

新

大众菜谱

精致辣味菜

600 款



原子能出版社



汇南北东西辣味菜精华 家常 实用 好学 易做 让您每天胃口大开



合理饮食使幼儿正常成长 青少年发育良好
正常人保持健康 老年人益寿延年 患者早日康复

大众菜谱

精致辣味菜 600 款

肖桂林 / 主编

原子能出版社

内 容 简 介

本套菜谱共 30 本,汇集了南北方以及各种风味的菜系,每本 600 余种做法。本书介绍了精致辣味菜的做法,简单好学易做,是符合大众口味的家居生活常备书籍。

大众菜谱 精致辣味菜 600 款

出版发行:原子能出版社

地 址:北京市海淀区阜成路 43 号 邮 编:100037

责任编辑:郭文元

印 刷:北京中加印刷有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:大 32 开

字 数:250 千字

印 张:11 彩页:4

版 次:2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 7-5022-3064-5

印 数:1-2000 册

定 价:20.00 元

版权所有 侵权必究



目 录

一、汤菜类

咸肉萝卜汤	(1)	平菇鸡翅汤	(8)
丝瓜毛豆汤	(2)	西红柿牛肉汤	(9)
咸肉百叶汤	(2)	葱头牛肉汤	(9)
菜心排骨汤	(3)	牛肉青菜汤	(10)
肉丝冬菜汤	(3)	青菜丸子汤	(10)
菠菜肉片汤	(3)	素三鲜汤	(11)
苦瓜鲫鱼汤	(4)	香菇豌豆汤	(11)
川鲫鱼汤	(4)	川冬菜土豆汤	(12)
雪菜豆瓣汤	(5)	椒油菜心汤	(12)
雪菜笋丝汤	(5)	粉皮羊肉汤	(13)
雪菜猪肝汤	(6)	白萝卜羊肉汤	(13)
雪菜肉丝汤	(6)	鲜豌豆羊肉汤	(14)
萝卜缨肉丝汤	(6)	鸡蛋羊肉汤	(14)
鸡丝绿豆芽汤	(7)	氽羊肉丸子汤	(15)
鸡片豆瓣汤	(7)	羊肉片粉丝汤	(15)
紫菜蛋皮汤	(8)	雪菜黄鱼汤	(16)



鱼头粉皮汤	(16)	甲鱼汤	(17)
豆腐鱼汤	(17)	墨鱼汤	(18)

二、鱼虾海味类

红烧鳗鱼	(19)	肥肉虾饼	(30)
清蒸鳗鱼	(20)	干烧虾段	(31)
风干鳗鱼	(20)	番茄酱炒虾仁	(32)
爆炒鳗鱼片	(21)	肥肉鲤鱼	(32)
豆豉鳗鱼片	(21)	鱼籽肉末	(33)
雪菜黄鱼	(22)	鱼籽炒鸡蛋	(33)
甜酸黄鱼	(23)	浇汁鱼籽丸子	(34)
干煎黄鱼	(23)	甜酱银鱼	(35)
面拖黄鱼	(24)	家常海螺	(35)
青笋鱼块	(24)	辣味粉丝胖头鱼	(36)
清蒸鲫鱼	(25)	水煮鱼片	(36)
烧鱼块	(25)	泡辣椒冬菜鱼	(37)
冬菇鱼圆	(26)	干烧鱼条	(37)
青红墨鱼丝	(26)	辣椒泡菜鲫鱼	(38)
炒墨鱼花	(27)	辣椒豆豉烧鲫鱼	(38)
油爆墨鱼花	(27)	银粉家常鲫鱼	(39)
葱姜小河虾	(28)	芹黄豆瓣鲫鱼	(39)
面拖小河虾	(28)	鹌蛋烧青虾	(40)
油爆大虾	(29)	椒茸玉参	(40)
盐水虾	(29)	大蒜豆瓣鲤鱼	(41)
炒虾仁	(30)	家常豆腐鲫鱼	(41)



