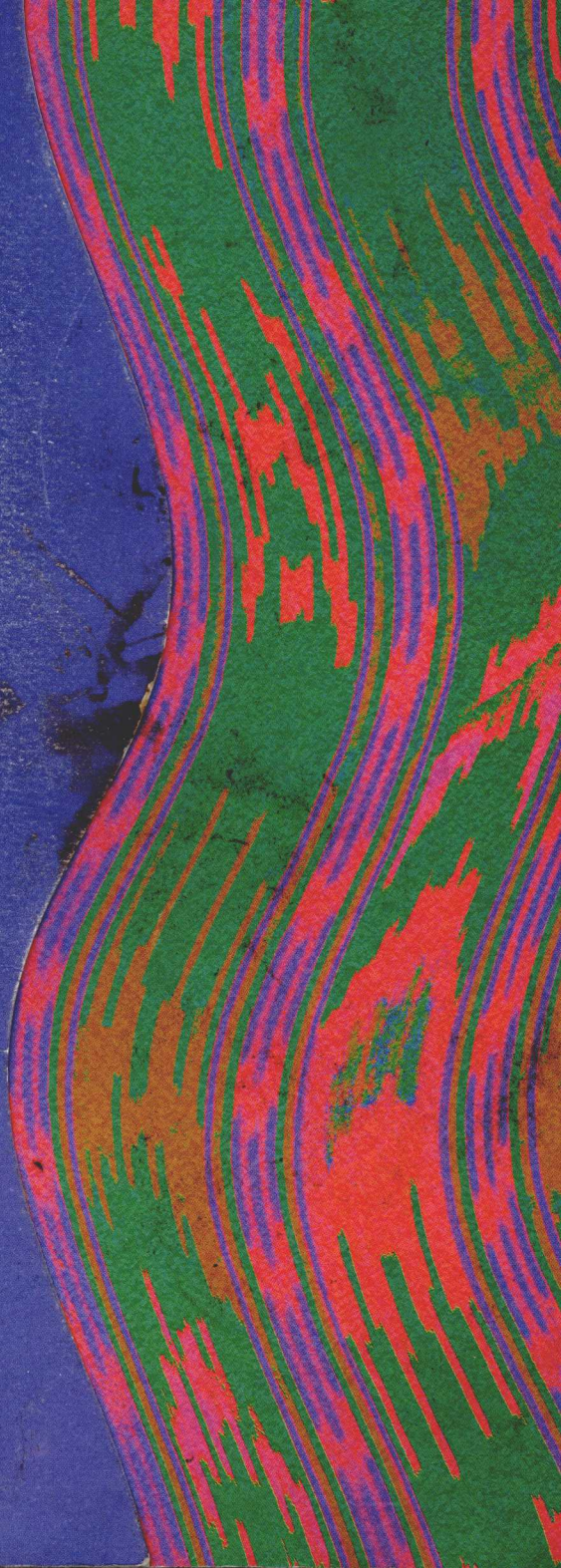


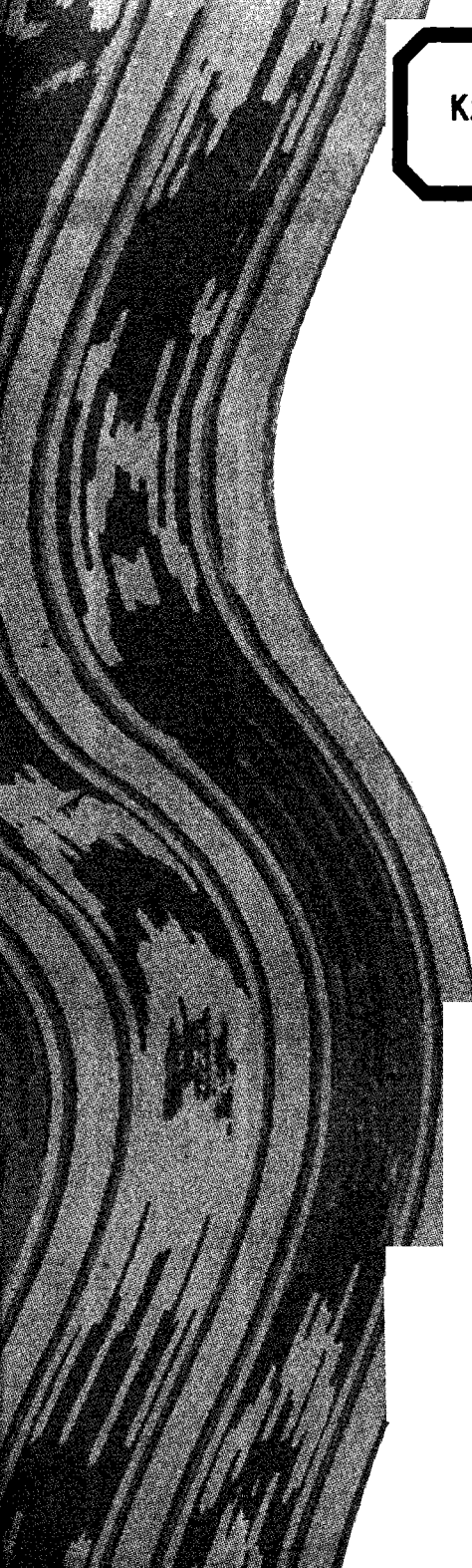
新疆世居民族

XINJIANGSHIJIJUMINZU

续西发 著

新疆人民出版社





K280.45
8

XINJIANGSHIJUMINZU
新疆世居民族

续西发 著
新疆人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

新疆世居民族/续西发著. —乌鲁木齐:新疆人民出版社,2006.4

ISBN 7-228-09972-9

I. 新… II. 续… III. 少数民族—概况—新疆
IV. K280.45

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 029998 号

编 影 李春华 楼望皓 贺 灵 宋士敬
韩连赞 麦 粒 梁 枫

选题策划 张 田
责任编辑 刘 玮 张 利
装帧设计 王 洋

出 版 新疆人民出版社
地 址 乌鲁木齐市解放南路 348 号
邮 编 830001
电 话 (0991)2826952 2812765
印 刷 新疆生产建设兵团印刷厂
开 本 880×1230 1/32
印 张 7.75
字 数 200 千字
版 次 2006 年 5 月第 1 版
