

晋晋忻州的
土特产·五台县篇

五台县融媒体中心

王兆宏摄

五台县：

生态沃土育千珍 古法匠心传百味

五台县地处山区,海拔落差明显,形成了独特的小气候。洁净的山泉、肥沃的坡地,为作物与山珍提供了理想的生长环境,孕育出品类丰富的地方物产。每逢年节,县城街巷集市人声鼎沸,年货摊位香气四溢,处处涌动着热闹的烟火气。传承久远的特色小吃、道地山野干货美不胜收,承载着五台人的民俗记忆。

◎

台蘑鲜醇出云山

在五台年货市场,台蘑永远是最牵动乡情的山野珍味。作为五台山极具代表性的山珍,它只生长于高山林间,雨后方才萌发,是当地宴席上的名贵食材。伞盖肥厚,肉质坚实,晒干之后香气愈发浓郁,无论是炖肉煲汤,还是烹制家常素食,少许便可赋予菜肴醇厚鲜香,是五台人餐桌上格外珍视的山野馈赠。

初秋时节,山民入山采摘鲜台蘑,仔细剔除杂质,依托山间清风、日光自然晾晒,不施额外辅料,最大程度锁住山林赋予的本味。晒制完成的台蘑干品,菇香诱人,便于储存携带。烹饪前温水泡发,泡菇的原汤滤净杂质亦可入菜,用来炖土鸡、烩时蔬,鲜香味层层释放,一口便能品出高山林间的清灵气息。

长久以来,受产出周期、采摘条件限制,这份山珍过去多为本地自产自销,鲜少流通外地。为打破地域局限,当地依托产业发展,规范采摘、加工、分拣流程,升级包装储运技术,在保留原生风味的前提下,降低损耗。昔日藏于深山的神山珍,顺利突破流通壁垒,搭乘电商物流走进全国年货市场,成为游客到访五台山、忻州古城必打卡的特色伴手礼,实现从山林野味走向广阔市场的华丽蜕变。

◎ 万卷千层寓意丰

如果说台蘑是宴席珍味,万卷酥便是承载地方饮食记忆的特色糕点。万卷酥以上等面粉、本地胡麻油为原料,经反复擀压、层层卷合、多次刷油等古法工序烘烤成型。层层薄酥细密相叠,一卷之内千层交织,故而得名“万卷”。成品长条规整,入口酥而不碎、绵润香浓,轻轻一触酥皮簌簌掉落。“万卷”亦暗含层次丰富、回味悠长的寓意。一代代匠人坚守手工技法,延续百年味道。如今,万卷酥既是节庆待客的传统茶点,也是游客青睐的特色伴手礼,酥香之间诉说着五台山千年人文故事。

策划:刘捷 李春平

文字:张志远

摄影:张志远

设计:马瑞

◎ 一刀三刻技艺巧

在五台春节民俗里,“砍三刀”有着无可替代的地位,这一拥有三百余年历史的面食技艺,被列入市级非物质文化遗产。民间巧用玉米面、黄米面,粗粮细作,改良日常饮食,创制出这道节庆面食。面团充分发酵塑形后,匠人手持刀具在面坯表面整齐砍下三道刀痕,“砍三刀”由此得名。经油炸之后色泽金黄,外

酥里绵,又称油布袋、油食儿。

作为春节传统时令食品,每逢新春佳节,家家户户都会精心制作,将其端上团圆餐桌。正月初一全家围坐分食,金黄酥香,年味浓郁。历经时光流转,工序代代相传,这道金黄的面食承载着厚重的乡土记忆,成为镌刻在五台人记忆深处的年味符号。

◎ 峪里花椒香味浓

美食的醇厚风味,离不开峪里花椒的点睛之香。作为国家农产品地理标志产品、全国名特优新农产品,峪里花椒主产于陈家庄乡、神西乡清水河谷地带。得天独厚的山地光照,孕育出粒大皮厚、色泽鲜亮的峪里花椒,其表皮腺点突出,

麻味醇厚绵长,品质出众。当地立足资源禀赋,因地制宜推广黄金椒、大红袍、老笨椒等多个优良品种。无论是烹制台蘑烩菜,还是日常三餐调味,少许花椒便可激发食材本味,是五台家家户户常备的调味珍宝。

◎ 台参固本蕴灵气

五台山群山之间,生长着珍贵道地药材台党参,当地俗称台党,是党参品类中的珍品。它扎根于海拔一千五百米以上的高寒山地,经过多年生长,根茎粗壮坚实、皮紧肉松。据典籍记载,它可补中益气、润肺

生津,适宜体虚调养。得益于清凉无污染的山地环境,台党参富集充足的有效成分,历来被民间视为养生佳品。如今,当地规范化种植稳步推进,同时守护野生种质资源,让山间药香持续惠及大众。

◎ 特色礼麦自高原

高海拔冷凉山地,孕育出品质独特的五台礼麦。作为高原特色谷物,礼麦耐高寒、喜光照,在洁净山地土壤中自然完成生长周期。籽粒饱满,营养丰富,是优质杂粮食材。脱壳之后颗粒莹润,既

可焖饭熬粥,也可加工成杂粮面点。一方水土养一方物产,礼麦深深融入百姓日常餐桌。经过标准化加工与包装,高原杂粮走出大山,成为兼具健康属性与地域特色的年货好物,深受大众喜爱。

从灶间传承百年的匠心美食,到山野孕育的谷香药韵,五台县立足独特生态禀赋,推动传统技艺在传承中创新,让各类特色物产走出深山。一道道风味,一味味山珍,融汇山水灵气与人间烟火,诉说着五台大地生生不息的乡土传奇。



山野珍味台蘑



外酥里绵的“砍三刀”



麻味醇厚的峪里花椒



色泽金黄、酥香松脆的万卷酥