香飘草原 哈萨克族的美食传说

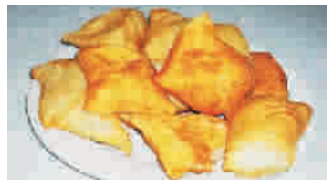
文/长 城



哈萨克族餐饮具有三大特点：一是味美，口感独特；二是量足，大盘大碗；三是口味地道，原汁原味。当大盘的熏肉端上来，当鲜美无比的纳仁端上来，当略带酸味、微有酒香的马奶子端上来，给你带来的是无尽的美食享受。







长城 熏马肉和熏马肠

河水翻腾着温柔的波浪，顺着山势奔流而下，桦树的叶子已经开始黄了。新疆维吾尔自治区阿勒泰市克兰河大峡谷桦树林中，一座低矮的土木小屋走出一位哈萨克族妇女哈丹。她头上裹着绿底红花的方头巾，眼睛里充满了安详与无争。看到哈丹我就想和她成为朋友，我想她也是这么想的，因为她很热情地请我喝了冰凉的酸奶，并邀请我观看了她烹制熏马肉的全过程。

说起马，哈丹首先会告诉你，马最聪明、最忠实、最勤劳，是哈萨克人最好的朋友，他们骄傲地称自己为“马背上的民族”，认为没有马就没有哈萨克历史。哈萨克人的爱马情结源于其民族特性，他们的祖先千百年来过着逐水草而居的游牧生活。如今，哈萨克人几乎都过上了定居生活，但是他们的爱马情结至今没有改变，可以说，马是哈萨克人生命中不可分割的一部分。哈萨克人爱马却并没有把它奉为神明，而是以非常实用主义的态度，把马肉当成餐桌上的一道美味佳肴。正如一位朋友说的：“我们爱马，也爱马肉。”当地流传着一种诙谐的说法，世上最爱吃马肉的是狼，其次就是哈萨克人。这或许与过去风餐露宿、居无定所的游牧生活有关，能量消耗过大，吃肉是最好的能量补充方式。

阿勒泰的冬季漫长而寒冷，肉的热量给了哈萨克族人一个温暖的冬天。每年11月底到12月份，是哈萨克族牧民熏肉的季节。他们选择膘肥体壮的马匹宰杀后进行加工。在加工的时候，他们比较常用的是用烟熏的方法，将宰杀后的马肉和马小肠清洗干净，再进行切块，通常是将大腿和臀部的肉切成碗口大小的块，然后撒上食盐腌制后熏制成熏马肉。而身体其他部位的肉则切成小块，然后撒上食盐腌制装入小肠熏制成熏马肠。

其实熏马肠不止一种，第一种是将马的肋条带肉和脂肪切成长条状，直接将肋条肉和脂肪装入小肠内，然后两头封口进行熏制，这是质量最好的熏马肠，叫肋条肉熏马肠。第二种是将其它部位的肉切成小孩拳头大小的块装入小肠内进行熏制，这种叫块肉熏马肠，质量稍次。第三种是将制作上述两种熏马肠剩下的碎肉装入小肠进行熏制，这种叫碎肉熏马肠，质量最次。

在熏制的时候，哈丹将马肉和装好的马肠放在事先搭好的木架上，周围用土坯垒起，下方留一个小洞，上方用毛毡盖住密封，然后在木架的下方放入松木锯末和新鲜的松树枝叶点燃，因为松木锯末不易起明火，新鲜的松树枝叶含有大量的松脂和水分也不易起明火，点燃后只是冒烟阴燃，等到马肉和马肠脱水萎缩、表面呈黑红色就熏制完成了。

在食用的时候，将熏马肉或者熏马肠清洗干净，放入锅内加入冷水，然后大火烧开后改用小火慢慢熬煮大约半个小时，出锅后放凉，将熏马肠切成薄片，是饮酒佐餐的佳品。地道纯正的哈萨克熏肉让我不能自制，伸手抓来放进嘴里，哇！肉质不软不硬；色泽深红鲜艳；吃到嘴里一股松油和马肉的清香，即便是那令姑娘们发怵的脂肪，经过风干，也变得水晶般晶莹起来。

草原圣液马奶子

在天山北麓的阿勒泰的草原上，只要有哈萨克人居住的“阿吾勒”(哈萨克语：牧民集聚的地方)，那里准有马奶子。以前，我不知道喝马奶子，也不会喝。后来，到牧区旅游，才知道马奶子是城里人难以享受到的口福。

