

民族风情：回族的饮食习惯 PDF转换可能丢失图片或格式，
建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/45/2021_2022__E6_B0_91_E6_97_8F_E9_A3_8E_E6_c34_45059.htm 回族是一个十分讲究卫生的民族，除个人卫生、家庭卫生外，饮食卫生尤其讲究，处处突出“洁净”二字。回族禁食猪肉、马、驴、骡、狗等不反刍的动物肉、性情凶残的禽兽（如鹰、虎等）肉、自死禽兽的肉和一切动物的血，都在禁食之列。穆斯林们不禁食的动物，都请阿訇念经代宰后才能吃。《古兰经》规定，穆斯林不准吸烟、须喝酒。但回族讲究饮茶，每有客登门，先端出“盖碗子”来敬茶，接着是瓜果、馓子、油饼招待。盖碗茶俗称抓盅杞、芝麻、果干和葡萄干、桂圆肉等，五颜六色，味道醇香，营养丰富。喝茶时左手托盅，右手抓盖，用盖将浮在上面的白芝麻轻轻吹刮，边饮茶边嚼芝麻，茶毕可将盅内干果吃尽。回族食清真食品，因伊斯兰教在我国历史亦称清真教，故名。通常除清真菜系外，主要指清真蛋糕，月饼，饼干，芝麻酥饼，夹心面包，清真牛、羊、鸡、兔、鱼肉罐头，肉干以及豆制品，奶制品，糖果及面食等。传统面点如油香、麻花、干粮馍、糖酥馍、锅盔、馄馍、千层饼等，以炸、烙、烤、蒸见长，具有咸甜酥脆软、色泽分明等特点。据不完全统计，宁夏各种清真食品已达200余种。凡回族饮食摊点、饭馆、茶馆等店铺门口都挂清真牌。有木制和玻璃的两种。长约0.5米，宽约0.3米，四角写有“清真回回”，正中绘有汤瓶壶和盖碗盅子，牌子上或下端书有阿拉伯短文，其意为：这里是穆斯林的食品。有的在店前屋檐下挂着蓝色横幅，书写阿汉两种文字，以表示清真。谷粉食品最普遍

的是面类，其种类很多（如冷面、汤面、炒面、浇汁面、肉末面、细面、豆淀粉面）。此外，还有饺子、馄饨馒头、羊肉包子等。在米食方面，新疆的回民同维吾尔族一样制作抓饭，而内地的回民没有这样的饮食习惯他们一般是同汉族一样吃米饭，或是把米煮成粥。在肉的烹调方法上，据说回族一般是把羊肉与各种蔬菜搭配在一起，制作成各种副食的炒菜。这些炒菜除不使用猪肉以外，在其它方面与汉族的菜肴几乎没在差别。在鱼类方面，回教的教义中规定禁食无鳞的鱼，而内陆河和湖中捕获的鲤鱼、鲫鱼、草鱼等淡水鱼类则是回民餐桌上常见的菜肴。回族宴席回族宴席--先上四至八道干果碟子，再上八盘或十、十三、十五盘热菜，且有不同的名称，如十五月儿圆等。回族宴席以肉为主，讲究实惠。吃宴席有两种习惯；一种是边上菜边吃，吃完收盘；另一种是上一道菜，吃一道，收一道，最后一盘不收，待全桌人放下筷子收盘。盖碗茶 盖碗茶--是回族传统饮茶风俗。因盛水的盖碗由托盘，喇叭口茶碗和碗盖三部分组成，故称盖碗或三炮台，相传始于唐朝贞观年间。此茶因配料不同而有不同的名称。一般有红糖砖茶，白糖清茶，冰糖窝窝茶，三香茶（茶叶、冰糖、桂圆），五香茶（冰糖、茶叶、桂圆、葡萄干、杏干），八宝茶（红枣、枸杞、核桃仁、桂圆、芝麻、葡萄干、白糖、茶叶）等。回族讲究沏茶，认为用雪水、泉水沏茶最佳。若待客泡茶时，当着客人的面，将碗盖揭开，用开水烫一下碗，放入糖、茶及其他原料，然后注入开水加盖，双手捧递，一则表示对客人的尊敬，二则表示这盅茶不是别人喝剩的剩茶。除待客外，还用于自己保健。一般根据不同的季节和自己的身体状况配出不同的茶。夏天多茉莉花

