

大师陪你下厨房
BAIBIAN MA LA XIANG



百变麻辣香

◎ 史正良 / 著



四川出版集团 四川科学技术出版社



目录

CONTENTS



4 麻辣菜肴的幕后功臣

辣爽凉菜

- 6 椿芽白肉
- 8 口水鸡
- 9 麻辣豉鱼
- 10 麻辣鱼鳞
- 11 豆豉带鱼
- 12 麻辣牛肉干
- 14 烧拌冬笋
- 15 青椒拌皮蛋
- 16 冷炆青笋
- 17 红油香干
- 18 老干妈拌马齿苋
- 19 酸辣三素
- 20 鱼香青元
- 22 蒸面拌鲫鱼
- 23 花椒牛蛙

火辣热菜

- 24 水豆豉拌腰片
- 26 蕨粉拌鹅肠
- 27 凉粉海螺
- 28 虾仁四棱豆
- 30 三丝拌海蜇
- 32 回锅素鲍鱼
- 33 青椒炒蕨苔
- 34 椒香肥牛
- 36 牙签牛肉
- 37 泡菜烧魔芋
- 38 橙壳粉蒸鸡
- 40 爆炒毛肚
- 41 微子豆花

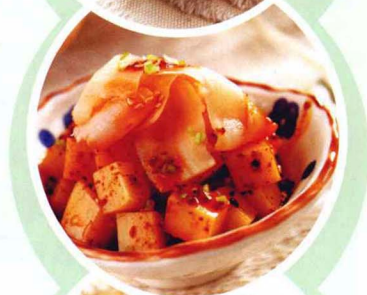
热辣火锅干锅

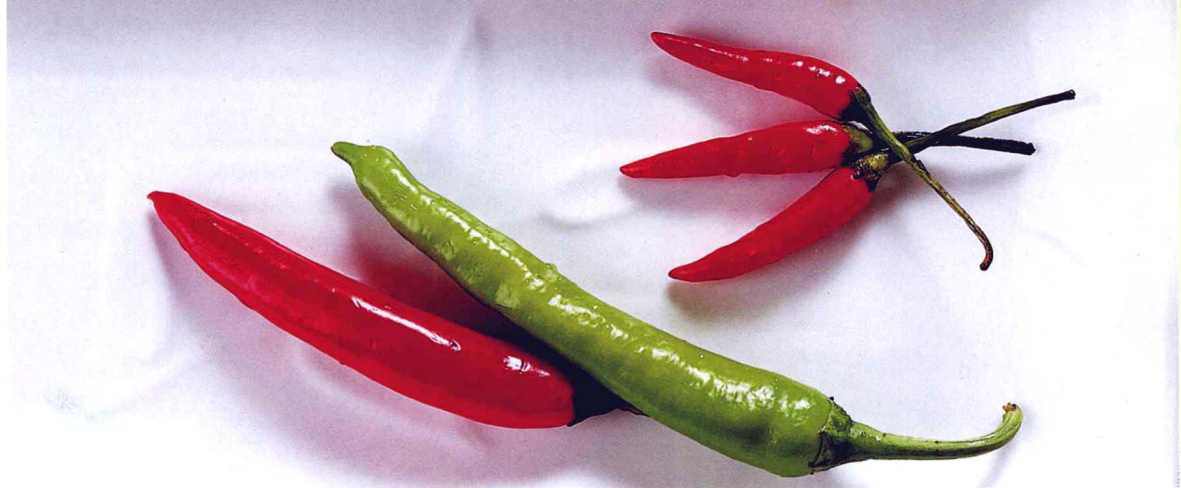
- 42 太白醉虾
- 43 鸭血烧鳝鱼
- 44 旱蒸回锅肉
- 46 凉粉海参
- 47 炆锅鱼片
- 48 浇汁豆腐
- 49 水煮泥鳅
- 50 麻辣蟹
- 52 麻婆豆腐蟹
- 54 泡椒墨鱼仔
- 55 川西乡村鸡
- 56 老干妈蒸带子
- 58 麻辣蚕蛹
- 59 川式剁椒鱼头
- 60 水煮芦荟虾
- 61 凉粉鳊鱼
- 62 三椒炒田螺

