



超详细的制作步骤 最精美的菜式图片

北斗
DIPPER

川湘菜 分步详解

公共营养师 色尘◎主编

168例



中华御厨 陈绪荣 联合推荐
公共健康管理专家 魏雅宁

山东省地图出版社

Chuanxiangcai Fenbu Xiangjie 168 Li

川湘菜 分步详解

168例



当回锅肉、水煮鱼、香辣蟹、福寿螺、剁椒鱼头……此起彼伏引导着人们胃口的时候，你不禁发问：“大家为什么这么喜欢川湘菜？”

刺激味蕾、口感重的川湘菜，在快节奏的现代生活下，浓郁和刺激往往可以宣泄紧张和压抑的情绪。

上架建议 美食类·大众菜谱

ISBN 978-7-80754-257-5



9 787807 542575 >

定价：19.90元



超详细的制作步骤 最精美的菜式图片

川湘菜 分步详解



168例

公共营养师 色尘◎主编

山东省地图出版社

FORWORDS

前言

川菜从古到今，都颇受人们青睐，许多人发出“食在中国，味在四川”的赞叹。川菜口味适应面广，无论高档还是低端，川菜全能覆盖。川菜至少有3000多个菜品，24个基本味型，“一菜一格，百菜百味”。

湘菜由湘江流域风味菜、洞庭湖区风味菜和湘西山区风味菜三大流派组合而成，其丰富的内涵和浓郁的地方特色享誉海内外，是我国烹饪百花园中一朵芳香袭人的奇葩。

川湘菜为很多家庭所钟爱，但要做出让好吃的川湘菜，又不是件轻松容易的事情。本书精选了168例川湘菜，道道经典，为您奉上最为精致火爆的川湘菜盛宴。书中详细介绍了每道菜品的详细制作方法，并附有相关的厨房链接，教你在家中轻松学习制作。细心领会相关要领，你烹制的川湘菜美味也一定会大受欢迎。



图书在版编目(CIP)数据

川湘菜分步详解168例 / 色尘主编. — 济南:
山东省地图出版社, 2009. 3
(色尘美味餐桌丛书)
ISBN 978-7-80754-257-5

I. 川… II. 色… III. ①菜谱-四川省 ②菜谱-湖南省 IV. TS972.182

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第039470号

责任编辑: 王怀宝



川湘菜分步详解168例

出版发行: 山东省地图出版社
社址邮编: 济南市二环东路6090号, 250014
咨询电话: 010-83556712 010-83532733
发行电话: 0531-88930993 010-83556709
传 真: 0531-88586949
印 刷: 北京瑞禾彩色印刷有限公司
开 本: 710 × 1000mm 1/16
印 张: 9.25
版 次: 2009年6月第1版
2009年6月第1次印刷
定 价: 19.90元

(如对本书有建议与意见, 敬请致电本社;
如本书有印装问题, 本社负责调换)

HOW TO USE 如何使用 THIS BOOK 本书

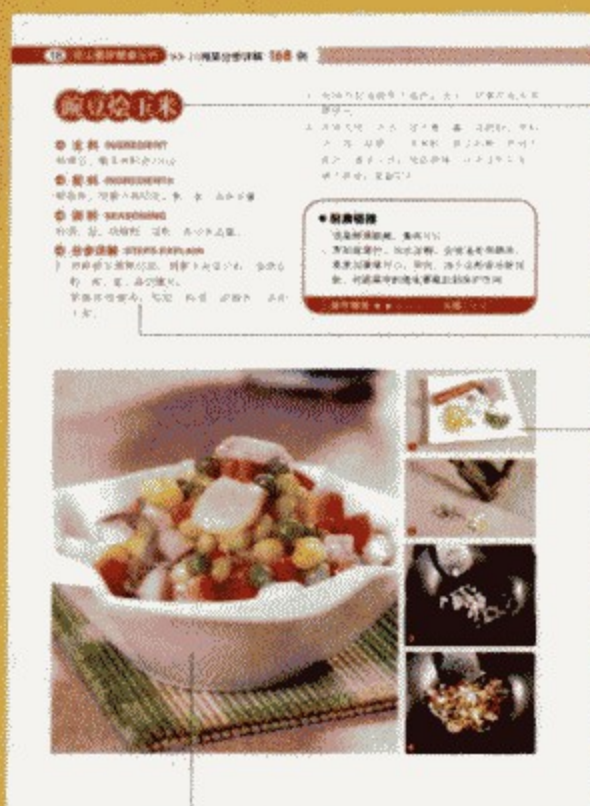
当您第一次翻阅此书时，一定想尽快了解如何使用本书。首先感谢您选择了本书，下面让我们仔细地向您介绍一下本书的使用方法。本书目录与正文页面有如下一些标记：



