

我的家乡我推荐

岚皋味道

廖彦

《诗经》云：“南山有台，北山有莱。”岚皋这座被《诗经》赞咏过的秦巴小城，将三千年的巴蜀智慧与八百里秦川的豪迈，酿成了最动人的山水盛宴。

在陕西省安康市岚皋县南官山下，当清晨第一缕暖阳穿透云海，村民灶台吊罐里的腊猪蹄已咕嘟作响，竹篾箕里的洋芋粑把正泛着金黄。岚皋人的灶台，是连接巴山岚水与汉江烟渺的味觉纽带。

山珍美味：岚雾深处的天然馈赠

岚皋人的厨房总带着山野田间的灵气。在海拔1200米的神田大草原，当地村民一直保持着“春采蕨、夏捡菌、秋打栗、冬挖苕”的时令传统。他们制作的菌菇炖土鸡，需在雨后攀上山岩绝壁采摘菌菇，配以散养三年的跑山鸡，文火慢煨至汤汁如琥珀色，山珍的野性与家禽的本真在土罐陶甬里完美交融。民主镇的包登囤擅作“神仙豆腐”，将山间采摘的神仙树叶经揉搓、过滤、点灰等12道工序，制成翡翠般的凝胶。这种源自明清饥荒年代的救荒食物，如今成为夏日消暑珍品，佐以姜蒜汁与油泼辣子，滑嫩中透着草木清气。包登囤是安康神仙豆腐非遗传承人，他把制作神仙豆腐的传统工艺与现代科技相结合，不断创新和改良，成功打造出具有独特口感和风味的神仙豆腐产品。

晨雾还未散尽，民主镇田湾村便响起了第一串铜铃声。采椿人背着竹篓踏过石阶，惊醒了岩缝里沉睡的苔衣。那些紫红色的嫩芽顶开薄霜，在黛色枝丫间簌簌摇动，山民们深谙与香椿树的契约。

“香椿哥”龚海涛的弯刀总在露水将凝未凝时出鞘，刀刃贴着芽苞底部轻轻一挑，断口处立刻渗出清亮的树脂。立春的香椿饺子要用晨露未晞时的嫩芽，清明的艾蒿馍需掐尖不过三日的青艾。佐龙镇的宴席讲究“四盘八碗”，其中必有的酸辣魔芋丝，取自当地特产的雪魔芋，经七石灰水浸泡、木甑蒸制，成就脆嫩弹牙的绝妙口感。在四季分明的岚皋，时令即菜单。

烟火传承：老街深巷里的舌尖味道

兴隆街的张艳蒸面铺是岚皋老界的老字号。每天凌晨三点，张艳一家准时开灶，选用陈年竹蒸笼，面浆需经七次搅拌醒发。蒸好的面皮，浇上二十四种秘制中药香料熬制的醋汤，再铺层现春的油泼辣子，酸辣鲜香在口腔炸裂的瞬间，面中既有岚水云雾的爽滑，又能尝出汉江船工号子里的江湖气。

岚皋腊味堪称时间雕刻的艺术，四季镇的杨家院子里，当地每家每户仍用古法腌制“倒挂金钩”。将土猪肉抹上花椒、橘子皮与苞谷酒，在巴山夜雨的潮润与三冬暖阳的干燥间交替风干三年。切片蒸熟的腊肉晶莹剔透，肥瘦相间，咸香中暗藏果木幽香，入口爽嫩宜人，配以土灶新蒸的洋芋米饭，便是客路游子最深的乡愁。小城的街头同样藏着流动的盛宴，冬日里挑担叫卖的“烤红薯”；北门坡老金家木槌现打的糯米饭团，在炭火上炙烤，待表面焦脆后填入芝麻糖馅；老菜市场树荫下的“浆巴馍”摊前，玉米浆发酵的酸香混着桐叶清香，勾住每个过路人的脚步。这些市井美味，构成了岚皋人记忆里的坐标。

