

川味好安逸

李幼谦 著



北京工业大学出版社

李幼谦 著

川味好安逸

CHUANWEI HAO ANYI



北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

川味好安逸/李幼谦著. —北京:北京工业大学出版社, 2015. 8
ISBN 978 - 7 - 5639 - 4386 - 9

I. ①川… II. ①李… III. ①散文集—中国—当代 IV. ①I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 161027 号

川味好安逸

著 者: 李幼谦

责任编辑: 符彩娟

封面设计: 泓润书装

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 邮编: 100124)

010-67391722(传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 大厂回族自治县正兴印务有限公司

开 本: 880 毫米 × 1230 毫米 1/32

印 张: 7.25

字 数: 132 千字

版 次: 2015 年 9 月第 1 版

印 次: 2015 年 9 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978 - 7 - 5639 - 4386 - 9

定 价: 30.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄回本社发行部调换 010-67391106)

前言

“安逸”这个词，在四川方言里，可谓是“家常便饭”。不要以为它是巴蜀土产，其实源远流长——庄子在《至乐》里就写道：“所苦者，身不得安逸，口不得厚味，形不得美服，目不得好色，耳不得音声。”看看，在非常遥远的古代，咱们的先贤，就已经用它来形容人生的安闲、舒适、享乐、自在了，没有安逸，活着就是悲剧。

川味的安逸，更多了一分美好的滋味，更多了一分味蕾的满足，更多了一分巴蜀儿女的自豪。一个重庆人更应该理直气壮地为川味摇旗呐喊：“川味好安逸！”

巴山蜀水，锦绣山河。那里有得天独厚的自然条件和人文环境。蜀人勤劳、勇敢、聪慧，善于博采众长，善于兼收并蓄，善于开拓进取，开创了博大精深的饮食文化，融汇了多姿

多彩的烹饪技巧，最常见的有炒、熘、炸、爆、蒸、烧、煨、煮、焖、煊、炖、淖、卷、煎、炆、烩、腌、卤、熏、拌、掺、蒙、贴、酿等几十种方法。

可以当之无愧地说，川菜是历史最悠久、地方风味最浓厚的菜系之一。它品种丰富、变化多端，色香味浓、适应性强。鱼香、姜汁、咸鲜、咸甜、豆瓣、家常、红油、椒麻、麻辣、椒盐、怪味、蒜泥、糊辣、酸辣、芥末、糖醋、香糟、荔枝、麻酱、葱油、陈皮、胡椒等味多味美的风格，既朴素又张扬，既温暖又爽快，既有包容性又有亲和力。于是，川菜便以其妙不可言的美味普及全国，使人愉悦，给人惊喜，让人赏心悦目好巴适。“食在中国，味在四川”，名不虚传。

尽管，笔者在巴山蜀水长大，少小离家，老大未归，而今在长江南岸生根，但是十里不同风，百里不同俗，长江上下游的饮食文化有很大的差异。童年的饮食，已经组成了我的骨骼；少年的美食，已经融化在血液之中。所以，吃是一种记忆，最甜美的记忆就是家乡的美味。吃是一种享受，舌尖上的未尽之美，是朝思暮想要弥补的遗憾。

万事万物，生命最重。生命靠什么支撑？当然民以食为天！童年的家乡与家庭都很清贫，没有八珍玉食，没有珍馐佳肴，但就因生长在天府之国，享受了原汁原味、朴实无华、多姿多彩的“一菜一格，百菜百味”的幸福生活。吃遍天下，

还是忘不掉川味；走遍天下，到处闻见川香。哪里没有重庆火锅？哪里没有四川饭店？让异乡游子怎能忘怀？

作为吃着川味长大的巴蜀后裔，不仅会吃，也会写。于是将舌尖百味诉诸文字，描其形，绘其色，感其香，形成优美、恰切而独具风格的文字，字里行间，洋溢着浓郁的文化性与文学性。

走遍天下频回首，川味牵扯思乡愁。一个异乡游子写出的家乡川味，有声有色有滋有味有文化，更有不可替代的亲切乡情与动人故事。

目录

1. 馋死人的烟熏腊肉 / 1
2. 丰乳肥臀回锅肉 / 5
3. 白衣秀士酸菜鱼 / 9
4. 烧白——梁鸿接了孟光案 / 14
5. 毛血旺,隐藏在水深火热的江湖中 / 19
6. 牙签肉——野兔穿过枫林 / 24
7. 黑豆花,绿豆花 / 28
8. 魔芋鸭子——在煎熬中互补 / 35
9. 合川肉片——相看两不厌 / 41
10. 胡豆花开菜籽黄 / 46
11. 东坡墨鱼的诗意 / 48
12. 青稞酒、牦牛肉,吃不够 / 52
13. 回不去的童年再没有的粑 / 56