篇名

菜肴的原材料分类

菜肴检索
页码



菜名

制作方法

Step by step

精美的图片展示



章名

菜肴主料

菜肴配料

菜肴的特色及制作本道
菜肴需要注意的问题

菜肴调料

TIPS 一句话厨房小窍门

1 在切肉的时候，要记住“横切牛羊，竖切猪，斜切鸡”，就是说，猪肉要顺着肉的纹理来切。

6 炖肉或炖排骨时加入几片橘子皮，肉易炖烂且不油腻。

2 豆腐下锅前，先在开水中浸泡10多分钟，便可除去卤水味，这样做出的豆腐口感好，味美香甜。

7 将虾仁放入碗内，加一点精盐、食用碱粉，用手抓搓一会儿后用清水浸泡，然后再用清水洗净，这样能使炒出的虾仁透明如水晶，爽嫩可口。

3 菜汤做咸了，拿一个洗净的土豆切成两半放入汤里煮几分钟，汤就由咸变淡了。

8 生猪肉沾满脏物，如果用温淘米水洗两遍，再用清水冲洗，脏物很快就会被洗掉。

4 煮肉的时候，如果想使汤味鲜美，应该把肉放入冷水中慢慢地煮；如果想使肉味鲜美，则应该把肉放在热水里煮。

9 在切洋葱前，把切菜刀在冷水中浸一会儿，再切时就不会因受挥发物质刺激而流泪了。

5 煮猪肚时，千万不能先放盐，等煮熟后吃时再放盐，否则猪肚会缩得像牛筋一样硬。

10 炒茄子时，在锅里放点醋，炒出的茄子颜色不会变黑。

11

不论做什么糖醋菜肴，只要按 2 份糖 1 份醋的比例调配，便可做到甜酸适度。

12

炸完食物后的油留下一些残渣并变得混浊，可将白萝卜切成厚圆片，用筷子把萝卜戳几个洞，放入剩油中炸，残渣会附着在萝卜片上，取出清除残渣，再反复放入锅中炸，混浊的油可变清澈。

13

炒猪肝前，可用点硼砂和白醋腌制，硼砂能使猪肝爽脆，白醋可使猪肝不渗血水。

14

猪肾（又称腰子）切好后，加少许白醋，用水浸泡10分钟，腰片会发大，无血水，炒熟后洁白脆口。

15

炸食品时，在油锅中加少许食盐，油就不易溅出。

16

切肥肉的技法：在切肥肉时，可先将肥肉蘸凉水，然后放在案子上，一边切一边洒点凉水，这样切着省力，肥肉也不会滑动，不易粘案板。

17

巧制肉馅：将要做馅的肉放入冰箱冷冻，待完全冻实后取出，用擦菜板擦肉，很容易就能擦把冻肉成细条，之后，只需用刀剁几下就可以了。

18

分离蛋黄、蛋清：将鸡蛋打在碗里，取一个干净的空矿泉水瓶，挤扁瓶身、用瓶口对着蛋黄，一松手，蛋黄就进到瓶里了。

19

巧洗带鱼：带鱼身上的腥味和油腻较大，用清水很难洗净，可把带鱼先放在碱水中泡一下，再用清水洗，就会很容易洗净，而且无腥味。

20

巧洗铁锅油垢：炒菜锅用久了，锅上积存的油垢很难清除掉，如果将新鲜的梨皮放在锅里加水煮一会儿，油垢就很容易清除了。

EXPLAIN

火候的
鉴别与作用

菜肴的烹调要通过加热才能实现。要使菜肴达到鲜嫩、塌软、香酥、松脆等符合要求的质感，除了其他因素外，正确运用火力也是很关键的。做菜时，绝不可能拿着温度计去测量火温的高低，往往是靠感官来确定。厨师在实践中，根据火焰高低、火光明暗、火色不同和热度大小等来判断火力，大体上分为旺火、中火、小火和微火等四种火力。



