

健康美味系列

39

香辣开胃菜

姚嘉雄 庄圣思 著

中国纺织出版社

热炒·凉拌·烧卤·炸烤

贵州名厨书馆



香酥平菇



图书在版编目(CIP)数据

香辣开胃菜/姚嘉雄, 庄圣思著. — 北京: 中国纺织出版社, 2005.7

(健康美味系列)

ISBN 7-5064-3467-9/TS · 2014

I. 香… II. ①姚…②庄… III. 菜谱

IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第078003号

《香辣开胃菜》姚嘉雄 庄圣思著

本书中文简体版本经台湾生活品味文化传播股份有限公司授权, 由中国纺织出版社独家出版发行。本书内容未经出版者书面许可, 不得以任何方式或手段复制、转载或刊登。

著作权合同登记号: 图字01-2005-4048

策 划: 尚锦文化 责任编辑: 傅 颖
装帧设计: 王 欣 责任监印: 初全贵

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

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

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京华联印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2005年7月第1版第1次印刷

开本: 889×1194 1/24 印张: 3.5

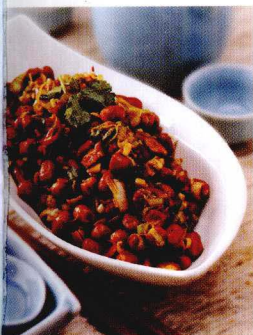
字数: 46千字 定价: 18.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换

美味系列39

香辣开胃菜

姚嘉雄 庄圣思 著



中国纺织出版社

C O N T E N T S

目录

香辣菜的美味秘密	4
香辛料、调味料的运用	6
香辣菜烹调密技大公开	7

热炒 香辣菜

豉椒鱼干炒豆丁	8
客家小炒	10
荫豉蚶	12
辣味姜丝炒大肠	13
豆瓣虾仁	14
八宝辣酱	16
辣炒小鱿鱼	18
雪里蕻炒肉丝	20
葱姜牛肉丝	22
沙茶羊肉	24

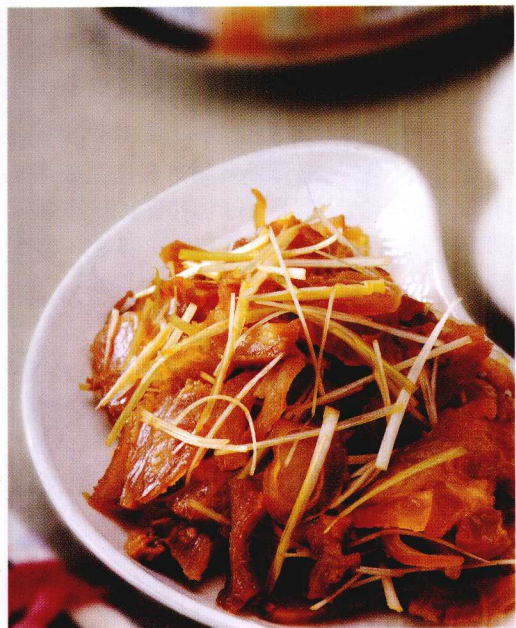


凉拌 香辣菜

辣拌萝卜	26
腌蛤蜊	28
辣拌碧玉笋	29
黑胡椒毛豆	30
泰式凉拌海鲜	32
醋拌大头菜	34
凉拌青木瓜	36
西芹豆芽拌鸡丝	38
三色拌干丝	40
椒麻鲜鱿鱼	42
五味花生	44
红油芸豆	46
辣味榨菜丝	47

烧卤香辣菜

三杯鸡	48
红烧豆腐	50
辣卤牛腱	52
茄酱鸡翅	54
麻辣牛筋	56
干牡蛎烧排骨	58
香葱拌耳片	59
麻辣小肚	60



炸烤香辣菜

椒盐蟹腿墨鱼片	62
辣咖喱螃蟹	64
烤羊小排	66
味噌烤香鱼	68
香酥烤鸡	70
盐酥溪虾	72
乳香小肉排	74
香麻鱼丁	76
糖醋鳊鱼	78
蜜汁小鱼干	80
葱酥草鱼脯	82

