

美味厨房

◎一菜一图，指导详尽，让好味道不差毫分。
◎用料精准、操作简易、居家烹饪从现在开始。

全彩
超值版



美味江湖菜

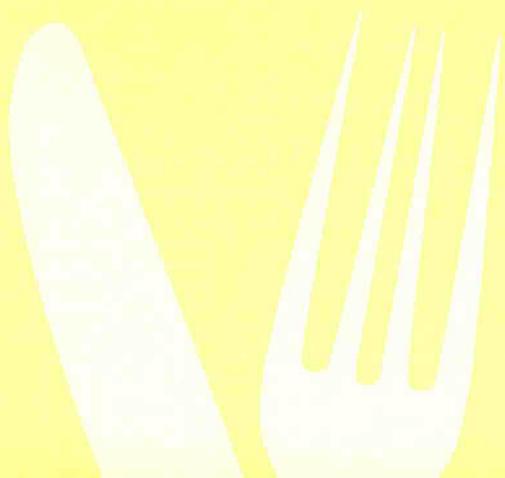
居家指导版

吃出绿色，全菜品无任何添加剂，无味精、鸡精。
健康，从嘴巴开始！

美味厨房工作室 / 编写

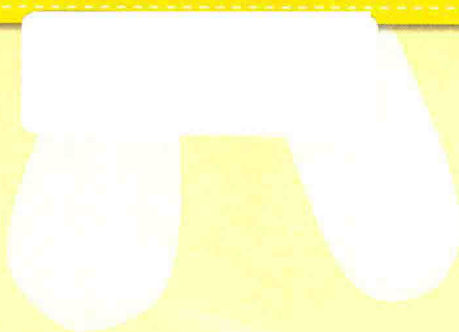


中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位



美味江湖菜

MEI WEI JIANG HU CAI



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

美味江湖菜 / 美味厨房编写组编著. -- 北京 : 中国人口出版社, 2015.10

(美味厨房系列丛书)

ISBN 978-7-5101-3497-5

I. ①美… II. ①美… III. ①菜谱 IV. ①TS972.182

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第144321号

美味江湖菜

美味厨房编写组编著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	山东海蓝印刷有限公司
开 本	710 毫米 × 1000 毫米
印 张	14
字 数	180 千字
版 次	2015 年 10 月第 1 版
印 次	2015 年 10 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-3497-5
定 价	29.80 元

社 长	张晓琳
网 址	www.rkcbs.net
电子邮箱	rkcbs@126.com
电 话	(010) 83534662
传 真	北京市西城区广安门南大街 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

中国素有“烹饪王国”的美誉，饮食文化丰富多彩、博大精深。从高档宴席到街边小吃，从上海的生煎包到青藏的酥油茶，从北京的烤鸭到云南的米线，从风干牛肉到家常馅饼……无不散发着独特的魅力。来自五湖四海的食材和调味品，通过精妙的技艺，变成一道道叫人垂涎欲滴的美食，为亿万人的味蕾增添了满满的幸福感。如今，人们对于“吃”的期待已不仅仅是简单的味觉感受，更是对品味的追求、精神的享受和情感的传递。每一道美食都有着独特的文化背景，都蕴含着浓厚的文化底蕴，它能触动人们的味蕾，更能触动人们的心灵，透过美食，我们能够看到一个充满阳光的世界。

每个人对美食都有着不同的感受和领悟，人们会把生活中的酸甜苦辣融入对美食的理解，使美食不仅成为人生感悟的分享者，更成为情感的传递者。在制作和享受美食的过程中，快乐会逐渐放大，感染身边的每一个人；而痛苦会逐渐消散，变得无影无踪。味蕾的绽放，会让人的心灵更加温暖。所以，如果自己动手烧制出一桌精美的菜肴，无论是家人围坐一起，还是招待三五成群的朋友，都会既真诚动人又温暖美好。人与人之间的情感会在锅碗瓢盆的碰撞中升温，会在品尝菜肴、称赞烧菜手艺或是闲话家常中凝聚……

所以，为了让大家既能享受到美味，又不失自己动手的乐趣，我们特别策划了这场精彩的味觉盛宴。这里的每一道烹饪技艺都是用真诚的内心描绘的，每一张菜品图片都是用最真的情感拍摄的，希望您感受到的不仅仅是油、盐、酱、醋的琐碎，更有我们所传递的饮食文化理念的理



