



美味就是辣
跟美女博客一起体味辣、感受辣

大菜

香辣煮艺

sina 新浪美食

阿邦
www.abang.com

大菜◎著

新浪美食名博
阿邦网川菜专栏帮手

博客访问量超过

12,000,000

大菜的香辣主张 倾情奉献

为您详解流行香辣菜肴的制作过程
告诉您麻辣、辛辣、家常辣、异域辣
不同的风情！



The background is a vibrant red with a textured, slightly mottled appearance. It is decorated with faint, light-colored line art illustrations of various food items. In the upper right, there is a large pizza with several slices, each containing different toppings like mushrooms and olives. To the left of the pizza is a tilted can of Coca-Cola with the word 'Coke' written on it. Below the pizza, there are several apples and some leafy vegetables. In the lower left, there is another can, possibly of a beverage or food product. The overall theme is food and cooking.

大菜 香辣煮艺

大菜◎著

 哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

大菜·香辣煮艺 / 大菜著. - 哈尔滨: 哈尔滨出版社,
2010. 1

(博菜众尝系列)

ISBN 978-7-80753-899-8

I. 大… II. 大… III. 菜谱 IV. TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第193890号



责任编辑: 邢万军 罗伟

版式设计: 胡瑞娟

封面设计: 祈晴设计

大菜·香辣煮艺

大菜 著

哈尔滨出版社出版发行

哈尔滨市香坊区泰山路82-9号

邮政编码: 150090 营销电话: 0451-87900345

E-mail: hrbcbbs@yeah.net

网址: www.hrbcbbs.com

全国新华书店经销

哈尔滨报达人印务有限公司印刷

开本889×1194毫米 1/16 印张15 字数190千字

2010年1月第1版 2010年1月第1次印刷

ISBN 978-7-80753-899-8

定价: 29.80元

版权所有, 侵权必究。举报电话: 0451-87900272

本社常年法律顾问: 黑龙江大公律师事务所徐桂元 徐学滨





序

关于辣椒的故事

每当别人知道我是四川人时，总会语气肯定地对我说：“你一定很能吃辣的！”

其实，我并不是很能吃辣的，对于很多火辣的菜肴我甚至觉得难以承受，但是，对于辣椒，我有种特殊的情感，这种情感来源于成长的经历——辣椒留给我太多美好的回忆，而我的生活也和辣椒联系在一起，剥离不开。

还记得家乡春天上市的二荆条辣椒，有着四川盆地特有的欢快和泼辣，绿莹莹的辣椒表面泛着光泽，让人仿佛能闻到田野的清新。妈妈能用这种新鲜的二荆条辣椒做出各种好吃的菜肴：将辣椒放在炭火边烧到表面略焦，再撕成细条加皮蛋和少许作料凉拌起来，就是一道鲜美异常的菜肴，焦香的辣椒和醇厚的皮蛋混合在一起让人回味无穷；或者将二荆条辣椒切碎，和新鲜的玉米粒一起煸炒，炒到辣椒和玉米粒表面都有一点点焦，是极佳的下饭菜，微辣的辣椒和清甜的玉米粒让人能品尝出山野清香和人间烟火的双重滋味；再者，将辣椒做成虎皮青椒，二荆条辣椒虽然辛辣，但绝不嚣张，有一种清新而婉转的辣，是带着恻隐之心的泼辣，朴实而天真，入口虽然刺激，但辣过之后满口余香，留给人回味的更多是泼辣之中的无限温柔。

入夏以后的二荆条辣椒渐渐变红，青涩的味道也渐渐变得厚重，妈妈这时候会选新鲜的辣椒洗净后剁碎腌制成豆瓣，红红的辣椒经过油盐的封存，将转变成更醇厚绵长的滋味，这种豆瓣用来蘸食或者炒菜都很好，都会添加辣椒的风韵而不会辛辣；或者将红红的二荆条辣椒洗净晾干放入泡菜坛中腌制成泡椒，这种带着酸辣滋味的泡椒是做鱼香滋味菜肴必不可少的材料，也让四川人的餐桌充满各种变化和可能。

除了成都平原特产的二荆条辣椒，四川还有子弹头、七星椒、小米辣等等很多辣椒品种。子弹头辣味胜过二荆条，但香味却不如二荆条辣椒那么突出；七星椒呢，辣味更胜；小米辣就是最辣的一种辣椒了。四川人的餐桌因为有了这些各式各样的辣椒而变得丰富多彩，而由这些辣椒制作的泡椒、干辣椒、糍粑辣椒、豆瓣等等更是让川菜呈现出缤纷绚烂的姿态。