单位换算

1杯=240毫升=16大匙	1/4茶匙=1.25毫升
1大匙=15毫升=3茶匙	面粉1杯=120克
1茶匙=5毫升	细砂糖1杯=200克
半茶匙=2.5毫升	色拉油1杯=227克

烹调中所用油为一般食用植物油；所用葱为小葱，如用大葱应酌量减少；所用料酒也可用米酒或黄酒代替。

香辣菜的美味秘密

香辣菜基本味型 咸、甜、酸、辣

香辣菜大致可分成咸、甜、酸、辣等四大基本味型。咸味是最常用到的基础味型，在家常菜烹调中，咸味是所有味型的基础，并衍生出咸鲜味、鱼香味、咸辣味和甘咸味等。适量的咸味，可以去除食物的生涩味，增进口感鲜醇。

甜味的基本调味料是糖和蜂蜜。适量的甜味，可以让加过盐的食物有回甘的感觉。家庭烹调中，可以使用的甜味天然替代品很多，如胡萝卜、洋葱、土豆、苹果等，许多蔬菜或水果本身都有甜味，可以代替砂糖来增添风味。甜味衍生出来的复合味型较少，多半附属在其他味型之下，作为辅助性的调味，譬如糖醋味、芝麻味、鱼香味等，都用到甜味的调味剂。

酸味是家庭烹饪中仅次于咸味的基本味型。适度的酸味可以化解食物的油腻感，促进消化及吸收。酸味衍生的味型有酸甜味、酸辣味、酸香味等，它的基础调味原料为醋，包括米醋、水果醋和人工合成醋等。

辣味的调味原料涵盖范围最广，有辛辣的葱、姜、蒜、红辣椒等生鲜食材，还有各种香辛食材提炼出来的调味酱料。辣味衍生出来的味型很多，如麻辣、辛辣、蒜辣、香辣、豆瓣味、宫保味等。适量的辣味可刺激食欲，是各种开胃菜最常用的味型。

咸味

咸味主角：盐、酱油等

适量的咸味有增鲜、解腻和去腥的作用，盐是常用的咸味调味料。在烹调蔬菜类时，最好在烹调接近完成时才加盐，这样可以保持蔬菜色泽鲜绿和口感清脆。

*咸鲜味

咸鲜味又称“酱油味”或“鲜卤味”，可以说是所有食物最基本的味型，如果在原有的调味料中再加入高汤或味精，可创造出更丰富的口味，如咸中带甘的甘咸味等。

*咸辣味

咸辣味是由咸味、辣味及鲜味调和而成，辣中带咸、咸中带鲜，口感层次丰富，沙茶味、豆瓣味等都属于咸辣味。

*咸香味

咸香味在盐或酱油调味之外，又多加了一些其他酱料，如蚝油、香油、XO酱等，形成蚝油味、鱼露味、香油味等味型。

酸味

酸味主角：米醋、白醋、陈醋、水果醋、梅子等

酸味可去除腥味、增加鲜度，还可促进食欲、帮助消化。

*酸甜味

酸甜味是由甜、酸味和适度的咸味混合而成，甜味来自糖，酸味则包括醋和水果的运用，组合成的复合味型又叫做“糖醋味”。烹调中加入适度酸甜味，能化解肉类的油腻感，刺激食欲，增加香甜风味。

*酸辣味

最具代表性的酸辣味菜肴就是酸辣汤了，醋和辣椒调和的酸辣味，在浓稠的汤汁中，酸中带辣、辣中有酸，加上细致丰富的配料，让人喝起来大呼过瘾。

*酸香味

酸香味又称“果香味”，主要是利用水果本身具有的酸甜和芳香气味去增添菜肴的自然酸香，如有名的橙汁里脊、梅汁排骨等皆是。由于水果酸不宜加热，因此调味时最好采用淋烩或制成蘸酱食用。

辣味

辣味主角：辣椒、姜、大蒜、花椒等

辣味是所有味道中最强烈的一种，烹调时除了凉拌的菜肴外，必须用加热方式让食材烧煮入味。变化味型有麻辣味、辛辣味和鱼香味等。

*麻辣味

麻辣味的辣主要来自青、红辣椒和黑、白胡椒，麻味来自花椒粒。根据调味原料的组合比例，又可分为椒麻味、红油味或宫保味等。椒麻味以胡椒为主，宫保味以花椒和干辣椒为主，红油味则以红辣椒为主，皆是重口味的调味料。

