



健康好滋味系列

尚锦文化

巧手

尚锦文化◎编



川湘菜



400多道经典川湘菜
够麻、够辣、够香
近400种巧手妙招
让吃货顿时变身
成为川湘菜顶级大厨



中国纺织出版社



健康好滋味系列

尚锦文化

巧手



川湘菜

尚锦文化◎编
刘志刚 杨跃祥◎摄影



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

巧手川湘菜 / 尚锦文化编. —北京: 中国纺织出版社, 2015.8

(健康好滋味系列)

ISBN 978-7-5180-1737-9

I. ①巧… II. ①尚… 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(2015)第140313号

责任编辑: 杜磊

责任印制: 王艳丽

版式设计: 水长流文化

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

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

中国纺织出版社天猫旗舰店

北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2015年8月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 16

字数: 194千字 定价: 26.80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

猪肉类

蜀香排骨	12
阿婆香辣骨	13
泡椒排骨	13
飘香排骨	14
豆豉排骨	15
豆豉辣椒蒸排骨	15
豆瓣肘子	16
回锅肉	17
小米椒焖花猪肉	18
肉片焖扁豆	18
辣椒炒肉	19
小炒木耳	19
农家小炒肉	20
苦瓜香干回锅肉	21
辣白菜炒五花肉	22
香菜炒肉丝	22
香辣肉丝	23



豉椒肉丝	23	火爆腰花	28
肉丝茶树菇	24	老干妈炒腰花	28
干煸肉丝	24	酸辣腰片	29
豇豆炒肉末	25	荔枝腰花	29
泡椒碎碎肉	26	爆炒猪心	30
雪里蕻肉末	26	土匪猪肝	31
风味豆豉炒肉末	27	麻辣猪肝	31



辣椒炒大肠.....	32
山椒爆肥肠.....	32
干煸肥肠.....	33
火爆肚头.....	34
小炒猪肚尖.....	34
麻辣凉拌猪肚.....	35
椒麻肚条.....	35
香辣猪蹄.....	36
香辣蹄花.....	37
小炒猪蹄皮.....	37
鲜板栗猪尾煲.....	38
青蒜炒猪血.....	38
辣味猪耳.....	39
麻辣猪耳.....	40
香辣耳丝.....	40
红油耳片.....	41



海白菜烧猪耳.....	41
双椒爆腊肉.....	42
干豆角炒腊肉.....	43
冬笋腊肉.....	43
干锅烧辣椒腊肉.....	44
四川腊肉.....	45
萝卜干炒腊肉.....	45
湘西蒸腊肉.....	46
湘西三下锅.....	46
莴笋炒腊肉.....	47
烟笋炒腊肉.....	47
蕨菜炒腊肉.....	48
白辣椒炒风吹肉.....	48
腊八豆蒸腊肉.....	49
腊肉蒸娃娃菜.....	49
小米椒蒸腊肠.....	50
蒸川味腊肠.....	50
辣椒炒腊肠.....	51

小炒腊肠.....	51
-----------	----

牛肉类

红葱头焖牛肉.....	52
小炒黄牛肉.....	53
青蒜炒腊牛肉.....	53
麻辣牛肉片.....	54
香辣牛肉干.....	54
辣炒牛肉.....	55
双椒黄牛肉.....	55
酸菜牛肉.....	56
手撕牛肉.....	56
麻辣牛肉干.....	57
虾须牛肉.....	57
荷香牛肋骨.....	58
干煸牛肉丝.....	58
麻辣牛里脊.....	59
水煮牛肉.....	59





湘西腊牛肉.....	60
卤拌牛肉	60
灯影牛肉	61
陈皮牛肉	61
冬笋牛柳	62
豌豆辣牛肉.....	62
夫妻肺片	63
毛肚火锅	64
酸辣牛肚	64
金椒蜂窝肚.....	65
干拌蜂窝肚.....	65
干锅金钱肚.....	66
泡椒黄喉	66
红油牛蹄筋.....	67
香辣牛蹄筋.....	67

羊肉类

孜然羊肉	68
小炒黑山羊.....	68
风味羊排	69
香辣羊肉	69

驴肉·兔肉类

干锅驴肉	70
麻辣兔丁	71
牙签香辣兔.....	71
双椒兔丁	72
小辣椒炒兔丁	72
新派陈皮兔.....	73
辣炒兔丝	73

鸡肉类

重庆辣子鸡.....	74
椒麻鸡片	75
飞鸿脆椒鸡.....	75
麻辣鸡	76
麻辣鸡串	77
辣子鸡丁	77
家常口水鸡.....	78
怪味鸡.....	79
泡椒姜爆鸡.....	80
鸡米芽菜	81
彩椒鸡串	81
新疆大盘鸡.....	82





