

三晋传统饮食文化丛书

物产与特产

山西



张洪光 郭起云 主编

■ 山西科学技术出版社



三晋传统饮食文化丛书

物产与特产

张洪光 郭起云 主编



山西科学技术出版社

特约编辑 牛书琴
复 审 曹竞宁
终 审 王 慷

三晋传统饮食文化丛书

物产与特产

张洪光 郭起云 主编

★

山西科学技术出版社出版发行 (太原并州北路 69 号)

山西省新华书店经销 山西人民印刷厂印刷

★

开本: 850 × 1168 1/32 印张: 9 字数: 215 千字

1998 年 1 月第 1 版 1998 年 1 月山西第 1 次印刷

印数: 1 — 5000 册

★

ISBN 7 — 5377 — 1410 — X

Z · 225 定价: 13.80 元

98
F762.7
21

2

三晋传统饮食文化丛书

主 编	张洪光	郭起云
编 著	李先明	吴秀峰 李艾兰 刘当成
主 审	王铁樑	
顾 问	孟庆怀	胡世年 王长信 张汉甫
策划编辑	王 慷	
特约编辑	牛书琴	
封面设计	朱 珠	
摄 影	孙志诚	
复 审	曹竞宁	
终 审	王 慷	

XAK14/21

三晋传统饮食文化丛书编委会

主 任 郭起云

常务副主任 张洪光

副 主 任 (按姓氏笔划排名)

王 敬	王茂全	石国臣	田中仁	史敬文
孙建民	刘宗贵	刘玉柱	连安余	岳鹏英
郭靖民	杨雨清	杨福宏	张成基	张建平
张耀安	赵茂华	李贵明	李贵发	范春庆
栗建民	谈周均	徐志友	常玉堂	梁常君
曹亚玲	曹有成	崔永柱	谢德才	
委 员 王建民	王效端	王富盛	王引平	王 鹏
史宏光	史满堂	刘文龙	刘哉耕	任向文
曲 勇	李振良	李承山	杨学书	辛 文
陈秀福	赵海旺	赵 勇	范鸿儒	周汉学
姚 贵	姜新文	胡锦堂	张克贤	张慧瑄
贺明科	要勇士	郭海仙	韩玉明	赵斌维
郭 军	翟田林	霍润德	徐本智	蔚建平
程素仁	窦乃荣			

序

李五明

有道是：“人是铁，饭是钢，一天不吃饿得慌。”人活着自然要吃饭，一日三餐，必不可少。故如圣贤孔夫子者也不能超凡脱俗，居然对“吃饭问题”感慨尤深，留下了“民以食为天”的至理名言。但人们习以为常的或丰、或俭、或节庆、或家常的吃吃喝喝，竟也是一种文化，且具有极深刻、极厚重、极广博、极多彩的内涵，却不是每个人都知晓的，也不是谁都会去关心、去探索、去搜集、去研究的。所以多数人只是稀里糊涂地吃，吃完了一抹嘴了事，文化不文化的，于吃者又有什么相干呢？

“吃”是人类自身最基本的一种需求现象，随着人类的进化而进化。人类从“茹毛饮血”到学会熟食，标志着由低级到高级、脱离动物的窠臼和野蛮的桎梏而进入文明。我们完全可以说：吃什么和怎么吃是判断人类进步的物质文明与精神文明程度的一个重要标志。

生活在地球东方中国大地的“龙的传人”是特别看重“吃”的民族。时迄今日，粤、川、京、鲁等中国菜系似乎在世界上已吃出了不少的名堂和不小的名气。居住在黄河以东、太行山以西这一方土地上的人民，虽然日子算不上富足，但在“吃”的方面却并不浅薄，其历史之悠久，内涵之丰富，积淀之深厚当令世人瞩目。这方以“三晋”为古称的地域，地广物博，人杰地灵，民风淳朴，地理环境得天独厚且具特色：南部平川气候温和，交通便利；北部高原气候寒冷，民情剽悍；中部盆地商

业发达，人口密集。惟如是，故情有独钟的造化使三晋大地成为世界上生长杂粮品种最全的地域，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”奠定了客观现实的基础，以致有“世界面食在中国，中国面食在山西”之盛誉。

