



舌尖上的五台山

开栏语 近年来,五台山景区以打造“世界级文旅康养目的地”为目标,聚焦多样化、人性化、智能化发展,打造出一个既传承古韵又焕发新风的山水文化景区。作为孕育独特自然与人文的宝地,这里山川秀丽,古寺林立,吸引无数旅人纷至沓来。

本报即日起将推出“风光无限好 畅游五台山”系列专刊,带领读者进一步领略五台山风光的旖旎、古建的厚重、艺术的灵动、交通的便利、美食的醇香、民宿的静谧、服务的优质……

首期,让我们循着那缕烟火气,推开五台山美食的大门……

山珍至味 五台山上的养生美食: 蘑菇宴

山林的馈赠,在烟火里绽放。在五台山景区鸿磐·蘑菇宴餐厅,蘑菇宴以6种珍贵菌菇按配比熬制菌汤,文火慢煮,菌香四溢。主角是五台山本地特产土鸡,用纯净水将它煮熟,仅用葱姜来调味,最大限度地保留鸡汤的鲜美和营养。出锅时放入红枣、枸杞、虫草花等滋补食料,菌香裹挟着鸡肉的醇厚扑鼻而来。

先品尝第一碗汤是标准吃法,两种鲜味带来双倍享受。享受完汤,便开启火锅模式,蘑菇是主要食材,服务员会定好时间,确保煮熟。10种养生菌经过高温涮煮后呈现不同的清香和嫩滑,醇厚的滋味在舌尖层层绽放,带给味蕾无限满足。

游客李女士评价:
“蘑菇很滑嫩,汤很鲜美,特别养生,好吃。”



干炸豆腐丸子



本味三境

原材料



台蘑



五台山土鸡



台蘑炖小鸡



蘑菇宴

唤醒记忆的味道: 干炸豆腐丸子

豆腐丸子是五台传统宴席上必备的美食,既可独当一面作为主角蘸料吃,也可化身为烩菜、煲汤中的点睛之笔。

这道菜精选五台山卤水豆腐,挤出多余水分,压成细膩豆腐碎,加入佐料搅拌。团丸子十分考验手艺,大厨3秒就能将松散豆腐碎揉成圆润紧实的丸子。上蒸箱蒸制后,静置在麦芽糖水中定型后再开炸。五成油温下,丸子滚入热油,外衣渐镀“金甲”,内里却保持着豆腐的柔嫩本真。

五台山云峰宾馆厨师戎国峰表示:
“豆腐丸子是五台的一道特色美食,我们在举办婚礼或者家庭聚会时都会上这道菜,寓意着团圆美满。”

尝素食雅韵 品本真之味: 本味三境

境遇·一品香素食餐厅以素食养生为核心理念,将食材的本味鲜香与营养膳食理念相融合,并在此基础上加入新的元素和创意。

“本味三境”是其招牌菜之一。这道菜做法食材不固定,依时令调配。将青皮牛油果与玉米胚芽融合成蚕蛹状,底层铺柠檬解腻;藕段裹大豆蛋白翻炒后呈暖棕色,三块长方藕块叠成玲珑塔,顶端的糯米蝴蝶“展翅欲飞”;秘制泡菜错落摆放,点缀小花。整道菜品平衡浓郁和清新,其灵感源自五行养生之道,旨在呈现最原生态的味道。

贵州游客陆女士评价:
“这里环境舒适安静,菜品很有食欲。那道莲藕做的菜,酸酸甜甜、脆脆的。提前订位时,没想到素食能有这么多层次感,这次体验超棒!”

品味大山写给舌尖的情书: 台蘑炖小鸡

在五台山景区杨柏峪村前街,有一家名为“五台山八大碗”的餐厅。其招牌菜台蘑炖小鸡,主要食材为台蘑和清远鸡。台蘑来自北台顶,肉质肥厚、口感细腻;清远鸡鲜嫩不柴,餐厅保持着两天一进货的频率。

制作过程处处是讲究,先泡发台蘑、处理鸡块,用十几种调料煸炒鸡块,再与泡发好的台蘑小火慢炖40分钟,让山珍的鲜味与鸡肉的醇香充分融合,最后大火收汁。这道菜将台蘑鲜香与鸡肉醇厚完美平衡,汤汁浓郁不腻。它历经多次改良,深受游客好评。

居民刘先生评价:
“这家饭店用一道台蘑炖小鸡征服了天南海北食客的胃。它坚持用真材实料,我们每次过来必点。”

一锅融百味 温暖慰风尘: 永红铁锅烩菜

对五台山人而言,铁锅烩菜是深植于心的味道。

永红铁锅店是一家营业24年的老店,以铁锅烩菜为招牌,凭借五台山特色风味,俘获众多食客。每天清晨,后厨便忙碌起来,其烩菜用料讲究,特色配菜几乎都要纯手工制作。豆腐丸子、肉丸子、烧肉等食材经烹饪后,尽显治愈味道。熬制数小时的秘制高汤,搭配食客自选食材,经铁锅烩制,呈现本真风味。

永红铁锅店老板丽姐表示:
“这个烩菜在外形上看似没有什么变化,其实我们基本隔一两年就要在口感上进行一次改良。”



铁锅烩菜

配菜



策划:赵富杰 白雪萍
文字:赵丹琦 宫可欣 马晓琴 史文勇 王 丹 张睿容 吕佳豪
设计:马 瑞

一碗暖胃更暖心的山间风味: 张记羊肉面

在五台山景区杨柏峪村后街,张记羊肉以一锅翻腾的浓汤与明档厨房的烟火气,成为游客的暖胃驿站。

张记羊肉面每日现熬的汤底用鸡鸭肉炖制,食用时再加入羊肉。这锅汤的精妙还在于对调味料的讲究——冬季做锅底时会多加半勺胡椒粉驱寒;夏日减盐少油,让汤头更清爽。最后,将熬制好的浓汤倒入锅中,此时香料与汤的鲜味浑然天成,羊肉面锅便可以上桌开煮了。

汤锅煮开按顺序下入配菜、山西特色揪片面,再加手切羊肉,后放麻麻油,最后下入手工面条。入口鲜香,暖意自舌尖至胃。

河北游客赵女士评价:
“这家饭店的吃法对我来说很新颖,配菜新鲜、量大,价位适中,我很推荐这家店,真的很好吃。”



羊肉面