

XINJIANGFENGWEISHIPU

新疆风味食谱

李维达 李西虹 / 编著



● 新疆人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

新疆风味食谱/李维达,李西虹编著. —乌鲁木齐:
新疆人民出版社,2003.10

ISBN 7-228-08080-7

I. 新… II. ①李…②李… III. 菜谱-新疆
IV. TS972.182.45

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 047747 号

出 版 新疆人民出版社
地 址 乌鲁木齐市解放南路 348 号
发 行 新疆人民出版社
邮 编 830001
电 话 (0991)2825887
印 刷 新疆生产建设兵团印刷厂
开 本 850 × 1168 1/32
印 张 5
字 数 70 千字
版 次 2003 年 11 月第 1 版
印 次 2006 年 11 月第 2 次印刷
印 数 5 001 ~ 10 000 册
定 价 10.00 元



<<
烤全羊

>>
粉汤、油香



>>
拌面



<<
大盘鸡



>>
小油饅



<<
油塔子



<<
烤包子



<<
黄面、烤肉串



<<
炒烤肉



>>
抓饭

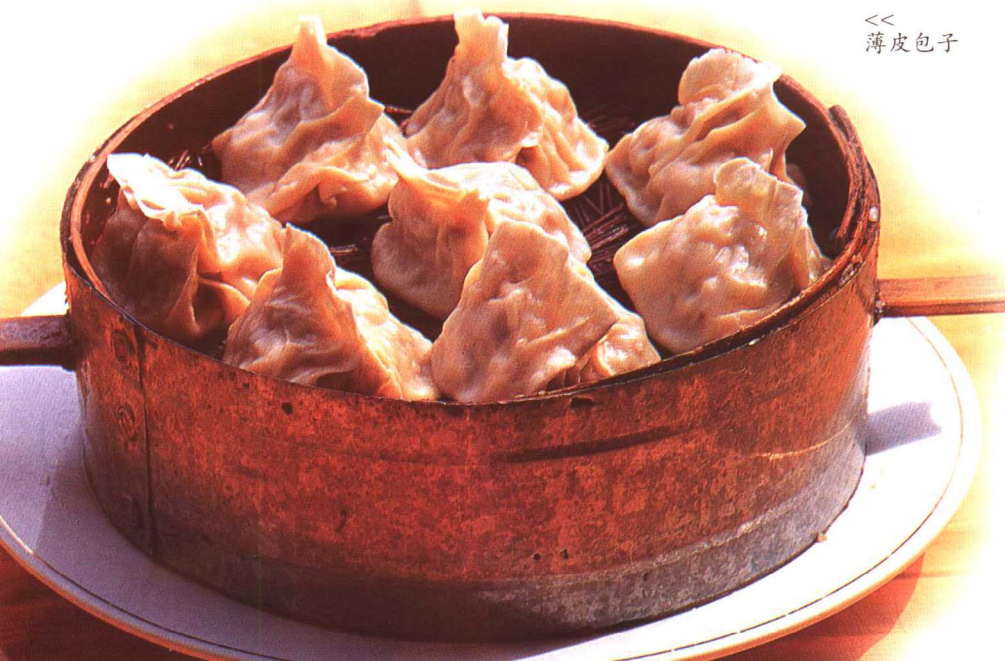
>>
帕尔木丁



<<
曲曲



<<
薄皮包子





前言

前

言

新疆是一个多民族聚居的地区，其中信仰伊斯兰教的兄弟民族以食牛羊肉为主，在漫长的生活中创新出了别具一格的烹调技术，其中维吾尔族的久享盛誉的“烤全羊”外脆里嫩、味香色美，堪与北京烤鸭媲美；“烤羊肉串”和“羊肉抓饭”一向为各族人民所喜欢，是节日待客的佳品。近年来，通过学习与交流，新疆各兄弟民族传统的烹调技术得到了不断丰富和发展，选料广泛、技法精湛，大大丰富了新疆多民族特色的风味食谱。

