

# 清真菜谱

金凤 宝森 主编

海洋出版社

# 菜



# 清真菜谱

金凤 宝森 主编

海洋出版社

1990年·北京

## 内 容 简 介

《清真菜谱》是一本清真的大众菜谱。作者根据多年的实践经验和市场需求精心编写了300多种大众化的清真美味佳肴的制做方法。全书分为冷盘凉拌，禽类野味，水产海味，肉类，蔬菜类，西餐，汤类等七大类，以中低档菜肴为主。对每类菜肴的选料、配料、加工、调味、烹调方法和技巧等都做了详细的介绍，一看就懂，一学就会。书中所选菜谱的用料都是市场上常见、易购的。该书实用性较强，不仅可供一般家庭使用，而且可供饮食业工作人员参考。

责任编辑：齐海峰

责任校对：金玉筠

## 清 真 菜 谱

金凤 宝森 主编

\*

海洋出版社出版（北京市复兴门外大街1号）  
新华书店北京发行所发行 昌平兴华印刷厂印刷  
开本：787×1092 1/32 印张：5.8125 字数：100千字  
1990年12月第一版 1990年12月第一次印刷  
印数：1—5500册

\*

ISBN 7-5027-1258-5/Z·249 定价：3.20元

**主 编**

金凤 宝森

**参加本书编写人员**

齐立 张伟 谈笑 李楠

申英 刘路 建明 明义

## 前 言

人的生活离不开衣、食、住、行，而食又是人之必需，人不可一日不餐。怎么才能吃得既可口又有味道呢？本书从家庭烹饪的角度，给读者以烹调技艺和操作上的帮助，给家庭生活增添情趣，实是一大快事。

本书系清真大众菜谱。作者根据多年实践经验和市场需求，精心编写了300多种大众化清真美味佳肴的制做方法，适合家庭四季选用。全书分为冷盘凉拌，禽类野味，水产海味，肉类，蔬菜类，西餐，汤类等七大类，以中低档菜肴为主。对每类菜肴的选料、配料、加工、调味、烹调方法和技巧等都做了详细的介绍，一看就懂，一学就会。书中所编写的菜谱用料均为市场上常见、并易购买的原料。该书实用性较强，不仅可供一般家庭使用，而且可供清真餐厅工作人员参考。

由于编写水平不高，书中难免出现错误，请读者给予热情帮助，并希望此书能给您的家庭生活带来快乐。

编写者

1990年4月

## 一、冷盘凉拌

1. 松花拌豆腐 ..... (1)
2. 白斩鸡 ..... (1)
3. 粉皮鸡丝 ..... (2)
4. 酱牛肉 ..... (2)
5. 三色拌合菜 ..... (3)
6. 拌鸡丝 ..... (3)
7. 五香酱鸡 ..... (3)
8. 凉拌西瓜皮 ..... (4)
9. 怪味鸡片 ..... (4)
10. 怪味鸡 ..... (5)
11. 豆丝拌菜叶 ..... (5)
12. 姜醋白鸡 ..... (5)
13. 拌菠菜 ..... (6)
14. 西瓜冻 ..... (6)
15. 芥末鸡条 ..... (7)
16. 三色松 ..... (7)
17. 拌合菜 ..... (7)
18. 糖醋拌黄瓜 ..... (8)
19. 拌绿叶 ..... (8)
20. 江米塞藕 ..... (8)
21. 瓜姜拌鱼丝 ..... (9)
22. 绿衣披纱 ..... (9)
23. 五香酱肥鸭 ..... (10)

目  
录

24. 芥末肚丝 ..... (10)
25. 水爆肚仁 ..... (11)
26. 辣油牛肚 ..... (11)
27. 糖醋拌藕丝 ..... (11)
28. 菠菜两味(姜汁菠菜)(雪花菠菜)  
..... (12)
29. 五香腱子 ..... (12)
30. 酱牛舌 ..... (13)
31. 凉拌海蜇皮 ..... (13)
32. 拌茄泥 ..... (14)
33. 椿头拌大虾 ..... (14)
34. 凉拌海带丝 ..... (14)
35. 豆腐丝拌白菜 ..... (15)
36. 拌紫萝卜丁、土豆丁 ..... (15)
37. 油辣黄瓜卷 ..... (15)
38. 海米拌芹菜 ..... (16)
39. 海米拌黄瓜段 ..... (16)
40. 拌蕃茄黄瓜 ..... (16)
41. 葱油莴笋丝 ..... (17)
42. 海蜇拌萝卜丝 ..... (17)
43. 凉拌粉皮 ..... (17)
44. 肉丝拌粉皮 ..... (18)
45. 拌蜇皮黄瓜 ..... (18)
46. 拌三鲜 ..... (19)
47. 鱼丁西红柿 ..... (19)
48. 油辣包菜卷 ..... (19)