旺火	也叫武火、大火，是烹调所用最大的火。它的特点是，火力强而集中，火焰高而稳定，呈黄白色，光度明亮，热气逼人。旺火多用于“抢火候”的快速烹制，它可以缩短菜肴停留时间，减少营养成分损失并保持原料的鲜美嫩脆。适宜于“炒、炸、爆、蒸”等烹调方法及原料的氽、烫。能使成菜细嫩、香酥、松脆，对除异味，保鲜味有一定的作用。
中火	也叫文武火，其火力次于旺火，火苗在炉口处摇晃，时而蹿出炉口，时而低于炉口；火光较亮，火色黄红，尚有较大的热力，适宜于烹制时间较长或火力不大的菜肴，如熘、卤、煮、炸、烩等。能使原料熟软，鲜香入味或细嫩。
小火	也称文火、慢火、温火等。此火火力微弱，火焰细小而时起时落，呈青绿色，光度发暗。热气较小。适宜于长时间烹制的菜肴，如煎、贴、烧等烹调方法。能使原料形整不烂，软糯入味，鲜香不腻。
微火	微火是火焰仅在燃料层表面闪烁，火光暗淡，火色暗红，热力较小，主要用于长时间烹制的菜肴，如烧、煨、焖、炖的辅助火力以及保持温度的菜肴等。

CONTENTS 目录

上篇 · 经典川菜

1

青菜时蔬也辣香

——四季有鲜蔬，样样皆成餐

- 虎皮尖椒 11
- 酸辣藕片 12
- 鱼香茄饼 13
- 干煸土豆丝 14
- 四川泡菜 14
- 开水白菜 15
- 炆炒圆白菜 15
- 干煸四季豆 16
- 鲜蘑冬瓜丸 16
- 一品南瓜 17

- 豌豆烩玉米 18
- 金钩青菜心 19
- 蒜油金针菇 20



2

香辣畜肉盛宴

——欲做饕餮宴，畜肉是佳选

- 坛子肉 21
- 红油耳丝 22
- 板栗烧肉 22
- 盐煎肉 23
- 榨菜肉片 23
- 锅巴肉片 24
- 荷叶粉蒸肉 25
- 梅菜扣肉 25
- 回锅肉 26
- 东坡肉 27
- 鱼香肉丝 27
- 水煮肉片 28
- 合川肉片 29
- 糖醋排骨 30
- 豆瓣肘子 30
- 东坡肘子 31
- 麻辣腰花 31
- 红焖蹄子 32
- 陈皮牛肉 33
- 毛牛肉 33
- 五香牛肉 34
- 一品羊肉 34
- 夫妻肺片 35
- 蚂蚁上树 36
- 萝卜烧羊肉 37
- 红烧兔肉 37
- 红烧狗肉 38



3

与鸡鸭共舞

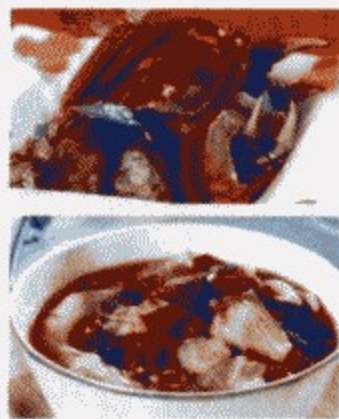
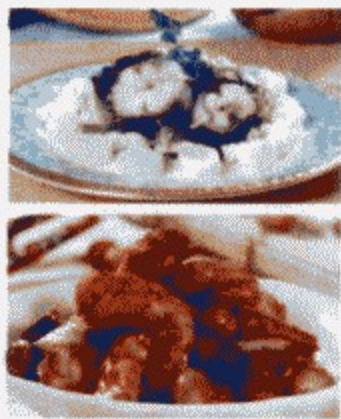
- 怪味鸡 39
- 棒棒鸡 40
- 五香蒸鸡 41
- 醋熘鸡 42
- 陈皮子鸡 43
- 口水鸡 44
- 辣子鸡丁 44
- 叉烧鸡 45
- 宫保鸡丁 46
- 水煮凤片 47
- 樟茶鸭子 48
- 香酥肥鸭 49
- 水晶鸭 49
- 太白鸭子 50
- 虫草鸭子 51
- 泡椒盐水鸭 52
- 鱼香鸭方 53
- 酥合鸭丁 54
- 红烧鸭卷 55

