



口水鸡：子公鸡宰杀治净，放入沸水锅煮至刚熟，捞起凉凉，切条，装盘；花生仁拍碎，花生酱倒入碗中，加香油搅散，加精盐、鸡精、辣椒油、冷鸡汤、花椒粉、熟芝麻、油酥花生仁碎拌匀，调成麻辣味汁，淋在鸡肉上，撒上葱花即成。



麻辣黄辣丁：黄辣丁治净，加入料酒腌渍三分钟；莴笋去皮洗净，切块。锅内倒油烧热，放入花椒炒香，加入干辣椒、葱段、姜片、蒜末爆香，倒入黄辣丁翻炒片刻，加入料酒、生抽、白糖，加入适量热水，大火烧沸，放入莴笋块，小火烧至鱼熟、笋烂，加香菜末，出锅即成。

菜典

范海◎编著

家常川湘

JING BIAN
JIA CHANG CHUAN XIANG
CAI DIAN

精编



口水鸡：子公鸡宰杀治净，放入沸水锅煮至刚熟，捞起凉凉，切条，装盘；花生仁拍碎，花生酱倒入碗中，加香油搅散，加精盐、鸡精、辣椒油、冷鸡汤、花椒粉、熟芝麻、油酥花生仁碎拌匀，调成麻辣味汁，淋在鸡肉上，撒上葱花即成。



麻辣黄辣丁：黄辣丁治净，加入料酒腌渍三分钟；莴笋去皮洗净，切块。锅内倒油烧热，放入花椒炒香，加入干辣椒、葱段、姜片、蒜末爆香，倒入黄辣丁翻炒片刻，加入料酒、生抽、白糖，加入适量热水，大火烧沸，放入莴笋块，小火烧至鱼熟、笋烂，加香菜末，出锅即成。



中国人口出版社



随书赠送

《厨艺妙招》

VCD



蚂蚁上树：粉丝用温水泡发，捞出沥干，剪成段；瘦猪肉洗净，剁成肉末。锅置火上，倒油烧热，放入肉末、豆瓣、姜蒜末炒香，倒入高汤、精盐、鸡精、料酒、胡椒粉，放入粉丝，快速翻炒至汤汁收干，肉末粘在粉丝上，撒上葱花，起锅装盘即成。



剁椒娃娃菜：娃娃菜洗净，撕成小片，放入沸水锅焯烫至熟，捞出沥水；精盐、白糖、白醋同放入碗中，加入剁椒，搅拌均匀成味汁。锅置火上，倒油烧热，放入娃娃菜煸炒片刻，加入味汁炒匀即成。

菜典

范海·编著

家常川湘

JING BIAN
JIA CHANG CHUAN XIANG
CAI DIAN

精编



麻辣黄辣丁：黄辣丁治净，加入料酒腌渍2分钟；莴笋去皮洗净，切块。锅内倒油烧热，放入花椒炒香，加入干辣椒、葱段、姜片、蒜末爆香，倒入黄辣丁翻炒片刻，加入料酒、生抽、白糖，加入适量热水，大火烧沸，放入莴笋块，小火烧至鱼熟、笋烂，加香菜末，出锅即成。

口水鸡：子公鸡宰杀治净，放入沸水锅煮至刚熟，捞起凉凉，切条，装盘；花生仁拍碎。花生酱倒入碗中，加香油搅散，加精盐、鸡精、辣椒油、冷鸡汤、花椒粉、熟芝麻、油酥花生仁碎拌匀，调成麻辣味汁，淋在鸡肉上，撒上葱花即成。



YZLI



中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

精编家常川湘菜典 / 范海编著. — 北京: 中国人口出版社, 2011.10
(川湘家常菜)
ISBN 978-7-5101-0927-0

I. ①精… II. ①范… 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214156号



精编家常川湘菜典

精编家常川湘菜典

范海 编著

出版发行 中国人口出版社
印 刷 北京卡乐富印刷有限公司
开 本 720×1000 1/16
印 张 17
字 数 300千
版 次 2012年1月第1版
印 次 2012年1月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5101-0927-0
定 价 29.80元

社 长 陶庆军
网 址 www.rkcs.net
电子信箱 rkcs@126.com
电 话 (010) 83519390
传 真 (010) 83519401
地 址 北京市宣武区广安门南街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

