

会说话的食疗书

健康川湘菜

这样吃就对了

保健营养大师 中华名厨 陈志田 / 主编

中央电视台《健康之路》、北京电视台《养生堂》特邀专家、解放军309医院营养科前主任 张晔 / 推荐



扫描我，看看鱼香肉丝怎么做



鱼



蛋

食材丰富◎科学烹制◎原汁原味◎营养健康

做法细致，取材方便，亲手烹制，安全卫生。



菜

炒一炒◎焯一焯◎拌一拌◎诱人滋味◎一学就会

百变川湘菜，让舌尖上的味蕾一刻不停。



肉

招牌佳肴◎地道做法◎制作简便◎成菜迅速

汇川湘精品，展饮食精华，传烹饪秘诀。

中国首套O2O互动食疗丛书

麻得好过瘾，辣得很爽快，吃得真健康

扫描二维码，海量视频同步教你轻松做川湘美食

长江出版传媒 | 湖北科学技术出版社

中国首套美食二维码丛书

会说话的食疗书

健康

川湘菜



领跑新型养生图书

保健营养师 中华名厨

陈志国 / 主编



长江出版传媒 | 湖北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健康川湘菜/陈志田主编. —武汉:湖北科学技术出版社, 2013. 12

(会说话的食疗书)

ISBN 978-7-5352-6399-5

I. ①健… II. ①陈… III. ①食物疗法—川菜—菜谱
②食物疗法—湘菜—菜谱 IV. ①R247.1②TS972.182.71
③TS972.182.64

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第301363号

策划编辑/刘焰红 吴文琴

责任编辑/李荷君

封面设计/景雪峰

出版发行/湖北科学技术出版社

网 址/<http://www.hbstp.com.cn>

地 址/武汉市雄楚大街268号

湖北出版文化城B座13~14层

电 话/027-87679468

邮 编/430077

印 刷/深圳市雅佳图印刷有限公司

邮 编/518000

开 本/723×1020 1/16

印 张/20

字 数/320千字

2014年2月第1版

2014年2月第1次印刷

定 价/39.80元

本书如有印装质量问题 可找承印厂更换

上篇 川菜

川菜常用食材	002
川菜的烹调特色	004
川菜常用调料	005
川菜的经典口味	009



声名远播的经典川菜

鱼香肉丝	012
麻婆豆腐	013
水煮肉片	014
鱼香茄子	015
泡凤爪	016
宫保鸡丁	017
咸烧白	018
毛血旺	019
蒜泥白肉	020
重庆口水鸡	021

酸菜鱼	022
水煮鱼片	023
夫妻肺片	024
青椒回锅肉	025
重庆烧鸡公	026
棒棒鸡	027
辣子鸡	028
东坡肘子	029
麻辣香锅	030



善食者善“素”

辣炒包菜	032
开水白菜	033
宫爆茄丁	033

酸辣藕丁	034
辣味茭白	035
麻酱冬瓜	035

干煸四季豆	036
粉蒸莲藕	037
拍黄瓜	037
口味黄瓜钵	038
干锅娃娃菜	039
香辣花生米	039
白萝卜泡菜	040
酸辣萝卜丝	040
干煸豆角	041
辣味豆角泡菜	042
酸菜凉粉	042
麻辣香干	043
凉拌鱼腥草	044
麻辣藕丁	044
麻辣海带丝	045
红油豆腐花	045

萝卜时蔬泡菜	046
鱼香杏鲍菇	047
椒油小白菜	047
怪味苦瓜	048
川椒竹笋泡菜	049
麻辣香干炒莴笋	049
口味土豆条	050
回锅藕片	051
泡椒炒藕丝	051
泡椒炒西葫芦	052
辣炒茄丝	053
干煸苦瓜	053
干锅双笋	054
笋丝鱼腥草	055
莴笋泡菜	055
香菜拌冬笋	056



Part 3



可使居无竹， 不可食无“肉”

