

我的家乡我推荐



油饼

油饼是一味美食，早点摊、农家乐都能吃上，然而要论味道，柴火灶铁锅做出来的油饼子绝对是味觉上的“绝绝子”，吃一口、香半天、想半天。

油饼是“舶来品”。据资料记载，大唐盛世就已出现油饼，最初从西亚传入长安，

铁锅茴香油饼

朱荣军

《一切经音义》云：“此油饼本是胡食，中国效之，微有改变，所以近代亦有此名。”唐代诗人白居易在《寄胡饼与杨万州》中赞誉“胡麻饼学京都，面脆油香新出炉。”说的就是“油饼”。

五六月份是农村榨新菜籽油的季节，飘香的菜籽油，总能轻易勾起我的味蕾——想吃上一块土灶铁锅油饼。

每年在新榨菜籽油出来时节，都喜欢烙上一锅油饼，先尝个新。烙油饼最好用干枯的枝叶杂草作为柴火，起火快不说，火劲要大可大要小遂小便于掌握。俗话说人要实心、火要空心，要想火好，需空心透气。农妇会先放点干枝在锅底灶中央处，然后塞一大把败叶杂草，点燃火苗，随即“呼呼”地燃起，铁锅完全烧热烧烫，倒入新榨的菜籽油，不一会儿就油烟大冒，这时减少燃料改为中火，将揉好的面饼“滋滋”一声放进锅，锅铲翻动间，外酥里香的油饼三分钟就出锅了。这种油饼带着独有的柴火香，

是城里的电饼铛或者天然气灶无法相比的。

土灶铁锅烙出的油饼老少皆爱，好吃自有好吃的道理，秘诀就藏在制作的每一个细节中：面粉最好用农家石磨推出来的小麦粉，油是自家地里当年生长的菜籽压榨，土灶铁锅是关键，秘制辅料不可少，火候也是一手基本功。因此要想吃上一口正宗的土灶铁锅油饼，大抵是在乡下农村才能找到。

好吃的油饼从和面开始。用温水加少许食盐，将面粉揉成面团，醒面约半小时。趁醒面的功夫，把种在门前的大茴小茴香各掐上一把，切碎撒上火椒面、芝麻面、食盐各适量，用香油搅拌均匀，当作馅料备用。等面团醒好放在案板上，擀开至筷子薄厚，均匀铺一层馅料，再卷起面饼捏成包子状，然后再擀开，油饼的雏形就做好了。

俗话说心急吃不了热豆腐，烙油饼每一步都急不来，下锅第一分钟猛火催出油香，第二分钟慢火炸出麦香，第三分钟小火攻出馅香，金黄的油饼就出锅了。

富硒山野菜

向连才



春芽

李胜璋 摄

山野菜，是山里自然繁衍的可食用草本、木本、菌类等野菜的总称。在紫阳特色美食的宴席上，最显眼的莫过于山野菜，山野菜颜值丰润，色香俱佳，五味杂陈，令人垂涎。

紫阳是富硒区。硒是人和其它动物不可或缺的生命元素，具有抗癌作用和保健功能，在微量元素系列中享有“生命的火花”之美誉。紫阳的岩石、土壤等硒的含量高，因而生长在这块土地上的山野菜被贴上了“紫阳富硒山野菜”的标签。

近年来，富硒大地生态观光园初具规模，独领风骚，“茶歌紫阳”“汉江画廊”相得益彰，融合发展，以“三转弯”宴席和“紫阳蒸盆子”为特色的传统美食紫阳味道吸引着南来北往的游客，富硒山野菜挤进消费圈留住了客人的脚步，形成了少荤多素的新型消费时尚。面对众多的回头客，圈子里的人便热议紫阳，说“紫阳这好地方来得，来了就不想走！”。紫阳富硒山野菜走出大山，走进西安、上海等大都市，“由土变洋”，价廉物美，逐步进入饮食文化圈，与山



