

的食材。这一带与榆林定边、靖边一样有喜食风干羊肉剁荞面的饮食习惯，这道美食也是这片区域最具代表性的名片。如今志丹羊肉剁荞面制作技艺成了省级非遗项目。

吴起县最著名的是米酒。米酒作为世界三大古酒之一，唯中国有之，且品目众多。吴起米酒作为众多酒目中独特的一帜，其历史悠久，起源于春秋战国以前，是历史悠久的汉族特产。其特点是要用吴起泉水（中性水）和吴起特产的黄糯米（软米）以及上等优质小麦制成的曲为主要原料，再加上特有的酿造工艺，就能酿造出吴起独有的特色米酒。

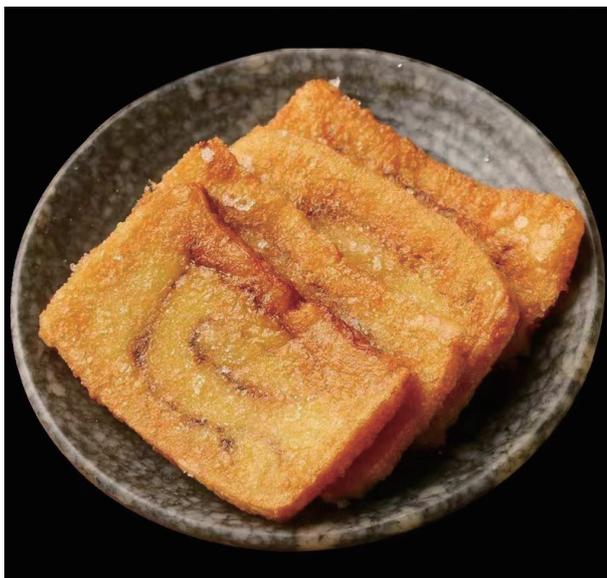
黄陵县最著名的小吃是油糕，据传与唐太宗有些渊源，主料是黄陵当地软糜子面粉和食用油。制作过程是先碾、后发、再炸。将发酵好的软糜面放入锅中蒸熟，出锅后揉成椭圆形条状，晾凉后切成薄片，放入滚开的油锅内炸至金黄色即可。炸好的油糕，质粘软且润口，味香甜，食用时放些白糖，降压败火，让人回味无穷。由于经过油炸，还易于保存，是馈赠亲友之极品。

黄龙县东部百余里的白马滩镇有民间最著名的白马滩酸菜搅团。据说是明朝嘉靖年间，去麦加朝圣的回教徒，把玉米种子带回中国。它最初是皇帝的御用食品，故有“御麦”之称。后来传播到陕西种植时称之为“玉米”，玉米面成了白马滩搅团的主要原料。

延安市已将荞麦煎饼等29道地方小吃列入市级非遗名录中。

“过年吃个油馍馍，来年富贵又吉祥。”这是流传在陕北的一句美食名言。这道陕北著名美食在延安被更加放大，陕北油馍馍手工制作技艺据说可追溯到秦汉时期，是陕北地域文化的产物。炸好的油馍馍外脆里糯，色泽金黄，形状似铜钱，是陕北民俗中富贵吉祥的象征，寓意着“团团圆圆”。因有这美好的寓意，延安人逢年过节必吃油馍馍。

2011年6月，油馍馍被赋予新的文化内涵，陕北油馍馍手工制作技艺被列入陕西省第三批非物



油馍馍

质文化遗产名录。

延安的美食众多，有一样小吃堪称“神一样的存在”——麻汤饭。麻汤饭的主料是蓖麻油渣，再加上小米、菜叶等，用慢火煎熬。成品香味扑鼻、口感绝佳。

以农林业为主的延安，同样也是羊的主要养殖地区。所以传统美食中炖羊肉很是出名。延安炖羊肉的主要佐料是当地才有的地椒草（也叫百里香）和吃地椒草长大的羊，炖出的羊肉软嫩，汤汁风味独特。

另外，延安民间传统小吃还有很多，诸如：麻辣肝碗坨、炒猪灌肠、荤汤饴饴、圪卷、面皮、小炒肉黄米饭、熬酸菜、猪肉擀版粉、羊杂碎、面花、粉汤等等。不一而足，数不胜数。

传统小吃被传承光大的同时，延安还不断创新地方小吃。延安沾沾则是近几年的创新菜品，是在南方串串的基础上，加上延安人的智慧及其当地人的爱好而产生的一种新的美食。现在这种美食在西安及延安都火的不得了。还有金延安的羲和雅苑烤鸭店的小米辽参、鱼羊鲜等，都是延安新一轮经济大潮的产物。📍

作者简介

黄巨国 延安大学附属中学校长