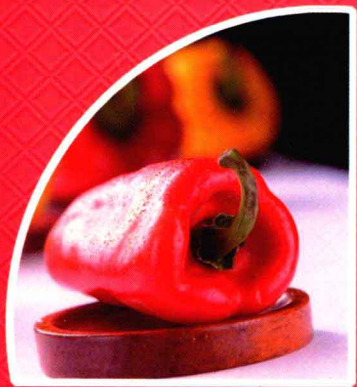


食尚生活·农产品消费丛书

中国农业大学食品营养学院专家审定



好吃好玩

膳书坊 主编

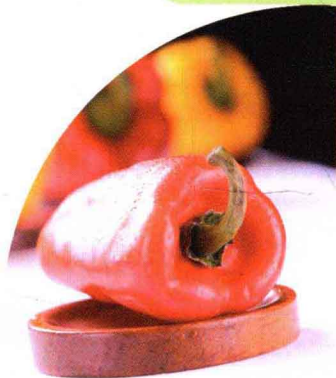
说

辣椒



中国农业出版社
农村读物出版社

食尚生活·农产品消费丛书



好吃好玩 说

辣椒

膳书坊 主编



中国农业出版社
农村读物出版社

图书在版编目(CIP)数据

好吃好玩说辣椒 / 膳书坊主编. — 北京: 农村读物出版社, 2013. 6

(食尚生活·农产品消费丛书)

ISBN 978-7-5048-5664-7

I. ①好 … II. ①膳 … III. ①辣椒—菜谱 IV.
①TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第061046号

总 策 划 刘博浩

策划编辑 黄 曦

责任编辑 黄 曦

设计制作 北京朗威图书设计

出 版 农村读物出版社(北京市朝阳区麦子店街18号 100125)

发 行 新华书店北京发行所

印 刷 北京三益印刷有限公司

开 本 880mm×1230mm 1/24

印 张 4

字 数 120千

版 次 2013年10月第1版 2013年10月北京第1次印刷

定 价 20.00元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

contents 目录



Part 1 辣椒是谁

5

辣椒先生亮个相.....	6	辣椒先生带回家.....	22
辣椒初相识.....	8	选购技巧.....	23
小小辣椒作用大.....	9	贮存指南.....	24
辣椒先生有历史.....	10	辣椒先生有“仇敌”.....	25
辣椒先生来到中国.....	11	辣椒先生好处多.....	27
辣椒先生的传入路径.....	11	小小辣椒作用大.....	28
辣椒先生变化多.....	12	健康吃辣椒.....	30
圆锥椒.....	13	辣椒最懂女人心.....	34
甜柿椒.....	13		
长辣椒.....	14		
樱桃椒.....	14		
簇生椒.....	15		
辣椒先生产地多.....	16		
世界辣椒多产国.....	17		
我国辣椒多产地.....	19		

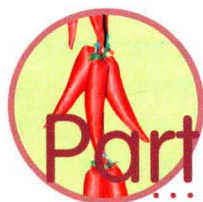




Part 2 好吃的辣椒

37

辣椒牛柳	38	剁椒炒木耳	60
辣椒虾仁炒蛋	40	辣椒炒牛肉	62
小炒辣椒蘑菇	42	油焖辣椒	64
辣椒炒鸡杂	44	辣椒鸡翅	65
辣子鸡	46	剁椒鱼头	66
辣椒豆干丁	48	辣椒焖三文鱼	68
辣椒炒鱿鱼	49	辣椒鱼	69
辣椒炒田螺肉	50	青椒镶肉	70
辣椒炒鸡蛋	52	奶酪香煎青椒	72
辣椒炒冬瓜球	54	浓香辣椒酱	74
辣椒炒皮蛋	55	豆豉辣椒	76
辣椒炒腰花	56	虎皮青椒	78
茄子炒辣椒	58	辣椒油拌腐竹	80
辣椒豇豆	59		

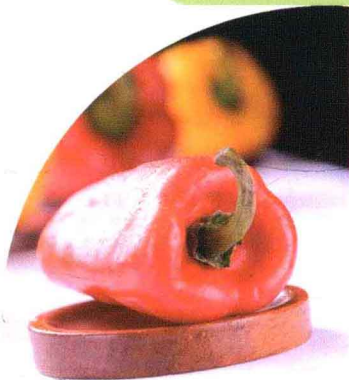


Part 3 好玩的辣椒

83

可爱辣椒小饰品	84	在家种辣椒	90
辣椒姑娘的传说	86	辣椒先生在阳台	91
辣椒精油助瘦身	88	叶用辣椒好种植	93
好玩的最辣评比	89	辣椒生长要求多	95

