

美味
进行式

绝顶好

辣

诱人香辣料理



独门辣技 艳惊四座



食谱著作◎桑师启
烹饪示范◎周玘

图书在版编目 (CIP) 数据

绝顶好辣 / 桑师启、周玥著

—上海: 上海科学普及出版社, 2008.1

ISBN 978-7-5427-4001-4

I. 绝… II. ①桑… ②周… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第000676号

美味进行式

绝顶好辣

诱人香辣料理

食谱著作: 桑师启

烹饪示范: 周 玥

责任编辑: 张 帆

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)

网址: <http://www.pspsh.com>

印刷: 北京嘉彩印刷有限公司

经销: 新华书店上海发行所

开本: 16开 (787 X 960)

印张: 6.75

字数: 50千字

版次: 2008年1月第1版第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5427-4001-4/TS·285

定价: 23.00元



版权所有 翻印必究



因为想从生活中挖掘更多的滋味，
想品尝出一种不同的人生况味，
我们总在尝试，
渺小如葱，辛辣如姜，
却想跟蒜头一争高下，
在每一处地方都能生存。

谨以本书献给父母，
感谢他们让我睁开眼睛看见这世界，
像个辣料理一样，
做个兼容百味的男人。

桑师启 写于上海

食谱制作◎桑师启（美食摄影师、文化工作者）

烹饪示范◎周 玥（川菜名厨）

绝顶好辣

诱人香辣料理



食谱著作◎桑师启

烹饪示范◎周 玢

上海科学普及出版社

厨房里的香味秘密

每到晚餐时间，家家户户传来大火炒菜的滋滋声，不时有阵阵香味传出来，弥漫在楼道间，引人抬颈嗅探，恨不能伸长脖子，爬到邻居家的窗口去窥探，到底是什么香气，味道这么香？其实，你家也有这些辛香材料，如果你还没有发现它们该怎么使，请随我们来，让我们一一告诉你，厨房里的香味秘密！

