



腊肉的这十种吃法 哪几种你从未尝过？

□司马青衫

新春，又到腊味飘香时。

腊味的受欢迎，在于它的独特风味是经历了长年累月的改良创新而形成的。色泽鲜明，口味鲜甜，香味独特，食在口中感觉脆嫩，美味可口。

今天，在春节的脚步越来越接近的日子，我们一起来摆一摆川渝人民的心头好——那些我们见过的、没见过的“腊味”，但愿在新春团圆时，这些“腊味”能为你的生活增添几许美好的元素。

一、菜板肉 可以蘸白糖或蜂蜜

这是多少人的童年回忆。

父母把腊肉、香肠煮好后，在菜板上切腊肉，我们则守在菜板旁边口水滴答。父母转头看一眼，然后随手从菜板上抓一片滚烫的腊肉或香肠，递到我们的嘴边。

刚刚煮出来的腊肉、香肠，最好吃。

腊肉、香肠都要厚切。尤其是一坨一坨的香肠，口感最好。记得小时候，不怕烫，拿着一根香肠就开啃，几口就吃完一根。满嘴流油，太香了。

这种菜板肉，还可以蘸白糖或蜂蜜。没有吃过的朋友，强烈建议试一下。

此外，我在城口，还吃过这种腊肉的进化款——天麻蜂蜜蘸腊肉。一片腊肉、一片生的天麻薄片，再淋上桂花蜂蜜，好吃得不摆了。

二、炒腊肉 城口豆豉伴炒最妙

炒腊肉，是腊肉最主要的吃法。

腊肉最好煮熟了再炒，因为腊肉基本上都会带皮。煮熟了炒，肉皮部分才不会嚼不动。

在重庆，我们一般用蒜苗、豌豆片、蒜薹、豌豆尖或花菜炒腊肉。湖北一些地方喜欢用红菜薹炒，也很好吃。

城口县的厚坪乡等地，用当地农家自己做的豆豉炒腊肉。这种城口乡下的豆豉，不咸，也不是黑豆豉，放在炕房被火炕过，干香有嚼劲，很像川南的豆豉粑。不同的是，川南豆豉粑，是把豆豉捏成拳头大小，再放到簸箕上，用小火炕干。城口的豆豉，是直接放在炕房里面炕干。

用肥腊肉熬出来的油，把豆豉炒香。豆豉外面被油浸软，里面还有些许嚼劲，和一片一片腊肉一起入口，腊肉香和豆豉香混合在一起，一口一口慢慢咀嚼，满口生香，十分美好。

三、洋芋果炖腊肉 香糯粉软，口味神奇

在去城口之前，我真没有吃过炖腊肉。

在厚坪乡的何大姐家，我亲自做了一次洋芋果炖腊肉，很美味。

腊肉切

小块，选其中肥一点的，下锅熬出油。然后放姜片、蒜片、干辣椒、花椒，煎炒片刻，随即把腊肉全部倒下去，加入开水。大火煮40分钟。

城口乡下比较随意，除了腊肉坨坨，还把腊排骨、腊猪蹄，甚至香肠都放进去煮。

在城口，最有名的是洋芋果炖腊肉。

洋芋果只能在盛夏制作。每到夏天，当地人把小洋芋剥皮，下锅煮一会儿，刚刚煮透，就捞出来放在大太阳下连续暴晒三天。这种晒透了的小洋芋，就是洋芋果。

炖腊肉前，洋芋果要泡三个小时，彻底泡透，然后和腊肉一起，再煮半个小时，就可起锅了。

炖好的洋芋果，香糯粉软，入口有板栗的口感，甚是神奇。

四、糖炒腊肉 堪称一道很神奇的菜

糖炒腊肉，是一道很神奇的菜。在《水煮重庆》一书中，专门有一篇“重庆糖肉”的文章，讲过此菜。

肥一点的腊肉切片，在锅里爆出油。把腊肉舀出来后，适量红糖下锅，炒化，再把腊肉重新倒下去，和转起锅。

和了红糖的腊肉，用筷子夹起来，可以牵出丝状的红糖汁。红糖和腊肉混合在一起，香气浓郁，入口甜香，好吃得很。

五、麻辣腊肉丝 成菜干香酥香辣香

把瘦腊肉手撕成丝，再把干辣椒切成细丝，加上姜片、蒜片、大葱、花椒，一起在油锅里小火慢炸，起锅前加一点糖。成菜干香、酥香、辣香，多种香气堆满口腔，口感微辣微麻，特别有嚼劲，适合下酒。