*辛辣味

辛辣味又称香辣味，主要是利用葱、姜、蒜等天然食材本身的辛辣味作调味基础，常以火火爆香的方式释出辣味，具有去腥提香和温肠暖胃的作用。香气浓烈持久，入口有点呛，依其主要原料不同，可分成蒜辣味、芥末味、咖喱味等。

*鱼香味

鱼香味是由数种香辛食材和调味料调制而成，味道集香、咸、辛、辣和少许甜味于一体，入味香浓却不会太过刺激，可以调制成酱汁，淋在菜肴上提味增香，也可以用加热方式烧煮至食材入味，凉拌、热炒都一样美味。

甜味

甜味主角：砂糖、冰糖、蜂蜜、红糖等

做菜时加一点糖，可以调和菜肴的味道，增加食物的色泽。糖有缓和酸味、减少咸味、掩盖苦味的作用。腌肉时加入1茶匙糖，可使肉类所含的胶原蛋白吸水膨胀，使肉变得柔软多汁，让口感细致鲜美。

香辛料、调味料的运用

葱 葱具有去除腥味、增香提味的功用。葱加热后，会发散出挥发性精油，气味香辛，能去除鱼肉类的腥味，也有抑菌、杀菌的作用。



姜 姜可以去腥、解腻、提味，还有祛寒发汗的功效，是食材也是药材。老姜的辣味较重，适合用来爆香，再拌入食材快炒；而嫩姜的辣味较淡，最常用来腌渍。



蒜 蒜可以拍碎或磨成蒜泥，蒜泥的辣味最重，适合用来调制酱料。整瓣的蒜感觉不出辣味，切碎后的才会有浓浓的蒜辣味。



辣椒 辣椒是制作香辣菜不可或缺的材料，在调味上有画龙点睛的作用。辣椒的品种很多，常见的红辣椒辣味不强，但体型越小的红辣椒，辣味也就越强。



花椒 花椒有增香、去腥、解腻的作用，是麻味的主要调味料。烹调时主要是将花椒爆香，让香味完全散发出来，搭配红辣椒一起热炒，香麻辛辣的滋味更过瘾。

也可磨成花椒粉，炒熟后加盐拌匀，即成椒盐。

香菜 香菜有提味、增鲜的作用，多切成末拌入凉拌菜，或撒在煮好的汤菜上，对菜肴的色香味有画龙点睛的作用。

酱油 酱油口味有咸、甜、鲜等多种，可分为普通酱油、蚝油和酱油膏等。



香油 香油通常在菜肴起锅前或做凉拌菜时，浇淋在菜上，可增添菜肴的风味，只要数滴即能让人食欲大增。

番茄酱 番茄酱增加菜肴的浓稠感，其酸甜的滋味，用来搭配海鲜类的食材最合适。



豆瓣酱 豆瓣酱味道咸而辣，热炒爆香后可以添加香辣可口的滋味，不仅在香辣菜中常会用到，也是鱼香、麻辣等味型的主要调味料。



沙茶酱 沙茶酱是香气指数极高的美味酱料，因为含有扁鱼和虾米的细末，加热后不但能提高食物的鲜味，更能让食物产生口感的变化，用来炒海鲜最能突



显出鲜味。

辣椒酱 辣椒酱口味辛辣，可以增食欲，是制作香辣菜不可或缺的调料。其所含的辣椒素会在加热的过程中挥发出来，产生浓郁的辛辣味，辣味比新鲜的红辣椒更加浓烈。



香辣菜烹调密技大公开

*香辛食材先爆香再调味

做香辣菜时，要将葱、姜、蒜等爆香，增添菜的风味。爆香时应在锅热前就先放入香辛料，从冷油开始渐渐加热爆香，这样才能让香辛料的味充分释放出。如果等锅中的油温热时才放入，那么香辛料还没有完全爆香前就已经烧焦了，不能充分释放香味，还会产生苦味，影响整道菜的风味。