饮食密码：岚山秀水的文化基因

在岚皋，宴饮是山水意境的延伸。南官山下宏大村的“摔碗酒”习俗，源自上古时代巴人出征的壮行仪式。土陶碗盛满苞谷酒，饮尽后奋力摔碎，裂瓷声在山谷回响，粗犷中透着对天地的敬畏。如今这已成为岚皋人待客的最高礼遇，碎碗堆成的“小山”，记录着无数酣畅淋漓的相聚，饮食智慧与生态哲学在此完美交融。石门镇的吊罐宴讲究“一锅煮四季”：底层铺陈笋干、木耳、干土豆等山货，中层码放腊猪蹄、土鸡块，上层悬浮豆腐、菌菇等。炭火慢煨六小时后，各种食材的精华在土罐中交融，最后撒把山葱、香菜。诠释着“和而不同”的哲学智慧。

传统正与现代悄然对话，在民主镇第三代手工苕糖非遗传承人罗华满家，一股浓郁的香气扑鼻而来，工人忙着熬糖、切糖。熬好一锅苕糖，从清洗、捣碎蒸煮，加入麦芽熬制到过滤复熬，成品切片，通常需要12个小时左右。在以前，苕糖是过年聚会团圆的美食，现在传承者将传统苕糖制成网红伴手礼远销全国各地，让游子千里之外也能尝到岚皋美味。

当夕阳染红层河的水面，岚河两岸的灯火次第亮起，灶膛里的火光映照着手勺人的脸庞，在铁锅与铲勺的碰撞声中，巴山的云雾、汉江的涟漪、先民的智慧与岚皋人的创造，都在这一方灶台融汇成不一样的岚皋味道。岚皋美食从不是简单的果腹之物，它是刻在秦巴岩岭上的文化密码，是流淌在秦巴儿女血脉里的美好记忆。



严元全

正是春暖花开时节，走进石泉县曾溪镇大沟村蔬菜大棚基地，一派生机勃勃的景象。

一条条普罗旺斯西红柿藤蔓轻松地缠绕在支架上，一排排绿油油的西瓜苗正沐浴着春光拔节生长，一棵棵脆嫩可爱的芦笋破土而出……每一个大棚都被管理得井井有条，这些都是大沟村五组村民严元全大半年来辛勤劳动和精心培育的成果。

严元全是土生土长的大沟村人，他曾在外务工，后来回村办过养猪场，承包过工程，近年来又在城关镇承包土地种植羊肚菌。因为勤劳、踏实、肯干，严元全一家的日子过得红红火火。

2024年10月，在镇村干部的动员下，严元全承包下大沟村集体经济蔬菜大棚，开始探索种植各类绿色无公害蔬菜瓜果。

“刚开始的时候信心不是很足，虽然之前有一定的种植经验，但种植大棚蔬菜技术要求高，需要精细化管理，找到稳定的销售渠道也是一个难题。”严元全坦言。

驻村工作队了解到这个信息后，及时与镇农业农村服务中心及县农业农村局对接。为解决种植技术难题，多次邀请县农业农村局技术专家到现场指导，为蔬菜瓜果生长的各个环节保驾护航。为了使农产品有稳定的销售渠道，经县镇村多次对接，促成严元全与县农匠农业科技发展有限责任公司达成合作，以“订单式”种植模式签订协议，构建起从育苗、种植到收购的完整服务链条，从根本上解决他的后顾之忧，也为大棚蔬菜产业向规模化、集约化发展筑牢了基础。

“今年流转了31个大棚，9个大棚的羊肚菌已经采收，现在种植的有普罗旺斯西红柿、水果茄子、圣女果、南瓜、黄瓜、西瓜、香瓜等，一茬采收之后，接着再种下一茬，大棚基本上一年四季都能利用起来。我自己的日子好起来了，也要尽最大的能力帮助乡亲们共同过上好日子。”严元全诉说着自己的愿望。

