

JTSH



PRCS

◎ 家庭生活烹饪丛书 ◎

清真菜肴烹制

300例

قائمة الطبخ الاسلامي واطباق الصائت
ثلث صائت



延边人民出版社

家庭生活烹饪丛书

清真菜肴烹制 300 例

宏 云 主编

延边人民出版社

(吉)新登字 08 号

家庭生活烹饪丛书
(清真菜肴烹制 300 例)
宏 云 主编

责任编辑:崔承范

封面设计:张沐沉

延边人民出版社出版

长春市康利印刷厂印刷
新华书店经销

开本:787×1092 毫米 1/32

1998 年 12 月第 1 版

印张:84 彩页:56

1999 年 1 月第 1 次印刷

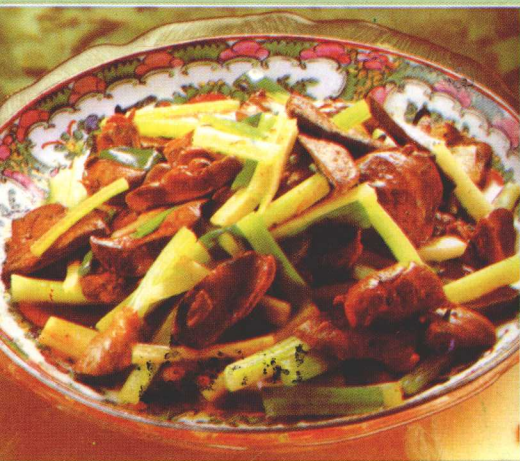
字数:1800 千字

印数:1-5060 册

ISBN7-80648-081-1/Z·12

总定价:109.20 元
(本册定价 7.80 元)

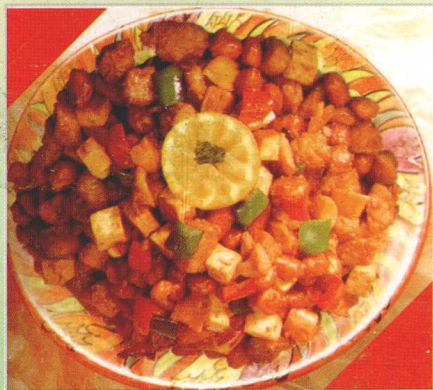
鱼香牛肝



红烧鸡块



红烧鸭块



清炒虾仁



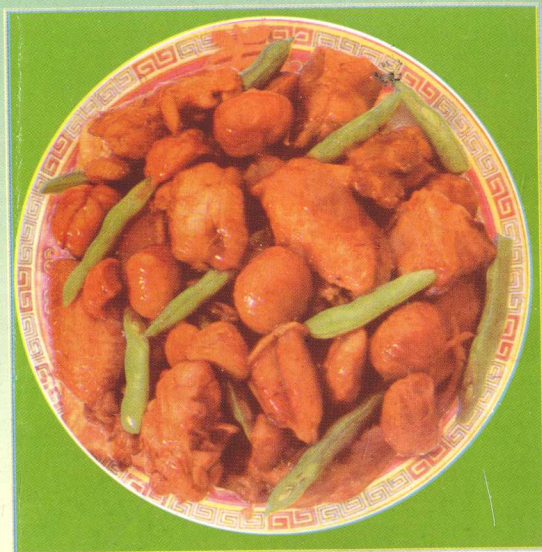
两吃大虾

红焖海参



熬家常鸡块

油爆鸭丁



油焖大虾

清蒸羊肉



炒鲜干贝



酸辣牛肉汤



火爆牛肚



西红柿牛肉汤



前 言

随着现代生活水平的提高,人们对一日三餐的饮食要求也在不段提高,从以前的吃饱到现在的吃好,从以前的简单粗作到现在的精制细作以及日益丰富的餐桌,人们对烹饪技术的要求,都在不段的提高,为了满足千家万户对一日三餐高标准的要求,为了使家庭主妇操作起来得心应手,我们编写了这套家庭生活烹饪丛书。

我们把它们编集成蔬菜菜肴、肉类菜肴、禽蛋菜肴、豆制品菜肴、鱼类菜肴、清真菜肴、辣味菜肴、凉拌菜肴、海鲜野味菜肴、汤菜、炖菜、酱腌泡菜、面点、名优小吃等共十四个分册。每册书中汇集了广大群众所熟悉的大众菜 300 左右个,而且每个都是大众菜中的精华,同时介绍了各类菜肴的原料加工、烹调方法以及常用的烹调知识。并且可以参照其中的原料烹调顺序以及用料标准举一反三,做出更多更可口的饮食。购料简单,价格适中,操作方便,科学实用是本套丛书的特点。

由于我国烹调技术的博大精深,各地区人民的饮食习惯和口味爱好各不相同。我们在编著过程中难免出现疏漏,望广大同行和读者指正批评,希望您能广泛的应用、推荐它。为您以及您的亲友带来方便和幸福。

编 者

目 录

牛羊肉类

煨牛肉	(1)	干煎牛排	(12)
红烧牛肉	(1)	香炸牛排	(13)
清炖牛肉	(2)	熘牛肉丸子	(13)
扣烧牛肉	(2)	炸脂盖	(14)
黄焖牛肉	(3)	扒牛舌	(15)
小炒牛肉	(4)	熘牛心花	(15)
番茄牛肉	(4)	红烩牛心	(16)
罐焖牛肉	(5)	炒牛肝	(17)
粉蒸牛肉	(6)	鱼香牛肝	(18)
锅烧牛肉	(6)	烧牛肚片	(18)
水煮牛肉	(7)	炒牛肚丝	(19)
蚝油牛肉	(8)	油爆牛肚领	(19)
土豆炖牛肉	(9)	麻辣牛肚丝	(20)
扒牛肉条	(9)	酸辣牛百叶	(21)
干煸牛肉丝	(10)	夫妻肺片	(21)
滑熘牛肉片	(10)	家常牛筋	(22)
香炸牛脯	(11)	红烧牛蹄筋	(23)
炖牛脯	(11)	红烧牛鞭	(23)
		清炖牛尾	(24)
		烧羊肉	(24)
		焖羊肉	(25)

油焖茄子·····	(84)	炒玉兰片·····	(100)
酱爆茄子·····	(85)	西兰花炒牛肉·····	(100)
萝卜烧牛肉·····	(86)		
萝卜酱羊肉·····	(86)	鱼 类	
木犀瓜片·····	(87)		
虾仁扒油菜·····	(87)	红烧鲤鱼·····	(101)
油焖尖椒·····	(88)	浇汁鲤鱼·····	(101)
青椒炒鸡丁·····	(88)	煎焖鲤鱼·····	(102)
木犀柿子·····	(89)	豆瓣鲫鱼·····	(103)
炖牛肉柿子土豆·····	(90)	酱汁鲫鱼·····	(104)
牛肉丝炒芹菜·····	(90)	焦熘鲫鱼·····	(104)
豆苗炒牛肉丝·····	(91)	熏青鱼·····	(105)
香辣绿豆芽·····	(92)	干烧青鱼块·····	(105)
炒焖黄豆芽·····	(92)	红烧草鱼·····	(106)
辣油冬瓜·····	(93)	红烧鲢鱼·····	(107)
醋熘角瓜·····	(93)	泡菜鲢鱼·····	(108)
三鲜丝瓜·····	(94)	清蒸鲤鱼·····	(108)
南瓜烩牛肉·····	(95)	醋熘桂鱼·····	(109)
葱椒藕片·····	(95)	红烧桂鱼·····	(110)
油焖茭白·····	(96)	干烹偏口鱼·····	(110)
炒辣味笋·····	(96)	煎焖偏口鱼·····	(111)
油炸薯片·····	(97)	干炸银鱼·····	(111)
辣油木耳·····	(98)	香辣银鱼·····	(112)
炒黄花菜·····	(98)	红烧带鱼·····	(113)
鸡茸冬菇·····	(98)	糖醋带鱼·····	(113)
蘑菇鸡片·····	(99)	干炸带鱼·····	(114)

椒盐带鱼	(114)	一品豆腐	(129)
煎焖晶鱼	(115)	水熘豆腐	(130)
干煎黄花鱼	(116)	辣子豆腐	(130)
酱汁黄花鱼	(116)	蒜苗炒豆腐	(131)
煎炖黄花鱼	(117)	牛肉烧豆腐	(131)
糖醋黄鱼	(118)	小白菜炖豆腐	(132)
清炖加吉鱼	(118)	锅爆油豆腐	(132)
煎大马哈鱼	(119)	滑炒腐竹木耳	(133)
干炸鲚鱼	(119)	烧豆腐皮	(134)
焦熘鲚鱼片	(120)	砂锅煨牛筋豆腐	(134)

酥炸鲑鱼

碎烧鱼块

滑熘鱼片

焦熘鱼段

宫保鱼丁

红油鱼丁

烧扒鱼脯

炒鱼松

炸鱼丸

干烧鱼杂

红烧头尾

海味野味

烩虾仁

清炒虾仁

软炸虾仁

两吃大虾

油焖大虾

烧海参

红焖海参

红焖鲍鱼

木犀干贝

炒鲜干贝

红烧鸽子

五香鸽子

炸鹌鹑

豆制品类

红烧豆腐

鱼香豆腐

五香扒鹤鹑	(144)	酸辣肚丝汤	(156)
炖兔肉	(144)	羊肉丸子汤	(157)
红烧兔肉	(145)	鸡肉丸子汤	(157)
		牛肉火锅	(158)
		海味火锅	(159)

凉菜

酱牛肉	(145)
卤牛肉	(146)
卤牛肝	(147)
卤牛舌	(147)
卤牛杂	(148)
羊 羹	(149)
酥 鱼	(149)
拌辣椒油小菜	(150)
油辣莴笋	(151)
羊肉丝拌黄瓜	(151)
羊肉拌杂烩	(152)

汤菜类

西红柿牛肉汤	(152)
牛肉萝卜汤	(153)
酸辣牛肉汤	(153)
全羊汤	(154)
涮羊肉	(154)
什锦羊杂碎	(155)

甜菜类

拨丝西瓜	(159)
拨丝苹果	(160)
拨丝香蕉	(161)
拨丝土豆	(162)
密汁山药	(162)
密汁红薯	(163)
密汁山楂	(164)
密汁莲藕	(164)
水果西瓜盅	(165)
什锦菠萝盅	(166)

一、什么是清真菜..... (167)

二、清真菜肴的烹调方法

1. 煎	(167)
2. 炒	(168)
3. 烹	(169)
4. 炸	(170)
5. 烧	(172)
6. 熘	(172)

- | | | | |
|------------|-------|------------|-------|
| 7.爆 | (173) | 13.余 | (177) |
| 8.煽 | (174) | 14.蒸 | (178) |
| 9.扒 | (174) | 15.拌 | (178) |
| 10.烩 | (175) | 16.烤 | (179) |
| 11.煨 | (176) | 17.熏 | (179) |
| 12.炖 | (176) | | |