

高度好评和赞扬。

南泥湾香菇面是延安一道响当当的美食名片，也是大多数游客来南泥湾必吃的一种面食。这个前缀地名的美食，自然就联想到那首郭兰英演唱的《南泥湾》，据传也确实与之有关。南泥湾街道两旁香菇面馆一家挨一家，其中最有名的要数南泥湾老李家香菇面。相传南泥湾香菇面的创始人是一名李姓人氏，他祖籍广州，长征时期跟随红军来到这儿屯垦，曾给南泥湾的首长做过香菇面，得到他们的称赞。改革开放后，他带领儿子们在香菇面原有的基础上对配料进行了改良，最终以精益求精的绝技把南泥湾香菇面传承了下来，最终名扬省内外。

南泥湾香菇面的面条采用蛋清和面技术，最先是杠子压面，这确系广东人做面的基因。后来香菇面馆的传承人发现延安人都喜欢吃刀削面，就索性把香菇面的面条换成了刀削面，一直延续至今。香菇面的“经典”不是面，它的独特之处是汤料，它的配料主打香菇、虾仁、油炸丸子、另加里脊肉片和当地的野生木耳，配料做好以后，再加上熬制好的骨头汤和一些秘制调料，就营造了一碗鲜香美味的香菇面。

延安的饮食具有典型的蒙古饮食与中原饮食相交叉的特点，比如：羊蹄的吃法。在蒙古吃羊蹄是生、冷、硬，用刀子修着吃。随着时代的变迁及延安人的不断摸索，羊蹄的口味更加适合延安当地人的味蕾，延安的羊蹄麻、辣、软，用嘴吸着吃。

延安的二道街每当夜幕降临，在宝塔山熠熠生辉的灯火下，二道街人言吵闹、烟火袅袅。各种美食琳琅满目、应有尽有，延安乃至陕北的所有的美食都能找到。尤其是糊辣羊蹄几乎家家都有。这其中就数李老二羊蹄最为有名。据说，李老二卖完了，才能轮到其他人卖，也不知道是不是真的。

一个地方旅游业的兴盛，必须要有地方美食的辅助发力，延安也是如此。近些年，延安政府注重“延安味道”系列传统美食品牌挖掘的同

时，又不断培育和创新新的菜式菜品。2022年8月，在“丝路美食·知味陕西”为主题的丝博会陕菜美食文化节上，延安市16家餐饮企业现场展示了创新的延安菜品，信天游全宴、轩辕养生龙凤宴、红色陕北特色喜宴等等系列菜品为“延安味道”为世人展示了延安独具地域特色的味觉名片。

## 延安民间传统小吃

其实延安各个县都有自己传统的代表菜品。众所周知的甘泉豆腐和豆腐干最早可追溯到隋朝，延续至今已有一千四百多年的历史。据称甘泉豆腐美味的诀窍并非秘密，只需一桶美水泉水，和甘泉特有的双青豆。“神林琼浆美水泉，酿制珍品豆腐干，昔日王宫做肴饌，今朝民间共宴欢”就是对甘泉豆腐和豆腐干的真实写照。如今甘泉豆腐已经成为陕西省首批非物质文化遗产、国家地理标志保护产品。

子长县与榆林的清涧县仅距离20多公里，子长人与清涧人一样擅长做荞麦煎饼，饼薄如纸，银白透亮。根据不同需要和不同口味，可制成大饼或小饼，大饼如小锅盖一样，小饼与手掌一般。其种类有豆腐干煎饼、热豆腐煎饼、凉菜煎饼、酥肉煎饼、鸡肉煎饼等。食用时，根据各自的喜好，配以醋、蒜汤、辣油或凉汤等。醇香扑鼻，酸辣味浓，久食不厌。据说，这道荞麦深加工的美食，在拉动就业率上升和促进县域经济上起到很大作用。

子长县还有一道名小吃为绿豆凉粉。绿豆凉粉是陕北地区的传统名小吃，子长特点是绿豆凉粉采用优质绿豆，通过浸泡、磨碎、发酵、沉淀制出精制定粉，用精制定粉加明矾和成糊，倒入一定比例的开水锅中搅拌煮熟。然后盛入小盆中冷却，冷却后从盆中倒出打成块再浸入凉水中，食用时可切成条、块、丝，拌以酸辣佐料。凉粉做成后，灿如美玉、细如脂，看似柔嫩，实则筋韧，富有弹性。

白于山区广泛种植红花荞麦，为同处在白于山区的吴起、志丹、安塞一带提供了优质荞麦面