

民族饮食维吾尔族食俗 PDF转换可能丢失图片或格式，建议
阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/44/2021_2022__E6_B0_91_E6_97_8F_E9_A5_AE_E9_c34_44705.htm 维吾尔族居住在中国新疆维吾尔自治区，其人种和语言属于土耳其民族系统，人口约六百五十万人分布于新疆全境的城市和乡村中。九世纪下半叶以后，维吾尔族被赶出蒙古北部高原，他们经河西走廊迁徙到今天的新疆维吾尔自治区内。此后，维吾尔族的饮食从原来的以肉、乳为主转变为以谷物为主、以肉为辅。对维吾尔族来说，更大的社会变动是宗教上的变化。到十三世纪为止，维吾尔族全族改信伊斯兰教，其饮食文化也加入到伊斯兰教饮食圈子中去了。维吾尔族的饮食文化中最有代表性的食品是烤羊肉串（维吾尔语称之为“嘎巴布”）。从西亚各地到乌鲁木齐的街头都能见到这种食品。羊肉串看上去像是来自西方，但实际上是土耳其民族固有的食品。与羊肉串不同，谷类、粉食类食品中的用小麦粉和杂谷粉烤制的饼状的馕，可以看作是从西方传入的中东类型的饮食文化。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。在一般情况下，大多数维吾尔族群众以面食为日常生活的主要食物，喜食肉类、乳类，蔬菜吃的较少，夏季多拌食瓜果。过去，由于经济发展比较落后，大多数维吾尔族群众用的餐具主要为木制和陶器的碗、匙、盘等，但许多食物都爱用手抓食。一日三餐，早餐吃馕喝茶或“乌马什”（玉米面粥），中午为面类主食，晚饭是汤面或馕茶。吃饭时一家大小共席而坐，吃完饭，在拿走餐具前，由长者作“都瓦”（祷告）

，然后离席。维吾尔族传统的副食肉类主要有羊肉、牛肉、鸡、鸡蛋、鱼等，特别是吃羊肉比较多。另外，过去也经常能捕猎到一些野生动物，例如黄羊、鹿、盘羊、羚羊、石鸡、野鸡、鹌鹑、松鸡等补充肉食的不足和改善一下口味。奶制品主要有牛奶、山羊奶、酸奶、奶皮子等；蔬菜主要有黄萝卜、卡玛古、洋葱、大蒜、南瓜、萝卜、西红柿、茄子、辣子、香菜、藿香、青豆、土豆等。烤制食品是维吾尔族饮食习俗的一大特点，同时也为新疆其他民族所喜好。维吾尔族烤制食品的专用“馕坑”，建造十分特别。一般是在房前选一块空地，用土坯和砖砌成口小肚子大的圆形炉膛，高约一米。炉膛的内壁，用黄土和泥，内加盐水和羊毛，抹二三厘米厚。烤制食品时，先用木柴或焦炭将炉膛烧热，取出明火，然后将需要烤制的食品，快速贴在炉壁上，加上封盖即可。“馕坑”的用途很广，除烤制面食外，还可烤制肉食，如肉馕、油馕、包子、帕尔木丁、芝麻馕、层层馕、疙瘩包子、比加可馕等，这些都是人们喜爱的食品。维吾尔族人民长期重视园林生产，绝大多数维吾尔族群众都有自己的果园，因而有常年食用瓜果的习惯，果园成为生活在塔里木盆地周围绿洲上的维吾尔族人的天然维生素宝库。从5月份成熟的桑椹、6月份成熟的杏子开始，各种水果接连不断成熟，一年中有近七个月的时间能吃到新鲜水果。冬季还常吃核桃、杏干、杏仁、葡萄干、沙枣、红枣、桃干等干果，因此，不少家庭有储存甜瓜、葡萄、苹果、梨等水果的良好习惯。据估计，维吾尔人每年食用的干鲜瓜果可达一、二百公斤。维吾尔族夏天常以瓜果代茶饭，以瓜果就馕吃，冬季常以核桃、杏仁、葡萄干等就馕吃。还喜欢用葡萄干、杏干等做抓饭，用葡

萄、桑椹、苹果、海棠果、杏、梨、草莓、无花果、樱桃等做果酱。维吾尔族传统的饮料主要有茶、奶子、酸奶、各种干果泡制的果汁、果子露、多嘎甫（冰酸奶，酸奶加冰块调匀制成，是维吾尔族最喜欢的饮料）、葡萄水（从断裂的葡萄藤中流出来的水，味酸，可治病）、穆沙来斯（用葡萄酿制的酒）等。维吾尔族在日常生活中尤其喜欢喝茶，一日三餐都离不开茶。茶水也是维吾尔族用来待客的主要饮料，无论何时去维吾尔人家里做客，主人总是先要给客人敬上一碗热气腾腾的茶水和端上一盘香酥可口的馕，即使在瓜果飘香的季节里，也要先给客人敬茶。维吾尔人多喜欢喝茯茶，至今仍是维吾尔人最喜欢的传统饮料。维吾尔族中年龄大的人喜欢在茶里放冰糖。北疆的维吾尔人多喜欢喝奶茶。在乳类中维吾尔人尤其喜欢吃酸奶，夏季常以酸奶就馕吃。在农村忙季节，农民们常常带上酸奶、馕作为自己的午餐。家里来了客人，好客的主人也会捧出一碗酸奶来招待。维吾尔族有许多节日，食风有同有异。同者，都要宰牲宴客，家庭聚餐；异者，节食不尽一致，如“宰牲节”吃抓饭、油果子、做子、手抓羊肉、糕点、瓜果；“开斋节”吃粉汤。在人生仪礼食俗方面，有婴儿出生四十天举办的“洗礼宴”，男孩六至七岁时举办的“割礼宴”，男女婚嫁的喜宴，老人祝寿的寿宴，服孝期的“乃孜尔”祭仪等。在社交游乐方面，有“香妃墓会”、“揭水节野餐”、“娱雪宴”、“连环晚宴”（冬夜举行，青年们轮流作东）、“努鲁斯”（迎春野宴）、“偎郎”（男女欢会复）、“吐鲁番葡萄宴”等。这些宴会待客、作客均有讲究，如安席上座，流水净手，由长者领作“都瓦”祈祷入。由于信仰伊斯兰教，饮食禁忌与回族基本相同。客人就餐前必洗手，不

可顺手甩水，用毛巾擦干后，行了谢主礼便可就餐。客人如果吃不了饭菜，可双手捧还给主人，主人会万分高兴，这预示着主人家有吃有余。若主人家招待客人有困难时，邻人会主动代为招待。吃饭时不得随意拨弄盘中食品，不能让饭菜掉到地上，共盘吃饭时，不可把自己抓起的饭团再放回盘里。镶要正面朝上放，吃时先掰两瓣再吃。他们还不吃鸽肉、马肉、骆驼肉；忌讳用鼻子嗅食物；多数人不吃酱油；有专用茶杯；吃抓饭前要洗手三次；尤为重视饮用水的清洁。

100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问
www.100test.com