

★给专业厨师及家庭厨房提供地道地道的
道新式地方菜

特色菜、肉类、水产类、素菜类、羹类、主食

深圳市金版文化发展有限公司 / 策划



酸辣香爽西北菜

吃遍中国

责任编辑：鲁宝春

吃遍中国

中国民族摄影艺术出版社出版发行

(北京市和平里北街14号 邮编 100013)

深圳市金版文化发展有限公司/策划

王晓东 陈勇/摄影

深圳市极雅致印刷有限公司印刷

各地新华书店经销

2004年11月第1版 2004年11月第1次印刷

开本：787毫米×1092毫米 1/12 印张：80

ISBN 7-80069-638-3/Z·58

定价：198.00元(共10册)

吃遍中国10——西北菜

塔里木河大酒楼 简介

酒楼面积达1600平方米、装修典雅、格调古朴、豪华、富有浓郁的新疆风情，拥有150多种菜色，均由新疆少数民族名厨主理。烤全羊、烤羊排、红烧牛尾、焖驼掌等，别具风味。所有材料如烟酒、饮料、羊肉、牛肉、马肉及各种调料均由新疆直接空运到货，让顾客品尝到正宗的清真美味。每天晚上7~10点，酒楼大堂的舞台上会出现踏着新疆舞步而来的新疆姑娘，让顾客欣赏到真正的新疆各民族舞蹈。兴趣来临，客人亦可以上台与姑娘们同歌同舞，共享欢乐。



马德祥
回族，国家特级厨师。1992年在新疆的专业学校学习烹饪，1993年在伊斯兰大酒店任主管，1995年在华侨宾馆任主厨，2003年7月至今任塔里木河大酒楼行政总厨。

白鹿原饭庄 简介

饭庄传承了陕西菜鲜为人知的烹调方法，并且不断创新，追求完美，旨在发扬陕西地方名菜，挖掘地方小食，为深圳人带来又一美食场所。

白鹿原饭庄糅合了先秦风装修风格，古朴大方，特色浓厚的装修风格凸显了中原人的大气和人文积淀。餐厅设有五间大小不一、风格各异的豪华包房，是公司宴客和婚娶聚会的佳所。

饭庄的牛、羊的泡馍，工艺讲究，烹制精细，火候到家，料重味醇，馍筋光润，绵韧适口，肥而不腻，营养丰富，且具有食疗滋补作用。岐山的臊子面和汉中中的面皮也很有名，主要特点是：香而不腻，色味俱佳。臊子面的特色可概括为九个字：“薄、筋、光、煎、稀、汪、酸、辣、香。”“薄、筋、光”指面条之质；“煎、稀、汪”指汤水温度要高，面少汤多，油和肉要多；“酸、辣、香”指调味之美。

地址：深圳市福田区上梅林梅华路
电话：0755-83118893 83184110



本书中部分器皿由深圳市
星辉瓷业有限公司友情提供，在
此一并致谢！

深圳市星辉瓷业有限公司

地址：深圳市福田区园岭新村

71栋112号

电话：0755-82055898

传真：0755-82440988

联系人：陈少挥

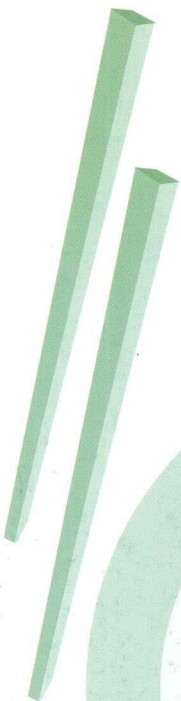
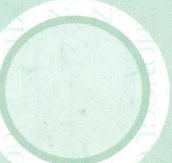
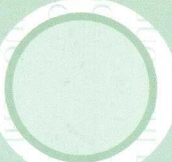
手机：13600182248

http://www.cnpotter.com

TS972.1
281

吃遍中国

西北菜
xibeicai



中国民族摄影艺术出版社

西北菜

了解西北菜

我国西北地区，史称“西陲”或“回疆”，与其他地区相比，西北一带的食风显得古朴、粗犷、自然、厚实。其主食是玉米与小麦并重，也吃其他杂粮，小米饭香甜，油茶脍炙人口，黑米粥、槐花蒸面与黄桂柿子馍更具风情，牛羊肉泡馍名闻全国。

