

川味

麻辣菜

主 编 潘胜林

四川科学技术出版社



川

味 CHUANWEI MA LA CAI

麻辣菜



四川科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

川味麻辣菜/潘胜林主编. - 成都:四川科学技术出版社,2004.1(2004.2 重印)

ISBN 7-5364-5431-7

I.川… II.潘… III.菜谱-四川省
IV.TS972.182.71

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 106877 号

川味麻辣菜

主 编 潘胜林
责任编辑 李宗昌 侯矶楠
封面设计 朱晋蓉
版面设计 朱晋蓉
责任校对 王 勤 翁宜民
责任出版 邓一羽
出版发行 四川科学技术出版社
成都盐道街 3 号 邮政编码 610012
开 本 850mm×1168mm 1/32
印张 7.375 字数 160 千 插页 14
印 刷 四川新华印刷厂
版 次 2004 年 1 月成都第一版
印 次 2004 年 2 月成都第二次印刷
印 数 3 001-6 000 册
定 价 14.00 元

ISBN 7-5364-5431-7

■ 版权所有·翻印必究 ■

■ 本书如有缺页、破损、装订错误,请寄回印刷厂调换。

■ 如需购本书,请与本社邮购组联系。

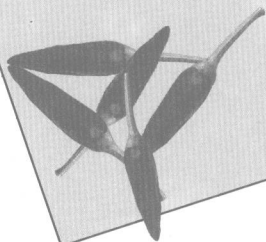
地址/成都市盐道街 3 号

邮政编码/610012

主编 潘胜林

编委 彭 霞 潘 高 王 远
张 凡 李东升 何 志

摄影 朴子善 金享哲 柳 元
田 园 何志辉



前 言

麻辣味，顾名思义就是指麻辣与其他调味品，调制成的复合味，也是川菜烹饪中较为广泛运用的一种基本味。随着生活的提高，把川菜中脍炙人口的麻辣味，注入新的活力，这也是时代的需要，更是人们关注的事。本书在既保留传统又有所创新上，针对不同层面人对麻辣味的需求，编著了这本书。为了便于读者的需求和了解，下面从三个方面来对麻辣味进行简略概述。

1. 麻辣味在选用辣味方面，所运用的原料：郫县豆瓣酱、辣子酱、麻辣酱、鲑酱、辣椒籽、干红辣椒面等。麻味原料：花椒油、干花椒、鲜青花椒等。

以上的调味原料，它们所含辣味与麻味的不同，所调制后烹制的味型也各有轻重和差异。

2. 通过对调味料的认识，进一步充分发挥不同原料调味品的特点，可以调制出，如麻辣酱香味、麻辣清香味、麻辣脂香味、麻辣酸香味等味型。

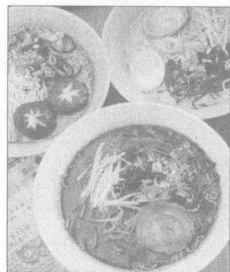
3. 通过本书，你可以从不同的麻辣味中，选择你所能接受的味型，进行烹制菜肴。如，年轻人对麻辣需用量大，菜肴的麻辣味鲜明；老年人、儿童对麻辣的需要较小，菜肴就趋于清淡素雅。还有北方人、南方人对麻辣的需要也有不同的要求和变化，等等。

另外，麻辣味不仅能增进食欲，还有能除湿、驱寒、增暖、健胃、行血、消瘀、导滞等功能。

目录

CHUANWEI MALA CAI

- 1 麻辣鲜鱿
- 2 刺瓜螺片
- 3 花生拌海参
- 4 皮蛋拌鲜墨
- 5 青椒海螺片
- 6 鱿鱼椿丝
- 7 麻辣鲍片



- 8 腰果兔丁
- 9 麻辣酥皮鳅鱼
- 10 山椒胗花
- 11 麻辣毛肚卷
- 12 脆皮排骨
- 13 耳根三丝

- 14 香菜牛肉
- 15 麻辣牛肉丝
- 16 椿芽拌烧鹅
- 17 刺瓜环喉
- 18 麻辣脆鳝
- 19 麻辣脆肚丝
- 20 咸蛋肚丁
- 21 麻辣蚰子
- 22 红椒墨鱼丝
- 23 嫩笋鸡丁
- 24 脆皮鸡丁
- 25 田螺花仁
- 26 麻辣耳丝
- 27 麻辣排骨肠
- 28 麻辣酥鱼
- 29 麻辣海底
- 30 手撕银粉
- 31 鸡丝粉皮
- 32 麻辣耗儿鱼



