

骆驼泉边撒拉人的饮食性格

文/王宇萌

数不胜数面食

晨曦中，清真寺晨礼的呼唤声响起，做完礼拜后，撒拉族老人马克赛木走出篱笆楼，在自家院落的核桃树下享受着高原冬日的暖阳。马克赛木老人来自青海省循化撒拉族自治县清水乡大庄村，古老的村落因撒拉族篱笆楼而闻名中外。

面食是马克赛木老人家餐桌上的绝对的第一主角，撒拉族的面食不仅种类多，而且做得非常精细讲究，撒拉族妇女做的面食简直是艺术创作，她们灵巧的手中竟能变化出近百种的面食花样。馍馍、馄锅馍、面片、拉面、搅团、油香、馓子、麻花、包子等等数不胜数，美味诱人。

雀舌面是撒拉人待客敬老时特意做的一种面食，这种面条形似雀舌，薄且小，小巧玲珑，故名。其制作方法是：将白面调好，精心擀平，其薄如蝉翼，然后切成雀舌样的菱形小块，并撒少量面粉于其上，放置面板。在炒勺里用青油、羊肉丁、细碎葱花等炒配菜，切忌炒焦，此配菜称之为“乔花得”。待面条下锅煮熟后，将配菜倒入锅里，用勺子搅匀即可，煮雀舌面尤其要注意火候适中，火大了面条煮得太烂，成为一锅糊，火小了面条粘在一块儿又不好吃。吃时，还配有自制的辣酱、蒜泥、醋等佐料，任意调制。

撒拉族名吃“面片”在撒拉语中被称为“它的干阿西”，意为“揪的面”，另外还有“尕面片”、“指甲面片”等名称，用以形容面片的小、薄、精致。面片是日常面食中最常见的也是最受欢迎的食物之一，其特点是滑溜、柔韧、肉嫩、汤鲜、味香。撒拉族的面片讲究小、薄，且自然弯曲。一般将白面粉加水揉好，然后搓成大拇指般粗细的条状，润以食油放在盘子里用盖子盖住，稍加发酵后就可以在烧沸的水中揪入，善于揪面片的人，动作快，且不出锅外。等面片煮熟后，可直接往锅里倒进炒好的葱、肉丁、辣子等菜搅和而成，也可以将面片捞出来放在炒锅里再炒，然后再搅进炒好的菜。

“油搅团”是撒拉族男女普遍爱吃的一种面食。分为两种：一种是直接用青油炒的面，将水在锅里烧开，再把面粉撒在锅里，一边用擀面杖将其搅匀成糊状。待成熟时，将青油倒在锅里搅匀，捞出盛在大盘里，上面撒一些白糖或红糖，即可食用。食用时，直接用四个手指（小指除外）撮起放进嘴里。这种油搅团在三种场合食用，一是在本村姑娘出嫁经过邻村时，原先嫁到该村的本村妇女乡亲在必经的路口上端着盛满油搅团的盘子等待，待浩浩荡荡的婚嫁队伍走到，在此小憩，婚嫁队伍包括新娘每人撮几口品尝，喝两口清茶，然后继续赶路。这种习俗一是说明婚嫁的路途遥远，一方面表达了乡邻之间的情意；二是在“打平伙”时食用；第三，听到女儿分娩的消息，娘家人做成“油搅团”送到女儿的婆家，让女儿和婆家人享用。第二种“碗装油搅团”，这种“油搅团”用于怀孕或分娩后坐月子的妇女。婆家人每日清晨做一碗“油搅团”给孕妇或产妇吃，认为这样奶水增多，营养丰富，身体健康。其做法是：将一定比例的油、水和面粉的搅匀放进碗里煮熟即可。“碗装油搅团”孕妇或产妇要吃一个月左右方止。

搅团是撒拉族妇女和老人普遍爱吃的一种面食，尤其是在闲暇时节，妇女们三五成群集中到一家，大家一起动手做一顿搅团吃。搅团的原料是豆面或荞麦面，也有与白面掺和的，搅团只能在铁锅里煮。先将水烧开，然后将荞麦面或豆面徐徐撒进锅里，一手持专用木棍搅拌，至稠糊状，焖十几分钟后，倒入些许开水，再焖几分钟即成。另一边，用肉丁、青椒丝、葱花等炒成带汤的“乔花得”。把搅团捞到碗里，勺底蘸点汤压平，再用勺子舀点“乔花得”放到碗里，调以辣酱、蒜泥等佐料，然后用筷子切一块蘸点碗中的菜汤，一口一口吃。



