



家常 清真菜

李义哈◎主编



一步一图解
尝尽丝绸之路上的美味



家常 清真菜

李义哈◎主编



图书在版编目 (C I P) 数据

家常清真菜 / 李义哈主编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2014. 9

ISBN 978-7-5384-8174-7

I. ①家… II. ①李… III. ①清真菜肴—菜谱 IV. ①TS972.17

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第204941号

家常清真菜

主 编 李义哈

出版人 李 梁

策划责任编辑 张伟泽

执行责任编辑 黄 达

封面设计 长春创意广告图文制作有限责任公司

制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司

开 本 720mm×1000mm 1/16

字 数 360千字

印 张 16

印 数 1-10 000册

版 次 2014年11月第1版

印 次 2014年11月第1次印刷

出 版 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 0431-85635186

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 978-7-5384-8174-7

定 价 29.90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



家常 清真菜

李义哈◎主编



图书在版编目(CIP)数据

家常清真菜 / 李义哈主编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2014.9
ISBN 978-7-5384-8174-7

I. ①家… II. ①李… III. ①清真菜肴—菜谱 IV. ①TS972.17

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第204941号

家常清真菜

主 编 李义哈

出 版 人 李 梁

策划责任编辑 张伟泽

执行责任编辑 黄 达

封面设计 长春创意广告图文制作有限责任公司

制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司

开 本 720mm×1000mm 1/16

字 数 360千字

印 张 16

印 数 1-10 000册

版 次 2014年11月第1版

印 次 2014年11月第1次印刷

出 版 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 0431-85635186

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 978-7-5384-8174-7

定 价 29.90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



前言

Foreword

清真菜在我国的主要流传区域为西北、华北和东北地区。近年来，清真菜由于其独特的风味，也越来越受到其他地区广大美食爱好者的欢迎。

根据这种市场需求，编者精心编撰了这本《家常清真菜》。全文按照食材进行分类，分为蔬菜食用菌、禽蛋豆制品、畜肉、水产、主食五个部分，既有清真传统名菜，又有近20年创新的清真旺菜，在菜品的选取上遵循原料取材容易、操作简便易行、营养合理搭配的原则，对每道菜肴的制作过程均配以多幅彩图加以步步详解，可以使读者能够抓住重点，快速掌握，烹调出色香味形俱佳且营养健康的家常清真美食，达到一学就会的目的。图文并茂，风格独特，特别适合回族家庭习作。同时，对喜爱清真菜的人也是一份难得的礼物。

愿这本《家常清真菜》能够成为您家庭生活饮食方面的好助手、好参谋，让您在掌握制作各种家常清真美食的同时，还能够轻轻松松地享受到烹饪带来的乐趣。

辛香料处理 8

常用工具 11

食材清洗 13

食材的加工窍门 16



Part 1

畜 肉

香辣手撕肉	20
可乐牛扒	21
干炸肉段	22
干煸牛肉丝	23
风味锅包肉	24
老妈牛肉	25
西红柿炖牛腩	26
四味牛肉	27
牛蹄筋炖萝卜	28
葱烧蹄筋	29
风味烧牛筋	30
扒海羊	31
东坡羊肉	32
丰收羊排	33
酱爆里脊丁	34
它似蜜	35
凉拌羊耳丝	36
滑羊鸡片	37

大蒜烧肚条	38
风味拌三丝	39
红松羊肉	41
菊花里脊	42
花生麻仁牛排	43
焦熘肉段	44
咖喱牛肉	45
清真牛肉酥	46
鲜虾小滑肉	47
牛肉炖山药	48
家常牛板筋	49
红焖羊肉	50
葱爆羊肉	51
新疆手抓羊排	52
西域回锅胸口	53
酱香羊腱骨	54
云头肉卷	55
椰奶羊丸	56
川味小羊排	57
砂锅羊头	58
红烧羊尾骨	59
三彩拌肚丝	60
葱油羊腰片	61
千层羊肉	63
瓜丝金钱肚	64
芫爆散丹	65
五香牛腱子	66
菠萝咕鲁肉	67
清真扒肉条	68
干锅羊肉	69
软炸里脊	70
酥麻羊肉	71



