



跟外婆学做 川湘菜

最正宗、最家常、最经典
山珍海味不如外婆川湘菜

最珍贵的烹饪经验
外婆亲传 轻松学会

甘智荣◎编著

精选185道最常见、最经典的川湘菜
26道菜配高清晰步骤图

55条贴心制作贴士
经典美味轻松学会

常见食料 传统经典 分步详解 简单易学
家常经典川湘菜就跟外婆学

最贴心的
吃饭小百科

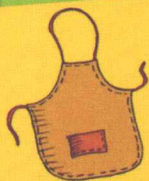
APCTIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

特色美食系列 GEN WAIPO XUEZUO CHUANXIANGCAI

跟外婆学

做



川湘菜

甘智荣◎编著



ARTIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

跟外婆学做川湘菜/甘智荣编著. —合肥: 安徽
科学技术出版社, 2015. 1
(特色美食系列)
ISBN 978-7-5337-6533-0

I. ①跟… II. ①甘… 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268072号

跟外婆学做川湘菜

甘智荣 编著

出版人: 黄和平 选题策划: 丁凌云 吴玲 责任编辑: 吴玲
特约编辑: 吴文琴 装帧设计: 吴展新

出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>
安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>
(合肥市政务文化新区翡翠路1118号出版传媒广场, 邮编: 230071)
电话: (0551)63533330

印制: 深圳市雅佳图印刷有限公司 电话: (0755)82426000
(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂商联系调换)

开本: 720×1016 1/24 印张: 6 字数: 150千
版次: 2015年1月第1版 2015年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5337-6533-0

定价: 15.00元

前言

PREFACE



在漫长的岁月里，总有一些关于美食的记忆值得回味，尤其是小时候外婆为我们做的一道道拿手菜肴，滋味悠久、回味无穷。岁月变迁，我们慢慢长大，但是那种最质朴而亲切的味道并没有淡出我们的记忆，反而随着年龄的增长、阅历的加深，时而漫溢舌尖，从而勾起那些惊艳了岁月、温暖了时光的美食记忆。

外婆的形象似乎总和美食有关，这件事儿中西皆然，就像美剧家居影视中出现的甜饼、奶酪、甜酒，常常是外婆的家传，而中国小孩对外婆的印象十之八九也是那令人垂涎三尺的美食。外婆菜其实就是岁月中沉淀下来的经典家常菜。一个城市有一个城市独特的标志，而每一位外婆则拥有着一位外婆独特风味的拿手好菜，它可能没有用燕窝这般的极品珍馐，没有西点般的精致，更没有西餐的优雅，但是它以悠久的传承、简便的制作、巧妙的烹调、独特的风味为我们树立了经典的外婆饮食形象。

现如今我们日渐长大，品尝的美食也日渐增多，对美食的认识也不仅仅局限在一个狭小的范围，但是在品尝了那些南北大菜、生猛海鲜后，你是否仍旧会发现还是外婆做的菜最香、最诱人？那么我们该去哪里重温这种味道？

为了满足怀念外婆菜的读者的需要，我们以外婆菜为主题，精心编写了这套“特色美食系列”。本套丛书共5本，包括《跟外婆学做素菜》《跟外婆学做肉类菜》《跟外

婆学做酱卤烧烤腊》《跟外婆学做川湘菜》《跟外婆学做腌泡菜》。这套“特色美食系列”的主要特色有：

首先，它分类详细、适用广泛、专业性强，是一套完整介绍各类常见外婆菜肴的精品美食图书。

其次，本套丛书完美诠释了外婆的传统烹饪技艺及养生心得，绝对能够让您吃得爽口、吃得健康。

最后，丛书中每一本书的目录分类合乎读者的查阅习惯，每一道菜肴都来自生活中最常见的食材，并配有精美的图片，全书语言文字简洁明了、通俗易懂。

作为具有外婆特色的美食类丛书，它必将一次次触动我们心中的亲情之弦，它背后的温暖回忆，相信也能引起很多读者的温情共鸣。我们衷心希望每一位读者能够从中吸取所需的烹饪知识，无论走到哪里，在想念外婆菜的时候，都能够自己动手，为自己也为家人奉上一道道熟悉而又美味的菜肴。

