



西吉县
非物质文化遗产丛书

西吉民间饮食

XIJI MINJIAN YINSHI

主编 黄继红

马存贤 王知三 编著



宁夏人民出版社
NINGXIA PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE

西吉民间饮食

主编 黄继红 ■ 马存贤 王知三 编著

宁夏人民出版社
NINGXIA PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE



图书在版编目(CIP)数据

西吉民间饮食 / 黄继红 主编. — 银川: 宁夏人民出版社, 2008.9
(西吉非物质文化遗产丛书)

ISBN 978-7-227-03935-8

I. 西… II. 黄… III. 饮食—文化—西吉县 IV. TS971

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第138277号

责任编辑 郭迅生

装帧设计 王亚新

责任印制 吴宁虎

宁夏人民出版社 出版发行

出版人 杨宏峰

地址 银川市北京东路139号出版大厦(750001)

网址 www.nxcbn.com

电子信箱 nxcbmail@126.com

邮购电话 0951-5044614

经销 全国新华书店

印刷装订 银川宁峰彩色印务有限公司

开本 880×1230mm 1/32

印张 4.25

插页 11页

字数 80千

版次 2008年9月第1版

印次 2008年9月第1次印

书号 ISBN 978-7-227-03935-8/E·122

总定价 280.00元

版权所有 翻印必究



谨以此书献给宁夏回族自治区成立五十周年！

编辑委员会

策 划：宁夏非物质文化遗产保护研究中心

主 任：丁卫东 黄继红

副 主 任：马正文 黄如林 马彦秀 吴 璞

成 员：	虎久强	海连鹏	王学明	赵怀琮	马存贤	张怀文
	张国义	尤国富	黄占刚	郭志元	马庆德	朱宝山
	张占军	周金明	谭宗智	张虎林	杨俊伟	杨映文
	马尚明	马生奎	朱宁政	薛殿英	魏廷录	马存林
	马彦俊	康建宁	单兴荣	何 铨	李西平	郭 宁
	杜 斌	杨秀玲	樊平义	杨 琦	张旭东	蒙焕斌

主 编：黄继红

荣誉主编：李世锋

执行主编：马存贤 杜 斌

编 辑：马宏雄 李学智 王 军

特邀编辑：王知三

摄 影：王知三 杜 斌 杜卫中

品尝西吉回族饮食

一、西吉回族饮食社会背景

六盘山西麓的西吉县地处宁夏回族自治区南部。是回族聚集县之一,在 47.1 万人口中,其中回族 24.4 万人,占了 51.96%。



六 盘 山

西吉县以农业为主,境内气候温和,虽然雨量较少,但是县境内土地类型多,土层厚,适宜种植各种粮食作物,特别是秋田作物,诸如糜、谷、荞、玉米、洋芋,还有生长期短的夏粮作物如豌豆、



糜子

扁豆、大麦、青稞、莜麦等。这些夏秋粮食作物都为西吉饮食储备了丰富的物质条件。为西吉这块黄土地上的先民们创造丰富多样

的饮食文化形式,提供了基础保证。宋元时回回民族开始进入六盘山地区,到了清代,由于历史原因,回民族大量迁居西吉,所以,清真饮食文化在这里得到广泛的传播,从而,积淀了西吉丰厚的饮食文化内涵,表现着它极其明显的西吉地域饮食特色。

人类早期,作为六盘山丘陵地区的西吉县,各河流域的川台地,是人们耕作劳务,获得生活物质的最良好的地方。在那些距离河水较远的丘陵山地的平台或山窝里,勤劳朴实的山民们祖祖辈辈厮守着这块地土,传承和创造着自己的乡土饮食文化。在漫长的历史岁月中,各民族在生活中形成了自己的饮食风俗和宗教、信仰、祭祀、婚丧、嫁娶、节日等饮食形式,他们相互学习借鉴,或者直接利用,极大的丰富了西吉的饮食文化。



远古人类的器物——彩陶



云台山

西吉各族劳动群众，在这种特殊的地理环境中和社会背景下，创造了一整套生活的饮食文化模式，这种饮食文化模式不断得到完善和发展，成为西吉独特的饮食文化风情景观，为中华民族饮食文化增添了辉煌的一页。

