



## 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·特别报道

记者带你

品美食

九碗三行子



在新疆的宴席上,有一道承载着礼仪与美味的传统佳肴——九碗三行子,2023年入选自治区级非物质文化遗产代表性项目名录。

九碗三行子基本以牛、羊、鸡肉为主,再加上白菜、木耳、豆腐等菜品,讲究荤素搭配,口味丰富,烹饪只用蒸、煮、拌。摆法非常讲究,不同菜品用9只大小相同的碗盛装在木质盘中,摆成三横三竖的正方形,从任何角度看都成三行。随着发展,尽管菜肴的内容花样有翻新,但摆法却没有改变过,人们吃的是秀色可餐的菜肴,品的是整饬并蓄的文化。



丸子汤

丸子汤是昌吉市极具代表性的传统美食,堪称西北风味的味觉典范。这道美食以牛骨慢熬的高汤为基底,经过滤后清澈透亮,牛骨髓质完全融入汤中,入口鲜香。手工制作的牛肉丸精选牛后腿肉,加入淀粉和鸡蛋拌打至弹性十足,炸至外酥里嫩,咬开可见细腻肉粒,肉香四溢。汤中搭配大片牛腱子肉、弹牙的粉条、爽滑的粉条、吸饱汤汁的冻豆腐,以及菠菜、西红柿等时令蔬菜,色彩斑斓,层次丰富。

食用时必须配油塔子——这种由羊油和面粉层层叠制的面食,拎起塔尖可垂落十余层,香软不腻,蘸汤同食堪称一绝。无论是街头小店还是美食节现场,这碗汤都以其醇厚的滋味和浓郁的烟火气,诠释着昌吉人对美食的执着与热爱。

红烧牛窝骨



牛窝骨即牛膝盖部位的软骨,富含胶原蛋白,呼图壁县的做法以“软脆入味”为特色。选用新鲜牛窝骨焯水去腥后,加入冰糖炒至琥珀色,再与八角、桂皮、香叶等五香料同炒,注入高汤慢炖2小时以上,直至胶质完全析出。成品色泽红亮,牛筋部分入口即化,贴骨肉嚼劲十足,连骨带肉啃食时,荤香、奶香与香料香在舌尖层层绽放。这道菜常作为宴席主菜,因其“筋骨相连”的寓意,被赋予“从头到尾气冲天”的美好祝愿,尤其适合秋冬滋补。

茴香黄牛肉



玛纳斯县黄牛肉精选优质牛骨,经冷水浸泡去血水后,以传统工艺慢炖数小时,直至骨肉分离、酥软入味。热锅凉油,葱姜蒜率先下锅,爆发出浓郁的香气,八角、桂皮、香叶、花椒等香料紧随其后,在热油中欢腾跳跃,释放出各自的魅力。紧接着,色泽红亮的豆瓣酱、香醇厚的黄豆酱登场,小火翻炒,直至红油渗出,酱料的香气被彻底激发,弥漫整个厨房。

一盘黄牛肉,是家庭聚会时的温馨佳肴,是朋友小聚时的畅快下酒好菜。人们围坐一桌,手抓牛骨,大块朵颐,欢声笑语中,品的是美食,暖的是人心。

大盘牛骨头



呼图壁的大盘牛骨头以本地绿色养殖的土牛棒骨为原料,冷水浸泡去血水后,用八角、桂皮等十余种香料慢炖四至五小时,直至肉质酥烂脱骨,骨髓饱满浓香。这道菜讲究“肉香与汤鲜并重”,汤汁融合了牛骨的醇厚与香料的辛香,可搭配吸骨吸食骨髓,或用勺子舀起浓稠的汤汁泡馍,再配上洋葱,营养又不腻人。这道菜曾亮相央视《味道》栏目,成为呼图壁“十大牛主题餐饮”的招牌菜,食客围坐在餐桌前大块朵颐,尽显西北饮食的豪爽。

昌吉市是昌吉州府所在地,地处乌昌“半小时经济圈”“昌吉城市群”核心区,距离乌鲁木齐市30公里,乌鲁木齐天山国际机场18公里。这里既有浓郁的民俗风情,又有现代化的城市风貌,无论是探寻丝路文化、品尝特色美食,还是感受生态之美、体验产业活力,都能让人流连忘返。

