

المسلمون في الصين

清真
全羊菜谱

中国商业出版社

الموسم الحرام

清真
全年食譜

中華書局出版

清真全羊菜谱

· 王自忠口述 邹英杰执笔 ·



中国商业出版社

清 真
全 羊 菜 谱

王自忠 口述

邹英杰 执笔

*

中国商业出版社出版

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

文物出版社印刷厂印刷

*

787×1092毫米 32开 7.5印张 163千字

1983年2月第1版 1983年6月北京第1次印刷

印数：1—30,000册

书号：15237·004 定价：0.75元



清真全羊菜

肉菜花





肉珊瑚 肉菜花 黄袍羊尾
糖醋鱼 虎皮肉



肉菠萝



羊肉芸豆卷



羊肉枇杷

发菜山





肉珊瑚

扣麒麟顶

发菜山

菠萝肉



前 言

我国是一个统一的多民族国家。勤劳、勇敢、智慧的各族人民，富有光荣的革命传统，共同创造了伟大祖国灿烂的文化。

在长期的历史发展中，各民族都形成了自己独特的生活习惯。我国的回、维吾尔、哈萨克、乌孜别克、柯尔克孜、东乡、撒拉、塔塔尔、塔吉克、保安等十个民族，饮食以牛、羊肉和清真食品为主，这是他们的共同生活特点。

上述十个少数民族中，人口最多，分布遍及全国的是回族。解放前，回族中有相当一部份人经营饮食行业，由于长期的实践，代代相传，积累了丰富的烹饪经验；另一方面，回族的居住特点是大分散、小聚居，在与各兄弟民族共同交往和生活中，博采各家之长，融会各地菜肴风味，烹制出品种繁多、绚丽多彩、独具民族风味的清真菜肴。其中以羊肉为主要原料的清真全羊菜肴，以其味鲜而不腻，肉嫩而不腥羶，深受各族群众的欢迎，是回族人民的文化遗产之一。

我们编写《清真全羊菜谱》的目的，就在于使这一具有民族风味的烹饪技艺，世代相传，得到继承发展，使它为祖国“四化”建设服务，丰富各族人民物质生活。

宁夏回族自治区银川市回族厨师王自忠同志，有五十多年的实际烹调经验，本书是由他口述，段跃平协助，邹英杰执笔编写而成。编入本书的菜肴，全部为羊的头、脏、肢、

尾、骨、肉等各部位的原料烹制。既有传统名菜，也有王自忠同志及其他回族厨师改进、创新的菜肴。编写过程中，王自忠同志曾以本书中一些主要菜肴，进行过操作示范表演，其色、香、味、形等方面均获得各方好评。

《清真全羊菜谱》的出版，是党的民族政策贯彻落实的又一具体体现。我们谨以本书献给以清真食品为主食的各民族群众及清真饮食行业的同行，也可供各地烹饪技工学校和职业学校的师生作为烹制清真菜肴的参考。由于时间仓促，编写水平有限，本书存在的缺点和错误在所难免，我们殷切期望得到专业行家及广大读者的批评指正，使具有传统民族风味的清真菜肴，更加丰富多彩。

编者

一九八二年十二月

目 录

羊 头 类

- | | |
|--------|--------|
| 一、扣麒麟顶 | (1) |
| 二、扒金冠 | (2) |
| 三、烩云头 | (3) |
| 四、芙蓉顺风 | (4) |
| 五、龙门角 | (4) |
| 六、明开夜合 | (5) |
| 七、芙蓉明珠 | (6) |
| 八、烩明珠 | (7) |
| 九、糖醋明珠 | (7) |
| 一〇、望峰坡 | (8) |
| 十一、彩灵芝 | (9) |
| 十二、饮涧台 | (10) |
| 十三、爆猩唇 | (11) |
| 十四、熟驼峰 | (11) |
| 十五、千层梯 | (12) |
| 十六、炅花板 | (13) |
| 十七、落水泉 | (13) |
| 十八、扒口条 | (14) |
| 十九、溜口条 | (15) |

- 二〇、糖醋口条····· (15)
- 二十一、羊头冻子····· (16)
- 二十二、扒颈脖····· (17)

脏 腑 类

- 二十三、朱砂心丁····· (18)
- 二十四、溜心花····· (19)
- 二十五、云彩羊肝····· (20)
- 二十六、溜肝尖····· (20)
- 二十七、锅塌羊肝····· (21)
- 二十八、棉花羊肺····· (22)
- 二十九、五溜肺片····· (22)
- 三〇、油爆肚仁····· (23)
- 三十一、水爆肚条····· (24)
- 三十二、烧麦穗肚····· (24)
- 三十三、拌银丝····· (25)
- 三十四、烩银丝····· (26)
- 三十五、金钱肚····· (27)
- 三十六、套花肚块····· (28)
- 三十七、虾籽烧散丹····· (28)
- 三十八、粉丝花肚····· (29)
- 三十九、梅花肠子····· (30)
- 四〇、虎皮肥肠····· (31)
- 四十一、烧肠皮····· (31)
- 四十二、竹节肥肠····· (32)
- 四十三、面肠····· (33)

- 四十四、芦花泊…………… (34)
 四十五、炆腰片…………… (34)
 四十六、炸烹核桃腰…………… (35)

