

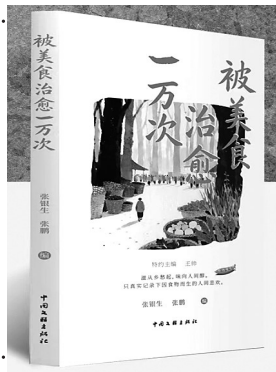
## 《被美食治愈一万次》

## 真实记录因食物而生的人间悲欢

本书为“一食谈”非虚构写作平台首发的非虚构散文集，共40篇，分为“时光深处”“餐饭之间”“街巷烟火”“苦辣辛酸”“生活微甜”5个篇章。由诸多名家作者（毛尖、陈年喜、王帅、许晓春、李舒、顾惟颖、刘原、叶匡政、叶伟民、韩浩月、绿茶，等等）倾情创作，作品内容触及社会生活各个维度，

深度表达美食文化、地理风物、历史人文、个人成长等话题。

从一开始，我们谈的就不只是美食，而是生活，是生活里的人，以及不同的人在生活里品出的滋味。人间烟火气，最抚凡人心。希望本书能够给忙碌生活中的你带去一些温暖和慰藉。



## 精彩书摘

## 咖啡之路(节选)

李然

在亚的斯亚贝巴，埃塞俄比亚首都，我们吃完午饭，当地的朋友指着一旁炉火上的陶土大壶：“要不要尝尝最传统的咖啡？”

我问：“需要多久，能打包带走吗？”

“不能。做一杯最正宗的传统咖啡，要从炒豆子开始。”

炉火旁，身穿宽松长袍的阿姨支起一只平底锅，新鲜的咖啡豆在里面沙沙滚动，香气逐渐溢出，不是打开真空包装闻到的那种咖啡香，而是来自枝头的、生而自由的香气。

只有在咖啡豆的原产地，才有可能这样做咖啡。

朋友说，我们平时喝的，即便是现磨，严格讲也属于“预制咖啡”。打个不恰当的比喻，就像吃北京烤鸭，现烤的，和真空包装的，能一样吗？

我一下就懂了。

做咖啡的阿姨将炒好的豆子放到一个筒状的杵臼里捣碎，等到一旁陶土壶里的水烧开，便倒进去煮。水再次烧开的时候，咖啡就煮好了。放置片刻，让咖啡渣略微沉淀，倒在精致的杯子里，香气浓郁奔放，犹如非洲大地上自由不羁的灵魂。

朋友说：“快，趁热喝。”

我小心翼翼地浅尝了一口，味道很浓，偏苦，同时也有埃塞俄比亚咖啡豆独特的水果香。原来这就是咖啡最原始的味道，野性、自然，包括没有滤掉的咖啡渣，似乎也构成了传统口感

的一部分。

“感觉怎么样？”朋友看着我。

渣香渣香的，一口入魂，人间完全清醒了。

这种传统的做法已有千年历史，比这更早的，就是把咖啡当药吃，或者直接嚼。

在哥斯达黎加，咖啡就像我们的茶一样，是融入日常的传统文化，家家户户都有个用来煮咖啡的陶土壶，纯手工制作，没有科技加持，全过程返璞归真。

作为一个咖啡爱好者，我有很多技术问题想要寻求个地道的答案。

“请问，你们的水粉比例是多少？……就是一壶水要放多少克咖啡粉？”

“适量。”

“咖啡豆要研磨得多细比较适合水煮？”

“差不多就行。”

“一般要煮多久？”

“都可以。”

我大为震撼，这就是文化自信啊。

当地人反问我平时怎么做咖啡，我答道：“如果用埃塞俄比亚咖啡豆做手冲，我一般选择中度偏粗的研磨度，水粉比例1:15，水温92℃，分三次注水，冲煮时间不超过两分钟。对了，滤纸不能用漂白过的……”

为了保证精准，我有一个手摇磨豆机、一个电动磨豆机，一个控温电水壶，还有一个可以计时的电子秤。

越说越觉得羞愧。

对方高兴地说：“谢谢你对我们的咖啡豆这么好，不过你也可以试试直接煮一煮。”