干烧鲤鱼	(42)	鱼香鳝鱼丝	(56)
辣味沙锅头尾	(43)	青辣椒炒鳝丝	(56)
辣味烧头尾	(43)	麻辣带鱼	(56)
家常青椒鱼丝	(44)	葱辣大虾	(57)
泡椒鱼片	(45)	豆豉辣椒蒸活鱼	(58)
鱼香虾仁	(45)	醋熘带鱼	(58)
煨辣姜汁鱼	(46)	烧豆瓣鱼	(59)
鱼香带皮虾	(46)	锅巴酸辣鲑鱼	(59)
青辣椒熘虾仁	(47)	麻辣鲑鱼丝	(60)
鱼香瓦块鱼	(47)	辣子鱼块	(61)
鱼香酥鱼片	(48)	辣烹鱼片	(61)
家常海参	(48)	酸辣鲑鱼卷	(62)
家常鲑鱼	(49)	麻辣泥鳅	(62)
鱼香鲑鱼卷	(49)	家常鲫鱼	(63)
宫保鲑鱼卷	(50)	香辣鲤鱼片	(63)
鱼香五柳鱼	(50)	酸辣平鱼	(64)
青辣椒炒鱼丝	(51)	香辣带鱼	(65)
煨辣鱼条	(51)	酸辣鱼头	(65)
宫保海螺片	(52)	辣味鲢鱼	(66)
鱼香海螺片	(52)	鲜辣鱼丝	(67)
干煸鳝鱼丝	(53)	香辣鲑鱼丝	(67)
大蒜家常烧鳝段	(53)	豆豉辣椒蒸活鱼	(68)
家常芹黄鳝丝	(54)	麻辣鲫鱼	(68)
水煮鳝鱼	(54)	酸辣鱼冻	(69)
煨辣茄皮烧鳝鱼	(55)	麻辣鱼卷	(69)
干烧鳝鱼	(55)	麻辣鱼头	(70)



大 众 菜 谱

辣味黄鱼	(71)	香辣银鱼	(72)
香辣鲢鱼头	(71)	麻辣鲢鱼条	(73)
辣鱼粉皮	(72)	酸辣鲢鱼丁	(73)

三、鸡鸭类

松仁鸡块	(75)	番茄鸭肉丁	(87)
马蹄片爆鸡丁	(76)	蘑菇炒鸭肝	(88)
多彩鸡片	(76)	梅菜鸭	(88)
绿豆芽炒鸡丝	(77)	炒鸭杂	(89)
芙蓉鸡片	(78)	翡翠鸭舌	(90)
蛋花鸡丝	(78)	肉丁嫩蛋	(90)
豆苗炒鸡片	(79)	白霜蛋片	(91)
栗子酥鸡	(79)	美味蛋饼	(91)
酱瓜鸡丁	(80)	鱼圆蛋羹	(92)
番茄鸡片	(81)	浇汁蛋块	(92)
番茄烧鸡块	(81)	美味蛋丁	(93)
香椿鸡丝	(82)	韭黄蛋皮	(94)
鸡茸菜心	(82)	蟹汁蛋块	(94)
柠檬汁鸡块	(83)	糖醋熘松花蛋	(95)
牛奶仔鸡	(84)	三蛋同盘	(96)
珊瑚鸡片	(84)	虾仁炒蛋	(96)
白斩鸡	(85)	银鱼炒蛋	(97)
浇汁鸡	(85)	虾仁鸡丁	(97)
酱鸭	(86)	小煎笋鸡	(98)
卤鸭	(87)	红薯粉蒸鸡	(98)



东安鸡	(99)	柑橘鸭	(109)
鱼香清炸笋鸡	(99)	成都烤鸭	(110)
家常魔芋烧鸭	(100)	双味鸭	(110)
家常萝卜烧鸡颈	(100)	辣椒果仁酱鸡	(111)
辣味烧鸡块	(101)	辣味烤鸡	(112)
辣子鸡丁	(101)	大千鸡块	(112)
宫保鸡丁	(102)	辣子笋鸡	(113)
鱼香八块鸡	(102)	麻辣仔鸡	(113)
鱼香软酥鸡	(103)	香辣鸡丁	(114)
家常鸡块	(103)	麻辣鹅肝	(115)
家常黄酒煨鸡	(104)	糊辣鸡丁	(115)
辣味花生仁仔鸡	(104)	辣子炒鸡丁	(116)
鱼香鸭子	(105)	辣味鸡肉	(116)
家常大转弯	(105)	全味鸭	(117)
荷叶粉蒸鸡	(106)	辣味卤鸭	(117)
辣椒鸡米	(106)	酸辣鸭丁	(118)
鱼香菊花鸡	(107)	辣味去骨鸡	(118)
鱼香碎米鸡	(107)	番茄焖鸡	(119)
辣味酿鸡	(108)	意式青椒焖鸡	(119)
明炉烤鸭	(108)		

