

巧做麻辣

Spicy Cooking

刘俞伶 编著



取巧高招 在家轻松做招牌麻辣
超人气 天天香辣诱惑上桌



做麻辣

Spicy Cooking

1000 例



图书在版编目(CIP)数据

巧做麻辣 / 刘俞伶编著. —北京: 中国轻工业出版社,
2006.5

(现代人·时尚美食系列)

ISBN 7-5019-5282-5

I.巧... II.刘... III.菜谱 IV.TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 027643 号

责任编辑: 杨 柳

策划编辑: 杨 柳 责任终审: 劳国强

责任校对: 李 靖 责任监印: 胡 兵

装帧设计: 迪彩·设计 王超男 孟德亮

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京国彩印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2006年5月第1版第1次印刷

开 本: 636 × 965 1/12 印张: 8

字 数: 180千字

书 号: ISBN 7-5019-5282-5/TS·3072 定价: 25.00元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

51006S1X101ZBW





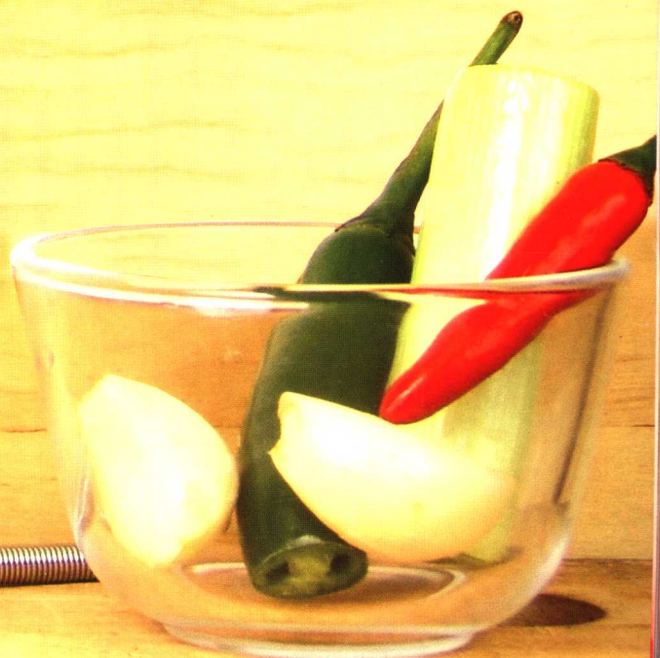
现代人

时尚美食系列

巧做麻辣

Spicy Cooking

刘俞伶 编著



 中国轻工业出版社

目录

- 4 麻辣调味 10 主角
- 5 基本的三合油
- 5 调整口味
- 5 用对材料

巧做麻辣小菜Part1

- 8 巧制方便酱料
- 8 巧制红油及花椒油
- 9 凉菜
- 9 家里的必备小菜 四川泡菜
- 10 白肉也好吃 蒜泥白肉
- 11 爱上开胃的 酸辣白菜
- 12 挡不住的美味 豆瓣拌鹅肠
- 12 鱼皮也可以这样吃 凉拌鱼皮
- 13 有点口水鸡的味道 红油莴笋鸡
- 14 清清爽爽的一道菜 白菜心拌海蜇
- 15 脆脆的口感很有趣 红油耳丝
- 16 肥而不腻的 香辣蹄花
- 16 点菜率超高的凉菜 夫妻肺片
- 17 小吃
- 17 四川人的馄饨 红油抄手
- 17 水饺的另一种风情 钟水饺
- 18 有时也要怀怀旧 担担面
- 18 天南地北的气概 麻辣烫
- 19 家家都爱的味道 四川凉面
- 19 欲罢不能的 酸辣汤
- 20 做就做最地道的 酸辣粉
- 20 冬日里的凉爽 四川凉粉
- 21 吃完辣的润润心吧! 去火料理
- 21 苦瓜冰粥
- 21 苦瓜骨汤

计量说明:

