

🎵 原来制作美食可以如此简单 🎵

Super Easy Recipe

# 超简单 清真菜

乔明福 © 主编



吉林科学技术出版社

超值¥18.00

## 图书在版编目(CIP)数据

超简单清真菜 / 乔明福主编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2013. 8

ISBN 978-7-5384-7013-0

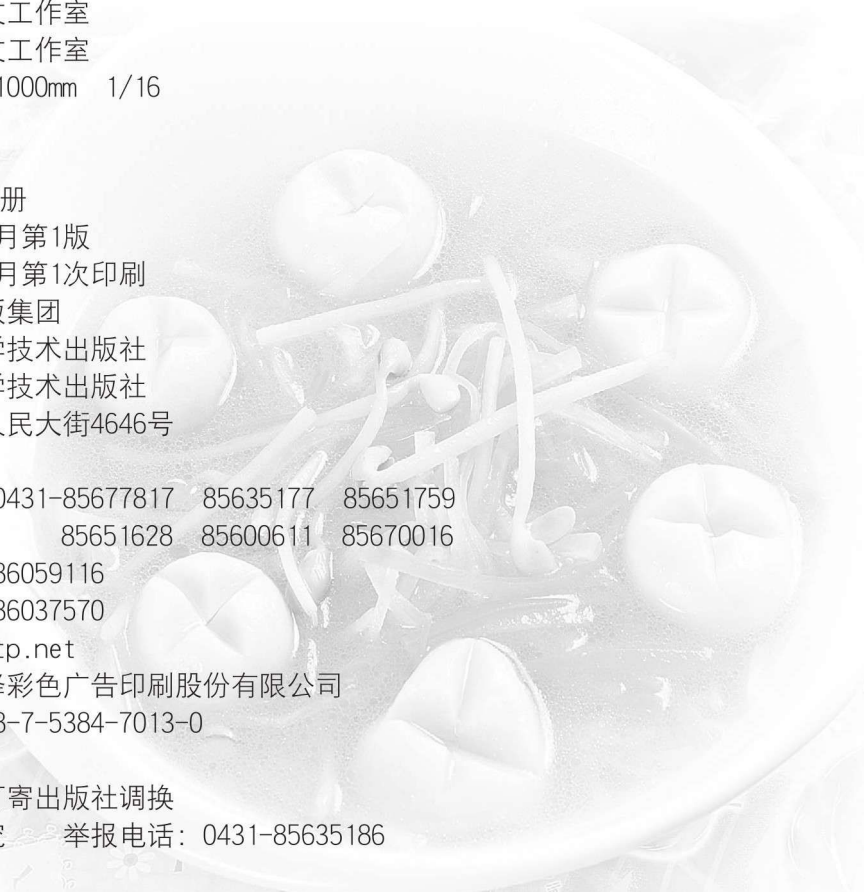
I. ①超… II. ①乔… III. ①清真菜肴—菜谱 IV. ①TS972.17

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第200792号

# 超简单 清真菜



主 编 乔明福  
出版人 李 梁  
责任编辑 张恩来 赵 渤  
封面设计 雅硕图文工作室  
制 版 雅硕图文工作室  
开 本 710mm×1000mm 1/16  
字 数 150千字  
印 张 10  
印 数 1-10 000册  
版 次 2014年1月第1版  
印 次 2014年1月第1次印刷  
出 版 吉林出版集团  
吉林科学技术出版社  
发 行 吉林科学技术出版社  
地 址 长春市人民大街4646号  
邮 编 130021  
发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759  
85651628 85600611 85670016  
储运部电话 0431-86059116  
编辑部电话 0431-86037570  
网 址 www.jlstp.net  
印 刷 沈阳天择彩色广告印刷股份有限公司  
书 号 ISBN 978-7-5384-7013-0  
定 价 18.00元  
如有印装质量问题可寄出版社调换  
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186



## 作者简介

AUTHOR



**乔明福** 中华餐饮技术交流会清真委员会主任，清真菜宴席设计大师，中国烹饪大师，国家一级评委，帮厨网技术顾问，麻辣酷派高级培训师。从事餐饮工作三十多年来，怀着对餐饮事业无限的追求，奔走于各大城市，深入研习清真菜、川菜、烧烤、烤全羊、馕坑肉、架子肉等特色菜品。并在中国烹饪协会举办的各项比赛中担任嘉宾评委。曾在BTV《食全食美》、湖北卫视等多个电视栏目中担任美食主理。

主 编 乔明福  
编 委 包汉雄 戚明春 洪明雄 李海亮 刘海涛 周艳明  
张明亮 张 杰





## Foreword 前言

讲究营养和健康是现今的饮食潮流，享受简单便捷的美味佳肴是我们的一种减压方式。人人都希望拥有健康的身体，而影响健康的因素有很多，其中最为重要的，也是与我们日常生活密不可分的就是饮食了。面对五光十色的各种食材和菜肴，吃什么，怎样吃？怎样搭配合理，怎样才能健康饮食？则是我们每天面临的最大选择，据此我们为读者精心编写了《最·家常》丛书。

