

美食与生活

应爱卿



我喜欢看韩剧，不光因为那凄美、忠贞不渝的爱情故事，感动得我时常是一把鼻涕一把眼泪，那剧中的美食与服饰更是我锁定的焦点。当《大长今》热播时，在剧情的耳濡目染之下，我把《中华药膳》翻了个遍，枸杞、当归、白术、黄芪全备齐，绿豆、红枣、木耳、陈皮罐罐满；把炖、焖、煨、蒸、煮、熬、炒、卤、炸、烧制作艺术举一反三三地练。功夫不负有心人，如果以前做的菜是小家碧玉，那么现在做的菜称得上是大家闺秀。为了证明，我邀请同事朋友来家品尝，当他们叼着牙签、打着饱嗝、揉着圆滚滚的肚子，直喊太好吃了，眯着眼睛看我如同仙女，我知道他们把我脸上的雀斑看成是香气扑鼻的黑芝麻，红红的脸颊是两片红富士，乌黑的发髻成了一锅玉米须龟汤。美食需要人品尝，做的人快乐，吃的人开怀。

我经常为儿子做玉米马蹄煲排骨，这是一道简单又复杂的汤。简单在不需要过多的食材，切段玉米、去皮马蹄、改刀胡萝卜，加上几块猪骨头，足矣。复杂在需要极其精确的火候与时间。火候不合适，要不就胡萝卜化在了汤中，要不就没有将排骨的肉香发挥到极致；时间不恰当，可能汤被熬干了，可能玉米还没有将汤汁吸入其中。只有用了心，这道汤才能达到汤汁鲜香、胡萝卜绵软、马蹄清脆、玉米粒饱满汤汁的最高境界。我先生爱吃鱼，那红杞活鱼、糖醋鲤鱼、清蒸鲈鱼、酸菜鱼、菊花鱼时常会在饭桌上出现。酒精虽是男人所爱，偶尔我也会陪着先生喝酒的，虽然是粗茶淡饭，围着餐桌让一切得以释怀。彼此之间只有善解人意，在进退维谷间，会给予适当的意见和建议，用心真诚地开解、抚慰诉说烦恼时的心曲，分享开心时的乐趣，鼓励失意时的振

作，提醒得意时要正视自己。其实，饮食是可以影响心情的。这个道理，或者说这个论点，很多人不能理解，他们更愿意相信“心情影响食欲”，而不愿让自己的心情被吃食所左右。他们只看到了吃食左右心情消极的一面，而没有体会到一道菜、一种味道给心情带来的积极的影响，可以是快乐的，可以是平和的，可以是多姿多彩的……

“冬吃萝卜夏吃姜，一年四季保健康”，不同时节吃什么菜，喝哪种粥，作为家庭主妇应该懂一些，这有关于家，有关于爱。国人吃东西讲究“食疗同一”。而在食疗中，粥疗又是最普遍的。在我国历史上许多医学家就研制出许多不同种类的粥，对人的身体起着不同的作用。如大米粥，味甘性平，能补脾、养胃、止渴，小米粥补中益气，对脾胃虚寒、中气不足、失眠等病均有一定疗效。其他粥类如豆类粥、蔬菜粥、肉类粥对各种病都有很强的针对性治疗作用，不论古今，病人最好的饮食就是粥。吃到口中可能是咸的，留在心里的却是香与甜，这就要放足材料、下足工夫。这种粥是需要用心、用真爱去煲制，而食者同样要用心、用真爱去品味，才能品尝出个中的甜蜜含义。

我爱做美食，也爱吃美食。外出学习和旅游，我一定去品尝当地的美食，回到家，总要尝试着做做看。去年年底去桂林，在阿甘饭店连吃三天啤酒鱼，回家做着吃，味道还不错，在春节里我把这道菜作为我的压轴菜。我们吃的不一定要三珍海味，可我们的心情一定要天天美味。我们从事的工作非常辛苦和疲劳，不一定有时间天天去做菜，那么偶尔空闲时做一道菜，当做是休憩。为自己所爱的人和爱自己的人做美味，岂不是件幸福的事。

