

yes!

HAPPY
COOKING

快乐厨房

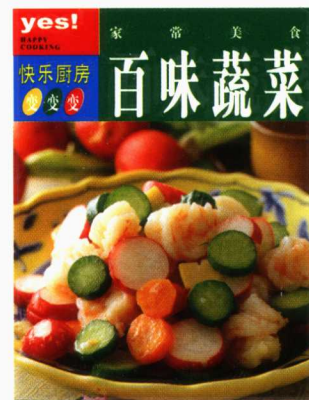
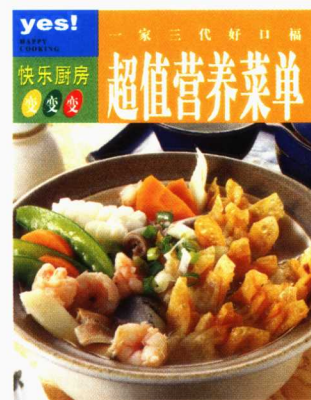
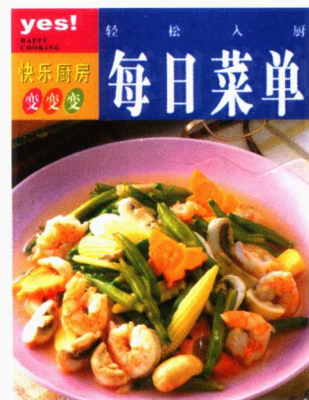
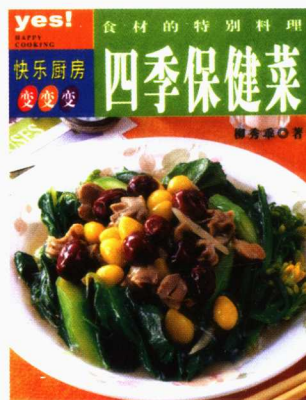
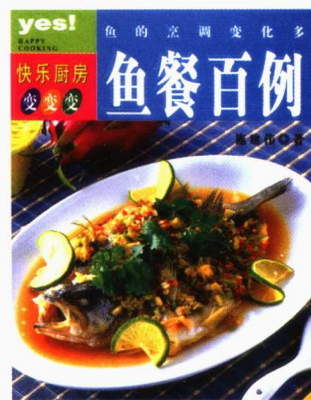
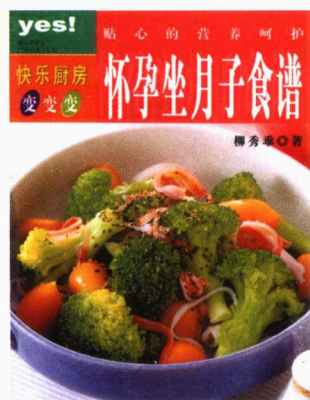
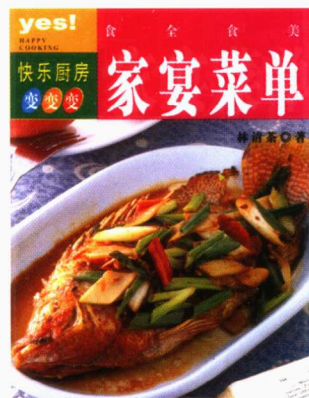
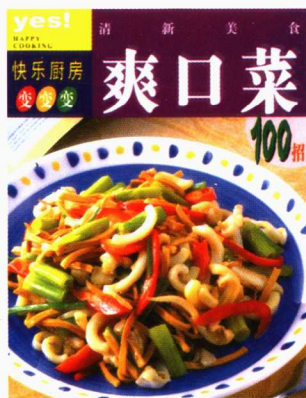
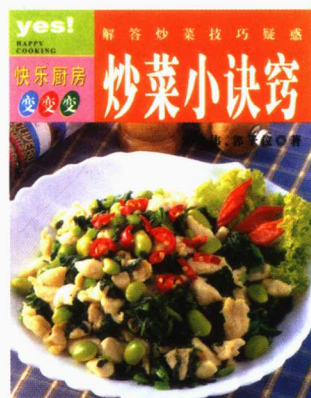
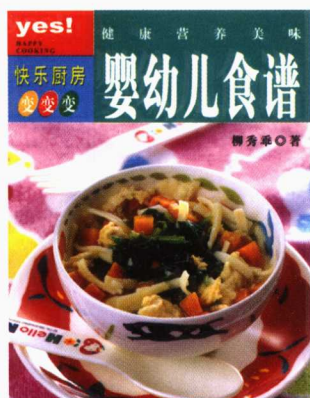
变变变