QIANYAN

前言



民以食为天，食以味为先。中餐饮食因地域不同，而有了截然不同的口味和特色。经过几千年的演化和不断创新，形成了经典的八大菜系，川菜和湘菜更是其中翘楚。

川菜是对我国西南地区四川和重庆等地具有地域特色的饮食的统称，以成都、重庆、川南三个地方菜式为代表，擅长麻辣、鱼香、怪味、红油、姜汁、糖醋、荔枝、蒜泥等味型，烹调手法上擅长小炒、干烧、干煸等制法。川菜作为八大菜系之一，在我国烹饪史上占有重要地位，它取材广泛，调味多变，菜式多样，口味清鲜醇浓并重，融会了东南西北各方的特点，享誉中外。

四川各地小吃通常也被看作是川菜的组成部分。主要有担担面、川北凉粉、麻辣小面、酸辣粉、叶儿粑、赖汤圆、龙抄手、钟水饺、吴抄手等。

湘菜即湖南菜，也属中国八大菜系之一。湘菜的特点是注重刀工、调味，尤以酸辣菜和腊制品著称，烹饪技法擅长煨、蒸、煎、炖、溜、炒等。湘菜又可分为湘江流域、洞庭湖区和湘西山区三个地方流派。湘菜的代表菜肴有“剁椒鱼头”、“东安仔鸡”、“干锅鸡”、“腊味合蒸”、“黄鸭叫”、“豆豉辣椒炒肉”、“怀化鸭”、“左宗棠鸡”等。

著名小吃有臭豆腐、牛肉米粉、口味虾、浏阳火培鱼等。

川菜与湘菜不仅仅是历史上的悠久流长和文字上的声名远扬，对于百姓来说，好吃不贵，才是川湘菜肴历经不衰的根本原因。以全国在营业的菜馆总数来说，川菜与湘菜无论是影响力还是菜馆数量上均属全国前列。

但是，菜肴不仅要好吃，还应健康。出外就餐总有各种各样的食品安全隐患。从菜肴本身特点来说，川菜与湘菜喜欢多油多盐的烹调方式，亦与现代健康观念相悖。因此，我们策划出版了此套川湘美食丛书，希望爱吃川湘菜的您，不仅仅是去饭店大快朵颐，而是能用购买一道菜的价格，来购买一本书，根据自己和家人的健康状况，自由增减食材与调味品的用量，自制出健康美味的川湘菜肴。

祝您做得愉快，吃得健康！

MULU

目录

第一章 川湘凉拌

爽口川式泡菜·····	002
泡子姜·····	002
泡西芹·····	003
泡小树椒·····	003
豆角泡菜·····	004
泡胡萝卜·····	004
麻辣粉皮·····	004
川北凉粉·····	005
芥末拌粉皮·····	005
姜汁扁豆·····	005
姜汁豇豆·····	006
香辣豇豆·····	006
菜根香·····	006
川香开胃菜·····	007



爽口老虎菜·····	007	凉拌苦苣·····	013
辣拌嫩油菜·····	007	清拌苦瓜·····	014
胡萝卜拌菠菜·····	008	香菇泡菜·····	014
拌菠菜·····	008	水豆豉拌南瓜·····	015
菠菜拌蛋皮·····	008	山椒耳片·····	015
利水萝卜丝·····	009	凉拌香菜·····	016
辣腌萝卜条·····	009	川式生菜沙拉·····	016
花生仁拌芹菜·····	009	红椒拌金针菇·····	016
怪味豆芽菜·····	010	烩辣金针菇·····	017
酸辣黄瓜条·····	010	辣味椒麻玉米笋·····	017
凉拌茄子·····	010	麻辣藕片·····	017
麻辣海带丝·····	011	油浸大白菜·····	018
怪味苦瓜·····	011	功夫白菜·····	018
萝卜干拌毛豆·····	011	酸辣芦笋·····	019
凉拌土豆丝·····	012	美味竹笋尖·····	019
香辣土豆丁·····	012	红油笋片·····	020
麻辣青笋尖·····	012	剁椒蜜豆·····	020
凉拌芦笋·····	013	红椒拌荷兰豆·····	020
凉拌莴苣干·····	013		



