

百味食通天 93

5元
买100道菜

香 辣

营养分析、相宜相克、厨艺秘诀、饮食宜忌

美味 健康 一书搞定

享受对味觉的极限刺激



内蒙古人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

百味食通天 / 《百味食通天》编委会编著. — 呼和浩特: 内蒙古人民出版社, 2005.11

ISBN 7-204-08147-1

I. 百... II. 百... III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 142204 号

百味食通天

《百味食通天》编委会 编著

封面设计 沈琳 版式设计 任新艳

*

内蒙古人民出版社出版发行

(呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦)

北京国彩印刷有限公司印刷

开本: 787 × 1092 1/32 印张: 48 字数: 1200 千

2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1-5000 套

ISBN 7-204-08147-1/G · 2033 定价: 120.00 元 (全 24 册)

美味(健康)一书搞定

百味食通天

9

香 辣

《百味食通天》编委会 编著



内蒙古人民出版社

素菜类

辣蒸炸豆腐	4
豆豉双椒	5
辣炒萝卜干	6
烧辣椒皮蛋	7
香辣臭豆腐	8

肉类

回锅腊肉	9
辣拌鸡爪	10
香辣蹄膀	11
毛家红烧肉	12
香烧辣排骨	13
酸豆角炒肉末	14
萝卜干炒腊肉	15
蒜苗肉片	16
香辣狗肉	17
酸辣鸡丁	18
辣焖牛腩	19
麻辣子鸡	20
回锅鸭肉	21
香辣鸡爪	22
红油抄手	23
豉椒鸭掌	24
麻辣鸡胗	25



鱼海鲜

辣味酸菜鱼	26
香辣蟹	27
辣炒鱿鱼	28
香辣鱼头	29
豆瓣虾仁	30
宫爆鱿鱼	31
剁椒鱼头	32

辣子鸡丁 / 牛肉炒粉丝 / 干煸苦瓜	33
麻辣萝卜丝 / 鱼香茄子 / 炆油菜心	34
辣味姜汁菠菜 / 麻辣白菜卷 / 红油芹菜豆干	35
辣椒肉末雪里蕻 / 家常臊子萝卜球 / 炆红薯丝 ..	36
蚂蚁上树 / 鱼香豆腐 / 水煮肉片	37
辣子肉丁 / 肉末烩豌豆 / 辣味蒸排骨	38
辣味烧猪蹄 / 鱼香猪肝 / 宫爆腰块	39
辣味血豆腐 / 干煸牛肉丝 / 家常蹄筋	40
辣味姜汁鸡 / 辣烧鸡块 / 香烧辣排骨	41
鱼香鸭子 / 豆瓣青鱼 / 青辣椒炒鱼丝	42
芹黄豆瓣鲫鱼 / 鹌鹑蛋烧青虾 / 青辣椒熘虾仁 ..	43
家常鱿鱼 / 宫爆鱿鱼 / 鱼香蹄膀	44
辣子鸡柳 / 辣爆盐煎肉 / 辣味肉丝	45
碎米鸡丁 / 红椒豆干肉丝 / 麻辣鸡丁	46
龙虾辣豆瓣火锅 / 麻辣豆浆火锅 / 宫爆嫩排骨 ..	47
辣炒五花肉 / 椒盐樱桃 / 豆瓣虾仁	48
土豆烧排骨 / 水煮鳝片 / 红油墨鱼	49
糖醋辣味虾 / 豆豉螃蟹 / 辣豆瓣鱼	50
干烧大鱼头 / 酥香蟹腿肉 / 酸辣海参	51
鱼香溜茄夹 / 麻辣鸭舌 / 泡菜炒鲜鱿	52
香辣鲫鱼 / 香辣蟹 / 水煮羊肉片	53
陈皮牛肉 / 孜然排骨 / 麻辣土豆鸡	54

家常菜营养成分数据分析	55
厨艺小锦囊	58
辣味食材营养分析	60
辣味食材食用禁忌	62



香 辣
素菜类

辣蒸炸豆腐

SU CAI LEI



XIANG LA

材 料

豆腐 1 块 ■ 辣椒 1 个 ■ 蒜末 1 小匙 ■ 豆豉 1 小包 ■ 葱 1 根

调味料

酱油 1 大匙 ■ 糖 1 小匙 ■ 水半杯 ■ 盐适量

做 法

- >>1 豆腐切四方小块，入热油锅中炸至酥黄后捞出；辣椒去籽切丁；豆豉洗净；葱切花。
- >>2 油 2 大匙爆香蒜末、辣椒和豆豉，加入调味料炒匀，倒入炸过的豆腐拌匀，装盘入蒸锅蒸 5 分钟，撒上葱花即可。

