

马石奎 口述 马书林 执笔

中国清真菜谱

قائمة الأطباق الإسلامية

民族出版社

中国清真菜谱

马石奎 口述
马书林 执笔

中国清真菜谱

*

马石奎口述 马书林执笔

民族出版社出版 新华书店发行

民族印刷厂印刷

开本：850×1168毫米 1/32 印张：5 7/8 字数：125千字

1982年9月第1版

1982年9月北京第1次印刷

印数：精 0001—3,000册 定价：1.50元

平 0001—16,000册 定价：1.00元

书号：15049·1



马师付在操作

甜酱烤羊腿



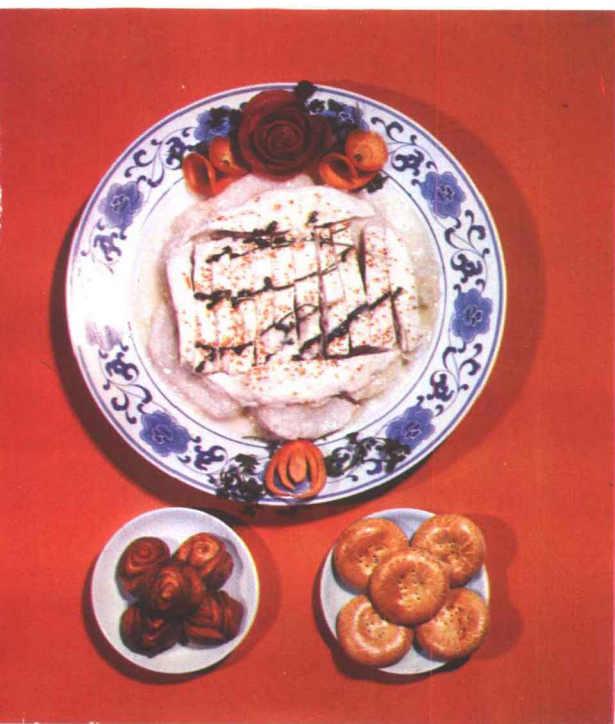


花鸡冻



红煨牛肉

红油鸭



白露鸡鱼肚

羊肉抓饭



冬瓜盅

炸面包盒



饅



马师付热情培养青年同志



各族人民热爱马师付的清真菜肴



前 言

我们伟大的祖国，有着悠久的历史和丰富的文化遗产；烹饪艺术，源远流长，是中华民族文化遗产的一个组成部分。郭沫若同志曾经说过：“烹饪属于文化范畴”。历代的文学家、艺术家们更有许多“诗歌赞美味，文章记珍馐”的佳话，在人民群众中间广泛流传。

党的三中全会以来，随着国民经济的调整发展和市场的日趋繁荣，各地饮食管理部门和文化出版部门，在总结交流烹饪技术和经验方面，作了大量的工作，编写出版了许多种综合性和地方性菜谱，受到广大人民群众的欢迎。

清真菜在我国历来享有盛誉。在我们多民族的社会主义祖国中，除回、维吾尔、哈萨克、东乡、撒拉等十个民族（共计约1,300余万人）食用清真菜而外，在其他兄弟民族中间，也很受重视和欢迎。为了继承和发展清真菜独特的烹饪技艺，丰富各族人民的的生活，从多方面开展民族文化的交流，我们根据著名清真菜厨师马石奎（回族）同志的口述，整理编写了这本《中国清真菜谱》。

马石奎同志是一位年逾古稀的老厨师。他十三岁开始学艺，跟随著名厨师褚连祥（回族，清朝末期御膳房厨师，在北京地区回族群众中颇负盛名）做学徒。六十年的烹饪实践使他积累了丰富的操作经验和精湛的烹饪技术。他做菜讲究食用效果，操作认真细腻，做出的菜富丽大方，色泽和谐、味道鲜美，别具一格。即使一碗普通的白菜汤，他也会做得尽善尽美，吃起来使你感到是一种满足，别有一番滋味。解放后，他的烹饪技艺和才能，在党

和政府的关怀下，更是得到了充分的发挥。五十年代期间，他曾为毛泽东主席、周恩来总理及其他中央负责同志招待国内外宾客和各种会议与会的少数民族代表烹饪献艺。他烹制的上等佳肴《红烧净翅》曾受到敬爱的周总理的赞赏。

本菜谱共分十类，包括各种清真菜点二百五十余种，大部适用于对内对外的大型宴会。其中包括马石奎同志研究创新的清真菜六十余种；有吸收维吾尔、塔塔尔、哈萨克等民族烹制方法而烹饪的新疆菜点廿余种；有雅俗共赏的北京风味清真菜点；还有兰州地区清真菜《甘肃炒鸡块》、银川的《麻辣羊羔肉》、西安的《羊肉泡馍》、青海的《青海手抓肉》、通县的《小楼烧鲑鱼》等。并附有《全羊席菜单》、《全羊席菜例参考表》、《北京地区清真宴席传统分类参考表》等。

这本清真菜谱，是依据马石奎师傅本人的经验，主要反映了回族及其它民族清真菜肴的特点。因此难以包罗万象，更不可能面面俱到地反映出我国清真菜的全貌。我们编写这本菜谱，只不过希望在各民族地区的烹饪技术和经验的交流中起到抛砖引玉的作用。