印 次 2006 年 5 月第 1 次印刷
印 数 1-4 000 册
定 价 22.00 元

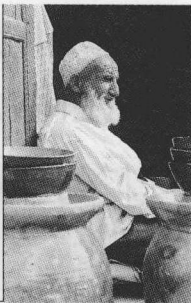
维吾尔族

WEI WU ER ZU



维吾尔族

WEI WU ER ZU



历史沿革

维吾尔族是我国历史悠久的民族之一。维吾尔是本民族的自称，一般认为含有“联合”、“协助”的意思。维吾尔族的族源，可追溯到公元前3世纪游牧于我国北方和西北、贝加尔湖以南、额尔齐斯河和巴尔喀什湖之间的“丁零”。后来“丁零”又被称为“铁勒”、“铁历”、“赤勒”或“敕勒”。由于他们使用的车轮高大，又被称为“高车”，其中的“袁纥”部，在5世纪时成为“高车”诸部之首。隋唐时“铁勒”诸部中有“回纥”。“回纥”、“仆固”、“同罗”、“拔野古”等部因抵抗突厥的压迫，组成了“回纥”部落联盟。统一九姓铁勒各部的第一代回纥可汗骨力裴罗，在天宝三年(744年)受唐朝册封为怀仁可汗。此后，回纥与唐朝一直保持友好和从属关系。唐贞元四年(788年)，回纥可汗顿莫贺上书唐朝，取“回旋轻捷如鹞”之意，改回纥为“回鹘”。9世纪中叶，回鹘为黠戛斯所败，有的迁至内地，大部分迁到天山南北，西迁后融合了天山以北和西部草原游牧的突厥各部，又融合了两汉以来移居西域的汉人，并且同原来居住在南疆的土著人长期相处繁衍发展，逐步形成维吾尔族。维吾尔族

