



骊山北麓  
乡土食物志

Lishan beifu  
Xiangtu Shiwuzhi

西安曲江临潼旅游投资(集团)有限公司  
西安曲江临潼国家旅游休闲度假区管委会

编写

西安出版社  
西安曲江出版传媒股份有限公司

骊山北麓  
乡土食物志

Lishan Beilu  
Xiangtu Shiwuzhi

西安曲江临潼旅游投资（集团）有限公司  
西安曲江临潼国家旅游休闲度假区管委会 编写

西安出版社  
西安曲江出版传媒股份有限公司

## 图书在版编目(CIP)数据

骊山北麓乡土食物志 / 西安曲江临潼旅游投资(集团)有限公司, 西安曲江临潼国家旅游休闲度假区管委会编. -- 西安: 西安出版社, 2016.11

ISBN 978-7-5541-1918-1

I. ①骊… II. ①西… ②西… III. ①饮食—文化—概况—临潼区 IV. ①TS971.204.13

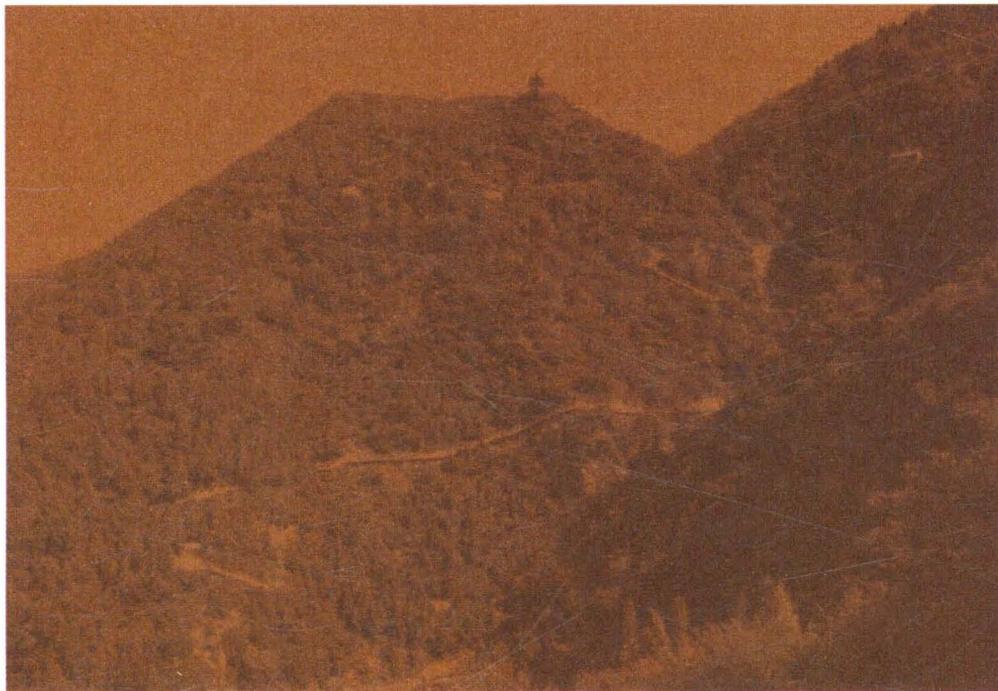
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 307733 号

## 骊山北麓乡土食物志

---

- 编 写: 西安曲江临潼旅游投资(集团)有限公司  
西安曲江临潼国家旅游休闲度假区管委会
- 责任编辑: 张增兰 王玉民
- 出 版: 西安出版社  
(西安市长安北路 56 号)
- 电 话: (029) 85253740
- 邮政编码: 710061
- 发 行: 西安曲江出版传媒股份有限公司  
(西安曲江新区雁南五路 1868 号影视演艺大厦 14 层)
- 印 刷: 陕西金和印务有限公司
- 开 本: 787mm × 1092mm 1/16
- 印 张: 21.5
- 字 数: 335 千
- 版 次: 2016 年 11 月第 1 版  
2018 年 1 月第 1 次印刷
- 书 号: ISBN 978-7-5541-1918-1
- 定 价: 68.00 元
- 

