

木垒河：丝绸之路上的美味

文/长城

新疆昌吉回族自治州木垒县曾是丝绸之路北道的重要驿站。在丝绸之路辉煌的时期,众多商旅驼队来往于这里。木垒县大南沟乌孜别克族乡成立于1987年7月,是全国唯一的乌孜别克族民族乡。这里的乌孜别克族同胞常年生活在天山东端博格达雪峰北端的木垒河流域,依靠天山脚下的这片牧场繁衍生息,并保留着祖先传授下来的美味。



清炖羊肉最飘香

对木垒县乌孜别克族的认识,是从一位叫乌孜拉罕的老人开始的。从爷爷开始,他们祖辈已经在木垒延续了120多年,五辈人一直喝着木垒河水长大。

“乌孜别克”这个词最早来源于14世纪时蒙古四大汗国之一的金帐(钦察)汗国的乌孜别克汗。乌孜别克汗是一个曾经辉煌过的部落,也是一个少为人知的穆斯林族群,其少为人知的原因除了这个族群人数少外,主要因为他们生活的地区偏远。15世纪,金帐汗国解体,乌孜别克汗的一些民众逐渐进入新疆境内,散居在伊犁哈萨克自治州的尼勒克、特克斯和天山东段北麓昌吉回族自治州奇台、木垒等地,从事牧业,逐水草而居。

在乌孜拉罕老人的热情邀请下,我品尝到了乌孜别克族的清炖羊肉,感觉味道比城里的饭店还要地道。究其原因,一是这里的水质好,吃了开胃;二是这片如诗如画的天地,仿佛一个天然大氧吧,能让人心情豁然开朗,让人的胃口也变好;第三点最关键,羊肉是当场宰好的,肉质新鲜,肥瘦刚好、大小适中。山水清炖,原汁原味,哪里还能找到这样的美味佳肴呢?

清水炖羊肉,先将宰好的羊依顺序剔好,头蹄和杂碎分出来。需要一锅炖,就拿来清洗,再和羊肉一起煮;要是单独做,那就是羊肉一种做法,杂碎另一种做法,却各有各的味道。所谓原汁原味,就是锅里除了放把盐,几乎不放其他任何佐料。有些人老是抱怨煮不好羊肉,一是火候掌握不好,二是缺乏技巧。乌孜别克族人的经验是,首先剔肉要有水平,否则尽是骨头渣子会影响肉汤的质量。

再说火候,就是不能大火猛煮。锅刚一上灶,水就沸腾,时间不长肉就老了。必须先小火炖,再调大火,循序渐进。然后就是及时清理掉血沫子,最好用专门的灶滤,一次清不完,反复过滤,直到肉汤里没有残留物,肉汤清亮又好看,才算煮熟肉成功。要不然,肉汤看着黑乌乌的,肉也失去了光泽,味道就逊色不少。

有的人喜欢吃肉,有的人更喜欢喝肉汤,尤其是鲜亮白净的肉汤,上面漂一层细小的油花,简直就是挡不住的诱惑。如果上面再撒一点香葱,或者点缀少许香菜,特别是在冬天,吃完羊肉再喝碗汤,就着热气腾腾的烤馕,真叫一个过瘾。

乌孜别克族肉馕同样值得一尝,吃肉馕,得先到馕坑里进行烤肉。就是用馕坑火的辐射热和坑壁



的高温烤制的。将柴禾置坑内点燃,坑温达120至150摄氏度时将羊肉切成约10平方厘米的块状,加鸡蛋、姜黄、胡椒粉、孜然粉、精盐、与面粉拌成糊状,均匀地涂抹在肉块上,然后将肉块贴入馕坑内壁,取出明火,堵住坑口,连焖带烤,约30分钟后即可。烤熟的烤肉呈焦黄色,油亮生辉,香气扑鼻,鲜嫩而可口。食用时,把烤肉切成小块,蘸上盐其味更加鲜美。

在乌孜拉罕家,我看到他们虽然改用筷子和勺子了,但饭前用“阿不都壶”(洗手壶)和“其拉布其盆”(接水盆)洗手的卫生习惯还保持着。这位乌孜别克老人告诉我,按照《古兰经》规定,水是不能众人共用的,因此,每个乌孜别克人家中,都备有“阿不都壶”和“其拉布其盆”,它们是主人用以招呼客人们依次洗手的理想用具。我发现,乌孜拉罕家的“阿不都壶”和“其拉布其盆”是铜制的,上面有极富民族特色的纹饰,高低有致,起到了装饰居室的作用。

