

“十二五”国家重点图书出版规划项目



新疆  
魅力新疆  
系列丛书

# 味道新疆

刘艳 编著



新疆人民出版社

# 味道新疆

刘 艳 编著



## 图书在版编目 (CIP) 数据

味道新疆 / 刘艳编著. — 北京 : 五洲传播出版社, 2013. 6

(魅力新疆丛书)

ISBN 978-7-5085-2523-5

I. ①味… II. ①刘… III. ①饮食—文化—新疆 IV. ①TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 099140 号

## 味道新疆

---

编 著: 刘 艳

审 读: 艾力提·沙力也夫

图片提供: 付平, 刘艳, 罗彦林, 石广元, 新疆何杰摄影

公司米琪, 新疆思睿律师事务所李涛, CFP

责任编辑: 宋博雅

封面设计: 丰饶文化传播有限责任公司

内文设计: 北京嘉悦美印包装有限公司

出版发行: 五洲传播出版社

社 址: 北京市北三环中路31号生产力大楼B座7层

电 话: 0086-10-82007837 (发行部)

邮 编: 100088

网 址: <http://www.cicc.org.cn> <http://www.thatbooks.com>

印 刷: 北京光之彩印刷有限公司

字 数: 140千字

图 数: 137幅

开 本: 710毫米×1000毫米 1/16

印 张: 9.75

印 数: 1—3000

版 次: 2014年8月第1版第1次印刷

定 价: 48.00元

(如有印刷、装订错误, 请寄本社发行部调换)

## 出版前言

新疆维吾尔自治区（简称新疆）地处中国西北边陲，面积 166.49 万平方公里，占中国国土面积的 1/6，陆地边境线 5600 多公里，周边与蒙古、俄罗斯、哈萨克斯坦、吉尔吉斯斯坦、塔吉克斯坦、阿富汗、巴基斯坦和印度 8 个国家接壤，是古丝绸之路的重要通道。

新疆有长达数千年的文明史，自古以来就是一个多民族聚居和多宗教并存的地区。从西汉时期（公元前 206 年至公元 25 年）开始，它成为中国统一的多民族国家不可分割的重要组成部分。

新疆是中国 5 个少数民族自治区之一，现有 55 个民族成分，主要包括维吾尔、汉、哈萨克、回、柯尔克孜、蒙古、塔吉克、锡伯、满、乌孜别克、俄罗斯、达斡尔、塔塔尔等。2013 年末，新疆总人口约为 2264.30 万人，其中少数民族人口约占 61%。

新疆有数不清的名胜古迹，有充满传奇色彩的历史故事，有灿烂的民族文化、浓郁的民族风情、多元的宗教信仰；这里地处欧亚大陆腹地，有独特的自然条件，地形多种多样，风光雄浑壮美；这里物产丰饶，有丰富的矿产资源，牛羊成群，粮棉遍野，瓜果四季飘香……新疆是个散发着神奇魅力的地方！

为了让国内外的广大读者了解一个立体的、鲜活的、开放的新疆，我们编辑出版了这套“魅力新疆”丛书。本丛书共 10 册，分别介绍新疆 10 个方面的基本情况。希望本丛书能带您展开一段“魅力新疆”之旅。

2014 年 8 月

# 目 录

## ◇引言 / 1

## ◇美食飘香的新疆 / 7

馕坑里飞出的太阳 / 8

鲜嫩香辣的烤羊肉串 / 19

餐桌上的金字塔 / 26

外酥里嫩的烤全羊 / 33

大盘鸡里拌“皮带” / 38

宛若银丝的拉条子 / 44

话说“九碗三行子” / 48

麻得够劲儿的椒麻鸡 / 52

味道鲜美的粉汤 / 56

香气四溢的手抓肉 / 59

## ◇瓜果甘甜的新疆 / 63

吐鲁番盆地的“金串串” / 64

果中“明星”哈密瓜 / 72

孔雀河畔梨儿香 / 78

天山圣果巴旦木 / 83

里外都是肉的小白杏 / 87

浑身都是宝的新疆大枣 / 93  
阿克苏的苹果顶呱呱 / 98  
“无冕之后”无花果 / 102  
甜到心坎上的下野地西瓜 / 106  
石榴花开满地金 / 113  
喀什的樱桃赛珍珠 / 119  
这里的核桃不一般 / 124

#### ◇原汁原味的新疆 / 129

好水当从天上来 / 130  
飘香的马奶酒 / 134  
香飘越千年的慕萨莱思 / 137  
美味的新疆“土啤酒”——卡瓦斯 / 143  
新疆奶茶香飘万里 / 146

# 引言



新疆有好多个中国乃至世界之最！到底有多少个“最”？每个人都有自己的答案。

但是，谁都不会否认，味道新疆是最诱人的新疆！

对于很多喜欢旅游的人来讲，新疆在地理、风光、美食上兼具特色，是最稀罕的地方，也是最想去的地方！

从地理上讲，新疆是中国最大的省区，是接壤国家最多的省区，更是距海洋最远的内陆省区。

从风光上讲，新疆山川壮丽，风光秀美，地形奇特，原始粗犷，自然旅游资源以“高、新、奇、异、特”著称。特殊的地质构造和地理环境塑造了许多世界罕见、中国唯一的奇特景观。冰峰与火洲共存，瀚海与绿洲为邻。这里不仅风光旖旎，而且特产资源十分丰裕。在群山峻岭、绿洲戈壁之间，有着数不尽的“粮仓”“肉库”“油盆”“煤海”。这里是世界上唯一一处古代四大文明的交汇地，是在太空奏响