- 33 子龙脱袍
- 34 香烤鱼柳
- 35 酥脆牛片
- 36 辣麻泡猪尾



- 37 鸡丝凉面
- 38 脆皮斑指
- 39 换柱鸡翅
- 40 虾仁拌荞凉粉
- 41 牙签兔丁
- 42 麻辣豆腐干
- 43 麻辣小黄鱼

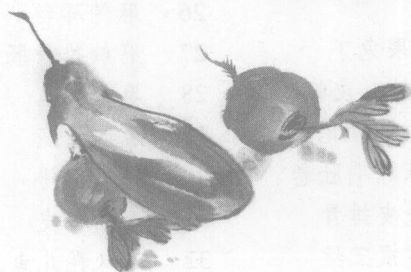


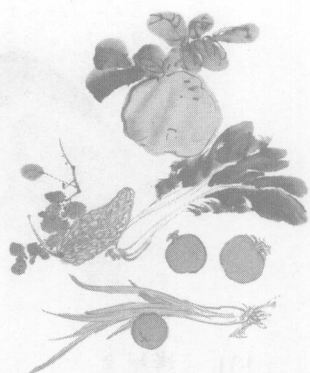
- 44 麻辣脆肠
- 45 麻辣鸭肠
- 46 酥皮兔串
- 47 烧燻羊肉
- 48 麻辣鹌鹑
- 49 香菜拌牛杂
- 50 灯影牛肉
- 51 火爆鲜鱿
- 52 铁板焗蛭
- 53 麻辣蟹
- 54 糍粑肉蟹

- 55 红袍鲍鱼
- 56 蟹黄鱼翅
- 57 清炒河虾仁
- 58 白果虾球
- 59 红蚝鱼肚
- 60 虾子大乌参
- 61 七星刺参
- 62 干贝烧板栗
- 63 青椒鲜贝
- 64 红椒河鳗
- 65 西芹螺片
- 66 野椒扒刺参



- 67 铁板鲜鱿
- 68 冬菇虾仁
- 69 香辣串烧螺
- 70 红椒爆海螺
- 71 麻辣脆皮虾
- 72 花仁河虾
- 73 清蒸活鲍鱼
- 74 双椒带子
- 75 蚝椒带子

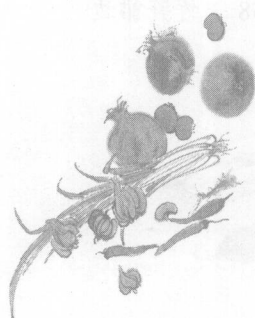


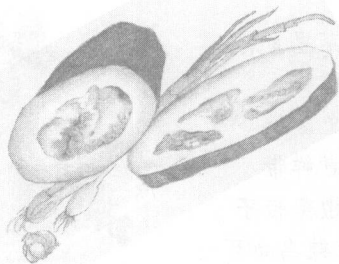


- | | | | |
|----|-------|-----|--------|
| 76 | 麻辣蘸汁蟹 | 95 | 儿菜墨鱼仔 |
| 77 | 金椒麻蟹 | 96 | 生煎虾 |
| 78 | 辣麻青口 | 97 | 爆象牙蚌 |
| 79 | 红椒珧柱 | 98 | 水煮鲜带 |
| 80 | 三色鱼翅 | 99 | 鲜椒蒸带子 |
| 81 | 蘸汁扇贝 | 100 | 麻辣乌鱼蛋 |
| 82 | 鸡腿扒扇贝 | 101 | 圣果龙虾 |
| 83 | 辣椒鱼肚 | 102 | 麻辣浇汁鲜鱿 |
| 84 | 蚝辣鱼肚 | 103 | 麻辣伊面龙虾 |



