

百姓家常菜系列

MALA XIANXIANG YIBEN JIUGOU

麻辣鲜香 一本就够

尚锦文化◎编



尚锦文化

百姓家常菜
系列


麻辣鲜香

一本就够

尚锦文化 编

刘志刚 杨跃祥 摄影



 中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

麻辣鲜香一本就够 / 尚锦文化编. —北京: 中国
纺织出版社, 2014.1

(百姓家常菜系列)

ISBN 978-7-5180-0125-5

I. ①麻… II. ①尚… III. ①菜谱—中国 IV.
①TS972.182

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第251445号

策划编辑: 范琳娜 责任编辑: 范琳娜 杜磊
责任印制: 何艳 装帧设计: 水长流文化

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

邮购电话: 010-67004461 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京千鹤印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2014年1月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 16

字数: 240千字 定价: 19.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

猪 肉

回锅肉	12
风味豆豉炒肉末	13
雪里蕻肉末	14
蜀香排骨	15
农家小炒肉	16
小米椒焖花猪肉	17
小炒木耳	18
苦瓜香干回锅肉	19
豆豉辣椒蒸排骨	20
辣椒炒肉	20
豆瓣肘子	21
豉椒肉丝	21
泡椒碎碎肉	22
干煸肉丝	22
香菜炒肉丝	23
豇豆炒肉末	23
香辣肉丝	24
飘香排骨	24



豆豉排骨	25
辣白菜炒五花肉	25
肉丝茶树菇	26
肉片焖扁豆	26
阿婆香辣骨	27
泡椒排骨	27

腊 肉 · 腊 肠

干豆角炒腊肉	28
双椒爆腊肉	28
冬笋腊肉	29
湘西蒸腊肉	29
莴笋炒腊肉	30
四川腊肉	30
萝卜干炒腊肉	31
白辣椒炒风吹肉	31
烟笋炒腊肉	32
冬笋腊肉	32
蕨菜炒腊肉	33
小米椒蒸腊肠	33
腊八豆蒸腊肉	34
干锅烧辣椒腊肉	34
湘西三下锅	35



腊肉蒸娃娃菜	35
蒸川味腊肠	36
蕨菜炒腊肉	36
辣椒炒腊肠	37
小炒腊肠	37

猪 (内) 脏

火爆肚头	38
麻辣凉拌猪肚	38
椒麻肚条	39
小炒猪肚尖	39
毛肚火锅	40
辣椒炒大肠	40
山椒爆肥肠	41
干煸肥肠	41
酸辣腰片	42
火爆腰花	42
老干妈炒腰花	43
荔枝腰花	43
爆炒猪心	44
土匪猪肝	44
麻辣猪肝	44

猪 (蹄) (猪) (耳) (等)

香辣蹄花	45
香辣猪蹄	45
小炒猪蹄皮	46
鲜板栗猪尾煲	46
小炒腊猪嘴	47
青蒜炒猪血	47
红油耳片	48
辣味猪耳	48
麻辣猪耳	49
海白菜烧猪耳	49
香辣耳丝	49



牛 (肉)

青蒜炒腊牛肉	50
香辣牛肉干	50
红葱头焖牛肉	51
麻辣牛肉片	51
双椒黄牛肉	52
手撕牛肉	52
辣炒牛肉	53
陈皮牛肉	53
孜然羊肉	54
小炒黄牛肉	54
酸菜牛肉	55
麻辣牛里脊	55
豌豆辣牛肉	56
湘西腊牛肉	56
荷香牛肋骨	57
灯影牛肉	57
干煸牛肉丝	58
麻辣牛肉干	58
水煮牛肉	59
虾须牛肉	59
冬笋牛柳	60
卤拌牛肉	60



牛 杂

夫妻肺片	61
泡椒黄喉	61
香辣牛蹄筋	62
红油牛筋	62
干锅金钱肚	63
干拌蜂窝肚	63
金椒蜂窝肚	64
酸辣牛肚	64

羊 肉

香辣羊肉	65
小炒黑山羊	65
风味羊排	65

兔 肉 · 驴 肉

牙签香辣兔	66
辣炒兔丝	66
双椒兔丁	67
麻辣兔丁	67
新派陈皮兔	68
小辣椒炒兔丁	68
干锅驴肉	68

鸡 肉

重庆辣子鸡	69
家常口水鸡	70
麻辣鸡	71
泡椒姜爆鸡	72
麻辣鸡串	73
毛尖茶酥鸡	74
怪味鸡	75
辣子鸡丁	76
石锅乌鸡	77
鸡米芽菜	77
椒麻鸡片	78

