



宁夏

特产风味指南



2010/6

## 出版者的话

中国有句老话：十里不同风。

中国是这样一个地大物博、历史悠久的文明古国。各地都有自己非常丰富的特产；吃的风味多姿多彩；精湛的工艺品具有独特的民族风格和鲜明的地方特色。人们是用“文物之邦”、“烹饪之国”来称誉她的。

许多来中国旅游的人，每到一个地方，都想大快朵颐，享受一下那别致的风味；或者想购买一两件珍贵的物品，留作旅游纪念。

所以实在应该有一套关于中国特产、风味的书籍。现在《中国特产风味指南》丛书问世了。它着重介绍了中国各地著名特产风味。但凡具有鲜明的地方特色，具有较高的知名度，具有较高的使用价值、观赏价值或纪念性，能够适合旅游者需要的物品，尽可能收录。它对特产、风味的特点、制作、源流和演变是简明生动的叙述，并配上相当数量的照片。它还介绍出售这些物品的商店，品尝风味小吃的餐馆。它不仅为旅游者提供方便，而且有助于广大读者对中国各地传统文化的了解。

《中国特产风味指南》以每一个省、市、自治区为单位，自编一册，另有本丛书的牵头单位广东省花城出版社编一本全国性的《中国特产风味指南》，总合而成一套《中国特产风味指南》丛书。

## 目 录

### 五宝

- 红宝——枸杞…………… 3  
黄宝——甘草…………… 7  
蓝宝——贺兰石…………… 10  
白宝——滩羊…………… 15  
黑宝——发菜…………… 19

### 特产

- 大米…………… 25  
宁夏春小麦…………… 28  
六盘山荞麦…………… 30  
西吉白豌豆…………… 32  
平罗红瓜子…………… 33  
胡麻油…………… 34  
  
“夏桂”——沙枣树…… 35  
“钻天杨”——箭杆杨  
…………… 38

“报春的使者”——旱柳 .....	40
“沙漠姑娘”——花棒 .....	42
六盘山箭竹.....	44
贺兰山油松.....	45
贺兰山云杉.....	47
淮羊二毛皮衣.....	49
宁夏天鹅牌提花毛毯.....	50
中卫山羊毛.....	52
宁夏仿古地毯.....	53
青铜峡柳编.....	55
石嘴山陶瓷.....	57
银湖牌清漆.....	59
贺兰卫生纸.....	60
银川布鞋.....	61
银川砂火锅.....	63
汝箕沟无烟煤.....	65
灵武矸子炭.....	67
老龙潭水锈石.....	68
朔花石刻.....	71

清真麦乳精·····	72
清真皂·····	73
汤瓶·····	74
吊罐·····	76
盖碗·····	78
银川大曲和白酒·····	80
银川红玫瑰酒·····	82
张寡妇黄酒·····	83
枸杞水晶软糖·····	85
枸杞茶·····	86
枸杞晶·····	88
枸杞药酒·····	89
枸杞巴戟酒·····	90
阿胶·····	91
红花·····	93
苦杏仁·····	95
益虚宁·····	97
杞蓉片·····	98
麻黄素·····	99
生胃酮·····	100
妇炎栓·····	101
同心龙骨·····	102

金冠苹果·····	104
西瓜·····	107
葡萄·····	110
红枣和醉枣·····	112

宁夏大白菜·····	114
羊角辣椒·····	116
银川蕃茄·····	118
银北大葱头·····	119
同心红葱·····	120

蓝马鸡·····	121
中卫山羊·····	123
冻兔肉·····	125
固原鸡·····	126
黄河鲤鱼·····	128
鸽子鱼·····	130
彩鲫·····	132

## 风味

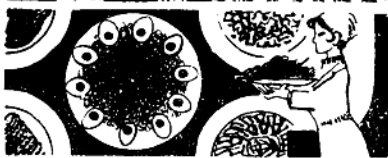
金钱发菜·····	137
酿发菜·····	138
凤凰暖雏·····	139
香酥鸡·····	140
白水鸡·····	140