豆瓣糕

王飞虹

时值倭豆上市，心中不免想起小时候常吃的母亲做的“豆瓣糕”，确切一点说应称作“豆瓣米粉糕”。

那时候，通常在一个休息日的上午，当我们在家的時候，母亲便会做豆瓣糕了。每当此时，不等母亲吩咐，我就会搬来一个木质揉米盆，洗净在桌上放好。母亲早已把米粉与糯米粉按一定比例混和，倒入盆中拌匀成堆，然后在米粉堆正中挖一个圆形凹孔，叫我慢慢往凹孔内注入水。因为不可一下子加得太多，也不能把水倒在外面，我一手拿勺子，按母亲的要求小心翼翼地一点一点加水。与此同时，已剥好的新鲜豆瓣也倒进揉米盆中，这样米粉、豆瓣在水的作用下，随着母亲双手的拌、揉、捏、搓，变魔术一般糅合在一起，揉米盆中已有了一大团粉坨。只见雪白的米粉团上露出片片豆瓣，有的翠绿，有的嫩黄，像是镶嵌了颗颗绿宝石，煞是好看。

随后母亲用菜刀把这团粉坨切成一指厚巴掌大的一块一块，再把它们依次码放在锅垫架上开始烧火蒸。

在灶膛内柴火的毕剥声中，豆瓣糕终于蒸熟，香味直往我的鼻孔中钻。我忙不迭地催母亲揭开锅盖，一团热气夹杂着豆瓣糕的香气喷涌而出，我手忙脚乱地抓了两块，却烫得咧大了嘴直吸凉气，一甩手丢掉了一块，另一块在两手间来回丢了好几下才敢送到嘴边。这一口就咬下了一大半，感觉就两个字：好吃！又香又糯还不粘牙。

一旁的母亲直催我慢点吃，我拍着圆鼓鼓的肚皮直朝她笑。现在的职业女性，由于工作紧张，根本无暇抑或是不会给自己的孩子亲手做一顿可口的点心或家常小吃，更多的则是带小孩走进超市，花上几十元或百多元拎回小包大袋的方便食品了事。

而豆瓣糕既没有精美的包装，也没有诱人的外表，可它在母亲的揉捏当中融进了一位母亲对于子女浓浓的爱心，个中滋味是任何美味也难以替代的。



烘焙的诱惑

施群妹

有一阵子，同事爱上了烘焙，这下办公室里的人都有了新口福。

她的第一个作品是蛋糕。头一天傍晚，她一再告诫我们不许吃早餐，一定要尝尝她新鲜出炉的手工蛋糕。我们再三保证晚饭也不想吃的时候，她才罢休。第二天一早，她兴冲冲地到了，还没站稳就一边眉飞色舞地讲解制作过程，一边将蛋糕从她所谓的那个模具上脱下来。以前只知道，做五金产品要模具，原来做烘焙也需要模具，也算是长见识了。据她说，蛋糕从烤制完成到从模坯上脱下来，需要放置四至六小时，所以从昨晚睡前烘烤好到早上上班来脱，时间上刚刚好。我们几人都已经是饥肠辘辘，就等她的蛋糕脱模了。

只听见一声：见证奇迹的时刻到了！我们齐刷刷地聚集在一起，看到的是：一顶帽子？那个蛋糕的底部居然是空的，加上旁边的沿，活脱脱就是一顶帽子，惹得我们哈哈大笑，这一笑，感觉肚子更饿，好吧，拿出方便面来充饥。

有了这次的教训，后来她带作品来就谨慎多了。第二次她让我们分享的是蛋糕。为这次试吃的成功，她特意中午回家，说是下午上班时给我们惊喜。我们有了上一次的教训，也没把这事放在心上，该吃吃，该喝喝。下午还没到上班的点，她的身影一闪，一股香味飘来，她手里拿着一只盒子，小心翼翼地打开，更浓郁的奶香味飘来。还没等回过神来，她从中取出一只蛋糕，我一接，嗨，还是热的！

“这是我刚烤出来的！趁热赶快吃！”口气里全是自豪。

我一尝：松脆的表皮，入口即化的蛋糕，还热气腾腾的，真是美味！真后悔中饭多吃了几口，否则还真想来几只。

麦虾汤

周晓绒

周日，先生买了点小白虾、洋芋、蛭子，烧点啥吃吃呢？盐水白虾、盐水蛭子、红烧洋芋？省力倒是省力，一副老三篇的腔调。忽然想起一天，在一个山旮旯里吃的麦虾汤，味道蛮赞。好久没吃了，要不自己也做一碗？

