

西安实用导游

(下 卷)

张君升 主编

陕西旅游出版社

《西安实用导游》编委会

主 编 张君升
副主编 席岳婷 李顺义 王 珣
编 者 (按姓氏笔划为序)
王凯鹏 王英英 李 祥
李 昆 石 颖 边 翔
刘 键 辛建军 吴晓凡
张东勋 张均汝 张 玲
张新生 范多娣 郝梅梅
徐 楠 蔡凌燕 南靠森
程宗昌 薛保安 魏峰群

文史资料
复 核 程宗昌

第十一章

西安风物特产和工艺美术品

——购物乐趣

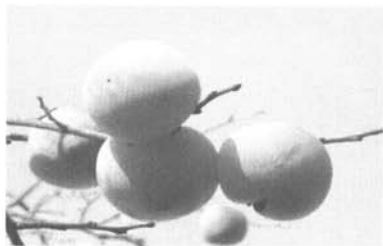
风物特产

果品

临潼火晶柿子

火晶柿子，因色红耀眼似火球，晶莹透亮如水晶，而被称作“火晶柿子”。火晶柿子在陕西关中各地均有种植，但以秦始皇兵马俑博物馆所在地的临潼区最为集中，且品质最优。故称“临潼火晶柿子”。

火晶柿子果形扁圆，细润光滑，色泽艳丽，皮薄无核，果肉深红，浆汁丰满，味甜如蜜，大小均匀，平均果重65克。火晶柿子营养丰富，含糖量极高，多为葡萄糖、果糖、蔗糖，吃起来特别甜，被誉为“最甜的金果”。所含胡萝卜素、维生素C和钙、磷、钾、碘等微量元素，均超过苹果、梨、桃、杏等果品含量。是驰名中外的水果。为陕西一大名优土特产。相传公元1900年地方官员曾以“临潼火晶柿子”向慈禧太后进贡，深受慈禧喜爱。



富平庄里柿饼

富平县庄里镇一带所产的“牛心柿子”在省内外市场享有盛名。它以个大、汁多、味甜而深受人们喜爱。当地群众用它作原料加工制成柿饼。

柿饼加工的方法很简单，把新鲜的柿子旋去皮后，用绳子扎成一串一串的，挂在向阳通风处晾晒(晾晒时最忌阴雨)，等水分去尽，只剩下糖汁时，取下来捏成饼状，将两个对扣合起来，放入瓷缸之类的容器里密闭起来(放时一层与一层之间



柿饼

最好撒上晾干的柿子皮)，这样封闭二十多天后，待上面结出一层白霜即成。人们通常称这种柿饼为“合饼”。

临潼石榴

石榴是西汉著名外交家张骞从西域带到中原的。栽培历史悠久，栽种面积广泛，其中以临潼石榴最为有名。它色泽艳丽、果大皮薄、汁多味美、营养丰富，以富含维生素C而著称。食之能生津、化食、补肾、明目。历来都是皇室贵族享用的贡品，被武则天誉为“多子仙女”。每年四五月份石榴花开，花红似火，甚是好看。石榴花被评为西安市花。

石榴的药用价值在《本草纲目》、《名医别录》中均有记载，其果实富含石榴素，可治疗肠胃病、高血压。果皮富含多种生物碱，可用来治疗扁桃体炎、口腔炎、气管炎，其花可治吐血、鼻血等症。

秦岭中华猕猴桃

猕猴桃主要分布在秦岭、巴山一带。李时珍在《本草纲目》中说“其形如梨，其色如桃，因猕猴桃喜食，因而取得之名”。

中华猕猴桃的特点是果大肉嫩，汁多味甜，果香浓郁，它的维生素C含量比柑橘高5~10倍，比苹果高



30倍，居于诸水果之首，享有“维C之王”的美称。另外还含有维生素F、多种氨基酸等营养成分，具有滋补强身等功效，是一种营养价值特

别丰富的高级水果。它的根可以制药，对肝炎、尿结石、高血压、癌症等病症有较好的疗效。并可加工成果干、果酱和果脯。

商洛核桃甲天下

核桃古名“胡桃”。商洛是全国核桃主要生产基地，商洛核桃产于陕西省东南部的秦岭山区，以商洛地区的洛南、商县、山阳、柞水等7县产量最高。全区共有核桃树2000多万株，年产量达1000多万公斤，是我国产核桃最多的地方，为久负盛名的“核桃之乡”。商洛是山区，素有“八山一水一分田”之说。气候温和，四季分明，冬无严寒，夏无酷热，光照充足，雨量适中，土地肥沃，亚热带与暖温带气候相兼并存，南北方植物同生共济。商洛山区一带的气候、雨水、土壤最适宜于核桃的生长，有得天独厚的自然条件。更兼山区人民勤劳纯朴，靠山养山，以植树为乐，视核桃如宝，因此，这里的核桃树分布很广，无论深山、峡谷、丘陵、平川，都有核桃树生长。正如民谣所道：“核桃坡，核桃沟，核桃砭，核桃路，漫山遍野核桃树。”

