

中国新疆清真菜肴荟萃

中国新疆

清真菜

主编 张元松

新疆美术摄影出版社
新疆电子音像出版社

中国新疆清真菜肴



主编 张元松
副主编 马国钦

图书在版编目(CIP)数据

中国新疆清真菜肴荟萃 / 张元松主编. -- 乌鲁木齐
: 新疆美术摄影出版社: 新疆电子音像出版社, 2010.8
ISBN 978-7-5469-1051-2

I. ①中… II. ①张… III. ①伊斯兰教-菜谱-新疆
IV. ①TS972.17

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第159766号

中国新疆清真菜肴荟萃

主 编 张元松
副 主 编 马国钦
责任编辑 杜雪巍
装帧设计 齐 麟
出版发行 新疆美术摄影出版社
新疆电子音像出版社
地 址 新疆乌鲁木齐市西虹西路36号 830000
经 销 新华书店
印 刷 新疆恒远中汇彩印包装有限公司
版 次 2010年8月第1版
2010年8月第1次印刷
开 本 880×1230毫米 1/16
印 张 14
字 数 80千字
书 号 ISBN 978-7-5469-1051-2
定 价 168.00元

版权所有, 侵权必究。印装错误, 随时调换。

弘揚清真烹飪文化
繁榮新疆飲食市場

張世堯



二〇一〇年五月

書面題字：

張世堯

世界中國烹飪聯合會、中國烹飪協會 名譽會長
世界中國烹飪聯合會國際飲食文化研究會 會長

弘揚清真餐飲
活改市場經濟

蘇和成

丙寅年四月

《中国新疆清真菜》编委会

- 名誉主任：杨柳 中国烹饪协会 常务副会长
 吉尔拉·衣沙木丁 乌鲁木齐市人民政府 市长
- 主任：许斌 乌鲁木齐市委常委
- 副主任：马雪峰 乌鲁木齐市人民政府 副市长
 李光辉 乌鲁木齐市人民政府 副市长
- 副主任委员：牙合甫·乌买尔 乌鲁木齐市民族宗教事务委员会 主任
 何卫刚 乌鲁木齐市商务局（粮食局）党组书记
 张峻祥 中国烹饪协会“清专委”副主任 乌鲁木齐市商务局（粮食局）局长
 杨大鸣 乌鲁木齐晚报社 社长
 张旻 乌鲁木齐市劳动和社会保障局 副局长
 张元松 中国烹饪协会“名厨委”执委 新疆工作区主任 中国烹饪大师
 马国钦 中国烹饪协会“清专委”副秘书长
 陈利辉 乌鲁木齐饮食服务行业协会 秘书长
- 委员：王俊岭 苏恩泉 王钧正 甫拉提·吾守尔 吴新建 赵升发 张丽萍 苗玉新
- 主编：张元松（兼）
- 副主编：马国钦（兼）
- 主审：高君芳 齐麟
- 文字编撰：高君芳
- 菜品摄影：范书财
- 总策划：张元松创新菜点分会
 新疆财智风驰市场营销研究中心

序

由张元松创新菜点分会编辑出版的《中国新疆清真菜》和广大读者见面了。它的出版，展现了新疆清真菜品的成就和创新成果，同时也使国内外朋友能更全面、深入地了解新疆清真菜及中国清真饮食文化，为促进新疆清真饮食文化的发展注入了新的生机和活力。

新疆地域辽阔，汇集了维吾尔族、回族、哈萨克族、乌孜别克族、塔吉克族等10个信仰伊斯兰教的民族。民族的多样性、特殊性，人口来源的广阔性以及各个风味菜的贯通、融合、交流使得新疆餐饮文化极具包容性，并共同推动着新疆清真餐饮业的蓬勃发展。

近年来，以张元松大师为代表的一大批烹饪工作者，在遵循清真饮食要求的基础上，对新疆的清真菜品进行了大胆创新，吸收了煎、炒、烹、炸、蒸、熘、爆、炆等烹饪技术，使新疆清真菜肴发生了质的变化，有了一个新的飞跃。

