

清真菜谱

主编 崔振华 孙润田

河南科学技术出版社

《清真菜谱》选编、撰稿人

牛、羊肉类——孙润田

禽蛋类——张法冉

鱼虾类——白新生

山珍海味类——李全忠

素菜类——崔振华,张法冉

甜菜类——周俊杰

凉菜冷拼类——崔文忠

汤类——周俊杰

马文翰穿插编写部分内容

责任主编——孙润田

清真菜——

中国饮食文化的一颗璀璨明珠

(代序)

河南烹饪界的朋友们编写的这本以河南清真菜为主,广揽其他菜系清真菜的《清真菜谱》,不仅可以满足穆斯林家庭和餐饮业厨师的需要,而且对其他民族烹调技艺的提高,也是一个很好的借鉴。对各民族群众,都是一本难得的参考书。

中国清真菜源远流长,是中华民族文化宝库中璀璨的明珠,是我国饮食文化不可分割的重要组成部分。

中国清真菜,内地习惯称回族菜。它的历史渊源可以追溯到伊斯兰教传入中国的唐初。当时社会稳定,经济繁荣,与海外特别是西亚各国交往频繁,不少阿拉伯商人通过著名的丝绸之路(陆路)和香料之路(水路)来到中国。他们带来了本国的物产,带来了伊斯兰教文化,同时也带来了穆斯林独特的饮食习俗。到了元代,回民族逐渐形成,随着中国穆斯林人数的增多,专供穆斯林食用的菜肴、食品便也迅速地发展起来。同时,因为其菜肴的风味独特,也受到了非穆斯林群众的欢迎,其中不少名饌佳肴被载入了古代食谱。

最早详细记载清真菜肴的书籍(约成书于元朝中统至元年间,即1260~1294年)为《居家必用事类全集》。该书记载的清真食品,多为阿拉伯语音译,所载制法也同今天的清真菜肴不同,且多

甜食。由此推测,当时的清真菜,还较多地保留着阿拉伯国家菜肴的风味特色。随后有元代太医院饮膳太医忽思慧著的《饮膳正要》(约成书于1330年),也记载了不少清真菜肴,其中多为羊馐。到了明代,记载回族菜肴的书籍有《事物纪原》等。至明末清初,回族学者王岱舆、马注等在译伊斯兰教教义时提出:“盖教本清则净,本真则正,清静则无垢不汁污,真正则不偏不倚”;“真主原有独尊,谓之清真”。随后,“清真”一词为社会广泛使用,“清真菜”成为伊斯兰教特色菜肴在中国的正式名称。清真菜不仅流行于回汉杂居的民间,而且进入了清代宫廷,在清代历代皇帝的御膳档案中,便记录了不少清真菜肴,同现代的清真菜肴已非常接近了。

清真菜选料严谨,工艺精细,菜式多样。其用料主要取材于牛、羊两大肉类,特别是烹制羊肉菜肴极为擅长。远在清代乾隆年间就已经有清真全羊席。清真菜的烹调技法,早先以炮、烤、涮为主,较多地保留着游牧民族的饮食习俗。“炮”是清真菜独有的一种烹调方法。清真菜的口味偏重咸鲜,汁浓味厚,肥而不腻,嫩而不膻。但不同地区又有不同的流派,是受当地物产及饮食习俗的影响而形成的。清真宴席也极有特色,具有繁简兼收,雅俗共赏,高中低档兼备,色香味形并美的特点。

说到特点,清真菜最突出的特点在于饮食禁忌比较严格,其饮食习俗来源于伊斯兰教规。伊斯兰教认为,人们日常饮食不仅为了养身,而且还要利于养性,因此主张吃佳美、合法的食物。所谓佳美,就是清洁可口,富于营养。《古兰经》指出:不洁、禁吃的食物,有自死的动物、血液,猪肉以及未诵安拉之名而宰的动物。此外,无鳞鱼和凶狠食肉、性情暴躁的动物也不能吃,如鹰、虎、豹、狼、驴、骡等。伊斯兰教规定可食的动物主要有反刍的、食草的畜类和吃谷的禽类,如牛、羊、驼、鹿、兔、鸡、鸭、鹅、鸠、鸽以及河海中有鳞的鱼、虾等。所谓合法,就是以合法手段取得。按照伊斯兰教的规定,屠宰这些供食用的禽畜,一般都要请清真寺内的阿訇认可

