

时尚菜谱
ShiShangCaiPu

家庭辣菜

张晨光 主编

最新时尚系列 · ZuixinShiShangXilie

最新

大众文艺出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

辣菜 / 张晨光主编. — 北京: 大众文艺出版社,
2005.5

(最新时尚家庭菜谱丛书)

ISBN 7-80171-674-4

I. 辣. . . II. 张. . . III. 辣菜—菜谱

IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 037735 号

大众文艺出版社出版发行

(北京市东城区府学胡同甲 1 号 邮编: 100007)

腾飞印刷厂印刷 新华书店经销

开本 880 × 1230 1/24 印张 4

2005 年 6 月第 1 版 2005 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 7-80171-674-4/TS · 25

全套定价: 39.20 元 (全 4 册)

版权所有, 翻印必究

大众文艺出版社发行部 电话: 84040746



目录

Contents

5	腐乳排骨	16	干烧海鱼头
6	生炒豉椒骨	17	蒜瓣黄鱼
7	黑椒牛排	18	子姜鸭片
8	泡菜煨鲤鱼	19	山芹鸭丝
9	豉汁蒸秋刀鱼	20	鱼香牛腩
10	辣子鱼球	21	姜丝肉
11	锅塌鱼排	22	银芽牛肉丝
12	蒜泥鱼片	23	虾子茄泥
13	三杯梭鱼	24	炒虾
14	辣椒焖鱼	25	番辣仔鸡
15	雪笋鱼头	26	黄煨牛肉



Contents

27 辣炒皮蛋

28 椒麻肚丝

29 蚝皇蒸石斑

30 三杯鱿鱼

31 豉椒蛤蜊

32 螺肉炒蒜

33 宫保鸡丁

34 辣味炸鸡翅

35 麻辣鸡丁

36 香辣焖鸡腿

37 椒麻凤爪

38 麻辣鸡丝

39 红油牛薄片

40 苦瓜咸蛋

41 空心菜炒牛肉

42 炒蟹脚

43 咸酥虾

44 回锅腊肉

45 酸豆角炒空心菜

46 麻辣鳝丝

47 酸辣乌参

48 软炸软丝条

49 五香卤海螺

50 麻辣肚丁

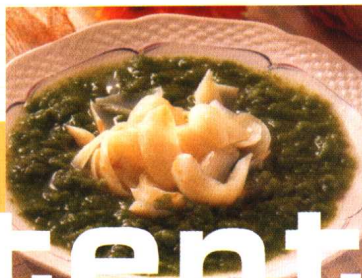
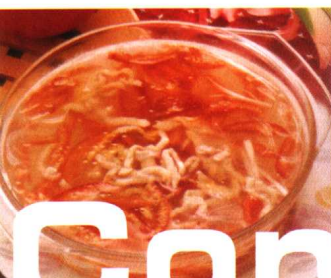
Contents



目录

Contents

- | | |
|-----------|------------|
| 5 1 醋辣皮蛋 | 6 3 酸辣臭豆腐 |
| 5 2 豉汁青红椒 | 6 4 芥末鱼柳 |
| 5 3 宫保菠菜 | 6 5 白灼鱼片 |
| 5 4 油辣白玉 | 6 6 麻辣瓜蒲 |
| 5 5 雪菜捆三辣 | 6 7 油爆虾 |
| 5 6 醋辣白菜梗 | 6 8 湘辣东安鸡 |
| 5 7 香辣蒸栗子 | 6 9 芥末鱿鱼 |
| 5 8 酸辣冬瓜蓉 | 7 0 嫩姜鱼肚 |
| 5 9 麻婆豆腐 | 7 1 咸猪肉炒青蒜 |
| 6 0 鱼香嫩豆腐 | 7 2 菜脯鸡 |
| 6 1 双椒烧豆腐 | 7 3 家常鳝片 |
| 6 2 盐酥炸豆腐 | 7 4 宫保炆虾 |