《最·家常》着重从简单、健康和家常三方面入手，就是从家庭最简单的日常饮食入手，突出菜肴的简单、便捷、营养和实用，以满足不同地区美食爱好者的需要。

饮食健康是一种艺术，也是一门学问。《最·家常》用准确、简短、清晰的文字，精美的图片，为您解读很多在健康和饮食等方面的疑惑，让您茅塞顿开，轻轻松松地达到健康和营养的目标。

此外，在以简单、健康和家常为出发点的前提下，《最·家常》在编写方面更加突出直观的特点。图书以清新亮丽的菜肴图片为主，辅以简要明了的文字说明，使其图文并茂。不论是烹饪的高手，还是初涉厨房的朋友，都能一看就懂，按图操作，从而更为详细地描述菜肴制作的原理和精髓，真正体现出菜肴的直观性。

美食是一种享受生活的方式，忙碌的现代人没有太多业余时间享受生活，但吃饭是每天必不可少的事情。希望《最·家常》能够成为您家庭饮食方面的好助手、好参谋，不仅可以使您很方便地制作各种美食，而且可以在烹调的过程中享受到其中的乐趣，并且感受到美食中那一份醇美，那一缕温暖，那一种幸福。



# 目录

超简单  
清真菜

## ◎清真饮食面面观

清真饮食	8
清真饮食之历史	9
清真饮食之地域性	10
清真饮食之多样性	11
清真饮食之禁忌	12
清真饮食之影响	13
清真饮食之全羊席	15
清真饮食之节日与食俗	16

银杏苦瓜	26
黑白双脆	27
五香牛腱肉	28
香辣手撕肉	29
瓜丝金钱肚	30
风味拌三丝	30
红油牛蹄筋	31
手撕牛板筋	32
炆拌牛百叶	33
清水羊排	34
酱香羊腱骨	35
五香酱羊蹄	35
姜丝拌羊肉	36
蕨菜羊肉丝	37



橙汁南瓜条	18
苦瓜菠萝片	19
酸辣萝卜卷	20
苦苣牛肉丝	20
莲藕海带根	21
老醋三脆	22
咖喱菜花	23
美极牛肉拌茼蒿	24
农家手撕菜	25
凉拌三丝	25





辣酱手撕鸡	38
鲜辣口水鸡	39
麻辣鸡腿	40
菊花鸡胗	40
葱油辣仔鸡	41
卤水凤爪	42
酱香鸡腿	43
盐水鸭肝	44
老卤鸭脯	45
盐水胗肝	45
香熏马哈鱼	46
芦笋百合北极贝	47
拌菜生鱼	48
姜汁海蜇卷	48

**Part 2 >>>>**  
**清真热菜**



芥蓝双脆	50
苦瓜肉丁	51
罗汉上素斋	52
三鲜辣白菜	52
红蘑土豆片	53
酱汁烧茭白	54
香辣炒甘蓝	55

豌豆炒肉末	56
清真小炒	57
回锅胡萝卜	57
芦笋南瓜条	58
百合南瓜片	59
小炒牛肉丝	60
清真酥牛肉	61
焦熘肉段	62
香辣牛肉丁	62
老妈牛肉片	63
清真回锅牛肉	64
菠萝牛脊肉	65
油爆双花	66
椒盐牛肥肠	67
风味烤牛脊	67
芫爆散丹	68
大蒜烧肚条	69
酱爆里脊丁	70
葱爆羊肉	71
麻辣羊肉丁	72
风味烤羊肉	72
千层羊肉	73
香辣羊肉片	74
滑炒羊肉鸡片	75





番茄大虾	96
雪衣干贝	97
翡翠鱼肚	97
什蔬爆螺片	98
鸡蛋煎牡蛎	99
咸鱼炒豆芽	100



红松羊肉卷	76
油泼羊腿	77
牙签羊肉	77
软炸羊腿肉	78
泡椒羊肝片	79
清真大盘鸡	80
干蒸芦笋鸡	81
鱼香八块鸡	82
蒸扣仔鸡条	82
香辣鸡丁	83
清蒸肥鸭	84
魔芋烧鸭块	85
竹笋焖鸭条	86
鲜贝冻豆腐	87
回锅豆腐	87
素炒辣豆丁	88
菜心干豆腐	89
果味菊花鱼	90
鲜果炒鱼仁	91
葱油鱼条	92
小煎鲜鱼条	92
豆瓣鲜鱼	93
煎蒸黄鱼	94
手抓虾段	95

清汁白菜汤	102
美味冬瓜汤	103
牛肉土豆汤	104
三丝豆苗汤	104
翡翠松子羹	105
银耳菠菜羹	106
雪耳映红莲	107
土豆带丝汤	108
竹笋香菇汤	109
木耳黄花汤	109
草菇木耳汤	110
鲜蔬口蘑汤	111
清炖牛腩	112
西红柿炖牛肉	113





