

乐享美食

2022：好好吃饭，认真生活

编者按

2022年如约而至，1月4日一大早，女友在朋友圈秀早餐：虾仁、西兰花、胡萝卜、芹菜、燕麦粥、煮鸡蛋、西柚牛奶，这已是她第65天早餐打卡。她说：“好好吃饭，新年不止新的一年，还有新的自己。”

最近翻看汪曾祺先生的《人间清香种种，好想尝尝》一书，书里写家常小菜、地方风味、民间小食，不仅谈吃，也谈风俗、礼仪和情怀，朴实的娓娓道来中透着热爱生活的态度。春节将至，为了尝到小时候的腊味，有人进山寻“腊”，亲手DIY家乡的腊肉、腊肠；有人打“飞的”进京，只为了那一口纯正鲜香的猪肉……

“一个人在厨房里忙活着，完全没空去想什么烦心事，只专注在眼前的色香味上，汤水沸腾出令人满足的香气，也消弭了所有疲惫与烦忧……拿回一顿饭的掌控权，也就拿回了一部分生活的掌控权。”这是疫情下一位北漂女孩学会做饭的深切体悟。的确，好好吃饭，你就健康在握，便能体会“苟日新，日日新，又日新”；好好吃饭，就是好好对待自己，认真生活。

美好新年，就从好好吃饭开始吧。正如蒋勋所说：“匆匆忙忙吃一顿饭的你，不会去爱你的生活；可是如果精心去准备、去享用一顿饭，你会爱你的生活……恢复你的生活美学，从吃开始。”



谢明清/摄



挂香肠、晾腊肉，不仅意味着迎接即将到来的农历新年，更是见证一份美味诞生的过程。虽说现今食物的选择多种多样，然而腊味那种历经时间和烟火熏陶的味觉记忆，却代代相传。

腊味，留下冬日阳光的吻痕，充盈着一年丰收的喜悦，演绎着人们在萧寒日子里的活色生香。当腊味飘来的时候，也是一家人围坐迎新的幸福时光。

学做腊肠，追寻乡上年味

■ 刁雪萍

每年12月，四川家家户户就开始了冬季最重要的仪式之一——挂香肠、晾腊肉。挂香肠、晾腊肉，不仅意味着迎接即将到来的农历新年，更是见证一份美味诞生的过程。

小时候记忆中，每年冬天，外婆的灶房上总是挂有黑不溜秋、硬邦邦的腊肉，洗净后用清水煮熟切成薄片，肉皮胶质有嚼头，肥的部分晶莹剔透，瘦的部分绵糯咸香，散发着松柏特有的清香，吃起来醇香不腻。随着年龄增长，这些年我越发念旧、怀旧，岁末总是思念那家乡的腊味。2021年岁末，我又踏上了寻腊味备年货之旅。

“腊味”：是传统年味，更是最浓郁的乡土味

2021年12月4日，我从重庆市区沿江驾行，半小时车程来到了位于长江峡岸的铁山坪。在郁郁葱葱的大山中，女友莉莉家的这几间蓬屋十分简陋，青苔石阶，竹篱做栏，石瓦为蓬，房前向阳坡上都是绿油油的菜地……

每到冬至前后，莉莉和她先生都会去各村采购刚宰杀的新鲜猪肉，用来做腊肠、腊肉。做香肠的肉主要是猪前腿，而腊肉、酱肉主要用三线肉。传统做法肉一般不清洗，更有利于存放和保鲜，但莉莉会用温水先洗干净猪肉，她觉得这样肉没有血腥气、更干净卫生。

洗净后的猪肉，需挂在风口处晾干一小时左右；然后剔除淋巴、骨渣、肉筋等杂质，肥肉切成丝，瘦肉切成片，这样灌好的香肠肥瘦搭配才均匀，一般是肥瘦二八开，也可根据个人喜好适当调整比例。做腊味的配料有川味和广味两种，需将配好的料和肉放在一起使劲揉搓，这可是个力气活。

