

风味美食
民间社火
摄影作品
民间收藏
书法绘画剪纸

托克托文化



托克托縣古稱雲中

黃河北依山為歷史悠久

人傑地靈草原文化黃河

文化相互激蕩互為依存改革

開放風起雲湧迎接未來百倍信心

內蒙古出版集團 內蒙古人民出版社



托克托

卷五

文化

风味美食

内蒙古出版集团
内蒙古人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

风味美食 / 贾平主编. -- 呼和浩特: 内蒙古人民出版社, 2015.12

(托克托文化; 5)

ISBN 978-7-204-13865-4

I. ①风… II. ①贾… III. ①风味小吃—介绍—托克托县 IV. ①TS972.142.264

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 010236 号

托克托文化

主 编 贾 平

责任编辑 马燕茹 李向东

封面设计 马东源

责任校对 李好静

责任印制 王丽燕

出版发行 内蒙古人民出版社

地 址 呼和浩特市新城区中山东路 8 号波士名人国际 B 座 5 层

网 址 <http://www.nmgrmcbs.com>

印 刷 内蒙古爱信达教育印务有限责任公司

开 本 1/16 787 × 1050

印 张 72.5

字 数 1055 千

版 次 2016 年 1 月第 1 版

印 次 2016 年 1 月第 1 次印刷

印 数 1—3000 套

书 号 ISBN 978-7-204-13865-4/G · 2934

定 价 180.00 元 (全 5 册)

如发现印装质量问题, 请与我社联系。联系电话: (0471) 3946120 3946169

九曲河系五沙浪淘

二一觀自王涯入之直之觀河

去同五字生孩女眾

危刻滿頭江淘沙全已反一觀之臺

风味美食

民间社火

摄影作品

民间收藏

书法绘画剪纸

托克托文化丛书编委会

主 任 杜延峰

副主任 张国平 贾 平 塔 娜

委 员 郭志钢 赵志忠 姜启厚 孙 逊 王永亮

刘照江 田文阁 李东涛 田玉山 丁利文

侯相龙 魏晓东 周 治 刘 义

主 编 贾 平

副主编 刘 义

托克托文化·风味美食

主 编 贾子禄

顾 问 武国栋

执行主编 吕 晟

责任编辑 郭 俊

撰 稿 武国栋 赵瑞斌 陈 浩 高文华

高玉凤 武 刚 白 明 郭明昭

烹饪编辑 白 明 李文喜 张存保

美食制作 云中食府 托克托宾馆

摄 影 杜 胜 原 野 李文喜

版面设计 雷水桃

总序



托克托县委县政府编撰的《托克托文化》丛书即将付梓。这套丛书包括《书法绘画 剪纸》《摄影》《民间收藏》《民间社火》《风味美食》，门类多样，丰富多彩，从多个方面反映了托克托悠久的历史 and 厚重的文化。

托克托地处草原与中原的结合部、游牧与农耕的交汇点，地域特点十分明显。早在五六千年前的新石器时代，就诞生了著名的海生不浪文化。自商周以来，历朝历代都在这里筑城设邑、置郡施政。两千多年来由渔猎、游牧、农垦耕殖、河运经商、手工作坊逐步走向工业化、城镇化。特别是明清时期，成为晋陕移民进入塞外草原的重要途经之地，蒙汉两种文化在这里交融。显现出鲜明的复合型、包容型、开拓开创性的文化特征。深厚广博的文化内涵，滋养了托克托，促使这个地区经济社会快速发展。

进入20世纪以来，托克托地区产生了许多教育家、实业家和革命家。以李裕智为代表的一批蒙古族共产党员，为国家富强、民族解放和地方经济的发展做出了积极的贡献。中华人民共和国建立以来，历届党委政府高度重视文化的发展，制定了宏伟的发展规划和针对地区特点的政策，大力传承和弘扬了托克托县历史文化的优良传统，有力地推进了托克托县文化大发展大繁荣。

