

◆ 河南旅游知识必读 ◆

让河南走向世界

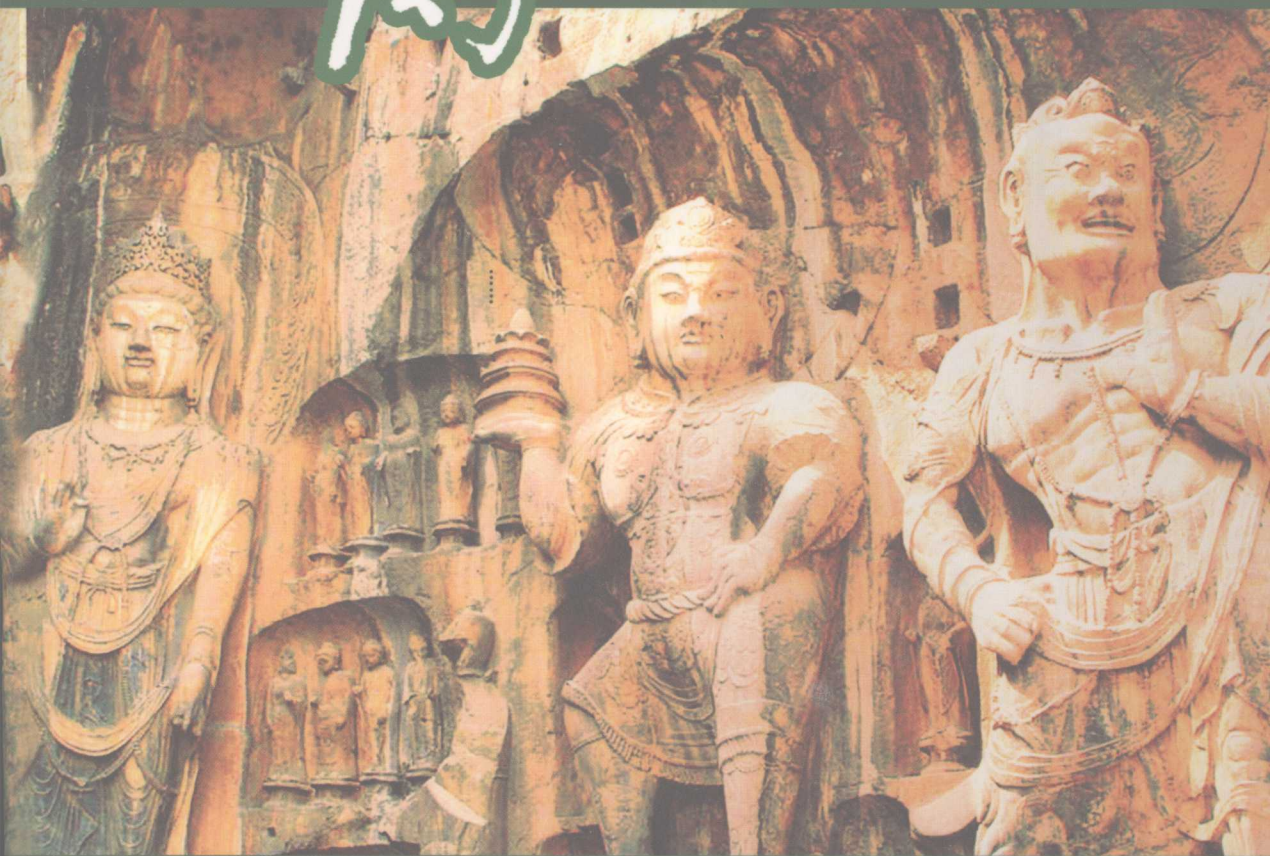
让世界了解河南

吕世范◎主编

河南

特色旅游文化

王峻书



中国旅游出版社

河南特色旅游文化

王绥吉  题

吕世范 主编

中国旅游出版社

责任编辑：谭 燕
责任印制：冯冬青
封面设计：海马工作室

图书在版编目 (CIP) 数据

河南特色旅游文化/吕世范主编. -北京: 中国旅游出版社,
2007. 8

ISBN 978 - 7 - 5032 - 3227 - 5

I. 河… II. 吕… III. 旅游 - 文化 - 河南省
IV. F592. 761

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 114957 号

书 名: 河南特色旅游文化

主 编: 吕世范

出版发行: 中国旅游出版社

(北京建国门内大街甲 9 号 邮编: 100005)

