

精选大众佳肴、川湘名菜，吃得过瘾，食得其爽！

2025道名厨拿手菜+10大类美味秘诀，更丰富、更实用

• 巧主妇书系 •

国际烹饪大师
中华名厨 陈志田 / 主编

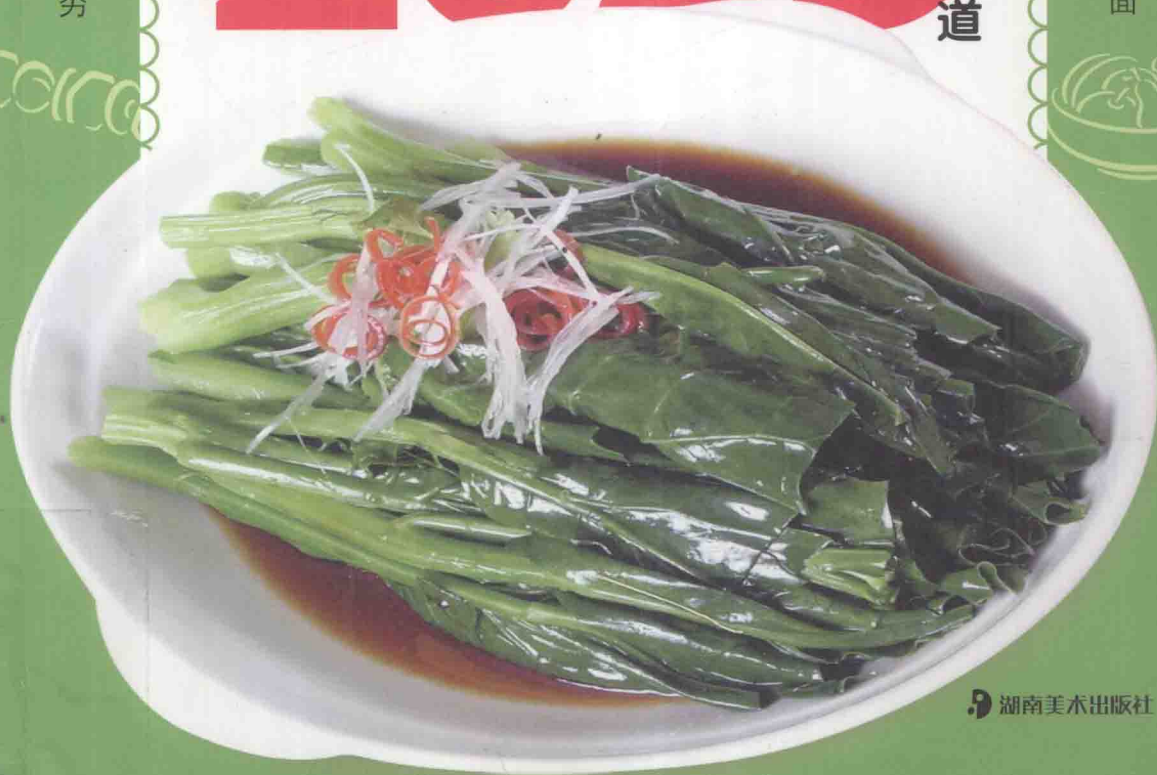
最地道的 家常菜 2035道

选料正宗
做法地道

技艺精湛
美味无穷

人人爱吃
人气最旺

健康之选
营养全面



• 巧主妇书系 •

最地道的 家常菜 2035_道

国际烹饪大师 陈志田 / 主编
中华名厨



图书在版编目 (CIP) 数据

最地道的家常菜2035道/陈志田主编. — 长沙:
湖南美术出版社, 2011. 12
(巧主妇书系)
ISBN 978-7-5356-4806-8
I. ①最… II. ①陈… III. ①家常菜肴—菜谱—中国
IV. ①TS972. 182
中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第203800号

巧主妇书系

最地道的家常菜2035道

出 版 人: 李小山
策 划: 金版文化
主 编: 陈志田
责任编辑: 李 松 黄 佳
封面设计: 景雪峰
出版发行: 湖南美术出版社
(长沙市东二环一段622号)
经 销: 湖南省新华书店
印 刷: 深圳市佳信达印务有限公司
(深圳市宝安区观澜观光路128号库坑路口广澜工业园)
开 本: 711×1016 1/16
印 张: 60
版 次: 2011年12月第1版 2011年12月第1次印刷
书 号: ISBN 978-7-5356-4806-8
定 价: 73.60元(共二册)

【版权所有, 请勿翻印、转载】

邮购联系: 0755-83476130 邮编: 518000

网 址: <http://www.ch-jinban.com/>

电子邮箱: szjinban@163.com

如有倒装、破损、少页等印装质量问题, 请与印刷厂联系调换。

联系电话: 0755-81702556

目录 CONTENTS

第一篇 大众家常菜

Part 1 技法千变, 厨艺生辉

做凉拌菜的常识	026
炒的分类	028
家常炒菜小技巧	029
烧菜的制作关键	029
蒸菜的好处及分类	031
做好蒸菜的诀窍	032
炖菜的种类及技巧	033
煮菜的种类及技巧	034
煎菜的种类	035
炸的种类	035
腌菜的制作	036
卤菜制作的步骤及要领	037
如何烹制美味营养汤	038
怎样做米饭才能使之更可口	040
吃对米饭三字诀	041
面条的制作过程	042
面条常见的烹饪方法	043
喝粥的好处	044
熬粥有讲究	045

Part 2 拌

馅醋大拌菜	046
凉拌茄子	046
蒜香茄泥	046
上元大拌菜	046
爽口青笋丝	047

百合拌圣女果	047
姜汁草菇	047
拌金针菇	047
金针菇拌海藻	047
醋泡黑木耳	048
五彩脆木耳	048
麻辣榨菜	048
拌洋葱丝	048
洋葱拌木耳	048
盐菜拌青豆	049
风味毛豆	049
酸辣魔芋丝	049
凉拌豆芽	049
特色拌菜	049
豆皮拌黄瓜	050
布衣茴香豆	050
家乡凉菜	050
花生仁炆芹菜	050
五彩凉皮	050
川北凉粉	051
拌猪耳	051
酸辣猪皮	051
泡椒翡翠猪尾	051
秘制嫩腰片	051
荞麦面腰丝	052
金针菇猪肚	052
手撕牛肉	052
篙子杆拌牛肉	052
凉拌牛肚	052
红油牛肚	053
水晶羊头肉	053