随着生产的发展和人民生活水平的提高，以及旅游业的兴起，人们对饮食的要求日益增长，对烹调技术的研究也有所重视。为了继承和发扬新疆独特风格的烹调技术，本书详细介绍了新疆各族人民喜爱的 180 余种主要菜点的特色、用料和制作方法；同时，编者根据多年的经验和积累，总结介绍了百十种烹饪和生活中的小技巧，以飨广大读者。希望本书不仅可以满足伊斯兰家庭的需要，对其他民族烹调技艺的提高也是一个很好的借鉴。

编者

【目录】



风味名点类

烤全羊	002	黄面	019
馕坑烤肉	002	丁丁炒面	020
馕坑烤肉串	003	库车汤面	020
肉馕	004	酸揪片	021
托喀西馕	004	曲曲	022
油馕	005	丸子面	023
芝麻馕	006	酸奶面	023
层层馕	007	油塔子	024
比加克馕	007	薄皮包子	025
馕包肉	008	水晶包子	025
帕尔木丁	009	疙瘩包子	026
千层烤包子	010	扁馓子	027
烤包子	010	油馓子	027
烤羊肉串	011	阿尔瓦	028
网油风味烤肉	012	泡油糕	029
烤羊肉丸子	013	糖火烧	029
羊肉抓饭	013	肉火烧	030
盖饼羊肉	014	巴哈力	031
那仁	015	沙布萨	031
面肺子	016	糖皮果子	032
米肠子	016	蜜饯果子	033
过油肉拌面	017	塔里木烤鱼	034
爆炒蝴蝶面	018		

目

录



牛羊肉菜类

葡萄羊脚	036	白扒羊肋	054
雪花羊脚	036	白菜肉卷	054
过油肉	037	三色里脊卷	055
黄绿肉片	038	溜里脊丝	056
红桃肉	039	炸溜里脊条	057
醋喷肉	039	芫爆里脊丝	057
回锅肉	040	酱爆里脊	058
炒烤肉	040	料里脊	059
红油肉丝	041	彩云里脊	060
生爆盐煎肉	042	椒盐里脊	060
锅爆肉	042	响堂里脊	061
挂卤肉	043	酸辣里脊	062
带泡生烧肉	044	大炒里脊	062
葱爆羊肉	044	雪花肉片	063
手抓羊肉	045	软煸里脊	064
酸辣肉丁	045	假鸡片	065
锅烧羊肉	046	椒香肉饼	065
明月佛手	047	溜里丸子	066
霍尔达克	048	雪花丸子	067
葱酱肉丝	048	软溜丸子	067
炸两样	049	南煎丸子	068
贝母煨牛肉	050	红梅丸子	069
烩羊肉	050	芝麻丸子	070
黄焖肉	051	喇嘛丸子	071
生烤羊排	052	蜜汁丸子	071
香酥羊排	052	绣球丸子	072
煎豆腐	053	酸辣管	073



爆茄夹	074	红烧羊筋	085
酿葫芦	074	胡辣蹄筋	086
炮仗肉	075	蛋包羊筋	086
红扒牛肉	076	酸辣羊筋	087
扒牛肉	077	爆双脆	088
烟熏牛肉	078	网油卷	088
干煸牛肉丝	078	凤尾油	089
芝麻牛肉丝	079	枸杞鞭花	090
麦穗腰花	080	氽汤肉	091
烧三样	080	清汤夹沙	091
扒口条	081	粉汤	092
爆炒羊肝	082	红烧牛尾	092
爆肝尖	082	酥白肉片	093
溜三片	083	烧牛头方	094
溜肚片	084	四味玻璃肚	094
爆羊蹄	084	鹿尾腰子	095

禽蛋水产类

水爆鸡	098	党参炖鸡	106
鱼椒仔鸡	098	芙蓉鸡片	106
大盘鸡	099	翡翠鸡丸	107
凤翼四宝	100	雪莲全鸡	108
辣子鸡丁	101	金鱼酿发菜	109
椒麻鸡	102	木樨番茄	110
黄焖鸡	102	鸳鸯蛋	110
炸八块	103	无黄蛋	111
香酥鸡	104	金钟肉丝	112
溜鸡丝	104	换心蛋	113
贝母煨鸡	105	菊花蛋	113



