

# 灵石打卤菜(河捞面)制作技艺 成功入选县级非遗项目



锅中翻涌，鲜美滋味多，泛起香气逸，打卤菜色鲜。灵石打卤菜是一道独具魅力的传统佳肴。

灵石打卤菜的历史渊源可以追溯到明清时期。据传，打卤菜最初起源于灵石县的一位名叫张应德的厨师，明朝嘉靖年间，张应德在灵石县创制了这道菜品，他巧妙地运用当地的丰富食材，将各种肉类、蔬菜、豆腐等食材烹饪成一道口感独特、色香味俱佳的菜品，并命名为“打卤菜”。

灵石县地处中国北方，气候适宜，土地肥沃，盛产各种蔬菜，拉面瓜、西葫芦、豆角、土豆等都是当地的特色农产品。同时养殖业也十分发达，猪、羊、鸡等家禽畜牧产品供应充足，为打卤菜的制作提供了丰富优质的原料，夏门文殊原的刘氏家族也将灵石卤菜的原始风味传承了下来。

灵石县夏门镇文殊原村，位于山西省中部、晋中市西南端，地处灵石河西、夏门北山黄土高原，坐北向南，面沟背原。东隔大沟和沟东村为邻，西至石槽沟与西河底接壤，北隔堡上后原和北庄村相交，南到小原和燕家庄、鹿城岭相连，处高原之腹部，居四村之中心。地理坐标东经111°42'，北纬36°50'。东西距短，最远处直线距离2.3公里，南北距长，最远处直线距离4.2公里，总面积4.83平方公里。最高海拔(后原)1089.5米，最低海拔(小井沟)855.5米，平均海拔972.5米。

制作打卤菜所用的工具：专用大铁锅、专用炒锅、勺子、厨刀、削皮刀、高汤锅等；制作打卤菜所用火灶：灵石地方红白喜事专用二连立火炉，一火炉为炒制、高汤专用，另一火炉为打卤菜合成专用，中间炉子为热水、蒸煮用。火灶所用柴火、煤炭、焦炭。制作打卤菜主要食材：猪肉、猪油、拉面瓜、土豆、西葫芦、豆角丝、白菜、粉条、鸡蛋、豆腐、韭菜等，部分蔬菜因季节而不同。制作打卤菜主要调料：葱、姜、蒜、花椒、大料、甜酱、醋、盐、砂仁、肉蔻等。

制作打卤菜需要经历几个关键步骤：首先是炒酱，需用上好的猪板油、五花肉、海带丝和甜面酱炒出香味扑鼻的酱料。接着是熬高汤，选用优质的猪大骨和鸡肉，慢慢熬制出浓郁的高汤，为后续的烹饪奠定基础。然后是炒拉面瓜，炒好后放入预先

准备好的高汤中，兑水煮沸后，加入白菜、卤丝和炒好的酱料。再进行勾芡，让菜肴更加浓郁。最后加入油炸粉条、鸡饼、油炸豆腐、芹菜、韭菜，滴上香油、鸡精搅拌均匀，这样做出来的打卤菜色香味俱全，口感丰富，可以搭配各种面食食用。

### 灵石打卤菜的主要特征：

1、丰富的食材：包含多种食材，肉类、豆腐、蔬菜等。这种丰富多样的食材组合使得这道菜的口感和风味层次感十足。

2、卤汁鲜香：打卤菜的关键在于卤汁。卤汁由多种香料、调味品和肉类熬制而成，经过长时间的炖煮，卤汁变得浓郁香醇。多样的口感。

3、多样的口感：打卤菜的种类繁多，根据季节和食材的变化，其味道也各具特色，白菜打卤、拉面打卤、豆角丝打卤、西葫芦打卤、土豆打卤等等。

4、色彩鲜艳：这道菜在外观上具有吸引力。多样的食材带来丰富的色彩，红、黄、绿、白等色彩交织，增添了食欲。

### 灵石打卤菜的重要价值：

1、文化传承：灵石打卤菜承载着灵石县悠久的饮食文化和历史传统，代表了当地人民的生活方式和对美食的热爱。通过代代相传，这种美食文化得以传承发展，成为了地方文化的重要组成部分。

2、地方特色：灵石打卤菜是灵石县的一张名片，是该地区的代表性美食，它吸引了大量游客前来品尝，促进了当地旅游业的发展，增强了地方的知名度和吸引力。

3、经济效益：灵石打卤菜的知名度和美誉度为当地餐饮业带来了可观的经济收益，促进了经济的繁荣与发展。

4、传统技艺：制作灵石打卤菜需要一定的烹饪技艺和经验，这些技艺在传承中得以保留和发展。通过学习和传授制作打卤菜的技艺，可以促进当地烹饪技术的传承，保护和弘扬传统手工艺。灵石打卤菜作为一种传统美食，不仅具有深厚的文化内涵和地方特色，还在经济、社会和文化方面产生了重要的积极影响，是值得珍惜和传承的宝贵资源，可以搭配各种主食食用，深受群众喜爱。几十年来，灵石县内凡有红白喜事婚丧嫁娶的，打卤菜都是餐桌上必不可少的一道美味。灵石打卤菜传承谱系历史悠

久，主要传承人刘兴旺，一位生活在灵石县夏门文殊原的普通老人，却承载着一段富有故事和传奇色彩的人生。从20岁起，他便投身于灵石打卤菜的行列，紧随父辈的脚步，学会了这门手艺。在那个时代，打卤菜不仅仅是一种简单的烹饪技艺，更是一种传统的文化载体，承载着乡土人情和家乡的味道。