按图索骥寻香去！

家中的厨房总有一些买菜顺便带回来的葱、姜、蒜、辣椒，以及平时做菜必备的瓶瓶罐罐，这些都是辣味菜不可或缺的主角，别让它们冷清清地躺在角落里。

生鲜材料中的香气来源

葱

葱有大葱和小葱之分，大葱气味较辛香，是辣味菜中比较常用的调酱原料。

姜

姜有老姜和嫩姜，皆有去腥的作用，老姜的气味比较辛辣，发散时间较长，适合炖煮料理；嫩姜的气味散发较快，比较适合清蒸、快炒、腌渍或凉拌。

大蒜

大蒜俗称蒜头，有提味增香的作用，无论炒菜、烧肉或调酱都少不了它。

辣椒

大部分的辣味菜在烹调上都一定会用到辣椒，辣椒依品种有大、小辣椒和青、红辣椒之分，辛辣风味各有不同，可视个人喜好利用。



瓶瓶罐罐里的香气来源

酱油

酱油是黄豆发酵酿制而成的酱料，能提味增香，增进菜肴的甘醇油亮，也是辣味菜不可少的好伙伴。



红油

红油即辣油，是红辣椒泡油腌渍入味后提炼出来的，味道甚为辛辣，但遇热挥发极快，一般用来拌制酱汁或当凉拌酱使用。

醋

醋有白醋和乌醋之分，对食物有去腥解腻的作用，依酿制方式不同又有多种风味，是合成酸辣或酸甜口味酱汁的主要原料。

麻油

麻油主要是用芝麻加工提炼而成，因气味散发极快，一般用来当淋酱和凉拌酱居多。

料酒

家常用的料酒以米酒和黄酒为主，皆有去腥提味的作用，前者挥发性较快，适合快炒的菜肴；后者的气味较香浓，适合长时间炖煮料理。



杂货堆中的香气来源

胡椒

胡椒有黑胡椒和白胡椒之分，白胡椒气味辛而不辣，黑胡椒的辣味比较重，用于调味，具有刺激味蕾的作用，可令人胃口大开。

花椒

花椒的气味比胡椒更辛香，碰触到舌尖，会产生一股麻麻的感觉，调制辣味酱料如果用了它，便能制造出麻辣的口感。



豆豉

豆豉是用黄豆或黑豆加工腌制而成的香味材料，本身带有咸味，黄豆豉较甘醇，常用来拌制酱料，黑豆豉则较辛香，有消除异味，提升香味的作用。



芝麻

芝麻即芝麻籽，有黑芝麻和白芝麻之分，生芝麻必须用油炒出香气才能利用，因此一般常用的是熟芝麻，其中白芝麻又比黑芝麻更常用来拌酱炒菜。

八角

八角具有一股天然的甘香味，一般红烧料理用了它，可以提味增香，去除肉类的腥臊，并能中和酱油的咸味，使酱汁产生浓厚的香味。

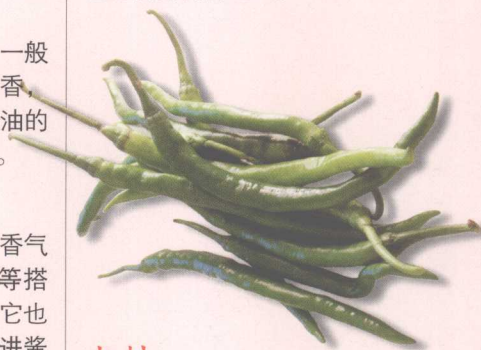
陈皮

陈皮本身是一种中药材，由于香气浓郁，因此常与丁香、肉桂等搭配，用来调配成五香材料，但它也可以单独使用于烹调上，能增进酱汁的甘醇爽口。



干辣椒

干辣椒即晒干的辣椒，辛辣的口感比新鲜辣椒更强烈，但是辣而不呛，也是它一大特点，是许多辣料理必备的材料之一。



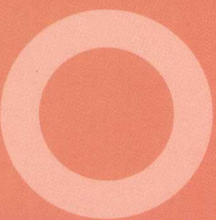
肉桂

肉桂即肉桂树的树皮，经加工晒干制成片状，用于料理可去除肉类的腥味，使酱料更加香醇浓郁，肉桂粉也常用来洒在咖啡或甜点上，增加香气。

月桂叶

月桂叶香气极浓烈，只要一二片，就能使整锅肉味道变得不一样，但也不能加太多，以免抢了其他酱料的味，甚至产生苦味出来。

如果你家厨房能够找齐这些材料，还怕做不出一道辣料理吗？
走！跟我们去瞧瞧，怎样在家自己调拌酱料，做好辣味菜！



目录 CONTENTS



2 厨房里的香味秘密



入门篇

8

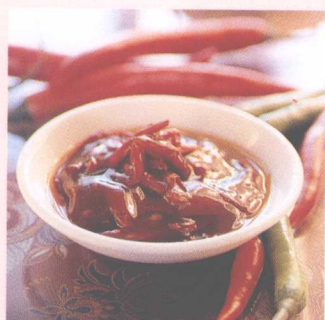
代代相传的经典辣料理

Homely cooking

- | | | |
|----------|-------------|---|
| 10 豆豉辣椒酱 | 示范菜◎豆豉南瓜蒸排骨 |  |
| 12 郫县豆瓣酱 | 示范菜◎元宝大虾 |  |
| 14 腐乳辣椒酱 | 示范菜◎青红萝卜烧羊肉 |  |
| 16 上海辣伙酱 | 示范菜◎桂花肉 |  |
| 18 贵州油辣椒 | 示范菜◎油辣椒拌鸭掌 |  |
| 20 泡红辣椒酱 | 示范菜◎泡辣椒海带结 |  |
| 22 湖南辣椒酱 | 示范菜◎辣炆蛭鳝 |  |
| 24 家常酱 | 示范菜◎家常豆腐 |  |
| 26 宫保酱 | 示范菜◎宫保鱼丁 |  |
| 28 韩国辣椒酱 | 示范菜◎韩国泡菜 |  |
| 30 麻辣酱 | 示范菜◎麻辣肚条 |  |
| 32 桂林辣椒酱 | 示范菜◎桂林米粉蜆 |  |
| 34 八宝辣椒酱 | 示范菜◎八宝年糕 |  |