五柳鱼	114	菊花鱼	121
三色鱼丸	115	胡辣鱿鱼卷	123
红烧鱼	116	糖醋鱿鱼卷	123
两味葡萄鱼	117	鸡皮鱼肚	124
干烧葡萄鱼	118	芙蓉鱼肚	125
酸辣瓦块鱼	118	绣球干贝	125
糖醋脆鳞鱼	119	桂花干贝	126
糖醋脆皮鱼	120	曲曲海参	127
梅花彩色鱼	121	贝母煨海参	128

甜 菜 类

高丽丸子	130	拔丝香梨	134
炸羊尾	130	拔丝葡萄	135
什锦果羹	131	八叉蛋	136
蜜汁山药	132	新疆八宝梨	136
蜜汁杏脯	132	酿百合	137
拔丝土豆	133	八宝酿番茄	137
拔丝蛋块	133		

其 他 菜 类

酸辣土豆丝	140	鹌鹑豆腐	145
烧菜花	140	瓢豆腐	146
凤尾白菜	141	虎皮辣子	147
三鲜白菜	141	醋喷辣子	147
金钩白菜	142	金钩菠菜	148
醋溜白菜	143	醋溜葫芦	148
鱼香茄子	143	火焰芭蕉扇	149
烧茄子	144	花篮藏宝	150
三鲜豆腐煲	144	什锦拼盘	151



风味名点类





烤全羊

>> 原料

两龄以下羊羔1只,蛋黄5个,姜黄25克,面粉100克,胡椒粉30克,精盐75克,孜然粉50克。

>> 制法

- ①羊宰好剥皮,去头、蹄、内脏(取内脏时开口要小些),用一根长约1米、直径三四厘米的木棍,一端穿有大铁钉,将羊从头至尾穿上,羊脖子卡在铁钉上。
- ②鸡蛋黄打开,加盐水、姜黄、孜然粉、胡椒粉、面粉调匀成糊。
- ③馕坑烧热,堵住通风眼,将火拨开取出红炭。
- ④全羊抹上调好的糊汁,头部朝下放入馕坑,将馕坑盖严,用湿布密封,烘烤一个半小时左右,揭盖观察,木棍靠肉处呈白色,全羊成金黄色即成(吃时将肉剁成小块或剔下切成片,撒精盐或蘸精盐吃)。

>> 特点

色泽黄亮,皮脆肉嫩,鲜、香、咸,孜然味突出。

馕坑烤肉

>> 原料

净羊肉2500克,鸡蛋5个,姜黄5克,面粉100克,胡椒粉10克,精盐8克,孜然粉10克,葱段10克。

馕坑是维吾尔等兄弟民族加工熟食制品的一种炉子,用木柴或焦炭将炉膛烧热,取出明火,然后将需要烤之食品快速贴在炉膛壁上。



>> 制法

- ①羊肉切成约10平方厘米的块,加盐、葱段腌渍入味。
- ②鸡蛋打开加姜黄、胡椒粉、孜然粉、精盐、面粉拌匀成糊。
- ③饕坑烧热(炉温约200℃),堵住通风孔。肉块上均匀地抹上调好的味糊,贴入饕坑内壁,烤30分钟左右即成。吃时切成小块,上桌时随带盐、孜然粉、辣椒粉拌匀的调味碟,供食者调食。

>> 特点

外脆里嫩,味美可口。

饕坑烤肉串

>> 原料

去骨羊肉2000克,鸡蛋2个,面粉50克,精盐8克,胡椒粉10克,孜然粉8克,辣椒粉5克,葱段20克。

>> 制法

- ①羊肉切成3厘米左右的块,置盆中加鸡蛋、精盐、胡椒粉、孜然粉、面粉、葱段拌匀腌渍约20分钟。
- ②饕坑烧热,炉温达200℃时堵住通风孔。
- ③将腌渍入味的羊肉块穿在40~50厘米的铁钎子上,逐个立放入饕坑内,放毕,盖上饕坑盖,焖烤约20分钟,取出撒些辣椒粉即成。