面对时代的变迁和时尚潮流的冲击，如何寻找差距、正视不足，与时俱进，推陈出新是促进我国餐饮产业飞速发展的不竭动力。《中国新疆清真菜》一书荟萃了当代中国新疆清真菜的精华，该书图文并茂，汇集了多位中国烹饪大师和清真名厨多年来致力于新疆清真菜研究的智慧和心血。书中几百款菜式可称是新疆清真菜的代表作。每款菜式都详列出了选料、规格、制作方法，语言深入浅出，通俗易懂；每款菜式都充分体现出了新疆清真饮食的特色和文化，极具收藏和研究价值。

新疆的清真菜是我国饮食文化中的一朵奇葩，此书为奇葩的荟萃，既是专业性的“工具书”，也是指导家庭调整餐桌美食的“好师傅”。希望广大读者能够通过该书填充知识、开阔视野，进而运用新的观念和新的文化，丰富和提高新疆清真菜的烹饪技艺，使制作越来越精细，技术越来越全面，口味越来越多样，菜式越来越新颖，走出一条新疆清真菜的创新之路，让海内外的朋友们在品尝新疆清真菜新品位、感受美食与文化境界的同时，也能为弘扬我国悠久的清真饮食文化做出贡献。

中国烹饪协会常务副会长 杨柳
2010年6月9日

感言

初闻张元松大师时，我还是一个20岁出头初入餐饮行业的小伙子。但那时，我就已经被张大师的威名震撼了，因为他是中国餐饮业烤全驼的第一人。

在这个行业耳濡目染20多年来，我每时每刻都被老一代烹饪大师们的隐忍、厚重品格所深深吸引。已故大师朱显明借鉴川菜烹调方法创制的“软煸里脊”，已故大师马金堂创制的“带泡生烧肉”、“八宝酿香梨”和“炮仗肉”，以及已故大师李振兴精湛的刀功享誉烹饪界。再如张元松大师创制的“雪莲驼蹄”和“烤全驼”，唐燕柱大师创制的“凤翼四宝”和“火焰芭蕉扇”，朱云显大师创制的“双味葡萄鱼”，高祖良大师创制的“棉花肉丝”，吐尔地烹制的“烤全羊”，肖开提创制的“瑶池焯肉”等等，这些新疆名菜都将中原饮食文化和西域饮食文化的精髓结合了起来，表现出了高超的技艺，成就了新疆清真饮食文化的辉煌。正是通过上个世纪50年代以来几代烹饪大师们的执着探索、求知进取，才书写和推动着“年轻”而又源远流长的新疆清真餐饮业一步步走向全国、走向世界。

《中国新疆清真菜》作为“第二十届中国厨师节”在新疆乌鲁木齐举办的厚重献礼，使我也深深感受到了自己肩负的重任与职责。作为新一代的饮服人，我多么希望，未来新疆清真菜能够成为中国的第九大菜系。通过烹饪大师们精美的菜肴和风采，让新疆“中国清真美食之都”的形象全新地展示在世人面前。

愿新疆烹饪界的所有成员们都来分享这份喜悦，这份收获！愿“中国清真美食之都”这一荣光享誉世界，愿中国新疆清真菜发扬光大，走向世界！

马国钦

2010年6月于乌鲁木齐

序

由张元松创新菜点分会编辑出版的《中国新疆清真菜》和广大读者见面了。它的出版，展现了新疆清真菜品的成就和创新成果，同时也使国内外朋友能更全面、深入地了解新疆清真菜及中国清真饮食文化，为促进新疆清真饮食文化的发展注入了新的生机和活力。

新疆地域辽阔，汇集了维吾尔族、回族、哈萨克族、乌孜别克族、塔吉克族等10个信仰伊斯兰教的民族。民族的多样性、特殊性，人口来源的广阔性以及各个风味菜的贯通、融合、交流使得新疆餐饮文化极具包容性，并共同推动着新疆清真餐饮业的蓬勃发展。

近年来，以张元松大师为代表的一大批烹饪工作者，在遵循清真饮食要求的基础上，对新疆的清真菜品进行了大胆创新，吸收了煎、炒、烹、炸、蒸、熘、爆、炆等烹饪技术，使新疆清真菜肴发生了质的变化，有了一个飞跃。

