

# 西北菜

味正料足  
汤鲜肉烂  
馍酥

美得很！

金牌大厨亲自演示，资深老饕倾力推荐

集一百零三款经典西北菜，烹正宗西北美食

手抓肉耐嚼·烤串脆香·孜然浓香

风味面食·地道小吃

赵成松 编著

大厨家常菜

Home-style cooking by master-chef



DELICIOUS CHINESE FOOD  
**最正宗、很地道！VCD**

西北大厨亲身献技 倾力展示多款经典西北菜之烹调绝技





# 西北菜

Chinese Xibei Food

品味西北菜 品味人生

大厨家常菜

赵成松 编著



成都时代出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

大厨家常菜. 西北菜 / 赵成松编著. —成都: 成都时代出版社, 2009.10

ISBN 978-7-5464-0063-1

I. 大… II. 赵… III. 菜谱—西北地区 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 172399 号

# 大厨家常菜 西北菜

DACHU JIACHANGCAI XIBEICAI

赵成松 编著

---

出品人	秦明
责任编辑	张慧敏
责任校对	干燕飞
装帧设计	中映·良品 (0755) 26740502
责任印制	莫晓涛

出版发行	成都传媒集团·成都时代出版社
电 话	(028) 86619530 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	深圳市华信图文印务有限公司
规 格	889mm×1194mm 1/32
印 张	3
字 数	120千
版 次	2009年10月第1版
印 次	2009年10月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-5464-0063-1
定 价	19.80元

---

著作权所有·违者必究。举报电话: (028)86697083

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (0755)29550097



序

# 一曲秦腔 味难忘

西北，史称“西陲”，与其他地区相比，西北一带的饮食显得古朴、粗犷、自然、厚实。如有客人造访，主人家或宰羊，或杀鸡，或炒几碟肉丝、鸡蛋、苜蓿，擀细面，蒸白馍，看上去也相当丰盛。西北重味，西北菜的风味，无论走到何地，都带着一股秦腔秦韵，令人回味无穷。

西北菜有“三突出”之说，讲究热汤热水、带骨菜多、“粗”而不“糙”。首先，西北菜多年来受当地气候影响，讲究热汤热水，一口下去，就能把身子暖了。其次，西北菜通常比较“大气”，带骨头上桌的菜为数不少，吃着看着都显得热闹。再次，西北菜“粗犷”而不“粗糙”，现在的西北菜馆，几乎都在传统意义上的“粗犷”做了极大改良，也开始走精致路线了。

本书精挑细选了百余款地道的西北美食，冷、热、荤、素，汤品、主食尽在其中。西北多少数民族，民间肉食多以牛羊肉为主，但羊肉有股很大的羊膻味，很多人不习惯。牛肉的纤维组织较粗，结缔组织又多，如制作不好，就不易入味，也嚼不烂。所以，本书特别为读者提供了去除羊肉膻味的十二招妙法和烹饪牛肉的绝招。让羊肉吃起来既无膻味又无腥味，让牛肉吃起来更鲜美。

西北主食是玉米与小麦，也有其他杂粮。其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，精料精做，花样繁多，农妇们也有“一面百样吃”和“七十二餐饭食天天新”的本领。本书“特色主食小吃”中着重推介十余款西北特色面食，并对西北面食的做法和注意事项做了详细的介绍。想吃正宗的西北面食，不用再问别人了。

西北美食故事多，本书在部分西北美食后附“历史渊源”，让读者在学做西北菜、了解西北菜的同时，增长知识，感受西北美食文化。随菜后附的“烹饪特别提示”，更能让读者在学西北菜时注意选料和烹饪的细节，大家学着试做的时候，不会再多走冤枉路了。







## 第一章 香爽味美 咸辣酸鲜

### 话说西北菜

一、誉满华夏、自成流派的西北菜	2
Savory Chinese Xibei Food is a school unto itself	
二、西北菜五大组成部分，各有千秋	3
Five parts of Chinese Xibei Food has its strong points	
三、“三突出”的西北风味菜	3
Three specialities of Chinese Xibei Food	
四、西北菜常见烹饪技法	4
Usual cooking skills of Chinese Xibei Food	
五、去除羊肉膻味的12招妙法	5
12 ways to remove the smell of mutton	
六、烹饪牛肉有绝招	6
Unique skills of beef cooking	



