

舌尖上的美食

—— 吕梁故事 ——

汾阳：深耕美食文化 匠心传承“厨乡味道”

□ 本报记者 梁瑜

中午时分，汾阳老巷里的饭店已经飘出浓郁的肉香。42岁的王师傅系着蓝布围裙，正站在厨房的蒸笼前，掀开木盖时，一团白气“呼”地涌出来，里面码着二十几个黑釉盅，每只盅里都装着半熟的五花肉，肥瘦相间的肉块裹着酱油的红亮，在蒸汽里泛着油光。“再蒸十分钟，等客人来了，倒扣在盘子里，就是咱汾阳的‘硬菜’盅盅肉。”

这一碗“盅盅肉”，藏着汾阳成为“中国厨乡之乡”的基因。

汾阳的美食基因，要从明朝说起。朱元璋的子孙庆成王、永和王先后移居汾州府（今汾阳），随行的江淮厨师带来了王府菜的细腻——

选料讲究“鲜、嫩、精”，工艺追求“煎、炸、煮、蒸”的火候把控。而民间饮食的粗放则给了这些技艺“接地气”的土壤，

比如“盅盅肉”，原本是王府里的宴客菜，后来被百姓学去，改用粗瓷盅盛着，做至半熟，待客人来再蒸，既保留了王府菜的精致，又适应了民间“现吃现做”的习惯。

如今，“盅盅肉”已经成了汾州传统宴席（又称“三八八”宴席）的核心菜品，宴宾、婚寿、年节，少了它就少了“灵魂”。

汾阳市职教中心实训基地厨房，热气蒸腾，香气四溢。二十多名青年厨师围拢在灶台前，专注地观摩李师傅的技艺演示。这是2025年“汾州筵席”特色技艺传承班上的一幕。李师傅手持铁锅，翻炒着汾阳传统名菜中的招牌菜，动作行云流水，口中解说着操作要领。

学员们屏息记录，年轻的面庞上写满渴望，他们都是汾阳市厨师行业内选拔的骨干。课后大家围坐研讨，整理着菜谱的各个细节。这样接地气的培训，2025年就举办了四期，不仅锤炼了技艺，更让“汾州筵席”品牌在省内外餐饮交流中声名鹊起。

自2019年荣膺“中国厨乡之乡”以来，古城汾阳深耕饮食文化，从人才培养到产业升级，从标准规范到文旅融合，每一步都踏石留印，通过系统性传承与品牌推广，促进新一代厨师成为传播汾阳美食的生力军。

走进汾阳市中心的一家文化主题餐厅，只见古朴的晋商风格装饰中，融合了现代元素。一楼是开放式厨房，厨师现场演绎“汾阳刀削面”的绝技；二楼则设文化展区，陈列着汾阳食材基地的黑豆、陈醋，以及以“汾州筵席”为灵感的文创礼盒。市民张女士带着外地朋友在这里品尝“非遗宴席”，边吃边赞。餐厅经理介绍，这里不仅是美食殿堂，更是文旅融合的窗口，力争串联起市内老字号和特色食材基地，早日形成一条汾阳精品美食文化体验线路。

2025年，汾阳还组织本地餐饮企业赴成都、广州等“美食之都”考察，引进先进管理理念。这种产业升级的活力，激发市场主体进行创新，汾阳市通过遴选扶持，帮助老字号实现标准化扩张，推动研发特色菜品及伴手礼系列。餐饮品牌的爆红，也离不开宣传造势，《汾阳美食指南》视频和宣传片在抖音热播，吸引省市媒体争相报道，让汾阳美食故事飞入寻常百姓家。

汾阳的饮食文化逐步提升，呈现全方位的发展进步。相关部门牵头，联合行业协会，正加速研制“汾州盅盅肉”等核心菜品的标准草案，引导行业规范化发展。在文旅节会上，美食比重显著增加，每到节庆会展，技艺展示区人潮涌动，游客亲手体验陈醋酿造，品尝现做的“刀削面”，文化深度与体验感交织。这些举措丰富了汾阳饮食底蕴，增强了产业竞争力。

现在，除了传统菜品，汾阳的美食产业也在“创新”中壮大。比如“汾州小米炖辽参”，用汾阳产的小米（颗粒饱满、米香浓郁）搭配辽参，炖至小米软糯，辽参喷香，这道菜不仅载入了“中国菜名录”，还成了汾阳餐饮企业的“拳头产品”。再比如“三八八”宴席，原本是“三次摆席、每次八道菜”，现在被赋予了新的内涵，加入了汾酒元素（比如“汾酒浸虾”）、本地特产（比如“核桃酥”），既保留了传统，又符合现代人的口味。



