



一看就会

家常清真菜



高 鸣◎主编

吉林出版集团 吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据
一看就会家常清真菜 / 高鸣主编. -- 长春: 吉林科学技术出版社, 2012.5

ISBN 978-7-5384-5798-8

I. ①—… II. ①高… III. ①家常菜肴—清真菜肴—菜谱 IV. ①TS972.17

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第083036号

一看就会

家常清真菜

总顾问 纪勇
主编 高鸣
副主编 那文静 孙强
粤菜制作指导 叶颖文
编委 支彬 高晨 颜杨 曹亮 田忠诚
宋可阳 石磊 王崧 韩啸 赵博峰
张苏 丁宁 张德斌 李楠 熊峰
吴瑕 刘玉 邹林轩

审定专家 杨清庭
摄影总监 马骥
步骤摄影师 闫石
摄影助理 李明徽 于子飞 宫渤雨 周天一 岳蕊
丛泽 肖冰 刘剑 刘闯

出版人 张瑛琳
选题策划 车强
责任编辑 张伟泽 刘代婕
封面设计 南关区涂图设计工作室
制版 南关区涂图设计工作室
开本 710mm×1000mm 1/16
字数 270千字
印张 17
印数 1—15000册
版次 2012年6月第1版
印次 2012年6月第1次印刷

出版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发行 吉林科学技术出版社
地址 长春市人民大街4646号
邮编 130021
发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-85629318 85635176
网址 www.jlstp.net
印刷 长春第二新华印刷有限责任公司

书号 ISBN 978-7-5384-5798-8
定价 29.90元
如有印装质量问题可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185

鸣谢单位

沈阳裕宁大厦经营管理有限公司。
地址: 沈阳市和平区三好街76号。



前言

清真菜是我国饮食文化不可分割的重要组成部分，它又称回族菜，起源于唐代，发展在宋、元，定型在明、清，近年来已形成完整的体系。我国清真菜与伊斯兰教各国的菜品有相似之处，但又具备中国烹饪的特征和属性，故以中国清真菜命名。

唐代经济繁荣，与海外特别是西域各国通商活动比较频繁，不少阿拉伯商人由著名的“丝绸之路”来到中国，带来了本国的物产和文化，也带来了穆斯林独特的饮食习俗。首先，它认为饮食是为了养身和养性，所以必须吃佳美(清洁、可口、有营养)、合法(以正当手段获取，符合教义规定)的食品。按伊斯兰教规定：禁吃自死的动物；禁吃猪肉；禁吃未奉真主之名屠宰的牲畜；禁饮酒和一切麻醉品、毒品。随着中国穆斯林人数的增多，到了元朝，回回民族逐渐形成，专供穆斯林食用的菜肴也随之迅速发展起来。而且，因其菜肴风味独特，也受到许多非穆斯林的欢迎。

清真菜在我国的主要流传区域为西北、华北和东北地区。其烹饪特色是恪守伊斯兰教规，在选料上北方主要以牛、羊、麦、薯为主；南方则以鸡、鸭、米、豆、蔬果和菌笋为主。烹饪技法多用爆、熘、烧、烤、涮等；口味清鲜脆嫩或酥烂香浓，并以全羊席、鸭馐、抓饭和油酥驰誉食坛。

本书为满足广大穆斯林群众生活日益改善的需要，汇集了近300款清真美味佳肴，分为“蔬菜·食用菌”“畜肉”“禽蛋·豆制品”“水产品”“主食”五大类，既有清真传统名菜，又有近二十年创新的清真旺菜，图文并茂，风格独特。菜谱用料计量明确，做法讲解详细，要领点拨透彻，深入浅出，简便易学，特别适合回族家庭习做。同时，对喜爱清真菜的人也是一份难得的礼物。

