

XUNWEI NINGXIA

寻味宁夏



银川市新闻传媒集团

编

宁夏人文地理新探丛书



黄河出版传媒集团
宁夏人民出版社

XUNWEI NINGXIA

寻味宁夏



银川市新闻传媒集团

编

宁夏人文地理新探丛书



黄河出版传媒集团
宁夏人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

寻味宁夏 / 银川市新闻传媒集团编. —银川:宁夏人民出版社, 2018.6

(宁夏人文地理新探丛书)

ISBN 978-7-227-06915-7

I. ①寻… II. ①银… III. ①饮食—文化—宁夏
IV. ①TS971.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第135238号

宁夏人文地理新探丛书

寻味宁夏

银川市新闻传媒集团 编

责任编辑 丁丽萍

责任校对 赵学佳

封面设计 张宁

责任印制 肖艳



黄河出版传媒集团
宁夏人民出版社 出版发行

地址 宁夏银川市北京东路139号出版大厦(750001)

网址 <http://www.yrpubm.com>

网上书店 <http://www.hh-book.com>

电子信箱 nxrmcbs@126.com

邮购电话 0951-5052104 5052106

经销 全国新华书店

印刷装订 宁夏银报智能印刷科技有限公司

印刷委托书号(宁)0009921

开本 880 mm × 1230 mm 1/32

印张 5.875 字数 120千字

版次 2018年7月第1版

印次 2018年7月第1次印刷

书号 ISBN 978-7-227-06915-7

定价 34.00元

版权所有 侵权必究

编 委 会

主 编：丁 洪

副 主 编：孙晓梅 石晓奕 陈宝全

执 行 主 编：刘文静

执行副主编：李振文

总序

每一片土地都有属于它的性格和气质,从而成为有别于他处、可称为魅力的所在。这种魅力的形成,会有很多的来源和累积。人文地理,便是其中至关重要的一个方面。

宁夏地处祖国西北内陆,有着独特的地理历史渊源,从古至今的地理留存和人文资源极为丰富,诸如黄河、草原、大漠、山脉、平原、长城等,皆成为这片土地形成其独特气质的厚重载体。

《宁夏人文地理新探丛书》包括《文化地图》《银川城记》《宁夏制造》《寻味宁夏》《讲述》五册,是一套书写本土人文地理的文章合集,内容触及面广,细致而深入。既有对久远文明履痕的探索,也有对今时人们日常生活的文化心理和习惯的展现;既有对多种类文化遗产的客观报道,又有对当下文化现象的深入思考。

从宁夏流行音乐 30 年掠影,到那些年我们造过的拖拉

机,从宁夏航运1500年到宁夏航空80年,从石嘴山瓷器到300年宁夏小曲人与事……《宁夏制造》一书中一处处珍贵的文明印痕,诉说着宁夏独有的人文内涵和精神气质。

一座城,就像一本生动的书。在《银川城记》里,我们聊起这座城市的往昔。矗立于闹市中的鼓楼,见证着银川久远丰富的历史;亲切熟悉的西门桥,讲述着这座城市的古今变迁;还有一条条亲切的老街巷,雕刻着老银川的时光岁月。

《文化地图》一书脚步,带你细细踏勘我们生活着的这片土地。南长滩,梨花深处的动人故事;仁存渡,活跃于宁夏平原的千年古渡;中卫莫家楼,渡口故事里的珍贵记忆;丝绸之路在固原,水洞沟百年发现之旅……古往今来,各种人文地理故事在宁夏这片土地上激荡交融,留下了独特又令人赞叹的文化步履。

看罢过往,还有当下。一座城市的灵动,是由生活在这座城市的人所亲手谱写的。在《讲述》一书中,从一个护工的内心世界,到一名女狱警的经历自述;从90后入殓师,到人体模特,还有急诊科里的“南丁格尔”……一个个普通人物的人生故事,让这座城市变得不平凡。