商洛核桃优良品种多，如洛南的薄皮核桃、山阳的鸡蛋皮核桃、镇安的大绵核桃、商州的马牙核桃等，均个大形整，皮薄光亮，仁肥易取，出仁率高，味甜而香，脂

肪含量在70%以上，且营养丰富，有较多的脂肪和蛋白质，还有铁、镁、钙、锰等矿物质和胡萝卜素、硫胺等多种维生素。有滋补大脑、荣发养颜之功效。

商洛核桃虽历史悠久，但直到新中国建立后，才得到真正的发展。六十年代毛主席给商洛地区的复信中，曾号召大家，“商洛每户种一棵核桃树，这种经验值得推广”。现在这里已经成为全国有名的核桃出口生产基地。



长安板栗

深秋初冬时节，漫步西安街头，只见大街小巷，随处都有卖糖炒栗子的小摊。一尊大煤炉，炉火通红，上置一口大铁锅。摊前立着一块十分醒目的大招牌：陕西特产镇安大板栗。那卖炒栗者，多为青壮汉子，手执长柄大铲，不停地在铁锅中翻转飞舞。那神情，那姿态，如玩武术。一边炒栗，一边乘热出卖。一颗颗棕红油亮的大栗子，甜香扑鼻，令人垂涎。

西安糖炒栗子，是闻名中外的传统炒货食品。其所用原料栗子为陕西著名特产镇安大板栗。

板栗以镇安县产量最多，质量最佳。镇安板栗树早在周代已有生长，历史悠久。镇安大板栗品种优良，素以颗粒肥大，栗仁丰满，色泽鲜艳，玲珑美观，涩皮易剥，肉质细腻，糯性较强，甘甜芳香，含糖量高，营养丰富而著称于世。

镇安大板栗有着丰富的营养。含有人体必需的钙、铁及多种维生素、脂肪酶等。兼有大豆、小麦、大米和薯类的营养，比一般水果营养价值高，可与莲子媲美。在古代，被誉为“树上饭”（即“木本粮食”）。



长安板栗

板栗既可鲜食、爆炒、烹煮或制作糕点、罐头，又可磨粉、酿酒或制成菜肴食用，味甘香糯，老少咸宜。

世界市场上板栗被誉为“中国甘栗”，日本人称为“东方珍珠”。栗子除可以做成各种美味的菜肴外，还可以医治多种疾病。其药用滋补功能类似人参、当归，且价廉易得，故备受历代医家推崇，在古代被誉为“山中药”。栗子也是老年人最好的滋养品。明代李时珍把板栗与莲子相比：“其仁如老莲肉”。尤其是老年人，每天早晨吃2~3颗栗子，对身体大有好处。据说，慈禧太后特别喜欢吃栗子，而且每餐必备，她活了73岁，有人认为，她晚年之所以能体健、肤润、容美，和她常吃栗子有关，不是没有道理的。

渭北黄土高原苹果

渭北黄土高原泛指龙山、乔山、龙山南麓和黄龙山至子午山之间一

带，这一带的气温、水分、光照、土壤等自然条件，最适宜于栽植苹

果，是地球上最适宜于苹果生长的优生带。

苹果适宜生长在海拔1000米的地带，四至十月生长期的适宜温度在18℃左右。而渭北黄土高原恰好位于海拔1000~1200米的温带半湿润气候区，四至十月的平均温度在17℃左右。这里白天温度较高，有利于果树进行光合作用和花青素的形成，而夜间温度较低，呼吸作用减弱，有利于碳水化合物转化和糖分的储存，使苹果又香又甜。

渭北高原年降水量在500毫米，基本上满足了苹果树对水分的需要。六至八月是果树大量制造光合物质和果实迅速增大的时期。这一时期降水量不得少于300毫米，据观测，

洛川县一带三至五月降水量在175.5毫米，六至八月为308毫米，恰好在苹果树萌发和果实增大时期得到了及时雨，因而果树枝繁叶茂，硕果累累。全国主要苹果产区四至九月光照都在1300小时左右，渭北高原这一时期的光照在1100至1300小时之间，而且这一地区随着海拔高度的上升，大气层变薄，二氧化碳和灰尘减少，阳光直射量和紫外线均有增加，果实不但着色鲜艳，糖分也随之增加。

