



大师家常菜

顶级烹饪大师教做家常菜
国内第一套 不可错过

❖ 千缕的“辣”味 万般的“麻”情

麻辣诱惑

刘正良◎著



一点就通
一学就会

轻松易上手

上海科学普及出版社



图书在版编目(CIP)数据

麻辣诱惑/史正良著. —上海:上海科学普及出版社, 2006.12

(大师解密家常菜)

ISBN 7-5427-3583-7

I. 麻… II. 史… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第126746号

责任编辑:张帆

大师解密家常菜 麻辣诱惑 史正良 著

出版发行:上海科学普及出版社
(上海中山北路832号 邮政编码:200070)

<http://www.pspsh.com>

印刷:北京市雅彩印刷有限责任公司
(北京市朝阳区十八里店老君堂A区 邮政编码:100023)

经销:新华书店上海发行所

开本:16开(787×1092)

印张:5.25

字数:50千字

版次:2006年12月第1版 2006年12月第1次印刷

书号:ISBN 7-5427-3583-7/T·S·208

定价:19.80元

如发现印刷质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。



大师家常菜

M 麻辣诱惑

ALA YOUHUO

史正良◎著



上海科学普及出版社



序

史正良先生



- 国家级高级烹调技师
- 国家职业技能鉴定中式烹调专家
- 餐饮业国家一级评委
- 全国烹饪大赛评委
- 世界厨联国际评委
- 美国中餐厨师联谊会顾问
- 中国烹饪协会副会长
- 四川省烹饪协会副会长
- 四川名厨联谊会会长
- 中国烹饪大师
- 全国技术能手

近些年，美食类书籍如雨后春笋一般繁茂起来，特别是面向大众的家常风味食谱书，有些书不见得能教授读者那些独到的烹饪技艺，甚至不存在太高的难度，力求渲染“做菜全不费功夫”以增加读者的购买力，导致有心按图索骥还原传统名菜的读者无从下手，未免成了美中不足的地方。

其实家常菜囊括了南北口味，集百家之大成，各个菜系的影子都有，可吃之物甚多。老百姓家中的菜，特别注重实际，不搞华而不实。再加上下厨的人尚处五谷不分的阶段，做出的菜也不太能谈得上精致和营养。为此，单从厨具、食材上翻着花样革新，远没有扎扎实实学点烹饪基本功来得重要。

由我编撰的食谱书不在少数，当我写完这篇序，不禁更加感慨：写做菜，再没有比平易近人更重要的宗旨了。

熊四智

这是一套别致的菜谱。它的别致，在于打破了术语太专，程序呆板，语言生硬的常见菜谱的写作框框，独辟蹊径，从菜肴的制作技术入手，就一个个菜的材料变化、口味变化，及营养、人文典故，娓娓道来，既实用又实在，生动而活泼，很耐看。

这是一套普及烹饪科普的家庭菜谱。史正良大师的这一套菜谱，在普及烹饪科学知识上下了不少功夫，在每个菜的“大师一点通”或“食材小故事”中，给读者提供了鲜活的烹饪科普知识和营养科普知识，很管用。

我想，若是人们读到了这样新颖的菜谱，并创造性地用于家庭烹饪实践中，千百万家庭的菜肴制作水平，必然会大有提高，饮食生活质量会大大提高，随之而来的是人们的健康水平也会大大提高。



烹饪教授

中国食文化研究会理事

四川民俗学会理事

范姝岑

“史老爷子”是个认真又苛求完美的人。甫进家门，他就催着我向他交待整体的构想。内容的“含金量”我不担心，毕竟大到全国烹饪大赛，小到摆个家宴，不管遇到任何窘状，你都能从他口中寻得一个妙法子。但让一位从事了40余年烹饪事业、编撰过大量专业类工具书的大师，突然改变语言习惯，转为用轻松、亲切的口吻来进行书面表达，我想这并不是一件随便就能办到的事。可偏就这一点对家常食谱来说分外重要。为此我准备了一些大众食谱，希望能帮他整理出一条思路。老爷子先是思村良久，简单地问了我几句话，跟着就起身回到书房。我也没去打扰他。

