

就爱吃辣

jiu ai chi la

阿 邴 · 编著



45道非常辣的辣味佳肴
包你辣得过瘾，辣得快活
爱吃辣，不需要理由



农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

就爱吃辣/阿邴编著. —北京: 农村读物出版社,
2005.5

(美食新视窗)

ISBN 7-5048-4694-5

I. 就... II. 阿... III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第038233号

编 著 阿邴
菜品制作 圣地亚哥大酒店 阿邴
摄 影
设 计 **SF**工作室

出 版 人	傅玉祥
责任编辑	李 娜 育向荣
出 版	农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路2号 100026)
发 行	新华书店北京发行所
印 刷	北京画中画印刷有限公司
开 本	710mm X 1000mm 1/16
印 张	3
字 数	60千
版 次	2005年5月第1版 2005年5月北京第1次印刷
印 数	1 ~ 10 000册
定 价	15.00元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

就爱吃辣

45道非常辣的辣味佳肴
包你辣得过瘾，辣得快活
爱吃辣，不需要理由

阿 邴 · 编著



目录 Contents

01 泰国辣味烤鱼	3	24 辣味陈皮凤爪	26
02 焗辣牛肉丝	4	25 宫爆螺片	27
03 麻辣肚丝	5	26 干烧鳝鱼	28
04 天山羊肉	6	27 辣味过江鸡	29
05 鲜辣花枝片	7	28 腊肉茶树菇	30
06 香辣鸡心花	8	29 辣酱鲑鱼	31
07 香辣蛋黄鱼饺	9	30 血旺鱼花	32
08 辣烧茄子	10	31 热窝姜汁鸡	33
09 虎皮尖椒	11	32 香辣全腰	34
10 椒酱三宝	12	33 辣油雨花肥牛	35
11 川椒辣子鸡丁	13	34 辣味肉碎南瓜	36
12 双菇辣汤鸡	14	35 开煲鱼头	37
13 辣味蘑菇	15	36 鱼香大虾	38
14 铁板蒙古烧烤	16	37 辣炒卷心菜	39
15 江南香麻鸡	17	38 干辣茶树菇	40
16 红油飘香鸡块	18	39 辣炒土豆丝	41
17 干煸鲫鱼	19	40 酸辣白菜	42
18 水煮腰片	20	41 香婆豆腐	43
19 川汁毛肚	21	42 辣酱粉丝	44
20 辣味烧海参	22	43 辣烧薯条	45
21 飘香银鳕鱼	23	44 干煸豆角	46
22 川汁辣茄饼	24	45 尖椒豆腐皮	47
23 辣味蒸排骨	25		

01 泰国辣味烤鱼

◎ 原料

鲈鱼1条，香菜、香味红辣椒、美国辣椒籽、盐、胡椒各适量。

◎ 制作

1. 将鱼去内脏、鱼鳞，在鱼身上刮一字刀。
2. 将鱼放入盆内加调味料腌入味。
3. 将腌好的鱼去掉杂物，用香菜捆扎起放入烤箱内烤熟取出，食用时将香菜剪开，淋少许辣油即可。

◎ 特点

异国风味，香气扑鼻。





02 糊辣牛肉丝

◎原料

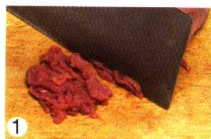
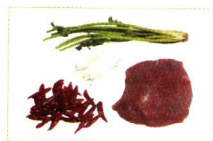
牛柳、干辣椒、香菜、葱丝、味精、淀粉、生抽、花生油、盐、白糖、醋、葱、料酒、淀粉、嫩肉粉各适量。

◎制作

1. 牛柳去筋切粗丝，加生抽、味精、嫩肉粉、淀粉拌匀。
2. 干辣椒切细丝，香菜去叶洗净切段。
3. 炒锅注油烧热，下入肉丝滑至刚熟倒出控油；锅留底油下入葱丝炒香，烹入料酒，加盐、味精、香菜段，迅速翻锅炒匀，放入盘中，上撒牛肉丝、干椒丝、葱丝，淋上热油即可。

