

薛党辰 陈忠明 编著

辣椒 辣椒菜 辣椒文化



LAJIAO LAJIAOCAI LAJIAOWENHUA



上海科学技术文献出版社

辣椒·辣椒菜·辣椒文化

薛党辰 陈忠明 编著

上海科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

辣椒·辣椒菜·辣椒文化 / 薛党辰, 陈忠明编著.
—上海: 上海科学技术文献出版社, 2003. 6
ISBN 7-5439-2097-2

I. 辣... II. ①薛... ②陈... III. 辣椒—文化—通俗读物 IV. TS971-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第022856号

责任编辑: 池文俊
封面设计: 徐 利

辣椒·辣椒菜·辣椒文化
薛党辰 陈忠明 编著

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市武康路2号 邮政编码200031)

全国新华书店经销
江苏常熟人民印刷厂印刷

*

开本 850×1168 1/32 插页 2 印张 6.125 字数 170 000
2003年6月第1版 2003年6月第1次印刷

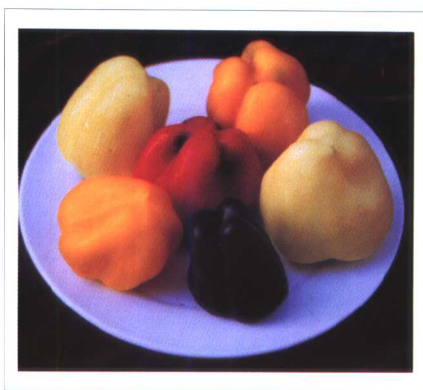
印数: 1-3 100

ISBN 7-5439-2097-2/T·723

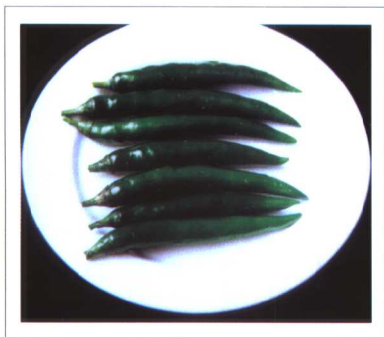
定价: 10.00元



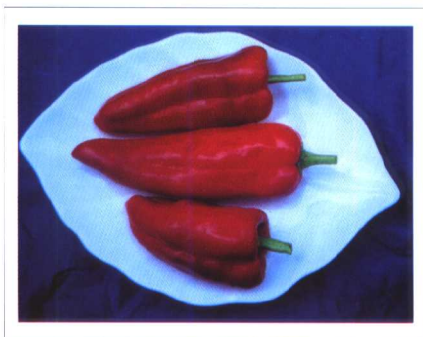
干圆锥椒



彩色辣椒



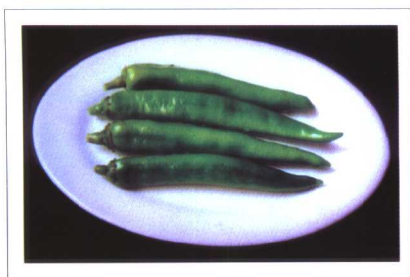
簇生椒



圆锥形甜椒



甜椒



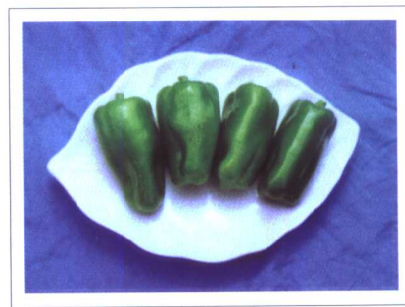
长椒



钝圆形椒



野山椒



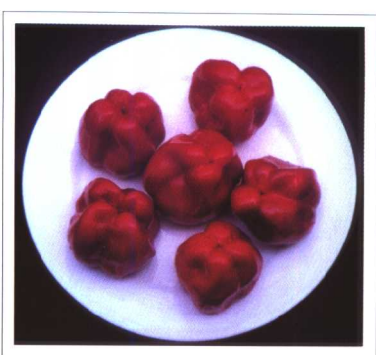
圆桶形甜椒



小圆锥椒



干羊角椒



扁圆形甜椒



酿青椒



大蒜泡椒



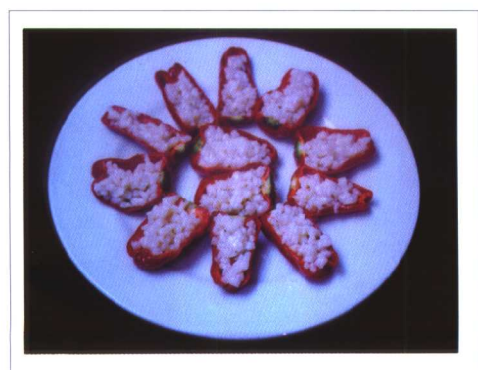
麻婆豆腐



鱼香肉丝



红油鱼片



椒托鱼米

内 容 提 要

本书是一本系统介绍辣椒的书籍。全书共分三部分,第一部分讲述了辣椒及其制品的品种、特征;第二部分讲述了辣椒是一种较好的烹饪原料,它对烹饪中的调味和火锅的烹制有不可替代的作用,还介绍了42种自制辣椒制品和72种采用辣椒制成的特色菜肴,可以帮助读者自己制作享受美味的辣椒;第三部分讲述了有关辣椒的趣闻轶事、辣椒与名人生活、辣瘾的产生、辣椒的营养食疗及辣椒与其他等方面的内容。