# 第二章 精品菜例

## 西北菜

### 第一节 Cold dishes

<b>爽脆凉菜</b> .....	8
水晶羊肉冻.....	8
果味三丝.....	9
酸辣蕨根粉.....	9
口水羊杂.....	10
卤猪尾.....	11
花生米拌香菜.....	12
洋葱拌大蒜.....	13
鱼皮拌花生.....	14
炸玉米粒.....	15
凉拌羊皮.....	16
三皮丝.....	17

### 第二节 Meat dishes

#### 美味肉萃

<b>羊肉</b> .....	18
烤羊肉.....	18
孜然羊排.....	19
烤羊肉串.....	20
牙签羊肉.....	21
烤羊腰.....	21
尖椒羊肠.....	22
烤羊蹄.....	23
羊羯子.....	24
炆拌羊肚.....	25
手抓肉.....	26
古法扣羊腩.....	27
乡村炒羊颈肉.....	28
葱爆羊肉.....	29
菜包羊羔肉.....	29
水煮羊肉.....	30
吊锅羊蹄.....	31
羊肉扒菠菜.....	32
羊肉酿茄子.....	33
新疆炮肉.....	33

#### 牛肉

黑椒牛肉.....	34
木桶牛肉.....	35
金沙牛肉.....	36
麻辣牛肉.....	37
薯条炒爽肚.....	38
干烧牛鞭.....	39

萝卜牛腩煲.....	40
芹香牛肉丝.....	41
煎饼烤牛柳.....	41
麻辣脆牛肚.....	42
芫杞牛肉丝.....	42

#### 猪肉

酸菜拌猪耳.....	43
洋葱小炒肉.....	44
全福坛子肉.....	45
小葱烧咸肉.....	46
光头肉片.....	47
腌猪肉土豆粘.....	47

#### 其他肉类

红焖驴肉.....	48
辣椒驴肚.....	49
串串兔.....	50
陈皮蒜辣马香肠.....	51

### Fowl And Eggs dishes

#### 营养禽蛋

飘香香酥鸡.....	52
酱爆桃仁鸡丁.....	53
大漠风沙鸡.....	53
新疆大盘鸡.....	54
葫芦鸡.....	55
大蒜烧鸭.....	55

### Marine lives dishes

#### 鲜香水产

功夫炖鱼.....	56
酱渍青海鲤鱼.....	56
松子鱼.....	57
奶汤锅子鱼.....	58
包封鲫鱼.....	59
彩熘鱼丸.....	60
雪菜蒸带鱼.....	61

### Vegetable dishes

#### 健康素菜

香脆素鳞.....	62
京葱烧木耳.....	63

香葱老豆腐.....	63
菠菜拌粉条.....	64
韭菜桃仁.....	65
发菜芦笋.....	65
新疆小炒.....	66
红薯炒玉米粒.....	66
松仁玉米.....	67
粉条黄豆芽.....	68
蒜味皇帝菜.....	68
三丝爆豆.....	69

### Soup & Braised Food

#### 滋补汤羹、炖品

乌鸡炖鹿鞭.....	70
老母鸡炖羊胎盘.....	71
酸菜全羊汤.....	72
鱼羊一锅鲜.....	73
冬瓜羊肉汤.....	73
炖羊鞭.....	74
西域羊杂煲.....	75
玉米牛尾汤.....	76
咸奶奶白菜.....	77
发菜萝卜羹.....	78
西红柿牛尾汤.....	78
老鱼汤炖豆腐.....	79
白菜煮豆腐.....	80
香菇发菜猪蹄汤.....	81
白菜粉丝氽丸子.....	81

### Distinctive staple food and nosh

#### 特色主食、小吃

手抓饭.....	82
羊肉水饺.....	83
羊肉馅饼.....	84
肉夹馍.....	85
饅饼.....	85
乾州锅盔.....	86
汤面片.....	87
羊肉泡馍.....	87
炒面片.....	88
羊肉拌面.....	89
炒莜面.....	90
岐山臊子面.....	90
兰州拉面.....	91

