

蔬菜菜谱丛书



辣椒菜谱

曹立滨 曹雷 编



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、炝、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
炝肉丝青椒	6	海米烧青椒	36
炒四丝	8	酿青椒	38
炝青椒板筋	10	锅爆 尖椒	40
拌香菜小尖椒	12	荷花青椒	42
炝青椒虾仁	14	葵花青椒	44
什锦青椒丁	16	煎酿青椒	46
炝青椒腐竹	18	松爆 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，蒜茸。

(2) 煎内放清水烧沸，投入青椒块焯至断生捞出，投凉沥水。

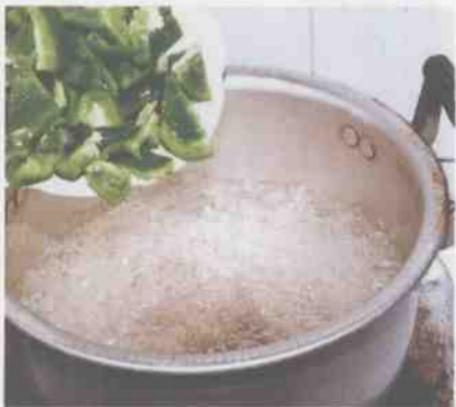
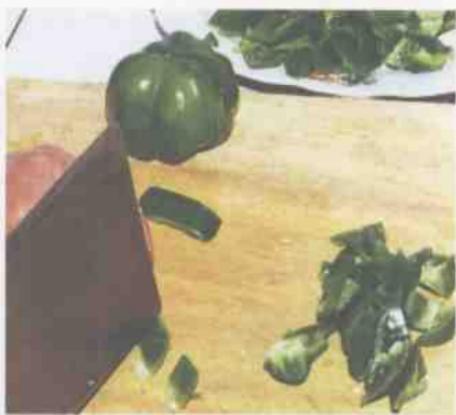
(3) 投凉的青椒加海米、盐、味精、姜丝、蒜茸、香油等拌均匀，装盘即成。

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。



炝肉丝青椒



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。

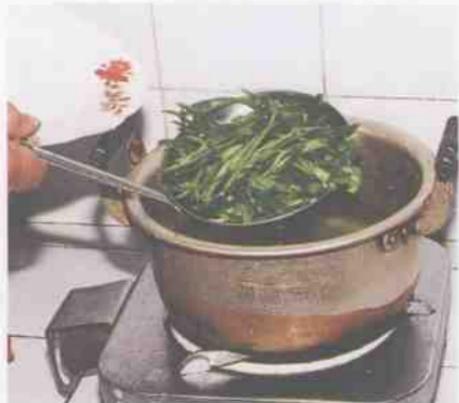
(3) 勺内放油，加花椒粒，待花椒粒炸变色出味时，捞出花椒粒不用，再把花椒油浇在青椒丝上，拌均匀，即好。

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。

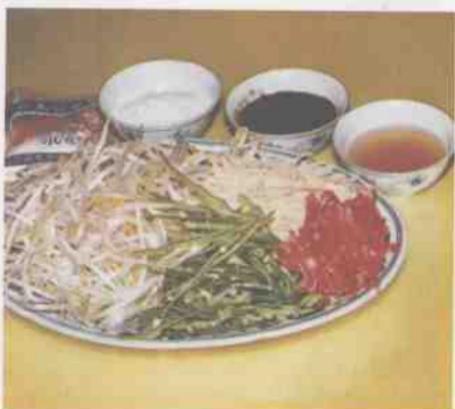
(2)勺内放油烧热，放入肉丝煸炒，加葱丝、姜丝、酱油煸炒变色，然后再放干豆腐丝、豆芽、青椒丝，用醋烹，再加盐、味精煸炒，用少许湿淀粉勾芡，淋上香油即好。

关键：

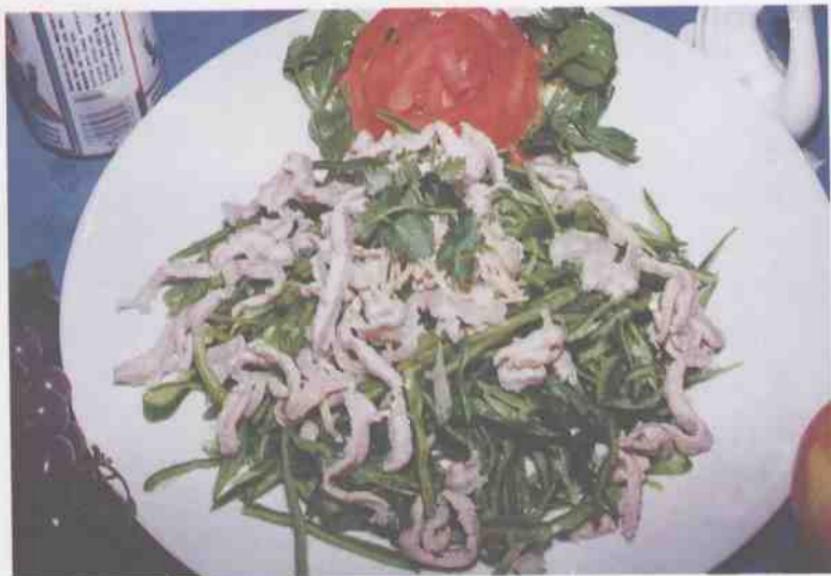
各种丝要切得细而均匀，掌握炒的火候。

特点：

口感清淡、鲜咸。



炝青椒板筋



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。



炝青椒虾仁



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。

