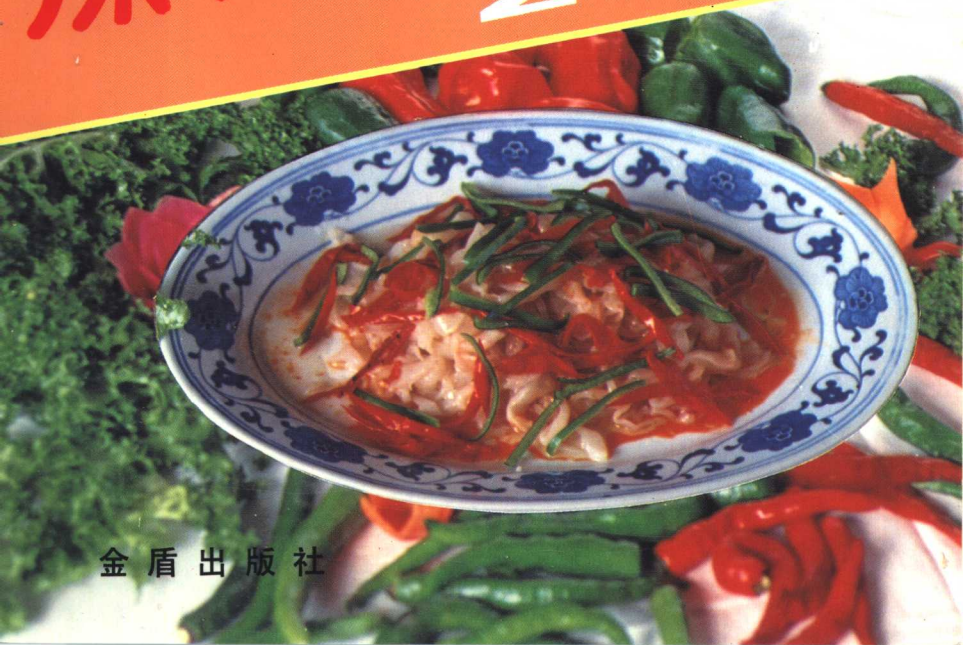




辣味菜肴烹调 270种



金盾出版社

辣味菜肴烹调 270 种

刘自华 编著

本书荣获“首届金盾
版优秀畅销书奖”

金盾出版社

内 容 提 要

这是一本专门传授辣味菜肴制作技术的读物,系统讲述了辣椒的品种、营养成分、辣椒对人体的功用及如何把辣椒做香的技巧,分5类270个品种,详细介绍了辣味菜的制作方法和技术要求。另外,还附了11种辣味面食的制作方法。本书通俗易懂,实用性强,适宜一般家庭使用,也可作专业烹饪者和有关教学的参考书。

图书在版编目(CIP)数据

辣味菜肴烹调 270 种/刘自华编著. —北京:金盾出版社, 1991. 3

ISBN 7-80022-306-X

I. 辣… II. 刘… III. 菜谱-辣椒-烹饪-方法 IV. TS972.1

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 68218137

传真:68276683 电挂:0234

彩色印刷:北京3209工厂

黑白印刷:北京万兴印刷厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:5.625 彩页:4 字数:107千字