- 64 家庭麻辣火锅底料制法
- 65 羊肉火锅
- 66 串串毛肚火锅
- 68 田螺芋儿干锅仔
- 69 泡菜豆花火锅
- 70 干锅仔鸡
- 72 干锅土龙虾
- 73 啤酒鸭火锅
- 74 冷锅鱼

香辣小吃

- 76 鸡丝荞面
- 76 麻辣素春卷
- 77 四川凉粉
- 77 红油水饺
- 78 麻辣烫
- 78 火锅牛肉粉
- 79 酸辣粉
- 79 担担面





川菜自古以来就有着得天独厚的自然条件。巴山蜀水既有山珍野味、鱼虾蟹鳖，又有四季不断的新鲜蔬菜、各种笋菌，还有品种繁多、质地优良的种植调味料和酿制调味料。其实食材都是配角，麻辣的主角是调料。正是以下的调味料，为川式烹饪提供了变化味型的良好物质基础。

辣椒油



由辣椒粉、整花椒少许、植物油等烫制而成，是许多正宗川菜必备的一味调料。辣椒油能解腻除腥，还能刺激胃液分泌，增进食欲、帮助消化。用来做家常凉拌菜、做蘸料、拌面也十分美味。

做法：辣椒粉、整花椒放在耐高温的容器中，将植物油烧至冒热烟状关火，待油温降至四成热时，取其一半油缓缓倒入容器中搅拌。待余下的油凉至三成热时，再倒入容器中搅匀晾冷即可。油量以把辣椒粉全部淹没为准。这就是正宗的四川辣椒油。

红油



红油其实就是辣椒油。准确讲：拌菜时，只用辣椒油，不用油下面干的辣椒末。

蚝油



由在加工牡蛎时煮剩下的汤，经浓缩后炼制而成。蚝油用途非常广泛，烹制蔬菜、肉类、禽类、水产类等食物时，无论炒菜、炖肉、腌菜、煮面、蘸食，均可用蚝油来佐味，风味相当独特。值得一提的是，蚝油不仅能使菜肴更加可口，还能进一步提高其营养价值，因此深受人们的喜爱。市面上可以看到的蚝油，一般使用玻璃瓶包装。

虾油



以新鲜的虾为原料，经腌渍、发酵、熬炼而成的调料，市面上分别可以买到玻璃瓶、塑料瓶以及袋装的。虾油有一种特殊的香味，咸而不涩、鲜而不淡，可以作蘸料、拌凉菜，还适用于炒、烧、烩、炸、熘等菜肴。虾油以色泽暗红、透明、无杂质、香味浓为上等品。



香油



由被称为“油料作物皇后”的芝麻烘焙炒制而来的“植物油脂国王”的香油起源于我国。适合为凉拌菜、汤羹菜、汤卤菜等增香，起到画龙点睛的作用。人们喜欢香油的味道，像拌黄瓜、木须汤、馄饨、饺子蘸汁等，就是其中的代表。另外，香油不但对口腔溃疡、牙周炎、喉咙发炎等症状有显著的改善功效，还可以起到很好的润肠作用。

味精



四川人的生活中几乎少不了它，无论做汤、凉拌、腌渍、吃面、火锅、吃海鲜都有味精的芳踪。味精又名味素，是一种食品增鲜剂，更是家庭常备的调味料。最初的味精从海藻中提取出来，现在的味精均为工业合成品，你在全国各地都能买到它。使用味精用量不宜过大，一般人每天摄入量不应超过6克。烹饪菜肴时，务必最后再添加味精，以免味精因过熟而产生毒素。

豆瓣酱



是用胡豆、鲜辣椒、面粉等食材发酵而成的调味品，有较重的辣味，却朴实而香醇。用它来爆炒、红烧、清蒸或炖煮的家常菜，不仅色、香、味俱全，还显得格外正宗。

豆豉



豆豉源于我国，为常用的传统发酵食品。适用于炒青菜、煨豆腐、烧肉、焖鱼，愈煮愈香，且营养丰富。现在市面上有许多以豆豉为主料，配以其他调料制成的花色豆豉调料，如豆豉、辣椒、蒜、野山椒、香油等调配而成的蒜香豆豉辣椒酱，既可用于烹饪，也可拌入面或米饭里直接食用。