由于初次尝试，不当或疏漏在所难免，请各界同志指正。编写过程中得到北京外国语学院东方语文系纳中教授和民族文化宫袁叔度同志的帮助。本书所收彩色照片，系《民族画报》记者苏俊慧、艾力肯同志提供，在此一并表示感谢。

目次

前言	(1)
1.山珍海味	(1)
2.新疆菜点	(18)
3.鸡鸭类	(33)
4.鱼虾类	(58)
5.牛羊肉类	(80)
6.冷荤类	(110)
7.素菜类	(130)
8.甜菜类	(149)
9.面食点心类	(156)
10.汤菜类	(165)
11.附录	(173)

目 次

前言

1. 山珍海味 (1)

鸡蓉燕窝 (1)	全家福鱼翅 (2)
清蒸飞龙 (4)	芙蓉燕窝 (4)
三丝鱼翅 (5)	海羊鱼翅 (6)
鲍鱼菜花 (8)	烧鲍鱼 (9)
红烧净翅 (9)	白露鸡鱼肚 (10)
砂锅鱼翅 (12)	芙蓉银耳 (12)
绣球燕窝 (13)	清汤燕窝 (14)
茉莉竹荪 (15)	万年青鱼翅 (15)
鲍鱼扒龙须菜 (17)	

2. 新疆菜点 (18)

羊肉抓饭 (18)	手抓羊肉 (19)
甜酱烤羊腿 (19)	羊肉烤茄子 (20)
羊肉烤辣椒 (21)	羊肉土豆 (kordak) (22)
新疆包子 (pitirmanta) (23)	
烤包子 (Samsa) (23)	
羊肉烤白菜卷 (24)	抓面片 (Qop) (25)
小羊肉串 (26)	小牛肉串 (27)
烤羊肉串 (kawap) (27)	
帕热莫西 (肉馕) (Gex Nang) (28)	
博士汤 (30)	面丝汤 (31)

小饺子汤 (32)

3. 鸡鸭类 (33)

甘肃炒鸡块 (33)

锅烧鸭 (34)

酥炸鸭子 (36)

锅塌鸡 (38)

蕃茄鸡片 (39)

白扒鸡卷 (41)

杨柳鸡 (43)

菠萝整鸭 (45)

红油鸭 (47)

宫保鸡丁 (49)

芙蓉鸡片 (50)

黄焖整鸭 (52)

清蒸鸡块 (54)

扒鸡腿 (56)

炒笋鸡 (34)

甜酱炉鸭 (35)

铁碗烤鸡蛋 (37)

香酥鸡 (39)

菠萝鸡腿 (40)

口蘑蒸鸭块 (42)

豌豆鸭条 (44)

黄酒鸭 (46)

江米鸭子 (48)

鸡丁豌豆羹 (49)

白露鸡 (51)

生鸡丝炒扁豆 (53)

鸡丝炒冬笋 (55)

锅烧笋鸡 (56)

4. 鱼虾类 (58)

烧鲑鱼 (58)

奶汤烩四样 (60)

虾块炒豌豆 (62)

南荠炒虾片 (63)

赛银鱼 (65)

芙蓉虾片 (66)

冬菜烧桂鱼 (68)

红烧塔目鱼 (70)

糖醋黄鱼 (72)

糟熘鱼片 (75)

鲜蘑鱼球 (59)

绣球桂鱼 (60)

虾丁粘蛋 (63)

奶汁虾卷 (64)

果汁鲜鱼 (66)

糖醋瓦块鱼 (67)

柿汁鱼卷 (69)

清蒸桂鱼 (71)

干烧鲤鱼 (73)

酥炸大虾 (76)

煎蒸黄鱼 (76) 炸板虾 (77)
炸虾块 (78) 氽黄鱼 (78)

5. 牛羊肉类 ······ (80)

红煨牛肉 (80) 爆熘 (81)
羊(牛)肉泡馍(西安) (81)
中餐牛肉扒 (82) 炸爆肚仁 (83)
咖哩牛肉 (84) 古老牛肉条 (85)
炸牛肉卷 (86) 麻辣牛肉(凉盘) (86)
蕃茄牛肉 (87) 酱爆里脊丁 (88)
酱汁扒羊肉 (89) 香酥羊肉 (89)
麻辣羊羔肉 (90) 芝麻羊肉 (90)
抓炒里脊 (91) 干炒牛肉丝 (92)
盐爆肚仁 (92) 宫保肉丁 (93)
红松羊肉 (94) 黄焖羊肉 (95)
扣烧羊肉 (96) 锅烧羊肉 (97)
红烧狮子头 (98) 青海抓肉 (99)
扒羊肉条 (100) 滑熘里脊 (100)
熘肚片 (101) 肉丝炒鲜蘑 (102)
烩羊散丹 (103) 焦熘丸子 (104)
醋熘肉片 (105) 炸卷果 (106)
炸鹅脖 (107) 泡菜 (108)

6. 冷荤类 ······ (110)

黄酒鸭肝 (110) 花鸡冻 (110)
鱼冻 (112) 凉拌鸡丝 (113)
油吃扁豆 (113) 酿西红柿 (114)
牛肉干 (115) 凉拌肚丝 (115)
三色鸡蛋 (116) 咖哩菜花 (117)