

● 从古至今吃香喝辣乃是天下大众心理

● 纵观华夏香辣菜肴哪止云贵川湘

● 陈皮怪味咖喱芥味更有鱼香麻辣酸辣

香辣菜肴

吃了香辣菜
全身都通泰

365

● 谢晋 / 主编

图书在版编目 (CIP) 数据

天天美食 / 谢晋 主编. —呼和浩特: 内蒙古人民出版社, 2006.11

ISBN 7-204-08810-7

I. 天... II. 谢... III. 菜谱—中国
IV. TS972. 182

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 135494 号

天 天 美 食

谢 晋 · 主编

出版发行 内蒙古人民出版社

地 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦

印 刷 四川省印刷制版中心有限公司

开 本 889 × 1194 毫米 1/24

印 张 36 字 数 720 千字

版 次 2007 年 1 月第 1 版

印 次 2007 年 1 月第 1 次印刷

印 数 1-5000 套

ISBN 7-204-08810-7/G·2397 定价: 82.80 元(全六册)

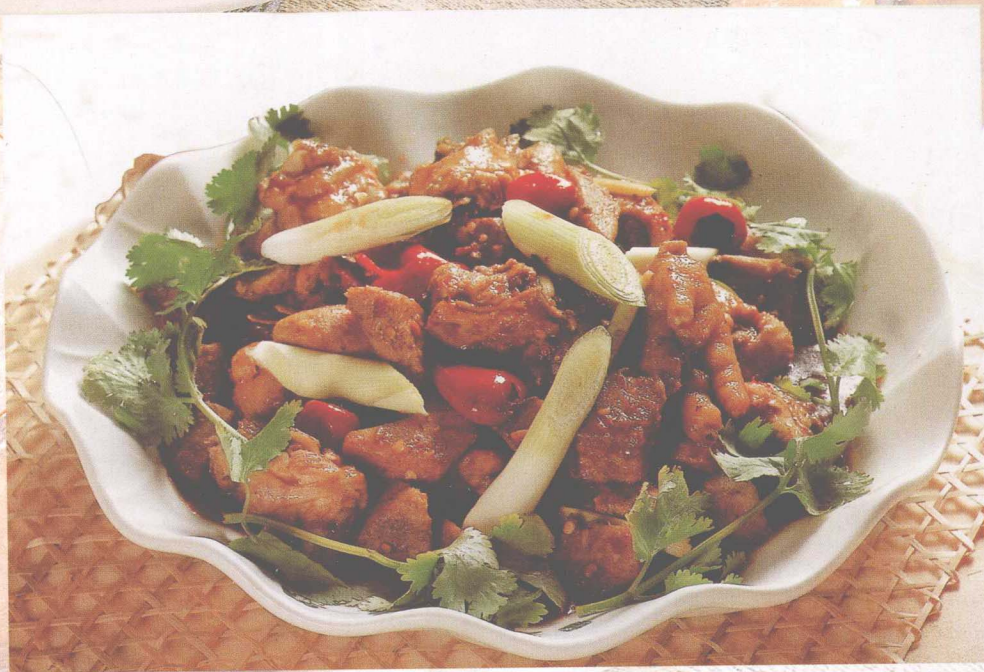
如出现印装质量问题,请与我社联系。(0471)4971562 4971659



宫保呛虾



芋儿烧鸡





辣子鸡丁



香辣蟹



麻辣烫



香辣腊肉





炆莲白



肥肠胖鱼头

天天美食

香辣菜肴

XIANG LA CAI YAO

365

主 编 ◎ 谢 晋



内蒙古人民出版社



目录

Contents

8

美味 畜肉类



- 10 红油猪舌
- 10 夫妻肺片
- 10 麻辣耳丝
- 11 椒麻肚丝
- 11 椒油腰片
- 11 香卤猪腰
- 12 宫保腰块
- 12 香辣腰串
- 12 老坛泡肉

- 13 麻辣肉皮
- 13 山椒猪蹄
- 13 香辣蹄花
- 14 功夫肘子
- 14 酸菜肘子
- 15 脆皮脑花
- 15 香辣牛肉
- 15 撒尿牛丸
- 16 香辣牛皮

- 16 三椒牛筋
- 17 火爆毛肚
- 17 水豆豉毛肚
- 17 麻辣牛肉丝
- 17 青椒牛肉丝
- 18 笋子烧牛鞭
- 18 铁板嫩牛柳
- 19 冬笋牛肉丝
- 19 家常牛肉丝

