

天天美食系列

尚锦文化

天天香辣菜

365道

尚锦文化◎编



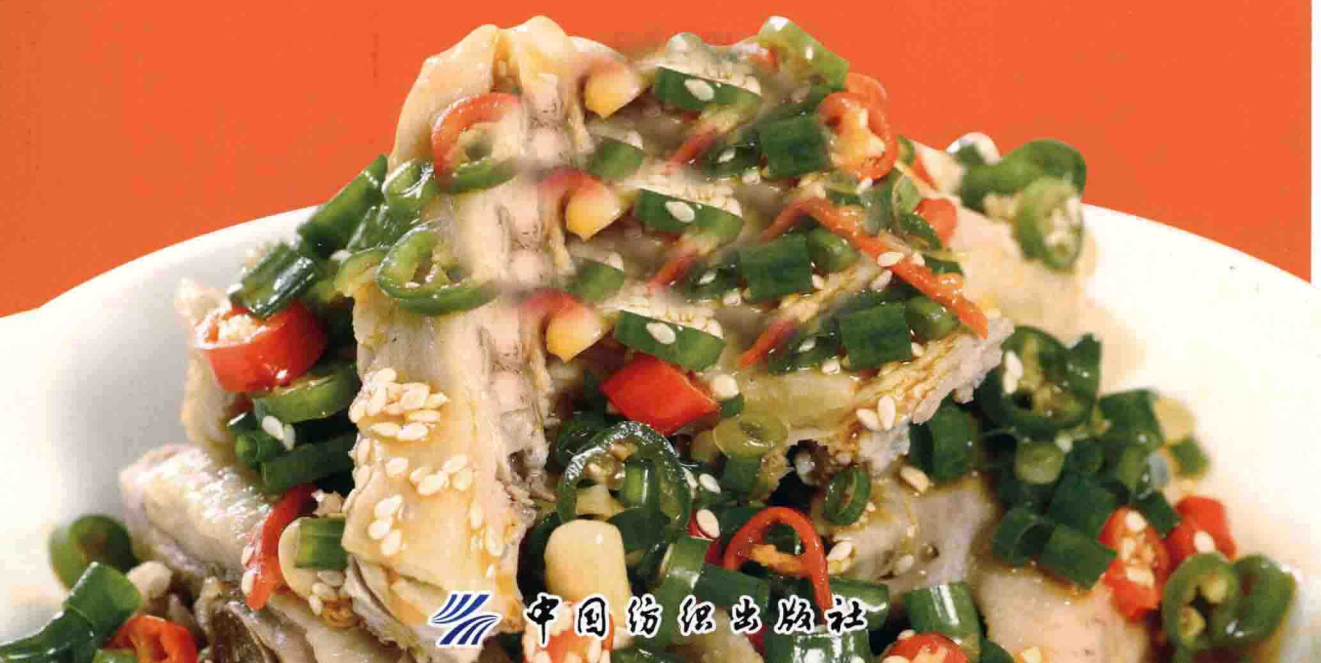
中国纺织出版社

尚锦文化

天天美食系列

天天香辣菜 365道

尚锦文化 编



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

天天香辣菜365道 / 尚锦文化编. —北京: 中国纺织出版社, 2011.11
(天天美食系列)

ISBN 978-7-5064-7838-0

I. ①天… II. ①尚… III. ①菜谱 IV. ①TS972.182

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第177093号

责任编辑: 范琳娜 责任印制: 刘 强

装帧设计: 水长流文化发展有限公司

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京千鹤印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2011年11月第1版第1次印刷

