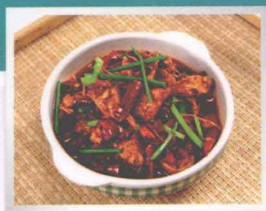


●一菜一格，款款经典 ●分步图解，完美呈现 ●川湘菜秘制味汁制作方法全揭秘

川湘菜

招招鲜



◎ 编著



中国纺织出版社



Happy . Health . Vitality . Life . Beauty . Love ...

图书在版编目(CIP)数据

川湘菜招招鲜 / 吕宏宾编著. —北京: 中国纺织出版社, 2012. 1
(乐享彩书榜)

ISBN 978-7-5064-8122-9

I. ①川… II. ①吕… 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251012号

策划编辑: 尚雅 马丽平 责任编辑: 马丽平 责任印制: 刘强
美术编辑: 潘光玲 装帧设计: 王波 程程

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京佳信达欣艺术印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2012年1月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 8

字数: 120千字 定价: 19.90元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

乐享彩书榜

川湘菜

招招鲜

吕宏宾 ◎ 编著



中国纺织出版社

目录 Contents

Part 1

用“调料”：
奇香绕梁添好味 / 7

豆瓣酱 / 8

宫爆肚条 / 9

蒜苗炒肉丝 / 9

水煮鱼 / 11

三下锅 / 12

土豆烧土鸭 / 12

香鱼片 / 13

红烧牛肉煲 / 13

盐煎肉炒蒜苗 / 14

沙锅肥肠鸭 / 15

泡红椒 / 16

酸辣鸡杂 / 17

芹菜猪肝煲 / 18

泡椒牛腩 / 19

炒鸡肝 / 21

鱼香虾仁 / 22

干锅北极虾 / 22

渝北辣蹄花 / 23

腐竹烧虾 / 23

泡野山椒 / 24

泡椒芹菜牛肉丝 / 25

泡椒炒鸡肫 / 25

泡椒凤爪 / 27

小米辣椒 / 28

歌乐山辣子鸡 / 29

酸辣蕨根粉 / 30

飘香鸡翅 / 30

回锅鱼 / 31

香辣牛肉条 / 31

花椒 / 32

麻辣腰子 / 33

干烧蹄筋 / 33

水煮肉片 / 35

麻辣带鱼 / 36

蒜香豇豆 / 37

青花椒 / 38

椒麻四季豆 / 39

焖锅青花椒兔肉 / 39

干烧鱼 / 41

芹菜牛肚 / 42

春日合菜 / 43



芽菜 / 44
 干煸四季豆 / 45
 咸烧白 / 47
 芽菜肉末 / 48
 酸辣粉 / 49
 芽菜炒豇豆 / 50
 鸡米芽菜 / 51
四川榨菜 / 52
 豆花嫩牛肉 / 53
 干蒸黄鱼 / 53
 下饭小炒 / 54
 八宝肉酱 / 55
豆豉 / 56
 杭椒回锅肉 / 57
 川味豆豉鱼 / 59
 豆豉油麦菜 / 60
 豉烧鱼肉 / 60
 干烧鸭肠 / 61
 豉椒鸡丁 / 61
 豆豉腰花 / 62
 杭椒爆墨鱼片 / 63
剁椒酱 / 64
 香辣蟹 / 65
 剁椒鱼头 / 67
 红椒酿肉 / 69
 芹菜炒熏干 / 70



盆盆虾 / 71
泡青菜 / 72
 泡菜烧鲫鱼 / 73
 酸菜鱼片 / 75
 泡菜炖豆腐 / 76
 泡青菜炒回锅肉 / 77
 泡青菜炒素肚 / 78
 泡青菜蹄筋汤 / 78

Part 2

品“三香”：
 川湘绝品任君尝 / 79

葱 / 80
 冬菜蒸鸭 / 81
 毛氏红烧肉 / 83
 铁板牛柳 / 84
 剁椒腊肉 / 85
姜 / 86
 红烧猪蹄 / 87
 蒜苗姜末肉片 / 87

