



宁武县:

宁武汾河湿地公园 本报记者 冯晓磊摄

# 莜面芥菜地道味 茶叶蘑菇山珍香

晋北腹地，芦芽叠翠，汾河源头，风物天成。从古至今，宁武县凭借优良的生态环境、肥沃的山地沃土和凉爽的自然气候，孕育出一众纯天然、高品质的生态农产品。其中，高原莜麦、毛建茶、银盘蘑菇、汾山芥菜四大风物，源于净土，生在山野，既是宁武人民代代相伴的餐桌味道，更是当地依托生态优势打造的特色名片。

境、肥沃的山地沃土和凉爽的自然气候，孕育出一众纯天然、高品质的生态农产品。其中，高原莜麦、毛建茶、银盘蘑菇、汾山芥菜四大风物，源于净土，生在山野，既是宁武人民代代相伴的餐桌味道，更是当地依托生态优势打造的特色名片。

山芥菜四大风物，源于净土，生在山野，既是宁武人民代代相伴的餐桌味道，更是当地依托生态优势打造的特色名片。

## 高原莜麦 莜面饨饨

宁武三件宝：莜麦、山药、大皮袄，足以见得莜麦在宁武人生活中的重要地位。作为“中国高原莜麦之乡”，宁武莜麦拥有国家地理标志认证，获得中国粮食行业协会官方命名的金字招牌，承载着两千五百年的种植文脉。据考证，早在2500年前，莜麦便已扎根山西北部高寒山区，北宋年间逐步辐射至内蒙古、辽宁等北方多地，是北方高寒地区最古老的粮食作物之一。

宁武独特的低温高寒环境，造就了莜麦耐寒耐瘠、省水省肥的生长特性，其生长期仅95至105天，立夏播种、立秋收割，幼苗可抵御零下24℃低温，极易栽种养护。其营养丰富，100克莜麦的热量堪比同等重量的牛羊肉，蛋白质含量更是牛奶的4.5倍、人乳的10倍，钙、磷、铁、核黄素等微量元素含量亦遥遥领先。莜麦出粉率可达90%以上，吸水性极强，一斤莜面可制作两斤主食，食用后耐饥抗乏，适合高强度体力劳作，民间“莜面吃个半饱饱，喝点开水正好好”的俗语，正是对其食用特性的生动诠释。

历经岁月沉淀，宁武人将莜面吃出了万千花样。莜面饺子、莜面块垒、莜面菜饨饨、莜面推窝窝、莜面馒头饼、莜面包菜馍馍、莜面“活捉拿糕”、焖莜面鱼鱼……搭配胡葱葱花、酸菜清汤、羊肉浓汤或香辣佐料，便是地道山野美味。

毛建茶的原料，为芦芽山、管涔山海拔2000多米原始林区野生毛建草，属多年生草本植物，学名岩青兰，宁武人也称其为“毛尖茶”“野茶”。其扎根高寒无污染的山野秘境，吸云雾雨露之灵气，汲山林沃土之精华，天然纯粹、生态纯净。

作为北方经典药食同源茶饮，毛建茶制茶历史悠久，明清时期已是边塞互市珍稀茶饮，世代山民沿用古法采摘炮制，延续千年饮用传统。其茶汤金黄透亮、澄澈明净，入口醇厚温润、回甘悠长，无普通茶叶的苦涩之感，口感清雅绵长。养生价值尤为突出，富含黄酮、有机酸、多种维生素与氨基酸。经古籍记载与现代检测证实，毛建茶可清热消炎、健脾消食、凉血安神、降脂解腻，长期饮用能软化血管、增强体质、排毒养颜，酒后饮用可醒酒护肝，积食之时饮用可促消化、解腹胀，兼具口感与养生双重价值，是适配四季饮用的深山灵茶。

如今，依托“芦芽山珍”“汾源印象”区域品牌赋能，宁武毛建茶凭借独特的品质与养生功效，成为享誉三晋的生态药茶。



莜面菜饨饨



毛建茶



银盘蘑菇



汾山芥菜

## 宁武药茶 毛建茶叶

## 管涔山珍 银盘蘑菇

银盘蘑菇偏爱阴凉潮湿、土质肥沃的深山林间，多呈圆带状连片生长，因形似古代军营盘阵得名，细分有白银盘、红银盘、鸡腿银盘等二十余个品种。其菌柄粗壮、肉质肥厚细嫩，香气浓郁醇厚，独具“离山愈远、香气愈浓”特质，名气经久不衰。

银盘蘑菇营养价值冠绝各类野生菌类，富含人体必需的多种氨基酸、优质蛋白与维生素，美味与养生兼具。鲜炒、干炖、汤汤、佐菜皆为极品，荤素搭配皆能升华食材风味。同时它亦是珍贵中药材，长期食用可舒筋活络、降低胆固醇、预防血管硬化，对肾结石、糖尿病、跌打损伤等病症均有辅助调理功效。银盘蘑菇采摘难度大、产量稀少、不易储存，自古便是宁武人招待贵客、馈赠亲友的上品，清代更是被列为皇家贡品。明末清初道家思想家、书法家、医学家傅山畅游管涔山、品尝银盘蘑菇后，欣然赋诗盛赞，赞其鲜美更胜海中瑶柱，足见其珍贵难得，是芦芽山馈赠的珍稀山珍。

## 珍稀特产 汾山芥菜

汾山芥菜扎根管涔山腹地，当地年均气温4℃左右，山林茂密、植被繁盛，山地土壤富含天然有机质，肥沃湿润、生态绝佳，为芥菜生长造就了得天独厚的自然条件，其种植历史已有数百年，当地百姓积累了成熟完善的种植技艺，如今已成为区域特色富民产业。

得天独厚的生长环境，造就了汾山芥菜出众的品质，其菜体硕大坚实、外形光洁美观、白绿相间，无虫无蛆、质地细腻，口感爽脆、辣中带甘、酸甜适口。营养成分非常丰富，每百克芥菜中富含胡萝卜素、多种维生素、蛋白质、碳水化合物及钙、铁、磷等矿物质，能全方位补充人体所需营养。其药用价值更是备受推崇，《本草纲目》《食疗本草》等古籍均有详细记载，可通肺豁痰、利膈开胃、明目理气、温中散寒，芥菜籽、芥菜籽均可入药，外敷可治牙龈肿痛、皮肤瘙痒，贴敷可缓解关节炎，药食两用，价值极高。

汾山芥菜凭借地道风味获得国家地理标志认证，成为晋北知名特色蔬菜。其在食用方式上花样繁多、适配性极强。当地人依托传统技艺，研制出干腌、汤腌、酸菜、黄菜等多种腌制品类，比例考究、风味各异，腌制小菜清爽解腻、百搭下饭。同时可晒制干菜，便携耐存、泡发即烹，堪称山野“方便菜”，亦可搭配各类荤素食材爆炒入菜，是日常餐桌、宴席聚会的优质佳肴，更是当地人佐酒小食、日常佐餐的不二之选。

策划：王国梁 李春平  
统筹：王金华  
文字：刘强  
设计：马瑞  
图片：除署名外均来自本报资料