2000年12月第1版第16次印刷

印数:693001--704000册 定价:5.00元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

70518600

小辣椒炒水芥丝



小煎笋鸡



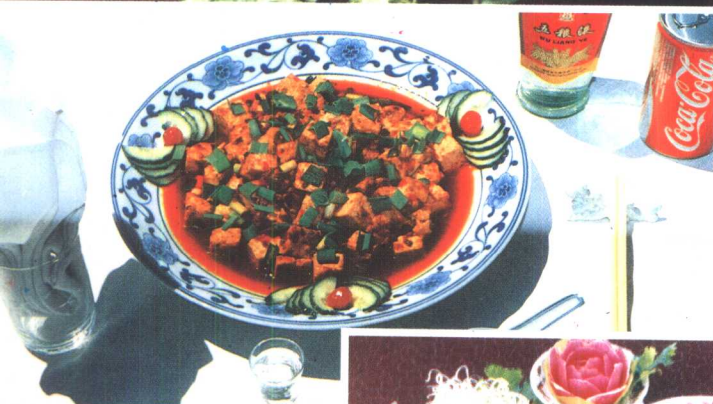
椒茸拌豆腐

豆瓣青鱼





辣椒肉末
雪里蕻



蚂蚁上树

麻婆豆腐



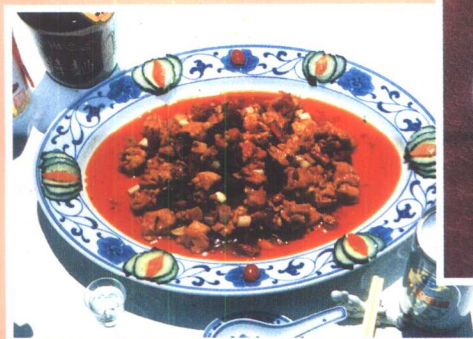
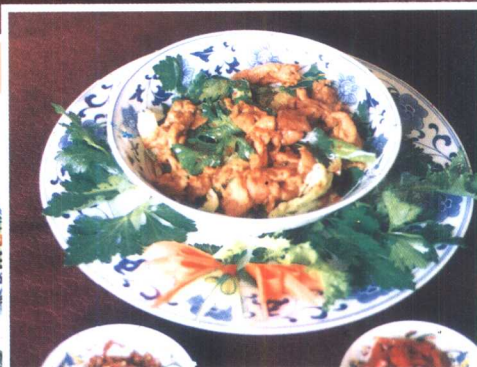
鱼香鱿鱼卷



鱼香豆腐丝



宫保鸡丁



家常黄酒煨鸡
水煮肉片



炆水芥丝



鱼香魔芋丝

家常海参



家常臊子萝卜圆

写在前面

辣味菜是许多人喜欢吃的,但是专门介绍制作辣味菜肴的书还不多见。要想真正做好辣椒,做出香味和各种花色品种,必须掌握一定的技巧。为了帮助喜食辣味者掌握这一技巧,作者在总结自己近二十年制作辣味菜肴经验的基础上,博采众长,编写了这本普及辣味菜肴制作技术的小册子。书中除了对辣椒的品种、营养、制作方法做了介绍外,着重介绍了 270 种辣味菜肴以及 11 种辣味面食的具体制作方法,供读者参考仿制。

仿照菜谱制作辣菜,一定要先把菜谱看懂、记住,作好制菜的充分准备。烹制时要快,不能看一步做一步,因为火不等人,许多菜是要一气呵成的。这就是要慢看书、快制菜。菜做好后,可以对照技术要求中所说的成菜特点,以此为标准,自行检验所制菜肴在色香味形多方面,是否达到了要求,并总结自己的经验,以求做得更好。

作者



鱼香油菜



家常蹄筋



鱼香碎米鸡

回锅香肠



凉面

麻辣火锅



目 录

一、辣椒——众多喜食者的佳蔬	(1)
(一)辣椒的品种	(1)
(二)辣椒的加工产品	(2)
(三)辣椒含有哪些营养成分	(3)
(四)食用辣椒有什么益处	(4)
(五)怎样烹制辣椒才有香味	(4)
二、辣味菜肴的制作	(5)
(一)凉菜类	(5)
1. 辣味姜汁菠菜	(5)
2. 辣味姜汁四季豆	(6)
3. 炆黄瓜	(6)
4. 辣味空心菜	(7)
5. 炆柿子椒	(7)
6. 红油白肉	(8)
7. 红油口条	(8)
8. 炆泡菜	(8)
9. 红油粉皮	(9)
10. 麻辣粉皮	(10)
11. 红油白菜心	(10)
12. 麻辣萝卜丝	(10)
13. 椒末拌豇豆	(11)
14. 麻辣肚丝	(11)
15. 红油鸡翅	(12)
16. 辣味麻酱鸡翅	(12)
17. 红油土豆丝	(12)
18. 辣味椒麻鸡翅	(13)
19. 麻辣白菜卷	(13)
20. 辣味糖醋白菜	(14)
21. 陈皮牛肉	(14)
22. 麻辣猪肝	(15)
23. 辣味凉拌肉皮丝	(16)
24. 辣味糖醋排骨	(16)
25. 红油木耳菜	(17)
26. 椒茸木耳菜	(17)
27. 炆辣椒拌木耳菜	(18)

