



【收录深受老百姓喜爱的辣味家常菜】

家常菜 让你感受妈妈的味道和家的温暖，
书中的每一道菜看都是米饭的好搭档，
香香的、辣辣的，带来满满的幸福感。

千椒百味

停不了口的馋嘴
家常菜

邱克洪 编著



259道

川味家常菜，诱惑味蕾
食材巧搭配，美味全家享

**Home
Cooking**



甘肃科学技术出版社

千椒百味：

停不了口的馋嘴

家常菜

邱克洪 编著



甘肃科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

千椒百味：停不了口的馋嘴家常菜 / 邱克洪编著
— 兰州：甘肃科学技术出版社，2017.9
ISBN 978-7-5424-2419-8

I. ①千… II. ①邱… III. ①家常菜肴—菜谱 IV.
①TS972.127

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第229666号

千椒百味：停不了口的馋嘴家常菜

QIAN JIAO BAI WEI:TING BU LIAO KOU DE CHANZUI JIACHANGCAI

邱克洪 编著

出版人 王永生
责任编辑 陈学祥
封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司

出版 甘肃科学技术出版社
社址 兰州市读者大道568号 730030
网址 www.gskejipress.com
电话 0931-8773238 (编辑部) 0931-8773237 (发行部)
京东官方旗舰店 <http://mall.jd.com/index-655807.html>

发行	甘肃科学技术出版社	印刷	深圳市雅佳图印刷有限公司
开本	720mm×1016mm 1/16	印张	18 字数 350千字
版次	2018年1月第1版	印次	2018年1月第1次印刷
印数	1~6000		
书号	ISBN 978-7-5424-2419-8		
定价	39.80元		

图书若有破损、缺页可随时与本社联系：13825671069
本书所有内容经作者同意授权，并许可使用
未经同意，不得以任何形式复制转载



干椒百味、无辣不欢：
家常菜的终极意义在于获得幸福感

酸甜苦辣咸是人们常尝到的几种味道。说起酸甜，人们首先想到的会是贵州菜和沪杭本帮菜；而谈到辣，人们则一定会推荐川湘菜。尤其在我们博大精深的中华传统饮食里，川菜의干椒百味是不可或缺的。如果你要问四川人能不能吃辣，估计就和你问巴西人会不会踢球一样。这干椒百味、无辣不欢可是四川人的“出厂设置”，天生自带的。无疑，一道道色泽红亮、麻辣鲜香的川菜佳肴，已经成为天府之国四川菜最“活色生香”的味觉名片。在无数个“巴山夜雨涨秋池”的平凡日子里，这一枚枚火红的辣椒，连同一粒粒青翠的花椒，不仅让无数美人英雄竞折腰，更让四川这个干椒百味的麻辣江湖，演绎出风靡百年的传奇与骄傲。

“尚滋味，好辛香”，作为中国八大菜系之一，川菜以善用麻辣而著称。但作为川菜中最重要调味品之一的辣椒，却是一种地地道道的舶来品。辣椒原本生长于南美洲，15世纪传入欧洲，16世纪传入日本，后来从福建登陆中国，沿着长江一路西进，最后传入湖南、贵州、四川等地，并在当地留下了“四川人不怕辣，湖南人辣不怕，贵州人怕不辣”的说法。在四川，著名的辣椒有灯笼椒、朝天椒、七星椒、小米椒等。但在这五花八门的辣椒里，成都人却偏偏对二荆条钟爱有加。成都市双流县牧马山上的二荆条，个细体

直，椒尾尖弯、状如鱼钩，熟透后显得鲜红光亮，辣味适中，香味醇厚，是正宗川菜调料中不可缺少的重要原料，甚至被誉为“川菜之魂”的郫县豆瓣中也少不了用二荆条来提味增鲜。悠长的时光，让辣椒褪去了燥烈，变得温和醇厚，并最终变为一坛坛包含着岁月的郫县豆瓣。如今，在位于郫县的成都川菜博物馆里，仍有几百个硕大无朋的酱缸静待岁月的酝酿。除了豆瓣，在四川人引以为傲的泡菜中，更是少不了二荆条迷人的倩影。一根根宛若美人玉指般的二荆条被成都新繁镇的人们在经过洗净、切段、晾干等工序之后，被细细地码放在泡菜坛中，等待时光的发酵。大名鼎鼎的熟油海椒更是辣椒的一次华丽转身。所谓熟油海椒，就是用热油烫熟的海椒面，而将熟油海椒过滤后得到的油则是红油。无论是夫妻肺片、蒜泥白肉等凉菜，还是红油凉面、红油抄手等小吃，红亮香醇的红油总是必不可少的重要调料。