七 味 人 生

香辣美味菜单



轻轻松松学料理 · 快快乐乐吃美食



香辣美味菜单



吉林省版权局著作权合同登记号
图字:07-2003-1146

本书经台湾生活品味文化有限公司授权,
中文简体字版由吉林科学技术出版社独家
出版发行。

版权所有,翻印必究

著者:林清茶
责任编辑:车强
装帧设计:郑旭
印刷:沈阳新华印刷厂
次:2003年6月第1版第1次印刷
规格:889×1194毫米16开
张:7
号:ISBN 7-5384-2726-0/Z·262
价:25.80元

yes! HAPPY COOKING

快乐厨房

变变变



七 味 人 生

香辣美味菜单

吉林科学技术出版社

编者的话

说起吃香喝辣，就是**酸、甜、苦、辣、香、鲜、咸**，这7种食物最主要的味道，经过几千年的生活经历，竟也变化出数十种不同的新口味。因此，我们要享受美食，第一件事就是要懂得调味——要是能让人吃得兴味盎然，又能常保身体健康，就是人间真正的美味了！在此，让我们从调味料入手，把“吃香喝辣”变成一种享受吧！

在本书中我们不但有各种调味料的营养介绍，希望读者们吃的爽口又健康，并且还详细说明了它们的风味及口感，譬如葱、姜、大蒜、红辣椒、花椒、香菜、胡椒粉、五香粉、辣豆瓣酱、豆豉和陈皮等等，这些都是家庭最常见也最常使用的天然辛香料，只要你清楚地了解它们的特性和料理窍门，就能轻轻松松地调配出各种混合酱料，制作成一道道香辣又好吃的美味佳肴。

为了让读者更好地掌握这些调味料的口感变化，我们也归纳出12种家庭最常用的酱料，它们的味道分别有：麻辣味、酸辣味、家常味、鱼香味、宫保味、红油味、豆瓣味、糖醋味、陈皮味、咖喱味、蒜泥味以及怪味等等，其中每一种酱料，我们也精选出许多具有代表性的菜肴来作示范，例如豆瓣味中的蚂蚁上树、红油味中的红油抄手、鱼香味中的鱼香肉丝、咖喱味中的藏式咖喱牛肉等，林林总总将近100道菜，相信可以让所有的读者不但眼睛看得过瘾，嘴巴也可以吃得既满足又健康！

最后，我们要感谢烹饪老师林清茶，不辞辛劳做出这么多色香味俱全的佳肴，把“吃香喝辣”的口感和享受，发挥到了极致，分享给每位爱好美食的读者。



CONTENTS

编者的话	2
目录	3
· 享受吃香喝辣	
追求健康百分百	7
· 认识香辣的辛香料	10
· 十三种香辣酱料	
的调味秘诀	13

蔬菜类

麻辣白菜卷	17
酸菜炒木耳	
家常蘑菇烩蚕豆	19
豆豉银鱼空心菜	
干煸苦瓜青椒	21
辣拌萝卜	
怪味腰果	23
烧拌小辣椒	
红油芹菜	25

蛋、豆腐类



青蒜烧豆腐	27
小辣椒拌干丝	
烩千张	29
鹅黄肉	
脆皮豆干	31
鱼香烘蛋	
五香豆筋	33
麻辣臭豆腐	
麻婆豆腐	35
红油粉皮	
糖醋鸽蛋	37

鸡鸭类



红油鸡块	39
陈皮鸡爪	
醋溜鸡	41
香酥鸭子	
怪味鸡	43
生扣葵花鸡	
辣子鸡丁	45
椒麻田鸡	
香糟鸡条	47

猪肉类



- 辣味肉皮冻 49
- 辣味糖醋排骨
- 酱爆肉 51
- 酸辣米线
- 酸辣蹄筋 53
- 芥末嫩肚丝
- 火爆双脆 55
- 五香肉卷
- 黑胡椒溜肉 57
- 宫保腰花
- 花菜肉丸子 59
- 红油三丝
- 红油抄手 61
- 蚂蚁上树
- 芋头粉蒸肉 63
- 回锅肉
- 川味小炒 65
- 鱼香蹄花
- 鱼香肉丝 67



