



回族清真美食文化

■ 洪梅香 刘伟 / 编著



文化



回族 清真美食文化

■ 洪梅香 刘 伟 / 编著



黄河出版传媒集团
宁夏人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

回族清真美食文化 / 洪梅香, 刘伟编著. — 银川: 宁夏人民出版社, 2010. 9
ISBN 978-7-227-04561-8

I. ①回… II. ①洪… ②刘… III. ①伊斯兰教—饮食—文化—中国 IV. ①TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 187520 号

回族清真美食文化

洪梅香 刘 伟 编著

责任编辑 杨 皎
封面设计 杨祎霞
责任印制 李宗妮

黄河出版传媒集团 出版发行
宁夏人民出版社

地 址 银川市北京东路 139 号出版大厦 (750001)

网 址 www.nxcbn.com

网上书店 www.hh-book.com

电子信箱 nxhhsz@yahoo.cn

邮购电话 0951-5044614

经 销 全国新华书店

印刷装订 宁夏华地彩色印刷厂

开 本 787mm×1092mm 1/16 印 张 13 字 数 200 千

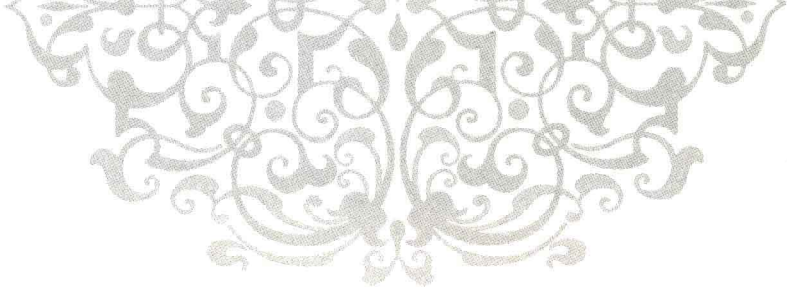
印刷委托书号 (宁)0007588 印 数 3300 册

版 次 2010 年 9 月第 1 版 印 次 2010 年 9 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-227-04561-8/TS·27

定 价 58.00 元

版权所有 侵权必究



序

回族是以唐宋元时期东来的阿拉伯人、波斯人和中亚各族穆斯林为基础,在中华大地上吸收汉、蒙古、维吾尔等民族成分而形成的一个民族共同体。在民族形成、发展过程中,回族将伊斯兰文化与儒家文化融会贯通,形成了兼容并包、开放有度、充满活力的复合型文化。清真饮食文化是回族文化的重要组成部分,也是中华饮食文化的有机组成部分。

“清真”一词在我国古已有之,多见于文人雅士的诗词曲赋中,唐代李白的诗作中有“所愿得此道,纵然保清真”的吟诵,宋代陆游《园中赏梅》中有“阅尽千葩百卉春,此花风味独清真”的佳句。后来,这个词语被具有中国传统文化修养的穆斯林学者所沿用并赋予其新的涵义,并在中国穆斯林大众的精神信仰和民俗生活中得到广泛使用,比如把穆斯林从事宗教活动的场所称为“清真寺”,把符合伊斯兰教教法且洁净、佳美的食品、饮品称为“清真饮食”。明代回族经学家王岱舆所言:“纯洁不染谓之清,诚一不二谓之真”,可谓中国穆斯林对“清真”概念的经典诠释。

回族清真饮食是以回族先民从西亚、中亚等地带入中国的穆斯林传统饮食为基础,遵循伊斯兰教“哈俩里”^①理念,积极吸收中医养生理论和中国传统烹调技术而形成和发展起来的。早在唐朝时期,就有关于穆斯林饮食习俗和食品的记

① “哈俩里”一词系阿拉伯语音译,意为“合法的、被许可的”。

载。到了元代,中国已出现了“回回茶饭”的概念。当时有一本名为《居家必用事类全集》的书籍,其中设有“回回食品”一章,记载和介绍了十二种清真食品。元代宫廷饮膳太医忽思慧所撰《饮膳正要》从养生学角度介绍了各类饮食,其中收录了很多以牛羊肉为主要原料的菜品。明清以后,回族清真饮食文化得到很大发展,品种多样、风味独特的清真食品和菜肴受到各民族群众的青睐,宫廷的清真御宴中出现了全羊席,风靡一时。

