

无辣

编著/王巍

不欢

【答疑解惑之迷惑】
【健康吃辣多妙招】
【详解中国三大辣菜系】
【网罗全球辣菜】
【辣不怕的味蕾狂欢】



我的味蕾疯狂系列

无辣不欢

编著/王巍



CIS



湖南科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

无辣不欢/王巍编著. —长沙:湖南科学技术出版社, 2012
(我的味蕾狂欢系列)

ISBN 978-7-5357-7249-7

I. ①无… II. ①王… III. ①菜谱 IV.

①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第119724号

读者如有不明之处或需邮购, 请电话联系。

地 址: 长沙市湘湖路30号金泉公寓2-201

网 址: <http://www.yhcul.com>

长沙市越华文化传播有限公司 邮编: 410001

电 话: 0731-82183429

我的味蕾狂欢系列

无辣不欢

策 划: 越华文化

编 著: 王 巍

责任编辑: 吴新霞 戴 涛

编 委: 张 苗 杨湘梅 胡湘君 李文俊

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路276号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-84375808

印 刷: 长沙湘诚印刷有限公司印刷

(长沙市开福区伍家岭新码头95号)

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 6

版 次: 2012年12月第1版

2012年12月第1次

书 号: ISBN 978-7-5357-7249-7

定 价: 24.00元

(版权所有·翻印必究)

序言 Preface

时下年轻人最喜爱吃什么？答案总是五花八门，好像一两种口味很难将这些朝气蓬勃的年轻人给锁住。但若细心做一份问卷，会发现为这个群体所喜爱的菜几乎都围绕着这两种元素——“肉”、“辣”。爱吃爱欢腾，不仅要吃尽美味，更要吃出快乐和感觉。爱好重口味的年轻人又如何能割舍得下“肉”和“辣”在饮食生活中非比寻常的存在感呢？

肉的种类取之有各种，做法也v分得细致。本书选取其中最简单和容易上手的炒、烧、炖、煎、蒸等烹饪方式，搭配经典菜式，还有刺激您食欲的“美食记”和温馨实用的“贴食记”，绝对让您在品味美食之余，不仅能分享到可引起共鸣的美食体验，更能为您成为下厨的一把好手提供经验和指导。不同的烹饪方式能让您体味到肉类不同的质感，炒出来的肉滑嫩爽口，烧出来的肉汁水丰富，而炖出来的肉则松软细腻……还有许多不同的口感，就需要您自己下厨好好去品味了！其实有时候吃肉就跟结婚一样，“荤前”——我们要做好选择，不同季节吃肉有其对应的选择，在适当的时候选择适当的肉，这样不仅能满足口味的需要，还能满足身体的营养需求。同时，还要学会挑选优质的肉，这样才能让烹制的菜口味更加鲜美。其实很多爱吃肉的女孩都会担心因为油腻而发胖，这时，也应该要做好“荤后”的配合，本书提供了多种可以解除油腻的食品，让您这“荤”吃得有味而无腻。

除了肉类，还有辣味也可以让味蕾彻底狂欢起来。辣在五味中是对味觉刺激感最强烈的一种，爱吃辣的人甚至一顿菜缺辣都不行，而不能吃辣的却是一点辣都没法沾，如此可见，辣是集强烈的吸引力与排斥性于一体的，这也是它极其特别的一种品质吧！在中国，主要是川、湘、黔三省的人们吃辣的比较厉害，而其各自的辣又有不同的特点，同样一道辣味菜，三个地方都有各自的做法，其中有什么区别，也还是要您自己亲自去品鉴品鉴吧！“辣”既然这么招人喜欢，国外的辣味菜当然也不会少，本书也介绍了多款国外的辣味菜，让您在家里就能将全球的“辣”尝个遍。

听得快要流口水了吗？那就赶快行动，让味蕾立马狂欢起来吧！

目录 contents

PART 1

- 6 **辣之惑**
- 7 辣之诱惑
- 10 辣之迷惑
- 11 有几种人不能吃辣
- 12 如何解辣
- 13 如何去火
- 15 完美吃辣不“痘”留



PART 2

- 16 **三大菜系**
- 17 川菜
- 18 川菜辣文化
- 20 水煮牛肉
- 21 香辣排骨
- 22 花椒鸡丁
- 23 夫妻肺片
- 24 灯影牛肉
- 25 牙签牛肉
- 26 香辣蟹
- 27 冷锅鱼
- 28 酸辣鸡杂
- 29 香辣节节香
- 30 毛血旺
- 31 麻婆豆腐
- 32 麻辣土豆
- 33 山椒魔芋
- 34 虎皮青椒