年复一年，刘兴旺的手艺日臻成熟，他成为了村里人心中的打卤菜大师。村子内的各种红白喜事，村民们都会想到他，刘兴旺总是默默地出现在需要他的地方，用他精湛的技艺为村民们献上一道道美味的佳肴，给他们带来温暖与慰藉，他的手艺更是被誉为“家家必备，事事称心”。

时光流转，岁月如歌，刘兴旺已经走过了80个春秋。回首往事，他的生活虽平凡，却也因着对打卤菜的执着和对家乡的热爱，点缀出了一幅幅绚烂的画卷，并将灵石打卤菜制作技艺很好的传承了下来。如今他还将灵石打卤菜制作技艺传给了他的后辈们，使得这项技艺后继有人。

灵石打卤菜传承谱系第一代：刘兆红。第二代：刘庭魁 刘庭福 刘庭珍。第三代：刘兴旺。第四代：刘锁柱 刘椿生 刘晴梅 刘秋梅。第五代：刘鸣辉 刘慧芳。

他的故事，如同美味的打卤菜，永远留在了村民们的心间，成为了家乡乡土文化的一部分，永不磨灭。

山西忆当年康养公社位于山西省晋中市灵石县静升镇马和村，是一家致力于复古上世纪50至80年代生活状态的旅游型企业。公司成立以来，积极与当地知青和知青组织联系，利用原生态农家宅院，寻找老物件，成功复活当年生活状态，成为那个从激情岁月里走过来的人们当年的理想打卡地。

打卤菜属于灵石特产之一，也是灵石东河人红白喜事盛行的主要浇菜产品，深入大家喜爱。忆当年忆苦思甜，打卤菜技艺的保护和传承成为企业文化品牌之一，也实用于餐饮当中，成为老少皆宜的菜品。

山西忆当年康养公社愿意为保护灵石打卤菜技艺做出努力与奉献，也有能力把这项技艺保护和传承下去，为当地旅游产业增添具备地方特色的传统食品。

(吴浩文/图)

## 黄酮类化合物 你了解它吗

黄酮类化合物；沙棘黄酮；苦荞黄酮；原力派。  
黄酮类化合物是一种植物次生代谢产物，通常是指2个苯环(A环和B环)通过中央3个碳原子相互连接形成具有C6-C3-C6的基本结构(图1所示)，因为这类化合物通常呈黄色或淡蓝色，而被成为黄酮类化合物。黄酮类化合物是一类低分子量的天然植物成分，常见于各类水果、蔬菜和中草药之中。天然黄酮类化合物来源广泛、结构复杂、数量繁多，多数与糖类结合，以苷类形式存在，因具有许多重要的生理、生化功能，引起国内外生物化学家的广泛重视。

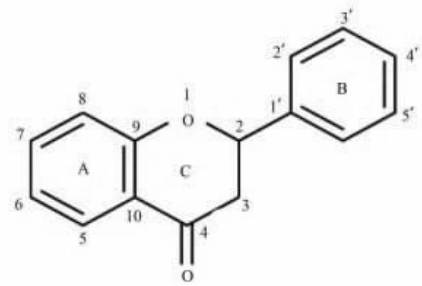


图1 黄酮类物质结构

Fig.1 Chemical structure of flavonoid

目前已知的黄酮类化合物超过一万种，有关黄酮类物质的中英文研究文献超过3300篇，基本每篇都提到黄酮类化合物的生物活性。大量研究表明，黄酮类化合物能通过调节肠道菌群发挥其抗氧化、抗炎、调节血糖、降血脂等多种生理活性，从而预防多种疾病。

黄酮类化合物具有较强的抗氧化作用，可以对抗自由基对细胞的损伤，保护细胞免受氧化应激的危害。同时黄酮类化合物可以抑制炎症介质的释放，减轻炎症反应，对多种细菌和病毒都有抑制作用，能够用于防止感染性疾病，也可以抑制肿瘤细胞的生长和增殖，诱导肿瘤细胞凋亡，调节免疫细胞的活性，增强机体免疫力，对免疫性疾病有一定的预防和治疗作用。

沙棘黄酮作为良好的植物黄酮来源，许多研究通过细胞模型、动物模型等方法证明沙棘黄酮的抗病毒、抗炎、保护肝脏、改善肥胖和降血糖等生理功效及其对肠道微生物的调节作用。另有研究表明，摄入富含黄酮类的物质有益于肝脏的保护，苦荞麸皮黄酮能提高醉酒小鼠肝脏SOD酶的活力而提高机体抗氧化的能力，从而减少醉酒小鼠肝脏中过氧化脂质反应，缓解酒精对肝脏的损伤，起到保护肝脏的作用。

除此之外，黄酮类化合物还能通过影响有丝分裂、细胞间的相关作用和细胞分泌过程而具有抗炎、提高免疫力的作用。近几年刊登在《BMC Medicine》中的一项研究表明，经常摄入富含黄酮类的物质，能够帮助降低死亡风险。现代发酵技术研究所生产的原力派系列产品有沙棘醋饮和苦荞醋饮，分别含有丰富的沙棘黄酮和苦荞黄酮。

黄酮类物质人类无法自己合成，只能靠食物摄取，根据荷兰米切尔·赫托格博士的研究，发现每天摄入生物类黄酮≥30mg的，比每天摄入生物类黄酮≤19mg的，死于冠心病的危险性降低了50%。这个结论是经过对805名老年男性膳食中生物类黄酮的含量进行测定而得出的。在原力派苦荞醋饮中，每100克液体的黄酮含量均在100毫克以上，每一支(25毫升)的黄酮含量在30毫克左右，是你补充生物类黄酮的好帮手！

现代发酵技术研究院(山西)有限公司

