

CCTV1 金牌栏目



十年典藏
(普及版)



赠大容量DVD光盘
逐菜演示烹饪过程

香辣家常菜

蔬菜类 ● 肉类 ● 水产类 香麻辣，好过瘾

经典菜品汇聚 名厨现场献技 /

《天天饮食》栏目组丛书编委会 主编



青岛出版社

QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

香辣家常菜/《天天饮食》栏目组丛书编委会 主编.-青岛:青岛出版社,2010.4
(天天饮食十年典藏系列)

ISBN 978-7-5436-6213-1

I.香… II.天… III.菜谱 IV.TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第036646号

书 名 香辣家常菜(普及版)

主 编 《天天饮食》栏目组丛书编委会

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市徐州路77号(266071)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-85814750 (传真) 0532-80998664

策划编辑 张化新

责任编辑 周鸿媛

特约编辑 徐 巍

文字统筹  悦然生活美食文化工作室

摄 影 高玉德

封面装帧 本色国际传媒

内文设计 水长流文化发展有限公司

光盘合成 方诺辰 李春帆 于肖雄

制 版 青岛艺鑫制版有限公司

印 刷 青岛双星华信印刷有限公司

出版日期 2010年6月第2版 2010年6月第2次印刷

开 本 16开(640毫米×960毫米)

印 张 10

书 号 ISBN 978-7-5436-6213-1

定 价 19.80元(赠超大容量DVD光盘)

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

(青岛版图书售出后如发现印装质量问题,请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话:0532-80998826)

建议陈列类别:美食类、生活类

CCTV1 金牌栏目



十年典藏
(普及版)



赠大容量DVD光盘
逐菜演示烹饪过程

香辣家常菜

蔬菜类 ● 肉类 ● 水产类 香麻辣，好过瘾

经典菜品汇聚 名厨现场献技！

《天天饮食》栏目组丛书编委会 主编



青岛出版社

QINGDAO PUBLISHING HOUSE



赠大容量DVD光盘
逐菜演示烹饪过程

CCTV1 金牌栏目
天天饮食 十年典藏

传授美味营养窍门

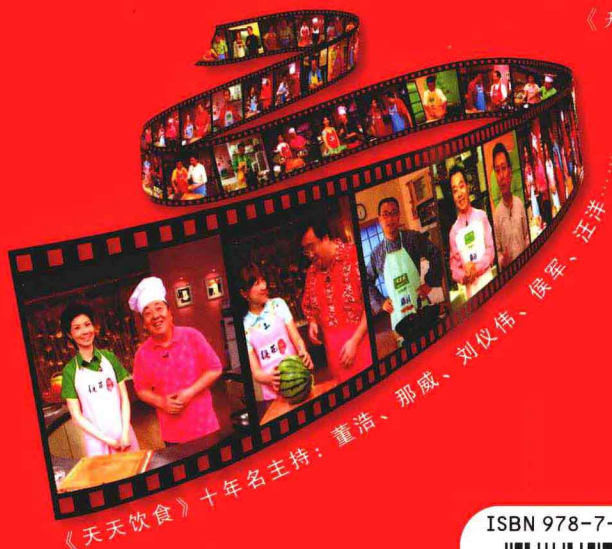
十年之前，一群电视人怀着对生活的热爱，开始了对饮食服务类节目的探索。于是，在央视的屏幕上，多了一个叫《天天饮食》的节目。

十年之间，《天天饮食》就像一个蹒跚学步的孩子，经过不断地尝试和努力，终于找到了一条自己的道路——做家常菜，聊家常事，寻厨艺乐趣，品生活真味。

——中央电视台社教节目中心副主任

《天天饮食》栏目总监制

冯哲礼



《天天饮食》十年名主持：董浩、那威、刘仪伟、侯军、汪洪

ISBN 978-7-5436-6213-1



01>

9 787543 662131

ISBN 978-7-5436-6213-1

普及版 定价：19.80元

CCTV1 金牌栏目

天天饮食 十年典藏

10年历程
细细品味

香辣家常菜

《天天饮食》栏目组丛书编委会 主编

(普及版)

