

糖、味精、酱油、醋、香油,拌匀即可食用。

百合芦笋炒虾仁:白芦笋去皮斜刀切段,焯水,虾仁用少量淀粉腌制,百合掰成小瓣,用油泡的方法让虾仁熟透,以保留虾仁里微微的甜味,锅中放油,爆香姜末、蒜末,下焯过的芦笋、百合翻炒,加虾仁,快炒,调味出锅即可。

从这些菜肴制作方面,可以看到城市回族家庭的炒菜已经和饭店正规厨师的手艺和做工几乎没有太大的区别,这也是城市回族居家饮食向饭店厨艺方向发展,带来了城市回族家庭饮食文化的复杂化,饮食不像贫苦农家那样,仅以解决果腹充饥为目的,而趋向于享乐化、美食化和精致化。这一点,在大中城市中,基本一样,与双职工家庭和单子化家庭结构有关,平时夫妻忙于工作,饮食构成不太讲究,而到了双休日,一家人聚在一起,女主人开始制作精美食物,一家人分享亲情和生活美食带来的快乐,而此中美食起的作用是不可替代的,也表示女主人在居家中的地位。

第三节 天南地北“妈妈菜”

一、以临夏为代表的面食文化

甘肃临夏是我国西北回族有名的聚居区,临夏八坊保持着悠久的城镇居住格局。临夏古为河州地,为西北古代羌戎与汉地比邻之处,自古为兵家必争之地,战略地位十分重要。回族聚居临夏远在元明两代,多与军队驻防和经商有关。临夏与甘南藏族自治州相连,处于畜牧业和农业的交界地带,商业机会丰富,畜牧业经济由于缺少粮食和其他生活必需品,必须从农耕民族处获得,而草原上盛产的毛皮和土特产品,是加工工业的重要原材料。这种交换上的需要,自古以来就成为重要的商业通道,从宋朝以来以致明朝,河州都是官府安设和控制的商埠。处于这条政治、军事和经济地带上的回族,商业非常发达,餐饮业作为商业的有机组成部分,也同样发达,一定程度上,甚至代表西北回族饮食文化的

宗脉。

临夏回族传统产业结构非常明显地分成“三位一体”的同构模式，所谓“三位”即指“农—商—工”产业，古代地方志讲到回族生计特点的时候，都概括成“无人不农，亦无人不商”，说明这个特点突出明显，能被“他者”准确观察到。所谓“一体”指的是这个三种产业主要以每一个家庭为单位，或者以家庭为单位的扩展，即家族为单位。这种“一体化”为标志的“内聚”式产业中，显然是以男人为主形成的经济活动集团，女人隐藏在居室之内，至多在农业生产中，从事辅助性的劳动。男人既要务农，又要经商，或者经营手工业，因此这个地方的劳动力的强度比较大，主要表现在时间安排上，没有农闲季节，因为农闲之时正是出发到草原上收集皮毛并贩卖其他商品的大好季节。男人在生计上的繁忙与远距离经商承担的风险，以及收获的丰厚经济收益，使得男人的重要性特别突出，男人的社会地位占据绝对的主导。女人则在家守住家产和敬老抚幼，从事针线和锅灶等活计。加之伊斯兰文化模式的塑造，这个地方的女人特别隐忍、善良、耐劳与和蔼。

临夏妇女擅长各种面食制作，根据李志坚策划、海向明编写的《临夏清真名食谱》一书记载，常见的面食有：炸面汤、浆水面饭、油面茶、疙瘩、撒饭、搅团、鸡肠面、扁食、兔耳朵、糜面窝窝、花卷、云花、素盘、椽头、锅盔、水浸包子、韭菜饼、糖油糕、锅塌和穹锅等。

在临夏居家饮食中，面片占据主食中的重要分量，面片种类多，花样多。其中揪面片是临夏常见的一道传统面食，家庭妇女制作的揪面片，片形方正、大小均称、厚薄均匀、光滑如鱼、形似指甲，被称为“指甲面片”，味道鲜美，柔中带刚。清汤面片的主要用料包括：精粉、盐、味精、葱、白胡椒粉、草果粉、清汤、香菜、蒜苗丝，做法包含三个主要工序，第一是调面：用温水调和面粉，加少许食用盐、揉搓、捏团、稍加水，在揉捏、待软面调成后，捏成粗条，左手按住，右手掐成小团，蘸油，搓成小条，在容器里依次排列，稍发片刻待用。第二步兑汤：在去除杂质的肉汤中适当加入清水，在加盐、味精、葱、白胡椒粉、草果粉、品尝口味，调鲜