来到牧区，只要见到在哈萨克毡房不远的地方拴着七八匹马驹，那座毡房里准有马奶子，这家人肯定是“吉勒克齐”(哈萨克语：牧马人)。我和一位哈萨克族朋友按照这个经验，来到了一个牧马人的家里。果不出所料，在他们毡房门边挂的皮囊里，有已经酿制好的马奶子。那位哈萨克族朋友给我端过一碗，并告诉我这叫“克莫孜”(哈萨克语：马奶子)，味道很好，营养丰富。一闻，奶香扑鼻，尝一口，冰凉凉的，味略酸还有一点点淡淡的涩味，但口感很好。从那以后，只要到了牧区，我总要找些马奶子来解解馋。

有一次，我和朋友在草滩上喝起了马奶子，他一碗，我一碗，边喝边聊，越喝越有味，一盆马奶子竟让我俩在不知不觉中喝了个精光。不多时，我发现他的脸红了，他也发现我的脸红了。我们面面相觑，便哈哈大笑起来。不过，马奶子不易醉人，连喝十几碗，也不伤脑。

在牧区住了几天，目睹了牧民挤马奶、酿制马奶子的全过程。清早，牧民就去挤奶，然后将小马拴起来，到了晚上再将小马放开，母马在晚间哺乳。白天，母马出外觅草，乳房发胀后便回来给小马喂奶。这时，牧民便提着奶桶等候“送奶”来的母马。一般是先让小马吃一点奶后，便将小马拉开，之后牧民开始挤奶；过后，再让小马吃奶；再拉开，再挤。母马很配合，很少乱蹦乱跳。有时只要一个人就可以完成挤奶任务。把挤好的马奶放在用牛皮或是驼皮做成的皮囊或皮桶里，放入少许陈奶酒曲，置于保温处，使之发酵。每天要用木杵搅动数次。二三天后，就成了略带酸味、微喷酒香、清凉适口、沁人心脾的马奶子。

哈萨克族在喝马奶子时，十分讲究使用“沙布塔亚克”(哈萨克语：木质餐具的总称)。从挤马奶、盛马奶子的木盆和木桶，到搅动马奶子的木杵、木勺，以及喝马奶子的木碗、木杯等，都用桦木做成。喝马奶子时，要不断用木勺搅动木盆里的马奶子。有一种盛马奶子的木杯是连体的，二三个杯子并排连在一起，但只有一个把，杯子的下部是相通的。

用连体杯喝马奶子时要侧着喝，喝第一个杯子的马奶子时，第二、三个杯子里的马奶子会自动流入第一个杯子里。这种木杯有大有小，容量不一。使用木杯时，也因人而异，妇女和儿童大都使用小木杯，对客人和长者大都使用大木杯。

哈萨克人饲养的伊犁马、哈萨克马、巴里坤马和伊吾马有叫人想不到的产乳能力。巴里坤马日平均产奶达7.74公斤，挤奶期总产量达928.8公斤。新疆的马一般在3周岁时即可参加配种。体质好的马匹到20岁仍能保持良好的配种能力。一匹母马可以提供至少近17年的奶源。7月为母马产驹高峰期。这个时候，也正是“马奶流成河”的黄金时刻。如果您这个时候来到草原，家家户户都会马奶子飘香。

美味“纳仁”吃不够

“纳仁”，是哈萨克族十分喜爱的一道美食，不仅有羊肉“纳仁”，还有马肉“纳仁”，常被用做招待宾客，一般在晚间食用。如今，“纳仁”已不是一个民族的饮食了，在新疆，它似乎成了游牧民族共同的饮食。

跨进哈萨克族人哈比提扎在牧场上的毡房内，哈比提扎先是安顿我们坐在毡房里喝茶吃馕，闲聊着。不多时，他一个人走出毡房，牵来一只重20来公斤的绵羊羔，站在毡房门口，把头伸进来对我们说：“尊敬的客人，你们从那么大的城市来到我们哈萨克家，我们非常感激，今天宰了这只羊招待你们，请你们一定要吃好。”然后他让我们过目后，我代表客人说了一些祝愿你们人丁兴旺、牲畜繁盛、草原丰美的吉祥话后，哈比提扎将羊拉到毡房远处宰杀了(后来，当地的汉族人告诉我，这种简单的仪式叫“巴塔”)。

“纳仁”的做法很简单，主要原料是面粉、羊肉、洋葱和盐。首先是将羊肉切成几大块，用大火煮肉。锅开后把漂在上面的一层浮沫撇尽，再改用文火煮，并用勺子不断地把汤往肉上浇，两个小时肉就熟了。朋友说，为了保持肉的鲜味，只在汤内放点盐起调味的作用，不再添加其他的调料。肉煮好后，捞出来放在一个大盆里，再将事先擀好的面条放在煮肉的汤里煮熟，煮熟的面不需要过凉水直接装在大盘子里，然后把肉块放在上面，再浇点洋葱汁，一道美味的纳仁就做好了。纳仁，既是哈萨克族人向客人表示尊重的一种方式，又是待客的美味佳肴。别小看这道看似简简单单的小吃，它里面却融合着很浓厚的哈萨克族文化。

