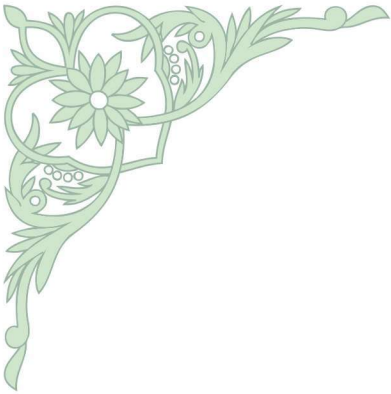


新疆穆斯林 饮食文化

楼望皓 著



CHISO 新疆青少年出版社



新疆穆斯林饮食文化

楼望皓 著



CHISO 新疆青少年出版社



图书在版编目(CIP)数据



新疆穆斯林饮食文化 / 楼望皓著. -- 乌鲁木齐:
新疆青少年出版社, 2012.6
ISBN 978-7-5515-2037-9

I. ①新… II. ①楼… III. ①穆斯林—饮食—文化—
新疆 IV. ①TS971

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第129797号

新疆穆斯林饮食文化 / 楼望皓 著



出 版 人 | 徐 江
责任编辑 | 徐 江 骆 娟
装帧设计 | 李 鲲
图片摄影 | 楼望皓

出 版 新疆青少年出版社
社 址 乌鲁木齐市北京北路29号 邮政编码 830012
电 话 0991-7833922 (编辑部)
网 址 <http://www.qingshao.net>
发 行 新疆青少年出版社营销中心 电 话: 0991-7833979 7833911
经 销 各地新华书店
法律顾问 钟 麟 13201203567
印 刷 北京尚唐印刷包装有限公司
开 本 787×1092 1/16
印 张 21
版 次 2012年7月第1版
印 次 2012年7月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5515-2037-9
定 价 150.00 元

CHISO 版权所有,侵权必究。印装问题可随时同印厂退换。

前言

新疆是我国穆斯林民族的主要聚居区，我国56个民族中，信仰伊斯兰教的穆斯林民族共有10个，他们是维吾尔族、哈萨克族、回族、柯尔克孜族、塔吉克族、塔塔尔族、乌孜别克族、撒拉族、东乡族、保安族，这10个民族中，新疆就有7个。由于新疆是我国穆斯林民族的主要聚居区，其穆斯林饮食文化的历史也相当悠久。11世纪维吾尔族学者优素甫·哈斯·哈吉甫在《福乐智慧》中就提到了饮食，他说，“病从口入，饮食要适当(4615)”“疾病伴随着食物入口(4674)”。这位学者把饮食卫生提到了首位。《古兰经》也多次谈到禁戒食物。经过数百年的演变和发展，穆斯林饮食文化已形成了一个完整的体系。新疆穆斯林饮食文化的发展也是经历了漫长的历史演变，消除偏见和误会的过程。通过不断地吸收周边民族饮食文化，逐渐形成了独具特色的新疆穆斯林饮食文化体系。新疆穆斯林饮食文化内容十分丰富，以讲究清洁、注重营养、以德为先、饮食养生、以食治疗疾病等为宗旨，具有较丰富的文化底蕴，对广大群众的身体保健、疾病治疗起着很重要的作用，这是我们中华民族饮食文化宝库中一份珍贵的遗产，应当保护和发扬。

在新疆穆斯林饮食文化中，穆斯林把清洁卫生提到了饮食的首位。优素甫·哈斯·哈吉甫在《福乐智慧》中说，“英主啊，若想做虔诚之人，饮食享用要正当纯净(5348)”“饮食纯洁者不会成为真主的罪人，今生纯洁，还须为来世备好纯洁食品(5350)”“谁的衣食若干干净净，他的罪过将被洗清(5351)”“若求纯洁，首先要口腹干净，口腹干净，好处如河水涌流不停”“疾病伴随着食物入口，它催你衰老而不得长寿(4674)”，这些论述把饮食是否干净和纯净，提到了“罪”的高度，还把食物的干净和寿命联系在一起，同时，把不干净的饮食拿来出售和给别人吃，被视为一种罪过，将会受到惩罚。在饮食进口中之前，要保证清洁，在《古兰经》中都有明确的规定，即不食猪肉，不吃动物的血，不吃病死、打死、瘦死、摔死、被狼咬死的动物，不吃狗、猫、鼠、蛇和凶猛、奇形怪状的动物，不吃未经念经而屠宰的牛羊，不喝不干净的水等。维吾尔族人要求做饭的厨房和馕坑附近保持干净，餐具和厨具也要保管好，要放在布袋里，使之保持清洁，不允许脚踩或跨越。妇女在做饭之前要洗手，并要戴上头巾，防止头发和头屑掉入食物中。在饭前、饭后要洗

