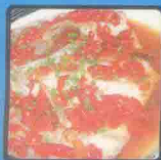




快乐厨房

365



中国烹饪协会美食专家精心审定
享受《《馋嘴美食》》每一天

百吃不厌

辣味菜

好学易做 简单实惠 营养保健

百姓餐桌
家庭版

龚坚 主编

延边人民出版社

中国烹饪协会 推荐

快乐厨房 365

辣
味
菜

百
吃不
厌

江苏工业学院图书馆
藏书章



好学易做 简单实惠

龚 坚 主编

延边人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

现代家庭健康生活/龚坚 主编.—延吉:延边人民出版社,2007.6

(2008.10 重印)

ISBN 978-7-80698-961-6

I.现... II.龚... III.生活-知识 IV.TS796.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 096327 号

现代家庭健康生活



主 编:龚 坚

责任编辑:许正勋

责任校对:张 娟

版式设计:崔 旭

出 版:延边人民出版社

(吉林省延吉市龙谊路 363 号, <http://www.ylbebs.com>)

印 刷:北京德富泰印务有限公司

发 行:延边人民出版社

开 本:710×1000 毫米 1/16

印 张:234 字数:2500 千字

版 次:2007 年 6 月第 1 版

印 次:2008 年 10 月第 2 次印刷

书 号:ISBN 978-7-80698-961-6

定 价:423.80 元(全十三册)

版权所有 违者必究

辣味菜

目录 CONTENTS



经典辣味菜

- | | | |
|------------|-----------|----------|
| 11 八宝辣酱 | 16 辣炒蛭子 | 23 辣子兔丁 |
| 11 老干妈炒腰花 | 17 辣炒年糕 | 23 麻椒羊排 |
| 11 辣椒蒸火焙鱼 | 17 辣炒花蛤 | 24 麻辣鸡膀 |
| 12 朝鲜辣白菜 | 17 辣炒河虾 | 24 麻辣粉蒸肉 |
| 12 干煸黄金土豆丝 | 18 辣脆鸭胗 | 24 麻辣火锅鸡 |
| 12 葱辣猪心 | 18 辣炒鱿鱼丝 | 25 麻辣鸡块 |
| 13 干锅黄辣丁 | 18 辣豆腐汤 | 25 麻辣鲶鱼 |
| 13 歌乐山辣子鸡 | 19 辣椒炒海瓜子 | 25 麻辣泥鳅 |
| 13 干锅香辣虾 | 19 辣妹子烧水鱼 | 26 麻辣鲨鱼肚 |
| 14 家常鱿鱼 | 19 辣酒煮花螺 | 26 麻辣牛蛙煲 |
| 14 辣酱烤五花肉 | 20 辣鱼粉皮 | 27 麻辣牛筋 |
| 14 锅巴辣子鸡 | 20 辣香土豆泥 | 27 酸辣菜花 |
| 15 辣炒八带 | 20 辣鲜露酥虾球 | 28 麻辣鳝片 |
| 15 辣白菜炒五花肉 | 21 辣仔串烧虾 | |
| 15 辣爆蛭子 | 21 辣子肥肠 | |
| 16 辣炒鹅肠 | 21 辣煮牛骨髓 | |
| 16 辣炒蛤蜊 | 22 辣子脆肠 | |
| | 22 辣子肉丁 | |
| | 22 香辣土豆丝 | |
| | 23 辣子羊腿 | |



28 酸辣瓜条
29 酸辣萝卜皮
29 酸辣蕨根粉
30 香辣福寿螺
30 香辣带鱼
31 香辣美容蹄
31 香辣猪蹄
32 香辣鲢鱼
32 豌豆辣牛肉
32 香辣土豆泥

