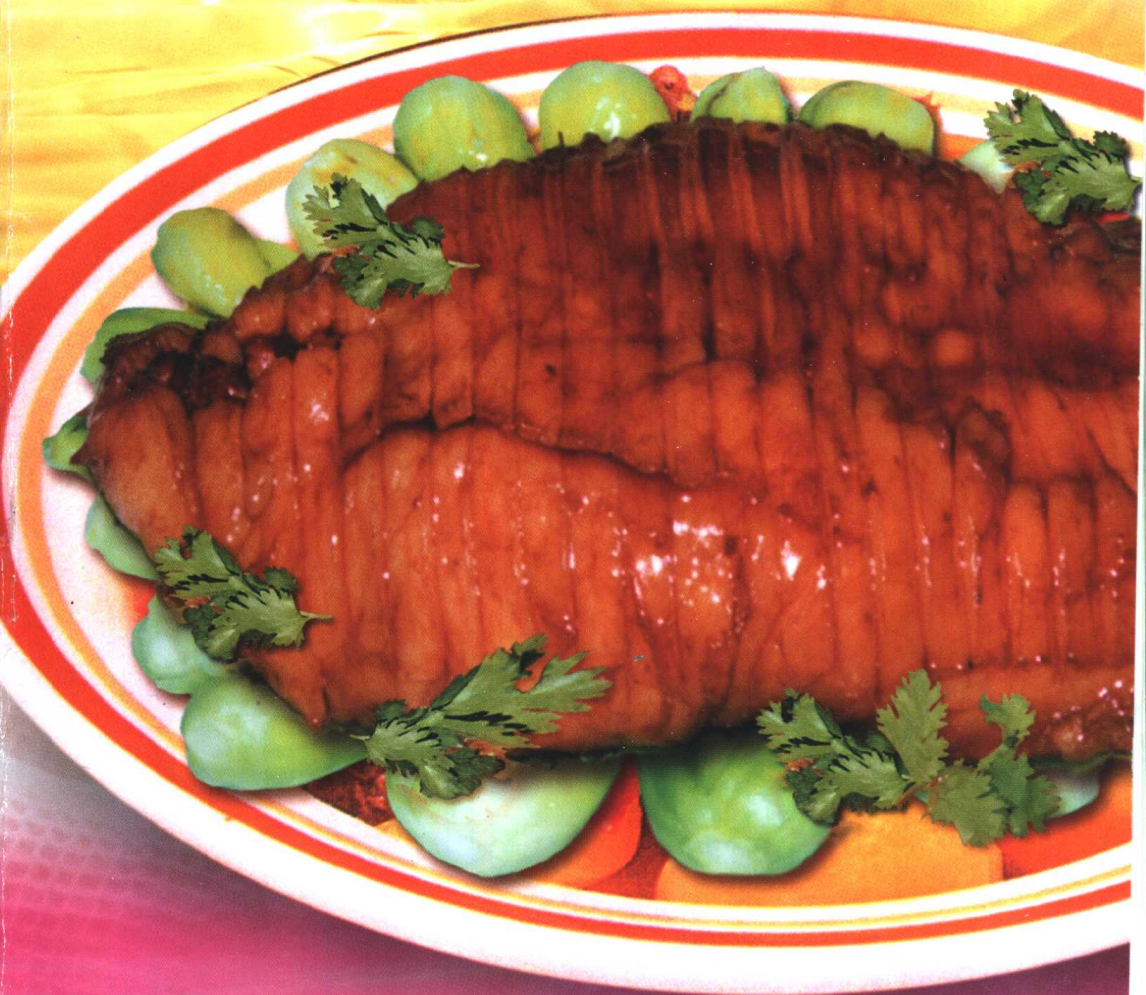


民族特色菜点

30种

MINZU TESE CAIDIAN 30 ZHONG

吴杰 主编



金盾出版社

JINDUN CHUBANSHE

内 容 提 要

本书是金盾版“家庭美食系列丛书”之一,专为家庭学做民族特色菜肴而编写。书中精选了能满足家庭需要,且适合家庭制作的民族特色菜点 30 种,每菜一图,以简洁的文字对每款菜的用料配比、制作方法及成菜特点等均作了具体介绍,对主要制作过程还配有示范图片。本书图文并茂,科学实用,易学易做,适宜于各民族家庭阅读使用,也可供餐饮业人员参考。

图书在版编目(CIP)数据

民族特色菜点 30 种/刘捷等编著. —北京:金盾出版社,2003.3

(家庭美食系列丛书/吴杰主编)

ISBN 7-5082-2317-9

I. 民… II. 刘… III. 菜谱-中国
N. TS972.182

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第
007170 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 66882412

传真:68276683 电挂:0234

封面印刷:国防工业出版社印刷厂

正文印刷:北京精彩雅恒印刷有限公司

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:2 彩页:64 字数:20 千字

2003 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—13000 册 定价:10.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

