

变

普通老百姓的家常美味
五分钟学习一辈子享受
同种材料做出百家风味 简易食谱打造家庭名厨

辣椒



图书在版编目(CIP)数据

百变辣椒 / 深圳市金版文化发展有限公司主编. —海口: 南海出版公司, 2008. 4
(百姓百味书系)

ISBN 978-7-5442-4067-3

I. 百… II. 深… III. 辣椒—菜谱 IV. TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第011747号

BAIXING BAIWEI SHUXI 06 —— BAIBIAN LAJIAO

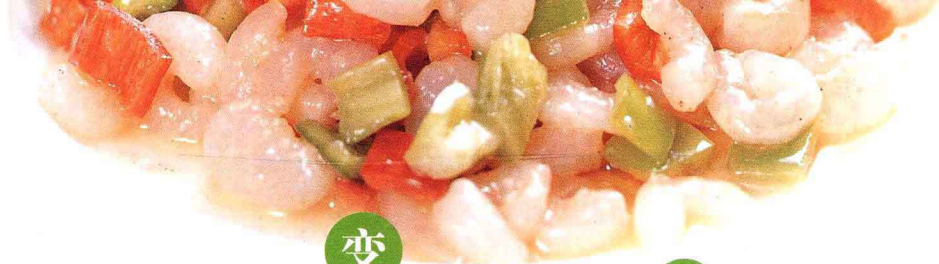
百姓百味书系06——百变辣椒

策 划	深圳市金版文化发展有限公司		
责任编辑	陈正云		
封面设计	程 蓉		
出版发行	南海出版公司 电话 (0898) 66568511 (出版) 65350227 (发行)		
社 址	海南省海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编 570206		
电子信箱	nanhaicbgs@yahoo.com.cn		
经 销	新华书店		
印 刷	深圳市彩视印刷有限公司		
开 本	635mm×965mm	1/24	
印 张	5		
版 次	2008年4月第1版	2008年4月第1次印刷	
书 号	ISBN 978-7-5442-4067-3		
定 价	8.00元		

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130

Http://www.ch-jinban.com



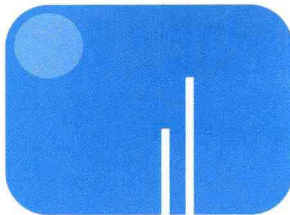
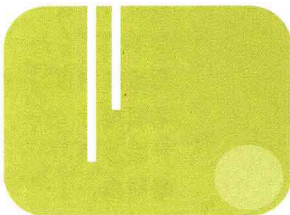
百

变

辣

椒

深圳市金版文化发展有限公司/主编



CONTENTS

(一)

辣椒小档案4

泡椒类

泡椒肥肠10

泡椒炒猪心12

泡椒基围虾14

泡椒吊桶16

长泡椒类

泡椒牛百叶18

一罐飘香20

小米椒类

干锅黄喉22

泡椒凤爪24

酸辣藕丁26

青椒类

青椒煸仔鸡28

尖椒煎鸡蛋30

虎皮尖椒32

烧青椒拌松花蛋34

青红椒类

辣子鸡丁36

尖椒炒猪天梯38

凤尾腰花40

红椒类

红冠茄子42

辣椒拌豆腐44

豆角炒肉末46

彩椒类

青彩椒炒牛肉48

豉椒炒鲜鱿50

炒不烂子52

甜椒炒鲜贝54

咕噜排骨56

什菜沙律58

酿甜椒60

剁椒类

芙蓉豆腐62

剁椒鱼头64

剁椒蒸攸县香干66

指天椒类

辣子竹笋68

指天椒煸苦瓜70

朝天椒焖猪肉丸子72

干辣椒类

牙签牛肉74

霸王鸭舌76

baibian lajiao

豆豉辣椒炒通菜梗	78
香辣美容蹄	80
富贵田螺	82
干煸田鸡	84
干煸泥鳅	85

灯笼椒类

灯笼兔	86
辣子鸡翅	87

野山椒类

风味泡菜	88
野山椒焖牛蛙	89

广椒类

青红椒炒虾仁	90
广椒榨菜丝	91
尖椒炒肉丝	92

白椒类

白椒炒肴肉	93
-------	----

乌椒类

乌椒炒野山菌	94
三椒煎三文鱼	95
尖椒炖芋头	96

(二)

