

豉椒

美味秘笈



刘自华 解丽娟 著



CHIJIAO 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

豉椒

美味秘笈

刘自华
解丽娟
著

CHIJIAO MEIWEI

江苏工业学院图书馆
藏书章



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

豉椒美味秘笈/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 7-5375-2979-5

I. 豉... I. ①刘... ②解... III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 121030 号

流行美味系列

豉椒美味秘笈

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



豉椒秘笈 [1]

豉椒烧蟹柳 [7]

豉椒烧面筋 [8]

豉椒荷兰豆 [9]

豉椒莲花白 [10]

豉椒蒸水蛋 [11]

豉椒爆耳丝 [12]

豉椒干豆腐 [13]

豉椒苦瓜肉 [14]

豉椒烧鱼肚 [15]

豉椒拌白肉 [16]

豉椒蒸肥肠 [17]

豉椒绍子面 [18]

豉椒油麦菜 [19]

豉椒三文鱼头 [20]

豉椒烧平鱼 [22]

豉椒炒凉瓜 [23]

豉椒爆翅尖 [24]

豉椒小龙虾 [26]

豉椒墨鱼仔 [27]

豉椒烧牛腩 [28]

豉椒烧鱼子 [29]

豉椒豆腐煲 [30]

豉椒烧肉皮 [31]

豉椒煸鲜椒 [32]

豉椒四季豆 [33]

豉椒蒸文蛤 [34]

豉椒炒腰花 [36]

豉椒烧海螺 [38]

豉椒烩鱼丸 [39]

豉椒烧鞭笋 [40]

豉椒炒腊味 [42]

豉椒油豆腐 [44]

豉椒烧鸡脚 [45]

豉椒烧粉皮 [46]

豉椒黄玉参 [47]

豉椒拌凉粉 [48]

豉椒烧豆腐 [49]

豉椒盐煎肉 [50]

豉椒烧芽豆 [52]

豉椒烧鸽肚 [53]

豉椒虎皮椒 [54]

豉椒炒银粉 [55]

豉椒西兰花 [56]

豉椒炒田螺 [57]

豉椒黄秧白 [58]

豉椒鸭血旺 [59]

豉椒烧蜗牛 [60]

豉椒炒腊肉 [62]

豉椒烧茄子 [64]

豉椒熘丝瓜 [65]

豉椒烧鲜鲫 [66]

豉椒烧腐竹 [68]

豉椒烧土鱿 [69]

豉椒拌凉面 [70]

豉椒墨鱼丸 [71]

豉椒牛鞭花 [72]

豉椒水毛肚 [73]

豉椒烧平菇 [74]

豉椒炒切蟹 [75]

豉椒炒皮丝 [76]



- | | | |
|---------------|---------------|---------------|
| 豉椒炒肉丝 [77] | 豉椒烧泥鳅 [103] | 豉椒烧鱼脯 [124] |
| 豉椒魔芋丝 [78] | 豆豉嫩牛柳 [104] | 豉椒烧鸡皮 [126] |
| 豉椒烧划水 [80] | 豉椒烧百叶 [105] | 豉椒炒鳝丝 [128] |
| 豉椒烧鸭掌 [82] | 豉椒牛肚梁 [106] | 豉椒烧牛肉 [130] |
| 豉椒烧猪手 [83] | 豉椒辣豆花 [107] | 豉椒烧天梯 [132] |
| 豉椒黄焖鸡 [84] | 豉椒烧牛筋 [108] | |
| 豉椒烧翅中 [86] | 豉椒一锅鲜 [109] | |
| 豉椒烧肥肠 [87] | 豉椒炒赤贝 [110] | |
| 豉椒毛血旺 [88] | 豉椒酸豆角 [111] | |
| 豉椒焖鱼头 [89] | 豉椒烧皮蛋 [112] | |
| 豉椒烧鲤鱼 [90] | 豉椒花仁鸡 [113] | |
| 豉椒烧鸭肠 [92] | 豉椒木须肉 [114] | |
| 豉椒烧螺片 [93] | 豉椒焖虾丸 [115] | |
| 豉椒烧笋鸡 [94] | 豉椒烧凤头 [116] | |
| 豉椒素什锦 [96] | 豉椒炒鸡胗 [117] | |
| 豉椒烧茭白 [97] | 豉椒烧二冬 [118] | |
| 豉椒蒸带子 [98] | 豉椒爆羊肚 [119] | |
| 豉椒黄腊杆 [100] | 豉椒烧玉笋 [120] | |
| 豉椒蒸鲶鱼 [101] | 豉椒烧魔芋 [121] | |
| 豉椒烧黄鳝 [102] | 豉椒烧五花 [122] | |

