

21 世纪，时尚、绿色健康饮食

清真食品

清真食谱

马先达 李文明 编著
侯晓明 摄影



重庆出版集团

重庆出版社



كثير الاطعمة الاسلامية

清真食林

Qingzhenshilin

马先达 李文明 编 著
侯晓明 摄 影



重庆出版集团
重庆出版社

图书在版编目(CIP)数据

清真食林 / 马先达, 李文明编著; 侯小明摄. - 重庆: 重庆出版社, 2006. 5

ISBN 7-5366-7829-0

I. 清... II. ①马... ②李... ③侯... III. 回族 - 菜谱

IV. TS972.17

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第045868号

清真食林

马先达 李文明 编著

侯晓明 摄影

中文题字: 张 朔

责任编辑: 张 茗

封面设计: 张 茗

装帧设计: 毕 周

 重庆出版集团 出版
重庆出版社

重庆长江二路205号 邮政编码: 400016 <http://www.cqph.com>

重庆正点平面设计印务有限公司制作

重庆市金雅迪彩色印刷有限公司印刷

重庆出版集团书林图书发行公司发行

E-MAIL: fxchu@cqph.com 邮购电话: 023-68809452

全国新华书店经销

开本: 889mm × 1194mm 1/32 印张 4.25 字数 70 千

2006年6月第1版

2006年6月第1次印刷

印数: 1~3000

定价: 28.60元

如有印装质量问题, 请向本集团书林图书发行公司调换: 023-68809955 转 8005

版权所有, 侵权必究

序 言

21世纪是绿色消费渐成时尚和潮流的世纪，绿色环保食品已经愈来愈受到世人广泛的青睐和关注，而以“清正纯真”为特色，以“卫生卫性”为目的的清真食品正好是人们健康时代的最佳选择。

“纯洁无污染谓之清，诚一不二谓之真。”伊斯兰教对饮食的规定，使各民族穆斯林在日常饮食方面，严格遵守食用牛羊肉及偶蹄类食草动物的肉以及鸡、鹅、鸭等家禽，严格遵守忌食猪、狗、驴、骡等不反刍动物的肉，忌食凶猛禽类的肉，忌食一切动物的血和自死动物，忌嗜烟酒等饮食禁忌规定。因为《古兰经》的启示和“圣训”的教诲包含着对人类正当饮食的基本原则，要求穆斯林在饮食方面要有所选择和节制，伊斯兰教认为，凡有害于人的身心健康的饮食均属非法的饮食；凡有利于人的身心健康的饮食均为佳美的饮食，只有远离非法和污秽，才能达到滋养人们身心健康的目的。

中国清真饮食的起源，可以说是与伊斯兰教的传入同步的。中国各民族穆斯林拥有共同的宗教信仰和饮食禁忌，但因受地理、气候、经济、文化等诸多因素的影响，各地穆斯林的饮食习惯和风俗也略有差异。这样，清真饮食所附着的文化意味也就明显的呈统一而又多样的格局，极为绚丽缤纷。

饮食上升到文化的层面，是一种特别的品质在起作用，丰富的清真饮食有着丰厚的文化积淀。比如，油香是穆斯林重要的传统食品之一，不论南方北方的穆斯林都有吃油香的习俗。制作油香的过程表现得特别隆重，习俗中约定俗成为：不请阿訇不动油锅，制作时务必清真洁净，食用时掰着吃以及共食制等等——典型而浓厚的宗教色彩具备了人类学价值的启示。宗教性、民族性、地域性使得油香这一特定

的穆斯林食品的来历充满了传奇意味，从而揭示了宗教与民族饮食是各民族文化和多种文明相互适应的产物。

毫无疑问，清真饮食是一种文化。这种文化习俗的保持和成功传承，是在长时期的历史发展过程中逐渐形成的。现今，不断推陈出新的穆斯林饮食通过文化的示现，还深刻地蕴涵着文明的某种程度。饮食文化是多方面（包括民族性、地域性、宗教性等等）和综合展示，因而，清真饮食绝不仅仅是一种文化，或者实用与否的称谓问题，而是涉及到清真饮食的实质与认定。完全透彻地了解清真饮食文化，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。

饮食既是维持生命的基础，也是文化的一种载体，而且是道德的一部分。清真饮食是一种充满了人性化的饮食文化。认真吸纳科学的清真饮食要义，就会理智地遵循生活的秩序和道德规范，也必然会符合人类社会进步的整体道德要求。穆斯林民族是非常重视饮食生活的民族，恪守教义教规对饮食标准的规定。伊斯兰信仰的全部意义，归根结底，就是为了人的生活幸福，精神愉快，生存福利和保证信士的生命质量普遍趋于高尚，不但为了今世身心健康，而且也为了后世的安宁和幸福，这对人类的生活也有着永远的积极的借鉴意义！

