



恩施美食激活烟火经济

一锅汤 飘出山区别样年味

一席宴 聚来宾朋共话乡愁

湖北日报全媒体记者 鲁腾 通讯员 县融

冬日的武陵山区,吊脚楼炊烟袅袅。沸腾的铁锅里炖着现杀的猪肉与猪血,木甑中飘出糯米与腊肉的香气。一场承载千年记忆的刨汤宴,正在村寨院落间次第开幕。

作为土家族、苗族最具代表性的民俗符号,刨汤宴传承至今已逾千年。这一锅鲜香四溢的刨汤,既寄托着人们对美好生活的向往,也饱含邻里亲友之间互助、感恩、团圆的情感。

请随我们走进恩施,赴一场充满烟火气的刨汤盛宴。

一锅刨汤,传承千年乡情

刨汤宴,又称杀猪饭、年猪饭。每年岁末,恩施广大乡村地区宰杀年猪,邀邻里亲友聚餐,逐渐形成“杀年猪、吃刨汤”的习俗。

“其历史可追溯至远古腊祭,历经数千年积淀,形成兼具仪式感、历史厚度与生活温度的独特民俗。”恩施民俗专家贺孝贵介绍,“刨汤”本指宰猪时刮洗猪毛的热汤,用以指代宴席,既有自谦之意,也带几分乡土幽默。这项深植于武陵山区农耕文明与土苗文化基因的习俗,流程完整、细节丰富,承载着“庆丰年、谢邻里、祝和合、祈未来”的美好寓意。

至明清时期,刨汤宴已形成明确规制并见诸方志。清同治三年《恩施县志》记载:“十一月‘冬至’,官绅相贺,城乡右族皆屠自畜之家为年时祭腊”。土家族“过赶年”的传说,更赋予其深厚的族群记忆与家国情怀——明代嘉靖年间,倭寇侵扰江浙沿海,朝廷急调鄂西土司兵出征。军情紧迫又逢年关,土家儿女遂提前宰猪,以热气腾腾的刨汤为将士壮行,“提前过年”的习俗由此流传。恩施傩戏《放牲祭猪》完整呈现杀年猪流程,亦印证了这一习俗在民间的深远根基。

农历冬月过后,气温渐低,农户便开始筹划杀年猪。择定吉日,主家提前邀请屠夫与帮忙的亲友,并广邀宾客赴宴。

宰杀当日,主家早早备好木盆、柴火与沸水。屠夫与帮手将猪处理干净后,鲜肉与内脏按类分置,猪头、猪尾完整保留,留待年时敬神祭祖,寓意“有头有尾、圆满顺遂”。

食材处理讲究“物尽其用”:五花肉煸炒出油,排骨或炖或烧,瘦肉切片爆炒,内脏仔细清洗去腥。柴火灶上,铁锅烧热,浇几勺老坛酸辣椒,瞬间酸辣鲜香扑鼻而来。宴席上除猪肉菜肴外,还搭配时令蔬菜、豆腐、糍粑等,满满一桌尽显主家诚意。

席间,主家提壶敬酒,高声送上“吃血旺,越吃越兴旺;啃排骨,来年不受苦”等吉祥话。宾客推杯换盏,聊农事、话家常,孩子们嬉笑穿梭。柴火噼啪声中,欢声笑语交织,构成一幅温暖生动的人间烟火图。

“一头年猪的好坏,曾是衡量家庭勤劳富足的重要标尺。”贺孝贵说,过去恩施多养本地黑猪,一年仅长二百来斤,杀年猪后剩余猪肉的数量与品

质,关系着一家来年的生活。同时,猪肉也是敬老孝亲的佳礼——恩施不少地方,有儿子的人家自订婚起,每年都要预留猪后腿送给老丈人。

如今,城镇化进程虽使传统刨汤宴形式有所变化,但其中互助、感恩、团圆的文化内核始终未变。这锅跨越千年的刨汤,早已超越食物本身,成为岁月流转的见证与乡愁的温暖守护。

一场盛宴,带动冬日消费

1月10日,巴东县茶店子镇朱砂土村第一锅刨汤沸腾出锅,恩施州八县市二十个特色乡村同步启动“来恩施·吃刨汤·购年货·过大年”民俗美食促消费活动。这场从农历冬月廿二持续至腊月廿四(1月10日至2月11日)的盛宴,以土家刨汤文化为主线,串联美食体验、年货采购、非遗展演等多元场景,让千年民俗成为激活冬季旅游消费的新引擎。

当日清晨,朱砂土村院落炊烟袅袅,柴火灶上大铁锅热气腾腾,新鲜猪肉、猪肝、排骨在锅中翻滚。村里设立透明厨房,游客可全程观摩烹饪过程,见证“从田间到餐桌”的新鲜与安心。一旁的糍粑制作体验点排起长队,游客在村民指导下捶打糯米、塑形蘸粉,满口皆是儿时味道。中午时分,坝坝长桌宴沿院坝铺开,村民与游客围坐共话,热气腾腾的刨汤驱散冬日寒意,尽显地道土家年味。