辣子脆皮牛柳/剥皮青辣椒	97
--------------	----

辣子鸭颈/泡椒黄辣丁	98
鸿运大鱼头/串香田螺	99
肘子肉拌青椒/豆腐酿青椒	100
炸青椒盒/爆青椒	101
荷包青椒/干煎青椒	102
广椒炒双丁/广椒炒茄丝	103
平锅鸳鸯鱼头王/咖喱牛肉	104
东北风味手抓骨/香辣鸭下巴	105
川辣蹄花/爆炒鱼子	106
尖椒炒削骨肉/红油鸡筋	107
酸辣鱼泡/泡椒炒泥蛙	108
泡椒墨鱼仔/大蒜辣椒炒猪血丸子	109
野山椒炒牛肉丝/辣子九节虾	110
干椒鸭肠/风味辣河虾	111
尖椒焖豆腐茄子/尖椒土豆丝	112
尖椒回锅肉/尖椒油渣	113
野山椒茼蒿爆炒牛柳/辣炒皮蛋	114
干椒红麻童子鸡/XO酱爆墨鱼	115
意大利大虾扒椒沙律/葡国沙律	116
山椒藕片/杭椒小茄子	117
腊味虎皮椒/彩椒鱿鱼沙律	118
韩国泡菜/醉酒泡椒	119
辣子粉蒸肉/豉椒肚片	120

辣椒



辣椒，俗称番椒。辣椒可作蔬菜食用，干辣椒则是许多人都喜爱的调味品。印度人称辣椒为“红色牛排”，墨西哥人将辣椒视为国食。在我国，辣椒在许多地区都是非常重要的调味品，甚至没有它就无法下饭，可见人们对它的钟爱。

辣椒的主要品种有：青椒、红椒、彩椒、灯笼椒、指天椒(朝天椒)、白椒、乌椒、小米椒、黄帝椒。加工的品种主要有：干辣椒、泡椒、剁椒、野山椒、辣椒粉。

彩椒

彩椒是引进的杂交品种，果实长圆筒状，果肉较厚，艳丽、美观、果大，味甜质脆，品质极佳，是近年兴起的高档特色蔬菜之一。

红色彩椒(图1)：成熟时颜色由绿转红，果肉厚，果皮光滑，果实高11厘米，宽9厘米，平均单果重170克。



1

青色彩椒(图2)：果肉厚，果皮光滑，果实高10厘米，宽8厘米，平均单果重160克。

紫色彩椒：紫色品种，成熟后果实即转为紫色。果实甜脆，清香，生熟皆可食用。这一品种的出现扩大了甜椒的颜色范围，果实高9厘米，宽8厘米，平均单果重150克。



2

黄色彩椒(图3)：橘黄色，果实为四心室，方果，成熟时由绿色转为鲜艳的橘黄色，果面光滑，肉厚，果实甜脆，清香，生熟皆可食用，果实平均高10厘米，宽10厘米，平均单果重200克。



3

白色彩椒：蜡白色方形甜椒，熟透时颜色会从蜡白转亮黄色，此颜色极引人注目，是现有甜椒颜色的新发展。果实表面光滑，果形9.5厘



米x9厘米，平均单果重150克。果实甜脆，生熟皆可食用。

指天椒



4

又称簇椒，属簇生椒类。果尖端向上，果细如尾指，故称指天椒(图4)。植株高80~90厘米，分枝性强，叶片披针状。果实呈圆锥形，长3~5厘米，每簇有3~6个果。果实在发育过程中常有绿色、白色、黄色、红色等变化。耐热，耐旱，抗病毒力强。常被园艺界利用作盆栽观赏植物。

小米椒

小米椒(图5)形状长圆，比一般的辣椒细小，故名。但含的辣椒素相当丰富，辣味十足。



5

黄帝椒

世界上只有海南南部生长黄帝椒。椒色金黄，状似灯笼，因而有些地方也称它“黄灯笼”。黄帝椒的辣度达15万辣度单位，位于世界辣椒之首位，是真正的“辣椒之王”。黄帝椒较其他辣椒品种营养更为丰富，特别是钙、铁、胡萝卜素、纤维素、蛋白质的含量远远高于其他辣椒。可帮助消化、增进食欲，还有壮胃健脾、减肥、促进血液循环等功效。

