

每日 一点点丛书



# 清真美味

江砥 刘欣 张和平 编



天津科学技术出版社

●每日营养一点点丛书

# 清 真 美 味

江 砥 刘 欣 张和平 编

天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

清真美味/江砥编.-天津:天津科学技术出版社,  
1993.11(2001.5重印)  
(每日营养一点点丛书)  
ISBN 7-5308-1274-2

I.清… II.江… III.穆斯林-菜谱 IV.TS972.17

中国版本图书馆CIP数据核字(1999)第74981号

责任编辑:雷彭年

责任印制:张军利

天津科学技术出版社出版

出版人:王树泽

天津市张自忠路189号 邮编 300020 电话(022)27306314

天津市武清区永兴印刷厂印刷

新华书店天津发行所发行

\*

开本 787×1092 1/32 印张 6 字数 124 000

2001年6月第1版第3次印刷

定价:7.00元

# ●目

# 录●

## 肉 类

- |              |      |             |      |
|--------------|------|-------------|------|
| 小炒牛肉 .....   | (1)  | 红烧牛鞭 .....  | (13) |
| 小笼粉蒸牛肉 ..... | (2)  | 红烧羊肉 .....  | (14) |
| 干炸肉片 .....   | (2)  | 红油肉丁 .....  | (15) |
| 干煸牛肉丝 .....  | (3)  | 当归牛腩 .....  | (15) |
| 干炸牛里脊 .....  | (3)  | 灯影牛肉 .....  | (16) |
| 子姜羊肉丝 .....  | (4)  | 卤牛肉 .....   | (17) |
| 手抓羊肉 .....   | (5)  | 沙锅牛尾 .....  | (18) |
| 牛肉扒 .....    | (5)  | 油爆肚仁 .....  | (18) |
| 生扒羊肉 .....   | (6)  | 油爆双脆 .....  | (19) |
| 扒牛肉片 .....   | (7)  | 茄汁牛肉饼 ..... | (20) |
| 扒羊肉条 .....   | (8)  | 茄汁煎牛肉 ..... | (20) |
| 扒牛肉条 .....   | (8)  | 鸡肚爆 .....   | (21) |
| 扒牛舌 .....    | (9)  | 炒羊肉 .....   | (22) |
| 扒羊蹄 .....    | (10) | 炒腰花 .....   | (22) |
| 水爆散丹 .....   | (10) | 炒羊肝 .....   | (23) |
| 水爆杂样 .....   | (11) | 炒肚片 .....   | (24) |
| 它似蜜 .....    | (11) | 炒双丝 .....   | (24) |
| 芝麻羊肉 .....   | (12) | 炒三丁 .....   | (25) |

炒肉丝 .....	(26)	锅煽羊肉 .....	(43)
软炸里脊 .....	(26)	锅煽羊肝 .....	(44)
咖喱牛肉 .....	(27)	锅煽三样 .....	(44)
南煎丸子 .....	(28)	锅烧羊肉 .....	(45)
香酥羊肉 .....	(28)	番茄牛舌 .....	(46)
香酥牛肉 .....	(29)	番茄腰柳 .....	(46)
芫爆里脊 .....	(30)	葱烧蹄筋 .....	(47)
芫爆肚仁 .....	(30)	葱爆羊肉 .....	(48)
芫爆散丹 .....	(31)	酥炸羊肉 .....	(48)
炸熘里脊 .....	(32)	酥炸牛肉 .....	(49)
粉蒸牛肉 .....	(32)	焦熘肉片 .....	(50)
烧羊肉 .....	(33)	焦熘里脊 .....	(50)
烧蹄筋 .....	(34)	煎牛排 .....	(51)
烤羊腿 .....	(34)	煎牛肉饼 .....	(52)
烤羊排 .....	(35)	熘丸子 .....	(53)
烤羊肉串 .....	(36)	新疆袷浆肉 .....	(54)
烩千里风 .....	(36)	新疆过油肉 .....	(55)
荷包里脊 .....	(37)	新疆手抓肉 .....	(55)
蚝油牛肉 .....	(38)	新疆葱爆肉 .....	(56)
脆皮牛肉 .....	(38)	酱牛肉 .....	(57)
清炒肉片 .....	(39)	辣味牛肉 .....	(58)
清蒸羊肉 .....	(40)	辣味烧羊肉 .....	(58)
清炖牛肉 .....	(40)	爆三样 .....	(59)
黄焖牛肉 .....	(41)	爆羊肉 .....	(60)
鱼香牛肝 .....	(42)	爆炒羊肝 .....	(60)
菠萝里脊 .....	(42)		

