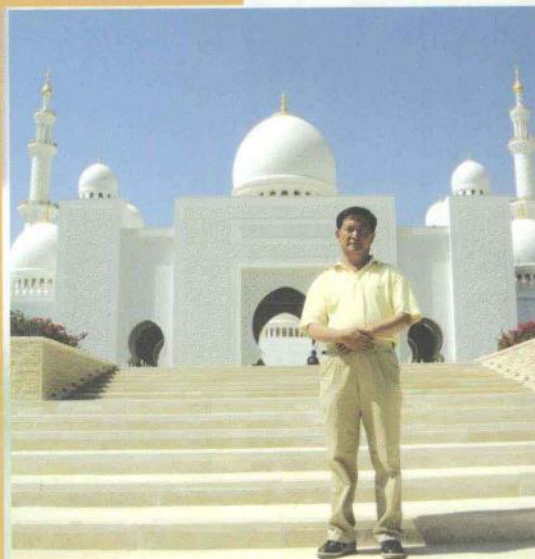


单守庆 著

# 清真飲食面面观

弘扬清真饮食文化  
发展繁荣民族经济

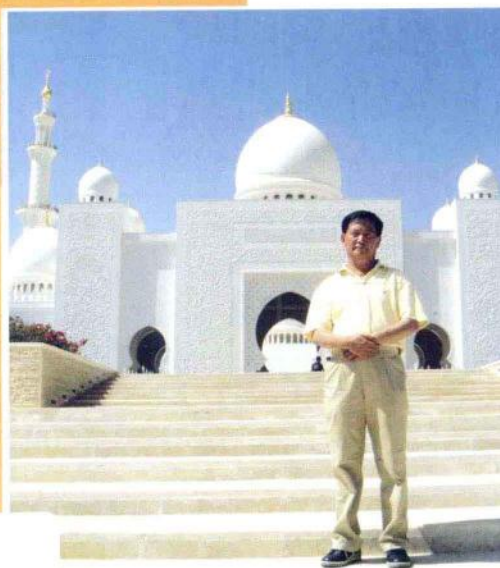


中国商业出版社

# 清真飲食面面觀



中国商业出版社



## 图书在版编目 (CIP) 数据

清真饮食面面观 / 单守庆著. —北京: 中国商业出版社, 2013.6

ISBN 978-7-5044-8154-2

I. ①清… II. ①单… III. ①伊斯兰教—饮食—文化—基本知识  
IV. ① TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 136513 号

责任编辑: 刘毕林

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www.c-cbook.com

(北京市西城区报国寺1号 邮编: 100053)

新华书店总店北京发行所经销

北京明月印务有限责任公司印刷

\*

710×1000 毫米 16 开 20.5 印张 6 插页 232 千字

2013 年 7 月第 1 版 2013 年 7 月第 1 次印刷

定价: 50.00 元

\* \* \*

(如有印装质量问题可更换)

版权所有 翻印必究



2007年4月25日，在河北省秦皇岛市举行秦皇岛正大有限公司向山海关清真寺赠鼎典礼。图为作者（右二）与中国伊斯兰教协会会长陈广元大阿訇（右一）参观具有600多年历史的山海关清真寺。



2012年10月30日，作者（右一）和刘一正（左一）在中国伊斯兰教协会原副会长马贤（中）家。马贤为本书题写书名《清真饮食面面观》。11月13日，刘一正为本书题词：“飞文染翰，含英咀华”。



2012年11月30日，知名阿訇刘敬一为本书题词：“清真饮食面面观，民族文化细细谈”。图为刘敬一（左二）夫妇和作者合影。



2012年9月10日，参加第五届中国（宁夏）回商大会的清真饮食专家合影（左起：余正保、胡晓远、李元庆、作者、苏菲安·叶、王振中、陈连生、巴吉福·巴拉提、吴晓静、李槟全、王学斌）。