1 杯=240 克

1 小匙=1 茶匙=5 克

1 大匙=1 汤匙=15 克

摄影:文冰 Z·STUDIO

图片创意:李若虹

菜品制作:徐 礼 韩书杰

王继有 余兴龙

韩 冷 韩冰娜

东 江 刘晨阳

程 毅

特别鸣谢:蜀国烤鱼餐馆

巧做麻辣小炒Part2

- 24 火锅红油炒小炒
- 24 自制辣椒酱
- 25 换个口味也解馋 干煸四季豆
- 26 土豆泥也可以这样好吃 川味土豆泥
- 26 麻辣的零食 干煸土豆条
- 27 有创意的吃法 老干妈脆皮凉粉
- 28 传说中的经典 麻婆豆腐
- 30 很调皮的吃法 怪味豆角
- 30 经典的招牌菜 老干妈烧茄子
- 31 健康南瓜的方便料理 干椒南瓜
- 32 苦瓜不苦 干煸苦瓜
- 34 茄子比肉好吃 鱼香茄子煲
- 36 快手下酒菜 椒盐炸豆腐
- 36 家里经常做的菜 家常干丝
- 37 吃完辣的润润心吧! 去火料理
- 37 莲子藕粥
- 37 莲子银耳汤

巧做麻辣肉菜Part3

- 40 自制方便酱料
- 41 香喷喷的小排 菜根蒜香骨
- 42 不起眼的宝 干豇豆炒鸡条
- 42 肉食的魅力无阻 泡椒牛肉
- 43 吃了明目的 鱼香猪肝
- 43 养生菜也美味 猪血泡萝卜煲

44 好吃莫过蒸菜 粉蒸排骨

46 江湖中的制胜味道 香辣炒牛蛙

48 烤鸭吃剩以后的好点子 姜爆子鸭

50 家喻户晓的 回锅肉

52 很下饭的 鱼香肉丝

54 吃的就是火爆 火爆腰花

54 满口留香的 浑汤冒鹅肠

55 吃完辣的润润心吧！去火料理

55 百合绿豆粥

55 百合清心汤

巧做麻辣海鲜 Part4

58 自制方便辣椒酱

59 当豆腐遇到虾 麻婆豆腐虾

59 营养100%的 豆豉沙丁鱼

60 鱿鱼也诱惑 干煸鱿鱼丝

60 又见经典中的经典 大蒜烧鲶鱼

61 家宴中的必备菜 豉辣三文鱼

62 不可不吃的 老干妈蒸带子

64 宴客时少不了的 粉蒸鳝鱼

66 川派的 辣炒香螺

68 让心情愉悦的美丽 泡椒蒸花螺

70 最爱野山椒 山椒豆腐鱼

70 小菜也有大滋味 黄瓜鳝段

71 随手可得的小炒 蒜辣虾仁

72 超市中的常见食材 麻辣带鱼

74 家常的更诱人 炆锅鱼

76 勇敢者游戏 折耳根醉虾

76 新鲜的口味要属 干烧黄辣丁

77 吃完辣的润润心吧！去火料理

77 雪梨白果甜汤

77 燕麦雪梨糯米粥

巧做麻辣快锅 Part5

80 麻辣火锅底的制法

80 在家自制麻辣火锅锅底

80 炒底料的技巧

81 干锅

81 吃火锅就要吃 毛肚火锅

82 风靡大江南北的 香辣蟹火锅

84 迷醉的鸭子 啤酒鸭火锅

86 肥肠不肥的 肥肠火锅

88 冬天里的一把火 羊肉火锅

88 吃腻了别的就换个 冷锅鱼

89 汤锅

89 大长今的启蒙菜 韩式泡菜火锅

90 最解馋的江湖菜 水煮鱼

92 不可替代的四川酸菜 酸菜鱼火锅

94 越吃越红火的 小火锅毛血旺

94 鸡肉的另一种滋味 麻辣火锅鸡

95 吃完辣的润润心吧！去火料理

95 翠衣五彩汤

95 果香聚糯米粥

麻辣

毫无疑问，是最正宗、最霸气的一种辣。不论塞外北国还是南疆热土，每一个食客都会为麻辣味的“豪放势气”所折服。

麻辣

不用多说，吃的人绝对要有“不入虎穴焉得虎子”的勇气与毅力。即使麻得人、辣得人直哈气，也决不罢休。

麻辣

调味10主角

诱惑力超强的麻辣料理，味道之所以独特，让所有人欲罢不能，绝招就是使用的调味品。就拿制作回锅肉、鱼香肉丝这些家常菜来说，如果不用四川的郫县豆瓣和泡椒，就很难领略到它的“正宗”味道。虽然掌握了一些烹制、调味的技术，但是，没有用对调味品的话，菜的味道也绝对不会到位。