## 水产类

- |                |      |             |      |
|----------------|------|-------------|------|
| 什锦鱼片 .....     | (62) | 烧海杂拌 .....  | (78) |
| 白扒鱼卷 .....     | (63) | 烧四宝 .....   | (79) |
| 白崩鱼丁 .....     | (63) | 高丽鱼条 .....  | (80) |
| 白斩鱼(姜丝鱼) ..... | (64) | 高丽虾仁 .....  | (80) |
| 白扒鱼片 .....     | (65) | 菠萝鱼卷 .....  | (81) |
| 白扒目鱼条 .....    | (65) | 清炒墨鱼丝 ..... | (82) |
| 白爆鱼丁 .....     | (66) | 清蒸鲤鱼 .....  | (82) |
| 红烧鱼卷 .....     | (67) | 番茄鱼片 .....  | (83) |
| 红烧鱼丁 .....     | (67) | 焦熘鱼片 .....  | (84) |
| 奶汤鲫鱼 .....     | (68) | 酥鱼 .....    | (84) |
| 氽牡丹鱼 .....     | (69) | 赛螃蟹 .....   | (85) |
| 抓炒鱼 .....      | (69) | 熘鲫鱼 .....   | (86) |
| 炒鳝鱼丝 .....     | (70) | 熘鱼片 .....   | (86) |
| 松子平鱼 .....     | (71) | 酿鱼肚 .....   | (87) |
| 松鼠黄鱼 .....     | (72) | 翡翠鱼肚 .....  | (88) |
| 官烧目鱼 .....     | (73) | 醋椒桂鱼 .....  | (89) |
| 软熘鱼扇 .....     | (73) | 糖醋鲤鱼 .....  | (90) |
| 软熘金钱鱼腐 .....   | (74) | 爆鱿鱼卷 .....  | (90) |
| 炸板鱼 .....      | (75) | 爆墨鱼花 .....  | (91) |
| 炸银鱼 .....      | (75) | 一品芙蓉虾 ..... | (92) |
| 家常熬鱼 .....     | (76) | 三吃大虾 .....  | (93) |
| 挣蹦鲤鱼 .....     | (77) | 干煸大虾 .....  | (94) |
| 芫爆鱼条 .....     | (77) | 凤尾虾片 .....  | (95) |

水晶虾仁 .....	(96)	清炒虾仁 .....	(101)
炒芙蓉虾仁 .....	(96)	烹虾段 .....	(102)
软炸虾仁 .....	(97)	番茄虾仁 .....	(103)
油焖大虾 .....	(98)	炒全蟹 .....	(103)
炆虾片 .....	(98)	清蒸子蟹 .....	(104)
盐水大虾 .....	(99)	熘蟹黄 .....	(105)
炸虾球 .....	(100)	红烧海螺 .....	(105)
炸烹大虾 .....	(100)		

### 禽蛋类

双味鸡球 .....	(107)	炒辣子鸡丁 .....	(117)
白爆鸡丁 .....	(108)	炒雏鸡 .....	(118)
白炖雏鸡 .....	(108)	鸡丝拉皮 .....	(119)
扒鸭条 .....	(109)	鸡里蹦 .....	(119)
扒三白 .....	(110)	软炸鸭肝 .....	(120)
扒鸡 .....	(110)	炖雏鸡 .....	(121)
全爆 .....	(111)	炸三样 .....	(121)
红炖鸡块 .....	(112)	炸八块 .....	(122)
红煨鸡翅 .....	(113)	炸鸡排 .....	(123)
华阳鸡丁 .....	(113)	炸胗肝 .....	(123)
奶汁鸡片 .....	(114)	炸铁雀 .....	(124)
芫爆鸡片 .....	(114)	炸熘飞禽 .....	(124)
明火珍珠 .....	(115)	香酥鸡 .....	(125)
油爆鸡丁 .....	(116)	芫爆鸡条 .....	(126)
炒生鸡丝 .....	(117)	烩鸭四宝 .....	(127)

烩生鸡丝····· (127)	番茄鸡柳····· (131)
栗子鸡块····· (128)	锅烧鸡····· (132)
黄焖鸡····· (129)	酱爆鸡丁····· (133)
清蒸炉鸭····· (130)	酱汁扒鸡····· (134)
清蒸雏鸡····· (130)	滑溜三样····· (134)
清炒鸽片····· (131)	翡翠鸡片····· (135)