冬瓜牛肉丸	114
胡萝卜牛肉汤	114
牛肉炖山药	115
金菇肥牛汤	116
酸辣肚丝汤	117
牛蹄筋炖萝卜	118
牛尾药膳煲	119
蒜香牛肉汤	119
清炖牛尾汤	120
牛肉丸子羹	121
冬瓜炖羊肉	122
清汤羊肉丸	123
竹荪羊排汤	124
羊杂汤	124
滋补羊肉汤	125
松蘑炖仔鸡	126
滋补土鸡汤	127
板栗炖仔鸡	128
清真鸡片汤	129
豌豆鸡丝汤	129
杂菌鸡翅汤	130
香菇凤爪汤	131
奶汁鸡片汤	132
番茄鸡蓉汤	133

鸽蛋鲍片汤	134
笋干炖鸭块	134
松子烩鸭羹	135
鲤鱼冬瓜汤	136
酸辣黄鱼羹	137
银耳鳊鱼汤	138
百合鲫鱼汤	139
苦瓜鲜鱼汤	139
龙井捶虾汤	140
碧绿鲜鱿汤	141
蛤蜊豆苗汤	142



羊肉抻面	144
素三鲜汤面	145
五香羊肉面	146
鸡丝珍珠面	146
咖喱牛肉饭	147
三鲜盒子	148
牛肉火勺	149
风味回头	150
传统烧麦	151
羊肉水饺	151
家常牛肉饼	152
特色烧饼	153
肉丝焖饼	154
酥香萝卜饼	155
盘丝饼	156
香葱花卷	156
牛肉水煎包	157





## ◀ 清真饮食 ▶ 面面观

《古兰经》是伊斯兰教最根本的经典，是安拉通过先知穆罕默德在23年的传教过程中陆续降谕的启示汇集。“古兰”一词是阿拉伯语的音译，意为“宣读”、“诵读”。《古兰经》是伊斯兰教信仰和教义的最高准则，是伊斯兰教法的渊源和立法的首要依据，是穆斯林社会生活、宗教生活和道德行为的准绳，也是伊斯兰教各学科和各派别学说赖以建立的理论基础，“信道的人们啊！你们可以吃我所供给你们的佳美的食物，你们当感谢真主，如果你们只崇拜他。他只禁戒你们吃自死物、血液、猪肉以及诵非真主之名而宰的动物。”

(2: 172—173)

“真主为他的臣民而创造的服饰和佳美的食物，谁能禁止他们去享受呢？”(7: 32)

“海里的动物和食物，对于你们是合法的，可以供你们和旅行者享受。”(5: 96)

“信道的人们啊！饮酒、赌博、拜像、求签，只是一种秽行，只是恶魔的行为，故当远离，以便你们成功。”(5: 90)

“凡为势力所迫，非出自愿，且不过分的人，(虽吃禁物)毫无罪过。”(2: 173)

### 清真饮食

✦ qingzhenyinshi ✦

清真饮食是指穆斯林食用的、符合伊斯兰教法律例食物的统称。清真是我国回族穆斯林对伊斯兰教的专用名称，一般多用于一些固定的称谓，如“清真寺”、“清真饭店”等。宋元时期，伊斯兰教在中国尚无固定的译名，后来穆斯林学者根据伊斯兰教信仰真主、崇尚清洁的教义，多选用“清真”、“清净”一类词译称伊斯兰教或礼拜寺。传说始建于唐代的西安大学习巷清真寺，最初就称为“清净寺”，元代赛典赤瞻思丁还奏改“清净寺”为“清真寺”，明太祖洪武元年(1368)题金陵礼拜寺《百字赞》中亦有“教名清真”一语，说明清真在当时已成为

伊斯兰教的一种通称。明末清初时期，具有中国传统文化修养的穆斯林学者，系统地诠释了“清真”的含义。王岱舆说：“纯洁无染之谓清，诚一不二之谓真。”又说：“夫清真之本，乃遵命而认化生之真主。”王岱舆这里对“清真”的解释，实际就是对伊斯兰教的解释。至此我们明白，清真饮食完全可以解释为“伊斯兰教饮食”，当然，这绝不仅仅是一个称谓问题，而是涉及到清真饮食的实质与认定。由此我们也知道，要完全透彻地了解清真饮食，必须先熟悉伊斯兰教的饮食律例，唯此才有助于理解清真饮食的内涵和性质，这对研究清真饮食具有重要的意义！

清真饮食的起源，应该说和伊斯兰教传入中国是同步的。史学家认为，伊斯兰教传入中国一般为公元651年。这一年八月乙丑，大食国（唐宋时期对阿拉伯人、阿拉伯帝国的专称和对伊朗语地区穆斯林的泛称）“始遣使朝贡”，正式开始了同大食的往来。当然非官方、非政治性的民间交往，肯定要更早一些。