在我国历史上的北魏时期称作袁纥、乌护，隋朝时称作韦纥，唐朝时称回纥、回鹘，元明时期称畏兀儿、畏吾儿，清朝时称缠回，民国二十四年(1935年)起称作维吾尔族。简明地说，近代维吾尔族的族源主要有两部分：一部分是由于回鹘汗国的崩溃在9世纪从蒙古高原西迁过来的回鹘人；另一部分是新疆(主要是南疆)土著居民中的大部分人。我国的维吾尔族绝大多数生活在新疆，维吾尔族是新疆的主体民族。新疆的维吾尔族人口897.67万人(2004年)，占新疆总人口的45.73%，分布于全疆各地，但以南疆为最多。

经济状况

维吾尔族主要从事农业生产，擅长种植棉花、园艺业。维吾尔族有经营农业的悠久历史。新疆干旱，降水量很少，维吾尔族农民在与干旱做斗争中，积累了丰富经验，例如，在民丰等地主要靠井



灌,在吐鲁番、哈密主要利用坎儿井灌溉。维吾尔族农民生产各种粮食作物和经济作物,对于植棉和瓜果园艺的经验尤其丰富。吐鲁番的无核葡萄和葡萄干、库尔勒的香梨、鄯善的甜瓜享誉国内外。新疆由于园艺业发达,所以有瓜果之乡的美誉。坎儿井,为维吾尔语的汉字音译,又译“井渠”,源于中国汉代关中地区开凿的“龙首渠”,是新疆维吾尔族农民利用井渠引用高处的地下水进行灌溉的水利设施,多见于哈密、吐鲁番、鄯善一带。坎儿井结构分竖井、暗渠、明渠三部分,每隔10~20米,凿一口竖井,竖井下有暗渠相连,地面的明渠与暗渠相接。平时井口用木梁、柳条、芦苇、泥土封住,防止风沙湮埋,需要疏浚时再将井口打开。每道坎儿井,短的五三里,长的一二十里,水量大的,每日可灌溉五六十亩地。维吾尔族农民过去习惯用割下的野生绿肥作物压到犁沟内覆土播种,或种植栽培绿肥作物以增加土地肥力,还有积制和施用畜类厩肥的习惯。硝土、红柳土、草泥炭是新疆特有的肥源,南疆农民有施用的习惯。现在多使用化肥,同时也积制堆肥、厩肥。维吾尔族农家的传统生产工具,主要有铁犁、坎土曼、镰刀、铁齿耙、木板耢、手锄、木杈、木钩、石碾等,现在增加了现代新式农具。坎土曼,是维吾尔语的汉字音译,是维吾尔人常用的农具,器身形似畚箕,刃口锋利,边槽宽厚,中部稍有凹陷,器柄长约1~1.2米,适用于挖渠取土。

维吾尔族的手工业有着悠久的历史,诸如著名的有和田的地毯、玉石,莎车的巴克衫绸,喀什的绣花小帽,伊宁的莫合烟、长筒皮靴,库车的坎土曼,英吉沙的小刀等。另外,还有银器业、雕刻业、刺绣业和制作铜壶、乐器等多种传统手工业。维吾尔族具有浓郁民族特色的手工艺品,得到了国内外旅游者的青睐,并远销国际市场。

“巴扎”是维吾尔语的汉字音译,是指新疆各地的定期集市(通

常定在伊斯兰主麻日的星期五),现在也指常日开放的市场。

自然风光

维吾尔族聚居的阿克苏地区地处新疆维吾尔自治区中部,天山山脉中段南麓,塔里木盆地北缘,总面积13.25万平方公里。阿克苏地区北部天山中梁一带为高山冰雪带,高山带内分布着众多的古代冰川和现代冰川。昆玛力克河上游的铁米尔冰川,全长36.7公里,是我国最长的一条冰川。而在中、低山丘陵带则分布着大面积水草丰茂的天然草场,形成景色秀丽的草原风光。山前沉积—冲积倾斜平原与塔里木河、阿克苏河、渭干河流域地势平坦,水量丰富,土壤肥沃,广布着绿洲,使阿克苏地区成为新疆重要的农业产地。沙漠区则分布在塔里木河中下游及塔克拉玛干沙漠区北部,构成了阿克苏地区多样的地貌结构。