牛羊类



- 五更牛腩 69
- 陈皮牛肉
- 烤黑胡椒牛肉 71
- 沙茶牛肉
- 五香牛筋 73
- 红焖牛肉
- 家常担担面 75
- 麻辣双牛
- 双椒煎牛小排 77
- 酱爆羊肉
- 藏式咖喱牛肉 79

海鲜类



椒麻中卷	81
豆瓣鲤鱼	
咖喱明虾	83
宫保虾仁	
鱼香鲜贝	85
糖醋鱼柳	
辣拌海蜇皮	87
香麻蜜汁鳗鱼	
麻辣酥鱼	89
辣椒刀鱼	
糟醉鱼条	91
芥末辣花枝	
椒盐酥虾	93
醋溜草鱼	
鱼香双鱿	95
陈皮鳝片	
酱爆蟹	97
家常辣味海参	
蒜酥虾球	99
酸辣鱼	
酸辣海参丝	101

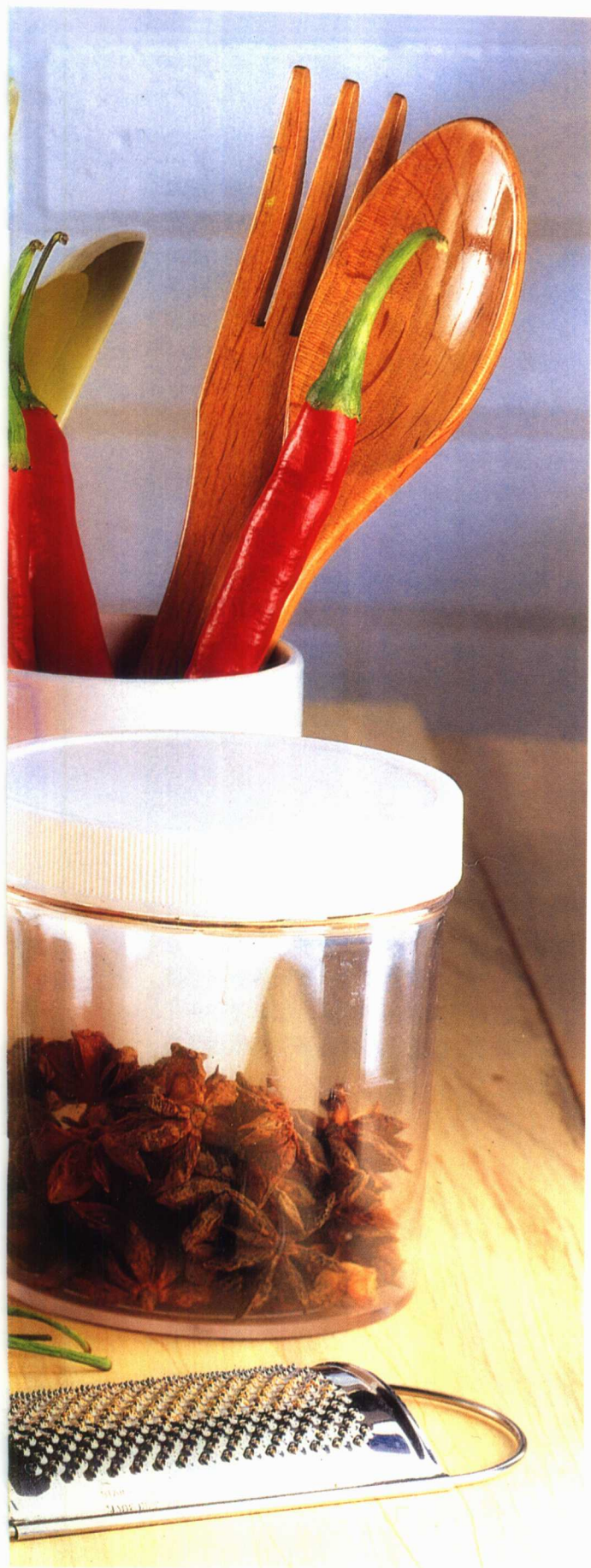
汤煲类



五更肠旺	103
咖喱牛筋煲	
辣豆瓣鱼羹面	105
大蒜鱼头煲	
家常熬红头鱼	107
八珍牛肉煲	
鱼香鸡茄煲	109
麻油腰花煲	
麻辣鱼头煲	111







享受 吃香喝辣

追求健康百分百

一道菜好吃与否，“味道”占了绝大部分因素，如咸、甜、酸、辣、香、鲜、苦，这7种食物的最基本味道，不但直接左右了菜肴的烹调制作，更影响食用时的口感，再加上现代人对于吃的要求，不但要精致美味，还要健康营养，这些都导致食物更加香辣、鲜美，色香味齐全，让人看了不但食欲大增，还能补充营养和增进体能，达到维持健康的目的。

