

10余道超级好菜·全彩图版菜谱惊艳登场

食谱帮你玩转 **大** 厨房

美美大厨房

6

百变辣味

与所有热爱美食、
追求健康的朋友
共同分享的

超值食谱

“大厨房”工作室◎著
江西科学技术出版社

只有“**辣椒**”才辣吗？错
还有姜、蒜、胡椒、芥末、洋葱、咖喱……
看各门各派的辣辣高手
演绎美味火爆的辣手宝典

美美大厨房 ⑥

百变辣味

“大厨房”工作室 著 BAIBIANLAWEI

不怕辣，辣不怕，怕不辣

麻辣，香辣，酸辣……

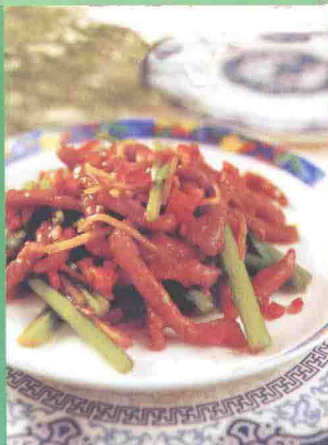
百变辣味

烹出热火朝天的美味生活

大汗淋漓

体验从头到脚的超爽辣感

江西科学技术出版社





图书在版编目 (CIP) 数据

美美大厨房/“大厨房”工作室著. —南昌: 江西科学技术出版社, 2006.9
ISBN 7-5390-2896-3

I. 美… II. 大… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第092490号

网址: [http:// www.jxkjcs.com](http://www.jxkjcs.com)

赣科版图书代码: ZK2006113

选题序号: 06122—101

美美大厨房 “大厨房”工作室 著

出版 江西科学技术出版社
发行 南昌市蓼洲街2号附1号
社址 邮编: 330009 电话: (0791)6623491 6639342(传真)
印刷 北京市雅彩印刷有限责任公司
经销 各地新华书店
开本 787mm × 1092mm 1/24
字数 522千字
印张 30
印数 5000册
版次 2006年9月第1版 2006年9月第1次印刷
书号 ISBN 7-5390-2896-3/TS · 161
定价 120元 (全套10册)

(赣科版图书凡属印装错误, 可向出版社发行部或承印厂调换)



C 目录 CONTENTS



PART 1 辣椒 4

- 4 川椒炒姜芽
- 6 川西毛血旺
- 7 沸腾水煮鱼
- 8 剁椒蒸白鳝
- 9 剁椒蒸扇贝
- 10 泡椒鸭掌
- 11 泡椒螺片
- 12 西蜀霸王肘
- 13 香辣麻花蟹
- 14 辣椒拌豆腐皮
- 16 香烹鲈鱼
- 17 水煮牛柳
- 18 水煮海肠
- 19 水煮鲜带子



PART 2 生姜 20

- 20 嫩姜牛肉丝
- 22 子姜酸菜爆鸭血
- 24 葱姜豆豉豆腐汤
- 25 沙姜拌杂菌
- 26 辣糊姜汁鸡
- 28 姜汁桂花鱼
- 29 子姜鸭脯



PART 3 大蒜 30

- 30 蒜香樱桃萝卜
- 32 蒜蓉凤爪
- 33 蒜泥白肉
- 34 蒜辣肥肠



PART 4 芥末 36

- 36 芥末紫甘蓝
- 38 芥末黄喉
- 39 芥末白菜
- 40 芥末卤鸭掌
- 41 香橙芥辣银鳕鱼



PART 5 胡椒 42

- 42 胡椒洋葱鸡煲
- 44 胡椒虾煲
- 45 麻辣蛙腿



PART 6 咖喱 46

- 46 咖喱牛肉
- 48 咖喱鱼头





一 辣椒 49

- | | | |
|------------|-----------|-----------|
| 49 香辣莴笋 | 51 麻辣肚丝 | 54 红椒酿肉 |
| 49 重庆辣子鸡 | 52 香辣蛤蜊 | 54 辣炒河虾 |
| 49 泡椒炒猪心 | 52 香辣蟹 | 55 橙汁辣白菜 |
| 50 麻辣干丝 | 52 山椒藕片 | 55 香辣毛豆仁 |
| 50 烧青椒拌松花蛋 | 53 天府红椒鱼 | 55 麻辣猪耳 |
| 50 辣子鸡柳 | 53 泡椒墨鱼仔 | 56 辣炒鱿鱼 |
| 51 辣子兔丁 | 53 麻婆豆腐 | 56 辣椒炒肚片 |
| 51 富贵田螺 | 54 青红椒炒腊肉 | 56 红椒豆干肉丝 |