Contents

75 醋熘凤脯

76 怪味鸡

77 麻辣腰片

78 回锅肉

79 麻辣萝卜丝

80 叉烧腊肉

81 麻辣烫

82 川味豆鱼

83 泡菜肉末

84 鱼香烘蛋

85 口袋豆腐

86 熏干炒蒜苗

87 鱼香茄子

88 五更牛腩

89 蒜蓉扇贝

90 芥末凉面

91 香辣拌苦瓜

92 辣乳拌腐竹

93 豆瓣肚裆

94 白灼金针菇

95 孜然西葫芦

Contents



腐乳排骨

主料:

小排骨 225 克，蒜末 1 茶匙，辣椒 1 个，葱 1 根。

调味料:

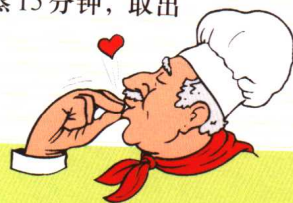
- (1) 淀粉半大匙。
- (2) 麻油辣腐乳 2 块，料酒 1 汤匙，酱油半汤匙，糖 1 茶匙。



制作方法:

- 1、小排骨洗净、拌入调味料 (1)；辣椒去籽、切碎；葱洗净切丁。
- 2、调味料 (2) 弄碎，加入蒜末、辣椒，和小排骨拌匀，铺在蒸盘内，上锅蒸 15 分钟，取出后撒上葱花即可。

- 1、排骨块剁小一点，蒸的时候才容易熟，也较易入味。
- 2、如果不喜欢太辣，可以不加辣椒末，一般的辣腐乳已经有点辣了。



大厨小窍门

生炒豉椒骨



主料:

小排骨 300 克，豆豉 2 茶匙，青椒半个，红椒半个，蒜末半茶匙。

调味料:

(1) 料酒半汤匙，酱油半汤匙，糖半茶匙，淀粉半汤匙。

(2) 料酒 1 汤匙，番茄酱 2 汤匙，酱油 1 汤匙，糖半汤匙，清水 3 汤匙。

制作方法:

1、小排骨洗净，拌入调味料（1）腌 10 分钟；青椒、红椒分别去籽，切小块；豆豉洗净，略切备用。

2、先将小排骨炸黄捞出，另用 2 汤匙油炒香蒜末、豆豉，再放入青椒、红椒同炒，并加入调味料（2），最后放入排骨，炒匀即盛出。

1、腌排骨的时候，淀粉不要同时放入，先让排骨入味再加粉，否则调味料会马上被粉吸干。

2、做这道排骨的粉不能太厚，炒起来要清爽些，不能黏乎乎的。



大厨小窍门



黑椒牛排



制作方法:

1、将牛小排洗净后，每片在骨中间切开，切成3小块，加入拍碎的1/4个洋葱、蒜3瓣、姜2片及调味料(1)腌半小时。

2、另将1/4个洋葱切碎，加入3瓣切碎的蒜，用2汤匙油炒香，再加入调味料(2)炒匀，改小火煮20分钟，并加入1汤匙牛油，做成黑胡椒酱。

3、平底锅加适量牛油，将腌好的牛排两面煎黄后取出，加入黑胡椒酱烧熟，再将牛排回锅，拌至入味即可。

1、为了缩短牛排腌渍入味的时间，可用牙签在肉面上扎点洞再浸，入味较快。

2、黑胡椒粉一定要用粗粒的才香，太细的胡椒粉较差。

主料:

牛小排5片，洋葱半个，蒜6瓣，姜2片。

调味料:

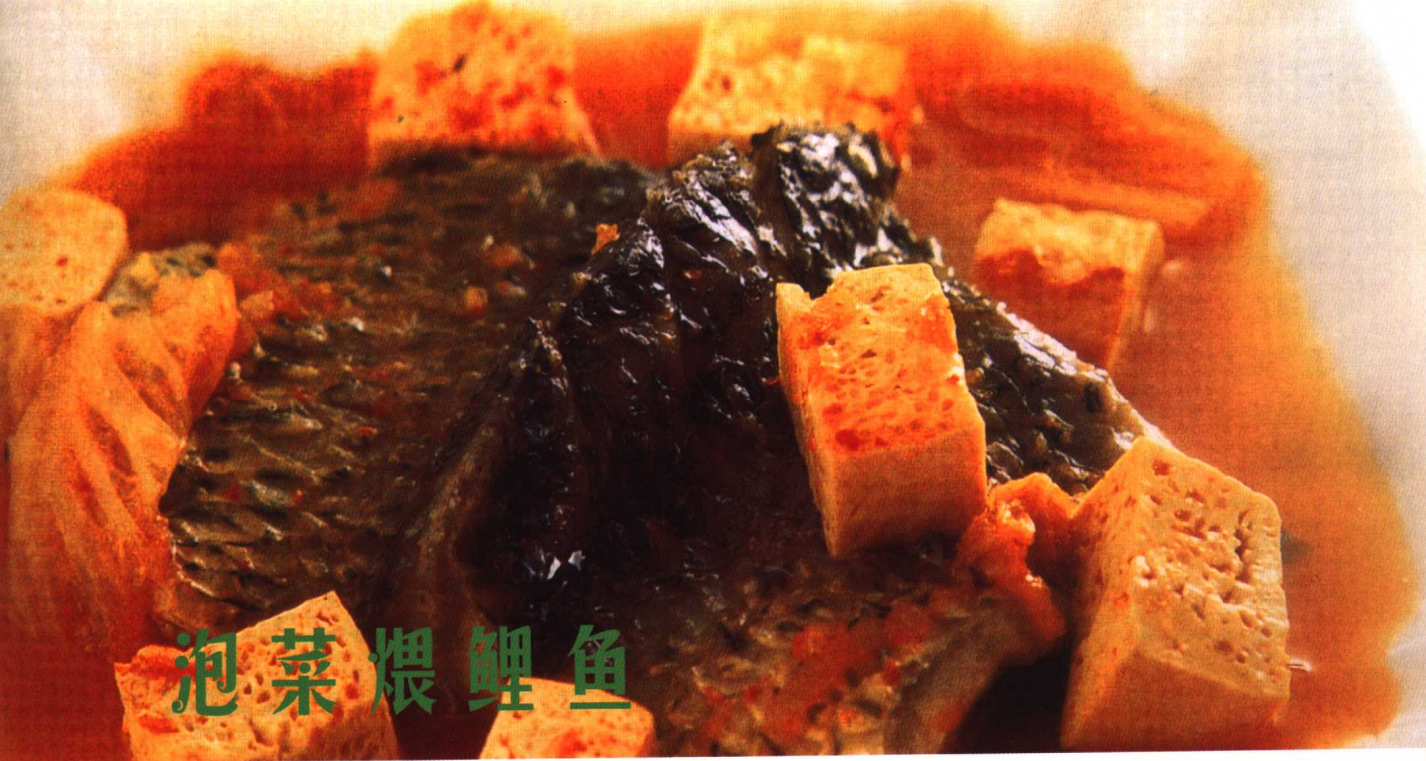
(1) 酱油3汤匙，料酒1汤匙，糖1汤匙，嫩肉粉1茶匙，黑胡椒粉半茶匙，淀粉1茶匙。

(2) 料酒1汤匙，AI酱(牛排酱)3汤匙，辣酱油2汤匙，酱油1汤匙，糖1汤匙，黑胡椒粉半汤匙，黑胡椒粉半汤匙，盐1/4茶匙，高汤(或清水)半杯。

(3) 牛油适量。



大厨小窍门



泡菜煨鲤鱼



主料:

鲤鱼1条(约600克), 韩国泡菜200克, 臭豆腐1块, 葱2根, 姜2片。



调味料:

泡菜汁1杯, 高汤3杯, 盐半茶匙



制作方法:

- 1、鲤鱼去鳞、鳃, 掏净内脏, 在鱼身上划斜刀, 葱姜酒水煮滚后将鱼稍微余烫, 捞出备用。
- 2、葱切段, 和姜片一起爆香, 加入调味料、鲤鱼、臭豆腐焖煮至八分熟, 再加入泡菜煮至熟即可。