◎特点

味道甜酸，香辣可口。



■ 烹饪秘诀

④

滑肉丝时，要慢慢下入锅中，以免粘锅。

03 麻辣肚丝

◎ 原料

鲜猪肚、青红尖椒、干辣椒、味精、盐、蚝油、料酒、淀粉、葱、姜、蒜、花生油、香油各适量。

◎ 制作

1. 将猪肚洗净，放入开水锅中，加入葱、姜、盐、料酒烧开，小火煮30分钟。
2. 将猪肚、青红椒、干辣椒分别切丝。
3. 炒锅注少许油烧热，放入葱、姜、蒜、青红椒和干辣椒丝炒香，烹入料酒，放入肚丝，加味精、盐、蚝油炒匀，勾芡，淋香油即可。

◎ 特点

色泽鲜亮，味道辣脆。



■ 烹饪秘诀

先将猪肚用白醋、盐搓洗去除异味，反复几次。



04 天山羊肉

◎ 原料

熟羊腿、小饼、香葱、辣椒粉、五香粉、孜然粉、鸡蛋黄、淀粉、花生油、味精、盐各适量。

◎ 制作

1. 将熟羊腿撕成长条，放盆中，加味精、盐、淀粉挂一层薄糊。
2. 小饼蒸热，叠成三角放在盘边。
3. 炒锅注油烧至八成热，下入羊腿丝，炸香捞出控油；锅留底油，先下香葱末、辣椒粉、五香粉、孜然粉炒香，再下炸好的羊肉，加味精、盐翻匀出锅，倒入围有小饼的盘中即成。

◎ 特点

羊肉酥软，香味浓郁。



■ 烹饪秘诀

- ⑥ 小饼市场有售；炸羊肉时时间不宜过长，炸透变形即可。

05 鲜辣花枝片

◎ 原料

荷兰豆、墨鱼、胡萝卜、辣椒酱、味精、盐、料酒、香油、花生油、淀粉各适量。

◎ 制作

1. 荷兰豆去筋洗净，胡萝卜切成花形。
2. 墨鱼洗净切成夹刀片，焯水滑油后控油待用。
3. 将荷兰豆、萝卜花焯水过凉，放在盘底；锅烧热油，爆香辣椒酱，烹入料酒，加味精、盐，倒入墨鱼片炒匀，勾芡，淋香油，倒在荷兰豆、胡萝卜上即可。

◎ 特点

颜色美观，味道爽脆。



烹饪秘诀

墨鱼焯水时，水中加适量料酒，可去除腥味。



06 香辣鸡心花

◎ 原料

鲜鸡心、青尖椒、辣椒粉、葱末、味精、盐、料酒、蚝油、干辣椒丝、花生油、辣椒油各适量。

◎ 制作

1. 将鸡心洗净，先剪去筋部，再从尖部剪十字形；尖椒切条。
2. 炒锅注油烧至七成热，用漏勺盛尖椒下锅炸一下，捞出控油，放入盘中，再把鸡心花倒入油中炸熟捞出控油。
3. 锅留底油烧热，下入干椒丝、葱末、辣椒粉炒香，烹入料酒，倒入鸡心，加味精、蚝油、盐炒匀，淋上辣椒油，倒入放有尖椒的盘中即成。

◎ 特点

造型美观，味道滑嫩。



■ 烹饪秘诀

- ⑧ 鸡心过油时，一定要快，炸时间长会变硬。

07 香辣蛋黄鱼饺

◎原料

净鱼肉、熟咸鸭蛋黄、鸡蛋、红辣椒油、鸡汤、盐、淀粉各适量。

◎制作

1. 将鱼肉洗净片成双飞片，熟鸭蛋黄切两半。
2. 将鱼肉片用蛋清、盐、淀粉上浆，将蛋黄放在鱼片中包起，边上滚少许干淀粉。
3. 将包好的鱼片放入鸡汤锅中，调味后慢火浸熟，盛入盆中，淋上辣椒油即可。

◎特点

造型美观，鱼肉嫩滑。



■ 烹饪秘诀

鱼肉下锅时汤要微开，切记不要用大火，以免破碎。



08 辣烧茄子

◎ 原料

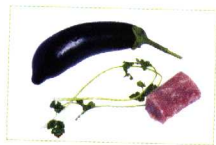
茄子、猪瘦肉、香菜、郫县豆瓣酱、老抽、料酒、味精、淀粉、花生油、葱蒜末、干辣椒丝各适量。

◎ 制作

1. 将茄子洗净切成长条，放盆中，加淀粉拌匀；猪肉切末，香菜切小段。
2. 锅烧热油，下入茄子炸至金黄色，捞出控油。
3. 锅留底油烧热，下入肉末、干辣椒丝、豆瓣酱、葱蒜末炒香，烹入料酒，倒入炸好的茄子，加味精、老抽、香菜段，略烧勾芡即可。

