

聂晨 主编

山西特产

【山西是个好地方丛书】

山西特殊的地理与气候条件，造成了山西粮食生产以杂粮为主的历史与现状——
山西历史与文化的深厚积淀，使山西民间工艺和技艺具有多样性、民族性、群众性的特点，成为中华民族艺术宝库中的珍品——
山西地方风味小吃以各自当地的特产为基础，适合当地民众的口味和饮食习惯——
在不同的节令时段里，形成了山西地方特色文化中的奇特风景——



山西出版集团 山西科学技术出版社

聂晨 主编

山西特产

【山西是个好地方丛书】



图书在版编目(CIP)数据

山西特产 / 聂晨主编. — 太原: 山西科学技术出版社,
2011.6(重印)

(山西是个好地方丛书)

ISBN 978-7-5377-3846-0

I. ①山… II. ①聂… III. ①土特产品—简介—山西省
IV. ①F762.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 025912 号

·山西是个好地方丛书·

山西特产

主 编 聂 晨

出 版 山西出版集团·山西科学技术出版社

地 址 太原市建设南路 21 号

邮 编 030012

发 行 山西出版集团·山西科学技术出版社

电 话 0351-4922121

承 印 者 太原市新华胶印厂

开 本 880mm×1230mm 1/32

印 张 6.5

字 数 183 千字

版 次 2011 年 3 月第 1 版

印 次 2011 年 6 月太原第 2 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5377-3846-0

定 价 18.00 元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与发行部联系调换。

《山西特产》编委会

主编	聂晨				
参编	聂晨	徐海	郝素娟	陈丽萍	
	王晓刚	王可	张利军	薛达声	
	张旭明	巩定国			



目 录

第一章 五谷丰登	(1)
1. 小米.....	(2)
2. 玉米.....	(4)
3. 高粱.....	(7)
4. 薯类.....	(8)
5. 豆类.....	(11)
6. 莜麦.....	(14)
7. 胡麻.....	(15)
8. 棉花.....	(16)
9. 潞麻.....	(18)
10. 曲沃烟草	(18)
 第二章 瓜果飘香	(21)
1. 清徐葡萄.....	(22)
2. 泽州红果.....	(23)
3. 同川梨.....	(24)
4. 汾州核桃.....	(25)
5. 四大名枣.....	(27)
6. 永济青柿.....	(29)
7. 垣曲猕猴桃.....	(30)

第三章 六畜兴旺	(33)
1. 蚕桑	(34)
2. 晋南牛	(35)
3. 平陆山地黄牛	(35)
4. 山西黑白花奶牛	(35)
5. 广灵驴	(36)
6. 临县驴	(36)
7. 襄汾马	(37)
8. 山西马身猪	(37)
9. 山西黑猪	(37)
10. 山西细毛羊	(38)
11. 晋中绵羊	(38)
第四章 医药养生	(39)
1. 龟龄集	(40)
2. 定坤丹	(41)
3. 安宫牛黄丸	(43)
4. 上党党参	(44)
5. 榆社阿胶	(46)
6. 浑源黄芪	(47)
7. 小儿七珍丹	(49)
8. 梅花点舌丹	(51)
第五章 名优特产	(53)
1. 山西汾酒	(54)
2. 竹叶青酒	(56)
3. 清徐葡萄酒	(61)
4. 清徐老陈醋	(64)
5. 益源庆陈醋	(68)
6. 太原面食	(70)

7. 平遥牛肉·····	(73)
8. 上党腊驴肉·····	(77)
9. 太谷饼·····	(79)
10. 清徐孟封饼·····	(82)
11. 闻喜煮饼·····	(83)
12. 清和元头脑·····	(85)
13. 定襄蒸肉·····	(88)
14. 垣曲娃娃鱼·····	(89)
15. 垣曲猴头·····	(91)
 第六章 节令食品·····	 (93)
1. 春节·····	(94)
2. 正月十五·····	(95)
3. 二月二·····	(99)
4. 寒食节·····	(100)
5. 端午节·····	(103)
6. 中元节·····	(105)
7. 中秋节·····	(106)
8. 腊八节·····	(108)
9. 祭灶神·····	(112)
 第七章 风味小吃·····	 (115)
1. 徐沟灌肠·····	(116)
2. 浑源凉粉·····	(117)
3. 晋南醪糟·····	(119)
4. 芮城麻片·····	(121)
5. 石头饼·····	(121)
6. 武乡枣糕·····	(123)
7. 长子炒饼·····	(123)
8. 潞城甩饼·····	(125)

