

经典

厨事轻松跟我做 美食绽放在舌尖

美食生活
博尔乐
BOLER

家常川湘菜

范海/编著



看着不累 一学就会

- ★ 让老爸老妈远离老花镜、放大镜，做菜更轻松
- ★ 让疲劳的你阅读更容易，更简单，轻松享生活



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位





厨事轻松跟我做 美食绽放在舌尖

家常川湘菜

范海/编著



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目(CIP)数据

经典家常川湘菜 / 范海编著. — 北京: 中国人口出版社, 2015.1
ISBN 978-7-5101-3152-3

I. ①经… II. ①范… III. ①川菜—菜谱②湘菜—菜谱
IV. ①TS972.182.71②TS972.182.64

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第311962号



经典家常川湘菜

范海 编著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京瑞禾彩色印刷有限公司
开 本	720毫米×1000毫米 1/16
印 张	10
字 数	150千
版 次	2015年1月第1版
印 次	2015年1月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-3152-3
定 价	19.90元

社 长	张晓林
网 址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
总编室电话	(010) 83519392
发行部电话	(010) 83534662
传 真	(010) 83515992
地 址	北京市西城区广安门南街80号中加大厦
邮政编码	100054



Part 1

川湘凉拌菜

爽口川式泡菜·····	002	辣腌萝卜条·····	013
苦菊拌萝卜·····	002	酸辣黄瓜条·····	013
油浸大白菜·····	003	清拌苦瓜·····	014
功夫白菜·····	003	水豆豉拌南瓜·····	014
辣油藕片·····	004	菜根香·····	015
双椒拌嫩藕·····	004	芹香脆笋·····	015
泡小树椒·····	005	美味竹笋尖·····	016
花生仁拌芹菜·····	005	红油笋片·····	016
辣椒油拌双花·····	006	怪味豆芽菜·····	017
姜汁紫背天葵·····	006	萝卜干拌毛豆·····	017
麻辣青笋尖·····	007	香菇泡菜·····	018
酸辣芦笋·····	007	红椒拌金针菇·····	018
凉拌莴苣干·····	008	煸辣金针菇·····	019
油泼双丝·····	008	麻辣海带丝·····	019
豇豆泡菜·····	009	麻辣粉皮·····	020
姜汁豇豆·····	009	川北凉粉·····	020
香辣豇豆·····	010	麻辣素鸡·····	021
剁椒蜜豆·····	010	凉拌猪肝·····	021
红椒拌荷兰豆·····	011	红油猪耳·····	022
凉拌茄子·····	011	山椒耳片·····	022
川香开胃菜·····	012	红油腰片·····	023
利水萝卜丝·····	012	辣椒肚丝·····	023

怪味牛肉·····	024	麻味鸭翅·····	028
辣拌酱牛肉·····	024	凉拌鸭舌·····	029
椒油牛百叶·····	025	卤水鸭肫·····	029
口水鸡·····	025	美味鸭肫·····	030
泡椒凤爪·····	026	麻辣鸭肫·····	030
烤椒凤冠·····	026	银芽鸭肠·····	031
冷拌鸡肝·····	027	椒麻卤鹅·····	031
野山椒鸡肫·····	027	青椒拌鳝丝·····	032
飘香鸭脯·····	028	椒蓉螺片·····	032



Part 2

川湘热炒菜

麻辣白菜卷·····	034	辣味茄子·····	039
干椒炒白菜·····	034	川酱茄花·····	040
醋熘辣白菜·····	035	豆豉茄丝·····	040
剁椒娃娃菜·····	035	霉干菜烧茄子·····	041
手撕包菜·····	036	松子茄鱼·····	041
剁椒酸辣包菜·····	036	茄子炒蛋·····	042
豆瓣圆白菜·····	037	香辣土豆丁·····	042
鱼香油菜心·····	037	干炒土豆条·····	043
辣炒空心菜·····	038	紫衣薯饼·····	043
清炒苋菜·····	038	椒盐芋头丸·····	044
炒酸萝卜菜·····	039	炆柿子椒·····	044
		虎皮辣椒·····	045
		糖醋泡椒·····	045
		辣炒萝卜干·····	046
		野山椒炆藕片·····	046
		干炒藕丝·····	047