- 19 泡椒烧牛肚
- 20 香蒸牛脊髓
- 20 干煸牛肉丝
- 20 子姜牛肉丝
- 21 红烧牛蹄筋
- 21 酸菜嫩牛肉
- 21 魔芋牛肉煲
- 22 红椒腊牛肉
- 22 滑嫩羊肉丝
- 23 洋芋香羊排
- 23 火焰烧羊肉
- 23 酸辣羊肚丝
- 24 辣子山羊锅
- 24 西芹羊肉丝
- 25 红煨羊蹄花
- 25 冰凉羊肉片
- 25 汽水羊肉丝
- 26 风味羊排
- 26 粉蒸羊排
- 27 菊花羊肾
- 27 水煮肉片



- | | | |
|----------|----------|-----------|
| 27 麻辣肉片 | 34 家常肥肠煲 | 40 铁盘兔丁 |
| 27 苗乡骨头 | 34 红油猪杂煲 | 41 花红兔丁 |
| 28 油爆肚尖 | 34 冬笋腊肉煲 | 41 麻辣兔肉 |
| 28 香辣肉丝 | 35 芋头猪蹄煲 | 41 干煸兔肉 |
| 29 香辣肠头 | 35 辣子酱爆肉 | 42 黄焖兔肉 |
| 29 泡椒肥肠 | 35 五彩白肉卷 | 42 鱼香兔丝 |
| 29 辣子肥肠 | 36 香辣脆大肠 | 42 凉拌兔丝 |
| 30 泡椒脆肠 | 36 盐菜熬锅肉 | 43 香辣兔块 |
| 30 腊肉菜薹 | 37 怪噜红烧肉 | 43 麻辣鲜兔 |
| 30 腊肉蕨菜 | 37 白果爆肚尖 | 44 红煨狗肉 |
| 31 香辣脆皮肉 | 38 生爆盐煎肉 | 44 香辣狗肉 |
| 31 酱爆骨头肉 | 38 竹笋烧肉 | 44 红烧狗肉 |
| 31 蘸水火腿肉 | 38 剁椒脑花 | 45 子姜焖狗肉 |
| 31 辣味蒸排骨 | 39 木姜肘花 | 45 鱼香肉丝 |
| 32 风味回锅肉 | 39 豆瓣肘子 | 46 旱蒸回锅肉 |
| 32 豆瓣回锅肉 | 39 榨菜肉丝 | 46 回锅豆渣肉 |
| 33 爆炒猪生肠 | 39 干煸火腿 | 46 香酥咸烧白 |
| 33 酥香回锅肉 | 40 干煸肉丝 | 47 一品南瓜蒸肉 |
| 33 阳姜炒腊肉 | 40 麻辣白肉 | |



48 风味禽蛋类

- | | | |
|--------|--------|---------|
| 50 棒棒鸡 | 52 干煸鸡 | 55 酸菜鸡 |
| 50 红油鸡 | 53 醋熘鸡 | 55 太白鸡 |
| 50 陈皮鸡 | 53 竹筴鸡 | 56 红焖山鸡 |
| 51 香糟鸡 | 53 口水鸡 | 56 干椒仔鸡 |
| 51 椒麻鸡 | 54 酱汁鸡 | 56 鱼香鸡排 |
| 51 辣子鸡 | 54 麻辣鸡 | 57 香辣鸡丝 |
| 52 香辣鸡 | 54 童子鸡 | 57 酸辣鸡丁 |