从市场上采购的盐制猪小肠，是肠衣，要用热水反复灌洗干净，去盐的同时也防止打结，还要检查是否有破损。莉莉一直坚持全手工灌制香肠，先用小竹筒套上肠衣，将和匀的猪肉从竹筒灌进肠衣里，再把圆鼓鼓的肉

肠打上结就行了。灌好的香肠还要用50多度的温水将表皮漂洗干净，去掉表面盐分，避免泛盐霜影响外观。然后挂上二三天，让山风吹干上面的水汽。

成就腊味灵魂的是熏制过程。熏料一般为松柏枝，还要加上山坡上割下的野黄菊、琵琶叶以及柑桔、核桃壳等。莉莉家的熏房是一个15平方米左右的铁皮房，顶上挂满了要熏制的腊肠腊肉，下方铁锅里放上熏料，烟火慢慢熏烤，其间尽量避免明火，需要烤一天、歇一天，约半月左右才能出成品。这一天，我们也跟着莉莉学做腊肉，DIY一份2022年春节的年货。

“吃刨猪汤”：腊味就酒，咏唱“家和万事兴”

上周末，莉莉家喂养的两头黑山猪要出栏了，按照风俗要请村里的邻居和亲朋好友一起热闹一番，当地人称“吃刨猪汤”。我也有幸受到邀请，顺便去取回上次在莉莉家做的腊肉香肠。

半山腰上烟火袅绕，此时的腊肠腊肉已从熏房里取出，挂在山林中吹去烟土气。阳光下那一串串、一块块的腊肠腊肉，金灿灿、油晃晃，香气扑鼻，看得我们直咽口水。午时，刨猪汤宴开始了，桌上有新鲜猪血做的酸菜汤，有回锅肉、泡椒猪肝、猪蹄炖莲藕……腊肠腊肉自然也少不了，再喝两口山里窖藏的白酒……

那天，我们在挂满年货的院坝里，升起红泥火炉，煮上白茶，还摆上古琴，大家嗑着瓜子，聊着天。我抚琴一曲，女友们唱歌、跳舞助兴，和着莉莉家“吃刨猪汤”的迎新活动，好一派“家和万事兴”的画面。

此时，有人提议行酒令说一说关于腊味香肠的诗，其中两首给我留下了深刻记忆。据说当年陆游被罢官回到老家，农村热闹的迎春仪式让他倍感温暖和希望，于是就有了《游山西村》：“莫笑农家腊酒浑，丰年留客足鸡豚。三重水复疑无路，柳暗花明又一村。”

每解锁一项新的烹饪手法，我都有种生活技能升级的快乐。而拿回一顿饭的掌控权，也就等于拿回了一部分生活的掌控权。下厨做饭，让我们日复一日的生活有了一个可以喘息的出口，让乏味的日子涌动出更丰富更鲜活的滋味，让这段在他乡的时光始终蒸腾着最亲切、最贴心的饭菜香。

我在他乡烹“小鲜”

■ 徐媛

2022年伊始，我默默许下一个小小心愿：好好做饭，好好吃饭。

曾经觉得，每天忙忙碌碌工作，下班还要进厨房做饭，实在是种负担。可自从来到异乡，因为疫情不得不自己做饭之后，却意外地在厨房里体会到一种幸福感，一种虽“治不了大国”但愿意“烹烹小鲜，讨自己欢心”的满足感。

我一个人在厨房里忙活着，一边看着炉子上的锅，一边调着手里的料汁，完全没空去想什么烦心事，只专注在眼前的色香味上，汤水沸腾出令人满足的香气，也消弭了所有疲惫与烦忧。

做饭久了，我也逐渐掌握了几个拿手好菜，从初级到进阶，从一板一眼照着菜谱来，到自己也能凭感觉随意发挥出“创意料理”，每解锁一项新的烹饪手法，我都有种生活技能升级的快乐。

