

知名美食家/邢振岭 中国烹饪大师/邢吉和 联合推荐

巧手烹美味

过瘾川湘菜

做得给力 吃得健康



第1辑

06



168: 可口菜肴
营养贴士
厨事窍门

范海/编著

超值价

中国人口出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

过瘾川湘菜 / 范海编著. — 北京: 中国人口出版社, 2011.4

(巧手烹美味. 第1辑)

ISBN 978-7-5101-0698-9

I. ①过… II. ①范… III. ①川菜-菜谱②湘菜-菜谱 IV. ①TS972.182

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第031917号

过瘾川湘菜

范海 编著

出版发行 中国人口出版社
印 刷 北京燕旭开拓印务有限公司
开 本 889×1194 1/40
印 张 1.75
字 数 50千
版 次 2011年5月第1版
印 次 2011年5月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5101-0698-9
定 价 120.00元(共10册)

社 长 陶庆军
网 址 www.rkcb.net
电子信箱 rkcb@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



邴吉和 (菜肴制作)

山东省青岛市人, 中国烹饪大师, 中国鲁菜特级烹饪大师, 中式烹调高级技师, 国家级评委, 高级营养师, 饮食营养专家, 山东省烹饪协会名厨专业委员会青岛区主任, 青岛市饮食文化研究会副会长, 青岛邴大厨酒店服务有限公司董事长, 味道菜馆连锁机构总经理, 大邴美食文化工作室主任。



巧手烹美味

过瘾川湘菜

范海/编著

中国人口出版社

目录

MULU



川湘美食制作要点

- 06 川湘美食之特色
川湘美食常用烹饪调料
- 07 川湘美食常用调糊方法
卤水制作方法与使用
- 08 调味酱汁制作与适用菜肴



川湘凉菜

- 10 凉拌香菜/凉拌菜根
- 11 姜汁紫背天葵/开胃子姜
- 12 剁椒凉拌腊八豆/辣拌油菜
- 13 麻辣藕片/麻辣三丝
- 14 红椒拌芹菜/酸辣胡萝卜丝
- 15 怪味牛肉/红油腰片
- 16 夫妻肺片
- 17 辣椒肚丝/椒麻鸭掌
- 18 飘香鸭脯/卤水鸭胗



川湘热菜

- 20 麻辣白菜卷/干椒炒白菜



- 21 蟹黄白菜/蚝油茼蒿
- 22 剁椒芽白/手撕包菜
- 23 剁椒酸辣包菜/蒜蓉笋尖
- 24 豆豉辣椒炒扁豆/清炒苋菜
- 25 炒酸萝卜菜/豆辣炒榨菜
- 26 烧怪味茄子
- 27 姜醋烧茄子/黄瓜炒薯粉
- 28 农家煎苦瓜/糖醋泡椒
- 29 干锅烧辣椒/外婆煎春笋
- 30 酸菜炒手刨笋/香辣滑子菇
- 31 麻婆豆腐/桂花豆腐
- 32 腊八豆红油豆腐丁/鸿运豆腐
- 33 泡椒烧魔芋/茶树菇烧豆笋
- 34 农家小炒肉/锅巴炒肉片

- 35 风味五花肉/水煮烧白
- 36 毛氏红烧肉/芥蓝腊肉
- 37 辣炒猪蹄/川式牛排
- 38 白菜牛肉包
- 39 宫保鸡丁/大葱鸡脯卷
- 40 五香凤爪/茶鸭肉饼



川湘汤煲

- 42 豆豉茼蒿汤/山药南瓜汤
- 43 冬瓜杂菜煲
- 44 开胃寒菌钵
- 45 皮蛋煮苋菜/水煮笋子
- 46 红油香干煲



目录

MULU

- | | | | |
|----|--------------|----|---------------|
| 47 | 干锅牛肝菌 | 59 | 腊八豆蒸臭干子/鸡蛋蒸肉饼 |
| 48 | 香芋肥肠钵 | 60 | 湘辣霸王肘 |
| 49 | 笋干煲老鸭/芦荟猪蹄汤 | 61 | 腊肉蒸香芋丝/腊八豆蒸双腊 |
| 50 | 夏草鸡丝汤/豆腐虾皮汤 | 62 | 蒸开胃猪脚/腊肉蒸鸡块 |
| 51 | 鲜笋豆腐/三鲜豆腐 | 63 | 豆豉辣椒蒸鸡/剁辣椒蒸鸡 |
| 52 | 泥鳅炖豆腐/比管炖豆腐 | 64 | 三湘泡焖牛肉 |
| 53 | 鲢鱼头炖豆腐/木耳豆腐汤 | | |
| 54 | 丝瓜豆腐汤/鸭泥腐皮汤 | | |

