



姜珊 编著

HAOXUE YIZUO CHUANXIANGCAI

好学易做 川湘菜

手中一本《好学易做川湘菜》，
让香辣菜不再是只有饭店才能享受的美味。

地道**美味**川湘菜，酸、辣、咸、香，
样样俱全，吃得**营养**，吃出**健康**！

爱“胃”佳肴展现让您
垂涎欲滴的魅力，时尚
美食让您感到温馨满
满的幸福！



河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

好学易做 川湘菜

姜 珊◎编著



河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

好学易做川湘菜 / 姜珊编著. -- 石家庄 : 河北科学技术出版社, 2016.4

ISBN 978-7-5375-8301-5

I. ①好… II. ①姜… 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 (2016) 第 056726 号



好学易做川湘菜

姜珊 编著

出版发行 河北出版传媒集团 河北科学技术出版社
地 址 石家庄市友谊北大街 330 号 (邮编: 050061)
印 刷 三河市明华印务有限公司
经 销 新华书店
开 本 710 × 1000 1/16
印 张 10
字 数 150 千字
版 次 2016 年 5 月第 1 版
2016 年 5 月第 1 次印刷
定 价 32.80 元



前言

随着时代的进步，人们对生活品质的要求越来越高，吃、穿、住、行概莫能外。日常饮食与人体的健康状况息息相关，人们已开始重视食品种类和营养的搭配。如今，食品安全问题也受到普遍关注，为了饮食健康，许多人更青睐以自己烹饪的方式来表达对家人的关爱。自己烹制美食，不仅可以维护健康，也能提升家人之间的融合度，提高家庭生活的幸福和美满指数。

为了让大家在烹饪时能有据可依，以便更轻松地制作出受家人欢迎的美食，同时充分享受烹饪的乐趣，我们特意编写了这套菜谱。为满足各类人群、各个年龄段对饮食的不同需求，适合个人口味偏好，本套菜谱编写范围较广，包含家常菜、小炒、私房菜、特色菜、川菜、湘菜、东北菜、火锅、主食、汤煲等，不一而足，希望能够满足各类读者对于美食的独特需求。

我们力求让读者一读就懂，一学就会，一做便成功。书中详尽介绍了食物制作所需的主料与配料，并对操作步骤进行了细致地讲解，同时关于操作过程中需要注意的事项也重点阐述。即便您从来没有下过厨房，也可以在菜谱的帮助下制作出美味可口的菜品。

在教您烹饪的基础上，我们对食材与菜品的营养成分进行了解析，以帮助您选择适合家人营养需求与口味的菜肴。希望可以让您吃得健康、吃得明白。



另外，我们为每道菜都配有精美的图片，在掌握制作方法的同时，给您带来一场视觉上饕餮盛宴。看着令人垂涎欲滴的图片，想必您一定能胃口大开，在享受美食的同时，体会到烹饪带给您的巨大乐趣。

美味的食物不仅可以给您带来味蕾上的满足感，更重要的是每一种食物都蕴藏着养生的智慧。希望在您享受美食的过程中，您的体质与生活质量都能得到更好的改变。

在这套菜谱的编写过程中，我们请教了烹饪大师、营养师等相关人士，他们给予了我们极大的帮助，在此表示深深的谢意。然而，我们的水平有限，书中难免出现疏漏之处，敬请读者指正。在此一并表示感谢！