渭北黄土高原多为沙质黄绵土、轻质黄绵土和壤质黄绵土，这类土壤粒子大、孔度高，质地疏松，土层深厚，构成了适宜苹果树生长的“海绵土”。

酒 类

西凤酒——我国惟一的“凤香型名酒”

历史悠久的西凤酒，产自陕西凤翔县柳林镇。是我国四大名酒之一，也是世界名酒之一。据记载，早在唐代贞观年间就有“开坛香千里，隔壁醉三家”的美誉，以“甘泉佳酿，清冽醇馥”被列为珍品。北宋时期，因为曾在凤翔任签事通判的著名诗人苏东坡酷爱此酒，故享有盛名。清宣统二年(1910)，在南洋赛酒会上荣获嘉奖。1952年在全国酿酒会上又被评为中国八大名酒之一，1989年第五届全国评酒会

上，被正式确认为“凤香型”酒，现远销海内外，被列为国宴佳品。

相传凤翔县酿酒业始于周秦，盛于唐宋。据《凤翔府志》记载，在秦穆公时期，凤翔就已有美酒佳酿。当地出土的文物中，有属于周朝和战国时期的酒器，说明当时饮酒风气的盛行和酿酒业的发达。唐人赞叹为：“富哉关中，酒哉西凤。”吏部侍郎裴行俭送波斯王子回国路过此地，曾以“送客亭子头，蜂醉蝶不舞。三阳开国泰，美哉柳

林酒”的诗句赞美西风酒。杜甫在风翔饮过此酒，留下“汉运初中兴，生平老耽酒”的诗句。北宋文学家苏东坡在风翔任职时就留下了“花开酒美喝不醉”的诗句。“东湖柳，西风酒，姑娘手”被称为“风翔三绝”。古时的酒是原汁酒，相当于现在的稠酒一类，蒸馏酒在南宋时才开始出现。

西风酒是用大麦豌豆做糶，高粱为原料，并用当地独有的清澈透明、没有杂质的柳林泉水酿制，待存三年后精心勾兑而成的，此酒格外芳香，是凤香型酒的代表。糶是酒的筋骨，西风酒其所以具有独特的风味，首先是使用了独特的工艺制作的槐瓤大曲。西风酒采取“多次发酵，多次取酒，以酒养糟，长期贮存”等独特的酿酒技术，使之具有不同的风味。西风酒色、香、



西风酒

味俱佳，酸、甜、苦、辣、香五味协调，使之酸而不涩，苦而不粘，香而不刺鼻，辣而不呛喉，浓而不暴，淳而味长，饮后有橄榄回味，经久不散，令人神志清爽，有健胃祛疲劳之效。

陕西太白酒

名酒产地有佳泉，
更需精酿过严关。
借得太白灵池水，
酿成玉液醉八仙。

陕西“太白牌”太白酒，是秦岭主峰太白山北麓脚下陕西眉县金渠镇太白酒厂生产的历史名酒，是我国唯一注册的正宗太白酒，也是闻名遐迩的中国优质酒。

陕西太白酒因唐代“诗仙”李白曾饮和采用太白山上的融雪水作

酿浆陈酿而成，故得其名。

眉县金渠镇酿酒历史源远流长。据《眉县志》记载，眉县酒业自古就极为兴盛发达。金渠镇地处褒斜栈道要塞，又兼水陆交通要冲，加上太白山雪水甘醇和当地物产丰富等优厚条件，因而酿酒业得天独厚、誉满秦川，素有“酒乡”之称。

唐初，李世民驾前有一吏部尚书王硅，是眉县北部王家水泉人。此人常给皇宫奉送故里金渠镇所产

佳酿，深得宫廷喜爱。其后唐王朝常购此酒入宫，使金渠镇酒业大兴，名声远震。

唐代，“太白积雪六月天”的美丽景色招引了历代不少名人墨客、雅士，登山览胜，饮酒赋诗。如唐玄宗、杨贵妃、韩愈、杜甫、苏东坡等人，都曾游过太白山，饮过遐迩闻名的太白酒，使其名声更加如日中天。

