



川湘菜 6000例

1500道营养美味川湘菜+4500个常识



胡维勤 甘智荣 © 主编



震撼价
¥24.80
附赠VCD

名医名厨携手合作
精选最营养美味的川湘菜

湖南美术出版社

【食材检索】

畜肉川湘菜
禽蛋川湘菜
水产川湘菜

【功效检索】

开胃消食类
增强免疫力
提神健脑类

【人群检索】

女性保健菜
男性保健菜
儿童保健菜

名师。名菜。名典
秘籍。精选。典藏

图书在版编目(CIP)数据

川湘菜6000例/胡维勤,甘智荣主编. —长沙:
湖南美术出版社, 2011. 3

ISBN 978-7-5356-4220-2

I. ①川… II. ①胡… ②甘… III. ①菜谱—四川省
②菜谱—湖南省 IV. ①TS972.182

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第001649号

川湘菜6000例

出 版 人: 李小山

策 划: 金版文化

主 编: 胡维勤 甘智荣

责任编辑: 李 松

封面设计: 汤长城

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

(深圳市龙岗区坂田街道光雅园彩美印刷工业园)

开 本: 711×1016 1/16

印 张: 22

版 次: 2011年3月第1版 2011年3月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5356-4220-2

定 价: 24.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

邮购联系: 0755-83476130 邮编: 518000

网 址: <http://www.ch-jinban.com/>

电子邮箱: szjinban@163.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: 0755-81702556

川湘菜



6000例

胡维勤 甘智荣 ◎ 主编

本书共分为四部分，分别为甘老师教你怎样做川湘菜更营养美味、最受欢迎的川湘小炒、绝色“川”香、“湘”辣诱惑，下面将菜肴部分的使用要点详解如下：

加油量
6000克



豆角炒肉末

原材料 豆角300克，猪肉、红椒各50克。
调味料 盐5克，味精2克，姜末、蒜末各10克。
大厨秘籍 用大火爆炒，口味更佳。
专家点评 降低血压。
适合人群 一般人都可食用，尤其适合老年人食用。

做法

1. 将豆角择洗干净切碎；猪肉洗净切末；红椒切碎备用。
2. 锅上火，油烧热，放入肉末炒香，加入红椒碎、姜末、蒜末一起炒出香味。
3. 放入鲜豆角碎，调入盐、味精，炒匀入味即可出锅。

禁忌 气滞便结者慎食。



仔姜炒肉丝

原材料 猪肉150克，仔姜200克，红尖椒1个，猪头椒30克。
调味料 盐5克，料酒6克，糖5克，味精3克，葱白10克。
大厨秘籍 要选得细长的仔姜，不要选那种短的。
专家点评 防癌抗癌。
适合人群 一般人都可食用，尤其适合老年人食用。

做法

1. 猪肉、仔姜、辣椒（去心）、葱白洗净切丝。
2. 猪肉略用料酒、盐腌片刻。
3. 油烧到八成热，下姜丝煸香，再把肉丝、辣椒丝、葱丝一齐倒入翻炒，放少许料酒、盐、味精，起锅时滴点醋即可。

禁忌 高血压患者不宜多食。



农家小炒

原材料 五花肉60克，调味料：辣椒、平红椒、姜、葱、盐、料酒、酱油、高汤、味精、辣椒油、茴香适量。
大厨秘籍 加入芹菜，会让菜更美味。
专家点评 增强免疫力。
适合人群 一般人都可食用，尤其适合男性食用。

做法

1. 五花肉、辣椒、平红椒、姜洗净，切片。
2. 油锅烧热，下入辣椒、姜、葱、盐爆香，加入五花肉翻炒，放入平红椒继续翻炒。
3. 加盐、料酒、酱油、高汤、味精、辣椒油，翻炒入味，大火收汁，出锅即可。