与此同时,其他十九个特色乡村也同步开席,各具特色的“刨汤+”融合模式令人目不暇接。

恩施市三岔镇燕子坝村作为“恩施傩戏”传承地,率先上演“杀年猪·庆丰年”仪式,非遗传承人身着传统服饰,在锣鼓声中演绎祈福故事,让游客沉浸式感受土家年俗底蕴;利川市汪营镇齐跃村毗邻齐岳山国际滑雪场,推出“滑雪+刨汤”联票优惠——凭滑雪消费凭证可享刨汤折扣,凭刨汤消费凭证亦可优惠滑雪,旅游专线实现半小时内“冰雪游玩”与“热汤暖身”无缝衔接。“既能吃地道刨汤,又能玩冰雪项目,体验太棒了!”重庆游客王轩称赞道。

来凤县将刨汤宴与西水风光、土家摆手舞结合,推出精品旅游线路,游客可畅游仙佛寺,跳一曲铿锵摆手舞,再共赴一场热腾腾的刨汤宴;建始县则将刨汤宴“搬”进温泉小镇,推出“刨汤+温泉”联票,让游客享受美食之余沐浴暖汤,惬意十足。

为激发冬季旅游消费活力,恩施州同步配套1000万元刨汤宴专项活动补贴。政策红利直达市场,为文旅消费添薪加火。鹤峰县中营镇大路坪村营业五天,累计开席152桌,接待游客1500余人次,带动消费13万余元;咸丰、来凤等地刨汤宴所用生猪及配菜均采购自本地农户,咸丰县曲江镇湾田村34名村民在宴席现场摆摊售卖土特产,日均增收120至150元。江苏游客储元明体验刨汤宴后,一次性购买了两头黑猪。“地道的土家味,带回去让人也尝尝。”他说。

活动期间,二十个特色乡村均设置统一标识的销售摊位,集中展销腊肉、香肠、土鸡蛋等农副产品,以及糍粑、豆皮等传统年货和土家织锦、竹编等非遗文创。部分乡村开展线上助农直播,本

地网红、村干部与农户共同带货,实现线上线下同步增收。各地还推出摆手舞、灯歌、草把龙等非遗展演,以及乡村自驾、生态采摘等配套活动,通过“民俗搭台、消费唱戏”,整合乡村资源,形成“吃、住、行、游、购、娱”联动效应,带动农产品销售、农家乐增收与民宿经济繁荣。

一个IP,蕴藏发展密码

1月15日,宣恩一位博主在椒园镇黄坪村自发举办刨汤宴,吸引周边县市数千名游客慕名而来,村道上车辆排成长龙。

事实上,恩施对刨汤宴的民俗推广早有布局。2017年,恩施市芭蕉侗族乡夷水侗乡景区举办首届刨汤美食文化节,吸引20余家旅行社商及上千名游客参与;宣恩狮子关景区推出的刨汤民俗文化艺术节,曾创下2198人同赴一宴的“参与人数最多的刨汤宴”世界纪录;恩施大峡谷已连续七年举办刨汤宴,迎接四海宾朋。

如今,恩施刨汤宴已突破“仅在年节供应”的局限,许多县市城区的餐馆将其列为常设特色菜品。今年,“精心打造刨汤宴等美食IP”更被列入州政府工作报告,成为全州提振消费、助推乡村振兴的重要举措。

“刨汤宴之所以深受群众和游客喜爱,除了热闹的氛围和民俗文化底蕴,从美食角度讲,核心优势在于食材新鲜、味道鲜美。”深耕恩施本土菜肴41年的“楚菜大师”廖平顺指出,刨汤宴的品质关键在于猪肉选材,本地黑猪为优选,肉质坚实、香醇。面对市场化需求,恩施刨汤宴应在保留民俗特色的基础上,进一步规范行业标准,明确食材规格、优化菜品搭配、提升刀工与呈现技艺,让民俗文化与美食文化相得益彰。

“恩施刨汤IP的塑造,应围绕‘富硒生态+民俗温情+千年传承’三大核心凝练特色,强化辨识度。”长期从事民族地区旅游发展研究的湖北民族大学谭志喜教授表示。

此次入选的二十个特色乡村各具优势:既有巴东土店子村、咸丰彭家沟村、来凤后坝村等生猪养殖大村,食材供给充足;也有宣恩两河口村、恩施市龙赶湖村等毗邻景区的村落,便于吸引客流;还有利川野猫水村、鹤峰留驾村等乡村旅游名村,运营基础成熟。

谭志喜建议,应统筹各县市资源,形成“一村一品”差异化发展格局,打造“清江刨汤走廊”,避免同质化竞争;建立食材溯源系统,发展“认养农业”“市民农庄”,让城市消费者深度参与养殖、宴饮等环节,强化情感联结;通过情景再现、民俗讲解等形式生动解读刨汤故事,举办武陵山区刨汤文化交流活动,以饮食为纽带搭建区域文化桥梁,提升恩施刨汤IP的区域影响力。

