

长城风味,品尝塞北浑源北岳恒山地区特产食品

翠屏峰

有名山必有名产,北岳恒山上有很多土特产,特别是高寒地区的作物食品,有的对大部分中原和南方人甚至连许多北方人都很陌生,所以这里选择一些介绍如下,供有兴趣者参考。

1. 塞北浑源莜面—现代营养佳品



塞北莜面

莜麦,文献也称燕麦,塞北气候寒冷,温差变化大,中原里很普遍的小麦稻子等不能在这里良好生长,但出产各种杂粮,其中莜麦就是其中的一种.莜麦是一种草本植物,叶子细长而尖,小的时候和小麦看上去差不多,但长大以后出穗开花就和小麦大不相同了,莜麦的穗很松散.莜麦耐寒耐旱,生长期比小麦长,适合在寒旱地区种植.北岳恒山大同地区种植莜麦历史悠久,达两千多年之久.恒山浑源是塞北莜麦的重要产区,颗粒大皮薄,质量优良,面粉细腻精白,食用时有一种特殊的莜面芳香味道,莜面食品味道鲜美,营养保人.莜面的另外一个特点是存放期长,新磨出的莜面放在缸里如果捣实然后密封缸口,可以存放几年而不生虫变质.莜麦富含蛋白质和各种营养成分,具有极高的营养价值,是担心高血压高血脂高胆固醇和心脏病等现代人的良好食品,其消化慢的特点更是糖尿病人的优良食品,莜面和豆面可以用做糖尿病人的主食。

莜面用作主食可有多种吃法,可以制成莜面饺子、莜面卷、莜面窝、莜面烙卷、莜面鱼、莜面块垒、莜面河劳等各种花样,食用时蒸、炒、煮、凉拌皆可。

也可以用热羊肉汤、熟土豆伴餐;还可以按照自己的口味,酸、辣、甜、咸自行调制,凉热菜四季皆宜.莜麦当地人认为性寒,需要三次加温处理才能食用,第一遍是先用水淘,然后上锅炒熟,再磨成面.奇怪的是这时候磨出来的面仍然其生无比,需要用开水和面,作好以后再上锅蒸煮半小时才可以食用,即使这样,莜面在肚子里也仍然消化很慢,是当地干重活的劳动者喜爱的食品,吃莜面时候不能吃全饱,只需要半饱就可以了.典型的莜面食品的制作方法简单介绍如下:



子

莜面饺子

莜面饺子:当地莜面饺子的作法和白面饺子不同,和好的面用手捏成饺子皮,里边包土豆丝或者其它饺馅,再捏成饺子形,在笼屉上立着一个一个排满,不留空间,然后上锅蒸熟,莜面饺子的形状比一般的白面饺子大3倍多。

推窝窝和搓烙卷:莜面最讲究的做法是推窝窝和搓烙卷鱼鱼,推窝窝也就是人们常说的烤老老卷,和好的莜面以一小块面剂,在青石板上用手均匀推开,然后卷成外薄内空的园卷,排列成蜂窝状,上锅蒸熟,特

别好看诱人。搓咯卷鱼鱼则更是艺术佳作，两手对搓或者在面板上可同时搓出2到3根象香粗几尺长的细丝面，会搓的人速度特快，让人看得眼花缭乱，搓出的咯卷丝又细又均匀，然后盘在一块上锅蒸熟。

河劳：至于河劳，则是用压面床直接把面压到开水锅里煮熟。

莜面卷：将和好的莜面擀开后，撒上土豆丝，然后卷起来，切成块状，上锅蒸熟，方法简单快速，当地俗称“乱卷”或者“讨吃行李”。

打块垒：是当地的家常食品，将山药蛋洗好去皮，擦成细丝然后伴上莜面上锅蒸熟后，再用锅炒至微黄色，如果再加上葱蒜和胡麻油等调味品一块炒，则更加味道鲜美，营养丰富。

在恒山脚下的浑州城里，可以品尝味道鲜美的莜面饺子和其他莜面食品，以恒山山蘑菇菜佐餐，别有一番味道。刚蒸出来的莜面食品特殊的莜面味道特重，没有吃过的人开始可能不太习惯，蒸熟的莜面饺子再用炭火烤过后，味道更佳，赶上吃羊肉的季节，再加上北芪炖羊肉，就更有味道了，味道精美绝伦，游玩恒山，尝此特色美食，正其地其时也，万万不可错过。下面列出北岳恒山地区几种莜面的吃法：



面(熟食面)

