

在四川，回锅肉几乎是家家会做、人人爱吃的一道菜。可要说清楚“正宗”回锅肉是什么味道，恐怕没人能给出标准答案——蒜苗作俏头，豆瓣酱、豆豉和甜面酱调味，是成都人的日常；仔姜红椒是川南人的心头好；而到了重庆，早蒸香辣才是王道。

有着摄影师、作家，以及四川省旅游学会古道文旅专委会主任、四川省青少年文学艺术联合会副主席等多重身份的刘乾坤，用了二十多年时间，把散落在大街小巷、各地不同的回锅肉，一道一道“收”了回来。

□ 华西社区报记者 刘俊 摄影报道

24道回锅肉 半部巴蜀风物志 这个“回锅肉公园”有味有故事

人生不设限

从写作到摄影再到烟火灶台

9月2日，记者走进位于成都市温江区和盛镇的“回锅肉公园”，菜品顾问刘乾坤正在准备中午回锅肉的食材。

刘乾坤是四川资中人，早年主要从事图文写作、出版相关工作。主要作品有《山河纪——从地理看四川》《成都美食地理》《荣经——四川盆地的锦绣花园》《南充——嘉陵江畔的最美记忆》等图文书及画册。2001年，刘乾坤由写作转入摄影领域，拿起相机从此踏上了一条用影像丈量山川的道路。从四川的古镇到贵州的山村，从重庆的老街到云南的边陲，他走过二十多个地区。别人摄影拍风景，他摄影之余还多了一项“副业”——找吃的。

“在重庆我第一次吃到鲑海椒回锅，古蔺的豉香糊辣回锅，荣县的泡椒泡姜回锅肉，都让我记忆深刻。”刘乾坤回忆道。每到一个地方，他都要钻进街边小店、寻访乡村老厨，用镜头记录美食，用味蕾记住风土人情。

走着走着，一个念头在他心里生了根：“能把各地的回锅肉汇聚在一起，让食客在一个地方就能品尝各地不同的回锅肉，那应该是一件极有意义的事。”

“朋友们都说，我是个爱‘折腾’的人。”刘乾坤说，正是自己喜欢不断尝试的性格，才有了如今的“回锅肉公园”。2016年，这位“寻味”多年的摄影师做出了一个不让很多人意外的决定——拜师学厨。从“寻味”到“造味”，刘乾坤开始亲手还原那些年他尝过的味道。

一盘回锅肉

一张流动的味觉地图

温江和盛镇，鲁家滩畔，“回锅肉公园”就藏在一片清幽之中。没有市井饭馆的嘈杂油烟，大厅墙上挂满了他这些年采风的摄影作品。后厨里，案板上码着肥瘦匀称的二刀肉、肥瘦相间的五花肉、本地大葱、古蔺干豆豉、鲑海椒。

“市面上九成回锅肉，都是成都版本的回锅肉，即用蒜苗做俏头，豆瓣酱、豆豉



招牌菜回锅肉。

刘乾坤。

和甜面酱调味，但川渝民间，回锅肉少说有二十几种味型。”刘乾坤说。

这话不假。从成都平原的莲白回锅肉——脆嫩莲白边缘微焦，郫县豆瓣红亮油润；到川东北的干莲白回锅肉——鲜嫩莲白晾干，泡发后炒制，绵脆香甜；再到重庆的鲑海椒回锅肉——辣椒和米粉或玉米粉发酵出酸香酒香，与猪肉油脂深度融合。川南人偏爱仔姜红椒回锅，应时而食；端午前后藟头回锅上市，脆嫩爽口；威远县的烟笋回锅，烟熏香气与油脂交融，韧中带嫩。

灶台开火，刘乾坤亲自掌勺。第一道早蒸香辣回锅肉率先动工——二刀肉不上锅水煮，而是用老姜和醪糟上锅蒸45分钟。“好的早蒸回锅，标准就是皮糯、肥肉不腻、瘦肉不柴，豆瓣提味，配上大葱节、子姜片 and 糊辣椒炒，突出葱香、姜的辛香与辣椒的糊辣。”

紧接着，鲑海椒回锅肉、豉香糊辣回锅肉、烟笋回锅肉、热拌回锅肉一一出锅。最令人称道的是泸州古蔺的豉香糊辣回锅肉——干豆豉专程从赤水河畔古蔺直发。“古蔺坐拥独特的酱酒发酵环境，当地的豆豉风味独一无二。酸香、豉香、糊辣是古蔺菜的三大灵魂，而这道回锅肉直接集齐了其中两样特色。”豆豉的香，收了油脂的豆豉，香型复合厚重，肉，油润却

不闷腻。

招牌菜陆续上桌，模样、味型天差地别。热拌回锅肉来头不小——20世纪90年代川菜特二级厨师黄先华传授，肉片煸炒后配糖醋蒜泥、花椒面凉拌，酸甜清爽，专治夏日吃肉发腻。鲑海椒回锅五花肉微辣带回甜，腌笋回锅自带山野熏香。

一桌“回锅宴”

吃遍半个巴蜀

“第一次听说回锅肉公园，也是头一回吃到这么多不同的回锅肉，像全席一样，很有特色。”来鲁家滩骑行的外地游客高女士用餐结束后，赞不绝口。除24款回锅肉外，店里的匡婆婆冷吃鱼、乾坤香辣盆盆虾也照常供应。

“温江市民不用长途奔波川渝各地，来店里就能尝遍小众乡土回锅；外地游客逛完鲁家滩，一餐吃透巴蜀家常味道。”刘乾坤说。“在这里，所有菜品全部有据可查，源自民间市井，没有一道凭空自创。”

每一盘回锅肉，都是一方水土的饮食智慧。从平原到山地，从川西到黔北，回锅肉从未停止演变。它不仅仅是一盘菜，更是一个地方饮食习惯、气候风物与人情温度的缩影。而刘乾坤，用二十多年的行走和十年的灶台锤炼，把这道家常菜做成了半部巴蜀风物志。

04>
华西社区报

凡人微光

2026年
9月8日
星期二
责编 徐倩
版式 张进

