

● 名厨打理绿色厨房丛书

极品麻辣菜

刘自华 主编



金盾出版社

名厨打理绿色厨房丛书

极品麻辣菜

主编 刘百华
编著 解丽娟 刘 然
齐宝立 解晓芳
齐 皓 张紫英
解立新 王 志

金盾出版社

内 容 提 要

这是一本专门介绍怎样烹制麻辣菜的大众菜谱书。书中以畜肉、禽肉、水产品、蔬菜、豆制品等普通常见食品为原料,详细讲述了各种地道麻辣菜的用料配比、制作方法、成菜特点及厨师心得。全书分为六大类,共有 229 款菜肴。本书内容丰富,技术可靠,科学实用,易懂好学,非常适合广大家庭阅读使用,也可供餐馆、酒店经营参考。

图书在版编目(CIP)数据

极品麻辣菜/刘自华主编. —北京:金盾出版社,2004. 12
(名厨打理绿色厨房丛书)

ISBN 7-5082-3337-9

I. 极… II. 刘… III. 菜谱 IV. TS972. 12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 110463 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 66882412

传真:68276683 电挂:0234

彩色印刷:北京精美彩印有限公司

黑白印刷:北京万兴印刷厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:7.375 彩页:8 字数:185 千字

2004 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—13000 册 定价:13.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



● 麻辣牛耳片



● 泡椒烧羊腩



● 鱼香炒羊肝

● 羊头打边炉





● 南瓜烧鸡块



● 宫保炒翅尖



鱼的辣翅根



● 鱼香熠翅根

● 麻辣酱鹅头





宫保炒鸡胗



家常烧鸭掌





鱼的家族



● 干烧鲜嘎鱼

● 鱼香烧鱼头



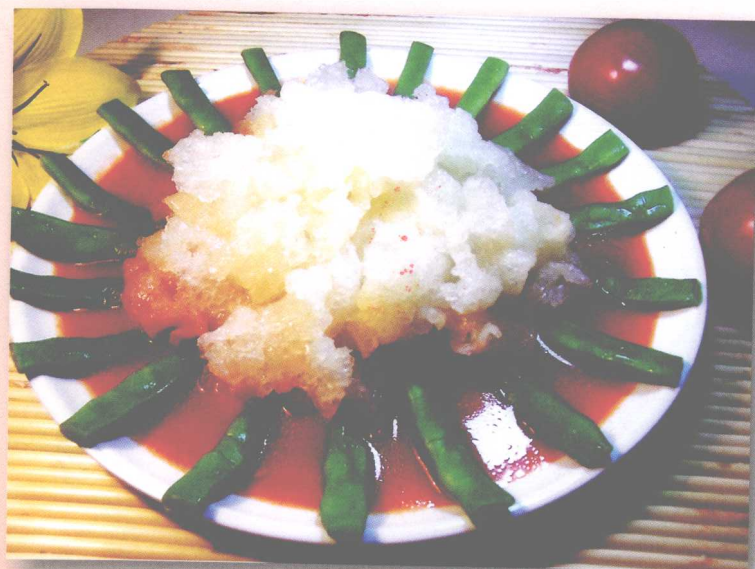


陈皮麻辣泥鳅



陈皮烧鱼皮





● 沙茶烧鱼肚

● 水煮八带鱼



前 言

随着经济的发展,人们的生活越来越追求新时尚、强调个性化。正因为这样,各类极具个性化的风味菜肴火爆餐饮市场,尤其是川味麻辣菜更是受到人们青睐,有着非常广泛的食客群体。即使是在炎夏酷暑季节,人们依然围坐炉边吃麻辣烫火锅,大汗淋漓,也觉得痛快!甚至辣得“跳”起来,坐下还照吃。

然而,在我们日常饮食中,有些人之所以吃不惯麻辣味,与司厨者没有把麻辣做“香”也有一定关系。为了促进这些问题的解决,更好地展示麻辣菜的个性化风格,让麻辣菜走进千家万户,我们专门编写了这本《极品麻辣菜》。本书作者为川菜特级烹调技师,具有三十余年的司厨经验,书中推介的麻辣菜肴,“正宗”虽不敢说,但“地地道道”还是没有问题的。