4

鲜嫩莫过鱼虾蟹

——遍尝鱼虾蟹，美味驻心间

- 干烧桂鱼 56
- 家常鲤鱼 57
- 四味鲍鱼 58
- 泡菜半汤鳊鱼 59
- 蹄花鲇鱼 60
- 东坡墨鱼 61
- 葱酥鲫鱼 62
- 清蒸鳊鱼 63
- 泡椒石板鱼 64
- 水煮鱼 65
- 口水鱼片 66
- 豆花鱼 67
- 酸菜鱼 67
- 辣子鱼块 68
- 沙锅鱼头 69
- 干煸鱿鱼丝 70
- 清蒸醉虾 70
- 焖大虾 71
- 水晶虾仁 72
- 宫保虾仁 73
- 脆皮大虾 73
- 香辣蟹 74
- 泡椒肉蟹 75



5

左手豆制品右手蛋

- 家常豆腐 76
- 麻婆豆腐 77
- 小葱拌豆腐 77
- 三鲜豆腐 78
- 番茄炒蛋 79
- 烂肉豇豆 79
- 家常千张 80
- 韭菜炒鸡蛋 81
- 尖椒拌皮蛋 81
- 椿芽烘蛋 82

6

“锅海”飘香 ——火锅味浓厚，鲜辣誉人间

- 活鲫鱼火锅.....83
- 羊肉火锅.....84
- 重庆毛血旺.....85
- 沙锅丸子.....86
- 清汤火锅.....87
- 毛肚火锅.....88
- 狗肉火锅.....89
- 魔芋鸭火锅.....90



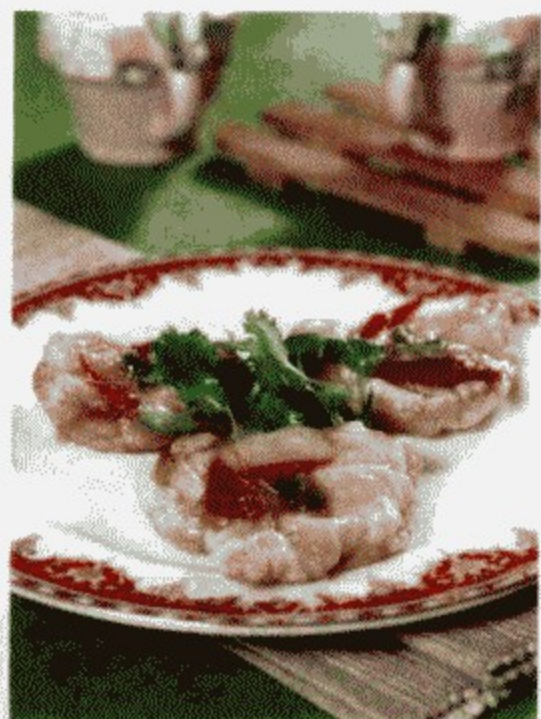
下篇 · 经典湘菜

1

喷香畜肉佳肴 ——畜肉菜咸辣，地道又香“腊”

- 咕咾肉.....91
- 腊肉.....92
- 走油豆豉扣肉.....92
- 辣椒炒肉.....93
- 焦盐肘子.....93
- 酥炸雪花里脊.....94
- 酸辣腰花.....95
- 红椒腊牛肉.....96
- 红烧牛蹄筋.....96
- 酥炸金钱牛肉夹.....97
- 芙蓉牛肉排.....98
- 煎烹牛里脊.....98

