

中国 西北 美食之旅



《中国旅游》编

- ◆ 陕西、新疆、青海、甘肃 特色菜
- ◆ 西北美食秘笈
- ◆ 边吃边玩全攻略



上海文化出版社

中国 西北 美食之旅

《中国旅游》编



上海文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国西北美食之旅/《中国旅游》编. —上海: 上海文化出版社, 2013.8

ISBN 978-7-5535-0089-8

I. ①中… II. ①中… III. ①饮食—文化—西北地区
IV. ①TS971

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第125051号

本书原由香港中国旅游出版社出版, 本简体字版经由香港中国旅游出版社授权出版发行

出版人

王 刚

责任编辑

王 珺

美术设计

杨威隆

装帧设计

汤 靖

书名

中国西北美食之旅

出版发行

上海文化出版社

地址: 上海市绍兴路74号

网址: www.cshwh.com

印刷

上海丽佳制版印刷有限公司

开本

890×1240 1/32

印张

5.5

图文

176页

版次

2013年8月第1版 2013年8月第1次印刷

国际书号

ISBN 978-7-5535-0089-8/TS · 014

定价

35.00元

告读者 如发现本书质量问题请与印刷厂质量科联系
T: 021-64855582



目录

P.4-5

前言

P.11

品味西北

P.14

无面不欢、面面俱到

P.18

苍莽中的甜美和灿烂

P.20

羊肉一统的天下

P.22

中国西北美食地图

P.25

食在陕西（关中、陕北、陕南）

P.30

西北美食中心：西安

牛羊肉泡馍·贾三灌汤包·玫瑰镜糕·黄桂柿子饼·甍糕·
腊牛肉·糊辣汤·麻酱凉皮子·牛骨髓油茶泡麻花·炒凉粉·
蜂蜜粽子和糯米凉糕·肉夹馍·油泼面·葫芦头泡馍·
粉汤羊血·秦镇大米面皮·德发长饺子宴

P.40

传统陕菜

西安饭庄·户县饭店·春发生饭店

P.42

新陕菜

十三箸·大唐博相府·长安壹号

P.44

西安夜市

回民坊夜市·建西街夜市·柏树林夜市·东新街夜市

P.46

三原小吃

泡泡油糕·窝窝面·码子煮馍·三原疙瘩面·金线油塔·笼笼肉

P.48

乾州四宝

乾州食府

P.49

酒香长安

西凤酒·杜康酒·太白酒

P.50

西府美食

岐山臊子面·臊子肉夹馍·岐山擀面皮·西府醋粉·扶风鹿糕馍·岐山文王锅盔

P.52

东府美食

带把肘子·老鹅撒·麦饭·水盆羊肉·椋头蒸馍·八宝辣子

P.55

陕北风味

洋芋擦擦·吴起山羊肉·糊辣羊蹄·子长煎饼·烩菜·杂肝汤·绥德抿节·油旋馍·米脂驴板肠·陕北荞面饸饹·软糜子甜饭·延安高山苹果·延安羊杂汤·延安油糕·粉条汤·延安黄米蒸排骨·四大蒸碗

P.61

陕北特产

清涧狗头枣·洛川苹果·甘泉豆腐干

P.62

陕南风味

紫阳蒸盆子·安康腊肉·汉中凉皮·汉中米面皮·褒河野生鱼·浆水菜豆腐·手剥腌笋·土鸡焖干菜·洋县五彩米·宁强蘑菇·黑木耳·城固柑橘·朱鹮牌黑米酒·肚丝汤·石泉农家小炒

P.67

食在新疆(维吾尔族、哈萨克族、回族)

P.74

维吾尔美食

馕坑肉·馕·烤羊肉串·烤包子·抓饭·大盘鸡·曲曲儿·拉条子拌面·手抓羊肉·馕包肉·烤全羊·油馓子·油塔子·古博尔盆盆肉·帕尔木丁·酸奶子·羊奶冰淇淋·霍香·玉古尔