说到麻辣菜,就离不开辣椒和花椒。辣椒主辣,花椒主麻,两味合一,产生麻辣醇香,这就是麻辣菜诱人的地方。这里先重点介绍一下这两个调味料的特性及调制方法。

辣椒,有鲜椒、泡椒、干红辣椒以及辣椒面、辣椒酱、辣椒油、豆瓣酱等辣椒制品。辣椒中含有一种由辣椒碱、二氢辣椒碱构成的辣椒素,它是产生辛辣味的物质,也是辣椒的魅力所在。此外,辣椒还含有蛋白质、碳水化合物、钙、磷、维生素C、胡萝卜素等营养成分。食用辣椒可以增食欲、提精神、促进血液循环,并有温中下气、开胃消食、散寒除湿等保健功效。用辣椒及其制品调味,能否辣中带香,关键在于把辣椒煸炒至熟。这个“熟”字是检验和评价烹调辣椒质量的标准,要熟得恰到好处,欠火生辣不香;过火则易糊,辣味外

溢。笔者的实践体会是,辣椒入锅,用油煸炒,开始阶段会粘锅,不好炒,这是因为辣椒未熟,椒内水分尚未溢出。同时还有一种现象也应注意,辣椒下锅后,油很快被辣椒吸收,对此,司厨者不要以为是油量不足,而是油被辣椒吸住,油水相融所致,只要炒到一定程度时,辣椒内的水分外溢将干,油水分离,才会显油,即平时所谓的“吐油”现象,这时,辣椒炒酥,香味飘出,便是最佳火候。

在麻辣菜的调味中,与辣椒配伍的花椒,有着不可替代的作用。花椒又称大椒、山椒、麻椒,为辛香味的主要原料之一,以四川的“川椒”、陕西的“大红袍”椒最为著名,因此有“味在川椒,香在红袍”之誉。花椒无论采取什么方式调味,同样强调重在火候的掌握,以“熟”为原则,以突出“香麻”为标准。具体操作,就是要用小火温油慢炒,使椒体慢慢受热,逐渐成熟,一般以椒体有清脆响声、水分几乎全部挥发、香味溢出时为最佳。

在著名的川菜中,作为地方菜的标志性口味,麻味和辣味是双生的,通常情况下分不开,“有麻必有辣,有辣必有麻”。麻和辣两味又是互补的,麻味可以使辣味更加丰厚,辣味可以弥补麻味之不浓,两味合一,麻辣中显现醇香,是中餐烹饪味型的最佳组合之一。

麻辣味的具体运用,充分展现在《极品麻辣菜》一书中。本书内容分为畜肉类、禽肉类、水产品类、豆制品类、蔬菜类、其他类六大类,共有 229 个品种。书中对每款菜肴的原料配比、制作方法、成菜特点以及司厨心得,都作了详细介绍,书后还附有司厨小常识。考虑到广大小家庭的实际需要,书中所有菜肴,原料均为 3 人份,制作时间绝大多数为 20 分钟左右,在实际操作中,可根据就餐者人数,在原料配比及制作时间上作适当调整。