的人(教门中专门从事屠宰的师傅)代刀,并且必须事先沐浴净身后再进行屠宰,屠宰时,还要口诵安拉之名,方为合法。同西亚和北非阿拉伯穆斯林国家的菜肴相比,中国清真菜吸取了中国菜肴求精、求细、求美的特点,风味迥异,美不胜收,而在饮食禁忌上则是完全相同的。

新中国成立后,特别是改革开放以来,清真菜得到了迅猛的发展,一些专营清真菜肴的餐馆、饭店如雨后春笋,信仰伊斯兰教的回、维吾尔等 10 个民族的人民和厨师,丰富发展了独具风味的中国清真菜,随着经济发展,人民群众对饮食的要求更高了,清真菜将更加受到各族人民群众的喜爱,这颗中国饮食文化的明珠将更加璀璨夺目。

祝愿烹饪界的朋友们,挖掘、研究、创新出更多更好的清真菜,以弘扬民族文化,丰富广大人民群众的饮食生活,为我国及河南清真菜的振兴与发展做出积极贡献。

陈振江

1998.9.

目 录

羊 肉 类

- | | | | |
|------|------|--------|------|
| 软烧羊肉 | (1) | 杏仁羊肉 | (13) |
| 红烧羊肉 | (1) | 月牙羊肉 | (13) |
| 焦烧羊肉 | (2) | 鸡茸羊肉 | (14) |
| 扣烧羊肉 | (3) | 铜锤羊肉 | (15) |
| 锅烧羊肉 | (3) | 软炸里脊 | (16) |
| 锅塌羊肉 | (4) | 盐炮里脊 | (16) |
| 生扒羊肉 | (5) | 酱炮里脊 | (17) |
| 葱煎羊肉 | (5) | 辣子里脊 | (17) |
| 八卦羊肉 | (6) | 拔丝里脊 | (18) |
| 加沙羊肉 | (7) | 清炸里脊 | (18) |
| 靠山羊肉 | (8) | 京冬菜扒羊肉 | (19) |
| 锅巴羊肉 | (8) | 大葱炮羊肉 | (19) |
| 东坡羊肉 | (9) | 醋熘羊肉片 | (20) |
| 桂花羊肉 | (10) | 炙子骨头 | (21) |
| 麻花羊肉 | (10) | 羊肉涮锅 | (21) |
| 银丝羊肉 | (11) | 肉片焖豆腐 | (22) |
| 手抓羊肉 | (12) | 炸羊腿 | (23) |
| 香酥羊肉 | (12) | 它似蜜 | (23) |

炮羊肉条	(24)	烩千里风	(31)
清蒸白面肉	(25)	红油试金石	(32)
蒸羊	(25)	红叶含云	(32)
炒肉丝	(26)	羊肝排岔	(33)
炒三丁	(26)	原油炮羊肝	(34)
五料焖味	(27)	盐炮肚仁	(34)
炸血丹	(27)	单炮腰	(35)
炸银鱼	(28)	炒肚片	(35)
砂锅羊头	(28)	步步登高	(36)
金鼎冠	(29)	扒羊蹄	(36)
七孔玲台	(30)	烩虎眼	(37)
清烩凤髓	(30)	奶油散丹	(38)
杏仁听风	(31)	炒散丹	(38)

牛 肉 类

豆豉牛肉	(39)	家常牛肉	(46)
水煮牛肉	(40)	烤小牛肉	(47)
罐焖牛肉	(40)	咖喱牛肉	(47)
脆皮牛肉	(41)	小炒牛肉	(48)
滑蛋牛肉	(42)	茄汁牛肉饼	(49)
白切牛肉	(42)	酥牛肉	(49)
扒牛肉条	(43)	酥炸牛肉	(50)
金汁牛肉	(43)	焖甜酸牛肉	(51)
砂锅牛肉	(44)	番茄煨牛肉	(51)
雪花牛肉	(45)	冬瓜炖牛肉	(52)
粉蒸牛肉	(45)	锅贴金钱牛肉	(52)
豌豆牛肉	(46)	原油炮荔枝牛肉	(53)

