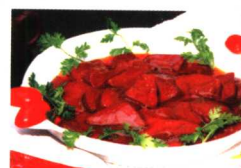


麻辣

美味秘笈



刘自华 解丽娟 著



MALA MEIWEI MIJI

秘烹一菜一格
笈调百菜百味



河北科学技术出版社

流行美味系列

麻辣

美味秘笈

刘自华
解丽娟
著

MALA MEIWEI MIJI



秘烹一菜一格
笈调百菜百味

河北科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

麻辣美味秘笈/刘自华,解丽娟著. —石家庄:河北科学技术出版社,2004

(流行美味系列)

ISBN 7-5375-2973-6

I. 麻... II. ①刘... ②解... III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 121017 号

流行美味系列

麻辣美味秘笈

刘自华 解丽娟 著

出版发行 河北科学技术出版社

地 址 石家庄市和平西路新文里 8 号(邮编:050071)

印 刷 河北新华印刷二厂

经 销 新华书店

开 本 889×1194 1/32

印 张 4.25

字 数 90000

版 次 2004 年 1 月第 1 版

2004 年 1 月第 1 次印刷

印 数 5000

定 价 18.00 元

<http://www.hkpress.com.cn>

目录

CONTENT



麻辣秘笈 [1]

- | | | |
|--------------|--------------|--------------|
| 麻辣小平鱼 [9] | 麻辣炆耳丝 [35] | 麻辣素腰花 [56] |
| 麻辣小龙虾 [10] | 麻辣炒花螺 [36] | 麻辣烧魔芋 [57] |
| 麻辣烧牛腩 [12] | 麻辣拌芦笋 [37] | 麻辣魔芋丝 [58] |
| 麻辣烧牛柳 [13] | 麻辣烧平菇 [38] | 麻辣茄子煲 [59] |
| 麻辣烧鱼子 [14] | 麻辣炒腊肉 [39] | 麻辣猪手煲 [60] |
| 麻辣拌莲藕 [15] | 麻辣拌茄泥 [40] | 麻辣葱爆肉 [61] |
| 麻辣毛血旺 [16] | 麻辣豆花肠 [41] | 麻辣椒盐骨 [62] |
| 家庭麻辣涮 [18] | 蘸麻辣牛柳 [42] | 麻辣拌土鱿 [64] |
| 麻辣脆皮肠 [20] | 麻辣蒜烧肠 [44] | 麻辣墨鱼仔 [65] |
| 麻辣鱼皮煲 [22] | 麻辣芋肠煲 [45] | 麻辣鲮鱼片 [66] |
| 麻辣鲨鱼皮 [23] | 麻辣炖吊子 [46] | 麻辣炒花蛤 [67] |
| 麻辣烧嘎鱼 [24] | 麻辣烧肥肠 [47] | 麻辣炒海蛰 [68] |
| 麻辣烧鸽肚 [25] | 麻辣牛头方 [48] | 麻辣脆泥鳅 [69] |
| 麻辣烧鲶鱼 [26] | 川椒麻辣鸡 [50] | 麻辣脆皮鸡 [70] |
| 麻辣炆蟹柳 [28] | 苕粉麻辣鱼 [51] | 麻辣酥鲫鱼 [71] |
| 麻辣炒笋鸡 [29] | 豆花麻辣鱼 [52] | 麻辣豆腐煲 [72] |
| 麻辣炒鱼腩 [30] | 粉皮麻辣鱼 [53] | 五香麻辣鱼 [73] |
| 麻辣三夹鱼 [32] | 麻辣氽鱼片 [54] | 麻辣烧鱼头 [74] |
| 麻辣烧腐竹 [34] | 怪味麻辣鸡 [55] | 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] | |

Figure 1. Schematic representation of the experimental design. The subjects were divided into two groups: the control group and the experimental group. The control group was divided into two subgroups: the control group and the control group. The experimental group was divided into two subgroups: the experimental group and the experimental group.

Mi Fi

可

“麻”

而“叛”

人们又

“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，麻辣菜已成为川菜的化身。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，都是需要厨师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，烧开，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。



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，烧干，稍焖，汤汁收稠即可。

大厨心得

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，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，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。