AI非遗 爱通州 爱运河

【第四期·传统技艺中的美食与传统医药类十七项】

- 仙源腐乳制作技艺
- 马头齐记香油制作技艺
- 纪各庄豆腐制作技艺
- 花馍（通州）
- 陈记白酒酿造工艺
- 椒麻鸭翅烹饪技艺
- 刘记酱卤技艺
- 花馍制作技艺
- 大顺斋糖火烧制作技艺
- 通州甑豆腐制作技艺
- 老南关串茶（黄芩茶）制作技艺
- 通州饸饹馆制作技艺（区级、市级）
- 传统烧鸽技艺
- 小楼烧鲇鱼制作技艺
- 莫家菜之葵花大斩肉
- 王氏拔罐刺络疗法
- 邵氏中医按摩针灸疗法

非遗里的北京通州·通州107项非遗全纪录

运河边燃灯塔下的流芳百味香！（完结篇）

主题策划：金 可 陈冬菊
编辑统筹：姜 煜 陈节松
本期撰写：关一文 冯雅静
创意设计：沙澎泽
责任编辑：陈节松
图片摄影：唐 建 常 鸣

今天，让我们去领略一下在通州生根发芽、历久弥香的17种运河味道。从散发着草木清香的串茶，到醇厚醉人的运河滑送烧锅酒；从传承百年风味的通州“三宝”，到融合宫廷经味与现代创意的椒麻鸭翅；再到凝聚着千年医道智慧的中医非遗疗法……茶香、酒香、药香、美食香，这些香韵袅袅的历史见证者，绽放出别样光彩。

茶韵酒香非遗流芳

通州旧城南关的老茶馆里，李立军的粗陶碗刚斟满茶汤，茶客便迫不及待捧起——金黄澄亮的液体中，紫花与茶梗舒展如蝶，未及入口，草木香已顺着鼻腔漫进心脾。这碗串茶曾被称为“穷人的茶”，实则是北方先民应对“茶禁”的智慧结晶。

黄芩，这种开着串状紫花的草本植物，因耐旱易生成为北方山地的常客。唐宋以降，茶叶因税赋高企成为奢侈品，通州百姓便将目光投向漫山遍野的黄芩。民国初年，第一代传人李宏在南关支起茶摊，用铡刀切茎、铁锅炒青，为脚夫挑夫们递上一碗碗消暑去火的金黄茶汤。上世纪六七十年代，物资匮乏，第二代传人李德祥蒸制新茶的香气飘满胡同，成为老街坊们温暖的记忆。

作为老南关串茶的第三代传承人，李立军的制茶工坊藏着八道严苛工序：立秋后七日采割的茎秆需带三分之一紫花，洗净后入屉蒸青——火候全凭肉眼把控，茎段断面呈“翡翠青”时必须立刻起锅。炒制环节更似一场指尖舞蹈：铁砂铺底升温至180℃，茎段与紫花在铁锅中“沙沙”作响，李立军的手腕如钟表摆轮般翻动，确保每寸草茎都均匀裹上焦香。“炒老了味苦，炒嫩了香闷，这活儿跟打太极似的，得用巧劲。”他展示着掌心的老茧，那是三十年来与铁锅对话的印记。

如今的串茶早已超越“消暑饮品”的范畴：青花瓷罐里，炒青后的茎段与胎菊、枸杞配伍，成为都市人的养生新宠；电商直播间里，李立军演示“京泡法”——冰镇后的茶汤加入薄荷叶，琥珀色液体在玻璃杯中泛起涟漪，弹幕里“太治愈了”的留言不断刷屏。但让他忧心的是，野生黄芩逐年减少，年轻人嫌采割蒸炒费时费力。为此，他在小院里辟出试验田，尝试人工培育孜良品种，“得让这串紫花，永远开在运河两岸。”

茶香飘四海，酒的传千年。马驹桥镇六郎庄村，掀开南屋地板的木质盖板，酒窖中飘出的醇厚酒香仿佛穿越百年。七八个银灰色储酒罐静静伫立，坛身上“1973”“1990”的褪色标签，诉说着一个饭酒世家与运河的不解之缘。

