

# 愉悦味蕾的维吾尔族佳肴

文/王宇萌



## 红柳肉串最攒劲

“羊肉串，羊肉串，新疆羊肉串……”吆喝声中，香味阵阵钻进鼻子。新疆羊肉串哪里都有，非到新疆去吃么？当然，因为在哪里都吃不出真正的新疆的味道。只有新疆的烤羊肉串才最正宗最地道，维吾尔语称之为“喀瓦甫”。

乌鲁木齐虽说是在新疆维吾尔自治区首府，但以汉族居民为主体。要体验维吾尔族风情，就得到二道桥。二道桥附近是乌鲁木齐维吾尔族同胞的集聚区，有个大市场，二道桥大巴扎，是一个民族风情极浓的去处。

一进二道桥，烤馕的铺子，烤羊肉串的大铁槽，街头上卖哈密瓜的摊子，市场里摆满了葡萄干、大枣、无花果，加上街头飘然走过，风情万种的维吾尔族女郎，以及大声叫卖民族工艺品的憨厚朴实的维吾尔族汉子，一幅民族风情的图画扑面而来，最能证明我们已经踏踏实实落在乌鲁木齐的，是那硕大厚实的烤羊肉大铁槽和一把把烤得香气四溢的羊肉串。

维吾尔族最原始的羊肉串用的钎子是红柳。红柳是耐旱植物，多生长我国新疆、甘肃、内蒙古等地。红柳枝细长而硬，粗细都差不多，通过炉火的烧烤会散发出一些特有的香味，而且还环保，一些老维吾尔族饭馆一直使用红柳枝做钎子。这些饭馆分布在一些经济不发达的小地方，也只有在这种地方才可以看到红柳钎子。在新疆乌鲁木齐二道桥附近的饭馆也可以看到，很受游人的喜爱。

除了肉串大，维吾尔族的羊肉串还有两个特点。第一，内地烤羊肉串大多用木炭，在新疆，就用当地的无烟煤，烤出来的肉串别有一种香气。第二，内地烤羊肉串，肉切了就往签子上穿，新疆的羊肉切块后，要用水清洗一遍，穿的时候肉被水浸透，大火烤来，外面焦香，里面格外嫩，所谓外焦里嫩是也。还有，最大的特点是，在乌鲁木齐，最不缺的就是这羊肉串，无论南城北城，想吃羊肉串，找个小巷子，一定能找着烤羊肉串的摊点，而且哪个摊子都不差。

近年来，乌鲁木齐出现了串烤肉的另一种形式，民间称它为“米特尔喀瓦甫”，意为“1米长的串烤肉”。这种串烤肉确实名副其实，钎子足有70至80厘米长，肉块儿也大，立在馕坑里烘烤，一次可烤出十几串，味道鲜嫩可口，吃起来更为过瘾，因为这一大串是顶那小的7至8串烤肉。

更为有趣和难得一尝的要数“肚子烤肉”。何谓“肚子烤肉”呢，就是把羊肚子洗净后，把羊肉剔下来塞进肚子里，再倒进些盐水把肉块拌匀，然后把口系牢，埋进用篝火烧热的沙子中烤熟的肉。烧烤的只是那肚子，肚子在这里真正成了“饭锅子”。人们尝了这种烤肉后都赞不绝口，说只有吃到这种肉时，才能享受到羊肉特有的、天然的鲜嫩香味，那独特的滋味是任何其他方法烹制而成的肉食无法替代的，或许，这是最原始、传之最久远的食俗之一吧！

“民以食为天”，饮食是人类物质生活最基本的内容之一。中国维吾尔族是新疆从游牧民族较早转为定居农业的民族之一，但在她的饮食文化中，至今仍保留着许多游牧民族特有的风俗。