这是一片创新创业的热土,汇聚了特变电工、蓝山屯河等知名企业,高端装备制造、现代农业、食品加工等产业蓬勃发展。地区生产总值,一般公共预算收入、固定资产投资、社会消费品零售总额、城乡人均可支配收入等主要经济指标居全州前列。先后荣获全国文明城市、国家卫生城市、国家园林城市、国家智慧城市试点城市、中国优秀旅游城市、全国科普示范市、全国双拥模范城市和中国人居环境范例奖等多项国家级荣誉,并成功入围全国百强县市。

2024年地区生产总值670亿元,增长5%;市属规模以上工业增加值63.03亿元,增长4.9%;市属固定资产投资61.27亿元;一般公共预算收入38.88亿元,增长3.5%;社会消费品零售总额147亿元。城乡居民人均可支配收入分别达43243元、29835元,分别增长5.5%、8%。

呼图壁县地处准噶尔盆地南缘,东距乌鲁木齐65公里,是丝绸之路经济带核心区重要节点城市,是“乌昌核心经济圈”的重要组成部分。呼图壁县区位优势明显,素有“西出山口、东进咽喉”之称,是全国重要的区域性综合交通枢纽和物流节点城市。旅游资源独特,有雪莲山、七彩丹霞、湛蓝湖泊、苍翠森林、广袤草原、苍茫戈壁等世界级景观,有康家石门子岩画、狼塔古道、唐代烽燧等灿烂的历史文化,更有小曲子、花儿、麦西来甫等多彩的民俗风情。生态环境良好,已形成世纪园、如意园、锦华园为核心的“三水润城”生态园林景观体系,已建成横贯东西的50公里绿色苗木长廊,城市绿化覆盖率40%以上,县城森林覆盖率达16.8%,空气优良率稳定在80%以上,被誉为“乌昌氧吧”,先后获得“国家卫生县城”“国家园林县城”“全国十佳生态文明城市”和“自治区园林县城”“自治区文明县城”“自治区生态县”等荣誉称号。

2024年,实现地区生产总值177.93亿元,增长4.1%;规上工业增加值16.6亿元,下降12.1%;固定资产投资51.7亿元,增长24.1%;社会消费品零售总额20.9亿元,增长3.9%;一般公共预算收入13亿元,增长10.3%;城乡居民人均可支配收入分别达到39414元、30533元,分别增长5.7%、8.6%。

玛纳斯县是古丝绸之路北道的重要驿站,因古城酷似凤凰,素有“凤凰城”美誉。玛纳斯文化、碧玉文化、凤凰文化并称为“玛纳斯三大文化”,“天山金凤凰、碧玉玛纳斯”是玛纳斯的形象定位,拥有中国碧玉之都、中国葡萄酒之都、国家湿地公园、国家森林公园“四张名片”。

玛纳斯县是“中国优质棉花之乡”“优质葡萄酒之乡”。作为世界三大碧玉产地之一,玛纳斯产玉历史可以追溯到西汉时期,故官博物院至今仍完好保存着“秦珍图”等一批玛纳斯玉雕精品。生态环境优美。全县森林覆盖率达20.41%,城市绿化覆盖率达到45.63%,城市人均公共绿地面积达102平方米。有玛纳斯国家湿地公园、塔西河国家森林公园、土垠国家沙漠公园3个国家级公园,特别是47平方公里的湿地,是“乌昌石”城市群内重要的绿洲湿地,也是世界候鸟重要栖息地和繁殖地,有野生动物316种,其中鸟类280种。4300多公顷的国家森林公园,是北疆绝美的生态“百里画廊”和“天然氧吧”。先后被评为全国生态文明先行示范区、国家园林县城、新疆环境示范教育基地。

玛纳斯县是古丝绸之路北道的重要驿站,因古城酷似凤凰,素有“凤凰城”美誉。玛纳斯文化、碧玉文化、凤凰文化并称为“玛纳斯三大文化”,“天山金凤凰、碧玉玛纳斯”是玛纳斯的形象定位,拥有中国碧玉之都、中国葡萄酒之都、国家湿地公园、国家森林公园“四张名片”。

