



不吃川菜，不知何谓麻辣；不吃湘菜，不知何谓鲜辣！



最易学会的

家常川湘菜

1000例

总策划 杨建峰

主编 邴吉和

● 简易、家常、美味、营养

● 500道川菜、500道湘菜

● 让您尽享鲜香劲辣、食欲大振



用爱心烧出一桌好菜，让家人感受爱的味道！
全家人爱吃的菜都在这里！

一书在手，下厨无忧！

最易学会的家常 川湘菜

1000 例

总策划 杨建峰
主 编 邴吉和



图书在版编目 (CIP) 数据

最易学会的家常川湘菜1000例 / 邴吉和主编. —南昌: 江西科学技术出版社, 2014.1

ISBN 978-7-5390-4887-1

I. ①最… II. ①邴… III. ①家常菜肴—川菜—菜谱
②家常菜肴—湘菜—菜谱 IV. ①TS972.182.71 ②TS972.182.64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第283092号

国际互联网 (Internet) 地址:

<http://www.jxkjcs.com>

选题序号: ZK2013146

图书代码: D13061-101

最易学会的家常川湘菜1000例

邴吉和主编

出 版 江西科学技术出版社
社 址 南昌市蓼洲街2号附1号
邮编: 330009 电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)
印 刷 北京新华印刷有限公司
总 策 划 杨建峰
项目统筹 陈小华
责任印务 高峰 苏画眉
设 计  王进
经 销 各地新华书店
开 本 787mm × 1092mm 1/16
字 数 230千字
印 张 16
版 次 2014年1月第1版 2014年1月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5390-4887-1
定 价 28.80元 (平装)

赣版权登字号-03-2013-182

版权所有, 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)

(图文提供: 营养堂 本书所有权益归北京时代文轩)



目录

CONTENTS

Part 1 麻辣鲜香是 川菜

《猪肉》

肉末鱼香茄条	14
白菊肉片	14
鱼香丸子	14
花椒肉	14
鱼香肉丝	15
川军回锅肉	15
腐乳蒸五花肉	15
香辣坛子肉	15
酥辣粉蒸肉	16
水煮肉片	16
麻辣里脊丝	16
双花肉丁	17
麻辣肉片	17
酸辣里脊白菜	17
青豆粉蒸肉	18
椒丝酱爆肉	18
椿头拌白肉	18
红油蒜香白肉	18
蒜泥泡白肉	19
腐皮卷白肉	19
腊肠炒年糕	19
川味风干肠	19
玉米炒排骨	20
巴蜀肋排	20
麻辣糖醋排骨	20
芝麻神仙骨	20
双椒烧仔骨	21

辣味蒸排骨	21
卤汁排骨	21
四川罐焖肉	21
山椒焗肉排	22
红汤肝片	22
麻酱猪肝	22



美人椒肝尖	23
辣椒炒肝尖	23
洋葱炒猪肝	23
酱爆肝腰球	24
芦荟拌腰花	24
椒麻腰花	24
辣椒炒肝腰	25
白切猪肚	25
干豇豆拌肚丝	25
耳根拌肚丝	26
麻辣爽脆猪肚	26
黄豆酸菜煨猪手	26
红卤猪蹄	27
酱猪手	27
红油猪耳	27
麻花肥肠	28
辣子肥肠	28
椒麻口舌	28
《牛肉》	
牛肉拌芹菜	29

果仁拌牛肉	29
川卤牛肉	29
菊香牛肉	30
芹香牛肉丝	30
意式小牛肉	30
金菇爆肥牛	31
麻辣牛肉片	31
豆豉葱爆牛肉	31
陈皮肉粒	32
西式川味牛肉	32
萝卜煲牛肉	32
辣拌金钱肚	32
麻辣毛肚	33
芥末百叶	33
竹笋炒牛百叶	33
热炒百叶	33

《羊肉》

杭椒炒羊肉丝	34
家常炒羊肉丝	34
辣爆羊肚	34

《兔肉》

青椒美容兔	35
冰糖兔丁	35
豆豉拌兔丁	35
辣椒兔丝	36
干煸兔腿	36
莴苣黄焖兔	36
山楂炖兔肉	36

《鸡肉》

椒麻童子鸡	37
红油明笋鸡	37
姜米鸡	37
香飘怪味鸡	37
风暴子鸡	38
芥面鸡丝	38
凉粉鱼拌鸡	38



干锅辣子鸡	39
薯仔味道鸡	39
砂锅山海珍	39
干炒辣子鸡	40
折耳根鸡块	40
翡翠糊辣鸡条	40



辣椒炒鸡丁	41
宫保鸡丁	41
海椒鸡球	41
风沙脆鸡丁	42
麻辣鸡条	42
红油麻香鸡	42
松仁花椒鸡丁	43
美味碎椒鸡	43
家常豆腐鸡	43
香辣茄子鸡	44
鱼香脆鸡排	44
冬笋炒鸡	44
豉香鸡翅中	44
香酥南乳翅	45
辣子鸡翅	45
金沙糯米凤翅	45
碧绿鸡胗	45
爆炒鸡胗花	46
麻辣煸鸡胗	46
莴笋鸡杂	46
鱼香鸡肝	47
麻辣煮鸡肝	47
烤椒凤冠	47

