

The taste
of the trip

心爱的
馍



味蕾的 旅行

新疆

美食美景

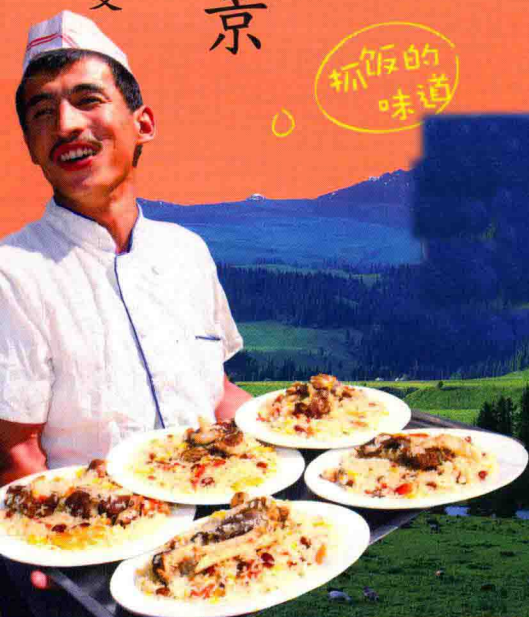
著

艾贝保·热合曼



抓饭的
味道

我们的
古尔邦节



青岛出版社

蕾的行

美食美景

艾贝保·热合曼
著



青岛出版社



图书在版编目(CIP)数据

味蕾的旅行:新疆美食美景 / 艾贝保·热合曼著. -- 青岛:青岛出版社, 2015.6
ISBN 978-7-5552-2362-7

I. ①味… II. ①艾… III. ①饮食—文化—新疆②风景区—介绍—新疆 IV. ①TS971②K928.704.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第128769号

- 书 名 味蕾的旅行:新疆美食美景
著 者 艾贝保·热合曼
出版发行 青岛出版社(青岛市崂山区海尔路182号, 266061)
邮购电话 13335059110 (0532) 80998664 85814750 (兼传真)
本社网址 [http:// www.qdpub.com](http://www.qdpub.com)
责任编辑 郭东明
装帧设计 刘 欣 祝玉华
制版印刷 青岛嘉宝印刷包装有限公司
出版日期 2015年8月第1版 2015年8月第1次印刷
开 本 16开(710mm×1000mm)
印 张 16.5
字 数 200千
书 号 ISBN 978-7-5552-2362-7
定 价 39.80元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017

青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话 (0532) 68068638

味蕾的旅行
The taste of the trip

挡不住的诱惑，新疆美食美景



3 | 目录

1	心爱的馕
7	抓饭的味道
12	拌面传奇
17	维吾尔族餐桌的“三朵奇葩”
23	“阿希喀赞”最有发言权
28	“卡瓦普”，新疆烧烤标志性符号
36	包子盛宴，“沙木萨”当先
41	天山南北 绵羊山羊
53	毡房里的“达斯特汗”
59	回族特色美食“吉祥三宝”
65	新疆“三凉”心清气爽
70	臊子面·炮仗子·面旗子
74	我们家的古尔邦节
78	外省的清真餐
83	姓氏与传承
86	五彩请柬：真情演绎维吾尔族生活
91	维吾尔族婚礼——托起盐和馕的庄严
95	向礼而歌
101	从“四色礼”到“认大小”
106	风景这边独好
110	天池，如梦如幻的仙境





- 117 一个叫“阿日相”的地方
- 123 辽阔大地，流动三条绿色琴弦
- 130 神奇疆土，璀璨珍珠
- 139 塔克拉玛干，沙海变通途
- 146 “三棵树”尽显王者风范
- 153 神木园，沿着托木尔峰方向
- 159 高峡平湖照壁山
- 164 两个甘沟，从东山到南山
- 169 三个白杨沟，三处别样风景
- 175 达坂城：自古以来好地方
- 182 身边的风景
- 187 乌鲁木齐，美丽的家园
- 193 在城市“种田”
- 196 沙枣花开，香飘四野
- 200 “老鸦蒜”“老鼠瓜”难忘儿时“草根花”
- 204 瓜棚记事
- 212 儿时的游戏
- 217 半导体零碎记忆
- 222 说说毛驴
- 225 掐“地皮”
- 228 在歌声中前进
- 231 斑鸠飞落的庭院
- 236 待到花开烂漫时
- 239 阳台上的鸟
- 242 “两个舌头”
- 247 四个人，八所大学

