

不辣不香不好吃

健康滋补系列 07

盛益文化

香辣炖补



李洪啸◎著 张奔腾◎菜肴总监 杨跃祥◎摄影

1000 锅



辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

健康滋补系列07

李洪啸 ◎ 著

张奔腾 ◎ 菜肴总监

杨跃祥 ◎ 摄影

香辣炖补

100

锅



辽宁科学技术出版社

LIANING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

· 沈 阳 ·

编委名单:

作者: 李洪啸

菜肴总监: 张奔腾

菜肴制作: 徐晓辉、林全德、韩继成、李钢、王震、刘利、张鹏、

王伟、赵国宁、周围、余冠廷、王旭、朱保国、吴凯

摄影: 杨跃祥

摄影助理: 韩继成、于小宏、姜丽、马骐、孙中魁

图书在版编目(CIP)数据

香辣炖补100锅 / 李洪啸著; 杨跃祥摄. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2008.1

(健康滋补系列; 07)

ISBN 978-7-5381-5292-0

I. 香… II. ①李… ②杨… III. 保健—汤菜—菜谱 IV. TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第180843号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印刷者: 北京地大彩印厂

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 168mm×236mm

印 张: 6

字 数: 100千字

出版时间: 2008年1月第1版

印刷时间: 2008年1月第1次印刷

策 划: 盛益文化 李 夏

责任编辑: 陈 馨

封面设计: 水长流文化发展有限公司

版式设计: 水长流文化发展有限公司

责任校对: 王玉宝

书 号: ISBN 978-7-5381-5292-0

定 价: 25.00元

联系电话: 024-23284376

邮购咨询电话: 024-23284502

E-mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn

http: //www.lnkj.com.cn

http: //www.lssybook.com.cn



不辣不香不好吃

现代人爱吃辣，爱到不辣不吃的程度。香辣锅和水煮鱼等辣菜几乎成了流行菜的代名词。中国人爱吃辣的历史悠久，辣椒是200年前才在中国广泛用于调味，在这之前，人们是用姜、桂皮、葱、蒜、芥末和茱萸等调料调出辛辣的味道。孔子在《论语》里说：“不撤姜食。不多食。”他应该也是辣味的爱好者。

中国贵州是野生辣椒的原产地之一，贵州人是中国最早吃辣椒的人，他们吃的辣椒品种多，口感劲辣。川北和云南边界等地区有一种辣椒，因为太辣不能吃，用一根线吊在灶上，汤做好后，将辣椒在汤里涮涮就足够辣了，因而叫“涮涮辣”。不仅贵州、云南和四川人爱吃辣，湖南菜、湖北菜和江西菜中都有相当部分的辣味菜，近几年来怕辣的人虽然不少，但更多的是那些不怕辣、怕不辣和辣不怕的人，爱吃辣的队伍越来越庞大。

前几年起，一股强劲的“香辣风”席卷了全国的餐饮业，香辣蟹、水煮鱼、麻辣小龙虾和辣火锅等辣味菜肴竞相登场，至今热度不减。香辣、麻辣、酸辣、甜辣和怪味辣，各种味道煮成浓浓香香辣辣的一锅美味，上面是红色的辣椒及青色的泡椒，顿时口中唾液横流，辣的诱惑难以抗拒，甚至在大快朵颐之后还要连汤或捞出的炸辣椒打包回家才算尽兴，真是把辣吃到极致。

《香辣炖补100锅》将热门香辣美味一网打尽，利用家常材料、小锅小灶，辅以地道的调味和烹制方法，把传统辣味菜、特色时尚辣味菜、民族风情辣味菜和一些异国情调辣味菜调理得酣畅淋漓，这样，不仅大大节省开支，也更好地把握了口感，而且更能够领悟到辣味的精髓。

辣椒对多种疾病具有防治作用，还能制成减肥饮料，可延缓人体衰老，但辣椒不可过量或过频食用，否则对人的味觉神经会造成损害，并剧烈刺激胃肠黏膜，引起胃疼、腹痛和腹泻等胃肠疾病，使痔疮出血恶化，还会影响肝脏和肾脏功能。因此消化系统有问题的人及痔疮患者应少食或忌食辣椒。辣椒大辛大热，火眼、牙疼、喉痛、咯血和疮疖等火热病症患者、阴虚火旺的高血压患者及肺结核患者等也应慎食。