目录

CONTENTS



Chapter 1 川菜文化 001

川菜简介 / 2

川菜经典口味 / 2

川菜常用调料 / 5

Chapter 2 美味川菜 009

红烧黄辣丁 / 10

梅干菜蒸苦瓜 / 10

川江红锅黄辣丁 / 11

雪菜炒苦瓜 / 12

干煸青椒苦瓜 / 12

果酱番茄饼 / 13

青椒炒海葵 / 14

麻辣花生米 / 14

香烧胡萝卜 / 15

炒酸萝卜菜 / 16

家常煎茄子 / 16

麻酱冬瓜 / 17



辣炒酸菜 / 18

灰树花焖冬瓜 / 18

芝麻素鱼排 / 19

鱼香长豆角 / 20

芋头烧扁豆 / 20

麻辣白菜卷 / 21

炸熘海带 / 22

干锅芥蓝 / 22

砂锅酩宝 / 23

酱烧豆角 / 24



干锅春笋腊肉 / 24

腊肉炒茼蒿 / 25

糖醋龙锤 / 27

糊辣煸鸡胗 / 28

美人椒蒸鸡 / 28

腊八豆蒸双腊 / 29

红油麻辣鸡肝 / 30

鸡肉蚕豆酥 / 30

红油明笋鸡 / 31

干锅竹笋鸡 / 32

川椒咸鸡锅 / 33

菠萝焖鸡 / 33

椒麻蒸鹅 / 34

乳鸽砂锅 / 34

脱骨鸡爪 / 35

野山椒炒鸭 / 36

香芋焖鸭 / 36

红腰豆鹌鹑煲 / 37

麻味鸭膀丝 / 38

酸菜鸭血锅 / 39

白萝卜炖兔肉 / 39

野兔炖萝卜 / 40

荷叶麻辣兔卷 / 40

红焖兔肉 / 41

尖椒炒鲫鱼 / 42

红烧鱼唇 / 43

花椒麻鱼条 / 44

干煎黄花鱼 / 45

赤肉煲干鲍鱼 / 46

酱焖带鱼 / 46

椒麻蒸鱿鱼 / 47

黄豆酥蒸鳕鱼 / 48

泡菜烧鱼块 / 48

辣炒鳊鳞 / 49

辣炒海瓜子 / 50

酱爆香螺 / 50

紫茄炖梭蟹 / 51

啤酒香辣蟹 / 52

豆豉炒蛭子 / 52

辣春笋 / 53

虾米烧茭白 / 54

苦瓜蒸肉丸 / 54

辣炒什锦丁 / 55

白干炒腊里脊 / 56

红烧板栗 / 56

五花肉炖芋头 / 57

五花肉炖鲜笋 / 58

盐煎肉 / 58



陈皮肉粒 / 59

铁板菜花 / 60

梅干菜蒸五花肉 / 60

五彩白菜 / 61

什锦肥肠锅 / 62

辣子肥肠 / 63

梅干菜肥肠 / 64

辣汁泥肠 / 64

火爆腰花 / 65

菜心沙姜猪心 / 66

椒麻猪肝 / 66

酱椒蒸猪手 / 67

巴蜀肋排 / 68

红烧排骨 / 68

腐乳排骨 / 69

酸萝卜炒爽肚 / 70

酸菜炖羊肚 / 70

陈皮牛肉 / 71

彩椒烧仔盖 / 72





Chapter 3 湘菜文化

073

湘菜简介 / 74

湘菜特点 / 75

湘菜特色食材 / 75

湘菜特色调料 / 76



Chapter 4 美味湘菜

079

豆豉茄丝 / 80

香辣茄盒 / 80

鱼香茄子煲 / 81

豆角茄子煲 / 82

湘西外婆菜 / 82

湘味小炒茄子 / 83

湘乡回锅藕 / 84

湖南麻辣藕 / 84

青菜钵 / 85

砂窝大豆芽 / 86

干锅茶树菇 / 86

粉蒸金针菇 / 87

小米椒拌木耳 / 88

手撕包菜 / 88

湘味牛腩粉 / 89

肉末黄瓜片 / 90

鸡汁萝卜 / 90

小土豆烩四季豆 / 91

豆豉炒芸豆 / 92

蚕豆炒韭菜 / 93