二 生姜 57

- | | | |
|----------|----------|----------|
| 57 姜汁肘子 | 58 干焖姜香鸡 | 60 猪脚煲姜 |
| 57 子姜炒羊肉 | 59 姜汁鸡 | 60 豆腐辣烧鱼 |
| 57 子姜肉丝 | 59 姜蓉蚬子 | 61 姜葱炒蟹 |
| 58 姜炒鸭片 | 59 香辣五丝 | 61 姜葱熏鱼 |
| 58 姜泥藕片 | 60 姜丝炒蛋 | 61 麻油姜酒鸡 |



三 大蒜 62

- | | | |
|------------|----------|----------|
| 62 蒜泥拌紫茄 | 64 爆炒蒜蓉虾 | 66 蒜酥鲳鱼 |
| 62 蒜香排骨 | 64 蒜泥茼蒿 | 66 香蒜鸡腿 |
| 62 蒜蓉黄瓜拌鸡丝 | 64 蒜烩肥肠 | 66 蒜蓉蒸虾 |
| 63 蒜香肉丁 | 65 蒜泥黄瓜 | 67 蒜酱腌小蛤 |
| 63 蒜烧鱼 | 65 蒜泥菠菜 | |
| 63 蒜香鲜贝 | 65 蒜辣香牛排 | |



四 芥末 67

- | | | |
|------------|----------|---------|
| 67 芥末橙皮黄瓜片 | 68 芥末手撕鸡 | 68 青芥螺片 |
| 67 芥末鱿鱼 | 68 芥末双脆 | |



五 胡椒 69

- | | | |
|-----------|------------|--------|
| 69 黑胡椒牛柳 | 69 西红柿鱼肉沙拉 | 70 胡椒虾 |
| 69 黑胡椒四季豆 | | |



六 咖喱 70

- | | | |
|---------|----------|---------|
| 70 咖喱茭白 | 71 咖喱牛小排 | 71 咖喱牛腩 |
| 70 咖喱豆腐 | 71 咖喱鸡 | |

