香辣过瘾

最家常

家常菜

封面菜品 麻辣鳕鱼

夏金龙◎主编

吉林出版集团 吉林科学技术出版社

最家常

香辣过瘾家常菜

夏金龙◎主编

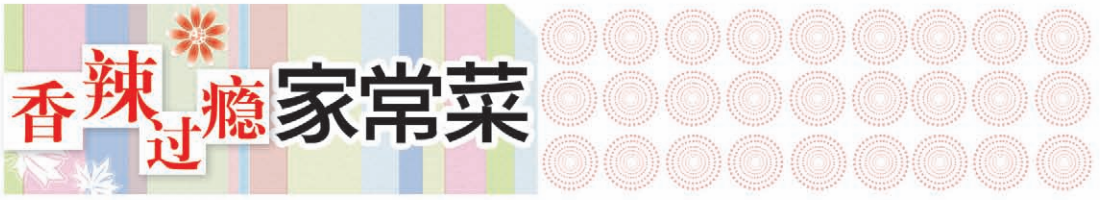
吉林出版集团 吉林科学技术出版社

图书在版编目（CIP）数据

香辣过瘾家常菜 / 夏金龙主编. -- 长春 : 吉林科学技术出版社, 2012.6
ISBN 978-7-5384-5904-3

Ⅰ. ①香… Ⅱ. ①夏… Ⅲ. ①家常菜肴－菜谱 Ⅳ. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第085247号



主　　编　夏金龙
出 版 人　张瑛琳
选题策划　车　强
责任编辑　王运哲
封面设计　长春创意广告图文制作有限责任公司
制　　版　长春创意广告图文制作有限责任公司
开　　本　710mm×1000mm　1/16
字　　数　230千字
印　　张　12
印　　数　1—10 000册
版　　次　2012年6月第1版
印　　次　2012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　0431-86037570
网　　址　www.jlstp.net
印　　刷　长春人民印业有限公司

书　　号　ISBN 978-7-5384-5904-3
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：0431-85635186

作者简介 *Author*

夏金龙　中国烹饪大师，中国餐饮文化名师，国家高级烹饪技师，中国十大最有发展潜力的青年厨师，全国餐饮业国家级评委，法国国际美食会大中华区荣誉主席，吉林省吉菜研究专业委员会会长，2009年被中国国际交流促进会授予“中国烹坛领军人物奖”和“餐饮业卓越管理奖”称号。2010年8月22日由中国烹饪协会名厨专业委员派遣并代表中国名厨参加世界各国现任“总统御厨第33届年会”。曾编著烹饪书籍《中国新吉菜》《CCTV天天饮食系列》《家常面点》《快手套餐系列》《中国味道系列》《蘑菇主厨系列》《好学易做1000样系列》《57道有滋有味汤系列》《炒饭盖饭》《健康饮品》《大厨拿手家常菜系列》等图书80余种。现任吉林省人力资源和社会保障厅培训鉴定基地副总经理兼餐饮总监。

主　　编　夏金龙
编　　委　张明亮　蒋志进　张　杰　刘凤义　刘志刚　郎树义
摄　　影　杨跃祥　王大龙　谭　静　刘书岑

◆ 感谢长春市金管家餐饮管理有限公司对本书给予的大力支持

Foreword 前言

家常菜所涉及的范围非常广泛，其定义是指我们家庭日常生活以及逢年过节或家庭聚会时常见、常做而且常吃的一类菜肴。俗语说：“山珍海味千般好，不及家常日日鲜。”家常菜是随家而生，随食而存，随吃而在，它所透射出的是家庭厨房的浓郁芬芳，所反映的正是家庭生活的情深意长！

讲究营养和健康是现今的饮食潮流，享受佳肴美食是城市人的减压方式。虽然我们在繁忙的生活中，工作占据了太多时间，但在紧张工作之余，我们也不妨暂且抛下俗务，走进家庭厨房的小天地，用适当的原料，简易的调料，快捷的技法等，烹调出一道道简易、美味、健康并且快捷的家常菜肴，与家人、朋友一起来分享烹调的乐趣，让生活变得更富姿彩。