目录



CONTENTS

Part 1

听外婆说川湘菜



川菜的风味源起.....002

川菜的历史渊源.....002

渝派川菜.....002

蓉派川菜.....003

盐帮菜.....003

川菜的主要烹调方法和特色.....004

烹调方法.....004

烹调特色.....005

湘菜溯源.....006

湘菜简介.....006

湘菜文化.....006

湘菜历史.....007

湘菜特色.....007

湘菜的地方风味.....008

湘江流域风味.....008

洞庭湖区风味.....008

湘西风味.....008

湘菜技艺五诀.....009

一诀：辣菜多，酱香足.....009

二诀：熟猪油，香辣油.....009

三诀：本土调料占80%.....010

四诀：原材料，土掉渣.....010

五诀：盛器多，巧保温.....010



Part 2

川 菜



畜 肉.....012

四川熏肉.....012

老醋泡肉.....013

泡椒五花肉.....013

鱼香肉丝.....014

波辣酥肉.....015

咸烧白.....015

东坡肉.....016

水煮肉片.....017

五花肉卷.....017

宫爆腰花.....018

葱椒腰花.....019

霸王猪蹄.....019

干煸肥肠.....020

红油肚丝.....021

泡椒猪肝.....021

江湖大刀耳片.....022

川味腊肠.....023

川辣猪三件.....023

水煮豆芽牛肉片.....024

竹网小椒牛肉.....025

川香金钱展.....025

铁板牛肉.....026

泡椒肥牛.....027

水笋烧牛肉.....027

干煸牛肉丝.....028

红油芹菜肚丝.....029

口水牛百叶.....029

夫妻肺片.....030

川香羊排.....031

椒麻香兔肉.....031

禽 蛋.....032

葱味口水鸡.....032

棒棒鸡丝.....033

红油芝麻鸡.....033

麻辣怪味鸡.....034

口水鸡.....035

蜀香辣子鸡.....035

香辣鸡翅.....036

川厨老坛子.....037

红油凤爪.....037

泡椒炒鸭肉.....038

双椒爆鸭丝.....039

朝天椒炒板鸭.....039

魔芋烧鸭.....040

巴蜀醉仙鸭.....041

馋嘴鸭.....041

飘香鸭掌.....042

馋嘴鸭掌.....043

小炒鸭肠.....043

酸辣鹅掌.....044

火爆鹅肠.....045

青红椒拌皮蛋.....045

红椒茄子拌皮蛋.....046

皮蛋豆腐.....047

荷包蛋煮五花肉.....047

水 产.....048

川香泼辣鱼.....048

鲜椒鱼柳.....049

酸辣墨鱼仔.....049

香辣水煮鱼.....050

红油带鱼.....051

凉粉鲫鱼.....051

酸菜炖鲑鱼	052
功夫鲈鱼	053
东坡脆皮鱼	053
红烧鲳鱼	054
泡椒烧墨鱼仔	055
天府捞捞鱼	055
豆花鱼片	056
川椒大虾	057
糊辣基围虾	057
飘香虾	058
干煸泥鳅	059
红汤煮蟹	059

泡椒鱿鱼花	060
香辣馋嘴蛙	061
冷锅牛蛙	061
香辣螺肉	062
麻辣螺蛳香	063
红运福寿螺	063
素菜	064
四川泡菜	064
辣白菜	065
杭椒鲜笋	065
酸辣藕丁	066
芥味金针菇	067

酸辣黄瓜	067
椒麻四季豆	068
川味黄瓜	069
凉拌莲藕	069
麻辣素香锅	070
茄子炒豇豆	071
酸辣海带丝	071
凉拌虎皮椒	072
芝麻豆皮	073
香辣腐竹	073
麻婆豆腐	074