手,主人一般备有“阿布杜”(水壶)与“齐拉布齐”(接水盆)给客人倒水冲洗,洗完手后要用毛巾将手擦干,吃饭时,要铺“达斯坦”(餐布),不论吃饭的人多少,餐布都要全铺开,而且要铺整齐。餐布也要经常洗涤,使之保持清洁。穆斯林民族对原料选择严格,其中,新疆回族对羊羔肉原料的选择,要求必须是净肉,同时也要把生殖器、肛门等不洁器官清除,要把羊的大腿、前腿的动脉血管割断,羊脊椎骨里的骨髓要抽出,把羊血放净,羊脖子、羊腿等部位的淋巴(当地群众称“胰子”)都要清除干净,然后,还要用水洗和浸泡,把血水泡出,才能下锅煮肉。哈萨克族妇女在挤奶、做饭时都要洗手,装食品的器皿都要洗干净,在饭前和饭后也都要洗手。柯尔克孜族、塔吉克族、塔塔尔族、乌孜别克族等信仰伊斯兰教的民族都有一套完整的饮食清洁的规定,如食品放置的地方要远离厕所、畜圈或有污染的地方,不允许在厨房附近大小便,不允许在河水里小便、洗澡、洗衣服、倾倒垃圾等。不食过期、变质、发霉的食品。由于从源头上把关,这些规定和做法杜绝了不洁的食物进入口中。在水的应用上讲究使用流动的活水,这些规定有一定的科学道理,所以一直延续至今。

在新疆的穆斯林饮食中十分讲究饮食的营养,注重养生的理念,有些食品还作为食疗增补身体、治疗疾病。据说,抓饭就是一种食疗的饭。相传在1000多年前,中亚有个学者,在他晚年的时候身体很虚弱,吃了许多药物也无济于事,后来他研究了一种饭,进行食疗,果然很见效。这种饭就是现在的抓饭。乌孜别克、维吾尔等民族从小就给孩子喂抓饭,他们有强壮的身体不能说与这没有直接的关系。抓饭中的胡萝卜、洋葱、植物油、羊肉、大米等都是营养丰富的食品。这些食品虽然营养丰富,但是吃多了对人并无益处,所以他们在吃抓饭时,讲究冷热平衡,冬季吃的抓饭和夏季吃的抓饭有所区别,冬季主要以羊肉抓饭和鸡蛋抓饭为主,并喝浓浓的茯茶,以增加体内的热量,抵御寒冷;到了夏季,则在抓饭里放蔬菜、酸奶、酸杏子、恰玛古(蔓菁)、比耶(榅桲)等,喝消暑的“恰依多拉”(药茶),以达到冷热平衡、消暑的作用。维吾尔族都喜欢吃拌面,但是,冬夏季拌面的蔬菜却不完全一样,冬季主要以过油肉拌面、碎肉拌面为主,到了夏季,拌面的蔬菜就较多,有青菜、“恰玛古”、西红柿鸡蛋、土豆丝、酸菜、烩菜(各种蔬菜,其中主要有西红柿、辣子、茄子、豇豆、豆角、洋葱等)的拌面,在泽普县的维吾尔族,到了夏季还有一种“玛希却普”(绿豆拌面)。这些食品不仅营养丰富,而且对消暑、

保持冷热平衡、增进健康都起到了积极的作用。在南疆的维吾尔族群众中，冬季除了喝一种浓茯茶（砖茶），还喝“麦扎甫”等热性的饮料。哈萨克族在冬季的奶茶中，要放白胡椒、马油、奶油等，这些都可以起到增加体内热量的作用，有利于防御外界的寒冷。到了炎热的夏季，维吾尔族喝一种用冰块、酸奶、糖稀做成的“多合”和“沙朗多合”，还有“吉格地先尔拜提”（用沙枣做的饮料）等。哈萨克族、塔吉克族、塔塔尔族等民族在夏季多喜欢喝酸奶、酸梅汤、杏干水等。