祝清真饮食文化源远流长，愿清真菜这枝中国烹饪百花园中的奇葩永远盛开！

杨清庭
曾任中国伊斯兰教协会常委
吉林省伊斯兰教协会会长



Part 1 蔬菜·食用菌

老醋三脆.....	2	素烩酸菜粉.....	23
橙汁南瓜.....	2	蜜汁大枣芋头.....	24
淋汁三丝.....	3	香甜玉米烙.....	24
菠萝凉瓜.....	4	苦瓜炒肉丁.....	25
咖喱菜花.....	5	苦瓜炒珍菌.....	26
牛肉丝拌苦苣.....	6	拔丝山药.....	27
凉拌海带根.....	7	罗汉上素斋.....	28
美极胸口拌茼蒿.....	8	牛肉肠炒荷兰豆.....	29
白灼芥蓝.....	9	农家饭菜一锅出.....	30
银杏凉瓜.....	9	三鲜辣白菜.....	31
清拌海米三丝.....	10	鲜蘑鸡蓉菠菜.....	32
农家手撕菜.....	11	三鲜开花茄子.....	33
炒合菜.....	12	肉末焖菠菜.....	34
扒金针素翅.....	13	清真小炒.....	35
冬菇扒菜心.....	14	虾仁娃娃菜.....	36
豆腐黄瓜罐.....	15	鲜虾青瓜烙.....	37
芥蓝爆双脆.....	16	夏威夷小炒.....	38
干煸土豆丝.....	16	卷心菜炒虾爬.....	39
古香茄子.....	17	三丝爆豆芽.....	40
鸡丝炒茼蒿.....	18	蒜蓉西蓝花.....	41
烹招菜粉.....	19	香菇烧玉笋.....	42
滑子蘑小白菜.....	20	烧汁茄夹.....	43
素烩什锦.....	21	糖醋榨菜肉丝.....	44
开心酥茄.....	22	蟹黄烧白菜.....	45
鸡丝炒银芽.....	23	榄菜四季豆.....	46

鱼香茄子	47	香菇炒莴笋	59
素扒白菜	48	素烧猴头蘑	60
豌豆熘黄菜	49	银耳雪梨小汤圆	61
素酿茄子	50	雪耳映红莲	62
素烧茄子	51	茉莉竹荪	63
素炸茄盒	52	香酥鲜蘑	64
奶油扒白菜	53	芙蓉银耳	65
栗子烧白菜	54	口蘑烧菱角	66
三色冬瓜球	55	金针牛柳	67
干烧冬笋	56	炸素鸭	68
奶油海米青笋	57	老店烧山珍	69
豆豉鲢鱼油麦菜	58	黑白双脆	70
椒盐茶树菇	58		

Part 2

畜肉

菠萝咕咾肉	72	西红柿炖牛腩	85
五香牛腱子	73	四味牛肉	86
香辣手撕肉	73	鲜虾小滑肉	87
可乐牛扒	74	牛蹄筋炖萝卜	88
花生麻仁牛排	75	牛肉炖山药	89
干煸牛肉丝	76	红烧狮子头	90
菊花里脊	77	煨烧牛尾	91
干炸肉段	77	金菇肥牛	91
风味锅包肉	78	珍菌罐焖肉	92
咖喱牛肉	79	油爆双花	93
焦熘肉段	80	红焖牛蹄筋	94
老妈牛肉	81	红油牛蹄筋	95
清真牛肉酥	82	葱烧蹄筋	96
清真扒肉条	83	风味烧牛筋	97
软炸里脊	83	手撕牛板筋	98
清真扒肉条	83	家常牛板筋	99
西域回锅胸口	84	椒盐牛肥肠	100
清炖牛肉	85	干煸牛肥肠	101