Part 3

湘 菜

畜肉	076
仔姜炒肉丝	076
农家小炒肉	077
红椒酿肉	077
肉末豆角	078
毛氏红烧肉	079
尖椒炒削骨肉	079

小炒攸县香干	080
腊味合蒸	081
外婆扣肉	081
辣味梅菜扣肉	082
擂辣椒炒扣肉	083
干煸肉丝	083
香辣铁板豆腐	084

蒜薹炒腊肉	085
小炒猪耳	085
尖椒炒猪小肚	086
湘西风吹猪肝	087
老干妈淋猪肝	087
凤尾腰花	088
爆炒脆脆肠	089



红油猪舌	089
口味猪蹄	090
青椒佛手蹄	091
黄豆猪尾钵	091
蕨菜炒腊肉	092
野山椒香菜爆炒牛柳	093
金丝牛肉	093
湘水牛肉	094
小炒腊牛肉	095
农家大片牛肉	095
湘味炒羊肉	096
平锅湘之驴	097
炆锅仔兔	097
禽蛋	098
红椒嫩鸡	098
生炒小公鸡	099
湘味烧土鸡	099
东安子鸡	100
常德红油土鸡钵	101
板栗煨鸡	101
麻辣子鸡	102
美味鸡块	103
农家炖土鸡	103
青椒炒鸡丝	104
酸辣鸡杂	105

农家鸡杂	105
双椒炒鸡杂	106
尖椒爆鳝花	107
香锅鸡翅	107
永州血鸭	108
小炒仔洋鸭	109
酥椒鸭脖	109
皮蛋炒辣椒	110
辣椒金钱蛋	111
木耳炒鸡蛋	111
水产	112
湘西土家鱼	112
湖南小炒鱼	113
干炸小野鱼	113
家乡火焙鱼	114
剁椒蒸鱼尾	115
干椒焖腊鱼	115
双味鱼头	116
口味鳝鱼	117
火把鳝鱼	117
蒜香大虾	118
洞庭小河虾	119
黄瓜炒河虾	119
野山椒末蒸秋刀鱼	120
紫苏炒田螺	121

椒盐龙虾	121
小炒蟹	122
常德甲鱼钵	123
潇湘甲鱼	123
剁椒蒸牛蛙	124
豆豉炒蛰子	125
口味蛤蜊	125
素菜	126
剁椒炒土豆丝	126
粉丝蒸大白菜	127
辣味干豆角	127
蒜泥蒸茄子	128
风味茄子	129
炆炒圆白菜	129
虎皮杭椒	130
干烧野生菌	131
香菇烧冬笋	131
剁椒蒸芋头	132
乡村腊笋尖	133
豆豉蒸香干	133
大碗豇豆	134
香辣豆腐泡	135
剁椒蒸豆干	135
红烧米豆腐	136



Part ①

听外婆说川湘菜



川湘菜历史悠久，特色鲜明，闻名于全国各地，触动无数人的味蕾。川湘菜有着丰富的文化底蕴，让人既享受美味，又仿佛进入文化盛宴。如此富有文化底蕴又诱人的川湘菜，在本章里，外婆带您一一了解。

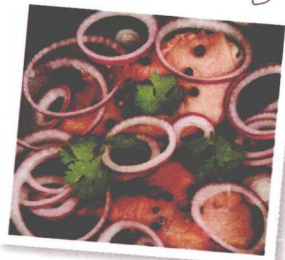


川菜的风味源起



川菜风味包括重庆、成都、乐山、内江和自贡等地方菜的特色，主要特点在于味型多样，如麻辣、酸辣、椒麻、麻酱、蒜泥、芥末、红油、糖醋、鱼香、怪味等各种味型，无不厚实醇浓，具有“一菜一格”“百菜百味”的特殊风味。

川菜的历史渊源



川菜系是一个历史悠久的菜系，其发源地是古代的巴国和蜀国。川菜系形成于秦始皇统一中国到三国鼎立之间，唐宋时期略有发展，元、明、清建都北京，随着入川官吏增多，大批北京厨师前往成都落户，经营饮食业，因而川菜得以确立。川菜在中国封建时代的晚期颇受鲁菜及江浙菜的影响，其鲜明的风味还没有正式形成，大多是一些不含辣、麻味不强的菜。自明末以来，由北美洲一带所引进的各种辣椒，逐渐渗透到川菜的各种菜式里面，并凭着川蜀地区的盆地地域特色和将近一百多年的发展，川菜的体系才真正融入了“麻”和“辣”，并最终确立了今天川菜的风味。

渝派川菜

渝派川菜以重庆和达州菜为主，特点是以家常菜为主，比较麻辣，多创新。渝派川菜大方粗犷，以花样翻新迅速、用料大胆、不拘泥于材料著称，俗称“江湖菜”。其代表作有水煮肉片和以水煮鱼为代表的水煮系列，以辣子鸡和辣子肥肠为代表的辣子系列，以泡椒鸡杂、泡椒鱿鱼为