十全大补的抓饭

抓饭也是新疆古代居民的主要食物之一。抓饭,梵语称为pilan,波斯语里称polow,突厥语民族称其“扑劳”,因为吃的时候,主要是用干净的手撮食,故在汉语中,它被称为抓饭。唐朝慧琳法师撰写的《一切经

音义卷三十七·陀罗尼集》中记载:“……胡食者,即饌饌、烧饼、胡饼、搭纳等是也。”其中的饌饌就是指的抓饭。我国著名学者向达先生从语言学的角度,认为饌饌是现今世界上伊斯兰教地区的民族最喜欢吃的一种食物。

乌孜别克族抓饭的主要原料有大米、羊肉、胡萝卜、葡萄干、洋葱和清油。用它们混合焖制出来的饭,油亮生辉,香气四溢,甚受欢迎。从原料看,羊肉性热,含大量蛋白质、脂肪和氨基酸,具有壮阳益肾补血之功;胡萝卜是含维生素丰富的蔬菜,俗称“小人参”,具有补气生血、生津止渴、安神益智的作用;洋葱含有蛋白质、脂肪、糖类、胡萝卜素、维生素B1、B2、维生素C、钙、镁和铁等多种成分,还含有挥发油,其中主要成分为蒜辣素,也叫葱蒜杀菌素,只要把洋葱放到嘴里嚼三分钟,就可把嘴里的细菌消灭干净。另外,大米和植物油也都为人体所必需的食品。把这些东西混合在一起制作,当然是一种富有营养、别具风味的饭食了。难怪有人给抓饭起了个外号,叫“十全大补饭”。

在乌孜别克族抓饭中,还要放一种“卡瓦泰克”的食品。原来,这种食品是在洗净新鲜的葡萄叶子里包上用剁碎的羊肉、洋葱和胡椒粉,撒盐拌成的馅做的,做好后再用线绑起来,很像汉族人包粽子的方法。包好后的“卡瓦泰克”要在水里浸泡一会儿,等抓饭快熟时,揭开锅盖,将“卡瓦泰克”从水中捞起,均匀地放在抓饭上面,再盖上锅盖继续焖抓饭,约20分钟抓饭即可做好。

为了看看乌孜别克族抓饭的做法,我一直在跟踪这一道程序。他们在作抓饭时,讲究要把洋葱用油炸,直到快炸到焦时为止,然后将炸焦的洋葱弃之,因而作出抓饭颜色较深,有黑米抓饭之称。把胡萝卜也要用油炸,然后把羊肉切成小块和胡萝卜煮在一起,最后放大米、放盐。

该做“卡瓦泰克”了,我赶紧过去观察。一张矮脚小方桌上已摆好了拌好的羊肉馅和洗净的葡萄叶子,桌子四周摆了几把小板凳,乌孜别克族大妈坐在桌子一侧的中间。只见她把葡萄叶子摊在手心上,然后把羊肉馅放在葡萄叶的中间,把四周的葡萄叶叠在一起,最后用白色的棉线将其捆住,做成直径6至7厘米,厚约3厘米的“卡瓦泰克”。把做好的“卡瓦泰克”用水进行浸泡,有两个作用,一是让肉馅的味道

渗透到葡萄叶上,使葡萄叶有味道;二是防止葡萄叶干枯,保持新鲜。“卡瓦泰克”的数量也没有规定,多是根据吃饭的人多少来定的,一般平均每人两个就可以了。

不一会儿,香喷喷的抓饭端上来了,一股诱人的香味迎面扑来,那考究的瓷盘子上盛满了抓饭,上面摆着四个“卡瓦泰克”,两人一盘,正好一人两个。油亮生辉的米粒,透亮的红、黄两色胡萝卜,还有叫人垂涎欲滴的小块羊肉露在珍珠般的米粒之中,这种色彩斑斓的抓饭,顿时勾起了我们的食欲。

