



### 2025新疆舌尖上的丝绸之路美食节暨昌吉州美食文化旅游节

## 丝路风味·昌吉故事

#### —— 开栏语 ——

当驼铃穿越戈壁的回响化作锅灶间升腾的烟火,当千年丝路的繁华记忆融入唇齿留香的盛宴……昌吉,这颗闪耀在天山北麓的丝路明珠,正以其厚重悠长的饮食史话,向世界发出最诚挚的味觉邀约。

这里,是风物荟萃的舌尖驿站。九碗三行子似大地丰饶的礼赞,层层叠叠间尽显宴饮的磅礴气象;奇台过油肉镌刻着古道热肠的豪迈,肉香激荡,唤醒沉睡的味蕾;金黄酥脆的炸油糕里,包裹的是代代相传的甜蜜匠心;椒麻鸡在舌尖掀起一场酣畅淋漓的风暴,麻与鲜的碰撞火花四溅……

这里,更是味觉与旅途的双重归处。饱览天山瑶池的冰清澄澈,漫步北庭故城的夯土残垣;在康家石门子的古老岩画前驻足,于汉代疏勒城的遗址上怀想,历史的气息与美食的温热在此刻奇妙交融。

丝路明珠,昌吉徐宴;一箸入口,万里同香。让我们循着香料与炊烟的古老密码,开启这场跨越时空的味觉壮游。启程首站,邀您共赴养心的家木垒,揭开那碗蕴藏戈壁风沙与天山雪水的鹰嘴豆抓饭——看豆粒如何在米脂间绽放沙绵,羊肉怎样在炉火中酥烂生香,只留满口丰腴与回甘。一勺入口,仿佛聆听到了来自天山牧场与绿洲沃土的深情交响。

## 木垒鹰嘴豆抓饭:一锅延续千年的丝路味道

□本报记者 耿雅薇

7月29日,记者专程探访了木垒县有名的金巴依特色抓饭店。在这里,一道融合了传统技艺与本地优质食材的“鹰嘴豆抓饭”,以其独特的魅力,成为讲述木垒风土人情与丝路美食故事的鲜活载体。

当金巴依特色抓饭店负责人杨红静将一盘刚出锅的抓饭端上桌时,只见金黄油亮的米粒间点缀着软糯的鹰嘴豆,大块的木垒羊肉散发出浓郁的肉香,瞬间俘获了在场所有人的感官。杨红静自小热爱美食,立志做一名优秀的美食家,自开店以来,她改良的抓饭深受食客喜爱。

杨红静深知,优质的食材是美味的起点。她告诉记者,做好抓饭的关键在于精选羊肉。木垒羊一年四季畅饮天山雪水,自由采食蒿草、甘草、党参、枸杞等50余种天然中草药,由此也造就了木垒羊肉香味浓郁、无膻味、肥瘦适中的品质。每一锅抓饭都精选木垒羊肉,奠定了抓饭醇厚鲜美的基调。与之相配的,是来自东北的长粒香大米,其米粒修长饱满,质地坚硬,焖熟后松软油亮、筋糯弹牙,完美地平衡了羊肉的肥美。点睛之笔则是木垒鹰嘴豆,这种被誉为“豆中珍品”的食材富含18种氨基酸及多种维生素和微量元素。鹰嘴豆经过整夜温水浸泡和预先烹制,最终呈现出软糯香甜的口感,极大地提升了抓饭



这是金巴依特色抓饭店推荐的鹰嘴豆抓饭。

□本报记者 杨成摄

的营养价值。

有了上乘的食材,更需要精湛的技术将其融合升华。杨红静告诉记者,这道鹰嘴豆抓饭的独特之处在于“油焖”工艺,经过煸炒、蒸煮、油焖等工序,抓饭最终会呈现出“油亮生辉、粒粒分明”的状态,令人食指大动。

抓饭的历史可追溯到1000多年

前。相传,名医阿布艾里·依比西纳为调养虚弱的身体,潜心研究,选用羊肉、胡萝卜、洋葱、清油和大米,加入水和盐,然后用小火焖熟,创制了这种具有食疗功效的饭食。坚持食用半月后,他的身体竟奇迹般康复,这种“药膳”便逐渐在民间流传开来,演变为今日广受欢迎的手抓饭。如今,杨红静为这道古老的菜