维吾尔族聚居的喀什地区位于新疆维吾尔自治区西南部,东临塔克拉玛干大沙漠,西部和西南部分别与塔吉克斯坦、阿富汗、巴基斯坦接壤。喀什地区三面环山,一面敞开,北有天山南脉横卧,西有帕米尔高原耸立,南部是绵亘东西的喀喇昆仑山,东部为一望无垠的塔克拉玛干大沙漠。被沙漠环绕的叶尔羌河、喀什噶尔河冲积平原犹如绿色的宝石镶嵌其中。整个地势由西南向东北倾斜,地貌多样,高低悬殊,境内最高点乔戈里峰海拔8611米,最低处塔克拉玛干大沙漠海拔1100米。由于远离海洋,毗邻沙漠,印度洋的湿润气流难以到达,北冰洋的寒冷气流也较难穿透,造成喀什地区干旱炎热的暖温带的荒漠景观。喀什地区虽然难见雨水,但山区的冰雪融水为绿洲的开发创造了条件,形成较集中的喀什噶尔和叶尔羌河流域两大著名绿洲,是新疆的重要农业产区。

维吾尔族聚居的和田地区位于新疆维吾尔自治区西南部,其南枕昆仑山和喀喇昆仑山,北部深入塔克拉玛干大沙漠,南接西藏,西南与印度、巴基斯坦实际控制的克什米尔地区毗邻,总面积24.78万平方公里。和田地区的自然地势自南向北倾斜,南部的昆仑山和喀喇昆仑山脉群峰屹立,自山麓以北,遍布戈壁,断续分布着各河流冲积扇平原绿洲,向北则深入到塔克拉玛干沙漠腹地。因而,和田地区属典型的大陆性暖温带干旱荒漠气候,夏季炎热,冬季不寒,昼夜温差大,日照时间长,降水少而蒸发强。

文化概况

在维吾尔族文学史上占有重要地位的两部著作是《突厥语大词典》和《福乐智慧》,这两部名著都产生于维吾尔历史上的喀拉汗王朝时期。

《突厥语大词典》的作者是马赫穆德·喀什噶里,约11世纪出生于喀什噶尔(今喀什市)附近的一个村庄。《突厥语大词典》是以



阿拉伯文诠释当时突厥语的一部词典,书中有当时维吾尔人及其他突厥人的历史、部落分布、民族学、民俗学以及书面文学和民间口头文学等资料,内容非常丰富。我国于1981年出版了维吾尔文版《突厥语大词典》。

《福乐智慧》的作者是玉素甫·哈斯·哈吉甫,他出生于巴拉沙衮,后在喀什噶尔求学,并于喀拉汗王朝供职。《福乐智慧》一书,是献给当时的喀什噶尔汗国可汗阿布阿利·侯赛因·本·苏莱曼的。《福乐智慧》原名《库达德库比利克》,意为“赋予(人)幸福的知识”。这本书实际上是一部劝喻长诗,共82章(外加3个补篇),共13290行。1986年民族出版社出版了汉文版。

另外,还有广为流传的《阿凡提的故事》,以十分幽默含蓄的语言嘲笑那些欺压人民的巴依和阿訇,其中不少是有教育意义的。

维吾尔族的艺术十分丰富,如西州回鹘在柏孜克里千佛洞留下的精美壁画,吐鲁番出土的摩尼教和景教书籍插图等。

语言文字

维吾尔语属阿尔泰语系突厥语族。文字方面,8世纪回纥人曾经使用突厥如尼文,9~15世纪主要使用以粟特字母为基础的回鹘文,以后普遍使用察合台文。察合台文是用阿拉伯字母拼写回鹘语的文字,为元末明初的畏兀儿人创造的又一种文字,现在使用的维吾尔文即是在察合台文的基础上改进而成的。1959年设计了以拉丁字母为基础的新文字方案。20世纪80年代初又恢复使用老维吾尔文,自右向左横写。

