

<<中国清真饮食文化>>

图书基本信息

书名：<<中国清真饮食文化>>

13位ISBN编号：9787501965496

10位ISBN编号：7501965498

出版时间：2008-9

出版时间：中国轻工业出版社

作者：杨柳 编

页数：320

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;中国清真饮食文化&gt;&gt;

## 前言

《中国清真饮食文化》一书的出版是中国清真饮食文化史上的一件大事，我表示衷心的祝贺并能为此书作序感到高兴。

清真饮食文化历史悠久，文化内涵丰富，是中国饮食文化的重要组成部分。

中国清真饮食文化是随着公元651年伊斯兰教传入中国而产生、发展起来的。

特别是到了元代，随着大批阿拉伯、波斯及中亚地区的穆斯林，从西北的丝绸之路和东南沿海的水路来到中国腹地经商、生活，使清真饮食文化在中国广袤的土地上得到了广泛的传播，并产生了深远的影响。

本书介绍了中国清真饮食文化发展的历史及现状，开创性地总结了中国清真饮食文化的理论核心，即“以养为本、以洁为要、以德为先”这一精辟观点，具有鲜明的原创性、开拓性及较高的学术水准。它全面、系统地反映了我国十个信仰伊斯兰教的少数民族的饮食文化风情，并撷取了诸多美不胜收的清真美食图片，是集知识性、学术性、教育性、可读性为一体的大型综合科普图书。

中国清真饮食文化的特点是中华民族传统饮食文化与阿拉伯-伊斯兰文化相结合，最终形成具有鲜明特色的中国穆斯林的本土文化。

中国的穆斯林是中华民族“医食同源”理论的实践者、创新者和发展者，“以养为本、以洁为要、以德为先”的科学饮食观，造就了中国穆斯林这个健康长寿的民族群体。

这种科学的理念是中华民族的宝贵文化遗产，对强壮民族体魄，建设中华民族的和谐文化也都具有非常重要的、现实的指导意义。

本书是中国清真饮食文化从最初的萌起，到最终形成的一次系统总结与升华。

当年，阿拉伯、波斯和中亚地区的穆斯林沿着浩瀚的大漠和辽阔的海域来到中国本土，随着岁月的推移，融合了中国本土的一些民族成分，逐渐发展成为十个各具特色又相互关联的少数民族，并渐渐迤逦迁徙到内地的许多地方，这十个民族是回族、维吾尔族、哈萨克族、东乡族、柯尔克孜族、撒拉族、塔吉克族、乌孜别克族、保安族、塔塔尔族。

因此中国清真饮食文化中所牵涉到的文化现象广泛而绚丽，如书中涉及到的西域文化、草原文化、农耕文化、绿洲文化等。

从古丝绸之路阿拉伯商人的驼队到南海千帆竞发的波斯商船，从千里冰封的帕米尔高原到土肥草美的塞上江南，从一望无际的戈壁沙滩到瓜果飘香的沙漠绿洲……凡是穆斯林聚居的地区，无不浸淫着中国清真饮食文化走过的厚重历史。

文化与经济的发展从来都是相生相伴的。

随着我国社会主义经济建设的迅猛步伐，我国少数民族经济得以全面发展，特别是党和国家对少数民族群众日常生活以及饮食风俗习惯的关怀，使清真餐饮业也得到了较大的发展，出现了一大批清真餐饮的名城、名店、名厨、名菜，带动了地域民族经济的兴旺。

