

<<新疆穆斯林饮食文化>>

图书基本信息

书名：<<新疆穆斯林饮食文化>>

13位ISBN编号：9787551520379

10位ISBN编号：7551520376

出版时间：2012-7

出版时间：楼望皓 新疆青少年出版社 (2012-07出版)

作者：楼望皓

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<新疆穆斯林饮食文化>>

前言

新疆是我国穆斯林民族的主要聚居区，我国56个民族中，信仰伊斯兰教的穆斯林民族共有10个，他们是维吾尔族、哈萨克族、回族、柯尔克孜族、塔吉克族、塔塔尔族、乌孜别克族、撒拉族、东乡族、保安族，这10个民族中，新疆就有7个。

由于新疆是我国穆斯林民族的主要聚居区，其穆斯林饮食文化的历史也相当悠久。

11世纪维吾尔族学者优素甫·哈斯·哈吉甫在《福乐智慧》中就提到了饮食，他说，“病从口入，饮食要适当（4615）”“疾病伴随着食物入口（4674）”。

这位学者把饮食卫生提到了首位。

《古兰经》也多次谈到禁戒食物。

经过数百年的演变和发展，穆斯林饮食文化已形成了一个完整的体系。

新疆穆斯林饮食文化的发展也是经历了漫长的历史演变，消除偏见和误会的过程。

通过不断地吸收周边民族饮食文化，逐渐形成了独具特色的新疆穆斯林饮食文化体系。

新疆穆斯林饮食文化内容十分丰富，以讲究清洁、注重营养、以德为先、饮食养生、以食治疗疾病等为宗旨，具有较丰富的文化底蕴，对广大群众的身体保健、疾病治疗起着很重要的作用，这是我们中华民族饮食文化宝库中一份珍贵的遗产，应当保护和发扬。

在新疆穆斯林饮食文化中，穆斯林把清洁卫生提到了饮食的首位。

优素甫·哈斯·哈吉甫在《福乐智慧》中说，“英主啊，若想做虔诚之人，饮食享用要正当纯净

（5348）”“饮食纯洁者不会成为真主的罪人，今生纯洁，还须为来世备好纯洁食品（5350）”“谁的衣食若干干净净，他的罪过将被洗清（5351）”“若求纯洁，首先要口腹干净，口腹干净，好处如河水涌流不停”“疾病伴随着食物入口，它催你衰老而不得长寿（4674）”，这些论述把饮食是否干净和纯净，提到了“罪”的高度，还把食物的干净和寿命联系在一起，同时，把不干净的饮食拿来出售和给别人吃，被视为一种罪过，将会受到惩罚。

在饮食进口中之前，要保证清洁，在《古兰经》中都有明确的规定，即不食猪肉，不吃动物的血，不吃病死、打死、瘦死、摔死、被狼咬死的动物，不吃狗、猫、鼠、蛇和凶猛、奇形怪状的动物，不吃未经念经而屠宰的牛羊，不喝不干净的水等。

维吾尔族人要求做饭的厨房和馕坑附近保持干净，餐具和厨具也。要保管好，要放在布袋里，使之保持清洁，不允许脚踩或跨越。

妇女在做饭之前要洗手，并要戴上头巾，防止头发和头屑掉入食物中。

在饭前、饭后要洗手，主人一般备有“阿布杜”（水壶）与“齐拉布齐”（接水盆）给客人倒水冲洗，洗完手后要用毛巾将手擦干，吃饭时，要铺“达斯旦”（餐布），不论吃饭的人多少，餐布都要全铺开，而且要铺整齐。

餐布也要经常洗涤，使之保持清洁。

穆斯林民族对原料选择严格，其中，新疆回族对羊羔肉原料的选择，要求必须是净肉，同时也要把生殖器、肛门等不洁器官清除，要把羊的大腿、前腿的动脉血管割断，羊脊椎骨里的骨髓要抽出，把羊血放净，羊脖子、羊腿等部位的淋巴（当地群众称“胰子”）都要清除干净，然后，还要用水洗和浸泡，把血水泡出，才能下锅煮肉。