由县委县政府组织编写的《托克托文化》丛书，定位为地方历史文化普及读

物和对外宣传文本，该丛书的第一辑五册——《书法 绘画 剪纸》、《民间收藏》、《摄影作品》、《民间社火》、《风味美食》已顺利辑成。比较全面地反映了托克托县的历史文化面貌。托克托县民间社火形式多样，表演技艺独特，艺术风格结合了蒙汉两种文化内涵，已被列入国家级非物质文化遗产名录。民间社火中的《双墙秧歌》由蒙汉两个民族共同创造而成，吸收了晋、陕、冀民间艺术元素，结合当地蒙古长调、码头调，现已列入内蒙古首批非物质文化遗产名录。民间收藏的陶、瓷、玉、铜器，大多为北方农耕与游牧结合部的古董。书法、绘画及剪纸是中华文化中的高雅文化，在托克托县地区爱好者众多，形成了地区性强的书画艺术风格。2013年内蒙古黄河书画院在托克托建立，聚集了一批书画名士，推动了地区书画及剪纸艺术的发展。摄影艺术虽然起步较晚，但爱好者众多，发展较快，从20世纪初保留的各时期的老照片来看，反映了托克托这一历史时期的风貌。托克托美食更有地方特色，油炸糕、酸焖饭、大烩菜、炖豆腐、炖羊肉、红炖鲤鱼等等，制作十分考究，深刻反映出蒙汉杂居地区各民族的生活习惯与饮食爱好。丛书以当代的人文理念，用全新的审美视角挖掘、梳理了不同历史阶段上的人与事，把抽象化的文字资料、物质化的历史遗迹、民俗化的文化现象、精神化的心灵追求有机结合，让“静”的物产生“动”的灵性。

通过阅读《托克托文化》丛书，广大读者会更加全面深入地了解托克托县的辉煌历史，更好地处理传承与创新的关系，在新的历史条件下，大力弘扬“诚信、厚德、创新、和谐”的托克托精神，努力将托克托建设得更加美好。

伏車旺

2015年8月

前言



常言道，“一方水土养一方人”。不同的地域，不同的物产，其饮食文化也不尽相同，既有这一地区多年来形成的传统饮食习惯，更有其丰富多彩的思想内涵，其美誉度，则堪称这一地区之首。

位于黄河上中游分界点的托克托，是一座具有两千三百多年悠久历史的文化大县，古称云中郡。在漫长的历史发展进程中，历朝历代均在此设立行政建制。特别是明末清初时期，著名的水旱码头河口镇，堪称托克托的商贾云集之地。经济的繁荣与兴盛，更是吸引来一批批“走西口”的晋陕移民，多元文化的交融与撞击，也使这一地区的饮食文化发生了巨大的变化。勤劳智慧的托克托人民，融晋陕饮食文化与草原美食文化于一体，在各族人民的长期交往与社会生产实践中，孕育出一批批具有地方特色的美食文化经典，而且代代相传，不断发扬光大，成为这一地区特有的传统的饮食文化习俗。这些风味美食不仅具有深厚的文化积淀和深刻的思想内涵，而且深受当地人民的喜爱和外地游客的欢迎。虽然看似一些大众食品，没有什么特别之处，但托县风味美食的制作方法与其它地区相比却迥然不同、别具特色，因而形成的美食文化也颇为讲究。诸如托县油炸糕、红炖鲤鱼、酸焖饭、炖豆腐、杀猪烩菜等等，都给人一种食而难忘，回味无穷之感，多日不食，好似生活中缺少点什么。因此，托县风味美食文化不仅有许多奇妙之处，而且多年来人们一直

是心口相传，延续至今。其传统的制作手法与现代的烹调技艺相融合，则更具有科学性和营养价值，不论是托县的当地人，还是外来的食客，只要能美美的吃上一顿正宗的托克托风味美食，甚感大饱口福，美哉、妙哉，不亦乐乎。