川味肉食

33 芝麻肉丝
33 蒜泥白肉
33 叉烧肉
34 千张炒肉丝
34 生爆盐煎肉
34 宫爆肉花
35 旱蒸回锅肉
35 麻圆肉
35 抄手肉片

36 鱼香肉丝
36 东坡肉
36 荷叶粉蒸肉
37 锅炸肉
37 甜烧白
37 晾干肉
38 回锅肉
38 金银咸烧白
38 芙蓉肉片
39 合川肉片
39 锅巴肉片
39 椒盐里脊
40 贡菜烧猪耳
40 竹笋子肝
40 鸽蛋香猪尾
41 火爆腰花
41 酸辣蹄筋
41 鱼香肘子
42 蝴蝶猪头
42 椒麻舌片
42 香菇脑花
43 火爆双脆
43 烩肝丝

43 泡椒肝尖
44 尖椒爆肚条
44 辣鼓排骨
44 顺庆排骨
45 稻草子骨
45 糖醋排骨
45 烟熏排骨
46 鱼香排骨
46 鱼香排骨
46 凉粉烧排骨
47 干煸牛肉丝
47 琴台牛肉粉
47 陈皮牛肉
48 锅酥牛肉
48 火鞭牛肉
48 麻辣牛肉干



辣味菜

目录 CONTENTS



- 49 串烧牛肉
- 49 蚝油牛肉
- 49 红烧牛肉
- 50 龙眼牛头
- 50 火爆牛环喉
- 50 枸杞竹荪牛冲汤
- 51 乡村烧牛掌
- 51 葱烧牛鞭花
- 51 一品羊肉
- 52 汤锅羊肉
- 52 参芪清蒸羊肉
- 52 子姜羊肉丝
- 53 酸萝卜烧羊肉
- 53 葱爆羊肉
- 53 牙签羊肉
- 54 红烧羊蹄
- 54 香蒸羊肉
- 54 孜然羊肉
- 55 芹菜炒羊肝
- 55 小米椒爆子兔

- 55 跳水兔
- 56 银针兔丝
- 56 怪味兔丝
- 56 川椒霸王兔
- 57 缠丝兔
- 57 魔芋烧兔
- 57 明炉啤酒兔
- 58 腌兔卷
- 58 粉蒸兔条
- 58 麻辣狗肉片
- 59 脆皮狗肉
- 59 红烧狗肉
- 59 萝卜干烧驴肉
- 60 红烧鸡翅
- 60 荷包鸡翅
- 60 鱼香凤脯
- 61 百花鸡脯
- 61 干锅香辣鸡胗翅
- 61 糟汁鸡胗
- 62 泡凤爪

- 62 紫金酱凤爪
- 62 炸肫肝
- 63 泡姜煨土鸭
- 63 家常卤鸭
- 63 姜爆鸭丝
- 64 葫芦鸭子
- 64 樟茶鸭子
- 64 沙锅鸭
- 65 香酥鸭
- 65 豆瓣拌鸭肠
- 65 蕨粉鸭肠
- 66 芥末鸭掌
- 66 红袍鸭掌



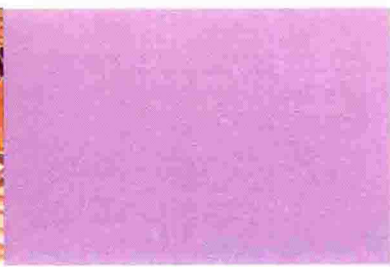
66 水饺鸭掌
67 香卤鸭掌
67 香菇焖鸭掌
67 孜然鸭舌
68 水晶鸭舌
68 溜鸭肝
68 清炖酥鹅
69 黄豆烧鹅
69 香菌烧鹅
69 粗粮爆鹅掌

川味蔬菜

70 糖醋茄条
70 清烧茄泥
70 昆仑茄子
71 脆皮茄夹
71 炸茄盒
71 鱼香茄子
72 红烧茄子
72 鱼香茄饼
72 琉璃茄子

73 臊子鱼鳞茄
73 生拌茄子
73 鱼香茄花
74 白菜肉卷
74 干煸茄把
74 炆白菜卷
75 白汁菜心
75 清汤白菜
75 香辣白菜
76 鱼香白菜
76 芋头烧白菜
76 糖醋白菜
77 明珠菜心
77 肉末空心菜
77 糖醋卷心菜
78 青椒大头菜
78 椒炒蕪菜籽
78 糖瓜条
79 家常冬瓜
79 奶汁冬瓜条
79 烧冬瓜
80 回锅冬瓜
80 香酥冬瓜

