

新健康大系

营养与保健系列

享受大汗淋漓、脂肪燃烧的热辣

爱吃辣90道

辣不怕·不怕辣·怕不辣

AI CHI LA JIU SHI DAO

蔡万利 刘礼雄 著



72.12

060



科学出版社
www.sciencep.com

内 容 简 介

本书介绍了辣椒丰富的番椒素可以提高免疫力、抗氧化；辣椒红素被证实有助于防癌及预防动脉硬化、抗辐射；日本1个月减8公斤的“辣椒减肥法”……详读本书，照单操作，让您享受大汗淋漓、脂肪燃烧的热辣。

图书在版编目(CIP)数据

爱吃辣90道：辣不怕、不怕辣、怕不辣/蔡万利，
刘礼雄著。—北京：科学出版社，2004

(营养与保健系列)

ISBN 7-03-012707-2

I.爱… II.①蔡… ②刘 III.保健-菜谱 IV.TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第123994号

书名/作者 爱吃辣90道：辣不怕、不怕辣、怕不辣 / 蔡万利 刘礼雄

本书中文繁体字版于2003年由“出版菊文化事业有限公司”www.ecook.com.tw出版

中文简体字版于2003年经“出版菊文化事业有限公司”(P.C. Publishing Co.,)

授权由“科学出版社”在中国内地出版发行



设计制作：腾莺图文设计公司

策划编辑：李夏 / 文案编辑：李斌 / 责任校对：张琪

责任印制：钱玉芬 / 封面设计：东方上林 张放

2004年2月第一版 开本：787×1092 1/20

2004年2月第一次印刷 印张：5

印数：1~6 000 字数：70 000

定价：22.00元

(如有印装质量问题，我社负责调换)

科学出版社 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码：100717

http://www.sciencep.com

中国科学院印刷厂印刷

科学出版社总发行 各地新华书店经销

新健康大系

营养与保健系列

TS972. 12

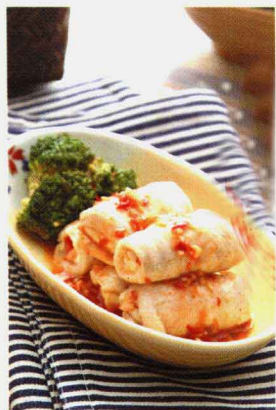
C060

爱

吃·辣·90·道

辣不怕 不怕辣 怕不辣

蔡万利 刘礼雄 著



科学出版社

874969

北京

辣椒HOT翻天! 4

辣得头皮发麻HOT9 6

无辣不痛快!——辣椒Chilli Pepper 8

辣的N次方——极辣调味品 9

作者序, 容易看、容易学、容易做,
享受辣所带来的美味乐趣 10



PART 1

PART 2

人气火红、广受青睐的 开胃下饭、食欲大开的
香辣菜14道——11 酸辣菜14道——28

C
O
N
T
E
N
T
S

- 12 | 6种自制超辣调味酱
- 15 | 水煮鱼
- 15 | 辣炖鲜鱼
- 16 | 香辣蟹
- 17 | 粉丝蟹煲
- 18 | 回锅肉
- 19 | 香辣豆腐
- 20 | 酱烧鱿鱼
- 21 | 泰式香辣米粉
- 22 | 咖喱炸鸡
- 23 | 豉汁排骨
- 24 | 剥皮辣椒鸡
- 25 | 辣味海鲜串烧
- 26 | 辣酱烤鲳鱼
- 27 | 沙茶烤肋条

- 29 | 泰式海鲜汤
- 30 | 泰式柠檬鱼
- 31 | 酸菜鱼
- 33 | 酸辣汤
- 33 | 泰式拌冬粉
- 34 | 酸辣鸡丝
- 35 | 红油肚丝
- 36 | 酸辣鸡卷
- 37 | 姜丝大肠
- 38 | 凉拌白菜心
- 39 | 酸辣白菜
- 39 | 怪味鸡
- 41 | 韩式泡菜
- 41 | 辣炒鸡肉

PART 3

舌头发麻、血脉通畅的
麻辣菜17道——42

- 43 | 麻婆豆腐
- 44 | 宫宝双鲜
- 45 | 麻辣锅
- 47 | 胡椒虾
- 47 | 川味牛腱
- 48 | 椒麻嫩鸭
- 49 | 左宗棠鸡
- 50 | 麻辣面
- 51 | 黑胡椒牛排
- 52 | 担担面
- 53 | 五更肠旺
- 54 | 辣味蹄筋
- 55 | 麻辣牛筋
- 56 | 陈皮牛肉
- 57 | 松子川椒鸡
- 57 | 宫保鸡丁
- 58 | 夫妻肺片

