

MAIACHUANXIANGCAI



妈妈的手
Mama's Hands

饮食生活编委会◎编

麻辣 川湘菜

200余道川湘菜

家常食材，做法地道

款款麻辣鲜香，让人越吃越过瘾



精华本

CLASSIC

IC 吉林科学技术出版社

麻辣川湘菜

饮食生活编委会◎编



IC 吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

麻辣川湘菜 / 饮食生活编委会编. -- 长春 : 吉林科学技术出版社, 2015.7

ISBN 978-7-5384-9513-3

I. ①麻… II. ①饮… 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(2015)第155358号

麻辣川湘菜

编 饮食生活编委会

出版人 李 梁

选题策划 张伟泽

责任编辑 郑 旭

封面设计 长春创意广告图文制作有限责任公司

制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司

开 本 880mm × 1230mm 1/32

字 数 200千字

印 张 7

印 数 1—8 000册

版 次 2015年8月第1版

印 次 2015年8月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社

发 行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85635176 85651759

85651628 85635177

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-85659498

网 址 www.jltp.net

印 刷 吉林省创美堂印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-9513-3

定 价 19.90元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186

MAIACHUANXIANGCAI



妈妈的手
Mama's Hands

饮食生活编委会◎编

麻辣 川湘菜

200余道川湘菜

家常食材，做法地道

款款麻辣鲜香，让人越吃越过瘾

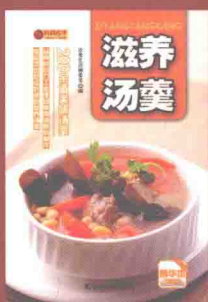
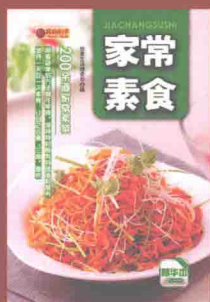
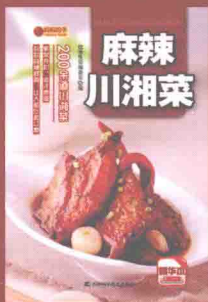


精华本

CLASSIC

IC 吉林科学技术出版社

麻辣川湘菜



策划责任编辑：张伟洋
执行责任编辑：郑旭
封面设计：创意广告

上架建议 大众美食

ISBN 978-7-5384-9513-3



9 787538 495133 >

定价：19.90元

麻辣川湘菜

饮食生活编委会◎编



IC 吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

麻辣川湘菜 / 饮食生活编委会编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2015.7
ISBN 978-7-5384-9513-3

I. ①麻… II. ①饮… 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(2015)第155358号

麻辣川湘菜

编 饮食生活编委会

出版人 李 梁

选题策划 张伟泽

责任编辑 郑 旭

封面设计 长春创意广告图文制作有限责任公司

制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司

开 本 880mm × 1230mm 1/32

字 数 200千字

印 张 7

印 数 1—8 000册

版 次 2015年8月第1版

印 次 2015年8月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社

发 行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85635176 85651759

85651628 85635177

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-85659498

网 址 www.jlstp.net

印 刷 吉林省创美堂印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-9513-3

定 价 19.90元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186

前言

幸福是什么滋味？就好似品尝一道精致的菜品，每位品尝者的感受都不尽相同。一道菜的口味如何，不仅要色、香、味三方面来考量，更取决于这道菜所承载着的心情和感受。家常菜，重要的不是其味道的平凡与朴实，而在于蕴含其中浓浓的温情与关怀。

吃一口精心烹制的菜品，舀一勺尽心煲出的鲜汤，闭上眼睛感受那股浓郁的鲜香在口中蔓延，幸福也在心中开了花。与其说一日三餐是人们补给身体的能量，不如将每餐的菜品看作一份心情的呈现。

每当我们为亲人、朋友烹制菜肴时，加一点爱心，再添一份精心，融合成散发着幸福味道的美味佳肴，盛装在精美的器皿中，对自己，对家人，无不是一种幸福的享受。

本系列图书分为《人气炒菜》《精选家常菜》《滋养汤羹》《麻辣川湘菜》《家常素食》《美味西餐》《简易家庭烘焙》《秘制凉菜》和《绿色果蔬汁》九本，从生活中饮食的方方面面满足读者的需求，版式清新，图片精美，讲解细致，操作简易，相信会给读者的幸福生活添姿加彩！

目录 contents

香辣川菜·····	12
川菜原料·····	14
川菜术语·····	16

过瘾湘菜·····	18
加工窍门·····	20

第一章 蔬菜豆制品

白汁芦笋·····	26
白菜丸子·····	27
回锅胡萝卜·····	28
川辣土豆丝·····	29
开水白菜·····	30
水煮魔芋·····	32
干煸四季豆·····	33
干酱高笋·····	34
干贝菜心·····	37
川味炒豆尖·····	38