辣椒对于我来说，不仅仅意味着辣，还意味着更丰富的滋味，而它火辣的表面下，有更多不为人知的性格和表情。我很愿意和大家分享我对辣椒的种种认识和感情，就如同人的千变万化一样，辣椒也有它的百孔千面。

本书中的所有菜肴均精选自我的美食博客，每道菜都是我精心烹制的，而那些菜肴前面的文字，也是我用心写成，希望能引起你的共鸣，因为——我们都是爱辣之人。

——大菜



CONTENTS

目录

最惹火的麻辣味

重庆烤鱼……002

椒麻鸡……006

蒜泥白肉卷……009

川味凉粉……013

麻辣鸭脖子……016

辣炒蛭子……020

香辣虾……023

水煮鱼……027

宫保鸡丁……032

花椒鸡丁……036

芝麻肉丝……039

水煮肉片……042

麻辣肉片……046

麻婆豆腐……050

干煸四季豆……054

麻辣小土豆……057

四川凉面……060

宜宾燃面……064

素椒炸酱面……068

矜持型的辛辣味

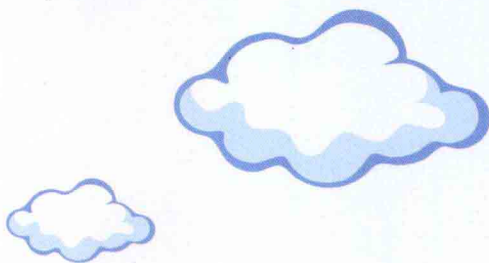
- 姜汁菠菜塔……074
- 芦笋刺身……077
- 姜汁豇豆……080
- 自制“饭遭殃”小菜……083
- 黑椒炒虾球……086
- 牛肉洋葱卷……089
- 小炒黄牛肉……092
- 辣子鸡……095
- 孜然炒鸡翅……099
- 杭椒炒牛柳……102
- 香椿芽煎蛋饼……105
- 虎皮青椒……108
- 双椒鸡丝……111
- 青椒炒玉米……114
- 干煸苦瓜青椒……117
- 荷香糯米鸡……120



不平凡的家常辣

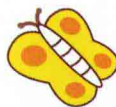
- 辣子肉丁……126
- 泡菜鱼……129
- 小炒肉……133
- 酸辣肥牛……137
- 豆瓣鲫鱼……141
- 豆腐烧牛腩……144

川汁烧虾球……148
 川味土豆烧排骨……152
 川味小鸡炖蘑菇……156
 辣炒三丁……160
 鱼香青笋肉片……164
 芽菜肉末炒春笋……168
 西蓝花梗炒牛肉……172
 家常炒豆腐……175
 鱼香茄盒……178
 酸菜烧血旺……181
 剁椒丝瓜炒鸡蛋……184



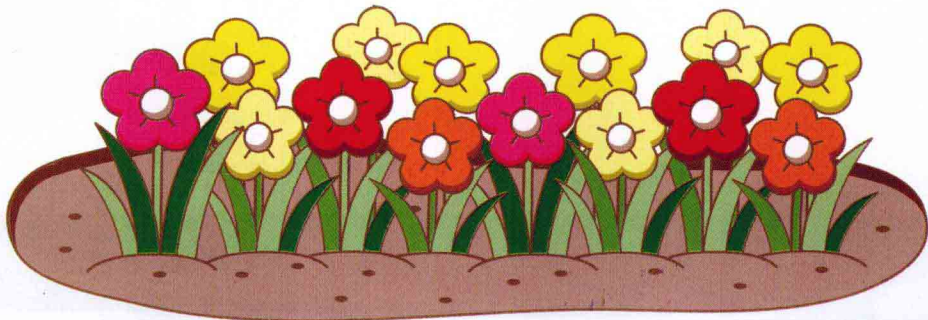
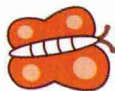
最具风情的异域辣

泰式银耳沙拉……190
 辣炒鱿鱼……193
 鱼香意大利面……197
 泰式冬阴功汤……200



附录

川菜常用调料解析……206
 关于准备家宴的几点建议……218
 在成都不可不吃的美食……222



最惹火的麻辣味

如同勾人心魄的火辣美女，红红火火的麻辣味菜肴总是在第一时间吸引着我们的眼球和胃口，让我们全身发热。对于绚烂的色彩和刺激的滋味，我们天生是缺乏免疫力的。那些美艳但“危险”的尤物会勾起我们心底的渴望，虽然在尝试之后会有一点“受伤”的感觉，但这种痛并快乐着的感受会让我们回味无穷，直至沉湎其中……

