

这段时间,我胖了五斤。

先前身体是轻的,每天上班,把办公椅调到最低,整个人窝进去,像只猫一样蜷在椅子上,一整天敲键盘都觉得轻快。那时候腰软背薄,衣服穿在身上晃荡晃荡,自在得很。这几天不行了,总觉得浑身上下哪儿都紧,上身坐得笔直,连呼吸都有些不顺畅。

不行,得断食,我要回到那个轻盈的壳里。

白天好办,时间被各种事填得满满当当,一晃就过去了,最难熬的是晚上。人一饿,脑子格外清醒,怎么都睡不着,思维像上了发条,平时想不明白的事,或者没空想的事,在饥肠辘辘的夜里,忽然就有了头绪。

平日里我睡眠很好,只要吃过饭,困意就来了,倒头便睡。午睡雷打不动半小时,准时醒,晚上也是一觉到天明。可人饿的时候就不一样了,能清晰地捕捉到自己的本质欲望和需求,我认真咂摸着自己的欲望,竟发现需求还是“吃”。

买点啥吃呢?来份甜点吧。蛋挞好吃,滑丝丝的,淡淡的甜,还有网红毛巾卷,巧克力味的,里面夹着奥利奥碎,顺道加一个雪媚娘,外皮薄如蝉翼,Q弹软糯,咬一口,嘴里溢满甜香的奶油。吃完甜食有点腻,再来点咸的,一碗肥厚的鹅肝饭,铺上海苔丝和鱼子酱,搅拌搅拌,每一粒米都油润鲜香,挖一大勺放进嘴里……光是想想,胃就开始闹腾了。

以前也有过几次这样的情形,胖了几斤,晚上被噩梦吓醒,梦见自己臃肿得走不动路,脸圆得不敢照镜子,醒来一阵后怕。

断食听起来简单,难的是跟欲望较劲,刚开始两天最难熬,满脑子想的都是吃,一会去趟厨房,打开冰箱,看看有什么可吃的。一会又拉开柜门,拿起夹心饼干,纠结后又放下。欲望这个东西,你越拦它,它越来劲。你关上门,它就敲窗。你关上窗,它就堵在你心里头。当坚持到第三天,身体对食物的欲望就没那么强烈了,看见美食也能做到无动于衷。

断食还难在外界的干扰,最怕中途有人诱你吃东西,吃一点倒不担心会胖,但食欲被重新勾起,像火苗,一丁点就能燎原。

每次断食,都要瞒着我妈,被她知道了,少不了一顿数落。儿子经常抓住我的软肋,跟我闹别扭的时候,就会告状:“姥姥,我妈她不吃。”

这世界上无数人整天喊着减肥,也常年奔走在减肥的路上,胖了减,减了胖,反反复复,说到底,是管不住自己的欲望。我想回到那种轻盈飘逸的状态,走路带风,爬楼不喘,蹲下去噌一下就能站起来,那感觉可真好。

从今日起,开始断食。断食也不能完全不吃,首先得让两顿饭之间有饥饿感,不饿坚决不进食。其次,午饭和晚饭之前,给胃肠来点东西,有助于睡眠。小西红柿洗一盆,酸溜溜的,口感极好。还可以做一份青菜,快速翻炒几下,装在好看的碟子里,补充膳食纤维和维生素。我做菜不行,瞎凑合,炒菜又不爱放盐,用醋和鸡精调味,吃起来真不咋滴。厨艺不够,碗碟来凑。我对餐具没有抵抗力,喜欢买各种各样好看的碗碟。

我迷恋的不是吃,是把那些寡淡的食物装在看好的碗碟里,骗舌头骗眼睛,骗自己厨艺还不错。人嘛,有时候总得骗一骗自己。

餐具玩骗,断食斗狠,一来一去,旗鼓相当。博弈继续,今晚断食,至于明晚,先不管,撑过今晚再说。

餐具玩骗,断食斗狠,一来一去,旗鼓相当。博弈继续,今晚断食,至于明晚,先不管,撑过今晚再说。

餐具玩骗,断食斗狠,一来一去,旗鼓相当。博弈继续,今晚断食,至于明晚,先不管,撑过今晚再说。

小食谭记

春鲜如贵客

米肖

椿芽

春初的一天,孩子爷爷表妹(我们称呼老姑)从老家带了鹅蛋。她挑了三枚,让家属带回,且强调,一定要给我一个人吃。

民间一直传闻,鹅蛋营养价值高,适宜女性补养。

去年,出于好奇心,在菜市也买过一枚鹅蛋。白水煮出,腥气重,且无比肥腻。鹅蛋比起其他禽蛋,蛋白质含量确乎高些,故有肥腴口感。面对那么大一坨熟蛋,实在咽不下,强忍着吃几口,哪知到了恶心程度,不得不忍痛丢了。似乎直接丢掉七元钱,相当自责。

