

时尚美食馆



懒人

爱吃辣

不辣不过瘾

董书山◎主编

为“懒人”设计的菜谱追求的就是懒人喜欢的快捷而

美味原则：原料好买、操作简单、技术含量低，同时满足懒

人的馋嘴需要，并且营养丰富，有益身体健康。



超值赠送
厨艺绝招
VCD



化学工业出版社

懒人

爱吃辣

董书山◎主编

时尚美食馆



化学工业出版社

·北京·

为“懒人”设计的“菜谱”追求的就是懒人喜欢的快捷而美味原则：原料好买、操作简单、技术含量低，同时满足懒人的馋嘴需要，并且营养丰富，有益身体健康。本书就是本着这一原则：简单实用、操作性强，同时所有的菜肴都是你所喜欢的“辣”。在您觉得胃口不佳的时候，这本书能成为您最得力的美食顾问，成为您生活中的好帮手！特别赠送精美VCD光盘，为您演示厨艺入门绝招。

图书在版编目（CIP）数据

懒人爱吃辣 / 董书山主编. —北京：化学工业出版社，2012.3

ISBN 978-7-122-13376-2

I. 懒… II. 董… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字（2012）第017221号



责任编辑：李娜

文字编辑：陈红艳

责任校对：陶燕华

装帧设计：水长流文化发展有限公司

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）

印装：北京画中画印刷有限公司

889mm×1194mm 1/32 印张3¼ 字数100千字 2012年4月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899

网址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：15.00 元

版权所有 违者必究

为“懒人”设计的“菜谱”追求的就是懒人喜欢的快捷而美味原则：原料好买、操作简单、技术含量低，同时满足懒人的馋嘴需要，并且营养丰富，有益身体健康。本书就是本着这一原则：简单实用、操作性强，同时所有的菜肴都是你所喜欢的“辣”。在您觉得胃口不佳的时候，这本书能成为您最得力的美食顾问，成为您生活中的好帮手！特别赠送精美VCD光盘，为您演示厨艺入门绝招。

图书在版编目（CIP）数据

懒人爱吃辣 / 董书山主编. —北京：化学工业出版社，2012.3

ISBN 978-7-122-13376-2

I. 懒… II. 董… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字（2012）第017221号



责任编辑：李娜

文字编辑：陈红艳

责任校对：陶燕华

装帧设计：水长流文化发展有限公司

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）

印装：北京画中画印刷有限公司

889mm×1194mm 1/32 印张3¼ 字数100千字 2012年4月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：15.00 元

版权所有 违者必究



目录

C O N T E N T S

怪味鸡	001	泡凤爪	027
夫妻肺片	002	饼卷小牛肉	028
干煸四季豆	003	魔芋鸭肠	029
回锅肉	004	太安鱼	030
毛血旺	005	口水鸡	031
酸菜鱼	006	干煸肥肠	032
水煮牛肉	007	板栗红烧肉	033
鱼香肉丝	008	干煸土豆丝	034
麻婆豆腐	009	开水白菜	035
剁椒鱼头	010	脆皮乳鸽	036
麻辣小龙虾	011	水煮肉片	037
蚂蚁上树	012	醪糟红烧肉	038
辣子田螺	013	卵石腰片	039
宫保鸡丁	014	鱼香排骨	040
锅巴肉片	015	糖醋鱼	041
爆鸭舌	016	鱼香茄子	042
自贡耙耙肉	017	麻辣鱼块	043
水煮鱼	018	醉虾	044
香酥肥鸭	019	肝腰合炒	045
棒棒鸡	020	盐煎肉	046
鸡豆花	021	青椒肉丝	047
鱼香茄花	022	香烤排骨	048
泡椒脆螺	023	咸烧白	049
辣子鸡	024	竹筒鸡	050
家常海参	025		
火爆腰花	026		





C O N T E N T S

花生煨猪手	051
雪花鸡淖	052
香水鱼	053
东坡肘子	054
香辣鸭掌	055
糯米排骨	056
麻辣鱼头	057
金沙玉米虾	058
烤鱼	059
香辣蟹	060
番茄鱼片	061
红烧鸭舌	062
古法烤桂鱼	063
霸王辣子鸡	064
藿香鱼头	065
乌江鱼	066
萝卜干炒腊肉	067
红烧牛肉	068
夹沙肉	069
板栗烧鸡	070
葱酥鲫鱼	071
泡椒脆肠	072
干煸牛肉丝	073
家常豆腐	074
七星芝麻鸡	075

