

Zhang Jia Wei

碳水配碳水

吃菜下饭。有吃饭下饭的吗？有。

小时候早起，家里没泡饭，出去早点摊，买个粢饭团：糯米饭裹油条，吃得脸上沾米粒儿。糯米饭加糖，油条脆咸，吃得噎了，灌一大口豆浆；吃饱了，拍拍肚子，上学去了。也有糯米烧卖：这会是酱油糯米为馅了，外面裹面皮，蒸软了，皮薄米香，如吃肉粽，只是没肉罢了。现在想起来：噎，不就是碳水配碳水吗？

武汉的朋友说，热干面+面窝，可以是一顿早饭。热干面浓稠醇厚，面窝油脆松软，相辅相成，很好；手头宽一点的朋友，说吃牛肉面配面窝，更给劲：油、肉、面，都有了，能吃得太阳穴突突跳。

西安的朋友说，搭配可以很多。米皮、凉皮、肉夹馍、炒米，可以互相搭配：滑溜、浓郁、松爽，口感不同。搭配有汤的，臊子面宽汤，酸香；泡馍一大碗，稀里呼噜。

我有位前辈，吃起来有个自定的规程，左手肉夹馍，右手就着一碗泡馍，朝我比画：先吃两口酿皮子，开胃醒神，酸爽得冲鼻子；肉夹馍吃个虎背菊花心，就得一大口下去，连馍带肉，脆而又浓；喝一口羊汤，这是多少重滋味！吃完了肉夹馍，再慢慢吸溜已经粉丝入味、碎馍满汁的泡馍，糖蒜就着，先吃后喝，舒坦！

重庆的长辈，跟我念叨早午间的早餐：小面+油茶。小面，重庆遍地都有。面煮好，起锅。下佐料——佐料也家常，但是要管够：酱油、味精、油辣子海椒、花椒面、姜蒜水、猪油、葱花、榨菜粒。浇头和青菜也没定规了。加肥肠、豌杂、藤藤菜等，随意。再说油茶：底是米粉羹+馓子碎，其他全看调味：油辣子、花椒、盐、姜、芽菜。面吃完了觉得不够，油茶可以溜缝。回头想想，还是碳水就碳水。

其实想想，也不止中国如此。日本人上世纪70年代，流行过拉面饭——拉面就米饭，乍听很

古怪，但也能理解：毕竟日本人做拉面的法子，已经与中国不同：各家重点不在面，在汤头。猪骨啦、味噌啦、酱油啦、盐味啦，花样一溜够；浓汤配面，大概觉得不满足，还加个米饭；至于煎饺下米饭、炒面包、土豆咖喱饭，其实也是同理：碳水配碳水，只是把不同的碳水做出不同口感来调味。

再比如意大利的乡村馆子，芝士通心粉搭配薯条，也是有的，大家还吃得挺欢；瑞士山区，真有老馆子卖烤面包夹酸奶酪薯条，说是传奇老菜。我在西班牙的阿尔赫西拉斯吃到过土豆蛋饼，菜单上

大书“家庭风味”；波兰和捷克都有土豆泥馅儿的饺子——说起来，我在康定吃过土豆泥包子，也是一个道理。

为什么碳水配碳水，大家都爱吃呢？大概因为：身体了解的是营养，人在意的却是口

感。滑铁卢大学神经科学助理教授迈克尔·巴内特·考恩先生说过个观点：“我们说的口味，说到底，是对味道、气味和质地特性的完整体验。”

比方说吧，小熊软糖基本上是糖和增稠剂的组合。如果液化，并不好吃。

糯米粢饭和小麦粉油条都算碳水，但前者蒸煮加糖，后者油炸加盐，便有了软糯甜和咸香脆的不同口感。热干面浓稠醇厚，面窝油脆松软。油茶里米浆的细滑与馓子的松脆。炒面的油香爽口与面包的松软……

最好玩的是，如西班牙的土豆蛋饼、波兰的土豆泥大饺子，美国人都归之为“comfort food”，所谓疗愈美食。这概念是上世纪60年代产生的，当时《棕榈滩邮报》如此定义，“背负沉重压力的大人们，以疗愈美食来寻求慰藉——和儿时安全感有关的食物”。

碳水疗愈精神与身体；碳水+碳水疗愈一切。🌱



张佳玮

自由撰稿人

Free Lancer

杂食动物

**碳水疗愈精
神与身体；碳水+
碳水疗愈一切。**