

金版

得有模有样、有滋有味。

详细介绍川湘菜所使用的材料、调料，烹饪步骤清晰，制作要点详略得当，十分易于操作，不用去餐厅，在家就能轻松做出美味佳肴，即便你没有任何做菜的经验，也能做



325
道麻辣过瘾川菜

322
道香辣地道湘菜 麻得过瘾 辣得爽快

杨尹主编

麻辣鲜香

正宗过瘾 川湘菜

营养
美味



麻辣香
好过瘾

正宗过瘾

川湘菜

杨尹◎主编

川菜和湘菜位列我国『八大名菜』之中。川菜口味清鲜醇浓并重，并以麻辣著称，而湘菜最讲究的是口味，其调味尤重酸辣。『辣味烈性一相逢，便胜却人间无数』，川湘菜的辣味给人们带来味觉上的刺激和享受，这使川菜和湘菜在百姓桌上扮演着重要角色。



中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

正宗过瘾川湘菜 / 杨尹主编. —北京: 中国华侨出版社 2012.12

ISBN 978-7-5113-3111-3

I.①正… II.①杨… 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 (2012) 第286985号

正宗过瘾川湘菜

主 编: 杨 尹

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 文 程

封面设计: 凌 云

文字编辑: 周水琴

美术编辑: 潘 松

封面用图: www.quanjing.com

经 销: 新华书店

开 本: 720mm × 1020mm 1/16 印张: 20 字数: 250千字

印 刷: 北京尚唐印刷包装有限公司

版 次: 2013年3月第1版 2013年3月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-3111-3

定 价: 29.80元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26号通成达大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 58815875 传 真: (010) 58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



前言

川菜和湘菜位列我国“八大名菜”之中，辣是二者的共同特色，但味型各有千秋。川菜菜式多样，调味多变，口味清鲜醇浓并重，并以麻辣著称，素有“一菜一格，百菜百味”的美誉。川菜以成都、重庆两地地方菜为代表，选料讲究，规格划一，层次分明，鲜明协调。在烹调方法上擅长炒、滑、熘、爆、煸、炸、煮、煨等。尤其小煎、小炒、干煸和干烧有其独到之处。从高级筵席到大众便餐、民间小吃、家常风味等，菜品繁多，花式新颖，做工精细。细嚼之后，麻辣之中自然飘出一丝韵味，回肠荡气，沁人心脾。

湘菜即湖南菜，由湘江流域、洞庭湖区和湘西菜组成。在长期的饮食文化和烹饪实践中，湖南人创制了多种多样的菜肴。“湖湘文化”博大精深，湖湘美食是窥探其魅力的窗口。“菜不足贵，适口则足以养人”是湘肴的基调。湘菜最讲究的是口味，重视原料的互相搭配和滋味的互相渗透，其调味尤重酸辣，让你辣得过瘾，吃得爽快。

“辣味烈性一相逢，便胜却人间无数”，川湘菜的辣味给人们带来味觉上的刺激和享受，这使川菜和湘菜在百姓桌上扮演着重要角色。那么，如何用最短的时间、最简便的方式做正宗地道的川湘菜呢？

本书精选了川湘菜中深受大众喜爱的畜肉、禽蛋、水产、素菜、火锅等五大类几百道菜肴，款款经典，荤素并举，既有传统佳肴，也有创新菜式。各种做法兼顾，简单易学，老少咸宜，适合全家一年四季享用。

书中将川湘菜一网打尽，在风味上别具一格，百变滋味尽在其中。所选的几百道菜例皆为家常菜式，详细介绍每道菜所用的材料、调料，烹饪步骤清晰，详略得当，同时配以分步图片详解，读者可以一目了然地了解川湘菜的制作要点，十分易于操作。即便你没有做川湘菜的经验，也能做得有模有样有滋味。

书中告诉你做川湘菜的秘诀，更为你提供丰富的烹饪常识，让你做

得更加得心应手。家常的食材，百变的做法，做正宗地道的川湘菜！本书根据不同人群对膳食的不同需求，以直观的形式告诉你每道川湘菜的营养功效与适合人群，指导你为家人健康配膳，让你和家人吃得更合理、更健康。

不用去餐厅，在家里用简单食材就可以做地道正宗的川湘菜。翻开本书，让全家尽享川湘菜的麻辣鲜香，越吃越上瘾。



目录

川湘菜的基本烹饪技巧和方法

川菜常用调味料介绍 / 002
川菜常见味型的调制 / 004
川菜的烹调特点 / 005
热辣的四川火锅 / 006

湘菜的几种制作方法 / 008
湘菜的特制调味品 / 010
湘菜的特色 / 011



上篇 正宗麻辣川菜

麻辣畜肉 / 014

蒜泥白肉 / 014
酱香烧肉 / 015
老醋泡肉 / 015
大盘肉 / 016
红油白肉 / 017
飘香白肉 / 017
一品水煮肉 / 017
飘香水煮肉 / 018
泼辣酥肉 / 018
赤笋炒腊肉 / 018
同安封肉 / 019
鱼香肉丝 / 019
醴陵小炒肉 / 020
豆豉肉末炒尖椒 / 020
筒子骨娃娃菜 / 020
四川熏肉 / 021
海苔冻肉 / 021
脆黄瓜皮炒肉泥 / 022

