

□陈宇慧

会点菜的人

因为被朋友们公认会做饭，每次在外聚餐时菜单不知不觉就会被递到我的手上，绝大部分时候我擅长且享受点菜，并且自认有一种能用点菜的方式就把同桌的亲朋好友全部照顾好的能力，接过菜单就开始自觉操持。老朋友的忌口我早就烂熟于心，一边问问新朋友不能吃什么，一边默默回想在座所有人的籍贯和日常饮食偏好，该减辣减辣，该免香菜免香菜。如果同桌有人不爱吃内脏，最好尽量避免同样可能有明显腥膻味的羊肉和河鱼。如果有人牙口不好或者正在戴牙套，那就多点糯软的食物，更不能点咖喱，以免牙套染色。最后再把菜单给大家过目，务求照顾好所有人。

我观察很多人的点菜方式是把社交平台和点评网站上的推荐菜式一网打尽，这也是个不容易出错的办法，毕竟销量高的菜式，餐厅也会视之为招牌，不敢怠慢。何况大多数时候，餐厅的菜单并不十分易读，老板们需要考虑菜品的毛利率和时下流行程度，把作为经营方想推广的菜放在最醒目的位置。

不过作为并不想赶时髦的食客，我点菜还是以口味优先，好吃最重要。最好也能点出一些不那么热门，却代表这家餐厅特色的菜式。

我会在打开菜单的时候顺手打开手机浏览器，搜出这家餐厅所属菜系的招牌菜，锚定它在菜单上的位置。如果是一家湘菜馆，点出“辣椒炒肉”不算什么本事，可北京的湘菜馆会做“新化三合汤”和“东安鸡”的可以说是寥寥无几，前者是湘中地区的名菜，后者是传统老湘菜，现在湖南本地都不多见了，菜单上出现这些菜反倒会让人眼前一亮，一定得试试看！

菜单看得多了，也能分辨出哪些菜是老板们想塞给我们的，哪些菜才是自己真正想吃的，哪些菜是花活儿，哪些菜才考验厨师的真本事。再同时考虑价位、荤素搭配、凉菜热菜和汤水的比例，有什么时令食材，以及不同食材适配的蒸煮煎炸烹饪技法。翻阅菜单时脑子里这么运行计算过一轮，把手指头按在要点的菜名上作为标记，最后请服务员全部记录下来，不耽误他们太长时间。

如果去一家新餐厅尝鲜，这种点菜方式是非常稳妥且全面的。这次吃得满意之后，再次探访就更好说了，保留之前觉得不错的菜式再酌情增减，一般都不大会出错。

会点菜的人觉得这个过程很享受，不只因为主动权掌握在自己手上，还因为现代人相处时，大多羞涩内敛到不愿意提出自己真实的要求和想法，问就是什么都能吃，而如果真能准确避开忌口，点出对方真正想吃的菜，这种成就感简直无可比拟，和送出一份对方一直想要却舍不得买的礼物也差不了多少。

面对越亲近的朋友，点菜的时候越是不自觉地想多照顾他们的口味。哪怕这顿饭的重点是聚会或者谈工作，饭菜作为聊天的背景，起码得是适口的。要是同桌吃饭的人关系没那么亲近，又想把每个人都照顾到，最好就把点



纪录片《舌尖上的中国》剧照

谁来决定吃什么

明明每天都与食物相处，却不是每个人都能读懂食物的语言。美食博主“田螺姑娘”陈宇慧在新书《谁来决定吃什么》中，带领我们重新认识食物，并借由食物重新触摸生活的肌理。在她的眼里，食物从来不止是食物，它是回忆的甬道，是爱的表达与创造，是无序生活里我们的生存确定；同时，食物也意味着掌控与权力，深刻地影响着我们每个人的日常。也许，在“吃什么”以外，“谁来决定吃什么”才藏着生活最真实的答案。

菜权“下放”，每个人各点两道自己喜欢的菜，也是个皆大欢喜的做法。

自己定义的菜单

没有人比我自己更了解自己的口味，我享受点菜的过程，也习惯把“点菜权”握在自己手里。对爱吃的人来说，让其他人给自己安排吃什么，相当于把身家性命都托付出去了。

第一次接触Omakase餐厅和菜单的时候，我和主厨一样紧张。那是北京一家价格并不算非常高昂的日料店，需要提前沟通忌口，确定哪些食材不能吃，直到开餐前才能知道今天的完整菜单。客人们坐在板前，主厨一边笑容满面地和大家聊天，一边时不时观察后厨的学徒们把食材处理到什么进度了。那会儿Omakase还不算特别流行，板前烹饪又颇具表演性质，餐厅和客人对此都是生疏的。每当后厨传来一些小小的争执声，板前本来流畅的谈话就会微妙地僵上一瞬。

