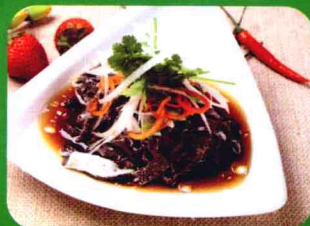
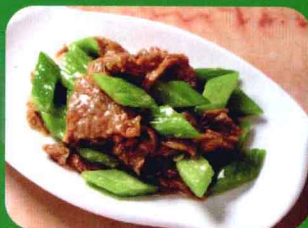
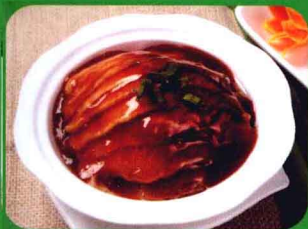
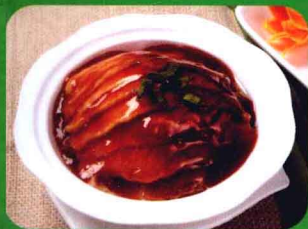


بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

图解

清真菜

邓学文◎主编



化学工业出版社

图解

邓学文◎主编

清真菜



化学工业出版社

·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

图解清真菜 / 邓学文编著. —北京: 化学工业出版社, 2011.7
ISBN 978-7-122-11416-7

I. 图… II. 邓… III. 清真菜肴-菜谱-图解 IV. TS972.17-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第100544号

责任编辑: 张彦 张林爽 装帧设计: 北京水长流文化发展有限公司
责任校对: 宋夏

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)
印装: 北京画中画印刷有限公司
880mm×1230mm 1/24 印张5 字数114千字 2011年8月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定价: 32.00元

版权所有 违者必究

第一部分

牛羊肉类



- | | | | |
|----|--------------|----|---------------|
| 1 | 焦熘肉段 / 2 | 26 | 口蘑羊肉片 / 27 |
| 2 | 葱爆羊肉 / 3 | 27 | 香酥羊腿 / 28 |
| 3 | 杭椒窝头烧牛柳 / 4 | 28 | 红油牛肉 / 29 |
| 4 | 扒胸口 / 5 | 29 | 烧汁铁板牛仔骨 / 30 |
| 5 | 喀什铁板孜然羊肉 / 6 | 30 | 四川麻辣手撕牛肉 / 31 |
| 6 | 芋头烧牛柳 / 7 | 31 | 西安跳水牛肉 / 32 |
| 7 | 黑椒汁焗牛丸 / 8 | 32 | 炸羊肉串 / 33 |
| 8 | 苦瓜炒牛柳 / 9 | 33 | 油泼羊腿 / 34 |
| 9 | 炸牛排 / 10 | 34 | 盐煎肉片 / 35 |
| 10 | 糖醋肉段 / 11 | 35 | 山药炖牛尾 / 36 |
| 11 | 铁板黑椒牛柳 / 12 | 36 | 锅包肉 / 37 |
| 12 | 茄汁牛仔骨 / 13 | 37 | 干锅牛肉 / 38 |
| 13 | 野生菌炖丸子 / 14 | 38 | 红焖羊肉 / 39 |
| 14 | 红烧羊排 / 15 | 39 | 奶油牛肉卷 / 40 |
| 15 | 牛腩焖红参 / 16 | 40 | 陕西风味羊脖 / 41 |
| 16 | 焦熘胸口 / 17 | 41 | 葱香白玉羊肉堆 / 42 |
| 17 | 蜜汁焗羊排 / 18 | 42 | 吐鲁番手撕牛肉 / 43 |
| 18 | 牛丸炖红参 / 19 | 43 | 焖炉烤羊腿 / 44 |
| 19 | 熘胸口 / 20 | 44 | 珍菌烧牛尾 / 45 |
| 20 | 大月氏胡麻羊肉 / 21 | 45 | 干煸牛肉丝 / 46 |
| 21 | 扒肉条 / 22 | 46 | 新疆炒羊腿 / 47 |
| 22 | 大枣烧牛尾 / 23 | | |
| 23 | 新疆风味牛肉干 / 24 | | |
| 24 | 明炉烤羊排 / 25 | | |
| 25 | 吉利丸子 / 26 | | |