大头菜炒肉丁 / 022
酸菜小竹笋 / 023
回锅肉 / 023
酥夹回锅肉 / 023
酸豆角炒肉末 / 024
蒜泥肉片 / 024
咸烧白 / 024
杀猪烩菜 / 025
水煮肉片 / 025
大山腰片 / 026
剁椒腰花 / 026
醉腰花 / 027
水豆豉腰片 / 027
辣豆豉凤尾腰花 / 027
莴笋烧肠圈 / 028
青豆烧大肠 / 028
霸王肥肠 / 028
圣女果肥肠 / 029
爆炒肥肠 / 029

泡椒大肠 / 030
豆花肥肠 / 030
酸菜肥肠 / 031
香辣肠头 / 031
回锅腊肠 / 032
水煮腊肠 / 032
干煸肥肠 / 032
川味腊肠 / 033
眉州香肠 / 033
蒜汁血肠 / 034
酱蒸猪肘 / 035
霸王肘子 / 035
太白拌肘 / 035
麻辣沸腾蹄 / 036
烤酱猪尾 / 036
酱猪蹄 / 036
川辣蹄花 / 037
醋香猪蹄 / 037
泡椒霸王蹄 / 038

大盘猪蹄 / 038
小炒蹄花 / 039
石锅芋儿猪蹄 / 039
青椒焖猪蹄 / 039
香辣扣美蹄 / 040
川东乡村蹄 / 040
夫妻肺片 / 040
麻辣耳丝 / 041
大刀耳片 / 041
功夫耳片 / 042
花生耳片 / 042
江湖大刀耳片 / 043
豉油蒸耳叶 / 043
周庄酥排 / 044
筷子排骨 / 044
川式风味排骨 / 045
蒜香骨 / 045
馋嘴骨 / 045
川式一锅鲜 / 046
楼兰节节香 / 046
火焰排骨 / 046
粗粮排骨 / 047
虹口大排 / 047
江湖手抓骨 / 048
思乡排骨 / 049
仔椒大排 / 049
川乡排骨 / 049
辣子跳跳骨 / 050
水煮血旺 / 050
乳香三件 / 050
麻辣猪肝 / 051
鲜椒双脆 / 052
干锅腊味茶树菇 / 052
小炒猪心 / 053

腊味合蒸 / 053
辣椒猪皮 / 053
辣炒大片腊肉 / 054
歪嘴兔头 / 054
椒麻兔肉 / 054
麻花仔兔 / 055
跳水兔 / 055
竹网小椒牛肉 / 056
红油牛舌 / 057
锅巴香牛肉 / 057
川湘卤牛肉 / 057
豆角黄牛肉 / 058
干拌牛肚 / 058
翡翠牛肉粒 / 058
麻辣腱子肉 / 059
泡椒牛肉花 / 059
金沙牛肉 / 060
酸汤肥牛 / 060
香辣牛肉丸 / 061
水煮牛肉 / 061
鸿运牛肉 / 061
干煸牛肉丝 / 062
麻辣牛肉丝 / 062
泡椒黄喉 / 063
爽口嫩牛肉 / 063
水煮牛肉片 / 063
口水牛杂 / 064
铁板牛肉 / 064
椒香肥牛 / 064
香笋牛肉丝 / 065
川味牛腱 / 065
香辣牛蹄筋 / 066
家乡辣牛肚 / 066
石烹牛骨髓 / 067

泡椒蹄筋 / 067
椒圈金钱肚 / 068
泡椒脆肚 / 068
红油肚丝 / 068
红油肚花 / 069
卤水金钱肚 / 069
“川”味十足禽蛋菜 / 070
红油芝麻鸡 / 070
重庆口水鸡 / 071
钵钵鸡 / 071
白果椒麻仔鸡 / 071
红油口水鸡 / 072
山城面酱蒸鸡 / 072
太白鸡 / 072
芝麻仔鸡 / 073
天府竹香鸡 / 073
口水鸡 / 073
泡椒三黄鸡 / 074
芋儿鸡翅 / 074
川椒红油鸡 / 075
芋儿烧鸡 / 075
飘香麻香鸡 / 076
棒棒鸡 / 076
川味香浓鸡 / 076
宫保鸡丁 / 077
渝洲少妇鸡 / 077