回族清真饮食以用料讲究、技艺独特、绿色保健著称,高雅与质朴兼顾、味美与实惠并重,在中华饮食文化中自成一系。回族的茶文化在中华茶文化中也独树一帜,其中以“八宝盖碗茶”为代表。在当代社会,研究、开发、提升清真饮食文化,不仅有利于满足各族人民健康饮食的新需求,而且有利于推动区域经济发展。

洪梅香、刘伟同志编写的《回族清真美食文化》一书,对我国回族清真饮食文化遗产进行了很好的整理和研究,内容上涉及“饮”与“食”两个方面。全书以图文并貌的形式阐述了回族饮食文化的理论、回族饮食的精髓、回族清真饮食习俗以及烹食历史、风味流派、传统特色、筵席文化、茶文化等诸多方面的知识,揭示了回族饮食的优良传统和优势,是一项有现实意义的研究成果。该书的出版有利于弘扬民族文化,增进民族间的相互了解,促进民族团结进步。

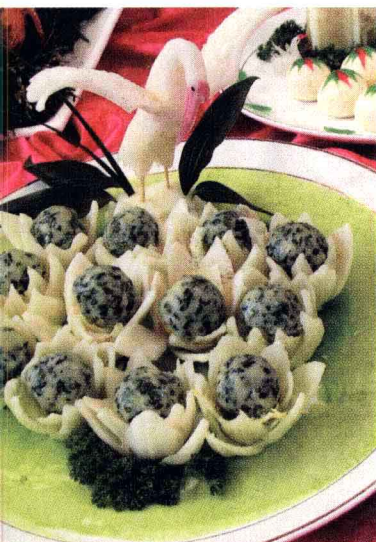
是为序。



2010年9月15日



目录 CONTENTS



第一章 回族饮食文化的历史和特点 /001

第一节 回族饮食文化的发展历史 /002

- 一、唐宋时期的回族饮食 /002
- 二、元朝时期的回族饮食 /003
- 三、明朝时期的回族饮食 /005
- 四、清朝时期的回族饮食 /007
- 五、民国时期的回族饮食 /008

第二节 回族饮食文化的特点 /010

- 一、差异的地域性 /010
- 二、吸纳的兼容性 /012
- 三、品种的多样性 /013
- 四、食用的广泛性 /014
- 五、回族饮食的鲜明特点 /016

第三节 回族饮食对中国饮食文化的贡献 /018

- 一、传入大量的西域饮食 /018
- 二、突出了对某些食品的深加工 /020
- 三、丰富了中国食疗文化 /022
- 四、加速了各地饮食文化的传播
与交流 /024

第二章 回族饮食禁忌 /027

第一节 回族饮食禁忌的内容 /028

- 一、禁食自死物 /028

- 二、禁食血液 /028
- 三、禁食猪肉 /028
- 四、禁食诵非真主之名而宰的动物 /029
- 五、禁用致醉和有毒的植物饮料 /030
- 六、严禁服用一切麻醉品和毒品 /031

