

清真家常菜 60种

主编 刘训龙

主审 马俊国 李忠刚



前 言

我国是一个历史悠久、文化多彩的文明古国，饮食文化是重要的组成部分之一，在世界饮食文化中具有很大的影响。中国饮食文化之所以丰富多彩，源自全国各民族文化的不断发展和相互交融。

清真菜是我国饮食文化中的一颗璀璨的明珠，也是中国信仰伊斯兰教民族的饮食菜肴的统称。在长期的历史发展过程中，信仰伊斯兰教的回族、维吾尔族、哈萨克族、乌孜别克族、塔吉克族、塔塔尔族、柯尔克孜族、撒拉族、东乡族、保安族等十余个民族，以他们的勤劳、智慧和创新精神，形成一整套民族特色浓郁的饮食佳肴。其中的回族菜肴博采众家之长，融各地方菜肴之精华，最具有代表性。我们现在所说的清真菜，也就是指以回族为代表的民族风味菜肴，它具有鲜明的伊斯兰教饮食的特色。

随着社会的发展和人们生活水平的日益提高，人们对饮食的要求也由过去单纯的物质满足而发展到以物质为基础，以追求精神享受为目的，而且标准愈来愈高。基于这些新变化、新要求，我们编写了《清真家常菜60种》，在编写过程中，我们本着继承、发扬、创新和大众化的原则，把传统的和新开发的以及与现代的制作工艺有机结合起来，使每个家庭都能看懂、学会和掌握，以促进这一民族菜式的繁荣与发展。

在编写过程中我们参阅了《中国烹调大全》《清真菜谱及烹饪技术》等等，同时得还到了北来顺饭店马俊国、李忠刚等先生的大力支持，在这里谨表示深深的谢意。

此次编写受时间、篇幅的限制，所以只选编了60例菜肴，以后我们将根据人们的需求，逐步推出更多更好的清真菜。由于编写水平有限，对新技法掌握的不够精细，本书中的不足或缺憾诚所难免，特恳请广大读者不吝批评指正。

编者

2000年1月27日

于哈尔滨

目 录

板栗烧肉	1	咖喱牛肉	31
锅烧羊肉	2	葱汁牛肉	32
清烧羊肉	3	红烧牛尾	33
烧羊肉	4	清炸牛尾	34
串炸羊肉	5	扒牛腱子	35
葱爆羊肉	6	熘上三样	36
甜肉甘草	7	水爆肚丝	37
软炸里脊	8	孜然心管	38
孜然肉卷	9	葱扒脱骨鸡	39
金沙肉饼	10	香烹鱼露鸡	40
莲花松籽肉	11	辣汁鸡条	41
芙蓉珍珠	12	煨烧鸡翅	42
孜然羊排	13	锅烧肥鸭	43
清煎羊排	14	红烧鸭条	44
荷叶羊排	15	荷包鲫鱼	45
豆花云头	16	煎焖鳊花	46
扒羊脸	17	果汁鱼片	47
顺风脆丝	18	翠杯鱼米	48
枸杞心丁	19	椒盐大虾	49
卤水口白	20	面包虾仁	50
糖醋口白	21	四味茄子	51
松仁羊肝	22	骨髓烧土豆	52
锅塌羊肝	23	松籽炒青瓜	53
核桃腰子	24	冬笋炒西芹	54
虾仁炝腰片	25	西芹夏果鲜百合	55
脆皮羊尾	26	芥蓝牛柳	56
全羊汤	27	鲜虾西兰花	57
米粉牛柳	28	椒盐三丝	58
锡箔牛柳	29	柠檬冬瓜	59
陈皮牛肉	30	羊肉冬瓜羹	60

板栗烧肉



原料：羊仔盖 500 克，熟栗子 200 克，精盐 5 克，味精 3 克，酱油 5 克，白糖 8 克，色拉油 40 克，花椒油 10 克，料酒 3 克，清汤 500 克，八角、桂皮各 3 克，葱、姜、蒜各 8 克。