巴蜀老坛子 / 078
 红油鸡爪 / 078
 双椒凤爪 / 079
 酸辣鸡爪 / 079
 川府老坛子 / 079
 馋嘴鸭掌 / 080
 双椒鸭舌 / 080
 木桶鸭肠 / 081
 豆芽毛血旺 / 081
 一品毛血旺 / 081
 四川樟茶鸭 / 082
 口味野鸭 / 082
 泡菜鸭片 / 083
 冬笋炒板鸭 / 083
 风味鸭脯肉 / 084
 巴蜀醉仙鸭 / 084
 麻辣鸭肝 / 084
 小炒鸭肠 / 085
 老干妈爆鸭肠 / 085
 火爆鹅肠 / 086
 剁椒鹅肠 / 086
 双椒鲜鹅肠 / 087
 老干妈鹅肠 / 087
 鸡蛋炒莴笋 / 088
 双椒皮蛋豆花 / 088
 爆炒花雀 / 089
 蛋炒龙虱 / 089
鲜麻辣香鱼虾蟹 / 090
 重庆水煮鱼 / 090
 番茄酱煮鱼 / 091
 猪肚煮鱼片 / 091
 川式风味鱼 / 091
 沸腾飘香鱼 / 092
 沸腾水煮鱼 / 092

飘香水煮鱼 / 092
 豆瓣鲫鱼 / 093
 干烧鲫鱼 / 093
 大千干烧鱼 / 093
 酸菜黄鱼 / 094
 农家鲜椒黄颡鱼 / 094
 豆腐烧黄颡鱼 / 095
 大黄鱼镶面 / 095
 川香乌冬泼辣鱼 / 096
 川西泼辣鱼 / 096
 雪菜蒸鳊鱼 / 097
 红焖鲈鱼头 / 097
 蜀东雪旺鱼 / 098
 馋嘴鱼头 / 098
 鸳鸯鱼头王 / 098
 盘龙带鱼 / 099
 香辣扒皮鱼 / 099
 莴笋墨鱼仔 / 100
 鲜椒墨鱼仔 / 100
 椒盐刁子鱼 / 101
 川府酥香鱼 / 101
 铁锅山塘鱼 / 101
 川江鲇鱼 / 102
 水煮仔鸡鲇鱼 / 102
 泡椒目鱼仔 / 103
 喜从天降 / 103
 石锅三角蜂 / 104
 青椒鲈鱼 / 104
 鲜椒昂刺鱼 / 104
 蒜香鳊鱼 / 105
 豆花鱼片 / 105
 松子鱼 / 106
 家乡怪味鱼 / 107
 东坡脆皮鱼 / 107



蜀香麻婆鱼 / 107
 飘香虾 / 108
 隔水蒸九节虾 / 108
 椒盐鲜虾 / 109
 串烧竹篮虾 / 109
 天府多味虾 / 110
 香辣盆盆虾 / 110
 酸辣大虾 / 111
 口味土龙虾 / 111
 富贵鲜虾豆腐 / 111
 泡椒基围虾 / 112
 香辣小龙虾 / 112
 香锅蟹 / 113
 红汤煮蟹 / 113
 香辣蟹 / 114
 辣酒煮花螺 / 114
 竹篙爆螺花 / 115
 春秋田螺 / 115
 辣子福寿螺 / 116
 香辣花甲 / 117
 川香竹蛭王 / 117
 钵仔鳝段 / 118
 老四川煮鳝背 / 118
 香辣福寿螺 / 119
 美人椒鳝段 / 119
 水煮肚条鳝段 / 119



干煸鳝鱼 / 120
 红粉鳝段 / 120
 宁式鳝丝 / 121
 鲜椒泥鳅 / 121
 酥炸牛蛙腿 / 122
 干煸牛蛙 / 123
 丝瓜烧牛蛙 / 123
 泡椒牛蛙 / 124
 香辣馋嘴蛙 / 124
 剁椒水煮牛蛙 / 125
 西芹烧牛蛙 / 125
 酱香牛蛙 / 125
 荷叶蒸牛蛙 / 126
 口味水鱼 / 126
 荷叶蒸水鱼仔 / 127
 川式爆甲鱼 / 127
 红汤乌龟 / 128
 川酱蒸带子 / 128
 泡椒鱿鱼花 / 129
 剁椒蛰子 / 129
素菜也过瘾 / 130
 钵子娃娃菜 / 130
 醋熘辣白菜 / 131

芋儿烧白菜 / 131
 炆炒大白菜 / 131
 清炒娃娃菜 / 132
 炆炒包菜 / 132
 板栗娃娃菜 / 132
 麻婆豆腐 / 133
 家常豆腐 / 133
 深山老豆腐 / 133
 辣皮蛋豆腐 / 134
 农家豆腐 / 134
 豆腐泡菜 / 134
 豆腐炒辣白菜 / 135
 酸菜米豆腐 / 135
 芝麻豆皮 / 136
 川味香干 / 136
 千叶豆腐 / 137
 四川老坛泡菜 / 138
 什锦泡菜 / 138
 泡菜拌黄瓜 / 138
 四川泡菜 / 139
 泡椒莴笋 / 139
 川味黄瓜 / 140
 川辣黄瓜 / 140
 萝卜苗拌豆腐丝 / 141
 咸菜脆瓜皮 / 141
 酸辣黄瓜 / 141
 凉拌莲藕 / 142
 麻辣藕丁 / 142
 小炒笔杆笋 / 143
 油焖笋干 / 143
 葱油莴笋 / 144

