

目录

CONTENT



麻辣秘笈 [1]

麻辣小平鱼 [9]

麻辣小龙虾 [10]

麻辣烧牛腩 [12]

麻辣烧牛柳 [13]

麻辣烧鱼子 [14]

麻辣拌莲藕 [15]

麻辣毛血旺 [16]

家庭麻辣涮 [18]

麻辣脆皮肠 [20]

麻辣鱼皮煲 [22]

麻辣鲨鱼皮 [23]

麻辣烧嘎鱼 [24]

麻辣烧鸽肚 [25]

麻辣烧鲶鱼 [26]

麻辣炆蟹柳 [28]

麻辣炒笋鸡 [29]

麻辣炒鱼腩 [30]

麻辣三夹鱼 [32]

麻辣烧腐竹 [34]

麻辣炆耳丝 [35]

麻辣炒花螺 [36]

麻辣拌芦笋 [37]

麻辣烧平菇 [38]

麻辣炒腊肉 [39]

麻辣拌茄泥 [40]

麻辣豆花肠 [41]

蘸麻辣牛柳 [42]

麻辣蒜烧肠 [44]

麻辣芋肠煲 [45]

麻辣炖吊子 [46]

麻辣烧肥肠 [47]

麻辣牛头方 [48]

川椒麻辣鸡 [50]

苕粉麻辣鱼 [51]

豆花麻辣鱼 [52]

粉皮麻辣鱼 [53]

麻辣氽鱼片 [54]

怪味麻辣鸡 [55]

麻辣素腰花 [56]

麻辣烧魔芋 [57]

麻辣魔芋丝 [58]

麻辣茄子煲 [59]

麻辣猪手煲 [60]

麻辣葱爆肉 [61]

麻辣椒盐骨 [62]

麻辣拌土魷 [64]

麻辣墨鱼仔 [65]

麻辣鲢鱼片 [66]

麻辣炒花蛤 [67]

麻辣炒海蛸 [68]

麻辣脆泥鳅 [69]

麻辣脆皮鸡 [70]

麻辣酥鲫鱼 [71]

麻辣豆腐煲 [72]

五香麻辣鱼 [73]

麻辣烧鱼头 [74]

麻辣川豆花 [76]



- | | | |
|-------------|--------------|--------------|
| 麻辣油豆腐[78] | 麻辣蒜烧鳝[98] | 麻辣涮肥牛[120] |
| 麻辣酿豆腐[79] | 麻辣蒸鲜鲫[100] | 麻婆豆腐[122] |
| 麻辣炸带鱼[80] | 麻辣酸菜鱼[101] | 四川麻辣面[124] |
| 麻辣炸鲜鲫[81] | 麻辣鲜鲤鱼[102] | 麻辣味凉面[126] |
| 麻辣炸凤翅[82] | 麻辣烧鱼皮[103] | 麻辣汁水饺[128] |
| 麻辣黄秧白[83] | 麻辣烧划水[104] | 麻辣煮米粉[130] |
| 麻辣炆莲白[84] | 椒麻蒸鲜鱼[105] | 麻辣牛肚梁[132] |
| 麻辣炆青笋[85] | 麻辣姜汁鱼[106] | |
| 麻辣油麦菜[86] | 麻辣烧凤头[108] | |
| 麻辣四季豆[87] | 麻辣烧鸭翅[109] | |
| 麻辣荷兰豆[88] | 麻辣拌鸭掌[110] | |
| 麻辣炆西芹[89] | 麻辣盐水鸭[112] | |
| 麻辣炆鲜椒[90] | 麻辣鸭肉煲[113] | |
| 麻辣炆黄瓜[91] | 麻辣拌鸡胗[114] | |
| 麻辣爆蜗牛[92] | 麻辣鸡炖菇[115] | |
| 麻辣油焖虾[93] | 麻辣蘸鸭肠[116] | |
| 麻辣涮海蛭[94] | 麻辣炒切蟹[117] | |
| 麻辣芹炒鳝[96] | 麻辣一锅鲜[118] | |
| 麻辣烧鳝段[97] | 麻辣拌腰片[119] | |