泡椒



川菜中特有的调料。色泽红亮、辣中带酸、香气十足。泡椒凤爪、泡椒牛蛙等菜少了它味道就不对，鲜醇浓厚的口感，令人难以忘怀。泡椒是种百搭调料，只要加点创意，还能发展出更多烹法。

醪糟



醇香清甜的醪糟，是一种补气活血的甜酒，距今已有两千多年的历史。醪糟与川菜的关系之密切，仅仅排在花椒与干辣椒之后，位列三甲。夏季吃醪糟做的菜有生津止渴的作用。

花椒



有人说它是“川菜之魂”，无论红烧、卤制、凉拌、泡菜，其间最重要的调料就是花椒。花椒位列“十三香”之首，可以去除肉类的腥气，从而改变菜品的味型。

青花椒

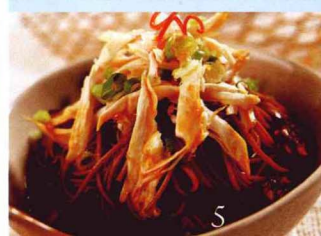


若调料中也存在流行元素，那么青花椒就是当红小生了。青花椒香气诱人，剔透碧绿、清香纯麻，卖相极好，只是较难保存。一煮起来，青花椒有一股犹如青柠、茉莉般的香，实为烧菜的首选。

荜拔



荜拔为胡椒科植物，味辛辣，有特异香气，可去除异味，具增香味，增进食欲的作用。可单独使用、整用、碎用、加工成粉状使用。荜拔的香味可减少油腻味，抑制生物生长，延长肉品的存放时间。常用于烧、烤、烩、卤的烹调方法，也可用于腌、扒、焖、蒸、炸、煎等多种烹饪方法。



爽利清新

椿芽白肉

香
辣
回
甜

Ingredients

材料

猪肉（后腿二刀肉）400克，香椿芽150克，莴笋1根

Seasonings

调料

甜酱油、辣椒油各1大匙，蒜泥3大匙，盐、味精各适量

Methods

做法

- 1 猪肉刮洗干净，煮至八成熟，关火，再泡一下，使汤汁浸入肉内，捞出，斜刀片成长薄片，逐片卷成圆筒卷。
- 2 香椿芽汆烫，去根，横切成粒；莴笋洗净，去皮，切成长薄片，加少许盐拌匀，滗去水分，铺在盘底，再将肉卷码放在笋片上。
- 3 甜酱油、盐、味精、蒜泥、辣椒油对匀，淋在肉卷上，最后撒上香椿芽即成。



大师一点通

香椿芽不但营养价值高，还是一种可以持久保鲜的蔬菜。用沸水将香椿芽稍微浸烫一下，放入零下20℃到零下15℃的冰箱内迅速冻结，即可贮藏。解冻时可用对过水的柠檬水喷几下，以保全色香味，防止腐坏。



味也可这样变!

香椿芽拌肉片口味浓郁，是一道很好的下饭菜。香椿芽入菜，有许多烹调方法，除了可以凉拌、炒鸡蛋之外，还可以炸制“香椿鱼”。做法很简单，只需让香椿芽充分裹匀面粉、鸡蛋液及盐调成的蛋糊，随后下锅炸至金黄色即可。根据您的口味，可以用花椒粉或者辣椒油作蘸料来吃美味酥脆的“香椿鱼”。





怪味

人人都爱

口水鸡

【材料】(Ingredients):

鲜嫩公鸡1只, 莴笋200克, 香菜段、熟芝麻各少许, 葱1根, 姜1块, 蒜4瓣, 酥脆碎花生仁1小匙

【调料】(Seasonings):

辣椒油4大匙, 料酒3大匙, 花椒油、芝麻酱、美极鲜酱油、醋、白糖各1小匙, 姜汁、花椒粉、香油各1小匙, 盐、鸡精各适量, 冷鲜汤1大匙

【做法】(Methods):

