

穆中华编著



酸、甜、咸、辣、苦
365种

目 录

第一章 酸、麻辣类

第一节 肉 菜

1. 鱼香肉丝…………… (1)
2. 辣子肉丁…………… (1)
3. 辣酱蒸排骨…………… (2)
4. 辣子牛肉…………… (3)
5. 麻辣牛肉…………… (4)
6. 麻辣猪肉丁…………… (4)
7. 酸辣腰卷…………… (5)
8. 麻辣肉丁…………… (6)
9. 麻辣猪肝…………… (6)
10. 辣椒酿肉…………… (7)
11. 酸辣肚尖…………… (7)
12. 酸辣红烧羊肉…………… (8)
13. 酸辣羊肚丝…………… (9)
14. 麻辣兔丁…………… (10)

第二节 水 产

1. 醋椒鱼…………… (10)
2. 葱辣鱼块…………… (11)
3. 麻辣鲫鱼…………… (12)
4. 酸辣鱼丁…………… (12)

5. 麻辣鱼脑…………… (13)
6. 糊辣鳊片…………… (13)
7. 辣子田鸡…………… (14)
8. 辣鱼粉皮…………… (14)
9. 豆瓣辣鲜鱼…………… (15)
10. 豆瓣辣海参…………… (16)
11. 葱辣鱼条…………… (16)
12. 酸辣笔筒鱿鱼…………… (17)
13. 酸辣黄鱼豆腐…………… (18)

第三节 禽、素、凉菜

1. 麻辣鸡…………… (19)
2. 辣油鸡…………… (19)
3. 家常烧辣鸡块…………… (19)
4. 葱辣鸡块…………… (20)
5. 辣子鸡丁…………… (21)
6. 辣味卤鸭…………… (22)
7. 麻辣鸭肠膜…………… (22)
8. 麻辣子鸡…………… (23)
9. 酸辣鸡丁…………… (23)
10. 酸辣大转弯…………… (24)
11. 醋焖鸡三件…………… (25)

12.麻辣白菜·····(26)
13.辣白菜·····(26)
14.辣黄瓜皮·····(26)
15.拌麻辣猪皮丝·····(27)
16.家常烧辣豆腐·····(28)
17.葱辣豆腐·····(28)
18.辣白菜卷·····(29)
19.油吃麻辣茭白·····(30)
20.麻辣芦笋·····(30)
21.麻辣芹菜干丝·····(30)
22.辣子素鸡丁·····(31)
23.醋溜青辣椒·····(31)
24.麻辣笋条·····(31)
25.酸辣素魷鱼·····(32)
26.酿辣椒·····(32)
27.辣味茄丝·····(33)
28.麻辣胡萝卜丝·····(33)
29.麻辣三丝·····(34)
30.麻婆豆腐·····(34)
31.酸辣菜·····(35)

第二章 酸、甜类

第一节 肉 菜

1.糖酥丸子·····(36)	5.冰糖兔块·····(38)
2.糖醋里脊·····(37)	6.醋溜凤脯·····(39)
3.糖醋排骨·····(37)	7.糖醋咕嚕肉·····(39)
4.糖醋肉片·····(38)	8.卷筒甜烧白·····(40)
	9.冰糖肉·····(40)
	10.糖醋鹅肉片·····(41)
	第二节 水 产
	1.糖醋鱼片·····(42)
	2.糖醋鲤鱼·····(42)
	3.酸沙鲤鱼·····(43)
	4.糖醋酥鱼·····(43)
	5.软烧糖醋鱼·····(44)
	6.醋鱼·····(44)
	7.醋烧鲑鱼·····(45)
	8.醋溜鱼丁·····(45)
	9.果汁鱼块·····(46)
	10.糖炒虾瓣·····(46)
	11.糖醋脆皮桂鱼·····(47)
	12.糖醋沅白·····(48)
	第三节 素、凉菜
	1.糖醋红丁·····(49)
	2.醋溜白菜·····(49)
	3.糖溜白果·····(50)
	4.冰糖莲籽·····(50)
	5.赛香瓜·····(50)
	6.拔丝山药·····(51)
	7.拔丝苹果·····(51)