因此，享受美食，第一件事就是要懂得如何调味——如何吃得又香又辣，又能常保身体健康？让我们先从认识“味道”入手，进而才能善用各种辛香材料和特殊的混合酱料，使菜色的变化更加丰富，更加美味！

香味



香味的芬芳气息，可增添食物的美味、刺激食欲，并能去腥解腻，因此在烹调时加入适量的香料，可使食物呈现出不同的风味。香料的主要调味品有八角（即大料）、酒、葱、蒜、香菜、芝麻酱、香油、九层塔、五香及桂皮等。

由于香料各具不同的香味及功能，因此可依个人习惯及喜好，酌量地加入烹调食物中，不但可增进食欲，且其中有的香料还兼具补身、养生的功效。例如：九层塔在食疗上有镇咳、疏通经脉、止痛消炎及促进消化的功能，而香菜则有镇咳和消毒的功效等。

苦味



苦味是经由生物碱，例如：茶叶碱、咖啡碱、可可碱等化学物质，刺激味觉器官而形成的味道。呈现苦味的调味品主要为陈皮、茶叶、肉桂及食疗中常用的各种中药。

单纯的苦味，通常不易让人接受，但藉

由不同的辛香材料调配出的适当的苦味，却有提升鲜香，压抑异味的功能，使食物呈清新爽口的味道，因此，烹调时可视材料的性质，适当地加入苦味的调味料，反而可以使食物呈现另一种清淡爽口的特殊风味。

酸味



酸味有去腥解腻的作用，因此在烹调鱼虾、水产或肉类时，可加少许酸味剂以增添食物的风味，并能帮助消化。呈现酸味的调味品主要有醋、酸菜及柠檬等材料。

适当的酸味有开胃、促进食欲的功能，亦能帮助肝脏有效地吸收磷及钙，而且酸味

调味剂（如：醋、酸菜、柠檬、酸梅等，均含有维生素C）既能消毒，又有养颜美容的功效，但对于脾胃较弱的人，应适量的食用酸味调味品，以免因胃酸过多而造成身体的不适感。

咸味



咸味是调味中的主味，可称为百味之王，亦是烹调中应用最广泛的味道，并具有突出鲜味的作用。呈现咸味的调味品主要有盐、酱油及各种酱料，例如：甜面酱、黄豆酱及豆豉等；由于适当的咸味，可以维持人体中正常的渗透及酸碱平衡的作用，是人体

血液循环系统及内分泌系统中不可或缺的物质。

然而过量的食用咸味剂，会造成肾脏及心脏的负荷，对于有溃疡、心脏病、肝硬化、肾功能障碍者及老年人，均应减少食用咸味剂。

辣 味

辣味具有强烈的刺激性及独特的芳香味，亦能去腥解腻。呈现辣味的调味品非常多，如：辣椒粉、辣油、胡椒粉、芥末、咖喱、辣豆瓣酱及花椒等。

由于辣味剂的辛香辣味能入肺，有促进行气发热的功能，因此适量的食用辣味剂，不但能刺激肠胃蠕动，促进人体的血液循环

及新陈代谢，并能帮助消化、刺激食欲。然而过度食用辣味剂，却会伤害消化系统，造成肠味不适、便秘及腹泻，对于女性而言，则会影响肤质，甚至产生面疱，因此食用辣味剂时，最好依个人体质及可承受的程度，适量食用较好。