为度。第三步揪面:在旺火沸水锅中揪入面片,把容器中醒好的面条取出,压扁、拉长,一头搭在左手腕上,右手拇指同食指捏住另一头,用右手拇指和食指压捏,掐断,揪入锅中,边窜边掐边揪,约煮5分钟待熟后用笊篱捞入碗中,加入兑好的清汤,上浮香菜、蒜苗丝,即可食用。

酸汤面片:用料与做法与清汤面片相似,当无肉汤时,可兑成酸汤或者浆水汤,在加盐、味精、葱丝和调料的同时,另加羊肉丁、豆腐丁、西红柿等,就做成了酸汤面。

臊子面片:做法和清汤面片类似,区别是不兑汤,先用肉丁、豆腐丁或粉条等做成臊子,等面片煮熟后用笊篱盛入碗中,浇上臊子即可。

河沿面片(烩面片):用料包括精粉、食用碱、菜籽油、羊肉丁、时令蔬菜、葱、蒜瓣、盐、味精、花椒粉、草果粉、生姜、清汤。1.面食的做法与清汤面片类似。2.将炒勺用旺火加热,倒入菜籽油,升温,带锅烧热后即放入肉丁、蔬菜、葱、蒜,急炒,再加盐、味精、花椒粉、草果粉、生姜,加入熟面片,再急炒,颠翻,品尝调味,炖片刻,随即带汤舀入碗中。若吃得不过瘾,可再加肉,号称“加工面”。烩面片和清汤面片不同,一般是大碗盛装,既味美又实诚,充饥。在临夏至兰州路途南线一带,到广河三甲集洮河沿处,恰值行程一半,客车司助人员及过路客人,停车在洮河沿吃饭,这河沿一带饭馆很多,主要经营东乡手抓和烩面片,烩面片做法讲究、量大味好,大受南来北往客人喜爱,他们没有记住店面名号,只是说洮河沿边的面片,久之“河沿面片”名声远扬,成为烩面片的新的名号,在甘肃很有名气。以至于现在有兰州、临夏许多饭馆打出“河沿面片”的招牌。

炒面片:炒面片和烩面片用料类似,但炒面片除了肉丁等辅助品外,一般加用粉条。制作要点是,火旺、锅煎、油多、急炒、颠翻,若过干时加少许肉汤,避免粘锅。炒面片特点是味道醇香肥美,尤为青壮年人群喜爱。

酸汤雀舌面:用料包括精粉、鸡蛋、食用碱、豆腐、肉丁、葱、精盐、味精、白胡椒粉、姜粉、清汤。制作方法:1.温水调和面粉,加少许碱面,再

加鸡蛋,揉透,做团,双手压扁,手工擀开,薄厚均匀,撒上面粉,抹匀,折四叠,利刀切成菱形,似雀舌状。2.锅中舀入冷水,烧开,放入已切好的面片,从底往上搅拌,再加入豆腐丁、肉丁、葱、盐、味精、白胡椒粉、姜粉,再烧开,加入清汤,品尝口味,调至味鲜。舀入小碗中,上浮香菜、蒜苗丝及红辣椒丝。酸汤雀舌面是河州民间传统宴席菜后上的面,特点是擀面薄厚均匀、刀工精巧、造型美观,形似雀舌、大小匀称,显示后厨巧媳刀工过硬。汤清面少,常用小碗,在于品味。

兔耳朵面:用料和做法与酸汤雀舌面类似,区别在于刀切形状不同,切成约1.5~2公分的正方形面片,将对称的两角折起,捏合,从正面横看好像编织的小提篮,竖起来看又像小白兔耳朵,故名兔耳朵面。兔耳朵面一般兑酸汤或清汤吃,大多先炒制臊子,带汤浇入,撒上香菜和蒜苗丝。臊子用料不拘内容,可以随环境条件和口味酌定,用荤的比较多,给病人吃多用素菜。兔耳朵面做工精细,形态可爱,荤素随定,往往做给病人的居多,其中寓意一是小兔乃吉祥物,祝病体早日康复;二是做法巧妙,表示家人对病人的关怀。

