



太谷饮食文化

韩富科 孙永亮 主编



山西经济出版社

图书在版编目（CIP）数据

太谷饮食文化/韩富科，孙永亮主编.

太原市：山西经济出版社，2010

ISBN 978-7-80767-297-5

主题词：饮食-文化-太谷县-饮食

中国分类号：TS971

原书定价：68.00 元

序一

《太谷饮食文化》一书出版，是晋中文化繁荣发展的又一重要成果，是晋中优秀历史文化的一个侧面，是千百年来勤劳智慧的太谷人民追求美好生活的文化结晶。

晋中是华夏文明发祥地之一，晋中人民在几千年漫长的岁月长河中，创造了灿烂悠久的历史。研究晋中文化，不能不研究晋中的饮食文化。晋中饮食文化不仅源远流长，享誉华夏，而且内涵深刻，风格独特。这种颇具地方特色的饮食文化，是晋中人民赖以生存的物质财富和精神财富。

滚滚黄河滋润的三晋大地，自古物产丰富，环境独特，人杰地灵，使三晋大地成为生长杂粮品种最多的地域之一，有着诸多与“吃”有关的物产和特产。所有这些，都为山西成为“面食之乡”奠定了客观的基础。中国面食在山西，山西面食在晋中，这是毫不夸张的。在岁月的嬗变和历史的进程中，山西出现了一大批烹饪高手。他们以民俗民风为定向，以传统的人群口味特点定性，无论面食、菜肴、筵席、小吃，从名号到制作、成型，都集中体现了居住在山西这块黄土地上的人民的生活习惯和特点。即

便在“糠菜半年粮”的年代，农家主妇们也深晓“粗粮细做、细粮精做”的道理，制作了口味适中、造型别致的食品，有些甚至堪称艺术佳作。生活在这片热土上的人们都可以自豪地说，山西的每一种面食都有一段俗定的历史，每一种小吃都有一个动人的故事……所有这些都体现出劳动人民对美好生活的向往和追求。

太谷的饮食文化，可以说是晋中乃至山西饮食文化的典型代表。饮食文化的繁荣与否，往往反映出一个地方的经济状况和人们的生活水平。远的不说，到了明清两朝，太谷的商业发展到鼎盛时期，出现了许许多多有名的晋商大户。这些大户的商业活动纵横天下，横跨欧亚大陆，积累了丰盈的物质财富。俗话说，“民以食为天”。晋商先人们这种富足的生活，无疑为饮食文化的繁荣和发展奠定了坚实的物质基础。蒸制的、煮制的、煎烤的、油炸的，以及腌菜、干菜、风味小吃等等，花样繁多，数不胜数。还以面食为例，一般家庭用小麦粉、高粱面、豆面、荞面、莜面就能做成数十种面食，而且互不重复，充分反映了太谷人民的聪明才智。另外，灶

具、餐具、调料、酒水等也都各具特色，样样都十分讲究。特别是传统节日、婚丧嫁娶、小孩满月、老人祝寿等方面的饮食，更是把当地的风土人情体现得淋漓尽致。因此，太谷的饮食文化随着晋商经济的发展也进入了空前繁荣的时期，成为三晋饮食文化的典型代表。

随着时代的发展和社会的进步，饮食文化也在不断地推陈出新。有些传统的饮食，由于种种原因，逐渐退出了人们的生活，但永远留在人们的记忆里。有些风味小吃的制作工艺已经失传，有的被“篡改”，失去了原有的品质，这是非常可惜的。令人欣喜的是，《太谷饮食文化》一书，以

继承和发扬传统的饮食文化，大力弘扬历代劳动人民的创造精神为宗旨，第一次比较系统地把太谷的饮食进行了梳理、归纳、总结，既有详实的文字介绍，又配有相关的照片，具有较高的收藏价值和实用价值，这是他们为抢救太谷传统文化作出的一大贡献。

当今社会，饮食科学、健康饮食，越来越受到人们的重视了。继承和发扬传统的饮食文化，不单单是一个“吃”的问题，它对于继承和发扬劳动人民的传统美德，提升文化软实力，构建和谐社会是有积极作用的。所以，《太谷饮食文化》一书的出版，其意义也就非同一般。



（晋中市委常委、宣传部长）

2009年6月

序二

“夫礼之初，始诸饮食”，夏禹铸九鼎而治天下，鼎始为天子之重器。晋时赵王石勒与臣子笑谈逐鹿中原，鹿乃为权力之象征……中国饮食因其所包涵的哲学思想、道德观念、营养学说以及文学艺术、审美体验、民族性格，在中国传统文化中占有不可替代的重要位置。

我们山西地处黄河流域，是中华农耕文明的重要发源地，“仓廩实而知礼节，衣食足而知荣辱”，自旧石器时代之燧人氏起，山西作为北方小麦的主要产区，就是面食文化的重要代表。明清时期，晋商票号迅速崛起，积累大量财富，汇通天下带来多元文化碰撞融合，进一步促进了面食文化的兴盛繁荣，始有“中国面食在山西，山西面食在晋中”之誉。其中榆次、太谷、祁县、平遥等县作为晋商之领军地区，同时也代表了晋中面食文化的最高水平，而太谷尤以面食品种花样之多、烹饪水准之高、用具规矩之复杂、文化内涵之丰富，放眼全国一时无有可比拟者。

