

寻味宁夏

——舌尖上的盛宴

韦雪林

美食承载着一方地域的文化和记忆，也沉淀着对一方热土最深的惦念。地处祖国版图几何中心的宁夏，自古就是多民族文化相互交流、融合的地区之一，文明的碰撞融合造就了当地饮食文化的多样性、包容性，使得当地美食形成了既具至简的大块朵颐，又有细腻的精致气息，于融合之间沉淀出宁夏专属味道。

如果把宁夏的美食写成故事，盐池滩羊、宁夏枸杞、贺兰山东麓葡萄酒、六盘山牛肉、西吉土豆、中宁蒿子面等这些地道美食风物必是主角，也是宁夏在外游子 and 世界各地来宁游客舌尖深处回味悠长的记忆。

盐池滩羊

温暖世界的传奇

行走在宁夏任何一个城市的街道，以羊肉为招牌的餐馆也最为亮眼，“老毛手抓”“国强手抓”“马记羊羔肉”“黄渠桥羊羔肉”……以直白的人名和地名命名的美食招牌，透露出宁夏人豪爽的性格。关于羊肉，在当地流传着一句话，“没有一只羊能活着离开宁夏”，这也充分体现了宁夏人对羊肉的忠爱。

在论羊肉的吃法上，只有你想不到，没有宁夏人做不出的。一只羊从头到脚，根据不同部位食材的特点，以爆、焖、炒、烩、涮、烤、蒸、炖……十八般烹饪手法，烹制出烤全羊、手抓羊肉、冰煮羊肉、爆炒羊羔肉、羊肉小炒、烩羊肉、羊肉串、羊杂碎、烤羊蹄等几十种特色十足的全羊宴，以及以羊肉为灵魂搭配的面食，羊排小揪面、羊肉臊子面、羊肉炒糊饽……惊艳着人们的味蕾。

盐池滩羊肉之所以好吃，和羊肉食材本身的品质密不可分。盐池县坐落在毛乌素沙漠边缘，拥有无垠的戈壁滩和广袤的盐碱地，生长在这里的滩羊，吃着长在戈壁荒漠上的甘草、苦豆子、苦参碱等29种沙生植物药材，喝着苦碱水长大，含碱的食物和水源，中和了羊身体内部的酸性，使得羊肉嫩而不膻、滋味鲜美。用盐池当地老百姓的话讲，盐池羊“吃的是中草药，喝的是矿泉水。”

2016年以来，盐池滩羊作为宁夏食材代表，先后“四登”国宴，名扬海内外。国强手抓、杜优素羊杂碎亮相《舌尖上的中国2》，羊肉也是《山海情》中出现最多的美味之一了，让人印象深刻的台词就是“咱宁夏这滩羊你在哪儿都吃不着，一点都不膻，香！”



枸杞宴席，酥皮枸杞滩羊背。

2021年，宁夏发布了28道以枸杞为食材的菜品，这是宁夏有史以来首次枸杞人宴成席。有以枸杞鲜果为主料的水晶冻一冰山琥珀枸杞，不仅好看，更能品到鲜果的原汁原味。有以枸杞作为辅料，搭配盐池滩羊、六盘山牛肉、沙湖鱼头、西吉土豆、中宁蒿子面、野生沙葱等风物名产，最大限度激发出食材独特的味道。枸杞口味酸甜，在芦笋杞汁浸湖虾、珊瑚杞汁萝卜塔等菜品里，用枸杞汁调味，让寻常的凉菜变得不拘一格。将枸杞鲜果磨成枸杞粉撒在牛肉、酸奶里，更是为这些菜品提味增色。宁夏人不仅将其果肉肉制作成美味的佳肴，还将枸杞芽尖、枸杞根作为辅料烹饪出沙窝杞根百合、薄皮杞芽包等独特的美味。

枸杞作为宁夏的特产，在这里的栽培至少有500年的历史，明弘治年间更是将之列为了“贡果”。清乾隆时的《中卫县志》中有关于枸杞的记载：“宁安一带（今宁夏中宁县）家种杞园，各省入药甘枸杞皆宁产也。”位于银川市的宁夏（百瑞源）枸杞博物馆是以枸杞元素为主题的国家4A级旅游景区，是融中国枸杞文化展和宁夏特色产品展销为一体的开放式枸杞博物馆，因枸杞而成为宁夏的特色网红景点，每年吸引十几万游客前来参观。