青岛出版社

QINGDAO PUBLISHING HOUSE

十年

十年之前，一群电视人怀着对生活的热爱，开始了对饮食服务类节目的探索。于是，在央视的屏幕上，多了一个叫《天天饮食》的节目。

十年之间，《天天饮食》就像一个蹒跚学步的孩子，经过不断地尝试和努力，终于找到了一条自己的道路——做家常菜，聊家常事，寻厨艺乐趣，品生活真味。

《天天饮食》是中央电视台1999年2月22日推出的一个以介绍做菜方法、畅谈做菜体会为主要内容的，集知识性、趣味性、服务性为一体的栏目。节目播出十年来，本着服务大众的原则，栏目组为了适应观众的需求不断探索，在节目的表现形式上不断尝试和创新。

如今，《天天饮食》在中央电视台一套、四套、七套，横跨三个频道播出，国内每天有300万~500万的固定收视人群，具有相当的号召力。可以说，《天天饮食》每天在做什么，直接影响着国人的餐桌。

近年来，《天天饮食》在完成“教”的同时，还考虑到与观众的互动。2006年制作《天天饮食·巧厨娘》；2008年制作《我为奥运献美食》；2009年制作《百分早餐·健康行》。让老百姓也有机会一展厨艺，把自己在厨艺方面的心得与大家一同分享。

十年的时间过得很快，因为对于《天天饮食》来说，就是每天一道菜，天天饮食，天天如此。

十年的时间过得很慢，3650天，3000多道菜，那得是多少个不眠之夜，多少次争执与携



手，多少人的辛勤汗水才可以烹制出的匠心独运。

十年里我们做了很少，菜蛋肉奶，煎炒烹炸，酸甜苦辣咸，做来做去都离不开一间小小厨房和一张小小餐桌。

十年里我们做了很多，每一套材料的组合，每一次味道的创新，每一回视角的突破，我们都在用自己的执著，倡导一种科学健康的生活。

我们用十年的时间告诉大家，做菜可以是一种享受，是一味忙碌生活的调味品；我们用十年的时间倡导观众，要吃得美味，吃得营养，吃得健康。

十年来，我们和观众一起走过，一同成长。让我们继续，用一个又一个十年，把做菜这点事儿进行到底。

中央电视台社教节目中心副主任

《天天饮食》栏目总监制

冯哲礼



CONTENTS

1

技巧篇

香辣美味

调出来

JIQIAOPIAN >>>

香辣菜必备调味品	10
香辣菜美味秘诀	12
香辣菜常用的烹调方法	14



注：有🍷标志的菜品在本书附赠光盘里有详细的制作过程演示。

2

36道

素菜篇：香辣爽口

SUCAIPIAN >>>

🍷 韩国泡菜	16	🍷 酸辣登天双丝	28
四川泡菜	17	油吃麻辣莴笋	29
芥末白菜墩	17	🍷 芦笋拌虾仁	30
🍷 爆炒圆白菜	18	🍷 芥油芦笋	32
香辣甘蓝	19	🍷 一清二白	34
辣拌菠菜	19	炭烤韭菜	35
🍷 蓑衣黄瓜	20	🍷 酸辣炒韭菜	36
🍷 爆腌珊瑚黄瓜卷	22	🍷 香辣藕丝	38
🍷 五彩缤纷	24	🍷 生煎杭椒	40
🍷 剁椒炆双笋	25	🍷 怪味茄子	41
🍷 凉拌莴笋丝	26	腰果爆茄丁	42

● 蒸什锦	44
油炸芋丝	45
丝瓜虾干煮芋芳	45
● 煎酿鲜香菇	46
● 素水煮肉片	48
● 泡椒杏鲍菇	50
● 醉酒豆芽	52

● 油泼豆腐	53
● 家常麻婆豆腐	54
● 麻婆鸳鸯豆腐	55
● 川北凉粉	56
● 爆腌海带娃娃菜	58
● 芝麻双丝海带	60
● 杭椒松花	62

● 肉丝凉粉拌百叶	64
● 酸辣里脊	66
● 蒜汁木瓜肉卷	68
● 脆瓜氽白肉	70
● 酿青椒	72
● 广式回锅肉	73
● 干锅辣白菜	74
● 剁椒腊肉炒臭干	76
● 炒麻辣猪肚	78
● 凉粉拌腰花	80
豇豆炆猪腰	82
蒜薹炆肚片	82
椒香大肠	83
麻辣双耳	83
● 醋浸椒酿肉	84
宝石花椒肉	85
● 干香牛肉片	86
● 锦绣牛肉粒	87
● 酱焖薯仔牛肉	88
● 芹香牛肉丝	90
● 香煎牛扒	92

