

一学就会的系列

取材广泛，做法地道，厨艺精湛，滋味超群，过瘾川湘，鲜香爽口，美妙滋味尽在其中

视频教你学做川湘菜，尽享舌尖鲜辣滋味 分步详解步步精彩，尽情感受厨房正能量

超低价
29.80元

一学就会的 川湘菜

◎209道川菜 ◎219道湘菜 ◎428个烹饪技巧
◎600张制作步骤图 ◎232张食材刀工图

1688例

名师手把手，给你舌尖上最好的礼遇
浓香劲辣酸爽脆，汇尽天下川湘味

胡维勤◎主编



手机扫描二维码
同步视频“码”上看

中国纺织出版社

一学就会的系列

一学就会的 川湘菜1688例

胡维勤 主编

图书馆章



图书在版编目(CIP)数据

一学就会的川湘菜1688例 / 胡维勤主编. —北京:
中国纺织出版社, 2015. 1
(一学就会的系列)
ISBN 978-7-5180-1254-1

I. ①一… II. ①胡… III. ①川菜—菜谱 ②湘菜—菜谱 IV. ①TS972. 182. 71 ②TS972. 182. 64

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第276337号

责任编辑: 安茂华

责任印制: 储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

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

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

深圳市雅佳图印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2015年1月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 18

字数: 200千字 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

目录

Contents

Part 1 如何制作美味川菜

川菜的烹调特色.....	012	制作正宗川菜常用到的调料.....	018
川菜的经典口味.....	014	怎样吃川菜更健康.....	022
川菜的常用食材.....	016	常见食材清洗及刀工处理.....	023

Part 2 经典川菜

畜肉类.....	034	水煮肉片千张.....	042
魔芋烧肉片.....	034	干锅菌菇千张.....	043
辣子肉丁.....	035	麻辣香锅.....	043
宫保肉丁.....	035	青椒回锅肉.....	044
青椒肉丝.....	036	青蒜小炒肉.....	044
鱼香肉丝.....	036	生爆盐煎肉.....	045
老醋泡肉.....	037	蚂蚁上树.....	045
干豆角烧肉.....	038	干锅排骨.....	046
咸烧白.....	039	川味卤排骨.....	047
蒜泥白肉.....	039	豆瓣排骨.....	047
椒香肉片.....	040	老干妈拌猪肝.....	048
大白菜炒肉.....	041	泡椒爆猪肝.....	048
脆黄瓜皮炒肉泥.....	041	小炒肝尖.....	049
水煮肉片.....	042	水煮猪肝.....	050



焦炸肥肠.....	051	孜然羊肚.....	067
川味辣卤猪肠.....	051	麻辣羊肚丝.....	068
干煸肥肠.....	052	香辣卤羊肉.....	068
菜干肥肠.....	053	羊肉火锅.....	069
红烧肥肠.....	053	禽蛋类.....	070
川香肚丝.....	054	茄汁豇豆焖鸡丁.....	070
川味辣拌肚丝.....	054	宫保鸡丁.....	071
泡椒腰花.....	055	芽菜碎米鸡.....	071
爆炒腰花.....	055	椒麻鸡.....	072
酸辣腰花.....	056	麻辣怪味鸡.....	072
夫妻肺片.....	056	蜀香鸡.....	073
芝麻拌猪耳.....	057	泡椒三黄鸡.....	073
辣椒炒猪杂.....	057	藤椒鸡.....	074
红烧牛肉.....	058	棒棒鸡.....	074
川辣红烧牛肉.....	058	麻辣干炒鸡.....	075
牛肉煲芋头.....	059	蒜子陈皮鸡.....	076
葱韭牛肉.....	059	重庆芋儿鸡.....	077
干煸牛肉丝.....	060	重庆口水鸡.....	077
麻辣牛肉豆腐.....	060	重庆烧鸡公.....	078
小米椒拌牛肚.....	061	红油豆腐鸡丝.....	078
小炒鲜牛肚.....	062	脆笋鸡丝.....	079
豉椒炒牛肚.....	062	鱼香鸡丝.....	079
开胃双椒牛腩.....	063	泡椒鸡肫.....	080
香辣牛腩煲.....	063	山椒鸡肫拌青豆.....	080
麻辣牛心.....	064	卤鸡杂.....	081
青椒炒牛心.....	064	卤鸡架.....	081
川味卤牛筋.....	065	川香卤鸡尖.....	082
辣卤牛蹄筋.....	065	干妈酱爆鸡软骨.....	082
川香羊排.....	066	啤酒鸭.....	083
辣子羊排.....	066	太白鸭.....	083
葱拌羊肚.....	067	泡椒炒鸭肉.....	084



