



## 达城大众特色美食三绝

达州自设府建署以来，历来是商业贸易重地，川渝陕物资主要集散地，商贾云集，来往频繁，为达州饮食业发展提供了土壤。达州饮食业经历了解放前私营到解放后的合作、合营、国营以及改革开放后发展的个体、民营经营等历史过程。

川菜经千百年发展，形成三大派系：上河帮(成都、乐山为主)、小河帮(自贡、内江为主)、下河帮(重庆、达州为主)。灯影牛肉、红烧牛肉、炸酱面(牛肉面)历来为达城人喜爱，已演绎成达城大众化特色美食“三绝”。

**宣汉黄牛：**意味深长的是，达城美食三绝“灯影牛肉、红烧牛肉、牛肉面”原材料均系大巴山宣汉黄牛。主要产于宣汉、达县等大巴山达州区域，独特的自然生态和地理环境，为宣汉黄牛提供了大量天然绿色无污染的饲料资源，素有“吃的是中草药，喝的是矿泉水”等美誉。宣汉牛肉肉质细嫩、馨香、高蛋白、低脂肪，成为中国国家地理标志产品，国家地方优质牛种，被载入世界和中国牛种志。获达州市知名商标，四川省著名商标。1992年，宣汉牛肉获首届巴蜀食品节金奖。1993年，宣汉牛肉获长江流域五省七方新产品技术交流会金奖。

**灯影牛肉：**达州知名品牌。起源传说众多。据达县市饮食服务公司1988年编纂的《达县市饮食服务公司志》载：创于清光绪二十二年(1896年)，当时梁平腌卤厨师刘仲贵来达城谋生。出售片厚质软的五香牛肉，销路不畅。后来刘与徒弟李平光经过长期钻研改进，以肉质细嫩的牛肉为原料，将其中的“和尚头”“红板”“白板尖子”“腰里”等特定部位的精肉切成大片薄片，佐以丁香、八角、肉桂等多种香料，拌匀腌制，然后平铺在笊箕背上，用暗火烘烤再以麻油浸泡。做成片薄、色鲜、味美、酥脆的牛肉片。因其肉薄如纸，棕红闪亮，灯照透影，酷似“皮影戏”中的皮影，而四川称皮影为灯影，故名“灯影牛肉”。

1927年，灯影牛肉在成都召开的第十次劝业会上获甲等奖。1950年，达县城区有4家生产灯影牛肉。西门上有一家，位于原福兴泰餐馆右侧。1958年，这4家厂合并为国营达县灯影牛肉厂，厂址州河畔合泥土扁斜坡下，自己杀牛选择优质材料。回民马邦全负责收购黄牛，按斤收购。那时无大秤，活牛全凭马邦全眼看，手摸，估出的牛重量，竟然大致不差。上世纪六七十年代，灯影牛肉厂位于下后街与荷叶街交界处鹅市巷口原达县武装部，不仅生产灯影牛肉，还生产牛肉干、牛肉粒、红烧牛肉罐头。在物资紧俏年代，灯影牛肉厂职工成为不少人巴结的对象，希冀能购买一点牛肉产品。上世纪七八十年代，迁址于朝阳路小红旗桥上侧，每天全国各地赶来买灯影牛肉的人排起长龙。那时物质紧张，不能用于牛肉产品制作的边角材料对外销售，得凭自己关系走后门购买。上世纪八十年代，灯影牛肉曾被指定为人民大会堂和钓鱼台国宾馆国宴用品。

**灯影牛肉制作工艺主要有七步：**选料、分割、切片、腌制、铺片、烘烤、润浸装罐。最初为圆形纸筒盛装，后改为马口铁皮罐装。

改革开放后，上世纪八十年代中期，

达城出现生产牛肉干的个体户，因分配不到马口铁皮罐头，不能生产灯影牛肉，且举步维艰。“1992邓小平南巡之后，达城民营企业获购马口铁皮，开始生产灯影牛肉。1995年民营企业生产的灯影牛肉获“第二届巴蜀食品节”银奖，2009年获“达州市知名商标”，2010年，受湖南卫视邀请参加汪涵主持的《越淘越开心》栏目。此后，灯影牛肉品牌，先后获省优、部优，中国首届食品博览会金奖，四川省著名商标称号和消费者信得过商品等荣誉称号。目前在重庆、成都、上海、广州等地有着良好的销售态势，销售额逐年上升。

**灯影牛肉**口感虽独特芳香，但品尝须得法。最好不要用于席桌，麻辣大菜之味将会盖压灯影牛肉。上世纪九十年代我曾经营餐厅，将灯影牛肉安排于宴席，却无人伸筷。若用于佐酒，最好是单独享用，或另配没有麻辣味的豆腐干或花生米。每年春节我要去江南儿子家探亲，每次都会携带灯影牛肉。儿子在家工作至深夜时，若我还没有睡觉，叫上我，每人一两白干，开一听灯影牛肉，不再用其它菜肴，慢慢细嚼，此时，灯影牛肉馨香发挥到极致，感觉这就是世界上最好的美味！

**红烧牛肉：**红烧牛肉是达城回族汉族和睦相处共同发展演绎的传统名菜。清朝末年，老达城西门上居住着不少回民，主要聚集在天灯巷和杀牛巷。回民主要吃牛羊肉，市场牛肉经销多，牛肉小食店多，以经营红烧牛肉、清炖牛肉、把(谐音pā)牛肉为主。红烧牛肉在秋冬季节伴以萝卜，其它季节伴以土豆。牛肉绵软而不塞牙，萝卜有股清甜的味道，很适合阴雨绵绵、寒冷的冬天，大口喝着香味浓郁的牛肉汤，心里暖暖的。

