

拌面

传奇

艾贝保·热合曼（维吾尔族）◎著



新疆美术摄影出版社
新疆电子音像出版社

014001291

1267
2462

拌面 传奇



新疆美术摄影出版社
新疆电子音像出版社



北航

C1689201

I261

2462

图书在版编目(CIP)数据

拌面传奇 / 艾贝保·热合曼著. -- 乌鲁木齐: 新疆美术摄影出版社: 新疆电子音像出版社, 2013.2

ISBN 978-7-5469-3596-6

I. ①拌… II. ①艾… III. ①散文集—中国—当代
IV. ①I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 034773 号

拌面传奇

-
- | | |
|------|-------------------------|
| 著 者 | 艾贝保·热合曼 |
| 责任编辑 | 王永民 |
| 出 版 | 新疆美术摄影出版社
新疆电子音像出版社 |
| 地 址 | 乌鲁木齐市经济技术开发区科技园路 7 号 |
| 邮 编 | 830011 电话: 0991-4690475 |
| 发 行 | 新华书店 |
| 印 刷 | 乌鲁木齐市冠雄印刷有限公司 |
| 开 本 | 787 mm×1 092 mm 1/16 |
| 印 张 | 12.5 |
| 字 数 | 143 千字 |
| 版 次 | 2013 年 4 月第 1 版 |
| 印 次 | 2013 年 4 月第 1 次印刷 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5469-3596-6 |
| 定 价 | 36.00 元 |

目 录

contents

680 \ 灌风肉盘具

880 \ 香台菜肉, 肉白个三

400 \ 甜酸厚粉反骨, 肉甘酸交

060 \ 醋平出神高, 山笋挑

301 \ 奉台料冬

011 \ 3151 烟业好

411 \ 夜游夜游景风

711 \ 31回游社风

381 \ 双游游团儿

541 \ “文游”游

641 \ 千日的羊放

831 \ 事51游游

161 \ 金甜交游肉盘具, 干肉甜交

501 \ “游游三”游风香王

471 \ 向古和尔木升香尔, 国木

081 \ “美活个两”

581 \ “游西·香游西”游游

561 \ “游00”游“手游游”游

拌面传奇 / 001

抓饭的味道 / 006

心爱的馕 / 011

维吾尔族餐桌“三朵奇葩” / 016

回族特色美食“吉祥三宝” / 023

“阿希喀赞”最有发言权 / 029

新疆美餐, 羊肉为鲜 / 035

古尔邦节, 我们共同的节日 / 049

外省的清真餐 / 054

维吾尔族婚礼进行曲 / 061

从“四色礼”到“认大小” / 066

向礼而歌 / 072

见证一座城市的变迁 / 078

身边的风景 / 083
三个白杨沟,沟沟景色秀 / 088
穿越甘沟,寻觅诗意路线 / 094
照壁山,高峡出平湖 / 099
乡村往事 / 105
牧业队记忆 / 110
风景这边独好 / 114
成长的回忆 / 117
儿时的游戏 / 135
掐“地皮” / 142
放羊的日子 / 146
瓜棚记事 / 153
塔克拉玛干,体验沙海变通途 / 161
王者风范“三棵树” / 167
神木园,沿着托木尔峰方向 / 174
“两个舌头” / 180
寻找“菲利普·西提” / 187
从“摇把子”到“QQ群” / 192



拌面传奇

民间曾有这样一个传说,说是一位饿汉子,路遇一家拌面馆,高兴之余狼吞虎咽两大盘子拌面,随后拍拍肚子,抹抹嘴,点上一根莫合烟美滋滋享受之后,扬长而去。可是走了几里路后,总觉得少做了一件事,而且越往前走,这种感觉越强烈,腿脚如同灌了铅,步履越来越沉重。猛然间他醒悟了,叫了一声“你看我这脑袋瓜子”,调转方向原路返回。他大汗淋漓、气喘吁吁回到饭馆,恰好老板端着一碗热气腾腾的面汤迎面而来,说:“早料到你还会回来的,所以面汤一直在火上热着,喝了这碗面汤,才能原汤化原食啊!”

