

探秘绰尔河

□ 包文军



绰尔河雾松



绿树掩映的绰尔河源头

绰尔河是内蒙古一条较大的河流，发源于绰源森工公司育林林场与乌奴耳林业局交接处1369高地南侧。干流全长552公里，流域面积17336平方公里，至东北流向西南，再流向东南，在江桥西北9公里处汇入嫩江。主要支流有

乌丹河、苏格河、塔尔气河、莫柯河。绰尔河上游高海拔、高纬度形成的冷湿气候，使这里针叶林广布，绿野坦荡，河溪纵横，森林涵养着水，水滋润着森林，优越的生态环境造就了绰源国家湿地公园、绰源国家森林公园、绰源国家森林

步道等一张张绿色生态名片。绰尔河用甘甜的乳汁哺育了两岸各族儿女，她如蓝色的丝带，挽起了崇山峻岭，穿起了千村百镇，一路奔向远方……

绰源国家湿地公园

绰尔河源头是绰源国家湿地公园主体部分，湿地类型为河流湿地和沼泽湿地，总面积5284.13公顷，有野生植物431种，野生动物129种。这里山势雄伟，地势开阔，湖泊湛蓝，绿野无际，禽鸟聚集，气象万千，是大自然精华的浓缩，山与水浑然一体，水与人互融共生。

从青石峰瞭望塔上俯瞰，群山环抱着大片沼泽地，一弯河水蛇行其中，两个面积几公顷大的天然湖泊姊妹相依，宛如两颗瑰丽的蓝宝石镶嵌在绿野里，在海拔1300米高岭上闪烁着璀璨光芒，大自然神来之笔为这两块璞玉勾勒出瑰丽的水墨画卷。

站在湿地公园核心区域的观鸟屋眺望，湖面上数以百计的野鸭飞来飞去，灰鹤、丹顶鹤、蓑羽鹤或游弋于湖面，或振翅天空，划出曼妙的曲线。每当晚霞着色天际，湿地就被染成绚丽的金色，仿佛蓝天碧草间舞起的锦缎，七色的彩虹托起了湿地的轮廓，把大自然纯净的色彩肆意张扬，美得令人炫目。

绰源国家森林公园

绰源国家森林公园位于牙克石市绰源森工公司境内，总面积52858公顷，森林覆盖率达83.71%，有高等植物707种。公园由乌丹、那日苏、鳄鱼岛三大景区组成。其中，乌丹景区的一线天的玄武岩奇峰，翠干十八公里大岭处的森林探险迷宫、青岭林场的青岭湖，那日苏的二战日伪军空军基地遗址等景点，都是游人打卡之地。绰源国家森林公园步道全长70公里，南端与绰尔森工公司相望，沿线重峦叠嶂，绿野铺陈，村落散落，曲径通幽，犹如徐徐展开的翰墨清香的上古卷轴，自然、淳朴，让人感受到苍郁厚重的森林绿意汹涌跌宕，震撼人心。

在大岭峰巅之上，还可以看到雾凇奇观。每到冬季，白雪皑皑，晨曦初上，山林雾气凝重，满山遍野冰晶悬挂，玉树琼枝，宛如盛开梨花的银树，在蓝天的衬托下显得更加冰清玉洁，是冬季难

得的美景。

玉溪公园

走进塔尔气镇，玉溪公园便向您张开了双臂。这里是山的国度，水的沃土。绰尔人借山立亭，引渠造湖，建成了江南园林式佳园。公园占地面积142.89公顷，园内雕梁画栋，白玉围栏，亭榭隐隐，绿水悠悠，遍地的奇花异草芳香馥郁。在这里，还能观赏到孢子、黑熊。玉溪公园有湖心岛、水系景观、文化长廊、休闲走廊、假山、文化浮雕墙、五亭山等景观，其丰富的动植物种类和独特的生态景观令游客心驰神往，成为大兴安岭南段森林生态系统、河流系统、景区景点集中的生态展示区。

