



美食暖冬 温暖胃与心灵

编者按：

汪曾祺曾说：“四方食事，不过一碗人间烟火。”一碗人间烟火，也就是一碗热腾腾的饭菜，但是正如一千个人心中有一千个哈姆雷特，每个人心中的烟火气都不尽相同。生活百味藏在这一碗碗人间烟火中，每一道菜肴不仅有其独特的味道，还承载了每个人不同的人生经历。经历就像是调味料，不断为我们的人生增加新的味道，经过时间的沉淀后给我们的生活带来新的滋味。

对中国人而言，天大地大吃饭最大，食物甚至还有更深一层的含义，那就是情感的传递，岁末寒冬，就让有温度的食物，温暖我们。

老日子里的猪油炒饭

◎ 李晓

柴火在土灶里燃得噼啪作响，那是一棵槐树的老疙瘩，它粉身碎骨地最后一次燃烧，是为铁锅里的猪油炒饭助力。这是我前不久回村，86岁的老婶娘特意给我做的猪油炒饭。猪油来自婶娘在乡下喂养的土猪，土猪宰杀后，雪白的猪板油被婶娘用盐、花椒腌制，尔后挂在土灶台上，在土灶飘燃起的烟熏火燎中变得金黄透亮，老婶娘再把猪板油放入陶罐里。家里来了客人，老婶娘便用猪油做菜招待。

我这次回乡，坐在山梁上打量村子，老婶娘家的青瓦房顶上还顽固地耸立着满是苔藓的老烟囱，老烟囱里还徐徐吐着白烟，这是一个村子游荡的老灵魂。

老婶娘用缺牙漏风的嘴对我说：“侄儿啊，婶娘再给你做一碗猪油炒饭吧，我是给你做一次，就少一次了。”老婶娘去屋后菜地里掐回葱子、茼蒿，哆嗦着身子在门前用竹管引来的山泉水淘洗干净，在菜板上切成葱花、茼蒿碎末，再加了生姜片，在大铁锅里为我用猪油炒饭。饭是竹甑子蒸的，米粒晶莹，来自村子里的稻田。熊熊柴火中，老婶娘抱出猪油罐，用锅铲捞出金灿灿的猪油，放入铁锅中，哧啦一声，腾起的乳白油烟窜入鼻孔，抵达脑仁，打通肺腑，也瞬间唤醒了我对过去岁月的回忆。老婶娘再把米米饭倒入铁锅里，加入姜片、茼蒿翻炒，起锅时撒入点葱花，一碗令人食欲大振的猪油炒饭就成了。

吃完了一大碗猪油炒饭，我对这个村子的眷恋更深了。食物，向来是打通故土老家最快捷的通道。

那年冬天，我带着县城的杨姑娘回乡，54岁的老婶娘年富力强，在山上追赶一只野兔一气能跑几个山头。老婶娘刚从屋后庄稼地里回来，她拍打着身上的尘土说：“哎呀，乡下没啥好吃的，我给你们做猪油炒饭吧。”县城的杨姑娘吃了满满一大碗猪油炒饭，我和她的感情如山坡上的坚硬山石一样牢固了。离开老婶娘家时，杨姑娘对我这样说：“你家这些乡下亲人，待人实实在在的，你也要像他们一样待我啊。”我点点头。

在袅袅腾起的油烟中，我和杨姑娘已一同走过了30多年的世俗烟火日子。其间有温柔缱绻，也有争吵相闹，还有炉火疲惫燃烧后的灰烬，但我们的日子俨如猪油炒饭一样，它是我们油烟滚滚日子里安卧心中的打底食物。想起在灯红酒绿的杯盘狼藉后，还有一碗老猪油炒饭，在那时光凝固的老屋里静静等待。

对猪油炒饭念念不忘的，还有我在远方的老友沈先生。沈先生在北方一座城市安家多年，他常常在梦里呓语着怀念母亲在老城巷子里做的一碗猪油炒饭。但母亲凝视人间亲人的眼睛，早已经化作了天上的星辰。有一年，沈先生回到故乡，他靠在巷子里斑驳的老墙边跟我回忆，那年他大学毕业以后准备去北方城市工作，回家来跟家人道别，母亲做了一大碗猪油炒饭，让他端到光线昏暗的小屋里去吃。沈先生在小屋里吃着猪油炒饭，门突然咿呀一声打开了，门外，呆立着正吮吸手指头的3个弟妹。这个家里的大哥哥，顿时心生愧疚，把还没吃完的炒饭让3个弟妹挨个吃上了几口。