刀工：羊仔盖切成 2 厘米见方的块，栗子去皮，葱、姜分别切滚料块，蒜切片。



焯制：锅内加水烧沸，放入羊肉将血污焯净，待水烧沸后捞出。锅换水，烧沸后放入栗子，焯一下捞出。

成菜：锅肉加底油烧热，放羊肉块炒干水分，加葱、姜、蒜、料酒、酱油翻炒，再加入清汤、精盐、味精、白糖、八角、桂皮、栗子，烧沸约 20 分钟，待汤汁黏稠，淋入花椒油即成。



特点：色泽红亮，味鲜略甜，肉烂栗香。

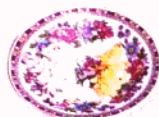
清真家常菜 60 种

锅烧羊肉



原料：熟羊肉600克，鸡蛋2个，淀粉30克，面粉20克，色拉油600克（约耗油50克），精盐6克，味精4克，花椒粒5克，葱、姜各10克。

刀工和蒸制：羊肉切成厚0.5厘米、宽5厘米、长8厘米的厚片，葱、姜切成末。羊肉用精盐3克、味精、花椒水（水泡花椒3克）、葱、姜腌制20分钟，上屉蒸15分钟取出。



制椒盐和调糊：将花椒炒熟、压成粉，精盐炒黄、冷却，再将花椒粉与精盐拌在一起，即为椒盐。鸡蛋打入碗内搅匀，加入淀粉、面粉10克、水，调成黄色稠糊。羊肉沾上面粉，再挂上稠糊。

成菜：锅加油烧至六成热，放入羊肉炸1分钟取出，待油温回升至七成热，再炸1次，待肉呈金黄时捞出，横着切成0.5厘米宽的条装盘，带椒盐蘸食即成。



特点：色泽金黄，口味咸香，外酥里嫩。



清烧羊肉

原料：熟羊肋肉300克，精盐6克，味精4克，色拉油800克（约耗油50克），花椒粒10克，酱油6克，湿淀粉10克，八角3克，桂皮3克，葱、姜、蒜各8克，香菜10克。

刀工和蒸制：羊肉四周修理整齐，一面刮上十字花刀，葱、姜、蒜分别切末，香菜切段。肉块上放入精盐3克、味精、酱油、八角、桂皮、葱3克、姜3克、蒜3克，装盘蒸10分钟取出。