这个传说中的原食,也就是通常所说的家常拌面,它已经和维吾尔族的生活水乳交融。新疆这块热土本来就是各种文化的交汇之地,作为传统饮食文化之一的家常拌面,也就自然受到其他民族的普遍青睐。如今城里大街小巷餐馆林立,名目繁多,其中最多的还是拌面馆。即使走进高档星级饭店,许多食客依旧不忘问上一句:“有拌面么?”

拌面的维吾尔语发音是“兰格曼”，拌面是意译，也就是拌上菜吃的面。根据其制作方法和形状，还有一种称谓“拉条子”。不管是哪一种叫法，新疆人都知道它们的意思。

记得以前家境贫寒，去磨坊磨面的时候，要将头等面粉单独装在一个袋子里。等家里来了重要客人，才用来做一顿拌面，招待客人。而我们自己则是白面和玉米面掺着吃，即使偶尔吃上一次拌面，也是次等面粉，做出来一截一截的，感觉不是那么一回事。

做真正意义上的拌面，就像打造一件工艺品，有其不可或缺的工序。先要用上等的面粉来和面，等面饧好后，切成一根根剂子，抹上清油，盘成层状面盘，然后扣上面盆再稍饧片刻。等锅里的水开了，就可以下面了。起先是一圈一圈向上盘，随后是一层一层向下绕。只见一根根剂子，经过一番迅速抻拉抛甩之后，魔术般变成一把长长的银丝，不要说吃了，看着都是一种享受。

既然是拌着菜吃的面食，忽视了炒菜拌面就会名不副实。维吾尔族人民经过长期摸索，形成了一套特有的民族菜谱，虽然看起来简单，然而营养搭配极具合理性，从而达到“以少胜多”的效果。

维吾尔族的菜谱，一般少不了这样几个主打菜：胡萝卜、洋葱、恰玛古。胡萝卜富含胡萝卜素、维生素和微量元素，药理作用突出，健脾消食，补肝明目，人称“贫民人参”；洋葱，维吾尔族人称“皮芽子”，不仅含有大量蛋白质、粗纤维，而且还有芥子酸、咖啡酸和氨基酸，具有很好的保健和治疗作用，因而被冠以“菜中皇后”的美誉，深受老百姓喜爱；恰玛古，则是 2500 多年食疗史验证的长寿果。在新疆只要提及恰玛古这种植物，几乎没有不知道的。《大医典》等多部维、汉医典中都分



别对恰玛古的保健和治病功效做了详细介绍。南疆一些地区自然条件非常艰苦,但不乏上百岁的长寿老人,究其原因,和长期食用恰玛古并无关系。另外再如西红柿和辣椒等,除了本身具备较丰富的营养成分,调色和调味都很实用。有了一盘子筋道的白皮面,再配之以色香味俱佳的特色炒菜,可谓两全其美。

时至今日,拌面已开始与时俱进,向着多元化和精细化方向发展了。除了维吾尔族的家常拌面、过油肉拌面,一些以地域特色为标志的品牌拌面也相继问世。比较著名的有托克逊拌面、奇台拌面和伊犁碎肉拌面。

早些年南疆没有通铁路和高速公路,司机跑长途,托克逊就成了重要的站点。久而久之,自然催生了当地的餐饮行业,尤其是既经济又实惠的快餐拌面,成了过往行人的首选。一时间拌面馆接连开张,生意十分红火。1996年我去南疆的时候,往返都是在这里吃的拌面,味道确实让人记忆深刻。也曾有机会在伊犁河谷品尝伊犁碎肉拌面,于今想起来依然余香满口,回味无穷。只是近在咫尺的奇台拌面一直不曾品味,想必味道一定不错,因为毕竟名声在外。

很久以来拌面被人津津乐道,关键在于方便快捷而且实惠。面和菜盛在一起,经过认真搅拌,味道相互渗透,相互吸收,面嚼着有筋道,咽着又滑溜,如果有一头新鲜的大蒜就着,一阵辣劲过后,浑身毛孔一下全部张开,顿感一天的劳顿一扫而光。