解和饮食智慧的感悟。“言有尽而味无穷”，“吃”是学问、是智慧，更是幸福。我们希望本书不仅能够让您的烹饪技术不断进步，而且能让您更多地感受到美食的魅力，同时也能把对美食的热爱融合到生活中，永远热情饱满、激情自信地面对生活，成为热爱美食、热爱生活的快乐的人！

这本《美味江湖菜》收录了粤菜、川菜、湘菜、鲁菜几个菜系中的经典菜肴，既保留了菜式本身独特的地方特色，也以求变思想和创新手法增添了不少创新元素，来满足更多人的口味和健康需求。所以，本书中的菜肴既具有浓厚的地方特色，又好吃贴心，还有益身体健康。相信书中不拘常法、离奇精妙的烹饪技艺，不仅能帮助您为家人烹制出可口、美味、营养丰富的菜肴，而且能使您对美食有更多新的理解和感悟。

编者

2015年1月

1

Part1

食在粤菜



• 粤菜的组成	2
• 粤菜的三大特点	3
• 粤菜的烹饪方法	4
• 水晶肴肉	5
• 青豆粉蒸肉	5
• 白菊肉片	6
• 鱼香丸子	6
• 花椒肉	7
• 鱼香肉丝	7
• 螺旋腊肉	8
• 腊肠炒年糕	8
• 粉蒸排骨	9
• 豉汁蒸排骨	9
• 茶树菇炖排骨	10
• 海派腰花	10
• 石锅辣肥肠	11
• 脆芹炒猪肚	11
• 石湾脆肚	12
• 泡萝卜炒肚仁	12
• 大葱拌香耳	13

• 溜炒肝尖	13
• 红烧猪脚	14
• 杭椒拌牛肉	14
• 白椒手撕牛肉	15
• 手撕腊牛肉	15
• 辣蒸萝卜牛肉丝	16
• 小笼粉蒸牛肉	16
• 酱牛肉	17
• 白辣椒炒脆牛肚	17
• 茶树菇炒牛肚	18
• 热炒百叶	18
• 生炒羊肉片	19
• 杭椒炒羊肉丝	19
• 冰糖兔丁	20
• 姜丝炒兔丝	20
• 枸杞炖兔肉	21
• 五彩炒鸡丝	21
• 芥末鸡丝	22
• 折耳根鸡条	22
• 麻辣鸡条	23
• 松仁花椒鸡丁	23
• 香槟水滑鸡片	24
• 芥末鸡条	24
• 粉蒸嫩鸡	25
• 竹筒浏阳豆豉鸡	25

• 芦荟乌鸡汤	26	• 番茄鳝鱼汤	41
• 生煎鸡翅	26	• 麻辣泥鳅	41
• 贵妃鸡翅	27	• 铁板炒鲜鱿	42
• 卤鸡腿肉	27	• 腐皮干鱿	42
• 羊排炖海蟹	28	• 香炸鱿鱼圈	43
• 酸菜炖羊肚	28	• 大烤墨鱼	43
• 怪味鸭块	29	• 爆炒花枝片	44
• 酸姜爆鸭丝	29	• XO酱爆墨鱼仔	44
• 鸭火炒脆丁	30	• 吉列墨鱼球	45
• 腰果五彩鸭丁	30	• 辣炒螃蟹	45
• 山椒泡鸭掌	31	• 咖喱肉蟹	46
• 椒丝炒鸭肠	31	• 番茄炖蟹	46
• 熏拌鸭肠	32	• 冰镇活海参	47
• 油爆菊花鸭胗	32	• 凉拌活海参	47
• 泡椒炒鸭胗	33	• 肉末活海参	48
• 滑蛋虾仁	33	• 海参当归汤	48
• 椒麻薯蛋丝	34	• 红烧肉海参	49
• 蛋煎银鱼	34	• 鲍汁活海参	49
• 锦绣蒸蛋	35	• 凉拌白菜	50
• 豉汁虾米蒸蛋	35	• 油焖白菜	50
• 酸奶魔蛋	36	• 芥末拌生菜	51
• 甜酒冲蛋	36	• 凉拌黄花菜	51
• 桂圆蛋花汤	37	• 蒜香茼蒿梗	52
• 酸汤鲤鱼	37		
• 宫保鱼丁	38		
• 五柳松子鱼	38		
• 彩椒炒鳝段	39		
• 蒜子烧鳝段	39		
• 茄子鳝段	40		
• 陈皮鳝段	40		



