

YUECHIYUECHAN MALACAI

越吃越馋

麻辣菜

刘自华 主编



金盾出版社

越吃越馋麻辣菜

主编	刘自华	
编著	解丽娟	刘然
	齐宝立	解晓芳
	齐皓	张紫英
	解立新	王志军

金盾出版社

内 容 提 要

这是一本专门介绍如何烹制麻辣菜的大众菜谱书。书中首先简要介绍了有关麻辣的基础知识,然后以畜肉、禽肉、蔬菜、水产品、豆制品等普通常见食品为原料,详细讲授了各种家常麻辣菜的用料配比、地道做法、成品特点及操作要领。全书分为七大类,共 250 多款菜肴。本书内容丰富,技法正宗,科学实用,易懂好学,非常适合广大家庭尤其是喜食麻辣者阅读使用,对大小餐馆酒店也极具学习参考价值。

图书在版编目(CIP)数据

越吃越馋麻辣菜/刘自华主编. —北京:金盾出版社,2008.7
ISBN 978-7-5082-5095-3

I. 越… II. 刘… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 059209 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

彩色印刷:北京百花彩印有限公司

黑白印刷:京南印刷厂

装订:桃园装订厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:6 彩页:8 字数:108 千字

2008 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—10000 册 定价:16.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



◆ 正宗回锅肉



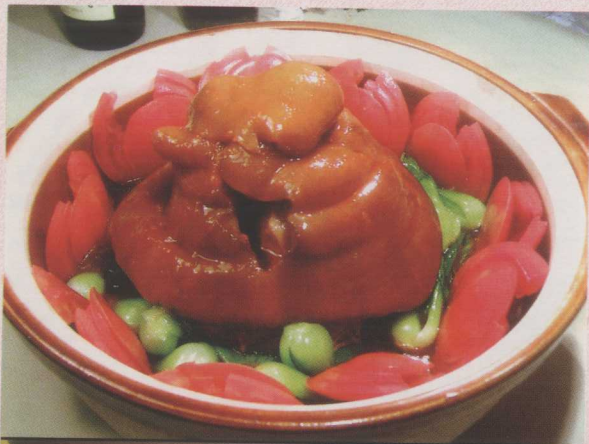
◆ 南瓜扒猪脸



◆ 拌夫妻肺片



越吃越馋麻辣菜



◆ 豆瓣扒前肘



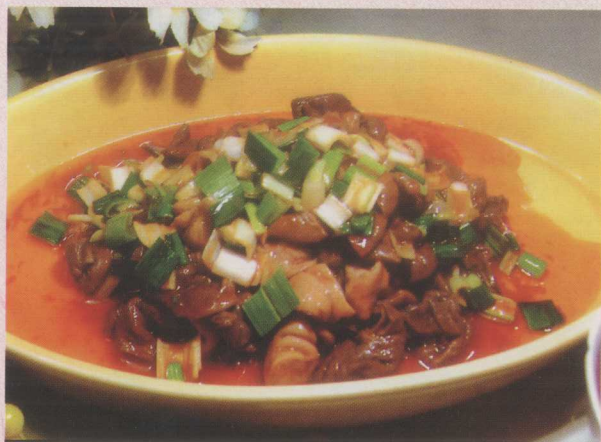
◆ 豆瓣烧响皮

◆ 宫保炒腰块





◆ 宫保炒肥肠



◆ 陈皮烧血旺



◆ 正宗水煮牛肉



越吃越馋麻辣菜



◆ 糯米蒸牛肉



◆ 白果烧牛腩

◆ 麻辣煮毛肚

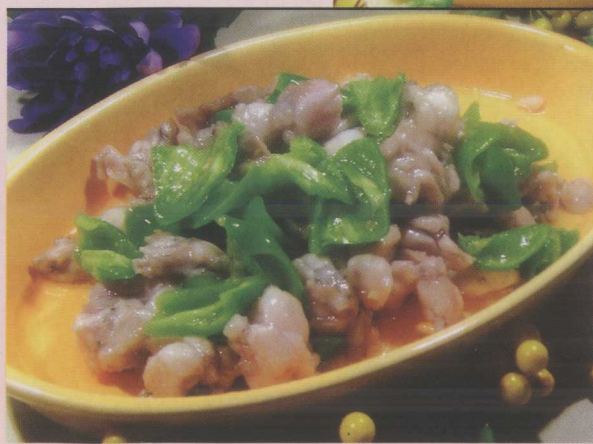




◆ 汤爆牛百叶



◆ 家常煨羊腩