- 35 泡椒凤爪
- 36 泡椒木耳
- 37 怪味鸡丝
- 38 爽脆鸭掌
- 39 麻辣腐丝
- 40 火爆田螺肉
- 41 **湘菜**
- 42 湘菜辣文化
- 44 农家小炒肉
- 45 剁椒蒸茄子
- 46 尖椒炒鸡腿
- 47 红椒酿肉
- 48 白辣椒炒肉
- 49 双椒蒸鱼头
- 50 酸辣腰花
- 51 麻辣牛肉条
- 52 酸辣凤翅
- 53 香辣香肠
- 54 口味虾
- 55 小炒河虾
- 56 尖椒皮蛋
- 57 湘西泡菜
- 58 麻辣腐竹
- 59 双椒炒鸡蛋
- 60 尖椒炒猪肝
- 61 泡椒牛肉
- 62 **黔菜**
- 63 黔菜辣文化
- 65 贵州辣椒
- 66 糟辣脆皮鱼



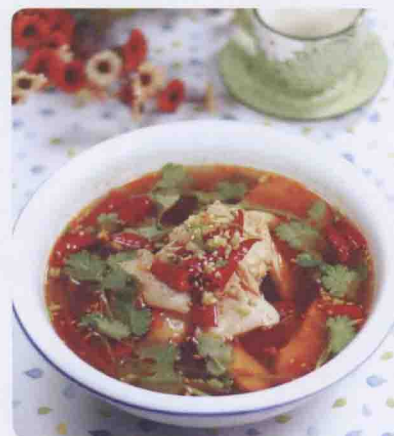


- 67 辣子鸡
- 68 宫保鸡丁
- 69 米豆腐

PART 3

70 全球爱辣

- 74 韩国辣白菜
- 75 韩国炒年糕
- 76 香辣秋刀鱼
- 77 墨西哥烧牛肉
- 78 泰式酸辣菠菜鱼
- 79 加拿大黑椒培根土豆丁
- 80 西班牙甜椒鸡
- 81 印度咖喱鸡



PART 4

82 辣碟菜

- 83 辣味碟
- 87 搭配菜式
- 88 五味黄瓜卷
- 89 卤猪脚
- 90 凉拌鱼皮
- 91 凉拌猪耳朵
- 92 白灼虾
- 93 日本寿司
- 94 凉拌三丝
- 95 东北水饺





我的味蕾疯狂系列

无辣不欢

编著/王巍



CIS

湖南科学技术出版社

序言 Preface

时下年轻人最喜爱吃什么？答案总是五花八门，好像一两种口味很难将这些朝气蓬勃的年轻人给锁住。但若细心做一份问卷，会发现为这个群体所喜爱的菜几乎都围绕着这两种元素——“肉”、“辣”。爱吃爱欢腾，不仅要吃尽美味，更要吃出快乐和感觉。爱好重口味的年轻人又如何能割舍得下“肉”和“辣”在饮食生活中非比寻常的存在感呢？

肉的种类取之有各种，做法也v分得细致。本书选取其中最简单和容易上手的炒、烧、炖、煎、蒸等烹饪方式，搭配经典菜式，还有刺激您食欲的“美食记”和温馨实用的“贴食记”，绝对让您在品味美食之余，不仅能分享到可引起共鸣的美食体验，更能为您成为下厨的一把好手提供经验和指导。不同的烹饪方式能让您体味到肉类不同的质感，炒出来的肉滑嫩爽口，烧出来的肉汁水丰富，而炖出来的肉则松软细腻……还有许多不同的口感，就需要您自己下厨好好去品味了！其实有时候吃肉就跟结婚一样，“荤前”——我们要做好选择，不同季节吃肉有其对应的选择，在适当的时候选择适当的肉，这样不仅能满足口味的需要，还能满足身体的营养需求。同时，还要学会挑选优质的肉，这样才能让烹制的菜口味更加鲜美。其实很多爱吃肉的女孩都会担心因为油腻而发胖，这时，也应该要做好“荤后”的配合，本书提供了多种可以解除油腻的食品，让您这“荤”吃得有味而无腻。