肴注入了新的活力。她出于对美食的热爱,对传统美食进行创新改良,并融合了传统技艺与自己的巧思,让木垒羊肉、木垒鹰嘴豆、东北大米在锅中完美融合,共同造就了这道既承载古法底蕴、又符合现代健康理念的“鹰嘴豆抓饭”,使其成为木垒县乃至昌吉州的一张美食名片。

#### 暖新闻

### 昌吉州教育工会开展“八一”慰问活动 慰问自治区级“枫桥式公安派出所” 清凉沁警心 同心筑平安



上图:8月1日,昌吉市公安局三工镇派出所,昌吉州教育工会向奋战在一线的干警们赠送防暑物资。



左图:8月1日,昌吉市公安局三工镇派出所,参加活动的人员与派出所的干警们一起包饺子。

图片由昌吉州教育工会提供

本报讯 记者廖冬云报道:为深入学习贯彻习近平总书记关于政法工作的重要论述,落实关心支持基层的号召,深化警教共建,8月1日,昌吉州教育工会、州教育工会第五届委员会及州直属工会,到昌吉市公安局三工镇派出所开展“八一”慰问自治区级“枫桥式公安派出所”暨“党旗映初心 工会清凉沁警心”主题党日活动。

昌吉州教育工会代表州教育工会第五届委员会及州直属工会,向长期奋战在维护稳定一线的三工镇派出所全体干警致以节日问候和崇高敬意,向干警们赠送了价值1万元的防暑物资,传递出教育工会对一线干警的关心关爱。

在活动中,三工镇派出所所长魏锋介绍了自治区级“枫桥式公安派出所”的创建经验与成效,全体人员共同学习了《求是》杂志发表的习近平总书记重要文章《锲而不舍落实中央八项规定精神,以优良党风引领社

会风气》以及习近平总书记关于政法工作的重要论述。随后,大家实地参观了派出所的警营文化阵地,感受其凝聚力和创新力。活动尾声,参加活动的全体人员与三工镇派出所的干警们开展警民共建活动,大家围坐在一起包饺子、话家常。

据了解,此次活动是昌吉州教育工会贯彻落实习近平新时代中国特色社会主义思想的具体实践,通过“清凉沁警心”的务实关怀与“党旗映初心”的党性锤炼,营造警教一家亲、携手护平安的社会氛围,既提升工会组织服务基层的能力,也坚定了警教同心共筑平安昌吉的信念。

#### 节气养生

### 立秋时节宜劳逸结合、适当调补

8月7日是立秋节气,此后昼夜温差逐渐增大,气候趋于干燥。中医提示,这一时期容易发生感冒等疾病,养生要注意劳逸结合、适当调补。

首都医科大学附属北京中医医院骨科副主任医师郑皓云说,立秋时节,人若未能及时适应天气变化,容易感受风寒之邪,导致感冒、咳嗽等;同时,随着降雨量逐渐减少,燥邪容易伤肺,进而导致干咳、痰少、咽干等症状。

立秋后,随着白天渐短、黑夜渐长,人体的阳气也开始逐渐收敛。郑皓云提示,此时应保持充足的睡眠,使阳气不外泄、不耗散,而藏于体内。

“饮食应以滋阴润肺、生津止渴为主。”郑皓云说,此时可多吃山楂、石榴、西红柿等酸味果蔬以收敛肺气;多吃银耳、百合、蜂蜜等润燥食物,有助于缓解

秋燥带来的不适;避免过食辛辣、油腻之品,以免助热生燥,损伤脾胃。

秋冬养阴,立秋时节是否可以开始“贴秋膘”?专家介绍,人体经过夏天的消耗,需要补充能量和营养,为秋冬季节做好准备,因而可适当进补,但需根据个人体质和气候特点选择合适的方式。需要注意的是,“贴秋膘”过头,还可能增加消化系统负担。