三菌炖鸡·····	41
龙眼萝卜卷·····	42
四喜吉庆·····	43
蒜薹炒腊肉·····	44
竹荪鸽蛋·····	45
豇豆肉末·····	47
鲜藕丝糕·····	48
榨菜炒肉·····	51
川辣黄瓜·····	52
鱼香茄花·····	53
泡小树椒·····	54
家常豆腐·····	55





口袋豆腐·····	56
罗江豆鸡·····	58
鸡丝豆腐脑·····	59
川北凉粉·····	60
东坡豆腐·····	61
菜豆腐·····	63
茄汁豆腐·····	64
石宝蒸豆腐·····	65
鱼香豆腐·····	66
泡菜拌豆腐·····	67
蚂蚁上树·····	68
辣炒豆腐皮·····	70
蒸香辣豆腐·····	71
麻婆豆腐·····	73

第二章 美味禽蛋

大千姜片鸡块·····	76
怪味鸡块·····	77
红油鸡片·····	78
姜汁热窝鸡·····	79
白果烧鸡·····	80
瓦块鸡·····	82
龙穿凤翅·····	83
三圆白汁鸡·····	84
烧鸡公火锅·····	85
花椒鸡丁·····	87
贵妃鸡翅·····	88
太白鸡·····	90
麻辣土豆鸡·····	91
鱼香八块鸡·····	92
包烧鸡·····	93

目录

contents

辣子鸡翅冬.....	94	葱烧野鸭.....	110
茶熏鸡.....	96	麻辣汉阳鸡.....	111
极品溢香鸡.....	97	虫草鸭子.....	113
灯笼鸡.....	98	酸萝卜老鸭汤.....	114
辣子鸡丁.....	99	椒麻鸡片.....	115
宫保鸡丁.....	101	山城毛血旺.....	116
文君香鸡.....	102	古蔺麻辣鸡.....	117
红焖香辣鸡块.....	103	太白鸭子.....	118
麻辣鸡腿.....	104	天麻鸽脯.....	120
南山口水鸡.....	105	雪辣鸭舌.....	121
魔芋烧鸭.....	106	香熏鹌鹑蛋.....	122
香酥鸭子.....	108	火爆乳鸽.....	123
樟茶鸭子.....	109		





第三章 营养畜肉

川香卤肉·····	126	珍珠圆子·····	145
川味桃仁肉卷·····	127	鲑海椒肉片·····	146
芙蓉肉糕·····	128	白油肝片·····	147
粉蒸肉·····	129	锅巴肉片·····	148
合川肉片·····	130	蒜泥白肉·····	151
菜心狮子头·····	133	红油耳丝·····	152
东坡肘子·····	134	火爆双脆·····	153
连山回锅肉·····	136	烟熏排骨·····	154
水煮烧白·····	137	盐煎肉·····	155
肉丝灌汤·····	138	宜宾李庄白肉·····	157
坛子肉·····	139	原笼玉簪·····	158
竹荪肝膏汤·····	141	清汤麦穗肚·····	160
鱼香碎滑肉·····	142	红烧帽结子·····	161
乐至烤肉·····	144	牛佛烘肘·····	162
		蹄燕鸽蛋·····	163
		自贡冷吃兔·····	164

目录 contents

干巴牛肉·····	166	豆瓣鲜鱼·····	179
枸杞牛冲汤·····	167	北渡鱼火锅·····	180
水煮牛肉·····	168	大蒜鲇鱼·····	182
龙眼牛头·····	169	富贵鱼·····	183
自贡火边子牛肉·····	170	草菇海鲜汤·····	184
清炖牛尾汤·····	171	荔枝鱿鱼卷·····	185
麻辣羊肉丁·····	172	酸菜鱼·····	187
麦地纳牛肉·····	173	豆瓣豉汁鱼·····	188
		二黄汤鱼·····	189
		小煎鱼条·····	190
		豆腐鲫鱼·····	191
葱油鱼条·····	176	干烧岩鲤·····	192
豆豉酥鱼·····	177	冷锅鱼·····	194
干煸鳝丝·····	178	犀浦鲇鱼·····	195

第四章 可口水产





麻辣鳝丝·····	196	白汁鱼肚卷·····	212
球溪河鲇鱼·····	197	炆锅鲤鱼·····	213
五柳鱼·····	199	鱼香扇贝·····	214
大千樱桃鸡·····	200	麻酱鱼肚·····	215
大蒜烧鳝段·····	201	绣球干贝·····	216
芙蓉蛤仁·····	202	凉拌海肠·····	218
大千蟹肉·····	203	椒盐酥虾·····	219
武胜渣渣鱼·····	204	荷塘秋色·····	220
清蒸雅鱼·····	206	香芹拌花蛤·····	221
独蒜烧牛蛙·····	207	蚝油海丁·····	223
干烧大虾·····	208		
玻璃鱿鱼·····	209		
大蒜干贝·····	211		



香辣川菜

烹调讲究品种丰富、味多味美的川菜，所以受到人们的喜爱和推崇，是与其讲究烹饪技术、制作工艺精细、操作要求严格分不开的。四大菜系之一的川菜，其本身具有很多自己的特色。而被大家公认的川菜特色主要有如下六点，分别为选料认真、刀工精细、合理搭配、精心烹调、讲究制汤和味型多样。

