

# 跷脚牛肉

沸海玉液香腾空  
足踏横梁谈笑中

“古寺蝉声噪夕阳，县桥灯火下程忙”，夏日傍晚，坐落在峨眉河畔的苏稽古镇灯火摇曳，热闹非凡。路边的饭店熙熙攘攘，香气四溢。人们纷纷坐在桌边，只见桌面上热气腾腾，浓郁的汤雾缭绕。觥筹交错间，人们从汤锅中捞起鲜美的食材，蘸上香醇的调料，任温热的食材在唇齿间留香。他们所品尝的，便是著名的跷脚牛肉。今天，就让我们穿梭缱绻岁月，一起聆听跷脚牛肉汤锅的故事。

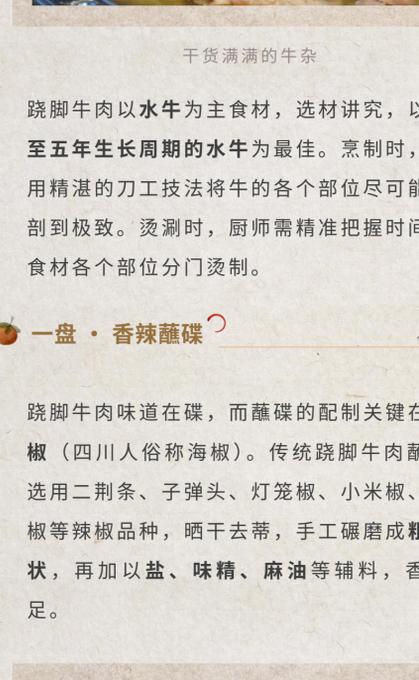
## 非遗一览 · 壹



跷脚牛肉

跷脚牛肉汤锅是四川乐山当地的一道特色名菜，最早流行于四川省乐山市市中区苏稽一带。汤色碧清、牛杂脆嫩，跷脚牛肉不仅味道鲜美，还因其独特的食材与调料，具有散寒止咳的药膳功能。2008年，跷脚牛肉汤锅被列入乐山市第二批市级非物质文化遗产名录；2023年，其又被列入四川省第六批省级非物质文化遗产名录。

## 溯流求源 · 贰



跷脚牛肉汤锅

跷脚牛肉的起源众说纷纭，主要有以下两种。

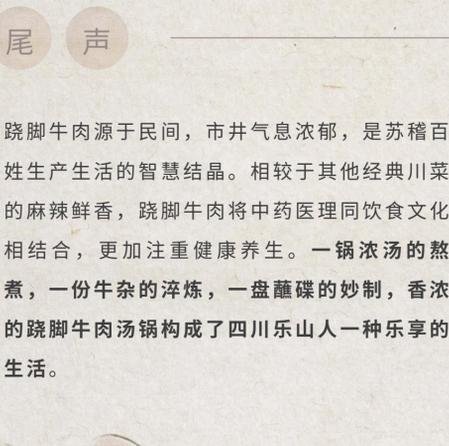
说法一：传说乐山曾民不聊生，百姓贫病交加，当地有位精通医术的老先生在苏稽镇河边悬锅煮药以救人，此种药汤可防病止渴。后来老先生发现大户人家总会舍弃肠、骨、肚等牛杂，便拾来与草药同煮。谁料草药牛杂汤竟十分鲜美，受到了许多人的喜爱。络绎不绝的食客若无坐处，便一只脚搭在桌下横梁上。久而久之，这牛杂和草药同煮的汤菜，便有了“跷脚牛肉”的名号，越传越广。



四川省乐山市苏稽镇跷脚牛肉宣传活动

说法二：跷脚牛肉起源于清朝光绪年间（1875年-1908年）。明洪武年间（1368年-1398年），一支周姓族人移民入川至怀苏乡周村（今苏稽镇长春村），该族族人以宰牛为业，将村庄发展为“杀牛周村”。由于牛内脏不宜运输，清朝时，周氏族人周天顺就将卖牛时无人问津的牛杂制成汤锅在苏稽河滩摆摊售卖。因物美价廉，其受到了船工、脚夫的喜爱。由于当时的摊位只有一条桌，食客吃饭时习惯一只脚站立，另一只脚跷在桌条横梁上，此菜得名“跷脚牛肉”。

