

让土饭变成珍馐的人

——记五台山餐饮行业协会名誉会长郑刚



郑刚正在精心烹调



土特饭菜展示

“老李啊，真想不到你们家乡的人能用土豆和豆腐做出这么多色、香、味、形都好的饭菜……”

“我多年没回来了，也想不到当年最普通的农家粗粮饭菜能够加工得如此精美……”

在外地工作几十年，退休之后带着几位老战友回家乡五台山旅游的老李用赞叹的口吻回应道。

见客人吃完饭之后，上前来正要征求客人对饭菜质量有何意见的五台山八大碗饭店的总经理刘永平，接着对老李说：“您也是五台人，能把咱家乡农家粗粮上档提质成如今的精美特产饭菜，五台山餐饮行业协会名誉会长郑刚可是立下了汗马功劳……”

郑刚是土生土长的五台县门限石乡闫家洼村人，兄妹4人，家境贫寒。19岁那年，他高考失利，父亲想给郑刚谋个饿不着的职业，于是让他到省城太原学习厨艺。

身材瘦弱的郑刚，从小干什么都有股子韧劲。在太原学艺期间，他这个来自山区的“土”学员学得最认真。从面点、切配到炒菜、蒸煮……每项基本功都倾心铆劲地学。课余时间，他也总跟在师傅左右，缠着请教一些在学业中遇到的问题。

郑刚以优异的成绩完成学业后，应聘到五台县焦化厂食堂小灶当了厨师，由于他厨艺精、人品好、爱岗敬业，几个月后，厂领导就任用他为炊事班长。几年后，厂里因不景气停产。

1997年，郑刚应聘到五台山的一家宾馆任主厨。有一次，他无意中听到一位客人在饭后说：五台山的饭菜基本上是不伦不类，又是川菜、又是粤菜、又是晋菜，但都不正宗，虽有当地的饭菜，但品种单调、加工粗糙……说者无意，听者有心，真是一

语点醒梦中人，食客的话深深地触动了郑刚。茅塞顿开的郑刚，脑海里马上产生了一个全新的思路，决心开始潜心研究既地道、又上档提质、能够登上大雅之堂的“五台菜”，力争将普通的当地农家粗粮饭菜制作成中外客人餐桌上的珍馐。

五台县全域地势东北高、西南低，海拔落差约2700米。滹沱河、清水河一东一西流经县内，于西南坪上相拥合流后，最终汇入海河。独特的自然地理条件和温差较大的气候环境，赋予了五台县丰富的物产资源，全县除了玉米、山药（土豆）、谷子、高粱等主要农作物外，还盛产小麦、稻子、荞麦、莜麦、黍子、绿豆等众多小杂粮和花椒、核桃、柿子等农产品。境内的五台山区地形更为复杂，温差更大，这个山区除了盛产小杂粮之外，还有台蘑、蕨菜、金针、山葱、山蒜、金莲花等山珍和中草药材。

工欲善其事，必先利其器。郑刚认为，得天独厚的自然条件，特色丰饶的物产，就是传承弘扬、不断创新五台特色饭菜的宝贵食材资源。但当地农家常食用的土特饭菜，自己儿时尽管大多数吃过或见过，但却未做过，现在也没有可借鉴或参考的书籍。为了能在原汁原味基础上，开发拓展出地道的五台特色饭菜，郑刚经常走村串巷去找一些在传统五台饭菜上有一技之长的老辈人、老艺人传授技艺，有时甚至付费参与制作和品尝特色饭菜。

功夫不负有心人。几年下来，郑刚终于开发和拓展出了几百个以当地食材为主料的五台地道特色饭菜。仅山药蛋（土豆）一种食材就有酸菜山药泥、山药水晶肉、山药松、双色山药球、山药焖鱼鱼、山药丸子、金丝山药、山药糕、烤山药、山药豆腐羹、山药团团、山药水晶饺等冷菜、热

菜、汤、主食近百个品种，并形成了精美的山药（土豆）宴，2020年3月15日，中央电视台十频道《中国影像方志》播放了郑刚制作的“土豆宴”部分菜品。与此同时，由于当地是水质无污染的泉水加卤水制作的豆腐，其品质远近闻名，郑刚便以豆腐为主料制作出了豆腐丸子、红烧豆腐、香椿拌豆腐、山药粉炖豆腐、台蘑炒豆腐、清炖豆腐、过油肉炒豆腐等几十个品种。