Part 3

享“味汁”： 食罢咂味齿留香 / 97

炒鸭血 / 89

葱香滑嫩牛柳 / 90

紫龙脱袍 / 90

干锅娃娃菜 / 91

锅仔萝卜羊肉 / 91

蒜 / 92

腊味合蒸 / 93

浏阳手撕火焙鱼 / 93

农家小炒肉 / 95

酱炒五花肉 / 96

腊八豆蒸花肉 / 96

麻辣味汁 / 98

麻婆豆腐 / 99

麻辣带鱼 / 99

毛血旺 / 101

鱼香味汁 / 102

鱼香豆腐 / 103

鱼香佛手 / 105

剁椒味汁 / 106

剁椒蒸鲢鱼 / 107

剁椒木耳丝 / 107

剁椒蒸茄子 / 109

酸辣味汁 / 110

香拌牛腱肉 / 111

红油藕块 / 111

酸辣虾 / 112

酸辣臭豆腐 / 113

红油味汁 / 114

红油银鳕鱼 / 115

红油蛭子王 / 116

夫妻肺片 / 117

怪味汁 / 118

怪味豉香鱼 / 119

椒麻味汁 / 120

椒麻猪肝 / 121

陈皮味汁 / 122

陈皮辣椒鸡 / 123

芥辣味汁 / 124

辣炒牡蛎 / 125

四色鱼丁 / 125

糊辣味汁 / 126

糊椒鳗鱼煲 / 127

糊椒荷兰豆 / 127



用

“调料”： 奇香绕梁添好味



豆瓣酱



调味作用

豆瓣酱有独特酱香，鲜美醇厚，回味无穷，且黏度适中，可去除禽肉、水产的腥味，更有增香提鲜的作用。

选购导航

优质的豆瓣酱呈红褐色、油润光亮、豆粒明显、入口即化、口感细腻、味道鲜香且略带甜味。

使用指南

豆瓣酱剁碎使用，一般在葱、姜、蒜入锅前煸香，以炒出红油为佳。但每次食用量以不超过30克为宜。

配制原料

制作豆瓣酱的原料为蚕豆、辣椒、面粉和盐，其比例以44:105:11:24较为合理。

制作方法

- 1 将蚕豆洗净、氽烫，入冷水中浸泡3~4分钟。
- 2 将蚕豆洗去碎渣，捞出后拌入面粉，搅拌均匀，倒在簸箕内摊匀，放在干燥处发酵，温度最好控制在40℃左右。经过6~7天的时间，至豆瓣生出黄霉，即完成了第一步。
- 3 将生黄霉的豆瓣放进陶缸内，加入盐、水，搅拌均匀，放在烈日下翻晒，且晚上要露放。
- 4 经过40~50天，至豆瓣变为红褐色，加入剁碎的辣椒和盐拌匀，储存3~5个月即可。

闲话豆瓣酱

相传明末清初，有一人移居至四川，以贩卖蚕豆为生，怎奈阴雨绵绵，数日不断，以致蚕豆发霉。这个人将其摊晾后拌辣椒来食用。谁想到，一经入口，满口填香。后经数年，有人传承此道，在郫县开设作坊，用以行商，故得“郫县豆瓣”之名。至民国初年，“郫县豆瓣”食者众多，人人赞不绝口，“郫县豆瓣”至此闻名天下。

营养作用

豆瓣酱含有丰富的蛋白质和多种维生素，可降低胆固醇，预防动脉粥样硬化。

宫爆肚条

材料

猪肚300克，肥瘦肉丁100克，青椒片、红椒片、去皮花生、净虾仁、葱花、姜丝、蒜片各适量。

调料

豆瓣酱、酱油、味精、盐、白糖、香油各适量。

做法

- ① 猪肚洗净，放入沸水锅中氽烫，捞出，晾凉，切成条。
- ② 将酱油、味精、盐、白糖调制成味汁备用。
- ③ 炒香豆瓣酱、姜丝、葱花、蒜片，入肚条、肥瘦肉丁、虾仁、青椒片、红椒片、花生炒熟，调入味汁，淋香油即可。



蒜苗炒肉丝

材料

猪瘦肉150克，新鲜蒜苗100克。

调料

A.盐、料酒、干淀粉各适量；
B.豆瓣酱2大匙，盐、酱油、味精、水淀粉、高汤各适量。

做法

- ① 猪瘦肉切丝，加调料A拌匀；蒜苗切段。
- ② 将调料B中的盐、酱油、味精、水淀粉、高汤兑成芡汁。
- ③ 油锅烧热，放猪瘦肉丝炒至发白，加豆瓣酱炒香，下蒜苗段炒熟，倒入芡汁炒匀即可。