豉 椒 秘 笈

主 编 王 建 强 副 编 王 建 强

Mi Ji

随着人们饮食观念的改变，返璞归真已经成为一种新的饮食时尚，与以往那些正宗正派的菜肴味型相比，又出现了以大众口味为基础，以普通人食用为目的的家常味型（这里的家常为泛指，而非川菜中的“家常”）。这些极为普通化的家常味型和家常菜很有生命力，有些口味从专业的角度来看，已经为众多的食者所接受和认可，有的甚至已形成了规模，填补了传统菜肴口味口感的空白，“豉椒味型”就是其中的突出代表。

1. 味型之成因

在务实观念的影响下，人们对于饮食的追求也发生了不以职业司厨者主观意识为转移的变化，除了有着悠久历史传统的正宗正派的菜肴口味外，人们渴望在菜肴的制作与食用上有新鲜感，对一些虽传统但又有些“土气”的调料产生兴趣。“豆豉”正是在这种全新的饮食发展变革中方被人们重新认识和食用的。以往的烹饪观点，作为菜肴口味调制的传统调味品，豆豉一向被放在“辅料辅味”位置上，而且它的调味作用也不是那么明显的。本文所要介绍的，当今深受人们喜食的“豉椒味型”较

前相比，无论是从味型的口味口感上，还是味型的实际运用范围上，都发生了意想不到的变化。

和“酱汁味型”中的面酱一样，豆豉的食用也有着悠久的历史，尤其是在农村，人们早就用豆豉来调剂口味，因为它的制作和“酱”很相近，在民间有“有酱就有豆豉，会做酱必会做豆豉”之说。其实，豆豉带有浓郁的酱香味，其成味的程度也和酱几乎没有什么明显的差异。正是由于豆豉具备了“浓香醇厚”的口味，用它与其他调味品共调一菜以后，产生“余味无穷，食而不忘”的效果，从而使豆豉成为新型家常菜肴不可缺少的调味佳品。

2. 味型之用料

我们知道，中餐菜肴是十分注重口味调剂的，这早已成为菜肴食用价值的体现方式。作为家常味型菜肴的制作，也同样如此，而且从某种意义上讲，又不同程度地增加了新的饮食观点和尝试，离大众化的口味更近了。

“豉椒”作为家常菜肴的新型口味，从它的用料上来看，还是比较简单的。“豉”在这里专指豆豉，“椒”在这里特指鲜绿尖椒。但在品种选择上，又不是那么简单的。

豆豉的品种按产地分，就有东南沿海人们喜食的“阳江豆豉”，有北方人喜食的“京味豆豉”，有西南地区人们喜食的、四川所产著名的“永川豆豉”。从菜肴调味的具体实践来看，永川豆豉是更为合适的，色泽褐而不

黑，味浓而不燥，形整而不碎，口感醇而不咸，且香而不腐，所有这些都是他种豆豉所不能相比的。

鲜绿的尖椒，在具体的品种选择上也是较为讲究的，应以色泽鲜绿、椒肉厚实、辣味较浓者为佳，这是由豉椒味型的特点来决定的。实践告诉我们，适当的香辣味是豉椒味型所不能缺少的，没有辣味的“豉香”人们不愿接受。所以说，豆豉和辣椒是豉椒味型的两种主体调味品。