14. 拐枣甜,胜过年 / 59
15. 炒米糖开水——遥远的甜香 / 64
16. 闻见流口水,才叫口水鸡 / 68
17. 地瓜不是瓜 / 74
18. 火锅,就吃一个热络 / 78
19. 一餐吃掉一群羊 / 84
20. 牛皮菜,在哪里能见到你 / 86
21. 火热的辣椒 / 90
22. 豌豆尖——开春第一鲜 / 93
23. 翻身摘耳根把歌唱 / 97
24. 冲菜——梦里寻它找刺激 / 101
25. 木耳菜,肥头大耳惹人爱 / 105
26. 牵肠挂肚的鱼鲜草 / 108
27. 一片伤心,凉粉可鉴 / 114
28. 寒门冬菜名叫葵 / 118
29. 苦藟头,甜藟头,乡思惹人愁 / 123
30. 请喝一杯重庆茶 / 128
31. 烟熏的豆干惹人爱 / 134
32. 从成都粉子到麻婆老去 / 137
33. 红苕巴咯甜又香 / 142
34. 豌豆饼,锦里寻它千百度 / 148
35. 麻辣泥鳅吃得爽 / 152

- 36. 李鸿章杂烩和宫保鸡丁 / 155
- 37. 怀念清水黄辣丁 / 161
- 38. 出神入化的鱼香肉丝 / 165
- 39. 想起了滨江路小吃 / 171
- 40. 夫妻肺片,巧用废片 / 176
- 41. 诸肉还是酥肉好 / 182
- 42. 猪肉与米粉的亲密接触 / 186
- 43. 东坡肘子的前世今生 / 191
- 44. 好吃不过豆瓣鱼 / 197
- 45. 张飞牛肉,英雄长留口舌间 / 204
- 46. 牛杂粉,好巴适 / 210
- 47. 亲爱的咸菜 / 213

1. 馋死人的烟熏腊肉

大约因为是腊月里腌制的肉，顾名思义叫腊肉。也有人认为这种说法是错的，腊肉的腊其实应该读作 *xī*，意为“干肉”。

腊肉在各地都有不同的做法，有的是酱肉，有的是咸肉，在我的印象中，只有四川的腊肉所指不同，不是烟熏肉就名不副实，当然在腊肉家族里也是首屈一指的好吃。好吃到什么地步？

据说，1972 年在周总理招待尼克松的宴会上，一盘腊肉让这位美国总统咂舌，我想一定是烟熏的。

亲见，央视主持人王小丫在电视上坦白：最想念烟熏肉，好吃得很。这个出生于四川凉山彝族自治州的丫头，吃到的一定是最正宗的。

亲历，去邮局拿邮包，工作人员递上包裹就问什么东西那么香，打开层层叠叠的纸箱、塑料袋等包装，一块块如同烧焦又没有烧透的“柴火”露出来，他们骇然道：肉变成这样了能吃吗？

怎么不能吃？还是最好吃的。过年的食品中，它独占鳌

头。在我的记忆中，大团圆的年夜饭中，腊肉通常是不露面的，只有在年夜饭的残余也消化得差不多了，拜年的亲友上门，一碗豌豆苗炒腊肉才展露英姿：豆苗是翠绿翠绿的，腊肉皮子是金黄金黄的，腊肉肥肉是淡黄透亮的，腊肉瘦肉则金红金红的。那么艳丽的颜色，带着炒熟后的动物植物的香味，在人间世俗的烟火中腌制过、风吹过、日晒过、烟熏过、火燎过、水煮过、热炒过，这时怎么能不奇香扑鼻、满桌惊艳？

翠森森的豌豆苗，只取三寸（一寸 ≈ 3.33 厘米）那么长的芽尖，叶茎都能滴水，叶尖卷曲如少女的发丝，沾染了腊肉的汁水，更显出绿油油的亮丽，如新嫁娘一般可人。夹一筷子，放入嘴中，鲜嫩嫩的，清香香的，如同咀嚼着春天甘甜的气息。

