

我的家乡我推荐

晨雾中的蒸面香

李胜璋



恒口凉面

唤醒安康人的是那大街小巷里制作安康蒸面的轰鸣声。晨曦中蒸汽裹挟着麦香与油泼辣子的辛香弥漫在空气中，这是安康蒸面独特的味道，也是众多安康人的早餐。所以说品味安康，从一盘蒸面开始。

既然安康人大多数吃米饭，为什么会培育出以面食为主的安康蒸面呢？这其实与安康在历史上的多次成为移民地有关。安康自古便是南北交通枢纽与军事战略重地。历史上的数次移民，南北文化的交融，使安康逐渐形成了包容兼蓄、开放大气、爽直侠义的城市气质，兼具长江文明与黄河文明的特征。这些人文特点反映在饮食上尤为明显，南方的米饭、北方的面条，在安康和谐相处。早上蒸面、稀饭馒头、中午米饭、晚餐面条，成为安康大多数家庭的一日三餐。

据《新唐书·地理志》记载，金州（今安康）以“贡馱”闻名，这被认为是蒸面的雏形。明清时期，汉江航运兴盛，南北往来的行商、码头工人大量云集，带来了饮食繁荣，汉江边布满了各种小面馆。他们将麦面糊煮熟切条，佐以辣椒油、



果蔬蒸面

醋汁食用，这种面食通过不断改良，吸收外地做法，最终逐渐形成了闻名遐迩独具特色的安康蒸面，并从码头小吃走向寻常百姓家。《安康县志》第33篇风俗第2章生活习俗记载“麻素福”的蒸面，自有磨坊，自提细箩白面，蒸面火候软硬适度，佐料讲究，味道独特。蒸面的制作技艺也被列入非物质文化遗产名录。

安康蒸面的制作颇为讲究。选用优质面粉，

浸泡调制成糊浆，数小时，经反复搅拌，舀适量糊浆倒入特制的圆形铁皮蒸盘，轻轻晃动使其均匀铺开，放入沸水锅中，片刻工夫，一张晶莹剔透的面皮便蒸制而成。刷上油防止粘连，揭下切成条，搭配豆芽、黄瓜丝等清爽配菜，淋上独特的芝麻酱、醋汁、蒜泥水，再浇上少许油泼辣子，芹菜粒，香气瞬间扑鼻而来。那软糯又不失筋道的口感，醇厚与清爽交织的味道在安康人心中胜过山珍海味，每一口都饱含着家乡的回忆与温暖。

安康蒸面百余年的历史，在安康城里也分各种流派。口感上分软硬流派，调味以有无芥末为界，地域上有东西二关之别，豆芽和芹菜是标配组合，酱货厂的酱油醋熬制的醋汤是安康蒸面的灵魂汤汁，最后一勺芝麻酱、大蒜水、油泼辣子一浇算是蒸面的点睛之笔。

安康蒸面百家百味，各有特色，都代表着一类食客的好，比如有好食芥末者、有好食偏硬窄面者、有好食偏软宽面者。既然是地方特色小吃，在求得最大共同点的基础上保留各自特点，如面硬或软、有无芥末、醋汤是否用豆豉熬制等等。

2023年6月5日下午，首届“安康蒸面”大赛在西城坊举行，此次以蒸面为内容的赛事由政府主导、协会承办、店家参与，体现出政府对于安康蒸面这一当地特色小吃如何发扬光大、传播四方的思考、重视和践行。

随着时间的推移，安康蒸面家族也不断壮大，老西关“西坝老地方”的牛肉炒蒸面，改变了凉面热吃，素面荤吃；恒口凉面，在和面时加碱水，擀好的面皮切成筷子宽的长条，下锅煮开就捞，滴上香油，快速挑起用扇子扇凉，辅以简单的醋汁、清脆的早黄瓜丝及大蒜辣椒子佐料，吃起来酸辣可口，筋道爽滑；育才路王雕的苕粉热面皮用的是安康蒸面的传统技艺，把小麦面粉换成了苕粉，粗粮细作，其软糯滑爽，软糯弹牙的口感，自有固定的消费客户群；安悦街口的清真杨记粉皮老字号，在安康蒸面的主料中加入一定比例的纯天然蕨粉，用绿豆芽打底，把安康蒸面调料中的芝麻酱换成花生碎，粉皮浇上麻油等调料，撒上几粒芹菜，吃起来粉皮细腻光滑，一口醋汤香开胃，入口细润，清爽鲜香；还有巴山西路路边的蔬菜水果蒸面，在面浆里加入色泽各异的蔬菜水果汁，既丰富了安康蒸面的营养，又吸引了食客们的眼球，让传统安康蒸面有了别样风味。当然也有安康蒸面商家将安康蒸面真空包装后搭载顺丰快车突破地域限制，步入全国各地千家万户的餐桌。即便身在天涯海角，也不会忘记家乡，不会忘记家乡那盘安康蒸面。