固原烧鸡·····	141
糖醋黄河鲤鱼·····	142
抓炒鲤鱼片·····	143
清蒸鸽子鱼·····	144
清炒驼峰丝·····	145
扒驼掌·····	146
手抓羊肉·····	147
固原水烹羊肉·····	149
黄焖羊羔肉·····	150
炸羊尾·····	151
石嘴山水爆肉片·····	151
清蒸羊羔肉·····	152
烩羊杂碎·····	153
翡翠蹄筋·····	154
烧羊蹄筋·····	155
猴戴帽·····	156
丁香肘子·····	157
满堂香坛子肉·····	157
尹宝泉水饺·····	158
粉汤饺子·····	159
牛(羊)肉抻面·····	160
炒糊饽·····	161
馓子·····	162
馄馍·····	163

滚粉泡麻花·····	164
米黄摊饼·····	164
牛奶饅米酥·····	165
三酥点心·····	166
银川奶油标花蛋糕·····	167
中卫无馅月饼·····	168
西夏腐乳·····	169
桂花白糖蒜·····	170
素鸡·····	171
酱黄瓜·····	172
酱笋子·····	173
五香酱油和辣味酱油·····	174
辣味醋·····	174
迎宾楼清真饭庄·····	175
京津春餐厅·····	177
黄鹤楼饭馆·····	178
五一餐厅·····	179
同福居饭馆·····	180



五  
宝







## 红宝——枸杞

枸杞成熟了。一树树翡翠般的绿叶，簇拥着一串串玛瑙似的红果，映现在黄河两岸古老灌区的宁夏大地上。随着采杞姑娘们灵巧双手的移动，那耳坠般粒粒殷红的枸杞子，象点点红雨在轻落。

枸杞，其果谓“枸杞子”，是宁夏最著名的特产之一，居“五宝”之首。长期以来，宁夏枸杞子一直以品质纯正、产量丰盈而居全国之冠。据史籍载，宁夏栽培枸杞至少已有五百年历史，明弘治年间即被列为“贡果”。编纂于清乾隆时的《中卫县志》称：“枸杞宁安一带（今宁夏中宁县）家种杞园，各省入药甘枸杞皆宁产也”，时人曾赋诗赞曰：“六月杞园树树红，宁安药果擅寰中。千钱一斗矜时价，绝胜腴田岁早丰。”《朔方道志》中也有“枸杞宁安堡者佳”的记载。

我国栽种枸杞的历史十分悠久，《诗经·小雅》中就有“陟彼北山，言采其杞”的诗句。《神农本草经》是首将枸杞列入中药的古籍。两千多年来，枸杞作为一种名贵中药，其神功利效传闻颇广。北宋翰林医官院编撰的《太平圣惠方》中，曾记载了相传一位终年服用枸杞叶、花、子、根而高寿达三百七十多岁的妇女。明李时珍《本草纲目》记载：“春采枸杞叶，名天精草；夏采花，名长生草；秋采子，名枸杞子；冬采根，名地骨皮。”四味配伍成丸，有一长者常服之，竟“寿百岁，行走如飞，发白返黑，齿落更生，阳津强健”。上述传闻未必可靠，但枸杞之“滋补疗虚”的功效，经千年临床实践确已得到充分证明。正如古药书《本草汇言》所载：“枸杞能使气可充，血可补，阳可生，阴可长，火可降，风湿可去，有十全之妙用焉。”

唐朝著名诗人刘禹锡曾赞誉枸杞“枝繁本是仙人杖，根老能成瑞犬形。上品功能甘露味，还知一勺可延龄。”枸杞，在植物分类中属茄科，茄族，枸杞亚族，枸杞属。落叶小灌木，有短刺。系多年生木本，树龄可达百年以上。由于其“棘如枸之刺，茎如杞之条”，故兼得枸杞名。在宁夏，民间俗称枸杞为“茨”，枸杞园为“茨园”，种植枸杞的农民为“茨农”。

