

## 第一章 城市名片

延安市有“塞上咽喉”、“军事重镇”之称，

延安市被誉为“三秦锁钥，五路襟喉”。

延安之名，始出于隋。为国务院首批公布的全国 24 个历史文化名城之一。

安塞腰鼓被称为“天下第一鼓”。

1996 年，安塞县被国家文化部命名为“中国腰鼓之乡”。

安塞腰鼓受到国家非常重视非物质文化遗产的保护，

2006 年 5 月 20 日，安塞腰鼓经国务院批准列入第一批国家级非物质文化遗产名录。

2009 年 10 月 1 日那天安塞腰鼓参加了国庆六十周年天安门广场的群众游行演出。

安塞腰鼓是安塞三绝之一。

安塞县是黄土高坡上的民间绘画之乡；

安塞县是黄土高坡上的民间剪纸之乡；

安塞县是黄土高坡上的腰鼓之乡；

安塞县是黄土高坡上的民歌之乡；

洛川苹果为被国家外贸部、农业部、商业部、全国供销社列为苹果外销基地县，号称“中国苹果之乡”。

洛川苹果于 1974 年在全国 237 个参评样品中质压群芳，四项理化指标和总分均超过美国王牌水果蛇果，荣获全国第一。

洛川苹果曾被第 11 届亚运会指定为专用水果，1999 年澳门回归时又被定为庆典礼宾专用苹果，蜚声海内外。

1997 年安塞县被文化部命名为“中国民间艺术（舞鼓）之乡”；

安塞腰鼓被人们称为“中国一绝”；

安塞腰鼓号称“天下第一鼓”；

1933 年，安塞县被中国国家文化部命名为“中国剪纸之乡”。

粉甘草被称为陕北“三大宝”之一；

延川县称为“红枣之乡”。

洛川县被称为“苹果之乡”。

延长县有“中国陆上第一口油井”；

延长县有被誉为中国石油工业母亲矿的延长油矿；

延长油矿是世界上第一口石油井；

延长油矿于 1907 年钻成的“第一井”是中国陆上第一口油井；

延长油矿是被国务院命名为“中华之最”；

延长油矿是中国近代陆上第一口油井在延长；

延川县被国家文化部命名为“全国现代民间艺术”之乡；

延川县素有“文化之乡”誉称；

子长县被命名为全国首家“中国洋芋之乡”；

钟山石窟被史学家称为“陕北第一石窟”；

吴起县被国家林业局、水利部、财政部等部委确定为“全国退耕还林试点示范县”；

吴起县被国家林业局、水利部、财政部等部委确定为“全国造林先进县”；

吴起县被国家林业局、水利部、财政部等部委确定为“全国十百千水保生态环境建设先进县”；

吴起县被国家林业局、水利部、财政部等部委确定为“全国林业建设标准化示范县”；

吴起县被国家林业局、水利部、财政部等部委确定为“全国水土保持先进集体”；

吴起县被国家林业局、水利部、财政部等部委确定为“全国退耕还林与扶贫开发工作结合试点县”。

## 第二章 城市概览

延安地图延安地处北纬 35° 21′ —37° 31′ ，东经 107° 41′ —110° 31′ 之间，北连榆林市，南接关中咸阳、铜川、渭南三市，东隔黄河与山西省临汾市、吕梁市相望，西依子午岭与甘肃省庆阳市为邻。延安古称延州，历来是陕北地区政治、经济、文化和军事中心。城区处于宝塔山、清凉山、凤凰山三山鼎峙，延河、汾川河二水交汇之处的位置，成为兵家必争之地，有“塞上咽喉”、“军事重镇”之称，被誉为“三秦锁钥，五路襟喉”。延安之名，始出于隋。为国务院首批公布的全国 24 个历史文化名城之一。