读者购书、书店添货或发现质量问题, 请与本公司营销部联系、调换。  
电话: (029) 68206213 68206222 (传真)



## 骊山北麓乡土系列丛书编委会

总策划 陈共德

总统筹 毋文利 刘 蔷 韩佳卫

主 编 程子瑜

编 委 杨 勇 段 伟 赵 樱 雷钊伟

L I S H A N

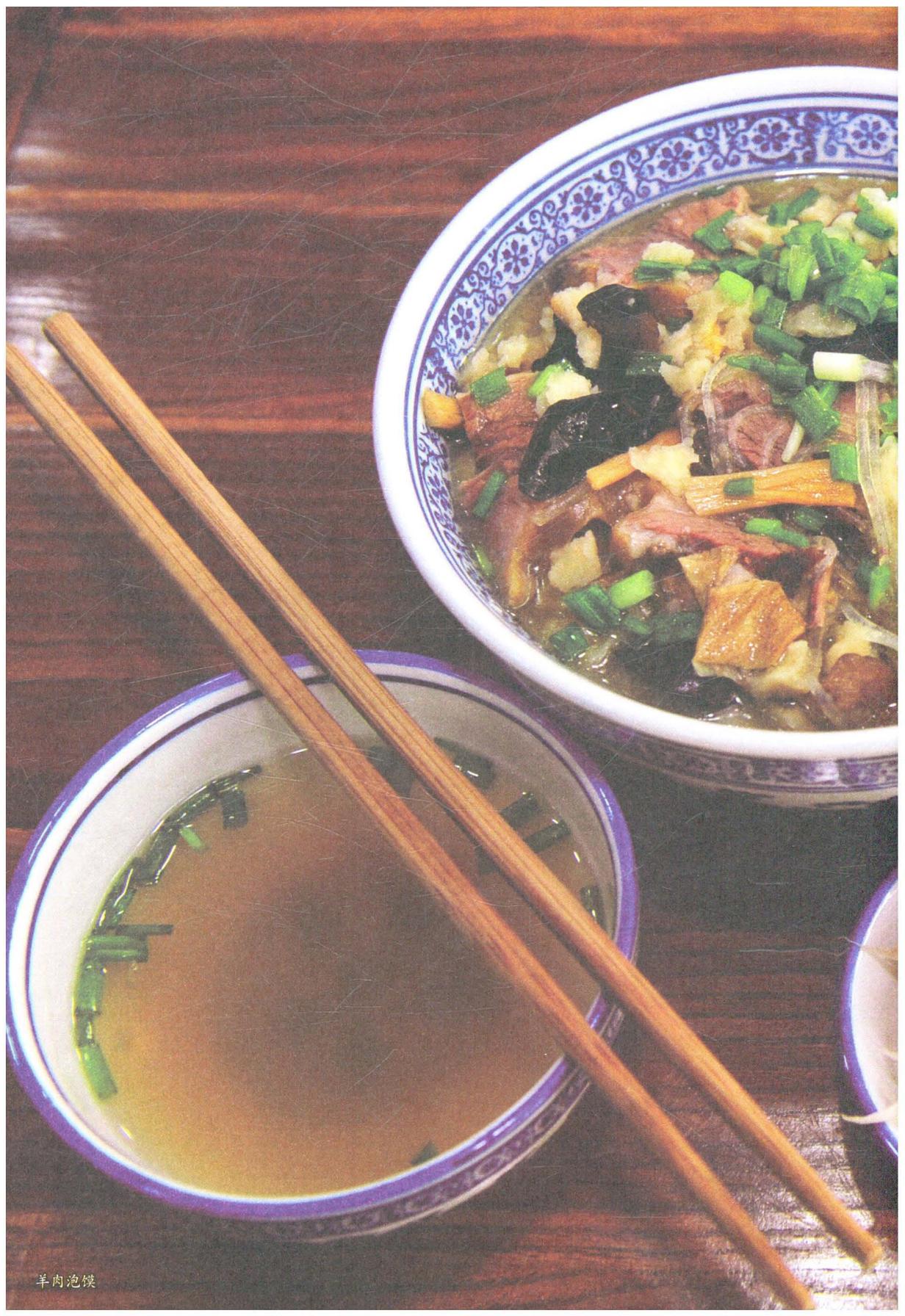
B E I L U

彌山北麓鄉土食物志

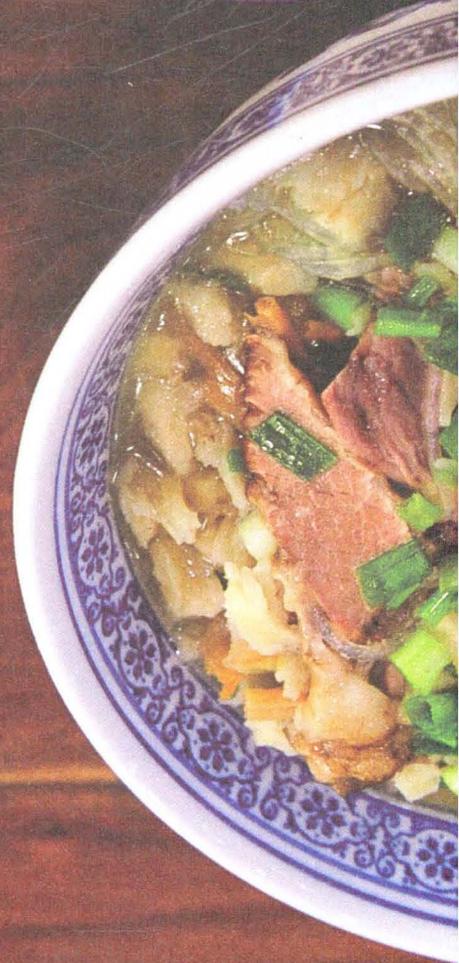
