



多彩城市副中心，既有大运河碧波浪漫，又有田园林下的诗意，还有人间烟火的治愈。带上家人或是约上三五好友一起来通州乡村家宴，榆钱宴、西集小鲍鱼、纪各庄豆腐、漕运折饼、徐官屯村咯吱盒……会让你感受到身心的放松，体会到生活的有趣。

淳朴的通州味道

榆林庄的榆钱宴

灤县镇毗邻大运河，其特色美食蕴含着深深的运河文化印记。每年这里都举办美食节，糕点、豆浆、咯吱盒、酱牛肉、果蔬等上百种“运河味道”美食吸引大批食客。

运河畔村庄的美食盛宴，怎能少了灤县镇榆林庄村的榆钱宴。榆钱糕、榆钱粽子、桃山榆钱果、榆钱伍仁酥、榆钱饭、榆钱窝头、榆钱茶……作为灤县镇榆林庄村推出的近50种乡村特色美食，均以榆钱为主要原料，味道与颜值兼备。以挖掘运河文化为根基，以“榆钱美食”为特色，这个被乾隆命名的小村庄开发旅游民宿，结合灤县镇文化健康小城镇定位，借村庄及周边的运河文化资源，探索出一条运河民俗文化旅游路，引得大批食客前来感受运河文化，品尝运河美食。

每到春天，榆林庄村村外的榆树花开得正旺。待到最佳时机，村里的榆钱宴就会开席了。

“榆钱的营养价值非常高，富含铁、膳食纤维等，中医认为，多食榆钱可健脾助消化，消除湿热，清热安神。我们推出的榆钱美食除了传统的榆钱饭、榆钱窝头等传统吃法，其余以糕点为主，设计了两个多月的时间，都是原创，除了在榆林庄，别的地方吃不到。”榆林庄村特聘厨师、中国药膳协会会员杨军山介绍。

“自古以来民间就有以榆钱为原料的特色美食，我们想发展乡村旅游就先得找准自己的特色，把原来的粗粮细做成现代的精品糕点——榆钱糕就是其中一大重点，进一步传承运河文化。”榆林庄村党支部书记、村委会主任郝洪恩表示，榆林庄村有着“运河第一庄”的美誉，村里的榆钱宴跟大运河更是密不可分。如今，以榆钱为原料推出的美食以糕点类为主，并作为一种独具特色的伴手礼，已成为本村的一张旅游“名片”。

榆林庄村是大运河畔的堤内村庄，曾以多植榆树护河而命名。当年乾隆皇帝下江南路过榆林庄时，正是阳春四月，运河烟波浩渺，水天一色，岸边榆树成荫，处处乡间美景。如今随着大运河文化带建设，北运河通州段全线通航，榆林庄船闸周边景观不断提升，榆林庄村的景色比当年乾隆皇帝看到的更加秀美，村里最古老的榆树已经有百余年了，这也成为榆林庄村借大运河发展乡村特色旅游的核心资源，榆钱宴就由此而来。

“前期，我们在挖掘运河文化方面做了大量工作，包括梳理村史，提炼出与村庄相关的红色文化等，让来到榆林庄旅游的人不仅可以赏运河美景，更能听到运河人家的故事。”郝洪恩介绍，下一步，村庄计划选取民宿试点，以民宿、美食、文化衍生品等为产业抓手，紧扣灤县文化健康小城镇定位，探索出一条运河民俗文化旅游路。

纪各庄的豆腐菜

“纪各庄村的豆腐品质好、味道好。”每次灤县大集，纪各庄村运送豆腐的货车只要一到，就被赶集的百姓围起来，不一会儿十几盘豆腐就被抢购一空。

纪各庄豆腐有着几百年的历史，就连乾隆、纪晓岚都对豆腐的味道赞不绝口。据传，此地水陆交通便利，离直沽盐场很近，取卤方便，加之水质柔软，豆质优良，明初，徐达北伐，军中多江淮人，喜欢吃豆腐。遂于此地设兵站，用淮南传统技艺，制作豆腐，供应军需，时称“豆腐营”。后来，京城许多酱菜园都把“纪各庄豆腐”定为特选原料。勤劳朴素的村民和传统的制作工艺造就了味道独特、品质优良的“纪各庄豆腐”。

豆腐好吃离不开品质优良的原材料——大豆。据纪各庄村党支部书记、村委会主任蔡学忠讲，村里的土壤好，适合种植大豆，为保证豆腐的品质和味道，村里将退林还耕的土地全部种植大豆，作为豆腐的原材料。

此前，村里有9户村民开了豆腐坊，每年收入十多万元。为了带动更多的村民增收致富，村委会将零散的加工作坊集中整合起来，做成较大规模的豆制品加工厂，不仅很好地解决村内劳动力就业问题，还可以填补村集体经济的空白。

为更好地将产品推向市场，村里注册了“纪豆诚”商标。目前，纪各庄村豆制品加工厂刚起步，生意便红红火火，产品在通州区内多家农贸市场和各大镇村集市都非常畅销，还经常接到电商平台的订单。

今后，纪各庄村将不断对豆制品产业进行升级改造，延长产业链，拓展销售渠道，加大对豆制品企业的培育和对于行业人才的培养力度，把“纪各庄豆腐”这张闪亮的农产品特色名片擦亮，真正成为带动村民致富的大产业。