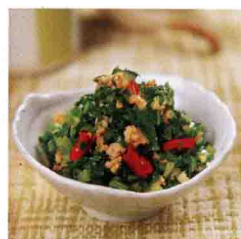
开本: 787×1092 1/16 印张: 8

字数: 136千字 定价: 26.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



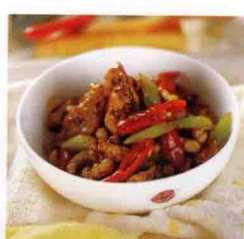
- | | | | |
|------------|------------|-----------|-----------|
| 6 回锅肉 | 18 蜀香排骨 | 25 蒸川味腊肠 | 33 麻辣牛肉干 |
| 7 农家小炒肉 | 19 香辣耳丝 | 25 阿婆香辣骨 | 33 水煮牛肉 |
| 8 干煸肥肠 | 19 豉椒肉丝 | 25 山椒爆肥肠 | 33 虾须牛肉 |
| 8 双椒爆腊肉 | 19 干煸肉丝 | 26 蕨菜炒腊肉 | 34 干锅金钱肚 |
| 9 青蒜炒猪血 | 20 香菜炒肉丝 | 26 辣椒炒腊肠 | 34 冬笋牛柳 |
| 10 小炒木耳 | 20 豇豆炒肉末 | 26 泡椒排骨 | 34 金椒蜂窝肚 |
| 11 小炒猪蹄皮 | 20 香辣肉丝 | 26 青蒜炒腊牛肉 | 34 卤拌牛肉 |
| 12 小炒腊猪嘴 | 21 麻辣香锅 | 27 红葱头焖牛肉 | 35 酸辣牛肚 |
| 12 湘西蒸腊肉 | 21 飘香排骨 | 27 双椒黄牛肉 | 35 香辣羊肉 |
| 13 豆豉辣椒蒸排骨 | 21 火爆腰花 | 27 辣炒牛肉 | 35 小炒黑山羊 |
| 13 鲜板栗猪尾煲 | 22 麻辣凉拌猪肚 | 27 孜然羊肉 | 35 风味羊排 |
| 14 四川腊肉 | 22 麻辣猪耳 | 28 小炒黄牛肉 | 36 牙签香辣兔 |
| 14 辣椒炒肉 | 22 辣椒炒大肠 | 29 夫妻肺片 | 36 辣炒兔丝 |
| 15 毛肚火锅 | 23 辣白菜炒五花肉 | 30 香辣牛蹄筋 | 36 双椒兔丁 |
| 15 雪里蕻肉末 | 23 海白菜烧猪耳 | 30 酸菜牛肉 | 36 麻辣兔丁 |
| 16 白辣椒炒风吹肉 | 23 爆炒猪心 | 30 麻辣牛里脊 | 37 新派陈皮兔 |
| 16 冬笋腊肉 | 23 小米椒焖花猪肉 | 31 豌豆辣牛肉 | 37 小辣椒炒兔丁 |
| 16 小米椒蒸腊肠 | 24 肉丝茶树菇 | 31 湘西腊牛肉 | 37 干锅驴肉 |
| 17 干锅烧辣椒腊肉 | 24 肉片焖扁豆 | 31 荷香牛肋骨 | |
| 17 湘西三下锅 | 24 腊肉蒸娃娃菜 | 32 灯影牛肉 | |
| 17 小炒猪肚尖 | 24 荔枝腰花 | 32 干煸牛肉丝 | |
| 18 香辣猪蹄 | 25 辣味猪耳 | 32 红油牛筋 | |





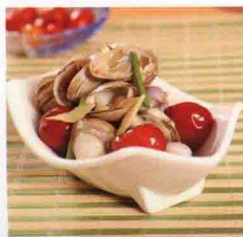
鸡鸭鹅

- | | | | |
|-----------|-------------|-----------|------------|
| 38 重庆辣子鸡 | 48 红油鸡丝 | 55 馋嘴鸭头 | 62 洋葱尖椒炒鸭血 |
| 39 家常口水鸡 | 48 麻酱红油鸡 | 55 卤水鸭头 | 62 干锅鸭脖 |
| 40 麻辣鸡 | 49 豆瓣炒鸡翅 | 55 香锅鸭头 | 62 久久鸭脖 |
| 40 石锅乌鸡 | 49 老干妈炒鸡翅 | 56 魔芋烧鸭块 | 63 干锅鸭肝 |
| 41 香辣格格肉 | 49 干锅仔鸡 | 56 生木瓜炖老鸭 | 63 黑椒爆鸭肝 |
| 41 椒麻鸡片 | 50 红袍鸡心 | 56 野山椒炒鸭丝 | 63 西芹炒鸭肝 |
| 42 彩椒鸡串 | 50 荷兰豆椒香鸡脆骨 | 57 苗岭绝味鸭 | 63 香辣鸭下巴 |
| 42 泡椒姜爆鸡 | 50 红油凤爪 | 57 春江鸭肉煲 | 64 泡椒爆鸭肫 |
| 43 麻辣鸡串 | 51 山椒凤爪 | 57 洞庭紫苏鸭 | 64 口水鹅肠 |
| 43 毛尖茶酥鸡 | 51 辣味鸡爪 | 58 陈皮鸭条 | 64 干锅辣鹅 |
| 44 飞鸿脆椒鸡 | 52 炆锅肫花 | 58 干锅鸭肠 | 65 蕨根粉拌鹅肠 |
| 44 怪味鸡 | 52 香辣鸡肫 | 58 鸭舌牛板筋 | 65 腰果鹌鹑 |
| 45 新疆大盘鸡 | 52 鲜椒煮鸡肫 | 59 山椒鸭舌 | 65 泡椒鹌鹑 |
| 45 煲仔无骨鸡块 | 52 茭白辣炒鸡肫 | 59 香辣鸭舌 | 65 泡椒鸽肫 |
| 45 辣炒双脆 | 53 双脆鸡肫 | 59 卤鸭舌 | |
| 46 辣子鸡丁 | 53 青蒜爆炒鸡肫 | 60 椒香鸭掌 | |
| 46 傣味仔鸡 | 53 麻香鸡肫 | 60 芥末鸭掌 | |
| 46 泡椒芋头鸡 | 53 回锅鸡翅 | 60 干锅鸭掌 | |
| 47 爽味剁椒鸡 | 54 干锅鸡杂 | 61 毛血旺 | |
| 47 小米椒拌鸡 | 54 松花蛋拌鸡肝 | 61 家常鸭血 | |
| 47 香辣仔鸡 | 54 孜然鸡肝 | 61 酸辣鸭血 | |
| 48 葱椒鸡 | 54 钵钵鸡杂 | 62 剁椒蒸鸭血 | |