酸豆角炒鸭肉.....	084	豆花鱼火锅.....	101
红油鸭块.....	085	外婆片片鱼.....	102
辣椒豆豉煸鸭块.....	085	爆炒生鱼片.....	102
魔芋烧鸭.....	086	干烧福寿鱼.....	103
辣炒鸭丁.....	086	干烧岩鲤.....	103
香拌鸭肠.....	087	麻辣豆腐鱼.....	104
香菜炒鸭肠.....	087	麻辣香水鱼.....	104
卤鸭掌.....	088	川椒鳊鱼.....	105
馋嘴鸭掌.....	088	双椒淋汁鱼.....	105
干锅鸭杂.....	089	泡椒泥鳅.....	106
香辣鸭肫.....	089	干锅鱿鱼.....	106
辣炒鸭舌.....	090	豆瓣酱焖红衫鱼.....	107
辣椒炒鸡蛋.....	090	水煮财鱼.....	107
萝卜干肉末炒鸡蛋.....	091	麻辣干锅虾.....	108
水产类.....	092	椒盐濠尿虾.....	109
醋焖鲫鱼.....	092	椒盐基围虾.....	109
泡椒黄鱼.....	093	串串香辣虾.....	110
酸菜小黄鱼.....	093	沸腾虾.....	110
功夫鲈鱼.....	094	苦瓜黑椒炒虾球.....	111
干烧鲈鱼.....	094	辣炒田螺.....	112
红烧鲑鱼.....	095	香辣田螺.....	112
酸菜炖鲑鱼.....	095	老黄瓜炒花甲.....	113
干烧鳊段.....	096	辣炒花甲.....	113
爆炒鳊鱼.....	097	香芹辣椒炒扇贝.....	114
口味鳊片.....	097	泡椒小炒花蟹.....	114
椒盐银鱼.....	098	川味牛蛙.....	115
剁椒鱿鱼丝.....	099	泡椒牛蛙.....	115
辣味鱿鱼须.....	099	素菜类.....	116
香辣鱿鱼卷.....	100	辣油藕片.....	116
东坡墨鱼.....	100	泡椒炒藕丝.....	117
炆锅鱼.....	101	回锅莲藕.....	118



麻辣藕丁	118	红油莴笋丝	136
肉末芽菜煨豆角	119	辣椒莴笋片	136
豆角泡菜	120	辣味冬笋泡菜	137
风味豆角	120	川椒竹笋泡菜	137
川椒泡豆角	121	泡酸辣蘑菇	138
豆瓣酱炒豆角	121	鱼香金针菇	138
辣卤毛豆	122	凉拌平菇	139
泡菜小毛豆	122	卤茶树菇	139
椒麻四季豆	123	干煸苦瓜	140
肉末干煸四季豆	123	怪味苦瓜	140
香辣铁板豆腐	124	川味酸辣黄瓜条	141
铁板菜花	125	醋溜黄瓜	142
宫保豆腐	126	山椒泡萝卜	142
卤油豆腐	126	川味烧萝卜	143
香芹油豆腐	127	油焖茭白	144
家常豆豉烧豆腐	127	萝卜时蔬泡菜	145
鱼香脆皮豆腐	128	萝卜干炒杭椒	145
豆豉炒豆腐干	128	酸辣白菜	146
川味攸县香干	129	酸辣圆白菜	146
麻辣香干	129	红椒银芽	147
辣拌素鸡	130	辣拌卤黄豆芽	147
辣拌土豆丝	130	花椒泡黄豆	148
鱼香土豆丝	131	泡椒炒圆白菜	148
酸菜土豆汤	131	凉拌卤花生	149
宫爆茄丁	132	辣卤花生	149
风味茄丁	132	泡川味红葱头	150
捣茄子	133	虎皮青椒	150
油泼茄子	133	川味凉拌苦菊	151
臊子鱼鳞茄	134	豉香山药条	151
川味海带结	135	凉拌鱼腥草	152
麻辣海带丝	135		



