

# 寻味建昌：烟火气里读懂山水与乡愁

本报记者 姜帆

核心提示

最近，葫芦岛市建昌县将在4月24日举办首届美食嘉年华的消息不胫而走，无论是餐馆掌勺的，还是村里的家厨，皆摩拳擦掌，跃跃欲试。“建昌有啥好吃的？”带着这份好奇，我们走进建昌，探寻藏在烟火气里的地道滋味。

## 由古及今的特色美食

建昌的味道，扎根岁月深处，沉淀着时光的厚重。

这片土地历经商周孤竹古国的文脉滋养，承载着红山文化的古老底蕴。历史上，这里曾是商贾云集的交通枢纽——秦兴之初，辽西走廊傍海道“泥沼遍布，车马难行”，人们便在远离水害的崇山峻岭间开辟出一条连接东北与中原的古道；清朝时期，古道上商队往来频繁，拉盐运铁，“盐铁古道”的名号由此传开，要路沟乡、喇嘛洞镇，名如其意，正是这条古道上的通衢要地。

曾几何时，古道上车轮滚滚，人喊马嘶，商队首尾相连，络绎不绝，路边大车店一家挨着一家。汉、满、蒙古等多民族的饮食风味在此交融碰撞，造就了黏豆饽饽、蒙古馅饼、杏仁小米粥、水煎干豆腐、粉鸽子等独具特色的美食。其中，粉鸽子以绿豆面烙制薄饼而成，可熘、可炒、可炖，吃法多样。这道菜的名字由来更添趣味：相传慈禧太后每天用膳十分奢侈，每菜只尝一口，品尝这道菜后，太监换菜时，慈禧说“搁这”，但满语发音为“搁之”，经

世代流传，便成了“鸽子”，由于是豆粉制作的，这才有了“粉鸽子”。

建昌的味道，更埋藏着乡土风情的独家记忆。年过六旬的张贺宝，对“八碟四海碗”有着挥之不去的情结。村里办喜事时，席上摆开八碟凉菜小炒、四碗建昌硬菜——豆腐丸子、走油肉、扣肉炖海带、蒸焖子，五人围坐一桌，男女老少齐聚庭院，烟火气与欢声笑语交织。虽然后来席面逐渐被鸡鸭鱼肉、牛羊海鲜替代，但那份热闹与温情，始终留在他的记忆里。

对于在药王庙镇经营餐馆的程保学来说，美食是牵系亲情的纽带。儿时他总是天未亮便在胸前挂上铁罐去河套抓鱼，回家后父亲会熬出奶白色的鱼汤，再配上薄片羊肉、黄瓜片、香菜去腥增香，那碗汤鲜得让人忍不住舔盘子。虽然父亲已经过世多年，但那口鲜，他至今怀念，“这次美食节，我就做这道‘鱼羊双鲜’，让更多人尝到这份家的味道。”程保学说。

建昌的美食，从来不只是果腹之物，更是刻在当地人骨子里的生活密码，藏着建昌人对生活质朴的热爱。



在天香源生态农场，工作人员正在采摘牡丹花。建昌县委宣传部供图



要路沟水煎干豆腐。



地“粉鸽子”。



建昌美食浇汁鱼。

## 新农人的坚守与创新

一方水土养一方人，建昌人的性格里，藏着土地的坚韧与执着。有人说建昌人“倔”，不像海边人那般灵活敢闯。但正是这份对土地的执着，让他们见证着春种秋收的轮回，在时光里书写着农人最朴素的坚守。

2024年8月，建昌县遭遇历史罕见的特大暴雨洪涝灾害，房倒屋塌，电力、通信、公路一度中断。“有地就不怕，再难过的坎都能迈过去！”杨树湾子乡蒙古营子村村民韩维广在灾毁耕地复垦后，立刻承包500亩土地，播下种子，重拾生机；养马甸子乡菇农们将水毁大棚全部重建后，还增建88栋香菇大棚，让产量提升1000多万斤。

灾后，养马甸子乡主动引进电商，新建香菇交易市场与50个冷库，乡党委书记李远航召集乡里年轻的企业家谋划建设菌种基地，推出香菇饺子、香菇饼干等深加工产品。借着重建契机，执着的建昌人让香菇产业全面升级。

2025年，建昌县粮食、蔬菜及食用菌产量同比均实现稳步增长。根植于土地，建昌人从未停止创新脚步。在中草药种植基地初具规模后，巴什罕乡又把目光投向羊肚菌市场。丰收在即，恒温恒湿的大棚里，羊肚菌探出褐色小伞般的菌盖，格外可爱。现在，巴什罕乡已建成3个标准化种植基地，年产生鲜羊肚菌约4万斤，通过智能控温、水循环、控湿、换气四大系统，只需1个人就能管理3个基地，分层种植模式更让单棚产能提升至10倍。基地旁，4200亩现代农业产业园、120