除了肉类，还有辣味也可以让味蕾彻底狂欢起来。辣在五味中是对味觉刺激感最强烈的一种，爱吃辣的人甚至一顿菜缺辣都不行，而不能吃辣的却是一点辣都没法沾，如此可见，辣是集强烈的吸引力与排斥性于一体的，这也是它极其特别的一种品质吧！在中国，主要是川、湘、黔三省的人们吃辣的比较厉害，而其各自的辣又有不同的特点，同样一道辣味菜，三个地方都有各自的做法，其中有什么区别，也还是要您自己亲自去品鉴品鉴吧！“辣”既然这么招人喜欢，国外的辣味菜当然也不会少，本书也介绍了多款国外的辣味菜，让您在家里就能将全球的“辣”尝个遍。

听得快要流口水了吗？那就赶快行动，让味蕾立马狂欢起来吧！

目录 contents

PART 1

- 6 **辣之惑**
- 7 辣之诱惑
- 10 辣之迷惑
- 11 有几种人不能吃辣
- 12 如何解辣
- 13 如何去火
- 15 完美吃辣不“痘”留



PART 2

- 16 **三大菜系**
- 17 川菜
- 18 川菜辣文化
- 20 水煮牛肉
- 21 香辣排骨
- 22 花椒鸡丁
- 23 夫妻肺片
- 24 灯影牛肉
- 25 牙签牛肉
- 26 香辣蟹
- 27 冷锅鱼
- 28 酸辣鸡杂
- 29 香辣节节香
- 30 毛血旺
- 31 麻婆豆腐
- 32 麻辣土豆
- 33 山椒魔芋
- 34 虎皮青椒





- 35 泡椒凤爪
- 36 泡椒木耳
- 37 怪味鸡丝
- 38 爽脆鸭掌
- 39 麻辣腐丝
- 40 火爆田螺肉
- 41 **湘菜**
- 42 湘菜辣文化
- 44 农家小炒肉
- 45 剁椒蒸茄子
- 46 尖椒炒鸡腿
- 47 红椒酿肉
- 48 白辣椒炒肉
- 49 双椒蒸鱼头
- 50 酸辣腰花
- 51 麻辣牛肉条
- 52 酸辣凤翅
- 53 香辣香肠
- 54 口味虾
- 55 小炒河虾
- 56 尖椒皮蛋
- 57 湘西泡菜
- 58 麻辣腐竹
- 59 双椒炒鸡蛋
- 60 尖椒炒猪肝
- 61 泡椒牛肉
- 62 **黔菜**
- 63 黔菜辣文化
- 65 贵州辣椒
- 66 糟辣脆皮鱼



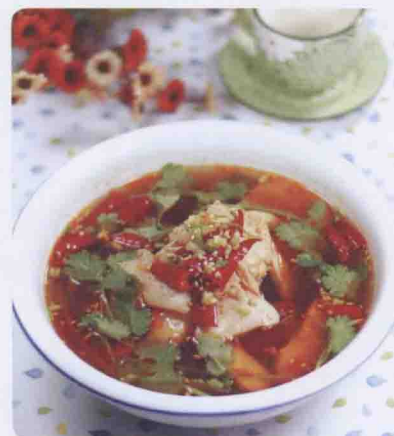


- 67 辣子鸡
- 68 宫保鸡丁
- 69 米豆腐

PART 3

70 全球爱辣

- 74 韩国辣白菜
- 75 韩国炒年糕
- 76 香辣秋刀鱼
- 77 墨西哥烧牛肉
- 78 泰式酸辣菠菜鱼
- 79 加拿大黑椒培根土豆丁
- 80 西班牙甜椒鸡
- 81 印度咖喱鸡



PART 4

82 辣碟菜

- 83 辣味碟
- 87 搭配菜式
- 88 五味黄瓜卷
- 89 卤猪脚
- 90 凉拌鱼皮
- 91 凉拌猪耳朵
- 92 白灼虾
- 93 日本寿司
- 94 凉拌三丝
- 95 东北水饺





辣之惑

PART 1

是否一听到辣就想要流口水，有时候辣的刺激就是那样直接。难以言明的浓香美味令它独具诱惑，而这又怎会是它的全部内容？除了带有刺激感的风味之外，它还有多种对抗疾病的功能，这也是它具有诱惑力的一个方面。但是，有些人对于这样具有诱惑力的辣，却常常会充满困惑：为什么我不可以吃辣？吃辣了会上火怎么办？也许，关于辣，我们要了解的还有许多。

辣之诱惑



许多人爱吃辣椒，那么，它的诱惑究竟在哪里？有人说，仅仅看辣椒的外形就十分喜欢，鲜艳的颜色，带着光泽，引人食欲；有人说辣椒的口感在所有食物中是独一无二的，辣椒肉吃起来不仅十分的脆爽，而且汁水也很足；那么就更不用说辣椒对味觉的刺激感了，虽然这种刺激会带来一些不适，但也没有一样食物能像辣椒一样怎么吃都不会觉得腻，让人欲罢不能。