青椒肉丝	058
宫保肉丁	058
芽菜肉碎四季豆	059
蒜薹回锅肉	060
香菜剁椒肉丝	060
蚂蚁上树	061
糖醋里脊	061
回锅土豆片	062
干锅白萝卜	063
土豆香肠干锅	063

香辣五花肉	064
泡菜五花肉	065
椒盐排骨	065
鱼香排骨	066
粉蒸排骨	067
爆炒腰花	067
红油猪口条	068
泡椒拌猪耳	068
黄瓜拌猪耳	069
干锅猪肘	070

香辣猪手	070
尖椒烧猪尾	071
辣子肥肠	072
泡椒肥肠	072
辣拌肚丝	073
红油拌肚丝	074
尖椒炒猪肚	074
香辣猪皮	075
蒜泥腰花	075
泡椒腰花	076
椒油浸腰花	077
麻辣牛肉	077
平锅牛肉	078
陈皮牛肉	079
泡椒炒牛肉	079
双椒炒牛肉	080
牙签牛肉	081
朝天椒炒牛肉	081
开胃双椒牛腩	082
水煮牛肉	083
金汤肥牛	083
鱼香牛柳	084
辣炒牛肉	085
麻辣牛肉豆腐	085
香辣牛腩煲	086
姜丝爆牛心	087
卤水牛心	087
青椒炒牛心	088
麻辣牛心	089
姜葱炒牛肚	089
生炒脆肚	090
小炒鲜牛肚	091

红油牛百叶	091
凉拌牛肚	092
川香肚丝	092
香菜拌黄喉	093
辣味牛蹄筋	093
辣子羊排	094
红油羊肉	095
干锅羊肉	095
双椒爆羊肉	096
干锅烧羊柳	097
双椒豆豉羊肉末	097
干煸羊肚	098
红油兔丁	099
辣子鸡丁	099
脆笋干锅鸡	100
芽菜碎米鸡	101
麻酱拌鸡丝	101
干锅土鸡	102
板栗烧鸡	102
白果炖鸡	103
米椒酸汤鸡	103
板栗辣子鸡	104
泡椒三黄鸡	105
红烧鸡翅	105
麻辣泡凤爪	106
麻辣鸡爪	107
泡椒鸡胗	107
山椒鸡胗拌青豆	108
尖椒炒鸡肝	108
辣炒鸭丁	109
野山椒炒鸭肉丝	110
辣椒豆豉煸鸭块	110

泡椒炒鸭肉	111
太白鸭	112
魔芋烧鸭	112
红油鸭块	113
干锅鸭头	113
椒麻鸭下巴	114
风味鸭血	115
干锅鸭杂	115
香辣鸭胗	116
小炒鹅肠	116

香芹鹅肠	117
泡菜炒鹅肠	118
小炒乳鸽	118
香辣炒乳鸽	119
干锅乳鸽	120
豌豆乳鸽	120
泡椒乳鸽	121
皮蛋拌鸡肉丝	122
辣椒炒鸡蛋	122



“鱼”，我所欲也

豆瓣鲫鱼	124
干烧鲫鱼	125
干烧岩鲤	125
爆炒生鱼片	126
水煮财鱼	127
豆花鱼片	127
外婆片片鱼	128
川江鲢鱼	129
蒜香鲢鱼	129
功夫鲈鱼	130
泡椒黄鱼	131
酸菜剁椒小黄鱼	131
干烧福寿鱼	132
川椒鳊鱼	133
豆瓣酱焖红衫鱼	133
爆炒鳊鱼	134

口味鳊片	135
水煮鳊鱼	135
辣拌泥鳅	136
泡椒泥鳅	137
泡椒墨鱼	137
东坡墨鱼	138
干锅墨鱼仔	138
辣炒鱿鱼	139
干锅鱿鱼	140
蒜薹拌鱿鱼	140
香辣鱿鱼卷	141
沸腾虾	142
泡椒基围虾	142
串串香辣虾	143
家常油爆虾	144
椒盐基围虾	144