- 1 姜切片; 葱一半切段、一半切末; 蒜切末; 煮一锅水, 在水将开之前放入葱段、姜片、料酒, 煮开之后放入鸡, 转小火, 煮30分钟, 关火, 浸泡至鸡骨

头变红时, 捞出晾凉, 去大骨, 剁成一字条。

- 2 莴笋洗净, 去皮, 切成小一字条, 加少许盐拌匀腌渍一下, 挤尽水分, 垫入盘底。
- 3 鸡肉放盆中, 加入盐、姜汁、美极鲜酱油、醋、芝麻酱、香油、花椒油、白糖、花椒粉、鸡精、冷鲜汤、辣椒油及葱蒜末拌匀。
- 4 最后撒入熟芝麻、碎花生仁拌匀, 倒在莴笋条上, 放入香菜段即成。

大师一点通

1. 煮鸡是全过程中的重点, 鸡肉不宜久煮, 煮的时间太长, 鸡肉吃起来就不嫩了。

2. 浸泡后的鸡肉既保持了原汁原味, 吃起来又十分滑爽。您若觉得等待鸡肉晾凉的时间过长, 告诉您一个窍门, 把刚煮好的鸡拿到放有冰块的冰水里激一下, 这样可以使鸡肉皮质细腻紧滑。

3. 掌握好各种调料的掺兑比例, 诸味突出而互不压味, 各种调味汁以腌住鸡一半为佳。

豉香浓郁

麻辣豉鱼

麻辣味

【材料】(Ingredients):

小鲫鱼3条, 芝麻少许, 泡椒3个, 葱1根, 姜2片, 精炼油400克(约耗75克)

【调料】(Seasonings):

A: 盐2小匙, 料酒2大匙, 葱1根, 姜2片

B: 豆豉1大匙, 辣豆瓣2大匙

C: 高汤1小碗, 香油、花椒油、醪糟各2小匙, 盐、胡椒粉、生抽、味精各适量

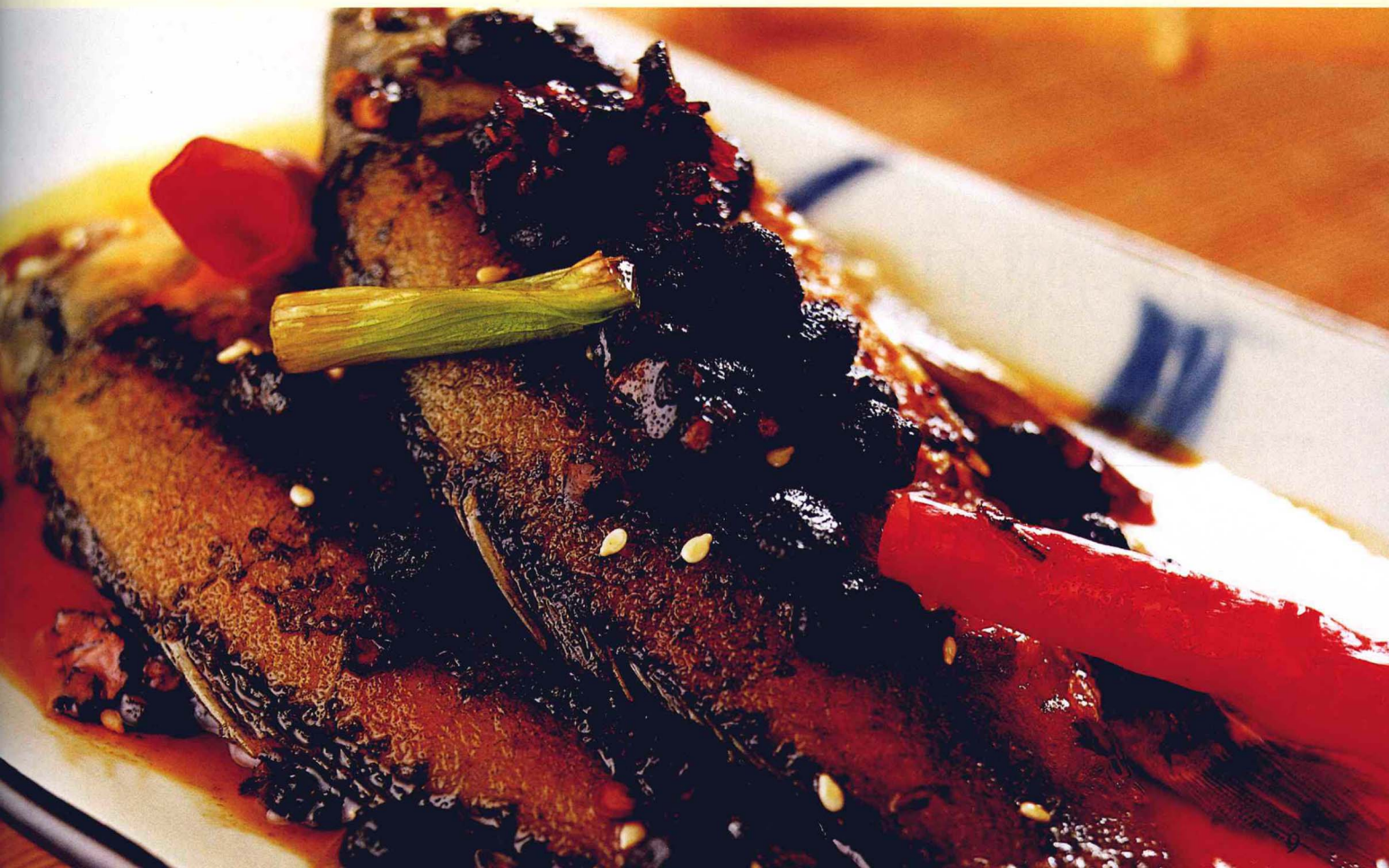
【做法】(Methods):