石锅乌鸡 83
煲仔无骨鸡块 83
爽味剁椒鸡 84
傣味仔鸡 84
毛尖茶酥鸡 85
红油鸡丝 86
麻酱红油鸡 86
干锅仔鸡 87
香辣仔鸡 87
泡椒芋头鸡 88
小米椒拌鸡 88
葱椒鸡 89
老干妈炒鸡翅 90
豆瓣炒鸡翅 91
回锅鸡翅 91
山椒凤爪 92
红油凤爪 92

辣味鸡爪 93
辣炒双脆 93
辣炒鸡脆骨 94
荷兰豆椒香鸡脆骨 94
香辣格格肉 95
红袍鸡心 95
干锅鸡杂 96
钵钵鸡杂 96
腊八豆炒鸡杂 97
泡椒鸡杂 97
鲜椒煮鸡肫 98
茭白辣炒鸡肫 98
酸辣白椒炒鸡肫 99
香辣鸡肫 99
炆锅肫花 100
双脆鸡肫 100
青蒜爆炒鸡肫 101

麻香鸡肫 101
松花蛋拌鸡肝 102
孜然鸡肝 102

鸭肉类

春江鸭肉煲 103
洞庭紫苏鸭 103
魔芋烧鸭块 104
苗岭绝味鸭 104
陈皮鸭条 105
生木瓜炖老鸭 105
野山椒炒鸭丝 106
馋嘴鸭头 106
卤水鸭头 107
香锅鸭头 107
香辣鸭下巴 108
鸭舌牛板筋 108

卤鸭舌	109
香辣鸭舌	110
干锅鸭脖	110
久久鸭脖	111
山椒鸭舌	112
芥末鸭掌	112
干锅鸭掌	113
椒香鸭掌	113
泡椒爆鸭肫	114
黑椒爆鸭肝	114
干锅鸭肝	115
西芹炒鸭肝	115
干锅鸭肠	116
小炒鸭肠	116



毛血旺	117	茄子煲鱼条	125
家常鸭血	118	辣味蒸鱼	126
酸辣鸭血	118	青椒鱼	126
洋葱尖椒炒鸭血	119	豆瓣鱼条	127
剁椒蒸鸭血	119	香辣鱼条	128

鹅肉·鹌鹑类

口水鹅肠	120	农家鱼	128
泡椒鹅肠	120	两江麻辣鱼	129
干锅辣鹅	121	酸辣鱼片汤	130
蕨根粉拌鹅肠	121	辣子鱼	130
腰果鹌鹑	122	水煮草鱼	131

水产类

鸳鸯鱼头	123	糟辣鱼排	132
剁椒鱼头	124	重庆片片鱼	132
干烧鲜鱼	124	油辣鱼	133
		辣豆瓣鱼方	134
		重庆麻辣鱼	134
		豆豉辣椒蒸鱼块	135
		香煎抱腌鱼	136

泡菜鱼.....	136	干锅臭鳊鱼.....	145	麻辣泥鳅.....	153
大蒜鲶鱼.....	137	腊味和蒸.....	145	干煸泥鳅.....	153
糍粑鱼.....	138	乡村火焙鱼.....	146	酱泥鳅.....	154
魔芋烧鲢鱼.....	138	梅菜腊味蒸带鱼.....	146	花椒泥鳅.....	154
糊辣藕丁鱼.....	139	香酥火焙鱼.....	147	鲜麻辣泥鳅.....	155
麻辣江团鱼.....	140	泡椒带鱼.....	148	莴笋焖鳝鱼.....	156
香辣乌江鱼.....	140	剁椒墨鱼仔.....	148	荷兰辣味炒鳝鱼.....	156
家常墨鱼.....	141	豆瓣辣椒蒸刁子鱼.....	149	麻辣鳝段.....	157
墨鱼香锅.....	141	小米椒炒带鱼.....	149	烧汁白鳝.....	158
辣蒸武昌鱼.....	142	麻辣带鱼.....	150	大蒜烧鳝鱼.....	158
干烧鲫鱼.....	142	麻辣银鱼.....	150	腊肉鳝鱼钵.....	159
芋头黄蜡丁.....	143	小鱼花生.....	151	泡椒鳝鱼.....	159
干锅黄蜡丁.....	143	干锅鱼杂.....	151	香辣鳝段.....	160
老干妈黄颡鱼.....	144	泡椒炒鱼丸.....	152	鳝鱼辣汤.....	160
干锅黄颡鱼.....	144	炒鱼泡.....	152	干煸鳝鱼丝.....	161





