

跟名厨学做家常菜

编著 赵国梁

摄影 杨中俭

制作 高方

辣点·好下饭



福建科学技术出版社

跟名厨学做家常菜

辣点好下饭

编著 赵国梁 摄影 杨中俭 制作 高方



福建科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

辣点好下饭/赵国梁编著;杨中俭摄. —福州:福建科学技术出版社, 2005.2

(跟名厨学做家常菜)

ISBN 7-5335-2534-5

I.辣… II.①赵…②杨… III.辣点—菜谱
IV.TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第131740号

书 名 辣点好下饭
跟名厨学做家常菜

编 著 赵国梁
摄 影 杨中俭
制 作 高 方

出版发行 福建科学技术出版社(福州市东水路76号, 邮编350001)

经 销 各地新华书店

排 版 福州怡兰广告有限公司

印 刷 福建彩色印刷有限公司

开 本 889毫米×1194毫米 1/24

印 张 2.5

字 数 60千字

版 次 2005年2月第1版

印 次 2005年2月第1次印刷

印 数 1-5000

书 号 ISBN 7-5335-2534-5/TS·243

定 价 16.00元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

目 录

CONTENTS

辣味水族菜



- 4 ↗ 臭豆腐蒸草虾
- 5 ↗ 湘味剁椒鱼头
- 7 ↗ 铁板八爪鱼
- 9 ↗ 铁板武昌鱼
- 10 ↗ 蓉城鱼丁
- 11 ↗ 鲜辣海参片
- 13 ↗ 巴蜀鬼血旺
- 14 ↗ 泰式基围虾
- 15 ↗ 川香墨鱼仔
- 17 ↗ 香辣参虾肴
- 18 ↗ 红汤竹蛭
- 19 ↗ 芥汁生鱼片

- 21 红椒烫粉鳕鱼
- 23 生嗜野生鳝筒
- 25 油焗昂公
- 26 葱香麻辣大虾串
- 27 蓉城红汤蟹



辣味畜禽菜

- 28 金瓜粉蒸牛肉
- 29 脆皮辣子野兔
- 31 铁板鸵鸟肉
- 32 红汁板栗牛筋
- 33 啤酒乳皇鸽
- 35 香辣狗肉沙锅
- 37 风沙仔鸡
- 39 XO酱爆肥肠
- 40 云吞辣豆鸡块
- 41 生爆滑肉
- 42 水煮肥牛