双椒拌嫩藕·····	021
凉拌香椿·····	021
酸辣贡菜·····	021
蒜泥贡菜·····	022
椒蓉木耳菜·····	022
巧拌三样·····	022
凉拌三丝·····	023
凉拌素什锦·····	023
芹菜拌豆腐·····	023
口水豆腐·····	024
红油腐竹·····	024
辣豆干·····	024
榨菜拌腐皮·····	025
椒麻腐竹·····	025
青椒拌豆干·····	025
怪味腰果·····	026
蒜泥泡白肉·····	026

樟头拌白肉·····	026
粉皮白肉·····	027
酒香元肘·····	027
凉拌肉皮丝·····	027
红油拌口条·····	028
红卤猪蹄·····	028
椒麻口条·····	028
拌折耳根肚丝·····	029
老四川拌肚丝·····	029
白切猪肚·····	029
麻辣毛肚·····	030
麻辣肚丝·····	030
青辣椒拌肚丝·····	030
萝卜干拌肚丝·····	031
椒麻猪肝·····	031
麻辣猪肝·····	031
蜀香牛肉·····	032
麻辣牛肉干·····	032
果仁拌牛肉·····	033
红油猪耳·····	033
辣拌金钱肚·····	034



湘卤手撕牛肉·····	034
夫妻肺片·····	035
香拌兔丁·····	035
开心跳水兔·····	036
辣椒兔丝·····	036
豆豉拌兔丁·····	037
鱼香兔丝·····	037
青芥美容兔·····	038
串串香兔腰·····	038
怪味香飘鸡·····	039
红油麻香鸡·····	039
麻辣鸡条·····	040
折耳根鸡条·····	040
椒麻童子鸡·····	041
美味碎椒鸡·····	041
红油鸡丝·····	042
椒麻鸡块·····	042
棒棒鸡丝·····	042
口水鸡·····	043
红油明笋鸡·····	043
湘式掌中宝·····	043
泡椒凤爪·····	044
盐水肫花·····	044



干豇豆鸡杂·····	044	椒麻鱿鱼·····	047
烤椒凤冠·····	045	鱼香螺片·····	047
子姜蜇皮拌鸭丝·····	045	麻辣鸭肠·····	048
卤水鸭胗·····	045	芋丝拌鸭肠·····	048
银芽鸭肠·····	046	凉粉三黄鸡·····	049
红油拌鸭掌·····	046	糊涂鸡·····	049
青椒拌鳝丝·····	046	双黄蛋皮·····	050
椒蓉螺片·····	047	山椒泡鸭掌·····	050



第二章 川湘素炒菜

酸辣蕨根粉·····	052	回锅冬瓜·····	056	冬菜烧苦瓜·····	063
麻辣白菜·····	052	什锦炒冬瓜·····	057	野山椒炆藕片·····	063
辣白菜卷·····	053	糖醋苦瓜·····	057	干炒藕丝·····	063
剁椒娃娃菜·····	053	霉菜苦瓜·····	057	糖醋藕排·····	064
醋熘辣白菜·····	054	素炒黄豆芽·····	058	酸包菜炒粉皮·····	064
豆瓣卷心菜·····	054	番茄汁茭白·····	058	包菜炒粉·····	065
醋熘莲花白·····	054	辣炒茭白毛豆·····	058	炆辣藕片·····	065
香辣卷心菜·····	055	鱼香四季豆·····	059	韭菜炒卤藕·····	066
炆莲花白菜卷·····	055	椒麻四季豆·····	059	爽口萝卜菜·····	066
泡豇豆炒凉粉·····	055	四季豆炒土豆·····	059	辣炒萝卜干·····	066
鱼香油菜心·····	056	鱼香蚕豆·····	060	炆柿子椒·····	067
辣炒空心菜·····	056	马蹄荷兰豆·····	060	糖醋虎皮辣椒·····	067
		炆黄瓜·····	060	油泼双丝·····	067
		脆炒黄瓜皮·····	061	辣味茄子·····	068
		木耳炒黄瓜·····	061	川酱茄花·····	068
		炒辣味丝瓜·····	061	豆豉茄丝·····	068
		湘味烧丝瓜·····	062	松子茄鱼·····	069
		丝瓜炒鸡蛋·····	062	茄子炒蛋·····	069
		干煸青椒苦瓜·····	062	重庆地三鲜·····	069