Contents

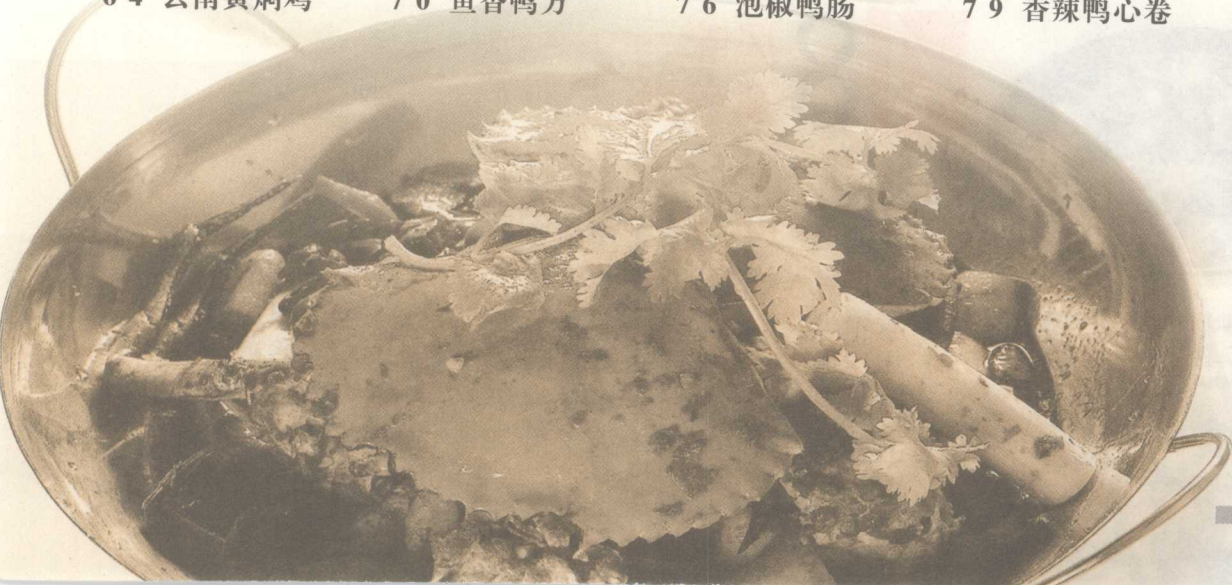
57 宫保鸡丁
58 咖喱鸡块
58 香辣鸡翅
58 香辣鸡皮
59 麻辣鸡翅
59 豆豉凤爪
60 香炸鸡尖
60 爆炒鸡杂
60 油辣嫩鸡
61 泡菜凤冠
61 麻辣脆宝
62 油焖鸡腿
62 糊辣脆花
62 清蒸辣滑鸡
63 干辣苦瓜鸡
63 油淋鲜椒鸡
64 云南黄焖鸡

64 家常蒜焖鸡
64 姜汁热窝鸡
65 农家尖椒鸡
65 干妈豆豉鸡
66 香酥辣鸡腿
66 豆瓣烧鸡腿
66 香辣掌中宝
66 剁椒蒸乌鸡
67 毛肚干锅鸡
67 芽菜碎米鸡
67 泡椒滑炒鸡
68 子姜炒血鸭
68 七星香辣鸭
69 砂锅啤酒鸭
69 芥末鸭
69 麻辣鸭条
70 鱼香鸭方

70 香辣鸭腰
71 姜爆鸭丝
71 尖椒鸭条
71 椒粒鸭片
71 麻辣鸭块
72 火爆鸭肠
72 干锅鸭舌
72 铁板鸭掌
73 红油鸭掌
73 甜椒鸭丝
73 魔芋烧鸭
74 花椒鸭块
74 香辣板鸭
75 香辣鸭舌
75 腰果鸭舌
75 凉拌鸭肠
76 泡椒鸭肠



76 魔芋鸭肠
76 酸菜豆瓣鸭
77 川椒生炒鸭
77 双笋烧仔鸭
77 山椒溜鸭脯
78 山椒爆双肠
78 酸菜溜鸭脯
78 鱼香回锅鸭
79 西芹爆鸭舌
79 香辣鸭心卷