中文名称： 延安

别名： 肤施

所属地区： 陕西省

下辖地区： 宝塔区、延长县等

电话区号： 0911

邮政区码： 716000

地理位置： 陕西省北部，黄土高原的中南部

面积： 37029 平方千米

人口： 2006 年末，总人口 215.08 万人

气候条件： 内陆干旱半干旱气候

### 延安简介

行政区划： 现辖宝塔区、吴起县、志丹县、安塞县、子长县、延川县、延长县、甘泉县、富县、洛川县、黄陵县、黄龙县、宜川县共一区十二县。

1937 年，中共中央进驻，同年设延安市，为陕甘宁边区政府所在地。1949 年，改称县，1972 年，再设市至今。

延安市地域辽阔，自然资源丰富。天然次生林 163 万亩，木材蓄积量 308 万立方米；以甘草、五加皮、槲寄生、牛蒡子、柴胡为主的中药材近 200 种；有豹、狼、石鸡、杜鹃等兽类、鸟类 100 余种；而且土地肥沃，光照充足，适生作物品种多，具有发展种植业、畜牧业、林果业的良好条件。除小麦、玉米、谷子、荞麦、黄豆、绿豆、红豆等粮食作物外，还盛产烤烟、蔬菜、花生、瓜类、薯类等经济作物。

地处黄河中游的延安，是中华民族的发祥地，相传人类始祖黄帝曾居住在这一带，“三黄一圣”（黄帝陵庙、黄河壶口瀑布、黄土风情文化、革命圣地）享誉中外，为扩大对外开放和交流提供了得天独厚的条件。全市有历史文物保护单位 848 处，有保存完好的宋代石刻群洞 18 个，石窟寺 14 处，有建于唐代的宝塔等 12 处古建筑，有革命旧址 6 处。目前可供游览的国家级、省级文物保护单位 47 处，年接待中外游客 70 万人次。近年来，大力开发旅游业，恢复了摘星楼、烽火台、摩崖石刻等 50 多处景点，“天然公园”万花山新增 200 亩牡丹，宝塔山、清凉山、凤凰山、万花山“四山”森林覆盖率达 55.4%，被国家林业部批准建设国家级森林公园。

延安位于陕西省北部黄土高原中部，是中国革命的圣地。延安东临黄河，与山西相邻，西面与甘肃接壤。

延安有丰富的旅游资源，在历史古迹方面有国务院公布的全国重点文物保护单位——轩辕黄帝陵、有国家级重点文物保护单位——子长钟山石窟等；在自然景观方面有延安黄河壶口瀑布、全国最大的野生牡丹群和花木兰故里万花山等。

延安还是革命圣地，在中国现代史上占有极为重要的特殊位置，现存革命旧居 140 多处，如：中共中央军委和八路军总部所在地——王家坪；中共中央旧址凤凰山；以及宝塔山、枣园、杨家岭等地。

### 地理状况

延安市位于陕西黄土高原丘陵沟壑区，介于北纬 35° 21′ —37° 31′ ，东经 107° 41′ —110° 31′ 之间。北接榆林市，南连咸阳市、铜川市、渭南市，东隔黄河与山西省临汾市、吕梁市相望，西依子午岭与甘肃省庆阳市为邻。全市总面积 37037 平方公里，共辖 1 区 12 县，市府驻宝塔区，196 个乡镇，3426 个行政村，总人口 193.88 万，其中农业人口 154.1 万，人口密度 52/平方公里。延安，四季分明、日照充足、昼夜温差大、年均无霜期 170 天，年均气温 7.7℃~10.6℃，年均日照数 2300~2700 小时，年均降水量 500 毫米左右。

