

五一嗨玩的“宁夏菜单”

吃什么？本地老饕不藏私

本报记者 张雪梅 整理

宁夏人的味蕾，面食顶起半壁江山

宁夏羊肉臊子面以面白、韧细、汤红、色鲜、味香而闻名，洁白柔韧的细丝长面浇上用羊肉原汁、羊肉丁和新鲜蔬菜烩成的汤，再淋上辣椒红油，面精肉鲜，风味独特，让人食欲大增。

羊排小揪面，面片筋道，嚼劲十足，汤面中的羊排增加了汤的鲜美，吃起来肉香浓郁，是碗中的精华。

扁豆子面，宁夏中卫特有的传统美食，面条入口顺滑利落，还糍合着扁豆子的沙爽，汤汁有浓浓的豆子味，一碗下肚，胃里暖暖的。

蒿子面采用纯手工制作，用料、和面、擀面、切面、炒臊子、沏汤等程序均讲究精细。和面的时候要掺上适量的野生植物沙蒿籽儿磨成的“蒿面子”，让面柔韧爽嫩，筋道可口，佐以羊肉臊子食用，别有一番风味。

生余面也是宁夏重要的面食之一。面片亮白筋道，汤里辅以肉丸子、粉条等食材，汤味浓厚，吃一口，回味良久。

鸡血面是将鸡血与面混合和面，手工切成面条，烩到清炖的土鸡汤中，面条光滑筋道、汤清味醇，一碗下肚，美滋滋的。

地方特色小吃，最地道的风味美食

宁夏有着最地道的风味美食。美食中又以各式小吃最具地方特色，典型的有馓子、油香、馅儿饼、糖麻丫、鞋底糕、羊盘肠等。

宁夏人擅长炸制馓子，每逢过节，大家都会炸馓子招待客人，馈赠邻里。

馓子是将精面粉加入盐水揉和，反复揉压后，搓成粗条，抹上食用油放入盆中醒面。待油锅热时，将面条制成环状，入油锅炸至金黄色，捞出晾干即可食用。宁夏的馓子看上去黄鲜鲜，闻起来香喷喷，吃起来脆甜甜，堪称佳饌。

宁夏的油香虽薄却耐放，放在阴凉处十天半个月都不会坏，久置后食用竟有另一种风味，搭配上腌辣椒等小菜食用，最是可口。

烩小吃也是宁夏的一大特色。将形状相似的夹板子、豆腐、粉条、面筋、菠菜、丸子等再加上清莹的汤，一锅烩成，总让人忍不住多吃几碗。

炒糊饽是当地著名小吃，特点是制作方便，配菜丰富，香辣爽口，嚼起来非常有口感。一份炒糊饽，足以镇住宁夏人的味蕾。

糖麻丫不是鸭，是记忆中的香和甜。

糖麻丫是一种用面做成的甜点，因为外形、颜色看上去像烤鸭，所以有了这个名字。刚出锅的糖麻丫，甜而不腻，绵软又有嚼劲，咬上一口，伴着蜂蜜的香味让人幸福感爆棚。

馄馍是宁夏独特风味面食，薄厚均匀，色泽光亮，吃起来又脆又酥，甜美可口；饼香浓郁，诱人食欲；不易破碎，便于携带。

肉粘饭是一道外地少见的宁夏特色美食。烹饪中将牛羊肉、洋葱、胡萝卜等炒制后，与米同蒸，制成的一种介于粥与饭之间的半固体粘饭。米饭颗粒饱满圆润，吸附满汤汁沾上肉碎，入口芳香四溢，分量也很大哦！

“一顿不吃辣，寡滴不行行”

宁夏人有多爱吃辣？是吃碗拉面都要加4勺油泼辣子的程度，是吃个白馍都要蘸着辣酱的程度，是把辣椒从绿吃到红的程度，用宁夏话形容就是：“一顿不吃辣，寡滴不行行。”

宁夏人对辣的迷恋，不分四季。

宁夏的辣，辣得全面——爆炒牛肉、辣爆羊羔肉，是干辣椒与青辣椒合力催生的辣意；羊杂碎，最显眼的是羊

油辣子；羊肉臊子面、揪面片上漂着红辣油；还有剁椒配沙湖大鱼头、干辣椒搭黄河鲤鱼，看两种辣味如何与鱼香“共舞”。

宁夏的辣，还辣出了花样——“辣爆一切”，是宁夏人吃烧烤的标配；辣糊糊火锅，是宁夏娃儿的“独家记忆”；吴忠麻辣烫，“沾烩拌炒”四种不同吃法，是宁夏人对“麻辣”的理解与追求。

无羊不成宴，无鸡不成席

宁夏人不光能吃辣，也是名副其实的肉食爱好者，羊肉作为宁夏人最爱的肉食之一，吃法也多样。

由于肉质极嫩且无膻味，宁夏人为了体验羊肉最本真的味道，还会刻意将手抓放凉，制成宁夏最具特色的凉手抓。

爆炒羊羔肉也是宁夏地道的风味美食。选用生长到2个月的羊羔爆炒出来的羊羔肉口感细腻、味道鲜辣，加入本地酸菜、粉条、辣椒等辅料作为调和，绝对是羊肉菜品中的下饭神器。

羊杂碎，很多外地人没听过，却是宁夏人的“心头好”。当你走进宁夏的羊杂碎店，一定会被询问，要纯羊杂还是面肺羊杂，本地人一定会告诉你，带上面肺才是一碗完整的羊杂碎。

面肺、羊肝、羊肚、羊肠、羊头洗净切碎，下锅翻煮出奶白色的汤汁，盛入碗中撒上葱花香菜、挖一勺炸好的羊油辣子放入碗中，用筷子搅拌一番，热气腾腾、鲜香四溢。

羊杂碎之外，白水羊头不可不吃。宁夏的白水羊头不是东部地区精

致细腻、切片装盘的羊头肉，而是按个销售的整个羊头，水煮之后的羊头软嫩醇香，不膻不腥，但凡吃过的都赞不绝口。

暖锅，是宁夏隆德地区的特色美食，属于民间的一道煲仔菜肴。主料以白萝卜片为主，配以豆芽、粉条、豆腐等配料，再用五花肉、排骨、牛肉等来盖面子，最后浇上上好的高汤，满满一锅的美味。

泾源蒸鸡，取材于泾源当地山水滋养的黄皮公鸡。将面擀成与蒸笼一样大的饼，再将拌好的土豆丁均匀地铺在饼上，然后将腌制好的鸡块放在土豆丁上，最后将热水加菜籽油泼在鸡块上，面饼锁边，封住汤汁，整个造型看起来像是具有泾源风味的“披萨”。入口的瞬间，鸡肉鲜嫩酥烂，伴着绵密的土豆，油而不腻，粉质香糯，咸中带甜。

清炖土鸡各地都有，宁夏最有名的要数中宁枣园清炖土鸡。选择枣园放养的土鸡，放入锅中清炖，快熟时加入面筋、粉条和平菇，端上来浓香四溢。

泾源传统非遗美食、改良版九碗十三花。



手抓羊肉



隆德暖锅



馓子

本版图片均为宁夏文旅厅提供



蒿子面