大碗豆角 / 144
 干煸四季豆 / 144
 翡翠玻璃冻 / 145
 胡萝卜丝瓜酸豆角 / 145
 鲜椒水萝卜 / 146
 酱香萝卜干 / 146
 泡辣椒 / 147
 凉拌虎皮椒 / 147
 凉拌折耳根 / 147
 川北凉粉 / 148
 酸辣魔芋丝 / 148
 风味蕨根粉 / 148
 酸辣芋结 / 149
 干煸豆角 / 149
川味火锅 / 150
 毛肚火锅 / 150
 菌汤滋补人火锅 / 151
 双味火锅 / 151
 三鲜豆腐火锅 / 152
 啤酒鸭火锅 / 153
 涮羊肉火锅 / 154
 金针菇肥牛火锅 / 155
 生鱼散翅火锅 / 156
 霸王别姬火锅 / 156
 三味火锅 / 157
 鸳鸯火锅 / 157
 海鲜火锅 / 158
 滋补乌鸡火锅 / 159
 四喜火锅 / 160
 锅仔蹄花 / 161
 锅仔粉丝猪蹄 / 161

下篇 地道醇辣湘菜

喷香畜肉盛宴 / 164

玉米粒煎肉饼 / 164

农家小炒肉 / 165

香酥出缸肉 / 165

尖椒炒削骨肉 / 165

金牌小炒肉 / 166

橘色小炒肉 / 166

豆角炒肉末 / 166

莲花糯米骨 / 167

土匪肉 / 168

蒸三角肉 / 168

私房钵钵肉 / 169

毛氏红烧肉 / 170

湘味莲子扣肉 / 170

毛家红烧肉 / 171

东坡肉 / 171

梅菜扣肉 / 172

大白菜焖肉 / 173

酱油肉蒸春笋 / 173

香味口蘑 / 173

粽香豆腐丸 / 174

木桶香干 / 174

荷叶粉蒸肉 / 175

蒜苗炒削骨肉 / 175

包菜粉丝 / 175

豆角碎炒肉末 / 176

雪里蕻肉末 / 176

仔姜炒肉丝 / 177

红椒酿肉 / 177

青红椒炒肉 / 178

豆豉炒油渣 / 178

小炒肉 / 178

五花肉焖豆腐 / 179

酱肉小豆芽 / 179

干锅萝卜片 / 180

香干炒肉 / 181

辣椒炒油渣 / 181

白菜梗炒肉 / 182

老干妈小炒肉 / 182

干煸肉丝 / 182

煮油豆腐 / 183

干豆角炒腊肉 / 183

小炒腊牛肉 / 184

三腊合蒸 / 184

藜蒿炒腊肉 / 185

藜蒿炒腊肉 / 185

腊肉炒蒜薹 / 185

干锅烟笋焖腊肉 / 186

咸肉蒸臭豆腐 / 186

干锅腊肉茶树菇 / 187

乡村腊肉 / 188

湘蒸腊肉 / 188

腊笋炒熏肉 / 188

风吹猪肝 / 189

老干妈淋猪肝 / 189

芹菜炒肚丝 / 190

青红椒脆肚 / 190

泡椒猪肚 / 190

香辣肚丝 / 191

石碗响肚 / 191

油浸鲜腰 / 192

凤尾腰花 / 192

洋葱炒猪腰 / 192

干锅肥肠 / 193

湘干锅肥肠 / 193

石锅肥肠 / 194

剁椒脆耳 / 194

红油千层耳 / 194

大刀耳叶 / 195

香干拌猪耳 / 195

香炒猪骨 / 196

香酥担担骨 / 196

土豆炖排骨 / 197

剁椒小排 / 197

五成干烧排骨 / 197

串串香 / 198

豉香风味排骨 / 198

芝香小肋排 / 198

筒骨马桥香干 / 199

孜然寸骨 / 199



湘味骨肉相连 / 200
 红油猪舌 / 200
 香炒腊猪舌 / 200
 香辣霸王蹄 / 201
 原汁肘子 / 201
 口味猪手 / 201
 青椒佛手皮 / 202
 酱香蹄花 / 202
 爆炒蹄筋 / 202
 风味麻辣牛肉 / 203
 泡椒牛肉丝 / 203
 风干牛肉丝 / 204
 火爆牛肉丝 / 204
 竹笋炒牛肉 / 205
 爆炒牛柳 / 205
 一品牛肉爽 / 206
 飘香牛肉 / 206
 牙签牛肉 / 207
 竹签牛肉 / 207
 农家大片牛肉 / 208
 湘卤牛肉 / 208
 糯米蒸牛肉 / 208
 泡椒牛百叶 / 209
 生拌牛百叶 / 209
 红油牛百叶 / 210
 水晶粉炖牛腩 / 211
 石煲香菇牛腩 / 211
 丸子蒸腊牛肉 / 211
 铁板牛肚 / 212
 干锅牛杂 / 212
 小炒鲜牛肚 / 212
 洋葱炒羊肉 / 213
 葱爆羊肉 / 213
 羊肉串 / 214



