

够味儿 川湘菜 分步图解

瑞雅 编著

爆红料理
MOST
POPULAR

地道、下饭、解馋
一步一图



鲜香醇厚，吊足你的胃口

将经典传承之美味搬到自家餐桌
刺激味蕾，吃得过瘾

一味一格，百菜百味

特色凉菜，鲜香素菜，好吃肉菜，真味海鲜
鱼香味、香辣味、咖喱味、咸香味、家常味……

大厨全过程详解，菜鸟也能学会



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

川湘菜

够味儿

分步图解



瑞雅
编著

爆红料理
MOST
POPULAR



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目(CIP)数据

够味儿川湘菜分步图解 / 瑞雅编著. -- 北京: 中国人口出版社, 2016.3
ISBN 978-7-5101-3961-1

I. ①够… II. ①瑞… III. ①川菜-菜谱-图解②湘菜-菜谱-图解 IV. ①TS972.182.71-64②TS972.182.64-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第285112号

够味儿川湘菜分步图解

瑞 雅 编著

出版发行	中国人口出版社
印刷	北京鑫国彩印刷制版有限公司
开本	787毫米×1092毫米 1/16
印张	12
字数	250千
版次	2016年3月第1版
印次	2016年3月第1次印刷
书号	ISBN 978-7-5101-3961-1
定价	19.90元

社长	张晓林
网 址	www.rkchs.net
电子信箱	rkchs@126.com
总编室电话	(010) 83519392
发行部电话	(010) 83534662
传 真	(010) 83519401
地 址	北京市西城区广安门南街80号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

目录

Contents

第一章

走进 川湘菜

- 2 川菜常见调料
- 4 川菜典型味型的调制
- 6 川菜的烹调特色
- 8 湘菜中独特的调味品
- 10 如何做出湘菜的独特口味

第二章

川湘 特色凉菜

- 12 剁椒松花蛋
- 13 胡萝卜猪耳片
- 14 川味黄瓜
- 15 鱼香茄片

- 17 诱人肉卷
- 18 四川泡菜
- 19 芥香黄瓜干
- 20 酸辣苔菜
- 21 香辣鹅肫
- 23 姜汁豇豆
- 24 酸辣花生
- 25 泡椒娃娃菜
- 26 椒香芋头
- 27 大展宏图
- 29 渝乡麻辣鸡
- 30 红果山药
- 31 酱香小油菜
- 33 夫妻肺片
- 34 剁椒臭豆腐

第三章

川湘素菜

- 36 酸菜嫩笋
- 37 剁椒蒸毛芋
- 38 红油西葫芦
- 39 酥脆土豆饼
- 40 剁椒土豆丝
- 41 炆炒白菜
- 42 椒香茄条
- 43 酸菜烧米豆腐
- 44 炆酸菜
- 45 芋头烧茄条
- 47 鱼香茄鱼
- 48 剁椒魔芋豆腐
- 49 晶莹冬瓜球
- 51 剁椒蒸臭干
- 52 鲜香香菇
- 53 豇豆茶树菇

第四章

川湘畜肉菜

- 55 黄金豆腐
- 56 美味什锦
- 59 毛氏红烧肉
- 60 香辣排骨
- 61 腊味合蒸
- 62 好运排骨
- 63 奇香五花肉
- 65 鱼香肉丝
- 66 香辣五花肉
- 67 五花肉夹饼
- 68 笋尖五花肉
- 69 东坡肘子
- 71 豉香排骨
- 72 烧茄子
- 73 小炒肉
- 74 红烧五花肉
- 75 辣炒肉丝
- 76 干煸四季豆
- 77 肉末香菇豆腐
- 78 椒香猪蹄
- 79 熘肥肠
- 81 合川肉片
- 82 猪肚猪肠煲
- 83 渝人辣不怕
- 84 江湖手抓骨
- 85 酱香排骨
- 86 酸辣排骨
- 87 苦笋炒腊肉
- 89 什锦排骨
- 90 香蹄蝴蝶夹

