

盐城文化促进会 江苏盐阜大众报文化传媒有限公司

健康三宝 ~ ~ ~ **盐城有礼**

作为盐城特色中医药文创产品，“健康三宝”将滨海首乌花茶、射阳胎菊茶、盐都葛根茶巧妙组合，精心打造具有中医药养生价值与盐城地域文化特色的健康茶饮。

战略合作热线: 88302431 88888111 18361127969

滨海首乌花 **射阳胎菊** **盐都葛根**

广告

从黄海到苍山

盐城籍退役军人把云南菜做出圈

□王克

“一坐一忘”创始人李刚，以二十载深耕浇灌出的“云南梦”，早已冲破单一餐厅的边界，生长为跨越山海的文化符号。这位盐城籍的退役军人，血脉里淌着黄海潮汐滋养的坚韧，亦浸润着同乡先贤张謇在射阳垦荒植棉的开拓初心。他以军艺出身的审美底色与创业者的执着坚守，将黄海之滨的赤诚与苍山洱海的灵秀相融，把云南的山水、食材与人情，酿成了城市里动人的味觉乡愁，也铺展成一段跨越山海的深情羁绊。



李刚出生于射阳，自幼在航运公司大院里长大，是孩子们中间的“头儿”。他天资聪颖，成绩优异，且多才多艺，怀揣对军旅的向往，1987年，18岁的他前往北京参军。在部队期间，因书画特长崭露头角，后被推荐考入解放军艺术学院，接受系统的美术与书法专业训练。这段经历不仅将文艺爱好淬炼为职业能力，也深深影响了他此后在餐饮事业中对审美与文化的表达。

1993年的云南采风，是一切故事的起点。彼时仍是军人的李刚，自幼

听着张謇在射阳盐碱地拓荒植棉、“兴实业以救亡”的故事长大。黄海滩涂的风沙锻造了他不屈的韧性，而此番踏入苍山洱海间，原生态的饮食文化与故乡的山海情怀猝然相遇，让“要做一件和云南有关的事”的念头，在他心中深深埋下种子。18岁赴京参军并定居的经历，让北京成为他逐梦的第一站——2006年，在不被看好的三里屯小街，“一坐一忘”首店悄然开业。“环境比地理位置更重要”，李刚打破餐饮界“扎堆闹市”的惯例，以白族扎染、纳西木刻与清水泥肌理，打造出远离尘嚣的松弛空间，让食客“一坐下来，便忘掉尘嚣”，也让这份从黄海延伸至苍山的山海之念，有了安稳的栖息之地。

这份坚守，藏在食材的本味里。从创业之初便定下“70%食材云南空运”的规矩，李刚在昆明建立专属供应链，每周2至3次冷链运输，将大理的乳扇、德宏的香料、临沧的野生菌直送餐桌。为保证品质，他每年带领研发团队深入云南村寨采风，挖掘濒临失传的传统菜式，甚至出版14期云南美食地理杂志，免费供食客取阅，

让餐厅成为流动的云南文化展。更令人动容的是，全国600多名员工中，95%来自云南16个少数民族。李刚始终将这些少数民族员工作为餐厅的灵魂与家人，不仅在职业发展上给予充分支持，更通过设立专项助学金、定期组织技能培训等方式，持续助力他们的个人成长与家庭发展。李刚深信，乡村振兴的关键在于产业兴旺与人才培育，因此他积极推动“餐厅+村寨”的直采合作模式，与多个云南乡村建立长期稳定的农产品采购关系，帮助当地农户拓展销路、提升收入。

李刚的破圈，从来不是偶然。这份底气，既源于黄海儿女敢闯敢试的天性，也承袭了张謇垦荒时“循序渐进、持之以恒”的创业精神。早年间经营“回到丽江”时，他便敏锐捕捉互联网红利，让餐厅迅速走红；又主动邀请专业团队升级品牌视觉系统，打破自我固化的审美；国际政要到访后，他顺势推出相关菜单与套餐，让云南菜从小众菜系走向国际视野。但他始终保持清醒：“山野风来得快，去得也快。”面对云南菜扎堆开店的热潮，他直言担忧“劣质模仿会误导消费者对云南菜的认知”。这份清醒，让他始终坚守“食材为本、文化为魂”——每年50吨野生菌的稳定采购、严格的烹饪标准、与丽江职高合作培养少数民族人才的公益实践，都彰显着品牌的长期主义，恰如张謇当年在射阳垦荒般，步步坚实、久久为功。

