

俞宗德 俞军 刘海鑫 编著 黑龙江科学技术出版社

辣味菜谱

辣



甜酸苦辣风味菜谱

甜酸苦辣风味菜谱

辣味菜谱

俞宗德 俞 军 刘海鑫 编著

黑龙江科学技术出版社

责任编辑 刘公允
封面设计 洪冰 秉顺
版式设计 王莉

甜酸苦辣风味菜谱

辣味菜谱

LA WEI CAI PU

俞宗德 俞军 刘海鑫 编著

出版 黑龙江科学技术出版社

(150001 哈尔滨市南岗区建设街41号)

电话(0451)3642106 电传 3642143(发行部)

印刷 黑龙江龙科印刷厂

发行 黑龙江科学技术出版社

开本 787×1092 1/32

印张 4.125

插页 2

字数 85 000

版次 1997年5月第1版·1997年5月第1次印刷

印数 1—5 000

书号 ISBN 7-5388-3073-1/TS·159

定价 7.80元



姜丝肉



宫爆肉丁



八味虾仁



八宝辣酱



黄瓜镶肉



陈皮肉



咖喱鸭掌



豉椒鱔背

目 录

(一) 水产菜类	(1)
1. 沙茶海参	(1)
2. 奶汤海参	(2)
3. 豆豉牛蛙	(3)
4. 麻辣鱼肚	(5)
5. 辣味蛤蜊肉	(6)
6. 泡椒螺蛳	(7)
7. 豉椒鳝背	(8)
8. 干煸鳝丝	(10)
9. 真假鳝糊	(11)
10. 雪中送炭	(13)
11. 鱼香虾段	(15)
12. 蒜蓉乳腐虾	(16)
13. 八味虾仁	(17)
14. 咖喱虾球	(18)
15. 笔套画册	(20)
16. 粉皮辣鱼	(21)
17. 辣香大鱼头	(22)
18. 豆瓣鲜鱼	(24)
19. 辣子鱼	(25)
20. 泡菜鱼	(27)

21. 凉粉鲫鱼	(29)
22. 干烧鳊鱼	(30)
23. 火丁蒸鳗鱼	(31)
24. 炸八宝鱼	(33)
25. 堂响脆皮鱼	(35)
26. 咖喱鱼片	(36)
27. 沙茶鱼片	(38)
28. 麻辣鱼卷	(39)
29. 翡翠鱼丝	(41)
30. 松仁鱼米	(42)
(二) 肉菜类	(45)
31. 葱辣肉丝	(45)
32. 姜丝肉	(46)
33. 炒双丝	(47)
34. 宫爆肉丁	(48)
35. 辣子肉丁	(50)
36. 油煎里脊肉	(51)
37. 回锅肉	(52)
38. 生爆肉片	(54)
39. 怪味排骨	(55)
40. 沙茶焗排	(56)
41. 葱柄丸子	(58)
42. 陈皮肉	(59)
43. 香脆肉	(60)
44. 沙茶牛肉	(62)
45. 香豉牛肉片	(63)

46. 干煸牛肉丝	(64)
47. 滑炒牛肉片	(65)
48. 干炸羊肉	(66)
49. 手抓羊肉	(68)
50. 麻辣兔丁	(69)
(三) 禽蛋菜类	(71)
51. 沙茶鸡片	(71)
52. 红油鸡丁	(72)
53. 椰油咖喱鸡	(74)
54. 咖喱焗鸡批	(75)
55. 怪味鸡	(77)
56. 麻辣仔鸡	(78)
57. 焗葵花仔鸡	(79)
58. 油淋鸡丝	(81)
59. 香辣鸡块	(82)
60. 家常鸡片	(83)
61. 香油拉鸡	(84)
62. 陈皮鸡	(86)
63. 红油鸭腿	(87)
64. 豆瓣鸭块	(88)
65. 四上酥鸭	(89)
66. 咖喱鸭掌	(91)
67. 花椒鹅块	(92)
68. 焗川椒鸽	(93)
69. 焗冬菇鸽	(95)
70. 干炸鸽块	(96)

(四) 其它菜类	(98)
71. 八宝辣酱	(98)
72. 豉椒腰花	(99)
73. 糊辣腰块	(101)
74. 爆双脆	(103)
75. 干烧大肠	(104)
76. 麻辣肚丝	(106)
77. 酸辣腰卷	(107)
78. 辣味如意卷	(109)
79. 黄瓜镶肉	(111)
80. 麻辣豆腐	(112)
81. 葱末鸡什	(113)
82. 麻辣凤爪	(114)
83. 椒丝鸭肠	(115)
84. 五彩虾肉绣球	(117)
85. 家常豆腐	(118)
86. 麻婆豆腐	(119)
87. 香辣素鸡丁	(121)
88. 姜汁茄子	(122)
89. 五味瓢笋	(123)
90. 麻辣卷心菜	(125)