彩椒鸡串	78
飞鸿脆椒鸡	79
新疆大盘鸡	79
煲仔无骨鸡块	80
辣炒双脆	80
傣味仔鸡	81
泡椒芋头鸡	81
爽味剁椒鸡	82
小米椒拌鸡	82
香辣仔鸡	83
葱椒鸡	83
红油鸡丝	84
麻酱红油鸡	84
干锅仔鸡	84

鸡 爪 ● 鸡 翅 ● 鸡 脆 骨

香辣格格肉	85
辣炒鸡脆骨	85
荷兰豆椒香鸡脆骨	86
豆瓣炒鸡翅	86
老干妈炒鸡翅	87
回锅鸡翅	87
红油凤爪	88
山椒凤爪	88
辣味鸡爪	88

鸡 杂

腊八豆炒鸡杂	89
干锅鸡杂	89
泡椒鸡杂	90
钵钵鸡杂	90
红袍鸡心	91
酸辣白椒炒鸡胗	91
炆锅肫花	92
香辣鸡胗	92
鲜椒煮鸡胗	93



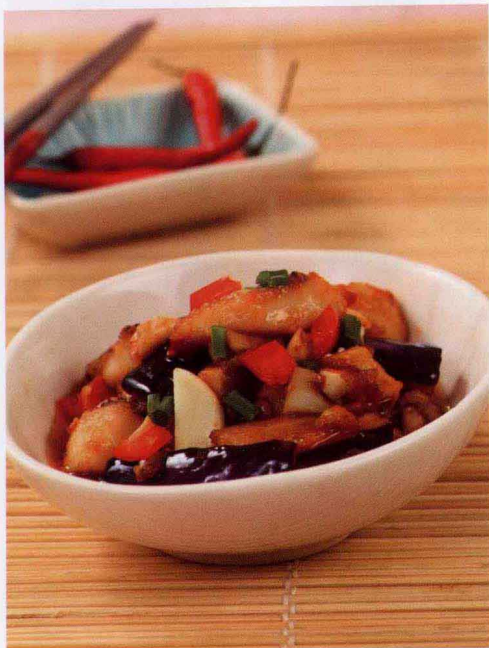
茭白辣炒鸡胗	93
双脆鸡胗	94
青蒜爆炒鸡胗	94
麻香鸡胗	95
松花蛋拌鸡肝	95
孜然鸡肝	95

鸭 肉

魔芋烧鸭块	96
生木瓜炖老鸭	96
陈皮鸭条	97
苗岭绝味鸭	97
春江鸭肉煲	98
野山椒炒鸭丝	98
洞庭紫苏鸭	98

鸭 杂

小炒鸭肠	99
干锅鸭肠	99
馋嘴鸭头	100
卤水鸭头	100
香锅鸭头	101



鸭舌牛板筋.....	101
山椒鸭舌.....	102
香辣鸭舌.....	102
卤鸭舌.....	103
椒香鸭掌.....	103
芥末鸭掌.....	104
干锅鸭掌.....	104
毛血旺.....	105
家常鸭血.....	105
酸辣鸭血.....	106
剁椒蒸鸭血.....	106
洋葱尖椒炒鸭血.....	107
干锅鸭脖.....	107
久久鸭脖.....	108
干锅鸭肝.....	108
黑椒爆鸭肝.....	109
西芹炒鸭肝.....	109
香辣鸭下巴.....	110
泡椒爆鸭胗.....	110

鹅 · 鹌 · 鹑 · 鸽 · 子

泡椒鹅肠.....	111
口水鹅肠.....	111
干锅辣鹅.....	112
蕨根粉拌鹅肠.....	112
腰果鹌鹑.....	113
泡椒鹌鹑.....	113
泡椒鸽肫.....	113

鱼

鸳鸯鱼头.....	114
茄子煲鱼条.....	115
大蒜鲶鱼.....	116
豆瓣鱼条.....	117
水煮草鱼.....	118
油辣鱼.....	119
两江麻辣鱼.....	120
豆豉辣椒蒸鱼块.....	121
泡菜鱼.....	122
剁椒鱼头.....	122
酸辣鱼片汤.....	123
辣味蒸鱼.....	123
青椒鱼.....	124
干锅臭鳃鱼.....	124
香煎抱腌鱼.....	125
辣子鱼.....	125
干锅鱼杂.....	126
干烧鲜鱼.....	126
辣豆瓣鱼方.....	127
糍粑鱼.....	127
糟辣鱼排.....	128
农家鱼.....	128
炒鱼泡.....	129
香辣鱼条.....	129
腊味合蒸.....	130