马忠杰

2005年10月8日于北京

（马忠杰：中国伊斯兰教著名学者、研究员、全国政协委员、中国伊斯兰教协会副会长、中国宗教界和平委员会副主席、《中国穆斯林》杂志主编。）

كُلُّهُنَّ لَطِيفَةٌ الْأَمَلِيَّةُ

目

录

清真糕点

1. 甜油香·····2
2. 咸油香·····3
3. 冷水面油香·····4
4. 清真月饼·····5
5. 切酥·····6
6. 莲花酥·····7
7. 饺子锅盔·····8
8. 白糖烧馍·····9
9. 清真包·····10
10. 牛肉饼·····11
11. 荷叶饼·····12
12. 鸡脖项·····13
13. 核桃酥锅盔·····14
14. 白糖蒸馍·····15
15. 牛肉薄饼·····17
16. 春卷·····18
17. 羊肉芝麻糕·····19
18. 牛肉茄饼·····20
19. 锅炸·····21
20. 红苕饼·····22

清真小吃

1. 干牛肉·····24
2. 盐叶子牛肉·····25
3. 干牛舌·····26
4. 节节香·····27
5. 麻辣牛肉干·····28
6. 冻牛肉·····29
7. 牛肉松·····30
8. 果子牛肉·····31
9. 龙须牛肉·····32

清真面食

1. 牛肉凉面·····34
2. 牛肉饅子面·····35
3. 牛肉饅子汤面·····36
- 牛肉早凉面·····37
5. 牛、羊肉杂酱面·····38
6. 牛肉酸菜豆花面·····39
7. 牛杂面·····40
8. 羊杂面·····41
9. 牛肉长寿面·····42
10. 红汤饅子牛肉饺
(神童子饺子)·····43
11. 牛肉粉·····44
12. 羊肉粉·····45
13. 油面·····46
14. 烩面·····47

清真凉菜

1. 椒麻鸡·····49
2. 椒麻羊肉·····50
3. 凉拌牛肉·····51
4. 凉拌蹄筋·····52
5. 凉拌牛肚·····53
6. 凉拌三脆·····54
7. 凉拌三丝·····55
8. 蒜泥羊肉·····56
9. 牛肉凉菜·····57

清真炒菜

1. 青椒牛肉丝·····59
2. 韭黄牛肉丝·····60
3. 芹菜牛肉丝·····61
4. 野鸡红·····62

清真食林

5. 回锅牛肉	63
6. 仔姜牛肉丝	64
7. 辣子鸡	65
8. 鸡闹	66
9. 炒羊肝	67
10. 炒鸡杂	68
11. 水煮牛肉	69

清真烧菜

1. 红烧牛肉	71
2. 红烧晶头	72
3. 清烧羊蹄	73
4. 红烧蒜苔鸡	74
5. 红烧鱼	75
6. 烧海参	76
7. 白油牛肚	77
8. 红烧爪骨	78
9. 鱼香脑花	79
10. 干烧豆腐丸子	80
11. 头脑豆腐	81
12. 糖醋羊排骨	82
13. 红烧牛尾	83
14. 大蒜烧牛肚	84
15. 脆皮鱼	85
16. 糖醋河鱼	86
17. 大蒜烧鲢鱼	87
18. 蝴蝶鱿鱼	88
19. 锅巴海参	89
20. 锅巴鱿鱼	90
21. 锅巴牛肉片	91
22. 手扒羊肉	92

清真蒸菜

1. 清蒸羊肉	94
2. 粉蒸牛(羊)肉	95
3. 牛(羊)糝肉	96

4. 汗蒸鸡	97
5. 清蒸鸡	98
6. 芋儿鸡	99
7. 清汤杂烩	100
8. 清蒸酥皮鱼	101
9. 清蒸鲢鱼	102
10. 姜汁肉	103
11. 牛(羊)肉烧白	104
12. 豆花鸡	105
13. 调羹鸡	106

清真炖菜

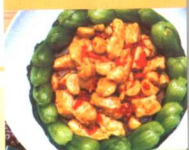
1. 清炖牛肉	108
2. 清炖羊肉	109
3. 清炖牛尾	110
4. 牛、羊净杂	111

清真炸菜

1. 椒盐羊排骨	113
2. 香酥鸭	114
3. 牛排	115
4. 鱼排	116
5. 香酥牛肉	117

清真甜菜

1. 三大炮糖糯米	119
2. 苕泥	120
3. 羊尾	121
4. 银耳羹	122
5. 雪梨羹	123
6. 瓢雪梨	124



清真食林

清 / 真 / 糕 / 点

دليل الأطعمة الإسلامية

清 真 糕 点





甜油香

(特) (色) 外型美观、色泽红亮、香甜酥润。

原料：

面粉 400 克、鸡蛋 2 个、白糖、菜油、食用碱、芝麻。

制作方法：

- (1) 先将面粉的一半加入鸡蛋、少许清水，白糖、发酵面适量，揉和成稀酵面待用。
- (2) 将发好的稀酵面，加上另一半面粉合成干酵面，再加适量的食用碱断酵后，做成一个个小剂子，再擀成圆形，正面粘上芝麻，用刀切三道浅痕，以利炸时开裂成花状。
- (3) 锅里倒油适量，烧热后放入做好的面团，用小火不断翻面慢炸，待色泽红润后起锅即成。