食尚生活·农产品消费丛书



好吃好玩 说

辣椒

膳书坊 主编



中国农业出版社
农村读物出版社

图书在版编目(CIP)数据

好吃好玩说辣椒 / 膳书坊主编. — 北京: 农村读物出版社, 2013. 6

(食尚生活·农产品消费丛书)

ISBN 978-7-5048-5664-7

I. ①好 … II. ①膳 … III. ①辣椒—菜谱 IV.
①TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第061046号

总 策 划 刘博浩

策划编辑 黄 曦

责任编辑 黄 曦

设计制作 北京朗威图书设计

出 版 农村读物出版社(北京市朝阳区麦子店街18号 100125)

发 行 新华书店北京发行所

印 刷 北京三益印刷有限公司

开 本 880mm×1230mm 1/24

印 张 4

字 数 120千

版 次 2013年10月第1版 2013年10月北京第1次印刷

定 价 20.00元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

contents 目录



Part 1 辣椒是谁

5

辣椒先生亮个相.....	6	辣椒先生带回家.....	22
辣椒初相识.....	8	选购技巧.....	23
小小辣椒作用大.....	9	贮存指南.....	24
辣椒先生有历史.....	10	辣椒先生有“仇敌”.....	25
辣椒先生来到中国.....	11	辣椒先生好处多.....	27
辣椒先生的传入路径.....	11	小小辣椒作用大.....	28
辣椒先生变化多.....	12	健康吃辣椒.....	30
圆锥椒.....	13	辣椒最懂女人心.....	34
甜柿椒.....	13		
长辣椒.....	14		
樱桃椒.....	14		
簇生椒.....	15		
辣椒先生产地多.....	16		
世界辣椒多产国.....	17		
我国辣椒多产地.....	19		





Part 2 好吃的辣椒

37

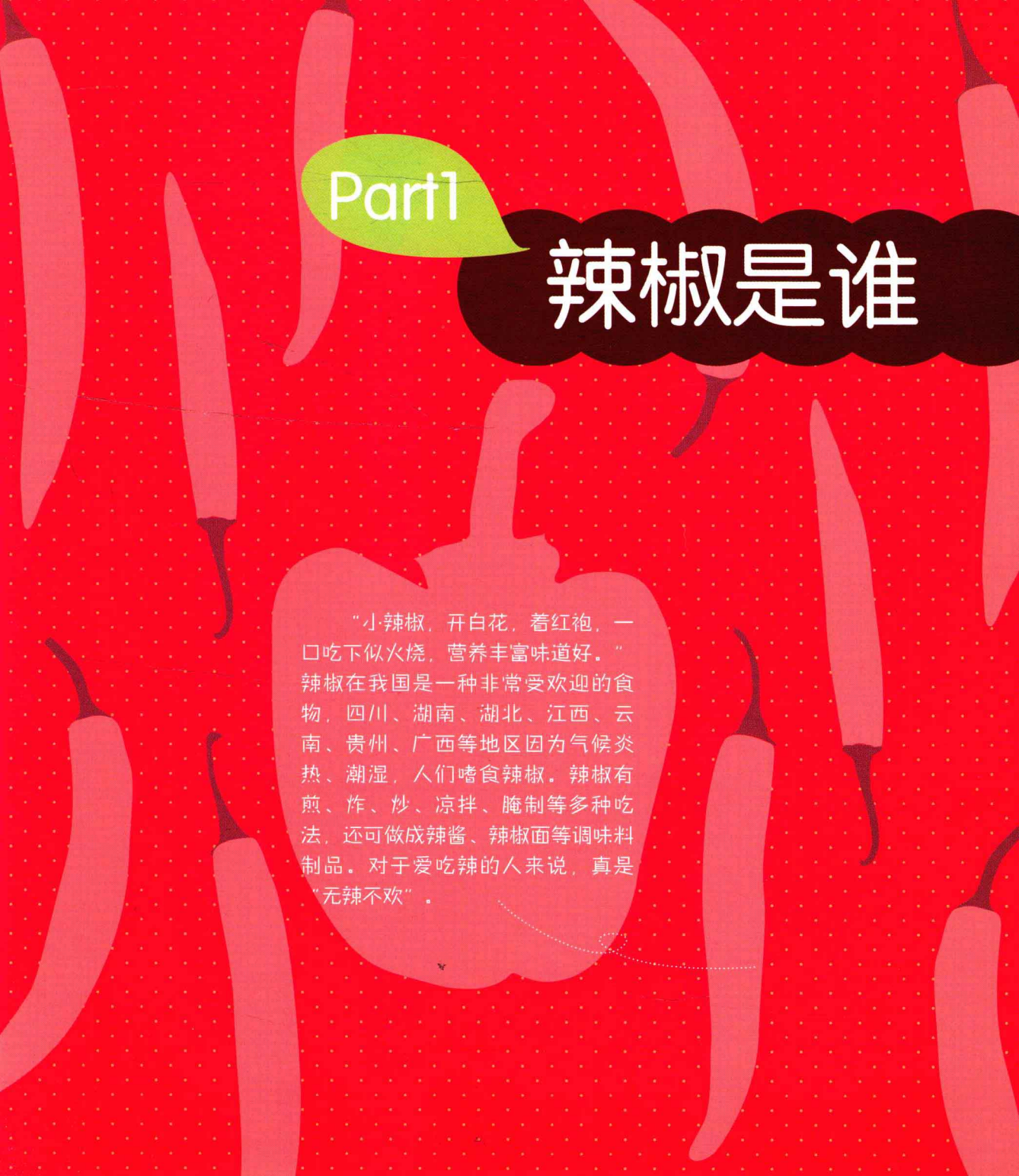
辣椒牛柳	38	剁椒炒木耳	60
辣椒虾仁炒蛋	40	辣椒炒牛肉	62
小炒辣椒蘑菇	42	油焖辣椒	64
辣椒炒鸡杂	44	辣椒鸡翅	65
辣子鸡	46	剁椒鱼头	66
辣椒豆干丁	48	辣椒焖三文鱼	68
辣椒炒鱿鱼	49	辣椒鱼	69
辣椒炒田螺肉	50	青椒镶肉	70
辣椒炒鸡蛋	52	奶酪香煎青椒	72
辣椒炒冬瓜球	54	浓香辣椒酱	74
辣椒炒皮蛋	55	豆豉辣椒	76
辣椒炒腰花	56	虎皮青椒	78
茄子炒辣椒	58	辣椒油拌腐竹	80
辣椒豇豆	59		