- | | | | |
|----|--------|-----|--------|
| 85 | 红汁鱼肚 | 114 | 鲍鱼美菌 |
| 86 | 麻辣海瓜子 | 115 | 麻辣烘蚝 |
| 87 | 麻辣爆海虾 | 116 | 麻辣鱼片 |
| 88 | 炆蟹 | 117 | 麻辣水鱼 |
| 89 | 火爆虾仁 | 118 | 麻辣白鳝块 |
| 90 | 猪手乌参 | 119 | 卷筒石斑 |
| 91 | 红辣大蟹 | 120 | 麻辣鳙鱼肥肠 |
| 92 | 豆椒酱青蟹 | 121 | 兰花鱼云 |
| 93 | 青椒焗蟹 | 122 | 鱼子煎蛋 |
| 94 | 麻辣蛤蜊水蛋 | 123 | 鲜椒沙尖鱼 |
| | | 124 | 麻辣鲳鱼 |
| | | 125 | 炒鱼面 |
| | | 126 | 桑拿三文鱼 |
| | | 127 | 榨菜焗鳝丝 |
| | | 128 | 粉蒸鳝段 |
| | | 129 | 水煮鳝 |
| | | 130 | 炆椒鳗鱼 |

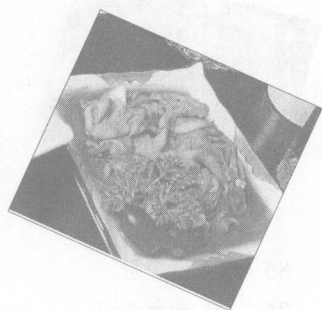




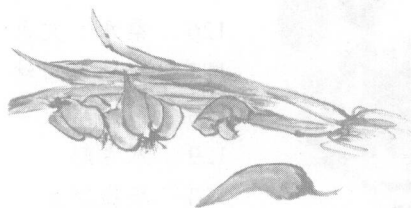
- 131 烤鲑鱼
- 132 鲑辣椒蒸鱼
- 133 麻辣鳝鱼卷
- 134 脆皮鱼夹
- 135 叫化子鱼
- 136 软皮炒鱼
- 137 香椒小黄鱼
- 138 翡翠鳊鱼
- 139 鲑椒鱼凤
- 140 血旺角角鱼
- 141 盆盆鱼虾
- 142 口口鱼
- 143 水鱼煲
- 144 干椒鱼

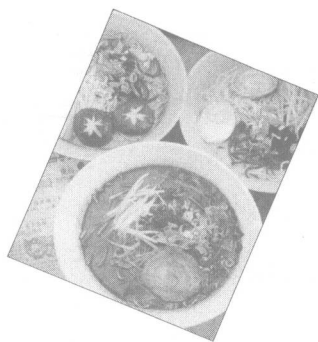
- 145 麻辣泥鳅
- 146 扣鱼
- 147 银鱼排骨
- 148 麻辣酥鲫鱼
- 149 干椒旱蒸鱼
- 150 彩椒爆鱼丁
- 151 千张锅鱼
- 152 米辣蒸鲳鱼
- 153 火烧麻辣鱼饼
- 154 贵妃鱼柳
- 155 东坡鱼
- 156 小米煎鱼
- 157 比目鱼排
- 158 竹笋裙边

- 159 泡泡裙边
- 160 滑杆鱼片
- 161 双椒煸鸡
- 162 麻辣四件
- 163 太白仔鸡
- 164 大千鸡翅
- 165 三色鸡米
- 166 麻辣焖仔鹅
- 167 牙签鸭柳
- 168 麻辣鸭舌