除了主体调味品，与其他味型的调制一样，同样需要他种调料进行辅助调剂，因为完整的菜肴口味仅靠豆豉、辣椒的调制是远远不够的，如精盐的“咸味”，味精的“鲜味”，胡椒粉的“鲜辣味”，黄酒的“醇香味”等都是此味型所不能缺少的。

作为味型的辅助调料，大蒜也是不可以少的，在火候的作用下，大蒜的辛辣之味和他种调味品进行了有机的融合，使菜肴增添了人们所向往的“醇香”口感，这早已成为不争的事实。所以说，在制作豉椒味型的菜肴时，笔者提醒您，蒜是必不可少的。

3. 味型之烹调

一款菜肴的完整制作，受着多种因素的制约，刀功、火候、调制就是三个主要因素。我们着重谈一下口味的调制。大家都知道，中餐菜肴的食用价值从某种意义上讲，主要是通过口味来显示的。然而，是不是调味品完好无缺地备好，菜肴就可以调制得那样味美了呢？实践告诉我们，不是的。因为在火候的作用下，调味品要

发生质的变化，也就是平常我们所讲的“由生变熟”，这时口味口感的浓度要随之减低，如果是调制不当，虽然调料是放够了，但菜肴未必就能够食出美味（其实这也正是中餐菜肴制作的技术难度之所在）。这里存在着一个受热时间长短的问题，也就是业内所讲的“调味顺序”。调味顺序掌握得正确与否，直接关系到菜肴质量的形成。我们以“豉椒蒸鲩鱼”为例，介绍一下豉椒味型的烹调方法：

把鱼收拾干净，擦干水分，豆豉和尖椒同切粒状，葱姜蒜也同样切末；锅中适量放入烹调油，烧温热，把豆豉、尖椒、姜蒜同放锅中，慢炒至酥香，烹入黄酒，放入适量的精盐、味精、胡椒粉和白糖，炒匀熟透，均匀地撒在鲩鱼上，蒸熟，撒入葱末，适量浇入热油。

4. 味型调制时应注意的问题

正如前文所讲，没有火候的作用，调味品就难以调味。每一种调味品在菜肴制作过程中，准确无误地把握其火候，从来就被业内人士认为是菜肴制作的关键性环节。豉椒味型的调制，在这方面更为明显。这是因为豆豉和辣椒作为调味品，有其特殊的性质。

先说豆豉。无论是从口味上，还是从口感上看，它和酱都是十分相似的。所以说豆豉在调味时应注意两个问题：一是必须炒熟，二是不能炒焦。我们知道，豆豉是属于酱香类的调味品，在具备“醇香”口味的同时，又带有一定的“生酱”口味，如果这种生酱味道不能在火候的作用下得到转化，那么，整体口味是不可能产生

醇香效果的。菜有生酱口味，是因为豆豉没有完全被炒熟，内含水分过多，“生酱生豉”之味还没有充分得到“散失”。豆豉下锅以后，切记要用温热的油慢慢煸炒（油过热，会炒焦糊），只要有“油泡”冒起，司厨者本人能闻到豉香也就说明火候已是合适了。有人惟恐豆豉炒制不熟，担心出不了香味，认为火候过一些总比欠火要好，而有意延长炒制时间（业内称之为过火）。实践告诉我们，这样做是不足取的，因为火候稍过，就很容易炒焦。适量的水分是某些调味品之所以有其味别的重要保障，失去了应有的水分，也就等于没有了味别来源。如果豆豉所含水分完全被炒出，呈“焦”的状态，那么，豉香之味又是从何而来呢？

再谈辣椒。和豆豉一样，辣椒也有口味的两重性，一是香辣味，二是生辣味。如果火候适当，生辣味得到转化并消失，而香辣味就会生成。那么，如何才能使生辣口味转化和改变呢？实践告诉我们，只有把辣椒炒熟，香味才会随之产生。辣椒下锅时的油温同样要温些（和豆豉同时下锅），只要是司厨者能够闻到有“香辣”味溢出也就可以了。这里同样要注意辣椒体内的水分不宜完全被炒干，因为失去了水分的鲜辣椒，同样是不会有鲜嫩香辣口味的。