禁忌 高血压患者不宜多食。



农家小炒

原材料 萝卜300克，鸡蛋100克，猪肉100克。
调味料 盐3克，豆瓣酱、料酒、水淀粉各10克，蒜苗、酱油各适量。
大厨秘籍 炒鸡蛋的时顺火煎。
专家点评 增强免疫力。
适合人群 一般人都可食用，尤其适合儿童食用。

做法

1. 萝卜去皮洗净，切丝；猪肉洗净切片；蒜苗洗净切段。
2. 热锅入油，打碎鸡蛋壳，下入蛋液，翻炒至五成熟，捞起待用。
3. 锅内入油，放豆瓣酱炒香，放入猪肉片炒，烹入料酒，放萝卜丝、蒜苗、鸡蛋翻炒，调入盐、酱油炒匀，出锅装盘。

禁忌 高血压患者不宜多食。

240

菜名

菜肴的图片

菜肴最适合的人群

专家点评此菜的功效

大厨告诉你做此菜的高招

调味料

营养师告诉你食用的禁忌

菜肴的做法

原材料

Part1

甘老师教你怎样做 川湘菜更营养美味

川菜常用味型的调制方法	036
川菜常用调味料介绍	038
湘菜的特点	040
湘菜的特色调味品	042
川湘菜中卤水的制作	044

Part2

最受欢迎的 川湘小炒

干煸四季豆	046
上汤豆苗	047
松仁玉米	048
鱼香肉丝	049
蒜苗回锅肉	050
东坡肉	051
蚂蚁上树	052
粉蒸排骨	053
麻婆豆腐	054
川香水煮牛肉	055
剁椒鱼头	056
沸腾水煮鱼	057
四川泡菜	058
宫保鸡丁	059
孜然羊肉	060
紫苏煎黄瓜	061
苦笋炒腊肉	062
苦瓜炒腊肠	063
小炒攸县香干	064
剁椒蒸毛芋	065
酸辣藕丁	066
剁椒臭豆腐	067
毛氏红烧肉	068
泥蒿炒腊肉	069

老干妈回锅肉	070
尖椒炒削骨肉	071
腊味合蒸	072
酸辣鸡丁	073
家乡火焙鱼	074

Part3 绝色“川”香

畜肉

回锅肉	076
回锅肉炒土豆片	076
回锅肉炒包菜	076
五花肉炒豆腐	077
川椒爆炒五花肉	077
飘香白肉	077
芹菜干煸肉	077
蜀香小炒肉	078
白椒炒肉	078
四川熏肉	078
五花肉烧面筋	078
豆芽肉丝	079
韭黄肉丝	079
腩肉蒸白菜	079
肉丝香菜	079
茄子炒猪肉	080
飘香芝麻肉丝	080
四川炖酥肉	080
莴笋辣子肉丁	080
小炒茄丁	081
青椒大片肉	081
五花肉烧茶树菇	081
辣味荷兰豆	081
涪陵榨菜炒肉丝	082
剁椒茶树菇肉片	082
泡菜回锅肉	082

鱼香土豆肉丝	082
炆锅红烧肉	083
宫保肉丁	083
肉片锅巴	083
榨菜肉丝	083
巴国奇香肉	084
大白菜粉丝盐煎肉	084
家常豆芽炒肉	084
萝卜干炒肉末	084
泡菜魔芋炒肉丝	085
大头菜炒肉丁	085
咸菜脆瓜皮	085
红枣烧肉	085
小炒口蘑	086
赤笋炒辣肉	086
泼辣酥肉	086
肉末粉条包菜	086
干盐菜回锅肉	087
家常豆腐煲	087
山笋烧肉	087
钵子四季豆	087
钵子娃娃菜	088
糖醋里脊	088
醴陵小炒肉	088
辣婆婆下饭菜	088
卜豆角回锅肉	089
尖椒肉碎炒鸡蛋	089
香辣肉丝	089
香干焖回锅肉	089
脆黄瓜皮炒肉泥	090
豆豉肉末炒尖椒	090
风味炒木耳	090
风味藕夹	090
小炒花菜	091
狮子头	091
酸菜粉丝炒肉	091