皮蛋拌鸡丝	053
萝卜苗拌鸭胗	053
脆辣鸭胗	053
鸭胗拌烤笋	054
鸭肠凉粉	054
花生拌鱼皮	054
鱼皮萝卜丝	054
白菜丝拌鱼干	054
炆拌鱼干	055
风味拌鱼皮	055
凉拌鱼皮	055
鲢鱼空心菜	055
芋丝丁香鱼	055
拌墨斗鱼	056
拌什锦章鱼	056
虾皮拌杭椒	056
老醋木耳拌虾球	056
海鲜腌粉丝沙拉	056
凉拌海杂拌	057
海螺大粉皮	057
凉拌黄泥螺	057
拌三脆	057
老醋四样	057

Part 3 炒

农家手撕包菜	058
酸包菜炒粉皮	058
腊八豆油菜	058
炒湘味小油菜	058
腊八豆炒空心菜梗	059

豆腐皮炒菜心.....059	湘间小炒.....066	豆芽炒肉丝.....073
生炒广东菜心.....059	黄花菜炒金针菇.....066	豆豉苦瓜肉丝.....073
白果扒油菜.....059	葱油珍菌.....066	老干妈跳跳骨.....073
芥蓝炒核桃仁.....059	碧绿牛肝菌.....066	京味排骨.....073
草菇芥蓝.....060	白果烩三珍.....067	糖醋排骨.....074
草菇雪里蕻.....060	香炒茶树菇.....067	阿香婆炒排骨.....074
南瓜炒百合.....060	茶树菇炒豆角.....067	豉椒腊排.....074
黄瓜木耳炒百合.....060	黑木耳炒青椒.....067	生炒小排.....074
四季小炒皇.....060	甜豆炒木耳.....067	肥肠扒尖椒.....074
小炒乳黄瓜.....061	奶白菜炒山木耳.....068	莴笋炒脆肠.....075
豉汁炒苦瓜.....061	香芹炒木耳.....068	圣女果肥肠.....075
双菌烩丝瓜.....061	彩椒木耳山药.....068	干香炒大肠.....075
小炒丝瓜.....061	韭菜炒豆腐.....068	湘味生爆脆肠.....075
老油条炒丝瓜.....061	橄榄菜滑菇溜豆腐.....068	绿豆芽炒猪心.....075
大蒜茄丝.....062	农家茶香干.....069	笋皇炒肚尖.....076
腐竹花生炆芹菜.....062	脆笋炒肉丝.....069	西芹白果脆肚.....076
芹菜炒粉.....062	滑子菇尖椒肉丁.....069	油爆双脆.....076
板栗炒西芹.....062	荤钵笋笋.....069	双笋炒猪肚.....076
碧绿芹香黑木耳.....062	鸡蛋韭黄肉丝.....069	爆炒猪肚.....076
乳香香芹脆藕.....063	家乡炒腩肉.....070	酸豆角腰花.....077
干锅风干藕.....063	家常肉沫金针菇.....070	京都春色腰花.....077
河塘小炒.....063	韭黄炒咸肉.....070	川炆腰片.....077
滑塘小炒.....063	猫耳朵炒肉松.....070	韭菜洋葱爆猪肝.....077
回锅莲藕.....063	秘制小肉方.....070	溜两样.....077
甜豆炒莲藕.....064	肉末炒豆嘴.....071	小炒顺风耳.....078
干煸豆角.....064	肉末炒粉条.....071	野山椒炒脆耳.....078
香锅四季豆.....064	肉末韭菜炒腐竹.....071	豆香炒肉皮.....078
养颜小炒.....064	三丝炒西芹.....071	蒜苗炒猪皮.....078
鸭油西葫芦.....064	坛子菜炒肉末.....071	小炒猪蹄.....078
泡椒炒小瓜丝.....065	土家小炒肉.....072	尖椒红肠炒豆皮.....079
阿凡提小炒.....065	白辣椒小炒肉.....072	双椒腊肠.....079
地三鲜.....065	五花肉炒香芹.....072	白菜梗炒香肠.....079
香辣贡菜.....065	湘味小炒肉.....072	冬笋片炒香肠.....079
胡萝卜炒茭白.....065	福建炒笋片.....072	脆笋炒腊肉.....079
干锅白萝卜.....066	脆黄瓜皮炒肉泥.....073	干茶树菇炒腊肉.....080