也可以做成传统收汁菜，像陈皮牛肉、陈皮鸡丁那种，做成陈皮腊肉丝，也非常好吃。

六、腊肉锅巴 在合川已流传百年

在合川，当地有道流传百年以上的乡村菜——火匣子粑粑。合川一些地方，也把这道菜叫做腊肉锅巴。

一定要用肥腊肉，煮好切片，放在用鸡蛋调好的红苕粉里面，裹上一层厚厚的红苕粉，然后在锅里小火慢煎。两边煎得焦黄酥脆，里面则香软肥甘，入口外酥里嫩，特别好吃。

这道菜，过去在整个川北乡下比较流行。但是，随着传统乡村川菜的日渐式微，现在已经很难看到了。我在受合川区政府委托进行合川全域美食资源调研时，在合川龙凤镇发现了这道菜，随着调查深入，我发现这道菜在合川不少地方依然较为广泛地流行。

七、豆豉蒸腊肉 轻松下三大碗毛干饭

蒸腊肉，也是过去比较常见的吃法。

一般是生蒸。即把腊肉生切成片，放在碗里盘里，上笼蒸熟。不过，由于腊肉比较咸，建议蒸之前，用温水泡一个小时比较适宜。

蒸腊肉，常见的是豆豉蒸腊肉或豆豉加豆干蒸腊肉。用半碗干豆豉，有些地方也喜欢把豆干切成小指头大的豆干粒，和豆豉一起拌匀，



然后把腊肉片放在上面蒸。

这种蒸腊肉，不但腊肉好吃，腊肉下面的豆豉和豆干也浸透了腊肉分泌出来的腊猪油，香软可口，轻松下三大碗毛干饭。还有一种蒸腊肉，可以叫糖蒸腊肉。很简单，就是蒸腊肉的时候，撒一把白糖。蒸好的腊肉，甜香可口，别有风味。

八、香烤腊肉 火上慢烤余味不绝

现在，烧烤越来越流行，所以烤腊肉的出现，一点也不稀奇。

第一次吃烤腊肉，就是在城口县唯一的老腊肉小镇厚坪乡的农家。围坐在炕房里面的火堆前，用铁签串一串腊肉片，放在火上慢慢烤。一串烤腊肉，一杯厚坪当地的嫩苞谷酒。整个炕房中，腊肉香、酒香，混合在火堆上面飘荡。吃到满嘴冒油，打着酒嗝，别提多惬意了。

九、腊肉烧鸡 鼎罐红烧别具一格

城口除了老腊肉，还有著名的城口山地鸡。城口人朴实，直接把两者合成一道菜：老腊肉烧鸡。

红汤煮的腊肉，在去城口之前，从来没有吃过。在城口，算是见识了这款腊肉烧鸡。

用豆瓣、干辣椒、花椒、姜蒜一起炒出红汤，把山地鸡和腊肉、腊排骨切成大块，一起扔进鼎罐红烧。烧一个小时候左右，腊肉和鸡都入味了，还没有端上来，远远就有一股股浓香扑鼻而来。

我相信，红烧的鸡大家吃过很多，但红烧的腊肉，吃过的人就少了。我负责任地告诉大家，腊肉红烧，别具一格，非常好吃。

十、鼎罐烘腊肉 小火干烘香味霸道

在城口，人们把土豆、腊肉、腊排骨，一股脑儿放进鼎罐。不加一滴水，就这样用小火干烘。慢慢地，腊肉出油了，油开始浸进了土豆，香气开始散发出来。

烘上半个小时，整个屋都开始香了起来。腊肉、腊排骨熟了，土豆也熟了。这时的土豆才叫好吃。尤其是烘到最后，鼎罐下面的土豆开始出现锅巴，土豆锅巴上面又浸满了腊肉的香气。这个好吃，真的很难形容。

