

祝贺《川湘菜6000例》荣登开卷生活类畅销书排行榜
升级版全新上市

THE MOST POPULAR RECIPES
新编
川湘菜

1048道经典美味川湘菜
5052个营养与健康常识
百姓居家烹饪最佳参考

6000

名师名厨联手修订
更精美、更实用
震撼低价、超值回馈

国际烹饪大师
中华名厨
陈志田 推荐

升级版

著名医学科学家
国家级保健医师
胡维勤 主编





新编

川湘菜



胡维勤 主编

图书在版编目(CIP)数据

新编川湘菜/胡维勤主编. — 长沙:湖南美术出版社, 2011. 12

ISBN 978-7-5356-4908-9

I. ①新… II. ①胡… 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(2011)第238527号

新编川湘菜

出版人: 李小山

策划: 金版文化

主编: 胡维勤

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: 深圳市彩美印刷有限公司

(深圳市龙岗区坂田街道光雅园彩美印刷工业园)

开本: 711×1016 1/16

印张: 20

版次: 2012年3月第1版 2012年3月第2次印刷

书号: ISBN 978-7-5356-4908-9

定价: 29.80元

【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: 0755-88833688



Part 1 美味川湘菜

014

川菜常用味型的调制方法

016

川菜常用调味料介绍

018

湘菜的特点

020

湘菜的特色调味品

022

川湘菜中卤水的制作

Part 2 最受欢迎的川 湘菜

024

干煸四季豆

025

上汤豆苗

026

松仁玉米

027

江湖手抓骨

028

宫保鸡丁

029

孜然羊肉薄饼

030

脆黄瓜皮炒肉泥

031

竹网小椒牛肉

032

剁椒鱼头

033

四川泡菜

034

沸腾水煮鱼

035

麻婆豆腐

036

川味黄瓜

037

苦笋炒腊肉

038

苦瓜炒腊肠

039

小炒攸县香干

040

剁椒蒸毛芋

041

酸辣藕丁

042

剁椒臭豆腐

043

毛氏红烧肉

044

泥蒿炒腊肉

045

尖椒炒削骨肉

046

腊味合蒸

047

酸辣鸡丁

048

家乡火焙鱼

049

红果山药

050

大展宏图

Part 3 绝色“川”香

畜肉

052

坛子菜炒肉末

酱香白肉卷

053

蒜泥蒸肉卷

川椒爆炒五花肉

飘香白肉

芹菜干煸肉

054

酱香烧肉

白椒炒肉

四川熏肉

五花肉烧面筋

055

豆芽肉丝

韭黄肉丝

四川炖酥肉

肉丝香菜

056

萝卜干炒肉末

飘香芝麻肉丝

腩肉蒸白菜

莴笋辣子肉丁

057

小炒茄丁

青椒大片肉

五花肉烧茶树菇

辣味荷兰豆

058

涪陵榨菜炒肉丝

大白菜粉丝盐煎肉

泡菜回锅肉

鱼香土豆肉丝

059

炆锅红烧肉

宫保肉丁

锅巴肉片

榨菜肉丝

060

巴国奇香肉

同安封肉

家常豆芽炒肉

大盘肉

061

小炒口蘑

赤笋炒腊肉

山笋烧肉

钵子四季豆

062

泡菜魔芋炒肉丝

大头菜炒肉丁

咸菜脆瓜皮

肉末粉条包菜

063

干盐菜回锅肉

尖椒肉碎炒鸡蛋

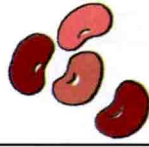
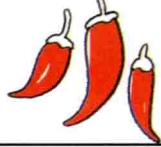
海苔冻肉