二、西吉回族饮食历史检索

清真饮食的起源和伊斯兰教传入六盘山地区时间是同步的。六盘山地区是丝绸之路经过的主要路段。651年，唐朝和大食国“始遣使朝贡”，正式建立政治经济往来关系之后，京都长安的商业经济极其繁华，成了波斯、阿拉伯商人集聚地，市肆饮食相当活跃。这些商贸往来，相互间促进了饮食形式的广泛交流，繁荣了唐都饮食文化。





古代砖画——驼商

宋人的《梦梁录》记载，北宋京都饮食店里的羊肉菜肴十分丰富，旋煎羊白肠、批切羊头、虚汁垂丝羊头、入炉羊、乳炊

羊肫、炖羊、闹厅羊应有尽有。到了南宋，临安饮食店也有蒸软羊、鼎煮羊、羊四软、绣吹羊、羊蹄笋等。南宋京都南迁以后，许多穆斯林商人也随之南迁，清真饮食也就开始南传，从而促进了宋代饮食业的更大繁荣和发展。由于各地环境、物产和饮食习惯的不同，逐渐形成了口味各异的地方风味特色。现在一些清真名吃，如羊肉饼、油酥饼、韭饼、糍糕等，其渊源都可以追溯到宋代。

宋末元初，成吉思汗西征，疆域直至西域的伊斯兰教国家和地区。西域各国的穆斯林沿着这条大开的交通线，随着蒙古军队大量涌入中国，给中国带来了中西文化与经济的交流，带来了有益于中国社会进步的民族成分和民族融合，也带来了清真饮食文化。

《饮膳正要》一书中考证记载的清真食品将近10种。“秃秃麻食”是一款流传至今的著名古代清真名吃。原文载：“白面六斤，作秃秃麻食；羊肉一脚子炒焦肉乞马。用好肉汤



麻食



下炒,葱调和匀,下蒜酪、香菜末。”从简单的行文看,和今天所吃的麻食大致相同,只是其吃法相似于今天的拌面,但又不是拌面。

在明代初,清真饮食已普及。《居家必用事类全集》,其中还特别列有“回回食品”一章,收录了“设克儿疋刺、卷煎饼、糕糜、酸汤、秃秃麻食、八耳塔、哈尔尾、古刺赤、海螺丝、即你疋牙、哈里撒、河西肺”12个菜点品种。

清代从事清真餐饮业的穆斯林已经很多,全国各地穆斯林较集中的地方,都有清真餐馆。这些清真餐馆分布地区广泛,经营灵活,在清代全国餐饮业中颇有影响,深受各族人民欢迎。

中华人民共和国成立以后,特别是改革开放30多年来,清真饮食发展迅速,一片繁荣景象。



黑窑寺

清真菜肴和小吃遍及全国各地,极大的丰富和发展了中国餐饮事业,并享誉世界餐饮界。清真小吃首次亮相国宾宴席,打入国际餐饮市场的清真餐饮也开始展示中国穆斯林清真饮食的风采。

三、西吉回族饮食文化圈

西吉回族饮食,从大的方面讲,属于关陇(即六盘山地区)回族饮食文化圈范围。自回回民族迁居六盘山地区以来,给六盘山区带来了他们古朴典雅、清静自然的食风。由于地理自然环境的影响,糜谷等杂粮和少量的小麦成为他们生活的主要食物。占全



西吉草山羊

县人口一半多的西吉回族分布在县境内的各个乡镇,他们在日常生活中严格遵循伊斯兰教的食规,清守着自己独特的食品风味,地域特

色十分鲜明的清真风味小吃,清雅素净,实惠好吃,颇受六盘山地区回汉群众的钟爱。

六盘山地区回族饮食因受自然地理条件的制约,其饮食结构与这里的汉民族一样,以面食和肉类为主。粮食以小麦和五谷杂粮为主,辅之以禽蛋和果蔬,以及牛、羊、鸡肉等。因此,六盘山地区回族副食的材料种类比较单调。也正因为单调,才形成了六盘山地区回族饮食中的面食和牛羊食物品种、花样繁多的饮食特色。