http: //www. ctip. net. cn E-mail: ctip@cnta. gov. cn

发行部电话: 010 - 85166507 85166517

排 版: 北京中文天地文化艺术有限公司

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 北京市朝阳区小红门印刷厂

版 次: 2007 年 8 月第 1 版 2007 年 8 月第 1 次印刷

开 本: 720 毫米 × 970 毫米 1/16

印 张: 18.25

印 数: 1 - 5000 册

字 数: 360 千

定 价: 35.00 元

I S B N 978 - 7 - 5032 - 3227 - 5

版权所有 翻印必究

如发现质量问题, 请直接与发行部联系调换



作者简介

吕世范，高级经济师、高级政工师。
1939年生，河南南阳人，中共党员。20世纪60年代初毕业于焦作矿业学院（现河南理工大学）地质专业，历任焦作矿业学院科长、副处长，焦作市建筑工程局副局长，焦作市规划建筑设计院党支部书记，焦作市风景名胜区协会顾问，焦作市旅游顾问。先后编撰出版了《天下第一景观》和《中州览胜》。其业绩已被编入《中国专家大辞典》、《二十一世纪人才库》、《中华魂·中国百业领导英才大典》和《中国当代创世英才》。

《河南特色旅游文化》编委会

主任：王明义（河南省人大常委会常务副主任）

副主任：卢大伟（河南省人民政府省长助理、秘书长）

郭俊民（河南省文化厅厅长）

杨盛道（河南省旅游局局长）

邓本章（河南省出版集团管委会主任）

委员：韩天经（河南省水利厅原厅长、河南省人大常委会农工委副主任）

郭安民（焦作市人大常委会原主任）

杨锡华（驻马店市人大常委会原主任）

石景亮（河南理工大学原副校长、教授、国家级名老中医、国务院特殊津贴专家）

王绶青（河南省作家协会原副主席、国家一级作家、著名诗人、书法家）

尤滋洲（河南省旅游学会副会长、黄河文化研究会顾问）

陈道宽（新乡市人大常委会副主任）

陈陆浩（河南省人大常委会秘书处处长）

王中夷（全国人大代表、河南省人大常委会联络处处长）

王泽华（河南省人大常委会综合处处长）

主编：吕世范

副主编：李云清 王培松 刘宝明 田孝建 潘进军 张建州
李宗军 刘志强 耿莉萍 李庆保

主审：徐玉迎

序 一

读吕世范先生的《河南特色旅游文化》，敬佩之情油然而生。吕先生是我大学时的老师，十分钟爱旅游事业，退休后一直致力于旅游文化研究，先后撰写出版了《天下第一景观》、《中州览胜》等专著，现又应中国旅游出版社之邀，编撰了此书，从文化的视角审视、推介河南旅游资源，立意鲜明，匠心独运。

吕先生长期从事教育事业，为人师表、风范儒雅，勤奋敬业、忘我奉献，学识渊博、造诣深厚，传道授业、诲人不倦，可谓桃李满天下。如今已年届古稀，曾患有多种老年疾病，照常理，该是颐养天年的时候，但他却愈老愈矍铄、愈病愈坚强，坚定“让人生从退休开始”、“勿因年老而中断事业长河”和“开创人生第二青春”的人生理念，乐而忘忧，拼搏进取，不仅战胜了病疾，修炼出了一个好身体，而且潜心旅游事业，孜孜以求，著书立说，硕果累累，真乃可喜、可贵、可敬，令我汗颜：感其事，退休之人，多病之身，接连完成三部专著；敬其人，老骥伏枥，志在千里，笔耕不辍，奋斗不已，实现了“夕阳无限好”的夙愿，使自身价值得到充分体现，思想灵魂在晚年得到进一步提炼和升华，同时也为河南的旅游事业做出了自己的特殊贡献。