霉干菜烧茄子·····	070
青椒炒茄子·····	070
豆芽炒腐皮·····	070
炆炒豆芽菜·····	071
香辣土豆丁·····	071
紫衣薯饼·····	071
芦笋鲜百合·····	072
子姜魔芋·····	072
干烧野鸡红·····	073
干炒土豆条·····	073
椒盐芋头丸·····	074
腰豆西蓝花·····	074
尖椒玉米粒·····	074
泡菜炒粉条·····	075

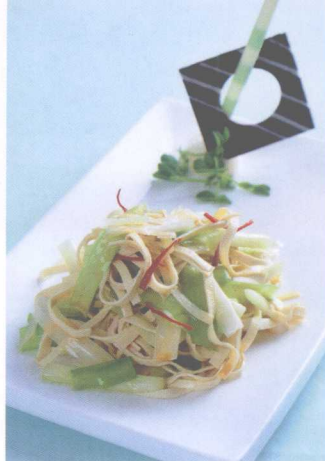
辣炒葫芦瓜·····	075
杞子白果炒木耳·····	075
菜椒笋尖·····	076
腐乳冬笋·····	076
香菇炒冬笋·····	076
麻辣明笋丝·····	077
水豆豉苦笋·····	077
如意节节高·····	077
草菇烧丝瓜·····	078
醋浸尖椒鸡腿菇·····	078
吉祥猴菇·····	079
干烧冬笋·····	079

五宝鲜蔬·····	080
金玉满堂·····	080
春季杂锦菜·····	081
炒素什锦·····	081
三彩素菜·····	082
冻豆腐炒蜜豆·····	082
青椒豆腐泡·····	082
翡翠豆腐·····	083
湘辣豆腐渣·····	083
木耳炒豆皮·····	083
鱼香豆腐·····	084
家常豆腐·····	084
麻辣冻豆腐·····	085
西蓝花烧豆腐·····	085
炸蔬菜球·····	086
辣子香干·····	086
韭菜辣炒五香干·····	087
辣椒炒香干·····	087
韭黄干丝·····	088
腰果玉米·····	088
蚕豆玉米笋·····	088
辣炒皮蛋丁·····	089
青椒荷包蛋·····	089
鱼香荷包蛋·····	089
湘味炒蛋·····	090
咸蛋黄脆玉米·····	090



第三章 川湘畜肉炒菜

白菜梗炒肉丝·····	092	小炒莴笋干·····	099	湖南腊肉炒三鲜·····	109
酸辣里脊白菜·····	092	海带炒肉·····	099	茭白烧腊肉·····	110
肉丝炒酸菜·····	092	鱼香小滑肉·····	099	腊味炒罗汉笋·····	110
肉碎豉椒炒酸豇豆·····	093	花椒肉·····	100	芦笋炒腊肉·····	111
酸豆角炒肉末·····	093	肉炒藕片·····	100	芥兰腊肉·····	111
榄菜酿尖椒·····	093	茭白肉丝·····	101	麻辣肉片·····	112
虎皮尖椒·····	094	鱼香丸子·····	101	麻辣里脊片·····	112
肉末鱼香茄条·····	094	钵子鲜芦笋·····	102	川军回锅肉·····	113
荤炒野鸡红·····	095	锅巴肉片·····	102	花椒野猪肉·····	113
干烧雪菜南瓜·····	095	椒丝酱爆肉·····	103	腊肠炒年糕·····	114
干煸四季豆·····	096	响铃肉片·····	103	铁板花椰菜·····	114
香辣大盘菜花·····	096	麻辣里脊丝·····	104	家常油豆腐·····	114
鱼香肉丝·····	097	剁椒五花肉·····	104	火腿茄子·····	115
肉炒白菜粉·····	097	生爆盐煎肉·····	104	辣汁泥肠·····	115
肉末炒豆渣·····	098	青蒜肉丝·····	105	香辣猪皮·····	115
蚂蚁上树·····	098	香葱煸白肉·····	105	家常肘子·····	116
豆豉炒豇豆·····	098	口福回香肉·····	105	小炒脆骨·····	116
		秘制玻璃肉·····	106	辣油耳丝·····	116
		竹篱飘香肉·····	106	芝麻神仙骨·····	117
		陈皮肉丁·····	107	香辣椒盐手抓猪蹄·····	117
		青椒里脊片·····	107	干辣椒皮炒猪耳·····	117
		农家小炒肉·····	108	四川炒猪肝·····	118
		炒手撕包菜·····	108		
		腊肉炒水芹·····	108		
		双干炒腊肉·····	109		
		湘味萝卜干炒腊肉·····	109		