所以，想要一展“麻辣身手”，花椒、郫县豆瓣、泡椒等重要的调味主角，是绝对不能少，绝对要挑好的啊！

1. 花椒

麻味的缔造者。四川产的花椒颗粒最大，色红油润，味麻子少，清香浓郁，为花椒中的上品。茂汶花椒质量普遍不错，汉源花椒则为花椒中的上上品。常用的麻辣、椒麻、烟香、五香、怪味、陈皮等口味，都有花椒的作用。既可整粒使用，也可磨成粉状，还可炼成花椒油。整粒使用的花椒主要用于热菜，如毛肚火锅、炆绿豆芽等；花椒粉在冷热菜式中都可使用，热菜如麻婆豆腐、水煮肉片，冷菜如椒麻鸡片等；而花椒油则多用于冷菜。而川菜火锅中大量使用青花椒，也是一种创新。

2. 辣椒

做麻辣菜会用到干辣椒、辣椒粉、红油辣椒和泡椒等。先说干辣椒，它是用新鲜辣椒晾晒而成的。干辣椒气味特殊，辛辣如灼。干辣椒可切节使用和磨粉使用。切节使用主要用于糊辣味型，如炆莲白、炆黄瓜等菜肴。使用辣椒粉常用的有两种办法，一是直接入菜，宫保鸡丁用辣椒粉，就是起增色的作用；二是制成红油辣椒，作红油、麻辣等

麻辣

，一个来自江湖的“独门功夫”。像水煮鱼这道菜，有点类似湖北传统的过江鱼片，将草鱼肉切成薄片，用热油冲煮熟，撒上大把的干红椒和花椒，红云笼罩处，白衣飘飘，如蛟龙翻滚。还有酸菜鱼，草鱼切片加酸菜煮好，加入野山椒，咸中带辣，酸得人全身酥软，其烹制方法有点匪夷所思，但开怀吃后

绝对会不禁地道“过瘾”。啤酒鸭加入啤酒和香料一起烧，几乎不用水，奇香阵阵。香辣蟹、剁椒鱼头、泡椒牛蛙、辣炒螺等，更是博众家长所。

麻辣

诱惑力绝不亚于逛街的诱惑程度，“逛”麻辣菜馆似乎比逛街买东西还要让人兴奋。

味型的调味品，如红油笋片、麻辣鸡、麻辣豆腐等。除干辣椒外，还有泡椒。它是用新鲜的红辣椒泡制而成的。由于在泡制过程中产生了乳酸，会使菜肴具有独特的香味，是烹制鱼香味菜肴的主要调味品。朝天椒、小米椒及米渣辣椒等，也可以烹制出不少特色菜。

3. 豆瓣酱

四川的豆瓣酱远近闻名，家常菜基本上都离不开豆瓣酱的身影。豆瓣酱主要有郫县豆瓣和金钩豆瓣两种，郫县豆瓣以鲜辣椒、上等蚕豆和面粉为原料酿制而成，以四川郫县豆瓣为佳。这种豆瓣味鲜辣、瓣粒酥脆，并有浓烈的酱香味。是烹制家常、麻辣等味型的主要调味品。烹制时，一般都要剁碎使用，如豆瓣鱼、回锅肉、干煸鳝鱼等所用的郫县豆瓣，都要先剁成细末。还有一种以蕮食为主的金钩豆瓣酱。它是以蚕豆为主，金钩（四川对干虾仁的称

呼）、香油等为辅酿制的。这种豆瓣酱味鲜回甜，咸淡适口，略带辣味，酯香浓郁。是清炖牛肉汤、清炖牛尾汤等的最佳蘸料。此外，烹制火锅等，也离不开豆瓣，还可以用来调制酱料。