此外,还有同样亲切的美食故事,但又不止是美食。在《寻味宁夏》一书里,你将看到名声在外的盐池羊肉,宁夏第一味——辣,来自蒿草尖上的美味蒿子面,贺兰山的馈赠

——紫蘑菇，乡间美味黄米糕，朴实无华的生汏面……一道带着宁夏独特味道的美食，见证着这里的风土人情、民俗民风，使人们有滋有味地认识了这一方身处大西北个性十足的土地。

《宁夏人文地理新探丛书》所有的文字，来源于《银川晚报》每周一期的《文化周刊》。这份周刊自2003年创刊以来，一直专注于宁夏境内人文地理领域的挖掘和探索，使本土文化得以发扬。我们认为作为一家媒体，不仅要当当下的社会行进、经济发展、生存状态有所担当，还要对人文历史有所承载，对开拓未来有所承诺。

这套丛书虽然是系列报道的合集，但仍然较为深入和系统地触及到了宁夏人文地理的各个角落，尤其是中华人民共和国成立以及宁夏回族自治区成立60年来，这片土地上的人文变迁、生活变化，既有客观性和历史性，又有对当下文化和生活的记录与思考。其中，对大量亟需留存的人文历史记忆的采写，对民间文化和非物质文化遗产的记录，对行进中的城市生活和人们生存状态的书写，无疑为后人留下了宝贵的第一手资料，也为本土文化和传统文化的承续和保护，留下了一份翔实的人文记录。

一方水土，自有它的文化与气质。宁夏的文化气质是什么，有几多？希望这套丛书能带给你一些新知与思考。对于

本土人文地理的深入挖掘和探究,我们也将一如继往地进行下去,将宁夏的文化与传承更好地记录下来。

留一份记忆,写一份生活,为了我们生息的这片土地。

孙浩
2018.5.17

目 录

宁夏人的口福	001
辣,宁夏第一味.....	008
地方味道知多少?	014
迎宾楼雪糕——银川的甜蜜记忆	028
盐池:与羊有关的记忆.....	035
一碗羊肉老搓面	042
荞麦,大地馈赠的苦味.....	047
平罗风味小吃——碾转子	053
辣糊糊:味蕾上的香辣记忆	057
贺兰山的馈赠:紫蘑菇.....	061
来自蒿草尖上的面	068
来碗宁夏羊杂碎	071
余味悠长羊杂汤	076
油香、馓子、花花、糖麻丫那些过年时的油炸面点.....	081
酿皮传说	086
朴实无华生余面	092

大西北的专属美味——甜醅	097
香酥饼酥掉牙	102
宁夏西瓜熟了	105
宁夏十月稻米香	111
旱塬的美味——同心红葱	116
乡间美味黄米糕	123
小坝：昔日贡米现闹市	128
黄渠桥集：羊羔肉名气最大	132
四月天，尝野味：12种银川常见野菜	137
春日野菜初长成	143
馍馍：宁夏民间的“东方式面包”	149
寻找米黄子	152
油茶飘香	155
历久弥香老豆腐	158
呱呱糖、豆瓣糖的甜蜜记忆	164
面蒸羊羔肉：藏在大锅里的老味道	172
一碗烩肉 一份踏实	176

宁夏人的口福

一部《舌尖上的中国》把大江南北不同地域人的口福,最温暖最妥帖的呈现。人们纷纷自豪地说着家乡最质朴美味的食物,对于宁夏人来说,那份口福也是时间的味道,人情味道。相信,凡是到过宁夏的人,莫不对这里的美食赞不绝口。

宁夏本地人,以拥有丰富的美食自许,认为自己是“有口福”的。因为在宁夏,不仅有地道的当地美食,比如黄渠桥羊羔肉、沙湖大鱼头、烩小吃等,也有声名远扬的兰州拉面、山西削面、羊肉泡馍、新疆拉条子、川味火锅……味觉敏感的人发现各种菜系几乎在宁夏都能落地生根,并且得到改良。一个小小宁夏,几乎荟萃了全国很多地方的有名小吃,且味道毫不逊色。这个有趣的现象背后蕴含着丰富的饮食文化信息。

