

非遗传承与舌尖安全守护

——广元无盐酸菜与酸水豆腐产业化发展叙事

■ 张忠林 李佳忆

古人云:国之大事,在祀与戎。作为国家头等大事的祭祀仪式实行牢礼制度,古代君王或诸侯在祭拜天地神祇时,除了把牛、羊、猪、鸡、鱼等作为主要献祭品外,还要依据祭祀对象和不同场合献祭数量不等、品类不同的美味佳肴。《周礼》记载,“王举,则共醢六十瓮,以五齐、七醢、七菹、三醢、一实之”(“七菹”即七种植物腌菜,类似现代酸菜,《周礼》记载周王祭祀时需供奉此类食品)。

古人献祭时供奉的这些食物及其制作方法,大多已消逝在人类历史的时间长河里,但也有许多一直传承到今天。比如“菹”,作为古代祭祀珍馐之一,就是以植物为原料腌渍的酸菜。在川陕甘交界的广元地区,这一古老的发酵技艺——无盐酸菜,依然鲜活地传承于民间。选用雪里蕻、山油菜、蓝菜、川葵等时令蔬菜,经沸水烫煮、密封发酵而成,色泽墨绿,酸味自然。它不仅曾是人们解决冬季蔬菜短缺问题的智慧结晶,更因其无盐添加、自然健康的制作方式,在当下食品安全备受关注的背景下,展现出独特的食用价值。

一、无盐酸菜的制作及食用方法

(一)制作方法

酸菜的做法其实很简单,就是将洗净后的蔬菜放入烧开的沸水中,翻烫 2 分钟左右便捞出装入陶缸,再加入用面粉稀释的开水或煮菜水,然后加盖密封发酵,经过一昼夜后,蔬菜全部由浅绿变墨绿,并自然变酸。酸水浓稠时,舀取可见拉丝。

很多人喜欢将蔬菜切细淘净后再放入沸水中烫煮,吃的时候取用方便省时。其实这样的制作过程并不科学,容易导致蔬菜中大量营养成分流失。为最大限度保留营养,最佳做法是将整株蔬菜烫煮后入缸发酵,食用时再切配。

(二)食用方法

无盐酸菜可谓是“食物百搭”。无论是做主食还是作为配菜,都能产生不同的口感和绝妙的风味。

1. 酸菜干饭。将大米煮至微熟沥干,热锅放入猪油或混合油,烧热后加入葱白、姜丝、蒜片、干辣椒,倒入切好的酸菜翻炒加盐,在锅底摊匀,将沥好的米覆在酸菜上面,再从锅沿加入少量清水后盖好锅盖,大火蒸四五分钟至饭熟便可食用。吃的时候可将酸菜和米饭拌匀。如果还想吃锅巴,可以将拌匀的饭再加火焖几分钟即可。焙好的酸菜锅巴配上薄薄的土猪腊肉片,或者用米汤泡着吃,口感酸爽脆滑、唇齿生津。沥出的米汤,少量加入酸菜缸中有助于提升酸度。

在广元朝天区的曾家山上,老百姓对于酸菜干饭还有一种特别的做法。将大米和黄米珍(玉米细粒)同锅煮至微熟沥干,用前法与炒好的酸菜一起上锅蒸熟,拌匀后其颜色黄白黑相杂,当地俗称“金裹银”。如果将饭焙至微干后再吃,其口感更是酸糯酥脆、满口生香。

2. 酸菜稀饭。常规做法就是煮大米稀饭或者玉米稀饭时加入酸菜,煮熟后加盐食用。在广元有一道特别受欢迎的豆花米珍稀饭,就是用酸水点好豆花捞出备用,将玉米蒸煮至快熟时添入酸菜和豆花,加入适量盐,有些人还喜欢加些面条、土豆、红苕、芋头、南瓜、红豆等同煮。煮好的稀饭黏糯酸爽、甘之如飴,如果再佐之以泡仔姜或豆瓣酱,堪称人间美味。