食用前，哈比提扎先请我们每个人净手后，按客人在他心目中的尊贵程度排好座次，准备开餐。开始进餐了，哈比提扎把煮好的羊头献给客人中年龄最大的(以示尊敬)，而年龄最大的客人也按哈萨克族的习俗把羊头从盘子里端起，拿起刀割下羊两颊上的一块肉放在盘子里(表示接受)，再割下一只羊耳朵给了哈比提扎的一个4岁的儿子(意思是让他听大人的话)，然后，把羊头还给了哈比提扎。

这个简单的仪式结束后，我们才开始吃(但不是吃“纳仁”，“纳仁”还在后面)。哈比提扎一边让着我们，一边拿把刀将全羊的不同部位分为6大部分：一是巴斯(羊头)、江巴斯(臂部)；二是阿斯克几利克(后腿骨)；三是乌尔唐几利克(大腿)；四是加乌仁(臂骨)；五是开里几利克(前腿板骨)；六是格玛拉几利克(前腿骨)。除羊头外，这6个部位都是双份的。然后，哈比提扎分别将这6个部位给了在座的客人和他的家人。之后，才开始上这道“纳仁”饭。

在吃肉“纳仁”时，主人还向客人献“捧肉”，即把肥肉和油给客人喂，以及客人送还膀子骨等礼仪形式。在吃肉中羊的12根骨头和其他部位的肉，应该分配给什么客人是有一定规矩的。对长者和尊贵的客人给盆骨肉，对女婿和媳妇给羊的群肉(羊腿上的关节)和胸肌肉，给小孩吃羊的舌头、耳朵、腰子和心脏。

在牧区，吃一顿“纳仁”饭，一般要3至4小时。吃完“纳仁”后，主人会请你喝一碗鲜美有营养的原汤。大口吃肉，还要大碗喝酒。大家的胃口酒量很好，加上毡房内的气氛热烈，这顿饭从黄昏一直持续到凌晨2点草原上的羊儿都睡去，我们才醉着躺在毡房里，迎来了哈萨克草原新的一天。



泰厨降临

整个九月，上海半岛酒店将举办为期一个月的“上海半岛泰国美食节”活动，为顾客奉上美味的三道式午餐菜单和四道式晚餐菜单。浓郁的泰式美食香味，将掀起秋季美食季的高潮。此次泰式美食推广将开辟多元化美食的新纪元，全球各地半岛酒店的风味美食将在上海半岛酒店一一呈现。

Chamnan主厨为您打造的美食盛宴，主要特色是包括流行的泰式开胃菜、汤、主食和甜品，招牌菜包括椰味鸡肉酸辣汤、沙嗲鸡(猪)肉串、咖喱鸭配西红柿及菠萝、红咖喱白虾等。除此之外，就餐者还可享用多种美味甜点，如芒果糯米和椰肉绿豆等。

Chamnan Thepchana自年少时立志成为泰国菜主厨后就一直在努力积累泰国菜知识和技能。他说：“泰国菜已经融入我的血液与灵魂，希望能把我的拿手菜呈献给上海半岛酒店的顾客们。” 毛毛

沪上起得最早的咖啡馆 老外街玛雅新地标

在外国人比中国人多的上海虹梅路老外街，那些写着各种外国文字的店铺，让人恍若置身小“联合国”，而这也是沪上著名的美食朝拜圣地。一切的高大上之外，有个比外国人更外国人的所在，那就是离这条街不远的火·狐咖啡馆！

这是申城起得最早的一家咖啡馆(7:30营业)，它能让你在赶去上班的路上，悠闲地坐下来喝一杯咖啡。和那些晚睡晚起的店铺不同，它是一家和你上班时间同步调的咖啡馆，甚至起得比你还早。

火·狐咖啡馆，有其独特的危地马拉玛雅文化风情，一入驻就因为巨大的差异化，吸引了众多的关注。复古浮雕嵌的石墙，玛雅的人像石雕，户外看得见风景的露台……似乎让人身处在那万里之外的国度。

火·狐咖啡来自有世界上“最”完美咖啡豆之称的危地马拉，有着130年的历史，更有来自危国政府的支持。火·狐咖啡危地马拉主题咖啡连锁“我投资你当老板”的全新商业模式，千家店万家柜的规模，是目前中国咖啡行业发展势头最迅猛的耀眼之星。

随着火·狐咖啡合作店的不断壮大，它将让更多的消费者感受危地马拉咖啡文化和玛雅风情的无限魅力。 陈顺发