

Vincy SHI 的家庭版新疆抓饭攻略

想必大家都或多或少听闻或品尝过新疆抓饭，那种独特的焦香味、香软的羊肉，搭配上酸奶、小菜，让人垂涎欲滴、欲罢不能。它不需要复杂的调料，而依托于独特的烹饪技巧，将食材的风味发挥到极致。如果你也想在家里尝试制作一次新疆抓饭，那么这份攻略将会帮助你一臂之力。

准备工作

所需环境

家庭厨房。刀具、案板等不再赘述，锅具和灶具需求如下。

- 烹饪工具

	推荐选用	不宜选用	备注
锅具	带盖、无涂料的铸铁炒锅	不粘锅、平底锅	由于存在焦化流程，糊底难以避免 涂层锅反而不耐炒制且有涂层脱落风险
灶具	明火灶	电炉、电磁炉等其余任何炉灶	家用灶具中仅能采用明火灶 过程中需要转锅、翻锅、定点加热等依赖明火灶的烹饪手法

所需材料

以下是烹饪新疆抓饭所需的最基本配料。根据地区特色以及一些近年变化，也可以加入鹰嘴豆、葡萄干、核桃仁等改进配料，此处不作介绍。

- 蔬菜肉类

	推荐选用	不宜选用	备注
红胡萝卜	-	“拇指萝卜”	大致按照用餐人数 1 根/每人 准备
黄胡萝卜	-	不推荐用红胡萝卜代替	大致按照用餐人数 1 根/每人 准备 建议通过 网络平台搜索 购买
洋葱	个大饱满、 有甜味 的黄/白皮洋葱	紫皮洋葱 / 红葱头	大致按照用餐人数 0.5 个/每人 准备 新疆地区称作 پىياز (Piyaz 皮牙子)
羊肉	羊小排 / 羊拐骨等 肥瘦相间的带骨羊肉	冻肉 纯瘦肉	大致按照用餐人数 250 g/每人 准备 新手建议选用带骨肉以降低火候掌握难度

Vincy：说个题外话，“皮牙子”这种叫法在新疆真的由来已久、深入人心，无论是少数民族同胞还是新疆汉族都会用这个词来称呼。甚至，作为一个曾经的新疆人，Vincy 头几次来内地时，听到“洋葱”这个词时，还有点懵逼没反应过来.....

• 大米油料

	推荐选用	不宜选用	备注
大米	五常米等 短粒米	泰香米等长粒米	切勿使用陈米、碎米
食用油	籽料油 红花籽油 / 亚麻籽油 / 菜籽油	谷物油 花生油 / 玉米油 / 大豆油	油料决定了成品的风味和色泽 选用粗制油 / 小榨油，无需精制油

Vincy：新疆抓饭用油量大、烹饪过程中又以慢火为主、无需爆炒，因此能提供独特香味的粗制油往往更受欢迎。而谷物油也并非完全不可选用，只是对于新手而言，谷物油提供的香味难以控制，容易引入不必要的气味，因此不推荐。

如需红花籽油、亚麻籽油等特色油料，可以考虑网上购买新疆地区的产品。需要注意的是，这里所说“亚麻籽油”是指热炒使用的烹调油，总体性状和价格仍然与中餐用油差异不大，而市面上另一种类似橄榄油的西餐冷盘使用的“亚麻籽油”则**不适用于本菜品**。

• 调味料

	推荐选用	不宜选用	备注
盐	普通精盐	“低钠盐”	没错就是这么简单

烹饪步骤

切配

关键词：菜切条，肉切块，浸泡、剔油、不焯水

• 羊肉

- 根据个人喜好切块，家庭制作时**不建议整羊下锅**，以免妨碍炒制；
- 切好后使用清水浸泡 15 分钟以上，去除血水，控干备用，**无需腌制、无需焯水**；
- 适度剔下多余的脂肪，使用厨房纸擦干备用。

- **洋葱** 去皮切片，然后拆散自然成条状
- **胡萝卜** 去皮，切成粗条

炒料

关键词：冷锅冷油，厚油慢火

• 起锅烧油

- 锅中加入**大量**底油，无需遵循中餐的“热锅凉油”原则，直接**冷锅冷油**即可；
- 冷锅加入切配阶段剔下的羊肉多余脂肪，慢火炼出羊油，以增加动物油香味。

