2026年11月14日 星期六
本版责编 裴秋菊
电话:010-64299522 E-mail:zgwhb2017@126.com
中国文化报

初冬，补一碗人间烟火



▶ 沈阳铜锅涮肉。

▼ 凌源羊汤。

补冬，把日子往厚里过

葛 鑫 文/图

立冬一过，辽宁人的“补冬”就开始了。这不是照着食谱进补，而是每个地方的人用自己认准的方式，把日子往厚里过。

本溪，补的是一桌团圆。杀年猪是东北农村入冬最热闹的仪式，酸菜白肉血肠、蒜泥拆骨肉摆满桌，亲戚邻里围坐，热气把窗上的霜逼退一圈。酸菜是自家缸里腌的，血肠现灌现煮，切开来还冒着油光。在本溪，“年猪宴”成了可触摸的现场，游客亲手包一盘酸菜猪肉馅饺子，从旁观者变成坐在炕沿上的人。补冬补的不是肉，是人聚在一起的温情。

大连靠海，补法只有两个字：规律。从冬至“交九”起，一九到九九，81天，每天一根海参。不猛补、不急躁，蘸一点生抽，或者丢进小米粥里，清清淡淡，跟着季节的节奏走。选海参不图大小，图的是年头足、底气实。日子再冷，人们都一天一天认真过。

沈阳的补，在一口铜锅里。酸菜腌足90天，吸饱五花肉的油香，咕嘟咕嘟在铜锅里冒泡，锅沿凝着一层白霜。一桌人伸筷子，捞酸菜、夹白肉，再咬一口凉水里化好的冻梨，酸凉撞进滚烫，老沈阳的实在全在这一锅里。补冬不靠名贵食材，靠的是有人愿意支起锅、坐下来，陪你吃一顿热饭。

辽西朝阳，补的是清晨那一碗羊汤。凌源羊汤用羊头肉、羊杂配老骨汤，汤色乳白，撒辣椒面，放一勺喀左陈醋，一口下去，寒气立时散开。配一个刚出炉的烧饼，掰开泡进汤里，酥脆吸饱汤汁，越吃越暖。入冬后羊汤馆最火，小锅支在桌上，汤滚着，人说着话，一碗汤就是辽西人过冬的底气。

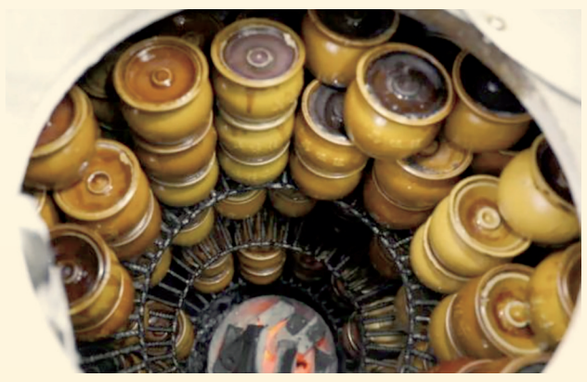
中餐，从来不只是某一道菜的味道，而是中国人关于食物、时节与生活的智慧。初冬的补，补的不是营养成分表上的数字，而是还有人愿意为一顿饭花时间，为一桌人守火候。日子就是这样，一碗一碗认真过出来的。

一汤一粉，煨热一座城

王竹青



南昌瓦罐汤。 受访者供图



码入土陶小罐的大瓦缸。 受访者供图

初冬的江西南昌，夜色还凝在老铺檐角，瓦罐已经在炭火里静候。待到清晨，罐盖轻启，氤氲热气裹挟着浓郁的香气拂面而来。如果说“辣”是江西味觉名片上热烈的起笔，那么南昌瓦罐汤的“鲜”，便是一重温润的留白。拌粉利落，煨汤沉稳，一刚一柔，彼此映衬，成了读懂这座城市的味觉钥匙。

南昌瓦罐汤又称煨汤，是江西传统饮食，其源头可追溯至宋代，距今已有千年历史。2017年11月，南昌瓦罐煨汤制作技艺入选江西省级非遗代表性项目名录。

在南昌瓦罐煨汤制作技艺市级非遗代表性传承人徐鹏飞看来，和现代厨房的急火快煮不同，瓦罐汤的精华在于“煨”。装着新鲜食材的土陶小罐，次第码入一米多高的大瓦缸，木炭在缸底烧着，六面均匀受热，不搅动、不加水，只凭文火缓缓沁养。土陶久煨之下吸走多余油脂，让食材的精粹和本鲜在罐里一点点释放、交融。待到功成，汤色清澈，香气扑鼻，鲜而不腻。

对于当地人而言，瓦罐汤从来不是宴席上铺陈的佳肴，而是这座城市日常的烟火底色。历史上，赣江千帆过境、商帮云集，顶饱、快捷又味美的拌粉和煨汤，成了挑夫和船工出工前的一口热饭。晨光初醒，爽辣的拌粉配一罐鲜汤，是无数南昌人一日的开篇；暮色四合，在外奔走的人们落座小店，一罐热汤入腹，那叫一个舒坦！

都说一方水土养一方人，仔细想想，这煨汤的路数，颇像南昌人的脾性。它不昂贵：鸡蛋加肉饼，鲜嫩可口；天麻配乳鸽，安神益气；老鸭佐茶树菇，滋阴固本……从几块钱的标配到几十块的药膳，数百个品种，丰俭由人，食客自在从容，来者皆安。它也不神秘：制作方法人人皆知，可每家煨出来的味道自有高下，不靠奇珍异料，无需刀工炫技，食材是否新鲜、火候到没到，入口便知分晓。

