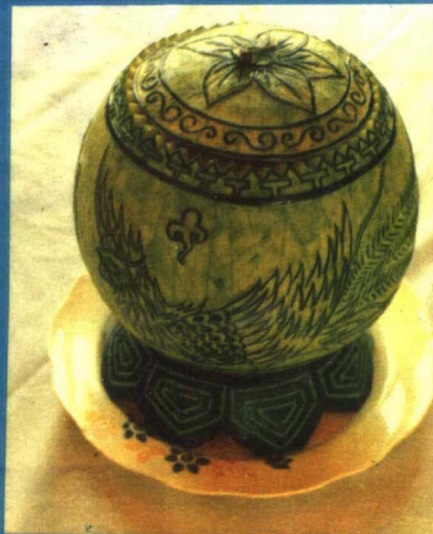
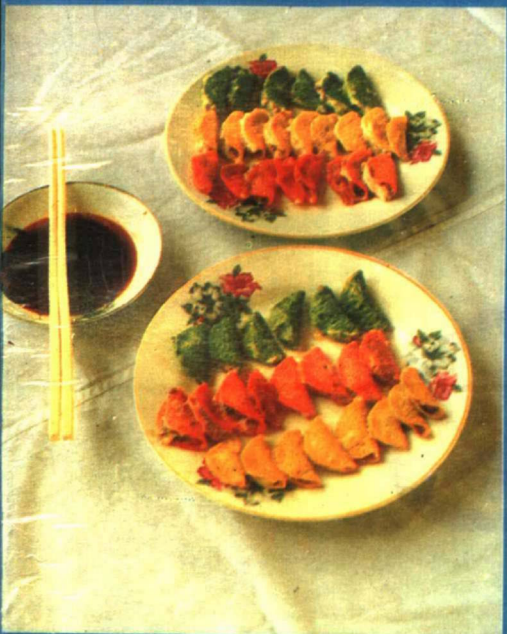
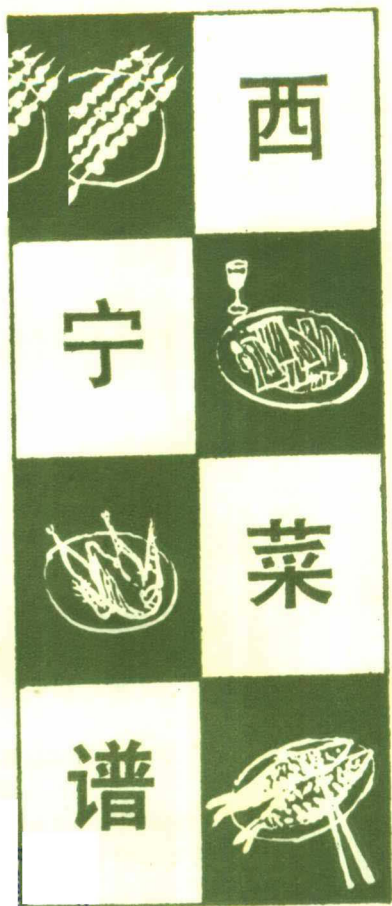


XININGCAIPU

西
宁
菜
谱



青海人民出版社



西宁市饮食服务公司

编

青海人民出版社

一九八八年·西宁

西 宁 菜 谱

西宁市饮食服务公司 编

青海人民出版社出版

(西宁市西关大街86号)