利用食品治疗疾病也是新疆穆斯林饮食的一个特点。长期以来，在生活实践中，新疆的穆斯林就根据饮食的特性总结了许多经验。新疆哈萨克族主要吃牛羊肉和乳制品，他们认为牲畜就是药，利用牲畜的肉、器官、皮张、骨头、肉汤及一些草药，治疗感冒、骨折、外伤等疾病。生活在帕米尔高原上的塔吉克族遇到高山反应，头痛的时候，就喝用牦牛奶做的酸奶，症状会立即消失。因而，他们平时在家里准备了酸奶，不仅自己喝，而且还招待客人。到了炎热的夏季，维吾尔族会用“恰依多拉”进行消暑和解渴，还能预防中暑。同时用沙枣、野枸杞等泡制的饮料治疗高血压，用干沙枣、沙枣粉治疗痢疾，用石榴来养心，用“西亚旦”（黑草籽）壮阳补肾。人们根据不同的季节，不同的肉食和饭菜、水果、干果、饮料治疗和预防不同的疾病，在塔塔尔族、乌孜别克族中，也有许多食疗的例子。

用食品治疗疾病的方法，不仅是选择种类和品种，更重要的是讲究预防，通过进食的次数、数量来预防疾病，如对年轻人要求不要暴饮暴食，对老年人要求不要吃得过饱，要少食多餐，不要吃过多的油腻食品，不要吃不卫生的食品等。这些自我约束的行为，对增强体质，预防疾病起到了积极的作用。

在穆斯林饮食文化中，以德为先是一项重要内容。新疆穆斯林十分尊重老人，出门要让老人走在前面，进门要让老人先进，吃饭时让老人坐在上席，最好吃的、富有营养的先给老人。同时，在老人讲话时，不能插嘴，不能接话，更不能顶嘴，也不能在老人面前说脏话、不吉利的话，不能同老人开玩笑等。在维吾尔族中还有专为老人做的容易消化、富有营养的饭菜。在哈萨克族的“阿吾勒”（牧民集聚的村落）中，无论谁家做了好吃的东西都要送给老人先吃；打猎获得的猎物也要分给老人；在吃肉时，要把羊头献给老人，表示尊重；同时还要把最好部位的羊肉给老人吃。维吾尔族把抓饭盛在大盘

子里，大都用手抓着吃，只吃自己跟前方位的饭，而不会“越界”在抓饭的盘中乱抓。讲究掰开吃馕，意思是让大家都吃，不要独吞。在吃饭时忌讳放屁、剪指甲、吐痰、擤鼻子等不卫生和影响别人食欲的行为。如不慎将饭屑或馕渣弄到地上，要捡起来放在近前的餐布或是桌子上，不能将抓起的饭粒再放在共用的饭盘之中。吃东西时，不能把肉、骨头、果壳乱扔在地上，但可以放在自己的面前。吃饭时，若有事要离开，不能从其他人面前走过，也不能跨过餐布，而是要从人们的背后走过。这些以德为先的饮食文化，潜移默化地影响着每一个人的行为，促进了一种良好的氛围。

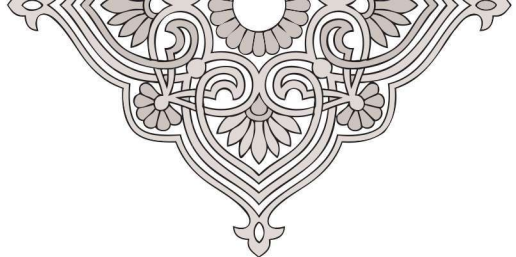
新疆穆斯林饮食文化是经过长期锤炼和融合其他民族饮食文化而形成的特色文化，是中国穆斯林饮食文化的缩影，是中国穆斯林饮食文化的代表，只有到新疆才能真正领略中国穆斯林饮食文化的内涵和品位。