目录

CONTENTS



PART1 香辣锅

01 新疆大盘鸡	8
02 炖牛肉粉丝	9
03 家常香辣虾	9
04 剁椒三黑煲	11
05 蒜烧鲶鱼	12
06 魔芋烧鸭	13
07 香辣蹄筋	14
08 青辣椒炖茭白	15
09 辣椒炖干明太鱼	15
10 银耳辣椒肉皮羹	16
11 青椒排骨煲	16
12 香辣烧芋头	17
13 香辣狗肉煲	18
14 青椒炖豇豆	19
15 辣椒炖白菜冻豆腐	19
16 豆瓣煨肘子	20
17 泡椒沙锅肥肠	22
18 辣烧排骨	22
19 香辣土豆烧牛肉	23
20 热辣羊杂煲	24
21 尖椒炖明太鱼	24
22 笋烧辣鸡翅	25
23 辣油鲍鱼	26

24 红油鹌鹑	27
25 香辣焖猪蹄	28
26 咕噜辣牛排	29
27 红辣瓦块鱼煲	30
28 烟笋烧鸭	31
29 剁椒焖鱼头	32
30 湘西土匪鸭	33

PART2 麻辣锅

31 红辣海螺	36
32 鲜辣肠旺	36
33 麻辣牛筋	37
34 水煮鱼	38
35 麻辣狗肉	40
36 麻辣小龙虾	41
37 水煮牛肉	42
38 麻辣黄鳝煲	43
39 香辣蟹	44
40 东安子鸡	44
41 糊辣鱼	45
42 瞧妻鱼	46
43 麻辣肥肠	47
44 麻辣羊蹄	48

45 麻辣豆腐鱼煲	49
46 麻辣蒜蓉茄子煲	49
47 鱼子豆腐	50
48 吉祥红火会	51
49 成都冷锅鱼	52
50 麻辣猪蹄	53

PART3 酸辣锅

51 红辣鱼片煲	56
52 酸菜鱼	56
53 酸辣狗肉	57
54 酸辣海参	58
55 酸辣汤	59
56 酸辣肉末蹄筋	59
57 醋椒鱼	60
58 彝家酸菜土豆鸡	61
59 酸辣兔肉	63
60 酸笋鱼头汤	64
61 南瓜鱼煲	65
62 酸萝卜排骨煲	65
63 凯里酸汤羊排火锅	66
64 酸辣椒炖柴鸡	67
65 酸辣老鸭萝卜煲	67
66 酸辣划水	68
67 酸辣椒素炖	68
68 酸辣红白羹	69
69 酸辣牛腩锅	69
70 西红柿泡菜炖牛肉	71

PART4 怪味锅

71 泰式咖喱牛肉	74
72 韩国热辣牛骨汤	75
73 酸辣鲜粉	76
74 剥皮辣椒炖土鸡	76
75 辣烧萝卜牛腩	77
76 姜辣热锅鸡杂	77
77 白辣椒煮腊肉	78
78 黄焖牛腩	78
79 红辣羊肉	79
80 木瓜排骨盅	80
81 咖喱鸡块	80
82 干锅板鸭煮莴笋	81
83 辣椒泡鱼	82
84 胡椒猪肚汤	82
85 醋椒三鲜汤	83
86 彝族辣子鸡汤	83
87 咖喱蟹	84
88 甜辣红兔腿	85
89 辣烧鳊鱼	86
90 猪肚包鸡煲	88
91 韩国辣白菜汤	89
92 酱小鱿鱼	90
93 干锅姜辣鸡	90
94 怪辣豆腐干	91
95 干锅糟辣鱼酱鸡	92
96 仔姜老鸭煲	93
97 火辣平鱼	93
98 辣炖酱板鸭	94
99 糟辣肉皮	95
100 芥末炖兔肉	96