哈萨克族妇女在挤奶、做饭时都要洗手，装食品的器皿都要洗干净，在饭前和饭后也都要洗手。

柯尔克孜族、塔吉克族、塔塔尔族、乌孜别克族等信仰伊斯兰教的民族都有一套完整的饮食清洁的规定，如食品放置的地方要远离厕所、畜圈或有污染的地方，不允许在厨房附近大小便，不允许在河水里小便、洗澡、洗衣服、倾倒垃圾等。

不食过期、变质、发霉的食品。

由于从源头上把关，这些规定和做法杜绝了不洁的食物进入口中。

在水的应用上讲究使用流动的活水，这些规定有一定的科学道理，所以一直延续至今。

在新疆的穆斯林饮食中十分讲究饮食的营养，注重养生的理念，有些食品还作为食疗增补身体、治疗疾病。

据说，抓饭就是一种食疗的饭。

<<新疆穆斯林饮食文化>>

相传在1000多年前，中亚有个学者，在他晚年的时候身体很虚弱，吃了许多药物也无济于事，后来他研究了一种饭，进行食疗，果然很见效。

这种饭就是现在的抓饭。

乌孜别克、维吾尔等民族从小就给孩子喂抓饭，他们有强壮的身体不能说与这没有直接的关系。

抓饭中的胡萝卜、洋葱、植物油、羊肉、大米等都是营养丰富的食品。

这些食品虽然营养丰富，但是吃多了对人并无益处，所以他们在吃抓饭时，讲究冷热平衡，冬季吃的抓饭和夏季吃的抓饭有所区别，冬季主要以羊肉抓饭和鸡蛋抓饭为主，并喝浓浓的茯茶，以增加体内的热量，抵御寒冷；到了夏季，则在抓饭里放蔬菜、酸奶、酸杏子、恰玛古（蔓菁）、比耶（楹椴）等，喝消暑的“恰依多拉”（药茶），以达到冷热平衡、消暑的作用。

维吾尔族都喜欢吃拌面，但是，冬夏季拌面的蔬菜却不完全一样，冬季主要以过油肉拌面、碎肉拌面为主，到了夏季，拌面的蔬菜就较多，有青菜、“恰玛古”、西红柿鸡蛋、土豆丝、酸菜、烩菜（各种蔬菜，其中主要有西红柿、辣子、茄子、豇豆、豆角、洋葱等）的拌面，在泽普县的维吾尔族，到了夏季还有一种“玛希却普”（绿豆拌面）。

这些食品不仅营养丰富，而且对消暑、保持冷热平衡、增进健康都起到了积极的作用。

在南疆的维吾尔族群众中，冬季除了喝一种浓茯茶（砖茶），还喝“麦扎甫”等热性的饮料。

哈萨克族在冬季的奶茶中，要放白胡椒、马油、奶油等，这些都可以起到增加体内热量的作用，有利于防御外界的寒冷。

到了炎热的夏季，维吾尔族喝一种用冰块、酸奶、糖稀做成的“多合”和“沙朗多合”，还有“吉格地先尔拜提”（用沙枣做的饮料）等。

哈萨克族、塔吉克族、塔塔尔族等民族在夏季多喜欢喝酸奶、酸梅汤、杏干水等。

利用食品治疗疾病也是新疆穆斯林饮食的一个特点。

长期以来，在生活实践中，新疆的穆斯林就根据饮食的特性总结了许多经验。

新疆哈萨克族主要吃牛羊肉和乳制品，他们认为牲畜就是药，利用牲畜的肉、器官、皮张、骨头、肉汤及一些草药，治疗感冒、骨折、外伤等疾病。

生活在帕米尔高原上的塔吉克族遇到高山反应，头痛的时候，就喝用牦牛奶做的酸奶，症状会立即消失。

因而，他们平时在家里准备了酸奶，不仅自己喝，而且还招待客人。

到了炎热的夏季，维吾尔族会用“恰依多拉”进行消暑和解渴，还能预防中暑。

同时用沙枣、野枸杞等泡制的饮料治疗高血压，用干沙枣、沙枣粉治疗痢疾，用石榴来养心，用“西亚旦”（黑草籽）壮阳补肾。

人们根据不同的季节，不同的肉食和饭菜、水果、干果、饮料治疗和预防不同的疾病，在塔塔尔族、乌孜别克族中，也有许多食疗的例子。

用食品治疗疾病的方法，不仅是选择种类和品种，更重要的是讲究预防，通过进食的次数、数量来预防疾病，如对年轻人要求不要暴饮暴食，对老年人要求不要吃得过饱，要少食多餐，不要吃过多的油腻食品，不要吃不卫生的食品等。