◆ 麻椒黄焖兔



越吃越馋麻辣菜



◆ 麻辣拌鸭掌



◆ 麻辣煨乳鸽



◆ 家常豆腐鱼



◆ 麻辣煨鱼头



◆ 干煸鳝鱼丝



◆ 麻辣脆泥鳅





越吃越馋麻辣菜



◆ 麻辣拌鱼皮

◆ 川椒鲜鱿卷



◆ 干椒炒土鱿

前言

麻辣菜是深受广大群众喜爱的一类菜肴。作为川菜烹调的职业厨师，笔者总是在想：如果中餐没有川菜，倘若调味缺少麻辣，那么，我们的烹饪还会如此博大精深吗？我们的菜肴还会那样津津有味吗？可以肯定地讲，中餐中若缺少了川菜，我们的饮食定会变得单调乏味。

当今，吃麻食辣已经成为一种饮食时尚，被越来越多的消费者所接受，特别是那些个性化较强的青年食客，更是嗜辣成瘾，餐餐有椒香，顿顿有辣味。为此，各种麻辣菜也就成了南北各地大小餐馆经营的重要品种。当您走进宾馆饭店、酒楼排档，打开菜谱，宫保鸡丁、鱼香肉丝、回锅肉等各种麻辣菜便会马上跳入眼帘，成为家常菜的首选，而“麻婆豆腐”等更是让你非尝不可。真可谓无辣不成味，无麻辣菜不成席。

但是，作为从事川菜烹调多年的专业厨师，笔者早就发现在麻辣菜制作中普遍存在的一个问题，这就是照猫画虎，似是而非，许多菜肴都走了样，变了味。就拿大家最熟悉的宫保鸡丁来说，有的根本就吃不出花椒之麻味，调辣所用之椒更是随心所欲，整只的朝天椒有之（这还算不错的，起码还是八九不离十），郫县豆瓣酱有之，泡辣椒有之，放入尖椒者有之，更有甚者将干辣椒与豆瓣酱共用之。所有这些，都大大降低了其作为川菜代表之作应有的以味夺人之魅力。再拿麻婆豆腐来讲，仅从所选豆腐的质地来看，就已远离正宗的标准，成菜上席，只见盘中豆腐块块精神，有棱有角，四方方，殊不知，这样的豆腐即使麻、辣二味调制得再好，也不能称

其为正宗地道的麻婆豆腐。为什么这样讲呢？因为正宗麻婆豆腐在成菜时，其豆腐原有之形状在火候的作用下会发生改变，麻婆豆腐须用调羹来吃就是这个道理。

上述两例意在说明麻辣菜虽然原料很普通，制法不复杂，但要真正做出正宗地道的麻辣味并不容易，其中有很多讲究和诀窍。正是基于这一点，笔者才倾心尽力编写了这本《越吃越馋麻辣菜》，以帮助广大读者掌握其正宗技法，做出地道口味。

本书按照原料性质分为蔬菜类、豆制品类、畜肉类、禽肉类、水产品类、其他类、汤羹类七大类，共有 250 多个品种。书中对每款菜肴的用料与制法都作了详尽介绍。考虑到广大小家庭的实际需要，书中所有菜肴，原料均为 3 人份，具体制作时可根据实际就餐人数，在原料配比上作适当调整。