馕是最接近粮食本质和原色的食物，自有历史记载以来，作为一个民族不可或缺的生命的主食，它从来都是在用泥土垒成的吐奴尔（馕坑）烘烤而成，因而带有古典的色泽和土壤的芳香。

如同汉民族餐不离蔬，维吾尔人对馕的情感，也是水乳交融，到了难以割舍的程度。民间有句俗语：“一日不吃馕，两腿直打晃。”由此可见日常生活中，馕的贵重。

在我们乡下农家院落，或许东家少块菜园，西家缺个鸡舍，却都在醒目之处耸立着一个馕坑。馕坑无论高低大小，清一色黄泥抹就，给人一种亲近感。遇上打馕的日子，整个村子弥漫着一种香味。

严格意义上说，用“贴馕”或者“烤馕”代替“打馕”，似乎更贴切。维语中“馕雅克”一词，直译过来就是“贴馕”的意思。自打记事起，我们就是看着母亲烤馕长大的。按理说，大人烤馕的时候，是不允许小孩靠近的，尤其外村的孩子，必须离得远远的才行。问及原委，就说别人看见了，馕会接二连三地从内壁上脱





落下来，烤糊了不说，也失去了形状。后来随着年龄的增长，才明白其中的道理，说是怕馕脱落，实则担心出现不测。小孩天性好动，特别是几个男孩聚在一起，不是爬墙头就是钻地沟，看着热气腾腾的馕坑，闻着扑面而来的馕香，早已饥肠辘辘的淘气鬼，哪能抵挡如此诱惑，说不定一不留意就跳上馕坑，伸手揭开盖子一解馋。而馕坑则状若倒扣的水瓮，内壁经过烈火燃烧，温度高得惊人，万一孩子发生意外，后果可想而知。

馕的味道是特殊的，绵长的，就像一曲天籁之声，余音绕梁，回味无穷。我们通常都有这样的感觉，馕是越嚼越有筋骨，越品味越是香气袭人，仿佛所有口腔味蕾都被调动起来，不仅余香满口，而且渗入骨髓。

早些时候，家家户户都很拮据，不可能在馕中添加营养成分。即便如此，馕的神奇魅力依然让人称奇。极其平常的面粉，用水和好，揪成团，再几经揉擀，一个个薄厚匀称、大小适中的雏形便摆满了案板。这个时候，心灵手巧的女主人，还会在馕的正面稍加点缀，让馕看上去像一团团盛开的花朵。接下来就是一道最要紧的工序，用手蘸上盐水，沿着馕坑内壁撩洒，最后才依次把馕贴将上去。同样，馕的背面也必须抹上盐水才行。我就琢磨，烤馕除了火候恰到好处，盐水的作用更是奥妙无穷。就如同做抓饭，看似大米、胡萝卜和羊肉几样简单原料，可不少



人就是做不出味道，究其原因还是同盐水有关。我发现，母亲每每做抓饭的时候，总是等油锅沸腾之时不忘洒上盐水，所以抓饭吃起来别有滋味。

馕之所以成为维吾尔族心爱的主食，除了其独特的美味之外，还有许多其他食物难以媲美的优势，其中尤以抗饥饿和耐储存最为著名。许多时候我们都觉得刚吃过饭不久，肚子又“咕咕”叫了，于是有人嚷嚷说，饭没有吃到地方。似乎不马上来一盘过油肉拌面，不能解决问题。如果换作馕，情况就大不一样。掰开看似一小块，泡在碗里却是满实满载，就跟压缩饼干一样，吃了之后胃里实实在在的，十分耐饿。而且其他食物保质期比较短，特别是没有冰箱和冷藏设备的时期，天一热就怕发霉和馊了。然而馕不仅携带方便，而且耐储存，即使是在潮湿的南方，只要是空气对流，存放十天半月都不会变质。

馕存放的时间长了，难免变得又干又硬，然而用水一泡，须臾就会松软。曾经有这样一个笑话，说是老乡夏日劳作之后，来到一条小河旁，从褡裢中取一干馕，随手向上游一扔，这才开始洗手洗脸。等手和脸都洗利索了，馕也正好漂下来了，蹲在河沿上，馕也吃了，水也喝了。然后来到树荫下美滋滋睡上一觉，一身的疲乏都没有了。所以我就觉得馕是用水来泡的，而且如果是将馕泡在奶茶中，那才称得上一种享受。