- 43 碧绿牛鞭花
- 44 香辣红头鹅
- 45 雀巢鸭松
- 46 香辣焗蜗牛
- 47 剁椒芋仔鹿肉



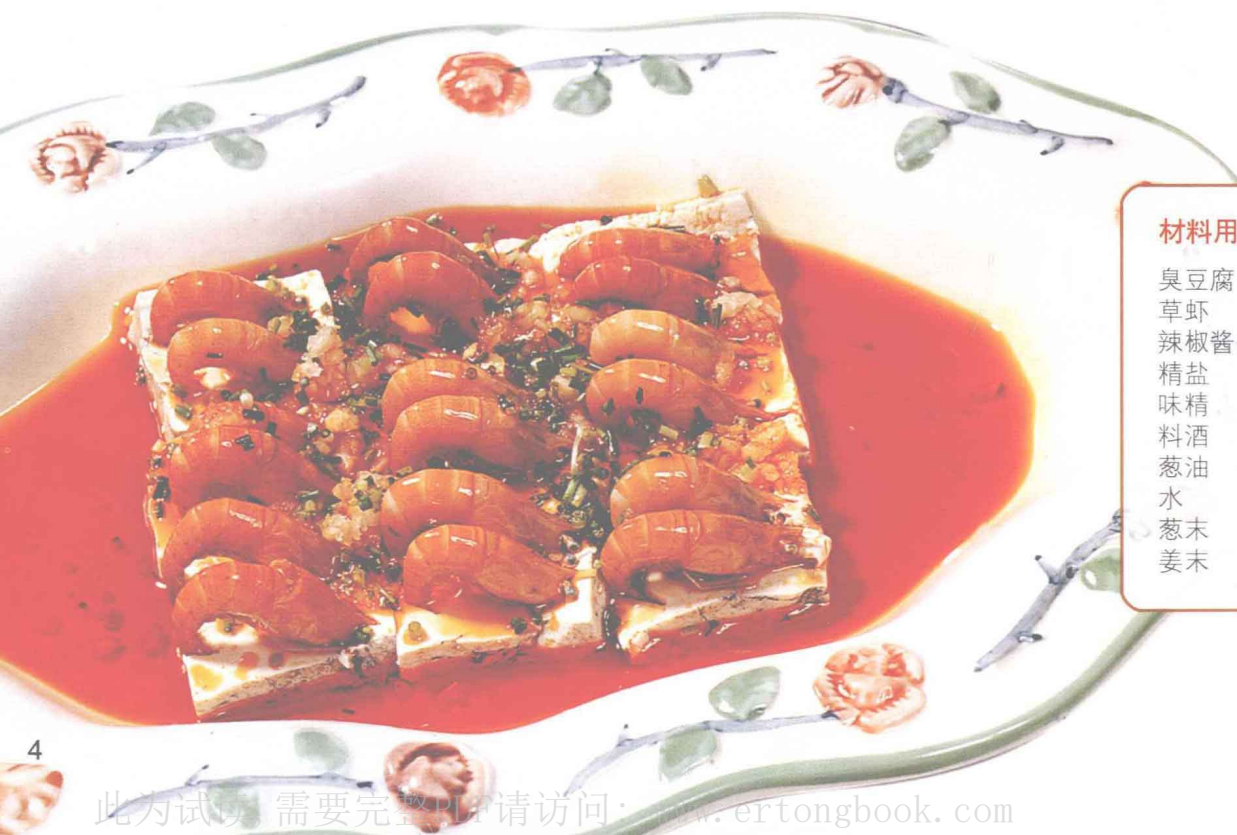
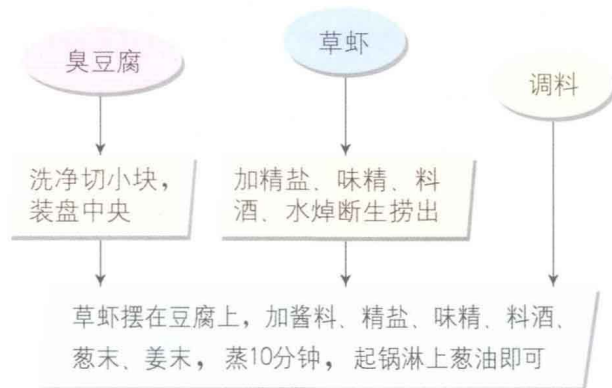
辣味素菜

- 49 泰式第一菜
- 50 剁椒荔浦芋头
- 51 铁板辣豆腐
- 52 香辣茄花
- 53 风味红汤豆腐片
- 54 八珍素斋煲
- 55 泉水臭干
- 56 辣汁香芋
- 57 鱼香脆皮豆腐
- 58 沸油蚕豆
- 59 淋汁辣味三丝
- 60 泡椒牛肝菌