椒盐濠尿虾	145
泡椒小炒花蟹	145
姜葱炒花蟹	146
辣爆蛭子	147
香芹辣椒炒扇贝	147
老黄瓜炒花甲	148
辣炒田螺	149

香辣田螺	149
双椒爆螺肉	150
双椒爆花甲	150
辣炒花甲	151
川味牛蛙	152
泡椒牛蛙	152
水煮牛蛙	153

下篇 湘菜

湘菜的特色	156
如何制作正宗湘菜	158
湘菜的特色调味品	160
湘菜的几种制作方法	162



最具特色的经典湘菜

农家小炒肉	166
毛家红烧肉	167
梅菜扣肉	168
剁椒鱼头	169
腊味合蒸	170
东安子鸡	171
永州血鸭	172
瓦罐莲藕汤	173
湘味火焙鱼	174
土匪猪肝	175

肥肠煲	176
口味虾	177
洞庭金龟	178
子姜鸭	179
湖南臭豆腐	180
农家攸县香干	181
泥蒿炒腊肉	182
粉蒸肉	183
冰糖湘莲	184



“素”味湘菜

酸辣土豆丝	186
虎皮青椒	187
鸡汁萝卜	187
凉拌红菜薹	188
凉拌藟头	189
辣拌攸县香干	189
剁椒蒸金针菇	190
酸辣芹菜	191
韭菜茼笋丝	191
酸辣茼笋丝	192
豆豉蒜末茼笋片	193
酸辣炒冬瓜	193
香辣白菜	194
农家小炒芥蓝	195
辣椒炒空心菜梗	195
手撕包菜	196
煎苦瓜	197
豆豉炒苦瓜	197
辣椒炒萝卜干	198
香炒蕨菜	199
蒜苗炒烟笋	199
开胃酸笋丝	200
豆角茄子	201
剁椒蒸茄子	201
剁椒蒸芋头	202
咸菜炒青椒	203
青椒炒豆豉	203

豆豉辣炒年糕	204
豆豉香干炒青豆	204
湖南麻辣藕	205
辣拌藕条	206
凉拌藕茎	206
辣炒香干	207
剁椒蒸香干	208
泥蒿炒干丝	208
剁椒煎豆腐	209
家常豆腐	210
剁椒芽菜烧豆腐	210
毛家蒸豆腐	211
芙蓉米豆腐	212
剁椒蒸土豆	212
辣炒卜豆角	213
醋香黄豆芽	214
泡萝卜干	214





无“肉”不成筵席

蒜苗小炒肉	216
酸豆角炒五花肉	216
卜豆角回锅肉	217
土豆回锅肉	218
蒜苗豆干炒五花肉	218
五花肉炒口蘑	219
铁板水晶粉	219
大碗花菜	220
小炒乳黄瓜	221
冬笋酸菜肉丝	221
莲藕粉蒸肉	222
芥菜头炒肉	223
小炒猪颈肉	223
榄菜豆角肉末	224
豉椒炒肉	225
子姜炒肉丝	225
虎皮扣肉	226
剁椒肉末炒苦瓜	227
干豆角蒸五花肉	227
板栗红烧肉	228
烟笋烧肉	229
冬笋腊肉	229
韭菜花炒腊肉	230
腊肉炒卷心菜	231
农家茶香干	231
红菜薹炒腊肉	232
干豆角炒腊肉	233

蒜苗炒腊肉	233
萝卜干炒腊肉	234
莴笋炒腊肉	235
酒香腊肉	235
尖椒炒腊肉	236
蒜薹炒香肠	237
腊肠炒年糕	237
双椒炒腊肠	238
泥蒿炒腊肠	239
腊肉煮豆腐皮	239
芹菜胡萝卜炒猪心	240
小炒猪心	241
酸豆角炒猪心	241
青椒炒猪心	242
风味盐水猪肝	242
老干妈拌猪肝	243