陈学增家的酸酒史可追溯至清末。其祖父在天津河西务烧锅当掌柜，民国时自营“回庆泉”。五谷在新中国成立后执掌通县酒厂，年幼的陈学增便在酒坊里帮着翻曲、踩窖。如今他的酸酒工艺已成为通州区级非遗，从润料到陈储的七道工序里，老五甑工艺的精髓贯穿始终。伏天踩曲需趁晨露未晞，曲块发酵时每日测温三次；大缸发酵的红高粱与运河水的比例严格到克，“多一分水则味淡，少一分曲则香散。”他指着酒窖角落的竹制曲模，那是陈家传承百年的“秘密武器”。

二楼的“藏酒室”堪称通州酒业博物馆。上千瓶老名酒中，1978年的“潞泉酒”瓶身蒙着岁月包浆，1974年的“通州老窖”标签仍清晰可辨。这些藏品不仅是陈学增的心血，更是运河漕运的味觉注脚——元初张家湾码头漕粮云集，优质稻米催生酸酒业；明代码头北移后，大、中、小烧酒悬因酒得名，至今仍在地图上静默诉说着昔日繁华。据北京史地民俗学会理事任德水考证：“明清通州设酒税司，御酒作坊专供宫廷，可见其酒业地位。”

如今他的“老陈汤”酒铺里，60度高粱酒凭借“入口绵、落喉甜”的口感圈粉无数，资深酒友纷纷感叹：“喝出了漕工们当年的厚道劲儿。”更让他欣慰的是儿子小陈的回归——年轻人跟着父亲从制曲学起，从辨别曲块“菊花心”到掌握蒸馏“看花摘酒”，成为全国认证的品酒师，一步一步踩实传承之路。

千年医道承脉非遗匠心

运河流芳中，一缕药香延传百年。大运河畔孕育出独特的传统医术，在通州区107项非遗技艺里，邵氏中医按摩针灸疗法与王氏拔罐刺络疗法如两颗独特的星子，以人名作为技艺标识，在传统医药领域独树一帜。这两个以姓氏命名的非遗项目，不仅承载着精湛的医术，更镌刻着医者仁心的传承故事与文化脉络。

中医技艺上，同样依赖师徒间手把手的教学，徒弟需在无数次实践中感受经络走向与气血变化。在固生堂诊疗室，邵广会的教学正在进行。他手持汉医传统的一次性灭菌针灸针，为徒弟们悉心演示腹部行针技法。“腹部穴位与脏腑经络紧密相连，行针时要像春风拂柳，看似轻柔，实则蕴含巧劲。”话音未落，银针已精准刺入患者腹部穴位，动作行云流水，引得众人赞叹。一位被腰腿疼痛折磨许久的老人在家人搀扶下蹒跚而入，邵广会立刻迎上前去，“望、闻、问、切”四诊合参，迅速判断出老人是风寒湿邪入侵，经络阻滞。随后，他施展家传的五行指推拿手法，一边治疗一边向徒弟们讲解：“推拿时要顺着经络走向，就像疏通河道，让气血顺畅流动。”针灸治疗时，他更是不断强调：“手法的轻重、穴位的选取，都要根据患者体质和病情灵活调整。”

邵氏中医按摩针灸疗法历经166年岁月沉淀，起源于清代邵氏结合《针灸甲乙经》与阴阳八卦的智慧创造。阴阳八卦针、五行指约腧纳入通州区非遗保护项目。为了让这门古老技艺焕发新生，注重传承的邵广会将临床诊疗与人才培养并重，鼓励徒弟们将传统技法与现代医学相结合。

循着非遗传承的足迹，记者又来到通州潞城镇王莉萍的医馆，这里的教学同样一丝不苟。“持针要像握毛笔，手腕发力、快、准、稳！”王莉萍手把手纠正徒弟的姿势，针尖在患者肩井穴上方悬停，紧张的气氛在空气中蔓延。只见她手腕轻抖，刀针迅速刺入皮肤，紧接着将竹筒扣在皮肤上完成拔罐，一气呵成。面对记者跃跃欲试的请求，王莉萍耐心指导：“您摸摸这竹筒的弧度，贴合穴位才能吸得稳。拔罐前要预判肌肉走向，像这位长期伏案的患者，斜方肌僵硬，得从肩峰向大椎穴斜着扣罐。”徒弟们认真记录每个细节，王莉萍的指导清晰有力：“‘刺络放血’是古人智慧，但你们这代人要用新法子传承。”从她指向《黄帝内经》拔罐的手势里，仿佛能看到四代人对这门技艺的坚守与创新。

