

麻辣鲜香

MALA
XIANXIANG

它的麻辣，让人刻骨铭心；它的鲜香，飘洋过海。



中国经济出版社
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

麻辣

MALA XIANXIANG

鲜香

主 编：唐兴官
编 委：熊建平 唐兴权 唐兴文
制 作：唐兴官 熊建平 万德民

 中国经济出版社
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

北 京

图书在版编目 (C I P) 数据

麻辣鲜香/唐兴官主编.—北京: 中国经济出版社, 2010. 01

(我爱厨房系列菜谱)

ISBN 978-7-5017-9199-6

I. 麻... II. 唐... III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第060376号

出版发行: 中国经济出版社 (100037·北京市西城区百万庄北街3号)

网 址: www.economyph.com

责任编辑: 路 巍

责任印制: 张江虹

封面设计: 巢新强

经 销: 各地新华书店

承 印: 北京金华印刷有限公司

开 本: 889mm×1194mm 1/24

版 次: 2010 年 1 月第 1 版

书 号: ISBN 7-5017-9199-6/Z·898

印 张: 3 字 数: 36千字

印 次: 2010 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 20.00元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 有我社发行部门负责调换, 电话: 88330607

版权所有 盗版必究

举报电话: 68359418 68319282

国家版权局反盗版举报中心电话: 12390

服务热线: 68344225 68341878

美食在中国，美味在四川。川菜经过数个朝代的更迭和传承，其风格早已独树一帜。如今，川菜被越来越多的人喜爱和接受，川菜馆也已经遍布全国，乃至世界。它的麻辣，让人刻骨铭心；它的鲜香，飘洋过海。以前，在这只有巴蜀人食用的菜肴，现在，已经是地球人共享的美味食品。

《麻辣鲜香》一书介绍了三十四款经典川菜名肴和药膳，内容更加丰富。除了选用日常生活中常用的食材外，还有鱼翅、鲍鱼等高档原料，可以使您日常餐桌的菜肴档次得到进一步的提升。书中所选用的菜肴突出川菜百菜百味的特点，同时运用的烹饪方法也比较多样，有拌法、烧法、炒法、炖法等等，大家可以变化不同方法来制作美食。



目 录

MULU

五彩耳丝	2
夫妻肺片	4
拌猪手	6
萝卜炖排骨	8
酸辣肘子	10
家乡酱肉	12
腊肉蒸山药	14
口香牛筋	16
四味牛肉	18
孜然羊排	20
烧驴肉	22
宫保鸡丁	24
竹笋鸡	26
豉油鸡	28
麻辣乌鸡	30
茶香鸡掌骨	32
芦笋鸭舌	34

小煎鸭肉	36
双椒鸽胗	38
红油兔丁	40
粉丝炒虾仁	42
清炒虾仁	44
鲜汤鱼肚	46
炒鳝鱼	48
回味鳊鱼	50
椒汁蒸鳊鱼	52
豆瓣鱼	54
酸菜鱼	56
红汤蛙肉	58
炒螺片	60
鹿茸炖鲍鱼	62
海参炖鱼翅	64
金汤大鲍翅	66
全家福	68





五彩耳丝

做法

1. 将猪耳去毛洗净，入沸水氽去血水；白萝卜、莴笋、胡萝卜、心里美萝卜洗净，切成细丝，分别用水漂洗20分钟，捞出沥干水分；大葱洗净，留20克，其余切成丝；姜洗净拍松；大蒜洗净剁碎。