去年立冬时，我还斗胆邀请朋友来家里包饺子吃，一大早起来和面拌馅，饺子出锅后拍了几张照片发到家庭群里，也是在换个方式跟爸爸妈妈说：“放心，我在外面挺好的，每天都在好好吃饭。”

跟许多游子一样，独自在异乡打拼的最

初，总难免过上一段“兵荒马乱”的日子。那时别说做饭了，连日常作息都是一团乱麻。附近的外卖几乎都点过一遍，大同小异，重油重盐，吃到嘴里乏善可陈。最后，身体先于味蕾发出了警示，迫不得已我学着下厨给自己做饭吃。

起初做饭，想的可不是“培养厨艺，精致生活”，更多是在脑海中盘算着：今天中午煮一锅鸡肉咖喱，再煮点米饭，一份份装好冻起来，可以上班带一份当工作餐；冰箱里有一把青菜，晚上煮面条多煮一点，剩下一碗正好明天当早饭；家里除了土豆、鸡蛋没有别的食材了，周六日必须抽空去趟超市。还有，家里的酱油、醋也快用完了……虽然有点繁杂、有点琐碎，但我却在这些与自己的念念叨叨中，在一日三餐的计划与打点中，生活渐渐规律起来。

其实，拿回一顿饭的掌控权，也就等于拿回了一部分生活的掌控权。在繁重的工作结束后，回到家里给自己做一顿热乎乎的饭，踏踏实实吃了，才有底气对自己说：嗯，我在好好生活。

尤其在寒冷冬夜里，汤锅在“咕嘟咕嘟”呢喃着，好像在给主人喊“加油”。那一刻让我从被绩效、房租、户口等填满的生活里短暂抽离出来，大脑愉悦播放着儿时与家人一起



而宋代诗人杨万里在杭州做官时，有朋友送给他几块腊肉，于是有了《吴春卿郎中饷作古句》：“老夫畏热饭不能，先生馈肉香倾城。霜刀削下黄水精，月斧斫出红松明。君家猪红腊前作，是时雪没吴山脚。”

其实，对于远在他乡的人来说，再多的不如意，只要切上一根香肠下酒，那熟悉的家乡味道就能让人暂时忘却一切烦恼。因为那里有妈妈的味道，有根的味道……虽说现今食物的选择多种多样，然而腊味那种历经时间和烟火熏陶的味觉记忆，却代代相传。

腊味，留下冬日阳光的吻痕，充盈着一年丰收的喜悦，演绎着人们在萧寒日子里的活色生香。当腊味飘来的时候，也是一家人围坐迎新的幸福时光。



吃吃喝喝的幸福画面……每到吃饭时，故乡的样子便眉目清晰起来。

我还因为“还算拿得出手”的厨艺，结识了几位同在异乡也喜欢自己烹烹“小鲜”的好朋友。过节时，我们都要聚在一起搞个“宴”，互相展示自己家乡的“小绝活”。如北方朋友做煎饺时，会调一碗淀粉水浇在锅里，出锅后饺子底会铺满漂亮的“蕾丝花边”；广东朋友拿出炖汤秘密武器“五指毛桃”，我们都喝到了这辈子喝过最好喝的鸡汤；还有浙江朋友，会在炒花蛤时用家里带来的绍兴酒代替料酒，那个滋味确实更妙。

这些虽都是些“小鲜”，但每一道都是我们关于家乡的记忆与思念；谁都不是什么地道的大厨，可热热闹闹挤在一起做饭时，就都成了故乡风味最有力的“发言人”。每当这时，就会由衷觉得：做饭真好，能把食物做出亲切又好吃的味道；在他乡辛苦生活，却仍有一颗愿意为自己烹“小鲜”的心，真好。

冒着热气的碗，吃得干干净净的盘子、冰箱里满满的食材、虽不大却清爽的厨房……这一切，都让我们日复一日的生活有了一个可以喘息出口，让乏味的日子涌动出更丰富更鲜活的滋味，让这段在他乡的时光始终蒸腾着最亲切、最贴心的饭菜香。

