

民族特色

主食精品制作

● 吴杰 吴昊天 主编



金盾出版社
JINDUN CHUBANSHE

民族特色

主食精品制作

中国烹饪协会 编



中国烹饪协会 编
中国轻工业出版社

民族特色主食精品制作

主 编	吴 杰	吴昊天			
编 委	郭玉华	刘 捷	夏 玲	李 松	
	李永江	李淑芬	张珠珍	潘金海	
	韩锡艳	韩玉星	韩 芳	袁长帅	
	柴子阳	武淑芬	潘红艳	施翠芳	
	宋美艳	吴慧敏	任弘捷	鲍越强	
	王贵杰	王天池	王永立	王 茹	
	郑玉平	赵小爽	罗 林	商雪晶	
摄 影	吴昊天				

金 盾 出 版 社



本书是一本专门介绍我国各少数民族特色主食的烹饪书。书中精选了51个少数民族的特色主食500余种,对每种主食的原料配比、制作方法、操作提示均作了详细的说明。本书所介绍的主食制作方法简便,不仅适合广大家庭学习制作,也适合酒店、餐馆使用,还可供餐饮服务学校教学参考。

图书在版编目(CIP)数据

民族特色主食精品制作/吴杰,吴昊天主编. —北京:金盾出版社,2008.6

ISBN 978-7-5082-5136-3

I. 民… II. ①吴…②吴… III. 少数民族-主食-食谱-中国 IV. TS972.13

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 070811 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

彩色印刷:北京百花彩印有限公司

黑白印刷:北京金盾印刷厂

装订:永胜装订厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:11.375 彩页:8 字数:279千字

2008年6月第1版第1次印刷

印数:1—8000册 定价:21.00元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



达尔曼馕（维吾尔族）



银丝擀面（维吾尔族）



羊肉抓饭（维吾尔族）





民族特色主食精品制作



新疆葡萄干炒饭
(维吾尔族)



白记水饺 (回族)

回宝珍饺子 (回族)





老二位饺子（回族）



马家烧卖（回族）



牛羊肉泡馍（回族）





民族特色主食精品制作



艾窝窝（回族）



馓子（回族）

炒疙瘩（回族）





羊肉粥（回族）



麦仁鸡肉饼（撒拉族）



韭花羊肉包（保安族）



民族特色主食精品制作



马肉包子（哈萨克族）



蒙古馅饼（蒙古族）

哈达饼（蒙古族）





黄黏米饼（满族）



黏糕饽饽（满族）



豆面饽饽（满族）



萨其玛（满族）



玉米面蘑菇蒸饺（羌族）

甜馅饼（羌族）



前 言

中国是一个多民族聚居的国家，除汉族外，还有维吾尔族、回族、撒拉族、保安族、乌孜别克族、东乡族、哈萨克族、蒙古族、满族、藏族、彝族、朝鲜族、鄂伦春族等，共 56 个聚居民族，他们一直生息繁衍在这块富饶辽阔的土地上。

在长期的历史发展过程中，少数民族大多从事农业生产，他们虽然都以粮食作物为主食，但由于各民族所处的自然环境、社会条件、生活方式等方面的不同，因而形成了各自独特的饮食习惯。北方的朝鲜族、回族，新疆的维吾尔族和南方的大部分少数民族主要食用粳米，而傣族、侗族和水族等喜食糯米，居住在高原、山区及北方平原地区的少数民族主食品种繁多，五谷杂粮俱食。在食品做法上各民族也各具特色。黎族喜欢用竹筒做饭，做出的饭带有竹子的清香；流动性较大的游牧民族以青稞、燕麦等做成炒面；广西山区的侗族等爱吃用油炒后泡开的茶叶加盐煮成浓汤，然后冲泡炒米花和炒黄豆的“油茶”；新疆少数民族将面粉、玉米或高粱米面烘烤成馕作为日常主食，他们还特别喜欢吃“抓饭”；此外，朝鲜族的打糕、冷面，回族的炸馓子，也都各具特色。

为了弘扬民族传统饮食文化,增进民族团结,促进餐饮业、旅游业的发展,振兴民族地区经济,丰富人民生活,我们撰写了这本《民族特色主食精品制作》。

本书从 51 个少数民族的特色主食中精选了 500 余种,其原料易取,制作简便,按书习做,定会把民族特色主食做得有滋有味,从而促进家人的健康,给家庭生活带来欢乐与温馨。本书不仅适合广大家庭学习制作,也适合酒店、餐馆使用,还可供餐饮服务学校教学参考。