葱爆羊肉	102	爆糊	123
千层羊肉	103	川味小羊排	124
扒海羊	104	油泼羊腿	125
红松羊肉	105	凉拌羊耳丝	126
丰收羊排	106	牙签羊肉	126
东坡羊肉	107	红烧羊尾骨	127
干锅羊肉	108	五香酱羊蹄	128
红焖羊肉	109	蒜香羊脸	129
酥麻羊肉	110	沙锅羊头	130
芝麻羊肉	111	火爆羊杂	130
新疆手抓羊排	112	滑羊鸡片	131
羊肉冬瓜汤	113	酱烧土芸排	132
扣烧羊肉	113	巧手羊排	133
酱爆里脊丁	114	葱油羊腰片	134
炒木樨肉	115	熘三样	135
甜酱烤羊腿	116	大蒜烧肚条	136
羊肉土豆	117	酸辣肚丝汤	137
云头肉卷	118	水爆肚	138
它似蜜	119	芫爆散丹	139
醋熘肉片	120	瓜丝金钱肚	140
酱香羊腱骨	121	风味拌三丝	141
滑熘里脊	122	三彩拌肚丝	142
椰奶羊丸	123		

Part 3 禽肉 · 豆制品

辣酱手撕鸡	144	小鸡炖蘑菇	149
麻辣口水鸡	144	伊斯兰大盘鸡	150
红油银杏鸡丁	145	板栗炖鸡	151
生财碎米鸡	146	泡椒鸡片	152
香辣鸡腿	147	奶汁鸡片	153
香菇鸡脚汤	147	杂菌煲鸡翅	153
葱油鸡	148	鸡里蹦	154
滋补笨鸡	148	桃仁鸡排	155

炸鸡排.....	156	豌豆鸭条.....	176
盐爆鸡条.....	157	炒什件.....	177
醋溜鸡片.....	158	酥炸鸭子.....	178
奶油鸡饼.....	159	炉鸭丝炒黄瓜鱼.....	179
软炸鸡条.....	160	酱炒鸭块.....	180
爆鸡丁.....	161	酿鸭膀.....	181
辣子鸡丁.....	162	芝麻鸭肝卷.....	182
鸡丝炒金针.....	163	盐水鸭肝.....	183
菠萝鸡腿.....	164	脆香鸭舌.....	184
炒笋鸡.....	165	花雕鸭脯.....	185
番茄鸡片.....	166	葱油双玉虾.....	186
白扒鸡卷.....	167	焦熘豆腐.....	187
甘肃炒鸡块.....	168	港式小豆腐.....	188
锅爆鸡.....	169	肉末豆腐.....	189
鸡丝炒冬笋.....	170	葱油日本豆腐.....	189
生鸡丝炒扁豆.....	171	素炒虎皮豆腐.....	190
芙蓉鸡片.....	172	番茄豆腐.....	191
鸡丁豌豆羹.....	173	鹌鹑豆腐.....	192
江米鸭子.....	174	锅爆豆腐.....	193
口蘑蒸鸭块.....	175	素豆腐盒.....	194

Part 4

水产品

果味菊花鱼.....	196	绣球鳊鱼.....	207
五香熏马哈鱼.....	197	红烧鳊鱼.....	208
刀鱼土豆焖羊排.....	198	煎蒸黄鱼.....	209
椒香鱼片.....	199	柿汁鱼卷.....	210
清炒鱼丁.....	200	红烧黄鱼.....	211
椒熘黄花鱼.....	201	糖醋鲤鱼.....	212
重庆鱼片.....	202	家常熬黄鱼.....	213
烧鲑鱼.....	203	松鼠黄鱼.....	214
银杏鱼仁.....	204	清蒸鳊鱼.....	215
鲜果炒鱼仁.....	205	干烧鲈鱼.....	216
鲜蘑鱼球.....	206	赛银鱼.....	217

红烧鳊鱼	218	珍菌水煮虾	234
鸳鸯鱼卷	219	鲜虾牛腩汤	235
番茄鱼球	220	南荠炒虾片	236
糟熘鱼片	221	虾丁焖蛋	237
糖醋瓦块鱼	222	一品芙蓉虾	238
奶汤汆鲫鱼	223	雀巢海中宝	239
果汁鲜鱼	224	桂花干贝	240
翡翠鱼肚	225	干贝萝卜球	241
如意大虾	226	红烧干贝	242
手抓虾段	227	蛎黄海带炖牛肉	243
荷塘宫廷虾	228	北菇花枝片	244
碧玉爆虾球	229	花枝戏百合	245
铁板串烧虾	230	香爆海珍	246
蛋黄焗大虾	231	如意小海鲜	247
黄金百合大虾	232	四季海鲜锅	248
妙香柳丁虾	233		