相传，宁夏枸杞先是在中卫县黄河边上的常乐堡、永康堡、宣和堡等处自然繁殖，后来经过回汉族劳动人民世代代的选育改良而成。以后宁夏枸杞又培育成功了很多优良品种，并逐步被引种到全国各地。现今，我国二十多个省、市、自治区及欧洲、地中海沿岸国家、北美、苏联等地栽种的或已退化为野

生的枸杞，其祖先多为“宁夏枸杞”。

宁夏枸杞现虽已遍布各地，但是，唯宁夏所产却盛誉久持，蜚声中外，被拥为枸杞之绝品，其根本原因是得厚于天时地利，功就于人勤艺精。宁夏沃园土壤谐和，温寒兼容，排灌适时，光照充沛，这种得天独厚的自然地理条件极宜枸杞的生长，再辅以宁夏农父授子嗣、世代相传，积五百年栽培枸杞之精湛的传统历史经验，从而使宁夏枸杞得已品正久袭，名压群芳。旧时，宁夏枸杞品分“朝玉、贡果、大栋、魁元”四等。这些带有封建色彩的等级名称，从一定程度上反映了在旧社会宁夏枸杞概为达官贵人所享。今天，人民可以尽情地享用宁夏枸杞，不仅可用于医治疾病，而且还可作为珍贵礼品馈赠亲友。

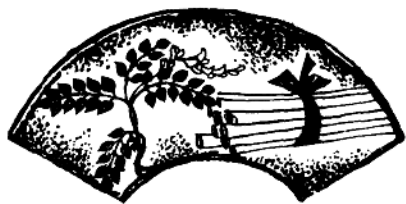
宁夏枸杞通常年开花两次，夏采者称“夏果”，秋采者谓“秋果”。鲜枸杞子色泽艳红，似纺锤形，状如枣核。经传统工艺加工后，干枸杞子，久贮不腐。据大量测试数据证明，宁夏枸杞子的营养成分和药理活性成分颇为丰富，不仅含铁、磷、钙等物质，被国际上公认为“富集锂”的植物，而且还含有大量糖、脂肪、蛋白质以及氨基酸、多糖色素、维生素、甾醇、甙类等。枸杞子营养丰富，药效显著，且服用方便。枸杞子的服法有四种：一是可鲜食，新摘的枸杞子晶莹红润，汁浓充盈，嘴嚼味甘润口，每日可食十克左右；二是将枸杞子单独或加入复方遵医嘱煎服；三是置酒中浸泡，通常一市斤枸杞子加高粱酒三市斤，浸泡两周即可供饮；四是将枸杞子烹调入菜肴。

经过我国中医学两千余年的实践验证，枸杞实为一滋补扶正之良药。其主要功能是：润肺、清肝、滋肾、益气、生精、

助阳、补虚劳、强筋骨、祛风、明目。以枸杞或以枸杞配伍的古方颇多，如“杞元膏”、“杞菊地黄丸”、“龟鹿二仙胶”、“龟龄寿”、“左归饮”、“小营煎”等。这些经世延传的古方，或作为体弱虚羸、精血亏损者的强壮滋补药，或作为润肝益肾、疗虚补阴的良剂，或作为祛邪健身、延年益寿的营养品。枸杞浑身都是宝，除子外，花、叶、根、皮都可入药，苏东坡在《小圃五咏·枸杞》中就有“根茎与花实，收拾无弃物”之句。

枸杞，是宁夏回汉各族人民引以为荣的特产。在今后的征途中，宁夏枸杞之花必将开放得更加绚丽、光彩。





## 黄宝——甘草

盛夏，当你漫游宁夏旷野，在那浅草绿处，不时可以看到绽开的淡红泛紫的甘草花。它那钟状的花萼，蝶形的花冠，芬芳扑鼻的馨香，茎叶稀疏的身影，总会使你留连停步，寄送一腔赞叹之情。

