



弯弯忻州的
土特产·河曲篇

河曲县：

河曲龙回水电站

酸粥河鱼齿留香 红果红葱产业兴



河曲红葱基地



酸粥



杏瓣



海红蜜

黄河自青藏高原一路奔腾，在晋陕蒙交界处忽然放缓脚步，画出一道温柔的“几”字弯。河曲县便静静地卧在这道弯里，浸润着黄土高原的厚土与黄河水的灵秀。千百年来，正是这片独特的水土，孕育出了酸粥、红葱、海红果、开河鱼、驴肉碗托等风味独特的土特产。每一口，都是黄河儿女最深的乡愁；每一种，都是一方水土的慷慨馈赠。

酸粥红葱

味觉基因

清晨六点，河曲县城的街巷之中，一股独特的酸香从家家户户的厨房里飘出。那是糜米经过一夜发酵后熬煮的酸粥——河曲人雷打不动的早餐。

糜米是黄土高原的特产，耐旱耐瘠，在河曲的沟壑里长得格外饱满。当地人用酸汤“浆”米，让糜米在微温中自然发酵，熬出的粥酸而不涩、滑润开胃。走西口的年代，汉子们离家时行囊里总少不了——罐酸浆——那酸味里有母亲的叮咛，有黄河的涛声，更有对故土扯不断的牵挂。河曲民歌里唱道：“山药酸粥红腌菜，你是哥哥心中爱”，唱的就是这份质朴又深情的眷恋。

如果说酸粥是河曲人的“白月光”，那红葱就是河曲厨房里的“定海神针”。这种紫皮高辣、香气浓烈霸道的葱，唯独在这片干旱的黄土高原上，才能养出那股十足的冲劲。当地人常说：“没有红葱，再好的羊肉也炖不出那个味儿。”不管是炖羊肉、做臊子、调凉菜，还是河曲当地的宴席“六六八八”，红葱都是不可或缺的灵魂调味。研究表明，红葱所含的硫化物与天然荷尔蒙前体具有调节人体生理功能的作用，现已开发为红葱精油与功能性调味品。红葱天生耐旱、耐储存的特性，恰如河曲人坚韧朴实的性格。

一酸一辣，正是黄河水土与走西口历史共同酝酿出的味觉基因。

河鱼河灯 河韵共生

每年三月，黄河冰凌初开，河曲人便迎来了一年中最盛大的“开河鱼”季。

开河鱼指的是黄河石花鲤鱼，赤眼金鳞，只在水河解冻后的十几天内捕捞。它为何如此鲜美？秘密全在黄河河曲段的水流与底质——水流缓急相间，泥沙中富含矿物质，鱼儿经过一整个冬天的蛰伏，肉质紧实、脂肪均匀，鲜嫩到入口即化。老渔民张大爷说：“开河鱼可是黄河的‘金疙瘩’，错过这几天，就要再等一年。”

一条开河鱼，配上河曲红葱、本地老陈醋，慢火炖煮，汤汁浓郁，鱼肉雪白细嫩。这是黄河对河曲人最慷慨的馈赠，也是春天最值得期待的味道。

河曲人对黄河的感恩，不止于餐桌。每年农历七月十五，万盏河灯顺流而下，人们以此祭奠水神、祈福平安，也照亮走西口先人的归途。开河鱼是黄河“予”的鲜美，河灯会是河曲人“还”的敬意——一来一回之间，是这片土地上的人与河相处千年的默契。

海红果 珍果兴业

河曲多旱少雨，昼夜温差大，偏偏有一种果树活得意气风发——海红果树。它耐寒耐旱，是世界稀有果树，已在河曲扎根800余年。这里日照充足，黄河水汽蒸腾而上，滋养出的海红果色泽红艳、酸甜适口，被当地人称为“红玛瑙”。

每到秋天，房前屋后、沟沟坎坎，枝头都挂满了沉甸甸的海红果。海红果的吃法丰富多样：直接鲜食最是本味鲜美；切瓣晾晒成海红果瓣，酸甜耐嚼；熬制成果酱，或刮成薄片晾干做成果丹皮，入口软韧酸甜；还可以把海红果直接冷冻，做成冻海红果——凝着白霜的果皮下，咬开是冰沙般细密的果肉，酸中带甜，清凉爽口，是河曲人招待客人的特色时令小食。

如今，这份独有的酸甜已经发展成了特色产业。2024年，河曲海红果专业镇入选忻州市第二批市级重点特色专业镇。目前，全县海红果种植面积近3万亩，年产鲜果2.4万吨；专业镇集聚了8家加工企业，开发出果汁、果酒、果脯、饮料等6大类20余种产品。2025年，全产业链实现产值0.891亿元，销售收入达3650万元。从种植到加工再到销售，一颗不起眼的海红果串起完整产业链，不仅让果农腰包渐鼓，更让产业发展的根基越扎越稳。

从晾晒果瓣到瓶装果汁，海红果的发展故事，正是河曲人将水土馈赠转化为生活智慧与产业活力的生动写照。

如果说开河鱼是河曲的“大菜”，那么街头巷尾的小吃，则是一座小城最真实的人间烟火。

走在河曲街头，驴肉碗托的摊子前总是排着队。碗托是用荞麦面蒸制的，筋道有嚼劲，配上酱香浓郁的驴肉、蒜泥、辣椒油，一口下去，满嘴生香。荞麦耐旱，适合黄土高原种植，而黄河滩上放养的驴肉质紧实，两者结合，成就了这一碗美味。

还有那金黄酥脆的杏瓣儿——取本地大杏的果核，通过浸泡水煮去苦后，晾晒、慢火烘烤，咸香酥脆，是孩子们放学路上的最爱。果丹皮酸甜适中，用海红果熬制，薄薄一卷，是几代河曲人的童年零食。

这些街头风味，没有大餐的排场，却有着最接地气的温度。它们是河曲人在漫长的农耕与走西口岁月中，用有限的食材创造出的无限滋味。每一种小吃背后，都站着一位起早贪黑的手艺人，都藏着一户人家的柴米油盐。

一方水土，孕育一方风物；一方风物，承载一方乡愁。从酸粥的醇厚酸香到海红果的清润酸甜，从开河鱼的细嫩鲜爽到碗托的弹韧筋道，河曲的味道里，藏着黄河拐弯处翻涌的浪声，藏着二人台里“哥哥你走西口”的悠悠牵挂，也藏着河灯会上万盏灯火照亮的游子归途。来河曲吧，听一段二人台，尝一碗酸粥，咬一口海红果瓣，让黄河九曲的滋味在舌尖化开，把这份来自黄土高原与黄河水的馈赠带回家。

碗托杏瓣

人间烟火

策 划:宫爱文 李春平 统 筹:司丽琼 文 字:王春梅 摄 影:马 丽 设 计:马 瑞