唐代的商业贸易发达，呈现出空前繁荣的景象，长安、广州等都市，也是波斯、阿拉伯商人的集聚地，市肆饮食相当活跃，客观地促进了清真饮食的发展。当时盛极的胡人饮食，就是由此而发展起来的。所谓胡食，就是古代西北少数民族的饮食。需要说明的是，当时胡人中肯定有穆斯林，胡食中肯定有清真饮食。

南宋建立后迁都杭州，使大批北方臣民随之南移。这种人口的大迁移、大流动，促进了全国各地，尤其是中原地区与江南地区饮食技艺的大交流、大融合和烹调技术的进一步提高。这其中当然也不乏中原、西北穆斯林的南迁和清真饮食的传入。包含清真饮食在内的中原、西北饮食的南传和相互交流，也促进了宋代饮食业的繁荣和发展。

13世纪，随着丝绸之路的开发，西域各国的穆斯林大量涌入中国，他们给中国带来

了清真饮食文化，带来了中西文化与经济的交流，带来了有益于中国社会进步的民族成分和民族融合。元朝政权对穆斯林的基本政策是“恩威相济”、“兼容并蓄”，这种比较宽容的态度，对清真饮食业的发展从客观环境上创造了有利的气氛。此外穆斯林的大规模入华和伊斯兰教在全国范围的传播，直接推动了中国清真餐饮业和清真饮食文化的发展。元代忽思慧撰写的《饮膳正要》，收录很多牛羊肉菜品，其中已考证出的清真食品近10种。《饮膳正要》还有很多肴馔，尽管未注明是清真食品，但从其工艺和用料看，和今天的一些清真食品有异曲同工之妙。到元末明初，清真饮食已在社会、家庭大量普及。在《居家必用事类全集》中，专门列有“回回食品”一章，收录了“卷煎饼、糕糜、酸汤、八耳塔、哈尔尾、哈里撒、河西肺”等12个菜点品种。

明代是我国清真饮食发展的重要时期。明代穆斯林商人分布区域广泛，接触民族众多，又多数聚居在水陆交通沿线和城镇附近，因此在民族经济交流中扮演着重要的角色。他们经营的仍是传统的手工业品，如清真饮食、制药、制香和制革等。京城的一些穆斯林还从事牛羊屠宰业，仅宣武门外，以宰牛为业的穆斯林就达上万人之多。充足的牛羊肉货源，为丰富清真饮食市场提供了保证。



伊斯兰教自唐朝传入中国以来,清真饮食就受到历代王室的喜爱,但皇宫内专设清真御膳房,则只有明代一朝。阿里·阿克巴尔在《中国纪行》里谈到明王室的清真御膳房时说:“来朝使节均被留宴。供应伊斯兰国家使节之御膳,由清真御膳房供应之;其他使节则由非清真御膳房供应之。”很多民间穆斯林厨师也被请入宫主厨。

清代以来,全国穆斯林人口普遍增加,分布广泛。至道光年间,全国回族穆斯林人口已达200余万,尤以西南、西北各省分布最广。人口不断壮大的穆斯林,在西北及其他回族聚居的城乡经济生活中发挥了重要的作用,有力地促进了清真饮食的进一步发展和成熟。清代从事清真餐饮业的穆斯林已经十分普遍,可以说全国各地穆斯林较集中的地方,都有清真餐馆。这些清真餐馆分布地区广泛,经营方法灵活,在清代全国餐饮业

中颇有影响,深受各族人民欢迎。

清末到民国时期,由于经济的发展和社会的需要,清真菜在北京和天津得到了很大的发展和推广,也陆续出现了很多经营高档清真菜的馆子,如北京的元兴堂、又一村、两益轩、同和轩、萃芳园、瑞珍厚、东来顺。天津的永无德、鸿宾楼、会芳楼、会宾楼、燕春楼等。而且清真菜馆也吸收了一些山东和江南烹调的基本方法,力求原汁原味,纯正不膻,口味的浓厚清淡,因菜而异,也形成了清真菜的特殊风味。

全国解放后,特别改革开放以来,中国清真饮食有了突飞猛进的发展,发掘、创新、引进了一大批清真菜肴和小吃,丰富发展了中国餐饮事业,受到世界餐饮界的关注。相信在不远的将来,中国的清真饮食一定能以其独具的风格,在中国餐饮界、在中国民族经济界写下光彩的一页!