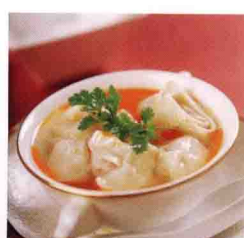


- | | | | |
|------------|-----------|------------|------------|
| 66 鸳鸯鱼头 | 76 泡椒炒鱼丸 | 83 农夫田螺肉 | 90 酸辣鱿鱼丝 |
| 67 大蒜鲶鱼 | 76 秘制辣酱鳝鱼 | 84 糟辣酱炒螺片 | 91 铁板鱿鱼须 |
| 67 水煮草鱼 | 76 辣蒸武昌鱼 | 84 小炒海螺肉 | 91 泡椒炒鱿鱼 |
| 68 两江麻辣鱼 | 76 魔芋烧鲢鱼 | 84 脆椒辣螺肉 | 91 干煸薯条鱼须 |
| 68 剁椒鱼头 | 77 鲜麻椒泥鳅 | 84 泡椒响螺片 | 92 香辣蟹 |
| 69 辣味蒸鱼 | 77 重庆片片鱼 | 85 泡椒牛蛙 | 92 辣炒蛤蜊肉 |
| 69 青椒鱼 | 77 家常墨鱼 | 85 双椒美味牛蛙 | 92 麻辣江团鱼 |
| 70 干锅臭鳊鱼 | 77 酱泥鳅 | 85 麻辣馋嘴蛙 | 92 辣鲜文蛤 |
| 70 香煎抱腌鱼 | 78 麻辣泥鳅 | 85 辣烧甲鱼 | 93 蛤蜊大白菜 |
| 70 干锅鱼杂 | 78 口味虾 | 86 跳跳蛙 | 93 泡椒蛤蜊 |
| 70 干烧鲜鱼 | 78 香辣虾 | 86 鲜花椒牛蛙 | 93 豉椒炒蛭子 |
| 71 辣豆瓣鱼方 | 79 麻花辣子虾 | 86 麻辣田鸡腿 | 93 辣味蛭子王 |
| 71 糟辣鱼排 | 79 辣子串烧虾 | 86 腊肉鳝鱼钵 | 94 凉拌木耳蛭子 |
| 71 农家鱼 | 79 十八辣北极虾 | 87 莴笋焖鳝鱼 | 94 红烩蛭子王 |
| 71 炒鱼泡 | 80 蒜泥白肉虾 | 87 烧汁白鳢 | 94 香辣蛭子 |
| 72 香辣鱼条 | 80 椒香麻酥虾 | 87 荷兰辣味炒鳝鱼 | 95 辣仔咖喱花甲 |
| 72 腊味合蒸 | 80 韭菜炒河虾 | 87 麻辣鳝段 | 95 辣炒四鲜 |
| 72 黑鱼香锅 | 80 川味海白虾 | 88 咱家鳝鱼 | 95 辣油雪贝 |
| 73 干烧黄颡鱼 | 81 红椒炒河虾 | 88 爆鳝筒 | 95 辣炒海瓜子 |
| 73 老干妈黄颡鱼 | 81 麻辣龙虾 | 88 香辣鳝段 | 96 椒麻海蜇 |
| 73 干锅黄颡鱼 | 81 凤尾龙虾 | 88 泡椒鳝鱼 | 96 芥辣蜇皮丝 |
| 74 香酥火焙鱼 | 81 香辣乌江鱼 | 89 鳝鱼辣汤 | 96 酸辣海蜇丝 |
| 74 豆瓣鲤鱼 | 82 干锅花螺 | 89 大蒜烧鳝鱼 | 96 黄花菜拌海蜇 |
| 74 干烧鲫鱼 | 82 泡椒田螺 | 89 干煸鳝鱼丝 | 97 小米椒炒带鱼 |
| 75 重庆麻辣鱼 | 82 辣炒香螺 | 89 铁板鱿鱼须 | 97 梅菜腊味蒸带鱼 |
| 75 糊辣藕丁鱼 | 83 榨菜炒海螺肉 | 90 孜然鲜鱿须 | 97 泡椒带鱼 |
| 75 香辣酥炒鲜鱼肚 | 83 小椒煮花螺 | 90 香爆鱿鱼须 | |





