

我国著名医学科学家胡维勤审定推荐

精选家常川湘菜

1688例

1100道经典川湘菜
388个厨事常识
200种常见食材

主编 甘智荣



湖南美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

精选家常川湘菜1688例/甘智荣主编. —长沙:
湖南美术出版社, 2010. 3

ISBN 978-7-5356-3586-0

I. ①精... II. ①甘... III. ①菜谱—四川省②菜谱—湖南省
IV. ①TS972.182.71②TS972.182.64

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第032400号

精选家常川湘菜1688例

策 划: 金版文化

主 编: 甘智荣

责任编辑: 李 松 范 琳

封面设计: 朱小良

出版发行: 湖南美术出版社

(长沙市东二环一段622号)

经 销: 湖南省新华书店

印 刷: 深圳市彩美印刷有限公司

(深圳市龙岗区坂田光雅园村工业二区四号)

开 本: 889mm×1194mm 1/24

印 张: 14.5

版 次: 2010年3月第1版 2010年3月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5356-3586-0

定 价: 29.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

邮购联系: 0731-84787105 邮编: 410016

网 址: <http://www.arts-press.com/>

电子邮箱: market@arts-press.com

如有倒装、破损、少页等印装质量问题, 请与印刷厂联系调换。

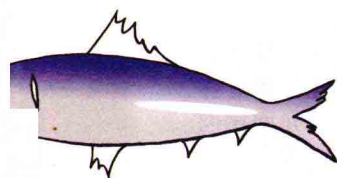
联系电话: 0755-88833688转8328



精选家常

Jingxuan Jiachang Chuanxiangcai 1688 Li

川湘菜 1688例

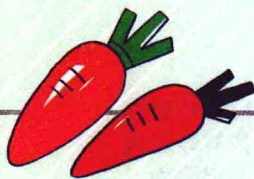
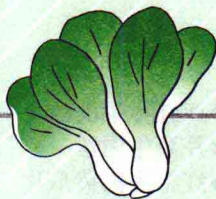


湖南美术出版社

CONTENTS 目录

part 1 家常川菜

- 012 川菜怎样吃才更健康营养
013 川菜的烹调特点
014 川菜的十个常见味型
- 016 肉禽蛋类**
- 016 ◆水煮肉片
◆东坡肉
- 017 ◆回锅肉炒土豆片
◆蒜苗回锅肉
◆蚂蚁上树
- 018 ◆鱼香肉丝
◆回锅肉炒包菜
◆五花肉炒豆腐
- 019 ◆干豆角回锅肉
◆川糟香肉
◆川椒爆炒五花肉
- 020 ◆芹菜干煸肉
◆宽汤白肉
◆四川熏肉
- 021 ◆川味扣肉
◆干煸粉蒸肉
◆五花肉烧面筋
- 022 ◆豆芽肉丝
◆韭黄肉丝
◆四川麻辣肉片
- 023 ◆腩肉蒸白菜
◆黄瓜肉片
◆码头回锅肉
- 024 ◆木耳肉片
- ◆肉丝香菜
◆扣猪肉 025
◆茄子炒猪肉
◆飘香芝麻肉丝
◆肉末豆腐炒芹菜
◆四川炖酥肉 026
◆莴笋辣子肉丁
◆青椒大片肉
◆五花肉烧茶树菇 027
◆涪陵榨菜炒肉丝
◆剁椒茶树菇肉片
◆泡菜肉末 028
◆泡菜回锅肉
◆鱼香土豆肉丝
◆炅锅红烧肉 029
◆宫保肉丁
◆肉片锅巴
◆榨菜肉丝 030
◆金针菇豆花肉末
◆巴国奇香肉
◆大白菜粉丝盐煎肉 031
◆家常豆芽炒肉
◆肉丝土豆丝
◆酸豆角肉末 032
◆萝卜干炒肉末
◆金针菇青椒肉丝
◆泡菜魔芋炒肉丝 033
◆大头菜炒肉丁
◆肉煮山药
◆红枣烧肉 034
◆小炒口蘑
◆茄干炒肉
◆四川香碗 035
◆泼辣酥肉
- ◆干盐菜回锅肉 036
◆家常豆腐煲
◆东坡豆腐
◆四川里脊 037
◆肉末臊子豆花
◆口味花菜
◆酸辣汤
◆酥肉豆芽汤 038
◆肉丝榨菜汤
◆萝卜肉片汤
◆豆芽肉丸汤 039
◆香菜肉丸汤
◆泡椒耳片
◆巴山夜语
◆川味悄悄话
◆红油耳片
◆大刀耳片 041
◆青椒煸猪耳
◆猪耳烧海白菜
◆花生猪耳
◆酸萝卜炒猪肚
◆火爆猪肚
◆泡菜猪肚 043
◆蒜蓉粉丝蒸猪肚
◆豆芽爆双脆
◆猪肚鸡珍汤 044
◆莴笋肚条汤
◆洋葱猪肚煲
◆三椒肚片 045
◆莴笋炒肚条
◆泡椒脆肚
◆蹄筋烧猪肚 046
◆小炒肚丝
◆干豆角肚丝



