



五寨县：

高原沃土藏珍味 清涟河畔风物盛

五寨县融媒体中心 刘军 摄



甜糯玉米



高原土豆



五寨烩菜



酿醋



古法酱油

坐落于晋西北群山之间的五寨县,依偎在管涔山脚下,被清涟河温柔滋养。这里山峦叠翠、河网密布,是山西境内难得一见的富水区域。得天独厚的高海拔气候、肥沃的原生土壤与纯净的山泉活水,相融共生,孕育出一众独具地域特色的农特产品与传统风味美食。甜糯玉米饱满香甜,高原马铃薯沙润绵软,古法醋酱酸香浓郁,传承千年的五寨大烩菜更是牵动着一代又一代游子的乡愁。

甜糯玉米誉九州

北纬 38 度,是全球公认的黄金玉米种植带,五寨恰好坐落于这条黄金纬线上,为甜糯玉米生长构筑了无可替代的自然优势。全县 6.5 万亩甜糯玉米田连片铺开,每年 7 月至 9 月,东南季风裹挟着温润雨水翻越管涔山脉,滋润着整片田野,也迎来了甜糯玉米成熟收获的时节。五寨年均日照时长超过 2800 小时,充足的阳光让玉米积累足够糖分,而高原地带昼夜温差接近 15℃,锁住了谷物本身的软糯口感,二者相辅相成,造就了五寨甜糯玉米三分甜、七分糯的标志性风味。剥开翠绿的苞叶,金黄饱满的玉米颗粒紧实,咬上一口,清甜在

舌尖缓缓散开,软糯的质感绵密不粘牙,甜而不腻、糯而留香。

为守护这份原生美味,当地建立起严苛的采摘与加工标准,玉米从田间采摘到低温锁鲜,全程严格把控在 3 小时以内,最大程度保留刚成熟时的鲜香本味。历经数十道精细化加工工序、多轮层层人工精选,剔除残次果穗,只留品质上乘的精品玉米。凭借出众的口感与过硬的品质,五寨先后斩获多项荣誉:2015 年顺利获评“中国甜糯玉米之乡”;2025 年,五寨甜糯玉米区域公用品牌正式在北京发布,成为山西特优农业的标杆产品。

古法酱油蕴鲜香

与百年老醋相得益彰的,还有晋粒康古法酱油。该酱油以时光为料,酿出极致鲜香。甄选颗粒饱满的优质黄豆为主要原料,搭配山间深层岩活水与无碘盐,全程遵循“日晒夜露”的传统酿造方式,自然发酵时长超过两年。漫长的发酵过程,让黄豆中的营养与风味充分释放,经检测,其氨

基酸态氮含量高,远远超出国家特级酱油标准;蛋白质含量远超市面上的普通酱油,优势十分显著。更难得的是,晋粒康酱油坚持零添加,做到零糖、零脂肪,健康纯粹,酱香浓郁醇厚,咸鲜适中,无论是热菜烹制还是凉拌提味,都能还原食材本真味道,是当地家喻户晓的优质酿品。

地道烩菜寄乡愁

在五寨,最具烟火气、也最深入人心的美食,当属据县志记载源于宋代的五寨大烩菜。民间流传着“八十里平川相中你一个人,一盘盘烩菜把奴家娶过门”的俗语,足以见得这道菜肴在当地人心中的地位。

五寨大烩菜历经数代传承,如今已是市级非物质文化遗产,承载着当地千年饮食文化与民俗风情。其中最为讲究的便是传统“浇头烩菜”,制作工序繁复考究:先将肥瘦相间的猪肉慢火烧至软烂,再把高原土豆煎至外皮金黄、内里绵软,手工豆腐下锅煸出焦香,新鲜茴子白焯水断生,最后将红

烧猪肉、油煸豆腐熬制成鲜香浇头淋于菜上,顶部点缀翠绿葱丝,荤素搭配、汤汁浓郁,各类食材的滋味相互交融,一口下去暖意融融。

历经岁月演变,五寨大烩菜不断推陈出新,如今已衍生出五花肉烩菜、黑肉烩菜、排骨烩菜、素烩菜等多种样式,适配不同口味与场景。逢年过节、婚丧嫁娶、亲友相聚,餐桌上总少不了这一锅热气腾腾的大烩菜,浓郁的香气萦绕院落,暖胃又暖心。一盘烩菜,烩的是山间物产,品的是烟火人间,藏的是五寨人淳朴热忱的处世之道,更是远走他乡的游子日夜牵挂的故乡味道。

高原土豆绵软沙

如果说甜糯玉米是五寨的甜蜜招牌,那遍布山野的马铃薯便是当地人眼中实打实的“金蛋蛋”。五寨全县马铃薯年种植面积约 18 万亩,年产量高达 21.6 万吨,广袤的三级耕地之上,黄绵土土质疏松透气,搭配高海拔、大温差的高原气候,让种植的马铃薯淀粉含量达到 15% 至 20%,高于普通土豆。高淀

粉含量赋予了马铃薯绵软沙的质地,蒸煮之后沙软香甜,是老少皆宜的家常食材;同时它也是制作手工粉条的上等原料,粉条筋道爽滑、久煮不烂,成为当地餐桌“常客”。除此之外,马铃薯更是五寨大烩菜里无可替代的核心食材,煎至金黄的土豆块吸饱汤汁,软糯入味,为整道菜肴增添醇厚底色。

百年老缸香醋醇

五谷酿百味,醋香飘百年。在五寨众多传统手艺里,牛氏博文醋的古法酿醋技艺历经四代人坚守,沉淀出岁月独有的酸香。

牛氏酿醋始终恪守“慢发酵、精陈酿”的古老法则,拒绝速成工艺,遵循自然时序一步步打磨风味。原料入缸后先进行酒精发酵,再历经整整半个月的醋酸发酵,让风味充分转化融合。发酵

完成后,添加花椒、大料等天然香辛料,放入特制熏缸中,在 75℃ 至 85℃ 的恒温环境下焙熏五日,多重工序环环相扣,最终酿出的老醋色泽清亮、口感绵柔,酸而不刺喉,香而不腻人,酸、香、醇三重风味交融,无论是佐餐调味还是蘸食凉菜,都能瞬间提鲜增味。百年老醋缸,酿出的不仅是一味调料,更是五寨人代代相传的匠人初心。

策 划:宫爱文 李春平
文 字:徐国华
图 片:李 锋
设 计:马 瑞

玉米种植基地