- | | | | |
|------------|-------------|------------|------------|
| 98 辣椒萝卜 | 105 米椒豆腐 | 114 麻辣藕丁 | 123 乡村烧茄子 |
| 98 风味萝卜丝 | 105 韭菜辣味干 | 114 酸辣藕丁 | 123 剁椒蒸茄子 |
| 98 脆爽萝卜干 | 105 辣子臭干 | 115 珊瑚藕片 | 124 干锅土豆条 |
| 98 麻辣萝卜丝 | 106 卤豆皮 | 115 剁椒粉皮 | 124 干煸苦瓜 |
| 99 油浸蚕豆 | 106 干锅煲香干 | 115 麻辣烫 | 125 小米椒炒丝瓜 |
| 99 香辣米椒炒毛豆 | 106 炆炒黄豆芽 | 116 酸辣汤 | 125 干椒苦瓜 |
| 99 麻辣油豆 | 107 辣味木耳炒腐竹 | 116 鲜椒韭花香 | 126 干锅茶树菇 |
| 99 香辣蚕豆 | 107 紫苏煎黄瓜 | 116 酸辣海带 | 126 干椒地瓜 |
| 100 家常酥豌豆 | 107 红油腌黄瓜 | 117 香辣三丝 | 126 双椒炒西葫芦 |
| 100 香辣毛豆 | 108 香辣娃娃菜 | 117 麻辣茼蒿 | 127 尖椒野芦蒿 |
| 100 干煸四季豆 | 108 炆炒奶白菜 | 117 青椒松花蛋 | 127 辣炒真菌 |
| 101 响油豇豆 | 108 干锅娃娃菜 | 118 口水山药 | 127 担担面 |
| 101 剁椒干豆角 | 108 海带辣白菜 | 118 凉拌贡菜 | 127 红油抄手 |
| 101 双椒四季豆 | 109 花仁辣白菜 | 118 干锅笋 | |
| 102 干锅豆角 | 109 辣味白菜 | 119 干烧笋尖 | |
| 102 麻椒蕨菜 | 109 沙锅畚头 | 119 椒麻茄子 | |
| 102 酸辣木耳 | 109 青蒜豆豉辣椒 | 119 剁椒蒸芋头 | |
| 102 木耳拌茼蒿 | 110 泡尖椒 | 120 剁椒蒸魔芋 | |
| 103 小米椒炒菜花 | 110 自制泡辣椒 | 120 凉拌魔芋 | |
| 103 乡里煎豆腐 | 110 外婆菜炒冬笋 | 120 辣拌莴笋 | |
| 103 麻婆豆腐 | 111 手撕圆白菜 | 121 炆炒莴笋丝 | |
| 103 泡豇豆炆腐丁 | 111 红油笋丝 | 121 泡椒莴笋 | |
| 104 肉末豆腐 | 111 四川泡菜 | 121 脆爽三拌 | |
| 104 辣烧日本豆腐 | 112 炆黄瓜 | 122 松花蛋拌茼蒿 | |
| 104 草菇辣味豆腐 | 112 干锅黄瓜 | 122 香菜碎碎拌 | |
| 104 麻辣熏干 | 113 凉拌黄瓜 | 122 香辣红薯 | |
| 105 干锅腐竹 | 113 麻辣酥藕片 | 123 麻辣花生米 | |



