



“十一五”国家重点图书  
出版规划项目

ثقافة الأهل الإسلام في الصين  
علاء الدين

# 中国清真饮食文化

ZHONGGUO QINGZHEN YINSHI  
WENHUA

中国烹饪协会 中国伊斯兰教协会 编著  
杨 柳 主编/马云福 主审

 中国轻工业出版社



# 中国清真 饮食文化

杨 柳 主编/马云福 主审

“十一五”国家重点图书出版规划项目

中国烹饪协会 编著  
中国伊斯兰教协会



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国清真饮食文化/杨柳主编.—北京:中国轻工业出版社,2009.9

“十一五”国家重点图书出版规划项目

ISBN 978-7-5019-6549-6

I.中… II.杨… III.伊斯兰教—饮食—文化—中国  
IV.TS971

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第116456号

责任编辑:马 静 李 梅

责编助理:方 程

策划编辑:马 静 责任终审:劳国强 封面设计:奇文云海

版式设计:奇文云海 责任校对:李 靖 责任监印:胡 兵

出版发行:中国轻工业出版社(北京东长安街6号,邮编:100740)

印 刷:北京国彩印刷有限公司

经 销:各地新华书店

版 次:2009年9月第1版第1次印刷

开 本:889×1194 1/16 印张:20

字 数:520千字

书 号:ISBN 978-7-5019-6549-6/TS·3819 定价:150.00元

邮购电话:010-65241695 传真:65128352

发行电话:010-85119835 85119793 传真:85113293

网 址:<http://www.chlip.com.cn>

Email:club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

80234K7X101ZBW

傳承飲食文明  
弘揚清真文化

白立忱  
二〇〇八年五月



题词

003



弘 扬 文 明  
传 承 文 化  
促 进 发 展

阿不来提·阿不都热西提  
二〇〇八年六月十七日



清真飲食文化  
中華文明瑰寶

祝賀《中國清真飲食文化》出版

張世堯



二〇〇八年二月



題詞

005



弘揚清真飲食文化  
促進民族經濟繁榮

薛秋成  
壬午年  
五月廿





## 序 言

哈吉·希拉伦丁·陈广元

### 奉普慈特慈安拉之名

《中国清真饮食文化》一书的出版是中国清真饮食文化史上的一件大事，我表示衷心地祝贺并为能给此书作序而感到高兴。

清真饮食文化历史悠久，文化内涵丰富，是中国饮食文化的重要组成部分。中国清真饮食文化是随着伊斯兰教传入中国而产生、发展起来的，时为唐代。特别是到了元代，随着大批阿拉伯、波斯及中亚地区的穆斯林，从西北的丝绸之路和东南沿海的水路来到中国腹地经商、生活之后，使清真饮食文化在中国广袤的土地上得到了广泛的传播，并产生了深远的影响。

本书介绍了中国清真饮食文化发展的历史及现状，开创性地总结了中国清真饮食文化的理论核心，即“以养为本，以洁为要，以德为先”这一精辟观点，具有鲜明的原创性、开拓性及较高的学术水准。它全面、系统地反映了我国十个信仰伊斯兰教的少数民族的饮食文化风情，并撷取了诸多美不胜收的清真美食图片，是集知识性、学术性、教育性、可读性为一体的大型综合科普图书。

中国清真饮食文化的特点是中华民族传统饮食文化与阿拉伯—伊斯兰文化相结合，最终形成具有鲜明特色的中国穆斯林本土文化。中国的穆斯林是中华民族“医食同源”理论的实践者、创新者



和发展者，“以养为本，以洁为要，以德为先”的科学饮食观，造就了中国穆斯林这个健康长寿的民族群体。这种科学的理念是中华民族的宝贵文化遗产，对强壮民族体魄，建设中华民族的和谐文化也都具有非常重要的、现实的指导意义。

