

岚县美食：  
镌刻在黄土高原上的风味史诗

□ 文图 孙涛

在吕梁山脉那蜿蜒起伏的褶皱之间，岚县，这座隐匿于黄土高原深处的小城，宛如一本被岁月尘封的古老典籍，每一页都浸透着浓郁的五谷芬芳，每一行都诉说着岚县人民的生活智慧与精神追求。岚县的美食，不仅仅是一道道满足味蕾的佳肴，更是千年农耕文明的生动注脚，是岚县人情感与文化的寄托，它们在时光的长河中不断传承与演变，编织出一部独特的味觉史诗。

小米烩酸菜



◀ 宫廷土豆球

▶ 摩擦擦包皮面

岁月留痕：  
美食背后的传奇故事

走进岚县县城的大街小巷，一辆辆售卖蛤蟆含蛋的餐车散发着诱人的香气，车上醒目的“宫廷盛宴不抵蛤蟆含蛋，祖传秘方味绝海北天南”对联，总能吸引行人的目光，让人不禁对这道美食充满好奇。

追溯其历史，北魏孝文帝迁都洛阳途中，曾在秀容古城停留。彼时，岚县百姓怀着敬意，将精心制作的炭火烤饼夹肘子肉进献给孝文帝。当孝文帝品尝后，被那外酥里嫩的烤饼、软糯鲜香的肘子肉所征服，赞其为“金蟾含珠，世间美味”。随着时间的推移，这道御赐美食在岚县方言的演变中，逐渐成为如今亲切的“蛤蟆含蛋”，名字的变化，见证了它从宫廷走向民间，融入百姓生活的历程。

蛤蟆含蛋的制作工序极为讲究，凝聚着岚县厨师们的匠心。猪前肘是制作夹肉的首选，其肉质紧实、肥瘦相间。首先要经过焯水去腥，将猪前肘放入冷水中，随着水温升高，血水和杂质逐渐浮出，撇去浮沫，腥味便去除大半。接着下料，加入白芷、豆蔻、桂皮、香叶等多味中药材，不仅增添独特香气，还赋予了养生功效。上色环节，用酱油或糖色为猪前肘增添诱人色泽。而炖煮则是关键，需用小火慢炖两小时左右，期间厨师凭借经验精准掌控火候，火大则肉柴，火小则入味不足，只有

恰到好处，才能使肘子肉软糯多汁、香气扑鼻。

面饼的制作同样严格。选用上等新麦粉，其粉质细腻，麦香浓郁。发酵使用陈年老酵母，赋予面团独特的醇厚风味。和出的面要柔软筋道，师傅们熟练地揉面，面团在手中不断翻滚、拉伸，逐渐变得光滑有弹性。饼子用炭火炉烤制，温度均匀，烤出的饼子外皮酥脆，轻轻一咬，“咔嚓”作响，麦香四溢。

制作成品时，师傅动作娴熟如行云流水。掀开热气腾腾的木盖，刚烤好的面饼泛着金黄光泽。师傅手起刀落，将面饼豁开大口，迅速嵌入裹着八角香气的肉块，再撒上葱末、碎辣子，浇淋少许煮肉汤汁。此刻，面饼与肘子肉完美融合，一口咬下，酥脆的面壳与软糯的油脂在口中碰撞，伴随着葱末的清香、碎辣子的微辣，口感丰富而美妙，让人不禁想起“人间有味是清欢”。这一口美食，不仅是味觉的享受，更承载着百年前走西口岚县汉子的智慧与乡愁，他们背井离乡，这道家乡美食成为他们在异乡心中的温暖慰藉。

岚县吃坨汤同样有着深厚的历史渊源。北魏时期，尔朱家族据岚县秀容古城为王，吃坨汤是尔朱家眷和宗族才能享用的奢侈美食。后来，高欢灭

尔朱家族，秀容古城被毁，尔朱家族的人员流落民间，吃坨汤也随之走进寻常百姓家。

吃坨汤的美味核心在于臊子。臊子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食材搭配而成，用胡麻油辅以盐、花椒、葱、姜等多种调料烩制。制作时，先将胡麻油倒入热锅中，放入葱姜爆香，加入肉丁煸炒至变色，再依次放入其他食材，不断翻炒，各种食材的香味相互交融，既有肉香的醇厚，又有蔬菜、海味的清新。

当铁锅沸腾，海带丝如浪花般翻滚，山蘑吸饱肉汁，金黄的蛋花在汤中若隐若现，吃坨在碗里欢快地沉浮。吃坨汤不仅味道鲜美，还因其小巧玲珑，蕴含着“圆满美好”的寓意，深受岚县人喜爱。在岚县的重要节日和特殊场合，如正月初五的“破五吃坨”，中秋的“团圆吃坨”，出嫁时的“梳头吃坨”，都能看到它的身影，每一碗吃坨汤都寄托着岚县人对美好生活的向往，诠释着“面小乾坤大，汤美日月长”的深刻内涵。

土豆盛宴：  
平凡食材的非凡演绎

岚县与土豆原产地北美安第斯山脉有着相似的自然条件，这里产出的土豆品质卓越。每百克土豆蛋白质含量达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，凭借出色的品质通过“三品一标”认证，成为岚县当之无愧的“金疙瘩”。