那时，吃牛肉成为达城人一种时尚，三五相约来到西门上牛肉食店要一份红烧牛肉或其它牛肉菜品，二两白干，天南地北侃起来。

西门上牛肉食店以醉竹轩最为有名。回民蒙瑞卿于民国初年，在西门上(西街街25号)开设“蒙记清真醉竹轩”，以经营牛肉菜肴为主。除开堂营业外，还承包宴席。上世纪三十年代蒙瑞卿因年事已高，将醉竹轩交给养子蒙浩经营。蒙浩接手后，迁址大西街临西城門口，其烹任的红烧牛肉、清炖牛肉最为有名。

而今，西门上已无专门经营牛肉的餐饮店，其牛肉菜肴品种传袭于达城各大中小餐厅，红烧牛肉演绎成达城餐厅主要品牌。无论婚寿商宴都要安排红烧牛肉。值得一提的是，达城红烧牛中的牛筋，富有韧劲，含丰富的胶原蛋白，脂肪含量比肥肉低，不含胆固醇，能增强细胞生理代谢，使皮肤更富有弹性和韧性，有强筋壮骨之功效，对腰膝酸软、身体瘦弱者有很好的食疗作用。用于红烧烹饪，质地犹如海参，色泽红润，筋韧软糯，鲜香不腻。以前，牛肉与牛筋混合烹饪，近几年，牛筋单独红烧烹饪成菜。

**红烧牛肉制作方法：**有特级厨师说，其实很简单，烹饪时主要保持牛肉本质鲜味，不要添加过多香料。牛肉切成块，若新鲜洁净，不必去除血水。锅烧热后加入适量底油，将油温烧至六成热，将郫县豆瓣入锅，炒至红色，放入牛肉块快速翻炒变色即可，加生姜片、冰糖、花椒继续翻

炒，锅中加入适量清水，大火烧开，转小火盖上锅盖将牛肉焖至八成熟，放入切好的萝卜、土豆或冬瓜等配料，焖熟焖软。加入食用盐、胡椒粉，调好味后搅拌均匀，起锅后加入适量的葱段和香菜即可上桌。提示：萝卜红烧牛肉隔夜吃味道更香。

**红烧牛肉面：**红烧牛肉派生出的面食，用牛肉作臊子，牛肉汤为面食主要汤料。主料面食为新鲜“水面”“水叶子”。新鲜水面容易发酸，因此在水面中加入一定比例食用碱，防止过快发酸，配合面条佐料，形成独特口感。吃起来细软柔和清爽，有一种碱味芳香。

一位牛肉面爱好者在网络上发文说：在四川达州吃牛肉面的人普遍收入高、智商高、素质高，社会地位高，还写下2500余字来佐证。仁者见仁，智者见智，引来争论不休的吐槽声。

达州人早餐爱吃面食，或牛肉面或炸酱面，牛肉面与炸酱面并列三绝之一。

**炸酱面：**有人以为南方人主食是大米，北方人主食是面食。其实南方人也不泛面食爱好者，只不过南北面食文化存在着不少差异。北方以干捞或少汤为主，注重浇头，味浓油重。南方注重鲜味汤底和佐料，食材融入汤中或佐料之中，味道鲜香复合。

达城炸酱面前身叫担担面。有上百年历史，因常由小贩挑担叫卖，由此得名。面条细滑，主要佐料有红辣椒油、炸酱肉末、川东菜(老盐菜)、花椒面、酱油、蒜末、豌豆尖(时蔬)和葱花等，口味油香麻辣，比较适口。担担面的由来说法不一，川菜派系中的老师傅普遍认为，应该起源于川东达州。原因很简单，川菜三大派系各自用辣椒的方法不一样，担担面中的辣椒用法属下河帮，其中一样主要辅料川东菜，即川东人叫的老咸菜，是达州一带的特产。四川有四大腌菜(涪陵榨菜、宜宾芽菜、南充冬菜、内江大头菜)，四川各地面条均以产地附近的腌菜作为辅料，例如成都、自贡、宜宾等地用得最多是宜宾芽菜，特别是燃面。而唯独担担面用的是达州老盐菜。川菜老师傅推论担担面源自川东达州，应是定锤之音。

担担面2013年被中国商务部、中国饭店协会评选为“中国十大面条”之一。百年历史担担面现已成为川、渝等各大中小城市的经典小吃。但是，达州民间的面食店今天已无担担面的叫法，称之为炸酱面。“炸”非“杂”，肉臊制作须经油炸，若写成杂酱面，那是以讹传讹。

今天，达州炸酱面与川渝等地的担担面选材、制作、流程完全一样，主料面食同为新鲜“水面”，炸酱面臊同一个方法制作，取猪腿肉剁成肉末，甜面酱用少许油解散，然后锅置火上，放少许油烧热，然后下肉末炒熟，加料酒炒干水分，放胡椒粉、味精调味，肉末呈诱人的茶色，微微吐油即成。后期都加入了剁细的郫县豆瓣。所不同的是，达州炸酱面比担担面更多油腻，更多汤汁。

今天，打造文化经济达州，美食先行。达州美食三绝：灯影牛肉、红烧牛肉、炸酱面(牛肉面)正可以成为契机。达州美食三绝尚待宣传策划推广，品牌效应不可估量。我们期待，达州美食三绝一飞冲天！



《那人、那事》  
有《达州美食》游历四方活美  
论、餐饮文章和人物传记。著  
奔，锐不稍减。擅长文艺评  
事。虽年近古稀，却弩马狂  
体人，达州市科普作家协会理  
本名王元达，知名网络媒  
秦巴闲士。