

中文导游词：呼和浩特风味美食游导游词导游资格考试 PDF  
转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/517/2021\\_2022\\_\\_E4\\_B8\\_AD\\_E6\\_96\\_87\\_E5\\_AF\\_BC\\_E6\\_c34\\_517492.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/517/2021_2022__E4_B8_AD_E6_96_87_E5_AF_BC_E6_c34_517492.htm) 各位游客，大家好！来到塞外青城呼和浩特，风味美食游也应是旅游的重要内容之一。旅游六要素（行、游、住、食、购、娱）中不可无食，“民以食为天”嘛。论起呼和浩特的风味美食，不能不先说稍美和莜面。稍美、莜面是呼和浩特地区最有特色的两种主食，新城、旧城许多餐馆都经营。稍美：亦作捎卖、稍麦、烧麦。把面擀成薄皮，垫粉面碾边成荷叶状，然后包以鲜羊肉馅，捏成石榴状，上笼蒸熟后，晶莹透明，味极鲜美。早年都在茶馆出售，故称“捎卖”，也因其边稍如花，故称“稍美”。归化城稍美早在明清之际便成享誉塞外乃至京师(北京)的驰名美食品牌了；现以旧城大北街“麦香村”（百年老店）及其在新城总局街南口的同名分店特制营销的最为著名。莜面：即燕麦面，有“三熟”之说，即麦粒要炒熟，和面时要用滚开水烫熟，成形后蒸熟。莜面食品耐饿，是劳动人民最喜爱的食品。俗谚云：“三十里的莜面四十里的糕，十里的荞面饿断腰”。莜面高蛋白、低脂肪，含多种微量元素，为天下粮食营养之王，常食有益于心血管病、糖尿病患者的康复保健。莜面食法与季节有关。春、夏季多用凉菜调拌，如山药丝丝、水萝卜、黄瓜等新鲜蔬菜；秋、冬季则用羊肉汤、腌菜汤等调拌。食用时均以油炆辣椒末调拌，香辣可口。莜面食品的做法也很多，主要有搓鱼鱼、窝窝(猫耳朵)等。武川莜面是最为有名的。“武川焖三宝”（莜面、山药、羊肉合焖一锅）是饭菜合一的精品美食。莜面系列主食与

相应菜肴，以“莜面大王”、“半亩地”等饭店为营销名店。主要食品还有糕。特别是在婚礼寿诞时，非吃糕不可。糕，即用黍米面蒸熟后，反复揉轧，揉好后有以下做法：油炸糕：捏成皮包上豆馅或菜馅炸熟，也可直接炸成片状蘸糖吃。市内各饭店在喜宴上都将此装盘上席。素糕：蒸熟揉好后的糕直接佐以烩菜或炖肉带汤食用，一般小饭馆才经营此项。此外还有以下几种常用主食：荞面：将荞面和好压成，浇肉汤食用。和面时加少量澄清的石灰水，则别有风味。因荞面可“食疗”糖尿病，市内许多专营店生意兴隆。不过据《本草纲目》介绍，荞面类食品不宜与羊肉同吃。呼和浩特市(简称“呼市”)的副食品主要有牛、羊、猪肉，其次也有鸡、鱼、骆驼肉、驴肉。蔬菜则主要有土豆(俗称“山药”、学名马铃薯)、长白菜、圆白菜以及夏令乃至四季各种新鲜蔬菜。呼市的酒类主要有：白酒：亦称“烧酒”，以高粱酒为最佳，主要地产的有金元呼白、成吉思汗酒等；当然，区内其他盟市进货的河套系列、奥淳系列的白酒亦颇受欢迎。呼市人喜饮砖茶(吃稍美时必喝)，也有人饮花茶。市内饮奶茶的也不少。奶茶系蒙古族的常备饮料，用牛奶加砖茶熬成，饮时可加盐。赴蒙餐馆就餐，吃蒙古包子(蒸羊肉饺)、蒙古馅饼，奶茶是少不了的。呼市地区许多饭店、餐馆经营的最具有地方特色的名菜有：涮羊肉：将鲜羊肉切成薄片，放火锅内烫熟后，蘸芝麻酱、香菜、腐乳等佐料食用。很多蒙、汉、回族餐馆均有特色经营，其中“小肥羊”为精品名店。手扒肉(亦作“手把肉”)：系蒙古族佳肴，即将大块鲜羊肉煮制，锅开后就可食用。新城西街的玛拉沁饭店特制的手扒肉鲜美无比，颇具特色。烤羊腿、烤羊排：市内多数饭店都

有营销，蒙古大营、敖包相会酒店和世纪兴隆美食广场推出的此类名菜颇受食客欢迎。烤全羊：内蒙古饭店、新城宾馆等高星级饭店和草原旅游点向贵宾团游客推出，每只在1500元左右。过油肉：瘦猪肉(以里脊肉为最好)加蛋清粉面，抓匀后过油，然后再炒一下，鲜嫩味美，极受欢迎。这道大众菜，除清真餐馆外，市内绝大多数餐馆都“拿手”推出。和林炖羊肉、托县黄河鲤鱼和哈素海鲜鱼佳肴更名闻遐迩，有专营店推销。呼市的风味小吃品目甚多，颇具特色。如：豆腐脑(即老豆腐)、粉汤(一种淀粉汤，内有粉条、黄花、肉丝等)、回民所做的羊杂碎、酱牛肉(以万胜永、铁兆义为名牌)、油茶面(白面炒熟后，加熟牛油，以髓油为最好，然后加白糖、葡萄干、桃仁、芝麻、青红丝等，食时用开水冲熟，成糊状)、爆肚儿(洗净的羊肚切成菱形小块，在开水锅中烫熟即捞出，则洁白如小海螺，食时蘸芝麻酱等佐料，是佐酒之佳品)、凉粉儿(亦称“粉皮”)、大力丸(亦称“大留丸”，泡开的蚕豆加五香面煮熟)、莲花豆(油炸蚕豆瓣)，还有白焙子、三角、油焙子、香油子、蜜麻叶儿、油旋儿、“牛舌头”(形似牛舌)、小米面甜窝窝、小米面混合玉米面煎烙的“摊黄”等面食类食品。以上种种，市内各小吃店多有经营，而旧城回民区清真寺一带店铺林立，花样最为齐全。以上主要内容，呼市民俗学家王忠民先生早年在《呼和浩特史料》中多所论及，马志洋先生在《中国导游十万个为什么内蒙古》一书中曾援引阐发。朋友们有兴趣的话，可以查阅，以增进了解。朋友们，欲尽情品尝呼市价廉物美、地道正宗的风味美食，劝大家还是去旧城北门外或新城西凤美食街、东影南北路走一趟，定能让您大快朵颐。虽说“民以食为天”，但“

国以民为本 ” ，可不要贪吃、吃坏肚子哟。"#F8F8F8" 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](http://www.100test.com)