## 匠心独制 · 叁



跷脚牛肉制作步骤

跷脚牛肉制作技艺重在三点：清白流玉液、竹箕盛牛杂、干香红椒碟。

### 一锅 · 鲜浓锅底



跷脚牛肉的香浓汤底

跷脚牛肉汤味讲究，汤底更是其灵魂所在。传统跷脚牛肉汤锅佐以大量生姜，加入清洗干净的牛骨、牛心肺、牛肠等牛内脏，文火熬制八到九小时。此外，汤锅中还会加入八角、丁香、香果、草果等二十余种中药材，不仅有散寒止咳、温中健脾、益气祛湿的功效，还有增鲜提香的作用。

### 一筐 · 多彩牛杂



干货满满的牛杂

跷脚牛肉以水牛为主食材，选材讲究，以两年至五年生长周期的水牛为最佳。烹制时，厨师用精湛的刀工技法将牛的各个部位尽可能地解剖到极致。烫涮时，厨师需精准把握时间，对食材各个部位分门烫制。

### 一盘 · 香辣蘸碟

跷脚牛肉味道在碟，而蘸碟的配制关键在于辣椒（四川人俗称海椒）。传统跷脚牛肉蘸碟多选用二荆条、子弹头、灯笼椒、小米椒、朝天椒等辣椒品种，晒干去蒂，手工碾磨成粗粉粒状，再加以盐、味精、麻油等辅料，香辣十足。



跷脚牛肉的香辣蘸料

## 传承创新 · 肆

近年来，随着对“跷脚牛肉”非物质文化遗产的宣传，跷脚牛肉汤锅越来越受到各地群众的欢迎。此外，当地政府还成立了跷脚牛肉协会，大力培育现代非遗人才，发扬跷脚牛肉美食传统技艺。当前，苏稽跷脚牛肉拥有市级非物质文化遗产代表性传承人4名，他们在传承跷脚牛肉技艺的同时也在不断创新。

### 1 周崇康



苏稽镇长春村人。他在原始制作技艺上不断尝试，挑选牛架、牛下水、牛油、牛尾、生姜和草果、八角等传统秘制中药材，精良比例，以药包形式大火熬制六个多小时。

### 2 马咏红

苏稽镇人。她在熬制汤底时，增加了汤底的熬制时间，经过8-9小时文火慢熬，中药的馥郁芬芳渗进汤里，清淡鲜美、沁人心脾，极具养生功效。



### 3 陈志强

苏稽镇长春村人。在探索跷脚牛肉制作技艺过程中，他调整了中药包的熬煮时间，一副料包可连续使用3天，同时研发了全牛宴系列跷脚牛肉，使其更加营养、多元。



### 4 张谦

苏稽镇人，自小跟随外婆和母亲学习跷脚牛肉手艺，创办“古市香”企业，将文化艺术与“跷脚牛肉”美食文化、乐山美食相结合。



## 尾 声

跷脚牛肉源于民间，市井气息浓郁，是苏稽百姓生产生活的智慧结晶。相较于其他经典川菜麻辣鲜香，跷脚牛肉将中药医理同饮食文化相结合，更加注重健康养生。一锅浓汤的熬煮，一份牛杂的淬炼，一盘蘸碟的妙制，香浓的跷脚牛肉汤锅构成了四川乐山人一种乐享的生活。



参考资料：  
[1] 四川省乐山市苏稽镇跷脚牛肉非遗馆  
[2] 江树. 苏稽跷脚牛肉[J]. 中国三峡, 2015, 110-111.  
[3] 视频来源：哔哩哔哩-<https://www.bilibili.com/>  
[4] 部分图片素材来源于网络

文案：李姝妍  
编辑：李姝妍  
审核：李雪莲 蒋明悦