不少人都有这种体会,如果赴宴之前垫上一小盘拌面,应付一场酒席不在话下。反之,即使山珍海味吃了一桌子,回到家仍要家人做一盘子拌面,仿佛如果不这样,睡觉都不踏实。同样,在一些街头餐馆,我

们经常可以看到这样的场面，三五个朋友坐在那里，一人点上一个菜，凑在一起就是好几道菜，诸如酸菜、过油肉、土豆丝、辣子和西红柿炒鸡蛋等，吃一盘子面，品好几样菜，非常划算。然后根据各自的喜好，叮嘱跑堂的伙计要热面，还是要凉面。热面俗称“染窝子”，肠胃不好的人吃了舒服。凉面又叫“过水面”，吸溜起来一气呵成，痛快。如果留心，常常还能听到这样的对话：“韭叶面还是棍棍子？”“韭叶面！”“凉的还是热的？”“一个凉的，一个热的！”“喝面汤吗喝茶呢？”“先喝茶后喝汤！”

很多年前，拌面还没有走出新疆，人们去内地出差，很难适应当地的饮食习惯，大伤脑筋。一次去四川一个友好县，恰巧看见有一家清真饭馆，想拌面想得几近发疯的我们，一下子涌进饭馆，说什么也要老板做一顿拌面。可惜老板只听说过拌面，却从来不曾亲自做过，就问我们可不可以用挂面代替。挂面和手工拌面简直是两个概念，哪能同日而语？于是就有人提议自己动手，一解嘴馋。老板十分好奇，满口答应。几个高手便分工负责，和面的和面，择菜的择菜，一阵工夫一盘子接一盘子的拌面就端上来了。虽说面不是那么有筋道，几乎都煮成了二截子，但毕竟在数千里之外的他乡，能品尝到这样一顿朝思暮想的家常饭，就如同见到了亲人一样，幸福极了。

所以我们常常调侃说，以前新疆人出差回来，一定要做这样两件事情：一是大包大包往回扛东西，那些年新疆物资匮乏，借此机会购置一些家庭用品；二是下车或者下飞机，吃的第一顿饭十有八九是拌面，而且一边吃着一边还说：“还是家乡的拌面好吃，可把人都想死了！”

如今往回扛东西的年代已经一去不复返了，再去内地一些地方出差，吃到家乡拌面也不再是多么难的一件事情。像北京、上海和广州一



些大城市,新疆餐饮已经形成了一定规模,如果想吃拌面,只要告诉出租车司机,保证将你送到有新疆饭馆的地方。

近日去了一趟南方,路过一个小镇的时候,远远看到一块新疆拌面牌匾,好奇心驱使我前去看个究竟。等到了跟前仔细一瞧,才知道是外省人开的饭馆。我就问老板能做出新疆味道么,老板笑着说吃过之后就知道了。吃了之后觉得确实地道,面拉得精细,菜也符合口味,在这里有一种宾至如归的感觉。

连外省人都要打新疆的牌子,说明新疆拌面的确有其独到的地方。就像新疆的民族歌舞,只要唱起来、跳起来,不少人都会为之感染,从而跃跃欲试。我就想,作为一种饮食文化,没有受到民族和地域限制,被社会广泛认可,说到底是一件值得骄傲的事情。

抓饭的味道

说起维吾尔族的特色饮食，自然会提到“抓饭”这个名字。抓饭因其营养丰富且别具风味，已经受到人们的普遍青睐，成为餐桌上一道靓丽的风景。

抓饭在维吾尔语当中被称作“泡劳”，唐代史籍中曾被译作“孛𪎭”。而清代边塞诗人萧雄在其《西疆杂述诗》中，不仅记载了抓饭的具体做法，还对抓饭的称谓进行了诠释：“若烹稻米，喜将羊肉细切，或加鸡蛋与饭交炒，佐以油盐椒葱，盛于盘，以手掇食之，谓之抓饭。遇喜庆事，治此待客为敬。”

