

健康美味系列

6

吃辣上瘾

梁琼白 著

中国纺织出版社



中国纺织出版社

不怕辣 辣不怕 怕不辣

chili

图书在版编目(CIP)数据

吃辣上瘾/梁琼白著. — 北京: 中国纺织出版社, 2003.9

(2004.6重印)

(健康美味系列)

ISBN 7-5064-2709-5/TS·1698

I. 吃… II. 梁… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第074174号

《吃辣上瘾》梁琼白著

本书中文简体版由中国纺织出版社独家出版发行。本书内容未经出版者书面许可, 不得以任何方式或任何手段复制、转载或刊登。

著作权合同登记号: 图字01-2003-6085

策 划: 尚锦文化

责任编辑: 傅 颖 责任监印: 初全贵

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

电话: 010-64160816 传真: 010-64168226

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京利丰雅高长城印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2003年9月第1版

2004年6月第3次印刷

开本: 889×1194 1/24 印张: 3.5

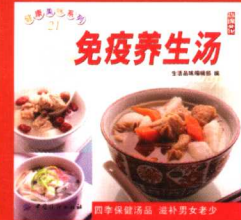
字数: 80千字 定价: 18.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换

尚锦文化

健康美味系列

伴你健康每一天



美味



24开全彩印刷 定价18元
联系电话：010-64131602
64160816



梁琼白 著

吃辣上瘾



 中国纺织出版社

目录

- 4 认识辣椒
- 5 辣椒种类介绍
- 6 不可不辣
- 7 辣椒问题解答



红辣椒

- 9 辣椒肉丝
- 10 辣子鸡丁
- 12 豆豉辣椒
- 14 剁椒鱼头
- 16 辣蒸臭豆腐
- 18 小红椒炒腊肉
- 20 辣炒河虾
- 21 豉椒蒸鱼
- 22 大千鸡
- 24 家常牛蛙腿
- 26 东安鸡块



青辣椒

- 29 青红椒小鱼干
- 30 镶翠椒
- 31 剥皮辣椒
- 32 辣炒皮蛋



辣油

- 35 蒜泥白肉
- 36 红油抄手
- 37 红油大头菜
- 38 辣油黄瓜卷
- 40 红油三丝
- 42 红油茄段
- 43 麻辣鸡片
- 44 椒麻肚丝
- 46 椒麻鸡
- 47 辣拌黄豆芽



干辣椒

- 49 家常辣子鸡
- 50 宫保鸡丁
- 52 宫保鱿鱼
- 54 宫保圆白菜
- 55 双椒鱿鱼
- 56 陈皮牛肉



辣豆瓣酱

- 59 蚂蚁上树
- 60 麻婆豆腐
- 61 辣萝卜干
- 62 麻辣火锅
- 64 豆瓣鱼
- 66 鱼香牛腩
- 68 干烧鱼头
- 70 干煸牛肉丝
- 72 家常肠旺

- 74 回锅肉
- 75 成都子鸡
- 76 家常豆腐



辣椒粉

- 79 韩国泡菜
- 80 自制辣椒油
- 82 酥辣炸鸡

单位换算

- 1杯=240毫升=16大匙
- 1大匙=15毫升=3茶匙
- 1茶匙=5毫升
- 半茶匙=2.5毫升
- 1/4茶匙=1.25毫升
- 面粉1杯=120克
- 细砂糖1杯=200克
- 色拉油1杯=227克

烹调中所用油为一般食用植物油，所用葱为小葱，如用大葱应酌量减少，正文中不再介绍。

认识辣椒

美食小尖兵

辣椒也叫棒椒、番椒、辣子、椒茄，为茄科一年生植物，原产于美洲墨西哥一带，15世纪传到欧洲，明末传入中国。

辣椒含有丰富的维生素A及维生素C，可以炒食、当调味佐料、煮汤及加工制成辣椒干、辣椒粉、辣椒油、辣椒酱和辣椒膏等，自古即被人们当做调味佐餐圣品。

辣椒的营养分析

每100克辣椒含有蛋白质1.6克，比番茄多0.7克。此外，辣椒还富含脂肪、 β -胡萝卜素、维生素C、维生素A以及钙、磷、铁等物质。尤其是每100克辣椒含维生素C达198毫克，居各种蔬菜之冠。辣椒颜色火红，是内含辣椒红素的缘故，辣椒的辛辣味，是其所含辣椒素产生的。日本营养学家认为，辣椒中的辣椒素能加速脂肪的新陈代谢，促进能量消耗，从而能防止体内脂肪过多聚积，故吃辣椒有益于减肥。



