

中华传统食品大全

山西传统食品



中国轻工业出版社

中华传统食品大全

中华传统食品大全编辑委员会山西分编委会编

山西传统食品

中国轻工业出版社

(京)新登字 034 号

内 容 简 介

《中华传统食品大全》是我国第一部系统全面介绍我国传统食品的大型丛书。每个省、自治区、直辖市各出一个分册；个别在传统食品方面有典型性的地、市、县也编出分册，全书共有 1000 多万字。它搜集了每种传统食品的起源、发展演变、现状、制作方法等。这套书现由中国轻工业出版社在近年内陆续出版。

《山西传统食品》系其中的一个分册。它较全面地记载了山西地方传统食品的历史风貌和制作方法，即可作为饮食文化爱好者的参考资料，又可作为烹饪爱好者的指南。

中华传统食品大全·山西传统食品

《中华传统食品大全》编辑委员会山西分编委会编

刘 魁 李立新 责任编辑

*

中国轻工业出版社出版发行

(北京市东长安街 6 号)

北京印刷二厂印刷

*

850×1168 毫米 1/32 印张:13 插页:8 字数:330 千字

1993 年 8 月 第 1 版第 1 次印刷

印数: 1—5100 定价: 16.00 元

ISBN7-5019-1418-4/TS·0947

汾酒



竹叶青酒



清徐老陈醋

太原老陈醋





大同火鍋



拔



平遙牛肉



刀削面

六曲香酒



晋阳酒





六味斋酱肘花



烧麦

民以食為天人民吃的如何
是關乎國運盛衰的大事

陳力書



晋地佳肴思大
嚼山石美食乐
先寄

为山石传统食品题
一九八九年秋
段重

发展祖国食品传统
技艺满足人民生活需要

李立功

一九九〇年三月

揮毫龍筆
傾黃河文化

馬素
九〇六

序

我们伟大的中华民族，在历史发展的长河中，创造了举世瞩目的灿烂文化。中国的饮食文化，是其中的一枝奇葩。

人类文明始于饮食，无论从文字记载来看还是从考古发现的人类更早期活动的遗迹来看，都证明了这一点。我国的饮食文化源远流长，是我国文化宝库中的无价之宝，并早已成为人类共同的财富。

人类学会用火加工食物，是“人猿揖别”的标志之一，甚至可以说是人类历史的开端。因为人类只有学会用火，才可能“火化腥臊”和“将生为熟”，并从而产生食物加工和烹调技艺；才能比较合理地摄取营养，减少疾病，促进身体特别是大脑的发达，从而创造更高度的文明。

中华民族学会用火和饮食文明成熟之早，是令人惊异的。早在170万年前的“元谋人”时代，我们的祖先就已学会用火；早在数十万年前的“北京猿人”时代，就已懂得留取火种和加工食物；早在传说中的轩辕黄帝时代，就己能“烹谷为饭”和“煮海为盐”；早在尧的时代就出现了后人奉为“烹饪之祖”的彭铿；早在公元前16世纪时，汤的宰相伊尹，就出身于庖厨，当时的贵族们就已“食前方丈，罗致珍饈，陈簋八簋，味列九鼎”。这一方面说明贵族们的挥霍无度，但也反映了当时食品加工技术已有相当水平。众所周知，人类最早加工食物的器具是陶器，而我们的祖先早在七八千年之前就己能制作许多精美的陶制炊具和食器了；早在夏代就已经能用铜铸“调和五味宝器”的鼎了；当时不仅己会造酒而且有了酒的功能的记述。西周和春秋战国时代，是我国食物加工全面发展的时期。当时国家机构对食物加工、贮藏、保鲜等，管理分工己很细；有名的“八珍”己烹制得十分精美，并有了冷藏设施。此后的汉、唐、宋、元、明、清各代，都是我国饮食文化发展的重要时期。早在汉、唐时代，

我国的饮食文化对世界一些国家就发生了影响；明、清两代，特别是近几十年来，随着国际交往的广泛发展，我国的饮食文化和传统食品加工技艺，已传遍全球，并获得了极高的评价。当然，在历代饮食文化交流中，我国人民也吸取了不少外国的饮食文化和加工技艺，“洋为中用”，加以改造和创新，丰富了自己的文化宝库。

在漫长的历史岁月中，我们的祖先对饮食文化都有重要记述，从未间断，这是世界任何国家所不能比拟的。从最早的甲骨文和金铭文到最早的文学著作《诗经》，都大量记述了当时人们谋求食物和人们的饮食情况。此后历代的食品著述和有关食品的著作，简直浩如烟海，难以胜数。这对继承和发扬我国传统饮食文化和技艺，无疑起了极为重要的作用。