面对时代的变迁和时尚潮流的冲击，如何寻找差距、正视不足，与时俱进，推陈出新是促进我国餐饮产业飞速发展的不竭动力。《中国新疆清真菜》一书荟萃了当代中国新疆清真菜的精华，该书图文并茂，汇集了多位中国烹饪大师和清真名厨多年来致力于新疆清真菜研究的智慧和心血。书中几百款菜式可称是新疆清真菜的代表作。每款菜式都详列出了选料、规格、制作方法，语言深入浅出，通俗易懂；每款菜式都充分体现出了新疆清真饮食的特色和文化，极具收藏和研究价值。

新疆的清真菜是我国饮食文化中的一朵奇葩，此书为奇葩的荟萃，既是专业性的“工具书”，也是指导家庭调整餐桌美食的“好师傅”。希望广大读者能够通过该书填充知识、开阔视野，进而运用新的观念和新的文化，丰富和提高新疆清真菜的烹饪技艺，使制作越来越精细，技术越来越全面，口味越来越多样，菜式越来越新颖，走出一条新疆清真菜的创新之路，让海内外的朋友们在品尝新疆清真菜新品位、感受美食与文化境界的同时，也能为弘扬我国悠久的清真饮食文化做出贡献。

中国烹饪协会常务副会长 杨柳

2010年6月9日

晏玮骏 ——74
菌汤菜包狮子头 / 酸辣羊里脊

王 强 ——76
铁钎子羊排 / 松鼠送宝

王建堂 ——78
银丝虾球 / 枸杞肠花

暴风雨 ——80
雪域山珍羊排 / 高原牦牛骨

于世涛 ——82
富贵阿魏菇 / 金山手抓肉

杨 松 ——84
豆豉乔尔泰 / 茶香焖羊肉

王锦奎 ——86
松仁脆皮虾 / 九碗三行子

王 东 ——88
美人鱼抓饭 / 红花雪菇扣羊肉

赵庆福 ——90
葵花扒灵菇 / 竹香扎牛方

王良才 ——92
两吃羊蹄 / 玉盏牛头肉

罗朝金 ——94
蒜香鹿肉 / 红扒驼掌

赵 昆 ——96
蒜泥羊头 / 水晶鱼冻

闫永军 ——98
五福临门 / 功夫鱼丸

毛义合 ——100
西域暴风鱼 / 雪域双珍

张胜利 ——102
黑椒羊排 / 琵琶羊腿

朱 焱 ——104
小饕坑焖双宝 / 火焰山烤羊排

白 杰 ——106
盐焗牛尾 / 竹节烤全羊

贺军旗 ——108
碧玉扣鸭脯 / 果酥榴莲鸡

张故新 ——110
麻香脆薯 / 一品鲜牛肉

周 旭 ——112