宁夏素来就是甘草之乡。所产甘草历史久远，名盖西北，故又有“西镇甘草”、“西正草”之称。长期以来，西镇甘草与产自内蒙古草原的“梁外甘草”，齐名媲美，光耀中外，同为我国两路传统的甘草佳品。

甘草，系豆科多年生草本植物。深秋，荚果裂开，籽粒随风散布大地上，天然繁殖。茎挺拔直立；根如圆柱，直径三四

厘米，大的五六厘米，长一米多，最长者达三四米。宁夏的甘草多生长在干旱、半干旱的荒漠草原、沙漠边缘和黄土丘陵地带，在引黄灌区的田野和河滩地里也易于繁殖。它适应性强，抗逆性强，不愧是植物界抗旱的能手，斗风沙的先锋。宁夏雨量稀少，日光充沛，温寒兼容，土质深厚，这种特殊的环境培养了独具特质的西镇甘草。

甘草入药已有悠久历史。早在二千多年前，《神农本草经》就将其列为药之上乘。南朝医学家陶弘景将甘草尊为“国老”，并言：“此草最为众药之王，经方少有不用者。”“国老”，即帝师之称。把甘草推崇为药之“帝师”，其原因正如李时珍在《本草纲目》中所释：“诸药中甘草为君，治七十二种乳石毒，解一千二百草木毒，调和众药有功，故有‘国老’之号。”

据测定，甘草中甘草酸的含量多在百分之十左右，还有甘露醇、葡萄糖等多种成分。由于甘草酸的甜度高于蔗糖五十倍，甘草真是名副其实的“甜草”。

宁夏甘草盛产于盐池、同心、灵武、中宁等县，一般在秋后甘草熟透纯正之时采挖。采挖后的甘草在加工时严守传统工艺，做到皮净身干，单条顺直，两头见刀，口径整新，根茎分拢，按类归等。出售时视甘草取材部位和质量优劣，“茎分两草，根分五节”。茎分两草是一曰白粉草，即鲜草剥去外皮者；一曰大草，即适于药用之茎。根分五节是：大节、中节、小节、毛条、疙瘩头。甘草全身几乎均有用处。目前，一个值得注意的问题是，采挖甘草应保护草原，严禁滥挖，因为



每挖一株甘草，约会破坏数平方米的草场。

甘草性平，味甘，有解毒、祛痰、止痛、解痉以至抗癌等药理作用。在中医上，甘草补脾益气，滋咳润肺，缓急解毒，调和百药。临床应用分“生用”与“蜜炙”之别。生用主治咽喉肿痛，痈疽疮疡，胃肠道溃疡以及解药毒、食物中毒等；蜜炙主治脾胃功能减退，大便溏薄，乏力发热以及咳嗽、心悸等。

西医药理发现，甘草剂有抗炎和抗变态反应的功能，因此在西医临床上主要作为缓和剂。缓解咳嗽，祛痰，治疗咽痛喉炎；甘草或甘草次酸有去氧皮质酮类作用，对慢性肾上腺皮质功能减退症有良好功效；甘草制剂能促进胃部粘液形成和分泌，延长上皮细胞寿命，有抗炎活性，常用于慢性溃疡和十二指肠溃疡的治疗；甘草的黄酮具有消炎、解痉和抗酸作用；甘草也是仁丹的主要原料之一。

甘草还广泛应用于食品工业，精制糖果、蜜饯和口香糖。甘草浸膏是制造巧克力的乳化剂，还能增加啤酒的酒味及香味，提高黑啤酒的稠度和色泽，制作某些软性饮料和甜酒；香烟矫味。在化工、印染工业中，甘草也广有用途。

宁夏甘草以盐池县所产最见著佳，不仅质地优良，而且产量丰富。宁夏盐池制药厂立足本地原料，业加精选，以先进工艺制造的“甘草膏”、“甘草霜”等，实为甘草制剂之精品。十多年来，遐迩闻名，畅销不衰。