酸菜竹笋肉末·····091	香辣猪蹄·····100	溜肝尖·····109
酸豆角肉末·····092	川渝香辣蹄·····101	麻辣花生猪肝·····110
辣炒鲜菇·····092	泡椒霸王蹄·····101	洋葱芹菜猪肝·····110
渝人辣不怕·····092	川东乡村蹄·····101	猪肝爆洋葱·····110
肉末臊子豆花·····092	川淮美容蹄·····101	木耳肝片·····110
剁椒魔芋豆腐·····093	酱蹄子·····102	洋葱炒猪肝·····111
麻辣豆腐·····093	锅烧五仁蹄子·····102	香辣肠头·····111
酱爆极品四季豆·····093	川椒猪蹄·····102	青豆烧大肠·····111
川味鲜肉·····093	酱猪蹄·····102	莴笋烧肠圈·····111
水煮肉·····094	石锅芋儿猪蹄·····103	椒盐猪大肠·····112
水煮烧白·····094	沸腾香辣蹄·····103	猪肠双椒·····112
一品水煮肉·····094	香辣扣美蹄·····103	干香炒大肠·····112
宽汤白肉·····094	麻辣沸腾蹄·····103	鸡血烧猪肠·····112
五花肉蒸香干·····095	邮亭风味蹄·····104	猪肠煲豆腐·····113
沙锅百叶结·····095	草捆蹄花·····104	蒜香炸肥肠·····113
砂锅手撕花菜·····095	香辣蹄花·····104	双椒炒肥肠·····113
焦溜丸子·····095	川北蹄花·····104	豆花肥肠·····113
蜀香排骨·····096	小炒蹄花·····105	辣煸肥肠·····114
天府酱排骨·····096	泡椒耳片·····105	粉条肥肠·····114
泡豆角排骨·····096	大刀耳片·····105	五更肠旺·····114
排骨烧玉米·····096	青椒煸猪耳·····105	煸香大肠·····114
川乡排骨·····097	麻辣耳丝·····106	傻儿肥肠·····115
川式风味排骨·····097	猪耳烧海白菜·····106	山椒肥肠·····115
豉汁南瓜蒸排骨·····097	酸萝卜炒猪肚·····106	爆炒肥肠·····115
嘎巴锅排骨土豆·····097	火爆猪肚·····106	野山椒腰花·····115
麻辣排骨香锅·····098	泡椒大肠·····107	芙蓉嫩腰片·····116
酸菜排骨冻豆腐·····098	泡菜猪肚·····107	酱炒腰花·····116
香辣酥炒排骨·····098	蒜蓉粉丝蒸猪肚·····107	辣豆豉凤尾腰花·····116
老干妈排骨·····098	豆芽爆双脆·····107	腰花炒肝片·····116
川式一锅鲜·····099	香辣脆肚·····108	醉腰花·····117
馋嘴骨·····099	洋葱猪肚煲·····108	大山腰片·····117
香辣猪脆骨·····099	泡椒脆肚·····108	火爆猪腰·····117
小炒脆骨·····099	小炒肚丝·····108	富贵猪腰片·····117
大盘板栗猪蹄·····100	干豆角肚丝·····109	水豆豉腰片·····118
香辣蹄子·····100	莴笋烧肚条·····109	泡菜炒腰花·····118
扣蹄蝴蝶夹·····100	川式泡菜猪肚·····109	麻香腰片·····118

宫保腰花……………118
山椒腰花……………119
炆锅双花……………119
山药爆腰花……………119
芹菜胡萝卜炒猪心……………119
辣椒猪皮……………120
泡椒猪心……………120
小炒猪心……………120
冬笋猪心……………120
豆芽炒猪心……………121
红烧猪尾……………121
楼兰节节香……………121
乳香三件……………121
川辣猪三件……………122
茶树菇炒腊肉……………122
萝卜干腊肉……………122
腊肉蒸豆干……………122
四川腊肉……………123
辣炒大片腊肉……………123
干煸四川腊肉……………123
折耳根炒腊肉……………123
蕨粑炒腊肉……………124
腊汁肉……………124
川味腊肠……………124
水煮腊肠……………124
回锅腊肠……………125
青城老腊肠……………125
腊肠茶树菇……………125
腊肠蒸芋丝……………125
青蒜炒香肠……………126
川味香肠……………126
自贡麻辣香肠……………126
飘香素味香肠……………126
尖椒腊猪脸……………127
小炒腊猪脸……………127
水煮牛肉……………127