红椒腊牛肉	(54)	水爆牛肚领	(62)
炸熘牛里脊	(54)	大葱扒牛舌	(62)
炖牛腩	(55)	鱼香牛肝	(63)
红炆牛腩	(55)	烩三袋	(63)
盐水牛腱	(56)	羌炮散丹	(64)
焖丁香牛排	(57)	酿馅牛尾	(64)
扒胸口	(57)	清炖牛尾	(65)
宫保肉丁	(58)	红烧牛尾	(65)
炸牛肉卷	(59)	柿汁牛尾	(66)
炸鹅脖	(59)	砂锅牛尾	(67)
清汤牛肉丸	(60)	葱烧蹄筋	(67)
豆豉烧牛脑	(60)	牛蹄花	(68)
汤爆肚	(61)		

禽 蛋 类

京冬菜扒鸭	(69)	烧鸭胗	(77)
仙鹤卧沙滩	(70)	酥鸭	(78)
清真烤鸭	(70)	清蒸西瓜鸡	(79)
桃仁酥鸭	(71)	八宝布袋鸡	(79)
酱炙全鸭	(72)	葱扒虎头鸡	(80)
香酥鸭	(73)	香酥薏仁鸡	(81)
锅烧鸭	(73)	料子鸡	(82)
脆皮鸭	(74)	熬炒鸡	(82)
烧酿鸭掌	(75)	川炒鸡	(83)
南糟爆鸭肝	(76)	炉焙鸡	(83)
清蒸鸭条	(76)	炸熘鸡	(84)
卤煮鸡鸭腰	(77)	香菇鸡	(85)

软炸鸡	(85)	套四宝	(100)
锅烧鸡	(86)	凤还巢	(100)
黄焖鸡	(87)	肉瓜齏	(101)
荷叶鸡	(87)	烧鸡脯	(102)
酱鸡	(88)	百鸟朝凤	(103)
锅烧糟鸡	(88)	大吉大利	(104)
炒辣子鸡	(89)	香酥鸡腿	(105)
余荔枝鸡	(89)	雪花鸡仁	(105)
酱炙鸡丁	(90)	熏鸡丝烩腐皮	(106)
南糟鸡丁	(91)	炒生鸡丝豆苗	(106)
咖喱鸡丁	(91)	炸荔枝胗	(107)
鲜蘑鸡丁	(92)	油炆荔枝胗	(107)
番茄鸡丁	(92)	炸都胗	(108)
宫保鸡丁	(93)	面包鸡肝	(109)
炮鸡片	(94)	炸菊花胗肝	(109)
翡翠鸡片	(94)	炒胗肝	(110)
芙蓉鸡片	(95)	铁锅蛋	(110)
盐炮鸡条	(96)	凹鸡蛋	(111)
清汤芙蓉鸡条	(96)	炒三不粘	(112)
腐皮烩双鸡丝	(97)	香椿炒鸡蛋	(112)
冬笋炮鸡丝	(98)	韭头炒鸡蛋	(113)
炸鸡排	(98)	煎焖鸡蛋	(113)
炸八块	(99)		

鱼 虾 类

糖醋软熘黄河鲤鱼	(114)	糖醋熘瓦块鱼	(115)
松子鳊鱼	(115)	焦熘鱼	(116)