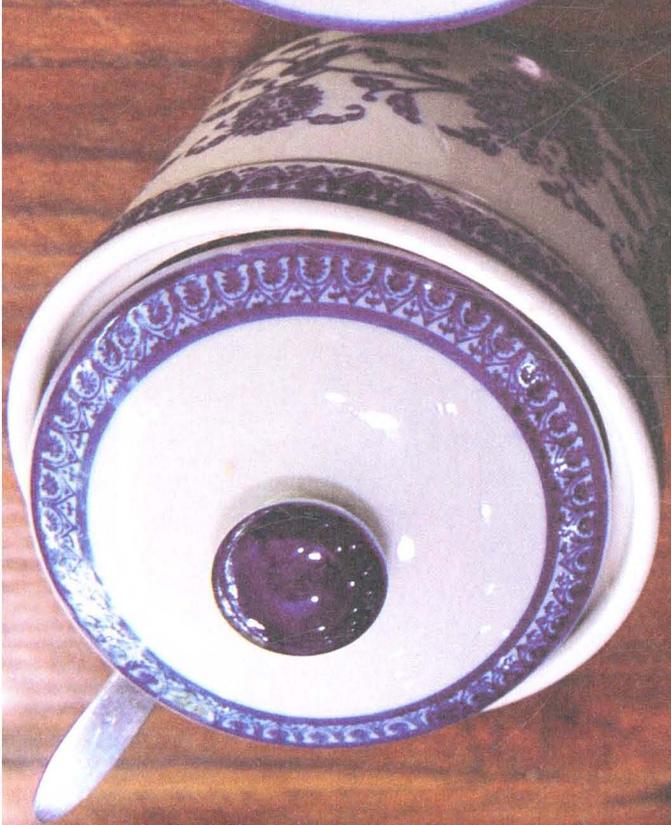
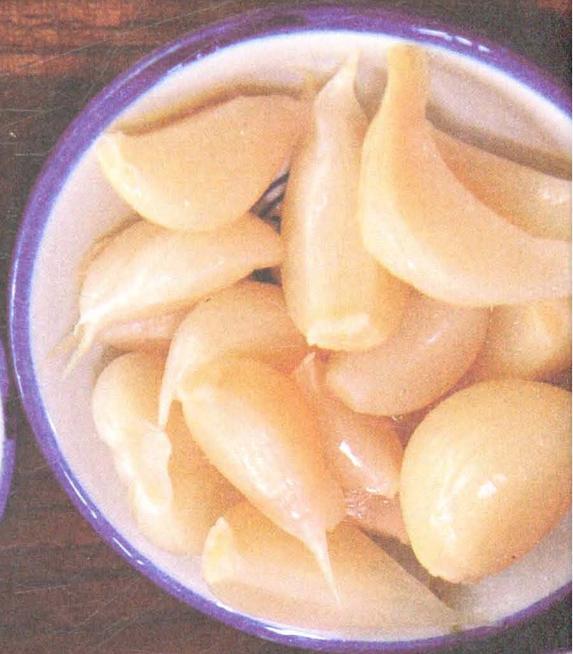
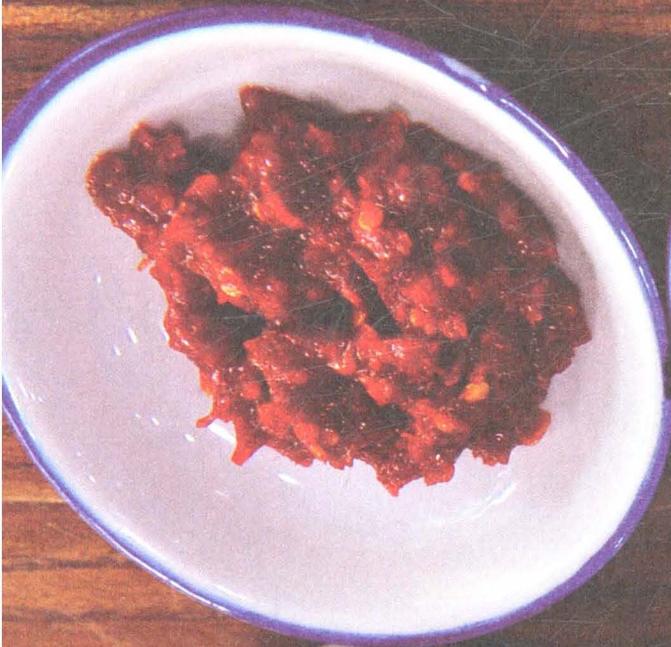
X I A N G T U