干扁牛肉丝……………127
麻辣牛肉干……………128
五香酱牛肉……………128
酱牛肉……………128
巴山蜀香牛肉……………128
香辣酥拌牛肉……………129
辣炒黄牛肉……………129
香辣回锅牛肉……………129
豆角黄牛肉……………129
豉汁牛肉……………130
包菜炒牛肉……………130
仔姜炒牛肉……………130
山寨牛肉……………130
鸿运牛肉……………131
芹菜末炒牛肉……………131
芹菜牛肉丝……………131
牛肉豆花……………131
蒜苗牛肉丝……………132
麻辣牛肉……………132
菜椒胡萝卜炒牛肉……………132
泡椒牛肉花……………132
野山椒牛肉……………133
烟笋烧牛肉……………133
锅巴香牛肉……………133
馋嘴牛腩……………133
川府牛腩……………134
川味牛腱……………134
麻辣腱子肉……………134
双椒牛柳……………134
泡菜牛柳豆花……………135
牛柳扒芥蓝……………135
茶树菇炒肥牛肉……………135
椒香肥牛……………135
酸汤肥牛……………136
家乡辣牛肚……………136
辣椒炒牛肚……………136

金针菇炒牛肚……………136
回锅牛肚……………137
卤水金钱肚……………137
拌牛百叶……………137
爽口百叶……………137
泡椒蹄筋……………138
香辣牛蹄筋……………138
麻辣蹄筋……………138
香菜牛肉丸……………138
夫妻肺片……………139
火爆黄喉……………139
口水牛杂……………139
辣炒牛杂……………139
辣子牛仔骨……………140
青椒焖羊肉……………140
开胃羊肉……………140
辣爆羊羔肉……………140
扒羊脸……………141
手撕小羊排……………141
麻辣羊头肉……………141
孜然羊腰……………141
鲜花椒炒兔丁……………142
麻辣兔肉……………142
香辣酱兔头……………142
歪嘴兔头……………142
手撕兔肉……………143
跳水兔……………143
香辣串串兔……………143
吊锅香辣兔……………143

禽蛋

口水鸡……………144
钵钵鸡……………144
渝洲少妇鸡……………144
巴蜀扒鸡……………145
巴蜀脆香鸡……………145
巴蜀烧鸡公……………145

巴蜀醉仙鸭·····145
飘香辣子鸡·····146
茶樟鸡·····146
重庆烧鸡公·····146
成都芋头鸡·····146
太白鸡·····147
锅巴香辣鸡·····147
成都小炒鸡·····147
小煎鸡·····147
棒棒鸡·····148
双菇滑嫩鸡·····148
水煮子鸡鲑鱼·····148
白果椒麻子鸡·····148
椒麻霸王鸡·····149
棒棒鸡丝·····149
鸡丝炒蜇皮·····149
川味凉粉鸡·····149
天府竹香鸡·····150
飘香麻香鸡·····150
怪味鸡·····150
蜀香雄起·····150
川东风味鸡·····151
川椒红油鸡·····151
川味香浓鸡·····151
蜀香番茄鸡·····151
麻酱鸡胗·····152
香辣鸡翅·····152
辣鸡翅·····152
辣子鸡翅·····152
香辣鸡中翅·····153
干煸翅中·····153
川府老坛子·····153
青椒炒鸡爪·····153
泡椒凤爪·····154
泡椒鸡冠·····154
香辣鸡脆骨·····154