辣椒种类介绍

你知道辣椒除了红辣椒外，还有许多品种吗？不同的品种辣度也不一样，你可以按照自己的喜好选择。

红辣椒

红辣椒是目前最常见的辣椒，瘦长形，辣度普通，可新鲜食用，也可做成辣椒粉等加工品。



朝天椒

有鲜艳的红色，果实很小，向上直立生长，辣味极强，适合做辣味强烈的菜肴。

青辣椒

红辣椒未成熟时就采收，辣度普通，可新鲜食用又可装饰用。



翠椒

属于灯笼椒的一种，色泽翠绿，肉层薄而外形粗肥，有的圆而短，有的直而长。辛辣味不强烈，但带有辣椒特有的香气，可以切片、切丝炒，也可以将中间掏空后塞肉红烧。



干辣椒

由红辣椒脱水晾干而成，但不可直接暴晒，以免干皱，一般要先经过脱水的程序，以保持外形的光滑平整。干辣椒除了具备辣椒的辛辣之外，还有一般辣椒缺乏的香气。

不可不辣



辣椒在中国菜肴中是不可缺少的。有的人一日三餐都离不开辣椒，川菜中要是少了辣椒就味道尽失。辣椒不仅味道好，还有其他好处呢！

从**美容**角度来看

据研究，适度吃辣椒有助于减肥。爱吃辣的四川、湖南女子大多皮肤洁白光滑，也少有暗斑，这是因为辣椒不仅含有丰富的维生素C，也有丰富的维生素A。皮肤科专家认为：维生素A可以帮助皮肤死细胞脱落，促进新细胞生成，防止肤色黯淡。不过爱美人士不可因而大量摄取辣椒，若摄取不恰当也会影响身体健康。

从**医学**角度来看

辣椒性味辛热，具有湿中散寒、开胃除湿之功效，这也是低温潮湿地区的人喜食辣椒的原因。研究发现辣椒可以帮助缓解疼痛，减轻一般感冒引起的不适，辣椒素还可促进血液循环，预防心脏病发作。而美国夏威夷大学的研究人员指出，辣椒、

胡萝卜等蔬菜中的类胡萝卜素在预防癌症方面有一定作用。

从**饮食**角度来看

辣椒作为调味料，可以去除菜肴中的腥味，还有杀菌的作用。而辣椒素能刺激口腔中的唾液腺，增加唾液分泌，加快胃肠蠕动，使人增进食欲，有利于食物的消化吸收。民间的说法是：“吃辣椒就能多吃两碗米饭。”

从**营养学**角度来看

辣椒含有大量的维生素A、维生素C和胡萝卜素，是营养丰富的蔬菜之一，尤其是维生素C和 β -胡萝卜素的含量很高，吃一个红辣椒就可满足一日所需的 β -胡萝卜素量，而辣椒中维生素C的含量更是居各种蔬菜之首。

辣椒问题解答



Q 如何选购辣椒?

A 选购新鲜辣椒时，要挑选表皮光滑、无外伤、不枯萎的，这样的辣椒比较新鲜，辣味也比较温和。颗粒越小、外形越细长、尾端越尖的辣椒越辣，粗直的辣椒辣味较轻。

Q 怎样保存辣椒?

A 辣椒不易保存，最好是用多少买多少，否则只能用报纸包好放冰箱冷藏。这样鲜度大多也只能维持3天左右，时间一长，辣椒就会干缩、腐败。若一次吃不完，也可放入冷冻室保存，室温放置时辣椒的蒂头容易受潮、发霉。

Q 烹调辣椒要不要去籽?

A 一般人以为保留辣椒籽一起烹调会比较辣，去籽会影响辣度。事实上，辣椒不去籽，只是影响菜肴成品的整洁，跟辣味的轻重无关。

Q 如何处理辣椒?

A 将辣椒去籽时，千万不要将其切开后用手去刮，否则汁液沾在皮肤上会有灼热

感。只要用刀将辣椒拍平，再以刀根轻轻刮除，便很容易将籽除净，又保持辣椒的完整。在切辣椒时，一定要保持手的干燥，防止辣手，也千万不要用手触碰眼睛。

Q 吃辣椒要限量吗?

A 辣椒不宜吃过量，否则会令胃壁组织受伤，容易造成肠胃敏感，引起口干、腹部不适。相反，适量食用辣椒可增加胃酸分泌，有助于消化。

Q 吃辣椒有禁忌吗?