因为工作，我习惯晚睡晚起。第二天刚起床，就见老爷子拿着手稿，问我意见。无可否认，那是我看过的最最丰富、到位的菜谱文字！绝非我等非专业人士所能企及。后来得知，这份初稿是他忙活了一早上才完成的。那段时间，不适应电脑写作的老爷子从早到晚进行着“纯手工作业”，连鬓角都被老花镜磨破了，如今仍可见一个深色的疤。老爷子让我很不舍，也很感动，同时也对他的敬业精神肃然起敬。



资深媒体人

本书策划：范姝岑



CONTENTS



6 麻辣菜肴的幕后功臣

辣爽凉菜

- 8 椿芽白肉
- 10 口水鸡
- 11 麻辣豉鱼
- 12 麻辣鱼鳞
- 13 豆豉带鱼
- 14 麻辣牛肉干
- 16 烧拌冬笋
- 17 青椒拌皮蛋
- 18 冷炆青笋
- 19 红油香干
- 20 老干妈拌马齿苋
- 21 酸辣拌三样
- 22 鱼香青元
- 24 蒸面拌鲫鱼
- 25 花椒牛蛙

- 26 水豆豉拌腰片
- 28 蕨粉拌鹅肠
- 29 凉粉海螺
- 30 虾仁四棱豆
- 32 三丝拌海蜇

火辣热菜

- 34 回锅素鲍鱼
- 35 青椒炒蕨苔
- 36 椒香肥牛
- 38 牙签牛肉
- 39 泡菜烧魔芋
- 40 橙壳粉蒸鸡
- 42 爆炒毛肚
- 43 嫩子豆花

热辣火锅干锅

香辣小吃

- 44 太白醉虾
- 45 鸭血烧鳝鱼
- 46 旱蒸回锅肉
- 48 凉粉海参
- 49 炆锅鱼片
- 50 浇汁豆腐
- 51 水煮泥鳅
- 52 麻辣蟹
- 54 麻婆豆腐蟹
- 56 泡椒墨鱼仔
- 57 川西乡村鸡
- 58 老干妈蒸带子
- 60 麻辣蚕蛹
- 61 川式剁椒鱼头
- 62 三椒炒田螺

64 家庭麻辣火锅底料制法

- 65 羊肉火锅
- 66 串串毛肚火锅
- 68 田螺芋儿干锅仔
- 69 泡菜豆花火锅
- 70 干锅仔鸡
- 72 干锅土龙虾
- 73 啤酒鸭火锅
- 74 冷锅鱼

- 76 麻辣素春卷
- 76 鸡丝荞面
- 77 四川凉粉
- 77 红油水饺
- 78 麻辣烫
- 78 火锅牛肉粉
- 79 酸辣粉
- 79 担担面



润心甜品

- 80 西米苦瓜羹
- 80 水果小汤圆
- 81 雪梨苡仁羹
- 82 银耳南瓜羹
- 82 冰糯枇杷羹
- 83 姜汁冰粉



麻辣菜肴的幕后功臣



川菜自古以来就有着得天独厚的自然条件。巴山蜀水既有山珍野味，鱼虾蟹鳖，又有四季不断的新鲜蔬菜，各种笋菌，还有品种繁多，质地优良的种植调味料和酿制调味料。其实食材都是配角，麻辣的主角是调料。正是以下的调味料，为川式烹饪提供了变化味型的良好物质基础。

辣椒油

由辣椒粉、花椒、植物油等炸制而成，是许多正宗川菜必备的一味调料。辣椒油能解腻除腥，还能刺激胃液分泌，增进食欲，帮助消化。用来做家常凉拌菜、做蘸料、拌面也十分美味。

做法：辣椒粉、花椒放在耐高温的容器中，将植物油烧至冒热烟状关火，取其一半油缓缓倒入容器中，中途不断搅拌，待另一半油凉至三四成热时，再倒入容器中拌匀即可。油量以把辣椒粉全部淹没为准。这就是正宗的四川辣椒油。

红油

红油很容易买到，是用来提味、增色的调料，可直接入菜。红油也可以DIY，虽然配料比辣椒油多了一点，但是并不难买。辣椒粉可在任意一间大型超市里买到，鸡粉也可用味精和盐替代。

做法：用一块干净纱布把花椒、芝麻包住，缝起来；将240克辣椒粉放入碗中，用鸡粉调味；锅内倒入500毫升油，烧至八成热，下葱花、姜末爆香，迅速转小火，放入花椒芝麻的布包，烧出香味即可起锅，趁热冲入辣椒粉中即可。做好的红油务必要密封。