PART1

香辣锅



当咬破一段辣椒咽下，辣味当即四散，一股辣味直冲鼻腔到达双眼，催得鼻涕与泪水长流，辣椒在咽喉之间磨擦，真是痛并快乐着。接着它落入胃里，像颗火种点燃整个胃囊，并顺势而上直烧到心房。于是一股热力扩散至全身，冲开重重玄关，将全身的毛孔骤然打开，给人以说不出的畅快感。吃辣的人绽开笑脸，血脉通畅，意气飞扬，挥汗如雨，看的人不断吞咽口水。

香辣锅的香味包括菜的香、肉的香、调料的香与辣椒本身的香。

香辣味大多是炸辣椒与其他调料混合而成。辣椒过油，既可炸出辣味，也可炸出香味。因为干辣椒的辣椒素相对易溶于油，不易溶于水，所以炸辣椒比煮辣椒更易出辣味。炸熟的辣椒子比熟芝麻还香。其他炆锅出香的调料，有葱花和蒜片等，但用得最多的是花椒，一方面炸后的花椒比





较香，另一方面炸过的花椒留有一些麻味，与辣味形成合味，相得益彰。还可通过加入碎花生和熟芝麻等材料增加香味。

制作炖锅时，如不先炸或后加入热油和辣椒油，而全靠炖煮而成，在炖煮时要注意汤和料的比例，炖煮的时间要充分，才能让材料的成分充分溶解、生香，在用香菇和豆芽等为材料的香辣菜中，这一点最为明显。

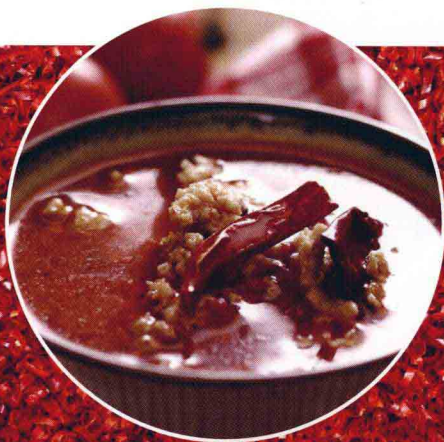
注意

油温不要过高，油量不要过大。

香辣菜肴食用不要过量，搭配适量蔬菜和水果。

辣椒宜齐整鲜亮，红辣椒最辣，绿辣椒次之，黄辣椒和紫辣椒不辣。

在外就餐时注意辣菜材料的新鲜程度，小心商家以辣味遮掩材料的不新鲜。



01 新疆大盘鸡

材料 土鸡1只（约1750克），土豆1000克

调料 花椒2克，糖60克，干辣椒50克（剪断且用开水泡软），姜片25克，盐10克，大料5克，桂皮3克，啤酒600毫升，酱油30毫升，郫县豆瓣酱30克，葱段50克，蒜瓣25克

做法

1. 将土鸡收拾干净，切成3厘米见方的块（爱吃内脏的话，也可将鸡内脏收拾干净后与鸡肉同煮）；土豆洗净去皮，切成大块。
2. 锅中入油，用中火加热，放入花椒炸出香味后捞出，再放入糖慢慢搅动，直至呈焦黄色且飘浮在油面上（不能等颜色变黑），然后倒入鸡块，用大火翻炒片刻，至鸡肉变色。
3. 加入姜片、大料、桂皮、干辣椒和郫县豆瓣酱翻炒匀，再倒入啤酒和酱油，加盖用小火炖20分钟，然后加入土豆块，用大火焖烧3分钟，再转小火。
4. 待土豆熟软后，加入盐翻炒均匀，最后放入蒜瓣和葱段翻匀即可。



美味点评

1. 本菜是新疆名菜，整鸡以公鸡为好，但也可用鸡大腿（4只）来制作。
2. 注意在烹制过程中不可烧干啤酒，但汤汁也不宜剩太多。



材料 牛肉400克，粉丝250克，高汤1200毫升

调料 料酒20毫升，酱油50毫升，葱段20克，姜片10克，干辣椒20克，花椒3克，盐3克，香菜段少许

做法

- 1.将牛肉切成2.5厘米见方的块，用开水焯一下后放进沙锅里，再加入高汤、葱段、姜片、料酒、花椒和干辣椒，用大火烧开后转小火炖1小时以上。
- 2.待牛肉熟时，加入酱油和泡好的粉丝煮3分钟，再加盐调味，最后撒上香菜段即可出锅。