辣婆婆下饭菜

064

钵子娃娃菜

家常豆腐煲



醴陵小炒肉

泼辣酥肉

065

卜豆角回锅肉

糖醋里脊

香辣肉丝

香干焖回锅肉

066

酸菜小竹笋

豆豉肉末炒尖椒

飘香水煮肉

风味藕夹

067

小炒花菜

狮子头

酸菜粉丝炒肉

酸菜竹笋肉末

068

酸豆角肉末

酸豆角炒肉末

辣炒鲜菇

麻辣豆腐

069

渝人辣不怕

剁椒魔芋豆腐

酱爆极品四季豆

川味鲜肉

070

水煮肉

水煮烧白

一品水煮肉

宽汤白肉

071

五花肉蒸香干

砂锅百叶结

砂锅手撕花菜

焦溜丸子

072

蜀香排骨

天府酱排骨

泡豆角排骨

排骨烧玉米

073

川乡排骨

川式风味排骨

豉汁南瓜蒸排骨

嘎巴锅排骨土豆

074

麻辣排骨香锅

粗粮排骨

香辣酥炒排骨

老干妈排骨

075

川式一锅鲜

筷子排骨

香辣猪脆骨

小炒脆骨

076

川辣蹄花

泡椒猪蹄

扣蹄蝴蝶夹

霸王猪蹄

077

川渝香辣蹄

泡椒霸王蹄

川东乡村蹄

川淮美容蹄

078

石锅芋头猪蹄

沸腾香辣蹄

香辣扣美蹄

麻辣沸腾蹄

079

邮亭风味蹄

香辣蹄花

绳捆蹄花

川北蹄花

080

小炒蹄花

泡椒耳片

江湖大刀耳片

功夫耳片

081

麻辣耳丝

花生耳片

大刀耳片

豉油蒸耳片

082

干豆角肚丝

泡菜猪肚

凉拌肚丝

莴笋烧肚条

083

香辣脆肚

洋葱猪肚煲

泡椒脆肚

小炒肚丝

084

川式泡菜猪肚

洋葱炒猪肝

麻辣猪肝

溜肝尖

085

猪肝爆洋葱

豆腐肥肠

口福肥肠

干香炒大肠

086

辣编肥肠

粉条肥肠

青豆烧大肠

莴笋烧肠圈

087

椒盐猪大肠

猪肠双椒

干椒肥肠

傻儿肥肠

088

黄瓜烧大肠

香辣肠头

爆炒肥肠

煸香大肠

089

山椒肥肠

大山腰片

醉腰花

野山椒腰花

090

豆花腰片

酱炒腰花

辣豆豉凤尾腰花

腰花炒肝片

091

水豆豉腰片

香辣蒸腰花

麻香腰片

葱椒腰花

092

山椒腰花

炆锅双花



目录

Contents

Contents



泡菜炒腰花

小炒猪心

093

黄豆焖猪尾

红烧猪尾

楼兰节节香

乳香三件

094

川辣猪三件

茶树菇炒腊肉

萝卜干腊肉

腊肉蒸豆干

095

四川腊肉

辣炒大片腊肉

干煸四川腊肉

折耳根炒腊肉

096

蒜汁血肠

眉州香肠

川味腊肠

水煮腊肠

097

回锅腊肠

青城老腊肠

腊肠茶树菇

腊肠蒸芋丝

098

蒜苗炒香肠

川味香肠

自贡麻辣香肠

飘香素味香肠

099

尖椒腊猪脸

小炒腊猪脸

水煮牛肉

干煸牛肉丝

100

麻辣牛肉干

五香酱牛肉

鸿运牛肉

巴山蜀香牛肉

101

香辣酥拌牛肉

辣炒黄牛肉

香辣回锅牛肉

豆角黄牛肉

102

泡椒牛肉花

芹菜末炒牛肉

菜椒胡萝卜炒牛肉

野山椒牛肉

103

牛肉豆花

烟笋烧牛肉

锅巴香牛肉

蜀山香牛肉

104

乡村牛肉

蜀香小炒黄牛肉

泡菜牛肉

馋嘴牛腩

105

川府牛腩

川味牛腱

麻辣腱子肉

双椒牛柳

106

泡菜豆腐牛柳

牛柳扒芥蓝

茶树菇炒肥牛肉

椒香肥牛

107

酸汤肥牛

家乡辣牛肚

辣椒炒牛肚

金针菇炒牛肚

108

回锅牛肚

卤水金钱肚

拌牛百叶

爽口百叶

109

泡椒蹄筋

辣拌牛板筋

麻辣蹄筋

红烧牛筋

110

夫妻肺片

火爆黄喉

石烹牛骨髓

黑芝麻牛百叶

111

双椒爆羊肉

麻辣羊头肉

酸辣扣羊肉

辣爆羊羔肉

112

扒羊头肉

手撕小羊排

霸王羊肉

川府太白羊肉

113

炸羊肉丁

腊八豆羊排

花卷烧羊排

烩羊杂

114

辣子羊排

川香羊排

香辣酱兔头

歪嘴兔头

115

鲜花椒炒兔丁

香辣兔肉

陈皮兔块

芹菜兔肉

116

手撕兔肉

跳水兔

香辣串串兔

上海青兔柳

禽蛋

117

口水鸡

渝洲少妇鸡

118

巴蜀扒鸡

巴蜀脆香鸡

巴蜀烧鸡公

巴蜀醉仙鸡

119

飘香辣子鸡

茶樟鸡

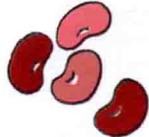
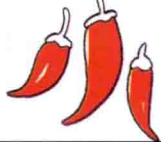
重庆烧鸡公