咸菜猪肚	244
石锅大肠	244
雪菜大肠	245
辣椒炒猪肘	246
青蒜炒猪血	246
尖椒猪血丸子	247
铁板猪腰	247
韭菜花炒猪皮	248
青椒炒猪油渣	248
莴笋烧排骨	249
豉汁蒸排骨	250
芋头蒸排骨	250
啤酒焖猪蹄	251
紫苏辣椒焖猪肘	252
干锅肘片	252
油面筋炒牛肉	253
青椒香干牛肉	254
烟笋烧牛肉	254
酸笋牛肉	255
子姜牛肉	256
豌豆焖牛腩	256
湘卤牛肉	257
青椒炒牛肚	258
芫爆肚丝	258
豉椒炒牛肚	259
小炒牛肚	260
萝卜干炒肚丝	260
新化三合汤	261
粉蒸羊肉	261
莴笋炒羊肉	262
香辣啤酒羊肉	262
韭菜花炒鸡胸肉	263

泥蒿炒鸡胸肉	264
泡豆角炒鸡柳	264
老干妈冬笋炒鸡丝	265
豉香鸡肉	266
香辣孜然鸡	266
椒香竹筴鸡	267
农家尖椒鸡	267
腊鸡炖青笋	268
酸豆角炒鸡杂	269
小炒鸡翅	269
剁椒焖鸡翅	270
酸萝卜炒鸡胗	271
萝卜干炒鸡胗	271
爆炒鸭丝	272
尖椒爆鸭	273
尖椒炒鸭胗	273
榨菜炒鸭胗	274
韭菜花炒鸭肠	274
豆豉青椒鹅肠	275
干锅湘味乳鸽	275
荷包蛋炒肉片	276
剁椒荷包蛋	277
青椒拌皮蛋	277
过桥豆腐	278





名不虚传“鱼”米乡

双味鱼头	280
椒盐小鱼干	280
野山椒蒸草鱼	281
红烧草鱼段	281
剁椒蒸鱼尾	282
豆腐烧鲫鱼	283
腊八豆烧黄鱼	283
剁椒蒸福寿鱼	284
韭菜花炒小鱼干	284
啤酒焖酥鱼	285
小鱼干炒茄丝	286
小鱼干拌花生	286
香干拌小鱼干	287
红烧刁子鱼	287
老干妈蒸刁子鱼干	288
河鱼干蒸萝卜丝	288
豉椒武昌鱼	289
剁椒武昌鱼	289
剁椒蒸鲈鱼	290
香煎鲳鱼	291
椒香黄鱼	291
野山椒末蒸秋刀鱼	292
豆豉炒鱼片	293
湘味腊鱼	293
蒸巴陵腊鱼	294
青蒜炒腊鱼	294
豉香腊鱼	295

豆角干炒腊鱼	296
豆腐烧黄骨鱼	296
老干妈鳝鱼片	297
腊八豆香菜炒鳝鱼	298
豆豉鳝鱼片	298
蒜苗炒泥鳅	299
辣子泥鳅	300
炆拌泥鳅	300
香辣小龙虾	301
串烧基围虾	302
韭菜炒虾米	302
金牌口味蟹	303
豉椒炒蛭子	304
泥蒿炒蛭子	304
韭菜炒螺肉	305
口味田螺	305
红烧金龟	306
霸王别姬	306
红烧甲鱼	307
甲鱼烧土鸡	308
荷叶蒸牛蛙	308



川菜

上篇

川菜作为中国八大特色菜系之一，在中国烹饪史上具有重要地位，对中华民族的饮食文化有着重要影响。川菜诞生于巴蜀之地——四川，定型于清末时期，发展至今，已经蜕变成了一种影响力深远的特色饮食文化。川菜十分讲究菜肴的色、香、味、形，尤其是在“味”上面可谓是下足了功夫和心思，最大的特色便是麻辣，在鲜、香、烫等方面也是发挥得淋漓尽致。川菜取材广泛，无论是瓜果蔬菜，还是畜肉水产，配以花椒、红椒、青椒、干辣椒、豆豉等调料，经过爆炒、油炸、水煮、蒸焖等烹饪方法，都能制作出一道道“红红火火”的美食。本篇将展示全面正宗的川菜盛典，让您能一次领略到川菜的精髓，轻轻松松掌握川菜的烹饪要领，制作出地道的川菜美食。