P.86

哈萨克美食

纳仁·手抓羊肉·熏肉马肠·熏马肉·风干肉·马奶·奶疙瘩·酥油·包尔沙克(油果)

P.92

回族美食

九碗三行子·椒麻鸡·丸子汤

P.94

乌孜别克美食

各类抓饭·馕(乌孜别克式)·奶茶

P.95

西域美酒



穆塞莱斯·乡都红酒·伊利特酒 / 伊利老窖 / 伊利特曲

P.96

水果干果大拼盘

哈密瓜·伽师瓜·巴旦木·石榴·核桃·葡萄干

P.99

食在青海

(西宁、河湟地区、海西、北地区、青南高原)

P.104

西宁美食

甜醅·金鱼发菜·尕面片·焜锅馍·蜂尔里脊

P.108

回族美食

煮羊肉·羊肉胡茄·清蒸牛蹄筋·烧羊里脊·人参羊筋·青海老酸奶

P.110

河湟地区美食

锅榻·狗浇尿·羊杂碎·草原黄蘑菇·撒拉族干拌面·羊肠面·油炸果子·馓子·地皮菜·马血肠·藏麻米饭·藏包子

P.116

海北、海西地区美食

羊肉蘑菇片·手抓羊肉·糌粑·奶茶

P.120

青南高原美食

果洛牛肉干·爆焖羊羔肉·杂碎汤泡馍·血肠·曲拉(干奶酪)·羊筋菜·肋巴

P.124

青海特产

沙棘果·冬果梨·冬虫夏草·鹿茸·玉树藏药·玻璃盐·柴达木枸杞·青稞酒·循化薄皮核桃

P.127

食在甘肃

(兰州、临夏、甘南、天水、陇东、陇西、河西走廊)

P.132

兰州美食

兰州拉面·热冬果·甜醅子·灰豆子·千层牛肉饼·麻辣羊蹄·酿皮子·全羊席·高三酱肉·凉粉陀·炒百合

P.138

临夏美食

唐汪手抓羊肉·发面肠子·羊肉筏子·东乡手抓肉·东乡手抓肉·油面茶·牛杂割·临夏酿皮子·三炮台·河州包子

P.142

甘南地区美食

手抓肉和血肠·刀什哈·人参羹·牦牛肉干·藏糕

P.144

天水美食

天水打卤面·天水捞捞·天水浆水面·天水呱呱·猪油盒·天水面皮·

P.146

陇东陇西美食

陇地筵席·静宁烧鸡·宁县炉齿馍

P.148

陇西四绝

陇西火腿肉·陇西腌驴肉·陇西腊羊肉·陇西钱儿肉·床子面

P.150

河西走廊美食

馓子·羊肉香头子·西瓜泡馍·羊肉垫卷子·麦索儿·雪峰驼掌·西夏石烤羊·酱爆羊肉·驴肉黄面·张掖搓鱼子

P.156

甘肃特产

兰州软儿梨·狼牙蜜·敦煌李广杏·秦安水蜜桃·兰州百合·敦煌瓜果·夜光杯

P.158

食在宁夏

P.164

宁夏美食

手抓羊肉·盖碗茶·十大碗·香酥鸡·素菜豆腐·浑酒小炒肉·清蒸羊羔肉·糖醋黄河鲤鱼·烩羊杂碎·炒糊饀·燕面揉揉·蒸艾叶·回族碾馔儿·沙湖鱼宴·沙湖大鱼头·沙湖枸杞豆浆·烩小吃·丁香肘子·鸽子鱼