玛纳斯县是“中国优质棉花之乡”“优质葡萄酒之乡”。作为世界三大碧玉产地之一,玛纳斯产玉历史可以追溯到西汉时期,故官博物院至今仍完好保存着“秦珍图”等一批玛纳斯玉雕精品。生态环境优美。全县森林覆盖率达20.41%,城市绿化覆盖率达到45.63%,城市人均公共绿地面积达102平方米。有玛纳斯国家湿地公园、塔西河国家森林公园、土垠国家沙漠公园3个国家级公园,特别是47平方公里的湿地,是“乌昌石”城市群内重要的绿洲湿地,也是世界候鸟重要栖息地和繁殖地,有野生动物316种,其中鸟类280种。4300多公顷的国家森林公园,是北疆绝美的生态“百里画廊”和“天然氧吧”。先后被评为全国生态文明先行示范区、国家园林县城、新疆环境示范教育基地。

昌吉,这座镶嵌在天山北麓的丝路明珠,多元文化在这里碰撞出璀璨的味觉火花。从昌吉市“九碗三行子”的宴席哲思,到呼图壁椒麻鸡的麻辣交响;从玛纳斯玛纳斯河的鱼香回甘,到木垒烧烤的烟火香气;从台台过油肉的香气,到阜康红烧烤的市井温情……这些散落在准噶尔盆地的味觉珍珠,或醇厚、或浓烈、或清甜,皆是丝路文明交融的鲜活注脚。

8月16日,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将盛大启幕。在这场盛宴里,你能尝到吉木萨尔土鸡炖羊手的家常暖意,品到玛纳斯阿魏烧牛排的独特风味,见识奇台黄面与糖洋芋的地道搭配,感受木垒鹰嘴豆抓饭的完美组合。

循着丝路驼铃的余韵,走进来、尝下去,让味蕾在大盘牛骨头的豪爽里沸腾,在北庭酸辣的酸爽中苏醒。昌吉的美食,值得被更多人细细品味。本报今日推出“记者带你品鉴美食”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特别报道,全景式呈现昌吉州七县市的地标美食和旅游线路,敬请关注。



### 昌吉州全域旅游精品线路

#### 线路一:沿看高速游天山(环游天山·千里黄金线)

D1:出发—吐鲁番市(交河驿、葡萄沟、火焰山国家地质公园、坎儿井)——行走木垒县(库木塔格沙漠)——入住木垒县  
D2:出发—木垒县(草原坎儿井、叶勒森沙漠公园)——奇台县江布拉克——入住奇台县  
D3:出发—吉木萨尔县(北庭故城景区、千佛洞)——阜康市(天山天池、五江温泉城、飞阅天下·新疆会客厅)——入住阜康市  
D4:出发—乌鲁木齐市(国际大巴扎、马场生态园)——昌吉市(庭州生态园、新疆大剧院《千回西域》)——入住昌吉市  
D5:返程

#### 线路二:寻着世遗游昌吉(“世世世”观光线)

D1:出发—阜康市(天山天池、飞阅天下·新疆会客厅、五江温泉城)——入住吉木萨尔县  
D2:出发—吉木萨尔县(北庭故城景区、庭州游乐园、小分子画家村)——返程  
线路三:听着花儿游昌吉(民俗体验线)  
D1:出发—阜康市(天山天池民俗风情园、天山天池)——昌吉市(昌吉小吃街、新疆大剧院《千回西域》)——入住昌吉市  
D2:出发—昌吉市(昌吉市新疆农博园—呼图壁县(乡村福乐园、二十里店村遇见西域民俗风情街)——入住呼图壁县  
D3:出发—玛纳斯县(玛纳斯国家湿地公园—八家户民俗村—玛纳斯县中华碧玉园)——返程