川湘蒸炖

- | | |
|----|--------------------|
| 56 | 早蒸茄子/梅干菜蒸苦瓜 |
| 57 | 蒸素扣肉/剁辣椒蒸寒菌 |
| 58 | 剁椒肉末蒸日本豆腐/豆豉辣椒蒸米豆腐 |

川湘主食和小吃

- | | |
|----|--------------|
| 66 | 红油抄手/担担面 |
| 67 | 川味沙拉/绣球芋头 |
| 68 | 糯米丸子 |
| 69 | 银耳雪梨羹/黑糯米豆沙糕 |



川湘美食 制作要点



• 川湘美食之特色 •

川菜和湘菜均系我国“八大菜系”之一。川菜即四川菜系，主要流行于西南地区和湖北地区，川菜的主要特点在于味型多样。辣椒、胡椒、花椒、豆瓣酱等是主要调味品，菜味主要有麻辣、酸辣、椒麻、麻酱、蒜泥、芥末、红油、糖醋、鱼香、怪味等各种味型。川菜是中国最有特色的菜系之一，也是民间最大菜系，有观点认为川菜是“八大菜系”之首。湘菜即湖南菜系，主要流行于湖南地区。其特色是油重色浓，讲求实惠，注重鲜香、酸辣、软嫩，尤以煨菜和腊菜著称。湘菜最大的特色有二：一是辣，二是腊。在中国大部分地区都有湘菜馆，是民间第三大菜系。

• 川湘美食常用烹饪调料 •

豆瓣酱：用蚕豆制成，色泽鲜艳，浓香可口，多用于炒菜调味。豆瓣酱咸味较重，因此用豆瓣酱调味的菜肴无须加过多的精盐、酱油调味。“郫县豆瓣酱”驰名全国。豆瓣酱可在超市、农贸市场、网上商城购买到。

辣酱：用辣椒制成，色泽鲜红，香辣可口，根据不同品种，有蒜蓉辣酱、牛肉辣酱、海鲜辣酱等不同口味。辣酱是非常常见的烹饪原料，容易购买。

蒸鱼豉油：其系高档酱油的一种。在烹饪海鲜类菜肴时，加入蒸鱼豉油，可以更好地提味增香。

红油：主要由辣椒制成，可以为菜肴增加香味和辣味，一般在菜肴将成时淋入。红油做法简易：炒锅倒油烧至七八成热，放入辣椒粉，可以根据个人口味，加姜末、八角、桂皮粉、花椒粉等，小火熬3分钟，倒出，放在小碗中，浮在辣椒粉表层的就是红油。如果自己制作不方便，也可以购买市售现成的红油。



• 川湘美食常用调糊方法 •

蛋清糊：用鸡蛋清和水淀粉调匀制成，或用鸡蛋清、面粉和适量水调匀制成。适用于软炸的菜肴。

蛋泡糊：将鸡蛋清用筷子搅打至发泡（直到筷子能在蛋清中立住不倒），加淀粉调匀制成。适用于松炸的菜肴。

蛋黄糊：用鸡蛋黄加淀粉（或面粉）和适量水调匀制成。适用于酥炸、熘炸等烹调方法。

全蛋糊：用整个鸡蛋加淀粉（或面粉）和适量水调匀制成。适用于制作拔丝菜肴。

脆糊：用面粉、淀粉、盐、发酵粉、植物油和适量水调匀制成。适用于酥炸、干炸、拔丝的菜肴。

• 卤水制作方法与使用 •

川味菜肴经常用到卤水，卤水有红卤和白卤两种，其风味基本相同，区别主要在于红卤中加有适量的冰糖糖色，适于卤制浅色的原料；白卤中则不加糖色，适于卤制深色的原料（如牛肉、羊肉等）。

卤水的做法如下：

原料：冰糖250克，葱段150克，姜块100克，料酒100毫升，八角25克，花椒20克，桂皮、小茴香、草

果、丁香、甘草各15克，山奈、砂仁头各10克，草豆蔻5克，精盐、植物油各适量（根据卤制品数量，可按比例适当增减卤水量）。

做法：

1. 除姜、葱外的所有香料分成两等份，装入两个纱布袋内扎紧袋口，制成香料袋；冰糖敲碎。

2. 炒锅置火上，倒油烧热，放入一半的冰糖，炒至糖完全熔化呈深红色，加适量清水制成糖色。

3. 另锅倒适量水烧热，放入姜块、葱段、精盐、冰糖、料酒、糖色和香料袋，小火煮1小时，即成卤水。

制作卤水时包好的香料袋还可以留待下次再煮，煮成的卤水可以连续使用。每次煮完后，除去杂质泡沫，撇去浮油，净下来的净卤水再加入食盐煮沸后，盛入陶瓷罐中保存。下一次卤制时，把卤水倒入锅里，并放入上次的香料袋再煮，如香料袋已翻煮多次，卤水也变浑浊并感觉无香味时应换新的香料袋和卤水，以保持卤水的质量。

