



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

奇台黄面



奇台黄面以“筋道爽滑”闻名,其独特口感源于奇台优质小麦与沙漠植物蓬灰的结合。制作时,将蓬灰溶于水后把面粉揉成面团,醒发抻拉成细面,下锅烫水过凉水,拌入蔬菜段和由芥末、蒜泥、油泼辣子调制的素卤汁,色泽金黄透亮,入口酸辣清爽。

黄面与猪肉的搭配堪称“黄金组合”,猪肉的焦香与黄面的清凉相互映衬,成为美食标配。如今,奇台黄面不仅是舌尖上的美味,更承载着农耕文明的智慧——蓬灰的使用延续着古法技艺,而现代改良的脱子黄、红花染色工艺,则让这道传统小吃焕发新生,成为游客了解奇台的一个美食窗口。

田园丰收羊排



阜康田园丰收羊排以“一菜多味、营养均衡”为特色,将羊排与时令蔬菜巧妙结合。羊排先腌水去腥,再与土豆、胡萝卜、山药、南瓜等切块同炖,辅以香叶、桂皮等香料提味,慢火地煮至骨肉分离。汤汁乳白浓郁,羊排酥烂脱骨,蔬菜吸收了肉香变得绵软滑嫩,形成层次丰富的味觉体验,再搭配上手工花卷或米饭,成为家庭聚餐的首选。从这道美味佳肴的名字就可以看出人们对“丰收”的质朴向往,一口下去,满足大地馈赠的温暖与满足。

红烧羊拐



红烧羊拐堪称阜康美食一绝。这道佳肴味浓且鲜香,微辣的口感恰到好处,为整道菜增添别样风味。羊拐地煮至十分软烂,轻易便能脱骨,里面的骨髓也能轻松吸出,每一口都带来丰富美妙的口感。

制作时,厨师精心挑选新鲜羊排,洗净后凉水下锅,开锅即撇净浮沫,捞出控水备用。起锅烧油,先放入葱、姜、蒜炒出香味,再加入适量豆瓣酱和甜面酱炒出红油,放入羊拐翻炒均匀上色。接着加入足量清水,放入花椒粒、辣皮子、胡椒粉等调料,大火烧开后转中小火慢慢炖煮,直到羊拐彻底入味,变得软烂可口。

大漠烤羊腿



阜康大漠烤羊腿“外焦里嫩、香飘十里”。在羊腿表面切出刀口,将洋葱、胡萝卜、芹菜、香菜、生姜、葱切丝或切片,撒上孜然粉、胡椒粉、盐,均匀揉搓入刀口,冷藏腌制。放入烤箱中烘烤10分钟,取出羊腿均匀淋上鸡蛋液进行二次烤制。用加入酵母粉、盐、鸡蛋、黄油、牛奶的面粉醒发后擀成长条状,将羊腿用面皮包裹,按压紧实,表面涂抹鸡蛋液,撒上芝麻,最后用烤箱烤至表皮酥脆。大漠烤羊腿的历史可追溯至游牧时代,牧民将羊腿架在篝火上烤制果腹,如今演变为节庆宴席的“硬菜”,既承载着饮食记忆,又以独特风味吸引着八方来客。

糖洋芋



糖洋芋是奇台美食的“甜蜜记忆”,特色在于其酥软的口感、酸甜的风味。选用本地洋芋(土豆)切成滚刀块,经油炸至金黄酥脆,再裹上熬制的糖浆,外脆里糯,甜而不腻。制作时需精准把控油温与糖浆火候,复炸后的洋芋块均匀挂浆,冷却后形成琥珀色糖壳,咬开时“咔嚓”作响,内里绵密的洋芋芯裹挟着焦糖香,令人回味无穷。