1 若是鲤鱼较大, 可以切段再分别做不同的烹调处理, 如豆瓣鱼或煮汤等。

2 泡菜不能太早加入锅内, 否则会煮得太烂, 而失去原有清脆的口感。





豉汁蒸秋刀鱼



主料：

秋刀鱼3条，葱1根，姜2片，蒜3瓣，辣椒半个。



调味料：

豆豉半汤匙，酱油1茶匙，料酒半茶匙，胡椒粉少许。



制作方法：

1、秋刀鱼切段，取出内脏，洗净排入盘中备用。

2、将葱切成葱花；姜、蒜、辣椒切成细末状；豆豉略洗净。

3、将做法2入锅爆香后淋在鱼上，再放上其他调味料蒸约6分钟至熟即可。



1 秋刀鱼因为鱼身较长，在家中烹调时切段较为方便。若是不怕味道苦，不取出鱼的内脏也可以。

2 豆豉是将黄豆或黑豆煮熟，经过发酵使表面产生黄衣，烈日下晒干，加上少许水拌湿再缓缓发酵而成。一般食品店和超市均可买到。加了盐的豆豉称为咸豆豉，用于烹调；未加盐的称为淡豆豉，常被使用在中药方面。

辣子鱼球



主料:

鲳鱼1条,干辣椒3个,葱3根,蒜末适量,姜末适量,蒜味花生1汤匙。



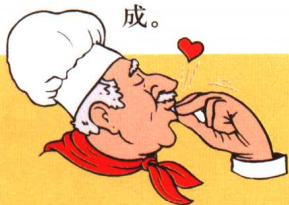
调味料:

盐1/4茶匙,料酒半茶匙,蛋液适量(相当于半个鸡蛋的量),淀粉1茶匙。



制作方法:

- 1、鲳鱼洗净后,去骨取肉切成鱼球状,用腌料拌匀,备用。
- 2、干辣椒切成小段;葱切段;鱼球放入中温油内炸熟后捞出。
- 3、锅中爆香蒜末、姜末、干辣椒、葱,放入调味料和鱼球拌炒至入味后,加入花生起锅即成。



大厨小窍门

- 1 这道菜香辣可口,非常适合下饭、下酒。
- 2 鲳鱼也可以连骨切成块状,比较容易处理。干辣椒用小火炒至香味溢出即可,如果炒焦了就会有苦味,从而影响菜肴的美味。



主料:

鲈鱼1条,葱2根,姜2片,红辣椒1/3根,蛋液适量(相当于2个鸡蛋的量),面粉少许。



调味料:

(1) 盐1/4茶匙,料酒1/4茶匙。(2) 高汤1碗,盐半茶匙。(3) 水淀粉适量。



制作方法:

- 1、将处理好的鲈鱼洗净,取下鱼肉,用调味料(1)稍微腌一下。
- 2、葱、姜、辣椒切成细丝备用;鱼肉先沾上一层面粉,再沾上一层蛋液,入锅煎熟后取出。
- 3、锅内放入少许油,爆香葱、姜、辣椒丝,加入调味料(2)及鱼肉略煮至入味,以水淀粉勾芡至稠状,取出鱼肉排入盘内,再淋上汤汁即可。

1 带有鱼皮的那一面要用刀稍微划几刀,防止煎的时候鱼皮受热而收缩变形。

2 煎鱼排之前先润锅,才不会粘锅,因为鱼皮较厚,火候要控制好才行。

大厨小窍门





蒜泥鱼片



主料：

鲷鱼半片，豆腐1盒，芦笋4根，酱料，蒜5瓣（剁成蒜泥），酱油膏2汤匙，凉白开1.5茶匙，糖半茶匙，香油1/4茶匙。



调味料：

盐1/4茶匙，蛋清半个，淀粉1茶匙，料酒半茶匙。



制作方法：

- 1、鲷鱼片切除鱼刺部分，切成小厚片，放入调味料中拌匀，备用。
- 2、豆腐切块状，平铺在盘底；芦笋削除老皮，切成小段，放入滚水中氽烫至熟，捞出备用。
- 3、将鱼片排在豆腐上，放入蒸笼内蒸熟后取出，倒出汁液，淋上混合均匀的酱料，芦笋置于盘边即可。