珍珠面:珍珠面也叫“疙瘩面”,临夏八坊回族家庭制作的比较多,因工艺精巧细腻、形似珍珠而得名。疙瘩面用料包括:精粉、精盐、菜籽油、羊肉丁、豆腐丁、葱、味精、时令蔬菜、胡椒粉、草果粉、生姜沫。做法:1.温水调和面粉,加少许食盐,揉匀揉透,稍硬,做团,擀开,切成小条,摆列,案板撒些面粉,将小条拉起,用右手揪下小疙瘩,顺手在案板上滚动压搓成筒状。2.锅中加入冷水,烧开,下珍珠面,从底往上搅拌,稍煮,再加入豆腐丁、肉丁、葱、适量蔬菜、盐、胡椒粉、草果粉、生姜末,等锅开后加入清汤,品尝调味,调至味鲜,舀入碗中,撒上香菜、蒜苗丝。疙瘩面特点是面形美观,肉中带筋,咬嚼有味,味美可口,提振食欲,一般为病人专做的多,表示对病人的关怀。

牛肉豆腐臊子面:用料包括高筋粉、食用碱、牛肉、豆腐、葱、菜籽油、花椒粉、生姜、精盐、草果粉。做法:1.调面,用凉水调和面粉,拉穗,揉搓,做成面团,洒上拉面剂,再反复揉、搓、擀、压,达到透、韧、延展、可

塑性为度;然后从面团中切下一小块,揪成剂子,搓条,抹油,摆列盖住。

2.做臊子,先把牛肉切碎成茸,豆腐切成碎条,葱切成碎丁;然后炒勺上火,加清(肉)汤,放入牛肉碎茸和豆腐碎条,烧开,用漏勺打掉沫子,加入调味佐料,湿淀粉勾芡,放入葱花,烧沸。

3.拉面,取出面双手从两头夹住,扯拉,一拉再拉,按不同要求,可拉成“一窝丝”、“毛细”、“韭叶”、“二细”、“大宽”、“二宽”、“圆条”、“荞麦楞”、“空心面”等品种,将两头面疙瘩揪下,下入沸水锅中,等面条浮上水面,用筷子来回搅动,待熟后盛入碗中,浇上臊子,上浮凉拌青菜或菠菜、香菜,淋上油泼辣子、陈醋,即可食用。

打卤面:用料包括高筋粉、熟牛肉、油炸豆腐、木耳、葱蒜、花椒油、淀粉、鲜肉汤、盐、胡椒粉、生姜、味精。做法 1.调和面粉,做法与牛肉豆腐臊子面类似,以拉牛肉面面剂柔软为度。2.牛肉切薄片,豆腐油炸切小方块,木耳水发,洗净,蒜切小薄片,生姜切末。3.炒勺坐火,添汤加牛肉片、豆腐片、木耳等调好味,烧开,湿淀粉勾芡,淋入花椒油适量,烧开后即成卤汁。4.取面剂压扁,拉扯成“大宽”或“二宽”,稍薄,匀称,下入沸水锅中,待漂上水面捞入碗中,浇上卤汁即可。

洮河流珠面:流珠,指冬季洮河中产生的冰粒,当地人称之为“麻浮”,流珠面就流行于洮河沿岸,当地人巧妙利用洮河严冬产生的冰粒,制成面食,师法自然,风味独特,品味悠长,流传多年。所以原料有洮河流珠精粉,臊子和酸汤。做法 1.将河中流珠捞出,过筛,净选颗粒匀称的流珠,待用;2.流珠放入匾或簸箕(盘中亦可)中,撒入面粉拌匀,尽量将面粉粘在流珠表面,摇转,面粉裹衣,稍厚,颗粒均匀,备用。3.锅中水烧开后,下流珠面,从底往上搅动,升温,待面珠漂起后,加凉水,再煮,锅开后舀入碗中。4.吃法可有多种,可以浇入臊子,叫做“臊子流珠面”;可以在碗中流珠面上放盐、味精、滴入香油,拌匀后放油泼辣子,油泼蒜泥,陈醋,叫做“干拌流珠面”;还可以把流珠面舀入事先备好的浆水汤里,叫做“浆水流珠面”;也可以用肉丁、葱花、洋葱丁等加盐与其他调料,炆好饭水,下入流珠面,叫做“一锅汤流珠面”。流珠面独特之处在于内空