天天美食系列

尚锦文化

天天香辣菜 365道

尚锦文化 编



中国纺织出版社



- | | | | |
|------------|------------|-----------|-----------|
| 6 回锅肉 | 18 蜀香排骨 | 25 蒸川味腊肠 | 33 麻辣牛肉干 |
| 7 农家小炒肉 | 19 香辣耳丝 | 25 阿婆香辣骨 | 33 水煮牛肉 |
| 8 干煸肥肠 | 19 豉椒肉丝 | 25 山椒爆肥肠 | 33 虾须牛肉 |
| 8 双椒爆腊肉 | 19 干煸肉丝 | 26 蕨菜炒腊肉 | 34 干锅金钱肚 |
| 9 青蒜炒猪血 | 20 香菜炒肉丝 | 26 辣椒炒腊肠 | 34 冬笋牛柳 |
| 10 小炒木耳 | 20 豇豆炒肉末 | 26 泡椒排骨 | 34 金椒蜂窝肚 |
| 11 小炒猪蹄皮 | 20 香辣肉丝 | 26 青蒜炒腊牛肉 | 34 卤拌牛肉 |
| 12 小炒腊猪嘴 | 21 麻辣香锅 | 27 红葱头焖牛肉 | 35 酸辣牛肚 |
| 12 湘西蒸腊肉 | 21 飘香排骨 | 27 双椒黄牛肉 | 35 香辣羊肉 |
| 13 豆豉辣椒蒸排骨 | 21 火爆腰花 | 27 辣炒牛肉 | 35 小炒黑山羊 |
| 13 鲜板栗猪尾煲 | 22 麻辣凉拌猪肚 | 27 孜然羊肉 | 35 风味羊排 |
| 14 四川腊肉 | 22 麻辣猪耳 | 28 小炒黄牛肉 | 36 牙签香辣兔 |
| 14 辣椒炒肉 | 22 辣椒炒大肠 | 29 夫妻肺片 | 36 辣炒兔丝 |
| 15 毛肚火锅 | 23 辣白菜炒五花肉 | 30 香辣牛蹄筋 | 36 双椒兔丁 |
| 15 雪里蕻肉末 | 23 海白菜烧猪耳 | 30 酸菜牛肉 | 36 麻辣兔丁 |
| 16 白辣椒炒风吹肉 | 23 爆炒猪心 | 30 麻辣牛里脊 | 37 新派陈皮兔 |
| 16 冬笋腊肉 | 23 小米椒焖花猪肉 | 31 豌豆辣牛肉 | 37 小辣椒炒兔丁 |
| 16 小米椒蒸腊肠 | 24 肉丝茶树菇 | 31 湘西腊牛肉 | 37 干锅驴肉 |
| 17 干锅烧辣椒腊肉 | 24 肉片焖扁豆 | 31 荷香牛肋骨 | |
| 17 湘西三下锅 | 24 腊肉蒸娃娃菜 | 32 灯影牛肉 | |
| 17 小炒猪肚尖 | 24 荔枝腰花 | 32 干煸牛肉丝 | |
| 18 香辣猪蹄 | 25 辣味猪耳 | 32 红油牛筋 | |