- 连锅羊肉.....100
- 焦酥羊肉.....101
- 焦盐兔片.....102



2

此禽此蛋均入菜 ——禽肉菜味浓，蛋菜风味足

- 东安子鸡.....103
- 湖南风鸡.....104
- 红煨八宝鸡.....105
- 花菇煨鸡.....106
- 黄泥烤鸡.....106
- 左宗棠鸡.....108
- 桃仁鸡卷.....109
- 芙蓉鸡片.....110
- 朝珠八宝鸭.....110
- 盐水肥鸭.....112
- 糖醋焦酥鸭.....112
- 无骨板鸭.....114
- 冬瓜鸭盅.....115
- 香卤鸭掌.....115
- 竹荪凤尾鸽蛋.....116
- 香辣皮蛋.....117
- 水晶鹌鹑蛋.....118

3

美味鱼鲜上桌来

——鱼虾蟹肉嫩，海鲜亦不腥

- 芙蓉鲫鱼 119
- 面拖黄鱼 120
- 红煨鲍鱼 120
- 糖醋熘鳊鱼 121
- 焦炸鳊鱼 122
- 菊花青鱼 122
- 菊花鱿鱼 123
- 金鱼戏水 124
- 金银绣球虾丸 124
- 松子河虾仁 126
- 莼菜虾扇 127
- 煎连壳蟹 127
- 组庵鱼翅 128
- 五花海蜇头 128
- 三元绣球干贝 130
- 剁椒鱼头 131

4

一身青翠百味香

——辣淡甜皆宜，素菜也主打

- 滑熘玉米笋 132
- 冬菇菱角 133
- 麻辣多味茄 134
- 花菇无黄蛋 135
- 板栗烧白菜心 136
- 湖南泡子姜 137
- 青红灯笼椒 137
- 三丝茼蒿卷 138
- 冰糖湘莲 138
- 蜜汁土豆丸 139



5

“湘”味无止境

——其他湖南菜，道道同生香

- 麻辣野兔丁 140
- 洞庭野鸭 141
- 组庵豆腐 142
- 金钩荷包豆腐 143
- 口蘑锅巴汤 144
- 牛肉土豆汤 145
- 茶香虾仁汤 146
- 冻豆腐火锅 146
- 鱼丸火锅 147
- 菊花生片大火锅 148

上篇

经典川菜

1

青菜时蔬也辣香



四季有鲜蔬，样样皆成餐

有句谚语说：“一咸三分味，一辣到十层。”这句话用在川菜上，再合适不过了。川菜以麻辣驰名，即使蔬菜也一律。倘若缺失独有的辣味，川地的蔬菜也就同他地的蔬菜无异了。人们喜欢川菜，尤其是火锅，简直让人百吃不厌，哪怕多费些事，哪怕多上顿火。暂且不论火锅，单论四川的蔬菜就很诱人，随便一个简单的品种，就可以做出一道营养十足的鲜辣大餐，这实在难得。你是不是心动了呢？！



虎皮尖椒

主料 INGREDIENT

尖椒250克。

配料 INGREDIENTS

肉馅150克。

调料 SEASONING

香醋30毫升，白糖5克，酱油5毫升，盐5克，鸡精5克，绍酒、水、油各少许。

分步详解 STEPS EXPLAIN

1. 在肉馅中加适量盐、鸡精、水与之混合，顺着同一个方向用力搅拌，拌匀待用。
2. 将尖椒洗净，去蒂及籽，将拌好的肉馅填入尖椒中。将香醋、白糖、酱油、绍酒勾兑成汁。
3. 锅烧热，放微量的油，投入尖椒用小火煎至表皮出现斑点时，放入油煸炒一下，烹入勾兑好的汁炒匀，盖上锅盖大火烧1分钟，即可出锅。



厨房链接

1. 尖椒要选用鲜嫩的，煸炒时应用小火，一开始煸炒尖椒时，先将锅烧热，煸尖椒时可以不放油，使芝麻大小的斑点密布于尖椒上，形似虎皮。
2. 尖椒里面也可不放肉馅，直接按步骤煸炒即可。