28. 青辣椒拌肚丝	(18)	49. 红油墨鱼丝	(27)
29. 椒茸海螺片	(18)	50. 小辣椒拌粉皮	(28)
30. 红油海螺片	(19)	51. 红油拍黄瓜	(28)
31. 辣味椒麻海螺片	(19)	52. 椒油红根拌芹菜	(28)
32. 陈皮鳝片	(20)	53. 红油牛筋	(29)
33. 豆豉青辣椒	(20)	54. 红油羊头肉	(29)
34. 红油黄玉参	(21)	55. 麻辣肺片	(30)
35. 红油豇豆	(21)	56. 红油芹菜豆干	(30)
36. 辣味肉皮冻	(22)	57. 煨辣芹黄魔芋丝	(30)
37. 煨辣笋尖	(22)	58. 麻辣熏干	(31)
38. 麻辣笋丝	(23)	59. 红油海带粉丝	(31)
39. 小辣椒葱花拌香菜	(23)	60. 煨辣姜汁海带粉丝	(32)
40. 麻辣鱿鱼丝	(23)	61. 红油鲜蚕豆	(32)
41. 红油鱿鱼卷	(24)	62. 麻辣海米鲜蚕豆	(33)
42. 椒茸拌豆腐	(24)	63. 红油拌香椿	(33)
43. 小辣椒拌豆丝	(25)	64. 煨辣金针菇	(33)
44. 香油辣椒拌粉丝	(25)	65. 红油玉米笋	(34)
45. 红油海米冬笋	(25)	66. 辣味椒麻玉米笋	(34)
46. 怪味鸡块	(26)	67. 红油嫩藕	(35)
47. 酸辣椒麻鸡块	(26)		
48. 煨辣姜汁菠菜	(27)		
(二)素菜类	(35)		
1. 红油茄泥	(35)	3. 炆油菜心	(36)
2. 鱼香油菜	(35)	4. 椒香掐菜	(36)

5. 烧拌小辣椒····· (37)	29. 青辣椒炒土豆丝 ····· (49)
6. 家常平菇····· (37)	30. 鱼香魔芋丝 ····· (49)
7. 炆莲花白····· (38)	31. 家常臊子魔芋 ····· (50)
8. 鱼香茄子····· (38)	32. 辣味肉末烧海带 ····· (50)
9. 家常豆腐····· (39)	33. 炆红薯丝 ····· (51)
10. 蚂蚁上树 ····· (39)	34. 鱼香红薯圆 ····· (51)
11. 麻婆豆腐 ····· (40)	35. 酸辣海米豌豆羹 ····· (52)
12. 干煸苦瓜青椒 ····· (41)	36. 小辣椒炒水芥丝 ····· (52)
13. 豆豉辣椒 ····· (41)	37. 家常臊子白菜心 ····· (53)
14. 鱼香豆腐 ····· (42)	38. 鱼香熏干 ····· (53)
15. 鱼香豆腐丝 ····· (42)	39. 炆水芥丝 ····· (54)
16. 青辣椒炒豆腐丝 ····· (43)	40. 家常玉米笋 ····· (54)
17. 家常青笋水萝卜 ····· (43)	41. 鱼香鸡蛋 ····· (54)
18. 醋熘辣白菜 ····· (43)	42. 辣椒肉末雪里蕻 ····· (55)
19. 家常臊子萝卜圆 ····· (44)	43. 小辣椒炒金针菇 ····· (55)
20. 炆土豆丝 ····· (45)	44. 鱼香松花蛋 ····· (56)
21. 鱼香莲花白 ····· (45)	45. 家常海米西葫芦 ····· (56)
22. 青辣椒魔芋丝 ····· (46)	46. 家常白菜炖冻豆腐 ····· (57)
23. 炆木耳菜 ····· (46)	47. 炆酸菜 ····· (57)
24. 青辣椒拌松花蛋 ····· (46)	
25. 鱼香紫菜羹 ····· (47)	
26. 家常兰笋 ····· (47)	
27. 椒茸茄泥 ····· (48)	
28. 青辣椒炒丝瓜 ····· (48)	