8.糖醋青笋·····	(52)
9.糖醋素肉片·····	(52)
10.糖醋茄饼·····	(53)
11.糖醋素鱼·····	(53)
12.糖醋素排骨·····	(53)
13.糖醋藕片·····	(54)
14.糖醋炒藕丝·····	(54)
15.糖醋红柿椒·····	(55)
16.糖醋京葱·····	(55)
17.糖醋皮蛋·····	(55)
18.糖醋黄雀·····	(56)
19.糖酥桃仁·····	(57)
20.冰糖枇杷·····	(57)
21.蜜汁整梨·····	(58)
22.蜜汁白果火腿·····	(58)
23.糖酥花生米·····	(59)
24.蜜汁山药·····	(59)
25.雪山樱桃·····	(60)
26.拔丝葡萄·····	(60)
27.拔丝香蕉·····	(61)
28.白果腐竹糖水·····	(61)
29.溜甜黄菜·····	(62)
30.炸绣球·····	(62)
31.玫瑰锅炸·····	(62)
32.糖醋红菜头·····	(63)
33.醋溜胶菜·····	(63)
34.糖醋胡豆·····	(64)

35.拔丝鸡蛋·····	(64)
36.甜酸丸子·····	(65)

第三章 家 常 菜

第一节 肉 菜

1.香酥肉·····	(66)
2.白切肉·····	(66)
3.古老肉·····	(67)
4.朱粉肉·····	(67)
5.回锅肉·····	(68)
6.锅包肉·····	(68)
7.葱爆肉·····	(69)
8.炖酱豆腐肉·····	(69)
9.雪花里脊丝·····	(70)
10.炒姜丝肉·····	(71)
11.肉丝榨菜·····	(71)
12.酱爆肉丁·····	(72)
13.宫保肉丁·····	(72)
14.焦溜肉片·····	(73)
15.软溜肉片·····	(73)
16.肉片烧茄子·····	(74)
17.软炸里脊·····	(74)
18.爆里脊片·····	(75)
19.滑溜里脊·····	(75)
20.香酥排骨·····	(76)
21.清炖狮子头·····	(76)
22.四喜丸子·····	(77)

- | | |
|---------------------|-----------------------|
| 23.溜肝尖·····(77) | 3.拆烩胖头鱼·····(91) |
| 24.炒猪肝·····(78) | 4.砂锅鱼头豆腐·····(92) |
| 25.溜肥肠·····(78) | 5.酥鲫鱼·····(92) |
| 26.炒肚片·····(79) | 6.干煸带鱼·····(93) |
| 27.爆三样·····(79) | 7.五柳鱼·····(94) |
| 28.爆炒腰花·····(80) | 8.油浸活鱼·····(95) |
| 29.美味腰片·····(80) | 9.烧鱼块·····(95) |
| 30.软炸腰花·····(81) | 10.脆皮鱼块·····(96) |
| 31.红烧牛肉·····(81) | 11.焦溜鱼片·····(96) |
| 32.黄焖牛肉·····(82) | 12.鲜溜鱼片·····(97) |
| 33.香酥牛肉·····(82) | 13.烧鱿鱼·····(97) |
| 34.烧牛蹄筋·····(83) | 14.溜鱿鱼卷·····(98) |
| 35.红烧羊肉·····(84) | 15.炒蕃茄虾仁·····(98) |
| 36.清炖羊肉·····(84) | 16.溜虾仁·····(99) |
| 37.葱爆羊肉片·····(84) | 17.鱼香虾仁·····(99) |
| 38.黄焖兔块·····(85) | 18.炸虾球·····(100) |
| 39.宫保兔丁·····(85) | 19.香肥带鱼·····(100) |
| 40.蕃茄肉片·····(86) | 20.青椒墨鱼丝·····(101) |
| 41.砂锅炖酥肉·····(86) | 21.红烧鳗鱼·····(101) |
| 42.香菇肉饼·····(87) | 22.焦炒鱼条·····(102) |
| 43.红烧蹄筋·····(88) | 23.红烧鳊鱼·····(102) |
| 44.烩肥肠·····(88) | 24.香菜便炒鳊丝·····(103) |
| 45.炒木樨肉·····(89) | 25.炸海蟹·····(103) |
| 46.肉丁豌豆·····(89) | 26.油焖大虾·····(104) |
| 第二节 水 产 | |
| 1.酱汁活鱼·····(90) | 27.油爆鲜贝·····(104) |
| 2.煎焖平鱼·····(90) | 28.炸烹大虾·····(105) |
| | 29.清炸虾丸·····(106) |