蚝油

由在加工牡蛎时煮剩下的汤，经浓缩后炼制而成。蚝油用途非常广泛，烹制蔬菜、肉类、禽类、水产类等食物时，无论炒菜、炖肉、腌菜、煮面、蘸食，均可用蚝油来佐味。风味相当独特。值得一提的是，蚝油不仅能使菜肴更加可口，还能进一步提高其营养价值。因此深受人们的喜爱。市面上可以看到的蚝油，一般使用玻璃瓶包装。

虾油

以新鲜的虾为原料，经腌渍、发酵、熬炼而成的调料。市面上分别可以买到玻璃瓶、塑料瓶以及袋装的。虾油有一种特殊的香味，咸而不涩，鲜而不淡，可以作蘸料、拌凉菜，还适用于炒、



烧、烩、炸、熘等菜肴。虾油以色泽暗红、透明、无杂质、香味浓为上等品。

香油



由被称为“油料作物皇后”的芝麻烘焙炒制而来的“植物油脂国王”的香油起源于我国。适合为凉拌菜、汤羹菜、汤卤菜等增香，起到画龙点睛的作用。人们喜欢香油的味道，像拌黄瓜、木须汤、馄饨、饺子蘸汁等，就是其中的代表。另外，香油不但对口腔溃疡、牙周炎、喉咙发炎等症状有显著的改善功效，还可以起到很好的润肠作用。

味精



四川人的生活中几乎少不了它，无论做汤、凉拌、腌渍、吃面、火锅、吃海鲜都有味精的芳踪。味精又名味素，是一种食品增鲜剂，更是家庭常备的调味料。最初的味精从海藻中提取出来，现在的味精均为工业合成品，你在全国各地都能买到它。使用味精用量不宜过大，一般人每天摄入量不应超过6克。烹饪菜肴时，务必最后再添加味精，以免味精因过热而产生毒素。

豆瓣酱



胡豆、鲜辣椒、面粉等食材发酵而成的调味品，有较重的辣味，却朴实而香醇。用它来爆炒、红烧、清蒸或炖煮的家常菜，不仅色、香、味俱全，还显得格外正宗。

豆豉



豆豉源于我国，为常用的传统发酵食品。适用于炒青菜、煨豆腐、烧肉、焖鱼，愈煮愈香，且营养丰富。现在市面上有许多以豆豉为主料，配以其他调料制成的花色豆豉调料，如豆豉、辣椒、蒜、野山椒、香油等调配而成的蒜香豆豉辣椒酱，既可用于烹饪，也可拌入面或米饭里直接食用。

泡椒



川菜中特有的调料。色泽红亮、辣中带酸、香气十足。泡椒凤爪、泡椒牛蛙等菜少了它味道就不对，鲜醇浓厚的口感，令人难以忘怀。泡椒是种百搭调料，只要加点创意，还能发展出更多烹法。

醪糟



醇香清甜的醪糟，是一种补气活血的甜酒，距今已有数百年的历史。醪糟与川菜的关系之密切，仅仅排在花椒与干辣椒之后，位列三甲。夏季吃醪糟做的菜有生津止渴的作用。

花椒



有人说它是“川菜之魂”，无论红烧、卤制、凉拌、泡菜，其间最重要的调料就是花椒。花椒位列“十三香”之首，可以去除肉类的腥气，从而改变菜品的味型。

青花椒



若调料中也存在流行元素，那么青花椒就是当红小生了。青花椒香气诱人，剔透碧绿，清香纯麻，实相极好，只是较难保存。一煮起来，青花椒有一股犹如青柠、茉莉般的香，实为烧菜的首选。

荜拔



胡椒科植物，多产于云南、广东，含胡椒碱、棕榈酸等有效成分。中医学认为，荜拔性味辛热，能温中散寒，止泻止痛。可用于治疗因饮食生冷肥腻或久病失于调养所致的呕吐、腹泻及腹痛。其症状以腹部发凉、四肢寒冷为主要特征。