卤制时，将原料入卤锅，卤汁应淹没原料，大火烧沸，撇去浮沫，小火焖至原料成熟。要视原料质地（老或嫩）灵活掌握火候。通常，食物在95℃的卤水锅内浸卤40分钟左右即成。

· 调味酱汁制作与适用菜肴 ·

川湘菜中经常用到各种调味酱汁,各种酱汁做法如下:

酱油汁:用酱油、鸡精、香油加适量高汤调和而成。用于拌各种肉类,给食物着色或蘸肉类食用。

盐味汁:用精盐、鸡精、香油、高汤调和而成。适于拌鸡肉、虾肉、蔬菜、豆类等无须着色的菜肴。

葱油汁:将葱白洗净,剁成末,倒入小碗中;植物油加热至八成热倒入碗内,调匀葱白,再加入少量凉开水,放入精盐、鸡精,搅拌均匀即可。用于烹制葱油鸡、葱油鸭等。

红油汁:即常用的辣椒油。先将干辣椒粉放入小碗中,植物油加热至八成热后浇入碗中,注意浇油时要边浇边用筷子搅匀,使油与辣椒粉融为一体。为了增香,可以加入少量大料粉和桂皮粉,还可以根据所做的菜肴加入酱油、鸡精和葱花。红油汁既适用于凉拌菜,也可以蘸食馄饨、饺子或用于拌面。

姜味汁:先洗净生姜,去皮剁成姜末,然后将姜末、香油、精盐、鸡精和米醋盛入小碗中拌匀即可。常用于凉拌菜,如姜汁松花蛋、姜汁扁豆等。

糖醋汁:锅中倒少量油加热,放入葱姜蒜末爆香,然后将白糖和米醋按3:2的比例倒入锅中,再加

入少量酱油、精盐和鸡精调味,用水淀粉勾芡至汁浓即可。注意熬制糖醋汁不要加水。糖醋汁可以用来做酸甜口味的菜肴,如糖醋排骨、糖醋里脊等。

宫保汁:米醋、料酒、酱油按2:1:1混合,倒入锅中,加一勺高汤中火加热,煮沸后加入白糖和鸡精调味,还可根据个人口味加入适量精盐和雨露。宫保汁酸甜可口,用来烹制宫保鸡丁、宫保豆腐等。

五香汁:将植物油和猪油按1:1的比例倒入锅中,中火加热后放入葱姜末、花椒、八角茴香、桂皮,炸出香味后关火,自然冷却后滤出油。锅内倒入高汤加热,倒入熬好的油,再加入料酒和精盐,煮沸即可。五香汁可用来烹制五香羊肝、五香鸡胗等动物内脏。

怪味汁:芝麻酱加酱油调成糊状,加入白糖、米醋、辣椒油、花椒粉、熟芝麻、葱蒜末等调料,拌匀即可。怪味汁兼具酸、甜、辣、咸、麻、香、鲜等味道,可用来烹制凉拌菜或肉禽菜肴。

陈皮汁:以陈皮、精盐、酱油、醋、花椒、干辣椒、姜、葱、白糖、红油、香油调制而成。其特点是陈皮芳香,麻辣味厚,略有回甜,多用于冷菜或肉禽菜肴。

川湘凉菜





凉拌香菜

【原料】 香菜500克, 鲜红椒10克。

【调料】 精盐、味精、香辣酱、蚝油、香油、红油、蒜蓉各适量。

做法

- ① 香菜摘洗干净, 沥干水, 放入盘中; 鲜红椒去蒂、去子, 洗净后切丁。
- ② 精盐、味精、香辣酱、蚝油、香油、红油、蒜蓉、鲜红椒米放入碗中, 放入香菜拌匀即成。