我琢磨着那日吃到的麦虾，特别筋道、滑溜，到底加了啥？我猜测面粉里肯定掺和了番薯粉。我思索着，也在面粉里加了一点番薯粉，敲了一只蛋，撒了几粒盐。我觉得盐和蛋都能让面粉更筋道，有韧性。慢慢加水，按顺时针方向，使劲搅拌。面粉糊在碗里被我搅得“飞起来”，手也酸死了。搁一边，让它醒着。

抓了三只香菇，一小把笋干，用清水发着。把蛭子洗净，用盐水泡着，蛭子吐出长长的触须，清水变得有点浑浊，又渐渐沉淀。我一边刮着洋芋皮，一边想着：麦花碎，蛭子肥，鲜；小白虾，鲜；时鲜的洋芋，鲜；这些都鲜得要飘起来了，加点啥压这鲜呢？菜谱里的话，一般会加上好的金华火腿，这样汤汁更香醇。寻常人家没有火腿，自家腌的咸肉

过了一阵，她又玩出了新花样，据说是一只新甜点，叫“推推乐”。那天我办事回来，桌上就放了这么一个。我一看这玩意挺新鲜，乍一看怎么吃都搞不清，再加上看上去似乎全是奶油，怕自己的肠胃受不了，就准备回家带给儿子吃。

我当然没忘记问清楚怎么个吃法。她说，下面的小棒往上推就能将甜点推出来吃了。我终于明白了这“推推乐”的由来，不禁为烘焙客们的聪明所折服。一听说我要带回家，她还特意拿出一个冰袋让我将甜点放上去，以免融化影响口感。

回到家，我马上向儿子献宝。儿子也没吃过这玩意，东瞧瞧西看看，好不新鲜。还没等我与他讲完推的方法，只听见“啪”的一声，“推推乐”的所有材料都被儿子推到了地上！他拿着一只空罐子不知所措。

我一下子感觉心里空落落的，还没尝过味道，居然被毁了。我安慰说，算了算了，下次让那阿姨再给你做两个，要不，这边上还有没掉的，你尝尝味？说完，我自己先笑了。这地上的，只有一点点，想尝尝真是可惜了。

可能儿子心里觉得更失落，更不甘心。他真的舔了一口，惊讶道：原来这么好吃啊！

说时迟那时快，他一下子趴在地上，舔起了掉在地上的推推乐。地板倒是刚擦过，干净得很，我默许了。

我拍了张儿子舔吃的照片微信发给同事，同事看得好不开心，顺便发来一句：现在正在做新产品名曰“乐糠杯”，明天又可以尝鲜了！

如此诱人？让我忍不住想着是不是也该买一套烘焙的设备来玩玩了？

倒有数块，也是极好的。

把发好的香菇剪成细条，笋干也是。貌似缺点绿色的蔬菜点缀一下。去冰箱里摸，找到一点荷兰豆。

猪油起锅，放一点肉丝，快速翻炒，加入洋芋炒数下，放水，加入香菇丝、笋干丝、咸肉，一锅乱炖。水开，那些料理在热水里上蹿下跳，各自寻找自己的最佳位置。我把醒得很彻底的面糊，用刀沿着碗边一条条割下去，有点多了，就用铲子拨一拨，免得团在一起。

面糊全部割完，放入荷兰豆和蛭子。快起锅时放入活蹦乱跳的小白虾，等白虾变色，即可盛起。

面对这碗我原创的麦虾汤，得意之情油然而生。感觉味道比饭店的还要好。饭店喜欢把味精当盐，我自做的都没放味精。海鲜都是活的，已经鲜得不得了，再放味精，实在是破坏那天然的鲜味。

一条条麦虾在蛭子、白虾、笋丝、香菇、肉丝、荷兰豆的簇拥下，光鲜无比，发出无比诱人的香味。我这吃货，迫不及待，用调羹先来一口汤。呀，鲜得直咂嘴，作神仙状。先生大喊说：“这碗好像比我的还要多呢？”我大笑说：“我自己做的，当然先满足自己呀。”

