

家庭特色菜谱

辣味食谱



延边人民出版社

家庭特色菜谱

辣味食谱

主编 于灿英

延边人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭特色菜谱/于灿英编. — 延吉:延边人民出版社,2000.8

ISBN 7-80648-471-X

I. 家… II. 于… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 41906 号

家庭特色菜谱 辣味食谱

主 编:于灿英

责任编辑:桂镇教

版式设计:王 岩

责任校对:宋晓梅

出 版:延边人民出版社

经 销:各地新华书店

印 刷:长春市东新印刷厂

开 本:850×1168 毫米 1/32

字 数:250 千字

印 张:110

彩 页:120

印 次:2003 年 2 月第 2 次印刷

印 数:3051-5050 册

书 号:ISBN 7-80648-471-X / Z·56

全套定价:180.00 元(每分册:12.00 元)



桃仁鸡丁



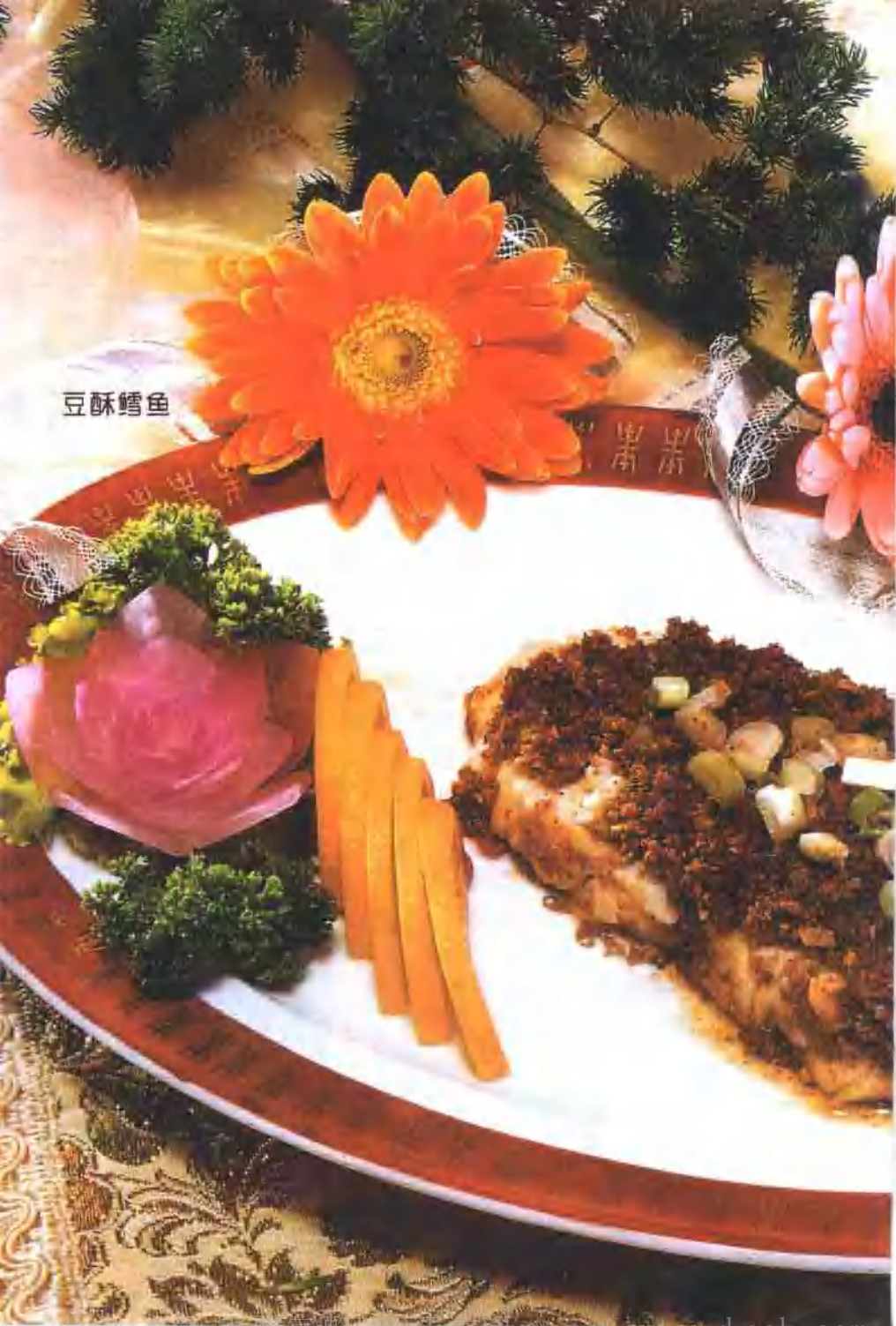
叉烧鳔鱼



炒河蚬



豆酥鳕鱼





八珍鸡汤



豉汁螺肉



葱爆里肌



滑嫩牛肉丝



葱烤辣鱼



大蒜炒螺肉



丁香鱼干



腊肉炒细粉



东安鸡



宫保鸡丁



贵妃鸡翅



炒辣子兔丁



豉椒炒兔片



青椒鸡丁



前 言

我国烹饪技术历史悠久,素负盛誉。八大菜系,各具特色,闻名遐迩。有关烹饪的著述也很多,但多以饮食业为对象,其所需原料和设备要求高,难以适用于广大家庭。如何在现有条件下,既能丰富和改善家庭饮食生活,使家庭菜肴品种多样化,又可使菜肴富于营养、经济实惠呢?这是一个急需解决的问题。为了满足广大人民的需要,我们编写了这套《家庭特色菜谱》丛书。

这套丛书广征博采,涉及内容非常广泛。集全国各地米、面、饭食和菜肴万余种,主要有熟食下水食谱、烘烤食谱、辣味食谱、斋菜、炖菜、酱腌泡菜、广东点心、风味甜食等几十种特色食品的制作方法。每类各成一册,其中不乏全国著名的传统菜、创新菜和风味小吃。

这套丛书语言通俗,易于掌握;取材容易,操作简单,实用性强。适用于广大家庭主妇和饮食业人员参考查阅。相信这套丛书的面世,会对丰富和改善人们的饮食生活具有一定的指导作用。