六盘山地区回族传统饮食中的一些吃法和习惯,追溯历史大都与阿拉伯人、波斯人这些最早的回族先民的饮食技法和习惯有一定关系。

历史上的六盘山地区还曾是中国伊斯兰文化的中心地区之一,对中国伊斯兰教发



谷子

展产生过巨大历史影响。各民族的穆斯林在此汇集，长期生活在浓重历史氛围中的六盘山地区回族，形成了信仰虔诚、恪守教义、严格履行宗教义务的传统，并逐渐内化到他们的民族文化心理和意识之中。因此，强烈的民族传统文化观念及其表现，则是这一地区回族饮食文化地域特色又一个重要的方面。



口弦

另外，六盘山地区回族在继承民族的饮食传统与方法的同时，又吸收其他民族的许多饮食种类与制作方法。有些面食品种及做法完全是本土化的，如蒸馍、臊子面、扯面、莜豆面搅团、荞面柔柔、酿皮等。有些食俗经回族改进而具回族饮食特点，如烙馍、锅盔、扁食（水饺）、包子等传统食品，经回族在原材料、配料及制作、吃法等方面的改良，出现了酸汤水饺、灌汤包子等，渐渐变成

有回族特点的饮食品种。



驴拉磨

回族饮食中，面食品种达 60% 以上。如冷面、汤面、浇汁面、炒面、拉面、炸酱面、扯面、削面、肉末面、臊子面、长擀面、小揪面等。西吉回民擀面条技术十分高超，无论是



西吉金豆——马铃薯

切、揪、拉、削,无所不精,客人来到,款待一顿羊肉臊子辣揪面,别有风味。此外,还有饺子、馒头、馄饨、羊肉包子、油茶、油香、馓子、饴饬、麻食等。制作方

法更是丰富多彩,以煮、蒸、炸、烙、烤、煎、炒、熬、冲等为主。回民制作面食技术精湛,名目繁多,新颖独特,口味有香、甜、咸、辣、酸等多样,口感有软、硬、酥、脆、黏等,特别丰富。

近年来,西吉回族利用地方资源优势,结合市场经济,开发了一系列走销市场的特色食品,如荞面系列(荞面柔柔、荞面搅团等)、莜面系列(莜面柔柔等),西吉是马铃薯之乡,洋芋系列的饮食在西吉成为一道饮食风景线,烧吃、烤吃、煮吃、炒吃、咸吃、甜吃、酸吃、辣吃、和肉吃、和面吃,吃出了洋芋的风味和风采! 在市场中,在增加收

入、脱贫致富的道路上,西吉洋芋食品真正成为南来北往客人青睐的名食,形成了别具特色的西吉风味食品。



马铃薯节会场

西吉回族的每一道食品都精工细做,力求色、香、味、形俱全。尤其是回民小吃,特别讲究民族特色,餐具要求洁净,典雅,美观。吃粳糕用小白碟,给人一



农闲的日子

种想赶快进食的感觉。羊肉泡馍,则用细瓷大白碗盛上清汤,雪白的粉条鲜活的肉,透红的辣子,青青的香菜,浮在碗面上,构成一幅多彩的图画。

四、西吉回族斋月饮食品尝

斋月,阿拉伯语叫“莱麦丹”月,中国信仰伊斯兰教的回、维、东乡、撒拉等 10 个少数民族穆斯林称该月为“尊贵的月份”、“吉



节日名菜——干锅肥羊

祥的月份”。按伊斯兰教法规定,成年健康的穆斯林(除孕妇外),“见月儿封斋,见月儿开斋”。也就是说从这个月的新月出来到下月的新月出来期间的一个月时间里,穆斯林都要封斋,从黎明到日落,白天不进饮食,不喝茶。穆斯林通常把封斋叫“闭斋”或“把斋”,把斋人每天从 5 到 19 时闭斋(不吃不