王氏拔罐刺络疗法的起源，始于1855年的地方医学世家姜大夫。他常年钻研《黄帝内经》《外台秘要》等医学名著，总结出独特治疗方法，免费为百姓治病，声名远扬。1938年，掖县（今山东莱州市），在战斗中身负枪伤的吴安父被送至姜大夫处。治疗期间，吴安父拜入姜大夫门下，潜心学习医术。姜大夫毫无保留地将毕生绝学及竹筒拔罐刺络疗法倾囊相授，期望他能在部队救死扶伤。新中国成立后，吴安父放弃仕途，回到河南濮阳（原属山东省）范县胡楼村，继承姜大夫遗愿，免费为乡亲们诊疗，凭借精湛医术赢得百姓赞誉。此后，吴安父将这门技艺传给女婿王乃菊，王乃菊又将各种手法、药方悉数传授给女儿王莉萍。四代传承，始终秉持慈壶济世的初心。

舌尖非遗百味传香

老通州人都知道通州有“三宝”：大顺斋的糖火烧、万通酱园的酱豆腐、小楼饭店的烧鲇鱼。它们穿越百年时光，曾经是通州地区的标志性美食，如今被列为通州非遗。在这条美食传承之路上，不仅充满匠心与坚守，还藏着许多妙趣横生的故事，如同散在美食里的独特“佐料”，为传统技艺增添了别样魅力。

踏入通州大顺斋直营店，迎面一幅图文展板诉说着老字号的沧桑过往。泛黄的纸页间，200余字的历史沿革看似简洁，背后却藏着第17代传承人刘志国长达一年的艰辛考据，年过花甲的老人摩挲着展板感慨：“这字字句句，都是我在博物馆资料室翻阅古籍、在南京老巷印访古稀手艺人的心血。”

故事缘起于一位南方友人的疑问：“糖火烧究竟诞生于南京，还是通州？”这句追问如星火，点燃了刘志国探寻根脉的热情。他白天扎进档案馆，在浩如烟海的史料中抽丝剥茧；夜晚辗转南京街头，循着老人口中的传说，叩开一间间老宅。终于在斑驳的历史尘埃里，拼凑出完整的故事——1637年，京杭大运河北端的通州码头，来自南京的回族糕点师刘大顺一家，将麻酱与红糖奇妙融合，烤出了第一炉香气四溢的糖火烧。

此后，两间门脸的“大顺斋”在通州落地生根，历经乾隆年间的扩张，逐渐成为回民胡同里飘着甜香的金字招牌。刘志国将历史渊源、经营智慧与独门技艺悉数记录，七万余字的手稿里，不仅有古老配方的传承密码，更饱含着一位手艺人对老字号的深情守望。

三百年间，大顺斋历经风雨，既有洪水漫街的困境，也有乾隆年间列为贡品的荣光，代代传承人的改良让技艺愈发精湛。到了刘志国这一代，传统与创新的碰撞更为激烈。年轻团队提出“低糖版”“抹茶味”等创意，老匠人却坚守配方底线。一场别开生面的品鉴会打破僵局，街坊邻居的一句“传统吃情怀，新口味图新鲜”，让大顺斋找到了平衡之道——双轨生产线并行，一条延续百年记忆，一条探索新潮风味。“就像运河的水，既要保持源头的清澈，也要容纳支流的活力。”刘志国的比喻，道尽了传承的真谛。在刘志国的带领下，大顺斋糖火烧制作技术被列入“北京市市级非物质文化遗产”，入选中国金牌旅游小吃，成为通州区闪亮的名片。这场炉灶前的“甜蜜较量”仍在继续，传承人既是历史的守护者，也是时代的弄潮儿，他们用双手与智慧，让糖火烧在传统与创新的碰撞中，续写着非遗美食的传奇篇章。

