

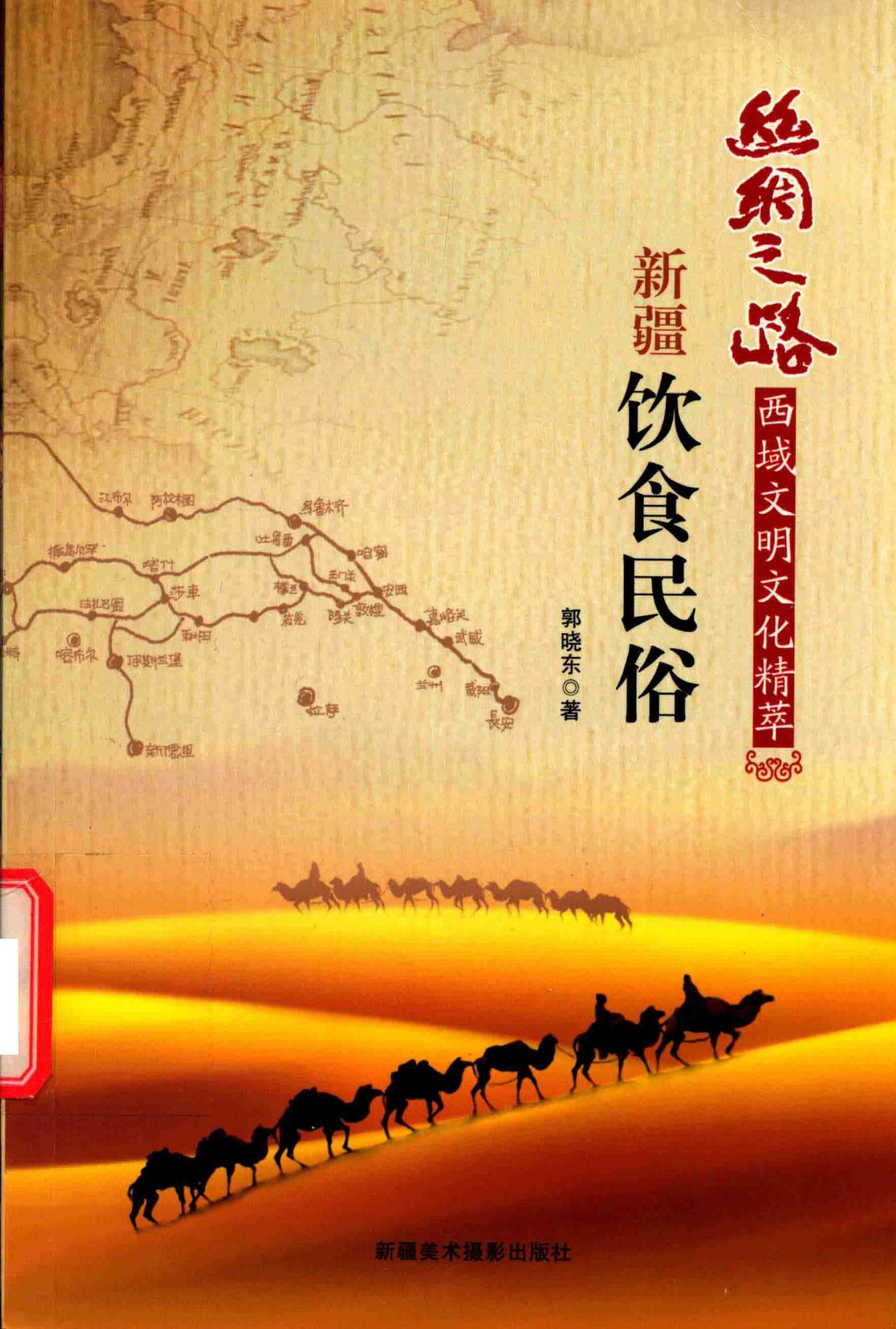
丝绸之路

西域文明文化精萃



新疆 饮食民俗

郭晓东◎著



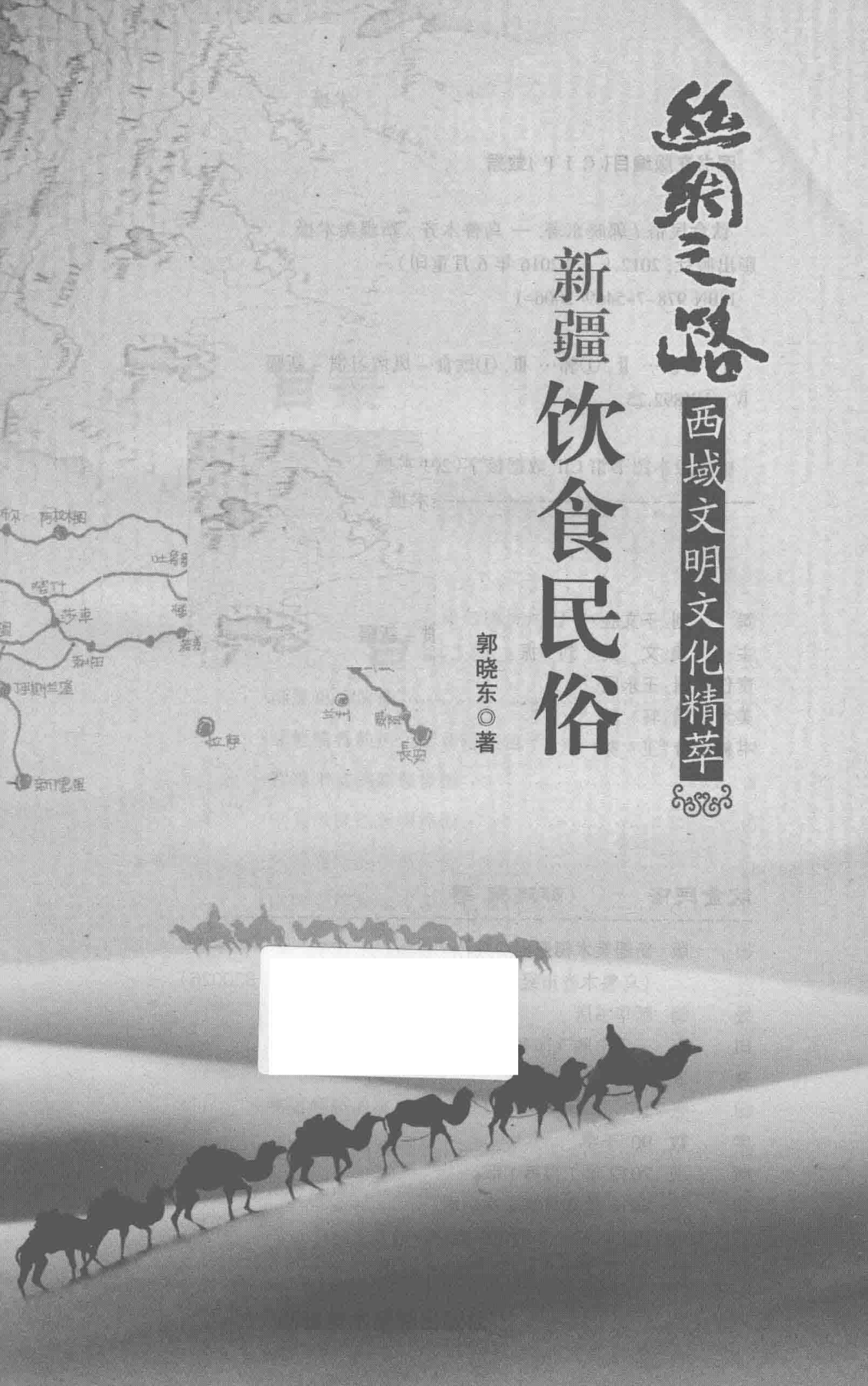
丝绸之路

西域文明文化精萃



新疆 饮食民俗

郭晓东◎著



图书在版编目(CIP)数据

饮食民俗 / 郭晓东著. — 乌鲁木齐: 新疆美术摄影出版社, 2012.1 (2016年6月重印)

