

# 内蒙古饮食文化的现状和几点思考

——以乌兰察布地区为例

王 荟

(厦门大学艺术学院 361005)

**【摘要】**本文通过对内蒙古自治区乌兰察布地区以及其他地区饮食文化的考察,以乌兰察布地区为例,阐述了内蒙古饮食文化中的几种特色菜点。在中国饮食文化市场的快速发展和竞争白热化的今天,研究和探讨如何利用广告、电视等媒体宣传内蒙古的特色饮食文化、如何使当地旅游业和饮食产业有机结合,稳定并快速的打造各具内蒙古饮食特色的餐饮文化品牌,发展内蒙古饮食文化战略等方面,笔者进行分析、探讨,并提出一些建议。

**【关键词】**内蒙古;饮食文化;乌兰察布

饮食文化是中华民族文化宝库中的传统文化之一。在苍翠无垠,水草丰美的内蒙古大草原上,内蒙古饮食文化就像一颗璀璨的钻石闪闪放着它那耀眼的光芒。它让世人感受到深厚的民族文化、浓浓的民族风情和淳朴的民风民俗。在这绿茵如毡,鲜花烂漫的天然牧场中,蒙古族人民有着胸怀坦荡豪放的气魄和胸襟,待人热情豪爽的传统美德。这个民族有着厚重的历史文化,而文化中尤以饮食文化著称。

## 一、内蒙古饮食文化的概况

内蒙古自治区位于我国北部边疆,有丰茂辽阔的草原,属于高原型的地貌区。公元十一、十二世纪蒙古族人民逐步定居在这里生息游牧。内蒙古自治区由蒙古、汉、满、回、达斡尔、鄂温克、鄂伦春、朝鲜等 49 个民族组成,其中蒙古族 397.26 万人,汉族 1874.65 万人,其他少数民族 90.01 万人。在历史发展的漫长长河中,各民族既保留了各自的饮食传统,又相互接受与融合,形成了内蒙古饮食文化的多元化,即内蒙古的地方风味。其中,内蒙古饮食文化的特色主要体现在蒙古族的菜点风味上。蒙古族人的饮食比较粗犷,以羊肉、奶及面食为主要的菜点原料。烹调方法相对比较简单,以烤最为著名。在本文,笔者主要介绍乌兰察布地区的饮食文化特色。内蒙古自治区土地总面积 118.3 万平方公里,占全国总面积的 12.3%,由于地广辽阔,当地人民的风俗习惯和饮食文化出现了相对的差异,所以以乌兰察布地区为例,集中特点和特色分析乌兰察布当地的饮食文化现状,也能在一定程度上反映出内蒙古自治区现阶段的饮食文化情况。乌兰察布地区位于内蒙古自治区中部,北与蒙古人民共和国交界,东南和西南分别与河北省、陕西省接壤。主要农作物有小麦、莜麦、谷子、马铃薯等,牲畜以羊、牛、马、驼为主。乌兰察布地区的饮食方面,既继承了内蒙古传统饮食文化的特征,又在此基础上有所创新。在乌兰察布这片富饶的土地上,人民非常热爱着自己当地的饮食,拥有浓重的饮食文化氛围。

## 二、内蒙古饮食文化中的特色菜点

### 1、蒙古族早餐

以乌兰察布地区的蒙古族早餐为例,包括奶茶、奶皮、奶酪、鲜奶、奶豆腐、黄油、羊肉、炒米、蒙式油饼、羊肉沙葱包子、蒙古馅饼、

鸡蛋等等。首先,在桌子的中心摆放一个可加热的蒙式专用铜制奶茶锅,里面放有熬好的奶茶。奶茶是蒙古族传统的热饮料,它由砖茶水加鲜奶熬制而成。在奶茶锅中加入适量的奶皮、奶酪、鲜奶、奶豆腐、黄油、炒米和冷羊肉片等等。喝着食材丰富且富有营养的奶茶,配着内蒙古传统的蒙式油饼、羊肉沙葱包子、蒙古馅饼等面食,便是当地蒙古族和其他民族十分喜爱的传统蒙式早餐。

### 2、莜面

莜面是内蒙古饮食文化中的一大特色。莜面的主要产地是内蒙古呼和浩特市武川县和丰镇市,乌兰察布市凉城县、卓资县及察哈尔右翼中旗、锡林郭勒盟南部。当地人民习惯于在午餐和晚餐时食用莜面。乌兰察布地区是莜面的主要产地之一,其莜面做法有数十余种,包括制作成窝窝、条条、鱼鱼、囤囤、拿糕、饺饺、窝窝、丸丸、馄饨、猫耳朵、山药扁鱼子等等,风味各有千秋。莜面有两种吃法,可以选择热吃(配热汤)和凉吃(配凉汤)。热汤既是用热羊肉汤、熟土豆加入其他调料配汤而成。凉汤既是用各种蔬菜(包括熟土豆块、黄瓜丝、水萝卜丝、尖椒丝、葱丝)冷调、凉拌配汤而成。莜面种类中的囤囤是乌兰察布地区莜面的一大特色。囤囤也称作莜面菜卷,是将和好的莜面擀成薄薄的面片,然后将切好的土豆丝、胡萝卜丝和少许的葱丝均匀铺在面片上,最后将面片叠翻起来并滚成一卷,用刀切成寸半长的小段,放在笼内上锅蒸熟即可食用。看着装在小笼屉里一笼笼热腾腾的莜面,选出自己最爱的那种,放在汤碗里蘸着凉汤或热汤一同食用,味道真是美极了。