干锅烧椒腊肉.....080	炒烤羊肉.....087	外婆家炒蛋.....094
黄瓜干炒腊肉.....080	霸王羊肉.....087	柴鸡蛋炒鱼子.....094
白菜梗炒培根.....080	小炒黑山羊.....087	碧丝炒金蝉.....094
腊肉炒芦笋.....080	新派孜然羊肉.....087	东坡油淋鱼片.....094
苦瓜培根.....081	仔姜羊肉.....088	荷兰豆炒鱼肉.....095
培根炒西芹.....081	爆炒尖椒羊肚.....088	滑子菇鱼丝.....095
脱水莴笋炒腊肉.....081	三丝羊肚.....088	雪里蕻炒鱼菘.....095
西芹腊肉.....081	山药条炒羊肚.....088	四方炒鱼丁.....095
湘西干锅莴笋腊肉.....081	尖椒羊腰.....088	松仁玉米炒鱼米.....095
西葫芦炒腊肉.....082	老干妈孜然羊腰.....089	川香乌冬辣鱼.....096
茶树菇炒肥牛.....082	干椒爆仔鸡.....089	鲜椒鱼柳.....096
碧绿杭椒炒牛柳条.....082	宫爆鸡丁.....089	香辣火焙鱼.....096
脆黄牛柳丝.....082	姬菇炒鸡柳.....089	香辣小河鱼.....096
翡翠牛肉粒.....082	农家炒土鸡.....089	酸豇豆煨鲫鱼.....096
煎豆辣牛肉.....083	小炒鸡胗.....090	回锅小黄鱼.....097
韭菜黄豆炒牛肉.....083	葱味孜然鸭脯.....090	滑蛋鲢鱼炒尖椒.....097
辣炒牛肉.....083	时蔬炒鸭脯.....090	葱油刀鱼.....097
麦香牛肉.....083	松香鸭粒.....090	方鱼炒芥蓝.....097
甜豆鸡腿菇牛柳.....083	湘西雷打鸭.....090	爆炒黑鱼片.....097
哈密瓜炒牛肉.....084	豆筋炒鸭丝.....091	榨菜乌鱼丝.....098
生炒酱牛脯.....084	爆鸭三样.....091	小鱼干炒茄丝.....098
蜀香小炒黄牛肉.....084	花生鸭舌.....091	香芹炒鳊鱼干.....098
酸菜烩牛柳.....084	酱爆鸭舌.....091	宫爆鲳鱼.....098
笋尖烧牛肉.....084	泡椒鸭舌.....091	青蒜咸肉炒鳊鱼.....098
芦笋炒牛肉.....085	鲜芦笋炒鸭舌.....092	鳊鱼茄子煲.....099
香牛干炒茶树菇.....085	老干妈炒鸭舌.....092	韭菜鸡蛋炒银鱼.....099
小炒带皮黄牛肉.....085	霸王鸭肠.....092	银鱼肉松虎皮杭椒.....099
小炒牛肉丸.....085	香菜爆鸭肠.....092	椒香鲜鳝.....099
小炒牛排.....085	XO爆鸭掌.....092	口味鳝片.....099
口味牛肚.....086	糟溜鸭三白.....093	辣烩鳝丝.....100
芹香牛肚.....086	大蒜爆鹅肠.....093	双椒盘龙鳝.....100
川椒牛肚.....086	三色鹅肠.....093	蒜仔鳝鱼煲.....100
腊八蒜炒金钱肚.....086	小炒鹅肠.....093	五彩鳝丝.....100
酸辣黄喉.....086	生炒野兔.....093	葱香炒鳝蛭.....100
孜然羊肉薄饼.....087	擂椒鸡蛋.....094	黑椒墨鱼片.....101

火爆墨鱼花	101
辣白菜炒墨鱼仔	101
雪里蕻炒墨鱼丝	101
福一处小炒	101
干煸鱿鱼须	102
三鲜口袋豆腐	102
台湾小炒	102
新龙小炒	102
周记小炒皇	102
一品小炒皇	103
海味小炒皇	103
顶上炒鲜鱿	103
海鲜炒满天星	103
炒八爪鱼	103
韭菜炒章鱼	104
桂花炒鱼肚	104
白汁鱼肚	104
三鲜野菜鱼丸	104
椒盐鱼下巴	104
飞红脆椒鱼子	105
合川鱼子	105
白辣椒炒鱼子	105
碧绿炒虾球	105
菠萝炒虾球	105
避风塘炒虾	106
潮式小炒皇	106
百味小炒皇	106
翠塘虾干小银鱼	106
翡翠虾仁	106
凤尾桃花虾	107
福寿四宝虾球	107
港虾炆白菜	107
果仁虾腰	107
蚝皇小炒皇	107

Part 4 烧

干锅煎豆腐	108
麻婆豆腐	108
日式青芥烧豆腐	108
三鲜烧冻豆腐	108
草菇烧肉	109
茶树菇砵砵肉	109
板栗烧肉	109
红烧肉豆腐皮	109
红烧狮子头	109
腐竹烧肉	110
毛式红烧肉	110
豆香排骨	110
峨笋仔排	110
干豆角排骨	110
年糕板栗烧排骨	111
农家烧肥肠	111
鸡腿菇烧肥肠	111
泡菜烧多宝鱼	111
肚条烩滑子菇	111
蒜烧肚条	112
干笋烧牛肉	112
青豆烧鸡	112
干锅凤爪	112
萝卜烧鸭	112
仔姜烧鸭	113
干烧鱼	113
鱼羊一盘鲜	113
骨酥鲫鱼	113
酥焖鲫鱼	113
豆腐烧黄颡鱼	114
红烧黄花鱼	114
煎扒小黄鱼	114

煎扣黄花鱼	114
黄鱼烧萝卜	114
臭豆腐烧桂鱼	115
干烧鲈鱼	115
葱烧武昌鱼	115
青豆烧丝瓜	115
干烧带鱼	115
红烧带鱼	116
鱿鱼烧茄子	116
干捞粉丝虾煲	116
葱烧海参	116
牡蛎烧豆腐	116
钵子甲鱼	117
蚕豆焖鳊鱼	117
鳊鱼烧面筋	117
金针鳊丝	117
野菌烩鳊段	117

Part 5 蒸

蒜蓉粉丝娃娃菜	118
佛手芽白	118
鲜贝素冬瓜	118
蜂蜜蒸老南瓜	118
奶汤蒸芋头	119
芋头大白菜	119
豆腐蒸鱼干	119
浇汁豆腐	119
百花酿香菇	119
梅菜扣肉	120
白菜卷	120
咸鱼蒸肉饼	120
湘味珍珠丸子	120
剁椒排骨	120
精排小土豆	121