当今，旅游已成为文化的载体，而文化也已成为旅游的灵魂，二者的有机结合正成为现代旅游业发展的新趋势、新特点。河南作为中华文明重要发祥地之一，有着五千年的文明史，历史上曾长期是中华民族的政治、经济、文化中心。悠久的历史蕴积了辉煌灿烂、蕴涵丰厚、博大精深的中原文化，至今传承和影响着中华文化和东方文明，甚至影响融合着世界文明，她包含了史前文化、神龙文化、政治文化、圣贤文化、思想文化、名流文化、英雄文化、农耕文化、商业文化、科技文化、医学文化、汉字文化、诗文文化、宗教文化、戏曲文化、民俗文化、武术文化、姓氏文化等，这十八种文化都诞生于中原，传播于世界，影响着未来。河南作为旅游大省，既有云台山、宝天曼等秀美的自然风光，又有龙门石窟、殷墟、少林寺等宝贵的历史文化遗产。河南境内，无论是山名、峰名、岭名，还是河名、川名、湖名，大都与历史典故、名人雅士、民间传说有关，与古代文化有着千丝万缕的联系，富有浓郁的文化韵味。这些宝贵的历史文化遗产、真实丰富的人文景观、多姿多彩的自然景观相互交融，珠联璧合，相映成趣，构成了独具特色的中原旅游文化，源源不断地吸引着八方游客，也深深吸引着国内外有识之士致力于光辉灿烂的中原文化和生机勃勃的旅游业的广泛考察、精心研究、修著扛鼎之作、全方位宣传推介。

吕先生热爱河南，对河南的古老文化和山山水水情有独钟，他连编撰三部旅游专著，足见其呕心沥血，倾注了对河南乃至整个中国旅游事业的一片深情，尤其是受邀撰写《河南特色旅游文化》一书后，他走遍了中原大地，从古老的历史遗迹到纯朴的风土人情，从丰厚的人文景观到多彩的自然景观，广为采撷，旁征博引，反复推敲，勇于创新，打破传统旅游书籍按地域分篇章的习惯，另辟蹊径，由旅游而特色而文化，以历史文化为切入点，以中原特有的历史文化类别分篇章，以根文化与源文化、古都文化、圣贤文化、武术文化、节庆文化、花木文化、工艺文化、物产文化、饮食文化等九大文化为体例，进一步诠释了旅游的概念，大大拓展了旅游的内涵，使旅游实现了从劳身到娱心的转变，引领着广大读者和游客走进中原，走进中华文明的历史长廊，走进东方灿烂文化的精品宝库，走进物华天宝、人杰地灵、山川秀美、风光怡人的迷人世界。该书的突出特点，一是上溯远古，贯通古今。从传说中的盘古开天地写起，勾画了地球上四处“大河文明”中从古到今绵延数千年、唯一没有中断过的中华文明之脉络。二是独具匠心，特色着笔。该书展现了许多河南独一无二的古代文化，如以古王朝建都为例，书中介绍了中华几千年来历代帝王在河南定都的历史，描绘了禹州、郑州、安阳、淇县、商丘、南阳、洛阳、许昌、开封等多处都城，这在其他资料中是少见的。三是异彩纷呈，浓墨重彩。该书将河南灿若繁星足可令中华民族自豪的历史名人，如古代哲学家、思想家老子、庄子、孔子、墨子，科学家张衡，医学家张仲景，文学家、艺术家杜甫、白居易、韩愈、司马光、苏轼、苏辙、苏洵，还有家喻户晓、妇孺皆知的姜子牙、诸葛亮、玄奘、花木兰、包拯、岳飞等中原名人及名人在中原的遗迹，娓娓道来，跃然纸上。同时也重笔描述了缤纷绚丽、千姿百态的自然风貌，品种繁多、“物象千万”的河南特产以及品位高雅、源远流长的戏剧文化和民间艺术。总之，该书以中原特有的文化为主线，巧妙地把旅游业与富有特色的河南文化资源相结合，大大拓展了旅游本身的内涵，也丰富了旅游著作的内容和著述方式，笔法独特新颖，可读性强，让读者“开卷有益”，既能启智又能娱心，既能领略到自然风光的旖旎、祖国山河的壮美，又能体验到历史文化的厚重、中华文化的灿烂，从而激发爱国热情、升华灵魂情愫，为读者和游客寄情中原山水、感悟中原文化、洞悉中原历史，进而解读中华文明提供了很好的资鉴。我相信，此书的出版必将对旅游事业的发展产生积极的推动作用和产生深远的影响，必将在旅游发展史上留下其浓重而独特的一笔。

有幸先读，思悟颇多，有感而发，遂记为序。

王明义

2007年8月1日

于郑州市

序 二

吕君世范，河北南宫人，出生于1939年。在河南生活、工作近半个世纪，深谙中州，热爱河南，将豫州视为第二故乡。

早在20世纪60年代，吕君在高校执教，可谓名师，德高、业精、善诱，聆听其教诲者，常有茅塞顿开之乐，举一反三之获。“文革”期间，虽蒙不白之冤，命运跌宕，但未沉沦颓丧，坚信青史无情，自有公论。尝以“宠辱不惊闲看庭前花开花落，去留无意漫观天外云展云舒”而自慰。趁无工作之机，潜心研读《中国通史》、《中国地理》及《自然地理》等书籍，受益匪浅，感悟甚多。