外滑,制作新颖,吃法多样,是临夏面食中别具风格的食品。

搅团:搅团实际上是一种杂粮面食,具有质嫩、柔软、味长、做法各异、吃法多样的特点,是临夏杂粮面食中的精品。离家在外的临夏人,每当相聚说起家乡的搅团,往往心中发痒,口水外流,足见搅团在河州民间饮食中的位置。有花儿唱到:美丽富饶的河州川,大北塬豆儿干散,油泼辣子油泼蒜,辣辣的吃上些搅团。搅团的杂粮配料随着条件和口味不同,配料也不一样,主要配料组合有:1.白豆面、荞面加适量白面;2.荞面、青稞面加适量白面;3.大麦面、青稞面加适量白面。做法:1.锅中加清水烧开,用左手将面粉徐徐撒入,右手紧握搅棍用力加速搅拌,边撒边搅,待稍硬后,沿锅边淋入胶水(开水),再不停地搅拌,反复几次,用小火慢慢煮熟,禁忌产生焦味;2.将做好的搅团盛入碗中,用手勺背压锅,锅内浇上已经制备好的臊子,加油泼辣子、油泼蒜泥和醋等即成。

馓饭:馓饭为临夏城乡都经常做的一种杂粮面食,原料简单,就地取材,经济实惠,主要原料以玉米面、白豆面比较常见,也有用糜面、谷面的,配料为酸菜、洋芋,精盐调味,这种杂粮面食把谷香、芋香、菜香汇合一起,风味别样。做法:1.洗净洋芋切块,备好酸菜;2.坐锅上火,水烧开后,加盐,放入洋芋,待洋芋绵时再调入酸菜,水开后徐徐撒入面粉,用筷子快速搅拌,边撒边搅,防止结成面糊,至糊粥状,稍渣片刻,至熟即可。调上油辣子,下小菜吃,特别是在冬季雪天,吃一顿馓饭,别具情调。

榆钱面:临夏民间流传的一种杂粮面食,因形似榆树结的榆钱而得名。原料:面粉有不同配方,可以是青稞面加适量白面,也可以二面加适量白面,配料有羊肉丁、土豆丁、葱花、菜籽油,花椒粉、姜粉、盐、味精。做法:1.温水调和面粉,不加碱,调匀,揉透,搓成粗帮条,压扁,擀开,厚度约0.5—0.7厘米,切条,稍撒面粉,将面条棱角用双手搓圆,切成豆粒状,再撒面粉,稍搓,将棱角搓圆,用双手压拍,反复几次,待形似榆钱即可。2.羊肉(或牛肉)切小丁,土豆切丁,葱切花。3.锅坐火头,升温后倒入清油,待热放入肉丁,急炒,再放入土豆丁、盐、味精、葱花急炒,加入适

量清水(肉汤更好),烧开,稍炖,调好口味,出锅。4.锅中加清水,烧开,放入榆钱面,用筷子从底往上搅动,锅开面熟后,用笊篱盛入碗中,浇上肉臊子,即可食用。也可以不要臊子,在碗中滴入香油、油泼辣子、油泼蒜泥、陈醋等,味道鲜美,诱人食欲。

鸡肠面:也叫棒棒面,类似炮仗面,原料和做法与榆钱面相同,只是面粉和好揉透后,擀开,切成条,双手在案板上搓成长条,切成寸段(约3厘米),下入锅中,锅开面熟后盛入碗中,浇臊子或者干拌吃都行。