4. 姜

麻辣料理中一般使用的是子姜、生姜、干姜三种。子姜为时令鲜蔬，季节性很强，可作辅料或腌渍成泡姜。子姜肉丝、姜爆子鸭、泡子姜这些菜，就是用子姜或者泡姜制作的。生姜则是加工成丝、片、末、汁来使用，炒、煮、炖、蒸、拌不可缺少，姜汁熬鸡、姜汁肘子、姜汁豇豆、姜汁鸭掌等菜的调味品都是以生姜为主。用于烹鱼或制作鱼香、家常等味型的菜时，则需炮制后的生姜调味品。干姜可以用于做汤。

5. 大蒜

大蒜在动物性原料调味中,有去腥、解腻、增香的作用。独头蒜含有大量的蒜素,具有独特的气味和辛辣味。独头蒜可作辅料来烹制川菜,如大蒜鲢鱼、大蒜烧鳝段、大蒜烧肥肠等。大蒜不仅能去腥增色,它所含的蒜素还有很强的杀菌作用。由于加热会破坏蒜素,可将大蒜制成泥状,用于制作蒜泥白肉、蒜泥黄瓜等凉菜。川菜中的蒜香味菜肴,是江湖菜的主要品种,对蒜的要求较高。

6. 葱

葱可解腥气,并能刺激食欲,开胃消食,杀菌解毒,有大葱、小葱之分。葱在烹饪中可以生吃和熟吃,生吃多用小葱。小葱香气浓郁,辛辣味较轻,一般切成葱花,用于调制冷菜,如怪味、咸鲜味、麻辣味、椒辣味等味型。大葱主要用葱白作热菜的辅料和调料。作辅料一般切

成段,如葱酥鱼、葱烧蹄筋、葱烧海参等;切成颗粒,则作宫保鸡丁、家常鱿鱼等菜的调味品。此外,葱白还可切成开花葱,作烧烤、汤魁、凉菜用。

7. 豆豉

以黄豆为主要原料。烹调上以永川豆豉和潼州豆豉为上品。豆豉可以加油、肉蒸后直接吃,也可作豆豉鱼、盐煎肉、毛肚火锅等菜肴的调味品。有不少民间流传的川菜都需要豆豉来调味。

8. 榨菜

榨菜以涪陵榨菜最为有名。榨菜在烹饪中可直接作咸菜吃,也可用作菜肴的辅料和调味品,起提味、增鲜的作用。它是选用青菜头或者菱角菜(又称羊角菜)的嫩茎部分,用盐、辣椒、酒等腌制而成。用它烹制菜肴,不仅营养丰富,而且还有爽口开胃、增进食欲的作用。如榨菜炒肉丝、榨菜肉丝汤等,都少不

了榨菜的清鲜脆嫩的口感。

9. 冬菜

冬菜是用青菜的嫩尖部分,加上盐、香料等调味品装坛密封,经数年腌制而成。

冬菜以南充生产的顺庆冬尖和资中生产的细嫩冬尖为上品,有色黑发亮,细嫩清香、味道鲜美的特点。既是麻辣菜的重要辅料,也是重要的调味品。

10. 陈皮

陈皮多用于凉菜,如陈皮兔丁、陈皮牛肉、陈皮鸡等。此外,由于陈皮和山柰、八角、丁香、小茴香、桂皮、草果、老寇、砂仁等原料一样,都有各自独特的芳香气,所以,它们都是调制五香味型的调味品,多用于烹制动物性原料和豆制品原料,如五香牛肉、五香鳝段、五香豆腐干等,四季都很适合吃,佐酒下饭很开胃。

基本的三合油

酱油+麻油+醋是凉拌麻辣菜的主要调味料;

单独可当蘸料(蘸水饺等);

加蒜泥、红油,可以做蒜泥白肉;

加红油、花椒粉的话,即成麻辣味调料。

调整口味

在调制麻辣味时,有一点是非常关键的,那就是加糖——融合百味,浑然天成。想要去除油中异味,使用葱和姜最为

妥当,同时也是提味的最好调味品。

麻辣味凉拌菜调料中的“麻”味是花椒,但花椒量太多

会苦,只要加些醋就可以了。

糖醋类的烹调,口味虽是酸与甜,但必须先加少许的盐,口味才会更好。

用对材料

1. 宫保料理中的辣味,必须用干辣椒爆香才行。
2. 麻辣料中则不可缺少花椒粉(麻)和精炼红油(以热油冲辣椒粉制成)。
3. 煮羹、面或糖醋类菜,所加的是乌醋(一般糖醋料则为