第二节 回族饮食禁忌的渊源 /033

- 一、《古兰经》/033
- 二、“圣训”/034
- 三、教法解说 /034

第三节 回族饮食禁忌的传承 /038

- 一、伊斯兰教产生前阿拉伯半岛及其周边地区的饮食禁忌 /038
- 二、回族学者关于回族饮食禁忌的论述/039
- 三、恪守禁忌的功能与象征 /041

第三章 回族饮食习俗 /043

第一节 回族日常和宾客饮食习俗 /044

- 一、日常饮食习俗 /044
- 二、宾客饮食习俗 /045

第二节 回族节日饮食习俗 /046

- 一、开斋节 /046
- 二、古尔邦节 /048
- 三、圣纪节 /049
- 四、法图麦节 /049
- 五、阿舒拉节 /050

第三节 礼仪饮食习俗 /051

- 一、婚礼饮食习俗 /051
- 二、丧葬饮食习俗 /052



第四节 回族的油香习俗 /053

一、油香 /053

二、粉汤 /056

第四章 回族饮食与养生之道 /059

第一节 回族养生之道的观念 /060

一、健康的生活方式和心态 /060

二、回族养生健身文化的特点 /063

三、回族养生专著《饮膳正要》/066

四、回族养生之道的实践者

——回族长寿老人 /068

五、有关回族养生的谚语 /069

第二节 回族的饮茶习俗 /072

一、回族饮茶习俗的渊源 /072

二、茶的种类及制作过程 /073

三、回族茶道 /076

四、回族饮茶习俗的特点 /078

第五章 培育清真美食文化产业 /079

第一节 发展壮大清真食品 /080

一、发展清真食品有广泛的市场前景 /080

二、清真食品产业发展的前景 /082

三、清真食品产业参与国际市场竞争的优势 /083

四、清真食品产业参与国际市场竞争的劣势 /084

五、规范清真食品 /087

六、发展清真食品,突出特色 /089

第二节 宁夏大力发展清真食品 /092

一、宁夏发展清真食品的潜力 /092





二、银川市助推清真产业 /095

三、吴忠清真产业不断发展壮大 /098

第三节 清真食品的管理 /101

一、我国历来重视清真食品的管理 /101

二、清真食品管理的制度与措施 /102

第四节 清真标志和哈俩里 /105

一、清真标志的内涵 /105

二、哈俩里清真认证标准和要求 /106

三、清真食品认证渐与国际接轨 /107

第六章 回族饭店文化 /111

第一节 回族饭店文化 /112

一、回族饭店建筑形式和文化内涵 /112

二、用制度规范来保证回族饭店文化的
连续性 /112

三、用文化提高服务品质 /114

四、回族饭店的招幌 /116

第二节 回族著名清真饮食街区 /122

第三节 回族老字号餐厅 /129

第四节 清真西餐——阳光那波里 /154

附录一 各地特色菜肴 /157

附录二 回族传统风味小吃 /170

附录三 回族果蔬雕刻 /193



第一章 回族饮食文化的历史和特点

回族在我国人口较多、分布较广，目前有 1000 万人左右。分布以宁夏回族自治区为主，在甘肃、陕西、贵州、青海、云南、北京、天津等省、市、自治区也有大小不等的回族聚居区。回族有严格的饮食习惯和禁忌，回族讲求食物的可食性、清洁性及节制性，回族在饮食文化上受伊斯兰饮食习惯影响很深，因伊斯兰教在我国历史亦称清真教，故回族食品称清真食品。回族饮食已成为一个品种繁多、技法精湛、口味多样、风味独特的庞大饮食体系，是中国清真饮食的代表，在我国食坛上，具有举足轻重的地位。回族与其他少数民族穆斯林创造和发展了中国清真饮食文化。

第一节 回族饮食文化的发展历史

一、唐宋时期的回族饮食

回族的食俗,具有悠久的历史,早在公元7世纪中叶,从陆路来到长安的阿拉伯、波斯穆斯林商人,他们在经商的同时,自然而然地带来了阿拉伯、波



西安回族街区的雕塑

斯地区的许多清真菜点,如回族的烧饼据说就是唐时传入的,在民间早就有西域回回在长安卖大饼之传说。这些回族先民按照他们原来的饮食方法与饮食体制在长安等地长期生活。从海路来到广州、泉州等地的回族先民也同样带来了许多清真面点和菜点。如唐代就盛行油香,相传油香是从古波斯的布哈拉和亦思法罕城传入中国的。唐朝不但记载有穆斯林的饮食,而且还记载了大食穆斯林恪守伊斯兰教饮食律例的内容。留居大食12年之久的杜环在《经行记》中

介绍伊斯兰教时说:“无问贵贱,一日五时礼天。食肉作斋,以杀生为功德,断饮酒,禁音乐,不食自死肉及宿肉,不食猪狗驴马等肉。”另外,《唐会要·卷一百》中叙述了穆斯林的饮食:“日五拜天神,不饮酒举乐,唯食驼马,不食豕肉。”

在北宋时期,穆斯林的饮食习俗作为一种社会现象,已经引起非穆斯林的关注。宋人朱或《萍洲可谈》卷二中记载了穆斯林的生活习俗和饮食禁忌:“蕃人衣装与华异,饮食与华同,或云其先波巡尝事瞿昙氏,受戒勿食猪肉,至今蕃人但不食猪肉而已。”又记载:“汝必欲食,当自杀自食,意谓使其割己肉自啖。至今蕃人非手刃六畜则不食,若鱼鳖则不问生死皆食。”《广东通志》亦云:“牲非同类杀者不食,不食犬、猪肉、无鳞鱼。”到南宋,广州、杭州、长安