S H I W U

Z H I



羊肉泡馍



# 序

## 民间美食记忆

“吃喝”在中国文化中占有特别重要的地位，早为中国的圣贤所看重。吃喝不限于一日三餐解渴充饥，“醉翁之意不在酒”，由吃喝产生的饮食文化早已超越了吃喝本身，获得了更为深刻的社会意义。

探究中国饮食文化之道，应当从日常饮食、岁时饮食和其他众多社交礼仪活动入手，从诸如吃什么、咋烹制、如何去吃、使用什么炊餐用具、选择何种进餐制度与方式、都有哪些特殊的饮食嗜好与饮食礼节等入手进行探询。而第一个问题便是：吃什么。中华民族所吃的食物十分广泛，品类极其多样，无论是山珍海味、飞禽走兽，还是植物的根、茎、叶、花，甚至包括毒蛇、蝎子等，无不可以入馔。在这个基础上，中国自古以来就形成了丰富多彩的饮食种类，包括脍炙、羹臠、脯腊、饭粥、饼面、糕点、茶酒和奇珍异馔等。

而具体到某个地方，当地出产什么就吃什么。尤其是在交通不发达的古代，人们选择食物首先就是就地取材，很少舍近求远去寻找食物。有句俗语“靠山吃山，靠水吃水”，其含意就包括了食物选择的地方性。像沿海多选海鲜鱼虾，内地多选山珍家禽，牧区多选牛羊。

临潼地处关中平原略偏东，渭河贯穿西东，秦岭骊山南峙，有山、有岭、有

河、有川,还有塬,气候温和而雨量适中,使临潼农业具有特殊的立体型构架——平川麦子金黄,山脚果树飘香,山顶荞麦花绽。因丰富的自然资源被古人视为“天府”,又因这里有丰富的温泉资源与众多历史遗迹,自然环境高雅,文化内涵深厚,历来都是皇家、贵族休闲度假的世间乐园和百姓优美无双的旅游胜地。在临潼几千年的发展过程中,与骊山北麓一带地理、历史、气候特点相适应,产生了丰富的具有关中特色的饮食文化。

为了反映临潼地域特征及人文风情,《骊山北麓乡土食物志》撷取最能反映本地历史文化亮点的食物,以当地普通人为线索,从具有地方特色的食物写起,又不局限于临潼,而是钩沉历史,将历史上长安地区的食物乃至大中华的食物包罗进来,与其他地方风味流派的食物相联系、相对照,使人文访谈与传说故事、典籍记录相呼应,将食材生长的自然环境与食物产生的文化空间相结合,梳理其发展脉络,叙写普通人对食物的认知与感受,从中能体会出人物对故乡的赤子情怀,展示骊山北麓动人的人文景观。

如果用心看一看本书选择的食材、食物,便不难发现,它们多是临潼城乡百姓一日三餐的果腹之品,是地地道道的平民食物,或者曾经是达官贵人所食,如

今却已“飞入寻常百姓家”：酸枣、桑果、野樱桃、石榴、火晶柿子、胡萝卜；白菜、九眼莲、韭黄、辣椒、芥末；土鸡、山猪、螃蟹；面条、饺子、蒸馍、补天擀馍、煎饼、油馍、沫糊、包谷糝、凉皮、搅团、鱼鱼、麦饭；泡馍、肉夹馍……

可以看出，书中既写到骊山里的野物，也写到人工培育的水果、蔬菜，养殖的家禽、家畜、水产；既写了主食和干粮，又写了小吃；既写到吃的，也写到喝的；既写到食材的种植、养殖方式，又写其烹调方法、食用方式及禁忌……

本书把触角深入民间生活的底层，从种种具体的乡村食材、自然质朴的民间食物出发展开叙述，注重细节和对食材制作过程的原生态真实记录，为我们保留了许多民间美食的传统制作方法。而对于民间食物的细致描述，让人似乎可以闻到土灶的气息、柴火的味道，具有打动人心的力量，能复苏人们的记忆。

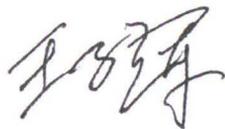
阅读本书，有如参观民间美食博览园，这算是本书对民间传统美食所做的一大贡献。

在我看来，临潼具有代表性的食物还有很多，虽然本书的内容已很丰富，但仍然难免挂一漏万。当然，这与编者所持的选择标准有关，同时，也与临潼民间

食物种类的丰富多彩而难以抉择不无关系。

书中的章节安排，初看上去比较杂，细看却可明白有一定深意。大体分为两大部分：一、食材或者直接可食之物；二、经加工而成的食物。最后以调料作结，是为表明完美的食物烹饪必须掌握“调”的本领，使五味“和”，做到“气味和合”。但读者要明白，“调”指的是调味，是盐、醋、酱、糖之类味料的调，更是利用主料、辅料、味料的配合及各种烹饪手段来美化食物的味道。

临潼国家旅游休闲度假区主持编撰《骊山北麓乡土食物志》这样一本反映临潼地方饮食文化以至中华饮食文化的书，是对民间饮食、地域文化的忠实记录，丰富了地方文化，是一件很有意义的事，体现了度假区的社会担当与文化责任感。