PART 4

顶上冒烟、暂停吸气的
呛辣菜15道——59

- 60 辣味肉丸煲
- 61 虎皮辣椒
- 62 醋渍辣椒
- 63 蒜泥浇嫩茄
- 64 金莎炒蟹
- 65 芥末洋芹
- 65 XO家常鳝片
- 66 辣拌茭白丝
- 66 芥末山药
- 67 丁香辣椒
- 68 辣炒三丝
- 69 辣子鸡丁
- 70 醋拌海鲜
- 70 辣炒虎螺
- 71 干煸牛肉丝

世界各地都要辣!

Spicy in Whole Word! 72

PART 5

酣畅淋漓、大呼过瘾的
干辣菜15道——74

- 75 豆酥鳙鱼
- 76 清蒸臭豆腐
- 76 干烧大虾
- 78 干煸四季豆
- 79 红油抄手
- 80 鱼香肉丝
- 80 辣烧鲜笋
- 81 香姜虾球
- 81 豆瓣鱼
- 83 家常豆腐
- 83 辣炒鲜蛤
- 84 辣椒酿肉
- 85 鱼香烘蛋
- 86 茄子煲
- 87 红椒牛肉丝

PART 6

入喉甘甜、后劲转辣的
甜辣菜14道——88

- 89 烤辣味鸡翅
- 90 泡菜鲜虾锅
- 91 辣味牛肉酱
- 92 辣渍圆白菜
- 92 迷迭香猪排
- 93 韩式凉面
- 94 豆腐嫩牛肉
- 94 辣子白切肉
- 95 辣烩椰汁烧鸭
- 96 香蒜田鸡汤
- 96 牛蒡辣烧蘑菇
- 97 尖椒烧肥肠
- 98 三杯田鸡
- 99 XO酱拌干丝

本书使用之度量如下:

1茶(小)匙=5毫升

1大匙=3茶(小)匙=15毫升

1杯=200毫升

1台斤=600克=0.6千克

SAF 101

▶ 辣椒HOT翻天!

功效

1. 可提高人体新陈代谢率，加快消耗热量，可以有效减肥。
2. 含有β胡萝卜素和维生素C，可预防多种癌症和心血管疾病。
3. 减轻一般感冒引起的不适，并帮助舒解疼痛。
4. 红辣椒有预防辐射的保护效果。
5. 辣椒能降低总胆固醇、坏胆固醇和甘油三酯的含量。
6. 辣椒中所含的钾能帮助维持血压和心脏功能正常，减少心脏病及脑卒中的几率。

辣椒减肥法

自从日本流行天后宇多田光公开吃辣椒减肥后，“辣椒减肥法”掀起了一股热潮。所谓的“辣椒减肥法”就是吃东西，甚至喝水都要加上辣椒粉或辣椒酱，但……到底有没有科学根据呢？

日本的研山研究所测试：食物中加上辣椒，会提高人体的新陈代谢率，加快消耗热量。于是，富士电视台的美食节目便以此征求观众上节目做实验，没想到在一星期内便瘦了3千克，一个月便减下来了8千克，节目播出之后，迅速影响日本粉领上班族的饮食习惯，许多人开始在食物中加辣椒，甚至随身携带自制的辣椒酱。

辣椒中辛辣的来源就是辣椒素 (capsaicin)，在朝天椒、麻辣火锅、辣椒粉中的含量都很多。医学专家针对辣椒素的研究发现，辣椒在进入人体内时会刺激交感神经，促进分泌肾上腺素激素，提高新陈代谢率，促使脂肪快速燃烧。营养学家认为，辣椒减肥的奥秘主要是因为含有大量的辣椒素，它能促进人体脂肪的分解，促进新陈代谢，有助于消耗热量。

辣椒属茄科一年生植物，含番椒素，以及维生素A、B族、C，Apsaicine，对氨基安息香酸PABA。其中番椒素和番茄中所含的茄红素，都属于类黄酮素，可帮助消化、消脂，其中的抗氧化物质，可提高免疫力。对氨基安息香酸PABA的成分，则在精神不振时，可让精神集中、神经安定。