四、肉菜类

咖喱排骨	(121)	百叶结烧肉	(123)
扣肉	(122)	米粉肉	(123)
鲜蘑肉片	(122)	荷叶粉蒸肉	(124)



大众菜谱

炖肉	(125)	肉丁酱萝卜	(139)
烤猪大排	(125)	大头菜炒肉丝	(139)
糖醋排骨	(126)	笋干红烧肉	(140)
果汁排骨	(126)	笋尖肉片	(140)
豆豉排骨	(127)	酱爆肉丁	(141)
生炒排骨	(127)	肉末豌豆	(141)
乳汁排骨	(128)	炒三鲜	(142)
炸猪排	(128)	豆泥灌肠	(143)
酥肉	(129)	葱头牛肉	(143)
小泡肉	(129)	煎牛排	(144)
走油肉	(130)	茄汁兔肉	(145)
红糖酥肉	(131)	冬笋炒腰花	(145)
红腐乳肉	(131)	烩腰丁	(146)
青豌豆肉丁	(132)	酱味腰花	(146)
肉丝青红椒	(132)	清炸肠圈	(147)
青椒塞肉	(133)	煨牛肉	(148)
黄瓜塞肉	(133)	西红柿焖牛肉	(148)
西瓜皮红烧肉	(134)	脆皮牛肉	(149)
古老肉	(134)	炒木须肉	(149)
软炸肉	(135)	虾仁肉皮	(150)
元宝肉	(136)	枸杞炒肉片	(151)
油面筋塞肉	(136)	牛肉丝炒芹菜	(151)
肉丁炖鸡蛋	(137)	家常金针菇炒肉丝	(152)
泡菜肉丁	(137)	青辣椒炒肚丝	(152)
酸菜肉丝	(137)	回锅香肠	(153)
肉丁马蹄	(138)	家常黄酒焖兔块	(153)



酸辣臊子蹄筋	(153)	家常臊子冬笋	(166)
辣味烧猪蹄	(154)	家常肉片	(166)
辣味粉丝白肉	(154)	鱼香茄饼	(166)
鱼香锅巴肉片	(155)	家常肉花	(167)
鱼香藕盒	(155)	盐煎肉	(168)
家常肉片烩草菇	(156)	江津肉片	(168)
家常肉片烩蚕豆	(156)	鱼香肉丝	(169)
家常肉末烩豌豆	(157)	宫保肉丁	(169)
干烧肉条	(157)	家常蒜苔肉丝	(170)
鱼香酿菜花	(158)	辣味烧肉	(170)
鱼香猪肝	(158)	宫保腰块	(170)
豆瓣肘子	(159)	鱼香腰花	(171)
鱼香酥肉	(159)	辣子肉丁	(171)
鱼香丸子	(160)	水煮肉片	(172)
辣味粉蒸牛肉	(160)	家常响铃肉片	(172)
家常蹄筋	(161)	麻辣牛肉丝	(173)
辣味蒸排骨	(161)	蒜泥白肉	(174)
干煸牛肉丝	(161)	姜丝炒肉丝	(174)
辣味萝卜连锅汤	(162)	香辣羊肝	(175)
回锅猪头肉	(162)	烤香辣羊肉块	(175)
麻辣火锅	(163)	麻辣兔肉	(176)
家常兔肉	(163)	麻辣猴头	(176)
陈皮兔肉	(164)	辣味松茸肉	(177)
鱼香兔肉	(164)	麻辣狗肉	(178)
青辣椒炒兔丁	(165)	麻辣腰花	(178)
青辣椒肉末川冬菜	(165)	麻辣牛肉干	(178)