9. 河曲酸捞饭	(127)
10. 壶关羊汤	(128)
11. 柳林碗脱	(130)
12. 临猗酱玉瓜	(132)
13. 稷山麻花	(134)
14. 高平烧豆腐	(136)
15. 和子饭	(139)
16. 莜面栲栳栳	(142)
17. 猫耳朵	(143)
18. 定襄酸窝儿菜、茭子鱼儿	(144)
19. 稷山酿菜	(146)

第八章 工艺产品

1. 广灵剪纸	(148)
2. 黎侯虎	(151)
3. 平遥推光漆器	(153)
4. 平遥纱阁戏人	(156)
5. 上党堆锦	(159)
6. 平定砂器	(161)
7. 平阳木版年画	(164)
8. 绛州澄泥砚	(166)
9. 孝义皮影	(169)
10. 长子响铜乐器	(172)
11. 山西刺绣	(175)
12. 新绛云雕	(184)
13. 山西面塑	(186)
14. 平顺四景车	(194)
15. 武乡顶灯	(196)
16. 交城琉璃咯嘣	(199)

第一章 五谷丰登

粮食是山西种植业的主体，而山西特殊的地理与气候条件，造成了山西粮食生产以杂粮为主的历史与现状。山西地处黄土高原，山地多、平地少，干旱多、雨水少，境内种植的作物主要有小麦、玉米、谷子、高粱、薯类、大豆等。据1990年统计，秋粮种植面积占粮食作物播种面积的66.5%；产量占粮食总产量的68.7%，集中产于山西中北部地区。

在这些五谷杂粮中，玉米产量居首位；谷子（小米）的声名历来远播四方；薯类中土豆（山药蛋）的食物品种最多，被称为“山药蛋王国”；各种小杂粮都享有良好的声誉。



民以食为天，农业是一个国家支撑国民经济建设与发展的基础产品。俗话说：“人吃五谷杂粮”，那么这五谷指的到底是什么呢？

古代“五谷”有多种不同说法，最主要的有两种：一种指稻、黍(shǔ)、稷(jǐ)、麦、菽(shū)；另一种指麻、黍、稷、麦、菽。古代经济文化中心在黄河流域，稻的主要产地在南方，而北方种稻有限，所以“五谷”中最初无稻。这两种说法结合起来，就得出了稻、黍、稷、麦、菽、麻六种作物。其中黍指黄米，稷指谷子，菽指豆类。随着社会经济和农业生产的发展，五谷的概念在不断演变着，现在所谓五谷，实际只是粮食作物的总名称，或者泛指粮食作物。

山西的五谷杂粮中，小杂粮是最具山西地域优势、最值称道的特色产业，因而山西也被誉为“杂粮王国”。

1. 小米

谷子碾磨脱皮而成小米。谷子是山西最重要的杂粮作物之一，培育历史悠久。《周礼》中就有“其谷宜黍稷”的记载。唐《元和郡县图志》引《后魏风土记》曰：“神农城(今壶关县境内)在羊头山上，山下有神农泉，即神农得嘉谷之所。”谷子在全省分布范围极广，20世纪50年代种植面积达1300余万亩。80年代，因调整作物布局，种植面积有所下降，但在粮食生产中仍占重要地位。

山西谷子产区可分为北部春谷区、中部春夏谷区和南部复播区。

北部春谷区。包括忻州地区忻定盆地以北的山区各县和雁北全区。区内谷子种植面积180万亩左右，占全省谷子面积的20%。谷田多在旱地，耕作粗放，施肥很少，产量较低。

中部春夏谷区。包括晋中、吕梁、晋东南地区、临汾地区东西山区和忻定盆地，是全省谷子的重点产区，其中尤以晋东南地区的种植面积为最多。区内谷子种植面积曾达800余万亩，占全省谷子面积的70%左右。