面条美味 30 种	8.00 元	汤粥羹汁制作	
饺子美味 30 种	8.00 元	300 例	5.00 元
火腿美味 30 种	8.00 元	消暑解热汤谱	3.00 元
萝卜美味 30 种	8.00 元	营养早餐 60 套	11.50 元
瓜类美味 30 种	8.00 元	早餐食谱	6.00 元
象形菜肴 30 种	8.00 元	电烤箱食谱	4.50 元
羊肉美味 30 种	8.00 元	微波炉食谱	7.50 元
牛肉美味 30 种	8.00 元	宝宝营养食谱	5.70 元
驴肉美味 30 种	8.00 元	婴幼儿食谱	7.00 元
农家菜美味 30 种	8.00 元	孕产妇食谱	5.00 元
药膳美味 30 种	8.00 元	主食花样 360 种	10.00 元
杂碎美味 30 种	8.00 元	北京风味小吃	5.60 元
肚类美味 30 种	8.00 元	成都风味小吃	4.00 元
特色面食 30 种	8.00 元	广东点心	8.00 元
特色米饭 30 种	8.00 元	上海小吃	10.00 元
四季风味下酒菜	8.50 元	美味面点 400 种	
清真特色食品	7.00 元	(第二版)	10.00 元
家宴冷餐谱	6.50 元	家常面点制作	
喜庆家宴食谱	6.50 元	60 种	8.00 元
双休日家庭食谱	5.00 元	精美茶点	22.00 元
菜肴围边技巧	9.70 元	大众西餐	4.40 元
家庭凉拌菜	8.00 元	大众糕饼点心	6.00 元
豆腐菜肴 200 种	6.00 元	食堂烹饪指南	9.00 元
辣味菜肴烹调		饮酒识酒趣谈	6.80 元
270 种	6.00 元	鸡尾酒调制技法	6.00 元
四川火锅	10.00 元	名优酱菜腌菜家	
沙锅菜肴精选	24.00 元	庭制法 300 种	4.50 元
家常美味汤谱	6.50 元	家庭泡菜 100 例	4.00 元

以上图书由全国各地新华书店经销。凡向本社邮购图书者,另加 10% 邮挂费。书价如有变动,多退少补。邮购地址:北京太平路 5 号金盾出版社发行部,联系人徐玉珏,邮政编码 100036,电话 66886188。

家庭美食系列丛书

民族特色菜点 30 种

主编	吴	杰		
编著	刘	捷	郭玉华	吴 曼
	李	松	陈玉娟	赵 朋
摄影	吴	杰	吴昊天	

金 盾 出 版 社

前 言

《民族特色菜点 30 种》是金盾版“家庭美食系列丛书”之一。

中国是一个多民族聚居的国家,除汉族外,还有回族、藏族、苗族、傣族、满族、壮族、瑶族、纳西族、白族、独龙族、德昂族、彝族、景颇族等等,共 56 个聚居民族。他们一直生息繁衍在这块富饶辽阔的土地上。独特的地理环境、丰富的烹饪原料和生活方式形成了各具特色的饮食习俗。一个民族的饮食习惯是该民族文化的重要内容,能体现出该民族心理素质及外表特征。

为了弘扬民族传统饮食文化,增进民族团结,促进旅游、餐饮业的发展,振兴民族地区经济,丰富人民生活,我们撰写了这本《民族特色菜点 30 种》。

本书从 13 个少数民族的特色菜肴中精选了 30 种,其原料易取,烹制简便,按书习做,定会把民族特色菜肴做得有滋有味,从而促进家人的健康,给家庭生活带来欢乐与温馨。本书不仅适合广大家庭学习制作,而且适合酒店、餐馆使用,还可供餐饮服务学校教学参考,更是增进各民族之间饮食习惯相互了解、相互交融的纽带。

在编写过程中,限于篇幅不能面面俱到,敬请广大读者谅解。

本书菜例由吉利堂名师和几位少数民族名厨共同制作提供,在此深表谢意。

编 者

目 录

壮家酥鸡(壮族)..... (4)	沙锅泥鳅芋头(白族)
白切鸭(壮族)..... (6)	 (34)
子姜野兔肉(壮族).... (8)	扒羊尾(回族) (36)
盐风肝(壮族) (10)	芥末肚丝(回族) ... (38)
白切狗腿(壮族) ... (12)	口蘑腰花(回族) ... (40)
傣家香酥鱼(傣族).... (14)	腐汁牛腰(回族) ... (42)
茅草香鸡(傣族) ... (16)	夹馅口白(回族) ... (44)
蕉叶蒸牛肉(傣族).... (18)	清汤脆肚(瑶族) ... (46)
烧大肠(独龙族) ... (20)	酸菜蒸鲫鱼(瑶族).... (48)
烤岩羊(独龙族) ... (22)	贝母鸡(纳西族) ... (50)
赛蜜羊肉(藏族) ... (24)	虫草鸭(纳西族) ... (52)
野鸡扣蘑菇(藏族)	脆皮冬瓜(德昂族).... (54)
..... (26)	豉椒田鸡(景颇族).... (56)
沙锅焖狗肉(苗族).... (28)	火烧鲫鱼(彝族)..... (58)
酸汤煮鲫鱼(苗族).... (30)	扒血豆腐(满族) ... (60)
喜洲鱼(白族) (32)	熏排骨(满族) (62)