《鸭肉》

仔姜蛰皮拌鸭丝	48
---------------	----

怪味鸭块	48
香辣鸭丝	48
姜爆鸭丝	48
仔姜掐菜炒鸭丝	49
脆椒鸭丁	49
鸭火炒脆丁	49
腰果五彩鸭丁	49
红油拌鸭掌	50
山椒泡鸭掌	50
双椒鸭掌	50
风味爆鸭舌	51
麻香鸭舌	51
麻辣鸭肠	51

《水产》

北风酸菜鱼	52
豆豉烧鲫鱼	52
干烧海虾鲫鱼	52
干烧鲤鱼	53
酸汤鲤鱼	53
家常烧鲤鱼	53
红烧草鱼	54
豆瓣烧草鱼	54
肉松飘香鱼	54
麻辣鱼条	55
啤酒鱼块	55
宫保鱼丁	55
五柳松子鱼	56
麻辣花鲢肉	56
鲑鱼烧茄子	56
山药烧鲑鱼	57
烤鲑鱼	57
香辣鲈鱼	57
家常黄花鱼	58
麻婆黄花鱼	58
红油带鱼	58
水煮带鱼	59
红烧带鱼	59
泡菜烧带鱼	59
甜椒带鱼	60
煎蒸带鱼	60
葱酥带鱼	60

青椒拌鳝鱼	61
花椒鳝段	61
干煸鳝丝	61
梁溪脆鳝	62
麻辣鳝鱼丝	62
彩椒炒鳝段	62
蒜子烧鳝段	63
茄子鳝段	63
泡椒鳝鱼段	63
陈皮鳝段	64
番茄鳝鱼汤	64
麻辣泥鳅	64
豉椒鱿鱼	65
泡椒炒鱿鱼	65
铁板炒鲜鱿	65
椒麻鱿鱼	66
腐皮干鱿	66
干煸干鱿鱼	66
干煸鱿鱼	66
椒麻鱿鱼花	67
香炸鱿鱼圈	67
香葱拌墨鱼	67
萝卜丝墨鱼	67
大烤墨鱼	68
爆炒花枝片	68
墨鱼炒肉片	68
宫爆墨鱼仔	68
爆炒墨鱼仔	69
泡椒墨鱼仔	69
南乳墨鱼仔	69
吉列墨鱼球	69
辣烧大虾白菜	70
煎对虾	70
油焖对虾	70
糖醋大虾	70
崂山茶香虾	71
金沙基围虾	71
燕尾桃花虾	71
粟香脆皮虾	71
香辣大虾	72
巴蜀香辣虾	72

干锅香辣虾	72	葱拌海螺	81	特色黄金蛋	93
盆盆香辣虾	73	鱼香螺片	82	鱼香荷包蛋	94
蒜葱爆麻虾	73	红烧大海螺	82	猛子虾炒鸡蛋	94
萝卜干烧河虾	73	蚝油扇贝	82	滑蛋虾仁	94
泡菜炒河虾	74	泡椒扇贝	83	椒麻薯蛋丝	94
虾头烧豆腐	74	鱼香鲜贝	83	蛋煎银鱼	95
脆香大虾衣	74	金瑶鲜贝球	83	苦瓜煎蛋	95
辣炒螃蟹	75	麻婆海蛎子	84	翡翠煎蛋饼	95
蛋包醋蟹	75	锅仔美人蛭	84	红尖椒烘蛋饼	95
咖喱焗肉蟹	75	赤肉煲干鲍鱼	84	蛋煎小白虾	96
红油黑椒蟹	76	金针拌海肠	85	锦绣蒸蛋	96
妙炒花蟹	76	煎豆腐炒海肠	85	豉汁虾米蒸蛋	96
香辣蟹	76	金针炒海肠	85	酸奶魔蛋	96
紫茄炖梭蟹	77	嫩韭炒海肠	86	紫菜蛋花汤	97
番茄炖蟹	77	老厨白菜蜇头	86	甜酒冲蛋	97
靓蟹腊八粥	77	蒜泥海蜇白萝卜丝	86	鸽蛋红珠玉笋	97
冰镇活海参	78	凉拌海蜇皮	86	桂圆蛋花汤	97
凉拌活海参	78	芹菜拌海蜇皮	87	《蔬菜》	
肉末活海参	78	什锦拌蛭丝	87	凉拌白菜	98
海参当归汤	78	菠菜拌海蜇	87	脆口白菜	98
红烧肉海参	79	银芽炒蜇皮	87	辣白菜卷	98
鲍汁活海参	79	蒜泥海带	88	麻辣白菜	98
大蹄扒海参	79	凉拌海带卷	88	酸甜白菜卷	99
雪莲子海参	79	海带炖肉	88	油焖白菜	99
淮山羊肉海参汤	80	麻辣海带丝	88	鸡汁扒白菜	99
滋补海参羹	80	香辣牛蛙	89	清汤白菜心	99
麻辣爆蛤蜊	80	凉粉炒牛蛙	89	红花娃娃菜	100
蛤蜊烧鸡块	80	锅巴牛蛙	89	剁椒娃娃菜	100
辣炒蛤蜊	81	麻花香茅牛蛙	89	香辣卷心菜	100
蛤蜊炖丝瓜	81	泡椒牛蛙	90	辣味卷心菜	100
文蛤蜊炖肥肠	81	馋嘴牛蛙	90	芥末拌生菜	101
		葱辣蛙腿	90	川式生菜沙拉	101
		《蛋类》		凉拌黄花菜	101
		皮蛋拌辣椒	91	蒜香茼蒿梗	101
		油条拌荷包蛋	91	海米油菜心	102
		红椒炒双蛋	91	香菇油菜心	102
		辣味香蛋	92	鱼香油菜心	102
		腊八豆炒荷包蛋	92	彩蛋油菜	102
		酸辣金钱蛋	92	蛋皮拌菠菜	103
		香葱虾皮炒鸡蛋	93	芥末菠菜	103
		茭白炒蛋	93	姜汁拌菠菜	103