韭菜桃仁 / 93

虫草花炒折耳根 / 94

干煎臭豆腐 / 94

铁板香干 / 95

鱼香豆腐 / 96

香辣金钱蛋 / 96

湘辣豆腐 / 97

香椿煎蛋 / 98

湖南蛋 / 98

皮蛋拌辣椒 / 99

白菜梗炒肉丝 / 100

肉末酸豆角 / 100

茶树菇炒肉 / 101

干豆角蒸肉 / 102

湘乡小炒肉 / 102

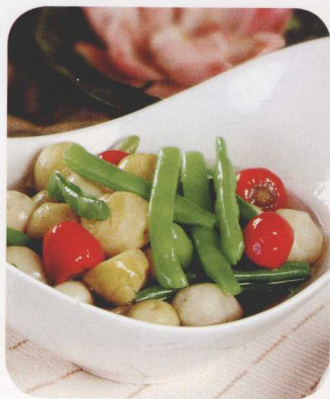
湘西酸肉 / 103

长沙小炒肉 / 104

湘味扣肉 / 104

农家小炒肉 / 105

酿苦瓜 / 106





西芹炒培根 / 106
毛家红烧肉 / 107
油豆腐烧肉 / 108
小炒黑山羊 / 108
米椒牛柳 / 109
腊味合蒸 / 110
黄瓜皮炒腊肉 / 110
湖南腊肉炒三鲜 / 111
苦瓜炒腊肉 / 112
湘西老腊肉 / 112
腊肉炒蒜苗 / 113
腊肉炒笋干 / 114
香炒腊猪舌 / 114
水芹菜炒腊牛肉 / 115
小炒腊肥肠 / 116
豆豉蒸排骨 / 116
湖南糖醋排骨 / 117
排骨迷你粽 / 118
南瓜烧排骨 / 118



湘竹小米排骨 / 119
莲藕排骨汤 / 120
东安仔鸡 / 120
竹筒浏阳豆豉鸡 / 121
左宗棠鸡 / 122
乡巴佬鸡 / 122
干炒辣子鸡 / 123
酸辣鸡胗 / 124
鲜椒鸡杂 / 124
湖南酸辣凤翅 / 125
鲜椒鸽胗 / 126
板栗烧鸡 / 127
浓汤八宝鸭 / 128
湘味蒸腊鸭 / 128
啤酒鸭 / 129
麻辣鸭头 / 130
小炒鹅肠 / 130
干锅将军鸭 / 131
湘版川味麻辣鸭 / 132
芋子煮肥肠 / 133
小炒牛肚 / 133
湘味羊肚丝 / 134
湘江鲫鱼 / 135
剁椒鱼头 / 136
功夫桂鱼 / 137
剁椒腐竹蒸带鱼 / 138
油酥火焙鱼 / 138



翠竹粉蒸鲰鱼 / 139
干烧鲰鱼 / 140
香辣砂锅鱼 / 141
蒜米烧腊鱼 / 142
香煎刁仔鱼 / 142
豆豉蒸平鱼 / 143
韭菜炒黄鳝 / 144
麻辣鳝丝 / 144
香辣鱿鱼须 / 145
鲜椒煸甲鱼 / 146
小炒鱼虾米 / 146
口味虾 / 147
虾段青瓜盅 / 148
湘味河蚌肉 / 148
辣酒煮花螺 / 149
口味蛇 / 150
香辣梭子蟹 / 150
剁椒蒸牛蛙 / 151
鲜椒牛蛙 / 152

川菜文化

Chapter 1





川菜起源于四川、重庆，是我国八大菜系（浙菜、苏菜、湘菜、川菜、闽菜、粤菜、徽菜、鲁菜）之一。川菜的风格朴实而清新，具有非常浓厚的乡土气息。

川菜简介

川菜主要分为三个派系：上河帮、小河帮和下河帮。其中，上河帮以川西成都、乐山为中心，小河帮以川南自贡为中心，下河帮以川东重庆为中心。川菜主要流行于西南地区和湖北地区，各地的风味比较统一，在我国很多地方都可见到川菜馆。川菜是我国汉族传统的四大菜系之一，是最具特色的菜系，也是民间最大的菜系，被冠以“百姓菜”的称号。

川菜风味包括成都、自贡、内江、乐山等地方菜的特色，主要特点在于味型丰富多样，这主要是因为复合味的运用。胡椒、辣椒、花椒、豆瓣酱等是川菜主要的调味品，根据不同的比例，可以配出鱼香、麻辣、酸辣、椒麻、麻酱、怪味、蒜泥、芥末、陈皮、红油、糖醋等各种味型，厚实醇浓，具有“一菜一格，百菜百味”的特殊风味，各式菜点无不令人举手称赞。