“立秋后人们容易产生悲秋情绪,中医认为,悲伤伤感会损伤肺气,肺不固表则易感风邪。”郑皓云说,人们可通过练习静坐、听音乐等方式来保持神志安宁、心情舒畅的状态,同时,运动应以轻松平缓为主,可选择太极拳、散步等项目,老年人、儿童和体质虚弱者更应注意运动的适度性。

来源:学习强国

### 新疆静宁医院关于办理住院患者应退款项及催缴住院欠款的公告

为维护医院正常运营秩序,保障广大患者的合法权益,根据《中华人民共和国民法典》第五百七十七条和《中华人民共和国精神卫生法》等法律法规,本医院现公告如下:

请近年来在新疆静宁医院住院期间有应退款项或欠缴住院费的患者,于2025年8月1日至

2025年8月14日,前往新疆静宁医院综合楼一楼结算窗口办理应退款项事宜或缴纳住院欠款。本公告期满之日,即视为送达,未按时办理应退款项的,则视为自动放弃;未按时缴费的,医院有权采取必要的维护自身权利的措施;恶意拖欠住院费的,医院将通过法律手段追缴。

如有疑问,请及时与我院联系咨询。  
地址:呼图壁县北环路711号  
电话:0994-4340132 0994-4340138  
特此公告

新疆静宁医院  
2025年8月7日

### 声 明

兹有我公司以下车辆由于到期未年审、未续保或证件丢失,现声明注销以下车辆的机动车行驶证、道路运输证、机动车登记证书及车辆牌照。自本声明见报之日起,以下车辆在外发生的一切交通事故、经济损失与法律责任均由车主自行承担,与本公司无关。

特此声明  
车辆如下:  
新B10189挂、新BG027挂、新BG005挂、新BG023挂、新BG029挂  
玛纳斯县志远达运输有限公司  
2025年8月7日

## 昌吉州融媒体中心 分类信息

刊登热线:0994-2343036  
刊登地址:昌吉市南公园西路传媒大厦A座一楼西南角登报处

#### 证件遗失声明

● 产权人:李涛发(身份证号:652324197209122511)遗失位于玛纳斯县D1

区262幢团结路181号房产证字第14495号房屋产权证,特此声明。

● 昌吉市嘉禾棉花专业合作社银行开户许可证遗失,核准号:J8850001606302,开户行:新疆昌吉市农村商业银行营业部,账号:

806001012010109314780,特此声明。

#### 其他声明

● 昌吉市大众旅游出租汽车有限责任公司财务专用章遗失,声明作废。

● 昌吉市大众旅游出租汽车有限责任公司原法人董建波私章遗失,声明作废。

● 新疆昌吉市宁边东路9号北园小区8幢5单元201号杨秀君(身份证号:652301197004063728)增加曾用名杨秀珺,特此声明。

● 新疆昌吉市延安南路60-2号环宇楼4-2-602室马琼(身份证号:

652301197511040846)增加曾用名马银花,特此声明。

● 新疆昌吉市建设路216号艺园雅居14幢4单元302室李树宇(身份证号:654222196508200590)增加曾用名李书宇,特此声明。

● 崔燕遗失与新疆和谐房地产开发有限公司昌吉分公司签订的0637号商品房买卖合同(预售),房号:玫瑰国际F-908,特此声明。

● 张小芳遗失昌吉州众和机动车驾驶员培训学校有限公司开具的2006387号发票,金额:1500元,特此声明。

● 张小芳遗失昌吉州众和机动车驾驶员培训学校有限公司开具的2006510号发票,金额:1498元,特此声明。

### 声 明

兹有我公司以下车辆由于到期未年审、未续保或证件丢失,现声明注销以下车辆的机动车行驶证、道路运输证、机动车登记证书及车辆牌照。自本声明见报之日起,以下车辆在外发生的一切交通事故、经济损失与法律责任均由车主自行承担,与本公司无关。

特此声明  
车辆如下:  
新BG010挂、新BG030挂、新BG019挂、新BG020挂、新BG028挂、新BG032挂、新BG035挂  
玛纳斯县宏顺达运输有限公司  
2025年8月7日