绝顶好辣

诱人香辣料理



36

Flavour cooking



品味篇

充满极至辛香滋味的辣料理

鸡鸭禽肉篇

38 鸡鸭禽肉vs.辣椒酱料理秘诀

- | | | |
|-----------|------------|---|
| 40 小煎酱 | 示范菜◎小煎酱炒鸡柳 |  |
| 42 鱼香酱 | 示范菜◎鱼香凤脯卷 |  |
| 44 大头菜磨豉酱 | 示范菜◎巴蜀鸡公煲 |  |
| 46 陈皮酱 | 示范菜◎陈皮鸡丁 |  |
| 48 野山椒酱 | 示范菜◎野山椒凤爪 |  |
| 50 怪味酱 | 示范菜◎怪味鸡丝 |  |
| 52 风味鸡辣酱 | 示范菜◎辣子鸡翅 |  |
| 54 鲜香辣鸭酱 | 示范菜◎辣酱烧鸭块 |  |
| 56 酸菜泡椒酱 | 示范菜◎泡椒鸭舌 |  |

目录 CONTENTS



猪牛羊肉篇

Flavour cooking

58 猪牛羊肉vs.辣椒酱 料理秘诀

- | | | |
|------------|------------|---|
| 60 瑶柱辣椒酱 | 示范菜◎京葱爆牛柳 |  |
| 62 满口香牛肉酱 | 示范菜◎金针肥牛卷 |  |
| 64 川湘豆瓣牛肉酱 | 示范菜◎海蜇牛肉 |  |
| 66 红油酱 | 示范菜◎红油牛百页 |  |
| 68 五仁香辣酱 | 示范菜◎夫妻肺片 |  |
| 70 南洋咖喱酱 | 示范菜◎南洋咖喱牛腩 |  |
| 72 水煮酱 | 示范菜◎毛血旺 |  |
| 74 糊辣酱 | 示范菜◎糊辣银芽肉丝 |  |
| 76 回锅酱 | 示范菜◎回锅肉 |  |
| 78 干锅酱 | 示范菜◎干锅猪尾 |  |
| 80 粉蒸酱 | 示范菜◎粉蒸排骨 |  |
| 82 蒜蓉辣椒酱 | 示范菜◎茶树菇炒肉丝 |  |
| 84 京葱辣椒酱 | 示范菜◎热拌肥肠 |  |

绝好
顶辣

诱人香辣料理



索引

各式辣椒酱风味导览



水产海鲜篇

86 水产海鲜vs.辣椒酱 料理秘诀

- | | | | |
|-----------|-----|--------|---|
| 87 野山菇辣椒酱 | 示范菜 | 鲜虾烩蹄筋 |  |
| 90 甜辣酱 | 示范菜 | 芝麻虾 |  |
| 92 泰国甜辣酱 | 示范菜 | 泰皇酱草虾串 |  |
| 94 十三香辣椒酱 | 示范菜 | 香辣蟹 |  |
| 96 顶上海辣酱 | 示范菜 | 面托蟹 |  |
| 98 海鲜辣椒酱 | 示范菜 | 红烧鲳鱼 |  |
| 100 芝麻辣椒酱 | 示范菜 | 风暴鲈鱼 |  |
| 102 干烧酱 | 示范菜 | 干烧富贵鱼 |  |
| 104 川椒酱 | 示范菜 | 川椒牛蛙 |  |
| 106 辣油辣椒酱 | 示范菜 | 凉瓜鳝背 |  |



麻辣味

- 宫保酱 P26
- 麻辣酱 P30
- 大头菜磨豉酱 P44
- 陈皮酱 P46
- 水煮酱 P72
- 糊辣酱 P74
- 十三香辣椒酱 P94

辛辣味

- 豆豉辣椒酱 P10
- 贵州油辣椒 P18
- 泡红辣椒酱 P20



香辣味

- 郫县豆瓣酱 P12
- 桂林辣椒酱 P32
- 八宝辣椒酱 P34
- 野山椒酱 P48
- 风味鸡辣酱 P52
- 鲜香辣鸭酱 P54
- 瑶柱辣椒酱 P60
- 五仁香辣酱 P68
- 南洋咖喱酱 P70
- 干锅酱 P78
- 粉蒸酱 P80
- 京葱辣椒酱 P84
- 野山菇辣椒酱 P88
- 顶上海辣酱 P96
- 川椒酱 P104