本书是中国清真饮食文化的一次系统总结与升华。当年，阿拉伯、波斯和中亚地区的穆斯林沿着浩瀚的大漠和辽阔的海域来到中国本土，随着岁月的推移，融合了中国本土的一些民族成分，逐渐发展成为十个各具特色又相互关联的少数民族，并渐渐迤逦迁徙到内地的许多地方，这十个民族是回族、维吾尔族、哈萨克族、东乡族、柯尔克孜族、撒拉族、塔吉克族、保安族、乌孜别克族、塔塔尔族。因此中国清真饮食文化中所牵涉的文化现象广泛而绮丽，如书中涉及西域文化、草原文化、农耕文化、绿洲文化等。从古丝绸之路阿拉伯商人的驼队到南海千帆竞发的波斯商船，从千里冰封的帕米尔高原到土肥草美的塞上江南，从一望无际的戈壁沙滩到瓜果飘香的沙漠绿洲……凡是穆斯林聚居的地区，无不浸淫着中国清真饮食文化走过的厚重历史。

文化与经济的发展从来都是相生相伴的。随着中国社会主义经济建设的迅猛步伐，中国少数民族经济得以全面发展，特别是党和国家对少数民族群众日常生活以及饮食风俗习惯的关怀，使清真餐饮业也得到了较大的发展，出现了一大批清真餐饮的名城、名店、名厨、名菜，带动了地域民族经济的兴旺。勤劳智慧的中国穆斯林创造了属于自己的民族餐饮品牌，风靡全国，提高了中国穆斯林食品的知名度，也大大改善了穆斯林群众的生活质量。这些内容在书中都有十分具体的体现。

中国清真饮食文化是中国饮食文化领域内的一枝奇葩，但多年来没有规模大、收录信息广泛、学术视角独到的专著对其进行整理。《中国清真饮食文化》填补了这一学术空白。它的出版反映了中华少数民族绚丽多彩而又独具特色的民族文化，顺应了我盛世中华和谐社会的文化发展和学术发展的需要。书中的内容全面可信，书中的饮食风情图片真实鲜活，体现了清真饮食文化的全貌。该书的出版，对弘扬中国清真饮食文化，促进清真餐饮业、食品业的发展，将起到积极的推动作用。随着我国对外文化交流的不断深入，它将从中国走向世界。

让我们共同努力，为中国清真饮食文化的不断发展，为清真烹饪技艺水平的不断提高，为中国的民族文化走向世界而努力奋斗！

2008年8月



《中国清真饮食文化》  
编辑委员会



特邀顾问：白立忱 阿不来提·阿不都热西提 陈广元

顾问：张世尧 苏秋成 余振贵

主任：杨西京

主编：杨 柳

主 审：马云福

副主编：马云福 马 静 冯恩援

编 委：杨 柳 马云福 马 静

李建杰 石彦玲 丁万华

冯恩援 楼望皓 马兴仁

乔 杰 马志和 李竹成

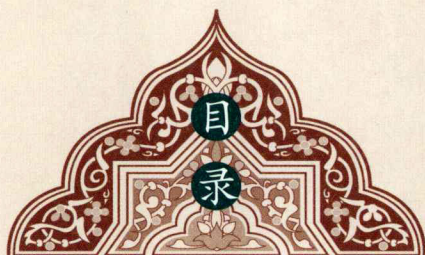
特邀审稿：冯今源

文字统筹：马 静 李 梅 方 程

阿拉伯书法艺术：李文彩

工作人员：张文才 佟 琳 李 红





## 上篇 光辉灿烂的中国清真饮食文化

### 第一章 光辉灿烂的中国清真饮食文化 025

#### 一、中国穆斯林是优秀的民族群体 025

#### 二、光辉灿烂的中国清真饮食文化 028

##### 1. 以养为本——以营养保健为核心的养生思想 028

香药入饌——中国穆斯林创造性地发展了“医食同源”的养生思想/

不朽的典籍传播了清真饮食养生的思想/

一方水土养一方人——地域特性影响下的清真养生饮食

##### 2. 以洁为要——以注重清洁为要义 034

食源洁净/加工洁净/进餐方式洁净

##### 3. 以德为先——诚实守信的商业美德 038

穆斯林商德形成的首要原因是宗教的教化、教规的约束/

穆斯林良好商德形成的第二个原因是商业群体自觉恪守的“商规”