从最初的食用干果为主，到精深加工的枸杞粉、枸杞籽油、枸杞浓缩汁、枸杞鲜果粉、速冻枸杞、枸杞酒等，再到惊艳四座的风物杞宴，宁夏人将枸杞的用法发挥到了极致。



老毛手抓。

葡萄酒

醇厚的紫色梦想

随着酒庄游新业态的兴起，吸引了越来越多的游客来宁夏品美酒、赏星空。宁夏将葡萄酒美酒和道地风物优品相互搭配，开发出5套“贺兰山东麓葡萄酒+地标美食”酒庄休闲旅游产品菜单。此菜单由杭州G20峰会餐饮文化专家组组长胡忠英、金砖国家峰会接待单位总厨陈艺彬等为代表的7名中国烹饪大师和4名国家级星级侍酒师共同研发。配菜均以宁夏葡萄酒和盐池滩羊、泾源黄牛肉、黄河鲤鱼、枸杞鸡等道地食材为主，从中西结合、菜系融合、餐盘设计、创意美学等多个维度推陈出新，赋予了葡萄酒邂逅宁夏特色美食的精致味蕾体验。

贺兰山东麓葡萄长廊位居北纬38°，是世界公认的酿酒葡萄种植黄金地带。2002年，贺兰山东麓优质葡萄产区被确定为国家地理标志产品保护区，2013年被编入《世界葡萄酒地图》，2013年宁夏入选《纽约时报》评选出的全球必去的46个最佳旅游地。2021年，宁夏被全球葡萄酒旅游组织（GWTO）授予“推荐全球葡萄酒旅游目的地”称号。宁夏文旅推出的10条酒庄休闲旅游精品线路，成为来宁游客必去重要游览线路。贺兰山东麓葡萄酒文化旅游已成为宁夏最受世界瞩目的“紫色文化旅游名片”。两千多年前，张骞出使西域引进葡萄品种和酿造技术，经新疆、甘肃河西走廊至宁夏，让宁夏成为我国最早种植葡萄并酿造葡萄酒的地区之一。如今，贺兰山东麓葡萄种植面积55万亩，200余家风格迥异的酒庄，星罗棋布在绵延的贺兰山下，近10年来，先后有50多家酒庄的上千款葡萄酒在国际大赛中斩获顶级大奖。葡萄酒更是远销法国、德国、西班牙、比利时等30多个国家和地区。张裕摩塞尔十五世酒庄、源石酒庄、西鸽酒庄等特色酒庄吸引越来越多的游客前来品美酒、赏美食。

每年，由宁夏文化旅游部门主办、酒庄承办的各类旅游体验项目深受游客喜爱。春季举行的农业嘉年华“海棠节”，夏季举行的“市民课堂”，秋季举行的“星空朗读”“西鸽诗会”“红酒马拉松”“声动宁夏，全民朗读大赛”等各类公益文化活动，吸引更多游客走进葡萄酒的世界品酒、识酒，营造以景悦人、以酒聚人、以文化人的浓厚氛围。



宁夏览翠酒庄葡萄酒窖。

乡村美食

藏在碗里的乡愁



中宁清炖土鸡。

去乡村，看山、望水、忆乡愁已成为宁夏休闲旅游和假日消费的新亮点，也使得九碗三行、暖锅、蒸鸡等充满烟火气的乡村美食走进更多人的生活，让人食之难忘。

九大碗在宁夏已有300多年的历史，早在元朝就已初具规模盛名广传。之所以被称为九大碗，是因为宴席上的菜全部用九只大小一样的碗来盛，并要把九碗菜摆成每边三碗的正方形，这样无论从南北或东西方向看，都成三行，故名九碗三行。菜肴主要以牛、羊、鸡、鱼肉为主，多数菜肴以蒸、炖、烧等手法烹制，突出宁夏人淳朴、善良的民风民情。

蒸鸡是地处六盘腹地的泾源特色小吃之一。蒸鸡好吃关键是用料较为考究，需使用当地土鸡，加上自产的土豆、葱、姜、花椒粉、咸盐等调料进行蒸制。此道菜既荤素搭配，又包含主食面饼，美味又方便。食用蒸鸡时再搭配当地盛产的苦苦菜、刺五加等野生菜以及农家蒸的馒头，是一道十足的充盈着田园与乡情气息的美食。

宁夏的冬季气温较低，这也使得热气腾腾的火锅深受欢迎，尤其以固原市隆德县的暖锅最为有名，用十几种食材汇聚一锅而成的隆德暖锅，荤素搭配，老少皆宜，是乡村之旅中难忘的美味之一，更是游子们刻入灵魂深处的乡愁味道。



