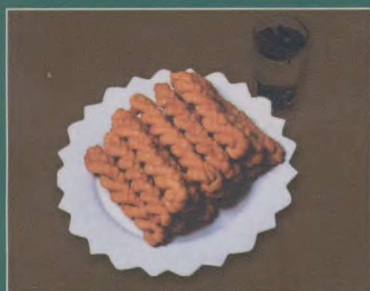


宁夏清真小吃

الطعام الخفيف الاسلامي في نينغشيا

《宁夏清真小吃》编委会 编



宁夏人民出版社



宁夏清真小吃

الطعام الخفيف الاسلامي في نينغشيا



ISBN 7-227-02189-0



9 787227 021896 >

ISBN7-227-02189-0/TS·5

定价:108.00 元

الطعام الخفيف الاسلامي في نينغشيا

宁夏清真小吃

《宁夏清真小吃》编委会 编

宁夏人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

宁夏清真小吃/宁夏烹饪协会编. —银川:宁夏
人民出版社,2000.8
ISBN 7-227-02189-0

I.宁... II.宁... III.回族-食谱-宁夏
IV.TS972.17

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 42184 号

宁夏清真小吃 《宁夏清真小吃》编委会 编

责任编辑 张新荣
封面设计 孔子韵 董雅丽
责任印制 来学军
出版发行 宁夏人民出版社
邮购电话 (0951)5044614
地 址 银川市解放西街 47 号
网 址 WWW.nx-cb.com
电子信箱 nrs @ public.yc.nx.cn
经 销 新华书店
印 刷 宁夏地质印刷厂
开 本 889×1194 1/16
印 张 10
字 数 100 千
版 次 2000 年 8 月第 1 版
印 次 2000 年 8 月第 1 次印刷
印 数 4000 册
书 号 ISBN7-227-02189-0/TS·5
定 价 108.00 元

版权所有 翻印必究

《宁夏清真小吃》编委会名单

- 主 任 马骏廷
- 副 主 任 王文义 吴国才 杨汝臣 章建忠
吴自生 谢森林
- 委 员 王克庄 王法正 李 军 王照龙
马 越 刘德华 马 惟 马少贵
杨智科 吕军昌 胡安东
- 主 编 马骏廷
- 副 主 编 王文义 杨汝臣
- 执行主编 李 军
- 执行副主编 杜玉昆 孔子劼
- 编 委 李 军 杜玉昆 孔子劼 盖继元
张学斌 崔拯璧 胡安东 刘晓松
孙宝宗
- 阿文题字 谢森林
- 封面设计 孔子劼 董雅丽
- 版式设计 杜玉昆 崔拯璧
- 责任校对 孔子劼 崔拯璧
- 摄 影 张宁弟

序

宁夏回族自治区副主席 马骏廷

自元朝开始,回族就是中华民族大家庭的重要成员。

在陆上和海上“丝绸之路”的连接下,来自世界文明发祥地的伊斯兰文化,通过不同时期、不同方式从阿拉伯、波斯地区传入中国,与古老的华夏文明兼收并蓄、融会贯通。对外开放和经济交流的频繁,必然会给清真饮食文化带来极大的繁荣,同时也为宁夏清真小吃的形成和发展奠定了历史基础。

宁夏清真小吃源于清真,神系塞上,根扎西北。作为中华小吃的重要组成部分,它既有黄土高原大气磅礴的气势,又有江南水乡杏花春雨的韵味;既有“阳春白雪”的高雅境界,又有“一方水土养一方人”的朴实无华。加上回族“大分散,小集中”的居住特点,使宁夏清真小吃在不断吸收其他烹饪文明的同时,演变至今天形成了“回归自然,变化无穷”的特点。

“塞上江南”历史悠久,物产富饶,商业发达。得天独厚的资源优势,为大众餐饮奠定了坚实的原料基础。此次,由宁夏烹饪专家和学者编写的这本《宁夏清真小吃》,在翔实占有史料的前提下,通过民间的不断挖掘整理,精选出近两百个小吃品种,图文并茂,呈现于读者面前。该书以包容乃大的思想,沿宁夏小吃这条发展主线,探讨了西北地区民族饮食文化的共性与个性,让人们亲自领略到华夏饮食文化和清真小吃的博大精深。还应当指出的是,宁夏烹饪协会十分重视先进烹饪文化和技术的汇集,他们在编撰过程中,吸收了兄弟省、市、自治区的大量学术研究成果。

烹饪文化是我国对外开放和交流的重要窗口,也是加强东西部合作的友谊桥梁。我相信,只要坚持“继承、发扬、开拓、创新”的八字方针,宁夏清真小吃就一定能抓住西部大开发的历史机遇,在东方美食之林大显身手!