川菜具有取材广泛、调味多样、菜式适应性强三个特征，由筵席菜、大众便餐、家常菜、三蒸九扣菜、风味小吃等五个大类组成一个完整的风味体系，在国际上享有“食在中国，味在四川”的美誉。

川菜经典口味

川菜的口味非常丰富，号称“百菜百味”。其中，鱼香、麻辣、辣子、陈皮、椒麻、怪味、酸辣等味最为著名。

鱼香味

原料：葱、姜、蒜、泡椒、糖、醋、酱油、酒、味精、四川豆瓣酱。

制法：先煸葱、姜、蒜、泡椒，再将豆瓣酱煸出红油，然后与其他调料混合。

特点：色红，味甜、酸、辣均衡。



菜式：可做鱼香肉丝、鱼香茄子、鱼香蘸汁等。

麻辣味

原料：花椒或花椒粉、葱、姜、蒜、干辣椒、糖、味精、醋、酒、酱油、四川豆瓣酱。

制法：先将干辣椒段炸至褐色，再将花椒炒香，然后煸葱、姜、蒜，之后下其他调料。为取麻味，还可加些花椒粉（油炸花椒起香，麻味来自花椒粉）。

特点：色泽金红，麻辣鲜香，有轻微的甜酸味。

菜式：可做麻婆豆腐、麻辣鱼丁等。

辣子味

原料：葱、姜、蒜、糖、味精、醋、酱油、酒、四川豆瓣酱。

制法：先煸香葱、姜、蒜，再将豆瓣酱煸出红油，下其他料调和。

特点：鲜辣中带有极微的甜酸味。

菜式：可做辣子鸡丁、辣仔鱼丁等。



陈皮味

原料：葱、姜、蒜、干辣椒、糖、味精、花椒、陈皮、酱油、酒、四川豆瓣酱。

制法：先将干辣椒炸焦，再将花椒煸香（如用陈皮块，亦加煸炒，若用烤干的陈皮碾成的粉，可在烹调快结束时撒入），再将葱、姜、蒜煸出香味，再煸豆瓣酱，随后下料，加汤及其他佐料焖烧原料。

