

爱我中华系列



美食新疆

海涛 主编

新疆生产建设兵团出版社

爱我中华系列

Meishixinjiang

美食新疆

海 涛 主编

新疆生产建设兵团出版社

图书在版编目(CIP)数据

美食新疆 / 海涛主编. — 五家渠: 新疆生产建设兵团出版社, 2012.5
(爱我中华系列)
ISBN 978-7-80756-401-0

I. ①美… II. ①海… III. ①饮食—文化—新疆
IV. ①TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 068924 号

美食新疆

出版发行	新疆生产建设兵团出版社
地 址	新疆五家渠市迎宾路 619 号 邮编:831300
电 话	0994—5677178 5677187
电 邮	xjbtcbbs@163.com
网 址	http://www.btcbs.com
传 真	0994—5677519
印 刷	北京兴湘印务有限公司
开 本	710 × 960mm 1/16
印 张	11.5
字 数	106 千字
版 次	2012 年 5 月第 1 版
印 次	2012 年 5 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-80756-401-0
定 价	21.80 元

新疆生产建设兵团出版社市场部总经销

联系人: 闫 斌 电话: 0991-8817879 13609994516

目 录 Mulu

上篇 新疆美食

- 003 新疆馕
- 010 新疆油塔子
- 013 新疆油香
- 017 新疆拉条子
- 021 新疆羊羔肉
- 023 新疆烤包子
- 028 新疆大盘鸡
- 032 新疆烤羊腿
- 035 新疆炒烤肉
- 037 新疆烤羊肉串
- 042 新疆汤饭
- 045 新疆帕尔木丁

- 047 新疆纳仁
- 049 新疆烤鱼
- 052 新疆米肠子和面肺子
- 053 新疆奶茶
- 055 新疆酸奶子
- 058 新疆羊杂碎汤
- 060 新疆阿利瓦
- 062 新疆巴喀力
- 064 新疆热沙拉
- 065 新疆炒米粉
- 067 新疆炒面
- 069 新疆葱花鸡蛋饼
- 070 新疆黄面
- 073 新疆曲曲
- 075 新疆烤全羊
- 079 新疆抓饭
- 084 新疆手抓羊肉
- 087 新疆木赛来斯
- 091 新疆凉皮子
- 094 新疆粉汤
- 096 新疆阔尔达克
- 097 新疆卡娃包子
- 098 新疆马奶子

100 新疆东拜吉干

102 新疆玉米勒

下篇 新疆瓜果

104 新疆的葡萄

109 新疆的红枣

122 新疆的无花果

128 新疆的巴旦木

133 新疆的杏子、杏干

138 新疆的核桃

143 新疆的石榴

147 新疆的桑椹

152 新疆的蟠桃

154 新疆的梨

158 新疆的沙棘

162 新疆的伽师甜瓜

166 新疆的哈密瓜

169 新疆的阿克苏苹果

美食新疆

新疆美食比起川鲁淮扬菜系的排场与精致,无疑是差了许多。像大盘鸡,鸡肉是切成大块入锅的。但新疆人做饭却用一种近乎蛮不讲理的方式对待你,就是“香”和“味”。先用扑鼻的香气吊着你的胃口,然后用美味满足你的需要,让你大快朵颐,润肠细无声般的便吃多了。

实在吃不惯新疆风味,那也不要紧,这儿的包容性就像广袤的大戈壁一样,在乌鲁木齐你可以吃到云南的过桥米线、上海的烧卖、扬州的蛋炒饭、山东的风味水饺、北京的烤鸭、四川的排骨面、广东的各种煲汤、陕西的羊肉泡馍,包括老外的肯德基。

在新疆恐怕除了藏族同胞的糌粑外,全国各地的名小吃在这里都能吃上。

本书分上下二篇给大家详细的介绍了新疆特色的美食与瓜果。由于作者水平有限,还有许多特色未及时呈现给广大朋友,希望大家赶快来新疆亲身体会吧。

上篇 新疆的美食

我是个土生土长的南方人,在新疆的日子里,原本以为已经和大米建立了不可割舍的感情的我,居然在没有米饭的情况下,欢天喜地地度过了整整两个礼拜!