小贴士

豆腐用盐水泡过，炸的时候上色快，不易碎；也可以用直接烧的方法，但比较干，但都各有特色。

SU CAI LEI

豆豉双椒

香 辣
素菜类



XIANG LA

材 料

■黑豆豉 1 包 ■红辣椒 250 克 ■青辣椒 500 克 ■大蒜头、青蒜丁各适量

调味料

■酱油 1/3 杯 ■糖 1 小匙 ■鸡精、盐各适量

做 法

- >> 青、红辣椒去籽切丁；大蒜切碎；豆豉泡软沥干备用。
- >> 热油爆香大蒜，加入豆豉同炒，再加入青、红辣椒炒 1 分钟，加入调味料炒匀入味，最后拌入青蒜丁即可。

小贴士

这道菜开胃下饭，可装罐冷藏备用哦。

香 辣

素菜类

辣炒萝卜干

SU CAI LEI



XIANG LA

材 料

■萝卜干 200 克 ■大蒜 3 瓣 ■葱 1 根 ■红辣椒 1 个

调味料

■糖 2 小匙 ■酱油 1 小匙 ■香油少许 ■盐适量

做 法

- 萝卜干泡水，洗净，捞出沥干，切丁；大蒜去皮，葱、红辣椒洗净，均切末。
- 热油 2 大匙爆香红辣椒及大蒜，放萝卜干、葱及调味料炒香即可。

小贴士

此菜不仅辣香，而且很有咀嚼感，适合下酒。

SU CAI LEI

烧辣椒皮蛋

香 辣
素菜类



XIANG LA

材 料

■青辣椒 100 克 ■皮蛋 4 个 ■姜末 1 大匙 ■蒜泥 1 小匙

调味料

■辣豆瓣酱 2 大匙 ■醋、盐、香油各适量

做 法

- >>1 辣椒洗净烧焙去多余水分，用凉开水洗净，用手撕成长条。辣椒不要烧得太老，否则没有脆性。
- >>2 皮蛋剥壳，从中线切成八瓣或切小块备用。辣椒放盐、醋、姜末、蒜泥等调味料拌好，皮蛋摆好盘，铺上辣豆瓣酱，淋一点香油拌匀即可。

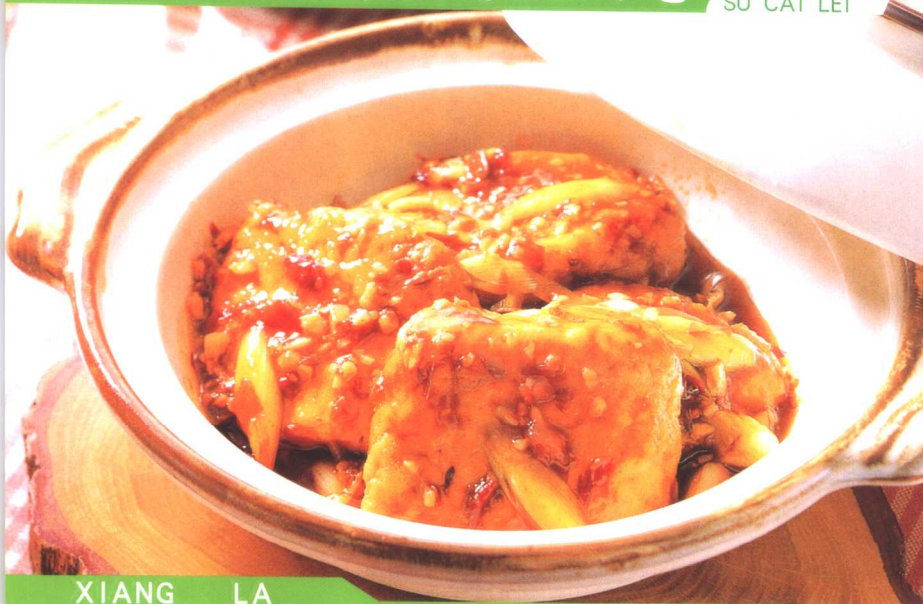
小贴士

皮蛋的蛋白质变性凝固后，即可直接食用。若蛋白已凝固、蛋黄还是流体状时，不便切割和食用。

香 辣
素菜类

香辣臭豆腐

SU CAI LEI



XIANG LA

材 料

■ 臭豆腐 200 克 ■ 青蒜 1 根 ■ 蒜末 1 大匙

调味料

■ 料酒 1 大匙 ■ 辣豆瓣酱 3 大匙 ■ 糖、酱油各 1 小匙 ■ 水 1 杯 ■ 盐适量

做 法

- >>1 臭豆腐洗净，入油锅炸至酥黄，捞出备用；青蒜洗净切斜段。
- >>2 热油 2 大匙爆香蒜末，加入所有调味料烧滚，放入臭豆腐和青蒜一同烧至入味，再改小火焖煮至汤汁快收干时即可。