时代的脚步匆匆向前，随着人们饮食需求的不断变化，各种外来饮食方式的悄然兴起，当今饮食文化日益

呈现多元化发展趋势。面食作为主导食品的时代逐渐结束，面食文化正在逐渐成为历史记忆。作为人类进步的表现，这个历史潮流是无法改变也无需改变的。我们所能和应该做的，就是要抓紧挖掘整理晋中饮食文化的精髓，不要让这一宝贵遗产在我们手中逐渐消失湮灭，这是我们这一代人肩负的使命。

恰在此时，韩富科、孙永亮二同志经数年潜心研究，主编出版了《太谷饮食文化》一书，为太谷文化事业做了一件大好事。此书的集结成稿，充分体现了他们对中国传统文化的景仰，对太谷这方土地的热爱，对抢救太谷饮食文化的责任感。在向这两位同志表示感谢的同时，我衷心希望更多的有识之士来关注太谷文化事业，为振兴太谷传统文化作出新的贡献，如果真能这样，那么金太谷再铸辉煌之日就会不远了。

王建忠（太谷县委书记）

2009年6月

此地笙歌春載酒
金谷冠蓋喜登樓

郭光

（晋中市委常委、统战部长）

弘揚晉商文化
發展飲食事業

暢志仁
二〇〇九年
六月

（晋中市人民政府副市长）

服务人民群众
传承饮食文化

胡俊来

（晋中市政协副主席）

饮食文化

源远流长

常荣斌 己丑秋

（晋中市政协副主席）

传承
饮食文化
保护
珍贵遗产

郝向明

（太谷县人民政府县长）



绪论.....	1
---------	---

第一章

太谷饮食文化中的一大基石——丰富的物产

一、粮食.....	4
-----------	---

1. 谷米	4
2. 高粱	5
3. 小麦	6
4. 大麦	6
5. 荞麦	6
6. 豌豆	7
7. 黍米	7
8. 玉米	7
9. 绿豆	8
10. 黄豆	8
11. 黑豆	8
12. 红豆	9
13. 粮食生产与加工业	9

二、干鲜果.....	12
------------	----

1. 梨	12
2. 葡萄	13
3. 苹果	13
4. 红果	14
5. 西瓜	14
6. 沙棘	15
7. 核桃	15
8. 槟果	15

9. 沙果	15
10. 桃	16
11. 杏	16
12. 枣	16
三、蔬菜	16
1. 白菜	17
2. 菠菜	17
3. 萝卜	18
4. 南瓜	18
5. 茼蒿白	19
6. 土豆	19
7. 长山药	20
8. 豆角	20
9. 黄瓜	20
10. 韭菜	21
11. 茄子	21
12. 西葫芦	21
13. 芥菜	21

第二章

太谷饮食文化中重要组成部分——作料

一、“全作料”	24
二、油脂	25
1. 猪油	25
2. 牛羊油	26
3. 芝麻及芝麻油	26
4. 葵花子油	27
5. 花生油、豆油、菜子油	27
三、酱	28
四、酒	29
五、糖	29

六、醋·····	29
七、山韭花·····	30
八、挂糊、上糁、勾芡·····	30
九、酒、酱、醋加工业·····	31

第三章

太谷饮食文化的发展——晋商文化的推动

一、太谷饮食文化的发生和特点·····	34
1. 太谷饮食文化的创新性 ·····	34
2. 太谷晋商饮食文化的特色 ·····	35
3. 太谷晋商家宴的地域性 ·····	36
4. 太谷晋商家宴的礼仪性 ·····	37
5. 太谷晋商饮食与店规的统一性 ·····	38
6. 太谷晋商饮食文化的兼容性 ·····	38
7. 太谷晋商饮食制作产生与音乐融为一体 ·····	39
二、太谷饮食文化对兴县富民的作用·····	39
1. 随着晋菜饮食消费档次的提升，形成了以饮食文化为主体的酒文化、 茶文化、酱醋文化互相配套，相互促进的发展局面·····	39
2. 太谷饮食文化及餐饮业的兴起，促进了市场的繁荣和太谷县城的政治、 经济的发展·····	41
3. 太谷饮食文化的繁杂和餐饮业的经营活动，有力地带动了当地农业、 工业的发展，丰富了民间文艺的内涵·····	41
4. 太谷饮食文化造就了一批厨师队伍 ·····	42

第四章

太谷饮食文化的内涵——饮食风俗

一、生活习俗及其特点·····	44
1. 爱吃盐醋，少吃辛辣 ·····	44
2. 以面为主，汤面结合 ·····	45
3. 多样化的品种，独特的风格是太谷面食的一大特点 ·····	46
4. 太谷面食制作有古代祭祀的影子 ·····	47
5. 粗粮细做也是太谷面食中的一个特点 ·····	47