这些自我约束的行为，对增强体质，预防疾病起到了积极的作用。

在穆斯林饮食文化中，以德为先是一项重要内容。

新疆穆斯林十分尊重老人，出门要让老人走在前面，进门要让老人先进，吃饭时让老人坐在上席，最好吃的、富有营养的先给老人。

同时，在老人讲话时，不能插嘴，不能接话，更不能顶嘴，也不能在老人面前说脏话、不吉利的话，不能同老人开玩笑等。

在维吾尔族中还有专为老人做的容易消化、富有营养的饭菜。

在哈萨克族的“阿吾勒”（牧民集聚的村落）中，无论谁家做了好吃的东西都要送给老人先吃；打猎获得的猎物也要分给老人；在吃肉时，要把羊头献给老人，表示尊重；同时还要把最好部位的羊肉给老人吃。

维吾尔族把抓饭盛在大盘子里，大都用手抓着吃，只吃自己跟前方位的饭，而不会“越界”在抓饭的盘中乱抓。

<<新疆穆斯林饮食文化>>

讲究掰开吃馕，意思是让大家都吃，不要独吞。

在吃饭时忌讳放屁、剪指甲、吐痰、擤鼻子等不卫生和影响别人食欲的行为。

如不慎将饭屑或馕渣弄到地上，要捡起来放在近前的餐布或是桌子上，不能将抓起的饭粒再放在共用的饭盘之中。

吃东西时，不能把肉骨头、果壳乱扔在地上，但可以放在自己的面前。

吃饭时，若有事要离开，不能从其他人面前走过，也不能跨过餐布，而是要从人们的背后走过。

这些以德为先的饮食文化，潜移默化地影响着每一个人的行为，促进了一种良好的氛围。

新疆穆斯林饮食文化是经过长期锤炼和融合其他民族饮食文化而形成的特色文化，是中国穆斯林饮食文化的缩影，是中国穆斯林饮食文化的代表，只有到新疆才能真正领略中国穆斯林饮食文化的内涵和品位。

如今，新疆的经济获得了巨大的发展，各级党委和政府更加重视对穆斯林饮食文化，并作出规划，加大对穆斯林饮食文化的发展力度，使穆斯林饮食文化得到了长足发展和繁荣，在传统的烹饪技艺得到改进和提高的基础上，对一些传统的饮食进行了挖掘和整理，并推出系列的饮食品种，同时还吸收了一些中亚民族饮食文化的元素，使新疆穆斯林饮食的花色品种增多。

另外，新疆各地还大力培训多民族的穆斯林饮食厨师，建立了一支穆斯林饮食厨师的队伍。

如过去骑马放牧的哈萨克族、柯尔克孜族根本没有厨师，如今也有了有名的厨师。

这种情况的转变，使新疆各民族的饮食结构也发生了变化，由过去单一的乳制品和肉类食品，到现在丰富的各种四季蔬菜及鸡、鸭、鱼和海鲜等品种，使餐桌上的食品更加丰富多彩、琳琅满目。

同时，丰富多彩的穆斯林饮食文化的发展，也带动和促进了新疆旅游业的发展，使更多的中外游客和朋友认识新疆、了解新疆、宣传新疆，从而也促进了新疆穆斯林饮食文化的发展。

更可喜的是，一些传统的穆斯林食品，经过挖掘整理还被列入自治区非物质文化遗产名录，得到有效的保护和传承，许多地区还建立了以穆斯林饮食为主的饮食一条街、回民清真饮食苑等不同规模和形式的穆斯林饮食区，为穆斯林饮食的发展搭建了平台，我们相信，新疆穆斯林饮食文化的前景将会更加美好！

作者 2012年3月17日

<<新疆穆斯林饮食文化>>

内容概要

《新疆穆斯林饮食文化》讲述了新疆穆斯林饮食文化内容十分丰富，以讲究清洁、注重营养、以德为先、饮食养生、以食治疗疾病等为宗旨，具有较丰富的文化底蕴，对广大群众的身体保健、疾病治疗起着很重要的作用，这是我们中华民族饮食文化宝库中一份珍贵的遗产，应当保护和发扬。