美味点评

粉丝不要煮得太烂，不喜欢麻味可不放花椒，如将粉丝换成宽粉条，就需要多煮一会儿。



02 炖牛肉粉丝



香辣锅
PART 1

材料 大虾500克，高汤80毫升

调料 葱20克，姜10克，蒜10克，花椒2克，大料2克，干辣椒段10克，料酒20毫升，白酒10毫升，盐3克，酱油10毫升，糖5克，醋8毫升

做法

- 1.将葱、姜和蒜切片；大虾洗净后，除去肠泥。
- 2.锅中加热适量油，放入花椒，待油热后，再放入葱片、蒜片、姜片和5克干辣椒段爆出香味，然后放入大虾翻炒，加入大料、料酒、白酒、醋、高汤、糖、盐、酱油和另一半干辣椒翻匀，焖10分钟。
- 3.待大部分汤汁被虾肉吸收后即可。

美味点评

挑肠泥的方法有两种：①用小刀在虾背上划开，看到肠泥挑出即可。②用牙签在虾背的第二节处插入，横向轻轻挑起即可。用第一种方法，速度较快，划开背部后虾容易入味。



03 家常香辣虾





04 剁椒三黑煲

材料 干木耳15克，干香菇25克，干海带200克，高汤400毫升

调料 姜片8克，剁椒50克，糖5克

做法

1. 将干木耳、干香菇和干海带分别用温水泡发，择洗干净。木耳切成核桃大的块；香菇切成两半；海带切成象眼块。
2. 起油锅爆香姜片和剁椒（30克），再加入木耳、香菇和海带略炒。
3. 将上述炒过的料倒入沙锅中，加入高汤没过材料，再放入余下的剁椒和糖，用小火焖炖20分钟，即可上桌。



美味点评

1. 本菜营养丰富，口感多样，消脂降压，通肠养发。
2. 剁椒含盐，所以菜肴中不需再加盐。



香辣锅
PART 1



05 蒜烧鲶鱼

材料 野生鲶鱼1条（1000~1500克），蒜瓣500克，高汤300毫升

调料 盐2克，料酒20毫升，姜片10克，郫县豆瓣酱30克，酱油10毫升，醋15毫升，糖5克，水淀粉10毫升

做法

1. 将野生鲶鱼洗净，切成4厘米长的段，与盐和料酒拌匀腌渍30分钟，再放入油中稍微炸一下后捞出；蒜瓣炸至表皮起皱；郫县豆瓣酱剁细；酱油、醋、糖和水淀粉调匀成味汁。
2. 炒锅中加热少许油，放入郫县豆瓣酱炒出香味，再加高汤、鲶鱼段、蒜瓣和姜片，用中火焖烧8分钟，倒入调好的味汁轻轻搅匀，再烧2分钟即可。

美味点评



本菜为四川风味，香辣鲜嫩。运用此法还可制作泥鳅、鳊鱼、豆腐和茄子，烹制时注意不要焖锅。



06 魔芋烧鸭

材料 净鸭1只（1250~1650克），雪魔芋750克

调料 郫县豆瓣酱60克，酱油20毫升，姜片10克，葱段20克，盐12克，高汤1200毫升，水淀粉适量

做法

- 1.将鸭子洗净后，斩成4厘米长、2厘米宽的条块，用冷水浸泡，漂净血污，捞出晾干；雪魔芋切成与鸭肉大小一致的条块，用开水煮10分钟，捞出后用冷水漂两次，尽量挤干水分（可除去雪魔芋的生石灰的味道）。
- 2.锅中热油，放入鸭条炒3~5分钟后盛出。
- 3.锅中再热油，放入郫县豆瓣酱和鸭条翻炒5分钟，然后加入高汤、雪魔芋、酱油、盐、姜片和葱段，焖煮约1个半小时至鸭肉熟透，最后用水淀粉勾芡即可。

