



大厨师系列丛书



# 特色清真菜

吴杰 郭玉华 编著

中国建材工业出版社

tese qingzhen cai

## 图书在版编目(CIP)数据

特色清真菜 / 吴杰, 郭玉华编著, —北京: 中国建材工业出版社, 2003.1  
(大厨师系列丛书)

ISBN 7-80159-362-6

I. 特... II. ①吴... ②郭... III. 回族—菜谱 IV. TS972.17

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 095916 号

## 特色清真菜

吴杰 郭玉华 编著

\*

中国建材工业出版社出版

(北京海淀区三里河路 11 号 邮编: 100831)

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

北京胜蓝彩色印刷有限公司印刷

\*

开本: 889mm × 1194mm 1/32 印张: 5.5 字数: 146 千字

2003 年 1 月第 1 版 2003 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1-5000 册 定价: 21.00 元

ISBN 7-80159-362-6/TS·036

# 特色清真菜



主 编：吴 杰  
副 主 编：吴 曼 郭玉华 夏 玲  
编 委：王 吉 申 丹 刘 捷 刘 起  
          李 永 李 松 李 博 李 磊  
          吴学斌 吴昊然 郑 丽 张春娟  
          赵 朋 赵越超 贺 斌 夏洪军  
菜例制作：刘 捷 吴 杰 李 博 吴昊然  
          郭玉华 夏 玲 夏洪军  
摄 影：吴 杰 吴昊天 吴昊然 赵越超  
(按姓氏笔画排序)

中国建材工业出版社

# 前 言 PREFACE

清真菜历史悠久，源远流长。早在唐朝初期，许多阿拉伯商人通过丝绸之路（陆路）和香料之路（水陆）来到中国，带来了穆斯林独特的饮食习俗。清真菜不仅受到伊斯兰教朋友喜爱，而且还是宫廷以及各民族所喜爱的美味佳肴。清真菜的烹饪技法很多：如熘、扒、涮、煨、烤、烧、煮、酱、爆、炒等。口感以清新脆嫩，酥软松香见长。其原料除鸡、鸭、鱼以外，以牛、羊为主，而且在屠宰家禽时必须将余血放尽，否则不食。水产品中忌食无鳞、无鳃的鱼和螃蟹、带壳的软体动物。清真菜口味偏重、注重咸鲜、讲究汁味浓厚、肥而不腻不膻，高中低档俱有，色、香、味、形、器并美。

为了弘扬民族饮食文化，普及烹饪技术，增加对民族特色菜的了解与掌握，我们汇同吉利堂美食府清真菜烹饪名师撰写了本书。

本书以具有民族特色菜为中心，介绍了菜肴的制作工艺及特色，还配有彩色菜例图片，图文并茂，通俗易懂，不仅可以满足广大穆斯林朋友对烹饪技术的需要，而且可以作为酒店、家庭的理想清真菜工具书。

吴 杰

二〇〇二年六月于北京

# 目 录 CONTENTS

- |             |      |             |      |
|-------------|------|-------------|------|
| 1. 牛肉黄瓜干    | (4)  | 21. 红乳羊肉    | (44) |
| 2. 双球牛肉丸    | (6)  | 22. 沙锅炖羊心   | (46) |
| 3. 扒牛肉      | (8)  | 23. 沙锅焖羊肉   | (48) |
| 4. 牛肉花菇烧土豆  | (10) | 24. 羊排火锅    | (50) |
| 5. 人参蒸牛尾    | (12) | 25. 人参羊肉火锅  | (52) |
| 6. 口蘑烧牛尾    | (14) | 26. 汽锅山宝鸡   | (54) |
| 7. 牛肉土豆干    | (16) | 27. 黄精炖牛肉   | (56) |
| 8. 芥菜干烧羊肉   | (18) | 28. 参归羊排炖芸豆 | (58) |
| 9. 整烧羊腿     | (20) | 29. 杞叶羊腰汤   | (60) |
| 10. 扒胸口     | (22) | 30. 兰花杞子烧牛鞭 | (62) |
| 11. 扒肉条     | (24) | 31. 参芪汽锅牛肉  | (64) |
| 12. 红烧羊排    | (26) | 32. 土豆烧牛肉   | (66) |
| 13. 沙茶牛肉    | (28) | 33. 牛肉芋头丁   | (68) |
| 14. 香酥羊腿    | (30) | 34. 芋头烧牛肉   | (70) |
| 15. 鹤鹑焖羊肉   | (32) | 35. 羊肉枸杞炖山药 | (72) |
| 16. 沙茶牛尾    | (34) | 36. 扒口白     | (74) |
| 17. 菠萝柿子煲牛肉 | (36) | 37. 翡翠鹤鹑煲   | (76) |
| 18. 沙锅牛肉炖豆腐 | (38) | 38. 葱烧牛蹄筋   | (78) |
| 19. 山药炖牛肉   | (40) | 39. 火烩牛蹄筋   | (80) |
| 20. 双冬羊肉煲   | (42) | 40. 酱烧牛蹄筋   | (82) |