在岁月的嬗变和历史的推移中，山西出现了一大批烹饪高手。他们以民俗民风定向，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，皆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“糠菜半年粮”的穷山沟，农家主妇们也深晓“粗粮细做，细粮精做”之理，制作了口味适中、造型别致的食品，有些甚至是堪称艺术佳作的。我们可以不夸张地说，山西的每一种面食都有一段俗定的历史，每一种小吃就是一个传说故事，体现出勤劳淳朴的劳动人民对生活的刻意追求和热爱。

尽管以面食为主要内涵的山西食俗，有着浓郁的传统和民间色彩而缺少商业竞争力，其知名度还有待提高，但它确实是老祖宗留给我们的瑰宝，我们有责任使这些尘封已久的瑰宝重放异彩。几年前，三晋文化研究会成立之初，顾问晋籍学者上海复旦大学教授贾植芳先生曾专门致函说：“我们山西的面食，也是中国饮食文化的一个有声誉的流派。为此，希望能将山西的面食研究列为一个专题，除出版一些食谱之类书籍外，对它的沿革与变迁、特点与成就也应该有历史的考证与理论的阐述。”本书由郭起云、张洪光等同志自觉地肩负起这个使命，几度寒暑，辛勤笔耕，终于使《三晋传统饮食文化丛书》和读者见面了！令我极感快慰。应该说能够系统地将三晋人民的传统食俗作为文化现象进行概括和总结，使它以文化的品位展现给世人，委实是一件功德无量的大好事。本书全面收集了历史流传的从寻常百姓家的日常饭菜到上层官宦的高档筵席，以及诸

多脍炙人口的传统面食、小吃、菜肴、特产、名产等，内容丰富多彩。本书还为读者展现了异彩纷呈的关于饮食的风俗，所涉及者囊括年节时令、婚丧嫁娶、人生礼仪等诸多方面，语言通俗，用笔流畅，融历史性、传统性、知识性、趣味性、技艺性、实用性于一体，确乎算得上一部不可多得的好书。我衷心感谢本书的撰写者们用心血和汗水奉献给读者诸公的这份美味佳肴，并欣然作序，以酬其请。

开头的 话

——写在《三晋传统饮食文化丛书》

出版之际

郭起云 张洪光

做了几十年接待服务工作，休息以后干什么？上山不会砍柴，下海不会捞鱼，于是，想写点东西。做什么卖什么，也许对同行和后人有点参考或借鉴的地方。

历经几年的辛勤笔耕，《三晋传统饮食文化丛书》终于问世了。我俩和所有曾为此书的出版付出心血的同志一样，既高兴又不安。高兴的是，我们的努力终于变成了现实，算是为弘扬三晋饮食文化办了一件实事；不安的是，我们的经验不足、知识浅薄、能力有限，书出版后能否达到预期目的？

尽管如此，值得欣慰的是，所有参加本书编写、出版以及关心、支持的同志，都为此出了力，有的同志拿出了自己珍藏多年的宝贵资料，有的同志贡献出了自己多年的研究成果，也有很多同志出谋划策，全力以赴地投入工作。这是集体智慧的结晶，也是我们献给三晋父老的一片赤诚。

山西要走向全国，全国也要了解山西。

回顾历史，山西处在中华文明曙光最先出现的黄河腹地，历史悠久，内涵丰富，积淀丰厚的饮食文化遗产，是当今世人所瞩目的。在这块土地上，物产丰富，人杰地灵，民风淳朴。古老的芮城西侯渡文化、襄汾丁村文化、阳高许家窑文化都出现在这块土地上。尧、舜、禹在这块土地上建过都、立过业，古

往今来的许多英雄伟人都生长在这块土地上。得天独厚的地理环境养育了英雄伟人，而英雄伟人又为这块土地增添了辉煌灿烂的光彩。

春秋战国以来，山西就成为民族交往的区域。不同民族的社会文化，在交往中直接和间接地相互吸收、融合，从而丰富了三晋文化的内涵。山西商人、山西票号遍及全国及欧亚大陆，强大的商业活动给山西饮食文化的发展输入了营养，引进了各地及欧亚大陆的饮食传统，形成了以商家为主流的独特的饮食风俗。