第一章

香爽味美  
咸辣酸鲜

话说

西北菜







## 一、誉满华夏、自成流派的西北菜

Savory Chinese Xibei Food is a school unto itself

西北菜即陕西、甘肃、宁夏、青海、新疆等大西北一带的地方风味菜，是极具特色、范围较广的一大菜系，在中国的八大菜系中占有非常重要的地位，赞誉满华夏。

西北的特殊地理环境，使之形成了一个相对封闭的区域，使四川风味菜系向北越不过秦岭，山东风味菜系向西不越过黄河。在过去三千多年的时间里，有将近一半时间的历史是围绕以西安展开的，在这段时间里它是全国政治、经济、文化的中心。历史上，丝绸之路从这里直通中亚、西亚和印度。各种烹饪原料、各路烹调高手，都曾汇聚于西安，一度这里发展成为全国烹饪的中心。这些特点都是其他风味菜系流派所不具备的。

西北的烹饪原料有其地理环境和历史环境所造成的独特之处。如关中牛、秦川驴、青海牦牛、青海绵羊、新疆绵羊，陕北栈羊、宁夏羊羔、冬虫夏草、枸杞、发菜、雪莲、陕北小米、阿克苏香米、青海蚕豆、青稞、陕西苹果、猕猴桃、商洛核桃、板栗、新疆哈密瓜、阿克苏香梨、吐鲁番葡萄、兰州白兰瓜、百合、青盐、秦椒、张掖大蒜等等，均为他地所无或他地虽有而西北独秀。在此基础上形成的西北烹饪，从技法、味型到产品都具有西北的特质和特色。

西北菜味型的突出特点是“咸辣酸鲜”，咸而不苦，辣而不烈，酸而不刺。西北菜还普遍用孜然调味，这更是其他地区风味菜所没有的。







## 二、西北菜五大组成部分，各有千秋

Five parts of Chinese Xibei food has its strong points

西北菜主要由衙门菜、商贾菜、市肆菜、民间菜和以清真菜为主的菜肴组成。衙门菜，又称“官府菜”，历史悠久，以典雅见长，如带把肘子等。商贾菜以名贵取胜，如金钱发菜、佛手鱼翅等。市肆菜以西安、兰州等西北重镇中心的名楼、名店的肴馔为主，为了招徕顾客，各显神通，各有千秋，代表名菜如明四喜、奶汤锅子鱼、煨鱿鱼丝、烩肉三鲜等。民间菜经济实惠，富有浓厚的乡土气息，如光头肉片、肉丝烧茄子、葫芦头等。清真菜，历经明、清，初具规模，以全羊席闻名遐迩。

西北菜的五个组成部分各有特色，但由于市肆菜品种繁多，名厨如云，占有人数上的优势，在保持传统特色的基础上，不断创新发展，充实提高，始终占据主导地位，对衙门菜、商贾菜、民间菜和清真菜的发展，带来一定影响。

在习惯上人们还常常把主要居住在新疆的几个少数民族的风味菜肴划出来，称为新疆菜，而清真菜则特指回族菜肴。

## 三、“三突出”的西北风味菜

Three specialities of Chinese Xibei Food

说起“风味”，自然是与当地的气候、环境、物产颇有些渊源。西北菜无论走到何地，都带着一股秦腔秦韵，令人回味无穷。

总的来说，西北菜风味总的特色是“三突出”。

主料突出——以牛羊肉为主，以山珍野味为辅。

主味突出——一个菜肴所用的调味品虽多，但每个菜肴的主味却只有一个，酸辣苦甜咸只有一味“唱主角”（包括复合味），其他味居从属地位。

香味突出——除多用香菜作配料外，还常选干辣椒、陈醋和花椒等。干辣椒经油烹后拣出，是一种香辣但辣而不烈的配料。醋经油烹，酸味减弱，香味增加。花椒经油烹，麻味减少，椒香味增加。选用这些调料的目的是，并非单纯为了辣、酸、麻，主要是取其香。



