

第一次听到 comfort food 这个词，是在上海外滩的罗斯福餐厅。那天，一位侍酒师请我吃饭。他说：“之所以选这里，是因为菜单上都是我的 comfort food。”

作为一家英文报纸的美食记者，我还是回去做了功课，发现这是个新词，1997 年才被录入牛津大辞典。来源可以追溯到 1966 年，Palm Beach 邮报所刊登的一篇文章，文中写道：“当一个成年人陷入紧张的情绪和精神状态，就会去寻找 comfort food(字面翻译：感到舒适的食物)。这些食物往往是儿时母亲经常煮的家常菜，比如水煮蛋，或是鸡汤，因为他们能唤醒记忆中的安全感。”

Comfort food 更加恰当的翻译应该是“暖心食物”。可食物是否真的有安抚情绪的作用？学术界和传媒界从来就没有停止过争议。

Shira Gabriel，纽约州立大学心理学副教授为此做了一系列研究。她发现，美国人的暖心食物集中在这几样：冰淇淋，土豆泥还有薯条。他们都具有高热量的特点。难道是这些卡路里经过能量转换提升了内心的温度？Gabriel 最终得出的结论是，从某种程度上，食物和人的精神状态存在一定的联系。简单来说，就是一种经典的条件反射。举例来说，小时候的冰淇淋和糖果多数是爸妈对我们考试得满分的奖励，那么，当我们长大后，每当触及这些味道，快乐和自信的情绪就会反射到我们的大脑中。

但另一组研究人员做了一个实验。一群志愿者同时看完一部悲剧电影后，研究人员给他们吃了不同的食物，有的是他们自己的 comfort food，有的只是普通零食。结果发现，无论是哪种食物，都对安抚情绪有着明显的作用。他们的结论是，人们的情绪在被满足口腹之欲后都会得到改善，这是一种本能。

我是相信 comfort food 的，不然也不会写这篇文章。可究竟什么才是我的 comfort food 呢？

我的comfort food

基于上述的研究，我列了一张 check list。要成为 comfort food 必须满足三个条件：抚慰心灵，排解孤独，不对我的荷包产生压力。

我不开心的时候吃什么？嗯，外滩三号 Jean Georges 的巧克力蛋糕。

我最开心的时候吃什么？大壶春的生煎、浦东香格里拉 Nadaman 的鳗鱼饭、茂悦楼上 VUE 的芝士火锅、南昌路上的阿大葱油饼，还有德国名庄 JJP 的雷司令。

我一个人用餐会去哪里？我的要求是上菜不能太慢。虽然食物能短时间消灭孤独感，但孤独感太顽强，此消彼长，经不起时间的摧残。而且，这地方我去的频次不能太低。这才能客观解释这些食物能满足我的生理需求。

我打开手机，看看哪家餐厅荣登我发朋友圈频次的榜首？结果，还是大壶春的生煎。我仔细回想，这或许和儿时的记忆有关。小时候，我家小区后面的弄堂里有一个生煎



寻找你的“暖心食物” 一个美食记者的 Comfort Food

文 / 高层

老派，皮厚肉少。

大壶春有嚼劲的面皮来自于全发酵的面团，其中的原理我没有深究，只是个吃客，搞得再明白，店家也不会多给我一分折扣。这家的肉新鲜，且吃起来有甜味，听说是用秘制酱油特调过的。我是爱吃甜的人，就喜欢这口。北方朋友或许不太能接受。

我平日里写的是英文食评。从西方食评家的视角看，上海的手工生煎根本入不了他们的眼。因为每个生煎长得都略不同，透出上海师傅手势的细微变化。在他们看来，这代表水准不稳定。我倒觉得，正是这手作的魅力，让每份食物呈现出那未被刻意雕凿的美。

或许又会出现个类似台湾鼎泰丰这样的人家，把生煎标准化，推向世界。可是，技术偷得走，情感却复制不了。生煎出了上海，就不是那个味道了。这所谓的“comfort food”也就变得不“comfort”了。

Comfort food在中国

这个洋气的词汇其实哪里都适用。因为工作关系，我经常穿梭于全国各地。从和当地人聊天的细节里，能抓到关于他们 comfort food 的蛛丝马迹。

都说宁波人嗜咸，口味重。腌咸鱼，臭冬瓜，醉蟹，海鲜面，这些都是宁波人口中的 comfort food。有意思的是，当地人知道这样的饮食习惯并不健康。因此，那些生意好的餐厅都会对食物进行改良，于是咸的不再那么咸，臭的也没那么臭。一个宁波的朋友告诉我，真正爱吃的还是家里做的重口味，只可惜，如果妈妈、外婆不下厨，就吃不到了。或许，comfort food 要的就是小时候的爱

的味道。

苏州人嗜甜，无论是咸食还是甜食，都会放各种各样的糖，玫瑰糖，白砂糖，桂花糖等等。当地人的 comfort food 基本上都集中在老城厢，尤其是十全街，太监弄一带，基本上都是开了上百年或是几十年的老馆子。这面，一定要吃德兴馆一早

的头汤面，夏天吃白汤，冬天吃红汤。有个生于苏州，工作在上海的美食撰稿人，每年春天都要坐火车回去采采斋，排上一会儿队，买上几个玫瑰酒酿饼。

这种食物与心灵的触动，在中国北方和西部这类粗犷地方也存在。去银川的时候，当地人若是心情好，一定要喝碗羊肉汤。汤色清澈，味道浓郁，羊肉没有膻味，只有香气。记得一个银川汉子和我说：“这汤，其他地方的没法比。我们这里的羊吃这里的草，所以才有这香味！这是我从小吃到大的味道！”我有几个在法国读书的朋友，一个来自北京，一个来自山东。他们在异乡感到孤独的时候，就会自采面粉，自剁肉馅包饺子。