小炒肝尖·····	118
湘西风味炒猪肝·····	118
酱爆肝腰球·····	119
宫保腰块·····	119
石湾脆肚·····	119
熘炒肝尖·····	120
美人椒肝尖·····	120
火爆腰花·····	121
烹炒肝腰·····	121
烹炒凤尾腰花·····	122
酸辣腰花·····	122
豆豉辣酱炒腰花·····	123
软炸腰花·····	123
麻辣爽脆猪肚·····	124
酸辣脆肚·····	124
麻花肥肠·····	124
熘炒肥肠·····	125
干煸牛肉丝·····	125
生炒牛肉丝·····	125
芹香炒牛肉·····	126
牛肉扣芦笋·····	126
小炒牛肉·····	126
改良牙签肉·····	127
软炸蹄筋·····	127
茶树菇炒牛肚·····	127
白辣椒炒脆牛肚·····	128
热炒百叶·····	128

腊八豆炒羔羊肉·····	128
家常炒羊肉丝·····	129
杭椒炒羊肉丝·····	129
辣爆羊肚·····	129
芫爆羊肚·····	130
姜芽炒兔丝·····	130



冰糖兔丁·····	131
葱椒嫩子兔·····	131
干煸兔腿·····	132
荷叶麻辣兔卷·····	132



第四章 川湘禽肉炒菜

鸡肉烧蚕豆·····	134	香槟水滑鸡片·····	137
银芽鸡丝榨菜·····	134	双椒滑炒鸡肉·····	138
香辣茄子鸡·····	135	辣子鸡丁·····	138
辣椒炒鸡丁·····	135	剁椒炒鸡丁·····	139
宫保鸡丁·····	136	萝卜炒鸡丁·····	139
鸡丝魔芋豆腐·····	136	重庆辣子鸡·····	140
麻辣鸡豆腐·····	137	海椒鸡球·····	140

松仁花椒鸡丁·····	141
鱼香脆鸡排·····	141
干炒辣子鸡·····	142
炸熘子鸡·····	142
左将军鸡·····	143
东安炒鸡·····	143
辣子鸡翅·····	144
麻辣鸡脖·····	144
鱼香鸡肝·····	145
麻辣煸鸡胗·····	145
川爆鸡杂·····	146
青笋鸡杂·····	146
醋焖鸡三件·····	147
酸辣鸡血·····	147
酸姜爆鸭丝·····	148
脆椒鸭丁·····	148

香辣鸭丝·····	149
姜爆鸭·····	149
湘版麻辣鸭·····	150
麻辣鸭下巴·····	150
麻香鸭舌·····	150

风味爆鸭舌·····	151
美人椒爆炒鸭胗·····	151
山椒炒鸭肠·····	151
小炒鸭掌丝·····	152
酸辣鸭掌鱼泡·····	152



第五章 川湘水产炒菜



辣子鱼块·····	154
豆豉鱼·····	154
茶香鲫鱼·····	154
尖椒炒鲫鱼·····	155
宫保鱼丁·····	155

椒香鱼·····	155
肉松飘香鱼·····	156
啤酒鱼块·····	156
泡椒辣鱼丁·····	157
干烧海虾鲫鱼·····	157
麻辣鱼条·····	158
麻辣烤鱼·····	158
麻辣豆腐鱼·····	159
小炒鱼·····	159
豉椒划水·····	160
麻辣花鲢肉·····	160
熘双色鱼丝·····	161

湘西土家鱼·····	161
青椒鱼丝·····	162
麻辣泥鳅·····	162
五柳开片青鱼·····	163
辣椒炒黄鳝·····	163
毛豆烧鱼乔·····	164
孜然鳝丝·····	164
花椒鳝段·····	165
蒜子烧鳝段·····	165
麻辣鳝鱼·····	166
铁板黑椒虾鳝·····	166
陈皮鳝段·····	167