过油：锅内加油烧至七成热，羊肉表面抹上湿淀粉，放入油中，炸至金黄色、皮酥后捞出。

成菜：将花椒炒熟、压成粉，精盐炒黄、冷却，再将花椒粉与精盐拌在一起，即为椒盐。将炸好的羊肉切成长3厘米、宽2厘米、厚0.3厘米的大片装盘，带椒盐上桌即成。



特点：色泽金黄，口味麻香，外酥里嫩。

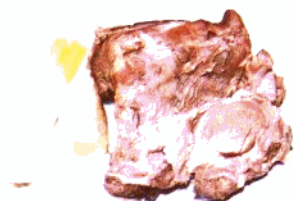
清真家常菜60种

烧 羊 肉



原料：熟羊肋肉250克，精盐4克，味精3克，酱油4克，米醋4克，湿淀粉80克，色拉油600克（约耗油40克），花椒4克，香油3克，葱、姜、蒜各6克。

刀工和挂糊：羊肉切厚0.5厘米、宽1.5厘米、长2.5厘米的段，用湿淀粉抓匀。葱、姜、蒜分别切末。

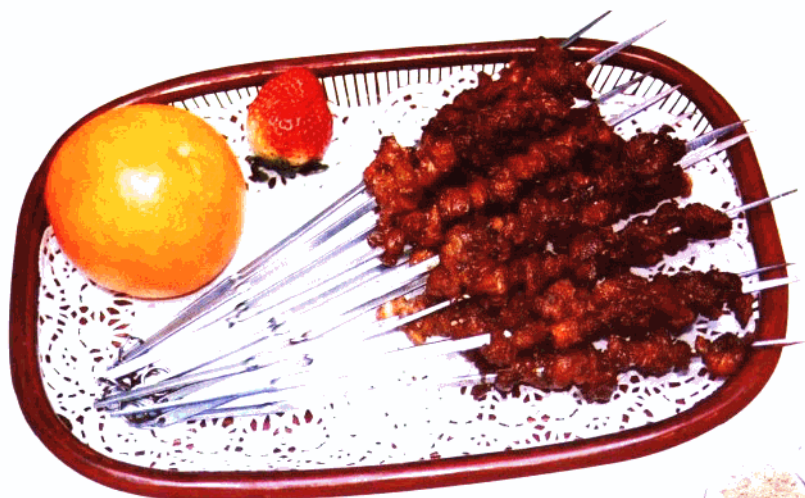


过油：锅内加油烧至六成热，羊肉分散下锅炸至定型，捞出待油温升至七成热时，再放入羊肉，炸至外酥、色金黄时捞出。

成菜：取1个碗，加入精盐、酱油、米醋、花椒水（水泡花椒）及40克水对成碗汁。锅内加底油烧热，放入葱、姜、蒜炒出香味，放入羊肉，烹入碗汁，淋入香油，翻均即成。



特点：色泽金黄，味咸酸甜，酥脆适口。

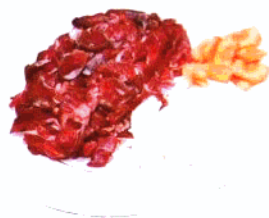


串炸羊肉



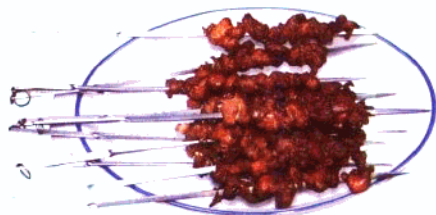
原料：羊扁担肉 300 克，精盐 9 克，味精 3 克，辣椒粉 3 克，花椒粒 7 克，胡椒粉 3 克，鸡蛋 1 个，淀粉 6 克，葱、姜各 6 克，胡萝卜、洋葱各 10 克，色拉油 600 克（约耗油 4 克），扦子 12 个。

刀工：羊肉切成 0.2 厘米厚、1.5 厘米见方的片，胡萝卜、洋葱均切成与肉片一样大小的片。葱、姜分别切成末。



腌和串制：羊肉放入碗中，加入葱、姜、精盐 3 克、味精、辣椒粉、花椒（水泡 3 克花椒）、胡椒粉、鸡蛋、淀粉拌均，腌 20 分钟，再将羊肉、洋葱、胡萝卜片间隔地穿在 12 个扦子上。

成菜：将花椒炒熟、压成粉，精盐炒黄、冷却，再将花椒粉与精盐拌在一起，即为椒盐。锅内加油烧至六成热，放入羊肉串炸 1 分钟，断生捞出，待油温升至七成热时，再放入羊肉串，炸半分钟捞出装盘。带椒盐蘸食即成。



特点：色泽老红，咸辣酥香，食用方便。

清真家常菜 60 种

葱爆羊肉



原料：肥瘦羊肉300克，葱白200克，精盐4克，味精3克，酱油5克，花椒4克，料酒3克，色拉油500克（约耗油50克），姜、蒜各6克。

刀工和腌制：羊肉修整、除去筋膜，切成厚0.3厘米、宽2.5厘米、长3.5厘米的片，用酱油、花椒水（水泡花椒）、料酒抓匀，腌10分钟。葱白切成3厘米长的斜段，姜、蒜分别切成片。