麻 辣 秘 笈

Mi Ji

可以毫不夸张地讲，在我国不食辣味的人是不多的，有所不同的只是各自的食辣程度，“有浓有淡，有厚有薄，浓厚味辛，淡薄味轻，相互结合，因人而异，地域不同，之间有别”。尤其是在西南、西北、东北等地，辣味更是人们不可缺少之美味，他们的一日三餐，不管是早点小菜，还是中午大餐，或是晚饭小饮，每每都少不了辣味。当然，由于人们饮食习俗的不同，食辣风格风味又有着明显的差异，东北、西北一带只是单纯地食用辣味，而在西南地区，习惯于辣味之中添加些花椒，两料合一，共食其味，这也就是在中国烹饪中占有重要位置的“麻辣”口味。

“麻”是很好理解的，其调味品为花椒，在具体食用方法上又有花椒、花椒粉、椒盐之分。

而“辣”则异彩纷呈，品种之多，加工方法之不同，口味口咸之各异，风味风格之多样，可以说在中餐调味品中没有哪一种调料能超过辣。仅就辣椒而言，就有甜椒类型（微辣）、半辛辣类型（较辣）、辛辣类型（很辣）之分；就调味形式而言，则有干红辣椒、辣椒面、辣椒油、豆瓣酱、泡辣椒、辣椒糊、油泼辣子之不同。

人们对辣椒为什么会如此情有独钟呢？对辣味菜肴为什么又是那样喜食呢？除了早已为人们所感受到了的

“辣椒可以开胃，辣味可以下饭”以外，其实这里边还另有一个重要原因，即辣椒不但营养丰富，且有较强的“驱寒增热，止呕吐禁泻痢”之功效，对人体有明显的营养保健作用。

每百克辣椒含有蛋白质 1.6 克（比西红柿还多 0.7 克），脂肪仅为 0.2 克（中医界早就有适量食辣可以减肥之理论），碳水化合物 4.5 克（比西红柿多 2 克），钙 12 毫克，磷 40 毫克，胡萝卜素 1.65 克，维生素 105 毫克（居各种菜蔬维生素 C 含量之首）。

不知读者注意到没有，辣味在人们食用到一定程度时，很自然地就产生一种现象，这就是食客在获得美味的同时，还会津津冒汗，甚至是大汗淋漓之状。这是为什么呢？人们在食用辣椒时，那特有的辛辣气味不仅刺激了人体的味觉器官，同时又触及到了感觉器官，这也正是辣椒能够产生“越食越兴奋，越吃越开胃，越尝味越香，越用越上瘾”根本原因。这一特性与功用，他种味别是根本不可能具备的。

作为辣味味型中的主要菜肴口味，麻辣味别在中国饮食众多的美味之中，始终独树一帜。而且早已成为中国主体菜系“四川菜”的代表性、标志性之口味，“麻辣味美数川菜”，早已为业内业外所共识。

无论是菜肴的职业司厨者，还是家庭菜品的“兼职厨师”，都应该多少掌握一些麻辣菜肴的制作技艺。

1. 味型之定义

麻辣味是川菜中常见的一种味型，它以“麻辣”调味品为其主体口味，和其他种调料有机地相互结合，从

而产生出“口感浓厚，余味无穷”的菜肴味型。从某种意义上讲，麻辣菜已成为川菜化身。提到川菜，人们就以麻辣认可之；说到麻辣，人们会自然地想起了川菜。

在川菜中，麻辣味型和鱼香味型有着明显的不同之处，从味型字面上看，主要调料一目了然，麻味肯定是指花椒，辣味肯定是指辣味调料。从这点可以看出，麻辣味型是以主要调料名称来命名的菜肴味型。

2. 味型之构成

麻辣味所用的调味品以花椒和辣椒为主体，这是从广义上讲的。在菜肴的具体制作中，麻辣味需要哪些调料来调制呢？在选择菜肴调料时，要根据菜肴的具体要求和质量标准，尽量做到“料因菜异”，因为花椒、花椒粉、花椒油虽然都是麻味调料，都能产生出麻香之味别，但它们的口感是不一样的，在菜肴中所产生的味别更是有所不同。

对于辣味，这一特性就更加明显了。构成辣味的调料不单单是辣椒，而且还有诸多品种的辣椒复制品调料，它们的具体选择和运用，也是要做到“料随菜定”，因为各种辣味调料的辣味风格和特点是大不一样的，如有的菜肴用“干红辣椒”，有的菜肴用“郫县豆瓣酱”，有的菜肴用“油泼辣子”，有的菜肴用“辣椒油”，有的菜肴用“辣椒粉”，有的菜肴用“泡辣椒”。这些辣味调料的特点，都是需要司厨者去认真研究和准确掌握的。

