

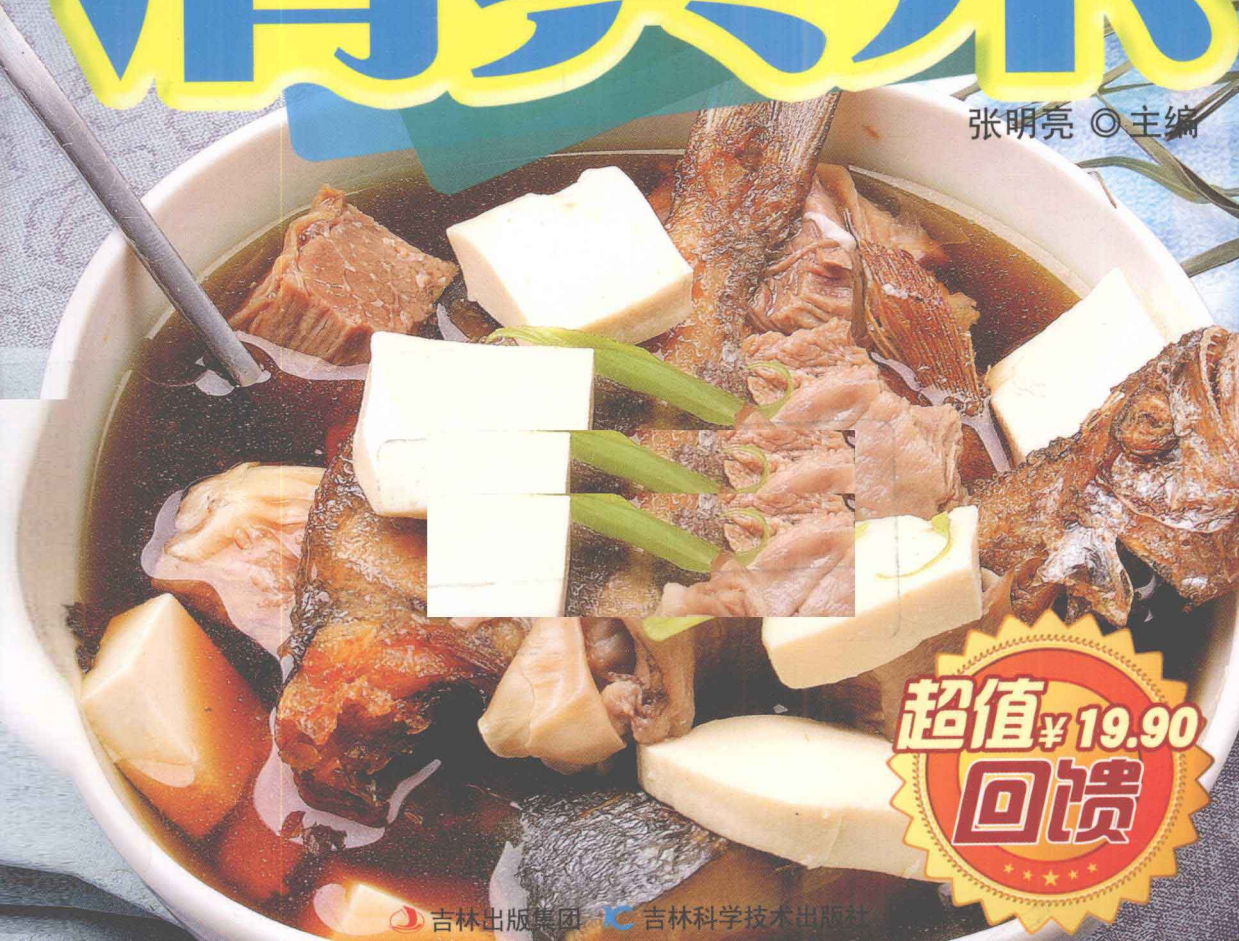
详步 XiangBu
图解版 TuJieBan

家常



清真菜

张明亮 © 主编



超值 ¥19.90
回馈

家常！ 清真菜



张明亮◎主编



图书在版编目(CIP)数据

家常清真菜 / 张明亮主编. -- 长春: 吉林科学技术出版社, 2011.6

ISBN 978-7-5384-5251-8

I. ①家… II. ①张… III. ①家常菜肴: 清真菜肴
IV. ①TS972.17

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第048430号



主 编 张明亮
编 委 崔晓冬 蒋志进 郎树义 刘凤义 刘志刚
出 版 人 张瑛琳
责任编辑 车 强 赵 渤
技术编辑 黄 达 王运哲
摄 影 杨跃祥
封面设计 精彩图文工作室
制 版 精彩图文工作室
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 150千字
印 张 12
印 数 1—15000册
版 次 2011年6月第1版
印 次 2011年6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 0431-84612872
编辑部电话 0431-85635176
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5251-8
定 价 19.90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: 0431-85635185



如果将饮食当成充饥，那是平庸所为！
如果将饮食看作摄取，那是聪慧选择！
如果将饮食视为养生，那是科学之举！

如今，人们早已从饱腹的平庸阶段进入了科学饮食。在烹饪原料比较匮乏的年代，我们对很多饮食方面的问题无从探究。但现今，面对五光十色的各种食材，吃什么？怎么吃？怎样搭配合理？怎样才能营养健康？才是我们每天都要面对的最大难题。针对大家经常遇到的众多饮食问题，我们组织多位饮食、健康方面的专家、学者精心编写了此套丛书。

