沿河地区的食品做法与晋陕地区基本相同

黄河流域是农耕文化与游牧文化的交汇地带，历经千年交往交流交融，成为铸牢中华民族共同体意识的重要实践阵地。秦汉时期，中原王朝通过移民实边、屯垦戍边，将数十万汉族人口迁入河套地区，推动农耕文明向北传播，同时促进汉匈等民族的交流融合。北魏时期，鲜卑等游牧民族南迁，与汉族杂居，加速了游牧文化与农耕文化的交融。

历史上，中原地区的农耕文化与北方地区的游牧文化相互借鉴，形成“农牧互补”的经济格局。饮食上，奶茶、手把肉与烧麦、羊杂等交融。艺术上，马头琴与中原音乐、漫瀚调等融合，共同构成多元一体的地域文化。

昭君出塞实现民族交往共生，汉匈百年和平，茶马互市、榷场贸易等促进物资互通与情感交流。明清至近代，晋陕等地贫民为寻求生计涌入黄河沿岸的呼和浩特、包头、巴彦淖尔等地，形成大规模“走西口”移民潮。蒙汉各族比邻而居、通婚互助，形成“你中有我、我中有你”的紧密联系，为内蒙古成为我国最早成立的民族自治区奠定了社会基础。人口的迁移，带来了中原农耕技术、饮食文化与生活习俗，与当地蒙古族等民族文化深度融合，形成互嵌式社会结构，奠定了沿黄地区多民族聚居的人口格局。

新时代，敕勒川地区的呼和浩特、包头、鄂尔多斯、巴彦淖尔依托黄河文化节、民族文化展演等活动，在沿黄地区加强了地域间群众的交往交流交融。以铸牢中华民族共同体意识为主线的文化传承，是对中华民族的认同感与归属感的重要体现，同时也是自治区“1571”战略的重要实践范例。

黄河文化以其深厚的历史底蕴与强大的融合力，成为内蒙古沿黄地区经济文化建设的核心纽带。从文化旅游的蓬勃兴起，到经济发展的持续赋能；从历史文脉的延续传承，到人口迁徙与民族融合的深入推进，黄河文化不仅塑造了沿黄地区的自然与人文格局，更凝聚起各族群众的精神力量。立足新时代，深入挖掘黄河文化时代价值，推动文化与经济、生态、社会深度融合，必将为内蒙古沿黄地区高质量发展注入更加强劲的动力，续写中华民族共同体建设的新篇章。

（作者系内蒙古敕勒川文化研究会理事）