

民族饮食回族食俗 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/44/2021_2022__E6_B0_91_E6_97_8F_E9_A5_AE_E9_c34_44781.htm

在中国的少数民族中，没有一个民族像回族那样广泛地分布于中国各地。回族日食三餐，北方以面食为主，南方以米食为主，也吃其他杂粮。饭食品种多为面条、馒头、包子、烙饼、水饺、干饭、稀饭；还有烧锅、信铭、锅盛、花卷、连锅面、揪面片、干捞面、臊子面等，油香与做子是其节目名点。菜食上视地区而异，南方的多食鲜蔬，与汉民没有什么区别；北方的多吃土豆、白菜、萝卜、豆腐、腌酸菜和酱咸菜，一年四季“酸浆水”不断。肉食也视南北而定，北方多为羊牛驼兔，南方多为鸡鸭鱼虾。烹调方法习用炸、熘、爆、煮、焖、烤；特别是爆，还有油爆、盐爆、葱爆、酱爆、汤爆等之分。其口味注重咸鲜、酥香、软烂、醇浓，强调生熟分开、咸甜分开和冷热分开。他们创造的“清真菜”、“清真小吃”、“清真糕点”，是中国烹饪和中国食品中的一个重要风味流派，有很高的社会声誉。回族的名食甚多，如涮羊肉、酱爆羊肉、炸羊尾、炖羊羔、水爆羊肚仁、滑溜羊里脊、手抓羊肉、馕牛蹄筋、牛干巴、发子面肠、羊肉水饺粉汤、天水呱呱、羊杂碎、香酥鸡、金陵桂花鸭、红烧鲤鱼、油烹大虾，以及蜜裸子、牛奶阴米酥、羊肉臊子信钻面、牛羊肉泡馍、炒糊饽、白运重包子、马家烧麦、伊斯兰烧饼、翁子汤圆、绿豆皮、牛肉米粉、促皮、兰州拉面、大卤面、油炒面、张川锅盔等等。回族饮食生活中，甜食占有一定的地位，这和阿拉伯穆斯林喜欢吃甜食有一定的渊源关系。阿拉伯穆斯林妇女生下小孩后，用

蜜汁或椰枣抹入婴儿口中，才开始哺乳；宁夏回族婴儿出生后，也有用红糖开口之俗。回族著名菜肴中，有不少是甜菜，如它似蜜、炸羊尾、糖醋里脊等。米面中的甜食就更多了，如凉糕、切糕、八宝甜盘子、甜麻花、甜馓子、糍糕、江米糕、柿子饼、糊托等，宁夏回族还把穆斯林的傳統美食油香做成了甜食，调制面团时，给里边加入蜂蜜、红糖等。回族饮料较讲究，凡是不流的水、不洁净的水均不饮用。忌讳在人饮水源旁洗澡、洗衣服、倒污水。回族也喜饮茶和用茶待客，西北地区回族的盖碗茶很有名。宁夏回族还饮用八宝茶、罐罐茶也很有特色。宾客食俗回民好客，特别亲爱本族的乡邻，有"十家回民九家亲，天下回民是一家"的说法。到了回民的家，不论熟识与否，只要你能按照穆斯林的傳統礼仪和宗教习俗，正确使用语言、手势和习惯动作，均会受到友好的接待。同时，来客必有茶、点；亲密的客人，要备饭菜；贵重的客人轻则宰鸡，重则宰羊，甚至会摆出几十个盘磁的"全羊席"。他们的迎宾席，很注重口彩，如"五罗四海席"（五种炒菜加四种汤菜）、"九魁十三花"（九道大菜带十三个碟子）、"十五月儿圆"（十五道大菜）、"十八盘"、"二十四盘"等。婚宴食俗回族结婚宴席一般都要有八至十二道菜，忌讳单数，象征新婚夫妇永远成双成对。节日饮食回族非常重视伊斯兰教的开斋节、古尔邦节和圣纪节，事先要沐浴净身，精心制作油香和撒子；再挑选体态端正，无缺损的牛羊，宰杀后，肉分三份，一份施舍给穷人，一份送亲友，一份自食。要欢庆一至三天，和汉民的春节一样热闹。丧事食俗回族家中办丧事，三无不动烟火，由近邻亲友送食，禁止请客。安葬之后方请亲友吃饭，并送油香表示感谢。众所周

