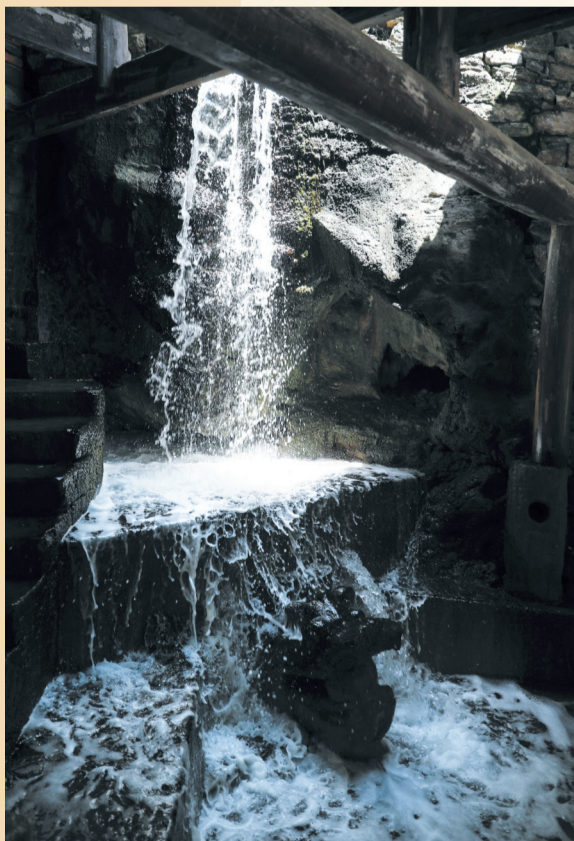


## 穿越千年的味觉盛宴

文/殷吉雄 图/陶德斌

## 非遗档案

竹溪蒸盆是以鸡豚(猪)和山产菜蔬为主料,以陶盆或铜盆、搪瓷盆为盛装器具,以蒸汽为传热介质隔水蒸炖的盆菜。其制作流程分为备料、配料、装盆、分蒸、火候、验色、品味、出笼八道工序。蒸制时主料、辅料和香料包分层分蒸。蒸盆器具陶为上、瓷为中、钢铁为下。以方便控制火候的柴火灶为佳。竹溪蒸盆做工精细,用料考究,工序复杂,其分层分蒸的蒸制技艺特色,加之其食材取自本地原生态农副产品,使用含矿物质的泉水,确保了出笼的蒸盆味道高度融合且保持了食材的原汁原味。竹溪蒸盆香气四溢、色泽诱人、味道鲜美、营养丰富,具有菜品、主食、蒸汤三者合一的特点,食后令人回味无穷。2016年3月,竹溪蒸盆入选湖北省非物质文化遗产代表性项目名录。



受到保护的重庆市巫溪县大宁盐厂盐泉水眼(2021年摄)。



竹溪蒸盆食材拼图(2025年摄)。

翠绿的菜叶、金黄的土豆、棕色的香菇、暗红的腊肉……十余种食材汇聚一盆,汤清、味醇、色鲜,宛如一幅色彩缤纷的画作。轻啜一口,里面有溪流、山林、田野的味道。

竹溪蒸盆,这道来自民间的美食,历经千年的岁月沉淀,依旧散发着令人陶醉的香气,深受人们喜爱,宛如一部承载着历史与文化的味觉史诗。

## 十八种食材,兼收并蓄的饮食文化

每一道美食背后,都隐藏着一段独特的传奇故事,竹溪蒸盆自然也不例外,它的诞生和竹溪盐道文化紧密相关。

竹溪县位于鄂渝陕三省交界,西接陕西省平利县、镇坪县和旬阳市,南交重庆市巫溪县,东邻竹山县。位于重庆市巫溪县大宁河畔的大宁盐厂,过去就是通过包括竹溪盐道在内的多条盐道,源源不断地把盐运往各地。

