



现代家庭美食丛书

300款

家庭清真菜肴烹调



现代家庭美食丛书（一）

家庭清真菜肴烹调 300 款

马 忠 编

延边人民出版社

【吉】新登字 08 号

责任编辑：许正勋

现代家庭美食丛书（一）

家庭清真菜肴烹调 300 款

出版 延边人民出版社

发行 吉林省新华书店

印刷 吉林市华美印刷有限公司印刷

印数 1—8.000 册

787×1092 毫米 32 开

2 插页 55 印张 900 千字

1999 年 8 月 第 1 版

1999 年 8 月 第 1 次印刷

ISBN7—80648—123—0/2·17

全套定价：76.00 元（册）7.60 元



麻酱牛肉



如意大虾



袈裟牛肉



新疆炒菜



银丝羊肉



百花羊肉



油爆三样



干烧虾仁



煎扒斩草



羊肝排贫



芥蓝牛肉



精炸里脊

目 录

黄焖牛肉.....	1	羊肝排贫	16
炸牛排.....	1	南煎丸子	17
熘丸子.....	2	凤眼牛肉饼	17
袈裟牛肉.....	3	扒牛舌	18
烧白菜丸子.....	3	炮三样	19
焖丸子.....	4	炒腰花	20
煨牛肉.....	5	清炒肉片	20
干炒羊肉丝.....	5	焦熘里脊	21
银丝羊肉.....	6	炒羊肝	22
辣子里脊.....	7	滑熘羊肝丝	22
菠萝里脊.....	7	盐爆里脊	23
里仁里脊.....	8	肉丝炒嘎渣	24
滑溜里脊.....	9	红松羊肉	24
麻酱牛肉.....	9	油爆三样	25
红烧牛尾	10	三片瓦糕	26
扣烧牛肉	10	砂锅丸子	26
肉丝炒面筋	12	新疆炒菜	27
香酥(酥炸)羊肉	12	斯里兰卡式牛肉片	27
煎里脊扒	13	葱汁牛肉片	28
铁板里脊片	14	奶汁牛里脊丝	28
加沙蛋卷	14	罐焖牛肉	29
干爆羊肉	15	埃及式牛肉豌豆	30
油酥肝卷	15	焖牛舌	30

炸牛脑	31	新疆爆炒面	48
牛肉圆饼	31	羊肉粥	48
炸羊排	32	清真凉皮	49
炸羊肋	32	羊肉抓饭	50
烤羊腿	33	新疆葡萄干炒饭	50
拉古羊肉	33	手把羊肉	51
阿拉伯式羊肉柿子排 ..	34	烤羊肉串	51
伊朗式羊肉茄子	35	烤羊肉	52
伊朗式核桃丸子	35	白水羊肉	52
阿拉伯式羊肉菜花饭 ..	36	一品羊唇	53
巴基斯坦式羊肉	36	香酥岩羊	54
瓢馅羊胸	37	清蒸羊腿	54
阿拉伯式白菜卷	37	整烧羊腿	55
桂花鱼翅	38	香酥羊腿	56
炒肉丝	39	烤全羊	56
炸羊肉串	39	炉烤带皮整羊	57
番茄腰柳	40	金凤扒鸡	58
笋丝羊肉	41	申记香酥鸡	59
生扒羊肉	41	无为熏鸭	59
手抓羊肉	42	清香熏兔	60
杏仁羊肉	43	红扒全兔	61
锅烧羊肉	43	枸杞肾鞭花	62
白丸子	44	红烧鱼翅	63
炒荤素	45	白扒鱼翅	63
酿茄子	45	蟹黄鱼翅	64
肉片虎皮豆腐	46	佛手鱼翅	65
新疆辣子鸡块面	47	砂锅鱼翅	65

