

西部马华

Western Mahua

真材实料·西部味道

丝路美食 清真菜谱

الاطعمة الاسلامية المتنازة في طريق الحرير



马华 艾广富 / 主编



中国书籍出版社
China Book Press

砾路美食

清真菜谱

钮祜禄茂生

马华 艾广富 主编

西部马华庄园

炒菜

火锅

西 食



中国书籍出版社
China Book Press

牛肉面

WELCOME

WELCOME

WELCOME

WESTERN MAHON

图书在版编目(CIP)数据

丝路美食清真菜谱 / 马华, 艾广富主编. —北京: 中国书籍出版社, 2016.6

ISBN 978-7-5068-5614-0

I. ①丝… II. ①马… ②艾… III. ①清真菜肴—菜谱 IV. ①TS972.17

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第125479号

丝路美食清真菜谱

马华, 艾广富 主编

责任编辑 牛 超

责任印制 孙马飞 马 芝

出版发行 中国书籍出版社

地 址 北京市丰台区三路居路 97 号 (邮编: 100073)

电 话 (010) 52257143 (总编室) (010) 52257140 (发行部)

电子邮箱 eo@chinabp.com.cn

经 销 全国新华书店

印 刷 北京睿和名扬印刷有限公司

开 本 889毫米×1194毫米 1/16

字 数 320千字

印 张 17.125

版 次 2016年6月第1版 2016年6月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5068-5614-0

定 价 88.00元

弘扬清真饮食文化
提高清真烹调技艺

希拉化丁·陈广元



二〇一三年二月廿六日



食 譜
美 菜
路 真
絲 清

生 茂 祿 祐 鈕



《丝路美食·清真菜谱》编委会

主任委员 哈玉光 马 华

副主任委员 王 翊 艾广富 马思林 张烈清
左东黎 程炳新 马晓军

委 员 马建国 马 军 哈博洋 李霄鹏
卜令喜 魏亚珍 焦战雄 公维东
马志俊 张树春 扇友不 赵长清
赵鸿涛 靳润起 许长春 马存福
海 然 蒋 梅

书名题写 钮茂生

阿文题写 杨智敏阿訇

文字编辑 左东黎

图片摄影 程炳新 翁 强



序一

《丝路美食·清真菜谱》为“一带一路”服务

胡振华

历史上我国很早就与中亚、南亚、西亚和非洲，甚至欧洲的许多国家和地区通过陆路和海路交通，有着密切交往。我国各族人民自古以来就为东西方的交流做出了贡献。历史上的“丝绸之路”不仅把我国的丝绸、茶叶、瓷器、指南针、印刷术和中国文化通过西域传到了更远的世界各地，同时也把西域等地的诸如番茄（西红柿）、菠菜、西瓜、胡椒、藏红花、翡翠、胡琴、唢呐、胡旋舞、阿拉伯数字及佛教、天主教、基督教、伊斯兰教传进了中国内地。随着伊斯兰教的传入，西域的大量穆斯林也随着进入中国，他们在长期的历史发展中与当地民族融合形成了新的民族共同体——回族。他们与同样信奉伊斯兰教、世居丝绸之路沿线的维吾尔、哈萨克、柯尔克孜、东乡、撒拉、塔吉克、乌孜别克、保安、塔塔尔等族穆斯林一起，创造了“丝绸之路”上的清真美食，也充实和丰富了中华民族大家庭的饮食文化。

我国不少史书上对丝绸之路上的清真美食早有记载。近些年来也有不少著作图文并茂地介绍了中国清真饮食文化，例如：杨柳主编的《中国清真饮食文化》中提出，中国清真饮食文化“以养为本，以洁为要，以德为先”的核心思想，阐述了中国各族穆斯林健康长寿的科学饮食观和践行了中华民族“医食同源”的这一宝贵思想。同样值得称赞的是扬州大学开设的《中国饮食文化》，在这一门课程中，把“清真饮食文化”作为单独一讲进行讲授。对清真饮食文化概括了以下四个特点：1. 严格的禁忌制度。2. 独特的养生理论。3. 良好的卫生习惯。4. 诚信的商业美德。这说明在我国正确的民族宗教政策指引下不但中国各族穆斯林的饮食习俗得到充分尊重，而且中国清真饮食文化的研究也得到了高度重视。