壮美的新疆风光





天池

的维吾尔《十二木卡姆》和传世经典名著《福乐智慧》的发祥地。举世闻名的“丝绸之路”在促进东西方交流的同时，也在新疆各地留下了众多饱含文化韵味的历史遗迹，成为中华民族宝贵的人文资源。独具特色的自然景观、历史文化遗存和多姿多彩的各民族民俗风情交相辉映，构成了新疆神奇而迷人的魅力。这里的土地富饶而美丽、广袤而神奇，这里的人民热情豪爽、好客多礼，这里是诗人的王国、画家的宝库、史学家的天堂、旅游者的乐园！

提起新疆，或许每个人都能数出几样甚至十几样有名的美食，但要是一口气说上 50 多种的话，您能吗？有一首脍炙人口的歌曲，以惊人的传唱速度席卷新疆的大街小巷。歌词里传唱着 50 多种新疆美食：辣子鸡、大盘鸡、羊肉串、黑抓饭、面肺子、米肠子、碎肉辣子拌面、馕坑肉、凉皮子、皮辣红……每一样，新疆人都耳熟能详。歌曲不仅唱出了新疆的美食名称，而且还唱出了味道最地道的美食街道名称，唱出了让人热血沸腾的味道新疆。这样的神曲您听过吗？来，

听听这首歌，让它带领您走入美食的天堂。我想，您马上就能知晓味道新疆之最了！

您听，《新疆美食》：

这乌鲁木齐变化大了，你想知道撒？忙了一天回到家里，你想吃个撒？

二道桥、山西巷子你都去过了吗？大巴扎、红山你都去过了吗？

来到新疆逛一哈，听我给你说一哈：

吐鲁番的西瓜、鄯善的葡萄、哈密的红枣，吃了忘不掉，

库尔勒的梨子，和田的石榴……

如果你来旅游，别带你的女朋友，

满街的姑娘让你看了似火燎。

羊腰子的传说，你知道不知道，让你吃了晚上睡不着觉。

和田街的抓饭，你一定要尝：黑抓饭、白抓饭、后腿抓饭、素抓饭……

想吃鸡，打个的。问司机，没问题。

柴窝堡的辣子鸡、血站的大盘鸡、



黑抓饭



辣子鸡

千年一绝干煸鸡，还有爆辣炖豆腐鸡。

吃了鸡，别着急。皮带面上拌上鸡，你才算是吃了鸡。

要说鸡，去昌吉。昌吉有个椒麻鸡，吃了让你笑嘻嘻。

再到小吃一条街，你就真的丰收咧！

凉粉、凉面、凉皮子、凉拌肚子、面肺子，小盘的漏鱼子，酸得让你眼睛眯成一条缝缝子。

羊蹄子、米肠子，上的都是大盘子。

两个人摆上一桌子，吃完你再掏票子。

这乌鲁木齐变化大了，你想知道撒？忙了一天回到家里，你想吃个撒？

二道桥、山西巷子你都去过了吗？大巴扎、红山你都去过了吗？

都说新疆羊肉好，烤的都是羊娃子。

孜然加上辣面子，吃了让你蹦蹦子；

再来一杯卡瓦斯，你才明白啥叫新疆的儿娃子。

阿布拉的小伙子，一脸的大胡子，手里拿个火钩子，打馕靠的是馕坑子。

吃面就找白帽子，拉条子、炮仗子、大碗的揪子、二节子、韭叶子、酸酸麻麻的扁豆面旗子。

哎，来撒，来撒，来撒，你这坐！过油肉、丁炒面、碎肉辣子滚拌面，吃啥有啥啊！

你想知道啥？你想吃个啥？

二道桥、山西巷子你都去过了吗？大巴扎、红山你都去过了吗？

新疆的小伙子爱吃烤包子，个个都是大个子。

薄皮包子长得像个胖饺子。

看到烧烤的炉子，你就填填肚子。

烤肝子、烤肠子、烤肚子、烤蹄子、烤红肠、烤板筋、烤羊心、



马肠子



干煸炒面

烤胗子、烤鸡腿、烤牛筋、烤全羊、烤羊排、烤面筋、烤红薯，馕坑肉加皮辣红，你千万别错过。

以丝绸之路闻名于世的新疆，很早就是一个多民族聚居的地方。这里长期居住着维吾尔、汉、哈萨克、回、柯尔克孜、蒙古、塔吉克、锡伯、满、乌孜别克、俄罗斯、达斡尔、塔塔尔等历史悠久的民族。众多的民族形成了丰富而又独特的饮食文化。新疆干旱少雨，温差大，是典型的大陆性气候。这种自然地理环境使得蔬菜的品种和数量都较少，新疆因而形成了以牛、羊肉为特色的饮食文化。曾有人这样打趣说道：“新疆的羊，走的是黄金道，吃的是中草药，洗的是温泉澡”；“新疆的羊肉，小伙子吃了壮得很，姑娘吃了漂亮得很”；“新疆的羊肉是男人的加油站，女人的美容院；男人吃了有力量，女人吃了更漂亮！”