“世界面食在中国，中国面食在山西”。山西号称“面食之乡”，我们有责任使这些尘封已久的瑰宝重放异彩。我们提出的挖掘、继承、引进、创新和提高的方针，就是这一代人的雄心壮志。几年前，晋籍学者上海复旦大学教授贾植芳先生曾专门致函三晋文化研究会：我们山西的面食也是中国饮食文化的一个有声誉的流派，希望能将山西面食研究列为一个专题，除出些食谱之类书籍外，对它的沿革与变迁、特点与成就也应该有历史的考证与理论的阐述。贾老的这些忠告，增强了我们编写本书的信心、力量和勇气。当我们把编写本书的设想向三晋文化研究会汇报后，立即受到了各位领导的热情支持。李玉明副会长为本书作了序，全国著名国画大师董寿平先生欣然为本书题写了书名。

《三晋传统饮食文化丛书》的编写者认为，立足山西面食，突出民间小吃、筵席和传统风味，正是千百年来三晋百姓赖以生存的饮食文化的根基，也是推动精雅文化的原动力，她更天然，更贴近民族生态，更贴近于民间广大百姓的日常生活，更能显示地方特色，因而也更长久，更深入人心。

清理山西的饮食文化遗产，精心描绘她的真实面目，发扬其优秀传统，勾划其锦绣前程，为同行和后人所赏、所用、所

传、所引，这便是编写本书的目的。

历史漫漫，岁月悠悠，山西的饮食文化，经历了隋、唐、北宋时期的鼎盛之后，随着全国政治、经济、文化中心的转移，发展一度缓慢下来。世人公认的“面食之乡”虽然在他乡异国走红，祖代兴旺发达的晋风佳肴的发展却趋于下坡。

50年代以来，随着经济形势的发展，山西的饮食文化也逐步走向新生。迎泽宾馆、并州饭店和山西大酒店等许多宾馆饭店，不仅挖掘、继承了老祖宗的瑰宝，而且引进、创新了许多美味佳肴，使三晋饮食逐渐走上了繁荣发展之路。可以相信，随着改革开放的深入发展，山西的烹饪界必将为三晋美食谱写出新的篇章，必将无愧于历史和未来。

本书内容涉及面广而年代久远，很多是靠人们言传而来，因时代地域不同的变异，夹杂了古人的种种迷信和陋习。我们在整理中虽作了大量删改，仍为表现传统风貌而有所遗留，需要在阅读中去粗存精，去伪存真，历史地去认识。

本书在编写过程中，山西省接待服务协会、晋中地区接待服务协会提供了大量的人力、物力和财力支持，同时得到了同仁学者的积极帮助和名厨高手的指点，在此一并表示感谢。敬请有关专家、学者不吝赐教，以便补充、修改，使之日臻完善。

目 录

序.....	(1)
开头的话.....	(1)
绪论.....	(1)

一、名粮佳谷

1 晋祠大米	(1)
2 “沁州黄”小米	(3)
3 “东方亮”小米	(5)
4 忻州高粱	(5)
5 莜 麦	(7)
6 荞 麦	(8)
7 豌豆	(9)
8 黍 米.....	(10)

二、蔬菜

1 土 豆.....	(11)
2 平定黄瓜干.....	(13)
3 大同黄花.....	(14)
4 闻喜白莲藕.....	(15)
5 平遥长山药.....	(16)
6 五寨圆白菜 (甘蓝)	(17)
7 高平萝卜.....	(17)
8 中条山大刺猴头.....	(18)
9 五台山蘑菇.....	(19)

三、干鲜果品

1	临猗石榴·····	(21)
2	同川梨·····	(22)
3	猕猴桃·····	(24)
4	清徐葡萄·····	(25)
5	祁县红星苹果·····	(27)
6	蒲州青柿·····	(28)
7	红 枣·····	(30)
	①稷山板枣·····	(31)
	②运城相枣·····	(32)
	③保德油枣·····	(32)
	④交城骏枣·····	(33)
	⑤柳林木枣·····	(33)
	⑥太谷壶瓶枣·····	(34)
	⑦临汾尧枣·····	(34)
	⑧梨 枣·····	(35)
	⑨平陆屯屯枣·····	(35)
8	红 果·····	(36)
	①晋城红果·····	(37)
	②绛县红果·····	(37)
9	沙金红杏·····	(37)
10	西 瓜·····	(38)
11	河曲醉果·····	(39)
12	汾州核桃·····	(40)
13	夏县板栗·····	(42)
14	万荣花生·····	(42)
15	沙 棘·····	(43)
16	阳高杏脯·····	(44)
17	长治山楂饼·····	(45)