一位著名的文学前辈撰文讲述了一件切身体会。前辈说，由于他在新疆生活时间比较长，其间，曾经有一段日子请一位维族大嫂照顾女儿的起居，潜移默化中，女儿就受到了茶水泡馕的影响。时至今日，虽说物是人非，她却在吃零食之时，依旧习惯性地在水中蘸了再吃，令人感触颇深。

记得小的时候，一到暑假，我们几个要好的孩子喜欢结伴去山里掐“地皮”。所谓“地皮”其实就是野草莓，因为味道特别香甜，到了季节总不忘去过过瘾。然而由于路途遥远，加之野草莓日渐稀少，过瘾倒没过足，人却身心疲惫，饿得前心贴了后背。幸亏爷爷家就在附近的牧业队，于是我们拖着灌了铅一样的双腿，好不容易摸到爷爷家，一瞧，却是铁将军把门。也是肚子饿得实在受不了，就干脆像一群小土匪一样把锁撬了。只见房梁上吊着一个筐子，急忙取下来一看，正好有几个大而厚实的馕，就高兴得疯狗似的抢着掰着，一边大口大口嚼着馕，一边轮换着用勺舀着水缸里的水，“咕咚、咕咚”喝个没完。这几个馕或许是爷爷一家好几顿的主食，却被我们在俄顷之间，三下五除二就消灭得一干二净。

到了高中的时候，我中午的伙食就是半个馕。然而让人感慨的是，这半个馕往往到了中午就不翼而飞。我知道是被同学拿去吃了，直到后来都毕业了，才有人对我说：“没有办法，肚子太饿，再说你那半个馕，也着实味道太香了。”那个年代就是这样，馕虽好吃，但毕竟有限。就像岳父生前所讲的：馕的贵重，只有饥饿的心知道。岳父有一段时间在山上伐木，因为从事重体力劳动，按规定奖励适当生产粮，岳父就存起来烤成馕，打算回家时带给孩子们。可是回家途中经过一座座牧人的毡房，总是看到牧人的孩子盯着他肩上的袋子。岳父就觉得不是这个像他的儿子，就是那个像他的女儿。于是不忍心，就停下来，掏一个馕给孩



子，等回到家时，馕已送得所剩无几，就只好对一群围上来的儿女说：“等下一次，一定给你们攒满满一袋子馕。”

说真的，到了我在内地上大学的时候，情况已经有所好转，至少可以确保吃饱肚子。可是我依旧怀念馕的味道，如同一个维吾尔族男声组合所唱的一样：“想起母亲烤的馕，心中升起一轮金色的太阳。”寒窗四年，只要接到家里寄来的包裹，我就像过年似的，脸上笑成了一朵花。因为包裹中有我朝思暮想的馕，虽说隔着一层白洋布，我仍然闻到一种挥之不去的亲切味道，仿佛一下子回到故乡，回到了父母的身旁。

馕的味道是一种挡不住的诱惑。无论走进任何一个维吾尔族人家，不管富还是清贫，餐桌上没有馕是说不过去的。从某种程度上讲，在品种繁多的食物中，馕的地位始终最高。出远门的时候，别的可以不带，而馕一定是少不了的；证婚的时候，一对新人必须同吃蘸过盐水的馕，以此表明白头偕老。同样，如果有谁将馕踩在了脚下，那就只有一种可能，是发了毒誓。所以说：馕是信仰，无馕遭殃。

当然，随着生活水平的不断提高，随着各民族饮食文化的相互融合，馕的内在成分和品种也日趋呈现多样化。有掺了植物油和鸡蛋的，也有用蜂蜜和牛奶做成的；除了小麦粉，还有苞谷面，甚至专供糖尿病人吃的荞麦馕也应运而生。像锅盖一样大的叫“艾曼克”馕，像茶杯口一样小的是“托喀西”馕，放有洋葱的





称之为“皮芽子”馕，包有羊肉馅的则名曰“果西”馕。品种多得很，味道各不同啊。正是因为发展到今天，馕已经成为人们普遍接受的大众化食品，一些机敏的商人索性给馕进行了注册，诸如“阿布拉馕”和“苏莱曼馕”就是其中的典型代表。可以高兴地说，新疆的馕不仅驰名中国，而且走向了国外。前些日子，一个朋友的亲戚从美国到上海出差，打电话告诉朋友，说他特别想吃阿布拉馕，让朋友想办法带几个馕给他。

还有一件事不能不提。就是2008年汶川“5·12”大地震和2010年青海玉树地震之后，全国各族人民心系灾区，纷纷伸出援助之手，除了捐钱捐物，各种方便食品也是源源不断运向灾区，这其中就有新疆的馕。当我从电视上看到这条新闻，止不住热泪盈眶，因为这不仅仅是一个个普普通通的馕，而是代表了新疆各族人民一颗颗滚烫的心啊！