不过专家特别提醒大家，“消脂”与“去脂”不同，辣椒虽可加速血液循环，帮助适量脂肪代谢，但不会直接去除脂肪，过量的脂肪，还是会在肝脏中储存。

一些人不太吃得了辣，用贴的、用泡的方法有效吗？专家指出，辣椒外用在学习上，主要可促进血液循环，但效果有限。皮肤敏感的人不适合外用，辣椒的刺激性，绝对让你还没瘦下来，就已经被辣得皮肤过敏、红肿、发痒，哇哇叫了！

辣椒可预防癌症

在红色、黄色的辣椒、甜椒中，存在另一种成分是辣椒红素 (capsanthin)，而辣椒红素是类β胡萝卜素的一种，也是目前热门的抗氧化剂。从遗传病学统计上来看，许多饮食习惯中常吃辣的民族，像泰国、印尼、印度……罹患癌症的几率都比欧美国家少。科学家推测，这些辛辣的食物中，本身含有许多抗氧化的物质，与抗氧化和癌症、慢性病……有直接的关连。美国夏威夷大学的研究指出，辣椒、胡萝卜等蔬菜中的类β胡萝卜素能刺激细胞间传达信息的基因，因为器官在癌变时，细胞间交换信息的系统会发生故障，类β胡萝卜素在预防癌症方面具有重要功用。

辣椒可预防动脉硬化

一根红辣椒中含有人体一日所需β胡萝卜素的分量，而β胡萝卜素是强力的抗氧化剂，可以对付低密度胆固醇(LDL)被氧化成有害的物质。低密度胆固醇一旦被氧化，就像奶油没放进冰箱一样，会变成阻塞动脉对人体有害的物质。换句话说，就是摄取充足的β胡萝卜素，对动脉硬化有非常有效的预防效果。



番椒素提高免疫力

非典型肺炎(SARS)的肆虐,引起不少人重视个人免疫力的提升,如何从日常食物中摄取有助于健康的成分,其中最热门的就是番茄中所含的茄红素;另外,辣椒所含的番椒素也开始引起注意。这一类的食物成分,除了可提高免疫力,还有减肥、消脂的功能。辣椒中所含的番椒素和番茄中所含的茄红素,都属于类黄酮素,属抗氧化物质,可提高免疫力,同时可帮助消化、消脂。另外,辣椒还含有其他多种有益成分,像维生素A、B族、C,以及对氨基安息香酸(PABA)等,PABA可以安定神经。

辣椒可减轻感冒的不适症状

辛辣的食物可以去痰,是老祖宗们传下来有效的小偏方,现在亦有洋博士以科学研究证实这个方法的可行性。辛辣的食物可以稀释分泌的黏液,并帮助痰被咳出,以免阻塞了呼吸道,更能加速血液循环,帮助发汗,对感冒产生的不适感很有帮助。

吃辣可以抗辐射

电脑族们快开始吃辣吧!《农业及食物化学期刊》的最新研究报告指出,吃辣一族,对抗辐射最有用。喜欢吃辣的人,身体通常比较健康,这是因为辣的滋味,可以杀菌,让身体保持健康。最新的研究发现,红辣椒、黑胡椒、咖喱、姜黄素等香辛料,还可当做抗辐射的保护剂!香辛料能够保护细胞的DNA不受射线的破坏,尤其是伽玛射线的伤害。印度研究人员针对各种香辛料进行比较,以了解红辣椒、黑胡椒、咖喱、姜黄素等各种香辛料预防辐射的保护功效,结果表明红辣椒预防辐射的保护功效最为显著。

辣椒可解痛

酸痛吧?贴张辣椒膏吧!辣椒早被广泛地用来解除疼痛,科学家在最近确认,辣椒素可以刺激和耗尽神经传导的“P”物质,而P物质就掌管疼痛信息的传递。通过辣椒素的止痛原理,和酸痛说拜拜的时日不远了。

对辣又爱又怕?

止辣止泻偏方大公开!

止辣的饮料

爱吃辣的人对麻辣火锅真是又爱又恨,吃的时候如同在辣的天堂,吃完后产生肠胃的后遗症,如同下了腹泻的地狱。许多喜欢吃辣的人,并不是都很耐得住辣,往往一小口麻辣、一大口饮料,为店家带来不少饮品的利润。在此为你介绍止辣止泻偏方,让你无后顾之忧地辣翻天!被公认最止辣的饮料是含有甜度的汽水和乌梅汁;无糖的乌龙茶则可以为肠胃去油解腻;啤酒则是喝感情的,止辣效果很有限。若不想不靠饮料止辣,建议你先将捞起的料蘸些醋再入口,效果也很好喔!