Part 3 好玩的辣椒

83

可爱辣椒小饰品	84	在家种辣椒	90
辣椒姑娘的传说	86	辣椒先生在阳台	91
辣椒精油助瘦身	88	叶用辣椒好种植	93
好玩的最辣评比	89	辣椒生长要求多	95



Part1

辣椒是谁

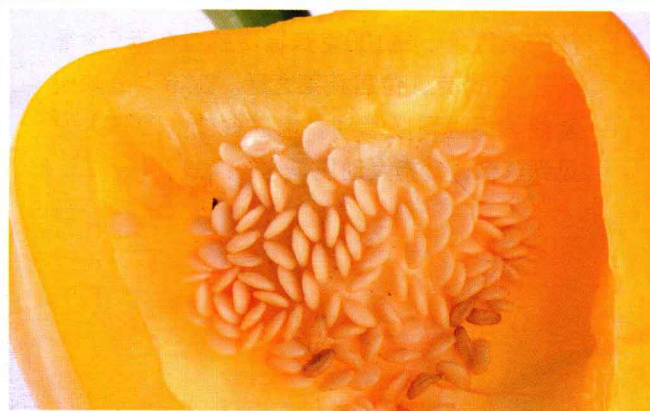
“小辣椒，开白花，着红袍，一口吃下似火烧，营养丰富味道好。”
辣椒在我国是一种非常受欢迎的食物，四川、湖南、湖北、江西、云南、贵州、广西等地区因为气候炎热、潮湿，人们嗜食辣椒。辣椒有煎、炸、炒、凉拌、腌制等多种吃法，还可做成辣酱、辣椒面等调味料制品。对于爱吃辣的人来说，真是“无辣不欢”。



好吃好玩说辣椒

辣椒先生 亮个相

不知何时起，辣椒先生走遍大江南北，人见人爱，成为我们餐桌上让人垂涎欲滴的美味。回顾近些年来风靡一时的各种美味佳肴，好像“辣”才是历久不衰的味道。酸甜苦辣咸，辣本在其外，可是辣却以它热情奔放的味道，给我们带来酣畅淋漓的感官享受。