过油：锅加油烧至七成热，放入肉片约炸半分钟，肉片变色、水分炒干后捞出。也可以不过油，而是直接将羊肉炒至变色。



成菜：锅内加底油烧热，放入葱段炒呈黄色，再放入姜片、蒜片、肉片，翻炒同时，加入精盐、味精，旺火炒至干爽，装盘即成。



特点：色泽老红，葱香味浓。

甜肉甘草



原料：熟羊肉300克，白糖130克，鸡蛋1个，淀粉50克，色拉油700克（约耗油80克），精盐3克，味精2克，花椒5克，料酒3克。

刀工和腌制：羊肉用手撕成横断面为0.3厘米、长5厘米的条，用精盐、味精、花椒水（用水浸泡花椒）、料酒腌10分钟，抓拌蛋液，再用淀粉抖散。



过油：锅内加油烧至六成热，羊肉条抖撒放入，炸1分钟定型后捞出，待油温回升七成热时，再放入羊肉条，炸至金黄色、酥脆时捞出。

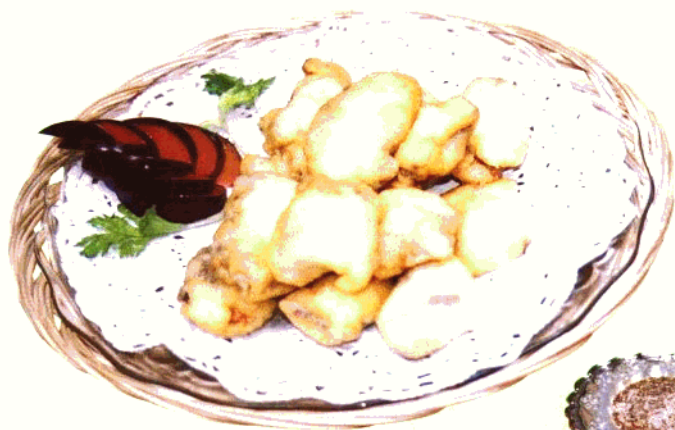
成菜：净锅内加水80克，放入白糖，淋油10克，加热熬至糖浆起小泡、呈黄色时，放入羊肉条，离火口颠翻至糖浆拌均，并出现糖丝，装盘即成。



特点：甜咸酥脆，形如甘草，故得此名。

清真家常菜60种

软炸里脊



原料：羊扁担肉200克，鸡蛋3个，淀粉40克，面粉40克，精盐9克，味精3克，色拉油800克（约耗油50克），花椒粒4克，料酒3克，香油4克，葱、姜各8克。

刀工和腌制：羊肉顶丝切成厚0.4厘米、宽3厘米、长4厘米的大片，再用刀拍松。葱、姜分别切成末。肉片平放，用精盐3克、味精、花椒水（水泡花椒3克）、料酒、香油、葱、姜拌均，腌20分钟。