Tips 1 冷油时放入香辛料爆香

Tips 2 香辛料爆香前要沥干水分

Tips 3 爆香后香辛料要取出

*火候的掌握

火候一般可分为大火、中火和小火。大火烹调速度快，可以保留食材的新鲜和口感的鲜嫩，适合鲜嫩、易熟的食材；中火最常用于酱汁较多的菜肴，烧煮至汤汁收干，食物即充分入味；小火多运用在不易煮熟或需要长时间烹煮的食材上。烧、煮、煎等大多用小火来烹调，使食材在长时间加热中，一边慢慢熟透，一边吸收酱汁的美味。

Tips 1 大火快炒，口感鲜嫩

Tips 2 中火油炸，外酥内嫩

Tips 3 小火慢炖，软烂入味

*善用不同的调味料

1. 烹调前调味：烹调前先加入调味料腌拌、浸泡，让味道渗透到食材中，去掉腥味、土味或是涩味再烹调，以缩短烹调入味的时间，使食物风味更佳。



2. 烹调中调味：烹调时通过加热，让食物吸收调味料并释放出香味。调味方式可分为爆香时

调味和烹调中加入调味，前者可以去除食物腥味，加强调味料的香气；而烹调中加入调味，则是让食材和调味料相互提衬，使菜肴风味一致。

3. 烹调后调味：就是在起锅前才加入调味料调拌，可以丰富菜肴的味道和口感，如加水淀粉勾芡、淋入香油等，都是最后进行。也可以在食物盛盘后，用蘸酱、凉拌的方式，让食物的外面多添一层味道，这样可以避免食材味道不足的问题，使食物吃起来滋味更富有变化。



Tips 1 烹调前调味，去除腥味

Tips 2 烹调中调味，增加料理香味

Tips 3 烹调后调味，丰富菜肴滋味

热炒 香辣菜

热炒技法

大火快炒是热炒菜的一大特色，讲求的是速度快、加热时间短，让食材在大火、热油和不断翻炒下，能均匀吸收香辛料、调味酱汁的味道。

香辣秘诀

热炒的香辣秘诀在于香辛料和调味料的运用。先爆香葱、姜、蒜等香辛料，至香味产生时，放入食材大火快炒。若炒菜的火力较大，过度加热容易把香辛料的香气挥发掉，因此爆香时可只放一部分的香辛料，在炒的过程中再加入剩余的香辛料，提升菜肴的香辣指数。

豉椒鱼干 炒豆丁

味型
咸辣味

美味密技
Q&A

Q：小鱼干要怎样炒才会酥脆有咬劲？

A：小鱼干直接入锅快炒，口感会软，没有咬劲，入锅前可先将小鱼干放入热油中炸至金黄色，再和其他食材一起拌炒，就会变得香酥可口。

材料

小鱼干75克
五香豆干75克
红辣椒2个
豆豉1大匙
蒜1瓣

调味料

酱油1茶匙
糖2茶匙
香油少许
胡椒粉少许
清水1/3杯

做法

1. 五香豆干洗净，切成丁(图1)；豆豉泡水，沥干。
2. 红辣椒洗净，切细丝；蒜去皮，切成细末。
3. 锅中倒入3大匙油烧热，放入小鱼干，用小火炸至酥脆(图2)，捞起，沥干备用。
4. 锅中再倒入1大匙油烧热，先爆香辣椒丝、蒜末与豆豉，再依序放入豆干丁、所有调味料及小鱼干，拌炒均匀即可。



酸

甜★

香★

辣★★★

咸★

注：读者可依个人喜好酌量增减辣椒、胡椒粉等辣味材料用量，下同。

示范菜品

热炒



客家小炒

味型

咸香味

材 料

五花肉75克
干鱿鱼75克
葱2根
蒜1瓣
虾米38克
红辣椒1个

调味料

黄豆酱1茶匙
酱油1茶匙
米酒半茶匙
糖半茶匙
香油半茶匙
鲜鸡粉半茶匙

美味密技

Q&A

Q: 干鱿鱼要怎样处理, 才能保持鲜脆的口感?