手抓羊排 / 214
 铁板羊里脊 / 215
 手抓肉 / 215
 锅仔狗肉 / 216
 干锅狗肉 / 217
 蒜香狗肉 / 217
 麻辣狗肉 / 218
 蒜苗狗肉煲 / 219
 狗肉烩洋葱 / 219
 红焖狗肉 / 219
 芋儿狗肉 / 220
 麻辣馋嘴兔 / 220
 霸王兔 / 221
 炆锅仔兔 / 221
“湘”味十足禽蛋菜 / 222
 鸡粒碎米椒 / 222
 酸辣鸡丁 / 223
 红油土鸡钵 / 223
 芙蓉鸡片 / 224
 口水鸡 / 224
 芋儿鸡 / 225
 惹味口水鸡 / 225
 红顶脆椒鸡 / 226
 芽菜飘香鸡 / 226
 左宗棠鸡 / 227
 麻辣仔鸡 / 227
 鸡丝豆腐 / 228
 罗汉笋红汤鸡 / 228
 丰收大盘鸡 / 228
 葱油鸡 / 229
 美味豆豉鸡 / 229
 东安子鸡 / 229
 湘轩霸王鸡 / 230
 果酪鸡翅 / 231
 乡村炒鸡 / 231
 浓汤八宝鸭 / 232
 湘西血耙鸭 / 233
 秘制鸭唇 / 233
 孜然酱板鸭 / 233
 炒土匪鸭 / 234
 小炒鸭掌 / 234
 馋嘴鸭 / 234
 啤酒鸭 / 235
 小炒仔洋鸭 / 235
 鸭肉扣芋头 / 236
 焖仔鸭 / 236
 美味鸭舌 / 236
 风香鸭舌 / 237
 干酱爆鸭舌 / 237
 香辣卤鸭舌 / 237
 酥椒鸭脖 / 238
 酱香鸭脖 / 238