沸腾鱼片	076
青椒鸡	077
纸包豆腐	078
糖醋里脊	079
飘香嫩牛柳	080
麻辣全鱼	081
芋儿鸡	082
金沙玉米	083
蒸桂鱼	084
红油牛百叶	085
干煸鱿鱼丝	086
歌乐山辣子鸡	087
铁板牛肉	088
豆腐烧牛肉	089
辣子脆肠	090
东坡肉	091
荞凉粉	092
啤酒鸭	093
邮亭鲫鱼	094
宜宾肥肠汤	095
干锅肥肠	096
肥肠鱼	097
锅巴虾仁	098
豆花鱼	099
辣子酱爆肉	100



怪味鸡

原料

鸡胸脯肉500克，葱、姜、酱油、味精、糖、料酒、盐、红油、麻油、醋、花椒粉各适量。



美味点评

怪味鸡已有近70年历史，成品
香味味浓，细嫩爽口。



做法

1

将鸡胸脯肉用料酒、盐腌渍。

2

将鸡胸脯肉上屉蒸12分钟，取出晾凉，切片，码入盘内。

3

将蒸鸡的汤汁过滤，加入葱、姜、酱油、味精、糖、红油、麻油、醋、花椒粉拌匀，淋在鸡肉上即可。





夫妻肺片

原料

牛肉、牛杂（心、舌、肚）、盐炒花生仁各100克，老卤水、酱油、芝麻粉、花椒粉、味精、八角、花椒、肉桂、盐、白酒、辣椒油各适量。



美味点评

成都小吃之精品，成菜金红发亮，质地肥软，麻辣回香。

做法

1 将牛肉、牛杂洗净，切成大块，放入锅内加老卤水、料包（八角、肉桂、花椒）、盐、白酒煮透，捞出晾凉。

2 将晾凉的牛肉、牛杂切成薄片，花生仁剁碎。

3 将味精、辣椒油、酱油、花椒粉在碗内调成汁，放入牛肉、牛杂拌匀，撒上芝麻粉和花生仁，装盘即成。



干煸四季豆

原料

四季豆200克，猪肉50克，虾米50克，辣椒、冬菜、葱、姜、蒜、精盐、味精、糖、酱油、麻油、花生油适量。



美味点评

口感脆嫩鲜爽，清香味美。



做法

1

将四季豆择洗干净切成长段，猪肉切成末。



2

虾米、冬菜、葱、姜、蒜均切成末。



3

将四季豆放入热油锅内过油捞出；锅内留少许油，下肉末煸炒，放入虾米、冬菜、葱末和四季豆，中火干煸片刻，加高汤。收干汤汁，加调料，淋麻油，撒葱花，装盘即可。





回锅肉

原料

带皮熟五花肉150克，香葱、郫县豆瓣酱、酱油、糖、味精、花生油、葱、姜、蒜末。



美味点评

回锅肉，是四川民间的传统菜肴，成菜咸鲜回甜，五花肉香辣美味、肥而不腻。

做法

1

将五花肉切均匀大片，香葱切段。

2

锅中加油烧热，放入郫县豆瓣酱、葱、姜、蒜末炒香。

3

加入切好的五花肉片，炒至出油，四周微卷，形似灯盏窝时，调入酱油、糖、味精、香葱段即可。



毛血旺

原料

午餐肉、毛肚、牛肚、猪血、猪大肠、豆芽各75克，麻辣粉条、火锅料、香叶、灯笼椒、鲜汤、味精、盐、鸡粉、辣椒油、姜、香葱末、花生油、料酒各适量。



美味点评

川南名小吃，红亮油润，味道麻辣鲜嫩，汤汁浓香醇厚。



做法

1

将午餐肉、猪血分别切片；牛肚、毛肚、大肠洗净，切小块；豆芽、粉条洗净，同沸水一起放在盛器中。



2

锅中加油烧热，放火锅料、葱姜末炒出香味，烹入料酒，加鲜汤调味，放入午餐肉、毛肚、牛肚、猪血、大肠微炖，倒入盛器里，撒上香葱末。



3

锅中入辣椒油，放香叶、灯笼椒烧热，倒在盛器里即可。





酸菜鱼

原料

草鱼1条（约750克），酸菜200克，鲜汤、味精、盐、鸡粉、料酒、鸡蛋清、生粉、香葱、姜片、麻油、花生油各适量。



美味点评

鱼肉渗入了酸菜香气，格外细嫩爽口，开胃健脾。

做法

1 草鱼去鳞及内脏，从背改刀取肉，酸菜切块洗净。

2 鱼肉切成抹刀片，加蛋清、味精、生粉上浆。

3 锅入少许花生油烧热，放入鱼骨、酸菜炒出香味，烹入料酒、鲜汤，炖至汤白调味，把原料捞出放入器具里，把上好浆的鱼肉慢慢放入锅里烧开至鱼肉变白和汤一块倒入器具里，撒上香葱；锅中加麻油，烧至9成热浇在原料上即可。