这道菜带有历史感,以前在乡村吃席,所有的孩子们都盼着糖洋芋,争着抢着要吃,吃到嘴里那股甜蜜,比什么都要幸福。如今大家品尝,也是带着一份回忆,吃在嘴里,甜在心里。

鹰嘴豆抓饭



鹰嘴豆抓饭是木垒特色产业与饮食文化的结晶,其主要食材鹰嘴豆是“中国鹰嘴豆之乡”的骄傲。这种形如鹰嘴的贵细色豆子,在木垒干旱温带环境中积淀了超高蛋白与微量元素,被誉为“天山奇豆”。制作时,先将鹰嘴豆浸泡数小时至软嫩,再与新鲜羊肉、胡萝卜、洋葱同炒,最后与浸泡过的大米分开煮,出锅时米粒金黄透亮,鹰嘴豆绵密香糯,羊肉酥烂入味,汤汁渗透每粒米饭,形成咸香微甜的复合风味。一勺挖下去,肉、豆、饭三重香气在口中交融。更妙的是,抓饭常与手抓肉、薄皮包子搭配,形成碳水与蛋白质的完美组合。

竹筴蒸肉



竹筴蒸肉是吉木萨尔县的特色美食。选用当地羔羊排或新鲜羊肉,用花椒、八角、桂皮、香叶等腌制增添香味,加入姜、蒜、葱等去腥充分入味。把腌制好的羊肉挂糊,放入烤箱或锅中用慢火烤制25分钟左右,至表面金黄。将面粉加入适量清水,水等揉成面团,醒发一段时间后,擀成薄皮,再刷上一层油,撒上下许盐和香葱粉等,卷起来切成小段,擀成圆皮备用。把烤制好的羊肉放在油酥面皮上,包成色子状或其他形状,放入竹筴中,用大火蒸15—20分钟,待油酥面皮熟透、羊肉软烂即可。

吉木萨尔竹筴蒸肉口感鲜香酥软,羊肉经过腌制和烤制,香味浓郁,再加上油酥面皮的酥嫩和竹筴蒸制的清香,口感肥而不腻,入口即化。

阜康之名,取“物阜民康”之意。毗邻乌鲁木齐和昌吉市,距乌鲁木齐齐天国际机场45公里,G7京新高速公路、303省道、乌准铁路等横贯全境。天山山脉南部山区主峰博格达峰海拔5445米,终年冰川覆盖,雄伟挺拔。世界罕见的高山、平原、沙漠垂直景观带依次分布着雪峰松林、高山草甸、戈壁绿洲、大漠原野,静谧的天山天池像一面宝镜镶嵌其中。从雪山到沙漠仅80公里之遥,春韵、夏花、秋叶、冬雪尽收眼底,天山冰川融化的雪水,形成了巨大的冲积扇,七条奔腾不息的河流滋养着这里勤劳善良的各族人民。

1982年,天池景区被国务院批准为首批国家级重点风景名胜区;1990年,天山天池被联合国教科文组织授予“国际人与生物圈保护区”;1994年,天山天池被国家林业部命名为“国家森林公园”;2007年,阜康被评为中国优秀旅游城市;2013年,天山天池作为“新疆天山”申遗的核心区域,成功入选世界自然遗产名录,同年又被命名为新疆天山天池国家地质公园。



昌吉州全域旅游精品线路

线路七:忆着乡愁游昌吉(田园风光线)

东线:
D1:出发—木垒县(天山木垒中国农业公园、水磨河避暑休闲度假区、水磨沟村、沈家沟村)→入住水磨沟村民宿
D2:出发—行走天山1号风景道—奇台县(一棵树景区、江布拉克、腰站子村)→入住腰站子村民宿
D3:出发—行走天山1号风景道—吉木萨尔县南部山区伴行公路(野狼谷、蝴蝶谷、百花谷、小分子画家村)→返程
西线:
D1:出发—玛纳斯县(玛纳斯国家森林公园神榆台、平原林场、小海子跳鱼岛、肯斯瓦特)→入住红坑村民宿
D2:出发—行走百里丹霞风景道—呼图壁县(康家石门子、二十里店村遇见西域民俗、乡村福乐园、牛街)→入住呼图壁县乡村民宿
D3:出发—昌吉农高区华兴悠游谷—昌吉市(杜氏旅游、六工镇十三村)→返程

