

# 辣上瘾

家庭五色五味菜单

张恩来 编著 四川出版集团 四川科学技术出版社



家庭五色五味菜单



编著 张恩来

# 辣上瘾



四川出版集团  
四川科学技术出版社

# 辣上癮



图书在版编目(CIP)数据

辣上癮/张恩来编著. —成都:四川科学技术出版社, 2005. 7

(家庭五色五味菜单)

ISBN 7-5364-5778-2

I. 辣... II. 张... III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第066447号

家庭五色五味菜单

## 辣上癮

编著者 张恩来  
责任编辑 宋小善  
封面设计 李庆  
版面设计 康永光  
责任校对 缪栋凯 王勤 康永光  
责任出版 邓一羽  
出版发行 四川出版集团·四川科学技术出版社  
成都盐道街3号 邮政编码 610012  
成品尺寸 240mm×170mm  
印张 4 字数 60千  
印刷 四川省印刷制版中心  
版次 2005年7月成都第一版  
印次 2005年7月成都第一次印刷  
印数 1—3 000册  
定价 19.00元  
ISBN 7-5364-5778-2/TS·437

■ 版权所有·翻印必究 ■

■ 本书如有缺页、破损、装订错误,请寄回印刷厂调换。

■ 如需购本书,请与本社邮购组联系。

地址/成都盐道街3号

邮政编码/610012

# 写在前面

“色、香、味、形”乃做菜的基本要求。中国菜品讲究的就是既要突出菜肴的原料本味(即味),还要有良好的感官性能(即色),且又富于营养,最后成菜后风味特色明显,而关键的“色”、“味”二字,是中国菜品之精髓。

在菜品色彩的搭配上,自古以来,我们的祖先就推崇自然原色。大自然中的自然原色以五色为主,指的是“红、黄、蓝、白、黑”色,视为正色,其他为间色。食物的色泽通过视觉往往能够引起人们的极大食欲,如宋代林洪所著《山家清供》记载:“采芙蓉花,去心、蒂,汤焯之,同豆腐煮,红白交错,恍如雪霁之霞,名‘雪霁羹’”。白雪与红霞相互辉映,似画似景。在我国传统文化宝库中,对食品的色彩和食物的养生是这样说的:红色食品可使人精神振奋,胃口大增;黑色食品益脾补肝,滋肤美容;绿色食品为肠道的天然清道夫;白色食品含有丰富的蛋白质和钙质;黄色食品为维生素的天然源泉。食品五色应调节适当,才能滋养五脏,强体祛病。

什么是“五味”呢?古人称“甜、酸、咸、辣、苦”为五味,并有五味调和百味鲜的说法。所谓“五味调和”,一是每一种菜肴应有自己的风味,对一桌筵席来说,各种菜肴的味道,应在总体上协调平衡,搭配合理;二是烹饪技术,离不开调味品,投放量多了不行,少了也不行;在加热过程中还非常讲究先后次序,这是烹饪菜肴成败的关键;再就是善于掌握人们的口味习惯,在烹饪调料中可灵活变化,切不可千篇一律。

食是味觉艺术。当人们品尝了菜品的千姿百态和万种风情后,还是离不开“甜、酸、咸、辣、苦”这五个基本味。

作者在继承和发扬我国祖先留下的丰富宝贵遗产之际,又将他们的五色五味与现代健康理念和营养搭配知识合理地加以运用,推出了这套《家庭五色五味菜单》丛书,无论从菜品原料的不同搭配“取色”,还是从菜品调味中“取味”来说,都带给读者一种崭新的视觉冲撞和全新的健康饮食理念,并教会你从食品的色彩中汲取营养,从食品的味觉中品味到五味调和的至高境界。