芝麻酱拌菠菜	103	香煎萝卜丝饼	113	椒盐茭白盒	121
热炆菠菜	104	什锦番茄烧	114	板栗鲜笋肉	121
肉末菠菜	104	软熘番茄	114	鸡汁嫩笋	121
雪花菠菜	104	糖醋番茄	114	麻辣干笋丝	122
蛋煎菠菜	104	果酱番茄饼	114	干煸冬笋	122
火腿拌韭薹	105	拌山药丝	115	干烧冬笋	122
虾酱韭菜	105	橙汁山药	115	雪菜冬笋	122
虾皮炒韭菜	105	蜜汁山药墩	115	糟汁醉芦笋	123
木樨韭菜	105	京糕山药丝	115	酸辣玉芦笋	123
小海米炆芹菜	106	香菜拌土豆丝	116	芦笋炒腊肉	123
虾仁拌芹菜	106	干锅土豆片	116	南瓜烩芦笋	123
红椒拌芹菜	106	香辣土豆丁	116	红油拌莴笋	124
西芹拌百合	106	芹菜土豆条	116	姜丝拌莴笋	124
辣泡西芹	107	青椒土豆条	117	酸甜莴笋粒	124
酸辣百合芹菜	107	干炒土豆条	117	香菇炆翠笋	124
五香芹菜豆	107	酸菜土豆汤	117	红腐汁莴笋	125
粉蒸芹菜叶	107	麻辣煎土豆片	117	辣春笋	125
腰豆西蓝花	108	香干芋头	118	咸肉辣春笋	125
奶油西蓝花	108	红油芦荟	118	蚝油春笋	125
锅巴蓝花脆	108	双椒拌嫩藕	118	杨梅甘笋	126
木耳炒西蓝花	108			水豆豉苦笋	126
海米炆菜花	109			腊味炒罗汉笋	126
黄金珠菜花	109			凉拌苦瓜	126
番茄菜花	109			清拌苦瓜	127
培根小椒菜花	109			芝麻拌苦瓜	127
咖喱菜花	110			酿苦瓜	127
山楂淋菜花	110			干煸苦瓜	127
铁板菜花	110			怪味苦瓜	128
脆煎菜花	110			粉丝拌黄瓜	128
油吃胡萝卜	111			炆黄瓜条	128
泡胡萝卜	111	糖醋莲藕	118	糖醋黄瓜卷	128
油泼双丝	111	香炒藕片	119	酸辣黄瓜条	129
炸胡萝卜片	111	野山椒炆藕片	119	豆瓣黄瓜片	129
冰镇小红丁	112	铁锅风干藕	119	炒黄瓜酱	129
利水萝卜丝	112	咸酥藕片	119	蛋黄烧黄瓜	129
糖醋萝卜丝	112	干烧茭白	120	酱辣黄瓜	130
香油双色萝卜	112	海米茭白	120	黄瓜炒鸡蛋	130
辣腌萝卜条	113	红油茭白	120	滚龙丝瓜	130
辣炒萝卜干	113	茭白肉丝	120	香菇烧丝瓜	130
回锅萝卜	113	辣炒茭白毛豆	121	凉拌茄子	131