Part 3 如何制作诱惑湘菜

湘菜印象.....	154	烹饪湘菜的特色食材.....	159
湘菜的源流.....	156	烹饪湘菜的特色调味品.....	161
湘菜分类.....	157	湘菜的烹饪技法.....	163
湘菜的特点.....	158	湘菜和川菜的区别.....	164

Part 4 经典湘菜

畜肉类.....	166	茶树菇炒肉丝.....	176
蒜薹木耳炒肉丝.....	166	青蒜豆干炒五花肉.....	177
雪里蕻炒油渣.....	167	剁椒肉末炒苦瓜.....	177
猪油渣炒莴笋.....	167	圆白菜炒肉.....	178
农家小炒肉.....	168	干菜焖肉.....	178
苦瓜豆豉小炒肉.....	168	芝麻辣味炒排骨.....	179
油豆腐小炒肉.....	169	豉汁蒸排骨.....	180
豉椒炒肉.....	169	粉蒸排骨.....	180
彩椒肉丝.....	170	莴笋烧排骨.....	181
冬笋酸菜肉丝.....	170	芦笋炒腊肉.....	181
佛手瓜炒肉片.....	171	青蒜炒腊肉.....	182
毛家红烧肉.....	171	攸县香干炒腊肉.....	182
湖南夫子肉.....	172	腊味炒菜花.....	183
茶树菇炒五花肉.....	173	时蔬炒腊肉.....	183
银耳炒肉丝.....	174	萝卜干炒腊肉.....	184
油豆角炒腊肉丁.....	174	尖椒炒腊肉.....	184
湘煎口蘑.....	175	腊肉煮豆腐皮.....	185
农家茶香干.....	176	酒香腊肉.....	185



湘西蒸腊肉.....	186	芹菜炒牛肉.....	203
腊味合蒸.....	186	辣炒卤牛心.....	204
萝卜干炒腊肠.....	187	芹菜泡椒炒牛心.....	204
酸豆角炒腊肠.....	188	辣炒蹄筋.....	205
双椒炒腊肠.....	188	葱烧牛舌.....	205
芥蓝炒腊肠.....	189	回锅羊肉片.....	206
咸菜猪肚.....	189	胡萝卜炒羊肉.....	206
辣椒炒猪肘.....	190	韭菜炒羊肉.....	207
尖椒炒猪小肚.....	190	苦瓜炒羊肉.....	207
莴笋烧肥肠.....	191	萝卜干炒羊肉.....	208
肥肠茄子煲.....	191	辣拌羊肉.....	208
回锅猪肠.....	192	凉拌羊肚.....	209
辣炒猪小肠.....	192	芹菜拌羊肚.....	209
醋泡腰花.....	193	禽蛋类.....	210
韭菜炒腰花.....	193	鸡丁萝卜干.....	210
黄瓜炒猪耳.....	194	扁豆鸡丝.....	211
泡菜脆猪耳.....	194	双椒鸡丝.....	212
辣炒猪耳.....	195	板栗辣子鸡.....	212
香干拌猪耳.....	195	香辣孜然鸡.....	213
猪肝熘丝瓜.....	196	剁椒炒鸡丁.....	213
豆芽拌猪耳.....	197	鸡丁炒豌豆.....	214
韭菜炒猪肝.....	197	鸡肉炒口蘑.....	214
辣炒卤猪皮.....	198	农家尖椒鸡.....	215
泡黄豆焖猪皮.....	198	韭菜拌鸡丝.....	215
尖椒猪血丸子.....	199	芦荟炒鸡丁.....	216
韭菜炒猪血丸子.....	199	左宗棠鸡.....	217
西蓝花炒火腿.....	200	西芹拌鸡肫.....	217
莲藕炒火腿.....	201	泡鸡肫炒豆角.....	218
湘卤牛肉.....	201	魔芋炖鸡腿.....	218
黄瓜炒牛肉.....	202	剁椒魔芋炒鸡翅.....	219
小笋炒牛肉.....	203	老干妈炒鸡翅.....	219