习近平主席在访问印尼时提出要“重振海上丝绸之路”，在访问哈萨克斯坦共和国时提出要“共



胡振华

回族。1931年1月9日出生于山东省青岛市。中央民族大学少数民族语言文学学院教授、博士生导师；中国人民大学“一带一路”经济研究院首席顾问；国务院发展研究中心欧亚社会发展研究所研究员；中国中亚友好协会顾问；吉尔吉斯共和国国家科学院荣誉院士；上海合作组织颁发的“丝绸之路人文合作奖”获得者；主要从事中亚民族语言文化教学研究和对外友好交流工作。



建丝绸之路经济带”。习主席的这一倡议在国内外都得到了广泛、积极的响应。成立于1988年的北京西部马华餐饮有限公司，20多年来一直紧跟国家部署，忠实地实践党和政府的民族宗教政策，积极为国内外各族人民服务，从而得到了巨大发展。为了做好为“一带一路”的服务工作，北京西部马华餐饮有限公司在丝路的起点城市西安开设了“丝绸之路美食餐厅”；在北京聘请了经验丰富、清真美食技艺高超的高级烹饪技师艾广富先生作为公司的总顾问。在艾老的精心指导下，北京西部马华餐饮有限公司各家餐点不但继续继承中国清真饮食的传统，还进行了创新，使之更加突出“丝路美食”的特色。为此，公司董事长哈玉光先生和总裁马华女士组织了《丝路美食·清真菜谱》

一书的编委会，请艾老为主编。该书共介绍了116种清真菜谱。每种菜谱对主料、配料、调料、香料、制作方法及其流传地区、来源和对身体的滋养功效等都做了介绍。这是一部为“一带一路”服务，介绍中国清真饮食文化的新书，定会受到国内外读者的欢迎，也有利于国内民族团结和对外友好交流。

哈玉光先生和马华女士是我们相识多年的“朵斯提”（波斯语“朋友”，回族内部交流彼此间常使用这个词，表示亲切），艾老是我非常钦佩的德高望重的人，我祝贺《丝路美食·清真菜谱》一书的出版能为“一带一路”的服务，为增进民族团结和对外友好交流中做出新的贡献！



序二

《丝路美食》是“一带一路”文化经典

冯恩援

“丝绸之路”是指古代中国连接亚洲、非洲和欧洲的商业贸易古道，这种贸易方式从公元前开始一直延续到十六世纪，成为中国对外经济、政治、文化交流最重要的路径，茶叶、丝绸、香料、果蔬以及种族、宗教、艺术、语言在千年古道上留下不可磨灭的印记。戈壁大漠风沙尽、月照胡杨孤影存，难以想象的艰辛没有阻止深入人心的交流愿望，长途跋涉的付出带来人们对生活新的认识。我以为丝绸之路传统美食是保留最为完整的历史文化现象，以至于千百年后的今天，我们依旧可以在普通人家餐桌上体验远古的饮食文明，而清真美食又是丝绸之路璀璨文化中最具特色、最为久远、最为广泛的精华，丝绸之路清真美食的核心产品体现了古道人们的生命存源，食物选择最为广泛的是羊肉、面食、果蔬，独特的香料、原始的工艺、迷人的故事使当下无数美食“大咖”和“粉丝”义无反顾地向西而去，而魂系古道的久居穆斯林则依然坚守着传统文化和习俗，守卫着舌尖上的亲情。

获悉由西部马华编撰的《丝路美食》一书近期出版，我觉得此书问世十分重要、有现实意义和长远影响。说其重要，原因是“一带一路”作为国家战略得到世界大多数国家和地区的支持和参与，是中国愿意与各国各地区携手发展的大国风范之举，是共同进步和谐发展的合作理念。就现实意义来说，美食文化的交流可以跨越文化差异、国家界限、种族区别，可以近距离地实现共同认识、包容理解、接受或者喜欢，会形成人与人之间的和谐关系、文化之间的沟通、经济上的互补。《丝路美食》一书不但展示了丝绸之路的清真美食经典，还包括丝绸之路文化对清真饮食的影响；不但是“吃货”们的美食体验工具书，还是业界同仁交流的学习手册。

西部马华是我国清真餐饮企业的佼佼者，在大众餐饮服务领域具有示范性，企业在改革开放过程中一步一步脚踏实地地发展起来，并且具备了可持续发展的后劲。西部马华的掌门人，中国餐饮业优秀女企业家马华是2014年国务院表彰的