本套丛书着重从健康和家常两方面入手。家常，顾名思义就是从家庭的日常饮食入手，突出菜肴的实用性和普及化，以满足不同地域美食爱好者的饮食需求。本套丛书面向普通家庭，以市场为“风向标”，其选用的原料取材方便，制作过程简单易行，可使您快速掌握各项精要，烹饪出色、香、味、形俱全，且营养健康的家常菜肴。饮食健康是一种艺术，也是一门学问。本套丛书用精准简捷的文字和精美的图片，为您解读健康和饮食方面的疑惑，使您茅塞顿开，轻松达到健康和营养的目的。

在以健康和家常为出发点的前提下，丛书的编写更加突出直观的特点。它以清新亮丽的分解图片为主，辅以简明扼要的文字说明，不论是娴熟的烹饪高手，还是初涉厨事的年轻人，都能以字导视，按图操作，快速掌握菜肴制作的原理和精髓，真正体验到烹饪带来的乐趣。

美食是一种享受生活的方式，忙碌的现代人没有太多时间去享受人生，但吃饭是每天必不可少的事情。希望本套丛书能成为您家庭饮食方面的好助手，不仅可以使您很方便地制作出各种美食，而且可以在烹调的过程中享受到其中的快乐，并且感受到美食中那一份醇美，那一缕温暖，和那一种幸福。

张明亮

2011年6月

清真家常菜

家常美味清真菜	8	清真菜之风味和流派	11
清真菜的概念	8	清真饮食之禁忌	12
清真菜之清真饮食	8	清真菜之影响	13
清真菜之历史	9	清真菜之全羊席	14
清真饮食之地域性	10	节日与食俗	15
清真饮食之多样性	11	北京清真菜	16

PART 1

蔬菜食用菌

西芹百合炒螺片	18
竹笋香菇汤	19
炒白菜三丝	19
煎土豆饼	20
牛肉丝拌苦苣	20
口蘑汤	21
山药香菇	22
牛肉土豆汤	23
抓炒冬瓜	23
八爪鱼炒菜心	24
三丝豆苗汤	24
金菇肥牛汤	25
麻香土豆条	26
美极胸口拌茼蒿	27
淋汁三丝	27
金钱红薯球	28
炒合菜	28
香酥鲜菇	29
红蘑土豆片	30
西蓝花炒鸡块	31
草菇伴双花	31
青椒炒蛋	32
扒金针素翅	32