干蒸鲤鱼·····	(116)	锅爆鲈鱼·····	(134)
神仙蒸鱼·····	(117)	烧酿鱼卷·····	(135)
清蒸鱼·····	(118)	萝卜丝煮鲫鱼·····	(135)
芙蓉蒸鱼·····	(118)	酸辣鱼羹·····	(136)
酱汁鱼·····	(119)	清汤绣球鱼·····	(136)
酒煎鱼·····	(119)	扒鱼片·····	(137)
陈煮鱼·····	(120)	烧淇鲫·····	(138)
卤煮鱼·····	(120)	反解桂鱼·····	(138)
武熘全鱼·····	(121)	番茄煨鲤鱼·····	(139)
清蒸头尾炒鱼丝·····	(122)	糟煨鲤鱼·····	(140)
煎烧头尾炒白玉·····	(122)	生熏大黄鱼·····	(140)
西湖醋鱼·····	(123)	煎糟鱼·····	(141)
黄河醋鱼·····	(124)	干煎鲢鱼·····	(141)
金网锁黄龙·····	(124)	果汁龙鳞虾·····	(142)
炒鱼仁·····	(125)	清汤琵琶虾·····	(143)
烧黄花鱼·····	(126)	烹对虾段·····	(143)
松鼠黄鱼·····	(126)	金橘大虾·····	(144)
老烧齐头·····	(127)	炸凤尾虾·····	(145)
红果桂鱼卷·····	(128)	炸葡萄虾·····	(145)
炸雪花鱼片·····	(128)	凤尾虾球·····	(146)
炒白鱼片·····	(129)	杨梅虾球·····	(147)
金银鱼片·····	(130)	炸芝麻虾球·····	(147)
葱椒炆鱼片·····	(130)	金钱虾仁·····	(148)
红烧鲤鱼·····	(131)	番茄虾仁·····	(149)
烧瓦块鱼·····	(131)	炸纸包虾仁·····	(149)
南糟炒白鱼片·····	(132)	炒虾仁带底·····	(150)
虾子烧鱼丸·····	(133)	虾仁土司·····	(151)
酒焖全鱼·····	(133)	什锦虾盒·····	(151)

- 焦切虾…………… (152) 炮对虾片…………… (153)
煎虾饼…………… (153) 烧虾脯…………… (154)

山珍海味类

- 清汤燕菜…………… (155) 蝴蝶海参…………… (169)
绣球燕菜…………… (155) 洋葱酿馅扒海参…………… (170)
白扒鱼翅…………… (156) 扒海羊…………… (170)
清汤佛手鱼翅…………… (157) 白扒鱼唇…………… (171)
扒广肚…………… (158) 红烧鱼唇…………… (172)
烧广肚…………… (158) 烧明骨…………… (172)
夹沙鱼肚…………… (159) 鸡酪鱼骨…………… (173)
苹果鱼肚…………… (160) 桂花鱼骨…………… (173)
清汤广肚…………… (160) 炮鲜贝…………… (174)
梅花广肚…………… (161) 两色鲜贝…………… (174)
琵琶广肚…………… (161) 鸡茸干贝…………… (175)
扒参肚(扒广海)…………… (162) 酿猴头…………… (176)
扒什锦…………… (163) 烧猴头…………… (176)
扒鲍鱼…………… (163) 白扒猴头…………… (177)
蓑衣鲍鱼…………… (164) 猴头过江跨芙蓉…………… (178)
糟煨鲍鱼…………… (164) 清汤酿竹荪…………… (178)
锅巴鲍鱼…………… (165) 兰花鸽蛋氽竹荪…………… (179)
龙井氽鲍鱼…………… (166) 清汤竹荪…………… (179)
大葱烧海参…………… (166) 扒竹荪…………… (180)
金针扒海参…………… (167) 兰花双珍…………… (180)
鸡腿扒海参…………… (167) 鸡糊羊素肚…………… (181)
酸辣锅巴海参…………… (168) 白扒银耳…………… (182)
麻腐海参…………… (168) 扒海蜇…………… (182)

素 菜 类

- | | |
|----------------------|-------------------|
| 东坡豆腐····· (184) | 干贝绣球萝卜····· (198) |
| 托炒豆腐····· (184) | 江干人参萝卜····· (199) |
| 烧琵琶豆腐····· (185) | 鲜蘑烧萝卜块····· (199) |
| 麻辣豆腐····· (186) | 海米烧云豆····· (200) |
| 八宝菱角豆腐····· (186) | 烧翡翠菜花····· (200) |
| 炒麻豆腐····· (187) | 奶油翡翠菜花····· (201) |
| 白扒豆腐····· (188) | 清汤虾糊菜心····· (201) |
| 砂锅豆腐····· (188) | 扒酿菜心····· (202) |
| 兰花豆腐····· (189) | 烧茄子····· (203) |
| 清汤豆腐饺····· (189) | 烧酿茄夹····· (203) |
| 豆腐丸子····· (190) | 扒酿茄夹····· (204) |
| 烧豆腐棍····· (191) | 磨盘茄子····· (205) |
| 虾子烧腐竹····· (191) | 栗子烧白菜····· (206) |
| 烧面筋泡(烧鹅素)····· (192) | 麻辣白菜····· (206) |
| 烧蓑衣面筋····· (192) | 海米炖白菜····· (207) |
| 鸡皮烧面筋····· (193) | 油激白菜····· (207) |
| 冬菇烤麸····· (193) | 激辣白菜····· (208) |
| 虾子烧面筋····· (194) | 辣白菜····· (208) |
| 糖醋面筋····· (194) | 酸辣白菜····· (209) |
| 烧酿面筋····· (195) | 奶汁白菜····· (209) |
| 烧面筋····· (195) | 如意白菜····· (210) |
| 虾子炆芹菜····· (196) | 海米炖萝卜丝····· (210) |
| 香干炒芹菜····· (196) | 干烧冬笋····· (211) |
| 海米芹菜····· (197) | 虾子烧冬笋····· (211) |
| 秋实累累····· (197) | 油焖冬笋····· (212) |