冯恩援

男，回族，1951年4月生。现任中国烹饪协会副会长，《中国餐饮》编委会主任，《中国餐饮年鉴》编委会副主任。兼任人力资源与社会保障部职业技能鉴定专家委员会负责人，联合国教科文组织中国全国委员会非遗项目评估专家，国家食药监总局餐饮服务食品安全专家组成员。长期从事餐饮服务业社团运行、行业管理、餐饮产业规划、企业管理的研究。2009年荣获国务院国资委“十佳精神文明先进个人”称号。

民族团结先进个人，是一位干得多说得少的实在人，在她的带领下，编委会在研究丝绸之路清真美食文化过程中做了大量的调查研究和基础工作，使恢复、开发、创新丝绸之路的清真美食产品具有全面性、包容性和应用性。说到《丝路美食》一书不得不提到西部马华烹饪技术总监、中国烹饪元老级大师、“孝顺的厨子”艾广富老师，年

过七旬艾老最大的特点是学无止境、乐于奉献，最感人的是实事求是、不图虚名，老先生把传承传统烹饪技术当作个人使命和职业责任且耕耘不止、提携后人。正是大家的共同愿望和齐心协力才有《丝路美食》一书的诞生，而这种合作精神就是中国提倡的“一带一路”的核心理念。



前言

左东黎

中国清真菜，是遵从伊斯兰教的教义教规，符合穆斯林饮食习惯，带有中国饮食文化风格的菜肴。中国清真菜有着一千多年的历史，是中国传统饮食文化中不可或缺的重要组成部分。我国西北地区处在古丝绸之路，繁荣了千余年的“丝绸之路”，促进了东西方经济、政治、文化交流，其地域特色也体现在了“丝路美食”上。特别是西北地区居住着大量穆斯林民众，造就了“丝路美食清真菜”的繁荣发展，无论是烹调技法、成菜口味、香辛料运用上，都充分体现了东西方相互交融借鉴，独具民族特色。

创建于 1988 年的北京西部马华餐饮有限公司就是发源于古丝绸之路上的甘肃。27 年来，企业在女掌门人马华总裁的带领下，脚踏实地地发展起来，成为清真餐饮行业的翘楚。公司以经营中国西部清真特色餐饮为主，是一家集养殖与种植、原料加工、食品生产、物流配送及多元化经营为一体的大型知名连锁清真餐饮企业。目前公司拥有西部马华牛肉面、西部马华庄园、西部马华火锅、西部马华食府等四大餐饮品牌。在北京、兰州、西安等地已建有数十家中等规模以上的餐厅和两家大型美食庄园。2014 年，西部马华的掌门



人马华总裁，作为中国餐饮业优秀女企业家代表，参加了国务院举办的民族团结先进个人表彰大会，并受到习近平主席的亲切接见。

2014年11月，北京西部马华餐饮有限公司聘请了国家级清真菜特级烹调技师艾广富为传承技术总顾问。艾广富总顾问，对公司厨师进行学习培训、技术指导，经过一年多的努力，厨师们对于清真菜制作的思路更清晰，技艺更加扎实并得到大幅提升。艾广富总顾问还带领厨师骨干对传统清真菜和社会上流行的几百款菜式进行了挖掘、整理、规范。在北京西部马华餐饮有限公司董事长哈玉光先生和公司总裁马华女士的亲身经历为策划组织下，2015年12月以公司总顾问艾广富担当主编的《丝路美食清真菜谱》编委会成立，开始从几百款清真菜式中精选出118款经典传统清真美食名菜肴编撰成籍。

《丝路美食清真菜谱》一书的出版，正契合了中央提出的发展“一带一路”建设的精神。“一带一路”是经济合作发展战略，《丝路美食清真菜谱》一书中，既有西部马华公司经营实践中热卖的西北地区清真名菜肴，又把北京等地经典的、受大众欢迎的、体现清真传统美食精髓的名菜肴和面点、小吃收录进来，以飨读者。在书中体现了清真菜讲究的“清”、“真”、“香”、“工”、“效”，突出了卫生、本味、香料、精细加工和功效。《丝路美食清真菜谱》一书，不仅对西部马华公司以树立和强化民族特色餐饮店的品牌形象战略有帮助，也希望为弘扬“一带一路”上的西北地区乃至全国的清真菜事业的繁荣发展起到推进作用。