由于我们的技术水平有限,书中的缺点错误在所难免,恳切希望广大家庭主妇及饮食业同行提出宝贵意见。

目 录

一、肉 类

- | | |
|-----------|------------|
| 樱桃肉(1) | 干烧冬笋(10) |
| 烤牛心(2) | 红烧牛肚(10) |
| 烤牛排(2) | 拌麻辣牛肉丝(11) |
| 铁锅杂拌(3) | 辣子鸡条(11) |
| 菊花脑藕(3) | 麻辣肉片(12) |
| 酿元葱(4) | 鱼香肉丝(12) |
| 蒸猪肉(5) | 金钱里脊(13) |
| 煎肝(5) | 宫保腰块(13) |
| 拔丝肉段(6) | 干煸肚丝(14) |
| 辣肚(6) | 椒麻肚丝(14) |
| 手抓羊肉(7) | 辣油肚块(15) |
| 一群羊(7) | 熟拌麻辣牛肉(15) |
| 醋辣肥肠(8) | 沙锅羊肉(16) |
| 氽羊毛(8) | 芝麻羊肉丝(16) |
| 烩酸辣羊肉丁(9) | 辣子肉片(17) |
| 烩银丝散旦(9) | 花椒牛肉(17) |

白灯笼麻辣牛肉(18)
 炒细牛百页(18)
 洋葱炒牛肝(19)
 麻辣羊肚丝(19)
 炒肉渍菜(20)
 回锅肉(20)
 辣子肉丁(20)
 糖醋排骨(21)
 辣味皮丝(21)
 麻辣羊肉(22)
 红煨羊蹄(22)

芝麻牛排(23)
 水爆牛百叶(23)
 熘狗肝尖(24)
 麻辣狗肉(24)
 熘狗白肚(25)
 狗肉火锅(25)
 砂锅狗肉(26)
 红油猪耳(26)
 辣炒银耳肉丝(27)
 咕嚕肉(27)

二、蔬菜类

青龙红玉(29)
 仙姑逢旧友(30)
 醋熘黄瓜(30)
 苦瓜炒肉丝(31)
 肉酿苦瓜(31)
 炒辣味丝瓜(32)
 爆辣椒(32)
 酱爆辣椒(33)
 青椒炒番茄(33)
 辣椒炒肉丝(33)
 麻辣莴笋(34)
 炆莴笋片(35)
 炸胡萝卜丸子(35)
 雪菜烧黄豆(36)
 素炒大头菜(36)

酱烧大头菜(36)
 蘑菇焖土豆(37)
 青辣椒拌松花蛋(37)
 赛泡菜(38)
 糖醋炒素鸡蛋(38)
 小辣椒炒金针菇(38)
 炆酸菜(39)
 干煸苦瓜青椒(39)
 酸辣银针(40)
 莴笋银芽(40)
 糖醋莴笋(40)
 辣炸茄丝(41)
 醋熘藕片(41)
 酸辣菜花(42)
 炒辣白菜(42)