<<新疆穆斯林饮食文化>>

书籍目录

前言 第一章维吾尔族饮食文化 一、民族概况 二、饮食文化 (一) 饮食禁忌 (二) 讲究饮食的科学性 (三) 讲究饮食的卫生和礼节 (四) 注重珍惜粮食 (五) 禁吸一切麻醉品 三、主要食俗 (一) 特色饮食 1. 面食类 馕 “托喀西” 馕 “格吉德” 馕 和田的“果西格尔德” 馕 “艾麦克” 馕 “奥尔” 馕 “阿依” 馕 “扎克尔” 馕 “玛依” 馕 “果西” 馕 “库麦西” 馕 “喀特拉玛” 馕 “希尔曼” 馕 “乌加克” 馕 “阿克” 馕 “皮特尔” 馕 “谢克尔” 馕 “恰皮塔” 馕 薄皮包子 “阿西曼塔” “卡瓦曼塔” “赛维孜” 油塔子 “波什喀勒” “玉古勒” “曲曲” “蒙代” “阔嘉” “玛希却普” “斯克玛克阿西” “库奇哈奇特勒” “吐特玛奇” “吐尔麦勒” 馓子 “杨克沙木萨” “亚合拜合尔” “沙木萨” “喀克沙木萨” “桑布尔萨” “帕木尔丁” “霍香” 面肺子 拉条子 “吾麻什” “苏特阿西” “阿勒瓦” “曲连” 库车汤面 “库里皮” “肖胡拉却甫” “亚布玛” “阔勒达玛” “库依玛克” 2. 米食类 抓饭 “柯德克婆罗” “吐哈婆罗” “图洪婆罗” “比耶婆罗” “恰玛古婆罗” “嘎克婆罗” “菜婆罗” “肖尔古鲁西” “胡秀” “诺鲁孜” 饭 羊肠子 3. 肉蛋类 烤全牛 烤全羊 烤羊肉串 “米特尔喀瓦甫” 馕坑烤肉 挂钩烤肉 烤羊排 烤羊腰 (羊肾) 烤羊肠 烤羊肝 烤羊心 网油羊肉串 “恰依乃肖尔巴” “克吉曼托哈喀瓦甫” 烤鱼 烤石鸡 “冬拜吉干” 烤鸡蛋 4. 饮料 茶 “吾满恰依” “木赛莱斯” “多合” “萨朗多合” “吉格地先尔拜提” “齐兰” “麦扎甫” 5. 果酱、糖果、点心 玫瑰花酱 “古力苏勒克” “索克玛克” “曼排孜” “比切克” “纳瓦特” “亚阿克阿勒瓦” 6. 瓜果 (二) 主要炊具及餐具 “沙玛瓦尔” “吐努尔” 烤羊肉串炉 烤箱 木制餐具 “切库西” “克依卡开西库去” “潘德努斯” “里干” “诺嘎依” “泡孜” “克里甫” “开布库尔” “艾吉尔塔瓦克” (三) 待客食俗 (四) 婚庆食俗 四、主要节日 古尔邦节 肉孜节 “诺鲁孜” 节 “巴拉提” 节 第二章哈萨克族饮食文化 一、民族概况 二、饮食文化 (一) 饮食特点 (二) 饮食礼仪 (三) 饮食禁忌 (四) 饮食的营养结构和科学性 (五) 珍惜粮食和乳肉食品 三、主要食俗 (一) 特色饮食 1. 米、面等 “包尔萨克” “忒盖包尔萨克” 奶子面条 “塔潘” 馕 “金特” 油饼 蒸饼 油馓子 抓饭 “库尔康拜代” “布都尔干塔尔” “阔布阔节” 饭 小麦饭 2. 肉食类 “纳仁” “库尔达克” 熏马肉 马肠子 “奥特喀瓦甫” 马驹肉 “冬拜吉干” “肖尔巴” “哈克塔汗叶特” “阔腾依西克” 3. 