维吾尔语的基本语序为主语、宾语、谓语,其他修饰成分放置中心语前。名词有数、格、领属、谓语性人称等语法范畴,动词有人

称、数、时、式、语态、肯定、否定等语法范畴,形容词有级的语法范畴,有动名词、形动词、副动词等形式,维吾尔语中有8个元音、24个辅音,词的重音一般都在末尾,音节上有同化、弱化、增音、减音等音变现象。

宗教信仰

维吾尔族普遍信仰伊斯兰教,但在维吾尔族的历史上曾有过多种宗教信仰。在鄂尔浑河时代,曾信奉萨满教和摩尼教,9世纪西迁后,又信奉过祆教、景教、佛教,现在新疆的一些佛洞和里面的雕塑、壁画等佛教遗物就是历史的见证。伊斯兰教约在10世纪末从今阿拉伯地方传入新疆,首先在南疆一带传播,到15世纪时,伊斯兰教占据了统治地位,排除了其他的宗教,成为维吾尔族全民信仰的宗教。维吾尔族大部分人信仰伊斯兰教中的正统派(逊尼派),少部分人信仰伊斯兰教中的依禅派。

维吾尔族信仰伊斯兰教,保持着宗教礼拜的习俗。穆斯林每天要做五次礼拜,时间是在黎明、中午、下午、黄昏、夜晚举行,礼拜一般在家里进行。每周星期五午后在清真寺举行一次集体“主麻拜”。每年分别在肉孜节和古尔邦节举行两次会礼,并且在斋月的每个夜晚都要做礼拜。在礼拜之前,要进行“大净”或“小净”,大净要洗全身,小净只洗手、脚、脸,摸头、净下。去清真寺做礼拜,在进入大殿之前,必须脱鞋,不许擤鼻子、吐痰、放屁,参加礼拜的人必须戴帽子、面朝圣地麦加的方向跪在地毯或毡子上,由身着传统教服、头戴伊斯兰帽的伊玛目(教长)带领做站立、赞颂、鞠躬、叩头、跪坐等动作,然后聆听伊玛目宣讲教义。清真寺是宗教组织活动的中心,被伊斯兰教徒看作神圣的地方。维吾尔族的清真寺有三种:第一种是居民清真寺,每条街巷和村落都有这种寺院。第二

种是“主麻”清真寺,是每星期五“主麻”日做大礼拜的地方。第三种是设在远离乡村的僻野路旁,供耕田农民或过路旅人做礼拜的清真寺。

民族工艺

洗手壶和接水盆是维吾尔族家中必备的用品。维吾尔工匠制作的洗手壶与接水盆有铜制和陶制的两种。洗手壶的品种有七八种,大小不一,壶无把手,用时手握壶脖。接水盆肚身小,盆沿大,由于它的造型独特,也成为一种令人喜爱的工艺品。维吾尔族农民喜用褡裢,褡裢起手提包和背包的作用。褡裢长1米,宽50厘米,搭在肩上,不用手提,装的东西又多。褡裢是用粗棉、毛绒编织,颜色绚丽夺目,开口在中间,两端各成一个口袋,口边留有绳扣,农民上街或探亲,步行时搭在肩上,骑毛驴或骑马可搭在牲畜背上。褡裢不仅实用,而且是富有民族特色的工艺品。新疆维吾尔族的婴儿使用的摇床十分别致,他们把这种床称作“毕须克”,摇床高60厘米,宽50厘米,长不到1米,床不用钉子钉,只是用卯眼和榫头镶起来,床帮和床腿上旋有花纹,并涂上不同颜色的油漆,每侧的床腿之间和床帮之间都连结成弧形,使床可以来回摇动。维吾尔妇女可边干活,边摇动小床,这种摇床也便于给婴儿喂奶。小孩在出生后40天才能放入摇床,在这一天还要举行仪式。

