

呼之欲出，沈宏非担任的，和第一季一样，仍然是总顾问的角色。而第一季里由他推荐的“汪姐私房菜”，现在也已是各大媒体争相采访的沪上秘密厨房。

“隔三差五就去解个馋。”沈宏非说。喜欢的菜式他如数家珍：烂糊肉丝、黄泥螺炖蛋、炸猪排、蒜子焖河鳗、咖喱牛肉小馄饨……

除了汪姐，他还经常去民间寻访一些同样坚持传统的厨师和饭馆。“本帮菜还有阿山饭店。另外，上海‘桃花源小厨’的粤菜，延续的是近百年前的传统，也是我常去的。”

前不久，他在浦东三林镇拜访了81岁高龄的上海本帮菜泰斗李伯荣先生。“学徒时代，他曾随德兴馆的师傅到过八仙桥的黄金荣家中做外烩。他说，黄金荣、吴四宝，当年吃的也就是这几种菜了（草头圈子、八宝辣酱等）。”沈宏非说，“李伯荣先生八十多岁了，不烧菜了，现在是他的孙子烧菜，他在旁指导。”

平日觅食，有单独行动，也有结伴同往。这么会吃，当然少不了常常被人要求推荐好吃的。“给朋友推荐餐厅，几乎是我每天都要做的义工。压力好大。”好评率高不高？“不存在好评率，因为我不允许他们给差评。凡有差评的，一律取关拉黑！”

在普天同减肥的大潮下，吃货的日子，有时并不那么好过。比如最近甚嚣尘上的“九吨论”：“每个人一辈子只能吃九吨食物，谁先吃完谁先走”之类骇人听闻。对食物的营养学，沈宏非也了解，但“知易行难”，每天摄入五种不同颜色的食物……实在需要天地人和。幸好，他够豁达：“这种话，听多了，也就无感了。与其听别人的，不如听从自己身体的指示。”

“吃”出来的事业

写作之外，沈宏非还喜欢收藏清代到



与美食结缘的沈宏非。

民国和“文革”的老菜谱、六七十年代的上海旧餐具，还有各种各样的美食书——“我书架上还没有的或者版本比我更好的都买，家里早就堆不下了，在外面另外找了个地方专门放存书。”

除了前辈蔡澜，也有新生代“吃货”的作品。越来越多人“吃”出了自己的事业来——出版食谱、写美食专栏、做餐厅顾问……沈宏非对此的态度是“倍感欣慰”：“至少，他们的那些饭菜总算没有白吃。”

前阵子，上海古籍书店的畅销书榜单，十本里有三本是和美食有关的书籍。在沈宏非看来，“这当然是好事，总比励志书畅销好。”——那美食能不能励志呢？“如果减肥也算励志的话，我认为美食书可以，就像色情读物在某种程度上能够降低犯罪率。”

各行各业都得有一技之长。写美食的人那么多，沈宏非自谦说自己的特色是“特别馋”，同时“特别不懂美食”；而写美食专栏，优势倒是在于“守时”和“打字快”。

美食书、美食节目固然吸引人，但有时候，一个词汇量太小的主持人，却很容易令观众倒胃口。看看他们颠来倒去都是那些——“入口即化，肥而不腻，弹牙，很Q，外酥里嫩，很入味”……再美艳的

都成了庸脂俗粉。

所以聊到美食家的一技之长，沈宏非在“强健的消化系统”之余，强调的是“强健的表达能力”。“我的意思是说，你爱吃吃，很会吃，但如果你缺乏强健的表达能力和有效的传播渠道，除了你特别亲近的人之外，不会有更多的人相信你是一个符合他们心目中标准的‘美食家’。”他说，“我说的表达能力，包括文字、口语以及表情。”

“表情还相对简单，来来去去无非就那么几个，我还没见过不说话只用表情就能做美食节目的。”沈宏非说，“所以这个工作最大的挑战，就是寻找更多更新更精彩更准确的形容词。”

这年头，连美食家也会遭遇地域派的炮轰。前阵子沈爷按惯例在深夜10点发布“最难将息”系列——这一晚是奥灶面——结果被人骂不懂奥灶面“切古伐啦巴子”。“某些上海人获得高潮的最低成本的方法，就是一上来先骂你是外地人。”沈宏非笑说，“据非正式统计，气氛最和谐，语言最礼貌，基本不骂人的，只有色情网站。呵呵。”

他补充说：“必须强调的是，这个事实具有重大意义，因为它有力地粉碎了‘食色相通’的理论。”在此之前，“食色是一个古老的命题，好像只有中国人有将两者‘打通’的传统。”沈宏非说，“西方的主题是‘爱与死’，双方只有百分之三十左右的吻合度。正如我们中国人通常都不能理解爱何以与死搞在一道，西方人也从来都看不懂食与色为什么可以共治一炉。在这个问题上，比较全面的是日本人，世界上只有他们可以把‘爱’、‘欲’、‘食’、‘死’完美地混为一谈——电影《失乐园》就是一个通俗的例子。”