唐天宝元年(742)，“诗仙”李白奉诏从西蜀经褒斜道赴长安，慕名到金渠镇，开怀畅饮此美酒，赞不绝口，似有醉意，酩酊中吟成千古绝篇《蜀道难》。这便是“太白

酒醉诗仙”的典故。后人为纪念李白，在太白山建造了“太白庙”，又将李白曾饮过的当地所产名酒，定名为“太白酒”。

陕西太白酒沿用传统工艺酿制，选用优质高粱为原料，以上等大麦、豌豆制曲，取用太白山主峰积雪融水作浆陈酿，土窖低温发酵精酿而成。酒度为65°，属清香型白酒。酒质香甜醇厚，甘润柔和，协调爽雅，回味悠长，风味独特，著称于世。太白酒多次被评为国家优质产品，荣获金质奖。并被评为全国优秀旅游产品。

关于太白酒的一个有趣故事

明朝年间，金渠镇酒坊派了两个年轻伙计，抬着一坛美酒到斜谷关参加品酒大赛。时值炎夏，小伙计口渴难忍，在行路中找不到水喝，苦于无法，只好偷酒解渴，边走边喝。后来，遇见了一溪山水，便歇下来喝水，顺便打开酒坛盖子一看，两个伙计大吃一惊，坛里的酒不竟被他俩喝去近半。这可如何交差，怎么办呢？于是，他们急中生智，把山溪水掺进坛内充酒，以便蒙混过去。谁料，到了赛酒场上，品酒的人打开酒坛，斟酒品尝，却异香扑

鼻，回味无穷。“一滴酒露落下肚，千粒珍珠滚下喉。”那甜酸苦辣咸，五味俱全，妙不可言，结果名列榜首，挂了头彩。回去后，掌柜问及原委，小伙计才说了真情。掌柜便与酿酒师、小伙计一道顺山溪查水源，原来是太白山顶流出的雪花水。此水蜿蜒流经太白山中，过岩层，滤沙砾，穿泥煤，既起了清洁过滤作用，又带入了不少有益矿物质。因而，不惟水质清澈甘甜，又有矿物质的作用，故最适宜酿造美酒。从此以后，金渠酒的名声不径而走。

黄桂稠酒——“不像酒，胜似酒”

黄桂稠酒是西安地区的名贵饮

料酒。其状如牛奶，色白如玉，汁



稠醇香，绵甜可口，所以古人也称其为“玉浆”。西安人后来把它叫做稠酒、甜酒、米酒。

稠酒的酿造方法是：先把糯米在水中浸泡4小时，再将米倒入蒸笼大火蒸约15分钟，米达八成熟，随即离开火用洁净凉水冲凉，待水滸干后，把米倒在案上，拌入酒麴，然后装缸封闭，使其发酵。温度在三十度左右时，三天后即成，饮用时可视需要数量，从缸中取出酒醅倒入箩筛里加适量洁净凉水搅搓过滤，直至酒尽醅干，倒掉酒渣，将酒汁加热烧开（不宜沸滚）并在酒中放入白砂糖和黄桂，使稠酒具有黄桂的芳香，热饮最佳。也有原汁不换水过滤的稠酒，叫“撇醅”。相

传“贵妃醉酒”就是这个酒。唐代大诗人李白对这种“撇醅”稠酒特别嗜好。杜甫《饮中八仙歌》里“李白斗酒诗百篇，长安市上酒家眠，天子呼来不上船，自称臣是酒中仙”的酒，就指的是“撇醅”。

黄桂稠酒的特点是汁稠、醇香、绵甜适口，酒精成分含量约为百分之十五左右，具有健胃、活血、止渴、润肺的功能，对促进食欲、增加热量有一定作用。它富含18种人体必需的氨基酸，是滋补保健中的佳品。

白酒放的时间越长越好，而稠酒则越鲜越好，因含糖质较多，易变酸，不宜久存。

丹凤葡萄酒

丹凤葡萄酒是我国优质果酒。它以“浓然香甜，酸涩爽口”的独特风味，赢得了人们的喜爱。长期以来，就流传着这样的说法：“路过龙驹寨，喝酒不吃菜。”龙驹寨就是现在丹凤县城所在地。清宣统三年（1911），南阳客商华国文见龙驹寨盛产优质葡萄，加之他曾跟随意大利传教士安西曼学习过葡萄酒的酿造技术，于是就在黄巷子西十家办起了葡萄酒酿造作坊，正式创办“陕西省龙驹寨协记美利葡萄酒酿造公司”，是西北地区最早、最大的葡萄酒系列生产厂家。解放后

转为国营，叫“丹凤葡萄酒厂”。

丹凤葡萄酒质量优良，决定于它酿造的特点。首先是选料严格，原料全部选用优质“龙眼”葡萄，辅料选用著名的广东“榴花牌”一级砂糖，其次是酿造方法奇特，发酵时，挑起粉碎的葡萄皮、渣，将特制的辅料混合液分多次喷入葡萄汁中。发酵结束后将原酒入室贮藏，至第二年春暖花开时换桶，换桶的全部过程，一直要延续到第四年春回大地、花满枝头时。这时候，原酒已成陈酿，酒液棕红，澄明晶亮，香气浓郁，具有独特风味。

