



在抗拒与诱惑之间

温 鹏

美食是天底下最美好的东西了。只是当我们一想到，病从口入，百病与美食有关，譬如，诸多的病症如糖尿病、高尿酸、脂肪肝、肥胖症、肠胃炎、“三高”（高血脂、高血压、高血糖），以及那些因美食而引发的各类疾病，都是吃出来的“富贵病”，无不是美食惹的祸，就不敢肆无忌惮，放开肚皮吃了。

面对一顿顿诱人的美食，如满桌子山珍海味、大鱼大肉，我心里想抵抗，却又抵挡不住诱惑。有时，自己真想狂吃一顿，但当想起自己越来越严重的“三高”和重度脂肪肝，以及日渐隆起的将军肚，就不得不停下蠢蠢欲动的筷子，只能望食兴叹了。在美食面前，人真是矛盾的统一体，常常难以做出抉择。这时，自己仿佛变成了两个人：一个叫抗拒，一个叫诱惑。代表“抗拒”的那个我说：“别吃了，难道你真想吃成个大胖子，不要命了吗？”而代表“诱惑”的那个我则说：“吃吧，吃了何妨？大不了饭后锻炼几个小时就没事了。”最后，要么是“抗拒”获胜，“诱惑”作出让步；要么是“诱惑”获胜，“抗拒”作出让步。当二者争执不休、相持不下时，我就只能采取折中的办法了：这顿美食，尽管松开裤带吃个痛快，但过后必须等到十天半月才能吃一顿肉、食一顿海鲜，外加两个小时的散步或锻炼。

其实，很多人也像我一样，面对美食，会出现这样或那样的心态。我有一个朋友，他因为尿酸高，什么海鱼海虾，什么扣肉腩肉，多半碰都不敢碰。他说，他尿酸高，是因为他老妈子经常给他炖老火汤，他以前不知道这样吃会导致尿酸高，但面对美食，他有时也抵挡不了诱惑，偶尔也动下筷子，吃些鱼虾、五花

肉，过把瘾。我还有一个朋友，每当大家一起吃饭时，他什么海鲜、肉类都不敢吃，还有啤酒、米酒、红酒也不敢沾。没办法，谁叫他三脂那么高，血压那么高呢？所以，见他这也不敢吃那也不敢吃，大家看不下去，就劝他：你先吃吧，吃完再回去慢慢调理，管它三七二十一，享受眼前的美食才是最美好的。可是任凭大家怎么劝说，他就是岿然不动，一味吃他的素菜。我想，生活中如果这样也忌那样也忌，那活着还有什么意义呢？

有报道说，有些女明星，哪怕只吃一根冰淇淋，也要健身三四个小时以上，以便消耗摄入的热量，削减多余的脂肪。也难怪，明星要保持那么曼妙的身段，那么姣好的容颜，原来都是节食“节”出来的“美人胚子”。不过，牺牲美食去换来这样的身段、这样的容颜，虽然值得，但确有点于心不忍。要知道，“民以食为天”，这世上“能吃是福”，有什么比吃更重要的呢？我们该享受的口福都没有了，人生还有什么意义可言？

每每在饭桌上，看到别人狼吞虎咽，大快朵颐，座位上堆满小山似的鱼刺骨头、虾头蟹壳，时不时还用嘴巴吮吸那满是油腻香滑的双手，我就十分羡慕，口水咽得“咕咕”响。心想，自己如果也能像他们一样能吃能喝，该是多么开心的事啊！可惜，想想自己每年体检时那些不断飙升的数据，想想越来越趋于亚健康

的身体，就不得不忍痛割爱了。因此，在平时的饮食中，不得不注重低盐、低油、低糖、低脂食法，以致有时炒菜都不敢下油放盐，煮清补凉、煲番薯芋头汤都不放糖，甚至连吃鸡肉鸭肉都要剥皮了，更别说那些飘香、诱人的大块扣肉了。

每届红橙节，我们当地都举办美食节，面对琳琅满目、满街

溢香的各式美食，有时我和妻子偶尔也光临一下，一是赶热闹见识一下美食；二是趁机享受一下美食。在美食一条街上，人头涌涌，人声鼎沸，食客们呼朋唤友，拖儿带女，纷纷结伴品尝美食。有用手抓住吃的，有用碗盛着吃的，有站着吃的，有坐着吃的，也有边走边吃的，街上到处充斥着各种贩卖声、吆喝声、乐曲声，闹哄哄嘈切切，肆意挑逗、搅动游人的味蕾。这时，每当我提出想吃几串牛肉串或羊肉串的建议时，妻子立马反驳说：呵呵，你看你还年轻吗？吃这样麻辣味重的东西你受得了吗？而当我提出要吃几只烧烤过的生蚝、鲜鱿或炸虾饼时，妻子又继续反驳说：吃这么高蛋白的海鲜，你还嫌尿酸不够高吗？还嫌三脂不够高吗？在妻子一连串的反问下，我只好拧灭奢望的念头，将快要流出的口水咽回去。心里不禁大叹：年轻真好，健康真好，能吃真好！

