

长沙的冬天，确实来了。不断缩紧的脖子和拉拢的棉服，都像是这个季节生存比赛时，必要完成的动作。然而，吃什么，也似乎有些逃不掉的规则。

■文/喜儿

风吹肉煮汤涮青菜 是冬季的一块平坦

那天吃晚餐时，朋友问我冬天有什么特别的一定要吃的食物。作为湖南人，其实可选的不多。原因是，我们必须尊重季节和自然。这个时节，本就不是物产丰富的时候，虽说没有冰封大地，雪盖苍穹。但是时不时的一场春雨，也够那些产物，喝一壶的了。

但是，我们毕竟是这片土地上生长的人类。在过去老祖宗无数个日夜，与天斗与地斗的生活里，人类的智慧也会在生存面前，流向我们的食物，继而，安稳地度过这个冬天。

洞庭湖以北，湖南接壤湖北平原，干燥的北风长驱直入地向下吹来。紧接着三面环山的地貌，又把升腾的水汽，牢牢地固定在了湖南的山水之间。

在冰冻低温之上，潮湿环境里，保存食物，这是历代湖南先民都需要面对的头疼事情。于是乎，腌菜、腊肉、腊鱼、晒过又干制发酵的坛子菜，以及风吹肉等，就出现了。它们极大地保证了冬日餐桌的营养与风味。

按照现代医学的说法，它们可能不是特别有营养，并且亚硝酸盐的含量还会超标。但是，面对生存以及肉类食材的珍贵，这些阻碍我们活到两百岁的食材，依旧统治着湖南大半的餐桌。

前文中提到，干燥的北风进入湖南后，逐渐湿润起来。那么作为湖南北大门的岳阳、常德等地，依旧是可以好好运用一下这股北风的，于是，风吹肉以及系列，就产生了。选取好的肉，用盐和香料涂抹腌制，然后挂在太阳下，让风吹个十来天就行。

在这个过程中，肉的风味物质会大量累积，并且会轻微发酵。使得肉在食用时更为鲜美。腊肉的腊，从《说文解字》里看，是经年累月，经过时间的意思，而非烟熏。这就是北方的腊肉。希望关于这一点，没有说错。



取下一块五花肉做成的风吹肉，切成薄厚均匀的片，五毫米左右即可。菜籽油下锅与肉片一同翻炒，不消一刻，肉片的肥肉部分变得透明了，就下高汤或者开水也行。上层就是一片金黄的颜色，这是菜籽油和风吹肉共同的努力。盖上锅盖，大火熬煮五分钟左右。

把这些汤水和肉片一股脑地倒入到另外一个钵钵或者锅中，下面放上瓦斯炉点火。

菜园里最新鲜的青菜采摘些回来，洗干净。等锅开了，就把它有序地下到锅里。煮的时间根据个人口感偏好。脆也行，疲软也罢。

这时候，风吹肉里乳脂般的香甜与轻微发酵后的坚果香，都会融入这锅汤里，干燥北风的凛冽与冬日阳光的珍贵，都会成为包裹在绿叶蔬菜上的鲜美。

脆爽的汁水，在咬开那些青菜的时候，缓慢又温热地流入喉头。甘甜与咸鲜交融，汇聚成滋养身体的暖意。

金灿灿，油汪汪的一锅，点缀着不断更新又落下的青菜。在一个又一个的轮回中，湖南人找到了自己过冬的绝佳搭配。身体暖了，胃里满了，感情也就足了。再啣吧一口小酒，呼出一口浊气。舒舒服服的慵懒一餐饭的时间，再转向我们的生活或劳动中。顿觉人生的胜算还会有八成。