糯米蒸排骨	121
豉汁排骨蒸菜心	121
味菜蒸大肠	121
开胃猪蹄	121
豆花腊肉	122
金针菇烟肉卷	122
咸肉冬笋蒸百叶	122
招牌羊肉丸	122
馋嘴鸡	122
剁椒蒸乳鸭	123
干贝蒸水蛋	123
虾米蒸鸡蛋	123
咸蛋松花丸子	123
风干鱼	123
清蒸香辣鱼	124
楚风凤鱼	124
大边手撕鱼	124
青柠檬蒸富贵鱼	124
豆花剁椒蒸鱼头	124
圣女鱼丸	125
剁椒武昌鱼	125
清蒸草鱼	125
鲈鱼蒸菜干	125
盐菜蒸黄花鱼	125
一品鳝丝	126
墨鱼蒸丝瓜	126
蒜蓉墨鱼仔	126
宫廷虾饼	126
蒜蓉开边虾	126
剁椒虾	127
豆花虾仁	127
虾仁蒸水蛋	127
鲜虾芙蓉蛋	127
一品大白菜	127

Part 6 炖煮

野山笋干炖排骨	128
干锅牛蹄筋	128
炖牛肚	128
湘西土匪鸭	128
煎焖黄鱼	129
侗炖墨鱼仔	129
香菇扒菜心	129
十度小虾炖豆腐	129
火腿白菜	129
湘式煮丝瓜	130
糟醉南瓜羹	130
脆绿茄合	130
咸鱼鸡粒茄子煲	130
虎皮尖椒煮豆角	130
翠塘豆腐	131
沙锅豆腐	131
扬州煮干丝	131
青菜豆花	131
东北浓汤大豆皮	131
野菌煲	132
干锅茶树菇	132
农家坛子肉	132
丰收排骨	132
花生猪尾煲	132
黄豆焖猪尾	133
豌豆节节香	133
虎皮腰花	133
豆花肥肠	133
虎皮蛋肥肠煲	133
酸菜大肠煲	134
招牌煮猪肚	134

黄瓜牛肉	134
爽口牛肉	134
酸菜莴笋煮牛肉	134
香菜牛肉丸	135
百味一锅香	135
椒香高汤百叶	135
水盆羊肉	135
开煲羊排	135
如意一品羊杂	136
当归香口鸡	136
茶树菇土鸡煲	136
醋椒农家鸡	136
红焖土鸡	136
腊鸡白菜	137
农夫甜水鸡	137
香口跳水鸡	137
野山椒煨鸡	137
山菌烩鸭掌	137
麻辣鸭嘴	138
双蛋浸芥菜	138
大碗酸汤鱼	138
泼辣鱼	138
水煮鱼	138
特色水煮鱼	139
碧波酸菜鱼	139
豆瓣鱼	139
白菜水煮鱼	139



老妈鱼片	139
苦瓜鱼丸	140
蜀香酸菜鱼	140
大理沙锅鱼头	140
金牌鱼头豆腐	140
山菌鱼头	140
虾仁鱼丸	141
老爹秘制鱼丸	141
沙锅三鲜豆腐	141
干锅鱼杂	141
干贝泡鱼鳔	141
粉丝蚬芥鲑鱼球	142
鲑鱼豆花	142
芙蓉玉米烩银鱼	142
白灼章鱼	142
金玉满堂锅	142
白灼凤尾虾	143
出水芙蓉虾	143
红焖小龙虾	143
鱼虾烩土豆	143
浓汤虾仁豆干丝	143

Part 7 煎炸

鸡汁煎酿豆角	144
黄焖煎豆腐	144
环球牛扒	144
香煎牛蹄筋	144
鲜煎糯米鸭	145
风味豉香鱼	145
农家香煎鲑鱼	145
微湖武昌鱼	145
蛋煎黄鱼仔	145
风味鲈鱼	146
干煎翘鱼	146

香煎银鳕鱼	146
中式煎银鳕鱼	146
金珠粒粒香	146
绣球芋头	147
洋葱里脊球	147
九寨香酥牛肉	147
老干妈串牛排	147
京烧羊肉	147
风味羊排	148
葱香鸭丝卷	148
吐司鸭卷	148
蒜香带鱼头	148
东坡脆皮鱼	148
葱酥鲫鱼	149
串烧鲫鱼	149
干炸小黄鱼	149
海苔拖黄鱼	149
香炸柠檬豆腐干	149
小黄鱼金黄饼	150
奇味小黄鱼	150
怪味带鱼	150
鸿运带鱼	150
飘香银鱼	150
椒盐九肚鱼	151
干炸泥鳅	151
炸烹基围虾	151
炸小虾	151
香橙扇贝	151

Part 8 腌卤

橙汁藕片	152
蜜汁山药	152
脆丁香	152
红酒醉雪梨	152

山椒鸡爪	153
泰式鸡爪	153
酸辣鸡爪	153
小妹甜皮鸭	153
跳水鸭掌	153
绍兴醉鱼	154
泰式冻腌生虾	154
潮式卤水猪舌	154
酱猪尾	154
卤水五花肉	154
香糟麻花肚尖	155
五香猪肝	155
夫妻肺片	155
盖椒牛肉	155
卤水金钱肚	155
卤牛蹄筋	156
卤水牛舌	156
墨鱼卤鸡	156
杭州卤鸭	156
馋嘴鸭脖	156
九九鸭脖	157
辣卤鸭脖	157
卤水鸭脖	157
辣卤鸭肠	157
酱香鸭翅	157

Part 9 汤

皮蛋油菜汤	158
灌汤娃娃菜	158
锅仔什锦	158
米汤青菜	158
上汤黄瓜	159
黄瓜竹荪汤	159
浓汤竹笋	159

家乡豆腐钵	159
油菜豆腐汤	159
上汤冻豆腐	160
酸辣豆腐汤	160
泡菜黄豆芽汤	160
酸菜粉丝汤	160
莴笋丸子汤	160
豌豆尖氽丸子	161
红汤丸子	161
清汤狮子头	161
清汤手扒肉	161
上汤美味绣球	161
酥肉营养汤	162
肉丸粉皮汤	162
咸肉冬瓜汤	162
锅仔肚子蹄花	162
沙锅海带炖棒骨	162
土豆排骨汤	163
芋头排骨汤	163
珍菌芋头排骨锅	163
干白菜脊骨汤	163
百合龙骨煲冬瓜	163
米肠汤	164
健胃肚条煲	164
幸福圆满一品锅	164
锅仔牛肉西红柿	164
白萝卜炖牛肉	164
白萝卜牛肉汤	165
西湖牛肉羹	165
红酒烩牛尾	165
牛尾汤	165
海鲜三味汤	165