岚县软窝窝

□ 赵爱梅

你若在腊月里到岚县，千万别说自己“客”。岚县人听不得“客”字，一听到你往窑洞里拽，拽得急了，连门框上的狗都嫌你挡路。拽进去做啥？不是喝茶，不是喝酒，是揭笼屉。笼屉里卧着的，便是他们嘴里心里梦里都放不下的一口——软窝窝。名字土得掉渣，却土得理直气壮：像黄土坡上长出的山丹丹，叫“花”显得轻佻，叫“丹丹”才亲。

软窝窝不是窝头，也不是发糕，是介于两者之间的一种别样的“岚县美食”。它得用岚县自产的“黄米”——那种皮黄、粒短、油性大的软糜子——磨成的细面。粗罗筛出的做糕，细罗筛出的才能做窝窝。罗筛在岚县女人手里，像一架小小的纺车，吱呀一转，就把日子纺得绵软。面筛好，要用深井里吊上来的“三更水”淘三遍，去浮糠、去土腥，也去浮躁。淘好的面湿而不黏，攥一把能成团，轻轻一捻，又能散成金粉，像刚出锅的日光碎末。

真正见功夫的是“发面”，岚县人叫“起面”，却不起酵母，全靠老盆底下那层“老面”——前一回蒸窝窝时特意留下的生面疙瘩，阴干了，掰碎，用温水泡开，像叫醒一位沉睡的祖先。泡开的浆水倒进新面里，一夜工夫，面缸里就翻江倒海，酸香从盖帘缝里往外爬，爬得猫狗都睡不着。第二天一早，女人先在炕沿上摆一碗清水，看水面结不结皮：结了，说明“面性”到了，可以蒸；不结，再捂半晌。那碗水像一面小小的镜子，照的是四季晴雨，也是人心缓急。

蒸窝窝的笼屉是祖传的，柳木箍，杉木帮，笼盖用白纱布绷了九九八十一个补丁，补丁越多，说明家道越久。锅底水响时，女人先把笼屉空蒸一刻，让木头吸饱水汽，再铺上一层新打的苇叶。苇叶是霜降后割的，青里透黄，背面有细细的绒毛，像给窝窝预备的一层软褥子。面倒进笼屉，不拍不压，只用手轻轻“点”：点出一个个小窝，像月亮上的环形山，又像婴儿未长牙的齿痕。点到最后一处，女人往

往要蘸一点清水，在窝心按下一颗红枣——不是为甜，是为“引火”，让蒸汽先在这里打开一扇小门，再四面扩散。

火候最讲究：先大后小，再微再歇。大的时候，蒸汽能把笼盖顶得“咚咚”响，像有人在屋顶敲鼓；小的时候，只剩一缕白线，从窝窝的鼻孔里轻轻呼出。七揭盖、八洒水，最后一分钟，女人要把灶膛里的硬柴全撤了，只留一点红炭，让余热去“收汗”。这样蒸出的窝窝，表面不裂，底部不塌，拿在手里颤巍巍，像托着一块会呼吸的金子。掰开看，蜂窝细如蚁穴，筋道却弹牙，一口下去，先酸后甜，酸得清爽，甜得醇厚，像把整个岚县的春夏秋冬都嚼在了舌尖。

我最难忘的，是外婆的“炕头窝窝”。外婆年纪大了，蒸不动大笼，就用小瓷碗，一次蒸三个。碗底垫一片梨叶，面里掺一把炒熟的芝麻，出锅时黄黑相间，像夜空里撒了星。她把我搂在炕头，用缺了门牙的嘴把窝窝咬成月牙形，再蘸一点蜂蜜塞进我嘴里。蜂蜜是自家土蜂酿的，颜色深得像老琥珀，甜味带着野花的苦。外婆说：“甜里带苦，才是日子。”那时我不懂，只觉得窝窝的热气把她脸上的皱纹都熨平了，像给一张旧黄纸重新上了浆。