Vincy：本步骤的关键在于提取出羊油的动物油香味。在传统的新疆抓饭中，也偶见纯羊油炒制的做法，但是实际考虑家庭烹饪因素，选用植物油作为主料 + 羊油补充风味的方式更为合理。

- 炒制洋葱、羊肉、胡萝卜

3. 出油后，下入洋葱翻炒，直到炒出洋葱的甜香味；
4. 洋葱炒香后，下入羊肉，翻炒至洋葱充分软化、羊肉完全变色（约 3 ~ 4 分钟）；

Vincy：洋葱中包含大量脂溶性风味物质，炒制时会释放并与羊肉充分融合。烹饪过程中，你会闻到一股浓郁的甜香味，这就是洋葱的功劳。整个炒制过程均为**厚油慢火**，应避免爆炒，以防风味物质挥发或食材过早焦化。

5. 加入食盐，翻炒均匀；

Vincy：抓饭是分餐制文化中的主食而非中餐配菜，一整锅米饭的盐当然也不能和中餐的一盘小炒相比，因此此处加盐可以大胆一些（大致参考一顿全餐的盐量）。

6. 加入胡萝卜，翻炒片刻。

炖煮汤底

关键词：加水炖汤，充分乳化，分汤备用

- 加水炖汤

1. 加入足量清水，凉水即可，无需遵循中餐“开水冲汤”的习惯；

Vincy：之后将直接在炖出的肉汤中焖制米饭，为保证米饭熟透，这里的加水应该保证炖煮 20 分钟后仍能保持一定水量。当然，如果中途水量不够，也可补充一些开水，无需过于拘泥。

2. 大火煮沸后，转中小火炖煮至“油水融合”（约 20 分钟），
此时，大米的淘洗和浸泡可以同步进行（洗净后约需浸泡 10 ~ 15 分钟）；

Vincy：所谓“油水融合”，其实就是油脂在加热过程中**乳化**，最终形成一种“油水混合物”，这是一种物理反应。顺便一提，中餐鱼汤的“奶白色”也是由于油脂乳化形成的，而所谓的“金汤”则是由于乳化后的汤又溶解了一些带有颜色的食材成分（例如虫草花的金色）而形成的。

- 确认咸淡，分汤备用

3. 品尝汤汁的咸淡，如果仍然不够，可适量补盐。

Vincy：这时汤汁的咸度就已经基本与最终成品的咸度相当。应至少保证有咸口，否则影响最终成品风味；当然，出于健康考虑，家庭制作也不宜过咸。

4. 撇去浮沫，然后从锅中盛出一碗肉汤备用，**锅中汤保留到与食材平齐为宜。**

Vincy：后续我们需要重复进行两轮的焦化和熟化过程，所以我们显然需要将肉汤分为两份。正因如此，炖煮过程中应持续留意锅中水量，如有必要，及时补充开水。

焦化、熟化（第一次）

关键词：封堵锅盖，胡萝卜焦香，米饭半熟

- 加入米饭

1. 捞出浸泡好的大米，放入锅中，不要搅动；

2. 用锅铲在顶部铺平，但不要铺到锅边。

Vincy：大米的浸泡时间在 10 ~ 15 分钟。不要铺到锅边的原因是，家用锅具控热不稳定，若铺到锅边，大米在第一次焦化中变糊而又没有形成稳定的焦层，之后又被翻拌入饭，导致发苦。

• 第一次焦化

3. 盖上锅盖，用打湿的厨房纸堵住锅盖气孔，有条件的还可以封堵锅盖与锅体的缝隙；

4. 开猛火持续加热，期间不断转动锅体以均匀受热，直至产生胡萝卜的焦香（约 3 分钟）。

Vincy：焦化过程中，锅中势必液面消失、产生烟气，但请不要以为这是烧焦了。煮熟的胡萝卜含水量很大，虽然表面焦化，但内部仍然保持着水分，不会轻易糊锅。你可以通过散发出的味道判断，相信你能清晰的分辨出焦香和糊锅的气味区别。（当然，闻到糊味那就真的糊了……）

你可能已经注意到，封堵锅盖和闻到香气这两者之间存在矛盾。这就是制作抓饭的难度所在——要保证焦化到位，又要避免过度焦化，还不能打开锅盖。请酌情选择如何封锅，在两者间寻求平衡。