清蒸茄子	131	什菌烧腐竹	141	肉米豆花	151
蒜酱拌茄子	131	腐竹炒白果	141	海米炒豆腐	151
蒜泥浇茄子	131	炆豆芽菜	141	麻婆豆腐	151
蒜烤茄子	132	怪味豆芽菜	142	《主食、小吃》	
梅干菜烧茄子	132	蒜泥贡菜	142	双色花卷	152
川酱茄子	132	酸辣贡菜	142	红枣油花	152
豆豉茄丝	132	凉拌苦菊	142	海棠花卷	152
家常煎茄子	133	红油豆干雪菜	143	如意花卷	153
鱼香茄排	133	黄豆拌雪里蕻	143	艾蒿饽饽	153
蚝油茄片	133	蜂窝玉米粒	143	韩包子	153
香煎茄子盒	133	蜂窝玉米烙	143	传统蒸水饺	154
麻辣海米冬瓜	134	椒盐拌花生米	144	白面锅盔	154
回锅冬瓜	134	藁条花生	144	四川薄饼	154
蒸素扣肉	134	泡菜炒粉条	144	牌坊面	155
红油南瓜丝	134	酸辣炒粉条	144	铜井巷素面	155
香油南瓜丝	135	《菌类》		川式担担面	155
麻辣南瓜	135	双耳爆草虾	145	甜水面	156
香焗南瓜	135	木耳炒黄瓜	145	宋嫂面	156
鱼香南瓜	135	杞子白果炒木耳	145	肥肠米粉	156
干烧雪菜南瓜	136	椒香木耳	145	酸辣面	157
紫芋栗子炒南瓜	136	香菇冬笋	146	川味牛肉石锅饭	157
砂锅老南瓜	136	炆拌金针菇	146	四川藕丝糕	157
豆瓣南瓜	136	三丝烩鸡丝	146	玛瑙团	158
拔丝南瓜	137	茶树菇烧豆笋	147	糖汁粑粑	158
糖醋南瓜丸	137	血旺茶树菇	147	香糯饼	158
凉拌脆瓜丝	137	肉焖平菌	147	凉糍粑	159
柠汁青瓜	137	《豆制品》		叶儿粑	159
泡仔姜	138	青椒拌豆干	148	冰汁豆花	159
酒醉辣椒	138	豌豆凉粉	148	冰汁杏淖	160
冰醋麻酱四季豆	138	豆腐穿黄瓜	148	黄醪糟	160
麻辣四季豆	138	莲白豆腐卷	148	油茶	160
榄菜四季豆	139	毛豆蒸香干	149		
香辣豇豆	139	炒素肉丝	149		
芥末扁豆丝	139	辣子香干	149		
姜汁扁豆	139	红油香干煲	149		
腐竹烧扁豆	140	泡椒雪豆	150		
酸菜蚕豆瓣	140	腐竹炒肉	150		
凉拌腐竹	140	甜辣豆腐	150		
芹黄拌腐竹	140	家常烧豆腐	150		
鲜蘑炆腐竹	141	辣椒蒸豆腐	151		



Part 2
香辣爽口是
湘菜

《猪肉》

粉皮白肉	164
农家小炒肉	164
红椒银芽里脊	164
豆豉辣酱蒸里脊	165
尖椒豆干炒腊里脊	165
鸡腿菇蒸爽肉	165
梅干菜蒸花肉	166
湘西炒酸肉	166
茶香一锅出	166
粉蒸排骨	167
豉汁蒸排骨	167
辣味蒸排骨	167
酸菜排骨锅	168
茶树菇炖排骨汤	168
螺旋腊肉	168
清蒸湘西腊肉	168
荷香蒸腊肉	169
腊肉片蒸土豆	169
海派腰花	169
豆豉辣酱炒腰花	169
烹炒凤尾腰花	170
石锅辣肥肠	170
脆芹炒猪肚	170
石湾脆肚	171
泡萝卜炒肚仁	171
剁椒蒸猪肚	171
大葱拌香耳	172
烟笋炒腊猪耳	172
辣油耳丝	172
干辣椒皮炒猪耳	172
湘西风味炒猪肝	173
溜炒肝尖	173

茶香猪心	173
剁椒蒸猪血	173
香辣猪皮	174
黄豆炖猪蹄	174
红烧猪蹄	174

《牛肉》

杭椒拌牛肉	175
白椒手撕牛肉	175
手撕腊牛肉	175
干煸牛肉丝	176
红烧牛肉	176
辣蒸萝卜牛肉丝	176
湘卤手撕牛肉	177
小笼粉蒸牛肉	177
铁锅黑笋小牛肉	177
豆豉尖椒蒸牛肉	178
牛肉炒芦笋	178
酱牛肉	178
白辣椒炒脆牛肚	179
茶树菇炒牛肚	179
湘辣牛筋	179