勤劳智慧的中国穆斯林创造了属于自己的民族饮食品牌，风靡全国，提高了中国穆斯林食品的知名度，也大大改善了穆斯林群众的生活质量。

这些内容在书中都有十分具体的体现。

中国清真饮食文化是中国饮食文化领域内的一枝奇葩，但多年来没有规模大、收录信息广泛、学术视角独到的专著对其进行整理。

《中国清真饮食文化》填补了这一学术空白。

它的出版反映了中华少数民族绚丽多彩而又独具特色的民族文化，顺应了我盛世中华和谐社会的文化发展和学术发展的需要。

书中的内容全面可信，书中的饮食风情图片真实鲜活，体现了清真饮食文化的全貌。

该书的出版，对弘扬中国清真饮食文化，促进清真餐饮业、食品业的发展，将起到积极的推动作用。

随着我国对外文化交流的不断深入，它将从中国走向世界。

让我们共同努力，为中国清真饮食文化的不断发展，为清真烹饪技艺水平的不断提高，为中国的民族文化走向世界而努力奋斗！

<<中国清真饮食文化>>

## <<中国清真饮食文化>>

### 内容概要

《中国清真饮食文化》是一部图文并茂的大型科普读物，它熔古铸今，勾勒出伊斯兰饮食文化在中华大地本土化的发展历程。

博大精深的中国清真饮食文化，显示了世界多元先进文化相互融合渗透的强大生命力。

从千里冰封的高原雪域到水肥草美的沙漠绿洲，从粗犷雄浑的黄土高原到细腻隽永的塞上江南，书中以近千张精美而生动的图片及优美的文字，再现了中国十个信仰伊斯兰教民族（回族、维吾尔族、哈萨克族、东乡族、柯尔克孜族、撒拉族、塔吉克族、保安族、乌孜别克族、塔塔尔族）的饮食风情凝练地总结出中国清真饮食文化“以养为本，以洁为要，以德为先”的精髓真谛，绘就了中国清真饮食文化1300多年的发展画卷，并着力展示了当代中国清真饮食文化的发展状况。

## <<中国清真饮食文化>>

### 作者简介

主编：杨柳，高级技师，高级经济师，硕士生导师，现任中国烹饪协会常务副会长、法人代表，世界中国烹饪联合会秘书长，中国伊斯兰教协会委员，中国烹饪协会清真烹饪专业委员会常务副主任等职务。

主持中烹协日常工作，为中国餐饮行业做了大量卓有成效的工作。

曾被中国妇联、中国商业联合会和中国妇女报评为“巾帼英雄”，并获得“中国经济女性人物发展奖”。

主审：马云福，曾任中国伊斯兰教协会副会长、中国伊斯兰教协会国际部副主任。

2001年、2006年先后两次被选为中国伊斯兰教教务指导委员会副主任兼执行秘书长。

在中国伊斯兰教协会工作期间曾先后访问亚、非、欧近30个国家和出席国际会议。

著有《爱资哈尔大学》、《世界宗教总览》、《朝觐须知》等，并在各种报刊、杂志上发表论文、文章40余篇。

主要作者：楼望皓，长期从事新疆民俗的研究和民俗摄影，在新疆和全国的报刊杂志和画报上发表了大量的民俗文章和摄影作品。

主要著作有《新疆民俗》、《新疆美食》、《维吾尔风情录》、《新疆传说》、《新疆土特产》、主编《新疆民俗大观》、《新疆少数民族服饰》画册，出版了《帕米尔》、《塔吉克风情》画册、《帕米尔皇冠》VCD。

## <<中国清真饮食文化>>

### 书籍目录

上篇 光辉灿烂的中国清真饮食文化 第一章 光辉灿烂的中国清真饮食文化 一、中国穆斯林是优秀的民族群体 二、光辉灿烂的中国清真饮食文化 1.以养为本——以营养保健为核心的养生思想 香药入馔——中国穆斯林创造性地发展了“医食同源”的养生思想 不朽的典籍传播了清真饮食养生的思想 一方水土养一方人——地域特性影响下的清真养生饮食 2.以洁为要——以注重清洁为要义 食源洁净加工洁净进餐方式洁净 3.以德为先——诚实守信的商业美德 穆斯林商德形成的首要原因是宗教的教化、教规的约束 穆斯林良好商德形成的第二个原因是商业群体自觉恪守的“商规” 三、中国清真饮食文化是和谐文化 1.热爱生命。 爱护生态，与大自然相生相依的农牧情愫 2.尊老爱老的饮食习俗 3.自我约束，自我节制 4.平等与兄弟民族相处中篇 绚丽多彩的民族饮食风情 第二章 回族饮食文化 一、民族概况 1. 民族语言 2. 民族服饰 3. 文化艺术 音乐歌舞 / 武术 二、饮食文化 (一) 饮食特点 1. 特色鲜明的回族饮食 以面食为主，小吃丰富 / 喜吃甜食 / 以牛羊肉为主要副食 / 兼收并蓄的烹饪技艺 2. 饮食禁忌 3. 讲究饮食的科学与营养 回族传统饮食的营养构成 因地制宜的回族饮食营养开发 4. 讲究饮食卫生 5. 珍惜粮食 (二) 特色饮食与食俗 1. 日常食俗 2. 特色饮食 油香 / 馓子 / 卷果 / 油糕 / 酥盒子 / 油旋子 / 牛肉拉面羊羔肉 / 馍馍烩羊杂碎 / 米蒿子长面拌汤 / 粉汤 / 京江脐涮羊肉 / 大盘鸡 / 烤茶 / 油茶 / 盖碗茶 3. 节庆食俗 节日食俗 / 婚姻食俗 / 丧葬食俗 第三章 维吾尔族饮食文化 ..... 下篇 美不胜收的清真美食中国清真饮食文化部分文献典籍介绍后记参考书目