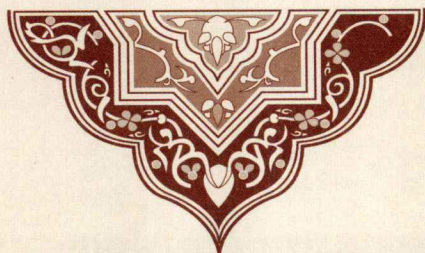
#### 三、中国清真饮食文化是和谐文化 040

##### 1. 热爱生命，爱护生态，与大自然相生相依的农牧情愫 040

##### 2. 尊老爱老的饮食习俗 041

##### 3. 自我约束，自我节制 042

##### 4. 平等与兄弟民族相处 042



中国清真饮食文化

010





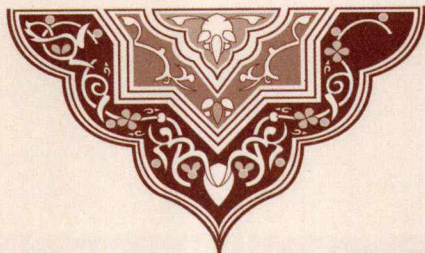
## 中篇 绚丽多彩的民族饮食风情

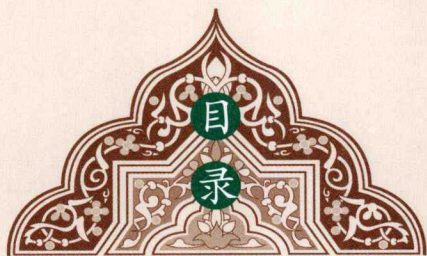
### 第二章 回族饮食文化 049

- 一、民族概况 049
  - 1. 民族语言 050
  - 2. 民族服饰 050
  - 3. 文化艺术 050
    - 音乐歌舞/武术
- 二、饮食文化 052
  - (一) 饮食特点 052
    - 1. 特色鲜明的回族饮食 052
      - 以面食为主, 小吃丰富/喜吃甜食/  
以牛羊肉为主要副食/
  - (二) 特色饮食与食俗 059
    - 1. 日常食俗 059
    - 2. 特色饮食 060
      - 兼收并蓄的烹饪技艺
      - 油香/馓子/卷果/  
油糕/酥盒子/油旋子/牛肉拉面/  
羊羔肉/馄馍/  
烩羊杂碎/米蒿子长面/  
拌汤/粉汤/京江脐/  
涮羊肉/大盘鸡/烤茶  
油茶/盖碗茶
- 3. 节庆食俗 065
  - 节日食俗/  
婚姻食俗/丧葬食俗

### 第三章 维吾尔族饮食文化 071

- 一、民族概况 071
  - 1. 民族语言 072
  - 2. 民族服饰 072
  - 3. 民族文化 072
    - 乐器/传统文体活动
- 二、饮食文化 074
  - (一) 饮食特点 074
    - 1. 特色鲜明的维吾尔族饮食 074
      - 以饕和抓饭为特色的主食/  
善于烧烤牛羊肉, 奶制品丰富/  
喜吃水果/擅长制作果酱和饮料/  
吸收兄弟民族的烹饪技艺
    - 2. 饮食禁忌 078
      - 相同饮食禁忌中的些许差异/  
非正常状态下食物禁忌原则的把握
  - 3. 以养为本, 得天独厚的  
民族文化滋养 078
    - 《福乐智慧》中朴素的营养理论/  
天然的瓜果之乡——优质的营养源/  
香料之路上传来的药茶
  - 4. 以洁为要, 良好的饮食  
卫生习惯 081





