



就地过年：做顿家乡饭，抚慰思乡情

编者按

虎年的脚步越来越近了，万家团圆的春节马上要到了。《尔雅·释天》说：“年者，禾熟之名，每岁一熟，故以为岁名。”年，象征着收获；岁末，一家人欢聚一堂，把一年的收获做成一桌好饭，年夜饭自然成了春节的重头戏。

柴米油盐，爱意满满。一桌年夜饭，无论是北京的铜锅涮肉、广东的盆菜、安徽的臭鳃鱼、湖北的粉蒸肉、福建的佛跳墙、东北的铁锅炖……即使排场再大，总要有道自家的拿手好菜占据C位。一家人围桌共餐，享受的就是过年那份美满团圆和仪式感。

因为疫情，今年大多数人依然要就地过年。有人说：好好吃饭，异乡的冬天也不那么寒冷；好好做饭，不回家的春节也能从味觉感受团圆的幸福。其实，不管我们身处何地，只要尝一口家乡的美食，就能积蓄动力，让自己不断向前。这个春节，家乡的味道，是每一个异乡人释放乡情的载体。因此，无论你回不回家，都请为自己好好做顿饭，为家人好好做道家乡菜。

《菜根谭》曰：“只是寻常家饭、素位风光，才是个安乐窝巢。”家，不需要太豪华，只要家人平安、岁月静好；年夜饭，不需要山珍海味，粗茶淡饭也是人间至味。只要有血脉相连、有家的温暖、有文化的延续，年味就会一直传承下去。

好好吃饭，虎年生威。



梅菜扣肉



红烧肉



红糖糍粑

食物寄相思，年味就是“家乡味”

胡杨

“想家的时候，我就会做几道家乡菜，陌生的地方顿时有了家的味道，这是我安全感的来源。会做饭，就能把故乡的味道永远带在身上。”这是近日北京音乐台关于“年味”的节目中一位听友所说。

记得还有两位听友在节目里说：“即使一个人在外地过年，也要好好做饭，那弥漫在屋子里的香气与真切的人间烟火，才是美好生活的证据。”“食物寄托相思，每逢过年我总会想起奶奶做的家乡菜的味道。这两年不能回家过年，结果我练就了一手好厨艺。今年春节团圆饭，自己动手做几道家乡菜吧……”

听着大家对“年味”的深情表白，我突然发现，所谓的年味，不过是从舌尖泛起，在记忆里萦绕不断的“家乡味”。

从“烤饅”到“腌笃鲜”，“年味”里的乡愁和传统

今年的小年，表弟带老姑来我家做客，我一大早已文火慢炖了一锅香气扑鼻的“腌笃鲜”，他进屋就嚷嚷着要去买烤饅，因为我和表弟都是在新疆出生长大的。

菜市场有家卖烤饅的维吾尔族人，每个周末我赶集时都会买些刚出炉的烤饅，金黄饅上撒着黄灿灿的芝麻，好看又好吃。买几个饅边走边吃，“家乡的味道”喷薄而出。每次我去表弟家，也都会带上烤饅，后来表弟还会嘱咐我买点烤包子。那天等到中午12点半，表弟才满载而归。因为包子是现烤的，他足足等了半个多小时，他也没吃我做的米饭，而是就着一碗腌笃鲜吃着烤包子，脸上露出满足的微笑……

每年春节我家庭聚会，表弟总是首选新疆餐馆，感觉食物就是他身体里一种无需刻意、不自觉就有的乡愁。即便乡音可改，记忆会退却，胃却始终留在了新疆。

与表弟相比，我更喜欢“四海为家”的美味。如果问“年味”，我第一时间想到的就是“腊味”，“一餐年夜饭送残年，腊味鲜香杂几筵。欢喜连天堂屋内，一家大小合团圆。”

这几年，从岁末到年初，我的小子都是从腊味中走来的。我最喜欢做的腌笃鲜，主要食材腊排骨就来自重庆女友的奉献，这些“为我而来”的腊味，也是“情深深雨蒙蒙”的姐妹情谊。而腊味一到，这年的滋味也就足了。

腌笃鲜起源于徽州，在沪上生根发芽。它的名字“腌”代表腌制的咸肉，“笃”代表小火煮炖，“鲜”代表新鲜的肉。相传这道菜原本叫腌炖鲜，当年左宗棠将它带入上海时带着口音，叫成了“腌笃鲜”。