大城市的家里没有火堆，也没有鼎罐。不要紧，直接用大铁锅，把腊肉、腊排骨和土豆混在一起，用小火慢慢烘烤。我试过，效果依然霸道，依然会出现香喷喷的土豆锅巴。

厚坪乡——城口县政府唯一授牌的“城口老腊肉小镇”。厚坪腊肉，作为城口老腊肉的代代表，受到广泛好评。近年来，厚坪乡党委、政府鼓励农户以家庭为单位，实行养猪、炕房腊肉一体化推进，重点完善农家腊肉炕房的标准化建设，使大山深处的农家腊肉，越来越多地走出大山，走上城市家庭的餐桌。

(作者系重庆文旅协会副会长)

从江津夏坝大院走出的抗战名将

□鄢伦

这个区域地势低洼平坦，长江支流黄澄溪穿境而过，是典型的平坝坦丘，水源充足，土地肥沃，有天然粮仓的美誉。历史上，人们称这里为下坝。

20世纪30年代，居住在千年古镇白沙的夏仲实将军家在下坝周围共有面积相当于现在400亩的肥沃田土。后来，人们就把下坝改成了夏坝。

夏仲实又名夏首勋，1889年出生于白沙镇。他是抗战名将，重庆民革创始人和卓越领导人之一。

抗战爆发后，夏仲实曾任国民党30集团军第78军军长，率家乡子弟兵出川抗日。临行前，夏将军在白沙镇举行了出征誓师大会，效仿岳飞跳母出征。在抗日战场上，夏将军爱兵如子，率军英勇抗敌，在南浔会战、武汉会战、南昌会战、长沙会战中屡立战功，曾获云麾勋章和陆海空甲种一等奖章。

1944年，冯玉祥将军为抗日募捐来到白沙，夏仲实将军带领全家共捐款9万元。在他带动下，白沙镇共募得捐款650多万元，创造了全川最高纪录。冯玉祥将军还特意撰写了文章《最爱国市镇——白沙》，满怀激情地生动记叙了这次募捐盛况。

夏仲实将军也非常关注家乡民生，爱民如子。国难当

头的那些年，他在白沙还出资兴办义渡、办学、兴建电厂等。

夏家的恩德一直为当地群众所称颂。现如今，白沙镇的群众还自发地对夏家曾居住的夏公馆进行义务保护和修缮。

1949年前，夏家的这片田土曾被姓的一家人佃去耕种。为了让佃农一家劳作、生活方便，夏家出资在田土内选了一处地方，修建了一横两厢的一处“U”字形房屋，中间还有一块很大的坝子，有典型的南方民居风格。这样一来，曾家也算是安居乐业了。

83岁高龄的曾德宣老人现在还住在夏坝大院。他回忆说，1949年之前夏家在这一带的田土一直由他的祖辈和父辈佃种，每当遇到收成不好的年份，夏家总会主动减租。他记忆犹新的是，逢年过节曾家长辈都要带上一位晚辈，走20多里路，到白沙场上的夏公馆给夏家拜年，以感谢夏家的照顾。夏家也总会好酒好菜地招待佃家来的人，并留大家住上一晚。临走时，还会给小孩一个压岁红包。

夏坝大院的整治和命名，也是慈云镇对爱民如子的夏将军的一种特殊怀念方式。现在，还有当时的五户曾姓佃农的后代一直住在夏坝大院。每当谈起夏将军，他们总是激动不已。

(作者系重庆市江津区作协会员、原《江津日报》副主编)

江津往事 寻踪

主办单位：重庆晨报副刊部 重庆市江津区作协

这里说的夏坝大院，是一个人们才叫了四五年的年轻地名，它曾叫夏坝。

不经意间，人们容易把这个夏坝与江津区夏坝镇联系起来，以为是夏坝镇的一个大院。然而，这个夏坝大院是在江津区慈云镇凉河村境内，并不在夏坝镇。更让人称奇的是，有近百年历史的这个农家院落从来没有住过一位姓夏的人，更没有住过什么将军。究竟是怎么回事呢？

目前，夏坝大院共住有10多户群众。院落干净整洁。院落前，几口大鱼塘总共有二十来亩面积的水面，似乎将整个院落轻柔地拥在温暖怀抱。这里也是农村人居环境整治的示范院落。夏坝大院的名字是四五年前开展人居环境整治时由原名夏坝新改而来的。这里从来没有住过夏家的人，却与夏家有很深的渊源。