韭菜炒卤藕·····	047	腰果玉米·····	062
剁椒粉皮·····	048	辣椒黑笋·····	062
豆豉炒扁豆·····	048	菜椒笋尖·····	063
干煸豆角·····	049	干煸冬笋·····	063
鱼香四季豆·····	049	外婆煎春笋·····	064
椒麻四季豆·····	050	如意节节高·····	064
马蹄荷兰豆·····	050	翡翠豆腐·····	065
三彩素菜·····	051	桂花豆腐·····	065
泡豇豆炒凉粉·····	051	西蓝花烧豆腐·····	066
木耳炒黄瓜·····	052	腊八豆炒豆腐·····	066
炒辣味丝瓜·····	052	青椒豆腐泡·····	067
湘味烧丝瓜·····	053	辣椒炒香干·····	067
老干妈煎苦瓜·····	053	韭黄干丝·····	068
农家煎苦瓜·····	054	木耳炒豆皮·····	068
霉菜苦瓜·····	054	青椒荷包蛋·····	069
什锦炒冬瓜·····	055	鱼香荷包蛋·····	069
辣炒葫芦瓜·····	055	湘味炒蛋·····	070
番茄汁茭白·····	056	蚂蚁上树·····	070
辣炒茭白毛豆·····	056	白菜梗炒肉丝·····	071
蒜蓉笋尖·····	057	酸辣里脊白菜·····	071
芦笋鲜百合·····	057	肉丝炒酸菜·····	072
鱼香蚕豆·····	058	香葱煸白肉·····	072
杞子白果木耳·····	058	青椒里脊片·····	073
豆辣炒榨菜·····	059	风味五花肉·····	073
素炒黄豆芽·····	059	榄菜酿尖椒·····	074
豆芽炒腐皮·····	060	农家小炒肉·····	074
草菇烧丝瓜·····	060	小炒茼蒿干·····	075
五宝鲜蔬·····	061	香辣大盘菜花·····	075
金玉满堂·····	061	干煸四季豆·····	076

目录

肉碎炒豇豆·····	076	小炒牛肉·····	091
酸豆角炒肉末·····	077	滑子菇炒牛肉·····	092
茭白肉丝·····	077	西芹滑牛肉·····	092
香辣滑子菇·····	078	爆炒牛肉·····	093
麻辣肉片·····	078	爆炒牛肚·····	093
口福回香肉·····	079	小米椒烧羊肉·····	094
麻辣里脊丝·····	079	家常炒羊肉丝·····	094
生爆盐煎肉·····	080	杭椒炒羊肉丝·····	095
花椒肉·····	080	麻椒羊排·····	095
鱼香肉丝·····	081	川香羊排·····	096
麻婆豆腐·····	081	爆炒羊肚·····	096
红油香干·····	082	姜芽炒兔丝·····	097
小炒脆骨·····	082	冰糖兔丁·····	097
芝麻神仙骨·····	083	辣味鸡丝·····	098
炒手撕包菜·····	083	脆椒鸡丁·····	098
双干炒腊肉·····	084	宫保鸡丁·····	099
腊肉炒水芹·····	084	剁椒炒鸡丁·····	099
腊肉炒芦笋·····	085	重庆辣子鸡·····	100
芥蓝腊肉·····	085	川辣鸡翅·····	100
腊肠炒年糕·····	086	鱼香凤爪·····	101
铁板菜花·····	086	辣炒鸡心·····	101
辣炒猪蹄·····	087	麻辣鸭·····	102
辣油耳丝·····	087	酸姜爆鸭丝·····	102
小炒猪心·····	088	香辣鸭丝·····	103
小炒猪肝·····	088	姜爆鸭·····	103
爆炒猪肝·····	089	香辣鸭肫·····	104
酱爆肝腰球·····	089	炒鹅肝·····	104
干煸牛肉丝·····	090	花椒鱼片·····	105
麻椒牛肉·····	090	香辣鲈鱼·····	105
蒜香牛柳·····	091	小炒鳝鱼·····	106

香辣黄颡鱼·····	106
干烧鳊鱼·····	107
豉椒牛蛙·····	107
辣炒福寿螺·····	108
豉香沙丁鱼·····	108
椒辣带鱼·····	109
麻辣带鱼·····	109
焖小黄鱼·····	110
豆瓣黄鱼·····	110
双椒小黄鱼·····	111
豉椒鲜鱿鱼·····	111

红袍墨鱼仔·····	112
泡椒墨鱼仔·····	112
辣炒花蛤·····	113
辣炒海螺·····	113
香辣螺花·····	114
香辣蟹·····	114



Part 3

川湘蒸炖煮

霉干菜蒸苦瓜·····	116
米粉蒸南瓜·····	116
湘味蒸丝瓜·····	117
蒸素扣肉·····	117
野山椒蒸冬瓜·····	118
家常蒸菜叶·····	118
湘西擂茄子·····	119
粉蒸芋·····	119
清蒸豆腐丸子·····	120
香蒸臭干子·····	120
粉蒸肉·····	121
鸡蛋蒸肉饼·····	121
干豆角蒸肉·····	122
珍珠丸子·····	122