被移民文化改变的餐桌

1949年以来,来自五湖四海的移民,如同千万条小溪汇聚在宁夏,为这块土地注入了勃勃生机。大量移民的涌入也悄然改变着宁夏人的饮食习惯。比如在南方人的影响下,宁夏当地

人最终接受了黄河之水的馈赠——鱼。

20 世纪五六十年代，宁夏本地人很少吃鱼。所以到了 70 年代，



银川湖泊池塘里的鱼多得到了在水面上不时跳跃的程度。往田里灌水，都能灌出 7~8 斤大的鱼。宁夏人不吃鱼的习惯，直到一群来自上海、浙江的支宁青年的到来才得以改变。

现年 62 岁的周慧是地道的宁夏人，在她的记忆里，她 10 岁以前家里几乎不吃鱼。后来一对浙江夫妇搬来与她们家做了邻居，她才开始对吃鱼这件事有了好奇。那对浙江夫妇总是时不时提回一大网兜鱼，在院子里侍弄。弥漫在小院里的鱼腥味让很少吃鱼的宁夏人难以忍受，于是借着鱼的内脏会招惹来大批苍蝇蚊虫为由，周慧父母和浙江夫妇间的争吵总是此起彼伏。但是，现在周慧家的餐桌上，每周至少有两次是鱼当家。这些年，她早已学会了红烧鱼、糖醋鱼、清蒸鱼等各种做法。

当然，鱼只是外来文化改变宁夏饮食结构的一个缩影。随着社会的发展，交通、交流的通畅，如今越来越多的菜系进入宁夏，吸引着宁夏人的味觉，继而悄悄地改变着宁夏人的饮食习惯。

如今,菜市场上南北菜均有,遍布银川大街小巷的餐馆招牌琳琅满目,几乎各地菜肴都有亮相。比如湘菜馆、湖北菜馆、新疆茶餐厅,至于粤菜和川菜就更不用说。仅拿一个鱼来说,淮扬菜的糖醋鱼、川菜的水煮鱼、粤菜的蒸鱼、湖北菜的烧臭桂鱼都是必不可少的招牌菜,北方鱼被南方精巧的烹饪手法翻转得令人目不暇接。

东西南北中,“混血”的宁夏饮食

几乎所有的中国人都知道,北方人喜欢吃面食,南方人则离不开米饭,这是因为一千年前形成的两大农业布局。一个是黄河流域以黍和麦为主的旱作农业,另一个则是长江流域的稻作农业,因此出现了中国独特的“南米北面”的主食格局。

宁夏人的三餐里也少不了面。离开永宁在上海工作多年的周律师,只要回到故乡,几乎顿顿离不开面。清晨特意从永宁赶到银川吃碗漂着香菜、葱花、辣油的牛肉面,中午再来一碗肉质鲜嫩、口感劲道的羊肉搓面,晚上和朋友相聚,醉后都不忘要碗滑爽入口的小揪面醒酒。走南闯北,尝过各地特色美食,但在面食上,周律师还是坚持认为宁夏的面最好吃。

如果说周律师对宁夏面食的钟爱是因为夹杂了些家乡情结,还不能足以说明宁夏面食的吸引力的话,那么,常常往来全国各地的广东生意人老赵对宁夏面食的叙述,或许更有说服力:宁夏的臊子面和陕西岐山面有得一拼,银川牛肉面和兰州的不相上下,本土化的羊肉泡馍吃起来也比西安的羊肉泡馍更

适口。老赵路过中卫、固原等地的时候,还吃过蒿子面、生汆面、浆水面等,也许是因为对丰富的宁夏面食的留恋,这位广东人干脆在宁夏安了家。

在吃客们嘴中叫好不断的宁夏面食,在中国饮食界却默默无闻。这也许因为宁夏版图小,也许因为与外地交流的机会少,也许因为宁夏本地喜爱的面食中有许多面食与全国知名面食多有交叉,比如臊子面,在宁夏广为人吃,可是说起源头,大家还是公认陕西岐山的臊子面。这也许就是宁夏美食的特点,也是宁夏小吃没有在全国赫赫有名的原因吧。