49. 素什锦 ..... (20)  
50. 辣白菜心 ..... (20)

## 二、禽类野味

51. 辣子鸡丁 ..... (22)  
52. 香糟鸡 ..... (22)  
53. 栗子焖烧鸡 ..... (23)  
54. 醉鸡 ..... (23)  
55. 东安子鸡 ..... (24)  
56. 芝麻鸡条 ..... (24)  
57. 油鸡 ..... (25)  
58. 怪味鸡 ..... (25)  
59. 软炸鸡条 ..... (25)  
60. 蕃茄鸡块 ..... (26)  
61. 清蒸鸡 ..... (26)  
62. 炒鸡丁 ..... (27)  
63. 鲜蘑鸡块 ..... (27)  
64. 咖喱鸡块 ..... (28)  
65. 香酥鸡 ..... (28)  
66. 官保鸡丁 ..... (28)  
67. 清炖鸡块 ..... (29)  
68. 黄焖子鸡 ..... (29)  
69. 滑炒鸡丝 ..... (30)  
70. 酱鸡 ..... (30)  
71. 炸八鸡 ..... (31)



# 目 录

72. 焗鸡翅 ..... (31)
73. 酱爆鸡丁 ..... (31)
74. 怪味鸡丁 ..... (32)
75. 广东清蒸滑鸡 ..... (32)
76. 三杯鸡块 ..... (33)
77. 炸鸡排 ..... (33)
78. 鱼香全鸡 ..... (33)
79. 醋溜鸡丁 ..... (34)
80. 陈皮焗鸡块 ..... (34)
81. 广东白切鸡 ..... (35)
82. 家庭烤鸭 ..... (35)
83. 油烧烤鸭 ..... (36)
84. 香酥鸭 ..... (36)
85. 蕃茄鸭丁 ..... (37)
86. 麻辣鸭块 ..... (37)
87. 清蒸鸭块 ..... (38)
88. 烩鸭四宝 ..... (38)
89. 樟茶鸭子 ..... (39)
90. 啤酒蒸鸭 ..... (40)
91. 五香烧鸭 ..... (40)

## 三、水产海味

92. 干炸鱼 ..... (41)
93. 糖醋黄鱼 ..... (41)
94. 油酥嫩子鱼 ..... (42)

目  
录

95. 煎蒸草鱼 ..... (42)
96. 银鼠鱼条 ..... (43)
97. 干煸青鱼条 ..... (43)
98. 芙蓉鱼片 ..... (44)
99. 酥熨鲫鱼 ..... (44)
100. 美味鲫鱼 ..... (44)
101. 抓炒鱼片 ..... (45)
102. 糖酥鲫鱼 ..... (45)
103. 油爆鱿鱼卷 ..... (46)
104. 玉黍桂鱼 ..... (46)
105. 酸沙鲤鱼 ..... (47)
106. 浇汁鱼 ..... (48)
107. 辣香大头鱼 ..... (48)
108. 松鼠鳊鱼 ..... (49)
109. 珍珠鲤鱼 ..... (49)
110. 烩酸辣鱼丝 ..... (50)
111. 滑熨鱼片 ..... (51)
112. 西湖醋鱼 ..... (51)
113. 椒麻鱿鱼丝 ..... (52)
114. 糖醋鱼仁 ..... (52)
115. 青椒鱼片 ..... (53)
116. 大烧鱼 ..... (53)
117. 醋熨鱼片 ..... (54)
118. 侉炖鱼 ..... (54)
119. 雪花鱼羹 ..... (55)
120. 酱汁鲤鱼 ..... (55)