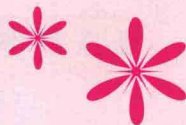
就这样拜在你的裙下——最惹火的麻辣味！

重庆烤鱼





有故事的鱼——重庆烤鱼



从什么时候开始，我们爱上了吃烤鱼？

我记得第一次吃烤鱼是2004年在成都的时候，朋友带我去一家颇有名气的地方吃的。当那个生着火的铁容器以盛大的、非同凡响的、花团锦簇的、极具感官刺激的姿态被端上桌时，我不禁问：“这是烤鱼吗？”

在此之前，我对烤鱼的定义还停留在街头烧烤摊那种撒上辣椒、花椒，用铁算子夹起来放在炭火上烤的鱼上，忽然面对这样一个“颠覆传统”的“烤鱼”，真的有点不知所措，我不得不承认自己又一次跟不上时代的步伐了。于是，我用筷子拨开那些覆盖在鱼身上的复杂作料、配菜，探究：“这鱼真的烤过吗？”

烤鱼经过烤制后浸设在麻辣的调料中，味道浓郁，让人吃得过瘾。铁盒子下的火一直燃着，烧得烤鱼的汤汁咕嘟作响，鱼吃得差不多了，还可以往里面添加各色配菜。我记得，藕特别好吃。这样的形式和这样的吃法，仿佛更接近火锅，一群人围着一盆烟雾缭绕的麻辣烤鱼，边吃边喝到很晚，插科打诨的笑话段子比烤鱼更加麻辣。

据说重庆烤鱼来源于现在万州一带的渔家，本是长江边船家的寻常吃食，被不断改革和演绎以后，成了今天这副模样。不得不佩服川渝人民的智慧，无论何种方式的吃食，都可以将其发展成为在餐桌上独挑大梁的绝对主角，烧鲇鱼、水煮鱼、烤鱼、爬爬虾、跳跳鱼……无一不是。本是个吃罢就撤的菜肴，生生就给演变成为吃完主料吃辅料，冷锅吃罢开火接着涮，汤汁里面接着加菜加粉加面条的无限延续。一个小故事生生就给铺排演绎成了一出大戏，还情节跌宕起伏得让人欲罢不能。

烤鱼随着这种让人欲罢不能的情节向全国蔓延开来。忽然有一天，我们发现——我们的生活里面已经少不了烤鱼了，烤鱼已经像水煮鱼、麻辣烫、火锅一样，成了我们生活里绚烂的组成部分。

掩埋在作料里鲜嫩的鱼肉吸引人，围坐在鱼周围的人声鼎沸和东拉西扯更加吸引人，吃的人和烤鱼一起构成了让人欲罢不能的情节，完成整个起伏跌宕的故事。

原来烤鱼不过是个布景，唱戏的人是我们自己——在城市的夜里，日日上演。



重庆烤鱼的做法

材料：草鱼1条（鲤鱼等其他鱼也可以，约1.5斤）、香芹菜50克、青笋1根、丝瓜1根（配菜可以根据自己的喜好选择，莲藕、豆干、黄瓜、土豆等都行）。

姜20克、大蒜100克、干辣椒100克、泡椒20克、花椒15克、郫县豆瓣2汤匙（30毫升）、豆豉酱1汤匙（15毫升）、酱油1汤匙（15毫升）、盐适量、糖1茶匙（5克）、鸡精少许、鲜汤250毫升、油。

腌鱼调料：葱、姜片、盐、料酒、辣椒面、花椒面、孜然粉、酱油、油。



1

1.将宰杀干净的新鲜草鱼洗净，剪去鱼鳍，用刀在鱼身两侧开花刀，注意不要切破，然后沿鱼骨将横向剖开部分，使鱼分成两半，鱼背相连，用葱段、姜片、1茶勺（5毫升）料酒和1茶匙（5克）的盐抹匀鱼身，腌制10分钟。



2.将腌好的鱼放入铺好锡纸的烤盘，垫上葱段和姜片，鱼身刷上油和酱油，撒上辣椒面、花椒面、孜然粉，放入预热220度的烤箱上下火烤20分钟（中间可以取出再刷一次酱油和油）。

