

辣蔬

美食

美食一百单八样

系列

营养专家审定推荐
食全食美 健康典藏



古有梁山好汉一百单八将
今有鲜爽美食一百单八样

★葱、葱头、蒜、蒜薹、蒜苗
★姜、韭菜、韭薹、韭黄、辣椒
★辣蔬美食全收录
★附赠营养常识，选购指南
★五星级健康美味 在家轻松DIY

双福 朱太治 主编
农村读物出版社

美食一百单八样

系列



108

英雄聚义 美食集香
享受最出众的经典味道

辣蔬美食108

双福 朱太治◎主编

农村读物出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

辣蔬美食108/ 双福, 朱太治主编. —北京: 农村读物出版社, 2009.5
(美食一百单八样系列)
ISBN 978-7-5048-5225-0

I. 辣… II. ①双…②朱… III. 蔬菜—菜谱 IV. TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第069691号

主 编 双 福 朱太治
统 筹 周学武
编 著 周学武 侯熙良 常方喜 彭 利 石晓亮 孙 鹏 王雪蕾
陈 辰 孙 燕 贾全勇 徐正全 刘继灵 赵 晶 裴 丽
李华华 梅妍娜 李青青 石婷婷 王玉治
制 作 程化震 王修强 赵明星
摄 影  SF文化工作室
设 计 www.shuangfu.cn

责任编辑 育向荣 刘博浩
出 版 农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路2号 100125)
发 行 新华书店北京发行所
印 刷 北京三益印刷有限公司
开 本 889mm × 1194mm 1/24
印 张 4.5
字 数 90千
版 次 2010年1月第1版 2010年1月北京第1次印刷
印 数 1~6 000册
定 价 15.80元

凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换。

目录 Contents

葱美食

葱拌耳丝	6
葱爆肉丝	8
葱爆羊肉	9
葱香豆腐汤	10
葱烧兔肉	11
香葱烧海参	12
葱香全鱼	13
葱油鸡丝粉皮	14
小葱拌豆腐	15
章鱼拌葱白	15
葱油海蜇头	16
烤葱白鱿鱼	17
葱香饼	17



葱头美食

葱头拌番茄	18
葱头烤牛排	20

葱头炒肉片	21
酸辣葱头	22
土豆烩葱头	23
脆皮葱头圈	23
葱头煎蛋饼	24
凉拌葱头	25
葱头排骨汤	25
火腿葱头汤	26
肉末葱头汤	27
牛排葱头饭	27



蒜味美食

金蒜烤香排	28
蒜香大排	30
蒜香肚片	31
蒜香荷兰豆	32
蒜泥蒸扇贝	33
蒜仔焖鲮鱼	34
蒜泥白肉	35

蒜泥拌凉粉	36
蒜泥黄瓜	37
蒜泥茄子	37
蒜泥蛭子皇	38
蒜苗拌豆腐	39
蒜薹炒肉丝	39
蒜薹腊肉	40
蒜薹肝片	41
肉丝炒蒜黄	41
青蒜爆鸡胗	42
青蒜炒猪肝	43
青蒜烧豆腐	43



韭菜美食

火腿炒韭薹	44
韭黄火腿丝	46
韭黄鸡丝	47
韭黄拌香干	48
嫩韭银鱼	49
鸭血炒韭菜	50
韭菜拌海肠	51
青虾炒韭菜	51

韭菜乌发粥	52
酸辣韭菜炒蛋	53
韭菜鲑鱼丸	53



辣椒美食

辣炒蘑菇肉片	54
香辣土豆丝	56
青红椒拌虾皮	57
泡椒炒乌鱼仔	58
酸辣白菜	59
香辣鲮鱼段	60
欧式烤青椒	61
香辣虾皮炒蛋	62
虎皮尖椒	63
豉香黄鳝	64
香辣鸡块	65
酸辣肉片汤	66
青椒墨鱼丝	67
山椒啤酒鸡	68
辣子鸡丁	69
酸辣鱿鱼羹	70
尖椒肚丝	71

鲜辣口水鱼	71
麻辣肚丝	72
辣子鸡心花	73
辣酱粉丝	73
酸辣肥肠	74
辣味过江鸡	75
草菇辣汤鸡	75
芝麻红油鸡块	76
泡椒鱼头	77
宫保肉丁	77
辣子酱爆肉	78
水煮肉片	79
彩椒海鲜丸	79
椒酱茄盒	80
尖椒烧薯条	81
毛血旺	81
辣炒河粉	82
尖椒豆腐皮	83
辣子爆腰花	83
煨辣牛柳	84
尖椒炒腊肉	85
地三鲜	85
干煸鲫鱼	86
尖椒炒鸡蛋	87
甜椒南瓜汤	87

豉椒烧苦瓜	88
青椒葱头粥	89
青椒肉丝	89



姜美食

姜丝炒蛋	90
姜爆鸭丝	92
姜汁凤爪	93
嫩姜鲜鸡片	93
姜丝拌菠菜	94
嫩姜拌藕	95
糖酥姜	95
姜汁螺片	96



附录

辣蔬美食面面观	97
蔬菜的安全食用原则	107





葱拌耳丝

美食英雄帖

下酒小菜，香糯可口。

原料

猪耳300克，葱段、葱白、姜、鸡精、酱油、卤汤、香油各适量。

制作

1. 葱白洗净，切成细丝。
2. 猪耳洗净，下入加有葱段、姜片的卤汤内大火烧开，撇去浮沫，转小火煮熟，捞出。
3. 将熟猪耳切丝，加入葱白丝、鸡精、酱油、香油拌匀即可。