80 苦瓜干
81 鱼香苦瓜丝
81 干煸苦瓜
81 生拌苦瓜
82 肉末苦瓜
82 冬菜瓜丁
82 干贝烩丝瓜
83 丝瓜炒鸡蛋
83 酱香瓜条
83 丝瓜焖腊肉
84 黄瓜炒肉片
84 冷炆瓜条
84 香辣黄瓜条
85 黄瓜粉丝
85 海米拌黄瓜
85 糖醋黄瓜
86 五香南瓜饼



辣味菜

目录 CONTENTS



86 一品南瓜蒸肉

86 鱼香南瓜

87 粉蒸南瓜

87 麻辣南瓜

87 芦荟南瓜

88 拌萝卜丝

88 泡萝卜

88 粉蒸萝卜丝

89 胡萝卜松

89 素炒胡萝卜

89 香辣萝卜

90 肉片烧萝卜

90 油辣白萝卜

90 煎萝卜丝饼

91 五味萝卜条

91 入参萝卜汤

91 蟹黄萝卜丝

92 酿甜椒

92 椒麻桃仁

92 虎皮辣椒

93 煎酿青椒

93 烧拌青椒

93 鱼香青元

94 山椒烧魔芋

94 山椒木耳

94 酸辣芹菜

95 香辣芹菜豆干丝

95 花生仁拌芹菜

95 芹菜炒肉丝

96 椒油芹菜

96 虾皮拌西芹

96 麻酱拌菠菜

97 姜汁菠菜

97 芝麻藕片

97 干煸藕条

98 啤酒炸藕

98 炸藕盒

98 粉蒸藕片

99 淑油炆藕片

99 炆炒脆藕丁

99 糖醋玉笋

100 干拌鲜笋

100 糟汁冬笋条

100 家常牛尾笋

101 素炒茼蒿

101 麻酱凤尾

101 盐白菜冬笋

102 雪菜笋汤

102 鸡皮慈笋

102 芦笋蛋饼

103 松炸西红柿

103 酸辣土豆丝

103 生煨豆苗菜



104 缠丝豆角
104 灯影响茄片
104 烧菜花
105 藿香蚕豆
105 酸辣蒿头
105 熘三大菌
106 竹荪鱼肚汤
106 五丝竹荪卷
106 大蒜烧香菇
107 葱油香菇
107 香菇西兰花
107 麻辣香菇
108 慈姑烧鸡
108 慈姑炒鸡丁
108 慈姑虾仁
109 冬菇烩葵菜
109 椒油冬菇
109 草菇丝瓜
110 草菇田螺
110 蘑菇菜心
110 蒜椒金针菇
111 银芽金针菇
111 凉拌银耳

111 红油木耳

川味水产海鲜

112 豉汁蒸鲫鱼
112 凉粉鲫鱼
112 葱酥鲫鱼
113 水煮鱼
113 炆锅鱼
113 回锅鲫鱼
114 干烧臊子鲫鱼
114 沙锅雅鱼
114 干烧诏子鱼
115 糖醋棒子鱼
115 白汁五柳鱼
115 油酱小黄鱼
116 大蒜石爬鱼
116 软烧大蒜鲇鱼
116 碎米鱼丁
117 五彩鱼丁
117 玻璃鱿鱼
117 火爆鲜鱿

118 网笼银鳕鱼
118 银芽鳕鱼丝
118 沙锅鱼头
119 菠饺鱼肚
119 鸡皮鱼肚
119 果汁黄鱼块
120 金鲨鱼柳
120 竹荪烩鱼片
120 鱼香大虾
121 宫爆大虾
121 五味明虾片
121 黄焖大虾
122 西芹虾球
122 糊辣扇贝
122 绣球干贝