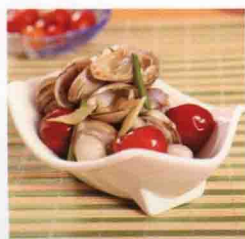
鸡鸭鹅

- | | | | |
|-----------|-------------|-----------|------------|
| 38 重庆辣子鸡 | 48 红油鸡丝 | 55 馋嘴鸭头 | 62 洋葱尖椒炒鸭血 |
| 39 家常口水鸡 | 48 麻酱红油鸡 | 55 卤水鸭头 | 62 干锅鸭脖 |
| 40 麻辣鸡 | 49 豆瓣炒鸡翅 | 55 香锅鸭头 | 62 久久鸭脖 |
| 40 石锅乌鸡 | 49 老干妈炒鸡翅 | 56 魔芋烧鸭块 | 63 干锅鸭肝 |
| 41 香辣格格肉 | 49 干锅仔鸡 | 56 生木瓜炖老鸭 | 63 黑椒爆鸭肝 |
| 41 椒麻鸡片 | 50 红袍鸡心 | 56 野山椒炒鸭丝 | 63 西芹炒鸭肝 |
| 42 彩椒鸡串 | 50 荷兰豆椒香鸡脆骨 | 57 苗岭绝味鸭 | 63 香辣鸭下巴 |
| 42 泡椒姜爆鸡 | 50 红油凤爪 | 57 春江鸭肉煲 | 64 泡椒爆鸭肫 |
| 43 麻辣鸡串 | 51 山椒凤爪 | 57 洞庭紫苏鸭 | 64 口水鹅肠 |
| 43 毛尖茶酥鸡 | 51 辣味鸡爪 | 58 陈皮鸭条 | 64 干锅辣鹅 |
| 44 飞鸿脆椒鸡 | 52 炆锅肫花 | 58 干锅鸭肠 | 65 蕨根粉拌鹅肠 |
| 44 怪味鸡 | 52 香辣鸡肫 | 58 鸭舌牛板筋 | 65 腰果鹌鹑 |
| 45 新疆大盘鸡 | 52 鲜椒煮鸡肫 | 59 山椒鸭舌 | 65 泡椒鹌鹑 |
| 45 煲仔无骨鸡块 | 52 茭白辣炒鸡肫 | 59 香辣鸭舌 | 65 泡椒鸽肫 |
| 45 辣炒双脆 | 53 双脆鸡肫 | 59 卤鸭舌 | |
| 46 辣子鸡丁 | 53 青蒜爆炒鸡肫 | 60 椒香鸭掌 | |
| 46 傣味仔鸡 | 53 麻香鸡肫 | 60 芥末鸭掌 | |
| 46 泡椒芋头鸡 | 53 回锅鸡翅 | 60 干锅鸭掌 | |
| 47 爽味剁椒鸡 | 54 干锅鸡杂 | 61 毛血旺 | |
| 47 小米椒拌鸡 | 54 松花蛋拌鸡肝 | 61 家常鸭血 | |
| 47 香辣仔鸡 | 54 孜然鸡肝 | 61 酸辣鸭血 | |
| 48 葱椒鸡 | 54 钵钵鸡杂 | 62 剁椒蒸鸭血 | |



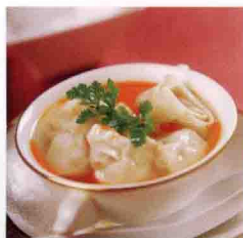


- | | | | |
|------------|-----------|------------|------------|
| 66 鸳鸯鱼头 | 76 泡椒炒鱼丸 | 83 农夫田螺肉 | 90 酸辣鱿鱼丝 |
| 67 大蒜鲶鱼 | 76 秘制辣酱鳊鱼 | 84 糟辣酱炒螺片 | 91 铁板鱿鱼须 |
| 67 水煮草鱼 | 76 辣蒸武昌鱼 | 84 小炒海螺肉 | 91 泡椒炒鱿鱼 |
| 68 两江麻辣鱼 | 76 魔芋烧鲢鱼 | 84 脆椒辣螺肉 | 91 干煸薯条鱼须 |
| 68 剁椒鱼头 | 77 鲜麻椒泥鳅 | 84 泡椒响螺片 | 92 香辣蟹 |
| 69 辣味蒸鱼 | 77 重庆片片鱼 | 85 泡椒牛蛙 | 92 辣炒蛤蜊肉 |
| 69 青椒鱼 | 77 家常墨鱼 | 85 双椒美味牛蛙 | 92 麻辣江团鱼 |
| 70 干锅臭鳊鱼 | 77 酱泥鳅 | 85 麻辣馋嘴蛙 | 92 辣鲜文蛤 |
| 70 香煎抱腌鱼 | 78 麻辣泥鳅 | 85 辣烧甲鱼 | 93 蛤蜊大白菜 |
| 70 干锅鱼杂 | 78 口味虾 | 86 跳跳蛙 | 93 泡椒蛤蜊 |
| 70 干烧鲜鱼 | 78 香辣虾 | 86 鲜花椒牛蛙 | 93 豉椒炒蛭子 |
| 71 辣豆瓣鱼方 | 79 麻辣辣子虾 | 86 麻辣田鸡腿 | 93 辣味蛭子王 |
| 71 糟辣鱼排 | 79 辣子串烧虾 | 86 腊肉鳝鱼钵 | 94 凉拌木耳蛭子 |
| 71 农家鱼 | 79 十八辣北极虾 | 87 莴笋焖鳝鱼 | 94 红烩蛭子王 |
| 71 炒鱼泡 | 80 蒜泥白肉虾 | 87 烧汁白鳢 | 94 香辣蛭子 |
| 72 香辣鱼条 | 80 椒香麻酥虾 | 87 荷兰辣味炒鳝鱼 | 95 辣仔咖喱花甲 |
| 72 腊味合蒸 | 80 韭菜炒河虾 | 87 麻辣鳝段 | 95 辣炒四鲜 |
| 72 黑鱼香锅 | 80 川味海白虾 | 88 咱家鳝鱼 | 95 辣油雪贝 |
| 73 干烧黄颡鱼 | 81 红椒炒河虾 | 88 爆鳝筒 | 95 辣炒海瓜子 |
| 73 老干妈黄颡鱼 | 81 麻辣龙虾 | 88 香辣鳝段 | 96 椒麻海蜇 |
| 73 干锅黄颡鱼 | 81 凤尾龙虾 | 88 泡椒鳝鱼 | 96 芥辣蜇皮丝 |
| 74 香酥火焙鱼 | 81 香辣乌江鱼 | 89 鳝鱼辣汤 | 96 酸辣海蜇丝 |
| 74 豆瓣鲤鱼 | 82 干锅花螺 | 89 大蒜烧鳝鱼 | 96 黄花菜拌海蜇 |
| 74 干烧鲫鱼 | 82 泡椒田螺 | 89 干煸鳝鱼丝 | 97 小米椒炒带鱼 |
| 75 重庆麻辣鱼 | 82 辣炒香螺 | 89 铁板鱿鱼须 | 97 梅菜腊味蒸带鱼 |
| 75 糊辣藕丁鱼 | 83 榨菜炒海螺肉 | 90 孜然鲜鱿须 | 97 泡椒带鱼 |
| 75 香辣酥炒鲜鱼肚 | 83 小椒煮花螺 | 90 香爆鱿鱼须 | |