野蒿

胡钰桃 摄

珍美味一起荣登大雅之堂，成为舌尖上的美味佳肴和老少皆宜的下饭菜。

山野菜野生进发，凸显原汁原味，弘扬生态之美。追根溯源，山野菜的种子是野生的，长年生长在野地里，自生自灭，无人问津，然而它的生命力异常强大，其营养成分超乎人们的想象。紫阳富硒，山野菜资源丰富，品种较多，遍及乡野，绿色、环保、天然、无污染，这些特点使其食用价值、医药作用和经济效益大大提升，开发前景广阔。

县境内最常见的山野菜主要有野油

再走牛蹄岭

汪海玉

些，但也只是略懂皮毛而已。大爷说牛蹄岭现在好了，路面宽了，战役遗址公园修缮壮观了，比前些年好多了……顺着话，我追问：“你晓得牛蹄岭战役？”大爷同我讲了很多他知道的牛蹄岭战役历史故事。“打仗的那年我还小，就10来岁左右，记得不太清楚。只是多娘听说要打仗了，就跟着跑，东躲西藏。后来才晓得有了黄洋河跑到山里的，也有跑到平利老县的，十来天都不敢回来……一直到后来建成了牛蹄岭战役公园遗址，看了介绍才晓得是中国人民解放军第19军55师、57师的将士们为了解放安康、汉中，进军大西南才在牛蹄岭上打了一仗，激战三天三夜，有1259名解放军，永远地留在了这片山岭之上。我知道纪念碑高19米，寓意着中国人民解放军第19军，第一层碑座长为5.5米，两层碑座总高是5.7米，寓意参加牛蹄岭战役的19军55师、57师，这只是数字意义。这纪念碑建在牛蹄岭上，能让我们的子孙子孙都知道这里，能记得这里。”这不仅是一座纪念碑，更是一处精神家园，让人们懂得珍惜现在的幸福生活，明白和平来之不易。

暮色西坠，寂静的牛蹄岭没有游人的脚步声，没有导游的讲解声，只有山雀偶尔掠过空荡的战壕，翅膀扑棱的声响惊醒几片陈年落叶。我站在当年的战壕，恍惚间听见多年前的呐喊在山谷间回荡，又在瞬间消散于寂静之中。三天三夜的浴血奋战，是何等的激烈与悲壮。我站在纪念碑前，深深地三鞠躬。离开纪念碑，沿着山间小道骑行，有一些村落。这些村落的房屋，多是白墙黑瓦，每家每户墙壁上都画有红五星，古朴而宁静。村民们在这里安居乐业，过着平淡而幸福的生活。

返回的时候踏入兴贤塔的阴影时，檐角铜铃正被风撞出清响。青石板缝里渗出的凉意漫过鞋底，仿佛踩着凝固的岁月。远

处，兴贤塔的塔尖刺破薄雾，七层八角的轮廓在暮色里若隐若现，像一丈饱蘸墨汁的巨笔，悬在汉江之畔，欲书未书。安康的山水总带着几分灵秀，而兴贤塔恰似点睛之笔。兴贤塔静立在青山环抱，面朝碧水之处，与奔流不息的汉江遥遥相望。塔身由石条砌成，历经多年风雨，外表粗糙的砖面早已被时光打磨得温润如玉，每一道裂痕都像是岁月镌刻的纹路，藏着说不尽的故事。拾级而上，塔身斑驳的苔痕里，依稀可见前人题刻的诗句，字迹虽已模糊，却仍能感受到那份对文化的虔诚与敬畏。兴贤塔，建于何时，不得而知，顾名思义，乃是为“兴贤育德”而建。承载着安康百姓对文化的尊崇与对贤才的敬畏。兴贤塔共有7层，高六丈九尺，底座宽一丈三尺，塔顶宽约1.5米，塔顶为四方小亭式样。塔的一、二层四面横式镶嵌《牛蹄岭兴贤塔记》《牛蹄岭形胜赋》等碑，三层面向安康城区的北面立式镶嵌“兴