为了将当地颇具盛名的传统菜肴、无公害山珍野蔬及佛教圣地的素食文化，与当今盛行的文旅产业、绿色饮食、舌尖康养等交汇融合，郑刚又根据当地菜品、食材、习俗等向现代化转型方面进行了大胆、有益的探索。

“五盃四盘”席，起源于五台民间，扎根于农村，是当地人婚丧嫁娶、祝寿庆生的首选宴席，深受百姓的喜爱。所谓“五盃四盘”席，盃即当地的一种宽边圆肚型花瓷大碗，亦称盃碗，菜品以当地盛产的豆腐、粉条、蔬菜等为主要食材，9种菜肴分别盛在五个盃碗和四个盘子里上桌待客。郑刚在传统“五盃四盘”席菜品的基础上，巧妙地融合了山西过油肉、定襄蒸肉等，推出了上档升级的“民国山西官府菜·五台第一宴——阎府家宴”，从而使五台传统的民间美食“五盃四盘”席得到了升华。2016年8月6日，山西卫视经济频道《吃遍山西》栏目，对此进行了专场直播。

五台“腰烙菜”是当地人迎宾待客时，必上的一道菜。相传，清康熙皇帝第二次朝拜五台山时，下午在营坊村口结识了正在碾米的村姑梅枝。晚上，他一时兴起，让菩萨顶的方丈请村姑梅枝到寺院给他做个当地老百姓爱吃的家常菜。梅枝应邀来到寺院，可厨房里只有白菜、金

针、干粉、豆腐、豆芽等。于是，便用这些菜，做了道热菜。康熙边吃边连声称好，就问梅枝菜名，梅枝心想，这是就地取“菜”做的小杂烩菜，但叫这个名不太好，于是，她急中生智说叫“腰烙”。后来，这件事传开后，人们纷纷仿效这道菜，菜名也有了“梅姑小炒菜”“五台小炒”“热盘菜”等多个名称。直到现在，五台凡是办喜宴，无论宴席有多高档，都少不了这道菜，一上这道菜，主人就可以开始给亲朋好友敬酒了，所以，五台人也称“腰烙”为“满酒菜”。郑刚在以往这道菜主要食材的基础上，又根据口味，添加了海带、刀豆、枸杞、香菜等食材，并新命名“皇家小炒菜”进行推广。近年来，这道菜已是五台山各个宾馆单位的主推菜之一。

五台山区由于地理、气候等自然环境独特，遍地是中草药材和山珍野蔬，加上寺院素食文化的影响，当地人也有吃素食的习俗。郑刚利用当地的这些绿色生态资源，研发了一些药膳和素食饭菜，与现代的康养保健、生态保护等理念高度契合。于是，他通过拜访当地中医，走访寺院的斋饭厨师，了解特色素食的制作技巧。他利用当地的各种野生中草药、食材等，结合特色饭菜、寺院的素食，先后研发出了台蘑炖土鸡、蕨菜炒肉丝、黄芪炖羊肉、蕨菜炒土鸡蛋、枸杞台参炖土鸡等30多种特色养生药膳和地耳山药丝、台蘑炖豆腐、山丹木鱼饺、白塔风光、观音春笋、罗汉斋菜、佛珠莲籽、开花献佛、台耳粥、野菜豆腐饺、素香四喜饺、台山天花包等农家、寺院的素食菜100多个品种。其中10多道饭菜还在中央电视台《天天饮食·中华美食》栏目播出。如今这些饭菜，不仅以当地的珍馐身份进入五台山各宾馆单位特色品牌饭菜之中，而且成为了五台山旅游区饮食行业的特色品牌。

近年来，郑刚除了在土饭菜变珍馐的领域里不断开疆拓土，还精心撰写了《五台饮食概述》《味道五台》《五台山宴》《酒店管理》等系列工具丛书，并不断创新推广，先后在五台县城开了“如一锅菜店”、五台山开了“永红铁锅烩菜”和“五台山八大碗”等店铺，在五台山风景名胜区管委会的倡导支持下，成功地组织策划了首届“我爱五台山·广电网络杯”烹饪大赛等，有效赋能了五台山文旅融合的发展。

经过多年努力，郑刚先后成为了“中国晋菜烹饪大师”“山西省烹饪委员会副秘书长”“五台山餐饮行业协会名誉会长”等。没有最好，只有更好，现已50多岁的郑刚仍然在饮食领域不断探索着……

（高峰毅）