美味鸭脖 / 239

湘卤鸭脖 / 239

辣子鸭脖 / 239

泡椒鸭舌 / 240

干锅将军鸭 / 240

香辣鸭下巴 / 241

椒盐鸭下巴 / 241

砂锅鸭血 / 242

酸菜鸭血 / 242

姜葱焖鸭血 / 242

美味剁椒鹅肠 / 243

双椒淋鹅肠 / 243

水豆豉拌鹅肠 / 243

泡椒鹅肠 / 244

萝卜干拌鹅肫 / 244

爆炒鸽杂 / 245

剁椒黄瓜鹅肠 / 245

麻辣雀肫 / 245

蛤蜊蒸水蛋 / 246

剁椒炒鸡蛋 / 247

辣椒金钱蛋 / 247

外婆菜炒鸡蛋 / 248

木耳炒鸡蛋 / 248

肉末蒸水蛋 / 248

豇豆煎蛋 / 249

酸豇豆煎蛋 / 249

皮蛋日本豆腐 / 250

皮蛋拌折耳根 / 250

姜汁红椒皮蛋 / 251

皮蛋炒辣椒 / 251

剁椒皮蛋 / 251

鲜辣鱼虾蟹 / 252

秘制鱼头 / 252

黄剁椒蒸鱼头 / 253

双味鱼头 / 253

千岛湖鱼头 / 253

鸳鸯鱼头王 / 254

剁椒鱼头 / 254

酱椒鱼头 / 255

奇香鱼头 / 255

双椒小黄鱼 / 256

小葱黄鱼 / 256

豆渣煨黄鱼 / 257

干锅黄鱼 / 257

乡村炒野鱼 / 257

雪菜黄鱼 / 258

红烧大黄鱼 / 258

豉椒武昌鱼 / 258

鸿图展翅 / 259

开屏武昌鱼 / 259

酱椒醉蒸鱼 / 260

香辣鱼片 / 260

麒麟鳊鱼 / 260

鱼跃福门 / 261

水煮活鱼 / 261

干锅带鱼 / 262

椒烧带鱼 / 262

干锅鲫鱼 / 263

荷包黄颡鱼 / 263

美极回头鱼 / 264

干锅鱼杂 / 264

沸腾鱼片 / 265

辣子鱼 / 265

湘味火焙鱼 / 265

香酥小鲫鱼 / 266

湘酥嫩子鱼 / 266

橙香凤尾鱼 / 266

香菜烤鲫鱼 / 267

蒸刁子鱼 / 267

泡椒墨鱼仔 / 268

酸辣墨鱼仔 / 268

乡情墨鱼仔 / 269

爆炒鱼子 / 269

乡村泼辣鱼 / 270

剁椒蒸鱼尾 / 270

干烧鱼唇 / 271

蒜烧鲑鱼 / 271

红满三湘 / 271

炒甲鱼 / 272

霸王别姬 / 272

潇湘甲鱼 / 272

干煸泥鳅 / 273



洞庭小泥鳅 / 273
竹香泥鳅 / 273
干锅香辣蟹 / 274
家乡炒蟹 / 274
红椒炒蟹 / 275
辣酒煮闸蟹 / 275
泡椒小炒蟹 / 275
姜葱香辣蟹 / 276
私家辣龙须 / 276
干锅鱿鱼须 / 276
铁板鱿鱼筒 / 277
辣爆鱿鱼丁 / 277
剁椒蒸牛蛙 / 278
火爆牛蛙 / 278
啤酒牛蛙 / 279
泉水牛蛙 / 279
小炒牛蛙 / 279
老妈炒田螺 / 280
豉椒炒蛭子 / 280
小炒螺蛳肉 / 280
酱爆香螺 / 281
池塘三鲜 / 281
剁椒一品鲜 / 282

红椒炒鲜贝 / 282
香爆蛭子 / 283
毛峰锤虾片 / 283
豆豉串串虾 / 283
风味草虾 / 284
农家酱油虾 / 284
蒜香基围虾 / 285
蒜蓉开片虾 / 285
竹签串烧虾 / 286
芽香竹签虾 / 286
串烧基围虾 / 286
酸辣芋粉鳝 / 287
双椒马鞍鳝 / 287
爆螺肉 / 288
红油鳝鱼 / 288
银粉鳝丝 / 289
辣味鳝鱼钵 / 289
蒜香炒鳝丝 / 289
素菜也火爆 / 290
剁椒蒸香干 / 290
剁椒蒸豆干 / 291
豆豉蒸香干 / 291
香干花生米 / 291

白辣椒蒸香干 / 292
豆豉香干毛豆 / 292
红烧米豆腐 / 292
香辣豆腐泡 / 293
农家煮豆腐 / 293
火宫臭豆腐 / 294
香煎臭豆腐 / 294
油炸臭豆腐 / 295
酱椒臭豆腐 / 295
剁椒蒸臭干 / 296
椒香臭豆腐 / 296
剁椒臭豆腐 / 296
蒜泥茄子 / 297
双椒蒸茄子 / 297
农家茄子 / 297
双椒茄子 / 298
凤尾拌茄子 / 298
风味茄丁 / 298
大展宏图 / 299
粉丝蒸白菜 / 299
红果山药 / 300
炒腐皮笋 / 301
莴笋香菇 / 301
陈醋娃娃菜 / 301
葱花炒土豆 / 302
素熘花菜 / 303
冰糖湘莲 / 303
炝拌山野菜 / 304
盐水毛豆 / 304
姜汁豇豆 / 304
红椒核桃仁 / 305
辣味干豆角 / 305



川湘菜的基本烹饪技巧和方法

富庶川湘

诞生中国名菜

学 烹 调 妙 法



尝 川 湘 风 味

川菜和湘菜位列我国“八大名菜”之中，辣是二者的共同特色，但味型各有千秋。川菜菜式多样，调味多变，口味清新醇浓并重，并以麻辣著称，素有“一菜一格，百菜百味”的美誉。湘菜则重视原料的互相搭配和滋味的互相渗透，其调味尤重酸辣。所谓“辣味烈性一相逢，便胜却人间无数”，川湘菜的辣味给人们带来味觉上的刺激和享受，这使川菜和湘菜在百姓餐桌上扮演着重要角色。本章将为大家介绍川菜和湘菜的一些基本常识，包括常用调味料和烹饪技法等。

川菜常用调味料介绍

川菜的调味料在川菜菜肴的制作中起着至关重要的作用，也是制作麻辣、鱼香等味型菜肴必不可少的佐料。川菜中常用的调味料包括胡椒、花椒、二荆条辣椒、子弹头辣椒、七星椒、小米辣等。可以根据不同菜的口味特点选用不同的调味料，让菜的口味更独特。

胡椒

胡椒主要成分为胡椒醛、胡椒碱、胡椒脂碱等，辛辣中带有芳香，有特殊的辛辣刺激味和强烈的香气，有除腥解膻、解油腻、助消化、增添香味、防腐和抗氧化作用，能增进食欲，可解鱼虾蟹肉的毒素。胡椒分黑胡椒和白胡椒两种。黑胡椒辣味较重，香中带辣，散寒、健胃功能更强，多用于烹制内脏、海鲜类菜肴。