牛蹄岭

要吃出绝味，最好还得在地里摘几个青辣椒，与茴香大蒜一并放进石窝塌烂，滴上几滴芝麻油，做成大蒜茴香塌辣子，给油饼抹上一层，卷起来吃更过瘾。在咬开的瞬间，麦香混着辣椒花椒茴香大蒜的五味在舌尖迸发，酥脆的外壳簌簌掉渣，茴香蒜香麦香青椒香夹杂一起，便是一场回味无穷的味蕾享受。

土灶铁锅油饼是家乡的传统美食，馅料、火候都很讲究，年轻人一般耐不住性子做，城里又缺少土锅大灶，因此想要解馋，就得回乡下老家，只要保留有土灶铁锅，做铁锅米饭和烙油饼，都是老味道，但凡上了点年纪的妇女，家里来客人了，烙油饼也算“独臂老人扯二胡——露一手(首)”了。

安康小吃种类繁多，正宗的土灶铁锅油饼令人回味无穷，其制作过程蕴含着浓厚的乡土气息和传统技艺。经过土灶铁锅的烹制，外皮金黄酥脆，内里柔软多汁，咬上一口，满嘴留香，让人仿佛置身于那片充满烟火气的土地之上，感受到淳朴的民风与地道的风味。

菜、椿芽、蒲公英、鱼腥草、石花菜、蕨菜、灰蕨菜、黄丝菌、地耳等十几种，宴席上出现较多的有：撩酸菜，它是野油菜撩熟泡制加工而成，将撩酸菜洗净切碎，用清油爆炒，加入食盐、辣椒和葱花后起锅，适宜做米饭、面食的下饭菜，也可制作出酸菜拌汤、酸菜面片等食物，还可以用撩酸菜炒回锅肉、炒腊肉或垫蒸肉底子，这道菜酸辣味俱佳，回味悠长。椿芽，也叫椿芽子，餐桌上常见吃法有凉拌椿芽、椿芽炒鸡蛋、椿芽炒腊肉等，口感鲜嫩，内藏清香；蒲公英，味苦性寒，俗称“苦麻菜”，凉拌热炒均可，晾干后还可冲泡饮用，清热解暑，利湿消肿；鱼腥草、灰蕨菜，多用于拌凉菜；蕨菜可凉拌，也可热炒清炖，其蕨根粉制作的粉条或蕨粉丸子，绵软劲道；还有黄丝菌煲鸡汤、野山芋炖猪蹄，味道鲜而美……

山野菜蕴藏着“济世”和“感恩”的文化内涵，折射出山民们憨厚善良、勤劳简朴的精神价值。在那充满饥荒的岁月里，山野菜是山里人的“救命粮”，现在是绿色食品生产基地，山野菜野而重情，它以宽容的胸怀感恩生长它的这方土地，默默地回报芸芸众生，酸辣苦涩的本味散失在野地里，在大山的脊梁上刻下了永恒的印记。

改革大潮唤醒了沉睡的山野之地，喜看茶乡新面貌，如今的富硒山野菜焕发出蓬勃生机，它的味道没变，品位犹存，野性潜伏在根系经络的细胞里，逐渐化为乡村产业优势，顺势而为，蓄势待发。

细品紫阳富硒山野菜，那种特殊的滋味真让人荡气回肠，不由自主地赞叹：世上竟然有这样的山野菜。贫困时为你充饥，富裕时为你塑身。

贤塔”三个苍劲有力的大字碑。塔顶用四个四方青石条砌成精美的四方小亭，亭四角的飞檐上挂铜铃，风动时，声音清脆悦耳，有“铜铃声响故人归”之意。在岁月的磨砺中，愈发显得庄重而沉稳。凭栏远眺，方圆数十里的景色尽收眼底。脚下是蜿蜒如带的溪流，波光粼粼；近处是阡陌纵横的田野，绿意盎然；远处，群山连绵起伏，云雾缭绕。兴贤塔不仅是一座建筑，更是一座精神的丰碑，成为安康市的重要人文坐标，向人们诉说它们的风雨历程，与周围的松林相映成趣，构成一幅优美的图画，巧妙地装点着安康的山川云色。