## &lt;&lt;中国清真饮食文化&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：一、精辟独特的饮食理论纵观1300多年的历史，充满着创造与辉煌，我们紧贴历史的脉搏，感受着她的律动，在这其中，我们分明看到了一条贯穿整个清真饮食文化的主线，那就是“以养为本，以洁为要，以德为先”的思想与践行。

它极大地丰富了中华民族“医食同源”（亦称“药食同源”）的思想，并成为这一杰出思想最成功的践行者与发展者。

我们怀着对先民的无限敬仰进行历史的回顾与总结，以此告慰先贤，以此启迪来者。

1. 以养为本——以营养保健为核心的养生思想  
营养健康是饮食的核心，维护生命的健康存在总是第一位的。

中国清真饮食极其注重营养保健，并形成了“以养为本”的独到养生观。

中西文化的交流，为这一特点的形成创造了非常充分的必要的条件。

首先是中国与阿拉伯的物品交流奠定了营养保健的物质基础。

第二是先进发达的阿拉伯医学对中国穆斯林科学营养的影响，第三是“药食同源”的思想天衣无缝地融合了中西方的文化，使其成为一个有机整体。

为什么独独中国穆斯林有这样的创造？

而在其他国度还是“食是食、药是药”，食与药绝对是两码事呢？

这就是我们前面所说的，中国穆斯林植根于中国的大地，得东方文化的滋养，在引进西方香药的同时，又融进了中华民族“药食同源”的思想。

让这些阿拉伯香药，最大限度地发挥其亦药亦食的作用。

“药食同源”的思想，把美食、药材、香料、食疗完美地结合起来，把东西方文化天衣无缝地焊接起来，完成了一段历史文明的演进。

“药食同源”是中华民族独特的饮食观、保健观，代表了中华民族农耕文化的最高成果。

中华民族在历史上并不是始终丰衣足食的民族，众多人口的农业国度经常面临灾荒。

因此扩大食源、减少死亡是历代人民要承载的负荷。

为扩大食物来源，几千年来人们反复经历着“神农尝百草日遇七十二毒”的痛苦，同时也经历着“得茶而解”的欢欣。

一毒一解，药食皆获，在漫长的探索中，铸就了“医食同源”这一不朽思想，成为中华民族繁衍生息、医病健身的法宝。

对于具有天然保健医疗价值的阿拉伯香药进入中国以后，能与日常食物完美地结合起来，是中国穆斯林对“医食同源”思想的重大发展。

2. 以洁为要——以注重清洁为要义  
中国穆斯林以清洁卫生著称于世。

各民族都有着良好的饮食卫生习惯，绵延千年而至今。

这种习惯的渊源最先是来自伊斯兰经典《古兰经》中的教规，带有鲜明的宗教色彩。

在历史发展的过程中，证明了这些教规具有极强的科学性，极大地保障了穆斯林的健康，久之，这种教规就转化为穆斯林良好的饮食卫生习惯。

清真食品的洁净，主要还体现在以下三个方面，即食源洁净、加工洁净、进餐方式洁净。

3. 以德为先——诚实守信的商业美德  
中国穆斯林是个善于经商、崇尚经商的民族群体，从先知穆罕默德那里就留下了经商的传统，一千多年来薪火相传，在丝绸之路与海上香药之路上留下了他们辉煌的业绩和坚实的脚步。

