

2026年1月29日 星期四 责编 叶红 版式 罗梅 校对 汪智博

“三餐四季”里，读懂泼辣与温婉的遂宁

□周一帆 边钰



五二四烧牛腩。《三餐四季》截图



菌香素鲍鱼。《三餐四季》截图

TH NEU
天府新视界

1月17日晚8点，央视一套《三餐四季》节目组走进四川，达州与遂宁这对“巴蜀双璧”以舌尖美味，让撒贝宁、鲁健、沈月、林卫辉组成的“寻味团”大呼“上头”。名嘴撒贝宁更是在品尝了遂宁的蘑菇宴后直呼：“吃了它直接素颜上镜！”

节目播出后，遂宁以其独特的“砂锅江湖”与“菌香世界”刷屏网络，这位“美食界扫地僧”看来是藏不住了。

今天，不妨走进这座寓意“顺遂安宁”的城市，探寻那些让人甘愿“素颜出镜”的至味。

1 在遂宁，食物是能吃出表情包的！

比如“冲”。它形如春卷，内藏芥末，一口下喉，冲劲直冲天灵盖，食客眼泪直流，却又欲罢不能。

不过，遂宁味儿，可不止“冲”这么简单。“鲜”字当头、“变”在其中，才是其舌尖密码。

砂锅诠释“烟火气”里的“慢”哲学。遂宁的味，从一口砂锅开始。当一锅青豆肥肠端上桌，遂宁的“慢生活”哲学便有了具象表达。这道看似寻常的家常菜，实则是遂宁江岸生活的深厚记忆。肥肠，曾是码头工人补充体力的硬菜；砂锅，则是江边泥沙铸就的器皿。煸炒、熬制、慢炖，再加上一小时的耐心守候，肥肠的油脂与香料在锅中完美融合。最后3分钟，新鲜青豆下锅，一抹清鲜，巧妙中和了肥肠的油腻，带来了味觉的平衡。

守得滚烫，方得其鲜。遂宁人懂得，生活就像这砂锅，急不得、躁不得，只有慢慢煨，才能煨出

最醇厚的滋味。这种“泼辣”外表下的“温润”内核，正是遂宁最迷人的地方。

菌菇演绎味觉“魔术秀”。遂宁这座拥有深厚文化底蕴的城市，在对待食材上也颇有巧思。当晶莹剔透的金耳刺身亮相时，连见多识广的撒贝宁都坐不住了。这金耳，色如琥珀，味似三文鱼，入口即化，胶质满满。听到大厨介绍这道菜“养颜驻颜”的功效，撒贝宁眼睛一亮，夸张地开起玩笑来：“明年我就把化妆师辞了，直接素颜上镜。”这波“自来水”安利，不仅硬核，更充满了喜感。

如果说金耳是大自然的馈赠，那么菌香素鲍鱼则是遂宁大厨的匠心，主打一个“入锅是蘑菇，出锅变鲍鱼”。大厨将普通的杏鲍菇改刀成鲍鱼的形状，经过油炸定型，再用秘制浓汤慢煨。最后，用红薯淀粉勾芡，让汤汁如凝脂般包裹住每一块“鲍鱼”。那逼真的造型，几可乱真，成就了舌尖上的行为艺术。

2

遂宁味道沉淀着地底的“岁月沉香”

遂宁滋味，不仅有“花活”，更有蜜意。一道五二四烧牛腩，让地理标志产品“安居524红苕”登上“舌尖T台”。

“524红苕”其名，自有讲究：五月栽种、单重二两、株距四寸，还需窖藏一两月，方能激发醇厚甘甜。当甜蜜饱满的红苕遇上软烂入味的牛腩，一场风味“双向奔赴”在口中展开——红苕之甜衬托牛腩之鲜，牛腩之香浸润红苕之糯，令人回味无穷。

若说以上菜色显“巧”，那么卓筒井旁的古法盐烤鱼，便是遂宁的“硬”。在被誉为“中国古代第五大发明”的卓筒井边，“寻味团”目睹了这道传统美味：鱼不破肚，从嘴和鱼鳃处掏出内脏，保留鱼鳞，再将五花肉、笋、香菇等填满鱼腹。最后，取卓筒井的千年盐卤调和蛋清，将鱼身严密包裹。

这层“盐甲”在高温中逐渐硬化，牢牢锁住鱼肉的鲜香与汁水。敲开盐壳的瞬间，热气携香扑鼻而来。这番“为鱼披甲”的硬核操作，正是遂宁人对千年盐业文明的真挚致敬。

卓筒井的盐、安居的红苕、涪江的鱼、山间的菌……就地取材，取法自然。遂宁的味道，既有码头文化带来的“热辣滚烫”，也有一方水土孕育的“温润如玉”，更沉淀着深藏地底的“岁月沉香”。



遂宁小吃“冲”。图据遂宁文旅

3 食物，也是文旅的“推荐官”。

随着《三餐四季》热播，镜头里的袅袅炊烟与市井烟火，将遂宁的独特风味与城市温情送至千家万户。

若不满足于荧屏前的“云品味”，何不亲自踏上这片土地？到卓筒井旁，亲手取一勺千年盐卤；去安居田间，感受“524红苕”的甘甜；走进寻常巷陌的砂锅店，点上热气腾腾的青豆肥肠，再添一把山林滋养的鲜菌。

遂宁，不仅有“冲”上头的滋味，也有迷醉眼的风景。四川宋瓷博物馆里，“千峰翠色”的宋瓷风华令人沉醉；射洪陈子昂读书台松柏幽幽，写就“半城山水半城诗”的意境；“中国死海”漂浮正当时，将卓筒井文化、盐卤文化玩出松弛新意。

在遂宁，三餐不仅是果腹，更是对生活的热爱；四季不仅是轮回，更是对风物的礼赞。

来遂宁，一起品味这“上头”的烟火人间。

据“天府新视界”
微信公众号