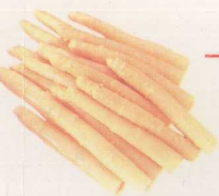


新

大众菜谱

美味清真菜

600 款



原子能出版社



回族菜

新派菜

款款家常

味道鲜美

营养丰富

能让你露一手



合理饮食使幼儿正常成长 青少年发育良好

正常人保持健康 老年人益寿延年 患者早日康复

大众菜谱

美味清真菜 600 款

肖桂林 / 主编

原子能出版社

二 内 容 简 介

本套菜谱共 30 本,汇集了南北方以及各种风味的菜系,每本 600 余种做法。本书介绍了清真菜的做法,简单好学易做,是符合大众口味的家居生活常备书籍。

大众菜谱 美味清真菜 600 款

出版发行:原子能出版社

地 址:北京市海淀区阜成路 43 号 邮 编:100037

责任编辑:郭文元

印 刷:北京中加印刷有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:大 32 开

字 数:250 千字

印 张:11 彩页:4

版 次:2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 7-5022-3065-3

印 数:1-2000 册

定 价:20.00 元

版权所有 侵权必究



目 录

一、牛羊肉类

红烧牛尾	(1)	滑熘里脊木犀	(11)
沙锅牛尾	(2)	焦熘里脊	(12)
南煎丸子	(2)	它似蜜	(13)
咖喱牛肉	(3)	桂花羊肉	(13)
肉丝炒面筋	(3)	炒羊肝	(13)
牛肉扒	(4)	滑熘羊肝丝	(14)
凤眼牛肉饼	(4)	盐爆里脊	(14)
扒牛肉条	(5)	菠萝里脊	(15)
扒牛舌	(5)	炒三丁	(15)
番茄牛舌	(6)	辣子里脊	(16)
焦熘肉片	(6)	肉丝炒嘎渣	(17)
干炸肉片	(7)	炮熘	(17)
炮三样	(7)	炒肉丝	(18)
炮羊肉	(8)	银丝羊肉	(18)
炮鸳鸯	(8)	菊花羊肉	(19)
炒肉片	(9)	红松羊肉	(19)
炒腰花	(9)	锅炸羊肉	(20)
清炒肉片	(10)	炸羊肉串	(21)
醋熘肉片	(10)	番茄腰柳	(21)
醋熘肉片木犀	(11)	笋丝羊肉	(22)



生扒羊肉	(22)	盐爆肚仁	(39)
手抓羊肉	(23)	油爆肚领	(39)
杏仁羊肉	(23)	炒散丹	(40)
锅烧羊肉	(24)	烩散丹	(40)
白丸子	(24)	水爆杂样	(40)
炒荤素	(25)	油爆双脆	(41)
酿茄子	(25)	鸡肚爆	(41)
肉片虎皮豆腐	(26)	盐爆蘑菇	(42)
炸鹅脖	(26)	虾子熘肚块	(42)
荷包里脊	(27)	烧肚板	(43)
软炸里脊	(27)	炒肚片	(43)
芝麻羊肉	(28)	全爆	(44)
象眼羊肝	(29)	鲜蘑烧肥肠	(44)
香酥羊肉	(29)	奶汤烩杂碎	(45)
铜锤羊肉	(30)	小炒牛肉	(45)
佛手羊肉	(30)	小笼粉蒸牛肉	(46)
月牙羊肉	(31)	干炸肉片	(46)
鸡茸羊肉	(32)	干煸牛肉丝	(47)
清蒸羊肉	(32)	干炸牛里脊	(47)
单炮腰	(33)	子姜羊肉丝	(48)
炸核桃腰	(33)	手抓羊肉	(49)
清炸里脊	(34)	牛肉扒	(49)
烧羊肉	(34)	生扒羊肉	(50)
羊肝排叉	(35)	扒牛肉片	(50)
东坡羊肉	(35)	扒羊肉条	(51)
雪花羊肉	(36)	扒牛肉条	(51)
百花羊肉	(36)	扒牛舌	(52)
油爆肚仁	(37)	扒羊蹄	(52)
炒芙蓉肚	(38)	水爆散丹	(53)
滑炒银丝	(38)	它似蜜	(53)