3. 酸菜面食。常规的做法是将酸菜炒好备用,面煮熟后加入酸菜即可食用,这就是酸菜面,如果加点豆芽就叫酸菜豆芽面。用手工擀面煮的酸菜面味道更独特,加一勺油辣椒,吃起来酸辣绵滑、回味无穷。如果再加入豆花,就是酸菜豆花面或酸菜豆花擀面,在当地十分受欢迎。广元还有一道名小吃,叫“酸菜面鱼儿”,就是将面粉倒入大碗中,加鸡蛋和盐,用清水和至黏稠状自然发酵几分钟,待水烧开后,用筷子沿锅口擀成细条状,煮好后状似小鱼,再加入炒好的酸菜即可食用。

4. 酸菜入肴。可以说,酸菜能与各种肉类食材搭配出绝美味道。比如四川人喜欢吃的酸菜鱼、酸菜牛肉、酸菜肉片等,做法十分简单,就是将酸菜切成寸余,佐以葱姜蒜和少许干辣椒翻炒,加水煮开后放入切好的鱼肉片、牛肉片、猪肉片,几分钟即可食用。如果喜欢麻辣味,可起锅后在上面撒上辣椒面、青花椒和香菜,浇上一勺热油炸香即可,吃起来更是麻辣酸爽、酣畅淋漓。

还可用酸菜搭配猪肉、牛肉、羊肉、鸡肉等制作酸菜抄手、酸菜馄饨、酸菜饺子。做法很简单,就是选用酸菜的茎部切成细末状,加佐料与肉末拌匀即可食用。成都夫妻肺片总店的主厨做过一道酸菜狮子头,吃起来酸脆滑糯、酥而不腻,很有创意。

爱吃火锅的四川人,还可搭配无盐酸菜制作出酸菜鸭、酸菜兔、酸菜鱼头等系列酸菜火锅,换着花样吃,百吃不厌。

(三)无盐酸菜的生活妙用

广元人的生活智慧赋予了无盐酸菜多重妙用。一是解油。久居广元的人都会有种切身感受,就是大鱼大肉吃腻后,就特别想来上一碗酸菜米稀饭或是酸菜豆花稀饭,既解馋又



解油腻。二是解酒。要是与朋友喝多了酒,来上一碗酸菜豆芽汤或酸菜粉丝汤,瞬间就会清醒许多,肠胃也不再火辣难受,而且十分舒爽。三是解暑。在炎热的夏天,要是喝上一碗酸酸凉凉的酸菜豆花稀饭,保准生津止渴、清热解暑。四是疗伤。在缺医少药的年代,人们做饭时不小心烧伤或烫伤,立即用酸菜敷住受伤创面,很快就会消肿止痛。

二、酸水豆花和酸水豆腐的制作及食用方法

(一)制作方法

无盐酸菜做好后,会产生许多酸水,广元地区的老百姓都喜欢用酸水点豆花或做豆腐。酸水豆腐的做法与其他地方做豆腐的方式和程序完全是一样的,唯一的区别就是用酸水制作而不是用卤水或石膏,酸水点制的豆腐口感更加嫩滑,且无石膏残留的涩味,蛋白质保留更加完整。具体做法是,豆浆一煮开,立即用小勺将酸水从沸腾处浇下去,直至豆浆水变清,豆花成型。如果想吃酸菜豆花稀饭或豆花面,就先将豆花舀起来备用。点豆花的水切莫浪费,煮面或米粥都行,煮熟时加入豆花和炒好的酸菜就可食用了。

如果要做豆腐,就用漏勺将豆花舀入已铺好纱布的模具中,摊平后铺层纱布,加盖,放上石头或重物挤压水分,静置几个小时豆腐就成型了。制好的豆腐如果量多,可切成 10cm 见方、2-3cm 厚的块状,放在阴凉处风干,或用柏树枝熏干后保存。

