



内蒙古名菜

NEIMENGGU MINGCAI

主 编 彭文明 赵瑞斌



重庆大学出版社





内蒙古名菜

主 编 彭文明 赵瑞斌
副主编 王 政
参 编 陈 浩 吴国红 刘 芳 于爱明
陈海波 哈斯敖其尔

常州大学图书馆
藏书章

重庆大学出版社

内容提要

本书分3个部分,分别为凉菜、热菜和面点,共144道菜,按照一定的烹调顺序由浅入深编排而成。在内容选择上,尽量做到作品具有代表性。书中的每一道菜点分别从烹调方法、菜肴命名、菜肴原料、工艺流程、菜肴特点、制作关键、类似品种、营养分析、保健功效等方面进行讲述。本书在重视烹饪实训技能学习的基础上,重点突出菜品的营养与保健作用,让学生举一反三。本书除了作为教材,还可作为广大烹饪从业人员和烹饪爱好者的学习用书。

图书在版编目(CIP)数据

内蒙古名菜 / 彭文明, 赵瑞斌主编. -- 重庆: 重庆大学出版社, 2018.3

ISBN 978-7-5689-0997-6

I. ①内… II. ①彭… ②赵… III. ①菜谱—内蒙古
IV. ①TS972.182.26

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第017648号

内蒙古名菜

主 编 彭文明 赵瑞斌

副主编 王 政

责任编辑: 沈 静 版式设计: 博卷文化

责任校对: 邹 忌 责任印制: 张 策

*

重庆大学出版社出版发行

出版人: 易树平

社址: 重庆市沙坪坝区大学城西路21号

邮编: 401331

电话: (023) 88617190 88617185 (中小学)

传真: (023) 88617186 88617166

网址: <http://www.cqup.com.cn>

邮箱: fxk@cqup.com.cn (营销中心)

全国新华书店经销

重庆升光电力印务有限公司印刷

*

开本: 787mm×1092mm 1/16 印张: 13 字数: 266千

2018年3月第1版 2018年3月第1次印刷

印数: 1—2 000

ISBN 978-7-5689-0997-6 定价: 49.00元

本书如有印刷、装订等质量问题,本社负责调换

版权所有,请勿擅自翻印和用本书

制作各类出版物及配套用书,违者必究

前 言

在历史发展的漫漫长河中，内蒙古自治区内各民族既保留了各自的饮食传统，又相互接受与融合，形成了内蒙古饮食文化的多元化，即内蒙古的地方风味。内蒙古菜系分为3个部分：一部分是以呼伦贝尔、通辽、兴安盟、赤峰为代表的东部地区菜系；一部分是以鄂尔多斯、乌海、阿拉善盟、巴盟为主的西部地区菜系；一部分则是以呼和浩特、包头、集宁、锡林郭勒盟地区为主的中部地区菜系，由于这一地区靠近山西，因此，很多菜系和山西菜系相似，它既继承了内蒙古传统饮食文化的特征，又在此基础上有所创新。其中，内蒙古饮食文化的特色主要体现在蒙古族的菜点风味上。蒙古族人的饮食比较粗犷，以牛羊肉、奶及面食为主要的菜点原料。烹调方法相对比较简单，以烤最为出名。

《内蒙古名菜》的编写工作得到了当地各界人士及社会团体的积极支持，本书一举突破常规菜谱的编写形式，在此基础上得到了改进与创新。本书不仅可作为一本专业的烹饪教材使用，也可作为寻常菜谱使用。由于本书通俗易懂，文字叙述详细，一般老百姓都能够看得懂，实为一本菜谱。本书出版的目的就是反映近年来内蒙古餐饮业的发展现状，展示内蒙古各菜系风貌，为广大读者及蒙餐爱好者提供美味佳肴。为提高内蒙古菜系的制作技艺，笔者将近年来内蒙古地区蒙餐及地方菜系的知名企业、蒙餐大师、名师的获奖作品、代表作品、精品，包括传统菜、特色菜、创新菜等，选用其精华，汇集成册，奉献给读者。一书在手，尽显内蒙古饮食之精髓，为您的生活增添光彩。

