

爱我吕梁·家乡味道

岚县美食：吕梁山上的味觉史诗

□ 程建军

在吕梁群山的褶皱深处，岚县宛如一本被岁月反复摩挲的古老典籍，每一页都浸润着五谷的醇香，每一处字里行间都无时无刻飘逸着岚县人的精神风貌。

当暮色漫过土豆花开的原野，乡间灶台腾起的白雾里，藏着比山岚更绵长的故事——这里的美食，是黄土高原写给人间的情诗，将千年农耕文明熬煮成唇齿间的永恒。正如诗人王质所写“山芋笔羹，地黄酿粥，冬后春前皆可栽。”“天上云间”的土地上孕育出的不只是各式各样的美食，更是祖祖辈辈的岚县人对幸福生活的不懈追求。

千年传承：美食里的人文密码

在岚县县城的街巷中，蛤蟆含蛋的餐车总飘着诱人香气。车上“宫廷盛宴不抵蛤蟆含蛋，祖传秘方味绝海北天南”的对联，道尽了这道美食的独特地位。

相传北魏孝文帝迁都洛阳途经秀容古城，品尝到岚县人民敬奉的炭火烤饼夹肘子肉，唇齿留香，连连赞叹其为“金蟾含珠，世间美味”。

如今，这道御赐美食历经岁月流转，在岚县方言中化作更接地气的“蛤蟆含蛋”。

蛤蟆含蛋制作工序讲究。其一是所夹之内加工非常讲究，食材选择多为猪前肘；加工程序有焯水去腥、下料、上猪、炖煮、调味收汁；下料中有白芷、豆蔻、桂皮、香叶等多味中药材；入锅后用小火慢炖两小时左右。二是面饼的制作也有严格要求，面粉要使用上等新麦粉，面要和到软柔筋道，发酵要用陈年老酵母，饼子必须用炭火炉烤制。

当大师傅掀开热气蒸腾的木盖，案板上刚烤好的面饼泛着金黄，刀走游龙般将面饼豁开大口，顺势嵌入裹着八角香气的肉块，接着再把葱末、碎辣子撒入其中，再浇淋少许煮肉的汤汁——于是，白净的炭火饼与金黄的肘子肉倏然合抱，成功登入婚姻殿堂。

“哇哦，哇哦，哇哦！”在美人轻启玉齿的一瞬间，酥脆的面壳与软糯的肉脂轰然相撞，让人不禁想起“人间有味是清欢”，只是这一口滋味，这一份难得的

口福，分明是百年前走西口的岚县汉子用智慧的生存哲学在现场直播。

“北地春光晚，边城气候寒。往来花不发，新旧雪仍残”。“远行人，请喝一碗圪坨汤暖暖胃吧”，杜审言笔下的边塞之寒，在好客的岚县人手中化作真实温暖的慰藉，化作岚县人血脉里最动人的温暖与期许。

岚县圪坨汤有着悠久的历史。据说，北魏时期尔朱家族据岚县秀容古城为王，圪坨汤是尔朱家眷和宗族才能吃到的奢侈餐食。高欢灭尔朱家族，烧毁秀容古城后，尔朱家族的侍女、厨师、族人流落民间，圪坨汤也随之流传至民间，成为百姓享用的美食。

在千百年的时光里，岚县主妇们揉面的身影与竹筷翻飞的节奏，不断将这传承已久的皇家美食精心打造成天上人间的极品美味。

看吧，铁锅沸腾时，海带丝卷起浪花，山菌吸饱肉汁，金黄的蛋花浮浮沉沉。圪坨在沸腾的碗里翻滚沉浮，笑成快乐而晶莹的花儿。

圪坨汤的美味集中在臊子里。臊子是由精羊肉或猪肉切成的肉丁、白嫩的豆腐块、青紫的海带丝、嫩黄的金针、净白的细粉条、紫黑色的蘑菇和土豆丁等搭配在一起，用胡麻油辅以盐、花椒、葱、姜等多种调料烩制而成。圪坨臊子的食材组合堪称绝妙，既有肉香的浓厚漫溢，又有蔬菜、海味的清香缥缈。

的确，圪坨因其小巧玲珑，制成的圪坨汤味道鲜美，且蕴含“圆满美好”的寓意，深受岚县人喜爱——正月初五的“破五圪坨”、中秋的“团圆圪坨”，出嫁的“梳头圪坨”，每一碗都寄托着我们岚县人对美好生活的向往，诠释着“面小乾坤大，汤美日月长”的深意。