其实吃辣也不仅仅是吃辣椒这么简单，许多菜也许你见不到辣椒，但也是辣味十足。辣可分为许多种类，有麻辣、香辣、酸辣、干辣等，食辣千百遍，保证能让你的味觉敏感度提升许多等级。



吃辣不仅能带来感官上的享受和愉悦，对身体也很有益处，下面就有吃辣的13个好处，好好了解一下，帮畏惧吃辣的你打上一记预防针吧！

好辣之徒，爱吃辣的13个理由：

1. 开胃消食。辣椒能促进消化液分泌，增进食欲。
2. 暖胃祛寒。《食物本草》中记载，辣椒能温暖脾胃，如果遇寒后出现呕吐、腹泻、肚子疼等症状，可以适当吃些辣椒。
3. 促进血液循环。中医学中指明辣椒具有一定的药性，能“除风发汗，行痰，除湿”。用现代医学解释，则是能促进血液循环，改善怕冷、冻伤、血管性头疼等症状。
4. 美容肌肤。辣椒能促进体内激素分泌，改善皮肤状况，不过也有因为体质的缘故吃辣后会长痘的，所以也要注意食辣。
5. 降脂减肥。辣椒素能加速脂肪分解，丰富的膳食纤维也有一定的降血脂作用。
6. 止痛散热。辣椒性温，能通过发汗降低体温，并缓解肌肉疼痛，因此具有较强的

解热镇痛作用。美国实验研究发现，辣椒素能减少传达痛感的神经递质，使人对疼痛的感觉减弱。

7. 抵抗癌症。辣椒素能加速癌细胞死亡，并且不会损害健康的细胞。

8. 保护心脏。经常吃辣椒可有效延缓动脉粥样硬化的发展。

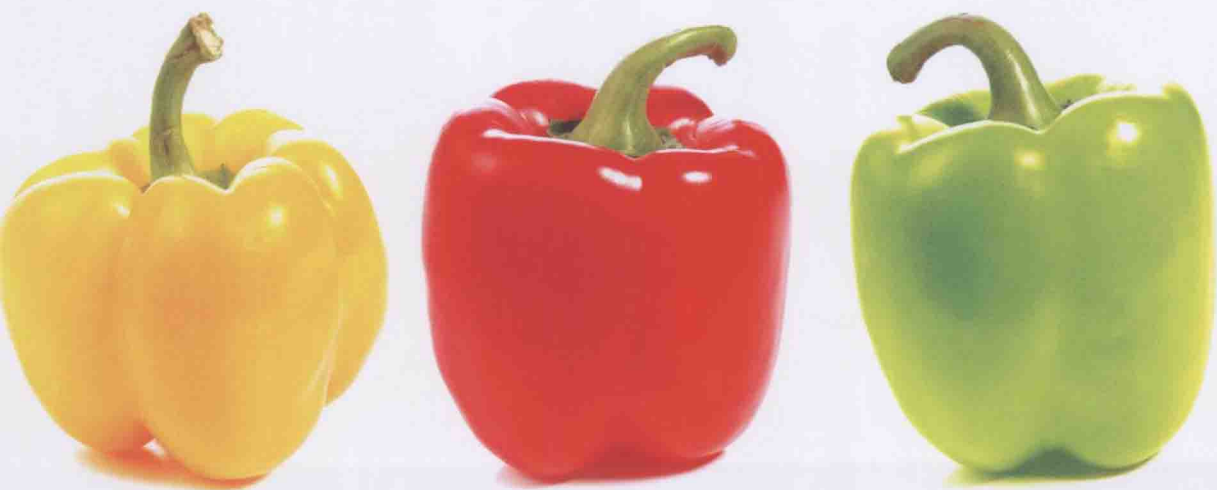
9. 降低血压。英国最新的动物实验发现，辣椒素能起到降低血压的作用。

10. 预防感冒。辛辣食物具有通肺利气、通达窍表、通顺血脉的“三通”作用。

11. 抵挡辐射。红辣椒、黑胡椒、咖喱等香辛料，能够保护细胞的DNA免受辐射破坏，尤其是伽马射线。

12. 助长寿。中医学认为辛辣食物既能促进血液循环，又能增进脑细胞活性，有助于延缓衰老。

13. 补充维生素C。辣椒中维生素C的含量在蔬菜中居第一位，多食辣椒可以充分满足人体所需的维生素C，有益于身体健康。



辣之迷惑