白醋)。

4. 干烧类的海鲜料理,常添加西红柿酱,色泽会比较好看,但仅限于虾类。
5. “粉蒸排骨”使用辣豆瓣酱来开胃,并且会使蒸排骨尝来香却不腻。

6. 若为新手做菜可考虑买市售现成的罐装调味料(多半用猪肉、鸡、蔬菜的汤汁,加上各式调味料、香料而成),很容易做出美味的料理。

巧厨^{巧技}做凉菜的招数

拌菜

1. 生拌鲜蔬菜、果品时，首先要用清水洗净，然后在沸水中快速氽烫，以防病毒和残留农药中毒；熟拌的蔬果等原料，也须在净水中反复清洗，在沸水里氽烫或煮熟，或在油锅里炸熟。
2. 正确的刀法，对于保存蔬果的营养成分很有帮助。

直切——要求刀具垂直向下，左手按稳食材，右手执刀，一刀一刀切下去。这种刀法适用于萝卜、白菜、山药蛋、苹果等脆性的根菜或鲜果，是拌菜最常用的刀法之一。

推切——适用于质地松散的食材。要求刀具垂直向下，切时刀由后向前推，着力点在刀的后端。

拉切——适用于韧性较强的食材。切时刀与食材垂直，由前向后拉，着力点在刀的前端。锯切，适用于质地厚实坚韧的食材。

铡切——适用于切带有软骨和滑性的食材。着力点在刀的前后端，要一手握刀柄，一手压刀背，两手交替用力，以铡断食材。

滚刀切——是使食材呈一定形状的刀法。每切一刀或两刀，将食材滚动一次，用这种刀法可切出梳背块、菱角块等形状。

调味

1. 醋是凉菜的主要调味品，但过早放入会使绿菜变黄，所以最好在上桌时再调入。
2. 姜为主要的提味品，一定要切成蓉或细末，才能入味。
3. 味精是鲜味调料，要趁热时加入，菜冷后加入提不起鲜味。特别是做凉菜时用，要先用热水化开再调入。

炆菜

1. 炆菜的调味料多用花椒油、辣椒、盐、味精等，油温要高，才能烹出味来。
2. 为使炆菜入味，炆入调味料后要加盖焖一会儿。

巧做麻辣小菜 Part 1

很多小家庭也许都有一个烦恼：厨艺不过关，满足不了口腹之欲……

凉菜可是很适合“懒人”的料理，简单、省事，还能很好地保存食物的营养成分。

别再处心积虑地琢磨如何去做那些大餐，先学上几道解馋的小菜来让自己“爽”快一下吧！



巧制方便酱料

麻辣味调料 (一份菜量)

主料: 红油 2 大匙, 花椒油 1 小匙。

调料: 生抽 2 大匙, 鸡精 1 小匙, 蒜泥 1 小匙, 盐 1 小匙, 白糖 1 小匙, 醋 1 小匙, 香油 1 小匙, 胡椒粉少许。

做法: 将所有材料按用量调拌匀。

巧功夫: 如果觉得自己做蒜泥很麻烦, 可以在超市买现成的蒜汁或蒜粉来代替蒜泥, 味道也一样好!



酸辣味调料 (一份菜量)