《丝路美食清真菜谱》一书难免挂一漏万，有不足之处，敬请提出。



Foreword

Zuo Dongli

Chinese Islamic cuisine is the cuisine abiding by the Islamic religious doctrines and diet habits, and also influenced by Chinese food culture. Chinese Islamic cuisine has a history of over a thousand years. It is an important and indispensable part of traditional Chinese food. The Silk Road goes through the north western part of China and has been prosperous for over thousands of years. It has been central to economic, political and cultural interaction between the East and the West. It has also greatly influenced the characteristics of food along the route. The large Muslim population in north western China made it possible for the Islamic cuisine of the Silk Road to thrive. Its cooking methods, tastes of dishes and use of spices fully blend the flavor of the East and the West, creating its very own ethnic style.

Beijing Western Mahua Restaurant Corporation was established in 1988 and originated in Gansu, a place located on the ancient Silk Road. Under the leadership of Ma Hua, the woman president, the company has developed soundly for 27 years into one of the most prominent Islamic restaurant chains in the industry. Western Mahua mainly engages in providing western Chinese Islamic cuisines. It is a renowned and large Islamic chain restaurant enterprise, featuring diversified operations such as the farming and planting of ingredients, processing, food producing, and logistics and distribution. Beijing Western Mahua Restaurant Corporation currently owns four restaurant brands including Western Mahua Beef Noodles,

Western Mahua Manor, Western Mahua Hot Pot, and Western Mahua Diner. The company has set up dozens of medium to large sized restaurants and two large-scale food manors in cities such as Beijing, Lanzhou and Xi'an. In 2015, Ma Hua, the owner and President of Western Mahua, was received by President Xi Jinping at the Commendation Meeting for Outstanding Individuals in Ethnic Unity held by the State Council as the representative of outstanding female entrepreneurs of the catering industry.

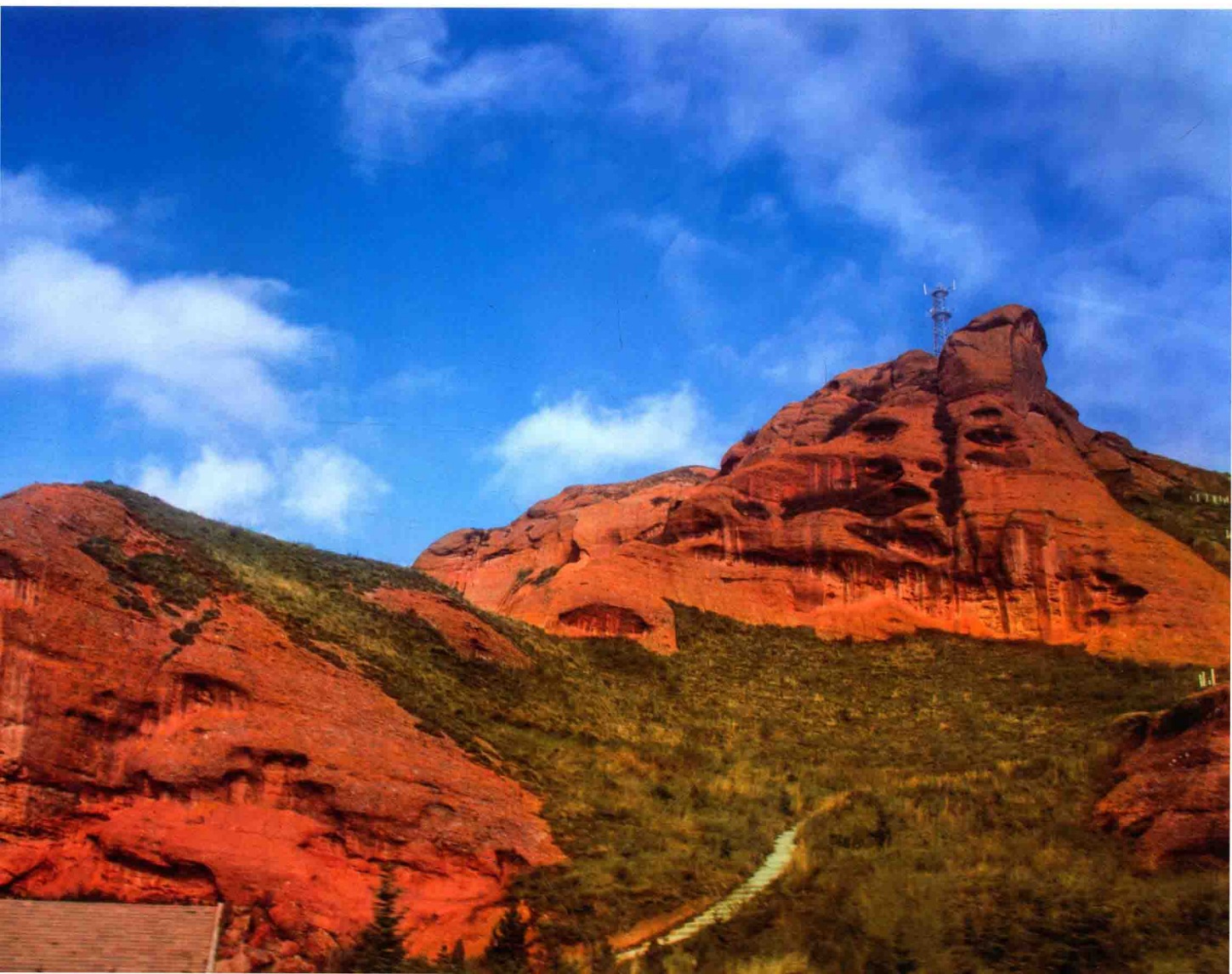
In November 2014, Beijing Western Mahua Restaurant Corporation hired Ai Guangfu, a national special-grade chef for Islamic food, as the general consultant for heritage cooking techniques. Mr. Ai carried out training and guidance for chefs in the company. After a year's effort, the chefs of Western Mahua now have a clearer view of Islamic cooking and much better mastery of cooking skills. Mr. Ai also worked with outstanding chefs in the company to discover, sort out and standardize over hundreds of traditional Islamic dishes and popular dishes of the Chinese society. In December 2015, the Chairman of Beijing Western Mahua Restaurant Corporation, Mr. Ha Yuguang, and the President, Ms. Mahua, personally coordinated and organized the establishment of the editorial committee for the cookbook—Islamic Gourmet of the Silk Road with Ai Guangfu as the editor in chief. One Hundred and eighteen famous traditional Islamic dishes were selected from hundreds and edited into the cookbook.