• 海米油菜心	52
• 香菇油菜心	53
• 芥末菠菜	53
• 姜汁拌菠菜	54
• 肉末菠菜	54
• 西芹拌百合	55
• 奶油西蓝花	55
• 腰豆西蓝花	56
• 海米炆菜花	56

• 麻辣糖醋排骨	65
• 红汤肝片	66
• 耳根拌肚丝	66
• 麻辣爽脆猪肚	67
• 红油猪耳	67
• 麻花肥肠	68
• 辣子肥肠	68
• 椒麻口条	69
• 牛肉拌芹菜	69

2 Part2 川菜溯源



• 川菜的烹调特色	58
• 川菜的经典口味	58
• 肉末鱼香茄条	60
• 川军回锅肉	60
• 腐乳蒸五花肉	61
• 香辣坛子肉	61
• 酥辣粉蒸肉	62
• 水煮肉片	62
• 麻辣里脊丝	63
• 双花肉丁	63
• 麻辣肉片	64
• 酸辣里脊白菜	64
• 芝麻神仙骨	65

• 果仁拌牛肉	70
• 川卤牛肉	70
• 菊香牛肉	71
• 泡椒牛肉丝	71
• 麻辣牛肉片	72
• 陈皮肉粒	72
• 西式川味牛肉	73
• 萝卜煲牛肉	73
• 辣拌金钱肚	74
• 麻辣毛肚	74
• 杭椒炒羊肉丝	75
• 青芥美容兔	75
• 豆豉拌兔丁	76
• 辣椒兔丝	76
• 干煸兔腿	77
• 椒麻童子鸡	77
• 红油明笋鸡	78
• 姜米鸡	78
• 风暴子鸡	79
• 凉粉鱼拌鸡	79
• 干锅辣子鸡	80



• 薯仔味道鸡	80
• 砂锅山海珍	81
• 干炒辣子鸡	81
• 海椒鸡片	82
• 红油麻香鸡	82
• 美味碎椒鸡	83
• 家常豆腐鸡	83
• 香辣鸭丝	84
• 仔姜掐菜炒鸭丝	84
• 脆椒鸭丁	85
• 红油拌鸭掌	85
• 双椒鸭掌	86
• 风味爆鸭舌	86
• 麻香鸭舌	87
• 麻辣鸭肠	87
• 红椒炒双蛋	88
• 辣味香蛋	88
• 腊八豆炒荷包蛋	89
• 酸辣金钱蛋	89
• 鱼香荷包蛋	90
• 青椒烘蛋饼	90
• 蛋煎小白虾	91
• 麻辣鱼条	91

• 啤酒鱼块	92
• 麻辣花鲢肉	92
• 麻婆黄花鱼	93
• 水煮带鱼	93
• 泡菜烧带鱼	94
• 甜椒带鱼	94
• 干煸鳝丝	95
• 梁溪脆鳝	95
• 麻辣鳝鱼丝	96
• 泡椒鳝鱼段	96
• 豉椒鱿鱼	97
• 泡椒炒鱿鱼	97
• 椒麻鱿鱼	98
• 干煸干鱿鱼	98
• 干煸鱿鱼	99
• 椒麻鱿鱼花	99
• 萝卜丝墨鱼	100
• 泡椒墨鱼仔	100
• 红油黑椒蟹	101
• 香辣蟹	101
• 大蹄扒海参	102
• 雪莲子海参	102
• 脆口白菜	103
• 泡椒娃娃菜	103
• 铁板辣甘蓝	104
• 炒手撕包菜	104
• 川式生菜沙拉	105
• 鱼香油菜心	105
• 辣椒芹菜炒黄牛肉	106
• 红椒拌芹菜	106

3

Part3

湘菜经典



• 湘菜的历史渊源	108
• 湘菜的特色	109
• 粉皮白肉	110
• 农家小炒肉	110
• 红椒银牙里脊	111
• 豆豉辣酱蒸里脊	111
• 尖椒豆干炒腊里脊	112
• 鸡腿菇蒸爽肉	112
• 梅干菜蒸花肉	113
• 湘西炒酸肉	113
• 茶香一锅出	114
• 辣味蒸排骨	114
• 酸菜排骨锅	115
• 清蒸湘西腊肉	115
• 荷香蒸腊肉	116
• 腊肉片蒸土豆	116
• 豆豉辣酱炒腰花	117
• 烹炒凤尾腰花	117
• 剁椒蒸猪肚	118
• 干煸牛肉丝	118
• 红烧牛肉	119
• 湘卤手撕牛肉	119
• 铁锅黑笋小牛肉	120
• 豆豉尖椒蒸牛肉	120
• 牛肉炒芦笋	121