30. 锅煽海蛎子·····(106)
 31. 红煨刺参·····(107)
 32. 红煨鲍鱼·····(107)
 33. 干炸泥鳅·····(108)
 34. 清蒸甲鱼·····(109)
 35. 红烧甲鱼·····(110)
 36. 爆蛤仁·····(111)
 37. 炆蚶子·····(111)
 38. 酱爆田鸡·····(111)
 39. 蚌肉豆腐·····(112)
- 第三节 禽、蛋
1. 清蒸整鸡·····(113)
 2. 东安鸡·····(113)
 3. 粉蒸鸡·····(114)
 4. 油淋肥鸡·····(115)
 5. 香菇煨鸡·····(116)
 6. 嫩姜溜鸡片·····(117)
 7. 酥炸鸡扇·····(117)
 8. 龙穿凤翅·····(118)
 9. 汽锅鸡·····(119)
 10. 炸鸡肉串·····(120)
 11. 家常鸡块·····(121)
 12. 锅贴鸡片·····(121)
 13. 炒生鸡丝·····(122)
 14. 酱爆熏鸡·····(122)
 15. 芙蓉鸡片·····(123)
 16. 炒鸡素烧·····(124)
 17. 口蘑烩鸡丝·····(124)
 18. 海米炒鸡蛋·····(125)
 19. 五香酱肥鸭·····(125)
 20. 啤酒蒸鸭·····(126)
 21. 清蒸鸭块·····(126)
 22. 南炒鸡丁·····(127)
 23. 鱼香鸡丝·····(127)
 24. 花椒鸡丁·····(128)
 25. 碎仁鸡丁·····(128)
 26. 酱爆鸭丁·····(129)
 27. 油爆鸭丁·····(130)
 28. 蕃茄鸭丁·····(130)
 29. 烧鸭四宝·····(131)
 30. 炸荷包蛋·····(131)
 31. 摊黄菜·····(132)
 32. 肉丝炒蛋·····(132)
 33. 蟹味炒蛋·····(133)
 34. 鱼香鸽蛋·····(133)
- 第四节 素 菜
1. 香酥鸭子·····(134)
 2. 黄焖鸡块·····(135)
 3. 盐水素鸡·····(137)
 4. 抓炒虾仁·····(137)
 5. 三丝春卷·····(138)
 6. 一品豆腐·····(139)
 7. 素烧豆腐角·····(140)
 8. 清炸丸子·····(141)

9.素狮子头·····	(142)
10.菜心鱼翅·····	(143)
11.干烧腐竹·····	(144)
12.茄汁兰花干·····	(145)
13.叉烧面筋·····	(146)
14.冬菇面筋·····	(146)
15.素酱爆肉丁·····	(147)
16.炸藕盒·····	(148)
17.火腿蚕豆·····	(148)
18.花菇烧菱角·····	(149)
19.红烧冬瓜·····	(149)
20.素烧豇豆·····	(150)
21.口蘑烧菜花·····	(150)
22.干烧冬笋·····	(151)
23.蕃茄烧鲜蘑·····	(151)
24.软炸鲜蘑·····	(152)
25.口蘑菜心·····	(153)
26.素烧鳝鱼丝·····	(154)
27.焖扁豆·····	(154)
28.青椒炒黄瓜·····	(155)
29.素炒黄豆芽·····	(155)
30.干煸苦瓜·····	(155)
31.香糟茭白·····	(156)
32.姜汁扁豆·····	(157)
33.素香肠·····	(157)
34.素什锦·····	(158)
35.罗汉斋·····	(159)