酸辣味

- 韩国辣椒酱 P28
- 鱼香酱 P42
- 怪味酱 P50
- 酸菜泡椒酱 P56
- 川湘豆瓣牛肉酱 P64
- 泰国甜辣酱 P92



甜辣味

- 腐乳辣椒酱 P14
- 红油酱 P66
- 回锅酱 P76
- 甜辣酱 P90
- 芝麻辣椒酱 P100
- 干烧酱 P102

鲜辣味

- 湖南辣椒酱 P22
- 家常酱 P24
- 小煎酱 P40
- 满口香牛肉酱 P62
- 蒜蓉辣椒酱 P82
- 海鲜辣椒酱 P98
- 辣油辣椒酱 P106
- 上海辣伙酱 P16



代代相传的经典辣料理

辣椒酱是一个相当复杂的味型组合，因为它集合了多种原料、香料和调味料共同构成，要使各种气味融合在一起，协调地发挥作用。每种材料可说是增一分即太重，减一分即过轻。因此我们要先了解，什么叫做“味型”，也就是吃入口中能感受到的味道，才好理解如何运用各式辛香材料去调拌酱料。

酸辣味型

主要调味原料：白醋、乌醋、番茄酱、韩式泡菜或各种腌泡菜。

重要调味配料：红辣椒、红油、各式辣椒酱。

调味秘诀：以醋为主要原料的酸辣酱汁，通常不适合长时间烧煮的料理，因为醋本身的挥发性较大，不耐高温，应等全部食材都烧热了以后再加入，才能在香浓的辣味中突出明显的酸味，但以番茄酱或泡菜酱当酸辣酱的主料时，则没有这层限制，可以做各种料理变化。



甜辣味型

主要调味原料：盐、糖、酱油、香油、料酒、味精或鸡精。

重要调味配料：蒜头、红辣椒、甜面酱、豆瓣酱、各式辣椒酱。

调味秘诀：甜辣味的酱汁入口甘醇柔顺，是许多怕辣或不吃辣的人都能接受的口感，加入甜面酱时酱汁较浓稠，但因甜面酱含有芝麻的成分，遇热挥发极快，因此常作蘸料或淋酱，较适合温拌或冷拌。



鲜辣味型

主要调味原料：盐、糖、酱油、料酒、味精或鸡精。

重要调味配料：葱、姜、蒜头、红辣椒、豆瓣酱、各式辣椒酱。

调味秘诀：鲜辣味即是强调酱料的咸鲜味，或加少许冰糖，中和它的酱气，酱汁特别浓稠醇厚，适合搭配各种肉类料理，长时间炖煮也不易变味，甚至愈醇愈香，在辣味菜料理中，烹调运用极广。

若不加糖，酱汁就演变成另一种辛烈的辣香味，既咸又鲜，完全以咸鲜味为主的辣椒酱口感。

香辣味型

主要调味原料：盐、糖、酱油、麻油、料酒、味精或鸡精。

重要调味配料：葱油、花生、芝麻、陈皮、红辣椒、红油、各式辣椒酱。

调味秘诀：香辣味型基本特征是辣而不燥，让人齿颊留香，带着淡淡的芝麻或香油清香，香味很浓，辣味也有轻重，变化组合多端，是一般家庭料理经常用到的基本辣味酱料。



麻辣味型

主要调味原料：盐、糖、酱油、麻油、料酒、味精或鸡精。

重要调味配料：蒜头、葱油、胡椒、花椒、红辣椒、辣椒粉、豆瓣酱、辣椒酱。

调味秘诀：麻辣味对味蕾的刺激较其他辣味强劲，主要来自辛香料花椒、胡椒和葱油的加入，或加少许冰糖来缓冲，气味咸鲜甘美，口味极重。





入门篇

Homely cooking
经典辣料理



提到辣料理，

通常人们的脑海里就浮现四川 的辣椒酱招牌料理，
如宫保鸡丁、麻辣肚片、家常豆腐等等，
其实，作为一个爱吃辣的民族，
中国从南到北都有不少经典的辣椒酱特色菜，
稍加用心发掘，也许你会发现，
自己身边就有从老祖母时代流传下来的家乡辣酱菜，
值得细细品尝。