黑鱼香锅	130
芋头黄腊丁	131
干烧黄颡鱼	131
干锅黄腊丁	132
老干妈黄颡鱼	132
干锅黄颡鱼	133
豆瓣鲤鱼	133
干烧鲫鱼	134
重庆麻辣鱼	134
糊辣藕丁鱼	135
香辣酥炒鲜鱼肚	135
泡椒炒鱼丸	136
秘制辣酱鳊鱼	136
辣蒸武昌鱼	137
魔芋烧鲢鱼	137
重庆片片鱼	138
家常墨鱼	138
香辣乌江鱼	139
麻辣江团鱼	139

鱿 鱼 · 泥 鳅 · 带 鱼 等

干煸鱿鱼丝	140
铁板鱿鱼须	140
孜然鲜鱿须	141
香爆鱿鱼须	142
酸辣鱿鱼丝	142
干煸薯条鱿鱼须	143
泡椒炒鱿鱼	143
鲜麻椒泥鳅	144
酱泥鳅	145
干煸泥鳅	145
麻辣泥鳅	146
花椒泥鳅	146
小鱼花生	147
麻辣银鱼	147
小米椒炒带鱼	148
麻辣带鱼	148

梅菜腊味蒸带鱼	149
泡椒带鱼	149
剁椒墨鱼仔	150
乡村火焙鱼	150
香酥火焙鱼	151
豆瓣辣椒蒸刁子鱼	151

甲 鱼 · 鳊 鱼

辣烧甲鱼	152
腊肉鳊鱼钵	152
莴笋焖鳊鱼	153
烧汁白鳊	153
荷兰辣味炒鳊鱼	154



麻辣鳝段.....	154
咱家鳝鱼.....	155
爆鳝筒.....	155
香辣鳝段.....	156
泡椒鳝鱼.....	156
鳝鱼辣汤.....	157
大蒜烧鳝鱼.....	157
干煸鳝鱼丝.....	158
泡椒口味鳝鱼.....	158

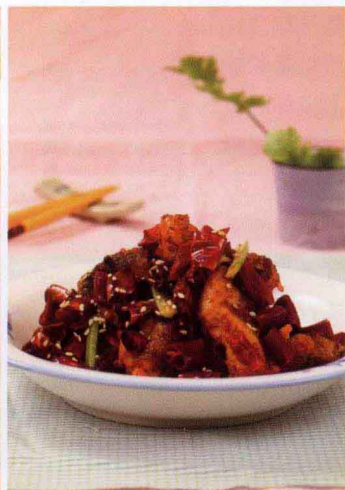
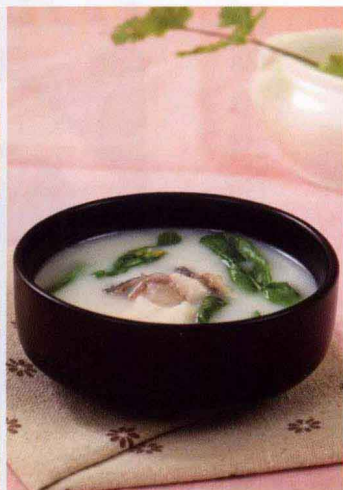
虾

秘制陈皮虾.....	159
宫保大虾.....	159
麻辣香锅.....	160
口味虾.....	160
香辣虾.....	161
麻花辣子虾.....	161
辣子串烧虾.....	162
十八辣北极虾.....	162
蒜泥白肉虾.....	163
椒香麻酥虾.....	163
韭菜炒河虾.....	164
川味海白虾.....	164

红椒炒河虾.....	165
麻辣龙虾.....	165
凤尾龙虾.....	165

田 螺 蛙

尖椒炒田螺.....	166
干锅花螺.....	166
小炒田螺肉.....	167
泡椒田螺.....	167
辣炒香螺.....	168
榨菜炒海螺肉.....	168
小椒煮花螺.....	169
农夫田螺肉.....	169
糟辣酱炒螺片.....	170
小炒海螺肉.....	170
脆椒辣螺肉.....	171
泡椒响螺片.....	171
泡椒牛蛙.....	172
双椒美味牛蛙.....	172
麻辣馋嘴蛙.....	173
跳跳蛙.....	173
麻辣牛蛙腿.....	174
鲜花椒牛蛙.....	174