制作要领：草虾蒸制时间不宜过长，否则影响口感。

成菜特点：口感鲜嫩，色泽美观。

营养成分：热量约2161.68千焦（516.65千卡），蛋白质71.5克，脂肪18克，膳食纤维1.25克，碳水化合物9.25克。



材料用量表：

臭豆腐	350克
草虾	250克
辣椒酱	40克
精盐	20克
味精	20克
料酒	30克
葱油	} 适量
水	
葱末	
姜末	

辣味剁椒鱼头

辣味水族菜

鲢鱼头

配料

调料

洗净剁半，加精盐、味精、料酒腌渍15分钟

鱼头摆盘中，加精盐、味精、料酒、野山椒末、剁椒酱，放上葱、姜，上笼蒸15分钟，淋上热葱油即可

制作要领：鱼头要新鲜，腌制时间不宜长；蒸制时间也不宜过久，以防肉质变老。

成菜特点：营养丰富，口感浓香。

营养成分：热量约2326.33千焦(556千卡)，蛋白质65.8克，脂肪16.75克，碳水化合物27.35克。

材料用量表：

鲢鱼头	1个
剁椒酱	150克
野山椒末	50克
精盐	22克
味精	20克
料酒	30克
葱油	}
葱花	
姜末	
	适量





铁板八爪鱼

辣味水族菜



材料用量表:

小八爪鱼	500克
红椒	30克
洋葱	50克
豆瓣酱	60克
老抽	15克
精盐	20克
味精	12克
料酒	30克
黄油	5克
高汤	} 适量
红油	
湿淀粉	
葱段	
姜片	
油	

小八爪鱼

小八爪鱼洗净,加精盐、味精、料酒、胡椒粉腌片刻,氽断生

配料

红椒切小菱片,洋葱切丝

调料

油烧热,投入葱段、姜片、红椒片、豆瓣酱煸香,捞去渣,倒入高汤,加老抽、精盐、味精、料酒,旺火烧入味,勾薄芡,淋入红油制成酱汁

铁板烧热,下黄油,洋葱垫底,倒入八爪鱼,淋上酱汁即可上桌

制作要领: 八爪鱼要洗净,防止有泥沙,铁板不能烧红,防止菜糊。

成菜特点: 口味浓郁。

营养成分: 热量约2710.85千焦(647.9千卡),蛋白质60.5克,脂肪23.5克,碳水化合物39.5克。



铁板武昌鱼

辣味水族菜



武昌鱼

宰杀洗净，剖花刀，投入油锅（七成油温）炸熟，沥油

肉米

调料

洋葱

切丝待用

油烧热，入豆瓣酱、姜米、葱米煸香，加入肉米、酒酿炒熟，倒入高汤、精盐、味精、料酒、老抽、白糖，放入武昌鱼，烧沸改小火焖入味，旺火收汁

铁板烧热，下黄油，洋葱垫底，放上武昌鱼，淋上红油；香菜点缀

材料用量表：

武昌鱼	400克
肉米	200克
豆瓣酱	100克
酒酿	100克
洋葱	100克
精盐	10克
味精	8克
白糖	8克
料酒	15克
红油	5克
老抽	12克
葱米	}
姜米	
油	
高汤	
黄油	适量