通过阅览本书,读者能对辣椒有一个全面而详尽的了解,丰富自己对辣椒的认识和有关知识,得到“辣椒美”的享受。本书适合平时喜欢吃辣椒、对辣椒情有独钟的人,家庭主厨及饭店、宾馆的厨师阅读,是家庭主厨和厨师在烹制辣味菜肴的好帮手。同时,也是休闲时极好的谈资。

序

柴米油盐酱醋茶——开门七件事似与辣椒失之交臂。但辣椒在人们日常生活中却扮演越来越重要的角色。中国30多个省份和地区，在华西片的云、贵、川、湘省份，辣椒是人们生活日日相伴的食物。由于川湘菜肴在全国各地风行，引领一波一波的吃辣椒热。特别是年青人，在社会竞争日益激烈的今天，吃点辣椒，宣泄一下心情，即使汗流浹背、哈气连连，失却君子风度，也要围着火锅饕餮一番。吃辣椒痛快，先痛后快，真乃是人生之一大快事。

书市中对辣椒进行专门研究的书籍固然有之，但都是关于辣椒栽培技术方面的农学书籍，这些书籍有辣椒品种的简单介绍。对辣椒消费的介绍则常散见于报刊杂志。几年来编者留心收集有关辣椒的资料，编撰出这本关于辣椒的小辞典。

辣椒按个体有大小之分，小的观赏辣椒如枸杞那样大小，大的以千克论；颜色有赤、橙、黄、绿、青、蓝、紫；形状有尖、长、条、圆等多种；味道有微辣、甜辣、嫩辣、脆辣、辛辣、剧辣、香辣、干辣，辣的程度大约能分成十多个等级。

辣椒作为烹饪原料，可作主料，如虎皮辣椒、酿青椒等，但更多的是作辅助原料，用于配菜，如青椒鱼丝、青椒土豆丝、剁椒鱼头等。作为调味品，超级市场的干辣椒制品品牌甚多。本书尽可能地收集了所能见到的诸种辣椒菜和辣椒制品。

本书介绍辣椒文化，如《红楼梦》曾以“辣子”比喻厉害

泼辣的人,第三回中贾母评价王熙凤说:“他是我们这里有名的一个‘泼辣货’,南京所谓‘辣子’,你只叫他‘凤辣子’就是了。”历史上许多名人都与辣椒结下了不解之缘。本书收集的若干篇关于辣椒文化的文章,如《辣椒与革命》、《辣椒与家庭气压》、《吃青椒》等为饭后茶余增添了谈话话题。川湘菜馆的标识是悬挂着的一串串通红的小辣椒,从菜馆的餐具、店面招牌、卡通,到服务员的服饰等都设计有辣椒形象,无怪乎人们都有这种感慨,川湘菜馆的视觉识别系统是最佳的。

烹调中有咸甜酸辣苦香鲜七种基本味。每种基本味都有味带现象。味带有宽窄之别。窄的味带调味较难,宽的味带调味较易。如甜味、辣味味带宽,特别是辣味,味带特宽,绝大多数菜肴都可添加,菜肴添加辣椒的量可多可少。当然善做辣菜者会察言观色,因人而异把辣菜做得很得体、有分寸。听口音你是来自不喜欢吃辣的地方,就少放或不放辣椒。即使非常麻辣,也好解释,对不起,我们这是正宗地道的。假若不太辣,我是做你们喜欢的。不擅做辣菜者,一味辣、辣、辣,一辣到底。擅做辣菜者,巧用辣椒的干香,使菜肴具有香辣开胃的功效。