- 91 猪尾煲
92 泥蒿炒腊肉
93 可口腊肉
94 酸辣肉末
95 川北蹄花
96 江湖大刀耳片
97 麻辣耳片
99 红油腰花
100 椒片腰花
101 鸿运腊猪舌
103 香辣猪尾
104 香辣脑花
105 烧血旺
107 酸辣血旺
108 酱香血旺
109 苦瓜炒肥肠
110 多彩青豆
111 莴笋烧牛肉

- 113 麻婆豆腐
115 飘香牛肉片
116 萝卜烧牛肉
117 香菇烧牛肉
119 孜然羊肉薄饼
120 笋尖烧牛肉
121 麻辣兔肉
123 五香兔肉
124 酸辣兔肉
125 香辣兔块
127 莲藕烧兔块
128 香嫩兔肉

- 130 东安仔鸡
131 芝香辣子鸡
133 乌骨鸡煲
135 江湖烧鸡
137 麻辣仔鸡
138 多味烧鸡
139 莲子鸡爪
140 椒香鸡杂
141 椒香鸡胗
143 宫保鸡丁
144 香辣鸭掌
145 家常烧鸭
146 麻辣仔鸭
147 剁椒鱼头
148 辣味鲑鱼
149 糊辣鲈鱼

第五章

川湘
禽肉、海鲜菜

172 笋干烧虾籽
 171 香辣鲫鱼
 170 家乡火焙鱼
 169 黄金鲫鱼
 167 椰香鲤鱼
 166 麻辣甲鱼
 165 家常鲢鱼
 164 麻辣虾
 163 渝乡鱼饼
 161 香辣鲢鱼
 160 青笋烧鱼皮
 159 泡椒墨鱼仔
 158 豉香武昌鱼
 157 泡椒牛蛙
 155 酸辣鱼
 154 多彩鲜虾
 153 家常鲫鱼
 152 辣味草鱼
 151 冬瓜酿鱼肉

第六章

川湘 美味小吃

186 酸辣虾
 185 麻辣面
 184 鱿鱼面
 183 火宫臭豆腐
 182 川北凉粉
 181 龙抄手
 180 成都担担面
 179 红油饺子
 178 麻辣烫
 177 钵钵鸡
 176 罐罐汤
 175 怪味凉粉
 174 酸辣粉

计量单位换算：

1小匙≈3克≈3毫升 1大匙≈15克≈15毫升
 1杯≈200毫升 1碗≈300毫升

少许=略加即可，如用来点缀菜品的香菜叶、红椒丝等。

适量=依自己口味，自主确定分量。

烹调中所用的高汤，读者可依个人口味，选择鸡汤、排骨汤或是素高汤都可以。

第一章

走进

川湘菜

自古以来民以食为天，食以味为先。中国因地域不同，形成了各有特色的八大菜系，川菜便是深受大众喜爱的两大菜系。川菜是对我国西南地区具有地域特色的饮食的统称，以麻辣著称；湘菜讲究的是口味，调味尤重酸辣。



川菜



常见调料

川菜具有浓郁的地方色彩，是中国八大菜系之一。川菜的味型多样，口味清新醇浓，善用麻辣，我们了解到这些制作川菜的关键调料后，可以帮助我们在家中做菜时信手拈来，为温馨的餐桌增添一份来自灵山秀水的诱人风味和鲜明特色。

花椒为芸香科植物花椒的果实。花椒果皮中含有辛辣挥发油及花椒油香烃等，其辣味主要来自山椒素。花椒品种丰富，以四川汉源清溪花椒、川陕交界的“大红袍”花椒质量最佳。

花椒有温中气、减少膻腥气、助暖的作用，且能去毒。烹饪有腥味的肉食时，可以多放一些花椒。花椒的麻味在烹饪川菜的麻辣、椒麻、椒盐、陈皮、糊辣、五香等味时也是重要的调料。

花椒



辣椒



川菜中用到的辣椒有灯笼椒、圆锥椒、长椒、簇生椒等变种，还有一些干辣椒、辣椒油等衍生品。川菜调味使用干辣椒的原则是辣而不死，辣而不燥。成都及其附近所产的二荆条辣椒和威远的七星椒，皆属此类品种，为辣椒中的上品。干辣椒主要用于糊辣口味的菜肴，如炆莲白、炆黄瓜等菜肴。