虽然辣椒在川菜中堪称“无冕之王”，但若要凸显川菜的麻辣鲜香，更是少不了一种神奇的果实——花椒。与远道而来的辣椒不同，气味芬芳而口感酥麻的花椒是土生土长的本土香料。《诗经》中就曾对其香气有过生动的描述：“有椒其馨，胡考之宁。”正是凭借着花椒这令人惊艳的椒麻，再配上辣椒让人拍案的香辣，才最终实现了川菜的笑傲江湖、独步天下。

花椒辣椒一相逢，便胜却人间无数。在中国博大精深的饮食文化中，不同食材之间因组合与碰撞而产生变化的奇观，总是令人回味无穷。川菜中辣椒与花椒的“香艳”相逢，无疑是饮食史上最大的缘分。在辣椒传入中国之前，川人所钟爱的“辛香”其实主要来自花椒。四川一直都是中国最重要的花椒生产地和食用地。四川的花椒不仅产量高，而且品质也最好，其中尤以产自雅安市汉源县的清溪花椒最为著名。清溪花椒不仅色泽丹红，粒大油重，而且芳香浓郁、醇麻爽口，早在唐代就被列为贡品，因此也被称为“贡椒”。

当漂洋过海而来的辣椒与土生土长的花椒在四川相遇之后，便迅速在天府之国掀起了一场如火如荼的“麻辣风暴”，开始了延续百年的麻辣传奇。

本书介绍的家常菜，材料新鲜，上菜快，下手重，镬气旺，走的是大众家常菜的套路。比如回锅肉，和传统回锅肉不同的是肉切得特别薄，旺火成型，夹一片，配上斜切成马耳状、刚刚断生的青蒜苗，满口都是略带辛辣的脂香。再比如口水腰花，用泡椒和鲜椒炒出香味，加入四川酸菜丝和生姜丝烹煮，开锅时下入处理好的腰花，酸辣麻爽立刻附着在鲜嫩腰花的每一道切口上，吃起来让人欲罢不能。书中几乎所有的菜对主食都充满“仇恨”，每一道上来都能消下去一碗米饭。下米饭，这是家常菜天经地义的任务。也许有人会说，不要误导读者对美食的判断，真正的美食是味觉艺术，而不是果腹。本书介绍的家常菜虽谈不上精致，但不仅对川渝家常菜的还原度很高，而且口感相当稳定。至于回到“什么是美食”这样讨论，编者以为，家常菜的终极意义在于获得幸福感。这种幸福感有时候和食物本身相关，有时候和生活经历相关。

