

夸夸忻州的
土特产·五台山篇



植被茂密的五台山

本报记者 张存良摄

五台山：

金莲花香台蘑鲜 山野素食益身心



外酥内软的豆腐丸子



清鲜素雅的五台山素食



金黄澄澈的金莲花茶



油润醇厚的台蘑酱

坐落于忻州东北部的五台山，群峰巍峨、林海苍茫，平均海拔在千米以上。这里山泉冷冷、草木繁盛，天地之间流淌着未经雕琢的山野灵气，也悄然孕育了独属于此地的风物滋味——台蘑鲜香，金莲花茶清冽回甘，素食宴席返璞归真，台蘑酱醇厚下饭。每一味，皆是山水的慷慨馈赠，亦是一方水土滋养出的质朴温情。

◎ 山珍瑰宝台蘑飘香

五台山群峰耸立、林木葱郁，独特的高寒气候和丰富的森林资源，为野生食用菌的生长提供了良好环境，孕育了当地特有的山珍——台蘑。台蘑并非单指某一种蘑菇，而是产于五台山及周边地区的野生食用菌统称，主要包括银盘、香蕈、秋露白、水皮子等品种。因生长环境独特，台蘑菌肉细嫩、香气浓郁、味道鲜美，深受当地群众及游客喜爱，素有“山珍”之美誉。

在五台山地区，采蘑菇是流传已久的山野习俗。每逢夏秋时节，山林之间菌类萌发，当地群众进山采集，将新鲜台蘑晒制储存，让这份来自山林的馈赠延续至冬日餐桌。台蘑食用方式多样，既可炖汤、炒食，也常与豆腐、粉条等搭配烹制，鲜香醇厚，别具山野风味。

如今，台蘑不仅是一味特色食材，更成为五台山自然生态与地域饮食文化的重要载体，承载着人们依山而居的生活记忆。

五台山素食，吃的是一口清静，也是一种山水滋养出来的日常之味。

这里海拔高、水土净，台蘑、山野菜、杂粮等原生食材自然生长，自带清香与甘甜，做素食最合适不过。当地人吃素，不追求重油重调料，讲究食材本味的层层递进——清鲜而不寡淡，质朴而不粗糙。久而久之，便形成了一套清淡素雅又颇为讲究的素食做法，既是五台山日常饮食的一部分，也是游客到这里值得坐下来细细品味的一抹风味。以创意素食闻名的境遇·一品香素斋招牌菜——“本味三境”依循节气选材，牛油果的绵密、脆藕的清甜、大豆蛋白的弹嫩，层次分明、入口清雅、余味悠长，配上雅致的环境，让吃素也成了舒心的享受。主打全素产品的德克士门店，则以新潮便捷的方式受到年轻游客青睐。用植物蛋白制作的汉堡、炸鸡，口感酥脆、风味醇厚，逛山途中随手来一份，便捷饱腹又新鲜，改变了素食单调寡淡的旧有印象。

如果想寻一口家常滋味，景区里几处素食自助餐则能让人吃得踏实又舒坦。豆腐丸子外酥里嫩，素烧茄子咸香软糯，台蘑炖豆腐菌香扑鼻，再配上一壶清醇的金莲花茶，清炒山野菜、杂粮素包和各色粗粮主食敞开供应，简简单单几样下肚，山里的滋味便尝到了七八分。

从精致素宴、新潮快餐，到烟火味十足的自助餐，五台山素食早已不再是简单的餐饮配角。这份源于山水、归于本真的独特风味，既丰富了旅途体验，也为景区特色产业注入新活力，成为五台山难忘的舌尖记忆。

◎ 山水凝鲜素味归真

在五台山，金莲花可与台蘑齐名。亚高山草甸上盛产金莲花，这种植物耐寒，在海拔两千多米的贫瘠山石间也能扎根生长，是五台山生态系统中不可或缺的一环。盛开花期，远远望去明媚而雅致；采摘烘干后，便成了当地人杯中常备的茶饮。

当地人爱喝金莲花茶，不只因为其清热解毒的药用价值，更因为它沉淀着浓浓的乡土温情。那些在外奔波的游子，行囊里总少不了——一袋晒干的金莲花。“宁品三朵花，不饮二两茶。”金黄的花瓣中，有自然的馈赠，也有岁月的温情，这朴素的俗语里，藏着五台山人对这片土地最深的眷恋。

这抹山野间的金黄，不仅是绝佳的生态景观和自然馈赠，更成为联结乡土、带动乡村振兴的山野纽带。金莲花茶、金莲花皂、金莲花口服液等高附加值产品，让散落山野的“高岭之花”实实在在变成了带动农户家门口增收的“致富之花”，为五台山景区乡村振兴注入了强劲的“金色”动能。

◎ 金莲清茗山野寄情

◎ 台艺萃华酱香致远

提起五台山美食，台蘑酱是不容错过的地道风味。精选生长在五台山千米海拔的野生台蘑作为原材料，将其加工成酱，就成为餐桌上的“下饭神品”。

清洗浸泡、分拣切丁、文火炒制、灌装封装，多道工序锁住食材原本的山野鲜香。做好的台蘑酱油润鲜亮、酱体醇厚浓郁，夹馒头、拌面条、炒菜调味样样适宜。

过去，台蘑酱多为农户家庭自制，仅供自家食用或馈赠亲友。如今，五台山景区文旅市场持续火热，台蘑酱已经成为游客进山游览热衷选购的特色伴手礼。

立足产业深耕，以石咀镇大底村八妹食品开发有限公司为代表的本土企业，推动当地台蘑酱产业由家庭小作坊转向标准化、规模化加工，逐步构建起生产、加工、包装、销售全产业链条，推出不同价位的台蘑酱系列产品，远销全国各地。

小小台蘑酱，承载着五台山的饮食烟火，把山林馈赠化作舌尖美味，每一口都是来自山野的质朴鲜香。

策划：刘 捷 李春平
文字：张睿容 宫可欣 王 丹 马晓琴
设计：马 瑞