其它土特产

黑米——米中珍品

在陕南的洋县，特产一种珍稀的黑米。它外皮墨黑，内芯雪白，素有“黑珍珠”的美称，它是世界稻米中的明珠，是米中的珍品。它具有很高的营养价值，其中蛋白质

的含量比普通大米高37%，还富含16种氨基酸，具有滋阴补肾、健脾、暖肝、明目活血的作用，对体质虚弱、贫血、白发、四肢酸软有很好的疗效。

香米——食疗之上品

“洋县三珍，香米、黑米和寸米”。其中香米浓香四溢，润人心肺，故名“香米”。

洋县香米是食疗上品，据明代医学家李时珍《本草纲目》中记载，香米能“润心肺、和百药，久食轻身延年”，对高血压、心脑血管系统疾病具有明显的辅助疗效，在蒸煮香米时，若加上红枣、莲子、冰

糖等，更能发挥其香味性能，营养更为丰富，是上等的滋补美味食品。

香米之所以会有香味是因为香米中含有一种叫“古马林”的挥发性有机物质，它的形成与气候、当地土质、水质有关，因此，香米的乡土性很强，只能在一定范围里种植，离开特定环境，米就不香了。

陕青茶

“陕青”为陕西茶叶的总称。唐代“茶圣”陆羽撰写的《茶经》系统地阐述了唐以前我国劳动人民种茶、制茶、煮茶及饮茶的历史。其中就介绍了当时陕南巴山山区已成为全国七大茶区中的“山南区”的一部分，以后又逐渐扩大到了汉江南北。近代以来，陕南以紫阳、安康、岚皋、汉阴等12个县市产量较多。

陕西全部生产绿茶，亦称陕青，部分地区生产红青，个别地方生产

炒青。这种茶将刚摘下来的鲜嫩叶，经过杀青、揉捻、焙制、分筛等加工精制而成，因此，茶叶叶片柔嫩，色泽润绿，条索匀整。茶水纯净淡绿，香气芬芳。入口鲜爽香醇，令人心旷神怡。其中以紫阳宦姑毛尖、平利三里埡炒青、白河家园炒青、岚皋万安寨炒青和西乡午子仙毫最为有名。

陕西青茶除了含有咖啡因、茶碱、可可碱、黄嘌呤等以外，还含有人体所需要的微量元素，尤其是



青茶的硒元素含量在茶叶中为第一，故成为富硒茶。另外陕青茶还能解

油腻，助消化，并有促进血液循环的功效。

紫阳天然富硒茶

陕南的紫阳县是我国古老著名的北方产茶区，产茶历史悠久。早在2000多年前的西周，紫阳一带的茶叶已经很有名，并成为皇室的供品。

紫阳茶是“陕青茶”中的精品。其中紫阳天然富硒茶最具有代表性，它营养成分丰富，维生素E、锌的含

量较高，特别值得一提的是茶中硒的含量丰富，硒是人体生命中不可缺少的微量元素，紫阳茶含硒量居国内外茶叶之首。

紫阳天然富硒茶是现代生活中不可缺少的养生佳品。它明目利尿、开胃健胸、降低血压、消肥减胖、并具有防癌抑癌、抗衰老等功效。

陕南麝香——我国四大名麝香之一

麝香，又称寸香、射香、脐香等。麝香之名的来历，明代大药物学家李时珍在《本草纲目》中说：“麝之香气远射，故谓之麝。”

麝香为性成熟的雄麝腹下腺囊中的分泌物。自古以来，麝香就是一种驰名中外的珍贵药材和高级天然动物香料，为我国著名特产之一。曾被誉为“诸香之冠”、“香中之王”。它主要产于我国的西藏、四川、陕西、甘肃、青海及东北等地。

陕南秦巴山区，历史上就是麝香的盛产地。早在南朝梁时的《名医别录》中，即有“麝生益州、雍州山中”的记载。《图经本草》也有：“麝，今陕西……诸路山中皆有。而秦州……尤多。……然极难得，价同明珠。”根据《唐书》和

《宋史》记载，唐、宋时商州麝香即为朝廷贡品。

古代许多著名诗人也留下了赞美陕南麝香的佳句。唐代诗人李商隐在《商於》一诗中写道：“商於朝雨露，归路有秋光。背坞猿收果，投岩麝褪香。”诗人张祜《寄题商洛王隐居》中有：“随蜂收野蜜，寻麝采生香。”这些咏麝香的诗句，从一个侧面反映出陕南秦巴山区早在1000多年前，就是我国麝香的主要产地。

