

2026年
10月11日

食通天下

編輯：吳綺雯 設計：陳婉怡

文：胡若璋 圖：胡若璋、受訪者供圖、網上圖片



喀什古城西區的巷子裏，這家名為「爺爺的爺爺的爸爸饅」，吸引各地遊客慕名而來。



麥香濃郁的「烤饅」



缸子肉出爐中

跟着追夢人尋新疆風味 絲路喀食記推薦清單

賴彩美：推介記憶中滋味

跨越五千多公里，00後梅州客家姑娘賴彩美從深圳來到喀什，至今已經數月。她的朋友圈裏，滿載着喀什的美食與美景。瓜果豐盛、心情明媚，是她最真切的感受。「我家在喀什辦廠已經很多年了，而我是今年第一次來到這裏。」賴彩美回憶，剛落地時，當地氣候乾燥，但不到兩天，便被各式瓜果的清甜滋潤了身心。「原來愛上一座城市，不到一天就夠了。」



00後客家姑娘賴彩美喜歡上了喀什的工作和生活。

如今，她在喀什的自家工廠工作，主要負責平台宣傳與推廣。「我喜歡用短片記錄小家電生產線，中亞客戶看到後，常常會主動留言諮詢。」就在今屆喀交會期間，她也對接了不少來自烏茲別克斯坦、哈薩克斯坦等國家的客商。「以前看到新聞報道中提到喀什的戰略樞紐地位時，其實沒有太深的感受。但來到喀什後，我真切感受到國家向西開放重要樞紐所展現的蓬勃活力，也看見民營企業依託絲路通道拓展市場的無限可能。」工作之餘，賴彩美喜歡拍攝風景與人物照片，也熱愛尋找兼具美味與顏值的特色美食，用鏡頭記錄自己在這座城市的生活點滴。

在她的美食推薦清單中，有勁道十足的「手工炒米粉」、酸甜消暑的當地「酸奶糰子」、外酥內嫩的「烤包子」、麥香濃郁的「烤饅」、油香四溢的「手抓飯」，還有塔縣老店熱氣騰騰的「牦牛火鍋」……這些滋味構成了她記憶中的新疆風味，也讓她迫不及待想推薦給每一位到訪喀什的朋友。

閒暇時，相較於遊客熱衷於在喀什古城縱橫交錯的巷弄間拍照打卡，賴彩美更喜歡前往自家工廠本地員工家中作客，參加維吾爾族青年男女的婚禮，在葡萄架下與大家一起唱歌跳舞。遇上長假，她也會和朋友結伴自駕出遊，前往白沙湖、紅其拉甫國門等地。帕米爾高原的雪山湖泊與壯闊風光，為她帶來無數自在開懷的美好時刻。

陳文君：極推日常街頭美食

「喀什，讓我每天都充滿豐盈感。」如果說賴彩美奔赴喀什，是一名青年在邊疆土地上自由生長、拓展人生邊界的故事，那麼，疆果果創始人陳文君選擇扎根喀什的初心，則始於十多年前一場深夜裏的善意相助。早年，他以援疆工作者的身份來到新疆，原本只打算工作兩年便返回原單位，卻因一次深夜遭遇的交通故障，意外開啟了人生下半場的新篇章。

走到他的企業，陳文君總樂於向新到訪的夥伴分享一段小故事。2015年6月30日晚，新疆晝夜溫差較大。一行人在夜間行車途中突遇車輛故障，被困半路，進退兩難。就在一籌莫展之際，兩位素不相識的當地路人主動停車相助，隨後一路以「拖車護送」的方式緩緩前行。原本一個多小時的車程，最終耗費了五個多小時，才將故障車輛安全送到汽車修理廠。

「當時我們幾位同伴湊出約兩萬元現金想表達謝意，卻被他們笑着婉拒了。他們那句『換作是你，也會幫忙』，樸素而真誠，至今想起來仍令人心頭一熱。」陳文君始終感念這份質樸坦蕩的善意。當時，那兩位新疆朋友沒有留下姓名，便默默離開了。這份善意深深觸動了陳文君，也讓他萌生了留在新疆、為當地發展盡一分力的念頭。

此後，他與創業夥伴走訪新疆各地，調研特色瓜果產業，發現新疆瓜果雖然享譽全國，卻缺乏具有影響力的知名品牌企業。在這樣的背景下，他創立了「疆果果」品牌，將深藏於戈壁綠洲的優質瓜果和特色農產品進行標

準化、品牌化運營，讓喀什的優質水果與乾果走出新疆、走向全國。十年過去，企業已實現規模化發展。陳文君不僅透過產業帶動地方就業、促進員工增收，更鼓勵團隊發揮創造力，成為企業發展的共同合夥人。