P.171

宁夏特产

红宝一枸杞·黄宝一甘草·麦芽糖·黑宝一发菜

中国 西北 美食之旅



《中国旅游》编

- 陕西、新疆、青海、甘肃 特色菜
- 西北美食秘笈
- 边吃边玩全攻略



上海文化出版社

游天下，看山看水只是眼睛的乐趣，如果忽视品尝当地美食和风味小吃，那将失去口舌之欲的欣赏，穿肠而过的透彻体验。

西北五省、区，地形复杂，地势高峻，这里不仅五谷丰登，还有高山冰雪融水灌溉的稻谷和瓜果，更有着繁衍牛羊马无数的漫漫草原，给人们带来源源不断的肉食，造就了这里以牛羊肉为主的饮食习惯。

不同的地域造物、民族习俗、文化传承，造就了不同的饮食习惯和制作方式，为我们的旅行提供丰富多变的一日三餐，为我们的旅途增添难以意料的口腹乐趣，本书是您出行西北的贴心助手。

ISBN 978-7-5535-0089-8



9 787553 500898 >

定价:35.00元

中国 西北 美食之旅

《中国旅游》编



上海文化出版社



前言

中国西北和中国西南一样，向来被视为边陲之地。因为传统中国一直以中原为核心，或者以黄河、长江下游的政治、经济所偏倚的锦绣帷幄为中心。其实，若纯粹按照版图的布局，不论是西南的成都平原，还是西北的关中盆地，都处于中国的中心地带，尤其是关中盆地的核心西安，更是中国大地圆点的所在地。

由此看来，中国处世的感觉和理念，并不是依靠自然地理的，而是基本凭借自己统治传承的习惯；根据主要民族盘踞的地域、居民人口数量及富庶程度来考量的。

牛羊肉芬芳的清真基调

西北和西南一样，也是多民族的区域。中国有56个民族，将近二十个民族生存在西北的五个省区内，而且其中大多数都属于穆斯林体系，比如回族、维吾尔族、哈萨克族、柯尔克孜族、塔吉克族、乌孜别克族、塔塔尔族、东乡族、撒拉族、保安族等。应该说，是众多穆斯林的存在，为西北饮食定下牛羊肉芬芳的清真基调。

丰富的大地形貌

西北的版图，几乎占据整个中国的四分之一。若论自然地理的因素，西北和西南同样，也是中国甚至世界的最高地。而它独有的，则是广漠的黄土高原。更难得的是，长江、黄河、澜沧江等巨川的发源地，都在这块高地上。

若论大地的形貌，西北也很丰富，不但有沙漠、戈壁、盆地，层层叠叠的高山更是不绝，而且冰川密布在昆仑山、唐古拉山、巴颜喀拉山、喀喇昆仑山、天山、祁连山、阿尔泰山等山脉。每到夏季，冰川便会消融，汇聚成季节河，滋润了镶嵌在沙漠和戈壁之中的绿洲，繁荣了五谷，丰硕了瓜果。还有多处分布的草原、草

山，为牛羊马的养育编织了广袤的摇篮。

在黄河的上游、中游，包括它的诸多支系，更是灌溉了黄土深厚的谷地、丘陵、平原、台地——所谓的“塬”，于是小麦、青稞、高粱、谷子、荞麦、稻子等作物盛产。尤其是小麦的广泛种植，促使西北面食品种繁多，花样无穷，有滋有味，且占据当地居民每日三餐的主食。

最早连接西方的文化长廊

如果返回历史的深邃峡谷去探索，就会发现中国的西北曾经是最早连接西方文明世界的长廊。不论是古代的波斯、印度文明，还是埃及、罗马、希腊文明，都曾经过西北的雪原绝岭、沙漠戈壁、城堡绿洲，一直绵延到长安——现在的西安所在地。而中国古代的文明，也曾经沿顺遍布西北的纵横网络，进入中亚、南亚、西亚和欧洲、非洲。于是，中国的丝绸、茶叶、瓷器被传递到西方，西方的风物也源源不断地进入中国。来自西方的所有风物，包括饮食，都被冠以“胡”字，出现在古代中国人的日常生活中，甚至保留到现在，比如胡琴、胡曲、胡旋舞、胡笳十八拍、胡萝卜、胡饼、胡辣汤、胡辣羊蹄、胡杨、胡桃、胡麻……细细品味今天西北的美食，会发现有许多品种都曾是古代西方的“舶来品”呢。