回族经商以吃苦耐劳、诚实守信、精明强干著称，这些优秀的商德，使他们获得了巨大的财富，他们曾垄断丝绸之路数百年，被人尊称为丝绸之路上的商业巨子。

和中国历史上的徽商、晋商等商帮相比毫无逊色之处，只是岁月的流逝冲淡了穆斯林商业历史的辉煌，若从学术角度看，这也是一段特别有研究价值的商业历史文化现象。

但凡是一种成功运作的商业模式，在它的后面必定有种种商业规范在支撑，其中重要的规范是商德，中国穆斯林经商获得巨大成功之处首先是其商德。

## &lt;&lt;中国清真饮食文化&gt;&gt;

二、优美易读的文字中国的塔塔尔族是从19世纪起出于经商等谋生的目的，陆续从俄罗斯的喀山、斜米列齐、斋桑等地迁徙到新疆北部定居的。

现在，聚居于天山山脉一侧的塔塔尔族人，依傍在天山雪水融化汇流而成的白杨河畔，每年七八月间，河边杨树枝头的花絮漫天飘飞，如六月飞雪，郁郁葱葱的草场上遍地野花，成群的牛羊悠闲地吃草，在这宛若油画的美景中传出塔塔尔人相互间那特有的、一长串的问候。

塔塔尔人的经济生活以畜牧业为主，也从事农业生产，他们的生活正在富足起来。

三、身临其境的语言描述回族是个能歌善舞的民族，音乐舞蹈十分丰富。

人人皆知的回族“花儿”（又称“少年”），是一种传统的民歌，其形式灵活多样，音色优美豪放，歌声婉转动听。

回族的“花儿”演唱时，不讲究场地，既可在田间地头歌唱，也可在舞台上演出。

歌词没有固定的内容，可以触景生情，现编现唱，生动活泼，十分有趣。

《喝了阿妈的盖碗茶》就是一首十分动听的“花儿”，在品饮香茶享受美食的同时，听上这么一曲“花儿”，令人心旷神怡。

“喝一口盖碗茶，难忘回回的家，离开了回回的家，难忘盖碗茶。

沙枣树上雀娃子叫喳喳，叫喳喳，贵客进门忙阿妈。

相互说声“色俩目”请到炕上桌桌摆下。

红枣桂圆馓子香，茶叶枸杞泡出了花。

冰糖葡萄透着清亮，热气腾腾请你喝吧！

“四、让你意想不到的饮食妙用在祖国西北边陲的新疆，有着丰富的光热水土资源，环境很少污染，是闻名遐迩的瓜果之乡。

到了秋季瓜黄果红，大蟠桃、大石榴、哈密瓜、无花果……五彩缤纷美不胜收。

这里的水果甜度极高；这里的番茄，其番茄红素含量最丰富；这里的白皮蒜其大蒜素含量最大；还有不可多得的鹰嘴豆，维吾尔族的长寿老人就生活在这洞天福地之中。

大自然造物是公平的，即使是在高寒地区，面对万仞冰峰、行走在冰雪世界，也有养生护身之物。

哈萨克、柯尔克孜、塔吉克等民族生活在空气稀薄而终年积雪的帕米尔高原上，这里同时也生存有海拔最高的牦牛，极为珍贵的牦牛奶具有极强的抗氧化能力，被誉为“奶中极品”；还有珍稀植物美丽的雪莲花，驱大寒有奇效，民间常与肉同煮。