鲜 味

鲜味不但能使菜肴有鲜美的滋味，并能补充和强化食物本身的美味。呈现鲜味的调味品主要有味精、高汤、蚝油及鱼露等。

由于鲜味不能独立存在，必须有咸味的衬托，才能明显地突显出来，而且鲜味在有辣味、酸味、甜味或腻味的菜色中不容易被

感受到，因此在烹调时，应注意其他调味料的比例，再酌量加入鲜味的调味品。

尽管如此，鲜味仍然是人们在丰富饮食中，一直努力不懈地追求的一种美味，因为含有鲜味的食物能给人舒服愉快的口感，所以亦是基本味型中重要的一味。

甜 味

甜味在调味品中的作用仅次于咸味。呈现甜味的调味品主要为各种糖类，如：白糖、冰糖、红糖等，蜂蜜亦是不错的甜味调味品。

甜食具有补血养气，调和脾胃的功能，在烹调时加入适量的甜味剂，还可使食物保持鲜嫩、甜美的滋味，并可以提供人体所需的热量。

然而在所有甜味剂中，尤以红糖的营养价值最高，不但有补血、祛寒的效用，对于

在产后有失血过多、贫血或在坐月子时容易怕冷的妇女，适量的食用红糖，又有补血、化瘀、镇痛及祛冷散寒的疗效。

但是食用甜味剂过量，容易导致维生素缺乏，渐而影响大脑的正常功能，变得暴躁易怒，或是造成血脂过高及冠状动脉等病症，因此食用甜味剂时应依个人的身体情况适量食用。

认识

香辣

辛香料

- 辣豆瓣
- 红辣椒
- 葱
- 九层塔
- 香菜
- 红辣椒
- 姜
- 大蒜
- 五香粉
- 花椒
- 胡椒粉
- 八角
- 陈皮
- 豆豉

辣豆瓣



辣豆瓣是红辣椒加上盐及蚕豆瓣发酵制成的，是鱼香、麻辣、家常味型的主调味料，味道咸而辣，辣豆瓣有提味、增香的功效，因颜色鲜红，热炒爆香后，会使菜肴油红味香，增加食欲。

红酒糟



红酒糟是香糟的一种，在制作时加入少许的天然红曲米，使颜色呈漂亮的枣红色，有增香、去膻及去腥的作用，并能美化菜肴的色泽，尤其常使用于烧、溜、爆、烩等烹调方式中，亦是福建的特产之一。



葱



葱包括青葱、元葱、红葱头，不但有辛辣的香气，还具有增香、提鲜和去腥、解腻的功效，可切段用油爆香，或是切丝、切末撒在菜上，是各种香辣菜肴必备的调味料。

九层塔



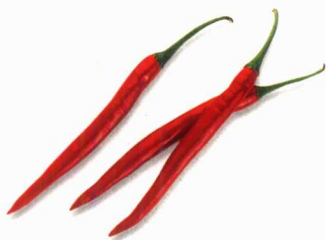
九层塔又称为西王母菜或千层塔，带有强烈的香味和丰富的维生素A、C等，叶片可以烹调菜肴，加强香气，茎部可以提炼精油，制成香水。不论是中西式菜肴，都是最佳的调味品。

香菜



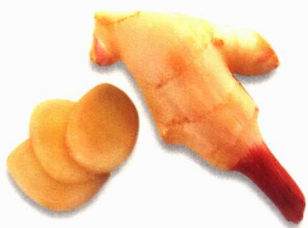
香菜又名芫荽，特殊的香气有提味、增鲜的功效，多半切末用于凉拌的菜肴，或撒在煮好的汤菜上，颜色翠绿，气味清香，对于菜肴的色香味，有画龙点睛的功效。

辣椒



辣椒有祛寒、除湿、增加食欲、促进血液循环的功效，品种以小粒的朝天椒最辣，怕辣者可切开去籽，也可磨成辣椒粉或做成辣椒酱，是所有辣味菜不可缺少的主调味料，干红辣椒则是宫保味型的主调味料。

姜



姜具有祛寒、去腥的功效，在烹调海鲜时尤其需要。品种有老姜、嫩姜之别：老姜辣味较重，多切片用于炖煮去腥或切末爆香；嫩姜辣味较轻，大多切丝配菜生食，对菜肴具有增香提味的功效。

大蒜



大蒜有蒜头和蒜苗之别。蒜头具有独特的辛香味，含丰富的维生素，和葱、姜同是爆香的基本材料，有增鲜、去腥的功效，磨成泥，就是蒜泥味型的沾料。蒜苗是蒜头长出的茎叶，多用于配菜生食。

