

菜肴步骤图  
二维码视频  
一个都不能少

原味小厨  
168

# 麻辣川湘

原味小厨编委会◎编



**名厨笔记**

大师制作  
多年经验的累积



**大V点评**

拒绝专家  
只听自己的声音



**营养窍门**

食材技巧  
我们倾情告诉您

# 麻 辣 川 湘

原味小厨编委会◎编



## 图书在版编目(CIP)数据

麻辣川湘 / 原味小厨编委会编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2015. 2  
(原味小厨168)  
ISBN 978-7-5384-8737-4

I. ①麻… II. ①原… III. ①川菜—菜谱②湘菜—菜谱 IV. ①TS972.182.71②TS972.182.64

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第302154号



# 麻辣川湘



编 原味小厨编委会  
出版人 李 梁  
策划责任编辑 张恩来  
执行责任编辑 赵 渤  
封面设计 长春创意广告图文制作有限责任公司  
制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司  
开 本 720mm×1000mm 1/16  
字 数 250千字  
印 张 12  
印 数 1-8 000册  
版 次 2015年9月第1版  
印 次 2015年9月第1次印刷  
出 版 吉林科学技术出版社  
发 行 吉林科学技术出版社  
地 址 长春市人民大街4646号  
邮 编 130021  
发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759  
85651628 85600611 85670016  
储运部电话 0431-86059116  
编辑部电话 0431-85635186  
网 址 www.jlstp.net  
印 刷 吉林省吉广国际广告股份有限公司  
书 号 ISBN 978-7-5384-8737-4  
定 价 29.90元  
如有印装质量问题可寄出版社调换  
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186



“饮食”对不同的人有着不同的意义和感受。对厨师而言，“饮食”是对厨艺的探索；对食客而言，“饮食”是一种品位和生活享受；对家庭主妇（夫）而言，“饮食”有时候会是一种责任与负担。

在我们日益精致的生活中，“饮食”所要承载的内容越来越丰富，人们对“饮食”的要求也越来越高。于是更多的人热衷于到餐馆中品尝各种美味，有时候这样的确能够满足人们对“饮食”以及“美味”的追求，但无论是从健康，还是从经济的角度出发，餐馆都不是人们的最佳选择。那么，能不能在家里做出既经济又美味的佳肴呢？为此，我们特地编写了《原味小厨168》系列饮食图书，希望能帮助喜爱“饮食”的朋友提高烹饪水平，并且在美味中享受无穷的乐趣。

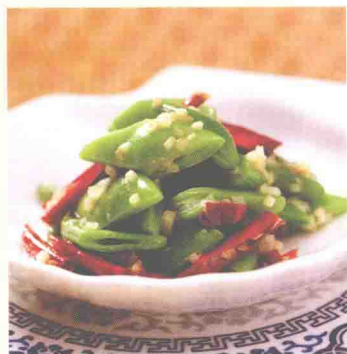
《麻辣川湘》中的每道菜式，首先由烹饪大师精心烹制，讲解菜式的制作心得；然后由网络达人按照自己的实操，根据个人的喜好而说出自己的声音；最后我们还邀请营养专家为读者介绍菜式的营养及窍门，使您对菜式有进一步的理解。

《麻辣川湘》中介绍的每款家常菜式，取材容易、制作简便、营养合理，而且图文精美，一些菜式中的关键步骤还配以多幅彩图并加以分步详解，可以使您能够抓住重点，快速掌握，真正烹调出美味的家常菜肴。最后，对于一些重点的菜式配以二维码，您可以用手机或平板电脑扫描二维码，在线观看整个菜品制作过程的视频，真正做到图书和视频的完美融合。

讲究营养和健康是现今的饮食潮流，享受佳肴美食是人们的减压方式。虽然我们在繁忙的生活中，工作占据了太多时间，但在紧张工作之余，我们也不妨暂且抛下俗务，走进家庭厨房的小天地，用适当的原料、简易的调料、快捷的技法等，烹调出一道道简易、美味、健康并且快捷的家常菜肴，与家人、朋友一起来分享烹调的乐趣，让生活变得更富姿彩。