目  
录

121. 蕃茄鱼丁 ..... (56)
122. 糟熘鱼片 ..... (56)
123. 干煎黄鱼 ..... (57)
124. 煎焖草鱼块 ..... (57)
125. 五香瓦块鱼 ..... (58)
126. 爆炒青虾 ..... (58)
127. 盐水虾 ..... (59)
128. 炒虾仁 ..... (59)
129. 炸明虾 ..... (59)
130. 炒芙蓉虾仁 ..... (60)
131. 炸烹虾段 ..... (60)
132. 软炸大虾 ..... (61)
133. 油爆大虾 ..... (61)
134. 氽虾仁 ..... (62)
135. 炸虾球 ..... (62)
136. 炒凤尾虾 ..... (63)
137. 炸烹大虾 ..... (63)
138. 卡菜炒大虾仁 ..... (64)
139. 蕃茄虾片 ..... (64)
140. 油焖大虾 ..... (65)
141. 翠环虾仁 ..... (65)
142. 干熘大虾 ..... (66)
143. 茄汁虾仁 ..... (66)
144. 香蕉虾仁 ..... (67)
145. 虾仔海参 ..... (67)
146. 蕃茄虾球 ..... (68)

147. 豌豆炒虾仁 ..... (68)  
148. 鲜奶炒虾仁 ..... (69)  
149. 白云虾片 ..... (69)  
150. 涮海参 ..... (70)

## 四、肉 类

151. 黄焖牛肉 ..... (71)  
152. 锅烧牛肉 ..... (71)  
153. 香辣牛肉 ..... (72)  
154. 咖喱牛肉片 ..... (72)  
155. 烧蒸牛肉 ..... (73)  
156. 焖烧牛肉 ..... (73)  
157. 砂锅炖牛肉 ..... (73)  
158. 酱牛舌 ..... (74)  
159. 萝卜块炖牛肉 ..... (74)  
160. 蕃茄烧牛肉 ..... (74)  
161. 葱辣牛肉丝 ..... (75)  
162. 蕃茄牛肉 ..... (75)  
163. 红烧羊肉 ..... (76)  
164. 清炖羊肉 ..... (76)  
165. 扒羊肉条 ..... (76)  
166. 它似蜜 ..... (77)  
167. 爆三样 ..... (77)  
168. 羊肉火锅 ..... (78)  
169. 炸烧羊肉 ..... (78)

# 目

170. 炖羊肉 .....	(79)
171. 糖醋羊肉 .....	(79)
172. 烤羊肉串 .....	(80)
173. 椒牛肉 .....	(80)
174. 煨牛肉 .....	(81)
175. 干煸牛肉丝 .....	(81)
176. 扒牛肉条 .....	(82)
177. 发丝牛百页 .....	(82)
178. 烩蹄筋 .....	(83)
179. 炖蹄筋 .....	(83)
180. 锅泡肉 .....	(84)
181. 清炖牛肉 .....	(84)
182. 沙司肉饼 .....	(85)
183. 软熘肉片 .....	(86)

# 录

## 五、蔬菜类

### (一)肉类

184. 水煮肉片 .....	(87)
185. 牛肉片炒白菜 .....	(87)
186. 葱炒羊肉片 .....	(88)
187. 鱼香茄子 .....	(88)
188. 三丁豆腐 .....	(89)
189. 腐皮腰子 .....	(89)
190. 蒜苗肉丝 .....	(90)
191. 炒木樨肉 .....	(90)

目  
录

192. 抓炒里脊 .....( 91 )  
193. 焦熘里脊 .....( 91 )  
194. 辣子肉丁 .....( 92 )  
195. 芝麻里脊 .....( 92 )  
196. 冬笋里脊丝 .....( 93 )  
197. 抓三丝 .....( 93 )  
198. 肉末小炒豆腐 .....( 94 )  
199. 椒盐通脊 .....( 94 )  
200. 柿子椒肉丁 .....( 95 )  
201. 炒茭白 .....( 95 )  
202. 辣子里脊 .....( 96 )  
203. 油爆肚仁 .....( 96 )  
204. 香菜爆里脊丝 .....( 97 )  
205. 油煎芥菜卷 .....( 97 )  
206. 炒里脊丝 .....( 98 )  
207. 干炸里脊 .....( 98 )  
208. 京酱肉丝 .....( 98 )  
209. 炒荤素 .....( 99 )  
210. 青蒜红椒爆鸡丁 .....( 99 )  
211. 虾子炒茭白 .....(100)  
212. 酱爆肉丁 .....(100)  
213. 鱼香肉丝 .....(101)  
214. 炒肉丝蜇皮 .....(101)  
215. 芹菜肉丝鲑鱼卷 .....(102)  
216. 葱爆三样 .....(102)  
217. 滑溜里脊 .....(103)