陕南麝香以包子大、油润光亮、质柔软、有油性、香气浓烈而驰名，与西藏麝香、青海麝香、四川麝香并列为我国“四大名麝香”。

汉中天麻

汉中天麻，又称陕西天麻，为陕西一大名优特产。它以历史悠久，产量多，质量优，而与四川、贵州、云南、湖北和吉林天麻，并列为全国六大著名天麻。

天麻，古人说它是神药。“天麻天麻，天生之麻。神仙播种，凡人采挖”。天麻是一种名贵中药材。它含有香英兰醇、维生素A、多种生物碱、天麻甙和钙、镁等成分，在药坛上具有举足轻重的地位。其味甘，性微温，无毒，益气养肝，主治头晕目眩、肢体麻木、息风定惊、肝风内动、神经衰弱等症。所以从药效来分析，它属于平肝息风类药。天麻还能治疗高血压、偏正头痛、失眠疲倦、风湿瘫痪、半身不遂等

疾病，可提高智力，增强记忆，久服益气力，轻身增寿。因此，天麻在国内外市场享有很高盛誉，为价格高昂的畅销药材。特别是在国际市场上，中国天麻比人参更为得宠。

汉中天麻历史悠久。我国最早的药学专著《神农本草经》和《名医别录》中，就曾记载天麻“生陈仓川谷、雍州”。“陈仓、雍州”即今陕西省宝鸡市的风县、太白、眉县和汉中地区的宁强、勉县、留坝等县一带。汉中天麻个头大，表面皱纹紧密，皮细肉厚，质地坚实，断面白色，半透明，无空心，是天麻中的上品。天麻与密环菌共生，人工栽培解决了这一难题，为天麻的生产开辟了广阔的前景。

杜仲——世界上最好的天然降压药物

杜仲是杜仲科、杜仲属，多年生落叶乔木，为地质史上第三纪冰川时期遗留下来的古老树种，全世界只有一种，称之为“植物界的孤儿”、“活化石植物”，是我国独有的古老珍贵经济树种，被列为国家二级保护植物。陕西省为杜仲的原产地，集中分布在秦岭以南、大巴山以北的秦巴山区，产量居全国首位。

杜仲，俗称丝棉树、丝棉皮，又名玉丝皮、乱银丝、阴叶榆。我国

最早的医药专著《神农本草经》，称之为思仙；《名医别录》中叫做思仲；《吴普本草》谓之木绵。何以名曰杜仲？《本草纲目》解释说：“昔有杜仲服此得道，因以名之。思仲，思仙，皆由此义。其皮中有银丝如绵（棉），故曰木绵（棉）”。杜仲树皮为传统的名贵中药材，是重要的出口物资，被誉为“世界上目前质量最高的天然降压药物”，是国内外市场的抢手货。

陕南秦巴山区杜仲资源丰富，

不仅产量大，而且质量佳，药效高，含胶多，具有片张大，皮细厚，富含银白色胶丝，大都没有粗皮等特点。其产量和质量均居全国四大名杜仲(四川、贵州、湖南)之首，被誉为“秦巴杜仲”，在国内外市场上享有盛名，为陕西一大特产药材，

已载入《秦巴山区土特名产》一书。

目前，国内上市的杜仲系列产品有：杜仲酒、杜仲烟、杜仲茶、杜仲晶、杜仲可乐、杜仲筷子、杜仲牙膏、杜仲食用菌等。“杜仲热”方兴未艾，新产品开发日新月异。

秦巴猴头菌——“山珍之珍”

猴头菌是一种罕见、稀有、名贵食用肉质真菌，属于真菌门、担子菌纲、多孔菌目、齿菌科、猴头菌属。其形状长得很特别，拳头大小的子实体呈圆形，新鲜幼嫩时呈乳白色，老熟或干燥后变为黄棕色。基部狭窄，上部膨大，布满针状肉刺，毛茸茸的，活像一只毛猴的脑袋，因此而得名。另有山伏菌、猴头菇、猴头蘑等别称。国外称为“刺猬菌”，虽然也有些像，但不如“猴头”那样形象逼真。

