

快乐厨房
Happy Chufang



欢迎登陆新浪博客
blog.sina.com.cn/
scohanmeiqiao
与作者交流爱厨经验

健/康/美/味/轻/松/做
详/图/细/步/零/失/败



我爱 过瘾辣菜



猪肉类 牛羊兔肉类 水产类 禽蛋类 素菜类

陈美桥◇著



1000

张步骤图，一看就会

600

万人次尝试，真好吃

北京科学技术出版社

我爱 过瘾辣菜

猪肉类 牛羊兔肉类 水产类 禽蛋类 素菜类

—— 陈美桥◇著 ——

 北京科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

我爱过瘾辣菜 / 陈美桥著. —北京: 北京科学技术出版社, 2016.1

ISBN 978-7-5304-8065-6

I. ①我… II. ①陈… III. ①菜谱 IV. ① TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 231760 号

我爱过瘾辣菜

作 者: 陈美桥

策划编辑: 刘 超

责任编辑: 程明翌

图文制作: 樊润琴

责任印制: 张 良

出 版 人: 曾庆宇

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街16号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086-10-66135495 (总编室)

0086-10-66113227 (发行部)

0086-10-66161952 (发行部传真)

电子信箱: bjkj@bjkjpress.com

网 址: www.bkydw.cn

经 销: 新华书店

印 刷: 北京印匠彩色印刷有限公司

开 本: 720mm × 1000mm 1/16

印 张: 11

版 次: 2016年1月第1版

印 次: 2016年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5304-8065-6/T · 847

定价: 35.80元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究
京科版图书, 印装差错, 负责退换

Preface 前言

辣椒是许多川人儿时的记忆。母亲把青椒切碎焙干后用菜籽油煎香，用它作汤面的调料；将青椒蒸熟或者烧熟，再搗碎下饭；当我伤寒感冒时，奶奶会煮一碗加了很多辣椒粉和香菜的面条，我吃完后蒙着被子出一身大汗，感冒就全好了……这些辣味情节，往往会成为回忆里幸福的节点。

非常感谢北京科学技术出版社给我一个展示辣菜魅力的机会。这一年多以来，我的生活里伴随着各种辣椒，夸张地说像是进行了一场新鲜刺激的美食之旅。辣味在我眼中，不仅是舌尖的需求，更是心灵的慰藉。每当我食欲不佳或是心情低落时，畅快地吃一顿可口的辣菜，会让我重新找回生活的勇气。

饭菜可口，除了好的原料外，调料也很关键，我们不能贪便宜，而是要选择大品牌的调料。正所谓细节决定成败，以黄酒代替料酒，用特级头抽或者万字酱油代替普通酱油，都能给菜品增色不少。

美味与烹饪手法有关，更与心情有关。同样的食材与步骤，如果你静下心来，每一步都倾注满满的感情，一定会让品尝的人感受到幸福的饱足感。

一路走来，感谢在新浪博客和微博关注和支持我的朋友，是美食和你们让我变成一名快乐开朗的“煮妇”。与大家分享美食经验，成了我人生中不可或缺的幸福源泉。

这本书里的每道菜，都经过我仔细考察与尝试，食材广泛，烹饪手法多样化。我在川菜、湘菜、黔菜、滇菜等菜系里挑选了一些经典辣菜，还选择了流行的辣菜与自创的辣菜与大家分享。书中难免有许多不足之处，请大家多多批评与指教，不胜感激！