ISBN 978-7-5469-2006-1

I. ①饮… II. ①郭… III. ①饮食-风俗习惯-新疆
IV. ①K892.25

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第010147号

策 划: 于文胜
主 编: 文 昊 刘 振
责任编辑: 王永民
美术编辑: 轩 轅
书籍设计: 王 芬

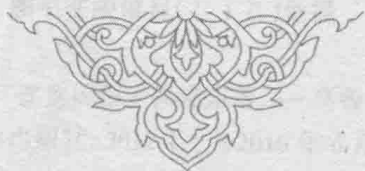
饮食民俗 **郭晓东 著**

出 版 新疆美术摄影出版社
(乌鲁木齐市经济技术开发区科技园路5号 830026)
经 销 新华书店
印 刷 三河市腾飞印务有限公司
开 本 690mm×960mm 1/16
印 张 10
字 数 90千字
版 次 2012年1月第1版
印 次 2016年6月第2次印刷
书 号 ISBN 978-7-5469-2006-1
定 价 29.80元



目录

- 鲜嫩香辣的烤羊肉串与馕坑烤肉 1
- 色香味美的烤全羊 10
- 酥脆可口的馕 18
- 味鲜喷香的烤包子和薄皮包子 28
- 营养丰富的新疆抓饭 32
- 别具风味的新疆拌面 40
- 风味独特的手抓羊肉 44
- 哈萨克族宰羊待客的礼俗和禁忌 53
- 蒙古族宰羊待客的礼俗和禁忌 62
- 柯尔克孜族的饮食 72
- 软嫩喷香的米肠面肺 76
- 清洁爽口的羊头、羊肺、羊蹄 77
- 味道鲜美的熏肉、熏马肠 82
- 油多不腻的油塔子 84
- 馅嫩爽口的曲曲儿 86
- 精致好吃的油果子 90
- 美观味佳的馓子 96



目录

- 香气四溢的“阔尔达克” 98
- 鲜美下酒的“合勒克乔孜” 99
- 浓香扑鼻的奶茶 100
- 奶皮子制作方法 104
- 酸奶制作方法 106
- 酥油制作方法 108
- 奶豆腐、奶酪制作方法 110
- 酸甜可口的马奶酒 118
- 木孜卡依玛克制作方法 121
- 蒙古族酿造奶酒方法 124
- “穆塞来斯”制作方法 131
- 锡伯族面包烤制方法 136
- 叶尔羌河烤鱼 140
- 诺鲁孜粥制作方法 144
- 特色小吃凉粉 147
- 塔里木河维吾尔族罗布人家的饮食 150
- 新疆的“吆喝” 152
- 喀什街头上的特色小吃 153



鲜嫩香辣的 烤羊肉串与馕坑烤肉

新疆烤羊肉串,历史悠久。据《食经》记载,它最早发源于新疆和田和喀什民间,距今大约一千五百年。新疆烤羊肉串是新疆维吾尔族人民最喜爱的食物之一,也是新疆各族人民喜爱

往铁钎上穿羊肉串。





将穿好羊肉串的铁钎放在烤炉上烤。

鲜嫩香辣的烤羊肉串与馕坑烤肉



的食物之一，其独特的风味使之成为风靡全国的一种特色小吃。

在新疆，无论是五星级酒店，还是街头小巷的小餐馆以及少数民族人家里，都能够品尝到这种鲜嫩香辣的新疆美食。新疆烤羊肉串，既是人们日常喜爱的风味快餐，也是维吾尔族群众待客的美味佳肴之一。