平心而论，那顿饭的食物并不算糟糕，只是每道菜都像是一个“盲盒”。客人无法决定自己吃什么，但仿佛也亲身参与了所有的烹饪过程，甚至隐约知道哪道菜可能会有问题。对于不熟悉这种氛围的人来说，两个多小时的板前时间颇有点如坐针毡。

Omakase餐厅把菜单浓缩在一张纸上，无形中替客人做了所有决定。点什么菜、如何搭配、哪道菜先上，所有的流程都被提前设计好，主客之间的寒暄从落座之后的第一道菜开始。哪怕后来已经很习惯这种形式的餐厅，我的心里还是有点空落落的，翻看菜单和照顾朋友的乐趣被剥夺了，手都有些没处放。不过看到不那么擅长点菜的朋友，在这样的餐厅里被主厨照顾得很好，毫不费力就可以获得无论食材还是搭配都接近完美的一套菜单，我也替他们长舒一口气。要是自己不

小心点出了两道味道相近的菜，这顿饭肯定吃得没那么开心吧。

二三线城市有很多家常餐厅或土菜馆也没有菜单，冰柜里摆放好老板当天采购的食材，海鲜、肉类、时蔬分门别类，有些还会用食材搭配成菜式半成品的样子，所见即所得。客人们和老板讨论今天什么食材好，又适合什么做法，这顿饭吃什么就这么有商有量地定下来了。这种“明档”柜台的展示比纸质菜单要直白得多，且可以灵活更换，隐约有一种食材新鲜、更迭迅速、供应限量的意味，是我喜欢的。

在没有固定菜单的家常菜餐厅或土菜馆里，食材要怎么烹饪也并无定数，可以和老板阐明口味，或者请老板直接按自己说的做法来操作。明档里展示的食材和本地菜市场在某种意义上是重叠的，而旁边就是猛火大灶，即将在那里实现由自己定义的菜单。对于远离土地的都市人来说，这何尝不是一种Farm-to-table（从农场到餐桌）的隐喻？

“怎么又吃这个？”

别说在餐厅点菜了，哪怕只是和家人同桌的一日三餐，有时候也吃不到一起去。通常来说，谁掌勺，谁就决定一家人的当日菜单。毕竟从采购开始，连带着考虑食材搭配和消耗库存的需求，掌勺人在买菜的瞬间就得在脑子里进行好几种排列组合，迅速地寻求一个成本和效率之间的最佳解法，不可能等全家人坐在一起商量着决定。

碰上应季蔬菜上市的时候，价格便宜又确实好吃，爸妈难免会多买。夏天经常是皮蛋煮苋菜和蒜末炒空心菜轮番上阵，冬天就是各种打了霜的蔬菜，有小白菜、上海青、红菜薹和白菜薹，梗部都是糯糯软软甜甜的。现在想起不得了，那会儿却身在福中不知福，摆好碗筷就开始抱怨餐桌没有新意，对爸妈说得最多的一

句话是：“怎么又吃这个？”

无心说出的话最伤人，我已经不记得爸妈有没有因为这事对我发过火，但换作现在，我一定会对日复一日采购做饭的人充满感激，只有自己也这么做过，才知道当初别人有多劳累。看似光鲜，但被视为理所当然的劳动之后，感激之情不再被频繁地宣诸于口，不满和挑剔显得格外尖锐。

我算是从小对吃比较有主见的孩子，有想吃的菜式会直接跟爸妈提要求，遇到桌上有不爱吃的菜式也会生闷气，觉得爸妈不考虑我的口味。爸妈也乐呵呵地迁就我，我爱吃零食无辣不欢的时候就给我把每道菜都加辣，我到了青春期开始有了身材焦虑之后，就把菜里的五花肉全部换成小里脊。