主料: 镇江香醋 2 大匙, 红油 2 大匙, 花椒油 1 小匙。

调料: 生抽 2 小匙, 鸡精 1 小匙, 蒜泥 1 小匙, 盐 1 小匙, 白糖 1 小匙, 香油 1 小匙, 胡椒粉少许。

做法: 将所有材料按用量调拌匀。

巧功夫: 与麻辣味的调料主要区别就是多放醋, 不过, 最好用镇江香醋。如果想味道更浓重, 家里有五香粉的话也可以适量加半匙。



巧制红油及花椒油

红油

主料: 红辣椒。

调料: 辣椒粉、色拉油、姜各适量。

做法

1. 将干锅加热至四成热 (不可太热), 把红辣椒放入后炒香, 生手的话, 可不要分神呀! 不然就容易炒糊了。
2. 冷却后用磨咖啡的打磨机将其磨成粉, 当然, 没有打磨机的话, 也可以用擀面杖碾成辣椒碎, 会更省事些。之后用容器装好, 加入少许温开水拌匀, 加水量以辣椒粉潮湿即可, 不要加太多。
3. 锅置火上, 倒入与辣椒粉比例为 5:1 (辣椒粉 1, 油 5) 量的色拉油, 再加入一块拍好的姜块, 烧至七八成热后将油慢慢地加入容器中, 自制的辣椒油就完成了。
4. 要想使做出的红油又红又香, 其秘诀就在于将制好的辣椒粉里加入少许温开水, 逼出辣椒里的色红素, 再在油的烧制中加入一块姜提味, 使红油又红又香。

巧功夫: 辣椒红油可以在超市买到, 但往往不够辣, 喜欢重口的话, 就干脆到市场上买红辣椒自己做。想要味道更好, 就不能“偷懒”啊!



花椒油红油

做法 1: 用花椒粒按照红油的方法炮制。

做法 2: 还有一个方法对于不太会控制火候的生手来说, 可是“必杀技”啊! 将花椒粒放在碗中, 锅中放色拉油加热至九成热, 关火放置半分钟, 待油温略降再慢慢浇在花椒上, 这样做, 花椒就不太容易变糊了。

巧功夫: 不要用超市中销售的任何品牌的花椒, 必须买四川汉源花椒, 其味道最为正宗。一般菜市场会找到四川汉源花椒, 看上去颗粒会比一般的花椒大而圆, 颜色也较红些。当然, 价格也会贵一些!

微波炉制辣椒红油

做法: 碗里放上几匙色拉油, 以一碗底为例, 用微波炉中火加热 2~3 分钟。拿出来, 放入辣椒面。这时如果油沸腾 (别怕, 一点泡泡, 不会溅出来) 就合适了, 如果没有沸腾, 就再加热 1~2 分钟。

巧功夫: 现做现吃, 辣椒油会格外香; 不用锅, 省了浪费油和洗锅; 也不用担心辣椒炸糊。忙碌的时候, 这可是不错的一招呢!

家里的必备小菜

四川泡菜

凉菜

材料：白萝卜250克，胡萝卜250克。

方便主料：野山椒1瓶。

调料：盐1小匙，白糖2小匙，白酒1小匙，大料（八角）3粒，老姜、花椒少许，水500毫升。

做法

1. 白萝卜和胡萝卜洗净沥干水分，切成条状。老姜去皮、切片。
2. 将水装入备好的玻璃坛中（约大半坛），再将野山椒瓶中的汁和野山椒加入一半，再将盐、白糖、白酒、大料、姜、花椒一起放入，如喜辣可多加一些野山椒。
3. 在玻璃坛中，用筷子先将调味汁搅拌均匀，再把萝卜条放进去，盖好盖，放置2~3天即可捞出。