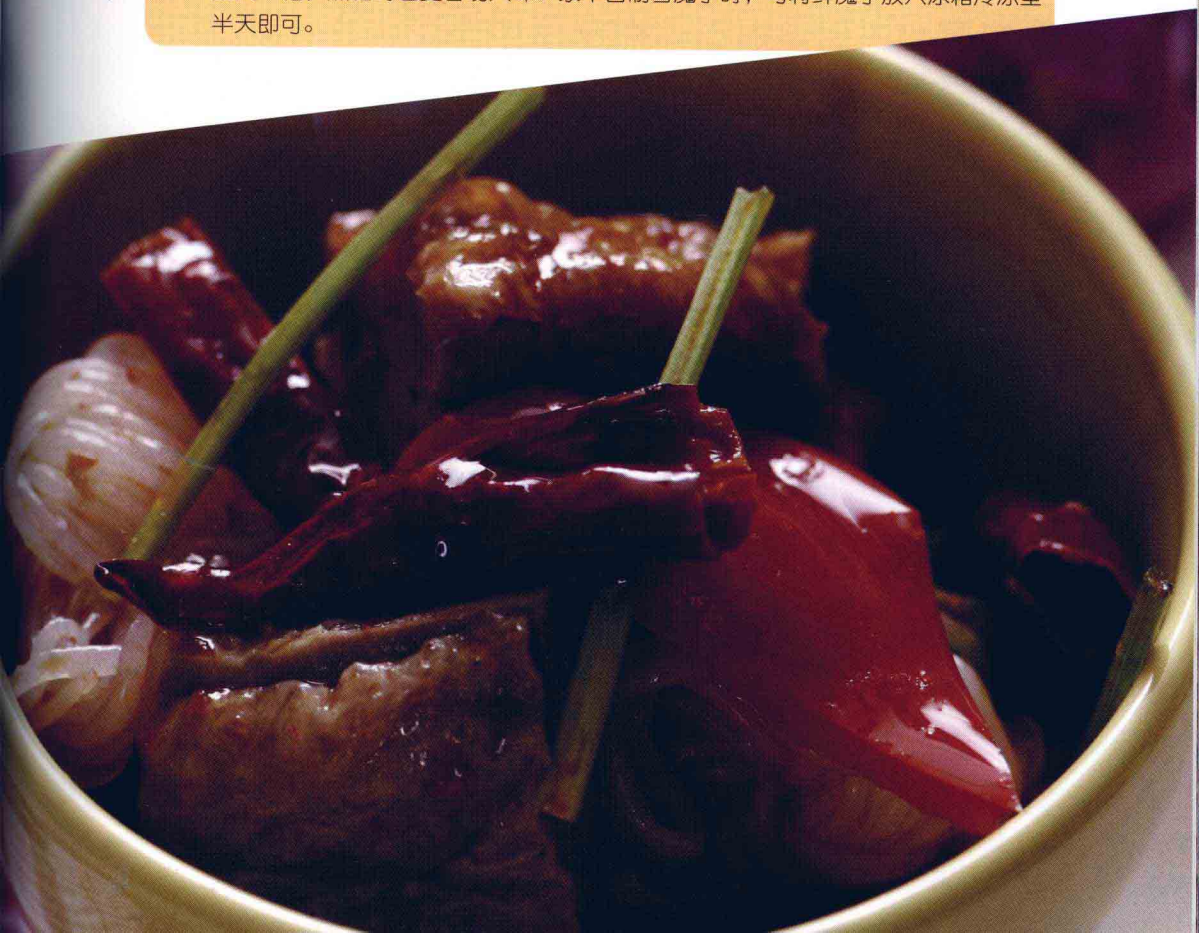
美味点评



四川出产的魔芋分两种：一是鲜魔芋，四季均有售；二是雪魔芋，产于峨眉山金顶，僧人将鲜魔芋放在雪地中使其结冰，冰化后晾干就变成海绵状的雪魔芋，口感别具一格，烹饪时也更容易入味。家中自制雪魔芋时，可将鲜魔芋放入冰箱冷冻室半天即可。