以上所讲的花椒和辣椒两种调料，是构成麻辣味的主体调味品，两者缺一不可。然而，是不是仅仅有了这两种调料就能够调制出理想的、完整的麻辣口味呢？不

是的，还需要适当添加辅助调料，如香油、酱油、白糖、精盐、味精等。这些调料所产生的味别虽然没有麻辣两味那么明显和重要，但是如果缺少，也不能成为一种麻辣美味。

3. 味型之调制

麻辣麻辣，麻味居第一，辣味居第二。那么在口味的具体调制时，是不是麻味肯定要比辣味多，且又浓呢？其实不然，麻辣，只是人们的习惯称谓，若是照字面去调味，人们肯定是难以接受的。

所以说，在实际调味时，我们切切不可被味型名称的顺序所局限，和其他种味型相比，这是麻辣味型的特殊性。我们在确定麻辣味调料用量时，要反向调之：辣味居一，麻味次之。

菜肴食用形式有冷热之分，在具体调制时，所采用的具体方法也就不同。一般情况下，冷菜凉拌，采取“兑汁”的调制方法，把各种调料取来后，同时放在一起，调匀，使其相互溶解，各种调料味别融为一体，各显其味，该轻则轻，该重则重，该浓则浓，该淡则淡。而对于热菜烹制，这样的调味方法就不适宜了。麻辣味的热菜，以烧菜居多，所以，在放置调料时，不能像凉菜中那样一次性放入，有时需要分几次放入，因为有些调料不宜长时间在锅中烹制。

4. 味型之烹调

以两个例子说明麻辣菜肴的具体烹调方法：

一是凉菜中的“麻辣肚丝”。首先应把主要原料肚丝

的用量确定好，肚丝为 250 克（净熟肚丝，白汤煮熟即可）。再把主要调料“辣椒和花椒”的用量确定准确，辣味调料用适量含有辣椒渣子的辣椒油为宜，用量 40 克；麻味调料采用花椒面，其用量依辣椒油的用量而定，为 5 克（花椒面很干燥，用量较小）。最后确定辅助调料的用量，5 克白糖，5 克酱油，10 克香油和适量的精盐、味精、葱末等（这些辅助调料在麻辣味型的构成中，也是起着很重要的作用）。把这些调料的用量确定好以后，一齐放入碗中，调匀，浇在肚丝上，拌匀，也就可以了。

二是热菜中的“麻婆豆腐”。在川菜中，它是典型的麻辣味型菜肴。构成辣味的调料是四川郫县豆瓣酱和辣椒油，构成麻味的调料是花椒面（或是花椒油）。豆瓣酱、辣椒油要先于原料（豆腐）而入锅烹制，花椒面则待豆腐烧熟装盘后撒在上面（无需再入锅）。你看，这两种调料的放入有明显的差异，前后相差时间正好是烧制这个菜肴所用的时间。其他辅助调料，放入的时间虽然大体相同（只有味精是在豆腐将熟烧透后才放入锅中的），然而，放入的形式较凉菜却有所不同，不是一次性放入，而是“依次性”放入，先放豆豉，再放味精（勾芡前放入为最佳时间），最后勾入水淀粉。这种调料的放置顺序和放入时间，对于麻婆豆腐这样的菜肴，是达到质量要求的重要保障。

5. 味型调制时应注意的问题

正因为麻辣味型在热菜与冷菜的调味、烹制过程中，有那么多的不同之处，所以有许多具体问题是需要我们

注意的。麻辣味型虽然是以辣味和麻味调料为主体，但其辅助调料的作用也是不可忽视的，从作用上讲虽然没有那么明显，从用量上讲虽然没有那么多，从口味上讲虽然没有那么突出，但是，它们同样可以导致其主体口味的浓与淡、薄与厚、醇香与无味。

先说凉菜，所用的葱花量不大，但其特殊的辛辣芳香气味，足可以使麻辣味增添一种诱人的口感，但放入调味汁中的时间注意不要过早（这种时间是针对调味汁浇在原料上的时间而言），应以葱花放入汁中，立即浇于原料之上而食之为佳。若是葱花在调味汁中长时间浸泡，会产生出一种食者很不愿接受，有碍菜肴口味质量要求的腐葱之味。