36.蚂蚁上树·····	(161)
37.香菇炒腐竹·····	(161)
38.雪里红烧冬笋·····	(161)
39.三鲜豆腐·····	(162)
40.红烧茄饼·····	(162)
41.焦溜豆腐丸·····	(163)
42.干贝烩丝瓜·····	(163)
43.响萝卜丝·····	(164)

附：素菜几种常用料的制作方法

第五节 凉 菜

1.凉拌海带·····	(166)
2.姜汁苋菜·····	(166)
3.怪味莴笋·····	(166)
4.鸡丝拌干丝·····	(167)
5.珊瑚藕·····	(167)
6.麻酱豆角·····	(168)
7.炆鱼丝·····	(168)
8.炆乌鱼花·····	(168)
9.拌蚶子·····	(169)
10.海米拌黄瓜·····	(169)
11.冻粉拌鸡丝·····	(170)
12.朝鲜泡菜·····	(170)
13.四川泡菜·····	(171)
14.素沙拉子·····	(172)
15.麻辣胡萝卜丝·····	(173)

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 16. 麻辣三丝……………(173) | 7. 木犀汤……………(181) |
| 17. 拌合菜……………(174) | 8. 鸡血酸辣汤……………(181) |
| 18. 辣白菜卷……………(174) | 9. 蕃茄蛋花汤……………(182) |
| 19. 芝麻菠菜……………(175) | 10. 三鲜汤……………(182) |
| 20. 酱牛肉……………(175) | 11. 虾米冬瓜汤……………(183) |
| 21. 拌粉皮……………(176) | 12. 豆腐菠菜汤……………(183) |
| 22. 拌凉粉……………(176) | 13. 五香豆腐干汤……………(184) |
| 23. 甜酸白萝卜片……………(177) | 14. 三色金钱汤……………(184) |
| 24. 蓑衣黄瓜……………(177) | 15. 芙蓉口蘑汤……………(185) |

第四章 汤 类

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 1. 酸辣冬瓜汤……………(179) | 17. 川鲫鱼汤……………(185) |
| 2. 酸辣汤……………(179) | 18. 排骨汤……………(186) |
| 3. 榨菜笋丝汤……………(179) | |
| 4. 酸辣白肉粉丝汤…(180) | |
| 5. 韭黄带丝汤……………(180) | |
| 6. 丸子汤……………(181) | |

附录:

1. 厨房烹调小常识12则
2. 蒸煮食物窍门20例

第一章 酸、麻、辣类

第一节 肉 菜

1、鱼 香 肉 丝

主料：猪后腿肉150克。

配料：冬菇25克，笋丝25克，青红柿椒丝25克。

调料：植物油60克，料酒10克，醋10克，白糖15克，酱油5克，蛋清25克，水团粉25克，辣油、盐、葱丝、姜丝各少许。

制做方法：

- 1、将肉切成细丝。
- 2、用鸡蛋、水团粉、盐将肉丝上浆，然后用温油滑开。冬菇及笋丝用开水焯一下。
- 3、将料酒、糖、醋、盐、酱油与水团粉、高汤调成汁。
- 4、用辣油、葱、姜、柿椒丝炆锅，放入肉丝、冬菇、笋丝及兑好的芡汁，翻炒几下，点明油即成。

2、辣 子 肉 丁

主料：瘦猪肉200克。

配料：黄瓜50克，泡红辣椒末25克。

调料：植物油50克，酱油10克，水团粉25克，醋1.5克，盐4克，味精0.5克，高汤25克，葱、姜、蒜片少许。

制做方法：

1、将猪肉切成1.2厘米见方的小丁，与精盐(1.5克)、水团粉(20克)拌匀。黄瓜切成1厘米见方的小丁，用精盐(1.5克)拌匀。把酱油、醋、精盐(1克)、水团粉(5克)加高汤调成芡汁。