香辣鸡软骨·····154
孜然鸡心·····155
酱板鸭·····155
香酥鸭·····155
魔芋烧鸭·····155
怪味江湖鸭·····156
四川樟茶鸭·····156
风味樟茶鸭·····156
姜爆樟茶鸭·····156
太白酱鸭·····157
青花椒子鸭·····157
啤酒鸭·····157
熏酱板鸭·····157
香辣板鸭·····158
香辣手撕鸭·····158
风味鸭脯肉·····158
辣卤鸭翅·····158
酱鸭翅·····159
香辣鸭胗·····159
香拌鸭胗·····159
泡菜鸭片·····159
双椒爆鸭丝·····160
宫爆鸭舌·····160
霸王鸭肠·····160
小炒鸭肠·····160
火爆鸭杂·····161
风味鸭血·····161
馋嘴鸭掌·····161
麻辣鸭肝·····161
豆芽毛血旺·····162
一品毛血旺·····162
重庆毛血旺·····162
芹香鸡蛋干·····162
小炒鸡蛋干·····163
毛豆仔闷蛋·····163
外婆菜炒鸡蛋·····163

烧椒皮蛋·····163
鸡蛋菠菜炒粉丝·····164
小炒鸡蛋白·····164
青椒红肠炒鸡蛋·····164
鸡蛋韭菜豆包木耳·····164
烧椒皮蛋豆花·····165
小葱皮蛋拌豆腐·····165
青红椒拌皮蛋·····165
虎皮皮蛋·····165
水产
水煮鱼·····166
飘香水煮鱼·····166
重庆水煮鱼·····166
鱼头泡饼·····167
鱼头吞面·····167
馋嘴碟鱼头·····167
川西泼辣鱼·····167
川府酥香鱼·····168
秘制香汤鱼·····168
酸汤浇鱼片·····168
炆锅鱼片·····168
川味香辣鱼·····169
渝香鱼米粒·····169
外婆醉鱼干·····169
巴蜀泰安鱼·····169
蜀东雪旺鱼·····170
重庆片片鱼·····170
大千干烧鱼·····170
蜀香鱼片·····170
蜀都飘香鱼·····171
飘香盆盆鱼·····171
川式风味鱼·····171
老碗鱼·····171
蜀香酸菜鱼·····172
豆瓣烧草鱼·····172
番茄酱煮鱼·····172