本书由内蒙古师范大学旅游学院烹饪专业高级教师彭文明，内蒙古商贸职业学院骨干教师赵瑞斌担任主编；内蒙古财经大学王政担任副主编；内蒙古商贸职业学院陈浩、内蒙古师范大学旅游学院刘芳、陈海波、哈斯敖其尔，西贝餐饮学校吴国红，呼和浩特市第一职业中等专业学校于爱明担任参编。

愿本书的出版发行，不仅可以为读者提供内蒙古美味佳肴的制作方法，为人们的生活增添芳香，也可以为弘扬内蒙古蒙餐技艺，创新蒙餐品牌，扩大内蒙古菜系声誉贡献力量，迎来内蒙古菜系发展的又一个春天。

让蒙餐这朵祖国大家园中的奇葩，开得更加鲜艳。

编 者
2018年1月

【作者简介】



彭文明

中国烹饪大师、中国职业鉴定国家级一级评委、中国烹饪大赛国家级裁判员、内蒙古自治区餐饮与饭店行业协会副会长、内蒙古烹饪大师、内蒙古自治区餐饮与饭店行业协会专家委员会委员、内蒙古名厨委员会副主席。2011年获得内蒙古第一届餐饮专家委员会“理论技术专家委员”的称号，同年9月获得全区“六常法管理技术专家委员会委员”的称号，同年被中国烹饪协会授予“中厨之星”，成为中国杰出十大名厨之一。2016年成为国家级餐饮高校委员会委员。从事烹饪教学工作20多年，主讲课程“食品雕刻”“冷菜工艺学”“现代厨房管理”“中国名菜制作”“内蒙古蒙菜制作”“地方名菜制作”“宴席设计”等。

Contents

目 录

第1部分 凉菜篇

1. 羊肝寿司	1
2. 东北老虎菜	2
3. 炆拌葫芦丝	4
4. 凉拌莜面	5
5. 刺身羊尾骨	6
6. 皮蛋豆腐	7
7. 老醋花生	9
8. 鱼籽豆腐	10
9. 去骨凤爪	11
10. 自制猪皮冻	13
11. 庄园大拌菜	14
12. 腊八蒜	15
13. 辣根木耳	17
14. 扎蒙蒙花拌黄豆芽	18
15. 凉拌笋丝	19
16. 红油肚丝	21
17. 东北大拌菜	22
18. 蒜香苦瓜	23
19. 丁香鱼拌苦苣	25
20. 老醋蜇头	26
21. 茴香苗拌皮蛋豆腐	28
22. 麻酱油麦菜	29
23. 炒肉丝拉皮	30
24. 银杏拌双耳	31
25. 手撕烤兔	33
26. 农家杂拌	34
27. 手撕剔骨肉	35
28. 东北家常拌菜	37

29. 醋汁皮冻	38
30. XO 酱拌草原白蘑	39

第2部分 热菜篇

31. 羊肉菜团子	41
32. 咸蛋黄小米豆腐	42
33. 五花肉焖土豆片	44
34. 干炖羊肉	45
35. 牛排煮饼	47
36. 干锅月牙骨	48
37. 大蒜烧丸子	49
38. 小扒豆腐	51
39. 小笨鸡炖土豆	52
40. 东北地三鲜	53
41. 京酱肉末扒茄子	55
42. 干豆腐烧尖椒	56
43. 过桥茄子	58
44. 蒙式毛血旺	59
45. 羊头捣蒜	60
46. 金羊汤栗子白菜	62
47. 蒙古烤羊背	63
48. 烤羊腿	65
49. 腌猪肉山药芥芥	66
50. 腌猪肉炒饼	67
51. 和林炖羊肉	69
52. 功夫鱼	70
53. 酱爆三样	72
54. 雪菜蒸草鱼	73
55. 金米烩丸子	74
56. 雪菜鸡汤氽丸子	76
57. 松仁玉米	77
58. 老醋焖鲫鱼	78
59. 红焖猪棒骨	80
60. 嘎巴锅排骨地瓜	81
61. 排骨炖豆角	83
62. 嘎巴锅鸡翅炖红薯	84
63. 老家熘肉段	85
64. 萝卜丝氽羊肉丸子	86