麻辣止泻偏方

根据编辑们多年吃麻辣火锅的经验,及走访麻辣店老板所集成的止泻偏方:在吃完麻辣火锅后,马上喝含乳酸菌的饮料,如养乐多、酸奶……10个人试过8个都有效;如果你对奶制品不适,也可以在吃之前,喝一点纯蜂蜜,都是止泻的小偏方!

*本书所提供的资讯仅作为营养保健之参考,无法对读者应用本书内容之结果负责。您如有身体状况之问题,请寻求医师进行医疗诊治。

辣得头皮发麻HOT9

1. 辣椒Chilli:

是茄科辣椒属草本植物的果实，全世界的品种多达千余种，中国栽种的主要为以下的变种甜椒：1.长椒类，最常见也经常料理中使用，如陕西大角椒、长沙牛角椒。2.簇生椒类，肉薄、辣味强，如四川七星椒。3.圆锥椒类，味道辣，如广东昌平的鸡心椒。4.樱桃类椒，虽然小但辣味很强，颜色鲜艳可用来观赏，如成都扣子椒、五色椒。

一般在菜肴烹炒上多以新鲜的长椒类为主，而簇生椒类因其色泽正红、味辣，适合做干辣椒用；另外，红辣椒干燥粗碎末，多运用制作辣椒油等，而辣椒干燥细粉则多用来提香。

2. 花椒粒(粉)

Szechuen Pepper:

芸香料花椒树的果实，中国食用花椒的历史悠久，各地多有栽种，有以干、鲜花椒粒做烹饪作料，干花椒粒多使用于腌、卤、渍、爆香等。花椒粉则以蘸撒食品为多，与胡椒、辣椒并称为风味三椒。

3. 胡椒粒(粉)

Pepper Seeds/Powder:

胡椒藤本植物的果实，原产于南亚热带地区，在南亚依果实的成熟及烘焙程度不同，有红、白、青、黑四色。运用在中国菜上，多取果实成熟脱皮后干燥的白胡椒，以及未成熟果实干燥后皮皱黑的黑胡椒为最多。黑胡椒馨香微辣，其特色不同于辣椒、大蒜的扣喉呛浓，具有去腥、提鲜、增香等功效。



4. 芥末籽、芥末粉

Mustard Seeds/Flour:

一般在中国传统料理中所使用的芥辣蘸酱，是以十字花科芸薹属芥菜的种子研磨而成的粉状调料，又称“芥辣粉”，色泽上有淡黄、深黄、绿色之分。

周朝名为“芥酱”，从使用至今已三千多年的历史，而芥菜原产中国，种籽呈圆形多为黄色，在调制芥末酱时宜以温开水搅拌芥末粉至糊状后，在常温中加盖1个小时左右酵解即可产生呛辣味，也可添加少许米酒或白酒一起混拌，增加香气。



5. 山葵 Horseradish:

又称“水芥末”，需在水温介于9~12°C的清溪中栽培，叶子的形状近似葵纹，因此也叫做“山葵”。根部研磨制成的绿色芥末酱，则为日文音译的“哇沙米”，特有的辛香成分是芥子的酸钾，研磨之后因生物酶作用的关系，辛辣味会更强。茎叶部分可汆烫过后蘸酱油食用。



6. 蒜头 Garlic:

蒜头是全世界都使用的香辛料，刺鼻味是蒜素作用的关系，与空气接触的面积愈大气味也就愈浓，具有活化细胞、消除疲劳、杀菌等作用。古埃及时代让盖金字塔的劳动者食用蒜头，由此可见它的功效早已为人所知。蒜头的辛辣味在生食时较鲜明，加热后则转淡。



7. 姜 Ginger:

生姜和辣椒、大蒜合称为“宝庆三辣”。姜具有清爽的甜香味及独特的辣味，是大家耳熟能详的辛香料。所谓“姜越老越辣”，老姜较为热辣，味甘性温，适合做焖炖菜时用；子姜不太辛辣，适宜用作炒，可增香提味，选购时尽量以含水量较多、体积较大与外皮薄的为佳。