在中华960万平方公里的神奇土地上，名山大川、奇峰秀水及名胜古迹众多。享誉中外的历史文化名城——北京、雄伟壮观的万里长城、五岳之首——泰山、世界八大古迹之一——秦始皇兵马俑、敦煌莫高窟、布达拉宫、平遥古城……已被列入《世界遗产名录》。河南得天独厚，是“大河文明”的圣地，中国八大古都占其四——洛阳、开封、安阳、郑州。境内的洛阳龙门石窟、嵩山少林寺、南阳医圣祠、焦作云台山等，令人神往。说河南是我国古代文化的发祥地，不为之过。

中华民族历史悠久，文化灿烂，自古以来，圣贤辈出。如帝圣伏羲、黄帝，道圣李耳，儒圣孔子，易圣周公，字圣仓颉，诗圣杜甫，画圣吴道子，文圣韩愈，酒圣杜康，医圣张仲景，科圣张衡，商圣范蠡，药圣孙思邈、李时珍，武圣关羽、岳飞，智圣诸葛亮，游圣徐霞客，僧圣玄奘，等等，古往今来，都得到公众的认同。圣贤者之品德、人格、思想、学说、贡献及影响构成厚重的圣贤文化，内容丰富，博大精深，几乎涵盖了中华传统文化的各个领域。

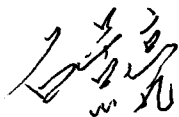
国以民为本，民以食为天，我国的饮食文化亦具有深厚的中华文化意蕴。从远古时代的茹毛饮血，逐步发展为火烤水煮。时至夏代就出现了管理膳食的专职官，名曰“庖正”，同时，酒圣杜康发明并发展了酿酒工艺，这是河南汝阳乃至中华民族之骄傲。唐代陆羽是我国著名的茶学家，茶圣陆羽的《茶经》，对茶叶科学和中国文化做出了巨大贡献，比被誉为茶道天才的日本千利休的“和敬清寂”茶道早八百年左右。美国学者威廉·乌克斯称赞陆羽是“当之无愧的世界名人和科学家”。陆羽在世界茶学史上的崇高地位和他开创的茶学事业对人类文明生活的进程所产生的深远和巨大影响，前无古人。

中华大地，疆域辽阔，气象万千。汉族等56个民族和睦相处，这个大家庭宛如

天赐的大花园，百花齐放，争艳斗媚，好一派国泰民安的和谐景象。不同民族有各自的饮食文化、节庆文化及传统习惯，这亦就从另一个方面丰富了我国的精神文化财富。

将以上感悟及个人的亲身经历，撰编成书，敬奉社会，是吕君世范之夙愿。20世纪90年代，适逢盛世，正当吕君实现抱负之际，多种疾病接踵而至，虽病魔袭来，但面不改色，志向不移，抱病疾书。嗟夫！苍天不负有心人，《天下第一景观》于1998年9月出版；《中州览胜》于2003年6月刊行；《河南特色旅游文化》，即将付梓发行。

读书乃天下最乐之事，是人生最大受用。吕君之大作，囊括一切奇见异闻，无所不备，融多门学科于一炉，阅读之，更是其乐无穷。书载圣贤言语，宛然与古人晤对，如沐春风，智者因之而聪，昧者因之而明；文中山山水水，又恰似遨游深山大泽，目睹悬泉瀑布，耳闻湖水叮咚，鸟啼虫鸣，心旷神怡，乐而忘归……书意观感，必将升华为叩人心扉之灵感，并令人发自内心的呼喊：啊！我爱我的母亲——伟大的祖国，您是一位屹立于世界东方，圣洁的女神，不仅有包容宇宙之情怀，且具有温良恭俭让之美德，用慈母甘润的乳汁，哺育着中华儿女，子孙万代。吾永远无限忠于您，励精图治，振兴中华。有感于此，谨书数言弁其端，是以为序。



