

杨永和 口述
马景海 整理

北京清真菜譜



北京大學
圖書館
藏

北京大學
圖書館
藏



FS 9721 / 12



北京清真菜谱

杨永和口述

马景海整理

北京出版社

北京清真菜谱

杨永和 口述

马景海 整理

北京出版社出版

(北京崇文门东兴隆街51号)

新华书店北京发行所发行

北京第二新华印刷厂印刷

850×1168毫米 32开本 19.625印张 240,000字

1984年1月第1版 1984年1月第1次印刷

印数 1—27,000

书号: 17071·28 定价: 1.20元

前 言

我国是历史悠久、民族众多的国家。各民族都有自己的精神风貌和生活习俗，其中包括各具特色的烹饪技艺。

清真菜，以牛羊肉为主，其特有风味是炮、烤、涮。它还博采众长，兼收并蓄，因而品种繁多，脍炙人口。清真菜不仅回族、维吾尔族、哈萨克族、东乡族、撒拉族等民族食用，而且深受全国各地其他民族的欢迎。

北京作为数代之首都，国内各民族之间和国际之间的交往不断发展，为北京清真菜的形成提供了有利条件。又一顺饭庄著名厨师杨永和，师承北京清真菜的传统技艺，并且吸收一些地方风味菜和西餐技艺的精华，大胆创新。他烹制的“什锦菠萝饭”、“八宝酿西红柿”、“星月鸡”、“奶油鸡卷”、“桃花面包”等菜肴，色味香形俱佳，博得人们的交口称赞。

杨永和在世时，即口述毕生的经验，由他的徒弟杨国桐组织安排，他的徒弟马景海执笔整理，编写成这本《北京清真菜谱》，其中包括马景海的部分创新菜，例如“鸳鸯鱼卷”、“雪山寻宝”、“岁寒三友”等。经过两年多的时间，广泛征求意见和反复修改，最后成书，计有高、中档和一般菜三百多种。本书可供大中小饭店参考，也可供个体饮食业和家庭使用。

本书的编写工作，得到西城区饮食公司领导的大力支持和帮助。初稿经杨国桐、海涛、靳连玉、高文忠、乔春生和宛华富等

传阅。同行业的诸位师傅也提供了许多宝贵意见。本书所介绍的烤鸭,是回民烤鸭创始人胡宝珍(鸭胡)的徒弟艾广富供稿。在此,谨表衷心的感谢。

不当之处,敬希读者批评指正。

编者

1983年2月

目 录

前言..... (1)

一、肉 类

- | | |
|--------------------|-------------------|
| 醋溜肉片..... (1) | 炒肉丝..... (14) |
| 炒肉片..... (2) | 清炒肉丝..... (14) |
| 滑溜里脊..... (2) | 芝麻羊肉..... (15) |
| 辣子肉丁..... (3) | 炸“鹅脖”..... (16) |
| 滑溜肉片加木樨..... (4) | 牛肉扒..... (17) |
| 醋溜肉片加木樨..... (5) | 煎牛肉饼..... (18) |
| 炒木樨肉..... (6) | 炸卷果..... (18) |
| 炸丸子..... (7) | 袈裟牛肉..... (19) |
| 溜丸子..... (7) | 它似蜜..... (21) |
| 南煎丸子..... (8) | 桂花羊肉..... (21) |
| 扒羊肉条..... (9) | 东坡羊肉..... (22) |
| 番茄羊肉条..... (10) | 生扒羊肉..... (23) |
| 咖喱羊肉..... (10) | 手抓羊肉..... (24) |
| 黄焖羊肉..... (11) | 炖二筋..... (25) |
| 清蒸羊肉..... (12) | 独三样..... (25) |
| 菊花羊肉..... (12) | 羊肝排岔..... (26) |
| 银丝羊肉..... (13) | 煨牛肉..... (27) |