● 家常牛肉酱汁	94
● 微波烧烤	96
● 油泼羊肉	98
● 塞外手扒羊肉	100
● 芝麻羊排	102
● 风味炒烤羊排	104
● 啤酒兔丁	106
洋葱拌兔肉	108
炭火烤兔腿	108
● 凉拌小公鸡	109
● 杭椒辣子鸡	110
● 姜汁热窝鸡	110
● 麻辣芝麻鸡	111
● 糟汁鸡块	112
● 家味宫保鸡	114
● 凉拌鸡丝鱼腥草	116
莴笋拌鸡丝	117
黄瓜拌鸡肝	117
川味鸭块	118
麻辣鸭肠	118

3

41道

肉菜篇：香辣下饭

- | | | | |
|----------|-----|----------|-----|
| ● 辣子鱼块 | 120 | 家常水浸鱼 | 140 |
| ● 麻婆豆腐鱼 | 122 | ● 粉丝椒蒸鱼 | 142 |
| ● 浆水鱼 | 124 | 麻辣黄鱼 | 143 |
| ● 花椒鱼条 | 125 | ● 金沙银鱼 | 144 |
| ● 香辣水滑鱼片 | 126 | ● 锅烧香椿银鱼 | 146 |
| ● 川味鱼条 | 128 | 香辣小银鱼 | 148 |
| ● 大蒜烧鲑鱼 | 130 | 银鱼煎蛋 | 148 |
| ● 红黄蒸鳊鱼 | 132 | 香芋银鱼 | 149 |
| 剁椒鱼头 | 133 | 海蛎煎蛋 | 149 |
| 椒盐带鱼条 | 134 | ● 麻辣盆盆虾 | 150 |
| 水煮鱼 | 134 | 湘式拌河虾 | 151 |
| ● 手撕泥鳅 | 135 | 香辣基围虾 | 151 |
| ● 椒丝蒸鱼头 | 136 | ● 香辣蟹 | 152 |
| ● 蒜香鳝片 | 137 | ● 极品南瓜香 | 154 |
| 鲜鳝焖脆藕 | 138 | | |



1 >>>

技巧篇：
香辣美味调出来

XiangLaCai



香辣菜必备调味品

香辣菜多以味取胜，这与其所用的调味品有着密切的关系。如制作回锅肉、鱼香肉丝等经典菜品，如果少了郫县豆瓣和泡辣椒，那就很难领略到它的“正宗”味道。可见，要烹制香辣菜，重要的调味品如花椒、郫县豆瓣、泡辣椒等，是绝对不可少的。制作香辣菜常用的调味品有：

❁ 花椒

以四川所产的花椒为上品，其颗粒大，色红油润，味麻籽少，香味浓郁。制作香辣菜时用到花椒，主要是取它的麻味和香气。麻味是花椒所含的挥发油产生的。在制作香辣菜时，花椒的运用十分广泛，既可整粒使用，也可磨成粉，还可炼成花椒油。整粒使用的花椒主要用于热菜；花椒面在冷热菜式中都能使用；而花椒油则多用于拌制凉菜。