木耳黄花汤	33
素炒菇笋丝	34
芥蓝虾仁	35
农家饭菜一锅出	35
胡萝卜煮蘑菇	36
鱼香茄子	36
蒜蓉西蓝花	37
姜汁豇豆	38
冬菇扒菜心	39
豆腐黄瓜罐	39
什锦豌豆	40
酱焖四季豆	40
榄菜四季豆	41
木樨蒜薹	42
滑子蘑小白菜	43
洋葱爆羊肉	43
苦瓜炒珍菌	44
老店烧山珍	44



西芹炒百合	45
洋葱炒豆干	46
酸辣萝卜卷	47
油焖茭白	47
罗汉上素斋	48
山药益气汤	48
西红柿炒卷心菜	49
苦瓜煎蛋	50
糖醋黄瓜	51
咖喱菜花	51
夏威夷小炒	52
百花蒸酿芦笋	52
南瓜炒芦笋	53
西红柿鸡蓉汤	54
清真小炒	55
麻酱空心菜	55
三鲜开花茄子	56
麻辣莴笋	56



PART 2 牛羊肉



蕨菜羊肉丝	58
番茄双参炖牛尾	59
清炒牛肚片	59
竹荪羊排汤	60
山珍节节香	60
泡椒炒羊肝	61
子姜羊肉丝	62
葱烧羊蹄	63
明镜烧口蘑	63
双椒牛散丹	64
生酱羊肉	64
香辣羊肉	65
清炖牛尾	66
清真牛肉酥	67
怪味羊肉	67
油爆百叶	68
三彩拌肚丝	68
千层羊肉	69
卤水金钱肚	70
熏烤羊腿	71

酥炸牛肉卷	71
羊脊骨炖酸菜	72
双椒羊头肉	72
辣子羊里脊	73
豆豉牛肉	74
胡萝卜烧牛肉	75
牛尾药膳煲	75
西域回锅胸口	76
红松羊肉	76
红烧牛蹄筋	77
黄焖牛肉	78
酱味牛筋	79
黄焖羊肉	79
冬瓜烩牛肉丸	80
香浓羊腿	80
炆拌牛百叶	81
蒜香牛肉汤	82
芝麻羊肉	83
西域羊腿	83
双瓜烧仔盖	84
五香酱羊蹄	84
干炸肉段	85
青椒玉米爆牛肉	86
烩丸子	87
新疆手抓羊排	87
青椒炒牛肉	88
全羊汤	88
洋葱牛肉丝	89
小炒牛肉	90
沸腾羊肉	91
纸锅羊肉	91
西红柿炖牛腩	92
酱爆牛肉	92
家常酱牛腱	93

滑蛋牛肉	94
红烧四硬件	95
麻仁羊肉盒	95
桂花羊肉	96
腐汁羊肉栗	96

PART 3

禽蛋豆制品

白云凤爪	98
盐水胗肝	99
蛋黄松茸	99
红油银杏鸡丁	100
笋干炖鸭块	100
酱鸡腿	101
三鲜蒸蛋羹	102
鱼子焖豆腐	103
干蒸芦笋鸡	103
杂菌煲鸡翅	104
老卤鸭脯	104
柠檬鸡球	105
葱爆鸭块	106
菊花鸡胗	107
伊斯兰大盘鸡	107
腰果鸡丁	108
葱油鸡	108
酥香鸭块	109
竹笋烧鸭	110
黄焖鸡翅	111
椒盐鸭舌	111
小鸡炖蘑菇	112
麻辣鸡腿	112
香酥鸡翅	113
海蜇鸡柳	114
软烧豆腐	115
煎炒豆腐	115
白米虾炒蛋	116
荷叶鸭子	116
焦炸鸡腿	117
豉酱炒鸡片	118
椿芽焖蛋	119
茶香乳鸽	119