具有增强细胞活力、美容健体、延年益寿的作用。

秦巴山区自古以来就是我国猴头菌的著名产区。这里山峦起伏，林木丰茂，气候温润，雨量充沛，夏秋昼夜温差大，宜于猴头菌的生长。野生猴头菌多分布于海拔1500~2300米的林区。猴头菌为秦巴山区的一大特产，自古列为“贡品”，素以个体肥大，形状完整，绒毛光泽金黄，肉质肥厚，质地细润，气味芳香，不霉无蛀，久储味不变等特点著称于世。

猴头菌为名贵高档菜肴，富含蛋白质、碳水化合物、粗纤维和多种维生素，并含有16种氨基酸，其营养价值居菌类之首。为高蛋白、低脂肪、营养丰富的“天然食品”，被誉为“素中荤”、“植物肉”、“山珍之珍”。猴头菌还是珍贵药材，具有滋补健身的功效。中医学认为，猴头菌性平，味甘，能助消化，利五脏。我国现代医学工作者经过分析证明，猴头菌子实体内含有多种肽、多糖和脂肪族的酰胺物，



秦巴猴头菌

秦 椒——“椒中之王”

秦椒细而长，深红发亮，味辣浓香，易干耐藏，是辣椒中的佳品，素有“椒中之王”的美称。主要产于关中八百里秦川。秦椒中的“线椒”最有名，体形纤长，肉厚籽小，具有辣味浓郁，油大味香，表面皱纹均匀等特点。

秦椒于人称“西安椒干”，素有“椒干之王”的称誉，畅销国际市场。椒干颜色鲜红，研面油泼后，为佐食佳品。制成辣子酱，香醇适口。

经检测，秦椒富含较多的维生

素C、辣红素、芳香油、蛋白质和钙、磷、铁等多种营养成分，能调剂口味，增进食欲，帮助消化。对维持人体正常生理机能、增强人体活力有明显的功用。有些国家称赞其为“红色药材”，经常食用，可以健胃，增加食欲。据说秦椒在非洲某些地区，不仅是调味上品，而且是珍贵的儿童食品。当孩子哭闹时，妈妈拿出椒干给他，孩子马上破涕为笑。

关中的秦椒以兴平、耀县、岐山等地所产质量最好，久负盛名。

绞股兰——“赛人参”

“昔日野猪草，今日变成宝”。被称为神奇植物的绞股兰，千百年来默默无闻地“藏在深山人未识”，任其自生自灭。只是山里的老百姓，把它采来当饲料喂猪。70年代，我国科技工作者发现了它有特殊功能，进行研究实验，并予以开发利用，竟与人参齐名，轰动了国内外。

绞股兰，又名七叶胆、五爪龙、母猪藤、甘茶蔓、七叶参等。是新发现的一种颇有开发前景的野生药用经济植物。据我国和日本有关专家、学者研究，发现绞股兰对人体既有营养滋补作用，又能防治多种疾病。科学研究证明，绞股兰可以代替人参使用，它具有人参的主要

功效，而又优于人参。它滋补不燥，无服人参过量的副作用。因而有“人参兄弟”、“代人参”、“第二人参”、“南方人参”、“赛人参”、“人参草”、“秦巴人参”、“北参南绞”之誉。

绞股兰的药用价值极高，在日本和东南亚地区称它为“福音草”、“健美女神”、“长寿草”、“保健卫士”、“百病克星”、“防癌新秀”等。传统医学认为，绞股兰味苦、性寒、无毒，民间多用于消炎解毒、止咳祛痰。当地群众在夏季采其茎叶煎水当茶作清凉饮料，有健身作用，并具有解毒清热，止咳祛痰，镇静催眠，镇痛止喘，增

强人体免疫力和益寿、美容等多种功效。经卫生部指定广州第一军医大学等7家医院380多例临床研究表明，患肝癌、食道癌、胃癌、子宫癌的病人，服绞股兰皂甙，症状会缓解，各项指标能逐渐恢复正常。

绞股兰在我国民间利用历史悠久，可以饮用，亦能作食品，更有治病的功效。《唐本草》最早说到它的药用价值。元代医书中有“绞股兰或作蔬，或作茶，或作药，无

不可以也”的记述。

近年来，国内外兴起了“绞股兰热”。国家大力进行绞股兰的开发利用工作。以日本生物学会名誉会长竹本堂松教授为首的日本专家、学者对这种植物的开发利用很重视，发表了大量研究论文。在东京国际保健食品展销会上，陕南秦巴山区所产的绞股兰质量最优，绞股兰皂甙含量高，备受欢迎。

镇巴竹荪——“菌中皇后”

何谓竹荪？因为这种真菌多寄生在竹林里的腐竹根上。“荪”是香草之意。《楚辞·九歌·湘君》上有：“荪桡兮兰旌”之句。竹荪在菌裙完全张开时，散发出浓郁的清香，干制以后仍暗香不绝，荪之源于此。实际乃“竹林中的香草”之意，遂取名“竹荪”。