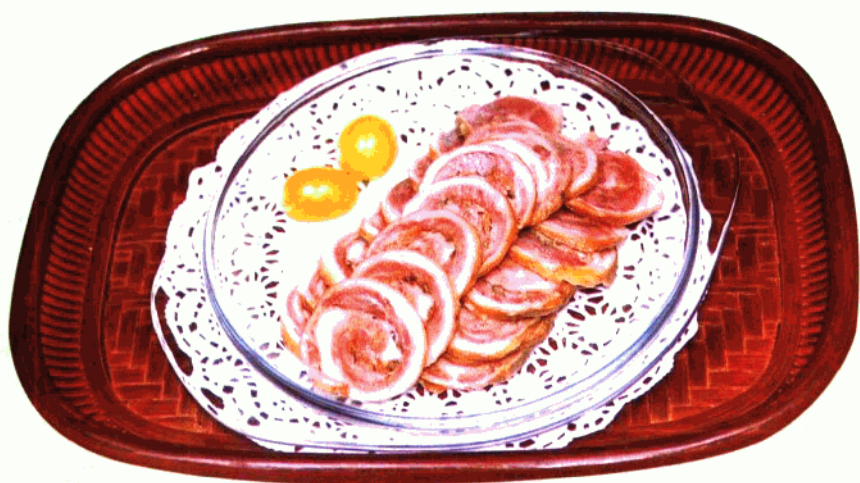


制蛋泡糊：将鸡蛋清打入汤盘中，用筷子顺一个方向快速抽打，形成蛋泡后加入淀粉、面粉10克搅拌均匀，即为蛋泡糊。羊肉去掉上面的葱、姜，沾面粉后挂上蛋泡糊。

成菜：将花椒炒熟、压成粉，精盐炒黄、冷却，再将花椒粉与精盐拌在一起，即为椒盐。锅内加油烧至五成热，放入羊肉片，炸至两面淡黄色、肉熟后捞出，一切两半装盘。带椒盐蘸食即成。



特点：色淡黄，形整齐，味鲜香，肉软嫩。



孜然肉卷

原料：羊肋条肉800克，孜然粉15克，咖喱粉10克，精盐10克，味精5克，花椒10克，料酒6克，酱油10克，葱、姜各15克，硝酸钠0.3克（增色），白糖10克，茶叶3克。

刀工和腌制：整块羊肉除去筋膜，剖十字花刀，葱切段，姜切片。硝酸钠用100克水稀释，拌入肉中腌3天，再加精盐、味精、花椒水（水泡花椒）、料酒、酱油、葱、姜，腌制3小时。



卷制：将腌制的肉去掉葱、姜后，均匀撒上孜然粉及咖喱粉，卷成直径为4厘米粗的肉卷，再用纱布包好，扎紧。

成菜：将肉卷上屉蒸50分钟，取出去掉纱布。锅擦净，放入白糖、茶叶，肉卷放在锅中算子上，盖好后加热，冒黄烟半分钟后取出，切片即成。



特点：色彩鲜明，肉烂味香，风味独特。

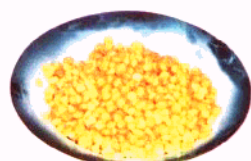
清真家常菜60种

金沙肉饼



原料：羊仔盖 200 克，玉米粒罐头 1 听，精盐 12 克，味精 3 克，酱油 5 克，花椒粒 8 克，鸡蛋 1 个，淀粉 80 克，葱、姜各 8 克，色拉油 600 克（约耗油 70 克）。

刀工：羊肉剁成肉馅，葱、姜切末。罐头打开，取出玉米粒，控净水分。



制生坯：取大碗，放入羊肉馅、花椒水（水泡 4 克花椒）、鸡蛋，搅拌均匀，再加入酱油、精盐 6 克、味精、淀粉、葱、姜、色拉油 20 克、玉米粒拌均，制成厚 0.5 厘米、直径 5 厘米的肉饼，即生坯。

成菜：将花椒炒熟、压成粉，精盐炒黄、冷却，再将花椒粉与精盐拌在一起，即为椒盐。锅内加油烧至六成热，放入生坯，炸至断生捞出，待油温升至七成热时，再放入肉饼，炸至外酥、色金黄时捞出。带椒盐蘸食即成。



特点：色泽金黄，外酥里嫩，咸鲜清香。

莲花松籽肉



原料：羊仔盖200克，熟松籽100克，洋葱2个，胡萝卜60克，精盐5克，味精3克，酱油5克，花椒油10克，色拉油400克（约耗油50克），鸡蛋1个，湿淀粉8克，葱、姜、蒜各8克。

刀工：羊肉、胡萝卜、葱、姜、蒜分别切成末，洋葱去根和老皮，在横断面上用小刀转圈切成锯齿状，分开后将外部几层取下，形如莲花瓣。



过油：锅内加油烧至五成热，羊肉内加入蛋清、湿淀粉拌均，放入锅内滑熟捞出，待油温升至六成热时，放入洋葱，翻动几下捞出。

成菜：锅内加底油烧热，放入葱、姜、蒜炒出香味，放入胡萝卜、羊肉、松籽、精盐、味精、酱油翻炒，淋入花椒油，然后分别装在8个“莲花”中，装盘即成。



特点：形美，味鲜，肉滑嫩。

清真家常菜 60 种

芙蓉珍珠



原料：羊扁担肉200克，鸡蛋4个，精盐10克，味精7克，清汤400克，色拉油50克，香油5克，葱、姜各6克，湿淀粉5克。

刀工和腌制：羊肉用清水浸泡1小时，取出用刀斩成肉泥，加清汤150克及葱姜水（葱、姜切末泡水）拌均，再加入两个蛋清拌均，最后加精盐3克、味精2克、色拉油15克拌匀，腌制20分钟。