作为一种不可或缺的美味，抓饭在维吾尔族的生活中，一直占据着至尊的地位。家里来了贵客，别的可以将就，抓饭却是一定要做的。哪怕是一顿素抓饭，客人吃在嘴上，也会一直记在心里。所以，谁家锅里焖了抓饭，味道就会在整个院落里弥漫。浓浓的，香香的，顺着鼻腔渗入肺腑，就像一曲天籁余音绕梁、三日不绝一样，沁人心脾，回味无穷。



因而抓饭又被誉为一种长面子的饭，古往今来给人们撑足了颜面。无论是大小节日，还是婚丧嫁娶，看到一盘接一盘的抓饭依次端向众人面前，主人心里好像一块石头落了地，脸上露出满意的微笑。因为在维吾尔族的饮食传统中，只要抓饭上齐了，就意味着仪式成功。所以没有抓饭的筵席，就不能称为完美的筵席。甚至有人进一步引申，把接到的婚宴请帖戏称为“抓饭票”，可见抓饭文化意蕴深厚，人们在品味美食的同时，找到了一把体味维吾尔族风俗的钥匙。

我对抓饭的记忆是从爷爷那里开始的。爷爷早年是一个出色的厨师，尤其擅长做大锅抓饭，以至后来人们送他一个雅号：“巴拉提抓饭。”记得爷爷有一个专用的铁制抓饭铲子，由于长时间摩擦，铲子白亮白亮的。富有情趣的是，长长的把柄上吊着一串小铃铛，爷爷搅动铁铲的时候，铃铛就会发出一阵清脆的声响，招得不少孩子驻足观赏。

起先锅灶都是爷爷亲手垒筑的。先就地挖一圆形地坑，留出一道通风口，然后沿着地坑外围，砌上两圈土坯，锅一架，火一点，就可以上手做抓饭了。后来有了汽油桶改造的锅灶，就省事多了，谁家有个事情，装上毛驴车就拉走了。

我发现爷爷做抓饭的时候，从来不用锅盖，而是将一个个盘子随手扣在抓饭上面。抓饭熟了，先用铲子来回搅拌，等大米和胡萝卜都搅匀了，那些盘子就有了用场。一盘一盘盛上抓饭，然后再将一块块羊肉摆在上面。热气腾腾，芳香扑鼻，让人食欲大增。

后来母亲继承了爷爷的手艺，同样把抓饭做到了令人叫绝的地步。所不同的是大锅换成了小锅，从室外转入了室内。如果说爷爷做抓饭时我是在看热闹的话，到了母亲这里，我就有意在琢磨其中的门道了。

抓饭的原料看似比较简单：大米、清油、胡萝卜和羊肉等。但要做正宗的味道，就不是一件简单的事情了。母亲做抓饭的时候，神情非常专注，工序一丝不苟，而且口中念念有词，好像是在祈祷一样。锅里的油并不是很多，羊肉连骨带肉剁得大小匀称，为了看上去色泽鲜明，胡萝卜红黄两种各占一半，而且必须切成一样的长条。

从顺序上讲，先炸肉，再炒胡萝卜，等锅里的水达到了沸点，最后放入泡好的大米。在这里有几个关键的环节，一是给油锅里泼洒盐水，必须掌握尺度和技巧。盐放重了影响味道，动作慢了导致烫伤；二是焖上大米之后切忌盖上锅盖了事。我就注意到，母亲寸步不离锅台，一会儿揭开锅盖，用擀面杖由里到外，在“吱吱”冒着热泡的大米上捣杵着，于是一股股热气从一个个窟窿眼里冒了出来。一会儿又不停地转动着锅边，而且是顺时针和逆时针来回轮换。等米出锅再一瞧，抓饭色泽油亮金黄，米是一粒一粒的，入口糯而不硬，油而不腻；肉是外焦里嫩，肥瘦搭配，让人垂涎欲滴。往往是一顿鲜美抓饭，满屋留有清香。