衣食住行

服饰

维吾尔男子喜穿被称为“袷袂”的长袍,右衽斜领,没有纽扣,

用长方丝巾或布巾扎于腰间。维吾尔男子喜在腰间系一条腰巾，维吾尔语称作“波塔”。腰巾长短不一，长的可达2米多，也有方形腰巾，腰巾可起口袋的作用，能将一些食品和杂物放在里面。腰巾一般不用白色，大多用黑、棕、蓝等深色，腰巾质量有布、绸和织锦等，腰巾上还有绣花。维吾尔人的宗教职业者多用长白布缠头，袷袂外边不系腰带。维吾尔族妇女穿的长短外衣、背心、裙子、衬衣、裤子上都喜欢绣上花卉，她们的衣料多用布、绸、平绒、金丝绒等，在服装的领口、胸前、袖口、肩等部位，用金、银线和彩线绣上各种小花。

新疆维吾尔族把花看作是幸福吉祥的象征，爱花、养花已成为维吾尔族的一种习俗。花，维吾尔语称“古丽”。维吾尔族妇女的名字也用花命名，例如“阿娜尔古丽”（石榴花）、“耐力古丽”（馒头花）。维吾尔男子的腰带、靴子、帽子、衣服领口、手帕上都有花的图案。

维吾尔族的艾得莱斯绸具有鲜明的地方色彩，一种是和田、洛甫绸，其图案粗犷奔放，黑白分明，配色为黑底白花或白底黑花，或用红黄、黑白、蓝白相间的花色。另一种是喀什、莎车绸，绸面上大多平行排列着几条宽窄不等的相对的条花图案，多用翠绿、宝蓝、桃红、青、黑、白等颜色。

维吾尔族男女老幼都喜欢戴花帽。绣花帽的种类繁多，通称“多帕”，新疆东部地区也将其称为“伯克”，在访亲拜友、佳节集会时几乎人人都戴。绣花帽的种类主要有：巴旦木花帽，是用巴旦木杏核变形和添加花纹的一种图案，多是白花黑底，是一种男用花帽。塔什干花帽，原是塔什干流行的一种花帽，现在是对格架绣几何形纹花帽的通称，一般色彩对比强烈，深受男女青年的喜爱。格来木花帽，帽似地毯绒面，也称地毯花帽，很受男女青年的欢迎。曼波尔花帽，顶绣四组圆形纹样，边有四组长方或圆形纹样，是一种常见的男女老幼均可戴的花帽。奇曼花帽，也是常见花帽，帽以米字为骨架，奇曼花枝叶交错，花纹以枝干连结或用线条分隔，成

多个正反三角、菱形格局,用冰裂纹或点线绣成底纹与主花相映衬,知识分子戴此帽的较多。翟尔花帽,即金银线盘绣花帽,是姑娘、妇女最喜爱的一种花帽,所绣的花多是立体的,少数是平的,戴这种花帽在阳光下行走,熠熠生辉,给人以华贵之感。玛力江花帽,即串珠亮片花帽,是姑娘和小女孩常戴的花帽之一。戴上这种花帽,姑娘们头上像是撒满五光十色的小珍珠。金片



花花帽,是用压镂花纹金片缀在帽上加以装饰,金光闪闪,富丽堂皇,现在戴此种花帽的人已不多见。吐鲁番花帽,是吐鲁番、鄯善、托克逊等地流行的一种男女老幼都戴的花帽,花大底空小,颜色特别火红鲜艳。伊犁花帽,是流行在伊犁地区的一种男女都可戴的花帽,花纹纤细,色调柔和。五瓣花帽,维吾尔人称“白西塔拉多帕”,是一种男、女孩戴的花帽,纹样较简单,有串珠、平绣、桃花等样式。库车花帽,是流行在库车县的一种花帽,用各种深色的绒作底,花纹颜色较鲜艳,古香古色。夏帕克帽,即瓜皮帽,有四色花帽、两色花帽、黑布绣花帽、白色绣花帽四种式样。钩花花帽,是用纯白粗棉线钩成的一种几何纹花帽,是男子在家中常备的一种小帽,夏季可作便帽,冬季可做衬帽。赛里甫西吐玛克帽,即高筒花帽,也称赛兰多帕,是在赛兰(大白头巾)内戴的一种花帽,多是宗教神职人员戴的一种花帽,帽子顶尖高,赛兰缠好后帽顶有一部分露在外面。阿克多帕,即白色帽,帽上用白色线扎花纹,是做礼