花椒

花椒果皮含辛辣挥发油及花椒油香烃等，辣味主要来自山椒素。花椒有温中气、减少膻腥气、助暖作用，且能去毒。烹牛肉、羊肉、狗肉时更应多放花椒；清蒸鱼和干炸鱼，放点花椒可去腥味；腌榨菜、泡菜，放点花椒可以提高风味；煮五香豆腐干、花生、蚕豆和黄豆等，用些花椒，味更鲜美。



花椒在咸鲜味菜肴中运用比较多，一是用于原料的先期码味、腌渍，起去腥、去异味的作用；二是在烹调中加入花椒，起避腥、除异、和味的作用。

辣椒

川菜中用到的辣椒有干辣椒、辣椒粉和红油泡辣椒等。干辣椒是用新鲜辣椒晾晒而成的，外表呈鲜红色或棕红色，有光

泽，内有籽。干辣椒气味特殊，辛辣如灼。川菜调味使用干辣椒的原则是辣而不死，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，皆属此类品种，为辣椒中的上品。干辣椒可切节使用，也可磨粉使用。干辣椒节主要用于糊辣口味的菜肴，如炆莲白、炆黄瓜等菜肴。使用辣椒粉的常用方法有两种，一是直接入菜，如宫保鸡丁就要用辣椒粉，起到增色的作用；二是制成红油辣椒，作红油、麻辣等口味的调味品，广泛用于冷热菜式，如红油笋片、红油皮扎丝、麻辣鸡、麻辣豆腐等菜肴。除干辣椒外，还有一种在川菜调味中起重要作用的泡辣椒，它是用新鲜的红辣椒泡制而成的。由于泡辣椒在泡制过程中产生了乳酸，用于烹制菜肴，就会使菜肴具有独特的香气和味道。



冬菜

冬菜是四川的著名特产之一，主产于南充、资中等市。冬菜是用青菜的嫩尖部分，加上盐、香料等调味品装坛密封，经数年腌制而成。冬菜以南充生产的顺庆冬尖和资中生产的细嫩冬尖为上品，有色黑发亮、细嫩清香、味道鲜美的特点。冬菜既是烹制川菜的重要辅料，也是重要的调味品。在菜肴中作辅料的有冬尖肉丝、冬菜肉末等，既作辅料又作调味品的有冬菜肉丝汤等菜肴，均为川菜中的佳品。

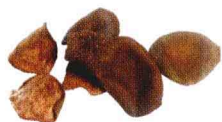


豆瓣酱

川菜常用郫县豆瓣酱和金钩豆瓣两种豆瓣酱，郫县豆瓣以鲜辣椒、上等蚕豆、面粉和调味料酿制而成，以四川郫县豆瓣厂生产的为佳。这种豆瓣色泽红褐、油润光亮、味鲜辣、瓣粒酥脆，并有浓烈的酱香和清香味，是烹制家常口味、麻辣口味的主要调味品。烹制时，一般都要将其剁细使用，如豆瓣鱼、回锅肉、干煸鳝鱼等所用的郫县豆瓣，都是先剁细的。还有一种以蘸食为主的豆瓣，即以重庆酿造厂生产的金钩豆瓣酱为佳。它是以蚕豆为主，金钩（四川对干虾仁的称呼）、香油等为辅酿制的。这种豆瓣酱呈深棕褐色，光亮油润，味鲜回甜，咸淡适口，略带辣味，酯香浓郁。金钩豆瓣是清炖牛肉汤、清炖牛尾汤等的最佳蘸料，烹制火锅也离不开豆瓣，还可以用来调制酱料。



或棕褐色，质脆，易折断，以皮薄而大，色红，香气浓郁者为佳。在川菜中，陈皮味型就是以陈皮为主要的调味品调制的，是川菜常用的味型之一。陈皮在冷菜中运用广泛，如陈皮兔丁、陈皮牛肉、陈皮鸡等。此外，由于陈皮和山柰、八角、茴香、丁香、小茴香、桂皮、草果、老寇、沙仁等原料一样，都有各自独特的芳香气，所以，它们都是调制五香味型的调味品，多用于烹制动物性原料和豆制品原料的菜肴，如五香牛肉、五香鳝段、五香豆腐干等，四季皆宜，佐酒下饭均可。



豆豉

以黄豆为主要原料，经选择、浸渍、蒸煮，用少量面粉拌和，并加米曲霉菌种酿制后，取出风干而成的。具有色泽黑褐，光滑油润，味鲜回甜，香气浓郁，颗粒完整，松散化渣的特点。烹调上以永川豆豉和潼州豆豉为上品。豆豉可以加油、肉蒸后直接佐餐，也可作豆豉鱼、盐煎肉、毛肚火锅等菜肴的调味品。目前，不少民间流传的川菜也需要豆豉调味。