第二部分 下水类

- | | | | | | |
|----|---------------|----|--------------|----|-------------|
| 47 | 蒜子烧羊脸 / 49 | 61 | 红烧肚块 / 63 | 75 | 葱烧蹄筋 / 77 |
| 48 | 捞汁拌牛眼 / 50 | 62 | 火爆散丹 / 64 | 76 | 卤牛舌 / 78 |
| 49 | 香酥小葱酱拌羊肝 / 51 | 63 | 尖椒炒明镜 / 65 | 77 | 香菜炒羊肝 / 79 |
| 50 | 辣炒羊杂 / 52 | 64 | 芫爆散丹 / 66 | 78 | 薯条烧牛舌 / 80 |
| 51 | 熠金钱肚 / 53 | 65 | 凉拌牛杂 / 67 | 79 | 扒羊蹄 / 81 |
| 52 | 扒口白 / 54 | 66 | 灯影牛筋 / 68 | 80 | 红油蹄筋 / 82 |
| 53 | 单县羊杂汤 / 55 | 67 | 麻酱百叶 / 69 | 81 | 熠心片 / 83 |
| 54 | 白卤金钱肚 / 56 | 68 | 锅烧牛宽肠 / 70 | 82 | 香根拌牛板筋 / 84 |
| 55 | 熠两样 / 57 | 69 | 烧汁牛舌 / 71 | 83 | 捞拌百叶 / 85 |
| 56 | 北京水爆肚 / 58 | 70 | 菜心烧明镜 / 72 | 84 | 香辣牛板筋 / 86 |
| 57 | 火爆牛心管 / 59 | 71 | 广州牛杂炖萝卜 / 73 | 85 | 香辣牛肠 / 87 |
| 58 | 白卤金钟 / 60 | 72 | 芥末牛肠 / 74 | 86 | 葱烧羊蹄 / 88 |
| 59 | 烧椒拌散丹 / 61 | 73 | 葱油百叶 / 75 | 87 | 干煸牛心管 / 89 |
| 60 | 干煸蝴蝶肉 / 62 | 74 | 尖椒炒散丹 / 76 | | |



第三部分 青菜、甜菜、海鲜及其它

- | | | | | | |
|----|--------------|-----|-------------|-----|----------------|
| 88 | 水煮三国 / 91 | 97 | 干烧杏鲍菇 / 100 | 106 | 蓝莓山药 / 109 |
| 89 | 伊斯兰小炒 / 92 | 98 | 翻砂芋头 / 101 | 107 | 澳洲牛尾烧汁大虾 / 110 |
| 90 | 清真毛肚旺 / 93 | 99 | 拔丝三宝 / 102 | 108 | 拌小叶香芹菜 / 111 |
| 91 | 鲍汁白灵菇 / 94 | 100 | 银丝芋球 / 103 | 109 | 凉拌万年青 / 112 |
| 92 | 干煸茶树菇 / 95 | 101 | 鲍汁茄盒 / 104 | 110 | 泡椒黄瓜花 / 113 |
| 93 | 沙煲茄盒 / 96 | 102 | 菌香牛肉粒 / 105 | 111 | 澳洲牛尾扣辽参 / 114 |
| 94 | 酿香菇盒 / 97 | 103 | 干炸茄盒 / 106 | 112 | 一品全福锅 / 115 |
| 95 | 油焖尖椒 / 98 | 104 | 橙汁藕片 / 107 | 113 | 酸奶水果沙拉 / 116 |
| 96 | 杏鲍菇炒牛肉丝 / 99 | 105 | 凉拌穿心莲 / 108 | | |



第一部分

牛羊肉类





焦 熘 肉 段

- Step **1** 牛里脊肉切块，加少许盐，味精、花椒水略抓。
- Step **2** 加入淀粉，水，调成较稠的糊。
- Step **3** 下五六成热的油中炸至表皮酥脆后捞出。
- Step **4** 底油烧热，下葱姜蒜末炒香，加糖、醋、酱油、汤、盐、味精和青椒、洋葱、胡萝卜片略炒，勾芡。
- Step **5** 放入炸好的肉段翻炒均匀。
- Step **6** 淋香油出勺。