## 米肠子和面肺子

十月中旬，维吾尔族人迎来了一年一度的古尔邦节，节日里，一桌桌丰富的节日盛宴让人们尽享祥和与欢乐。作为新疆传统清真美食的面肺子和米肠子也争先恐后摆出各色造型来“赶赴”这场盛会。面肺子和米肠子在征服人们舌尖的背后却糅进了复杂的工序以及劳动者的智慧与用心。

清晨，那口煮沸了面肺子和米肠子的大锅冒出热腾腾的鲜香，让这个凉飕飕的早晨多了些温暖。大锅里面肺子和米肠子随着炉火不断升高的温度，发出咕嘟咕嘟的响声。锅口的一边架着木板，上面的大盆里盛放着整块煮好的大白面肺子和粗壮的米肠子。维吾尔族老板娘一边拨弄着炉膛里的炭火，一边忙着招呼过往的客人。店里的面肺子和米肠子为了适应不同人群的需求，在吃法上也别有讲究：维吾尔族人喜欢吃最传统的清汤的，年轻的回族、汉族朋友更偏向爆炒和凉拌的，这样能在其中加入辣椒粉、蒜泥等调味料。不管是哪一种吃法，面肺子和米肠子都以那股滑而不腻、入口即化但颇有嚼劲的口感，让这道特色美食的香味停留在食客的舌尖，更萦绕在食客们的心间。

羊肠子的做法也十分有趣，肠子洗净后，将羊肝、羊心、羊肠油切碎，加胡椒粉、孜然粉、精盐与洗净的大米搅拌，并用开水拌成馅灌入羊小肠，两头用线绳扎紧，放入凉水中烧开，再对凉水，反复几次，待半熟后，用细铁钎扎遍肠子，使肠中漏气。等熟后取出，把面肺子和米肠子等从锅里捞出来，按照一定的形状摆放在一个大盆里，这是一幅食物丰盛的图画，简单但营养丰富。

主人在招待客人时，把面肺子和米肠子按照一定的比例，或者依照各自的喜好任意搭配，切成片或块形状，再根据口味，拌上不同的调料，这种美味的食物，在那个年代，用来待客，绝对是拿得出手的一道美味佳肴。另外，主人还常常把熟羊肝切成片，中间夹上煮熟的羊尾油，送给客人品尝。这种肝加油的小吃，不仅不腻，反而很香。同时，这也是在告诉客人，这些羊杂碎不是从街上买来的，而是专门为客人杀羊之后做的。

如今，关于面肺子和米肠子的延伸菜品已经不在少数，爆炒面肺子和米肠子、凉拌面肺子和米肠子，在火锅中吃面肺子和米肠子，面肺子和米肠子甚至成为某些清真菜系的私房菜登上大雅之堂。面肺子和米肠子在那个特殊的年月，是当初人们为了改善饮食结构，丰富人们餐桌，填饱肠胃的创造发明，无意中却演变成名满新疆，甚至传至国内外的地方特色小吃，成为一种地理特征存在，这无论如何也是维吾尔族老辈人当初没有想到的。



## 百吃不厌“拉条子”

“拉条子”，官名“拌面”，又叫“新疆拉面”，维吾尔语称之为“兰格曼”，是维吾尔族非常喜爱的一道地方特色美食。没有去过的地方哪家拌面馆好？维吾尔族不用打听，一望便知——哪家拌面馆前停得车多，那家的面就好。哪些门前挂着的羊肉上面爬着马蜂或蜜蜂是新鲜的，而哪些羊肉上爬满了苍蝇的是不新鲜的，明眼人自然会有正确的选择。

“拉条子”属菜面合一的饮食品种，以面为主、以菜为辅。看似简单的做法却蕴含了极为丰富的美食理念和烹饪技巧。要做出爽滑筋道、色味俱佳，令人口齿生香、食指大动的“拉条子”，并不比制作一道上等菜品少费多少工夫。从选面、和面、醒面、揉面、拉面、下面，到选肉、选菜、切肉、