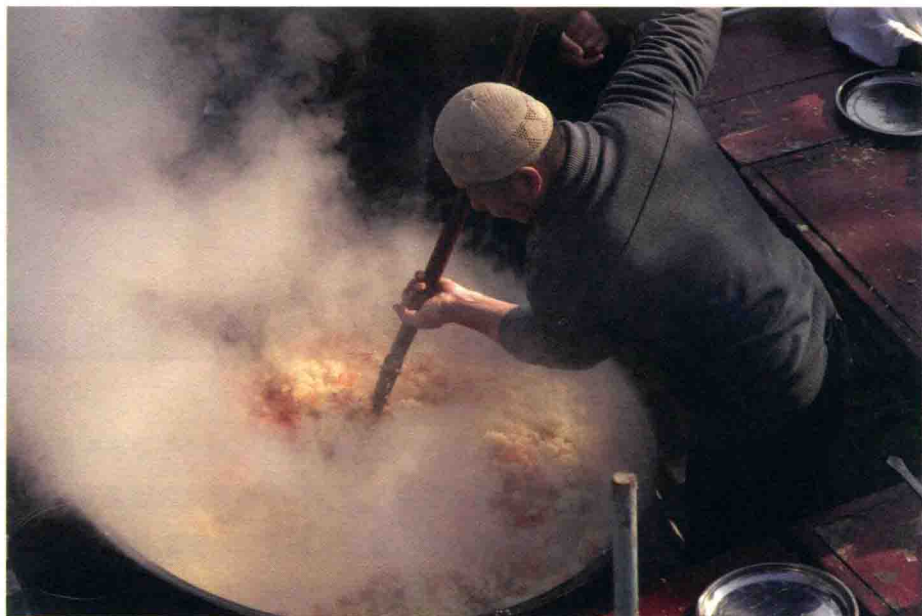
说起维吾尔族的特色饮食，自然会提到抓饭。因其营养丰富且别具风味，已经受到人们的普遍青睐，成为餐桌上一道亮丽的风景。

抓饭在维吾尔语当中称作“泡劳”，清代边塞诗人萧雄在其《新疆杂述诗》中，不仅记载了抓饭的具体做法，还对抓饭的称谓进行了诠释：“若烹稻米，喜将羊肉细切，或加鸡蛋与饭交炒，佐以油盐椒葱，盛于盘，以手掇食之，谓之抓饭。遇喜庆事，治此待客为敬。”

作为一种不可或缺的美味，抓饭在维吾尔族的生活中，一直占据着至尊的地位。家里来了贵客，别的可以将就，抓饭却是一定要做的。哪怕是一顿素抓饭，客人吃在嘴上，却一直记在心里。所以谁家锅里焖了抓饭，味道就会在整个院落里弥漫。浓浓的，香香的，顺着鼻腔渗入肺腑。就像一曲天籁之声余音绕梁三日不绝一样，沁人心脾，回味无穷。

因而抓饭又被誉为一种长面子的饭，古往今来给人们撑足了颜面。无论是大小节日，还是婚丧嫁娶，看到一盘接一盘的抓饭依次端到众人面前，主人心里好





像一块石头落了地，脸上露出满意的微笑。因为在维吾尔族的饮食传统中，只要抓饭上齐了，就意味着仪式趋于成功。所以没有抓饭的筵席，就不能称其为完美的筵席。甚至有人进一步引申，把接到的婚宴请帖戏称为“抓饭票”，可见抓饭文化，意蕴深厚，人们在品味美食的同时，找到了一把体味维吾尔族风俗的钥匙。

我对抓饭的记忆是从爷爷那里开始的。爷爷早年是一个出色的厨师，尤其擅长做大锅抓饭，以至后来人们送他一个雅号“巴拉提抓饭”。记得爷爷有一个专用的铁制抓饭铲子，由于长时间摩擦，铲子白亮白亮的。富有情趣的是，长长的把柄上吊着一串小铃铛，爷爷每每搅动铁铲的时候，铃铛就会发出一阵清脆的声响，招得不少孩子驻足观赏。

起先锅灶都是爷爷亲手垒筑的。先就地挖一圆形地坑，留出一道通风口，然后沿着地坑外围，砌上两圈土坯，锅一架，火一点，就可以上手做抓饭了。后来有了汽油桶改造的锅灶，就省事多了，谁家有个事情，装上毛驴车就拉走了。