川菜常用食材



川菜的常用食材有很多，不胜枚举。下面仅列出几个例子，并说明在烹制川菜前应该要注意的一些食材特点和养生功效，以便让我们吃到更有营养、更正宗的川菜。

🍖 五花肉

五花肉又称肋条肉、三层肉，位于猪的腹部，猪腹部脂肪组织很多，其中又夹带着肌肉组织，肥瘦间隔，故称“五花肉”。这部分的瘦肉最嫩且最多汁。需要指出的是，五花肉要斜切，因为其肉质比较细、筋少，如横切，炒熟后变得凌乱散碎，斜切可使其不破碎，吃起来也不塞牙。五花肉营养丰富，有补肾养血、滋阴润燥之功效，还有滋肝阴、润肌肤和止消渴的作用。此外，五花肉含有丰富的优质蛋白质和必需的脂肪酸，并提供血红素和

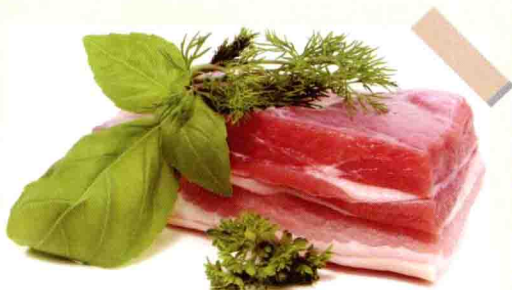
促进铁吸收的半胱氨酸，能改善缺铁性贫血的症状。

🍖 猪蹄

猪蹄，又叫猪脚、猪手，前蹄为猪手，后蹄为猪脚。它含有丰富的胶原蛋白，脂肪含量也比肥肉低。近年来在对老年人衰老原因的研究中发现，人体中胶原蛋白缺乏，是人衰老的一个重要因素。猪蹄能防治皮肤干瘪起皱，增强皮肤弹性和韧性，对延缓衰老具有特殊意义。为此，人们把猪蹄称为“美容食品”。猪蹄对于经常性的四肢疲乏、腿部抽筋、麻木、消化道出血有一定的辅助疗效。

🍖 猪血

猪血，味甘、苦，性温，有解毒清肠、补血美容的功效。猪血富含维生素B₂、维生素C、蛋白质、铁、磷、钙、尼



克酸等营养成分。猪血中的血浆蛋白被人体内的胃酸分解后，产生一种解毒、清肠分解物，能够与侵入人体内的粉尘、有害金属微粒发生化合反应，易于毒素排出体外。长期接触有毒、有害粉尘的人，特别是每日驾驶车辆的司机，应常吃猪血。另外，猪血富含铁，对贫血而面色苍白者有改善作用，是排毒养颜的理想食物。

鳝鱼

鳝鱼肉嫩味鲜，营养价值甚高，尤其是富含DHA（二十二碳六烯酸）和卵磷脂，有补脑健身的功效。鳝鱼所含的特殊物质“鳝鱼素”，有清热解毒、凉血止痛、祛风消肿、润肠止血等功效，能降低血糖和调节血糖，对糖尿病有较好的食疗作用，又因其所含脂肪极少，因而是糖尿病患者的理想食品。

草鱼

草鱼俗称鲩鱼、草鲩、白鲩。草鱼含有丰富的硒元素，经常食用有抗衰老、养



颜的功效，而且对肿瘤也有一定的防治作用。草鱼肉嫩而不腻，很适合身体瘦弱、食欲不振的人食用。

牛蛙

牛蛙有滋补解毒的功效，消化功能差或胃酸过多的人以及体质弱的人可以用来滋补身体。牛蛙可以促进人体气血旺盛，使人精力充沛，有滋阴壮阳、养心安神、补血补气之功效，有利于术后病人的滋补康复。