爆鳝筒.....	161	韭菜炒河虾.....	169	干煸薯条鱿鱼须.....	177
咱家鳝鱼.....	162	红椒炒河虾.....	170	干煸鱿鱼丝.....	178
麻辣香锅.....	163	尖椒炒田螺.....	170	香爆鱿鱼须.....	178
麻辣辣子虾.....	163	小炒田螺肉.....	171	铁板鱿鱼须.....	179
椒香麻酥虾.....	164	辣炒香螺.....	171	孜然鲜鱿须.....	179
辣子串烧虾.....	164	干锅花螺.....	172	酸辣鱿鱼丝.....	180
香辣虾.....	165	农夫田螺肉.....	172	泡椒炒鱿鱼.....	180
麻辣龙虾.....	165	泡椒田螺.....	173	椒麻海蜇.....	181
凤尾龙虾.....	166	脆椒辣螺肉.....	173	酸辣海蜇丝.....	181
十八辣北极虾.....	166	麻辣牛蛙腿.....	174	芥辣蜇皮丝.....	182
秘制陈皮虾.....	167	麻辣馋嘴蛙.....	174	黄花菜拌海蜇.....	182
口味虾.....	167	泡椒牛蛙.....	175	泡椒蛤蜊.....	183
宫保大虾.....	168	双椒美味牛蛙.....	175	辣炒蛤蜊肉.....	183
蒜泥白肉虾.....	168	鲜花椒牛蛙.....	176	蛤蜊大白菜.....	184
川味海白虾.....	169	跳跳蛙.....	176	辣鲜文蛤.....	184

豆豉炒蚝仔.....	185	炆炒黄豆芽.....	200	剁椒茄子.....	204
豉椒炒蛭子.....	185	干锅豆角.....	201	椒麻茄子.....	205
辣味蛭子王.....	186	干煸四季豆.....	201	干锅娃娃菜.....	205
红烩蛭子王.....	186	响油豇豆.....	202	香辣娃娃菜.....	206
香辣蛭子.....	187	剁椒干豆角.....	202	辣味白菜.....	206
辣仔咖喱花甲.....	188	豆角炒茄子.....	203	干椒炒烫白菜.....	207
辣油雪贝.....	188	香煎茄子.....	203	海带辣白菜.....	207
辣炒四鲜.....	189	乡村烧茄子.....	204	花仁辣白菜.....	208
辣炒海瓜子.....	189				
香辣蟹.....	190				

蔬菜类

干锅土豆条.....	191
干煸土豆条.....	191
锅巴土豆.....	192
麻婆豆腐.....	192
麻辣米豆腐.....	193
农家煎豆腐.....	193
剁椒蒸香干.....	194
乡里煎豆腐.....	194
辣烧日本豆腐.....	195
麻辣熏干.....	195
辣子臭干.....	196
辣炒香干.....	196
干锅煲香干.....	197
卤豆皮.....	197
红油豆皮.....	198
小米椒豆腐.....	198
泡豇豆炆腐丁.....	199
韭菜辣味香干.....	199
辣味木耳炒腐竹.....	200





手撕圆白菜.....	208
麻辣藕丁	209
酸辣藕丁	209
珊瑚藕片	210
麻辣酥藕片.....	210
紫苏煎黄瓜.....	211
干锅黄瓜	211
凉拌黄瓜	212
红油腌黄瓜.....	212
炆黄瓜.....	213
炆炒莴笋丝.....	213
辣拌莴笋	214
脆爽三拌	214
干锅笋.....	215
外婆菜炒冬笋.....	216
农家煎笋子.....	217
油焖冬笋	217
麻辣扁尖笋.....	218
梅干菜炆罗汉笋	218

酸菜炒竹笋.....	219
红油笋丝	219
香辣三丝	220
酸辣海带	220
干煸苦瓜	221
干椒苦瓜	221
冬菜炒苦瓜.....	222

豆豉苦瓜炒辣椒	222
酸辣木耳	223
泡椒木耳	223
木耳拌茼蒿.....	224
麻辣茼蒿	224
松花蛋拌茼蒿	225
青椒松花蛋.....	225
小米椒炒丝瓜	226
小米椒炒菜花	226
辣椒萝卜	227
风味萝卜丝.....	227
麻辣萝卜丝.....	228
脆爽萝卜干.....	228
鱼香豌豆	229