西北家常食物多为汤面辅以蒸馍、烙饼或是芋豆小吃，粗料精作，花样繁多，农妇们也有“一面百样吃”“七十二餐饭食天天新”的本领。受气候环境和耕作习惯限制，在西北食用青菜甚少，农家用膳常是饭碗大而菜碟小，一年四季有油泼辣子、细盐、浆水和蒜瓣亦足矣。如有客人造访，或宰羊，或杀鸡，或炒几碟肉丝、鸡蛋、苜蓿、拌细面，蒸白馍，也相当丰盛。

该地区主要是少数民族聚居地，除俄罗斯族、锡伯族、裕固族、土族这四族外，都严格遵循伊斯兰教的食规，“禁血生，忌外荤”，“不吃肮脏、丑恶、可憎的动物的血液”，过“斋月”，故而清真风味的菜点占据主导地位。



特色小吃

西北的名吃很多，例如山西第一小吃“牛羊肉泡馍”，西安一绝“灌汤包子”，陕西十大怪之一“锅盔”“煎饼”，新疆“烤羊肉串(图1)”“大盘鸡”，还有肉夹馍(图2)、孜然夹馍、臊子面、烩麻食、贵妃饼、酸汤饺子、熏肉大饼、拉面、刀削面、手抓羊肉、爆炒羊肉、腊羊肉、驴肉以及黄焖羔羊肉等。以下就大致介绍一下西北的经典名小吃。

羊肉串

这可能是大家最熟悉的新疆小吃，正宗的新疆羊肉串(图3)非常讲究，肉要新鲜，而且有肥有瘦，穿肉串的时候，一般是一片瘦肉加一片肥肉把它们穿到铁钎上。穿好后，将它们放在炭火上烤，待肥肉开始滴油的时候，撒上盐、辣椒、孜然，把烤的羊肉串分成两份，将烤出的油和着作料相互抹均匀，翻面再烤，烤得肥肉成金黄色时就可以品尝了。瘦肉入口香嫩，肥肉外脆而焦，一咬一口油，直入心房，让人不由得从心底蹦出一个字——爽！



新疆大盘鸡(图4)

这道菜口感辛辣，汤汁厚重，香味浓郁。鸡肉吃完后，汤可千万不要浪费，煮一点面条拌一下，别具风味。

羊肉泡馍(图5)

南方人来西安之前，除了知道兵马俑，再就是羊肉泡馍了。一位南方人提起要到西安一游，另一个到过西安的南方人便会说：那里还有羊肉泡馍。如果是在南方，恰巧碰上一位西安人，他提起羊肉泡馍时眼中放出的光，让你很想知道这是一种什么样的食物，以至于让他话里都包含着浓浓的思乡之情。如果你再问下去，他也许还会告诉你“油泼辣子”“扁扁面”。于是好吃的南方人除了游古迹之外，当然就是要亲自尝尝这些带有西部色彩的小吃了。

手抓羊羔肉(图6)

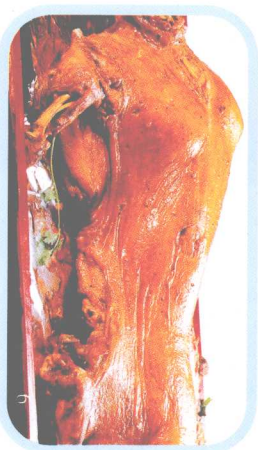
它不光是肉块大，吃起来也是一项庞大的工程。当羊肉端上来时，不要对着整条的羊腿发怵。后面的程序还多着呢！

一般先由主人持刀，将“奖巴斯”（羊身上最好的一块肉）切好，端给最尊贵的客人。然后，再由主人来分配羊头，比如，对于经常抛头露面的人，主人会边将羊脸切给他，边说：“今后一定要给大家长面子。”羊耳朵会给那些年幼的小孩，并教育他：“以后一定要听话。”

额头是比较重要的部位，当然是给长者或德高望重的人。诸如此类，直到羊头分配完毕。接下来，就可放开肚皮品尝鲜美的羊肉了。

主人将羊肉削成无骨的肉片，吃时，用大、食、中三指捏起，用食、中指将肉放入口中，再用大拇指自右向左一抹，剩下的就是用美食来刺激你的肠胃了。吃手抓肉时，不要挑瘦肉吃，不是因为不礼貌，而是因为瘦肉没有肥肉好吃。新疆的羊肉，没有膻味，肥肉入口即化，鲜美无比。

