

新疆 特色菜

■ 马 渊 著

中国烹饪协会 审定

XINJIANG



吐司乔尔泰鱼

创新菜品，依据西餐烹制方法而来，菜品酥脆爽口，略带回甜。

主料：乔尔泰鱼、面包。

辅料：芥兰、胡萝卜、卡夫奇妙酱、鸡蛋。

调料：盐、味精、鸡精、色拉油、生粉。

制作过程：

一、将乔尔泰鱼、胡萝卜、芥兰分别切丁，下调料炒熟。

二、面包切块烤酥，卡夫奇妙酱和鸡蛋黄搅匀，抹在面包上。

三、将鱼丁放在面包上即可。

注意事项：面包不能用油炸。



ZHONGGUO DIFANG TESECAI SHUXI · XINJIANG TESECAI



新疆特色菜

马渊 著

中国地方特色菜书系·中国烹饪协会审定

四川出版集团
四川科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

新疆特色菜/马渊著. —成都:四川科学技术出版社,
2005.4

(中国地方特色菜书系)

ISBN 7-5364-5724-3

I. 新… II. 马… III. 菜谱—新疆

IV. TS972.182.45

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第026670号

组稿编辑 / 侯砚楠

责任编辑 / 丁大镛

封面设计 / 韩建勇

装帧设计 / 稻草人 梁 成

责任出版 / 周红君

电脑制作 / 曹晓丽 邢道蓉

中国地方特色菜书系

新疆特色菜

中国烹饪协会 审定

著者 马 渊 菜品制作 马 渊

出版发行/四川出版集团·四川科学技术出版社 (成都盐道街3号 邮政编码 610012)

开本/185mm×210mm 1/24 印张/5

印刷/四川省印刷制版中心有限公司

版次/2005年5月成都第一版 印次/2005年5月成都第一次印刷

书号/ISBN 7-5364-5724-3/TS·413

定价/26.00元

■ 版权所有·翻印必究 ■

本书如有缺页、破损、装订错误,请寄回本社调换。

地址:四川·成都盐道街3号 电话:028-86671039 86672823 邮政编码 610012

如需购本书,请与本社邮购联系。

藝無止境



中国地方特色菜书系 —— 编委会 ——

◆主编 杨 柳 ◆执行主编 高炳义 ◆副主编 何 农 王胜武

◆ 编 委 ◆

杨 柳	高炳义	何 农	王胜武
胡志强	史正良	高 峰	孙应武
卢永良	李万民	秦蜀鄂	王秀庭
张恕玉	李茂林	马 渊	樊胜武
赵红滨	李 富	曹明亮	梁永祥
平 健	董国成		



中国烹饪协会会长

薛秋成

“吃什么”和“怎么吃”的问题，始终与人类生存与发展的历史相生相伴。事实上，从“茹毛饮血”到“食不厌精，脍不厌细”的演化过程，正是人类与自然最为漫长的历史“磨合期”，同时，这也是人类从野蛮向文明转化的标志之一。

“吃什么”的问题解决之后，“怎么吃”就成了问题的精要。孙中山先生早在上个世纪初叶，就把中国烹调技艺的进步与文明的成熟，联系到了一起，他说“烹调之术本于文明而生，非深厚文明之种族，则辨味不精，辨味不精，则烹调之术不妙。中国烹调之妙，亦是表明文明进步之深也。”

中国烹饪之术的历史，可谓源远流长，然而，长久以来这种精湛技艺所带来的无尽享受，绝非大多数布衣庶民可以分享。直到最近二十多年以来，随着国运的昌盛，大多数中国人，才延续了一条从吃得到到吃得饱；从吃得饱到吃得好；从吃得好到吃得精，乃至“吃”出“文化”的饮食路线。这不仅反映出只有国家经济高速发展，人民生活水平提高了，国人对物质文明和精神文明的追求才会日益强烈，同时，也折射出民众对烹调技艺的要求也在不断提升。

中国地域广大，各地的物候条件催生出各具地域特色的菜品烹制原料，而各地不同的风土民情、口味喜好和烹饪技法，更成就了多种多样、风味迥异的地方特色菜品。特别是在“饮食文化”已成为“时尚”被广大民众追捧的今天，各地的烹坛名家们，更是把各自的地方特色菜品搅动得风生水起，精品叠出。这些菜品已成为镶嵌在中华饮食文化长链上的粒粒明珠。

我们把这些作品用图片和文字记录下来，辑录成册，以《中国地方特色菜书系》为丛书之名付梓刊行，奉献给大家，其目的就是记录一种文明，并使之撒播四海，永续传承。同时，也为广大读者提供可资研习与借鉴的典范，使中华精湛的烹饪技艺和饮食文化得以宏扬光大。是为序。