## 目 录

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 洁净的食源/饭前三把水/<br>日常饮食卫生与禁忌 |     |
| (二) 特色饮食与食俗               | 082 |
| 1. 特色饮食                   | 082 |

|                                                                              |  |
|------------------------------------------------------------------------------|--|
| 馕/抓饭/烤全羊/烤羊肉串/烤包子<br>和薄皮包子/银丝擀面/拉条子/<br>羊杂碎及羊杂制品/曲曲汤/烤鱼/<br>哈密瓜/西瓜/香梨/“木赛莱斯” |  |
|------------------------------------------------------------------------------|--|

|           |     |
|-----------|-----|
| 2. 日常食俗   | 091 |
| 3. 节庆食俗   | 093 |
| 节日食俗/婚庆食俗 |     |

## 第四章 哈萨克族饮食文化 097

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| 一、民族概况                     | 097 |
| 1. 民族语言                    | 098 |
| 2. 民族服饰                    | 098 |
| 3. 民族文化艺术                  | 098 |
| 草原上的“白宫”/“阿肯”弹唱/<br>马背上的运动 |     |
| 二、饮食文化                     | 099 |
| (一) 饮食特点                   | 099 |
| 1. 具有鲜明草原文化特色的<br>哈萨克族饮食   | 099 |

|                                                                |     |
|----------------------------------------------------------------|-----|
| 以牛羊肉为主/丰富的奶制品/<br>由游牧转定居后饮食结构的变化                               |     |
| 2. 饮食禁忌与卫生                                                     | 101 |
| 3. 来自高寒草原的营养食物                                                 | 102 |
| 食用含有大量蛋白质、脂肪、<br>碳水化合物食物/<br>酷爱饮奶茶的科学饮食搭配/<br>设法补充蔬菜, 讲求饮食合理搭配 |     |
| (二) 特色饮食与食俗                                                    | 103 |
| 1. 特色饮食                                                        | 103 |

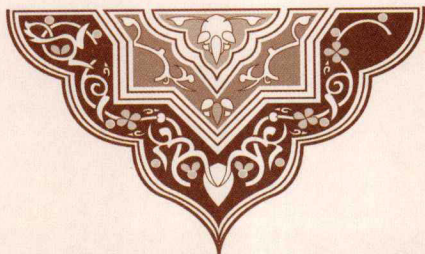
|                                                   |     |
|---------------------------------------------------|-----|
| 奶茶/手抓肉/熏肉/“奥特喀瓦甫”/<br>“金特”/骆驼奶子/“包尔萨<br>克”/奶子面条/馕 |     |
| 2. 日常食俗                                           | 107 |
| 奶的美饮/奶茶和美食待客                                      |     |
| 3. 节庆食俗                                           | 108 |
| 节日食俗/婚庆食俗                                         |     |

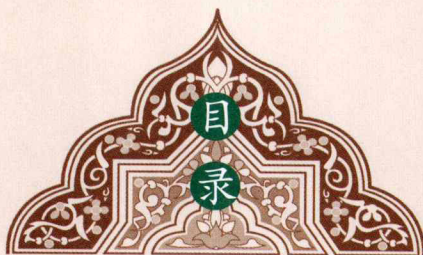
## 第五章 东乡族饮食文化 111

|         |     |
|---------|-----|
| 一、民族概况  | 111 |
| 1. 民族语言 | 112 |
| 2. 民族服饰 | 112 |
| 3. 民居   | 113 |

|               |     |
|---------------|-----|
| 4. 文化艺术       | 113 |
| 二、饮食文化        | 113 |
| (一) 饮食特色      | 113 |
| 1. 特色鲜明的东乡族饮食 | 113 |

|                                          |     |
|------------------------------------------|-----|
| 以洋芋、面食为主食/<br>独特的“全羊宴”与“鸡尖宴”/<br>久远的饮茶渊源 |     |
| 2. 饮食禁忌                                  | 115 |





|                |     |
|----------------|-----|
| 3.二洋(羊)养育了一方生灵 | 116 |
| 4.一个清洁、节俭的民族   | 117 |
| (二) 特色饮食与食俗    | 118 |

|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| 1.特色饮食                        | 118 |
| 东乡手抓/吃平伙/端全羊/鸡尖宴/地锅锅烧洋芋/酥盘/酥馓 |     |

|                |     |
|----------------|-----|
| 2.日常食俗         | 122 |
| 3.节庆食俗         | 123 |
| 节日食俗/婚庆食俗/丧葬食俗 |     |

