

成都雙流美食：讓人停下來，留下來

作為「天府之國」的四川成都，早在千百年前就是人們的嚮往之地。雙流位於成都市西南核心區域，龍泉山脈中段西側，壩區、丘區交錯分佈，岷江水系縱橫其間。在四川盆地亞熱帶濕潤季風氣候作用下，雙流雨熱同期、四季分明，多種動植物自由生長。粒大味甜美的冬草莓、種植歷史悠久的永安葡萄、野蠻生長的牧馬山菌菇，共同證明著，宜人居住的雙流，同時也是物種的寶地。

民以食為天，飲食自然也是人們考慮一個地方是否宜居的重要因素之一。而雙流，哪怕是在成都美食界，也有著不可撼動的地位。

早餐：高手如雲

在雙流永安鎮的街道上，每逢陽曆單日便趕場。人們把新鮮宰殺的家禽家畜，時令的各類蔬果，親手編織的傢俱農具，紛紛拿到街道兩旁售賣。趕場的人背著背篋一路逛過去，遇到熟人大聲問好，互相問一句「吃早飯沒？」便三三兩兩往早餐店走去。

一個地方的早餐是否豐富，也從側面反映了當地人在飲食上的包容度。在雙流，早餐稱得上高手如雲。

棠中路的醃包子每天 6 時 30 分營業，經

長時間自然發酵的麵皮柔軟中帶著筋道，餡料乾香又不失油潤，就像包子鋪老闆說的那樣，要給上學的娃娃們攢夠力氣。

巧抄手則講究現吃現包，輕薄的麵皮包裹著一大塊肉，是老闆多年來的滿滿誠意。口味的選擇更是多樣，麻辣、酸辣、酸湯、糖醋、雞湯、海鮮、怪味，任君選擇。

還有還沒進門就能聽見敲打聲的張鍋魁，白麵鍋盔、夾菜鍋盔、牛肉鍋盔……烤得金燦燦的鍋盔香甜酥軟，讓人們一吃再吃。



▲藿香肥腸。



▲羊肉湯鍋。



▲肥腸粉。

滷肉甑子飯：油脂和碳水的雙重快樂

在紫東閣街的巷子裡，有一家開了 20 多年的餐館，只賣三樣菜：涼拌雞、涼拌肉、滷肉，最多還有一份菜湯。進店也不用點菜，只需告訴幾人用餐，老闆自然會配好菜，人才坐下菜就能上桌。

涼拌雞肉質緊實，農家養殖的雞肉帶著特殊的香味，秘製紅油是獨家配方，蔥段將

最深層次的肉香調出，濃郁的香辣味中帶著絲絲甜味。涼拌肉則更多一點麻，很好地壓制住了肉的膩。滷肉和其他地方的稍顯不同，淋著醬紅滷汁，切成片狀。放一塊滷肉在還冒著熱氣的甑子飯上，肉和飯一起入嘴，鹵香四溢，油潤感充滿口腔，是油脂和碳水帶來的雙重快樂。

泡椒脆腸：辣和酸的極致

在雙流的九江鎮，可以見識到肥腸的多種做法，藿香肥腸、山椒脆腸、香鹵肥腸、蘆水肥腸、血旺肥腸等，可謂是將肥腸的美味演繹到了極致。

在鎮上眾多的肥腸店中，有家九江楊肥腸，店面裝修簡單其貌不揚，卻稱得上功力深厚。

一份泡椒脆腸，據說有人為了它專程前來。這道菜一定要趁熱吃，剛出鍋的鑊氣將泡椒、小米椒的辣和酸拉到極致，肥腸脆爽入味，不管拌飯還是拌麵，都是絕佳搭配。藿香肥腸則保留了更多的油脂，吸飽麻辣湯汁，外部Q彈內裡滑嫩，帶著藿香獨特的味道，色香味俱全。



▲鮮鍋兔。



▲老媽兔頭。

新鮮兔肉：吃出百般花樣

四川省每年消耗掉上億隻兔子，省內各地對於兔子都有自己的獨到看法。在雙流，雲崖兔的養殖已經逐步發展成三星鎮的支柱產業。

龍泉山脈中段西南邊山坡一帶全年氣候溫和，天然飼草在這裡自由生長，人工牧草在這裡廣泛種植，為雲崖兔的飼養提供了優越的條件。同時，雲崖兔是以比利時兔、齊卡兔為父本和四川白兔、四川麻兔為母本的雜交一代，在優質兔種基礎上科學飼養出來的雲崖兔肉質細嫩、營養豐富，先後被列入中國科學技術協會「金橋工程」和聯合國教科文組織扶貧項目。

隨著雲崖兔的大規模養殖，新鮮兔肉也被雙流人吃出了百般花樣。鮮兔火鍋當然不能少，新鮮兔肉切塊，用秘製調料炒製後放入鍋中作為鍋底，隨著各種配菜的不斷加入，

兔肉非但不會變老，味道反而越來越醇厚。香酥兔腿口感則更為豐富，丘陵地帶養出的雲崖兔兔腿有力，食用的時候大口撕扯，筋道又不失鮮嫩，同時調味用到的大量花椒辣椒等早已使味道絲絲入扣，吃起來十分過癮。