制作要领：汤汁要自然收干。

成菜特点：色泽红亮，香味浓郁。

营养成分：热量约4463.48千焦（1066.8千卡），蛋白质129克，脂肪38.5克，碳水化合物35.25克。

制作要领：鱼丁大小要一致，要求炸得外脆内嫩。

成菜特点：香辣脆嫩。

营养成分：热量约2412.38千焦(576.57千卡)，蛋白质45.25克，脂肪28.75克，碳水化合物26.25克。

草鱼肉

去皮切丁，加精盐、
味精、糖、啤酒、蛋
清、淀粉上浆

干辣椒

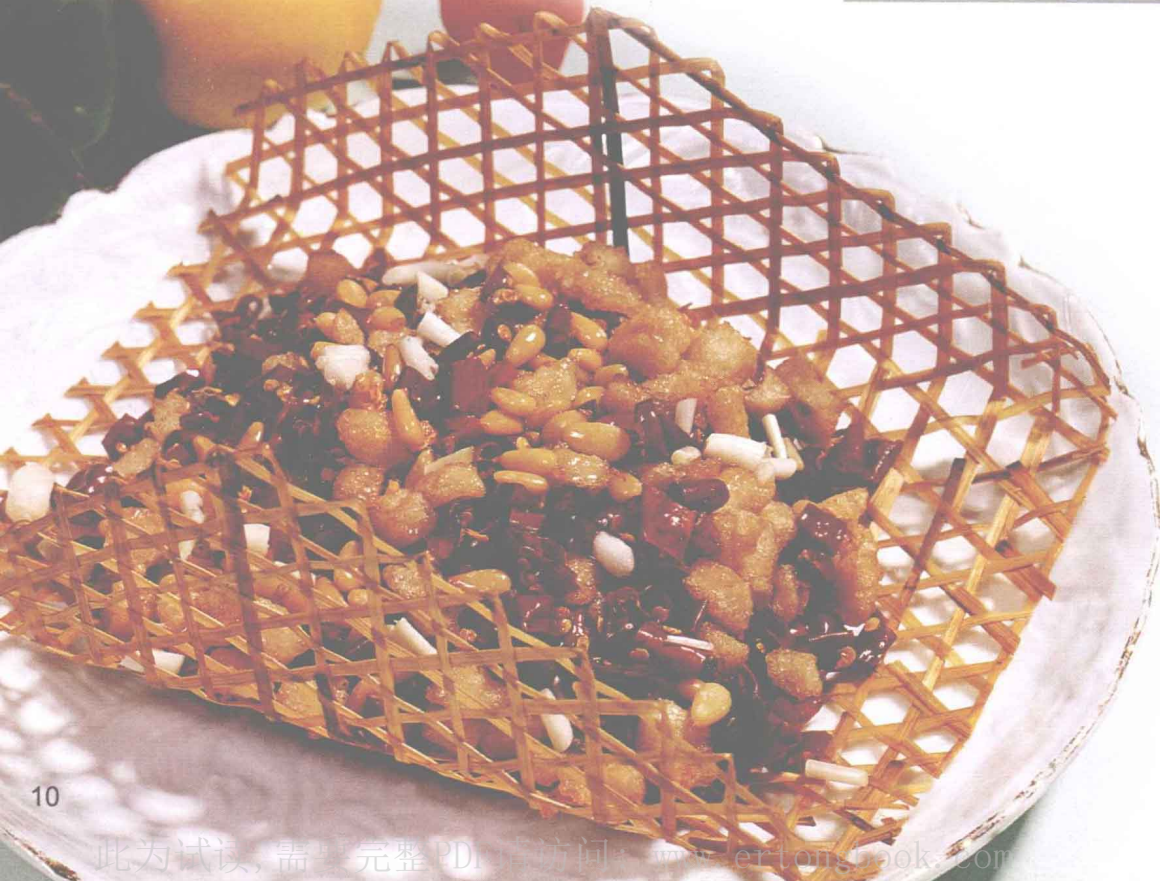
切粒，焯水沥干

调料

油烧至五成热，下鱼丁炸熟起锅；余油下葱、姜、
辣椒粒、花椒煸香，倒入鱼丁、啤酒、味椒盐翻
炒，淋少许花椒油、红油、香油，撒上芝麻即可

材料用量表：

草鱼肉	250克
芝麻	3克
干辣椒	3根
精盐	20克
糖	18克
味椒盐	8克
啤酒	50克
味精	20克
葱	}
姜	
蛋清	
淀粉	
花椒	
花椒油	
红油	
香油	
	适量