壮家酥鸡(壮族)





原 料

净仔鸡 500 克,豆腐 200 克,菜心 100 克,鸡蛋 2 个,面粉 125 克,精盐 5 克,味精 2 克,料酒、葱姜汁各 20 克,鲜汤 400 克,油 800 克。

制作步骤



鸡切成约 20 克重的块,用精盐 2 克、料酒、葱姜汁各 10 克腌入味。鸡蛋、面粉调成糊。



鸡块挂匀糊,入五成热的油中炸成金黄色至酥脆。



豆腐切成 2 厘米见方的块,入沸水中略余。锅内加汤烧开,放菜心、豆腐和余下的精盐、料酒、葱姜汁烧开略炖,加味精,倒入鸡块内即成。

操作提示

挂糊要均匀,炸制时用中火。

白切鸭(壮族)





■ 原 料

净仔鸭 1 只(约 1200 克),葱段 50 克,姜片 45 克,精盐 5 克,白糖 4 克,白酒 5 克,草果 2 个,甜酱油 50 克,辣椒油 30 克。

■ 制作步骤



仔鸭入沸水中焯透。



葱段、姜片均分成两份,一份填入鸭腹腔内,连鸭一起放入清水锅中。另一份和精盐、白糖、白酒、草果也放入锅中烧开,撇去浮沫,用中火煮至鸭肉熟烂。



切成整齐的条块,按原型码入盘内。
食用时配甜酱油、辣椒油。

■ 操作提示

掌握火候时间,以防不熟或脱骨。

子姜野兔肉(壮族)



8

特点

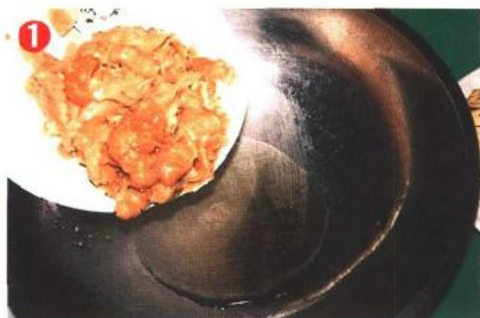
肉质鲜嫩，醇厚香浓。



原 料

净野兔肉 300 克,子姜 100 克,葱白 25 克,湿淀粉 20 克,精盐 3 克,味精 2 克,胡椒粉 1 克,油 100 克。

制作步骤



兔肉片成片。子姜去皮切成片。葱白斜切成片。兔肉片用精盐、味精各 1 克、湿淀粉 10 克和胡椒粉拌匀。锅内加油 75 克烧至四成热,放兔肉片滑炒至断生。



锅内放余下的油,放葱白炆香,放姜片、余下的精盐、味精炒出香味。



下入兔肉片炒匀,用余下的湿淀粉勾芡,淋明油装盘。

操作提示

切肉片厚薄要均匀,滑炒时火候不可过大。

盐 风 肝(壮族)



10

特点

外皮酥脆，猪肝软嫩，椒麻味浓。



原 料

鲜猪肝 900 克,鸡蛋 3 个,湿淀粉 100 克,椒盐 20 克,调料包(内装草果、八角各 3 克,茴香籽 2 克,花椒 5 克)1 个,桂皮、丁香各 6 克,姜片 15 克,精盐 10 克,猪油 1000 克。

制作步骤



猪肝入沸水中略烫。锅内加清水,放猪肝、调料包、姜片、桂皮、丁香、精盐,煮至猪肝熟透入味。猪肝挂在通风处风干。



鸡蛋、湿淀粉调成糊。锅内加猪油烧至六成热,猪肝挂匀糊,入油炸至外皮呈金黄色。



猪肝切片装盘,配椒盐上桌。

操作提示

挂糊要均匀,炸制时掌握好油温。

白切狗腿(壮族)





原 料

净狗后腿 1 条(约 1250 克),葱段 25 克,姜片 35 克,白酒 20 克,精盐 8 克,味精 2 克,蒜泥 30 克,鲜汤 2000 克。

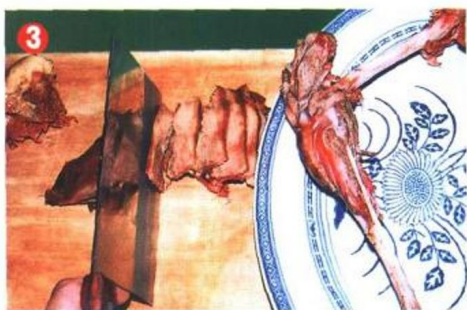
制作步骤



锅内加鲜汤、葱段、姜片烧开。



放狗腿烧开,撇去浮沫,加精盐 5 克、白酒,用小火烧至熟烂。



狗腿剔去骨,切成大薄片码入盘内。余下的精盐和味精放在蒜泥内调匀,与狗肉同时上桌。

操作提示

烧煮时注意时间长短,不可过烂。

傣家香酥鱼(傣族)



14

特点

鱼形完整，酥香味美，酸辣咸香。