# 牛肉黄瓜干



## 材料

**主料** 牛肋条肉 500 克。

**配料** 黄瓜干 75 克。

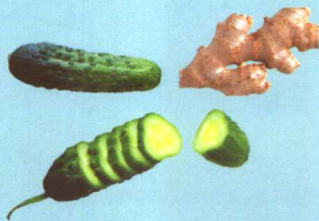
**调料** 葱段、姜片各 15 克，八角 5 克，料酒 20 克，鸡精 3 克，精盐 3 克，味精 2 克，色拉油 30 克，汤 750 克，香油 10 克。

## 作法

- 1 黄瓜干洗净泡透。牛肋条肉切块。
- 2 勺内加汤下入牛肉烧开，撇去浮沫。
- 3 下入葱段、姜片、八角、料酒、鸡精、色拉油小火炖至七成烂。
- 4 下入黄瓜干、精盐炖至熟烂，加味精、香油，装碗即成。

## 特点

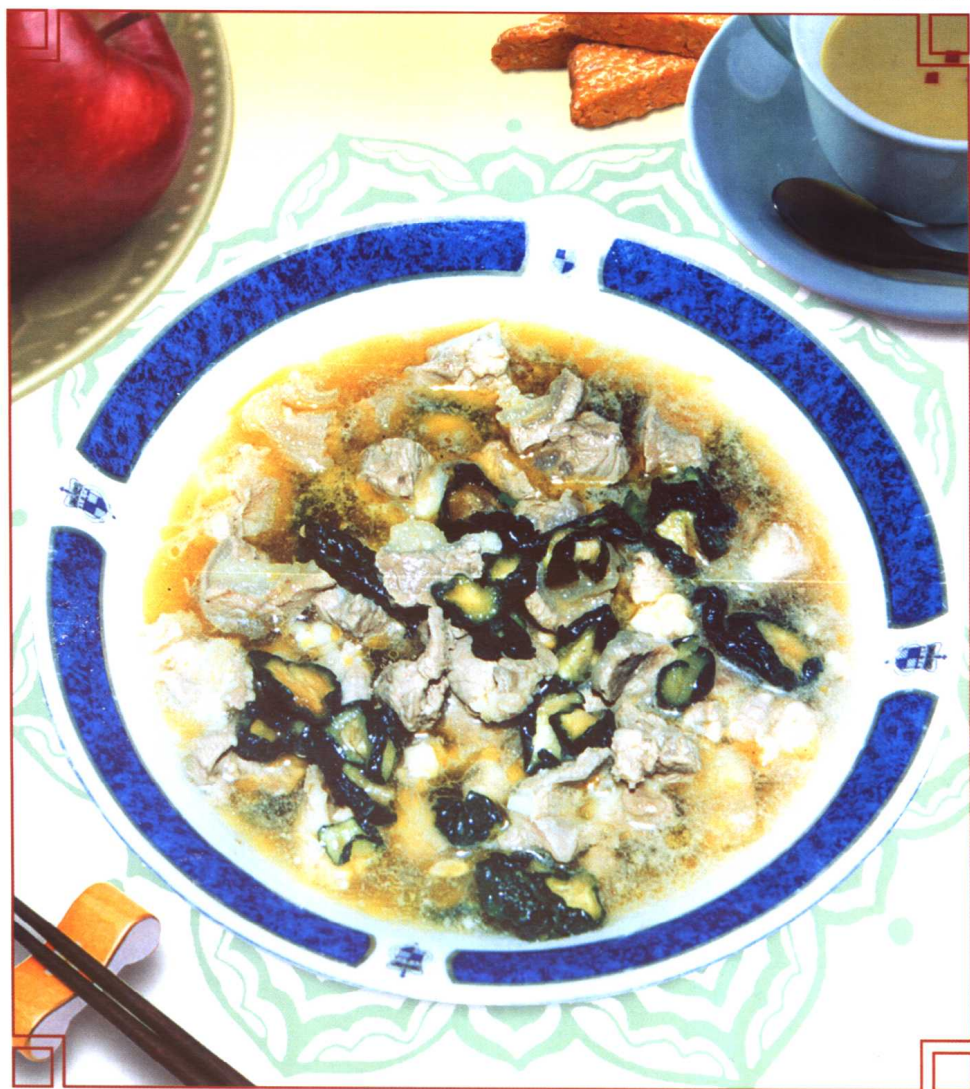
肉烂味鲜，汤清醇香，别有风味。



肉块下汤锅烧开



下葱、姜、八角



下黄瓜干



成品菜

# 双球牛肉丸



## 材料

**主料** 牛肉末 200 克，胡萝卜球、山药球各 75 克。

**配料** 鸡蛋 1 个，淀粉 25 克，面粉 25 克。

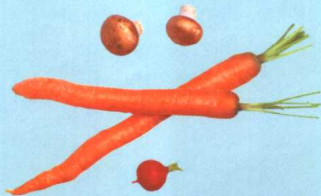