### 海味类

三丝鱼翅····· (137)	虾子烧海参····· (143)
什锦海参····· (138)	翡翠燕菜····· (144)
扒三样····· (138)	烧干贝····· (144)
乌龙戏珠····· (139)	烧海什锦····· (145)
余燕菜····· (140)	海参鸡脯····· (146)
余燕菜鸽雏····· (140)	清蒸干贝····· (146)
红烧海参炸肚····· (141)	葱扒海参····· (147)
红烧鱼翅····· (142)	葱烧海参····· (148)
芙蓉燕菜····· (142)	

### 食用菌类

干烧冬笋····· (149)	香菇菜心····· (152)
扒金针素翅····· (149)	烧二冬····· (153)
冬菇菜心····· (150)	烧两样····· (153)
冬笋炒牛肉····· (151)	翡翠银耳····· (154)
虾子冬笋····· (151)	



## 蔬 菜 类

- |                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| 干贝萝卜球…………… (156)  | 酸辣黄瓜…………… (170)   |
| 干贝菜墩…………… (157)   | 酿馅辣子…………… (170)   |
| 扒冬瓜球…………… (157)   | 酿茄子…………… (171)    |
| 多味西兰花…………… (158)  | 焖肉片豆角…………… (172)  |
| 如意白菜…………… (159)   | 辣子里脊…………… (172)   |
| 奶汁萝卜…………… (159)   | 蔬菜牛肉…………… (173)   |
| 炒素什锦…………… (160)   | 糖醋胡萝卜…………… (174)  |
| 炒茭白…………… (161)    | 糖醋西葫芦丁…………… (174) |
| 油焖茭白…………… (161)   | 蚝油生菜…………… (175)   |
| 鸡油三白…………… (162)   | 杏仁豆腐…………… (175)   |
| 怪味五丁…………… (162)   | 鸡焖豆腐…………… (176)   |
| 珊瑚藕片…………… (163)   | 蟹肉豆腐…………… (176)   |
| 珊瑚萝卜条…………… (164)  | 桂花豆腐…………… (177)   |
| 茄子罐…………… (164)    | 南式豆腐…………… (178)   |
| 虾子茭白…………… (165)   | 烩豆腐…………… (178)    |
| 香辣冬瓜丝…………… (166)  | 锅塌豆腐…………… (179)   |
| 海米芹菜…………… (166)   | 葱烧豆腐…………… (180)   |
| 栗子烧白菜…………… (167)  | 熘豆腐盒…………… (180)   |
| 烧白菜丸子…………… (168)  | 鹤鹑豆腐…………… (181)   |
| 高丽鱼条黄瓜…………… (168) | 肉片虎皮豆腐…………… (182) |
| 葱油茭白…………… (169)   |                   |

# 肉 类

## 小炒牛肉

### 原料

黄牛肉 250 克, 韭菜 50 克, 姜丝 1 克, 胡椒面 0.5 克, 淀粉 10 克, 鸡蛋 1 个, 花生油 500 克(约耗 60 克), 酱油 15 克, 白糖 2 克, 味精 0.5 克, 料酒 5 克, 水淀粉 10 克, 麻油 2 克, 精盐 0.5 克。

### 制法

1. 将牛肉洗净, 去筋膜, 切成薄片, 顺纹切成丝, 放碗内, 下料酒、精盐抓匀, 磕入鸡蛋打散, 加淀粉调匀上浆。韭菜择洗干净, 切成段。

2. 炒勺上旺火, 倒入花生油, 烧至四成热, 姜丝炝勺, 下牛肉丝滑散至熟, 倒入漏勺内沥油。原勺再上旺火, 留底油, 下姜丝煸炒出香味, 放韭菜, 加酱油、白糖、味精迅速翻炒, 下牛肉丝、胡椒面, 用水淀粉勾芡, 淋麻油抖匀装盘。

### 特点

牛肉暗红, 韭菜碧绿, 咸鲜微辣。

## 小笼粉蒸牛肉

### 原料

牛肉 500 克,米粉(大米粉或糯米粉)100 克,酱油 50 克,姜末 15 克,郫县豆瓣 20 克,醪糟汁 100 克,辣椒面 10 克,花椒面 25 克,香菜 50 克,葱花 25 克,蒜泥 10 克,麻油 2.5 克,菜子油 100 克。

### 制法

1. 将牛肉去筋膜,横着肉纹切成 5 厘米长、3.5 厘米宽、0.3 厘米厚的片,盛入盆内,放入豆瓣(剁碎)、酱油、生菜子油、醪糟汁、姜末、米粉拌匀,等份装入小竹笼,用旺火蒸熟。