豆豉是以黄豆为主要原料，经选择、浸渍、蒸煮，用少量面粉拌和，并加米曲霉菌种酿制后，取出风干而成。具有色泽黑褐，光滑油润，味鲜回甜，香气浓郁，颗粒完整，松散化渣的特点。烹调上以永川豆豉和潼州豆豉为上品。豆豉可以加油、肉蒸后直接佐餐，也可作豆豉鱼、盐煎肉、毛肚火锅等菜肴的调味品。目前，不少民间流传的川菜也需要豆豉调味。

豆豉



川盐



川盐有定味、提鲜、解腻、去腥等功效，是川菜烹饪的必需品之一。每个菜系都会用到盐，盐根据其来源分为海盐、池盐、岩盐、井盐。川菜烹饪常用的盐是井盐，也是通常指的川盐。川盐的氯化钠含量高达99%以上，味醇正，无苦涩味，其中尤以四川自贡所生产的井盐为盐中最理想的调味品。

豆瓣酱



郫县豆瓣酱是川菜常用的豆瓣酱。郫县豆瓣以鲜辣椒、上等蚕豆、面粉和调味料酿制而成，以四川郫县豆瓣厂生产的为上品。这种豆瓣色泽红褐、油润光亮、味鲜辣、瓣粒酥脆，并有浓烈的酱香和清香味，是烹制家常口味、麻辣口味的主要调味品。烹制时，一般要将其剁细使用。

芥末



芥末即芥子研成的末。芥子干燥品无味，研碎湿润后，会发出强烈的刺激气味，凉菜、荤素原料皆可使用。如芥末嫩肚丝、芥末鸭掌、芥末白菜等，均是夏、秋季节的佐酒佳肴。目前，川菜也常用芥末的成品芥末酱、芥末膏，使用起来更方便。

陈皮



陈皮亦称“橘皮”，使用成熟了的橘子皮，阴干或晒干制成。陈皮呈鲜橙红色、黄棕色或棕褐色，质脆，易折断，以皮薄而大，色红，香气浓郁者为佳。在川菜中，陈皮味型就是以陈皮为主要调味品调制而成，是川菜常用的味型之一。陈皮在凉菜中运用广泛，如陈皮兔丁、陈皮牛肉、陈皮鸡等。

芽菜



芽菜为四川特产，四大腌菜（榨菜、冬菜、大头菜、芽菜）之一。芽菜是由芥菜的嫩茎划成丝腌制而成，有咸、甜两种口味。

芽菜有提味增鲜的功效，广泛运用于川菜中。芽菜因其富含营养、优质、无污染的保健绿色等特色受到广大消费者的青睐。在四川的干煸、干烧及面臊等菜式中，都会用到芽菜。

川菜



典型味型的调制

● 川菜的味相当丰富，号称百菜百味。其中最为著名的当数鱼香、麻辣、陈皮、椒麻、怪味、酸辣诸味。调制这些复合味有一定的难度，但若掌握了它们的配方及调制方法，基本上也能学得八九不离十。

菜中无鱼，却散鱼香，这就是鱼香汁的作用。它的做法是将料酒、醋、水淀粉、鸡精、老抽和适量的汤汁混合，再放入泡椒、葱丝、姜丝调匀即成。可做鱼香肉丝、鱼香茄子、鱼香蘸汁等。