但并不是所有的人都喜欢吃辣椒,江浙人食辣椒的本领远逊于川湘人,但也不排斥江浙人中少数嗜辣者,川湘人中也会有少数不喜食辣者。由于现代社会中人际交往频繁,信息交流快速,现在几乎全国各地都风行吃辣。在四川、贵州、湖南等地,从栽培、加工到销售已形成一个辣椒产业链,辣椒粉、辣椒油、辣酱、泡辣椒、辣椒汁、野山椒等辣椒商品,其年产值达数百亿元。

如下几类人不宜食辣椒,或少吃辣椒。一是戏曲歌唱家、播音员等使用嗓音者,为保护嗓子,建议不吃或少吃

辣椒。二是老年人，老年人脾胃虚弱，忌食刺激性强的辣椒。三是幼儿不宜吃辣椒，即使川湘之地，幼儿亦是如此。但笔者有机会去广西桂林与一当地友人共餐，桂林人是能吃辣椒的。友人带约6岁的儿子同席，小孩坚辞辣椒菜，友人却用言辞激之：“不吃辣椒不是男子汉。”此事说明吃辣椒的习性不是天生的，而是后天养成的。把吃辣椒说成是物质现象，毋宁说吃辣椒是精神现象。吃辣椒能吃出勇气，吃出胆识，吃出热情，吃出文化。

我与薛党辰君合作编著过几本书，社会反映较好。我提出辣椒·辣椒菜·辣椒文化的构想后，薛君花了很多心血。他每到一地出差都留意当地的辣椒文化，大部分资料的收集工作都是他完成的，在此加以说明。另外，本书有关辣椒和菜肴的照片是谈学和先生摄制的。他的照片为本书增色不少，在此表示谢意。

陈忠明
2002年8月

目 录

序	1
第一部分 辣椒	1
一、辣椒的由来	3
二、辣椒品种与制品	5
1. 辣椒品种	5
2. 辣椒制品	15
第二部分 辣椒菜	31
一、主料 配料 调味料	33
二、辣椒与调味	34
1. 辣椒红色素的提取和应用	34
2. 辣味与其他味的作用	35
3. 烹饪中的辣味	36
4. 辣味的调味原则	40
5. 辣味调味时的注意事项	40
三、辣椒与火锅	42
1. 火锅的由来	42
2. 火锅的种类	43
3. 火锅的内容	47
4. 我国著名的火锅	48
5. 食用火锅的注意事项	50

四、自制辣椒制品52

- | | |
|-------------------|--------------------|
| 1. 辣椒红油52 | 22. 酱油辣椒66 |
| 2. 郫县豆瓣辣油53 | 23. 鱼香泡椒67 |
| 3. 糍粑辣椒油53 | 24. 辣椒酱(一)68 |
| 4. 辣味火锅油54 | 25. 辣椒酱(二)68 |
| 5. 葱香辣油55 | 26. 辣椒酱(三)69 |
| 6. 多味辣油56 | 27. 辣椒酱(四)70 |
| 7. 辣椒香油57 | 28. 八宝肉辣子71 |
| 8. 油泼辣子57 | 29. 榨菜辣酱71 |
| 9. 腌辣椒58 | 30. 橘皮辣椒酱72 |
| 10. 腌块椒59 | 31. 辣椒酱豆73 |
| 11. 腌碎椒59 | 32. 豆瓣辣酱74 |
| 12. 鲊辣椒60 | 33. 芝麻辣椒酱74 |
| 13. 湖南剁辣椒61 | 34. 饭酱辣椒75 |
| 14. 酸辣椒62 | 35. 辣椒脆片76 |
| 15. 酱青辣椒62 | 36. 香脆辣椒77 |
| 16. 酒沓辣椒63 | 37. 盐味辣椒77 |
| 17. 油红辣椒63 | 38. 青椒干78 |
| 18. 酱汁盖椒64 | 39. 泡山椒汁79 |
| 19. 糟香碎椒65 | 40. 泡椒啤酒汁79 |
| 20. 泡甜椒65 | 41. 泡椒豉香汁80 |
| 21. 泡红椒65 | 42. 芝麻糖椒81 |

五、辣椒菜肴82

- | | |
|------------------|------------------|
| 1. 生拌辣椒82 | 6. 辣椒拌金菇85 |
| 2. 香拌辣椒82 | 7. 爆炒辣椒85 |
| 3. 灰辣椒83 | 8. 虎皮辣椒86 |
| 4. 热拌辣椒83 | 9. 麻辣菜卷86 |
| 5. 朝鲜辣白菜84 | 10. 豆豉辣椒87 |