6. 普通食俗	47
7. 太谷巨商的饮食规范贯穿于饮食文化之中	48
二、四季饮食	48
1. 春夏	49
2. 秋冬	51
三、三餐膳食	54
1. 早餐	54
2. 午餐	57
3. 晚餐	64
四、待客即婚庆喜筵、丧葬饮食风俗	65
1. 待客饮食风俗	67
2. 婚姻饮食风俗	69
(1) 议婚	70
(2) 订婚	70
(3) 择期	71
(4) 迎亲	71
(5) 回门	73
3. 生育、寿筵饮食风俗	74
(1) 孕期	74
(2) 分娩	75
(3) 满月	76
(4) 离窝	77
(5) 周岁	78
(6) 生日	78
(7) 寿辰	79
4. 其他喜庆饮食风俗	79
(1) “金榜题名”	79
(2) 建房造屋	80
(3) 祭谢土神	81
(4) 乔迁之喜	81

5. 殡葬饮食风俗	81
(1) 初终	83
(2) 停尸	83
(3) 入殓、烧纸、悼祭	83
(4) 出殡	84
(5) 复三	85
(6) 过七	86
(7) 百天	87
(8) 周年	87
五、四时八节及小节饮食风俗	88
1. 四时饮食风俗	89
(1) 春节	89
(2) 端午节 (夏节)	91
(3) 中秋节 (秋节)	92
(4) 过冬 (冬节)	94
2. 八节饮食风俗	95
(1) 元宵节	95
(2) 龙抬头节	96
(3) 清明节	97
(4) 中元节	97
(5) 重阳节	98
(6) 送寒衣节	99
(7) 腊八节	99
(8) 除夕节	100
3. 小节饮食风俗	100
(1) 立春节	100
(2) 祭祖节	101
(3) 送穷节	101
(4) 填仓节	101
(5) 上巳节	102

(6) 关帝节	102
(7) 天贶节	102
(8) 观音节	103
(9) 七夕节	103
(10) 报信节	103
(11) 送神节	103
(12) 交年节	104

第五章

太谷饮食文化——传统菜肴及食谱

一、太谷饮食文化中筵席菜单	106	
1. 筵席七碟一盘菜单	106	
2. 筵席五皮间菜单	106	
3. 宴请本地客人（山西）四碗一火锅	106	
4. 宴请京帮（亦称一领二）菜单	107	
5. 宴请彰德帮（张德府一带）四碗一海碗菜单	107	
6. 宴请关外（东北地区）四碗二海碗菜单	107	
7. 筵席一百单八件（素淡）菜单	107	
8. 筵席一百单八件（荤席）菜单	108	
9. 筵席“四四”席菜单	108	
10. 筵席“八碟八碗”席菜单	108	
11. 筵席“四四到底”席菜单	109	
12. 筵席“四六两大件”席菜单	109	
13. 筵席“八八”席菜单	109	
14. 筵席“三鲜盆”席菜单	110	
15. 筵席“一品锅”席菜单	110	
二、素食蔬菜类食谱	111	
春季菜	111	
胡萝卜 111	绿豆芽 111	炅莲菜 111
白菜丝 111	菠菜段 111	香椿芽 111
酸基白菜 112	鸡丝拉皮 112	香干丝 113



水萝卜丝 113	糖醋萝卜丝 113	海米芹菜 113
香椿豆腐 113	小葱拌豆腐 114	酱油西葫芦 114
夏季菜.....		114
黄瓜丝 114	麻酱豆角 114	酱油豆角 115
油盐豆角 115	酱油黄瓜 115	芹菜黄豆 115
芥菜丝 115		
秋季菜.....		116
青萝卜丝 116	白萝卜条 116	酱油茄子 116
蒜泥豆角 116	拌黄瓜 116	烧茄子 117
酿豆角 117	油糊茄子 117	
鸡蛋炒西红柿（番茄炒蛋） 117		
冬季菜.....		117
白菜头 117	土豆丝 117	拌香干 118
清炒菠菜 118	炒白菜 118	虎皮豆腐 118
烩百合 118	蟠龙山药	119 温桃粉 119
发菜 119	敬德访白袍 119	
清香白玉鸟，红嘴绿鸳鸯 120		冬瓜钟 120
山药桃 120	白菜丸子 120	山药夹子 120
假鸡片 121	假鱼肚（蒸麻叶） 121	白丸子 121
和合二仙 121	油拉茄子 121	油梢奴儿 122
烧稔头 122	拔丝山药 123	煨白菜 123
三、猪肉类.....		123
猪头肉夹桃仁 123	腊肘子 124	腊肚子 124
水晶肘子 125	肘花儿 125	卤脖肩 125
清拌腰花儿 125	清余里脊 126	火腿 126
炸排骨肉 126	焖干肉 126	蒸卷卷 127
卤猪下腩肉 127	灌肠子 127	热砍 128
大炒肉 128	汤烧肘子 128	麻辣肘子 128
干炮肉 128	红炖肉 129	炒腰花 129
苜蓿肉 129	清炒肉丝 129	玻璃肉 129