黄亮亮的肉皮如月牙一般，脆脆的，韧韧的，可以在齿间反复纠缠，也能在舌尖久久生味。肥肉透亮，见不到油鼓鼓的脂肪，水灵灵的，不再腻人，吃起来如吃带着咸鲜的梨膏；透过腊肉的肥肉片，可以看见红的精肉更漂亮，丝丝缕缕都带着烟香，紧如筋板，嚼起来比干牛肉更筋道，怎一个鲜美了得！

这种腊肉，就是川乡特有的烟熏肉。看一户人家是否殷实，看他们家挂了多少腊肉；看一家人是否能干，品他们家的烟熏肉，只有那种不咸不淡，不肥不瘦，不油不腻，带着奇香的烟熏肉，才能代表主人家的高超手艺。

即使不炒豌豆苗，也可以炒大蒜苗、炒青椒、炒蒜薹……

哪样都好吃，你就当心舌头吧——别咬到了。人们之所以喜欢炒这些绿色蔬菜，都是为了在黄色、白色、红色的带皮腊肉中点缀绿意，更清香，更美味。其实，什么也不炒，不放任何作料，单独切成片子，放在饭锅上清蒸，自然出味，就会将一锅饭也带动得出了香味。就这样直接煮一锅腊肉饭，美得你多吃两大碗。



烟熏肉的香为什么被称为奇香呢？与其他咸肉相比，前期的腌制都差不多，后期处理却大不相同了。也可以说，最难做的腊肉就是烟熏肉，如孙悟空在太上老君的八卦炉里一般，不经过七七四十九天烟熏火燎不能达到那种深入肌理的香。

笔者推测，烟熏肉一定诞生在人烟稀少的地方，是在山林中烤肉时发明的，开始时烤鲜肉，觉得鲜美，然后是烤咸肉，更觉鲜美。烟熏肉，让孤独的人们体会到了一种人间的烟火味道，去掉了烟火，就不是人间美味了，所以更得以流传。因为烧的柴火不一样，味道也不同吧，所以，腊肉的熏制过程不仅更为讲究，而且还是原生态的。

四川农村的猪都是小个子猪，个头不大，体态灵活，瘦多肥少，肉质细嫩。腊月里杀猪后，把肉剁成一条一条的，用粗盐、花椒面、山胡椒粉、桂皮粉、橘皮粉抹匀，腌制一周左右，晾干后挂起来。讲究的人家专门有熏肉的小房间，房中间的地上挖有一个大坑，里面放着山胡椒、花椒、肉桂、松枝、翠柏、檀木等树枝，一起点了，不起明火，浓烟带着幽香袅袅升起，上面挂着腌制好的肉条，天长日久，千“熏”百“烤”一两个月，将猪肉浑身上下熏个透彻，其中的厚油已经滴尽了，其中的水分已经干了，经久不坏，不会变质，不会馊臭。

但是，这样的猪肉并没有炭化，只是漆黑如焦炭。漆黑一团，一见你就得怀疑：吃下去后，会不会将肠胃也染黑了？

其实，这样烤制出的肉具有解腻、去腥、色泽鲜艳、味道清香可口的特点，这样的美味佳肴是不可战胜的。在火上把皮子烧烂烧焦，用温热的淘米水泡过以后，再用许多细篾制成的竹刷刷洗，洗净后的腊肉黄亮亮的，因为是人间烟火熏陶出来的，所以退尽烟火后很美味。这时候，你已经馋涎欲滴了，谁

见了谁得向它举手投诚。

我有个作家朋友到一个诗人的宿舍做客。诗人得到一块腊肉，馋得要命，没有炊具，用开水洗了，脸盆装了，砖头支起，诗人就将出版社给他出版的精装诗集撕开当柴火，当几十本书烧完后，也不管煮烂没有，连肉带汤，吃个精光。我相信，那一定是烟熏肉。

俗话说：“舌下过瘾死，做鬼也有味。”生肉尚且喷香，待到一步步加工处理后，那挡不住的诱惑向你的视觉、嗅觉、味觉走来，色香味无一不佳，一锅腊肉，香满全村，吃过方知所言不虚。