(二)食用方法

1. 酸水豆花的食用方法很多,广元地区的老百姓对豆花的吃法很讲究,种类也繁多,前面已有介绍。四川自贡的富顺豆花也很出名,就是用特制的辣油调料,蘸豆花下米饭,味道也很独特。

2. 酸水豆腐的食用方法就更多了,较常见的菜品就有麻婆豆腐、熊掌豆腐等等。而在剑门关的传统豆腐宴中,就有姜维豆腐、怀胎豆腐、张飞豆腐、崩山豆腐等融入三国文化的 100 多个豆腐系列菜品种类,深受游客喜爱。酸水豆腐干可切成薄片,浇上红油凉拌着吃,也可做成麻辣、五香豆腐干。有的人喜欢将熏干的豆腐洗净放入泡菜坛中,泡几天后取出切片佐餐,也是别有一番风味。

三、无盐酸菜和酸水豆腐产业化巨大潜在价值

民以食为天,食以安为先。中国人的食谱历来对酸菜和豆腐情有独钟,基本上都离不开。但现在市场上卖的酸菜全是有盐酸菜,就是用盐腌渍而成,部分不良商人为降低成本还会使用工业盐(高钠、亚硝酸盐超标)。市场上的豆腐制品全都是用卤水或是石膏制作的,也有很多不良商人会使用工业石膏(硫酸钙)和工业卤水(氯化镁),这给人们的食品安全带来极大隐患。长期食用含超标添加剂或工业原料的食品,可能增加健康风险。

而广元无盐酸菜和酸水豆腐的制作流程非常简单,制作全过程无盐添加、无化学凝固剂(卤水/石膏),仅依靠蔬菜自身发酵产生的天然乳酸菌和有机酸,是真正的“零添加”健康食品。经四川省轻工院检测,广元无盐酸菜的 8 项安全指标全部合格。

四川省委十二届七次全会提出,要“推进农

文旅深度融合发展”。广元应该以此为契机,把无盐酸菜和酸水豆腐作为市上发展食品产业的首位基础产业,致力于替换市场上的有盐酸菜和卤水石膏豆腐及其制成品,让所有中国人都能享受到老祖宗传下来的这一宝贵的非物质文化遗产。因此建议如下:

(一)建立标准化体系(基础保障)。引进省食品发酵工业设计研究院在广元组建分院,每

年由市财政提供部分科研经费,用于采集散布在民间的酸菜传统制作技艺及原料样本,进行安全性、工艺稳定性、风味特质等分析检测,制定地方/团体标准,建立标准化食品安全体系,确保从原料到成品的“舌尖安全”。

(二)产权保护和产品开发(价值提升)。申请国家地理标志产品认证,依托专业团队,根据市场需求,以无盐酸菜和酸水豆腐为基本食

广安重点围绕三张名片,加快建设重庆都市圈北部文旅副中心 让好风景与新业态相互赋能

■ 王林 伍力 罗海韵

青山叠翠,碧水透亮。7 月 15 日,四川广安市华蓥山欢乐谷正式营业,吸引 500 多名游客前来体验漂流项目,欢声笑语回荡在峡谷间。后期,这里还将打造水上乐园、特色民宿、有机餐厅、研学互动等场景,进一步丰富广安文旅“华蓥山上居”名片。

让好风景与新业态相互赋能,今年以来,广安持续以新方式打开“诗和远方”。四川省委十二届七次全会强调,要推进文旅产业全域全业态发展,文旅产业加快成为战略性支柱产业。作为四川省距重庆市中心城区最近的地级市,也是全国首个全域纳入跨省域都市圈的地级市,广安重点围绕“小平故里行·华蓥山上居·嘉陵江畔游”三张名片,加快建设重庆都市圈北部文旅副中心。

场景上新 换道超车只为留住游客

“预料到会火,但没想到这么火。”谈及欢乐谷项目开业,华蓥市畅游红岩旅游开发有限责任公司负责人罗川喜上眉梢。此前十年间,这里仅运营一条天然峡谷漂流,每年仅在七、八、九三个月开放,但年游客量突破 5 万人次。