水煮牛肉

原料

牛外脊肉350克，芹菜、蒜苗各50克，鲜汤、干辣椒、花椒粉、姜、盐、酱油、味精、淀粉、花生油、大葱、蛋清各适量。



美味点评

色深味厚，肉片鲜嫩，麻辣味浓烈，回味悠长。



做法

1

将牛外脊肉去筋切大片，芹菜、大葱、蒜苗洗净切段，干辣椒切节，姜切末。

2

牛肉片加盐、蛋清、淀粉上浆；锅下油烧热，下入辣椒节、花椒，炸香捞出用刀斩碎；锅内留油，下入姜末、加上鲜汤，再放入芹菜、蒜苗、大葱煮至断生，用盐、酱油、味精调好味，捞出芹菜、蒜苗、大葱放碗内。

3

将牛肉抖散入锅滑散至熟，倒出盖在底料上，撒上辣椒碎和花椒粉，锅内烧油至8成热浇在碗内即成。





鱼香肉丝

原料

猪里脊肉450克，笋150克，水发木耳50克，葱、姜、蒜、鸡蛋、玉米粉，尖椒、辣豆瓣、酒酿、酱油、高汤、番茄酱、糖、盐、白醋、红油、麻油、植物油各适量。



美味点评

色泽红亮，味酸辣甜咸，鲜香可口。

做法

1

将猪里脊肉切丝，用鸡蛋，玉米粉、酱油、盐、水调制的腌肉料腌约10分钟。

2

将笋、木耳洗净切丝，葱、姜、蒜、尖椒切成丝。

3

将腌拌好的猪里脊丝下锅过油后捞出；锅内留少许油，加入辣豆瓣、姜末、蒜末爆锅，再放入笋、木耳、高汤、肉丝和各种调料，旺火收汁，撒入葱花，装盘即成。



麻婆豆腐

原料

豆腐300克，猪肉100克，辣豆瓣酱40克，葱、姜、蒜各50克，料酒15毫升，豆豉12克，酱油12毫升，花椒粉2克，盐、水淀粉、花生油各适量。



美味点评

豆腐细嫩，上缀点点肉末，如玉镶琥珀，吃起来细嫩、鲜烫酥香。



做法

1 将豆腐切成方块，放入温水锅内稍煮，捞出沥干水分；姜、蒜拍碎切末，葱切成葱花。

2 将猪肉切成末，辣豆瓣酱剁细。

3 锅内加入少许油烧热，下肉末炒香，待水分将干时，放入辣豆瓣酱、豆豉、姜末、蒜末炒香，加入料酒、酱油、水（和豆腐一样多为宜），随即下豆腐、盐，转小火焖熟，勾芡，撒葱花和花椒粉，装盘即可。





剁椒鱼头

原料

鲢鱼头1个（约1千克），剁椒80克，料酒、鲜汤、花生油、盐、鸡粉、葱花、香菜末各适量。



美味点评

香气诱人，色润鲜香，咸中回甜。

做法

1 将鲢鱼头去鳃洗净，从中间切两半，泡椒剁碎。

2 锅烧热油，把鲢鱼头煎至两边变白倒入盘中。

3 锅中注入花生油烧热，放入剁椒、葱花炒香，烹入料酒，加少许鲜汤，加盐、鸡粉调味，浇在鲢鱼头上，上笼蒸10分钟，撒上香菜末；另起锅烧热油浇在鲢鱼头上即可。



麻辣小龙虾

原料

小龙虾1千克，橙子1个，姜丝100克，大蒜瓣100克，花椒25克，剁碎的郫县豆瓣20克，香菜20克，剁碎的泡朝天椒10个，花生油300毫升。



美味点评

龙虾香辣惹味，酥麻咸鲜，也可加入十三香，味道亦很不错。



做法

1 橙子去皮取肉，橙皮切丝，小龙虾洗净控水备用。



2 锅中加油烧至5成热，倒入花椒、姜丝、蒜瓣爆香，放入小龙虾大火翻炒，待龙虾尾转成鲜红色，下剁碎的泡朝天椒和郫县豆瓣，翻炒至油色转为暗红色。



3 加入橙肉、清水（没过虾尾），加盖焖烧5分钟，其间翻动2次，待汤汁收至1/3时，起锅装盘，表面撒上橙皮丝。