切菜、配料、炒菜，那可是有着一道道严格的工序的，一点儿也马虎不得。

维吾尔族的拉条子为什么会拉得细又长？因为新疆的面好。新疆无霜期短，小麦生长周期长，故而面细且筋道。和面是又一个硬功夫。和面讲究“和硬醇软”。有些人图省事，将面盆放在拧开的水龙头下搅和，那是做不成拉条子的。正规和面的要领是先用凉水轻轻洒在面粉之上，将面打成“索”。手指第二个关节以上不能见糊，否则便是“伤水”面，一拉就断，一煮就烂。然后揉成团，再放些许盐水。盐不能太多，多了拉不开；亦不能太少，少了没筋道，这些全凭个人经验。接着反复揉面，直至面如绸缎般光亮再将面汤半个小时。最后是将面做成条，抹上油后再汤，等面“醒”过来才能拉。有的维吾尔族人将面搓成指头粗细的条，像蛇般盘在盆子中饣着。从和面到拉面，大约需要1个半小时。

“拉条子”的配菜可荤可素、取材方便，几乎涵盖了新疆的时令蔬菜，有白菜、辣椒、西红柿、豇豆、韭菜、茄子、豆角、芹菜、蒜薹、蘑菇、皮牙子、土豆、胡萝卜、木耳等，还有酸白菜、辣皮子、茄子干、豇豆干等腌干菜，肉类则以羊肉为主。想吃“豪华”一点的，有过油肉拌面；想吃便宜一点的，有盖菜面；想各种菜都来一点的，有大杂烩拌面。随客人的爱好而定，可以满足多种多样个性化的需求。

看维吾尔族高手拉拉条子，简直是一种艺术享受。但见一条面在案板上被摔得啪啪响，面条上下飞舞，顿时由粗变细，再回来回缠绕，最后变成一把白生生的像古筝琴弦一样多的细面条，粗细均匀，不搅不粘，入锅后顷刻间便飘上水面，溢出诱人的清香。性情豪爽的维吾尔族人，喜欢将配菜直接扣到面碗里，将面和菜拌匀后（这就是“拌面”一词的来历）再“开吃”。吃时放上少许的醋，再就上几瓣辛辣的生大蒜，狠狠地来上一大口，那感觉，整个一个不“言传”。



**无条件 免费领取**

现今社会的饮食成为人们十分关注的问题，现上海阅康推出“养生在厨房，健康进万家”的活动现面对上海市58周岁以上居民可无条件免费领取生态养生煲一份，限量600份，领完即止。（已领者报名无效）

报名热线：4008-013-098  
报名时间：9:00—17:00  
上海阅康健康咨询管理有限公司

**新奇九 新产品 新生活**  
春夏秋冬煲 营养搭配好 健康从新奇九生态养生煲开始

## 与德国葡萄酒公主共庆盛宴

近日，DWV(德味)上海葡萄酒仓储直销体验中心开业庆典，在这体验中心里，造访者们可以随处感受到这里散发的浓郁德国酒文化。说起德国葡萄酒文化，很多人第一反应莫过于德国啤酒。然而你所不知道的是，早在2001年，德国人购买葡萄酒的支出就已经高于购买啤酒！此外，德国酒文化中另一抹不得不提的亮色便是每年一度非常具有特色的德国葡萄酒公主选举。评选意在选出一名聪慧过人、知识丰富的年轻女性来推广德国的葡萄酒文化。1995年4月10日出生于海德堡的Sabeth I正在盖森海姆进修国际葡萄酒专业，她代表着一块被阳光亲吻的葡萄酒产区——海恩费尔德(Hainfeld)，作为该产区2016-2018年度的葡萄酒公主，这位乐观的年轻女性为现场来宾以及广大中国美酒爱好者



者展现了德国文化的传统、葡萄酒以及当地的人文。

下一站，美丽的葡萄酒公主Sabeth I.还继续造访无锡，在那里，德味(上海)葡萄酒销售有限公司旗下规模更宏大的2000平米葡萄酒仓储直销体验中心也已开门迎客。