记忆中的味道

■ 蔡浩杰

美食总是有疗愈功能，兴许在开心或难过时，它以其滋味、温度使人心安；兴许是夜深人静时，总有一瞬间想吃些什么，这些念头似乎莫名其妙又恰到好处，总是让人措手不及，也算一种“惊喜”。

去年年初，身在南国的我，晚上突然想吃猪肉，满脑子都是“二月二”时北京的样子。彼时，起个大早赶飞机，便有这样的句子冒出来，“晨起动征铎，客行悲故乡。”

“二月二龙抬头，来点猪肉肉下酒？”我走进一家熟食店，猪头肉很是紧俏，大概是龙头吃不到也吃不得，猪头肉便成了人们的心头好。这一日吃猪头肉，寓意祈福和吉祥如意。我挑了猪耳及猪头肉打包带走，边走边吃。

到了机场，袋子里的猪头肉依旧丰盛，都说北方人豪爽，不曾想切肉师傅的刀工也如此阔绰，猪耳朵爽脆，卤味在嘴里打转，就差一壶烧酒，抑或是一杯热茶。猪头肉脂肪极少，瘦肉也不柴，在长时间炖煮中，纤维早已入味，一丝丝撕开，伴着猪皮的胶糯，这般吃肉才似神仙一般。

其实，很多地方都把肉当作极高规格的宴请。西南山区有将牛头整个炖煮为壮士出征的习俗；潮汕平原的卤鹅，鹅冠尤其珍贵；而猪头肉多为祭祀用，礼毕便是乡野近邻大快朵颐的热闹场景。

猪头烧得好并非易事，《金瓶梅》里写惠莲用一根柴将猪头烧得稀烂入味。兴许那是高压锅一般的器皿，几番蒸煮，用一根柴烧出来，香喷喷，蘸着姜蒜醋碟儿，想想都美味。

每次吃川菜，店家若有大刀耳片，我也是必点的。而川菜店门口总摆着一排透明的泡菜罐子，各色泡菜在罐子里各自发酵，绿的豆角、红的辣椒、黄的酸菜……食客可按需自取，酸咸的味道一再刺激味蕾激发唾液。

每每翻阅菜谱谱结地下了单，“大刀耳片，不会错的！”这道菜便映入我眼帘。端上来，只见猪耳片得极薄，筷子夹起来晶莹剔透。鲜咸的口味在舌尖滑过，一丝丝甜味缓缓泛起，清脆爽口，再抿一口顺着滑落在唇间的汤汁，微微的麻辣刺激着胃口大开，唇舌轻轻震动，疯狂点头。据说大刀耳片需用几个猪耳叠着压扁，彻底融为一体后再用刀轻轻片下，胶原蛋白在此刻宛若红毯明星肆意而为，醇厚绵密的口感将猪耳再提升一个层次。若是再加一片垫在盘里的黄瓜，一样片得薄如蝉翼，浸满酱汁，吸饱为数不多的油脂，那口感、那滋味差一点喧宾夺主。

潮汕卤水里也总有猪耳朵，和猪脚、花肉、猪皮等一起摆放着售卖。快餐里也能吃到酱猪耳，再来一瓶啤酒，饱嗝里透着朴素的满足。宋代大文豪苏东坡也是烧猪头肉的一把好手，和吃竹笋一样，作诗填词里也嵌着猪头肉的记忆，“洗净锅，浅着水，深压柴头莫教起。黄耳贱如土，富者不肯吃，贫者不解煮。有时自家打一碗，自饱自知君莫管。”像《煮猪头颂》这般还能载入史册，那种“君莫管”的傲气，便是自由的颜色。

谁是人间惆怅客？烤火烧酒猪头肉。新年的寒雨冬夜，温杯酒，整点猪头肉吃，可作画，可大笑，然后好好生活。

新年，烤火烧酒猪头肉