蟹 · 贝 · 海 · 蜆

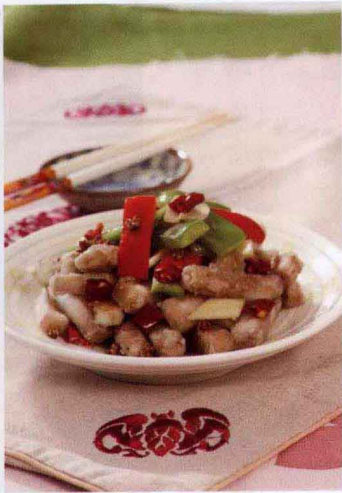
香辣蟹.....	175
豆豉炒蚝仔.....	175
辣炒蛤蜊肉.....	176
辣鲜文蛤.....	176
蛤蜊大白菜.....	177
泡椒蛤蜊.....	177
豉椒炒蛏子.....	178
辣味蛏子王.....	178
凉拌木耳蛏子.....	179
红烩蛏子王.....	179
香辣蛏子.....	180
辣仔咖喱花甲.....	180
辣炒四鲜.....	181
辣油雪贝.....	181
辣炒海瓜子.....	182
椒麻海蜆.....	182
芥辣蜆皮丝.....	183
酸辣海蜆丝.....	183
黄花菜拌海蜆.....	183

蔬 · 菜

干锅土豆条.....	184
锅巴土豆.....	185
干煸土豆条.....	186
剁椒茄子.....	187
椒麻茄子.....	188
香煎茄子.....	189
折耳根拌莴笋.....	190
酸辣折耳根.....	191
冬菜炒苦瓜.....	192
豆豉苦瓜炒辣椒.....	193
梅干菜炒苦瓜.....	193
干椒苦瓜.....	194
辣椒萝卜.....	194
风味萝卜丝.....	195



脆爽萝卜干.....	195
麻辣萝卜丝.....	196
油浸蚕豆.....	196
香辣米椒炒毛豆.....	197
麻辣油豆.....	197
茭白炒蚕豆.....	198
干炆茭白.....	198
香辣蚕豆.....	199
鱼香豌豆.....	199
家常酥豌豆.....	200
香辣毛豆.....	200
干煸四季豆.....	201
响油豇豆.....	201
剁椒干豆角.....	202
双椒四季豆.....	202
干锅豆角.....	203
豆角炒茄子.....	203
麻椒蕨菜.....	204
酸辣木耳.....	204
泡椒木耳.....	205



凉拌金针菇.....	205	辣味木耳炒腐竹	217
木耳拌茼蒿.....	206	紫苏煎黄瓜.....	217
小米椒炒菜花.....	206	红油腌黄瓜.....	218
酸辣豆花.....	207	香辣娃娃菜.....	218
乡里煎豆腐.....	207	炆炒奶白菜.....	219
麻婆豆腐.....	208	干锅娃娃菜.....	219
泡豇豆炆腐丁.....	208	海带辣白菜.....	220
麻辣米豆腐.....	209	花仁辣白菜.....	220
肉末豆腐.....	209	辣味白菜.....	221
辣烧日本豆腐.....	210	干椒炒烫白菜.....	221
剁椒蒸香干.....	210	剁椒芽白.....	222
草菇辣味豆腐.....	211	砂锅豉头.....	222
麻辣熏干.....	211	青蒜豆豉辣椒.....	223
干锅腐竹.....	212	泡尖椒.....	223
小米椒豆腐.....	212	自制泡辣椒.....	224
农家煎豆腐.....	213	外婆菜炒冬笋.....	224
韭菜辣味香干.....	213	手撕圆白菜.....	225
辣子臭干.....	214	红油笋丝.....	225
卤豆皮.....	214	农家煎笋子.....	226
红油豆皮.....	215	麻辣扁尖笋.....	226
干锅煲香干.....	215	四川泡菜.....	227
辣炒香干.....	216	炆黄瓜.....	227
炆炒黄豆芽.....	216	干锅黄瓜.....	228

凉拌黄瓜	228	松花蛋拌茼蒿	240
麻辣酥藕片	229	香菜碎碎拌	240
麻辣藕丁	229	香辣红薯	241
酸辣藕丁	230	麻辣花生米	241
珊瑚藕片	230	乡村烧茄子	242
剁椒粉皮	231	剁椒蒸茄子	242
麻辣烫	231	干煸苦瓜	243
酸辣汤	232	小米椒炒丝瓜	243
鲜椒韭花香	232	干锅茶树菇	244
韭菜拌辣椒	233	干椒地瓜	244
酸辣海带	233	双椒炒西葫芦	245
香辣三丝	234	尖椒野芦蒿	245
麻辣茼蒿	234	辣炒真菌	246
青椒松花蛋	235	担担面	246
口水山药	235	红油抄手	247
凉拌贡菜	236	梅干菜炆罗汉笋	248
油焖冬笋	236	酸菜炒竹笋	249
干锅笋	237	剁椒炒鸡蛋	250
干烧笋尖	237	剁椒蒸芋头	251
辣拌莴笋	238	剁椒蒸魔芋	252
炆炒莴笋丝	238	酸辣魔芋丝	253
泡椒莴笋	239	凉拌魔芋	254
脆爽三拌	239	黑三剁	255