青海省新华书店发行 青海新华印刷厂印刷

开本：787×1092毫米1/32 印张：8.875 插页5 字数：198,000

1988年8月第1版 1988年8月第1次印刷

印数：0,001—6650

ISBN 7—225—00122/Z·2

定 价： 2.10 元

白条手抓



梅花蹄筋



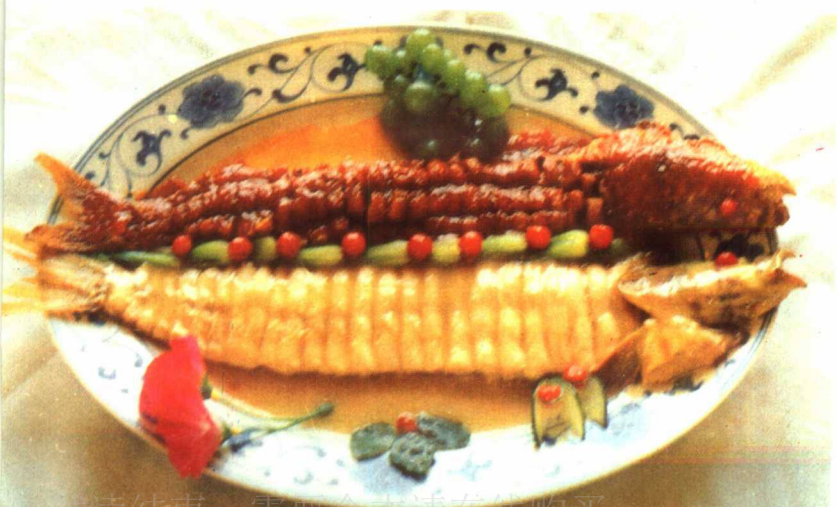
雪莲人参果





蜂尔里脊

什锦人参果



整鱼两吃

虫草全鸡



羊肉筏子



菊花湟鱼

杏花羊头



撒子



清汤羊肚



前 言

西宁市是一座历史悠久的高原古城。自1929年建省以来，一直是青海省的省会，是全省政治、经济和文化的中心，也是同内地交往的通衢。截至目前，全市拥有人口80余万（含市辖大通回族土族自治县）。

长期以来，世代居住在青海高原的汉、藏、回、蒙古、土、撒拉等民族劳动人民，创造了悠久的历史 and 灿烂文化，发展了生产，形成了独具高原民族特色的众多的土特产品和千姿百态的名菜、名点和风味小吃。特别是新中国成立以后，随着大西北的开拓、经济文化建设事业的不断发展，引进了一大批科学技术人才和各行各业的能工巧匠，带来了全国先进地区的文化科学知识和烹饪技术及风味特点。加之青海高原丰富的土特产品，如冬虫草、蕨麻（人参果）、发菜、湟鱼、牦牛、藏羊、山鸡等等，为烹饪提供了丰富的物质基础。因此，这两者的结合，就愈加完善和发展了以炖、烧、炒、蒸、煮、烤为主的烹调技术，形成了西宁地区多种风味的菜饌佳肴，醇香、脆嫩、软烟、酸辣，兼具北方菜的清淳，川菜的麻、辣，南方菜的味鲜、香甜。

为了满足人民生活的需要，提高我市饮食服务系统广大职工的烹饪水平，根据西宁地区现有饮食行业经营的菜肴品

种，以及过去年代曾出现的一些肴馔，经过近两年的收集整理，终于编写了这本《西宁菜谱》。

本书共介绍了山珍类、禽蛋类、水产类、肉食类、素菜类、甜菜类，以及小吃类等九类300种菜肴。这些菜肴既有我国的传统菜，也有青海地方的风味菜，还有一些创新品种。高、中、低档都有。同时，根据穆斯林群众生活习惯的需要，还专列了一类清真菜。每种菜肴都逐一介绍了原料、做法和特点，使读者易学易做。

由于本书编写时间仓促，编写人员水平所限，一方面未能将本市所有的传统菜肴及名小吃全部辑录进去；另一方面书中也难免有谬误之处，敬请广大读者及同行们批评指正。

参与本书编写工作及为本书提供稿件的人数较多。主要人员有孙一名、马群才、许承祖、谢幸福、莎百青、麻森、方建国、刘毓亮、程源元、董梅、张有诚、宋发俭、刘世雄、任体成、宋庭锁、祁如锦、赵家勤、袁绍铭、李瑞光、魏昌平、郭儒、马元、徐登云、廖明禄、陈义珠、金焕明等。此外，西宁市彩色摄影服务中心和西宁饭庄等还为本书提供了彩色照片，西宁市商业局李植同志还对本书提出过多次修改意见，在此一并表示感谢。

