

最家常

川麻湘辣

家常菜

麻辣小龙虾
封面菜品

马长海◎主编



最家常

川麻湘辣

家常菜

马长海◎主编



吉林出版集团



吉林科学技术出版社

图书在版编目（CIP）数据

川麻湘辣家常菜 / 马长海主编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2012.6
ISBN 978-7-5384-5909-8

I. ①川… II. ①马… III. ①川菜—菜谱②湘菜—菜谱 IV. ①TS972.182

中国版本图书馆CIP数据核字（2012）第085270号



主 编 马长海
出 版 人 张瑛琳
选题策划 车 强
责任编辑 张恩来
技术编辑 胡昕彤
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 710mm×1000mm 1/16
字 数 230千字
印 张 12
印 数 1—10 000册
版 次 2012年6月第1版
印 次 2012年6月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
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 0431-84612872
编辑部电话 0431-86037570
网 址 www.jlstp.net
印 刷 延边新华印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5909-8
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

作者简介 *Author*



马长海 国务院国资委商业技能认证专家，国家职业技能竞赛裁判员，中国烹饪大师，餐饮业国家级评委，中国东北烹饪大师，吉菜烹饪大师，吉林省饭店餐饮烹饪协会副秘书长，国际酒店烹饪艺术协会秘书长，中国餐饮文化大师，国家高级营养师，全国职业教育杰出人物，长春市孙进烹饪专业学校校长。

1993年8月荣获全国烹饪大奖赛全能冠军奖杯，2003年3月荣获第三届厨艺擂台赛冠军奖杯，2007年9月荣获中华满汉全席大赛“特金奖”奖杯，2008年7月荣获国际厨皇绿色食艺大赛“冠军”奖杯，2008年世界中华满汉全席组织委员会特聘为世界中华满汉全席总决赛大赛主任，2011年4月在东北菜研发创新和推广工作中，贡献突出，特授予“中国东北烹饪大师”称号。

主 编 马长海
编 委 张明亮 蒋志进 张 杰 刘凤义 刘志刚 郎树义
摄 影 杨跃祥 王大龙 谭 静 刘书岑

◆ 感谢长春市金管家餐饮管理有限公司对本书给予的大力支持



Foreword

前言

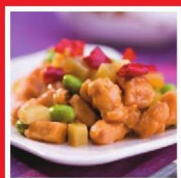
家常菜所涉及的范围非常广泛，其定义是指我们家庭日常生活以及逢年过节或家庭聚会时常见、常做而且常吃的一类菜肴。俗语说：“山珍海味千般好，不及家常日日鲜。”家常菜是随家而生，随食而存，随吃而在，它所透射出的是家庭厨房的浓郁芬芳，所反映的正是家庭生活的情深意长！

讲究营养和健康是现今的饮食潮流，享受佳肴美食是城市人的减压方式。虽然我们在繁忙的生活中，工作占据了太多时间，但在紧张工作之余，我们也不妨暂且抛下俗务，走进家庭厨房的小天地，用适当的原料，简易的调料，快捷的技法等，烹调出一道道简易、美味、健康并且快捷的家常菜肴，与家人、朋友一起来分享烹调的乐趣，让生活变得更富姿彩。

《最家常》系列图书面向家庭，按照家庭常用的方法及菜肴形式分为《一学就会家常菜》《川麻湘辣家常菜》《鲜香美味家常菜》《主妇拿手家常菜》《好学易做家常菜》《香辣过瘾家常菜》六本。根据家常菜的特点，每本书在菜品的选取上采用了原料取材容易、操作简便易行、营养合理搭配的原则，每道菜肴不仅配以精美的成品图片，对于一些重点的菜肴，还对制作过程配以多幅彩图并加以步步详解，可以使读者能够抓住重点，快速掌握，烹调出色香味形俱佳且营养健康的家常菜美食，达到一学就会的实用目的。

愿《最家常》系列图书能够成为您家庭生活饮食方面的好助手和好参谋，让您在掌握制作各种家庭健康美味菜肴的同时，还能够轻轻松松地享受烹饪带来的乐趣。

编 者



Contents 目录

川麻湘辣家常菜

★ Part 1 ★

清鲜冷菜

☆蔬菜菌藻☆

四川泡菜	10
酸香萝卜条	11
八宝菠菜	11
红油豇豆丁	12
川椒炆黄瓜	12
红油笋丝	12
肉丝拌苦苣	13
糖蒜	14
醋汁豇豆	15
四喜辣白菜	15
爽口山野菜	15
多味黄瓜	16
麻辣鲜蘑	16
蒜泥茄子	17
姜汁豇豆	18
炆拌竹笋	19
豇豆猪肚丝	19
红油拌四丝	20
怪味甘蓝	20
姜蓉拌菠菜	20
芥末粉丝菜	21



☆禽蛋豆制品☆

棒棒鸡丝	22
鸡粒榨菜鲜蚕豆	23
椒麻仔鸡	23
腌泡凤爪	23
鸡丝银粉	24
香卤鸭片	24
熏拌鸭肠	25
蛋黄鸭卷	26
怪味鸡块	27
巴蜀酱香鸭	27
怪味鸡丝	28
蛋黄鸡腿卷	28
酱香鸭肠	28
老坛香	29
香葱拌鸡胗	30
豆瓣拌鸭舌	31
椒麻卤鹅	31
川香仔鸡	31
黄酒醉鸡	32
口水童子鸡	32
松花熏鸡腿	33

☆强体畜肉☆

蒜泥白肉	34
麻香牛腱	35
剁椒肝片	35
炆拌黄喉	36
翡翠拌腰花	36
川味拌牛杂	36
红油猪舌	37
红油猪肚片	38
菠菜炆猪肝	39
灯影牛肉丝	39



红油皮丝·····	39
川味牛肉·····	40
过桥百叶·····	40
麻辣肘花·····	41
☆鲜美水产☆	
陈醋螺头拌菠菜·····	42
生卤海螺·····	43
红油鱼肚·····	43
生卤河蟹·····	44
怪味海螺·····	44
陈醋蜇头·····	44
双椒拌螺丁·····	45
香熏大海虾·····	46
菜心拌海蜇丝·····	47
葱酥鲫鱼·····	47
芥末虾仁·····	47
姜汁海蜇卷·····	48
水晶虾仁·····	48
生熏带鱼·····	49
五彩鱼皮·····	50
泡椒鲜虾·····	50

★ Part 2 ★

浓香热菜

☆蔬菜菌藻☆

青笋炒腊肉·····	52
干煸冬笋·····	53
香辣卷心菜·····	53
酸萝卜烧牛蛙·····	54
彩椒山药·····	54
青椒炒蛋·····	54

南瓜扣肉·····	55
冬笋炒腊肉·····	56
川香茄子·····	57
莲藕焖玉兔·····	57
三椒小土豆·····	57
豆瓣酱香茄·····	58
鱼香茄条·····	58
素炒鳝鱼丝·····	59
青豆牛肉末·····	60
丝瓜焖腊肉·····	61
番茄菜花·····	61
生煎番茄饼·····	62
番茄炖羊排·····	62
雪菜炒丝瓜·····	62
洋葱牛肉丝·····	63
香辣白菜丝·····	64
干煸土豆片·····	65
玻璃白菜·····	65
剁椒茄条·····	65
干煸南瓜条·····	66
黄豆芽炒榨菜·····	66
辣味茄丝·····	67
☆禽蛋豆制品☆	
宫保鸡丁·····	68
香麻豆腐·····	69
炒辣子鸡块·····	69
麻辣仔鸡·····	70
冬菇蒸滑鸡·····	70
葱香豆豉鸡·····	70
花椒鸡丁·····	71
素炒辣豆丁·····	72
鸡肝炒什锦·····	73
瓦片武陵鸭·····	73
椒盐鸭舌·····	73
双冬辣鸡球·····	74
泡椒鸭血·····	74
家常豆腐·····	75
竹笋烧鸭·····	76
野山菌鸭掌·····	77
贵妃鸡翅·····	77
辣子鸡翅·····	78

火爆乳鸽	78
爆炒鸭心	78
宫保豆腐丁	79
大蒜烧鸡胗	80
姜爆鸭丝	81
香辣鸭舌	81
爆炒鸡心	81
菊花鸡胗	82
麻辣鸡腿	82
香辣茼蒿翅	83
☆强体畜肉☆	
鱼香肉丝	84
江津肉片	85
陈皮牛肉	85
咸烧白	86
川味猪肝	86
夹沙肉	86
回锅肉	87
鱼香腰花	88
豆豉蒸排骨	89
腊味合蒸	89
原蒸肚片	89
锅巴肉片	90
辣子羊里脊	90
酸辣兔肉	91
香辣羊肉	92
干煸牛肉丝	93
酥皮大肠	93
红煨羊蹄	94
回锅肘片	94

家常牛肉粒	94
泡椒炒羊肝	95
☆鲜美水产☆	
川椒蟹	96
爆炒鳝片	97
家常鱿鱼丝	97
油焖火焙鱼	97
玻璃鱿鱼	98
香辣鱼丁	98
剁椒鱼头	99
鲑鱼炖茄子	100
麻辣鱼块	101
豉椒爆黄鳝	101
麻辣泥鳅	102
大蒜烧鲑鱼	102
蓝花泡椒贝	102
鲤鱼炖冬瓜	103
肉末烩鱿鱼	104
冬菜臊子鱼	105
蒜粉香带鱼	105
香辣田鸡腿	105
豆瓣海参	106
泡菜跳水虾	106
香辣牛蛙	107
干煸鳝丝	108
农家鳝背	108

★ Part 3 ★

滋补汤羹

☆蔬菜菌藻☆

什锦醋椒汤	110
开水白菜	111
脊骨白菜汤	111
榨菜肉丝汤	112
冬菜鸡蛋汤	112
清汤竹荪鸽蛋	112
田园菜头汤	113
翡翠松子羹	114
海米菜叶汤	115
盐菜冬笋汤	115
三丝豆苗汤	115





豆泡白菜汤·····	116
木耳黄花汤·····	116
草菇木耳汤·····	117
口蘑锅巴汤·····	118
大枣银耳羹·····	119
酸菜皮蛋汤·····	119
豆腐菠菜虾仁汤·····	120
香菇豆腐羹·····	120
嫩玉米汤·····	120
口蘑竹荪汤·····	121
☆禽蛋豆制品☆	
绣球燕菜汤·····	122
红汤豆腐煲·····	123
国藩药鸡·····	123
花生红豆煲凤爪·····	123
淮山老鸭汤·····	124
酸辣豆花汤·····	124
酸辣豆腐羹·····	125
清汤莲子鸭·····	126
风味煎蛋汤·····	127
酸辣鸡蛋汤·····	127
首乌鸭肝汤·····	128
鹌蛋鸭舌煲·····	128
牛肝菌凤爪汤·····	128
柴把鸭·····	129
海带鸭舌汤·····	130
鲜菇鸡爪汤·····	131
虫草炖鸭汤·····	131
醋椒鸭架汤·····	131
风味鸡片汤·····	132
酸萝卜猪蹄汤·····	132
松子鸭羹·····	133

☆强体畜肉☆

竹荪肝膏汤·····	134
鱼血旺·····	135
参归猪肝煲·····	135
酸辣牛肉粉丝汤·····	136
枸杞猪肝汤·····	136
特色牛肚汤·····	136
清炖牛尾·····	137
酸辣牛肉汤·····	138
海带猪肉汤·····	139
肚片酸菜汤·····	139
牛肉萝卜菜汤·····	139
麻辣羊肉煲·····	140
红汤牛肉·····	140

☆鲜美水产☆

三鲜排骨汤·····	141
榨菜鱼片汤·····	142
龟羊汤·····	143
海鲜冬瓜羹·····	143
天麻黄芪鲈鱼汤·····	144
胡椒海参汤·····	144
鸽蛋鲍片汤·····	144
金鱼莲花汤·····	145
酸辣海参汤·····	146
椒香鱼片汤·····	147
什锦浓汤·····	147
酸菜鱼头汤·····	147
黄鱼雪菜汤·····	148
酸辣鱼肉羹·····	148
风味什锦汤·····	149
家常带鱼煲·····	150
湘味咸鱼汤·····	150



☆ 别样粥饭 ☆

雪菜肉末粥	152
家常鸡粥	153
香菇鲜虾粥	153
辣白菜炒饭	154
黑米小米粥	154
猪脑粥	154
菠菜猪肝粥	155
彩椒牛肉炒饭	156
竹筒鲜虾蒸饭	157
猪腰薏米粥	157
煲羊腩粥	157
番茄牛肉丸子饭	158
什锦肉末炒饭	158
咖喱牛肉炒饭	159

☆ 筋道面条 ☆

四川担担面	160
怪味凉拌面	161
八鲜面	161
三大菌面	162
红油肉末面	162
家常肘花面	162
红焖排骨面	163
雪菜肉丝面	164
酸辣凉捞面	165
蘑菇牛肉炒面	165
四川豆花面	165
辣子鸡块面	166
烂锅面	166
五香羊肉面	167

☆ 包子饺子 ☆

水煎包	168
红油水饺	169
菇香水饺	169
鱼汤饺子	170
灌汤煎饺	170
三鲜小包	170
三鲜锅烙	171

韭菜盒子	172
南瓜包	173
龙抄手	173
三彩饺子	173
碧绿蒸饺	174
水晶蒸饺	174
虾肉烧卖	175
☆ 特色小吃 ☆	
牛肉馅饼	176
叶儿粑	177
薄饼盒子	177
萝卜煎糕	178
蛋肉麦饼	178
三大炮	178
赖汤圆	179
千层酥饼	180
多味萝卜饼	181
珍珠丸子	181
香芋糯米卷	181
黑芝麻饼	182
鸡丝卷	182
芙蓉香蕉饼	183
萝卜丝饼	184
香炸酥梨果	185
蜜枣发糕	185
藕粉圆子	186
黄米切糕	186
芝麻凉团	186
银芽肉丝春卷	187
风味腊肠卷	188
黄瓜烙	189
糯米糍	189
开花馒头	189
油炸糕	190
藕粉桂花糖糕	190
鲜肉麻球	191

本书计量使用单位:

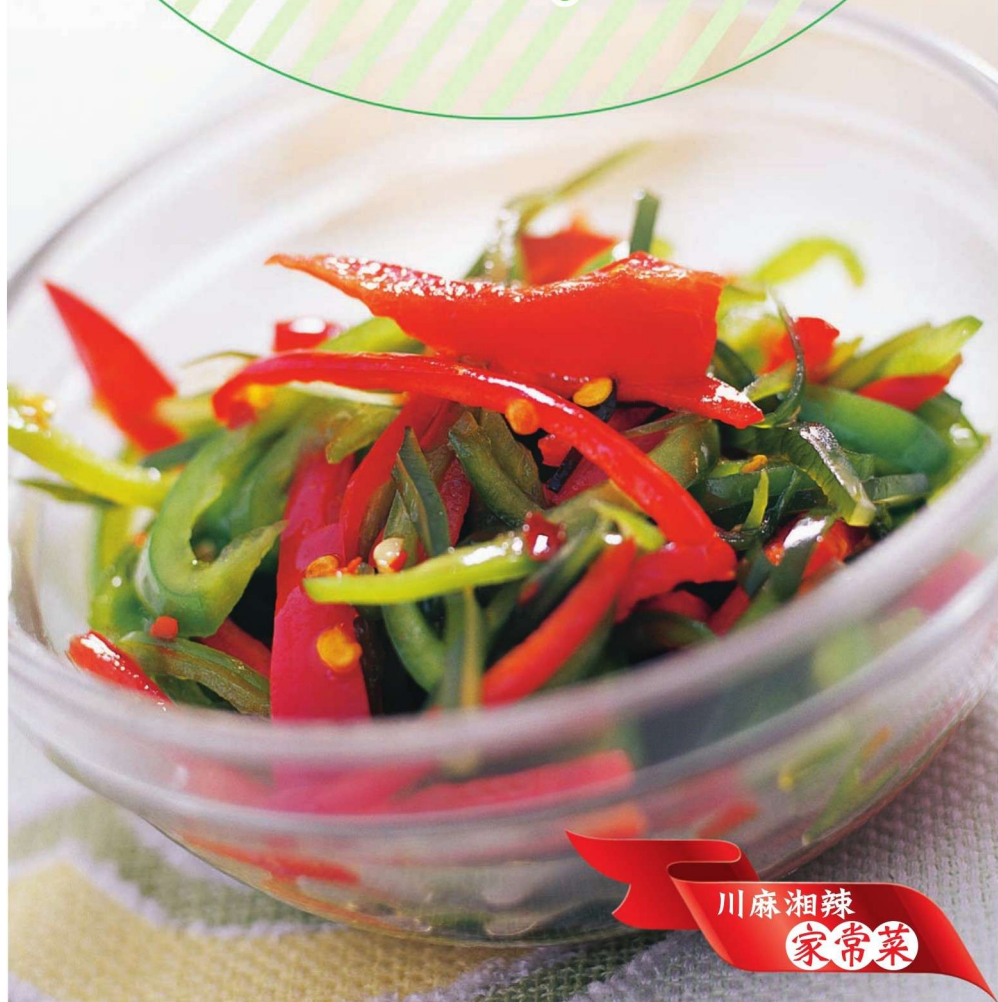
1大匙=15克

1小匙=5克

1杯=240毫升

Part
1

清鲜冷菜



川麻湘辣
家常菜



四川泡菜

3天
脆嫩微辣

原料 白菜、萝卜、莲白、胡萝卜、青笋、洋葱各75克，嫩姜50克。

调料 干辣椒5克，八角、香叶、花椒、桂皮、香果各少许，精盐100克，米糟5小匙，冰糖1大匙。

准备工作 Preparations ★

- ① 锅中加入清水(2500克)、八角、香叶、桂皮煮沸，再放入干辣椒、花椒、香果煮5分钟，倒入容器内晾凉成泡菜汁。
- ② 白菜、萝卜、嫩姜、莲白、胡萝卜、青笋、洋葱分别洗净。
- ③ 将萝卜、胡萝卜、青笋切成长条；白菜、洋葱切成薄片；嫩姜切成小片；莲白切成小块。

制作步骤 Procedures ★

- ① 取泡菜坛子1个，用清水将内外洗净，再擦去内外的水分。
- ② 倒入晾凉的泡菜汁，加入精盐、米糟、冰糖调拌至溶化。
- ③ 然后放入白菜、萝卜、嫩姜、莲白、胡萝卜、青笋和洋葱，盖严坛盖，坛口倒入清水封好，腌泡约3天即可。



酸香萝卜条

原料 去皮胡萝卜条1000克。

调料 花椒、干辣椒各10克，味精、碎冰糖、高汤各适量，精盐、香油各2小匙，米汤500克。

制作步骤 Procedures ★

❶ 锅置火上，放入花椒、精盐和碎冰糖炒香，再加入米汤调匀，出锅倒入盛有胡萝卜条的坛内，盖上坛盖，加入适量清水，腌渍2天。

❷ 锅中加香油烧热，下入干辣椒炒香，取出捣碎，再加入高汤、精盐、味精调匀成味汁。

❸ 食用时取出腌渍好的萝卜条，放在盘内，淋上调好的味汁即可。



2天
咸香麻辣

八宝菠菜

原料 菠菜、胡萝卜丝、冬笋丝、香菇丝、火腿丝、海米、杏仁、核桃仁、口蘑片各适量。

调料 葱丝、姜丝各少许，精盐、鸡精、料酒、香油、植物油各适量。



制作步骤 Procedures ★

❶ 菠菜洗净，切成段，放入沸水锅中焯烫一下，捞出过凉，挤干水分，放入碗中。

❷ 口蘑片、核桃仁、杏仁、冬笋丝、香菇丝分别放入沸水锅中焯烫一下，捞出过凉，沥干水分。

❸ 锅中加入植物油烧热，下入葱丝、姜丝、火腿丝、海米、料酒煸炒出香味。

❹ 出锅倒入盛有菠菜大碗中，再加入胡萝卜丝、冬笋丝、香菇丝、杏仁、核桃仁、口蘑片、精盐、鸡精和香油拌匀即可。



15分钟
鲜香脆嫩



10分钟
闻香微辣

红油豇豆丁

原料 豇豆350克, 胡萝卜50克, 木耳10克。

调料 蒜蓉15克, 精盐1小匙, 味精1/2小匙, 芝麻酱、酱油各2大匙, 米醋、白糖、辣椒油各1大匙, 香油2小匙。

制作步骤 Procedures★

- 1 豇豆、胡萝卜洗净, 均切成丁; 木耳泡软, 洗净, 撕成小朵; 豇豆丁、胡萝卜丁、木耳放入沸水锅中焯熟, 捞出, 沥水, 加入精盐调匀。
- 2 芝麻酱放入碗中, 加入少许清水调匀, 再加入调料拌匀成味汁, 浇淋在豇豆上拌匀, 然后撒上蒜蓉, 淋上辣椒油, 即可装盘上桌。



15分钟
麻辣清香

川椒炆黄瓜

原料 鲜嫩黄瓜300克, 干红辣椒15克。

调料 花椒20粒, 精盐1小匙, 味精1/2小匙, 植物油4小匙。

制作步骤 Procedures★

- 1 黄瓜去蒂, 洗净, 先切成段, 用刀尖把黄瓜瓢去掉, 再切成小条, 放入盘中, 加入精盐拌匀; 干红辣椒去蒂, 切成小段。
- 2 锅置火上, 加入植物油烧热, 先下入干红辣椒段、花椒炒出香辣味。
- 3 再放入黄瓜条, 加入味精炆拌均匀, 出锅盛入盘中晾凉, 即可上桌食用。



10分钟
脆嫩鲜辣

红油笋丝

原料 冬笋尖400克。

调料 葱花少许, 精盐、味精、白糖、酱油各1/2小匙, 鸡精、香油各1小匙, 辣椒油2小匙。

制作步骤 Procedures★

- 1 冬笋尖洗净, 切成5厘米长的段, 再撕成细丝, 然后放入沸水锅中焯烫一下, 捞起沥干。
- 2 将精盐、味精、酱油、鸡精、白糖、辣椒油放入碗中调匀成辣椒油味汁。
- 3 把焯烫好的笋丝放入辣椒油味汁内拌匀, 码放在盘内, 撒上葱花, 淋上烧热的香油即可。



原料 苦苣200克, 猪瘦肉150克。

调料 花椒、精盐、味精、酱油、香油、植物油各适量。

准备工作 Preparations ★

- ① 苦苣去根, 洗净, 切成段, 放入碗中, 加入少许精盐拌匀稍腌, 再用清水洗净, 沥干。
- ② 锅置火上烧热, 放入花椒干炒至熟, 取出, 用擀面杖压成粉。
- ③ 猪瘦肉剔去筋膜, 洗净, 沥去水分, 放在案板上, 先片成薄片, 再切成5厘米的长丝。

制作步骤 Procedures ★

- ① 净锅置火上烧热, 加入植物油烧至六成热, 放入猪肉丝炒出水分, 再加入少许酱油炒熟, 盛出晾凉。
- ② 把苦苣段、猪肉丝放入容器内, 加入精盐、味精、酱油拌匀。
- ③ 码放在盘内, 再撒上炒好的花椒粉, 淋上香油, 即可上桌食用。

肉丝拌苦苣

15分钟
咸鲜麻香





糖蒜

15分钟
酸甜脆嫩

原料 新鲜大蒜10头。

调料 精盐2小匙，红糖300克，白醋750克，酱油1大匙。

准备工作 Preparations ★

- ① 锅置火上，加入适量清水烧煮至沸，加入红糖、白醋、酱油调匀，再沸后出锅，倒入容器中冷却成糖醋味汁。
- ② 大蒜剥去最外面的一层薄皮，用清水洗净，再用剪刀将根茎剪短，擦净表面水分。
- ③ 放在案板上，用刀面轻轻拍至松散（注意不要拍碎）。

制作步骤 Procedures ★

- ① 锅置火上，加入适量清水烧沸，放入少许精盐煮至溶化。
- ② 离火后将大蒜放入锅内浸泡20分钟，捞出沥水，晾凉。
- ③ 将加工好的大蒜擦净水分，放入容器内，再倒入冷却的糖醋味汁淹没。
- ④ 加盖后置冰箱内冷藏，浸泡2周至入味，食用时取出，装盘上桌即可（可保存2个月）。



醋汁豇豆

原料 豇豆250克。

调料 老姜25克，精盐1小匙，味精少许，米醋4小匙，香油2小匙，鲜汤1大匙。

制作步骤 Procedures ★

① 豇豆去掉筋，洗净，切成5厘米长的段，放入沸水锅中焯至断生。

② 捞出过凉，沥去水分，放入容器中，加入精盐拌匀，腌渍入味，码放入盘中。

③ 老姜去皮，洗净，切成细末，放入碗中，先加入精盐、米醋调匀，再加入鲜汤、味精、香油调匀成味汁，浇在豇豆段上即成。



15分钟
清香脆嫩

四喜辣白菜

原料 大白菜1棵，苹果粒50克，花生仁、腰果、榛子仁、瓜子仁各25克。

调料 辣椒粉30克，蒜末15克，姜末10克，精盐、白糖、白醋各4小匙。

制作步骤 Procedures ★

① 大白菜洗涤整理干净，切成小块，放入盆中，加入2小匙精盐拌匀稍腌，沥去水分。

② 苹果粒、蒜末、姜末放入碗中，加入剩余的精盐、白糖、白醋、辣椒粉调匀成腌料。

③ 大白菜块放入碗中，加入腌料拌匀，入冰箱中腌约24小时，食用时放入剩余原料拌匀即可。



24小时
爽脆香辣

爽口山野菜

原料 山野菜500克，野山椒200克。

调料 精盐1小匙，味精、胡椒粉各1/2小匙，白醋2小匙。

制作步骤 Procedures ★

① 将野山椒去掉蒂，用清水洗净，沥去水分，放入榨汁机中打碎。

② 山野菜择洗干净，下入沸水锅中焯烫一下，捞出晾凉，切成小段。

③ 将山野菜段放入容器中，加入野山椒末、精盐、味精、胡椒粉、白醋调拌均匀，食用时装盘上桌即成。



30分钟
酸辣清香