五香粉



五香粉包括大、小茴香、肉桂和丁香等香料，按不同配方组合磨成粉状的调味料，香味浓郁，有增香、去腥、提味的功效，多用于烹煮前腌拌肉类调味之用。

陈皮



陈皮是桔类果实的皮，经晒干而成。含特殊香气，略带辛辣味，具增香、除臭、去腥功效，多与干红辣椒、花椒配合，炖烧肉类食品。

胡椒



胡椒粒磨成的粉，具辛辣及香味，有黑、白之别。黑胡椒粉较辣，多用于肉类腌拌，白胡椒适用于清淡色浅的海鲜类食品或汤菜类。

八角



八角本来叫大茴香（即大料），因为有8个角，所以又称为八角。可分为春八角及秋八角两种，品质以后者较佳；含有特殊香味及甜味，是五香粉的主要制作材料，适用于炖、酱、焖、烧等烹调方式。

花椒



花椒是麻辣味的主调味料，有增香、解腻、除腥的功效，可整粒用做腌渍材料，也可用油爆香后捞起，取其香气，或与红辣椒搭配热炒，更增添麻辣味的香浓，若磨成花椒粉，加盐拌炒即成沾食的椒盐。

豆豉



豆豉是以黄豆、盐及香料等为原料发酵制成的，色黑味香，具有提味、去腥的功效，切碎爆香，可增添菜肴的香味，因味道稍咸，烹调时要注意盐的多少，以免过咸。

香辣酱料的调味秘诀



· 麻辣味 · 酸辣味 · 鱼香味 · 家常味 · 宫保味 · 红油味 · 豆瓣味
· 怪味 · 糖醋味 · 陈皮味 · 咖喱味 · 蒜泥味 · 芥末味

· 酸辣味



· 鱼香味



· 麻辣味



酸辣味

主材料：醋、酸菜、辣油
辣豆瓣酱

特 色：是利用醋或酸菜的酸性，加上辣豆瓣酱或辣油，制成以酸味为主体，辣味为辅的特殊风味。酸味可促进食物中的钙质分解，适度的酸味，有增鲜提香的作用，但须掌握酸而不涩的原则。

酸菜的咸味过重，应先用清水浸泡，去其盐分后再使用。醋则有黑醋、白醋之分，海鲜类多用黑醋；肉类、蔬菜类则多用白醋。热炒酸辣菜多用辣豆瓣酱来增加香气及辣味；凉拌酸辣菜则用辣油来提味。

麻辣味

主材料：花椒、红辣椒
辣油、辣椒酱

特 色：比一般的辣味菜多了麻的口感，主要是利用花椒麻的特性，加入红辣椒或辣油的辣味，即成川菜特有的麻辣味型。

一般用热油爆香花椒粒制成花椒油，再加入红辣椒热炒；也可直接把花椒磨成粉，加入菜肴中烹煮或凉拌。烹调时须注意麻味的程度，若麻味太重，会造成味觉麻痹，掩盖食物的鲜味，所以麻味及辣味的比重，须视食物的分量而定。

鱼香味

主材料：红辣椒
葱、姜、蒜

特 色：本是传统烹调鱼类食物的调味方法，大量利用葱、姜、蒜的辛香，再加上红辣椒的辣味，原是用来除去鱼的腥味，但搭配其他食物，更可使菜肴产生咸、甜、酸、辣兼备的香辣风味，是川菜中一种独特的味型。

葱、姜、蒜、红辣椒均须切成末，以热油爆香，加入酱油、糖、醋调成料汁，用来拌炒各种肉类、豆腐或蔬菜，再用淀粉水勾芡，即可烹调出香气浓郁的菜肴。

糖醋味

主材料：糖、醋、酱油

特色：甜酸并重，烹调时须以适当的咸味作基础，重用糖及醋，以突显出酸甜的特色。如果可加入番茄酱，更可增加菜肴的色香味。至于酸甜的比例，则视菜肴的种类及个人口味而定，喜甜者多加糖；喜酸者多加醋。

将糖在酱油及醋中调匀，再加入麻油，即是基本的糖醋汁，用于凉拌菜，在夏天非常清爽可口。若用热油爆香葱、姜、蒜末，再加入糖醋汁拌炒食物，须用淀粉水勾芡，才能让香浓的糖醋汁均匀附着在食物上。