8. 青葱 Green Onion:

原产于中国的极寒地带，是典型的东方香料，台湾地区一年四季皆有生产，又分白葱与北葱两种。葱白及葱管皆可食用，葱管因成长时期接触阳光，营养较为丰富。具有浓烈的香气，经常用做去腥、提味的香料，可去除肉类常见的血腥气味，所以在肉类料理中，经常少不了葱的调味。多用于炒、烩类的菜肴中，也是熏烤或煮羹汤的常见香料。辛辣味在生食时较鲜明，加热后则转为甘甜。

选购时，以葱白坚挺、葱叶部分完整鲜绿者为佳。用过的葱，保存时需将已枯萎的地方摘除，再放进冰箱蔬果框冷藏，最好是以报纸包裹较能储存，而整株连根的葱，则可放置在室温阴凉通风处。

9. 洋葱 Onion:

是葱鳞茎草本植物，原产于伊朗。因为它在菜肴中的味道鲜明，欧美人士称洋葱为“蔬菜之王”。洋葱含有的无色精油，与空气接触后会使眼睛刺痛流泪。料理的方式多样化，炸、凉拌、炒、烩、腌渍……皆可，是一种应用广泛的蔬菜，辛辣味在生食时较明显，加热后则转淡。

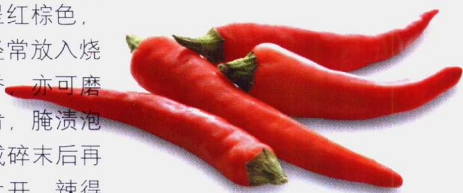


▶ 无辣不痛快! —— 辣椒Chilli Pepper

辣椒是茄科辣椒属，一年或多年生的草本植物，原称“番椒”，和番茄、番瓜一样是从国外引进，明代时传入中国，又有辣茄、菜椒、尖椒、海椒等别名，种类多彩多姿。无论是泡菜、凉拌、炒菜、煮汤……调味或是配色，各种烹调都少不了它，书中依照最常见也最常用的品种一一进行了介绍，可以从中了解各种辣椒在辛辣程度上的不同，在制作时依个人口味轻重来选择。

1. 朝天椒:

外形细小，呈红棕色，味道非常热辣，经常放入烧热的锅中以油爆香，亦可磨碎后用于其他菜肴，腌渍泡菜时，通常是切成碎末后再加入，让人胃口大开，辣得过瘾，怕辣者可千万不要轻易尝试。



2. 红辣椒:

红辣椒来自辣椒科植物的果实，表皮火红色，味道辛辣，气味刺鼻，经烹煮后更浓烈，成熟时外表为鲜红色，且有各式各样的制法及食法，是主要辛辣调味料。

3. 浅绿辣椒:

浅绿辣椒属于口感较为温和的食料，更具有提味增加香气的作用，挑选时以表皮没有皱纹的新鲜绿辣椒为首选。



4. 青辣椒:

青辣椒是辣椒果实成熟即将变成红辣椒前摘下的青色未熟辣椒，果实细长约有8~10厘米。虽没有红辣椒般辛辣，但辣味强只需要少量即可。一般来说颜色深的辣味较足，选购时宜挑色泽漂亮且结实的为上。

5. 干辣椒:

将辣椒晒干制成，辣度依辣椒的品种而有所不同，传统中国菜的“宫保”料理，一定使用干辣椒制作，例如：宫保鸡丁。



腌渍品

6. 墨西哥辣椒

Jalapeno Pepper:

小且辛辣，多半为鲜绿色的辣椒，通常分成新鲜及干燥两大类，如Serrano、Jalapeno、Polano等品种，常被用来腌渍黄瓜，而Ancho、Pasilla、Guajillo、Chipotle、Cascabel等品种，通常则被制作成辣椒干或辣椒颗粒。

