



这一期的菜谱是《湖南腊肉》，1965年由轻工业出版社出版。湖南腊肉又名“三湘腊肉”，是把肉腌渍后又经熏制而成的一种腊肉，历史悠久，香气浓郁，具有特殊风味，是我国著名的特产食品。这本书是“中国特产食品丛书”中的一个专题。在上世纪60年代初，能够将当地的腊肉做成一本书，可见腊肉在中国饮食文化结构中占据了非常重要的位置。

口述/二毛 整理/封面新闻记者 薛维睿

# 老腊肉 为什么只爱家乡味？

## 腊味合蒸 湖南名菜的代表

《湖南腊肉》中介绍，在湖南人们通常把“腊肉、干鱼、晒辣椒”誉为菜谱中的“三魁”。湖南腊肉具有皮色金黄、脂肪似蜡、肌肉橙红等鲜美的外观，又有浓郁的熏香和咸淡适口的特殊风味。湖南腊肉之所以成为名产，主要取决于湖南当地良好的原料、适宜的加工季节以及精良的操作工艺。气温的把握、原料的选择、切条的大小、熏制的程度等等，都可以直接影响加工腊肉的质量。

腊肉的确是湖南名菜之一。在别的菜系中，腊味登上名菜榜的不多，但湖南更注重腊味菜式。比如湖南有一道名菜叫“腊味合蒸”，其中有腊鸡、腊鱼、腊肉，加上豆豉一起蒸。再比如冬笋炒腊肉、藜蒿炒腊肉、腊肉炖蹄片。尤其是腊肉炖蹄片，这个菜在别的地方没有看到，现在在湖南菜里也比较稀有了。

不同地方的腊肉，做法和吃法都不尽相同。四川、重庆、贵州和湖南的腊肉大同小异，但跟广东腊肉的差别就很大。这本书虽然是讲湖南腊肉，但其中的做法和四川、重庆差不多。湘西地区的腊肉别有风味，而重庆渝东南土家族片区，在历史上一直也是做腊肉有名的地方。



腊肉拼盘。



二毛餐馆里的腊肉。

## 气候菌群 决定了腊肉差异

在重庆的菜谱里有一道“回锅腊肉”，也要放豆豉和蒜苗。在我的老家重庆酉阳，腊肉也是做得非常好的。入冬以后，几乎每家每户都要做腊肉，特别是冬至以后，是做腊肉的最好的季节。腊肉在历史上是为了储藏而发明的，杀猪以后，为了来年有肉吃，就将肉腌制熏炕。

我在北京已经开餐馆十五年了，这里卖的腊肉是我们团队到重庆酉阳制作。酉阳和湖南湘西、湖北、贵州交界，我们每年入冬到这里宰杀三十多头猪，用来制作腊肉和香肠，保证餐厅一年的使用。其中有很多秘制的配方，包括要使用上好的白酒，而且必须要是酱香型的酒。熏制要用到柏香枝、花生壳、瓜子壳、茶叶等材料。

店里的腊肉名气也越来越大，比北京许多餐厅的腊肉都好吃。我曾经也想过，用同样的配方，腊肉是否能在北京做？

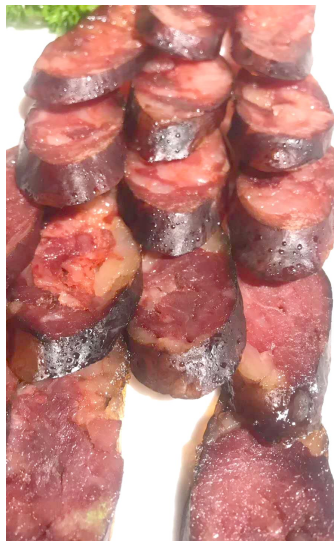
到北京的第五年，我买了一些土猪，在北京郊区找了一个地方，用同样的方法试做，最终成品与老家腊肉天壤之别。我们分析了原因，可能是因为没有酉阳的气候和菌群。这应验了我一直以来的观念——真正的美味在当地。一个地方的美食，包含了那里的食材、空气、土壤、微生物乃至人文。

## 刀板腊肉 保持重庆酉阳风味

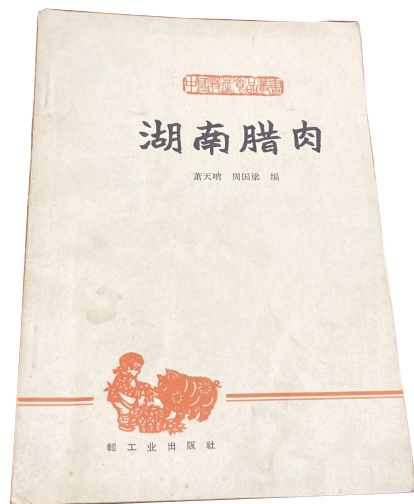
店里卖得最好的腊肉叫“刀板腊肉”，是将老家制作的腊肉煮熟，趁热在刀板上切成片直接上桌。因为过去切腊肉，面对油亮亮且肥瘦均匀的腊肉，总是忍不住“偷嘴”，感觉腊肉最好吃的时候就是热腾腾在刀板上切的时候，所以我们干脆就直接将腊肉放在刀板上。

还有一个我的私房菜，选用半肥半瘦的腊肉，配料用豆干、青椒和豆豉，炒出来的腊肉别有风味。将腊肉切成小丁末，加姜蒜炒成臊子，再将蒜苗切丁放进去，吃面的时候放一点很好吃。

