

2026年1月21日 星期三 责编 叶红 版式 罗梅 校对 汪智博



自贡，因盐而名、因盐而兴，汇聚了八方移民，也融合了各地烹饪技艺。在川菜的版图上，唯一能与成都（上河帮）、重庆（下河帮）两大流派分庭抗礼、鼎足而立的，便是以自贡菜为代表的“小河帮”。

“小河帮”川菜的核心，正是自贡盐帮菜——它承载着盐场水火交融的地域印记，凝结着盐工就地取材的生活智慧，也体现了盐商追求极致的品质要求。盐帮菜在川菜“麻、辣、鲜、香”的基础上，开创出“味厚香浓、鲜辣刺激”的独特风格，衍生出“冷吃”“鲜锅”“火爆”“水煮”“粉蒸”等多种烹饪技法，以及众多风味鲜明、个性突出的菜品。

1 提到盐帮菜的“冷吃”系列，“冷吃兔”无疑是当之无愧的代表，此外还有“冷吃牛肉”“冷吃鱼鳅”“冷吃杏鲍菇”等众多成员，共同构成了盐帮菜中极具特色的冷盘分支。

“冷吃”菜系的精髓，在于对食材的巧妙处理与调味。对于略带腥膻的食材，厨师会先用井盐仔细腌制——这一步不仅能有效去除腥味，还能让盐分缓慢渗入食材内部，使肉质变得紧实而有嚼劲。腌制好的食材入锅后，与干辣椒、姜蒜、花椒等佐料一同翻炒。高温之下，辛辣香气被彻底激发，紧紧包裹食材，形成“以盐提鲜、以辣点睛”的绝妙风味，越嚼越香，越吃越入味。

这份独特的美味也获得了官方认可：2014年，“自贡冷吃兔”成功获评国家地理标志保护产品。如今，“冷吃”系列早已从家庭餐桌走向更广阔的市场，自贡冷吃兔品牌价值早已突破200亿元。2024年，自贡冷吃兔产业实现销售收入近90亿元，成为自贡美食走向全国的一张闪亮名片。

『冷吃』菜系以盐提鲜以辣点睛

盐帮菜让人舌尖『炸裂』的魅力何在

周旭



冷吃兔

图据“安逸四川”宣传推广平台

『鲜椒姜味』开创川菜全新风味

2

“鲜锅”菜系以鲜锅兔为代表，延伸出鲜锅鱼、鲜锅田鸡、鲜锅鸡等诸多品类，其背后蕴藏着盐工的生活智慧，更开创了川菜传统味型之外的全新风味。

“鲜锅”的做法，源于自贡盐帮菜系中独创的“活渡”技艺。在缺油少脂的年代，盐工们为了既填饱肚子又吃得有滋有味，便用泡椒、豆瓣加水熬汤，投入新鲜食材煮熟，再以仔姜、辣椒提香。未承想，这一朴实做法竟创造出川菜二十四种味型之外的“鲜椒姜味”，成为盐工劳作之余最温暖的慰藉。

到了上世纪末，自贡厨师在“活渡”技艺基础上推陈出新，打造出“鲜锅”系列。滚烫的红油锅底中，新鲜食材与青红米椒、大量仔姜一同翻滚，上桌时仍“咕嘟”冒泡。夹起一块入口，食材的鲜嫩与辣汁的浓烈瞬间交织，在舌尖迸发出炸裂般的刺激感，让人“痛却沉醉”，正是“鲜锅”菜系令人欲罢不能的独特魅力。

3

『火爆』菜系讲究『猛火快炒』

“火爆”菜系是盐帮菜“猛火快炒”技法的集中体现，以“桥头三嫩”（火爆腰花、火爆猪肝、火爆肚头）为代表，凭借极致鲜嫩的口感，深受年轻消费者和外地游客的青睐。

做“火爆”菜，讲究的就是“快”与“猛”：油温需烧至极高，食材务必新鲜，刀工更要精准利落。食材下锅后，厨师须在极短时间内迅速翻炒，短短十几秒即可成菜。这种烹饪方式，既能有效去除内脏类食材的腥味，又能锁住其水分，保持嫩滑口感；同时，高温激发出辣椒、花椒等调料的复合香气，形成“鲜、辣、嫩、香”交融的味觉体验，令人一口惊艳、久久难忘。

盐帮菜发展至今，早已不只是传统味道的复刻，更在与时俱进中实现了“时代表达”。它在坚守食材精选、技法传承和味型核心的同时，更加注重菜品的色彩搭配与形态呈现，让每一道菜都“秀色可餐”，契合现代人的审美需求。盐帮菜也在传统与时尚的碰撞中寻求平衡，既承袭百年手工技艺，也融入符合当代人口味的创新元素，展现出“守正出新”的时代包容性。

据“天府新视界”微信公众号