线路八:踏寻古道游昌吉(历史文化线)

古今对话一日游:
D1:出发—吉木萨尔县(北庭故城景区、千佛洞、车师古道)→入住小分子画家村民宿
D2:出发—阜康市(甘河子镇工业展馆、飞览天下·新疆会客厅、阜康市博物馆)—昌吉市(昌吉博物馆、新疆红色记忆展馆、昌吉恐龙馆、清代粮仓)→返程
秘境探险一日游:
D1:出发—木垒县(草原坎儿井、鸣沙山、胡杨林景区、叶勒森沙漠公园)—露营地木垒县
D2:出发—吉木萨尔县(北庭故城遗址公园、车师古道)—露营地吉木萨尔县
D3:出发—昌吉市硫磺沟—行走百里丹霞风景道—呼图壁县南部山区白杨湾(狼塔古道起点)—康家石门子—玛纳斯101段肯斯瓦特—红坑—野奢营地—五道沟—凤凰湖—返回
线路九:研学寻趣游昌吉(亲子乐游线)
一日游:
D1:出发—木垒县(昌吉农高区(新疆农博园、华兴悠游谷、都市胡杨林)—返程
我的中国梦:出发—阜康市(甘河子工业展馆)—准东开发区(准东能源馆、南露天煤矿公园)—昌吉市(特变电工科技研发基地、新疆笑厨)—返程
天山好少年:出发—昌吉市(昌吉博物馆、昌吉恐龙馆、朝阳园、昌吉美术馆、杜氏旅游)—返程
红色启蒙路:出发—昌吉市新辉博物馆—玛纳斯县(军垦旧址小李庄、小海子村红色公

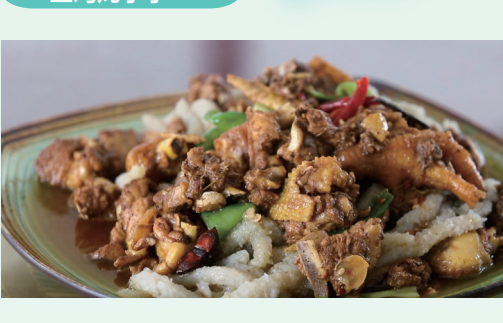
线路九:踏寻古道游昌吉(历史文化线)

园—返程
平安祈福:出发—阜康市天山天池(吉木萨尔县千佛洞景区(挂祈福牌、放生池布施、撞钟)—昌吉市灵岩山—滨源河夜景—返程
风光科普游:出发—木垒县(新能源高端装备制造产业园、草原坎儿井、鹰嘴豆博物馆、新疆山根酒庄酒文化产业园)
对话名家游:出发—木垒县(菜籽沟艺术家村落(原点美术馆、木垒书院、刘亮程文学馆、李健工作室)
湿地森林科普研学游:出发—玛纳斯县博物馆—玛纳斯国家湿地公园—八家户民俗村—国家森林公园神榆台—平原林场—返程
两日游:
生态康养之旅
D1:出发—木垒县(天山木垒中国农业公园、沈家沟村、水磨沟村)→入住木垒县水磨沟心谷感受中医康养
D2:奇台县江布拉克—吉木萨尔县(北庭国家湿地公园、天地园、北庭园)→入住小分子画家村民宿
D3:出发—农高区新疆农博园—昌吉市(厚德康院、庭州生态绿谷)—返程
大漠探秘之旅
D1:出发—木垒县(鸣沙山、胡杨林、叶勒森沙漠公园、坎儿井景区)—准东开发区—入住古海温泉
D2:出发—准东开发区(准东能源馆、善氏野马基地)—玛纳斯县土炮营国家沙漠公园—返程
线路十:驰骋冰雪游昌吉(冰雪风情线)
“冰火两重天”两日游:
A线:
D1:出发—阜康市(天山天池、天山天池国际滑雪场)—入住五江温泉城
D2:出发—呼图壁县(鸣沙山、鸣沙湖(趣味冰雪活动)—昌吉市(昌吉小吃街、庭州生态绿谷)—返程
B线:
D1:出发—奇台县江布拉克—准东工业园区—入住古海温泉
D2:出发—昌吉市西域努尔加滑雪场—昌吉农高区(新疆农博园、天山北麓葡萄酒风情街)—玛纳斯县黑梁湾山庄滑雪场—返程
雾凇雪景旅拍两日游:
D1:出发—阜康市天山天池—入住五江温泉城
D2:出发—奇台县(江布拉克、南湖欢乐谷)—返程