等大城市已出现了大街小巷店铺林立的局面,其中又以饮食店为甚。除综合饮食店外,当时已有馄饨店、饼店、茶坊、鱼行等专营餐饮店。现在的一些清真名吃,如羊肉饼、油酥饼、韭饼、年糕等,其渊源都可以追溯到宋代。宋代,有一道清真菜叫“冻波斯姜鼓”。相传,这道菜是回族先民从波斯传入中国的,先在沿海一带流行,后传到内地。



盖碗茶

唐宋两代阿拉伯、波斯的穆斯林商人、使节、旅行家、传教者等先后来华。他们沿着古丝绸之路和香料之路,从陆路和海道进入我国西北地区和沿海城市,来往经商,并在长安、开封、广州、泉州、扬州、杭州等城市定居。史书称他们为“蕃客”或“土生蕃客”。他们所居之处都建有清真寺,他们以寺为中心而居,称为蕃坊,其基本保持了伊斯兰教和阿拉伯文化传统。他们是回族的先民。

二、元朝时期的回族饮食

13世纪初叶蒙古西征期间,一批批信仰伊斯兰教的中亚各族人,先后被蒙古征服者签发或迁徙到中国,主要以驻军屯牧的形式或以工匠、商人、学者、官吏、传教者、旅行家的身份散布至全国各地,被称为“回回”,是元代色目人中的一种。他们与唐宋时期来华的阿拉伯人、波斯人的后裔,由于共同的信仰,有一样的风俗习惯,又都远在异国他乡,经历着共同的命运,逐渐形成共同的心理状态与民族意识。同时,又由于通婚和其他原因,中国的维吾尔人、蒙古人和汉人等,也有一部分人融合进来,经过长期的共同生产、共同劳动生息,在一定的经济基础之上,约在元末明初形成了回族。

元朝政权对穆斯林的基本政策是“恩威相济”“兼容并蓄”,这种比较宽容的态度,对清真饮食业的发展从客观环境上创造了有利的气氛。但是最高统治者有时也通过行政命令,干预穆斯林的饮食习惯,而这种干预又束缚了



经济的发展与繁荣。据《多桑蒙古史》载：成吉思汗要求臣民，“其杀所食之动物，必须缚其四肢，破胸，入手紧握其心脏；如仿穆斯林杀牲者，则应如法杀其人。”《元史》也载：元世祖至元十六年(1279年)十二月，“回回等所过供食，羊非自杀者不食，百姓苦之。帝曰：‘彼吾奴也，饮食敢不随我朝乎？’诏禁之。”有一次，一些穆斯林商人向忽必烈进贡了一只白脚红喙的隼和一只白鹭，忽必烈赐宴时，把自己桌上的



为宰牲而献俊美的牛

的食物赐给他们，他们不吃，忽必烈问为什么，他们说：“这种食物是我们所禁忌的。”忽必烈非常生气，就命令穆斯林和基督教徒，今后不得以断喉法宰羊，而要按蒙古人的习俗，用剖膛法杀羊。若再有人用断喉法宰羊，就也用其法将他杀死，并将其妻子、儿女和房产给予告发者。这项干预令颁布后，很多穆斯林商人都走了，伊斯兰国家的商人也不来了，致使关税锐减。7年后饱尝苦果的朝廷才不得不取消了这项不得人心的干预令。

元人著《居家必用事类全集》十卷，其中有“回回食品”一节，记载了回族食品及其制作方法。如：“设克儿匹刺，胡桃肉温水退皮二斤，控干下搗盆捣碎，入熟蜜一斤，曲昌车烧饼揉碎一斤，三件抖匀，揉作小商团块，用曲昌车烧饼剂包馅捏作接李撒样，入炉贴熟为度。糕糜，羊头煮极烂剔去骨，原汁内下回回豆，候软下糯米粉，成稠糕糜下酥蜜、松仁、胡桃仁匀供。秃秃麻食，如水滑面和圆小弹，剂冷水浸手掌按作小薄饼儿，下锅煮熟，捞出过汁，煎炒酸肉，任意食之。哈尔尾，干面炒熟罗过，再炒下蜜，少加水搅成，按片刀裁。”