說到對兔子的烹飪，在兔頭這個賽道，雙流遙遙領先。雙流老媽兔頭早在上世紀 90 年代就在大街小巷火了起來，為兔頭「冠名」的這位老媽，原先經營著一家麻辣燙店，因為兒子愛吃兔頭，做麻辣燙時便把兔頭放進去一同烹飪。沒想到麻辣鮮香的兔頭很快受到了食客們的一致追捧，這種在家裡才能吃到的「媽媽的味道」，引起了舌尖上的廣泛共鳴。如今，這家小麻辣燙店已經發展成了餐飲公司，雙流老媽兔頭鹵製技藝也入選四川省非物質文化遺產名錄，成為遠近聞名的兔頭品牌。

黃甲麻羊：鮮味醇厚綿長

在牧馬山腹地，坐落著成都市的麻羊基地——黃甲鎮。黃甲鎮麻羊的養殖歷史悠久，傳說建興十四年（公元 236 年），氏族首領苻健率眾歸降蜀漢，擅長農牧業的氏人大量遷入廣都，極大地促進了雙流牧馬山麻羊養殖發展。從 1999 年起，每年舉辦的黃甲麻羊節已經成為雙流的冬季美食盛事，成都人也養成了「冬至到黃甲吃麻羊」的習慣。

黃甲麻羊做湯鍋是絕佳。大塊麻羊肉煮

熟後切成片，煮入湯鍋，湯色奶白。搭配腐乳、辣椒等製成的蘆水，鹹香微辣，鮮味醇厚綿長。同鍋而煮的還有兜滿湯水的羊腸，入口便能爆汁。羊肉串則用料更猛，孜然、辣椒麵滿滿裹住肉塊，外表焦香，內裡不鮮嫩。

值得一嚐的還有酸辣羊血，用到的是泡薑泡辣椒調味，完全蓋過了羊血的異味，酸辣嫩滑，冬季驅寒，夏季開胃，是佐餐的絕佳拍檔。

肥腸粉：雙流人的日常

肥腸粉，是雙流人的日常，也是驕傲。白家肥腸粉距今已有百年歷史，經過幾代人的努力，已經成為成都名小吃，做成的產品銷往中國各地，被評為成都市知名商標。這一份肥腸粉的產業，雙流人做得風生水起。

白家高記肥腸粉是個中翹楚。粉絲晶瑩剔透，湯碗紅白分明，入口麻辣鮮香，令人印象深刻。特別是加了冒節子的肥腸粉，冒節子口感彈滑，吸滿香辣湯汁，將肥腸粉湯底的醇厚彰顯得淋漓盡致，1990 年成都市人民政府頒發的「成都名小吃」獎牌，獲獎的正是這道冒節子肥腸粉。

在 2023 年第五批天府旅遊名縣命名縣驗

收考核中，雙流位列全成都市第二名，大數據評估更是排名全省第一，這份來之不易的成績既源自雙流人付出的努力，也是每位來過雙流的人對這片土地的肯定。

在雙流，嘲著肥腸粉開啟新一天，圍著羊肉湯鍋歡聚團圓，啃著兔頭消除疲憊，飲一口蓋碗茶再開言暢論，這是觸手可及的日常，也是流淌在祖祖輩輩間的暢然。雙流之所以能吸引如此多的人，留下如此多的人，源自這串聯在歷史中的樂天，也是今天包容開放的城市風貌。人們在這裡憑藉東風上青雲，也在這裡瀟灑度日，看氣象萬千。

本版圖文均據《中國國家地理》雜誌



▲現做現賣的蕎麵。

袁蕎麵：現做現賣

袁蕎麵，老雙流人應該都不陌生。大約在清朝同治、道光年間，袁蕎麵還只是路邊攤，如今已經傳到第三代，這一代的傳承人袁婆婆如今 80 多歲，守著麵店一守就是幾十年，店裡整齊乾淨的老物件，也伴隨著一代代雙流人長大。

袁蕎麵的亮點之一就是現做現賣。苦蕎加甜蕎做的麵團金黃，客人點單後，將麵團

放入壓麵機用力一壓，條形的蕎麵就落入下方的沸水中，只需十幾秒就可撈出，澆上竹筍、牛肉等做成的臊子，配上加入了香料的熟油辣椒，一碗「不砂、不膩、不渾湯」的蕎麵就做好了。金黃的麵條浸泡在油亮的紅湯裡，泛著絲絲酸辣香，入口還帶著蕎麵獨特的香味和口感，麻、辣、酸、香一起湧入舌尖，難怪會成為幾代雙流人共同的味覺記憶。

黃水豬耳朵：又快又好

水系發達的雙流，坐擁眾多碼頭。被稱為「川西碼頭文化活化石」的彭鎮楊柳河水碼頭，連接著成都對外交往黃金水道的黃龍溪水碼頭，知名的商品集散中心華陽蘇碼頭等，這些碼頭商賈雲集，人頭攢動，繁忙的交易使得人們動作必須得快。當然，吃飯也得快，同時還得提供充足能量，於是「快餐」應運而生。

但是對於「挑嘴」的雙流人來說，要快也必須要好。如何快速地享用到美味，黃水

豬耳朵是一個不錯的選擇。

進店點上一份事先切好的豬耳朵，看老闆嫺熟地往裡加入紅油辣椒、蒜泥等，雙手配合快速攪拌，再一股腦兒倒進盤子裡，搭配一份折耳根、豆腐乾拌成的涼拌三絲，舀上滿滿一大碗米飯。

一口脆爽的豬耳朵配上一口軟糯的米飯，一大碗飯很快就下肚，吃完嘴裡還會泛著絲絲甜辣，對於想要快速滿足腸胃又不想委屈味蕾的人來說，最是滿足。



▲「三樣菜」既是店名也是菜單。