## 四、西北菜常见烹饪技法

Usual cooking skills of Chinese Xibei Food

西北菜风味独特，深受人们喜爱，在中华饮食圈中占有着重要的地位。这些傲人的成绩，与其精湛的烹饪技法密切相关。

西北菜的烹饪技法主要以烧、蒸、煨、炒、余、炆为主，多采用古老的传统烹调方法，如石烹法，至今沿用，可谓古风犹存。青海的焙（用特制铁锅在放有畜干粪的暗火中烤制），新疆的坑烤（馕、全羊）、炭烤（羊肉串）等均十分独特。烧、蒸菜，形状完整，汁浓味香，特点突出。清余菜，汤清见底，主料脆嫩，鲜香光滑，清爽利口。温拌菜（属炆法），不凉不热，蒜香扑鼻，乡土气息极浓。烧、蒸、清余、温拌，是西北菜中最具有代表性的烹饪技法。





## 五、去除羊肉膻味的12招妙法

12 ways to remove the smell of mutton

中国西北部少数民族，民间肉食多以牛羊肉为主，固有俗语称“西北吃羊，东南吃蟹”。因西北地区寒冷季节较长，故常吃羊肉可益气补虚，促进血液循环，还能增强御寒能力。但羊肉有股很大的羊膻味，很多人不习惯，下面就教你去除膻味的妙法。

1. 茶叶去除羊肉膻味法：①煮羊肉时用纱布袋装少量茶叶同煮，不但肉熟得快而且味道清香；②炒羊肉时，将羊肉中水分炒干，再倒进浓茶，连续3~5次，羊肉膻味即可去除，且香脆可口。

2. 大蒜去除羊肉膻味法：500克羊肉加100克大蒜，炒几分钟加水煮，可除羊肉膻味。

3. 核桃去除羊肉膻味法：用2~3个带壳核桃与羊肉同煮，可除羊肉膻味。

4. 红枣去除羊肉膻味法：煮羊肉时放入几个红枣，可除去羊肉膻味。

5. 花椒水去除羊肉膻味法：在羊肉馅中拌入一些花椒水，再放葱、姜末，这样制成的羊肉馅不仅无膻味，且更鲜嫩。

6. 橘皮去除羊肉膻味法：煮羊肉时放入几块橘皮，可以去膻，且羊肉味道鲜美。

7. 绿豆去除羊肉膻味法：在煮羊肉的锅中放七八粒绿豆同煮，可去除羊肉膻味。

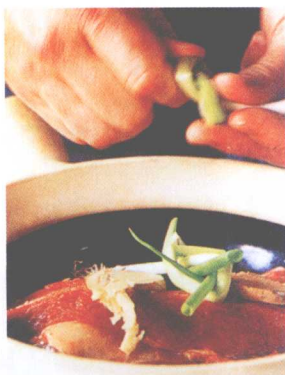
8. 萝卜去除羊肉膻味法：在萝卜（或胡萝卜）上戳些小洞与羊肉同烧，羊肉的膻味会被萝卜吸去。羊肉烧好后，可将萝卜拣出扔掉。

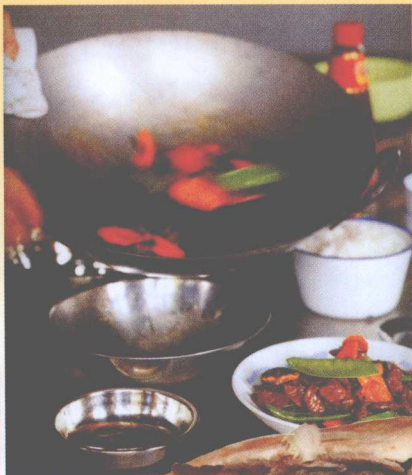
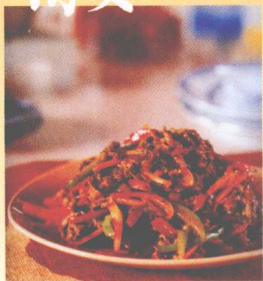
9. 山楂去除羊肉膻味法：把几个山楂放入锅中与羊肉同煮，能除去膻味，且羊肉还熟得快。