今年我还改良创新了腌笃鲜，用莲藕替代了冬笋。煨则是“从前慢”。一锅腊排骨与五花肉还有莲藕，一起慢慢煨，想起那句“小火煨得三冬暖”。而煨出来的食物，恰如金灿灿的阳光爬进窗户，喝下去连身子骨都是暖的。

腌笃鲜乳白色的汤汁，深褐色的腊排骨、肥瘦相间的五花肉，看上去就很美，闻起来香喷喷。每次看着儿子迫不及待地捞出腊排骨，轻轻一抿就将腊排骨肉分离，肉的豪爽与藕的软糯相得益彰。肉的咸味不在表面，而在更深的纤维层次间，鲜味伴着咸味。再吃五花肉，肥肉部分在汤汁中浸得晶莹剔透，入口没有油腻感还保留了汤汁的鲜美；瘦肉部分本来干瘪，却在肥肉的帮助下重返鲜嫩。肉和藕吃完了，开始正式喝汤，这汤果然是越煨越醇厚。食物就这样

样召唤着你，也抚慰着你。

春节，有家乡的味道和团圆的幸福

关于“食物与故乡的关系”，《舌尖上的中国》导演陈晓卿曾说：“我更愿意相信，每个人的肠胃实际上都有一扇门，而钥匙正是童年时期父母长辈给你的食物密码。无论你漂泊到哪里，或许那扇门早已残破不堪，但门上的密码锁仍然等待你童年味觉的唤醒。”这就不难解释，为什么我们一想到故乡，就想到家乡菜的味道；一想到过年，家乡的年味就油然而生。而春节就像那扇门，被游子轻轻推开，那里有童年的味道、家乡的味道，更有父母亲人团圆幸福的幸福味道。

《菜根谭》言：“只是寻常家饭、素位风光，才是个安乐窝巢。”那些懂得享受每一餐饭的人，活得仔细认真，不敷衍生活，生活也不敷衍他们。他们不慌不忙地做顿饭，生活中的不如意就被一顿可口的饭菜“打败了”。有时，越是看似简单的食物，越能在我们身上扎根，成为钥匙，成为念想，成为我们虚弱时抚慰人心的力量。因为那味觉连结的背后，是食物与一座城、一片土地、一个家之间环环相扣的隐秘力量。

“我们都有一个家，名字叫中国”，我也想“我们都有一个家乡胃”。如今，许多吃惯了餐馆、点惯了外卖的人们，都欠自己一顿亲手做的家乡饭。如果今年春节因为疫情不能回家过年，就请好好给自己做顿家乡饭，让家人好好品尝家乡的年味吧。



松鼠桂鱼

我家年夜饭的“拿手菜”

年味就是年夜饭的味道，你家的年夜饭，有没有不可缺席的“拿手好菜”呢？

全家福炖锅。我家年夜饭一定要有一锅热乎乎的全家福炖锅。买一只走地鸡炖一锅浓汤，放上几片笋、蛋饺和自制鱼丸虾丸，然后下鱼片、斑节虾、鲜切牛肉羊肉、娃娃菜、生菜、荠菜等，热腾腾的“全家福”占据C位，旁边摆满了拌海蜇、白切肚丝、卤牛肉、熏鱼、酱鸭舌……清炒水芹一定要有，象征勤勤恳恳；黄豆芽象征事事如意；饭里埋个荸荠，挖到就是找到了“元宝”；还要吃年糕小圆子，寓意年年高。（江南）

“鲤鱼跃龙门”。年年有余，过年一定要有鱼。我家有一道年夜饭“鲤鱼跃龙门”，是用泡椒烧鲤鱼，可去除鱼腥味，特别好吃。我家炖鲤鱼时还会加几粒花椒籽（椒目），既可祛寒湿又可平衡鲤鱼的发性。（陈允斌）

素什锦。我家年夜饭必不可少的

是素什锦，南京又称“十样菜”。它是用黄豆芽、芹菜、藕片、金针菜、胡萝卜丝、木耳、干张切丝、雪里蕻、香菇、茨菇等十余种蔬菜炒制而成。素什锦一般年三十前做好，用大盆装上，摆盘冷菜时盛出，适量淋上香油。年夜饭多荤腥，什锦菜能很好“刮油”解腻。（麦麦）

鸡汤长菜。鸡汤长菜是昆明人的年夜饭。炖一大锅鸡汤，然后把萝卜、青菜、白菜、蒜苗等全部煮进去，这些菜不能切段必须长长一根，寓意长长久久、吉祥如意。这道菜现在也成了我家必不可少的年夜饭。（鱼儿）