返乡创业以来，严元全坚持“以创业带动就业，以就业带动增收”的理念，在全家人齐心协力抓好产业的同时，让更多的村民在“家门口”有活干、有钱赚、有劲头、有盼头。

“外面干得再好，还是回到本村创业更有底气，回到家乡干事，既能把当地资源利用起来，又能发挥所长帮助更多的人，何乐而不为呢？”说起自己的创业经历严元全透露。

2024年底，他接手大沟村大棚蔬菜种植项目以来，带领家人把三十多个大棚收拾得井然有序，让大沟村的大棚基地焕然一新。

为了节省成本，在日常大棚管理、羊肚菌采摘、西瓜苗移栽等事项他都是自己上手，尽量做得更细致，更有耐心。

“老严这个人，干啥都比较务实，当初动员他来种植大棚蔬菜，也是考虑到他有技术基础，能干成事，而且肯帮带周边老百姓。”石泉县委宣传部派驻大沟村第一书记兼工作队队长张晓军道出了选择严元全种植大棚蔬菜的理由。

据了解，除了自家劳力全用上外，严元全先后雇用30余名村民对蔬菜大棚进行修缮整理，正值春耕时节，每天都有七八位村民前来大棚务工。

“离家近，上下班灵活，农忙的时候来这里帮忙，活也比较轻松，还能增加家里收入。”大沟村二组村民叶仁香说道。

“大棚蔬菜产业是个劳动密集型产业，今年预计支出工人工资约10万元，可带动每户增收约3000元。”说起带动周边群众就近务工情况严元全给我们算了一笔账。

大沟村蔬菜大棚基地建于2022年底，为进一步提升大棚生产效率和蔬菜品质，2023年12月，在包联部门石泉县委宣传部的支持下，积极争取项目资金，为蔬菜大棚安装了智慧农业系统，涵盖智能温控系统、土壤传感器等先进设备。

“过去啥啥靠感觉，有了这套智能化设备，就可以实时对大棚内的温度、湿度、光照以及土壤的酸碱度、肥力等数据进行实时监测，根据数据变化情况进行科学种植、标准化管理，不仅省时省力，降低成本，还能够提高蔬菜的品质。”说起智慧农业系统大沟村党支部书记屈国兴一脸自豪。

为了育苗更加高效，严元全承包蔬菜大棚后，又投资近1万元，在育苗棚内安装配备水肥一体化滴灌系统，黑色的PE管线可以均匀定量地将水肥直接输送到蔬果幼苗的根部，不仅实现高效便捷的施肥、浇水，还全面提高水肥利用率，实现农业可持续发展。

“下一步我将扩大种植规模，引入更多特色品种，打造四季有菜、全年有果的现代农业园区。通过举办采摘活动，吸引更多本地群众和外地游客到基地体验田园生活。同时，培养更多新农人，把先进技术和理念留在乡村，让乡村发展充满活力。”谈及未来严元全满怀憧憬。

从面朝黄土到数字赋能，从传统耕作到智慧农业，石泉县曾溪镇的“新农人”正在用新理念、新思维书写着全面推进乡村振兴的精彩答卷。

严元全：『蔬』写致富新希望

通讯员 谭文昌 文倩



红烧猪蹄



腊肉



凉拌神仙豆腐



风味小炒

流水鱼宴味悠长

汪海玉

可交谈，只见他手法娴熟地杀鱼、腌鱼、烹饪，动作一气呵成。察觉到我的到来，他赶忙出来打招呼，一番交谈后得知，他就是这家鱼宴馆的老板王选龙。

谈及做鱼，平日里不善言辞的王选龙瞬间打开了话匣子。2002年，他光荣入伍，成为一名英姿飒爽的空降兵。退伍后，他一头扎进金矿工作。但漂泊在外的日子，内心满是不安，因妻子儿女都在家乡，回乡的念头在他心头愈发强烈。2010年，王选龙终于回到妻子身边，在汉滨区流水镇扎根。

在流水镇，吃鱼不仅是一种传统，更是一种饱含温情的仪式。每逢重要节日或家庭聚会，全鱼宴必定是餐桌上当之无愧的主角。王选龙的岳母自幼在汉江边长大，做鱼的手艺堪称一绝，能变出各种花样，做出一道道令人垂涎的美味佳肴，这让王选龙敬佩不已，也萌生了学习做鱼的想法。他笑着回忆道：“自己当初对鱼一窍不通，没想到如今竟成了熟知各种鱼习性的行家手。”