48. 辣味草菇烩鲜蘑	(58)	51. 鱼香红根豌豆	(59)
49. 鱼香蚕豆	(58)	52. 家常鲜蘑烩蚕豆	(60)
50. 家常金钩豌豆	(59)	53. 鱼香菜花	(60)
(三)肉菜类	(61)		
1. 家常肉片	(61)	24. 辣味萝卜连锅汤	(75)
2. 鱼番茄饼	(61)	25. 回锅猪头肉	(76)
3. 家常肉花	(62)	26. 麻辣火锅	(76)
4. 回锅肉	(63)	27. 家常兔肉	(77)
5. 盐煎肉	(64)	28. 陈皮兔肉	(78)
6. 江津肉片	(64)	29. 鱼香兔肉	(78)
7. 鱼香肉丝	(65)	30. 青辣椒炒兔丁	(79)
8. 宫保肉丁	(65)	31. 青辣椒肉末川冬菜	(79)
9. 家常蒜薹肉丝	(66)	32. 家常臊子冬笋	(80)
10. 辣味烧肉	(67)	33. 辣味烧牛肉	(81)
11. 宫保腰块	(67)	34. 简易辣味涮锅	(81)
12. 鱼香腰花	(68)	35. 辣味烧狗肉	(82)
13. 辣子肉丁	(68)	36. 辣味血豆腐	(83)
14. 水煮肉片	(69)	37. 家常臊子魔芋	(84)
15. 家常响铃肉片	(70)	38. 辣椒肉末炖粉条	(84)
16. 鱼香猪肝	(71)	39. 家常猪肉炖豆腐	(85)
17. 豆瓣肘子	(71)	40. 烩辣肉末炆酸菜	(85)
18. 鱼香酥肉	(72)	41. 鱼香肉片蚕豆	(86)
19. 鱼香丸子	(72)		
20. 辣味粉蒸牛肉	(73)		
21. 家常蹄筋	(74)		
22. 辣味蒸排骨	(74)		
23. 干煸牛肉丝	(75)		

42. 鱼香肉丝魔芋	(86)	50. 鱼香锅巴肉片	(91)
43. 家常金针菇炒肉丝	(87)	51. 鱼香藕盒	(92)
44. 青辣椒炒肚丝	(87)	52. 家常肉片烩草菇	(92)
45. 回锅香肠	(88)	53. 家常肉片烩蚕豆	(93)
46. 家常黄酒焖兔块	(88)	54. 家常肉末烩豌豆	(93)
47. 酸辣臊子蹄筋	(89)	55. 干烧肉条	(94)
48. 辣味烧猪蹄	(90)	56. 鱼香酿菜花	(95)
49. 辣味粉丝白肉	(90)	(四) 鸡鸭类	(96)
1. 辣味姜汁鸡	(96)	16. 家常萝卜烧湖鸭	(105)
2. 辣味热窝姜汁鸡	(96)	17. 陈皮鸡爪	(106)
3. 辣子鸡丁	(97)	18. 干烧鸡条	(107)
4. 宫保鸡丁	(97)	19. 家常陈皮烧笋鸡	(107)
5. 鱼香八块鸡	(98)	20. 糊辣鸡条	(108)
6. 鱼香软酥鸡	(99)	21. 家常大转弯	(109)
7. 家常鸡块	(99)	22. 荷叶粉蒸鸡	(109)
8. 家常黄酒煨鸡	(100)	23. 辣椒鸡米	(110)
9. 辣味花生仁仔鸡	(101)	24. 鱼香菊花鸡	(110)
10. 鱼香鸭子	(101)	25. 鱼香碎米鸡	(111)
11. 鱼香鸡什件	(102)	26. 辣味酿鸡	(112)
12. 辣椒鸡什件	(103)	27. 家常魔芋烧鸭	(113)
13. 鱼香肉末烘蛋	(103)	28. 家常萝卜烧鸡颈	(113)
14. 家常双色鸡块	(104)	29. 辣味烧鸡块	(114)
15. 青辣椒炒笋鸡	(105)		