后来我去外地读书，临行前母亲给我装了一饭盒“冻窝窝”——蒸好的窝窝切片，在窗外冻成铁片，再用粗布包好，塞进编织袋。火车上，我掏出一片，硬得能当瓦片，却舍不得扔。含在嘴里，让体温慢慢把它焐软，酸味先漫出来，接着是甜，再接着是眼泪。旁边乘客问：“姑娘，这啥干粮？”我答：“软窝窝。”他们笑：“名字真土。”我也笑，笑里却带着一小小的骄傲：土就对了，土得掉渣，才接得住我那一身漂泊的骨头。

如今外婆已去，老笼屉也被母亲搬到屋檐下，像一艘退役的旧船，日日风吹日晒。可只要腊月一到，母亲还会用搪瓷盆发面，用小锅蒸三两个。她说：“人不在，味

得在。

我回家，她仍让我先空口尝一口。

我咬下去，酸香依旧，只是少了梨叶，少了蜂蜜，也少了那双缺了门牙的勤劳的勤劳的双手。我把窝窝掰成两半，一半给父亲，一半给母亲，像把一段被岁月啃噬的往事重新拼接。我们都不说话，只让热气在三人之间缓缓升腾，像给逝去的亲人递上一封无声的口信。

软窝窝终究会凉，可凉了窝窝另有吃法：切成薄片，用猪油煎至微焦，再撒一把葱花，外脆里韧，酸香被油一激，竟生出肉味。母亲叫它“回春饼”，说吃了能让人“酥透”。我知道，所谓酥透，不过是让舌尖再走一遍来时路——从酸到甜，从软到硬，从热到凉，最后又回到热。

没吃过那软窝窝，你白往岚县跑；吃了，你就再也跑不了——你的胃，你的魂，都会在这里生根，像蒸笼里那一点老黄米面的味道，一代代传下去，酸香不绝，岁岁年年。

当油星微微腾起细浪，案板上的面团便有了归处——这是揉进记忆的油花花。从旧城的深巷到新城的长街，从兑镇的窑洞到梧桐的平川，它以金黄模样，串起几代人的乡愁与传承。它不像山珍海味那般矜贵，却在家家户户的灶台边，熬出了人间烟火。

油花花与孝义人的生活紧紧相缠。明清以来，黄土高原的人们将寻常五谷做成节庆的信物。相传旧时祭祀三官时，油花花是必备供品，花瓣状的寓意花开富贵，元宝形的象征招财进宝，焦香四起间，是对风调雨顺、家宅安宁的朴素祈愿。

揉制油花花的用料，全是孝义本土的馈赠。精选白面裹着鸡蛋的醇厚，豆油的醇香浸润每一寸肌理，白糖与红糖的甜香交织，再撒上一把黑白芝麻点缀，简单的食材经巧手揉捏，便有了层次丰富的滋味。制作工艺讲究慢工出细活：醒面需足，揉面要韧，擀片切条后对折拉花，指尖翻飞间，面团便舒展成花瓣、蝴蝶等灵动模样；六成热的油锅中，油花花翻滚浮起，外皮渐渐鼓起，炸至金黄焦脆时捞出，控油的瞬间，香气便漫过街巷，钻进每一个游子的鼻腔。

这道美食，藏着不同年代的专属情怀。上世纪的孝义人，条件好的，过年时备面炸油花花；普通人家，几年才能吃到一

次。孩子们围在灶台边，盯着翻滚的油花花出锅，拿到刚炸好的油花花，烫得直甩手却舍不得放下，那是童年最甜的滋味。后来日子渐好，油花花不再只限于春节、婚嫁、满月、节庆的案头，总有它的身影，金黄的色泽成了团圆的象征。如今在孝义临水面食小镇、府前街的老店中，油花花依旧热销，年轻人学着祖辈的模样揉面炸制，非遗传承人也在保留传统的基础上，优化工艺让它更合现代口味。

如今的节假日，油花花仍是餐桌上的美味。春节时，果盘里摆着金黄的油花花，走亲访友的伴手礼里，也总有它的身影。一口咬下，焦香混着甜香，是家乡的味道。中秋团圆时，油花花与月饼同盘，传统与现代交融，更显温情。它早已超越了食物本身，成了孝义人的情感纽带，是刻在骨子里的乡土认同。

孝义油花花，以简单的食材，承载着厚重的乡土文化；以指尖的匠心，传递着代代相传的温情。在时光的流转中，这朵油炸的花，绽放在孝义人的灶台与心头。

孝义油花花

□ 郭庆龙