泡辣椒

泡辣椒(图6)又称鱼辣子，泡辣椒所选用的辣椒必须是鲜品，色泽全红的为佳。一般

不选用干辣椒和青辣椒。

泡辣椒在四川民间有一种传统做法：把整洁干净的活鲫鱼连同鲜红辣椒、食盐、红糖、花椒、老姜和适量冷开水一同装入坛内，浸泡数天即可。现在一般做法是，每5千克鲜红辣椒放500克食盐、100克红糖、100克白糖、25克花椒、少许老姜，加冷开水，以淹过辣椒为宜，放入坛内淹数天即可。

泡辣椒在烹调中多适用于炒、烧、蒸、拌等技法，是烹制鱼香味菜肴的重要调味品，能起到提辣补咸、提鲜增香等作用。

干辣椒

干辣椒(图7)又称干海椒，是由新鲜尖头辣椒的老熟果晒干而成，主要产于云南、四川、湖南、贵州、山东、陕西、甘肃等省区，品种有朝天椒、线形椒、羊角椒等，成品色泽紫红，肥厚油亮，辣中带香。保管时应放在干燥通风处，注意避免虫蛀、防止霉变，保持其风味不失。

干辣椒在烹调中应用广泛，不仅有去腥压异味的作用，而且还具有解腻、增香提辣的作用，不论是植物蔬菜还是动物肉类、水产鱼类，均可使用。使用时应注意投放时机，准确把握加热时间和油温，从而保证既突出其辣味又不失鲜艳色泽。

辣椒粉

辣椒粉(图8)又称辣椒面，是将各种尖红头干辣椒研磨成的一种粉面状调料。因辣椒品种和加工的方法不同，品质也有差异，从开头上有粗细之分，从质量上看一般应以



6



7



8



色红、质细、籽少、香辣的为好，保管方法同干辣椒。

辣椒粉在烹调中应用较广，不仅可以直接用于烹制各种菜肴，而且可以用于自制辣油，方法是將烧熟炼熟的植物油，浇入适量的辣椒粉中，使其辣椒碱在热作用下，慢慢分解，散发出香辣味且出红色而成，主要用于调制冷菜或部分地方小吃。

特别提示

加工青辣椒时要掌握火候。由于维生素C不耐热，易被破坏，在铜器中更易损失，所以避免使用铜质餐具。

禁区

辣椒食用过量会危害人体健康。因为过多的辣椒素会剧烈刺激胃肠黏膜，引起胃疼、腹泻，并使肛门烧灼刺疼，诱发胃肠疾病，促使痔疮出血。因此，凡患食管炎、胃肠炎、胃溃疡以及痔疮等病者均应少食或忌食辣椒。

辣椒是大辛大热之品，患有火热病症或阴虚火旺、高血压病、肺结核病的人也应慎食。

正常人食用鲜辣椒每次不超过100克，干辣椒每次食用10克即可。

辣椒的保健作用

自从吹起辣椒食疗风后，辣椒的营养与保健价值再次引起人们的关注。辣椒具有哪些保健功效呢？





1. 预防癌症及慢性病



研究表明，辣椒中的胡萝卜素有可能在预防癌症上有重要作用。研究发现，许多喜欢吃辣椒的民族，如东南亚各国以及印度等地的居民罹患癌症的几率一般都比西方国家低。专家推测，辛辣的食物含有较多抗氧化物质，可预防癌症及其他慢性疾病。

辣椒所含的胡萝卜素同时也是强力抗氧化剂，可对付低密度脂蛋白胆固醇被氧化成有害形态。低密度脂蛋白胆固醇一旦被氧化，就会变成有害物质阻塞动脉。

除了含有丰富的胡萝卜素外，一根红辣椒还含有大约5000个国际单位的维生素A，为每天5人的需求量，此外还含有超过100毫克的维生素C。这些丰富的抗氧化剂，能中和体内的有害氧分子自由基，以保护身体，可控制心脏病及冠状动脉硬化，预防心脏病发作和中风。

