

# 马上过年了,你家的腊肠灌了吗

谢小凤

冬至过后,建德很多家庭就开始自制腊肠。每年腊月的开始意味着很快就要过春节了,这个时候就是做腊肠的好时机。腊肉是我们很多建德人年夜饭桌上必不可少的一道菜,香肠腊肉这样的腊味不光是道菜,更代表着年味的临近。距离过年还剩一个多月了,你家的腊肠准备好了吗?



## 春节前灌腊肠 加工点市民“扎堆”

近日,笔者来到菜市场某腊肉加工厂,门外红色招牌上上,“手工腊肠加工点”格外醒目。虽然时间还早,但是门外前来灌腊肠的市民已经排成长队,很多市民手里还拎着生

鲜肉。

走进店里,只见工作人员正在机器前紧张地忙碌着。机器旁边摆着一盆一盆调好味的肉馅,色泽光亮,凑近一闻,一股腊肠的味道扑面而来。店员把肉馅塞进机器的一头,在机器的另一头准备好肠衣套等着肉馅慢慢地灌入,等到长度差不多了,只见店员把灌好的腊肠绕了几圈,整套动作下来十分娴熟。“一进腊月,前来灌腊肉的市民特别多,这几天每天都要排长队,根本忙不过来。”店员边忙着手里的活,边告诉笔者。

正在排队等灌肠的顾客李女士说:“每到过年前,我们家都要准备一些腊肠,家里大人、小孩都爱吃。虽然说现在腊肉市面上有卖,但是自己买的肉,亲眼看着灌出来,总是放心一些的。”

## 手工灌腊肠 也能轻松搞定

有的人不想在外面灌腊肠,就会把肉、肠衣套、调料买回来自己动手灌,这样子既干净又卫生,而且可以根据自己的口味调味。

“我买了十斤肉,准备今年少灌些。我去加工店问了一下,每斤要4块钱的加工费,想着我肉也不多,还是自己在家动手灌灌算

了。而且我要灌两重口味的,一半麻辣的,一半不辣的,方便大家吃,这样口味我可以自己控制了。”马阿姨说。

马阿姨给笔者普及了一些关于灌腊肠的知识,这个生鲜肉不能太肥,也不能太瘦,肥瘦比例最好控制在3:7。然后把肉剁碎,调好味以后还要腌制一段时间,这样才入味。腌制结束以后,把肠衣套内外洗干净,一头用棉线扎紧,另一头用漏斗把肉塞进去,不要一次性塞太多,用筷子把肉压到底下,再继续灌。灌好的香肠,每隔15厘米用棉线扎一个结,然后放在通风阴凉处晒干,两个星期左右就可以食用了。

## 专家建议: 腊肠虽美味,但不宜多吃

笔者了解到,年关将近,生鲜猪肉的销量走高。

除了购买生鲜肉时要多加注意外,腊肠中多多少少会含有亚硝酸胺,所以每次尽量少吃。有关专家指出,经常食用加工后的肉制品会增加人们患肠癌的风险,另外,为了便于存放,腊肠里的含盐量都比较高。而吃得太咸容易诱发高血压,所以尤其是老年人。腊肠虽然美味,但是为了身体健康,每次不宜多食。

## 打年糕、煨年糕,不一样的“年味儿”

每到冬季,建德人都有做年糕、吃年糕的习惯,尤其是元旦前后,打年糕的人更多,每家每户后厨都有今年新做的年糕。过年了,家家户户捣鼓年糕迎新春,豆腐小炒年糕、酱油直笃年糕、白菜泡饭年糕、油炸条片年糕……整个小村子年糕味十足,左邻右舍处处洋溢着欢乐的笑脸。

### 打年糕,不到火候不成糕

最近几年,手工打年糕已经被机打渐渐取代了,但是在建德的一些农村里仍然有一些村民会聚在一起手工打年糕。他们打年糕用的大米一般是本地种植的优良大米,“除了要挑选优良的大米,还要掌握好浸泡大米的时间,浸泡的时间不能太短也不能太长,一般两天即可。”有着十多年打年糕经验的唐奶奶说。浸泡好的米放到竹筐里进行清洗,然后用粉碎机将大米进行粉碎。接下来就是蒸粉了,蒸粉的时候不能盖盖子,这样蒸汽才能完全挥发出来。

蒸熟之后就是打年糕了,打年糕是门学问,也是一门技术活,不到火候难成糕。打得不好不仅不好吃,而且容易开裂。打糕的目的就是为了让米粉可以很实地黏在一起,为了让年糕更“结实”。打年糕一般由两个人组成,一个人挥动手中的木槌进行捶打,另外一个则负责翻动年糕,使年糕受力均匀,这样

打出来的年糕才会有较劲,不粘牙。

据悉,以前村里打年糕是一件头大的喜事。光是看打年糕的就里三层、外三层围满了人。看着热腾腾的米粉出具年糕的模型,大家迫不及待地掰一小块,蘸着白糖,可以先来尝个鲜。

### 煨年糕,小时候的味道

打年糕的人越来越少了,但是很多80后、90后回忆起小时候煨年糕的味道,仍然是记忆犹新。小时候,年味儿特别重。如果能煨上几块年糕,那滋味可好了。

“我们小时候冬天经常煨年糕,准备一根年糕,然后直接扔到灶台底下的碳堆里,煨上十几分钟,那香味,堪比烤番薯啊!馋得我直流口水,虽然外表有点脏兮兮但抢着吃。”吴先生说:“这煨年糕也是有讲究的,用粗壮的柴火棍烧成的碳煨出来的年糕才够劲道,年糕的表皮会迅速皱起来起一个大泡,大泡裂了以后就得马上翻面,必须要眼疾手快,不然就容易焦。这样煨起来的年糕,通体金黄油亮,外酥里嫩,口感软糯,味道好极了。现在想起那个时候的那个味道,我依然怀念。”

吴先生回忆道,煨好的年糕,拿起来把灰掉,然后掰两半,满满的米香味就会溢出来,令人回味无穷。



## 年糕虽美味,但不宜多食

近几年,消费者对年糕的需求越来越大,传统手工艺逐渐被机械生产所替代,现在大家吃的年糕基本上都是加工作坊里生产的。年糕虽然美味,但有关专家也给出了建议,年糕黏性比较大,是一种不容易消化的食品,不可以多食。如果吃太多的话,会影响胃部消化,容易引发烧胃、反酸等症状。

年糕是春节传统的贺岁食品,但也是高热量食品,会增加身体脂肪,病患者和老人不宜多食,如果吃了太多的年糕,可以适当减少其他食物的摄入,并且配合适量的运动。

谢小凤