谷田耕作比较精细，普遍施用底肥，但追肥很少，单产水平较高。旱地区多为正茬谷，春种秋收，一年一熟；水地多采取麦收后回茬谷子，以一年两作或两年三作方式种植。



小米

南部复播区。包括临汾地区中部平川各县和运城地区。区内种植面积较少，常年种植面积约80万亩，多于麦收后复播，在开花期常遇干旱，产量波动较大。

谷子具有抗旱、耐瘠薄、适应性广、生育期短的特点，在山西最主要的分布地区是晋东南一带的太行山区，尤以古沁州为著名，有“沁州黄”优质小米名扬四海。其周边的武乡、沁源、襄垣、和顺、左权、平顺以及晋城诸县的小米也都知名。

小米的营养价值很高，除食用外，还可酿酒、制饴糖。每100克小米含蛋白质9.7克，脂肪1.7克，碳水化合物76.1克，这些营养含量比例都高于稻、麦。小米的淀粉含量高（约70%），是一种能量食物。一般粮食中不含有的胡萝卜素，在小米中每100克含量达0.12毫克，维生素B₁的含量位居所有粮食之首。

在山西，许多妇女在生育后，都有用小米加红糖来调养身体的传统。小米熬粥营养价值丰富，有“代参汤”之美称。由于小米不需精制，它保存了许多的维生素和无机盐，小米中的维生素B₁可达大米的几倍；小米中的无机盐含量也高于大米。

小米具有防治消化不良和防止泛胃、呕吐的功效。小米特有的滋阴养血功能，可以使产妇虚寒的体质得到调养，帮助她们恢复体力。中医认为，小米味甘咸，有清热解渴、健胃除湿、和胃安眠等功效。用小米煮粥，睡前服用，易使人安然入睡。

小米滋阴，是碱性谷类，身体有酸痛或胃酸不调者也可常吃。小米也能解除口臭，减少口中的细菌滋生。小米的丰富氨基酸帮助预防流产、抗菌及预防女性阴道发炎。小米对抗泻肚子、呕吐、消化不良及糖尿者，都有帮助。若是泻肚子，可把小米炒过才煮；消化不良或呕吐时，可用小米熬成粥吃；怀孕妇女若是早晨有不适，或在产后调养，可把小米熬成粥，经常吃。

煮小米粥时，待到粥熟后稍稍冷却沉淀，可以看到粥的最上层浮有一层细腻的黏稠物，这就是粥油，具有保护胃黏膜、补益脾胃的功效，最适合慢性胃炎胃溃疡患者食用。

小米粥是健康食品，可单独煮熬，亦可添加大枣、红豆、红薯、莲子、百合等，熬成风味各异的营养品。小米磨成粉，可制糕点，美味可口。

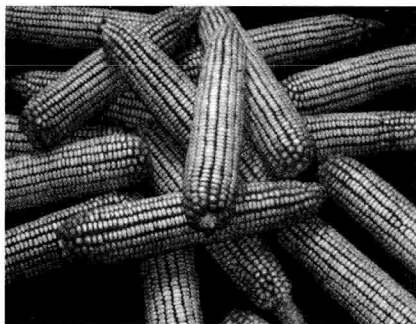
2. 玉米

玉米，俗称玉茭子。这玉米可不是咱中国土生土长的，它原产在拉丁美洲，是在明朝嘉靖十年（1531）传入中国的，国人称作番麦，又称玉麦、玉高粱、舜王谷、玉蜀黍。明万历年间（1573～1618）传入山西后，俗称玉茭。由于易种植、产量高、用途广，很快就在各地传播开来，现在玉米在山西粮食生产中占有重要的地位，仅次于小麦，居杂粮作物之首。

玉米在山西的种植范围十分广泛，尤其在晋中、晋西及晋

北各市县，玉米成为当地主要的粮食作物之一。

山西玉米产区按播期可划分为春播区和复播区。



玉米

春播区划分为：北部春播早熟区。包括忻州地区忻定盆地以北的山区各县和雁北一带。全区玉米种植面积变化较大，20世纪60年代曾达300万亩，80年代稳定在200万亩左右，约占全省玉米总面积的15%~20%。水地

区多采取玉米、小麦间作，实行麦秋小倒茬方式种植，旱地多为春种秋收，一年一熟制。

中部春播中熟区。包括晋中、吕梁两地，临汾地区东西两山、晋东南地区的中北部和忻定盆地。全区玉米种植面积较多，常年达500余万亩，占全省玉米种植面积60%左右，除吕梁山区外，玉米单产水平较高，产量也比较稳定。水地区多采取玉米、小麦间套种植，旱地区多采取玉米、大豆间作套种方式种植，部分地力肥厚的土地实行麦秋间套两年三熟制。