• 湘辣牛筋	121
• 孜然羊肉	122
• 葱椒炒羊肉	122
• 香辣羊肉锅	123
• 小炒黑山羊	123
• 辣子羊里脊	124
• 参归羊排炖四季豆	124
• 芫爆羊肚	125
• 酸辣兔肉丁	125
• 青萝卜炖野兔	126
• 黄椒蒸鸡	126
• 湘水三黄鸡	127
• 剁椒黑木耳蒸鸡	127
• 青椒炒笨鸡	128
• 平锅螺丝鸡	128
• 萝卜炒鸡丁	129
• 剁椒炒鸡丁	129
• 铁观音炖鸡翅	130
• 蘑菇片蒸鸡腿	130



• 豉椒蒸凤爪	131	• 干烧带鱼	146
• 马蹄炒仔鸭	131	• 家常烧带鱼	146
• 砂锅三干焖鸭	132	• 剁椒腐竹蒸带鱼	147
• 紫油姜炒鸭	132	• 腊味蒸带鱼	147
• 湘版麻辣鸭	133	• 香辣银鱼干	148
• 麻辣鸭血	133	• 雨花干锅鱼	148
• 酸菜鸭血锅	134	• 干锅鱼	149
• 干烧鸭肠	134	• 杭椒鱼炒虾	149
• 非常辣鸭肠	135	• 虾仁辣白菜	150
• 香辣鸭脖	135	• 腰果炒虾仁	150
• 茶香熏鸭心	136	• 啤酒香辣蟹	151
• 辣酱鸭胗	136	• 麻辣蛭子	151
• 美式蛋卷	137	• 酸辣鱿鱼片	152
• 剁椒虾仁炒蛋	137	• 铁板鱿鱼烧肉	152
• 海虹煎蛋	138	• 砂锅咸双鲜	153
• 青椒荷包蛋	138	• 辣炒河鳗	153
• 榄菜蒸水蛋	139	• 麻辣牛蛙腿	154
• 双耳蒸蛋卷	139	• 泡椒蒸牛蛙	154
• 湘辣晶莹鹌鹑蛋	140	• 天麻鱼头炖豆腐	155
• 香辣虎皮鹌鹑蛋	140	• 凉拌番茄	155
• 葱黄鲫鱼	141	• 番茄三丝	156
• 生炒鲫鱼	141		
• 土鲢鱼炖霉豆腐	142		
• 砂锅酸菜鱼	142		
• 五柳开片青鱼	143		
• 嫩香鱼蛋饼	143		
• 紫龙脱袍	144		
• 锅巴鳝鱼	144		
• 辣椒炒黄鳝	145		
• 红烧鳝段	145		



• 生拌娃娃菜	156	• 剁椒蒸香芋	171
• 糖醋辣白菜	157	• 清炒魔芋丝	172
• 朝鲜辣白菜	157	• 麻辣魔芋	172
• 白菜土豆卷	158	• 干炒藕丝	173
• 麻辣白菜卷	158	• 烩辣藕片	173
• 醋溜莲花白	159	• 粉蒸藕片	174
• 香煎黄花菜	159	• 脆炸藕盒	174
• 奶油油菜心	160	• 蜜汁玫瑰藕丸	175
• 辣炒空心菜梗	160	• 韭菜莴笋丝	175
• 腐乳炒空心菜	161	• 香辣脆笋	176
• 酸辣韭菜炒鸡蛋	161	• 雪菜炒冬笋	176
• 腌脆芹菜	162	• 腐乳卤春笋	177
• 芹菜尖椒炒肉丝	162	• 辣酱莴笋	177
• 油盐水煮西兰花	163	• 麻辣苦瓜	178
• 腌西兰花	163	• 雪菜炒苦瓜	178
• 清蒸花菜	164	• 梅菜苦瓜	179
• 芥末拌菜花	164	• 爽口黄瓜	179
• 香辣大盘花菜	165	• 脆炒黄瓜皮	180
• 泡嫩芥菜	165	• 虫草花蒸丝瓜	180
• 白灼芥兰	166		
• 锅塌菠菜	166		
• 爽口萝卜	167		
• 爽口萝卜菜	167		
• 砂锅萝卜丝煲	168		
• 芹菜拌土豆丝	168		
• 麻辣土豆条	169		
• 豉香小土豆	169		
• 双椒拌薯丝	170		
• 粉蒸红芋	170		
• 果味蒸芋珠	171		