如今，新疆的经济获得了巨大的发展，各级党委和政府穆斯林饮食文化更加重视，并作出规划，加大对穆斯林饮食文化的发展力度，使穆斯林饮食文化得到了长足发展和繁荣，在传统的烹饪技艺得到改进和提高的基础上，对一些传统的饮食进行了挖掘和整理，并推出系列的饮食品种，同时还吸收了一些中亚民族饮食文化的元素，使新疆穆斯林饮食的花色品种增多。另外，新疆各地还大力培训多民族的穆斯林饮食厨师，建立了一支穆斯林饮食厨师的队伍。如过去骑马放牧的哈萨克族、柯尔克孜族根本没有厨师，如今也有了有名的厨师。这种情况的转变，使新疆各民族的饮食结构也发生了变化，由过去单一的乳制品和肉类食品，到现在丰富的各种四季蔬菜及鸡、鸭、鱼和海鲜等品种，使餐桌上的食品更加丰富多彩、琳琅满目。同时，丰富多彩的穆斯林饮食文化的发展，也带动和促进了新疆旅游业的发展，使更多的中外游客和朋友认识新疆、了解新疆、宣传新疆，从而也促进了新疆穆斯林饮食文化的发展。

更可喜的是，一些传统的穆斯林食品，经过挖掘整理还被列入自治区非物质文化遗产名录，得到有效的保护和传承，许多地区还建立了以穆斯林饮食为主的饮食一条街、回民清真饮食苑等不同规模和形式的穆斯林饮食区，为穆斯林饮食的发展搭建了平台，我们相信，新疆穆斯林饮食文化的前景将会更加美好！

作者

2012年3月17日



目录

1 / 前言

001 第一章 维吾尔族饮食文化

002 / 一、民族概况

003 / 二、饮食文化

003 / (一) 饮食禁忌

004 / (二) 讲究饮食的科学性

006 / (三) 讲究饮食的卫生和礼节

008 / (四) 注重珍惜粮食

009 / (五) 禁吸一切麻醉品

010 / 三、主要食俗

010 / (一) 特色饮食

010 / 1. 面食类

010 / 馕

013 / “托喀西”馕

014 / “格吉德”馕

014 / 和田的“果西格尔德”馕

016 / “艾麦克”馕

016 / “奥尔”馕

017 / “阿依”馕

017 / “扎克尔”馕

018 / “玛依”馕

018 / “果西”馕

018 / “库麦西”馕

019 / “喀特拉玛”馕

019 / “希尔曼”馕

020 / “乌加克”馕

020 / “阿克”馕

021 / “皮特尔”馕

021 / “谢克尔”馕

022 / “恰皮塔”馕

022 / 薄皮包子

023 / “阿西曼塔”

023 / “卡瓦曼塔”

023 / “赛维孜”油塔子

024 / “波什喀勒”

024 / “玉古勒”

025 / “曲曲”

026 / “蒙代”

026 / “阔嘉”

026 / “玛希却普”

027 / “斯克玛克阿西”

027 / “库奇哈奇特勒”

027 / “吐特玛奇”

028 / “吐尔麦勒”

028 / 馓子

029 / “杨克沙木萨”

029 / “亚合拜合尔”

029 / “沙木萨”



030 / “喀克沙木萨”

030 / “桑布尔萨”

031 / “帕木尔丁”

031 / “霍香”

031 / 面肺子

032 / 拉条子

033 / “吾麻什”

033 / “苏特阿西”

034 / “阿勒瓦”

034 / “曲连”

034 / 库车汤面

035 / “库里皮”

035 / “肖胡拉却甫”

035 / “亚布玛”

036 / “阔勒达玛”

037 / “库依玛克”

037 / 2. 米食类

037 / 抓饭

039 / “柯德克婆罗”

040 / “吐哈婆罗”

040 / “图洪婆罗”

041 / “比耶婆罗”

041 / “恰玛古婆罗”

041 / “嘎克婆罗”

042 / “菜婆罗”

042 / “肖尔古鲁西”

042 / “胡秀”

042 / “诺鲁孜”饭

043 / 羊肠子

043 / 3. 肉蛋类

043 / 烤全牛

045 / 烤全羊

046 / 烤羊肉串

047 / “米特尔喀瓦甫”

048 / 馕坑烤肉

048 / 挂钩烤肉

048 / 烤羊排

049 / 烤羊腰(羊肾)

049 / 烤羊肠

050 / 烤羊肝

050 / 烤羊心

050 / 网油羊肉串

051 / “恰依乃肖尔巴”

052 / “克吉曼托哈喀瓦甫”

052 / 烤鱼

052 / 烤石鸡

053 / “冬拜吉干”

053 / 烤鸡蛋

054 / 4. 饮料

055 / 茶

056 / “吾满恰依”

056 / “木赛莱斯”

059 / “多合”

059 / “萨朗多合”

060 / “吉格地先尔拜提”