本书油温称谓以及计量单位的详解如下，正文中不再予以说明。

油温说明

做好一道菜，辨识油温是关键。

下面是“大厨房”工作室为您总结的辨识油温的简易方法：

●三四成熟油：油面较平静，无青烟和响声，下入材料后周围会出现少量气泡。

●五六成熟油：油面微有青烟，油从四周向中间翻动，下入的材料周围会出现大量气泡。

●七八成熟油：油面较平静，有青烟，用勺搅时有响声，下入的材料周围会出现大量气泡，并有轻微爆炸声。■

计量单位换算表

1小匙=3克=3毫升

1大匙=15克=15毫升

1杯=200毫升

1碗=300毫升

●少许=略加即可，如用来点缀菜品的香菜叶、红椒丝等。

●适量=依自己口味，自主确定分量，比如放盐的多少。

另外，烹调中所用的高汤，读者可依个人口味，选择鸡汤、排骨汤或是素高汤都可以。■

图文统筹：付娟娟 陈绪荣

范姝岑 刘志刚

版面设计：穆丽

美美大厨房 ⑥

百变辣味

“大厨房”工作室 著 BAIBIANLAWEI

不怕辣，辣不怕，怕不辣

麻辣，香辣，酸辣……

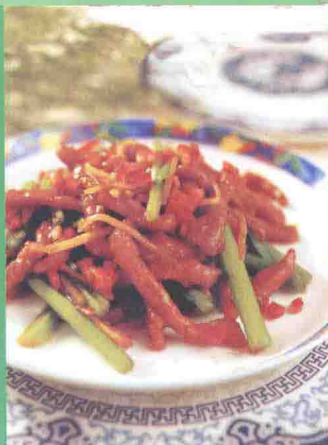
百变辣味

烹出热火朝天的美味生活

大汗淋漓

体验从头到脚的超爽辣感

江西科学技术出版社



C 目录 CONTENTS



PART 1 辣椒 4

- 4 川椒炒姜芽
- 6 川西毛血旺
- 7 沸腾水煮鱼
- 8 剁椒蒸白鳝
- 9 剁椒蒸扇贝
- 10 泡椒鸭掌
- 11 泡椒螺片
- 12 西蜀霸王肘
- 13 香辣麻花蟹
- 14 辣椒拌豆腐皮
- 16 香烹鲈鱼
- 17 水煮牛柳
- 18 水煮海肠
- 19 水煮鲜带子



PART 2 生姜 20

- 20 嫩姜牛肉丝
- 22 子姜酸菜爆鸭血
- 24 葱姜豆豉豆腐汤
- 25 沙姜拌杂菌
- 26 辣糊姜汁鸡
- 28 姜汁桂花鱼
- 29 子姜鸭脯



PART 3 大蒜 30

- 30 蒜香樱桃萝卜
- 32 蒜蓉凤爪
- 33 蒜泥白肉
- 34 蒜辣肥肠



PART 4 芥末 36

- 36 芥末紫甘蓝
- 38 芥末黄喉
- 39 芥末白菜
- 40 芥末卤鸭掌
- 41 香橙芥辣银鳕鱼



PART 5 胡椒 42

- 42 胡椒洋葱鸡煲
- 44 胡椒虾煲
- 45 麻辣蛙腿



PART 6 咖喱 46

- 46 咖喱牛肉
- 48 咖喱鱼头





一 辣椒 49

- | | | |
|------------|-----------|-----------|
| 49 香辣莴笋 | 51 麻辣肚丝 | 54 红椒酿肉 |
| 49 重庆辣子鸡 | 52 香辣蛤蜊 | 54 辣炒河虾 |
| 49 泡椒炒猪心 | 52 香辣蟹 | 55 橙汁辣白菜 |
| 50 麻辣干丝 | 52 山椒藕片 | 55 香辣毛豆仁 |
| 50 烧青椒拌松花蛋 | 53 天府红椒鱼 | 55 麻辣猪耳 |
| 50 辣子鸡柳 | 53 泡椒墨鱼仔 | 56 辣炒鱿鱼 |
| 51 辣子兔丁 | 53 麻婆豆腐 | 56 辣椒炒肚片 |
| 51 富贵田螺 | 54 青红椒炒腊肉 | 56 红椒豆干肉丝 |



二 生姜 57

- | | | |
|----------|----------|----------|
| 57 姜汁肘子 | 58 干焖姜香鸡 | 60 猪脚煲姜 |
| 57 子姜炒羊肉 | 59 姜汁鸡 | 60 豆腐辣烧鱼 |
| 57 子姜肉丝 | 59 姜蓉蚬子 | 61 姜葱炒蟹 |
| 58 姜炒鸭片 | 59 香辣五丝 | 61 姜葱熏鱼 |
| 58 姜泥藕片 | 60 姜丝炒蛋 | 61 麻油姜酒鸡 |



三 大蒜 62

- | | | |
|------------|----------|----------|
| 62 蒜泥拌紫茄 | 64 爆炒蒜蓉虾 | 66 蒜酥鲳鱼 |
| 62 蒜香排骨 | 64 蒜泥茼蒿 | 66 香蒜鸡腿 |
| 62 蒜蓉黄瓜拌鸡丝 | 64 蒜烩肥肠 | 66 蒜蓉蒸虾 |
| 63 蒜香肉丁 | 65 蒜泥黄瓜 | 67 蒜酱腌小蛤 |
| 63 蒜烧鱼 | 65 蒜泥菠菜 | |
| 63 蒜香鲜贝 | 65 蒜辣香牛排 | |



四 芥末 67

- | | | |
|------------|----------|---------|
| 67 芥末橙皮黄瓜片 | 68 芥末手撕鸡 | 68 青芥螺片 |
| 67 芥末鱿鱼 | 68 芥末双脆 | |