4

Part4

鲁菜传奇



• 鲁菜的特色	182
• 鲁菜的流派	182
• 椒丝酱爆肉	184

• 椿头拌白肉	184	• 油条拌荷包蛋	199
• 红油蒜香白肉	185	• 香葱虾皮炒鸡蛋	200
• 蒜泥泡白肉	185	• 茭白炒蛋	200
• 腐皮卷白肉	186	• 特色黄金蛋	201
• 鲁味风干肠	186	• 猛子虾炒鸡蛋	201
• 卤汁排骨	187	• 苦瓜煎蛋	202
• 山椒肉排	187	• 翡翠煎蛋饼	202
• 麻酱猪肝	188	• 紫菜蛋花汤	203
• 辣椒炒肝尖	188	• 香葱拌墨鱼	203
• 辣椒炒肝腰	189	• 北方酸菜鱼	204
• 芦荟拌腰花	189	• 家常烧鲤鱼	204
• 干豇豆拌肚丝	190	• 山药烧鲈鱼	205
• 白切猪肚	190	• 烤鲈鱼	205
• 酱猪手	191	• 煎蒸带鱼	206
• 红卤猪蹄	191	• 葱酥带鱼	206
• 豆豉葱爆牛肉	192	• 青椒拌鳝鱼	207
• 芹香牛肉丝	192	• 花椒鳝段	207
• 金菇爆肥牛	193	• 紫茄炖梭蟹	208
• 竹笋炒牛百叶	193	• 妙炒花蟹	208
• 芥末百叶	194	• 红花娃娃菜	209
• 家常炒羊肉丝	194	• 酸甜白菜卷	209
• 辣爆羊肚	195	• 热炆菠菜	210
• 山楂炖兔肉	195	• 芝麻酱拌菠菜	210
• 莴苣黄焖兔	196	• 火腿拌韭薹	211
• 风沙脆鸡丁	196	• 小海米炆芹菜	211
• 翡翠糊辣鸡条	197	• 海米炆芹菜	212
• 辣椒炒鸡丁	197	• 粉蒸芹菜叶	212
• 鸡肉蚕豆酥	198		
• 子姜蛰皮拌鸭丝	198		
• 鸽蛋红珠玉笋	199		



Part
1

食在粵菜

SHI ZAI YUE CAI

粤菜的组成

粤菜系由广州菜、东江菜、潮州菜三种地方风味组成，以广州菜为代表，有“食在广州”之说！

1 广州菜

广州菜包括珠江三角洲和肇庆、韶关、湛江等地的名食在内。地域最广，用料庞杂，选料精细，技艺精良，善于变化，风味讲究，清而不淡，鲜而不俗，嫩而不生，油而不腻。夏秋力求清淡，冬春偏重浓郁，擅长小炒，要求掌握火候和油温恰到好处。

代表菜品有：龙虎斗、白灼虾、烤乳猪、香芋扣肉、黄埔炒蛋、炖禾虫、狗肉煲、五彩炒蛇丝等，都是饶有地方风味的广州名菜。

2 客家菜

客家菜，也称东江菜。客家人原是中原人，在汉末和北宋后期因避战乱南迁，聚居在粤东一带，其语言、风俗尚保留中原固有的风貌。菜品多用肉类，极少水产，主料突出，讲究香浓，下油重，味偏咸，以砂锅菜见长，有独特的乡土风味。

客家菜以惠州菜为代表，下油重，口味偏咸，酱料简单，但主料突出。喜用三鸟、畜肉，很少配用菜蔬，河鲜海产也不多。代表作品有：盐焗鸡、酿豆腐、爽口牛丸、三杯鸭等，表现出浓厚的古代中州之食风。



2 潮州菜

潮州府故属闽地，其语言和习俗与闽南相近，隶属广东之后，又受珠江三角洲的影响，故潮州菜接近闽、粤，汇两家之长，自成一派。潮州菜以烹调海鲜见长，刀工技术讲究，口味偏重香、浓、鲜、甜，喜用鱼露、沙茶酱、梅羔酱、姜酒等调味品，甜菜较多，款式百种以上，都是粗料细作，香甜可口。潮州菜的另一特点是喜摆十二款，上菜次序又喜头、尾甜菜，下半席上咸点心。代表作品有：烧雁鹅、豆酱鸡、护国菜、什锦乌石参、葱姜炒蟹、干炸虾枣等，都是潮州特色名菜，流传岭南地区及海内外。