Part 10 饭

海鲜炒饭	166
广州炒饭	166
江南特色炒饭	166
咖喱炒饭	166
腊肉双丁炒饭	167
辣白菜炒饭	167
三文鱼炒饭	167
扬州炒饭	167
泡菜胡萝卜炒饭	167
玉米腊肠炒饭	168
湘味蛋炒饭	168
海鲜汤饭	168
红烧肉汤饭	168
牛肉汤饭	168
鳗鱼拌饭	169
金瓜八宝饭	169
水果糯米饭	169
海鲜烩饭	169
豆豉排骨煲仔饭	169

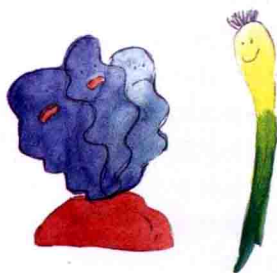
Part 11 面

四川担担面	170
酸汤面	170
鲜虾云吞面	170
榨菜肉丝大刀面	170
周记羊肉烩面	171
黄豆芽炒面	171
干煸拉面	171
韩式炒面	171
牛肉烩面	171
午餐肉炒面	172

西北炒面	172
成都凉面	172
鸡丝凉面	172
四季豆炸酱面	172
茄子丝拌面	173
热干面	173
蒜薹肉拌面	173
土豆丝拌面	173
温州拌面	173

Part 12 粥

芥菜粥	174
蔬菜粥	174
桂圆百合粥	174
百合粥	174
南瓜莲子荷叶粥	175
南瓜粥	175
红薯樱桃粥	175
红薯粥	175
润肤鲜藕粥	175
大麦红枣山药粥	176
鲜菇西红柿粥	176
板栗粥	176
水果冰粥	176
红薯西瓜粥	176



第二篇 川湘家常菜

Part 1 食在中华, 味在川湘

川菜常用味型的调制方法	178
川菜常用调味料介绍	180
湘菜的特点	182
湘菜的特色调味品	184
川湘菜中卤水的制作	187

Part 2 最受欢迎的 川湘小炒

干煸四季豆	188
上汤豆苗	188
松仁玉米	188
东坡肉	188
蚂蚁上树	189
粉蒸排骨	189
麻辣豆腐	189
剁椒鱼头	189
沸腾水煮鱼	189
四川泡菜	190
宫保鸡丁	190
孜然羊肉	190
紫苏煎黄瓜	190
苦笋炒腊肉	190
苦瓜炒腊肠	191
小炒攸县香干	191
剁椒蒸毛芋	191
酸辣藕丁	191
剁椒臭豆腐	191

毛氏红烧肉	192
泥蒿炒腊肉	192
老干妈回锅肉	192
尖椒炒削骨肉	192
腊味合蒸	192
酸辣鸡丁	193
家乡火焙鱼	193
鱼香肉丝	193
泡椒霸王蹄	193
巴蜀醉仙鸭	193

Part 3 绝色 “川”香

畜肉

飘香白肉	194
蜀香小炒肉	194
四川熏肉	194
五花肉蒸香干	195
沙锅百叶结	195
砂锅手撕花菜	195
山笋烧肉	195
钵子四季豆	195
辣味荷兰豆	196
泡菜回锅肉	196
榨菜肉丝	196
大白菜粉丝盐煎肉	196
大头菜炒肉丁	196
川味鲜肉	197
咸菜脆瓜皮	197
泼辣酥肉	197
肉末粉条包菜	197

尖椒肉碎炒鸡蛋	197
天府酱排骨	198
泡豆角排骨	198
排骨烧玉米	198
川乡排骨	198
川式风味排骨	198
豉汁南瓜蒸排骨	199
嘎巴锅排骨土豆	199
麻辣排骨香锅	199
香辣酥炒排骨	199
老干妈排骨	199
川式一锅鲜	200
香辣猪脆骨	200
川东乡村蹄	200
酱猪蹄	200
邮亭风味蹄	200
小炒蹄花	201
大刀耳片	201
麻辣耳丝	201
泡椒大肠	201
泡菜猪肚	201
蒜蓉粉丝蒸猪肚	202
洋葱猪肚煲	202
香辣脆肚	202
泡椒脆肚	202
小炒肚丝	202
干豆角肚丝	203
莴笋烧肚条	203
川式泡菜猪肚	203
溜肝尖	203
洋葱炒猪肝	203
香辣肠头	204
猪肠双椒	204

双椒炒肥肠	204
木耳肥肠	204
煸香大肠	204
傻儿肥肠	205
爆炒肥肠	205
芙蓉嫩腰片	205
辣豆豉凤尾腰花	205
大山腰片	205
富贵猪腰片	206
麻香腰片	206
宫保腰花	206
山椒腰花	206
炆锅双花	206
辣椒猪皮	207
泡椒猪心	207
小炒猪心	207
冬笋猪心	207
红烧猪尾	207
乳香三件	208
楼兰节节香	208
川辣猪三件	208
茶树菇炒腊肉	208
萝卜干腊肉	208
辣炒大片腊肉	209
折耳根炒腊肉	209
蕨耙炒腊肉	209
川味腊肠	209
回锅腊肠	209
青蒜炒香肠	210
川味香肠	210
自贡麻辣香肠	210
尖椒腊猪脸	210
小炒腊猪脸	210
水煮牛肉	211
干煸牛肉丝	211
麻辣牛肉干	211