《鸡肉》

香槟水滑鸡片	180
芥末鸡条	180
黄椒蒸鸡	180
粉蒸嫩鸡	181
湘水三黄鸡	181
竹筒浏阳豆豉鸡	181
剁椒黑木耳蒸鸡	182
青椒炒笨鸡	182
平锅螺丝鸡	182
萝卜炒鸡丁	183
剁椒炒鸡丁	183
芦荟乌鸡汤	183
生煎鸡翅	184
贵妃鸡翅	184
铁观音炖鸡翅	184
卤鸡腿肉	185
蘑菇片蒸鸡腿	185
豉椒蒸凤爪	185

《羊肉》

孜然羊肉	186
西式炒羊肉	186
香辣羊肉锅	186
小炒黑山羊肉	187
生炒羊肉片	187
辣子羊里脊	187
参归羊排炖芸豆	188
羊排炖海蟹	188
芜爆羊肚	188
酸菜炖羊肚	188



《兔肉》

姜丝炒兔丝	189
枸杞炖兔肉	189
酸辣兔肉丁	189
青萝卜炖野兔	189

《鸭肉》

马蹄炒仔鸭	190
砂锅三干焖鸭	190
紫油姜炒鸭	190
湘版麻辣鸭	191
麻辣鸭血	191
酸菜鸭血锅	191
椒丝炒鸭肠	192
熏拌鸭肠	192
干烧鸭肠	192
非常辣鸭肠	193
香辣鸭脖	193
茶香熏鸭心	193
油爆菊花鸭胗	194
辣酱鸭胗	194
泡椒炒鸭胗	194

《水产》

葱黄鲫鱼 195
生炒鲫鱼 195
土鲢鱼炖霉豆腐 195
砂锅酸菜鱼 196
五柳开片青鱼 196
嫩香鱼蛋饼 196
紫龙脱袍 197
锅巴鳝鱼 197
辣椒炒黄鳝 197
红烧鳝段 198
毛豆烧鱼乔 198
干烧带鱼 198
家常烧带鱼 199
剁椒腐竹蒸带鱼 199
腊味蒸带鱼 199
香辣银鱼干 200
雨花干锅鱼 200
干锅鱼 200
杭椒鱼炒虾 201
虾仁辣白菜 201
腰果炒虾仁 201
虾仁炒干丝 202
茴香辣茄炒虾仁 202
松仁河虾球 202
糟卤河虾 202
辣子鸿运虾 203
观音茶炒虾 203
平锅鲜虾土豆 203
小炒白虾 203
砂锅胡椒虾 204
麻辣虾 204
香辣脆皮明虾 204
豉辣口味虾 205
多味炒蟹钳 205
回锅肉炒蟹 205
啤酒香辣蟹 206
麻辣蛭子 206
干煸龙须 206
酸辣鱿鱼片 207
干鱿炒烟笋 207

铁板鱿鱼烧肉 207
鲜辣花枝片 208
豆瓣酱烧肥鱼 208
砂锅咸双鲜 208
清炖甲鱼 209
生菜炖胖头鱼 209
酸辣回锅三文鱼 209
香汁鲨鱼皮 210
辣炒河鳗 210
麻辣牛蛙腿 210
泡椒蒸牛蛙 211
水煮牛蛙 211
红枣枸杞炖牛蛙 211
天麻鱼头炖豆腐 212
紫茄炖鱼头 212
奶汤鱼腩 212
酸汤鱼腰 213
白辣椒蒸火焙鱼 213
麻辣田螺肉 213
腊八豆炒鱼子 214
糖醋蛭皮 214
小米辣拌鹿角菜 214
麻香海带 214
《蛋类》
湘辣晶莹鹌鹑蛋 215
玉米炒蛋 215
蛋皮包腊肉 215
剁椒虾仁炒蛋 215
海虹煎蛋 216
青椒荷包蛋 216
榄菜蒸水蛋 216
香辣虎皮鹌鹑蛋 216
《蔬菜》
凉拌番茄 217
番茄三丝 217
生拌娃娃菜 217
糖醋辣白菜 217
朝鲜辣白菜 218
白菜土豆卷 218
麻辣菜卷 218
醋溜莲花白 218

铁板辣甘蓝 219



炒手撕包菜 219
香煎黄花菜 219
奶油油菜心 219
辣空心菜梗 220
腐乳炒空心菜 220
酸辣炒韭菜 220
脆脆芹菜 220
芹菜尖椒炒肉丝 221
油盐水煮西兰花 221
腌西兰花 221
拌芥末菜花 221
清蒸白花菜 222
香辣大盘花菜 222
泡嫩芥菜 222
白灼芥兰 223
锅塌菠菜 223
爽口萝卜 223
爽口萝卜菜 224
萝卜干拌毛豆 224
砂锅萝卜丝煲 224
芹菜拌土豆丝 224
麻辣土豆条 225
豉香小土豆 225
双椒拌薯丝 225
粉蒸红苕 225
果味蒸芋珠 226
剁椒蒸香芋 226
清炒魔芋丝 226
麻辣魔芋 226
干炒藕丝 227