生活在牧区的柯尔克孜族、乌孜别克族同胞，非常善于使用家畜的肉、骨、油、奶、脏器治病，除内疾、消外伤。

在他们眼里，有畜就有药。

宁夏是“红宝之乡”；红灿灿的枸杞护佑着宁夏回族人的健康。

他们以枸杞入饌，以枸杞入茶，著名的“三炮台”盖碗茶已成为健康品牌，常年滋养，生生不息。

据悉，在1983年的全国第三次人口普查中，宁夏地区的百岁老人有22位，其中有21位是回族人。

五、异彩纷呈的各族饮食维吾尔族传统的副食也很丰富，肉类主要有羊肉、牛肉、鸡肉等，特别是擅长烧烤牛羊肉，展现了鲜明的草原游牧文化的特色。

烤全羊、烤全牛、烤羊排、烤肉串处处可见。

在缭绕的炊烟中，散发着诱人的香气。

2007年在新疆清真美食节上，出现了一串长达百米的羊肉烤串，震撼了在场的观众，作为羊肉串烧烤的极品，申报了吉尼斯世界记录。

在哈萨克人的日常生活中处处都有奶制品，其丰富程度令人叹服！

由于长期的牧区生活，哈萨克牧民们对加工各种奶制品有着丰富的经验，他们可以用牛奶、羊奶加工成奶皮子、奶油、奶疙瘩、奶豆腐、酸奶子和奶酒等多种奶制品。

人说东乡有二宝（羊），一是洋芋，二是羊肉，这就是东乡人饮食中的两宝。

东乡人把这两宝做得风声水起、活色生香，如今“东乡手抓”风靡大西北，成了著名品牌，那洋芋也成了东乡人致富的“金蛋蛋”。

塔吉克人生活在帕米尔高原，这里终年积雪而空气稀薄，因而塔吉克族人需要靠日常摄取大量的牛羊



## <<中国清真饮食文化>>

肉和乳制品来抵御外界的寒冷。

世代生活在帕米尔高原上的塔吉克人，他们当中的百岁老人屡见不鲜。

在这个冰雪的世界里，在大自然的恶劣环境中，是什么给了塔吉克人健康的体魄呢？

塔塔尔族的糕点在新疆地方食品中非常有名。

塔塔尔人制作的面包、饼干、蛋糕和带馅的糕点不下百十种，其中有甜的、咸的；肉的、素的；炸的、烤的；乳白的、焦黄的；圆的、方的；大的可过一尺，小的不足一寸。

种种特色鲜明，如果料圆饼—古拜底埃、烤盘大点—齐比拜里西、鸡蛋肉馅饼—毕林、各色饼干—波兰德克，以及巴哈里、土拾、蜂蜜蛋糕、苹果馅糕饼等，各色糕点一摆上来，真是琳琅满目，美不胜收，扑鼻的香气令人垂涎！

现在它的名气正从新疆飞向全国。

六、独特入理的饮食风俗1.清洁；清洁；是回族的一大特性，贯穿于生活的始终，尤其体现在饮水、进食、清洗等几个环节中。

他们恪守“净洁为相宜，污浊受禁止”的生活规则。

比如对生活用水，居家用井水的，井底须铺细沙再覆石子以期过滤，井壁石砌，井口加以木盖，水桶不用时悬空垂挂，汲水前必须洗手。

回族所用的水井或水塘，非穆斯林不能动手取水，如有需要，必须经回族人代取，或征得主人的允许。

2.禁忌塔吉克人对牲畜特别爱惜，特别注意牲畜的生存环境。

禁止用脚踢或者用棒打牛、马、羊等牲畜；不得骑马穿过羊群或接近羊圈，以免惊吓羊群；忌讳在羊产羔时去观看。

不能跨过拴牲畜的绳子，忌讳客人径直骑快马到主人家门口才下马。

长久以来，除遵循伊斯兰教法所规定的禁忌以外，乌孜别克人还保留了一些本民族的传统禁忌。

比如，在乌孜别克族人的婚礼上忌屠宰、食用黑色的羊或牛等牲畜，如果只有黑色的牲畜，屠宰前必须在这些牲畜脚上缠白色的布条，然后才能屠宰。

3.食俗“逢喜事吃”；油搅团“；，遇丧事吃”；麦仁“；饭”；已成撒拉族饮食习俗的典型特征。

## <<中国清真饮食文化>>

### 媒体关注与评论

《中国清真饮食文化》第一次提出了中国清真饮食文化的核心是“以养为本、以洁为要、以德为先”，这一精辟观点及科学饮食观，对清真饮食文化的研究起到了开创性的作用，体现了中国穆斯林饮食文化是中西文化相结合，最终形成新的本土文化的典范，是和谐文化的先驱，是中华民族“医食同源”这一杰出思想的最成功的开创者与践行者，从而造就了最长寿的民族。

