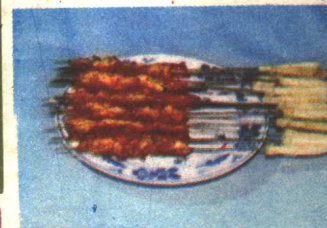


新疆风味 食谱

新疆人民出版社



新疆风味食谱

新疆维吾尔自治区蔬菜饮服公司 编

新疆人民出版社

新疆风味食谱

新疆维吾尔自治区蔬菜饮服公司 编

新疆人民出版社出版

(乌鲁木齐市解放路306号)

新疆新华书店发行 新疆新华印刷三厂印刷

787×1092毫米 32开本 4.25印张 2插页 65千字

1983年9月第1版 1983年11月第1次印刷

印数: 1 — 7,800

统一书号: 17098·3 定价: 0.50元



图 1 烤全羊

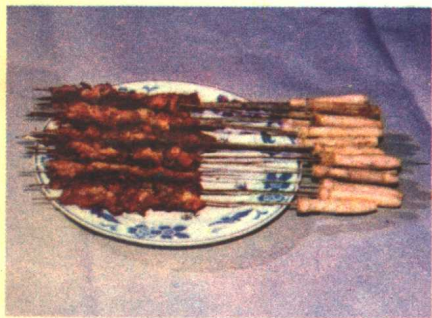


图 2 烤羊肉串



图 3 帕尔木丁



图4 羊肉抓饭



图5 炮仗肉



图6 带泡生烧肉



图 7 菊花鱼



图 8 雪莲鸡



图 9 绣球蛋
(菊花蛋)



图10 八宝酿香梨



图11 金鱼酿发菜



图12 松鹤延年 (冷拼)



图13 什锦拼盘
(冷拼)

前 言

我国的烹饪技艺，历史悠久，举世闻名。究其原因，是由于它的烹调技术精良，佳肴品种繁多；南北大菜颇具民族特色，大众食谱富有地方风味；并且在色、香、味、形各方面，独具风格，自成体系；向来深为广大群众所欢迎，受到世界各国人民的赞赏。

新疆是一个多民族聚居的地区，各民族的风土人情、饮食习惯，不尽相同。其中信仰伊斯兰教的各兄弟民族，以食牛羊肉为主，烹调技术别具一格。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，是喜庆节日待客的佳品。建国以来，新疆各兄弟民族传统的烹调技艺得到继承和发展，并且通过学习与交流，用牛羊肉烹调出许多美味菜点，大大丰富了新疆富有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，以及旅游事业的兴起，人们对调剂改善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，我司组织专人，搜集了新疆各族人民历来喜爱的主要菜点烹饪方法，汇编成册，供饮食行业职工和烹饪爱好者学习参考。

本书在编写过程中，得到自治区蔬菜饮食服务公司党委

和新疆人民出版社的重视，得到乌鲁木齐市饮食服务公司领导和乌鲁木齐市清真培训食堂的支持，得到马金堂、杨振林、李万福、吐拉洪、董泉根、朱荣显等厨师的协助，在此表示谢意！

本书由李维达同志执笔，余善生、薛学泰同志校正。由于水平所限，书中如有不当之处，敬请读者批评指正。

编 者 1982.12.

目 录

风 味 名 点 类

烤全羊.....	1	米肠子.....	12
馕坑烤肉.....	2	羊肉抓饭.....	13
肉馕.....	3	油塔子.....	14
油馕.....	3	薄皮包子.....	15
烤包子(沙木沙).....	4	那仁.....	15
帕尔木丁.....	5	阿尔瓦(糖浆子).....	16
芝麻馕.....	6	黄面(新疆凉面).....	17
层层馕.....	7	库车汤面.....	18
疙瘩包子(果希疙瘩).....	7	曲曲.....	19
比加克馕.....	8	泡油糕.....	19
扁馓子.....	9	糖火烧.....	20
油馓子.....	9	肉火烧.....	21
烤羊肉串.....	10	蜜饯果子.....	21
烤羊肉丸子.....	11	爆炒蝴蝶面.....	22
面肺子.....	12	炒丁丁面.....	23