前 言

宁夏回族自治区烹饪协会会长 王文义

宁夏清真小吃是东方美食园地的一朵奇葩，在中华名小吃的历史殿堂里占有重要的地位。

由《宁夏清真小吃》编委会编纂的《宁夏清真小吃》一书，经回汉专家、学者努力探索，辛勤笔耕，由宁夏人民出版社出版。这是我国烹饪界一项可喜的研究成果，它与全国读者的见面，将会使传统的西部饮食文化不断得到创新和发展。

介绍宁夏清真小吃，必然要追溯回族渊源流长的历史。据史籍记载，唐宋时期，信仰伊斯兰教的波斯、大食就沿“丝绸之路”频繁东渐，其中部分“蕃客”、“胡商”定居宁夏经商，成为最早的回族先民。到了元代，又有大批中亚、阿拉伯、波斯的穆斯林军士、工匠、商人迁徙宁夏，为回回饮食文化的产生和空前繁荣奠定了基础。明代中后期，渐成体系的回回饮食文化，还被作为划定回族形成的标志之一，可见其历史地位的显要。还要强调的是，回族从其先民开始，就具有开放程度很高的特征，正是受中西交通便利和对外贸易兴盛的影响，宁夏才成为东西方文明的交汇点。因此，就中国地域文化而言，是古老的伊斯兰文明哺育和造就了宁夏的清真饮食文化体系，并为今天渐入佳境的宁夏清真小吃注入了活力。

还有非常重要的一点，宁夏是黄河流域富庶的鱼米之乡，优越的地理环境和富饶的物产资源，为清真饮食文化的扎根生长，打下了良好的物质基础。塞上大地迥然不同的生态和地貌，更造就了宁夏小吃千姿百态的风骨，且不说永宁纳家户的油炸馓子系列，就是西海固山区的“面条像裤带，干馍像锅盖，盆碗分不开，油泼辣子也当菜”的独特韵味，其“大漠孤烟直，长河落日圆”的气概，也与那“小桥流水人家”完全是两个不同的境界。因此，百花齐放，百家争鸣，在继承和发扬民族传统的基础上，不断吸收中国其他地区的烹饪文化，是当代宁夏清真小吃的显著特点和今后之发展方向。

当前，国家发展战略的重点正在“西移”，这就为弘扬西部饮食文化的大激情、大想像、大写意、大动作创造了极其有利的条件。虽然，“陕甘宁青新，蒙藏云贵川，广西加重庆”12个西部行政区的经济总量只占全国的小部分，但它的面积和蕴藏的巨大潜力却不可估量。作为清真饮食文化的发祥地，我们愿意借助《宁夏清真小吃》让东部和沿海地区了解西部，更希望看到兄弟省区透过这扇“窗口”了解宁夏的饮食文化和风土人情，加强东西部文化交流。

不过要强调的是，由于成书时间短促，编纂经验欠缺，书中当有诸多不足，期待中国烹饪界的前辈和行家，从不同角度提出宝贵意见，以便我们在适当时机修订再版。

目 录

炸花花	1	单灶羊肉	21
小馓子	1	汤煎包	22
手抓羊肉	2-3	老毛手抓羊肉	22
馓子	4	小酥饼	23
牛头肉泡馍	4	芹黄肉夹馍	23
懒糕	5	蒸羊羔肉	24
果味发糕	5	面蒸羊羔肉	24
杏仁油茶	6	粉蒸羊肉	25
酸辣牛耳羹	6	小笼红枣牛肉	25
灵州老王手抓羊肉	7	千层酥	26
手抓羊羔肉	8	蒸千层饼	26
水煎饺子	9	葫芦花煎饼	27
八宝大月饼	10	蒸土豆饼	27
煨双筋	11	小笼生蒸面	28
荞面摊馍馍	11	四喜碗	29
大把馓子	12	炒淀担	30
砂锅面	13	菜角子	30
黄面窝窝	14	牛肚泡饼	31
米面调和	14	鱼羊汤	31
烫鱼面	15	茄子素包	32
砂锅鲫鱼	15	麻团	32
浆水面	16	八宝油粥	33
手工蒿子长面	17	夹心腐丸	33
爆炒羊羔肉	18	烩麻食	34
土豆丝饼	18	荞面蜜卷	34
羊腰串	19	贺兰山野蘑菇面	35
炒羊杂	19	鸽肉面	35
牛舌酥饼	20	双色蛋面	36
翡翠米团	20	羊杂碎搅团	36
炒面肺	21	鲜汤烩肚	37