2. 在每笼蒸好的牛肉上撒上辣椒面、花椒面、葱花、香菜、蒜泥,再淋上麻油即成。

### 特点

肉细嫩,味浓而香。

## 干炸肉片

### 原料

瘦嫩羊肉(元宝肉)400 克,冬笋片 50 克,姜片 25 克,花生油 500 克(约耗 100 克),料酒 10 克,酱油 15 克,白糖 60 克,淀粉 25 克,麻油 5g,醋适量。

### 制法

1. 将肉去筋入清水泡去血水,切成 0.5 厘米厚的大片。

2. 将料酒、酱油、醋、白糖、水淀粉同放一碗内调匀,对成

调味汁。

3. 炒勺上火, 倒入花生油, 烧热后, 将肉下入, 用微火炸至焦透, 再改旺火加热, 放入姜片、笋片, 倒出沥油。原勺上火, 倒入对好的调味汁, 炒至稍浓, 倒入肉片、姜片、笋片翻炒, 使之汁料挂匀, 淋入麻油, 即可出勺装盘。

#### 特点

呈棕红色, 焦、酥、脆、香, 甜酸微咸。

## 干 煨 牛 肉 丝

#### 原料

牛脊 200 克, 芹菜 50 克, 干辣椒丝 15 克, 辣椒面 2 克, 精盐、料酒、白糖各适量, 味精 2 克, 麻油、醋各 5 克, 花生油 150 克。

#### 制法

1. 将牛肉去筋膜, 洗净, 切成丝。芹菜择洗干净切丝。干辣椒用温水泡洗后切丝。

2. 炒勺上火, 注入花生油烧热, 下入肉丝煸炒, 至水分炒尽时下入干辣椒丝、辣椒面, 炒出味后烹料酒, 放精盐、味精、醋和白糖, 出勺前下入芹菜, 淋麻油, 煸炒几下装盘。

#### 特点

嫩香, 麻辣甜咸。

## 干 炸 牛 里 脊

#### 原料

牛里脊肉 250 克, 鸡蛋 1 个, 葱花 5 克, 姜末 1 克, 花椒盐

10克,面粉50克,味精1克,料酒6克,花生油500克(约耗70克),麻油15克。

### 制法

1. 将牛里脊洗净,去筋膜,切成长方形薄片,放碗内,用姜末、葱花、花椒盐3克、味精、料酒、麻油10克腌渍10分钟。

2. 鸡蛋磕入碗内,加少许清水打散,下面粉调和成全蛋糊,再加入花生油10克搅匀。

3. 炒勺置旺火上,入花生油,烧至六成熟时,将裹匀全蛋糊的牛肉片逐片下油勺内炸呈淡黄色时,捞出,待油温升高至八成熟时,投入牛肉片复炸呈金黄色,倒入漏勺内沥油,装盘,撒上花椒盐即可。

### 特点

色泽金黄光亮,酥松咸香味美。

## 子姜羊肉丝

### 原料

净羊肉200克,嫩姜50克,青蒜苗段35克,甜椒50克,甜面酱5克,酱油10克,花生油75克,精盐15克,料酒10克,水淀粉5克,味精1.5克。

### 制法

1. 将羊肉切成5厘米长,0.3厘米粗的丝,盛入碗内,加料酒、精盐拌匀。嫩姜、甜椒择洗净切丝。将酱油、水淀粉、味精、肉汤对成调味汁。

2. 炒勺上旺火,注油,煸炒甜椒丝至断生,盛入盘内。再下油烧热,下羊肉丝划散,放甜面酱炒出香味,加入姜丝、甜椒

丝、蒜苗段炒几下，烹入调味汁，颠翻炒匀即成。

### 特点

色泽美观，鲜香微辣。

## 手抓羊肉

### 原料

带骨羊腰窝肉 1000 克，大料、花椒各适量，葱段 50 克，葱末 25 克，姜末 20 克，蒜片 20 克，蒜末 20 克，料酒 15 克，辣椒面 1.5 克，胡椒面 1.5 克，香菜末 50 克，精盐适量。

### 制法

1. 羊肉洗净，每隔两根肋骨用刀剁断，然后剁成 2.5 厘米宽的段，用水浸净血水。

2. 将肉放开水锅中煮透，捞出洗去血沫，放入沙锅中，加入开水、料酒、大料、花椒、葱段、姜片、蒜片、精盐，用微火煮至八成熟，捞出码入蒸碗内，加入原汤，上屉蒸烂，扣在大盘中。

