

TANEU
天府新视界

年味越来越浓，一幅属于川东北乡村的宴饮图卷，早已徐徐展开——米仓古道蜿蜒在群山间，巴中恩阳古镇则依河而兴。作为古道上的水陆枢纽，这里曾“早晚舟楫如织，南北商贾云集”：商船载米粮穿峡而过，马帮驮药材踏石而来，南来北往的旅人在此歇脚相聚。热闹的码头文化中，适配大型宴席、讲究“快、多、全”的恩阳十大碗应运而生，成了当地人红白喜事、节庆宴请的“标配”。

一张八仙桌，十道硬菜齐上桌，藏着“十全十美”的寓意，裹着巴中人的热忱实在——用最丰盛的菜，待最尊贵的客，这便是恩阳河畔绵延至今的待客之道。

恩阳十大碗「半荤半素温润养人」

恩阳十大碗以“半荤半素、温润养人”为本，讲究荤素调和，各有其味。虽是乡间宴席，但上菜同样大有讲究——老一辈人传下的顺口溜“品鸡鱼扣酥杂坨，海带凉菜虾米汤”，点明的正是宴席核心的十道主菜，“十大碗”之名也由此而来。它们依序登场、浓淡相宜，每一道都守着本地的老章法。若遇更高规格的席面，还会先上六道“吊角菜”（三荤三素）开胃，如酱排骨、炸猪肝、小酥肉等小盘小菜，既唤醒味蕾，更显主人待客之周全。

“十大碗”中，打头阵的“品碗”是宴席的“定盘星”，必居餐桌中央。筒子肉丸、响皮、肚片层层相叠，底衬萝卜猪杂，上盖金黄蛋皮，蒸透后荤素交融，寓意“圆满富足”。沙参鸡紧随其后，本地土鸡与沙参同炖，汤清肉嫩，既暖胃又承接前味。后续诸味依次登场：醋鱼酸香解腻，扣肉酥烂醇厚，水酥肉咸中回甘，杂肉（粉蒸肉）米香浓郁，坨子肉软糯显豪气。宴至后半场，海带、杂拌凉菜清爽过渡，最终以虾米豆腐汤勾芡收尾，清鲜润口，为宴席画上圆满句号。

在乡村，谁能拒绝这桌「十全十美」

周旭



恩阳十大碗寓意「十全十美」。图据恩阳文旅

「十大碗」筵席蕴藏礼仪与传承



恩阳乡村坝坝宴少不了十大碗。图据恩阳旅游

恩阳十大碗的讲究，远不止于菜品，更蕴藏在细节处的礼仪与文化传承之中。除上菜顺序外，菜肴摆放亦有章法：十道主菜上桌，九碗围作方正，品碗居中，暗合“一品当朝、二仙传道”等古吉言。“十”之格局，既寓“十全十美”，亦传承自长平水席旧俗——相传战国长平之战后形成的“十大碗”筵席，经往来商贾带入恩阳，融合本地风味，保留了以“十碗”寄托圆满的仪轨。这些细微的规矩，承载着巴山人家对自然的感恩、对宾客的敬重、对生活的庄重态度。

2023年，巴中市恩阳区申报的巴中十大碗制作技艺入选四川省第六批省级非物质文化遗产代表性项目名录，这份传承千年的饮食文化自此走出深巷，为更多人所知。

「十大碗」成为恩阳文旅特色符号

当然，恩阳十大碗并未固守陈规，而是在传承中不断焕发新活力。为了让传统风味融入现代生活，当地在恩阳古镇核心区开设十大碗品牌旗舰店，于2023年获评“天府名店”，让更多游客品尝到正宗滋味。同年，在恩阳古镇“码头文化节”期间举办的“十大碗宴席秀”，包含菜品制作演示与文化讲解等环节，单次接待参与人员超千人，推动“十大碗”成为地方文旅特色符号。

根据季节饮食偏好，恩阳十大碗不断优化细节：夏季适当减少菜品油脂，冬季着力增强汤品保温，让老味道更贴合当代人“应季养生、轻负担饮食”的偏好。针对家庭需求，还推出精致小碗菜，分量小巧、包装便携，让非遗美食走进日常生活。

恩阳十大碗，见证过米仓古道的商旅繁华，记录着寻常百姓的生活变迁，更将“诚恳待客、热忱生活”的朴素道理，融入每一味食材、每一处礼仪细节之中。这桌穿越时光的宴席，至今仍在人间烟火里，诉说着“十全十美”的生活理想。

据“天府新视界”微信公众号



恩阳古镇古朴的街道。本报资料图