鲜辣海参片

辣味水族菜

海参

银芽

调料

洗净切片，氽水

去根洗净

葱白、姜末、干辣椒粒煸香，加高汤、精盐、味精、糖、料酒，倒入海参片烧入味，放入银芽翻炒几下，勾芡，淋上明油即可装盘

制作要领：海参要洗净以防有沙。

成菜特点：口感爽脆鲜辣。

营养成分：热量约1451.88千焦（347千卡），蛋白质41.25克，脂肪12.5克，膳食纤维21.5克，碳水化合物12.25克。

材料用量表：

海参	250克	
银芽	100克	
味精	6克	
精盐	8克	
糖	6克	
料酒	12克	
葱白	}	适量
姜末		
干辣椒粒		
湿淀粉		
高汤		
油		





巴蜀鬼血旺

辣味水族菜



主料

鳝片、墨鱼仔、牛肚、鸭血洗净，改刀成片，分别汆断生

配料

芹菜、白菜梗切段；茼蒿切片，加精盐、味精、糖焯熟

调料

下葱、姜、灯笼椒、豆瓣酱煸香，加高汤、精盐、味精、老抽、糖、料酒、秘制辣汤，倒入鸭血、鳝片、牛肚、墨鱼仔烧入味，勾薄芡；配菜装盘垫底，倒入主料，撒上香菜、蒜末、花椒粉，淋上热红油即可

材料用量表：

鳝片	100克
墨鱼仔	50克
牛肚	50克
鸭血	100克
白菜梗	50克
茼蒿	50克
芹菜	50克
老抽	12克
精盐	20克
糖	15克
味精	12克
秘制辣汤	15克
料酒	18克
豆瓣酱	12克
葱	}
姜	
灯笼椒	
花椒粉	
香菜	
湿淀粉	
红油	
蒜末	
高汤	
油	
	适量

制作要领：此菜口味要厚重，牛肚、墨鱼仔不宜煮太老。

成菜特点：川味浓郁，麻辣脆嫩。

营养成分：热量约2686.56千焦（642.1千卡），蛋白质67.35克，脂肪22.8克，膳食纤维48.9克，碳水化合物32.65克。

制作要领：基围虾要求鲜活，下油锅要炸透，否则虾头部发黑易断。

成菜特点：色泽光亮，口感脆嫩。

营养成分：热量约1885.1千焦（450.55千卡），蛋白质46.61克，脂肪18.02克，膳食纤维30.81克，碳水化合物19克。

基围虾

剪去须脚，虾腹剪开，加精盐、味精、料酒腌渍5分钟

配料

调料

油烧至八成热，下虾炸熟，沥油；余油烧热，下葱、姜、洋葱末煸香，捞去渣，倒入泰国鸡酱、精盐、味精、白醋，炸虾烧沸，勾薄芡，淋上红油即可

材料用量表：

基围虾	250克	
泰式鸡酱	60克	
洋葱末	30克	
白醋	8克	
精盐	20克	
味精	15克	
料酒	30克	
葱	}	适量
姜		
淀粉		
红油		
油		



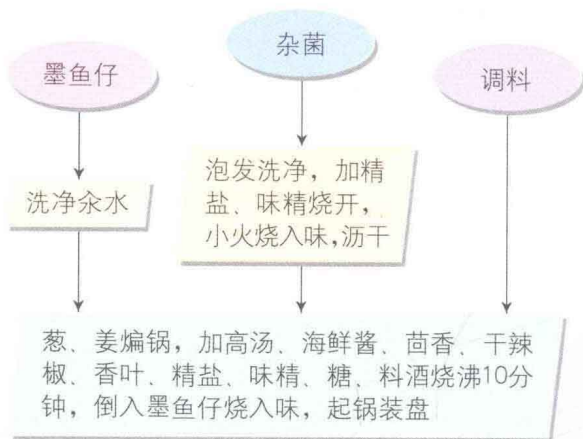
川香墨鱼仔

辣味水族菜

制作要领：杂菌预制要入味。

成菜特点：口感香辣，墨鱼脆嫩。

营养成分：热量约1596.85千焦（381.66千卡），蛋白质36.5克，脂肪8.2克，膳食纤维79克，碳水化合物35.15克。



材料用量表：

杂菌	250克
墨鱼仔	100克
干辣椒	50克
海鲜酱	40克
味精	12克
精盐	20克
糖	6克
料酒	15克
高汤	100克
葱	}
姜	
茴香	
香叶	
油	适量