莜面窝(或莜面卷, 莜面鱼)配 恒磨烩菜

莜面饺子 配 恒磨烩菜或其他热菜

莜面饺子 配 北芪炖羊肉

莜面块垒 配 冷热时菜

莜面饺子 配 油呛凉菜鲜菜

莜面饺子 配 浑源苦菜或其他咸菜

莜面河劳 配 酸辣汤汁及时令蔬菜

2. 恒山正北黄芪

恒山的镇山宝草是云锦灵芝，在明朝嘉靖皇帝掠夺性地搜集灵芝草之后，就绝迹了。但恒山的土地和气候很适合名贵中药材黄芪生长，也是最大的黄芪生产地，每年产量几十万公斤，出产的北岳恒山正北芪在全国质量最优，人称世界黄芪在中国，中国黄芪数浑源，浑源素有“黄芪之乡”之称。恒山黄芪素以枝条粗长，粉足味道浓厚，质地优和加工好而驰名中外。黄芪在本草纲目中列为“本经上品”，“补药之长”，味甘性微温，具有补气固表，利水消肿排毒的功能，既可入方配药，也可单独使用，更可以制作汤料，饮料，用于炖肉，煲汤，泡酒等等。



浑源黄芪

说起黄芪，不能不提到山西的名吃“头脑”，又称“八珍汤”，用肥羊肉、黄芪、煨面、藕根、长山药、良姜、黄酒配制而成，具有酒、药、羊肉混合香味，且有泻补、活血的功能。“头脑”为明末清初的名医傅山傅青主所发明。傅山先生为明朝末年著名的文学家，棋琴书画俱精，还为远近闻名的名医，明朝灭亡后，终生不和清朝合作，反抗清朝入侵的理念矢志不移，所从事的反清复明的理想和事业随着清朝的日益强大和繁荣昌盛而失败了，他的行为甚至为当时融入主流社会而获得高官厚禄和荣华富贵的精英们所笑话，但他的高风亮节和优秀的作品与行为长留人间。他发明的滋补食品取名清和元“头脑”久负盛名，流传至今。

3. 恒山松蘑菇

在恒山的松林里,盛产一种优质蘑菇,味道独特,口感鲜美,香味浓烈,当地人在烩菜里加上恒山松磨,味道会变得香美,成为美味佳肴,在恒山脚下的小饭馆里,如能吃到正宗的偏梁烩菜,就可以一饱口福。

4. 北芪蘑菇

当地人用恒山北芪的根叶等培养出一种蘑菇,叫北芪蘑菇,颜色泽白好看,营养价值高。



北芪菇

5. 北岳恒山茶

恒山茶历史悠久,恒山地处塞外高原,昼夜温差大,出产一种味道独特的名茶叫恒山茶,恒山茶稍带有苦味,而味道清香,回味无穷,有补气泻火通便的功效.恒山茶产量不大,但游人游恒山时如逢季节也可自行采集,在悬空寺里有道是:

上有千仞崖,

下有千仞崖.

山僧闻客至,

山下采山茶.

6. 山西优质土豆和淀粉

人说塞北三件宝,莜面山药羊皮袄.莜面我们在上面已经介绍过了,这里来说说山药,也就是土豆山药蛋,当地人只以山药称呼.山西素以出产山药蛋而闻名于世,优质土豆产于晋北,其中恒山山区出产的土豆质量优良,味道佳美,是当地人的主要食品.主要品种有瓷白,紫土豆,里外黄,红土豆等等,味道以瓷白和紫土豆为最佳,但产量低,里外黄是常见的品种.

恒山土豆含淀粉量高,以浑源土豆加工的淀粉和粉条,在塞北很有名.山药是当地的主食,在多种食品里都以其为原料,其中拔丝山药是招待客人的名菜,把山药块在油锅里炸熟后抽成丝,作工精细独特,味道可人.而人们的家常便饭炕头炭火慢慢烤出来的土豆,外表金黄里沙,是塞北高原的风味独特食品.

7. 浑源凉粉

浑源凉粉以当地出产的土豆淀粉为原料,素以白软精滑香而久负盛名,细腻而爽口,加上当地的独特配料醋,葱花盐和辣椒油,再加上豆腐干和莲花豆,香味芬芳,当地无论是盛夏,还是寒冬季节,人们都吃得津津有味,是恒山古城的一景,浑源凉粉在长城内外的几省里远近闻名.当地有人编民歌云:

山西大同浑源城,

人人都爱吃凉粉;

夏季里吃凉粉,去暑减乏提精神;

数九天吃凉粉,满头大汗不觉冷.