芝麻羊肉	(54)	焗脊髓脑	(64)
红烧牛鞭	(55)	高丽羊脑	(65)
红烧羊肉	(55)	软炸脊髓	(65)
红油肉丁	(56)	扒羊蹄	(66)
当归牛腩	(57)	烹蹄筋	(66)
灯影牛肉	(57)	烧蹄筋	(67)
卤牛肉	(58)	葱烧蹄筋	(67)
沙锅牛尾	(58)	炸卷果	(68)
油爆肚仁	(59)	黄焖牛肉	(68)
油爆双脆	(60)	熘丸子	(69)
茄汁牛肉饼	(60)	袈裟牛肉	(69)
茄汁煎牛肉	(61)	炸牛排	(70)
鸡肚爆	(61)	烧白菜丸子	(71)
炒羊肉	(62)	焖丸子	(71)
烩千里风	(62)	煨牛肉	(72)
烩羊脑	(63)	麻酱牛肉	(72)
烩脊髓脑	(63)	扣烧牛肉	(73)
烩全样	(64)		

二、鸡鸭鸽类

如意鸭肝卷	(74)	炉鸭丝盖菜	(79)
烩鸭腰	(75)	清蒸炉鸭	(80)
鸭舌竹荪	(75)	香酥鸭子	(80)
烧净胗	(76)	黄酒鸭	(81)
笋鸡八块	(76)	江米鸭子	(81)
双凤朝阳	(77)	芙蓉鸭条	(82)
凤凰寻窝	(77)	荷叶鸭子	(82)
清炒鸽片	(78)	鸭条龙须菜	(83)
口蘑鸽方	(79)	软炸鸭肝	(83)



大 众 菜 谱

滑熘鸭肝	(84)	酱炒鸡腿	(96)
烧鸭肝	(84)	酱汁扒鸡	(96)
盖兰鸡卷	(85)	杏仁煨鸡	(97)
栗子鸡块	(85)	锅烧鸡	(98)
鸡里蹦	(86)	炒甘肃鸡	(98)
鸡皮万年青	(86)	双味鸡球	(99)
鸡蓉茸莲	(87)	白爆鸡丁	(100)
番茄鸡柳	(87)	白炖雏鸡	(100)
鸡粥菠菜	(88)	扒鸭条	(101)
翡翠鸡片	(88)	扒三白	(101)
烩两鸡丝	(89)	扒鸡	(102)
碎熘笋鸡	(89)	红炖鸡块	(102)
炒笋鸡	(90)	红煨鸡翅	(103)
滑炖笋鸡	(90)	华阳鸡丁	(103)
炸鸡排	(91)	奶汁鸡片	(104)
炒辣鸡丁	(91)	芫爆鸡片	(104)
百花扇盒	(92)	明火珍珠	(105)
八宝江米鸡	(92)	油爆鸡丁	(105)
白爆鸡丁	(93)	炒生鸡丝	(106)
滑洋三样	(94)	炒辣子鸡丁	(107)
芙蓉鸡片	(94)	炒雏鸡	(107)
烩生鸡丝	(95)	鸡丝拉皮	(108)
炒生鸡丝豆苗	(95)	软炸鸭肝	(108)
炸胗肝	(96)		

三、鱼虾类

三吃大虾	(109)	清炒虾仁	(111)
一品芙蓉虾	(110)	烩虾仁	(112)
两彩大虾	(111)	番茄虾仁	(112)