选料认真

自古以来各地厨师烹饪菜肴，对原料的选择都非常讲究，对于川菜厨师亦然。川菜选料要求对原料进行严格选择，做到量材使用，物尽其能，既要保证菜肴的质量，又要注意节约。原料力求活鲜，并要讲究时令。选料除菜肴原料的选择外，同时还包括调料的选用。如许多川菜对辣椒的选择是很注重的，对麻辣、家常味型菜肴，必须用四川的郫县豆瓣酱；而制作鱼香味型菜肴，必须用川味泡辣椒等。

刀工精细

刀工是川菜制作的一个很重要的环节。它要求制作者认真细致，讲究规格，根据菜肴烹调的需要，将原料切配成形，使之大小一致、长短相等、粗细一样、厚薄均匀。这不仅能够使菜肴便于调味，整齐美观，而且能够避免成品生熟不齐、老嫩不一。如水煮牛肉和干煸牛肉丝，它们的特点分别是细嫩和酥香化渣，如果所切肉丝、肉片长短、粗细、厚薄不一致，烹制时就会火候难辨、生熟难分。这样你再有高超的技艺，也是做不出质高味美的好菜的。



合理搭配

川菜烹饪要求对原料进行合理搭配，以突出其风味特色。川菜原料分独用和配用，讲究浓淡、荤素适当搭配。味浓者宜独用，不搭配；淡者配淡，浓者配浓，或浓淡结合，但均不使其夺味；荤素搭配得当，不能混淆。这就要求除选好主要原料外，还要搞好配料的搭配，做到菜肴滋味调和丰富多采，原料配合主次分明，质地组合相辅相成，色调协调美观鲜明，使菜肴不仅色香味俱佳，具有食用价值，而且富于营养价值和艺术欣赏价值。



讲究制汤

川菜中汤的烹制方法也十分讲究，因此有“川戏离不了帮腔，川菜少不了好汤”之说。而事实也确实如此。例如制作清汤，需微火久吊，特别讲求打沫、清汤的方法，成汤清澈见底，味极清鲜。而制做奶汤，则需旺火急煮，色白如乳，味浓醇而不腻。而不同特点的汤对制作不同特点的菜肴起着重要的作用。



味型多样

提起川菜的口味多样，就不能不说川菜的“三香三椒三料，七滋八味九杂”。这是什么？这是川菜的特点。吃在中国，味在四川，但这决不是说，其他地方菜系没味或者味少。我国地大物博，随便哪个地方都有自己丰富的味，独特的味，值得自豪的味。而川菜的味是祖国菜系中的一个典型代表。那么川菜的三香三椒三料，七滋八味九杂是什么呢？三香乃葱、姜、蒜，三椒乃辣椒、胡椒、花椒，三料乃醋、郫县豆瓣酱、醪糟。炒菜需有葱姜蒜，这是放之四海而皆准的真理，但是三椒却是真理之上的翻新，是味的进一步扩充，四川人尤其把这三椒的花样弄得别出心裁，产生了七滋八味，创造了世界闻名的川味。七滋是指：酸、甜、苦、辣、麻、香、咸。八味是指：鱼香、麻辣、酸辣、干烧、辣子、红油、怪味、椒麻。九杂是指用料之杂。





川菜原料

烹饪原料又称烹调食材，是指供给人类通过烹饪手段制作出可以满足人们食品需要的物质材料，这些材料包括天然材料和经过加工的材料，是人们通过膳食为人体提供必需营养成分的主要物质来源。

我国烹饪素以择料严谨而著称。清代袁枚对选料作过论述：“凡物各有先天……，物性不良，虽易于烹之，亦无味也。……大抵一席佳肴，司厨之功居其六，采办之功居其四。”换句话说，美味佳肴的制作取决于烹调水平的高低，而烹调水平的发挥，则在一定程度上取决于原料的选用。由此可见，原料选用是制作菜肴的重要环节。正宗川菜之所以有其特点，与其所用的原料有着密切的关系。如制作回锅肉、鱼香肉丝等，如果选料和用料不对，就很难领略到正宗味道。



魔芋

魔芋又称雪魔芋，四川特产。雪魔芋的做法是将魔芋粉加上米粉调成糊，入锅搅煮至熟，舀入方盘内凝固成大片状，再经雪压，风吹，日晒两个月以上而成。魔芋成品呈褐色，内呈海绵状。食用魔芋时先以温水泡软，再行烹调，适宜烧烩、凉拌等，成菜质地柔韧，满口留香，别有风味。



玉兰片

玉兰片又称兰片，为毛竹笋的干制品。玉兰片系用未露土和刚出土的幼嫩冬笋的笋尖，经过蒸煮、切片、熏磺、焙干等程序加工而成的一种高级笋干。因形似玉兰花花瓣状，故名。选用时以干爽肉厚，梗小洁净者为上品，经水发后供使用，成菜有脆嫩，清甜，醇香的特点。