操作难度 ★★★☆☆ 火候 旺火

酸辣藕片

主料 INGREDIENT

鲜藕250克。

配料 INGREDIENTS

干红辣椒4个，鲜姜1小块。

调料 SEASONING

麻油5毫升，醋15毫升，白糖20克。

分步详解 STEPS EXPLAIN

1. 将鲜藕洗干净，削去皮，纵向切成两半，再横向切成0.6厘米厚的片，再放凉水中泡一下，捞出后，放开水锅内烫，待锅中水似开非开时捞出，沥水凉凉，放入盘内。

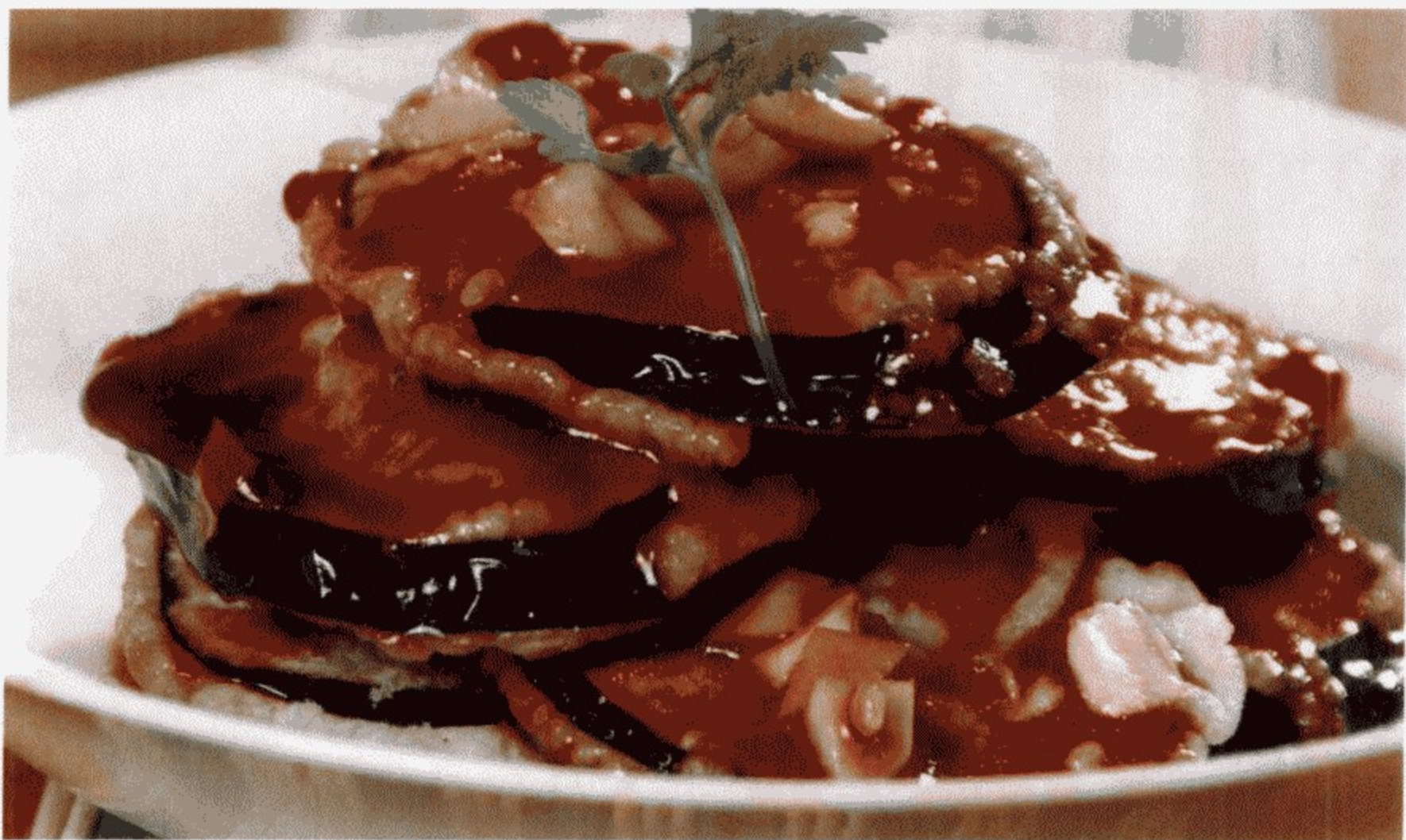
2. 把鲜姜刮去皮，洗净，切成碎末，撒在藕片上。将白糖、醋放在一起调成汁，浇在藕片上。
3. 将干红辣椒放水中泡软，去蒂和籽，洗净切成丝。
4. 将炒锅置火上烧热，倒入麻油，待油热后将辣椒丝放入油中，炸出辣味后，连同辣椒丝浇在藕片上，扣上碗，闷15~20分钟即可食用。