粉

浑源凉

8. 恒山老白干酒

古时候人们出塞,有这样的民谣:“吸水烟下兰州,喝烧酒浑源州”。

浑源烧酒以恒山甘泉水,选用上等高粱,谷糠精酿而成,味道清而香,绵而甜,其中 65 度的恒山老白干酒,味道之浓烈为白酒之首,但入口绵香味长醇厚,在塞北长城内外和蒙古大草原久负盛名。

9. 恒山香酥炒蚕豆



浑源酥大豆

北岳恒山的气候,很适合蚕豆生长,质量上乘,颗粒均匀饱满,含有丰富的蛋白质,维生素和微量元素,但炒大豆工艺要求复杂和精致,泡水晾干和炒熟都要求严格掌握,不然的话会坚硬而难咬,当地形成了独特的炒大豆工艺,炒出的大豆香酥好看,全国各地炒大豆的质量和工艺无出其上者,是休闲佳品。

10. 北岳莲花豆

油炸蚕豆就是所谓的莲花豆,北岳莲花豆味道香酥鲜美,有带皮和不带皮以及不同味道的多种,恒山莲花豆和香酥大豆名满长城内外,来恒山时千万不可错过。



浑源莲花豆

11. 塞北小米

塞北恒山出产一种优质杂粮-谷子,去皮后就是小米,色泽金黄,营养丰富,味道鲜美养人,是营养佳品。小米稠粥和稀粥是当地的主食之一,其中稠粥的做法是,把小米加足够的水在锅里用大火煮,快要熟时把米汤舀干,然后再用慢火收汤,最后再用勺子反复搅拌一直到看不出米粒形状为止,就是稠粥,冷热菜都可佐餐。而小米稀粥则只需要文火熬熟就可以了。小米食品营养丰富,是健康美食,但一定要新鲜谷子刚磨出来的才有味道,在粮店里放久了的陈小米则味同嚼蜡。做稠粥时的副产品米汤和锅巴,集全锅小米的精华,更是美味营养,令人口馋。

12. 塞北谷面糊糊和拿糕

以优质的新鲜塞北谷子除去粗糠,然后把精糠和小米一起加工成全谷面粉,在开水里煮后就成了塞北的家常饭,稀的叫糊糊,稠的叫拿糕,新鲜全谷面营养丰富,味道鲜美,是现代人的保健佳品。

传说八国联军进北京的时候,慈禧太后和光绪皇帝西逃到达大同附近的天镇时,知县预备好的食物酸腐不能吃了,县官竟因此吓得上吊自杀,直到慈禧住进了慈云寺,饭菜还没有着落,正好寺中和尚在喝糊糊,太后就喝了一碗,连声称赞:好香,好香,从此天镇就被称为糊糊城。而火车从北京进入大同的第一站阳高时,发出的声音听起来就象是“糊糊-拿糕”,“糊糊-拿糕”。

塞北人吃糊糊和拿糕习惯可能是起源于为了节约粮食,尤其是在冬季休闲季节。糊糊各种面都可以做,玉米面取材比较方便容易做,但味道差远了,以谷面和莜面为佳,其中新鲜全谷面最好,现代人若要减肥而又不缺营养的话,塞北新鲜全谷面粉当是佳品,过去塞北曾经有人每天靠喝糊糊而身体健康,当然不会出肥胖了,大概可以敢得上减肥名牌产品 Slim Fast。

13. 胡麻辣椒油

恒山地区出产的另一种高寒杂粮特产胡麻,是当地种植的主要油料作物,其生产期短、株形紧凑抗旱,籽粒大,产量虽然低,但适合于高寒地区生长,质量优良,出油量高,营养价值高,100斤麻籽可榨30--36斤油,久放不沉淀,炸食烟雾小,上色快,味道清香,色泽纯黄而透明,且有药用价值。沸点介于芝麻香油和其他菜油之间,因而既可以炒菜用,也可以作为香油调凉菜,味道纯香扑鼻,营养健康,当地出产一种胡麻辣椒油,是调味佳品,其中名为“小媳妇”的牌子最为有名,质量最佳。

14. 浑源油炸黄糕

塞北恒山还出产另一种高寒优质杂粮-黍子，是神农所定五谷 黍、稷、豆、麦、稻之首，在当地有悠久的种植历史。其米粒有粳、糯两类。粳类古代常称做稷，糯类称黍，不过黍也常作为粳糯两类的共同名称。黍曾是黄河流域的主要农作物，盛唐之后由于产量低种植面积开始减少并逐步被稻、麦所取代。随着生活水平提高，要求饮食的多样化，黍制品又将成为人们日常食谱中的上品。黍子去皮之后就是黄米，黄米磨成面就可做成黄糕，当地人认为黄糕是最好的食品，所以用来作为待客的第一主食。但我敢保证，外地来客第一次吃没有油炸过的所谓素黄糕时，送到嘴里肯定不知道如何吞咽到肚子里，油炸过之后情况就好多了。