本书内容充实,技术可靠,个性化突出,非常适合广大家庭和餐馆、酒店阅读使用,亦可供有关院校、职业培训班教学参考。

编者

2004 年 10 月

金盾版图书,科学实用,
通俗易懂,物美价廉,欢迎选购

厨师培训教材	25.00 元	家常风味菜肴 200 种	3.20 元
中国南北名菜谱(精装)	22.00 元	美味家常菜 320 例	8.50 元
中国南北名菜谱(平装)	19.00 元	家庭蔬菜烹调 350 种	11.00 元
中国素食集萃	20.00 元	北方美味家常菜	5.50 元
中国名菜精华	30.00 元	南方美味家常菜	10.00 元
名菜精华	13.00 元	家庭四季美味快餐	6.00 元
正宗川菜 160 种	13.50 元	家庭凉拌菜	8.00 元
正宗苏菜 160 种	11.60 元	辣味菜肴烹调 270 种	6.00 元
正宗粤菜 160 种	11.50 元	家庭火锅、砂锅、汽锅 菜谱	5.50 元
新派川菜 100 种	19.00 元	沙锅菜肴精选	24.00 元
鲁菜烹调 350 例	9.00 元	名优酱菜腌菜家庭制法 300 种	4.50 元
京菜烹调 280 例	6.90 元	家常面点制作 60 种	8.00 元
粤菜烹调 160 种	11.00 元	消暑解热汤谱	3.00 元
北京精品菜点	22.00 元	家常美味汤谱	6.50 元
上海名店名菜谱	13.00 元	汤粥羹汁制作 300 例	5.00 元
上海特色菜点	22.00 元	豆腐菜肴 200 种	6.00 元
海派潮州菜	23.00 元	烹饪诀窍 500 题	12.50 元
上海时兴家常菜	7.00 元	豆制品菜肴 190 种	7.00 元
淮扬菜精选	19.50 元	家宴冷餐谱	6.50 元
徽菜烹调 250 种	8.00 元	电烤箱食谱	3.50 元
东北名菜精华	6.00 元	微波炉食谱	7.50 元
食品雕刻精选	20.00 元	孕产妇食谱	5.00 元
冷盘集锦	12.00 元	婴幼儿食谱	7.00 元
杨翠丽花色拼盘精品选	19.00 元	宝宝营养食谱	5.70 元
卤制菜肴与糟制凉菜	7.50 元	早餐食谱	6.00 元
海鲜菜谱	5.50 元	营养早餐 60 套	11.50 元
清真菜谱	8.50 元	烹饪调味与制馅	5.00 元
新编大众菜谱	6.00 元	杂粮巧做 270 种	7.50 元
5 分钟学烹饪	8.50 元	北京风味小吃	5.60 元
四川火锅	10.00 元	成都风味小吃	4.00 元
广东点心	8.00 元		
风味甜菜 150 种	7.50 元		

上海小吃	10.00 元	豆制品加工技艺	8.00 元
上海素食	6.80 元	大众西餐	4.40 元
水果拼盘	12.00 元	食堂烹饪指南	9.00 元
主食花样 360 种	10.00 元	家庭烹调入门	5.50 元
菜蔬美味 30 种	8.00 元	菜肴围边技巧	9.70 元
水产美味 30 种	8.00 元	餐厅服务规范	10.00 元
禽蛋美味 30 种	8.00 元	客房服务与管理	6.00 元
肉菜美味 30 种	8.00 元	鸡尾酒调制技法	6.00 元
凉菜美味 30 种	8.00 元	鸡尾酒调酒师培训教材	9.00 元
粤菜美味 30 种	8.00 元	说茶饮茶	8.00 元
京菜美味 30 种	8.00 元	家庭泡菜 100 例	3.20 元
湘菜美味 30 种	8.00 元	朝鲜风味小菜	4.50 元
川菜美味 30 种	8.00 元	烹饪诀窍 500 题	12.50 元
苏菜美味 30 种	8.00 元	家庭自制小食品 150 例	4.00 元
鲁菜美味 30 种	8.00 元	家庭自制冷饮 300 例	7.00 元
东北菜美味 30 种	8.00 元	生活小窍门 1400 例	8.00 元
清真美味 30 种	8.00 元	生活小窍门(续集)1200 例	12.00 元
卤制美味 30 种	8.00 元	调味品加工与配方	5.00 元
烧烤美味 30 种	8.00 元	百物妙用	6.30 元
肥肠美味 30 种	8.00 元	家庭购物指南	21.00 元
沙拉美味 30 种	9.00 元	厨房小常识 800 题	6.90 元
竹笋美味 30 种	8.00 元	果品的贮藏与保鲜	7.80 元
沙锅美味 30 种	8.00 元	蔬菜的贮存与保鲜	6.00 元
粥品美味 30 种	8.00 元	果脯蜜饯制作技艺	3.10 元
汤羹美味 30 种	8.00 元	80 种水果制品加工技艺	6.50 元
面筋美味 30 种	8.50 元	口布折花 120 款	8.00 元
肉鸽美味 30 种	8.00 元	女性美容指南	6.00 元
素食美味 30 种	8.00 元	国际时尚发型精选	35.00 元
象形点心 30 种	8.00 元	女子发式造型	26.00 元
双休日家庭食谱	5.00 元	室内装饰品制作 120 例	7.90 元
喜庆家宴食谱	6.50 元	自制家庭装饰品 100 例	14.50 元
美味面点 400 种		布制工艺品·动物造型	
(第二版)	9.00 元	100 例	9.90 元
家常面点制作 60 种	8.00 元	室内艺术饰品巧制作	9.00 元
精美茶点	22.00 元		