软炸虾仁	(113)	松鼠黄鱼	(129)
虾仁粘蛋	(113)	侉炖黄鱼	(130)
混底虾仁	(114)	云罗黄鱼	(130)
炸虾球	(114)	赛螃蟹	(131)
酱汁鲤鱼	(115)	白扒目鱼条	(131)
糖醋鲤鱼	(115)	奶汤鲫鱼	(132)
干烧海梭鱼段	(116)	炸烹大虾	(133)
金钱龙盒	(117)	油焖大虾	(133)
法兰鱼卷	(117)	百花大虾	(134)
清炒鱼仁	(118)	排叉凤尾虾	(134)
锅贴鱼盒	(118)	橙橘虾仁	(135)
焦熘鱼片	(119)	八宝如意虾	(136)
白扒鱼片	(120)	芙蓉大虾	(136)
抓炒鱼	(120)	芝麻虾盒	(137)
葱瓜鱼丁	(121)	凤尾虾片	(138)
熘鱼片	(121)	白崩鱼丁	(138)
番茄鱼片	(122)	白斩鱼(姜丝鱼)	(139)
干烧鳊鱼	(122)	红烧鱼卷	(139)
清蒸鳊鱼	(123)	红烧鱼丁	(140)
白爆鱼丁	(123)	奶汤鲫鱼	(141)
什锦鱼片	(124)	氽牡丹鱼	(141)
白扒鱼卷	(124)	抓炒鱼	(142)
盐爆鱼条	(125)	炒鳝鱼丝	(142)
菊花鱼	(125)	松子平鱼	(143)
桂花鱼丁	(126)	松鼠黄鱼	(144)
高丽鱼条	(126)	官烧目鱼	(145)
口蘑鱼蓉羹	(127)	软熘鱼扇	(145)
鱼蓉白奶羹	(127)	软熘金钱鱼腐	(146)
蛋黄鱼卷	(128)	炸板鱼	(147)
赛银鱼	(129)	炸银鱼	(147)



家常熬鱼 (147)

四、山珍海味类

混底鲜贝 (149)	干贝肚块 (164)
鸡皮烧羊肚菌 (150)	干贝萝卜球 (164)
鸡浮羊肚菌 (150)	干贝菜墩 (165)
芙蓉羊肚菌 (151)	清蒸干贝 (166)
茉莉竹荪 (151)	雪衣鲜贝 (166)
什锦海参 (152)	两色鲜贝 (167)
葱烧海参 (152)	酸辣鱼唇 (167)
扒海参鸡腿 (153)	红烧鱼信 (168)
虾子烧海参 (153)	烩鱼信 (168)
扒三样 (154)	芙蓉鲍脯 (169)
烧海什锦 (155)	鲍鱼龙须菜 (169)
炒芙蓉海参 (155)	鲍鱼菜心 (170)
乌龙戏珠 (156)	鲍鱼舌掌 (170)
鸡茸银耳 (156)	鸭肝鲍鱼 (171)
炒芙蓉银耳 (157)	烧明骨 (171)
翡翠银耳 (158)	鸡酪鱼骨 (172)
百子银耳 (158)	桂花鱼骨 (172)
珍珠燕菜 (159)	红烧鹿筋 (173)
翡翠燕菜 (159)	鸡皮烧鱼肚 (173)
三丝鱼翅 (160)	鸡酪鱼肚 (174)
海羊鱼翅 (160)	酿鱼肚 (174)
桂花鱼翅 (161)	三花鱼肚 (175)
白扒鱼翅 (162)	翡翠鱼肚 (176)
红烧鱼唇 (162)	桂花干贝 (176)
鸡茸干贝 (163)	三丝鱼翅 (177)
炒芙蓉干贝 (163)	什锦海参 (178)



乌龙戏珠	(178)	芙蓉燕菜	(181)
余燕菜	(179)	虾子烧海参	(182)
余燕菜鸽雏	(179)	烧干贝	(182)
红烧海参炸肚	(180)	海参鸡脯	(183)
红烧鱼翅	(181)	葱扒海参	(183)