自从凿通了这条“丝绸之路”，中国西北地区就出现了大移民的盛况。来自中、西亚的穆斯林，来自中原和江南的汉人，来自蒙古高原和辽东的游牧民族，都先后来到这片自由的天地游荡、落足、定居。近百年来，从中国中原的河南，东部的上海，东北的沈阳、哈尔滨等地，又迁徙来更多的移民。来自各处的移民，更丰富了西北饮食的多样化，也给原有的饮食注入了不同地域、文化的风采。

以往，江南人每提起西北，都会描述出荒漠、贫瘠、黄土飞扬的境界：在古道上，反穿羊皮的人们上迎凛冽的西风，骑瘦马，吃着干硬的锅盔，踉跄行进……

看看这本书吧，其实真实的西北完全不是这样，起码，当代的情景，早已不是汉乐府、唐诗、宋词里描写的那般肃杀、荒蛮。丰富多彩的由西北各地、各族居民精心制作的美味小吃和大餐，会给你的西北旅行平添享受和情趣！每当你吃到一样别具一格的风味美食，你可能就会牢牢记住那个城市、小镇，牢牢记住那些名胜和古迹，可能更会把那一方的水土、一方的父老兄弟姐妹铭记在心……



目录

P.4-5

前言

P.11

品味西北

P.14

无面不欢、面面俱到

P.18

苍莽中的甜美和灿烂

P.20

羊肉一统的天下

P.22

中国西北美食地图

P.25

食在陕西(关中、陕北、陕南)

P.30

西北美食中心：西安

牛羊肉泡馍·贾三灌汤包·玫瑰镜糕·黄桂柿子饼·甑糕·
腊牛肉·糊辣汤·麻酱凉皮子·牛骨髓油茶泡麻花·炒凉粉·
蜂蜜粽子和糯米凉糕·肉夹馍·油泼面·葫芦头泡馍·
粉汤羊血·秦镇大米面皮·德发长饺子宴

P.40

传统陕菜

西安饭庄·户县饭店·春发生饭店

P.42

新陕菜

十三箸·大唐博相府·长安壹号

P.44

西安夜市

回民坊夜市·建西街夜市·柏树林夜市·东新街夜市

P.46

三原小吃

泡泡油糕·窝窝面·码子煮馍·三原疙瘩面·金线油塔·笼笼肉

P.48

乾州四宝

乾州食府

P.49

酒香长安

西凤酒·杜康酒·太白酒

P.50

西府美食

岐山臊子面·臊子肉夹馍·岐山擀面皮·西府醋粉·扶风鹿糕馍·岐山文王锅盔

P.52

东府美食

带把肘子·老鹅撒·麦饭·水盆羊肉·椽头蒸馍·八宝辣子

P.55

陕北风味

洋芋擦擦·吴起山羊肉·糊辣羊蹄·子长煎饼·烩菜·杂肝汤·绥德振节·油旋馍·米脂驴板肠·陕北荞面饸饹·软糜子甜饭·延安高山苹果·延安羊杂汤·延安油糕·粉条汤·延安黄米蒸排骨·四大蒸碗

P.61

陕北特产

清涧狗头枣·洛川苹果·甘泉豆腐干

P.62

陕南风味

紫阳蒸盆子·安康腊肉·汉中凉皮·汉中米面皮·褒河野生鱼·浆水菜豆腐·手剥腌笋·土鸡焖干菜·洋县五彩米·宁强蘑菇·黑木耳·城固柑橘·朱鹮牌黑米酒·肚丝汤·石泉农家小炒

P.67

食在新疆(维吾尔族、哈萨克族、回族)