清炖牛肉	72
芝麻羊肉	73
扣烧羊肉	74
炒木樨肉	75
煨烧牛尾	76
羊肉土豆	77
红油牛蹄筋	78
醋熘肉片	79
甜酱烤羊腿	80
滑溜里脊	81
干煸牛肥肠	82
五香酱羊蹄	83
椒盐牛肥肠	84



Part 2 禽 肉

红油银杏鸡丁	86
板栗炖鸡	87
鸡丁豌豆羹	88
鸡里蹦	89
脆香鸭舌	90
口蘑蒸鸭块	91
麻辣口水鸡	92
小鸡炖蘑菇	93
桃仁鸡排	94
盐爆鸡条	95
炒什件	96
爆鸡丁	97
豌豆鸭条	98
酿鸭膀	99
盐水鸭肝	100
伊斯兰大盘鸡	101
辣酱手撕鸡	102
泡椒鸡片	103
杂菌煲鸡翅	104
奶油鸡饼	105
甘肃炒鸡块	107



香辣鸡腿	108
醋熘鸡片	109
香菇鸡脚汤	110
辣子鸡丁	111
软炸鸡条	112
炒笋鸡	113
白扒鸡卷	114



Part 3 水 产

四季海鲜锅	116
果味菊花鱼	117
煎蒸黄鱼	118
刀鱼土豆焖羊排	119
红烧黄鱼	120
清炒鱼丁	121
松鼠黄鱼	122
鲜蘑鱼球	123
清蒸鳊鱼	124
椒香鱼片	125
干烧鲥鱼	126
红烧鳎目鱼	127
赛银鱼	128
柿汁鱼卷	129
红烧鳊鱼	130
绣球鳊鱼	131

番茄鱼球	132
鸳鸯鱼卷	133
糟熘鱼片	134
北菇花枝片	135
碧玉爆虾球	137
糖醋瓦块鱼	138
家常熬黄鱼	139
奶汤焯鲫鱼	140
如意大虾	141
果汁鲜鱼	142
黄金百合大虾	143
翡翠鱼肚	144
南荠炒虾片	145
手抓虾段	146
五香熏马哈鱼	147
蛋黄炒大虾	148
鲜虾牛腩汤	149
红烧干贝	150
椒熘黄花鱼	151
干贝萝卜球	152
虾丁焖蛋	153
妙香柳丁虾	154
银杏鱼仁	155
雀巢海中宝	156
鲜果炒鱼仁	157

重庆鱼片	159
珍菌水煮虾	160
糖醋鲤鱼	161
桂花干贝	162
荷塘宫廷虾	163
蛎黄海带炖牛肉	164
铁板串烧虾	165
一品芙蓉虾	166



Part 4 蔬 菜

豆豉鲛鱼莼麦菜	168
菠萝凉瓜	169
白灼芥蓝	170
凉拌海带根	171
干煸土豆丝	172
鸡丝炒茼蒿	173
鸡丝炒银芽	174
素烩什锦	175
香甜玉米烙	176
牛肉肠炒荷兰豆	177
素烩酸菜粉	178
炒合菜	179
蜜汁大枣芋头	180
冬菇扒菜心	181
拔丝山药	182
农家饭菜一锅出	183
橙汁南瓜	184
鲜蘑鸡蓉菠菜	185
芥蓝爆双脆	186
农家手撕菜	187
牛肉丝拌苦苣	189
苦瓜炒珍菌	190
烹掐菜粉	191
清真小炒	192
滑子菇小白菜	193
虾仁娃娃菜	194



三鲜辣白菜	195
卷心菜炒虾爬	196
开心酥茄	197
蟹黄烧白菜	198
夏威夷小炒	199
奶油海米青笋	200
鱼香茄子	201
干烧冬笋	202
淋汁三丝	203
清拌海米三丝	204
豆腐黄瓜罐	205
苦瓜炒肉丁	206
古香茄子	207
肉末焖菠菜	208
三鲜开花茄子	209
罗汉上素斋	211
老醋三脆	212
美极胸口拌茼蒿	213
银杏凉瓜	214
扒金针素翅	215
鲜虾青瓜烙	216
蒜蓉西蓝花	217
香菇烧玉笋	218
豌豆熘黄菜	219
咖喱菜花	220