更吸引罗川的,是这一数字背后潜藏的消费潜力:仅靠漂流这一项,人均消费仅百余元;若能完善深度游、过夜游、研学游等业态,人均消费有望大幅增加。

这不仅是广安,也是许多中小城市面临的共同痛点——文旅资源有特色有亮点,却难以留住游客。

广安决定,通过丰富文旅融合场景实现“换道超车”。武胜县沿口古镇、广安不夜城、广安建川博物馆聚落、西溪峡公园等一批新场景相继亮相,目的只有一个:把游客留住。春节火了!广安累计接待游客量突破 400 万人次,旅游消费总额达 8.65 亿元,均创历史新高。

“五一”火了!广安 37 家主要景区景点累计接待游客 133.49 万人次,同比增长 44.48%,其中重庆游客同比增长 15.29%。

“敢巨额投资,源于巨大的市场前景。”罗川说,广安正集中精力打造“华蓥山上居”文旅名片,华蓥山欢乐谷项目位于海拔 600 多米的华蓥山麓,处于游客登华蓥

山的必经之路。“我们有信心,三年内年接待游客量超过 20 万人次,年营收突破 3000 万元。”

有信心的不止罗川。从华蓥山欢乐谷项目驱车沿盘山路而上,20 分钟左右便可抵达位于半山腰的“十里芳菲·红岩美村”项目。这里的 40 幢闲置农房已升级改造成为精品民宿群,将于近期试运营。广安前锋区四方山康养旅游度假区、华蓥市“嘿罗熊猫”民宿酒店等新项目有望年内集中亮相,共同组成华蓥山康养集群,支撑广安文旅提质升级。

业态上新 促进文旅融合“深一度”

7 月 15 日,岳池县城东新区龙湖公园旁,广安市首个曲艺主题文旅综合体——曲艺百花园项目正进行装修装饰,预计今年 10 月开园。该项目主打“文旅+演艺”,是国内少有的以曲艺文化为核心的大型文旅项目。

项目现场负责人黄旭林介绍,项目主要包括曲艺文化展演区、文化艺术商业区、民宿体验主题区。其中,曲艺文化展演区有大中小 3 个剧场,主剧场可容纳 600 人;文化艺术商业区配套餐饮、文创、虚拟现实场景和亲子游乐设施等,引入 NPC(非玩家角色)互动演绎,将形成“白天游园+夜间观演”全时段文旅消费场景。

省委十二届七次全会明确,着力做大做强文化旅游业,深化“文旅+百业”“百业+文旅”,突出高能级主体培育和高品质产品供给。广安瞄准“文旅+消费”“演艺+消费”“赛事+消费”等发力,尝试文旅商展协同联动、融合发展。

3 月底,第十一届王者荣耀全国大赛广安海选赛举行,吸引近 3000 名观众现场观看,线上近 30 万观众观看直播。

6 月底,2025 年 U16 国青男篮国际挑战赛(广安赛区)开赛,来自中国、澳大利亚、新西兰以及斯洛文尼亚的青年男篮队员,为观众奉献 6 场高水平的篮球对决,让广安市民在家门口过足了“国际赛事瘾”。目前,2025 广安马拉松正在紧张筹备中,将于 11 月 16 日开跑。本届赛事在赛道规划、参赛福利、赛事奖金等方面实现全面升级。

广安市文化广播电视和旅游局负责人

表示,开发系列菜品和旅游食品。比如,将酸菜和酸水分装进入超市销售,为家庭自制豆花和酸菜类食物提供方便;还可从酸水中提取酵素或益生菌,延长产业链、提高附加值。推进农文旅融合还可以体现在以下方面,如在曾家山、剑门关等景区设置酸菜或豆腐制作体验区,游客可以参与发酵制作的全过程,制作的成品可以封装带走,形成“体验+消费”的旅游模式。