2





3. 烤鱼的时候准备配菜，姜切成末，蒜切成大块，香芹菜去老叶洗净切段，豆瓣酱、泡椒剁碎，青笋去皮切滚刀块，丝瓜去皮切滚刀块。



4. 炒锅内放入50克的油，烧至五成热，放入姜末蒜瓣炒香，放入剁碎的郫县豆瓣、泡椒和豆豉酱炒香。



5. 放入干辣椒和花椒炒香，加入鲜汤烧开，加酱油、盐、糖、鸡精调味。



6. 加入青笋和香芹菜同煮，断生后加入丝瓜即关火。



7. 将烤好的鱼去掉姜葱放入一个深盆中，将配菜倒在鱼身上。



8. 将加了配菜的鱼放入烤箱中200度烤5分钟。



9. 炒锅洗净烧热，放入两大匙（30毫升）的油烧至五成热，放入适量干辣椒、花椒炒香（注意辣椒和花椒不要糊了），趁热浇在烤好的鱼身上，用香菜装饰即可上桌。



椒 麻 鸡

失落的产生是当有一天见到了更好的——椒麻鸡

椒麻鸡是用以花椒和葱叶为主的作料凉拌而成的，口味很独特。

这道菜用料不复杂，做法也算简单，但正因为如此，对原材料的要求就更高。葱最好用香葱，葱叶比葱白多，一是葱叶更加有营养，二是葱叶碧绿，成菜色泽诱人；花椒要选择新鲜、饱满、颜色润泽、香味浓郁的（四川盐源、汉源等地产的花椒都不错）；鸡最好是散养的土鸡，如果是那种于山清水秀中走自己的路的青年土公鸡就最好了！

其实对于所有凉拌的鸡肉菜来说，鸡肉的选择都非常重要，如果使用那种被集中、快速饲养长大的肉鸡，那将会令整道菜失去意义。因为作料再怎么复杂、讲究，也是为了衬



托那一口白水煮出的鸡肉。只有够香、够韧的鸡肉入口，才会让人觉得唇齿生香，回味无穷。

鲜美来自鸡肉本身，作料不过是个引子。

曾几何时，鲜美的土鸡肉已经成为大家的回忆，充斥我们口腔的全是饲养场肉质粉嫩的肉鸡。其实肉鸡也真的让人替它们叫“命苦”：居住空间也就鸡身那么大，吃的喝的就在我面前，饲养场为了让鸡成长的速度加快，还用灯24小时照着它们，让鸡们以为夜晚还没来到，于是乎连轴转地吃喝，连打盹都省了，生命对于肉鸡而言，就是拼命喂大喂肥自己，好让自己早一天进入屠宰场。

生活空间狭小、不运动、精神高度紧张……这几点倒和城市人自身挺像的，所以不要怪为什么现在的鸡肉越来越不好吃。看看我们自己就明白了，大家的生活状态都不好，一样的孱弱病态，一样是机械化成长起来的生命。用鸡来比喻人，这肯定会让很多人不高兴了，其实，人家鸡没准还不高兴呢。

作为被人类饲养的家禽，被宰杀是鸡的宿命，但我还是很同情那些集体宿舍里的鸡们。我不禁想起了我在青城山看见的鸡们。在山崖边的梅树下有一个鸡圈，木质的吊脚楼是鸡们的宿舍，在这里可以俯瞰青城的秀美，可以倾听涓涓的泉流，可以迷醉于花草的芬芳。宿舍外竹子编的篱笆圈了一大块地，中间有棵野梅树，梅花正好开了，鸡们就在梅树下的一根圆木上打盹。当时大家感叹，鸡们的居住条件真好！还看见几只毛色光鲜的公鸡带着母鸡们在山间走来走去，一副耀武扬威的神情。当我们从那只眼里闪着光的黑色公鸡旁边走过的时候，大家都说：瞧这位幸福的样子！

青城山中的鸡们比那些饲养场的同胞们幸福多了，能喝矿泉水，吃野味儿，呼吸负氧离子，看世界自然遗产……但是又有谁真正知道青城山鸡们的内心世界呢？它对它那看似闲云野鹤般的幸福生活满意吗？

它没去过饲养场，也对比不出自己生活的优越，而饲养场的同胞们也没到过青城山，在被屠宰之前甚至也没见过在院子里溜达的同胞，所以也感觉不到自己的悲惨。所谓悲与喜、优与劣，全是到处瞎跑的人对比出来的。

失落的产生是当有一天见到了更好的。



椒麻鸡的做法



材料：嫩公鸡1只（约1000克）。

调料：葱90克、姜10克、花椒15克、酱油5汤匙（75毫升）、盐2.5克、鸡精少许、鸡汤250克、香油1.5汤匙（25毫升）、糖1/2茶匙（2克）。

1.将宰杀好的鸡洗净沥干水，锅中放入适量清水（能没过鸡），冷水时将鸡放入汤锅中，水开后再煮15分钟左右，用筷子可以捅破鸡肉时捞出。立即将鸡肉放入冰水中，凉后取出，沥干水分。

2.将鸡肉斩成约4厘米长、1.3厘米宽的块，皮朝上整齐地码放在盘中。

3.将花椒和葱叶、盐用刀剁成极细的末盛入碗中，放入酱油、香油、鸡精、糖、鸡汤调匀。

4.将调好的椒麻味汁淋在鸡块上即可。