麦索尔:即面坠,在银川平原叫“碾坠儿”。是用即将成熟的青稞加工制作的季节性时令食品,俗称“青物”,吃之称为“尝青物”。做法:1.把吸饱浆、粉质足的青稞乘绿带穗割下,约长5公分,扎把、剪去麦芒,备用;2.在铁锅内垫上青稞麦秆,把修剪好的带把青稞穗竖立在锅内,麦芒朝上;3.用旺火加热煮沸(或放在蒸笼内蒸),约煮半个小时,熟后出锅;4.将煮熟的麦穗,剪去麦秆,置簸箕内用力搓(或装入尼龙袋中用力摔拌撞击),反复多次,簸净,做出的麦粒叫做“青青稞”,趁新鲜吃,原汁原味,柔嫩可口,若加点食盐,另有风味。5.将青青稞麦粒放到石磨上推碾,碾磨成条,即成麦索尔(面坠)。麦索尔是构思巧妙的时令食物,具有绿色、新鲜、味美的特点,同时因为可以与不同佐料配合,所以食法多样。麦索尔加油泼蒜泥,可成少见的凉菜;同青椒丝、牛羊肉丝炒制,又成为稀有的热菜;还能与洋芋配调料做成包子,称为“麦索尔包”;麦索尔晒干保留至冬季加工成食物,夏食冬吃,别样新奇。麦索尔是临夏一带民间食品的独特创造,对于理解饮食文化就地取材的民间生存智慧,也就是“天人合一”的中国饮食哲理,有着充分的说明作用。

临夏民间喜食洋芋,发展成各种做法,称作“洋芋地锅锅”,配成多种乡间土菜,如煮洋芋、烧地锅锅、炒洋芋片等。

煮洋芋:挑选中等大小洋芋,洗净入锅,加水旺火烧开,再改用中火煮,加盐,约煮一个小时,待水耗干,香气四溢出锅,剥皮沾盐吃,如加盐渍韭菜,味道更为特别。如有肉汤适量兑入,煮出的洋芋有肉香味,诱

人食欲。

烧地锅锅：选中等洋芋洗净，在白土地挖一简易锅灶，把挖出的土块打成鸡蛋大土块，垒砌成塔形，用干柴把垒砌的塔形地锅烧红，将洋芋和土块均匀地埋在锅里，上盖土块，封实不让泄气，约一个小时，将土块揭起，取出洋芋。烧出的地锅锅表面脆黄，里白酥香，原汁原味，本是放羊娃们的乐趣，家中烧土炕在土炕烫灰里烧洋芋，味道不亚于烧地锅锅^①。

在临夏居家妇女的饮食创造中，除了遍及城乡的面食外，妈妈菜中另一个独特技艺就是制作各种花色翻新的面点，大多用于节日、庆典。

二、广西桂林的回族妈妈菜

广西回族在第四次人口普查时为 28190 人，人口虽然不多，但同样呈现小聚居大分散状况，其中聚居在桂林的占全省回族的 63%，有 17750 人。广西回族渊源久远，早在宋末元初，开始有史料记载的回回人入驻广西。广西回族来源多样，其中各地迁入的回族，往往保持家族族系的完整性，并与其他同姓回族标识出区别，如广西马姓回族就有“古里马”、“忠恕堂马”（成都马）、“司马”、“池头马”、“永庆堂马”、“林湾马”、“周海马”、“宛平马”、“湖北马”、“下坝马”等不同族别称号，这些称号标识出同族的宗支，同姓中的家支认同关系，是西南地区回族祖源认同和识别的重要文化现象，也为民族迁徙与历史记忆提供明显的系谱资料。

桂林回族妈妈菜也就是家庭菜、家常菜，一般都会因季节时令变化而选取适合的原料，做出每天的饭食。桂林一年四季家常妈妈菜有四五十种，各具特点。

早在明清到民国初期，历史上桂林回族家常菜中，最为常见的是“四菜一汤”这种组合方式。四菜一汤内容有：牛腩菜，包括红炖牛腩和

① 李志坚策划、海向明编写：《临夏清真名食谱》，中共临夏州委统战部，2003 年（内部出版），本节内容参考该书中的相关部分。

清炖牛腩两样,牛腩是桂林回族菜中最受喜爱的主料,而把牛腩加工成红炖牛腩和清炖牛腩,几乎是家家的妈妈都擅长的手艺,不管是正式场合的宴会,还是一般的家庭聚会,都会出现红炖牛腩和清炖牛腩这两道当家菜。