鱼香汁

椒麻汁



椒麻汁主要是以川盐、老抽、味精、花椒、葱叶、香油调制而成。其特点是咸鲜味麻、葱香味浓。一般用在凉菜中，如椒麻鸡片、椒麻鸭掌等。

咸鲜汁主要以川盐和味精调制，突出鲜味，咸味适度，咸鲜清淡。不仅可以用在烹饪川菜上，在平时的家常菜中也可以使用，使菜肴更加咸鲜、诱人。



咸鲜汁

怪味汁



怪味汁是川菜中首创的味道，用麻酱、老抽、醋、辣椒油、白糖、花椒粉、葱花、蒜泥、炒熟的白芝麻做成。各味平衡、和谐，多用于凉菜中。

家常汁以川盐、郫县豆瓣、老抽、料酒、味精、胡椒粉调制而成，其特点是咸鲜微辣，广泛用于热菜中，如鸡、鸭、猪、牛、羊等肉类原料及各种淡水鱼等。



家常汁

酸辣汁



酸辣汁主要以川盐、老抽、醋、胡椒粉、味精、料酒为调料调制而成，其特点是酸辣咸鲜，醋香味浓。其以咸味为基础，酸味为主体，辣味助风味。辣子鸡条、辣子鸡块等菜中都用到了这一调味汁。

麻辣汁



麻辣汁为川菜中的经典味汁。原料是花椒或花椒粉、干辣椒、四川豆瓣酱、糖、醋、葱、姜、蒜、酒、老抽、鸡精。调制法是先将干辣椒段炸至褐色，再下花椒炒香，煸葱、姜、蒜之后下其他调料。为取麻味，还可加些花椒粉。特点是色泽金红，麻辣鲜香，有轻微的甜酸。广泛适用于川菜的各种菜式中。

荔枝汁



荔枝汁主要是以川盐、白糖、醋、料酒、味精等调料调制而成。其特点是以咸味为主，略带酸甜。常用于川菜中，如泡椒鸡丁、荔枝肉片等。

糖醋汁



糖醋汁主要用川盐、白糖、醋、葱、姜、蒜、味精调制而成，其特点是咸鲜适口，甜酸味浓。多用于川菜中以鱼肉、猪肉、白菜、莴笋等为原料的菜品。

陈皮汁



陈皮汁的原料包含花椒、干辣椒、四川豆瓣酱、糖、陈皮、老抽、味精、葱、姜、蒜、酒。调制法为先将干辣椒炸焦，再煸花椒出香味，如用陈皮块，亦加煸炒，若用烤干的陈皮碾成的粉，可在烹调近完毕时撒入。陈皮用量不宜过多，否则回味带苦。煸葱、姜、蒜出香味后再煸豆瓣酱，随后下料加汤及其他作料焖烧原料。口味特点是麻辣鲜香，有陈皮特有的芳香，可制陈皮牛肉、陈皮鸡等。

川菜 的烹调特色

川菜烹调讲究品种丰富、味多味美，也因此受到人们的喜爱和推崇。川菜广受喜爱还与其讲究烹饪技术、制作工艺精细、操作要求严格密不可分。川菜烹调有四个特点：一是选材丰富、严谨；二是注重刀工；三是搭配多样；四是烹饪方式多样。

选料丰富、严谨

川菜要求对原料进行严格选择，做到量材使用，物尽其用，既要保证质量，又要注意节约。原料力求鲜活，并要讲究时令。选料除菜肴原料的选择外，同时还包括调料的选用。许多川菜对辣椒的选择是很注重的，如麻辣、家常味型菜肴，必须用四川的郫县豆瓣酱；制作鱼香味型菜肴，必须用川味泡辣椒等。

注重刀工

刀工是川菜制作的一个很重要的环节。要求制作者认真细致，讲究规格，根据菜肴烹调的需要，将原料切配成形，使之大小一致、长短相等、粗细一样、厚薄均匀。这不仅能够使菜肴便于调味，整齐美观，而且能够避免成菜生熟不齐、老嫩不一。如水煮牛肉和干煸牛肉丝，它们的特点分别是细嫩和酥香化渣，如果所切肉丝肉片长短、粗细、厚薄不一致，烹制时就会火候难辨、生熟难分。

搭配多样

川菜烹饪，要求对原料进行合理搭配，以突出其风味特色。川菜原料分独用、配用，讲究浓淡、荤素适当搭配。味浓者可独用，不搭配；淡者配淡，浓者配浓，或浓淡结合，但均不使夺味；荤素搭配得当，不能混淆。这就要求，除选好主要原料外，还要做好辅料的搭配，做到菜肴滋味调和丰富多彩，原料配合主次分明，质地组合相辅相成，色调协调美观鲜明，使菜肴不仅色香味俱佳，具有食用价值，而且富于营养价值和艺术欣赏价值。