不知从何时起，心里总是暗想，游遍世界尝尽天下美食多好，那也不枉来人世间的趟。怨只怨自己荷包有限，许多昂贵的东西吃不起；怨只怨自己肚量太小，许多美味佳肴容不下；更怨的是，许多诱人的美食想吃却又不敢吃，弄得欲吃不得、欲罢不能，竖吞口水横瞪眼。于是，开始羡慕起那些十分能吃的人，他们什么也不用顾虑，想吃什么就吃什么，想吃多少就吃多少，全凭个人喜好，脸上总洋溢着满满的幸福感。

面对美食，我们常常在抗拒与诱惑之间徘徊，在吃与不吃之间犹豫。也许，这就是生活。抗拒也好，诱惑也罢，你还得生活下去。为了健康的体魄，为了美好的生活，你还得忌吃那些不该吃的诱人美食，还得过你该过的清淡日子。

生蒜咸鱼腩肉煲

霍自强

“生蒜咸鱼腩肉煲”这道雷州半岛乡村的传统菜品，包含了蔬菜、海产和肉类三种食材，营养丰富、味道鲜美，最原始的烹饪制作是三合一用“瓦煲”（砂锅）一起煮，十分下饭。过去，生活水平不高时，这道菜品因为有海产的鲜美，腩肉肥瘦搭配而不腻，主料是本地产的生蒜，脆嫩爽口，深受欢迎。且煮制简单，许多上班族家庭一顿饭的菜，往往就是煮上一个“生蒜咸鱼腩肉煲”。因此，也俗称为“一镬熟”。

后来，这道传统菜品成了市区酒楼饭店菜谱上的“座上客”，深受食客喜爱。曾经有这样一个传说：在上个世纪八九十年代，有湛江人将煮好的“生蒜咸鱼腩肉煲”带上飞机，由于高空气压变化，特殊的浓香渗透出来，导致全机舱的人都受不了。虽然这个传说可能是杜撰的，但说明

了这道传统菜品的特殊气味非常浓郁。作为一道雷州半岛乡村的传统菜品，“生蒜咸鱼腩肉煲”的起源，与雷州半岛的地理环境和历史背景有关。最初，为了解决储存和食用鱼类的问题，海边渔村的渔民在季节性捕捞后，需要保存以备不时之需，于是便有了咸鱼。随着时间的推移，便逐渐衍生了“生蒜咸鱼腩肉煲”这道传统菜品。

这道传统菜品中的咸鱼首选是咸鱼干，也可以用马友鱼干或麻鳝鱼干，提前

浸泡去盐后切块。腩肉一般用本地黑猪的五花腩肉或梅头肉，切片或切块。菜品的灵魂所在是生蒜，切段后加入。原始的煮制方法也很简单，在砂锅中加入适量清水后，先将鱼干用大火煮沸，再放入腩肉约煮5分钟，最后放入生蒜段，加些花生油关火焖熟即成。这道菜品中的咸鱼本身呈咸味，腩肉也够香，一般无需另外加入盐或其他调料。

现今，许多酒楼饭店烹任“生蒜咸鱼腩肉煲”时，无论是食材或配菜上都有了改良。其中的鱼干往往选用新鲜金鲳鱼制成的“一夜情（埕）”，或留盐金丝鱼、红杉鱼。还可根据食客的喜好加入炸豆腐、椒、姜片、葱段等，深受食客的喜爱。另外，烹饪也接近了正宗粤菜的手法，一般是用铁镬煮。流程是先热镬凉油，放入咸鱼煎至两面金黄，释放香味取出；然后用煎咸鱼的油爆姜片，加入腩肉翻炒至变色，最后再将煎好的咸鱼和生蒜放入镬中，与腩肉一起煮几分钟，成品用砂锅上桌。

经过改良而来的“生蒜咸鱼腩肉煲”，除了食材更多样化，最明显的特征是汤汁呈奶白色，这是因为食材之一的咸鱼经过了煎煮，与正宗粤菜的煮鱼汤有异曲同工之效果，可能会适合口味偏重的北方消费者。从有利于湛江传统菜品的推广和增加影响力来看，用“瓦煲”制作的“生蒜咸鱼腩肉煲”，它的原汁原味会更有说服力。

沙螺粥和坡尾粉

李冰玲

儿子和儿媳妇从省城返回梅寮休假，微信朋友圈马上发出一串家乡美食：梅寮头亚林牛腩粉、“永红”沙螺粥、灯笼九面食……且每样食材都配有一幅彩图，令人口水欲滴。

首先说沙螺粥。沙螺是吴川的特产，因产于鉴江河口与海水交汇处，肉质鲜嫩可口且滋阴润肺，清热美容，清朝时为贡品。清嘉庆举人吴河光题《吴川竹枝词》云：“瓠洲马甲似荔枝，三月河豚上水时。更有沙螺清且旨，笑他坡老未曾知。”诗中“坡老”苏轼是文学家美食家，应吃遍人间各种美食，但沙螺这海鲜美味，对他来说可是空白。