5. 味型之特点

一款菜肴做完以后，其质量标准与特点司厨者自己就能够感觉出来的。这是因为豆豉是黑褐色的，在调味时又适量加入了黄酒、酱油，这实际上也就构成了菜肴

的主体色泽；豆豉的醇香酱浓调制成了菜肴的主体口味；又有鲜辣椒的调入，以及白糖、胡椒粉、味精的调入，鲜香之味很浓郁。所以，豉椒味型菜肴的特点就是：“色泽红亮，醇香微辣，咸鲜味厚，可口不腻”。

鼓椒烧蟹柳

3人份

制作此菜需要 20 分钟

菜肴特点

此菜系以鲜嫩蟹柳为其主要原料，佐以豆豉和鲜绿尖椒合制而成。色泽清新，口感细嫩，咸鲜微辣，鼓香浓郁，食之不腻，为家庭佐酒下饭少有之佳肴。

用料

A 蟹柳 15 只（节状），鲜绿尖椒 2 只，永川豆豉 1 汤匙，大蒜瓣 5 只。

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

制作

1 蟹柳取出，切条；尖椒去籽切粒，豆豉剁细，大蒜切粒。

2 锅烧热，放入适量烹调油，豆豉、尖椒、蒜同时下锅，煸炒出香味，烹入黄酒、生抽，添入开水 1/2 杯，放入蟹柳、白糖等调味品，烧透，勾入水淀粉，烧稠即可。



鼓椒在这里特指豆豉和鲜绿尖椒，尤以纯正永川豆豉为佳，温油炒出香味，过火易糊，欠火则有“生酱”之味；蟹柳又称蟹足棒，市场有售，直接可以制菜，受热时间不宜过长。

豉椒烧面筋 3人份 制作此菜需要 20 分钟

菜肴特点

此菜系以泡软了的面筋为其主要原料，佐以肉末、豆豉和鲜绿尖椒合制而成。色泽红亮，汁浓味厚，肉末酥香，咸鲜微辣回甜，豉香浓郁，食之不腻，为家庭下饭难得之美味。

用料

A 泡软的面筋 40 只，猪肉末 75 克，永川豆豉 1 汤匙，鲜绿尖椒 2 只，大蒜瓣 5 只。

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。

制作

1. 面筋挤干水分，豆豉剁细，尖椒去籽切粒，大蒜切末。
2. 锅烧热，放入烹调油适量，肉末下锅，煸至水分将干，放入尖椒、豆豉、蒜末同时煸炒，待出香味，烹入黄酒、生抽，添入开水 1 杯，把面筋、白糖等调味品依次放入锅中，烧透，汤汁收稠即可。

厨心得

面筋市场有售，切一小口温水泡软，但应挤干水分再烧，反之菜肴味薄；豆豉要温火温油炒出香味，欠火有“生酱”之味，过火则又焦苦；肉末水分要煸干，反之口感不酥；汤汁宜稠，调味宜厚，反之菜肴味薄。