## 清真饮食之地域性

✦ qingzhenyinshi ✦

清真饮食的形成是随着回族的形成而形成的。由于各地区自然条件、生态环境、社会环境以及不同文化的影响,各地回族在饮食上除共同遵循《古兰经》、《圣训》等的要求所禁忌的饮食以外,饮食也就有了地域性的特点,其地域特色主要表现在以下几个方面。



就全国而言,各大区的清真饮食就有差异。西北地区的清真菜,加工方法以善用烧、烤、涮、煮、烩、炸、炖、焖、熬、炒等为主,口味上偏酸、偏辣、偏咸,调料以盐、花椒、辣椒、醋、蒜、葱、姜为主。西北清真饮食结构的形成,同所处黄土高原的地域环境、气候、物产关系很大。辣咸可抵抗冬季寒冷的西北风;酸可在炎热夏季消化顺畅,生津提神。这些反映了西北地方特色,具有秦陇风格。以京津为代表的华北地区清真菜,因受北京、河北、山东清真菜和宫廷菜的影响,烹调方法较精细,对牛羊肉的烹调最具特色。从种类上说在牛羊肉的基础上又增多了鸡、鸭、鱼、虾,具有京鲁风格。华东、华南地区的清真菜,口味清淡,形成以海鲜(鱼、虾等)、禽类为原料的烹饪特色。善于用当地的爆、蒸、氽等烹调方法。

在一个大区中的不同省区，清真食品也存在着地域性的差异。如西北地区，新疆烤羊肉串、羊肉抓饭、天山烤羊腿、西域香妃羊肉汤、大盘鸡，甘肃的牛肉拉面，青海的虫草雪鸡与手抓羊肉。另外在一个省区内的各个市县中，清真饮食也有很大差异。如新疆昌吉回族自治州，生活在农区和城镇的回族一般不食马肉，而生活在牧区的回族受哈萨克族爱吃马肉习俗的影响亦有食用马肉者。河北省沧州市的黄骅、海兴一带沿海穆斯林对水产中的蛤、螺、皮虾等多不忌食，而内陆穆斯林则食者较少。

清真食品的地域性特点还表现在同一区域共同生活的回族，因祖籍不一样，在饮食习惯上也有明显的区别。如西安市回民在民族节日(开斋节或古尔邦等)家家户户炸油香，当地人采用发面，而客居西安的外地人(河南回民)采用烫面炸油香，因此，在制作和



口感上都完全不同。

最后要说的，回族的饮食禁忌除伊斯兰教规定的以外，在中国各地，回族还有不尽相同的食物禁忌，如西北回族不吃螃蟹、乌龟之类，而南方回民则食之；西北回民食兔肉，中原回民则禁食之；回族一般不食马肉、不饮马奶，桂林回民的马肉拌粉却很有名气，新疆牧区的回民同样食马肉及饮马奶。这些都是受地方物产的影响所致。

## 清真饮食之多样性

✦ qingzhenyinshi ✦

清真饮食除了历史久、严选择、戒烟酒、讲洁净、重节俭等优点外，还有品种多样的特点。清真饮食品种多样，五花八门，丰富多彩，有面食类、甜食类、肉食类、凉粉类、流食类等，从味道上讲，有甜、香、咸、辣、酸；从硬度上讲，有软、硬、酥、黏、脆；从烹调技术上讲，有蒸、炸、煮、烙、烤、煎、炒、烩、熬、漩冲、熏；从颜色上看，有白、黄、红、绿等。

清真食品种类繁多，其主要表现在某一地区食品品种的多样性。如陕西西安市的传统饮食种类就很多，主要有：①咸食。腊牛羊肉、酱肉、煎鸡块、炖鸡、炒牛羊肝、粉蒸肉、油胡旋、肉饼、韭饼、羊肉包子、扁食(水饺)、蒸饺、泡馍(牛羊肉泡馍、小炒泡馍、牛羊杂碎泡馍、烩菜泡馍、萝卜泡馍等)、水盆、烩牛羊杂羔、干炖肉、葱爆肉以及各类

炒菜和烩菜等。②面食。烙馍、油酥饼、油香、春卷、麻食、臊子面、扯面、拨刀面、牛羊髓炒面、圪趂油茶、拌汤等。③甜食。籽糕、切糕、豆糕、百果糕、蜂蜜凉粽子、泡泡油糕、江米糕、柿子饼以及菜汤、山楂汤、百合汤等各种甜汤。④糕点。百皮点心、哈鲁瓦、密食果、迎春糕、杏仁酥、核桃酥、一窝酥、寸金、麻片等。⑤炒货。五香花生仁、黑白瓜子、板栗等。⑥药膳。清真营养药膳有枸杞牛尾、党参羊排、金枣羊肉、蜜汁羊肋、甘草炖羊肚、山药煨羊肉等。

总之，清真饮食品种之多，花样之新，味道之香，形色之美，技术之精等显示了回族等穆斯林群众的聪明才智。清真饮食营养丰富，脍炙人口，不仅回汉等兄弟民族群众喜欢食用，而且世界穆斯林也特别喜爱。

清真饮食最大的特点是禁忌性，中国的传统饮食文化主要是关注怎么吃的问题，也就是烹饪的方法和技术问题，而在伊斯兰饮食文化中，首先关注的是吃什么的问题，也就是吃的对象问题，伊斯兰教要求穆斯林在饮食方面要有所选择。有些食品可以吃，有些食品就不能食，有严格的禁忌，穆斯林饮食禁忌习俗包括禁食自死物；禁食血液；禁食猪肉；禁食诵念非真主之名而宰的动物；禁止喝酒、禁止吸烟、吸毒。穆斯林的饮食禁忌，基本上是遵循和恪守伊斯兰教的根本经典《古兰经》的禁食原则和“以清净的为相宜，污浊的受禁止”的教法规定。