小贴士

如果怕臭豆腐味道太重，清洗容易留下异味，可买现成炸好的回来煮即可。用煲装比较保温。

香 辣
肉 类

回锅腊肉

ROU LEI



XIANG LA

材 料

■ 腊肉 200 克 ■ 豆干 3 块 ■ 蒜苗 2 根 ■ 红辣椒 3 个

调味料

■ 料酒 1 大匙 ■ 酱油、香油各 1 小匙 ■ 鸡精少许 ■ 盐适量

做 法

- »1 腊肉蒸过后切片；豆干切薄片；蒜苗、红辣椒切段。
- »2 热油锅爆香红辣椒，放入豆干及腊肉炒香，再放入调味料及蒜苗拌炒均匀即可。

小贴士

腊肉本身具有咸味，所以盐不可多加，喜食蒜苗者，可以酌情加量。

香 辣
肉 类

辣拌鸡爪

ROU LEI



XIANG LA

材 料

■海蜇 200 克 ■去骨鸡爪 10 只 ■红辣椒 1 个

调味料

■花椒粉 1 小匙 ■糖、辣椒油各 1 大匙 ■酱油、醋、盐各适量

做 法

- 1 海蜇切丝，浸泡过夜，沥干余烫，捞出浸于冷水中，再捞出沥干；鸡爪余烫后冲凉沥干；红辣椒洗净切末备用。
- 2 调味料、红辣椒放大碗中拌匀，放入海蜇丝、鸡爪，腌至入味。

小贴士

鸡爪过水时加入 1 大匙醋，不仅可以去除去多余油脂，而且可以减少胶质。

香辣蹄膀

香
辣
肉
类

ROU LEI



XIANG LA

材 料

■蹄膀1个 ■八角4粒 ■大蒜1瓣 ■姜2片 ■葱2根 ■红辣椒2个 ■土豆、黑木耳各20克

调味料

- A: 花椒1/4小匙 ■酱油2大匙 ■冰糖1小匙 ■米酒、水各1大匙
B: 盐、香菇精、醋各1/4小匙 ■辣豆瓣酱、沙拉酱各1小匙 ■香菜半小匙
■高汤半碗
C: 水淀粉1大匙

做 法

- >>1 将除蹄膀和八角外的所有材料切末,做成鱼香料。
>>2 蹄膀入油锅炸至金黄,捞出移入炖锅,加八角和调味料A,再加一半的姜、蒜末煮滚,改小火卤煮。
>>3 热油1小匙,加入鱼香料和调味料B烧出香味,再加入调味料C勾芡,淋在蹄膀上即可。

小贴士

软烂的蹄膀加入微辣的佐料,油润而不腻。

香 辣
肉 类

毛家红烧肉

ROU LEI



XIANG LA

材 料

A: 五花肉 600 克

B: 蒜头 10 粒 ■ 八角 2 粒 ■ 大辣椒干 (切段) 5 个 ■ 葱白 (切段) 2 根

C: 八角 2 粒 ■ 玉桂 1 片 ■ 姜 4 片 ■ 葱 2 根

调味料

■ 料酒、糖各 1/4 杯 ■ 酱油半杯

做 法

- 1 材料 A 切块，余烫后过冷水沥干。
- 2 爆香材料 C，放材料 A，把料酒、水加入，倒酱油及糖，滚后再炖 2 小时，盛起切块，原肉汁留用。
- 3 把材料 B 中的蒜头炸黄，原锅留油，倒辣椒干和八角炒香，再加猪肉块及葱白炒片刻，倒入原肉汁拌匀即可。