网坛风雨路

75

——李娜自传



听着姜山这些话，我心里百感交集，不得不承认他是的，但又有些怨他——他总像是在逼着我前进，尽管我在内心深处承认自己是需要这些推动力量的，我还是不愿意姜山这么说。

沮丧渐渐散去，几个月后，我迎来了人生第一个竞技状态的反弹。人真是有趣的动物。在今后的岁月里，我渐渐发现，每当我从低谷状态挣脱后，便会进入一个更高的层次。就像蹦极一样，坠到底的时候就是开始绝地反弹的时候。我的状态总是起起落落，一直在失败和胜利间游走。我慢慢把握到了这种规律，面对失败，我开始变得更加理性。

曾经有人问我：“你觉得自己是个幸运的人吗？”

我有健康的身体可以去追逐自己的梦想，有幸福的家庭支持我；有爱我喜欢我的“娜离子”们守护我，更何况还有最真心的朋友们陪伴着我，我必须说：是的，我确实是个幸运儿。

我曾经日夜生活在焦虑之中，恐惧对手或者比赛，恐惧报纸上的粗黑标题“李娜炮轰”如何如何。上场前有时

我会从更衣室一路恐惧到比赛结束。你不能让对手看出你的紧张——在实力相当的对方面前暴露紧张情绪无疑是送死。你要故作镇定，最好时刻都给对手一张漠然的扑克脸，即使心里已经紧张到不行了也不能让你的对手察觉到。

我也曾失去目标，迷茫无助，在腿伤康复期，有时我会想：李娜你到底在乎什么？我找不到在乎的东西，也找不到感兴趣的東西。我看电影《超人》时，主人公的爷爷被杀时跟他说了一句话我记忆犹新：你的能力越强，你的责任就越大。我顿时不无悲伤地联想到了自己，我没觉得自己有多强的能力，也不会肩负什么责任或必须要做什么事情，但大家把我看成“网球精神的象征”、“年轻人的偶像”什么的，这让我很困扰。

2011年对我来说是特殊的一年，在事业上取得了辉煌的成就，也跌入过低谷，在梦想成真的同时，又失去了奋斗的目标。在生活上却是非常糟糕的一年，在我还没有做好准备迎接战斗的时候，心理还不够成熟到可以承担的时候，事业的成就带给我生活上翻天覆地的变化，从不被大家熟知到变成津津乐道的话题，从刚开始被名誉带来的虚荣心包围到后来面临崩溃的边缘，感觉有点一夜成名或者一夜暴富的感觉。网球带来的名誉让我偏离了人生的轨迹，我要去面对很多以前从来没有面对过的事情，例如接受五花八门的采访，面对蜂拥而来的领导接见而不得不展现虚伪的假笑，有些已不在自己的能力和想象范围之内。

2011年的下半年是我最难熬的半年，对，是熬，因为

那些日子已经不能用“过日子”来形容了。我觉得自己得了忧郁症，怕去人多的地方，不愿去面对自己，在走进球场的时候没有斗志，没有求胜的欲望，唯一的想法是赶快输完离开球场找个没人的地方躲起来，每天睁开眼睛不知道应该怎么继续当天的生活、怎么面对一切。在那段时间，我甚至会埋怨自己为什么拿法网冠军，如果没有拿冠军，我的生活会不会好过些。

不过好在，自己坚强地走了出来。时间很神奇也很伟大，它可以改变很多东西。

我要感谢我的丈夫姜山。对他的感谢，我在不同的地方已经重复了许多遍，但我对他的尊敬和依恋仍然与日俱增，他是上天赐给我的最好礼物。我从他身上体会到爱是一种坚持，一种信仰，它永远不会因为时间改变。

我与姜山12岁就相识，16岁开始恋爱，现在已经携手走过了16年。我们一起经历过辉煌、一起退役、一起读书、一起复出、一起工作、一起生活。我知道他是我一生的至爱。谢谢你，我的爱人。感谢老天让我遇到了你！

我还有很多路要走，我不知道我要走到哪里，也不知道能走多远。但是我想，心有多远，脚下的路就有多远。或许巴黎，或许墨尔本，或许马德里。下一站不管在哪里，我知道，它有一个不变的名字，叫“人生”。

(完)

明起刊载桌帆的《创意育儿经》

责编 胡晓新 校对 应丹

本版摄影

伊格

总第5633期 投稿邮箱：essay@cnnb.com.cn