### 3、焖面、烩菜

焖面、烩菜是内蒙古人民非常喜欢的两种民间饭菜,也是当地每个家庭生活中的“必需品”。随着经济的迅速发展,焖面和烩菜慢慢形成气候走进了星级以上饭店的餐桌,并发展形成各自的餐饮品牌。在内蒙古的乌兰察布地区和呼和浩特市、包头市等地区开发的连锁餐饮品牌—铁锅焖面“铁锅一居”已在当地非常的有名气,并在北京以及周边省市投资开设多家分店。如果不是预约或者提前就餐的话,是很难吃到这样一锅香甜又可口的铁锅焖面或是铁锅烩菜的。烩菜的做法是选择羊肉(精猪肉、牛肉、排骨或者五花肉),根据个人的喜好加入豆角、土豆、宽粉、南瓜、酸菜、白菜、洋葱、油、葱、姜、蒜、辣椒、酱油、水、盐、油等菜和调料炖制而成。焖面的做法是先将锅中油烧到微热,根据个人的口味放入选择好的食材,如羊肉、猪肉、排骨、牛肉、五花肉、豆角、土豆、宽粉、南瓜、酸菜等菜,同时加入调料,最后放入特质的面条,小火慢慢焖直到锅中水分收干即可食用。焖面、烩菜是当地人民饮食生活中不可缺少的两道饭菜,同时也成为当地饮食文化中另一大亮点。

### 4、其他特色菜点

内蒙古饮食文化中还有许多著名的特色菜点。以乌兰察布地区为例,在周边的各类旅游景点中的蒙古餐厅,每个蒙古包中的客人都会品尝到的有,烤羊腿、手扒羊肉、肉干、蒙古馅饼、灌肠、奶茶、奶皮、奶酪、鲜奶、黄油、炒米以及其他菜品等等。由于乌兰察布的地理位置和当地人民的饮食喜好,在乌兰察布还能吃到已经形成品牌的苦荞麦面,苦荞麦茶,合不住口的特色秘方水饺,蜜麻叶,烧麦,老字号涮羊肉等等。其烹调方法擅长烧、烤、蒸、煮、炸、炖、涮,口味鲜香,富有十分营养。

### 三、内蒙古饮食文化发展的几点思考

#### 1、加强广告宣传,突出品牌效益

随着饮食文化的迅速发展,利用广告宣传自己已经成为饮食文化和餐饮业发展的一个重要手段。要让全国人民乃至世界人民了解内蒙古饮食文化的魅力所在,并慢慢热爱这种传统且有特色的饮食。对于宣传广告的侧重点来说,更多的应放在打出自己的品牌,突出自己的特色上。内蒙古的饮食文化相对来说是很有特色的,问题就在于我们如何抓住机遇,用什么样的方式把特色和亮点显示出来,如何在激烈的竞争下借鉴传统的饮食文化而推出符合现代人口味的创新菜点呢。举个范例来说,西贝餐饮是全国各地都有分店的大型连锁企业,它的理念是为顾客创造价值才是西贝存在的基础。西贝为顾客提供优质和有创意的菜品,亲切周到的服务,舒适温馨的环境,与众不同的美好的消费体验是它吸引顾客的最大魅力。西贝餐饮的董事长贾国龙先生讲到,西贝活力的最大来源是创新。如果西贝失去创新,就不会有西贝的今天,而西贝的未来也自然免谈。西贝企业拥有自己的内蒙古西贝餐饮学校,15年间学校为西贝培养出了300多名厨师长、几十名店长、上万名厨师,为全国各地的西贝餐厅提供和准备了充足的后备人才。再举一个例子来说,连锁餐饮企业铁锅一居不仅拥有自己的特色品牌,还举办“铁锅一居杯”内蒙古自治区首届焖面与烩菜技术能手评选活动。以举办比赛这样独特的方式,不仅极大的宣传了本餐饮企业,同时也发掘了新的餐饮人才,促进了内蒙古饮食文化的创新和发展。

总之,随着饮食文化市场的快速发展和竞争的白热化,利用广告、电视等媒体适当的作出宣传,突出和创造自己的亮点,增强餐饮企业的活力,稳定并快速的打造各具内蒙古饮食特色的餐饮文化品牌是尤为重要的。