安康蒸面的丰富口感与温和滋味，更像安康人含蓄内敛的性子，需慢慢品味才能领略其中韵味。不同的性格，自然会被契合自己气质的美食所吸引。

农家山庄寻味

梁宏显

坊间盛赞：旬阳市石门镇王家坪“稻香农家山庄”，其农家饭菜独具神秘诱人魅力，滋味堪称一绝！

我们一行6人自旬阳城启程，驱车约一个半小时，于谈笑风生间，抵达素有“贡米之乡”美誉的石门镇王家坪。正值插秧时节，沃野平畴，一派生机盎然。

稻香农家山庄，悄然坐落于这方膏腴之地。虽无炫目招牌吸引宾客，其声名却在秦巴群峰间巍然传播，凭着干净整洁、厚道本真的农家人本色，主人将这份事业经营得红红火火，宾客盈门。

山庄女主人陈忠莲女士，人誉“陈姐爱做农家菜”。自幼承袭慈母衣钵，练就一手烹制山野美味的绝活，乡邻皆尊称其为“陈大厨”。寻常山中蔬食、田间食材，经其妙手制作，皆能幻化为人间至味。

置身稻香农家山庄，可尽享陈大厨的匠心之作。那豆腐脑儿、菜豆腐、米豆腐、清浆糊豆儿，质地细腻，豆香醇厚；红苕、绿豆、豌豆凉粉，

滑若凝脂，入口即化；山野珍馐如石花菜、灰条菜、鱼腥草、嫩竹笋，五味调和，尽显自然之趣；更有黑猪肉、散养鸡、山羊肉、稻田泥鳅鱼，饱吸山水灵气，肉质紧实，散发着令人垂涎的山水滋养之香。

山庄秉承古法酿酒，技艺精湛。所酿之酒，甘冽纯美，余韵悠长。品类繁多，甜酒温润、糯酒绵密、米酒清雅、拐枣酒奇香、杆杆儿酒醇烈，度数高低随心。浅酌豪饮皆相宜，但求品出其中真味。常有宾客临别之际，欣然携带百斤佳酿，以饯亲朋，共享这山野琼浆。

山庄自制的风味珍品亦是一绝：醇厚馥郁的豆腐乳、浓缩山野精华的干野菜、豆豉、干竹笋、干洋芋片，各色腌渍小菜、烟熏火燎的农家腊肉、晶莹剔透的贡米……皆可透过王家坪村电商服务站，跨越千山万水，邮寄至全国各地食客手中。

稻香农家山庄，盛名之下，实至名归。久居繁华都市的旅人，偷得浮生数日闲，于此小住，一日三餐，花样迭出，绝不重样。邀三五知己，或

可深入层叠叠翠寻幽探胜；或可漫步田埂，看青青秧苗于微风中摇曳生姿；或可登临近侧名胜西岱顶，极目远眺，但见云岫千重，雾霭氤氲，山川如画，秀色可餐。

闻说楼房木瓜村山涧新辟养鱼场，我等欣然前往。万尾黄沙丁鱼、银鲟鱼苗，于新辟家园中自在游弋。惜天不作美，水量稍显不足，恐对小生灵之茁壮成长略有羁绊。养鱼人袁老板不敢有丝毫怠惰，竭力聚拢涓涓细流，唯盼甘霖早降，泽被一方，助这方兴未艾的鱼产业早日腾飞。

稻香农家山庄，于我等而言，早已非陌生之地。年复一年，如访故友，如归故里。于此，我们结识了天南海北的过客，更在王家坪认下了众多的兄弟姐妹与晚辈后生。白日里言笑晏晏，入夜后枕畔蛙鼓声声，恰似天籁伴人酣眠。