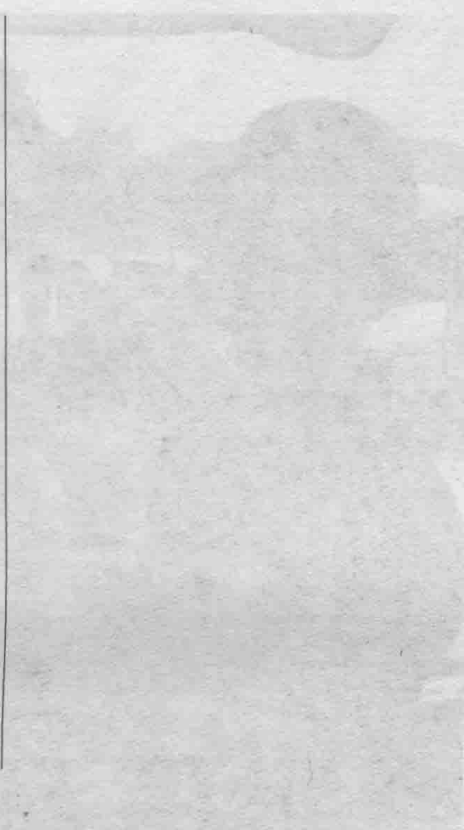
新疆烤羊肉串的制作方

麦盖提县烤羊肉串。



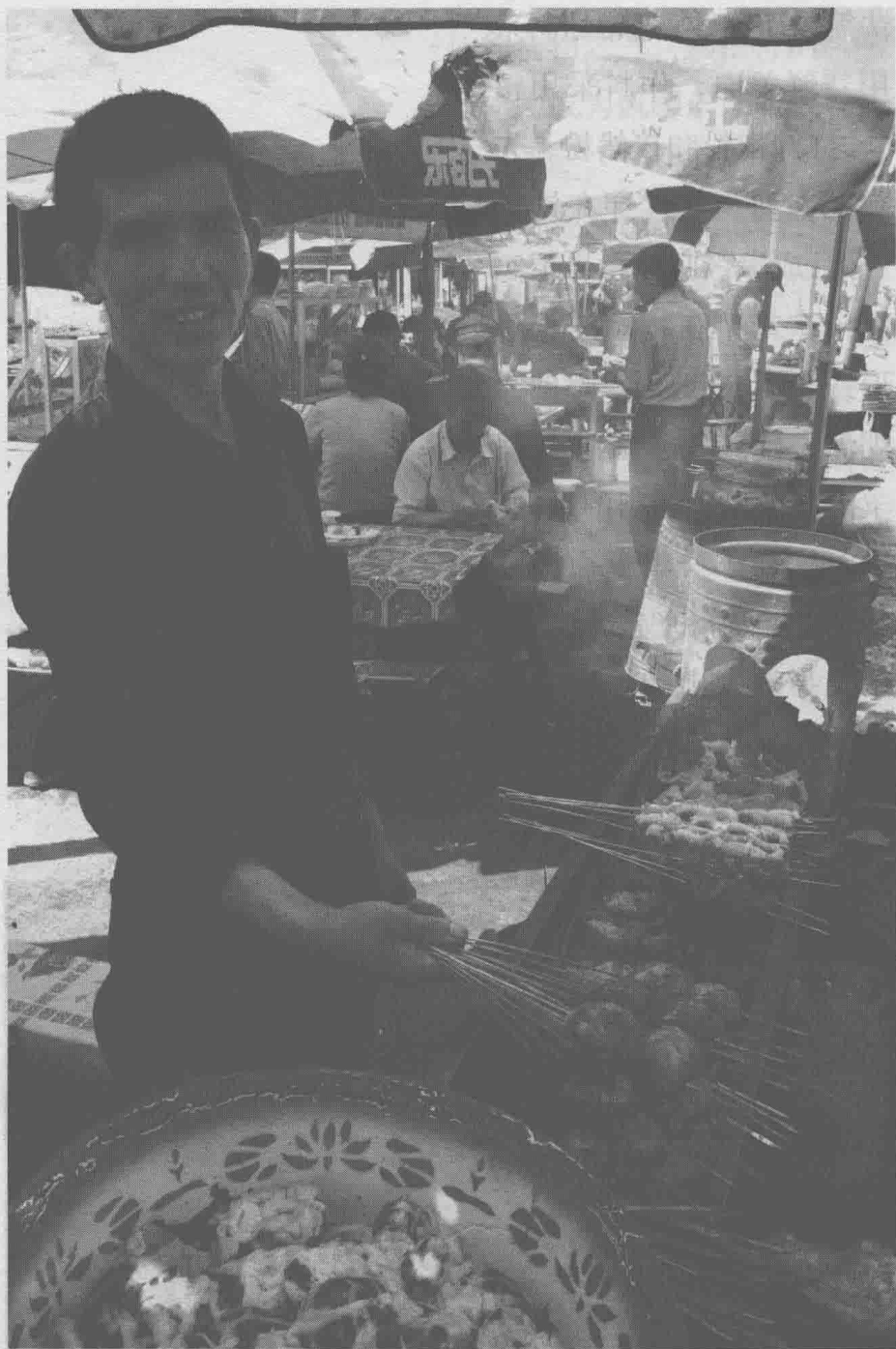


法简单而绝妙。通常原料采用新鲜羊肉，作料采用精盐、红辣椒粉和孜然粉。先把羊肉切为薄片穿在铁钎子上，成串，勾芡后，再把它们依次排架在特制的长条形铁皮烤炉上，用点燃的无烟煤进行烧烤，高温很快使羊肉串散发出烤肉的香味。这时，往羊肉串上撒上精盐、红辣椒粉和孜然粉。哇，羊肉串散发出的烤肉味道



尉犁县罗布人村寨烤羊肉串。





乌鲁木齐市解放路山西巷烤羊腰。



更香了……

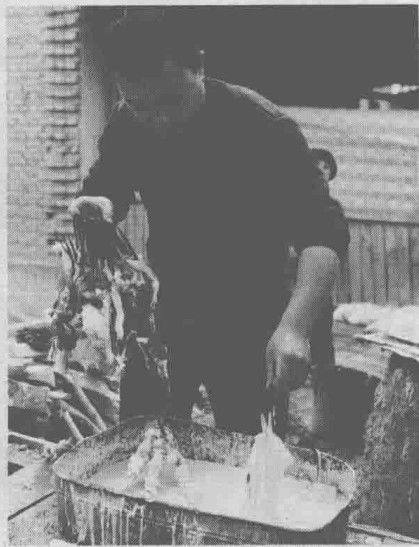
馕坑肉的制作方法
与羊肉串方法相似，不同的是
羊肉要切为块状，挂糊后，
放在烧红的馕坑里烤。馕坑
烤肉串味道微辣中带着鲜
香，不腻不膻，肉嫩可口。