尝过糖火烧酥脆与甜蜜交织的百年风味后，目光投向通州三宝的第二“宝”——万通酱园里一块块封存着时光密码的酱豆腐，让醇厚或香在舌尖上续写非遗传奇。

据《通县志》记载，1918年，回族人马兆丰于通州旧城南大街北口、回民胡同西口处创办万通酱园。豆腐坯子在绍兴装坛启程，历经大运河上数月漂泊间自然持续发酵，待运抵通州，匠人即刻添加红曲、黄酒等配料，并依北京人口味调配其他佐料，封坛哪晒人库。如今，万通酱园已蜕变成为由源食品酿造有限公司，生产工厂也从通州漷县迁至河北张家口。当记者踏入制作车间，酚厚的腐乳发酵香气扑面而来，一座座小山似的坛装、瓶装、罐装腐乳整齐排列，宛如承载时光的容器，静静诉说着腐乳酿造的奥秘。

李铁军回忆起带年轻徒弟的场景，特别有意思。他带着徒弟们围在发酵坛旁，神秘地说：“你们听，这坛子里发出‘咕噜咕噜’的声音，就说明发酵得差不多了。”徒弟们个个侧耳倾听，憋红了脸，那认真的模样，仿佛在捕捉世间最珍贵的天籁之音。可听了许久，大家仍是一脸茫然，纷纷表示只听到自己的心跳声。李铁军笑着鼓励：“这得靠经验，多看多听多感受，有一天你们就能和腐乳‘对话’了。”

“我们的品牌能延续百年，最重要的就是坚守初心，怀匠心、做匠人、践匠行。”李铁军的话语掷地有声。工厂果断拒绝与传承百年做法相悖的各种行业潜规则，高标准严选原料，烧毁业业做好每一块腐乳，成就一粒粒黄豆的修行，“让世界尝尝中国腐乳的味道，是百年仙源的根，是我们百年老字号的魂。我们真心希望把这种传统制作技艺传承下去，开发传光大。”

如今，仙源腐乳积极求变，不仅与国内众多头部调味品牌建立深度合作，与国内大型连锁超市、头部代表性火锅餐饮等渠道加深合作，还通过拍摄制作视频、开拓研学游、筹建通州仙源腐乳博物馆等方式，让传统技艺走进大众视野，走向更广阔的市场。同时，老字号敏锐捕捉市场风向，计划推出便携式包装，贴合年轻人饮食习惯，研发更多健康潮流新花色，让新生代也能领略传统技艺的独特魅力，让这坛百年酱香在新时代续写传奇。

尝罢酱豆腐醇厚酱香，且探通州三宝最后一味——小楼饭店里，非遗传承人田胜正以“三上三下”的精湛技艺，在锅护与鲇鱼的共舞中，续写运河畔的美食传奇。

鲜活鲇鱼，留中段，切成2厘米宽的马牙丁，腌制5小时，经过挂糊等步骤后，即将来到小楼帖鱼最核心的步骤：炸。油锅翻滚，田师傅熟练地提着鱼块放进锅中。油温升高，不可避免地会让鱼肉水分流失。为此，小楼帖鱼在炸制过程中发明了特殊方法。“我们形象地称之为‘嫩’一会儿。”田师傅说，其实方法很简单，油面出现大泡时把锅拿下灶台，等油泡变小了再放上去，如此反复三次便是“三上三下”。

据说，烧鲇鱼这道菜最初的起源是因运河边的百姓捞到鲇鱼后不会烹制，便有人拎着鱼到小楼饭店找掌柜加工烹饪，由于大师傅手艺好深受喜爱，无意间成就了店里一道名菜。由于鲇鱼生性滑溜，在厨房里发生过不少趣事。有一次，田师傅在清洗鲇鱼时，一条鲇鱼突然从水盆里跃出，在厨房的地面上快速扭动，差点溜到角落里。田师傅和几个徒弟手忙脚乱地围追堵截，费了好大的劲才把鲇鱼“捉拿归案”。还有一回，田师傅教徒弟熙鲇鱼，他反复强调要等油温合适再下鱼，不然容易粘锅，一个徒弟太过紧张，油还没热透就把鱼放了进去，结果鱼和锅牢牢“粘”在了一起，怎么也翻不了面。田师傅哭笑不得，只好手把手重新教。在这些充满趣味的“小插曲”中，徒弟们不仅掌握了技巧，也对这道美食有了更深的感情。