### 行政区划

截至 2005 年 12 月 31 日，延安市辖 1 个市辖区、12 个县。

延安市 面积 36712 平方千米，人口 210 万人（2004 年）。

宝塔区 面积 3556 平方千米，人口 40 万。邮政编码 716000。

延长县 面积 2295 平方千米，人口 15 万。邮政编码 717100。县人民政府驻七里村镇。

延川县 面积 1941 平方千米，人口 18 万。邮政编码 717200。县人民政府驻延川镇。

子长县 面积 2405 平方千米，人口 24 万。邮政编码 717300。县人民政府驻瓦窑堡镇。

安塞县 面积 2984 平方千米，人口 16 万。邮政编码 717400。县人民政府驻真武洞镇。

志丹县 面积 3781 平方千米，人口 13 万。邮政编码 717500。县人民政府驻保安镇。

吴起县 面积 3776 平方千米，人口 13 万。邮政编码 717600。县人民政府驻吴旗镇。

甘泉县 面积 2288 平方千米，人口 8 万。邮政编码 716100。县人民政府驻城关镇。

富 县 面积 4185 平方千米，人口 15 万。邮政编码 727500。县人民政府驻富城镇。

洛川县 面积 1886 平方千米，人口 20 万。邮政编码 727400。县人民政府驻凤栖镇。

宜川县 面积 2945 平方千米，人口 11 万。邮政编码 716200。县人民政府驻丹州镇。

黄龙县 面积 2383 平方千米，人口 5 万。邮政编码 715700。县人民政府驻石堡镇。

黄陵县 面积 2288 平方千米，人口 12 万。邮政编码 727300。县人民政府驻桥山镇。

## 第三章 历史沿革

延安是中华民族五千年文明的发祥地之一、轩辕黄帝的陵寝就安卧在延安境内的桥山之巔，被炎黄子孙尊称为“人文初祖”。在漫漫的历史长河中，延安以其“边陲之郡”、“五路襟喉”的特殊战略地位，吴起、蒙恬、范仲淹、沈括等许多中国古代名将在此大展文韬武略，上演了一幕幕金戈铁马的悲壮史剧。

二十世纪上半叶，延安在中华民族历史上写下了辉煌的一页。民族英雄刘志丹、谢子长创立的陕北革命根据地，成为中央红军长途征战的落脚点。从 1935 年到 1948 年，延安是中共中央的所在地，是中国人民解放斗争的总后方，十三年间，这里经历了抗日战争、解放战

争和整风运动、大生产运动、中共七大等一系列影响和改变中国历史进程的重大事件。特别是毛泽东等老一辈革命家亲手培育的自力更生、艰苦奋斗、实事求是、全心全意为人民服务的延安精神，是中华民族精神宝库中的珍贵财富，已经成为全国人民团结一致进行社会主义现代化建设的重要精神支柱。1982年延安被国务院命名为历史文化名城。1996年11月，国务院批准撤销延安地区，设立地级延安市。

考古发现，距今约3万年前左右，延安已有晚期智人“黄龙人”生息。

约在公元前13世纪，延安属独立的方国鬼方之域。商帝武丁曾发动大规模的讨伐鬼方的战争。《周易·既济》载：“高宗伐鬼方，三年克之。”这是迄今所知延安有文字可考的最早的文字记载。

春秋时，延安是白狄部族所居住的地方，这是一个游牧兼狩猎的少数部族。晋公子重耳曾流亡白狄12年，即居住于延安一带。

战国，延安大部属魏国。《史记·秦本纪》载：“魏筑长城，自郑滨洛以北，有上郡”，又称，秦惠文王七年（前300年）。秦帅公孙不大败魏军于雕阴（今富县与甘泉交界处），斩首8万余，俘魏将龙贾；秦文王八年，魏纳河西地予秦；十年，魏纳上郡15县（今陕北宜川、延安一带）予秦。延安始属秦。

秦汉时，延安属上郡（郡治肤施，今榆林市南）。秦昭王时期，秦在延安一带置高奴县，县治在今延安城东尹家沟。这是延安筑城之始，其城垣至今犹存。秦统一六国后，大将蒙恬统兵30万北击匈奴，后又监修长城和秦直道。汉武帝时曾大量移民和屯戍，使陕北等地农业经济空前发展，被誉为“新秦中”（意为富庶如关中）。汉虞诩《奏复三郡疏》有“水草丰美，上宜产牧，牛马衔尾，群羊塞道”的描述。

三国，延安为羌胡所据。

东晋义熙三年（407），匈奴铁弗部赫建立大夏国。其在延安城东修筑丰林城（今宝塔区李家渠镇周家湾村）。宋代沈括曾考察该城，谓之坚密如石，城不甚厚，但马面极长且密，利于战守，赞叹“赫连之城，深为可法也”。

西魏，设东夏州，领遍城郡、朔方郡、定阳郡、上郡；设北华州，领中部郡、敷城郡。

延州和延安之名始见于《隋书》。《地理志》云：“延安郡后魏置东夏州，西魏改为延州，置总管府，开皇中，府废统县十一，户五万三千九百三十九。肤施大业三年置及置延安郡，有丰林山丰林后置魏，曰广武及遍城郡，开皇初郡废，十八年改为丰林，大业初又并沃野县入焉魏平后魏置，并立朔方郡，后周废郡，并朔方、和政二县入焉金明有治官，有清水临真有西魏神木郡、真川县，后周废郡，大业初真川入焉延川西魏置，曰文安及置文安郡，开皇初，郡废，改县为延川延安西魏置，又置义乡县，大业中，废义乡入焉因城后魏置，后周废，