目  
录

218. 糖醋里脊 .....(103)
219. 桃仁里脊卷 .....(104)
220. 肉丝豆腐干蒜苗 .....(104)
221. 牛肉片炒菠菜 .....(104)
222. 牛肉丝炒胡萝卜丝 .....(105)
223. 广东茄汁牛柳丝 .....(105)
224. 咖喱牛肉土豆丝 .....(106)
225. 余羊肉萝卜 .....(106)
226. 炒羊肉片 .....(106)
227. 鸡片炒油菜 .....(107)
228. 烩鸡片黄瓜 .....(107)
229. 咖喱鸡块土豆 .....(108)
230. 雪菜里脊丝 .....(108)
231. 炒野鸡红 .....(108)
232. 牛肉烧白萝卜 .....(109)
233. 锅塌里脊 .....(109)
234. 麻婆豆腐 .....(110)
235. 香菇豆腐 .....(110)
236. 肉丝炒榨菜春笋 .....(111)
237. 青椒肉丁 .....(111)
238. 肉片烧茄子 .....(112)
239. 炒腰花 .....(112)
240. 西红柿肉末炒豆腐 .....(113)
- (二)素菜
241. 炒素什锦 .....(113)
242. 口蘑炖菜墩 .....(114)

## 目

## 录

243. 雪花银耳 .....(114)
244. 鱼香茄 .....(115)
245. 素炒香干芹菜 .....(115)
246. 酸辣莴笋 .....(115)
247. 西松豆腐 .....(116)
248. 鱼香油菜苔 .....(116)
249. 香菇菜心 .....(116)
250. 油焖茄条 .....(117)
251. 菠菜松 .....(117)
252. 木须洋葱 .....(118)
253. 糖醋白菜 .....(118)
254. 油焖茭白 .....(118)
255. 奶油菜心 .....(119)
256. 炒素鳝 .....(119)
257. 炆莴笋片 .....(120)
258. 菜花毛豆 .....(120)
259. 麻辣卷心菜 .....(121)
260. 芙蓉菜花 .....(121)
261. 海米雪花烧油菜 .....(121)
262. 雪里蕻豆瓣酥 .....(122)
263. 炆黄瓜皮 .....(122)
264. 青酱茄 .....(123)
265. 栗子白菜 .....(123)
266. 干烧茄子 .....(123)
267. 蕃茄炒鸡蛋 .....(124)
268. 奶油蕃茄 .....(124)



目  
录

269. 干烧扁豆 .....(125)
270. 糖醋黄瓜卷 .....(125)
271. 红烧冬瓜 .....(125)
272. 冬菇烧菜花 .....(126)
273. 滑熘面筋 .....(126)
274. 海米油菜 .....(127)
275. 炒蘑菇 .....(127)
276. 三色松 .....(127)
277. 煎鸡蛋饺 .....(128)
278. 鸡蛋菠菜泥 .....(128)
279. 八宝菠菜 .....(128)
280. 蕃茄古老肉 .....(129)
281. 琉璃茄子 .....(130)
282. 瓢馅冬瓜 .....(130)
283. 香辣土豆 .....(131)
284. 青柿椒炒黄瓜 .....(131)
285. 素炒小水萝卜 .....(131)
286. 素烩小萝卜 .....(132)
287. 鲜蘑萝卜条 .....(132)
288. 糖醋佛手萝卜 .....(132)
289. 烧萝卜块 .....(133)
290. 炒三丁 .....(133)
291. 五香油菜苔 .....(134)
292. 拔丝山药 .....(134)
293. 炒藕丝 .....(135)
294. 酱爆茄子 .....(135)