精盐为咸味，在麻辣味型中起着底味和基础口味的作用。我们知道，除了甜味菜肴以外，咸味存在于任何菜肴口味之中，“味中咸为首”、“味中咸为本”是有深刻哲理的经验之谈。这里所讲的“为首”“为本”在中餐调味中，并不是说应以咸味为主，而是说咸味要“够”。在麻辣味型中，如果咸味不够，那么，其他种调料调制得再合适，在食用时也会有淡而薄的感觉。如果没有底味，味一入口，不时即失，人们常说的“这个菜怎么吃着吃着就没味了”，或“越吃越淡”就是这个道理。

这里有一点应该注意，就是在调制麻辣味时，酱油的用量一定要适中，它在味中的作用只用来调色，而全无调味之用途。所以说，在调放酱油时，只要是颜色够了，就不宜再放了。若是调味，用精盐比较合适，若是用酱油来调味，会使菜肴色泽较深，菜肴颜色上的特点

也就会因此而失掉了。

在制作热菜时，有些调料是要最后放入的，正如麻婆豆腐那样，花椒面是要待豆腐成菜，盛入盘中以后才放入的。实践证明，这样的放入时间选择是很有道理的，因为花椒面不宜在锅中“久时”烹制，这种调料不但能产生麻的味别，本身还固有一种芳香气味，这种香气极易蒸发和受热后起变化。如果花椒面在锅中长时间受热，只能光有麻味而香气全无。所以说，准确适宜的调料放入时间，是司厨者所不能忽视的，这是实践得出的真知。

6. 味型标准的自我检验

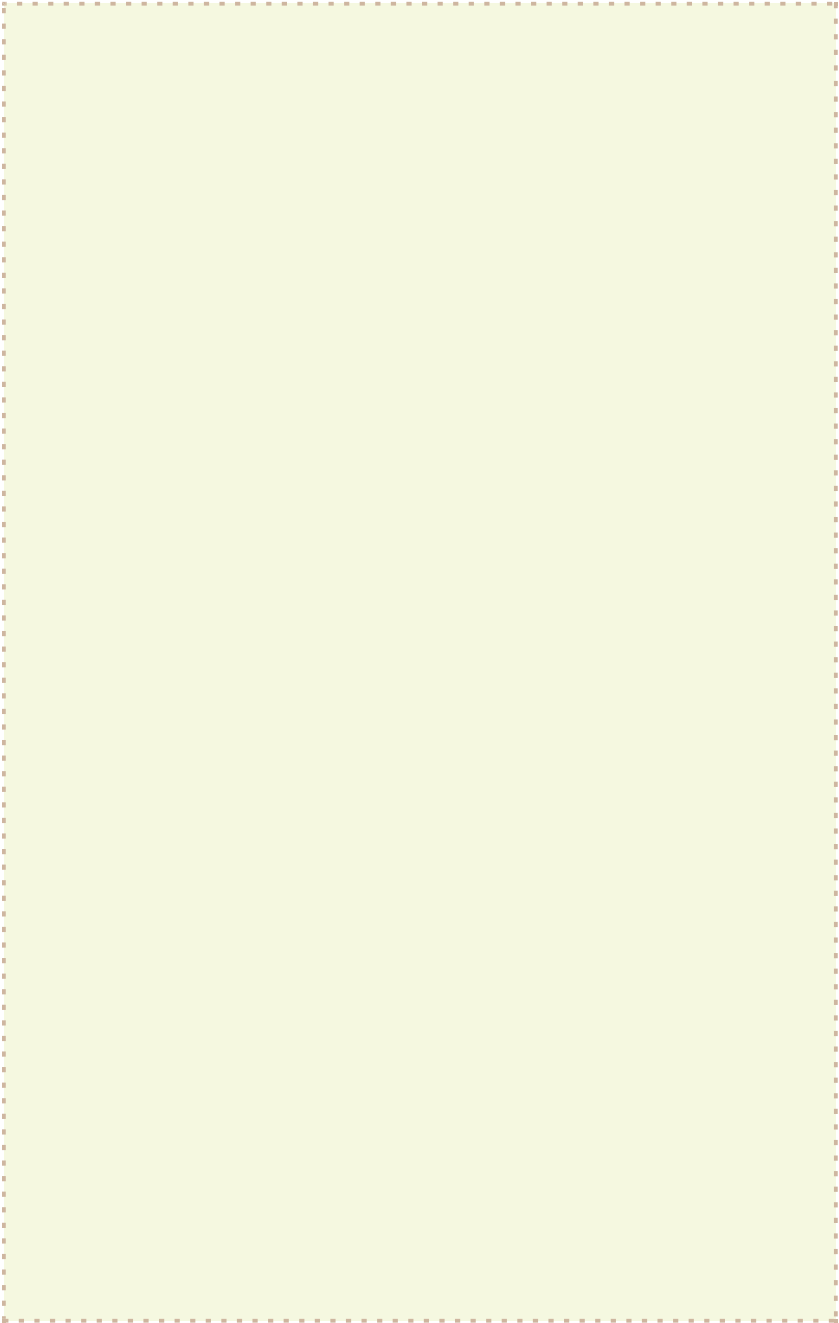
一个菜肴做完以后，一种口味形成以后，到底合不合菜肴质量要求，作为菜肴的制作者，我们自己是能够判断出的。司厨者可以根据自己对于菜肴的品尝口感，与菜肴的具体要求进行比较，是可以适当得出相对准确的结论的。因为菜肴的口味要求先于菜肴的制作而规定出来。麻辣味型的口感味别排列顺序为“麻辣咸鲜醇香”，那么我们在品评质量时，就应该按照这个口感要求去评之，入口时，首先给人的口感就应该是醇香之气味，过辣使人感觉“燥”，过麻使人难以接受，过咸使人无法食用，过薄则乏味。只要是基本上和口味要求相互吻合，也就可以了。