大碗烩肉	37	大包羊羔肉	59
荞面凉粉	38	中卫卤鸡	60
肉臊子黏饭	38	素菜豆腐	60
牛肉馅饼	39	油饼顶枣糕	61
烫面油香	39	羊杂碎杠子水面	61
粉汤水饺	40	黄芪炖羯羊脖子	62
酥炸春卷	41	家乡面	63
滚粉泡芋头	42	生汆面	63
粉汤彩饺	43	米黄子	64
蒸艾	44	孜然熏鸡翅	65
烩羊杂碎	45	荞面油圈	65
炒面丁	46	烤鱼	66
麻糖轱辘	47	凉面	66
牛头肉	48	蝴蝶花花	67
羊杂碎荞面饸饹	49	烩牛杂	67
干粮馍	50	什锦糖包子	68
干烙子	51	炒拉面	68
烩羊蹄	52	二米黏饭	69
小枣粽子	52	肉片粥	69
软黄米年糕	53	香草饼	70
白水羊肝	53	阿拉伯式牛肉饼	70
馍馍	54	什锦卷饼	71
麻花	54	水盆羊肉	71
羊肉馅饼	55	清汤面鱼	72
胡萝卜丝饼	55	烧麦	73
羊肉粥	56	羊肉套扣面	74
荞面猫耳朵	56	锅盔	75
羊肋蒸饺	57	蒸鸡	76
八宝苦荞饼	58	土豆煎饼	76
烩鸡蛋泡子	58	中宁清炖土鸡	77
油塔子	59		

卤豆腐	77	糖糕	93
莜面散饭	78	羊盘缠	94
白水鸡	78	皮条拉石头	95
牛奶荫米酥	79	时蔬菜盒	95
熏牛肠	79	卤羊蹄	96
小刀面	80	炒寸节面	97
小糖酥馍	80	无馅大月饼	97
葱油饼	81	荞面窝窝	98
水煮羊头	81	羊肉搓面	99
土豆泼拉子	82	芝麻酥包	99
洋芋鱼鱼	82	荞面剁面	100
脆皮年糕	83	鸡汤馄饨	101
枕头馍	83	熟煎羊肉包	101
烩小吃	84	汤碗子	102
糊辣肉夹馍	84	燕面柔柔	103
鱼儿钻沙	85	珍珠面	104
砂锅全羊	85	三鲜蒸饺	105
棋子油菜	86	羊肉揪面	106
辣牛肠	86	八宝饭	107
苜蓝羊头	87	荞面饸饹	108
哈里瓦	88	手拉面	109
烤千层饼	89	炒糊饽	110
茴香饼	89	焖肚子	111
松枝熏羊肋	90	羊肉水饺	112
小饺子	91	生氽羊肉丸子	112
大烩菜	91	小笼包子	113
油香	92	葱花饼	113
大枣蛋羹	93	油煎葫芦花	114

炸花花

炸花花是一道民间风味面食，宁夏区内许多地方都有制作，以银川市的制作较为著名。因其形态优雅，口感酥松，又常被选为筵席面食。

原料：面粉、鸡蛋、泡打粉、白糖、蜂蜜、花椒水、植物油。

制法：面粉、鸡蛋、泡打粉、白糖、蜂蜜、花椒水和植物油按照一定比例混合后和成较硬的面团。稍饧后，擀成厚薄合适的大圆片，再切成6厘米宽的长条，然后顺长折叠起来，横着用刀切成梳子花刀。切好后把未切到的两边粘合在一起成筒形，随之用手把已切开的条按照一左一右的顺序分别掰开。全部做完后，下入油锅炸呈金黄色捞出即成。

特点：色泽金黄，形态别致，口感酥松，味道甜香。

制作者：马静（银川市虹桥饭店）



小馓子

小馓子是一道筵席小吃，流行于石嘴山地区。由于其体积较小，食用或携带均很方便，故又称袖珍馓子，多用于宴会席面。

原料：面粉、精盐、花椒水、植物油。

制法：面粉加精盐、花椒水和成面团后饧20分钟，再搓成5毫米粗细的条，盘在油盘中继续饧20分钟，然后将条缠绕在手中。成形后，放入油锅内炸呈金黄色捞出即成。

特点：色泽金黄，香咸酥脆。

制作者：张长青（西北煤矿机械制造技工学校）



手抓羊肉

手抓羊肉是一道著名传统小吃,宁夏区内各地均有制作,其中尤以吴忠市制作最为著名,已有上百年的制作历史,故又称吴忠手抓羊肉。过去由于多在沿街摊点出售,吃者向以手抓之,这便是“手抓”一词的来历,现已不用手抓着吃了,但仍使用“手抓”这个词。手抓羊肉也可作为大菜上桌。