The publishing of the Islamic Gourmet of the Silk Road corresponds to the spirit of “One Belt, One Road”, the strategy for economic cooperation and development. The cookbook not only records the best-selling north western Islamic cuisines of Western Mahua, but also introduces the classic and most popular dishes, staple foods and snacks of Beijing and other cities which carry the essence of Islamic food to present to readers. The cookbook offers the special features of Islamic food including the religious background, objects permissible to use, taste, techniques, and

functions of the cuisines. It also highlights hygiene, original taste, spices, and elaborate processing. The Islamic Gourmet of the Silk Road helps the company strategically establish and strengthen its brand name as an ethnic restaurant chain and contributes to the flourishing of Islamic cuisines in the north western regions of the “One Belt, One Road” zone and even the entire country.

The editing of the Islamic Gourmet of the Silk Road is far from being complete. We ask respectfully for your valuable suggestions.



目 录

1	清真西部马华庄园烤全羊	003	28	饕炒莲花白	061
2	一品羊头羹	005	29	西域风味凉皮	063
3	东乡手抓羊肉	007	30	定西麻辣宽粉	065
4	新疆大盘鸡	009	31	西部香妃枣	069
5	红柳枝烤羊肉串	011	32	西域蒸四碗	071
6	香妃饕包肉	013	33	西域铁板凉粉	073
7	新疆烤饕	015	34	牛肉酸菜炒莜面	075
8	炸馓子	016	35	薄饼羊肉	077
9	炸油香	019	36	孜然羊肉	079
10	阿拉伯焖饭	021	37	钹炮羊肉(葱爆羊肉)	081
11	西部马华牛肉面	025	38	香酥牛肉条	082
12	西安羊肉泡馍	027	39	炸牛肉卷果	085
13	靖远羊羔肉(羔羊排)	029	40	老碗鱼	087
14	新疆炒烤羊肉	031	41	手抓饭	091
15	饕丁炒羊肉	033	42	酸汤小肥羊	093
16	西域羊肉炒粉条	035	43	炒桂花羊肉	095
17	香酥羊腿	037	44	罐焖人参羊排	096
18	庄园烧鹿肉	038	45	醋溜木须	099
19	西域牛头王	041	46	爆羊三样	101
20	金牌烧牛筋牛尾	043	47	北京清真传统涮羊肉(铜锅炭火)	103
21	炒烤鲜羊腰	047	48	炙子烤牛(羊)肉	105
22	滋补羊杂汤	048	49	拉条子	107
23	北京清真烤鸭	051	50	烧羊肉	111
24	炒甘肃鸡块	053	51	扒羊肉条	113
25	椒麻鸡	055	52	它似蜜	115
26	羊肚菌蒸土鸡汤	057	53	清炖鱼羊双鲜肉丸	117
27	地皮菜炒鸡蛋	059	54	炒菊花羊肉	119