的确,长期以来,为配合不同地方人的口味,在宁夏,来自各地的烹调手艺只要一与当地的食材相遇,便立即能出现一种“你中有我,我中有你”的奇妙效果。比如,手抓羊肉,在内蒙古是一种吃法,在新疆是一种吃法,到了宁夏,端到餐厅里的手抓羊肉,佐料既有蒜汁,也有孜然椒盐。还有,兰州的牛肉面里放入了豆腐、蒜苗;羊肉泡馍的馍去除了强烈的胡椒味;凉皮从汉中的米皮改良成了更筋道的面皮,而盐池的羊肝凉皮更是本土面食中的代表;臊子面里放些豌豆,形成了独一味的宁夏臊子面;山



西的刀削面里也可放入茄子、豆角等时令蔬菜。

不断调整的食材,造就了宁夏饮食的“混血”特征,让吃客们充分地满足着挑剔的口味之欲。

酸甜苦辣咸,多元的宁夏味觉

不管在中餐还是在汉字里,神奇的“味”字,似乎永远都充满了无限的可能性。对于“味”的感知,既起自于饮食,又超越了饮食。也就是说,能够感觉到“味”的,不仅有我们的舌头和鼻子,还有我们的心。

“甜”原本是宁夏人不熟悉的味道。20世纪50年代随着大量山西、河南、上海、浙江、甘肃、陕西移民进入,宁夏的大街小巷开始弥漫一股甜滋滋的味道。68岁的郑先生记得,那时在银川的新华街、柳树巷、解放街、羊肉街口沿街处处可见卖汤圆、老酒、糖糕、羊盘肠(一种涂抹了红糖的炸糕)、糖发糕……42岁的秦先生也记得,70年代,母亲每月领了工资后,一定会给他和弟弟称上一斤“糖轱辘”(一种表面沾满白糖的糯米条)。

在味觉上,宁夏人最偏爱的一种味道是——“辣”。南方人吃辣是为了驱湿,北方人吃辣则更多是为了御寒。不像四川、湖南人那般喜欢猛烈的辣,性格相对恬淡的宁夏人更喜欢后味绵长的微辣,他们不是很注重辣子给予舌尖上的那种强烈的刺激,他们更钟情连鼻子都能闻到的那种绵长的辣香。小杨是烟台人,从小在宁夏长大,目前在烟台经营一家清真面馆。但凡遇到宁夏游客,他便会拿出宁夏的油泼辣子招待。因为在小杨

的味觉里,宁夏的辣椒才是最香的。辣椒几乎伴随着每个土生土长的宁夏人的成长,儿时记忆中的一碗辣椒拌面,中学时带到学校的馒头夹辣椒,大学时带到外地的一罐油炸辣椒,可以说,对辣椒的喜爱已经渗透进了宁夏人的骨髓。

至于酸味,宁夏人更是须臾不离。从小面馆饭桌上的一壶必不可少的醋到市民餐桌上的西红柿,都印证着宁夏人对酸的依赖。但这种依赖的分寸又是恰到好处的——不似山西人对醋令人咋舌的喜好,也不似华北地区对酸的毫不在意。吃面要调醋,吃羊肉泡馍要调醋,吃烩小吃、手抓羊肉要蘸醋,吃麻辣烫还是要调醋……大的宴席上,主宾落座时就会发现,每人面前悄然摆着一支精致的“枸杞醋”——饭前可开胃,酒后可醒酒。酸味,作为一道调味品,已渗透到了宁夏人的肠胃之中。还有西红柿,这种由丝绸之路传入宁夏的菜种,已在宁夏牢牢地扎下了根基,最大限度地进入到了宁夏人的餐桌,哪怕不在时令,宁夏人也会备有充足的西红柿