百味荟萃：土豆宴上的味觉交响

岚县与土豆原产地北美安第斯山脉有着近乎相似的纬度、海拔、气候与土壤条件，这片土地馈赠的土豆，每百克蛋白质含量达4.2克，富含钾和多种微量元素，氨基酸组成与人体需求高度契合，凭借卓越品质通过“三品一标”认证，成为当之无愧的“金疙瘩”。而岚县

人以土豆为笔，以匠心为墨，在灶台间挥毫泼墨，创作出108道风味各异的土豆宴佳肴，将平凡食材雕琢成舌尖上的艺术。

宴席上，“一团和气”的捣拿糕率先登场。

“咚咚……”，壮汉手持枣木捣杵，在瓷盆中反复捶打蒸熟的土豆，在锤、捣、杵、抿、拧、甩的操作中，土豆由碎块变成粘状，最后成型为黏润舒滑团状。

我们的捣拿糕柔软不乏韧性，形如爬伏的玉兔重组为丝绸般的糕团，恰似王迈笔下“烂煮园蔬，熟煨山芋”的质朴升华。

捣拿糕的蘸料则用陈醋、油炆葱、油辣椒、食盐等调配而成。把一剂鹅黄柔滑的捣拿糕放入盛着蘸料的碗中，如同一道五彩斑斓的风景线。夹一块饱沾蘸料的捣拿糕放入口中，裹满油泼辣子与老陈醋，柔滑与清爽交融，仔细品尝，黏绒绵香，唤醒人们对幸福岁月里土豆无私滋养的记忆。

“水晶蒸饺”则尽显精致，以土豆淀粉制成的饺子皮晶莹剔透，包裹着点缀鲜韭菜的肉馅，旺火蒸制后宛如冰雕琥珀，透光处可见翠绿流转，仿佛将岚县的春天锁进了时光的褶皱。

瞧吧！眼前热气腾腾、晶莹剔透、圆润饱满、香气四溢的尤物会是先前土头土脑的土豆华丽转身吗？

闻吧！舀一勺用陈醋、生抽、香油、油炆葱、油辣子配制的蘸料，香味冲过鼻腔直达肺腑。

看吧！笼屉上的水晶蒸饺，碗中的蘸料，犹如一道绚丽的风景。

品吧！此时的你饕餮涵涌，本想风卷残云，却又心怀忐忑，生怕挑夹尤物时，破坏了这道别样景致。当你小心翼翼地把水晶蒸饺放入碗中，在蘸料中翻几个个儿，那薄薄的外皮内肉馅蠢蠢欲动。

哎呀呀！咬一口，筋道柔韧，汁水充盈，香味四溢，水晶蒸饺特有的绝美味道在唇齿间萦绕。难怪著名山药蛋作家马烽称赞岚县水晶蒸饺：“只此一家，别无分店”！

更有土豆烙饼、土豆串串香、土豆鱿鱼等创意美食轮番上阵。土豆烙饼

在平底锅中滋滋作响，煎至金黄的边缘泛着诱人焦香；土豆串串香裹满秘制酱料，在炭火上翻滚跳跃，香气勾得食客频频驻足；土豆鱿鱼卷薄如蝉翼，卷着鲜嫩时蔬，蘸上蒜泥香醋，清爽与醇厚在舌尖共舞。正如“人间烟火气，最抚凡人心”，每一道菜都是我们岚县人对土地的礼赞，对生活的热爱。

薪火相传：幸福感的延展与升华

从舌尖到远方——岚县美食的魅力，不仅在于灶台前的烟火，更在于代代相传的匠心与创新。

如今的岚县街头，土豆宴不再局限于传统宴席，而是以更鲜活的态度融入日常。清晨的早点摊，热气腾腾的粉汤搭配腆着大肚子的油糕，开启当地人元气满满的一天；步行街的夜市里，色香味俱全的糜子粉、外酥里嫩的黄米摊黄、清新醉人的富康米酒，不断吸引着无数年轻人争相打卡，成为新时代社交平台上的“网红美食”。

为了让美味走得更远，岚县厨师们不断改良技艺，将传统做法与现代烹饪理念结合，不断走向千家万户。

土豆宴中的经典菜品“岚县熬山药”，在保留猪肉、土豆、粉条等灵魂食材的基础上，加入了香菇、木耳等新鲜配料，汤汁会更浓郁醇厚；水晶蒸饺则推出虾仁、三鲜等新口味，满足不同食客的味蕾需求……这些创新，正如诗句“问渠那得清如许？为有源头活水来”，让古老的岚县美食文化始终保持着旺盛的生命力。