- | | | | | | |
|----|-----------|-----|-----|------------|-----|
| 55 | 黄焖羊肉 | 121 | 86 | 香辣羊肚 | 189 |
| 56 | 清蒸羊肉 | 123 | 87 | 红煨金钱羊蹄 | 191 |
| 57 | 当归萝卜炖羊排 | 125 | 88 | 扒海羊 | 193 |
| 58 | 炸芝麻羊肉卷 | 127 | 89 | 沙海飞舟(黄焖驼掌) | 197 |
| 59 | 袈裟羊肉 | 129 | 90 | 罐焖鹿筋 | 199 |
| 60 | 炸松肉 | 133 | 91 | 炒桂花干贝丝 | 201 |
| 61 | 炒家乡羊排 | 135 | 92 | 炒珊瑚大虾球 | 203 |
| 62 | 新疆爆羊肉 | 137 | 93 | 炸烹虾肉 | 205 |
| 63 | 新疆架子羊肉 | 139 | 94 | 虫草花大虾 | 207 |
| 64 | 小炒羊肉 | 141 | 95 | 炉鸭脯烧鲍鱼 | 209 |
| 65 | 铁板炒烤羊(牛)肉 | 143 | 96 | 雪梗干烧鳊鱼 | 210 |
| 66 | 炒面片 | 145 | 97 | 糖醋鲤鱼 | 213 |
| 67 | 兰花煨牛蹄 | 147 | 98 | 酱汁鲤鱼 | 215 |
| 68 | 石锅煨牛肉 | 149 | 99 | 赛螃蟹 | 219 |
| 69 | 牛肉扒 | 151 | 100 | 银丝鲈鱼热锅 | 221 |
| 70 | 炒咖喱牛肉片 | 155 | 101 | 风干大黄鱼 | 223 |
| 71 | 五香牛花腱 | 157 | 102 | 烧烤全鱼 | 224 |
| 72 | 锅仔酸菜肥牛 | 158 | 103 | 酸菜草鱼 | 227 |
| 73 | 风干咸牛肉炒酸菜 | 161 | 104 | 炸松仁鸡排 | 229 |
| 74 | 骄子肥牛 | 163 | 105 | 炒桃仁鸡丁 | 231 |
| 75 | 孜然牛(羊)肉夹馍 | 165 | 106 | 山杞溜凤脯 | 233 |
| 76 | 鲜虫草牛腩炖豆腐 | 167 | 107 | 烤三黄鸡 | 235 |
| 77 | 捣蒜羊头肉 | 169 | 108 | 锅塌豆腐 | 237 |
| 78 | 红枣山药煨羊蹄 | 171 | 109 | 素糖醋羊排 | 239 |
| 79 | 红油羊(牛)肚丝 | 175 | 110 | 素炒鳝丝 | 241 |
| 80 | 尖椒烧羊(牛)肚块 | 177 | 111 | 炒咖喱土豆泥 | 243 |
| 81 | 油爆肚仁 | 179 | 112 | 素烧三丝鱼翅 | 245 |
| 82 | 芫爆散丹 | 181 | 113 | 炸鲜果阡 | 247 |
| 83 | 清炸核桃羊腰 | 183 | 114 | 土豆丝黄豆炒粉条 | 249 |
| 84 | 酸辣烩银丝 | 185 | 115 | 浓汤枸杞叶 | 251 |
| 85 | 青瓜余羊肝 | 187 | 116 | 糖溜枣卷果 | 252 |