味道新疆

# 美食飘香的新疆



## 馕坑里飞出的太阳

走进新疆，无论是在哪个季节，无论是漫步在城市的哪条街头巷尾，人们的目光都很容易被街边一种独特的食物所吸引：它大如锅盖，金灿灿、油亮亮的表面沾满芝麻，色泽诱人，并且散发出质朴的清香，不由分说地冲击着路人的视觉和嗅觉。这就是新疆维吾尔人在日常生活中不可缺少的最主要的食品，也是维吾尔人饮食文化中别具特色的一种食品，更是为新疆各族人民所喜爱的一种食品。它有一个很难发音的名字——馕。

有关馕的传说有很多，其中最广为流传的一种版本是这样的：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，长年累月游牧在塔里木河两岸。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，身上的干粮就像戈壁滩上的石头，又干又硬；咬一口，门牙上直冒火星。一天，太阳刚出来，地上就像着了火，一丝风也没有。一些似云非云、似雾非雾的沙尘，低低地悬浮在空中，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，出来一扑棱，头上的水立刻变



馕

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地扣在了头上。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，吐尔洪踏着龟裂的土地，朝羊群走去。走着走着，他闻到了股香味儿。他左看右瞧，不知何故。他一路小跑，香味儿却不离其后。不多时，吐尔洪被脚下的一条红柳根绊了一下，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……咚嗒……”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



打馕

吧？为了区别于各种饼类，吐尔洪就把大伙儿召集到一起，集思广益。想来想去，还是他提议说：“就叫它‘馕’吧！”天不是每天都是晴的，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，想出了一个好主意。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。“面脆油香新出炉”的烤馕味道比自然晒熟的更好了。

“馕”一词，其实是一种舶来品。据考证，“馕”的名称源于波斯语。在历史上，它还有其他称号。《突厥语词典》称“馕”为“尤哈”和“艾特买克”，中原人称其为“胡饼”。而“馕”字则流行在阿拉伯半岛、土耳其、中亚和西亚各国。由此可见，“馕”的名称来源于古代波斯。公元9世纪，定居下来的维吾尔人的祖先回鹘人把馕叫作“艾买克”，一直到伊斯兰教传入新疆后，因阿拉伯语和波斯语的流行才



馕坑

改称为“馕”。

馕在新疆有着悠久的历史，在中国的许多史料中都有记载。新疆维吾尔自治区博物馆陈列的吐鲁番出土的唐朝（618—907）的馕，说明在1000多年前，吐鲁番人就会做精细美味的馕了。中国历史上许多著名诗人在他们的诗篇中都描写过馕。白居易在《寄胡饼与杨万州》这首诗中写道：“胡麻饼样学京都，面脆油香新出炉。寄予饥馋杨大使，尝看得似辅兴无？”贾思勰所著的《齐民要术》中摘录了《食经》关于做馕的技术资料，可见馕在中国食谱中由来已久。新疆有个顺口溜是这样讲的：“一天不吃馕，心里就发慌；两天不吃馕，腿子如筛糠；三天不吃馕，敢骂老达当（爹）；四天不吃馕，准备拆房梁；五天不吃馕，就拜麻扎（坟墓）王。”可见，在新疆人的生活中，馕占据着多么重要的地位。在乡间，农民下地干活通常都是赶着毛驴车或是步行，中午不便回家吃饭，馕便是人们午饭的主要食物。在进餐之前，人们就把放在腰间的馕拿出来，扔在从天山深处流出的纯净的渠水中，让馕慢慢漂游，而人们坐在白杨树下休息，边聊天边驱除身心的疲劳。待干馕随着渠水漂过来的时候，也就温软了。就着刚从地里摘下的可以生食的新鲜蔬菜或是砸开一个西瓜，一手馕，一手蔬果，吃得有滋有味，这就是一顿简单的绿色午餐。吃完再高歌一曲，让悠扬的歌声盘旋在高高的白杨树间。那时的绿洲充满了欢乐和惬意。

馕为什么会受到人们的青睐？随着在新疆居住时间的延续，我逐渐明白了馕不仅仅是一种烤制的面饼，更是人们对于新疆这种特定环境的理解，是在长期的生产生活中总结出的智慧的结晶。记得有一次去上海出差，一行人中有十几位都是少数民族。由于出差时间较长，他们每个人在临行前都带了许多馕和方便面。这一路上，他们的主要食物就是馕，外加榨菜、鸡蛋或者新鲜的蔬果就能作为一顿正餐。吃着吃着，他们自然就哼起了《我们新疆好地方》《阿娜尔汗，我的黑眼睛》《达坂城的姑娘》等脍炙人口、朗朗上口的新疆民歌。虽然出