赖咏



目录

Part 1 烹饪有道，享受馋嘴家常菜

2 炒前准备

2 1. 选锅

3 2. 选油

5 3. 选食材

6 4. 切菜也有秘诀

9 烹饪秘诀

9 1. 火候

10 2. 调料

13 烹饪窍门

Part 2 畜肉篇

16 茶树菇炒五花肉

17 豆豉刀豆肉片

18 干豆角烧肉

19 魔芋烧肉片

20 田螺烧肉

21 干煸芹菜肉丝

22 蒜薹炒肉丝

23 甜椒韭菜花炒肉丝

24 尖椒回锅肉

25 酱香回锅肉

26 香干回锅肉

27 酱汁狮子头

28 辣子肉丁

29 青菜豆腐炒肉末

CONTENTS

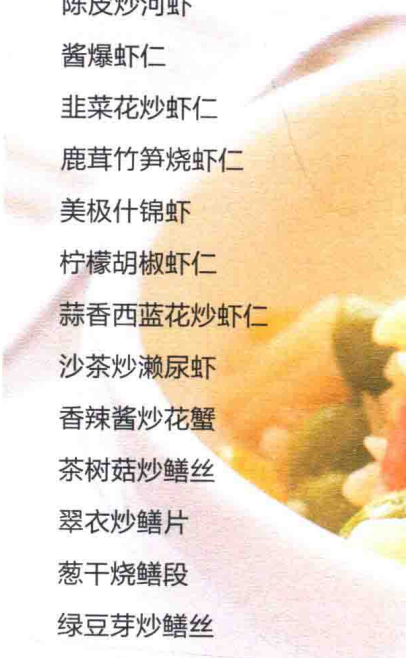
Part 3 禽蛋篇



84	蜀香鸡	105	丁香鸭
85	蒜子陈皮鸡	106	永州血鸭
86	茶树菇腐竹炖鸡肉	107	腊鸭焖土豆
87	辣炒乌鸡	108	茭白烧鸭块
88	麻辣干炒鸡	109	酸豆角炒鸭肉
89	腊鸡炖莴笋	110	腊鸭腿炖黄瓜
90	香菇炖腊鸡	111	酱香鸭翅
91	榛蘑辣爆鸡	112	陈皮焖鸭心
92	西红柿炒鸡肉	113	葱爆鸭心
93	白果鸡丁	114	彩椒炒鸭肠
94	鸡丁萝卜干	115	黄焖仔鹅
95	酱爆鸡丁	116	菌菇冬笋鹅肉汤
96	橙汁鸡片	117	五彩鸽丝
97	三油西芹鸡片	118	艾叶炒鸡蛋
98	干煸麻辣鸡丝	119	菠菜炒鸡蛋
99	黄蘑焖鸡翅	120	彩椒玉米炒鸡蛋
100	香辣鸡翅	121	春笋叉烧肉炒蛋
101	泡椒鸡脆骨	122	鸡蛋炒豆渣
102	魔芋炖鸡腿	123	萝卜干肉末炒鸡蛋
103	粉蒸鸡块	124	笋丁焖蛋
104	卤水鸡胗		

Part 4 水产篇

- | | | | |
|-----|---------|-----|----------|
| 126 | 香酥浇汁鱼 | | |
| 127 | 麻辣豆腐鱼 | | |
| 128 | 香辣水煮鱼 | | |
| 129 | 红烧腊鱼 | | |
| 130 | 腊鱼烧五花肉 | | |
| 131 | 蛋白鱼丁 | 153 | 腊肉泥鳅钵 |
| 132 | 木耳炒鱼片 | 154 | 糖醋鱿鱼 |
| 133 | 辣子鱼块 | 155 | 陈皮炒河虾 |
| 134 | 青椒兜鱼柳 | 156 | 酱爆虾仁 |
| 135 | 小鱼花生 | 157 | 韭菜花炒虾仁 |
| 136 | 豉香乌头鱼 | 158 | 鹿茸竹笋烧虾仁 |
| 137 | 春笋烧黄鱼 | 159 | 美极什锦虾 |
| 138 | 醋焖腐竹带鱼 | 160 | 柠檬胡椒虾仁 |
| 139 | 豆瓣酱烧带鱼 | 161 | 蒜香西蓝花炒虾仁 |
| 140 | 酥炸带鱼 | 162 | 沙茶炒濠尿虾 |
| 141 | 豆瓣酱焖红衫鱼 | 163 | 香辣酱炒花蟹 |
| 142 | 剁椒鲈鱼 | 164 | 茶树菇炒鳝丝 |
| 143 | 剁椒武昌鱼 | 165 | 翠衣炒鳝片 |
| 144 | 酱烧武昌鱼 | 166 | 葱干烧鳝段 |
| 145 | 酱焖多春鱼 | 167 | 绿豆芽炒鳝丝 |
| 146 | 酸辣鲷鱼 | 168 | 酱炖泥鳅 |
| 147 | 铁板鹦鹉鱼 | 169 | 蒜苗炒泥鳅 |
| 148 | 火焙鱼焖黄芽白 | 170 | 蒜烧泥鳅 |
| 149 | 香菇笋丝烧鲳鱼 | 171 | 葱姜炒蛭子 |
| 150 | 姜丝炒墨鱼须 | 172 | 韭黄炒牡蛎 |
| 151 | 蚝油酱爆鱿鱼 | 173 | 扇贝肉炒芦笋 |
| 152 | 酱爆鱿鱼圈 | 174 | 油淋小鲍鱼 |