- 1 豆豉晾干水分备用; 泡椒去蒂、去籽, 切节; 葱切段, 用刀将葱段、姜片拍破。

- 2 小鲫鱼治净, 加入调料A腌渍10分钟, 放七成热的油中炸至紧皮捞出。
- 3 锅留底油, 烧至八成热, 放入泡椒节、葱段、姜片爆香, 再放调料B微炒几下, 倒入鱼、调料C(除香油), 小火焖至汁浓入味, 淋入香油。
- 4 起锅, 装盘, 撒上芝麻即成。

大师一点通

鱼也常用煎的做法。煎鲫鱼适宜使用平底锅, 因为平底可以让油量平均, 不会像炒菜锅那样中央多、周围少, 所以煎出来的鱼熟度的控制比较好, 还可以避免球形锅底在加热后让鱼身变得弯曲不平。





吮指美味

麻辣味

麻辣鱼鳞

[材料] (Ingredients):

粗甲草鱼鳞250克, 精炼油500克 (约耗75克)

[调料] (Seasonings):

碱、淀粉、盐各适量, 花椒粉、辣椒粉各1大匙

[做法] (Methods):

- 1 将粗甲草鱼鳞用碱水反复搓洗干净, 沥干水分, 放盐和淀粉拌匀。
- 2 锅内放油, 烧至六成热, 将鱼鳞放入油内浸炸成金黄色捞出。

- 3 花椒粉、辣椒粉、盐拌成椒盐粉, 撒在鱼鳞上拌匀, 装盘即成。

大师一点通

鱼鳞的学名叫鱼鳞硬蛋白, 是鱼真皮层的胶原质生成的骨质, 它含有许多的卵磷脂, 能够增强记忆力, 还能延缓衰老, 实在是不可多得的养颜佳品。

聪明换材料!

您不仅可用草鱼的鱼鳞做菜, 也可用鲤鱼、鳙鱼、青鱼或罗非鱼的鱼鳞来替代草鱼鱼鳞。

回味绵长

豆豉带鱼

麻辣味

【材料】(Ingredients):

带鱼1条，蚕豆200克，熟芝麻少许，干辣椒2个，姜1块，葱1根，蒜4瓣，精炼油500克（约耗75克）

【调料】(Seasonings):

豆豉1大匙，整花椒8粒，盐适量，料酒2大匙

A:高汤1大碗，醪糟2小匙，盐、味精各适量，白糖少许

B:辣椒粉、花椒粉、香油各适量

【做法】(Methods):