巴山蜀香牛肉	211
香辣酥拌牛肉	211
辣炒黄牛肉	212
豆角黄牛肉	212
山寨牛肉	212
鸿运牛肉	212
泡椒牛肉花	212
麻辣牛肉	213
蒜苗牛肉丝	213
野山椒牛肉	213
烟笋烧牛肉	213
锅巴香牛肉	213
馋嘴牛腩	214
川府牛腩	214
麻辣腱子肉	214
泡菜牛柳豆花	214
椒香肥牛	214
酸汤肥牛	215
家乡辣牛肚	215
辣椒炒牛肚	215
回锅牛肚	215
拌牛百叶	215
爽口百叶	216
泡椒蹄筋	216
麻辣蹄筋	216
火爆黄喉	216
辣炒牛杂	216
辣子牛仔骨	217
开胃羊肉	217
辣爆羊羔肉	217
孜然羊腰	217
歪嘴兔头	217

禽蛋

口水鸡	218
巴蜀扒鸡	218

巴蜀脆香鸡	218
巴蜀烧鸡公	218
飘香辣子鸡	219
茶樟鸡	219
重庆烧鸡公	219
成都小炒鸡	219
小煎鸡	219
棒棒鸡	220
水煮子鸡鲑鱼	220
白果椒麻子鸡	220
椒麻霸王鸡	220
棒棒鸡丝	220
鸡丝炒蜇皮	221
川味凉粉鸡	221
怪味鸡	221
飘香麻香鸡	221
天府竹香鸡	221
蜀香雄起	222
川东风味鸡	222
川椒红油鸡	222
川味香浓鸡	222
蜀香番茄鸡	222
麻酱鸡胗	223
香辣鸡翅	223
辣子鸡翅	223
香辣鸡中翅	223
干煸翅中	223
青椒炒鸡爪	224
泡椒凤爪	224
泡椒鸡冠	224
香辣鸡软骨	224
孜然鸡心	224
酱板鸭	225
魔芋烧鸭	225
怪味江湖鸭	225
四川樟茶鸭	225

太白酱鸭.....	225
青花椒仔鸭.....	226
啤酒鸭.....	226
熏酱板鸭.....	226
香辣板鸭.....	226
双椒爆鸭丝.....	226
宫爆鸭舌.....	227
小炒鸭肠.....	227
火爆鸭杂.....	227
馋嘴鸭掌.....	227
豆芽毛血旺.....	227
一品毛血旺.....	228
重庆毛血旺.....	228
鸡蛋菠菜炒粉丝.....	228
小炒鸡蛋干.....	228
外婆菜炒鸡蛋.....	228

水产

特色水煮鱼.....	229
飘香水煮鱼.....	229
重庆水煮鱼.....	229
鱼头泡饼.....	229
鱼头吞面.....	230
馋嘴碟鱼头.....	230
川西泼辣鱼.....	230
川府酥香鱼.....	230
秘制香汤鱼.....	230
酸汤浇鱼片.....	231
炆锅鱼片.....	231
川味香辣鱼.....	231
渝香鱼米粒.....	231
外婆醉鱼干.....	231
巴蜀泰安鱼.....	232
蜀东雪旺鱼.....	232
重庆片片鱼.....	232

大千干烧鱼.....	232
蜀香鱼片.....	232
蜀都飘香鱼.....	233
飘香盆盆鱼.....	233
川式风味鱼.....	233
老碗鱼.....	233
川香酸菜鱼.....	233
豆瓣烧草鱼.....	234
番茄酱煮鱼.....	234
香辣乌江鱼.....	234
塘坝鱼.....	234
香辣鱼下巴.....	234
红烧鱼下巴.....	235
香辣鱼皮.....	235
川府酥鲫鱼.....	235
椒麻鲫鱼.....	235
凉粉鲫鱼.....	235
泡菜鲫鱼.....	236
油炆小鲫鱼.....	236
酸菜鱼.....	236
香蒜煮鲈鱼.....	236
川江鲈鱼.....	236
农家鲜椒黄颡鱼.....	237
香辣扒皮鱼.....	237
馋嘴鲑鱼.....	237
巴蜀鲑鱼.....	237
豆腐烧鲑鱼.....	237
鲑鱼茄子.....	238
麻辣鲢鱼.....	238
川味乌江鱼.....	238
巴蜀香煮鲈鱼.....	238
鲜花椒鲈鱼.....	238
川香小黄鱼.....	239
酸菜黄鱼.....	239
川式清蒸鲜黄鱼.....	239
宫爆小黄鱼.....	239

香煎小黄鱼.....	239
香辣带鱼.....	240
香锅带鱼.....	240
大妈带鱼.....	240
盘龙带鱼.....	240
豉香带鱼.....	240
川东带鱼.....	241
东坡鳊鱼.....	241
脆椒墨鱼丸.....	241
酸辣墨鱼丝.....	241
香爆墨鱼仔.....	241
青椒小炒鳊.....	242
口口香脆鳊.....	242
天府鳊丝.....	242
酒城辣子鳊.....	242
水煮肚条鳊段.....	242
特色麻辣鳊段.....	243
香辣锅巴鳊鱼.....	243
莴笋烧鳊段.....	243
老豆腐烧鳊鱼.....	243
大碗酸辣芋粉鳊.....	243
川味干煸鲢鱼丝.....	244
麻婆鱼丸.....	244
川味烧双拼.....	244
香辣九节虾.....	244
香辣盆盆虾.....	244
香钵盆盆虾.....	245
独门冲香辣虾.....	245
太白醉虾.....	245
麻婆豆腐虾.....	245
富贵鲜虾豆腐.....	245
天府多味虾.....	246
虾皮菜心.....	246
干丝锅钵.....	246
大煮干丝.....	246
新派川式桃花泛.....	246

椒盐北极虾	247
川汁大花虾	247
川渝香辣虾	247
香辣小河虾	247
川味小河虾	247
红椒小河虾	248
麻辣龙虾	248
糊辣基围虾	248
巴东香辣虾	248
泡菜碎米虾	248
飘香辣子虾	249
飘香虾	249
麻辣香锅	249
水煮四宝	249
鱼鳞凉粉	249
香辣蟹	250
辣酒煮闸蟹	250
川椒霸王蟹	250
蜀南香辣蟹	250
竹篱爆螺花	250
香辣福寿螺	251
川东坝坝牛蛙	251
泡椒牛蛙	251
冷锅牛蛙	251
香辣馋嘴蛙	251