而随着“土豆花开”旅游文化月的举办，八方游客不仅能沉醉于花海美景，更希望能在农家小学院里，跟着当地主妇捏制一组岚县面塑，学做一碗圪坨汤，亲手捶打一次捣拿糕……

当游客们将自己制作的美食送入口中，收获的不仅是舌尖的满足，更是对岚县饮食文化最深刻的体验。这些互动与传承，让岚县美食不再只是味觉的享受，更是岚县人的自信，更是情感与文化的纽带，更是连接着岚县人对过去、现在与未来的坚实力量，幸福感在岁月的长河中持续散发着温暖而醇厚的芬芳。

2025年市人大常委会重点督办6件代表建议

根据《吕梁市人民代表大会代表建议、批评和意见的提出和办理办法》和《吕梁市人大常委会对人大代表建议、批评和意见办理工作实施监督办法》的有关规定，在对代表建议综合分析、认真筛选的基础上，经市人大常委会主任会议研究，从市四届人大五次会议代表提出的176件建议中确定6件建议作为

今年重点办理的建议，由市政府分管副市长分别领办，市政府有关部门重点办理，市人大常委会副主任按照分工牵头所分管的机构对口督办。

市人大常委会主任会议将适时专题听取重点建议办理情况的汇报，市人大常委会将对重点建议办理情况进行满意度测评。

吕梁市人大常委会重点督办的四届人大五次会议代表建议

编号	代表团	代表	题目	承办单位	承办领导	督办机构	督办领导
36	交口	王琳	关于加快推动铝镁产业转型升级的建议	工信局	闫林	经济工委	李双会
45	孝义	那海峰	关于加快推进建筑垃圾与大宗固废综合治理与有效利用的建议	主办：工信局 协办：住建局	闫林	经济工委 城环工委	李双会 梁志锋
56	岚县	王福玉	关于加强乡镇基层救援力量建设的建议	应急局	任忠	民侨工委	刘继隆
80	柳林	高瑞香	关于完善和改进老旧小区高层住宅楼消防设施的建议	主办：住建局 协办：消防支队	油晓峰	城环工委	梁志锋
116	汾阳	李瑞青	关于将地方性法规宣传纳入“谁执法、谁普法”责任制的建议	司法局	郭红波	监工委	闫玉萍
135	临县	张绳顺	关于合理保留必要的农村中小学校的建议	教育局	油晓峰	教工委	李双会

我市“国际博物馆日”主题宣传活动精彩纷呈



本报讯 5月18日，在第49个国际博物馆日到来之际，我市“5·18国际博物馆日”主题宣传活动启动。

吕梁市博物馆作为山西省内唯一一座规模宏大的汉画像石博物馆，近年来，不断丰富展览形式，创新活动内容，让更多的人走进博物馆，感受历史文化的魅力。5月份以来，围绕“快速变化社会中的博物馆未来”这一主题，举办各种展览、社教活动、专题讲座、流动博物馆基层行以及小小讲解员讲文物等一系列形式多样的活动。

“繁花——火柴盒贴上的锦绣中华”“灵蛇献瑞——乙巳蛇年生肖文物大联展”“图说甲骨文发现史”“红心向

党，吕梁市不可移动著名文物精粹展”“走进吕博 品味文化——馆藏精品文物图片展”主题展览让博物馆优质文化为更多市民共享；《女皇故里话女皇》《中国古代青花瓷鉴赏》《汉画像石简述与初步研究》《吕梁汉画像石神仙异兽形象初步研究》《石头上的绘画》学术讲座搭建起了与公众沟通的桥梁；流动博物馆走进彩家庄、冯家沟、李家沟村，积极推动优质文化资源直达基层。

此次国际博物馆日主题系列宣传活动不仅提升了公众对博物馆的认知和关注，也为传承和弘扬吕梁历史文化，推动文旅融合发展发挥了积极作用。

（刘艳锋）



多棱镜

“跨栏”行为当止

□ 王雅妮

在上下学时的校门外，有时候可以看到这样的景象：家长单手拎着书包，另一只手拽着孩子，熟练地跨过绿化带，翻过隔离护栏，在车流中穿行。这些身手矫健的“跨栏者”，似乎早已将交通规则与隔离设施视作虚设。

护栏本是守护安全的屏障，却在个别家长眼中成了出行效率的障碍。他们弓着身子跨越栏杆的动作，看似节省了几分钟路程，实则却埋下隐患：在抱着孩子翻越栏杆时难免会发生意外。而且当第一个家长成功穿越后，后续的模仿者便自动形成“从众安全”的错觉，集体行为消解了规则的安全性。更深远的危害在于对孩子的影响，孩子们目睹父母的违规行为，“守规则”的认知难免会在现实中受到冲击。