拜时戴的一种帽子。曼切斯特多帕,是伊犁地区流行的一种扎纹紫红绒、黑边小圆帽。塔里拜克帽,即扣碗形小帽,在于田、民丰、且末一带流行。此外还有金、银织锦花帽,花帽边缘缀有鱼、对蝶以及其他各种形状金银片的花帽,流行于新疆东部地区。于田、民丰等地还流行13~14厘米小口满地绣花帽等。维吾尔族姑娘婚前一般戴以地毯图案构成的“吉连姆多帕”和在金丝绒上绣有小花的“杜哈瓦多帕”,婚后则不戴这种帽子。伽师、英吉沙的维吾尔人冬夏都戴皮帽,伽师县的皮帽是白板朝外,毛朝里,帽檐有黑皮,英吉沙的皮帽是毛朝外,帽高有20~30厘米。新疆各地的花帽有儿童帽、青年帽、妇女帽、老人帽及阿訇帽等区分,现今小花帽已作为民族传统工艺品远销国外。

维吾尔族头巾的种类也很多。例如,戈吉姆头巾、依派克(丝)头巾、托尔(勾织)头巾等。在新疆的喀什等地可看到少数戴面纱的维吾尔族妇女,这些妇女大都是受宗教影响较深或者是宗教人士家庭的妇女。面纱和盖头有棉织的、棉丝混纺的、金丝的。颜色有咖啡色、黑色、灰色、白色等,大小不一,一般可到腰部以上,蒙面纱妇女的年龄不定,小的有十几岁的,大的有五六十岁的。

维吾尔族男女都喜欢穿皮靴和皮鞋,皮靴外加胶质套靴。这种套鞋,维吾尔语称作“喀拉西”。套鞋用橡胶做成,里面衬有紫红色绒面。套鞋有圆头的,主要是套在马靴或皮鞋外面,还有一种尖头的套鞋,多为老年人和宗教人士穿用。

现在维吾尔族的服装已发生了变化,尤其是年轻人,他们现身着各式西装、套装,穿各式皮鞋、皮靴,但具有民族特色的各式绣花衬衣、连衣裙等仍受维吾尔人的喜爱。

维吾尔族妇女喜戴耳环、手镯、项链,围花头巾,还画眉、染指。姑娘在成婚前梳七八条或十数条小辫(有的地方一条辫子就意味着一岁年龄),结婚后的妇女梳成两条发辫。一般妇女都要在头

发上别一把弯弯的梳子,这也是一种装饰物。维吾尔人有以女性发辫的浓黑、粗长为美的风俗,因此,母亲特别关心女儿的头发,在女孩是婴幼儿时,就给女儿多次剃头,认为头发越剃越黑,越剃越旺,每次剃过头后,还用桃仁和核桃仁烧焦后的黑油抹头,作为头发的营养剂,并称此为“黑油”。在南疆农村,维吾尔族妇女把眉毛描得很黑、很细、很长,眉宇之间也连起来,她们描眉的原料是自种的板蓝、松蓝的根茎汁液,用这种汁描眉,据说可以刺激眉毛生长和保护眉毛。她们还将海娜花瓣捣成泥染指甲。维吾尔族妇女用沙枣树的胶,维吾尔语叫“依里穆”,将这种树胶掺水后,用手或梳子涂在头发上,梳成辫子,干后,辫子又黑又亮,一周之内保持不变,另外这种“头油”还有护发的作用。吐鲁番的妇女用一种叫“托特库拉克古丽”的四瓣紫花,涂在脸上,很快脸的两侧就出现红润色。维吾尔人称胭脂为“昂里克”。自制胭脂的主要原料是新疆盛产的红花,维吾尔语称“扎让扎”,人们用其橘红色的花瓣做胭脂和口红。有时维吾尔妇女也用樱桃水和玫瑰花汁相混合,用于涂脸和嘴唇,当作胭脂或口红用。维吾尔妇女根据季节和个人情况,常用奶油(也称奶皮)即“喀伊玛克”和甜瓜(哈密瓜)汁抹面擦手,以保持皮肤的润泽光亮,在塔里木河流域的产渔区,人们还用鱼油擦脸抹手。