DJ07/27

- | | | | |
|--------------|--------|--------------|--------|
| 炸牛排····· | (28) | 肉丝炒茭白丝····· | (46) |
| 桃仁牛排····· | (29) | 肉丝炒玉兰片丝····· | (47) |
| 花生牛排····· | (29) | 肉末炒榨菜末····· | (47) |
| 麻仁牛排····· | (30) | 炒肉末····· | (48) |
| 干炸肉片····· | (31) | 炮三样····· | (49) |
| 麻酱羊肉····· | (31) | 炮肉片····· | (49) |
| 烧羊肉····· | (32) | 家常炮肉····· | (50) |
| 扣烧羊肉····· | (32) | 炮两样····· | (51) |
| 锅烧羊肉····· | (33) | 炮“鸳鸯”····· | (51) |
| 炮糊····· | (34) | 炮腰片····· | (52) |
| 焦溜肉片····· | (34) | 滑溜羊肝····· | (53) |
| 焦溜里脊····· | (35) | 滑溜羊肝丝····· | (53) |
| 松肉····· | (36) | 炸核桃腰····· | (54) |
| 奶油牛肉卷····· | (37) | 单炮腰····· | (55) |
| 烧白菜丸子····· | (38) | 炒荤素····· | (55) |
| 扒牛舌····· | (39) | 肉丝炒面筋丝····· | (56) |
| 番茄牛舌····· | (39) | 肉丝炒面筋炸焦····· | (57) |
| 红烧牛尾····· | (40) | 炸咯炸····· | (58) |
| 番茄牛尾····· | (41) | 肉丝炒咯炸(扬芡) | |
| 锅塌羊肉····· | (41) | ····· | (58) |
| 盐爆里脊····· | (42) | 肉丝炒咯炸(浇芡) | |
| 清炒肉片····· | (43) | ····· | (59) |
| 肉丝炒大头菜····· | (44) | 酿茄子····· | (60) |
| 肉丝炒佛手芥丝····· | (44) | 肉末煎茄子····· | (60) |
| 肉丝炒榨菜丝····· | (45) | 肉片烧茄子····· | (61) |
| 肉丝炒冬笋丝····· | (46) | 肉丝炒蒜苗····· | (62) |

肉片焖蒜苗·····	(63)	水爆肚仁·····	(76)
肉丝炒扁豆丝·····	(63)	水爆肚领·····	(77)
肉片焖扁豆·····	(64)	水爆散丹·····	(78)
盐爆肚仁·····	(64)	水爆全祥·····	(78)
油爆肚仁·····	(65)	烧肚板·····	(79)
烩全祥·····	(66)	油爆双脆·····	(80)
烩羊眼加口蘑·····	(67)	全爆·····	(80)
烩羊脑·····	(68)	炒攒盘盖被子·····	(82)
烩羊脊髓·····	(68)	肉烩酸菠菜·····	(83)
烩三样·····	(69)	肉烩菠菜粉·····	(83)
奶汤烩银丝·····	(69)	肉烩酸菜粉·····	(84)
独羊眼·····	(70)	肉丝炒菠菜粉·····	(85)
烧蹄筋·····	(71)	肉豆腐盒·····	(85)
烹蹄筋·····	(72)	肉片炒虎皮豆腐·····	(86)
烩肚肺丝·····	(73)	肉片炒豆腐炸焦·····	(87)
油爆肚领·····	(73)	铛炮肉·····	(88)
盐爆肚条·····	(74)	烤肉·····	(89)
盐爆散丹·····	(75)	涮羊肉·····	(91)
炒散丹·····	(76)		

二、鸡 类

盐爆鸡条·····	(94)	桃仁鸡排·····	(98)
炒笋鸡·····	(95)	麻仁鸡排·····	(98)
清蒸鸡块·····	(95)	花生米鸡排·····	(99)
黄焖鸡·····	(96)	奶油鸡卷·····	(100)
炸鸡排·····	(97)	溜鸡片·····	(101)