大家都用手抓吃这饭,我也不例外,学着大家的样子开始下手了。先吃“卡瓦泰克”,去掉外面捆绑的线绳,就露出了里面的肉馅,葡萄叶已褪去了绿色,其味鲜嫩可口,还弥漫着水果的香味,味道独特。里面的肉馅,更是味美,既嫩又鲜;那米粒不用说了,香气四溢,就像吃一种香果,别有一番风味。

古老的美味冰激凌

“玛拉俊”是乌孜别克族人的特色食品,是以牛奶、白砂糖以及鸡蛋为原料,用传统方法制作加工而成的冰激凌。不少人对“玛拉俊”这个名字很感兴趣,“玛拉俊”其实就是乌孜别克族语言的直译而已,没有实际意思。

与那种机器制造出来的甜腻冷饮相比,乌孜别克族纯手工自制的冰激凌,口感清爽,回味也更加悠长,绝不会让你的舌头发腻。它很质朴,简单的牛奶、鸡蛋还有鲜奶加上水配好料,倒进一个古老的叫“佛尔玛”的纯铜制桶中,“佛尔玛”分里外两层,里面的是铜做的,用来放配料;外面像一个大木桶,中间的空隙放着冰块,冰块上还要撒一点咸盐。经过“佛尔玛”的旋转、吹风,凝结,用木匙轻舀了一点入口,一口浓浓的奶香,而后是冰爽沁入整个身体,感觉炎热的夏天便远去,时光静止在杯子中,最畅快的莫过于这种感觉。

我们试图查找这种自制冰激凌的技术来源,但全无资料记载。乌孜拉罕老人说,他小时候最喜欢吃父亲做的冰激凌,夏天一次能吃好几碗。以后的一段时间,他就跟着父亲学会了这门手艺。乌孜拉罕的这个手艺也是小时候父亲教给他的。谈到手工制作,老人说最大的变化就是温度可以调节。

据食文化研究学者李春光先生介绍,“冰激凌的最大特点有两个:一是它为冰冻冷食,二是它的主要成分为牛奶、奶油”。李先生还说,关于冰食,中国最早在先秦时期就已出现,到唐代才有了“人造冰”;至于食用牛奶、奶油,则在三国两晋南北朝时就非常流行。

据史料记载,自东汉以来,分布在我国西、北边境上的匈奴、羯、氐、羌、鲜卑等五个少数民族已向内地迁徙。魏晋时期,汉族统治者为了补充内地劳动力的不足和加强对各少数民族的控制,又经常号召或强制他们入居内地。西晋灭亡后,这五个少数民族迁往内地的人数更多,时称“五胡内迁”。随着他们迁入中原,给长江以北地区的饮食生活带来很大变化。其中最为明显的,就是奶制品的普遍食用。贾思勰在其《齐民要术》中,也详细介绍了如何养牛、养马和养羊,如何挤奶,如何做酪、做酥。在他的“捋酥法”中,可以看到当时的“酥”和我们今天所吃的黄油差不多。唐代名医孙思邈还在其《千金要方·食疗》中说,“乳酪酥等常食之,令人有筋力,胆干,肌体润泽”,将它作为保健食品而大力推荐。

唐代文人也常常以酥的质地和色泽形容食物,如韩愈就写有“天街小雨润如酥”的诗句。在唐人王泠然的《苏合山赋》中,还简单地介绍了“酥山”的制作工艺和食用场面。他写道,味兼金房之蜜,势尽美人之情。素手淋漓而象起,元冬洒洒而体成。足同夫霜结霜凝,不异乎水积冰生。盘根趾于一器,拟崖萼於四明。从文中可以看出,那“酥山”不但属于“冰食”,而且在其原料里加有糖、蜜之类的甜味剂;不但松软得近乎融化,而且还有一定的造型。从某种角度来看,它已带有现代冰激凌的影子。

手里的冰激凌在我们相互的交谈中,慢慢地融进了肚子。这种入口即化、酸甜可口、芳香浓郁的冰激凌,给我的感觉是奶香味比大街上卖的工厂生产的那种冰激凌味道更实在一些。那种在喉咙里久久停留的芬芳,仿佛一种历史的厚重感,难以磨灭。当夕阳从乌孜拉罕老人朴实的脸上跃过,在旁的墙壁上留下影子,乌孜拉罕是否会想起许多年前父亲教授他这门手艺的场景,而我能在这种细腻的味道里品出勤劳和朴实。