（中国著名饮食文化研究专家）

2017年7月5日

Lishan Beilu  
Xiangtu Shiwuzhi

# 骊山北麓乡土食物志

## 目录



### 01 001 骊山有珍馐——野趣

- 002 遍地生长的野菜
- 008 骊山里的野樱桃
- 014 天然的酸枣
- 021 食物箴言
- 022 小贴士 ① 樱桃

### 02 024 骊山的香甜——水果

- 026 杏树满山坡
- 030 “百果之王” 桑果
- 034 “临潼三宝” 之一——火晶柿子
- 041 食物箴言
- 042 小贴士 ① 拾萁异器



骊山北麓  
乡土食物志

Lishan beifu  
Xiangtu Shiwuzhi

西安曲江临潼旅游投资(集团)有限公司  
西安曲江临潼国家旅游休闲度假区管委会

编写

西安出版社  
西安曲江出版传媒股份有限公司

## 骊山里的野樱桃

暮春时节，樱桃<sup>①</sup>成熟了，西安人有幸买到红色、紫色或黄色的大樱桃，或者到临潼、户县、白鹿原、长安区等地的樱桃园内采摘、品尝，而我们则获得了在骊山脚下采集野樱桃的乐趣。

5月的一天，我们与老郭一道，在杨寨村内村外闲逛，不经意地，便有“万绿丛中一点红”的惊喜。高约1米或2米的灌木绿叶间，满是玲珑圆润的红色浆果，这便是野樱桃。生在道旁的，触手可及；长在荆棘榛莽之中的，便只能远观了。但人类的遗憾与野樱桃们无关，它们只是默默地隐于山野间，年生月长，开花结果，不需修剪，不必施肥。

摘下果子放进嘴里，有的味道很好，酸酸甜甜，似有阳光气息，有的却寡淡无味，甚至透出苦涩。天色向晚，我们在村外通向果李村的公路边收到了一份巨大的惊喜——有人利用野樱桃树遍布山野、易于存活的特点，移栽了约半亩树苗



野樱桃



玛瑙

于此，意图将其培育为景观树。只见它们大多只有1米多高，根根向上的枝子上却挂满了鲜红的樱桃。一个农妇正带着儿子摘樱桃，老郭大声地和她打招呼，又转过头和我们说：“你们来得巧……樱桃刚熟，摘的人还不多，到明天就多了，再迟就让大家摘光了。”我们也走进树丛间采摘起来，或往嘴里送，或放进口袋里。四下里渐渐暗了下去，我们仍觉口袋空空，也许是樱桃颗粒太小，也许是大多被我们吃掉了……

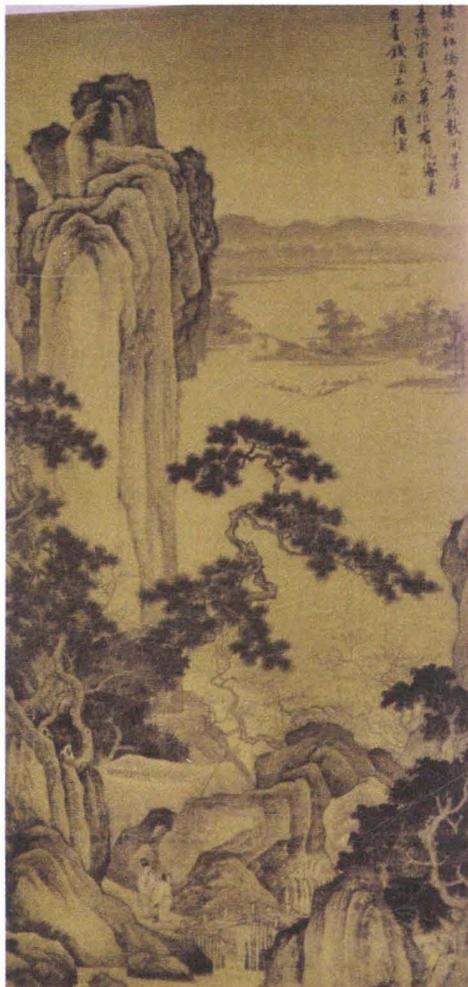
老郭对野樱桃很了解。他说，野樱桃主要分布在北半球，亚洲和欧洲均有，在我国分布在陕西、宁夏、湖北等地，很早就被人们视作珍品，开始进行人工驯化。于是，樱桃出现了。