- 169 官爆鸭肠
- 170 沙锅鸭掌
- 171 芋儿鹌肉
- 172 干煸鹌脯
- 173 飘香乳鸽
- 174 尖椒爆乳鸽
- 175 八珍焖鸭

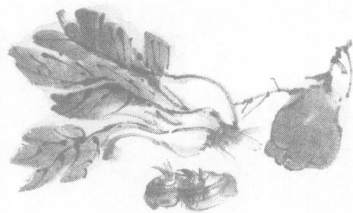




- 176 生煎鸡饼
- 177 生煨土仔鸡公
- 178 干笋焖鸡块
- 179 麻辣牛筋
- 180 橙香牛排
- 181 咖椒牛柳
- 182 麻辣海底
- 183 麻辣牛杂汤
- 184 香水牛肉
- 185 干椒牛肉
- 186 孜然羊肉
- 187 串烧羊肉
- 188 麻辣酱羊
- 189 麻辣陈皮狗肉
- 190 花椒狗肉
- 191 香麻兔丁
- 192 麻酱兔
- 193 酱竹兔块
- 194 宫爆兔丝

- 195 香水兔
- 196 麻辣骆峰
- 197 野菌淋骆片
- 198 萝卜蹄筋
- 199 青椒煸肥肠
- 200 红袍排骨
- 201 旱蒸麻辣肚
- 202 爆炒小肚
- 203 麻辣全肘
- 204 豆尖淋腰花
- 205 扣舌片
- 206 肥肠鸭血
- 207 巴嘴香
- 208 爆心丁
- 209 红皮金脚
- 210 麻辣酥排骨
- 211 麻辣脑花
- 212 小辣蹄筋
- 213 炒双耳
- 214 红麻猪血
- 215 麻辣脆豌豆

- 216 西芹雪芋丝
- 217 麻辣薯条
- 218 炆芦笋
- 219 芋儿豆腐
- 220 麻辣酸竹荪
- 221 七彩牛肝菌
- 222 麻辣素熊掌



- 223 麻辣粉丝
- 224 牛粒青豆
- 225 金菇麻三丝
- 226 青椒炒豆干
- 227 青椒玉米条
- 228 豆豉青椒



麻辣鲜鱿

CHUAN WEI TE SE CAI CONG SHU

原料

鲜鱿鱼 200 克 红辣椒油 30 克 花椒油 5 克 花椒面 4 克
葱白 20 克 精盐 4 克 味精 2 克 生抽酱油 8 克 麻油 2 克
香醋 3 克

制作

1. 将鲜鱿鱼撕去外膜软骨，洗净，切成 5 厘米长、0.2 厘米厚的片，放入沸水锅中烫煮后捞出，晾凉。葱白洗净，斜刀切成 2 厘米长的片。
2. 将葱白片放入干净小碟盘中，上面放上鱿鱼片。
3. 取小碗，放入白糖、精盐、生抽酱油、香醋，将白糖、精盐搅化，再加入红辣椒油、花椒油、味精、麻油搅匀，浇入菜上，撒上花椒面即成。

特点

麻辣咸香，鲜嫩爽口。

厨师叮咛

鲜鱿鱼入沸水锅烫时火要旺，以断生为佳，不宜久烫。



原料

发好的海螺 200 克 红辣椒油 35 克 花椒面 5 克 精盐 4 克 特鲜酱油 12 克 味精 2 克 葱白颗 10 克 麻油 20 克 香醋 2 克

制作

1. 将发好的海螺片搓洗干净,切成 0.2 厘米厚、5 厘米长的片,放入沸水锅中烫断生后捞出,晾凉。盘内装入葱白颗,上面放入螺片。

2. 取碗放入精盐、特鲜酱油、香醋,将精盐搅化,加麻油、红辣椒油、花椒面拌匀,淋在螺片上,拌匀即成。

特点

香脆嫩鲜,麻辣味美。

厨师叮咛

醋不宜加得过重,回味有醋味为佳。

刺瓜螺片

CHUAN WEI TE SE CAI CONG SHU

花生拌海参

CHUAN WEI TE SE CAI CONG SHU

原料

水发海参 300 克 炒花生仁 150 克 葱白 20 克 红辣椒油 40 克 花椒油 3 克 花椒面 2 克 生抽酱油 16 克 白糖 5 克 精盐 8 克 姜片 12 克 味精 3 克 油酥豆豉 12 克