要改变这一现象，需要制度与人心

的同频共振。城市管理者应在学校周边设置临时停车区域，用人性化设计缓解现实矛盾；学校可推行弹性放学、课后托管等举措，减轻家长时间压力；更重要的是，每个成年人都要意识到：你在护栏前的每一个动作，都在给孩子的世界观打底色。当我们牵着孩子的手绕行百米走斑马线时，传递的不仅是“红灯停绿灯行”的交通规则，更是对公共秩序的敬畏，对他人权益的尊重。这种无声的教育，远比千言万语的道德说教更有力量。

那道金属栏杆，实则是丈量社会成熟度的标尺。家长每弯一次腰钻过栏杆，就相当于在孩子的认知世界里按下一次规则无效键。让我们从松开试图攀爬的双手开始，用绕行的脚步丈量文明的距离，因为真正的捷径，永远存在于对规则的敬畏之中。

大学师生演绎革命题材儿童剧 吕梁学院教师教育系以戏剧之力深植红色精神

本报讯 为纪念中国人民抗日战争胜利80周年，5月18日，吕梁学院教师教育系师生倾情演绎一场主题为“晋绥星火 童心闪耀”的儿童剧。

此次儿童剧会演以八个原创红色剧本为依托，为观众呈现了一堂跨越时空的“沉浸式思政课”。《红色酒魂》将红色汾酒的文化故事重新演绎，让观众在汾酒的历史中感受传承与坚守的壮志豪情。《童声传讯》中设计了“羊粪蛋路标”“童谣密码”等内容，在尊重儿童认知特点的基础上巧妙呈现了情报传递的智慧。《稚童送药》中，儿童团员背着草药箱穿越冰河哨卡、烽火硝烟，运用虚实结合的演绎方式再现了儿童团员们怀揣盛世梦想、为胜利前赴后继的追求。《护粮小英雄》以《吕梁英雄传》中汉家山的敌我斗争为背景，将吕梁儿女保家卫国的铁血丹心展现得淋漓尽致。《黄河小哨兵》讲述了发生在“商贸重镇”碛口的情报暗战，刻画了各行各业的人们有勇有谋为前线暗送急需药材的英雄形象。《山沟里的红星》则聚焦抗战时期交通要道的开发与修复，演绎了军民鱼水一家亲的温暖故事，传递出山沟深处的信仰之光。《万姓刀》借贺龙将军的传奇大刀，重回热血沸腾的抗战年代，描摹出贺



龙将军英勇抗战的画面。《忠魂铸贺昌》以革命先烈生平为轴，重现了吕梁人贺昌少年时立志报国、在革命的征程中披荆斩棘的短暂人生。

一幕幕取材于吕梁革命史的经典故事，经过艺术加工后更具感染力，八个剧目串联起一部生动的红色教科

书。无论是籍籍无名的小人物，或是鼎鼎有名的大英雄，在儿童剧的叙述中，无不展现了晋绥星火的璀璨。

该剧是该系践行“三个文化育人”的具体举措，是聚焦红色教育与生命成长的创新实践，不仅让革命老区的红色故事焕发新生，而且展现了新时

代大学生在演绎历史中实现的精神成长。该系将持续坚守“为党育人、为国育才”的初心使命，落实立德树人根本任务，弘扬吕梁精神，传承晋绥文化，不断培养“心中有信仰、脚下有力量”的时代新人。

（冀惠 牛华亮）

石楼县月亮湾社区“三区三育”助未成年人成长

馆，展示身边的好人好事，健全完善激励机制，让孩子们在潜移默化中接受熏陶。

在法育方面，该社区整合利用各相关职能部门资源，开展法律咨询、法律讲堂、普法宣传等活动，推动法律知识宣讲课堂、法庭、典型案例警示教育进

“三区”，增强未成年人法律意识，引导其遵纪守法。同时，在智育方面，该社区借助现代科技手段，利用互联网、智联网、智慧系统等，建立数据库，构建无缝隙法治空间，进行宣传和监管，为未成年人提供更广阔的学习平台。

“三区三育”模式为未成年人提供了全方位的教育支持，也为社区治理注入了新活力。“我们将持续深化该模式，不断完善教育内容与形式，为未成年人的茁壮成长保驾护航。”月亮湾社区党委书记张瑞军表示。

本报讯（记者 刘少伟）今年以来，石楼县灵泉镇月亮湾社区聚焦未成年成长需求，创新实施“三区三育”教育方法，通过进社区、学校、家庭开展德育、法育、智育教育，为未成年人提供全方位、零距离教育。

月亮湾社区将德育融入日常，通过开设德育课堂、树立模范榜样、开展道德实践等方式，培养孩子们的道德观念和文化素养，让传统文化和道德观念深入人心。该社区还建立了道德馆和乡贤