尚锦文化

百姓家常菜
系列

麻辣鲜香

一本就够

尚锦文化 编

刘志刚 杨跃祥 摄影



中国纺织出版社

猪 肉

回锅肉	12
风味豇豆炒肉末	13
雪里蕻肉末	14
蜀香排骨	15
农家小炒肉	16
小米椒焖花猪肉	17
小炒木耳	18
苦瓜香干回锅肉	19
豇豆辣椒蒸排骨	20
辣椒炒肉	20
豆瓣肘子	21
豉椒肉丝	21
泡椒碎碎肉	22
干煸肉丝	22
香菜炒肉丝	23
豇豆炒肉末	23
香辣肉丝	24
飘香排骨	24



豇豆排骨	25
辣白菜炒五花肉	25
肉丝茶树菇	26
肉片焖扁豆	26
阿婆香辣骨	27
泡椒排骨	27

腊 肉 · 腊 肠

干豆角炒腊肉	28
双椒爆腊肉	28
冬笋腊肉	29
湘西蒸腊肉	29
莴笋炒腊肉	30
四川腊肉	30
萝卜干炒腊肉	31
白辣椒炒风吹肉	31
烟笋炒腊肉	32
冬笋腊肉	32
蕨菜炒腊肉	33
小米椒蒸腊肠	33
腊八豆蒸腊肉	34
干锅烧辣椒腊肉	34
湘西三下锅	35



腊肉蒸娃娃菜.....	35
蒸川味腊肠.....	36
蕨菜炒腊肉.....	36
辣椒炒腊肠.....	37
小炒腊肠.....	37

猪 内 脏

火爆肚头.....	38
麻辣凉拌猪肚.....	38
椒麻肚条.....	39
小炒猪肚尖.....	39
毛肚火锅.....	40
辣椒炒大肠.....	40
山椒爆肥肠.....	41
干煸肥肠.....	41
酸辣腰片.....	42
火爆腰花.....	42
老干妈炒腰花.....	43
荔枝腰花.....	43
爆炒猪心.....	44
土匪猪肝.....	44
麻辣猪肝.....	44

猪 蹄 猪 耳 等

香辣蹄花.....	45
香辣猪蹄.....	45
小炒猪蹄皮.....	46
鲜板栗猪尾煲.....	46
小炒腊猪嘴.....	47
青蒜炒猪血.....	47
红油耳片.....	48
辣味猪耳.....	48
麻辣猪耳.....	49
海白菜烧猪耳.....	49
香辣耳丝.....	49



牛 肉

青蒜炒腊牛肉.....	50
香辣牛肉干.....	50
红葱头焖牛肉.....	51
麻辣牛肉片.....	51
双椒黄牛肉.....	52
手撕牛肉.....	52
辣炒牛肉.....	53
陈皮牛肉.....	53
孜然羊肉.....	54
小炒黄牛肉.....	54
酸菜牛肉.....	55
麻辣牛里脊.....	55
豌豆辣牛肉.....	56
湘西腊牛肉.....	56
荷香牛肋骨.....	57
灯影牛肉.....	57
干煸牛肉丝.....	58
麻辣牛肉干.....	58
水煮牛肉.....	59
虾须牛肉.....	59
冬笋牛柳.....	60
卤拌牛肉.....	60



牛 杂

夫妻肺片	61
泡椒黄喉	61
香辣牛蹄筋	62
红油牛筋	62
干锅金钱肚	63
干拌蜂窝肚	63
金椒蜂窝肚	64
酸辣牛肚	64

羊 肉

香辣羊肉	65
小炒黑山羊	65
风味羊排	65

兔 肉 · 驴 肉

牙签香辣兔	66
辣炒兔丝	66
双椒兔丁	67
麻辣兔丁	67
新派陈皮兔	68
小辣椒炒兔丁	68
干锅驴肉	68

鸡 肉

重庆辣子鸡	69
家常口水鸡	70
麻辣鸡	71
泡椒姜爆鸡	72
麻辣鸡串	73
毛尖茶酥鸡	74
怪味鸡	75
辣子鸡丁	76
石锅乌鸡	77
鸡米芽菜	77
椒麻鸡片	78