#### 线路四:跟着非遗游昌吉(民艺寻访线)

D1:出发—木垒县(文化馆非遗展馆、哈萨克刺绣、奇雕等;沈家沟村国家级非物质文化遗产、塔合麦热热舞;月亮地村、剪纸、拔染布制作工艺、流水席等)——奇台县(古城商业街·奇台歌谣、木架窝制作技艺、塔塔尔·塔塔尔族撒拉节、新疆第一窖古城酒业·酿酒、腰站子村·挂面制作技艺)——入住奇台县  
D2:出发—吉木萨尔县(千佛洞·六月六庙会、泉子街镇·雕画面粘贴技艺、马鞭子制作技艺、三台镇·蒙古族长调)——阜康市(天山天池·西王母神话、三河乡·冬不拉制作、邹进人艺术工场·石刻)——入住阜康市  
D3:出发—昌吉市(昌吉小吃街·回族饮食、回族舞蹈、昌吉有戏碗碗茶剧场、元宵节·新疆社火)——入住昌吉市  
D4:出发—呼图壁县(二十里店镇·新疆曲园、乡村福乐园·葫芦雕)——玛纳斯县(中华碧玉园、碧玉雕刻技艺、传统榨油技艺、花灯制作技艺)——返程

#### 线路五:乐享美食游昌吉(舌尖美食线)

D1:出发—木垒县(吃全羊宴、鹰嘴豆炖羊排、游天山木垒中国农业公园、水磨河避暑休闲旅游度假区、伴山旅游公园、鹰嘴豆博物馆)——入住木垒县  
D2:出发—奇台县(吃大盘黄面、烤羊肉、游新疆第一窖酒文化博物馆、七户一棵树)——吉木萨尔县(吃土豆宴、全鱼宴、椒麻牛蹄、土鸡炖羊手)——入住吉木萨尔县  
D3:返程

#### 线路六:畅享美酒游昌吉(酒文化品鉴线)

“紫色长廊”三日游:  
D1:出发—呼图壁县(康家石门子·馨天地艺术空间、大唐西域酒庄)——玛纳斯县(玛纳斯国家湿地公园、天山北麓葡萄酒酒庄、香海庄园)——入住香海庄园  
D2:出发—昌吉市(印象戈壁酒庄、华兴酒庄、新疆农博园天山北麓葡萄酒酒庄、天山北麓葡萄酒酒庄)——入住新疆农博园生态酒店  
D3:出发—昌吉市(印象戈壁酒庄、灵香山·山青城民俗农家庭院、朝阳国韵、清代粮仓)——入住阜康市五江温泉酒店  
D4:出发—阜康市(天山天池景区、新疆天山冰湖酒庄)

#### 线路七:畅享美酒游昌吉(酒文化品鉴线)

“对酒当歌”三日游:  
D1:出发—木垒县(山粮糜子酒文化产业园、梁村沟村农家院落、刘亮程文学馆、原点美术馆、木垒书院、李健工作室)——入住月亮地村民宿群  
D2:出发—行走天山1号风景道—奇台县(盛世华疆白酒文化馆、新疆第一窖古城酒文化博物馆)——吉木萨尔县三台酒庄—昌吉市杜氏旅游—入住吉木萨尔县丰盛雅居民宿  
D3:出发—昌吉市(华阳特酒庄、葡城御堡)——六师五家渠市(唐廷霞酒庄、青湖御园)——返程



昌吉市庭州生态谷



“天山地理画廊”S101公路



玛纳斯县五道埂



玛纳斯国家湿地公园



呼图壁县五工台湿地



玛纳斯县青斯提景区

本版文/本报记者 王昱骅 张程程 何 杨 杨茹倩

手绘/李建超

### 游昌吉赏美景

州城总面积7.35万平方公里 新疆是个好地方 醉美最近是昌吉  
丝绸之路经济带核心区 辖七县市 总人口161万人  
天山天池 世界自然遗产地 拥有中国最大的整装煤田 新疆旅游第一站  
北庭故城 世界文化遗产地 55家3A级以上景区 输送容量最大 输送距离最近  
江布拉克 国家5A级景区 拥有技术水准最高的特高压输电工程  
天山一号风车 新疆三个国际旅游城 中国四大景区五大地区核心景区 新疆十大景区五大地区核心景区  
昌吉回族自治区



昌吉市努尔加大峡谷



昌吉市滨湖南