辣椒初相识

葱、姜、蒜是生活中常见的调味品，不过现在，辣椒也悄然走入其中，出现在各式各样的菜肴里。一盘原本平淡无奇的菜肴，添了一点辣，顿时变得鲜美诱人起来。

辣椒是一种草本植物，有的生长期为一年，有的则可生长多年，属茄科。辣椒的果实有圆锥形、长圆形，还有灯笼形，未成熟的时候呈现绿色，成熟之后就变作火红、鲜黄或者亮紫色。不过人们最常见到的还是奔放的火红色。每100克辣椒中的维生素C含量高达198毫克，位居蔬菜之冠。辣椒中的辣椒素能够促进胃肠蠕动，增进食欲，常有人一见到辣椒，食指大动便是这个缘故。

知识链接

我们常吃的辣椒，是辣椒这种植株的果实，其性味辛辣、热，脾胃虚弱者应少食。辣椒植株的根茎可以活血消肿，冬天用其煮水外敷可以治冻疮。

小小辣椒作用大

辣椒营养丰富，食用辣椒好处多多，可以增强体质，活血暖身，还能减轻血管性头痛的症状、降低胆固醇、改善冠状动脉硬化。辣椒中富含抗氧化物质，在一定程度上能够起到抗癌作用，还可预防其他慢性疾病，畅通呼吸系统。感冒或者咳嗽时，适当吃一点辣椒，可以帮助身体舒畅。如果没有胃口、茶饭不思，也可以在饭菜里适当加一点辣，增进食欲。另外，有研究指出，辣椒素可能有一定的减肥作用，但别误会，不是将辣椒涂抹在身上，让皮肤红肿发烧，而是将辣椒吃下去。因为辣椒素能够加速身体的新陈代谢，帮助燃烧脂肪。不仅如此，辣椒素还能够促进性激素分泌，多吃辣椒还能美容保健呢！

知识链接

辣椒虽然营养丰富，药用价值极高，但它毕竟不是米饭，也要注意适量食用。辣椒素具有刺激性，很多人吃了辣椒会胃疼、肚子疼、腹泻或者肛门火烧火燎的，这都是因为辣椒素会刺激胃肠黏膜，使得其高度充血、加快蠕动。严重者还会诱发胃肠疾病，导致痔疮出血。可见，辣椒虽好，也不能胡吃海塞啊！尤其是患有食管炎、胃肠炎、胃溃疡、痔疮的，还有牙疼、喉痛、疮疖之类上火的人群都要少吃辣椒。譬如针对高血压患者、肺结核患者，医生肯定会将辣椒列为禁忌食物的。



辣椒先生 有历史

辣椒虽然在我国种植面积极广，可中国不是它的原产地，它居然是舶来品！辣椒是明朝末年才传进我国的，之前一直是观赏植物和药物，真正入菜还没多长时间。

辣椒先生来到中国

辣椒的原产地在中南美洲一带，印第安人将它当成最重要的调味品。15世纪末，哥伦布发现新大陆，就将辣椒带回了欧洲，由此，辣椒才传播到世界的各个角落。辣椒传入我国的具体年代不可考，不过通常认为是明朝末年作为观赏植物传入的。一直到清朝乾隆年间，辣椒才正式走上了餐桌，成为一道美味佳肴。到了嘉庆和道光年间，辣椒已经被当成蔬菜在川西地区普遍种植了。等到清朝末期，辣椒成为了四川农户最普遍的蔬菜了，并且培育出许多品种。

辣椒先生的传入路径

有关辣椒的记载，最早可以从明代高濂的《遵生八笺》中看到，“番椒丛生，白花，果俨似秃笔头，味辣色红，甚可观”。辣椒传入中国有南北两条途径：南边是经马六甲海峡，在云南、广西和湖南等地栽培，再向其他地方扩展；北边是从丝绸之路传入中国，从西亚到新疆、甘肃、陕西等地，在西北地区广泛栽培。西北人也这般嗜辣就是这个原因了。辣椒在我国得到广泛栽培，无论南北，几乎无处没有辣椒。

辣椒外传

现在世界上出现专门评定辣椒辣度的级别，用Scoville Units（高氏，或史高维尔）去量度，由药剂师史高维尔制定。还有种分类叫米氏（Miller Scale）辣度，分为1~10级，辣度依次递增，1级微辣，10级为最辣。



好吃好玩说辣椒

辣椒先生 变化多