2007年8月8日

于河南理工大学淡泊斋

前 言

河南历史悠久、文化灿烂、物华天宝、人杰地灵，是文化河南。

河南地处黄河中下游，中原腹地。黄河是华夏民族的母亲河、中华文化的摇篮，是璀璨夺目的中国文明的发源地之一。因此，河南是中华民族的重要发祥地，是“龙的传人”的故乡，具有六千多年的文明史，在历史上长期是中国政治、经济、文化中心，有着光辉灿烂的古代文化，在中华民族文化乃至东方文化的形成与发展史上，有着非常重要的地位。河南如同一座浩瀚的天然历史博物馆，一本看得见、摸得着、进得去的中国历史文化教科书，蕴藏在这里的东方文化内涵丰富精深，风貌珍贵独特。了解河南，就可以了解中华民族的全部历史，就可以领略华夏六千年文化的风采。

文化河南，就是中华民族文化的缩影。大量的史书记载和多年的考古发掘证明，至少在八千年前，我们的祖先就在中原大地上开创了人类文明的先河。这里孕育着人类早期的裴李岗文化、仰韶文化、龙山文化，也正是这些史前文化的积淀、融汇与激荡，最终催生出了中华大地的早期文明。河南的史前文化是中华文化的源头，最近河南省委书记徐光春所论及的中原文化的十七个方面大多肇始于史前文化，如政治文化、圣贤文化、英雄文化、农耕文化、商业文化、科技文化、医药文化、汉字文化、宗教文化、思想文化、姓氏文化都与史前文化息息相关。

河南是中华民族的发祥地。人类始祖伏羲、人类始母女娲、人文始祖黄帝、炎帝以及尧、舜、大禹、颡项、帝喾等，都在这块土地上留下了他们创造历史的痕迹。从母系氏族社会到父系氏族社会，从聚落到酋邦最终发展到早期国家的政治文化演进过程，他们以各自的煌煌事功、嘉德懿行，开启了中华民族的圣贤文化。从公元前 21 世纪的中国奴隶社会第一个王朝夏的建立到封建社会鼎盛时期的北宋王朝，先后有 20 多个朝代、200 多个帝王在此建都或迁都于此，长达四千多年的中国奴隶社会和封建社会历史时期，有三千年河南一直处于全国政治、经济和文化的中心，在这块土地上我们的祖先创造了光辉灿烂、独具特色的中原文化。中原文化成为推动中华民族各种文化交汇激荡产生的强有力的动力，从而直接推动了中华民族文明的形成过程。

河南是中华民族文化的渊源，在漫长的历史长河中，中原成为中华民族各种特色文化的发源地。陶瓷文化、青铜文化、剑文化、冶铁文化源于河南；龙文化、八卦文化、周易文化、汉字文化源于河南；构成中国传统文化三维的儒、道、佛三大学派均在中原大地上诞生、传布、丰富、整合，中华民族文化史上的主流，无一不是源于中原，此后



流播四方、传于后世的，还有戏曲文化、梁祝文化、重阳文化、木兰文化、象棋文化、七夕文化、饮食文化、酒文化、武术文化等也都源于河南。中原文化对中华民族文化乃至人类文明作出了无与伦比的贡献。

旅游作为一种时尚，已经成为当代人生活方式的一部分。旅游也是一种文化，自古旅游就同文化结下了不解之缘。作为中国文化瑰宝的唐诗，其中很多名篇就是诗人在云游名山大川、纵览风景名胜中写成的，也正是因为这些名人的颂咏，又使得这些风景名胜熠熠生辉、名扬天下，所以说，文化是旅游的灵魂。

现代旅游已经不仅仅是“游”，而是由“食、住、游、行、购、娱”六要素构成的独具特色的人类文明活动的一个重要组成部分。六要素中都具深远的文化内涵，都有各自的文化品味，所以说，现代旅游又是文化的交流。一次旅游，就是品尝一套文化大餐。甚至餐桌上的每一盘菜、每一道糕点、每一碗汤食、每一种家常小吃，都能讲述一个有趣的故事。这样，游客如果能够品尝到旅游文化的甘冽，欣赏到旅游文化的神韵，那才是最大的精神享受。

《河南特色旅游文化》以历史的、文化的眼光审视河南，分根文化与源文化、古都文化、圣贤文化、武术文化、节庆文化、花木文化、工艺文化、物产文化、饮食文化等方面综合介绍了河南的旅游文化资源，较为全面地呈现了河南在中华民族文明进程中的重要作用，使读者历史地、全面地认识河南，更好地了解河南，让中原文化走进更加广阔的空间和人群，在中原崛起的进程中发挥积极作用。

