

# 遇见怀山药

□青蕊儿

“蓝天遇见白云,午后的阳光遇见傍晚的清风,喧嚣的生活遇见恬淡的时光,美好的缘分就此氤开,如梧高凤至,花开蝶来。我与怀山药的缘分注定是一场美好的遇见。

初识怀山药,是在一个菊香流溢满东篱的日子,原本是和几位老师前去温县赏菊,没承想,却被这片土地上的怀山药吸引。一望无际的山药种植地里,只见种植户们通力协作,操作手运用钩机开挖出1.5米深的槽沟,农民们用手中的铁锹将一根根生长在泥土深处的铁棍山药刨出,搓掉泥土,摆放在地垄上,现场一派丰收的喜人景象。

收获前的山药地里有很多藤蔓上落下来的果实,也就是山药豆,吸引着纷至沓来的人们捡拾,我和几位老师也加入捡山药豆大军,忙得不亦乐乎。“僧还相访来,山药煮可掘”“山药本为林下享,筠篮那得致兵厨”“薯蓣傍篱寒引蔓,菖蒲络石瘦生根”“不种东陵瓜,不利干畦韭。山药数十本,带土移野叟”这些赞美山药的诗句,伴着我捡拾山药豆的时光涌入我的脑海。

山药,学名薯蓣,是薯蓣科薯蓣属植物,缠绕草质藤本,分布在河南、河北、山东、山西、江苏等省,日本、朝鲜也有种植。但最正宗、最道地的山药还是来自我的家乡——河南焦作的怀山药,铁棍山药是怀山药中的佼佼者。

我的家乡怀川是怀药之乡,种植怀药已有3000多年历史。怀川古称“覃怀”“怀庆府”,这里气候温和,土质肥沃,自古便是物华天宝之地,以种植

怀山药、怀菊花、怀地黄、怀牛膝“四大怀药”而闻名遐迩。有着“神仙之食”美称的怀山药是药食同源的地方特产、中国国家地理标志产品,不仅是大自然的恩赐,更是这片土地上世代相传的健康守护者。

怀山药味甘、平,归脾、肺、肾,是重要的滋补食品。它根茎成圆柱形,长的有100厘米以上,身细而坚,水分少,粉性足,肉质细腻,富含大量氨基酸,入口面而甜,并伴有淡淡的麻味。

《神农本草经》记载,“山药以河南怀庆者良”。《本草纲目》记载,“山药唯有怀山药药效最佳”。关于怀山药,在当地还有一个承载着人们向往和平、守护家园的美丽传说。

野王国曾是覃怀地区的一个小国,国土有限,人丁稀少,故而常被一些大国进犯。在一个冬季,相邻的一个大国趁天寒地冻派军队入侵野王国,野王国的将士们虽然拼死奋战,但最终还是不出意外地铩羽而归。

野王国国王带领士兵们逃进神农洞,偏又遇到天降大雪,大国的军队封锁了所有的出山道路,将野王国的军队团团围住,想要把他们困死在山中。冰天雪地里,将士们饥寒交迫,许多人已经奄奄一息。正当绝望之际,有士兵发现一种植物的根茎,呈褐色,

形似铁棍,质地坚硬,吃起来味道还不错,而且这种植物漫山遍野都是。士兵们喜出望外,纷纷挖这种植物的根茎食用。

更神奇的是,吃了这种植物根茎后,将士们体力大增,就连吃这种植物藤蔓叶枝的军马也强壮无比。士气大振的野王国军队终于夺回了失地,保住了国家。

民间传说不必细究,姑妄言之,姑妄听之,我们记住其中的美好就好。回到家中,我将从地里捡来的山药豆用盐搓洗,然后用淡盐水浸泡10分钟,清洗干净后,放在锅里蒸熟,蒸熟之后放入提前熬制好的糖稀中,搅拌均匀,冷却后就成了孩子们口中的美食。

我喜欢吃蒸熟后的山药豆,轻轻剥去皮,露出白白的肉质,它富含黏液蛋白、碳水化合物、蛋白质、维生素C和钙、钾、铁等矿物质,极其扛饿,是减肥的最佳食物。

山药豆无疑是我减肥路上的“圣品”,怀山药自然也就成了我和孩子们的心头好。我喜欢将怀山药洗净带皮清蒸,当主食吃。而小女儿则喜欢去皮后,浇上蜂蜜或山楂酱,她说这样更甜糯,入口不麻;儿子则喜欢将山药切成片,裹上淀粉放在油锅里炸,炸好后放在提前熬好的糖水里翻匀装盘,稍微冷却后吃,这样就能拔出又长又细的糖丝来。

我一直认为铁棍山药只是作为一种食材,须加工后才可成为餐桌上的一道美食。直到今年4月,一次偶然的机会,我走进河南多福源食品有限公司,在这里,我遇见了一个自然馈赠

与现代创新科技共融共生的故事;在这里,我见证了铁棍山药由食材到精深加工成饮品、成清酒、成酥饼,解决行业难题、填补行业空白的华丽蜕变;在这里,铁棍山药被赋予了新的生命,以新的姿态呈现在世人面前,留下惊鸿。

铁棍山药原浆的制作,是一个科学与艺术相结合的过程,通过低温萃取与精密过滤,保留了山药中最精华的部分,同时去除了杂质与苦涩,使得每一滴原浆都纯净如初,营养丰富。而铁棍山药清酒的诞生,则是另一段传奇,它将传统的酿酒技艺与山药的滋补功效巧妙结合,经过长时间的发酵与陈酿,酒液中不仅弥漫着山药的淡雅香气,更蕴含着深厚的文化底蕴,只一口,就仿佛穿越回千年前的盛堂,与古人同饮同乐。最让人惊奇的是,铁棍山药与怀地黄中提取的水苏糖撞出了“火花”,该公司生产的怀地黄铁棍山药酥饼系国内首款,完美诠释了传统美食与现代健康理念的“遇见”。

“山药依阑出,分披受夏凉。叶连黄独瘦,蔓引绿萝长。结实终堪食,开花近得香。烹庖入盘饌,不馈大官羊。”此时,元代诗人王冕的《山药》再次在我耳边响起,和以怀山药为主材精深加工的食品一样,如暖流在我心头涌动。这暖流不仅是对味蕾的满足,更是对这片土地和传承千年怀药文化的致敬,而我与怀山药,怀山药与多福源,则是自然与人文和谐共生、传统与创新完美融合的探索。我愿做讲述者,将这段故事记录并传承下去,带着对家乡这片土地深沉的爱。

## 招 租

现有位于人民路中段报业国贸大厦办公用房对外招租,该房屋已装修,水、电、中央空调等齐全,是现代化办公的理想场所,待租面积760平方米。

另有山阳路老报社门面房一间(150平方米)招租。

有意租赁者请致电:(0391)8797661

联系人:邓先生

广告



触摸发展脉搏 书写时代风华

# 展现新时代怀川发展壮美画卷

## 欢迎订阅 2025 年度《焦作日报》



征订热线:3934398

焦东读者服务站: 13803915282  
新区读者服务站: 13569115009

中心读者服务站: 13782800227  
中站读者服务站: 13849590631

焦南读者服务站: 13938190353  
马村读者服务站: 13782877807

广告