葱正传

葱原产于亚洲西部，是日常生活中常备的调味佳品。我国北方以大葱为主，南方多以小葱为主。葱还能防治疫病，可谓佳蔬良药。葱的主要营养成分有蛋白质、糖类、维生素A原(主要在绿色葱叶中含有)、食物纤维以及磷、铁、镁等矿物质等。

葱作为调料，多用于荤、腥、膻以及其他有异味的菜肴、汤羹中。



葱爆肉丝

美食英雄帖

葱香味浓，鲜辣可口。

原料

大葱400克，猪瘦肉300克，鸡蛋清、淀粉、盐、糖、味精、胡椒粉、料酒、酱油、香油、花生油各适量。

制作

- 1.猪瘦肉洗净切丝，加鸡蛋清、淀粉、香油上浆；将糖、盐、味精、料酒、酱油、香油调成卤汁，葱取葱白斜切片。
- 2.炒锅注油烧热，分别下入葱片、肉丝炸香，捞出沥油。
- 3.炒锅注油烧热，烹入卤汁，放入肉丝、葱片炒匀，撒入胡椒粉即成。



葱爆羊肉

美食英雄帖

鲜嫩辣爽。

原料

羊腿肉400克，大葱150克，水发木耳50克，鸡蛋1个，盐、湿淀粉、胡椒粉、料酒、花生油各适量。

制作

1. 羊腿肉切薄片，加盐、料酒、蛋黄、淀粉上浆；大葱切段，木耳洗净。
2. 炒锅注油烧至五成热，下入羊肉片滑散，捞出沥油。
3. 炒锅注油烧热，下入葱段炒香，放入羊肉片，烹入料酒略炒，撒入盐、胡椒粉，最后放入木耳炒匀，勾芡，出锅即成。





葱香豆腐汤

美食英雄帖

软嫩鲜香，祛风解表。

原料

北豆腐500克，大葱5根，淡豆豉25克，老姜4片，盐、味精各适量。

制作

1. 淡豆豉洗净，大葱洗净取葱白；北豆腐下入开水锅中焯烫，捞出沥干。
2. 炖锅放入淡豆豉、北豆腐、适量开水煮30分钟，加入葱白煮5分钟，撒入盐、味精即可。



葱烧兔肉

美食英雄帖

兔肉酥软，葱椒辣爽。

原料

兔肉500克，香葱、泡椒、灯笼椒、花椒、姜片、盐、淀粉、料酒、生抽、高汤、花生油各适量。

制作

- 1.将兔肉切块，放入凉水中浸泡30分钟，下入开水锅焯烫，捞出过凉沥干；泡椒剁碎，香葱切段。
- 2.炒锅注油烧热，下入姜、泡椒、灯笼椒、花椒爆香，放入兔肉煸炒，撒盐调味，添入高汤小火焖熟，放入香葱段即可。





香葱烧海参

美食英雄帖

海参滑嫩，葱香浓郁。

原料

水发海参400克，葱白150克，盐、糖、湿淀粉、酱油、葱油、料酒、鲜汤、花生油各适量。

制作

- 1.将海参切片，放入开水锅中焯烫，捞出沥干；葱白切段，再顺切两半。
- 2.炒锅注油烧热，下入葱白炒香，再下入海参片略炒，加入酱油、鲜汤、料酒烧透，勾芡，淋入葱油即可。



葱香全鱼

美食英雄帖

鱼肉细嫩，葱香回甜。

原料

鲫鱼1条，香葱200克，冰糖、生抽、醋、香油、花生油各适量。

制作

- 1.将鲫鱼去内脏洗净，香葱洗净切段。
- 2.炒锅注油烧至七成热，分别放入鲫鱼、香葱炸酥，捞出沥油。
- 3.炒锅留底油烧热，加入生抽、糖、醋、适量清水烧开，放入鲫鱼、香葱，慢火煨至汤汁浓稠，淋入香油，盘底摆放炸好的香葱，再摆上鲫鱼即可。





葱油鸡丝粉皮

美食英雄帖

色白味鲜，质软爽口。

原料

鸡脯肉300克，粉皮100克，大葱、盐、味精、糖、色拉油各适量。

制作

- 1.鸡脯肉洗净，煮熟切丝；葱切末。
- 2.粉皮切丝，下入开水锅焯烫，捞出过凉沥干。
- 3.鸡丝、粉皮、葱末加熟油、味精、盐、糖拌匀即成。



小葱拌豆腐

美食英雄帖

色艳味鲜，爽口开胃。

原料

豆腐250克，小葱100克，盐、味精、香油各适量。

制作

- 1.将豆腐切小块，下入开水锅中焯烫，捞出过凉沥干；香葱洗净切段。
- 2.豆腐加盐、味精、香葱、香油拌匀即成。



章鱼拌葱白

美食英雄帖

脆嫩可口，补气养血。

原料

章鱼300克，葱白150克，盐、料酒、醋、香油各适量。

制作

- 1.将章鱼去牙、眼、内脏洗净，下入开水锅焯烫，晾凉切段，头部片成两半。
- 2.葱白切条。
- 3.章鱼、葱白加盐、料酒、醋、香油拌匀即成。





葱油海蜇头

美食英雄帖

爽脆味鲜，清热去火。

原料

海蜇头200克，葱段、姜片、盐、糖、香油、色拉油各适量。

制作

1. 炒锅注油烧热，下入葱段、姜片炸香，捞出葱姜。
2. 海蜇头洗净切片，下入开水锅中焯烫，捞出沥干。
3. 海蜇头加盐、糖、香油、葱姜油拌匀即可。