

“没吃过加加面,就等于没来过盐井。”这句话是芒康盐井人引以为傲的口头禅。在滇藏线、川藏线交汇的芒康盐井,有一种延续千年的美食,它以“小碗续面、石子计数”的独特仪式,成为藏东饮食文化的鲜活符号。它从养家糊口的家常面食,变成人气爆棚的地域名片,不仅串联起当地人的情感与生计,更成为无数游客解锁西藏文化的钥匙。这就是西藏自治区级非物质文化遗产盐井加加面。



藏东饮食文化的鲜活符号 一碗“致富面”的故事

游客正在参加加加面纪录挑战。

文/记者 芮怡星
图由芒康县委宣传部提供

芒康盐井加加面



加加面吸引游客前来品尝。

独特体验感吸引游客纷至沓来

来到芒康县,若没能坐在盐井的长桌前,亲口尝过那裹着藏香猪臊子的筋道面,没体验过“吃完续面”的热闹仪式,没参与过加加面纪录挑战,那这段旅途便少了最关键的一段精彩。

清晨时分,阳光穿透盐田的晨雾,自治区非遗传承人卓玛拉姆的盐井果拉从农家乐已然燃起灶火,锅里煮沸的老卤咕嘟咕嘟作响,案板上匠人手工揉制着掺有藏鸡蛋的面团,用精心制作的加加面等待着第一批食客的到来。正午时分,农家乐内渐渐开始人声鼎沸,来自五湖四海的游客围坐长桌,面前的小碗里码起来五六根筋道面条,店家穿梭其间,见碗空便即刻续面,动作麻利如行云流水。桌上,石子随着碗数增加不断累积,时而响起“再来一碗”的加油鼓励和游客挑战纪录的欢呼,面香与欢声笑语交织。在该农家乐,每天都在上演着这样的欢快景象。

在旅途中,加加面已然成为滇藏线、川藏线旅游攻略中“不可或缺”的标志性美食体验。各大旅游平台上,关于加加面的打卡笔记不计其数,《舌尖上的中国》等知名美食纪录片的频繁报道,更让这道藏地美食的知名度火速传遍全国。它以“一生必尝的藏地美食”之名,吸引着全国乃至全球的游客专程到访盐井,只为体验“小碗续面、石子计数”的独特乐趣。

如今的加加面,早已成为藏东饮食文化的标志性符号。据悉,在芒康县盐井(纳西民族乡),专营加加面的餐馆已有10余家,其中以卓玛拉姆经营的“盐井果拉从农家乐”最为知名,最多时,全年接待游客16万余人,卖出30万余碗加加面。从早年的街边小摊到如今的藏家乐综合体,从养家糊口的生计手段到致富产业,加加面用近千年的时光,完成了从地域小吃到全国文化名片的华丽蜕变,成为藏东最具代表性的美食名片之一。作为自治区级非物质文化遗产,它不仅是当地人的情感纽带,更成为连接藏东与外界的文化桥梁。

仪式感与风味的双重盛宴

而这份让无数游客心向往之的加加面,究竟有何独特之处?据悉,它打破了常规面食的分量与食用方式,将“吃”升华为一场充满趣味挑战与文化底蕴的沉浸式体验。

从分量上看,每碗加加面仅有五六根面条,一口便能吃完,故而当地人也称之为“盐井一口面”。这种“小碗续面”的形式,既体现了精致与讲究,也让顾客能够在不断续面的过程中,持续感受食材的纯粹风味,避免了因一碗面分量过足而产生的味觉疲劳。

用餐过程中,“石子计数”是极具特色的环节。店家会在食客桌前放置一盅石子,每续一碗面便对应放置一颗石子,既直观统计食用碗数,又蕴含着“累积福气”的美好寓意,传递着对食客的真诚与热情。而“筷子横放表示吃饱”和筷子摆放为“V”字形表示吃得很好、味道绝美的默契暗号,成为加加面用餐仪式中一道独特的风景线。

除了极具仪式感的用餐模式,加加面的核心魅力当然在于其地道醇厚的藏式风味。荞麦面或高筋面粉与藏鸡蛋充分混合,加入青杠树灰制作的碱水反复揉搓,这是加加面弹牙口感的核心秘诀;汤底需以藏香猪骨为基底,加入盐井晒制的井盐和八角、桂皮等香料,小火慢熬12小时以上,直到骨香与肉香深度融合,这是汤色清亮却滋味醇厚的关键;藏香猪后腿肉被剁成细小的臊子,经煸炒后加入汤底调味,肉香与卤香碰撞出独特的咸鲜风味,还带着一丝食材特有的清甜,这是臊子香味独特的灵魂。从和面到盛碗,整个过程坚持着流传下来的详细步骤和传统配料,确保每一碗面都风味纯正、口感稳定。