西施豆腐。这是独属于西施故里诸暨的美味，是诸暨人过年过节聚餐永远的头盘菜。做法：将肉末用油爆香，加入足量鸡汤，依个人口味加入笋丁、香菇丁、海参丁、鸡胗丁等，再加入嫩豆腐丁，用酱油调味，小碗水淀粉勾欠，撒上葱花出锅，鲜、香、嫩、滑无比。（侃侃）

以防开裂、变味。只要经常换水，可以一直存放到来年夏天。此时，我们这些孩子们早已按捺不住几欲“夺食”了。大人们趁着加间隙，顺手做一份“麻糍小吃”给我们解馋。拿出一双温热的麻糍，抓一把红糖、芝麻馅料匀在上面，在桌上一卷，一个香喷喷的“红糖麻糍筒”就做成了。麻糍的软糯、芝麻的香味、红糖的绵甜，融合成儿时最美的滋味。

麻糍的吃法很多，煎、炒、烤、炸、煮、蒸均可，但最经典的还是故乡小吃“炒麻糍”。将平底锅热油，麻糍切成小块，涂上蛋液，煎至两面略微焦黄，加入肉丁、豆腐干、包菜或豆芽等佐料混炒，料酒、酱油边炒边浇，最后撒上一把蒜苗或葱花，即可出锅。“炒麻糍”鲜香软糯、顺滑爽口、色味俱佳，令人百吃不厌。可以说，没有什么比一碗金灿灿、香喷喷且油水十足的炒麻糍更能安抚我心了。

记忆中的味道

母德勤

“红萝卜，蜜蜜甜，看到看到要过年。”小时候，我总是数着指头盼过年。过年除了能穿新衣、放鞭炮、收压岁钱、贴春联外，记忆中最有最难忘的年夜饭。

除夕的下午，祖母和妈妈在厨房准备年夜饭时，我们会不时窜进厨房。在菜板上被切成均匀薄片的腊肉、香肠，肥瘦相间、色如琥珀，散发着诱人的香气。妈妈将香肠、腊肉不规则的边边角角，塞给围在身旁三只“馋猫”。看着吃得满嘴流油的我们，妈妈总要笑着说一句：“好吃不过菜板菜。”

黄昏时分，厨房里祖母和妈妈已忙活了大半天，八仙桌上摆着各色菜肴，酒杯里斟满了酒，白瓷碗里盛好了米饭，筷子也都齐齐整整架在了碗口。等祖母带着爸妈和我们姐弟仨“祭祖”礼毕，重新整理杯盘，全家人入座正式开吃。此时，香肠、腊肉已退居为年夜饭上的配角，引不起我的食欲了。直到妈妈从蒸锅里端出一个热气腾腾的大瓷盆，我才雀跃起来：“哇！头碗。”

这是一道做法繁琐的菜，妈妈只在过年时才做。铁锅刷油，将鸡蛋摊成薄薄的蛋皮，像卷寿司一样卷上肉馅，上笼屉蒸熟，切成漂亮的毛巾卷。置一大白瓷盆，用新鲜绿豌豆打底，中间铺上提前炸得金灿灿的酥肉和排骨，最上层是精心摆盘的肉蛋卷。在盆里灌上八分满的鸡汤，重新上笼蒸一个小时。

这道老少咸宜、色香味俱全的“头碗”上桌后，妈妈会先给祖父母及3个孩子每人盛上满满一大碗，我总是连带带肉吃得精光，就连碗底的豌豆都不放过。等妈妈把最后一道“压轴菜”糖醋脆皮鱼端上桌时，我已彻底饱了，只好用筷子揭一点鱼皮放在嘴里嚼嚼。饭后祖母、妈妈收拾餐桌时，看到几乎完好的鱼，相互点点头欣慰地说：“年年有鱼，年年有余。”

后来，我离家去外地求学、工作、成家，再也没吃过那么好吃的香肠、腊肉了，也才知道“头碗”是家乡特有的年味，在他乡根本吃不到。

去年除夕，我带着先生、儿子回家，妈妈忙前忙后地张罗出一大桌菜。香肠、腊肉、头碗，一如多年前。只是，祭祖的仪式现在由妈妈主持了，她喃喃道出的一串称谓又多多了祖父、祖母。而我，至今也没能写出像祖父一样漂亮的春联……

头碗，年夜饭里的妈妈味道