还有一次，我陪沈先生的3个弟妹去火车站接他回家。保温杯里，是弟妹们为哥哥准备的猪油炒饭。刚从火车下来的沈先生，面对还冒着热气的油滋滋的猪油炒饭，在对食物的吞咽中，我见他的喉结急切地上下滚动，眼眶里有清泪浮动。

在北京的乡人二毛，是一个诗人，也是一个地道吃货。二毛也最是馋那一口土猪油的味道。每到年关，对土猪油情不自禁的二毛，就委托乡人给他快递去乡间的土肥猪板油，一收到货，二毛就在京城把板油切块熬成油渣，熬猪油时，油香氤氲开来，惹得好多人都直吞唾液，怔怔地陷入这种味蕾的回忆里。二毛把熬好的猪油装入罐子里，让在浩大都市里的游子，因为一罐土猪油在家里的托底而消遁了不少漂泊的滋味。

眼前一碗猪油炒饭，心中一行飞鸿雪爪。大地上的这种生活，值得我深深地托付。

我用岁月，换黄酒之真味

◎ 徐妮

记忆中，父亲极少喝白酒，要喝就喝老家自酿的黄酒。拿杯子喝根本不过瘾，把黄酒舀在碗里大口喝，才是我们陕北人的习惯——大块吃肉，大碗喝酒。但老家的黄酒到底有多好喝，我那时竟浑然不觉。

说来也难为情，我吃着小米饭长大，枕着黄河涛声入眠，家乡的食物我样样都喜欢，唯独这黄酒，我总也喝不惯。每次喝黄酒，我都连忙摇头摆手，但父亲总会给我少盛一些，让我尝一下。我端起碗小抿一口，顿时，满嘴酸涩乱扑腾，一缕热线直蹿胃，真叫人忍不住撇嘴。父亲每次看着我的样子便会笑道：“我的孩儿呀，这么好喝，你咋不爱喝，喝不下就放下吧。”印象中，我从来都没有把碗里的黄酒喝过过。

老家的黄酒，也叫稠酒，实际上是一种米酒。由于酒呈糊状，浑浊黄稠，如黄河万里浊水，故称之为黄酒。陕北民歌《山丹丹开花红艳艳》里“热腾腾的油糕摆桌上，滚滚的米酒捧给亲人喝。”唱的正是这陕北黄酒。用来酿造黄酒的原料有两种，一种是糜子，一种是酒谷。它们都形似小米，虽色泽金黄，却与小米略有不同。糜子碾出的叫软米，颗粒比小米略大，口感较软，可以酿酒，也可以蒸糕；酒谷碾出的叫酒谷米，颗粒比小米略小，是酿造黄酒的上好原料。

酒谷米酿酒需经过充分浸泡，捞筛沥干，然后再用石碾挤压碾碎。我印象最深的环节就是碾米。每到冬天，不是东家碾小米，便是西家压黄米，村口的石碾子总是吱呀吱呀不停地转，碾米的人便跟着碾轱辘一圈一圈地走。碾好的米粉抬回家，细箩过筛，拌适量的水，揉搓成均匀的面絮状，再一层一层地放入蒸锅里蒸20分钟左右，趁热快速揉搓均匀放置坛中。接下来就是黄酒的灵魂——酒曲上场了。取适量的酒曲，再加少许白酒提味，拿来擀面杖把酒曲和蒸好的酒谷米面搅拌均匀，最后封上盖，拿厚棉被紧紧地裹住坛子，置于炕上最暖和的地方，待发酵三天三夜后，再把热罐子抱到院子里，让其自然冷却，这样黄酒就酿成了。

要喝的时候，舀一勺黄酒放进锅里，加适量冷水，一边转动勺子一边搅酒，直到把黄酒与水搅动得完全融为一体，冒热气时，便可饮用了。喜欢甜的加点白糖，就是酸甜味，不加白糖那便是原汁原味。如今，又是一年冬季酿酒时，母亲在厨房煮着黄酒，那熟悉的酸甜气一下子弥漫了整个屋子。这次，我主动端起父亲盛好的那碗最少的黄酒，喝了一口，微酸略涩，绵柔的口感里透着淡淡的酒香和甘甜的米香。这是我头一次发觉家乡的黄酒竟如此好喝，便端着碗，一口黄酒，一口凉菜，片刻就喝完了。我放下空碗，父亲和母亲诧异地看着我，我笑着说：“真好喝，再来点。”将近三十年了，我这才明白父亲为什么喜欢这个味儿。