(一) 水产菜类

1. 沙茶海参

主料

水发海参 500 克。

辅料

瘦肉（夹心）150 克，冬笋 150 克，水发冬菇 50 克。

调料

熟猪油 500 克（耗 75 克），沙茶酱 100 克，酱油 10 克，精盐 2 克，味精 3 克，上汤 250 克，湿淀粉 30 克，麻油 2 克，绍酒 10 克。

原料加工方法

（1）先去除刺参的内脏和杂质，用清水洗干净，顺长一切二；然后下沸水锅内氽一下后取去，放在碗内备用。

（2）将冬菇去蒂，一切二，呈片状，放在一边备用。

（3）剥去冬笋的外衣（壳），切成花片，放在一边备用。

（4）先将精肉顺势切成 2.5 厘米×1.5 厘米的块条，然后将肉块切成 0.2 厘米厚的肉片，完成后，放在一边备用。

烹调方法

（1）烧热炒锅，加入熟猪油 500 克，烧至 6 成热时，将切好的笋片下油锅拉一下油倒出，锅内留油少许。

（2）趁热油锅，随即将笋片、肉片和冬菇片推入锅内炒一下，

烹入绍酒，加入沙茶酱、酱油、精盐、味精、上汤，再倒入刺参，用勺搅匀；用旺火烧沸后，盖上锅盖，然后，改用微火焖10分钟左右，揭开锅盖，即用湿淀粉打芡，淋入麻油，推匀，端锅装入深盘，即可上席。

特点

- (1) 色泽棕黄，菜形美观。
- (2) 软糯味浓，鲜辣可口，潮州菜肴，风味独特。

2. 奶汤海参

主料

水发海参 500 克，奶汤 900 克。

辅汤

冬葵（冬寒菜、葵菜）500 克。

调料

熟猪油 30 克，绍酒 10 克，精盐 2 克，味精 3 克，胡椒粉（白）1.5 克，鸡油 10 克。

原料加工方法

(1) 选取冬葵的嫩叶和嫩茎，用水冲洗，去除泥沙后，放在淘箩内，沥去水分，备用。

(2) 先去除海参的内脏和杂质，用清水洗干净后，用刀将海参剝开成一大片，用手摁平，然后，片成薄片（越薄越好）。

将海参片放在沸水里略微一煮就拿出来，放在碗里备用。

烹调方法

(1) 用小汤锅置于火炉上，放入奶汤 200 克，烧沸后，投入海参片，加绍酒（5 克）和精盐（1 克），余一下后，捞出，倒去

奶汤。

(2) 烧热炒锅，放入熟猪油 30 克，烧至 7 成热时，将冬葵推入油锅中煸炒几下，再加入奶汤 200 克，稍煮（冬葵不要太熟），用漏勺捞出冬葵，滗去汤汁。将冬葵抖散，放在大碗中。

(3) 将炒锅放在旺火上，放入奶汤 500 克，再加入绍酒、精盐，并将海参片也放入汤锅内，将汤烧沸后加入味精和白胡椒粉，用勺推匀，起锅将其倒在冬葵上，并淋上鸡油，即可上席。

特点

(1) 汤汁乳白，海参赤褐，双色相映，颇有雅趣。

(2) 此菜质地柔软润滑，清鲜嫩爽，营养丰富，胡椒香味，略带辣味，别有风味。

说明

奶汤的配制方法：

(1) 原料鸡半只（约 1 500 克），猪肚 250 克，猪脚 1 只，汤骨 200 克，清水 1 000 克。

(2) 制法：将上述原料洗去血水，用清水洗干净后，先放在沸水锅中略煮一下，撇净浮沫，捞出用清水洗干净，放入另一汤锅中，加水 1 000 克，先用旺火煮烧，边烧边去掉浮沫，去净后，再用中火或小火烧煮 2 小时～3 小时，保持汤汁浓开状态。待汤汁稠浓，剩下一半，呈乳白色时，就制成了“奶汤”。