水煮鱼

材料

草鱼1条，黄豆芽300克，蒜瓣、葱花、姜片各适量，鸡蛋1个（取蛋清）。

调料

郫县豆瓣酱3大匙，花椒20克，盐、料酒、干淀粉各2大匙，桂皮1块，大料2个，酱油、味精、白胡椒粉、辣椒粉、干红椒、白糖各适量。

做法

① 草鱼取肉切片（图①），鱼头一切为二，均用少许盐、料酒、干淀粉和鸡蛋清

抓匀，腌15分钟；黄豆芽洗净后汆烫，垫入盘底。

② 油锅烧热，放郫县豆瓣酱爆香，再放姜片、蒜瓣、葱花、花椒、辣椒粉及干红椒以小火炒香，下料酒、酱油、白胡椒粉、白糖翻炒均匀。

③ 锅内倒水烧开，下盐、味精调匀，先下鱼头（图②），再逐片放入鱼片（图③），并以大火继续烧3~5分钟整锅倒入盛放黄豆芽的汤盆中。

④ 另取油锅烧热，依次放入干红椒、花椒，以小火炒香，至干红椒变色时，将鱼片连油一起倒入汤盆中即可（图④）。

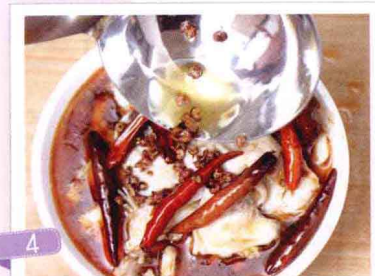
大厨有话说

如果喜欢吃辣，可以适当多加红椒且将红椒剁碎，文中所示用量只是微辣口味的用量。若令此菜更加鲜美，在第3个步骤不要加水，而用高汤代替。所谓高汤，这里是指用猪骨或鸡骨熬成的汤。

别嫌我啰唆

◎鱼的腥味主要源于鱼鳃和鱼腹中的黑膜，因此去除鱼腥味的第1个步骤就应该将鱼鳃和腹中黑膜去掉。

◎鱼片固然鲜美，但鱼汤也不可忽视哦！但因用油量较多，喝汤时应先撇去上面的浮油。



三下锅

材料

五花肉200克，大白菜5片，白萝卜、胡萝卜各半根，葱花适量。

调料

豆瓣酱2大匙，花椒、盐、白糖各适量。

做法

① 五花肉去皮，洗净后切成片；大白菜洗净，切大块；白萝卜、胡萝卜分别去皮，切长片。

② 油锅烧热，放入五花肉片煸炒，待肉色变白时放入大白菜块、白萝卜片、胡萝卜片炒熟盛出。

③ 油锅放入花椒、豆瓣酱炒香，然后放入做法②中材料同炒，并加入剩余调料同烧入味，最后撒入葱花即可盛出。



土豆烧土鸭

材料

土鸭300克，土豆200克，姜片、葱段各适量。

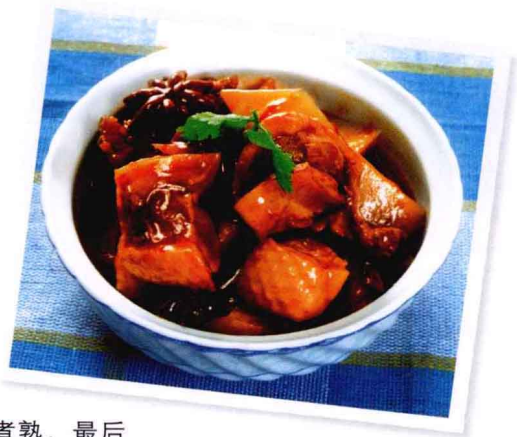
调料

豆瓣酱2大匙，大料、小茴香、胡椒粉、白糖、料酒、酱油、高汤、盐、味精各适量。

做法

① 土鸭洗净，切成块；土豆去皮洗净，切成块。

② 将鸭块和土豆块分别过油，盛出；再炒香豆瓣酱、姜片、葱段、大料、小茴香，加高汤、鸭块和剩余调料煮熟，最后放入土豆块再烧20分钟即可。



香鱼片

材料

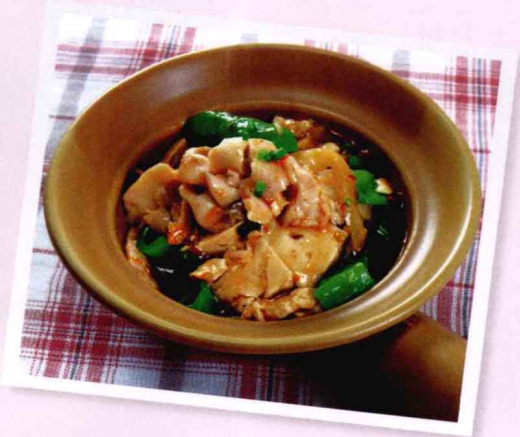
鱼肉400克，老豆腐块100克，青椒块50克，榨菜丝20克，葱花、姜末、蒜末各适量。

调料

A. 盐、料酒、干淀粉各适量；B. 高汤、豆瓣酱、花椒、盐、酱油、料酒、鸡精各适量。

做法

- ① 鱼肉洗净，切成片，用调料A拌匀，腌渍10分钟。
- ② 油锅烧热，放入豆瓣酱、姜末、蒜末、葱花炒香，倒入高汤，烧沸出味，滤去料渣留味汁待用。
- ③ 另起油锅烧热，放入榨菜丝、花椒炒香，倒入味汁，放入盐、酱油、料酒、鸡精调味，再放入青椒块、老豆腐块、鱼肉片烧熟起锅。