30. 香辣炸鸡翅·····	(115)	34. 鱼香鸡茸花菜	(117)
31. 辣味萝卜炖鸭块		35. 小煎笋鸡·····	(118)
·····	(115)	36. 红薯粉蒸鸡·····	(118)
32. 豆瓣焖鸡头·····	(116)	37. 东安鸡·····	(119)
33. 辣味炸鸡串·····	(116)	38. 鱼香清炸笋鸡·····	(119)
(五) 鱼虾海味类·····	(120)		
1. 豆瓣青鱼·····	(120)	23. 鱼香五柳鱼·····	(136)
2. 大蒜豆瓣鲤鱼·····	(121)	24. 青辣椒炒鱼丝·····	(136)
3. 家常豆腐鲫鱼·····	(122)	25. 烩辣鱼条·····	(137)
4. 干烧鲤鱼·····	(122)	26. 宫保海螺片·····	(138)
5. 辣味砂锅头尾·····	(123)	27. 鱼香海螺片·····	(138)
6. 鱼香脆皮鱼·····	(124)	28. 干煸鳝鱼丝·····	(139)
7. 辣味烧头尾·····	(125)	29. 大蒜家常烧鳝段	
8. 家常青辣鱼丝·····	(126)	·····	(140)
9. 泡椒鱼片·····	(126)	30. 家常芹黄鳝丝	(141)
10. 鱼香虾仁·····	(127)	31. 水煮鳝鱼·····	(141)
11. 辣味姜汁鱼·····	(128)	32. 烩辣茄皮烧鳝鱼	
12. 烩辣姜汁鱼·····	(128)	·····	(142)
13. 鱼香带皮虾·····	(129)	33. 干烧鳝鱼·····	(143)
14. 干烧虾仁·····	(130)	34. 鱼香鳝鱼丝·····	(143)
15. 宫保虾仁·····	(130)	35. 青辣椒炒鳝丝·····	(144)
16. 青辣椒熘虾仁·····	(131)	36. 麻辣陈皮鱼·····	(145)
17. 鱼香瓦块鱼片·····	(132)	37. 家常海螺·····	(145)
18. 鱼香酥鱼片·····	(132)	38. 鱼香菊花鱼·····	(146)
19. 家常海参·····	(133)	39. 辣味粉丝胖头鱼	
20. 家常鱿鱼·····	(134)	·····	(147)
21. 鱼香鱿鱼卷·····	(134)	40. 水煮鱼片·····	(147)
22. 宫保鱿鱼卷·····	(135)	41. 泡辣椒冬菜鱼·····	(148)

42. 干烧鱼条	(149)	50. 干烧田鸡腿	(154)
43. 辣椒泡菜鲫鱼 ...	(150)	51. 宫保田鸡腿	(155)
44. 家常蜗牛肉	(150)	52. 鱼香田鸡腿	(155)
45. 宫保蜗牛肉	(151)	53. 家常田鸡腿	(156)
46. 鱼香蜗牛肉	(151)	54. 青辣椒炒田鸡腿	
47. 辣椒豆豉烧鲫鱼			(156)
.....	(152)	55. 鸭蛋烧青虾	(157)
48. 银粉家常鲫鱼 ...	(153)	56. 椒茸玉参	(157)
49. 芹黄豆瓣鲫鱼 ...	(153)		
附：辣味面食的制作	(158)		
(一)担担面	(158)	(六)宋嫂鱼羹面	(161)
(二)凉面	(159)	(七)红油馄饨	(162)
(三)家常牛肉臊子面	(159)	(八)麻辣米线	(163)
(四)辣味海米芹菜面		(九)凉拌米线	(163)
.....	(160)	(十)酸辣米线	(164)
(五)红油水饺	(161)	(十一)鱼香米线	(164)