香辣锅



07 香辣蹄筋

材料 干猪蹄筋400克，猪瘦肉末200克

调料 泡辣椒40克，葱白段20克，姜10克，芽菜100克，盐3克，胡椒粉2克，料酒16毫升，高汤1200毫升，香油15毫升，花椒2克

做法

1. 将芽菜洗净，切成1.5厘米长的段；泡辣椒去蒂和子，切断；姜拍裂；干猪蹄筋用温水泡软后洗净，放入90℃的开水中焖至软（约需1小时），再切成8厘米长的段。
2. 锅中放入15毫升油，用中火烧至四成热，爆香泡辣椒、姜和葱白段，再加入高汤、料酒（8毫升）、盐、胡椒粉及猪蹄筋，转小火烧软入味（约1小时）后盛出。
3. 锅中放入15毫升油，用中火烧至四成热，放入花椒和猪瘦肉末翻炒，再加入料酒（8毫升）和芽菜炒香，然后倒入煮猪蹄筋的汤汁和猪蹄筋，待汤汁稍收，蹄筋软糯时，放入香油翻匀，即可装盘。



美味点评

本菜红润鲜亮，软糯适口，具有美容养颜和清血开胃的作用。也可用干肉皮油发（即用小火把干肉皮炸至膨起）后制作，注意不要焖锅。

材料 茭白400克，青辣椒150克

调料 姜丝5克，青蒜30克，盐5克，高汤600毫升

做法

- 1.将茭白去皮洗净，切成滚刀块；青辣椒洗净，去除蒂和子，切成1.5厘米长的段；青蒜择洗干净，切成2厘米长的段。
- 2.沙锅中放入高汤、姜丝和茭白块，用中火炖10分钟，再加入青辣椒炖5分钟，然后加盐且撒入青蒜段即可起锅。

美味点评

- 1.如不放青蒜等五荤之物，也可用素高汤制作，则为本色素斋。
- 2.也可用红尖椒，不宜用一点都不辣的菜椒。茭白可换成芦笋或芋头等。



香辣锅

材料 干明太鱼250克，干辣椒20克

调料 葱段20克，姜片10克，料酒30毫升，糖5克，盐5克

做法

- 1.将干明太鱼泡水30分钟后，洗净；干辣椒洗净，切成段。
- 2.将明太鱼和干辣椒放入沙锅中，再加入葱段、姜片、料酒、糖和适量清水，用大火烧沸后，转小火将肉煨至九成熟（约30分钟），最后加盐，再煨炖几分钟即可。

美味点评

本菜热辣鲜香，汤厚肉烂，具有祛风散寒，舒筋通络的作用，适宜风寒型患者经常食用。本菜还可用于鱿鱼干或乌鱼肉制作。



10 银耳辣椒肉皮羹



材料 银耳15克, 红枣30克(去核), 干肉皮400克

调料 料酒15毫升, 干辣椒5克, 姜片5克, 盐3克

做法

1. 将干肉皮浸软洗净, 控干水分, 切成2厘米见方的小块。锅中油烧至六七成热, 放入干肉皮块炸至颜色变白。
2. 将所有材料和调料(盐除外)放入沙锅中, 加水1500毫升, 用旺火烧开后转小火炖1小时, 再加盐调味即可。

美味点评

1. 本菜药食两用, 润肤养血。
2. 制作时注意水要一次加足, 中间不要加水。也可用鲜肉皮制作, 炖40分钟即可, 但味道没有干肉皮好。

11 青椒排骨煲



材料 排骨段600克, 青辣椒100克

调料 姜丝10克, 豆瓣酱30克, 糖5克, 盐5克

做法

1. 将排骨段放入开水中焯一下捞出; 青辣椒切块。
2. 锅中热油, 爆香豆瓣酱和姜丝, 再放入氽过的排骨段翻炒。
3. 将炒锅中的材料倒入沙锅, 加水至没过排骨, 再加入糖, 用大火烧开后改小火炖30分钟, 然后加入青辣椒块略搅拌, 放盐调味, 再炖3分钟即可。

美味点评

也可用羊排代猪排骨制作。