南部春播晚熟区。包括运城市的中条山区各县，临汾市的中部平川区和沁水、阳城、晋城、高平一带。全区春播玉米种植面积较少，常年在100多万亩。旱地区玉米多和豆类间作，一年一熟；肥沃旱地和水地区实行玉米、小麦轮作，两年三熟。

复播区。包括洪洞以南的平川各县，麦收后复播玉米。20世纪80年代后期，为适应生育期长、产量高的杂交玉米种植，多采取小麦平作，行间套种玉米的办法，侯马以南名之为“推波套种”，侯马以北多称为“咬棒产”。

玉米中含有大量的营养保健物质，除了含有碳水化合物、

蛋白质、脂肪、胡萝卜素外，玉米中还含有核黄素等营养物质。专家们对玉米、稻米、小麦等多种主食进行了营养价值和保健作用的各项指标对比，结果发现，玉米中的维生素含量非常高，为稻米、小麦的5~10倍，而特种玉米的营养价值要高于普通玉米。比如，甜玉米的蛋白质、植物油及维生素含量就比普通玉米高1~2倍，“生命元素”硒的含量则高8~10倍，其所含有的17种氨基酸中，有13种高于普通玉米。

祖国医学认为，玉米性平味甘，有开胃、健脾、除湿、利尿等作用，主治腹泻、消化不良、水肿等。玉米中含有丰富的不饱和脂肪酸，尤其是亚油酸的含量高达60%以上，它和玉米胚芽中的维生素E协同作用，可降低血液胆固醇浓度并防止其沉积于血管壁。因此，玉米对冠心病、动脉粥样硬化、高脂血症及高血压等都有一定的预防和治疗作用。维生素E还可促进人体细胞分裂，延缓衰老。玉米中还含有一种长寿因子—谷胱甘肽，它在硒的参与下，生成谷胱甘肽氧化酶，具有恢复青春、延缓衰老的功能。而丰富的钙、磷、镁、铁、硒等，及维生素A、B₁、B₂、B₆、E和胡萝卜素等，对胆囊炎、胆结石、黄疸型肝炎和糖尿病等有辅助治疗作用。

玉米的吃法很多，如嫩玉米上市时，每天啃一个“煮棒子”最为理想；在夏天，可用大米（或小米）、玉米面熬粥喝；其他季节只用玉米面熬粥即可。熬玉米粥时，加一小匙纯碱或小苏打，可将结合型维生素B₅分离出来，利于人体吸收。玉米面加大豆粉，按3：1的比例混合食用，这是世界卫生组织推荐的一种粗粮细吃、提高营养价值的方法。

3. 高粱

高粱，又名蜀黍、秫秫、芦粟、茭子等，是山西的主要粮食作物。高粱也被称为中国的铁杆庄稼，已有5000年的种植历史，也是世界四大谷物的“老四”。

高粱根系发达，入土深，可以在土壤渍水和缺乏空气的情况下正常生长，籽粒中含有单宁，可以中和碱性，因此具有较强的抗旱、耐瘠、耐涝、耐盐碱等抗灾性能，适宜在各地种植。山西常年高粱种植面积达三四百万亩以上，占全省粮食作物播种面积的6%左右，产量却占粮食总产的12%左右。

山西高粱产区分布范围较广，北起大同盆地、南至运城盆地都有种植，主要产区为滹沱河流域的忻定盆地和晋中汾河流域一带。

高粱晚熟区。包括霍州以南汾河下游的晋南盆地。主要有运城、永济、临猗、平陆、芮城、夏县、曲沃、襄汾、洪洞、临汾、翼城、河津、稷山、新绛、万荣、阳城、高平、晋城等市县，全区土地比较



高粱

肥沃，有部分河滩下湿地适宜种植生育期较长的品种。常年高粱种植面积40万亩左右，约占全省高粱种植面积的10%。

高粱中熟区。包括汾河中游两岸的晋中盆地和北中部的忻定盆地，以及沁河、漳河下游各县。主要有汾阳、文水、交城、孝义、介休、平遥、祁县、太谷、榆次、清徐、忻州、定襄、原平、代县、河曲、保德，以及兴县、临县、柳林、隰县、潞城、离石、平顺等县，全区多盐碱下湿地，为高粱主要产区。春播秋收一年一熟。常年种植面积约250万亩，占全省高粱面积的70%以上，产量占高粱总产量的85%左右。