糊辣藕片	227
粉蒸藕片	227
脆炸藕盒	227
蜜汁玫瑰藕丸	228
韭菜茼蒿丝	228
香辣脆笋	228
雪菜炒冬笋	228
腐乳卤春笋	229
辣酱茼蒿	229
麻辣苦瓜	229
雪菜炒苦瓜	229
梅菜苦瓜	230
爽口黄瓜	230
脆炒黄瓜皮	230
凉拌茼蒿干	230
虫草花蒸丝瓜	231
湘味炒丝瓜	231
炒辣味丝瓜	231
湘味烧丝瓜	231
鱼香丝瓜粉丝	232
湘西擂茄子	232
古法蒸茄子	232
香煎茄片	233
青椒炒茄子	233
香辣茄盒	233
豆角炒茄子	234
湘味小炒茄子	234
百合蒸南瓜	234
简易泡菜	234
麻辣蒜薹	235
麻辣香菜	235
贡菜花生	235
生拌辣椒	235
糖醋虎皮辣椒	236
冰醋四季豆	236
四季豆炒土豆	236
蒜泥豆角	236
姜汁豇豆	237
泡椒豇豆	237
肉丁炒豇豆	237
泡豇豆炒凉粉	237

肉皮炖干豇豆	238
酸辣鲜蚕豆	238
多味绿豆芽	238
蒸拌面条菜	239
辣炒酸菜	239
春日合菜	239
炸蔬菜球	240
黄瓜炒薯粉	240
酸辣蕨粉	240



《菌类》

金针菇拌黄瓜	241
金针银丝煮肥牛	241
剁椒金针菇	241
辣味鸡腿菇	242
小炒珍珠菇	242
青椒蒸香菌	242
松仁尖椒鸡腿菇	242
草菇烧丝瓜	243
口蘑炒面筋	243
肉片烧口蘑	243
粉蒸香菇	243
泡椒鲜香菇	244
松子香菇	244
香菇瘦肉锅	244
小土豆焖小香菇	244

《豆制品》

腐皮三丝	245
素炸响铃	245
青菜蒸豆腐	245
虾仁蒸豆腐	245
油豆腐炒酸白菜	246
菠菜炖豆腐	246

辣椒炒香干	246
韭菜辣炒五香干	246
老汤卤豆腐丝	247
剁椒蒸香干	247
花生米拌熏干	247
雪菜平锅豆腐	247
剁椒咸鱼蒸豆腐	248
泡菜炒豆腐	248
豉椒炒豆腐	248
麻辣豆腐汤	249
剁椒蒸猪血豆腐	249
香辣烩三丁	249
香煎豆腐	250
麻辣鸡豆腐	250
湘辣豆腐	250

《主食》

白椒泡菜炒米粉	251
酸辣炒粉	251
豆角焖面	251
红枣糯米饭	252
紫米糕	252
辣酱油炒饭	252
红苋菜香油蒸饭	252
竹香芋儿卷	253
双耳蒸蛋皮	253
冰糖蜜枣湘莲	253
糖油炸薯片	253
南荠草莓饼	254
山药饼	254
莜面团子	254
奶油土豆饼	255
红薯玫瑰糕	255
绿豆夹心糕	255
玉米面蒸饺	256
萝卜丝团子	256
南瓜发糕	256

用爱心烧出一桌好菜，让家人感受爱的味道！
全家人爱吃的菜都在这里！

一书在手，下厨无忧！

最易学会的家常 川湘菜

1000 例

总策划 杨建峰
主 编 邴吉和



图书在版编目 (CIP) 数据

最易学会的家常川湘菜1000例 / 邴吉和主编.—南昌: 江西科学技术出版社, 2014.1

ISBN 978-7-5390-4887-1

I. ①最… II. ①邴… III. ①家常菜肴—川菜—菜谱
②家常菜肴—湘菜—菜谱 IV. ①TS972.182.71 ②TS972.182.64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第283092号

国际互联网 (Internet) 地址:

http: //www.jxkjcs.com

选题序号: ZK2013146

图书代码: D13061-101

最易学会的家常川湘菜1000例

邴吉和主编

出 版 江西科学技术出版社

社 址 南昌市蓼洲街2号附1号


邮编: 330009 电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)

印 刷 北京新华印刷有限公司

总 策 划 杨建峰

项目统筹 陈小华

责任印务 高峰 苏画眉

设 计  王进

经 销 各地新华书店

开 本 787mm × 1092mm 1/16

字 数 230千字

印 张 16

版 次 2014年1月第1版 2014年1月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5390-4887-1

定 价 28.80元 (平装)