编 者

目 录

一、维吾尔族主食

胡萝卜烤肉饺子	(1)	果味凉拌面	(15)
牛肉萝卜饺子	(1)	牛肉汤面	(16)
薄皮包子	(2)	爆炒面	(16)
烤包子	(3)	辣子鸡块面	(17)
帕尔木丁	(3)	葡萄干炒面	(18)
牛肉薄皮包子	(4)	香辣汤面	(18)
合面烤肉包子	(5)	羊肚汤面	(19)
南瓜鸡肉烤包子	(5)	羊心炒面	(20)
孜然羊肉烤包子	(6)	果酱拌面	(20)
馕	(7)	羊肉抓饭	(21)
达尔曼馕	(7)	羊肉核桃仁抓饭	(21)
牛肉馕	(8)	洋葱鸡蛋抓饭	(22)
油馕	(9)	羊肝嫩玉米抓饭	(23)
香甜嫩玉米馕	(9)	牛肉土豆抓饭	(23)
烤羊肉饼	(10)	新疆葡萄干炒饭	(24)
牛肉烤饼	(11)	胡修	(24)
新疆盘馕	(11)	羊肉曲曲	(25)
银丝拌面	(12)	哈勒瓦	(26)
新疆炒面	(13)	面肺	(26)
香辣肉丸汤面	(14)	米肠	(27)
孜然羊肉炒面	(15)	曲连	(28)

二、回族主食

鱼羊鲜水饺.....	(29)	薄皮馅饼.....	(42)
白记水饺.....	(29)	牛油葱花饼.....	(43)
回宝珍饺子.....	(30)	石子馍.....	(44)
老二位饺子.....	(31)	香酥锅盔.....	(44)
酱肉龙眼包.....	(32)	炒胡饽子.....	(45)
驼肉包子.....	(32)	艾窝窝.....	(46)
兔肉口蘑大包.....	(33)	馓子.....	(47)
虾肉小笼包.....	(33)	炒疙瘩.....	(47)
马家烧卖.....	(34)	米蒿子长面.....	(48)
鱼肉烧卖.....	(35)	拌米蒿子面.....	(49)
鸡蓉虾仁烧卖.....	(36)	羊肠面.....	(50)
羊肉烧卖.....	(36)	荞麦饴饽面.....	(51)
牛肉烧卖.....	(37)	羊肉臊子饴饽面.....	(51)
五香牛油花卷.....	(37)	金鼎牛肉面.....	(52)
干巴馒头.....	(38)	羊肉虾仁卤面.....	(53)
清真花卷.....	(39)	羊里脊葱香炒面.....	(54)
牛羊肉泡馍.....	(39)	牛肉汤面.....	(55)
羊肉千层饼.....	(40)	揪面片.....	(55)
清真油旋饼.....	(41)	油炒面.....	(56)
白糖焦饼.....	(42)	羊肉粥.....	(57)

三、撒拉族主食

胡萝卜鸡肉包.....	(58)	葱头羊肉包子.....	(60)
土豆牛肉包子.....	(59)	核桃枣泥包.....	(61)
白菜青稞羊肉包.....	(59)	葡桃糖包子.....	(61)

目 录

鸡蓉花卷·····	(62)	炸香花·····	(69)
麦仁鸡肉饼·····	(63)	捆锅·····	(70)
羊油葱花饼·····	(63)	油香·····	(70)
姜香羊肉饼·····	(64)	核桃仁杏脯馍馍·····	(71)
清油大饼·····	(65)	比利买海·····	(71)
洋葱牛肉饼·····	(65)	葱丝鸡肉汤面·····	(72)
牛肉旋饼·····	(66)	凉拌面片·····	(72)
羊蓉大饼·····	(67)	牛肉菠菜烩面片·····	(73)
姜黄油旋饼·····	(67)	麦仁饭·····	(74)
鸡丝韭菜烩饼·····	(68)	羊肉麦仁粥·····	(74)
白菜羊汤烩饼·····	(68)		

四、保安族主食

羊肉麦仁包子·····	(76)	羊肉臊子面·····	(84)
素青麦包子·····	(76)	炒羊肉面·····	(84)
香葱羊肉荞麦包·····	(77)	果味凉面·····	(85)
羊肉韭菜烤包子·····	(78)	合面韭花凉面·····	(86)
香玉米烤包子·····	(79)	牛肉荞麦凉面·····	(86)
韭花羊肉包·····	(79)	金丝鸭汤面·····	(87)
蛋奶馒头·····	(80)	碎肉羊汤荞麦面·····	(87)
肉末花卷·····	(80)	胡萝卜牛肉汤面·····	(88)
炕锅馍馍·····	(81)	香辣羊排汤面·····	(89)
全奶馍·····	(82)	保安长饭·····	(89)
辣子汤面·····	(82)	什锦炒长饭·····	(90)
香葱牛肉炒面·····	(83)	鸽肉大米稀饭·····	(91)