PART 1 清爽冷菜

酸辣蓑衣黄瓜·····	11
多味黄瓜·····	12
川椒炆黄瓜·····	13
香椿拌蚕豆·····	14
拌芥末菜花·····	15
椒麻扁豆·····	16
泡小树椒·····	17
红油四丝·····	18
红油扁豆·····	19
新派蒜泥白肉·····	21
鲜辣猪蹄筋·····	22
酱香猪尾·····	23
椒麻猪舌·····	24
夫妻肺片·····	25
爽口腰花·····	26
陈皮牛肉·····	28
豆豉拌兔·····	29
灯影牛肉·····	30



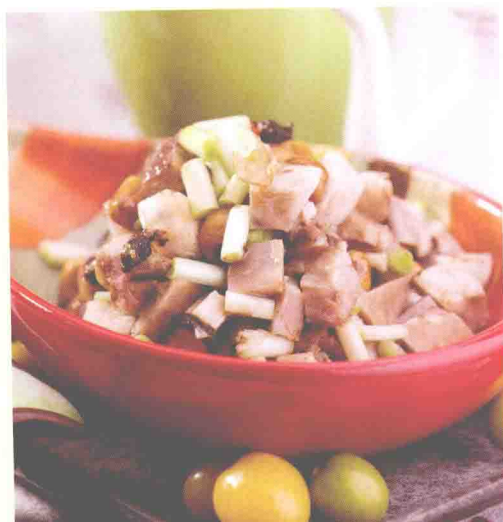
葱油腰片·····	31
口水鸡·····	33
棒棒鸡丝·····	34
糟卤油鸡·····	35
香卤凤爪·····	36
辣椒泡凤爪·····	37
豉椒泡菜白切鸡·····	38
怪味鸡块·····	40
辣油木耳鸡·····	41
腌泡凤爪·····	42
巴蜀酱鸭·····	43
香辣鸭脖·····	45
五香酱鸭·····	46
麻辣鸭掌·····	47
蒜蓉舌掌·····	48
盐水鸭肝·····	49
如意蛋卷·····	50
豆瓣拌鸭舌·····	52
麻辣鸭舌·····	53
椒麻卤鹅·····	54
香熏鸽蛋·····	55

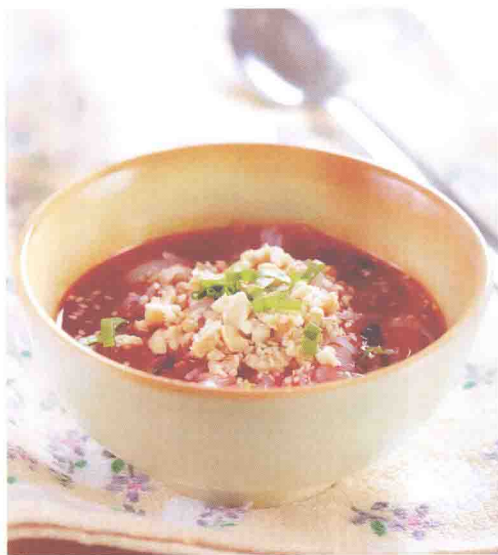
## PART 2 美味热菜

鱼香脆茄子·····	59
泡椒茄条·····	60
豆瓣茄子·····	61
干煸土豆片·····	62
腊肉蒜薹·····	63
回锅菜花·····	64
虾酱四季豆·····	66
红焖小土豆·····	67
麻香土豆条·····	68
三椒小土豆·····	69
素鱼香肉丝·····	71
剁椒蒸白菜·····	72
辣炒芦笋·····	73
什锦豌豆粒·····	74
煎酿丝瓜·····	75
酸辣魔芋丝·····	76
肉末雪里蕻·····	78
黄豆芽炒榨菜·····	79
干烧白灵菇·····	80
干烧猴头蘑·····	81



香干回锅肉·····	83
合川肉片·····	84
回锅肘片·····	85
辣味肉菜心·····	86
锅巴肉片·····	87
香辣美容蹄·····	88
东坡肘子·····	90
宫保猪脆骨·····	91
剁椒肝片·····	92
辣炒肉皮·····	93
火爆腰花·····	95
川味猪肝·····	96
大蒜烧蹄筋·····	97
川味牛肉·····	98
麻辣牛筋·····	99
干煸牛肉丝·····	100
泡椒炒羊肝·····	102
酸辣兔肉·····	103
香葱兔肉·····	104
豉香兔丁·····	105
泡菜生炒鸡·····	107
米椒鸡脆骨·····	108
东安仔鸡·····	109