编 者

1987年7月

目 录

一、山 珍 类

- | | |
|--------------------|-------------------|
| 三片发菜····· (1) | 红扒驼峰····· (18) |
| 酿发菜····· (2) | 沙漠峰杞····· (19) |
| 鱼酿发菜····· (2) | 黄焖驼掌····· (20) |
| 天久牌发菜····· (3) | 大烧驼掌····· (21) |
| 如意发菜····· (5) | 白扒驼掌····· (22) |
| 金钩发菜卷····· (6) | 鸡翅熊掌····· (23) |
| 酿发菜虾····· (7) | 白扒熊掌····· (24) |
| 鸳鸯芙蓉发菜····· (8) | 梅花鹿筋····· (25) |
| 梅花发菜····· (9) | 鸡米鹿筋····· (26) |
| 象眼发菜····· (10) | 虫草鹿筋····· (26) |
| 锅烧山鸡····· (11) | 红烧鹿筋····· (28) |
| 锅贴山鸡····· (12) | 清汤鹿冲····· (29) |
| 山鸡丝····· (13) | 红扒牛冲····· (30) |
| 山鸡卷····· (14) | 栗子烧兔肉····· (31) |
| 虫草猴头····· (15) | 锅烧兔肉····· (32) |
| 虫草雪鸡····· (15) | 芙蓉兔肉丸····· (33) |
| 鸳鸯蚕蛹虫草····· (16) | 清烧石羊肉····· (34) |
| 母子雪鸡····· (17) | |

二、禽 蛋 类

- | | |
|-----------------|------------------|
| 虫草全鸡····· (35) | 鸡丝菊花····· (51) |
| 罗汉鸡····· (36) | 鸡米豆腐····· (52) |
| 清蒸贝母鸡····· (37) | 凉拌净鸡····· (53) |
| 清蒸八宝鸡····· (38) | 凉拌三品鸡····· (54) |
| 清蒸薏米鸡····· (39) | 凉拌卤鸡肘花····· (55) |
| 母子相会····· (40) | 椒麻鸡····· (56) |
| 黄焖酥鸡····· (41) | 蛋白虫草鸡····· (56) |
| 黄焖栗子鸡····· (42) | 白雪鸡····· (57) |
| 油淋仔鸡····· (43) | 梅花鸡····· (59) |
| 凤凰抱蛋····· (44) | 葱黄鸡····· (60) |
| 如意鸡腿····· (45) | 鸡爪油菜心····· (61) |
| 网油鸡腿····· (46) | 三色芙蓉丸子····· (62) |
| 乌岛凤翅····· (47) | 珍珠杏花肠····· (63) |
| 大块辣子鸡····· (48) | 鸡茸豆油卷····· (64) |
| 雪花鸡片····· (49) | 蒲松鸽蛋····· (65) |
| 滑溜鸡片····· (49) | 杏花鸽蛋····· (66) |
| 麻辣鸡丁····· (50) | |

三、水 产 类

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 葱烧海参····· (67) | 珍珠海参····· (73) |
| 道升海参····· (68) | 红烩海参····· (73) |
| 碧桃海参····· (69) | 荷包海参····· (74) |
| 猪蹄焖海参····· (70) | 羊筋烧海参····· (75) |
| 蹄元海参····· (71) | 鸡米海参····· (76) |
| 蝴蝶海参····· (72) | 梅花海参····· (77) |

干贝焖海参····· (78)	五熘老虎鱼····· (102)
全家福····· (79)	清汤鲍鱼····· (103)
荔枝鱿鱼····· (80)	凉拌鲍鱼····· (104)
烩鱿鱼····· (81)	清余二片····· (105)
响铃鱿鱼····· (82)	蛭干烧萝卜····· (106)
梅花鱿鱼····· (83)	蛋羹冻粉····· (106)
荷包鱿鱼····· (83)	松鼠鳊鱼····· (107)
烧鱿鱼····· (84)	菊花鳊鱼····· (108)
五熘鱿鱼卷····· (85)	酸辣鳊鱼····· (110)
炒五丝····· (86)	清蒸鳊鱼····· (111)
金华富贵····· (87)	双味鳊鱼····· (112)
绣球干贝····· (88)	犀脯鳊鱼····· (113)
黄焖干贝····· (89)	整鱼两吃····· (114)
蝴蝶鱼肚····· (90)	干烧瓦块鳊鱼····· (115)
奶油鱼肚····· (91)	锅贴鳊鱼····· (116)
荷花鱼肚····· (91)	红蒸鳊鱼块····· (117)
清汤茸丸鱼肚····· (92)	茄汁鱼片····· (118)
凉拌鱼肚····· (93)	八卦鳊鱼片····· (119)
清汤燕肚····· (94)	清炒鱼片····· (120)
酿鱼翅····· (95)	水氽鱼片····· (121)
白汁鱼翅····· (96)	糟熘三白····· (122)
羊筋烧鱼翅····· (97)	芙蓉鱼····· (123)
凤凰鱼翅····· (98)	绣球鱼丸····· (124)
绣球鱼翅····· (99)	清汤鱼丸····· (125)
蟹黄鱼翅····· (100)	三丝鱼卷····· (125)
鸡茸丸烩明骨····· (101)	鳊鱼芙蓉豆腐····· (126)
明骨鸽蛋····· (102)	炒雪花鱼····· (127)