2 咸油香

特 色

表皮酥脆、色泽金黄、滋润可口。

原料：

面粉400克、鸡蛋2个、
食盐、花椒面、菜油、芝麻。

制作方法：同上。



冷水面油香

原料：

面粉400克、鸡蛋2个、食盐、花椒面、味精、菜油、芝麻。

特 色 色泽金黄，香酥可口，制法简单，便于穆斯林家庭节日食用。

制作方法：

- (1) 将面粉、鸡蛋、适量的菜油、食盐、花椒面、味精，少许清水，反复揉和待用。
- (2) 做成一个个小剂子，擀成圆饼形，正面粘上芝麻，用刀切三道浅痕。
- (3) 下锅慢火翻炸，待色泽金黄起锅即成。





原料：

面粉、菜油、熟面粉（干面粉在蒸笼里蒸熟）、白糖、核桃仁、冬瓜片、苡仁、花生仁、芝麻、桂花糖。

清真月饼

特 色 皮酥馅软，甜而不腻，工艺精湛，外型美观。

制作方法：

- (1) 制皮料：面粉加入开水，揉和成稍硬的面团，待面团温度降至 60℃，再加冷水调制，使面团软硬适度。
- (2) 制酥料：用熟面粉，菜油合成。
- (3) 制馅：用适量的白糖、核桃仁、冬瓜片（果脯）、苡仁、花生仁、芝麻、桂花糖、熟面，混拌在一起，即成馅。馅的软硬度要比酥皮面团的软硬度略软些，便于操作。
- (4) 制包酥：皮料、酥料各一份，将皮料包住酥料，捏住收口的皮子，用手向下按，使球形变成扁圆形，稍过一会儿，将扁圆形的光面置下，收口

处在上，上下层都撒干面粉，用擀面杖压成薄片，使用擀面杖应自然，推中带压，以推为主，防止面皮或油酥堆积两端。面团擀好再卷成圆形长条，分成若干小剂，用手掌按成薄片即可包馅。

(5) 包馅，将包酥压扁成皮儿，中间稍厚，四周稍薄，包时左手拿皮儿，右手取馅，放于皮儿中间，用右手拇指按住馅心，右手食指、中指托着皮儿的底部、配合右手虎口边转边收紧，要收圆，包好后入印模压成形，扣出待入烤箱。

(6) 将成形的月饼入烤箱烤制，待色泽金黄，出烤箱晾冷即成。

切酥

原料与制作和月饼相同，只是馅儿里的芝麻要多一点，酥皮和馅儿包好后，把它擀成长方形，入烤箱烤熟后将其切成长方形块即成。



6 莲花酥

特 色 外形美观，皮酥馅软，甜香可口。

原料：

面粉、菜油、豆沙馅或枣泥馅、白糖、香油。

制作方法：

- (1) 将小豆或大枣洗净，入锅煮熟，捞出，滤干水分，放入盆中反复捣至成泥状，加入白糖，香油少许即成豆沙馅或枣泥。
- (2) 皮料面过筛，加菜油，清水搅匀和成面团，再分成一个个剂子。
- (3) 酥面：面粉蒸熟加香油，用手反复揉搓。
- (4) 将皮面剂子压成薄皮，然后包酥，包好后用小擀面杖压延成长方形薄片卷起，按照月饼的制作方法包成生坯，然后用力在坯子的正面切三刀，呈六瓣型，不要切透。
- (5) 油锅烧至七成热后，将坯子下锅炸制，待六瓣耸起，形似莲花，便可起锅，起锅后表面撒上白糖即成。





7 锭子锅盔

原料：

面粉 400 克、菜油、食盐、花椒面。

制作方法：

- (1) 将面粉，加适量菜油、清水和成干面团，反复揉和，再分成一个个剂子，中心处加花椒盐，最后做成中间薄四周厚的锅盔。
- (2) 将锅盔放在炭火烤炉子的铁锅上烤制，待外形固定，再放入锅下的烤炉土壁四周烘烤，色泽老黄形态饱满后即可。

特 色

外形及做法似新疆的馕，色泽中黄、形硬实酥，便于携带。



8 白糖烧馍

特色 色泽鲜艳，酥脆化渣，便于携带。

原料：

面粉 400 克、菜油、白糖、芝麻。

制作方法：

- (1) 面粉里加清水、适量菜油揉和成干面团并分成若干个剂子，再将剂子反复揉和成圆球形，用刀划一条螺旋线，最后擀成四周薄中间厚的烧馍，正面中间粘上芝麻。
- (2) 将烧馍放在烤炉子的铁锅上烤制，待外形固定后，放入锅下烤炉的土壁四周烘烤，色泽红润即可。

9 清真包

特 色

皮嫩个大，馅鲜味浓。

原料：

羊肉或牛脊柳肉，面粉、葱、生姜、金钩、花椒粉、味精、淀粉、食盐、食用碱。

制作方法：

- (1) 先将肉、葱、姜、金钩剁细，加入花椒面、味精、豆粉、食盐等佐料拌成馅儿。
- (2) 面粉加清水，酵母发酵，发好的酵面用食用碱断酵，揉成稀面团，扯成若干个剂子，将剂子压成皮，然后包馅上笼蒸 15—20 分钟即成。