鸡蓉鱼唇	66	香酥羊肉	84
酸辣鱼唇丁	67	铜锤羊肉	84
白扒鱼唇	67	佛手羊肉	85
烧鱼唇	68	月牙羊肉	86
白扒鱼肚	68	鸡茸羊肉	87
鸡蓉鱼肚	69	清蒸羊肉	88
红烧鱼肚	70	单炮腰	88
扒参肚	70	炸核桃腰	89
红烧海参	71	精炸里脊	89
全家福	72	羊肝排叉	90
烧四丝	73	东坡羊肉	91
清汤鱼肚	73	雪花羊肉	91
干贝肚块	74	百花羊肉	92
黄油煎鱼片	74	油爆肚仁	93
松鼠黄花鱼	75	炒芙蓉肚	94
干烧鱼	76	滑炒银丝	94
法兰鱼卷(金果鱼) ..	76	炒散丹	95
炸鱼条	77	烩散丹	96
响阳鱼	78	油爆双脆	96
赛银鱼	78	盐爆蘑菇	97
扒奶油鱼卷	79	烧肚板	97
油蘸鱼	80	全爆	98
炸鹅脖	80	鲜蘑烧肥肠	99
荷包里脊	81	奶汤烩杂碎	99
软炸里脊	82	烩千里风.....	100
芝麻羊肉	82	烩羊脑.....	101
象眼羊肝	83	烩脊髓脑.....	101

烩全样·····	102	糖醋胡萝卜·····	117
高丽羊脑·····	102	椒油莴笋·····	117
软炸脊髓·····	103	酸辣黄瓜·····	118
扒羊蹄·····	104	卤素·····	118
烹蹄筋·····	104	酥海带·····	119
烧蹄筋·····	105	酥鱼·····	120
捶鸡生肚·····	106	豆豉鱼·····	120
南炒鸡丁·····	106	水晶虾仁·····	121
辣子鸡丁·····	107	炉鸭丝洋粉·····	122
甘肃鸡·····	107	赛飞龙·····	122
焦响鸭丁·····	108	红煨鸡翅·····	123
面包鸭泥·····	108	蛋皮鸡卷·····	123
江米鸭肝·····	109	凉焖鸡·····	124
烧鸭四宝·····	110	冰糖银耳·····	125
烩掌膀·····	110	核桃酪·····	125
烹蝴蝶（羊肺）·····	111	陈子羹汤圆·····	126
栗子肝·····	111	一品山药·····	127
煎扒斩草（羊舌）·····	112	蜜汁三泥·····	127
银耳烩千里风（羊耳朵） ·····	112	莲子果羹·····	128
香炸天花（羊脑）·····	113	百合莲子·····	129
酸辣肚丝·····	113	炸卧虎饼·····	129
全羊汤·····	114	菠萝莲子·····	130
茉莉鱼肚·····	114	黄瓜豆腐罐·····	131
珍珠三鲜·····	115	烧白菜栗子·····	132
白露鸡·····	116	番茄玉笋·····	132
虾子冬笋·····	116	扒金针素翅·····	133
		如意白菜·····	134

云片鸽蛋.....	134	软炸笋鸡.....	152
一品柿子.....	135	酥鸡腿.....	152
滑溜四宝.....	136	滑炒胗肝.....	153
炒龙凤丝.....	137	碎溜笋鸡.....	154
芝麻三鲜卷.....	137	鸡蓉花脯.....	154
八宝酿西红柿.....	138	蕃茄鸡片.....	155
什锦面包盒.....	139	酱扒鸡块.....	155
百子银耳.....	140	红焖鸡块.....	156
翡翠银耳.....	141	清蒸鸡块.....	156
炒芙蓉银耳.....	141	麻辣鸭丁.....	157
鸡茸银耳.....	142	软炸鸭块.....	157
炒芙蓉海参.....	143	炒笋鸡.....	158
乌龙戏珠.....	144	滑炖笋鸡.....	159
烧海什锦.....	144	笋鸡八块.....	159
炒虾片.....	145	双凤朝阳.....	160
蕃茄虾仁.....	146	凤凰寻窝.....	161
软炸虾仁.....	146	清炒鸽片.....	162
面包虾仁.....	147	口蘑鸽方.....	162
清炒虾仁.....	147	炉鸭丝盖菜.....	163
西法大虾（炸板虾）		清蒸炉鸭.....	164
.....	148	香酥鸭子.....	164
如意大虾.....	148	黄酒鸭.....	165
炸烹对虾.....	149	江米鸭子.....	166
烹靠对虾.....	150	白扒鱼片.....	166
炸虾球.....	150	抓炒鱼.....	167
沾蛋虾仁.....	151	葱瓜鱼丁.....	168
鸡脯菜心.....	151		