粤菜的三大特点

① 食材复杂

粤菜的最大特色是什么？

对粤菜略有了解的人都会脱口而出：“广州人除了地上四条腿的桌子、水里游的蚂蝗、天上飞的飞机不吃之外，其他什么东西都敢吃。”

的确，粤菜最大特色便是食材复杂，菜式丰富。它用料广博奇杂，配料多而巧。蛇虫鼠蚁、飞禽走兽、山珍海味、中外食品，无所不有，可谓全国之冠。这些原料，一经厨师妙手烹制，每令食者击节赞赏，叹为异品奇珍。比如吃蛇，其他省份的人是不敢入口的。传说北宋时苏东坡被贬到惠州，他的爱妾朝云就是因为吃了蛇羹后人们才告知那是蛇，结果惊吓而死。但广州人吃蛇已有 2000 多年的历史了。当今的广州，不但有专门的蛇餐馆、吃蛇一条村，大凡酒楼食肆也经营蛇餐，而且蛇的吃法有数十种之多，凡是你想得出的都能做出美味的蛇肴。

什么都敢吃，这不是愚昧和落后，而是广州人的开放心态和创新意识在饮食文化上的体现。广州人虽然无所不吃，但为了保护动物，很多“野味”都是人工饲养的。

② 口味清淡

口味清淡，可用“清鲜嫩滑爽香”六字概括其风味特色。这是粤菜广受欢迎的根本原因。粤菜调味品种类繁多，遍及酸、甜、苦、辣、咸、鲜。但一般只用少量姜葱、蒜头做“料头”，而少用辣椒等辛辣性佐料，也不会大咸大甜。粤菜重色彩，求镬气（指用武火把镬烧热，加油，把油烧开，炒出来的菜有一种香味），火候恰到好处。粤菜追求原料的本味、清鲜味，如活蹦乱跳的海

鲜、野味，要即宰即烹，原汁原味。广州人好吃鸡，但最爱吃的是白切鸡。白切鸡的做法是水煮开后停火，把光鸡浸在开水里浸熟，外地人看见骨头有血不敢吃，其实皮肉全熟了，保持了鸡的原味，吃的时候才加姜、盐等配料。“清平鸡”是白切鸡中的佼佼者，被称为“广州第一鸡”。它只用白卤水浸制，不加任何配料，但皮爽肉滑洁白清香，“骨都有味”。这种追求清淡、追求鲜嫩、追求本味的特色，既符合广州的气候特点，又符合现代营养学的要求，是一种比较科学的饮食文化。





3 博采众长

粤菜的第三个特点是博采众长，善于变化，制作精良，勇于创新。粤菜具有“杂交”的优势。因为粤菜形成的历史是由中外饮食文化汇合并结合地域气候特点不断创新而成的。历史上几次北方移民到岭南，把北方菜系的烹饪方法传到广东，清末以来，广东的开放亦使得饮食上渗透了西方饮食文化的成分。粤菜的烹调方法有 30 多种，其中的泡、扒、川是从北方的爆、扒、余移植来的，焗、煎、炸则是从西餐中借鉴的。广东人思想开放，不拘教条，一向善于模仿创新，因此在

菜式和点心研制上便富于变化，标新立异。宴席上的菜式皆冠以美名，如三蛇配老猫、母鸡烩成的菜叫“龙虎凤”，虾仁炒马蹄（荸荠）叫“龙马精神”。到目前为止，粤菜的菜式有 5400 多种，点心有 1000 多种，风味小吃也有数百种之多。单是鸡馐便有几百种之多，几乎每一著名的酒家、食肆都有自己的“招牌鸡”来招徕食客，如清平鸡、文昌鸡、太爷鸡、东江盐焗鸡、东方市师鸡、陶陶姜葱鸡等。

粤菜的烹饪方法

烹饪方法上，粤菜以炒、爆为主，兼有烩、煎、烤，讲究清而不淡，鲜而不俗，嫩而不生，油而不腻，有“五滋”（香、松、软、肥、浓）“六味”（酸、甜、苦、辣、咸、鲜）之说。粤菜做法比较复杂，精细，费时，费人工，人均消费也高，这是粤菜餐厅在很多城市没有川菜系餐厅多的主要原因。