樱桃在阳历4月中旬开始成熟，并由于滋味甜美，被赋予“百果第一枝”的美誉，其食用的历史，至少可上溯到周代。周人重视祭祖，樱桃被选作这一重大活动时的祭品。

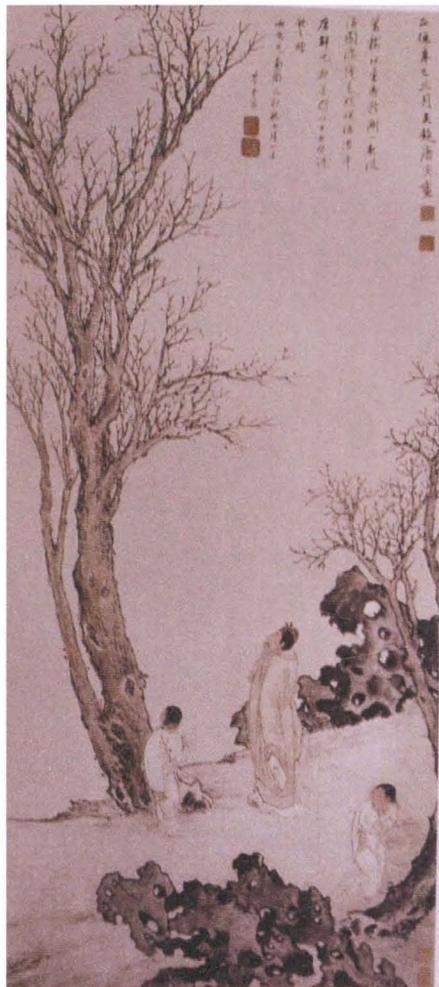


杏干易于保存，并且酸甜适口，生津止渴，能去冷热之毒。晒杏干得用没有完全成熟的杏，像做柿饼那样，去掉烂果和软果，在光照充足、空气流通、干净卫生的地方进行晾晒。不过，这在临潼是有难度的。老郭的小儿子曾经在盛产优质杏干的新疆待过，他说临潼不像新疆那样日照时间长、气候干燥，能保持鲜杏的天然色泽和营养成分，所以容易出现发霉现象。这也导致临潼的杏干生产没有成为一项产业。

也正因为这些，骊山北麓的大量杏树没有人管理，属于天生天养。而杏容易生虫，在开花时就必须打药养护，否则就没法吃。老郭告诉我们，附近的一条沟里，很多杏树长在陡坡或缓坡上，熟透了的杏落在地上，几乎把地面都盖住了。不论落在地上的还是挂在树上的，很多都外表光鲜，里面却生了虫子，根本没法吃。当地人到沟里也不是摘杏，而是为了捡杏核，手快的话，一上午可以拾十几斤。



杏花芳屋图（明）唐寅



观杏图（明）唐寅

因为杏仁是很好的药材，不仅可以润肺清火、排毒养颜、滑肠通便，还可以降低心脏病和多种慢性病的发病风险。据老郭说，一斤杏核可以卖到一块八，若是去掉硬壳的杏仁，一斤则可卖35元到40元。此外，人们还把甜杏仁当成零食，经常一次吃很多，留下一堆砸碎的硬壳。

结束采访，想到骊山脚下的杏树资源得不到有效开发，真是觉得可惜。希望临潼的杏能走出山野，为更多的人带来甘甜和健康，也为当地人增加收入。