但也有不少令人遗憾的事。一是对于五千年的饮食文化和加工技艺，还没人系统、全面加以整理并编辑出版；而且有些古籍陈陈相因，以讹传讹，有的舞文弄墨，不讲科学。二是由于历史原因，还有大量饮食文化宝藏分散“蕴藏”在民间；近代以来不仅没人认真加以挖掘和整理，相反，在“十年浩劫”中又给了一次大“扫荡”，致使有的宝贵技艺“技随人去”，有的无人问津。三是我国传统的烹调技艺注重色、香、味、形、器，这是我国烹饪的特点之一，值得发扬；但同时也有不注意营养卫生，不务实际和讲排场浪费大的弊端，亟待改进。四是我国各地区、各少数民族中，还有数不清的名优特食物资源和经加工的食品；由于没有系统全面加以整理，因而得不到广泛开发和利用。

为了对我国历史饮食文化进行一次比较全面和系统地挖掘、整理、总结和提高，使之更加发扬光大，激发人民的爱国热忱，促进现代食品业的发展，在中央领导同志亲自关怀下，在中央有关部委和全国各地领导的支持下，我们编辑出版了这部《中华传统食品大全》。

《中华传统食品大全》的主要内容，是从饮食文化的高度，系统介绍我国各地区、各民族传统食品的加工、烹饪、贮藏等方面的源

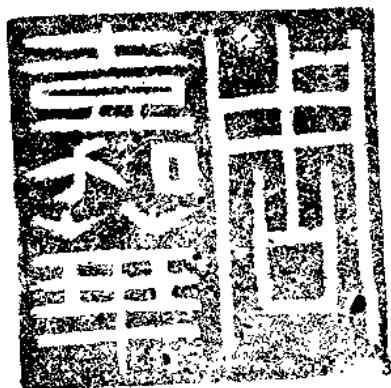
流和技艺,以及各种有代表性的名优特食品。这是一部图文并茂的巨著,全国每个省、自治区、直辖市各编出一个分册;个别饮食文化方面有特殊内容的地、市、县也选编有分册。全书共一千多万字,插图和图片数百幅。参加本书编纂的工作人员近万人。这部巨著,集全国传统饮食之精华,聚中华各民族传统饮食之优特,可以说是中国饮食文化的总汇和传统食品加工技艺的结晶。根据中央有关部门的要求,各分册出齐之后,还要进行精选精编译成六国文字出版,向世界发行,使中华民族的传统饮食文化和技艺进一步成为人类共同的精神财富。

中央领导同志和中共中央 1988 年一号文件明确指出,要将人们的食物结构问题和计划生育一样列入国策。中央这些指示给了我们更深刻的教育和启发,促使我们下更大的气力把这部巨著编得更好些,为合理解决我国人民的食物结构问题提供更多的方法和依据。

由于我们水平所限,这部著作肯定有不足之处,敬请广大读者和专家给以指教,以期再版时进行补充和改正。

《中华传统食品大全》编委会

1988 年 5 月



前 言

山西地处黄河中游,是中华民族发祥地之一。从上古时代的尧、舜、禹,到魏、晋时期的数代封建王朝均建都于山西,因而山西的政治、经济、文化发展较早。在史书中有关于新石器时代末期“后稷教民稼穡于稷山”、“嫫祖教民养蚕于夏县”的记载。进入奴隶社会以后,山西农业生产进一步发展,与农业相关的烹饪、酿造业也逐步发展起来。《周礼》中记载:“正北曰并州,其利布帛,其民二男三女,其富宜五扰(马、牛、羊、犬、豕),其谷宜五种(稷、麦、豆、麻、黍)。”

东汉时期,山西太谷的葡萄、葡萄酒已驰名全国,并被视为珍品。载入史册的永济桑落酒、蒲州酒、平阳(今临汾)朝和酒、襄陵酒、汾阳汾酒、竹叶青、榆次堡子酒等历史名酒多达 61 种。山西酿酒业最盛时期要算清代,全省酒坊有 514 家,遍及 79 个县。早在 1915 年,杏花村汾酒就获巴拿马赛会金质奖牌,榆次县的堡子酒获巴拿马赛会一等奖。

此外,山西老陈醋也以历史悠久、技术考究、质量精美、味道独特而驰名华夏。在烹饪方面,山西享有“世界面食在中国,中国面食在山西,山西面食甲天下”的美誉。山西面食风味独特,品种繁多。它以用料广泛、烹制多样、浇头丰富而闻名。山西的风味小吃,更是遍及城乡。北起文化古城大同,南到黄河之滨都有风格不同的传统名吃。如平遥牛肉、太谷饼、太原“头脑”、闻喜煮饼等,这些传统食