视线转向中国的南部。香港人的 comfort food 可不是那些动辄上千的米其林餐厅，而是街头的咖喱鱼丸。港人喜欢的鱼丸，必需够弹牙，夸张地说，就像周星驰那部电影里那样，丢在地上可以像乒乓球一样弹回来。除此之外，还有众所周知的茶餐厅里的菠萝油，炒粉。相较于香港，台湾的 comfort food 更多元，也更具有历史的厚重感。因为特殊的历史原因，许多七八十岁的台湾人都是从大陆移居过去。他们在家保留着大陆的生活习惯，四川人吃辣的，山东人吃包子，上海人吃油爆虾。他们的子女因此也保持着这样的口味习惯。这样家庭背景的人，在台湾都被称为外省人，久而久之就诞生了一批口味上和台湾菜截然不同的餐厅。好几期“康熙来了”里，当外省人蔡康永吃到嘉宾推荐的上海菜时，脸上所浮现的满足是 comfort food 最好的例证。

Comfort food 在全球

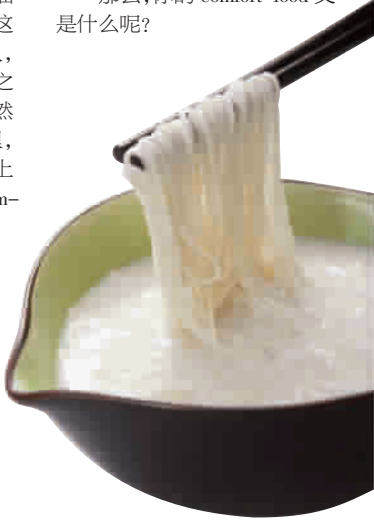
日本人的 comfort food，个人觉得和情怀记忆没多大关系，而是一种借助食物释放平日里被压抑许久的情绪。去过日本的人都知道，日本的食物，出于健康的考量，极为清淡，且摆盘

考究，一块生鱼片的厚度不能相差一毫米。而在这精致严谨的背后，却藏着日本人对炸鸡的疯狂热爱！金色的鸡皮，外脆里嫩的口感，每咬一口都是满满的肉汁！除了炸鸡，炸薯条也是日本人的最爱之一。

到了欧美，comfort food 词汇的诞生地，食品品类之多更是让人惊叹。美国各州除了法律不同，饮食习惯也大为不同。纽约州食物中可以寻觅到英格兰美食的痕迹，新奥尔良由于法国后裔居多，因而食物带有浓重的法国风味，加州距离墨西哥近，因而食物中经常会选择辣椒为主料。因而，各州的 comfort food 都不尽相同。但是，有几样食物却跨越了地缘障碍和文化隔阂，成为了全美的 comfort food。比如奶油和巧克力。经常看美剧的人会注意到，像破产姐妹里的女主角 Caroline，每次失恋都会往嘴里狂喷奶油。又比如 Macaroni and cheese。在真人秀《厨艺大师》里面，米其林三星大厨 Gordon Ramsay 经常会这样训斥选手：你连 Macaroni and cheese 这样的 comfort food 都做不好，还怎样开餐厅？

我在英国读的书。虽然英国人的食物一直被其他欧洲国家嘲笑如同他们的天气一样糟糕，但这不影响英国人珍爱自己的 comfort food，虽然这食物只能 comfort 他们自己。举例来说，英国最著名的炸鱼和薯条，考点的摊主会用鳕鱼来做出香、滑、嫩的口感；还有牧羊人派，一层的碎羊肉上裹着一层层土豆泥放入烤箱，是冬天最温暖的味道；还有各种甜得过头的布丁。

那么，你的 comfort food 又是什么呢？



每逢佳节胖三斤，美味的年味让节后疾病层出不穷，如何才能兼顾美味与健康？

知名营养学专家——上海营养学会副理事长蔡美琴教授提出：饭前喝汤，多摄入五谷杂粮，餐食少油，补充新鲜果蔬。饭前学会喝汤，可以在增加饱腹感的同时，补充钙等营养元素；油脂摄入了，人自然也会轻松有活力；增

加养元气的各类五谷摄入，不仅能让身体焕发活力，更能轻盈无负担地过个大年；而鲜榨果汁所蕴含的丰富维生素能一扫身体垃圾，给情绪和身体一个最好的活力状态。三位美食达人则推荐了三道健康年味佳肴。

健康家宴,美好生活

私房烤鸡 寓意恭贺新禧，吉祥如意。鸡肉富含蛋白质、易消化，将腌制后的童子鸡放入飞利浦数码版空气炸锅 HD9240，利用高速空气循环技术，无须用油就能轻松烹演出健康的美味。

春日暖阳糯米饭 寓意春暖花开

开，欣欣向荣。糯米补中益气、健脾养胃，辅以腊鸡腿、山药、胡萝卜等多种食材，一并放入飞利浦智芯 IH 电饭煲 HD4568，利用先进的 IH 加热，火力精准交替，均匀受热，炊熟透心，一道营养丰富，粒粒美味的年夜饭主食就搞定了。

凤梨雪梨柠檬汁 寓意凤来呈祥，清平泰康。凤梨能促消化，雪梨润燥，柠檬富含维生素 C，能提高抵抗力，适合冬季饮用。利用飞利浦微榨汁机 HR1897 的微榨技术，不仅可以释放更多的果蔬营养，其先进的无滤网设计，更实现了快速清洗。

让我们一起以健康的烹饪方式，体验不一样的健康“新”年味。