- 175 醋香芹菜蜇皮
176 老虎菜拌海蜇皮

Part 5 蔬菜篇

- 178 白菜梗拌胡萝卜丝
179 胡萝卜鸡肉茄丁
180 胡萝卜凉薯片
181 胡萝卜丝炒豆芽
182 豌豆胡萝卜牛肉粒
183 彩椒木耳炒百合
184 山药木耳炒核桃仁
185 川味烧萝卜
186 榨菜炒白萝卜丝
187 萝卜干炒杭椒
188 川味酸辣黄瓜条
189 黄瓜拌油条
190 酱烧黄瓜卷
191 金钩黄瓜
192 咸蛋黄炒黄瓜
193 川香豆角
194 酱香菜花豆角
195 肉末芽菜煨豆角
196 土豆炖油豆角
197 虾仁炒豆角
198 鸳鸯豆角
199 鱼香茄子烧四季豆
200 葱椒莴笋

- 201 蒜苗炒莴笋
202 鱼香笋丝
203 捣茄子
204 豆瓣茄子
205 黑椒豆腐茄子煲
206 酱焖茄子
207 臊子鱼鳞茄
208 咸蛋黄茄子
209 西红柿青椒炒茄子
210 西红柿炒包菜
211 红椒西红柿炒花菜
212 荷兰豆炒彩椒
213 茭白炒荷兰豆
214 西芹百合炒白果
215 芹菜腊肉
216 苦瓜黑椒炒虾球
217 苦瓜玉米粒
218 豉香佛手瓜
219 醋熘南瓜片
220 干贝芥菜
221 莲藕炒秋葵
222 干煸藕条
223 酱爆藕丁
224 老干妈孜然莲藕
225 辣油藕片
226 枸杞拌蚕豆
227 椒丝炒苋菜
228 铁板花菜
229 麻婆山药

- 230 牛蒡三丝
- 231 牛蒡甜不辣
- 232 炆拌生菜
- 233 油泼生菜
- 234 糖醋辣白菜
- 235 培根炒菠菜
- 236 丝瓜炒蟹棒

Part 6 菌豆篇

- 238 茶树菇炒鸡丝
- 239 五花肉茶树菇
- 240 虫草花炒茭白
- 241 红油拌秀珍菇
- 242 木耳炒百叶
- 243 金针菇炒肚丝
- 244 鱼香金针菇
- 245 菌菇炒鸭胗
- 246 口蘑炒火腿
- 247 口蘑烧白菜
- 248 蒜苗炒口蘑
- 249 湘煎口蘑
- 250 明笋香菇
- 251 腊肉竹荪
- 252 泡椒杏鲍菇炒秋葵
- 253 野山椒杏鲍菇
- 254 灵芝素鸡炒白菜
- 255 扁豆丝炒豆腐干

- 256 酱炒黄瓜白豆干
- 257 松子豌豆炒干丁
- 258 油渣烧豆干
- 259 川味豆皮丝
- 260 鸡汤豆皮丝
- 261 豆皮拌豆苗
- 262 酱爆香干丁
- 263 虾米韭菜炒香干
- 264 水煮肉片干张
- 265 板栗腐竹煲
- 266 红油腐竹
- 267 风味柴火豆腐
- 268 宫保豆腐
- 269 红油豆腐鸡丝
- 270 家常豆豉烧豆腐
- 271 咖喱豆腐
- 272 鲑鱼炖豆腐
- 273 松仁豆腐
- 274 铁板日本豆腐
- 275 香辣铁板豆腐
- 276 黄豆焖茄丁
- 277 茭白烧黄豆
- 278 甜椒炒绿豆芽



烹饪有道，享受馋嘴家常菜



吃多了餐馆里重口味的菜，家常的味道、营养和健康逐渐成为我们所追求的。生命最重要的物质基础来源于食物，所以，吃什么、怎么吃就成了营养的关键所在。但是，怎么样炒出家常的味道，最大限度地保留营养是很重要的。本章将为你详细介绍炒前准备技巧和烹饪小窍门。