夜市一隅。霍晓刚 摄



吴忠早茶拉面。

早茶拉面

清晨的舌尖诱惑

吴忠市的清晨是被早茶拉面叫醒的。分布在大街小巷的300多家拉面馆，接待了来自全国各地的游客来此感受早茶文化。清汤筋面、八宝珍茶、酱牛肉、羊杂碎、小花卷、烫面油香、苦荞锅巴、鸡蛋摊饼、精致凉菜……一天的精气神在一桌早茶中点燃。各地游客来吴忠吃早茶，往往被丰富的、硬核的、精致的菜品所惊艳，可谓是“味”中有美，“美”中有享，“享”中有乐。

“游在宁夏、吃在吴忠”一直是吴忠人引以为傲的名片。吴忠早茶有着悠久的历史、厚重的文化底蕴，经过岁月的积淀，形成了极具地域特色的餐饮产业和独具风格的饮食文化。距离首府城市银川只有一小时车程的吴忠市，其美食占据宁夏美食的半壁江山，手抓羊肉、手撕土鸡等41道菜品被评为“中国名菜”，吴忠还被评为“2021中国特色美食百佳县市”。

对于吴忠人来说，吃早茶已经不完全是为了早餐饱腹，而是赋予了更深的独特饮食文化内涵。伙伴间谈生意、亲朋好友聊天聚餐，往往都是从一场时长两三个小时的早茶拉面开始。在早茶的浓香中慢条斯理地品味时间，淡定从容地谈论生意，交流情感。

在吴忠吃早茶，一壶八宝茶是标配之一。作为宁夏非物质文化遗产代表性项目之一的八宝茶，以茶叶为底，配以冰糖、玫瑰酱、枸杞、红枣、核桃仁、桂圆肉、白芝麻、葡萄干、小果干等十几种辅料，喝起来香甜可口，滋味独特。刘三朵八宝茶更是融入家族百年祖传配方，采用数十种药食同源的花草，研制出适合不同人群的养生茶品，深受游客喜爱。



固原美食：九大碗。

塞上夜市

城市里的烟火气

夜市是地方人文风情和风物美食的浓缩空间，是充满着浓厚历史气息与鲜活市井百态的地方。在宁夏这片塞上土地，因为气候和地形的差异，从湖城银川、吴忠、石嘴山、中卫到古城固原，不同城市的夜市有着各自的地域和人文特色。

位于银川市西夏区的怀远夜市，因为与宁夏大学等许多高校毗邻，每晚这里以学生为主的年轻群体人头攒动。在商户的吆喝声与“滋滋啦”油炸声、“咕嘟嘟”沸腾声中，特色手工辣条、烤羊蹄、辣糊糊、牛肉饼等百余种美食挑动着食客味蕾，使这里成为美食爱好者的“网红打卡地”，也吸引着越来越多的外地游客前来品尝打卡。建发大阅城观光夜市是银川市区域休闲娱乐、旅游观光、特色餐饮、文化互动于一体的24小时美食城、不夜城、旅游城、购物城、文化城。这里既有接地气的袁老四火锅、贰麻酒馆……还有受年轻人追捧的喜茶、星巴克……

石嘴山市惠农夜市美食街、大武口兴隆夜市的夜晚，充斥着烟火气、食物的香气和人潮涌动的乐趣。来这里逛夜市的本地人必点的美食，抑或是当地人为游客首推的美食，必是石嘴山辣椒饼和大武口凉皮。这是两道以地名命名的美食，可见当地人对它们的认可。大武口凉皮入口滑而不腻，薄而筋道，酸辣爽口。尤其是深受食客钟爱的辣椒油，是采用本地辣椒搭配蒜水、芥末水等调配出的独特酸辣香味。大武口凉皮不仅可以拌着吃还可以卷着吃，卷凉皮是把黄瓜、熟花生、面筋、香菜等用芝麻酱和其他调料拌匀后放入一整张凉皮里面裹成卷后食用，因方便而又美味深受上班族的喜爱。

还有吴忠市的光耀美食街、中卫市的向阳街夜市、固原市的九龙国际六盘山观光夜市等，以包容天南海北美食的豁达，将各地美食和本地最具特色的蒿子面、炒灶丝、燕面揉揉、搅团等美食汇聚于喧闹的夜市，让食客在地道的的美食中体味城市的温度。

汪曾祺曾说，四方食事，不过一碗人间烟火。宁夏作为我国唯一黄河穿流全省的省份，其特色美食文化历经了时代的传承和发展，生动再现了一方水土的自然禀赋和人文性格。这些具有地域代表性的美食风貌是宁夏递送给世界的名片，也成为了游子们对家乡最深的牵挂，和游客最惦念的远方美食。