7. 味型之特点

当一款完整的麻辣味型的菜肴摆在我们面前，根据我们的“观、看、品、尝”，能够总结出什么样的特点呢？在颜色上，因为在调料中有辣椒油的，那么，色泽无

疑应是红亮的；在口味上，调料中以辣椒和花椒为主体，所以，口感首先应是辣味和麻味；辅料中有精盐、白糖、味精、香油、葱花等调味品，那么，其次的口感应为“咸鲜醇香”。

由此我们可以得出，麻辣味型菜肴的总体特点应该是：“色泽红亮，麻辣浓郁，咸鲜醇香”。



麻辣小平鱼

3人份

制作此菜需要 20 分钟

菜肴特点

此菜系以小平鱼为其主要原料，佐以干红辣椒、花椒合制而成。色泽红亮，汁浓味厚，口感酥嫩，入口化渣，咸鲜微辣回甜，为家庭少有佐酒下饭之美味。

用料

A 小平鱼 10 条，干红辣椒 5 只，花椒 1 茶匙，葱姜蒜共 60 克。

B 黄酒 1/2 杯，醋 1 汤匙，白糖 1 茶匙，鸡精 1 茶匙，精盐 1/2 茶匙，胡椒粉 1/2 茶匙。

制作

1 把鱼收拾干净，放入热油中炸制水分将干，捞出；辣椒切小节，葱姜蒜切片。

2 锅烧热，放入烹调油适量、辣椒、花椒、葱姜蒜同时下锅，煸炒出香味，烹入黄酒、醋，添入开水 1 杯，把鱼、精盐等调味品依次放入锅中，烧干，焖透，汤汁收稠即可。

厨
心
得

小平鱼市场有售，有鲜品和冷藏之分，热油炸透，小火慢烧，反之口感不易酥烂；麻辣之味越浓，菜肴风味越厚。

麻辣

小龙虾

MALA XIAOLONGXIA



麻辣小龙虾

3人份

制作此菜需要 20 分钟

菜肴特点

此菜系以鲜活小龙虾为其主要原料，佐以干红辣椒、花椒等调味品合制而成。色泽通红透亮，表皮酥脆，肉质洁白细嫩，麻辣咸鲜回甜，为家庭佐酒十分味美之佳肴。

用料

A 小龙虾 20 只，干红辣椒 25 克，花椒 1 茶匙，葱姜蒜共 75 克。

B 黄酒 1/2 杯，白糖 1/2 汤匙，鸡精 1 茶匙，精盐 1/2 汤匙，胡椒粉 1/2 茶匙，醋 1 汤匙。

制作

1 小龙虾吐净水，热水烫过；辣椒切小节，葱姜蒜剥净表皮，切片。

2 锅烧热，放入烹调油适量，辣椒、花椒、葱姜蒜同时下锅，煸炒出香味，放入小龙虾煸炒，至色泽金红，出香味，烹入黄酒，放入精盐等调味品，烧开，稍焖，汤汁收稠即可。

厨心得

小龙虾又称紫龙，应以鲜活为佳，市场有售，稍加吐水，稍焖，反之里面味薄；麻辣之味更要浓些，反之菜肴风味不浓。

麻辣烧牛腩

3人份

制作此菜需要 90 分钟

菜肴特点

此菜系以牛肉五花肋条为其主要原料，佐以四川郫县豆瓣酱、干红辣椒、花椒同制而成。色泽红亮，汁浓味厚，肉质酥烂，入口化渣、咸鲜麻辣，醇香不腻，为家庭牛肉菜肴难得之美味。