在部队养成的钻研精神，让王选龙在做鱼这件事上格外用心。闲暇时，他就潜心琢磨做鱼的方法技巧，遇到不懂的地方，便虚心向周围人请教，还通过买书自学、外出取经等方式不断提升自己。功夫不负有心人，他做的鱼宴渐渐在当地声名鹊起，成了一道“酒香不怕巷子深”，凭借出色的手艺，王选龙开办了全鱼宴农家乐，一时间，前往流水的游客都慕名而来，一定要品尝他做的全鱼宴。

活鱼做出的美味令人赞不绝口，但如何将这份美味保存下来，分享给远方的亲朋好友呢？王选龙又陷入了思考。经过反复尝试，他发现风干鱼是最佳的保存方式。鲢鱼、鲤鱼、草鱼、青鱼等淡水鱼都被他拿来一一实验，过程中虽历经无数次失败，可军人出身的他骨子里满是不服输的劲儿，越挫越勇。最终，他发现用草鱼、青鱼做的风干鱼品质

最佳。

说起风干鱼的制作过程，王选龙如数家珍：“先将草鱼或青鱼去鳞、去鳃、剖腹去内脏，洗净后在鱼身上划几刀；接着把适量盐、花椒、八角、桂皮、香叶等放入锅中干炒出香味，放凉后加入葱姜蒜末、料酒、生抽、白糖，搅拌均匀制成腌料；然后将处理好的鱼放入腌料中，确保鱼身内外都均匀裹上腌料，放入容器腌制两三个小时，期间适当翻动；腌好的鱼挂在通风干燥、阴凉的地方，让其自然风干三五天，至鱼身变硬，风干鱼就做好了，风干好的鱼可放入冰箱冷冻保存。吃的时候，可根据个人喜好选择清蒸、红烧、油煎等烹饪方式。清蒸时，把风干鱼泡软后，加葱姜蒜和调料煮熟就行。”他还兴致勃勃地介绍，清蒸鲈鱼肉质鲜嫩，入口即化；红烧鲤鱼色泽红亮，香气浓郁；鱼头豆腐汤则汤白味鲜，口感细腻。

王选龙深知，做鱼宴，技艺固然重要，食材更是关键。只有用最新鲜的鱼，才能还原鱼最本真的鲜美味道，所以他始终坚守“鲜”字铁律。两个月前，王选龙将鱼宴馆从流水镇搬至水西门，生意依旧火爆。每至夜幕降临，前来吃鱼的宾客便络绎不绝。他将现代烹饪理念与传统技法巧妙融合，推出一系列独具特色的鱼料理，比如研发的“果香烤鱼”，将水果的清甜融入烤鱼之中，创造出全新口感，深受年轻食客喜爱。

在这个快节奏的时代，王选龙用十五年的执着坚守，诠释着对美食的无限热爱。做事贵在认真，只要专注于一件事，用心去做，就能在平凡中创造非凡。相信水西门的全鱼宴，未来定会成为安康城区一张耀眼的非遗美食名片。安康，水西门，有鱼，有你，有我，人间烟火袅袅，唯有美食不可辜负。



鱼宴美食

夜幕降临，安康水西门被灯火与星光温柔包裹，摇身一变成为梦幻之地。水西门的小吃烧烤摊前，热气腾腾，那是浓郁的人气，更是抚慰人心的烟火气。一座城市有了这般烟火气，即便时光匆匆，人流来往不息，也满是安稳与祥和，小城烟火，人间皆安。水西门处，一座两层楼阁静矗立，青砖黛瓦，飞檐斗拱，尽显古朴韵味。江水中，楼阁的影子影影绰绰，时而清晰可见，时而朦胧难辨，好一幅“半江烟火半江红”的美妙画卷。

在这充满古韵的水西门，有一家流水全鱼宴馆，每至夜晚，馆内人影绰绰，灯火柔和，映照着一张亲切的面庞。人们或是约三五好友，或是与家人相聚于此，共享温馨时刻，真可谓灯火可亲。年初，媒体对水西门的非遗美食进行了报道，县河辣子鸡、茨沟豆腐宴、流水全鱼宴等纷纷上榜。这些美食皆从乡镇走进城里，虽地段变迁，可独特的风味却始终如一，成为安康非遗美食的杰出代表。

我踏入流水鱼宴馆时，后厨有个人正忙得不



采收羊肚菌