2、锅内放入植物油，烧至六成熟，放入肉丁炒散，再加入泡红辣椒末、姜、蒜片炒出香味，至油呈红色时，放入黄瓜丁，葱末炒匀，然后加入芡汁，收汁点明油翻转起锅即成。

3、辣酱蒸排骨

主料：猪排500克。

配料：米粉100克，四川豆瓣辣酱15克，北京辣椒糊15克。

调料：植物油40克，酱油15克，料酒15克，白糖10克，精盐、味精各0.1克，葱末15克，姜末15克。

制做方法：

1、将猪排骨剁成小块，放入小铝盆内。四川豆瓣辣酱和北京辣椒糊混合在一起，用刀剁成茸状。

2、将锅放在火上烧热，放植物油。油热后将混合的辣椒酱放入锅内炒酥并出红油，再放入葱末、姜末略炒，接着加入酱油，盐、味精、料酒、白糖及开水(75克)，见开下火，即成辣酱汁，晾凉待用。

3、将炒拌好的辣酱汁倒入盛排骨的铝盆内拌匀，腌两个小时。

4、将排骨用米粉拌匀，分盛在两个碗内，然后上屉用旺火蒸两个小时即成。

4、辣子牛肉

主料：牛肉1000克。

配料：胡萝卜250克，白萝卜250克，四川豆瓣酱50克，北京辣椒糊35克。

调料：植物油50克，酱油35克，盐0.5克，料酒25克，白糖15克，葱、姜末各15克。

制做方法：

1、将牛肉改刀成2厘米见方的块。将豆瓣辣酱和北京辣椒糊混合并剁成辣椒酱。胡萝卜、白萝卜去皮洗净，切成宽2厘米、厚2厘米的条、再斜刀切成2厘米大小的菱形块。

2、炒锅内放入植物油，油热下入辣椒酱。用中火将辣椒酱炒酥并出红油，下入葱末、姜末煸炒数下，接着下入酱油、盐、料酒、白糖略炒，将锅离火。

3、把牛肉块放入铝锅内，加入凉水（水是牛肉的一倍），用大火烧开，撇净血沫后，将牛肉捞出放入温水中（煮牛肉的汤放在一边澄清），洗去附在牛肉块上的血沫，将牛肉汤倒入另一容器内（汤底和渣子不要）。然后把牛肉块重新放在铝锅内，下入原汤和炒好的辣椒酱（用少许汤涮一下炒辣椒酱的锅，倒入盛牛肉块的锅中）。

4、将铝锅坐在火上，大火烧开后，改小火微开，盖好锅盖，焖至两个半小时后，把胡萝卜块、白萝卜块用开水焯一下，即放入焖牛肉块的锅内，再焖半小时即可。

5、麻辣牛肉

主料：瘦牛肉500克。

配料：干辣椒15克，花椒20粒，芝麻10克。

调料：植物油500克，酱油40克，料酒15克，白糖25克，葱40克，姜20克，芝麻10克，味精1克，精盐3克。

制做方法：

1、将牛肉切成两大块，葱切成段，姜切成片，干辣椒剪成寸段，芝麻炒至香酥。

2、牛肉用精盐（1.5克）、葱段（15克）、姜片（10克）、料酒（15克）拌匀，腌1小时左左。然后上屉用旺火蒸烂，取出晾凉，切成长3厘米、宽1厘米见方的条。

3、将锅烧热，放入植物油烧至七、八成热，放入牛肉条，炸干水分，捞出。锅内留下底油（25克），下入花椒炸糊，捞出不要。再下入干辣椒，炸成黑紫色。加入葱段（25克）、姜片（10克）炸一下，然后放入开水（150克）、酱油、精盐（10克）、料酒（10克）、白糖，再放入炸好的牛肉条，上火收汁。汁快干时加入味精。汁干时浇上辣椒油，撒上芝麻，翻炒几下即成。食时捡去干辣椒、葱段和姜片。

