

食尚好滋味系列14

辣一辣

李月英◎编著



8元买

100道菜

中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

辣·辣 / 李月英编著. —北京: 中国物资出版社, 2004.1

(食尚好滋味)

ISBN 7-5047-2046-1

I. 辣… II. 李… III. ①食谱—中国②菜谱—中国

IV. TS972.121

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 106419 号

责任编辑 黄 虹

美术设计 李 博

责任印制 何崇杭

责任校对 黄 虹

中国物资出版社出版发行

网址: <http://www.ciph.cn>

社址: 北京市西城区月坛北街 25 号

电话: (010)68589540 邮编 100834

全国新华书店经销

北京国彩印刷有限公司印刷

开本: 889 × 1194mm 1/48 印张: 16 字数: 415 千字

2004 年 5 月第 1 版 2004 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 7-5047-2046-1/TS·0009

定价: 64.00 元(全套共八册)

(图书出现印装质量问题, 本社负责调换)

辣一辣



辣一辣【目录】

CONTENS



下酒菜

辣拌蹄筋	4
麻辣牛肉	6
辣炒萝卜干	8
麻辣肚丝	10
麻辣鸡胗	12
豉椒鸭掌	14
辣拌鸡爪	16
鱼香猪蹄	18

家常小炒

辣炒鱿鱼	20
回锅腊肉	22
宫爆鸡丁	24
辣炒牛腩	26
香辣臭豆腐	28
辣炒皮蛋	30
辣蒸炸豆腐	32
麻婆豆腐	34
肉末豆腐	36
回锅肉	38
客家小炒	40

下饭菜

肉末酸豆角	42
蒜苗肉片	44
豆豉双椒	46
鱼香茄子	48
宫爆鱿鱼	50
怪味鸡丁	52
韭黄炒鸭血	54
银杏炒鸡丁	56
回锅鸭肉	58

美味煲

鱼烧豆腐	60
茄子大肠煲	62
砂锅鱼头	64
香辣鱼头	66
肥肠鸭血煲	68
豆豉烧豆腐	70



CONTENTS

酸辣藕条 / 酸辣笋丝 / 酸辣豆腐	72
酸辣汤 / 麻辣豇豆 / 麻辣豆芽	73
麻辣粉皮 / 麻辣肚丝 / 海鲜火锅	74
家常火锅 / 羊肉火锅 / 麻辣肉片	75
泡椒肉丝 / 麻辣猪尾 / 泡椒肚片	76
孜然牛肉 / 麻辣牛肉 / 牛蹄凉粉	77
香辣百叶 / 爆炒猪肚 / 香辣肚片	78
姜汁牛肚 / 香辣兔头 / 麻辣兔肉	79
火爆兔花 / 蒜烧兔块 / 泡菜兔丁	80
芋头鸡 / 泡椒鸡 / 麻辣子鸡	81
香辣鸡 / 泡椒鸡爪 / 姜爆雏鸡	82
辣鼓蒸鸭 / 辣子鸡 / 麻辣带鱼	83
泡菜鱼 / 辣椒炆鱼 / 水煮鱼	84
麻辣蒸鱼 / 泡椒醉鱼 / 干烧草鱼	85
泡菜火锅鱼 / 豆瓣鲫鱼 / 辣椒泡鱼	86
辣味酥鱼 / 清蒸泡椒鱼 / 豆瓣鱼	87
鸡血鳝鱼 / 大蒜烧鳝段 / 酸辣鳝鱼汤	88
麻辣基围虾 / 泡椒墨鱼 / 泡椒虾仁	89
酸辣鱿鱼 / 水煮豆腐	90
辣拌凉粉 / 酱香子姜	91
辣炒空心菜 / 肉末空心菜	92
牛肉炒粉丝 / 泡椒肉蟹	93
泡椒鸭血 / 香辣猪蹄	94
酸辣腰花 / 辣味火锅	95