五 胡椒 69

- | | | |
|-----------|------------|--------|
| 69 黑胡椒牛柳 | 69 西红柿鱼肉沙拉 | 70 胡椒虾 |
| 69 黑胡椒四季豆 | | |



六 咖喱 70

- | | | |
|---------|----------|---------|
| 70 咖喱茭白 | 71 咖喱牛小排 | 71 咖喱牛腩 |
| 70 咖喱豆腐 | 71 咖喱鸡 | |

本书油温称谓以及计量单位的详解如下，正文中不再予以说明。

油温说明

做好一道菜，辨识油温是关键。

下面是“大厨房”工作室为您总结的辨识油温的简易方法：

●三四成熟油：油面较平静，无青烟和响声，下入材料后周围会出现少量气泡。

●五六成熟油：油面微有青烟，油从四周向中间翻动，下入的材料周围会出现大量气泡。

●七八成熟油：油面较平静，有青烟，用勺搅时有响声，下入的材料周围会出现大量气泡，并有轻微爆炸声。■

计量单位换算表

1小匙=3克=3毫升

1大匙=15克=15毫升

1杯=200毫升

1碗=300毫升

●少许=略加即可，如用来点缀菜品的香菜叶、红椒丝等。

●适量=依自己口味，自主确定分量，比如放盐的多少。

另外，烹调中所用的高汤，读者可依个人口味，选择鸡汤、排骨汤或是素高汤都可以。■

图文统筹：付娟娟 陈绪荣

范姝岑 刘志刚

版面设计：穆丽

辣椒



辣椒介绍

辣椒又名香椒、秦椒、柿子椒等。辣椒的品种丰富，一般按其辣味程度可以分为甜辣椒和辣辣椒两大类。目前人们食用的辣椒中，尖椒、嫩辣椒可以作为蔬菜食用，干红辣椒则是最受欢迎的调味品。

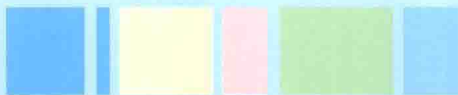
保健功效

辣椒性热、味辛、苦，有温中下气、散寒驱湿、消食祛痰的作用。辣椒中含有一种叫做辣椒素的成分，它对口腔和肠胃有刺激作用，可以改善食欲，促进血液循环，改善畏冷、冻伤、血管性头痛等症状。

食用宜忌

辣椒素会刺激胃黏膜，引起胃疼，因此，患胃肠炎、胃溃疡等疾病的人不宜多吃，同时，辣椒是大辛大热之品，阴虚火旺的病人及患高血压病、肺结核病的人应慎用。

川椒炒姜芽



材料

鲜嫩姜芽 400 克，青蒜 1 根，干红辣椒 10 个

调料

料酒半大匙，盐适量，味精少许，白糖 1 小匙

做法

- 1 姜芽洗净，切成丝；青蒜洗净，切成 3 厘米长的斜段；辣椒洗净，切丝。

- 2 锅中倒入油烧热，放入姜芽丝、青蒜煸炒，即刻捞出。辣椒丝放入余油中煸炒出香味，把姜芽丝、青蒜和调料依次下锅，炒熟即可。



味随心变

KOUWEISUIXINBIAN

把川椒用野山椒替代，再加个红椒调色，做法不变，但是香辣口味摇身一变，就成开胃的酸辣味了。





川西毛血旺

材料

鸭血 500 克，鳝鱼 100 克，黄喉 50 克，毛肚 50 克，火腿 150 克，黄豆芽、金针菇、宽粉适量，蒜末 1 大匙，葱 3 根（切段），干辣椒 5 个