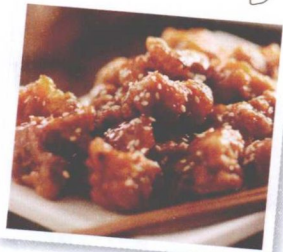
代表的泡椒系列，以干锅排骨和香辣虾为代表的干锅系列等。

蓉派川菜

蓉派川菜以成都和乐山菜为主，特点是以小吃和亲民为主，比较清淡，传统菜品较多。蓉派川菜讲求用料精细准确，严格以传统的经典菜谱为准，其味温和，绵香悠长，通常颇具典故。其著名菜品有麻婆豆腐、回锅肉、宫爆鸡丁、盐烧白、粉蒸肉、夫妻肺片、蚂蚁上树、灯影牛肉、蒜泥白肉、樟茶鸭子、鱼香肉丝、泉水豆花、干煸鳝片、东坡墨鱼、清蒸江团等。



盐帮菜



盐帮菜以自贡和内江菜为主，主要特点是怪异——味厚、味重、味丰，最为注重和讲究调味。盐帮菜善用椒姜，料广量重，选材精到，煎、煸、烧、炒，自成一格；煮、炖、炸、熘，各有章法。尤擅水煮，形成了区别于其他菜系的鲜明风味和品位。盐帮菜的代表性菜品有水煮牛肉、牛佛烘肘、粉蒸牛肉、芙蓉乌鱼片、合浦还珠、火爆毛肚、谢家黄凉粉、郑抄手、酸辣冲菜、李家湾退鳅鱼等。

三派的具体烹制手法基本相似，所不同的在于蓉派沿袭传统，渝派、盐帮推陈出新。因此，一般认为蓉派川菜是传统川菜，渝派、盐帮川菜是新式川菜。

川菜的主要烹调方法和特色

川菜麻辣的特色一部分来自于川菜不同的烹饪方法，另外一部分来自于烹饪前的准备。下面，我们将详细介绍川菜的烹调方法及其特色。

烹调方法

川菜烹调方法多达几十种，常见的有炒、熘、炸、爆、蒸、烧、煨、煮、炯、煊、炖、淖、卷、煎、炆、烩、腌、卤、熏、拌、参、蒙、贴、酿等。其中，炒、爆、煎、烧就别具一格。

●炒

在川菜烹制的诸多方法中，“炒”很有特点，它要求时间短、火候急、汁水少、口味鲜嫩。其具体方法是，炒菜不过油、不换锅，现炒现对，急火短炒，一锅成菜。

●爆

“爆”是一种典型的急火短时间加热，迅速成菜的烹调方法，较突出的一点是勾芡，要求芡汁要包住主料而油亮。

●煎

“煎”一般是以温火将锅烧热后，倒入能布满锅底的油量，再放入加工成扁形的原料，继续用温火先煎好一面，再将原料翻一个身，煎另一面，放入调味料，而后翻几翻即成。



●烧

“烧”分为干烧法和家常烧法两种。

干烧法，是用中火慢烧，使有浓厚味道的

汤汁渗透于原料之中，自然成汁，醇浓厚味。

家常烧法，是先用中火热油，入汤烧沸去渣，放料后再用小火慢烧至成熟入味，勾芡而成。

烹调特色

川菜享誉全国，千百年来的传承与创新，在烹调上形成了鲜明的特点，也正因为这些烹调特点才形成了特色鲜明的川菜。下面我们来了解一下川菜的烹调特点。

●选料认真

川菜要求对原料要进行严格选择，做到量材使用、物尽其用，既要保证质量，又要注意节约。原料力求鲜活，并要讲究时令。

●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。

●合理搭配

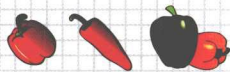
川菜烹饪，要求对原料进行合理搭配，

以突出其风味特色。川菜原料分独用、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，但均不夺味；荤素搭配得当，不能混淆。





湘菜溯源



湘菜是我国历史悠久的地方风味菜，调味多变、菜式多样。湘菜以香、酸、辣见长，油重色浓，讲求实惠。下面将为大家介绍与湘菜相关的知识，还会教大家如何做出正宗的湘菜。相信下面的湘菜常识介绍将会使您的厨艺有很大提高。