18	金丝蜜枣	(46)
19	轻糖杏脯	(46)
20	杏瓣儿	(47)
21	果丹皮·果瓣子	(47)
22	无核糖枣	(48)
23	广灵五香瓜子	(49)
24	忻州葵花子	(50)
25	无壳南瓜子	(50)

四、名鱼肉禽

1	天桥黄河鲤鱼	(52)
2	虹鳟鱼	(53)
3	垣曲大鲩	(54)
4	石窟鱼	(54)
5	洪洞甲鱼	(55)
6	万荣大黄牛	(56)
7	中阳柏子山羊肉	(57)
8	大青羊	(58)
9	六味斋酱肉	(59)
10	太原酱肘花	(60)
11	长治腊驴肉	(61)
12	曲沃腊牛肉	(62)
13	平遥牛肉	(62)
14	太谷熏鸽	(64)
15	灵丘熏鸡	(65)
16	绛县五香牛肉	(66)
17	安泽火腿	(66)
18	吴家熏肉	(67)
19	白猪头肉	(68)

20 右玉边鸡	(69)
---------------	------

五、野菜腌蔬

1 古县蕨菜	(72)
2 树花菜	(72)
3 银条菜	(73)
4 酸窝菜	(73)
5 黑豆叶菜	(74)
6 古县黑木耳	(75)
7 临猗酱玉瓜	(76)
8 红丝菜	(77)
9 压韭茄子	(78)
10 搅醋丝	(78)
11 平阳“六必居”	(78)

六、名调佳味

1 东湖陈醋	(82)
2 晋泉老陈醋	(83)
3 尧都熏醋	(84)
4 晋泉陈醋	(84)
5 益元庆名醋	(85)
6 晋泉熏醋	(85)
7 南六堡曲醋	(86)
8 怀仁陈醋	(86)
9 峰泉老陈醋	(87)
10 玉泉陈醋	(87)
11 涂河名醋	(88)
12 绵山陈醋	(89)
13 太平米醋	(91)
14 老豆油	(91)

15	曲沃名酱	(92)
16	晋泉老黑酱	(93)
17	阳城黑酱	(93)
18	襄垣黑酱	(94)
19	麻 油	(94)
20	花 椒	(95)
	①平顺白沙椒	(96)
	②孟县花椒	(97)
21	代县辣椒	(97)
22	巴公大葱	(98)
23	应县大蒜	(99)
24	长凝紫皮蒜	(100)
25	运城湖盐	(100)
26	古灯味精	(101)
27	荆条蜂蜜	(102)

七、名酒佳露

1	汾 酒	(104)
2	竹叶青酒	(106)
3	六曲香酒	(107)
4	恒山老白干	(108)
5	白玉汾酒	(109)
6	玫瑰汾酒	(109)
7	桑落酒	(110)
8	晋阳酒	(111)
9	汾州二锅头	(112)
10	甘泉酒	(113)
11	潞 酒	(114)
12	堡子酒	(115)

13	太原特曲	(115)
14	玉堂春酒	(116)
15	汾雁香酒	(117)
16	昔阳大曲	(118)
17	特酿香	(119)
18	羊羔美酒	(119)
19	洞宾大曲	(120)
20	菖蒲酒	(121)
21	玉屏酒	(122)
22	藺泉香酒	(123)
23	山楂酒	(124)
24	沙棘琼浆	(125)
25	山西白葡萄酒	(126)
26	杏花黄酒	(127)
27	干榨黄酒	(127)
28	北芪黄酒	(128)
29	木瓜黄酒	(129)
30	朔州黄酒	(130)
31	北芪酒	(130)
32	云岗啤酒	(131)
33	矿泉水	(132)
	①西密矿泉水	(133)
	②东元矿泉水	(133)
	③般若矿泉水	(134)
	④焦山龙王矿泉水	(135)
	⑤北张矿泉水	(136)
34	麦饭石	(137)

八、名贵药材