

同步视频



码上扫

多款美味菜肴巧制作
毫无保留
让家常料理不再麻烦
新手必备

川湘菜典

欢喜厨房

欢喜厨房◎著

吉林科学技术出版社

欢喜厨房

川湘 菜典

欢喜厨房◎著



图书在版编目(CIP)数据

川湘菜典 / 欢喜厨房著. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2016.9
ISBN 978-7-5578-1268-3

I. ①川… II. ①欢… 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(2016)第209779号

川湘菜典

Chuanxiang Caidian

著 欢喜厨房

出版人 李 梁

策划责任编辑 张恩来

执行责任编辑 赵 渤

封面设计 长春创意广告图文制作有限责任公司

制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司

开 本 720mm×1000mm 1/16

字 数 150千字

印 张 10

印 数 1-6 000册

版 次 2016年9月第1版

印 次 2016年9月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社

发 行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-85659498

网 址 www.jlstp.net

印 刷 吉广控股有限公司

书 号 ISBN 978-7-5578-1268-3

定 价 19.90元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186





欢喜厨房编委会 (排名不分先后)

马敬泽 高玉才 李铁钢 朱奕生 王和平 韩密和
齐向阳 朱琳 邵志宝 赵军 张明亮 蒋志进

图片摄影: 黄蓓



Foreword

前言

《欢喜厨房》栏目是由长春电视台第五频道制作和播出的饮食栏目，其每期一个美食主题，每期四个美食环节，既有制作出色、香味兼具，简单易学的美味菜式，还有明星或达人之间的厨艺对抗赛，尽情展现精湛的厨艺与创意，为观众呈现最完美的演出和极致美味。另外对于厨房生活中的困扰，从锅碗瓢盆到厨具清理，用简单有效的窍门轻松解决生活难题，用最新的生活方式，享受最快乐的生活。

《欢喜厨房》栏目为读者带来了全新的美食烹饪享受。在菜品选择上，区别于以往的家常菜品，符合当代人的审美情趣和时尚格调。即使是家常菜肴，也做出了不一样的品相，在原料搭配上下足了功夫，在美食烹饪过程中尽显趣味生活。

《欢喜厨房》系列图书共四本，分别为《主厨上菜》《川湘菜典》《素菜心经》《8分钟上菜》。图书按照家庭中比较常见的原料加以分类，由全国知名营养专家、烹饪大师从《欢喜厨房》栏目的资源中，精选了500余款经典菜例，经过重新编辑整理，呈现给广大喜欢美食的朋友们。

本书图文并茂，讲解翔实，书中的美味菜式不仅配有精美的成品彩图，还针对制作中的关键步骤，用图片加以分解说明，让读者能更直观地理解掌握。另外，部分重点菜式还配上二维码，通过扫描二维码，就可以看到整个菜式的视频制作过程，真正做到图书和视频的完美融合。

衷心祝愿《欢喜厨房》系列图书能够成为您家庭生活的好帮手，您可以参考菜肴的制作方法和窍门，烹调出一道道简便、健康、快捷的菜式，轻松享受烹调带来的乐趣。

目录 Contents

Part 01 爽口凉菜

- 富贵萝卜皮····· 10
- 萝卜干腊肉炆芹菜····· 12
- 烟熏素鹅····· 13
- 剁椒苦瓜拌虾仁····· 14
- 秘制拉皮····· 16
- 珊瑚苦瓜····· 17
- 新派蒜泥白肉····· 18
- 红油猪心····· 20



- 蒜泥肘子····· 21
- 肉皮冻····· 22
- 夫妻肺片····· 24
- 陈皮牛肉····· 25
- 口水鸡····· 26
- 辣椒泡凤爪····· 28
- 香卤凤爪····· 29
- 豉椒泡菜白切鸡····· 30
- 葱油鸡····· 32



- 鸡丝凉皮····· 33
- 香辣鸭脖····· 34
- 巧拌鸭胗····· 36
- 豆瓣拌鸭舌····· 37
- 鲜虾炆豇豆····· 38
- 酒醉咸鱼····· 40
- 海蜇皮拌白菜心····· 41

Part 02 美味热菜

- 干锅土豆鸡块····· 44
- 蒜薹小炒肉····· 46



石锅豉椒娃娃菜·····	47
老妈扒茄子·····	48
盘龙茄子·····	50
鸡刨豆腐酸豆角·····	51
烧酿香菇·····	52
剁椒金针菇·····	54
干煸腊肉杏鲍菇·····	55



蚂蚁上树·····	56
鱼香豆腐·····	58
芝麻腐干肉·····	59
香辣肉丝·····	60
芋头烧肉·····	62
辣椒小炒肉·····	63
茭白回锅肉·····	64
香辣粉蒸肉·····	66
回锅猪蹄·····	67
麻辣筋皮子·····	68
酸豆角炒五花肉·····	70
生菜辣酱肉碎·····	71

干锅牛肉·····	72
干巴牛肉·····	74
泡椒牛肉·····	75
左宗棠鸡·····	76
贵妃鸡翅·····	78
茶树菇干锅鸡·····	79
香辣滑鸡煲·····	80
农家小炒鸡·····	82
鱼香鸡块·····	83
剁椒黄鱼·····	84
豉香小黄鱼·····	86
麻辣鳊鱼·····	87
酸辣酱爆大虾·····	88
炸河虾·····	90
川香菌味象拔蚌·····	91

Part 03 营养汤羹

鸡汁土豆泥·····	94
盐白菜冬笋汤·····	96



目录 Contents



酸菜鸡丝汤·····	97
麻辣蘑菇烩·····	98
冬瓜盅·····	100
竹荪鸽蛋汤·····	101
开水白菜·····	102
冬瓜燕·····	104
土豆酸菜汤·····	105
酸辣墨鱼豆腐煲·····	106
芙蓉三丝汤·····	108
冬笋生菜汤·····	109
竹荪肝膏汤·····	110



参归猪肝煲·····	112
肉丝灌汤·····	113
牛肉汤锅·····	114
酸汤肥牛·····	116
旱蒸贝母鸡·····	117
羊汤酸菜番茄鱼·····	118
鲤鱼苦瓜汤·····	120
家常水煮鱼·····	121



麻辣水煮虾·····	122
水煮牛蛙·····	124
鸡枞鲜鱿汤·····	125

Part 04 花样主食

重庆小面·····	128
铜井巷素面·····	130
邛崃奶汤面·····	131
番茄麻辣凉面·····	132
红油肉末面·····	134



内江牛肉面·····	135
馄饨面·····	136
汉源榨榨面·····	138
川味八宝面·····	139
四川豆花面·····	140

怪味凉拌面·····	142
两面黄盖浇面·····	143
成都担担面·····	144
白家肥肠粉·····	146
重庆酸辣粉·····	147
彩椒牛肉炒饭·····	148
咸肉焖饭·····	150
板板桥油炸粩·····	151
翡翠凉面拌菜心·····	152
叶儿粩·····	154
三大炮糍粩·····	155
小白菜馅水煎包·····	156
三合面蒸饺·····	158
粉子醪糟·····	159





Part 01

爽口凉菜







富贵萝卜皮



材料

白萝卜500克
泰椒25克
姜块15克
蒜瓣10克
白糖3大匙
米醋2大匙
海鲜酱油1大匙
花椒油1小匙
香油2小匙
辣鲜露少许

做法

- 1 将白萝卜去根，洗净，切成三段，用刀片取白萝卜皮，再将白萝卜皮切成长条，放入容器内，加入白糖拌匀，腌渍1小时。
 - 2 泰椒去蒂，洗净，切成小段；蒜瓣去皮，洗净，切成小片；姜块去皮，洗净，切成片。
 - 3 将泰椒段、姜片、蒜片放在容器内，加入米醋、海鲜酱油、花椒油、香油、辣鲜露、白糖搅匀成味汁。
 - 4 将腌好的萝卜皮用清水冲净，去除糖分，放入调好的味汁内拌匀。
- 用保鲜膜将盛有萝卜皮的容器密封，放入冰箱的保鲜层内放置10小时，食用时取出萝卜皮，码放在盘内，淋上少许味汁即可。



↓白萝卜皮切条后要加上白糖腌1小时。





萝卜干腊肉炆芹菜

材料

芹菜250克, 腊肉100克, 咸萝卜干80克, 红辣椒、青蒜各20克。

葱末、姜末各5克, 红泡椒碎1大匙, 味精少许, 白糖、酱油各1小匙, 醪糟、植物油各2大匙。

做法

- 1 腊肉刷洗干净, 放入蒸锅蒸熟, 切成片; 青蒜择洗干净, 切成粒; 红辣椒洗净, 切条; 芹菜洗净, 切成段, 放入沸水中略焯, 捞入盘内; 咸萝卜干用清水浸泡片刻。
- 2 锅置火上, 加入植物油烧热, 下入葱末、姜末、红泡椒碎炒出香辣味, 再放入咸萝卜干翻炒一下, 然后放入腊肉片, 加入醪糟、酱油、白糖炒匀。
- 3 放入青蒜粒、红辣椒条翻炒均匀, 再加入味精, 出锅放在盛有芹菜段的盘中即可。





烟熏素鹅

材料

油豆皮200克，水发香菇、冬笋、胡萝卜、水发木耳各30克，锅巴、茶叶各少许。

精盐1小匙，白糖2小匙，胡椒粉、酱油各1小匙，料酒、水淀粉各1大匙，植物油适量。

做法

- 1 将水发香菇、冬笋、胡萝卜、水发木耳分别择洗干净，均切成细丝，下入热锅内炒匀，加入料酒、酱油、精盐和少许清水烧沸，用水淀粉勾芡，倒入容器中凉凉成馅料。
- 2 取容器，加入酱油、白糖和清水搅匀，放入油豆皮浸泡一下，捞出沥水，放上馅料，卷成素鹅生坯。
- 3 取锡纸，放入锅巴、茶叶、白糖、胡椒粉包严，放入熏锅内，架上算子，刷上植物油，放入素鹅生坯，盖上盖，置火上烧至冒烟，关火后闷几分钟，取出切条即可。



剁椒苦瓜拌虾仁

材料

苦瓜250克
虾仁150克
独头蒜25克
红椒、野山椒各15克
红泡椒少许
凉拌汁1大匙
鸡精1小匙
白糖2小匙
香油适量

做法

- 1 苦瓜去根、去瓤，洗净，先切成条，再切成片；虾仁去除沙线，洗净；红椒去蒂，切成小块；野山椒洗净，切成段；独头蒜去皮，洗净，切成末。
- 2 净锅置火上，加入清水烧沸，下入苦瓜片、红椒块焯烫一下，捞出，用冷水过凉；再放入虾仁焯水，捞出，用冷水过凉。
- 3 将苦瓜片、红椒块放在大碗内，再放入虾仁、蒜末、野山椒段、红泡椒拌匀。
- 4 加入凉拌汁、鸡精、白糖、香油搅拌均匀至入味，装盘上桌即可。



↓ 苦瓜片、红椒块快速焯烫一下，捞出过凉。