然而母亲毕竟生活在那样一个食不果腹的年代，一日三餐多以杂粮和土豆为主，偶尔享用一顿抓饭，那也是可遇不可求的事情。于是盼望着家里来一位重要的宾客，或者打听谁家过个“乃孜尔”（祭奠）和“托依”（婚典）什么的，那样才有机会一解嘴馋。

可笑的是我从小养成了喜食锅巴的习惯，一到抓饭出锅之时，就会缠着大人要一碗锅巴。一块块焦黄而又香醇的锅巴，嚼在嘴里发出“咯吱、咯吱”的脆响，我就像过节穿上新衣裳一样，心里美滋滋的。然而我的这一怪僻却令父母讨厌，只要看到我吃锅巴，他们就会竭力阻止。因为按民间的说法，小时候锅巴吃得多了，结婚之时天公就不作



美，会降雨雪。奇巧的是我结婚那天，果然遇上了雨天，父母就埋怨说：“都是你吃锅巴的缘故，雨才这样下个不停！”

后来上了高中，生活稍有好转，可是由于大米依然稀缺，因而都是省着吃，做抓饭的机会还是不多。不过这也难不住我们，一天有个同学就告诉我说，他有个朋友是米泉县炭厂的，主粮就是大米，隔三差五做抓饭，他都吃过好几回了。于是在他的撺掇之下，我们几个哥们翻山越岭去了那里。适逢朋友的父母回南疆探亲，我们就自力更生，放心大胆地做抓饭吃，过了几天皇上一样的生活。不幸的是，这种梦幻随着朋友父母的突然归来而破灭了。当那一对老人瞪着眼睛，气喘吁吁呵斥儿子短短几天就挥霍了全家将近一个月的粮食时，我们几个便夹着尾巴仓皇而逃了。

说到这样难堪的事情，就让我想起了岳母家的那一顿抓饭。那时我和妻子结婚不久，一天家里来了老家吐鲁番的一群亲戚。因为就在前后院住着，岳母家就做了满满一锅抓饭，亲自登门邀请我们过去品尝。按照维吾尔族风俗，岳母将抓饭盛在好几个大大的盘子里，而且上面堆放大块大块的羊肉。随后一盘一把削肉刀，一人面前一只小勺，可谓盛情款待且照顾周到。然而没有想到的是，尽管岳母一家再三劝让，亲戚们还是尝了几口就放下刀子和勺子，你看看我我看看你，好像有什么难言之隐似的，不再吃了。看着那么诱人的抓饭满实满载没人享用，岳母一家人都急了，尤其岳母如坐针毡，难受得要死。难怪亲戚们都不吃了，原来抓饭有一股苦味，实在难以下咽。查来查去问题出在清油上，好端端的一锅抓饭，竟让假冒伪劣产品给糟蹋了，真是又丢人又让人气愤。父亲二话不说，起身回家提来一桶清油交给岳母。就为这

事,妻子一直心存感激呢。

抓饭是一种地道的民族特色风味饭,顾名思义,正宗的吃法就是用手抓食。不过不是一把抓,而是拇指曲并至掌心,其余四指则伸直,将抓饭和肉块抓在一起,然后顺着盘边来回抹两下,抓饭自然变成一团,嘴一张,手一送,吃进肚里。这种功夫不是一蹴而就的,需长期实践和经验积累才行。不然抓饭没吃多少,米粒却洒得到处都是,不太雅观。所以现在吃抓饭的时候,主人都会备一些小勺,方方面面都照顾到了。

当然,随着时间的推移,抓饭从内涵和外延都已发生了不少的变化。从内涵上讲,抓饭的种类是越来越丰富了,除了羊肉和牛肉抓饭,还有鸡鸭鹅肉抓饭。即便是素抓饭,选用的材料不同,味道也就不同。譬如用葡萄干、杏干和桃皮等干果做的抓饭,就香里带甜,意蕴深长。而在做好的抓饭上放上酸奶,就更是一种绝好的创意了。从外延上来说,抓饭已成了大众餐桌上的家常便饭,而且不少人更喜欢将抓饭和薄皮包子一起享用。这种称之为“阿西曼图”的抓饭包子,不仅吃着过瘾,而且听着那独到的叫卖声,本身就是一种艺术享受。