10. 鲜笋去除羊肉膻味法：在500克羊肉中加鲜笋250克，先炒后炖，可除膻味。

11. 杏仁去除羊奶膻味法：在煮羊奶的锅里放少许杏仁，煮开后捞去杏仁，膻味就消除了。

12. 鱼去除羊肉膻味法：在切好的羊肉中拌进鱼块一起清炖，羊肉既无膻味又无腥味。





## 六、烹饪牛肉有绝招

Unique skills of beef cooking

牛肉也是中国西北地区常吃的肉食之一，在烹饪上，西北人有自己独特的方法，让牛肉吃起来更鲜更美。

1. 牛肉的纤维组织较粗，结缔组织较多，应横切，将长纤维切断；不能顺着纤维组织切，否则不仅没法入味，而且还嚼不烂。把牛肉中的筋切断，可以减少牛肉的韧度。

2. 切好的牛肉应用酱油、生粉或蛋清拌匀腌渍；还可加些油拌入，腌1~2小时，让油渗入肉中，当入油锅炒时，肉中的油会因膨胀将肉的粗纤维破坏，这样肉就鲜嫩了。

3. 烤牛肉前可将牛肉整块用塑料袋包好，用刀背或擀面杖反复敲打，使牛肉纤维断裂，然后切片烤制，这样烤出来的牛肉鲜嫩又味美。

4. 炖牛肉要使用热水，不要加冷水。热水可以使牛肉表面蛋白质迅速凝固，防止肉中氨基酸外浸，以保持肉味鲜美。旺火烧开后，揭开锅盖炖20分钟以去除异味，然后盖上锅盖，改用微火煮开，使汤面上浮油保持温度，起到焖的作用；烧煮过程中，盐要后放，水要一次加足，如果发现水少，应加开水。

5. 由于牛肉不易熟烂，故将少许茶叶用纱布包好，放入锅内与牛肉一起炖煮，肉熟得快，味道清香；加些酒或醋（1千克牛肉放2~3汤匙酒或1~2汤匙醋）炖牛肉，也可使肉软烂；在炖肉锅中放几个山楂或几片萝卜、橘皮，既熟得快，也可除异味。