糊辣佛手腰	(179)	酸辣牛蹄筋	(181)
白灯笼麻辣牛肉	(180)	麻辣牛肉	(182)
麻辣牛柳	(180)	酸辣牛百叶	(182)
辣烧牛肉	(181)		

五、素菜类

香椿嫩豆腐	(184)	鱼香红根豌豆	(193)
虾仁豆腐	(185)	家常鲜蘑烩蚕豆	(193)
西红柿豆腐	(185)	鱼香菜花	(194)
豆腐丸子	(186)	炆土豆丝	(194)
平菇豆腐	(186)	鱼香莲花白	(195)
豆腐馅百叶卷	(187)	青辣椒魔芋丝	(195)
豆腐馅洋白菜卷	(187)	炆木耳菜	(195)
豆芽海带	(188)	青辣椒拌松花蛋	(196)
炆水芥丝	(188)	鱼香紫菜苔	(196)
家常玉米笋	(189)	家常兰笋	(197)
辣椒肉末雪里蕻	(189)	椒茸茄泥	(197)
小辣椒炒金针菇	(190)	青辣椒炒丝瓜	(197)
鱼香松花蛋	(190)	青辣椒炒土豆丝	(198)
家常海米西葫芦	(190)	鱼香魔芋丝	(198)
家常白菜炖冻豆腐	(191)	辣味肉末烧海带	(198)
炆酸菜	(191)	炆红薯丝	(199)
辣味草菇烩鲜蘑	(192)	鱼香红薯圆	(199)
鱼香蚕豆	(192)	酸辣海米豌豆羹	(200)
家常金钩豌豆	(193)	小辣椒炒水芥丝	(200)



干煸苦瓜青椒	(200)	辣味瓜丝	(211)
豆豉辣椒	(201)	辣甜藕	(211)
鱼香豆腐丝	(201)	鲜辣泡菜	(212)
青辣椒炒豆腐丝	(201)	麻辣萝卜丝	(212)
家常青笋水萝卜	(202)	香油辣椒拌粉丝	(212)
醋熘辣白菜	(202)	辣白菜豆粉汤	(213)
家常臊子萝卜圆	(203)	辣椒饼	(213)
红油茄泥	(203)	麻辣平菇	(213)
鱼香油菜	(203)	酸辣汤	(214)
炆油菜心	(204)	糊辣瓜条	(214)
椒香掐菜	(204)	酸辣蒜苔	(214)
烧拌小辣椒	(204)	酱柿椒	(215)
炆莲花白	(205)	酱柚子	(215)
鱼香茄子	(205)	青椒丝瓜	(216)
家常豆腐	(205)	回锅胡萝卜	(216)
蚂蚁上树	(206)	青椒季豆丝	(217)
麻婆豆腐	(206)	家常菜头	(217)
泡鸡心辣椒	(207)	腌辣白菜	(217)
麻辣豆腐	(207)	腌酸辣萝卜	(218)
炆炒绿豆芽	(208)	青萝卜辣菜	(218)
烩辣白菜	(208)	辣茄菜	(219)
蟹肉豆腐	(209)	黄豆辣酱	(219)
鱼香豆腐	(209)	酱辣椒干	(220)
泡菜魔芋	(210)	炒蕹菜杆	(220)
炒干尖椒	(210)	干煸土豆条	(221)
清蒸尖椒	(211)	豆瓣酱及豆瓣辣子酱	(221)



酱胡萝卜笋尖	(222)	豆芽炒红绿丝	(226)
烧烤土豆	(222)	锅塌豆腐	(227)
花生辣酱	(223)	腌菜豆腐	(227)
麻辣胡豆瓣酱	(223)	酱辣子	(228)
宿果五香辣椒块	(224)	红辣大头菜	(228)
豆瓣辣酱	(224)	辣酱蚕豆	(229)
煎炒辣豆腐	(225)	酱辣白菜头	(229)
咖喱豆腐	(225)	酱青辣椒	(230)
榨菜绿豆芽	(226)	酱红辣椒丝	(230)