刚刚享受完这一餐,立马又对下一餐充满了憧憬和期待,不知道又可以品尝到什么样的好东东!让人对未来怀着不可名状的想法,在新疆的每一天都那么地让我难忘:烤羊肉、手抓饭、馕、拌面、奶茶、酸奶疙瘩……太多了,看来我是难以一一叙述完全。



新疆馕

馕是新疆各兄弟民族喜爱的主要面食之一,已有两千多年的历史。馕的品种很多,大约有五十多个。常见的有肉馕、油馕、窝窝馕、芝麻馕、片馕、希尔曼馕,等等。据考证,“馕”字源于波斯语,流行在阿拉伯半岛、土耳其、中亚各国。维吾尔族原先把馕叫做“艾买克”,直到伊斯兰教传入新疆后,才改叫“馕”。烤馕是维吾尔族最主要的面食品。“可以一日无菜,但决不可以一日无馕。”足以证明馕在维吾尔族生活中的重要地位。烤馕已有 2000 多年的历史,考古学者曾在古墓出土过古代的馕。

新疆馕的故乡:

柯坪县是远近闻名的“薄皮馕之乡”,薄皮馕的制作工艺可考证的历史已有两三百年的历史。因其独特,2008 年已被列入了自治区非物质文化遗产保护项目。

新疆馕的传说:

很久以前,在浩瀚的塔克拉玛干大沙漠边缘,牧民们寒来暑往,常年累月游牧在荒无人烟的塔里木河两岸。有时一出去少则十天半月,多则一年半载,只好带着干粮上路。时常

干涸的塔里木河不能为牧民提供充足的饮水，没过两天，身上的干粮便像戈壁滩上的石头，又干又硬，咬一口门牙上直冒火星。

一天，太阳刚出来就像着了火，一丝风也没有。一些似云非云，似雾非雾的沙尘，低低地浮在空中，吸食着人们身上的每一滴汗水，空气中弥漫着羊毛被烤焦的味道。这时，吃草的羊学会了挖坑，将头钻进土里，却依然咩咩地叫个不停。牧羊人吐尔洪被太阳烤得浑身冒油，实在受不了了，就扔下羊群，一口气跑回几十里以外的家中。

吐尔洪一头扎进水缸，出来一甩头，头上的水立刻变成了水蒸气。他突然发现老婆放在盆里的一块面团，不顾一切地抓了过来，像戴毡帽一样严严实实扣在了头上。面团凉丝丝的，舒服极了。这时，他又想起了扔在外面的羊群。

太阳依然在燃烧，吐尔洪踏着龟裂土地上冒起的粉尘，朝羊群走去。走着走着，他闻到了股香味儿。他左看右瞧，不知其然。他一路小跑，香味儿却不离其后。不多时，脚下被一条红柳根拌了一下，还没等跌倒，头上的面团滑落在地，摔得粉碎。香味儿越来越浓，布满了前后左右。吐尔洪随手捡起一块儿碎饼，放进嘴里细细品味，外焦里嫩，香脆可口，非常好吃。

“咚嗒依嗒……”吐尔洪哼着鼓点，一边嚼一边脱下裕祥，把碎饼包起来，飞奔着跑回村里。一路上，他见人就送上一块碎饼，等人家说声“好吃好吃真好吃”后，再继续前行。不知听过了多少遍“好吃好吃真好吃”，吐尔洪确认这东西就是好吃。

尝到香味儿的牧民兄弟得知来龙去脉,都纷纷效仿。这么好吃的东西总得有个名字吧?为了区别各种饼类,吐尔洪就把大伙召集到一起,集思广益。想来想去,还是他提议说:“就叫它‘馕’吧!”天不是每天都晴的,在没有太阳的阴天,或是大雪纷飞的冬天,人们吃不到馕的时候,心里就特别难受。