3. 豆豉牛蛙

主料

牛蛙 3 只（750 克）。

辅料

甜椒 150 克，豆豉 50 克。

调料

精制油 750 克（耗 50 克），大蒜 3 瓣，黄酒 10 克，酱油 5 克，白糖 3 克，精盐 1 克，味精 1 克，胡椒粉（白）1 克，湿淀粉 10 克，麻油 3 克，红椒 3 只。

原料加工方法

（1）先用剪刀剪去牛蛙的头部，然后剖腹，去除内脏和皮，剪去趾，洗干净后斩成 3 厘米见方的块，放在碗内；然后，用黄酒（5 克）和胡椒粉（0.5 克），掺入碗内，和牛蛙块一起拌和，腌 10 分钟。

（2）甜椒去蒂、去籽，洗干净后切成 3 厘米长、2 厘米宽的片，放在一边，待用。

（3）将红长辣椒去蒂，每只切成 5 小段，去籽洗干净后，放在一边，待用。

（4）剥去蒜瓣的薄衣，剥碎后，放在一边，待用。

烹调方法

（1）烧热炒锅，倒入精油 750 克，烧至 6 成热时，将腌过的牛蛙约 500 克左右，推入油锅，稍炸一下，用漏勺捞出，沥去油分。

（2）倒去炒锅内的热油，留油 50 克，用原锅继续加热，待冒出青烟时，放入蒜泥，煸炒几下，炒出香味，将甜椒、豆豉和红椒段一起下锅，煸炒几下后，再将牛蛙块推入锅中，一起煸炒，炒匀后，烹入黄酒 5 克，加入酱油、白糖、精盐、味精和胡椒粉（0.5 克），继续煸炒几下，即可用湿淀粉勾芡，端锅颠翻几下，并淋入麻油 3 克，即可起锅装盘上席。

特点

- (1) 此菜黄绿相映，色彩鲜明。
- (2) 香辣鲜嫩，色香味全，系流派风味菜肴。

4. 麻辣鱼肚

主料

油发鱼肚（湿）500克。

辅料

冬笋150克，精肉（夹心）150克，水发冬笋50克。

调料

熟猪油500克（耗50克），葱5克，嫩姜5克，上汤350克，味精3克，精盐2克，淀粉20克，芝麻酱50克，黄酒10克，红油15克。

原料加工方法

- (1) 将鱼肚洗干净，切成长4.5厘米、宽2.5厘米的块，放在碗里，待用。
- (2) 剥去冬笋的外衣（壳），然后用拨刀法切成粗条，放在一边，待用。
- (3) 将冬菇去蒂，用水洗去泥沙，一切二，放在一边，待用。
- (4) 将精肉片切成长4.5厘米、宽2.5厘米大小的薄片，放在碗里，加入黄酒（5克）、精盐（0.5克~1克）、味精（0.5克）和干淀粉（5克），拌匀、上浆，等用。
- (5) 将葱洗干净后，切成葱花，放在一边，待用。
- (6) 将嫩姜洗干净，刮去薄皮，切成细丝，放在一边，待用。

烹调方法

- (1) 先将切好的鱼肚片下沸水锅，并加入黄酒5克，氽一下，

用漏勺捞出，沥去水分。

(2) 烧热炒锅，倾入猪油 500 克，待油烧至 6 成热时，将上过浆的肉片投入油锅，即用勺划散，待肉色翻白时，用漏勺捞出，沥去油分。

(3) 将原油锅中的热油倒出，留油少许，继续烧热，冒出青烟时，投入葱花 5 克，开锅煸出香味后倾入芝麻酱炒匀；将鱼肚片、笋条、冬菇片一起下锅，炒几下，烹入黄酒 5 克，加入上汤、味精和精盐（1 克），炒匀，盖上锅盖，焖 5 分钟左右，揭开锅盖，再放入肉片炒匀后，随即用湿淀粉 15 克打芡，推匀，淋上红油 15 克，撒入姜丝，即可起锅装盘上席。

特点

- (1) 此菜肉色白里透红，色彩鲜艳。
- (2) 菜味香辣鲜嫩，爽口不腻，风味别致。

5. 辣味蛤蜊肉

主料

蛤蜊 1 500 克。

辅料

鸡蛋清 5 只，干红辣椒 6 只。

调料

熟猪油 125 克，精盐 2 克，味精 0.5 克，黄酒 10 克，葱 10 克，蒜泥 3 克，清汤 50 克，淀粉 3 克。

原料加工方法

(1) 先将蛤蜊洗干净，下沸水锅中氽一氽，用漏勺捞出，剥去硬壳，取用其中的蛤蜊肉（约 300 克左右），用清水冲洗干净，