巧功夫

用此方法不用传统的泡菜坛子也可享受同样的泡菜美味，若朋友家里泡过泡菜，要一些现成的泡菜水加一小碗进去，可以让泡菜味道更浓。

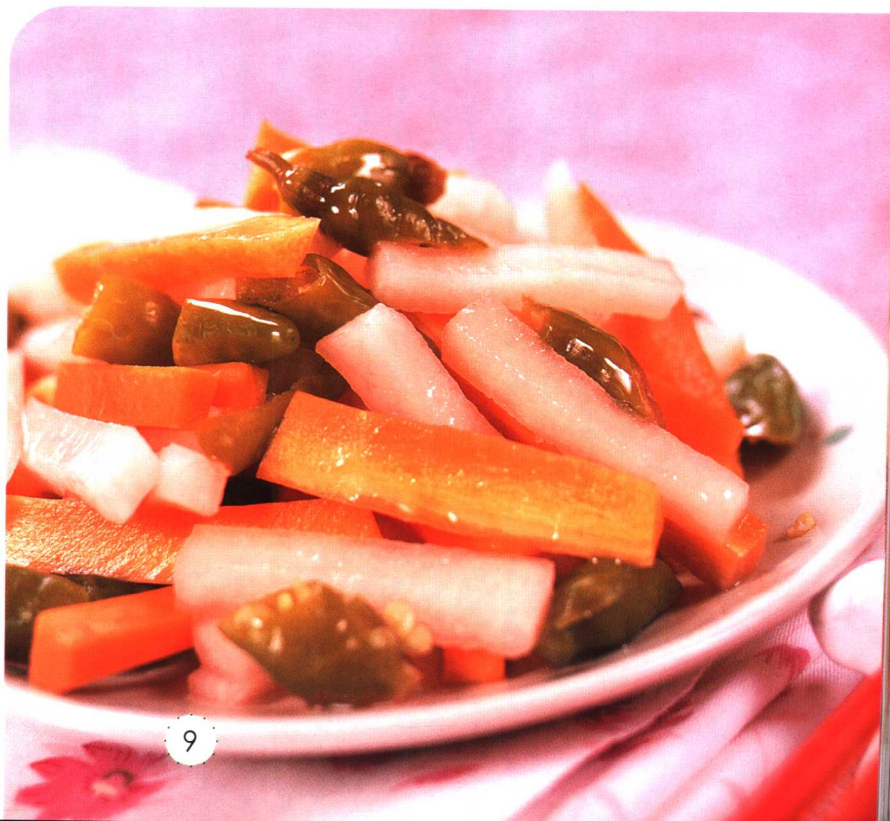
主厨私房话

◎ 传统的泡菜坛子是粗陶做成的，颜色灰黑，没有现代感的玻璃坛好看。泡菜用的玻璃坛上面带一小碗，泡好泡菜后，将小碗盖在坛子上，周围浇上清水起到隔绝空气，保持泡菜新鲜的作用。而且红红绿绿的泡菜透过玻璃坛看上去很好看，在厨房一摆，既养眼又饱口福，一举两得。

◎ 在捞泡菜的时候，一定要准备一双干净筷子，不要带进油污。

举一反三

第一次泡菜一定要用白萝卜，它易使泡菜的汁水变酸，使之更具有泡菜风味，以后就可泡入自己喜欢的蔬菜，如圆白菜、豇豆、子姜、黄瓜等，泡菜水可以重复使用。但生蔬菜洗净后一定要先晾干再放入泡菜坛中，否则泡菜水会变质。



白肉也好吃

蒜泥白肉

材料：猪腿肉 400 克，蒜泥 50 克。

方便主料：麻辣味调料一份。

做法

1. 猪肉放入锅中煮熟后，将肉块捞起后切成片。
2. 麻辣味调料一份加入蒜泥作为味碟，蘸食即可。

巧功夫

不喜欢蘸着吃的话，直接将调味汁淋在白肉上味道一样好。

主厨私房话

做蒜泥白肉，肉要越薄越好，蒜要越蓉越香。

举一反三

调味汁换成辣椒油、酱油、白糖、醋、熟芝麻、花椒末、葱末、姜末、蒜泥，就可以吃到五味白肉了。



爱上开胃的 酸辣白菜

材料：大白菜 400 克。

方便主料：酸辣味调料一份。

调料：花生油 2 大匙，姜丝 30 克，干红辣椒 8 个，花椒粒 30 个。

做法

1. 将大白菜叶整片放入沸水锅中，烫煮 1~2 分钟至八成熟，取出沥干水分，再切成长条备用。
2. 把酸辣味调料一份，与白菜条在稍大容器中拌匀，包裹了调味汁的白菜条摆入盘中，上面摆些姜丝。