◎ 特点

香辣不腻。



■ 烹饪秘诀

茄子拍粉时要均匀，炸茄子时油温要高，炒酱要出香味。

09 虎皮尖椒

◎原料

青尖椒、猪瘦肉、蒜末、味精、盐、蚝油、老抽、白糖、花生油各适量。

◎制作

1. 将尖椒洗净切去两头，猪肉切末。
2. 炒锅注油烧至九成热，下入尖椒炸至皮起泡，盛出控油。
3. 锅留底油烧热，下入猪肉末、蒜末炒变色，烹入料酒，加蚝油、老抽、味精、白糖烧开，倒入尖椒，勾芡炒匀即可。

◎特点

肉香味浓，辣味十足。



■ 烹饪秘诀

炸尖椒时，要控干水分，以免下锅时油溅起；勾芡不能太厚。



10 椒酱三宝

◎ 原料

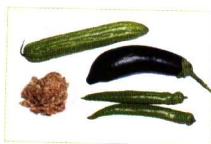
茄子、尖椒、苦瓜、鲜肉馅、味精、盐、胡椒粉、葱、姜、淀粉、面粉、鸡蛋、辣椒酱、料酒、花生油、蚝油、老抽各适量。

◎ 制作

1. 茄子切夹刀片，尖椒切环形，苦瓜切环形去瓢，鸡蛋、面粉、盐水调成蛋糊。
2. 将鲜肉馅放盆中，加盐、味精、胡椒粉、葱姜末、老抽拌匀，酿入切好的三种原料里。
3. 锅烧热油，将三种原料蘸蛋糊下入油锅中，煎至金黄色，盛出控油；锅留少许油烧热，下入辣椒酱、葱、姜炒香，烹入料酒，加蚝油、老抽、味精，下入三种原料烧透即可。

◎ 特点

一菜三味，口味香辣。



■ 烹饪秘诀

切茄子夹刀片时不能切断，煎时要慢火，使之熟透。

11 川椒辣子鸡丁

◎ 原料

鸡脯肉、青红尖椒、香菇、干辣椒丝、泡椒、辣酱、味精、盐、白糖、料酒、蛋清、淀粉、胡椒粉、花生油、葱姜各适量。

◎ 制作

1. 鸡脯肉、青红尖椒、香菇分别切丁。
2. 将鸡丁放入盆中，加味精、盐、胡椒粉、料酒、蛋清、淀粉上浆；锅烧热油，下入鸡丁滑熟盛出控油。
3. 锅烧热油，下入干椒丝、泡椒、辣酱、葱、姜炒香，烹入料酒，倒入尖椒丁、香菇丁、鸡丁，调味后炒匀，勾芡、淋明油即可。

◎ 特点

鸡肉滑嫩，辣味十足。



烹饪秘诀

滑鸡丁时，首先把锅烧热后倒花生油，不然鸡丁会粘锅底。鸡丁颜色变白即熟。



12 双菇辣汤鸡

◎原料

小公鸡1只，草菇、滑子菇、尖椒、甜面酱、干椒丝、味精、盐、鲜汤、料酒、白糖、老抽、花生油、葱、姜、八角各适量。

◎制作

1. 将小公鸡洗净剥成小块，草菇切两半，尖椒切条。
2. 将鸡块焯水去除血渍，捞出洗净。
3. 锅烧油少许，入八角、葱、姜、干椒丝、甜面酱、鸡块炒出香味，烹入料酒，加入鲜汤、味精、盐、老抽调味，倒入高压锅烧12分钟，加入尖椒烧开即可。

◎特点

色泽红亮，汤辣味浓。



■ 烹饪秘诀

14

老抽不能加太多，调颜色即可；炒原料时要小火炒出香味，这样汤才有味。

13 辣味蘑菇

◎原料

鲜蘑菇、干辣椒、五花肉、味精、精盐、老抽、鸡汤、花生油、花椒油、淀粉各适量。

◎制作

1. 将蘑菇洗净，撕成块备用。
2. 将五花肉切成片，干辣椒切成丝。
3. 锅烧油，将五花肉下锅煸香，加入干辣椒丝、蘑菇略炒，添鸡汤，加盐、味精、老抽调味，略烧后勾芡，淋花椒油即可。

◎特点

菇鲜味美。



烹饪秘诀

蘑菇不宜在锅内长时间加热。