060 / “齐兰”

060 / “麦扎甫”

061 / 5. 果酱、糖果、点心

062 / 玫瑰花酱

062 / “古力苏勒克”



062 / “索克玛克”
063 / “曼排孜”
063 / “比切克”
064 / “纳瓦特”
064 / “亚阿克阿勒瓦”

065 / 6. 瓜果

072 / （二）主要炊具及餐具
072 / “沙玛瓦尔”
072 / “吐努尔”
073 / 烤羊肉串炉
074 / 烤箱
075 / 木制餐具
076 / “切库西”
076 / “克依卡开西库去”
077 / “潘德努斯”
077 / “里干”
078 / “诺嘎依”
078 / “泡孜”
078 / “克里甫”
078 / “开布库尔”
079 / “艾吉爾塔瓦克”

079 / （三）待客食俗
081 / （四）婚庆食俗

082 / 四、主要节日

082 / 古尔邦节
083 / 肉孜节
084 / “诺鲁孜”节
085 / “巴拉提”节

087 第二章 哈萨克族饮食文化

088 / 一、民族概况

090 / 二、饮食文化

090 / （一）饮食特点
092 / （二）饮食礼仪
094 / （三）饮食禁忌
095 / （四）饮食的营养结构和科学性
097 / （五）珍惜粮食和乳肉食品

098 / 三、主要食俗

098 / （一）特色饮食

098 / 1. 米、面等

098 / “包尔萨克”
099 / “忒盖包尔萨克”
099 / 奶子面条
099 / “塔潘”馕
100 / “金特”
100 / 油饼
100 / 蒸饼
100 / 油馓子
101 / 抓饭
101 / “库尔康拜代”
101 / “布都尔干塔尔”
102 / “阔布阔节”饭
102 / 小麦饭

102 / 2. 肉食类

102 / “纳仁”
103 / “库尔达克”
103 / 熏马肉



104 / 马肠子
105 / “奥特喀瓦甫”
105 / 马驹肉
107 / “冬拜吉干”
107 / “肖尔巴”
107 / “哈克塔汗叶特”
108 / “阔腾依西克”

108 / 3. 饮料类

108 / 奶茶
109 / 牛奶
110 / 羊奶
110 / 骆驼奶
111 / 马奶子
112 / “喀拉喀特”
112 / “苏孜拜”
113 / “霍尔柯德克”
114 / “阿西玛勒”
114 / “库鲁特”

114 / 4. 奶制品等

114 / 奶皮子
114 / 酥油
115 / 奶疙瘩
116 / 奶豆腐
116 / 酸奶子
116 / 奶酪
117 / 胶奶
117 / “乌孜”
117 / “切尔特勒塔克”

118 / (二) 主要炊具及餐具
118 / “塔巴”

118 / “沙布塔雅克”
119 / “莫斯”
120 / “奥夏克”
120 / “沙巴”
121 / “卡那齐”
121 / “开仁”
121 / 木勺
122 / 骨质勺
122 / “吐玉买其”
122 / “开列”
123 / “齐甫达”
123 / 桦树皮盆
124 / 桦树皮盘子
124 / 托夏拉
125 / 苏索克

126 / (三) 节庆和婚庆食俗

129 / 四、主要节日

129 / “纳吾鲁孜”节
130 / 肉孜节
130 / 古尔邦节

131 第三章 回族饮食文化

132 / 一、民族概况

133 / 二、饮食文化

133 / (一) 饮食特点
134 / (二) 饮食禁忌
135 / (三) “以德为先”的饮食理念
136 / (四) 讲究饮食的科学与营养
137 / (五) 讲究饮食的卫生