P.74

维吾尔美食

饕坑肉·馕·烤羊肉串·烤包子·抓饭·大盘鸡·曲曲儿·拉条子拌面·手抓羊肉·馕包肉·烤全羊·油馓子·油塔子·古博尔盆盆肉·帕尔木丁·酸奶子·羊奶冰淇淋·霍香·玉古尔

P.86

哈萨克美食

纳仁·手抓羊肉·熏肉马肠·熏马肉·风干肉·马奶·奶疙瘩·酥油·包尔沙克(油果)

P.92

回族美食

九碗三行子·椒麻鸡·丸子汤

P.94

乌孜别克美食

各类抓饭·馕(乌孜别克式)·奶茶

P.95

西域美酒



穆塞莱斯·乡都红酒·伊利特酒 / 伊利老窖 / 伊利特曲

P.96

水果干果大拼盘

哈密瓜·伽师瓜·巴旦木·石榴·核桃·葡萄干

P.99

食在青海

(西宁、河湟地区、海西、北地区、青南高原)

P.104

西宁美食

甜醅·金鱼发菜·尕面片·焜锅馍·蜂尔里脊

P.108

回族美食

煮羊肉·羊肉胡茄·清蒸牛蹄筋·烧羊里脊·人参羊筋·青海老酸奶

P.110

河湟地区美食

锅榻·狗浇尿·羊杂碎·草原黄蘑菇·撒拉族干拌面·羊肠面·油炸果子·馓子·地皮菜·马血肠·藏麻米饭·藏包子

P.116

海北、海西地区美食

羊肉蘑菇片·手抓羊肉·糌粑·奶茶

P.120

青南高原美食

果洛牛肉干·爆焖羊羔肉·杂碎汤泡馍·血肠·曲拉(干奶酪)·羊筋菜·肋巴

P.124

青海特产

沙棘果·冬果梨·冬虫夏草·鹿茸·玉树藏药·玻璃盐·柴达木枸杞·青稞酒·循化薄皮核桃

P.127

食在甘肃

(兰州、临夏、甘南、天水、陇东、陇西、河西走廊)

P.132

兰州美食

兰州拉面·热冬果·甜醅子·灰豆子·千层牛肉饼·麻辣羊蹄·酿皮子·全羊席·高三酱肉·凉粉陀·炒百合

P.138

临夏美食

唐汪手抓羊肉·发面肠子·羊肉筏子·东乡手抓肉·东乡手抓肉·油面茶·牛杂割·临夏酿皮子·三炮台·河州包子

P.142

甘南地区美食

手抓肉和血肠·刀什哈·人参羹·牦牛肉干·藏糕

P.144

天水美食

天水打卤面·天水捞捞·天水浆水面·天水呱呱·猪油盒·天水面皮·

P.146

陇东陇西美食

陇地筵席·静宁烧鸡·宁县炉齿馍

P.148

陇西四绝

陇西火腿肉·陇西腌驴肉·陇西腊羊肉·陇西钱儿肉·床子面

P.150

河西走廊美食

馓子·羊肉香头子·西瓜泡馍·羊肉垫卷子·麦索儿·雪峰驼掌·西夏石烤羊·酱爆羊肉·驴肉黄面·张掖搓鱼子

P.156

甘肃特产

兰州软儿梨·狼牙蜜·敦煌李广杏·秦安水蜜桃·兰州百合·敦煌瓜果·夜光杯

P.158

食在宁夏

P.164

宁夏美食

手抓羊肉·盖碗茶·十大碗·香酥鸡·素菜豆腐·浑酒小炒肉·清蒸羊羔肉·糖醋黄河鲤鱼·烩羊杂碎·炒糊饽·燕面揉揉·蒸艾叶·回族碾馔儿·沙湖鱼宴·沙湖大鱼头·沙湖枸杞豆浆·烩小吃·丁香肘子·鸽子鱼

P.171

宁夏特产

红宝一枸杞·黄宝一甘草·麦芽糖·黑宝一发菜