张明亮

辣味是含有辛辣成分的物质刺激味觉、嗅觉器官所产生的感觉,分为热辣和辛辣两种。热辣主要作用于口腔,能引起口腔烧灼感、刺激感,而对鼻腔无明显刺激的感觉,其代表种类为辣椒、胡椒等;辛辣不但作用于口腔中,同时又对鼻腔产生刺激的感觉,其代表种类有葱、蒜、韭菜、洋葱、辣根、芥末等。

辣味具有强烈的刺激性和独特的芳香,既可除腥解腻,还具有增加食欲、刺激肠胃、帮助消化的作用。辣味的成分很复杂,不同品种的辣味来自不同的成分,如辣椒的辣味是由辣椒碱所产生;胡椒的辣味是由胡椒碱、胡椒脂碱所产生;大蒜中的辣味是由大蒜素决定的。

辣味在菜肴的调味中是刺激性最强的味道,在使用时应遵循“辛而不烈”的原则。常见的辣味调味品主要有辣椒酱、豆瓣酱、大蒜、生姜、大葱、胡椒粉、芥末粉、咖喱粉、辣椒油等。

LA  
SHANG  
YINLA  
SHANG  
YIN辣  
上  
癮



# 辣味原料、调料大集合

辣椒又名辣角、海椒、红辣椒等，是茄科辣椒属植物，在烹饪中具有重要的作用。辣椒不仅口感好，且维生素 C 的含量居多种蔬菜之首。

辣椒主要供调味用的品种有长角椒、朝天椒、圆锥椒、线椒。辣椒除鲜用外，还可以制成多种调味料，如辣椒粉、辣椒油、辣椒酱、泡辣椒等。

野山椒



辣椒

圆锥椒



辣椒粉

辣椒酱



辣椒酱是以鲜辣椒经盐腌渍后，切碎磨细而成的加工品。辣椒酱有油制和水制两种，油制是用香油和辣椒制成，其色泽鲜红，上面浮有一层香油，比较容易保存，水制是用水和辣椒制成，色泽暗红，不易保存。辣椒酱性热味辛，有温中散寒、开胃增食的功效。辣椒酱除了含有丰富的维生素 C 和胡萝卜素外，还含有蛋白质、糖类、钙、铁、磷等营养物质。辣椒酱在烹调菜肴时有调味、开胃、压腥的作用，还可以增加菜肴的色泽，但患有食道炎、肺结核、气管炎、咳嗽、高血压的患者则不宜久食多食。

豆瓣酱是由鲜辣椒、大豆（或蚕豆）、面粉、食盐、植物油、味精和糖等酿制而成，其色泽红亮油润，口味鲜辣酥香。豆瓣酱中以四川出品的历史最为悠久，如郫县生产的“郫县豆瓣”和重庆生产的“元红豆瓣酱”，都是川菜烹调中不可缺少的调味品，在许多四川菜肴中应用广泛，有使菜肴增色、提味和味道香醇的作用。

豆瓣酱



辣椒油



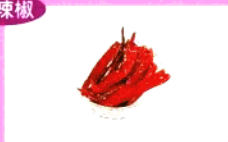
辣椒油又名红油，是将干辣椒去蒂洗净，剥成碎末，倒入热油锅内，加上少许盐，炸出香味即成。辣椒油色泽鲜红，口味香辣，在烹调香辣味菜肴中使用广泛，此外还常常作为明油使用。

油糊辣椒是将辣椒切成小段，用油干炸至香酥，再加上辅料（如芝麻、淀粉等）、调料（如盐、白糖等）制作而成。其色泽褐红，干香微辣，可直接佐餐食用。

油糊辣椒



## 泡辣椒



泡辣椒又称鱼辣子,是将鲜净鲟鱼连同红辣椒、盐、红糖、花椒及适量凉开水一同入坛内,浸泡数月而成,成品色泽鲜红,咸鲜酸辣香,广泛应用于鱼香类菜肴的制作。

花椒又名大椒、巴椒、川椒等,为花椒树的果实,其性温味辛,有小毒,中医入药,对慢性胃炎有疗效。在烹调中与其他原料配制成调味品,如花椒盐、五香粉、花椒油等,是一种用途非常广泛的调味品。