泡椒三黄鸡

120

太白鸡

锅巴香辣鸡



成都小炒鸡

小煎鸡

121

棒棒鸡

双菇滑嫩鸡

水煮子鸡鲑鱼

白果椒麻子鸡

122

椒麻霸王鸡

棒棒鸡丝

鸡丝炒蜆皮

川味凉粉鸡

123

天府竹香鸡

飘香麻香鸡

怪味鸡

蜀香雄起

124

川东风味鸡

川椒红油鸡

川味香浓鸡

美味蘑菇鸡

125

麻酱鸡胗

香辣鸡胗

辣鸡翅

辣子鸡翅

126

干煸翅中

红油鸡爪

川府老坛子

青椒炒鸡爪

127

泡椒凤爪

泡椒鸡冠

香辣鸡脆骨

香辣鸡软骨

128

孜然鸡心

青椒椒仔鸭

香酥鸭

魔芋烧鸭

129

啤酒鸭

四川樟茶鸭

风味樟茶鸭

冬笋炒板鸭

130

太白酱鸭

熏酱板鸭

酱板鸭

怪味江湖鸭

131

香辣板鸭

风味鸭脯肉

辣卤鸭翅

酱鸭翅

132

川香鸭下巴

香辣鸭胗

香拌鸭胗

泡菜鸭片

133

双椒爆鸭丝

宫爆鸭舌

霸王鸭肠

小炒鸭肠

134

火爆鸭杂

风味鸭血

馋嘴鸭掌

麻辣鸭肝

135

老干妈爆鸭肠

一品毛血旺

重庆毛血旺

芹香鸡蛋干

136

辣味香蛋

青豆煎蛋

外婆菜炒鸡蛋

烧椒皮蛋

137

鸡蛋菠菜炒粉丝

小炒鸡蛋白

青椒红肠炒鸡蛋

鸡蛋韭菜香干木耳

138

牛奶炒蛋清

芙蓉西红柿

尖椒豆豉炒蛋

蛋白炒海鲜



139

玉米炒蛋

胡萝卜炒蛋

桂花炒粉丝

辣椒粉炒蛋

140

烧椒皮蛋豆花

小葱皮蛋拌豆腐

青红椒拌皮蛋

虎皮皮蛋

水产

141

水煮鱼

重庆水煮鱼

142

鱼头泡饼

鱼头吞面

馋嘴碟鱼头

川西泼辣鱼

143

川府酥香鱼





秘制香汤鱼

酸汤浇鱼片

炆锅鱼片

144

川府酥鲫鱼

椒麻鲫鱼

凉粉鲫鱼

泡菜鲫鱼

145

油炆小鲫鱼

酸菜鱼

香蒜煮鳊鱼

川江鳊鱼

146

农家鲜椒黄颡鱼

香辣扒皮鱼

酸辣鱼肚

馋嘴鲇鱼

147

巴蜀鲇鱼

川江鲇鱼

水煮仔鸡鲇鱼

麻辣鲢鱼

148

川味乌江鱼

巴蜀香煮鲈鱼

鲜花椒鲈鱼

香煎小黄鱼

149

川香小黄鱼

酸菜黄鱼

川式清蒸鲜黄鱼

奇味小黄鱼

150

宫爆小黄鱼

香辣带鱼

豉香带鱼

盘龙带鱼

151

怪味带鱼

香锅带鱼

大妈带鱼

川东带鱼

152

脆椒墨鱼丸

酸辣墨鱼丝

泡椒西芹墨鱼仔

香爆墨鱼仔

153

虎皮尖椒墨鱼片

干煸豆角炒鱿鱼

川味干煸鱿鱼丝

东坡鳊鱼

154

豆腐烧黄颡鱼

川香乌冬婆辣鱼

东坡脆皮鱼

椒盐九肚鱼

155

飘香鳊鱼段

口口香脆鳊

青椒小炒鳊

香辣锅巴鳊鱼

156

美人椒鳊段

蜀香烧鳊鱼

莴笋烧鳊段

老豆腐烧鳊鱼

157

酒城辣子鳊

大碗酸辣芋粉鳊

水煮肚条鳊段

干煸鳊鱼

158

椒香鲜鳊

口味鳊片

干炸泥鳅

钵子甲鱼

159

麻婆鱼丸

白辣椒炒鱼子

川味烧双拼

香辣九节虾

160

香辣盆盆虾

新派川式桃花泛

独门冲香辣虾

麻婆豆腐虾

161

虾皮菜心

太白醉虾

天府多味虾

椒盐北极虾

162