Part 5 豆 菌

肉末豆腐	222
素豆腐盒	223
葱油日本豆腐	224
焦熘豆腐	225
番茄豆腐	226
锅塌豆腐	227
鹌鹑豆腐	228
港式小豆腐	229
素炒虎皮豆腐	230



葱油双玉虾	231
老店烧山珍	232
芙蓉银耳	233
银耳雪梨小汤圆	234
黑白双脆	235
椒盐茶树菇	236
素烧猴头菇	237
香菇炒莴笋	238
雪耳映红莲	239
口蘑烧菱角	240
茉莉竹荪	241
金针牛柳	243
炸素鸭	244



Part 6 主 食

羊肉水饺	246
三鲜盒子	247
土耳其馅饼	248
肉丝焖饼	249
传统烧麦	250
牛肉火勺	251
牛肉包子	252
京都肉饼	253
风味回头	254
兰州抻面	255

辛香料处理

辛香料是利用植物的种子、花蕾、叶茎、根块等，或其提取物，具有刺激性香味，赋予食物以风味，有增进食欲，帮助消化和吸收的作用。辛香料含有挥发油(精油)或辣味成分及有机酸、纤维、淀粉粒、树脂、黏液物质、胶质等成分。

辛香料的种类有很多：有热感和辛辣感的香料，如辣椒、姜、胡椒、花椒等；有辛辣作用的香料，如大蒜、大葱、洋葱、韭菜等；有芳香性的香料，如八角、丁香、豆蔻等。在所有辛香料中，我们家庭使用最多的就是葱、姜、蒜和花椒。葱、姜、蒜、花椒不仅能调味，而且能杀菌去霉，对人体健康大有裨益。

✿ 大葱的处理 ✿



1



2



3



4

- ①将大葱用清水洗净，擦干水分，放在砧板上，切去葱根。
- ②再剥去大葱外层的老皮和老叶。
- ③将大葱切成长约5厘米的段，然后将葱段顺长切成两半。
- ④再用直刀顺长切成丝即为常用的葱丝。
- ⑤如果想切葱条，需要先把葱段切成两半。
- ⑥再顺长切成长条状即可。
- ⑦在葱条的基础上切碎即为葱花。
- ⑧用滚刀法可以将大葱切成滚刀块。

❶ 切葱不辣眼睛的窍门



1



2

- ①将大葱放入清水中浸泡，可以防止切葱流泪。
- ②在切大葱前，可在菜刀上沾点清水，再切大葱时就可以避免辣眼睛。



5



6



7



8

❀ 老姜的处理 ❀



1



2



3



4

将老姜洗净，削去外皮。先直刀顺长切成大片。再将姜片切细即为姜丝。将姜丝切碎即为姜末。



5



6



7



8

先将姜块切成两半。再用斜刀切成小块。然后切片即为菱形姜片。或用力拍散即为姜块。

❀ 大蒜的处理 ❀



1



2

大蒜洗净，先切去根部。再用刀切去蒜芽部分。



3



4

然后剥去外皮，取蒜瓣。再剥下蒜皮，取净蒜。

❶ 大蒜汁的调制



1



2

①调制大蒜汁时，可先将加工好的蒜蓉取出，放入干净的容器内，再加入适量清水，放入少许精盐拌匀，即成大蒜汁。

②当然，还可以根据个人口味的喜好，添加米醋、酱油、辣椒油等。

❶ 蒜片、蒜末、蒜蓉的加工



1



2

将净蒜直刀切制即为蒜片。

或将净蒜拍碎，剁成蒜末。



3

净蒜放入捣蒜器，可捣成蒜蓉。

❀ 花椒水的制作 ❀



- ①将适量的花椒洗净，与切好的姜片一起放入净锅中，加入足量清水。
- ②先用旺火烧煮至沸，再转用中火熬煮10分钟至出香味。
- ③然后离火，将汤汁倒入大碗中晾凉。
- ④再用细筛子过滤，去除杂质即成花椒水。

❀ 花椒的保存 ❀



- ①家庭在保存花椒时，可以先将净锅置火上烧热，再放入花椒略炒。
- ②然后用小火反复煸炒至花椒发干(注意不要把花椒炒糊)，离火出锅。
- ③再将花椒装入玻璃容器中。
- ④盖上容器盖，密封保存即可。