湘菜简介

潇湘风味菜系，以湖南菜为代表，简称“湘菜”，是我国八大菜系之一，也是我国历史悠久的一个地方风味菜系。湘菜，凭什么几千年不衰？

湘菜：料特，有味；艺巧，活味；香醇，开味；色靓，赋味；名雅，韵味；器绝，出味。湘菜，是一锅多种文化煮成的美味。这种特色的形成与其独特的历史、地理、文化背景是分不开的。



湘菜文化

湖南省，位于中南地区，长江中游南岸，南岭以北。这里气候温暖，雨量充沛，阳光充足，四季分明。南有雄崎天下的南岳衡山，北有一碧万顷的洞庭湖，湘、资、沅、澧四水流经全省。自然条件优厚，利于农、牧、副、渔的发展，故物产特别富饶。

湘北是著名的洞庭湖平原，盛产鱼虾和湘莲，是著名的鱼米之乡。《史记》中曾记载，楚地“地势饶食，无饥馑之患”。长期以来，“湖广熟，天下足”的谚语，更是广为流传。湘东为丘陵和盆地，湘南为南岭山脉，农、牧、副、渔都很发达。湘西多山，盛产笋、蕈和山珍野味。

丰富的物产为饮食提供了精美的原料，著名特产有：武陵甲鱼、君山银针、祁阳笔鱼、道州灰鹅、洞庭金龟、桃源鸡、临武鸭、武冈鹅、湘莲、银鱼，湘西山区的笋、蕈和山珍野味。在长期的饮食文化熏陶和烹饪实践中，湖南人民创制了多种多样的菜肴。

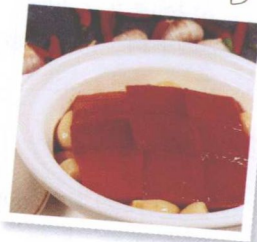
湘菜历史

据考证，早在两千多年前的西汉时期，长沙地区就能够善用兽、禽、鱼等多种原料，以蒸、熬、煮、炙等烹调方法，制作各种款式的佳肴。

而随着历史的前进，烹饪技术不断交流，逐步形成了以湘江流域、洞庭湖区和湘西山区三种地方风味为主的湖南菜系。

湘菜特色

湘菜之所以能自立于国内烹坛之林，独树一帜，与其丰富的菜肴品种和味别是密不可分的。它品种繁多，门类齐全，就菜式而言，既有乡土风味的民间菜式、经济方便的大众菜式，也有讲究实惠的筵席菜式、格调高雅的宴会菜式，还有味道随意的家常菜式和疗疾健身的药膳菜式。据有关方面统计，湖南现有不同种类的地方菜和风味名菜达八百多道。近年来，为了满足大众的需求，湘菜正在向多样化、合理化、卫生化和营养化的方向发展。





湘菜的地方风味



湘菜由湘江流域、洞庭湖区和湘西山区为基调的三种地方风味组成，各具特色。下面我们一起来了解一下湘菜的三个地方风味。

湘江流域风味

湘江流域的菜以长沙、衡阳、湘潭的菜为中心，讲究菜肴的内涵和外形的美观，制作精细，用料广泛，口味多变，品种繁多，因而成为湘菜的主流。其特点是：油重色浓，讲求实惠，在口味上注重酸辣、香鲜、软嫩。代表菜有“腊味合蒸”“麻辣仔鸡”等。

洞庭湖区风味

洞庭湖区的菜以常德、岳阳两地的菜为主，擅长制作河鲜、家禽，多用炖、烧、蒸、腊的制法，其特点是芡大油厚、咸辣香软。炖菜常用火锅上桌，民间用蒸钵置于泥炉上炖煮，往往是边煮边吃边下料，滚热鲜嫩，津津有味。代表菜有“洞庭金龟”“蝴蝶飘海”等。

湘西风味

湘西地区的菜由湘西、湘北的民族风味菜组成，以烹饪山珍野味、烟熏腊肉和各种腌肉见长，口味侧重咸香酸辣，常以柴炭作燃料，有浓厚的山乡风味。代表菜有“板栗烧菜心”“湘西酸肉”“炒血鸭”等，皆为驰名湘西的佳肴。