这里还有著名的绰尔河大峡谷，呈典型火山岩地貌，沿途峭壁翠峰林立，有钓鱼台、老雕窝等景点。山的峻峭，河水的清幽，草木的葱茏在这里得到完美结合。

月亮小镇

穿越绰尔河大峡谷，便进入扎兰屯市柴河镇。小镇东北紧靠同心天池，又称卧牛湖，是世界上与乡镇距离最近的一处火山湖。柴阿景区内悬崖峭壁，河水奔流，青山叠翠，草木葱茏，拥有中国唯一的高山天池群和中国北方唯一的玛珥湖火山景观。景区的核心景观——基尔果天池，又称月亮天池，圆美、纯洁、明亮，是独具满月姿容的天然高山火山天池，再加上月亮湾、月牙岛和银色纯净的月光陪伴，构成了韵味独具的月亮文化，柴河小镇就拥有另一个好听的名字——月亮小镇。

扎赉特水利枢纽

再往前“漂流”便来到了兴安盟扎赉特旗境内。众多支流不断汇入绰尔河，形成了强大的水势。巴彦乌兰苏木正在建设文得根水利枢纽，2019年11月底开工，2023年竣工，是国务院确定“十三五”期间实施的172项节水供水重大水利工程之一，被列为内蒙古自治区一号水利工程。在绰尔河中段调引适当水量向西辽河流域以及沿线城镇供水，大大缓解了西辽河流域严重缺水状况，对促进兴安盟和通辽市水资源优化配置，边疆地区经济社会可持续发展以及筑牢祖国北方重要生态安全屏障意义重大。



晚霞



扎赉特旗神山景区

绰尔河下游，多年前建造了绰勒水利枢纽距离音德镇20公里，库容蓄积1.95亿立方米，具有防洪、发电、灌溉功能。这里的水资源滋养了下游的28万亩稻田，使扎赉特银珠大米声名鹊起，而稻米的精华正是552公里外，来

自绰源国家湿地公园那一汨汨天然纯净的溪流。

探寻人与自然的曼妙旅行，是行者对自然的敬畏，领悟到水利万物和谐共生的互通法则，更让人敬畏大自然，礼赞这方水土的勤劳人民。

金秋打卡额尔古纳，装满旅行箱里的秋天



额尔古纳湿地景区

秋天是个浪漫的季节，适合出游，聚会，凉爽惬意，简直美哉，金秋十月，颜色正是好看，叶子在时间的变奏曲中由绿变黄，由黄变红。

额尔古纳湿地景区是距离市区最近的4A级旅游景区，登高远眺，一面山河辽阔，一面人间烟火，这里也是唯一能够看到额尔古纳市“神奇马蹄岛”的地方，可以说亚洲第一湿地因马蹄岛得名，不看马蹄岛，那将不算领略过“亚洲第一湿地”的风貌。

白桦林景区

白桦树被誉为俄罗斯的“国树”，额尔古纳市“市树”。白桦林景区于2017年被评为国家4A级景区。景区距额尔古纳市区40公里。是大兴安岭呼伦贝尔段唯一一处纯天然、原始白桦林自然景观带，负氧离子高达10000+/cm³。白桦林景区分为爱情圣地、童话森林、空中栈道、摄影天堂四大主题功能区，致力于将白桦林景区打造成为面向国际游客的高品质旅游休闲度假体验区，在未来几年中景区力争打造成为国家5A级景区、主题森林旅游区、额尔古纳高端旅游目的地支柱品牌旅游景区、国内知名的中俄文化承载区。

乌兰山景区

乌兰山景区位于内蒙古额尔古纳市的黑山头镇和恩和俄罗斯民族乡交接处，总面积4.7平方公里，是集观光旅游、休闲度假、户外运动为一体的大型综合性生态旅游度假区。

(据内蒙古新闻网)



武川莜面，你吃过多少种



莜面鱼鱼



莜面窝窝



莜面墩墩

民间自古传颂“阴山莜面甲天下”，武川地处阴山北麓，享有“莜面之乡”的美誉。武川俗称“后山”，属温凉旱薄区，这里旱坡地面积大，日照时间长，昼夜温差大。被麦喜寒凉、耐干旱、抗盐碱，非常适宜这里的气候和独特的生态环境，加之特殊的加工工艺，造就了武川莜面特有的质量特色和优良的品质风味。这些明显的地域性，赋予了武川莜面地理标志产品的真正内涵。