炒前准备

炒菜之前的准备工作非常重要。从选锅，到选油，再到挑选食材，洗、切，所有的这些准备工作都需要细致地做好，才能炒一桌好菜。

1.选锅

想要做得一手好菜，就要有顺手的烹饪“装备”，比如锅。不要小看锅的重要性，如果有一口导热性恰到好处的锅，即使随便炒个青菜，也能喷香四溢。对于父母那一辈人来说，用惯的老锅就是家里“金不换”的宝贝。

对于厨艺新手来说，市面上可以选择的锅有以下几种。



不锈钢锅

不锈钢锅使用特殊工艺使锅体表面具有一层氧化薄膜，增强了其耐酸、碱、盐等水溶液的性能，同时能耐高温、耐低温，而且美观卫生。但是，不锈钢锅切忌长时间存放菜汤、酱油、盐等酸、碱类物质，以免其中对人体健康不利的微量元素被溶解出来。

铁锅

铁锅是最我国最传统的锅具，也是“农家菜”特别香的秘密。铁锅炒菜特别香的原因是，生铁导热较慢，食材能均匀受热，火候也容易控制。铁锅又可分为生铁锅和熟铁锅。生铁锅导热更慢，更不易糊锅，并可避免油温过高，有益健康。此外，铁锅也是被世界卫生组织推荐使用的“最安全的锅”，因为生铁在冶炼过程中不需加入其他微量元素，而炒菜时微量的铁质溶出对人体是有益的。

电炒锅

随着生活节奏越来越快，电炒锅越来越多地出现在都市人的厨房中。电炒锅既可以用来炒菜，也可以进行煎、炸操作，煲汤、炖肉也不错，而且具有方便、清洁及可以自由调节温度等诸多优点。电炒锅是轻松便捷的新选择，只要插上电源即可使用，无需炉灶，并且可以自由调节温度，使初学烹饪、缺乏经验的人也能轻松掌握火候。

2.选油

面对五花八门的食用油，你会挑吗？你知道哪些食用油适合炒，哪些食用油适合凉拌么？你家里经常出现的菜品是哪些，烹制这些菜品你用对油了吗？



花生油

花生油适合炒制各类食材，其热稳定性很好，因此也是高温油炸的首选油，制作炖菜和凉拌菜时则不宜选用。纯正花生油在冬季或放入冰箱时呈半固体混浊状态，但不完全凝结。由于花生容易感染黄曲霉，而黄曲霉毒素具有强致癌性，因此一定要购买品质有保证的高级花生油。



色拉油

色拉油最大的特点是可以生吃，因此是制作沙拉、凉拌菜的最佳选择。色拉油也可用于烹调菜品，并具有不起沫、油烟少等优点。



玉米油

玉米油主要由不饱和脂肪酸组成，具有降低胆固醇、防治心血管疾病的保健功效，并且口感好，不易变质。玉米油结构稳定，适合于炒菜和煎炸。若用来烹制肉类，肉质中的脂肪还有助于人体对玉米油中维生素E的吸收，是营养佳选。

葵花籽油

葵花籽油含抗氧化成分，营养价值较高，适合温度不太高的炖炒，不宜用于高温煎炸。葵花籽油尤其适合烹制海鲜类、菌菇类食材及海带、紫菜、芦笋等食材，因其味道和这些食材的味道比较接近。



调和油

调和油是几种食用油经过搭配调和而成的，其特性根据其原料不同而有所差别，但都具有良好的风味和稳定性，适合烹制家常大部分菜品。

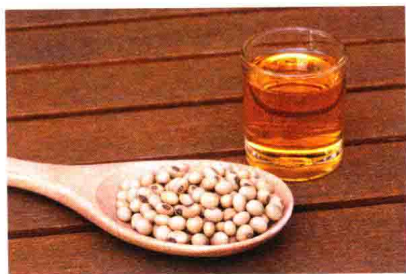
橄榄油

橄榄油富含单不饱和脂肪酸，营养价值很高，它具有独特的清香，用来炒菜、凉拌都可增加食物的风味，尤其适合淋在新鲜的蔬菜沙拉和刚炸好的牛排上，也是很好的腌渍、烘焙用油。