花椒油是将适量花椒放入烧热的植物油锅内,用小火慢炸几分钟,再过滤去掉杂质后而得到的成品。花椒盐是将花椒和盐按适当比例混合后入锅内炒香,取出碾细而成,一般作为味碟使用。花椒粉也称花椒面,一般是将生干花椒粉碎而成,多用于调配馅料或码味。

## 花椒



## 花椒粉



花椒油

## 胡椒粉



胡椒粉是由胡椒科植物胡椒的果实碾压而成,有白胡椒粉和黑胡椒粉两种。把未成熟的胡椒果实经采收、干燥后碾成粉即为黑胡椒粉;果实完全成熟后,经加工去掉外皮后碾成末,为白胡椒粉。

胡椒粉含较多的挥发油、胡椒碱、胡椒脂碱等成分,其性热味甘辛,有除胃寒、消寒痰、化食积和解毒的作用。胡椒粉香气浓烈、辣味较重,入口辛辣,为烹调中常用的调味品之一,但要注意,胡椒粉的辛香气味易挥发掉,因此烹制菜肴时适宜最后放入,此外胡椒粉的保存时间不宜太长。

芥末粉是由芥籽经碾磨而成。芥末粉色呈黄色,味道辛辣刺鼻,其性温味辛,有通利五脏、化痰利气和发汗散寒的作用。芥末粉在烹调中主要用于凉拌菜、拌冷热面食等,但需要事先调成芥末糊使用。

芥末糊调制的方法是先将芥末粉用温水调拌,再加入适量的醋、白糖和食用油搅拌均匀,静置半小时后即可使用。因白糖、醋能除去苦味,食用油能增进香味,所以调好的芥末糊香辣味突出而无苦味。

## 芥末粉



## 咖喱粉



咖喱粉是用胡椒、姜黄、番茄、茴香、陈皮等的粉末制成的调味品,味香而辣,色黄。咖喱粉使用较广,以西餐中使用最为广泛,也是西餐中重要的调味品之一。

大蒜为百合科葱属中蒜的栽培种,二年生草本。大蒜含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁等矿物质和维生素B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、C等,其所含的大蒜素有调味、增进食欲、杀菌等功效,可以预防和治疗多种疾病。烹调中大蒜可整用或切片、剁末,作为菜肴的调味料使用,此外还可醋渍、酱渍、糖渍等,也可干制成大蒜粉等。

大蒜



## 常用复合辣味汁的调制和烹调应用

复合味就是由两种或两种以上的基本味混合而成的滋味,除了增加和改变菜肴的口味外,还可以改变菜肴的色彩,使菜肴色泽鲜艳美观。调味的方方法千变万化,使用单一的或经加工复制的现成的调味品,往往不能满足人们的需要,因而自己动手加工一些常用的、以辣味为主味的复合味汁,以适应菜肴不同的口味要求,是非常有益处的。

葱椒味汁



葱椒味汁是以白酱油定咸味,加味精提鲜味,在此基础上,突出花椒和大葱所组合的椒麻味,鸡汤和香油辅助调味,但以不压过椒麻香味为宜,也可放少许白糖用来提鲜。椒麻味汁清淡鲜香,主要用于四季凉拌菜肴,佐酒最佳。

原料:大葱 10 克,花椒 5 克,白酱油 15 克,盐 2 克,味精 3 克,鸡汤 50 克,香油 10 克。

制法:把大葱和花椒剁成细末,放在碗里,加上白酱油、盐、味精、鸡汤和香油调制而成。

咖喱味汁重用咖喱酱或咖喱粉,以突出咖喱的特色,用量较多;料酒、葱、姜等有增香、提味、减腻和去异味的的作用。味精有提鲜的作用。成菜要求香味浓郁、鲜咸带辣。咖喱味汁多用于家禽和家畜作为原料的菜肴,冷热菜肴均可,可用拌、腌、炸、烧、煮、烩、炒等烹调方法。