- 1 豆豉晾干；干辣椒切节，葱切段、姜切片；将葱段、姜片、蒜瓣拍破；蚕豆泡涨，用加入少许盐的水煮软。

- 2 带鱼去鳍、尾及内脏，斩段，在鱼身上抹少许盐，用水洗净，放姜、葱、料酒腌渍10分钟，捡去葱姜，放入热油锅里炸酥软捞出。再将蚕豆炸酥脆捞出。
- 3 锅里倒油，烧至六成热，用辣椒节、花椒粒、姜、蒜、葱爆香，放豆豉炒香，再放带鱼、调料A，用小火烧至汁稠起锅。
- 4 捡去姜、蒜，撒上调料B、油炸蚕豆、熟芝麻拌匀即成。

大师一点通

带鱼不炸，将鱼面煎至金黄色再收也可。豆豉炒得好与坏，决定了这道菜的味型。炒豆豉时，至香即可，炒久了味苦，这样豆豉才够味。



口味纯正

麻辣牛肉干

麻辣味

Ingredients 材料

卤牛肉500克，黄瓜干200克，姜1块，葱1根

Seasonings 调料

A:高汤1小碗，料酒2大匙，醪糟1大匙，盐、白糖各适量，炒糖汁少许

B:辣椒粉3大匙

C:盐、味精各适量，香油1小匙，红油1大匙，花椒末1小匙

Methods 做法

- 1 黄瓜干泡发，挤尽水；卤牛肉顺筋纹切成筷子条，放入七成热的油内炸至皮酥内软捞出备用；葱切段、姜切片，再用刀拍破备用。
- 2 锅内放油，烧至八成热，放葱段、姜片爆香，再放入牛肉和调料A炒匀，用小火慢烧收汁，待汁浓油亮，捡去姜葱，放调料B炒匀，起锅后放入碗中待凉。
- 3 黄瓜干放入装牛肉的碗中，加入调料C拌匀即成。



大师一点通

1.卤牛肉无需加工即是一道下酒好菜。如您吃不了麻辣味，也可将牛肉切成薄片，浇入葱蒜末、醋，加少许香油，这样一盘家常卤牛肉就做好了。

2.此菜糖色不可多加，以免色深翻黑，麻辣用量可根据个人喜好酌情增减。



味也可这样变!

用同样的做法，也可做成猪肉干、羊肉干，与牛肉干一样风味浓郁。您可以横着肉纹切成肉片或肉丁，其调味方法大同小异。

选购小秘诀!

新鲜牛肉以牛的前后腿肉为上品，而卤牛肉要选表面干燥、呈深红或褐色的。还要留心观察，一旦卤牛肉表面泛荧光或呈荧绿色，说明已变质氧化，千万别买。





山间珍品

香辣

烧拌冬笋

[材料] (Ingredients):

鲜冬笋200克, 干辣椒段5个, 葱末少许

[调料] (Seasonings):

整花椒10粒, 红油2大匙, 盐、味精各适量, 香油1小匙, 酱油少许

[做法] (Methods):

- 1 干辣椒去蒂、去籽, 切节。
- 2 锅内放油少许, 放入干辣椒节、整花椒, 用小火炒酥脆, 起锅用刀切细成末。

- 3 冬笋对切成两半, 放烤盘内, 入微波炉中用高火打15分钟取出, 剥去外壳, 削去老皮、老根, 用刀将笋拍破, 用手撕成小条, 放入碗内。
- 4 将辣椒末、酱油、红油、香油、葱末、盐、味精拌匀, 装入碗中即成。

选购小秘诀!

在立春前产的笋, 人们称为冬笋。冬笋被誉为“笋中皇后”, 鲜美质嫩、清爽可口、营养丰富。质量上乘的冬笋, 笋壳色黄亮, 笋体挺直, 身上壳衣少, 手感厚实, 肉满质高。如笋体弯曲, 底部宽大, 壳色发暗, 捏上去有响声, 说明肉少质差。烹制此菜, 宜选用带壳、粗壮的冬笋。

五分钟速成的

青椒拌皮蛋

家常菜

[材料] (Ingredients):

皮蛋3个，青椒1个，油炸花生米20粒

[调料] (Seasonings):

花椒油1大匙，酱油、香油各1小匙，盐、味精各适量，醋、白糖各少许

[做法] (Methods):

- 1 皮蛋去壳，切成大小相等的象牙条状，放入盘中。
- 2 青椒洗净，去蒂、去籽，用微波炉高火打6分钟取出，捣碎后放入碗中。
- 3 花椒油、酱油、盐、味精、醋、白糖、香油兑成汁，与碎青椒搅匀，淋在皮蛋上，油炸花生米放菜板上，用刀叶压碎去皮，放碎青椒上即成。

口味也可这样变!

