



“采葑(fēng)采菲,无以下体”,《诗经》中这句古老的吟唱,藏着龙须淡口菜的最初身影。诗中的“葑”,便是如今俗称的大头菜,而在自贡市贡井区成佳镇,它因须根硬挺如龙须、回甘清鲜而得名“龙须淡口菜”,成为刻着盐都印记的非遗美食。

从清代寺庙斋菜到如今非遗美食

据清道光二十五年(1845年)重修的《荣县志》记载:“大头菜,芜菁属,一曰大根菜。县有盐其苗腊其根以嫁女者,储至百年不朽。”这段文字印证着,早在清末,成佳镇的大头菜腌制技艺已相当成熟,甚至成为婚嫁礼俗中的珍贵聘礼。而这门技艺的扬名,离不开一座名为饶家寺的古刹。

清道光二年(1822年),饶家寺建于成佳镇杨柳村中溪河畔的盐煤古道旁,这里是川南盐运、煤运的必经之路,南来北往的客商常在此歇脚。寺中僧侣以自贡井盐腌制大头菜作为斋菜,没想到这道朴素小菜因爽脆鲜香,让客商们赞不绝口。随着盐商的脚步,大头菜从寺庙斋菜走向四方,在巴蜀大地家喻户晓。2023年,“龙须淡口菜制作技艺”正式列入四川省第六批省级非物质文化遗产代表性项目名录,这道穿越200多年的风味,终于迎来了官方认证的荣光。

源自《诗经》的咸菜,为何叫『淡口菜』

□白云苍狗



龙须淡口菜制作场景。图据四川非遗

“做龙须淡口菜,急不得,每一步都要顺着天时地利。”这是龙须淡口菜制作者代代相传的经验之谈。这门非遗技艺的核心,在于十八道精细工序和三个月的古法发酵,少一步、缺一时,都出不了那个味道。

2 脱盐脱水工艺造就『淡口』口感

每年秋冬时节,新鲜采收的大头菜先经清洗、分选,去掉枯叶和老根,只留下个头圆润、质地脆嫩的根茎。农户们用竹箴或麻绳将其串联起来,悬挂在专门搭建的木架上自然风干——这便是最关键的“晾晒”环节。架子都向阳倾斜,确保每一颗大头菜都能均匀接受日照和风干,达到“表面干、内里嫩”的理想状态。

风干后的大头菜,先经历“蒸煮杀青”,这一步骤可以去除生涩味,令大头菜微微收缩,同时还能杀灭表面细菌;随后进入“一腌、二腌、三腌”的递进式腌制,每一次腌制都用自贡井盐调味,辅以本地特产香料,手工揉搓均匀后装入陶土坛,坛口用稻草绳、竹箴层层密封,这便是“扑坛发酵”。大头菜要在坛中静静沉睡三个月,让盐、香料与菜深度融合,在微生物的作用下催生独特风味。

出坛后,还要经过脱盐、脱水、手工分切等工序。而正是这脱盐、脱水的工艺,造就了减盐不减鲜的“淡口”效果,让它既能作为佐餐小菜直接食用,也能作为食材搭配其他菜肴,无需额外调味。其后,熟练的业者能将大头菜切成灯笼、佛手、花瓣等造型,再加入炒香碾细的辣椒、花椒、冰糖等辅料拌匀,最终形成麻辣鲜甜交织、回甘淡口的标志性口感。2003年,成佳大头菜被中国烹饪协会列入川菜辅料“八珍”,这份荣誉,便是对十八道古法工艺的最高认可。



不同口味的龙须淡口菜。图据自贡发布

如今的龙须淡口菜,早已不是单纯的佐餐小菜,而是承载着盐都文化的非遗符号。它先后斩获第十四届中国国际农产品交易会金奖、“全国名特优新农产品”等荣誉,2022年获评自贡市首届群众最喜爱非遗美食,2024年更入选全国首批农耕农产品记忆索引名录。

3 龙须淡口菜登上了飞机餐的菜单

在自贡人的餐桌上,它是早餐粥品的最佳搭档,是川菜小炒的提香辅料,也是火锅蘸碟的点睛之笔。当地餐馆还推出了“龙须淡口菜创意菜”,比如用它做馅料包包子,或是与腊肉同炒,鲜香味美;而在更广阔的舞台上,它作为“天府粮仓”精品培育品牌,甚至登上了飞机餐的菜单,让五湖四海的食客都能尝到川南非遗的味道。

从《诗经》中的“葑”,到盐道上的斋菜,再到如今的省级非遗,龙须淡口菜的200多年传承,是食材与水土的相拥,是技艺与时光的相守,更是传承群体与时代的相融。这口藏着盐香、乡愁与匠心的爽脆,不仅是自贡人的味觉记忆,更是中国非遗生生不息的生动见证。

据“天府新视界”微信公众号