- | | | | |
|-------------|-------|-------------|-------|
| 山家三脆····· | (212) | 海米烧包心菜····· | (219) |
| 鸡油三白····· | (213) | 海米烧冬瓜····· | (220) |
| 奶油如意冬笋····· | (213) | 福寿金钱瓜····· | (220) |
| 虾子烧莴笋····· | (214) | 烧酿黄瓜····· | (221) |
| 脆琅玕····· | (214) | 蓑衣黄瓜····· | (222) |
| 虾子烧蒲菜····· | (215) | 海米烧四季豆····· | (222) |
| 虾子烧茭白····· | (216) | 海米炒菜薹····· | (223) |
| 烧酿辣椒····· | (216) | 韭头炒绿豆芽····· | (223) |
| 青椒炒葱头····· | (217) | 鸭蛋黄炒蚕豆····· | (223) |
| 八宝西红柿····· | (217) | 烧南北····· | (224) |
| 炸藕夹····· | (218) | 奶汤炖草菇····· | (224) |
| 炆莲菜····· | (218) | 口蘑烩鲜莲····· | (225) |
| 激包心菜····· | (219) | | |

甜 菜 类

- | | | | |
|------------|-------|------------|-------|
| 冰糖炖燕菜····· | (226) | 蜜炙山药丸····· | (233) |
| 冰糖烩鱼骨····· | (226) | 蜜汁江米丸····· | (233) |
| 红袍莲子····· | (227) | 蜜汁鲜桃····· | (234) |
| 西米莲子····· | (228) | 蜜汁梨····· | (234) |
| 菠萝莲子····· | (228) | 蜜汁三泥····· | (235) |
| 一品山药桃····· | (229) | 干炸荸荠酪····· | (235) |
| 一品山药····· | (229) | 脆炸香蕉····· | (236) |
| 琥珀山药····· | (230) | 炸鲜果钱····· | (237) |
| 拔丝山药····· | (230) | 炸馅苹果····· | (237) |
| 拔丝西瓜····· | (231) | 炸玫瑰卷····· | (238) |
| 西瓜盅····· | (231) | 炸素羊尾····· | (239) |
| 西瓜糕····· | (232) | 糖熘玻璃脆····· | (239) |

糖熘果卷·····	(240)	樱桃煎·····	(244)
炒八宝红薯泥·····	(240)	百子烩绣球·····	(245)
炒什锦菠萝米饭·····	(241)	雪衣荷花卷·····	(245)
杏汁五彩冬瓜·····	(242)	八宝饭·····	(246)
糖拌三鲜·····	(243)	煎糍粑·····	(247)
玻璃藕·····	(243)	土豆糕·····	(247)
凤栖梨·····	(244)		

凉菜冷拼类

酱牛肉·····	(248)	酥鱼·····	(256)
板羊肉·····	(248)	五香鱼·····	(257)
五香酱牛肉·····	(249)	豆豉鱼·····	(258)
卤牛肉·····	(250)	盐水虾·····	(258)
五香羊肉·····	(250)	佛手海蜇·····	(259)
如意卷·····	(251)	芝麻藕·····	(259)
肉松·····	(252)	烹辣椒·····	(260)
白切羊肉·····	(252)	怪味花生·····	(260)
白片羊肉·····	(253)	什锦太极·····	(261)
糟鸡·····	(253)	雄鸡报晓·····	(262)
桶子鸡·····	(254)	松鹤拼盘·····	(262)
白斩鸡·····	(255)	花篮拼盘·····	(263)
鸡丝拌洋粉·····	(255)	蝶恋花·····	(264)
鸡皮拌菠菜·····	(256)	海南风光·····	(264)