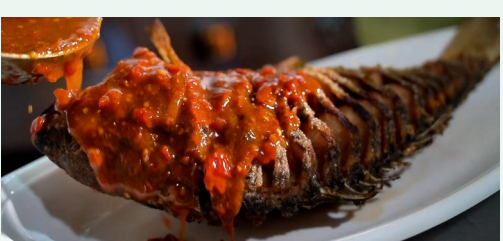
羊肉焖饼



土鸡炖芋芋



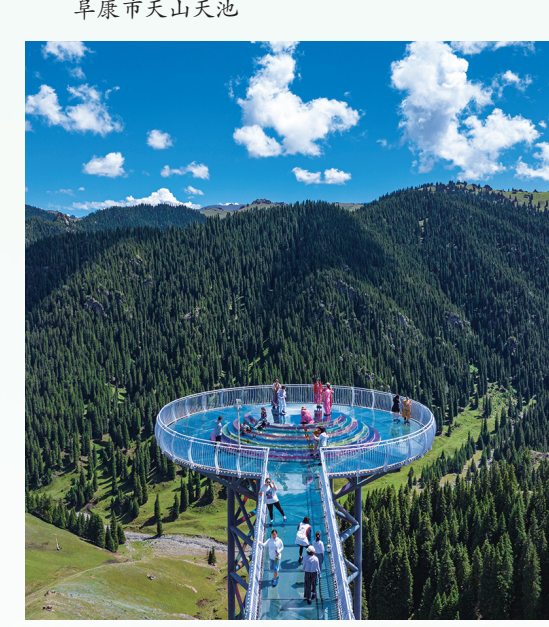
北庭酸辣鱼



木垒羊肉焖饼制作技艺融合了面食与炖肉的精髓。选用木垒羊的肋排,经爆炒后加入花椒、香叶等香料炖煮,待汤汁浓稠时,将拉条子面擀成的薄饼铺在肉上。

这道菜的诀窍是待羊肉煮至九成熟时,迅速将面饼铺到沸腾的羊肉汤锅中,盖上锅盖,让面饼吸满汤汁的“锅气”和汤汁蒸发出的精华,变得柔韧入味,香气四溢。出锅的焖饼层层分明,咬开时既有薄饼的麦香,又裹着羊肉的鲜香。饼子下面藏着酥烂脱骨的羊肉,食用用筷子挑开面饼,热气裹挟着肉香扑面而来,瞬间唤醒食欲。

阜康市天山天池



木垒县天山木垒中国农业公园

游昌吉赏美景



吉木萨尔县庭州湾景观带



吉木萨尔县庭州湾景观带



吉木萨尔县渠子街百花谷



木垒县万亩旱田



奇台县江布拉克景区



阜康市瑞池天街景区



奇台县古城商业街夜市

本版文图/本报记者 王昱骅 张程程 何 龙

手绘/李建超

吉木萨尔县位于天山山脉东段北麓,准噶尔盆地南缘,东同奇台县为邻,西与阜康市接壤,北越卡拉麦里山和富蕴相连,南以博格达山分水岭同吐鲁番市、乌鲁木齐县为界。吐乌大高等级公路、国道216线及省道303线贯穿全境,交通便利。