厨房链接

1. 成菜色泽美观，藕片脆嫩，味香辣带酸。
2. 将藕片烫至断生即可，不可过度烫制。

操作难度 ★★★☆☆ 火候 小火





鱼香茄饼

主料 INGREDIENT

茄子400克，肥瘦肉150克。

配料 INGREDIENTS

鸡蛋3个，姜米、蒜米各13克，葱花10克，泡红辣椒50克。

调料 SEASONING

菜油1000毫升（实耗200毫升），精盐2克，料酒40毫升，酱油30毫升，白糖15克，醋25毫升，味精1克，干淀粉50克，水淀粉10克，香油1.5毫升，鲜汤100毫升。

分步详解 STEPS EXPLAIN

1. 将鲜嫩茄子去皮，然后削成直径为4.5厘米的圆柱形，再切成0.8厘米厚的片（共24片），将厚茄片中间切一刀但不切断。将肥瘦肉剁成肉末放到碗中，加入酱油5毫升、精盐2克、味精1克、水淀粉10克、料酒10毫升、清水15毫升，搅拌成肉馅。
2. 将鸡蛋清和干淀粉调成蛋清淀粉糊；泡红辣

椒去籽剁细。将切好的茄片分别酿入拌好的肉馅，放入盘中待用。

3. 将锅置旺火上加入菜油，烧至六成熟时转到小火上，然后逐一将酿好的茄饼立着在蛋清淀粉中滚一转，即放入油锅中炸，待茄饼炸成金黄色时捞出，全部炸完为止。
4. 将油锅复置旺火上，下油烧至八成熟时，再将茄饼全部放入炸约1分钟，捞出沥尽油码入盘中。酱油、水淀粉、料酒、香油、味精、白糖、醋、鲜汤100克，同入一碗中勾兑成芡汁。
5. 在锅中留油75克放在旺火上，随即下泡辣椒、姜、蒜炒至油呈红色时，烹入勾兑好的芡汁，待汁浓时下入葱花推转，然后淋在茄饼上即可。

厨房链接

1. 成菜色泽金红，鱼香味浓，外酥内鲜，别具风味。
2. 茄饼要用旺火快炸，以免炸久了茄子软烂成泥。鱼香汁浇在茄饼上要浇均匀。

操作难度 ★★★☆☆ 火候 旺火



干煸四季豆

主料 INGREDIENT

四季豆500克。

配料 INGREDIENTS

猪肉末100克，碎米芽菜50克，干辣椒4个，葱末3大匙，姜末1茶匙，蒜3瓣（剁成蓉）。

调料 SEASONING

料酒、香油各1茶匙，糖1/4茶匙，味精、盐各适量。

分步详解 STEPS EXPLAIN

1. 将四季豆择去老筋，用手掰成6厘米长的段，洗净，沥干水分。
2. 在锅中烧热3杯油，倒入四季豆，用中火炸四季豆，炸至外皮微皱即捞出控油待用。
3. 在锅中留底油1大匙，放入猪肉末炒散。
4. 再加入料酒、碎米芽菜、蒜末、姜末，炒至肉末干酥。
5. 加入四季豆与其他调味料，待炒拌入味后，起锅盛入盘中即可。

厨房链接

用油炸四季豆时要注意火候，不要将其炸糊。没有熟透的四季豆会引起食物中毒，所以在炸的时候一定要将其炸透了。炸透后的四季豆再次入锅和调味料一起炒匀即可，不要炒得时间过长，避免色泽发黑。