五、豆腐类

牛肉煮豆腐	(185)	蚝皇豆腐羹	(196)
漏风豆腐	(186)	蟹柳豆腐卷	(196)
神奇海鲜豆腐卷	(186)	南煎豆腐	(197)
五柳豆腐	(187)	炸豆腐丸子	(197)
豆腐汉堡包	(187)	香酥豆腐	(198)
一品豆腐	(188)	煎豆腐余菠菜	(198)
绣球豆腐	(188)	炸香椿豆腐	(199)
荷花豆腐	(188)	菠菜豆腐卷	(199)
如意豆腐	(189)	枣泥豆腐	(200)
酿广豆腐	(189)	青椒豆腐盒	(200)
酿馅豆腐	(190)	酥皮豆腐	(201)
蝴蝶豆腐	(190)	普酥豆腐	(201)
八宝豆腐	(191)	双皮豆腐	(201)
金鱼豆腐	(191)	香椿拌豆腐	(202)
白菜豆腐卷	(192)	芹菜拌豆腐	(202)
咸蛋豆腐饼	(192)	芝麻菠菜拌豆腐	(203)
苹果豆腐	(193)	枸杞拌豆腐	(203)
百花酿豆腐	(193)	肉松拌豆腐	(204)
苹果粟米豆腐羹	(194)	红油拌豆腐	(204)
海鲜白玉羹	(194)	怪味豆腐	(204)
西湖豆腐羹	(195)	豆腐沙拉	(205)
粟米豆腐羹	(195)	玛瑙拌豆腐	(205)



莴笋拌豆腐	(206)	三鲜豆腐	(212)
潮州卤水豆腐	(206)	麻婆豆腐	(213)
云片豆腐	(207)	番茄烧豆腐	(213)
茭菱皮蛋豆腐汤	(207)	杏仁豆腐	(213)
蟹肉豆腐汤	(208)	鸡肉豆腐	(214)
酸辣豆腐汤	(208)	蟹肉豆腐	(215)
崩山豆腐汤	(208)	桂花豆腐	(215)
三鲜豆腐汤	(209)	南式豆腐	(216)
莼菜豆腐汤	(209)	烩豆腐	(216)
海带豆腐汤	(210)	锅塌豆腐	(217)
紫菜豆腐蛋花汤	(210)	葱烧豆腐	(217)
清汤珍珠豆腐	(210)	熘豆腐盒	(218)
鱼片豆腐汤	(211)	鹌鹑豆腐	(219)
菊花豆腐汤	(211)	肉片虎皮豆腐	(219)
鸭架豆腐汤	(212)		

六、蔬菜类

干贝菜墩	(221)	茄子罐	(227)
扒冬瓜球	(222)	虾子茭白	(228)
多味西兰花	(222)	香辣冬瓜丝	(229)
如意白菜	(223)	海米芹菜	(229)
奶汁萝卜	(223)	栗子烧白菜	(230)
炒素什锦	(224)	烧白菜丸子	(230)
炒茭白	(224)	高丽鱼条黄瓜	(231)
油焖茭白	(225)	葱油茭白	(231)
鸡油三白	(225)	酸辣黄瓜	(232)
怪味五丁	(226)	酿馅辣子	(232)
珊瑚藕片	(226)	酿茄子	(233)
珊瑚萝卜条	(227)	焖肉片豆角	(234)



辣子里脊	(234)	炒菠萝饭	(245)
蔬菜牛肉	(235)	菠萝莲子	(246)
糖醋胡萝卜	(235)	蜜蜂吐丹	(246)
糖醋西葫芦丁	(236)	炸果肝	(247)
水晶虾仁	(236)	糖熘卷果	(247)
豆豉鱼	(236)	炸卧虎饼	(248)
酥鱼	(237)	丽沙香果	(248)
酱牛肉	(238)	清蒸山药	(249)
酥海带	(238)	八宝饭	(249)
卤素	(239)	百合莲子	(250)
酸辣黄瓜	(239)	莲子果羹	(251)
椒油莴笋	(240)	炸羊尾	(251)
菜松	(240)	蜜汁三泥	(252)
糖醋胡萝卜	(240)	一品山药	(252)
虾子冬笋	(241)	陈子羹汤圆	(253)
白露鸡	(241)	核桃酪	(253)
珍珠三鲜	(242)	冰糖银耳	(254)
茉莉鱼肚	(242)	凉焖鸡	(254)
酸辣肚丝	(243)	蛋皮鸡卷	(255)
全羊汤	(243)	红煨鸡翅	(255)
雪衣荷花卷	(244)	赛飞龙	(256)
拔丝苹果	(244)	炉鸭丝洋粉	(256)
拔丝鸡蛋	(245)		