寻又置义川西魏置汾州、义川郡，后改州为丹州；后周改县为丹阳，开皇初，郡废，改县曰义川，又废乐川郡入；大业初，州废，又拔云岩县入焉汾川旧曰安平，后周改曰汾川，大业初，废门山县入焉咸宁旧曰永宁，西魏改为太平，开皇中改为咸宁。”另记载，大业二年延安南部设富城郡，后改为上郡，统县五（洛交、内部、三川、富城、洛川）。

唐武德元年（618）改延安郡为延州总管府，领肤施、丰林、延川三县，管南平、北武、东夏三州；改上郡为富州，领洛交、洛川、三川、伏陆、内部、富城六县。

宋代，属永兴军路，设延州、富州、丹州、坊州。这一时期，宋与西夏战事频繁，宋代名臣庞籍、范雍、韩琦、范仲淹等在此御敌。宋元祐四年（1089），升延州为延安府。

金置彰武军部管府。金夏在保安军（今志丹）置榷场互市。

元置延安路。

明改设延安府。明末陕北农民爆发大起义，高迎祥、李自成、张献忠等农民领袖纵横延安南北。

清仍设延安府，顺治年间领三州（富州、绥德州、葭州）16县（肤施、安塞、甘泉、安定、保安、宜川、延川、延长、清涧、洛川、中部、宜君、米脂、吴堡、神木、府谷）。雍正年间，三州归省直隶，府领8县（肤施、安塞、甘泉、安定、保安、宜川、延川、延长）。乾隆年间，又增领定边、靖边二县。同治年间，陕甘回民起义军和西捻军张宗禹在延安境内反清，左宗棠率湘军入境剿抚。最后一支捻军武装袁大魁部在永宁山被镇压，捻军运动在中国最后失败。清末，清政府设延长石油官厂，在延长县钻成中国大陆上第一口油井。

民国2年（1913），本境属榆林道。民国17年（1928），撤道，各县由省直辖。民国24年（1935），9月，延安南北各县分属国民政府陕西省第三、第二行政督察区。1944年，陕西省第三行政督察专员公署驻洛川，初领洛川、甘泉、宜川、富县、中部、宜君、6县，后领洛川、黄陵（1944年由中部县改称）3县及黄龙设治局。1948年3月~4月，人民解放军相继解放第三行政督察区所辖各县。

1926年初，李象九、谢子长等创建中共宜川军队第一、第二特别支部；春夏，陕西省立第四中学（延安）建立中共延安特别支部。是为延安最早的中共地方组织。20世纪30年代，刘志丹、谢子长等在延安境内开展武装斗争，创建陕甘边和陕北两个革命根据地。1935年11月，称陕甘省和陕北区。1935年中共中央长征到达吴起镇。1937年9月，陕甘宁边区成立，10月，成立延安市政府，直隶于边区政府。1942年始置吴旗县，属三边分区。同年11月，设延属分区，1月成立行政督察专员公署，辖延安市及延安、富县、甘泉、志丹、安塞、子长、延川、延长、固临10县（市）。1948年1月，陕甘宁边区设黄龙分区，辖洛川、黄陵、宜君、宜川、黄龙等10县；次年2月，增辖富县。1949年5月，撤延属分区，设陕

北行政区，卫北行政公署驻延安，辖榆林、三边绥德、黄龙4个分区及延安、延长、延川、子长、安塞、志丹、甘泉7个直属县。

1950年5月，撤销陕北行政公署，成立陕西省延安分区行政督察专员公署，辖延安、延长、安塞、志丹、吴旗、甘泉、富县、洛川、宜川、黄陵、宜君、黄龙12县。同年10月，改称陕西省人民政府延安专员公署。1955年5月，又改称陕西省延安专员公署。1956年10月，延川、子长划归延安专区。1964年，富县改称富县。1968年8月18日，成立延安专区革命委员会。次年9月，延安专区改称延安地区。1970年延安县析置延安城区（县级），1972年，延安城区改称延安市。全区辖1市14县。1975年8月，延安县省入延安市。1978年延安地区革命委员会撤销，延安地区行政公署成立。1983年10月，宜君县划归铜川市。1996年11月，国务院批准撤销延安地区设立延安市，原延安市（县级）改称宝塔区，延安市辖1区12县。

## 第四章 风情文艺

### 延安说书

延安说书是陕西省延安地区一种群众喜闻乐见的文化活动，亦称陕北说书，2006年5月20日，该曲艺经国务院批准列入第一批国家级非物质文化遗产名录。

延安说书其实又说又唱，最初是由穷苦盲人运用陕北的民歌小调演唱一些传说故事，后来吸收民歌小调、陕北秧歌、道情及地方戏曲的曲调，逐步形成为说唱表演宋元话本及其它演义小说、长篇故事的说书形式。