夕阳余晖里，我看见塔影渐渐拉长，与周围的山峦、田野融为一体。归巢的鸟儿从塔顶掠过，发出清脆的鸣叫。此时的兴贤塔，格外宁静，远方的安康城露出一角轮廓，我独自在牛蹄岭，追寻初心，净化心灵。

张黎明：

“老蚕农”玩转“新技术”

通讯员 蔡丽君



张黎明

“我镇首批小蚕已通过共育智慧化管理系统培育完成，并顺利发放至蚕农手中，共计880张蚕。”清晨，石泉县池河镇明星村智能化小蚕共育点外，58岁的明星村驻村工作队副队长张黎明一边核对分发台账，一边叮嘱前来领取小蚕的各村蚕农：“三眠蚕最怕温差，蚕室温度要重点关注。”他的工作日志本上，密密麻麻记着全镇9个小蚕共育点的进度。作为池河镇数智蚕桑产业指导组核心成员，张黎明用“老骥伏枥”这句成语激励自己，坚决扛起推动池河镇数智蚕桑从“试点推行”迈向“全域覆盖”的重任。

推明星样板为池河模式，试点成效惠及全镇蚕农。池河镇1.92万农业人口中，61%的农户从事蚕桑产业，但传统养蚕方式养殖周期长、蚕茧质量不高、价格波动大，蚕桑产业转型升级迫在眉睫。2024年，在当地政府的帮扶和支持下，张黎明协调引入四川主干信息智慧蚕桑体系，在明星村动员26户开展蚕桑产业高质量发展提质增效试点。一年来，试点成效显著，蚕茧质量、收购价格与传统养蚕相比均有明显提升。为了推广和用好明星村试点经验，张黎明带着蚕桑专班利用农民丰收节、主题党日、院坝会开展广泛宣传，挨家挨户动员农户参加新模式养蚕，多次向镇政府汇报争取资金支持，免费为130户农户提供桑苗，解决栽桑建园资金匮乏问题，打消农户顾虑。他和县蚕桑服务中心的专家一起深入田间地头，指导农户桑树栽培、日常养护以及病虫害防治等技术，指导各村充分挖掘可建园地、可改良桑园地、可栽坎边桑土地潜力，为智慧赋能蚕桑产业推广工作筑牢根基。2025年，池河镇数智赋能蚕桑产业转型升级新养蚕模式，从明星村的“一枝独秀”到全镇的“满园春色”，正在形成可复制、可推广的“池河模式”，为池河传统蚕桑产业新发展注入强劲动能。

变课堂理论为蚕室实训，助力实用技术扎根普通蚕农。张黎明深知，数智赋能蚕桑产业转型升级落地关键是发挥好包户干部桥梁纽带作用，让养蚕实用技术提升蚕农养蚕能力。为此，他遍访辖区养蚕大户，收集梳理“登高喂蚕不安全”“拆卸蚕架把腰闪了”“农户因为不识字用错消毒水”等操作痛点问题，多次与省力化蚕台供应商联系，加装防倾倒卡扣、使用农用级防锈材料，对蚕台进行升级改造，提升蚕台使用的安全性和便捷性。同时，张黎明牵头组织开展蚕桑产业数智赋能百名干部包户培训，在明星村智能蚕室现场教学，围绕蚕室消毒、蚕台蚕具使用、方格簇上簇技巧等进行详细培训。“养蚕不消毒，蚕养到哭，消毒要彻底，大家都欢喜；要想蚕子养得好，一把石灰撒到老；小蚕火里养，大蚕风里养”，他把专业的养蚕知识编成了蚕农容易接受的顺口溜“土教材”，培训中60多位蚕农和镇村包户干部一听就懂，就连毫无养蚕经验的包户干部也能熟悉掌握养蚕技术要点。石泉县法院派驻柏安村第一书记胡洪亮就是其中之一，他将所学知识运用到实际包户帮扶中，指导柏安村65岁蚕农王大妈不仅熟练掌握旋转方格簇拆装，还能轻松操作智能设备，其笑称：“老张编的顺口溜一听就懂，镇上技术人员和驻村工作队全程指导，今年的茧子一定能卖个好价钱。”