烤小雏鸡	120
港式小豆腐	120
酱爆鸡丁	121
芋头烧鸡	122
三圆炖鸭	123
香菇鸡脚汤	123
素鸡	124
珍珠银耳汤	124
玛瑙鸡片汤	125
碎米鸡丁	126
脆香鸭舌	127
腐皮鸡毛菜	127
干烧鸭肠	128
浓汁鹌鹑蛋	128
豌豆鸡丝汤	129
青椒炒豆腐	130
盐水鸭肝	131
鸽蛋鲍片汤	131
鸭丁炒莲子	132
奶汁鸡片	132
香熏鹌鹑蛋	133
滑羊鸡片	134
纸包蒜香翅	134

PART 4

水产品



蒜香蒸海蛰	136
五香熏马哈鱼	137
炒虾片	137
豆酥鲳鱼	138
碧玉爆虾球	138
蛤蜊豆苗汤	139
锅烧鲈鱼	140
淮山百合鲫鱼汤	141
红烧大鱼头	141
海带炖鹌鹑	142
香橙鳕鱼	142
油爆鱼仁	143
银耳鳊鱼汤	144
冬菜蒸鳕鱼	145
北菇花枝片	145

清汤鱼肚卷	146
如意小海鲜	146
鲤鱼炖冬瓜	147
羊肉鲫鱼汤	148
苦瓜鲜鱼汤	149
丰收鱼米	149
菠菜海螺汤	150
雀巢海中宝	150
酥炸虾段	151
百合芦笋虾球	152
草菇鱼头汤	153
拌菜生鱼	153
翡翠鱼肚	154
清炒鱼丁	154
煎蒸黄花鱼	155
冬瓜海鲜锅	156
高山茶香虾	157
翡翠鱼米羹	157
蒜子干贝脯	158
虾仁烧四素	158
菊花鲈鱼	159
鱼腩煲	160
五香酥鲫鱼	161
油爆青虾	161
鲜果炒鱼仁	162
乌龙戏牡丹	162
三色鱼丸汤	163
焦炒鱼片	164
雪衣干贝	165
珍菌水煮虾	165
油爆双花	166
鲜奶扇贝	166
芦笋百合北极贝	167

海鲜炒韭黄	168
韭青炒蛭子	169
酸萝卜炒海带丝	169
银杏鱼仁	170
三鲜羊排锅	170
鲜贝烧冬瓜	171
双耳炒螺片	172
姜汁海蜇卷	172

PART 5 主食类

三鲜锅烙	174
麻香开口笑	175
兰州抻面	175
羊肉泡馍	176
牛肉煎饼	176
盘丝饼	177
素三清汤面	178
蛋花番茄面	179
鸡汁锅贴饺	179
牛肉火勺	180
素馅包子	180
香葱花卷	181
香葱鸡粒粥	182
风味回头	183
椒盐旋饼	183
虾肉烧卖	184
什锦蘑菇饭	184
素四宝烩饭	185
咖喱牛肉炒饭	186
冬瓜饼	187
牛肉丸子饭	187
特色烧饼	188
京都肉饼	188
五香羊肉面	189
番茄牛肉饭	190
鸡丝珍珠面	191
番茄虾仁炒饭	191

本书计量使用单位:

1大匙=15克 1小匙=5克 1杯=240毫升





《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”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）

清真菜的概念

广义上的清真菜，是指信仰伊斯兰教的中国少数民族的饮食菜肴。这些民族包括回、维吾尔、哈萨克、塔吉克、塔塔尔、柯尔克孜、撒拉、东乡、保安等民族。他们有着共同的饮食习惯和饮食禁忌，但在饮食风味上则存在着一定的差别，因而人们在习惯上又常常把主要居住在新疆的几个少数民族的风味菜肴划出来，称为新疆菜，而特指回族菜肴为清真菜。这样从清真菜的历史变革、辐射范围、风味特色等方面与四大菜系比较，都毫不逊色。所以，有些学者把清真菜称为中国第五大菜系。

清真菜之清真饮食

清真饮食是指穆斯林食用的、符合伊斯兰教律法食物的统称。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。