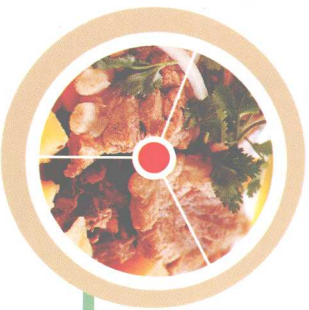
西北风情



如果你是大西北人，那么你应该尝尝正宗的西北菜，那里有着思乡的情绪在牵引，那里有牛羊成群的草原气息，那里有和你一样热爱故土，思念家乡的老乡，来一串烤羊肉，来一份地道的烤羊腿，来一个饅包肉，再喝点老酒，听听故乡的音讯，于是梦里都回到了故乡。如果你是一个希望拥有西北人的伟岸，西北人的性格的人，那么你应该来尝尝手抓羊肉的简单与快乐，抛弃了一切繁文缛节，你将会有一个直来直去的性格，有一个简单的生活方式。如果你是一个美食家，你更应该尝尝功夫菜——大盘鸡，尝尝许多香得让你流口水的菜，你会叹道：人生之美好，莫过如此……如果你是一名普通人，你也应该看看此书为你介绍的西北特色风味菜，看看西北的大厨师们为你带来的美味，带来的享受。

西北

目录



西北菜介绍

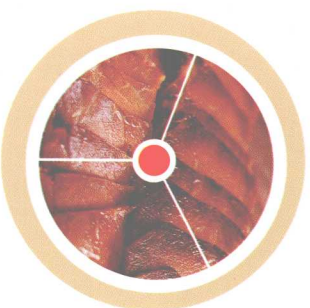
特色菜

新疆大盘鸡	6
西域秘制羊排	7
烤羊肉串	8
烤全羊	9
羊肉泡馍	10
红烧肉兰州拉面	11
敦煌秘笈	12
鹿角菜	13
大油罐	14
肉夹馍	15
牦牛肉	16
杂老汉饅包肉	17

肉类

鸡肉垫卷子	18	伊犁熏马肠	30	红烧丸子	42
砂锅丸子	19	葱爆羊肉	31	西域节节香	43
羊拐筋	20	柠檬烤羊腿	32	菊花羊腿	44
山羊笑笑开	21	薄饼羊肉	33	伊犁熏马肉	45
特色浇麻鸡	22	酸辣牛蹄筋	34	风味羊肉卷	46
脆皮羊肉卷	23	云片扒驼掌	35	凤眼羊肝	47
金饼扣羊肋	24	荷叶饼回锅牛肉	36	胡尔炖	48
风味大礼包	25	香酥鸡	37	土豆烧牛肉	49
浇汁袈裟	26	大漠风沙鸡	38	手抓羊小腿	50
手抓羊羔肉	27	伊犁美酒醉羊肉	39	白切牛肉	51
香羊排	28	饅炒肉	40	手抓羊排	52
极品牛头肉	29	巴里坤羊排	41	西夏烤羊排	53

富贵鸭卷	54
五香羊羔	55
飘香老坛菜	56
御赐鸡卷	57
新奇香橙骨	58
官府香糟肉	59
板栗鸡翅	60
碧绿骨香鸡	61
雪山驼峰	62



水产类

天山水煮鱼	63
荷花鱼肚	64
松子鱼	65
富贵节节高	66

素菜类

柳花菜	67
苦苣菜	68
野妹子拼盘	69
地软	70
芝麻桃仁	71
八宝苕瓦	72
阿娜尔玉米香	73
哈密大枣	74
凉拌小笋	75
姜汁豆角	76
八宝南瓜	77
千叶豆腐	78
孔雀灵芝	79
橙汁冬瓜排	80
甘泉豆腐干	81
一品豆腐	82
培哥泡菜	83



羹类

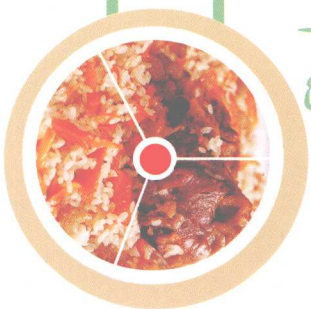
小米粥	84
玫瑰养颜羹	85



主食

手抓饭	86
陕西面皮	87
香豆子饼	88
油塔子	89
荷花羊肉盖	90
烤包子	91
肉火烧	92
素凉面	93
金城酿皮	94
草帽饼	95
牛肉煎包	96

吃遍中国



吃遍中国

特色菜

Teseccai

新疆大盘鸡



一 材料

鸡1只、土豆500克、干辣椒10克、蒜10克、姜5克、葱10克

丁 调味料

花椒5克、盐5克、白糖少许

一 做法

1. 鸡去净毛桩和内脏，洗净斩块，葱、姜、蒜切片，土豆切块；
2. 锅烧热，放入鸡块，调入白糖上色，加入土豆、干辣椒炒香；
3. 加少许水，放入姜、葱、蒜及调味料，炖至熟，猛火收汁即可。