本书内容丰富，科学实用，技法精纯可靠，力求正宗地道，为笔者数十年川菜烹调实践的经验总结，是一本不可多得的麻辣菜谱。本书不仅可供广大家庭及烹饪爱好者、喜食麻辣者阅读使用，对于专职厨师尤其是川菜厨师来讲，也极具学习参考价值。可以说，只要您按照本书要求，认真操作，反复实践，就一定能够做出又麻又辣、地道正宗的麻辣菜。

作 者

2008 年 5 月

目 录

目 录

说麻道辣

——麻辣基础知识

- 一麻生百味..... (1)
百味数辣香..... (3)

蔬 菜 类

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 姜汁辣菠菜..... (8) | 酸辣土豆丝..... (17) |
| 爽口炆黄瓜..... (8) | 椒麻西兰花..... (18) |
| 双椒炆南瓜..... (9) | 家常鸡腿菇..... (18) |
| 红油拌豇豆..... (10) | 红椒鲜黄花..... (19) |
| 香辣炆芦笋..... (10) | 双椒拌平菇..... (20) |
| 炆拌萝卜苗..... (11) | 肉末虎皮椒..... (20) |
| 肉粒炆泡菜..... (11) | 干椒炆甜豆..... (21) |
| 鱼香油菜心..... (12) | 川椒娃娃菜..... (21) |
| 麻辣萝卜丝..... (13) | 红油拌冲菜..... (22) |
| 鱼香炒茄花..... (13) | 香辣紫甘蓝..... (23) |
| 鱼香熘茄饼..... (14) | 川椒炆豆尖..... (23) |
| 麻辣炆西芹..... (15) | 红油豌豆苗..... (24) |
| 肉粒烧南瓜..... (15) | 鱼香熘南瓜..... (24) |
| 醋熘辣白菜..... (16) | 米粉蒸红苕..... (25) |
| 香辣莲花白..... (17) | 麻辣炆泡菜..... (26) |

越吃越馋麻辣菜

肉粒酸豆角·····	(26)	麻辣拌茄泥·····	(33)
双椒炆雪菜·····	(27)	豆瓣烧丝瓜·····	(33)
酸菜冻豆腐·····	(27)	红油鲜毛豆·····	(34)
鱼香熘豌豆·····	(28)	鱼香熘玉米·····	(34)
鱼香炒生菜·····	(29)	红油鲜蚕豆·····	(35)
干煸四季豆·····	(29)	家常滑子菇·····	(36)
香辣四季豆·····	(30)	豆瓣灵芝菇·····	(36)
红油花椒芽·····	(31)	川椒炆葱头·····	(37)
香辣炆莲藕·····	(31)	香辣炆姜芽·····	(38)
鱼香炸藕盒·····	(32)	酸辣炆葫瓜·····	(38)

豆制品类

正宗麻婆豆腐·····	(40)	麻辣黑豆芽·····	(47)
家常烧豆腐·····	(41)	川椒炆豆苗·····	(47)
香辣豆腐煲·····	(41)	豆瓣鲜蚕豆·····	(48)
川味辣豆花·····	(42)	魔芋煮豆花·····	(48)
椒麻拌香干·····	(43)	宫保鲜蚕豆·····	(49)
陈皮炆腐竹·····	(43)	双椒黄豆芽·····	(50)
川椒干豆腐·····	(44)	黄豆酸豆角·····	(50)
鱼香豆腐丝·····	(44)	椒炒豌豆尖·····	(51)
红油拌熏干·····	(45)	西芹拌花仁·····	(51)
炒蚂蚁上树·····	(46)	怪味拌熏干·····	(52)
干椒炆银芽·····	(46)		

