



宁夏,得天独厚的地理条件下衍生出无数特色美食,让人垂涎欲滴。如果你热爱美食,那么,一定要来宁夏。

“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

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、辣椒等辅料作为调剂,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

五一嗨玩的“宁夏菜单” 吃什么?本地者饕不藏私

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,还糅合着扁豆子的沙爽,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。

生汆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、羊羔肠等。

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,堪称佳馔。

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,最是可人。

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。

焜锅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,制成的一种介乎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!



本版图片均为宁夏文旅厅提供
馓子



隆德暖锅



本版图片均为宁夏文旅厅提供
蒿子



蒿子面