小炒鸡翅.....	220	湘味腊鱼.....	239
剁椒焖鸡翅.....	220	干煎腊鱼.....	239
胡萝卜炒鸡肝.....	221	腊八豆烧黄鱼.....	240
蜜香凤爪.....	222	爆炒墨鱼须.....	240
鸭肉炒香菇.....	222	火焙鱼焖黄芽白.....	241
尖椒爆鸭.....	223	湘味火焙鱼.....	241
辣拌烤鸭片.....	223	干烧鲳鱼.....	242
仔姜炒鸭片.....	224	红烧鲳鱼.....	242
香辣鸭舌.....	225	香煎鲳鱼.....	243
红烧鸭翅.....	225	家常鲳鱼.....	243
榨菜炒鸭肫.....	226	剁椒牛蛙.....	244
春笋炒鸭肠.....	227	黄瓜拌虾肉.....	245
鸡蛋炒豆渣.....	227	彩椒炒小河虾干.....	245
豆豉荷包蛋.....	228	金牌口味蟹.....	246
黄焖仔鹅.....	229	口味虾.....	246
老鹅焖豆干.....	229	口味螺肉.....	247
水产类.....	230	辣拌蛤蜊.....	247
豉汁蒸白鳝鱼.....	230	生爆水鱼.....	248
竹笋炒鳝段.....	231	洞庭金龟.....	249
响油鳝丝.....	232	红烧金龟.....	249
腊八豆香菜炒鳝鱼.....	232	素菜类.....	250
辣椒炒鱼板.....	233	豆瓣茄子.....	250
辣子鱼块.....	233	椒盐茄盒.....	251
剁椒蒸鲤鱼.....	234	口味茄子煲.....	251
豉油蒸鲤鱼.....	235	干锅娃娃菜.....	252
剁椒鱼头.....	235	辣拌圆白菜.....	252
香辣砂锅鱼.....	236	擂辣椒.....	253
青笋香锅.....	237	小炒乳黄瓜.....	253
韭菜鱿鱼须.....	237	黄瓜蒜片.....	254
香辣鱿鱼虾.....	238	黄瓜炒豆干丝.....	254
豆腐烧黄骨鱼.....	238	豆豉炒苦瓜.....	255



红椒苦瓜丝.....	256	剁椒拌莲藕.....	273
苦瓜炒榨菜.....	256	辣拌藕条.....	273
泡椒蒸冬瓜.....	257	红油莲子.....	274
剁椒冬瓜.....	257	鲜菇烩湘莲.....	274
剁椒蒸土豆.....	258	西芹炒菱角.....	275
口味土豆条.....	258	泡青蒜梗.....	275
菠菜拌粉丝.....	259	油辣冬笋尖.....	276
红椒炒空心菜梗.....	259	剁椒油豆角炒春笋.....	276
红椒炒青豆.....	260	香菇炒冬笋.....	277
萝卜干炒青豆.....	260	风味酸笋丝.....	278
辣拌青豆.....	261	鲜笋炒酸菜.....	278
鸡汁萝卜.....	261	芹菜烧豆腐.....	279
辣炒四季豆.....	262	家常豆腐.....	279
蒜香扁豆丝.....	262	农家葱爆豆腐.....	280
花生拌芹菜.....	263	芙蓉米豆腐.....	280
椒丝油豆角.....	263	茶树菇烧豆腐.....	281
辣炒干豆角.....	264	剁椒芽菜烧豆腐.....	281
干豆角炒藕丝.....	264	毛家蒸豆腐.....	282
醋溜西葫芦.....	265	剁椒煎豆腐.....	282
泡椒炒西葫芦.....	265	湖南臭豆腐.....	283
凉拌韭菜.....	266	红油豆腐花.....	283
辣椒炒韭菜.....	266	腐乳凉拌鱼腥草.....	284
韭菜炒西葫芦丝.....	267	青蒜蛋皮炒香干.....	284
咸菜炒青椒.....	267	豆腐干炒花生米.....	285
泡椒杏鲍菇炒秋葵.....	268	扁豆丝炒豆腐干.....	285
剁椒佛手瓜丝.....	268	芹菜炒卤豆干.....	286
湘西外婆菜.....	269	莴笋香干丁.....	286
辣椒炒茭白.....	270	剁椒蒸香干.....	287
凉拌红菜薹.....	271	口味香干.....	287
凉拌黄花菜.....	271	辣拌攸县香干.....	288
湖南麻辣藕.....	272	辣拌豆腐皮.....	288
风味藕片.....	272		

