

中央广播电视总台与商务部联合摄制的大型美食文旅季播节目《三餐四季》走进万源，主持人撒贝宁，节目嘉宾吴奇隆、兰明路现场参与制作当地美食。当罐儿焖鸡的香气弥漫拍摄现场时，央视主持人撒贝宁一句“曾经沧海难为水，除却巫山没有鸡”的幽默调侃，引得全场欢笑不断。在此过程中，达州市餐饮烹饪行业协会会长、知味苑餐饮有限公司董事长李建，凭借达州餐饮人的初心与热忱，在国家级媒体平台上，生动展现了达州美食的烟火气与千年文脉。近日，记者对李建进行了专访，深入了解他参与此次拍摄的独家经历与深刻思考。

受邀出征：
是殊荣，更是对达州美食的肯定

“2025年11月初，接到《三餐四季》节目组的邀请，我立马就答应了，既开心又倍感荣幸。”时至今日，作为本地餐饮行业代表的李建语气中仍难掩喜悦，“能有机会通过央视这样的国家级平台，向全国观众推广达州味道，这不仅是对我个人的认可，更是对达州餐饮文化的肯定，这份殊荣让我责无旁贷。”

“选哪些特色食材，烹饪哪些菜肴，都要经过精心准备。”为了此次拍摄，李建提前半个多月便开始筹备。11月22日，他率先抵达拍摄地万源八台山茶文化小镇，梳理烹饪流程和熟悉地域文化讲解。他特别挑选了铁罐这类极具达州特色的烹饪器皿，好让观众更直观地感受到达州美食的传统韵味。

匠心献味：
四道菜里藏乾坤，烟火气中见初心

“我们在拍摄现场制作了罐儿旧院黑鸡、铁皮石斛炒羊肉、雀舌炒岩豆和雪花鸡淖四道菜，每道菜都有讲究，每道菜都藏着达州的物产密码。”李建告诉记者，当天他为吴奇隆、撒贝宁、兰明路等嘉宾带来了四道极具万源地域风味的特色美食。他向嘉宾介绍，罐儿旧院黑鸡是此次拍摄的“重头戏”，对食材和烹饪手法的要求极高。旧院黑鸡产于万源市旧院镇，已有100多年的养殖历史，获农业部农产品地理标志认证保护。因养殖地为高山富硒土壤，经过专业检测，其肉、蛋的硒、氨基酸含量均远高于土鸡，肉质紧实，被誉为“世界稀有、中国独有、万源独有”。这道菜选用养殖了1年半以上的旧院黑鸡，宰成小块，先爆炒再放入罐中焖制，一锅成菜，焖制时间不能低于1小时，这样才能锁住鸡肉的鲜香。

铁皮石斛炒羊肉堪称“食药同源”的绝佳典范。李建精心挑选万源花萼山深处种植的新鲜铁皮石斛嫩芽，搭配大巴山黄羊的后腿肉，运用“小煎小炒”的烹饪手法，不飞水、不过油、不出锅，一锅成菜。这样既保留了铁皮石斛的药香，又凸显了羊肉的鲜嫩口感。

雀舌炒岩豆承载着李建的初心与记忆。“2001年，岩豆在达州的总产量仅有2.5到3吨，知晓它的人寥寥无几。2004年，我带着岩豆参加北京第五届全国烹饪大赛，斩获银奖；2005



李建(左二)在节目拍摄中。

年，又将其推广到全球川菜发展促进会，让它成为茶宴菜品之一。如今，万源岩豆被越来越多的人熟知，产量也大幅提升。”李建笑着回忆道，撒贝宁品尝时连连惊叹：“茶与岩豆炒制在一起，太不可思议了！”

第四道菜雪花鸡淖，这是一道经典的川菜。这道菜对炒制手法、火候等有着极高要求，可谓差之毫厘，失以千里。选用新鲜鸡脯肉，用刀背使力捶成肉泥，经过制糝、吊汤、软炒等工序制成，口感细腻软嫩，“软炒手法看似简单，实则极考验火候与耐心。”李建说。

“吴奇隆、撒贝宁、兰明路全程参与。比如焖鸡时，他们参与切鸡，学习改刀、切配技巧等。最难忘的是撒贝宁调侃道：‘曾经沧海难为水，除却巫山没有鸡’，引得现场群众哈哈大笑。”李建说，这句幽默的夸赞比任何华丽的辞藻都更能表达出主持人对旧院黑鸡味道的高度认可，又用接地气的玩笑话让现场氛围变得格外轻松热闹。

感悟深耕：
美食是文脉载体，烟火气是城市底色

“达州美食从来都不是孤立的‘吃’，而是融入了千年历史沉淀和地域特色。”在李建看来，达州美食最核心的魅力在于“纯真”与“创新”的融合。“达州物产丰富，大巴山的山珍、州河的河鲜都是最地道的食材，美食味道格外纯真，在民间认知度极高；同时我们在传统工艺基础上创新，比如将巴山雀舌与岩豆搭配，把铁皮石斛融入菜肴，让传统美食契合现代健康理念。”这份魅力恰恰体现了达州的城市特质。“达州人豪爽朴实，就像我们的

罐儿焖鸡，鸡肉分量足、块头大、味道正，不花哨却满含诚意；达州重视传承、勇于创新，正如我们对传统菜肴的坚守与改良。”

最让李建触动的，是嘉宾与群众的真实反馈，“兰明路追问罐儿焖鸡的烹饪技巧，撒贝宁、吴奇隆和现场围观群众品尝时露出的惊喜，这些瞬间让我明白，推广达州美食，更是推广一种文化、一种情怀。这说明达州餐饮文化得到了认可，我们有责任让更多人知晓达州味道。”

赋能发展：
借节目东风，让达州美食成为文旅“硬内核”

《三餐四季》即将播出，必将为达州美食带来前所未有的曝光度。“央视平台覆盖面广、影响力大，节目播出后，一定会让更多人了解达州特色食材，提升达州美食的全国知名度。”李建认为，美食是文旅发展的“硬内核”，此次传播将为达州餐饮行业带来多重机遇。“一方面能吸引外地游客前来，带动餐饮、住宿等产业发展；另一方面能让更多人关注达州食材资源，开辟销售新渠道，推动餐饮品牌升级与行业良性竞争。”

李建表示，参与摄制是契机更是起点，“未来我会继续坚守初心，深耕达州餐饮行业，既传承传统饮食文化，挖掘民间特色美食，让达州美食成为城市‘活名片’，助力文旅强市建设，又不断创新，推动美食与现代生活、文旅发展深度融合。达州美食必将成为文旅融合的‘新引擎’，成为更多人心中难以忘怀的烟火味道，在新时代绽放璀璨光芒。”(受访者供图)

□记者 田乙斯

赴央视《三餐四季》，讲达州美食故事

对话达州市餐饮烹饪行业协会会长、知味苑董事长李建