



青海西宁位于我国青藏高原东北部,是一个多民族聚居的地方。长期以来,居住在这里的汉、藏、土、回、蒙古、撒拉等民族,利用本地的土特产品作原料,不断创造和发展自己多姿多彩的风味小吃,形成了独具高原民族特色的饮食文化。这些小吃做法简单,食用方便,散发着浓郁的乡土气息。

西宁的餐饮,在西北也是小有名气。尤其是民族特色菜肴和地方风味小吃:如煎凉粉、余酿皮、康猪肉、李羊头、辛酸槽、宋精兑等,大多经济实惠,这些小吃,共同的特点就是用姓氏命名,鲜明地表现出个体经营的特色。

西宁的一些高档餐馆还经营高原风味佳肴如蜂尔里脊、蛋白虫草鸡、鸳鸯芙蓉发菜、酥合龙、清汤羊肚、人参羊筋、松鼠鲤鱼、金鱼发菜、菊花鲤鱼、烤羊肉等。虽然有些是名贵菜肴,但有很多已成为大众家常菜。西宁还有杂碎、煮羊肝、平板蒸鱼等在其他城市难以尝到的风味佳肴。

西宁小吃大合集

西宁有一样东西不能不尝,那就是清真酸奶,在大街上很多地方尤其是西门附近有售,1元/碗。它肯定是你所能尝到的最好吃的酸奶之一。推荐指数:★★★★★

品尝西宁著名的炒面片可到英华面片馆,这是本地人最推崇的面片馆,装修一般,但是面片的味道很好,大碗面片才5元/碗。推荐指数:★★★

尕焦子的烤肉,牌匾的名称为“马义民黄焖手抓烤肉”。有几位国家领导人曾去过此店,此店也被评为国家特色小吃店。店中有名的是黄焖羊肉(20元/斤)和烤肉串(0.5元/串),当然还有其自己泡的盖碗儿茶(3元/碗)。此地为正宗的回民馆子,所以不让喝酒。推荐指数:★★★★★

马中的酿皮位于莫家街,酿皮4元/张。另外他家的炒凉粉也很好吃,还有砂锅和手抓饭。推荐指数:★★★

甜醅,也就是青稞酒酿。主要是吃青稞粒,而不是喝。卖甜醅的地方很多,值得一试。推荐指数:★★★★★

大新街夜市,绵延数百米的大排档人气很旺,营业时间是晚上17:00-24:00。这些大排档不仅提供西宁本地的风味小吃,还可以吃到全国各地的小吃。推荐指数:★★★★★

杂碎汤,西宁名吃,是用新鲜干净的牛羊下水煮成的风味早点。屠宰后的牛、羊、蹄、内脏俗称“杂碎”、“下水”。用牛下水为原料的称“牛杂碎”,用羊下水的则称“羊杂碎”。经营者多为回族。事先将头、蹄上的毛用炉火烧燎后,剔除毛根污物,刮洗干净。除去胃、肠中杂物,用清水反复冲洗,网胃、瘤胃、瓣胃经洗涤后,还要用刀刮去肚膜,用碱水搓后,再用清水冲洗干净,除去异味。洗好的下水于当晚下锅,同时加入用布包好的姜片、花椒、大香、茺荻、苹果等调料,待汤水沸腾后,用文火慢煮,直到翌日凌晨肉烂脱骨。然后捞出切好,顾客随到随放到碗中,舀上原汤即成。肉有定量,喝汤不限。冬季的早晨来碗杂碎汤,更觉味鲜、压寒。推荐指数:★★★★★

青稞酒,西宁盛产青稞酒,在西宁北面的互助县有一家青稞酒厂。推荐指数:★★★ (亮亮)

