2026年10月27日 星期二
责编:刘芝彤
忻州日报


五寨县甜糯玉米加工车间　刘笃效摄


五寨县机械化收获马铃薯　本报记者　张存良摄


河曲县赤泥也村红葱丰收　何　帅摄


神池谷子　詹俊杰摄


宁武县头马营村万亩莜麦种植基地　吴光宇摄

五谷臻品 秋日养生



·杂粮篇·

霜风渐紧，五谷归仓。忻州迎来了秋收渐入尾声、一年中最丰足安然的时节。田野间，收割后的田垄覆着薄薄一层霜，谷垛静静伫立，远山霜叶斑驳如染；厨房里，小米粥香、玉米糯甜、莜面窝窝热气升腾。这些来自土地的丰饶馈赠，化作了顺应天时、以食养生的智慧。从田头到灶台，一场秋养身心的生动实践正温暖地融进忻州人的一日三餐。

静乐藜麦　本报记者　张存良摄

◎ 得天独厚 食养有道

为何忻州杂粮能香飘万里、滋养四方？答案就藏在这方水土的“自然密码”之中。忻州位于山西省中北部，海拔较高、气候冷凉、光照充足，昼夜温差大，恰恰为杂粮养分的缓慢积累创造了绝佳条件。昼夜温差让糖分与营养物质得以充分沉淀，高原优良的生态环境与富含矿物质的土壤，共同成就了杂粮颗粒饱满、口感醇厚的独特品质。

正因如此，这里的藜麦蛋白质含量高，被称为“素食之王”；小米黏糯黄亮，是养胃安神的佳品；红芸豆、甜糯玉米各具所长，营养互为补充。《黄帝内经》记载：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充。”古人深谙的饮食之道，在忻州得以延续。霜降过后，人体阳气渐收，燥气伤肺，正是进补调养的关键时节。与“多吃肉、贴秋膘”的传统认知不同，忻州人认为“进补不必重油重荤，五谷自有温润滋养之力”。

晨起，一碗小米粥，暖胃安神；午时，一笼莜面窝窝，筋道耐饥；晚间，一碟荞麦饸饹，清爽不腻……忻州人的一日三餐，就是朴素的养生课堂。红面鱼鱼、豆面抿面、荞面河捞，这些代代相传的家常吃食，既符合秋季润燥养肺的时令要求，又富含膳食纤维与多种微量元素，是食养的智慧结晶。

◎ 秋收丰产 颗粒满仓

清晨，五寨县甜糯玉米种植基地已是一派繁忙。“今年光照足、雨水匀，玉米棒子个个饱满。”种了一辈子玉米的老张掰下一穗，指尖轻轻一掐，乳白的浆液便涌了出来，“生着咬一口都是甜的。”在静乐县，万亩藜麦已收割归仓，田里留下齐整的茬口，晾晒场上金黄、乳白、紫红的籽粒在晨光里泛着细碎的光泽。随手捧起一把，籽粒饱满圆润。偏关县窑头乡的万亩糜子迎来丰收，收割、脱粒、装车一气呵成。河曲县刘家塔镇的千亩谷子基地，搭载北斗导航系统的收割机沿着田垄精准作业。传统农耕韵味与现代科技元素交织，忻州的秋，是五谷在仓廪间唱响的歌。

这样的丰收场景，在忻州大地随处可见。依托得天独厚的种植条件，品类繁多的杂粮遍植于忻州广袤的良田之上，小米、藜麦、莜麦、红芸豆、甜糯玉米、红薯等一批极具晋北特色的优质农产品相继登场，屡获国字号荣誉。小小杂粮，早已成为当地农民增收致富、乡村焕发活力的“金豆子”。

◎ 百味杂粮 舌尖康养

在忻州城区一家老字号餐馆里，一席地道的“杂粮宴”正热气腾腾地端上桌。头一道便是金黄的小米粥——粥面凝起厚厚一层米油，入口绵柔回甘，仿佛把整个秋日的温润都煮进了锅里。随后是热气腾腾的莜面栲栳栳，配上羊肉臊子，咸香筋道；再佐以凉拌的藜麦沙拉与蜜渍红芸豆，清爽与醇厚在舌尖轮转，肠胃毫无负担。深秋傍晚，漫步忻州古城，黄米凉糕、豆面抿尖、杂粮糊糊、保德碗饦在热气蒸腾中轮番登场，百余种杂粮美食让人“从街头吃到巷尾”。一位从北京远道而来的游客说，此行的目的之一就是“赴一场丰盛的杂粮宴”，享受地道美味。店主笑言：“许多大城市的游客专门坐高铁来此，就为吃这口‘风味’。吃完胃里舒坦，身上也松快。”在京津冀消费群体中，忻州小米、藜麦早已是公认的青睐之选。

莜面窝窝


杂粮粥


荞面河捞



静乐藜麦产品　本报记者　张存良摄

◎ 产业赋能 品牌升级

杂粮的价值，远不止于餐桌。近年来，忻州立足“五谷为养”的传统理念，将杂粮种植、精深加工与膳食康养贯通起来，推动传统粮食产业向“小杂粮、大健康”的现代产业形态加速转型。从杂粮粉、杂粮饼干到藜麦代餐、谷物饮品，一批批特色产品走向全国；产业兴旺的图景背后，是忻州以全产业链思维布局康养产业的生动缩影。

政府引导、企业带动、农户参与，从良种选育到标准化种植，从精深加工到品牌营销，一环紧扣一环，五寨甜糯玉米等国家地理标志产品以及获评“中国藜麦之乡”的静乐藜麦品牌知名度持续提升，电商订单纷至沓来，一批杂粮加工企业成长为省级龙头企业，带动广大农户在家门口增收。与此同时，“杂粮+文旅”“杂粮+康养”的新业态方兴未艾：游客登上芦芽山感受清凉，泡完云中河温泉，再亲手搓一笼莜面窝窝、熬一碗小米粥，在一饭一蔬间品出秋日进补的醇厚滋味。依托杂粮的营养禀赋与忻府区温泉、生态康养等大健康资源，忻州正擦亮“康养福地·自在忻州”的金字招牌，吸引着全国游客前来寻味、休养、进补。

金秋时节，五谷丰登；杂粮康养，正当其时。当一粒粒金黄的小米、一颗颗饱满的红芸豆走出田野、端上餐桌，滋养的不只是这一季的味蕾，更是一个关于“吃出健康、养出幸福”的崭新未来。五谷入仓，康养入心，这是忻州献给秋天最真诚的答卷。

策划：宫爱文　李春平
文字：王　阳
设计：马　瑞


岢岚县西豹峪村村民在晒场上扬晒红芸豆　李　倩摄