2 葱爆羊肉

Step 1 原料：羊肉、大葱、盐、味精、酱油、花椒水等。

Step 2 羊肉切薄片，加盐、味精、花椒水、水淀粉浆一下。

Step 3 大葱切滚刀块。

Step 4 色拉油烧三四成热，下浆好的肉片滑一下捞出。

Step 5 少许底油烧热，下大葱炒香，再下滑好的肉片翻炒两下，再加盐、味精、酱油调好口味。

Step 6 勾薄芡淋香油出勺。





杭椒窝头烧牛柳

Step 1 原料：牛里脊、杭椒、小窝头等。

Step 2 牛里脊切片，加花椒水、盐、味精、蛋清、水淀粉浆好。

Step 3 小窝头切块，下热油炸黄。

Step 4 再把浆好的肉片下油滑一下，同窝头一起捞出。

Step 5 底油烧热，下葱姜末炒香，下杭椒和肉片翻炒两下，加酱油、盐、味精、花椒水再炒两下。

Step 6 勾芡淋香油出勺。

4 扒胸口

Step 1 牛胸口肉煮熟。

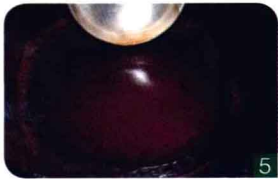
Step 2 将熟牛胸口肉切大薄片。

Step 3 将切好的胸口肉整齐地摆在碗中。

Step 4 加葱姜、花椒水、白糖、酱油、盐等上屉蒸烂，然后扣在另一碗内。

Step 5 将蒸肉滗出的原汤烧开，加味精，勾芡，淋香油。

Step 6 将芡汁浇在扣好的肉片上即可。





喀什铁板孜然羊肉

Step 1 原料：羊里脊肉、洋葱、芹菜、孜然等。

Step 2 羊里脊肉切薄片，加盐、味精、花椒水、水淀粉抓匀。

Step 3 洋葱、芹菜切丝，放在烧热的铁板上。

Step 4 色拉油烧至三成热，下入浆好的羊肉片，滑熟后捞出。

Step 5 底油烧热，下葱姜末炒香，下入滑熟的羊肉片，加盐、味精、花椒水、酱油炒几下。

Step 6 勾薄芡，淋香油，撒孜然，装盘。

6 芋头烧牛柳

Step 1 原料：牛里脊肉、芋头等。

Step 2 牛里脊肉切片，加盐、味精、花椒水、酱油、水淀粉等浆好。

Step 3 芋头切块，下入五成热的油中炸至半熟捞出。

Step 4 再将浆好的牛肉片入温油中滑熟捞出。

Step 5 底油烧热，下葱姜末炒香，然后下芋头、牛肉片，加少许酱油、汤、盐、味精、花椒水略烧。

Step 6 至汤汁稠浓后勾薄芡淋香油出勺即可。



1



2



3



4



5



6



1



2



3



4



5



6



黑 椒 汁 焗 牛 丸

Step 1 牛肉切细制成肉馅。

Step 2 在肉馅里加葱姜水、花椒水、盐、味精、香油、鸡蛋、淀粉等搅上劲。

Step 3 将肉馅挤成丸子，放热水中浸煮。

Step 4 丸子成熟后捞出。

Step 5 勺内底油烧热，下葱姜末炒香，然后加酱油、花椒水、汤、盐、味精、黑胡椒粉，下入丸子略烧。

Step 6 汤汁稠浓后淋香油出勺。



8 苦瓜炒牛柳

Step 1 原料：牛里脊、苦瓜、葱姜蒜、红干椒段等。

Step 2 牛里脊肉切片，加少许盐、味精、花椒水、水淀粉浆好。

Step 3 苦瓜切块，葱姜蒜切末。

Step 4 将牛肉片下三四成热油中滑熟捞出。

Step 5 底油烧热，下葱姜末、红干椒段和苦瓜牛肉片翻炒，加盐、味精、胡椒粉调味。

Step 6 勾薄芡淋香油出勺。





9 炸牛排

- Step **1** 牛里脊肉切大片（不要太薄）。
- Step **2** 用刀背将肉片拍松散，然后加盐、味精、胡椒粉腌味。
- Step **3** 将腌好的肉片拍面粉，拖蛋液，蘸上一层面包渣。
- Step **4** 油烧至五成热时下入肉排炸制。
- Step **5** 炸至肉排色泽金黄色时捞出，再改刀成条状。
- Step **6** 码盘中即可。

10 糖醋肉段

Step 1 牛里脊肉切块，加少许盐、味精略抓。

Step 2 加入淀粉、水、调成较稠的糊。

Step 3 下五六成热的油中炸至表皮酥脆后捞出。

Step 4 底油烧热，下洋葱丁、胡萝卜丁、青豆略炒，加西红柿酱炒散，加白糖、醋、少许盐，勾芡。

Step 5 放入炸好的肉段翻炒。

Step 6 淋香油出勺。





11 铁板黑椒牛柳

Step 1 原料：牛里脊、洋葱、芹菜、黑胡椒等。

Step 2 牛里脊切薄片，加盐、味精、蛋清、水淀粉浆好。

Step 3 将浆好的肉片下三四成热油中滑熟后捞出。

Step 4 铁板烧热后用洋葱丝，芹菜段垫底。

Step 5 底油烧热，下葱姜末炒香，加牛肉片、酱油、花椒水、盐、味精、黑胡椒粉略烧。

Step 6 勾芡后淋香油，将肉片倒在洋葱丝及芹菜段上即可。