六、流行辣味菜

鱼香熘香干	(231)	辣油鲜蚕豆	(238)
鱼香炒干丝	(232)	椒茸拌嫩藕	(239)
豆花毛血旺	(232)	川椒炆银芽	(239)
豆花煮肥肠	(233)	家常烧平菇	(239)
川椒煮肥肠	(233)	糖醋炆莲白	(240)
炸脆皮辣肠	(234)	烧家常豆腐	(240)
炒宫保肥肠	(234)	炒蚂蚁上树	(241)
鱼香熘茄花	(235)	陈麻婆豆腐	(241)
过江炸茄饼	(235)	花仁辣味鸡	(242)
鱼香油菜心	(236)	桃仁炒肉花	(243)
红油海带丝	(237)	拌夫妻肺片	(243)
红油拍黄瓜	(237)	煨辣炆凤尾	(244)
红油拌牛筋	(237)	红油拌茄泥	(244)
西芹拌香干	(238)	川椒炒文蛤	(244)



煨辣牛肚梁	(245)	陈皮烧牛柳	(258)
宫保海螺片	(245)	酸辣土豆丝	(258)
宫保炒虾仁	(246)	辣汁蘸鸡翅	(259)
腰果宫保鸡	(246)	红油拌豇豆	(259)
川椒炆黄瓜	(247)	爆腌萝卜皮	(260)
川椒爆百叶	(247)	拌川北凉粉	(260)
汤爆牛百叶	(248)	辣味酸豆角	(260)
豆瓣牛肚梁	(248)	川椒炆泡菜	(261)
辣味炒海蛰	(249)	干煸鳝鱼丝	(261)
三油拌口条	(249)	天府炒牛柳	(262)
辣味川白肉	(250)	辣味焖酥鱼	(262)
红油拌百叶	(250)	干椒拌鲜鱿	(263)
香辣空心菜	(250)	豉椒烧黄鳝	(263)
辣味炆菜椒	(251)	辣味烧泥鳅	(264)
川椒炆西芹	(251)	川椒脆泥鳅	(264)
鱼香熘鲜鱿	(252)	茄皮烧黄鳝	(265)
泡椒鱿鱼卷	(252)	家常烧鳝段	(266)
香辣炸鲜鲫	(253)	干烧鲜鲤鱼	(266)
过江氽鲫鱼	(253)	豆瓣鲜鲤鱼	(267)
辣汁炖菜头	(254)	家常豆腐鱼	(267)
辣汁氽白肉	(254)	粉皮辣味鱼	(268)
四川连锅汤	(255)	水煮鲜鱼片	(268)
蘸食鲢鱼头	(256)	家常豆花鱼	(269)
家常烧排骨	(256)	生爆盐煎肉	(270)
红油肉皮丝	(257)	鱼香酥鱼片	(270)
陈皮烧鸡块	(257)	家常烧鱼条	(271)



大 众 菜 谱

泡椒烧头尾	(271)	煨辣姜汁鱼	(276)
家常酥鲫鱼	(272)	鱼香五柳鱼	(276)
川椒烧带鱼	(273)	辣味烧河鳗	(277)
辣味炸带鱼	(273)	川椒炸中虾	(278)
豉椒烧平鱼	(274)	辣味烹中虾	(278)
肉丁烧带鱼	(274)	干烧明虾片	(279)
川椒烹带鱼	(275)	鱼香熘虾仁	(279)
泡椒烧黄鱼	(275)		

七、凉菜类

姜汁白肉	(281)	腰果菠菜沙拉	(289)
凉拌肉	(281)	虾仁豆腐沙拉	(289)
酱味肉	(282)	莴笋叶沙拉	(290)
多味肉片	(282)	什锦果蔬沙拉	(290)
白切肉	(283)	麻辣海米鲜蚕豆	(291)
冻蹄	(284)	红油拌香椿	(291)
糖醋小排骨	(284)	煨辣金针菇	(291)
肚丝拌银鱼	(285)	红油玉米笋	(292)
蒜泥肚丝	(285)	辣味椒麻玉米笋	(292)
五香猪肚	(286)	煨辣姜汁菠菜	(292)
盐水腰片	(286)	红油墨鱼丝	(293)
椒盐口条	(287)	小辣椒拌粉皮	(293)
盐水鸭肫	(287)	红油拍黄瓜	(293)
菠萝鸭块	(288)	椒油红根拌芹菜	(294)
拌鱼籽	(288)	红油牛筋	(294)



