

中华名菜荟萃

清真菜

吴景耀 编著



吉林摄影出版社

家庭菜谱丛书

清真菜

主编 吴景耀

吉林摄影出版社

中华名菜荟萃
清真菜

主 编:吴景耀
责任编辑:王保华
版式设计:李洪丽
责任校对:李洪丽
出 版:吉林摄影出版社
经 销:各地新华书店
印 刷:长春市东文印刷厂
开 本:850×1168 毫米 1/32
字 数:250 千字
彩 页:16 页
印 张:11
印 次:2002 年 1 月第 2 次印刷
印 数:3051 - 5050 册
书 号:ISBN 7 - 80606 - 278 - 5 / Z·47

定价:14.00 元(全套 210.00 元)



三鲜豆花鸡

味噌烤带鱼



陈皮老姜水鸭煲



茄汁鸡丝饭



文思豆腐羹



软烧冬瓜条



双笋沙拉

家常豆腐



香辣海瓜子



宫保鱿鱼



蹄筋烩海参



菠萝虾球





家乡荔芋鹅煲



发菜烤鹅掌

椒丝凉瓜





牛肉羹



炸鸡排

咖喱牛肝





下水汤



咖喱鸡



芥菜鸡汤



萝卜丝鲫鱼



蚝油牛肉



红烧牛腩

内 容 简 介

中国清真菜,是我国饮食文化不可分割的重要组成部分。为了向广大读者介绍清真菜这一宝贵的传统饮食文化,特别是为了满足广大穆斯林群众生活日益改善的需要,我们编写了这本《清真菜》。

这本书详细介绍了9大类500多种清真菜的特色、用料和制作方法,其中包括家常菜和各种不同档次的美味佳肴,可满足不同层次的需求。本书通俗易懂、易学易做、实用性强,适宜广大家庭、特别是信奉伊斯兰教的家庭使用。

由于编者水平有限,在编写过程难免有疏漏之处,还望广大读者批评指正。

目 录

一、牛羊肉类

- | | |
|-------------|--------------|
| 醋溜肉片加木樨 (1) | 肉丝炒菠菜粉 (12) |
| 扒羊肉条 (1) | 醋溜肉片 (12) |
| 银丝羊肉 (2) | 炒肉片 (13) |
| 牛肉扒 (3) | 辣子肉丁 (13) |
| 袈裟牛肉 (3) | 滑溜肉片加木樨 (14) |
| 煨牛肉 (4) | 炒木樨肉 (15) |
| 花生牛排 (5) | 炸丸子 (15) |
| 焦溜里脊 (6) | 番茄羊肉条 (16) |
| 奶油牛肉卷 (6) | 咖喱羊肉 (16) |
| 肉丝炒榨菜丝 (7) | 黄焖羊肉 (17) |
| 滑溜羊肝丝 (7) | 清蒸羊肉 (17) |
| 肉丝炒面筋炸焦 (8) | 菊花羊肉 (18) |
| 油爆肚仁 (9) | 炒肉丝 (18) |
| 烩全样 (9) | 清炒肉丝 (19) |
| 烩三样 (10) | 芝麻羊肉 (20) |
| 烩肚肺丝 (10) | 炸卷果 (20) |
| 肉烩酸菠菜 (11) | 东坡羊肉 (21) |

- 手抓羊肉 (22)
炖二筋 (22)
羊肝排岔 (23)
炸牛排 (24)
桃仁牛排 (24)
麻仁牛排 (25)
扣烧羊肉 (25)
烧白菜丸子 (26)
扒牛舌 (26)
盐焗里脊 (27)
肉丝炒大头菜 (28)
肉丝炒冬笋丝 (28)
肉丝炒茭白丝 (29)
肉末炒榨菜末 (29)
炒肉末 (30)
炮“鸳鸯” (30)
炸核桃腰 (31)
肉丝炒面筋丝 (31)
肉片烧茄子 (32)
肉丝炒蒜苗 (33)
肉丝炒扁豆丝 (33)
盐爆肚仁 (34)
烩羊脑 (34)
烩羊脊髓 (35)
独羊眼 (35)
烹蹄筋 (36)
盐爆肚条 (36)
水爆肚仁 (37)
肉烩菠菜粉 (37)
肉烩酸菜粉 (38)
煨牛肉 (39)
红烧牛肉 (39)
黄焖牛肉 (40)
小炒牛肉 (40)
罐焖牛肉 (41)
水煮牛肉 (41)
蚝汆牛肉 (42)
干煸牛肉丝 (43)
滑熘牛肉片 (43)
香炸牛腩 (44)
香炸牛排 (44)
扒牛舌 (45)
熘牛心花 (45)
炒牛肝 (46)
炒牛肚丝 (47)
油爆牛肚领 (47)
夫妻肺片 (48)
家常牛蹄筋 (48)
红烧牛蹄筋 (49)
红烧牛鞭 (49)
清炖牛尾 (50)
焖羊肉 (50)
炮羊肉 (51)
酱爆羊肉 (51)
手把羊肉 (52)
锅煽羊肉 (52)
葱爆羊肉 (53)
红松羊肉 (53)