陈美桥

新浪博客：blog.sina.com.cn/scchenmeiqiao

新浪微博：weibo.com/scchenmeiqiao

常用工具 ▶▶▶



1汤匙和1茶匙对比



1茶匙固体



1茶匙液体



1汤匙固体



1汤匙液体



1/2汤匙固体



1/2汤匙液体



1/2茶匙固体



1/2茶匙液体

Contents

目录

Part 1

猪肉类

- | | |
|-----------|-----------|
| 002 爆炒猪肝 | 016 农家小炒肉 |
| 003 炒苍蝇头 | 018 青椒回锅肉 |
| 004 豆瓣肘子 | 020 青椒剔骨肉 |
| 006 豆椒排骨 | 022 水煮肉片 |
| 007 藟头炒腊肉 | 025 蒜泥白肉 |
| 008 红油猪耳 | 026 粉蒸肉 |
| 010 劲辣肚条 | 028 香辣美容蹄 |
| 011 吮指排骨 | 030 油淋腰花 |
| 013 生爆盐煎肉 | 032 鱼香肉丝 |
| 014 麻花烧猪尾 | 034 仔姜炒肉 |



- | |
|-----------|
| 036 糟辣回锅肉 |
| 038 蘸汁蹄花 |
| 040 滋味肥肠 |
| 042 碎米肉 |



Part 2

牛羊兔肉类

- | | |
|------------|------------|
| 044 羊肉笼 | 052 花生兔丁 |
| 046 粉蒸兔肉 | 054 米凉粉烧牛腩 |
| 047 干拌牛肉粒 | 056 青椒牛柳 |
| 049 干煸牛肉 | 057 酸辣蹄筋 |
| 051 胡萝卜烧羊肉 | 058 水煮牛肉 |

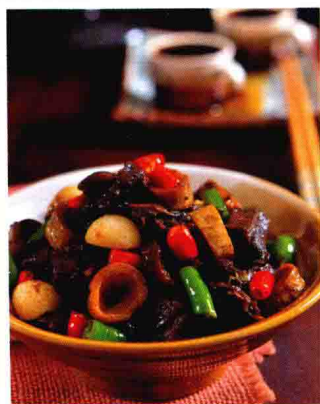
060 酸汤肥牛
062 铁板牛肉
064 鲜椒嫩牛肉

066 小炒黄牛肉
068 牙签牛肉

Part 3

水产类

- | | |
|------------|----------|
| 070 豆豉鲫鱼 | 089 黔味大虾 |
| 072 粉蒸鱼 | 090 巧拌鳝丝 |
| 074 干烧大黄鱼 | 091 双味鱼头 |
| 077 红汤黄辣丁 | 092 砂锅鱼 |
| 078 黄焖鱼 | 094 水煮牛蛙 |
| 080 椒香鱼 | 096 水煮鱼 |
| 083 辣子田螺 | 098 酸菜泥鳅 |
| 084 老干妈蒸鳊鱼 | 100 酸辣鱿鱼 |
| 087 麻辣豆腐鱼 | 102 香辣烤鱼 |
| 088 辣炒蛤蜊 | 104 香辣虾 |



Part 4

禽蛋类

- | | |
|-----------|-----------|
| 106 馋嘴鸭舌 | 120 泡椒凤爪 |
| 109 爽口鸡 | 123 飘香鸭 |
| 110 贵州辣子鸡 | 125 香辣啤酒鸭 |
| 112 干锅鸡翅 | 126 香辣鸭胗 |
| 114 韩式香辣鸡 | 128 香烧鹌鹑蛋 |
| 115 双椒荷包蛋 | 130 新疆大盘鸡 |
| 116 荷叶粉蒸鸭 | 132 新派口水鸡 |
| 119 尖椒鸡 | 135 芋儿鸭 |

136 重庆辣子鸡

141 小炒鸡

139 左宗棠鸡

142 剁椒皮蛋

Part 5

素菜类



144 焙椒茄子

156 家常豆腐

145 油泼韭菜

158 辣子豆腐

146 川椒炆黄瓜

159 狼牙土豆

147 剁椒蒸芋头

160 擂椒香菇

149 风味土豆片

161 酸辣蕨根粉

150 干锅茶树菇

162 麻辣花生

151 虎皮辣椒

164 麻婆豆腐

152 花生凉粉

167 香辣蚕豆

154 回锅冬瓜

168 蒜茸粉丝蒸丝瓜

Part 1
猪肉类



爆炒猪肝



原料

猪肝300克

调料

泡红椒10个，泡萝卜1个（小），青蒜2根，泡姜1大块，大蒜4瓣，干淀粉1汤匙，花生油5汤匙，白胡椒粉1茶匙，香醋1/3汤匙，老抽1汤匙（可用酱油代替），黄酒1汤匙，盐适量