红炖牛腩:将牛腩切成三指粗的小块,洗净后放入油锅中炒香,水干后直到锅中爆出响声,加入适量的酱油、老姜、八角等配料,盖上锅盖,焖一阵后,再放水入锅(水量以刚淹住牛腩为好),待水烧开后,用文火炖至水干但又还有浓汁的时候,用盘盛起。红炖牛腩看上去淡红油亮,闻起来浓香扑鼻,吃下去味美爽口。最好用料属肋巴腩、响皮腩。

清炖牛腩:与红炖牛腩的最大区别是,清炖牛腩强调“鲜”,追求表面平淡无华,而入口却清香鲜美沁人心脾的境界。清炖牛腩的牛腩切成方方正正的小块,先用开水“焯”(稍煮)一下,捞起,然后随主人偏好,适量加些黄豆、花生或萝卜,有时干脆什么都不加,只放些老姜八角等佐料,然后一起放进油锅焖炖,稍后再加入数倍于牛腩的水,将其烧开并保持沸点,同时注意让水淹过牛腩,炖一段时间即可。清炖牛腩一般都用碗盛,原汁原味的牛汤才是真正美味。

四菜中另外两盘菜是合菜,合菜类似现代餐馆烩牛肉片,桂林回族一般喜欢用白菜梗或芥蓝做配菜,有时也可加些黄花菜或豆腐皮,桂林回族合菜中的牛肉片(多用黄牛腱子肉)不仅嫩滑爽口,而且开胃,是下饭的好菜。

汤的烹饪方法很多,因人而异,因家而异,主要有粉丝牛肉汤、蛋糕青菜汤、圆子豆腐汤,等等。

四菜一汤之外,桂林回族喜食鹅肉,鹅肉做法主要有白切和红烧,红烧鹅肉配上清炖牛腩,把浓香和清香互补一处;而白切鹅与红烧牛腩搭配,则形成颜色上对比,民居家常菜的讲究也充满烹饪奥妙。

以上家常妈妈菜传统一直到20世纪40年代,凸显回族家常菜符合简朴节约和伊斯兰文化以清淡为主的风格习尚。陈年家常饮食传统在现在老人回忆中,仍然津津乐道,充满对旧时妈妈菜味道的留恋。到

20世纪40年代后,桂林家常菜品种开始增加,逐渐丰富,现在居家妈妈菜已经发展到100多种。

现在桂林回族妈妈菜菜种类已经从原来单纯的牛、羊、鹅增加出鸡、鸭、鱼、蛋等成分,同时海参、鱿鱼等海鲜类也进入普通家庭菜谱。烹饪方法除了红烧和白切两种方法为主外,比较复杂的烹饪技巧也进入了家庭。如醋腌鸡、油淋鸡、脆皮鸭、松子鱼、春卷、酥脑等食品一些家庭也可制作。不过在家庭中,烹饪花样最多的还是蛋类,有蓑衣蛋、卤蛋、荷包蛋、鸳鸯蛋、香炒滑蛋、小笋煎蛋、春芽炒蛋、牛肉饼蒸蛋、蒸芙蓉蛋、蛋糕汤,等等花色繁多。桂林回族居家饮食中还喜欢拼盘,一个盘子摆满油炸后切成的卤牛舌、卤牛肝、卤牛肉,还要搭配花生米、卤蛋条,也有搭配油炸酥脑的,组合形成色香味齐整的拼盘。

回族家常凉拌菜,首推凉拌粉丝,用料主要是绿豆粉丝,配上少许熟牛肉丝、香菇丝、蜇皮丝、百叶肚丝,醋淹后拌匀再撒上碾碎的油炸花生米,就成为一道清凉鲜美的家庭美食。

现在各种烹饪方法中,桂林回族仍然偏好清蒸系列的食物,除了桂林回族饮食口味的传统之外,清蒸方法比较简便,同时清蒸也认为与滋补有关。所以,桂林回族当代饮食的习尚,可以确认是清蒸。在家家户户的餐桌上,经常出现的还是清蒸鱼、清炖鸡、清蒸乳鸽等。汤也比以前丰富^①。

三、新疆的回族妈妈菜

新疆在经济上畜牧业比重大,同时处于寒带,且主要粮食作物为小麦,这三个元素属于一个地方饮食文化的外在因素,对于形成居家饮食起着某种约定作用,并形成饮食文化的一些特点,因此新疆回族饮食不仅有着主食和副食的区分,而且主食中面食比重大,如拉条子、揪面片、馒头、烤馕等是日常饮食中民众偏好的品种,副食中牛羊肉菜的比重大。