川盐

川盐能定味、提鲜、解腻、去腥，是川菜烹调的必需品之一。盐有海盐、池盐、岩盐、井盐之分。川菜常用的盐是井盐，其氯化钠含量高达99%以上，味纯正，无苦涩味，色白，结晶体小，疏松不结块。川盐以四川自贡所生产的井盐为盐中最理想的调味品。

芥末

芥末即芥子研成的末。芥子干燥品无味，研碎湿润后，发出强烈的刺激气味，冷菜、荤素原料皆可使用。如芥末嫩肚丝、芥末鸭掌、芥末白菜等，均是夏、秋季节的佐酒佳肴。目前，川菜也常用芥末的成品芥末酱、芥末膏，成品使用起来更方便。



陈皮

陈皮亦称“橘皮”，使用成熟了的橘子皮，阴干或晒干制成。陈皮呈鲜橙红色、黄棕色

榨菜

榨菜在烹饪中可直接作咸菜上席，也可用作菜肴的辅料和调味品，对菜肴能起提味、增鲜的作用。榨菜以四川涪陵生产的涪陵榨菜最为有名。它是选用青菜头或者菱角菜（亦称羊角菜）的嫩茎部分，用盐、辣椒、酒等腌后，榨除汁液呈微干状态而成。以其色红置脆、块头均匀、味道鲜美、咸淡适口、香气浓郁的特点誉满全国，名扬海外。用它烹制菜肴，不仅营养丰富，而且还有爽口开胃、增进食欲的作用。榨菜在菜肴中，能同时充当辅料和调味品，如榨菜肉丝、榨菜肉丝汤等。以榨菜为原料的菜肴，皆有清鲜脆嫩、风味别具的特色。



川菜常见味型的调制

川菜自古讲究“五味调和”、“以味为本”。川菜的味型之多居各大菜系之首。下面向读者介绍八种常见的川菜味型。

红油味

为川菜冷菜复合调味之一。以川盐、红油（辣椒油）、白酱油、白糖、味精、香油、红酱油为原料。其方法是：先将川盐、白酱油、红酱油、白糖、味精和匀，待溶化，兑入红油、香油即成。以盐定味，白酱油提鲜味、增咸味，红酱油增色，辅助白糖和味，味精和味增鲜。其风格特点是：颜色红亮，咸、鲜、香、辣、甜五味兼有，融为一体，适合四季调味。

蒜泥味

为冷菜复合调味之一。以食盐、蒜泥、红白酱油、白糖、红油、味精、香油为原料，重用蒜泥，突出辣香味，使蒜香味浓郁，鲜、咸、香、辣、甜五味调和，清爽宜人，适合春夏拌凉菜用。调味方法同上。

椒麻味

为川菜冷菜复合调味之一。以川盐、花椒、白酱油、葱花、白糖、味精、香油为原料。先将花椒研为细末，葱花剁碎，再与其他调味品调匀即成。此味重用花椒，突出椒麻味，并用香油辅助，使之麻辣清香，风味幽雅，适合四季拌凉菜用。

麻辣味

为川菜的基本调味之一。主要原料为川盐、白酱油、红油（或辣椒末）、花椒末、味精、白糖、香油、豆豉等。

烹调热菜时，先将豆豉入锅，撒上花椒末即成。此味适合用于“麻婆豆腐”等菜肴。

鱼香味

为川菜的特殊风味。原料为川盐、泡鱼辣椒或泡红辣椒、姜、葱、蒜、白酱油、白糖、醋、味精。配合时，盐与原料码茨上味，使原料有一定的咸味基础；白酱油和味提鲜，泡鱼辣椒带鲜辣味，突出鱼香味；姜、葱、蒜增香、压异味，用量以成菜后香味突出为准。烹调时，先将盐与原料码茨上味，白酱油、葱、白糖、醋兑成味汁待用。油热时投入原料，搅散，加入剁蓉的泡鱼辣椒，炒香上色，再加入姜、蒜炒出味，原料断生时烹入味汁，收汁亮油起锅。

家常味

为川菜复合调味之一。所谓“家常”就是“居家常用”，具有咸鲜微辣的特点。如回锅肉、家常海参属家常菜。此味以豆瓣为主调料，所以又叫“豆瓣味”。

麻酱味

为冷拌菜肴复合调味之一。主要原料为食盐、白酱油、白糖、芝麻酱、味精、香油等。此味主要突出芝麻酱的香味。故盐与酱油用量要适当，味精用量宜大，以提高鲜味。特点风格是咸鲜可口，香味自然。主要用于四季拌佐酒冷菜。

椒盐味

主要原料为花椒、食盐。制法：先将食盐炒熟，研细末，花椒焙熟研细末，以一成盐、二成花椒配比而成。咸而香麻，四季皆宜。适用于软炸和酥炸类菜肴。