

2026年1月14日 星期三 责编 叶红 版式 吕燕 校对 汪智博

川东美食灯影牛肉的“封神史”

□白云苍狗

TANEU
天府新视界

在四川牛肉干品类里，达州灯影牛肉绝对是公认的“老派标杆”。凭着百年不变的酥香口感，再加上“灯照透影”的独特卖点，稳稳占据了了几代四川人味觉的记忆。



灯影牛肉亮相第二十届中国西部国际博览会。图据通川发布



灯影牛肉 图据达州市政府官网

1

得名于肉片薄如蝉翼可透影

灯影牛肉的得名，相传与唐代大诗人元稹关系紧密。而据《达县商业志》记载，清朝光绪年间，梁山县（今重庆梁平区）人刘仲贵在达县以制售腌卤为业，受顾客烘烤牛肉片的启发，他反复钻研，将牛肉切至薄如纸页，经多味香料腌渍、杠炭烘烤、麻油浸泡等工序改良，终成“薄如蝉翼、灯照透影”的成品。改良后的牛肉片香酥入味，从此声名鹊起，效仿者众，灯影牛肉也由此成为川东名产。

灯影牛肉的美味，从不是偶然得之，而是源于极为考究的制作工艺，选料便是第一道关卡。按照传统标准，需精选上乘黄牛肉，其中又以黄牛后腿的净瘦肉为最佳，必须筋膜尽除、肉质紧实、脂肪适中，才能入选。

2

多道工序成就灯影牛肉美味

真正的功夫，全在“片”字上。传统手工切片，老师傅需运刀如飞，将牛肉片成约2毫米的薄片，要求片张完整、纹理清晰，如有破洞则前功尽弃。这既是体力活，更是童子功，没有十年八年的历练，刀功难成火候。牛肉切片后，需用炒熟磨细的盐涂抹均匀，卷成圆筒放入竹筲箕，置于通风处晾干血水。

接下来的烘烤、蒸制、炸制、拌料等多道工序，更是每一步都容不得半点马虎。晾好的牛肉片平铺在竹筲箕上，用木炭火慢烤至干结，再入笼蒸半小时

，取出切成长短均匀的片子后二次蒸制半小时，通过反复蒸烘，锁住肉香与水分，同时也去除了多余的油脂。

炸制时先将菜油烧熟，放入姜片等，待炸出香味后捞出，接着等油温降至三成，再将牛肉片下锅慢炸，至完全熟透。滗去部分油脂后，烹入绍酒拌匀。最后，利用锅中的余油，放入辣椒面、花椒粉、白糖、五香粉等调料翻炒，再加入牛肉片颠翻均匀。起锅晾冷后，还要淋上芝麻油，至此，制作方告完成。从选料到成品，多道工序环环相扣，这便是老达州人坚守的“匠心尺度”。



灯影牛肉薄可透光见影。本报资料图

3

丝丝入味已成达州味觉符号

拿起一片灯影牛肉，先观其色，色泽鲜红透亮，香料附着均匀，视觉上便已勾人食欲；再闻其香，牛肉的醇厚、香料的辛香、芝麻油的绵长交织在一起，不浓不燥，却精准戳中味蕾；乍一入口，肉质酥而不碎、韧而不硬，麻辣鲜脆的口感在口中层层铺开，细品之下，肉质的紧实与调料的醇香交织释放，咽下之后，唇舌间仍有余香、余味；更有一种“一吃停不下来”的神奇魔力，驱使你无意识地不停放入口中。

而这种风味，正是川东地域性格的写照——达州地形复杂多样，以山地和丘陵为主，气候湿润，人们需辛辣食物驱湿暖身，灯影牛肉的麻辣便由此而来；而其薄脆的口感，又兼顾了佐酒、佐餐、零食等多种场景，无论是早餐配稀饭，还是老友小聚佐酒，或是旅途休闲，它都能恰到好处地满足需求，成为融入达州人日常生活味觉符号。如今，市面上的灯影牛肉

既有传统的牛肉片，也有改良的牛肉丝，丝丝入味、回味悠长，却都保留着“透光如戏影、鲜香入肌理”的核心特质。

从清末刘仲贵开创灯影牛肉的制作技艺，一直到现在，它都是川东名产。1958年，国营达县灯影牛肉厂成立，其产品“灯影牌”灯影牛肉广受欢迎，入选人民大会堂、钓鱼台国宾馆指定国宴用品。

进入新时代，各种殊荣更是持续叠加——2007年，达县灯影牛肉传统加工技艺被列入四川省第一批非物质文化遗产名录；2015年，通川灯影牛肉获批国家地理标志产品；2021年，又成功入选100道“天府旅游美食名录”。

从老作坊的烟火氤氲，到现代化生产的标准严苛，灯影牛肉走过的岁月，是一代代匠人对工艺的坚守，也是川东人对风味的执着。灯光下的薄脆肉片，入口时的麻辣鲜香，蕴含的是不变的匠心，更是达州独有的饮食底色。

据“天府新视界”微信公众号