汤 类

肺肺汤·····	(266)	酸辣肚丝汤·····	(266)
----------	-------	------------	-------

腐皮双丝汤·····	(267)	赛白羊·····	(272)
珍珠三鲜汤·····	(267)	鲜果羹·····	(273)
百子汤·····	(268)	山楂酪·····	(273)
鱼丸汤·····	(269)	烩橘子羹·····	(274)
茉莉鱼肚汤·····	(269)	核桃酪·····	(274)
冰糖银耳汤·····	(270)	百合莲子汤·····	(275)
鸡丝蘑菇汤·····	(270)	全羊汤·····	(275)
口蘑锅巴汤·····	(271)	翻身鸡蛋汤·····	(276)
酸菜干贝丝汤·····	(271)	羊肉汤·····	(276)
干丝汤·····	(272)		

软烧羊肉

主料：熟羊肉一方块(500克)。

配料：湿淀粉 50 克，蛋清 1 个。

作料：酱油 10 克，盐水 10 克，料酒 10 克，味精 0.5 克，葱段 50 克，花生油 750 克(约耗 75 克)，甜面酱 50 克，花椒盐 2.5 克。

制法：①将羊肉块在汤锅里氽一下，捞出用酱油、味精、盐水、料酒浸麻后搥干，用淀粉、蛋清打成的软糊拌匀。

②锅放火上，添入油，油热六成，将羊肉下锅，炸成柿黄色捞出，剁成 5 厘米长、0.15 厘米宽的条，装入盘内。

走菜时外带葱段、甜面酱、花椒盐。

特点：软香可口。

附注：“料酒”即在烹调中当作料用的黄酒。绍兴产的称绍兴酒，亦称绍酒，由大米、糯米酿制而成。

红烧羊肉

主料：熟羊腰窝肉 250 克。

配料：水木耳、水玉兰片、水黄花菜各 15 克，湿淀粉 25 克。

作料:盐水 5 克,酱油 15 克,味精 1 克,料酒 10 克,葱丝 15 克,姜丝 5 克,花生油 750 克(约耗 50 克),头汤 250 克。

制法:①将羊肉切成象眼块,放入由淀粉、酱油打成的糊里,拌匀。

②油锅放火上,六成熟时将羊肉逐块下入,炸成柿黄色捞出滗油。

③锅内留油少许,重放火上,下入葱丝、姜丝炸一下,再下羊肉、配料、作料和头汤烧制,待汁浓肉烂,出锅即成。

特点:软香可口。

附注:“水木耳”、“水玉兰片”即用水发制过的木耳、玉兰片,以下同。

“头汤”亦称原汁汤。是用 50% 牛(羊)骨头、25% 的牛(羊)腩肋肉、25% 的整白条鸡(鸭),按汤料与水 1:3 的比例对入清水煮制而成。煮法是:将汤料清洗净,先下牛(羊)骨,后下鸡(鸭),最后下牛(羊)腩肋肉,旺火烧沸,撇去浮沫,捞出汤料,用清水冲洗一下再下入汤锅煮制;待腩肋肉、鸡(鸭)肉煮至八九成熟(能剔除骨头)时捞出汤料,撇沫即为头汤。

焦烧羊肉

主料:熟羊肉 200 克。

配料:鸡蛋 1 个,湿淀粉 40 克,面粉 50 克。

作料:酱油、料酒各 5 克,盐水 10 克,味精 0.5 克,花生油 750 克(约耗 75 克),甜面酱 50 克,葱段 50 克,花椒盐 2 克。

制法:①将羊肉切成象眼块,放入盐水、酱油、料酒、味精,浸麻后握干,用鸡蛋、淀粉、面粉和少许油打成的酥糊拌匀。

②锅放火上,添入油,四成熟时将羊肉逐块下入,炸成柿黄色捞出。至油热八成时,再下锅重炸,炸焦捞出。