特点：麻辣鲜香，有陈皮特有的芳香味。

菜式：可做陈皮牛肉、陈皮鸡等。



椒麻味

原料：葱白、花椒、糖、味精、醋、酱油、鲜汤。

制法：将花椒用酒浸泡一夜，然后与葱白一起剁成细泥，加糖、酱油、醋等其他调料调制而成。

特点：麻香鲜咸。

菜式：可用于调制椒麻脆鱼肚、椒麻肚片等。

怪味

原料：花椒粉、葱、蒜泥、糖、醋、油、酱油、鲜汤、四川豆瓣酱、芝麻酱。

制法：先以油煸四川豆瓣酱至油变红，用鲜汤调开芝麻酱，再加上所有佐料调制而成。

特点：辣、麻、甜、酸、咸、鲜、香诸味融为一体，味觉非常丰富。

菜式：可调制怪味鸡丁、怪味鸭片等。

酸辣味

有用于炒爆菜和用于烩菜的分别。

1. 炒爆菜

原料：葱、姜、蒜、糖、醋、酒、酱油、鲜汤、红油、四川豆瓣酱。

制法：先煸葱、姜、蒜和豆瓣酱，再调和其他味料。

特点：酸辣而香，微有甜味。

菜式：可用于酸辣鱿鱼卷、酸辣鱼片等。

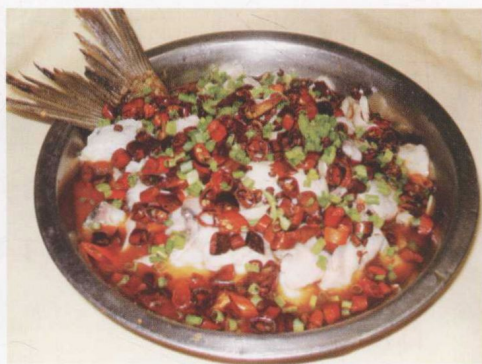
2. 烩菜

原料：白胡椒粉、醋、葱花、香菜末、麻油、酱油、盐、味精、姜、鲜汤。

制法：先煸炸胡椒粉，入鲜汤，添加酱油、盐、葱、味精、姜、香菜末，出辣味，再加醋，淋麻油。

特点：酸辣爽口，上口咸酸，下咽时有辣味。

菜式：可用于酸辣汤、酸辣烩鸡血等。





川菜常用调料

花椒

四川所产的花椒具有颗粒大、色红油润、味麻籽少、清香浓郁的特点，为花椒中的上品，而其中的汉源花椒更是花椒中的上上品。

花椒作为调味品，主要利用它的麻味和香气。麻味是花椒果皮中所含的挥发油产生的。在川味调制中，花椒的运用非常广泛，在川菜比较常用的麻辣、椒麻、烟香、五香、怪味、陈皮等味型中，花椒都起了很重要的作用。

花椒既可整粒使用，也可磨成粉状，还可炼制成花椒油。整粒使用的主要用于热菜，如制作毛肚火锅、炆绿豆芽等；磨成粉状的既可用于热菜，如麻婆豆腐、水煮肉片等，也可用于冷菜，如椒麻鸡片、牛舌莴笋等；花椒油则主要用于冷菜。

作为创新川菜的火锅，大量使用青花椒，也是川菜的创新。

辣椒

川菜中常用的辣椒有干辣椒、辣椒粉和红油泡辣椒等。

干辣椒是用新鲜辣椒晾晒而成的。干辣椒的特点：外表呈鲜红色或红棕色，有光泽，内有籽；气味特殊，辛辣如灼。川菜使用干辣椒调味的原则是辣而不死，辣而不燥。成都及其附近所产的二荆条辣椒和威远的七星椒，皆属于此类品种，为辣椒中的上品。



干辣椒既可以切节使用，也可以磨粉（辣椒粉）使用。切节主要用于煊辣味型，如炆莲白、炆黄瓜等。辣椒粉常用的方法主要有两种，一是直接入菜，如川东地区制作的宫保鸡丁，辣椒粉起增色的作用；二是制成红油辣椒，做红油、



麻辣等味型的调味品，常用于冷热菜式，如红油皮扎丝、红油笋片、麻辣豆腐、麻辣鸡等。

除干辣椒外，泡椒在川菜调味中也起了非常重要的作用。泡椒是用新鲜的红辣椒泡制而成的，是川菜中烹鱼和烹制鱼香味菜肴的主要调味品。由于在泡制过程中产生了乳酸，在烹制菜肴时，也就使得菜肴具有独特的香气和味道。

豆瓣酱

豆瓣酱主要有郫县豆瓣酱和金钩豆瓣酱两种。

郫县豆瓣酱是以鲜辣椒、上等蚕豆和面粉为原料酿制而成的。四川省郫县豆瓣厂生产的豆瓣酱，色泽红褐、油润光亮、味鲜辣、口感酥脆，并有浓烈的酱香和清香味，是烹制家常、麻辣等味型的主要调味品。烹制时，一般要将其剁细使用，如制作回锅肉、豆瓣鱼、干煸鳝鱼等。

金钩豆瓣酱是以蚕豆为主，金钩（干虾仁）、香油等为辅酿制的，主要用来蘸食。重庆酿造厂生产的金钩豆瓣酱，深棕褐色、光亮油润、味鲜回甜、咸淡适口、略带辣味、酯香浓郁，是清炖牛肉汤、清炖牛尾汤等汤菜的最佳蘸料。

