

蔬菜菜谱丛书



辣椒菜谱

曹立滨 曹雷 编



1 黑龙江科学技术出版社

后 记

人们的饮食离不开蔬菜,蔬菜可向人们提供维生素、矿物质等多种营养素。人们对蔬菜的要求是新鲜、可口,但是要做出美味可口的菜肴,这里面学问很多。《蔬菜菜谱丛书》就是为了适应这一需要而编写的。本丛书选择了普通家庭最常吃、最爱吃的蔬菜,分为《土豆菜谱》《白菜菜谱》《茄子菜谱》《辣椒菜谱》《黄瓜菜谱》《西红柿菜谱》等6个分册。每册分别按照拌、炒、炸、炆、焖、焗、酿、炖常用的烹调方法,介绍了冷、热、荤、素30种菜肴的制作方法。

这是一本适用于家庭的烹调用书,书中介绍的烹调方法,可供家庭一年四季随季节变化而选择菜肴时参考。每道菜的制作过程,一般均从原料选择、配比、火候的掌握以及刀工等方面入手,逐一加以介绍,指出其关键。并配有各步骤的彩色示意图。本书图文并茂,操作性强。通过一个个实例,传授多种烹调方法。

本书在编写中得到了黑龙江省烹饪协会、哈尔滨动力大酒店、哈尔滨市金冠照相馆、大华饭店的大力支持,同时也得到了哈尔滨市动力商业学校校长蔡荣斌同志及教师吴廷忠、孙铁成、房玉柱、季洪涛等人的鼎力相助,在本书出版之际谨表谢意。由于作者水平有限,书中难免有疏漏和缺点,敬请广大读者批评指正。

编 者

1997年8月

蔬菜菜谱丛书

辣椒菜谱

曹立滨 曹 雷 编

黑龙江科学技术出版社

中国·哈尔滨

内容提要

本书是“蔬菜菜谱丛书”之一,为了满足家庭提高烹调技术和改善生活的需要,本书精选了以辣椒为主要原料的菜目 30 种,介绍每款菜的主料、配料、制作方法、成菜特点、制作关键,每道菜主要制作过程都有示范图,图文并茂,通俗易懂。既适合家庭使用,也可供烹饪爱好者参考。

责任编辑 盛晓光

封面设计 洪 冰

版式设计 王 莉

摄 影 祁恒元

蔬菜菜谱丛书

辣椒菜谱

LAJIAO CAIPU

曹立滨 曹 雷 编

出 版 黑龙江科学技术出版社

(150011 哈尔滨市南岗区建设街 41 号)

电话 (0451)3642106 电传 3642143(发行部)

印 刷 哈尔滨市龙江印刷厂

发 行 新华书店上海发行所

开 本 787×1092 1/32

印 张 2

字 数 40 000

版 次 1998 年 3 月第 1 版·2003 年 2 月第 3 次印刷

印 数 6 001—9 000

书 号 ISBN 7-5388-3218-1/TS·169

定 价 全套 87.00 元(本册 14.50 元)

目 录

凉拌青椒·····	4	炒肉尖椒·····	34
炆肉丝青椒·····	6	海米烧青椒·····	36
炒四丝·····	8	酿青椒·····	38
炆青椒板筋·····	10	锅塌尖椒·····	40
拌香菜小尖椒·····	12	荷花青椒·····	42
炆青椒虾仁·····	14	葵花青椒·····	44
什锦青椒丁·····	16	煎酿青椒·····	46
炆青椒腐竹·····	18	松塌尖椒盒·····	48
炒木犀尖椒·····	20	鱼香青椒盒·····	50
油焖尖椒·····	22	炸烹青椒·····	52
烧酿尖椒·····	24	青椒肉段·····	54
炸青椒盒·····	26	茄汁青椒盒·····	56
脆炸青椒盒·····	28	青椒烧牛腩·····	58
酱爆青椒丁·····	30	青椒鸡丁·····	60
糖醋青椒·····	32	沙茶青椒煲·····	62

凉拌青椒



主料:

青椒360克。

配料:

海米5克。

调料:

碘盐4克, 味精3克, 香油5克, 姜2克, 蒜2克。

制作：

(1)将青椒洗净,去蒂和籽,切象眼块或长方块。海米用温水泡软。姜切丝,蒜斩茸。

(2)锅内放清水烧沸,投入青椒块焯至断生捞出,投凉沥水。

(3)投凉的青椒加海米、盐、味精、姜丝、蒜茸、香油等拌均匀,装盘即成。

关键：

掌握水焯的时间,保持青椒脆嫩和翠绿。

特点：

色泽翠绿, 口感鲜香、清爽。



炆肉丝青椒



主料:

青椒300克, 猪瘦肉75克。

配料:

色拉油25克。

调料:

碘盐5克, 味精3克, 鲜姜3克, 花椒粒20余粒。

制作:

(1)青椒洗净,去蒂和籽,切丝。肉切丝,姜切细丝。

(2)锅内放水烧沸,分别将青椒、肉丝用沸水焯,投凉沥水,放入盘中,加盐、味精、姜丝等。

(3)勺内放油,加花椒粒,待花椒粒炸变色出味时,捞出花椒粒不用,再把花椒油浇在青椒丝上,拌均匀,即好。

关键:

水焯青椒要急火速焯,焯后立即投凉,可保持翠绿。

特点:

质地翠绿,口感鲜脆。



炒 四 丝



主料:

青椒75克, 猪肉75克, 豆芽100克, 干豆腐100克。

配料:

湿淀粉5克, 猪化油50克。

调料:

酱油8克, 碘盐5克, 味精4克, 醋5克, 葱、姜丝各3克, 香油5克。

制作：

(1)青椒洗净，去籽和蒂，切细丝，猪肉切丝，豆芽用水焯，投凉，干豆腐切丝，水焯，投凉。

(2)勺内放油烧热，放入肉丝煸炒，加葱丝、姜丝、酱油煸炒变色，然后再放干豆腐丝、豆芽、青椒丝，用醋烹，再加盐、味精煸炒，用少许湿淀粉勾芡，淋上香油即好。

关键：

各种丝要切得细而均匀，掌握炒的火候。

特点：

口感清淡、鲜咸。



炆青椒板筋



主料：

青椒300克，猪板筋100克。

配料：

色拉油25克。

调料：

碘盐5克，味精3克，鲜姜3克，花椒粒20余粒。

制作:

(1)青椒洗净,去蒂和籽,切丝。猪板筋用刀刮去肥肉,切丝,姜刮皮,洗净切丝。

(2)勺内放水烧沸,分别将青椒丝、板筋丝用水焯,投凉沥水放在盘内,加姜丝、盐、味精等。

(3)勺内放油,烧热,放花椒粒炸出香味后,捞出花椒粒不用,花椒油趁热浇在青椒丝上,拌均匀即好。

关键:

青椒丝速焯,立即投凉。猪板筋沥水焯不要焯老。

特点:

质地脆嫩,花椒油香味浓。



拌香菜小尖椒



主料:

小尖椒150克, 香菜100克。

配料:

黄瓜100克, 火腿肠25克, 芝麻5克。

调料:

碘盐5克, 味精3克, 香油5克, 葱丝、姜丝各2克。

制作:

(1)小尖椒洗净,去蒂和籽,切细丝,火腿肠切丝。

(2)香菜摘洗后切段,黄瓜洗净,切丝。

(3)尖椒丝、香菜段、黄瓜丝、火腿丝放入盘内,再加葱丝、姜丝、盐、味精、香油拌均匀,撒上芝麻即好。

关键:

拌后即食。

特点:

口感辣香,质地脆鲜。



炆青椒虾仁



主料:

青椒300克, 虾仁100克。

配料:

色拉油25克。

调料:

碘盐5克, 味精3克, 白糖4克, 醋2克, 鲜姜2克, 花椒粒20多粒。

制作:

(1)青椒洗净,去蒂和籽,切象眼片,放入沸水中速焯后,投凉沥水。虾仁放沸水中焯后,投凉沥水。姜去皮,洗净切丝。

(2)将青椒,虾仁放入盘内,加盐、味精、白糖、醋、姜丝待用。

(3)勺内放油,烧热后,放入花椒粒炸出香味,捞出花椒不用,花椒油趁热浇在青椒上,拌均匀装盘即好。

关键:

青椒要急火速焯,可保持翠绿。

特点:

色泽白绿映衬,口感清淡。