- 1 鱼片腌过会更滑嫩，剩余的酱料可以放入冰箱内冷藏。
- 2 爱吃辣的人可以用辣油淋在酱料上，以增加辣味。
- 3 垫盘底的食材也可用豆芽、韭菜、山药等，但要分别氽烫至熟。

大厨小窍门



三杯梭鱼



主料:

梭鱼1条,蒜10瓣,老姜6片,辣椒2根,罗勒适量。



调味料:

胡麻油2汤匙,料酒2汤匙,酱油2汤匙,糖1汤匙,水适量。



制作方法:

- 1、梭鱼处理干净,切成厚片;姜、辣椒切片;罗勒摘成小朵状。梭鱼煎至两面呈金色,备用。
- 2、锅中爆香姜片、蒜、辣椒,加入调味料和梭鱼片,烧开后用小火将酱汁煮成稠状,最后加入罗勒,加盖焖1分钟即可。

1 “三杯”指的是香油、酱油、料酒各一杯,但分量要依食材的多寡按比例增减。姜片最好煸炒至微干,香气较佳。

2 用沙锅烹调出来的味道较好。

3 三杯的菜种类非常多,如三杯鸡、三杯羊肉、三杯鱿鱼等。



大厨小窍门

辣椒焖鱼



主料:

红马头鱼1条，剥皮辣椒6个，葱1根，姜2片。



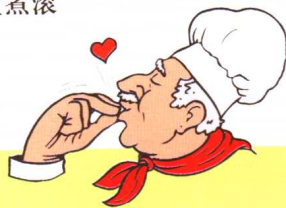
制作方法:

- 1、马头鱼去鳞、鳃、内脏，处理干净，鱼身上划2直刀；剥皮辣椒切段，葱切段，姜切片，备用。
- 2、锅内放入少许油，爆香葱、姜、剥皮辣椒，加入调味料（1）和鱼煮滚后，改小火焖煮至熟，再淋上调味料（2）即可。



调味料:

- (1) 辣椒汁2汤匙，花椒粒1/4茶匙，水2杯，酱油1茶匙，料酒半茶匙。
- (2) 香油1/4茶匙。



大厨小窍门

1 罐装的剥皮辣椒是很好的下饭小菜，剩余的汤汁倒掉很可惜，用来烹调此道焖鱼是很好的再利用方法，若是加上花椒会有一点麻辣的感觉，和红马头鱼搭配滋味很特别。

2 此道菜也可用鲈鱼、黄鱼、鲳鱼来代替。





雪笋鱼头



主料:

鲢鱼头半个, 雪里蕻110克, 肉馅75克, 冬笋1根, 豆腐1长块, 葱2根, 姜2片, 辣椒1个。



调味料:

(1) 料酒1汤匙, 酱油2汤匙。

(2) 料酒1汤匙, 酱油1汤匙, 盐半茶匙, 胡椒粉少许, 清水2杯。



制作方法:

- 1、鱼头洗净, 拭干水分, 拌入调味料(1)略腌。
- 2、雪里蕻洗净, 切碎; 冬笋去壳, 切片; 豆腐切四方块。
- 3、用5汤匙油先爆香葱、姜, 再将鱼头两面煎黄后盛出, 放入沙锅内, 并将豆腐煎黄一并放入。
- 4、另用2汤匙油炒肉馅和雪里蕻, 加入调味料(2)烧, 放入沙锅内, 同时加入笋片、辣椒, 小火烧半小时即可。拣出葱、姜, 端出食用。



大厨小窍门

- 1、选购鱼头时, 以头型浑圆者为佳, 而且要用黑鲢鱼头, 先煎过再烧, 可减少腥味。
- 2、一定要用鲜笋烧, 罐头笋或熟笋鲜味较差, 夏天可用绿竹笋, 冬天用冬笋。