为了丰富小楼鲇鱼的味道，田师傅还创制了大蒜烧鲇鱼，基于类似的方法，他又做出了焦熘鲇鱼、焦熘肉片、焦熘咯馇，并称“小楼三焦”。“都说要守正创新。今天的我们在守住老味道的同时想有所创新是很难的。但不创新，‘一招鲜’吃几辈子也是不可能的，‘通州三宝’既是金字招牌，更是这座城市的名片。”田师傅意味深长地说。

除了“通州三宝”，还有一些美食融合了外来文化与宫廷秘味，在漫长的岁月中传承演进，不断焕发出新的生机。通州城的晨光里，大运河水泛着粼粼波光，将百年前的漕运喧嚣轻轻揉碎在涟漪中。穿过古色古香的街巷，位于通州区胡家堡村甲8号院的抬丰园饭庄飘来一缕独特的辛香——那是椒麻鸭翅出锅的讯号，勾得老食客们鼻尖一动，脚步不自觉地拐进朱漆大门。

“这鸭翅啊，可是带着龙气儿下凡的。”传承人赵虎师傅擦着芹菜，后厨里铜锅滋滋作响，琥珀色的卤汁正咕嘟着气泡。木勺搅动间，椒香、麻味、肉香交织成一张味觉的网，将百年前的宫廷往事氤氲道来。

椒麻鸭翅最早可追溯至清末宫廷御宴中的“金鸭席”，由御厨朱七创制。1915年，朱七带着秘方走出宫门，在北平创立抬丰园酒楼。那时的食客们不知道，这道带着花椒香的鸭翅，正从红墙黄瓦走向市井民间。后来，战火硝烟中，秘方在鲁菜大师苏德海、便宜坊传人程明生等老师傅手中薪火相传。直到2017年，第五代传人赵虎拂去历史尘埃，让“抬丰园”三字重新在通州街头亮起，椒麻鸭翅才得以穿越百年，带着运河的活力，重新摆上寻常百姓的餐桌。

“您瞧这鸭翅，得像看孩子似的盯着。”赵虎举起一只刚炸好的鸭翅，表皮琥珀酸红亮，“先大火快炸逼出油脂，再文火慢炸锁住肉汁，这一急一缓之间，才见真功夫。”指尖在鸭翅上轻轻一按，皮脆下的软原重白微微颤动，“听这声音，得是‘滋滋’带脆响，才算炸到位。”

烧煮环节更是讲究。二十余种香料配成的宫廷秘包在汤中翻滚，白芷、良姜、草果，香气依次绽放，如同一场味觉交响乐。赵虎守在锅边，不时弯腰观察汤汁浓稠度，再用竹筷轻戳鸭肉，“一摸软硬，二看汤色，三听气泡，四闻香头，少一样都不成。”最绝的是收汁按笑时，手腕一抖，明油亮笑如琥珀裹身，鸭翅在盘中泛起缎面般的光泽。咬上一口，椒麻味如同春日运河的潮水，从舌尖漫到舌根，却丝毫不觉燥辣，反留一线回甘在喉间，麻得舒服，辣得温柔。

刚出锅的椒麻鸭翅色泽红亮，肉香扑鼻，形美、味醇、明油、亮笑。刚入口，浓郁的椒麻味瞬间溢满口腔，却柔和不燥，肉质饱满紧实。赵虎告诉记者，和市场上的“酱鸭”“卤鸭”不同，椒麻鸭翅的甜麻鲜香有黄金比例，既过了麻瘾，吃完胃部还没有灼烧感，回味绵长。此外，其在食材选择方面也很讲究，每一只鸭子都是鲜活的白羽鸭，肉质紧实，胶原蛋白丰富。

椒麻鸭翅不仅是美食，更是运河文化的重要载体。其技艺传承体现了南北饮食文化的交融，并通过漕运历史与运河号子等民俗元素，唤起人们对大运河商贸繁荣的集体记忆。通过非遗展演、社区活动等形式，椒麻鸭翅的传承成为通州文旅融合的典型案例，助力非遗“活态化”发展，成为大运河文化遗产中一张鲜活的“舌尖名片”。