>> 特点

色泽金黄,肉嫩味美,孜然风味浓郁。

把切好的萝卜先放在冰箱里冷冻一段时间,再拿出来置阳光下晒干,就成了可以久存且风味独特的萝卜干,烧肉时放上一些味道极好。



肉 馕

>> 原料

面粉1000克,肥羊肉500克,洋葱末200克,酵面、孜然粉、精盐、胡椒粉等适量。

>> 制法

- ①面粉加少许盐水和酵面和好,揉透,稍发,揪成100克重的剂子共10个,逐个揉好饧十多分钟,然后擀成圆片。
- ②羊肉切成小丁,加盐、孜然粉、胡椒粉、洋葱末和少许水拌匀成馅。
- ③肉馅分成10份,分别卷入10份面中,拢起,压成圆饼。
- ④馕坑烧热,用二炭将火压住,封住通风孔,将肉饼贴入馕坑壁,烤20分钟左右,至馕面呈金黄色时取出即成。

>> 特点

面脆肉嫩,香酥可口。

托 喀 西 馕

>> 原料

面粉1000克,鸡蛋4个,牛奶250克,白糖100克,奶油50克(或植物油),面肥适量。

八角茴香亦称大茴香、八角,北方称大料,果实多为八角形而得名。有强烈的香味,是我国传统调味品,有提香及减少肉中腥膻味的作用,因此烧肉、制卤都离不开它。八角茴香以色褐红而鲜明、朵大饱满、八角形完整、身干、味香烈、无杂质、无腐烂者最好。



>> 制法

- ①将所有原料置面盆中,拌匀揉搓成软面(如面团过硬,可适当加点水),待各种原料充分揉和在一起后,用干净湿布盖上稍饧,待面稍发,即可制坯。
- ②将发好的面揉搓成长条,揪成20~30个剂子,再逐个揉成中间有一个小窝的圆形饹,表面沾一些芝麻或西亚里(一种黑草籽),贴入饹坑壁上烤约10分钟即成(入烤箱中烤亦可)。

>> 特点

色金黄,味香甜,酥松爽口。

油 饹

>> 原料

面粉1000克,炼羊尾油(或植物油)200克,酵面、精盐、清水等适量。

>> 制法

- ①面粉加少许盐水、羊尾油、酵面和好,稍发后,揉好分成10等份,再逐个揉成圆馍状或饼状。
- ②饹坑烧热,将火压住,堵住通风孔,将饹贴入坑内壁,将饹坑盖严,烤15分钟左右,然后去盖,打开通风道口,使饹坑内火稍大,敞开烤15分钟左右。洒些糖水在油饹上,使它上色,根据上色情况逐个取去。

发玉兰片时先用开水泡10小时,再煮沸,用小火加热30分钟,离火后继续泡10小时,胀长后漂去黄色,再用淘米水煮10分钟后换开水泡,至发好即可。



>> 特点

色泽棕红,略带咸味,香酥可口。

芝麻馕

>> 原料

面粉2500克,混合油(炼羊油与植物油)250克,芝麻100克,鲜葡萄汁(或糖水、牛奶)、盐、酵面等适量。

>> 制法

- ①面粉掺酵面用淡盐水和成稍硬面团,盖上湿布稍发(不要发出酸味)。面发好后,将混合油掺入揉好,分成等量剂子25个,逐个揉成面团待用。
- ②芝麻加温水泡30分钟,捞出用干净布包好挤去水分,置盘中,将葡萄汁与芝麻拌和备用。
- ③馕坑烧热,往馕坑内洒盐水试温,盐水如在两三秒钟干燥,炉温即可。
- ④将面团分别制成边厚中薄的圆饼,用馕切库取在馕心薄的部位扎无数小洞,然后扣在盛芝麻的盘上蘸上芝麻,在馕的底部洒少许盐水,贴入馕坑,烤至呈杏黄色取出即成。

>> 特点

色泽杏黄光亮,面酥略带咸味,香脆可口。

切库取是维吾尔族群众制作馕时专用的一种工具,形似一枚圆形长把公章,圆面直径约三四厘米,上有无数缝被针粗细的铁钉,钉隙约0.5厘米。馕坯制成(指片馕)后在中心薄部位遍扎小眼,烤时透气,以防鼓胀破裂。