2004年10月于北京

目录



红扒羊脸	004	羊肉氽汤	024	太极羊心	044
米香羊排	005	绣球羊肉	025	香芋扣肥牛	045
生氽羊肉	006	花生煎羊肉	026	酥炸羊脖	046
竹篱腊羊肉	007	烤羊腿	027	脆皮牛骨髓	047
红扒羊排	008	比沙羊腰	028	黄面烤肉	048
红扒羊蹄	009	锅仔羊杂	029	辣爆牛肚	049
荷香羊排	010	锅仔牛肚	030	保健牛骨髓	050
金沙羊排	011	干椒牛肠	031	风味羊排	051
阿凡提烤羊排	012	牛丸八爪鱼	032	沙拉牛肉盖	052
酥炸羊蹄	013	香煎米肠子	033	回锅牛肉夹饼	053
金橘羊肉	014	金钱双肺	034	萝卜牛腩煲	054
二荆条炒羊肉	015	凉粉烧肚片	035	风味饊包肉	055
风味羊拐	016	卡玛古炖羊肉	036	漏鱼儿水果盅	056
玉石羊腰	017	红扒牛耳	037	红花牛鞭	057
枸杞羊肠花	018	青椒鹅丝	038	手抓肉	058
香辣羊仔骨	019	鲍汁冬菜扣牛舌	039	盆盆肉	059
萝卜干腊羊肉	020	翠珠鞭花	040	牛骨髓煎蛋饼	060
白水羊蹄	021	红汤牛脑	041	风味饊中秀	061
香妃羊肉汤	022	番茄炖牛肉	042	风味饊炒肉	062
辣香羊排	023	烤肉丸	043	香辣牛肠	063



中国地方特色菜书系

黑椒汁煎牛排	064	金蟹贺秋	084	腐皮三宝	104
红扒牛尾	065	鲍鱼驼掌	085	脆皮驼峰	105
泡椒双肺	066	田园猴头	086	新疆小炒	106
芽菜扣牛头	067	雪莲豆腐	087	橙汁人生果	107
蒜仔牛头方	068	笔之韵	088	扇形芥兰	108
番茄烧青黄鱼	069	阿魏菇极品鲍	089	琉璃芋头	109
黑椒汁乔尔泰鱼	070	鲍汁茄夹	090	泡椒鸡头	110
薄饼羊肉	071	那仁	091	新疆抓饭	111
西域明珠	072	夹沙煲	092	阿魏菇捞饭	112
银鱼仔蒸芋丝	073	五彩鸳鸯丁	093	鲍汁驼掌捞饭	113
塞外乔尔泰鱼	074	凤凰鱼	094	塞外素辽参	114
风味烤鱼	075	金钱保健羹	095	乳香三黄鸡	115
吐司乔尔泰鱼	076	香梨燕菜	096	生炸鸡中翅	116
鱼羊鲜	077	石莲高白蛙	097	鹅肝酱煎土鸡排	117
劳武风味鳝丝	078	凉菜双拼	098	大盘鸡	118
双色尖椒鱼丸	079	素菜全家福	099		
凤尾虾腰	080	金沙玉米粒	100		
风干鱼	081	蜜汁三样	101		
西域三宝	082	脆皮无花果	102		
鲍汁阿魏菇	083	椒米瓜方	103		



红扒羊脸

清真风味，色泽红亮，香辣适中，软烂可口。本菜品由传统新疆菜改制而成。

主料：羊脸
辅料：香菜
调料：油 盐 味精 白糖 胡椒 糖色 花椒 辣皮子 洋葱 淀粉 老抽 老姜 鸡精

制作过程：1. 将羊脸上糖色，在油中炸上色捞出，放入花椒、胡椒，将辣皮子老抽、洋葱、老姜、糖色、水一同放入高压锅压制45分钟。
 2. 羊脸摆入盘中，将原汁勾芡，浇入羊脸即可。