大豆油

质量越好的大豆油颜色越浅，最优质的大豆油应是完全透明的，无任何浑浊、杂质。大豆油有豆腥味，不宜烹制清淡的菜品，以免串味，但若用来烹制加了豆瓣酱调味的菜品则可增香。另外，大豆油应避免高温加热及反复使用，因此不宜作为油炸用油。



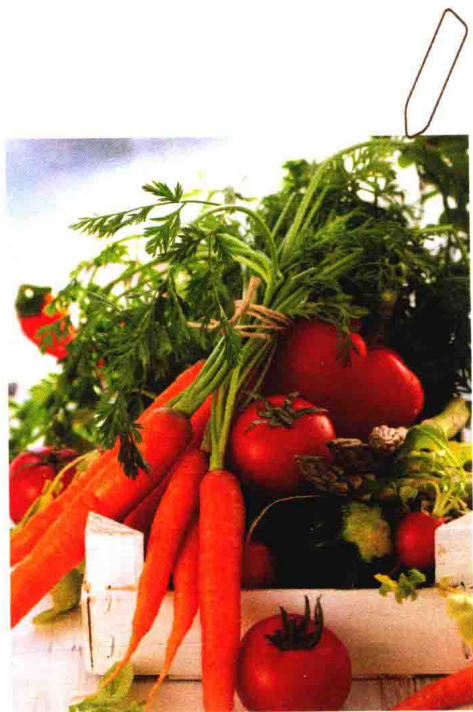
3.选食材

如何挑选到好的食材，相信是很多厨房菜鸟急需掌握的知识点。那么到底怎么才能够选到最新鲜的食材呢？

首先，一定要多买当地盛产的时令食材。本地食材在当地销售，由于没有经过长时间、长距离的运输，营养成分损失较少，尤其是蔬菜、水果等保鲜期比较短的食材。另外，当季食材往往比反季节食材更加新鲜好吃。

其次，在买菜的时间选择上，可以起个大早去市场。去菜市场买菜可以货比三家，因此菜品一般都比较新鲜。但最新鲜的菜往往在一大早就被人“抢”走，剩下的品质越来越差，因此要吃到最新鲜的菜，起个大早很有必要。

如果要买海鲜，时间充裕的话，一定要去批发市场。海鲜批发市场不仅品种多，而且个头大，新鲜度也比较高，并且因为摊位较多，价格也相对公道。



4.切菜也有秘诀

烹饪任何菜肴，都很难离开刀工这道重要的工序，大多数食材都需要经过刀工的处理才能用于烹饪。

刀工的作用

- 原料经刀工处理后，便于烹饪，食用方便。
- 烹调时易于着色入味，受热均匀，成熟快，利于杀毒灭菌。
- 原料经刀工处理后，能形成各种不同的形态，富于变化，使菜肴丰富多彩。
- 原料切割后，形状整齐美观，增加食欲，利于消化。
- 原料经刀工处理后，能弥补其形状不规格的缺陷，使得物尽其用，节约原料。

刀工的基本要求

刀工处理是烹制过程的重要组成部分。一切原料在烹饪前都必须经过特定的刀工处理，使其具有各种形状，如丁、丝、片、块等。有时对已烹制成熟的某些成菜，也需要进行适当的刀工处理才便于食用。

1 应烹调的需要

由于菜肴有多种烹调方法，这就要求原料的形状也要适应烹调方法的需要。因此，烹调前就要用不同的刀法对原料进行刀工处理。

2 应整齐、均匀

原料经刀工处理后，不论是丁、丝、片、块、条、粒等形状都应做到粗细均匀、长短相等、厚薄一致、大小相称，而且要互不牵连、截然断开。

3 掌握质地，因料而异

烹饪原料有老、嫩、软、硬、脆、韧之分，有带骨、无骨，肉多骨少或骨多肉少之别。刀工处理时，必须根据原料质地的不同，运用不同的刀法进行处理。