65. 东北杀猪菜	88
66. 红烧肉炖干豆角粉条	89
67. 黄蘑炖土豆	90
68. 小葱烧鲜蘑	92
69. 腌猪肉小白菜	93
70. 巴盟烩酸菜	94
71. 大棒骨炖白菜	96
72. 清汤白菜	97
73. 家常炖羊蝎子	98
74. 香辣牛腕骨	100
75. 兰花扣肘子	101
76. 肚煲鸡	102
77. 海陆空	104
78. 酸汤肥羊	105
79. 三味蒸水蛋	107
80. 双味丸子扒菜胆	108
81. 小米油菜煮肥牛	109
82. 蒜蓉苕麦菜	111
83. 爆炒小白菜	112
84. 油爆芥蓝	113
85. 扒菜心	114
86. 清炒西兰花	116
87. 素炒西葫芦	117
88. 清炒娃娃菜	118
89. 清炒土豆丝	120
90. 老汤牛大骨	121
91. 脆皮飞龙	122
92. 十三香东坡肉	124
93. 白萝卜煲猪龙骨	125
94. 冬瓜玉米烧土豆	126
95. 爆炒牛心菜	128
96. 滋补羊排锅	129
97. 全家福	130
98. 灌汤虾球	132
99. 烤野兔	133
100. 小米扣辽参	134
101. 大蒜牛仔粒	136
102. 鲍汁扒土豆	137

103. 拔丝奶皮	138
104. 莲藕猪手煲	140
105. 大漠牛排	141
106. 葱油罗马生菜	142
107. 草原煲仔鸡	144
108. 砂锅菜花	145
109. 生煸牛肉土豆条	146

第3部分 面点篇

110. 香煎土豆饼	149
111. 玉米红枣窝窝头	150
112. 黑米发糕	152
113. 桃酥	153
114. 猪肉芹菜包子	154
115. 如意蛋卷	155
116. 自制小面包	157
117. 黄米凉糕	158
118. 油渣子水饺	160
119. 澄面蒸饺	161
120. 油炸糕	162
121. 素合子	164
122. 蒙古馅饼	165
123. 手抓饼	166
124. 饅饅面	168
125. 砂锅煮鱼子	169
126. 砂锅猫耳荞面饅团	171
127. 武川莜面	172
128. 蔬菜饼	174
129. 红豆糕	175
130. 绿豆卷	176
131. 小背锅	177
132. 小米发糕	179
133. 油条	180
134. 炉饼	181
135. 紫薯蒸饺	182
136. 南瓜蒸饺	184
137. 莜面蒸饺	185
138. 玉米面蒸饺	186

139. 高粱米饭	188
140. 东北煎豆包	189
141. 黄金大饼	190
142. 开花馒头	192
143. 豆沙包	193
144. 发面大饼	194
参考文献	196

凉菜篇



1. 羊肝寿司

菜肴简介：寿司是日本、东南亚等国家及地区经常食用的一种菜肴，主要用紫菜、生菜、鱼片等原料把米饭卷起来切成斜刀段，再放上调味料即成。风味浓郁，原料独特，制作简便。羊肝寿司是在此基础上选用内蒙古锡林浩特大草原地区的羊肝和草原沙葱及紫菜等原料，把米饭卷起来切成斜刀段，再蘸上特制的蜜汁而成。

