

井陘抿须面 传承已千年

目前是石家庄市地标美食

□文/图 本报首席记者 刘琛敏

随着春节的日益临近，石家庄市地标美食、井陘矿区非物质文化遗产——冯家沟抿须吸引着众多食客纷至沓来。多种面食及其独具一格的卤料，令食客们津津乐道。

1月22日，北方小年，在冯家沟抿须（鹿泉店）就餐的居民络绎不绝。店主冯志军今年51岁，是抿须制作技艺的代表性传承人。他以精湛的制作手艺和对传统美食的坚守，将这一古老技艺完美呈现在每一位食客面前。“我们家四代传承这项技艺。”冯志军介绍称，他在保持抿须传统风味的基础上，推陈出新并制作出了结合现代口味的抿须，既保留了抿须的传统精髓，又赋予其新的生命力。

2022年3月，冯家沟抿须获评井陘矿区非物质文化遗产。2024年6月，又被确立为石家庄市地标美食。

制作抿须的第一步就是和面，除了白面、玉米面，还可以加入红薯面、黄豆面等五谷杂粮面。“传统的抿须是以豆面为主，我们现在做的有白面、玉米面、豆面、红薯面、榆皮面、荞麦面等六种面，种类比较多。咱们的抿须特点就是口感顺滑、劲道，豆香味十足，老少皆宜。”冯志军一边和着豆面一边对记者说。

没一会儿，冯志军就把豆面和好。接下来的步骤就是抿面，需要一个特殊的工具——抿须床。只见，他把豆面放到抿须床上，用抿须一推一抿按压面团，再让面团顺着自制而成的抿须床小孔落入沸腾的开水里，进而煮制而成。煮熟后，食客可根据自己的口味往抿须上浇些卤。这样，一碗味道可口、顺滑筋道、清香扑鼻、营养丰富的抿须就做好了。

“现在，我们有芥菜豆腐卤、西红柿鸡蛋卤、豆角肉沫卤和麻辣牛杂卤等四种卤，都是自己调制而成。”冯志军说，“除了井陘矿区店外，去年7月，我经过多方寻找来到了这里又开了鹿泉店。这里交通方便、环境优美、民风淳朴，鹿泉店一开就可以让石家庄市区的食客就近就餐。”

今年68岁的秦先生老家在山西，现在定居石家庄，他是冯家沟抿须的常客。“他家的抿须我吃了好几年了，今天是专门从市区开车赶过来的。他家的每种面均各有特色，滑嫩、细腻、口感很好。我还介绍身边的朋友过来吃，大家都非常喜欢这口儿，有家乡的味道。”秦先生说。

“我就在附近干活儿，看到这里有家抿须店，就来尝尝，味道不错。”赵先生说，“真没想到，这小小的抿须还是非物质文化遗产，怪不得这么好吃。”

“健康养生农家饭，矿区特色抿须面；山珍海味都



■冯志军用抿须制作抿须。

吃遍，不如咱矿区抿须面；龙腾虎跃锅里翻，让人看见嘴就馋；人生不过一碗面，熊掌燕窝靠边站……”冯志军一边为食客们盛抿须，一边念叨着他自创的打油诗，引来食客们的阵阵掌声。

如今，抿须作为地方民俗特色美食之一，正引领着人们步入养生、保健、绿色、时尚的饮食文化行列中。

相关链接

抿须——有着千余年历史的特色美食

抿须是石家庄市井陘矿区、井陘县及周边的一种健康养生的农家特色面食，有一千多年的历史。抿，是这种面食的做法；须，是该面食出锅后的形状，两头尖尖有4-5厘米，多以白面、豆面、玉米面为主，亦可配多种杂粮面制作。经过特殊的制作工具——抿须一推一抿挤压面团，从抿床的小孔落入沸腾的开水锅中煮制完成。日常多以芥菜豆腐卤、西红柿鸡蛋卤、豆角或茄子卤、清汤卤等时令性蔬菜或配肉炒卤为主。如果浇上当地老百姓家里腌制的芥菜跟豆腐炒成的卤，吃起来会更加爽口无比，顺滑有劲道，清香扑鼻，老少皆宜，在井陘矿区、井陘县及其周边，是最具代表性的特色美食。

“有了这台电视机，可以看春晚了”

瘫痪卧床的赵密廷家电视坏了 志愿者给她送去新电视机

本报讯(记者 南开宇)除夕一家人吃年夜饭，还要看春晚。对许多老百姓来说，这样的除夕“套餐”多年不曾改变。井陘县威州镇河西村瘫痪卧床的赵密廷没想到，1月23日，一群老朋友来到家中，给她送来新春的礼物和问候。

1月23日，农历腊月二十四。春节临近，石家庄市一家人志愿者协会的志愿者温德军、牛振河、曹会芬、刘爱民来到井陘县河西村，看望长期帮扶的赵密廷一家。

25年前，赵密廷的丈夫高月廷在为五保户拉粮食返回的途中遭遇车祸，不幸身亡。为保护2岁的孩子，赵密廷在车祸中腰椎骨折导致瘫痪。这场突如其来的灾难，让赵密廷一家陷入困境。从此，“一家人”的志愿者们承担起照顾赵密廷一家人的责任，每年春节前都会去看望她。