注意事项：本书中营养功效仅为辅助参考，不能代替正式的治疗，且效果依个人体质、病史、年龄、性别、季节、用量不同而有所不同。若有不适，以遵照医生的诊断与建议为宜。

一学就会的系列

一学就会的 川湘菜1688例

胡维勤 主编



图书在版编目(CIP)数据

一学就会的川湘菜1688例 / 胡维勤主编. —北京:
中国纺织出版社, 2015. 1
(一学就会的系列)
ISBN 978-7-5180-1254-1

I. ①一… II. ①胡… III. ①川菜—菜谱 ②湘菜—菜谱 IV. ①TS972. 182. 71 ②TS972. 182. 64

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第276337号

责任编辑: 安茂华

责任印制: 储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

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

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

深圳市雅佳图印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2015年1月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1 / 16 印张: 18

字数: 200千字 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

目录

Contents

Part 1 如何制作美味川菜

川菜的烹调特色.....	012	制作正宗川菜常用到的调料.....	018
川菜的经典口味.....	014	怎样吃川菜更健康.....	022
川菜的常用食材.....	016	常见食材清洗及刀工处理.....	023

Part 2 经典川菜

畜肉类.....	034	水煮肉片千张.....	042
魔芋烧肉片.....	034	干锅菌菇千张.....	043
辣子肉丁.....	035	麻辣香锅.....	043
宫保肉丁.....	035	青椒回锅肉.....	044
青椒肉丝.....	036	青蒜小炒肉.....	044
鱼香肉丝.....	036	生爆盐煎肉.....	045
老醋泡肉.....	037	蚂蚁上树.....	045
干豆角烧肉.....	038	干锅排骨.....	046
咸烧白.....	039	川味卤排骨.....	047
蒜泥白肉.....	039	豆瓣排骨.....	047
椒香肉片.....	040	老干妈拌猪肝.....	048
大白菜炒肉.....	041	泡椒爆猪肝.....	048
脆黄瓜皮炒肉泥.....	041	小炒肝尖.....	049
水煮肉片.....	042	水煮猪肝.....	050



焦炸肥肠.....	051	孜然羊肚.....	067
川味辣卤猪肠.....	051	麻辣羊肚丝.....	068
干煸肥肠.....	052	香辣卤羊肉.....	068
菜干肥肠.....	053	羊肉火锅.....	069
红烧肥肠.....	053	禽蛋类.....	070
川香肚丝.....	054	茄汁豇豆焖鸡丁.....	070
川味辣拌肚丝.....	054	宫保鸡丁.....	071
泡椒腰花.....	055	芽菜碎米鸡.....	071
爆炒腰花.....	055	椒麻鸡.....	072
酸辣腰花.....	056	麻辣怪味鸡.....	072
夫妻肺片.....	056	蜀香鸡.....	073
芝麻拌猪耳.....	057	泡椒三黄鸡.....	073
辣椒炒猪杂.....	057	藤椒鸡.....	074
红烧牛肉.....	058	棒棒鸡.....	074
川辣红烧牛肉.....	058	麻辣干炒鸡.....	075
牛肉煲芋头.....	059	蒜子陈皮鸡.....	076
葱韭牛肉.....	059	重庆芋儿鸡.....	077
干煸牛肉丝.....	060	重庆口水鸡.....	077
麻辣牛肉豆腐.....	060	重庆烧鸡公.....	078
小米椒拌牛肚.....	061	红油豆腐鸡丝.....	078
小炒鲜牛肚.....	062	脆笋鸡丝.....	079
豉椒炒牛肚.....	062	鱼香鸡丝.....	079
开胃双椒牛腩.....	063	泡椒鸡肫.....	080
香辣牛腩煲.....	063	山椒鸡肫拌青豆.....	080
麻辣牛心.....	064	卤鸡杂.....	081
青椒炒牛心.....	064	卤鸡架.....	081
川味卤牛筋.....	065	川香卤鸡尖.....	082
辣卤牛蹄筋.....	065	干妈酱爆鸡软骨.....	082
川香羊排.....	066	啤酒鸭.....	083
辣子羊排.....	066	太白鸭.....	083
葱拌羊肚.....	067	泡椒炒鸭肉.....	084