原料:黄油 15 克,咖喱粉(或咖喱酱)25 克,盐 3 克,料酒 15 克,葱、姜末各 5 克,味精 2 克。

制法:把黄油放锅内炒溶化,放入葱姜末和咖喱粉,用小火煸炒出香味,加入少许水、盐、料酒和味精炒匀即成。

咖喱味汁



怪味汁



怪味汁集咸、甜、麻、辣、酸、香、鲜各味于一体,在配合上各种调味品均应在味汁中体现出均匀、平衡的味道。怪味汁是川菜中较具代表性的复合调味汁之一,适用于拌制本味鲜美的原料,如鸡肉、兔肉、猪肚等及如怪味鸡丁、怪味鸭片等。

原料:芝麻酱 25 克,清汤 50 克,盐少许,酱油 15 克,白糖 20 克,醋 20 克,味精 2 克,花椒粉 2 克,红油 15 克。

制法:先把芝麻酱放碗里,加上清汤撇开,放入盐和酱油搅拌均匀,然后放入白糖、醋和味精,搅至滋味互溶,再加入花椒粉、红油(或香油)调拌均匀即可。



红油味汁是用酱油定咸味,白糖和味精提鲜,用量以菜肴鲜味突出为准,红油突出辣香味,重在用油,但不宜辣味太重,香油主要是增香并压异味,用量要恰当。红油味汁有色泽红亮,咸里略甜,辣中有鲜,鲜上加香,四季皆宜的特点,一般用于凉拌菜肴和部分面食调味料,如红油鸡条、红油鸡片、红油笋条、红油里脊等。

原料:酱油 15 克,白糖 10 克,味精 3 克,汤 50 克,红油 15 克,香油 5 克。

制法:把酱油、白糖、味精和汤放碗里调匀,加上红油和香油拌匀即可。

### 红油味汁



### 家常味汁



郫县豆瓣和泡红辣椒是组成家常味汁不可缺少的重要原料,有去腥解腻、提色增香作用。盐和酱油主要是定咸味。醋主要用于提味,用量很少。料酒、香油用于去腥、增香作用。家常味汁一般用于鸡、鸭、猪等家禽家畜为原料的菜肴,以及海参、鱿鱼、豆腐和各种淡水鱼为原料的菜肴,其口味醇正浓厚,鲜咸香辣,四季皆宜。

原料:郫县豆瓣 25 克,泡红辣椒 10 克,盐 1 克,酱油 10 克,醋 15 克,料酒 10 克,香油 5 克。

制法:把郫县豆瓣和泡红辣椒剁碎,放锅内煸炒出香味,加上盐、酱油、醋、料酒等炒匀,淋入香油即可。

芥末味汁是用盐定咸味,重用芥末糊以突出香辣味,加入醋可除异味、解腻提鲜,且能除芥末苦味,用量宜少。味精、香油有提鲜、增香作用,以不压过芥末味为宜。芥末味汁适宜作春、夏季佐酒菜肴的调味,且常用于本味鲜美的原料,如鸡肉、鸭掌、鸭肉、笋等。

原料:芥末粉 25 克,色拉油 15 克,盐 3 克,白糖 5 克,醋 15 克,味精 2 克,香油 5 克。

制法:把芥末粉放碗里,加上少许沸水调匀,放入色拉油和白糖,拌匀后静置约半小时,放入盐、醋、味精、香油等调匀即可。

### 芥末味汁



### 蒜泥味汁



蒜泥味汁是用盐确定基本咸味,酱油用以提鲜,白糖(可不使用)用量以菜肴微带甜味为准,在此基础上重用蒜泥,从而突出蒜泥辣味,并用香油辅助增鲜。蒜泥味汁辛辣味浓,适宜夏季使用,冷热菜肴均可,常见菜肴有蒜泥白肉、蒜泥扁豆等。

