2026年1月4日 星期三 编辑 张海 版式 罗梅 校对 汪智博

四川安逸如画

北川老腊肉

1



四川人关于冬天的记忆一定有腊肉和香肠，多地都有“冬腊风腌，蓄以御冬”的习俗。而每年12月，就是制作腊肉香肠的最好季节。

2



北川老腊肉传统制作技艺历史悠久，技术精湛，色泽好，口感好。传统工艺腌制的全猪（膘）放置多年也不会变质。腊肉制作几乎根植、涵盖了当地社会生产生活的各个方面。

3



制作北川老腊肉需要的生猪在饲养阶段需满足海拔1000米以上的放养环境，其饲料以玉米、杂豆和青草为主。仅前3个月添加少量配合饲料，养殖周期严格控制在300天以上。

4



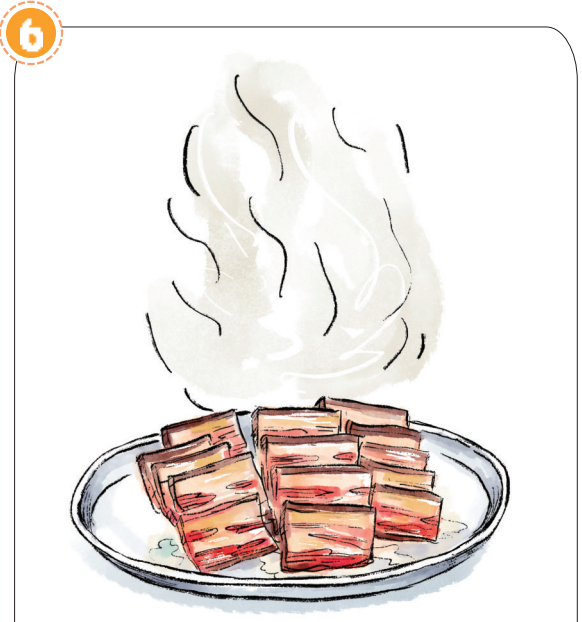
北川老腊肉制作技艺源于羌族人最古老的食品制作技艺。每年冬至前后是宰杀过年猪的时段，猪宰杀后，先将肉分块加入盐放入石缸腌制，约七天起缸，起缸后还需悬挂一至两天滴净多余盐水。

5



接着将肉悬挂在烤火的火堂上或者煮饭的灶台上，人们会采集当地的生柏树枝和青杠树枝等进行熏制。羌族人有烤柴火的习惯，从当年的冬月至来年的三四月，腊肉都会一直熏着。

6



烟熏腊肉可保存一至两年时间，煮熟后的腊肉香味四溢，口感舒适，余味悠长，可谓色、香、味俱全的佳肴。

7



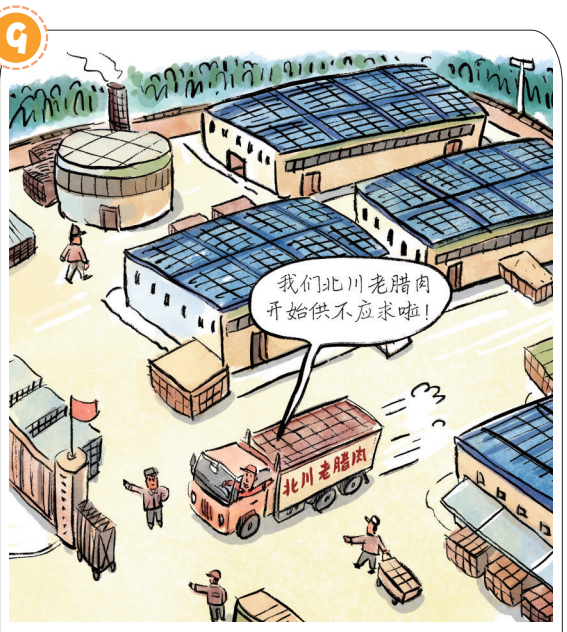
北川老腊肉煮熟切片后透明发亮，瘦多肥少。瘦肉结实却不干硬、肥肉金黄而不油腻、有嚼劲却依然鲜嫩，恰到好处的咸淡味道直接入口也毫不齁人，是招待亲朋好友的上好食品。

8



北川老腊肉吃法很多，可以煮好后切成片直接食用，也可以做腊肉回锅、腊肉炒饭，还可以和青蒜、蒜薹、芹菜、苦瓜等蔬菜同炒，味道极佳。

9



2017年北川老腊肉制作技艺被列入绵阳市非物质文化遗产代表性项目名录。现在越来越多的人都喜爱北川老腊肉。

综合绵阳非遗官网 漫画/杨仕成