

2026年1月23日 星期五 责编 叶红 版式 罗梅 校对 汪智博

TIANWEI
天府新视界

若要给一地风物画像，食物，恰是最诚实的笔触。
1月17日晚8点，中央广播电视台与商务部联合摄制的大型美食文旅季播节目《三餐四季》，将镜头对准了四川。几位嘉宾行走于达州、遂宁的街头巷尾，品尝地道风味，用生动的视觉画面，记录这两座城市的有滋有味。

“从陶罐里慢煨的旧院黑鸡，到吊锅中翻滚的蜀宣花牛，再听一段巴山夜雨的故事，这一刻你才会懂得，达州的味道，是山野的厚赠，也是千年巴人基因里那尚滋味好辛香的执着。”是什么让撒贝宁如此赞不绝口？今天让我们跟着镜头，一起走进达州。

撒贝宁喊你来达州坐一坐

□刘金波 刘志杰

1

美食，当然是一种舌尖上的享受。

达州人的一天，因美食而有滋有味。清晨的达州街头，竹编小蒸笼层层叠叠，白汽氤氲间，羊肉格格的香气弥漫了整条街巷。取大巴山最实在的馈赠——坡地散养的山羊肉，切丝，用香料粉、白酒、姜汁、花椒抓匀，加入豆瓣酱、泡椒末腌制，再拌上茶叶水去腥提鲜，裹上调好的粗米粉，旺火蒸制10分钟即成。竹香、肉香、辣香交织升腾，配上一杯早酒下肚，大巴山的湿气，便在这辛辣鲜香中消散无踪。

让舌尖尽兴，对烹饪则精益求精。若说“格格”是川东饮食的“武火”，那灯影牛肉便是沉淀千年的“文功”。唐代诗人元稹被贬通州时，见牛肉片薄如蝉翼，灯光下透出红润光泽，恰似皮影戏中的剪影，遂赞其“若影戏然”，灯影牛肉由此得名。其传统加工技艺被列入省级非物质文化遗产名录，藏着近乎苛刻的匠心：选材必是宣汉黄牛后腿的“和尚头”，切片全凭手感，厚度控制在2毫米以内，逆纹平铺于竹篾，再经炭火慢烘。堪称“中国食苑一绝”的制作工艺，保障了其入口的薄脆鲜香、麻辣回甘。

四季流转中，食材也跟着时令变换。冬日严寒，一碗土罐慢煨的旧院黑鸡汤，最是暖胃暖心。富硒土壤滋养出的黑鸡肉质细嫩，配上雪白的洋芋（或烟黄山笋）、橙黄的油面子，用勺子轻轻一荡，汤汁清澈透亮，撒上几粒枸杞，便是寒冬里最妥帖的慰藉。



旧院黑鸡汤 图据文旅达州



灯影牛肉 图据文旅达州

2

从“早酒晚啤”，一大早就大口吃肉大碗喝酒，到晚上家人围坐，喝上一碗“故乡味”的鸡汤。食物，更是一种生活方式，品的是城市精神，更是冷暖人间。

从早餐到三餐，达州人最爱热辣滚烫。七星椒卤味的霸道、水八块的红亮、江阳酸辣鸡的酣畅，处处都透着一股子热辣直爽的性情。爆得直接，香得彻底，一如达州儿女，温暖热烈，不藏不掖。主动添饭的老板，分享蘸料的食客，“自来熟”中，坦率又亲切，直白又暖心，是游子们的魂牵梦萦、异乡人毫无隔阂的烟火人间。

达州美食，更沉淀出坚韧包容的生存哲学。渠江、巴河贯穿全境，旧时的三汇镇、石梯镇码头，船工与纤夫们需要高热量的食物补充体力，水八块与锅盔便应运而生。水八块是码头工人的“能量棒”，煮熟的整鸡快刀斩块，红油拌匀，既保留鲜美又富含盐分；锅盔便于携带，成为商旅途中的干粮。如今，码头虽已不复当年繁华，但吃苦耐劳、坚韧不拔的“纤夫精神”，早已随着美食融入达州人的血脉。码头的开放，也带来了文化的包容。开江豆笋的工艺源自“湖广填四川”，心肺汤圆也融合了外地技法……处处体现着兼收并蓄的城市精神。

达州美食体现兼收并蓄城市精神

3

『文旅大餐』等着你来享用



羊肉格格 图据央视新闻

食物，还是文旅的信使。

四川的味道，正牵引无数人踏上寻味之旅。央视《三餐四季》的镜头让达州味道霸屏热搜，撒贝宁的盛赞更让羊肉格格、灯影牛肉成为家喻户晓的“达州邀请函”。如今的达州，旧院黑鸡不再是单纯的农产品，而成为兼具营养与文化的“文创菜”“文化礼”。雀舌茶与岩豆的跨界组合，让嘉宾惊叹，也吸引着游客前来探寻这份“不可思议”的创意与美味。

而丰富的“文旅大餐”，不仅满足你的味蕾，更滋养你的精神。年关将近，“铁水金红”的千年非遗，让年味染上色彩。过年期间，达川区石桥古镇，打铁花这项传承了1400年的非遗将再次震撼上演，赤膊汉子在1000℃的铁水流星中舞动火龙，观众用“石钵花”喷射龙身祈福，“人在火中舞，龙在火中飞”的东方狂欢，与街头巷尾的美食香味，将为游客带来视觉与味觉的双重震撼。而正月初九的“元九登高”，则是达州独有的文旅盛事。为纪念唐代诗人元稹，每年这一天，几十万达州人争先恐后登上凤凰山、翠屏山。山间步道旁，小贩们售卖着格格、锅盔、卤味等小吃，登山者人手一份，边爬边尝。

文旅不仅有“热辣套餐”，你还可以去万源八台山体验“南国雪乡”的静谧，在雪地里吃一顿热气腾腾的黑鸡火锅；去巴山大峡谷感受亿年褶皱的地质奇观。

人间有味是清欢。央视的镜头，记录的不仅是一城一味的“小确幸”，更是一方水土的“大文章”。达州不仅是一座好吃的城市，更是一座“巴文化”“巴山夜雨”浸润千年、红色基因代代相传、现代文旅蓬勃兴起的魅力之城。“三餐”，是时间与风土在舌尖上的极致凝练；“四季”，是春日采笋、夏日晒豆、秋日做汤圆、冬日熏腊肉的农耕韵律。从一道菜到一座城，来四川，来达州，在这里，惊艳你的不仅是味觉，更是滚烫、鲜活、生生不息的诗意人间。

据“天府新视界”微信公众号