沙螺又名西施舌，尖紫蛤。将沙螺壳打开后，最好保留壳里的水分，那是沙螺的津液，这样煲汤更加鲜美。除去肠子的沙螺放在水里待一会儿，当一煲滚烫的粥将要煮好时，把配料瘦肉、猪肝倒下粥里，再放下一把韭菜花，最后把主角沙螺倒下，让它们相互融合渗透，撒上姜、葱、蒜、芫茜，大功告成，一煲滚烫热乎乎的西施沙螺粥出锅了，它

爽滑、鲜香、柔嫩。正如清朝状元林召棠诗云：“人齿脆无声，坐令吾舌柔。”“芡坡通海门，两沙直带钩。就中西施舌，江瑶难为伴。雪色一寸余，脱甲琼浆流。宛女新脱口，老饕争回眸。”其味之佳美由此可见一斑。

坡尾粉，是粤西的著名小吃。坡尾粉产自坡尾村，整个村的人都做粉皮，以前是用手工做粉皮，这里的粉皮薄、滑口、结实，所以坡尾粉供应吴川全市的大小酒家。

粉皮粿是大众最受欢迎的。把薄薄的粉皮卷成一条条，切成一寸长，摆在碟上，浇上酱油、撒上芝麻，再淋上韭菜油，这种油别的地方没有，而是他们独创的，把绿油油的韭菜煮熟，捞起挤出韭菜汁，把韭菜汁搅和在花生油里煮开，煲里立刻散发出一种独特的香味，一盘坡尾粉皮粿，清香、简单，让人久久回味。出门的家乡人，回家首选它。

至于梅寮头阿林牛腩粉，据说他家的牛腩煲，也有一种独特的制法。吃过他家的牛腩粉，回头客甚多，以至附近都不能停车，只能步行过去。我的儿媳每次返家，都要登门一饱口福。

谭梅邱

1983年的初冬，海风裹挟着咸涩吹拂着琼州海峡。大哥跟着渔船从八所归来时，整个人被海风和烈日染成了古铜色。那是他辍学当渔民的第一年，16岁的少年被迫长大成人。奶奶颤巍巍地拿出用油纸包了又包的五仁月饼，那双布满老年斑的手将月饼合在大哥掌心：“志，大家都吃过了，就你没吃。”

月光从木格窗棂漏进来，照见月饼里发霉的丝缕。大哥迟疑了一瞬，然后用力咬下去，咀嚼声在静夜里格外清晰。瓜米的味道，冬瓜糖的甜香，还有那些被岁月浸润得愈发柔韧的甜肥肉，混合着不易察觉的霉味，一起咽进少年胃里。30年后，当大哥每每提起这件事，他红着眼圈说：“那时我才明白，奶奶把月饼藏在米缸最深处，自己都不舍得碰一下。”

而在我的记忆里，总是重复着那条通往外婆家的路。背上的鱼筐沉甸甸地压着单薄的肩膀，帘门沟坡坟地的野草在风中沙沙作响。我一遍遍抹着脑门，奶奶说这样就能驱散恐惧。每一次，把鱼送到外婆家后我就快速返回，天黑了就不敢走那片坟地。有一次，把鱼送到后，外婆叫我帮她洗衣服，她在收拾鱼。突然听到外婆的叹息：“哎，这个宽希（宽希是我妈），这糖舍不得给依仔吃，用枇杷叶包着藏在鱼里拿来给我吃。”外婆剥了一颗大白兔奶糖放在我嘴里，大白兔奶糖在舌尖融化时，鱼腥味奇异地变成了另一种甜。外婆的手停顿在收拾到一半的鱼上，又轻声叹息：“这个宽希啊……”那时我才懂得，母亲不但爱我们，她也爱她的妈妈呀！这糖是我姑姑买回来的手信，母亲给我们每人一颗，同时也想到了自己的娘。

两种爱，以同样的沉默方式流淌。奶奶将发霉的月饼留给长孙，因为她记得每个孙辈都尝过甜味，唯独这个早早扛起家中生计的孩子没有；母亲把糖藏进鱼肚，既想成全自己对母亲的孝心，又不得不瞒着馋嘴的孩子们。她们的爱都带着歉疚的褶皱，却因此显得更加深沉。

如今超市里的月饼琳琅满目，糖果架上堆满各国甜食。但我总会想起那个发霉的五仁月饼，想起那颗带着鱼腥味的

大白兔奶糖。原来最珍贵的甜，从来不是完美无瑕的，它可能夹杂着霉味，可能沾染鱼腥，可能藏在你看不见的地方，但一定用尽了爱你之人全部的力量。

奶奶的月饼和母亲的奶糖，在时光里发酵成同一种味道——那是贫困岁月里，中国女性用沉默与坚韧酿造的爱的滋味。它不完美，却真实；它充满缺憾，却因此让我们记了一生。