3. 将葱末、姜末、蒜末、香菜末、辣椒面、胡椒面放入碗内对成调味汁，连同羊肉一起上桌，蘸食。

### 特点

颜色白爽，醇香鲜美。

## 牛肉扒

### 原料

牛里脊肉 250 克，葱头 150 克，麻油 100 克，料酒 15 克，酱油 25 克，味精 2 克，淀粉 20 克，白胡椒面 1 克，姜末 10 克，

精盐、鸡汤各适量。

### 制法

1. 牛里脊去外筋洗净,用刀背砸成饼状,再切成大斜象眼块,撒匀胡椒面、料酒。将葱头切成碎末。

2. 炒勺上火,放入麻油烧热,将牛里脊放入煎熟,码入盘内,再用勺中的煎油上火煸炒葱头末,加入料酒、酱油、姜末、精盐、味精、鸡汤,用水淀粉勾芡,淋入麻油,浇在牛肉上面即成。

### 特点

色泽金黄,肉质软嫩,香鲜味浓。

## 生扒羊肉

### 原料

精羊腰窝肉 1500 克,甜面酱 150 克,料酒 25 克,酱油 100 克,白糖 15 克,味精 3 克(分两次用),麻油 40 克(分两次用),葱段、姜片、蒜片共 100 克,大料、鸡汤、水淀粉、糖色各适量。

### 制法

1. 将羊肉去边沿,用清水浸泡,洗净,放开水锅中煮去血筋,捞出洗去血沫。

2. 将肉皮朝下放入盆内,将甜面酱、料酒、酱油、白糖、葱段、姜片、蒜片、大料、糖色、麻油、味精、鸡汤放一碗内调匀,倒入羊肉盆内,用盘子盖严,上屉用旺火蒸熟。

3. 将羊肉取出扣在大盘内,揭去肉皮不要。原汤倒入勺内,上火烧开,撇去浮沫,调入味精,用水淀粉勾芡,淋入麻油,

浇在羊肉上即成。

### 特点

色泽红润，肉质软嫩，味醇浓郁。

## 扒牛肉片

### 原料

牛里脊肉 1000 克，葱段 60 克，水淀粉 20 克，姜片 10 克，麻油 30 克，大料 3 粒，酱油 100 克，料酒 25 克，花生油 50 克，精盐 10 克，豌豆苗 150 克，白糖 15 克。

### 制法

1. 将牛里脊肉用清水略泡后，捞起，用刀切成两块，入沸水锅焯透，捞起，漂洗干净，放干净沙锅中，加清水淹没，入姜片、葱段、大料、料酒、精盐、白糖和酱油 70 克烧沸，撇去浮沫，盖好盖儿，小火焖至八成烂时，取出牛里脊肉放凉，切去不整齐的边角，顶着肌纤维切成薄片，片形要大一些，然后将牛肉片整齐地排放在碗内，加入酱油 30 克，倒入煮牛肉的原汤，上屉蒸 30 分钟取出。

2. 炒勺上火，放油烧热，下择洗干净的豌豆苗炒片刻，将锅中原汤倒入少许，用精盐调味，起勺装平盘中，将牛肉片扣在豆苗上。

3. 原炒勺再上火，滗入盘中汤汁，用水淀粉勾薄芡，淋入麻油，起勺浇在菜上即成。

### 特点

色泽红亮，牛肉酥烂，滋味香鲜。



## 扒羊肉条

### 原料

熟羊肉 250 克, 精盐 2 克, 酱油 20 克, 清汤 300 克, 料酒 15 克, 味精 1 克, 水淀粉适量, 葱末 30 克, 姜末 20 克, 花椒油 30 克, 花生油 50 克。

### 制法

1. 将熟羊肉切长 9 厘米、宽 3 厘米、厚 1 厘米的片, 整齐地放入盘内。

2. 炒勺内放入花生油, 中火烧至六成热时葱姜末炝勺, 炝出香味, 放入酱油、清汤、料酒、精盐调好口味, 将羊肉条推入勺内, 见微开后, 在小火上煨燻几分钟后移至旺火, 汤汁浓稠时用水淀粉勾芡, 加味精, 淋入花椒油, 大翻勺盛于盘内, 肉条整齐不乱。

### 特点

羊肉软烂, 香味浓厚, 汁红明亮。

## 扒牛肉条

### 原料

煮熟牛肉 200 克, 麻油 75 克, 料酒 10 克, 酱油 20 克, 味精 2 克, 淀粉 30 克, 葱段、姜片、蒜片共 30 克, 大料 2 粒, 鸡汤适量。

### 制法

1. 将牛肉切成 10 厘米长、3 厘米宽、0.3 厘米厚的肉条,