辣的N次方——极辣调味品 ◀

1. 辣椒粉：

将辣椒晒干后磨制成粉，粗粒、细粒都有，辣味强烈可作为调味或餐桌上添味之用。



2. 辣油：

以植物油将辣椒的辣味加热释出，过滤后取油制成。亮红色的辣油多用来调味，少的分量就能有极辣的享受。



7. 蒜蓉辣椒：

以蒜头、辣椒制成，不论是炒菜、蘸酱或是调味都常用，是嗜辣者餐桌上的必备调味料。

3. 辣椒酱：

以切碎的辣椒加上盐、糖、醋等调味制成，辣度依辣椒的种类而有轻重之分，或蘸、或炒、或调味都很方便。



5. 麻辣酱：

以花椒、辣椒制成，用植物油将花椒爆香取它的“麻”，再炒辣椒取其“辣”，麻辣酱除了炒菜、煮汤做火锅调味之外，用来拌面更是一道简单又能刺激食欲的美食。



4. 豆瓣酱：

以蚕豆添加其他香料如辣椒、花椒、姜、蒜等料制成，又称“蚕豆酱”、“豆酱”。



6. 豆豉辣椒：

将豆豉与辣椒炒香制成，多用来做为餐桌上的调味品，香、咸、辣味，非常下饭！



8. XO酱：

将火腿、干贝、虾米、鲍鱼等名贵的食料，加上辣椒、蒜、蚝油、糖……调味，制作出香辣十足的顶级酱料，当做蘸酱或调味都能让鲜、香、辣度更上一层楼。

▶ 容易看、容易学、容易做，享受辣所带来的美味乐趣

作者序



李忠利

著有

《一本万利卤味90道》
《活力纤维素》
《一本万利面馆90道》
《米食九大类102道》
《150道人气家常菜》

- * 曾获台湾厨艺竞赛铜牌奖、第一届巧手杯创意菜优胜奖、清香素食创意菜优胜奖、中华美食展国际热食创意赛银牌奖
- * 曾当选台湾旅馆事业协进会优良厨师、台湾桃园县模范劳工
- * 目前为台湾国际机场中餐厨师、军人退辅会职训中心餐饮教师
- * 基富食品股份有限公司厨务顾问
- * 桃园县餐饮工会监事

许多人爱吃辣椒，那么辣椒对人体有哪些好处呢？从饮食的角度看，由于辣椒素的作用，能刺激唾液和胃液分泌，可使人增进食欲，所以经常听人说一吃辣椒多吃两碗饭，就是这个原因。

这本《爱吃辣90道》依不同辣法设计了：香辣、酸辣、麻辣、呛辣、干辣、甜辣等单元，加上香辣元素的介绍，深入浅出，容易看、容易学、容易做，让读者们能在辣得满头大汗之际，对辣有更进一步的了解。期待您从中不止爱吃辣，更能辣得过瘾、辣得开心。



刘礼雄

- * 台湾国际机场旅馆主厨
- * 实践大学推广中心、中华职训中心讲师
- * 军人退辅会职业培训总讲师
- * 2000、2001、2003年中华美食展评审
- * 荣获29、30届旅游优良厨师、模范厨师
- * 台湾民航行政人员楷模
- * 2003年荣获模范劳动者及敬业楷模

哇！好辣，辣得真过瘾！你是否有过边喊辣、猛擦汗、流眼泪后还是不放弃继续享受眼前辣味美食的经验呢？这种辣食的刺激感，真是难以用笔墨形容，只能亲身体会。

我从事餐饮三十几年了，与川菜结下了不解之缘，虽然川菜拥有丰富的味道，但以其中辣味，让人印象最深刻，因此更成为许多嗜辣老饕的最佳选择。

讲究营养和健康是现今饮食的潮流，享受佳肴美食更是现代人的减压良方，在紧张处理繁忙工作之余，不妨暂且抛下俗务，走进厨房小天地，参考这本《爱吃辣90道》，创造出一道道美味的辣佳肴。