一、烹调方法

卷。

二、菜肴命名

主料加上特殊风味特点来命名。



三、菜肴原料

1. 主料：熟羊肝500克。

2. 配料：米饭50克，紫菜20克，沙葱50克。

3. 调料：盐10克，姜汁30克，味极鲜酱油3克，芝麻酱10克，山西陈醋10克，葱花10克，香菜末10克。

四、工艺流程

1. 将煮熟的羊肝剁成泥蓉状，同时将沙葱焯好水剁碎，和羊肝拌在一起，然后加入少许盐、味极鲜酱油、葱花、香菜末调制入味备用。

2. 将调好味的羊肝泥平铺在紫菜上，再把米饭平铺在羊肝上面，然后放在寿司帘上卷成卷，改刀装盘，上桌时带上调好的特制蜜汁即可。

五、菜肴特点

色泽美观，口味鲜咸，口感软糯，风味独特。

六、制作关键

1. 保证腌制时间。

2. 卷制寿司卷时要卷紧，改刀时要均匀整齐。

七、类似品种

紫菜寿司、生菜寿司和鸡片寿司等。

八、营养分析

羊肝中含有丰富的维生素A、维生素B₂和丰富的铁元素等。

九、保健功效

此菜具有补经益血、补肝、明目的作用，同时，还具有补肺气、调水道等食疗功效。



2. 东北老虎菜

菜肴简介：东北老虎菜是内蒙古东部地区地道的农家菜，主要以尖椒、大葱、香菜为主料，加入调味品拌制而成。地方风味浓郁，原料独特，制作简便，适合各大宾馆、酒店经营。

一、烹调方法

拌。

二、菜肴命名

根据地名和寓意来命名。



三、菜肴原料

1. 主料：尖椒150克，香菜150克，大葱150克。
2. 调料：盐3克，鸡粉3克，料油30克，白醋10克。

四、工艺流程

将尖椒、大葱洗净切成2厘米长、0.2厘米粗的丝，将香菜洗净切成2厘米长的段，放入盆内，加入盐、鸡粉、白醋、料油搅拌均匀即成。

五、菜肴特点

色泽美观，口味鲜咸，质感脆嫩，风味独特，营养丰富。

六、制作关键

1. 原料要反复清洗。
2. 掌握好口味。
3. 现拌现吃。

七、类似品种

拌三丝、尖椒拌土豆丝和小葱拌豆腐等。

八、营养分析

主要营养成分：富含多种维生素、碳水化合物、蛋白质等。其中，香菜中还含有许多挥发油，大葱中含有多种大蒜素等。

九、保健功效

用香菜与青辣椒、大葱共同切丝凉拌，对消化食物很有帮助。而辣椒不管与哪种食物适量搭配，不仅口味火爆，更有增强胃口、帮助消化的作用。辣椒具有祛寒的功效。



3. 炝拌葫芦丝

菜肴简介：西葫芦是内蒙古地区做菜时常用的原料，主要是将其加工成细丝，加入调味品拌制而成。地方风味浓郁，原料独特，制作简便。

一、烹调方法

拌。

二、菜肴命名

根据烹调方法、原料及形状来命名。



三、菜肴原料

1. 主料：西葫芦350克。
2. 调料：盐3克，白糖3克，鸡粉3克，料油10克，陈醋10克，东古酱油5克，辣椒油20克。

四、工艺流程

将西葫芦洗净切成8厘米长、0.2厘米粗的丝，放入凉水盆内浸泡15分钟，捞出沥干水分放入盆内，加入盐、白糖、鸡粉、陈醋、东古酱油、料油搅拌均匀再炝入辣椒油即成。

五、菜肴特点

色泽美观，口味鲜咸微辣，质感脆嫩，风味独特，营养丰富。

六、制作关键

1. 切好的西葫芦丝在浸泡完成时一定要沥干水分。
2. 注意口味，要突出鲜甜酸辣味。
3. 一定要现拌现吃。

七、类似品种

炝拌三丝、炝拌土豆丝和炝拌豆芽等。

八、营养分析

营养成分：西葫芦中富含蛋白质、烟酸、脂肪、维生素等。



九、保健功效

此菜具有清热利尿、除烦止渴、润肺止咳、消肿散结、润泽肌肤、减肥、抗癌防癌、提高免疫力等功效。



4. 凉拌莜面

菜肴简介：莜面是内蒙古中西部地区地道的土特产原料，主要以蒸熟的莜面饅饅为主料，再配上土豆泥，加入调味品拌制而成。地方风味浓郁，原料独特，制作简便，适合各大宾馆、酒店经营。