干丝锅钵

大煮干丝

香钵盆盆虾

富贵鲜虾豆腐

163

隔水蒸九节虾

川渝香辣虾

香辣小河虾

川味小河虾

164

红椒小河虾

麻辣龙虾

糊辣基围虾

火爆小龙虾

165

巴东香辣虾

泡菜碎米虾

飘香辣子虾

飘香虾

166

麻辣香锅

水煮四宝





瑶池盖菜
鱼鳞凉粉

167

香辣蟹
辣酒煮闸蟹
川椒霸王蟹
蜀南香辣蟹

168

竹篱爆螺花
辣子福寿螺
川东坝坝牛蛙
川西小炒牛蛙

169

泡椒牛蛙
冷锅牛蛙
香辣馋嘴蛙
鲜椒炒岩蛙

素菜

170

凉拌折耳根
清炒娃娃菜

171

辣白菜
川味泡菜
泡椒娃娃菜
醋熘辣白菜

172

板栗娃娃菜
炆炒大白菜
烧萝卜
辣白菜炒年糕

173

酱香萝卜干
萝卜干拌酥豆

腌萝卜毛豆
萝卜干炒豌豆

174

酱淹尖椒
老醋花生米
天府醉花生
酸菜蚕豆

175

巴蜀老蚕豆
农家炆酸菜
大碗豆角
川椒烩豆角

176

钵子长豆角
辣椒炒豆角
双仁菠菜
果仁菠菜

177

清炒油麦菜
川味辣香丁
辣酒煮鲜什菌
辣炒蘑菇

178

家常茶树菇
葱油金针菇
芥末金针菇
香辣杏鲍菇

179

酸辣脆笋
小炒笔杆笋
油焖笋干
南瓜百合捞

180

尖椒炒茄片
酱爆茄子

洋葱木耳
雪里蕻炒苦瓜

181

紫苏炒苦瓜
大刀苦瓜
蓑衣黄瓜
川辣黄瓜

182

干煸土豆丝
香辣土豆丝
乡村炖土豆丝
农家煎豆腐

183

双椒青岩豆腐
深山老豆腐
农家豆腐
酸菜老豆腐

184

乡土煎豆腐
西柠玉米豆腐
川香辣酱豆腐
酸菜米豆腐

185

香辣金银豆腐皮
芝麻豆皮
川味香干
芹菜香干

186

豆豉辣椒炒香干
白辣椒蒸香干
韭菜炒香干
五香豆腐丝

187

萝卜苗拌豆腐丝
香辣腐竹

酸辣魔芋丝
酸辣芋兰结

火锅、干锅

188

鸳鸯火锅
毛肚火锅

189

滋补乌鸡火锅
鱼头火锅
什锦火锅
啤酒鸭火锅

190

四生片火锅
乳鸽火锅
猪蹄筋火锅
三味火锅

191

菌汤滋补火锅
海鲜火锅
干锅萝卜
干锅香辣虾

192

干锅白菜梗
干锅香辣毛肚
干锅鸡
干锅金牌肥肠

193

馋嘴干锅肥肠
馋嘴干锅毛肚
干锅酸笋鸡
干锅啤酒鸭

194

干锅甲鱼
干锅驴三鲜



干锅肥肠

干锅牛板筋

195

川味干锅凤翅

干锅小羊排

干锅茶树菇

干锅双笋

汤煲、小吃

196

酥肉豆芽汤

豆芽肉丸汤

197

香菜肉丸汤

海带排骨汤

川式老鸭汤

笋干老鸭汤

198

萝卜鲫鱼汤

酸萝卜弄汤江团鱼

酸辣鱼汤

四川钟水饺

199

酸汤水饺

叶儿耙

神仙串

桃脯肉糕

200

川味花卷

赖汤圆

龙抄手

红薯饼

201

川式芋头糕

川府大肉饼

巴蜀肉饼

风味窝窝头

202

江中凉皮

秘制凉皮

红油凉面

娘家担担面

203

宜宾燃面

酸汤面

老坛酸菜面

老汤西红柿牛腩面

204

川南红汤排骨面

川北豌豆凉粉

川北凉粉

川香蕨根粉

Part 4

“湘”辣诱惑

畜 肉

206

红椒酿肉

香肉黄菇

207

擂辣椒炒扣肉

辣椒木耳炒肉

家乡大块炒肉

豆角炒肉末