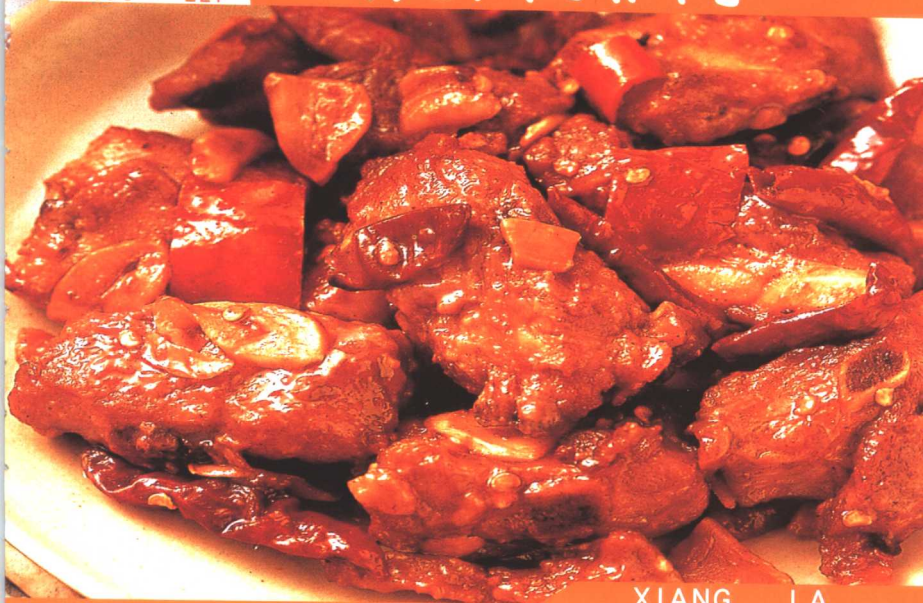
小贴士

红遍大江南北的菜肴，肉质软烂不油腻，辣香过瘾。

香烧辣排骨

香 辣
肉 类

ROU LEI



XIANG LA

材 料

- A: 猪排骨 2 根
B: 红辣椒半个 ■ 干朝天椒 6 个 ■ 蒜 (切片) 2 瓣

调味料

- A: 咖喱酱、盐、糖、酱油各适量 ■ 水、淀粉各 2 大匙
B: 蚝油、酱油、糖各适量

做 法

- 1 将猪排骨剁块，加入调味料 A 腌 30 分钟，入滚油锅炸熟，捞起备用。
- 2 起油锅，爆香材料 B，加入已炸好的猪排骨，再加水 8 大匙及调味料 B 烧 2 分钟，再用淀粉勾芡即可。

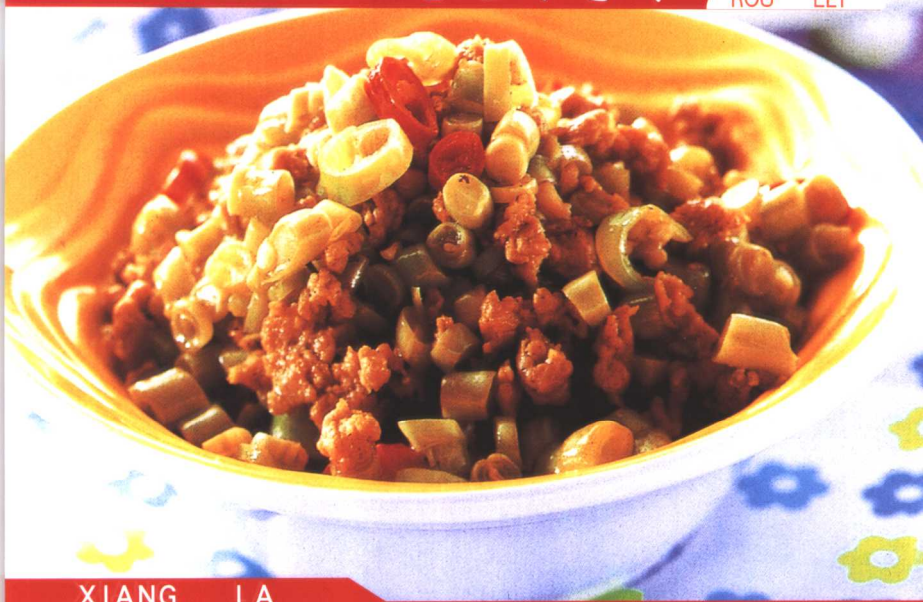
小贴士

既有辣椒的香味，又有咖喱的风味，的确是一款不可多得的排骨料理。

香 辣
肉 类

酸豆角炒肉末

ROU LEI



XIANG LA

材 料

■泡四季豆 1 把 ■猪肉末 100 克 ■泡辣椒红、绿各 1 个 ■葱花 1 大匙

调味料

■酱油半大匙 ■盐适量

做 法

- 1 泡四季豆切成小丁；辣椒切圆圈状。
- 2 热油 2 大匙炒散猪肉末，加入葱花炒香，再加调味料炒匀。
- 3 加入泡四季豆再炒一下，最后加入泡辣椒，拌炒均匀即可。

小贴士

浓郁酸辣的口味，让人不忍停口，吃了还想吃。

萝卜干炒腊肉

香 辣
肉 类

ROU LEI



XIANG LA

材 料

■萝卜干 300 克 ■湖南腊肉 150 克 ■姜丝、蒜末、红辣椒各适量

调味料

■味精、料酒、胡椒粉少许 ■高汤、水淀粉各适量

做 法

- »1 腊肉切片，用温水浸泡 15 分钟，萝卜干洗干净切块，红辣椒切段。
- »2 炒锅烧热，旺火热油，先把姜丝、蒜末、辣椒置入锅中，炒出香味之后投入腊肉翻炒，烹入料酒，再加入萝卜干、高汤、胡椒粉与味精。
- »3 炒至只剩少许汤汁，勾点水淀粉即可。

小贴士

色泽金红，味香。大片腊肉吃起来实在过瘾，萝卜干让惹味指数升级，是一款最适合做给男人吃的超级下饭菜。