希望藉此书增加读者对辣的认识，接受辣所带来的美味乐趣。

人气火红、广受青睐的
香辣菜14道



PART 1

01

6种自制超辣调味酱

麻辣酱

材 料

辣椒粗末……4大匙 色拉油……2大匙
熟白芝麻……1大匙 辣油……1大匙
花椒粒……1/2大匙 香油……1茶匙

做 法

1. 将辣椒粗末、熟白芝麻、花椒粒置于深碗中，三种油混合烧热浇淋于上，再搅拌均匀
2. 待凉后装罐即可

窍门 使用这个自制的麻辣酱，再加些酱油、糖、醋等调均，就可当凉拌菜调味料或拌面用。

腐乳辣椒酱

材 料

红豆腐乳……6块 冷开水……2大匙
腐乳汤汁……2大匙 糖……2茶匙
辣豆瓣酱……160克

做 法

1. 将所有材料放入果汁机中，搅打混合均匀后倒出
2. 再加1茶匙香油(份量外)拌匀即可

窍门 这个腐乳辣椒酱适合蘸羊肉火锅、酸白菜火锅或当食蔬淋酱、炒海鲜、肉类等都适合。

辣油

材 料

辣椒酱……1罐(约230克) 芹菜……150克
辣椒粉……1杯(量米杯) 色拉油……800毫升
葱……3根

做 法

1. 葱与芹菜洗净，沥干水分切大段备用
2. 将辣椒酱、辣椒粉、葱和芹菜放入深锅中
3. 起油锅，倒入色拉油烧热至160~180℃，再慢慢倒入深锅中，稍微搅拌后静置至辣椒酱和辣椒粉沉淀，倒出表面的油即是辣油

窍门 可自行斟酌辣椒酱及辣椒粉的份量。



豆豉辣椒

材 料

豆豉……………2大匙 色拉油……………2大匙
辣椒片……………4大匙 香油……………1大匙

做 法

1. 将色拉油烧热，炒香辣椒及豆豉
2. 待香味释出再混合香油拌匀，熄火等凉，装罐保存

窍门 豆豉辣椒无论当蘸酱或开胃菜、炒菜都非常适合。

豆瓣辣椒

材 料

黄豆……………1杯 色拉油……………1杯
辣椒细片……………3杯 香油……………1大匙
盐……………2茶匙 辣油……………1大匙
鸡精……………1茶匙

做 法

1. 将黄豆洗净泡水半日后，蒸熟或煮熟沥干备用
2. 锅中入油将黄豆、辣椒炒香熄火，待凉再加入蒜末及其余材料
3. 混合均匀后装罐，约放1天等到味道相互融合再食用

窍门 适合炒、拌、蘸等，当各种食物的调味圣品。黄豆水分一定要沥干，否则不易保存，很快就会发霉。

蒜蓉辣椒

材 料

蒜末……………3大匙 鸡精……………1/2茶匙
辣椒碎……………5大匙 色拉油……………3大匙
盐……………1茶匙 香油……………1茶匙

做 法

1. 将蒜末、辣椒碎、盐、鸡精拌匀置于碗中
2. 色拉油、香油烧热冲淋在材料上，拌匀等凉即可装罐





02

水煮鱼

辣度



材 料

鲈鱼……1条(约600克)
绿豆芽……80克
葱……1根
蒜片……1/2茶匙

腌 料

盐……1/4茶匙
酒……1/2茶匙
蛋白……1/2颗
玉米淀粉……1茶匙

调味料

干辣椒……4根
花椒粒……1/2茶匙
高汤……1/2杯
豆瓣酱……1大匙
鸡精……1/4茶匙
酒……1/2茶匙
酱油……1茶匙

做 法

1. 将鲈鱼去骨取肉切片，用腌料略腌；葱切段；干辣椒切段去籽备用
2. 锅中将水煮开，先入豆芽烫熟捞出，垫入深碗底，再将鱼片入锅转小火泡熟，放在豆芽上
3. 用少许油炒香蒜片、干辣椒及花椒粒，放入豆瓣酱及其他调味料，煮开冲淋在鱼片上即可

窍门 水煮鱼是道著名的川味名菜，辣度极高。鱼片先腌再过油的用意在于增加鱼的嫩度，一般家庭可采用直接进入酱汁煮熟的方式较为省事，但汤汁会较为混浊。

03

辣炖鲜鱼

辣度



材 料

鲜鱼……1条
小辣椒……8根
蒜苗……1/3根
韩国泡菜……100克
蒜头……4颗
葱……1根

调味料

A. 盐……1/3大匙
酒……1大匙
B. 辣豆瓣酱……1大匙
泡菜汁……1大匙
水……2杯
酒……1大匙
盐……1/4大匙
糖……1/2大匙
香油……1/4大匙
辣油……1/4大匙

做 法

1. 将鲜鱼处理干净，鱼身划两斜刀，用A料略腌；蒜苗切片、蒜头拍碎；葱切段
2. 锅子润过后，将鱼煎至两面金黄取出，余油爆香小辣椒、蒜头、葱段，加入B料、泡菜及鱼焖煮至熟
3. 起锅前加上蒜片及香油、辣油即可

窍门 煎鱼前要将鱼身上的水分拭干，煎时才不会爆油现象；这道菜无论熟食或冷食，风味各有千秋。