泡椒鳝鱼	167
干煸鳝丝	168
青椒浏阳火焙鱼	168
香麻银鱼	168
豉椒银鱼	169
香辣银鱼干	169
泡菜烧带鱼	169
葱酥带鱼	170
豆豉萝卜带鱼	170
干烧带鱼	171
腊八豆炒鱼子	171
酸辣回锅三文鱼	172
葱辣蛙腿	172
麻花牛蛙	173
馋嘴牛蛙	173
大无畏牛蛙	174
咸鱼绿豆芽	174
泡菜炒河虾	174
小炒河虾	175
香辣大虾	175
干烧大虾	175
盆盆香辣虾	176
锅巴虾仁	176
翡翠虾仁	177
宫保虾仁	177
油焖蟠龙虾	178
观音茶炒虾	178
辣子红运虾	179

洞庭串烧虾	179
长沙口味虾	180
松仁河虾球	180
虾仁炒干丝	180
剁椒虾仁炒蛋	181
椒麻鱿鱼花	181
泡椒炒鲜鱿	181
干煸龙须	182

干鱿炒烟笋	182
鱿鱼肉丝	183
酸辣笔筒鱿鱼	183
香辣田螺	184
青椒炒河螺	184
蛋炒蛤蜊木耳	184
辣炒文蛤	185
辣炒海螺	185
香辣螺花	185
炒螃蟹	186
妙炒花蟹	186
回锅肉炒蟹	187
香辣蟹	187
小蟹炒牛肝菌	188
芙蓉活蟹	188
多味炒蟹钳	189
芋儿童子甲	189
红烧甲鱼	190
酸辣海参	190

第六章 川湘美味锅

素食养生锅	192	骨汤小火锅	195
臭豆腐泡菜锅	192	鸳鸯火锅	196
山药火锅	192	四川麻辣火锅	196
年糕小火锅	193	重庆麻辣火锅	197
干笋腊肉锅	193	巴蜀驴肉锅	197
豆浆火锅	193	牛杂火锅	198
红油酸菜白肉锅	194	香辣火锅兔	198
铜锅蹄炖山药	194	火锅川贝兔	199
香浓黄豆锅	195	铁锅飘香鸡	199



酸菜火锅·····	200	干锅油豆皮·····	205	干锅茶树菇·····	211
片笋火锅鱼·····	200	干锅素肉·····	206	干锅手撕面筋·····	211
川江红锅黄辣丁·····	201	干锅辣白菜·····	206	干锅娃娃菜·····	212
胡椒甲鱼火锅·····	201	干锅小土豆·····	207	锅仔羊排·····	212
火锅串串香·····	202	干锅鲜虾土豆·····	207	干锅手撕鸡·····	213
海鲜香焖锅·····	202	干锅青笋腊肉·····	208	干锅辣子鸡·····	213
五彩菊花锅·····	203	干锅萝卜片·····	208	干锅香辣鸡翅·····	214
水鱼火锅·····	203	土家干锅脆爽·····	209	干锅玉兔·····	214
麻辣蔬菜虾锅·····	204	干锅豆角丝·····	209	干锅滋小鱼·····	215
金秋蟹九锅·····	204	干锅五花肉熏干·····	210	干锅蒜子鲇鱼·····	215
四生火锅·····	205	干锅木炭烤笋·····	210	干锅北极虾·····	216
				干锅牛蛙·····	216
				麻辣香锅·····	217
				沙锅白菜炖豆腐·····	217
				沙锅鱼头·····	218
				沙锅山羊肉·····	218
				沙锅酸菜鸭血·····	219
				长沙一罐香·····	219
				锅仔全家福·····	220
				锅仔竹笋香猪·····	220

第七章 川湘蒸·炖·煮

清蒸臭豆腐·····	222	家常蒸菜叶·····	224	成都素烩·····	227
米粉蒸南瓜·····	222	湘辣豆腐·····	224	扁豆蒸油渣·····	227
湘味蒸丝瓜·····	222	清蒸豆腐丸子·····	225	干豆角蒸肉·····	228
野山椒蒸冬瓜·····	223	罗汉豆腐·····	225	粉蒸肉·····	228
吉祥玉环冬瓜·····	223	毛豆蒸香干·····	225	南瓜粉蒸肉·····	228
湘西擂茄子·····	223	翡翠玉卷·····	226	三色蒸五花·····	229
粉蒸芋·····	224	清蒸白玉佛手·····	226	珍珠丸子·····	229

豆豉蒸排骨·····	229
红椒酿肉·····	230
粉蒸排骨·····	230
清蒸湘西腊肉·····	231
腊肉片蒸土豆·····	231
干蒸腊双味·····	232
油蒸腊耳尖·····	232
双耳蒸花椒鸡·····	232
蜜枣蒸乌鸡·····	233
黄椒木桶鸡·····	233
冬菇蒸鸡翅·····	233

