

舌尖上的美食
——吕梁故事——

月饼

岚县月饼

□ 程建军

中秋的月，是中国人千百年来的精神图腾；中秋的饼，则是镌刻在味蕾上的文化密码。在晋西北吕梁山深处，龙山岚河环抱的岚县，有一种月饼，以朴素之姿承载着岁月的厚重，用舌尖的滋味串联起代代人的情感记忆。

岚县月饼的起源可追溯至汉唐甚至更早。晋商驼铃回荡的岁月里，勤劳智慧的岚县人将本地旱地小麦、胡麻油与北方干果巧妙融合，创造出这种适宜长途储存的月饼。它既是游子行囊里的乡愁慰藉，也是家家户户团圆时的甜蜜见证。历经三百余年传承，这块月饼早已超越食物本身，成为融合祭祀文化、团圆文化和农耕文化的民俗符号。

每年农历七八月伊始，岚县街巷便弥漫着胡麻油的焦香，家家户户支起饼鏊，叮当作响的模扣声犹如中秋的前奏曲，在岚县十里八村悠然回响。

其制作工艺堪称一部活的饮食典籍。老师傅们坚持用古法发酵的面团，讲究“三揉三醒”——每次揉面都要力道均匀，每次醒发都需顺应天时。面粉必选用岚县旱地小麦，因日照充足、生长周期长，磨出的面粉自带微甜的麦香。和面时倒入当地古法压榨的本地胡麻油，反复揉捏直至面团泛着湿润的光泽，指触间如抚丝绸。

内馅的配制更见匠心。胡麻仁需先文火慢炒，待香气迸发时迅速起锅；葵花籽要手工去壳，保留完整的仁芯；红枣必选黄河滩枣，去核后捣成保留颗粒感的枣泥。这些馅料按祖传比例调配，不多一分糖，不少一粒籽，最终包成的月饼饱满如月，手感沉重。

最富诗意的当属压模工序。梨木（杏木）雕刻的模具有数十种纹样：端坐广寒宫的玉兔、层叠的祥云、团圆的“福”字，每一道划痕都流淌着民间艺术的韵味。老师傅将饼坯填入模具，手掌轻压、翻腕叩击，一个个纹路清晰的月饼便跃然案上，仿佛把月

宫神话也烙进了饼中。

烤制过程更是对火候的极致追求。传统土炉中，果木炭火要保持恒温，月饼受热时胡麻油渗出面皮，发出“滋滋”的轻响，犹如月光流淌的声音。刚出炉的月饼金黄饱满，边缘泛着焦糖色的光晕，热吃时酥脆掉渣，凉食时绵密扎实，每一种状态都展现着不同的风味层次。

在现代食品工业席卷的今天，岚县月饼依然坚守着传统手工制作。许多作坊仍延续着家族传承，父教子、母传女，在揉捏按压间延续的不只是技艺，更是一种文化伦理。这种坚守让岚县月饼申请山西省级非物质文化遗产成为可能，成为活着的历史标本。

如今，这种传统月饼正焕发新的生机。当地创办的月饼合作社吸纳农户，既保持古法工艺，又创新开发低糖系列，让老味道符合新健康理念。通过电商平台，岚县月饼走出吕梁山，成为游子寄托乡愁的载体，也让更多人尝到这份“有故事的中秋味”。

每年中秋，岚县人家都有“祭月”习俗。庭院中设香案，以月饼、瓜果供奉月神，最中间必定是摆成塔状的岚县月饼。老人们会指着月饼上的纹样给孩童讲嫦娥奔月的故事，月光流淌在月饼的纹样里，也流淌在代代相传的文化血脉中。

尝一口岚县月饼，初觉胡麻油的醇厚，继而干果的馥郁渐次绽放，最后回甘的是小麦本真的清甜。这种味觉层次，恰如中国人对中秋的理解：先是团圆的炽热，再是思念的绵长，最终都归于平淡生活的本真。这枚月饼里，藏着岚县的阳光雨露，藏着匠人的手心温度，更藏着中华民族千年不变的月之情结。

当我们于都市霓虹中拆开一枚岚县月饼，咬下的不仅是食物，更是一次文化寻根。那酥皮落下的碎屑，仿佛是从月亮上洒落的银辉，提醒着每一个中国人：无论走得有多远，总有一种味道能带我们回到精神的故土。



裹馅枣

文水张氏裹馅枣

□ 梁大智

诗曰：枣核巧剜纳蜜柔，杞松芝味韵长留。医圣遗方传古意，武皇称善入珍馐。两蒸一醒功夫细，百载传承技艺优。婚嫁添欢临喜气，饴和堂誉满神州。

中国传统婚俗会在新人婚床上撒满红枣、核桃等，寓意“夫妻早合”“早生贵子”等。这一习俗触发了张仲景的灵感，他经过研究，发现了枣和核桃等搭配食用具有特殊的膳食营养价值和药用养生价值，并在医书中著述“心急气痛，核桃一个，枣子一枚，去核夹桃，纸裹煨热”，这是关于裹馅枣最早的记录。在张仲景医学理论影响下，红枣与核桃等食材搭配的食品逐渐出现，裹馅枣便是其中之一。