我发现爷爷做抓饭的时候，从来不用锅盖，而是将一个个盘子随手扣在抓饭上面。抓饭熟了，先用铲子来回搅拌，等大米和胡萝卜都搅匀了，那些盘子就有了用场。一盘一盘盛上抓饭，然后将一块块羊肉摆在上面。热气腾腾，芳香扑鼻，让人食欲大增。

后来母亲继承了爷爷的手艺，同样把抓饭做到了令人叫绝的地步。所不同的是大锅换成了小锅，从室外转入了室内。如果说爷爷做抓饭时我是在看热闹的话，到了母亲这里，我就有意在琢磨其中的门道了。

抓饭的原料看似比较简单：大米、清油、胡萝卜和羊肉等。但要做出正宗的味道，就不是一件简单的事情了。母亲做抓饭的时候，神情非常专注，工序一丝不苟，而且口中念念有词，好像是在祈祷一样。锅里的油并不是很多，连骨肉剁得大小匀称，为了看上去色泽鲜明，胡萝卜红黄两种各占一半，而且必须切成一样的长条。

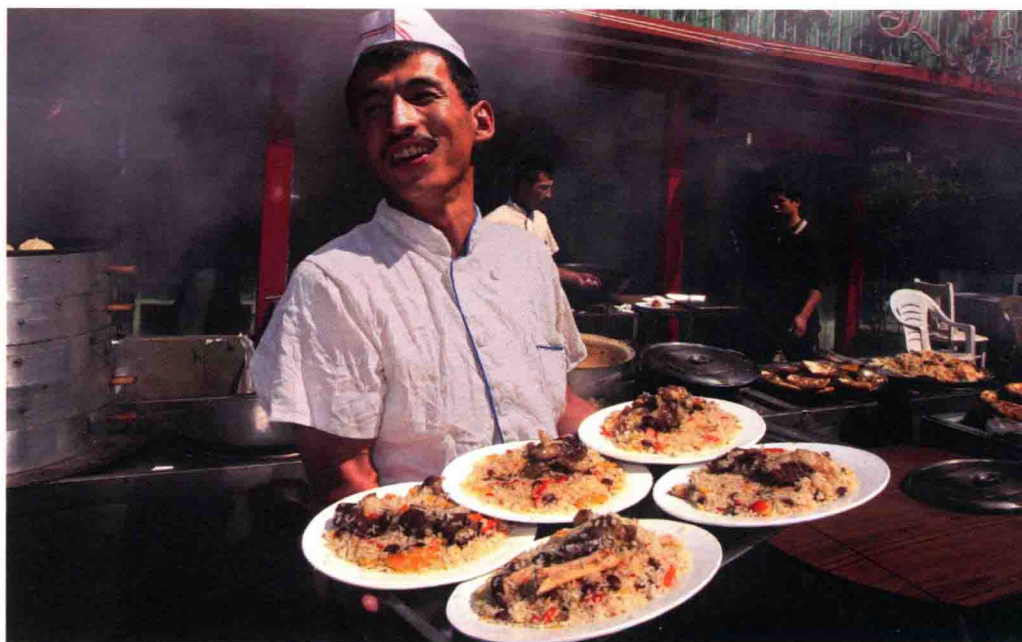
从顺序上讲，先炸肉，再炒胡萝卜，等锅里的水达到了沸点，最后放入泡好的大米。在这里有几个关键的环节，一是给油锅里泼洒盐水，必须掌握尺度和技巧。盐放重了影响味道，动作慢了导致烫伤；二是焖上大米之后切忌盖上锅盖了事。我就注意到，母亲寸步不离锅台，一会儿揭开锅盖，用擀面杖由里到外，在“滋滋”冒着热泡的大米上捣杵着，于是一股股热气从一个窟窿眼里冒了出来。一会儿又不停地转动着锅边，而且是顺时针和逆时针来回轮换。等米出锅再一瞧，抓饭色泽油亮金黄，米是一粒一粒的，入口糯而不硬，油而不腻；肉是外焦里嫩，肥瘦搭配，让人垂涎欲滴。往往是一顿鲜美抓饭，满屋留有清香。

然而毕竟身处那样一个食不果腹的年代，一日三餐多以杂粮和土豆为主，偶尔享用一顿抓饭，那也是可遇不可求的事情。于是盼望着家里来一位重要的宾客，或者打听谁家过个“乃孜尔”（祭奠）和“托依”（婚典）什么的，那样才有机会一解嘴馋。