### ● 禁食猪肉 ●

伊斯兰教法学家一致认为，猪，无论类型、大小，其肉、油、骨头、皮毛等都属于禁食之物，之所以禁止，是因为《古兰经》说，猪肉是“不洁的”，这里的不洁，不单是指卫生，更重要的是指宗教意义上的不纯洁。从宗教意义上讲，伊斯兰教规定穆斯林不食猪肉主要是服从真主的命令。世界上不食猪肉，将猪看作不洁净的不仅仅是穆斯林，犹太教和基督教的安息日会教派仍然遵循古训，不食猪肉；另外印度教、琐罗亚斯德教均有不食猪肉的教规。除了遵循真主及其使者的命令外，穆斯林还认为猪肉是不干净的，猪形态丑陋，完全背离了“佳美”食物的基本原则。

### ● 禁食自死物 ●

自死物，指所有未经屠宰而自然死亡的禽畜，包括因疾病、饥饿、跌撞、衰老等各种原因而死亡的动物。伊斯兰教法规定：勒死的、捶死的、跌死的、绞死的、野兽吃剩下的动物也属禁食之列。伊斯兰教认为自死物是污秽的、令人厌恶的。禁食自死的动物的肉在穆斯林看来有其重要的哲理，凡自死的动物，必有毒，而且血气未去，嗜欲之性仍存，终为人心所累，故不可食，食之会给身体带来不同程度的损害或因其他

事故而丧命。同时穆斯林认为禁食自死物的肉是服从真主的意志，真主禁止穆斯林吃自死物就是让穆斯林有机会去吃活生生的动物的肉，以便从中汲取营养，在大地上更好地生活。当然鱼类在整个自死物中是个例外，《古兰经》明确说：“海里的动物和食物，对于你们是合法的，可以供你们和旅行者享受。”即便这样规定，一些穆斯林学者认为，巨大的、凶猛的、食肉的鱼类也在禁止之列。

### ● 禁食血液 ●

伊斯兰教认为血液也是污秽之物，是绝对禁止的。大凡早期的未开化的民族都有饮血的习惯，比如蒙昧时期的阿拉伯人。当时他们中如果有人饥渴时，就用一块锋利的骨头或其他利器，刺骆驼或其他动物，导致被刺的动物身上流出血液，他们就把血液当成解渴的东西，一饮而尽。然而以血为食是不文明的。如自死物一样，危害人的健康。穆斯林学者认为，动物的血液有害于人性，故不可食。《圣训》中说：“真主只禁止你们吃血液。”伊斯兰对于宰牲的规定之一是必须放尽被宰之物的血液。从现代医学的观点来看，血液中含有大量未排出体外的新陈代谢的产物，食用后对人的身体健康多有损害。

## ● 禁食不以真主之名或未诵念真主之名而宰的动物 ●

伊斯兰教规定，在宰杀可食的动物时，必须要诵念真主之名，这样的肉才可以食用，不诵念真主之名或提及真主以外的其他神、人物、偶像的名字等，这样的被宰杀动物是穆斯林禁食的。这一规定，也是伊斯兰教作为严格的一神教同多神教相区别的重要标志之一。所以对于穆斯林来讲，即便是一切可以食用的动物，如果是非穆斯林宰杀或在宰杀时未诵念真主之名，这样的肉也是非法的、不清真的。除了上述四类禁食之外，穆斯林还将其他禁食之物分门别类，以便贯彻于日常生活之中。如凶禽猛兽中不可食者约有20多种：诸如鹰、鹞、鸢、雕、乌鸦、鹤、虎、狼、狮、豹、豺、熊、大象、狐狸、鼠类、獭、猿猴、蛇、狗、马、驴、骡等，以及动物的阴茎、睾丸、阴门、膀胱、苦胆、胰子等也不可食用，《古兰经》中说：“海里的动物和食物，对于你们是合法的，可以供你们和旅行者享受。” 圣门弟子和教法学家依据有关经训精神，对饮食水产品分三种意见：一、艾布·伯克尔主张：除蛙类外，一切水产品动物都可以吃。欧麦尔、伊本·阿拔斯等都持此意见。二、著名教法学家马立克主张：包括蛙类在内，一切水产品动物都可以吃。三、艾布·哈尼法主张：除鱼类外，一切水产动物都不可以吃；甚至浮在水面上的

鱼类，也不可以吃，如何认识教法学家的分歧呢？首先肯定教法学家的主张和意见，都是慎重和严谨的，由于他们所处的地域环境和生活条件不同，所以制定的教法，也不尽相同。分歧都是无关紧要的细节问题，主导