原料:大蒜瓣 40 克,色拉油 10 克,盐 3 克,酱油 10 克,白糖 10 克,味精 2 克,香油(或辣椒油)10 克。

制法:把蒜瓣去皮,放在碗里,加上色拉油和少许水捣成泥状,加上盐、酱油、白糖、味精、香油(或辣椒油)拌匀即可。

鱼香味汁中用盐腌渍或上浆调味；酱油配合盐定咸味，并起到提鲜的作用。泡红辣椒是突出鱼香味的重要原料，用量要大。葱姜蒜有增香、压异味作用。白糖和醋组成的甜酸口味在菜肴中要有明显感觉。味精主要是增鲜，用量要恰当。鱼香味汁对以动物、植物为原料制作的菜肴均适合，四季皆宜，佐酒下饭均可。

原料：泡红辣椒 30 克，豆瓣酱 15 克，盐 1 克，葱、姜、蒜末各少许，白糖 15 克，醋 15 克，酱油 10 克，味精 3 克，香油 10 克。

制法：① 冷菜：把泡红辣椒剁成细末，放碗里，加上盐、葱姜蒜末、白糖、醋、味精和香油调匀成汁，淋在原料上面即可。② 热菜：先把盐、白糖、醋、酱油、味精和水淀粉对成芡汁。把原料放锅内炒至断生，加入剁碎的泡红辣椒、豆瓣酱和葱姜蒜末炒出香味，烹入对好的芡汁炒匀即可。



鱼香味汁

### 糊辣味汁



糊辣味汁以盐定咸味，酱油用以增色提鲜，料酒用于除异味，干辣椒和花椒用于增加菜肴的香辣味，以辣而不燥为准，放入白糖和醋使菜肴显示出小酸甜的口味，此外加上葱姜蒜以除异增香。此糊辣味汁适用于热菜中肉类原料和根茎类蔬菜如藕、茭白、莴笋、芹菜等的烹调，为佐酒下饭佳品。

原料：盐 1 克，酱油 15 克，料酒 10 克，干辣椒 3 克，花椒 2 克，葱、姜、蒜末各少许，醋 10 克，白糖 10 克，味精 2 克，香油 5 克。

制法：先把盐、酱油、料酒、葱姜蒜、醋、白糖、味精等放在碗里对成汁，炒锅内放油烧热，放入干辣椒和花椒炸至黄色，加入加工好的原料，烹入对好的汁炒匀即成。

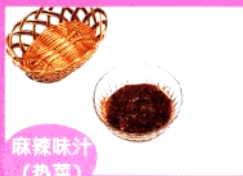
此麻辣味汁是用盐和酱油定咸味，其咸味要满足菜肴的需要。白糖和味精提鲜，用量要少，咸味中有鲜即可。在鲜咸味基础上重用红辣椒油、花椒粉，以突出麻辣味。香油提香，但不过压过花椒之香味为宜。此麻辣味汁主要用于凉拌菜肴，宜于秋、冬季节使用。

原料：盐 2 克，酱油 15 克，白糖 5 克，味精 2 克，红辣椒油（或辣椒粉）15 克，花椒粉 2 克，香油 3 克。

制法：将盐、酱油、白糖、味精放碗里调匀，再放入红辣椒油、花椒粉和香油拌匀即成。



麻辣味汁  
(冷菜)



麻辣味汁  
(热菜)

此麻辣味汁是用盐定咸味，酱油提鲜味，豆瓣是关键，除帮助盐定咸味外，还与花椒一起使麻辣味突出，用量要大。葱姜末、料酒、胡椒粉等用以除异味，并辅助花椒和豆瓣的香味。白糖用以调和诸味，但用量要少，以进口无甜味、回口微带甜为宜。麻辣味汁口味浓厚，宜于冬季使用，在热菜中适合于炸、烹、熘、爆等烹调方法。