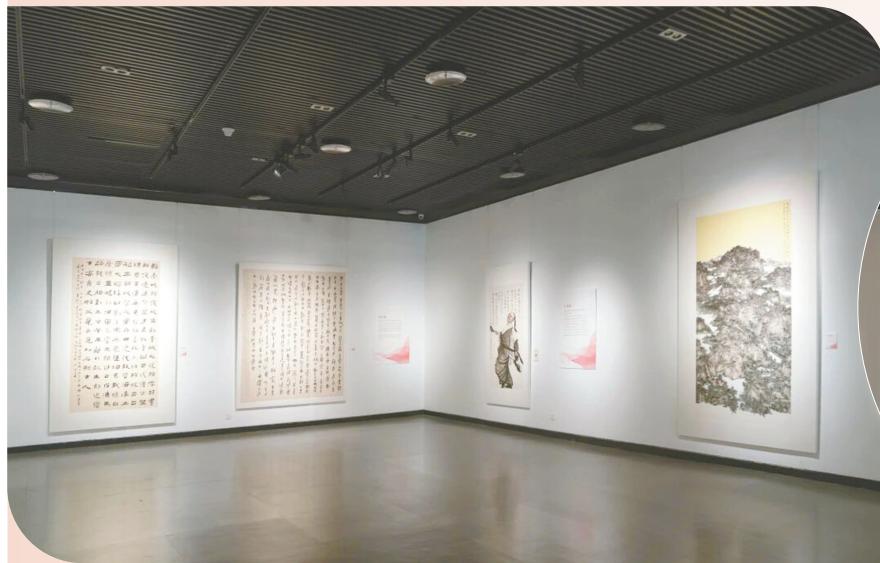
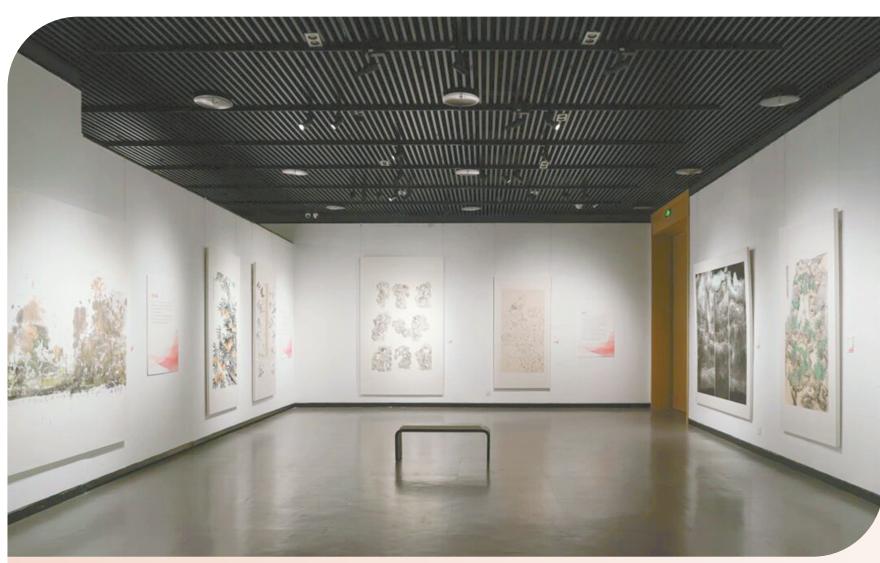
二十年深耕，“一坐一忘”已从北京走向上海、广州、深圳、杭州等9座城市，开出23家门店，甚至孵化出年轻副牌“云下小酒馆”。但李刚的初心从未改变：他会在新店开业时邀请云南本土音乐人、手工艺人与本地创作者共办“文化派对”，让两地风情碰撞出奇妙火花；会在季子季推出限定菜单，让食客尝到山林的时令馈赠；会把食客拿着餐厅杂志在云南打卡的照片视若珍宝，因为那是“文化共鸣最真实的证明”。

李刚用二十年证明：餐饮的终极竞争力，从来不是流量与噱头，而是对品质的坚守、对文化的敬畏，更是对初心的执着。这份初心里，有黄海浪潮的奔涌，有张謇垦荒的赤诚，有苍山洱海的馈赠，也有对乡村振兴事业的坚定支持。正如他所说：“我想做的不只是一个餐厅，而是一座桥梁，连接城市与山野，连接黄海与苍山的山海之约，更连接人与人之间最温暖的情感。”

如今，马年春节将至，“一坐一忘”的庭院里早已挂满红灯笼。李刚依然会在后厨查看野生菌的切片厚度，会与云南籍员工聊起家乡的年俗，也会在团圆时节想起黄海之滨的故乡年味。这位“精神云南人”的故事，还在继续。他要让更多人知道，云南菜的魅力不仅在于舌尖的鲜香，更在于那份藏在食材里的坚守，在于从黄海到苍山跨越千里的文化深情，在于代代相传的开拓与坚守——让山海相隔的距离，终成心心相印的羁绊。

湖风海韵润盐阜

2025盐城市书画院院展绽放艺术光彩



本报讯 (严轩)近日，“湖风海韵——2025盐城市书画院院展”在盐城市美术馆开展。本次展览由盐城市美术馆、盐城市书画院联合主办，集中呈现全院专职书画家2025年创作成