烹调方式多样

众多的川味菜式，是用多种烹调方法烹制而成。川菜的烹调方法多达几十种。

每个菜肴采用何种方法进行烹调，必须依据原料的性质和对菜品的工艺要求而定。

小炒

小炒是川菜中最为经典的烹饪手法，小炒之法，不过油，不换锅，临时对汁，极为短炒，一锅成菜，菜品色香味俱全。

干煸也是川菜炒菜中很有特色的一种烹调方法，干煸之法是用中火热油，将丝状原料不断翻炒，成菜普遍具有干香酥软的特点。干煸菜肴要求选择纤维较长、质地细嫩的原料；干煸对刀工也有一定的要求，切出的丝要粗细一致，才能一致成熟；另外，干煸的过程中一定要不断翻炒。



烧

四川烧菜在中国烹饪史上具有独特的地位，包括干烧、红烧等。

干烧操作时无需勾芡，先用旺火，再用中火或小火将原料本身的胶汁烹制成芡。干烧要选择软糯、细嫩的原料，见油不见汁，菜肴成色色泽金黄、香鲜醇厚。干烧的菜肴上色不可过重，需将汤汁烧尽。



红烧菜肴，原料需经过初步加工，以酱油、糖色、豆瓣酱等上色，以旺火烧开去渣，加入原料、配料、调料等，再用小火慢烧，使之入味。菜肴成色为深红色、浅红色或者枣红色，味道甜咸适口、汁浓醇香。

蒸

蒸菜也是川菜中的经典菜品，分为干蒸（旱蒸）和粉蒸。

干蒸讲究火旺气足，原料中不加汤水，只需在沸水中氽烫一下，加调料腌渍后，将主料和配料码放在容器中，直接入蒸笼蒸制。有的蒸菜需要放入容器中封口后再蒸制。

粉蒸是川菜中的一种特殊烹调方式，蒸菜的主料一般加工成片状、块状或条状，用调料腌渍入味后，挂上薄浆，裹上一层米粉，拌上一些熟油后放在蒸笼中蒸制即可。蒸菜一定要把握好腌渍的时间，腌渍是为了让主料入味，保证色泽红亮，要根据不同的原料决定腌渍的时间，才能保证菜肴的色香味。



湘菜



中独特的调味品

湘菜口味独特，偏重辣、酸，以辣为主，酸为次。要想做出地道的湘菜一定不要错过调味品，湘菜在烹制时非常注重使原料入味，所用调味品的种类也极其繁多，下面就来了解一下特色湘味调料吧。

湖南民间有“无辣不成菜”的俗话。

湖南人吃辣椒，除了一般做菜时充当调料的用途之外，还有剁辣椒、腌辣椒、泡辣椒、烧辣椒、白辣椒、豆豉辣椒、米粉辣椒、辣椒酱、辣椒油等，不胜枚举。辣椒有御寒、祛风湿的功效；加之湖南人终年以米饭为主食，食用辣椒，可以直接刺激唾液分泌，开胃振食欲。

辣椒



腊八豆



腊八豆是将黄豆用清水泡胀后煮至烂熟，捞出沥干，放凉后放入密封容器中发酵，再用调料拌匀，放入坛子中腌渍而成。

正宗、地道的湖南特产辣酱，味辛辣、色鲜红。当地最为著名的是永丰辣酱，其以一种肉质肥厚、辣中带甜的灯笼椒为主要原料掺拌一定分量的小麦、黄豆、糯米，晒制而成。在湘菜烹饪过程中运用极为广泛，可以作为调料也可直接食用。

辣酱



紫苏



紫苏是一种很不起眼的植物，一般长在村旁的路边，无人采摘，湘菜将其引进餐桌，用来烹制海鲜。紫苏既可去腥味，又散发着独特的香味。湘菜菜系中的紫苏煎黄瓜，有着黄瓜的清香，紫苏的香甜，加上湘菜独有的香辣，可谓风味独特。