红烧牛肉煲

材料

牛肉500克，大蒜6瓣，姜片、青椒丝、红椒丝各适量。

调料

高汤适量，红糖、醪糟各1大匙，豆瓣酱5大匙。

做法

- ① 牛肉洗净，切成块，放入沸水中氽烫去除血水，捞起沥干；姜片切碎。
- ② 油锅烧热，放入红糖，用小火煮熔化并呈焦黄色，放入牛肉块、醪糟，改中火炒均匀，再放入豆瓣酱炒匀，加高汤和剩余材料，煮熟牛肉块即可。





盐煎肉炒蒜苗

材料

猪肉500克，蒜苗200克。

调料

盐1小匙，豆瓣酱、白糖、酱油、料酒各适量。

做法

- ① 将猪肉洗净，去皮，入沸水中余烫一下，捞出，晾凉，再切成薄片，加料酒拌匀，备用；蒜苗择洗干净，切成段；备用。
- ② 锅置火上，倒入适量色拉油，大火烧热后，放入猪肉片煸炒，至猪肉变色时，加适量豆瓣酱继续翻炒，炒至猪肉片出油。
- ③ 放入少许白糖、酱油、料酒炒至猪肉片上色。
- ④ 放入蒜苗段炒至八成熟，再放入盐，颠炒几下即可。



大厨有话说

宜选用肥瘦相间的五花肉，且猪肉入锅不可久炒，以免炒得过老。此外，蒜苗要用大火爆，以保证其脆嫩口感。

别嫌我啰唆

蒜苗以新鲜、青绿色者为佳，宜即买即吃，久置则会变老，导致口感降低、营养成分流失。另外，不宜过量食用蒜苗。



沙锅肥肠鸭

材料

仔鸭500克，肥肠150克，姜末、蒜末各10克。

调料

高汤适量，盐3克，味精2克，干辣椒20克，豆瓣酱15克，料酒10克。

做法

- ① 仔鸭处理干净，剁成块，入沸水锅中氽烫，捞出，备用。
- ② 肥肠洗净，切成段，入沸水锅中氽烫一下，注意撇去浮末以去除油渍，然后捞出沥干，晾凉，备用。
- ③ 油锅烧热，下入豆瓣酱、干辣椒、姜末、蒜末炒香。
- ④ 再倒入少许高汤，煮沸后倒入沙锅中，
- ⑤ 最后加入仔鸭块、肥肠段、料酒，以小火炖熟，食前加盐、味精调味。



大厨有话

清洗肥肠时，要先放在加盐、醋的水中泡5分钟，再取出，用葱搓揉，直至无滑腻感时，清水冲净。

别嫌我啰唆

选购肥肠时，要谨慎选择加工好的特亮白的半成品肥肠，这种肥肠可能使用了工业碱和双氧水进行加工，对人体不利，最好不要购买。



泡红椒

调味作用

泡红椒鲜嫩清脆，辣而不燥，清香微酸，香醇无比，可去除杂味，是一种平凡而又独特的调料。

选购导航

泡红椒一般以鲜红油亮者为佳，但要注意保质期及里面是否有霉点，以免买到不良商家出售的过期、霉变产品。

使用指南

泡红椒可以用来去除食物的腥味，且泡红椒是鱼香味川湘菜的重要调料，后文会介绍相关菜品及其制作方法。



配制原料

红辣椒、盐、花椒、大料、冰糖、白酒、水，其中盐与水的比例以10:1为宜。



制作方法

- 1 锅内加水 and 盐，大火烧沸，使盐溶化，然后关火晾凉，倒入用来泡辣椒的坛子里。
- 2 坛内加大料、花椒、冰糖、白酒，拌匀。
- 3 红椒洗净、晾干，风干表面水分，并将辣椒蒂剪去一部分，放入泡辣椒的坛子中，让红椒完全浸没在水中，装满坛子最好。
- 4 坛子盖上盖，并在坛子的水槽加入适量水，以隔绝空气。将坛子放在阴凉通风处，保持水槽不干，10天左右，即可制成泡红椒。

闲话 泡红椒

要做好泡红椒是有很多讲究的。首先要有个泡菜坛，正宗的泡菜坛子是两头收紧腹中空，像个矮胖子，盖口处有个水槽。其次是选择皮薄肉厚的辣椒，其中尤以四川的二荆条辣椒最为合适。再者就是要用不含碘的泡菜盐。最后一点就是四川特有的水质和空气环境，这一点虽然无法达到，但只要掌握前面几点，至少也能学个形似了。

营养作用

泡红椒富含维生素C和 β -胡萝卜素，可清除人体内自由基，对心脑血管有益。