## 第六章 柯尔克孜族饮食文化 127

### 一、民族概况 127

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 1.民族语言             | 128 |
| 2.民族服饰             | 128 |
| 3.文化艺术             | 128 |
| 民歌和民间音乐/民间工艺——驼皮制品 |     |

### 二、饮食文化 129

|                |     |
|----------------|-----|
| (一) 饮食特点       | 129 |
| 1.特色鲜明的柯尔克孜族饮食 | 129 |

以肉食为主/小麦、青稞为辅助食品/奶茶不可或缺

#### 2.饮食禁忌 130

饮食与卫生禁忌/饮食礼仪禁忌/对饮食颜色的崇敬与禁忌

#### 3.医食同源，源远流长 131

悠久的食疗渊源/注重冬夏食物结构互补/防病的琼浆、大补的奶酪

#### 4.十分讲究饮食卫生 132

### 5.对盐巴、粮食的特殊珍爱 132

#### (二) 特色饮食与食俗 133

##### 1.特色饮食 133

“居布嘎”/“纳仁”/“库尔玛”/“卡特马”/“宝扎”/“沙尔阔勒”/“库鲁提苏依阿西”/驼奶子/丰富的奶制品

##### 2.日常食俗 136

##### 3.节庆食俗 137

节日食俗/婚庆食俗/丧葬食俗

## 第七章 撒拉族饮食文化 141

### 一、民族概况 141

|        |     |
|--------|-----|
| 1.民族语言 | 142 |
| 2.民族服饰 | 142 |
| 3.文化艺术 | 143 |

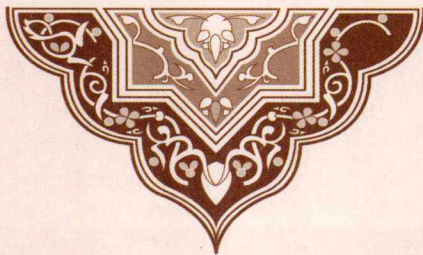
炽热纯朴的“玉儿”情歌/生动优美的“骆驼戏”

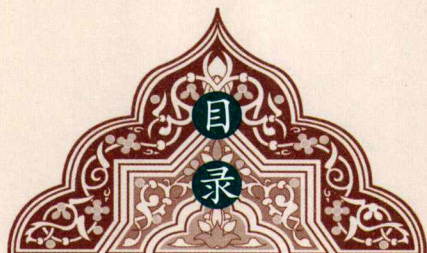
### 二、饮食文化 144

#### (一) 饮食特点 144

#### 1.特色鲜明的撒拉族饮食 144

喜食羊肉，以“羊背子”为珍品/面食品种丰富别致，炸制面食尤具特色/茶饮多样，有创造性





- 2. 饮食与卫生禁忌 147
- 3. 饮食中善用特产  
护体强身 147
- (二) 特色饮食与食俗 149

- 1. 特色饮食 149  
雀舌面/面片/手抓宴/  
搅团/手抓羊肉/“筏子”和面肠/  
“秃秃麻食”/麦仁/“牙合肴瓦”

- 2. 日常食俗 152  
家庭食俗/待客食俗
- 3. 节庆食俗 153  
节日食俗/婚姻食俗/丧葬食俗

## 第八章 塔吉克族饮食文化 159

- 一、民族概况 159
  - 1. 民族语言 160
  - 2. 民族服饰 160
- 3. 文化艺术——鹰的文化 160
- 二、饮食文化 161
  - (一) 饮食特点 161
  - 1. 特色鲜明的塔吉克族  
饮食文化 161  
牧区以奶制品、肉食为主，  
兼吃面食；农业区以面食为主，  
奶和肉食为辅/