延安说书的传统表演形式是艺人采用陕北方音，手持三弦或琵琶自弹自唱、说唱相间地叙述故事。根据伴奏乐器的不同，或称之为“三弦书”，或称之为“琵琶书”。到二十世纪三四十年代，著名说书艺人、曾任中国曲艺家协会副主席的韩起祥（1915—1989）说书时一人独当一面，怀抱三弦或琵琶，腿上绑有耍板，手腕上绑有蚂咋咋（用竹片做成枣核形状串在一起），运用五种乐器进行伴奏的曲艺说书形式，边说边唱，说书的唱词通俗流畅，有浓郁的地方特色，曲调比较丰富，风格激扬粗犷，素有“九腔十八调”之称，其中常用的有单音调、双音调、西凉调、山东腔、平调、哭调、对对调、武调等。

延安说书这种曲艺形式最适宜于田间地头，庭院炕头，茶楼小馆，听众多少均可。80年代以后，说书事业有了发展，一些县成立了曲艺队，市上成立了曲艺馆，说书形式由单人说唱走向多人对说，由坐场改为走场，由地摊搬上舞台，由盲人说书走向明眼人、有文化者

结束。

壶口斗鼓使用的乐器不多，只有鼓、锣、镲三件，却能打出大自然的风雨雷电，人世间的喜怒哀乐。打击技巧的变化有正击、轻击、边击、邦击；镲有擦击、抛击、闷击、平击；每种击法还可细分，共打法技巧不下几十种。传统配置比例是一鼓对一镲。演奏方法是主鼓指挥，锣主奏，群镲齐鸣，众鼓争威，上百面鼓，成百付镲，共鸣齐奏时，如天地轰鸣，使人感受到当年大禹征服蛟龙的威风。

表演时，表演者结合鼓点节奏场面变化，作出种种舞姿身段。鼓手有“左右开弓”、“马步冲击”、“穿插对打”、“开合斗打”；锣手有“反扣前冲”、“回扣后弓”；镲手有“双人对镲”、“大镲高翻”、“胸前空翻”，还有“单翻”、“双翻”、“斜叉”、“正叉”等，鼓锣镲在这里变成刀枪剑，演奏者则成为将校卒，威武雄壮，“舞”成了“武”。演奏中巧妙自如地运用了“鼓花”、“锣花”、“镲花”，加之榘腕上的彩带装饰，整个场面显得五彩缤纷，给予人以酣畅淋漓之感，“武”又成了“舞”。

## 第五章 风景名胜

### 陕西黄帝陵

门票：91元，为邮资明信片式门票。讲解费用视听讲游客人数不同为20元—40元不等，20人以下听讲价格为20元。电子导游机：20元/台。

开放时间：7：30—18：30

提示：清明国家公祭仪式进行期间，普通游客是不能进入景区参观的。到中午仪式结束后，可正常游览。

交通概况：

从西安火车站广场南侧的汽车站有车直达黄帝陵，车程约4小时，车票20元。也可直接在西安的城东客运站坐去黄陵的班车。

在延安汽车站有班车开往景区，途中走高速。

自驾车：沿铜黄高速公路、延黄高速公路可达。

#### 景点简介

黄帝陵坐落在陕西省延安南部的黄陵县，是中华民族始祖轩辕黄帝陵墓的所在地。这里山清水秀，景色宜人，是著名的游览胜地。



9月4日17时许，陕西黄陵县双龙镇万安禅院内，游客正陆续离去。3名游客模样的男子依然在仔细“欣赏”着石壁上的佛像。在观看至禅院文管所办公室时，3名“游客”突然冲入办公室。

据陕西省文物局9月9日下发至各市文管部门的通告：进入办公室后，3名歹徒分别对3名文管所工作人员强行实施捆绑，并用凶器进行逼迫殴打。他们抢走工作人员身上的手机、现金、钥匙等，砸碎布施箱，盗走里面的现金。3名歹徒将文管工作人员控制后，接着将禅院内的电话线、电源线切断，使禅院与外界失去联系。其后，3名歹徒迅速跑到佛像前，利用随身携带的工具，将身高9厘米到15厘米的14尊宋代佛像的佛首敲下，携带佛首逃离万安禅院。