66



辣拌蹄筋

LaBanTiJin

LaBanTiJin

材料

蹄筋 400 克，红辣椒 3 个，香菇 2 朵，大蒜 6 粒



调味料

沙茶酱 3 大匙，盐少许，酱油 1/2 小匙，高汤（或清水）1/4 杯

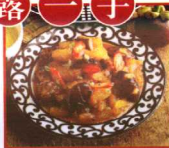


作法

1. 蹄筋切段，入滚水烫熟后捞出沥干；大蒜与红辣椒切末；香菇泡软切片。
2. 调味料与大蒜、红辣椒调匀成汁，淋在蹄筋上拌匀，以中火加少许水、香菇煮开即可。



露一手



猪蹄筋容易烫熟，所以不需要用沸水煮太久。





La Yi La

辣拌蹄筋

5

麻辣牛肉

MaLaNiuRou

MaLaNiuRou

材 料

嫩豆腐3块，牛肉50克，葱末、
蒜末各1大匙，青蒜3根



调 味 料

- A. 辣椒粉、花椒粉各1大匙，盐、鸡精各1/2小匙，辣豆豉1小匙
B. 淀粉水1大匙



作 法

1. 豆腐切丁，汆烫后捞出沥干；牛肉切丁；青蒜切碎；豆豉碾碎与花椒粉混合均匀。
2. 热油锅爆香葱、蒜，倒入牛肉炒至半熟，再放入豆腐及调味料A拌炒均匀。
3. 烧滚后撒下青蒜，并用淀粉水勾芡即可。



露 一 手



这道菜所加的花椒粉、辣椒粉和油的份量都很多，为的就是要造成又麻、又辣、又烫的效果。





La Yi La

麻辣牛肉

7

LaChaoLuoBoGan

材料

萝卜干 200 克，大蒜 3 粒，葱 1 根，红辣椒 1 个



调味料

糖 2 小匙，酱油 1 小匙，香油少许



作法

1. 萝卜干泡水，洗净，捞出沥干切丁；大蒜去皮，葱、红辣椒洗净，均切末。
2. 热油 2 大匙爆香红辣椒及大蒜，放萝卜干、葱及调味料炒香即可。



露一手



不仅辣香而且很有咀嚼感，适合下酒。





La Yi La

辣炒萝卜干

9

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

材料

猪肚 1/2 个，辣椒 2 个，葱 3 根，蒜末少许



调味料

A. 盐 1/2 小匙，鸡精、白醋、糖各少许

B. 红油、花椒粒各 1 小匙，香油 1 大匙，辣椒粉少许

C. 盐、醋各 1 大匙，酒 2 大匙，姜 5 片，葱 1 根



作法

1. 猪肚翻面，加调味料 C 搓洗去黏液后，洗净汆烫约 2 分钟，捞出刮除白色薄膜，再冲净；葱、辣椒均洗净切丝。
2. 另起锅，放入猪肚煮开，加入葱 1 根，姜 3 片，花椒粒 1 小匙，改小火煮约 90 分钟，待熟透后捞出待凉切丝，与葱丝、辣椒丝、蒜末以及调味料 A 一同拌匀。
3. 锅中放调味料 B 爆香后，挑除花椒粒，趁热淋在猪肚上拌匀即可。



露一手



多么催人食欲的一道菜啊，做起来其实很简单。





La Yi La

麻辣肚丝

11

材料

鸡胗 250 克，芹菜 1 根，柳松菇适量，辣椒 1 个，嫩姜 3 片，老姜 3 片，葱（切段）2 根



调味料

- A. 花椒粒 1/4 小匙，盐、鸡精各少许，酒 1 小匙，水 8 杯
B. 辣椒粉、盐、鸡精各 1/4 小匙，香油 1 小匙



作法

1. 芹菜洗净切段；辣椒、姜洗净切丝；鸡胗剖开洗净，剔去白色筋膜，每个切成 4 片，每片均划刀纹。
2. 调味料 A 中加入老姜和葱煮开，放入鸡胗改小火焖煮 2 分钟，熄火将鸡胗泡熟后再捞出。
3. 芹菜段、柳松菇烫熟捞出，与鸡胗、辣椒丝、姜丝、调味料 B 一同拌匀并腌约 8 分钟，待其入味即可。