2012年12月12日，作者（右）在中国伊斯兰教协会原副会长马云福（左）家。马云福为本书题词：“弘扬清真饮食文化，发展繁荣民族经济”。



2012年12月31日，作者在四川省眉山市参观中国泡菜城时合影（左起：潘志辉、胡晓远、作者、廖文彬、黎平、黄燕）。

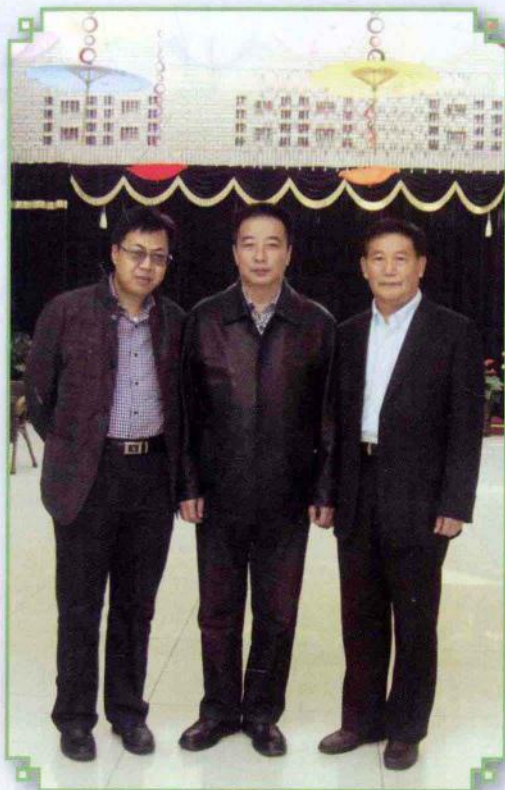


2012年9月11日，参加第五届中国（宁夏）回商大会的清真饮食专家在同心县考察。图为参观红军西征纪念馆题词“同心同向兴我中华”时合影（左起：作者、胡晓远、杨文元、马福平、余正保）。



2011年7月23日，在唐山伊斯兰大厦考察清真饮食时合影（左起：胡明、马占峰、阿里雷公、作者、舍增泰）。

2012年11月16日，在考察呼和浩特穆斯林老年公寓的清真饮食时合影（左起：余正保、马惠军、作者）。



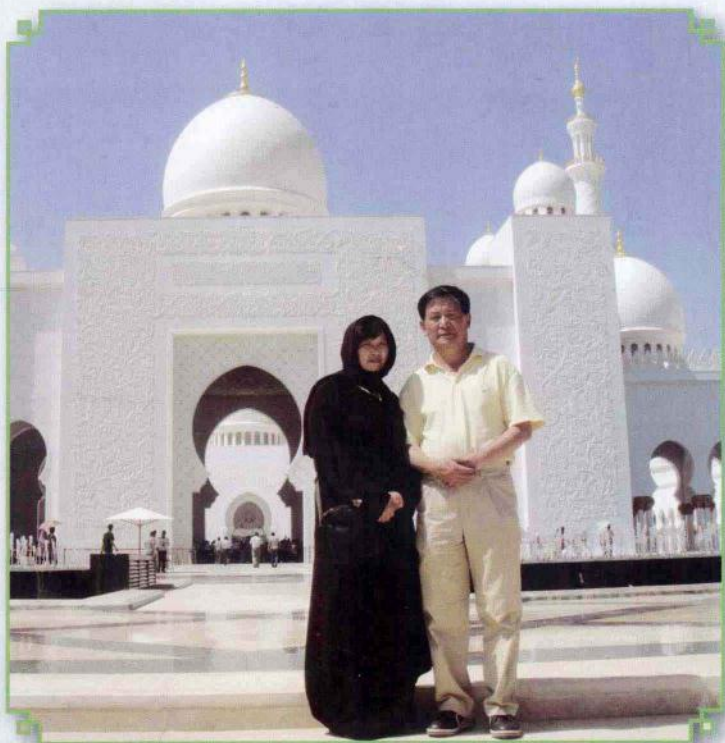
2012年9月10日，作者在第五届中国（宁夏）回商大会“塞上金秋话吴忠——高端对话暨清真产业发展论坛”上发表演讲。



