

长治百科

沁州黄小米

沁州黄小米，山西省长治市沁县特产，中国国家地理标志产品，清康熙皇帝御赐“沁州黄”，以“皇家贡米、国人好粮”而久负盛名，系山西小米的代表，享有“天下米王”和“国米”之尊号，被誉为“山西杂粮王国皇冠上的明珠”。因其米粒饱满圆润，色泽金黄，粥浆绵稠，米油厚重，香味浓郁，素有“食物黄金”和“小米之王”的美誉。



历史文化

沁州黄小米的文化渊源流长，与中华农耕文明紧密相连。

·**栽培历史** 沁州黄的栽培史可追溯至上古时期的神农氏时代。《帝王世纪》云：“神农始教天下种谷。”相传，中华农耕文明始祖神农氏在羊头山（沁县郭村镇）辨五谷、定四时，开创了中华农耕文明的先河。诗经中“春种一粒粟，秋收万颗子”中的“粟”即为谷，这即是沁州黄驯化耕作之始。

·**发展渊源** 沁州之东有奇山，八角九顶，名曰檀山。檀山的主峰叫凤凰台，相传是凤凰栖身之地，当凤凰飞来，天下群鸟都来朝拜，山间散落的鸟骨俯拾皆是。唐中期，沁州一带连年大旱，禾苗尽皆枯死，只有凤凰台脚下的一座寺庙周

围稀疏长着几株谷子，秋后寺僧将谷种分散村人，这种特别耐干旱的谷子从此延续。

·**康熙赐名** 清朝康熙年间，保和殿大学士（兼刑部尚书）吴琰（沁州人）将家乡特产“糙谷米”带进宫中，亲自煮粥让康熙品尝，康熙食用后，顿觉神清气爽，食欲大开，便问吴琰此为何物？吴琰告知这是家乡坡地上生长的一种“糙谷米”。因其名字拗口难念，又因此米出于吴琰家乡沁州，且米粒金黄，康熙特赐美名“沁州黄”，并作为宫廷供米，年年上供。“沁州黄”自此被钦定为皇家贡米，岁岁年年，由太行古道如期进贡宫廷，从此名扬天下。

·**抗战军粮** 抗战时期，八路军进驻

沁县，小米成为艰苦岁月珍贵的军粮。因此，“小米加步枪”成为艰苦奋斗精神的具体体现，更凝结成了没有条件也要战斗到底的坚强品质，不怕困难、敢于牺牲的精神。

·**民间赞誉** 深厚的贡米文化积淀于民间，当地流传着“金珠子，金珠王，金珠不换沁州黄”的谚语，形象地表达了小米在人们心中的珍贵地位。



品质特性

沁州黄小米的卓越品质，得益于沁县独特的自然地理环境。

·**产地环境** 沁县地处太行山和太岳山之间，平均海拔千米以上，属丘陵山区。独特的红褐色土壤富含矿物质，四季分明，日照充足，昼夜温差大，为沁州黄小米的生长提供了得天独厚的条件。

·**营养价值** 沁州黄小米熬制成粥后，表面会形成细腻、粘稠、厚重的膏状“米油”，被誉为“米油赛参汤”，其营养丰富，尤其适合作为婴儿辅食或养胃食品。小米富含不饱和脂肪酸、维生素E、膳食纤维等，且含钾高、含钠低，经常吃小米，对高血压患者有益。小米含铁量高，每百克含铁5.1毫克，为大米的4.8倍；含磷丰富，为大米的2.3倍，这也是小米能补血健脑的原因。中医学认为，沁州黄小米味甘，性微寒，有清热、利尿、消肿及滋阴之功效。

产业发展

近年来，沁州黄小米产业迎来新发展。

·**政策引领** 2025年，我市将沁州黄小米产业提升为全市重点打造的“王炸产业”，坚持种子道地化、种植规模化、流程标准化、产业融合化、营销网络化、主体龙头化、产品品牌化，以全产业链思维系统推进。目前，全市沁州黄种植面积达7.5万亩，上下游相关产业链齐备，市场价值达50亿元。