清真菜之历史

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，伊斯兰教传入中国是在公元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份和民族融合。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、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。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；其它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中主厨。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。

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。天津的永元德、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,特别在改革开放的30年来,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,飞速发展的中国餐饮业,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 ●

清真饮食的形成是随着回族的形成而形成的。由于全国各地自然条件、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,清真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、山东菜和宫廷菜的影响,烹调方法较为精细,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,清真饮食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。



清真饮食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。

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

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,品种上有面食类、甜食类、肉食类、凉粉类、流食类等等,从味道上讲,有甜、香、咸、辣、酸;从硬度上讲,有软、硬、酥、粘、脆;从烹调技术上讲,有蒸、炸、煮、烙、烤、煎、炒、烩、熬、冲、熏;从颜色上看,有白、黄、红、绿等。

清真饮食种类繁多,其主要表现在某一地区饮食品种的多样性。如陕西西安市的传统清真饮食种类就很多,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、菜饼、羊肉包子、扁食(水饺)、蒸饺、各种泡馍(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、烩菜、蒸菜、烧菜等。②面食。烙馍、油酥饼、油香饼、春卷、麻食、臊子面、扯面、拨刀面、牛羊髓炒面、圪趖油茶、拌汤面等。③甜食。籽糕、切糕、豆糕、百果糕、蜂蜜凉粽子、泡泡油糕、江米糕、柿子饼以及果蔬菜汤、山楂甜汤、百合汤等各种甜汤羹。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。清真饮食特色突出,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。

清真菜之风味和流派

我国“清真菜”按风味可分为四种:西北地区风味、华北地区风味、西南地区风味和沿海地区风味。而清真菜的五派可分为教席菜、民间清真菜、经营清真菜、清真宫廷菜和现代清真菜。

西北地区风味

用当地特产的牛羊肉、牛奶、土特产等制作菜肴,具有独特的地方特色。

华北地区风味

受鲁菜、淮阳菜影响,除牛羊肉外,也常用家禽、河鲜等制作菜肴,口味丰富、味美浓香。

西南地区风味

善于使用家禽、鱼类和菌类植物等制作菜肴,口味上多麻辣、鱼香、咸辣等。

沿海地区风味

善于使用海鲜、干鲜、河鲜等制作菜肴,多以酱汁提味,保持原汁、原味。另外,滑炒、煲仔等也十分讲究。

教席菜

教席菜是清真菜中最早产生的,因为广大穆斯林是以清真寺为中心,而教席菜中的主要食品为:油香、牛羊肉、冷热菜式、鸡禽蛋等。

民间清真菜

其又叫家庭清真菜，烹调工艺上多以烤、炒、涮、冲等常见。

清真宫廷菜

在明末清初，清真菜正式进入宫廷，历代皇帝的御膳档案中记录了不少清真菜肴，当时招待各少数民族和穆斯林宾客规格最高的宴席被称为“全羊大菜”。

经营清真菜

主要是应国内外穆斯林人士的需求而形成的，它从教席菜、民间清真菜的基础上更

广泛地吸收各种烹调技法。在烹调技法上以炒、溜、扒、爆、氽、焖、烧、煎、烤、炸、涮、炆等无所不精。

现代清真菜

主要继承发扬传统清真菜和全国各地风味，并吸收西餐中的烹调方法而制成的各式清真菜肴，如：西北地区的水湖羊肉、油淋童子鸡，金菊百合等，华北地区的金葱扒海参、红焖羊排等，西南地区的水煮牛肉、笔竿牛尾等，沿海地区的美极黑椒扒牛排、一品肉松扒鱼肚等。

清真饮食之禁忌

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，有些食品就不能吃，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；禁食非诵念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。

禁食自死肉 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,包括各种细菌,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》“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,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那一教派的主张,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。