果，展期将持续至2月10日，为市民带来一场融合盐城自然之美与人文之韵的艺术盛宴。

作为盐城市书画院的年度传统展览，本次“湖风海韵”院展以盐城地域文化为核心，既描绘盐阜大地的湖光海色之景，更礼赞这片土地厚重的人文精神与蓬勃的时代活力。

展览涵盖国画、书法、版画等多种艺术形式，作品风格多元，从传统具象的山水人物、花鸟虫鱼，到当代抽象的创意表达，全方位展现了书画家们的创作视野与艺术探索。

记者了解到，参展作品在坚守传统笔墨技法的基础上，创新融入现代构图理念，将盐城湿地、滩涂等地域符号凝于尺幅之间，既体现出书法笔力的刚劲、国画意境的雅致，也彰显了盐城深厚的文化底蕴。

每一件作品都是艺术家与故土的深情对话，既承载着对自然生态的诗意描摹，也呼应着时代发展的脉搏。

盐城市书画院相关负责人表示，“湖风海韵”已成为兼具地域特色与艺术价值的展览品牌。此次展览不仅是对全院年度创作的总结，更以艺术为桥连接传统与现代、自然与人文，希望通过笔墨丹青让市民感受盐城的独特魅力，助力地方文化繁荣发展。市民可在展期内前往盐城市美术馆2号展厅观展，沉浸式体验湖风的轻柔与海韵的澎湃。



精彩，给现场观众留下了深刻印象。

串场风·爱诵读团队成员朱强率先登台，接连诵读了李清照的《点绛唇》《声声慢》等，婉转悠扬的语调，将古典诗词的韵味展现得淋漓尽致。易楠

诵读的《致橡树》，情感饱满、真挚动人，精准诠释出独立平等的爱情观，引得现场阵阵共鸣。秦九红与乐守红携手演绎《你的气息》，两人配合默契，用声音传递出文字背后的深情。

小渊带来的吉他弹唱《海阔天空》等歌曲穿插其中，轻快的旋律为活动增添了几分别样的韵味。朱广忠朗诵的《我想你

了》，情感细腻、催人动容，将心底的眷恋与思念娓娓道来。

扬帆诵读的《祖国啊，亲爱的祖国》，语调激昂，饱含深情，深深点燃了现场所有人的爱国情怀。吴江风与秦九红再次携手，朗诵余光中先生的

《春天，想起了》，字里行间的乡愁与眷恋，打动了每一位观众。

在“计划共创”环节，大家敞开心扉，积极分享对后续活动的想法和建议，让“新声计划”更贴合大家的期待。

“自由舞台”环节，市日月路小学的同学带来即兴朗诵《满江红》，铿锵语

调里尽显少年意气，博得了现场掌声一片。活动最后，吴瑛、张玮以一首《面朝大海 春暖花开》圆满收尾，温柔而有力量的声音传递出对美好生活的向往，也为本次活动画上了完美的句号。

本次活动吸引了众多诵读爱好者参与，新老成员在交流中相互学习、共同进步。盐城市图书馆一直致力于丰富市民的精神文化生活，此次联合串场风·

爱诵读团队举办活动，不仅传承了中华经典文化，也进一步推动了全民阅读工作走深走实。



省“文艺两新”创作成果展开幕 我市3人作品参展

本报讯 (纪裁)1月22日，由省文联主办，省文联事业部、省美协协会、省民间文艺家协会、省摄影家协会、省书法家协会、省现代美术馆联合承办的“新力量 新风采 新担当——江苏省‘文艺两新’创作成果

展”在省现代美术馆开幕。本次展览是省文联专门为“文艺两新”打造的艺术盛会，共展出美术、书法、摄影、民间工艺四大艺术门类新文艺群体精品力作100件。我市薛勇、曹琴、戚晓云的作品入选。



《忆》薛勇 油画 190×190cm

市图书馆

2026“新声计划”诵读活动启幕

本报讯 (孙静)“声波也许会暂歇，但从未消失——它只在等待合适的时刻，再次激起涟漪。”1月27日晚，市图书馆联合串场风·爱诵读团队主办的2026“新声计划”诵读活动，在图书馆读·享空间如期举行。诵读爱好者欢聚一堂，以声音为纽带，重温旧情、共话新年，在经典诵读中感受文字与声音的力量。

活动开始前的“时光留声”环节，大家一起重温了经典诵读片段，熟悉的声音勾起了老成员的共同回忆，也让新伙伴快速融入这个温暖的集体。

当晚的诵读活动十分精彩，给现场观众留下了深刻印象。串场风·爱诵读团队成员朱强率先登台，接连诵读了李清照的《点绛唇》《声声慢》等，婉转悠扬的语调，将古典诗词的韵味展现得淋漓尽致。易楠

诵读的《致橡树》，情感饱满、真挚动人，精准诠释出独立平等的爱情观，引得现场阵阵共鸣。秦九红与乐守红携手演绎《你的气息》，两人配合默契，用声音传递出文字背后的深情。

小渊带来的吉他弹唱《海阔天空》等歌曲穿插其中，轻快的旋律为活动增添了几分别样的韵味。朱广忠朗诵的《我想你