3. 大火加热炒锅，放入凉油，将干红辣椒和花椒入锅，改小火慢炸，至辣椒变焦黄色，花椒变黑色前离火，直接将油淋在盘中摆好的白菜上。

巧功夫

调味料先放入小碗中调成汁料，更有利于味道均匀渗入白菜，也减少了拌匀调料的时间，并尽可能的避免破坏菜样。

主厨私房话

酸辣白菜清清爽爽很下饭，做法又非常简单，常见的醋熘白菜的口味吃腻了，换一道酸辣味的也不赖。

举一反三

这种酸辣口味拌菜的方法适用于很多蔬菜，如小白菜、油麦菜、韭菜等绿叶蔬菜；茎类蔬菜可选择土豆，海制品可选择海带、海白菜等。





挡不住的美味 豆瓣拌鹅肠

材料：鲜鹅肠 250 克。

方便主料：豆瓣酱 3 大匙。

调料：葱花 25 克，红油 1 大匙，盐、鸡精、香油各少许。

做法

1. 新鲜鹅肠，加盐拌匀后清洗干净，用小刀刮去过多的油脂，再次清洗后切成长段。
2. 将鹅肠放在漏勺中放入沸水锅中，用大火加热，微烫 30 秒，见鹅肠刚蜷缩，捞出沥干水分，晾凉后装盘。
3. 在鹅肠中加入红油、盐、鸡精、香油、豆瓣酱、葱花充分拌匀。

巧功夫

- ◎ 豆瓣酱可以用家常豆瓣酱，不要用炒菜用的郫县豆瓣酱，味道会过于浓烈。
- ◎ 鹅肠烫至蜷缩即可，若烫的时间太长，口感就不香脆了。



鱼皮也可以这样吃 凉拌鱼皮

材料：鱼皮 200 克。

方便主料：麻辣味调料一份。

调料：花生仁 30 克，葱花 10 克。

做法

1. 整块鱼皮清洗后备用。
2. 将鱼皮放入沸水锅中，用大火加热 30 秒，鱼皮刚熟，捞入凉开水中浸泡，使鱼皮在短时间内降温，质地变爽、脆。再将冷却后的鱼皮切成粗丝，装入盘内。
3. 另用小碗加入麻辣味调粉，淋在鱼皮上拌匀，再撒上葱花和花生仁。

巧功夫

这道菜的食材选择很重要，一定要选用超市中盒装的半成品，一般多为处理好的海鱼的鱼皮，质地好才容易加工，河鱼的鱼皮质地较软无法再制作。

有点口水鸡的味道

红油莴笋鸡

材料：鸡肉 250 克，莴笋 150 克。

方便主料：红油 100 克。

调料：鸡汤 50 克，盐 1 小匙，生抽 2 小匙，醋 2 小匙，白糖少许，葱花 10 克，香油少许，熟花生仁 5 克，熟白芝麻 10 克，鸡精 1 小匙，葱、姜片各 5 克。

做法

1. 鸡肉洗净后，放入开水锅中，加入葱段和姜片，以中火加热 20 分钟，至肉质刚熟时取出，放入冷开水中漂洗干净。新鲜莴笋切去粗老部分，放入清水锅中，用中火加热煮至熟透，捞入清水中漂冷。
2. 将熟鸡带骨剁成块，移入盘中央摆放整齐。莴笋切成薄片，围在鸡块四周；另用一碗加入盐、白糖、生抽、醋、鸡精、红油、香油、冷鸡汤拌匀，上桌时淋在鸡块上，再撒上熟花生仁和葱花。

巧功夫

夏天食用可以将鸡肉和配菜用凉开水漂冷，若是冬天也可以省略漂冷的步骤。

主厨私房话

切鸡块时，鸡肉一定要带皮。

举一反三

用红椒，黄椒代替莴笋，椒香味的红油鸡块也让人很有食欲。



清爽的一道菜

白菜心拌海蜇

材料：白菜心 200 克，海蜇 250 克，姜丝 10 克。

方便主料：酸辣味调料一份。

做法

1. 袋装海蜇洗净后切成细丝备用；白菜心切成细丝后备用。
2. 将切好的海蜇根据口味拌入适量的盐以后放在盘底，将白菜心置于海蜇上。
3. 将麻辣味调粉一份，淋于白菜及蜇丝上即可。

巧功夫

海蜇最好在超市购买袋装半成品，处理起来简单又卫生。

主厨私房话

菜品味道不宜过咸或色太重，以体现其鲜味。红油可以在超市买现成的，红油的用量可根据个人的口味适量增减。

举一反三

海蜇还可以与其他脆口的蔬菜拌在一起，比如莴笋、豆芽或豆腐丝等。