高粱早熟区。包括外长城以南，桑干河两岸及汾河上游各县。主要有阳高、天镇、浑源、应县、朔城区、山阴、怀仁、大同、静乐、五寨、繁峙等市县。该区海拔较高，无霜期短，只能春播，且需选用生育期较短的品种，但产量较低。常年高粱种植面积约40多万亩，占全省高粱种植面积的10%左右。

高粱，脱壳后即為高粱米，子粒呈椭圆形、倒卵形或圆形，大小不一，呈白、黄、红、褐、黑等颜色，一般随种皮中单宁含量的增加，粒色由浅变深。胚乳按结构分为粉质、角质、蜡质、爆粒等类形，按颜色又有红、白之分；红者又称为酒高粱，主要用于酿酒，白者用于食用，性温味甘涩。高粱按性状及用途可分为食用高粱、糖用高粱、帚用高粱。高粱是制醋、提取淀粉、加工饴糖的原料。

高粱蛋白质中赖氨酸含量较低，属于半完全蛋白质。高粱的尼克酸含量也不如玉米多，但却能为人体所吸收，因此，以高粱为主食的地区很少发生“癞皮病”。

高粱米一定要煮烂，供早晚食用；高粱米可制作干饭、稀粥，还可磨粉用于制作糕团、饼等；民间常用高粱米一份、甘蔗汁四份，一同放入锅内煮成高粱甘蔗粥，具有益气生津之作用，对老人痰热咳嗽、口干舌燥、唾液黏涎者有食疗作用；高粱米或碾粉熟食，有健脾益胃、充肌养身的作用，煮粥滋养，供脾虚有水湿者食用。

4. 薯类

薯类是山西的主要杂粮作物，在粮食生产中占有重要地位。山西的薯类主要是马铃薯和甘薯。

马铃薯也就是咱老百姓所说的土豆、山药蛋，它原产在南美洲，明朝中期传入中国，大约在清朝道光十八年（1848）引

入山西。马铃薯生育期短，适应性广，对风、雹、旱、涝等自然灾害有较强的抗御能力，适宜在冷凉干燥的气候下生长，既可作为蔬菜，也可作为主食，营养丰富，素有“第二面包”、“第三主食”的美誉。

马铃薯块茎水分占63%~87%，其余大部分为淀粉和蛋白质。马铃薯淀粉占8%~29%，由直链淀粉和支链淀粉组成，支链淀粉占80%左右。马铃薯淀粉中含有较多的磷，黏度较大。由于淀粉含量高、颗粒大、黏度强，马铃薯可加工成淀粉及粉丝、粉条和粉皮等产品，也可用作方便食品、休闲食品的原料。除了淀粉外，马铃薯还含有葡萄糖、果糖、蔗糖等碳水化合物，使其具有甜味，经过贮藏后糖分会增加。马铃薯蛋白质含量0.8%~4.6%，含有人体必需的8种氨基酸，尤其是谷类作物中缺乏的赖氨酸和色氨酸含量丰富，是植物性蛋白质良好的补充。马铃薯脂肪含量低于1%。

马铃薯含有丰富的维生素，尤其是维生素C和胡萝卜素含量每百克可达25毫克，可与蔬菜媲美，是天然抗氧化剂的来源。此外，维生素B₁、B₂、B₆含量也很丰富。马铃薯块茎中的矿物质含量0.4%~1.9%，以钾含量最高，占2/3以上。其他无机元素如磷、钙、镁、钠、铁等元素含量较高，在体内代谢后呈碱性，对平衡食物的酸碱度有重要作用。

传统的中医认为，马铃薯有和胃、健脾、益气的功效，这可能与马铃薯含有大量淀粉以及蛋白质、维生素B、维生素C等，能促进脾胃的消化功能有关，可以防治胃溃疡、慢性胃炎、习惯性便秘和皮肤湿疹等疾病，还有解毒、消炎之功效。

马铃薯有着丰富的营养价值和保健作用，但是马铃薯本身也含有一些毒素，如果食用不当，会造成食物中毒。马铃薯中的茄素有剧毒，主要存在于未成熟块茎的外皮中，中心的肉部