137 / (六) 注意珍惜粮食

138 / 三、主要食俗

139 / (一) 特色饮食

139 / 1. 肉食、鱼类

139 / 九碗三行宴

140 / 蒸鸡

141 / 蒸盆子

141 / 羊羔肉

142 / 吾吾子羊羔肉

143 / 蒸羊羔肉

143 / 烩羊杂碎

143 / 涮羊肉

144 / 椒麻鸡

144 / 大盘鸡

145 / 香酥羊肉

145 / 黄焖羊肉

145 / 盆盆肉

146 / 土锅鱼

146 / 2. 米、面类

146 / 油香

148 / 馓子

148 / 麻花

150 / 糕点

151 / 酥合子

151 / 卷果

151 / 鸡蛋醪糟

151 / 油糕

152 / 油酥饼

152 / 馄馍

153 / 油旋子

153 / 蒸糕

153 / 牛肉拉面

154 / 炒揪面

154 / 炒糊钵

154 / 拌汤

155 / 野蘑菇汤饭

155 / 粉汤

156 / 丸子汤

156 / 杂烩汤

157 / 扁豆面旗子

157 / 丁丁炒面

158 / 二截子

158 / 臊子面

159 / 切鱼子

160 / 凉皮子

161 / 凉粉

161 / 黄面

162 / “阿舒拉”饭

163 / 3. 饮料

163 / 盖碗茶

164 / 罐罐茶

164 / 奶茶

165 / 油茶

165 / (二) 待客食俗

166 / (三) 婚丧食俗

167 / 四、主要节日

167 / 开斋节

168 / 古尔邦节

169 / 圣纪节

170 / “法图麦”节

170 / “阿舒拉”节



171 第四章 柯尔克孜族饮食文化

172 / 一、民族概况

174 / 二、饮食文化

174 / (一) 饮食禁忌

175 / (二) 讲究饮食的科学营养

176 / (三) 珍惜粮食和重视饮食的礼节

177 / 三、主要食俗

178 / (一) 特色饮食

178 / 1. 面、米类

178 / 馕

178 / 抓饭

179 / 奶皮面片

179 / “乌麻什”

179 / “纳仁”

180 / “克却”饭

180 / “居布嘎”

180 / “卡特玛”

181 / “库鲁提苏依阿西”

181 / “奥尔”馕

181 / “库依玛克”

181 / “包尔肖”

182 / 馓子

182 / “巧巴拉”

182 / “皮特尔”

182 / “沙尔阔勒”

183 / 2. 肉食类

183 / 烤全羊

184 / 烤肉

184 / “库尔玛”

184 / 马驹肉

185 / 驼羔肉

185 / “库尔达克”

185 / “加尔阔普”

185 / “肖尔帕”

186 / “肖鲁帕”

186 / 马肠子

186 / 3. 饮料

186 / 马奶子

187 / 骆驼奶

187 / 奶茶

188 / “牙尔玛”

188 / “宝扎”

189 / “卡勒玛”

189 / (二) 主要炊具及餐具

189 / 菜刀

189 / 木碗

189 / 木盆

190 / 木勺

190 / 案板

190 / 木盘

191 / 木杯

191 / 木桶

191 / 骆驼皮桶

192 / 骆驼皮水壶

192 / 骆驼皮碗

192 / 羊皮桶

192 / 羊皮袋

193 / 牛皮发酵袋

193 / 三条腿的炉灶

193 / 牛、羊胃容器



194 / (三)待客食俗

196 / (四)婚庆食俗

197 / 四、主要节日

197 / 古尔邦节和肉孜节

198 / “诺鲁孜”节

200 / “喀尔夏托依”节

200 / 马奶节

200 / “掉罗勃左”节

201 / “谢尔乃”节

201 / “阿克托依”节

203 第五章 塔吉克族饮食文化

204 / 一、民族概况

208 / 二、饮食文化

208 / (一)饮食禁忌和讲究卫生

210 / (二)饮食的科学性

210 / (三)注意珍惜粮食

210 / (四)饮食礼仪

212 / 三、主要食俗

213 / (一)特色饮食

213 / 山羊肉

213 / “婆罗”

214 / “西尔乌”

215 / “苏依阿西”

215 / “库姆齐”馕

216 / “艾依喀开西”馕

216 / “西皮克”馕

216 / “波拉”馕

217 / 包谷面馕

218 / 酥油青稞馕

218 / “卡特里玛”

219 / “肖伊拉”

219 / “阿尔孜克”

219 / 馓子

220 / “艾提干恰依”

220 / “西尔布林济”

221 / “乌玛什”

221 / “希尔泰力提”

221 / “布拉玛克”

222 / “泰勒提”

222 / “哈克斯”

222 / “扎仁”

223 / “派乃依尔”

223 / 酥油

223 / 奶疙瘩

224 / 奶皮子

224 / 酸奶

224 / 牦牛酸奶

225 / “喀列”

225 / “冬巴吉格尔”