2011年11月5日，中国书店出版社在北京王府井书店举行《名人饮食经》首发式。作者与读者见面，讲述《名人饮食经》的写作经历和体会。



2009年7月19日，单守庆“厨行天下”书系研讨会在北京举行。图为部分参会者。前排马莉（左一）、陈连生（左二）、作者（左三）、王者嵩（右二）、蒋梅（右一）；后排：张菲菲（左一）、焦明耀（左二）、孙春明（左三）、陈学智（右三）、孙启泰（右二）、刘毕林（右一）。

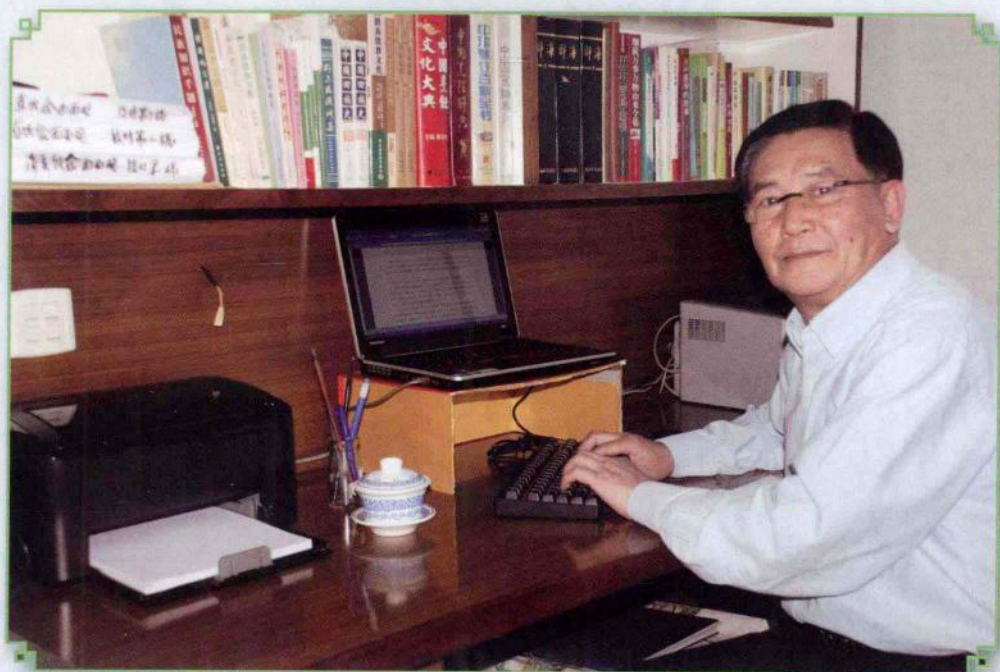


2012年10月6日，作者夫妇在可容纳四万穆斯林做礼拜的阿联酋阿布扎比大清真寺参观。女士进入该清真寺，要穿上清真寺提供的黑袍。



2009年3月11日，作者与中国伊斯兰教协会、《中国穆斯林》杂志社的同志在沙特驻华大使馆采访（左起：陈玉龙、叶海亚·宰德、马利强、作者）。

2010年1月8日，中国食文化研究会授予作者“中国餐饮文化大师”称号。



作者在工作中。

清真食品不单纯是信仰伊斯兰教的少数民族专用食品，也是大众化的全民食品，为人类所共享。从这个意义上说，信仰伊斯兰教的少数民族读者、汉族和其他少数民族读者，阅读这本《清真饮食面面观》，都能开卷有益。