【就事论事】

熔铸城市金名片

关一文

老蒋烧锅酒的少掌柜从制曲学起，唯摸着“多一分则味浓，少一分则香衰”的讲究；甜蜜的赫文烧“指台”上，扶茶味和老味儿不分伯仲；椒麻鸭翅、老南关串茶采用固溶色装、走进非遗串茶、开启直播带货。在“善古不泥古，创新不失宗”的传承中，通州大运河畔这些香飘千里的非遗项目，一代代、一步步熔铸成如今运河北省的一张城市金名片。

传承者们对传统技艺的坚守令人钦佩。串茶制作工序繁杂，从采割、蒸青到炒制，每一步都饱含着传承人的心血，正如李立军凭借三十年经验把控火候，确保每一炮串茶都风味独特。运河漕运烧锅酿酒工艺传承百年，陈家严格遵循老五甑工艺，从踩曲、发酵到陈储，各环节都严守标准，只为酿出最纯正的美酒。大顺斋的刘志国为探寻糖火烧的起源，不辞辛劳查阅古籍、走访匠人，传承百年配方。这些传承者对传统的坚守，让非遗技艺得以代代相传，保留了文化的原汁原味。

一代代传承者担然面对时代浪潮的冲击，迎接诸多挑战。野生黄芩资源减少威胁着串茶的制作，复杂的传统技艺让年轻人望而却步，传承队伍面临断层危机……一道道难题、一个个坎儿，反而磨砺出非遗传承者们积极求变的热情。串茶与脑茗、枸杞配伍，成为养生饮品，还通过电商直播推广新喝法；万通酱园在坚守传统工艺的同时，与各大品牌、渠道合作拓展市场，计划推出新包装和新口味；椒麻鸭翅入驻环球影城，借助沉浸式体验吸引游客，推出“椒麻+”系列满足年轻人需求。这些创新举措，让非遗项目在新时代焕发出新的生机与活力。

传统匠术类非遗同样在守正创新。邵氏中医按摩针灸疗法和王氏拔罐刺络疗法里古老的医学智慧，在临床诊疗中与现代医学结合起来。邵广会和王莉萍的教学课上，不约而同把重心放在了实践与理论结合上，为传统匠术注入新鲜血液。

通州区非遗清单上的107个名字，代表着107种传承，无数的耐磨、心得、流淌，在一寸寸光阴中流转，在一次次大胆尝试中融新，最终成就出一张张新时代金名片，积淀为北京城市副中心这座千年之城的一方文化沃土。接下来，考验还将持续，这一棒怎么跑，咱们拭目以待。

【特别需要关注】

马头齐记香油制作技艺：马头齐记香油至今已有150余年的历史，历经六代传承。其传承家族齐氏祖辈由运河而上，来到通州漷县镇马头村定居，并将香油制作技艺延续至今。

刘记酱卤技艺：刘记酱卤熟食在旧时是运河漕运人解饱首选的吃食。每当漕粮上坝，运河号子响起，酱卤熟食就开始叫卖。其具体创立时间虽无明确记载，但从相关描述可知其历史悠久，有着深厚的运河文化底蕴。

通州甑豆腐制作技艺：漕运时代，甑豆腐沿着大运河从南方“漂流”到北方，距今已有600余年历史。“甑豆腐”又名“让豆腐”“洪武豆腐”，做法是将挖好水的豆腐抓成泥状，包入肉馅后做成豆腐团子，再下油锅煎至两面金黄，即可蘸酱料直接食用。在老一辈通州人的记忆里，甑豆腐属于冬日限定美食。现在，甑豆腐专卖店就开在漕运码头牌楼旁。

通州饸饹馆制作技艺：通州饸饹馆制作技艺流传至今已有三百年历史，是运河饮食文化不可缺少的组成部分。据说在京杭大运河开漕之际，船工们从山东带来酥脆的照饼，但日久受潮，照饼变得皮软、入口不脆了，有人便将照饼卷成卷状，切段油炸，食之香脆，长久不易变质，饸饹馆便成了码头船夫们最爱的航船美食，从此在运河码头方圆数十里的民间流传开来。