制作

1. 将水发海参去肠、泥沙洗净,入沸水锅内加料酒、葱白、姜片余煮两次捞出,晾凉,切成 1 厘米大小的丁。葱白切颗。炒花生仁去衣。

2. 取盆放入精盐、白糖,加生抽酱油、油酥豆豉搅匀,再放红辣椒油、花生油、味精、花椒面、水发海参、炒花生仁、葱白颗拌匀,装入盘中即成。

特点

麻辣糯嫩,脆酥鲜香。

厨师叮咛

海参一次要煮除去异味,晾凉后再切。



原料

鲜墨鱼仔 300 克 皮蛋 1 个 红辣椒油 35 克 麻油 20 克
精盐 6 克 花椒面 5 克 生抽酱油 10 克 香醋 4 克 香菜节
15 克 味精 3 克

制作

1. 将鲜墨鱼仔撕去外膜、墨斗洗净，入沸水锅氽烫后捞出，晾凉。皮蛋去壳洗净，切成米粒状。
2. 取碗放入皮蛋粒、精盐、生抽酱油、香醋搅匀，加红辣椒油、麻油、花椒面、味精搅和均匀，加鲜墨鱼仔、香菜节拌匀，装入盘内即成。

特点

嫩鲜麻辣，皮蛋味香。

厨师叮咛

鲜墨鱼仔要洗净，烫时火旺，水要宽。

皮蛋拌鲜墨

CHUAN WEI TE SE CAI CONG SHU

青椒海螺片

CHUAN WEI TE SE CAI CONG SHU

原料

鲜海螺肉 200 克 青尖辣椒 100 克 鲜花椒 6 克 精盐 3 克 生抽酱油 15 克 香醋 4 克 麻油 20 克 葱白末 12 克 味精 3 克 白糖 2 克 豆豉 6 克 精炼油 20 克

制作

1. 将鲜海螺肉切成 0.2 厘米厚的片，投入四成热的油锅滑熟，捞出晾凉。青尖辣椒去蒂洗净，切成颗粒。

2. 锅内放少许精炼油，下青尖辣椒颗、豆豉、鲜花椒煸炒香，起锅入碗，加精盐、白糖、生抽酱油、香醋、麻油、葱白末、味精搅匀，放海螺片拌匀，装入盘即成。

特点

清香麻辣，嫩鲜脆爽。

厨师叮咛

青椒去净籽，海螺肉要片得薄厚一致。



原料

水发鱿鱼 300 克 嫩香椿 100 克 油酥泡红辣椒茸 30 克
精盐 2 克 花椒油 6 克 白糖 3 克 味精 5 克 麻油 20 克
葱白 15 克 酱油 8 克

制作

1. 将水发鱿鱼洗净,切成二粗丝。嫩香椿去蒂,洗净,切成 3 厘米长的节,分别入沸水锅氽断生,捞出晾凉。葱白切末。
2. 盆内放入白糖、精盐、酱油、油酥泡红辣椒茸、味精、葱白末搅匀,下水发鱿鱼丝、嫩香椿节、麻油、花椒油拌匀,入盘即成。

特点

麻辣鲜爽,香椿味浓厚。

厨师叮咛

氽香椿时用旺火,水要宽,断生即可。

鱿鱼椿丝

CHUAN WEI TE SE CAI CONG SHU

麻辣鲍片

CHUAN WEI TE SE CAI CONG SHU

原料

鲜鲍鱼肉 200 克 鲜花椒油 10 克 红辣椒油 50 克 精盐 4 克 味精 3 克 麻油 200 克 葱白 20 克 蚝油 15 克 香菜末 12 克

制作

1. 将鲜鲍鱼肉洗净,切成 0.1 厘米厚的片,入沸水锅烫熟捞出,晾凉。葱白洗净,切成薄斜刀片。
2. 取碗放入精盐、蚝油、味精搅化,加鲜花椒油、红辣椒油、葱白片、麻油、香菜末、鲜鲍鱼肉拌匀,装入盘内即成。

特点

鲜嫩脆爽,麻辣清香。

厨师叮咛

鲍鱼入沸水锅烫时,不宜久煮,否则肉质易变老。