焯制：锅内加水烧沸，转小火，将羊肉泥挤成直径1厘米的小丸子放入水中，待丸子浮于水面，即成熟，捞出。

成菜：将蛋清打入碗内，加入清汤200克、精盐2克搅均，倒入汤盘中，上屉用小火蒸熟（约6分钟），取出后放上肉丸。锅加底油烧热，加清汤、精盐、味精烧开，再用湿淀粉勾成米汤芡，淋入香油，出锅倒在丸子上即成。



特点：色洁白，味鲜香，肉软嫩。



孜然羊排

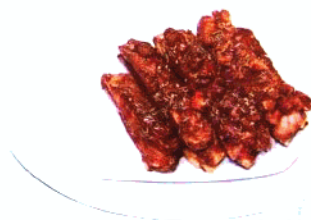
原料：羊肋条600克，孜然15克，熟芝麻10克，花椒粒8克，胡椒粉5克，香叶5片，芹菜200克，精盐10克，味精4克，料酒5克，辣椒粉10克，葱、姜各10克。

刀工：顺着肋骨切开，再断成12厘米长的段，并在羊肉一面刮上十字花刀。芹菜切成小丁（摘叶洗净），葱、姜分别切成末。



腌制：将羊肋放入盘中，加入精盐6克、花椒粒3克、胡椒粉、味精、香叶、料酒、芹菜、葱、姜，腌1小时，除去腌料后，搓上孜然、辣椒粉各5克。

成菜：将花椒炒熟、压成粉，精盐炒黄、冷却，再将花椒粉与精盐拌在一起，即为椒盐。将腌好的羊肋放在笊子上，再置于炭火上不断翻动，同时将孜然、辣椒粉、芝麻撒在羊肋条上，约烤8分钟断生，装盘，配椒盐即成。



特点：色泽老红，味咸辣干香，孜然味浓郁。

清真家常菜60种

清煎羊排



原料：羊肋条肉 500 克，土豆 150 克，色拉油 500 克（约耗油 30 克），精盐 8 克，味精 3 克，胡椒粉 5 克，奶油 80 克，辣酱油 20 克，面粉 50 克，葱、姜各 10 克，花椒 5 克。

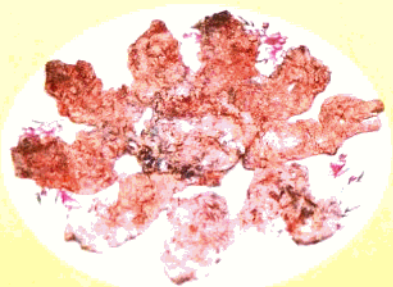
刀工：羊肋条肉除去油和筋膜，切成厚 0.5 厘米、长 4 厘米、宽 2.5 厘米的条，再用刀拍松。土豆切成 0.3 厘米粗、5 厘米长的条，葱、姜切成末。



腌制：碗内加入羊肉、精盐、味精、花椒水（用水泡花椒）、葱、姜，腌 20 分钟。将羊排去掉葱、姜，沾上面粉。



成菜：取平底锅，加油烧热，放入羊排煎制，随着翻动不断撒上胡椒粉，煎至断生、呈金黄时色，烹入辣酱油出勺。土豆条炸至黄色、外酥时捞出，与羊排一起上桌即成。



特点：色老红、味香辣、肉鲜嫩、土豆酥。