做法



1

猪肝去筋膜，切成两半后切5毫米厚的片。



2

泡萝卜切薄片；泡姜和蒜切片；青蒜和泡红椒切斜段。



3

猪肝里放入白胡椒粉、老抽和黄酒拌匀后加干淀粉拌匀。



4

炒锅烧热放花生油，下入猪肝快速拨散，中小火炒至断生盛出，锅中留底油。



5

炒香泡红椒、泡姜和蒜，再下入泡萝卜炒香。



6

下入猪肝和青蒜，大火爆炒均匀，放盐调味。



7

从锅边淋入香醋，快速炒匀后关火即成。

小贴士

1. 猪肝有腥臊味，腌时要放白胡椒粉和黄酒，另外加点儿老抽，让它有底味、底色；之后放入淀粉（以红薯淀粉最佳），使猪肝表面形成一层能保持脆嫩的膜。
2. 滑炒猪肝需热锅凉油，不要久炒，待猪肝形状和颜色改变立刻盛出。
3. 酸味和辣味可以很好地压住腥臊味，你也可以用甜面酱配蚝油蒸30分钟，用其制作酱爆猪肝。

炒苍蝇头



原料

猪里脊肉150克，韭菜苔100克

调料

豆豉2汤匙，大蒜2瓣，红小米辣5个，小青椒4个，生姜2片，干淀粉1茶匙，白糖1/2茶匙，鸡精1/2茶匙，酱油1汤匙，黄酒1/3汤匙，花生油1汤匙，菜籽油3汤匙，盐适量