调料

A: 花椒 1 大匙，火锅底料 1 包
B: 盐适量，味精少许，酱油 1 大匙，花椒油、香油各适量，胡椒粉少许，蚝油 1 小匙，料酒 2 大匙

做法

- 1 黄豆芽、金针菇洗净，入沸水中氽烫，捞出过凉，沥干垫入盆底；宽粉用冷水泡软，待

用；鳝鱼切段，鸭血切成条块，毛肚切片，与黄喉分别入沸水中氽烫，捞出洗净血水、浮沫；火腿切大片；干辣椒切段。

- 2 锅内放油烧热，下入葱段、干辣椒段以及调料 A 炒香，加清水烧开，下入鳝鱼段、鸭血块、毛肚片、黄喉，加入调料 B 烧开，下入宽粉、火腿片，煮开后离火，倒入盆内。
- 3 锅内放油烧热，煸香辣椒、蒜末，淋在毛血旺上即可。



厨房小窍门

CHUFANGXIAOQIAOMEN

鸭血买回来要泡水以维持形状并去掉腥味，氽烫后如果不马上煮也要泡水。

沸腾水煮鱼

PART 1
辣椒

材料

鲶鱼1条(约750克),黄豆芽300克,干辣椒适量,葱段适量,姜数片,蒜5瓣

调料

A:盐1小匙,鸡精半小匙,料酒2大匙,水淀粉适量,蛋清2个

B:油200克,高汤半碗,花椒适量,盐1小匙,鸡精半小匙

做法

1 将鲶鱼处理干净,用刀取两扇鱼肉,把鱼头、

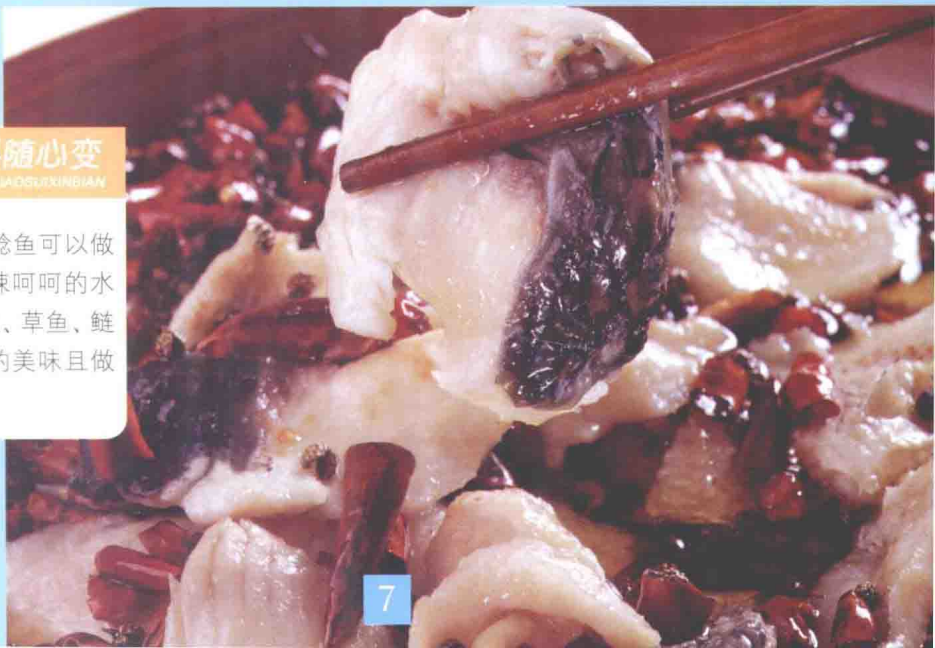
鱼骨剁成块,鱼肉切成片;鱼肉片入沸水中氽一下,捞起沥干水分,加调料A上浆腌制30分钟。

2 黄豆芽洗净,入沸水中氽烫,捞出放入盆底部,撒盐。

3 锅内放油烧热,放入葱段、姜片、蒜瓣,将花椒、干辣椒小火煸炒出香味,加高汤烧开,将鱼片、鱼头、鱼骨放入,加调料B中的盐、鸡精调味,煮10分钟后把鱼肉及全部汤汁倒入盛豆芽的盆中,食用时撒净面上的干辣椒及花椒即可。