2. 将猪耳朵、姜、料酒和整葱放入锅中，加入适量的清水，中火煮约1个小时后，捞出猪耳朵，用保鲜膜卷起来，用重物压成型后，放入冰箱冷藏。

3. 食用时，将猪耳朵切成细丝，和心里美萝卜丝、白萝卜丝、胡萝卜丝、莴笋丝、葱丝一起装盘；用大蒜、盐、味精、生抽、醋、辣油、白糖调成汁，淋在盘中即可。

温馨提示

在压制成型的时候，应将耳根与耳叶交叉摆放，这样压出来厚薄均匀。



五彩耳丝

原料

猪耳朵3个，白萝卜100克，莴笋100克，胡萝卜100克，心里美萝卜100克，大葱120克，大蒜30克，姜10克

调料

盐3克，味精4克，生抽10克，醋5克，白糖8克，辣油10克，料酒10克



夫妻肺片

做法

1. 将牛肚、牛肉、牛心和牛头皮洗净，入沸水氽去血水；香菜、芹菜洗净切段；姜、葱洗净，姜切片，葱切段。
2. 锅中放入适量的植物油，中火烧至六成热时，下入姜、葱、八角、干花椒、辣椒、香叶、桂皮和丁香炒香，加入鲜汤、料酒和1/2的盐熬出香味后，放入牛肚煮约1.5小时，捞出沥干水分，晾凉后切成薄片，待用。
3. 将味精、辣椒粉、花椒粉、酱油、花椒油、香油、原汤，以及剩下的1/2盐调汁，放入芹菜段、香菜段和切好的牛肚片、牛肉片等，拌匀装盘，撒上花生米和芝麻，淋上辣油即可。

温馨提示

牛肚等质地比牛肉、猪肉要坚韧些，煮制的时间相应长些。



夫妻肺片

原料

牛肚55克，牛心50克，牛头皮50克，牛肉50克，香菜10克，芹菜10克，姜6克，葱10克，干花椒5克，干辣椒5克，八角5克，桂皮3克，香叶3克，丁香3克，油炸花生米10克，白芝麻10克

调料

盐3克，味精3克，辣椒粉4克，花椒粉3克，料酒10克，酱油2克，辣油20克，花椒油2克，香油2克，植物油、鲜汤适量



拌猪手



做法

1. 猪手洗净后，入沸水氽去血水；八角等香料洗净；姜、葱洗净后，姜拍松，葱切段；芹菜洗净后，切成2厘米长的段。
2. 锅放入植物油，中火烧至六成热时，放入八角、香叶等香料和姜、葱一起炒香，倒入红曲水和料酒，加香料、适量的盐和味精，放入猪手；中火烧沸后，打去浮沫，改用小火煮约1小时至熟；捞出猪手晾凉，剁成小块，待用。
3. 将调好的盐、味精、酱油、醋、白糖、红油和芝麻酱，与猪手、芹菜和花生米拌匀，装盘即可。

温馨提示

在煮制的过程中，一定要用小火，这样皮不容易破。



拌猪手

原料

猪手1只，花生米60克，芹菜100克，红曲水5克，姜8克，葱10克

调料

盐3克，味精3克，酱油3克，醋3克，红油20克，白糖2克，芝麻酱4克，料酒10克，八角1克、香叶1克、桂皮1克、小茴1克，植物油适量

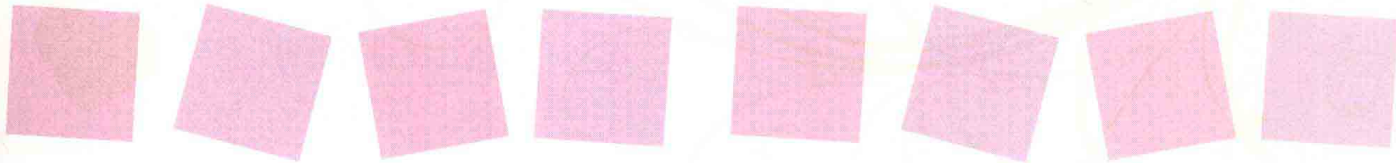


萝卜炖排骨



做法

1. 排骨洗净，剁成3厘米长的段；姜、葱洗净，姜拍松，葱挽成节；白萝卜和胡萝卜洗净去皮，切成滚刀。
2. 锅中加入适量的水，置中火上，下入排骨、姜、葱和料酒，煮沸后打去浮沫，捞出排骨，待用。
3. 炖锅中倒入鲜汤，将排骨、白萝卜和胡萝卜一同放入，中火烧沸；加盐、味精、鸡精和鸡汁调味后，改用小火炖1小时即可。