泡菜

泡菜含有丰富的维生素和钙、磷等无机物，既能为人体提供充足的营养，又能预防动脉硬化等疾病。由于泡菜在腌制过程中会产生亚硝酸盐，这是公认的致癌物质；并且亚硝酸盐的含量与盐浓度、温度、腌制时间等众多因素密切相关。因而泡菜不宜多食。

酸豆角

酸豆角，就是腌制过的豆角。它含有丰富的优质蛋白质、碳水化合物及多种维生素、微量元素等营养素。其中所含B族维生素能起到维持正常的消化腺分泌和胃肠道蠕动的作用，还可抑制胆碱酶活性，帮助消化，增进食欲。

川菜의 烹调特色



川菜麻辣的特色，一部分来自于川菜与众不同的烹饪方法，另外一部分来自于烹饪前的食材准备。下面，我们将详细介绍川菜的烹调方法及其特色。

烹调方法

川菜烹调方法多达几十种，常见的如炒、熘、炸、爆、蒸、烧、煮、煸、炖、煎、炆、烩、腌、卤、熏、拌等。如炒、爆、煎、烧就别具一格。

炒

在川菜烹制的诸多方法中，“炒”很有特点，它要求时间短，火候急，汁水少，口味鲜嫩。具体方法是，炒菜不过油，不换锅，芡汁现炒现兑，急火短炒，一锅成菜。

爆

“爆”是一种典型的急火短时间加热，迅速成菜的烹调方法，较突出的一点是勾芡，要求芡汁要包住主料而油亮。

煎

“煎”一般是以温火将锅烧热后，倒入能布满锅底的油量，再放入加工成扁形的原料，用温火先煎好一面，再煎另一面，放入调味料，而后翻几翻即成。

烧

烧分为干烧法和家常烧法两种。干烧之法，是用中火慢烧，使有浓厚味道的汤汁渗透于原料之中，自然成汁，醇浓厚味。家常烧法，是先用中火热油，入汤烧沸去渣，放料，再用小火慢烧至成熟入味勾芡而成。

烹调特点

选料认真

川菜要求对原料进行严格选择，做到量材使用，物尽其能，既要保证质量，又要注意节约。原料力求鲜活，并要讲究时令。

刀工精细

刀工是川菜制作的一个很重要的环节。它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。

川菜常用调料



川菜的调味料在川菜菜肴的制作中起着至关重要的作用，也是制作麻辣、鱼香等味型菜肴必不可少的佐料。川菜常用的调味料很多，可以根据不同菜的口味特点选用不同的调味料，让菜的口味更独特。

胡椒

胡椒辛辣中带有芳香，有特殊的辛辣刺激味和强烈的香气，有除腥解膻、解油腻、助消化、增添香味、防腐和抗氧化作用，能增进食欲，可解鱼虾蟹肉的毒素。胡椒分黑胡椒和白胡椒两种。黑胡椒辣味较重，香中带辣，散寒、健胃功能更强，多用于烹制内脏、海鲜类菜肴。

花椒

花椒果皮含辛辣挥发油等，辣味主要来自山椒素。花椒有温中气、减少膈脘气、助暖作用，且能去毒。烹肉时宜多放花椒，牛肉、羊肉、狗肉更应多放；清蒸鱼和干炸鱼，放点花椒可去腥味；腌榨菜、泡菜，放点花椒可以提高风味；煮五香豆腐干、花生、蚕豆和黄豆等，用些花椒，味更鲜美。

花椒在咸鲜味菜肴中运用比较多，一

是用于原料的先期码味、腌渍，起去腥、去异味的作用；二是在烹调中加入花椒，起避腥、除异、和味的作用。



七星椒

七星椒是朝天椒的一种，属于簇生椒，产于四川威远、内江、自贡等地。七星椒皮薄肉厚、辣味醇厚，比子弹头辣椒更辣，可以制作泡菜、干辣椒、辣椒粉、糍粑辣椒、辣椒油等。

干辣椒

干辣椒是用新鲜辣椒晾晒而成的，