和田县烤羊肉串。

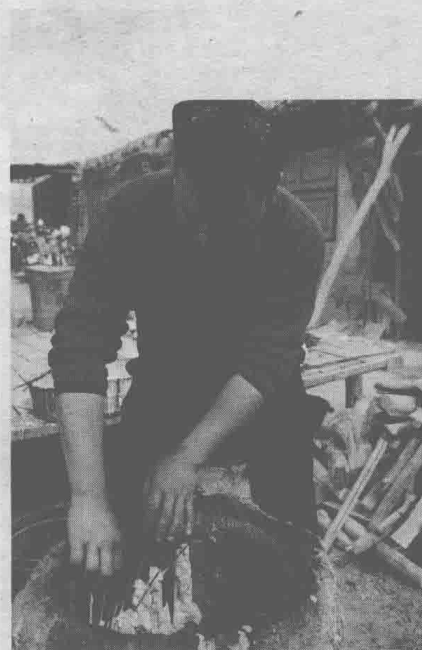




穿烤肉。



挂糊。



放入馕坑烤。



取出烤熟的馕坑烤肉。



烤熟的馕坑烤肉。

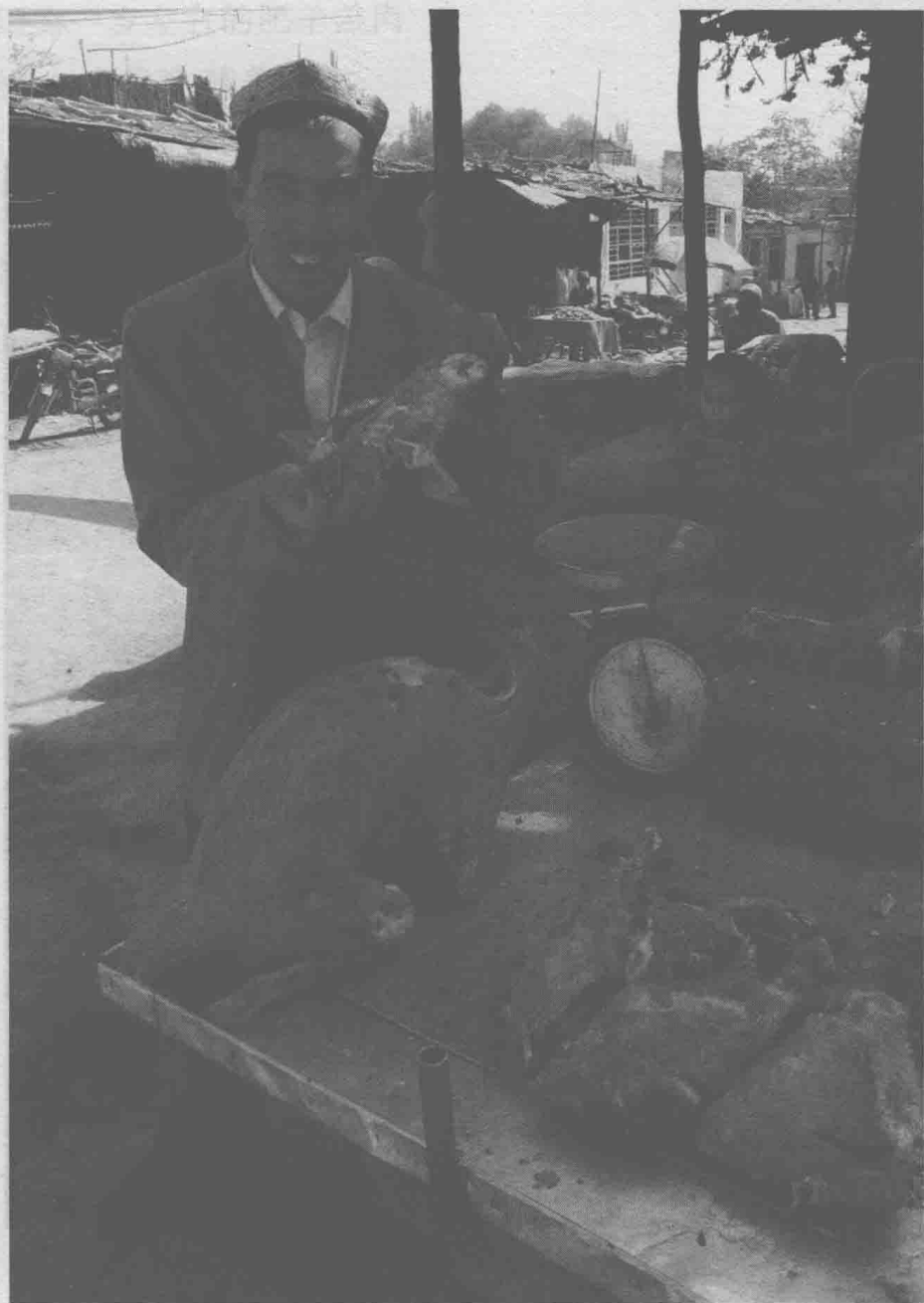
色香味美的烤全羊

烤全羊(烤整羊)是新疆的一大传统名肴,是新疆人招待贵客的上等佳肴之一,常常在各类大型宴会上赢得来自五湖四海食者的赞誉和青睐,是高级筵席上的一道佳品大餐。

烤全羊多选用绵羯羊或一岁左右的肥羊羔为原料,

烤全羊。





乌鲁木齐解放路山西巷巴扎上的烤全羊。



乌鲁木齐二道桥巴扎上的烤全羊。