而极具挑战性的“加加面比赛”活动,更是让吃面过程充满了趣味性,吸引着无数食客踊跃挑战,破纪录者可享受终身免费吃面的福利,这一规则大大激发了食客的参与欲,成为极具传播性的话题点,让加加面从单纯的美食,转变为带流量的文化体验项目。据悉,目前最高挑战纪录是147碗。

从温饱到富足的生活蜕变

于当地人而言,加加面也早已超越了“养家糊口的家常面食”的初始定位,成为改变家庭命运、筑牢生活根基的“致富面”。

作为自治区级非遗传承人,芒康县“妇女致富带头人”的卓玛拉姆,于2010年开办盐井果拉从农家乐,凭借着正宗的加加面风味和热情的服务,逐渐积累了口碑。2012年,在各级政府的支持下,她采用“民族特色餐饮+乡村旅游接待”的经营模式,生意日益红火。2017年,通过贷款300万元、自筹160万元翻建了农家乐,将其升级为综合型的民族特色餐饮店,经营规模大幅扩大,最多时接待游客达300余人。

如今,卓玛拉姆的餐饮店全年接待游客数不胜数,卖出的加加面更是不计其数。从2017年至2024年,每年收入均能稳定在60万元以上,经济收入的提升,直接改善了家庭生活条件,实现了真正意义上的增收致富。

不仅如此,借助加加面带来的收益,卓玛拉姆长期雇佣当地群众,带动帮扶10户贫困户共同增收致富,让更多家庭通过这碗面改善了生活。

加加面带来的收益,不仅体现在物质生活的改善上,更体现在社会地位的提升。卓玛拉姆凭借经营加加面取得的成绩,多次获得全区各级党委、政府的嘉奖:被评为2016年度民族团结进步模范个人;2023年,当选为全国十三届妇联代表;2024年,“盐井果拉从农家乐”被自治区商务厅认定为第二批“西藏老字号”,成为芒康文旅的金字招牌;2025年,荣获西藏自治区第六届劳动模范荣誉称号。

在芒康县,像卓玛拉姆这样依托加加面致富的家庭还有很多。对于更多经营加加面的家庭而言,这碗面不仅让他们增收致富,更让他们在传承传统文化的过程中,找到了自身的价值。他们中,有返乡创业的年轻人,有世代传承的老手艺人,还有曾经的贫困户,凭借着一碗碗加加面过上了富足生活。对于这些家庭而言,加加面早已不是简单的食物,它是改善生活的经济支柱,更是非物质文化遗产的坚守者。



同事一同宣传推广制作加加面。

政策扶持加加面传承与发展

“加加面的传承与发展,还需推动加加面事业向‘现代化’‘品牌化’转型,持续提升产业附加值,让大家真切意识到传承加加面从来不只是谋生的手段,更是一份兼具前景的文化事业。”芒康县文化和旅游局党组书记、局长叶聪表示,为了支持鼓励加加面事业蓬勃发展,该局积极采取措施,精准扶持,通过提供安居补助、贴息贷款等方式,帮助传承人改善经营环境,扩大经营规模,降低创业门槛,为年轻人返乡创业创造条件。如早年为传承人卓玛拉姆送去2.5万元安居补助,支持她将破旧面馆改建成藏式农家乐;后续又提供300万元贴息贷款,助力她把农家乐升级为集餐饮、住宿、文化体验于一体的综合体。

同时,当地政府主动将加加面纳入区域文旅发展推广重点,通过文旅融合拓宽传承路径,将其与盐井千年盐田、高原葡萄酒美酒等特色资源深度绑定,打造“千年盐田+葡萄酒美酒+加加面”特色文旅线路,大幅提升产业附加值。

“人才培育是保障传承活力的核心所在,也是让年轻人扎根的关键。”叶聪介绍,在芒康县,加加面各级传承人主动扛起责任,开设“加加面公益课堂”和“非遗传承培训班”,毫无保留地向村民传授和面、熬汤、炒臊子等核心技艺,既让更多人掌握了安身立命的本领,也为产业发展储备了充足人才。在此基础上,当地政府还通过政策引导为学会技艺的学员提供创业支持,从手续办理到经营指导全方位帮扶,催生了更多加加面专营店与配套民宿,逐渐形成规模效应显著的产业集群,如今盐井周边已发展出10余家加加面专营店。

从养家糊口的家常面到带动乡村振兴的致富面,盐井加加面的千年历程,是一部传统文化坚守与创新的发展史。它在政府的支持、传承人的坚守、年轻人的加入中,走出了一条成功之路。未来,随着“现代化”“品牌化”进程的不断推进,这碗小小的加加面,必将走向更广阔的舞台,让更多人感受到藏地美食的魅力与传统文化的生命力。



加加面不仅是当地人的心头好,也吸引着游客前来品尝。