



特约主持

魏瀚

巨蟹座,80后厨师。东方卫视首届顶级厨师冠军,巴黎蓝带厨艺学院荣誉勋章获得者,健康美食顾问,时尚专栏美食作家。

@hi小宝君 http://weibo.com/weihan630

说到酸甜苦辣四大味道,我个人最爱的就是辣。不管春夏秋冬,对于辣椒无法割舍的热爱,比四季更迭更让人迷恋。不知道大家说到辣首先会想到什么,对于我来说一定是轻轻吞下口水,摩拳擦掌准备在红油火锅里翻天覆地。如果说还有什么能让人忘却烦恼的,想必一定是火锅了。

南方人嗜辣,一是为了适应当地气候,一般风湿作祟的地方一定要多吃辣椒给身体排湿;另外辣椒作为烹饪里面味觉调和的重要一

味,很多食材可以通过辣味释放出更多的风味。拿火锅来说,辣锅一定好吃过清水锅。不管什么食材经过辣油的“开光”,总会有意想不到的灵气释放出来。特别是肉类和河鱼,做成辣味的,势必会比清淡的做法更具有吸引力。不说别的,光是辣油那一抹鲜红,就足以点燃食欲,催人停不住筷子。

作为基本酱料的剁椒,其实可以有千万种变化,剁椒鱼头,剁椒干锅……我在法国想吃辣的时候,甚至会拿剁椒拌白饭吃,淋点香

油,那绝对是记忆深刻的美味之一。不仅如此,我还试过在沙拉里添加一点剁椒汁水,果然别有风味啊,大家不妨一试。

又到天气转凉的时候了。想必每个人都想吃点温暖的东西。不管是清汤蔬菜,还是清炖排骨或者牛肉,蘸水里面调上一点点剁椒和酱油,个中滋味,爱辣的人一定可以品尝出幸福的味道。

对于不吃辣的人,这种快乐是无法分享与言喻的。只能说,试试吧,保不准能试出一片新天地呢?

兰姨谈吃



重口味、小清新都无法抗拒小米剁椒酱

国庆期间外地的妹妹带朋友来玩,我用自制的小米剁椒做了剁椒鱼头、豉椒蒸排骨等几道菜,不想受到了大力追捧,强烈要求公布制作剁椒酱的方子。正好现在是小米辣椒和嫩姜上市的季节,就把自制剁椒酱的方法介绍给大家,让感兴趣的朋友自己动手制作一瓶超辣的小米剁椒酱,不仅可以当佐餐小菜,还可以用来烹制各类菜肴,轻轻松松做出色味俱佳的剁椒菜品。

百搭剁椒酱完美诞生记

在制作剁椒酱之前必须要准备一些器具:两个可以密封的大口玻璃瓶,一个可以充分拌匀全部用料的盆;几双一次性塑料手套。盆等容器请用不锈钢或搪瓷类可高温消毒的器具。将这些容器洗净后放入冷水中煮开,再小火煮沸15分钟捞起晾干。然后就可以开始制作了:

- 原料:新鲜的小米红辣椒1斤、大蒜6头、嫩姜半斤
- 配料:盐、白酒
- 做法:
 - 1.将小米辣椒、剥好的蒜瓣、嫩姜洗净,彻底晾干表面的水渍;
 - 2.将小米辣椒切丁,蒜瓣切片,嫩姜切丝,放进洗净的容器,加3大匙盐充分拌匀后,装瓶压实,在上面倒入约2汤匙白酒,盖紧瓶盖,放入冰箱冷藏存放一周后即可食用!因为很辣,所以请多戴几层一次性手套进行以上操作,否则双手会被辣伤!我可是足足戴了4双手套。

制作剁椒酱关键要注意以下几个要点:

- 1.剁椒酱切忌被油和生水污染,因此所有接触的物品一定要清洗干净并晾干。
 - 2.一定要用白酒,不可用料酒替代!因为白酒中的酒曲正是剁椒发酵所需的酵母。大蒜、生姜、盐、白酒同时具有杀菌作用,只要用盐量足够,成品上面浇白酒封好,就一定能杀死有害菌,让有益菌种正常发酵,不必担心剁椒变质。四川泡菜中常用白酒消除白花,是很值得推广的经验,在此隆重推荐!
 - 3.小米椒一定要买新鲜的。新鲜的标准就是表面光洁无斑点,辣椒把儿青翠碧绿不干枯。当然,如果无法接受小米椒的辣,用一般的红辣椒也可以。
- 剁椒做好了,就可以随心所欲地做几道剁椒菜了。



兰姨,非主流资深煮菜老妈,会煮菜,会写作,阳光、坚韧、充满爱心。擅长家常菜的制作与烹饪。在给家人以特别滋养与关怀的同时,也希望更多的温暖和幸福在餐桌边延续。著有《温暖传家菜》一书。

@兰姨 lanerlove http://weibo.com/u/2161192371



重口味剁椒菜

之臭豆腐肥肠煲

这是一道重口味名菜——臭豆腐肥肠煲,爱的人极爱,不爱的人退避三舍。作为吃货,当然要尝遍天下鲜!其实,经过发酵的臭豆腐用剁椒来烹制,味道是极好的!

- 原料:臭豆腐5块、卤肥肠300克
- 配料:剁椒酱3汤匙、植物油5汤匙、葱4根、香菜2根、生姜数片、花椒数颗、白胡椒粉、味精少许
- 做法:
 - 1.请购买干净放心的臭豆腐,洗净切成菱形块;
 - 2.煮锅置火上烧开水,将臭豆腐块略焯下水,焯好了再用凉水冲洗过凉,这样臭味就不那么明显了;
 - 3.请去经常光顾的卤菜店买制作好的卤肥肠,如果没有自己做的剁椒,去超市买现成的也行,然后,香菜洗净切末,葱洗净切成葱花;
 - 4.炒锅置火上烧热,倒2汤匙油,小火将剁椒炒香,加水烧开;
 - 5.另将砂锅置炉上,将一半肥肠垫在锅底,另一半留在碗里等会用;
 - 6.将烧开的剁椒汤汁倒入砂锅中烧开,将焯好的臭豆腐下锅慢慢炖至豆腐入味——要大火烧开,小火炖哦。肥肠是卤好的;剁椒比较咸;买豆腐时,老板娘又特别交待了她家豆腐是码过盐的——所以,盐味够了!加点白胡椒粉就可以了;
 - 7.最后将剩下的肥肠放在炖好的豆腐上,再略炖一会,撒上香菜末与葱花,加少许味精提鲜;
 - 8.炒锅再置火上烧热,倒3汤匙油用花椒炝香,捞去花椒粒,将油泼到葱花上即可。

小清新剁椒菜

之剁椒毛豆藕丁

鲜藕一直是江南人家餐桌上出现频率颇高的菜肴。因为是水生植物,味道极为清淡,甚至可以用寡淡来形容,必须以重口味来提鲜。剁椒毛豆藕丁,满足你不甘平淡又清爽宜人的双重要求。

- 原料:嫩藕1节、毛豆米50克、肉丝少许
- 配料:剁椒酱1汤匙、生抽、盐、白胡椒粉、生粉、橄榄油各少许
- 做法:
 - 1.选最嫩的藕洗净刮皮,切丁,毛豆米洗净沥干;
 - 2.肉丝用少许盐、白胡椒粉、生抽、生粉调味上浆;
 - 3.炒锅置火上烧热,倒2汤匙橄榄油将浆好的肉丝滑炒散开,下毛豆快速翻炒至变色,下剁椒酱炒出香味,再放少许生抽调味,最后下藕丁翻炒至藕丁呈透明状,尝下味道再确定是不是要再加盐(因为剁椒酱比较咸,生抽也咸,肉丝也调过味儿)。

很多人表示整道菜中最不受待见的就是那一小撮肉丝,但这恰恰是最不可或缺的,不然整道菜就会过于清淡素净,不提鲜!其实上过浆的肉丝趁热吃还是挺嫩的。