粉蒸翅中·····	234
红蒸酥鸡·····	234
首乌蒸蛋·····	235
樟茶鸭·····	235
椒麻鸭·····	236
剁椒蒸鸭血·····	236
香芋蒸鹅·····	237
翡翠鹅肉卷·····	237
香瓜鸽盅·····	238
鱼片蒸蛋·····	238
柴把鱼·····	239
鱼片蒸豆腐·····	239
芙蓉鲫鱼·····	240
榨菜蒸鱼块·····	240
翠竹粉蒸鲰鱼·····	241



鱼蓉蒸豆腐·····	241
粉蒸鳊鱼·····	242
粉蒸泥鳅·····	242
剁椒蒸鱼头·····	242
泡椒蒸田鸡·····	243
芙蓉银耳·····	243
百合炖南瓜·····	243
菜心炖豆腐·····	244
香菇炖豆腐·····	244



第八章 川湘主食·小吃·点心

担担面·····	246
酸辣面·····	246
怪味凉面·····	247
铜井巷素面·····	247
牌坊面·····	248
甜水面·····	248
四川薄饼·····	249
红椒炒饭·····	249

肥肠米粉·····	250
酸辣粉·····	250
鸡豆花·····	251
龙抄手·····	251
赖汤圆·····	252
钟水饺·····	252
珍珠烧卖·····	253
牛肉米粉·····	253
白椒泡菜炒米粉·····	254
煎包·····	254
包圈子·····	255

米面发糕·····	255
米切糕·····	256
黄米糕·····	256
白糖小烧饼·····	257
双味糖油饼·····	257
碱水粽子·····	258
茶络花生米·····	258
秋菊炖雪梨·····	258
银耳莲子羹·····	259
冰糖炖佛手·····	259
冰糖湘莲·····	259

第一章

川湘凉拌





爽口川式泡菜

用料·

卷心菜、青椒、红辣椒、花椒、白糖、白酒、精盐、鸡精、姜片、辣椒油、香油

制作·

1. 花椒放入锅内，加入适量清水，煮成花椒水，放入白糖、白酒、精盐、鸡精、姜片，对成料汁，烧沸，冷却后倒入坛内。
2. 卷心菜去掉老叶，切成块，洗净；青椒、红辣椒去蒂、去子，洗净，切块，同卷心菜块一起放入沸水锅中焯烫片刻，捞出，凉干水分，放入坛内料汁中，腌制1天。
3. 将泡好的菜捞出，放入盘中，根据不同口味，加入辣椒油或香油调拌即成。



泡子姜

用料·

嫩子姜、干辣椒、红辣椒、精盐、鸡精、花椒、辣椒油

制作·

1. 嫩子姜洗净，切片；红辣椒去蒂、去子，洗净，切成四瓣。
2. 坛内倒入盐水，加精盐、干辣椒、花椒、嫩子姜、红辣椒泡制6小时，捞出子姜，加辣椒油、鸡精，拌匀装盘即成。

招牌特色

色泽自然，质地脆嫩。



泡西芹

用料·

西芹、红辣椒、辣椒油、嫩子姜、干辣椒、鸡精、野山椒、精盐、花椒

制作·

1. 西芹洗净，切菱形块；嫩子姜洗净，切片；野山椒去蒂，洗净；红辣椒去蒂、去子，洗净。
2. 泡菜坛洗净，加入精盐、干辣椒、花椒、西芹、野山椒、嫩子姜、红辣椒和适量清水，泡制8小时入味，捞出西芹，加辣椒油、鸡精拌匀，装盘即成。



招牌特色

色泽自然，质地脆嫩，爽口清淡。



泡小树椒

用料·

小树椒、精盐、白酒、料酒、白糖、香料包（内装花椒、八角茴香、桂皮、丁香、茴香各3克）

制作·

1. 小树椒用清水浸泡20分钟，洗净。
2. 锅内放入1000毫升清水，加入各种调味料和香料包烧沸，熬煮5分钟，倒出凉凉。
3. 将煮好的调味汤倒入泡菜坛内，装入小树椒，盖上盖，注入坛沿水，泡腌7天即可食用。