2. 丰乳肥臀回锅肉

回锅肉是最世俗的肉，如同邻家大婶，不高雅，不矫情，不小气，看起来丰乳肥臀不雅致，却上得厅堂，下得厨房，爽朗大方，身心健康。

一盘回锅肉，给你最直接的视觉冲击是油汪汪的，然而它吃起来却并不油腻。黄亮亮的肉片带着一种酱香，是成熟的川菜，有一种艳艳的绛红，艳到骨子里却不带一点俗气。

正宗的回锅肉需要红得由内而外，要有浸染感而不是涂抹

感。走出了巴蜀，这种红似乎怎么也无法调制出来了。一方水土养一方人，在离开家乡的么娃子么妹子眼里，家里的辣子最辣，家里的酱爆回锅肉最美，不是外省的街边小店能轻易烹制得出的。

这当然不是回锅肉的全部，好花必有绿叶衬，顶级的好肉也需要青椒和蒜苗为它映出光彩。四川的盆地气候给了辣椒和蔬菜最好的生长环境，红壤种的青椒脆、大葱香，颜色也比其他地方的好看许多，绿得通透，就算再怎么酱爆、回锅都无法抹去这缕点缀的翠绿。

只要吸吸香气，那种浓浓、柔柔的酱肉味扑来，就能立刻塞满你的脑袋。一瞬间，酱味、肉味、辣椒和葱的味在盘子里糅作一团。老一辈吃客品出的“味厚”，或许说的就是这个。

夹起一块肉（一定要有肥有瘦，瘦肉吃的是嫩，肥肉则是焦味和焦后的一股子奇香），塞进嘴里，细细咂摸，那种美味只有自己才知道：开始是香和辣，炒菜如作文，上来得抓住食客的味蕾——香辣厚且带着少许的麻（这固然和花椒脱不了干系）；香辣过去，带着一点回味，马上就要迎接葱和辣椒嵌入肉里的“冲”味，还有蔬菜的“香”；当你撕裂肉上每一根纤维，产生重油爆炒之后的焦味，还有汤汁流进肉里的融和感，这才能进入你的神经——若只是肉，少了三分神似。

回锅之后，把这些杂七杂八的食材混入一炉。炉里有四季，盘底卧乾坤。谁都知道，肉类（尤其是肥肉）似糊似焦，

半脆半酥的口感最好，也最容易入味。回锅，要的就是把握这焦与糊之间的尺度。古人戏称美女云，瘦一点太瘦，肥一点太肥，上等的回锅肉，就是要在焦和糊中间找到这个难以把握的度。

回锅肉是家常菜，并不是太难烧。将肉煮上个大半熟（所谓大半熟，就是用筷子戳一下肉，没有血水渗出则可），凉一下，切片后用油与豆瓣酱爆炒，直到肥肉打卷缩小，再放上青椒和大葱炒熟即可。

这个过程看似不难，却暗藏窍门，正符合金庸先生的饮食观：家常菜是烹制的最高境界，每个人都会，大部分人都烧不好。朋友们要注意，切好的肉，放一阵子后，肉片就会连在一起，想要炒散，很容易使肥瘦分离，若让肉片待粘连的油化开，自己分散，又容易造成下焦上腻，煎炒不均匀。因此煮肉的汤汁要有一定的温度，肉片下锅前，用漏瓢将肉在汤中打散，再入锅煎炒，这样，肥瘦肉则可以连在一起。而且，肉片会有一些水分，可以保持肉的嫩软。川人把回锅肉又叫作熬锅肉，所谓“熬”，是将炒、爆、煸、炸四法融为一体，去除了猪肉原来的腻，让这种满口焦味伴着辣和香深深地印在你的脑海里。

自己读小学那个时候，吃回锅肉吃得最多的，就是锅盔炒的回锅肉。什么是锅盔？其实就是大饼，死面饼，就是面粉加水糅合再炕熟了的，也是月饼那么大一块块的，却没有陕西

“肉夹馍”的饼子那样疏松暄软，而是硬硬的，切起来都要用力。可能，这就是最好的炒回锅肉的辅料。

切成片子的大饼只有指头大小，当然要薄一些，在回锅肉炒好之后倒进肉里，加点水，焖一下再起锅。看起来，与大头菜炒回锅肉差不多，但还是有差别，就是一条条的面饼毛乎乎的，吸满了回锅肉的卤汁，如牛筋一般拽拽的，很有咬头，滋味也绵长，有肉的鲜味，不再有那些腻味；有作料的酱味，掺杂了面饼的麦香。吃了半碗这样的肉食加上面食，开胃、解馋、抵饱、有营养、有滋味，与团子烩肉片一样，也算是回锅肉的延伸。