素菜

凉拌折耳根	252
清炒娃娃菜	252
板栗娃娃菜	252
清炒油麦菜	252
辣白菜	253
辣白菜炒年糕	253
果仁菠菜	253
双仁菠菜	253

烧萝卜	253
酱香萝卜干	254
萝卜干拌酥豆	254
酱淹尖椒	254
老醋花生米	254
天府醉花生	254
酸菜蚕豆	255
农家炆酸菜	255
大碗豆角	255
川椒烩豆角	255
钵子长豆角	255
辣椒炒豆角	256
水煮苕菜	256
苕芽菜	256
辣炒苕蓎菜	256
川味辣香丁	256
辣炒蘑菇	257
家常茶树菇	257
葱油金针菇	257
芥末金针菇	257
泡椒莴笋	257
小炒笔杆笋	258
酸辣脆笋	258
佛手茄夹	258
蒜腌茄子	258
紫苏炒苦瓜	258
大刀苦瓜	259
雪里蕻炒苦瓜	259
南瓜百合捞	259
川辣黄瓜	259
川味黄瓜	259
干煸土豆丝	260
乡村炖土豆丝	260
农家煎豆腐	260
双椒青岩豆腐	260

深山老豆腐	260
农家豆腐	261
酸菜老豆腐	261
乡土煎豆腐	261
西柠玉米豆腐	261
酸菜米豆腐	261
川香辣酱豆腐	262
香辣金银豆腐	262
芝麻豆皮	262
川味香干	262
芹菜香干	262
白辣椒蒸香干	263
五香豆腐丝	263
萝卜苗拌豆腐丝	263
香辣腐竹	263
酸辣芋兰结	263

火锅、干锅

鸳鸯火锅	264
毛肚火锅	264
海鲜火锅	264
滋补乌鸡火锅	264
鱼头火锅	265
什锦火锅	265
啤酒鸭火锅	265
四生片火锅	265
乳鸽火锅	265
猪蹄筋火锅	266
干锅萝卜	266
干锅双笋	266
干锅白菜梗	266
干锅香辣毛肚	266
干锅肥肠	267
干锅金牌肥肠	267
馋嘴干锅肥肠	267

馋嘴干锅毛肚.....	267
干锅牛板筋.....	267
干锅小羊排.....	268
干锅甲鱼.....	268
干锅驴三鲜.....	268
干锅鸡.....	268
干锅酸笋鸡.....	268
川味干锅凤翅.....	269
干锅啤酒鸭.....	269
五花肉茶树菇.....	269
干锅香辣虾.....	269
双味火锅.....	269

汤煲、小吃

红薯腊肉汤.....	270
酥肉豆芽汤.....	270
豆芽肉丸汤.....	270
香菜肉丸汤.....	270
川式老鸭汤.....	271
笋干老鸭汤.....	271
萝卜鲫鱼汤.....	271
酸萝卜弄汤江团鱼.....	271
酸辣鱼汤.....	271
四川钟水饺.....	272
酸汤水饺.....	272
叶儿粑.....	272
桃脯肉糕.....	272
川味花卷.....	272
赖汤圆.....	273
龙抄手.....	273
红薯饼.....	273
川式芋头糕.....	273
川府大肉饼.....	273
巴蜀肉饼.....	274
风味窝窝头.....	274

秘制凉皮.....	274
宜宾燃面.....	274
泡菜酸汤面.....	274
老坛酸菜面.....	275
香辣大肠面.....	275
川南红汤排骨面.....	275
花生仁拌凉粉.....	275
川香蕨根粉.....	275

Part 4 “湘”辣诱惑

畜肉

辣椒木耳炒肉.....	276
红椒酿肉.....	276
肉炒菱角.....	276
家乡大块炒肉.....	277
土豆小炒肉.....	277
豆角炒肉末.....	277
仔姜炒肉丝.....	277
农家小炒.....	277
农家小炒肉.....	278
滑溜肉片.....	278
南乳藕片炒五花肉.....	278
农家一品鲜豆腐.....	278
青椒土豆片.....	278
蟹味菇炒猪肉.....	279
肉炒萝卜四季豆.....	279
豆豉辣椒炒肉粒.....	279
脆笋烧肉.....	279
酱油肉蒸春笋.....	279
手撕娃娃菜.....	280
农家砂煲四季豆.....	280
烧锅豆角.....	280
湘味莲子扣肉.....	280

外婆扣肉.....	280
湘味回锅肉.....	281
东江豆腐煲.....	281
椒盐茄盒.....	281
玉米粒煎肉饼.....	281
家常豆腐.....	281
湘味茄子煲.....	282
五花肉焖豆腐.....	282
土匪肉.....	282
小炒肉.....	282
小炒剔骨肉.....	282
湘西小炒肉.....	283
烧汁茶香肉.....	283
粉蒸肉.....	283
农家大碗豆腐.....	283
湘园层层脆.....	283
蒸三角肉.....	284
湘西外婆菜.....	284
芙蓉米豆腐.....	284
香味口蘑.....	284
蒜叶辣椒炒猪血丸子.....	284
小炒猪耳.....	285
豆芽拌耳丝.....	285
湘辣猪三件.....	285
腊八豆炒肚条.....	285
青红椒脆肚.....	285
湘味脆肚.....	286
口味生爆肚丝.....	286
湘西风吹猪肝.....	286
老干妈淋猪肝.....	286
湘西土匪猪肝.....	286
滕椒油浸鲜腰.....	287
火爆腰花.....	287
凤尾腰花.....	287
蒜薹腰花.....	287
湘干锅肥肠.....	287