Part 5

主食

羊肉水饺	250	京都肉饼	257
三鲜合子	251	风味回头	258
土耳其馅饼	252	传统烧麦	259
肉丝焖饼	253	特色烧饼	260
兰州抻面	254	炸面包盒	261
牛肉火勺	255	抓面片	262
牛肉包子	256	羊肉泡馍	263

※计量参考单位：1小匙=5克 1大匙=15克



蔬菜 · 食用菌

Shucai, Shiyongjun

老醋三脆

制作步骤

- 1 心里美萝卜洗净，切成小块。
- 2 蜆头用清水浸泡，去除盐分，切成薄片。
- 3 黄瓜洗净，先切成4瓣，再以坡刀切成块。
- 4 心里美萝卜皮、蜆头片、黄瓜块放入盆中，加入陈醋、精盐、味精、酱油、蒜蓉、白糖、香油，搅拌均匀即可。



原料 心里美萝卜皮150克，黄瓜150克，蜆头100克。

调料 蒜蓉少许，陈醋3大匙，酱油、白糖各1小匙，精盐、味精、香油各1/2小匙。



原料 南瓜400克。

调料 柠檬汁1大匙，橙汁4大匙，白糖2大匙。



橙汁南瓜

制作步骤

- 1 将南瓜洗净，放置在案板上。
- 2 南瓜去皮及籽，切成3厘米长、1厘米宽的条。
- 3 锅中加水烧开，放入南瓜条焯烫2分钟，捞出用清水冲凉，沥干备用。
- 4 将凉透的南瓜条放入盆中，加入柠檬汁、橙汁、白糖搅拌均匀，再腌渍1小时，盛入碗中即可。



原 料 豆芽200克，蜇头、鸡胸肉各100克。

调 料 小葱、姜片各50克，八角2粒，红干椒10克，精盐、味精各1/3小匙，蒜蓉辣酱2小匙，鸡汤50克，植物油1大匙。



准备工作

- ① 鸡胸肉洗净，去除小骨和筋膜。
- ② 锅中加适量清水，下入鸡胸肉，加入葱段、姜片、八角，煮约20分钟，捞出晾凉，撕成细丝。
- ③ 豆芽放入沸水中烫透，捞出冲凉，沥干水分；蜇头用清水洗去盐分，切成细丝；小葱洗净，切成寸段。

制作步骤

- ① 锅中放入植物油烧热，下入红干椒炸出香味，关火晾凉，倒入小碗中，加入鸡汤、蒜蓉辣酱、精盐、味精，调成味汁。
- ② 将豆芽摆入盘中，放上蜇头丝、鸡丝、小葱段，淋入味汁，拌匀即可。

淋汁三丝

咸香
微辣





菠萝凉瓜

清淡
爽口



原 料 凉瓜200克，菠萝150克，红椒20克。

调 料 精盐、味精、植物油各1/2小匙，白糖、米醋各2小匙。

制作步骤

- 1 凉瓜洗净，去皮，对半剖开，除去瓜瓤，再用坡刀切成块。
- 2 菠萝去皮，洗净，切成厚片。
- 3 红椒去蒂及籽，洗净，切成菱形片。
- 4 锅中加水烧沸，放入凉瓜块烫透，捞出冲凉，沥干水分。
- 5 将凉瓜、菠萝放入盆中，加入精盐、味精、白糖、米醋、植物油，调拌均匀即可。

原 料 菜花750克。

调 料 蒜片10克，干红辣椒20克，白糖150克，白醋25克，精盐25克，咖喱粉15克。

准备工作

- ① 将咖喱粉放入碗中，加入适量开水，调匀成咖喱汁。
- ② 干红辣椒洗净，切成小段，下入沸水中略焯。

制作步骤

- ① 菜花择洗干净，掰成小朵。
- ② 锅中加水烧沸，放入菜花焯烫约2分钟，捞出，再放入冷水中浸泡至冷透，捞出装碗。
- ③ 菜花碗中加入白糖、精盐、白醋和凉开水250克，抓拌均匀，腌渍入味，再浇入咖喱汁略拌，然后加入红干辣椒段、蒜片，拌匀即可上桌。