1月23日上午，几位志愿者来到赵密廷家，

志愿者刘爱民特意为赵密廷送来一台电视机。几位志愿者一起动手，电视机很快安装调试完毕。看着新电视机中播放的节目，卧床的赵密廷的脸上泛起泪花。“之前的电视机年头太久了，上次聊天时偶然说了句‘电视机坏了’，没想到他们就记在心上，今天来看我，竟然抱来一台新电视机！这些年，‘一家人’的志愿者一直照顾帮助我们家，我们真的就像一家人。”赵密廷笑着说，有了这台电视机，除夕晚上她和家人就可以看春晚了。

从河西村出来，志愿者们又前往三峪村继续着爱心慰问之旅。在三峪村，志愿者们看望了几位老人。这些老人或因年迈体弱或因家庭变故，生活陷入困境，志愿者们扛着米面油、蛋糕、面包、牛奶等慰问品，向老人们致以节日的问候。收到新春礼物，老人们脸上洋溢着幸福的笑容。

新春晚会献给 环卫工人和山区孩子

本报讯(首席记者 刘琛敏)1月22日，“情暖冬日致敬城市美容师和暖冬太行公益助学新春晚会”在石家庄市新华区柳家大院举行。

本次晚会由河北雪中炭公益团队承办，旨在向环卫工人致以敬意，同时助力暖冬太行公益助学项目，为太行山区的孩子送去鼓励。文江助学基地的孩子们的开场舞热情洋溢，他们以自己的方式为环卫工人送去新春祝福，感谢环卫工人为城市带来的整洁、亮丽。

手语表演《感恩的心》、诗朗诵《我是一名环卫工，我骄傲》都是城市美容师带来的精彩节目，每一个表演都源自日常点滴，他们用汗水浇灌城市，又用艺术展现坚守，让我们看到了平凡岗位上的不凡光芒。

“2024年度感动省城十大人物”——坚毅诗人提畅为太行山区的孩子们以及河北雪中炭公益团队书写了两首诗。在现场，还举行了爱心捐款仪式，燕赵驾校、滋凤堂等爱心企业为30名太行山区学生送上爱心助学金、新年大礼包等学习用品。

环卫工人王师傅激动地说：“今天，能参加这个晚会我特别开心，也特别感动。我们的工作得到了大家的认可，我们会继续努力，为城市的整洁美丽贡献力量。”来自太行山区的受助学生代表李同学说：“我们一定会好好学习，不辜负大家的期望，将来也要像刘文江叔叔一样，帮助更多的人。”

在本次晚会上，新华区卫生队为雪中炭爱心粥屋送上了锦旗，感谢他们每天凌晨为环卫工人免费发放早餐。晚会也表彰了驰援西藏日喀则的志愿者以及社会各界爱心人士，感谢他们为公益事业作出的贡献。

本次活动发起人、“中国好人”刘文江说：“我们为在场的城市美容师都准备了新年大礼包和暖冬物资，让他们感受到社会的尊重和关爱。我们还为暖冬太行公益助学项目筹集了更多资源支持，为山区孩子点亮希望之灯。以后，我们将持续资助山区儿童、举办关爱环卫工人的公益活动，呼吁更多爱心人士加入我们，携手构建和谐美好家园。”

疾控专家支招 健康年货买回家

本报讯(记者 李惶)食品安全关乎每个人的健康，河北省疾控中心营养与食品安全所专家赵永利和国家健康科普专家库成员刘长青共同提醒，在赶大集办年货时，要牢记和掌握四个技巧，以便选购到安全美味的食品。大家吃得放心，玩得开心，和家人健康快乐地共度新春佳节。

在食品摊位上选购商品时，要做到“两查”：一查资质证照，尽量选择有营业执照和食品经营许可证的摊位，这些摊位通常受到相关部门的监管，食品安全相对更有保障；二查卫生状况，注意摊位的整体清洁程度，包括摊位表面、盛放食品的容器、摊主的操作工具等。如果摊位脏乱差，食品受污染的可能性就会增加。

每家每户几乎都需要选购肉类，买的时候要做到“两会”：一会颜色识别，在集市上购买肉类时，要仔细观察肉的颜色，新鲜的猪肉一般呈淡红色或粉红色，牛肉颜色较深，呈暗红色，如果肉的颜色发灰或者暗沉，可能就不新鲜了；二会验证检疫印章，正规屠宰的肉类都有检疫合格印章，购买时要留意肉上是否有蓝色或红色的印章，这是确保肉类经过检验、符合食用标准的重要标志。

散装的小零食也是孩子们喜欢的食物，选购的时候要注意“两要”：一要识别标签，购买时要注意查看大包装上的标签，如果没有标识厂家信息、生产日期和保质期，或超过保质期，这样的产品坚决拒绝购买；二要生熟分开，注意观察摊位上是否存在生熟混放的情况，生的食材可能带有细菌、寄生虫等，容易污染熟的或即食的食品，购买散装食品时，最好让摊主用干净的工具进行盛装，避免交叉污染。

选购预包装熟食制品时，一定要“三看”后买：一看制作时间，询问熟食的制作时间，尽量购买当天制作的熟食，熟食应在冷藏条件下储存和运输，并尽快食用，不要长途常温快递或携带；二看加工环境，观察熟食的加工环境，现场加工的熟食要看加工过程是否卫生，加工人员是否穿戴干净的工作服和手套等；三看食品标签，拒绝无证产品，不购买、不食用来历不明或无证摊贩生产的真空包装熟肉制品、发酵类食品。