操作难度 ★★☆☆☆ 火候 旺火

鲜蘑冬瓜丸

主料 INGREDIENT

冬瓜400克。

配料 INGREDIENTS

鲜蘑150克，姜片15克，胡萝卜、葱段各25克。

调料 SEASONING

化猪油75克，水淀粉10克，精盐35克，料酒、胡椒粉各1克，味精1.5克，清汤、鸡油各适量。

分步详解 STEPS EXPLAIN

1. 将冬瓜切成3厘米见方的块，然后逐块削成算盘珠形状，在开水锅内焯熟，捞出凉凉。
2. 将胡萝卜切成圆花刀片，也用开水焯熟；鲜蘑去根，顶上刻十字花刀口。
3. 锅内下化猪油，烧至四成热时，下姜、葱炒出香味后，加汤稍煮，然后捞去姜、葱，放入冬瓜丸，加盐、胡椒粉、料酒、味精，烧入味，捞在盘中。
4. 将鲜蘑随即下锅，烧入味后捞出，摆在冬瓜丸周围。
5. 在锅内再下萝卜片，烧开后捞出，摆在盘边周围。在锅内放水淀粉勾芡，倒入盘中，最后把鸡油淋在冬瓜丸上即成。

厨房链接

成菜色彩分明，清淡适口，味道咸鲜，具有清热解毒、利水消肿、降压、抗癌、滋补强壮的辅助疗效，也可作为体质虚弱、饮食不佳以及肾病水肿、糖尿病、高血压、肥胖病、癌症等患者的营养保健辅助治疗菜肴。

操作难度 ★★☆☆☆ 火候 中火



开水白菜

主料 INGREDIENT

黄秧白菜心500克。

配料 INGREDIENTS

绍酒10毫升。

调料 SEASONING

清汤1000毫升，精盐3克，胡椒粉2克，味精1克。

分步详解 STEPS EXPLAIN

1. 将黄秧白菜选菜心，抽去筋，洗净，入沸水锅中焯至刚断生，捞出立即入冷开水中漂凉。
2. 取出修整齐，理好放入汤碗中，加绍酒、味精、精盐、胡椒粉和清汤。
3. 上笼用旺火蒸烫约2分钟，取出，滗去汤。
4. 再用沸清汤过一次，最后将烧沸的特制清汤，撇去浮沫，灌入汤碗即成。

厨房链接

1. 开水白菜为四川省宴席名菜，因为汤清澈见底，视之如开水，故名之“开水白菜”。成菜鲜嫩，汤清澈，清香淡雅。
2. 在烹制此菜的过程中，焯菜心时要水宽汤沸，焯的时间要掌握好，以断生为度。焯后的菜心要立即放入冷开水中漂凉，以保持菜心的颜色。

操作难度 ★★★☆☆ 火候 旺火



炆炒圆白菜

主料 INGREDIENT

圆白菜500克。

配料 INGREDIENTS

花椒5克，干辣椒2~3个，姜片3片，蒜2瓣（切片）。

调料 SEASONING

醋1匙，糖1/2匙，油、盐个适量，鸡精少量。

分步详解 STEPS EXPLAIN

1. 圆白菜撕成大片，洗净沥干。
2. 将干辣椒剪成段，去籽，如果怕辣的话可不剪成段。
3. 将锅烧热下油，可比平时炒菜时多放些油。
4. 当油烧至七成热时（有烟起），放入花椒、干辣椒、姜片、蒜片爆香。
5. 下圆白菜快速翻炒至断生，下糖、醋、盐、鸡精调味起锅即成。

厨房链接

1. 成菜鲜咸微辣，酸甜可口。
2. 圆白菜会残留较多农药，洗的时候用清水多洗几次并浸泡20分钟以上可减少残留的农药。圆白菜要用手撕的，据说这样没有金属味，会更好吃，也更易入味。
3. 炆炒菜也可以将圆白菜换成油菜、藕丁等，味道同样不错。

操作难度 ★★★☆☆ 火候 旺火