牛 羊 肉 菜 类

过油肉.....	24	生爆盐煎肉.....	28
黄绿肉片.....	25	锅爆肉.....	29
红桃肉.....	25	挂卤肉.....	30
醋喷肉.....	26	带泡生烧肉.....	30
回锅肉.....	26	葱爆羊肉.....	31
炒烤肉.....	27	手抓羊肉.....	32
红油肉丝.....	28	酸辣肉丁.....	32

锅烧羊肉.....	33	雪花丸子.....	53
干煸牛肉丝.....	33	四喜丸子.....	54
葱酱肉丝.....	34	软溜丸子.....	54
炸两样.....	34	南煎丸子.....	55
贝母煨牛肉.....	35	红梅丸子.....	56
胡羊肉.....	36	芝麻丸子.....	57
黄焖肉.....	36	椒香肉饼.....	57
红扒牛肉.....	37	喇嘛丸子.....	58
扒牛肉.....	38	蜜汁丸子.....	59
白扒羊肋.....	38	绣球丸子.....	60
煎豆腐.....	39	酿辣管.....	60
白菜肉卷.....	39	酿茄夹.....	61
三色里脊卷.....	40	酿葫芦.....	62
大炒里脊.....	41	炮仗肉.....	63
炸溜里脊条.....	42	鹿尾腰子.....	64
芫爆里脊丝.....	42	麦穗腰花.....	64
酱爆里脊.....	43	烧三样.....	65
料里脊.....	44	扒口条.....	66
糖醋里脊.....	44	溜肝尖.....	66
彩云里脊.....	45	溜三片.....	67
椒盐里脊.....	46	溜肚片.....	68
响堂里脊.....	46	胡羊蹄.....	68
酸辣里脊.....	47	红烧羊筋.....	69
溜里脊丝.....	48	胡辣蹄筋.....	70
雪花肉片.....	48	蛋包羊筋.....	71
软扁里脊.....	49	酸辣羊筋.....	71
假鸡片.....	50	四味玻璃肚.....	72
网油卷.....	51	爆双脆.....	73
凤尾油.....	51	清汤夹沙.....	73
酥白肉片.....	52	粉汤.....	74
溜里丸子.....	52	氽汤肉.....	75

禽 蛋 水 产 类

椒麻鸡.....	76	金钟肉丝.....	89
水塌鸡.....	76	换心蛋.....	90
仔鸡辣子.....	77	菊花蛋(绣球蛋).....	91
辣子鸡丁.....	78	五柳鱼.....	92
黄焖鸡.....	78	三色鱼丸.....	92
炸八块.....	79	红烧鱼.....	93
香酥鸡.....	80	干烧葡萄鱼.....	94
溜鸡丝.....	80	酸辣瓦块鱼.....	95
宫保鸡丁.....	81	糖醋脆皮鱼.....	95
贝母煨鸡.....	82	梅花彩色鱼.....	96
党参炖鸡.....	82	菊花鱼.....	97
芙蓉鸡片.....	83	胡辣鱿鱼卷.....	98
雪莲全鸡.....	83	糖醋鱿鱼卷.....	99
翡翠鸡丸.....	84	鸡皮鱼肚.....	100
金鱼酿发菜.....	85	芙蓉鱼肚.....	100
木樨番茄.....	86	绣球干贝.....	101
木樨豆腐.....	86	桂花干贝.....	102
鸳鸯蛋.....	87	贝母煨海参.....	103
无黄蛋.....	88	鸡腿扒海参.....	103
醋溜黄菜.....	88	曲曲海参.....	104

甜 菜 类

高丽丸子.....	105	拔丝蛋块.....	109
炸羊尾.....	105	拔丝香梨.....	109
什锦果羹.....	106	拔丝葡萄.....	110
蜜汁山药.....	106	八叉蛋.....	111
蜜汁杏脯.....	107	新疆八宝梨.....	111
拔丝洋芋.....	107	酿百合.....	112
拔丝黄菜.....	108	八宝酿番茄.....	113

其 它 菜 类

烧菜花.....	114	虎皮辣子.....	119
凤尾白菜.....	114	醋喷辣子.....	119
金钩白菜.....	115	金钩菠菜.....	120
醋溜白菜.....	115	醋溜葫芦.....	120
鱼香茄子.....	116	什锦拼盘.....	121
烧茄子.....	116	凤凰展翅拼盘.....	121
鹌鹑豆腐.....	117	松鹤延年拼盘.....	124
口袋豆腐.....	118		

