



从一碗羊肉米线，开启『舌尖上的盐边』

吴德玉

1 盐边羊肉米线『一大二白四绿五料』

从中国成都国际非物质文化遗产节到巴黎T台，攀枝花盐边的文化魅力跨越山海：傣族服饰先后亮相国际非遗节与第三届中法时装周，惊艳国际视野；油底肉制作技艺亦飘香国际非遗美食周，以独特风味征服世界味蕾。

攀枝花市档案馆资料显示，2021年7月，盐边油底肉、盐边牛肉、盐边羊肉米线，与米易铜火锅等共同入选省级“天府旅游美食100道”名单。

在阳光与山野的慷慨馈赠中，攀枝花盐边县的每一道风味，都承载着川滇交融的热情与豪迈。

“烹羊千年一碗鲜，羊肉米线数盐边。”随着热播电视剧《驻站》走红的，还有攀枝花的这道地道美食。剧中，郭京飞饰演的常胜，最爱那碗热气腾腾的羊肉米线。

一座城市的苏醒，往往从一份温热鲜香的早餐开始。武汉人以热干面“过早”，开封人靠一碗胡辣汤“得劲”一整天，而在攀枝花盐边县，清晨的活力正来自那一碗热气腾腾的羊肉米线。

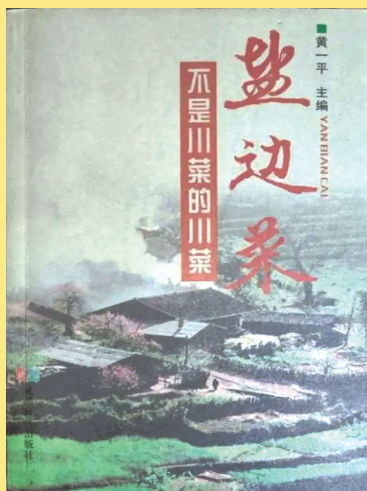
盐边羊肉米线讲究“一大二白四绿五料”：羊肉片大；米线白、汤底白；青花椒绿、小葱绿、香菜绿、薄荷绿；再配上自制豆瓣、泡莲花白、小米辣、蒜泥和香醋这五样佐料，一碗地道的盐边羊肉米线便算“礼成”。

在昔日的盐边“阿所拉”（老县城旧称），米线还只是羊肉火锅的配角。改革开放后，第一家专营羊肉米线店“老盐边丁米线”应运而生。选用盐边高山放养的山羊和本地粗米线为原料，搭配出的羊肉米线鲜美醇厚，渐渐声名远扬。

经过几代人的改良，如今的盐边羊肉米线，以鲜醇羊肉汤、爽滑米线和大片羊肉羊杂为底，佐以青花椒、胡辣椒、小米辣、薄荷叶等丰富配料，碰撞出层次丰富的味觉体验，先后荣获“天府旅游美食”“天府名菜”等称号。



盐边羊肉米线。图据盐边县档案馆



2011年12月，成都时代出版社出版的《盐边菜——不是川菜川菜》。攀枝花市档案馆藏



盐边傣族服饰亮相2025中法时装周。图据盐边县委宣传部

2

汉代司马相如曾盛赞全羊汤锅

盐边羊肉米线的精华，不仅在于爽滑的米线，更在于那一口醇厚鲜美的羊肉汤底。

据《盐边县志》记载，盐边拥有三千多年历史，早在新石器时代就已有人在此繁衍生息。汉武帝元鼎六年（前111年）正式设立大笮县，清宣统元年（1909年）设盐边厅，始得“盐边”之名。盐边在汉代设址于若水（雅砻江古称）之滨，史称“大笮”。《盐边县志》在分析笮人饮食风尚时指出：“笮为西南，其方为十二辰之‘未’。未，味也。”盐边在地理方位上对应“未”位，与“味”相合，可谓天赐的味觉福地。

盐边饮食文化源远流长，可追溯至西汉时期。司马相如曾两次出使西南夷，成功开辟西南通道，将邛、笮等少数民族地区纳入汉朝版图，有力推动了当地开发与民族融合。相传，当地笮人曾以青铜鼎烹制全羊汤锅款待司马相如，这位文豪品尝后，盛赞其具有“大笮之风”。而那锅鲜美的汤底，也成为后世盐边羊肉米线的味觉灵魂。

3

『滋味盐边』独具地域风情与历史底蕴

“不吃盐边菜，枉来攀枝花。”央视CCTV-10科教频道《味道》栏目曾播出《原味乡间·盐边篇》上下集，向全国观众呈现了攀枝花的特色美食，并讲述了这些美味背后的风土人情与文化故事。

盐边菜与川菜一脉相承，却不拘一格，以麻辣鲜香、野趣盎然著称，融川滇之味而自成体系。在烧、炖、煮、烤、煎、卤、拌、蒸等多种烹饪手法中，盐边菜讲究甘、酸、苦、辛、咸五味的调和与均衡。攀枝花市档案馆所藏《盐边菜——不是川菜的川菜》一书，生动展现了盐边菜浓郁的地方风味。

盐边油底肉制作技艺2023年被列入四川省第六批省级非物质文化遗产代表性项目，其香糯化渣、肥而不腻；盐边牛肉、泡菜鱼、坨坨肉、大笮三花等一道道源自笮山若水的人间至味，共同诠释出“滋味盐边”独特的地域风情与深厚历史底蕴。“百代佳肴传天地色香美味，千年土碗盛古今风雅神奇”，正是盐边菜的生动写照。

如今，源自笮山若水的盐边菜，凭借其“原生”之韵与“料鲜、色鲜、味鲜”之魂，已成为一张行走四方的文化名片。它既是驱动地方经济发展的强劲引擎，更是承载民族记忆的鲜活载体，正以其独特魅力，走向更加广阔的世界舞台。

天府新视界&四川省档案馆 联合出品



盐边火把节斗羊。图据盐边融媒