家常酥豌豆.....	229	尖椒野芦蒿.....	235	剁椒炒鸡蛋.....	246
香辣蚕豆.....	230	砂锅藠头.....	236	剁椒芽白.....	247
油浸蚕豆.....	230	剁椒蒸芋头.....	237	香菜碎碎拌.....	247
麻辣油豆.....	231	剁椒蒸魔芋.....	238	韭菜拌辣椒.....	248
茭白炒蚕豆.....	231	酸辣魔芋丝.....	239	鲜椒韭花香.....	248
干炆茭白.....	232	凉拌魔芋.....	240	干椒地瓜.....	249
香辣毛豆.....	232	黑三剁.....	241	麻辣烫.....	250
香辣米椒炒毛豆.....	233	泡尖椒.....	242	酸辣汤.....	251
麻椒蕨菜.....	233	自制泡辣椒.....	242	双椒炒西葫芦.....	252
凉拌金针菇.....	234	四川泡菜.....	243	香辣红薯.....	253
干锅茶树菇.....	234	折耳根拌莴笋.....	244	麻辣花生米.....	254
辣炒真菌.....	235	酸辣折耳根.....	245	剁椒粉皮.....	255





健康好滋味系列

尚锦文化

巧手



川湘菜

尚锦文化◎编
刘志刚 杨跃祥◎摄影



 中国纺织出版社

目 录 CONTENTS

猪肉类

蜀香排骨	12
阿婆香辣骨	13
泡椒排骨	13
飘香排骨	14
豆豉排骨	15
豆豉辣椒蒸排骨	15
豆瓣肘子	16
回锅肉	17
小米椒焖花猪肉	18
肉片焖扁豆	18
辣椒炒肉	19
小炒木耳	19
农家小炒肉	20
苦瓜香干回锅肉	21
辣白菜炒五花肉	22
香菜炒肉丝	22
香辣肉丝	23



豉椒肉丝	23	火爆腰花	28
肉丝茶树菇	24	老干妈炒腰花	28
干煸肉丝	24	酸辣腰片	29
豇豆炒肉末	25	荔枝腰花	29
泡椒碎碎肉	26	爆炒猪心	30
雪里蕻肉末	26	土匪猪肝	31
风味豆豉炒肉末	27	麻辣猪肝	31



辣椒炒大肠.....	32
山椒爆肥肠.....	32
干煸肥肠.....	33
火爆肚头.....	34
小炒猪肚尖.....	34
麻辣凉拌猪肚.....	35
椒麻肚条.....	35
香辣猪蹄.....	36
香辣蹄花.....	37
小炒猪蹄皮.....	37
鲜板栗猪尾煲.....	38
青蒜炒猪血.....	38
辣味猪耳.....	39
麻辣猪耳.....	40
香辣耳丝.....	40
红油耳片.....	41



海白菜烧猪耳.....	41
双椒爆腊肉.....	42
干豆角炒腊肉.....	43
冬笋腊肉.....	43
干锅烧辣椒腊肉.....	44
四川腊肉.....	45
萝卜干炒腊肉.....	45
湘西蒸腊肉.....	46
湘西三下锅.....	46
莴笋炒腊肉.....	47
烟笋炒腊肉.....	47
蕨菜炒腊肉.....	48
白辣椒炒风吹肉.....	48
腊八豆蒸腊肉.....	49
腊肉蒸娃娃菜.....	49
小米椒蒸腊肠.....	50
蒸川味腊肠.....	50
辣椒炒腊肠.....	51

小炒腊肠.....	51
-----------	----

牛肉类

红葱头焖牛肉.....	52
小炒黄牛肉.....	53
青蒜炒腊牛肉.....	53
麻辣牛肉片.....	54
香辣牛肉干.....	54
辣炒牛肉.....	55
双椒黄牛肉.....	55
酸菜牛肉.....	56
手撕牛肉.....	56
麻辣牛肉干.....	57
虾须牛肉.....	57
荷香牛肋骨.....	58
干煸牛肉丝.....	58
麻辣牛里脊.....	59
水煮牛肉.....	59



湘西腊牛肉.....	60
卤拌牛肉	60
灯影牛肉	61
陈皮牛肉	61
冬笋牛柳	62
豌豆辣牛肉.....	62
夫妻肺片	63
毛肚火锅	64
酸辣牛肚	64
金椒蜂窝肚.....	65
干拌蜂窝肚.....	65
干锅金钱肚.....	66
泡椒黄喉	66
红油牛蹄筋.....	67
香辣牛蹄筋.....	67

羊肉类

孜然羊肉	68
小炒黑山羊.....	68
风味羊排	69
香辣羊肉	69

驴肉·兔肉类

干锅驴肉	70
麻辣兔丁	71
牙签香辣兔.....	71
双椒兔丁	72
小辣椒炒兔丁	72
新派陈皮兔.....	73
辣炒兔丝	73

鸡肉类

重庆辣子鸡.....	74
椒麻鸡片	75
飞鸿脆椒鸡.....	75
麻辣鸡	76
麻辣鸡串	77
辣子鸡丁	77
家常口水鸡.....	78
怪味鸡	79
泡椒姜爆鸡.....	80
鸡米芽菜	81
彩椒鸡串	81
新疆大盘鸡.....	82