原料：豆瓣 25 克，花椒 3 克，葱末 5 克，姜末 3 克，盐 1 克，酱油 10 克，料酒 15 克，胡椒粉 1 克，白糖 10 克。

制法：将豆瓣、花椒剁成细末，与葱姜末、盐、酱油、料酒、胡椒粉和白糖调成汁，放锅内炒匀后，放入炸好的原料翻炒均匀即可。

辣上瘾

LASHANGYIN

# 目录

# 辣

- 辣上瘾 3
- 辣味原料、调料大集合 4
- 常用复合辣味汁  
的调制和烹调应用 6
- 辣炒肉丝 1
- 回锅肉 2
- 香辣白肉片 3
- 腊味竹笋尖椒 4
- 咖喱排骨 5
- 鱼香排骨 6
- 焗辣大肠 7
- 红油肚丝 8
- 生拌牛肉 9
- 干煸牛肉丝 10
- 红油茭白丝 11
- 鲜辣牛精髓 12
- 炆牛腰片 14
- 干煸板筋 15
- 香辣百叶丝 16
- 红煨羊蹄花 17
- 香葱辣羊脑 18
- 辣子仔鸡 19
- 腰果鸡丁 20
- 五香辣味鸡 21
- 烧豆瓣鸡翅 22
- 芽菜鸡脖 23
- 尖椒凤爪 24
- 椒油鸭片 25
- 卤烧辣味鸭 26
- 香辣鸭心 27
- 泡椒鹌鹑 28
- 鲜辣烤虾串 30
- 辣烧明虾 31
- 鲜辣蟹腿 32
- 麻辣小龙虾 33
- 湖辣蜗牛 34
- 爆炒辣螺蛳 35
- 炆象拔卷 36
- 麻辣青蛤 37
- 鱼香刀鱼 38
- 韭花青椒 39
- 辣烧毛豆粒 40
- 臊子腐渣 41
- 家常藕合 42
- 辣烧腐皮 44
- 咖喱白菜 45
- 红椒炆京水 46
- 香辣土豆丝 47
- 咖喱泡紫甘 48
- 蒜茸乌鱼蛋 49
- 咖喱生菜卷 50
- 椒油双椒 52
- 辣炒豆苗素粉 53
- 咖喱菜花 54

原料



1



2



4



### 制法

1. 将猪瘦肉切成丝，放碗里，加上盐1克和淀粉拌匀；醋、盐2克、白糖、酱油、料酒、汤和水淀粉放碗里对成灰汁。
2. 大葱洗净切成丝；姜去皮也切成丝；香菜去根，洗净后切成小段；干辣椒、泡辣椒剁碎备用。
3. 净锅置火上，放熟猪油烧热，放猪肉丝滑散至熟，取出沥油。
4. 原锅内留少许底油，复置火上烧热，放入葱姜丝、干辣椒和泡辣椒煸炒出香味，倒入猪肉丝，烹入对好的灰汁，翻炒均匀，淋上香油，撒上香菜段即可。

### 原料

猪瘦肉	250克
盐	3克
淀粉	15克
大葱	15克
姜	5克
香菜	10克
干辣椒	3克
泡辣椒	15克
熟猪油	75克
醋	3克
白糖	10克
酱油	5克
料酒	15克
汤	30克
水淀粉	15克
香油	5克

# 辣炒肉丝







# 回锅肉

## 原料

带皮猪五花肉	500 克	干辣椒	5 克
葱段	10 克	酱油	25 克
姜块	5 克	白糖	5 克
料酒	15 克	红油	10 克
大蒜	25 克		

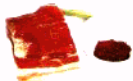
## 制法

1. 把带皮猪五花肉刮洗干净,放入汤锅内,加上葱段、姜块、料酒,用中火煮至断生。
2. 将煮熟的带皮猪五花肉浸泡在原汤里20分钟;大蒜去皮剁成茸;干辣椒切成小粒。
3. 把浸泡入味的带皮猪五花肉控干水分,改刀切成大片,整齐地码放在盘内。
4. 将蒜茸、干辣椒、酱油、白糖、红油和少许煮肉的汤汁放碗里对成味汁,淋在切好的白肉片上即可。