- 以茶和鲜果、果干补充膳食营养
- 2. 饮食禁忌 162  
饮食与卫生禁忌/  
饮食礼仪禁忌/其他禁忌
- 3. 以养为本——来自雪域  
高原的健康守护 163  
牛奶中的极品——牦牛奶/  
冰川瑰宝——雪莲花
- 4. 热爱自然，崇尚白色，一个以  
面粉为幸福象征的民族 165
- (二) 特色饮食与食俗 166

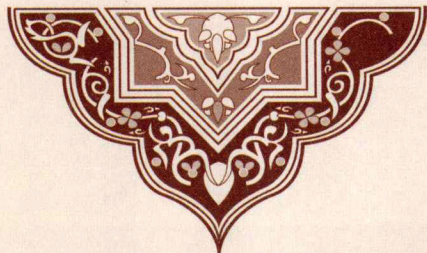
- 1. 特色饮食 166  
山羊肉/千层饼（卡特里玛）/  
汤面（苏依阿西）/  
油肝（冬巴吉格尔）/  
肉汤粥（肖伊拉）/  
油馕子（阿尔孜克）/  
奶茶（艾提干恰依）/  
用奶制品和面做食物
- 2. 日常待客食俗 167
- 3. 节庆食俗 169  
节日食俗/婚姻食俗/  
独特的开嘴仪式

