

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。“僧还相往来，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，不利千畦韭”。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。烹庖入盘馔，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

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

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》



广告