《最家常》系列图书面向家庭，按照家庭常用的方法及菜肴形式分为《一学就会家常菜》《川麻湘辣家常菜》《鲜香美味家常菜》《主妇拿手家常菜》《好学易做家常菜》《香辣过瘾家常菜》六本。根据家常菜的特点，每本书在菜品的选取上采用了原料取材容易、操作简便易行、营养合理搭配的原则，每道菜肴不仅配以精美的成品图片，对于一些重点的菜肴，还对制作过程配以多幅彩图并加以步步详解，可以使读者能够抓住重点，快速掌握，烹调出色香味形俱佳且营养健康的家常菜美食，达到一学就会的实用目的。

愿《最家常》系列图书能够成为您家庭生活饮食方面的好助手和好参谋，让您在掌握制作各种家庭健康美味菜肴的同时，还能够轻轻松松地享受烹饪带来的乐趣。

编 者

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

Contents 目 录

香辣过瘾家常菜

Part 1 蔬菜·食用菌

醋熘白菜…… 10
五彩四季豆…… 11
红油扁豆…… 11
麻辣四季豆…… 12
香辣卷心菜…… 12
辣泡荷兰豆…… 12
香辣白菜条…… 13
香辣萝卜干…… 14
油辣冬笋尖…… 15
雪菜毛豆鸡丁…… 15
酸鲜辣卷心菜…… 15
辣拌卷心菜…… 16
甜辣西瓜皮…… 16
麻辣卷心菜…… 17
辣味茄丝…… 18
辣汁冬瓜汤…… 19
酸辣双脆…… 19
麻辣南瓜…… 20
红油萝卜丝…… 20
五味黄瓜…… 20
萝卜丝炒蕨根粉…… 21

蒜泥茄子…… 22
麻辣冬瓜…… 23
甜辣萝卜…… 23
酸辣萝卜…… 23
泡椒萝卜丝…… 24
辣炒萝卜干…… 24
红蘑土豆片…… 25
红椒炒花腩…… 26
辣腌萝卜条…… 27
辣拌萝卜干…… 27
麻辣萝卜干汤…… 28
泡酸辣萝卜皮…… 28
香辣萝卜球…… 28
麻香土豆条…… 29
芥末粉丝菜…… 30
辣味炒藕丝…… 31
宫廷酸辣汤…… 31
酸辣黄瓜皮…… 31
麻辣萝卜丝…… 32
酸辣黄瓜丝…… 32
韭黄炒肚丝…… 33
苦瓜炒肉丝…… 34
辣油瓜皮…… 35
川辣黄瓜…… 35
酱辣黄瓜…… 36
麻辣白菜…… 36
麻辣蓝花脆…… 36
姜汁豇豆…… 37
榄菜四季豆…… 38
酸辣萝卜丝…… 39
酿青椒…… 39
三椒小土豆…… 39
辣炝西蓝花…… 40

茭白辣椒炒毛豆…… 40
凉拌海带…… 41
素炒黄瓜…… 42
腌酱虎皮尖椒…… 43
双椒爆肥肠…… 43
凉拌辣白菜…… 44
红油拌土豆丝…… 44
酸辣白菜…… 44
鲜贝烧冬瓜…… 45

南瓜炒百合…… 46
香辣豇豆…… 47
辣酱韭菜…… 47
麻辣莴笋…… 47
麻辣干笋丝…… 48
香辣素什锦…… 48
农家手撕菜…… 49
茭白炒肉丝…… 50
鱼香茄条…… 51
红油拌四丝…… 51
鲜辣冬笋汤…… 52
红油炝芥蓝…… 52
腌拌桔梗…… 52
冬菜炒莴笋…… 53
肉片烧口蘑…… 54
辣子干丁…… 55
杭干椒炝莲白…… 55
剁椒肉泥蒸芋头…… 55
红油蕨菜…… 56
速腌辣味藕片…… 56
金菇肥牛汤…… 57
红油双嫩笋尖…… 58
四川泡菜…… 58