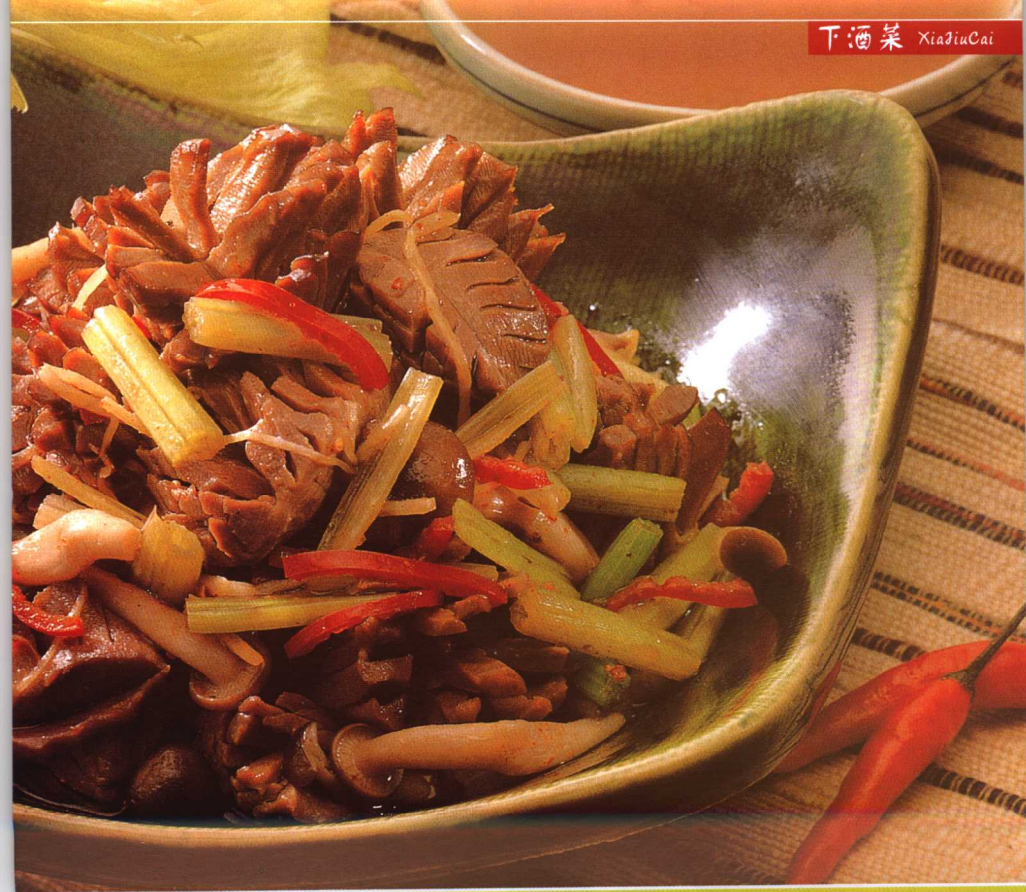


露一手



辣椒的多少可根据个人的口味而定，合适最好。





La Yi La

麻辣鸡胗

13

ChiJiaoYaZhang

材 料

鸭掌 12 只，葱 1 根，青椒、红椒各 1 个，
洋葱 1/4 个，豆豉 1 大匙



调 味 料

料酒 1 大匙，水 50ml，蚝油 1 大匙，糖半小匙，胡椒粉、香油少许



作 法

1. 鸭掌加葱、料酒汆烫后捞出洗净；青椒、红椒、洋葱洗净切块。
2. 热油 2 大匙爆香洋葱、豆豉，加入青椒、红椒、鸭掌拌炒均匀，再下淀粉勾芡，略煮即成。



露 一 手



豆豉预先洗干净，然后加入 1/2 小匙糖、1 大匙油，隔水蒸 5 分钟，这样可以带出豆豉的香味。





La Yi La

豉椒鸭掌

15

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.erfongbook.com