此处，无樊笼之束缚，无尘世之浮躁，无喧嚣之杂音，唯有心头的熨帖与纯粹的欢愉，如清泉涤尽尘嚣。

秦岭山居

王国友

闲暇之际，带家人约三五好友游山玩水，领略大自然风光，感受夏的清幽。

从金寨镇驱车沿金观公路行驶约11公里到达网红“秦岭深山放猪老头”居住的地方。山路崎岖，林木茂盛，溪水潺潺。不知名的花草和美味的野果子随处可见，凉爽的山风中带着清香，令人心旷神怡，恍若置身于世外桃源。后山树林正值茂盛时节，忽一阵风儿吹来，叶子打着旋儿落进山泉，把溪水映得宛如碧玉。晨光爬上东边山梁时，薄雾正从溪涧里抽丝。沿着覆满青苔的溪道往深处走，忽见几簇李子。野枇杷从竹篱笆里探出头来，绿叶上凝着隔夜的雨珠，倒像是农场别在衣襟的初夏胸针。

猪舍前的枇杷树已结满金果，树荫里几十头山猪睡得正酣。这些黑缎子似的小家伙，蹄甲缝里还沾着新创的野花瓣，肚皮儿随着鼾声

起伏起伏，宛如山风拂动的墨色云团。日头升过头顶时，它们便三三两两踱向溪畔的野苜蓿地觅食，途中不忘蹭蹭早被蹭得油亮的核桃树。不远处有一浅水塘，那是它们游泳、洗澡的地方。它们不时追逐嬉戏，好不热闹。

“借乡村振兴战略的东风，我已经用上智能化养殖设备，可远程监控操作。这些跑山猪没有吃过饲料，加之活动量大，喂养时间长，肉质鲜美、味道浓郁、口感爽滑，是纯绿色养殖，甫一上市便深受客户喜爱。现在订单供不应求！我也准备努力把这里打造成旅游度假之地。”热情好客的农场主老陈如是说。

天色已晚，山风裹着艾草香掠过耳际，夕阳正落在猪群归栏的小径上。那些油光水滑的脊背驮着晚霞，蹄印里盛着未干的泥水，倒像撒了一地碎银。

炊烟袅袅，灶膛里的柴火映得人面庞发亮。

桌上盘里跑山猪肉内泛着琥珀光泽，肥肉部分竟透着果冻般的晶莹。老陈抿着自酿的桑葚酒絮叨：“网上总有人问我跑山猪的秘诀，哪有什么秘方？不过是让它们春天啃野草，夏天嚼野果，秋天拱红薯，冬天啃萝卜，顺应四季变化，遵循自然规律罢了。猪群在山林间自由穿梭，饮的是山泉水，吸的是富含负氧离子的空气，这样的生活环境，品质能不好吗？”老陈放下酒杯，笑呵呵地说：“其实最好的养殖方式，就是尊重动物天性，让它们活得自在舒坦。”

暮色西沉，山影渐浓，远处的峰峦已融入夜色之中。犬吠声从不远处传来，伴随着归巢鸟儿扑翅的轻响，一阵清风拂过，吹散了白日里的燥热，也送来青草与泥土混合的清新气息。夜渐渐深了，万物都笼罩在一片安详之中。

郭帮胜：

喜看稻菽千重浪

通讯员 吴永杰



郭帮胜

“我常在郭老板的基地务农，去年挣了10000多块钱。”平利县广佛镇阳坪村2组的五保供养户丰帽会笑着说道。天刚亮，丰帽会便在家匆忙吃完早饭，拿起工具向振平农牧业养殖有限公司的水稻基地走去。

丰帽会口中的“郭老板”就是郭帮胜。在富硒水稻种植基地里，郭帮胜正忙着分发秧苗。他皮肤晒得黝黑，身穿一件灰色格子衫，黑色的裤子沾满了泥土，显得格外朴实。农田里20余名工人一字排开，弯腰、分苗、插秧，动作行云流水。“目前已经完成了200亩插秧工作，预计在今天能够全部完成。”郭帮胜望着整齐的稻田说。

现年65岁的郭帮胜，曾在村里担任过12年的党支部书记。然而退休后的郭帮胜，是个闲不住的人。“作为一名党员、一名人大代表，必须履好职、尽好责。要继续为村里和群众服务，带领大家一起增收致富。”郭帮胜坚定地说。