——**陈广元**（中国伊斯兰教协会会长）

清真食品“清则排浊，真则拒伪”，其良好的外观形象、佳美的味道和丰富的营养，受到国内外消费者的欢迎。我欣然提笔，为《清真饮食面面观》题写书名。

——**马贤**（中国伊斯兰教协会原副会长）

清真美食，吃嘛嘛香。

——**李嘉存**（著名相声表演艺术家、书画家）

清真亦洁净，真主训示明。饮茶胜酒水，食谱逾千宗。面向八方客，面点菜肴精。观者禁不住，美食味正浓。

——**闪世昌**（著名回族藏头诗人、作家，高级教师）

弘扬清真饮食文化，发展繁荣民族经济。——贺单守庆著《清真饮食面面观》出版。

——**马云福**（中国伊斯兰教协会原副会长）

众人啊，你们可以吃大地上所有合法而佳美的食物。——敬录  
《古兰经》二章一百六十八节。祝贺《清真饮食面面观》出版。

——**阿里雷公**（著名回族画家、书法家）

清真饮食面面观，民族文化细细谈。——贺单守庆先生著作  
出版。

——**刘敬一**（伊斯兰文化学者、知名阿訇）

常在《中国穆斯林》杂志、《中国民族报》、《中国食品报》等  
媒体上看到单守庆撰写的清真饮食方面的文章，有的还是固定专  
栏。祝贺他的清真饮食文章结集出版。

——**李文彩**（著名阿文书法家）

飞文染翰，舍英咀华。单守庆历经十余年，从研究清真饮食入  
手，既写清真饮食的古往今来，也写回族瓷器、阿文书法、伊斯兰  
国家驻中国大使馆访问记等。本书还附录了清真饮食谚语，在一定  
程度上起到了清真饮食“工具书”的作用。

——**刘一正**（著名回族书法家、收藏家）

## 序

在《中国穆斯林》杂志、《中国民族报》、《中国食品报》等媒体上，我时常看到单守庆撰写的清真饮食方面的文章，有的还是固定专栏。前几天，中国民族贸易促进会清真食品用品贸易工作委员会转给我一部《清真饮食面面观》的书稿，请我作序。这部书稿的作者，也正是单守庆。

我记得，2006年在北京人民大会堂举行的首届中国穆斯林企业高峰论坛上，2007年在山海关举行的秦皇正大集团向山海关清真寺赠鼎仪式上，2009年在秦皇岛举行的第二届中国穆斯林企业高峰论坛上，都曾见过单守庆。虽然交谈得不多，可他“笔头勤”，给我留下很深的印象。无论大会、小会，还是会议间隙，他都时不时地拿出笔记本或小卡片，随手记上几笔。这部书稿，让我看到了他平时“笔头勤”的好处，也看到了他对清真饮食和伊斯兰文化研究的广度和深度。

单守庆历经十年，从研究清真饮食入手，继而研究伊斯兰文化，在不断丰富少数民族知识和宗教知识的基础上，既写清真饮食的古往今来，也写及回族瓷器、阿文书法、伊斯兰国家驻中国大使馆等。这些文章大都在报刊上公开发表过。汇集此书时，他还特意编写了《有清真饮食习惯的少数民族简介》，选编了清真饮食谚语，这就更加增强了本书的知识性。这本《清真饮食面面观》，在一定程度上起到了清真饮食“工具书”的作用。

特别值得一提的是，单守庆出身汉族，是中国药文化研究会副秘书长、中国药膳研究会技术制作专业委员会副秘书长、中国科普作家协会会员、中国回族学会会员、中国餐饮文化大师，作为一位非穆斯

## 清真饮食面面观

林学者，他不断推出清真饮食和伊斯兰文化的研究成果，这是很值得鼓励的，也是很值得穆斯林感谢的。

看罢这部书稿，我联想到宁夏人民出版社1998年为庆祝宁夏回族自治区成立40周年出版的《天南地北回族人》，该书作者也是一位汉族同志，在宁夏人民广播电台工作。中国回族学会的领导同志和我说，他们也吸纳汉族专家学者入会。这些，都是回汉人民团结进步的缩影，也证明了民族之间的“三个离不开”：汉族离不开少数民族，少数民族离不开汉族，少数民族也离不开少数民族。

