

# 选择五色“沁州” 拥有健康人生

品小米粥、喝矿泉水、饮桑葚酒，食有机菜，吃石磨粉……国家生态原产地保护产品沁州黄小米，延续健康生活新传奇，“沁州”牌家族五彩斑斓。

《黄帝内经》载：“五谷为养，五畜为益，五果为助，五蔬为充。”从乡间到舌尖，近年来，沁县以原生态健康理念为核心、以绿色有机产品为特色，全力构建生态农业体系。

根据《中医五行学说》，以人体五脏为中心，五色与五脏相配，黄色属土主脾，红色属火主心，绿色属木主肝，白色属金主肺，黑色属水主肾，同气相求，相得益彰，这是人类对健康饮食的最早认识。

经过数千年的实践检验，沁县以北纬36.5度，海拔1100米的特定地理环境，生产出最有益于健康的农产品，将山西小杂粮品质推向新的高峰。

选择五色“沁州”，拥有健康人生。

## 沁州黄

沁州黄小米色泽金黄，人称金珠子，是炎帝神农教耕之嘉禾，历代为皇家贡米，历次国际国内博览会、赛米会均获金奖。2016年“沁州”牌沁州黄小米被确定为全国首批生态原产地产品。

沁州黄小米粒小色黄，晶莹剔透，入口粘软香甜，口舌生津。黄色食物入脾经，有和胃健脾，益气利尿之功。特别适应于妇女儿童和老弱病残者食用，是天然的孕婴安全营养食品。

沁州黄原名“爬山糙”，是山西谷子的传统品种，生长环境为海拔1200米左右的半干旱丘陵地带，含碎料浆石的粘性土壤。经山西农科院谷子研究所检验分析，“沁州黄”脂肪含量高达4.22%，比一般小米高1%~2.5%；可溶性糖类的含量为1.6%，也非普通小米可比；蛋白质、脂肪含量均高于一般大米、白面；其粗纤维含量则低于其他粮食品种。经专家鉴定，《中国谷子品种资料目录》中编入的一万一千多个谷物品种没有一个得上沁州黄。

## 沁州绿

沁州绿是沁县有机蔬菜的统一品牌，它的生长环境为绝对无污染、无公害的有机种植园区，完全实行全过程可监控、可追溯生产和会员制直销经营模式，龙头企业为沁州绿农林牧公司。

沁州绿在蔬果的种植、生产过程中严格按照“有机”产品生产规程组织生产，对土壤、种子、肥分、温度综合把关，只施用有机肥料，不使用化学肥料、农药、和生长调节剂。出售的商品菜可以通过二维码扫描，实现视频追踪，从种植到采摘的整个过程可追溯，每一棵蔬果都有“沁州绿”身份证。消费者只要随机一扫，即可获取该蔬果的全部成长记录，包括蔬果的种植单元、种植时间、采摘时间、生长周期、空气质量、保质期等信息，真正让消费者吃得安全、放心。

沁州绿，绿天下。沁州绿蔬菜产业是沁县有机农业的标志产品之一，正在通过模式推广。沁州绿牌子在全国和省内农博会上频频亮相，盛名远播。

## 沁州蓝

天蓝水碧，沁人心脾。沁县，2015年5月被授予“全国生态保护与建设示范县”荣誉称号，全年主城区

天气二级以上，全县环境质量综合指数、空气质量良好以上天数一直保持全省领先水平，云翔万顷水国，莺千里绿野。

蓝天碧水孕育出优质水产品。2016年4月18日，沁县水经济领头产业“沁园春”矿泉水在北京举行产品上市发布会，标志着“沁园春”矿泉水产品正式上市销售。在这之前，3月22日，在重庆召开的第十四届国家健康饮用水论坛暨2016年中国优水地图发布会上，“沁园春”矿泉水水源入选“2016年NI中国优水地图”，“沁园春”矿泉水获得“最佳口感奖”，“沁园春”矿泉水真正成为“中国好水”。

## 沁州红

高粱，是沁县传统特产，沁州红面是当地名吃。红色食物五行属火入心经，红高粱面粉性微寒，有凝神降噪、滋阴润燥之功效。沁州红高粱是酿造汾酒的优质原料，有机汾酒的专用原粮。