注意事项：压羊脸时注意时间和调色。



新疆菜



米 香 羊 排

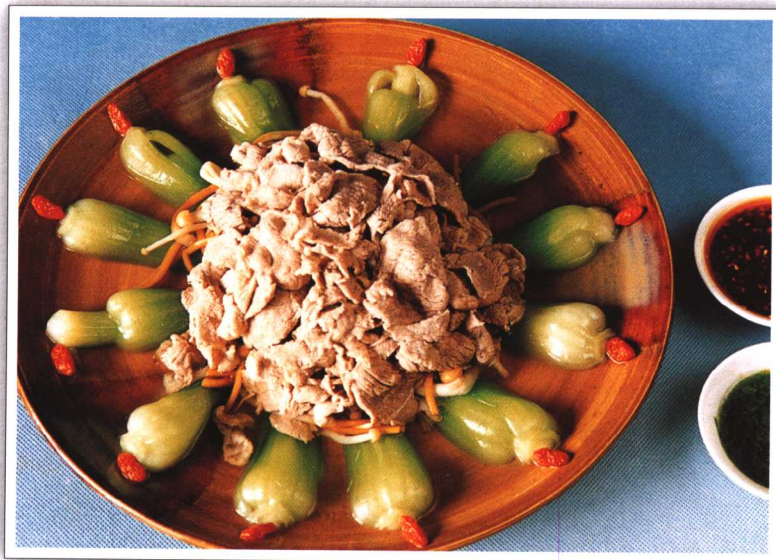
此菜由川菜“小笼糯香骨”演变而来。具清真风味，软糯可口。

主料：羊排 米泉糯米
辅料：洋葱 荷叶
调料：盐 味精 鸡精 花椒 香料 老姜 八角 香叶 辣子皮

制作过程：1. 羊排宰成4厘米长的段，放入洋葱及各种调料煮至六成熟。
2. 荷叶氽水后装盘垫底；羊排裹上糯米，上笼蒸熟装盘即可。

注意事项：羊排粘糯米时拍少许干粉，糯米不能泡得太软，蒸制30分钟。





生 氽 羊 肉

清 真风味，羊肉滑嫩，咸鲜味美。此菜受潮羊肉启发而来。

主料：羊肉
辅料：金针菇 菜心
调料：韭菜花 芝麻酱 腐乳 盐 味精 香油 花椒 辣椒 红油 淀粉

制作过程： 1. 将羊肉切成大薄片码芡，金针菇、菜心在开水中氽熟装入盘中。
 2. 将上述调料兑成韭菜花汁和麻辣汁，分别盛盘，配菜上席。

注意事项： 羊肉要切得薄，氽羊肉时注意时间不宜过长，断生即可，水温要高。



新疆菜



竹 篱 腊 羊 肉

新疆风味浓郁、
色泽艳丽，香辣可口。
此菜品由川菜“回锅
腊肉”改变而来。

主料：腊羊肉
辅料：西芹
调料：干辣椒 花椒 芝麻 盐 味精 糖 植物油 葱 姜

制作过程：1. 将蒸熟的腊羊肉切片，下锅中过油。
2. 锅中放少许油，加干辣椒、葱段炒香，放入腊羊肉、西芹及调料，翻炒均匀即可。

注意事项：要选颜色红亮，烟熏味浓香的腊羊肉。





红扒羊排

新 疆风味，羊排
软烂可口，为传统新
疆本土菜肴。

主料：羊排
辅料：胡萝卜
调料：盐 味精 老抽 干辣椒 花椒 葱 姜 鸡精
植物油 淀粉

制作过程：

1. 将羊排表皮抹上老抽，下油锅中炸至上色。
2. 高压锅中加水，调料、胡萝卜、羊排压45分钟，捞出盛于盘中。
3. 原汁勾芡淋于羊排上即可。

注意事项：羊排一定要煮至熟软，通常需压制30~50分钟，压时要放入胡萝卜以吸去羊排异味。





红扒羊蹄

此菜为传统新疆风味菜品。羊蹄软烂，色泽红润，口感颇佳。

主料：羊蹄
辅料：胡萝卜
调料：干辣椒 花椒 老姜 葱 老抽 糖色 盐 味精 白糖
料酒 胡椒 鸡精 淀粉 红油

制作过程：1. 将羊蹄洗净余水后，加入胡萝卜及各种调料入高压锅中压制45分钟取出装盘。
2. 将原汁勾芡淋红油浇于羊蹄上即可。

注意事项：选料时一定要选质好色白的羊蹄，烹制时汤要淹过羊蹄，否则会影影响菜品造型和质量。



荷香羊排

新 疆风味，羊排
软烂，略带清香。

主料：羊排
辅料：荷叶
调料：蚝油 盐 白糖 味精 鸡精 姜汁
料酒 胡椒 姜 葱芹菜 胡萝卜
洋葱 八角 花椒

制作过程：1. 羊排剁块，冲去血水，放入调料腌制3小时。
2. 用荷叶包好羊排，上笼蒸1小时至熟软即可。

注意事项：羊排必须冲尽血水，腌制时注意调整咸味和香味。亦应注意去除羊排的膻味。



新疆菜



金沙羊排

此菜选择新疆的原料，结合内地烹制方法烹制。新疆风味浓厚，羊排外脆内嫩，蒜香浓郁，深受食家喜爱。

主料：羊排
辅料：油炸蒜米 青红椒米
调料：大蒜 盐 吉士粉 味精 料酒 苏打

制作过程：1. 将羊排剁成长条，用苏打水浸泡后，再用水冲洗。
2. 将羊排用蒜汁和调料腌制。
3. 将腌制后的羊排加吉士粉放入温油中炸熟即可。

注意事项：羊排的冲洗时间要长，以除去膻腥味。





阿 凡 提 烤 羊 排

这是一款地道的新疆风味创新菜。羊排鲜香浓郁，孜然味独特。

主料：羊排
辅料：面粉
调料：盐 味精 孜然 辣椒面 洋葱 胡萝卜 花椒 芹菜 香菜 料酒 八角

制作过程：1. 将羊排剁成条，用蔬菜和调料腌制。
 2. 将面粉加盐和成团，捏成小羊形状，包入羊排，入烤箱烤制90分钟，上桌时从背部开口即可。

注意事项：烤时注意控制温度，以200℃为宜。