羊 肉 类

- 四十七、清汤燕窝…………… (37)
 四十八、肉泥鱼翅…………… (38)
 四十九、肉泥海参…………… (39)
 五〇、桃花海参…………… (40)
 五十一、鲍鱼丸子…………… (41)
 五十二、烩鱿鱼丝…………… (42)
 五十三、虾籽烧鱼肚…………… (42)
 五十四、扣子酿鱼肚…………… (43)
 五十五、番茄鱼肚…………… (44)
 五十六、煨虾…………… (45)
 五十七、蟹黄肉片…………… (46)
 五十八、蟹肉丝…………… (47)
 五十九、辣子鸡…………… (47)
 六〇、锅烧鸡…………… (48)
 六十一、糖醋“鱼”片…………… (50)
 六十二、糖醋“鱼”…………… (51)
 六十三、赛银鱼…………… (52)
 六十四、枸杞山…………… (53)
 六十五、雪山肉…………… (54)
 六十六、发菜山…………… (55)
 六十七、一串红…………… (55)

六十八、柿茄·····	(56)
六十九、肉菠萝·····	(57)
七〇、虎皮肉·····	(58)
七十一、红果肉丁·····	(59)
七十二、葡萄肉·····	(60)
七十三、肉葡萄·····	(61)
七十四、肉龙睛·····	(61)
七十五、肉藕·····	(62)
七十六、肉桔瓣·····	(63)
七十七、羊肉石榴·····	(64)
七十八、羊肉樱桃·····	(65)
七十九、荷叶羊肉·····	(65)
八〇、羊肉荷花·····	(66)
八十一、羊肉莲蓬·····	(67)
八十二、金丝菊·····	(68)
八十三、肉玫瑰·····	(69)
八十四、肉荸荠·····	(69)
八十五、肉蕉·····	(70)
八十六、羊尾肉桃·····	(71)
八十七、杨梅肉丸·····	(72)
八十八、肉菜花·····	(72)
八十九、桂花羊肉·····	(73)
九〇、羊肉枇杷·····	(74)
九十一、肉荔枝·····	(75)
九十二、肉西瓜·····	(75)
九十三、蜜汁羊肉果·····	(76)

- 九十四、拔丝羊肉香瓜····· (77)
- 九十五、拔丝肉梨····· (78)
- 九十六、肉丝黄瓜卷····· (78)
- 九十七、肉心黄瓜····· (79)
- 九十八、桃酥肉····· (80)
- 九十九、肉枣····· (81)
- 一〇〇、麻条肉····· (81)
- 一〇一、麻球····· (82)
- 一〇二、栗子羊肉····· (83)
- 一〇三、桃仁肉丁····· (83)
- 一〇四、麻糝丁····· (84)
- 一〇五、桃片肉····· (85)
- 一〇六、麻片肉····· (86)
- 一〇七、发菜云片····· (86)
- 一〇八、拔丝肉莲····· (87)
- 一〇九、酥麻肉····· (88)
- 一一〇、肉甘草····· (89)
- 一一一、槟榔丸····· (89)
- 一一二、肉珊瑚····· (90)
- 一一三、珍珠羊肉····· (91)
- 一一四、珍珠翡翠白玉丝····· (91)
- 一一五、肉桂皮····· (92)
- 一一六、肉陈皮····· (93)
- 一一七、砂仁丸子····· (94)
- 一一八、菱角羊肉····· (94)
- 一一九、核桃肉····· (95)

一二〇、桂圓丸子·····	(96)
一二一、如意·····	(97)
一二二、灯笼肉·····	(98)
一二三、象牙羊肉·····	(99)
一二四、云片肉·····	(99)
一二五、元宝肉·····	(100)
一二六、菊花肉·····	(101)
一二七、砂子滚球·····	(102)
一二八、泥鳅钻沙·····	(103)
一二九、波浪肉·····	(103)
一三〇、春蚕吐丝·····	(104)
一三一、肉竹·····	(105)
一三二、沙板肉·····	(106)
一三三、月牙肉·····	(107)
一三四、红砂肉条·····	(108)
一三五、蛋饺金鱼·····	(109)
一三六、银丝黄·····	(110)
一三七、三色菊花丝·····	(111)
一三八、肉蜂巢·····	(111)
一三九、肉钢丝·····	(112)
一四〇、酥皮羊肉·····	(113)
一四一、太白羊肉·····	(114)
一四二、生扒羊肉·····	(115)
一四三、虾仁肉丝·····	(116)
一四四、冻子羊肉·····	(116)
一四五、腊羊肉·····	(117)

一四六、五色肉心蛋·····	(118)
一四七、肉心冰蛋·····	(119)
一四八、清烧羊肉·····	(119)
一四九、锅烧羊肉·····	(120)
一五〇、米粉羊肉·····	(121)
一五一、糟肉·····	(121)
一五二、柴耙肉·····	(122)
一五三、铁扒肉·····	(123)
一五四、炸羊排·····	(123)
一五五、面包肉·····	(124)
一五六、龙井羊肉·····	(125)
一五七、纸包羊肉·····	(125)
一五八、清余羊肉丸·····	(126)
一五九、凉拌里脊丝·····	(127)
一六〇、烩里脊丝·····	(127)
一六一、龙须扒肉·····	(128)
一六二、龙须羊肉·····	(129)
一六三、蛋卷肉·····	(130)
一六四、溜胸口·····	(131)
一六五、茄卷·····	(131)
一六六、溜三白·····	(132)
一六七、扒三白·····	(133)
一六八、番茄肉丁·····	(134)
一六九、烤肋条肉·····	(135)
一七〇、酿番茄·····	(135)
一七一、棉花羊肉·····	(136)