莲蓬湟鱼…………… (128) |

四、肉 食 类

- | | |
|------------------|-------------------|
| 蜂尔里脊…………… (130) | 党参蹄膀…………… (149) |
| 大炒里脊…………… (131) | 粉蒸肉…………… (150) |
| 酸辣里脊…………… (132) | 粉蒸排骨…………… (150) |
| 糖醋里脊…………… (133) | 肉米茄块…………… (151) |
| 五熘里脊…………… (134) | 木棉袈裟…………… (152) |
| 芝麻里脊…………… (135) | 生氽袈裟肉…………… (153) |
| 响铃里脊…………… (136) | 捆子肉…………… (154) |
| 花月里脊丝…………… (137) | 烧酥肋…………… (155) |
| 宫保肉丁…………… (138) | 蛋包肉…………… (156) |
| 麻辣肉丁…………… (139) | 孔雀肉白菜卷…………… (157) |
| 酱爆肉丁…………… (140) | 绣球丸子…………… (158) |
| 滑熘肉片…………… (141) | 凉拌滑脊…………… (159) |
| 咖喱肉片…………… (141) | 炸猪排…………… (159) |
| 焦熘肉片…………… (142) | 脂和肝…………… (160) |
| 糟熘肉片…………… (143) | 炆腰片…………… (161) |
| 火腿玉兰片…………… (144) | 五熘肚块…………… (162) |
| 鱼香肉丝…………… (144) | 锅烧肚片…………… (163) |
| 桂花肉丝…………… (145) | 虾酱炆肚丝…………… (163) |
| 麻酱肘子…………… (146) | 爆双脆…………… (164) |
| 五熘肘子…………… (147) | 重庆杂拌…………… (165) |
| 红扒肘子…………… (148) | |

五、清 真 类

清蒸羊肉…………… (167) | 红烧羊肉…………… (168)

- | | | | |
|------------|-------|--------------|-------|
| 葱爆羊肉····· | (169) | 人参羊筋····· | (192) |
| 糊羊肉····· | (169) | 梅花羊筋····· | (193) |
| 糟羊肉····· | (170) | 白蘸羊筋····· | (194) |
| 锅煽羊肉····· | (171) | 三丸蹄筋····· | (195) |
| 滑熘羊肉片····· | (172) | 扒羊蹄····· | (196) |
| 鲑鱼肉片····· | (173) | 炸腰酥····· | (197) |
| 大炒羊里脊····· | (174) | 清汤羊肚····· | (198) |
| 干炸羊里脊····· | (175) | 烩银丝····· | (199) |
| 宫保羊肉丁····· | (175) | 血肠····· | (200) |
| 夹板肉····· | (176) | 喇叭肠····· | (200) |
| 袈裟肉····· | (177) | 杏花羊头····· | (201) |
| 麻元肉····· | (178) | 红烧牛肉····· | (202) |
| 羊肉糊茄子····· | (179) | 清炖牛肉····· | (203) |
| 烟熏羊排····· | (180) | 炸烹牛肉····· | (204) |
| 网油卷····· | (181) | 西法牛肉····· | (205) |
| 羊肉饺子····· | (182) | 锅烧牦牛肉····· | (205) |
| 炸麻肠····· | (183) | 黄焖虫草牛肉····· | (206) |
| 清氽丸子····· | (184) | 番茄炒牛肉····· | (207) |
| 酸辣丸子····· | (184) | 芝麻牛肉丝····· | (208) |
| 刀尖丸子····· | (185) | 糖醋牛里脊····· | (209) |
| 烤肋条····· | (186) | 酸辣牛里脊····· | (210) |
| 烤羊腿····· | (187) | 炸牛排····· | (211) |
| 红烧羊肉串····· | (188) | 油爆牛肚梁····· | (211) |
| 黄焖手抓····· | (189) | 蒜爆牛肚梁····· | (212) |
| 手抓羊肉····· | (190) | 红扒牛蹄····· | (213) |
| 白条手抓····· | (191) | 十二太保牛头肉····· | (214) |
| 红烧羊筋····· | (191) | | |