208

土豆小炒肉

仔姜炒肉丝

湘乡小炒肉

农家小炒

209

农家小炒肉

滑溜肉片

南乳藕片炒五花肉

农家一碗香

210

农家一品鲜豆腐

千丝万缕

肉炒土豆片

干烧菌

211

口味木耳

干妈松板肉

老干妈肉末四季豆

龙眼丸子

212

蟹味菇炒猪肉

肉炒萝卜四季豆

豆豉辣椒炒肉粒

粽香豆腐丸

213

橘色小炒肉

脆笋烧肉

天目野笋干

酱油肉蒸春笋

214

石锅酱香茄子

石锅手撕菜

手撕娃娃菜

包菜粉丝

215

私房钵钵肉

农家砂煲四季豆

烧锅豆角

辣味红烧肉

216

阿婆红烧肉

蒜苗炒削骨肉

豆豉炒油渣

红烧肉蒸茄子

217

白菜扣肉

湘味莲子扣肉

外婆扣肉

湘菜扣肉

218

湘味回锅肉

东江豆腐煲

椒盐茄盒

玉米粒煎肉饼

219

家常豆腐

湘味茄子煲

五花肉焖豆腐

土匪肉

220

香酥出缸肉

小炒肉

油渣小白菜

金牌小炒肉

221

黄瓜炒肉

湘西小炒肉

烧汁茶香肉

小炒黑白菜

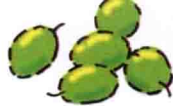
222

湘小炒皇

湘芹聚饼

豉油皇焗藕盒

小肚粉蒸肉



223

干煸肉丝
小土豆红烧肉
小炒剔骨肉
香锅小蘑菇

224

毛家豆腐
农家大碗豆腐
湘园层层脆
蒸三角肉

225

湘西外婆菜
芙蓉米豆腐
香味口蘑
丸子烧豆泡

226

剁椒脆耳
小炒猪耳
蒜薹炒猪耳
豆芽拌耳丝

227

湘夏大刀耳叶
湘辣猪三件
腊八豆炒肚条
芹菜炒肚丝

228

老干妈炒肚丝
青红椒脆肚
湘味脆肚
乡村腊肚丝

229

口味生爆肚丝
湘西风吹猪肝
木耳圆椒炒猪肝
老干妈淋猪肝

230

湘西土匪猪肝
滕椒油浸鲜腰
火爆腰花
凤尾腰花

231

蒜薹腰花
酸辣嫩腰片
花开富贵
小炒肥肠

232

湘干锅肥肠
湘味肥肠
干锅老干妈肥肠
石锅肥肠

233

鱼香肠肚煲
碧绿圈子
爆炒脆脆肠
香嘴猪拱

234

香炒腊猪舌
红油猪舌
渣辣子炒猪皮
口味猪手

235

芸豆煲湘蹄
虾油猪蹄
湘酱猪蹄
土钵猪蹄

236

口味猪蹄
开胃猪蹄
红枣焖猪蹄
飘香猪蹄

237

青椒佛手蹄
锅仔瓦块蹄
酱香蹄花
小炒猪蹄皮

238

腊八豆蒸猪尾
黄豆猪尾钵
土豆炖排骨
松香排骨

239

香辣大长排
酥香芝麻小排
芋头蒸仔排
剁椒小排

240

五成干烧排骨
炸排骨
豉汁蒸排骨
南瓜焖排骨

241

排骨迷你粽
排骨烧年糕



拆骨肉炒小白菜
湘夏手撕骨

242

串串香
香酥担担骨
湘味骨肉相连
豉香风味排骨

243

湘味小脆骨
鲜椒猪软骨
橄榄豆角脆脆骨
五香脆骨

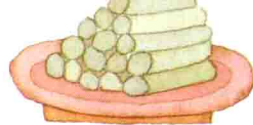
244

烟笋炒腊肉
蕨菜炒腊肉
干黄瓜皮炒腊肉
腊肉炒蒜薹

245

苦瓜炒腊肉
湘西腊肉钵
腊肉炒干豆角
湘笋炒腊肉





246

回锅腊肉

湘腊肉

湘西腊肉

湘蒸腊肉

247

农家小炒腊肉

金钩腊肉煮腐丝

干锅腊肉茶树菇

臭豆腐炒腊肉

248

土椒湘味腊肠

风腊合蒸