清真菜之影响

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，过去曾被禁用的水发海产品，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，东北清真菜应该与华北差别不大，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，清真是以炒菜为主，到哈尔滨，是以炖与熘为主。这种习惯，就与京津和冀鲁豫明显隔开来。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、白各族交错居住，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与众不同的鲜明特色，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，是中国回族人人口最集中的地方，全区回族人口近190万。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之一。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清真风味。汉族与清真两种风味互相影响，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，都是西安清真饮食的佼佼者。

清真菜之全羊席

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，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，从头到脚，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。

全羊席最早见于清代著名美食家袁枚的《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。”这段文字较详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年)。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。

后来的全羊席已日渐完善，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，不适合餐馆的日常经营，当时，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”、“芸萃一堂”、“烩脊髓眼”、“烹烧鹿筋”等新品，进一步丰富了全羊菜的内容。

节日与食俗

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。此月中，每天日出之前和晚上可进餐，白天不饮、不食、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，互相拜节问候。

古尔邦节

穆斯林群众在欢度开斋节后的第70天，会迎来穆斯林的第二大节日——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祭品。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。



北京清真菜

自元朝建都北京后，及至明、清两朝，历时700余年，北京日益繁荣，王公、贵族、达官、巨贾都云集于此。因此，在中国清真菜的四种风味中，北京清真菜的发展最为明显。元朝末年，在农民起义军的回族兵营中出现了一位梁姓厨师。他技艺高超，凡官兵婚丧嫁娶的烹调事宜皆由他主理。他还帮助老百姓办理家庭清真筵席，就连明朝皇帝也对他倍加赞许，赐予他“大顺堂梁”的美称。以后，他在军中收了不少徒弟，传授烹调技艺，待他们退役后就形成了北京的清真厨行。

经过漫长的岁月，到了清代中期，北京清真餐馆相继开设，尤其是京沈、京汉两条铁路修通以后，在客商云集的北京前门外商业区和军政官府所在地的附近，相继出现了不少有名饭庄。全国各地清真风味大都汇集北京，大致分两派：一是以“通州小楼”、“同和轩”、“东来顺”为代表的东派；二是以“两益轩”、“西来顺”为代表的西派。两派在菜点工艺上、经营上都有其特点。东派菜以大汁大茺、红汁茺为多，以小炒闻名，具有乡土气息；西派菜以精美、典雅、白汁见长，多以烧扒菜著名，具有都市大菜特色。两派互相学习，取长补短，推动了清真菜的发展、交流和融合，形成北京菜中一支重要流派，也给我国饮食文化的宝库增添了异彩。

北京清真菜的特点

经过几百年的发展，北京清真菜交融了阿拉伯饮食文化和中华饮食文化的精粹，沿袭了伊斯兰教规的内容，形成了自己独特的饮食禁忌和风味特点。其主要特点是：第一，菜肴用料以伊斯兰教饮食习俗为基础，清真菜善制牛肉、羊肉、鸡、鸭、蔬菜以及一些海味等，用北京清真馆一句口头禅来说，就是原料为参、翅、骨、肚、菜、鸡、鸭、鱼、肉、面。第二，烹调工艺精湛。北京清真菜由于受山东菜、淮扬菜的影响，烹调工艺较精细。如对牛羊肉的使用上，必须用水将其浸泡至透，去净血水，这样做，一是符合了伊斯兰教人不食各种血液的习惯；二是煮出的原料外形和口感较之不去血液的都要好。在刀工处理上，北京清真菜也有其特点。如：对“丁”的处理，是切成长方形的“马牙丁”，成菜后称“里脊丁”，忌叫“肉丁”。在烹调方法上，北京清真菜擅长炸菜，善制炮、烤、涮，也精于蒸、烧、焖、扒、炖、烩、氽、拔（丝）等所有北方菜的烹调技法。第三，北京清真菜肴味道以咸、鲜、爽、嫩、口感纯正为特色。既有清淡、爽口、鲜嫩的菜肴，如芫爆散丹、清炒里脊等，又有味醇、浓香的菜肴，如爆牛肉、扒海羊肉、咖喱牛肉等，这都是极有特色的美味佳肴。