竹溪古盐道,始于夏商,盛于明、清、民国时代。历史上,竹溪县共有三条运盐大路,有“两横三纵”之称。从竹溪县南部桃源镇经过的盐道叫一纵中路,自大宁盐厂始,由桃源镇进入竹溪县境内,再路过丰溪镇、泉溪镇等地抵达竹溪县城。此外,还有两条支路经过桃源镇,一条为官渡盐大路,由竹溪县城东经水坪镇至郭家洲抵竹山县官渡河,上至浦溪沟,入马门子至厚河,至桃源镇翻界岭,抵大宁盐厂,单程260公里;另一条为老阴顶盐大路,行程路线为:自竹溪县城至泉溪镇,转东南过喝风垭,经小桂大桂龙滩南进葛洞口村,越王家山至东甘沟子,翻老阴顶过肖家山,穿过母猪峡抵大宁盐厂,单程亦260公里。

其中,天宝乡葛洞口村是竹溪古盐道的必经之地,从大宁河盐厂到葛洞口村,就再也没有大山险路了。顺泉河而下就到了堵河上游的码头郭家洲(角夹洲),在此行船可到郧阳府,顺长江而出海。所以,葛洞口村就成了盐夫们歇脚休整之地。相传,当长途跋涉的盐夫们来到这里后,心情变得开朗起来,于是将这一路所剩的食材来个杂烩,喝酒吃肉,以示痛快。殊不知,猪肉、土鸡、香菇、洋芋等一锅蒸出来,味道竟鲜美无比。久而久之,这蒸煮的手艺不断地被完善流传,便成了现在的蒸盆。

竹溪蒸盆因各乡镇的地理位置不同而形成了不同的风味,其中最代表竹溪蒸盆烹制水准的当数天宝蒸盆。烹制天宝蒸盆时,不使用酱料和调料,保持食材纯天然的口感。烹制一锅蒸盆,通常要花上一天时间来准备食材和做前期的食材加工,待这些工序完成后,再将食材蒸上四五个小时。

上好的食材,世代相传的烹制方法,让这股鲜味一直弥漫在山乡之间,经过时间的发酵,成为了人们的日常生活和精神寄托。

## 两蒸一焖,别具一格的匠心之作

“要想吃蒸盆,必须提前一天预订。”李军是竹溪县一家酒店的厨师长,深谙竹溪蒸盆的做法。“想吃正宗的竹溪蒸盆,那就不能着急。”

竹溪县有一句民谣:蒸盆好吃,菜难做。竹溪蒸盆的特色之一,首要的是丰富的食材,有猪蹄、老母鸡、鸡蛋盒子、竹笋干、胡萝卜、蒜苗、大蒜、花椒、干辣椒、青菜叶、土豆、生姜、黄瓜、大葱、精盐、鸡油、鲜香菇、沙参等十八种之多。

老母鸡需是在山林间自由觅食、奔跑嬉戏长大的,肉质方能紧实而富有弹性,且带着大自然的灵动气息。猪蹄以半腊制为佳,独特的腊香是时光与烟火的凝练,每一丝纹理都蕴含着岁月的醇厚韵味。想要汤鲜美必然少不了香菇。香菇生长在山林的朽木之上,吸日月精华,纳山川灵气,菌盖肥厚,散发着浓郁的山珍芬芳。山药,深埋于土地之中,汲取大地的养分,质地细腻,口感粉糯,自带一股质朴的甜香。此外还需软糯香甜的高山土豆、汁水四溢的胡萝卜、高山珍品竹笋干等等,每一种食材都经过精心严格的挑选。

做蒸盆的器皿也不能马虎,要选用陶土细腻、不上釉的窖盆,这样才能使各种食材的色香

味高度融合。

“连食材放置的顺序也有讲究,蒸盆过程需要分批装料,两蒸一焖。”李军告诉记者,装盆时,先装猪蹄、鸡肉、大葱、生姜块、干红椒、竹笋干、鲜香菇、沙参、花椒、鸡油,加少许清水、适量精盐后,上笼进行第一次烹煮。烈火蒸约90分钟,打开笼屉,再加土豆、胡萝卜、鲜黄瓜、鸡蛋盒子,再上笼文火蒸30分钟。这时,盆中食物已经熟透,蒸溜汤水也积满汤盆。最后再加青菜叶、大蒜苗,盖笼焖5分钟,一道正宗地道的竹溪蒸盆才算大功告成。当锅盖揭开的那一刻,热气腾腾,香气扑鼻,令人垂涎欲滴。