七、菌类及其他

干烧冬笋	(257)	虾子冬笋	(259)
扒金针素翅	(258)	香菇菜心	(260)
冬菇菜心	(258)	烧二冬	(260)
冬笋炒牛肉	(259)	烧两样	(261)



番茄玉笋	(261)	葱烧素鱼	(277)
扒金针素翅	(262)	豆瓣素鱼	(277)
奶油桃仁菱米	(263)	一品素海参	(278)
黄瓜豆腐罐	(263)	红烧素海参	(278)
清蒸花菇	(264)	薯仔番茄泥	(279)
冬菇长鱼	(264)	爆茄子	(279)
烧南北	(265)	芹菜炒素肉丝	(279)
捶鸡生肚	(265)	冬笋炒素鸡	(280)
八宝酿西红柿	(266)	蒜白炒素鸡	(280)
芝麻三鲜卷	(267)	豆腐扒素鸡	(280)
炒龙凤丝	(267)	花生脆炸素鸡丁	(281)
滑熘四宝	(268)	青豆炒素虾仁	(281)
一品柿子	(269)	牛肉泡什锦	(281)
云片鸽蛋	(269)	桔梗咸菜	(282)
如意白菜	(270)	番茄泡菜	(282)
烧白菜栗子	(271)	青番美味渍	(283)
萝卜炒素肉片	(271)	苏叶泡菜	(284)
素回锅肉	(272)	苏子叶卷	(285)
炒素蟹黄	(272)	金达莱花菜	(285)
鱼香素肉丝	(272)	桃花菜	(286)
甘笋素虾球	(273)	梨花菜	(286)
翠绿素虾仁	(273)	櫻桃花菜	(287)
豆豉煎素肉	(274)	烧素海参丸	(287)
毛豆沙菜丁	(274)	鱼香鸽蛋	(287)
鲜菇炒豆腐皮	(274)	红烧杂烩	(288)
牛奶扒白菜心	(275)	红萝卜烧素鸡	(288)
冬菇上素	(275)	冬菇烧素鸡	(289)
酱烧苦瓜	(276)	红烧鲜菌	(289)
干烧凉瓜	(276)	红烧素狮子头	(289)
五柳素鱼	(277)	冬瓜方	(290)



红烧芋仔	(290)	凤尾虾片	(303)
南乳杂锦	(290)	水晶虾仁	(304)
素黄鱼	(291)	炒芙蓉虾仁	(304)
三元及第	(292)	软炸虾仁	(305)
糖醋藕片	(292)	油焖大虾	(306)
粉蒸四季豆	(292)	炆虾片	(306)
粉蒸红芽芋	(293)	盐水大虾	(307)
素东坡肉	(293)	炸虾球	(307)
百页素肉卷	(293)	炸烹大虾	(308)
素粉蒸肉	(294)	清炒虾仁	(308)
素蜜汁火腿	(294)	烹虾段	(309)
珍珠丸子	(295)	番茄虾仁	(310)
清蒸素鸭子	(295)	炒全蟹	(310)
酿冬瓜	(296)	清蒸子蟹	(311)
椒盐酿黄瓜	(296)	熘蟹黄	(311)
酿辣椒	(297)	红烧海螺	(312)
酿南瓜	(297)	炖雏鸡	(312)
酿苦瓜	(298)	炸三样	(313)
锅贴冬菇	(298)	炸八块	(314)
凤尾鸽蛋	(299)	炸鸡排	(314)
凉拌海带	(299)	炸胗肝	(315)
凉拌四丝	(299)	炸铁雀	(315)
凉拌茄子	(300)	炸熘飞禽	(316)
蒜茸炒苋菜	(300)	香酥鸡	(316)
糖醋莴笋头	(300)	芫爆鸡条	(317)
炸红萝卜	(301)	烩鸭四宝	(317)
红烧春笋	(301)	烩生鸡丝	(318)
西湖莼菜汤	(301)	栗子鸡块	(319)
莼菜鸡丝汤	(302)	黄焖鸡	(319)
莼菜黄鱼羹	(303)	清蒸炉鸭	(320)