醋溜鸡片·····	(102)	蛋白鸡卷·····	(112)
软炸鸡条·····	(102)	鸡皮烧万年青·····	(113)
纸包鸡·····	(103)	黄袍鸡包·····	(113)
爆鸡丁·····	(104)	鸡里蹦·····	(115)
芙蓉鸡片·····	(105)	炒甘肃鸡·····	(115)
香酥肥鸡·····	(106)	铁扒鸡·····	(116)
锅烧鸡·····	(107)	辣子鸡丁·····	(117)
酱炒鸡腿·····	(108)	星月鸡·····	(118)
碎溜笋鸡·····	(108)	鸡丝炒金针·····	(119)
红煨鸡块·····	(109)	灯笼鸡·····	(120)
酱汁扒鸡·····	(110)	鸡酪菠菜·····	(121)
笋鸡炸八块·····	(111)		

三、鸭 类

烤鸭·····	(123)	烧鸭肝·····	(141)
香酥肥鸭·····	(131)	炒鸭肝片·····	(142)
清蒸肥鸭·····	(133)	炸鸭肝·····	(143)
酱汁扒鸭·····	(133)	烧净胗·····	(143)
酱炒鸭块·····	(134)	麻酱净胗·····	(144)
红煨鸭块·····	(135)	净胗鲜蘑·····	(145)
扒鸭条·····	(135)	净胗菜花·····	(145)
八宝莲珠鸭子·····	(136)	红烧鸭掌·····	(146)
清蒸江米鸭·····	(138)	芝麻鸭肝卷·····	(147)
荷叶鸭子·····	(139)	酿鸭膀·····	(148)
芙蓉鸭条·····	(140)	炉鸭丝炒“黄瓜鱼”·····	(149)
清蒸炉鸭·····	(140)	炉鸭丝炒茭笋·····	(149)

炉鸭丝炒茭白丝…… (150)
炉鸭丝炒冬笋丝…… (151)
炉鸭丝炒玉兰片丝… (151)

炒什件…………… (152)
如意鸭肝卷…………… (153)

四、鱼 类

红烧黄鱼…………… (155)
干烧黄鱼…………… (156)
家常熬黄鱼…………… (157)
松鼠黄鱼…………… (157)
糖醋黄鱼…………… (158)
红烧鲤鱼…………… (159)
干烧鲤鱼…………… (160)
糖醋鲤鱼…………… (161)
清蒸鲤鱼…………… (162)
红烧桂鱼…………… (163)
干烧桂鱼…………… (164)
清蒸桂鱼…………… (165)
糖醋桂鱼…………… (166)
清蒸鲥鱼…………… (167)
干烧鲥鱼…………… (168)
溜鱼片…………… (169)
白扒鱼片…………… (170)
番茄鱼片…………… (170)
三色鱼片…………… (171)
赛银鱼…………… (173)
赛螃蟹…………… (173)

炒鱼仁…………… (174)
炒鱼条…………… (175)
番茄鱼饼…………… (176)
番茄鱼球…………… (176)
桃仁鱼饼…………… (177)
鸳鸯鱼卷…………… (178)
白扒鱼卷…………… (179)
三吃鱼饼…………… (179)
两色鱼球…………… (180)
抓炒鱼丁…………… (181)
滑炒鱼丁…………… (182)
奶汤川鲫鱼…………… (183)
黄油煎桂鱼…………… (184)
锅塌鱼片…………… (185)
芝麻鱼饼…………… (185)
糟溜鱼片…………… (186)
糖醋瓦块鱼…………… (187)
菊花鱼球…………… (187)
蹭蹦活鱼…………… (189)
五柳活鱼…………… (190)

五、虾 蟹 类

- | | |
|------------------|--------------------|
| 如意大虾····· (192) | 三吃虾托····· (205) |
| 焗大虾····· (193) | 炸“鸳鸯”虾托····· (206) |
| 炸板虾····· (193) | 琵琶大虾····· (207) |
| 一品芙蓉虾····· (194) | 桃花面包····· (208) |
| 炸虾球····· (195) | 炒虾仁····· (209) |
| 煎虾饼····· (196) | 烩虾仁····· (210) |
| 芙蓉大虾····· (196) | 番茄虾仁····· (211) |
| 两吃大虾····· (198) | 混底虾仁····· (212) |
| 红油虾球····· (199) | 抓炒虾仁····· (213) |
| 水晶虾球····· (200) | 蛋白虾仁····· (213) |
| 黄袍虾球····· (201) | 云罗大虾····· (214) |
| 番茄虾球····· (202) | 酸沙子蟹····· (215) |
| 麻仁虾饼····· (203) | 炒蟹肉····· (216) |
| 桃仁虾饼····· (203) | 蟹黄烧白菜····· (217) |
| 花生米虾饼····· (204) | |