饮料类 奶茶 牛奶 羊奶 骆驼奶 马奶子 “喀拉喀特” “苏孜拜” “霍尔柯德克” “阿西玛勒” “库鲁特” 4. 奶制品等 奶皮子 酥油 奶疙瘩 奶豆腐 酸奶子 奶酪 胶奶 “乌孜” “切尔特勒塔克” (二) 主要炊具及餐具 “塔巴” “沙布塔雅克” “莫斯” “奥夏克” “沙巴” “卡那齐” “开仁” 木勺 骨质勺 “吐玉买其” “开列” “齐甫达” 桦树皮盆 桦树皮盘子 托夏拉 苏索克 (三) 节庆和婚庆食俗 四、主要节日 “纳吾鲁孜” 节 肉孜节 古尔邦节 第三章回族饮食文化 一、民族概况 二、饮食文化 (一) 饮食特点 (二) 饮食禁忌 (三) “以德为先” 的饮食理念 (四) 讲究饮食的科学性与营养 (五) 讲究饮食的卫生 (六) 注意珍惜粮食 三、主要食俗 (一) 特色饮食 1. 肉食、鱼类 九碗三行宴 蒸鸡 蒸盆子 羊羔肉 吾吾子羊羔肉 蒸羊羔肉 烩羊杂碎 涮羊肉 椒麻鸡 大盘鸡 香酥羊肉 黄焖羊肉 盆盆肉 土锅鱼 2. 米、面类 油香 馓子 麻花 糕点 酥合子 卷果 鸡蛋醪糟 油糕 油酥饼 馍馍 油旋子 蒸糕 牛肉拉面 炒揪面 炒糊钵 拌汤 野蘑菇汤饭 粉汤 丸子汤 杂烩汤 扁豆面旗子 丁丁炒面 二截子 臊子面 切鱼子 凉皮子 凉粉 黄面 “阿舒拉” 饭 3. 饮料 盖碗茶 罐罐茶 奶茶 油茶 (二) 待客食俗 (三) 婚丧食俗 四、主要节日 开斋节 古尔邦节 圣纪节 “法图麦” 节 “阿舒拉” 节 第四章柯尔克孜族饮食文化 一、民族概况 二、饮食文化 (一) 饮食禁忌 (二) 讲究饮食的科学性与营养 (三) 珍惜粮食和重视饮食的礼节 三、主要食俗 (一) 特色饮食 1. 面、米类 抓饭 奶皮面片 “乌麻什” “纳仁” “克却” 饭 “居布嘎” “卡特玛” “库鲁提苏依阿西” “奥尔” 馕 “库依玛克” “包尔肖” 馓子 “巧巴拉” “皮特尔” “沙尔阔勒” 2. 肉食类 烤全羊 烤肉 “库尔玛” 马驹肉 驼羔肉 “库尔达克” “加尔阔普” “肖尔帕” “肖鲁帕” 马肠子 3. 饮料 马奶子 骆驼奶 奶茶 “牙尔玛” “宝扎” “卡勒玛” (二) 主要炊具及餐具 菜刀 木碗 木盆 木勺 案板 木盘 木杯 木桶 骆驼皮桶 骆驼皮水壶 骆驼皮碗 羊皮桶 羊皮袋 牛皮发酵袋 三条腿的炉灶 牛、羊胃容器 (三) 待客食俗 (四) 婚庆食俗 四、主要节日 古尔邦节和肉孜节 “诺鲁孜” 节 “喀尔夏托依” 节 马奶节 “掉罗勃左” 节 “谢尔乃” 节 “阿克托依” 节 第五章塔吉克族饮食文化 一、民族概况 二、饮食文化 (一) 饮食禁忌和讲究卫生 (二) 饮食的科学性 (三) 注意珍惜粮食 (四) 饮食礼仪 三、主要食俗 (一) 特色饮食 山羊肉 “婆罗” “西尔乌” “苏依阿西” “库姆齐” 馕 “艾依喀开西” 馕 “西皮克”