225 / (二)塔吉克族木质餐具

227 / (二)待客食俗

228 / (三)婚丧饮食

230 / 四、主要节日

230 / 古尔邦节

231 / 肉孜节

231 / 肖贡巴哈尔节

233 / 引水节和播种节

235 / 灯节



237 第六章 塔塔尔族饮食文化

238 / 一、民族概况

239 / 二、饮食文化

239 / (一) 饮食禁忌

239 / (二) 讲究饮食的科学营养

240 / (三) 讲究饮食的卫生和礼节

241 / (四) 珍惜粮食

241 / 三、主要食俗

242 / (一) 特色饮食

242 / 1. 米、面、肉等

242 / 馕

242 / 抓饭

243 / 拉面

243 / 奶油酥鸡

243 / “图耶鲍尔莎克”

243 / “米林格”

244 / “皮罗克”

244 / “喀拉阔孜”

245 / “卡特拉玛皮罗克”

245 / “波兰德克”

245 / “巴哈力”

246 / “布楞”

246 / “帕拉玛西”

247 / “加尔阔依”

247 / “齐比拜里西”

248 / “古拜底埃”

248 / “伊特白里西”

248 / “拜里西”

249 / “去买西”

249 / “卡特力特”

250 / 油煎肉饼

250 / “克孜都日米拉”

250 / “沙里玛阿西”

250 / 2. 饮料

250 / 奶茶

251 / 牛奶

251 / “冈波特”

252 / “克尔西麻”

252 / “克赛勒”

252 / 马奶子

252 / “皮瓦”

252 / 3. 果酱

252 / “伊利斯”

253 / “喀拉卡特”酱

253 / 杏子酱

253 / “马林纳”酱

253 / 苹果酱

254 / 草莓酱

254 / 海棠果酱

255 / (二) 待客食俗

256 / (三) 婚庆食俗

257 / 四、主要节日

257 / 古尔邦节

257 / 开斋节

257 / 撒班节



259 第七章 乌孜别克族饮食文化

260 / 一、民族概况

261 / 二、饮食文化

261 / (一) 饮食禁忌

262 / (二) 讲究饮食的科学与营养

263 / (三) 讲究饮食的卫生和礼节

264 / (四) 珍惜粮食

264 / 三、主要食俗

266 / (一) 特色饮食

266 / 馕

266 / 薄馕

266 / “格尔德”馕

267 / “玛依”馕

267 / “果西”馕

267 / “托卡西”馕

268 / “库纳克”馕

268 / “吐尔玛”

268 / “安坚婆罗”（抓饭）

270 / 烤全羊

271 / “纳仁”

271 / “麻西霍尔达”

271 / “麻西克齐尔”

272 / 米肠子和面肺子

272 / “阿勒瓦”

273 / “尼夏拉”

274 / 奶制品

274 / “库尔达克”

274 / “喀克列特库尔达克”

275 / 奶茶和清茶

275 / 汤面

276 / 爆炒面

276 / 烤羊肉串

276 / 薄皮包子

276 / 烤包子

277 / “图努尔沙木萨”

277 / “麻依莎木萨”

278 / “卡特拉玛沙木萨”

279 / (二) 待客食俗

281 / (三) 婚丧食俗

282 / 四、主要节日

282 / 古尔邦节

283 / 肉孜节

283 / 圣纪节

283 / “诺鲁孜”节

285 第八章 穆斯林饮食使用的主要调味品

286 / 孜然

286 / 胡椒

287 / 藿香

288 / 芫荽

288 / 蓬灰

289 / 辣子面

289 / 洋葱

290 / 干辣椒

290 / 葫芦巴

291 / 大蒜

291 / “西亚旦”

292 / “西尔开”

293 / 椒蒿



294 / 附：穆斯林饮食创新菜谱

296 / 新疆穆斯林饮食创新菜图谱

296 / 一、凉菜

299 / 二、菜肴

311 / 三、食品雕刻

314 / 新疆招待中央领导食谱五则

314 / 新疆维吾尔自治区成立40年大庆欢迎中央代表团宴会餐单(1号菜单)

314 / 新疆维吾尔自治区成立40年大庆欢迎中央代表团宴会餐单(2号菜单)

315 / 新疆维吾尔自治区成立40年大庆欢送中央代表团宴会餐单(3号菜单)

315 / 新疆维吾尔自治区庆祝新中国成立50年大庆宴会菜单

316 / 1983年8月23日接待国务院领导同志宴会餐单

317 / 后记

318 / 主要参考资料