- | | | | |
|------------|-------------|------------|------------|
| 98 辣椒萝卜 | 105 米椒豆腐 | 114 麻辣藕丁 | 123 乡村烧茄子 |
| 98 风味萝卜丝 | 105 韭菜辣味干 | 114 酸辣藕丁 | 123 剁椒蒸茄子 |
| 98 脆爽萝卜干 | 105 辣子臭干 | 115 珊瑚藕片 | 124 干锅土豆条 |
| 98 麻辣萝卜丝 | 106 卤豆皮 | 115 剁椒粉皮 | 124 干煸苦瓜 |
| 99 油浸蚕豆 | 106 干锅煲香干 | 115 麻辣烫 | 125 小米椒炒丝瓜 |
| 99 香辣米椒炒毛豆 | 106 炆炒黄豆芽 | 116 酸辣汤 | 125 干椒苦瓜 |
| 99 麻辣油豆 | 107 辣味木耳炒腐竹 | 116 鲜椒韭花香 | 126 干锅茶树菇 |
| 99 香辣蚕豆 | 107 紫苏煎黄瓜 | 116 酸辣海带 | 126 干椒地瓜 |
| 100 家常酥豌豆 | 107 红油腌黄瓜 | 117 香辣三丝 | 126 双椒炒西葫芦 |
| 100 香辣毛豆 | 108 香辣娃娃菜 | 117 麻辣茼蒿 | 127 尖椒野芦蒿 |
| 100 干煸四季豆 | 108 炆炒奶白菜 | 117 青椒松花蛋 | 127 辣炒真菌 |
| 101 响油豇豆 | 108 干锅娃娃菜 | 118 口水山药 | 127 担担面 |
| 101 剁椒干豆角 | 108 海带辣白菜 | 118 凉拌贡菜 | 127 红油抄手 |
| 101 双椒四季豆 | 109 花仁辣白菜 | 118 干锅笋 | |
| 102 干锅豆角 | 109 辣味白菜 | 119 干烧笋尖 | |
| 102 麻椒蕨菜 | 109 沙锅藟头 | 119 椒麻茄子 | |
| 102 酸辣木耳 | 109 青蒜豆豉辣椒 | 119 剁椒蒸芋头 | |
| 102 木耳拌茼蒿 | 110 泡尖椒 | 120 剁椒蒸魔芋 | |
| 103 小米椒炒菜花 | 110 自制泡辣椒 | 120 凉拌魔芋 | |
| 103 乡里煎豆腐 | 110 外婆菜炒冬笋 | 120 辣拌莴笋 | |
| 103 麻婆豆腐 | 111 手撕圆白菜 | 121 炆炒莴笋丝 | |
| 103 泡豇豆炆腐丁 | 111 红油笋丝 | 121 泡椒莴笋 | |
| 104 肉末豆腐 | 111 四川泡菜 | 121 脆爽三拌 | |
| 104 辣烧日本豆腐 | 112 炆黄瓜 | 122 松花蛋拌茼蒿 | |
| 104 草菇辣味豆腐 | 112 干锅黄瓜 | 122 香菜碎碎拌 | |
| 104 麻辣熏干 | 113 凉拌黄瓜 | 122 香辣红薯 | |
| 105 干锅腐竹 | 113 麻辣酥藕片 | 123 麻辣花生米 | |