辣味菜

目录 CONTENTS



- 123 干煸泥鳅
- 123 花椒泥鳅
- 123 干烧海参
- 124 蝴蝶海参
- 124 三鲜海参
- 124 洋葱肉蟹
- 125 清蒸膏蟹
- 125 榨菜炒膏蟹
- 125 鲜笋肉蟹盅
- 126 辣子田螺肉
- 126 双椒田螺
- 126 三菌烧牛蛙
- 127 干烧岩鲤
- 127 红烧甲鱼
- 127 酱爆甲鱼

川味豆蛋

- 128 麻婆豆腐

- 128 宫爆豆腐
- 128 芹黄豆腐
- 129 熊掌豆腐
- 129 沙锅豆腐
- 129 碎米豆腐
- 130 烩千张
- 130 香椿拌豆腐
- 130 什锦豆腐
- 131 鱼香酥青豆
- 131 王香豆筋
- 131 茶叶蛋
- 132 浑浆豆花
- 132 豆油皮松
- 132 麻辣豆丝
- 133 车前拌腐丝
- 133 怪味腐干
- 133 金玉满堂
- 134 酸辣银芽
- 134 糖醋胡豆
- 134 椿芽烘蛋

- 135 蚕豆烩鲜贝
- 135 木耳腐竹拌芹菜
- 135 臊子嫩蛋
- 136 炒芙蓉蛋
- 136 鱼片蒸蛋
- 136 珍珠菜炒鸡蛋
- 137 蛋松
- 137 茄汁鹌蛋
- 137 凤眼鸽蛋
- 138 肉末蒸蛋
- 138 番茄炒蛋
- 138 蹄筋鸽蛋
- 139 糟蛋
- 139 白汁蛋饺
- 139 鸡蛋里脊

川味米面

- 140 山城小汤圆

140 回味小汤圆
140 芝麻大汤圆
141 油炸汤圆
141 八宝饭
141 水晶凉糕
142 崇洲冻糕
142 玫瑰枣糕
142 白蜂糕
143 牛肉煎饼
143 顺江薄饼
143 糯米煎饼
144 白结子
144 三角酥
144 荷叶蒸饼
145 油醪糟
145 葱油饼
145 糖油果子
146 火腿大饼
146 醉八仙
146 韭菜盒子
147 担担面
147 银丝面
147 豆花面
148 炸酱面

148 豌豆扯面
148 狮耳面
149 红汤抄手
149 蒸抄手
149 蒸饼
150 兔饺
150 虾仁蒸饺
150 槐花饺子
151 花素蒸饺
151 山椒鱼肉烧麦
151 钟水饺
152 素锅贴
152 破酥包子
152 水煎包子

154 奶香葡萄
155 核桃泥
155 酿梨
155 雪塌桃脯
156 酱香桃仁
156 广柑鲜果羹
156 雪耳龙眼荔
157 冰糖红苕圆
157 樱桃羹
157 水果西瓜盅
158 八宝锅蒸
158 脆皮葡萄串
158 糟醉银杏
159 板栗泥
159 拔丝香蕉
159 玉米果糕
160 太极双泥
160 八宝红苕泥
160 玉米果糕

川味果品

153 蜜汁桃脯
153 什锦果冻
153 金沙橘子
154 西瓜冻
154 蜜汁苹果



中国烹饪协会 **推荐**

快乐厨房 365

辣味菜

百吃不厌



好学易做 简单实惠

龚 坚 主编

延边人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

现代家庭健康生活/龚坚 主编.—延吉:延边人民出版社,2007.6

(2008.10 重印)

ISBN 978-7-80698-961-6

I.现... II.龚... III.生活-知识 IV.TS796.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 096327 号

现代家庭健康生活



主 编:龚 坚

责任编辑:许正勋

责任校对:张 娟

版式设计:崔 旭

出 版:延边人民出版社

(吉林省延吉市龙滨路 363 号, <http://www.ybchs.com>)