盘古开天辟地、女娲抟土造人，动人美丽的神话，乃古老文明的开启。轩辕黄帝故里，问鼎逐鹿中原，富饶传奇的土地，为辉煌历史的见证。这神秘而富于传奇色彩的中州大地，期待着您的探觅。

愿这本《河南特色旅游文化》能够成为你了解河南、探觅河南、热爱河南的帮手。

韩天经

2007年7月1日

于郑州市

目 录

序 一	王明义 (1)
序 二	石景亮 (3)
前 言	韩天经 (1)
第一章 中国的根文化与源文化	(1)
河南——中国原始文化的发祥地	(1)
河南——中国龙文化的发源地	(12)
河南——中国八卦文化的发源地	(14)
《周易》的发源地——汤阴	(17)
河南——中国汉字文化的发源地	(18)
河南——中国陶瓷文化的发源地	(20)
中国青铜文化渊源——二里头文化	(21)
河南——中国剑及冶铁的诞生地	(22)
河南——中国儒家文化的发源地	(24)
河南——中国道教文化的发源地	(26)
河南——中国佛教文化的发源地	(29)
河南——中国姓氏宗亲祖根的发源地	(34)
河南——中国商业文化的发源地	(42)
河南——中国戏曲文化的重要发源地	(43)
第二章 古都文化	(46)
商朝帝都——郑州	(46)
中国第一古都——安阳	(52)
十三朝古都——洛阳	(57)



七朝古都——开封	(63)
宋国古都——商丘	(68)
南都帝乡——南阳	(73)
殷商古都——朝歌(淇县)	(77)
汉魏古都——许昌	(79)
华夏第一都——禹州	(83)
 第三章 圣贤文化	 (86)
汉字的创造者——仓颉	(86)
百世之师——字圣许慎	(87)
东方圣哲——老子	(88)
逍遥之祖——庄子	(91)
愚公之父——列子	(92)
东方圣师——孔子	(93)
洛学创始人——程颢、程颐	(96)
北方圣人——墨子	(97)
集法学之大成者——韩非子	(98)
战国政治家——吕不韦	(99)
北宋理学家——邵雍	(100)
玄学创始人——王弼	(101)
举世闻名的佛学家——玄奘法师	(102)
中国科学泰斗——张衡	(105)
东汉杰出医学家——张仲景	(106)
著名医药学家——药王孙思邈	(108)
世界历史文化名人——诗圣杜甫	(109)
唐代伟大的现实主义诗人——白居易	(110)
笔无半点尘的唐代诗人——诗鬼李贺	(112)
唐宋八大家之首——韩愈	(113)
北宋文坛领袖——苏轼	(114)
书法大家——颜真卿	(116)
明清大书法家——神笔王铎	(117)
中国山水画祖师——画圣吴道子	(118)
乐律之祖——朱载堉	(119)

军事家始祖——姜尚	(121)
兵家泰斗——鬼谷子	(123)
西汉杰出的军事谋略家——张良	(125)
春秋谋略家——商圣范蠡	(127)
谋略宗师——诸葛亮	(128)
一代枭雄——司马懿	(130)
千古英雄第一人——武圣关羽	(132)
抗金名将——岳飞	(135)
亘古忠臣第一人——古圣贤比干	(138)
中国第一清官——青天包拯	(140)
酿酒鼻祖——杜康	(142)
厨师鼻祖——伊尹	(143)
中华和平第一圣人——柳下惠	(144)
 第四章 中国武术和民间传说故事的故乡	 (146)
中国武术的粹——太极拳	(146)
中华三大拳之一——八极拳	(149)
少林真传——猿仙通背拳	(150)
天下功夫出少林——少林武术	(152)
中国象棋的发源地——荥阳	(154)
梁山伯与祝英台故事的发源地——汝南	(155)
牛郎织女故事的发源地——南阳	(156)
花木兰的故乡——虞城	(158)
 第五章 民俗节庆文化	 (159)
中国重阳文化的发源地——上蔡	(159)
中原地区声势最大、会期最长的庙会——太昊陵祭祖庙会	(160)
朝拜天中王的香火会——中岳古庙会	(162)
历数百年盛而不衰的古庙会——浚县古庙会	(164)
河南省每年度旅游活动开始的先声——白马寺钟声	(165)
国内特大型集贸市场——洛阳关林庙会	(167)
中国最大的药材交流大会——百泉药会	(168)
中国文化史上一大奇观——马街书会	(169)
中国殷商文化的展现——安阳殷商文化节	(171)