岚县人凭借对土豆的热爱和无限创意，将其打造出108道风味各异的土豆宴佳肴，把平凡的土豆变成了舌尖上的艺术。土豆宴不仅是美食的盛宴，更是岚县人对土地的感恩和对生活的热爱的体现。

宴席上，捣拿糕总是率先登场。伴随着“咚咚”的声响，壮汉手持枣木捣杵，在瓷盆中反复捶打蒸熟的土豆。在锤、捣、拌、捏、甩的一系列动作中，土豆由碎块逐渐变成黏润舒滑的团状。刚做好的捣拿糕柔软而有韧性，形如憨态可掬的玉兔，又似丝绸般细腻，恰似古人笔下“烂煮园蔬，熟煨山芋”的质朴模样。

捣拿糕的蘸料用陈醋、油泼葱、油辣椒、食盐等调配而成。将捣拿糕放入蘸料碗中，色彩斑斓，十分诱人。夹一块沾满蘸料的捣拿糕放入口中，油泼辣子的热烈与老陈醋的醇厚相互交融，柔滑的糕体与清爽的蘸料在舌尖碰撞，黏绒绵香的口感，唤起人们对土豆无私滋养的美好回忆。小时候，农忙过后，一家人围坐在一起，吃着母亲做的捣拿糕，一天的疲惫都在这美味中消散，那份温暖和亲情，成为人们心中珍贵的记忆。

水晶蒸饺则展现了岚县美食的精致。以土豆淀粉制成的饺子皮晶莹剔透，如同薄纱般包裹着点缀鲜韭菜的肉馅。制作饺子皮时，将土豆淀粉用开水烫面，反复揉搓至面团光滑细腻，这样的饺子皮不仅晶莹剔透，而且韧性十足。包馅后，旺火蒸制，水晶蒸饺宛如冰雕琥珀，透过饺子皮能看到翠绿的韭菜若隐若现，仿佛将岚县的春天锁进了小小的饺子里。

面对热气腾腾、晶莹剔透的水晶蒸饺，人们往往会被其颜值所惊艳。闻着陈醋、生抽、香油、油泼葱、油辣子配制的蘸料香气，更是让人馋虫大动。品尝时，小心翼翼地将饺子放入蘸料中翻滚，咬上一口，筋道柔韧的饺子皮，鲜嫩多汁的肉馅，在口中绽放出美妙的滋味，香味四溢。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”。

除了捣拿糕和水晶蒸饺，土豆烙饼、土豆串串香、土豆鱿鱼等创意美食也各具特色。土豆烙饼在平底锅中煎至金黄，边缘泛着诱人焦香；土豆串串香裹满秘制酱料，在炭火上烤制，香气四溢；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。每一道土豆美食，都是岚县人对土地的礼赞，对生活的热爱的表达。



岚县十全十美



土豆烧

传承创新：  
美食文化的延续与升华

岚县美食的魅力，不仅在于其独特的味道，更在于代代相传的匠心和不断创新的精神。如今，岚县街头的美食更加丰富多彩，土豆宴不再局限于传统宴席，而是融入了当地人的日常生活。

清晨，热气腾腾的粉汤搭配油糕，是岚县人开启美好一天的方式。粉汤汤汁浓郁，里面的粉条爽滑、豆腐鲜嫩，喝上一口，全身暖和。油糕外酥里嫩，香甜可口。夜晚，步行街的夜市热闹非凡，糜子粉、黄米摊黄、富康米酒等特色美食吸引着众多年轻人前来打卡，成为社交平台上的“网红美食”，它们不仅满足了人们的味蕾，还成为岚县的文化名片。

为了让岚县美食走向更广阔的天地，岚县厨师们不断改良技艺，将传统做法与现代烹饪理念相结合。经典菜品“岚县熬山药”，在保留猪肉、土豆、粉条等传统食材的基础上，加入香菇、木耳等新鲜配料，使汤汁更加浓郁醇厚。水晶蒸饺也推出虾仁、三鲜等新口味，满足不同食客的需求。

这些创新举措，为岚县美食文化注入了新的活力，让古老的美食文化在新时代焕发出新的生机。

随着“土豆花开了”旅游文化月的举办，岚县吸引了大量游客。游客们不仅能欣赏到美丽的花海，还能在农家小院里，跟着当地主妇学习捏制岚县面塑、制作吃坨汤、捶打捣拿糕。当游客们亲手制作的美食入口时，他们收获的不仅仅是味觉的满足，更是对岚县饮食文化的深刻体验。这些互动与传承活动，让岚县美食成为连接岚县过去、现在与未来的情感纽带，让幸福在岁月中持续传递。

岚县美食，作为黄土高原上的味觉宝藏，承载着历史的厚重，展现着创新的活力。它们是岚县人民生活的一部分，也是岚县文化的重要载体。在未来的日子里，相信岚县美食将继续传承与创新，散发着独特的魅力，吸引着更多人前来品尝、探索，让这份镌刻在黄土高原上的风味史诗续写新的篇章。



舌尖上的岚县