- | | | | |
|------------------|-----|-------------------|-----|
| 11. 辣椒拌粉皮 | 88 | 39. 红椒鸡米 | 109 |
| 12. 烧烹小青椒 | 88 | 40. 辣子醉凤翼 | 110 |
| 13. 鱼香藕片 | 89 | 41. 椒丝乌鸡 | 111 |
| 14. 酱爆辣椒 | 90 | 42. 椒熏仔鸡 | 111 |
| 15. 醋烹辣椒 | 90 | 43. 小尖椒爆兔花 | 112 |
| 16. 剁椒烧豆腐 | 91 | 44. 红油墨鱼丝 | 113 |
| 17. 油炸紫辣椒 | 91 | 45. 泡椒玉兰片 | 113 |
| 18. 辣椒炒雪菜 | 92 | 46. 椒托鱼米 | 114 |
| 19. 鱼香茄子 | 93 | 47. 红油鱼片 | 115 |
| 20. 青椒苦瓜 | 94 | 48. 三椒鲈鱼 | 116 |
| 21. 青椒土豆丝 | 95 | 49. 蒜椒爆螺片 | 116 |
| 22. 辣椒炒年糕 | 95 | 50. 香辣鲤鱼 | 117 |
| 23. 青红椒牛肉丝 | 96 | 51. 豉椒乌仔 | 118 |
| 24. 干煸牛肉丝 | 97 | 52. 辣酱鲳鱼 | 118 |
| 25. 青椒炒肚片 | 98 | 53. 辣子熘鲶条 | 119 |
| 26. 青椒炒肉丝 | 99 | 54. 椒爆鳗花 | 120 |
| 27. 鱼香肉丝 | 99 | 55. 豉椒鳝卷煲 | 121 |
| 28. 水煮肉片 | 101 | 56. 辣子鲜贝 | 122 |
| 29. 辣子肉丁 | 102 | 57. 豉椒鲫鱼 | 122 |
| 30. 三椒猪尾 | 102 | 58. 辣椒烧鱼块 | 123 |
| 31. 剁椒排骨 | 103 | 59. 大蒜泡椒黄颡鱼 | 124 |
| 32. 山椒煸咸肉 | 104 | 60. 剁椒烧鱼头 | 125 |
| 33. 红椒爆肚仁 | 105 | 61. 椒砂大虾 | 125 |
| 34. 香辣狗肉 | 105 | 62. 辣椒蜗牛煲 | 126 |
| 35. 泡椒炒鸡丁 | 106 | 63. 蒜椒竹蛭 | 127 |
| 36. 青椒炒鸡丝 | 107 | 64. 泡椒花枝片 | 128 |
| 37. 辣椒炒鸡肫肝 | 108 | 65. 双椒八爪鱼 | 129 |
| 38. 青椒炒笋鸡 | 108 | 66. 泡椒锅仔肉蟹 | 129 |

67. 双色青椒	130	70. 麻婆豆腐	133
68. 素味双椒	131	71. 酿青椒	134
69. 脆皮小辣子	132	72. 香辣酥鹅	134
第三部分 辣椒文化			
一、辣椒趣闻与轶事			
1. 世界辣椒大王	139		
2. 中国吃辣椒冠军(电视吉尼斯举行首届全国吃辣椒比赛)	141		
3. 奇特辣椒	142		
4. 辣椒与郫县豆瓣	142		
5. 辣椒与革命	144		
6. 辣椒节	145		
二、辣椒与名人生活			
三、各地都爱食辣椒			
1. 辣瘾是怎么一回事	150		
2. 我国是一个吃辣椒的大国	151		
3. 世界各地吃辣椒	153		
四、辣椒营养与食疗			
1. 辣椒的营养	156		
2. 辣椒中的辣味物质	157		
3. 佳蔬乎?良药乎?	158		
4. 辣椒的食疗	160		
5. 辣椒治疗疾病良方	162		
6. 辣椒与肥胖	164		
7. 辣椒禁忌	165		
五、辣椒与其他			
1. 辣椒与动物	167		

2. 辣椒旧话	168
3. 辣椒的传说	169
4. 辣椒啤酒	170
5. 与辣椒相克的食物	170
6. 辣椒歌	171
7. 辣椒在语言上应用	173
8. 辣椒深加工前景诱人	174
附一 吃青椒	176
附二 辣椒与家庭气压	177
主要参考文献	180

第一部分

1

■
辣 椒