#### 2、饮食文化与旅游业有机结合,共促发展

饮食文化是中华民族文化宝库中的传统文化之一。它是一种宝贵的旅游资源。在旅游业逐渐成为世界第一大朝阳产业的今天,开发和利用内蒙古的特色饮食文化这一独特的旅游资源,对加快内蒙古旅游业的发展,具有了现实的意义。现阶段,我们应该研究和探讨如何更有效地开发利用内蒙古饮食文化旅游资源,将饮食文化与当地旅游业有机地结合起来,增加旅游地的综合吸引力,共促发展。

由于内蒙古地区的饮食文化具有较强的地域性、民族性等特点,其他省市和地区是很难模仿或复制的,从而形成优势。内蒙古自治区所独有的特点在竞争过程中就减少了可比性,具有一定的垄断地位,有利于形成强有力的竞争能力,更有利于创造出属于自己的特色和品牌。

在开发旅游资源的饮食文化这一方面,旅游地应尽量拥有配套的饮食文化区,努力满足各类游客的需要。饮食方面应有一定的目标性,尽量与当地文化相辅相成,深层次挖掘文化内涵。目前,旅游资源的饮食文化开发存在着对其资源的开发缺乏力度和深度、没有配套的饮食文化区、广告宣传不足等等的问题。举个例子来说,在乌兰察布地区的阿苏木山森林公园,地处阴山山脉东端,是乌兰察布市境内的最高点。整个公园总面积3332.7公顷,森林覆盖率达到78%,拥有野生植物约526种,鸟类10目29科118种,如国家一级保护动物——金雕等等,兽类6目11科25种,如梅花鹿,豹子等。阿苏木森林公园是一个非常适合人类休闲度假的天然氧吧。如果能在山路设施建设、广告宣传,特别是当地饮食文化的建设方面进行一定的投入,搞好阿苏木品牌饮食文化战略路线,定会对阿苏木森林公园及周边地区的经济发展有一个巨大的推动作用。

#### 3、饮食与音乐、餐具的配套,将起到一定的积极作用

蒙古族是一个能歌善舞的民族,辽阔的歌声,优美的舞蹈,在悠扬的马头琴的伴奏下,将一个民族喜悦、豪迈的心灵展示的淋漓尽致,仿佛又一次将我们带回古老的草原,回到那久远的故乡。在内蒙古的每个角落都能有这样的体会,特别是在蒙古大营、蒙古饭店或者餐厅中这样特色的音乐氛围就更为浓重了。一边吃着满汉全席,一边听着特别为你献上的蒙古歌曲,那真是享受极了。如果可以将这样的风俗保持并弘扬的话,将有助于推动内蒙古饮食文化的持续发展。值得注意的是,那些演唱蒙古歌曲的歌手们应当不断的充实自己的专业,提高自身的演唱水平。对于不同的地方,音乐制作人、作曲家们应当多去关注和创作可以代表当地特色的民族歌曲,同时也起到了对地区的宣传作用。例如,歌曲《金雕飞起的乌兰察布》,深受乌兰察布人民喜爱,是当地饭桌上必不可少的“美味佳肴”。

中国饮食文化总体呈现出以下美学特征:色泽美、香味美、滋味美、造型美、器皿美、环境美等。笔者想强调的是器皿美对饮食的重要性。在一定的环境下,餐具搭配的合适得当将有助于提升人们对食物的评价和好感。人们所熟知的烹饪饮食器具无非就是锅、碗、瓢、盆等,可一份精美适宜的饮食器具还包括专用的餐桌椅等配套使用的饮食用具。在蒙餐中的各种特色的蒙式餐具,例如,马头盘。木质的马头和马脖子雕刻十分细致,马身做成方形格子状的盘子,适宜在小格子中放入奶酪、奶片、奶皮、奶豆腐等等。蒙古族木边不锈钢碗。适合饮酒或者吃饭使用。在餐具和餐桌椅方面感兴趣的设计师不妨设计和创意一些具有蒙古族餐饮风格的餐具和配套的餐桌椅,相信在一定程度上会对内蒙古的饮食文化的发展起到积极的作用。

作为一个新世纪的青年人,应当积极努力地学习,找到促进地方饮食文化发展的新思路和新途径。为弘扬内蒙古饮食文化,倡导低碳生活和绿色消费,打造各具特色的民族餐饮文化品牌做出应有的贡献。

#### 【参考文献】

- [1]郭海旺,云强.餐饮文化广告宣传的定位与思考.《内蒙古商报》.
- [2]王惠.浅议饮食文化与旅游.《黑龙江科技信息》,2008年10月下.
- [3]http://www.nmg.xinhuanet.com/中俄蒙资讯网-新华网内蒙古频道.