蒸唐人神香肠

蒜头豆豉爆香肠

249

虎皮尖椒炒咸肉

野山椒香菜爆炒牛柳

老豆腐煨牛腩

金丝牛肉

250

烟笋炒腊牛肉

皮蛋牛肉粒

湘水牛肉

泉水牛肉

251

风干牛肉丝

一品牛肉爽

芹菜黄牛肉

小炒黄牛肉

252

烧汁牛柳杏鲍菇

小炒肥牛肉

小炒腊牛肉

风味麻辣牛肉

253

湘卤牛肉

萝卜牛腩煲

四季豆茨仔煲牛腩

竹笋牛腩煲

254

水晶粉炖牛腩

石煲香菇牛腩

葱爆牛仔骨

美味菌皇牛仔骨

255

大盘肚

发丝百叶

韵味牛腩

香辣炒牛尾

256

小炒鲜牛肚

辣爆牛心管

蒜烧牛蹄筋

石锅牛蹄筋

257

红油牛筋

干锅牛杂

小炒东山羊

羊肉小炒

258

湘辣羊蹄

湘味炒山羊肉

锅仔开胃羊排

羊肉串

259

红焖狗肉

飘香狗肉

蒜香狗肉

乡村驴肉

260

香焖驴肉

辣味驴皮

辣炒小驴肉

干锅湘之驴

261

平锅湘之驴

小炒驴肉

霸王兔

炆锅仔兔

禽蛋

262

红椒嫩鸡

芝麻辣仔鸡

263

江湖鸡串

香慢辣子鸡

东安子鸡

浏阳河小炒鸡

264

笋干烧鸡

古越花雕鸡

常德红油土鸡钵

薄饼酱爆鸡

265

吊烧鸡

榛蘑炖鸡

毛豆烧鸡腿肉

芋儿鸡

266

虎皮仔姜鸡

板栗煨鸡

糊辣子鸡

啤酒烧鸡块

267

美味鸡块

农家炖土鸡

芙蓉鸡片

鸡粒碎米椒

268

窝头米椒鸡

生炒鸡

生炒小公鸡

山药燻鸡丁

269

湘南双椒脆皮鸡

油淋童子鸡

酸辣鸡杂

农家鸡杂

270

尖椒爆胗花

麻辣果仁鸡胗

湘味鸡胗

小炒鸡胗

271

白辣椒炒鸡胗

常德鸡杂钵

美人椒炒鸡杂

小炒鸡杂

272

酸辣凤翅

豆辣鸡翅

左宗堂鸡筋骨

脆椒鸡脆骨

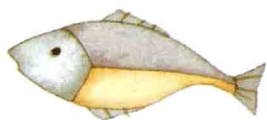
273

小炒鸡脆骨

鸿运跳跳骨

炸凤爪

茄汁黄豆烩凤爪



274

浓汤八宝鸭
湘西血粑鸭
小炒仔洋鸭
湘香酱板鸭

275

老鸭煲
螺蛳吞老鸭
湘西炒土匪鸭
土匪鸭

276

签签鸭脯
湘卤鸭脖
酥椒鸭脖
老干妈炒鸭掌

277

干锅鸭头
山药桂圆炖乳鸽皇
大盘乳鸽拉条
剁椒鹅肠

278

黄金鹅肠
鱼腥草拌鹅肠
皮蛋炒辣椒
辣椒金钱蛋

279

剁椒炒鸡蛋
辣子炒鸡蛋
地耳炒鸡蛋
美味鹌鹑蛋



水产

280

湘潭水煮活鱼
湖南小炒鱼

281

湘西土家鱼
干炸小野鱼
长沙香辣鱼
香辣鱼片

282

湘味小河鱼
湘酥嫩子鱼
湘江小鱼干
秘制鱼头

283

双味鱼头
衡东黄剁椒蒸鱼头
剁椒蒸鱼尾
剁椒鱼脯

284

干烧鱼唇
红烧鱼块
炖鱼子
鱼子莴笋

285

干烧鱼
干椒焖腊鱼
酱油菜脯煮杂鱼
湖南腊鱼

286

大蒜烧鲑鱼
香菜烤鲫鱼
香酥小鲫鱼
豉香鲫鱼

287

红满三湘
蒸刁子鱼
家烧小黄鱼
小黄鱼烧豆腐

288

干锅黄鱼
农家黄鱼
豆渣粑煨黄鱼
双椒小黄鱼

289

苔条小黄鱼
开胃鲈鱼
鲜椒豆豉桂花鱼
特色臭桂花鱼

290

老妈子带鱼
蒜子烧平鱼
咸鱼酱焖茄子煲
五香熏鱼

291