吐尔洪左思右想,想去了一个好主意。他在自家院里,挖了一个大坑,四壁用黄泥抹实,在中间烧起红柳根,等炭火通红时,把和好的面团贴到四壁上,不一会儿就馕香四溢了,“面香油脆出新炉”的烤馕味道比自然晒熟的更好了。

从此,新疆的维吾尔族人就离不开馕了。在一些场合里,馕还表达着特殊的含义。比如,掉在地上的馕渣子要顺手拾起来放到高处,让鸟儿去食;又比如,结婚时,新郎和新娘要吃蘸着盐水的馕,象征着有福同享、白头偕老。

新疆馕的秘密:

馕的一般做法跟汉族烤烧饼很相似。在面粉(或精粉)中加少许盐水和酵面,和匀,揉透,稍发,即可烤制。添加羊油的即为油馕;用羊肉丁、孜然粉、胡椒粉、洋葱末等佐料拌馅烤制的乃为肉馕。将芝麻与葡萄汁拌和烤制的叫芝麻馕,等等;皆因和面和添加剂成分、面饼形状、烤制方法等各不相同,馕的名称也就相应而别。传说当年唐僧取经穿越沙漠戈壁时,身边带的食品便是馕,是馕帮助他走完充满艰辛的旅途。通过这个美好的传说,各族人民把馕看做日常生活必备的食品。



饕餮水分少,久储不坏,便于携带,适宜于新疆干燥的气候;加之烤饕制作精细,用料讲究,吃起来香酥可口,富有营养,各族人民喜爱烤饕就不足为怪了。

精典推荐:

1. 窝窝饕

新疆吐鲁番是个极其优美的地方,每年的夏季,来吐鲁番旅游的游客络绎不绝。吐鲁番的风景,吐鲁番美味的水果,都让游客赞不绝口,吐鲁番的特色窝窝饕也是游客所喜爱的,很多游客都会买一些窝窝饕做为礼品带回家去。

窝窝饕,从名字上来看特别像是吐鲁番的地貌,很多人

都说窝窝饅是吐鲁番盆地的食品化缩塑，四个像是乳头一样凸起的面团，很像是西游记里唐僧师徒们穿越的火焰山。

在吐鲁番，维吾尔族人的饅是最好的美食，它适宜这儿的气候，不怕被风风干了，即使干硬得如石头，热水中一泡立即松软下来，还是香喷喷的。尤其是那窝窝油饅，更是美妙不盛其说。饅是发面做的，和面时用比例不同的水、牛奶、清油、盐，做出的饅香味道不一样。

地道的吐鲁番的饅坑是用吐鲁番的土壤制作的，饅坑之火来自吐鲁番土地上生长的葡萄藤，饅坑就建造在吐鲁番的土地上。焖饅的时候是好天气，饅香随风飘溢，吸引着四面八方的游客前来品尝。每次看到西游记里师徒穿越火焰山时地上的地热，就会想到吐鲁番饅坑里烤的香酥美味的窝窝饅，可惜也只能到吐鲁番去品尝这一道罢了！

2. 香饅

饅大都呈圆形，最大的饅叫“艾曼克”饅，中间薄，边沿略厚，中央戳有许多花纹，直径足有 40~50 厘米。这种饅大的要 1~2 公斤面粉，被称为饅中之王。

最小的饅和一般的茶杯口那么大，叫“托喀西”饅，厚约 1 厘米多，是做工最精细的一种小饅，还有一种直径约 10 厘米，厚约 5~6 厘米，中间有一个洞的“格吉德”饅，这是所有饅中最厚的一种。