一些新疆本地的老饕会说，即使是大厨也不可能做出两锅一模一样的抓饭，正是因为抓饭调料简单、风味依赖焦化，不足则不香，过者则糊锅，对于新手来说存在大量的运气成分。这就需要你在烹饪过程中不断练习，积累经验，掌握火候。

• 第一次熟化

5. 不要打开锅盖，将火调至最小火，恒温加热至米饭半熟（约 10 分钟）。

Vincy：这一步是对米饭的熟成，应避免继续焦化导致糊底。内地燃气供气压力往往大于新疆，如最小火仍然过大，你可以时不时转动锅体以均匀受热，甚至采用断续加热的手段，确保恒温不糊。

焦化、熟化（第二次）

关键词：翻锅、补汤，复合香气

• 翻锅、补汤

1. 打开锅盖，轻轻翻拌锅中食材，使焦化的胡萝卜均匀分布；

2. 加入之前分出的一碗肉汤，使锅中再次出现液面。

Vincy：显然，这次就不要担心米饭贴着锅边了——毕竟都翻拌均匀了。在之后的焦化中，米饭由于自身性质会形成一层稳定的焦化层，这恰好阻止了锅中的食材继续变糊——广式煲仔饭也是利用了这一原理。

• 第二次焦化

3. 与第一次一样，封堵锅盖；

4. 重复第一次的操作，猛火焦化、转动锅体，直至锅中水分蒸干，产生胡萝卜、米饭、羊肉的复合香气（约 2 分钟）。

Vincy：第二次焦化与第一次的区别是，这次焦化的焦香更为复杂，因为此时锅中的食材已经混合在一起，各种风味物质相互交融。你可以通过闻气味来判断焦化的程度，但请注意，这次焦化的时间要比第一次短，因为锅中的食材已经开始变糊，再继续加热会导致糊味过重。

这个过程相当看脸，十几秒的差异就会导致最终风味大相径庭。好在米饭的自身性质使然，即使糊锅，只要糊的不严重，其形成的焦化层就能为锅内食材抵挡大部分伤害。从最终的结果而言，以汤汁彻底蒸干、恰好产生少许可食用的锅巴而不出现糊锅为最理想结果；但是锅中有少量余汤（欠焦化）或者出现些许糊底（过焦化）也都是可以接受的，各有风味，值得一试。

- **第二次熟化**

5. 不要打开锅盖，将火调至最小火，恒温加热至米饭完全熟透（约 10 分钟）。

Vincy：同上，如最小火仍然过大，你可以采用转动锅体或断续加热的手段。

最终焖制

关键词：焖制、翻拌、再焖制

- **焖制**

1. 熟透后**不要打开锅盖**，关火焖制 10 分钟；

Vincy：焖制的目的是让锅中的食材充分吸收余热，使得风味更为浓郁。

- **翻拌**

2. 打开锅盖，用锅铲彻底翻拌均匀，**但如果发现存在糊底，请不要翻动糊底部分**；

- **再焖制**

3. 再次盖上锅盖，焖制 5 分钟即可出锅。

Vincy：如果是在北方严寒环境下烹饪，为保持食材温度，此时也可以开最小火适当加热数秒。

出锅装盘

关键词：先盛饭，后摆肉

- 将肉类聚集到锅的一侧，其余食材翻拌均匀。
- 装盘时，先将抓饭装入盘中，然后将肉类摆放在抓饭上方，即可享用。

评价标准

- **米饭**颗粒分明，有嚼劲、不粘黏，色泽与采用的油料相符
- **羊肉**软烂入味，不腥不膻
- **萝卜**香软或碎开，与米饭良好融合
- **洋葱**完全炖化，甜香四溢，有香味而不见
- **总体**口感醇厚，油而不腻，焦香味浓郁但不糊不苦

参考资料

- 抖音：你把这个学会了，抓饭店老板你来当！！ - [douyin.com](https://www.douyin.com)
- 抖音：全网 zuì 详细的家庭版新疆抓饭 polo 教程来啦！ - [douyin.com](https://www.douyin.com)
- 抖音：新疆特色手抓饭，用手抓着吃更香 - [douyin.com](https://www.douyin.com)