**调料** 料酒 15 克，酱油 15 克，精盐 4 克，葱、姜汁 30 克，味精 4 克，白糖 3 克，五香粉 1 克，泡打粉 0.5 克，汤 500 克，色拉油 900 克，鸡油 20 克。

## 作法

- 1 肉末内加料酒 5 克、精盐 2 克、葱、姜汁 15 克、味精 2 克、五香粉、泡打粉、鸡蛋、面粉、淀粉 10 克充分搅匀。
- 2 肉馅挤成丸子下入五成热油中炸硬捞出。再下入山药球炸黄捞出。
- 3 勺内加汤及余下料酒、酱油、葱、姜汁、精盐、白糖、下入肉丸略烧。
- 4 下入胡萝卜球、山药球烧至软烂，汤浓。
- 5 加味精，用淀粉勾芡，淋入鸡油出勺装盘即成。

## 特点

油润红亮，软嫩香醇，营养丰富。



肉末挤丸子入油炸



丸子下入汤锅烧





胡萝卜球、山药球入锅同烧



用淀粉勾芡

# 扒牛肉



## 材料

- 主料** 熟牛肉 900 克。
- 配料** 淀粉 8 克。
- 调料** 料酒 10 克，酱油 5 克，肉汤 300 克，精盐 3 克，葱、姜汁 20 克，味精 2 克，白糖 2 克，香油 10 克。



## 作法

- 1 熟牛肉切大薄片，整齐摆入盘内。
- 2 勺内加料酒、酱油、肉汤、精盐、葱、姜汁、白糖，推入牛肉片，小火扒透。
- 3 加入味精，大翻勺，用淀粉勾芡，淋香油出勺装盘即成。