酸豆角炒鸭肉.....	084	豆花鱼火锅.....	101
红油鸭块.....	085	外婆片片鱼.....	102
辣椒豆豉煸鸭块.....	085	爆炒生鱼片.....	102
魔芋烧鸭.....	086	干烧福寿鱼.....	103
辣炒鸭丁.....	086	干烧岩鲤.....	103
香拌鸭肠.....	087	麻辣豆腐鱼.....	104
香菜炒鸭肠.....	087	麻辣香水鱼.....	104
卤鸭掌.....	088	川椒鳊鱼.....	105
馋嘴鸭掌.....	088	双椒淋汁鱼.....	105
干锅鸭杂.....	089	泡椒泥鳅.....	106
香辣鸭肫.....	089	干锅鱿鱼.....	106
辣炒鸭舌.....	090	豆瓣酱焖红衫鱼.....	107
辣椒炒鸡蛋.....	090	水煮财鱼.....	107
萝卜干肉末炒鸡蛋.....	091	麻辣干锅虾.....	108
水产类.....	092	椒盐濠尿虾.....	109
醋焖鲫鱼.....	092	椒盐基围虾.....	109
泡椒黄鱼.....	093	串串香辣虾.....	110
酸菜小黄鱼.....	093	沸腾虾.....	110
功夫鲈鱼.....	094	苦瓜黑椒炒虾球.....	111
干烧鲈鱼.....	094	辣炒田螺.....	112
红烧鲑鱼.....	095	香辣田螺.....	112
酸菜炖鲑鱼.....	095	老黄瓜炒花甲.....	113
干烧鳊段.....	096	辣炒花甲.....	113
爆炒鳊鱼.....	097	香芹辣椒炒扇贝.....	114
口味鳊片.....	097	泡椒小炒花蟹.....	114
椒盐银鱼.....	098	川味牛蛙.....	115
剁椒鱿鱼丝.....	099	泡椒牛蛙.....	115
辣味鱿鱼须.....	099	素菜类.....	116
香辣鱿鱼卷.....	100	辣油藕片.....	116
东坡墨鱼.....	100	泡椒炒藕丝.....	117
炆锅鱼.....	101	回锅莲藕.....	118



麻辣藕丁	118	红油莴笋丝	136
肉末芽菜煨豆角	119	辣椒莴笋片	136
豆角泡菜	120	辣味冬笋泡菜	137
风味豆角	120	川椒竹笋泡菜	137
川椒泡豆角	121	泡酸辣蘑菇	138
豆瓣酱炒豆角	121	鱼香金针菇	138
辣卤毛豆	122	凉拌平菇	139
泡菜小毛豆	122	卤茶树菇	139
椒麻四季豆	123	干煸苦瓜	140
肉末干煸四季豆	123	怪味苦瓜	140
香辣铁板豆腐	124	川味酸辣黄瓜条	141
铁板菜花	125	醋溜黄瓜	142
宫保豆腐	126	山椒泡萝卜	142
卤油豆腐	126	川味烧萝卜	143
香芹油豆腐	127	油焖茭白	144
家常豆豉烧豆腐	127	萝卜时蔬泡菜	145
鱼香脆皮豆腐	128	萝卜干炒杭椒	145
豆豉炒豆腐干	128	酸辣白菜	146
川味攸县香干	129	酸辣圆白菜	146
麻辣香干	129	红椒银芽	147
辣拌素鸡	130	辣拌卤黄豆芽	147
辣拌土豆丝	130	花椒泡黄豆	148
鱼香土豆丝	131	泡椒炒圆白菜	148
酸菜土豆汤	131	凉拌卤花生	149
宫爆茄丁	132	辣卤花生	149
风味茄丁	132	泡川味红葱头	150
捣茄子	133	虎皮青椒	150
油泼茄子	133	川味凉拌苦菊	151
臊子鱼鳞茄	134	豉香山药条	151
川味海带结	135	凉拌鱼腥草	152
麻辣海带丝	135		