❀ 葱姜汁的制作 ❀

葱姜汁可以很好地去一些食材的腥膻气味，鸭肠的其制作方法如下：

- ①将姜块洗净(不去皮)，用刀拍烂，大葱洗净，切成小段，全部放入容器中。
- ②先加入适量清水拌匀，浸泡20分钟。
- ③再用手揉捏葱、姜，让汁液溶入水中。
- ④然后用筛网滤去葱、姜，即为葱姜汁。



❀ 葱姜蒜的保存 ❀

根据葱、姜、蒜的大小，将锡箔纸剪成大小适合的尺寸，分别将大葱、老姜、大蒜包裹好，再放在室内阴凉通风的地方就可以了。

使用这种保存方法，可以保证葱、姜、蒜不发芽、不变干、不发霉，也可以有效延长保存时间。另外，包裹葱、姜、蒜的锡箔纸可以常年反复使用，避免浪费。



常用工具

在家庭制作菜肴时,我们都需要一些工具,除了常用的一些电器用品,如油烟机、微波炉、冰箱、洗碗机、电饭煲、电磁炉、烤箱等大件外,我们还需要一些基础工具,以配合我们制作出美味的菜肴。

基础工具一般分为几大类,首先就是锅具,如炒锅、煎锅、蒸锅、奶锅等,而不同的材质,又可以把锅具进行具体的细分。其次就是刀具,家庭厨房中不是仅仅需要一把刀就可以了,而应该配合食材,多准备几把刀,以便于操作。

案板也是必不可少的烹饪用具。家庭中的案板除了可以按照材质不同加以区分外,主要还可以分为生案板和熟案板。此外,各种铲子、小漏勺、蛋黄分离器、压蒜器、削皮器、切丝器等,也可以帮助我们快速操作,制作菜肴。

❀ 炒 锅 ❀



铁锅虽然看上去笨重些,但它坚实、耐用、受热均匀,且与人们的身体健康密切相关。用铁锅炒菜能使菜中的含铁量增加,补充人体铁元素,对贫血等缺铁性疾病有一定功效。从材质上说,铁锅可分为生铁锅和熟铁锅两类,均具有锅环薄、传热快、外观精美的特点。

铁锅



不锈钢炒锅是由铁铬合金掺入其他一些微量元素制成,有外表美观、卫生耐用、可塑性强等优点。虽然不锈钢的金属性能稳定,但长期使用也会在人体中慢慢蓄积,危害健康。因此,家庭在使用不锈钢炒锅时最好与铁锅间隔使用,不要长期单一使用一种材质的炒锅。

不锈钢锅



不粘锅又名特富龙锅,其使用简便,易于清洗。但生产特富龙等品牌不粘和防锈产品的关键化工材料,在高温下会裂解,并释放出氟氯碳和三氟化碳两种有毒物质。前者对机体组织有害,而且会在体内聚集;后者有毒性,也会损伤人的身体。因此,为了安全起见,还是少用不粘锅为宜。

不粘锅



家庭最好选择自动式电炒锅。使用时只要把电热插销的一端插入电源插座,另一端插在电炒锅底座电热元件上即可。如家庭人口少,可选购功率为600瓦左右的电炒锅;人口较多,又喜欢煎炒食品的家庭,选择功率800瓦以上的,带有自动温度控制装置的电炒锅为宜。

电炒锅

❀ 菜 板 ❀

家庭中常用的菜板有木质、塑料、竹制三种。其中木质菜板、竹制菜板主要用于切肉和切制较粗硬的果菜；塑料菜板多用来切菜和切水果，这样分开使用既卫生又方便。

木质菜板密度高、韧性强，使用起来很牢固。但有些木制菜板因硬度不够，易开裂且吸水性强，会令刀痕处藏污纳垢，滋生细菌。因此，选用白果木、皂角木、桦木或柳木制成的菜板较好。

竹子是一种天然绿色植物，质量相对稳定，使用起来会更加安全一些。只是竹子的生长周期比木头短，所以从密度上来说稍不及木头，而且由于竹子的厚度不够，所以竹案板多为拼接而成，使用时不能重击。