2021年，经过慎重考虑，郭帮胜前往安徽亳州考察中药材项目。信心满满地回到家后，他投资几百万元，通过土地流转，种植中药材党参260亩。由于种植的党参不适应当地土壤，出现大面积死亡，投资全部打了水漂。郭帮胜第一次发展产业以失败告终。

冯丽：

风雨之后见彩虹

通讯员 金鑫



冯丽(右)

“第一桶金”。第二年，尝到甜头的她决定扩大经营，自建鸡圈养殖300只土鸡，但由于缺乏规模养殖经验，最终损失惨重。这次失败让她明白，创业不能仅靠热情，更需要找准方向。

生活苦难铸就了冯丽坚强的意志，失败没有击垮她，反而让她更清醒。她发现家乡的特色农产品在城里很受欢迎，常有城里亲戚来村里购买。庙坝村偏远，村民蔬菜都为自家食用，吃不完的大多烂在地里。于是，她决定收购村民蔬菜加工成酸菜，利用网络平台销售。这样既打开销路，又避免蔬菜运输变质。

创业初期，她每天凌晨4点起床腌制酸菜，早晨直播销售，下午挨家挨户收购原料，晚上打包发货，没有团队，她就自学拍摄剪辑，反复练习打包方法。在她的努力下，逐渐打开了销售市场，年收入达到4万余元。

2021年，经过几年摸爬滚打，冯丽在岚皋县城开设第一家山货门店，主营苞谷酒、茶叶、蜂蜜等土特产，通过直播销售让深山农产品走向全国。2023年，她在村里投资建设400余平方米熏腊肉厂，收购生猪制成腊肉，成为网店热销品。每年加工村里2万余斤猪肉，加上收购特色农产品，带动周边村民增收20余万元，她自己年收入达40万元。

创业成功背后，冯丽对家庭也是无私付出。她既要抚养儿子，又要赡养年迈父母和智障叔叔。她每天清晨帮老人梳洗、做饭，晚上照顾他们休息。虽然工作繁忙，但是她始终将家人放在首位。

如今，冯丽的抖音账号“独霸山寨”粉丝已突破20万，在县城拥有了第二家门店。十年前，那个还在痛苦中艰难挣扎的女人，凭着自身的努力，乘着新时代的东风，完成了从农村姑娘到“电商玫瑰”的华丽蝶变。回望来路，冯丽深知，自己的成功离不开乡亲们的支持。她说：“一个人富不算富，大家富才是真正的富。我计划筹建腊肉加工厂，进一步延伸产业链，创造就业机会，带动村民增收。”

谈及未来，这位只有小学文化的农村女性目光坚定：“我要让山里人的好产品走出大山，让更多家庭过上好日子！”

从经济拮据到年入40万的创业能手；从饱受抑郁困扰的单亲妈妈，到带领乡亲致富的带头人。冯丽用她的故事证明，只要不向命运低头，人生终将迎来希望。她是大山里的“电商玫瑰”，更是新时代乡村振兴的践行者。

冯丽1987年出生于陕西省岚皋县庙坝村一个贫苦家庭，她的父亲是文盲，母亲是聋哑人，两个哥哥早逝，叔叔患有智力障碍，本该无忧无虑享受童年的她，小学三年级便辍学在家务农，早早地扛起了家庭的重担。然而，悲惨的境遇并没有得到命运垂青。2010年，23岁的她与丈夫离婚，独自抚养年幼的儿子。生活困难，家庭破碎、感情破裂，一时间，各种打击都落在了她的身上。不久，她患上了严重抑郁症，却不得不辗转外地务工维持生计。糟糕的身体状况，她在城市里的微薄收入难以支撑生活开支，加之身体每况愈下，只好返乡养病。回乡的几年间，她把自己封闭在老屋里，靠着政府的帮扶、亲戚的接济和零零散散的务工收入勉强度日。她说：“那时候的生活，我几乎看不到希望。”

2018年的一天，冯丽在喝药时被朋友无意拍下视频，并随手发到了网络平台上。没想到，这条视频意外获得了许多好心人的关注。不少网友留言鼓励她要振作，还有人询问她家乡的特产品情况……大家一连串的问候让她敏锐捕捉到电商机遇：“山里人用手机也能赚钱！”于是，她振作起来，开始尝试在网络平台售卖自家养的土蜂蜜，一年间赚到了8000元——这是她人生中的