为了不辜负老姑的一片深情,决定换一样吃法——与椿芽同炒。

一贯如此,每年第一茬椿芽,价格高昂(这里菜市50元/斤)。这三枚鹅蛋,比较能沉住气,静静呆在冰箱陪我一起等待第二茬椿芽。

椿芽不必贪多,二两足矣。洗净,焯水祛除亚硝酸盐,碎切,串入一枚鹅蛋两枚鸡蛋,适量盐。热锅凉油,摊开蛋饼,打散,炒至干噼噼状态。

椿芽的奇异便在这里,它将鹅蛋驯服得腥气皆无,口感醇香滑嫩,比之鸡蛋炒出的,更有层次感。

原本是个节制的人,但,这道椿芽炒鹅蛋,实在美妙,连食三日。还不曾有过春天里接连三日大啖椿芽的历经。

鹅是不是只在春天才肯下蛋呢?印象中,夏秋冬三季,市场上确乎不曾出现过鹅蛋。

有一年酷夏在徽州,照例有一品锅,五花肉、蛋饺、肉丸、豆腐果、干豆角等多样食材码放得撒撒满满的,渐渐的,一阵醉人的椿芽香弥漫开来。原来,是将春天晒干的椿芽,掺了一点到肉丸里了。仅此一点的珍馐,一遇热,冻藏的香气迅速复苏,连带整间屋子都充满着奇香,叫人难忘。

较之鲜椿芽,椿芽干的香气更加跳脱,是一颗心怦怦跳的香,香得有些激动。

早晨,冒雨去菜市,有一家菜摊上,椿芽品相特别好,小小的,一朵朵深紫。我下意识翻翻手机里的天气预报。

可惜还是没有好天气。

丙午年这个春天,多年未遇的反常,一直阴晦难定。椿芽娇气,焯水后,必须一日晒干,才不会腐坏。

莴笋

在菜市,终于遇见老品种莴笋,一尺长,皮白,根部粗,笋尖细,笋叶绿而宽大,边缘泛紫。

做法极简,切丝,素油里加一撮藤椒粒,大火炆炒二十秒。有三重口感:麻,香,脆。

早年,读安妮宝贝的一本书。说是有一年生日,一位南方的大厨朋友特地赶去北京,单单为她做一桌生日宴。我一直记得菜谱中有一道凉拌莴笋丝。大厨也是特地向她强调,莴笋一定得是老品种的,才



有好味道。

何谓好味道?无非小时候的味道。

我们这些中登每每提及难以割舍的“小时候的味道”,00后们想必嗤之以鼻。

味蕾天生恋旧。童年的记忆如何抹得去?

如今,农业科技空前发达,彻底消弭了不时不食的传统。任何品种蔬菜,均突破了节候的限制。尤其莴笋,四季常见,价格低廉。我们这边私人商超,常常将五六根一米长的莴笋捆一起贱卖。关键是,吃不出一点莴笋的味道。为了缩短成熟期,滥用生长剂、膨大剂,导致出现中空状态。我鲜少问津。

在我们小时候,只有等到春天,才有莴笋吃。

莴笋的生长期很长。冬初移栽,转眼有霜了,小苗挣扎着活过来了,冷风里瑟瑟着,真是一丁点大,总不见长。等到霜降时节,要记得拎一篮青灰,捧起一把把,沿着笋苗根部围拢起来,只给它们露出一个尖尖。青灰虽轻,却也可以挡风避雪的。挨过寒冬,来年春上,几场春雨淅沥,它们挣脱青灰的束缚,飞速上蹿。

记忆里,每当莴笋成熟时节,我妈便要开始养鹅了。去镇上焗坊捉几只小鹅雏回来,放在客厅,用鸡罩子圈起。它们一身鹅黄,嘿哟嘿哟地叫唤着。我从菜地砍回五六棵肥壮的莴笋,将所有叶子旋下来,全喂了鹅。

小时候的春天,总是朗晴。我坐在门口石凳上,笨拙而缓慢地给莴笋削皮,小鹅雏们在一旁飞速地吞着笋叶,总要剩下一地叶梗。

任谁在春天里见着一身鹅黄的小生灵,他的一颗心都要柔软几分。

春天在童年里占据着的关键词,无非小鸡小鸭小鹅,以及流淌着白色汁液的莴笋的香气。