境内已探明矿产资源30余种,素有“油盐煤海气库”之称,预测石油资源量18亿吨、天然气1000亿立方米、油页岩46亿吨、煤炭储量1600亿吨以上。农特产品丰富,享有中国“白皮大蒜之乡”“高淀粉马铃薯之乡”“黑加仑之乡”“红花原产地之乡”的美誉,注册有吉木萨尔大蒜、红花原产地证明国家商标。野生动物有野驴、黄羊、普氏野马等。主要景点有北庭故城国家考古遗址公园(4A级景区)、车师古道景区(3A级景区)、古海温泉景区(3A级景区)、庭州湾公园(3A级景区)、天地园(3A级景区)、吉木萨尔北庭国家湿地公园(3A级景区)。属温带大陆性干旱气候,冬季寒冷、夏季炎热,降雨量少,日光充足,空气干燥,昼夜温差大,春季多风,四季分明,平均日照时数为2754.1小时,年平均气温9℃。

奇台县位于天山北麓,准噶尔盆地东南缘,地势南北高,中间低,呈马鞍形。

历史文化悠久。曾与哈密、乌鲁木齐、伊犁齐名,并称新疆四大商业都会,素有“金奇台”“旱码头”之美誉。文化底蕴深厚,有史前文化、农耕文化、商贸文化、餐饮文化、民俗民间文化等地域特色文化,2014年成功申报自治区历史文化名城。

农业资源丰富。奇台县先后被确定为全国优质小麦、小麦之乡,是国家商品粮基地县和全国粮食生产先进县标兵,自治区认证的绿色无公害农产品基地县,还是北疆地区重要的面粉、制糖、番茄酱、麦芽、淀粉、蔬菜、皮革等优质农产品生产加工基地。

自然资源富集。奇台县自然资源十分丰富,境内野生用植物有贝母、党参、大芸、甘草、麻黄、雪莲、枸杞等300余种;野生动物主要有野驴、鹅喉羚、藏雪豹、野马、麝等;准东煤炭资源75亿在奇台县境内,预测煤炭储量3000亿吨。花岗岩矿藏储量巨大,石材质地优良,“卡拉麦里金”石材品牌享誉国内外,被命名为中国石材(花岗岩)产业基地。

旅游资源独特。南部高山草甸自然景观风光秀美,有国家级森林公园和江布拉克国家5A级景区;中部人文景观丰富,有国家级工业旅游示范点——古城遗址,现存汉唐城墙、唐朝古城、清东地大庙、将军庙等多处遗址;北部戈壁荒漠壮阔,有将军戈壁、卡拉麦里山“石树”景观(俗称“魔鬼城”)和硅化木-恐龙国家地质公园。

木垒哈萨克自治县位于天山北麓,准噶尔盆地南缘,东与巴里坤县接壤,西与奇台县毗连,南倚天山与鄯善县相邻,北与蒙古国交界。

历史文化璀璨。有四道沟原始村落遗址、高山岩画、坎儿井等国家级重点文物保护单位。

物产资源丰富。享有“天山白豌豆之乡”“中国鹰嘴豆之乡”“中国有机羊生产基地”“中国长眉驼之乡”等美誉。

风光资源富集。依托新疆十大景区、五大景区的资源优势,木垒县以新能源产业为“主引擎”,着力构建“建设、发电、输电、储能、用能、制造”六位一体的新能源发展模式。目前,全县新能源装机容量已突破1506万千瓦,东方电气、金风科技、泰胜风能等龙头企业集聚发展,新能源装备制造持续攀升。

生态环境良好。年均气温5.7℃,空气优良天数可达355天,“木垒四季蓝”已成为享誉内外的生态名片。

旅游资源独特。北部有“滑沙鸣响音量之最”的鸣沙山,古老沧桑的原始胡杨林、历史与文化并重的草原坎儿井、南部有“天山木垒国家农业公园”“水磨河避暑休闲旅游度假区”两个4A级景区,8个国家级传统村落如同宝石般镶嵌于天山丘陵间,2021年成功创建自治区全域旅游示范区。木垒县还先后荣获全国民族团结进步模范集体、中国生态魅力县等荣誉。