饮食

据考证,馕这种烤饼的原名叫“艾麦克”,随着伊斯兰教传入新疆后,才改称“馕”。馕是维吾尔人的主食,圆形,烤制而成,多以发酵的面为原料,佐料有芝麻、洋葱、鸡蛋、清油、酥油、牛奶、盐、糖等,多烤制成各式素馕。还有肉馕,制作时在面粉中放入切碎的鲜嫩羊肉,再加上油、盐、洋葱等。大馕直径达四五十厘米,中间戳有花纹,这种大馕中间薄而脆,边沿厚而松软。制作的最小的馕只

有茶杯口大,厚约1厘米。制作的最厚的饊,厚达五六厘米,直径十多厘米,中间有一小窝洞。油饊是在面团中揉入清油或羊油,擀薄后烤制而成。甜饊是在饊表面抹一层冰糖水,或洒白砂糖烤制而成。因为饊是烤制食品,水分少,容易保存,食用方便。烤饊的饊坑一般高1米左右,用羊毛和黏土做成倒扣的缸形土坯,周围用土块垒成了方形土台,随地区的不同,饊坑的形式和材料也有所差异。

抓饭是新疆维吾尔族爱吃的一种主食,维吾尔语叫“波罗”。抓饭的种类花样很多。维吾尔人抓饭的做法是,先用清油把羊肉或牛肉炒熟,加上洋葱、胡萝卜、葡萄干或杏干、瓜干合炒,添加适量的水煮沸后把泡好洗净的大米铺到上面,等水开后,把米搅和一下,当水快熬干时,把锅盖盖严,用文火焖20分钟即成。做抓饭用的油有胡麻油、瓜子油、棉籽油、菜籽油、骨髓油、酥油、羊油、红花油、亚麻油;在用肉方面有羊肉、牛肉、野鸡、家鸡、鸭、鹅肉。还选用葡萄干、杏干、桃皮子来做抓饭,称为甜抓饭或素抓饭。还有一种甜抓饭,虽然放肉,但在炒胡萝卜时放半包方块糖,南疆的维吾尔族喜在抓饭里放一种“毕也”(木瓜),有的在抓饭上放些粉条、白菜、西红柿、辣椒等。维吾尔族最讲究的是包子抓饭,即在每碗抓饭里放五六个薄皮包子。做抓饭用的胡萝卜、洋葱、大米、羊肉等,营养丰富,具有食疗补身的功效。做抓饭省时、省力,饭菜俱全,尤其是在招待上百名客人时,是极好的饭食。维吾尔人吃抓饭,不论是在家里或做客,不论何种身份,吃饭时,既不用筷子也不用勺,而是把手冲洗干净后,伸出五个手指把饭撮撮起来送到嘴里,常听到维吾尔人说:“吃抓饭不用手抓不香,不抓吃不出抓饭的滋味。”现在,有些家庭招待汉族客人,考虑到客人不会或不习惯手抓而备有小勺。抓饭是营养十分丰富的食品,维吾尔人风趣地说:“波罗和烤羊肉都是男人的‘布尕孜’(即养料)。”

维吾尔族的烤包子也颇有名气。烤包子是把面擀成薄皮,做