## 特点

整齐美观，肉质软嫩，  
咸鲜香浓，营养滋补。



牛肉切片



牛肉片下勺



用湿淀粉勾芡



成品菜

# 牛肉花菇烧土豆



## 材料

**主料** 水发花菇 200 克，土豆 150 克。

**配料** 牛肉 100 克，青椒 25 克，淀粉 8 克。

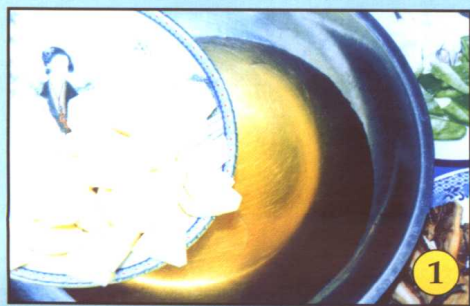
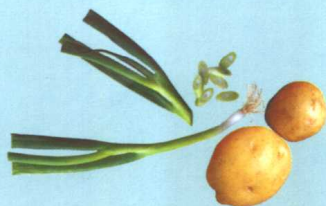
**调料** 料酒 15 克，酱油 12 克，精盐 3 克，味精 2 克，葱、姜汁 20 克，鸡精 5 克，色拉油 800 克。

## 作法

- 1 花菇、牛肉、土豆、青椒均切块
- 2 牛肉块入水焯后捞出。土豆块入七成热油中炸上色捞出。
- 3 勺内留油 25 克，下入肉块略炒，加料酒、酱油、肉汤、葱、姜汁，用小火烧至五成熟。
- 4 花菇下入勺内烧至牛肉熟烂。
- 5 下入土豆、鸡精、精盐烧入味。
- 6 下入青椒片、味精烧，用淀粉勾芡，淋明油装盘即成。

## 特点

色泽微红，软嫩醇香，  
营养丰富。是山东风味菜。



土豆块入油炸



花菇下入汤锅内



土豆块下勺烧



下入青椒片

# 人参蒸牛尾



## 材料

**主料** 牛尾 500 克。

**配料** 人参 15 克，刺嫩芽 100 克。

**调料** 料酒 10 克，葱、姜汁 50 克，精盐 3 克，清鸡汤 600 克，味精 2 克，香油 10 克，鸡精 5 克。

## 作法

- 1 牛尾顺骨缝剁成段。
- 2 牛尾入沸水锅中焯透捞出。
- 3 牛尾放入容器内。
- 4 放入洗好的人参，加料酒、葱、姜汁、鸡汤、鸡精入蒸锅，蒸 1 小时熟烂取出。
- 5 下入焯好的刺嫩芽、精盐再蒸 10 分钟取出。加味精、香油即成。

## 特点

牛尾软烂，汤清味醇，  
大补元气，安神壮骨，营养滋补。



牛尾焯后放入容器内



放入人参



入锅蒸熟



下入刺嫩芽

# 口蘑烧牛尾



## 材料

**主料** 牛尾 600 克。

**配料** 口蘑 100 克，淀粉 8 克。

**调料** 料酒 10 克，酱油 10 克，白糖 15 克，葱段、姜块各 15 克，八角 3 克，  
精盐 3 克，味精 2 克，汤 500 克，色拉油 30 克。



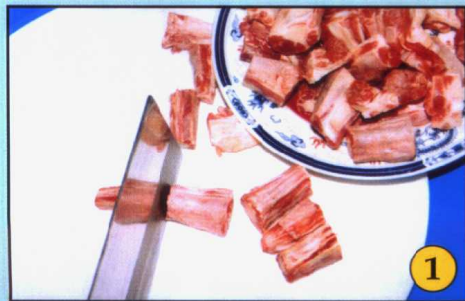
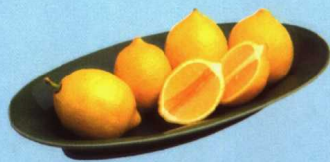
## 作法

- 1 牛尾顺骨节处剁成段。
- 2 牛尾入沸水锅中焯透捞出。
- 3 勺内加色拉油、白糖炒化，呈深红色，加汤、酱油、料酒，下入牛尾、葱、姜、八角用大火烧开。
- 4 下入口蘑，改小火烧至牛尾熟烂。
- 5 加入精盐、味精收浓汤汁，用淀粉勾芡，去掉调料渣，装盘即成。



## 特点

色泽金红，软烂香浓，咸甜适口。



牛尾剁段



牛尾焯透捞出





牛尾下汤锅



牛尾内下入口磨