位于青海省东部的循化撒拉族自治县，是中国唯一的撒拉族自治县。在循化县境内，有一股清澈的泉水，名叫“骆驼泉”。相传，撒拉族祖先尕勒莽和阿合莽弟兄俩因遭受统治者的迫害，便带领同族，牵着一头白骆驼，驮着《古兰经》，从中亚撒马尔罕出发，向着东方寻求新的乐土。他们历经艰辛，最后来到青海省循化县境内，并在这里定居繁衍生息。别具一格的经济生活，全民笃信的宗教生活，以及独特的地理、社会生活环境使撒拉族饮食文化具有鲜明的特色。



肥美当数“羊背子”

在撒拉族饮食生活中牛、羊、鸡肉占相当比例，其次是鸭、鱼等，特别是羊肉最普及且崇尚。因为自古撒拉族没离开过畜牧业，羊在人们心目中是性善而佳美。在高原寒、干、凉等的气候、地理自然环境中更需以肉食补热量。撒拉人紧依草原牧区，青青原上草，一岁一枯荣，夏抓肉膘秋抓油，一年四季不愁肉。撒拉族与羊肉磨合得滚瓜烂熟，人们不但喜吃、善吃和巧吃羊肉，而且在敬客、宴宾、共食、节日和礼仪等活动中也以羊肉为首选。

要说这羊肉也算不上太稀奇，在很多地方都能吃得到，但撒拉族羊肉的味道，你在其他的地方是绝对吃不到的，因为撒拉人对羊肉原料的要求非常严格，几乎到了苛刻的地步。撒拉族吃羊肉颇有讲究，一肉要新鲜，二要吃羯羊肉，三肉要肥瘦相间，四用当地花椒等为调料。

“吾吉”，又名羊背子，是用羊的脊背煮成的，是专用于婚礼等重大节庆活动的，在婚礼中，撒拉人将其献给尊敬的舅舅。举行婚礼的前两天，先请孩子的舅舅全家人吃一顿丰盛的席。吃毕，便将煮好的羊背子恭恭敬敬地献给坐在席首的舅舅，撒拉语称“吾吉苦”，意在请舅舅认可并支持这门婚事。婚礼正式举行后，还要给舅舅敬献一次羊背子。在古尔邦节宰羊后，撒拉也会将羊背子煮好并切成手掌大的肉份子，分给阿訇和村里德高望重的老人。

另外，“羊背子”还在迎宾、“和事”、纪念日等活动中出现。撒拉族羊背子虽属游牧经济的产物，但在千百年历史进程中发生了不少变异，成为近代撒拉人历史上农牧经济结合的产物。

取羊背子讲究技巧，选好羊后，



按伊斯兰教规矩屠宰，净血，去皮和内脏后，把羊倒挂在树上或房梁上，用刀沿羊后腿肉自然纹理，将包括两根后肋骨在内的臀部完整地取下即可。煮肉时，为了不使其收缩，削几根木签卡住肉边，煮到九成熟即可。调料也只是花椒和盐。

“吾吉”（羊背子）是撒拉族传统肉食文化的代表，身价高，有来历，有掌故和讲究。走进撒拉族博物馆，食品类展品中最吸引人的就是它。据十四世纪初波斯史学家拉施特《史集》记载，中亚乌古斯汗的第五子叫达合（山）汗，达合汗有四个儿子，长子叫撒鲁尔，撒鲁尔的伯父共（太阳）汗给撒鲁尔四兄弟分配的肉的部位是“羊脊背”。历史学家们认为，现代撒拉族是中亚撒鲁尔部落的后裔。而撒鲁尔四兄弟所获得的肉的部位是整个突厥人认为的最好部位，足见撒鲁尔在乌古斯汗 24 个孙子中的崇高地位。献羊背子的风俗至今仍在撒拉族社会中保存，说明了撒拉族对突厥饮食文化的传承。著名语言学家拉德洛夫在《突厥方言词汇试编》第一卷中说：“古突厥人将这一部分（特指羊背）视为珍肴，用以宴请汗、大臣等贵人，在西伯利亚所有的古墓内都发现有放在墓里为死者食物的动物脊背骨。由此可见，动物的这一部分，在所有突厥部落中都被视为珍贵食物。”在撒拉族社会中，大凡有贵客光临，撒拉族主人便拿出煮好的羊背子切成块儿，让尊贵的客人享用。

“羊背子”伴随撒拉人走过了一千几百年的历史路程，是撒拉族饮食文化的源头活水和活化石，它传递撒拉族文化的脉络，是一种文化资源和财富。民俗是在适应与变迁中传承的，撒拉族“羊背子”在一些地方已淡化，但仍鲜活存留在民间。中国人从出生到去世，都始终处于亲情的环绕之中，而这种亲情的表现方式之一就是饮食文化。撒拉族的“吾吉”（羊背子）、“吾里希”（肉份子）、手抓羊（牛）肉、丰富多彩的面食以及宴席都是智慧和技艺的结晶。其中的礼俗充满着情谊，传递人与人、民族与民族之间的感情，是人与人之间相互关心、尊重、敬慕之情，是一种凝聚力，对发展民族文化、发展民族经济均有良好的作用。