畜肉类

陈皮醉小排·····	(53)	糖醋辣小排·····	(53)
------------	------	------------	------

目 录

鱼香椒盐骨.....	(54)	豆瓣扒前肘.....	(72)
植椒蒸小排.....	(55)	香芋肥肠煲.....	(73)
红苕蒸小排.....	(55)	麻辣蒸肥肠.....	(74)
南瓜蒸小排.....	(56)	川椒肠血旺.....	(74)
白菜蒸小排.....	(57)	陈皮烧血旺.....	(75)
小排打边炉.....	(57)	宫保炒肥肠.....	(76)
香辣五花腩.....	(58)	怪味拌肺片.....	(76)
陈皮烧五花.....	(59)	正宗水煮牛肉.....	(77)
川椒腊五花.....	(59)	陈皮煨牛肉.....	(78)
正宗回锅肉.....	(60)	麻辣爆牛肉.....	(78)
冬菜辣蒸肉.....	(61)	干煸牛肉丝.....	(79)
萝卜连锅汤.....	(61)	红苕蒸牛肉.....	(80)
宫保炒肉花.....	(62)	牛腩一锅鲜.....	(80)
豆瓣扒猪脸.....	(63)	玉米烧牛腩.....	(81)
豆瓣烧响皮.....	(63)	白果烧牛腩.....	(82)
豆瓣烧黄喉.....	(64)	陈皮烧牛腩.....	(82)
泡椒焖猪手.....	(65)	当归烧牛腩.....	(83)
陈皮焖猪手.....	(65)	四川牛头方.....	(84)
糯米蒸猪手.....	(66)	酸辣牛筋羹.....	(84)
红油拌拱嘴.....	(67)	豆瓣烧牛筋.....	(85)
回锅炒拱嘴.....	(67)	家常牛鞭花.....	(86)
川椒炆耳丝.....	(68)	陈皮煨牛尾.....	(86)
川椒炆肚丝.....	(68)	豆瓣焖牛尾.....	(87)
正宗水煮肉.....	(69)	牛尾一锅鲜.....	(88)
宫保炒腰块.....	(70)	川椒炆百叶.....	(88)
陈皮炆腰片.....	(70)	汤爆牛百叶.....	(89)
腔骨打边炉.....	(71)	麻辣煮毛肚.....	(90)
麻辣酱腔骨.....	(72)	青麻椒毛肚.....	(90)

越吃越馋麻辣菜

拌夫妻肺片·····	(91)	蘸汁羊脊骨·····	(96)
陈皮炆毛肚·····	(92)	羊脊骨打边炉·····	(97)
川椒爆羊肉·····	(92)	麻辣爆羊肚·····	(97)
家常煨羊腩·····	(93)	川椒炆羊肚·····	(98)
豆瓣炆羊排·····	(93)	川味烧地羊·····	(99)
陈皮黄酒羊排·····	(94)	麻辣馋嘴兔·····	(99)
当归辣羊排·····	(95)	辣椒黄焖兔·····	(100)
川椒煨羊腱·····	(95)		

禽 肉 类

怪味白切鸡·····	(101)	陈皮烧湖鸭·····	(109)
陈皮焖仔鸡·····	(101)	麻辣拌鸭掌·····	(110)
麻椒烧仔鸡·····	(102)	陈皮烧鸭掌·····	(111)
仔鸡打边炉·····	(103)	陈皮炒鸭肝·····	(111)
川椒官保鸡·····	(103)	红油拌鸭胗·····	(112)
鲜橘爆笋鸡·····	(104)	川椒炆鸭肠·····	(112)
玉米烧仔鸡·····	(105)	湖鸭打边炉·····	(113)
板栗枣焖鸡·····	(105)	麻辣卤鸭头·····	(114)
糊辣姜汁鸡·····	(106)	陈皮炆鸽肚·····	(114)
山椒烧凤爪·····	(106)	陈皮醉乳鸽·····	(115)
陈皮爆鸡心·····	(107)	麻辣鹅肉锅·····	(116)
红油拌鸡肝·····	(108)	陈皮烧鹅肉·····	(116)
川椒炆鸡胗·····	(108)	飞龙打边炉·····	(117)
豆瓣黄酒鸭·····	(109)		