

夸夸忻州的
土特产·保德篇

保德县：

保德县义门镇庙廓村玻璃栈道

红枣鲤鱼美名扬 油糕碗托家乡味



黄河鲤鱼



红枣



油糕



碗托



羊杂粉汤

黄河在晋陕峡谷间穿行,到保德时放慢了脚步。峡谷风从沟壑深处吹来,吹红了枣,吹熟了黍,也吹出了这座小城独有的风味。作为“中国杂粮之都”的组成部分,保德人把对土地的敬意,都融进了日常的吃食里。从一颗饱满油润的红枣到一碗筋道爽口的碗托,再到一口暖到心底的羊杂,每一样吃食里,都承载着黄河岸边独有的生活记忆,沉淀着小城世代相传的烟火温情。

红 枣 黄土地上的养生果

保德地处黄河峡谷,特殊的河谷气候,让这里的红枣天生具备“个大、皮薄、肉厚、油性大”的特质。每到秋日,沿黄河的枣林里挂满红彤彤的果实,像撒在峡谷间的玛瑙。这些红枣,不仅是保德人的日常零嘴,更是酿造红枣酒的灵魂原料。

用保德红枣酿造的养生酒,越来越受到市场青睐。选用当年新摘的优质红枣,清洗、去核、蒸熟,再拌上酒曲,装入陶缸发酵。黄河水的清冽与红枣的甜润,在时间催化下慢慢交融。待酒液酿成,入口温润绵柔,裹挟着红枣特有的醇厚香气,伴着悠悠岁月,融进保德人的日常烟火里。

黄河鲤鱼 来自黄河的馈赠

保德县的黄河鲤鱼,尤其是其中的珍品“石花鲤鱼”,久负盛名,主产于该县天桥峡河段。

这种鱼因主食峡谷中的石花草而得名。其外观独特,特点是赤眼、金鳞、红鳍红尾,且脊梁上有一道红线。得益于天桥峡复杂的水流和沉船后丰富的米粮饵料,这里的鲤肉质格外肥美。其捕捞盛期在清明时节,被称为“开河鱼”。

保德黄河鲤鱼历史悠久,早在宋代就已享有盛名,自明代起被列为贡品。据传,清代康熙皇帝品尝后也大为赞叹。它与松江鲈鱼等并称为中国四大淡水名鱼,是当地极具传奇色彩的美味符号。

黄河鲤鱼不仅是保德县的地标性美食,更承载了深厚的历史文化记忆。虽然传说中的“石花鲤鱼”已成为历史绝响,但依托黄河天桥峡独特水域生长的黄河鲤鱼,依然以其金鳞赤眼、肉质肥嫩的特点,成为北方河鲜中的佼佼者。

油 糕 甜香的节庆味道

在保德,油糕从来不是日常的吃食,而是节庆家人团聚饭桌上的“硬菜”。逢年过节、婚丧嫁娶的宴席上,绝不会少了一盘油糕。当年收获的新黍子,是制作油糕的核心原料,以油枣为馅,入油锅炸至金黄,咬上一口,外皮酥脆,内里软糯。它象征着“步步高升、甜甜蜜蜜”,是当地人对生活最朴素的祝福。无论是老人还是孩子,都爱这一口外酥里甜的滋味。一口油糕,咬下的是甜糯,咽下的是对日子的期许。

荞 面 碗 托 难忘的家乡记忆

夏日消暑、冬日佐餐,荞面碗托始终是保德人钟爱的市井小吃。碗托,以当地的荞麦面为原料,做法看似简单,却藏着讲究。荞麦面加水搅成糊状,过滤后倒入碗中,上笼蒸熟,切成块或者条,再浇上醋蒜汁,就成了最地道的街头美味。如果喜好吃辣椒,再加些红油辣子,一口下去,筋道爽滑,酸、辣、香在舌尖碰撞,这是保德人最爱的清爽滋味。如今,碗托早已走出街边小摊,登上各大餐馆的菜单,甚至成了保德人招待客人的必点菜。夏天吃凉碗托,清爽解腻;冬天把碗托炒着吃,热乎乎的一碗,裹着料汁的香气,暖到人心里。

灌 肠 与 羊 杂 三晋西大门口的美食

寒风起时暖意浓,四季皆香慰人心。保德羊杂碎,更是冬日里的“续命神器”,将羊肝、羊肺、羊肠等内脏仔细清洗,加入调料小火慢炖。随后将煮好的羊杂炆锅入汤,出锅前撒上葱花、香菜,喝一口汤,吃一口杂碎,鲜香浓郁,浑身都暖了起来。

保德灌肠则是另一道特色美食,纯荞麦面调制成面糊,灌入天然肠衣,文火慢蒸定型。蒸熟后切段,再配上猪头肉,浇上盐蒜汁,口感浓香,是保德民间极具辨识度的特色风味,和油糕一甜一咸,构成了保德人刻在骨子里的家乡味道。

策 划:王国梁 宫爱文 王金华
文 字:赵子星 杨丽萍
统 筹:司丽琼
图 片:赵 建
设 计:马 瑞