黄焖牛肉

主料：熟白煮牛肉 200 克。

辅料：香油 50 克，淀粉 30 克，料酒 10 克，酱油 25 克，味精 3 克，葱段 25 克，蒜片 15 克，姜片 15 克，大料 1 粒，高汤适量。

制法：

①将熟牛肉切成 8 厘米长、2.7 厘米宽、0.7 厘米厚的条。

②坐勺上火，放入香油烧热，放入大料、葱段、姜片

蒜片煸炒出香味，烹入料酒，加入高汤、酱油烧开，捞出佐料（不要），将牛肉整齐地推入，用微火煨靠入味至透，移至旺火，调入味精，出勺将牛肉摊码在汤盘中。原汤上火烧开，撇去浮沫，调好色、味，用水淀粉勾芡，淋入香油，浇在牛肉上即成。

特点：色泽金黄，肉质软烂，味道香醇。

炸牛排

主料：牛里脊 150 克，鸡蛋黄 150 克，白面包 250 克。

辅料：料酒 10 克，胡椒粉 1 克，姜汁 5 克，花生油 100 克，生菜 25 克，精盐适量，面粉 40 克。

制法：

①将牛里脊洗净，切成 3 块，分别用刀背砸成厚片，加料酒、姜汁、精盐、胡椒粉喂好。面包去外皮切成 0.7 厘米

见方的小丁。

②将牛里脊用面粉裹匀再用蛋黄拌匀，外面用面包丁粘匀按实成牛排。

③将牛排放入热油锅中炸呈金黄色时捞出，切成1.3厘米宽的条块，放盘中，用生菜围边，上桌时随带椒盐或辣酱油均可。

特点：牛排颜色金黄，外焦里嫩，酥香适口。

熘丸子

主料：瘦牛肉馅175克。

辅料：鸡蛋1个，淀粉50克，香油25克，花生油500克（实用75克），冬笋25克，水发木耳15克，菠菜25克，料酒10克，酱油25克，味精2克，直葱丝15克，姜米5克，蒜米10克，精盐、清汤各适量。

制法：

①将冬笋片成小片。菠菜开水烫透，冷水过凉，切成3.3厘米长的段。

②把肉馅加入鸡蛋、料酒、酱油、精盐、味精、淀粉、姜米、香油搅拌均匀。

③将料酒、酱油、味精、淀粉、姜米、蒜米、直葱丝、冬笋片、木耳、菠菜段、清汤放一碗内，调成冷芡。

④炒勺上火，放入花生油烧热，将肉馅挤成丸子，放入油中炸透，呈焦黄色，捞出，用手勺拍松，再放入油内稍炸，倒出沥油。将丸子回勺上火，倒入冷芡，颠炒至汁料挂匀，淋入香油，出勺装盘即可。

特点：熘丸子色泽金黄，汁亮，外焦里嫩，味香适口。

袈裟牛肉

主料：瘦嫩牛肉馅 125 克。

辅料：鸡蛋 4 个，淀粉 30 克，酱油 10 克，花椒面 0.5 克，葱米 10 克，姜米 2 克，花生油 500 克（实用 75 克），味精 1 克，精盐、椒盐、面粉、香油各适量。

制法：

①将牛肉馅加入姜米、葱米、花椒面、盐、酱油、香油、味精搅拌成馅。把 1 个鸡蛋磕入碗内，加入面粉调成糊。

②其余鸡蛋磕入碗内，加盐、淀粉油打均匀，炒勺上火，抹一层油擦净，将鸡蛋倒入转匀，摊成薄鸡蛋皮 2 张。

③将鸡蛋皮平铺，上抹匀蛋糊，将肉馅平摊在一张上抹平，再把另一张盖上按实，切成斜象眼块。

④将切好的袈裟肉放入热油锅中炸至金黄色、外皮微焦，即可捞出装盘。食时佐以椒盐。

特点：外皮酥软，肉馅香嫩。

烧白菜丸子

主料：瘦牛肉末 200 克。

辅料：净白菜 400 克，鸡蛋 1 个，香油 50 克，花生油 500 克（实用 50 克），料酒 10 克，酱油 50 克，味精 2 克，白糖 15 克，淀粉 50 克，葱段 15 克，姜米 5 克，姜片 10 克，蒜片