金汁扒羊排 / 芙蓉鱼圆

郑忠诚 ——114
酥炸鳕鱼 / 丝路香饭配果珍

高 先 ——116
粽香肉 / 红果羊排

冯北勋 ——118
白汁扣羊肉 / 牛肉玉菜包

肖晓华 ——120
盐焗羊腿 / 铁锅杂粮鲈鱼

孙新奎 ——122
红扒羊腿 / 银水家常开河鱼

王世平 ——124
野蘑菇烩腰片 / 富贵狗鱼

王 勃 ——126
吐鲁番的葡萄熟了 / 富贵牛筋

白汝冰 ——128
富贵鱼丸 / 红花汁扒牛掌

慈福军 ——130
红枣香牛肉 / 葵花金钱肚

陈巨刚 ——132
向心百合虾 / 红烧红雁

薛 林 ——134
镇江羊鞍肉 / 鹅肝酱花枝丸

张玉河 ——136
一品牛方 / 天山羊眼

徐新芳 ——138
小米蒸中排 / 香芋羊脖

张荣军 ——140
金牌蒜香骨 / 刺参扒羊头

花 玉 ——142
千叶牛肉拌鹅肝 / 鲍汁水晶羊里脊

李振海 ——144
鲍汁牛膝骨 / 五彩驼丝

郭俊清 ——146
鸡汁扒双菇 / 塔河羊肉薄饼

时晓耕 ——148
桂花虾球 / 香辣鸡脆骨

薛凯云 ——150
酥炸羊肉卷 / 金香双米丸

黄 刚 ——152
鸡茸鱼皮 / 特色羊筋拐

杨建伟 ——154
 酱椒草原羊排 / 品味葱椒牛蹄

杨伟平 ——156
 雷公鸭 / 胡辣羊蹄

曹志安 ——158
 金丝草鱼 / 面包焗羊腿

韩绍峰 ——160
 玉蟾木瓜四宝 / 金丝鱼圆

王爱新 ——162
 面筋烧牛腩 / 酥椒薯条虾

徐智强 ——164
 滑溜鱼丸 / 酱香牛排

余 健 ——166
 奋蹄 / 风味烤高白鲑

田九林 ——168
 养生凉瓜牛籽粒 / 金瓜风味酿牛肠

杨 鹏 ——170
 宝塔牛头方 / 羊肉粉汤

王春江 ——172
 雪莲宝塔牛方 / 清汤梅花鱼脯

齐 斌 ——174
 金蛋佛跳墙 / 双味乔尔泰

赫 锐 ——176
 水晶面肺 / 胖老汉椒麻鸡

韦广华 ——178
 年年有余 / 阿魏鲍

张国宾 ——180
 菊花鱼面 / 油浸卡瓦甫

聂忠宝 ——182
 太极土豆泥 / 鸽子拌面

石 伟 ——184
 极品牛头方 / 宫保虾球