思想和对重大问题的认识都是一致的。经训上并没有规定穆斯林遵循哪一教派的主张，只要在不违背经训的基础上，现实生活中自己是能够掌握哪是合法哪是非法的。例如：鱿鱼、海参和虾，按阿拉伯词典的分类，都属于鱼类；若按我国词典解释，则不属于鱼类，系海鲜品。我国的穆斯林基本都遵奉哈乃斐派，因此过去大多数人不吃鱿鱼、海参和虾。当我们明白了其中的道理，就应该知道怎么去做了。

## 清真饮食之影响

✦ qingzhenyinshi ✦

### ● 北京菜 ●

清真菜是北京菜系的重要组成部分。自元以来受兄弟民族影响，北京人多喜食羊肉，早在乾隆年间，就出现了著名的全羊席，使烹羊技术达到了一个高峰。这种技术后来很自然为信奉伊斯兰教的回族人所继承，他们在京开设了许多善治羊馐的清真餐馆。直

到现在，清真菜在北京仍然有很大的影响，深受各族人民的欢迎。

### ● 天津菜 ●

天津菜以海河水产为主，组成主要是汉民菜、清真菜、素菜。天津是中国回民集中地之一，人数众多。清真菜在津菜中占有重要位置，天津清真菜在原料上除牛羊肉

外，也擅长使用河海两鲜的水产品。近些年来在原料的使用范围上也略有突破，过去曾被禁用的海发货产品，如今也是清真菜不可缺少的烹制原料了。如海参、鱿鱼、干贝等，从而使天津清真菜有了新的发展。

### 东北菜

东北的穆斯林，祖先大多是从华北迁入，按理说，东北清真菜应与华北差别不大，其实不然。东北的清真菜自成一体，极有特点。以哈尔滨为例，北京的它似蜜、白水羊头之类在哈尔滨清真菜里是见不着的。水爆肚也是近些年从北京传进来的。在济南，清真是炒菜为主，到哈尔滨，是炖与熘为主。这种习惯，就与京津和冀鲁豫明显地区隔开来。就连小吃，也不同京津的以甜为主，讲究油香。

### 云南菜

云南回族人口六十五万，是长江以南回族人口最多的省。云南菜由昆明、滇南、滇西和滇东北四个区域菜所构成。特点是酸辣适中，重油醇厚，鲜嫩回甜，讲究本味。云南回族与汉、彝、傣、白族交错居住，相互影响，形成了与西北回族不同的生活方式和饮食习惯，使云南的清真餐饮更有不同于众的鲜明特色，云南清真菜，可以说是西南清真菜的精华。

### 宁夏菜

宁夏是回族自治区，是中国回族



人口最集中的地方，全区回族人口近一百九十万。宁夏菜由家常菜、饮食市肆便餐菜、高档筵席菜等多层次菜肴组成。而清真菜也是宁夏菜的主要组成部分。宁夏清真菜最有名的是手抓肉，简称手抓。手抓在宁夏的地位，相当于拉面在兰州，泡馍在西安，为当地人所尊崇。

### 青海菜

青海省地处青藏高原，全省约80%面积属草原，是中国五大牧区之一；其余部分在东部，为农业区与半农半牧区。省内共有七个民族，汉族、回族与土族、撒拉族主要分布于农业区和半农半牧区；藏族与哈萨克族主要分布于牧业区。青海烹饪，牧业区属于藏族风味体系；农业区与半农半牧区主要为汉族风味与回族风味。汉族与回族两种风味互相影响，在烹制技法和调味上交错融汇，并吸取了藏族烹调的某些特点，构成青海菜风味的主体。

### 陕西菜

陕西菜又称秦菜，由关中菜、陕南菜、陕北菜三大流派组成。关中菜即包括了西安清真菜。陕西在历史上是穆斯林最集中的省，陕西清真饮食，最值得称颂的是羊肉泡馍。它的消费群体早已超出穆斯林人群，成了全民共爱。除了羊肉泡馍，水盆羊肉、灌汤包子、腊羊肉、黄桂柿子饼、油茶、粉蒸肉等都是西安清真饮食的佼佼者。



清真宴席全羊席是继满汉全席之后的宫廷大宴席之一，早在清朝乾隆年间（1736—1795），就出现了品味各异、诸般美馐的全羊席，为宫廷招待穆斯林客人的最高档次宴席。

全羊席要求根据羊体头、脖、颈、上脑、肋条、外脊、磨挡、里脊、三岔、内腱子、腰窝、腱子、胸口、尾部等十三个部位及内脏分档取料，用各种方法烹饪，烹制出各种不同品名、不同口味的菜肴。也就是说，从头至脚，每一处都能做出一个菜。而且必须“无往而不见羊”，而且要“味各不同”，用羊而每道菜都不见羊，而且菜名也不准露羊，全都以美丽、生动、形象的别名代之，如羊耳的耳梢称“顺风旗”，羊眼叫“凤眼珍珠”，羊排骨叫“文臣虎板”等。