6、麻辣猪肉干

主料：瘦猪肉1000克。

配料：花椒面5克，辣椒粉25克，熟芝麻25克。

调料：植物油1000克（约耗150克），辣椒油250克，白糖15克，精盐20克，味精1克，白酒15克，姜、葱各少许。

制做方法：

1、将瘦猪肉切成4块，入锅小火煮熟，捞出晾凉，切

成1.5厘米见方的小丁，再与姜、葱、白酒、精盐（10克）拌匀，腌1小时。

2、锅内放入油烧至五成热，分次放入猪肉丁炸去表面水分，至金黄色捞出。将白糖、味精、辣椒面、精盐（10克）调匀，趁热把肉丁拌入，晾凉。再拌入花椒面、辣椒油、熟芝麻即成。

7、酸辣腰卷

主料：猪腰子4个，水发香菇25克，水发玉兰片25克，泡菜60克，干辣椒6克，鸡蛋（去黄）2个。

调料：熟猪油600克（约耗80克），香油6克，团粉20克，鸡汤60克，料酒3克，盐适量，酱油20克，味精5克，葱、姜各少许。

制做方法：

1、将猪腰去掉脂皮洗干净，切除腰臊，切成1—2毫米厚的薄片，加入盐、料酒、葱段、姜片，浸泡4—5分钟。

2、把香菇去蒂后洗净，玉兰片、剩余的葱、姜切成丝，干辣椒、泡菜切成碎末。

3、把团粉（12克）撒在鸡蛋清中搅成糊浆。将腰片用洁布搥干放平，用约一半鸡蛋清糊浆抹在腰片上。

4、把香菇、玉兰片、葱、姜丝均匀地放于腰片的上边，一个一个的卷成卷。

5、把炒勺放在旺火上，倒入熟猪油，烧至4—5成热，把腰卷蘸上蛋清糊浆，逐个放入油锅，炸成黄色后捞出。

6、炒勺内留底油，把干辣椒末和泡菜末煸炒一下，加入鸡汤、酱油、味精。烧开后用团粉加水勾成芡汁。

7、把炸好的腰卷倒入炒勺内，轻轻地颠翻几下，将芡

汁挂匀，再滴上香油即成。

8、麻辣肉丁

主料：瘦猪肉200克，炸花生米75克。

调料：植物油75克，花椒10粒，干辣椒8克，辣椒面2克，盐2克，料酒25克，味精3克，团粉20克，酱油、葱各20克，姜、蒜、糖各12克，醋少许。

制做方法：

1、将猪肉切成指尖大的四方丁，用盐、料酒、酱油拌匀，再用团粉浆好拌些油待用。

2、用料酒、团粉、葱、姜、蒜、糖和酱油、味精兑成汁。

3、将炒勺放入植物油烧热后下入花椒，炸黄后捞出，下辣椒炸成深紫色后下入肉丁，翻几下，再加入辣椒面。将兑好的汁倒入勺内，翻动几下，滴少许醋，加入花生米即成。

9、麻辣猪肝

主料：猪肝200克，炸花生米75克。

调料：混合油75克，花椒10粒，干辣椒8克，盐3克，料酒13克，味精3克，酱油、团粉各20克，葱、姜、蒜、糖各8克，汤适量，醋少许。

制做方法：

1、把肝、葱、姜切成片，干辣椒切段。将猪肝用盐、料酒拌匀，用团粉浆好再拌些油。

2、用料酒、团粉、葱、姜、蒜、糖、酱油、味精兑汤成汁。

3、炒勺内加入油烧热，下入辣椒、花椒，炸成黑紫色，再下肝片，肝熟透后放入汁，稍翻几下滴醋，并加入花生米即成。

10、辣椒酿肉

主料：鲜红泡辣椒12个，去皮猪肉300克，金钩虾15克，水发香菇15克，鸡蛋1个。

调料：熟猪油1000克（约耗75克）酱油15克，香油0.5克，精盐2克，湿团粉75克。

制做方法：

1、猪肉洗净剁成肉泥。金钩虾泡发10分钟，水发香菇洗净泥沙，均切成米粒状，与肉泥同盛一碗内，磕入鸡蛋，加入精盐、酱油（5克）、水团粉（35克），一齐调匀，即成馅子。