烟熏海鲳鱼
渔翁豆干
蒜枣焖河鳗
盐煎金钱河鳗

292

泡椒墨鱼仔
老黄瓜煨鳝鱼
栗香鳝鱼
火把鳝鱼

293

青椒炒鳝鱼
茭白炒花鳝丝
芹菜梗炒鳝鱼
蒜香小炒鳝背丝

294

泡椒鳝段
湘辣小炒鳝
口味鳝鱼
农家酱油虾

295

湘味炒虾
南宋爆虾
洞庭小河虾
小炒河虾

296

黄瓜炒河虾
尖椒油爆虾
长沙口味虾
口味土龙虾

297

香辣虾
双色虾球
石锅大虾
雪里蕻虾仁

298

生活品味虾
瑶汁娃娃菜
宏天小炒
本帮小炒

299

毛蟹烧年糕
西红柿土豆炖肉蟹
菠萝虾球
风味鲜鱿鱼





Contents



300

私家辣龙须
三鲜滑子菇
四宝炒鸡腿菇
老妈炒田螺

301

紫苏田螺肉
小炒花蛤
常德甲鱼钵
潇湘甲鱼

302

夜郎古法炒甲鱼
湘辣甲鱼
笼仔八宝甲鱼
湘味霸王别姬

303

美极牛蛙
剁椒蒸牛蛙
飘香牛蛙
泉水牛蛙

素菜

304

粉丝蒸大白菜
酸辣白菜

305

剁椒娃娃菜
炒莴笋片
剁椒炒土豆丝
油煎土豆

306

辣味干豆角
辣椒圈拌花生米
擂辣椒炒韭菜
蒜蓉蒸葫芦

307

剁椒西葫芦
云南小瓜炒茶树菇
手撕茶树菇
湘味口蘑片

308

小炒黑木耳
湘式炒木耳
长山药炒木耳
葱烧木耳

309

干烧野生菌
湘辣萝卜干
湘莲小枣
香辣藕条

310

浏阳鸡汁脆笋
乡味湘笋
湘味烟笋
湘西小山笋

311

小炒麻竹笋

风味茄丁
双椒蒸茄子

蒜泥茄子

312

青椒蒸茄子
风味茄子
贡椒茄子
茄子炒豆角

313

香菇烧冬笋
乡村腊笋尖
一品豆角王
美味竹笋尖

314

桃仁滑山药
梅林醉双仁
小葱芋艿
凉拌虫草花

315

湘芹炒香干
黄花菜菠菜
香干韭心

炆拌山野菜

316

砂锅花菜
素熘花菜
剁椒蒸豆干
丝瓜炖油豆腐

317

红烧米豆腐
凉拌米豆腐
香辣豆腐泡
剁椒蒸香干

318

浏阳柴火香干
原味豆皮钵
剁椒蒸臭干
椒香臭豆腐

319

酱椒臭豆腐
香煎臭豆腐
油炸臭豆腐
火宫殿臭豆腐





新 编

川湘菜



胡维勤 主编



Part 1 美味川湘菜

014

川菜常用味型的调制方法

016

川菜常用调味料介绍

018

湘菜的特点

020

湘菜的特色调味品

022

川湘菜中卤水的制作

Part 2 最受欢迎的川 湘菜

024

干煸四季豆

025

上汤豆苗

026

松仁玉米

027

江湖手抓骨

028

宫保鸡丁

029

孜然羊肉薄饼

030

脆黄瓜皮炒肉泥

031

竹网小椒牛肉

032

剁椒鱼头

033

四川泡菜

034

沸腾水煮鱼

035

麻婆豆腐

036

川味黄瓜

037

苦笋炒腊肉

038

苦瓜炒腊肠

039

小炒攸县香干

040

剁椒蒸毛芋

041

酸辣藕丁

042

剁椒臭豆腐

043

毛氏红烧肉

044

泥蒿炒腊肉

045

尖椒炒削骨肉

046

腊味合蒸

047

酸辣鸡丁

048

家乡火焙鱼

049

红果山药

050

大展宏图

Part 3 绝色“川”香

畜肉

052

坛子菜炒肉末

酱香白肉卷