全羊席的文字记载最早见于清代著名文学家、美食家袁枚的《随园食单》：“全羊法有七十二种，可吃者，不过十八九种而已，此屠龙之技，家厨难当。一盘一碗虽全是羊肉，而味各不同。”

公元1916年，徐珂编撰的《清稗类钞》中《饮食类·全羊类》记载：“清江庖人善治羊，如设盛筵，可用羊之全体为之、蒸之、烹之、炮之、炒之、爆之、烤之、熏之、炸之。汤也、羹也、膏也、甜也、咸也、辣也、椒盐也。所盛之器，或以碗，或以盘，或以碟，无往而不见羊也。多至七八十品，品味各异。吃称

一百有八品者，张大之辞也。中有纯以鸡鸭为之者，即非回教中人，亦优为主，谓之全羊席。同光间有之。”这段文字较翔实地记载了全羊席的烹制方法，菜品形状和品味以及盛菜器皿，并注明全羊席流行于清朝同治、光绪年间（1862—1908）。徐珂的记载与袁枚相比较，菜品总数由72种增加到108种，实际制作的也有由近20种增加到近80种，表明了全羊席发展、完善的过程。

后来的全羊席已日臻完善，发展成为礼仪庄重、程式严谨、菜肴精致、配膳合理的盛筵。除108道全羊菜品外，上菜之前要有四干、四鲜、四蜜饯、四青菜、四冷菜、四甜碗；上菜之中插四甜、四咸点心及醒酒汤；席末要上四种主食和四种汤菜。使整个全羊席上的菜点达150余种。但烹制全羊席费时费力，又耗资巨大，不适合餐馆的日常经营，因此天津鸿宾楼的厨师们精心提炼出全羊席的精华，烹制成全羊大菜，并成为清真风味中的代表性菜肴。

时至20世纪80年代，宴宾楼的师傅不仅整理了“全羊席”，又在原全羊大菜的基础上创制出“滑炒凤丝”、“雪片纷飞”、“甜蜜常思”、“青山挺立”、“旭日东升”、“西施腐乳”、“春回大地”、“银装素裹”、“三体相会”、“荟萃一堂”、“烩脊髓眼”、“烹烧鹿筋”等新品，进一步丰富了全羊菜的内容。





### ● 开斋节 ●

中国穆斯林称肉孜节，“肉孜”波斯语“斋戒”的意思。每年伊斯兰教历十月一



日，传说这一天是安拉向穆斯林颁降《古兰经》。开斋节前一个月，即九月为斋月。在一个月中，每天在日出之前和晚上可进餐，白天不饮、不食、不抽烟、禁房事，克制一切私欲，断绝一切邪念。斋戒进到最后一天（二十九日）晚通宵诵经、赞圣、做礼拜。第二天，即十月一日，举行庆祝活动，节日中，家家户户炸馓子、油香等富有民族风味的传统食品。同时，还宰鸡、羊，做凉粉、烩菜等，互送亲友邻居，互相拜节问候。

### ● 古尔邦节 ●

穆斯林群众在欢度开斋节之后的第70天，会迎来回族穆斯林的第二天节日——古尔邦节。古尔邦节，又称宰牲节、忠孝节。伊斯兰教历每年12月10日，为纪念古代先知易卜拉欣父子对安拉忠诚，曾按真主之令欲杀其子易司马献祭。当其子俯首待杀时，真主又派天使改用绵羊代替。宰牲的习俗就是纪念易卜拉欣而沿袭下来的，并成为伊斯兰教重要节日。因为它的隆重和盛大，有些汉族还把古尔邦节当作回民的

新年，节日里除了炸油香、摆馓子外，有条件的穆斯林都要宰牲献祭。按规定一人宰一只羊，七人宰一头牛或一峰骆驼。而且要挑选健壮和体形美观的牛羊充当牺牲品。宰杀的牛羊肉和食品分成三份，一份自己食用；一份送亲友邻居，招待客人；一份济贫施舍。如今随着生活水平的普遍提高，“施舍”趋于淡化，但是，对来家里拜年的客人，仍然热情款待，端出大块的清炖羊肉请客人吃。

### ● 圣纪 ●

圣纪又称“圣祭”、圣忌或圣会，是纪念伊斯兰教先知穆罕默德的诞辰和逝世的纪念日。由于穆罕默德的诞辰与逝世恰巧都在伊斯兰教历三月十二日，节日这天首先到清真寺诵经、赞圣、讲述穆罕默德的生平事迹，之后，穆斯林自愿捐赠粮、油、肉和钱物，并邀约若干人具体负责磨面、采购东西、炸油香、煮肉、做菜。有的地方经济条件较好，地方也宽敞，摆上十几桌乃至几十桌饭菜，大家欢欢喜喜，一起进餐；有的地方是吃份儿饭，回族群众叫“份碗子”，即每人一份。