蒜泥味

主材料：大蒜、盐、糖、辣油

特色：利用大量大蒜磨成泥，加入盐、糖、辣油调味，具浓厚的蒜香，香辣中略带甜味，多用于凉拌菜。因大蒜含有挥发性的大蒜精，放置太久香气会消失，所以蒜泥应现磨现调现吃，味道才会鲜美。

豆瓣味

主材料：辣豆瓣酱、葱、姜、蒜

特色：辣豆瓣味香醇浓厚，咸鲜可口，是一种独特的辣味。要先将辣豆瓣酱及葱、姜、蒜末用油爆香，再加入糖、酒、酱油调味，须注意辣豆瓣酱本身咸味稍重，调味时酱油及盐的分量要掌握好，以免过咸。

红油味

主材料：辣椒油

特色：红油就是辣椒油，是利用热油炒干辣椒粉而成，色泽红亮，鲜香微辣，入味时稍带甘甜，大多用于凉拌菜。将糖、酱油、醋按适当比例调

匀，或再加入蒜泥、麻油即可调成特制的红油汁，可拌面或抄手（馄饨），对根茎类蔬菜，如萝卜、芹菜等凉拌也很适用。须注意掌握其辣味应比麻辣味型的辣味轻。

· 糖醋味

· 蒜泥味

· 豆瓣味

· 红油味

· 咖喱味

咖喱味

主材料：咖喱粉、酱油

特色：咖喱粉是利用多种香料磨成的粉状调味料，是西方菜肴中常用的调味料，应用在中式菜肴中，其独特的辛香味就形成色泽鲜黄油亮、

辛辣中略带甜味的咖喱味。

烹调时咖喱粉须先用油炒香，火不宜太大，小火慢慢煸炒出香味，再加入酱油等其他调味料，才可拌炒或炖煮出色美味香的咖喱菜。

家常味

主材料：辣豆瓣酱、甜面酱
糖、酱油、

特色：利用大火炒出辣豆瓣酱及甜面酱的香味，再加入酱油及糖，辣味中带有甜味，大多用于热炒肉类等菜肴，是老少皆宜的香辣菜。

家常味咸、辣、甜的程度，因菜而异，不可千篇一律。通常辣豆瓣酱的咸度很重，烹调时须注意盐及酱油的用量，以免菜肴过咸掩盖了食物的原味。辣豆瓣酱要先用油炒，油红味香，令人食欲大增。

· 家常味

· 芥末味

· 宫保味

· 怪味

· 陈皮味

陈皮味

主材料：陈皮、酱油、花椒粉

特色：麻辣芳香，回味略甜，是利用陈皮独特的香气来达到菜肴的增香功效。因陈皮略带苦味，所以用量不宜过多，否则菜肴会显苦味。陈皮

使用前须先用水泡软，切细后与葱、姜、蒜末一起爆香，再加入酱油、麻油、花椒粉，拌炒各式肉类即为独特的陈皮味型。

芥末味

主材料：芥末粉

特色：是由芥籽碾磨而成，食用前必须加开水调成糊状，具浓烈的冲鼻味及辣味，多用于凉拌菜，有提味、增香的作用，或配合生的食物使用。保存时须放在阴凉处，以免变质不宜再继续食用。

宫保味

主材料：干红辣椒、花椒

特色：麻辣而不燥，是利用多量的干红辣椒，如担心过辣，可除去辣椒籽后切成段或切成丝，用油炸或小火煸炒至深红色，再加入花椒炸至金黄捞起。花椒的麻味及干红辣椒特殊的香辣味，使菜肴增色添香。烹调时要注意炸干红辣椒的火候，油温不可太高，绝不能炸至焦黑，否则易生苦味。搭配的食物通常须稍用油预炸后，加入干红辣椒中拌炒，再加入糖、酱油及酒等。

怪味

主材料：辣油、麻油、花椒粉
芝麻酱、醋、糖

特色：集合咸、甜、麻、辣、酸等各式鲜香味，故以“怪”味来表示其独特风味。以辣油、麻油、花椒粉、芝麻酱、醋、糖调制而成的怪味汁，可再加入葱、姜、蒜末，更增香味。因调味料种类多，要注意恰当比例及各味的平衡，不可互相压抑或突显其中某一味。此种味型多用于各式凉拌菜肴。