知，回族不食猪肉，他们的肉食品主要是牛羊肉，另外他们的主食是面食，回族人以这两点为主要形式，制作出许多种类的食品。回族很讲究卫生，不少人当他们在外吃饭时，一般是在标明"清真菜馆"（回族菜）的饭馆中就餐。家庭烹调时使用的羊肉也是从回教经营的店铺买来的。回族饮食，最有特色者当属民间宴席。"九碗三行"就是回族的正宗宴席，一般在举办婚丧礼仪活动中，多用这种宴度招待众多的客人及亲属。"九碗三行"是指上九碗菜，每碗大小相同，排列成每边三碗的正方形，无论从哪个角度看，都成三行，故称"九碗三行"。这种宴席不仅摆法有讲究，上菜也有说法，通常是先在桌子的四个角摆上肉菜，称之为"角肉"；然后上四边的菜，其中相对的两碗，名称要对应，称为"门子"，"门子"菜就是菜名一样，而茶样和原料可以有所不同，比如东面是"丸子"，那么西边的菜也必须是"丸子"，但一边可以用牛肉，另一边则用羊肉，还可以放鸡蛋、木耳等原料以示区别；最后上中间那碗菜，一般放凉菜，讲究些的中间放火锅。"九碗三行"的菜都不用油炸，而是采用蒸、煮、拌等烹调方法，原料以牛羊肉及白菜、豆腐、粉条、木耳、黄花、鸡蛋、葱花、辣子和其它蔬菜。这种席的主食是花卷、馍馍、米饭等。客人入席后，先倒茶，定干果碟子，一般是定五六碟，多者定十几碟，如葵花籽、花生、水果糖、红枣、核桃、苹果、馓子、小麻花、油果等等，稍吃些后，即上"九碗三行"的菜。由于这种宴席的菜都不过油，选料精细，所以吃起来爽口不腻，自有一番风味。回族在饮食上有许多严格的宗教成条首先，他们认为饮食是为了养身和养性，因此只能吃佳美（清洁、可口、有营养）、合法（以正当手段获取、符合教义规

定)的食品。其次,是坚持"五禁"。一是禁吃自死(病死、老死、摔死、淹死等)的动物;二是禁吃动物的血液(血液是动物的生命);三是禁吃脏物(猪、狗、驴、骡)、凶物(熊、狼、鹰、鹞)、丑物(蛇蝠、乌鸦)、恶物(贝、蟹、蛇、鳄)以及无磷鱼、无鳃鱼,这些动物的图像也不许出现在餐室和餐具上;四是禁吃未奉真主之命令而屠宰的牲畜;五是禁吃烈酒和一切麻醉品及毒品。而且对于教义允许食用的温顺反刍动物(牛、羊、驼、鹿)、食谷家禽(鸡、鸭、鹅、鸽)、有鳞有鳃鱼(鲤、鲫、草、囚)之类,也必须是由阿訇或教民念清真言之后方可快刀宰杀,否则也不能吃。"五禁"概括起来,便是"忌外荤,戒血生"六字。第三,在回历九月的"斋月"期间,除了老幼病残和孕产妇,白天必须禁食禁水,违者受罚。目的是使教徒论贫富都体验一下挨饿的滋味,从而更好地培养完美情操。与此同时,在蒸馍时只能一片片撕,吃饭不得开玩笑,从别人家借来的钢火烤之后才助用,不可说"辣椒红得像血"、"杀"、"肥"等字;饭前用流水洗手,碗筷专用,只可用右手端饭端菜。100Test 下载频道开通,各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com