除此之外，烹制火锅、调制酱料等，也离不开豆瓣酱。

川盐

川盐具有提鲜、定味、去腥、解腻的作用，是川菜烹调中必不可少的一个调味品。盐分为海盐、池盐、岩盐和井盐，主要成分是氯化钠。由于来源和采用的制作工艺的不同，不同种类的盐的质量也就有所不同。而烹饪所使用的盐，则以含氯化钠高，含氯化镁、硫酸镁等杂质低的为佳。在川菜烹饪中，普遍使用的是井盐，其氯化钠的含量高达99%以上，味醇正、无苦涩味、色白、结晶体小、疏松不结块。四川自贡所生产的井盐为盐中上品。

芥末

芥末也就是芥子研成的末。芥子呈深黄色或棕黄色，少数呈棕红色，形圆，干燥无味，研碎湿润后，可以发出浓烈的刺激气味。其中，以籽粒饱满、大小均匀、黄色或红棕色的为佳。



芥末多用于冷菜，荤素皆可使用，如芥末鸭掌、芥末嫩肚丝、芥末白菜等。

目前，川菜也常常使用成品的芥末酱、芥末膏，非常方便。



陈皮

陈皮也称“橘皮”，是将成熟的橘子皮阴干或晒干制成的。陈皮表皮呈鲜橙红色、黄棕色或棕褐色，质地较脆，容易折断，以皮薄、色红、香气浓郁者为佳。

在川菜的常用味型陈皮味型中，就是以陈皮为主要调味品的。在冷菜中，陈皮运用十分广泛，如陈皮鸡、陈皮牛肉、陈皮兔丁等。除此之外，陈皮和茴香、小茴香、丁香、山柰、八角、老蔻、沙仁、桂皮、草果等原料一样都具有独特的芳香气，因此，它们都可以用来调制五香味型，均可烹制动物性原料和豆制品原料的菜肴，如五香牛肉、五香豆腐干等。

芝麻

芝麻可以用来制作芝麻油（香油）和芝麻酱。在川菜中，常使用黑芝麻，主要用于芝麻豆腐干、芝麻肉丝和一些筵席点心上。以个儿大、色黑、饱满、无杂质者为佳。

芝麻酱和其他的调味品组合，可以调制出风味独特的麻酱味型，如麻酱凤尾、麻酱鱼肚、麻酱响皮等菜肴就是麻酱味型的菜式。在川菜调制时，芝麻油主要起增香的作用，冷、热菜中均可使用，如鲜熘鸡丝、盐水鸭脯等。

豆豉

豆豉是以黄豆为主要原料，经选择、浸渍、蒸煮，用少量面粉拌和，并加米曲霉菌菌种酿制后取出风干制成的。豆豉色泽黑褐、光滑油润、味鲜回甜、香气浓郁、颗粒完整、松散化渣，以永川豆豉和潼州豆豉为最理想的调味品。

豆豉既可以加油和肉蒸后直接佐餐，也可以用作盐煎肉、豆豉鱼、毛肚火锅等菜肴的调味品。目前，有很多民间流传的川菜也都需要豆豉来调味。



榨菜

榨菜是选用青菜头或菱角菜（羊角菜）的嫩茎部分，经盐、辣椒、酒等腌制后，榨除汁液呈微干状态而成的。榨菜色红质脆、块头均匀、味道鲜美、咸淡适口、香气浓郁，以四川涪陵生产的涪陵榨菜最为有名。

在烹饪中，榨菜对菜肴可起到提味、增鲜的作用。榨菜不仅营养丰富，而且还有爽口开胃、增进食欲等功效。在菜肴中，榨菜可直接作为咸菜上桌，也可以用作菜肴的配料和调味品，如榨菜肉丝、榨菜肉丝汤等。以榨菜为原料的菜肴，都具有清鲜脆嫩、别具风味的特色。

冬菜

冬菜主产于南充、资中等市，是四川著名的特产之一。冬菜是选用青菜的嫩尖部分，加盐、香料等调味品装坛密封，经数年腌制而成的。南充生产的顺庆冬尖和资中生产的细嫩冬尖是冬菜中的上品，有色黑发亮、细嫩清香、味道鲜美的特点。在川菜烹制中，冬菜既可以作为配料，也可以作为调味品。在菜肴中，作为配料的如冬菜肉末、冬尖肉丝等，既作配料又作调味品的如冬菜肉丝汤等。