山胡椒油

山胡椒油是湖南特有的一种调味料，主产地是湖南冷水江市，是山胡椒精油与食用植物油稀释勾兑而成的一种调味油。湘菜中主要用于牛、羊、鱼、野味、海鲜等腥菜的调味，以减少腥味，出锅前加入少许拌匀即可。



浏阳豆豉

湘菜中最常用的就是浏阳豆豉。其以花生或小黑豆为原料，经过发酵精制而成，具有颗粒完整匀称，色泽呈浆红或黑褐色、质地柔软、汁浓味鲜、营养丰富、久贮不发霉、变质等特点。加水泡发后，汁浓味鲜，是烹饪菜肴的调味佳品。在湘菜中运用广泛，且做出的菜品汁浓味香，深受民众的广泛喜爱。



湘潭酱油

湘潭制酱历史悠久，具有色美味鲜、香味浓郁、咸中带甜、久贮无浑浊、无沉淀等特点，其主料采用脂肪、蛋白质含量较高的澧河黑口豆、荆河黄口豆和湘江上游所产的鹅公豆，辅料食盐专用福建结晶子盐，胚缸则用体薄传热快、久储不变质的苏缸。用独特的传统工艺酿造的湘潭酱油深受湖南人民的喜爱。



浏阳河小曲

浏阳河小曲以优质高粱、大米、糯米、小麦、玉米等为主要原料，利用自然环境中的微生物，在适宜的温度与湿度条件下扩大培养成酒曲。酒曲具有使淀粉糖化和发酵酒精的双重作用，数量众多的微生物群在酿酒发酵的同时代谢出各种微量香气成分，形成了浏阳小曲酒的独特风格。



各种香料

香料的品种很多，湘菜中常见的香料有大料、桂皮、香叶、孜然、胡椒等。湘人喜用香料也与湖南气候湿润、寒冷有关。香料在菜品中起调香、调味、抑制和矫正原料不良气味、改善菜肴风味及着色等作用，能够使菜品风味更加协调，增进人们的食欲。很多香料还具有食疗作用。



如何 做出湘菜 的独特口味



4个方面。
湘菜品种繁多，门类齐全。据有关方面统计，湖南现有不同品味的地方菜和风味名菜达800多个。那么，如何做出正宗湘菜呢，需注意以下几点

取材严格要求

湘菜对原材料要求很严格。蔬菜类原材料，要选用新鲜、水分充足、菜质细嫩的蔬菜；瓜果类要选择色泽鲜艳、无斑点、气味清香的食材。肉类菜品，除了注意新鲜、肥壮等因素外，还讲究动物的不同部位作为不同菜品的原料。例如炒鸡丁、鸡片用嫩鸡；煮汤选用老母鸡；卤酱牛肉选牛腱子肉，而炒、熘牛肉片、丝选用牛里脊等。

搭配丰富多样

搭配是否恰当，直接关系到菜肴的色香、味和营养成分。湘菜不仅讲究荤素搭配、药食搭配还很注重酸碱平衡、种类丰富。湘菜形成的特点和当地的物产丰富有着密切的关系。一份菜肴往往由几种乃至一二十种原料配成，一席菜肴所用的原料就更多。

烹饪讲究技法

湘菜最常见的烹饪方法有炸、熘、烹、爆、炒、煎、贴、炖、焖、煨、烧、烩、余、煮、蒸、烤、熏等二十多种。烹调技法包括控制火力大小、时间长短，以及食材下锅的先后顺序及预处理等。如炒菜不过油，不换锅，菜品熟而不老，嫩而不生；烧菜一般会先将主材料煎或者炸一下，在烹饪时不加水或加少量水，最后不用勾芡，利用食材本身将汤汁吸收一部分，使汤汁浓稠，色泽亮丽，味道浓郁等。

善于运用调味料

湘菜特别讲究原料的入味，内外兼顾让人回味无穷。湘菜所用的调味品之前已经介绍过，可烹制出酸、甜、咸、辣、苦等多种单纯和复合口味的菜肴。湘菜以酸辣著称，讲究“热得烫，辣得足，香味特，五味和”。湖南独特的调味技术，创造出了这令人垂涎的湘菜，流传至今，让现今的咱们也能大饱口福。