(三)品质升级与市场推广(替换行动)。逐步引导规范本地豆腐作坊使用酸水工艺通过技术培训、补贴支持,引导作坊转型为酸水豆腐生产,逐步代替传统工艺。以剑门关镇为核心示范区,要求景区及周边餐饮全面使用酸水豆腐和无盐酸菜制作“剑门豆腐宴”及其系列菜品,告知海内外游客:“剑门关,只做健康酸水豆腐宴!”在品牌营销方面,将“无盐”“酸水点制”“非遗传承”“安全健康”作为核心卖点,打造川菜健康“潮牌”,通过线上线下渠道大力宣传推广,让广元无盐酸菜和酸水豆腐进入大型商超、电商平台、连锁餐饮供应链。

发展广元无盐酸菜和酸水豆腐产业,不仅是对这类珍贵非物质文化遗产的活性传承,更是响应时代呼唤、守护国民“舌尖安全”的切实行动。这一从周代祭祀礼俗中走来的技艺,既是饮食文化活化石,更是现代食品安全的“古法答案”,通过标准化、品牌化、产业化发展,让这份自然健康之味,从广元出发,走上全国乃至世界人民的餐桌,让“文化”与“美味”真正融为一体。

(作者单位:张忠林,四川产业发展基金;李佳忆,香港教育大学)

注:1.“五齐”是指泛齐、醴齐、盎齐、缇齐、沉齐等酒类,主要根据酒的清浊和颜色来区分。“七醢”是指醢醢、臠醢、臠醢醢、醢醢、醢醢、醢醢、醢醢等肉酱,有点类似现在的牛肉酱、香辣酱。“七菹”是指韭菹、菁菹、茆菹、葵菹、芹菹、蒹菹、笋菹等用植物为原料腌制的蔬菜,类似现在的酸菜、泡菜。“三醢”是指麋醢、鹿醢、麋醢等用鹿、鹿、獐为原料做的带肉骨酱。

合作上新 面向重庆大市场做文章

7 月 14 日晚,武胜县沿口古镇灯火斑斓。江面上,绚丽的灯光秀吸引不少游客拍照。“我们开车到武胜很方便,总共不到 1 个小时。古镇有美景美食,准备住一晚再走。”重庆游客章程点赞。

省委十二届七次全会明确提出,要与重庆共建巴蜀文化旅游走廊,努力走在全文旅协同发展前列。广安与重庆地缘相接、文脉相融。数据显示,广安 60%以上的省外游客来自重庆。建设重庆都市圈北部文旅副中心,既是广安深度融入巴蜀文化旅游走廊建设的具体实践,也是基于自身区位、资源等优势考量。

如何深耕重庆大市场?把握国家战略重大机遇,与重庆建立协作机制,这是广安的关键抓手。

随着加速融入重庆都市圈,广安已加入重庆都市圈文化旅游协作组织、巴蜀文化旅游推广联盟,并与重庆共同形成推动文化旅游协同发展共建巴蜀文化旅游走廊责任清单,涉及相关工作 40 余项。目前,双方已达成文旅合作协议近 20 个。

资源由此加速联动。以研学为例,广安专门出台研学旅游激励政策,着力打造“游学广安”品牌,推动重庆-广安文旅客源互送。不久前,重庆多所中学的 300 多名学子来到广安开展研学活动,在体验中收获成长。广安还联合重庆市沙坪坝区、合川区等 6 个区县,聚焦红色文化、生态康养、都市休闲、古镇探幽等主题,推出 4 条跨区域旅游线路。今年上半年,广安累计接待重庆游客 120.8 万人次,文旅消费同比增长 15%。

自 6 月 18 日起,每逢周末及节假日,渝籍小型客车前往广安可享受高速公路四川段通行费全免优惠。待西渝高铁通车后,广安至重庆只需 22 分钟,客源辐射范围将进一步扩大。面向重庆大市场,做好文旅融合文章,广安将迎来更多想象空间。

(据四川日报)