用料

A 牛腩 750 克，郫县豆瓣酱 1 汤匙，干红辣椒 3 只，花椒 1 茶匙，葱姜蒜共 60 克。

B 黄酒 1/2 杯，白糖 1 茶匙，鸡精 1 茶匙，精盐 1 茶匙，胡椒粉 1 茶匙，八角 3 只。

制作

1 牛腩适当切块，放入开水中稍煮，捞出，控干水分，葱姜蒜切片。

2 锅烧热，放入烹调油适量，豆瓣酱下锅，煸炒出香味，烹入黄酒，添入开水 2 杯，烧开后，稍煮，再用小漏勺把豆瓣酱渣子捞净，把牛腩、干红辣椒、花椒、八角、精盐等调味品依次放入锅中，烧开后，小火烧烂即可。

厨心得

牛腩也就是平常我们所见到的五花肋条，筋油相间，适宜烧炖；豆瓣酱更要温火温油炒出香味，其渣子捞净，取其口味；小火慢炖，肉要烧制酥烂，反之菜肴风味不浓。

麻辣烧牛柳

3人份

制作此菜需要 30 分钟

菜肴特点

此菜系以纯瘦牛肉为其主要原料，佐以干红辣椒、花椒等调味品合制而成。色泽红亮，汁浓味厚，肉质酥烂，食之化渣，咸鲜麻辣，回甜可口，为家庭十分味美佐酒下饭之佳肴。

用料

A 净牛肉 400 克，干红辣椒 6 只，花椒 1 茶匙，葱姜蒜共 60 克。

B 黄酒 1/2 杯，生抽 1 汤匙，白糖 1 茶匙，鸡精 1 茶匙，精盐 1/2 茶匙，胡椒粉 1/2 茶匙，香油 1 汤匙。

制作

1 牛肉切片，依次放入热油中炸至色泽深红，水分将干时捞出；辣椒切小节，葱姜蒜切片。

2 锅烧热，放入烹调油适量，辣椒、花椒、葱姜蒜同时下锅，煸炒出香味，烹入黄酒、生抽，添入开水 3/2 杯，把牛肉、精盐等调味品依次放入锅中，烧开后，小火烧透，汤汁收稠即可。

厨心得

牛柳为业内用语，意为极嫩之净肉，切片不宜过薄，反之易碎；水分炸制将干，再用汤汁烧制回软，汤汁收稠，反之菜肴味薄；辣椒更要温火温油炒出香味，反之菜肴有“生辣”之味。

麻辣烧鱼子

3人份

制作此菜需要 15 分钟

菜肴特点

此菜系以极鲜的鱼子为其主要原料，佐以郫县豆瓣酱、花椒面合制而成。色泽红亮，汁浓味厚，口感酥嫩，咸鲜微辣回甜，醇香适口，食之不腻，为家庭佐酒下饭少有之佳肴。

用料

A 净鱼子 400 克，郫县豆瓣酱 1 汤匙，花椒粉 1/2 茶匙，葱姜蒜共 50 克。

B 黄酒 1 汤匙，生抽 1 汤匙，白糖 1 茶匙，鸡精 1 茶匙，精盐 1/2 茶匙，胡椒粉 1/2 茶匙，水淀粉 1 汤匙。

制作

- 1 鱼子收拾干净，放入热油中稍炸，捞出；葱姜蒜切片。
- 2 锅烧热，放入烹调油适量，豆瓣酱、葱姜蒜同时下锅，煸炒出香味，烹入黄酒、生抽，添入开水 1 杯，烧开，稍煮，用小漏勺把豆瓣酱渣子捞净，把鱼子、精盐等调味品依次放锅中，烧开，小火烧透，勾入水淀粉，收稠，撒入花椒粉即可。

厨心得

鱼子市场有售，尤以黄鱼子为最佳，热油稍炸，反之菜中有腥味；豆瓣酱更应以温火温油炒出香味，去其渣子，只是取其味；汤汁宜收稠，反之菜肴味薄。