回族、东乡族、撒拉族、保安族、维吾尔族、哈萨克族、乌孜别克族、柯尔克孜族、塔塔尔族、塔吉克族，这十个少数民族都信仰伊斯兰教。他们根据《古兰经》的要求，食用“合法”而“佳美”的食物，即清真食品。从公元651年起，随着阿拉伯人、波斯人进入中国经商、旅行、传教，清真食品传入中国，至今已有1300多年的历史。近年来，我们欣喜地看到，出版《中国穆斯林企业》大型画册、举办“中国穆斯林企业高峰论坛”、评选“中国最具影响力十大清真品牌”、开展中外穆斯林文化和商贸交流等活动，特别是中国民族贸易促进会清真食品用品贸易工作委员会的成立，都有力地促进了清真产业的科学发展。我国清真食品行业所取得的历史性进步，是多侧面的，全方位的。

清真食品“清则排浊，真则拒伪”，其良好的外观形象、佳美的味道和丰富的营养，受到国内外消费者的欢迎。清真食品不单纯是信仰伊斯兰教的少数民族专用食品，也是大众化的全民食品，为人类所共享。从这个意义上说，信仰伊斯兰教的少数民族读者、汉族和其他少数民族读者，阅读这本《清真饮食面面观》，都能开卷有益。

是为序。

陈庆元

2012年8月6日

# 目 录

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 序 .....              | 陈广元 |
| 清真菜是世界“三大菜系”之一 ..... | 2   |
| 清真饮食文化在中国的传播 .....   | 5   |
| 清真菜点知多少 .....        | 8   |
| 最早的清真菜名 .....        | 11  |
| 清真菜的“双语菜名” .....     | 14  |
| 外来的清真菜名 .....        | 17  |
| 清真菜讲刀工 .....         | 20  |
| 清真菜的美学追求 .....       | 23  |
| 清真大宴全羊席 .....        | 26  |
| 不见“羊”字的全羊席 .....     | 29  |
| 全羊席不是“吃全羊” .....     | 32  |
| 清真面条的“面面俱到” .....    | 35  |
| 清真泡菜探微 .....         | 38  |
| 又卷又裹话卷果 .....        | 46  |
| 且爆且糊说爆糊 .....        | 49  |

## 清真饮食面面观

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 传说种种的萨其玛 .....      | 52  |
| 饕的古往今来 .....        | 55  |
| 名人们的羊肉泡馍情结 .....    | 61  |
| 清真小吃，食界大事 .....     | 64  |
| 回族的茶菜 .....         | 76  |
| 谈谈《仰缶庐谈吃》 .....     | 82  |
| <br>                |     |
| 吃合法的食物 .....        | 86  |
| 吃佳美的食物 .....        | 89  |
| 吃喝不可过分 .....        | 92  |
| 不可不知的《回回药方》 .....   | 95  |
| 回族特色的食疗法 .....      | 98  |
| 清真药膳好风光 .....       | 101 |
| 忽思慧笔下的《饮膳正要》 .....  | 104 |
| 郑和巧用绿豆下西洋 .....     | 108 |
| <br>                |     |
| 清真牌：清真食品的专用标志 ..... | 112 |
| 清真标识中的阿拉伯文字 .....   | 115 |
| 清真饭店的店名文化 .....     | 121 |
| 清真饭店名称中的“顺” .....   | 124 |
| 清真食品企业名称中的“斋” ..... | 126 |
| “借锅不借盖” .....       | 129 |
| “借碗不借筷” .....       | 132 |
| 饮食器具也是文化载体 .....    | 135 |
| 餐具上的清真特色 .....      | 138 |