蒸腊肉·····	123
腊肉蒸白菜心·····	123
腊八豆蒸双腊·····	124
腊排骨炖湖藕·····	124
豆豉蒸排骨·····	125
粉蒸排骨·····	125
豆豉蒸肉皮·····	126
蒸开胃猪蹄·····	126
黑笋烧牛肉·····	127
豆花牛肉·····	127
三湘泡焖牛肉·····	128
红烧羊排·····	128
剁椒木耳蒸鸡·····	129
豆豉辣椒蒸鸡·····	129

目录

剁辣椒蒸鸡·····	130	焖鸭子·····	132
腊味合蒸·····	130	腊肉蒸手撕鱼·····	133
芋头烧山鸡·····	131	剁椒鱼头·····	133
酸辣凤翅·····	131	泡椒焖鲇鱼·····	134
红焖鸭翅·····	132	水煮黄颡鱼·····	134



Part 4

川湘汤煲锅

豆豉茼蒿汤·····	136	干锅茶树菇·····	141
鱼香茄子煲·····	136	干锅牛肉片·····	142
钵子鲜芦笋·····	137	干锅黑山羊·····	142
木炭烤笋煲·····	137	干锅鲜虾土豆·····	143
素食养生锅·····	138	牛杂火锅·····	143
豆浆火锅·····	138	香辣火锅兔·····	144
干锅油豆皮·····	139	干锅手撕鸡·····	144
干锅素肉·····	139	干锅香辣鸡翅·····	145
干锅豆角丝·····	140	砂锅鱼头·····	145
干锅烧辣椒·····	140	干锅滋小鱼·····	146
干锅娃娃菜·····	141	香锅虾·····	146



Part 5

川湘主食小吃

蜜薯粥·····	148	怪味凉面·····	150
腊肠糯米饭·····	148	龙抄手·····	151
芽菜蛋炒饭·····	149	钟水饺·····	151
牛肉米线·····	149	黄米糕·····	152
担担面·····	150	冰糖湘莲·····	152



Part 1

川湘凉拌菜



爽口川式泡菜



主料 卷心菜300克，青椒、红椒各25克。

调料 花椒、白糖、白酒、精盐、味精、姜片、红油各适量。

做法

1. 锅中倒入适量水，放入花椒煮成花椒水，加入白糖、白酒、精盐、味精、姜片，烧沸，冷凉后倒坛内。
2. 卷心菜、青椒、红椒均洗净，切块，一起放入沸水锅中焯烫片刻，捞出，凉干水分，放入坛内料汁中，腌泡1天，捞出，加入红油拌匀即可。