A 辣椒会促使痔疮及溃疡恶化，另外有急性胃炎、咳嗽、神经衰弱、牙疼、喉痛的人也不宜吃辣椒。



红辣椒

红辣椒是最常见的辣椒，果形瘦长，尾尖，可新鲜食用，也可做成其他加工制品。



辣椒肉丝

材料

里脊肉180克，五香豆干5片，红辣椒6个，蒜末1茶匙，葱3根

调味料

(1) 料酒半大匙，酱油半大匙，淀粉半茶匙

(2) 料酒1大匙，酱油1大匙，糖1茶匙，清水3大匙，水淀粉半大匙

辣椒肉丝

做法

- 1 里脊肉切丝，拌入调味料(1)略腌。
- 2 豆干切丝，红辣椒切丝，葱切碎。
- 3 先用5大匙油将肉丝炒散，肉色变白时先盛出，以余油炒豆干丝，并加入蒜末炒香，接着放入辣椒丝，肉丝回锅后加入调味料(2)炒入味。
- 4 最后撒入葱花，炒匀即盛出。

重点提示

- 1 五香豆干软硬适中，如果买的豆干较软，可以用油煸久一点，喜欢吃嫩豆干的，拌匀炒即可。
- 2 除了用猪肉丝外，也可以用牛肉丝变换口味。

材料

鸡腿2只，小黄瓜1根，红辣椒4个，大蒜6瓣

调味料

(1) 蛋清半个，糖半茶匙，水淀粉半大匙

(2) 料酒1大匙，酱油1茶匙，盐1茶匙，糖半茶匙，醋半茶匙，胡椒粉少许，水淀粉1大碗

辣子鸡丁

做法

- 1 鸡腿去骨，切丁，用调味料(1)腌10分钟。
- 2 小黄瓜切滚刀块；红辣椒剖开，去籽，切菱形块；大蒜去皮，切片。
- 3 将3杯油烧至七分热，将鸡丁放入过油，色泽转白时捞出，将油倒出。
- 4 另用3大匙油先爆炒蒜片，再放入小黄瓜与红辣椒略炒，随即倒入鸡丁，并浇调味料(2)，拌匀后盛出。

重点提示

- 1 本菜除用鸡腿外，也可以用鸡胸肉，但鸡腿肉较富弹性，选购时可买肉质较嫩的肉鸡腿。
- 2 鸡腿去骨后，要用刀轻剁肉面，使腌料易入味，而且将筋切断后，炒时肉才不会缩成一团而发硬。
- 3 腌料中的蛋清要先打散再用，否则不易被肉吸收。



辣子鸡丁

材料

肉馅150克，湖南豆豉1小包，红辣椒4个，蒜末1茶匙

调味料

料酒1大匙，酱油半大匙，糖半大匙

豆豉辣椒

做法

- 1 豆豉洗净；红辣椒洗净，切丁。
- 2 先用2大匙油炒散肉馅，肉色变白时先盛出。
- 3 另用2大匙油炒香蒜末和豆豉，接着放入辣椒炒，加入肉馅及调味料，炒匀即盛出。

重点提示

- 1 这是一道湖南风味的小菜，香、咸、辣，佐餐、下面皆可。
- 2 肉馅也可用炸过猪油的油渣代替，不仅是废物利用，吃起来还另有一番香味。



豆豉辣椒

材料

鲢鱼头半个，红辣椒5个，
香菜2棵，葱2根，姜5片，
蒜末1大匙

调味料

- (1) 料酒1大匙，盐1茶匙
- (2) 酱油2大匙，盐半茶匙，糖半大匙，胡椒粉少许，醋1茶匙，水淀粉半大匙

剁椒鱼头

做法

- 1 鱼头洗净，擦干，抹上调味料(1)，铺上葱、姜，入锅蒸10分钟取出。
- 2 辣椒去籽，切碎；香菜、葱切碎。用2大匙油炒香蒜末，再放入辣椒炒香，加入调味料(2)炒匀，再撒入葱末和香菜，拌匀，关火。
- 3 取出蒸好的鱼头，拣除葱、姜并倒掉汤汁，浇上炒好的剁椒即可。

重点提示

- 1 鱼头也可以用煎过红烧的方式，与调味料烧入味，但清蒸的肉嫩汁鲜，不喜食辣者可不加辣椒。
- 2 鱼头如果买一个，剖两半，不妨分两次使用，尝尝蒸与煮的不同口味。