原料:8—12月龄绵羯羊1只(俗称密齿羊,每只净重16—18千克)、花椒、姜片、精盐、三合油。

制法:绵羯羊宰过后将整只羊砍为三大件(腰部之前顺长砍为两件,腰部之后为一件),泡净血水放在大口煮锅里。烧开后撇去浮沫,再放入花椒、姜片,改置微火煮4小时以上。煮熟后捞出晾凉即成。整只羊都可以吃,或切片或剁块。吃法主要有三种:热吃(切片后上笼蒸热蘸三合油)、冷吃(切片后直接蘸精盐)、煎吃(用平底锅煎熟,边煎边吃)。

特点:色白肉嫩,味香不腻。

制作者:杜永忠(中卫县中卫宾馆)



馓子

馓子是一道著名面食，流行于吴忠、银川、同心一带，多用于传统节日或平时招待客人。吴忠、银川制作的形体较小，而同心制作的则形体较大，每个有750克。吴忠制作的一般为4片，银川的为5片，而同心的只有3片，形态各不一样。

原料：面粉、红糖、碱面、花椒水、植物油。

制法：面粉加红糖、碱面、花椒水和适量植物油和成较硬的面团，用手反复揣揉光滑后饧15分钟。然后搓成粗圆条，用刀横着按三连刀一断刀的切法，把粗圆条切成段，再把每段两边的两片按平，中间的两片稍加分开，逐个下入油锅内，炸呈金红色捞出即成。

特点：色泽金红，酥脆香甜。

制作者：丁耀堂(吴忠市耀堂手抓羊肉馆)



牛头肉泡馍

牛头肉泡馍是一道地方小吃，宁夏许多地方都有制作，以吴忠市的制作最为著名。

原料：熟牛头肉、香菇、香菜、精盐、青红椒、西红柿、牛骨汤、白水饼子。

制法：熟牛头肉切成片。牛骨汤里放进熟牛头肉片、香菇、青红椒、西红柿等料。烧开后倒在大碗里，上面撒上香菜即成。可泡白水饼子吃。

特点：肉软汤香，地方风味。

制作者：鲁刚(吴忠市明珠清真餐厅)

懒糕

懒糕是一道民间小吃，流行于宁夏南部山区，是典型的粗粮精做。

原料：土豆、精盐、葱、姜、醋、油泼辣椒。

制法：土豆去皮洗净，用擦子擦成碎末，挤干水分后拌入精盐，然后摊在笼屉中用旺火蒸熟即成。吃时，浇上葱姜醋汁，再拌入油泼辣椒。

特点：质软味辣，乡村风味。

制作者：冶恩慈(泾源县恩慈清真餐厅)



果味发糕

果味发糕是一道筵席小吃，流行于石嘴山市。

原料：面粉、玉米面、泡打粉、酵母粉、白糖、山楂糕、奶油。

制法：面粉、玉米面、泡打粉、酵母粉、白糖、奶油等料掺合在一起，加适量水和成较软的面团。静置片刻后使面团轻度发酵，再掺进山楂糕(切成丁)，然后将面团放在模子里，上面用手按平，上笼用旺火蒸熟，取出后晾凉即成。吃时，可切成小块。

特点：色泽黄润，质地暄软，果味突出。

制作者：漆香萍(石嘴山市民族饭店)



杏仁油茶

杏仁油茶是大众小吃，流行于固原地区，以固原县所制较为著名。每天清晨，卖油茶者便身背保温铁皮大壶来到市场上吆喝，食者很多。

原料：面粉、熟杏仁、牛骨髓、精盐。

制法：牛骨髓放在炒锅里炼化后，用漏勺捞去油渣，再放进面粉和适量精盐，随之用手勺不停地翻炒，炒出香味后取出。然后将炒好的面粉用开水冲成稠糊，再掺进熟杏仁即成。

特点：茶热味香。

制作者：固原县个体户



酸辣牛耳羹

酸辣牛耳羹是筵席小吃，流行于银川市，主要由大中型饭店制作。

原料：熟牛耳、木耳、豆腐、红辣椒、干辣椒、香菜、淀粉、葱、精盐、味精、红油、植物油、牛肉汤。

制法：炒锅里放入适量植物油，用葱、干辣椒炆锅后，放进牛肉汤。烧开后撇净浮沫，再依次放进醋、熟牛耳丁、木耳、红辣椒丁、豆腐丁、红油等料。锅再开时，用淀粉勾薄芡，然后撒上香菜即成。

特点：色泽红润，酸辣味醇。

制作者：吴志宏（银川市长相忆宾馆）