2、红辣椒洗净，在蒂部切口去籽去瓢，从切口处灌进馅子，用水团粉（25克）逐个涂封切口。

3、炒锅置旺火上，放入熟猪油，烧至八成熟时，先将蒜瓣下锅炸一下捞出，再放入红辣椒，炸至八成熟捞出，封口朝底排放瓦钵中，撒上蒜瓣，上笼蒸熟。

4、炒锅置旺火上，放入熟猪油25克，烧至七成熟，将蒸红辣椒的原汁滗入锅中，烧开后放入味精、酱油（10克），用水团粉15克勾芡，把蒸熟的红辣椒翻扣在大瓷盘中（切口朝上），汁淋在上面，再淋上香油即成。

11、酸辣肚尖

主料：生猪肚尖250克。

配料：酸泡菜50克，鲜红辣椒30克，水发玉兰片25克。

调料：熟猪油500克（约耗75克），香油1.5克，味精1克，精盐1克，水团粉40克。

制做方法：

1、将肚尖洗净，剔去油筋，外表朝下，里面朝上，平放在砧板上，每隔半分的距离，先制直刀，再制横刀，深度达肚尖的2/3，然后切成2厘米长、2厘米宽的棱形块，盛入碗中，用水团粉15克，精盐调拌抓匀。

2、将酸泡菜、鲜红辣椒（去蒂去籽）、洗净的青蒜，水发玉兰片切成米粒状。

3、炒锅置旺火上，放入熟猪油，烧至八成熟时，将肚尖下锅余一下，连油倒入漏勺沥油。锅内留油50克，先将酸泡菜、玉兰片、鲜红辣椒下锅煸炒，接着再放肚尖、青蒜、味精拌炒，用水团粉25克调稀勾芡，淋入香油出锅装盘即成。

12、酸辣红烧羊肉

主料：鲜羊肉1000克。

配料：酸泡菜50克，鲜红辣椒25克，干红辣椒5只。

调料：熟猪油75克，香油1.5克，精盐2克，味精1克，酱油30克，料酒50克，水团粉50克，葱、姜、香菜各少许，羊肉汤500克。

制做方法：

1、将羊肉剔去粗骨，烙去绒毛，放入冷水中浸泡，刮洗干净，再下锅煮约20分钟，除去腥膻味，捞出剁成约3厘米见方的块。酸泡菜和青蒜洗净切成细末。鲜红辣椒洗净去蒂去籽切成细末。

2、炒匀置旺火上，放入熟猪油50克，烧至八成熟时，

放入羊肉块煸炒一下，烹入料酒，放入酱油、精盐、再炒2分钟。

3、取大瓦钵一个，用竹筴子垫底，将煸炒过的羊肉块，皮朝下整齐排放在筴子上，再放入葱段、姜片、干红辣椒，加羊肉汤，先在大火上烧开，再移在小火上煨烂，离火后去掉葱段、姜末、干红辣椒。

4、炒勺置旺火上，放入熟猪油25克，烧至八成熟时，放入酸泡菜、鲜红辣椒煸炒一下，再倒入大瓦钵里的原汤，烧开后，放入青蒜，用水团粉勾芡，放味精，淋入香油。将竹筴子提出，放在一个瓷盘里，翻扣入钵内，然后，再翻扣在另一只瓷盘中，再将炒锅中的酸辣配料连同汁浇在羊肉上面。香菜洗净放在盘子周围即成。

13、酸辣羊肚丝

主料：熟羊肚300克，酸泡菜50克，鲜红辣椒25克，水发玉兰片100克。

调料：熟猪油75克，香油1.5克，精盐2克，味精1克，青蒜25克，水团粉25克。

制做方法：

1、将熟羊肚切成4厘米长，宽0.3厘米的细丝，将鲜红辣椒去蒂去籽，青蒜洗净，与水发玉兰片均切成0.3厘米长的细丝。

2、炒勺内放入熟猪油，至八成熟时，先将玉兰片丝、辣椒丝下锅煸炒几下，再放肚丝，精盐合炒，接着，放入青蒜、酸泡菜、味精，再用水团粉勾芡，烧开后淋入香油，将勺颠几下，起勺装盘即成。