村味

本报记者 郭丽君 冯维静



灤县美食路线规划

马头村附近国道边京东肉饼——运河牡丹园——运河南山——榆林庄榆钱宴——灤县大集粗粮煎饼——董记肉饼——纪各庄豆腐——沈庄村灤州一号院八大碗——后元化生态采摘园南果采摘



副中心生活图鉴之“村”系列



西集的家宴和折饼

北运河畔，西集古镇，自古便是漕运重镇。京杭大运河架起了南北文化的沟通桥梁，也让天南海北的美食聚集于此，浓油赤酱、清甜寡淡、咸鲜劲爽……运河上的美食养育着岸边的祖祖辈辈，至今流传着“鱼汤泡米饭，县长也不换”的说法。

每年“西集家宴”开宴，都有数十道村民自家原汁原味的乡村家宴共同做出大运河最地道的家常味儿。这里流传着一桌被称为“通州最大席面”的家宴，名为“西集家宴”，乃是西集甚至整个京东地区美食的集大成者，亦是当地人宴请宾朋时的不二之选。菜谱中的二八席、炸咯吱盒、西集小鲍鱼、开槽折饼和花馍……每一道菜都是一段历史。

关于西集家宴的由来，有人说，西集家宴源自北京传统的“二八席”，按照农村地区的习俗，办红白喜事时招待客人的大菜叫“二八席”，吃席讲究八碟八碗，八大碗为荤菜，八大碟为素菜；也有人说，过去年景好的时候互助组分粮食，可以二八分账，农民可以多分一些粮食，大队留一些机动粮食就可以了，为了庆祝大丰收，所以农户家就摆起“二八席”，由八个碗菜和八个盘菜组成共十六道菜。或许，西集家宴就是在此基础上形成，采取粗粮细作、精工制作的方法，既有沿袭传统二八席的菜品，也有创新的菜品，可以满足不同喜好食客的口味，成为西集当地独特的民间喜宴，极具乡村特色。

如今，西集家宴已成功举办三届。西集镇将结合文旅发展的特点，发布一批西集家宴体验馆和西集家宴体验馆，加速乡村与文旅相融合，加强乡村富农的品牌打造，描绘乡村文旅全面振兴新画卷，以助力共同富裕。

每年运河开漕节，还有一种美食不得不提——西集折饼。关于它的最早的文字记载可以追溯到14世纪，可谓漕运文化的“活化石”。

明朝年间，以每年三月朔日为开漕节，由南方而来的第一批漕运粮食到达北运河北端的第一楼大光楼后，朝中官员、商人就会在大光楼庆祝。开漕节这天，西集折饼就是餐桌上必不可少的美食。后来折饼传入民间，不断改良，从单纯祈求平安顺遂的贡品，变成了民间的食品，也被赋予了更多美好的寓意，比如平安健康、福禄、长寿、多子多福等。

现在的西集折饼出现了更多表现形式，如代表福寿的《五福献寿》、祝福高考顺利的《连中三元》、代表好事连连的《好事发生》等。非遗传承人、西集面塑创始人杨帆在传统制作手法上加入了现代元素，让折饼的造型更具现代感，从而得到了年轻人的青睐。她说，要把折饼、花馍这项传统技艺传承下去，带动更多人品尝美味的同时感受中华传统文化魅力。

做一手好面食，不仅可以丰富餐桌，还能脱贫致富。2019年至今，杨帆成立了种业公司、食品公司、文创公司，请专家研发优质小麦，建起面粉厂、打造可供旅游的实践基地、筹建实体店……让文化创意赋能农产品，从而带动农民增收，推动西集镇特色文化旅游产业发展。

运河小吃“咯吱盒”

“咯吱”一声，一口酥！老北京仅靠声音就能辨别出的特色食物不多，咯吱盒最典型，是真正正正的运河边儿上的小吃。

据说京杭大运河开漕之际，船工们从山东带来酥脆的煎饼，但日久受潮，煎饼变得疲软，入口不爽。有心人将煎饼卷成卷，切成段油炸，食之酥脆，长久不变质。咯吱盒很快成为陪伴船工远航的美食，在北运河方圆数十里的京东一带民间流传开。

在西集、张家湾等地，至今仍然流传着一个传说：辽萧太后有一日准备到延芳淀的行宫，途经北运河码头，看到街巷熙熙攘攘，商幌林立，好不热闹。正在仔细观察之时，突然感到腹中饥饿，就叫随从下船备些当地的小吃充饥。不一会儿，随从领着一个店小二抱着瓷坛来了，里面就是一层一层的咯吱盒，当时这个小吃还没有名字，萧太后拿起一块放到嘴里，刚咬了一口，就听“咯吱”一声，豆香四溢，口感甚佳，顿时心花怒放，一连吃了四五块。食后，她问小二，这叫什么名字？店小二机灵，顺口答道：咯吱盒。萧太后听后非常满意，让随从把剩余的连同瓷坛都留在船上备用，同时吩咐当地官吏，今后将其作为宫廷小吃定期进贡。于是，这道小吃就有了名字。

如今，在通州农村，衡量一家媳妇厨艺高低，推格馍是条硬杠，而每个区域又有不同。在西集，家家户户的习惯是用温格馍，也就是半干的皮“深加工”，摊平后放上肉馅，卷起来切成六七厘米的段后油炸，这叫“鹤脖”。还有一种吃法：用上下两层格馍中间夹上肉馅，做成半个手掌大小油炸，名曰“螃蟹盖”。

本版摄影 唐建