★ Part 2 ★ 畜 肉

尖椒炒猪耳…… 60
红油猪耳片…… 61
炒辣子鸡块…… 61
爆炒猪肝…… 62
椒麻牛舌…… 62
泡椒猪脆骨…… 62
芥末猪肚丝…… 63
青椒炒猪心…… 64
椒麻猪舌…… 65
泡菜煸排骨…… 65
辣炒肚丝…… 65
糊辣羊肉煲…… 66
椒油肚丝…… 66
鱼香腰花…… 67
椒油拌腰片…… 68
辣爆大肠…… 69
辣炒肉皮…… 69
麻辣腰片…… 70
辣拌金钱肚…… 70
八宝辣子腰松…… 70
麻辣拌肘花…… 71
红油猪肚片…… 72
辣味羊肉煲…… 73
糊辣银芽肉丝…… 73
豉辣猪耳…… 73
辣拌羊肚…… 74
红油猪舌…… 74
鱼香肉丝…… 75
洋葱炒猪肝…… 76

夫妻肺片…… 77
辣汁卤排骨…… 77
辣味芝麻骨…… 78
辣子牛肉丁…… 78
泡菜猪肠头…… 78
辣子肥肠…… 79
火爆腰花…… 80

辣子肉丁…… 81
盆盆香牛肉…… 81
烂蒜麻辣肚…… 81
麻辣牛筋…… 82
麻辣肉片…… 82
辣白菜炒肥肠…… 83
补身汤…… 84
凉拌赛狗肉…… 85
麻辣香菜羊肉…… 85
杭椒爆肥肠…… 86
麻辣蹄筋…… 86
麻辣猪血…… 86
清炒牛肚片…… 87
酱爆牛肉…… 88
麻辣牛肉…… 89
串烧牛肉丸…… 89
香辣牛肉汤…… 89
麻辣牛肉串…… 90
酸辣香牛排…… 90
炝拌牛百叶…… 91
杭椒牛柳…… 92
萝卜辣味牛肉煲…… 93
麻辣羊肝…… 93
红油金钱肚…… 94
麻辣猪肝…… 94
怪味牛肉…… 94
香芋牛肉羹…… 95
油爆百叶…… 96
椒麻猪心…… 97
红油牛耳…… 97
芥末牛肚丝…… 97
酸辣毛肚…… 98
灯影牛肉丝…… 98
香辣羊肉…… 99
泡椒炒羊肝…… 100
芥末牛百叶…… 101
双菇辣肠煲…… 101
麻辣牛肉干…… 102
秘制酸辣猪手…… 102
生拌牛肉…… 102
酸辣兔肉…… 103
小炒兔丁…… 104
酸辣蹄筋汤…… 105
麻辣牛肝…… 105
炝拌黄喉…… 105
酸辣肚丝汤…… 106
干锅牛肉…… 106
尖椒炒狗杂…… 107
红油菠菜炝猪肝…… 108
麻辣牛肉片…… 108

★ Part 3 ★ 禽蛋·豆制品

炒鸡件…… 110
菠菜辣汁鸡…… 111
辣味过江鸡…… 111
辣椒炒鸡丁…… 112
辣子鸡翅…… 112
椒辣太白鸡…… 112
宫保鸡丁…… 113
口水童子鸡…… 114
椒麻童子鸡…… 115
麻辣鸡…… 115
麻辣鸡胗…… 115
青红椒泡凤爪…… 116
麻辣土豆鸡…… 116

碎米鸡丁…… 117
栗子烧鸡块…… 118
烧糊辣鸡条…… 119
麻辣鸡肝…… 119
香辣茄鸡煲…… 120
双耳椒麻鸡…… 120
酸辣球盖胗花汤…… 120
芋头烧鸡…… 121
豉酱炒鸡片…… 122
椒麻蕨菜鸡…… 123
干锅仔鸡…… 123
麻辣鸡串…… 123
麻辣鸡腿…… 124
爆鸡杂…… 124
香辣莴笋翅…… 125
大蒜烧鸡胗…… 126
泡椒鸡冠…… 127
香辣麦芽鸡…… 127
米椒鸡脆骨…… 128

香辣乡村小炒鸡…… 128
珠城烧鸡公…… 128
熏拌鸭肠…… 129
火爆鸭心…… 130
麻辣鸭舌…… 131
香辣小鸡腿…… 131
泡椒鸭血…… 131
麻辣鸭掌…… 132
果酱辣鸭…… 132
芥末鸭掌…… 133
火爆乳鸽…… 134
麻辣鸭脖…… 135
香辣爆鸭胗…… 135