中国汉文化的代表——南阳国际汉代文化艺术节	(171)
黄河古老灿烂文化和豫西奇特风土人情的充分展现——三门峡国际 黄河旅游节	(172)
厚重的宋文化底蕴——开封宋都文化节	(177)
中州一奇——骂社火	(177)
奇特的民俗聚会——首山酒会	(178)
千年夜市——开封鼓楼夜市	(179)
第六章 花木文化	(181)
洛阳牡丹甲天下	(181)
香风十里醉菊城——开封重阳赏菊	(184)
鄢陵腊梅冠天下	(185)
花中西施——杜鹃花	(185)
活化石——银杏树	(186)
佛树神木——娑罗树和菩提树	(189)
绿色文物——古柏树	(190)
原产我国的著名乡土树种——老槐树	(196)
世界第一美人松——白皮松	(198)
康宁益寿之森林游	(198)
中国最大的植物雕塑苑——太昊陵剪枝公园	(200)
第七章 工艺文化	(202)
稀世珍品——汝瓷	(202)
传世之宝——官瓷	(203)
宝瓷天下神品——钧瓷	(204)
中州奇珍——当阳峪绞胎瓷	(206)
东方艺术瑰宝——唐三彩	(207)
东方翡翠——南阳玉雕	(209)
文房至宝——河南三砚	(211)
中华第一剑——棠溪宝剑	(213)
中国年画之鼻祖——朱仙镇木版年画	(214)
世界艺林一绝——南阳烙画	(217)
中国刺绣艺苑的奇葩——汴绣	(217)
第一批国家级非物质文化遗产——浚县泥咕咕	(218)

“真图腾、活化石”——淮阳泥泥狗	(219)
中国吉祥文化的范例——方城石猴	(220)
第八章 物产文化	(221)
中州一绝——黄河金鲤鱼	(221)
古代皇宫贡品——四大怀药	(222)
名贵药用花卉——南阳辛夷花	(224)
名贵滋补药材——南阳山茱萸	(224)
气血双补之王——灵宝黄精	(225)
治疗冠心病的良药——丹参	(225)
中州名优中药材——金银花	(226)
抗癌良药——冬凌草	(227)
名贵中药材——西峡琥珀	(227)
山珍之首——香菇	(228)
山珍之珍——猴头蘑	(228)
素中荤——黑木耳	(230)
忘忧花——黄花菜	(230)
中州土特名产——灵宝苹果	(231)
世界珍果——猕猴桃	(231)
活维生素丸——大枣	(232)
千年名茶飘清香——信阳毛尖茶	(233)
东方第一酒——杜康酒	(235)
皇封祭酒——宋河粮液	(236)
国家优质酒——宝丰酒	(237)
历史名酒——张弓酒	(237)
中国的第二茅台酒——中国养生酒	(238)
中国名酒——民权葡萄酒	(238)
中州名优特产——杞县酱红萝卜	(239)
中州名优特产——大有丰酱菜	(240)
中州名贵土特产品——修武海蟾宫松花蛋	(240)
第九章 饮食文化	(242)
中华厨艺百花园中的一朵奇葩——豫菜	(242)
河南独具特色的饮食方式——喝汤	(243)

别有地方风味的宴席——洛阳水席	(246)
河南地方风味家常菜——杂烩菜	(247)
传统宋代宫廷菜肴——鲤鱼焙面	(248)
洛阳的特色小吃——浆面条	(249)
张飞吃过的面条——新野板面	(250)
飞机炸出来的风味名吃——羊肉烩面	(251)
“提起如灯笼，放下似菊花”的开封小笼灌汤包子	(252)
“饭后百步走，余香留在口”——老蔡记蒸饺	(253)
开坛四溢香——葛记坛子肉焖饼	(254)
吃红薯不见红薯——杞县红薯泥	(254)
秦汉膏汤——武陟油茶	(256)
禽味上品——套四宝	(257)
形如元宝的道口烧鸡	(258)
独具一格的回族风味豫菜——马豫兴桶子鸡	(259)
不倒盘的铁锅蛋	(260)
豫菜甜肴名品——琥珀冬瓜	(261)
附 录	(262)
主要参考书目	(270)
后 记	王培松 徐玉迎 (271)