风 味 名 点 类

烤 全 羊

一、原 料

二年龄以下羊羔一只，蛋黄五个，姜黄、上白面粉、胡椒粉、精盐、孜然粉^[1]等适量。

二、制 法

1.羊宰好剥皮，去头、蹄、内脏（取内脏时开口要小些），用一根长约一米直径三、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、上白面粉调匀成糊。

3.馕坑^[2]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，焖烤一个小时候左右，揭盖观察，木棍靠肉处呈白色，全羊成金黄色即成。（吃时将肉剔下，切成片，撒精盐或蘸精盐吃。）

三、特 点

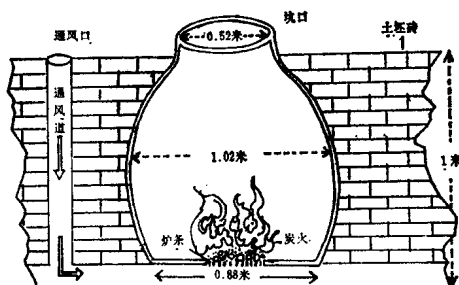
色泽黄亮，皮脆肉嫩，鲜、香、咸、孜然味突出，是维吾尔族传统风味名吃之一，为招待贵宾的佳品。

注 释

〔1〕孜然：维吾尔语译音，学名叫安息茴香，产于新疆南部，形似小茴香，墨绿色。加工成粉末做调料，是维吾尔等兄弟民族喜爱

的调味品之一。

〔2〕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，然后将需烤之食品快速贴在炉膛壁上。



馕坑剖面图

(修砌馕坑内壁用黄土和泥，加盐水、羊毛，抹二、三厘米厚)

馕坑烤肉

一、原料

净羊肉二公斤半，鸡蛋五个，姜黄、上白面粉、胡椒粉、精盐、孜然粉等适量。

二、制法

1. 羊肉切成约十平方厘米的块，鸡蛋打开加姜黄、胡椒粉、孜然粉、精盐、上白面粉拌匀成糊。

2. 馕坑烧热，堵住通风孔，肉块上均匀地抹上调好的味糊，贴入馕坑内壁，烤半小时左右即成。（吃时切成小块，上撒或蘸精盐。）

三、特点

外脆里嫩，味美可口。

肉 饊

一、原 料

面粉一公斤，肥羊肉半公斤，洋葱（皮牙子）末、酵面、孜然粉、精盐、胡椒粉等适量。

二、制 法

1.面粉加少许盐水和酵面和好，揉透，稍发，揪成一百克重的剂子共十个，逐个揉好饊十多分钟，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.肉馅分成十份，分别卷入十份面中，拢起，压成圆饼。

4.饊坑烧热，用二炭将火压住，封住通风孔，将肉饼贴入饊坑壁，烤二十分钟左右，至饊面呈红黄色时取出即成。

三、特 点

面脆肉嫩，香酥可口。

油 饊

一、原 料

面粉一公斤，炼羊尾油（或清油）二百克，酵面、精盐、清水等适量。

二、制 法

1.面粉加少许盐水、羊油、酵面和好，稍发后，揉好分成十等份，再逐个揉成圆馍状或饼状。

2. 饅坑烧热，将火压住，堵住通风孔，将饅贴入坑内壁，将饅坑盖严，烤十五分钟左右，然后去盖，打开通风道口，使饅坑内火稍大，敞开烤十五分钟左右。洒些糖水在油饅上，使它上色，根据上色情况逐个取去。

三、特 点

色泽棕红，略带咸味，香酥可口。

烤包子（沙木沙）

一、原 料

面粉一公斤，净羊肉一公斤，羊尾油二百五十克，洋葱一公斤，孜然粉、精盐、胡椒粉等适量。

二、制 法

1. 羊肉、尾油、洋葱切成小丁，加孜然粉、胡椒粉、精盐和少量水，拌匀成馅。

2. 面粉加淡盐水和成硬面，揪成二十个同等的块，逐个揉好，然后用中间粗两头细的擀杖（走槌）擀成薄片，放入适量的馅，四边折合成方形包子。

3. 饅坑烧热，堵住通风道，往饅坑内壁洒些盐水。包子底部逐个洒些盐水，贴在饅坑内壁上，贴完加盖烤十分钟左右，揭去盖，再烤数分钟，至面发黄即成。

三、特 点

色泽黄亮，肉嫩味鲜。