麻辣鸭块…… 136
泡椒鸭掌…… 136
香辣陈皮鸭…… 136
香辣皮蛋…… 137
素炒辣豆丁…… 138
香辣鹅肉串…… 139
酸菜炖烤鸭…… 139
泡椒鸭舌…… 139
椒麻卤鹅…… 140
红油鸭脯…… 140
宫保豆腐丁…… 141
尖椒干豆腐…… 142
火爆鹌鹑…… 143
麻辣冻豆腐…… 143
鸡蛋炒尖椒…… 144
麻辣鹌鹑…… 144
酸辣皮蛋菠菜汤…… 144
家常焖冻豆腐…… 145
香葱拌鸡胗…… 146
酸辣鸡蛋汤…… 147
巧蒸香辣豆腐…… 147
肉碎麻辣豆腐…… 147
泡椒咖喱豆腐…… 148
麻辣鸳鸯豆腐…… 148
爆炒咸鱼黄豆芽…… 149
红油豆干雪菜…… 150
酸辣豆腐汤…… 150

★ Part 4 ★ 水 产

剁椒鱼头…… 152
辣汁银鳕鱼…… 153

酸辣鳝鱼汤…… 153
泡椒石斑鱼…… 154
麻辣鳕鱼…… 154
豆腐辣烧鱼…… 154
烩酸辣鱼丝…… 155
生爆鳝丝…… 156
麻辣面酥鱼…… 157
泰国辣味烤鱼…… 157
香辣腌针鱼…… 157
泡椒鱼丁…… 158
麻辣带鱼…… 158
西芹炒鲜鱿…… 159
百合芦笋虾球…… 160
麻辣鳝段…… 161
麻辣泥鳅…… 161
酸辣烹鲳鱼…… 162
麻辣黄鳝…… 162
麻辣爆烤虾…… 162
川椒蟹…… 163
辣炒蛤蜊…… 164
泡椒鳝鱼…… 165
酸辣八爪鱼汤…… 165
香辣银鳕鱼…… 165
香辣带鱼煲…… 166
炝锅鱼…… 166
蛤蜊炒韭香…… 167
辣炒蛏子…… 168
椒香鳜鱼…… 169
酸辣笔筒鱿鱼…… 169
酸菜鱼头汤…… 170
鳝鱼辣味汤…… 170
酸辣八带鱼…… 170
辣炒田螺…… 171
锦绣响螺片…… 172
椒麻鱿鱼花…… 173
酸辣鲅鱼丸子…… 173
麻辣鱼块…… 173
葱辣鱼脯…… 174
香辣鱿鱼汤…… 174
三丝炒蜇皮…… 175
芦笋炒海红…… 176
辣腌明太鱼…… 177
葱辣鱼条…… 177
麻花泥鳅…… 178
海鲜酸辣汤…… 178
酸辣虾尾汤…… 178
盐卤虾爬子…… 179
酒醉河蟹…… 180
辣椒鱼…… 181
鲜虾卷心菜辣汤…… 181
糖醋辣味虾…… 181
麻辣小龙虾…… 182
酸辣青蔬虾仁…… 182
香辣牛蛙…… 183
水煮牛蛙…… 184
麻辣虾串…… 185
辣炒虾爬子…… 185
油锅香对虾…… 186
虾仁辣粉丝…… 186
辣汁炒花蟹…… 186
酸辣海参汤…… 187
酱汁海螺…… 188
油焖辣味虾…… 189
鲜带子红辣汤…… 189
蓝花泡椒贝…… 189
香辣蟹…… 190
香辣花海螺…… 190
豆酱烧牡蛎…… 191

本书辣度标识：

= 微辣　= 中辣　= 特辣

Part 1

蔬菜·食用菌

香辣过瘾家常菜

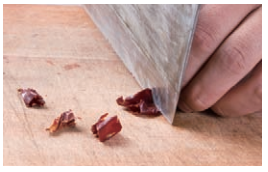
此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