- | | |
|------------|------------|
| 雪花羊肉 (54) | 扣烧牛肉 (61) |
| 炒羊肉片 (54) | 番茄牛肉 (62) |
| 烤羊肉串 (54) | 粉蒸牛肉 (62) |
| 辣子羊里脊 (55) | 锅烧牛肉 (63) |
| 爆羊里脊片 (55) | 土豆炖牛肉 (63) |
| 清煎羊排 (56) | 干煎牛排 (64) |
| 酱羊肚 (56) | 炸脂盖 (64) |
| 油爆肚领 (57) | 红烩牛心 (65) |
| 麻辣羊肚丝 (57) | 鱼香牛肝 (65) |
| 熘羊心花 (58) | 麻辣牛肚丝 (66) |
| 煎羊肝 (58) | 酸辣牛百叶 (66) |
| 滑熘羊肝丝 (59) | 烧羊肉 (67) |
| 烩羊杂碎 (59) | 黄焖羊肉 (67) |
| 烧烩羊肥肠 (60) | 香酥羊肉 (68) |
| 烧羊腿 (60) | 焦烧羊肉 (68) |
| 清蒸羊尾 (60) | 东坡羊肉 (69) |
| 清炖牛肉 (61) | 焦熘羊肉片 (69) |

二、禽 类

- | | |
|-----------|------------|
| 盐爆鸡条 (70) | 桃仁鸡排 (76) |
| 炒笋鸡 (71) | 芙蓉鸡片 (76) |
| 清蒸鸡块 (71) | 酱炒鸡腿 (77) |
| 炸鸡排 (72) | 红煨鸡块 (78) |
| 麻仁鸡排 (72) | 笋鸡炸八块 (78) |
| 溜鸡片 (73) | 黄袍鸡包 (79) |
| 纸包鸡 (74) | 蛋白鸡卷 (80) |
| 爆鸡丁 (74) | 辣子鸡丁 (81) |
| 醋溜鸡片 (75) | 鸡酪菠菜 (81) |

- 八宝莲珠鸭子 (82)
芙蓉鸭条 (83)
清蒸炉鸭 (84)
炒鸭肝片 (84)
净胗鲜蘑 (85)
麻酱净胗 (85)
炉鸭丝炒“黄瓜鱼” (86)
如意鸭肝卷 (87)
黄焖鸡 (88)
酱汁扒鸡 (88)
鸡皮烧万年青 (89)
炒甘肃鸡 (89)
鸡丝炒金针 (90)
灯笼鸡 (91)
香酥肥鸭 (92)
扒鸭条 (93)
荷叶鸭子 (93)
烧鸭肝 (94)
烧净胗 (95)
净胗菜花 (95)
酿鸭膀 (96)
炉鸭丝炒苇锥 (96)
炉鸭丝炒茭白丝 (97)
炉鸭丝炒冬笋丝 (98)
炉鸭丝炒玉兰片丝 (98)
炒什件 (99)
软炸鸡条 (99)
辣味鸡块 (100)
酱烧鸡条 (100)
椒麻鸡条 (101)
溜鸡片 (101)
滑炒鸡丝 (101)
干煸鸡丝 (102)
炒番茄鸡片 (103)
酱爆鸡丁 (103)
溜鸡脯 (104)
香辣鸡翅 (104)
辣子鸡丁 (104)
扒鸡腿 (105)
炖鸡翅 (106)
炒鸡冠 (106)
炒鸡珍肝 (106)
盐水鸭 (107)
香酥鸭子 (107)
清炖鸭 (108)
红烧鸭块 (108)
辣子鸭丁 (109)
姜爆鸭丝 (109)
椒盐鸭块 (109)
麻辣鸭块 (110)
干烧鸭条 (110)
蒜泥鸭片 (111)
油爆鸭丁 (111)
香辣鸭心 (112)
炒鸭杂拌 (112)
软熘鸭心 (113)
烩鸭掌 (113)
红烧鹅块 (114)

- | | |
|-------------|-------------|
| 糟熘鹅肝 (114) | 小鸡炖蘑菇 (117) |
| 红焖整鹅 (115) | 炸鸡翅 (118) |
| 醋熘鹅块 (115) | 五香鸡爪 (118) |
| 炸五香鸡块 (116) | 爆炒鸡杂 (119) |
| 熬家常鸡块 (116) | 五香烧鸭 (119) |
| 辣爆鸡片 (117) | 炒鸭肝 (119) |

三、海鲜类

- | | |
|-------------|-------------|
| 干烧黄鱼 (121) | 白扒鱼卷 (135) |
| 糖醋黄鱼 (122) | 鸳鸯鱼卷 (135) |
| 红烧黄鱼 (122) | 滑炒鱼丁 (136) |
| 家常熬黄鱼 (123) | 奶汤川鲷鱼 (137) |
| 红烧鲤鱼 (124) | 黄油煎桂鱼 (138) |
| 糖醋鲤鱼 (124) | 芝麻鱼饼 (138) |
| 红烧桂鱼 (125) | 菊花鱼球 (139) |
| 干烧鲤鱼 (126) | 糟溜鱼片 (140) |
| 清蒸桂鱼 (126) | 干烧桂鱼 (141) |
| 干烧鲷鱼 (127) | 白扒鱼片 (141) |
| 糖醋桂鱼 (128) | 糖醋瓦块鱼 (142) |
| 清蒸鲷鱼 (129) | 焦熘鲫鱼 (143) |
| 溜鱼片 (130) | 焦熘鲚鱼片 (143) |
| 番茄鱼片 (130) | 酥炸鲧鱼 (144) |
| 三色鱼片 (131) | 红烧头尾 (144) |
| 赛螃蟹 (132) | 炒鱼松 (145) |
| 炒鱼条 (132) | 干烧鱼杂 (145) |
| 桃仁鱼饼 (133) | 炸鱼丸 (146) |
| 番茄鱼饼 (133) | 浇汁鲤鱼 (146) |
| 番茄鱼球 (134) | 香菇鲫鱼 (147) |