皮蛋剥壳后，直接切成牙条状，拌入醋、蒜泥及香油就可以吃了！加少许白糖可以去除皮蛋本身的异味，但不宜多加。如无青椒泥也可改用红油拌食。

聪明换材料!

皮蛋和青椒是一双极为相配的食材，但是皮蛋还有另外一种适合它的伴侣，那就是豆腐。皮蛋豆腐有两种吃法，一种是凉拌，还有一种是清炒。记得在市场里买些小葱带回家，这是皮蛋豆腐不可或缺的调料哦！

大师一点通

皮蛋是鲜鸭蛋外包生石灰、纯碱、食盐、松树枝灰或稻壳等混合物腌渍而成。皮蛋的蛋白为茶褐色胶冻状，并伴有松枝状花纹，所以又名“松花蛋”；蛋黄为墨绿或橘黄色，呈胶液状或全部凝固，具醇厚的独特清香。

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，可于食用前，将皮蛋蒸几分钟，蛋壳内薄薄的皮层黏于蛋壳上，而不会黏于蛋白上时，较易剥壳，又不破坏蛋形；且蛋黄完全凝固，便于切割而不沾刀，并具有消毒杀菌、减轻涩味的作用。





时令鲜蔬

湘辣味

冷炆青笋

【材料】(Ingredients):

莴笋2根, 金钩100克, 姜1块, 葱1根(拍破), 干辣椒1个, 精炼油40克

【调料】(Seasonings):

整花椒10粒, 高汤1大碗, 料酒、姜汁各2大匙, 盐、老坛盐水各适量

【做法】(Methods):

- 1 干辣椒切节; 葱一半切成段, 一半切片, 姜切片, 用刀拍破葱姜片; 莴笋切小筷子条, 放清水中, 加盐、老坛盐水浸泡一夜, 捞出, 沥干

水分, 装入碗内。

- 2 金钩洗净, 放入碗内, 加高汤、姜葱片、料酒上笼蒸熟, 取出晾凉, 金钩捞出, 放入莴笋的碗中。
- 3 锅内放底油烧热, 放干辣椒节、花椒爆香, 加葱段炒香, 起锅待凉。
- 4 炒好的辣椒和整花椒连油倒入莴笋条内, 拌匀加盖腌渍2小时即成。

口味也可这样变!

莴笋口感鲜嫩, 色泽美观, 荤素皆可, 凉热均宜, 怎么样变化口味都很受欢迎。莴笋属时令蔬菜, 去皮、切筷子条, 用盐腌渍后, 蘸上调好的芝麻酱, 真是脆爽裹香啊!

劲辣好滋味

红油香干

红油味

[材料] (Ingredients):

薄豆腐干250克, 干辣椒节1个, 熟芝麻、香菜各少许, 姜1块, 葱1根, 精炼油400克(约耗100克)

[调料] (Seasonings):

高汤1大碗, 红油1大匙, 糖色、香油各1小匙, 五香粉、盐、鸡精、白糖各适量

[做法] (Methods):

- 1 香菜洗净; 葱、姜切片; 豆腐干洗净, 搦干水分, 切小三角形块, 放入六成热的油内翻炒, 起小泡后捞出。

- 2 锅留底油烧热, 放入干辣椒节爆香, 再加入姜葱片炒出香味后, 加高汤、豆腐干、五香粉、盐、白糖、糖色、鸡精, 用小火烧至入味, 汁浓亮油时, 捡去姜、葱, 加红油, 起锅晾凉。
- 3 放入熟芝麻, 淋入香油拌匀, 放上香菜即成。

聪明换材料!

豆腐干、香菇、冬笋、熟五花肉均切粗丝后, 一同用高汤及盐、酱油等调味料余水, 捞出沥尽水分放盘内, 浇上酱油, 少许的盐和芝麻油, 放上葱姜丝, 一道色香味俱全的拌四丝就做好了。

