

烹饪与疗愈



苗 炜

专栏作家

Columnist

读书, 写字, 旅游, 锻炼

最近看到一条新闻，说的是食用油的安全问题，看完之后，我下单买了一些橄榄油，准备用地中海饮食度过这个夏天。地中海饮食没那么复杂，多吃水果，吃面包，吃鱼，来点儿奶酪，少许红肉，再加葡萄酒，就是健康饮食了。我试过生酮饮食，结果让我的身体不太舒服。多年前，我试过地中海饮食，那是我体重最轻的日子。那些西红柿和橄榄油及奶酪能让我回想起在意大利和西班牙旅行的日子。

我最近还看了三篇文章，第一篇讲的是如何通过学习烹饪来自我疗愈，给自己做饭，就是对自己最为关爱的方式。这篇文章的作者有轻微的厌食症，在治疗师的帮助下，她开始给自己做饭吃，并且接受了“自我护理”这个概念，几周之后，她做了一顿真正的晚餐。她说：“鸡蛋、外卖、剩菜和冷冻餐都不算数，舒适的氛围会让烹饪更愉快，给自己倒杯酒，打开音乐。二十年来，我一直拒绝学习烹饪。但现在，我要么继续走自我毁灭的道路，要么我会听从治疗师的建议，学习烹饪。我花了一个小时研究博洛尼亚意大利面食谱，然后坐下来吃。”

第二篇文章来自一位治疗师，用烹饪来进行心理治疗。这位治疗师说，妈妈都会给婴儿做饭，喂养婴儿的时候，婴儿对妈妈的凝视，会从心底焕发出爱。这种喂养场景是我们人类的“原始沟通”，所以，在家做饭，会改变你的内心状态，关注你及家人的需求，这个过程中会释放荷尔蒙、内啡肽和其他大脑化学物质。这位治疗师最开始的菜谱很简单，用到的原料是生巧克力、坚果、燕麦、椰子油和枣，把这几样东西混在一起，做成一个零食。制作过程是在冰箱里完成的。她说，从最简单的食物

开始，一直到把冰箱里放满美食，你会获得创造性的自信，觉得自己越来越有魅力。她建议每个人都写美食日记，写下自己对食材的想法、记忆，并且记录下自己享受的一刻。这位治疗师建议，当你的厨艺提高之后，要经常举行聚餐派对。美食具有非凡的感染力。这位治疗师推荐了一本书叫《依恋、关系和食物：从摇篮到厨房》。

第三篇文章来自一位美食作家。她说，“我可以花整个下午在厨房里准备格兰诺拉麦片、乳蛋饼或面包，而不会注意到时间的流逝。烹饪让我完全忘记了时间的概念，我个人认为烘焙是最能缓解压力的烹饪形式。”这位美食作家把做饭

和正念联系起来。一般来说，正念是指意识到自己当前的想法及身体感觉，无论是冥想、跑步还是做饭，都能有“正念”的效果。这位作家说，每当有一段时间感到紧张，她就会安排一个“烹饪日”，为“下周吃什么”制定了一个计划，采买一些食材，用一个下午做三四道菜。研究已经知道的食

谱可以增强信心，尝试一些新菜会增加惊喜。在厨房里四处走动了几个小时，身体疲惫，但精神焕发。“当我烤饼干时，我喜欢用刀或其他工具做出有趣的形状。即使它结果不是很好，我也不介意，因为我这样做不是为了美丽，只是为了好玩。因此，一些定期在厨房玩耍可以成为重新连接到童年。烹饪的另一个妙处是它与往事相关，你选择做什么，以及你准备它的方式，可能部分来自你的父母、祖父母、朋友或伴侣的喜好。每种嗅觉和味觉都有复苏某些记忆的力量。”

好了，希望大家好好做饭，享受安全美味。

当你的厨艺提高之后，要经常举行聚餐派对。美食具有非凡的感染力。