温馨提示

在烹制排骨时可以适当地加醋，这样有利于排骨内钙质的分解，便于人体吸收。



萝卜炖排骨

原料

排骨300克，白萝卜100克，胡萝卜100克，姜6克，葱10克

调料

盐3克，味精3克，料酒10克，鸡精3克，鸡汁、鲜汤适量



酸辣肘子

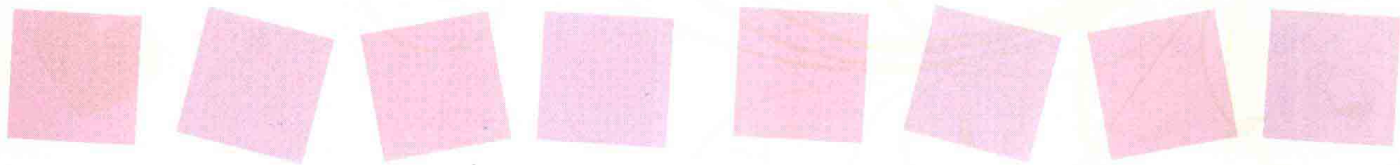


做法

1. 肘子洗净后，入沸水氽去血水；香菜洗净切碎；姜、葱洗净后，姜切片，葱切段。

2. 锅中放入适量的植物油，中火烧至六成热时，依次下入姜、葱、八角、干花椒、辣椒、香叶、桂皮和丁香炒香，然后倒入鲜汤、料酒和1/2的盐，熬出香味；将肘子放入汤汁中，卤煮1小时，捞出沥干水分，切片放入盘中。

3. 将调好的味精、盐、醋、酱油、花椒油、香油、辣椒油和蒜淋在肘子上，撒上香菜碎即可。



温馨提示

肘子在煮之前，
可以先入油锅中炸一
下，这样更加香。



酸辣肘子

原料

肘子1个（约500克），香菜3克，
姜6克，葱10克，蒜粒30克，辣椒
5克，干花椒5克，八角5克，桂皮3
克，香叶3克，丁香3克

调料

盐3克，味精3克，醋10克，料酒10
克，酱油2克，花椒油2克，香油2
克，辣椒油20克，植物油、鲜汤适量



家乡酱肉

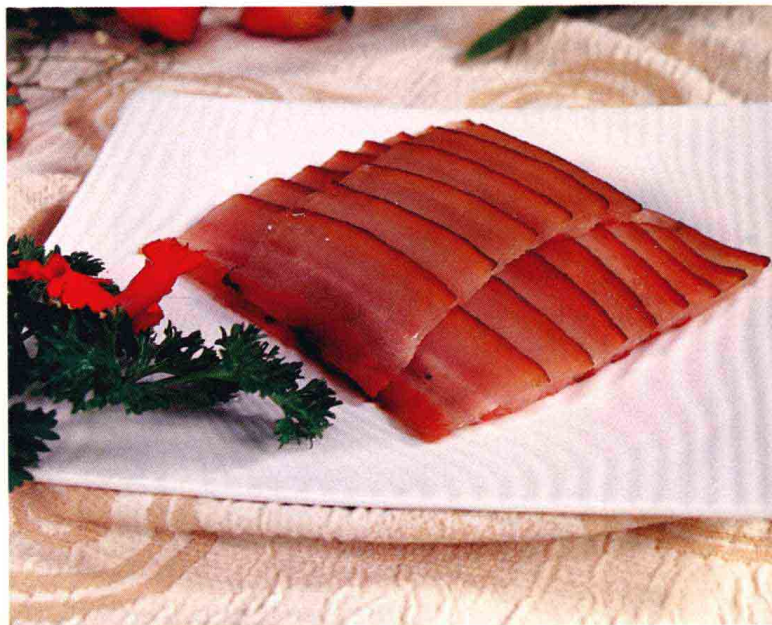


做法

1. 将五花肉洗净；姜、葱洗净，姜拍松，葱切长段。
2. 将五花肉用盐、味精、醪糟、胡椒粉、甜面酱、姜、葱和料酒拌匀，腌3天，然后置通风处，晾25天。
3. 食用时，先将五花肉洗去杂质，入蒸锅旺火蒸1小时，取出后切片，即可。

温馨提示

在腌肉时要先将调料搅拌均匀。



家乡酱肉

原料

五花肉500克，姜20克，葱30克

调料

盐15克，味精3克，甜面酱100克，
胡椒粉9克，料酒20克，醪糟100克