

## 有一种叫云南的生活



红肉、小炒肉、泡豆腐……



大灶小灶齐上阵

## 年猪饭

进入大雪节气后，保山昌宁农家陆续开始杀年猪腌腊肉，乡村处处飘荡起年猪肉的香气，让人垂涎欲滴。

大雪节气后的第一个周末，嵩街彝族苗族乡挖沙村的大路两旁，不时能看到一群人聚在一起杀年猪的场景。嵩街乡政府工作人员杨丽萍笑着说：“这段时间下乡，几乎天天都能吃到年猪肉，在年猪饭和老乡的热情里，品味淳朴的乡愁。”

挖沙村浪地村民小组村民刘浩家院子一角摆了许多肉，大门口还有一群人在忙着杀猪、烫猪、去毛、割肉，七手八脚地将一块块新鲜的肉放到“肉摊”里。刘浩一边腌制火腿，一边开心地说：“我家今年杀3头猪，除了吃个新鲜外，还要腌一些腊肉，自己吃一些，给在外的兄弟姐妹和亲戚一些。”

“做红肉用这块，酥肉用这块……”女主人正在选做年猪饭用的肉，交给前来帮忙的村邻切、剥备菜。帮忙的人一边忙着，一边开心地说着家长里短，笑声传出小院。

猪收拾干净，院子里便架起火盆生起炭火，开始做年猪饭的第一道菜——火烧肉。柴

火熊熊燃烧，锅里热气腾腾，几个善于做厨的主妇在忙碌，煎、炸、煮、拌的声音，奏出冬日最美的交响曲。小酥肉、红肉、煮排骨、小炒肉、泡豆腐……一道道主菜配菜从厨房“流”上餐桌，客人围坐享受美食。看着大家吃得很享受，刘浩夫妻脸上满是开心。刘浩说：“杀年猪吃年猪饭图的就是开心。只有大家喜欢吃，才说明我们主人家不小气。”

“家家年猪饭，家家各不同。”如刘浩所说，眼下昌宁已进入一年一度的杀年猪季，村村寨寨几乎天天都有年猪肉飘香，吸引着村邻因香相聚、游子闻香回家、游客循香而至，共品一顿年猪饭。

本报记者 崔敏  
 通讯员 吴再忠 熊润兴 摄影报道



酥肉

# 不负好「食」光



外酥里嫩、肥而不腻、入口即化。

## 高哩肉

对于很多玉溪人来说，高哩肉并不陌生。

过去，玉溪人做客吃“八大碗”时，酥脆酥香的高哩肉便是不少人的心头好。“以前人们用肥肉炼油后，舍不得把油渣丢弃，便用小粉、土鸡蛋套糊，加上红糖、芝麻做成了一道新菜品，后经厨师们的改良，做成了现在的高哩肉。”今年44岁的谢德双，从事厨师行业27年，现在是红塔区老聚源饭店的行政总厨。谢德双刚入行时，便从师傅口中听说了高哩肉这道玉溪传统菜的起源，并开始学习制作。这道玉溪家喻户晓的菜肴，也就成了他的拿手菜之一。

每天清晨，当新鲜的猪肥膘被送到饭店，谢德双便开始制作高哩肉。“做高哩肉，要选用养了一年半以上的猪肥膘，这是让高哩肉吃起来肥而不腻的关键。”说着，谢德双将猪肥膘切成了砖块大小，放入沸水中煮至七成熟后捞出。谢德双将这个过程叫作“定型”。待猪肥膘冷却后，他将黏附在猪肥

膘上的油脂花去除，将其切成肉丁，再次放入沸水中煮，让油脂渗出，然后捞出控水。

接下来，便是调糊。谢德双将土鸡蛋打入盆里后，逐一加入多种农家豆粉进行搅拌、调糊。之后，又将此前准备好的猪肥膘肉丁倒入调好的糊内搅拌均匀。在锅中加入油，将裹满糊的肥肉丁逐一放入锅内，小火定型后捞出，剔除多余的边角料后，再次放入油锅炸，让肥膘里的油脂渗出。“这个步骤的关键是糊不能太厚，否则肥膘里的油脂不能渗出，做出来的高哩肉吃起来口感油腻。”凭借多年的经验，谢德双制作高哩肉已是炉火纯青，对每一种豆粉的比例、糊的厚度、炸的程度都了如指掌。

完成以上步骤的高哩肉，还只是半成品。接下来，谢德双将高哩肉再次放入油锅，炸至金黄后，捞出控油放入盆中。之后，在锅中加入少量水和红糖末，炒成糖汁后，他将糖汁浇在高哩肉上，一边浇，一边熟练地晃动盆，让其均匀地裹上糖汁，之后又在其上撒上白芝麻。经过长达一个半小时的制作，这道高哩肉终于完成了。

本报记者 李春丽 杨茜 摄影报道



酸甜开胃

## 红糖南酸枣

每年年枣成熟时，家住昌宁县更戛乡木瓜树村的马女士都会来到后山树林里捡拾年枣，她要为亲朋好友做上一盆酸甜开胃的红糖南酸枣。

“小时候，在农村长大，那时候没有什么零食，一到冬天总喜欢缠着父母到山里捡一些成熟的年枣，拿回来后做成红

糖南酸枣或加工成年枣糕，然后约上几个小伙伴围坐在一起你一口我一口地吃。年枣也就成了童年时候不可多得的零食。现在回想起来，那时候好像也不怕酸，一口气能吃好多。”马女士说，红糖南酸枣对于当地人来说，是一个永恒的童年记忆。

除了可以做成红糖南酸枣和年枣糕等甜品小吃，喜欢吃酸辣的昌宁人还用年枣和青菜或者油菜一起煮“酸扒菜”，配上一块五花肉，味道一绝。

本报记者 崔敏 通讯员 段佳美  
 马映雪 杨冲楷 摄影报道