

民族饮食哈萨克族食俗 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_44857.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/44/2021_2022__E6_B0_91_E6_97_8F_E9_A5_AE_E9_c34_44857.htm) 哈萨克族主要分布在中国新疆北部。他们大部分从事畜牧业，除了少数经营农业已经定居外，绝大多数都是按季节转移牧场，过着逐水草而居的游牧生活。哈萨克族的饮食有着浓厚的游牧生活的特点，主要食物都取自牲畜。过去，奶类和肉类是日常生活的主要食物，面食是次要的食物，很少吃蔬菜。肉食主要有绵羊肉、山羊肉、牛肉、马肉、骆驼肉。野兽肉和野禽肉也是人们补充的肉食。做法主要有煮、熏、烤三种。最普遍的是吃手抓羊肉，其作法是把连骨羊肉切成大块，连同羊头、肚、心、肝、肺等一块放进铁锅加水同煮。水沸后，撒去浮沫，加入适量的盐，再用文火烧，熟后将肉切成小块，用手抓着吃，各人根据个人的口味随时增加盐末。烤肉主要在招待客人和外出狩猎时食用。客人光临后，哈萨克人就宰杀肥羊，取出其内脏，用火烤全羊。猎手们在野外打猎，常把猎肉放在火堆上烤熟后食用；牧民们在野外放牧，砍几根木棍，上端削尖，串上切成薄片的野生动物肉，放在火上烤熟吃，别有一番风味。熏肉是为了长时期保存而制作的一种肉制品。"熏"作为一种烹调方法，是指将已经熟处理的肉类主料，再用烟熏制，使主料色泽加重、油亮，并带有烟的特有芳香，便于携带和贮存。熏肉时，放一些盐，有的还放野葱。加放野葱熏干的肉，味道更为鲜美。每到深秋季节，羊肥马壮，牧民们都要宰杀羊马牛，把大部分肉熏制后存放到冬季食用。还用马肉灌成腊肠，能够存放很长一段时期。除了吃肉以外

，牧民们也吃米、面调制的食物，如烤饼、抓饭、“包尔沙克”（羊油炸面团）、“库卡代”（羊肉面片）等。他们很少吃蔬菜，偶尔吃些沙葱或者野菜。在牧区，哈萨克族的奶制品种类很多，有奶疙瘩、奶皮子、奶酪、酥油等。酥油大多用牛奶或者羊奶制成，做好后储藏在宰后洗净的羊胃里。牧民们最喜欢喝奶茶，奶茶是用砖茶再加牛奶或羊奶、盐等煮成的。除了喝奶茶之外，有时也喝鲜奶。把刚挤下来的鲜奶煮沸饮用，味道鲜甜，营养价值高。另外，奶子还可以制成各种奶制品，如奶油、奶豆腐、奶疙瘩等。哈萨克族面食有馕、包吾尔萨克、馓子、油饼、面条等。米食有抓饭、炒小麦、小麦饭和小米饭等。馕，是用发酵面团做成的圆饼，放进馕坑内用红火炭烤制，也有的家庭用圆煎锅烙制。包吾尔萨克（油子），用奶或用盐水调制发酵面团，然后拧成条状，并用刀切成菱形，放进烧沸的牛油或羊油锅内，炸至呈黄色取出。包吾尔萨克多为节庆或招待客人而作。烧小麦，炒前除掉麦皮，放羊油炒后捣成粉，再放羊尾油，与茶水拌着吃。小麦饭，把除皮的小麦舂成半碎，放进锅内加水煮熟，再放入溶稀的酸奶疙瘩或放点酸奶和肉，牧民们喜欢在秋冬季吃这种食品。此外，还有许多其它食物，如用小米和糖、羊油等调拌做的“吉尼特”。夏秋两季还用小麦和奶汁酿成酸粥做饮料。哈萨克牧民为了适应经常变换牧场和迁移住所的草原生活，往往特制出一些便于携带的方便食品。有一种用小米炒熟制成、用水冲饮的“米星茶”，就是这种方便食品，说是茶，实际上是稀汤。吃完肉食后饮用会感到特别舒服。而且，因为小米中含有碳水化合物、钙、磷、铁、胡萝卜素、硫胺素、核黄素、尼克酸等都较多，故常饮用能弥补在草

原上长期缺乏蔬菜所造成的营养不足。还有"柯柯"（哈萨克语），也是用小米或麦粒炒熟制成的食品，质脆而味香，往往和肉食一起食用，十分耐饥，放牧时随身携带，食用方便。哈萨克族是一个性情直爽而热情好客的民族，对前来拜访的客人，不论相识与否，哈萨克人都要竭诚招待。招待来客要拿出家里最好的食物，对贵宾要宰杀毛色身黄头白的活羊。进餐时，主人先把羊头献到客人面前，以示尊敬；客人把盘中的羊头取起后，割下一片羊头右颊面上的肉放在盘中，以示接受；再割一只羊耳给座中最幼小的，然后再把羊头送还给主人，如果不这样做，就会被认为是失礼。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