咖喱菜花

酸甜
适口





牛肉丝拌苦苣

清淡
爽口



原料 苦苣200克，牛里脊肉150克，红辣椒50克，鸡蛋1个。

调料 精盐、味精、鸡精、香油各1小匙，芥末油25克，淀粉适量。

制作步骤

- 1 牛里脊肉洗净，剔去筋膜和油脂，切成丝。
- 2 鸡蛋清磕入碗中，与牛肉丝搅拌均匀，再放入淀粉抓匀。
- 3 红辣椒去蒂及籽，洗净，切成细丝。
- 4 苦苣择洗干净，切成2厘米长的段。
- 5 锅中放油烧至五成热，下入牛肉丝滑熟，捞出沥干油分。
- 6 将肉丝、苦苣段、红辣椒丝放入盆中，加入精盐、味精、鸡精搅拌均匀，再放入芥末油、香油，拌匀即可。



原 料 鲜海带根300克，莲藕50克，青椒、红椒各30克。

调 料 蒜蓉5克，精盐、味精、香油各1/2小匙，白糖、米醋各1小匙。

制作步骤

- 1 海带根洗净，切成菱形块。
- 2 莲藕去皮洗净，切成片，再改刀成4瓣。
- 3 将青椒、红椒分别去蒂及籽，洗净，切成菱形块。
- 4 海带根和藕片分别放入沸水中焯透，捞出冲凉，沥干水分。
- 5 海带根、藕片、青椒片、红椒片放入碗中，加入精盐、味精、蒜蓉、白糖、米醋、香油调拌均匀，装盘即可。

凉拌海带根

清香
鲜咸





美极胸口拌茼蒿

咸香
清爽



原料 牛胸口肉200克，茼蒿300克。

调料 葱段、姜片各50克，蒜蓉少许，八角2粒，精盐1/3小匙，味精、香油各1/2小匙，美极鲜酱油2小匙。

制作步骤

- ① 牛胸口肉洗净，放入清水中浸泡1小时，去除血水。
- ② 茼蒿去根洗净，切成3厘米长的段。
- ③ 锅中加入适量清水，放入牛胸口肉，加入葱段、姜片、八角，煮约2小时。
- ④ 捞出牛胸口肉，晾凉，切成3厘米长、0.2厘米宽的细条。
- ⑤ 牛肉条、茼蒿放入容器中，加入美极鲜酱油、精盐、味精、香油、蒜蓉，调拌均匀，装盘即可。

白灼芥蓝

制作步骤

- 1 芥蓝去除老叶，用清水洗净，切成长段。
- 2 锅中加水烧开，放入少许精盐，下入芥蓝煮熟，再加入15克植物油调匀，捞出沥干。
- 3 将芥蓝整齐地码入盘中，浇上豉油，再撒上葱丝、姜丝、红椒丝及香菜段。
- 4 锅中加入剩余植物油烧至九成热，浇在盘中芥蓝上即可。



原料 芥蓝500克，红椒丝、香菜段各15克。
调料 葱丝、姜丝各15克，豉油2大匙，精盐1/2小匙，植物油3大匙。



原料 凉瓜300克，银杏50克，红辣椒30克。
调料 蒜蓉少许，精盐、味精、香油各1/2小匙。

银杏凉瓜

制作步骤

- 1 凉瓜去皮、洗净，对半剖开，除去瓜瓤，以坡刀切成块。
- 2 将红辣椒洗净，切成菱形片；银杏洗净。
- 3 锅中加水烧沸，放入凉瓜、红椒、银杏烫透，捞出冲凉，沥干水分。
- 4 将银杏、凉瓜、红辣椒放入盆中，加入精盐、味精、香油、蒜蓉，调拌均匀即可。