·**科技赋能** 依托物联网、区块链等技术构建智慧农田与全程溯源系统，实现“从田间到餐桌”的透明监管。

·**产品创新** 在保留传统小米

粥、焖饭等食用方式的基础上，大力发展深加工，推出小米锅巴、小米醋、小米牛乳饮品、小米能量棒等“小米+”系列产品。

·**产业矩阵** 长治市拥有沁州黄小米相关企业上百家，形成了“从种到收再到深加工”的上下游产业矩阵，产品日益丰富，品牌影响力持续扩大。

沁州黄小米，根植于古老的太行沃土，承载着千年的农耕文明与贡米文化。它不仅是山西的骄傲，更是中国优质农产品的杰出代表。如今，这粒金色的种子，正以其历久弥新的卓越品质和与时俱进的产业活力，续写着新的时代篇章。

百科服务由数实融合(山西)信息化服务有限公司提供支持

历史文化

潞党参的种植与利用历史源远流长，与中医药文化紧密相连。

·**药源溯古** 党参入药始载于东汉《神农本草经》，列为上品，但“潞党参”之名成型于明清。长治地区自古为党参优生区，因潞安府为集散中心，故得“潞党参”之称。

·**贡品传承** 明清时期，潞党参因其补中益气、健脾益肺的卓越功效被列为宫廷御用药材，每年精选进贡，故民间又称“潞州贡参”。

·**抗战贡献** 在抗日战争和解放战争时期，潞党参作为重要的药材资源，为八路军和后方群众调养身体、恢复体力提供了天然支持，成为“军民两用”的宝贵物资。

·**民间智慧** 当地流传“沁州黄，潞党参，祖传宝贝养国人”的谚语，体现了其与沁州黄小米并列为晋东南“双宝”的民间认知。

产业发展

·**政策扶持** 我市将潞党参列为农业特色产业龙头，推行“种源保护—生态种植—精深加工—品牌营销”全链条发展模式。

·**科技赋能** 依托物联网、大数据建立“智慧药园”，实现生长环境智能调控与全程质量溯源，确保每一根潞党参“来源可查、品质可溯”。

·**产品创新** 除传统干制切片、参茶外，开发出党参口服液、党参蜜片、党参酵素、党参养生粥等深加工产品，推动从药材向健康食品、保健品类跨界延伸。

·**产业融合** 结合太行山旅游康养资源，打造“党参研学基地”“药膳民宿”等文旅项目，形成“种植—加工—文旅—康养”融合发展的新业态矩阵。潞党参产业步入高质量发展快车道。

品质特性

潞党参的卓越品质，源于长治独特的自然条件和生态优势。

·**产地环境** 长治地处太行山腹地，平均海拔约1000米，气候温凉、日照充足、雨热同期。境内多为棕色森林土与褐土，土层深厚、疏松肥沃，且富含磷、钾等矿物质，极宜党参根系生长。

·**形态特征** 潞党参呈长圆柱形，分枝少，表面黄棕色至灰棕色，具“虎头凤尾”之态（根头部膨大、尾部渐细），横切面呈“菊花心”，气味清香，嚼之甘甜无渣。

·**药用价值** 潞党参富含党参多糖、皂苷、氨基酸及多种微量元素，具增强免疫力、调节胃肠功能、抗疲劳、补气养血等功效，素有“天然补品”之称，尤其适于体虚乏力、脾肺虚弱者调养。

获得荣誉

潞党参的品质屡受历代医家推崇与现代权威认可：明清时期被御定为“贡参”，载入《本草纲目拾遗》等医学典籍。

1984年，获“国家地理标志产品”认证，确立道地地位。2008年，入选“中国农产品区域公用品牌价值百强”。

2021年，通过“圳品”认证，进入深圳标准食品市场。2023年，在中华中医药学会评选中荣获“十大晋药之首”称号。



百科服务由数实融合(山西)信息化服务有限公司提供支持



潞党参是山西省长治市(古称潞安府)特产之一，中国国家地理标志产品。其以根条粗壮、皮纹细腻、肉质饱满、味甘性平而著称，素有“党参之王”的美誉，是我国中药典籍中公认的道地党参品种，兼具药用与食补价值，在国内外享有盛名。