爽利清新

椿芽白肉

香椿芽

材料

猪肉(后腿二刀肉)400克,香椿芽150克,
莴笋1根

调料

甜酱油、辣椒油各1大匙,蒜泥3大匙,盐、
味精各适量

做法

- 1 猪肉刮洗干净,煮至八成熟,关火,再泡一下,使汤汁浸入肉内,捞出,斜刀片成长薄片。
- 2 香椿芽汆烫,去根,横切成粒;莴笋洗净,去皮,切成长薄片,加少许盐拌匀,滗去水分,铺在盘底,再将肉片码放在笋片上。
- 3 甜酱油、盐、味精、蒜泥、辣椒油对匀,淋在肉片上,最后撒上香椿芽即成。



大师一点通

香椿芽不但营养价值高,还是一种可以持久保鲜的蔬菜。用沸水将香椿芽稍微浸烫一下,放入零下20℃到零下15℃的冰箱内迅速冻结,即可贮藏。解冻时可用对过水的柠檬水喷几下,以保全色香味,防止腐坏。

味也可这样变!

肉片拌香椿芽口味浓郁,是一道很好的下饭菜。香椿芽入菜,有许多烹调方法,除了可以凉拌、摊鸡蛋之外,还可以炸制“香椿鱼”。做法很简单,只需让香椿芽充分裹匀面粉、鸡蛋液及盐调成的蛋糊,随后下锅炸至金黄色即可。根据您的口味,可以用花椒粉或者辣椒油作蘸料来吃美味酥脆的“香椿鱼”。





经典

人人都爱

口水鸡

【材料】 (Ingredients)

嫩鸡1只，莴笋200克，香菜段、熟芝麻各少许，葱1根，姜1块，蒜4瓣

【调料】 (Seasonings)

辣椒油4大匙，料酒3大匙，花椒油、芝麻酱、酱油、醋、白糖各1大匙，姜汁、花椒粉、香油各1小匙，盐、鸡精各适量，茯苓粉少许

【做法】 (Methods)

- 1 姜切片；葱一半切段，一半切末；蒜切末；煮一锅水，在水将开之前放入葱段、姜片、料

酒，煮开之后放入鸡，转小火，煮30分钟，关火，浸泡至鸡骨头变红时，捞出晾凉，去大骨，剥成一字条。

- 2 莴笋洗净，去皮，切成一字条，放入开水锅中氽一下，捞出，挤尽水分，垫入盘底。
- 3 鸡肉放盆中，加入盐、姜汁、酱油、醋、芝麻酱、香油、花椒油、白糖、花椒粉、鸡精、茯苓粉、辣椒油及葱蒜末，拌匀。
- 4 最后撒入熟芝麻，拌匀，倒在莴笋条上，放入香菜段即成。

大师一点通

1. 煮鸡是全过程中的重点，鸡肉不宜久煮，煮的时间太长，鸡肉吃起来就不嫩了。
2. 浸泡后的鸡肉既保持了原汁原味，吃起来又十分滑爽。但是，您若觉得等待鸡肉晾凉的时间过长，告诉您一个窍门，把刚煮好的鸡拿到放有冰块的冰水里激一下，这样可以使鸡肉皮肉细腻紧滑。

飘香浓郁

麻辣豉鱼

麻辣

【材料】(Ingredients)

小鲫鱼3条，芝麻少许，泡椒3个，葱1根，姜2片

【调料】(Seasonings)

A:盐2小匙，料酒2大匙，葱1根，姜2片

B:豆豉1大匙，辣豆瓣2大匙

C:高汤1小碗，香油，醪糟各2小匙，盐、胡椒粉、味精各适量，白糖少许

【做法】(Methods)

- 1 豆豉晾干水分备用；泡椒去蒂，去子，切节；葱切段，用刀将葱段、姜片拍破。

- 2 小鲫鱼洗净，加入调料A腌渍10分钟，放七成热的油中炸至紧皮，捞出。
- 3 锅留底油，烧至八成熟，放入泡椒节、葱段、姜片爆香，再放调料B微炒几下，倒入鱼、调料C（除香油），小火焖至汁浓入味。
- 4 起锅前撒上芝麻，淋入香油，即成。

大师一点通

鱼也常用煎的做法。煎鲫鱼适宜使用平底锅，因为平底可以让油量平均，不会像炒菜锅那样中央多，周围少，所以煎出来的鱼熟度的控制比较好。还可以避免球形锅底在加热后让鱼身变得弯曲不平。