化工作经验为发展动能，引导年轻干部快速成长蜕变。作为一名资深基层干部，张黎明深知人才梯队建设对产业长远发展的重要性，主动扛起“传帮带”的重任，将自己在农村工作中积累的宝贵经验倾囊相授。他带着工作队的陈长兵、谢传松等年轻干部走村入户，手把手地开展教学指导，从小蚕共育发放、蚕病症状识别到蚕药使用说明，从农户交流经验技巧到惠民政策宣传解读。他常说：“一个人干得好不算好，只有带出一批能干干事懂干事的年轻干部，池河两千多年的蚕桑产业才能代代相传。”在张黎明的言传身教下，越来越多的年轻人主动投身“数字蚕农”队伍，为传统蚕桑产业注入新活力。农业农村局服务中心主任王朋通过跟随张黎明学习，熟练掌握了智能蚕室运维技术，成长为全镇的“技术管家”。王朋感慨地说：“以前觉得养蚕是老人的事，跟着张队长学习才知道，用手机就能管理蚕宝宝，这才是年轻人该干的新农活！我们还要持续加强宣传引导，动员更多外出务工青年返乡发展蚕桑产业。”张黎明在30余年的基层工作中始终践行“脚踏实地才能心里有底”的务实作风也深深影响了年轻人。半夜11点多接到明星村村民罗文强的电话说家里面蚕子老了，张黎明放下电话，接上技术员立即到蚕农家中协助做好上簇工作，一直忙到凌晨2点多才回家休息，类似的突发情况还有很多，无论是雨中紧急抢修受损桑园，还是凌晨时分赶赴农户家中处理蚕病问题，他始终以脚步丈量土地，用实干诠释担当。在张黎明等老同志的带动下，池河镇已初步形成新老结合、优势互补的人才队伍，为蚕桑产业高质量发展提供了坚实的人才支撑。

这头不知疲倦的“老骥”，用勤劳的双手把数智化的种子播撒在桑海里。如今，首批搭乘智慧系统成长的小蚕已化作银丝，顺着智能蚕台织就雪白蚕茧。池河镇收茧点，蚕农们排着队等候品质鉴定。谭家湾村二组的谭福海擦了把汗，将满满一车蚕茧倒入检测仪。智慧系统快速扫描、评级，很快，4000多元的蚕茧款便发到了他的手上。谭福海笑着说：“我养蚕20多年了，今年加入了新模式，1张蚕比往年多赚了800多元。”2025年春季首波售茧，池河镇数智化蚕桑成果显著：首日茧价最高达每公斤73.26元，刷新历史纪录。依托智能监测、智慧仪评等技术，全镇预计总产值超300万元，带动户均增收4000余元，科技赋能让蚕桑产业焕发新生机。

从“脚沾泥”到“手触屏”，从“单打独斗”到“青老接力”，池河镇的数智蚕桑产业正像破茧的金蚕，在乡村振兴的画卷上舒展新翼。而像张黎明这样扎根基层、默默奉献的老前辈踩过的泥脚印，早已化作科技兴农的铺路石，让“农民增收、农业增效、集体增利”的愿景，随着春蚕的每一次蜕变，逐渐织成触手可及的现实。