竹荪，又称竹参、竹笙、竹菌、竹蓐、竹仙、竹肉、香草、竹鸡蛋、网纱菇、竹姑娘、竹笋菌等。被人们誉称为“菌中皇后”，“穿裙子的少女”、“面纱女郎”、“真菌之花”等许多雅称。日本人称其为“僧笠蕈”、“虚无僧蕈”。在陕南的镇巴县，主要产于大巴山海拔200~1500米的地带。

过去，竹荪长在深山老林、灌木丛中，多野生在竹类的腐竹根上。除腐竹而外，也能在枫香、光

皮桦等多种阔叶林内生长，在杉木上也曾发现。每年夏秋之间偶尔露峥嵘，叫人难觅芳踪，产量极少，价格昂贵，贵如黄金。因此，它也成了稀世之珍，皇室的贡品，被誉为“京果之王”，只有在帝王御宴上才能见到它。新中国成立后，也只有隆重的国宴上招待贵宾。竹荪食味佳美，香气浓郁，吃起来脆嫩爽口，别具风味。1972年，美国前总统尼克松、前国务卿基辛格和日本前首相田中角荣来华访问，周恩来总理在国宴上曾用“竹荪芙蓉汤”招待他们，食后赞不绝口。

1990年，全世界竹荪产量只有2~3吨，国际市场上每吨干竹荪售价6万美元，10公斤干竹荪，可换1两黄金。

竹荪不仅珍稀味美，营养也十分丰富，是一种难得的保健食品。



竹荪在我国古代享有“竹鸡”，以及在国外享有“植物鸡”之称誉。它与象鼻、驼峰、猴头、燕窝、鹿垫、熊掌、猩唇并列为我国“八大山珍”。

竹荪的药用价值也很高，有类似人参的功效，故名“竹参”，自古入药，《中国药典》记载，竹荪具有补肾壮阳、益胃清肠、抗老防衰、消炎止痛、减肥等多种功效。竹荪属生理碱性食品，能调节人体血酸及脂肪酸，对血管硬化、高血

压、高血脂等中老年人常见病有显著疗效。竹荪富含胶质纤维，能刮油，而减少腹壁脂肪的积累，起到减肥作用。同时，有通肠防便秘之功，对细菌性肠道炎、老年人结肠病有特殊功效。并含有竹荪多糖，有防癌治癌之效。

陕南镇巴县属北亚热带湿润季风山地气候，年均气温13.8℃，年均降水量1250毫米，适宜竹荪生长，有竹林面积50多万亩，野生竹荪资源丰富，为陕西竹荪主要产地。

陕南蕨菜——商山名产，菜中佳品

阳春三月，草木抽蕊吐绿，原野里充满生机和活力。在陕南秦岭和大巴山中，簇簇野生蕨菜破土而生，绿茸茸、水灵灵的，散发着清淡的幽香。清水漂去泥沙，或凉拌，或小炒，爽心悦口，增进食欲，其味无穷。难怪南宋诗人陆游曾盛赞：“箭茁脆甘欺雪菌，蕨芽珍嫩压春蔬。”

蕨菜，俗名如意菜、拳头菜、拳芽菜、龙头菜、长寿菜、蕨毛菜、猫儿爪菜等，又叫凤尾草、乌糯等。蕨菜乃菜、粮、药兼用植物。其嫩叶柄是一种美味可口的菜肴。蕨菜的根状茎贮存有大量淀粉，可提取制成蕨粉，用来加工成粉皮、粉条，亦可代替豆粉和藕粉，调成的羹比藕粉还要浓稠。蕨全株都能入药。其嫩叶能驱风湿，解热利尿，

消肿安神，助消化，补五脏；其茎可去燥热，利水道，又可驱虫、治蛇咬伤、安神、降压等。

陕南秦巴山区由于土壤、气候和水热条件优越，出产的蕨菜嫩绿粗壮，味道鲜脆，长短整齐，无污染，色香味形俱佳，且营养成分含量高，备受国内外人们喜爱。

陕南商洛地区称蕨菜为“商芝”、“紫芝”、“拳芽菜”。“商芝肉”久负盛名，名扬四海。秦末汉初，隐居商山的四位儒士——“商山四皓”常食蕨菜，故年过百岁，仍思维敏捷。近几年来，随着生活水平的逐步提高，蕨菜这种保健强身的绿色食品，越来越受到人们的重视，登上了宴客的大雅之堂。

商芝肉：见1450页注释。