2. 可治咳嗽和感冒

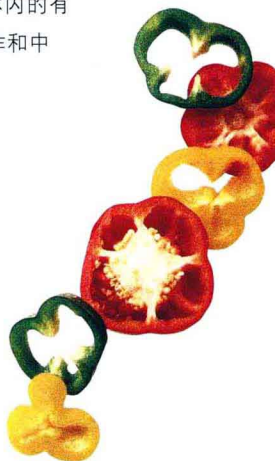
长久以来，红辣椒其实已被用于治疗咳嗽、感冒、鼻窦炎和支气管炎。

红辣椒中有种被称为“番辣椒素”的植物性化学物质，它能清除鼻塞，可以使呼吸道畅通。研究人员称，番辣椒素与药房出售的一些感冒药、咳嗽药很相似。

3. 其他保健作用

辣椒中含有的辣椒素有行血、散寒、解郁、健胃之功效，适当地吃辣椒可以促进唾液分泌，使食欲增加。

辣椒与陈皮一同泡酒，可以治消化不良；把辣椒粉与凡士林等和在



一起，放在患处可以驱除风湿、治关节疼痛。

辣椒具有强烈的促进血液循环的作用，可以改善怕冷、冻伤、血管性头痛等症状。

辣椒中含有一种叫“capsaicin”的物质，可以促进荷尔蒙分泌，从而加速新陈代谢，以达到燃烧体内脂肪的效果，起到减肥的作用；对皮肤也有很好的美容保健作用，是女性的“补品”。



9



10



11



12

辣椒的主要切法

1. 切丝状(图9)；
2. 切粒状(图10)；
3. 切片状(图11)；
4. 切圈状(图12)。

辣椒的主要烹饪方法

1. 凉拌(图13)；
2. 炒(图14)；
3. 蒸(图15)；
4. 泡(图16)。



13



14



15



16



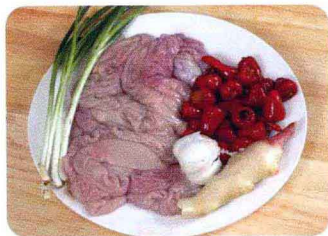


◎原材料

猪肥肠200克，泡椒150克，姜、葱、蒜、精炼油适量

◎调味料

精盐、味精、料酒、香油各适量，生粉少许



做 法 ...



- 1** 先将肥肠洗净，入沸水氽煮至熟；

- 2** 捞出放凉，斜切成片；

- 3** 锅中放入精炼油烧热，下姜、葱、蒜片，稍煸，再下肥肠片、泡椒炒匀，调入味精、盐、料酒，翻炒勾芡，淋上香油起锅即可。

◆**特别提示：**肥肠味甘性微寒，对虚渴所致的小便数频者有食疗作用，还可补肾，治疗膀胱和肠道功能虚竭等，特别适宜风热患者食用。





◎原材料

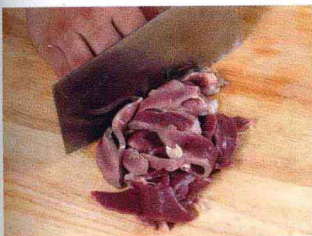
猪心200克、泡椒150克、竹笋50克、姜5克、葱5克

◎调味料

精盐3克、味精2克、料酒8克、香油5克、精炼油适量



做 法 …



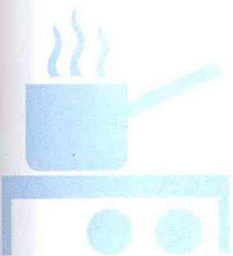
1 猪心切成两半，冲去血水，洗净切薄片；泡椒去蒂、籽洗净，竹笋切成滚刀片；

2 锅中放入油烧至五成热，下猪心片爆至七成熟，捞出滤油；

3 锅中留油少许，下泡椒、姜、葱炒香，再放入猪心片、味精、青笋翻炒入味，淋上香油，起锅即成。

◆**特别提示：**猪心味甘咸、性平，有治惊邪忧愤、虚悸气逆、妇女产后中风和血气惊恐的作用，可补血养亏。





◎原材料

基围虾250克、泡椒150克

◎调味料

姜5克、盐5克、味精3克、鸡精3克、绍酒10克、
香芹10克



做 法 …



1 基围虾先过沸水，泡椒去蒂，
香芹切菱形片，姜切片；

2 锅上火，放入少许油，加入姜、
香芹、泡椒、基围虾翻炒；

3 调入调味料炒匀入味 即可。

◆**特别提示：**虾中含有丰富的镁，有利于预防高血压及心肌梗塞。