



Take some home  
可以带一点回家

保宁蒸馍



Every Chinese New Year  
每逢新春佳节

人们排队购买保宁蒸馍。



# 吃保宁蒸馍 新的一年蒸蒸日上

四川阆中美食文化源远流长，回、汉、满多民族饮食文化汇聚，发展出保宁醋、保宁蒸馍和张飞牛肉等代表性美食，春节期间吸引很多游客前往品尝。

阆中，古称保宁，位于四川省东北部、嘉陵江中上游，距今已有2300多年历史，不仅文化底蕴深厚，更以独特美食著称。每逢新春佳节，人们以品尝一种“盖章的馒头”开启新的一年，这就是阆中名小吃——保宁蒸馍。

保宁蒸馍是清代乾隆时，阆中回民哈公奎创制的一种名小食。它无中式馒头的碱涩味，也无西式面包的微酸味。

1926年修《阆中县志》载：“川中之麦皆花于夜，邑中之麦有独花于午者，故其面特佳。旧志云：面惟保宁最知名。取南麦碾细，用重箩筛之，白如干雪，蒸为馒首，名曰蒸馍。远行者携至千余里外，虽外霉内燥，去其霉，以水浸之，纵隔数月，蒸之移时，而色香如故。”

保宁蒸馍历史悠久，早在蜀国虎将张飞镇守阆中七年间，所辖军中皆以蒸馍为主食，后人为了纪念张飞，便将蒸馍取名为“将军馍”。唐宋时期，保宁蒸馍与学子紧密相连，先后出了四位状元，于是蒸馍才有了“状元馍”的美誉。

保宁蒸馍的制作看似简单，却蕴含着许多讲究。面团的发酵时间、火候的掌握、配料的配比，每一个细节都影响着最终的口感。最为特别的是，每个保宁蒸馍上都有一个红色印章，红章代表祥瑞，寓意来年鸿运当头。

岁月更迭，这份传统美食早已融入千家万户，这是人们对美好生活的期盼和祝愿，希望新的一年能够红红火火，事事顺利。

四川日报全媒体记者 卢丽嘉 摄影报道



Knead the dough

揉面

will determine the ultimate taste and texture of the buns  
每一个细节都影响着最终的口感

1.揉面



Steam the buns

蒸制

on these buns while preparing for exams  
先后出了四位状元

4.蒸制



Shape the buns

制馍

2.制馍



5.盖章



In honor of General Zhang  
后人为纪念张将军

3.排盘

保宁蒸馍制作流程



阆中名小吃保宁蒸馍。



阆中城远眺