材料随心变

不只是鲶鱼可以做出热腾腾,辣呵呵的水煮鱼,用鲤鱼、草鱼、鲢鱼都是同样的美味且做法不变。





剁椒蒸白鳝

材料

白鳝 500 克，姜片 适量

调料

剁椒酱 1 大匙，料酒 2 小匙

做法

- 1 白鳝宰杀洗净，放入加有姜片、料酒的沸水中氽烫，捞出沥干水分。

- 2 将白鳝置盆中，加剁椒酱上笼用大火蒸10分钟即可。

 **贴心小提示**
TIEXINXIAOTISHI

鳝鱼体内常寄生铁线虫的虫卵，若加热时间不够，无法杀灭。所以千万不要贪图鳝鱼的鲜嫩而在烹调时不烧熟、煮透哦！

剁椒蒸扇贝

PART 1
辣椒

材料

扇贝 500 克，葱花、姜末、蒜末各适量

调料

盐适量，剁椒酱 1 大匙，辣椒油适量

做法

- 1 扇贝清洗干净，将盐均匀涂拌在贝肉上腌制几分钟，放上姜末、蒜末，再抹上剁椒酱。

- 2 上笼用大火蒸 8 分钟，出锅撒葱花，淋辣椒油即成。

厨房小窍门
CHUFANGXIAOQIAOMEN

剁椒酱的做法：将鲜红辣椒洗净去蒂，晒蔫，与野山椒、姜（去皮）一同切成颗粒，加盐拌匀，装入瓶中，加入经煮沸杀菌后的凉开水，置阴凉处腌 5~7 天即可。





泡椒鸭掌

材料

鸭掌 200 克，泡椒 30 克，葱段少许，姜数片

调料

泡椒油 1 大匙，泡椒酱 1 小匙，盐 1 小匙，料酒 1 小匙

做法

- 1 鸭掌去骨，用冷水泡发透；锅中加水烧开，加葱段、姜片、料酒，将鸭掌放入氽烫至断

生，捞出过凉，沥干水分。

- 2 锅内放泡椒油烧热，炒香泡椒酱，加盐调味，下入鸭掌、泡椒一起烧入味即可。



厨房小窍门

CHUFANGXIAOQIAOMEN

很多人喜欢吃的美味泡椒做起来其实并不难：将鲜红辣椒晒蔫切碎，加姜与盐拌匀，装入泡菜坛子中盖好盖，加凉开水，置阴凉处一个星期左右即可。

泡椒螺片

PART 1
辣椒

材料

海螺片100克，泡姜、泡椒、野山椒各30克，
黄瓜半条，葱3根，姜数片、蒜5瓣

调料

- A: 广东米酒1大匙，高汤适量
B: 盐1小匙，鸡精少许，蚝油1小匙，白糖、
胡椒粉各少许
C: 红油、花椒油各半小匙，香油1小匙

做法

- 1 海螺片洗净，入清水中泡软，加葱、姜片、广东米酒入笼蒸1.5小时至涨发，取出切斜片，入沸水中氽烫，捞出沥干水分；黄瓜切片，垫入盘底。
- 2 锅内放油烧热，爆香姜片、蒜瓣，下泡椒、泡姜、野山椒炒出香味，下入螺片，加少量高汤稍焖，加调料B调味，翻炒均匀，加调料C起锅装盘即可。





西蜀霸王肘

材料

猪肘1只，干辣椒10个，老干妈豆豉1大匙，熟花生碎半大匙，葱段少许，姜数片

调料

高汤2碗，豆瓣酱1小匙，泡椒酱1小匙，干花椒1大匙，料酒2小匙，盐适量，鸡精少许，香料包（八角2粒，香叶2片，桂皮1小片）1个

做法

- 1 猪肘洗净，锅内水烧开后，加入葱段、姜片、料酒，将猪肘入沸水中氽烫，捞出漂净血水、浮

沫；锅内放油烧至五成热，将猪肘过油，捞出沥干。

- 2 锅内放油烧热，炒香干辣椒、花椒，再下入老干妈豆豉、豆瓣酱、泡椒酱炒香，加高汤烧开，加入香料包、盐、鸡精调味，下入猪肘烧至熟，装盘后撒熟花生碎即可。



厨

房小窍门

CHUFANGXIAOQIAOMEN

猪肘煮后焖制时，可用数根竹筷垫底，以避免猪肘粘锅。同时，由于烧的时间较长，可以在出锅前加一点醋，增加醋香味。