做法



1 将肉切小丁，用酱油、黄酒和干淀粉抓匀腌10分钟，放入花生油抓匀。



2 韭菜苔洗净后切成细粒，加适量盐抓匀；姜蒜切末，小青椒和小米辣切细粒。



3 炒锅烧热，放入菜籽油，烧至泡沫消失后关火，待油稍凉放入肉丁，小火炒散并炒去水分。



4 把肉丁推到锅边，放入小青椒、小米辣、姜蒜末和豆豉炒香。



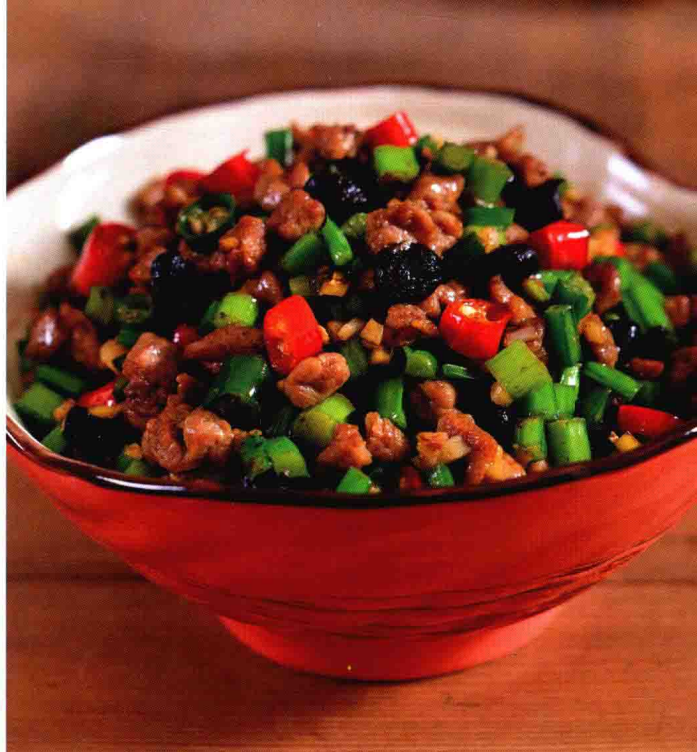
5 下入韭菜苔。



6 加入白糖和鸡精，大火快炒十几秒即可。

小贴士

1. 韭菜苔切好后用少许盐腌，既能让韭菜苔香脆，又可以避免其入锅后再放盐使肉过咸。
2. 肉切成小丁口感较好，腌后用花生油拌匀，炒时不会脱浆和粘锅，还能使肉质嫩滑；不够咸的话要加少许盐；没有菜籽油可用花生油代替，玉米油味道淡薄，不建议使用。



猪肉类

牛羊兔肉类

水产类

禽蛋类

素菜类



豆瓣肘子

原料

猪肘子600克

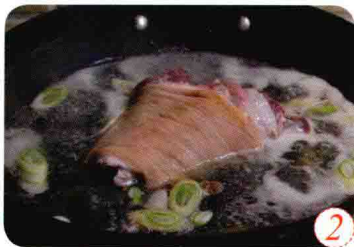
调料

大葱1/2根，生姜1大块，大蒜6瓣，桂皮1块，八角2个，丁香4粒，花椒10粒，郫县豆瓣3汤匙，辣椒粉1汤匙，酱油1汤匙，蚝油1汤匙，植物油1000克（实耗约6汤匙），老抽2茶匙，黄酒2汤匙，红油1汤匙





大葱一半切斜片，一半切末；姜一半切片，一半切末；蒜切末；郫县豆瓣剁碎。



肘子刮洗干净后下锅，加水、花椒、葱片和姜片，大火煮开，两面各余2分钟。



捞出肘子，擦掉水分，趁热在表皮抹上老抽。



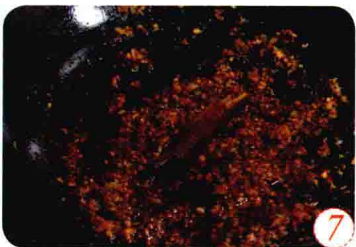
炒锅放植物油烧至七成热，下肘子炸至表皮棕红色捞出。



马上放到冷水里激一下。



锅内留3汤匙底油，炒香郫县豆瓣后放辣椒粉炒香。



加入葱姜蒜末、八角、桂皮、丁香炒香。



锅中加1.2升清水，放入酱油、黄酒和蚝油。



将炒锅内的汤全部倒入电压力锅，放入肘子，按“蹄筋”键，反复压3次。



将压好的食材全部倒入炒锅，中火收汁，中途给肘子翻面。



汤汁浓稠有黏性时，将肘子捞出盛到盘子里，拣出香辛料。



汤汁中加红油炒匀，浇在肘子上即可。

小贴士

1. 肘子余水后擦干，趁热马上涂抹蜂蜜或者老抽，可以更好地着色；炸肘子时油要多一点儿，这样表皮上色更均匀；炸完的肘子入冷水激一下，煮熟后肘子皮吃起来更有弹性。
2. 如果家里有大砂锅的话，可放入肘子慢慢煨两三个小时，比电压力锅做出的肘子味道更香，但砂锅底下要垫篦子，防止粘锅；用普通高压锅的话，上汽后关小火，焖40分钟以上。