武川莜面面粉较白，口感劲道，富含钙磷等微量元素、多种氨基酸和维生素，其含有的亚油酸和脂肪酸对粥样动脉硬化引起的疾病有一定的防治作用。经常食用武川莜面对高血压、冠心病、减肥、降血脂、降血糖等预防保健作用良好。武川莜面可制成五大系列食品——蒸、炸、余、烙、炒，有40多个品种，其制作方法多样，搓、推、擀、卷各具特色，其中蒸莜面就有窝窝、鱼鱼、墩墩、圪团等近20种。2009年，武川莜面制作技艺列入自治区级非物质文化遗产名录，现在正在申报国家非物质文化遗产名录。

目前，武川县莜面年产销能力达650万公斤，莜面加工获证企业6个，武川莜面远销大江南北，并已走向国门，走向世界。

呼和浩特莜面的N种吃法(搓法)

呼和浩特的美食小吃不止有焙子、烧麦、羊杂碎、煎饼、烩菜、油炸糕……莜面当之无愧也是青城有名美食，素有“阴山莜麦甲天下”之誉。莜面不止是一种营养价值极高的保健食品，还是一款减肥和美容的良药。各式各样的莜面造型无论是蒸、炸、煮、烙、炒，定会让你垂涎欲滴，食欲大开，而且你可以大胆地吃，莜面的减肥和美容功效定会让你苗条貌美，简直是吃货的福利，岂不乐哉美哉。下面小编带你盘点呼市莜面的N种吃法：

莜面鱼鱼

不知道你有没有听过呼和浩特流传这么一句话：“呼市姑娘大腿上搓出的莜面鱼鱼香喷喷”首先，呼和浩特流传的莜面鱼鱼的制作方法就是姑娘们放在大腿上很多剂子，同时搓，一搓就是十来根，后来

慢慢变成在胳膊腕上搓，现在是在手心上搓，美女特制的鱼鱼上锅煮熟后，无论是蘸上味道不同的冷热底汤还是炒莜面鱼鱼，都是一道让人回味无穷的佳肴。

莜面窝窝

酷似蜂窝状的窝窝，经巧妇在大理石板或者瓷砖上一推，一打卷，一个个窝窝就亭亭玉立地立在瓷碗上，窝窝皮薄搭配热汤或是冷汤，很快就能入味，夏季窝窝窝窝搭配醋皮是消暑一绝，严寒冬日，窝窝与热气腾腾的烩菜是最佳伴侣。

莜面墩墩

山药丝、白菜、胡萝卜丝混合夹心，卷在莜面饼中制成莜面墩墩，莜面与蔬菜的完美结合，营养价值不言而喻，煮熟后蘸上冷汤或热汤就可以享用了。呼和浩特的山药其实是土豆，在方言中将土豆叫做山药蛋。

莜面恰烙

莜面恰烙是用压恰烙机器压成恰烙面，煮熟后不论是搭配热汤还是凉拌或是浇汁，都是一道美味。

莜面傀儡

莜面和土豆泥和成小团，搭配各种佐料和蔬菜炒熟，就成了炒傀儡。

莜面山药丸子

在呼和浩特，土豆是百搭食材，无论是做什么菜，都爱搭配土豆。莜面山药丸子是莜面、土豆、淀粉和鸡蛋及馅料混合捏成小团，无论是蒸熟或是炸熟都忍不住让你垂涎欲滴。

莜面吃法千奇百怪，制作花样多态，在巧妇的手中不断翻新，糊糊、储格、馄饨、拨面、烙饼、含财、金棍、折拐、圪团、耳朵、条条、玻璃蚪、海螺、二莜面、玻璃饺子、插花片片、山药馃子、螺丝卷卷、炒面、燕麦片等吃法不胜枚举，不管成什么造型怎么个吃法，人工制作的莜面被赋予了人的情怀与灵气。来到呼和浩特，没吃过莜面实属遗憾，吃过莜面的都给予了很高的评价，奉之为“内蒙古三宝”之一。相传康熙皇帝吃过莜面后将莜面赐为御膳，朱德总司令曾两次来内蒙古必点莜面，可见莜面是热捧的美味。

莜面虽然好吃可也不能贪吃，俗话说“莜面吃个半饱饱，喝碗开水正好好”。冬季坐在青城地道的农家热炕头上，吃一顿莜面大全，喝一碗莜面水，该是何等的惬意。

(据内蒙古新闻网)



莜面恰烙



莜面傀儡



莜面山药丸子