79 苦蒜怪噜鸭
80 黄焖铜鹅肉
80 酱烧仔鹅
80 麻辣鹅翅
81 麻酥鸽片

81 红油全鸽
81 鱼香鸽片
82 椒煸乳鸽
82 辣味雀丁
82 五香鹌鹑

83 油煎鹌鹑
83 红烧鹌鹑
83 香辣皮蛋

84 鲜活水产类



86 口水鱼
86 泡菜鱼
86 水煮鱼
87 豆花鱼
87 山椒鱼
88 富贵鱼
88 回锅鱼
88 豆瓣鱼
89 炆锅鱼

89 麦穗鱼
89 红冻鱼
90 酸辣鱼
90 辣鱼糊
91 东坡鱼
91 乌江鱼
92 酸菜鱼
92 陈皮鲫鱼
92 豆腐鱼丁

93 锅巴鱼片
93 干烧岩鲤
94 东坡墨头鱼
94 泡椒乌鱼仔
94 怀胎鲫鱼
95 香辣鲫鱼
95 干煸鲫鱼
96 楠香烤鱼
96 鲜麻鱼片

96 豆豉白鱼
97 清炖鲟鱼
97 家常鱼肚
97 青椒鲟鱼
98 麻辣青鱼
98 红焖刀鱼
98 洞庭金龟
99 麻辣鱼饼
99 麻辣泥鳅

Contents

目 录

99 干烧蒜香鳅

100 山椒熘鳅片

100 水煮泥鳅

101 生炒甲鱼



101 红烧甲鱼

101 豆腐鳝段

101 干椒鳝片

102 西芹鳝丝

102 铁板鳝段

102 麻辣鳝丝

103 花椒鳝段

103 干煸鳝丝

103 韭菜花炒鳝鱼

104 干豇豆煸鳝段

104 豉汁青鳝

104 豆花青鳝

105 泡菜青鳝

105 泡椒河鳗

106 辣味鳗鱼条

106 大蒜烧鲢鱼

106 糊辣姜汁鱼

107 酸菜鳊鱼片

107 川味烧鲶鱼

107 剁椒蒸鲢鱼

108 油焖火焙鱼

108 红煨甲鱼裙

109 清蒸香辣鱼

109 臭豆腐煮鱼

109 水煮火腿鱼

110 香辣鱼卷煲

110 油辣比目鱼

110 辣子田螺肉

111 辣子花螺片

111 铁板鱿鱼卷

111 香辣鱿鱼丝

112 泡椒鱿鱼卷

112 飘香银鳕鱼



112 鲜辣墨鱼片

113 干锅墨鱼仔

113 油爆墨鱼花

114 鱼香鲜贝球

114 鱼香嫩带子

114 泡椒鲞鱼肠

115 香辣带鱼煲

115 糟辣带鱼

116 粉蒸海参

116 家常海参

117 酸辣海参

117 水煮海参

117 红油鲜鲍

118 红油鱼唇

118 青椒虾仁

118 香辣河虾

119 川式龙虾

119 干烧河虾

119 酥油大虾

120 芥末虾卷

120 宫保大虾

121 鱼香虾仁

121 家常大虾

121 辣子小龙虾

122 泡椒麻花虾

122 川式霸王蟹

122 芽香红袍蟹

123 香辣肉蟹

123 辣汁海蟹

123 肉酱辣蟹

124 姜葱肉蟹

124 鱼香秋蟹

124 香辣河蚌

124 纸包牛蛙

125 石烹牛蛙

125 豆花牛蛙



Contents



126 绿色 果蔬类

128 辣油茭白
128 虎皮尖椒
128 豆豉双椒
129 干煸青椒
129 素炒青椒
129 鱼香茄子
129 咖喱茄子
130 辣味茄丝
130 炆炒藕片
130 炆炒白菜
130 红辣白菜
131 香辣笋片
131 红油笋丝
131 辣味笋片
131 煨辣玉笋
132 烧拌冬笋
132 素炒青笋
132 麻辣青笋丝

133 辣子香笋片
133 油辣冬笋尖
133 炆辣黄瓜条
133 煨辣黄瓜条
134 辣油黄瓜皮
134 鱼香脆皮瓜
134 鱼香油菜薹
135 豆瓣油菜薹
135 麻辣萝卜丝
135 风味萝卜丝
135 回锅胡萝卜
136 香辣薯叶尖
136 香辣绿豆芽
136 青椒苕蓝丝
136 干煸黄豆芽
137 煨炒海带丝
137 炆空心菜
137 鱼香油菜

137 泡菜魔芋
138 麻辣贡菜
138 麻婆豆腐
138 宫保豆腐
139 清拌腐竹
139 辣酱豆筋
139 腐丁花仁
140 家常千张
140 辣子香干
140 水煮豆腐

141 豆瓣腐皮
141 辣味粉皮
141 榨菜凉粉
142 香辣土豆丁
142 酸辣土豆丝
142 双椒牛肝菌
142 脆皮侧耳根
143 蒜椒金针菇
143 干烧青头菌



美



味



美味

畜

肉

类

红油猪舌

【原料】猪舌 400 克,葱 5 克,辣椒油 20 克,酱油 10 克,盐 2 克,味精 6 克,麻油 6 克,白糖 5 克

【制作】①葱切成葱花。

②猪舌去外皮洗净,入沸水汤锅煮熟后捞起,晾冷后切成 6 厘米长、4 厘米宽、1 厘米厚的片摆放盘中。

③辣椒油、酱油、白糖、盐、味精、麻油调成红油味汁,淋于猪舌上,撒上葱花即成。

【要点】咸鲜香辣,回味微甜。



夫妻肺片

【原料】牛舌 200 克,牛心 200 克,牛肚 200 克,牛肉 200 克,芹菜 50 克,芝麻 5 克,油酥花生仁 15 克,红油 20 克,花椒粉 5 克,盐 2 克,味精 6 克,酱油 8 克,料酒 10 克,五香料 25 克,麻油 5 克。