- 047 ◆ 莴笋烧肚条
◆ 麻辣花生猪肝
◆ 洋葱芹菜猪肝
- 048 ◆ 猪肝爆洋葱
◆ 猪肝黄瓜汤
◆ 木耳肝片
- 049 ◆ 洋葱炒猪肝
◆ 川肠腊味肝
◆ 苦瓜烧肥肠
- 050 ◆ 馋嘴肥肠
◆ 青豆烧大肠
◆ 莴笋烧肠圈
- 051 ◆ 干煸大肠
◆ 椒盐猪大肠
◆ 豆花烧肥肠
- 052 ◆ 蒜香炸肥肠
◆ 鸡血烧猪肠
◆ 猪肠煲豆腐
- 053 ◆ 辣煸肥肠
◆ 粉条肥肠
◆ 五更肠旺
- 054 ◆ 小炒肥肠
◆ 煸香大肠
◆ 肥肠烧土豆
- 055 ◆ 傻儿肥肠
◆ 泡椒肥肠
◆ 山椒肥肠
- 056 ◆ 山城帽儿肠
◆ 爆炒肥肠
◆ 香辣肠头
- 057 ◆ 肥肠炖豆腐
◆ 爆炒腊肥肠
◆ 四川香肠
- 058 ◆ 野山椒腰花
- ◆ 芙蓉嫩腰片
◆ 酱炒腰花
- 059 ◆ 腰花炒肝片
◆ 开胃腰花
◆ 美极爆腰片
- 060 ◆ 火爆猪腰
◆ 泡菜炒腰花
◆ 宫保腰花
- 061 ◆ 蜀香腰花
◆ 山椒腰花
◆ 腐乳莴笋腰花
- 062 ◆ 川椒腰花
◆ 炆锅双花
◆ 麻婆嫩腰花
- 063 ◆ 蜀道腰片
◆ 火爆腰花
◆ 大肠炒腰花
- 064 ◆ 山药爆腰花
◆ 芹菜胡萝卜炒猪心
◆ 泡椒猪心
- 065 ◆ 小炒猪心
◆ 冬笋猪心
◆ 豆芽炒猪心
- 066 ◆ 川式卤水拼盘
◆ 川味拼盘
◆ 香炒腊猪舌
- 067 ◆ 笋片烧猪脑
◆ 毛血旺
◆ 鱼香排骨
- 068 ◆ 霸王排骨
◆ 天府酱排骨
◆ 泡豆角排骨
- 069 ◆ 老干妈排骨
◆ 排骨烧玉米
- ◆ 酱香猪肋骨
- 070 ◆ 川南红汤排骨
◆ 川乡排骨
◆ 川汁焗肉排
- 071 ◆ 豉汁南瓜蒸排骨
◆ 渝川小米椒炒排骨
◆ 思乡排骨
- 072 ◆ 香辣猪脆骨
◆ 小炒脆骨
◆ 腊八豆炒脆骨
- 073 ◆ 辣炒脆骨
◆ 霸王肘子
◆ 香辣肘子
- 074 ◆ 海带油菜炖猪肘
◆ 酱蒸猪肘
◆ 东坡肘
- 075 ◆ 川渝香辣肘
◆ 泡椒霸王肘
◆ 川东乡村肘
- 076 ◆ 干椒香辣猪蹄
◆ 川椒猪蹄
◆ 冬瓜烧猪蹄
- 077 ◆ 川北蹄花
◆ 青蒿猪蹄汤
◆ 酸菜猪蹄汤
- 078 ◆ 香糟猪蹄
◆ 小炒蹄花
◆ 农家豉椒爆猪尾
- 079 ◆ 红烧猪尾
◆ 辣子节节香
◆ 豆香炒肉皮
- 080 ◆ 川式肉皮冻
◆ 川西腊拼
◆ 萝卜干腊肉

- | | | | | | |
|-----|--------------------------------|-----|-------------------------------|-----|-----------------------------|
| 081 | ◆糍粑炒腊肉
◆苦笋炒腊肉
◆干锅腊肉 | 094 | ◆西红柿牛肉汤
◆芹菜牛肉丝
◆红糟牛肉黄瓜片 | 107 | ◆豆豉炒羊肉末
◆白萝卜爆羊肉
◆川香驴肉 |
| 082 | ◆尖椒冬笋炒腊肉
◆腊肉炒芹菜豆芽
◆腊肉白菜心 | 095 | ◆牛肉豆花
◆香菇烧牛腩
◆蒜苗牛肉丝 | 108 | ◆萝卜干炒驴肉
◆香焖驴肉
◆蜀香红焖狗肉 |
| 083 | ◆腊肉蒸豆干
◆红薯腊肉汤
◆腊肉荷兰豆 | 096 | ◆麻辣牛肉
◆菜椒胡萝卜炒牛肉
◆泡椒牛肉花 | 109 | ◆泡椒狗肝
◆炆锅仔兔
◆鲜花椒炒兔丁 |
| 084 | ◆腊味荷兰豆
◆干煸四川腊肉
◆苦瓜炒腊肠 | 097 | ◆饺子煮牛肉
◆野山椒牛肉
◆双椒牛柳 | 110 | ◆麻辣兔肉
◆香辣酱兔头
◆歪嘴兔头 |
| 085 | ◆水煮腊肠
◆回锅腊肠
◆青城老腊肠 | 098 | ◆雾都香辣肉
◆卤水牛肉
◆卤牛腱 | 111 | ◆金钵豉香兔丁
◆手撕兔肉
◆花椒兔 |
| 086 | ◆腊肠茶树菇
◆腊肠蒸芋丝
◆青蒜炒香肠 | 099 | ◆关东川锅底
◆水煮牛肉
◆烟笋烧牛肉 | 112 | ◆油菜兔柳
◆麻辣兔头
◆麻辣兔块 |
| 087 | ◆川味香肠
◆尖椒腊猪脸
◆小炒腊猪脸 | 100 | ◆茶树菇炒肥牛肉
◆川香炒牛肚丝
◆川香牛肚 | 113 | ◆口味野兔
◆农家小炒兔
◆泡椒西芹兔 |
| 088 | ◆川汁脆皮牛腩
◆川式卤牛肉
◆麻辣腐竹牛肉 | 101 | ◆泡椒牛肚
◆辣椒炒牛肚
◆金针菇炒牛肚 | 114 | ◆跳水兔
◆干锅野兔
◆蜀香太婆兔 |
| 089 | ◆川味牛腱
◆白云牛柳
◆川府牛肉 | 102 | ◆回锅牛肚
◆酸萝卜肚片
◆麻辣三鲜 | 115 | ◆巴山麻婆鸡
◆巴国口水鸡
◆巴蜀扒鸡 |
| 090 | ◆口水牛肉
◆川椒浸牛柳
◆川妹子牛肉 | 103 | ◆蜀香牛骨髓
◆泡椒炒黄喉
◆豆芽爆牛舌 | 116 | ◆巴蜀脆香鸡
◆茶樟鸡
◆川西小炒鸡 |
| 091 | ◆川味干煸牛肉丝
◆西红柿烧牛肉
◆灯影牛肉丝 | 104 | ◆麻辣板筋
◆泡椒蹄筋
◆麻辣蹄筋 | 117 | ◆重庆烧鸡公
◆巴蜀九味鸡
◆成都芋头鸡 |
| 092 | ◆川味烧牛腩
◆香辣回锅牛肉
◆豉汁牛肉 | 105 | ◆莴笋烧羊肉
◆川府太白羊肉
◆炒烤羊肉 | 118 | ◆太白鸡
◆成都小炒鸡
◆小煎鸡 |
| 093 | ◆包菜炒牛肉
◆仔姜炒牛肉
◆芹菜末炒牛肉 | 106 | ◆酸菜羊肉汤
◆青椒焖羊肉
◆芹菜羊肉丝 | 119 | ◆成都地锅鸡
◆脆笋干锅鸡
◆馋嘴鸡 |

- | | | | | | |
|-----|------------------------------|-----|--------------------------------|-----|----------------------------|
| 120 | ◆风味口水鸡
◆棒棒鸡
◆鸡丝炒蜆皮 | 133 | ◆乡巴佬鸭火锅
◆青花椒仔鸭
◆啤酒鸭 | 146 | ◆川江芋头鱼
◆肺片鱼
◆宫爆鱼块 |
| 121 | ◆秘制巴山脆皮鸡
◆川港香辣鸡
◆山城口水鸡 | 134 | ◆风味樟茶鸭
◆香辣板鸭
◆川西红汤鸭肠 | 147 | ◆渝香鱼米粒
◆巴蜀泰安鱼
◆飘香水煮鱼 |
| 122 | ◆川味凉粉鸡
◆川西竹笋鸡
◆醋椒鸡 | 135 | ◆巴蜀鸭舌
◆香辣鸭肠
◆老干妈爆鸭肠 | 148 | ◆重庆水煮鱼
◆回锅鱼片
◆蜀香川江鱼 |
| 123 | ◆天府竹香鸡
◆鱼香菠萝鸡
◆干煸辣子鸡 | 136 | ◆渝香鸭血
◆泡椒鸭肝
◆干锅鲜鸭掌 | 149 | ◆家常鱼块
◆蜀东血旺鱼
◆巴蜀干烧鱼 |
| 124 | ◆烧鸡公
◆芽菜碎米鸡
◆重庆口水鸡 | 137 | ◆泡椒鹅肠
◆小炒鸽肚
◆泡菜炒雀肫 | 150 | ◆重庆片片鱼
◆蜀香麻婆鱼
◆大千干烧鱼 |
| 125 | ◆巴山红油鸡
◆尖椒鸡
◆江山鸡豆花 | 138 | ◆尖椒小鸟胗
◆鸡蛋菠菜炒粉丝
◆小炒鸡蛋白 | 151 | ◆蜀香鱼片
◆麻辣鱼块
◆川式风味鱼 |
| 126 | ◆怪味鸡
◆蜀香雄起
◆川味鸡松 | 139 | ◆青椒红肠炒鸡蛋
◆米椒炒鸡蛋
◆川酱扒菜心 | 152 | ◆老碗鱼
◆香辣鱼丝
◆渝镇四味鱼 |
| 127 | ◆川府口水鸡
◆麻酱鸡胗
◆香辣鸡胗 | 140 | ◆烧椒皮蛋豆花
◆小葱皮蛋拌豆腐
◆皮蛋拌折耳根 | 153 | ◆番茄酱煮鱼
◆鱼香鱼丝
◆巴蜀风味鱼 |
| 128 | ◆酱爆鸡胗
◆小炒双脆
◆泡椒凤爪 | 141 | ◆青红椒拌皮蛋
◆虎皮皮蛋
◆咸蛋豆腐 | 154 | ◆塘坝鱼
◆巴山开门红
◆酱椒鱼头 |
| 129 | ◆陈香老坛子
◆青椒炒鸡爪
◆泡椒鸡冠 | 142 | 水产类
◆水煮鱼 | 155 | ◆香辣鱼下巴
◆红烧鱼下巴
◆香酥鱼丸 |
| 130 | ◆泡椒鸡掌中宝
◆酱板鸭
◆香酥鸭 | 143 | ◆川府酥香鱼
◆农家豆花鱼
◆川式炸鱼 | 156 | ◆干炸小鱼
◆蜀香一品鱼
◆折耳根蒸鲫鱼 |
| 131 | ◆魔芋烧鸭
◆怪味江湖鸭
◆四川樟茶鸭 | 144 | ◆川辣江湖鱼
◆烤鱼
◆秘制香汤鱼 | 157 | ◆椒麻鲫鱼
◆凉粉鲫鱼
◆泡菜鲫鱼 |
| 132 | ◆冬笋炒板鸭
◆太白酱鸭
◆泡菜樟茶鸭丝 | 145 | ◆麻辣鲜菇鱼
◆酸汤浇鱼片
◆川味香辣鱼 | 158 | ◆酸菜鱼
◆成都土罐鱼
◆香蒜煮胖头鱼 |

- ◆川江胖头鱼
159 ◆川霸王炒鲇鱼
◆巴蜀鲇鱼
◆飘香麻辣鲇鱼
160 ◆豆腐烧鲇鱼
◆川府鲇鱼
◆麻辣鲢鱼
161 ◆川味乌江鱼
◆川江乌江鱼片
◆明炉川香乌江鱼
162 ◆花生乌江鱼
◆巴蜀香煮鲈鱼
◆鲜花椒鲈鱼
163 ◆香煎小黄鱼
◆川香小黄鱼
◆酸菜黄鱼
164 ◆家乡炖黄鱼
◆宫爆小黄鱼
◆香辣鱼丁
165 ◆川式带鱼
◆川香烤带鱼
◆盘龙带鱼
166 ◆香锅带鱼
◆特色麻香带鱼
◆大妈带鱼
167 ◆脆椒墨鱼丸
◆酸辣墨鱼丝
◆泡椒西芹墨鱼仔
168 ◆虎皮尖椒墨鱼片
◆川味干煸鱿鱼丝
◆三鲜鱿鱼汤
169 ◆脆椒酥银鱼
◆花椒蒸海红斑
◆东坡鳕鱼
170 ◆蜀香鲈鱼头
◆川味鳝段
◆凤翅炒鳝片
171 ◆香辣锅巴鳝鱼
◆天府鳝丝
- ◆麻辣鳝段
172 ◆蜀香烧鳝鱼
◆火把鳝鱼
◆鱼香脆鳝
173 ◆魔芋嫩鳝片
◆鳝鱼酸辣粉丝
◆麻花鳝段
174 ◆红袍筒筒鳝
◆莴笋烧鳝段
◆老豆腐烧鳝鱼
175 ◆酒城辣子鳝
◆三峡鳝鱼
◆凉粉泥鳅
176 ◆肉末爆海参
◆麻婆辽参
◆凉粉炒海参
177 ◆川江虾排
◆川式炒虾
◆川汁大花虾
178 ◆川渝香辣虾
◆馋嘴虾
◆香辣小河虾
179 ◆川味小河虾
◆宫爆虾仁
◆麻辣龙虾
180 ◆椒盐鲜虾
◆鱼香大明虾
◆蒸川汁虾
181 ◆糊辣基围虾
◆火爆小龙虾
◆辣子鲜虾
182 ◆巴东香辣虾
◆辣酒煮闸蟹
◆川椒霸王蟹
183 ◆蜀南香辣蟹
◆竹篱爆螺花
◆香辣福寿螺
184 ◆鱼香带子
◆川东坝坝牛蛙
- ◆川西小炒牛蛙
185 ◆风味牛蛙
◆泡椒牛蛙
◆干红大嘴蛙
186 ◆冷锅牛蛙
◆莴笋牛蛙
◆榨菜爆牛蛙
187 ◆馋嘴蛙
◆仔姜牛蛙
◆红汤乌龟
- 188 素菜类**
188 ◆开水白菜
◆醋溜辣白菜
189 ◆川味辣白菜
◆干锅白菜梗
◆芥末白菜墩
190 ◆清炒娃娃菜
◆蜀香拌菜
◆芋头煮娃娃菜
191 ◆四川泡菜
◆川味泡菜
◆豆角炒泡萝卜
192 ◆四蔬泡菜
◆萝卜干拌酥豆
◆干锅萝卜
193 ◆美极萝卜皮
◆腌萝卜毛豆
◆辣萝卜块
194 ◆萝卜干炒豌豆
◆酱萝卜条
◆虎皮尖椒
195 ◆酱淹尖椒
◆上汤豆苗
◆老醋花生米
196 ◆天府醉花生
◆家乡黄豆
◆酸菜蚕豆
197 ◆巴蜀老蚕豆

198 ◆酸辣魔芋
◆泡椒魔芋丝
◆农家炆酸菜
◆胡萝卜藕丁
◆泰椒豆豉炒咸菜
199 ◆大碗豆角
◆干煸豆角
◆川椒烩豆角
200 ◆干煸四季豆
◆水煮苋菜
◆辣炒蘑菇
201 ◆红艳蘑菇时蔬
◆水煮蘑菇
◆家常茶树菇
202 ◆芥末金针菇
◆香辣杏鲍菇
◆酸辣折耳根
203 ◆三丝折耳根
◆洋葱木耳
◆剁椒黑木耳
204 ◆泡椒莴笋
◆酸菜炒野竹笋
◆风味钵钵笋
205 ◆小炒笔杆笋
◆干煸竹笋
◆酸辣脆笋
206 ◆川香山野菜
◆尖椒炒茄片
◆小炒茄丁
207 ◆家常茄子
◆蒜腌茄子
◆蜀香蒸茄子
208 ◆鱼香茄子煲
◆雪里蕻炒苦瓜
◆大刀苦瓜
209 ◆泡菜拌黄瓜
◆川味黄瓜
◆咸菜脆瓜皮
210 ◆川辣黄瓜

211 ◆宫爆南瓜丁
◆香辣土豆丝
◆乡村炖土豆丝
◆干煸土豆条
◆干辣椒土豆片
212 ◆双椒青岩豆腐
◆水煮豆皮串
◆麻婆豆腐
213 ◆家常豆腐
◆鱼香脆皮豆腐
◆深山老豆腐
214 ◆农家煎豆腐
◆酸菜老豆腐
◆乡土煎豆腐
215 ◆泡菜豆腐
◆豆腐炒辣白菜
◆三峡豆花
216 ◆小炒豆皮
◆酸辣豆腐汤
◆酸菜米豆腐
217 ◆芝麻豆皮
◆川味香干
◆酸菜粉丝汤
218 **火锅、小吃**
218 ◆涮羊肉火锅
◆鸳鸯火锅
219 ◆毛肚火锅
◆海鲜火锅
◆滋补乌鸡火锅
220 ◆鱼头火锅
◆什锦火锅
◆啤酒鸭火锅
221 ◆四生片火锅
◆乳鸽火锅
◆猪蹄筋火锅
222 ◆三味火锅
◆菌汤滋补火锅
◆双味火锅

223 ◆叶儿粑
◆川府大肉饼
◆川式芋头糕
224 ◆川北凉粉
◆川味花卷
◆赖汤圆
225 ◆龙抄手
◆红薯饼
◆蛋煎糍粑
226 ◆钟水饺
◆担担面
◆酸辣粉

part 2 家常湘菜

228 湘菜的历史
229 湘菜的特点
230 湘菜技艺五诀
231 吃湘菜的讲究

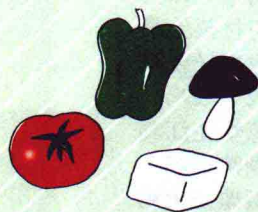
232 **肉禽蛋类**
232 ◆湖南小炒肉
◆毛氏红烧肉
233 ◆辣味红烧肉
◆白菜扣肉
◆湘味莲子扣肉
234 ◆外婆扣肉
◆老干妈小炒肉
◆辣椒木耳炒肉
235 ◆红椒酿肉
◆白菜小炒肉
◆牛肚肉片
236 ◆肉炒菱角
◆酸菜炒肉片
◆酱肉小豆芽

- 237 ◆醴陵小炒肉
◆茭白炒五花肉
◆擂辣椒炒扣肉
- 238 ◆乡村大碗肉
◆柠檬拌肉片
◆香肉黄菇
- 239 ◆家乡大块炒肉
◆土豆小炒肉
◆豆角炒肉末
- 240 ◆尖椒炒削骨肉
◆仔姜炒肉丝
◆削骨肉煮油豆腐
- 241 ◆湘乡小炒肉
◆肉炒萝卜四季豆
◆香辣肉丝
- 242 ◆农家小炒肉
◆尖椒洋葱炒肉皮
◆香葱木耳炒肉
- 243 ◆干豆角小炒肉
◆长沙小炒肉
◆豆豉辣椒炒肉粒
- 244 ◆方竹笋烧肉
◆土豆炒排骨
◆五花肉焖豆腐
- 245 ◆湘园层层脆
◆蒸三角肉
◆小炒猪耳
- 246 ◆蒜薹炒猪耳
◆豆芽拌耳丝
◆湘辣猪三件
- 247 ◆腊八豆炒肚条
◆芹菜炒肚丝
◆老干妈炒肚丝
- 248 ◆青红椒脆肚
◆湘味脆肚
◆乡村腊肚丝
- 249 ◆口味生爆肚丝
◆湘西风吹猪肝
◆木耳圆椒炒猪肝
- 250 ◆老干妈淋猪肝
◆凤尾腰花
◆蒜薹腰花
- 251 ◆酸辣嫩腰片
◆香辣腰花
◆酸萝卜炒腰片
- 252 ◆香嘴猪拱
◆红油猪舌
◆香炒腊猪舌
- 253 ◆青椒豆豉炒油渣
◆油渣小白菜
◆飘香肉皮
- 254 ◆渣辣子炒猪皮
◆香辣猪皮
◆香辣霸王肘子
- 255 ◆口味猪蹄
◆开胃猪蹄
◆红枣焖猪蹄
- 256 ◆湖南原汁肘子
◆湘西扣蹄花
◆沸腾香辣蹄
- 257 ◆尖椒去骨蹄花
◆飘香猪蹄
◆小炒猪蹄皮
- 258 ◆腊八豆蒸猪尾
◆白辣椒蒸排骨
◆芋头扣仔排
- 259 ◆香辣大长排
◆酥香芝麻小排
◆豉椒小排
- 260 ◆芋头蒸仔排
◆百叶烧排骨
◆剁椒小排
- 261 ◆湘味小脆骨
◆农家蒸腊排骨
◆腊味合蒸
- 262 ◆蕨菜炒腊肉
◆干黄瓜皮炒腊肉
◆腊肉炒蒜薹
- 263 ◆苦瓜炒腊肉
◆白椒炒腊肉
◆干豆角炒腊肉
- 264 ◆藜蒿炒腊肉
◆萝卜干炒腊肉
◆湘西腊肉钵
- 265 ◆腊肉炒干豆角
◆湘笋炒腊肉
◆臭豆腐炒腊肠
- 266 ◆野山椒香菜爆炒牛柳
◆老豆腐煨牛腩
◆农家大片牛肉
- 267 ◆乡妹子牛肉
◆家乡小炒牛肉
◆竹笋牛腩煲
- 268 ◆红烧牛肉
◆湘卤牛肉
◆酱牛肉
- 269 ◆风味麻辣牛肉
◆辣椒油牛肉
◆湘水牛肉
- 270 ◆新化大片牛肉
◆牛肉拌黄瓜
◆浓香富贵牛肉
- 271 ◆烟笋炒腊牛肉
◆小米椒姜汁牛肉
◆泡椒牛肉丝
- 272 ◆三椒牛肉
◆皮蛋牛肉粒
◆糯米蒸牛肉
- 273 ◆小炒肥牛
◆香辣牛肉丝
◆猪血丸子蒸腊牛肉



- 274 ◆小炒腊牛肉
◆爆炒牛肚
◆剁椒牛肚
- 275 ◆大盘肚
◆发丝百叶
◆干辣椒炒牛肚皮
- 276 ◆韵味牛肠
◆香辣炒牛尾
◆百灵菇爆炒牛仔骨
- 277 ◆辣爆牛心管
◆湘式爆牛筋
◆口味牛蹄
- 278 ◆湘味牛杂钵
◆狗肉煲萝卜
◆尖椒炒狗肠
- 279 ◆酸辣鸡丁
◆东安子鸡
◆红椒嫩鸡
- 280 ◆芙蓉鸡片
◆芝麻辣子鸡
◆江湖鸡串
- 281 ◆张家界小炒仔鸡
◆香馒头辣子鸡
◆浏阳河小炒鸡
- 282 ◆湖南叫鸡公
◆星城小炒鸡
◆飞天湘子鸡
- 283 ◆菜园鸡
◆笋干烧鸡
◆左宗堂炒鸡
- 284 ◆常德红油土鸡钵
◆浏阳酸辣鸡
◆药材蒸土鸡
- 285 ◆虎皮仔姜鸡
◆板栗煨鸡
◆葱烧芷江鸡
- 286 ◆糊辣子鸡
◆板栗烧土鸡
◆炒土鸡
- 287 ◆泡椒乌鸡
◆酸辣鸡杂
◆尖椒爆胗花
- 288 ◆麻辣果仁鸡胗
◆火爆胗花
◆白椒炒鸡胗
- 289 ◆常德鸡杂钵
◆美人椒炒鸡杂
◆酸辣凤翅
- 290 ◆豆辣鸡翅
◆飘香月牙骨
◆左宗堂鸡筋骨
- 291 ◆鸿运跳跳骨
◆泡椒莴笋凤爪
◆湘都酱板鸭
- 292 ◆湘味鸭王
◆湘西土匪鸭
◆湘西风味鸭
- 293 ◆湘西血耙鸭
◆孜然酱板鸭
◆攸县血鸭
- 294 ◆农家血鸭
◆常德一品鸭煲
◆潇湘麻鸭钵
- 295 ◆茶油蒸腊鸭
◆老干妈炒鸭掌
◆绝味鸭脖
- 296 ◆干酱爆鸭舌
◆魔芋烩鸭翅
◆姜葱焖鸭血
- 297 ◆小炒鸭肝
◆酸辣鹅肠
◆剁椒鹅肠
- 298 ◆皮蛋炒辣椒
◆辣椒金钱蛋
◆剁椒炒鸡蛋
- 299 ◆辣子炒鸡蛋
◆荷包蛋煮五花肉
◆鲫鱼蒸蛋
- 300 水产类**
- 300 ◆老干妈豆豉鱼
◆香辣爆盐鱼
- 301 ◆酸萝卜鱼片
◆湘式瓦块鱼
◆湖南小炒鱼
- 302 ◆糍粑鱼
◆湘江辣味鱼
◆湘西土家鱼
- 303 ◆鱼米之乡
◆豉汁蒸肥鱼
◆豆豉辣椒炒嫩仔鱼
- 304 ◆干炸小野鱼
◆长沙香辣鱼
◆香辣鱼片
- 305 ◆榨辣椒糊小鱼
◆湘味小河鱼
◆湘酥嫩子鱼
- 306 ◆酱椒鱼头
◆湘式小炒鱼
◆湘江小鱼干
- 307 ◆洞庭湖煮鱼头
◆秘制鱼头
◆剁椒鱼头
- 308 ◆双味鱼头
◆衡东黄剁椒蒸鱼头
◆剁椒蒸鱼尾
- 309 ◆香辣鱼鳔
◆湘炖鱼子鱼鳔
◆炖鱼子
- 310 ◆干椒焖腊鱼
◆酱油菜脯煮杂鱼
◆湖南腊鱼
- 311 ◆湘婆烧鲫鱼
◆腊八豆焖鲫鱼
◆乡坎子鲫鱼
- 312 ◆香酥小鲫鱼
◆酥鲫鱼
◆豉香鲫鱼

- 313 ◆紫苏蒸鲫鱼
◆湘江大碗鱼
◆坛子菜焖鲢鱼
- 314 ◆辣椒酱炒财鱼
◆大盘鲑鱼
◆家乡鲑鱼
- 315 ◆蒸刁子鱼
◆沅水风干刁子鱼
◆湘江刁子鱼
- 316 ◆白椒蒸刁子鱼
◆口味黄鱼
◆干锅黄鱼
- 317 ◆农家黄鱼
◆豆渣粑煨黄鱼
◆双椒小黄鱼
- 318 ◆尖椒雪里蕻黄鱼脯
◆香辣鲈鱼
◆开胃鲈鱼
- 319 ◆老妈子带鱼
◆脆椒九肚鱼
◆小碗青椒春鱼
- 320 ◆豉汁鲜鱿
◆平锅炒烤鲜鱿
◆洞庭湖翘白鱼
- 321 ◆酸辣鱿鱼卷
◆泡椒墨鱼仔
◆香味章鱼
- 322 ◆大碗酸辣芋粉鳝
◆家常鳝鱼
◆青椒炒鳝鱼
- 323 ◆双椒马鞍鳝
◆香菜爆鳝丝
◆豉椒炒鳝片
- 324 ◆泡椒鳝段
◆火爆鳝鱼
◆肉片焖泥鳅
- 325 ◆湘味炒虾
◆洞庭小河虾
◆长沙口味虾
- 326 ◆口味土龙虾
◆香辣虾
◆紫苏田螺肉
- 327 ◆麻辣佛手螺
◆湘味小甲鱼
◆常德甲鱼钵
- 328 ◆湘味霸王别姬
◆洞庭湖甲鱼王
◆青椒焖甲鱼
- 329 ◆美极牛蛙
◆剁椒蒸牛蛙
◆潇湘武陵龟
- 330 素菜类**
- 330 ◆粉丝蒸大白菜
◆酸辣白菜
- 331 ◆手撕包菜
◆酸包菜炒粉皮
◆剁椒娃娃菜
- 332 ◆炒莴笋片
◆剁椒炒土豆丝
◆剁椒蒸毛芋
- 333 ◆辣味干豆角
◆农家砂煲四季豆
◆辣椒圈拌花生米
- 334 ◆紫苏煎黄瓜
◆擂辣椒炒韭菜
◆酸辣藕丁
- 335 ◆蒜蓉蒸葫芦
◆剁椒西葫芦
◆云南小瓜炒茶树菇
- 336 ◆扎辣椒炒姬菇
◆湘味口蘑片
◆湘辣萝卜干
- 337 ◆辣椒萝卜
◆湘式炒木耳
◆湘莲小枣
- 338 ◆香辣藕条
◆浏阳鸡汁脆笋
- 339 ◆乡味湘笋
◆湘味烟笋
◆湘西笋尖
- 340 ◆湘西小山笋
◆风味茄丁
◆双椒蒸茄子
- 341 ◆茄子炒豆角
◆青椒蒸茄子
◆剁椒茄子
- 342 ◆湘味茄子煲
◆毛家豆腐
◆湘味煎豆腐
- 343 ◆农家大碗豆腐
◆剁椒煎豆腐
◆湘西煮油豆腐
- 344 ◆酸菜豆花
◆丝瓜炖油豆腐
◆剁椒臭豆腐
- 345 ◆火宫殿臭豆腐
◆蒜叶辣椒炒猪血丸子
◆苗家血丸子
- 346 ◆芙蓉米豆腐
◆湘妹子豆皮丝
◆澧水豆皮
- 347 ◆白辣椒蒸香干
◆浏阳柴火香干
◆小炒香干
- 348 ◆香干韭心
◆湘芹炒香干
◆豆豉炒豆干
◆湘西外婆菜





Part 1

家常川菜

被称为“天府之国”的四川，其菜肴以“尚滋味，好辛香”著称，麻、辣、香、鲜、油大、味厚，形成了川菜的特殊风味，使之享有“一菜一格，百菜百味”的美誉。从高级筵席的“三蒸九扣”到大众便餐、民间小吃、家常风味等，菜品如此繁多，花式如此新颖。当看到你眼花缭乱的菜名时，你是不是不知该从何下手呢？下面就教你如何将它们全学到家！





川菜怎样吃才更健康营养

一方水土养一方人，四川因为地域原因，湿气重，多吃一些花椒和辣椒除湿对身体还是有一定好处的。传统的川菜重口味、重油、高盐、偏麻辣，四川人历代普遍都喜欢。

现在川菜给人的印象就是麻辣、火爆、油腻，不得不承认，像麻辣香锅这种菜肴的风光肯定是暂时的，老百姓未来的饮食趋势还是清淡、健康。

现代饮食也忌重油重辣，因辣椒具有较强的刺激性，容易引起口干、咳嗽、咽痛、便秘等。最后的结果往往是，虽然图了个口舌舒服，但肠胃也跟着遭了罪。另外，如今很多的“富贵病”，也是因为脂肪摄入量偏高导致的，这其中的一部分原因恐怕要归于重油重辣的川菜。

提起川菜许多人首先想到的就是麻辣，其实，这是老百姓的一种误解，其实辣菜只是川菜中的一部分，之所以给大家留下这种印象，是因为川菜是靠麻辣走出来、以麻辣取胜的。其实，在川菜中，清汤菜、甜菜等各种口味都有，像开水白菜、樟茶鸭等都是川菜，不麻不辣，营养也较丰富。

川菜怎样吃出营养、吃出健康？既然很多人吃川菜就是奔着一个“辣”字去的，那么，如何在满足口腹之欲的同时，还能吃得健康呢？

对餐饮企业来说，最好能够入乡随俗。餐饮专家建议，川菜出川渝到了外地，由于地理环境、气候条件的差异，最好也能适合当地人的口味，适当

做一些改良，不必一味讲究正宗。尤其是北京、上海等大都市，外来人口比较多，更应慢慢淡化本菜系的特点。比如说，在保持了烹饪方式、调味原则的基础上，将麻辣程度降低；菜品在烹饪过程中要少用猛火爆炒、高温油炸等方法，红油川菜将逐渐减少，取而代之的是少油分、鲜辣味的新川菜。

对消费者来说，尽量做到膳食合理搭配。像辣子鸡、毛血旺等辣椒较多的川菜，不妨搭配吃一些白萝卜，因为白萝卜属于凉性食物，既能解辣，还能顺气。如果点了水煮鱼等含油较多的川菜，最好同时点一盘凉拌豆腐或凉拌黑木耳，清火又刮油。“苦”味食物更是油腻、麻辣的天敌，首推苦瓜，不管是凉拌、素炒还是煲汤，都能达到去油清火的目的。营养专家建议，吃完麻辣的川菜后，不妨点一碗棒面粥，通过摄入粗粮来增加粗纤维，可以促进消化。吃火锅时，不妨在油碟里加一点醋，就不会觉得太辣了。

在饮品上，冰冻的酸梅汤和乌龙茶是吃川菜时的最佳搭档。酸梅汤的酸味有中和作用，可减低食物的辛辣。乌龙茶里面有些成分对消除油腻很有帮助，也可以促进消化。吃完川菜后的直接后果是嗓子疼、上火，所以餐后不妨喝点菊花茶化解一下。

最后，需要提醒的是，对不善吃辣的北方人来说，吃辣应该适量，一周或两周一次就足够了。吃辣后，应多补充草莓、猕猴桃等富含维生素C的水果，以淡化辛味食物对身体的不利影响。

川菜的烹调特点

川菜的精致美味，与讲究烹饪技术、制作工艺精细、操作要求严格是分不开的。川菜烹调有以下四个特点：

1. 选料认真

川菜要求对原料进行严格选择，做到量材使用，物尽其能，既要保证质量，又要注意节约。原料力求鲜活，并要讲究时令。选料除菜肴原料的选择外，同时还包括调料的选用。许多川菜对辣椒的选择是很注重的，如麻辣、家常味型菜肴，必须用四川的郫县豆瓣酱；制作鱼香味型菜肴，必须用川味泡辣椒等。

2. 刀工精细

刀工是川菜制作的一个很重要的环节。它要求制作者认真细致、讲究规格，根据菜肴烹调的需要，将原料切配成形，使之大小一致、长短相等、粗细一样、厚薄均匀。这不仅能够使菜肴便于调味、整齐美观，而且能够避免成菜生熟不齐、老嫩不一。如水煮牛肉和干煸牛肉丝，它们的特点分别是细嫩和酥香化渣，如果所切肉丝和肉片长短、粗细、厚薄不一致，烹制时就会火候难辨、生熟难分。

3. 合理搭配

川菜烹制要求对原料进行合理搭配，以突出其风味特色。川菜原料分独用、配用，讲究浓淡、荤素适

当搭配。味浓者宜独用，不搭配；淡者配淡，浓者配浓，或浓淡结合，但均不使夺味；荤素搭配得当，不能混淆。这就要求除选好主要原料外，还要搞好辅料的搭配，做到菜肴滋味调和丰富多彩，原料配合主次分明，质地组合相辅相成，色调协调美观鲜明，使菜肴不仅色香味俱佳，具有食用价值，而且富于营养价值和艺术欣赏价值。

4. 精心烹调

川菜的烹调方法很多，火候运用极为讲究。众多的川味菜式，是用多种烹调方法烹制出来的。川菜烹调方法多达几十种，常见的如炒、熘、炸、爆、蒸、烧、煨、煮、煊、炖、卷、煎、炆、烩、腌、卤、熏、拌、酿等。

每个菜肴采用何种方法进行烹制，必须依原料的性质和对不同菜式的工艺要求决定。在川菜烹饪带共性的操作要求方面，必须把握好投料先后、火候大小、用量多少、时间长短、动作快慢；要注意观察和控制菜肴的色泽深浅、芡汁轻重、质量高低、数量多寡；掌握好成菜的口味浓淡，菜肴生熟、老嫩、干湿、软硬和酥脆程度，采取必要措施，确保烹饪质量上乘。川菜烹制，在“炒”的方面有其独到之处。它的很多菜式都采用“小炒”的方法，特点是时间短、火候急、汁水少、口味鲜嫩、合乎营养卫生要求。具体方法是，炒菜不过油，不换锅，芡汁现炒现兑，急火短炒，一锅成菜。

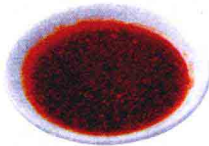


川菜十个常见味型

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。下面向读者介绍十种常见的川菜味型。

1. 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。



2. 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。



3. 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。



4. 怪味

又名“异味”，因诸味兼有、制法考究而得名。以川盐、红白酱油、味精、芝麻酱、白糖、醋、香油、红油、花椒末、熟芝麻为原料。先将盐、白糖在红白酱油内溶化，再与味精、香油、花椒末、芝麻酱、红油、熟芝麻充分调匀即成。是佐酒菜肴的调味佳品。



5. 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。方法是将川盐、白糖在白酱油中溶化，再加红油、香油、花椒末、味精、豆豉调匀即成。此味用于拌凉菜，富有地方色彩，风格独特，麻辣咸香，四季皆宜。

烹调热菜时，先将豆豉、辣椒末炒至上色，掺入鲜汤，放入原料烧开，加入白酱油、味精、蒜苗提味，收汁浓味起



锅，撒上花椒末即成。此味适合用于“麻婆豆腐”等菜肴。

6. 鱼香味

为川菜的特殊风味，因选料考究，组合巧妙，烹出的菜肴味似“鱼香”故名。主要原料为川盐、泡鱼辣椒或泡红辣椒、姜、葱、蒜、白酱油、白糖、醋、味精。配合时，盐与原料码芡上味，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，用量宜大；姜、葱、蒜增香、压异味，用量以成菜后香味突出为准。烹调时，先将盐与原料码芡上味，白酱油、葱、白糖、醋、味精兑成味汁待用。锅内油烧成七成热时投入原料，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。



7. 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”。豆瓣中含有红辣椒，是四川人常用的调味品，川厨把居家常用的豆瓣广泛应用于饮食业，便将此味定名“家常味”。



8. 芥末味

是拌冷菜复合调味之一。以食盐、白酱油、芥末糊、香油、味精、醋为原料。先将其他调料拌入，

兑入芥末糊，最后淋以香油即成。此味咸、鲜、酸、香、冲兼而有之，爽口解腻，颇有风味，适合调下酒菜。



9. 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。



10. 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。