赣版权登字号-03-2013-182

版权所有, 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)

(图文提供: 营养堂 本书所有权益归北京时代文轩)



目录

CONTENTS

Part 1 麻辣鲜香是 川菜

《猪肉》

肉末鱼香茄条	14
白菊肉片	14
鱼香丸子	14
花椒肉	14
鱼香肉丝	15
川军回锅肉	15
腐乳蒸五花肉	15
香辣坛子肉	15
酥辣粉蒸肉	16
水煮肉片	16
麻辣里脊丝	16
双花肉丁	17
麻辣肉片	17
酸辣里脊白菜	17
青豆粉蒸肉	18
椒丝酱爆肉	18
椿头拌白肉	18
红油蒜香白肉	18
蒜泥泡白肉	19
腐皮卷白肉	19
腊肠炒年糕	19
川味风干肠	19
玉米炒排骨	20
巴蜀肋排	20
麻辣糖醋排骨	20
芝麻神仙骨	20
双椒烧仔骨	21

辣味蒸排骨	21
卤汁排骨	21
四川罐焖肉	21
山椒焗肉排	22
红汤肝片	22
麻酱猪肝	22



美人椒肝尖	23
辣椒炒肝尖	23
洋葱炒猪肝	23
酱爆肝腰球	24
芦荟拌腰花	24
椒麻腰花	24
辣椒炒肝腰	25
白切猪肚	25
干豇豆拌肚丝	25
耳根拌肚丝	26
麻辣爽脆猪肚	26
黄豆酸菜煨猪手	26
红卤猪蹄	27
酱猪手	27
红油猪耳	27
麻花肥肠	28
辣子肥肠	28
椒麻口舌	28

《牛肉》

牛肉拌芹菜	29
-------	----

果仁拌牛肉	29
川卤牛肉	29
菊香牛肉	30
芹香牛肉丝	30
意式小牛肉	30
金菇爆肥牛	31
麻辣牛肉片	31
豆豉葱爆牛肉	31
陈皮肉粒	32
西式川味牛肉	32
萝卜煲牛肉	32
辣拌金钱肚	32
麻辣毛肚	33
芥末百叶	33
竹笋炒牛百叶	33
热炒百叶	33

《羊肉》

杭椒炒羊肉丝	34
家常炒羊肉丝	34
辣爆羊肚	34

《兔肉》

青椒美容兔	35
冰糖兔丁	35
豆豉拌兔丁	35
辣椒兔丝	36
干煸兔腿	36
莴苣黄焖兔	36
山楂炖兔肉	36

《鸡肉》

椒麻童子鸡	37
红油明笋鸡	37
姜米鸡	37
香飘怪味鸡	37
风暴子鸡	38
芥面鸡丝	38
凉粉鱼拌鸡	38



干锅辣子鸡	39
薯仔味道鸡	39
砂锅山海珍	39
干炒辣子鸡	40
折耳根鸡块	40
翡翠糊辣鸡条	40



辣椒炒鸡丁	41
宫保鸡丁	41
海椒鸡球	41
风沙脆鸡丁	42
麻辣鸡条	42
红油麻香鸡	42
松仁花椒鸡丁	43
美味碎椒鸡	43
家常豆腐鸡	43
香辣茄子鸡	44
鱼香脆鸡排	44
冬笋炒鸡	44
豉香鸡翅中	44
香酥南乳翅	45
辣子鸡翅	45
金沙糯米凤翅	45
碧绿鸡胗	45
爆炒鸡胗花	46
麻辣煊鸡胗	46
莴笋鸡杂	46
鱼香鸡肝	47
麻辣煮鸡肝	47
烤椒凤冠	47
《鸭肉》	
仔姜蛰皮拌鸭丝	48

怪味鸭块	48
香辣鸭丝	48
姜爆鸭丝	48
仔姜掐菜炒鸭丝	49
脆椒鸭丁	49
鸭火炒脆丁	49
腰果五彩鸭丁	49
红油拌鸭掌	50
山椒泡鸭掌	50
双椒鸭掌	50
风味爆鸭舌	51
麻香鸭舌	51
麻辣鸭肠	51

《水产》

北风酸菜鱼	52
豆豉烧鲫鱼	52
干烧海虾鲫鱼	52
干烧鲤鱼	53
酸汤鲤鱼	53
家常烧鲤鱼	53
红烧草鱼	54
豆瓣烧草鱼	54
肉松飘香鱼	54
麻辣鱼条	55
啤酒鱼块	55
宫保鱼丁	55
五柳松子鱼	56
麻辣花鲢肉	56
鲑鱼烧茄子	56
山药烧鲑鱼	57
烤鲑鱼	57
香辣鲈鱼	57
家常黄花鱼	58
麻婆黄花鱼	58
红油带鱼	58
水煮带鱼	59
红烧带鱼	59
泡菜烧带鱼	59
甜椒带鱼	60
煎蒸带鱼	60
葱酥带鱼	60

青椒拌鳝鱼	61
花椒鳝段	61
干煸鳝丝	61
梁溪脆鳝	62
麻辣鳝鱼丝	62
彩椒炒鳝段	62
蒜子烧鳝段	63
茄子鳝段	63
泡椒鳝鱼段	63
陈皮鳝段	64
番茄鳝鱼汤	64
麻辣泥鳅	64
豉椒鱿鱼	65
泡椒炒鱿鱼	65
铁板炒鲜鱿	65
椒麻鱿鱼	66
腐皮干鱿	66
干煸干鱿鱼	66
干煸鱿鱼	66
椒麻鱿鱼花	67
香炸鱿鱼圈	67
香葱拌墨鱼	67
萝卜丝墨鱼	67
大烤墨鱼	68
爆炒花枝片	68
墨鱼炒肉片	68
宫爆墨鱼仔	68
爆炒墨鱼仔	69
泡椒墨鱼仔	69
南乳墨鱼仔	69
吉列墨鱼球	69
辣烧大虾白菜	70
煎对虾	70
油焖对虾	70
糖醋大虾	70
崂山茶香虾	71
金沙基围虾	71
燕尾桃花虾	71
粟香脆皮虾	71
香辣大虾	72
巴蜀香辣虾	72

干锅香辣虾	72	葱拌海螺	81	特色黄金蛋	93
盆盆香辣虾	73	鱼香螺片	82	鱼香荷包蛋	94
蒜葱爆麻虾	73	红烧大海螺	82	猛子虾炒鸡蛋	94
萝卜干烧河虾	73	蚝油扇贝	82	滑蛋虾仁	94
泡菜炒河虾	74	泡椒扇贝	83	椒麻薯蛋丝	94
虾头烧豆腐	74	鱼香鲜贝	83	蛋煎银鱼	95
脆香大虾衣	74	金瑶鲜贝球	83	苦瓜煎蛋	95
辣炒螃蟹	75	麻婆海蛎子	84	翡翠煎蛋饼	95
蛋包醋蟹	75	锅仔美人蛭	84	红尖椒烘蛋饼	95
咖喱焗肉蟹	75	赤肉煲干鲍鱼	84	蛋煎小白虾	96
红油黑椒蟹	76	金针拌海肠	85	锦绣蒸蛋	96
妙炒花蟹	76	煎豆腐炒海肠	85	豉汁虾米蒸蛋	96
香辣蟹	76	金针炒海肠	85	酸奶魔蛋	96
紫茄炖梭蟹	77	嫩韭炒海肠	86	紫菜蛋花汤	97
番茄炖蟹	77	老厨白菜蛭头	86	甜酒冲蛋	97
靓蟹腊八粥	77	蒜泥海蜇白萝卜丝	86	鸽蛋红珠玉笋	97
冰镇活海参	78	凉拌海蜇皮	86	桂圆蛋花汤	97
凉拌活海参	78	芹菜拌海蜇皮	87	《蔬菜》	
肉末活海参	78	什锦拌蛭丝	87	凉拌白菜	98
海参当归汤	78	菠菜拌海蜇	87	脆口白菜	98
红烧肉海参	79	银芽炒蜇皮	87	辣白菜卷	98
鲍汁活海参	79	蒜泥海带	88	麻辣白菜	98
大蹄扒海参	79	凉拌海带卷	88	酸甜白菜卷	99
雪莲子海参	79	海带炖肉	88	油焖白菜	99
淮山羊肉海参汤	80	麻辣海带丝	88	鸡汁扒白菜	99
滋补海参羹	80	香辣牛蛙	89	清汤白菜心	99
麻辣爆蛤蜊	80	凉粉炒牛蛙	89	红花娃娃菜	100
蛤蜊烧鸡块	80	锅巴牛蛙	89	剁椒娃娃菜	100
辣炒蛤蜊	81	麻花香茅牛蛙	89	香辣卷心菜	100
蛤蜊炖丝瓜	81	泡椒牛蛙	90	辣味卷心菜	100
文蛤蜊炖肥肠	81	馋嘴牛蛙	90	芥末拌生菜	101
		葱辣蛙腿	90	川式生菜沙拉	101
		《蛋类》		凉拌黄花菜	101
		皮蛋拌辣椒	91	蒜香茼蒿梗	101
		油条拌荷包蛋	91	海米油菜心	102
		红椒炒双蛋	91	香菇油菜心	102
		辣味香蛋	92	鱼香油菜心	102
		腊八豆炒荷包蛋	92	彩蛋油菜	102
		酸辣金钱蛋	92	蛋皮拌菠菜	103
		香葱虾皮炒鸡蛋	93	芥末菠菜	103
		茭白炒蛋	93	姜汁拌菠菜	103