我曾经还发明过一道“酒肉和尚”，也是将煮熟的腊肉切成片，外面挂蛋糊，将其两面煎黄，再加上一点椒盐。为什么叫酒肉和尚呢？因为挂了糊后，包裹起掩盖了它是肉的面目。现在腊肉的吃法越来越多，腊肉切丁烧黄豆、腊肉炒青椒、腊肉炒折耳根等，都是现在常见的吃法。



带有酉阳风味的香肠。



## 人物名片

二毛，本名牟真理，上世纪60年代生于重庆酉阳。著名诗人、美食家、《舌尖上的中国》美食顾问、中国饮食类非遗传承与保护课题组专家（文化部和中國烹协）、中国饮食文献收藏家。1987年直至今，先后在重庆、成都和北京创立文化餐饮品牌“川东老家”和“天下盐”。著有《碗里江山》《妈妈的柴火灶》《味的道》《民国吃家》等美食著作。

## 时光

## 怀念母亲

□周德志（西昌）

每年清明节前，我们一大家人都到墓地祭祀父母和先祖。清除墓前和周围的杂草，摆上祭品，把仙逝的至爱亲人请到一起，让他们热热闹闹地尽享酒水和供品。在这些可敬可爱的亲人中，最让我们难分难舍和心疼的，是10多年前突然离世的母亲。

2008年5月19日凌晨，我和妻子在睡梦中被一阵急促的电话铃声惊醒，电话那头，大姐哭泣着告诉我：“妈妈走了！”这一噩耗，无异于半夜惊雷，震得我半天回不过神来。头天下午，我们几姊妹还在医院和她一起吃饭，饭后负责照料她的大姐还搀扶着她在医院的走廊上转了几圈。看着母亲好好的，我们才各自回家，怎么突然就离开我们了呢？

母亲长期患有妇科子宫下垂疾病，备受痛苦折磨和煎熬，76岁的她不得不到医院进行手术治疗。几年前，母亲就身体非常不适，到医院检查后，医生说，要治愈必须手术。考虑到她已是高龄不宜做手术，家人商量并充分听取母亲的意见后，采取吃药控制保守治疗的方式。可母亲的病情持续持续，反复发作，到2008年春节后病情日趋严重了。一大家子又反复商量，经母亲同意，我们把她送到了医院。

手术后，母亲身体非常虚弱，创伤疼痛不停地折磨着她。看着母亲非常难受的样子，我们只能轮番小心翼翼地伺候着她。在大家的精心照料下，母亲的身体状况日益好转，疼痛感越来越轻，精神越来越好，脸上时不时出现久违的笑容。谁知，手术一周后的5月19日凌晨，母亲却出乎所有人意料，抛下她眷爱着的儿孙，永远地离开了我们。

我们的外公外婆过世早，母亲和舅舅两人从小相依为命，生活过得异常艰难。母亲和父亲结婚后，奶奶故土难离，在老家居住，父亲又在西昌工作，他两头照管，一两周才能回家一次。

母亲一边在生产队挣工分，以争取分到更多的粮食养家糊口，一边还照管我们五姊妹的生活起居和成长。我们家劳动力少、人口多，是生产队年年欠的款户，其日子艰难可想而知。好在母亲十分能干，靠着当小学教师的父亲每月微薄的工资，带领一大家子日子过得有滋有味。

在生产队，母亲以她吃苦耐劳、能干贤惠、心地善良、热情助人、和睦乡邻、尊老爱幼、接济困难的良好品格，得到了大家的认可和尊重。还有让我们最怀念的是，母亲特别具有爱心和耐心，她在繁重的劳作之余，不仅养育带大了我们五姊妹，还帮助我们几姊妹照管培育带了一个又一个孙子，把母爱和温暖倾注给下一代。礼州镇陈远村老家，成了众多孩子茁壮成长的乐园和学园，也是他们情感和精神永远寄托的地方。

哀思托梦达，思念与时增。清明节到了，母亲音容笑貌犹在，母亲谆谆教诲犹存，母亲恩情无边。

## 清明随感

□肖忠辉

“清明时节雨，路上行人魂。酒家何处有，遥指杏花村。”这是一首过去文人骚客著名的删减诗。名诗佳词被无聊的文人有意删减词句，也别有一番韵味，贴切实景。

又是一年清明，天空晴朗，没有追魂断魄的雨，时节做出了减法，不合时宜地减去了那理应发生的煽情的幽幽细雨，让那些在坟莹前追思凭吊的人们少了一丝伤感的背景气氛，煞是遗憾。

诗词可以做减法，无非是文人墨客消遣娱乐的爱好，不伤大雅；天气可以做减法，可以视而无睹，无碍你祭扫、伤感。而人生的减法却催魂夺魄，情不自己。

我们从呱呱坠地伊始，人生的减法就启动了开关，无论你是高官显贵还是名流达人，都一律平等，时刻不歇地减少每个人在人生短暂的日子，以天为时间单位，在与你的至亲至爱的人做着离别的倒计时，直到那天到来，从此阴阳永隔，夜夜萦怀，唯有追思。

清明是忧伤的日子，无论天空是否有雨，都让人忧郁。我们在这天追忆逝去的亲人，缅怀伤感、追思无垠，陷入无法自拔的绵绵情愫中，而人生迷茫，不知何方？

清明是生命减法中的一段重要的标记时刻，告诫人们，年年清明今又是，勿忘命运。在人生不能停歇的倒计时时刻心灵向善，关爱亲人，善待他人，敬畏自然，在减法的生命末路上留下让后人值得缅怀追思的美好回忆，回忆里应该是满满的幸福、感动。