「擰成一股繩，心往一處想，勁往一處使。」扎根喀什多年，美食也悄悄改變了陳文君的味蕾偏好。「以前我喜歡吃羊肉，現在最愛的是喀什原生態的柯爾克孜羊手抓肉。」他表示，這些生長於海拔三千米高原的柯爾克孜羊，日行數萬步，全年長距離遷徙，以雪水滋養的天然牧草為食，肉質細嫩而毫無膻味。只需清水烹煮，再佐以少許食鹽調味，便能呈現最純粹鮮美的風味。這與他過去喜愛的粵菜所迥

求的「食材本味」理念不謀而合。

但若推薦日常街頭美食，他首推疏附縣日售逾兩千碗的「橋頭抓飯」。「這是我每周必吃的美食。」此外，「蘇來曼小烤肉」、「烤包子」，以及鮮香濃郁的「丸子湯麵」，也都是他私藏已久的本土風味名單。常年與各族鄰里圍桌共食，陳文君也早已習慣當地載歌載舞的用餐氛圍。「大家齊心協力、共同奮鬥，共同富裕的創業之路一定會越走越寬廣。」當然，陳文君也感慨，企業一路成長至今，離不開一批又一批廣東援疆工作人員的支持。他們協助企業拓展市場、暢通物流渠道，為當地產業發展提供了實實在在的助力。

越寬廣。」當然，陳文君也感慨，企業一路成長至今，離不開一批又一批廣東援疆工作人員的支持。他們協助企業拓展市場、暢通物流渠道，為當地產業發展提供了實實在在的助力。



程勇泉（左一）和同事喀什「咖啡」漫遊

程勇泉等醫者們爭分奪秒的救治。

手術台的緊張與嚴肅之外，程勇泉最舒壓的方式是喝一杯咖啡。「咖啡是我們很多醫生的『精神依賴』」。程勇泉笑說，咖啡對他們來說，已經起不到提神醒腦作用，更多是一種鬆弛下來的標配程序。「走街穿巷、隨便一間咖啡店，最愛一杯冰美式。」此番到喀什醫療援疆才兩個多月，程勇泉對喀什古城的咖啡店分布，已經是「精準的人工導航」。

當然，要論喀什最愛的一間咖啡店，程勇泉說，倒不是故作神秘，最喜歡的就是每次在出其不意的街尾偶遇一間咖啡店。不過，近期在一個轉角的葡萄架下的咖啡店，成為他的心頭好。用他的話說，喝着喀什的特色饅咖啡，伴着晚風穿巷、葡萄架下的天然涼感，手術台上的高壓疲憊能瞬間吹散。

「跟着自己的感覺走進一家店，在喀什大概率都不會失望。」程勇泉交出他的心得。在喀什，遊客有自己的美食攻略，援疆的企業工作者、中途辭職的創業者、包括一批批到來的醫護人員，在此地駐紮一年、兩年，有的毫不猶豫選擇深耕此地，其情也真、其感也深。在煙火風味裏，當大灣區的青春、初心、仁心一一落地喀什，他們都在與這片疆域熱土的真誠、遼闊、進取在雙向奔赴。

程勇泉：喝喀什特色饅咖啡

相比來此地工作、創業，作為廣東援疆醫療骨幹、喀什地區第一人民醫院脊柱骨科主任的程勇泉，落地不久，就接診創造了一個醫療奇跡。喀什坐擁帕米爾高原絕美風光，塔縣、紅其拉甫等線路常年吸引大量自駕遊客，但高原路況複雜、海拔落差極大，交通事故、高原急症時有發生。正因如此，以程勇泉為代表的廣東援疆醫療團隊成員一批批積極來到喀什，不僅

補齊重症救治短板，也為往來遊客、本地群眾築牢生命安全保障，讓每一場西域奔赴，都多了一份穩穩的安心。

不久前，葉城縣患者阿力因嚴重車禍，確診胸10-11椎體完全骨折脫位，此類脊柱毀滅性損傷全球救治案例極少，術後可獨立行走者不足十例，臨床判定大概率終身癱瘓。為搶抓手術黃金救治窗口期，程勇泉連夜聯動後方醫護專家，集結多學科團隊，制定精細手術方案。歷經五小時毫米級高精度操作，成功復位脫位椎體、保全神經功能。「術後患者恢復速度遠超預期，五天即可下床行走，創造了國內罕見的脊柱救治奇跡。」程勇泉也期待，等患者康復自如行走的時候，去做回訪問診。

患者感謝說，希望用自家最好的羊肉來感謝

喀什特色饅咖啡

羊肉串配薄餅

新疆瓜果享譽全國