053

蒜泥蒸肉卷

川椒爆炒五花肉

飘香白肉

芹菜干煸肉

054

酱香烧肉

白椒炒肉

四川熏肉

五花肉烧面筋

055

豆芽肉丝

韭黄肉丝

四川炖酥肉

肉丝香菜

056

萝卜干炒肉末

飘香芝麻肉丝

腩肉蒸白菜

莴笋辣子肉丁

057

小炒茄丁

青椒大片肉

五花肉烧茶树菇

辣味荷兰豆

058

涪陵榨菜炒肉丝

大白菜粉丝盐煎肉

泡菜回锅肉

鱼香土豆肉丝

059

炔锅红烧肉

宫保肉丁

锅巴肉片

榨菜肉丝

060

巴国奇香肉

同安封肉

家常豆芽炒肉

大盘肉

061

小炒口蘑

赤笋炒腊肉

山笋烧肉

钵子四季豆

062

泡菜魔芋炒肉丝

大头菜炒肉丁

咸菜脆瓜皮

肉末粉条包菜

063

干盐菜回锅肉

尖椒肉碎炒鸡蛋

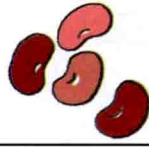
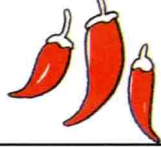
海苔冻肉

辣婆婆下饭菜

064

钵子娃娃菜

家常豆腐煲



醴陵小炒肉

泼辣酥肉

065

卜豆角回锅肉

糖醋里脊

香辣肉丝

香干焖回锅肉

066

酸菜小竹笋

豆豉肉末炒尖椒

飘香水煮肉

风味藕夹

067

小炒花菜

狮子头

酸菜粉丝炒肉

酸菜竹笋肉末

068

酸豆角肉末

酸豆角炒肉末

辣炒鲜菇

麻辣豆腐

069

渝人辣不怕

剁椒魔芋豆腐

酱爆极品四季豆

川味鲜肉

070

水煮肉

水煮烧白

一品水煮肉

宽汤白肉

071

五花肉蒸香干

砂锅百叶结

砂锅手撕花菜

焦溜丸子

072

蜀香排骨

天府酱排骨

泡豆角排骨

排骨烧玉米

073

川乡排骨

川式风味排骨

豉汁南瓜蒸排骨

嘎巴锅排骨土豆

074

麻辣排骨香锅

粗粮排骨

香辣酥炒排骨

老干妈排骨

075

川式一锅鲜

筷子排骨

香辣猪脆骨

小炒脆骨

076

川辣蹄花

泡椒猪蹄

扣蹄蝴蝶夹

霸王猪蹄

077

川渝香辣蹄

泡椒霸王蹄

川东乡村蹄

川淮美容蹄

078

石锅芋头猪蹄

沸腾香辣蹄

香辣扣美蹄

麻辣沸腾蹄

079

邮亭风味蹄

香辣蹄花

绳捆蹄花

川北蹄花

080

小炒蹄花

泡椒耳片

江湖大刀耳片

功夫耳片

081

麻辣耳丝

花生耳片

大刀耳片

豉油蒸耳片

082

干豆角肚丝

泡菜猪肚

凉拌肚丝

莴笋烧肚条

083

香辣脆肚

洋葱猪肚煲

泡椒脆肚

小炒肚丝

084

川式泡菜猪肚

洋葱炒猪肝

麻辣猪肝

溜肝尖

085

猪肝爆洋葱

豆腐肥肠

口福肥肠

干香炒大肠

086

辣编肥肠

粉条肥肠

青豆烧大肠

莴笋烧肠圈

087

椒盐猪大肠

猪肠双椒

干椒肥肠

傻儿肥肠

088

黄瓜烧大肠

香辣肠头

爆炒肥肠

煸香大肠

089

山椒肥肠

大山腰片

醉腰花

野山椒腰花

090

豆花腰片

酱炒腰花

辣豆豉凤尾腰花

腰花炒肝片

091

水豆豉腰片

香辣蒸腰花

麻香腰片

葱椒腰花

092

山椒腰花

炆锅双花