……

咖啡故事的主线，还是抓在打工人的手里。

18世纪60年代，英国兴起第一次工业革命，机械化的大规模生产催生出大量产业工人，他们工作时间长、强度高、易疲劳，咖啡成为必不可少的劳动补充剂，回到了它最初的角色中。

产业工人喝咖啡没有那么多讲究，他

们也没时间泡咖啡馆，更不需要遵守什么咖啡社交礼仪，他们对咖啡的核心需求只有两个：要浓，要快。

浓度不是问题，速度是问题。

当时做咖啡还是全手工，耗时很长，可是产业工人们上班迟到要扣钱，因此等一杯咖啡等到情绪崩溃，也是司空见惯的事。

在提速的市场需求下，意大利米兰人贝泽拉在1901年发明了世界上第一台意式蒸汽咖啡机，将一杯咖啡的制作时间成功缩短到半分钟以内，减轻了产业工人与咖啡师之间的矛盾，也令工厂主喜出望外，工人终于能够在蒸汽机旁边精神抖擞地干起来了。

在我国，咖啡的发展过程有着不一样的特点。

咖啡馆先是在广州、上海、天津、北京、汉口等大城市兴盛起来。20世纪30年代中期，仅在上海法租界的霞飞路，即如今的淮海路两侧，咖啡馆和酒吧就有125家之多。

而1934年的《北京晨报》也曾描述，摩登男女们最喜欢的娱乐活动，就是骑着脚踏车到北海公园溜冰，然后去漪澜堂吃西餐、喝咖啡。

在当时的咖啡馆里，人们很容易遇到各行各业的知名人士，比如鲁迅，就常去上海北四川路（今四川北路）998号的公啡咖啡馆和朋友们谈时事、谈创作，不过他并不爱喝咖啡，会带壶茶自斟自饮。

与国外不同的是，我们的咖啡文化中途间断了几十年，咖啡馆一度被认为是腐朽堕落的资产阶级生活方式，在1966年以前，全上海的西餐咖啡馆只剩下了13家。

直到改革开放之后，咖啡才再次回到中国人的日常生活中。最先出现的是速溶咖啡，1984年，电视上第一次出现了雀巢咖啡广告。四年之后，在上海的南京西路，苏籍犹太人开创于1934年的马尔苏咖啡馆恢复营业，改名东海咖啡馆，成为咖啡文化复苏的标志。

因此，我们习惯喝咖啡其实并没有多久。如果从星巴克1999年在北京国贸开出的第一家中国大陆门店算起来，到近两三年广大打工人们开始排队买单买咖啡，我们在短短二十多年时间里，让咖啡完成了从精英社交到打工人“神药”的角色蜕变，走完了欧洲数百年的咖啡之路。

《被美食治愈一万次》，王帅等编，中国文联出版社

## 新书推荐

## 《门外：边境、锈带与好莱坞》

刘骁骞著  
新星出版社

继《陆上行舟》后，硬核记者刘骁骞在驻外的第17年，带来崭新代表作。从美国的尽头，到造梦之城，再进入锈掉的内部，三座迥然不同的美国城市，三段近似寓言般的足球故事，一趟从南至北，从边界到中心、再到内部的漫长跋涉，一次关于边界和身份定义的深入探讨。

## 《新仓街》

袁家勇著，杨晓君绘  
天津人民出版社

13岁少年安小童原本在皖中新仓街拥有安稳平淡的生活，青石长街、稻香圩田、书声朗朗。奈何日军铁蹄骤然踏破太平，父亲惨死、学堂停办，平静的集镇沦为牢笼。

走投无路之际，安小童投奔袁传仓的篾匠铺。这间看似普通的手工作坊，实则是地下党的隐秘联络站。安小童与孤女袁梦萍、顽劣少年马思林一同，跟着亦师亦父的袁传仓学劈篾、编竹器，也在日复一日的掩护、传密信、接头策应中悄然蜕变……小说避开血腥残酷，以少年温柔视角还原江淮抗战往事，于市井烟火间书写平凡人的家国担当。

全书行文质朴接地气，饱含皖中地域风情，搭配江南水墨手绘插图，文字与国风插画意境相融。