亩暖棚正加紧施工，科技赋能农业的蓝图愈发清晰。“虽然我们是农业乡镇，没啥别的资源，但深耕土地，同样能做出大文章。”巴什罕乡乡长冯立民信心满满。

车间里的创新活力同样澎湃。格兰登堡（辽宁）啤酒酿造有限公司董事长杜秉霖直言“产品研发创新是企业生命线”，去年，公司“麦克斯”高度数啤酒成网红爆款，带动产值突破亿元。今年，团队瞄准本地小米、绿豆等杂粮，研发杂粮啤酒，目前已进入中试阶段，三期生产线也在筹备，计划今年先推出1000吨试水，让建昌杂粮以另一种形式走向市场、端上餐桌。

在杂粮实现“科技换装”的同时，天香源（辽宁）生物科技有限责任公司在加工园区里，牡丹正完成华丽转身。通过与中科院、辽宁省农科院联合攻关，公司突破技术瓶颈，培育出高产高油、耐寒的牡丹新品种，全县油用牡丹种植面积突破8000亩，累计栽植1000万株，打破“自古牡丹不出关”的局限，牡丹籽油、牡丹酒、牡丹茶等产品持续丰富，让建昌特色农产品版图不断扩大。

品味建昌美食，便能读懂这座辽西小城的乡土人情，厘清从传统农耕到特色产业的发展脉络。在唇齿留香间，触摸古老土地的深厚底蕴；在烟火升腾中，遇见山水乡愁间建昌生生不息的蓬勃生机。即将登场的美食节，既是对传统味道的传承，更是对未来发展的邀约，诚邀八方来客，共赴这场舌尖与心灵的盛宴，共赏建昌之美。



在山泉水中游离的冷水鱼。

建昌县委宣传部供图

## 自然滋养的丰饶物产

大凌河蜿蜒而过，在辽西丘陵的褶皱里滋养出建昌的丰饶与质朴。

建昌的地道美味，根源于得天独厚的自然禀赋与丰富多样的农业特产。这里地处辽西丘陵，昼夜温差大，土壤肥沃、水源纯净，年均2900多小时的充足日照，为农作物生长提供了绝佳条件，孕育出一批品质上乘的原生态农产品，成为美食的“硬核底气”。杂粮是建昌农业的核心名片，也是美食的主要原料。其中，要路沟小米作为国家地理标志产品，凭借颗粒饱满均匀、色泽鲜黄的特质，蒸煮后米饭香气浓郁，熬汤后汤色纯正、米香交融，晚清时期更因品质上乘被皇家册封为贡米。

要路沟乡张台子村是要路沟小米的主产区，合作社理事长马玉凤与小米打了一辈子交道。从年轻时赶驴车到县城叫卖，到背着电饭锅赶火车到全国各地跑，现在，65岁的她又学习直播带货，浓郁的米香顺着手机镜头，飘

进了千家万户的餐桌。在获评“辽宁礼物”后，2025年，要路沟小米入选第一批全国名特优新农产品名录，这份土地上的荣誉，延续至今。

养马甸子乡的香菇是建昌打造的又一招牌农特产。建昌独特的气候条件，为食用菌种植创造了得天独厚的自然优势。养马甸子乡作为全县设施农业种植香菇的核心乡镇，全乡有香菇大棚近2900栋，年产香菇近10万吨。2019年，养马甸子乡成功入选第九批全国“一村一品”示范村镇名单。

建昌县的田间地头，还藏着更多的鲜活滋味。黑山科乡的大枣、和尚房子乡的白梨、山泉水中跳跃着的冷水鱼……群山环抱的建昌，还是中国北方优质山楂的核心产区，主产的铁山楂，果实品质优良，有着“山楂皇后”的美称，其加工而成的山楂卷风味浓郁，在市场上供不应求。这些特产如一片片拼图，拼出当地的特色农产品版图。



要路沟小米入选第一批全国名特优新农产品名录，合作社理事长马玉凤在直播间推广小米。



养马甸子乡打造香菇直播基地，小香菇搭上网络“快车”。本版图片除署名外由本报记者姜帆摄

# 味美建昌 食韵辽西

## 葫芦岛市建昌县第一届美食嘉年华

2026年4月24日至26日每天18时，相聚建昌县农贸市场夜市

尝 建昌特色美食

评 “建昌十大特色美食”“建昌十大特色小吃”

游 文化演出、美食打卡

购 特色农特产品展销

舌尖盛宴，烟火建昌，等你来尝！

建昌县山水交织，风光旖旎。李浩哲 摄