双冬鸡块·····	110
青蒜爆鸡胗·····	111
火爆鸡心·····	112
川爆鸡杂·····	114
魔芋烧鸭·····	115
麻婆豆腐·····	116
葱烧卤干·····	117
家常水煮鱼·····	119
豆瓣鲫鱼·····	120
香辣银鳕鱼·····	121
冬菜臊子鱼·····	122
椒香鳊鱼·····	123
火爆鱿鱼·····	124
豉椒爆黄鳝·····	126
荷叶飘香蟹·····	127

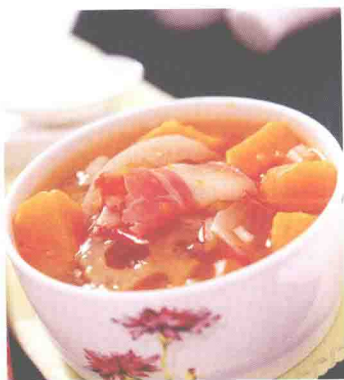
### PART 3 川湘汤羹

奶油番茄汤·····	131
盐菜虾干汤·····	132
芝麻莲藕汤·····	133
腊味南瓜汤·····	134
银耳雪梨羹·····	135
鸡汁土豆泥·····	136
大枣银耳羹·····	138
芙蓉三丝汤·····	139
干贝萝卜汤·····	140
花香银耳汤·····	141
鸡汁芋头烩豌豆·····	143
参归猪肝煲·····	144
五丝酸辣汤·····	145
冬笋生菜汤·····	146
土豆牛肉汤·····	147
黄豆笋衣排骨·····	148
牛尾萝卜汤·····	150





枸杞牛鞭汤·····	151
四川鸡汤·····	152
鸡蓉豆花汤·····	153
蒙山鸡片汤·····	154
白果腐竹炖乌鸡·····	155
韭菜鸭红凤尾汤·····	156
酸辣鸡蛋汤·····	158
酸辣豆皮汤·····	159



红汤豆腐煲·····	160
什锦鸡腿汤·····	161
羊汤酸菜番茄鱼·····	163
老姜鲈鱼汤·····	164
鲤鱼苦瓜汤·····	165
鸡枞鲜鱿汤·····	166
水煮牛蛙·····	167
鸡米豌豆烩虾仁·····	168
鸽蛋鲍片汤·····	170
海鲜酸辣汤·····	171



## PART 4 别样主食

番茄麻辣凉面·····	175
邛崃奶汤面·····	176
红油肉末面·····	177
铜井巷素面·····	178
内江牛肉面·····	179
成都担担面·····	180
红油抄手·····	182
钟水饺·····	183
小白菜馅水煎包·····	185
三合面蒸饺·····	186
盐边羊肉米线·····	187
叶儿粑·····	188
三大炮糍粑·····	189
白家肥肠粉·····	190
板板桥油炸粑·····	191



# 麻 辣 川 湘

原味小厨编委会◎编





原味小厨编委会（按拼音排序）

蔡 雷（网名：吃货宝） 郭 莹（网名：烘焙宝贝）  
高 峰（网名：好煮意） 高玉才 郭鸿飞（网名：郭私房）  
韩密和 蒋志进（网名：我是煲汤王）  
郎树义（网名：创意小厨房） 刘凤义（网名：老妖）  
马长海 马莹钺 夏金龙 张明亮

“饮食”对不同的人有着不同的意义和感受。对厨师而言，“饮食”是对厨艺的探索；对食客而言，“饮食”是一种品位和生活享受；对家庭主妇（夫）而言，“饮食”有时候会是一种责任与负担。

在我们日益精致的生活中，“饮食”所要承载的内容越来越丰富，人们对“饮食”的要求也越来越高。于是更多的人们热衷于到餐馆中品尝各种美味，有时候这样的确能够满足人们对“饮食”以及“美味”的追求，但无论是从健康，还是从经济的角度出发，餐馆都不是人们的最佳选择。那么，能不能在家里做出既经济又美味的佳肴呢？为此，我们特地编写了《原味小厨168》系列饮食图书，希望能帮助喜爱“饮食”的朋友提高烹饪水平，并且在美味中享受无穷的乐趣。

《麻辣川湘》中的每道菜式，首先由烹饪大师精心烹制，讲解菜式的制作心得；然后由网络达人按照自己的实操，根据个人的喜好而说出自己的声音；最后我们还邀请营养专家为读者介绍菜式的营养及窍门，使您对菜式有进一步的理解。