【制作】①芝麻下锅炒香,油酥花生制成碎米粒,芹菜洗净切花。



②牛舌、牛心、牛肚、牛肉洗净,放入沸水锅,加五香料、料酒卤熟捞起,晾冷,沥干水分,切成 6 厘米长、4 厘米宽、1 毫米厚的片装入盘中备用。

③油酥花生仁粒、芝麻装在碗中放红油、味精、盐、酱油、花椒粉,调成麻辣味汁,淋在牛肉片上,撒上芹菜花,上席即成。

【特点】色红味厚,麻辣香鲜。

麻辣耳丝

【原料】猪耳朵 300 克,青苗蒜丝 10 克,花椒、干红辣椒、香油、精盐、味精各适量。

【制作】①先将猪耳朵刮去耳垢,除去耳边上的毛,洗净,用盐擦遍猪耳,再用盐腌渍 3 小时。然后下沸水锅中,煮到六七成熟时捞出冷透。用刀把耳根、耳边部分先切成细丝铺放在盘中,再将耳内中间部分切成 3 厘米宽的丝,加入味精,搅成蓬松状,放入盘中。

②干辣椒用冷水冲净泡沫,切成碎末。香油倒锅内,放在中火上,油热时放花椒和辣椒,待花椒出香味时,取出花椒、辣椒,将油倒在切

好的耳丝上,撒上青苗蒜即成。

【特点】口感爽脆,麻辣鲜香。

椒麻肚丝

【原料】猪肚 400 克,小香葱叶 70 克,花椒 10 克,盐 2 克,味精 5 克,酱油 10 克,麻油 6 克,原汁肚汤 30 克。

【制作】①花椒、小香葱叶用切剁细。

②猪肚洗净,入沸水汤锅煮熟后捞起,晾冷,切成 6 厘米长、1 毫米粗的细丝。

③剁细的花椒、葱叶、盐、味精、酱油、肚汤调成椒麻味汁与肚丝拌匀后装盘即成。

【特点】清淡爽口,味感微麻。



椒油腰片

【原料】猪腰 2 个(约 400 克),莴笋 75 克,胡萝卜 25 克,盐 3 克,芝麻油 35 克,花椒 3 克,姜丝 5 克,酱油 15 克,米醋 15 克,味精 2 克,胡椒粉少许。

【制作】①将猪腰洗澡净,撒去皮膜,剖成两半,片去

腰臊,在剖面上直划几刀,深度为 4/5),然后斜刀片成梳子片,放入盛有足量沸水的锅内滑散至熟,立即捞起沥水。

②把莴笋、胡萝卜分别去根,削皮,洗净后切成片,放入沸水锅内,加上 2 克盐焯一下,捞出控净水分备用。

③净锅置火上,放芝麻油烧热,放花椒油炸糊,捞出花椒不用,将热油倒在大碗里,放姜丝、酱油、1 克盐、米醋、味精和胡椒粉调匀,再放腰片,莴笋片和胡萝卜片拌匀,出锅装盘上桌即成。

【特点】鲜咸酸麻,口味浓郁。

【要点】椒油腰片为夏季家庭常用凉拌菜肴,制作此菜时要求猪腰片经沸水快速浸烫,时间不宜长,以保持猪腰滑嫩的口味。

香卤猪腰

【原料】猪腰 3 个(约 750 克),猪肥膘肉 1 块(约 100 克),香菜段 15 克,葱段、姜片各 10 克,冰糖 30 克,料酒 25 克,酱油 25 克,盐 3 克,醋 25 克,味精 3 克,肉汤 500 克,芝麻油 15 克。

【制作】①将猪腰撕去外膜,洗净后把猪腰片成两半,剔去腰臊,再改刀片成大片,放入沸水锅内余一下,除去杂味,捞出控水;猪肥膘肉切成 4 大片。

②取 1 只砂锅,用竹子垫底,先将肥膘肉铺在竹子上,再放上葱段,姜片和猪腰片,加冰糖、料酒、酱油、盐、醋、味精和肉汤,上面用 1 只瓷盘压上,置旺火上烧沸,用中火卤至浓稠入味,离火晾凉。

③食用时取出猪腰片,整齐地码在盘内,淋上芝麻油,再浇上少许卤猪腰的味汁,撒上香菜段,上桌即可。