喜爱饮茶不喝酒

如果去撒拉同胞经营的饭店，突然发现墙上贴有“谢绝饮酒”的提示语，你会有什么样的感受？是不是会转身离去呢？离去之后，是不是会觉得饭店不让饮酒有些不可思议呢？见过不饮酒的人，却没听说过不饮酒的民族，更没有听说过还会有不让饮酒的饭店。

撒拉族人不饮酒，但喜爱饮茶。

进入饭店落座，服务员首先询问客人需要饮用什么茶。撒拉族禁止喝酒，但其茶文化却非常丰富，既有其自制的麦茶、奶茶等，又有高原各族共同喜欢的清茶、酥油茶和盖碗茶等。总以为“大块吃肉、大碗饮酒”的民族豪爽，其实，不让饮酒的民族同样热情而奔放。不让喝酒，给客人创造时间品茗论道，这就是撒拉族人文明用餐、人性化待客的一种体现。只有感情没有酒精，只管肚皮不管酒瘾。也许，这样的用餐才是真正意义上的用餐，没有吆五喝六地推杯换盏，有的只是促膝长谈和对身体健康的珍爱。

麦茶是用炒麦熬成的茶，是撒拉族的传统饮料，一般将小麦炒熟后捣碎，再将炒苦杏仁、盐等掺和进去，可即泡即饮，有保暖、止渴、开胃、健脾之功效。

奶茶是许多游牧或半农半牧民族的传统饮料。撒拉族祖先曾为游牧民族，到循化后畜牧业一直是撒拉族经济的重要组成部分，因此自然地形成了撒拉族的奶类饮食文化。若谁家的牛下了小犊，谁家就酿制淳香甘冽的奶酪，要分赠给阿訇、亲戚和邻居等，分享家中增加小犊带来的欢乐。他们先把水烧开，放进茯茶和盐，再度烧开后倒入牛奶等，并掺入少许核桃仁、炒苦杏仁等，等奶茶煮沸之后饮用，其味浓香可口，而且有滋补保健作用。

酥油茶是饮料中的佳品，撒拉族目前自己并不生产酥油，但他们每年千方百计地从邻近藏区买来一点，或在离月时期饮用，用来招待贵客。除了泡入开水中沾馍馍饮用外，他们还用酥油拌着糌粑吃。

清茶是用产于湖南等地的茯茶熬制而成的茶，是撒拉族人民最主要的饮料。熬清茶时，先用茶壶将水烧开，然后放进茶叶，并调点盐，有时也调花椒粉、姜粉或草果粉等。

盖碗茶因其茶具融茶碗、碗盖和托盘为一体而得名，又称“三炮台”，其中所沏之茶为花茶、绿茶等。撒拉族饮盖碗茶俗称“刮碗子”。客人到家，他们首先端出碗子，泡茶让客人饮用，然后再叙说正事。刮碗子要讲究茶叶新鲜，颜色纯正，要配以桂圆、冰糖、红枣、核桃仁、杏仁、葡萄干、枸杞等；讲究茶水纯净无污染，讲究饮用刚烧开水，讲究炊具专用，而且他们很喜欢收藏茶具，至今在许多撒拉族人你家你仍然能见到七八十年前制作的用于烧水的火壶，人们对当时名闻一时的“义信马”火壶记忆犹新。此种火壶外形似高脚酒壶，有壶身、壶嘴、壶脚，内有烟炉。若有客人来，用它烧开水供人喝，然后边烧边喝，不断续水，顷刻之间水便沸腾起来。

俗语云：“喝暖水瓶水，喝死水；喝火壶水，喝牡丹花水”，意指倒进暖水瓶里的开水已经凉了不好喝，不新鲜，而火壶当中烧开的沸水沸腾不息，如盛开的牡丹花，饮用此水，会顿觉神清气爽，尤其两三好友集聚聊天，此物更添不少雅趣。

茶不仅是撒拉族日常生活中的必需品，而且也已成为他们生活中的一种文化物，它已渗透到撒拉族生活的方方面面，如婚事中有定茶、彩礼茶、人情茶、舅舅茶、媒人茶等，在丧事中有施敬茶，平时人情往来也是以茶作为礼品。现在的撒拉族地区，在丧事活动中施敬一千包茶砖的并不鲜见。随着生活水平的提高，其他各种精致花茶等也是撒拉族茶盅中的常用茶，人们已不太饮用茶砖。