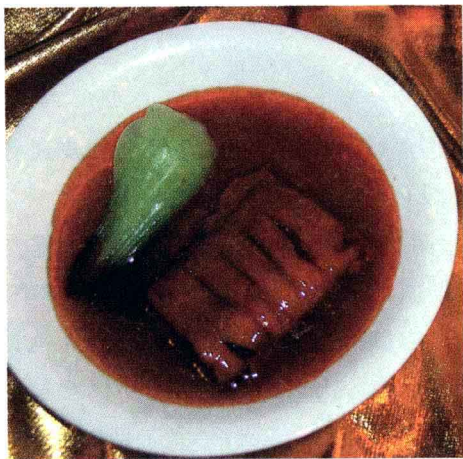
元代的清真饮食不仅形成了一定的规模，而且很多清真菜肴小吃还进入了宫廷。仁宗延祐年间(1314~1320年)，有位专门负责皇帝营养饮食的“饮膳太医”，名忽思慧，撰写了一部《饮膳正要》，此书共分三卷，其中从皇帝所用的珍馐异饌至民间的日常蔬食淡饭，均有所述。第一卷主要是“菜肴和小

吃”部分,收录了很多牛羊肉菜品,其中已考证出的清真食品近 10 种。

元代,回回民族形成后,回族饮食更是丰富多彩,特别是在调料的运用上,具有鲜明的民族特色。这一时期的回族饮食,一是品种丰富,大街小巷及市肆,都有回族饮食摊点;二是突出了回族饮食的特点,即既保留继承了阿拉伯、波斯等地饮食传统,又吸收了中国饮食的烹调方法和菜点品种。元代回族人副食以牛羊肉为主,配以其他富有特色的的作料,加上精巧的烹饪技术,逐渐形成中国饮食文化中别开蹊径的门类——回回茶饭。

回回人在长期的生活实践中,积累了丰富的清真食疗方法,其主要内容有饮食禁忌、牛羊肉药用、居家饮食习惯等方面。多以牛羊肉为主料,配以药

物,用以治疗疾病、滋补身体。这种食补方法,在元人所编《居家必用事类全集》中的“回回食品”和忽思慧《饮膳正要》中均有介绍,且在回族群众中广泛流传。



加赛羊肉

三、明朝时期的回族饮食

回回清真饮食与伊斯兰教关系十分密切,“清真”二字早在宋代已出现,明太祖洪武元年(1368 年)题金陵礼拜寺《百字赞》使用了“教名清真”一语,由此看来,伊斯兰教在中国

被称之为“清真教”,并受到明皇室的推崇。因此,清真饮食即为伊斯兰教饮食。清真饮食在唐宋时期传入中国,从一种宗教饮食文化逐渐民俗化,元代已广为传播,明代政策尊重回族清真饮食习惯,回族清真饮食文化认同得到确立,它不仅是回族的饮食特点,也因回族的生计方式而被普及到中国社会。

明代回族饮食较元代有了新的发展,回族学者白剑波认为明代是我国清真饮食发展的重要时期。由于“穆斯林有功于明室,故明代统治者对穆斯林的信仰予以一定的尊重,同时在赋税、安全、住宿、贸易等方面,给中外穆斯林提供优惠待遇。在京城,仅宣武门外,以经营牛羊肉为业的穆斯林就达





清真小吃面点

上万人之多。充足的牛羊肉货源为丰富清真市场提供了保证”。(白剑波,《清真饮食文化》,陕西旅游出版社,2000年版)

“伊斯兰教自传入中国以来,清真饮食就受到历代皇室的喜爱,但皇宫内专设清真御膳房,则只有明代一朝。波斯旅行家阿里·阿克巴尔撰写的《中国纪行》中就有叙述:‘供应伊斯兰国家使节之御膳,由清真御膳房供应之。’很多民间穆斯林厨师也被请入宫中主厨。在北京牛街世代居住的穆斯林老人梁德山师傅,世代执厨,上溯其祖于明永乐时,因厨艺高超,得到朱棣的嘉奖,赐号‘大顺堂梁’。这是民间清真菜进入明代宫廷的佐证。……徐霞客到云南旅游时,品尝过穆斯林马云容家中制作的牛羊杂碎,使得吃遍华夏的他由衷地赞美道:‘肴多烹牛杂羊杂,割脯而出,甚清洁。’”(白剑波,《清真饮食文化》,陕西旅游出版社,2000年版)