饅的花样也很多，所用的原料也很丰富。除了面粉外，芝麻、洋葱、鸡蛋、清油、酥油、牛奶、糖、盐都是不可缺少

的原料。

在做“托喀西”饊和其他饊时,不仅要放油、蛋、糖等原料,还要在表面上撒些“斯亚旦”(黑草籽,很像黑芝麻),这种饊不仅味道好,而且长时间保存不会变质。所以维吾尔族人出差,上远路都带这种饊,喝点茶水,吃些“托喀西”饊马上可以充饥,这真是一种理想的方便餐。传说当年唐僧取经穿越沙漠戈壁时,身边带的食品就是饊。

3. 却买西饊

“却买西饊”是维吾尔族用较原始方法烤制的一种饊,至今在和田一带仍保持着这种烤制方法。“却买西”是柴火灰的意思,“却买西饊”就是用柴火灰烤制的饊。这种饊大都是放牧人或是出门的人为了吃到新鲜的热饊,常常是就地烤制就地吃。其方法是:出门时,带一块发好的面,在戈壁滩上捡一堆柴火,燃烧起来,先用锅烧开水,沏茶用,等水烧好后,把余火堆起来,把发面做薄圆饼形,放入柴火堆里,不用翻,也不用管,约20余分钟即熟。这种饊受热均匀,面发得好,烤得焦黄,味道可口。食时吹掉柴火灰即可。南疆的一些农村,为了节约燃料,用柴火做完饭后,也发少量的面来做这种饊。

4. 奥尔饊

“奥尔饊”是蒸饊的意思。在维吾尔族群众的心目中“奥尔饊”是一种高档的饊,常用来待客。

原料:面粉、奶皮子、芜荂、精盐等。

做法:面粉加淡盐水和成面团,并分成若干个大小不等

的剂子,每个剂子要擀成薄片,越薄越好。薄面片上抹上奶皮子,随意揪着吃。

特点:

油亮生辉,松软可口。

5.卡瓦馕

在吐鲁番、阿克苏等地的农村中,维吾尔族群众做一种“卡瓦”(南瓜)馕,其味香甜,富有营养。在八九月份南瓜成熟时,人们便开始做这种馕了。

这种馕的原料主要是圆形南瓜、黄玉米面和洋葱等。

做法:

首先把南瓜洗净,掏去其籽,切成块,然后再用笼蒸熟,剥去皮,捣成泥。玉米面发酵后混合南瓜泥(也有用白面粉做的),并搀入少许洋葱末,做成圆形的馕坯,放在馕坑里烤,约20分钟即熟。烤时,不能用大火,而是用小火慢慢地烤。

卡瓦馕两面焦黄,味香脆甜。热时食用,其味更香。

新疆油塔子

顾名思义,油塔子形状似塔,是维吾尔人喜爱的面油食品。一般做早点配合粉汤吃。塔子色白油亮,面薄似纸,层次很多,油多而不腻,香软而不沾,老少皆宜。

新疆油塔子的故乡:

新疆焉耆的油塔子最具风味。

新疆油塔子的秘密:

油塔子的制作不很简单,需要一定的技艺。有经验的厨师先用温水和好面,加些许酵面揉成软面,热处发约一小时,再加碱水揉好稍醒。视制作需要,揪成若干个小团,外抹清油待用。制作开始时,先取其中的一块,平铺在面板上,擀薄拉开,利用面团良好的延展性和韧性,拉得越薄越好。然后再在薄如纸的面上抹一层羊尾油。这里有讲究:天热时,要在羊尾油里加适量羊肚油,因羊肚油凝固性大,不至于天热油溶化而流出面层;天冷时,羊尾油中加少许清油,清油不易凝固。这样制作的油塔子油饱满,且不流不漏,保持了油塔子浓香丰腴的独特风味。在里面撒少许精盐和花椒粉,将面边拉边卷,卷好后搓成细条,再切成若干小段,然后拧成塔状,入笼



屉用火蒸 25 分钟,即可启笼食用。

具体如下:

1. 先用温水和好面,加些许酵面揉成软面,热处发约小时,再加碱水揉好稍醒,视制作需要,揪成若干个小团,外抹清油待用。

2. 制作开始时,先取其中的一块,平铺在面板上,擀薄拉