裹馅枣，顾名思义，就是在红枣里填充一些佐料制成的一种风味独特的食品。在文水就有张氏家族传承着的裹馅枣，并纳入当地的非遗文化名录。裹馅枣填充的佐料有核桃仁、枸杞、黑芝麻和松籽等。公元660年，时为皇后的武则天回乡省亲，老家文水将裹馅枣敬呈武后，武后食后赞不绝口，当即指定为皇家贡品。

文水人历来“能工善贾，商多外出”。明清时期，在北京经营干果行的就达2000余人，一时京城的干果行竟被文水人垄断。明嘉靖年间，文水人张穗进京经营干果，

生意兴隆，其招牌产品就是他独家研制的裹馅枣。张家裹馅枣的制作工艺是两蒸一醒，剔除内核后，填入炒熟的核桃仁、枸杞、松子、黑芝麻，工艺复杂，美味可口，营养丰富，养生价值大大提高。

清末，张氏裹馅枣传人张载在北京大前门附近创立“饴和堂”张记干果店，后因社会动荡店铺被迫迁回文水市楼底，当时文水民间流传一句“儿娶女嫁裹馅枣，走亲访友草纸糕”的顺口溜，意思是结婚办喜事要买裹馅枣，过节拜访亲友要送草纸糕，这样才有面子、受欢迎。

抗日战争时期，兵荒马乱，张载弃商从农，躲回老家方圆村种地，从此裹馅枣在市面上消失。张载去世后，该技艺由儿子张承寿继承，张承寿又传给其子张增茂。张增茂深藏祖传绝技，当时也仅在过春节时给子孙们制做裹馅枣品尝。

改革开放之后，张增茂将技艺正式传授给儿子张团宝。如今，张氏裹馅枣传统工艺迎来新的发展机遇。张团宝之子张福兵传承先辈匠心，利用现代化生产技术将祖传技艺发扬光大，实现了产业化，同时利用互联网线上在全国销售，开创了张氏裹馅枣的新纪元。张氏裹馅枣也称为文水县非物质文化遗产项目。



羊角葱

羊角葱

□ 张晓杰

母亲是一个最懂养生的人，对食材的选择从来都是跟着时令走。她常说，食物是有季节性的，不时不食。

每年秋天，母亲都会将院子里的一池小葱挖出来，抖落多余的泥土，将根须剪短，装进荆条编的大筐里，挎到自家的菜地。在靠近山根向阳的土坡下，母亲挖两条深一点的垄沟，浇上水，等水渗进土里，将整理好的小葱栽进去。说是栽，其实就是摆在垄沟里，根按进沟底，叶铺在靠山一侧的垄背上，然后先撒一层稍微潮湿些的土将葱根盖住，再用土将垄沟填平。赶在上冻前，母亲会选一个天气晴好的日子，将这两垄葱浇浇水，然后用塑料薄膜将它们罩起来，迎接寒冬的到来。

当年来第一缕春风拂过大地时，原本枯萎了的葱也接收到了春回大地的信息，胖乎乎的黄绿色的羊角葱小芽从土里一点点冒了出来。芽长到五厘米左右时，母亲会把塑料薄膜掀开一角，让它们透透气。羊角葱芽从黄绿变成嫩绿再变成翠绿后，就可以把塑料薄膜全部撤掉了。迎着春风，羊角葱开始疯长起来，一天一个样。

中医认为，羊角葱味辛性温，有发汗解表、驱散寒邪的功效。生物学讲羊角葱含有丰富的维生素A、维生素C和硫化物，葱叶中的钾元素含量更是喜人。

母亲不懂中医，也没学过生物，但她从老一辈口中中学到了很多羊角葱

的妙用，更知道羊角葱是春日里难得的好食材。

羊角葱不同于普通的葱，秋天栽时埋得越深，春日里葱白也就越长，母亲栽的羊角葱永远都是长长的葱白，短胖的葱叶。母亲担心拔断羊角葱的葱白，都是先用铁锹将周围的土挖一挖，等土足够松了，然后试探着将羊角葱一点一点拔出来。

幼时，我体质虚弱还爱漂亮，每到春天，天刚一暖和，就偷偷脱掉母亲做的花棉袄，换成漂亮的毛衣，气温稍有反复，我就会感冒。每到那时，母亲就会挖回两棵带根须的羊角葱，去掉叶子，洗干净后加上生姜和红糖给我煮水喝，那水着实不好喝，但效果显著，只要喝上两三次，我的感冒就能好全了。

父亲喜欢用羊角葱蘸酱吃，他说辛辣够味，解馋。母亲更愿意炒着吃。新鲜的食材只需要最简单的烹饪方式，羊角葱的味道很霸道，无论是炒肉，炒蛋，还是炒豆腐，它都是主角。母亲将肉、蛋或者豆腐炒至七八分熟，将切好的羊角葱段放进锅里，轻轻翻炒，简单调味，等葱微微变色，就赶紧盛出来，这时候的羊角葱辛辣味道稍减，脆嫩口感仍在。母亲就这样将春天的第一口鲜香端上了餐桌。

自从父母搬离了老房子，已有很多年不曾栽种羊角葱了，每到这个季节，父亲都要去菜市场转转，只为了买一把真正的羊角葱。