原料

带皮猪后腿的二刀肉400克
青红椒70克

调料

葱段、姜片、料酒、郫县豆瓣酱、酱油、糖、色拉油各适量

做法

1. 将肉切成4厘米宽的条，入沸水锅中加葱段、姜片、料酒煮熟捞出，晾凉后改切成片；青红椒切成块。
2. 将肉条入热油锅中煸炒至肉出油卷起，加入豆瓣酱炒出香味，下青红椒、料酒、酱油、糖，再翻炒几下即可。

回锅肉



农家小炒肉



原料

带皮五花肉300克
青、红尖椒圈200克

调料

郫县豆瓣酱
150克
豆豉5克
盐1克
味精1克
酱油10克
料酒10克
糖5克
色拉油适量

做法

1. 将五花肉切片，豆瓣酱剁成末，豆豉压成泥。
2. 锅置火上，入油烧至五成热，下入肉片翻炒出油，再放入豆瓣酱、豆豉煸炒出味，加盐、味精、料酒、酱油、糖炒匀，倒入青、红尖椒圈炒熟即可。



干煸肥肠

原料 熟肥肠400克

调料 淀粉少许
干辣椒80克
花椒30克, 葱段20克
姜片、蒜片各10克
盐1克, 鸡精3克
色拉油适量

做法

cooking

1. 熟肥肠切成小段, 拍匀淀粉; 干辣椒切段。
2. 油烧至五成热, 放入肥肠炸至金黄色, 捞出沥油。
3. 锅留底油, 放入干辣椒、花椒、葱段、姜片、蒜片爆香, 放入肥肠翻炒片刻, 加盐、鸡精调味, 略炒即可。

原料

腊肉200克
青椒1个
小米椒4根
香芹50克

调料

剁椒5克
耗油5克
味精3克
糖3克
色拉油适量

双椒爆腊肉



TIPS

炒前一定要把腊肉蒸下或煮10分钟, 这样会去点咸味。

做法

cooking

1. 腊肉放入蒸锅蒸25分钟, 取出切薄片。
2. 芹菜摘掉叶子, 切成寸长的段; 青椒和小米椒去蒂后斜切成片。
3. 锅倒入适量油, 烧至七成热, 放入腊肉片煸炒至肥肉变透明、肉片微微卷曲。
4. 这时肉片扒到一边, 倒入剁椒、小米椒爆一下, 和肉片一起炒匀。
5. 放入青椒和芹菜一起大火爆炒半分钟, 加蚝油、味精、糖炒熟即可。

青蒜炒猪血



原料 猪血100克
青蒜80克

调料 干辣椒4个
花椒10克
料酒10克
盐3克
色拉油适量

做法

1. 将清洗干净的猪血切成小片，青蒜切成段。
2. 烧沸一锅水，水中倒入少许料酒，将猪血倒入，焯至猪血变色后捞出。
3. 锅加油烧热，先下干辣椒和花椒爆出香味，随后将猪血片倒入翻炒，烹入少许料酒翻炒2分钟至猪血熟，放青蒜、盐，翻炒几下入味炒匀即可。

原料

木耳350克
五花肉100克
小米椒50克

调料

葱段、姜片、
蒜片各5克
盐5克
酱油10克
鸡精4克
色拉油适量

做法

1. 木耳用水泡好，撕成小朵，五花肉切薄片，小米椒切小段。
2. 炒锅加底油烧热，放入五花肉炒至卷起、出油，下入葱段、姜片、蒜片炒香。
3. 再加入小米椒、木耳炒出香味，加盐、酱油、鸡精炒熟即可。

小炒木耳



TIPS

五花肉不要焯水，这样炒出来的口感会更香一些。