赣江的水涨涨落落，这座城市也把急性子收进敦实朴拙的瓦罐里，交给炭火去磨，不喜烈焰张扬，只求沉心自持，可每次开盖都惊艳众人。千年炉火不歇，这一盅慢煨的鲜香，藏着豫章的水土，流转着代代相传的技艺，也煨暖了整座城市的四时晨昏。

灶火不歇，怀柔有宴

高 婷



蒜爆虹鳟鱼。



五彩缤纷鲟鱼。

枣泥核桃。

初冬的北京怀柔，红叶正盛，天显得格外高。长城从山脊上压下来，风里带着柴火和炖肉的味道。

这样的天气里，怀柔人有一桌自己的吃食。

虹鳟鱼宴，是怀柔冬天最鲜的一口。箭扣长城脚下，田仙峪村的龙潭泉、珍珠泉常年低温活水，虹鳟鱼在池子里养着，现捞现做。古法蒸鱼糕留本味，五香鱼块、三色鱼丝见刀工，松鼠鱼、三色剁椒鱼、竹香鱼各有各的火候。压轴的“金鱼满堂”，鱼子与鱼白摆盘，一筷子下去，鲜得直接。还有法式生腌、香煎鱼松，中西合璧，底子还是那条冷水鱼。

鲟鱼宴，吃的是“水中活化石”。本地山泉活水养殖，四季恒温约16℃，一鱼尽用，古今相融。四凉八热共12道：鲟鱼龙姿、白玉鲟鱼卷启味，黑醋鲟鱼块、麒麟鲟鱼、手工鲟鱼丸承韵，取脊索龙筋烹制的“龙腾四海”是精华大菜。冷拌、清蒸、炭烤、丸滑、面点、慕斯，一条鱼从凉到热、从咸到甜，全用上了。

满族二八席，是怀柔山里的老规矩。八碟八碗、八凉八热、八荤八素，2007年入选北京市级非遗代表性项目名录。热菜以蒸炖为主，道道有寓意：红木梳背“一梳到白头”，红剪子肉祝新媳妇心灵手巧，压桌豆腐丸子寓意团圆。宫廷柏木熏肉色泽红亮、肥而不腻，是点睛之笔。从席位到上菜顺序都循老礼，吃的是一套民俗礼仪。

馨怀宴，是怀柔美食的新篇。取“食香、德馨、情暖”之意，40余家餐饮单位推出60余道创意菜。创意鹅肝板栗、枣泥核桃、黑松露汁焗香板栗、红酒酿红肖梨、羊肚菌烧龙骨——取材板栗、山野菜、泉水水产，乡土底色里见新意，兼顾颜值与口感。

灶火不歇，这一桌热乎吃食，藏着怀柔的水土，流转着满乡的老规矩和乡土的新做法，也暖了长城脚下过往的人。

（本文图片由北京市怀柔区委宣传部提供）

风起岭南，腊味飘香

谭志红

岭南美食荟萃，除了清爽可口的粤菜、生猛鲜活的海产，甘香醇厚的腊味也让人久久难忘。秉持“不时不食”的饮食观，岭南人民在千百年的生产生活实践中，形成了“秋风起，食腊味”的饮食习俗。

岭南腊味采用晒干的方法制成，品种繁多，除了常见的腊肉、腊肠，还有腊鸭扎、鸭脚包、腊鸭、鱼干、虾干、陈皮、冬瓜等。每到秋风起时，不少人家的阳台、屋顶甚至是屋外空地上，都成了临时的晒场。在衣食富足的今天，晒腊味不再是为了储备越冬食材，更多的是传承技艺、留存回忆。

广东人最爱的腊味还是腊肠。各地都有自己的腊味品牌和晒腊味的“独门绝技”，大同而小异。首先要选用肥瘦相间的腩肉，太瘦则柴、太肥又腻，唯有肥瘦相间才刚刚好，极像是不急不躁、清风徐来的人生哲学在美食端的转译。

除了选材，腌制也很重要。食用盐是必备材料，酱油、白砂糖等也不可少，高度白酒更是增香提味。待腌制入味后，再灌进肠衣，系成节状，一条条地挂起来。这时节，走街入巷，随处可见日头下色泽透亮、通体红润、油珠欲滴的腊肠。

只需风干十天半月，腊肠便可食用。腊肠通常有两种吃法。一种是蒸着吃，可以整粒蒸，也可以切片蒸。随着水温的升高，香味顺着蒸汽跑出来，让人垂涎欲滴。蒸好的腊肠出锅后，更加透亮饱满。我喜欢将一整粒腊肠放入嘴中，在咀嚼之间，肠衣爆开，腊肉汁在口腔乱窜，给人一种唇齿留香的满足。另一种吃法是做腊味煲仔饭，将浸泡后的丝苗米放进砂锅焖煮，待水分收干，倒入腊味，再小火焖煮几分钟，加入酱油、葱花等调味，便可得到一锅吸收了大米和腊味香气的煲仔饭，混合着腊味的红、大米的白、锅巴的黄、葱花的绿，好看又好吃，老少皆宜。

这些年，不少腊味厂也在对传统制作技艺进行改良。一缕腊香，藏着时节的分寸、手作的温度，无论原味醇厚，还是新味巧思，都让这份属于岭南的烟火飘香不散。



东莞腊肠。 东莞市文化馆供图

■ 中国文化传媒集团主办 中国文化报社出版 社址：北京市朝阳区东土城路15号 邮政编码：100013 传真：(010)64208704 电话：编辑中心(010)64294608 新闻热线(010)64285598 发行热线(010)64298584
本报所付稿酬包括作品数字化和信息网络传播的报酬 广告经营管理(010)64293890 订阅：各地邮局 零售每份1.50元