六、素 菜 类

- | | |
|------------------|------------------|
| 香菇面筋…………… (216) | 油焖冬菇…………… (224) |
| 荷包面筋…………… (217) | 什锦蘑菇…………… (225) |
| 酿面筋…………… (218) | 桃花扇腐…………… (226) |
| 虾籽烧面筋…………… (219) | 荷包豆腐…………… (227) |
| 清炖肥肠…………… (220) | 一品洋芋…………… (228) |
| 酿茄子…………… (220) | 奶油萝卜球…………… (229) |
| 鹤鹑茄子…………… (221) | 鸳鸯辣子…………… (230) |
| 酿番茄…………… (222) | 三色蛋饺…………… (231) |
| 酿翡翠辣子…………… (223) | 五丝炒鱼面…………… (232) |

七、甜 菜 类

- | | |
|------------------|------------------|
| 酥合丸…………… (233) | 什锦莲籽…………… (240) |
| 蜜汁葫芦…………… (234) | 蜜汁轱辘…………… (240) |
| 炒扁豆泥…………… (234) | 拔丝莲籽…………… (241) |
| 冰糖珊瑚…………… (235) | 拔丝洋芋…………… (242) |
| 什锦人参果…………… (235) | 八宝酿苹果…………… (242) |
| 干蒸人参果…………… (236) | 洋芋丸子…………… (244) |
| 雪莲人参果…………… (237) | 炸西瓜…………… (244) |
| 百合桃…………… (238) | 炸羊尾…………… (245) |
| 什锦西瓜盅…………… (239) | |

八、小 吃 类

- | | |
|------------------|-----------------|
| 羊肉朶面片…………… (246) | 干拌面…………… (249) |
| 三鲜面片…………… (247) | 炒面片…………… (250) |
| 猫耳朵…………… (248) | 三鲜水饺…………… (251) |

烫面蒸饺·····	(252)	油茶·····	(261)
水煎包·····	(253)	蒸月饼·····	(261)
牛肉包子·····	(254)	焜锅馍馍·····	(262)
羊肉泡馍·····	(254)	麻花·····	(263)
韭黄春卷·····	(256)	馓子·····	(264)
高丽丸子·····	(257)	花花·····	(264)
酿皮·····	(257)	油炸糕·····	(265)
甜醅·····	(258)	糯米油糕·····	(266)
枣糕·····	(259)	泡油糕·····	(267)
奶酪·····	(259)	糖酥饼·····	(268)
羊肉麦仁饭·····	(260)	烤羊肉串·····	(268)

九、汤 类

三鲜汤·····	(270)	羊肉粉汤·····	(272)
清汤海参·····	(270)	胡辣汤·····	(273)
羊肉汤·····	(271)	凤尾银耳·····	(273)

一、山 珍 类

三 片 发 菜

〔原料〕

发菜	25克	猪肥膘肉	75克
鸡蛋	6个	鸡蛋清	3个
鸡脯肉	100克	香菜	1克
味精	少许	菜叶末	10克
盐	3克	胡椒粉	5克

〔做法〕

1. 将鸡脯肉、猪肥膘肉分别用刀背砸成泥，放入碗内，加鸡蛋清搅匀成茸，将发菜泡好洗净，拣净杂质，将鸡蛋磕入碗内，分开蛋清、蛋黄，取1/2的蛋清加红食色，分别搅匀后摊成红、黄、白三色蛋皮。

2. 将红、黄、白三色蛋皮分别平铺在案板上，抹上一层鸡茸和菜叶末后，卷成直径为3.3厘米的长圆卷，入笼蒸15分钟取出，晾凉，切成片，装碗，加高汤、盐、味精、胡椒粉调味，再入笼蒸10分钟取出，滗出汤汁，扣入汤碗内，淋入香油，撒上香菜即成。

〔特点〕

色泽美观，香嫩适口。