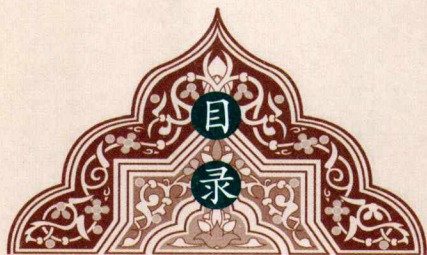
## 第九章 保安族饮食文化 175

- 一、民族概况 175
  - 1. 民族语言 176

- 2. 民族服饰 176
- 3. 民族文化 176

- 保安族“花儿”“保安令”/  
高超的手工艺





## 二、饮食文化 177

### (一) 饮食特点 177

#### 1. 特色鲜明的保安族饮食 178

善于吸纳友邻民族特色，美食兼收

并蓄/以面食为主，喜食肉食/

爱饮茶，茶品多样

#### 2. 饮食禁忌 179

食物禁忌/进餐禁忌/用水禁忌

#### 3. 医食同源，注重营养 180

喜吃肉食，偏重药膳食疗/

天然的绿色食品——野生蕨菜/

开胃的老醋，养生的辣子

#### 4. 清洁爱美，十分注重卫生 181

### (二) 特色饮食与食俗 182

#### 1. 特色饮食 182

青麦包子/长饭/“油气德木”/

洋芋焗焗/锅塌/炕锅馍馍

#### 2. 日常待客食俗 184

#### 3. 节庆食俗 185

节日食俗/婚姻食俗

## 第十章 乌孜别克族饮食文化 189

### 一、民族概况 189

#### 1. 民族语言 190

#### 2. 民族服饰 190

#### 3. 文化艺术 191

多种形式的民间文化艺术/

民族特色传统刺绣工艺

## 二、饮食文化 191

### (一) 饮食特点 191

#### 1. 特色鲜明的乌孜别克族饮食 191

城市、牧区兼具的饮食结构，

牧民蔬菜摄入量渐多/

善于学习、吸纳的饮食文化/

饮料品种丰富

#### 2. 饮食禁忌 193

宗教饮食禁忌/日常饮食禁忌

#### 3. “医食同源”的成功践行者 193

“天山神菇”——阿魏菇/

羊油、驼奶也治病/

科学合理的饮食分配制度

#### 4. 以洁为要，注重餐饮礼仪 195

非常爱护环境卫生/

讲究餐饮卫生

### (二) 特色饮食与食俗 196

#### 1. 特色饮食 196

汤面/爆炒面/薄皮包子/

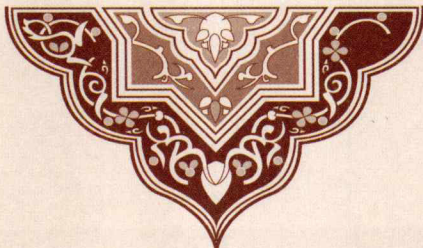
米肠子/“纳仁”/

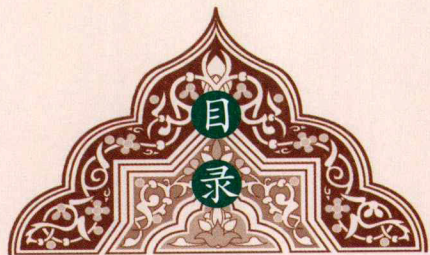
“库尔达克”/茶

#### 2. 日常食俗 198

#### 3. 节庆食俗 199

节日食俗/婚庆食俗





# 目 录

## 第十一章 塔塔尔族饮食文化 203

|                  |     |
|------------------|-----|
| 一、民族概况           | 203 |
| 1. 民族语言          | 204 |
| 2. 民族服饰          | 204 |
| 3. 民族文化          | 204 |
| 二、饮食文化           | 205 |
| (一) 饮食特点         | 205 |
| 1. 特色鲜明的塔塔尔族饮食   | 206 |
| 主食以面食为主, 牛羊肉和奶制品 |     |
| 为副食, 品种丰富/       |     |
| 名满全疆的各种点心/       |     |
| 特色饮品多种多样         |     |

|                  |     |
|------------------|-----|
| 2. 饮食卫生禁忌        | 208 |
| 饮食禁忌/卫生禁忌/餐饮礼仪禁忌 |     |
| 3. 以养为本, 注重养生,   |     |
| 合理搭配, 营养均衡       | 209 |
| 少食多餐, 以养为本,      |     |
| 注重养生之道/          |     |
| 日常饮食离不开蜂蜜/       |     |
| 冬季夏季饮食调理有致       |     |
| 4. 清洁而节约的卫生习惯    | 210 |
| (二) 特色饮食与食俗      | 212 |
| 1. 特色饮食          | 212 |

“包卡” (面包) / 奶油酥鸡 /  
“米林格” / 油馓子 (图耶包尔萨  
克) / “皮罗克” / “波兰德” /  
“巴哈力” / “齐比拜里西” /  
“卡特力特” / “沙里玛阿西” /  
奶茶 / “冈波特” /  
“马林纳” 酱 / “克尔西麻” /  
“喀拉卡特” 酱

2. 日常待客食俗 216

3. 节庆食俗 218

节日食俗 / 婚姻食俗 / 丧葬食俗

## 下篇 美不胜收的清真美食

## 第十二章 美不胜收的清真美食 225

|          |     |
|----------|-----|
| 一、清真热菜   | 225 |
| (一) 牛羊肉类 | 226 |
| 1. 烤全羊   | 226 |
| 2. 烤羊腿   | 226 |
| 3. 烤小羊背  | 227 |
| 4. 烤羊肉串  | 227 |

|          |     |
|----------|-----|
| 5. 烤羊肉   | 227 |
| 6. 杏干羊肉  | 228 |
| 7. 涮羊肉   | 228 |
| 8. 烧羊肉   | 228 |
| 9. 扒羊肉条  | 229 |
| 10. 葱爆羊肉 | 229 |

|            |     |
|------------|-----|
| 11. 松仁羊方   | 230 |
| 12. 它似蜜    | 230 |
| 13. 藏花羊筋   | 230 |
| 14. 爆糊     | 231 |
| 15. 桃花羊唇   | 231 |
| 16. 荷香糯米羊排 | 232 |