豆椒排骨



原料

仔排250克

调料

豆豉1/2汤匙，生姜1块，香葱白4根，大蒜4瓣，辣椒粉1汤匙，干淀粉1汤匙，黄酒1汤匙，酱油1汤匙，老抽少许，盐适量

做法



1 仔排用清水漂洗几次，至水变清捞出沥干。



葱姜蒜切末。



3 仔排中放葱姜蒜末、酱油、黄酒、辣椒粉、老抽和盐抓匀。



4 放干淀粉抓匀，腌40分钟以上。



5 加入豆豉抓匀。蒸锅放水烧开。



6 将仔排平铺在盘中，放入蒸锅，加盖大火蒸30分钟。

小贴士

1. 仔排易入味，用清水漂洗后一定要沥干；蒸的时候平铺在盘中可以节省时间；水烧开后再放入仔排，蒸出来的口感更好；因为豆豉和酱油都有咸味，所以加盐要慎重；仔排腌入味后再放豆豉一起蒸，这样既有豉香，又不至于过咸；如果喜欢甜味，可以放少许白糖。
2. 浏阳豆豉、永川豆豉和阳江豆豉的风味略有不同，但都好吃；如果把辣椒粉换成小米辣，味道也很不错；如果把辣椒粉换成梅子酱，就做成了酸甜可口的梅酱排骨。
3. 土猪的排骨蒸出的油汁很多，不用另外放油；如果排骨特别瘦，可在腌时加点儿花生油。

藟头炒腊肉



原料

四川腊肉250克，藟头300克

调料

干辣椒6个，姜丝少许，花生油1汤匙，盐适量

做法



锅中放大量冷水，放入洗净的腊肉，煮熟后捞出。



藟头去掉梗部和根须，切片，加少许盐抓匀腌3分钟。



腊肉稍凉后切成薄片。



炒锅内放花生油，开中火，油烧热后放入腊肉翻炒。



待腊肉出油后放入姜丝和干辣椒炒香。



放入藟头翻炒至断生即成。

小贴士

1. 腊肉一般很咸，需要用水煮透，特别咸的要提前用清水泡一夜。
2. 藟头用少许盐腌后会更香脆，还能避免入锅后放盐使成菜过咸。



猪肉类

牛羊兔肉类

水产类

禽蛋类

素食类



红油猪耳

原料

鲜猪耳300克

调料

朝天椒辣椒粉100克，二荆条辣椒粉100克，菜籽油1000克，生姜2块，大葱3根，香葱4根，香菜1/2把，大蒜5瓣，八角5个，花椒1/2汤匙，白糖1/2茶匙，白胡椒粉1/2茶匙，豆蔻1汤匙，老抽3汤匙，白酒1汤匙，香油1汤匙，盐适量



做法



大葱切段，姜拍破。



炒锅放菜籽油，烧至泡沫消失后改小火，放入葱段、1块姜和花椒炸至金黄，关火捞出。



油放至五成热，放入两种辣椒粉、豆蔻和3个八角，开小火不断翻动，熬8分钟关火。



待锅里的辣椒油（红油）自然冷却后，装入容器里，盖上盖捂一夜。



锅里放冷水，放入刮洗干净的猪耳，煮开后捞出，洗净。



炖锅里放2升水，加入1块姜、2个八角、10粒花椒、白酒和老抽。



放入猪耳大火煮开后小火煮30分钟，关火浸泡至凉透。



香葱和香菜切段；蒜切末。



凉透的猪耳朵捞出，斜切成薄片，放入大碗中。



加入蒜末、香油、3汤匙红油（滤掉辣椒面）、盐、白胡椒粉和白糖，充分拌匀静置5分钟。



放香菜段拌匀即可。

小贴士

1. 热油凉到五成热后才能放辣椒粉，这样辣椒粉才不会炸糊；熬辣椒粉需要小火，以油面“咕嘟”冒泡为宜，熬七八分钟就行；两种辣椒粉可达到香与辣的复合口感，再加点儿灯笼辣椒粉更好。
2. 凉拌菜用的红油，熬制时可以根据需要放桂皮、香叶、小茴香等香料；凉拌菜时滤出辣椒粉，只用红油，吃面的话则可以带辣椒粉一起食用。
3. 煮猪耳时加老抽是为了上色，也可以不放；猪耳不宜久煮，一般大火煮开后，小火煮30分钟，然后用原汤浸泡放凉，这样猪耳既能熟透，又香脆。
4. 一般拌猪耳不放酱油，这样可以更好地体现红油的色泽；可根据口味加鸡精调味。

猪肉类

牛羊兔肉类

水产类

禽蛋类

素食类