① 麻承福,张竞,姚岚:《桂林回族家常菜肴》,载麻承福主编,白先猷副主编:《桂林回族》,宁夏人民出版社,2003年,212-215页。

新疆是我国典型的地域辽阔、物产丰富的省区,乌鲁木齐、昌吉、伊犁等地均是盛产小麦、水稻和其他特色农作物主产区,也是回族主要聚居的地区。饮食中面食、米食齐全,制作方式多样。用小麦制成的食品主要有蒸馍、花卷、糖酥馍、油塔子、锅盔、包子、油糕、烫面饼子、油香、蒸油香、肉夹馍、水煎包、春卷、锅贴、合子、烧麦、饺子、拉条子、汤揪片、臊子面、拌汤、牛肉面、炒面、炸酱面、炒熟面、凉面、凉皮子、凉粉、晶糕。用大米、黄米、小米、玉米为原料制作的食品主要有大米饭、抓饭、黄米干饭等,此外几种米和在一起,配以其他辅料,制成各式特色食物,如大米、肉末、麦仁以及各种杂豆混合在一起,做成粥,就成为营养价值很高的风味食品;糯米、红枣、葡萄干、核桃仁混合做成晶糕后,撒上白砂糖,成为新疆回族宴席上压轴的甜食。

副食方面新疆回族日常饮食中常见的有粉汤、羊杂碎、羊羔肉、过油肉、夹沙、丸子汤、黄焖肉、炒烤肉、熘三片、炒肚片、炒酸菜、炒粉条、土豆丝、酱牛肉,而自从改革开放以后,又发展出椒麻鸡、大盘鸡、大盘肚片、大盘红烧鹅等新品种。

拉条子:拉条子是新疆回族居家饮食中最具特色而又最为普遍的面食,拉条子也叫“拌面”、“剂子面”。做法:面粉加适量的盐水,和成软硬适宜的面团,然后根据主人的时间和习惯,分成三种做法。第一种方法,如时间充裕,将面团揪成等额均匀的剂子,再将剂子搓成筷子粗细的条,按照顺序将面条排放在盆里,为避免粘连,可在面条上抹少许清油;第二种是将和好的面搓成大致均匀拇指粗细的面剂子,抹上一些清油;第三种是直接揉好的面团擀成厚薄适度的圆状,两面抹上适度的清油。三种处理方法都需要用锅盖、大盘子、盆子或者湿布盖在面上,让面醒上10分钟左右,带面醒好后,开始拉条子了,具体是一边把面剂子拉长,一边把拉长的面绕在手指或手背上,掌握好拉条的粗细;拉好的面放入开水锅里煮5分钟左右,用筷子或笊篱捞出,捞出后的面有两种处理方式,一为把面放入备好的凉开水中激一下再装盘,另一种是直接装盘,当地人称之为“冉锅面”。吃拉条子时,可根据口味习尚加油泼辣

子、醋、蒜等佐料。当地回族人喜食拉条子,对拉条子情有独钟,将每天能吃上一顿拉条子,认为是生活中最惬意的事^①。

椒麻鸡:椒麻鸡是昌吉回族的特色名菜,昌吉农牧区回族习惯上擅养鸡,每个回族家庭都能做出多种风格的鸡肉菜,而椒麻鸡则在传统鸡肉菜基础上发展出的新式样。做椒麻鸡时,先将屠宰的鸡拔毛取出堂内杂物,冲洗干净后入水煮熟,煮鸡时水内加盐和花椒水,煮熟后撕成碎块,拌上花椒粉、盐等佐料,同时加上葱、蒜、辣子等,待凉后食用。