A: 干鱿鱼泡发后, 要经过氽烫处理, 去除泡发的腥味, 但氽烫时间不能太长, 否则会使鱿鱼肉质紧缩变硬, 失去鲜脆的口感, 吃起来会太韧咬不动。

做 法

1. 葱、辣椒均洗净, 切小段; 蒜去皮, 切片。
2. 五花肉、干鱿鱼洗净, 泡软(图1), 切小段; 虾米洗净, 泡软。
3. 锅中放2大匙油烧热, 将五花肉、干鱿鱼入油锅炸香, 捞起, 沥油, 备用。
4. 锅中留下1茶匙油, 爆香虾米、蒜片、辣椒, 再放入葱段、五花肉、干鱿鱼及所有调味料, 拌炒均匀(图2)即可。



辣香INDEX

酸

甜

香 ★★

辣 ★

咸 ★★

示范菜品

热
炒



荫豉蚵

味型

咸辣味

材 料

新鲜牡蛎 200克
豆豉 75克
蒜苗 1根
红辣椒 1个
姜 1小块

调味料

(1) 淀粉 适量
(2) 酱油膏 1大匙
 鸡精、糖、料酒... 各半茶匙
 高汤 半杯
(3) 水淀粉 少许
 香油 少许

做 法

1. 豆豉泡水，沥干，备用。
2. 蒜苗洗净，切粗粒；红辣椒洗净，切丝；姜洗净，切片备用。
3. 牡蛎洗净，裹上调味料(1)，汆烫至三分熟，捞起备用。
4. 锅中加2大匙油，烧热，爆香豆豉、蒜苗、红辣椒、姜片，再加入调味料(2)及牡蛎，拌炒至收汁，淋上调味料(3)即可。

美味密技

Q&A

Q: 如果想在家做黑豆豉，要怎么做才好吃？

A: 将3杯黑豆洗净、晒干，腌渍的前一天晚上将晒干的黑豆加半杯凉开水吸湿后，放入玻璃容器内，隔天再加入白糖、盐各1杯，菠萝1/4个，倒入4瓶米酒，拧紧瓶盖即可。

辣



香 INDEX

酸

甜

香 ★★

辣 ★

咸 ★

辣味姜丝炒大肠

味型

辛辣味

材 料

猪大肠150克
嫩姜1大块
红辣椒1个
蒜1瓣
面粉适量

调味料

白醋1大匙
黄豆酱1茶匙
鲜鸡粉半茶匙
清水1/4杯

做 法

1. 大肠加入面粉搓洗干净，切小段；嫩姜、红辣椒均洗净，切丝；蒜去皮，切片。
2. 锅中加入2大匙油烧热，放入大肠炒熟，捞起，沥油，备用。
3. 锅中留1茶匙油爆香蒜片、红辣椒丝，再放入嫩姜丝、大肠及所有调味料，拌炒均匀即可。

美味密技

Q&A

Q：猪大肠要如何清洗，才能完全洗去腥臭味？

A：清洗大肠时，可加入适量的面粉或盐反复搓洗几遍，并用筷子将肠子翻过来搓洗，最后再用清水冲干净，就可完全去除附着在大肠上的污垢。



辣

香 INDEX

酸 ★★

甜

香 ★

辣 ★★

咸 ★

豆瓣虾仁

味型

豆瓣味

材 料

虾仁150克
西芹80克
青椒、红甜椒各半个
红辣椒1个
葱半根
蒜1瓣

调味料

(1) 蛋清1个
 淀粉、盐各1茶匙
(2) 四川辣椒酱1茶匙
 鸡精半茶匙
 糖半茶匙
 盐半茶匙
(3) 水淀粉1茶匙

美味密技

Q&A

Q: 虾仁要怎么处理才能保持口感鲜美?

A: 虾仁在烹煮前要去掉肠泥, 再用淀粉、蛋清等材料腌拌, 可以让口感更美味。经过腌拌的虾仁可以避免虾肉失水, 同时也能保留住虾仁的鲜美滋味。

做 法

1. 西芹洗净, 削去老皮, 切小段; 蒜去皮, 切成细末; 红辣椒、葱洗净切小段; 青椒、红甜椒洗净, 去籽切小片(图1)。
2. 虾仁洗净, 以调味料(1)拌匀, 汆烫(图2), 捞起, 沥干水分备用。
3. 锅中放1茶匙油烧热, 爆香红辣椒、葱段、蒜末, 放入西芹、青椒、红甜椒及调味料(2)炒熟, 再加入烫好的虾仁一起拌炒, 最后加入调味料(3)勾芡即可。



酸

甜 ★

香 ★★

辣 ★★★

咸