做法支招

如果喜欢吃辣味的，可以在料汁中加些干辣椒。

苦菊拌萝卜



主料 苦菊200克，樱桃萝卜100克，熟芝麻10克。

调料 蒜末、精盐、酱油、料酒、白胡椒粉、香油各适量。

做法

1. 苦菊洗净，切段；樱桃萝卜洗净，切片。
2. 苦菊段、萝卜片、蒜末、精盐、料酒、白胡椒粉、熟芝麻、酱油同入碗中拌匀，淋入香油，装盘即可。

营养小典

苦菊属菊科的一种，又名苦菜，有抗菌、解热、消炎、明目等作用。



主料 白菜300克、红椒50克。

调料 葱姜丝、蒸鱼豉油、精盐、酱油、味精、食用油各适量。

做法

1.白菜剥片，每片从中间切开，洗净；红椒洗净，切丝；蒸鱼豉油加酱油、味精、适量水调匀制成豉油汁。

2.锅内倒入适量水，放入精盐，大火烧开，放入白菜焯烫至八成熟，捞出，投凉沥水，摆盘中，在白菜上放上葱姜丝、红椒丝，倒入豉油汁，淋入热油，拌匀即可。

油浸大白菜



大白菜富含多种维生素、无机盐、纤维素等营养成分，有“百菜之王”的美誉。

营养
小典

主料 白菜帮300克，青椒、红椒各25克。

调料 泡菜水、精盐、味精、香油各适量。

做法

1.白菜帮洗净，斜刀切块；青椒、红椒洗净后均去蒂、去子，切成丝，同白菜帮一起放入泡菜水中浸泡入味，拣出白菜帮，装入盘内摆放整齐，青椒丝、红椒丝撒在白菜帮上。

2.碗内加入适量泡菜水、精盐、味精、香油，调匀，淋入盘中白菜帮上即可。

功夫白菜



白菜中的纤维素能起到润肠、促进排毒的作用。

营养
小典

辣油藕片



主料 莲藕 300 克。

调料 精盐、味精、白糖、辣椒油、香油各适量。

做法

1. 莲藕洗净，去皮，切成片。
2. 藕片放入沸水锅焯一下，用冷开水过凉，沥干水分，加入辣椒油、香油、精盐、味精、白糖，拌匀即可。

**饮食
宜忌**

莲藕切开后，如果孔里有泥污，说明莲藕已经被污染了，这样的莲藕最好不要食用。

双椒拌嫩藕



主料 莲藕 250 克，青椒、红椒各 25 克。

调料 精盐、白糖各适量。

做法

1. 青椒、红椒均洗净，去蒂、去子，切丝；莲藕洗净，去皮，切片，放入沸水锅焯熟，捞出投凉沥水。
2. 藕片放入大碗中，撒上精盐、白糖、青椒丝、红椒丝，拌匀即可。

**营养
小典**

莲藕含铁量较高，对缺铁性贫血的患者颇为适宜。



泡小树椒

主料 小树椒 1000 克。

调料 香料包(花椒、八角茴香、桂皮、丁香、茴香各3克)1个,精盐、白酒、料酒、白糖各适量。

做法

1. 小树椒用清水浸泡20分钟,洗净。
2. 锅内放入1000毫升清水,加入各种调味料和香料包烧沸,熬煮5分钟,倒出凉凉。
3. 将煮好的调味汤倒入泡菜坛内,装入小树椒,盖上盖,注入坛沿水,泡腌7天即可食用。



腌菜最好有专用的泡菜坛子,如没有也可以用大口瓶替代,一般一个4升左右的瓶子就够用了。

做法支招

主料 新鲜花生仁 200 克,芹菜 100 克。

调料 葱丁、精盐、酱油、味精、白糖、辣椒油、香油各适量。

做法

1. 新鲜花生仁洗净,用开水烫闷片刻,剥去外衣;芹菜洗净,入沸水锅焯烫后捞出,凉凉,切丁。
2. 酱油、精盐、味精、白糖同入大碗中调匀,再加入辣椒油、香油,调匀成香辣味汁,加入花生仁、芹菜丁、葱丁,拌匀,装盘即可。

花生仁拌芹菜



花生中含量较高的蛋白及氨基酸可提高记忆力,延缓衰老。

营养小典

辣椒油拌双花



主料 菜花200克，西蓝花150克。

调料 精盐、味精、醋、辣椒油各适量。

做法

1. 菜花、西蓝花掰成小块，洗净。
2. 将菜花块和西蓝花块入沸水锅焯熟，投凉沥水，同放入盘中。
3. 辣椒油、精盐、醋、味精同倒入碗内调成汁，浇在双花上，拌匀即可。

营养小典

菜花营养丰富，含大量的钙、磷及维生素C，有坚固牙齿、降脂、健美的功效。

姜汁紫背天葵



主料 紫背天葵500克。

调料 蒜蓉、姜汁、精盐、味精、白醋、香油各适量。

做法

1. 紫背天葵取嫩叶部分，洗净，沥水。
2. 姜汁倒在紫背天葵上，放蒜蓉、精盐、味精、白醋、香油拌匀即可。

营养小典

紫背天葵属于药膳同用植物，既可入药，又是一种很好的营养保健品。

主料  青笋尖250克,青笋叶100克。

调料  麻酱、蒜泥、精盐、酱油、白糖、花椒粉、辣椒油各适量。

做法 

1.青笋尖去掉外层老皮,洗净,与青笋叶一同切段,加精盐腌渍1小时,洗净,装碗中,放入白糖、精盐拌匀,沥出水分。

2.青笋尖、青笋叶装入碗中,加入辣椒油、酱油、花椒粉、白糖、蒜泥、麻酱拌匀即可。

麻辣青笋尖



青笋有开通疏利、消积下气的功效。

营养
小典

主料  芦笋300克。

调料  精盐、醋、味精、辣椒油各适量。

做法 

1.芦笋去皮,洗净,切段,入沸水锅中焯烫后捞出,盛盘。

2.精盐、味精、辣椒油、醋同倒入碗中,调成酸辣味汁,倒入芦笋盘中,拌匀即可。

酸辣芦笋



芦笋富含多种氨基酸和维生素,其含量均高于一般水果和蔬菜。

营养
小典

凉拌莴苣干



主料 莴苣干300克，红椒末5克。

调料 生抽、香油各适量。

做法

1. 莴苣干用热水浸泡30分钟，冲洗干净，捞出沥水。

2. 莴苣干、红椒末、香油、生抽同倒入碗中，拌匀即可。

做法支招

莴苣干自制方法：莴笋去皮洗净，切片，用开水烫一下，捞出，在阳光下晒干，装袋，食用时用热水泡开即可。

油泼双丝



主料 莴笋、胡萝卜各150克。

调料 干辣椒、精盐、味精、白糖、食用油各适量。

做法

1. 莴笋去皮，洗净，切丝；胡萝卜洗净，切丝；干辣椒洗净，切丝。

2. 莴笋丝、胡萝卜丝、精盐、白糖、味精同入大碗中拌匀，撒上干辣椒丝。

3. 锅中倒油烧开，趁热淋在原料上，拌匀装盘即可。

营养小典

此菜清热解毒，生津利水。