<<新疆穆斯林饮食文化>>

馕”波拉“馕包谷面馕酥油青稞馕“卡特里玛”“肖伊拉”“阿尔孜克”馓子“艾提干恰依”“西尔布林济”“乌玛什”“希尔泰力提”“布拉玛克”“泰勒提”“哈克斯”“扎仁”“派乃依尔”酥油奶疙瘩奶皮子酸奶牦牛酸奶“喀列”“冬巴吉格尔”（二）塔吉克族木质餐具（二）待客食俗（三）婚丧饮食四、主要节日古尔邦节肉孜节肖贡巴哈尔节引水节和播种节灯节第六章塔塔尔族饮食文化一、民族概况二、饮食文化（一）饮食禁忌（二）讲究饮食的科学与营养（三）讲究饮食的卫生和礼节（四）珍惜粮食三、主要食俗（一）特色饮食1.米、面、肉等馕抓饭拉面奶油酥鸡“图耶鲍尔莎克”“米林格”“皮罗克”“喀拉阔孜”“卡特拉玛皮罗克”“波兰德克”“巴哈力”“布楞”“帕拉玛西”“加尔阔依”“齐比拜里西”“古拜底埃”“伊特白里西”“拜里西”“去买西”“卡特力特”油煎肉饼“克孜都日米拉”“沙里玛阿西”2.饮料奶茶牛奶“冈波特”“克尔西麻”“克赛勒”马奶子“皮瓦”匿翻“伊利斯”“喀拉卡特”酱杏子酱“马林纳”酱苹果酱草莓酱海棠果酱（二）待客食俗（三）婚庆食俗四、主要节日古尔邦节开斋节撒班节第七章乌孜别克族饮食文化一、民族概况二、饮食文化（一）饮食禁忌（二）讲究饮食的科学与营养（三）讲究饮食的卫生和礼节（四）珍惜粮食三、主要食俗（一）特色饮食馕薄馕“格尔德”馕“玛依”馕“果西”馕“托卡西”馕“库纳克”馕“吐尔玛”“安坚婆罗”（抓饭）烤全羊“纳仁”“麻西霍尔达”“麻西克齐尔”米肠子和面肺子“阿勒瓦”“尼夏拉”奶制品“库尔达克”“喀克列特库尔达克”奶茶和清茶汤面爆炒面烤羊肉串薄皮包子烤包子“图努尔沙木萨”“麻依莎木萨”“卡特拉玛沙木萨”（二）待客食俗（三）婚丧食俗四、主要节日古尔邦节肉孜节圣纪节“诺鲁孜”节第八章穆斯林饮食使用的主要调味品孜然胡椒藿香芫荽蓬灰辣子面洋葱干辣椒葫芦巴大蒜“西亚旦”“西尔开”椒蒿附：穆斯林饮食创新菜谱新疆穆斯林饮食创新菜图谱一、凉菜二、菜肴三、食品雕刻新疆招待中央领导食谱五则新疆维吾尔自治区成立40年大庆欢迎中央代表团宴会餐单（1号菜单）新疆维吾尔自治区成立40年大庆欢迎中央代表团宴会餐单（2号菜单）新疆维吾尔自治区成立40年大庆欢送中央代表团宴会餐单（3号菜单）新疆维吾尔自治区庆祝新中国成立50年大庆宴会菜单1983年8月23日接待国务院领导同志宴会餐单后记主要参考资料

<<新疆穆斯林饮食文化>>

章节摘录

版权页：插图：一、民族概况 维吾尔族是我国历史悠久、人口较多的一个民族。

史籍记载：维吾尔族在公元三世纪游牧于中国北方和西北，贝加尔湖以南、额尔齐斯河和巴尔喀什湖一带。

由于受部落间战争的影响，各个部落的分支逐渐迁徙西域，其名称先后曾被译为“韦纥”“乌纥”“袁纥”“回鹘...‘畏兀儿’，以后才改为“维吾尔”，沿袭至今。

“维吾尔”是维吾尔族的自称，意为“团结”或“联合”。

新疆维吾尔自治区于1955年10月1日成立。

维吾尔族是新疆维吾尔自治区的主体民族，目前人口已有1000余万，占新疆总人口的45%，主要聚居在新疆天山以南的喀什、和田、阿克苏一带和库尔勒，其余在天山以北的乌鲁木齐、伊犁等地。