时光知味，岁月沉香。我想，兴许是我这么多年，历尽了人生的酸甜苦辣，再复杂的味道咀嚼过后，也都只剩下了本真之味——或酸、或甜、或涩、或纯净、或醇香。哦，我猛然顿悟了：原来这黄酒，是粮食的味道，是大自然的味道，更是生命的味道……



冬夜暖汤

◎ 张君燕

北方的冬夜总是格外漫长，早上六七点，天仍麻麻灰着，下午五六点时，天色又暗了下来。如果遇到天阴雪落，便一整天都是阴阴沉沉，黑夜就像一个缠着大人讨糖吃的孩子，怎么赶都赶不走，大人一个转身，他又嬉皮笑脸地赖了上来。

伴随着黑夜来的，自然是冷凄凄的寒。晚饭后过，身体里的热量逐渐在寒夜里消耗掉，此时睡觉尚早，想做点事情又耐不住寒冷，身体和心灵都急需来一点温暖和抚慰。正儿八经的吃食太过隆重，晚上也不好消化，茶水之类的虽能取暖，可味道太过寡淡，满足不了蠢蠢欲动的味蕾。最好不过的，便是一碗香浓美味的热汤了。

北方的汤自然没有南方精致讲究，何况冬夜的热汤只为借个味、取取暖，所以食材不必挑剔，做法也不用太繁复。坐上锅、添碗水，水开后，打两个鸡蛋，撕几片紫菜，放入一点盐，一碗紫菜蛋花汤就可以出锅了。如果手头有虾皮，再加入些许虾皮，那就更是鲜美无比了。捧起一碗热腾腾的紫菜蛋花汤，不仅暖了手，更暖了胃。

寒夜里，大多暖汤都是临时起意，来不及采购各类食材，只能就地取材。如果有蘑菇、猪肉，那可真算幸运，蘑菇切片、猪肉切丝，大火烧开，再用小火煮一会儿，便可慢慢享用鲜香的蘑菇汤了；如果有一块豆腐，再寻来少许姜丝和葱花，就是一碗软滑香浓的豆腐汤；即使这些都没有，从冰箱里搜罗出几片青菜、一个发蔫儿的土豆，或者再有一个西红柿，总之，所有可以找来的食材一股脑地切块丢到锅里，营养健康的蔬菜汤也就呼之欲出了。

记得高中时的一个冬夜，下了夜自习，都已经洗漱完毕躺到了床上，不知谁说了一句“好想喝一碗热汤”，立刻得到了在被窝里冻得瑟瑟发抖的室友们的热烈响应。可彼时，天寒地冻，食堂早已关门，寝室里也不许私自用电，这个简单的要求竟也成了奢望。就在大家失望之际，寝室长突然坐起来，兴奋地说：“我给你们来一碗三鲜汤吧。”说着，起身从抽屉里拿出几包方便面，把调味料倒在碗里，用暖瓶里的热水冲开，升腾着热气的清汤里竟然也散发出了浓郁的香味！几个舍友围在一起，喝着那一大碗热汤，全身顿时被幸福和满足重重包围。那是我喝过的最简单的一碗汤，那碗汤带给我的不仅是温暖，更是对友谊对青春的凝望和回味。

冬夜漫漫，无心睡眠，不如来一碗暖汤吧！正如黑泽明先生所言：“白天吃东西补益身体，晚上吃东西补益灵魂。”让一碗暖暖的热汤温暖我们的脾胃，让空虚的灵魂不再寂寞，让寂寂的深夜不再寒凉。

小火慢炖而立年

◎ 王芝

寒风渐冷的冬季清晨，我喜欢来一碗浓稠细腻的热粥。

初煮粥时，没有耐心，直接把白米和冷水一起倒入电饭煲。简单粗暴的制作，得到的自然也是混沌或寡淡。一日，读到曹庭栋先生的《老老恒言》，才知晓食粥颇有讲究：“择米第一，择水第二，火候第三，食候第四。”我不禁咋舌，想要吃到好味道，需得不怕费周折。

于是，那口有柄有盖的小砂锅，被我摆上了灶台。被水浸透了的生米，落入沸水中，自在地翻滚。待米粒开花，再调成小火。米汤噗噗地冒着小泡，我在一旁细细地搅，竟搅去了心头浮躁。粥水出胶后，停火加盖，继续焖透。再掀锅盖，清浅的香气扑面而来，淡而久存，薄薄的乳白色的米汤中，胀透的米花外形松软又颗颗完整。一碗下肚，只觉周身被冬日暖阳笼罩，惬意舒坦。我惊叹于普通白粥带来的味觉之美，又不禁感慨，食物的美味需要小火慢炖，生活又何尝不是如此？