一、烹调方法

拌。

二、菜肴命名

根据烹调方法和原料来命名。



三、菜肴原料

1. 主料：熟莜面饅饅450克。
2. 辅料：土豆泥50克，香菜30克，烂腌菜50克，黄瓜50克。
3. 调料：盐3克，用胡麻油炸的料油20克，炸熟的干辣椒10克，东古酱油10克。

四、工艺流程

1. 将黄瓜洗净切成2厘米长、0.2厘米粗的丝，香菜洗净切成段待用。
2. 将切好的黄瓜丝、香菜段、莜面饅饅、土豆泥、烂腌菜放入盆内，加入盐、胡麻料油、东古酱油，搅拌均匀即成，加上炸辣椒。

五、菜肴特点

色泽美观，口味咸香，质感软糯，风味独特，营养丰富。

六、制作关键

1. 注意主料与辅料之间的比例。
2. 掌握好口味。
3. 要现拌现吃。

七、类似品种

凉拌三丝、凉拌土豆丝和凉拌豆芽等。

八、营养分析



营养成分：莜麦的营养价值高，蛋白质的含量居谷类粮食之首，所含氨基酸种类全，而且比较均衡。莜麦的脂肪含量也很高，其中，亚油酸的含量占到脂肪酸含量的38%~52%，莜麦中的膳食纤维、各种矿物质的含量也比较丰富。

九、保健功效

莜麦含有丰富的亚油酸，以及磷、铁、钙、维生素、氨基酸、脂肪酸等人体所需的多种营养成分，其蛋白质含量超过面粉和大米，对防治冠心病、高血压、糖尿病、脂肪肝有特殊的功效。

5. 刺身羊尾骨

菜肴简介：羊尾骨是羊尾巴上的一段脆骨。来自内蒙古大草原的绵羊膘肥体壮，羊尾巴更是鲜美肥嫩，肉质爽脆。此菜是在刺身海鲜产品的基础上，经过内蒙古当地厨师改良而成。风味独特，制作简便，是一款创新菜品。

一、烹调方法

刺身。

二、菜肴命名

主料加上特殊的烹调方法来命名。





三、菜肴原料

1. 主料：羊尾骨300克。
2. 配料：冰块1 000克。
3. 调料：生抽30克，美极鲜20克，芥末酱6克。

四、工艺流程

1. 将新鲜的羊尾巴去除周围的脂肪，留下中间的羊尾骨。
2. 将生抽、美极鲜、芥末酱调好后放入味碟调好味上桌，再把冰块轧碎放入盘内制成一定的形状，表面摆上羊尾骨，上面用绿色的时蔬点缀即可。

五、菜肴特点

色泽鲜艳，芥末味浓郁，质感脆嫩，冰凉去火，造型美观。

六、制作关键

1. 一定要选用绵羊的羊尾骨。
2. 改刀时，尽量把羊尾骨切成薄片。
3. 注意味型，不能加入太多的芥末。

七、类似品种

三文鱼刺身、海参刺身等。

八、营养分析

羊尾骨富含胶质、风味十足，羊尾肉鲜嫩，营养价值高。

九、保健功效

此菜具有抵御风寒的作用，对肺结核、气管炎、哮喘、气血两虚、体虚畏寒有较好的疗效，是一道冬季最佳温补菜品。



6. 皮蛋豆腐

菜肴简介：主要是利用皮蛋、豆腐，加入调味品拌制的一道菜品。风味浓郁，原料独特，制作简便，适合各大宾馆、酒店经营，深受众多食者的好评。

一、烹调方法

拌。