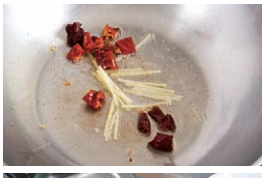
醋熘白菜

20分钟

原 料 白菜500克，胡萝卜50克，干红辣椒5克。

调 料 姜片5克，精盐、味精各1/3小匙，白糖1/2大匙，淀粉适量，陈醋1大匙，花椒油1小匙，植物油2大匙。





准备工作 Preparations

❶ 胡萝卜去皮，洗净，切成菱形片，放入加有少许精盐的沸水中焯烫一下，捞出沥水。

❷ 干红辣椒去蒂和籽，洗净，切成段；姜片切成细丝。

❸ 大白菜去根和白菜叶，取嫩白菜帮，洗净，沥水，先顺长切成长条，再切成菱形大片。

❹ 放入沸水锅中焯烫透，捞出用冷水冲凉，沥干水分。

制作步骤 Procedures

❶ 锅置火上，加入植物油烧至六成热，下入姜丝、辣椒段炝锅。

❷ 放入白菜片，用旺火翻炒均匀，再放入胡萝卜片稍炒。

❸ 然后烹入白醋，加入白糖、精盐、味精炒熟至入味，再用水淀粉勾薄芡，淋入烧热的花椒油，出锅装盘即成。

五彩四季豆

原　料 四季豆400克，猪肉末100克，青椒丝、红椒丝各30克，木耳丝10克。

调　料 葱段10克，姜片5克，精盐、味精各1/2小匙，料酒2小匙，香油1小匙，植物油适量。

制作步骤 Procedures ★

❶ 四季豆去筋，洗净，切段，入油锅炸至表面起泡，沥油；肉末放入碗中，加少许料酒拌匀。

❷ 锅中加油烧热，下入葱段、姜片炒香，放入肉末炒散，再放入四季豆段煸炒片刻。

❸ 然后加入料酒、精盐、味精和少许清水，烧沸后放入三丝，用旺火收汁，淋入香油即可。

红油扁豆

原　料 扁豆荚400克，红干辣椒15克。

调　料 姜末10克，香油1/2小匙，精盐、味精、植物油各适量。

制作步骤 Procedures ★

❶ 红干辣椒洗净，沥水，切段，放入碗中，加入姜末拌匀。

❷ 锅中加油烧热至微冒烟，出锅倒入盛有姜末、辣椒段的小碗中，用筷子搅匀成辣椒油。

❸ 扁豆荚去筋，洗净，斜切成段，放入沸水中焯约5分钟至熟透，再捞入冷水中浸泡3分钟。

❹ 待扁豆荚段凉透，捞出沥水，放入大瓷碗中，加入精盐、味精，淋入香油、辣椒油拌匀即可。

麻辣四季豆

原　料　四季豆150克，青辣椒、红辣椒各2个。

调　料　葱末、蒜末各10克，白糖、鸡精、米醋各少许，酱油1小匙，花椒粉、辣椒油、香油各1/2小匙，植物油3大匙。

制作步骤 Procedures

1. 青辣椒、红辣椒均洗净，沥干水分，切成末，放入碗中。
2. 加入葱末、蒜末、白糖、鸡精、米醋、酱油、花椒粉、辣椒油、香油和少许清水调成椒麻汁。
3. 四季豆去筋，洗净，切成段，放入油锅中炸熟，捞出装盘，浇上椒麻汁即可。

香辣卷心菜

原　料　卷心菜叶350克，红干辣椒15克。

调　料　葱末10克，姜末、蒜末各5克，精盐、味精、白糖各1/2小匙，香油1小匙，植物油2大匙。

制作步骤 Procedures

1. 将卷心菜叶洗净，切成大片；红干辣椒去蒂，洗净，用清水泡软，切成细丝。
2. 锅中加入少许底油烧热，先下入葱末、姜末、蒜末炒出香味，再放入红干辣椒丝煸炒片刻。
3. 然后放入卷心菜叶，加入精盐、味精、白糖，用旺火翻炒至均匀入味，再淋入香油，即可出锅装盘。

辣泡荷兰豆

原　料　嫩荷兰豆300克，红辣椒25克。

调　料　蒜泥20克，精盐1小匙，味精少许，虾酱2大匙，白糖、米醋各2小匙，辣椒粉1大匙。

制作步骤 Procedures

1. 荷兰豆洗净，放入沸水锅中焯透，捞出沥干；红辣椒去蒂，洗净，切成小圈。
2. 将蒜泥、精盐、味精、虾酱、白糖、米醋、辣椒粉放入容器中调匀，制成腌泡汁。
3. 将荷兰豆、红辣椒圈放入容器中，加入腌泡汁浸泡2小时，取出装盘，即可食用。