❁ 辣椒

在香辣菜的烹制中，辣椒是绝对的主角。常用到干辣椒、辣椒粉和泡辣椒等。

1.干辣椒。用新鲜辣椒晾晒而成，外表呈鲜红色或红棕色，有光泽，内有籽。干辣椒以成都及附近所产的二金条辣椒和威远的七星椒为上品。干辣椒可切节使用，也可以整棵入菜。



2.辣椒粉。将干辣椒搅碎后制成。辣椒粉的使用方法通常有两种：一是直接入菜；二是炼制成红油辣椒，多用于凉菜的拌制。

3.泡辣椒。用新鲜的红辣椒泡制而成。由于在泡制过程中产生了乳酸，用于烹制菜肴时会使菜肴具有独特的香气和味道，是烹制鱼香味菜肴的主要调味品。

❁ 豆瓣酱

主要有郫县豆瓣和金钩豆瓣两种。

1.郫县豆瓣。以鲜辣椒、上等蚕豆、面粉及调味料酿制而成，以四川郫县生产

的为佳。这种豆瓣酱色泽红褐、油润光亮、味鲜辣，豆瓣粒酥脆，酱香浓郁。烹调时一般需剁碎后使用。

2.金钩豆瓣。一种以蘸食为主的豆瓣酱，以重庆酿造的为佳。它是以蚕豆为主料，加金钩（四川对干虾仁的叫法）、香油等腌制而成的。这种豆瓣酱呈深棕褐色，光亮油润，味鲜回甜，咸淡适口，略带辣味，是制作香辣菜最佳的蘸料。此外，还可以用于火锅、调制酱料等。

❁ 芥末

芥末是用芥子研成的末，有一种浓烈的特殊气味，多用于拌制凉菜，荤素原料均可使用。市场上有调制好的芥末酱、芥末膏等成品出售，使用起来也很方便。



❁ 陈皮

陈皮也叫“橘皮”，是用橘子皮阴干或晒干制成的。以皮薄而大、色红、香气浓郁的为佳。陈皮在凉菜中运用广泛，如陈皮兔丁、陈皮牛肉、陈皮鸡等。此外，由于陈皮有独特的芳香气味，也多用于烹制动物性原料和豆制品原料的菜肴，如五香牛肉、五香鳝段、五香豆腐干等。



❁ 芝麻

制作香辣菜多用黑芝麻，以个大、色黑、饱满、无杂质的为佳。也可以用芝麻研磨出芝麻酱或用芝麻榨出芝麻油，芝麻酱和芝麻油与其他调味品组合，能调制出风味独特的麻酱味。芝麻油在烹调凉菜或热菜时均可使用，主要起增香的作用。



❁ 姜

制作香辣菜一般使用的是子姜、生姜、干姜三种。子姜为时令鲜蔬，季节性较强，可作调料或者腌渍成泡姜。与子姜、干姜相比，生姜的运用范围是最广泛的。通常是把生姜加工成丝、片、末、汁来使用，在炒、煮、炖、蒸、拌等各种烹调方法中都不可缺少。如姜汁热窝鸡、姜汁肘子、姜汁豇豆等菜肴的调味均以生姜为主。



大蒜

烹制动物性原料的菜肴时，加一些大蒜调味，有去腥、解腻、增香的作用，大蒜是制作香辣菜不可缺少的调味品。大蒜也可作为辅料来烹制菜肴，如大蒜鲶鱼、大蒜烧鳝段、大蒜烧肥肠等。还可将大蒜制成蒜泥，用于拌制蒜泥白肉、蒜泥黄瓜等凉菜。



豆豉

豆豉是以黄豆为主要原料，经挑选、浸泡、蒸煮，加少量面粉及米曲霉菌种酿制后，风干而成的。以永川豆豉和潼州豆豉为上品。可以加油、肉蒸后直接佐餐，也可作豆豉鱼、盐煎肉等香辣菜肴的调味品。



榨菜

制作香辣菜时加一些榨菜，能同时充当辅料和调味品，可起到提味、增鲜、提升口感的作用。榨菜以四川涪陵生产的涪陵榨菜为上品。它是选用青菜头或者菱角菜（亦称羊角菜）的嫩茎部分，用盐、辣椒、酒等腌渍，榨除汁液呈微干状态而成。用它烹制菜肴，不仅营养美味，而且还有爽口开胃、增进食欲的作用。

冬菜

冬菜是用青菜的嫩尖部分，加盐、香料等调味品装坛密封，经数年腌制而成。冬菜以四川南充生产的顺庆冬尖和资中生产的细嫩冬尖为上品。冬菜既是烹调香辣菜的重要辅料，也是重要的调味品。