小时候有段时间，家乡大大小小的餐厅都流行做一道“酸辣鱿鱼卷”。那个年代湖南无新鲜鱿鱼，都是食用碱泡发的干鱿鱼，泡发之后从内侧打上花刀，搭配野山椒、蒜薹和酸豆角，再用几根红辣椒点睛。所有的配菜都切得细碎，不同层次的酸味和辣度全都浸透鱿鱼的花刀深处，让本来略显无味的水发鱿鱼变得极其下饭。

小孩子赴席的机会少，可家里又不会做这道菜，我馋得不得了，逼着应酬比较多的我爸凭印象卷起袖子下厨试做。水发鱿鱼倒是好买，菜市场多的是，但每家摊位的泡发水准不一，有些闻起来有点腥臭。蒜薹不容易入味，偏偏买来的野山椒和酸豆角又太咸，做了几次调味都非常奇怪，不敢放盐，又不敢不放盐。最要命的是鱿鱼会不断出水，最后碗底的汤又咸又腥，和我想吃的那口酸爽脆嫩完全不一样。

等我爸跟厨师打探明白这道酸辣鱿鱼卷的秘诀，把野山椒和酸豆角拔盐，鱿鱼提前焯水去掉多余的水分，终于完美地复刻了餐厅出品，他兴冲冲地连做了好几天，我又吃腻了，说什么也不肯

再动筷子，还抱怨他总做同样的菜，就像夏天永远少不了的蒜末炒空心菜一样没有新意。

掌勺权

“掌勺权”是一种怎样的权力呢？掌勺权掩盖不了喜好。经常能在网络上看到开玩笑的说法：大人不挑食，是因为不爱吃的食物他们从来不买。这么说倒也没错，不过大部分时候餐桌上的关注和了解是单向的。负责采购食材和下厨做饭的人买了什么菜，不能说明他们爱吃，最多算作不讨厌。但反过来，因为无须为此费心，端坐在桌前吃饭的人经常只知道自己爱吃什么，绝对不会比掌勺者更在乎餐桌上其他家庭成员的饮食偏好。

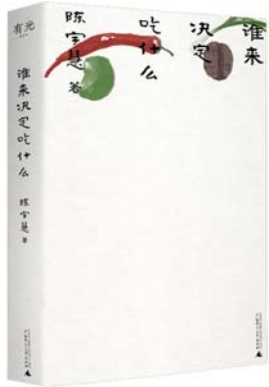
几乎没有父母做饭不考虑孩子的口味的，而我对爸妈爱吃什么的体会却非常模糊。他们都是过惯了苦日子的人，饥饿年代里有的吃就不错了，是不可以把饮食偏好挂在嘴边的，什么都能吃，每餐都要光盘。我大概能记得妈妈不吃肥肉，爸爸爱吃鱼泡，他们对食物的爱憎并不分明，五花肉和猪肘子家里也不是没买过，爸爸也从不会为了自己的口腹之欲去跟鱼摊老板预订鱼杂。蒸好的鱼头里躺着一只浸满汤汁的肥厚鱼泡，如果我开口说想尝尝，那也一定会被夹到我的碗里。

掌勺权也掩盖不了偏爱。别说爸爸可以把喜欢的鱼泡让给我，有时候一道必须放辣椒才好吃的菜，因为顾及不能吃辣的孩子，辣椒就会被省略，或者负责掌勺的父母就干脆不做这道菜了。一家人吃饺子，每多拌一个口味的馅就需要多费一份心思，除了大家都喜欢的口味可以作为最大公约数，多出来的饺子馅口味，也多半因为被偏爱的家庭成员爱吃。

掌勺权更掩盖不了疲惫。做饭是花了心思还是凑合事儿，是很容易看出来的。可是权力和责任是这样地融为一体，如果以谁拥有掌勺权谁就该下厨作为理由，逼得人加班回家还要做饭，这事怎么都不会让人太愉悦。

我回老家探望九十多岁的外公外婆，他们虽然还耳清目明，但观念着实说不上与时俱进。外婆满意地端详着我和我先生的身体语言，断定我们感情不错，并把这一切归功于我会做饭。我内心撕扯到抓狂，又怕跟老人家拍桌子给气出个好歹来，只能在饭桌上生闷气，暗暗下定决心做饭要让自己快乐作为第一目标，还要在以后的日子里把这件事更大声地喊出来！

（本文摘自《谁来决定吃什么》，内容有删节，小标题为编者所加）



《谁来决定吃什么》

陈宇慧 著

有光 | 广西师范大学出版社