塑料菜板轻便耐用、容易清洗，且不像木质菜板那样容易掉木屑，所以受到了众多家庭的喜爱。在购买塑料菜板时，要询问其具体材质，比较安全的塑料有聚乙烯、聚丙烯和聚苯乙烯等。如果不是这类材料，或用再生塑料添加色素制成的，长期使用会危害人体的健康。



❀ 厨 刀 ❀



厨刀在食材加工过程中起着主导性作用。家用厨刀根据材质不同，主要分为铁制厨刀和不锈钢厨刀两种。其中，不锈钢厨刀是近十几年发展起来的，因其具有轻便、耐用、无锈等特点而越来越受到人们的喜爱。

如果家中只想选购一把厨刀，一般应选夹钢厨刀，既适用于切动物性食材，又适合切植物性食材。

其实，为了生食和熟食分用，家庭厨房中最好备有两把以上厨刀，其中一把刀刃锋利、刀身较厚，用于切肉、剁肉；另一把刀身要薄一些，手感要轻一点，主要用于切制蔬菜、水果。



❀ 其 他 ❀



炒勺、扁铲、漏勺等小工具，是我们制作家庭炒菜不可缺少的。根据材质的不同，可分为铁制、不锈钢制、铝制、碳素制等多种。

礞丝器可以帮助我们快速地把食材擦成丝状。而对于有些礞丝器，还可以把食材擦成不同粗细的丝，或者可以擦成片状。

切蛋器不仅可以直接把熟蛋切成小瓣，还可以切成片状。



食材清洗

食材的清洗是制作菜肴首先遇到的问题。食材清洗的好坏,对菜肴的切配、炒制等有重要的作用,而且清洗好的食材也可以在卫生、安全方面对人体有保证,可避免因为清洗不佳,影响身体的健康。

在清洗食材之前,一般需要先对食材进行处理,这样的处理包括对异物的去除(如容易被蛀的蔬菜要先做到除虫),还有对一些坏死或枯黄的菜叶给予清除。对一些需要去皮的蔬菜要先去皮,对有辛辣气味的食材剥皮时需要添加适当的清水或戴手套,如洋葱、尖椒等。像土豆等易变色的食材,在去皮之后还要用清水浸泡,防止氧化变色。对一些像豆腐等较软的食材,在清洗时要小心谨慎,避免碎掉。对于一些鱼类,在宰杀时必须谨慎,免得被杀鱼的工具碰伤手,或者在掏出内脏时弄破鱼胆,导致鱼肉做好后苦涩。



1 先将油菜去除老叶。



2 在根部刮上花刀,以便于入味。



3 再放入小盆中,用清水洗净。



4 捞出沥干,即可制作菜肴。

◎ 油菜的处理 ◎



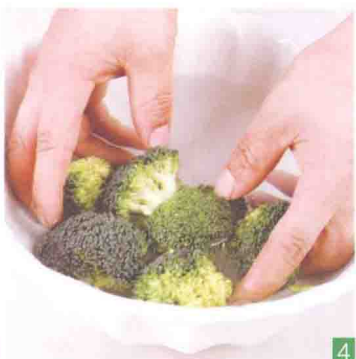
1 将西兰花去根及花柄(茎)。



2 用手轻轻掰成小朵。



3 在花瓣根部刮上浅十字花刀。



4 放入清水中浸泡并洗净。

◎ 西兰花的处理 ◎

◎青笋的处理◎



1 将青笋去老叶，切去根部。



2 用刮皮刀削去外皮。



3 去除白色筋络。



4 放入清水中浸泡并洗净。

◎茭白的处理◎



1 将茭白剥去外层硬壳。



2 用小刀切去根部。

3 再削去外层老皮。



4 用清水洗净即可。

◎苦瓜的处理◎

◎土豆的处理◎



- ①将苦瓜洗净，沥干水分，切去头尾。
- ②再顺长将苦瓜一切两半。
- ③然后用小勺挖去籽瓤。
- ④用清水漂洗干净，根据菜肴要求切制即可。

①将土豆洗净，捞出沥干，削去外皮。

②再放入清水中漂洗干净。

③然后根据菜肴的要求，切成各种形状。

④再放入清水中浸泡即成(可滴几滴白醋或加入少许精盐，以防氧化变色)。