吮指美味

麻辣

麻辣鱼鳞

【材料】 (Ingredients)

草鱼1条

【调料】 (Seasonings)

碱、淀粉、盐各适量，花椒粉、辣椒粉各1大匙

【做法】 (Methods)

- 1 将从草鱼身上刮下的鳞用碱水反复搓洗干净，沥干水分，放盐和淀粉拌匀。
- 2 锅内放油，烧至六成热，将鱼鳞放入油内油炸成金黄色，捞出。

- 3 花椒粉、辣椒粉、盐拌成椒盐粉，撒在鱼鳞上，拌匀，装盘即成。

大师一点通

鱼鳞的学名叫鱼鳞硬蛋白，是鱼真皮层的胶原蛋白生成的骨质，它含有许多的卵磷脂，能够增强记忆力，还能延缓衰老，实在是不可多得的养颜圣品。

聪明换材料！

您不仅可用草鱼的鱼鳞做菜，也可用鲤鱼、鲫鱼、青鱼或罗非鱼的鱼鳞来替代草鱼鱼鳞。

何味绵长

豆豉带鱼

麻辣鲜

【材料】 (Ingredients)

带鱼1条，蚕豆200克，芝麻少许，干辣椒2个，姜1块，葱1根，蒜4瓣

【调料】 (Seasonings)

豆豉1大匙，花椒8粒，盐适量，料酒2大匙

A:高汤1大碗，醪糟2小匙，盐，味精各适量，白糖少许

B:辣椒粉，花椒粉，香油各适量

【做法】 (Methods)

- 1 豆豉晾干；干辣椒切节，葱切段，姜切片；将葱段、姜片、蒜瓣拍破；蚕豆泡胀，用加入少许盐的水煮软。

- 2 带鱼去鳞、尾及内脏，斩段，在鱼身上抹少许盐，用水洗净，放姜、葱、料酒腌渍10分钟，捡去葱姜，放入热油锅里与蚕豆一起炒软，捞出。

- 3 锅里倒油，烧至六成热，用辣椒节、花椒粒、姜、蒜、葱爆香，放豆豉炒香，再放带鱼，调料A，用小火烧至汁稠，起锅。

- 4 捡去姜、蒜，撒上调料B、芝麻，拌匀即成。

大师一点通

煎带鱼最好用六成热的油，鱼面煎至金黄色即可捞出，不可煎得过硬，否则带鱼不易入味。豆豉炒得好与坏，决定了这道菜的味型。炒豆豉时，先放辣椒、花椒及葱姜蒜再下豆豉。这样豆豉才够味。



口味纯正

麻辣牛肉干

麻辣

材料

卤牛肉 500 克，黄瓜干 200 克，姜 1 块，葱 1 根

调料

A: 高汤 1 小碗，料酒 2 大匙，醃糟 1 大匙，盐、白糖各适量，酱油少许
B: 辣椒粉 3 大匙
C: 盐、味精各适量，香油 2 小匙

做法

- 1 黄瓜干泡发，沥干；卤牛肉切筷子条，放入七成热的油内炸至皮酥内软，捞出备用；葱切段，姜切片，再用刀拍破，备用。
- 2 锅内放油，烧至八成热，放葱段、姜片爆香，再放入牛肉和调料 A 炒匀，用小火收汁。待汁浓油亮，捡去姜葱，放调料 B 炒匀，起锅后放入碗中待凉。
- 3 黄瓜干放入装牛肉的碗中，加入调料 C 拌匀即成。



①



②



③

大师一点通

卤牛肉无需加工即是一道下酒好菜。如您吃不了麻辣味，也可将牛肉切成薄片，浇上用葱蒜末、花椒粉、酱油、白糖及醋拌的酱汁，加少许香油，这样一盘家常卤牛肉就做好了。

口味也可这样变！

用同样的做法，把麻辣牛肉干做成猪肉干、羊肉干。与牛肉干一样风味浓郁。您可以顺着肉纹切成肉片或肉丁，其调味方法大同小异。

选购小秘诀！

新鲜牛肉以牛的前后腿肉为上品，而卤牛肉要选表面干燥、呈深红或褐色的，还要留心观察，一旦卤牛肉表面泛荧光或呈黄绿色，说明已变质氧化，千万别买。