三十岁的我，在钢筋水泥的城市里奔忙，在车水马龙的热闹里穿梭，我被一股无形的力量推着往前，身心俱疲，焦虑不安，哪里还有心情去热爱生活？或许，我该尝试放慢脚步，小火慢炖我的而立年。我开始用心做饭，去菜市场挑选新鲜食材，体味每一种食物的气息，和家人细品品味饭菜的味道；我开始慢慢散步，聆听清脆的鸟鸣，触摸老墙的斑驳印记，感受阳光和微风的轻拂；我开始细致读书，了解故事发生的历史背景，寻找暗藏的人物线索，揣摩作者意图表达的未尽之意。我开始发现，“慢”并不是浪费光阴，而是更好地前行。

我原以为食物不过是用来果腹，没什么区别，用心之后才发现饮食关乎的，是时间和天地，是文化与社群；我原以为冬日里那些光秃秃的大树，没什么看头，慢行之后才发现它在失去蓊郁、没了繁花之后，依然与世界安然相对，不卑不亢；我原以为看书只是浏览字母、文字和插图，没什么困难，精读之后才发现一本书犹如夜空中的一颗星，可以照亮人生最黑暗的路。

不再“孤独”的折耳根

◎ 丛霖

我，是一名“混血儿”，混山东山西又出生在重庆的“南北混”。很长的一段时间里，“家乡”这个词对于我来说，是难以分辨清楚的。但也正因如此，造就了我“南北通吃”的胃，对各色食物来者不拒，香菜不惧，葱姜蒜也都可食，是命定的老饕，天生的吃货。

但儿时因脾胃虚弱，常不思饮食。吃饭，可算不上一件顶享受的事。每当坐在餐桌前挑挑拣拣时，父母常会搬出他们的下饭绝招——凉拌折耳根。

才洗过水的折耳根，叶子上还带着水珠子，透着股新鲜水灵劲儿。将根茎和叶子分开，根茎切成寸长的小段儿，叶子也横切一刀，一股脑地倒进搪瓷钵钵。最精彩也最重要的部分开始了——调味。这作料的选择与多寡，可以说很大程度上决定了待会儿吃半碗还是一碗米饭。凉拌折耳根，下饭与否，是这道菜成败的关键。

油海椒是必不可少的，它能直接引爆味蕾，带来热烈而直白的快乐体验。但这油海椒可不是单纯的海椒面泼热油这么简单，这油海椒，也得讲一个新鲜，讲一个香。首先，海椒面的选择上，就有讲究，吃得辣的选朝天椒，吃不太辣的选线椒或者二荆条。而在在我看来，朝天椒和二荆条掺着来，才相得益彰。这海椒面里，再掺上些白芝麻，最后迅速地泼上刚煎好的油，海椒和芝麻的香气瞬间蒸腾而起，已是让人有些醉了。

一勺油海椒，半勺盐，两勺生抽，一勺醋，少许蒜泥和葱花，一个不落地放进搪瓷钵钵里，筷子上下翻腾，折耳根裹上红油，透着一种红彤彤的可爱，让人食指大动。

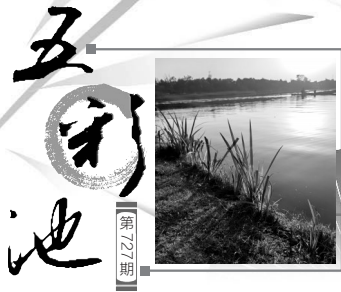
什么不思饮食，什么脾胃虚弱，通通不存在，本就下饭的折耳根，再加上父母一声声“宝宝吃饭真乖”的夸赞，我吃得忘乎所以，几乎有些找不着北。

即便现在，我的美食版图已经扩充了许多，但是凉拌折耳根，依旧稳坐美食榜首，不曾褪色。所以，我曾一度以为，人人都是爱吃折耳根的。但哪知，在我眼中其独特的风味，在我的一众朋友中，少有人能欣赏，我多少有些孤独，也就少有机会为自己凉拌上一碟美味的折耳根，即便一时兴起来上一盘儿，也没有那个意味了。

而最近，父母经常来家里照顾小恙后的我，这凉拌折耳根，也就跟着重现餐桌，依旧开胃，依旧下饭，而我依旧与父母围桌而坐。

母亲聊着最近买的股票涨了还是跌了，爸爸说着这油渣莲白还得去掉菜梗才好吃，我唠着最近的小说写作又有什么新的创作思路，一如当年，他们年轻，我也年少……

吃着聊着，这一钵钵的凉拌折耳根就见了底，我想，孤独已经不治而愈，只想再来一碗米饭。



五彩池