维吾尔族古代曾信仰过萨满教、摩尼教、景教、祆教（拜火教）和佛教，到公元13世纪，改信伊斯兰教。

维吾尔族有自己的语言和文字。

维吾尔语属阿尔泰语系突厥语族，文字系以阿拉伯字母为基础的拼音文字。

维吾尔族以农业为主，种植棉花、小麦、玉米、水稻、黄米、小米等农作物，擅长园艺。

新疆很多地区都出产大量的、品种繁多的瓜果，著名的有和田及叶城的核桃、水蜜桃，皮山、叶城的石榴，英吉沙、莎车的巴旦木，阿图什的无花果，哈密、伽师、麦盖提和鄯善的甜瓜，库尔勒的香梨，库车的银白杏、胡安娜杏、杏干和包仁杏干，吐鲁番的无核葡萄和葡萄干，伊犁、阿克苏地区的苹果，呼图壁的西瓜，库尔勒的香梨。

许多维吾尔族人都有自己的果园，从5月份成熟的桑葚、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。

因而维吾尔人有常年食用瓜果的习惯，果园成为他们的天然维生素宝库。

在维吾尔族的饮食文化中有着许多饮食禁忌，这些饮食禁忌是维吾尔族饮食文化中的重要内容，也代表了一个民族的特征，代表了他们的一种信仰和理念，不得违反。

在《古兰经》中多次出现禁止教徒吃猪肉等饮食方面的禁忌，如第二章第三节：“禁止你们吃自死的动物、血液、猪肉，以及诵非真主之名而宰杀的、勒死的.....动物”，因为它们“确是不洁的”。

猪肉及猪（包括野猪）的有关制品，都是维吾尔族禁食禁用的。

在《古兰经》中有4次提到猪“不洁”，穆斯林教徒遵循《古兰经》的规定，不吃猪肉和用猪身上的东西做制品。

地中海东部和非洲东北部的居民中，如犹太人和埃及人，从很早时起就视猪为“秽物”，并有忌吃猪肉的习惯。

另一原因是，猪虽然是偶蹄动物，但不是反刍动物，因此在禁食之列。

伊斯兰教传入新疆后，不吃猪肉的教规也传到了信仰伊斯兰教的民族当中。

<<新疆穆斯林饮食文化>>

后记

新疆穆斯林饮食文化，其历史悠久，内容丰富，是新疆穆斯林民族的一份珍贵的文化遗产，也是中国穆斯林饮食文化的瑰宝。

保护和传承新疆穆斯林饮食文化，对于发展新疆特色清真餐饮业、改善新疆各族人民的饮食结构，增强群众的体质，都有重大的价值，同时对于促进新疆的经济发展和社会稳定都有重大的意义。

我在新疆生活了60多年，对新疆各族人民有着深厚的感情。

多年来，我走遍了天山南北，品尝了维吾尔族、哈萨克族、柯尔克孜族、回族、塔吉克族等穆斯林民族的饮食，它们是那样的丰富而富有营养，是那样可口而叫人难忘。

我将见到的、品尝过的食物都做了详细的记录和整理，同时，访问了一些老人，对于濒临失传的一些穆斯林饮食文化进行了挖掘和整理，还访问了一些中国饮食文化的大师和新疆穆斯林饮食名厨师，把这些资料汇集起来出了这本书。

在准备出这本书的过程中，我得到了许多朋友的帮助和支持。

许多维吾尔族、塔塔尔族、塔吉克族以及回族的穆斯林朋友，专门为我展示他们的各种食品，让我拍摄图片，并提供了资料，使我获得了更加丰富的知识。

特别是乌鲁木齐市的一些烹饪大师热情地为我出谋划策，帮助我联系一些清真名师，使这本书的内容更加完善。

在此，借这本书的出版之际，对他们表示衷心的感谢。

新疆的穆斯林饮食文化历史悠久，丰富多彩，有着极其深厚的文化底蕴，而我由于水平的限制，难免在整理过程中挂一漏万，希望广大读者，特别是穆斯林读者批评指正，以便在今后再版时予以更正。

作者 2012年3月17日于乌鲁木齐

<<新疆穆斯林饮食文化>>

编辑推荐

《新疆穆斯林饮食文化》保护和传承新疆穆斯林饮食文化，对于发展新疆特色清真餐饮业、改善新疆各族人民的饮食结构，增强群众的体质，都有重大的价值，同时对于促进新疆的经济发展和社会稳定都有重大的意义。

<<新疆穆斯林饮食文化>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>