实际上抓饭还有另外一个名字:十全大补饭。相传很久很久以前,有个医生到了晚年的时候,身体虚弱,举步维艰,吃了很多药都无济于事。后来他就突发奇想,发明了抓饭进行食疗。不曾想后来他就渐渐恢复了健康,周围的人都非常吃惊,以为他吃了什么灵丹妙药。他把自己的“药方”推荐给了大家。于是代代相传,抓饭深入人心。我们不必考究传说的真假,然而抓饭的味道,却实实在在是毋庸置疑和刻骨铭心的。



心爱的馕

馕是最接近粮食本质和原色的食物。自有历史记载以来,这种作为一个民族不可或缺的生命主食,从来都是用泥土垒成的吐奴尔(馕坑)烘烤而成,因而带有古典的色泽和土壤的芳香。

如同汉民族餐餐不离蔬菜,维吾尔人对馕的情感,也是到了难以割舍的程度。民间有句俗语:“一日不吃馕,两腿直打晃。”足见日常生活中馕的重要。

在我们乡下农家院落,或许东家少块菜园,西家缺个鸡舍,但都在醒目之处耸立着一个馕坑。馕坑无论高低大小,清一色黄泥抹就,给人一种亲近感,遇上打馕的日子,整个村子弥漫着一种香味。

严格意义上说,用“贴馕”或者“烤馕”代替“打馕”,似乎更贴切。维吾尔语中“馕雅克”一词,直译过来就是“贴馕”的意思。自打记事起,我们就看着母亲烤馕。按理说,大人烤馕的时候,是不容许小孩靠近的,尤其外村的孩子,必须离得远远的才行。问及原委,就说别人看见了,馕会接二连三从内壁上脱落下来,烤糊了不说,也失去了形状。后来随着年

龄的增长,我才明白其中的道理,说是怕馕脱落,实则担心意外。小孩天生好动,特别是几个男孩聚在一起,不是爬墙头,就是钻地沟,看着热气腾腾的馕坑,闻着扑面而来的馕香,早已饥肠辘辘的淘气鬼,哪能抵挡如此诱惑,说不定一不留意就跳上馕坑,伸手揭开盖子一解馋。而馕坑则状若倒扣的水瓮,内壁经过烈火炙烤,温度高得惊人,万一孩子接触到里面的高温,后果可想而知。

馕的味道是特殊的、绵长的,就像一曲天籁,余音绕梁,回味无穷。我们通常都有这样的感觉,馕是越嚼越有筋骨,越品味越是香气袭人,仿佛所有口腔味蕾都被调动起来,不仅余香满口,而且渗入骨髓。

早些时候,家家户户都很拮据,不可能在馕中添加营养成分。即便如此,馕的神奇魅力依然让人称奇。极其平常的面粉,用水和好,揪成团,再几经揉擀,一个个薄厚匀称、大小适中的雏形便摆满了案板。这个时候,心灵手巧的女主人,还会在馕的正面稍加点缀,让馕看上去像一团团盛开的花朵。接下来就是一道最要紧的工序,用手蘸上盐水,沿着馕坑内壁撩洒,最后才依次把馕贴将上去。同样,馕的背面也必须抹上盐水才行。我就琢磨,烤馕除了火候恰到好处,盐水的作用更是奥妙无穷。就如同做抓饭,看似大米、胡萝卜和羊肉几样简单原料,可不少人就是做不出味道,究其原因还是同盐水有关。我发现,母亲做抓饭的时候,总是在油锅沸腾之时不忘洒上盐水,抓饭吃起来别有滋味,也是这个道理。

馕之所以成为维吾尔族心爱的主食,除了其独特的美味之外,还有许多其他食物难以媲美的优势,其中尤以抗饥饿和耐储存最为突出。许多时候我们都觉得刚吃过饭不久,肚子又“咕咕”叫了,于是有人