舌尖感受指数

- 完全没有感受 ☆☆☆☆
- 有点轻微感受 ★☆☆☆
- 入口即能尝出 ★★☆☆
- 味道相当强烈 ★★★★★
- 味道十分强烈 ★★★★★



豆豉辣椒酱

风味小评

香气淡雅的红油辣椒，其实包藏着重重的油辣味，就像表里不一的冰山美人，看起来冷艳，尝起来却热情如火。

舌尖感受：酸☆甜☆咸★香★辣★★★★

酱汁用途：热炒酱、蒸酱。

原料：辣椒酱20克，油辣椒、豆豉、熟松仁各10克。

作法：将原料放入碗中混合拌匀即可。

材料

猪小排300克，南瓜150克，葱、姜各10克。

调味料

A料：黄酒10克，盐5克，鸡精3克。

B料：豆豉辣椒酱75克。

作法：

- 1.猪小排洗净，斩成小块，放入碗中加入A料腌拌均匀，静置10分钟至入味，再抹上B料备用。
- 2.南瓜去皮，洗净，切成弯月块状；葱洗净，切段；姜去皮，切片。
- 3.南瓜块圈成圆形，排在蒸碗底部，摆上豆豉辣椒酱腌排骨，撒上葱段和姜片，大火蒸30分钟即可。



香辣指数：



豆豉南瓜蒸排骨

绝好辣 tips

小排骨的肉质较紧密，不易吸收酱汁，蒸制前最好先腌拌酱料，不仅能去腥、提鲜、化解猪肉的油腻感，而且也能缩短排骨入味的时间。



【辣酱事典】spicy sauce



郫县豆瓣酱

风味小评

腌渍的风式，减轻了新鲜辣椒呛鼻的辛烈，留下滑顺适口的香辣口感，让甜面酱和豆瓣酱的滋味更为明显。

舌尖感受：酸☆ 甜★★ 咸★★★ 香★★★★ 辣★★★★

酱汁用途：烧煮酱、热炒酱。

原料：鲜辣椒150克，豆瓣酱50克，甜面酱30克，蒜头、姜各15克。

调味料：盐10克。

作法：鲜辣椒洗净，蒜头和生姜去皮，均剁碎，放入玻璃容器中，加入豆瓣酱、甜面酱和盐拌匀，盖上盖子密封起来，腌至辣椒发酵变色，酱汁香气浓郁即可。

材料

基围虾350克，洋葱粒、红椒粒各10克，香菜5克。

调味料

A料：美极鲜味露10克，胡椒粉1克。

B料：黄酒、郫县豆瓣酱各10克，麻油5克，

作法

- 1.基围虾洗净，剪去头部须根和虾脚，在虾腹部批一刀，放在盘中加入A料腌拌约6分钟至入味。
- 2.锅中倒1000克油烧热，放入腌好的虾炸至虾肉卷曲如元宝状，捞出。
- 3.锅中炸油倒出，留少许油加入洋葱粒、红椒粒煸香，再加入B料烧开，倒入炸虾翻炒数下，撒上香菜即可盛起。



香辣指数：✓ 辣椒 0 辣椒 0 辣椒

元宝大虾

绝顶好辣 tips

虾一下锅，马上就会被热油裹住，充分保留虾肉本身的鲜甜滋味，最后加入酱汁翻炒时，肉质才会结实有嚼劲。





腐乳辣椒酱

风味小评

浓郁的腐乳风味，香甜柔顺，在口中弥漫开来，调和了辣椒酱的刺激性，使人不知不觉沉醉其间。

舌尖感受：酸☆甜★★★★咸☆香★★★★辣★★★★

酱汁用途：炖肉酱、热炒酱、蘸酱。

原料：桂林辣椒酱200克，南乳汁、腐乳酱各60克。

调味料：糖15克，麻油50克。

作法：全部原料和调味料放入碗中，混合拌匀即可。

材料

羊肉600克，青萝卜、胡萝卜各100克，干辣椒20克，草果5粒，香叶、八角各10克。

调味料

腐乳辣椒酱50克，老抽30克，鸡精10克，水1200克。

作法

1. 羊肉切成麻将块，放入滚水中烫去血水，捞出冲净；青、胡萝卜去皮，切块。
2. 锅中倒入调味料煮开，放入羊肉块和草果、香叶、八角，改小火煨煮40分钟，再加入青、胡萝卜块煮20分钟，最后加入干辣椒，转大火收浓汤汁即可。



香辣指数：○    ○  