浑源油炸黄糕，工艺精细，风味独特，是当地人最喜爱的食品之一。有豆沙，糖馅，土豆菜馅，韭菜等不同种类。其中粗豆腐馅浑源油炸黄糕，以黄豆面点制粗豆腐馅，用黄糕包好，再用胡麻油炸出，外表色泽金黄香脆，内部松软，馅香味美，精美绝伦。

油炸黄糕制作工艺复杂，也没有商品化，在别处也不容易买到，这里简单叙述粗豆腐馅油炸黄糕的制作过程如下，黄米磨成面前要先用水泡过，然后晾成半干时再磨成面，味道以用石磨人工磨出的面最好，磨出的面不能存放太久，一般是在作黄糕的前几天才淘米磨面，黄米面先加些水醒过几小时，然后和成半干的块垒状，等锅里的笼屉烧开上大气时，一层一层地撒在笼屉上，速度不能太快，要等上一层被气蒸上变了颜色才能再撒另一层，最后盖好盖子再蒸大约半小时，蒸好之后要趁热用手和起来，这一步特别重要也不容易，这时候的黄糕其烫无比，手伸进里边停留久了就会烫出泡来，但等温度降下来之后又和不起来，会难吃，这时候的操作过程动作要快，和好之后就是素黄糕了。粗豆腐馅的做法是先把黄豆磨成豆粉，然后加水上锅烧开后，就像点豆腐那样用盐水点制成固体状，最后加调料调成馅，包上黄糕后上锅炸成金黄色就可以了。

15. 塞北羊肉

到恒山旅游的时候，不要忘了品尝恒山羊肉，恒山地区的人家有养绵羊和山羊的悠久历史，当地的羊肉质量优良，味道鲜美，当地的黄芪炖羊肉，是美味佳肴。

前面提到的“头脑”是城市饭店里的名菜，但在浑州小城的街道上，一年四季都满街叫卖一种大众食品-羊

杂割，都是以羊的各个部位的肉为基本原料，再加上粉条萝卜等等各种其他什么的，味道和配料各家也自行不同，但都闻起来香味扑鼻。

16. 浑源苦菜

浑源苦菜加工简单，把新鲜苦菜洗干净，煮熟，切碎，配上生葱，生蒜，精盐和陈醋，加上香菜，就成为一道美味的风味小菜，当地人保存在缸里，可以一年四季食用。在恒山脚下的饭馆里，可以品尝到这一地方风味名食。

17. 浑源沙锅

浑源沙锅历史悠久，已有 500 多年的历史，清朝时曾经是皇家贡品，当地名食品黄芪炖羊肉若用浑源沙锅炖出，味道就更好了。

18. 晋北酸刺

酸刺是晋北山区的野生植物，果实如珍珠般大小，当地人自古就有吃酸刺的习惯，每年秋天，满山遍野的酸刺红遍整个恒山山脉，人们就砍了来，沿街到处是卖酸刺果实的小贩，如果到恒山时正好赶上季节，买一串酸刺来品尝，会别有情趣，酸刺富含维生素 C 和各种营养，是健康美容佳品。



塞北杏仁

恒源合作社为您提供 **塞北北岳恒山浑源特产绿色产品** [浑源名产黄芪](#) [北芪菇](#) [浑源凉粉](#) [大豆](#) [莜面](#) [各类野山食品](#)

健康生活养生 **自用或送礼 均为上品** 恒源鸡蛋, 本地饲养, 质优价平, 保证新鲜. 恒源合作社 山西浑源永安镇西顺(邮编 037400) 产品咨询或订购 电话手机 138352-04828 电邮 hengyuan@northgreatwall.com 恒源网址 www.hengyuan.northgreatwall.com 本地城内送货上门 外地邮购 网上订购 服务方便

塞北网浑源网页 www.hunyuan.northgreatwall.com 致力于弘扬塞外名城浑源北岳恒山文化, 建立让世界了解浑源和浑源了解世界的窗口, 为浑源特产提供走向世界的平台, 为各地人士选购和享用塞北浑源北岳恒山健康特产食品提供优质服务.

Copyrights by 塞北网(www.northgreatwall.com), All rights reserved. 版权所有, 免费下载仅供个人阅读使用, 不能用作商业和其它用途. 若欲用作商业和其它用途, 请联系塞北网浑源网页(www.hunyuan.northgreatwall.com).