大碗酸奶子:新疆夏季炎热,为降暑防疫,民间发明出大碗酸奶子食品,大碗酸奶子的奶源,主要是自家饲养的当地品种的牛,这种牛产奶量不高,但是奶的品质和纯度都是其他牛奶所不及的,当地回族把这种牛叫做“土牛”。酸奶子制作方法是,先将土牛产的牛奶煮沸,待温度降至适宜时,把准备好的预留酸奶倒入容器,起酵母作用,将牛奶和酸奶搅拌均匀,盛入若干大碗中,根据当时气温情况选择发酵方法,如果气温高,可用棉被覆盖加温;如果气温低,可用电热毯助其升温。等大腕中奶子凝固成水豆腐状时,酸奶就制成了。这时把大腕酸奶子移入专门的笼屉中,运到摊点,排在桌面上,每大腕上覆盖一块玻璃,一来防止浮尘飘落;一来展示酸奶子的形象成色。顶着酷暑前来的客人,透过明亮的玻璃,看见酸奶表层奶皮子那嫩亮金黄,就像闻到洁白的酸奶的那股清香,顿觉一种沁人心脾的凉意在眼前晃动,不由得吃将起来。大碗酸奶子还可以根据客人喜好添料调成不同口味,如撒上白砂糖,增加甜味,更有利于防暑降温。此外大碗酸奶子还有助消化、增食欲、抑细菌、降低胆固醇、预防动脉硬化、保健美容等诸多保健功效,是备受新疆各族人民喜爱的时令食品,因其营养健康原因,这种食品已不仅在夏季制作销售,且成为一年四季的消费佳品。

大碗酸奶子同其他家庭制作的食品一样,主要出自家庭主妇之手,

① 本书编委会:《新疆回族习俗》,宁夏人民出版社,2006年,71页。

而且在摊点上也多为家庭主妇负责叫卖，这是新时代回族妇女把自己的手艺拿到市场上，增加家庭收入的新变化。^①

四、居家饮食习俗

临夏地区粮食作物主要有小麦、玉米、土豆、蚕豆、青稞 5 大类，畜牧业主要有绵羊、牛和一些家禽。农业和牧业产出为人类提供了基本的饮食资源，规定着当地人的饮食结构，如临夏粮食和畜产种类都反映在饮食内容当中，不管回族还是其他民族，主食都以小麦、玉米、土豆、蚕豆、青稞为主，而副食则以蔬菜、肉类为主，辅以饮用茶水，这构成那个地方人们的饮食内容。然而，饮食还被观念形态的主观力量塑造，形成民族共同体之间相互区别的标识，因此饮食即被外部客观物质资源限定，同时也被文化观念塑造。文化往往以细微的差别划分我与他的区别。临夏地区聚居着回、汉、藏等不同民族，他们的食材有相似的一面，但饮食文化还是有区别的。

临夏八坊回族日常饮食采用三餐习俗，早餐比较简单，用餐时间并不一致，一般年长者用餐时间早，时间多“晨礼”后，早起到清真寺做过礼拜归家后，小辈媳妇就为老人准备好了“三炮台”盖碗子、花卷、奶子或云花、稀饭、油茶、锅盔等。这些早餐不是每天全部都有，而是某种组合，一般是两三种为一组早餐，每天换着吃。有时还要从街上买来清汤羊肉，或者牛杂，配以麻花或者锅盔组合成早餐，给老人们改换口味。家里男主人、妇女、孩子们的早餐比起老人要晚一些，吃的也比老人简单一些。

中餐比早餐丰富，晚餐与中餐类似，不过有时要比中餐更为讲究，比如手抓羊肉、爆炒草鸡等菜肴会出现在晚餐饭桌上，让劳碌一天的男主人吃的可口、营养丰富一点。但肉菜也不是每天都有，更多的是靠巧手媳妇把粗粮细做成可口的饭食，如搅团、榆钱面等都是粗粮细做的精品，非常可口。

^① 本书编委会：《新疆回族习俗》，宁夏人民出版社，2006 年，71 页。

八坊回族家庭餐桌有着比较讲究的座次安排,一般是爷爷、奶奶、家里男人,尤其是小孙子坐在一个桌子上就餐,女性则在自己房间或者厨房里吃饭,而女孩子也是不上桌的^①。就餐顺序体现了长辈、男人在家庭中受尊重的地位,女性先伺候老人、男人吃罢饭,收拾桌案完毕后,给他们端上茶饮,然后才在厨房里吃饭、拾掇锅碗。

① 马东平著:《传统与嬗变——河州八坊回族人的生活世界》,甘肃民族出版社,2010年,28-30页。