六、海 味 类

- | | |
|-----------------|------------------|
| 清汤燕菜····· (218) | 鸡皮烧鱼肚····· (225) |
| 芙蓉燕菜····· (219) | 白扒鱼肚····· (226) |
| 珍珠燕菜····· (220) | 花环鱼肚····· (227) |
| 红烧鱼翅····· (221) | 红烧紫鲍····· (228) |
| 鸡蓉鱼翅····· (222) | 麻酱紫鲍····· (229) |
| 烧四丝····· (223) | 鲍鱼珍珠笋····· (230) |
| 红烧鱼肚····· (224) | 鲍鱼龙须菜····· (230) |

鲍鱼鸭胗····· (231)
红烧干贝····· (232)
干贝萝卜球····· (233)
干贝肚块····· (234)
干贝白菜堆····· (235)
桂花干贝····· (236)

鸡茸银耳····· (237)
清汤银耳····· (239)
扒海羊····· (240)
烧四宝····· (241)
红烧鱼唇····· (242)

七、甜 菜 类

拔丝苹果····· (244)
拔丝香蕉····· (245)
拔丝山药····· (246)
拔丝鸡蛋····· (247)
拔丝丸子····· (248)
拔丝四素····· (249)
拔丝南荠····· (250)
拔丝葡萄····· (250)
陈子羹汤元····· (251)
山楂酪汤元····· (252)
菠萝羹汤元····· (253)
炸鲜果扞····· (254)
酿南荠····· (255)
什锦面包盒····· (255)
糖溜面包····· (256)
糖溜卷果····· (257)
蜜汁三泥····· (258)
山药桃····· (259)

酿苹果····· (261)
酒酿葡萄羹····· (261)
炸莲花····· (262)
炒三泥····· (263)
炒山药泥····· (263)
炒芸豆泥····· (264)
炒莲子泥····· (264)
八宝云片糕····· (265)
莲子果羹····· (267)
琥珀莲子····· (268)
百合莲子····· (269)
冰糖莲子····· (269)
杏仁玉枣····· (270)
核桃酪····· (270)
冰糖银耳····· (271)
炸甜卷果····· (272)
什锦菠萝饭····· (273)
炸羊尾····· (273)

八、冷 荤 类

- | | |
|----------------|--------------------|
| 酱牛肉····· (275) | 拌鸭掌····· (280) |
| 焖鸡····· (276) | 拌佛手海蜇····· (281) |
| 辣鱼····· (276) | 炆虾片····· (281) |
| 沙辣子····· (277) | 炉鸭琼脂····· (282) |
| 瓦鸭····· (277) | 鸭掌冻····· (283) |
| 咸油鸡····· (278) | 云头肉卷····· (283) |
| 酥海带····· (279) | 岁寒三友扇子····· (284) |
| 拌鸡丝····· (279) | 鸡丝粉皮····· (285) |
| 拌银丝····· (280) | 炆里脊肉丝粉皮····· (286) |

九、素 菜 类

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 奶油扒白菜····· (287) | 素烩酸菠菜····· (296) |
| 素扒白菜····· (288) | 素烩菠菜粉····· (296) |
| 口蘑烧菜心····· (288) | 素烩酸菜粉····· (297) |
| 香菇烧菜心····· (289) | 炒黄菜····· (298) |
| 鲜蘑烧菜心····· (290) | 炸香椿鱼····· (298) |
| 干烧冬笋····· (290) | 素豆腐盒····· (299) |
| 白扒龙须菜····· (291) | 锅塌豆腐····· (300) |
| 奶油海米青笋····· (291) | “鹤鹑”豆腐····· (301) |
| 香菇烧玉笋····· (292) | 素炒咯炸····· (302) |
| 口蘑烧菱角····· (293) | 扒金针菜····· (302) |
| 奶扒鲜桃仁····· (294) | 口蘑炒苇锥····· (303) |
| 烹掐菜····· (295) | 炒素鸡丝····· (304) |
| 烹掐菜粉····· (295) | 炸素鸭····· (305) |