香辣菜美味秘诀

香辣菜吃的就是它的“香辣味”。粗略统计一下，香辣菜的复合味型主要有红油味、蒜泥味、椒麻味、怪味、鱼香味、麻辣味、家常味、酸辣味等20多种。下面介绍几种常用的、颇受大众喜爱的香辣味汁的调制方法。

红油味

取小碗，倒入酱油，放入味精、白糖和盐搅拌至溶化，淋入香油、辣椒油拌匀，用于调味即可。

蒜泥味

将去皮大蒜捣成蒜泥，加适量清水调稀；取小碗，倒入酱油，放入盐、味精搅拌至溶化，加入调稀的蒜泥和香油拌匀，用于调味即可。

怪味

取适量花椒剁碎；取适量芝麻酱加清水调稀；取小碗，倒入酱油、醋，放入盐和白糖搅拌至溶化，加入花椒碎、味精、香油、辣椒油、熟芝麻和调稀的芝麻酱搅拌均匀，用于调味即可。

麻辣味

锅置火上烧热，倒入植物油，放入干辣椒段炸至褐色，煸香花椒、葱末、姜末、蒜末，加花椒或花椒粉、四川豆瓣酱、白糖、醋、酒、酱油、味精翻炒均匀，即成麻辣汁，再下入食材翻炒至熟即成麻辣味菜肴。

家常味

炒锅置火上，倒入食用油烧至六成

热，放入食材，加盐炒干水分，炒香豆豉、郫县豆瓣，放入蒜苗炒出香味，淋入适量酱油翻炒均匀即成家常味菜肴。

鱼香味

锅置火上烧热，倒入植物油，煸香葱末、姜末、蒜末和泡椒，再放入四川豆瓣酱煸出红油，加白糖、醋、酱油、酒和味精翻炒均匀，即成鱼香汁，再下入食材翻炒至熟即成鱼香味菜肴。

酸辣味

炒锅置火上烧热，倒入植物油，炒香葱末、姜末、蒜末，放入四川豆瓣酱煸出红油，加白糖、醋、酒、酱油、鲜汤、辣椒油翻炒均匀，下入食材翻炒即成酸辣味菜肴。

椒麻味

取适量葱白和花椒剁碎；取小碗，放入酱油、盐、味精、香油和葱白碎、花椒碎拌匀，用于调味即可。



各种味型的美味菜肴可以用这些调好的味汁轻松烹制

香辣菜常用的烹调方法

香辣菜常用的烹调方法有炒、熘、烧、炸、炆、熏、泡、炖、焖、烩、蒸、爆等，下面介绍几种家庭易于操作的制作香辣菜的烹调方法。

✿ 炒

将原料切成丝、片、条、丁或粒后，用中油量或小油量，以旺火快速烹制成菜的烹调方法。回锅肉、鱼香肉丝、宫保鸡丁等经典香辣菜就是用这种烹调方法做出来的。

✿ 熘

将原料切成丝、片、条、丁或块后，用油滑或炸、煮的方法加热至熟，再用芡汁沾裹或浇汁的方法烹制成菜。如酸辣脆皮鱼、鱼香八块鸡等香辣菜就是用这种烹调方法做出来的。

✿ 炆

将原料切成丝、片、条、丁或块后，用沸水稍烫或温油稍炸，沥去水或油，趁热加入花椒油、盐、味精等调味品烹制成菜。炆莲白、炆豆芽等香辣菜就是用这种方法做出来的。

✿ 烧

将原料（有的是生料，有的是经过蒸、煮等初步加工的半制品）放入油锅内煸炒至断生，再放入调味品和汤（或水），用温火烧至酥烂，再



摄影：中华美食频道

移至旺火上烧至汤汁浓稠，淋入明油即成。如麻婆豆腐、大蒜烧肥肠等香辣菜就是用这种烹调方法做出来的。

✿ 蒸

将原料（生料或经初步加工的半制品）装入盛器中，加调味料和汤汁（或清水）后送入蒸锅蒸制。香辣粉蒸肉等香辣菜就是用这种烹调方法做出来的。注，有的菜肴不需加汤汁或清水，而只加调味品。

2 >>>

素菜篇：
香辣爽口

XiangLaCai