印 刷:北京德富泰印务有限公司

发 行:延边人民出版社

开 本:710×1000 毫米 1/16

印 张:234 字数:2500 千字

版 次:2007 年 6 月第 1 版

印 次:2008 年 10 月第 2 次印刷

书 号:ISBN 978-7-80698-961-6

定 价:423.80 元(全十三册)

版权所有 违者必究

辣味菜

目录 CONTENTS



经典辣味菜

- | | | |
|------------|-----------|----------|
| 11 八宝辣酱 | 16 辣炒蛭子 | 23 辣子兔丁 |
| 11 老干妈炒腰花 | 17 辣炒年糕 | 23 麻椒羊排 |
| 11 辣椒蒸火焙鱼 | 17 辣炒花蛤 | 24 麻辣鸡脖 |
| 12 朝鲜辣白菜 | 17 辣炒河虾 | 24 麻辣粉蒸肉 |
| 12 干煸黄金土豆丝 | 18 辣脆鸭胗 | 24 麻辣火锅鸡 |
| 12 葱辣猪心 | 18 辣炒鱿鱼丝 | 25 麻辣鸡块 |
| 13 干锅黄辣丁 | 18 辣豆腐汤 | 25 麻辣鲶鱼 |
| 13 歌乐山辣子鸡 | 19 辣椒炒海瓜子 | 25 麻辣泥鳅 |
| 13 干锅香辣虾 | 19 辣妹子烧水鱼 | 26 麻辣鲨鱼肚 |
| 14 家常鱿鱼 | 19 辣酒煮花螺 | 26 麻辣牛蛙煲 |
| 14 辣酱烤五花肉 | 20 辣鱼粉皮 | 27 麻辣牛筋 |
| 14 锅巴辣子鸡 | 20 辣香土豆泥 | 27 酸辣菜花 |
| 15 辣炒八带 | 20 辣鲜露酥虾球 | 28 麻辣鳝片 |
| 15 辣白菜炒五花肉 | 21 辣仔串烧虾 | |
| 15 辣爆蛭子 | 21 辣子肥肠 | |
| 16 辣炒鹅肠 | 21 辣煮牛骨髓 | |
| 16 辣炒蛤蜊 | 22 辣子脆肠 | |
| | 22 辣子肉丁 | |
| | 22 香辣土豆丝 | |
| | 23 辣子羊腿 | |



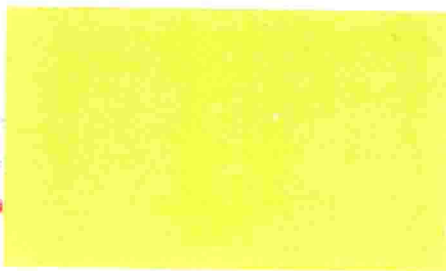
28 酸辣瓜条
29 酸辣萝卜皮
29 酸辣蕨根粉
30 香辣福寿螺
30 香辣带鱼
31 香辣美容蹄
31 香辣猪蹄
32 香辣鲶鱼
32 豌豆辣牛肉
32 香辣土豆泥

川味肉食

33 芝麻肉丝
33 蒜泥白肉
33 叉烧肉
34 千张炒肉丝
34 生爆盐煎肉
34 宫爆肉花
35 旱蒸回锅肉
35 麻圆肉
35 抄手肉片

36 鱼香肉丝
36 东坡肉
36 荷叶粉蒸肉
37 锅炸肉
37 甜烧白
37 晾干肉
38 回锅肉
38 金银咸烧白
38 芙蓉肉片
39 合川肉片
39 锅巴肉片
39 椒盐里脊
40 贡菜烧猪耳
40 竹笋子肝
40 鸽蛋香猪尾
41 火爆腰花
41 酸辣蹄筋
41 鱼香肘子
42 蝴蝶猪头
42 椒麻舌片
42 香菇脑花
43 火爆双脆
43 烩肝丝