小炒肥肠	288
爆炒脆脆肠	288
油渣小白菜	288
渣辣子炒猪皮	288
湘酱猪蹄	288
口味猪蹄	289
小炒猪蹄皮	289
腊八豆蒸猪尾	289
黄豆猪尾钵	289
土豆炖排骨	289
香辣大长排	290
芋头蒸仔排	290
剁椒小排	290
五成干烧排骨	290
炸排骨	290
豉汁蒸排骨	291
南瓜焖排骨	291
湘味骨肉相连	291
湘味小脆骨	291
橄榄豆角脆脆骨	291
烟笋炒腊肉	292
干黄瓜皮炒腊肉	292
腊肉炒蒜薹	292
苦瓜炒腊肉	292
湘西腊肉钵	292
腊肉炒干豆角	293
湘笋炒腊肉	293
回锅腊肉	293
湘腊肉	293
湘西腊肉	293
湘蒸腊肉	294
农家小炒腊肉	294
金钩腊肉煮腐丝	294
干锅腊肉茶树菇	294
臭豆腐炒腊肠	294
土椒湘味腊肠	295

蒸唐人神香肠	295
蒜头豆豉爆香肠	295
虎皮尖椒炒咸肉	295
野山椒香菜爆炒牛柳	295
湘卤牛肉	296
风味麻辣牛肉	296
湘水牛肉	296
烟笋炒腊牛肉	296
皮蛋牛肉粒	296
糯米蒸牛肉	297
一品牛肉爽	297
小炒黄牛肉	297
小炒肥牛肉	297
水晶粉炖牛腩	297
大盘肚	298
发丝百叶	298
韵味牛肠	298
辣爆牛心管	298
干锅牛杂	298
小炒东山羊	299
湘辣羊蹄	299
湘味炒山羊肉	299
锅仔开胃羊排	299
狗肉煲萝卜	299
乡村驴肉	300
湘味风情驴肉	300
香焖驴肉	300
干锅湘之驴	300
平锅湘之驴	300

禽蛋

东安子鸡	301
红椒嫩鸡	301
江湖鸡串	301
浏阳河小炒鸡	301

笋干烧鸡	302
吊烧鸡	302
常德红油土鸡钵	302
古越花雕鸡	302
榛蘑炖鸡	302
家乡土匪鸡	303
虎皮仔姜鸡	303
板栗煨鸡	303
糊辣子鸡	303
啤酒烧鸡块	303
农家炖土鸡	304
芙蓉鸡片	304
窝头米椒鸡	304
山药燻鸡丁	304
湘南双椒脆皮鸡	304
酸辣鸡杂	305
农家鸡杂	305
湘味鸡胗	305
常德鸡杂钵	305
美人椒炒鸡杂	305
小炒鸡杂	306
酸辣凤翅	306
湘辣功夫手牵手	306
茶油蒸腊鸭	306
螺蛳吞老鸭	306
湘西炒土匪鸭	307
土匪鸭	307
湘香酱板鸭	307
签签鸭脯	307
老干妈炒鸭掌	307
干锅鸭头	308
山药桂圆炖乳鸽皇	308
大盘乳鸽拉条	308
剁椒鹅肠	308
黄金鹅肠	308
皮蛋炒辣椒	309

辣椒金钱蛋	309
剁椒炒鸡蛋	309
辣子炒鸡蛋	309
地耳炒鸡蛋	309

水产

酱椒醉蒸鱼	310
湘潭水煮活鱼	310
湘西土家鱼	310
干炸小野鱼	310
长沙香辣鱼	311
香辣鱼片	311
湘江小鱼干	311
湘酥嫩子鱼	311
湘味小河鱼	311
秘制鱼头	312
双味鱼头	312
衡东黄剁椒蒸鱼头	312
剁椒蒸鱼尾	312
剁椒鱼腩	312
干烧鱼唇	313
炖鱼子	313
酱油菜脯煮杂鱼	313
湖南腊鱼	313
干椒焖腊鱼	313
香菜烤鲫鱼	314
香酥小鲫鱼	314
豉香鲫鱼	314
红满三湘	314
干锅黄鱼	314
苔条小黄鱼	315
鲜椒豆豉桂花鱼	315
特色臭桂花鱼	315
老妈子带鱼	315

蒜子烧平鱼	315
烟熏海鲳鱼	316
泡椒墨鱼仔	316
泡椒鳝段	316
口味鳝鱼	316
农家酱油虾	316
湘味炒虾	317
洞庭小河虾	317
小炒河虾	317
黄瓜炒河虾	317
尖椒油爆虾	317
双色虾球	318
香辣虾	318
瑶汁娃娃菜	318
宏天小炒	318
本帮小炒	318
毛蟹烧年糕	319
菠萝虾球	319
风味鲜鱿鱼	319
私家辣龙须	319
三鲜滑子菇	319
潇湘甲鱼	320
常德甲鱼钵	320
湘辣甲鱼	320
剁椒蒸牛蛙	320
泉水牛蛙	320

素菜

粉丝蒸大白菜	321
酸辣白菜	321
泡菜炒粉皮	321
剁椒娃娃菜	321
剁椒炒土豆丝	322
油煎土豆	322

辣椒圈拌花生米	322
蒜蓉蒸葫芦	322
云南小瓜炒茶树菇	322
湘味口蘑片	323
长山药炒木耳	323
葱烧木耳	323
湘莲小枣	323
香辣藕条	323
湘西小山笋	324
乡味湘笋	324
小炒麻竹笋	324
风味茄丁	324
双椒蒸茄子	324
风味茄子	325
贡椒茄子	325
茄子炒豆角	325
一品豆角王	325
红果山药	325
桃仁滑山药	326
黄花菜菠菜	326
口味花生	326
木瓜小炒皇	326
炆拌山野菜	326
砂锅花菜	327
丝瓜炖油豆腐	327
火宫殿臭豆腐	327
香煎臭豆腐	327
酱椒臭豆腐	327
原味豆皮钵	328
浏阳柴火香干	328
小炒香干	328
香干韭心	328
湘芹炒香干	328