“烹饪竹溪蒸盆的过程,是一场耐心与技艺的考验,也是一种匠心的传承。”李军说,他们平均每天要卖出五六份蒸盆,最多时一顿卖出过30多盆。“再多的话我们就不承接了,超出能力范围,品质和味道就会打折。”

## 耐心与火候,美食故事里的醇厚家风

腊八节过后,竹溪县龙坝镇的陈梅就开始给四个儿女逐一打电话,约定他们回家的时间。

团圆饭,对于中国人来说具有特殊的意义,它不仅仅是一顿饭,更是一种情感的寄托、文化的传承和家庭的凝聚。尤其对于陈梅来说,一家人聚在一起,从某种意义上来说更是一种放松。

今年58岁的陈梅,年轻时和丈夫一起在铁路上打工,攒下了人生的第一桶金。2005年,陈梅回到家乡发展餐饮服务业,从摆碗筷、搬桌椅一步一步做起,逐渐把小生意做成了现代餐饮企业。

走遍了大江南北,尝遍了美味小吃,陈梅唯独忘不了那沁人心脾的竹溪蒸盆。

1月12日,农历腊月十三,孩子们约定今天一起回老家。一大早,陈梅就开始忙碌起来。浓霜笼罩着田野,河流凝结成冰,但这丝毫没有影响到她。

剁猪蹄、杀鸡、包饺子……每一样食材,陈梅都亲自准备。在繁琐的流程中,过往的记忆被一一打捞,小时候她随父亲一起外出务工、年轻时在矿上拼搏、拉扯儿女的辛酸、创业路上的披荆斩棘……一年又一年,年年活团圆,这承载着几代人情感和故事的蒸盆,在陈梅的手下一点一点丰满起来。

“奶奶——”“姥姥——”“我们回来了”……上午十点半,随着两声汽车喇叭响起,院子里热闹起来。

“让奶奶看看你瘦没瘦!”“快来,让外婆抱抱!”……陈梅被孩子们围在中间,一会儿摸摸这个,一会儿抱抱那个。

不多时,厨房里有香气飘出,孩子们涌向厨房,灶台上的蒸屉被水雾包围,香气一点一点浓郁起来。

“小时候,不管家里再穷,过年的时候妈妈都会雷打不动地给我们做蒸盆。后来日子好了,这蒸盆照样还是过年的必备菜。”大女儿徐苗熟练地给陈梅打下手,准备着土豆、胡萝卜、鸡蛋盒子。

“平时大家都忙着,妈妈做蒸盆其实就是想一家人聚在一起吃顿饭,这道菜更多的是一种情感纽带。”儿子徐攀带着孩子们在院子里玩耍,欢声笑语在整个村庄里流淌。

“上蒸盆喽——”中午十二点半,陈梅站在厨房门口,对着喧闹的院里喊出了得意的声音。

“吃个鸡翅,学习成绩升得更高。”“吃个猪蹄,脚踏实地做生意。”

……

暖阳之下,一家人围坐一起,刚出锅的蒸盆像一朵盛开的花朵,绽放出灿烂的笑容。



市文旅局 市群艺馆 十堰日报社联办



村民走过竹溪县城郊至今遗存的古盐道——莲花石拱桥(2025年摄)。



在重庆市巫溪县大宁盐厂遗址玩耍的村民(2021年摄)。



昔日盐夫们歇脚休整之地——竹溪县天宝乡葛洞口村(2020年摄)。



“上蒸盆喽——”陈梅(左)在老家给孩子们讲述蒸盆的食材配制、制作程序、上菜礼仪等(2025年摄)。