明代回族饮食在菜肴配制、烹调、面食制作上有许多创新,特别是在注重色、香、味、形的同时,强调了食品的卫生和医疗价值。回族在烙饼、蒸馍馍、做长面、煮稀饭或做牛羊肉时,喜欢在里面使用香料。所以清真菜点一般醇香味浓,甜咸分明,酥烂香脆,色深油重;肉肥而不腻,瘦而不柴,鲜而不膻,嫩而有味。这些香料不仅能调味,还能消毒、去毒,有治疗的作用。马愈在《马氏日钞记》中说回族茶饮中,自用西域香料,与中国不同……状如榛子肉,味

极香美,磨细和于面中,味香,去面毒。”这些习俗一直影响到今天,现在许多回族厨师独特的烹调技术与风格,都是从古到今,代代流传下来的。

明朝马愈《马氏日钞记》中说“回回人食事之香料,云,回族茶饮中,自用西域香料,与中国不同。共拌俎醢,用马思答吉,形类地树,状如红花同,云即阿魏根……彦中用回回豆子,状如榛子肉,味极香美,磨细和于面中,味香,去面毒。”这些习俗一直影响到今天。现在许多回族名厨的独特的烹调技术与风格,都是从古到今,代代流传下来的。明代黄正《事物纪原》一书,也记载了不少回族食品,如“设克儿匹刺”“卷煎饼”“糕糜酸汤”“八耳塔”“哈尔尾”“古刺赤”“海螺丝”等。

四、清朝时期的回族饮食

清代从事餐饮行业的回族十分普遍,凡是回族集中的地方,都有这一行业,回族经营的面食馆、小吃店、酱肉铺开始遍布全国,有的后来成为中华老字号。据白剑波《清真饮食文化》记载,这一时期比较著名的餐馆有:创办于清初的山西太原清和源、安徽安庆方顺兴筵席馆、乾隆年间的西安辇止坡老童家羊肉店,创办于嘉庆年间的沈阳马家烧麦馆、河北保定马家老鸡铺,创办于同治年间的湖北老河口市马悦珍餐馆、河南开封马豫兴鸡鸭店,创办于光绪年间的江苏南京蒋有记餐馆、湖南长沙李合盛餐馆、天津白记饺子馆、北京东来顺羊肉馆等,不胜枚举。这些餐馆分布地区广泛,经营方法灵活,清洁卫生,花色品种多,能够满足各民族各阶层人民的不同要求,在清代全国餐饮服务行业中占有一席之地,深受各族人民欢迎。清后期,有些回族商家进行住宿、餐饮一体化服务,创办旅店兼餐馆的实体。

清同治年间西北回民起义之后,西北回族清真饮食业有了一定的发



炒糊饽



农家糖包



洋芋(土豆)菜



展。由于许多城乡回民被迁赶出故地,财产充公,不得已而白手起家,饮食行业虽然利微,但好处在于本小。先摆小食摊,以本赚利,再以利入本,逐渐扩大。回族有制作清真食品的传统,它吸收了中国传统烹调文化精髓而与民族文化融为一体,并加以创造性发展。如甘肃的牛肉拉面、宁夏的清真全羊席、西宁的咸丰肉、陕西的羊肉泡馍及羊肉小笼包子等,是西北回民清真饮食中富有特色的品种。

另外,这一时期清真食品传入了宫廷。在清宫中,乾隆皇帝、慈禧太后都是十分注重饮食养生的,他们对于各地的名肴佳饌广为搜求,理所应当地对清真食品也不例外。故此乾隆年间在宫廷出现了清真全羊席。据传说光绪皇帝也经常派太监到宫外某清真酱肉铺去买熟食。

五、民国时期的回族饮食

清末到民国时期,由于经济的发展和社会的需要,清真菜在北京得到了很大的发展和推广。这个时期,天津清真菜也发展到鼎盛时期,陆续出现了经营高档清真菜的“十二楼”。

清末民初,回族的饮食越做越细,越做越精,越做越讲究。“涮羊肉”是清末在回族当中盛行的



小吃面点



小吃菜肴面点



小吃菜肴面点