红油羊头肉	(294)	麻辣粉皮	(303)
麻辣肺片	(295)	麻辣萝卜丝	(303)
红油芹菜豆干	(295)	椒末拌豇豆	(304)
煨辣芹黄魔芋丝	(295)	麻辣肚丝	(304)
麻辣熏干	(296)	红油鸡翅	(304)
红油海带粉丝	(296)	辣味麻酱鸡翅	(305)
煨辣姜汁海带粉丝	(296)	红油土豆丝	(305)
红油鲜蚕豆	(297)	麻辣白菜卷	(305)
麻辣笋丝	(297)	辣味糖醋白菜	(306)
小辣椒葱花拌香菜	(297)	陈皮牛肉	(306)
麻辣鱿鱼丝	(298)	辣味凉拌肉皮丝	(307)
红油鱿鱼卷	(298)	辣味糖醋排骨	(307)
椒茸拌豆腐	(298)	红油木耳菜	(307)
小辣椒拌豆丝	(299)	椒茸木耳菜	(308)
香油辣椒拌粉丝	(299)	煨辣椒拌木耳菜	(308)
红油海米冬笋	(299)	青辣椒拌肚丝	(308)
怪味鸡块	(300)	椒茸海螺片	(309)
酸辣椒麻鸡块	(300)	红油海螺片	(309)
辣味姜汁菠菜	(300)	辣味椒麻海螺片	(309)
辣味姜汁四季豆	(301)	陈皮鳝片	(310)
炆黄瓜	(301)	豆豉青辣椒	(310)
辣味空心菜	(301)	红油黄玉参	(311)
炆柿子椒	(302)	红油豇豆	(311)
红油白肉	(302)	辣味肉皮冻	(311)
红油口条	(302)	煨辣笋尖	(312)
红油粉皮	(303)		



八、其他类

- | | | | |
|--------------|-------|---------------|-------|
| 素肉丝 | (313) | 凉面 | (325) |
| 油炸粉皮 | (314) | 家常牛肉臊子面 | (325) |
| 粉皮炒雪菜 | (314) | 辣味海米芹菜面 | (326) |
| 炒豆腐丝 | (315) | 红油水饺 | (326) |
| 熏干炒肉丝 | (315) | 宋嫂鱼羹面 | (327) |
| 粉皮鱼头 | (316) | 红油馄饨 | (327) |
| 冻豆腐红烧肉 | (316) | 麻辣米线 | (328) |
| 蛋黄豆腐泥 | (317) | 凉拌米线 | (328) |
| 什锦豆腐丝 | (317) | 酸辣米线 | (329) |
| 发芽豆炒雪菜 | (318) | 鱼香米线 | (329) |
| 油酥葱花豆 | (318) | 鱼脑粉皮 | (330) |
| 豆瓣沙 | (319) | 怪味鸭 | (330) |
| 椒盐豆瓣 | (319) | 辣子牛蛙腿 | (331) |
| 美味豆瓣泥 | (320) | 麻辣鳅鱼 | (331) |
| 脆皮过江马蹄 | (320) | 辣味蟹腿 | (332) |
| 鱼香熘年糕 | (321) | 酸辣海蜇 | (332) |
| 肥肠酸辣粉 | (322) | 酸辣蚬子 | (333) |
| 红油味水饺 | (322) | 椒麻兔丝 | (333) |
| 四川担担面 | (323) | 凉粉鲫鱼 | (334) |
| 四川味凉面 | (323) | 酸辣海参 | (334) |
| 芹黄绍子面 | (324) | 豆豉辣椒炒苦瓜 | (335) |
| 鱼羹面 | (324) | | |