43 泡椒肝尖
44 尖椒爆肚条
44 辣豉排骨
44 顺庆排骨
45 稻草子骨
45 糖醋排骨
45 烟熏排骨
46 鱼香排骨
46 鱼香排骨
46 凉粉烧排骨
47 干煸牛肉丝
47 琴台牛肉粉
47 陈皮牛肉
48 锅酥牛肉
48 火鞭牛肉
48 麻辣牛肉干



辣味菜

目录 CONTENTS



- | | | |
|------------|------------|----------|
| 49 串烧牛肉 | 55 跳水兔 | 62 紫金酱凤爪 |
| 49 蚝油牛肉 | 56 银针兔丝 | 62 炸肫肝 |
| 49 红烧牛肉 | 56 怪味兔丝 | 63 泡姜煨土鸭 |
| 50 龙眼牛头 | 56 川椒霸王兔 | 63 家常卤鸭 |
| 50 火爆牛环喉 | 57 缠丝兔 | 63 姜爆鸭丝 |
| 50 枸杞竹荪牛冲汤 | 57 魔芋烧兔 | 64 葫芦鸭子 |
| 51 乡村烧牛掌 | 57 明炉啤酒兔 | 64 樟茶鸭子 |
| 51 葱烧牛鞭花 | 58 腌兔卷 | 64 沙锅鸭 |
| 51 一品羊肉 | 58 粉蒸兔条 | 65 香酥鸭 |
| 52 汤锅羊肉 | 58 麻辣狗肉片 | 65 豆瓣拌鸭肠 |
| 52 参芪清蒸羊肉 | 59 脆皮狗肉 | 65 蕨粉鸭肠 |
| 52 子姜羊肉丝 | 59 红烧狗肉 | 66 芥末鸭掌 |
| 53 酸萝卜烧羊肉 | 59 萝卜干烧驴肉 | 66 红袍鸭掌 |
| 53 葱爆羊肉 | 60 红烧鸡翅 | |
| 53 牙签羊肉 | 60 荷包鸡翅 | |
| 54 红烧羊蹄 | 60 鱼香凤脯 | |
| 54 香蒸羊肉 | 61 百花鸡脯 | |
| 54 孜然羊肉 | 61 干锅香辣鸡胗翅 | |
| 55 芹菜炒羊肝 | 61 糟汁鸡胗 | |
| 55 小米椒爆子兔 | 62 泡凤爪 | |



66 水饺鸭掌
67 香卤鸭掌
67 香菇焖鸭掌
67 孜然鸭舌
68 水晶鸭舌
68 熘鸭肝
68 清炖酥鹅
69 黄豆烧鹅
69 香菌烧鹅
69 粗粮爆鹅掌

川味蔬菜

70 糖醋茄条
70 清烧茄泥
70 昆仑茄子
71 脆皮茄夹
71 炸茄盒
71 鱼香茄子
72 红烧茄子
72 鱼香茄饼
72 琉璃茄子

73 臊子鱼鳞茄
73 生拌茄子
73 鱼香茄花
74 白菜肉卷
74 干煸茄把
74 炆白菜卷
75 白汁菜心
75 清汤白菜
75 香辣白菜
76 鱼香白菜
76 芋头烧白菜
76 糖醋白菜
77 明珠菜心
77 肉末空心菜
77 糖醋卷心菜
78 青椒大头菜
78 椒炒薤菜籽
78 糖瓜条
79 家常冬瓜
79 奶汁冬瓜条
79 烧冬瓜
80 回锅冬瓜
80 香酥冬瓜

80 苦瓜干
81 鱼香苦瓜丝
81 干煸苦瓜
81 生拌苦瓜
82 肉末苦瓜
82 冬菜瓜丁
82 干贝烩丝瓜
83 丝瓜炒鸡蛋
83 酱香瓜条
83 丝瓜焖腊肉
84 黄瓜炒肉片
84 冷炆瓜条
84 香辣黄瓜条
85 黄瓜粉丝
85 海米拌黄瓜
85 糖醋黄瓜
86 五香南瓜饼