《麻辣川湘》中介绍的每款家常菜式，取材容易、制作简便、营养合理，而且图文精美，一些菜式中的关键步骤还配以多幅彩图并加以分步详解，可以使您能够抓住重点，快速掌握，真正烹调出美味的家常菜肴。最后，对于一些重点的菜式配以二维码，您可以用手机或平板电脑扫描二维码，在线观看整个菜品制作过程的视频，真正做到图书和视频的完美融合。

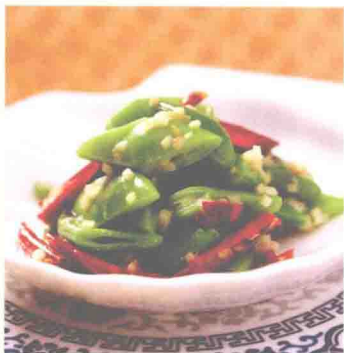
讲究营养和健康是现今的饮食潮流，享受佳肴美食是人们的减压方式。虽然我们在繁忙的生活中，工作占据了太多时间，但在紧张工作之余，我们不妨暂且抛下俗务，走进家庭厨房的小天地，用适当的原料、简易的调料、快捷的技法等，烹调出一道道简易、美味、健康并且快捷的家常菜肴，与家人、朋友一起来分享烹调的乐趣，让生活变得更富姿彩。



Contents  
目录

PART 1 清爽冷菜

酸辣蓑衣黄瓜·····	11
多味黄瓜·····	12
川椒炆黄瓜·····	13
香椿拌蚕豆·····	14
拌芥末菜花·····	15
椒麻扁豆·····	16
泡小树椒·····	17
红油四丝·····	18
红油扁豆·····	19
新派蒜泥白肉·····	21
鲜辣猪蹄筋·····	22
酱香猪尾·····	23
椒麻猪舌·····	24
夫妻肺片·····	25
爽口腰花·····	26
陈皮牛肉·····	28
豆豉拌兔·····	29
灯影牛肉·····	30



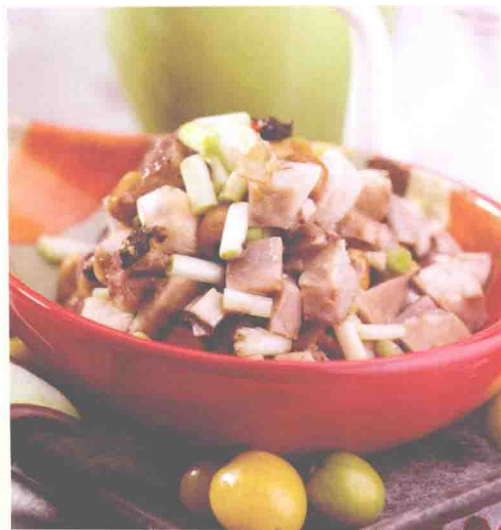
葱油腰片·····	31
口水鸡·····	33
棒棒鸡丝·····	34
糟卤油鸡·····	35
香卤凤爪·····	36
辣椒泡凤爪·····	37
豉椒泡菜白切鸡·····	38
怪味鸡块·····	40
辣油木耳鸡·····	41
腌泡凤爪·····	42
巴蜀酱鸭·····	43
香辣鸭脖·····	45
五香酱鸭·····	46
麻辣鸭掌·····	47
蒜蓉舌掌·····	48
盐水鸭肝·····	49
如意蛋卷·····	50
豆瓣拌鸭舌·····	52
麻辣鸭舌·····	53
椒麻卤鹅·····	54
香熏鸽蛋·····	55