## 第六章 自然资源

延安自然、人文资源丰富，具有很大的经济发展潜力。全市土地总面积5556万亩，人均29亩，且土层深厚、适生作物众多、发展林果业和畜牧业的前景十分广阔。在广袤黄土的深处，蕴藏了十分丰富的矿产资源。已探明石油储量4.3亿吨，煤炭储量71亿吨，天然气33亿立方米，紫砂陶土5000万吨，为延安工业经济的腾飞提供了十分优越的条件。

历史的潮汐和大自然的鬼斧神工，造就了延安丰厚的人文旅游资源，掩映在苍松翠柏中的轩辕黄帝陵，是炎黄子孙寻根祭祖的民族圣地，雄奇壮美的壶口瀑布，象征着中华民族自强不息，勇往直前的民族精神。北宋时期开凿的清凉山万佛洞和钟山石窟具有很高的艺术价值。特别是历时千年开凿的钟山石窟，专家们称它完全可以和敦煌相媲美。

举世闻名的枣园、杨家岭、王家坪等一大批革命旧址，吸引了国内外的游客。这一孔孔土窑洞、石窑洞和低矮瓦房，曾是指挥千军万马的司令部。

数千年的历史文化积淀，孕育了韵味深厚的黄土风情文化。粗犷豪放的延安腰鼓，高亢激越的陕北民歌，古朴精美的民间剪纸，热烈欢快的陕北大秧歌，无不寄托着延安人民对美好生活的希冀。

## 第七章 特产小吃

### 山珍野味

陕北域广阔，拥有大量森林面积，黄龙山林区、乔山林区、劳山林区等等的天然林覆盖数县，形成良好的生态环境，各种野生动物和林特产品繁多，其中被列入自然保护区加以保

9月4日17时许，陕西黄陵县双龙镇万安禅院内，游客正陆续离去。3名游客模样的男子依然在仔细“欣赏”着石壁上的佛像。在观看至禅院文管所办公室时，3名“游客”突然冲入办公室。

据陕西省文物局9月9日下发至各市文管部门的通告：进入办公室后，3名歹徒分别对3名文管所工作人员强行实施捆绑，并用凶器进行逼迫殴打。他们抢走工作人员身上的手机、现金、钥匙等，砸碎布施箱，盗走里面的现金。3名歹徒将文管工作人员控制后，接着将禅院内的电话线、电源线切断，使禅院与外界失去联系。其后，3名歹徒迅速跑到佛像前，利用随身携带的工具，将身高9厘米到15厘米的14尊宋代佛像的佛首敲下，携带佛首逃离万安禅院。

## 第六章 自然资源

延安自然、人文资源丰富，具有很大的经济发展潜力。全市土地总面积5556万亩，人均29亩，且土层深厚、适生作物众多、发展林果业和畜牧业的前景十分广阔。在广袤黄土的深处，蕴藏了十分丰富的矿产资源。已探明石油储量4.3亿吨，煤炭储量71亿吨，天然气33亿立方米，紫砂陶土5000万吨，为延安工业经济的腾飞提供了十分优越的条件。

历史的潮汐和大自然的鬼斧神工，造就了延安丰厚的人文旅游资源，掩映在苍松翠柏中的轩辕黄帝陵，是炎黄子孙寻根祭祖的民族圣地，雄奇壮美的壶口瀑布，象征着中华民族自强不息，勇往直前的民族精神。北宋时期开凿的清凉山万佛洞和钟山石窟具有很高的艺术价值。特别是历时千年开凿的钟山石窟，专家们称它完全可以和敦煌相媲美。

举世闻名的枣园、杨家岭、王家坪等一大批革命旧址，吸引了国内外的游客。这一孔孔土窑洞、石窑洞和低矮瓦房，曾是指挥千军万马的司令部。

数千年的历史文化积淀，孕育了韵味深厚的黄土风情文化。粗犷豪放的延安腰鼓，高亢激越的陕北民歌，古朴精美的民间剪纸，热烈欢快的陕北大秧歌，无不寄托着延安人民对美好生活的希冀。

## 第七章 特产小吃

### 山珍野味

陕北域广阔，拥有大量森林面积，黄龙山林区、乔山林区、劳山林区等等的天然林覆盖数县，形成良好的生态环境，各种野生动物和林特产品繁多，其中被列入自然保护区加以保