原料



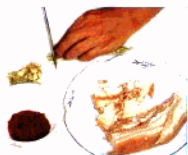
原料



1



2



3



4



### 制法

1. 将带皮猪肉刮洗干净，放入汤锅内煮至断生，捞出晾凉，改刀切成薄片备用。
2. 把蒜苗去掉根，洗净后改刀切成小段；郫县豆瓣剁细。
3. 净锅置火上，放入熟猪油烧至六成热，加入郫县豆瓣煸炒上色。
4. 再放入猪肉片炒至吐油，放入甜面酱炒出香味，加上白糖和酱油炒匀，放入蒜苗段炒至断生，装盘即可。

### 原料

带皮猪肉	1块(约重400克)	白糖	5克
郫县豆瓣	25克	甜面酱	10克
蒜苗	100克	酱油	5克
熟猪油	50克		

# 香辣白肉片





## 腊味竹笋尖椒

### 原料

辣尖椒	200克	色拉油	25克
腊肉	100克	盐	3克
竹笋	50克	味精	2克
料酒	15克		

### 制法

1. 把辣尖椒去掉根蒂,用清水冲洗干净,改刀切成小段;竹笋洗净,也切成小段备用。
2. 腊肉放碗里,加上料酒和少许清水,上屉蒸至熟,取出改刀切成薄片。
3. 锅置火上烧热(不放油),把辣尖椒段放入锅内,用小火煸炒至表面水分快干时取出。
4. 净锅置火上,放色拉油烧热,放入腊肉片和竹笋段煸炒出香味,加入辣尖椒炒匀,放入盐和味精调好口味,起锅装盘上桌即可。



原料



1



2



3



4



原料

猪肋排骨 500 克  
 咖喱粉 15 克  
 盐 3 克  
 酱油 15 克  
 葱、姜末 各 2 克  
 料酒 25 克  
 花生油 500 克  
 (约耗 100 克)  
 清汤 250 克

制法

1. 把猪肋排骨洗净，改刀剁成块备用。咖喱粉放在小碗里，加少许盐和温水调成咖喱汁。
2. 将猪肋排骨块放在大碗里，加上酱油、葱姜末和料酒10克腌渍15分钟。
3. 锅置火上，放花生油烧至六成热时，放入猪肋排骨块，用小火炸约5分钟，捞出沥油。
4. 净锅复置火上，放少许底油烧热，加上咖喱汁、盐、料酒15克和清汤，烧沸后倒入炸好的猪肋排骨块，用中小火烧至浓稠熟烂，出锅装盘即成。

# 咖喱排骨





# 鱼香排骨

## 原料

猪肋排骨	750克	花生油	25克
豆瓣酱	25克	淀粉	25克
干辣椒	2克	鸡汤	50克
酱油	15克	味精	2克
盐	2克	水淀粉	15克
料酒	25克	香油	5克

## 制法

1. 把猪肋排骨洗净,先劈成单根,再横剁成4厘米长的段,豆瓣酱、干辣椒剁碎。
2. 将猪肋排骨放在大碗里,加上豆瓣酱、干辣椒、酱油、盐、料酒和花生油拌匀,再加入淀粉调匀,腌渍25分钟。
3. 把腌渍好的猪肋排骨放在盘内,上屉用旺火蒸约1小时,然后取出摆在盘内。
4. 将蒸排骨的汤汁倒入锅内,加上鸡汤和味精,烧沸后用水淀粉勾芡,淋上香油,浇在蒸好的排骨上面即可。