凉拌菜根

【原料】 香菜根300克。

【调料】 精盐、味精、白糖、干椒粉、美极鲜味汁、香醇、红油、黑芝麻各适量。

做法

- ① 香菜根去须, 洗净, 从中间切开, 入沸水锅焯片刻, 捞出沥水, 倒入大碗中。
- ② 碗中加入全部调料拌匀即成。

姜汁紫背天葵

【原料】紫背天葵500克。

【调料】精盐、味精、白醋、香油、姜汁、蒜蓉各适量。

做法

- ① 紫背天葵取嫩叶部分，洗净，沥水。
- ② 姜汁倒在紫背天葵上，放蒜蓉、精盐、味精、白醋、香油拌匀即成。



开胃子姜

【原料】嫩姜500克。

【调料】剁辣椒、精盐、味精、白糖、香油、葱油、葱花各适量。

做法

- ① 嫩姜洗净，去皮，切片，用精盐腌制。
- ② 将腌制后的嫩姜挤去水分，加入剁辣椒、味精、白糖、香油和葱油拌匀，装盘，撒上葱花即成。





剁椒凉拌腊八豆

【原料】 腊八豆150克，鲜红泡椒150克，鲜红尖椒50克。

【调料】 精盐、味精、鸡精、料酒、陈醋、香油、姜片、蒜蓉各适量。

做法

- ① 鲜红泡椒和鲜红尖椒洗净后剁碎，放入姜片、蒜蓉、精盐、味精、鸡精、料酒、陈醋和少许香油拌匀，腌制30分钟，即成剁椒酱。
- ② 将剁椒酱浇盖在腊八豆上，淋上香油即成。



辣拌油菜

【原料】 嫩油菜350克。

【调料】 精盐、鸡精、花椒油、辣椒油各适量。

做法

- ① 嫩油菜择洗干净，放入沸水锅焯烫至变色，投凉沥水。
- ② 嫩油菜倒入大碗内，调入精盐、鸡精、花椒油、辣椒油，拌匀装盘即成。

麻辣藕片

【原料】 鲜藕250克, 红尖椒适量。

【调料】 鸡精、花椒油、米醋、白糖、精盐各适量。

做法

- ① 鲜藕去外皮, 洗净切片, 放入沸水锅焯透, 投凉沥水; 红尖椒洗净, 切片。
- ② 藕片倒入盘中, 加精盐、米醋、花椒油、鸡精、白糖、红尖椒拌匀即成。



麻辣三丝

【原料】 白萝卜、胡萝卜、莴笋各100克, 青蒜50克。

【调料】 白糖、生抽、醋、花椒粉、精盐、香油、红油辣椒各适量。

做法

- ① 白萝卜、胡萝卜洗净去皮, 切丝; 莴笋去叶、去皮, 切丝; 青蒜洗净, 切丝。
- ② 将以上各丝放大碗中, 加入红油辣椒、花椒粉、生抽、白糖、醋、精盐、香油拌匀, 装盘即成。





红椒拌芹菜

【原料】 芹菜500克，红尖椒100克。

【调料】 精盐、花椒油、姜丝、鸡精各适量。

做法

- ① 芹菜去叶，洗净，切段，入沸水锅焯烫片刻，捞出放凉；红尖椒洗净，去蒂、去子，切丝。
- ② 芹菜摆在盘内垫底，再将红尖椒丝放在芹菜上，放入精盐、鸡精、姜丝、花椒油拌匀即成。



酸辣胡萝卜丝

【原料】 胡萝卜150克，豆腐皮100克。

【调料】 精盐、鸡精、白糖、米醋、辣椒油各适量。

做法

- ① 胡萝卜洗净，切丝；豆腐皮洗净，切丝，入沸水锅焯透，投凉沥水；取小碗，加精盐、鸡精、白糖、米醋和辣椒油搅匀，制成调味汁。
- ② 胡萝卜丝和豆腐皮丝放入盘中，淋入调味汁，拌匀即成。

怪味牛肉

【原料】牛肉400克，芝麻酱适量。

【调料】精盐、鸡精、酱油、葱段、姜片、白糖、料酒、花椒油、辣椒油各适量。

做法

- ① 牛肉洗净，入沸水锅氽烫后捞出。
- ② 净锅上火，倒入水，放入牛肉，调入料酒、葱段、姜片、酱油烧沸，加入精盐，小火煮至肉熟，稍焖，捞起凉凉，切片，放入碗内。
- ③ 芝麻酱、鸡精、白糖、花椒油、辣椒油调匀，均匀地浇在牛肉上即可。



红油腰片

【原料】猪腰250克。

【调料】精盐、鸡精、辣椒油、葱花各适量。

做法

- ① 猪腰洗净，去除腰臊，片成薄片，放入沸水锅氽至熟，捞出，投凉沥水。
- ② 精盐、鸡精、辣椒油调汁，倒入猪腰片，拌匀，装入盘内，撒上葱花即可。