贾子禄

2015年8月



托克托风味美食面面观	/001
皇家贡品——红炖鲤鱼	/002
水中精灵——五月的“鲶鱼”赛人参	/003
乡村美食——杀猪菜	/004
软绵金黄——油炸糕	/004
传统小吃——汤糕	/006
滋味浓郁——莜面	/007
醇香可口——豆腐	/008
浆米罐罐——酸米饭	/009
食补佳品——黑豆糊糊	/010
风味独特——凉粉	/011
技高一筹——肖三的“茶汤”	/012
独门手艺——杨猛的“锅盔”	/013
有滋辣味——羊杂碎	/014
天下第一锅——砂锅鱼头豆腐	/015

大自然的恩赐

使托克托人对食鱼文化情有独钟	/017
托县炖鲤鱼	/018
清蒸鲶鱼	/020
鲤鱼炖豆腐	/022
红油蒜焖鱼	/024
香酥鱼钱	/026
鲫鱼烩宽粉	/028
韭菜水饺鱼	/030
酱焖鱼	/032
美味鱼鳞冻	/034
鱼汤荷包蛋	/036

多元文化的融合

使托克托风味美食变得更为经典	/037
托县炖羊肉	/038
羊肉焖豆腐	/040
红焖羊肉	/042
清蒸羊肉	/044
全羊杂碎	/046
羊肉酿茄子	/048
羊肉炒粉条	/050
羊尾烩萝卜	/052

煮牛脸	/054
扒牛肉	/056
炖牛肉	/058
扒肉条	/060
炖猪肉	/062
红烧丸子	/064
腊八蒜炒猪头肉	/066
龙眼丸子	/068
猪皮冻	/070
黄焖鸡	/072
鸡肉汤汤蘸素糕	/074
鸡丝白菜	/076
干嘣野兔块	/078
猪肉勾野兔	/080
红焖驴肉	/082

个性张扬

才能显示其更加诱人的魅力	/083
托县粉汤	/084
托县炖豆腐	/086
托县辣子炒豆腐	/088
手擀豆面	/090
黑豆糊糊	/092

黄豆炒面	/094
与天地浑然一体	
使托克托的五谷变得更加色彩斑斓	/095
托县油炸糕	/096
油圈图	/098
黄米凉糕	/100
腊八粥	/102
八宝粥	/104
麻糊糊蘸素糕	/106
酸米饭	/108
酸粥	/110
炒米	/112
摊花儿	/114
谷卜卜(谷米面窝窝)	/116
肖三茶汤	/118
玉米发糕	/120
黑城麻糖	/122
创造美食艺术	
使托克托面食制品更富有灵性和情感	/123
背锅烙饼	/124
面花花	/126
烫面蒸饺	/128

杨猛锅盔	/130
孙三蛋馅饼	/132
莜面窝窝	/134
莜面囤囤	/136
莜面蒸饺	/138
炒莜面	/140
炒傀儡	/142
余莜面鱼鱼	/144
土豆丸子	/146
荞面拿糕	/148
油茶	/150

巧妇之手

打造出多彩生活的乐趣	/151
生糊碗饅	/152
粉面碗饅	/154
疤凉粉	/156
玉米淀粉凉粉	/158
米凉粉	/160
托县盐汤	/162

回归自然

是人们最时尚的追求	/163
山药芥芥(土豆)拌苦菜	/164

土豆泥拌蒲公英 /166

蒜泥马齿苋 /168

蒸倭瓜 /170

蒸红萝卜 /172

有家的味道

才是人们心中最永恒的记忆 /173

杀猪烩菜 /174

羊角葱炒鸡蛋 /176

后记 /177

托克托风味美食

面面观……

风味美食是托县传统的饮食，每逢喜事或贵客登门必以其美味佳肴进行招待。五花八门的菜谱，又好似一部多姿多彩的文化典籍，对于当地人来说，每道菜的特点、特色都能一一道来。托克托的风味美食多种多样，不论做法，还是吃法，都非常讲究，其历史文化也源远流长。只要你细细品味托克托的风味美食，其中的奥妙则尽在不言之中……