喝),日落星现后,才能饮茶进餐。斋月里常念“普尔干”(《古兰经》的别称)以履“念功”。



水晶羊肉

历时一个月的斋戒完成后,要在清真寺里举行盛大隆重的开斋节庆祝仪式。“开斋节”既是对圆满完成“莱麦丹”月斋功的庆祝,又是穆斯林家庭合家团贺,聚会相见的良

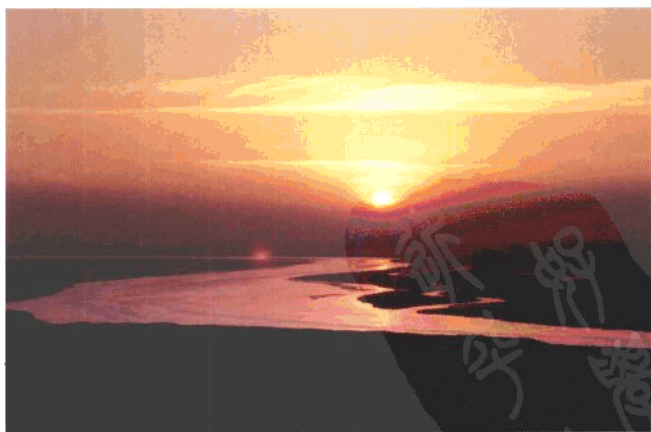
宵美辰。在这天穆斯林男女要淋浴、燃香、更新衣,前往清真寺参加会礼,听阿訇讲“瓦尔孜”(讲经)。做完礼拜后,西吉回族家家都要煎炸油香、馓子、麻花,有的还要宰鸡、宰羊,烹制独具风味的菜肴。一些生活富裕之家,还要请来名厨师为全家做清炖羊肉、粉汤饺子、手抓羊肉、糖醋鲤鱼、抓饭、烤全羊、清蒸鸡、羊肉泡馍。吃腻了,就吃一碗清汤牛肉面,刮一碗三泡台,是那樣的舒心和幸福。西吉回族开斋节喜欢吃的菜肴还有有蒸羊羔肉、羊肉串、辣子炒鸡、烧鸡、烧牛肉、羊杂碎等,无不味道鲜美,各具一格。亲友相见,他们互道“色俩目”问好祝安。有的请阿訇到亡故亲友坟墓上读《古兰经》,悼念亡故的亲人,以寄托哀思。



节日名吃——浆水漏鱼

过开斋节,清真教席名菜有烩羊脑、酸辣羊肚、炸胡麻羊肉、滑溜牛里脊,烧牛蹄筋,氽牛羊肉等。在肴馔风味上,肉食多以牛、羊、鸡为大宗,间有山珍野菌、淡水鱼及蔬菜。烹饪技法多为烤、煮、烧、烩为主,嗜酸辛,重鲜咸,喜爱酥烂香浓。配菜时突出主料,强调生熟分开、冷热分开、甜咸分开,尽量互不干扰。在菜形上,不喜欢过分雕琢,追求自然的真趣;注重饮食卫生,厨房和餐具的洁净。待客情意真,宴席时间长,经常有歌舞、器乐助兴,一家置宴百家忙,绝不怠慢进门客人。

开斋节,真正成为回族饮食文化的博览盛典!



葫芦河夕阳



序一

陶峙

西吉县是我区南部一个农业、文化大县，传统文化源远流长。西吉奇特的山水，秀丽的风光，悠久的历史，孕育了丰富多彩的民族民间文化艺术。

近年，西吉县委、县政府高瞻远瞩，站在历史的高度审视西吉民族民间的优秀文化，积极发掘优秀的传统文化资源，寻找自己的文化亮点，打造具有民族特色的文化品牌，在自治区成立 50 周年的大喜日子里，编辑出版了《西吉春官词》《西吉民间戏曲脸谱》《西吉民间谚语》《西吉民歌精选》《西吉回族民间故事精选》《西吉民间艺术》《西吉民间验方》《西吉回族民间建筑图释》《回族口弦》《西吉民间饮食》10 本为一套的《西吉县非物质文化遗产丛书》，这对我区当前全面开展非物质文化遗产保护工作将产生非常有意义的影响，是值得我们庆贺的大事！

西吉县位于六盘山腹地，由于地域偏僻，民间艺术诸如民俗、宗教、音乐、美术、工艺、舞蹈、戏曲、文物、人文景观等，至今还保存的相当完整。为了保存民间艺术的原生态面貌，给非物质文化

001