家庭装饰陈设 100 问	19.00 元	新编上海棒针编结	
家庭养花 300 问	7.90 元	500 例(第二版)	9.20 元
中国盆景欣赏与创作	50.00 元	新编上海钩针编结	
树木盆景造型	14.00 元	300 例(第三版)	13.00 元
盆景制作与养护		手编艺术毛衫(第一集)	14.50 元
(修订版)	32.00 元	手编艺术毛衫(第三集)	18.00 元
中国根艺	19.80 元	手编女装与编结花样	22.00 元
中国石艺	25.00 元	机织毛衣基本技术	25.00 元
插花艺术问答	11.50 元	手编服装集萃	18.00 元
钓鱼技艺(第二版)	4.00 元	女性休闲毛衣 60 款	12.00 元
手竿钓鱼(第二版)	3.50 元	男青年花式毛衣	13.00 元
钓鱼与捕鱼(第二版)	10.00 元	上海毛衣新款	17.80 元
蟋蟀的捕养斗	3.30 元	手编情侣装·童装	12.00 元
怎样打门球	4.50 元	儿童毛衣编结 100 例	13.00 元
怎样踢毽球	2.90 元	服装装饰图案	10.00 元
今生最爱是足球	13.80 元	儿童毛衣动物图案集	13.50 元
怎样打羽毛球	7.80 元	儿童毛衣娃娃图案集	12.00 元
怎样学游泳	9.00 元	儿童毛衣花卉图案集	19.50 元
服装裁剪基本技术	23.00 元	毛衣生肖编结图案	27.00 元
服装缝绉技艺 100 法		毛衣戏曲脸谱编结图案	15.00 元
(第三版)	9.00 元	男毛衣彩色图案 170 种	14.50 元
服装缝制实用技术	19.00 元	儿童毛衣图案精选	
少年装款式设计与制作	23.50 元	(第二版)	9.90 元
服装立体裁剪基本技术	25.00 元	现代儿童毛衣图案	
女装款式设计与制作	22.00 元	精选(第二版)	9.90 元
领样袖样袋样设计		怎样学剪纸	16.00 元
与制作	19.00 元	民间剪纸技巧	12.00 元
特体服装裁剪技巧	10.00 元		
服装设计 300 问	28.00 元		
旗袍款式与制作	16.50 元		
女衬衫精品集	20.00 元		
布扣盘花新编	18.00 元		
家庭洗涤熨烫指南	3.90 元		
绒线编结入门	5.00 元		
绒线编结花样 888	35.00 元		

以上图书由全国各地新华书店经销。凡向本社邮购图书者,另加 10% 邮挂费。书价如有变动,多退少补。邮购地址:北京太平路 5 号金盾出版社发行部,联系人徐玉珏,邮政编码 100036,电话 66886188。

目 录

一、畜肉类

花仁炒肉丁·····	(1)	椒麻拌肥肠·····	(21)
怪味炸里脊·····	(2)	红卤麻辣猪耳·····	(21)
红油麻辣猪排·····	(3)	芹黄麻辣耳丝·····	(22)
陈皮烧排骨·····	(4)	麻辣拌皮丝·····	(23)
宫保炒猪肝·····	(5)	麻辣香菜血旺·····	(24)
红油麻辣猪肝·····	(6)	陈皮麻辣牛柳·····	(25)
麻辣香菜肝片·····	(7)	糟椒蒸牛肉·····	(26)
宫保炒腰花·····	(8)	红油麻辣牛腩·····	(26)
怪味炸腰花·····	(9)	红卤麻辣牛腱·····	(27)
麻辣香菜腰花·····	(10)	芹黄麻辣煨肉丝·····	(28)
陈皮麻辣猪手·····	(11)	芹黄麻辣牛肉·····	(29)
川椒蒸猪手·····	(11)	家常烧牛头·····	(30)
魔芋烧猪手·····	(12)	麻辣香菜百叶·····	(31)
麻辣香菜猪手·····	(13)	蚕豆炒百叶·····	(32)
猪手老玉米·····	(14)	芹黄麻辣百叶·····	(33)
陈皮烧肥肠·····	(15)	家常烧牛筋·····	(34)
糟椒蒸肥肠·····	(16)	芹黄麻辣牛筋·····	(35)
宫保熘肥肠·····	(17)	麻辣牛耳片·····	(36)
红卤麻辣肠·····	(18)	家常烧牛鞭·····	(37)
麻辣香菜肥肠·····	(19)	芹黄麻辣牛鞭·····	(38)
麻辣烧肥肠·····	(20)	家常金钱毛肚·····	(39)