沁县属黄土丘陵区，境内无过境水，全是源头活水，黄土、褐土、草甸土相间，PH值为弱碱性，森林覆盖率38.6%：无霜期171天，年平均降雨606毫米，水土自然环境得天独厚，是小杂粮生产黄金区域。

2006年，沁县晋汾高粱公司和山西汾酒集团合作，发展汾酒专用高粱种植基地，建立了稳固的原料供应关系，把高粱由农民自种自用变为汾酒集团酿酒原料，形成了稳定的原料供应基地，目前已形成龙头带基地，基地连农户的发展模式。该公司种植的高粱以优良的品质、出酒率高、口感好，赢得了汾酒集团的信任。沁县是汾酒1号、汾酒3号高粱品种垄断性生产区域，唯一的高档汾酒酿造原粮基地。目前已在全县13个乡镇，130多个村种植40000多亩，带动农户达到8000多户。

## 沁州紫

华夏神木，紫气东来。沁县是宋明以来的蚕桑大县，一度家家闻机杼，户户响缫车。对于紫红色的桑葚情有独钟。桑树被誉为东方之神木，“东方木酒”就是这种紫色果实酿造的美味，被医学界誉为21世纪的最佳保健果酒。

“紫色种植业”是一个健康的产业。桑葚，具有清除自由基，抑制癌细胞，消除高血脂、脑血栓等功能，常吃桑葚能显著提高人体免疫力，促进造血细胞生长，具有改善皮肤、延缓衰老、补血养颜的功效。以桑葚酿造的果酒，

色泽迷人，口感酸中带甜，其保健功能受到广泛推崇。

山西康禾农业有限责任公司利用先进酿酒工艺，以沁县优质桑椹为原料，精酿而成的东方木酒营养价值远远高于葡萄酒。2009年，康禾集团选择“沁县北纬37度”为注册商标生产的桑果酒——“东方木酒”获得了“英国伦敦国际评酒会银奖”。2010年3月，“东方木酒”被上海世博会联合国馆论坛组委会授予“2010上海世博会指定果酒”。2015年11月，“东方木酒”“曼香李丽”桑叶茶分别被授予“2015米兰世博会世博文化名酒金奖”“2015米兰世博会千年古茶文化金奖”。

## 沁州黑

沁州黑，是山西黑猪的生态养殖的肉类产品。山西黑猪一度被“短平快”生产模式挤出市场，近年，在沁县生态农业体系中重新崭露头角，优良品种加传统养殖方式，让老百姓餐桌上飘起童年的肉香。

位于沁县新店镇邓家坡村南山上的“黑珍珠”散养基地，沁县次村乡王朝村沁州黄生态养殖基地，都有规模养殖，在故县镇、南泉等地还有与野猪杂交的山西黑猪养殖，深受市场青睐。

沁县黑猪吃的是天然猪草，喝的是山泉水，住的是草堂窑洞，肉质嫩，口感好，香飘十里之外。市场远及北京、太原、长治、晋城等地，销售价格是普通猪肉的两至三倍。黑珍珠靠生态养殖立足，以家庭农场为养殖单元，会员制直销为销售模式，成为当地农民脱贫致富拳头项目。

黑色五行属水入肾经，具有壮骨增髓，健脑益智，滋补肾阴的功效，沁州黑还包括黑豆、黑小米（青谷）、黑芝麻系类生态产品。

## 沁州白

沁州白，是沁县本地小麦粉新品牌。山西是面食之乡，小麦粉占人们主食比重的60%以上，沁州白以当地小麦为原料，采用石磨冷加工方式生产，童年的“面味”重新回到餐桌。

白色五行属金入肺经，有宣肺理气，疏肝润燥之效。沁州白正在主食领域掀起一场食品革命。沁县山西省沁县八路响“沁州白”面粉有限公司，筹资近千万，着力打造“沁州白”面粉品牌，决心用3年至5年时间，把全县玉米种植逐步调整为20万亩左右的有机小麦种植。