第二章

西北菜

精品菜例



爽脆涼菜

Cold dishes

美味肉犖

Meat dishes

营养禽蛋

Fowl and eggs dishes

鲜香水产

Marine lives dishes

健康素菜

Vegetable dishes

滋补汤羹、炖品

Soup & Braised Food

特色主食、小吃

Distinctive staple food and nosh

# 爽脆凉菜

Cold dishes



水晶

## 羊肉冻



风味特色  
形似水晶，  
咸香爽口。

### 原材料：

羊肉皮……500克

### 调味料：

盐……5克

味精……3克

鸡精……3克

蒜泥……10克

生抽……5毫升

### 制作过程：

1. 将羊肉皮放入开水中氽1~2分钟，捞出后将毛拔干净，羊肉皮刮洗净，去油，切成条。

2. 净锅置火上，加入适量清水，烧开后，下羊皮，用文火煮2小时至羊皮烂熟，盛入模中，待冷却后放入冰箱中冻12小时至凝固。

3. 取出，切成片，装入盘中，用蒜泥、生抽、盐、味精、鸡精拌匀成汁，供蘸食。

### 烹饪特别提示

肉冻入冰箱冰冻的时间一定要长，否则很难成型。







## 果味三丝

### 原材料:

心里美萝卜……100克  
胡萝卜……100克  
白萝卜……100克

### 调味料:

柠檬汁……50克  
香菜、水果粒… 少许

### 制作过程:

- 1.将心里美萝卜、胡萝卜、白萝卜分别洗净，切成细丝。
- 2.将心里美萝卜、胡萝卜、白萝卜丝放入盘中，淋上柠檬汁，拌匀，撒上香菜，再摆上水果粒围边即可。

### 烹饪特别提示

萝卜丝切得要细，吃起来口感更佳。

## 西安风味 蕨根粉

### 原材料:

蕨根粉……100克  
新鲜小辣椒…5个  
香菜……10克

### 调味料:

醋……4茶匙  
盐……1/4茶匙  
生抽……1茶匙  
香油……1/2茶匙

### 制作过程:

- 1.将香菜和辣椒洗净备用；将蕨根粉提前2小时浸泡于凉水中，小辣椒切片，香菜切段备用。
- 2.在煮锅中将水烧开，水开后关火，将浸泡过的蕨根粉倒入锅中，盖上盖子，不用开火，在开水中浸泡10分钟。
- 3.蕨根粉在开水中浸泡至无硬芯后捞入装有凉开水的大碗中，浸凉备用；小碗中加入辣椒和香菜、醋、生抽、盐和香油搅拌均匀。
- 4.浸凉的蕨根粉捞出，滤掉多余的水分装盘，将刚才配好的调料加入盘内后，搅拌均匀即可食用。

### 烹饪特别提示

蕨根粉丝因为细，无需再煮，只需要在烧开水的水中浸泡即可。如果是宽的蕨根粉带，将开水中浸泡的过程改为开火煮5分钟左右即可。



# 口水羊杂



**风味特色**  
清香鲜美，  
独具风味。

## 原材料：

羊肚…………… 150克  
羊肝…………… 200克

## 调味料：

芝麻、香菜…各少许  
卤水、盐…各适量  
鸡精…………… 3克  
生抽、醋…各5毫升  
红油……………适量

## 制作过程：

- 1.将羊肚放热水中氽烫几分钟后捞出，用刀将内外黑膜刮净，清水漂洗干净；羊肝洗净后，改刀，入卤水中卤熟，再捞出晾凉，切片。
- 2.将切好的羊肚、羊肝放入盘中，撒上盐、鸡精，淋上生抽、醋、红油和卤汁，拌匀，再撒上焙香的芝麻和香菜即可。

## 烹饪特别提示

羊肚、羊肝有膻味，卤料要足，卤制时间要相对长一些。

## 大厨笔记 | 西北凉菜常见的制作方法——拌、冻、卤

**拌**——把生的原料或晾凉的热原料，经切制成小型的丁、丝、条、片等形状后，加入各种调味品，然后调拌均匀这种做法叫拌。拌制菜肴具有清爽鲜脆的特点。

**冻**——将皮上的毛以及脂肪去干净，再把肉皮放入锅中用开水氽熟，然后切成小块，加入调味品。肉皮冻煮好后要放入合适的容器成型，当皮冻充分凝结彻底晾凉再改刀，切成条块再蘸汁吃。肉皮冻熟烂软糯，口感好，热量低，是佐酒的上好凉菜。

**卤**——是将原料放入调制好的卤汁中，用小火慢慢浸煮卤透，让卤汁味道慢慢渗入原料里。卤制菜肴具有醇香软烂的特点。



# 猪尾

**风味特色**  
猪尾皮层柔韧，  
质地脆爽。

## 原材料：

猪尾巴……………300克  
葱……………2根  
姜……………2片  
蒜……………8粒  
辣椒……………1个  
洋葱……………半个

## 调味料：

A 高汤……………1000毫升  
酱油……………半瓶  
冰糖……………2大匙  
酒……………1/3瓶  
盐……………1小匙  
B 陈皮，桂皮，花椒，  
八角，苹果，丁香等  
依个人口味酌量

## 制作过程：

- 1.将葱、姜、蒜、辣椒、洋葱用热油爆香，炒至焦黄后捞出用纱布包裹。
- 2.调味A料煮沸后加入纱布包和调味B料以文火慢熬出香味成卤汁。
- 3.将猪尾巴的毛除净，放入沸水中氽烫约3分钟，捞出洗净。
- 4.卤汁煮滚放入猪尾巴，以小火慢卤40分钟，捞出切段，搭配泡菜非常爽，并可解除油腻感。

## 烹饪特别提示

猪尾巴的细毛不易拔除，可将猪尾巴放于炉火上略烧，即可将细毛烧尽，如有焦黑部分，刷洗干净即可。