这锅持续沸腾的刨汤里,既蕴含着食材的本真之味与邻里互助的民俗温情,也蕴藏着流量赋能的发展密码与政企联动的实践智慧。一席刨汤宴,以最质朴的民俗传承、最地道的土家风味,烹出了最美的人间烟火,也炖煮出乡村振兴的生动滋味。



恩施市三岔镇燕子坝村,傩祭祈福仪式拉开刨汤宴活动的序幕。(湖北日报通讯员 梅珂 摄)



宣恩县椒园镇黄坪村,刨汤宴后,村民和游客点燃篝火,跳起欢快的摆手舞。(湖北日报通讯员 夏鸣鸣 覃遵樊 摄)



巴东县茶店子镇朱砂土村,糍粑制作体验点吸引不少游客。(湖北日报全媒体记者 鲁腾 通讯员 朱映城 摄)

村里那锅汤为何越煮越香

湖北日报全媒体记者 鲁腾 通讯员 陈绪开

1月14日清晨,薄雾轻笼宣恩县万寨乡向家村,炊烟已袅袅升起。“走,覃书记请吃刨汤,大伙儿都去帮忙!”热情的招呼声,唤醒了冬日的小山村。

三组村民李昌荣一早便搬出自家桌椅,赶往产业园旁的小广场帮忙布置。“昨天看了覃书记发的短视频,这么热闹的事,咱东道主也得搭把手。”

临近中午,左邻右舍、远亲近友,还有不少外地游客陆续赶来。院坝里逐渐热闹起来,欢声笑语不断。村党支部书记覃浩运回两头村民养的跑山猪,村里的“杀猪佬”也已就位。刨汤宴即将开始,覃浩同时打开直播,将现场的热气腾腾分享给网友。

村民分工协作,刨毛、分肉、配菜……一场充满烟火气的刨汤宴开幕。

灶膛火旺,大铁锅热气腾腾。新鲜土猪肉焯水出香,姜片、辣椒、小葱下锅爆炒出味,一瓢白酒淋入,既去腥又提鲜。老师傅动作利落,后腿肉、五花肉分切整齐,里脊肉各作小炒,排骨与萝卜同炖。卤得酱香浓郁的猪耳、猪尾,成了宴席上的抢手菜。

这边肉香四溢,那边歌声响起。村民搬来音响,文艺能人献唱助兴;草坪上游客跳起广场舞;

儿童乐园里,孩子们嬉戏打闹。欢笑声在整个村子上空飘荡。

“咱村的刨汤,吃的不只是肉,更是热闹和团圆。”六组村民崔世权一边招呼客人,一边感慨。他还记得,以前村里产业单一、基础设施落后,年轻人大多外出务工,土地闲置,村庄冷清。

转机出现在2017年。时任27岁的覃浩当选村党支部书记后,向家村牵头与周边三个村探索“联村发展”模式。通过整合资金,集中流转土地,规划建设了现代农业产业园、观景露营地、农耕研学基地、特色水产养殖基地、水果采摘体验区和民宿餐饮休闲区等项目,打破了产业瓶颈。各村以土地、用工等资源入股,收益由联村公司统一分红。

如今,向家片区已建成1600亩规模化产业园,闲置老屋变身特色民宿,新建的菜籽油加工坊里,遵循古法又符合现代标准的产品销往全国。村集体收入突破100万元。

“单打独斗成不了气候,抱团发展才有出路。我们联系的不仅是土地和产业,更是人心。”覃浩介绍,2025年,片区接待游客超过3万人次,综合收入超200万元,通过直播带货销售农产品逾600万元。村里还从集体收益中提取资金设立公

益基金,用于修路、装灯、帮扶困难家庭,村容村貌与人的精神面貌一同焕然一新。

灶炉旁,火光映红了掌勺师傅的脸。回锅肉在锅中翻滚,薄如纸片的肉与蒜苗、豆瓣酱碰撞出浓郁香气;旁边的大锅里,猪肉与豌豆苗正煮成一锅清鲜的热汤,驱散冬日寒意。

“上菜啰——”一声吆喝,众人齐动,端盘、摆碗、招呼客人,忙中有序。孩子们端坐桌前,眼巴巴望着出菜的方向。油亮香醇的回锅肉、嫩滑入味的炒猪肝、软糯咸香的红烧肥肠,配上爽口泡菜和暖胃的猪血豆腐汤,一桌地道的乡土滋味让人胃口大开。

席间,村民聊着一年的收成:谁家茶叶卖了个好价钱,谁家民宿迎来远客,谁家孩子考上大学,谁在村里挣了钱、安了家。上海游客张洪性举着手机直播,向屏幕前的观众展示这桌“年味盛宴”和背后的山村故事。覃浩也和大家分享起新年的打算:“开春后计划扩展产业园,沿公路增设观光点,让游客来了既能观光品茶,又能采摘品尝,留得住、玩得好。”

夜幕降临,篝火燃起。客人们意犹未尽,欢快地跳起摆手舞。

烟花升空,绚丽光芒下,一张张仰起的笑脸,写满温暖与希望。

全媒记者 鲁腾 通讯员 王法钧 摄
村民在自家办刨汤宴(湖北日报
宣恩县长潭河侗族乡两溪河