吴 军 ——186
 大排酥肉 / 火龙果炒鱼丁

董坤明 ——188
 莲花巴楚墨鱼榄 / 爆炒黑白肺

于化龙 ——190
 西域扒羊排 / 特色羊拐

李建军 ——192
 羊排什锦砂锅 / 芝麻烤肉

尤努斯 ——194
 新疆抓饭 / 金豆薄皮包

温新华 ——196
 拉条子 / 金银钱袋 / 南瓜团子 /
 龙须包 / 双色炸酥球 / 农家园

张 剑 ——198
 风味三丁包 / 雪山餐包 / 鲍鱼酥

李晓燕 ——200
 梅

韩应涛 ——202
 塔饊 / 扁馓子 / 圆馓子 / 烤包子 / 片饊

何 松 ——204
 人参萝卜 / 葡萄风情园

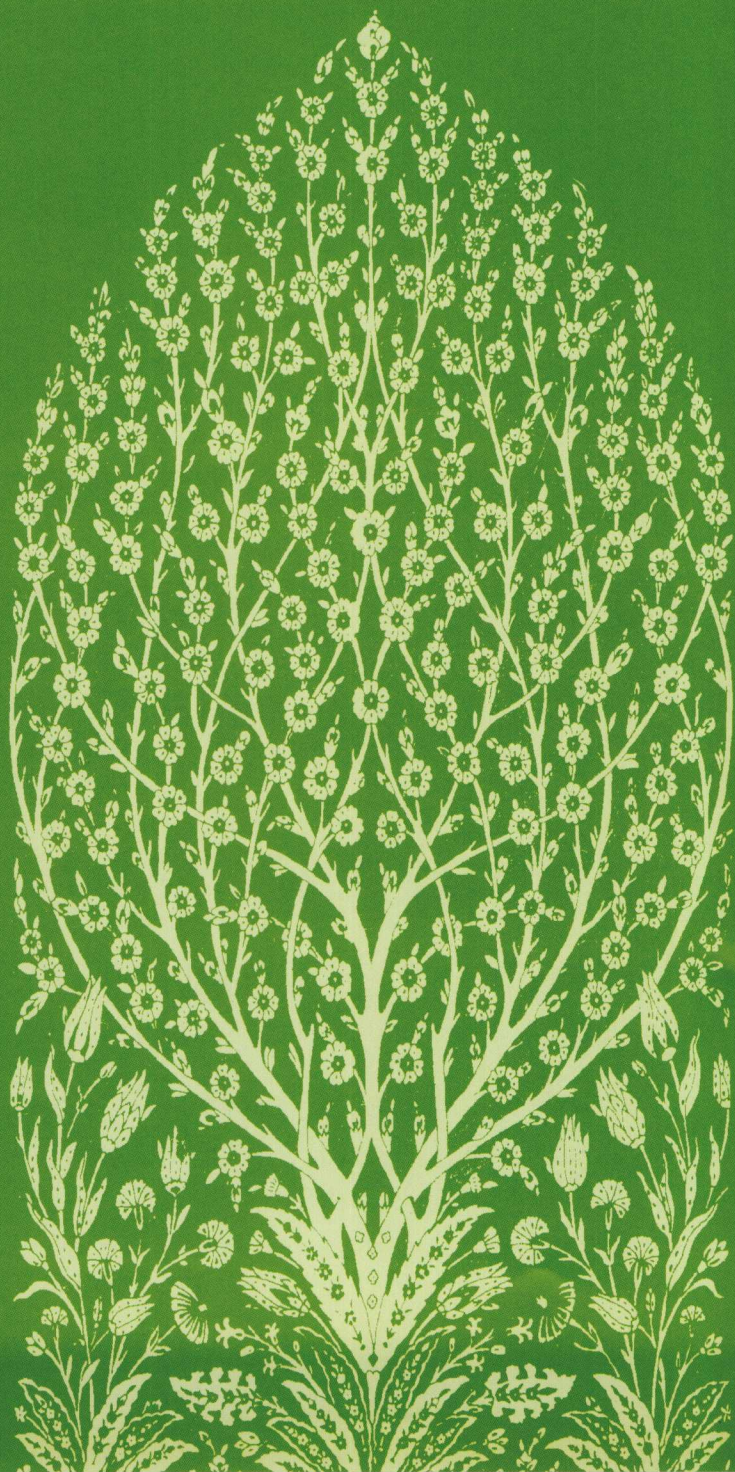
殷大庆 ——206
 水晶面 / 西域罐罐饼

· 名店篇 ·

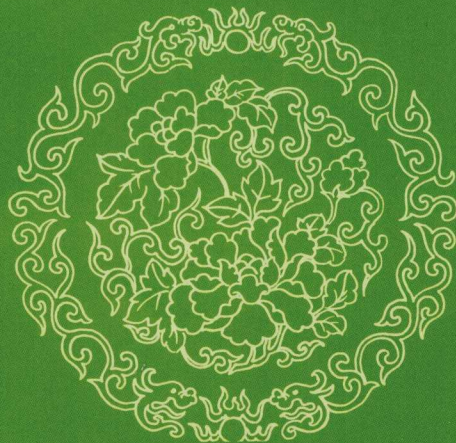
益天洋中央商务酒店 ——210
 五月花 ——211
 颐中园酒店 ——211
 百富烤霸 ——212

苏氏 ——213
 火焰山 ——214
 阿勒泰地区旅游宾馆 ——215

后记 ——216



· 大师篇 ·





张元松

中国烹饪大师，高级技师，中国烹饪协会理事，中国烹饪协会名厨专业委员会执行委员，新疆工作区主任，厨艺指导专家组成员，国家一级评委，职业技能鉴定国家级裁判员，国家餐饮业认定师，新疆烹饪协会副会长，乌鲁木齐市饮食服务行业协会副会长，新疆职业技能考核烹饪专业专家组组长，新疆职业大学旅游与酒店管理学院客座教授，行业指导委员会副会长，新疆地方菜研究所研究员，新疆生产建设兵团技师培训学院客座教授，学术委员会委员，乌鲁木齐职业专科学校客座教授，张元松创新菜点分会主任。

1965年支边进疆始步入烹坛，师从朱国政（曾任张学良的厨师），事厨45年。擅长淮扬菜、粤菜、新疆菜。曾在阿勒泰宾馆、伊犁州宾馆、新疆昆仑宾馆、新疆人民大会堂、乌鲁木齐环球大酒店担任厨师长、餐饮部经理、餐饮总监、副总经理等职务。擅长菜肴和烹饪技法创新及酒店管理，其中创新大菜“烤全驼”填补了我国烹饪史上的一项空白。

