# 撒拉族饮食 撒拉族最具特色的民族特产

来源：网络收集 更新时间：2022-10-08

*羊筋　　羊筋是羊蹄的韧带。青海的羊筋在宰杀季节，经过剔取、拉直、阴干，扎成小把，可长期保存，久藏不坏。用羊筋做的菜肴品种很多，是青海回、汉族筵席中最常见也是很有声誉的地方菜之一。　　由于羊筋是胶质*

　　羊筋

　　羊筋是羊蹄的韧带。青海的羊筋在宰杀季节，经过剔取、拉直、阴干，扎成小把，可长期保存，久藏不坏。用羊筋做的菜肴品种很多，是青海回、汉族筵席中最常见也是很有声誉的地方菜之一。

　　由于羊筋是胶质组成，比起海参、鱼翅来，价廉味美，是烹制高筵美馔的重要佳料。清代的全羊席中有一道“蜜汁髓筋”就是以羊筋作全料的。先用菜油或羊滑油烧十分热，将油锅旁移，待温度降低些，放入干羊筋，慢慢再加温油锅炸透。

　　将炸好的羊筋，泡发一二十小时，剔去筋膜，拣去杂毛，再放开水中炖煮，加硷除油渍，浸泡松软，略加醋除去硷味，清水漂洗，用羊汤(鸡汤更佳)烧炖，以姜粉、胡椒、精盐、干辣椒、葱段等为佐料，即为烧羊筋。如将羊肉切为细末，加蒜泥拌勾，调佐料后和羊筋一并上笼蒸透，再浇汤汁，撒葱段、香菜，即是肉末羊筋。如将洗净的羊筋条用团粉蛋白调糊状挂芡过油，出锅乘热浇冰糖蜂蜜的浓汁，就是蜜汁羊筋。

　　西宁地区婚喜筵席上的一道名为“三烧”的菜就是以羊筋为主，肉久、肉块陪衬的地方菜，配海参、竹笋合烩者叫“海三鲜”。以羊筋作主料可作多种莱，品名众多，其味各有千秋。

　　三套碗席

　　海东地区的美食种类繁多，特色鲜明，在海东的各餐馆和饮食摊点都可以品尝到青海风味的美食，如羊杂碎、甜醅、锅馍、酿皮、手抓肉等地方风味小吃;也可以品尝到种类繁多的各种面食，如炒面片、烩面片、羊肠面、尕面片、拉条、馓子、狗浇尿、锅榻等。另外，蜂尔里脊、什锦人参果、干板鱼、爆焖羊羔肉等也是非常有特色的地方菜肴，饕餮之徒切莫错过。

　　三套碗席是最具代表性的满族传统名宴，举世闻名的“满汉全席”就是在三套碗的基础上发展演变而来的。

　　三套碗席采用本地产上乘原料，如：鹿肉、飞龙、田鸡油等，用烧、烤、焖、炖、熘、炒等15种手法精心制作而成。整个席面由8款凉碟、3款大件、12款熘炒、汤烩菜，共计二十几道菜点组成。

因席中主要菜点是用“杯碗”、“中碗”、“座碗”三套碗盛装而名为“三套碗”席。白肉血肠、黄金肉片、关东蒸鱼、小窝头等满族名菜点均包括在此席中。

　　青海线辣椒

　　青海省有个循化县，居住着7万多撒拉族群众。黄河从该县穿境而过，在其拐弯的地方孕育出了大片的河谷平地。这片河谷平地因为特殊的地理气候条件，数百年来成为循化线辣椒仅有的产地。

循化的线辣椒皮厚、细长、鲜红，都是西北地区出了名的!所以青海的菜肴口味，多以鲜辣见长，用青海省门源县出产的青油“泼”出的循化辣椒粉，是当地餐桌的必备食品。

　　免责声明：以上内容源自网络，版权归原作者所有，如有侵犯您的原创版权请告知，我们将尽快删除相关内容。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn