

<<家常清真菜>>

图书基本信息

书名：<<家常清真菜>>

13位ISBN编号：9787538439885

10位ISBN编号：7538439889

出版时间：2009-1

出版时间：张奔腾 吉林科学技术出版社 (2009-01出版)

作者：张奔腾

页数：207

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;家常清真菜&gt;&gt;

## 前言

清真菜是我国饮食文化不可分割的重要组成部分，它又称回族菜，起源于唐代，发展在宋、元，定型在明、清，近年来已形成完整的体系。

我国清真菜与各国伊斯兰教的菜品有相似之处，但又具备中国烹饪的特征和属性，故以中国清真菜命名。

唐代经济繁荣，与海外特别是西域各国通商活动比较频繁，不少阿拉伯商人由著名的“丝绸之路”来到中国，带来了本国的物产和文化，也带来了穆斯林独特的饮食习俗。

首先，它认为饮食为为了养身和养性，所以必须吃佳美（清洁、可口、有营养）、合法（以正当手段获取，符合教义规定）的食品。

其次，提出“五禁”：禁吃自死的动物；禁吃动物的血液；禁吃脏物（猪、狗、驴、骡）、凶物（熊、狼、鹰、鹞）、丑物（蝙蝠、乌鸦）、恶物（蛇、鳄）以及无鳞鱼、无鳃鱼；禁吃未奉真正之名屠宰的牲畜；禁吃烈酒和一切麻醉品、毒品。

随着中国穆斯林人数的增多，到了元朝，回回民族逐渐形成，专供穆斯林食用的菜肴也随之迅速发展起来。

而且，因其菜肴风味独特，也受到许多非穆斯林的欢迎。

清真菜在我国的主要流传区域为西北、华北和东北地区。

其烹饪特色是恪守伊斯兰教规，在选料上北方主要以牛、羊、麦、薯为主；南方则以鸡、鸭、米、豆、蔬果和菌笋为主。

烹饪技法多用爆、熘、烧、烤、涮等：口味清鲜脆嫩或酥烂香浓，并以全羊席、鸭馕、抓饭和油酥驰誉食坛。

本书为满足广大穆斯林生活日益改善的需要，汇集了632款清真美味佳肴，分“凉菜”、“热菜”、“炖菜”、“主食”四大类，既有清真传统名菜，又有近二十年创新的清真旺菜，图文并茂，风格独特。

菜谱用料计量明确，做法讲解详细，要领点拨透彻，深入浅出，简便易学，特别适合回族家庭习做。同时，对喜爱清真菜的人也是一份难得的礼物。

一书在手，清真美味任您选。

祝清真饮食文化源远流长，愿清真菜这枝中国烹饪百花园中的奇葩永远盛开！

中国烹饪大师 张奔腾

## <<家常清真菜>>

### 内容概要

本书为满足广大穆斯林饮食生活日益改善的需要，汇集了632款清真美味佳肴，分为“凉菜”、“热菜”、“炖菜”、“主食”四大类，既有清真传统名菜，又有近二十年创新的清真旺菜，图文并茂，风格独特。

菜谱用料计量明确，做法讲解详细，要领点拨透彻，深入浅出，简单易学，特别适合回族家庭习作。

同时，对喜爱清真菜的人士也是一份难得的礼物。

一书在手，清真美味任您选。

祝清真饮食文化源远流长，愿清真菜这枝中国烹饪百花园中的奇葩永远盛开！

## <<家常清真菜>>

### 作者简介

张奔腾，中国烹饪大师、饭店与餐饮业国家一级评委、中国菜创新研究院研究员，1987年曾参与和主编《中式烹调师》、《新派辽菜》、《创新东北菜》、《北方家常菜谱》、《辽东红楼宴》、《酱料五味坊》、《清真美味565》、《65道熏卤酱菜》、等著作120余部，并在《中国烹饪》、《中国食品》、《餐饮世界》、《东方美食》、《饮食科学》等杂志和报刊上发表论文及创新菜品二百余篇。2001年赴台北中华美食展，获“厨艺超群”金鼎奖杯；2002年11月被国际饭店与餐馆协会和中国饭店协会授予“国际烹饪艺术大师”、“国际美食评委”荣誉称号；2003年成为“国际认证行政总厨”；2004年获“中国百名行业创新杰出人物金像奖”，被评为“中国饭店优秀职业经理人”；2005年7月被中国领导科学研究院授予“博士学位”2006年3月被选为中国餐饮业专家。2007年2月获中国饭店经理人网颁发的“特别荣誉奖”。现任沈阳假日大厦有限公司副总经理兼城市酒楼总经理。

## &lt;&lt;家常清真菜&gt;&gt;

## 书籍目录

目录A(烹饪技法分类)Part 1 凉菜篇萝卜丝拌蜇皮 酱萝卜 脆嫩萝卜丝 糖醋萝卜 卷果味辣白菜 白菜心拌蜇皮 农家手撕菜豆腐黄瓜罐 糖醋黄瓜 红汁黄瓜蒜拌黄瓜 金针蘑拌黄瓜 凉拌黄瓜 蜜焖花生花生仁拌卷心菜 花生仁拌芹菜 麻酱空心菜 凉拌菠菜银杏凉瓜 菠萝凉瓜 橙汁南瓜虾球炆苦瓜 南瓜蜜百合 芥末金针菇鸡松拌茄子 凉拌茄泥 蒜泥茄子 橙汁藕片绿豆芽拌粉丝 黑白双脆 香葱炆木耳豉油卤杭椒 剥皮辣椒老醋三脆辣酱手撕鸡 麻辣口水鸡 三色蒸蛋淋汁三丝 香葱拌鸡胗 盐水鸭肝双椒羊头肉 蒜香羊脸 孜然羊肝葱香羊舌 凉拌羊耳丝 酱香羊腱骨 麻辣羊心五彩羊肚丝 蒜泥羊肚 蕨香嫩腰丝 五香酱羊蹄香葱拌羊眼 酱汁羊脖 五香牛套肠瓜丝金钱肚 三彩拌肚子丝 麻辣鸳鸯百叶红油牛百叶 红油金钱肚 风味拌三丝蹄筋拌豆芽 酱牛蹄筋 红油牛蹄筋手撕牛板筋 麻辣牛板筋 芥辣心管荷兰豆脆黄喉 五香明睛 脆香牛耳丝醋椒浸牛舌 生拌牛肉 蛋皮牛肉卷肉末豆腐牛肉丝拌苦苣 美极胸口拌茼蒿 麻辣牛头肉 瓜条牛肉丝珊瑚头 川香海凉粉 五香熏马哈鱼清拌海米三丝 凉拌海带根 碧玉虾仁Part 2 热菜篇Part 3 炖菜篇Part 4 主食篇目录B (原料分类)蔬果类豆制品、菌类禽蛋类畜肉类主食类水产类

<<家常清真菜>>

章节摘录

插图：萝卜丝拌蜚皮原料：白萝卜、心里美萝卜各200克，海蜚皮50克。

调料：精盐、白糖、醋精、味精各适量。

做法：1.将白萝卜洗净、去皮、切成细丝，先用精盐腌制1小时，再用冷水冲洗泡透，除去异味；海蜚皮洗净、切丝，用沸水略焯，再用冷水冲洗浸泡，除去咸涩味备用。

2.将萝卜丝及海蜚皮分别沥干水分，放入碗中，加入精盐、白糖、醋精、味精拌匀，腌制20分钟即可。

酱萝卜原料：白萝卜1000克，红泰椒100克。

调料：八角、桂皮各10克，香叶5克，白糖3大匙，味精、鸡粉各1大匙，将有200克。

做法：1.将白萝卜去皮、洗净、切成5厘米长、1厘米宽的条备用。

2.坐锅点火，加入300课水，再放入八角、香叶、桂皮、白糖、味精、酱油、鸡粉煮滚，然后关火晾凉，制成酱汤待用。

3.将白萝卜条、红泰椒放入酱汤中，酱约24小时后即可食用。

## <<家常清真菜>>

### 编辑推荐

《家常清真菜》菜谱用料计量明确，做法讲解详细，要领点拨透彻，深入浅出，简便易学，特别适合回族家庭习做。

同时，对喜爱清真菜的人也是一份难得的礼物。

<<家常清真菜>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>