茶、绿茶、冬天多饮陕青茶。驱寒和胃饮红糖砖茶，消积化食饮白糖清茶，清热泄火饮冰糖窝窝茶，提神补气、明目益思、强身健胃、延年益寿饮八宝茶。喝盖碗茶时，用托盘托起茶碗，用盖子“刮”几下，使之浓酽。然后把盖子盖得有点倾斜度，用嘴吸着喝。不能拿掉上面的盖子去吹飘在上面的茶叶，不能接连吞饮。要一口一口地慢饮。当喝完一盅还想喝时，碗底要留一点水，不能喝干。油香 油香--是节日和冠婚葬祭时制作的特殊食品。这种食品是用开水和面，并加盐，然后把面做成饼状放入油锅炸制而成的。回族的饮食文化，除其宗教教义中规定的禁食猪、马、驴、骡子的肉之外，与汉族无大差异。回族的祖先是土耳其、阿拉伯和波斯系统的民族。回族是一个十分讲究卫生的民族，除个人卫生、家庭卫生外，饮食卫生尤其讲究，处处突出“洁净”二字。回族禁食猪肉、马、驴、骡、狗等不反刍的动物肉、性情凶残的禽兽（如鹰、虎等）肉、自死禽兽的肉和一切动物的血，都在禁食之列。穆斯林们不禁食的动物，都请阿訇念经代宰后才能吃。《古兰经》规定，穆斯林不准吸烟、须喝酒。但回族讲究饮茶，每有客登门，先端出“盖碗子”来敬茶，接着是瓜果、馓子、油饼招待。盖碗茶俗称抓盅杞、芝麻、果干和葡萄干、桂圆肉等，五颜六色，味道醇香，营养丰富。喝茶时左手托盅，右手抓盖，用盖将浮在上面的白芝麻轻轻吹刮，边饮茶边嚼芝麻，茶毕可将盅内干果吃尽。回族食清真食品，因伊斯兰教在我国历史亦称清真教，故名。通常除清真菜系外，主要指清真蛋糕，月饼，饼干，芝麻酥饼，夹心面包，清真牛、羊、鸡、兔、鱼肉罐头，肉干以及豆制品，奶制品，糖果及面食等。传统面点如油香、麻花、干粮馍

、糖酥馍、锅盔、馍馍、千层饼等，以炸、烙、烤、蒸见长，具有咸甜酥脆软、色泽分明等特点。据不完全统计，宁夏各种清真食品已达200余种。凡回族饮食摊点、饭馆、茶馆等店铺门口都挂清真牌。有木制和玻璃的两种。长约0.5米，宽约0.3米，四角写有“清真回回”，正中绘有汤瓶壶和盖碗盅子，牌子上或下端书有阿拉伯短文，其意为：这里是穆斯林的食品。有的在店前屋檐下挂着蓝色横幅，书写阿汉两种文字，以表示清真。谷粉食品最普遍的是面类，其种类很多（如冷面、汤面、炒面、浇汁面、肉末面、细面、豆淀粉面）。此外，还有饺子、馄饨馒头、羊肉包子等。在米食方面，新疆的回民同维吾尔族一样制作抓饭，而内地的回民没有这样的饮食习惯他们一般是同汉族一样吃米饭，或是把米煮成粥。在肉的烹调方法上，据说回族一般是把羊肉与各种蔬菜搭配在一起，制作成各种副食的炒菜。这些炒菜除不使用猪肉以外，在其它方面与汉族的菜肴几乎没在差别。在鱼类方面，回教的教义中规定禁食无鳞的鱼，而内陆河和湖中捕获的鲤鱼、鲫鱼、草鱼等淡水鱼类则是回民餐桌上常见的菜肴。回族宴席回族宴席--先上四至八道干果碟子，再上八盘或十、十三、十五盘热菜，且有不同的名称，如十五月儿圆等。回族宴席以肉为主，讲究实惠。吃宴席有两种习惯；一种是边上菜边吃，吃完收盘；另一种是上一道菜，吃一道，收一道，最后一盘不收，待全桌人放下筷子收盘。 [1] [2] [下一页] 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