一 特别提示

鸡块要用白糖炒上色。

材料

羊排500克、姜10克、洋葱1个

调味料

盐5克、八角3克、花椒5克、辣椒酱10克、味精2克

吃遍中国

特色菜

Tesecai

西域秘制羊排

做法

1. 羊排洗净，姜切丝，洋葱切粒；
2. 羊排入锅，放入洋葱及盐、八角、花椒煮30分钟至熟，斩段装盘；
3. 辣椒酱、盐、味精入锅煮成味汁，淋在盘中即可。

特别提示

羊排要煮至熟烂。



吃遍中国

特色菜
Teseccai

烤羊肉串



一 材料

羊肉250克、洋葱30克

丁 调味料

盐10克、孜然粉5克、辣椒粉5克

一 做法

1. 将羊肉切块，用盐、洋葱片腌制30分钟再串起；
2. 置于火上烤至熟；
3. 待羊肉入成熟时，撒孜然粉、辣椒粉添味即可。

一 特别提示

烤的过程中注意翻滚，以免烤焦。

一 材料

小羊羔7500克

二 调味料

盐500克、姜500克、花椒500克、
食用油500克

吃遍中国
特色菜
Teseccai

烤全羊

做法

1. 小羊羔先去内脏洗净，后加盐、姜、花椒腌2个小时；
2. 腌制好后上木炭炉烤1个小时；
3. 中途刷上食用油即可。

特别提示

烤时先用大火，后改小火。



吃遍中国

特色菜

Teseccai

羊肉泡馍



一 材料

烙饼1个，黄花、木耳、粉丝各50克，青蒜、香菜各10克，卤羊肉100克

T 调味料

羊肉汤200克，盐4克、味精2克、胡椒粉2克

一 做法

1. 先将烙饼掰成碎块，黄花、木耳洗净撕碎，粉丝泡发，青蒜洗净择段，香菜择洗净，卤羊肉切片备用。

2. 将掰好的馍放到锅里，加入羊肉汤，放入黄花、木耳、粉丝、青蒜，煮熟。

3. 调入盐、味精、胡椒粉拌匀，盛入碗内，放上切成片的卤羊肉，撒上香菜即可。

特别提示

卤羊肉一定要用小火卤至酥烂。

红烧肉兰州拉面

材料

面粉150克、猪肉100克

调味料

盐2克、拉面剂15克、味精3克、白糖3克、食用油10克、香料少许

吃遍中国

特色菜

Tesecai

做法

1. 面粉加盐及拉面剂揉成面团，用手揉成条状，制成拉面；
2. 猪肉洗净切成丁状，下油锅和其他调味料一起烧好；
3. 拉面加水于锅中煮5分钟，加入红烧肉即成。

特别提示

煮拉面先用大火煮30分钟，后改小火。



吃遍中国

特色菜
Teseccai

敦煌秘笈



材料

鸡脯肉500克、瘦肉1000克、鸡蛋20个、发菜50克、干淀粉5克

调味料

盐10克、味精5克、胡椒粉3克

做法

1. 发菜泡流干净待用，鸡蛋打开，蛋黄、蛋清分开，鸡脯肉、瘦肉绞成肉糜，再与蛋清及调味料调匀成馅。

2. 蛋黄与干淀粉拌匀，烙成薄蛋饼。

3. 将调成的馅倒于蛋饼上，放上发菜，卷成蛋卷，上笼蒸45分钟后，取出切成薄片即可。

特别提示

既可凉吃，也可煮汤。

一 材料

鹿角菜200克、蒜10克

二 调味料

盐3克、味精2克、香油3克、葱油5克

吃遍中国
特色菜
Tesecai

鹿角菜

做法

1. 鹿角菜洗净，蒜去皮剥蓉；
2. 锅中注水烧开，放入鹿角菜泡30分钟至发，捞出沥水；
3. 装入盘中，调入调味料、蒜蓉，拌匀即可。

特别提示

鹿角菜要泡发好。



吃遍中国

特色菜
Tesecai

大油饅



一 材料

面粉200克、鸡蛋2个、牛奶50克、芝麻少许

丁 调味料

发酵粉10克、油20克、盐5克

一 做法

1. 面粉加鸡蛋、牛奶、发酵粉及水和匀，发酵20分钟；
2. 再加油、盐和匀，制成中间薄四周厚的饼状，压花，拍上芝麻；
3. 入鏊坑烤熟，呈金黄色即可食用。

一 特别提示

面一定要发得好。