2006年自筹资金组织在新疆的名厨成立了“张元松创新菜点分会”，为完善、创新和发展新疆菜系做出了极大贡献。上世纪80年代末所研制的大型液化气炉灶使新疆餐饮业的方式发生了质的进化。近20年来，他一直在自治区的各类烹饪大赛中担任评委、裁判长，并多次在全国性的烹饪大赛中担任评委，其中他在CCTV“满汉全席烹饪擂台赛”中就担任过六次评委。他曾获得中国烹饪协会授予的“中国烹饪大师金爵奖”、“全国优秀厨师”、中国烹饪协会名厨专业委员会授予的“突出贡献奖”、自治区劳动厅授予的“自治区有突出贡献的高级技师”、乌鲁木齐市饮食服务行业协会授予的“突出贡献工作者”等称号。他曾在“首届全国清真烹饪大赛”中获金、银牌各一枚。



【碧帘白汁扒牛筋】

主料：水发牛筋。

配料：芹菜，葱，姜，鸡汤。

调料：盐，味精，劲霸鸡汁，糖，淀粉，酒。

制法：先将牛蹄筋改好刀，余几遍水，牛筋一定要去掉异味，备用。芹菜去叶取茎，略煮呈碧绿色，编成帘状铺在盘中。葱、姜下油锅煸香后捞出丢弃，再喷入酒，加鸡汤、盐、味精、鸡汁、糖，倒入余好的牛筋，勾芡、淋明油，盛入铺有芹菜碧帘的盘中。

成品特色：色泽鲜亮，蹄筋软糯。

【烤全驼—丝绸古道】

主料：宰好的骆驼一峰约300千克。

辅料：鸡蛋，面粉，洋葱头。

调料：盐，花椒，孜然，辣椒面。

制法：骆驼用水泡12小时，沥去水，用盐、花椒、洋葱头调成汁抹遍骆驼全身。入味后再用鸡蛋、面粉调成糊抹在骆驼全身。先将特制的烤炉烧热，留有少许火时下骆驼盖上盖，约烤3—4小时即可出炉。上桌时分别带孜然粉、辣椒面、盐以供蘸食，骆驼肉即食即片。

制作关键：骆驼要泡透，台面可设计成绿茵或沙漠。

成品特色：此菜恢弘大气，色泽金黄，栩栩如生。骆驼肉外酥里嫩，蘸孜然、辣椒面食用有独特的民族风味。





【巴里坤羊肉焖饼】

主料：羊肉。

配料：面粉，土豆，胡萝卜。

调料：盐，酱油，八角，葱，姜。

制法：肉切成块，胡萝卜、土豆切滚刀块备用。羊肉下锅炒干水份，加葱、姜、八角、盐、酱油、水，将羊肉炖至七成熟时加胡萝卜，土豆块，烧熟。用少许肉汤汁和面，下剂子，逐一擀成薄饼，每张饼之间抹少许油，铺放在羊肉上，盖上锅盖，几分钟即可。上桌时薄饼一张张揭开，吃时用薄饼蘸肉汤吃。肉一定要炒干水份后再下料。

成品特色：肉香味浓，饼薄如纸。

【烤全羊】

烤全羊，是新疆少数民族，尤其是维吾尔族人民膳食的一种传统地方风味肉制品，是一道最富有民族特色的大菜。

新疆和平解放以前，烤全羊是达官贵人等上层人士逢年过节、庆祝寿辰、喜事来临时用来招待尊贵客人的珍馐佳肴。而现在，烤全羊已能为新疆各民族人民所享用，在赛马节、巴扎以及年节、夜市里，常有巴郎（维吾尔族小伙子）叫卖烤全羊的。烤全羊既可整只出售，又可切分零售，深受各族消费者的青睐。



【烤全羊】

主料：整羊一只。

辅料：鸡蛋，面粉，洋葱头，花椒。

调料：盐，辣椒面，孜然粉。

制法：羊洗净并沥干血水，用铁管穿入羊的体内，两头用铁丝固定好。洋葱头切碎加花椒、盐拌匀，搓遍羊全身。再把鸡蛋清和面粉调成糊状，抹于羊全身。炉温用盐水降至200℃，下全羊，盖上盖，烤40—60分钟即可出炉。装点后上桌，配盐、辣椒面、孜然粉分别装小盘，用以蘸食。

成品特色：外酥里嫩，口味别致，民族特色浓郁。