原 料 大白菜250克，猪里脊肉100克，香菜50克，红干辣椒25克。

调 料 姜丝5克，精盐1小匙，味精、胡椒粉各1/2小匙，米醋1/2大匙，料酒1大匙，植物油2大匙。

准备工作 Preparations

❶ 大白菜去根和菜叶，取嫩白菜帮洗净，沥净水分，先斜刀片成大片，再切成细条。

❷ 香菜择洗干净，切成小段；红干辣椒用清水泡软，切成丝。

❸ 猪里脊肉洗净，擦净表面水分，切成6厘米长的细丝，放入碗中，加入少许精盐、料酒和植物油调拌均匀。

制作步骤 Procedures

❶ 锅中加入植物油烧至七成热，下入姜丝、红干辣椒丝炝锅。

❷ 再放入猪里脊肉丝炒至变色，烹入料酒翻炒片刻。

❸ 然后放入切好的大白菜条，用旺火翻炒均匀至软。

❹ 再加入精盐、味精、胡椒粉调好口味，炒至均匀入味。

❺ 最后淋入米醋，撒上香菜段炒匀，淋上明油，即可出锅装盘。

香辣白菜条

25分钟

香辣萝卜干

45分钟

原 料 萝卜干300克，红辣椒1根。

调 料 蒜末5克，冰糖、酱油各1大匙，辣椒油1小匙，料酒适量，植物油3大匙。

准备工作 Preparations

❶ 红辣椒去蒂和籽，洗净，沥干，切成丝；冰糖放碗中捣碎，加入少许热水调成冰糖水。

❷ 萝卜干放入冷水中浸泡片刻，以去除部分盐分，取出萝卜干，沥水，改刀切成小段。

制作步骤 Procedures

❶ 坐锅点火，加入植物油烧热，下入红辣椒丝、蒜末炒出香味。

❷ 再放入切好的萝卜干略炒片刻出香味，然后加入冰糖水，用中火炒至萝卜干变色。

❸ 最后加入酱油、辣椒油、料酒拌炒均匀，转旺火快速翻炒至入味，出锅装盘即可。

油辣冬笋尖

原 料 净冬笋400克。

调 料 葱末、花椒、精盐、味精、酱油、辣椒油、香油、杂骨汤各适量。

制作步骤 Procedures

❶ 净冬笋放入清水锅中煮5分钟，捞出后从中间切开，再用刀背拍松，切成条。

❷ 锅置火上，加入香油烧至七成热，先下入花椒炸香，捞出，再放入葱末、冬笋条略炒。

❸ 然后加入酱油、精盐炒匀，再注入杂骨汤，调入味精，用中火烧焖1分钟，最后改用旺火收浓汤汁，淋入辣椒油，出锅装盘即可。

雪菜毛豆鸡丁

原 料 鸡胸肉300克，雪里蕻40克，红辣椒末20克，毛豆15克。

调 料 精盐少许，鸡精1/2小匙，酱油1大匙，料酒1小匙，淀粉、香油各适量，植物油2大匙。

制作步骤 Procedures

❶ 鸡胸肉洗净，切丁，放入碗中，加入酱油、淀粉抓匀；雪里蕻洗净，切末；毛豆去皮，洗净。

❷ 锅中加油烧热，下入红辣椒末、毛豆炒香，再放入鸡胸肉丁和雪里蕻末翻炒至熟。

❸ 然后加入精盐、鸡精、料酒炒至入味，淋入香油，即可出锅装碗。

酸鲜辣卷心菜

原 料 卷心菜400克，虾仁、水发木耳、油菜各25克，红干辣椒15克。

调 料 葱花、蒜末各8克，精盐、味精各少许，白醋1大匙，水淀粉、香油各2小匙，熟猪油3大匙。

制作步骤 Procedures

❶ 卷心菜洗净，切成块；油菜洗净，切成段；木耳洗净，撕片；虾仁洗净；红干辣椒洗净，切成段。

❷ 锅中加入熟猪油烧热，先下入红干辣椒段、葱花、蒜末炒香，再放入虾仁、卷心菜块略炒。

❸ 然后放入木耳片、油菜段、精盐炒熟，加入白醋、味精炒匀，用水淀粉勾芡，淋入香油即可。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com