豉椒荷兰豆

3人份

制作此菜需要 15 分钟

菜肴特点

此菜系以鲜嫩荷兰豆为其主要原料，佐以永川豆豉和鲜绿尖椒合制而成。色泽清新，爽目怡人，口感脆嫩，咸鲜微辣，醇香可口，食之不腻，为家庭佐酒下饭少有之佳肴。

用料

A 鲜嫩荷兰豆 400 克，永川豆豉 1 汤匙，鲜绿尖椒 2 只，大蒜瓣 5 只。

B 黄酒 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 茶匙。

制作

1 荷兰豆收拾干净，放入开水中稍烫，捞出，控干水分；豆豉剁末，尖椒去籽切粒，大蒜切末。

2 锅烧热，放入烹调油适量，豆豉、尖椒、蒜末同时下锅，煸炒出香味，烹入黄酒、白糖等调味品，放入荷兰豆炒匀，淋入香油即可。

大厨心得

荷兰豆较为鲜嫩，受热时间不宜过长，反之口感软绵则菜肴无风味；豆豉应以正宗的永川豆豉为佳，更要温火温油炒出香味，反之豉香不浓；尖椒辣味越浓，菜肴风味越厚。

豉椒莲花白

3人份

制作此菜需要 20 分钟

菜肴特点

此菜系以鲜嫩莲花白为其主要原料，佐以永川豆豉、鲜绿尖椒、糖醋味汁合制而成。色泽红亮，汁浓味厚，口感脆嫩，咸鲜微辣，酸甜味美，食之不腻，为家庭佐酒下饭少有之佳肴。

用料

A 鲜绿莲花白 600 克，豆豉 1 汤匙，鲜绿尖椒 2 只，大蒜瓣 5 只。

B 黄酒 1 汤匙，生抽 1 茶匙，白糖 1 汤匙，醋 1 汤匙，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 莲花白收拾干净，适当切块；豆豉剁细，尖椒去籽切粒，大蒜瓣切末；再把黄酒、生抽等调味品和水淀粉同放碗中，对汁调匀。

2 锅烧热，放入烹调油适量，莲花白放入锅中，小火煸炒至断生盛入漏勺中，沥干水分。

3 锅烧热，放入烹调油适量，豆豉、尖椒、蒜末同放锅中，煸炒出香味，烹入对好的汁，炒熟，放入莲花白，炒匀即可。

厨心经

莲花白也就是圆白菜，应以个小鲜绿者为佳，受热时间不宜过长，保其脆嫩；豆豉炒出香味，反之菜中有“生酱”口味；尖椒辣味越浓，菜肴风味越厚。

豉椒蒸水蛋

3人份

制作此菜需要 20 分钟

菜肴特点

此菜系以鸡蛋为其主要原料，佐以豉椒味汁合制而成。色泽清新，爽目怡人，口感细嫩，入口软绵，咸鲜微辣，酱香浓郁，清淡味美，食之不腻，为家庭用饭难得素食之美味。

用料

A 鸡蛋 5 只，永川豆豉 1 汤匙，鲜绿尖椒 2 只，青蒜 30 克。

B 黄酒 1 汤匙，生抽 1 茶匙，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 鸡蛋打散，和 1/2 杯凉开水同放碗中，搅拌均匀，倒入深盘中，文火蒸熟；豆豉剁细，青蒜择净切末。

2 锅烧热，放入烹调油适量，豆豉、尖椒同放锅中，炒出香味，烹入黄酒、生抽，放入白糖等调味品，炒匀，淋入香油，放入青蒜，浇入盘中即可。

厨心经

水蛋也就是蒸蛋羹，用火宜文，时间不宜过长，细腻如膏，切勿出蜂眼，反之口感老化；豆豉更要切制极细，炒制酥香，反之菜中有“生酱”口味。

豉椒爆耳丝

3人份

制作此菜需要 20 分钟

菜肴特点

此菜系以熟的猪耳朵为其主要原料，佐以豉椒味汁和鲜绿青蒜合制而成。色泽红亮，清爽怡人，口感脆嫩，咸鲜微辣回甜，豉香浓郁，醇香可口，食之不腻，为家庭佐酒下饭之佳肴。

用料

A 熟猪耳 1 只，鲜嫩青蒜 100 克，豆豉 1 汤匙，鲜绿尖椒 2 只。

B 黄酒 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 猪耳切丝，青蒜择净切段，豆豉剁细，尖椒去籽切粒。
- 2 锅烧热，放入烹调油适量，豆豉、尖椒同时下锅，煸炒出香味，烹入黄酒，放入耳丝、白糖等调味品炒匀，放入青蒜，稍炒，淋入香油即可。

厨心悟

猪耳朵熟品为佳，以外购为宜，去除油脂口感才不腻。**旺火快炒，一气呵成**；耳丝受热时间**不宜过长**，反之口感不脆；青蒜即熟为佳，反之菜有异味。