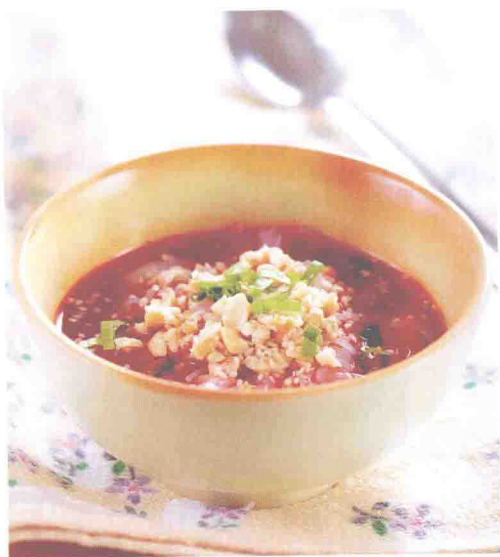
## PART 2 美味热菜

- 鱼香脆茄子····· 59
- 泡椒茄条····· 60
- 豆瓣茄子····· 61
- 干煸土豆片····· 62
- 腊肉蒜薹····· 63
- 回锅菜花····· 64
- 虾酱四季豆····· 66
- 红焖小土豆····· 67
- 麻香土豆条····· 68
- 三椒小土豆····· 69
- 素鱼香肉丝····· 71
- 剁椒蒸白菜····· 72
- 辣炒芦笋····· 73
- 什锦豌豆粒····· 74
- 煎酿丝瓜····· 75
- 酸辣魔芋丝····· 76
- 肉末雪里蕻····· 78
- 黄豆芽炒榨菜····· 79
- 干烧白灵菇····· 80
- 干烧猴头蘑····· 81



- 香干回锅肉····· 83
- 合川肉片····· 84
- 回锅肘片····· 85
- 辣味肉菜心····· 86
- 锅巴肉片····· 87
- 香辣美容蹄····· 88
- 东坡肘子····· 90
- 宫保猪脆骨····· 91
- 剁椒肝片····· 92
- 辣炒肉皮····· 93
- 火爆腰花····· 95
- 川味猪肝····· 96
- 大蒜烧蹄筋····· 97
- 川味牛肉····· 98
- 麻辣牛筋····· 99
- 干煸牛肉丝····· 100
- 泡椒炒羊肝····· 102
- 酸辣兔肉····· 103
- 香葱兔肉····· 104
- 豉香兔丁····· 105
- 泡菜生炒鸡····· 107
- 米椒鸡脆骨····· 108
- 东安仔鸡····· 109





双冬鸡块·····	110
青蒜爆鸡胗·····	111
火爆鸡心·····	112
川爆鸡杂·····	114
魔芋烧鸭·····	115
麻婆豆腐·····	116
葱烧卤干·····	117
家常水煮鱼·····	119
豆瓣鲫鱼·····	120
香辣银鳕鱼·····	121
冬菜臊子鱼·····	122
椒香鳊鱼·····	123
火爆鱿鱼·····	124
豉椒爆黄鳝·····	126
荷叶飘香蟹·····	127

PART 3 川湘汤羹

奶油番茄汤·····	131
盐菜虾干汤·····	132
芝麻莲藕汤·····	133
腊味南瓜汤·····	134
银耳雪梨羹·····	135
鸡汁土豆泥·····	136
大枣银耳羹·····	138
芙蓉三丝汤·····	139
干贝萝卜汤·····	140
花香银耳汤·····	141
鸡汁芋头烩豌豆·····	143
参归猪肝煲·····	144
五丝酸辣汤·····	145
冬笋生菜汤·····	146
土豆牛肉汤·····	147
黄豆笋衣排骨·····	148
牛尾萝卜汤·····	150





枸杞牛鞭汤·····	151
四川鸡汤·····	152
鸡蓉豆花汤·····	153
蒙山鸡片汤·····	154
白果腐竹炖乌鸡·····	155
韭菜鸭红凤尾汤·····	156
酸辣鸡蛋汤·····	158
酸辣豆皮汤·····	159



红汤豆腐煲·····	160
什锦鸡腿汤·····	161
羊汤酸菜番茄鱼·····	163
老姜鲈鱼汤·····	164
鲤鱼苦瓜汤·····	165
鸡枞鲜鱿汤·····	166
水煮牛蛙·····	167
鸡米豌豆烩虾仁·····	168
鸽蛋鲍片汤·····	170
海鲜酸辣汤·····	171



#### PART 4 别样主食

番茄麻辣凉面·····	175
邛崃奶汤面·····	176
红油肉末面·····	177
铜井巷素面·····	178
内江牛肉面·····	179
成都担担面·····	180
红油抄手·····	182
钟水饺·····	183
小白菜馅水煎包·····	185
三合面蒸饺·····	186
盐边羊肉米线·····	187
叶儿粑·····	188
三大炮糍粑·····	189
白家肥肠粉·····	190
板板桥油炸粑·····	191



MEANVILLE  
 did this column, ...  
 I was supposed to go  
 to the ...  
 I was supposed to go  
 to the ...  
 I was supposed to go  
 to the ...

# PART 1

## 清爽冷菜