十、汤 类

- | | |
|-----------------|------------------|
| 鸭泥腐皮····· (306) | 茉莉鱼肚····· (312) |
| 砂锅牛尾····· (306) | 酸辣银丝····· (313) |
| 什锦汤····· (307) | 奶汤散丹····· (314) |
| 砂锅豆腐····· (308) | 鸭泥面包汤····· (314) |
| 酸辣海参····· (309) | 珍珠三鲜····· (315) |
| 酸辣鱼唇····· (309) | 鸡蓉鲜桃瓢····· (316) |
| 氽三鲜····· (310) | 鱼蓉百奶羹····· (316) |
| 氽丸子····· (311) | 鸡片莲子····· (317) |
| 茉莉竹荪····· (311) | |

十一、其 他 类

- | | |
|------------------|-------------------|
| 炒荷鲜····· (319) | 滑洋四宝····· (323) |
| 百子冬瓜····· (320) | 柿汁香菇盒····· (324) |
| 香菇烧丝瓜····· (320) | 八宝酿西红柿····· (325) |
| 如意白菜卷····· (321) | 鲜蘑鸡蓉菠菜····· (326) |
| 扒三白····· (322) | 雪山寻宝····· (327) |

一、肉 类



醋溜肉片

主 料：精羊肉四两。

配 料：水发玉兰片一两。

调 料：酱油八钱，米醋二钱，精葱三钱，鲜姜一钱，大蒜一钱，淀粉四钱，植物油半斤（实耗一两）。

制做方法：

1. 羊肉顶丝切成片，玉兰片片成片，葱顺长切成长约一寸、宽约一分的细条（即直葱），姜去皮切成极细的细末，蒜去皮用刀拍了剁成蒜末，淀粉用水泡上。

2. 取一个碗放入切好的葱条、姜末、蒜末，加入酱油、米醋、水淀粉配成芡。羊肉片用水淀粉浆上。

3. 把大炒勺放在旺火上，倒入植物油，烧温后（油稍一起沫即成），将浆好的肉片倒入，用手勺打开，看肉片全部变成粉色，即倒入漏勺内，将油滤出；再将肉倒回炒勺内，立即将配好的芡倒入搅匀，同时将炒勺颠翻几下，使芡均匀地挂在肉片上和玉兰片上，放点明油装盘即成。

特 点：色泽金黄，质地鲜嫩，味道醇厚，稍带酸味。

炒 肉 片

主 料：精羊肉四两。

配 料：干黄花二钱，干木耳一钱，菠菜一两。

调 料：植物油半斤(实耗一两)，酱油八钱，精葱三钱，鲜姜一钱，大蒜一钱，淀粉四钱(分两次用)。

制做方法：

1. 羊肉顶丝切成片；黄花、木耳用温水泡发，择洗干净，黄花切成寸段；菠菜洗净，切成寸段；葱顺长切成长约一寸、宽约一分的细条，姜去皮切成极细的细末，蒜去皮用刀拍了剁成蒜末，淀粉用水泡上。

2. 取一个碗放入切好的葱条、姜末、蒜末、黄花、菠菜，加入木耳、酱油、淀粉配成芡(三钱淀粉加三钱水)。羊肉片用水淀粉(一钱淀粉加一钱水)浆好。

3. 把大炒勺放在火上，倒入植物油，烧温后(油稍一起沫即成)，将浆好的肉片倒入，用手勺搅打开，看肉片全部变成粉色，即倒入漏勺内，将油滤出；再将肉片倒回炒勺内，立即将配好的芡倒入搅匀，同时将炒勺颠翻几下，使芡均匀地挂在肉片上和其它配料上，放入少许明油，倒入盘内即成。

特 点：肉片鲜嫩，有绿、黄、黑等颜色，赏心悦目。

滑 溜 里 脊

主 料：羊里脊(也可用嫩瘦肉代替)四两。