- 酱爆薯丁(42)
辣卷心菜(43)
糖醋土豆丝(43)
葱头青椒丝(44)
酒香辣椒(44)
糖醋青椒(44)
鱼香菜心(45)
糖醋卷心菜(45)
珊瑚卷心菜(46)
香辣五丝(46)
炔卷心菜卷(47)
麻辣茭白(47)
油吃麻辣茭白(48)
炔麻辣莴笋(48)
麻酱莴笋尖(49)
炒三丁(49)
酸辣土豆(49)
咖喱土豆(50)
干烧冬笋(50)
辣味笋(51)
麻辣萝卜丝(51)
辣萝卜条(52)
拌萝卜干(52)
炒苦瓜辣椒(53)
干煸苦瓜(53)
辣味茄丝(53)
腌青辣椒(54)
炔柿子椒(54)
香辣冬瓜丝(55)
酸辣西葫芦条(55)
鱼香油菜(56)
油煎芥卷(56)
辣味笋条(57)
辣莴笋(57)
甜酸辣莴笋(57)
烩扁豆(58)
酸辣土豆丝(58)
香辣土豆(59)
炒糖醋辣白菜(59)
珊瑚菜花(60)
糖醋辣萝卜丁(60)
炸茄盒(61)
酿青椒(61)
油焖尖椒(62)
麻辣毛豆(62)
醋熘地瓜丝(63)
香辣白菜(63)
酸辣黄瓜(64)
炔辣油菜心(64)
辣油冬瓜(64)
辣油木耳(65)
五味凤笋(65)
脆皮葫芦(66)
灯影珊瑚(67)
姜丝茭白(67)
珊瑚嫩藕(68)
芥末青笋(68)
麻酱茄子(69)

鱼香菜羹(69)

酸辣莲花白(70)

珊瑚嫩茄(70)

红油粉皮(71)

糖烧白菜(71)

焖茄盒(72)

三、禽蛋类

果汁全鸡(73)

辣子鸡(74)

麻辣鸡(74)

油辣子鸡(74)

熘鸡血(75)

油泼鸡(75)

糊辣鸡丁(76)

碎米鸡丁(76)

花椒鸡丁(77)

香辣鸡丁(77)

银杏鸡花(78)

粉蒸鸡片(78)

醋熘鸡(79)

竹节鸡(79)

葱头鸡饭(80)

火鸡辣椒少司(80)

酥脆禾花雀(81)

辣味雀丁(81)

脆皮鹌鹑(82)

麻辣野鸡(82)

宫保鹌鹑(83)

鱼香全鸡(83)

炸仔鸡(84)

辣扒鸡(84)

宫保鸡丁(84)

油淋仔鸡(85)

香油拉鸡(86)

皆大欢喜(86)

华洋鸭肝(87)

茄汁鸭脯(87)

鱼香兔丝(87)

红油兔肉(88)

鱼香鸭方(88)

生炒辣椒鸡(89)

辣味花生仁仔鸡(90)

鱼香肉末烘蛋(90)

豆瓣焖鸡头(91)

糖醋松花(91)

花生兔肉(92)

炒仔鸡(92)

酸辣鸡块(93)

辣子鸡丁(93)

辣子鸡块(94)

醋焖鸡三件(94)

醋熘鸡块(95)

虎眼肉(95)

- | | |
|------------|-------------|
| 炒辣子兔丁(95) | 怪味鸡片(105) |
| 麻辣野鸭(96) | 辣梅鸡脯(105) |
| 香辣田鸡腿(96) | 豆瓣鸭块(106) |
| 酱爆肉丁(97) | 鲜柠檬焗鸡(106) |
| 辣味卤鸭(98) | 洋菜鸡丝(107) |
| 辣爆鸡片(98) | 烤山鸡片(108) |
| 红油鸡丝(99) | 蒸鸡(108) |
| 麻辣鸡爪(99) | 辣人参鸡(109) |
| 香辣炸鸡翅(100) | 烤鸡片(109) |
| 鱼香蛋饺(100) | 滑炒鸡片松茸(110) |
| 烹鹌鹑(101) | 芥末鸭掌(110) |
| 葱末鸡什(101) | 酥炸乳鸽(111) |
| 咖喱鸭掌(102) | 家常田鸡腿(111) |
| 焗冬菇鸽(103) | 色蛋卷(112) |
| 干炸鸽块(104) | 油卵(112) |
| 棒棒鸡(104) | |

四、水产类

- | | |
|------------|------------|
| 烧糖醋带鱼(113) | 山东海参(118) |
| 醋椒活鱼(114) | 干煸鳊鱼丝(118) |
| 虾籽炆瓜白(114) | 烧鳊鱼段(119) |
| 糖醋鲳鱼(114) | 烤鳊鱼(119) |
| 糖醋鲑鱼块(115) | 烤沙参(120) |
| 干烧鲤鱼(115) | 辣酱烧白鱼(120) |
| 麻辣鲢鱼(116) | 醋椒鲤鱼(121) |
| 醋椒青鱼(116) | 烩酸辣鱼丝(121) |
| 糖醋鲤鱼片(117) | 油炸泥鳅段(122) |
| 辣椒鳊鱼条(117) | 炸虾肉丸子(122) |