

自序

面包，真的会唱歌吗？

会，真的会；而且，唱得非常悦耳。

童年时，我便常常被面包温柔的歌声唤醒。

“滋滋滋、滋滋滋……”

那是沾了蛋液的面包在油里发出的歌声，那么的温馨、那么的轻柔，仿佛是撩拨在耳边的一根羽毛。躺在洁净的被褥上，听着这样的歌声，闻着在空气里快乐地游走的香气，幸福的感觉，满满满满。

原本朴实无华的面包，被黄澄澄的蛋液密密地包裹着，变得金灿灿的，像一片铺在盘子里绚丽的阳光；整个大厅，洋溢着一种温饱的蓬勃生机。

这种美好得宛若童话般的早晨，一个接一个地延续着；而无忧的面包每天在旭阳里定时响起的歌声，也让我对每一天的生活产生无比美好的憧憬。

成家之后，我也常常让面包在晨曦里为我的孩子吟唱欢快的歌，把富足的感觉和隽永的香气镶嵌进孩子永远的记忆里。

孕含着母亲味道的许多食谱，就在这种美丽的心情下，一代接一代源远流长地传了下去。

在承接母亲每一道食谱的当儿，我也同时承受了母亲不动声色地蕴藏在食物里的人生智慧、还有，她无比巧妙地贯串在食物内的生活哲学。

我一向坚信，一个爱做饭菜的母亲，不会有喜欢在外面流浪的孩子。母亲的手艺，便是一根又长又韧的绳子，孩子纵然到了天涯海角，依然心系家里。家的味道，是孩子一生眷恋而又眷念的味道。

近几年来，我之所以着力于撰写美食散文，是因为我发现每一道菜肴、每一种食物，都包裹着一颗心。那一颗心里面，蕴藏着丰富如海的学问，即使穷一生的岁月，也学之不尽。

在撰写这一系列美食散文时，我刻意在文末附上实用的食谱，旨在让那些想要“牛刀小试”的读者能够“依样画葫芦”，从而减少“九曲十三弯”地走冤枉路的麻烦；此外，让文学“实用化”，也可说是我在创作上的另类尝试。

然而，话说回来，于文末附上食谱，却也在创作的过程中为我增添了许多“甜蜜的麻烦”。

在烹饪这一码事上，我一向凭的是感觉。该下多少盐多少糖多少油多少酱，只要瞥瞥锅中食材便了然于胸；随手一撒，甜酸苦辣便恰如其分地各就各位。可是，撰写食谱不一样，多少匙糖、多少匙盐、多少毫克酒、多少公升水，必须一清二楚，丝毫含糊不得。为了能够附上让读者可以“即学即用”的食谱，在完成了一则美食散文后，我便得在厨房里和有关的食物“耳鬓厮磨”，纠缠不休了；更正确地说，厨房这时便成了紧张的“战场”了。

在试验期间，屋子里总氤氲着同一个味道，味蕾像穿上了制服。为求客观，每回煮就，我总要求外子日胜一试再试，试了再给评语；然后，我再根据他的批评进行“修正”。有时，同一道菜肴试多了，弄得他味蕾起茧，我依然不依不饶，要他一试再试。坦白地说，对蕴藏在每一道菜肴后面的这个男人，我是心存感激的。

现代生活，节奏奇快，烹饪可以很好地纾缓我们紧张的情绪；然而，花费过多时间于炊事上，却绝非我所愿。我喜欢的食谱，一向以“三简”为主，这“三简”是：“用料简单、做法简易、风味简朴”。

拙著《螃蟹爬上树》于2009年面世后，承蒙读者错爱，成了十大畅销书之一，于同年再版。

让我至感欣慰的是，许多年轻的女读者纷纷向我表示，《螃蟹爬上树》一书里的故事激发了她们对烹饪的兴趣，而书里附设的“三简食谱”又帮助她们快速掌握了烹饪的窍门。

许多在父母呵护备至下成长的新一代，往往视烹饪为畏途。她们不会煮、不爱煮、不想煮，甚至，把炊事视为琐碎的俗事。非常高兴《螃蟹爬上树》一书向她们传达了正确的信息。

烹饪，是艺术的创造、也是快乐的源泉。我们希望家人天天回来吃饭，可是，我们不能以蹩脚的烹饪方式把餐桌上惬意的“享受”变成痛苦的“忍受”。

有一位名字唤作“成玮平”的年轻教师告诉我，家人对她依照书内煮出的食物赞不绝口，使她对自己的烹饪技巧信心大增。实际上，我觉得，玮平以“三简食谱”煮出的，是一种家的温馨，是一种隽永的亲情。

曾在台湾的《饮食杂志》上读及一篇散文“日本料理师傅的刀”（作者署名“陈静宜”），印象良深。

文中指出：在日本，要成为一位优秀的料理师傅，必得先有一把好刀。刀经常跟着人走，如同手延伸出去的一部分，因而料理师都惜刀如命。文中主角郭桑，远至日本京都学艺，资深的老师傅向郭桑慎重地指出：刀是圆的，用刀切东西时，绝对不能随便地用力道压下“划”开，这会破坏食物的肌理结构。正确的做法是顺着食材的脉络“滑”开。

老师傅语重心长地说道：

“任何食材到客人口中前，都要经过许多人的努力，包括捕捞的人、运送的人、收购的人、分切的人等。下刀前心中要抱以谦卑，才不枉费食材背后默默付出心力的人。”

真是掷地有声的金石之言！

一块肉、一棵菜、一条鱼、一只虾，真是要经过许多人的努力，才能安然躺在砧板上的呀！我们在烹煮之前，能不持以谦卑、能不心怀感恩吗？

“吃得到”，是天赐的福气；“吃得起”，是自谋的福气；“吃得香”，却是天人合一的大幸福。

我们一定要惜福。

把书名定为《听面包唱歌》，是希望人人都能听到发自食物那宛如天籁的美妙声响，感受它、享受它；珍惜它、爱惜它。最重要的是，让这种圆融的幸福代代相传、生生不息！

衷心感谢世界科技出版集团创办人潘国驹教授，在为我出版了《文字，就是生命——尤今创作之路》、《七彩岁月——孩子一起成长》、《螃蟹爬上树——炊烟心情》之后，又再度为我出版《听面包唱歌——炊烟心情》这部美食散文集，让我再次与读者一起感受袅袅炊烟里的大幸福。

尤今

01-01-2011