大 众 菜 谱

清蒸雏鸡	(320)	芫爆散丹	(330)
清炒鸽片	(321)	炸熘里脊	(330)
番茄鸡柳	(321)	粉蒸牛肉	(331)
锅烧鸡	(322)	烧蹄筋	(331)
酱爆鸡丁	(323)	烤羊腿	(332)
酱汁扒鸡	(323)	烤羊排	(332)
滑熘三样	(324)	烤羊肉串	(333)
翡翠鸡片	(324)	烩千里风	(333)
炒双丝	(325)	荷包里脊	(334)
软炸里脊	(325)	蚝油牛肉	(335)
咖喱牛肉	(326)	脆皮牛肉	(335)
南煎丸子	(327)	清炒肉片	(336)
香酥羊肉	(327)	清炖牛肉	(336)
香酥牛肉	(328)	黄焖牛肉	(337)
芫爆里脊	(328)	鱼香牛肝	(337)
芫爆肚仁	(329)		



一、牛 羊 肉 类

红 烧 牛 尾

原料 牛尾 5000 克,香油 200 克,料酒 50 克,酱油 150 克,白糖 25 克,甜面酱 25 克,淀粉 150 克,味精 2 克,精盐适量,葱段 150 克,姜片 50 克,蒜片 100 克,大料、桂皮、鸡汤各适量。

制法

①将牛尾按骨节剁成段,用水浸泡洗净,放开水锅中煮透,捞出洗去血水。

②锅上火,放入香油烧热,投入大料、葱段、姜片、蒜片煸出香味,下入甜面酱炒匀,入料酒、酱油、盐、桂皮、白糖、清水、牛尾烧开,用微火煮至九成熟时,将牛尾捞出,分码在蒸碗内。锅中的原汤,捞出佐料,经过沉淀残渣后,分别浇入牛尾碗内,再上锅蒸烂。

③将蒸烂的牛尾取出扣入盘内,汤汁沥在勺内上火,加入鸡汤、料酒、酱油、味精,用水淀粉勾芡,淋入香油,浇在牛尾上即



成。

沙锅牛尾

原料 牛尾2000克,料酒15克,番茄酱50克,葱段50克,姜片25克,蒜片25克,味精10克,冬笋40克,菜心40克,精盐、白糖、大料、桂皮各适量。

制法

①将牛尾按骨节剁成段,用清水浸泡洗净。冬笋切片与菜心分别在开水锅内稍烫。

②将牛尾在开水锅内煮透,捞出用温水涤洗,再放入清水锅中,上火烧沸,撇去浮沫,放入大料、桂皮、姜片、葱段、蒜片、料酒、盐、白糖烧沸,移微火煨至八成熟,拣去佐料,捞入沙锅内。原汤过滤去渣,加入番茄酱,倒入沙锅牛尾内,再煨至熟烂,放入冬笋、菜心、味精即可。

南煎丸子

原料 牛肉馅200克,鸡蛋1个,香油25克,花生油500克(实用75克),料酒10克,酱油40克,味精2克,淀粉40克,糖色5克,葱段15克,姜米10克,姜片10克,蒜片10克,大料1粒,青蒜段15克,白汤适量。

制法

①将牛肉馅加入姜米、鸡蛋、料酒、酱油、香油、淀粉搅拌均匀。

②将牛肉馅挤成丸子按扁,放入热油锅中煎成金黄色,沥油。

③炒勺上火,放入花生油烧热,投入大料、葱段、姜片、蒜片