可笑的是我从小养成了喜食锅巴的习惯，一到抓饭出锅之时，缠着大人要一碗锅巴。一块块焦黄而又香醇的锅巴，嚼在嘴里发出“咯吱、咯吱”的脆响，我就像过节穿上新衣裳一样，心里美滋滋的。然而我的这一怪僻却令父母讨厌，只要看到我吃锅巴，就会竭力阻止。因为按民间的一种说法，小时候锅巴吃得多了，结婚之时天公就不作美，遭遇雨雪。蹊跷的是我结婚那天，果然遇上了雨天，父母就埋怨说：“都是你吃锅巴的缘故，雨才这样下个不停！”

后来上了高中，虽说生活稍有好转，可是由于大米依然稀缺，因而都是省吃俭用，做抓饭的机会还是不多。不过这也难不住我们，一天有个同学就告诉我说，他有个朋友是米泉县炭厂的，因为主粮就是大米，隔三差五做抓饭，他都吃过好几回了。于是就在他的撺掇之下，我们几个哥们翻山越岭去了那里。适逢朋友的父母正好回南疆探亲，我们就自力更生、丰衣足食，放心大胆地过了几天皇上一样的生活。不幸的是，这种梦幻般的日子随着朋友父母的突然回归就破灭了。当





那一对老人瞪着眼睛，气喘吁吁呵斥儿子短短几天，就挥霍了全家将近一个月的粮食时，我们几个便夹着尾巴仓皇而逃了。

说到这样难堪的事情，就想起了岳母家的那一顿抓饭。那时我和妻子结婚不久，一天家里来了老家吐鲁番的一群亲戚。因为都是前后院住着，岳母家做了满满一锅抓饭，亲自登门邀请我们过去品尝。按照维吾尔族风俗，岳母将抓饭盛在好几个大大的盘子里，而且上面堆放了大块大块的羊肉。随后一盘一把削肉刀，一人面前一只小勺，可谓盛情款待且照顾周到。然而没有想到的是，尽管岳母一家再三劝让，亲戚们还是尝了几口就放下刀子和勺子，你看看我看看你，好像有什么难言之隐似的，不再吃了。看着那么诱人的抓饭满实满载没人享用，岳母一家人都急了，尤其岳母如坐针毡，难受得要死。难怪亲戚们都不吃了，原来抓饭有一股苦味，实在难以下咽。查来查去问题出在清油上，好端端的一锅抓饭，竟让假冒伪劣产品给糟蹋了，真让人又丢脸又气愤。所以父亲二话不说，起身回家提来一桶清油交给岳母，就为这事，妻子一直心存感激呢。

既然抓饭是一种地道的民族特色风味，正宗的吃法就是用手抓食。不过不是一把抓，而是拇指弯曲并收拢至掌心，其余四指则伸直，将抓饭和肉块抓在一起，然后顺着盘边来回抹两下，抓饭自然变成一团，嘴一张，手一送，吃进肚里。这

种功夫不是一蹴而就的，需长期实践和积累才行。不然抓饭没吃多少，米粒却撒得到处都是，不太雅观。所以现在吃抓饭的时候，主人都会备一些小勺，方方面面都兼顾到了。

当然，随着时间的推移，抓饭从内涵和外延都已发生了不少的变化。从内涵上讲，抓饭的种类是越来越丰富了，除了羊肉和牛肉抓饭，还有鸡鸭鹅肉抓饭。即便是素抓饭，选用的材料不同，味道也就不同。譬如用葡萄干、杏干和桃皮等干果做的抓饭，就香里带甜，意蕴深长。而在做好的抓饭上放上酸奶，就更是一种绝好的创意了。从外延上来说，抓饭已成了大众餐桌上的家常便饭，而且不少人更喜欢将抓饭和薄皮包子一起享用。这种称之为“阿西曼图”的抓饭包子，不仅吃着过瘾，而且听着那独树一帜的叫卖声，本身就是一种艺术享受。

实际上抓饭还有另外一个名字：十全大补饭。相传很久很久以前，有个医生到了晚年的时候，身体虚弱，举步维艰，吃了很多药也无济于事。后来他就突发奇想，发明了抓饭进行食疗。不承想后来他就渐渐恢复了健康，周围的人都非常吃惊，以为他吃了什么灵丹妙药。他就把自己的“药方”推荐给了大家。于是代代相传，抓饭的名字深入人心。我们不必考究传说的真假，然而抓饭的味道，却实实在在是毋庸置疑和刻骨铭心的啊！