这对于提高中华民族体质，倡导和谐文化具有重要的现实指导意义。

——原宁夏社会科学院院长余振贵；

中国清真

饮食文化是中国饮食文化领域内的一枝奇葩，但多年来没有规模大、收录信息广泛、学术视角独到的专著对其进行整理。

本书填补了这一学术空白，具有较高的学术水准，且视角独特，引领读者以全新视角重读中国历史文化，实用性、可读性兼具。

这样的著作难能可贵。

——中国伊斯兰教经学院常务副院长杨宗山；

这是一部很有学术性、知识性、可读性以及创

新性的著作，填补了学术空白。

本书以独特的学术视角总结出我国清真饮食文化的三大特点“以养为本、以洁为要、以德为先”是很精辟的。

——中国社会科学院世界宗教研究所研究员冯今源；

## <<中国清真饮食文化>>

### 编辑推荐

1.解伊斯兰饮食风情赏清真民族美食读《中国清真饮食文化》2.图文并茂，活色生香，大型精美画册；权威作者，填补空白，国家重点工程；3.“以养为本，以洁为要，以德为先”——中国清真饮食第一书；4.国家权威机构打造“十一五”国家重点图书工程 填补空白力作；穆斯林饮食文化与美食荟萃图解，文字经典组合；5.图文并茂，中国清真饮食文化开拓性归总，填补空白“十一五”国家重点工程图书。

在编辑《中国清真饮食文化》期间，我心中的视野也随着书中的精彩描述，看到了1300年前中国的穆斯林身穿西域风格的服饰，牵着高高的骆驼，骑着矫健的大马，带着西方特有的饮食和独特文化，从中国的西北缓缓走入中原；又看到了另一批穆斯林冒着大风大浪，乘坐着轻帆大船，带着世界其他民族的先进技术来的中国大陆，他们自持优势，不懈努力地为社会创造了巨大价值，同时也慢慢地融入到中华民族的大家庭中，成为中华民族不可分割的一部分。

《中国清真饮食文化》用简洁有力的文字概括了中国穆斯林1300多年来的饮食文化发展史，第一次系统总结中国清真饮食文化的核心思想是“以养为本，以洁为要，以德为先”的重要学术观点，这让《中国清真饮食文化》顿时站在了中国清真饮食文化研究领域的巅峰，理解和吃透这一概念，也必将成为今后研究中国清真饮食文化必经的思想之路。

系统、科学、准确地总结了中国十个信仰伊斯兰教民族的饮食状况，在民族特色文化不断被世界文化统一的潮流吞噬的今天，有意识地保护和呼吁保持这些宝贵的民族传统尤为珍贵！

这是发展有中国特色社会主义的一个条件，是中国保持本国特点立于世界民族之林的重要前提。

《中国清真饮食文化》还收集了200余种的民族特色食品和100余中经典的清真名菜、小吃以及清真宴席，还有典型的清真餐饮名店、名街、名都和名乡等重要信息，让没见过清真饮食的人们产生对这些美食的无限遐想，也是走遍天下的食客们不可缺少的一本重要的参考书籍。

书中还大量介绍了可以进行“食疗养生”的民族特色物产和食疗方法，是千百年来这些少数民族的优秀文化传统，可以为我们所借用。

此外，《中国清真饮食文化》精彩的图片、优美的文字，动人的内容，紧凑的章节编排，都能给读者一个全新的阅读感受。

不但能让读者在享受阅读的时光中如沐春风，还能开阔眼界，增长见识，培养心智。

可以说这《中国清真饮食文化》不会让任何一个想阅读的朋友失望，诚然，“良师益友般的书籍”说的就是它了！

<<中国清真饮食文化>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>