香辣乌江鱼·····	172	川东带鱼·····	181	太白醉虾·····	190
塘坝鱼·····	173	豆腐烧黄颡鱼·····	182	富贵鲜虾豆腐·····	191
香辣鱼下巴·····	173	川香乌冬婆辣鱼·····	182	麻婆豆腐虾·····	191
红烧鱼下巴·····	173	东坡脆皮鱼·····	182	天府多味虾·····	191
香辣鱼皮·····	173	椒盐九肚鱼·····	182	虾皮菜心·····	191
川府酥鲫鱼·····	174	脆椒墨鱼丸·····	183	干丝锅钵·····	192
椒麻鲫鱼·····	174	酸辣墨鱼丝·····	183	大煮干丝·····	192
凉粉鲫鱼·····	174	泡椒西芹墨鱼仔·····	183	新派川式桃花泛·····	192
泡菜鲫鱼·····	174	香爆墨鱼仔·····	183	椒盐北极虾·····	192
油炆小鲫鱼·····	175	虎皮尖椒墨鱼片·····	184	川汁大花虾·····	193
酸菜鱼·····	175	干煸豆角炒鱿鱼·····	184	川渝香辣虾·····	193
香蒜煮鳊鱼·····	175	川味干煸鱿鱼丝·····	184	香辣小河虾·····	193
川江鳊鱼·····	175	东坡鳊鱼·····	184	川味小河虾·····	193
农家鲜椒黄颡鱼·····	176	飘香鳊鱼段·····	185	红椒小河虾·····	194
香辣扒皮鱼·····	176	口口香脆鳊·····	185	麻辣龙虾·····	194
酸辣广肚·····	176	青椒小炒鳊·····	185	糊辣基围虾·····	194
馋嘴鲇鱼·····	176	香辣锅巴鳊鱼·····	185	火爆小龙虾·····	194
巴蜀鲇鱼·····	177	天府鳊丝·····	186	巴东香辣虾·····	195
豆腐烧鲇鱼·····	177	蜀香烧鳊鱼·····	186	泡菜碎米虾·····	195
鲇鱼茄子·····	177	莴笋烧鳊段·····	186	飘香辣子虾·····	195
麻辣鲢鱼·····	177	老豆腐烧鳊鱼·····	186	飘香虾·····	195
川味乌江鱼·····	178	酒城辣子鳊·····	187	麻辣香锅·····	196
巴蜀香煮鲈鱼·····	178	大碗酸辣芋粉鳊·····	187	水煮四宝·····	196
鲜花椒鲈鱼·····	178	水煮肚条鳊段·····	187	瑶池盖菜·····	196
香煎小黄鱼·····	178	特色麻辣鳊段·····	187	鱼鳞凉粉·····	196
川香小黄鱼·····	179	椒香鲜鳊·····	188	香辣蟹·····	197
酸菜黄鱼·····	179	口味鳊片·····	188	辣酒煮闸蟹·····	197
川式清蒸鲜黄鱼·····	179	干炸泥鳅·····	188	川椒霸王蟹·····	197
奇味小黄鱼·····	179	钵子甲鱼·····	188	蜀南香辣蟹·····	197
宫爆小黄鱼·····	180	麻婆鱼丸·····	189	竹篱爆螺花·····	198
香辣带鱼·····	180	白辣椒炒鱼子·····	189	香辣福寿螺·····	198
豉香带鱼·····	180	川味烧双拼·····	189	川东坝坝牛蛙·····	198
盘龙带鱼·····	180	香辣九节虾·····	189	川西小炒牛蛙·····	198
怪味带鱼·····	181	香辣盆盆虾·····	190	泡椒牛蛙·····	199
香锅带鱼·····	181	香钵盆盆虾·····	190	冷锅牛蛙·····	199
大妈带鱼·····	181	独门冲香辣虾·····	190	香辣馋嘴蛙·····	199

鲜椒炒岩蛙·····199

素菜

凉拌折耳根·····200

清炒娃娃菜·····200

板栗娃娃菜·····200

清炒油麦菜·····201

辣白菜·····201

辣白菜炒年糕·····201

果仁菠菜·····201

双仁菠菜·····202

川味泡菜·····202

烧萝卜·····202

豆角炒泡萝卜·····202

酱香萝卜干·····203

萝卜干拌酥豆·····203

腌萝卜毛豆·····203

萝卜干炒豌豆·····203

酱淹尖椒·····204

老醋花生米·····204

天府醉花生·····204

酸菜蚕豆·····204

巴蜀老蚕豆·····205

农家炆酸菜·····205

大碗豆角·····205

川椒烩豆角·····205

钵子长豆角·····206

辣椒炒豆角·····206

水煮苋菜·····206

茭荠菜·····206

辣炒苕蓐菜·····207

川味辣香丁·····207

辣酒煮鲜什菌·····207

辣炒蘑菇·····207

家常茶树菇·····208

葱油金针菇·····208

芥末金针菇·····208

香辣杏鲍菇·····208

烧汁鸡腿菇·····209

三丝折耳根·····209

老醋木耳·····209

洋葱木耳·····209

剁椒黑木耳·····210

泡椒莴笋·····210

油焖笋干·····210

小炒笔杆笋·····210

酸辣脆笋·····211

佛手茄夹·····211

麻辣脆茄·····211

尖椒炒茄片·····211

蒜腌茄子·····212

酱爆茄子·····212

南瓜百合捞·····212

雪里蕻炒苦瓜·····212

紫苏炒苦瓜·····213

大刀苦瓜·····213

川味黄瓜·····213

川辣黄瓜·····213

干煸土豆丝·····214

香辣土豆丝·····214

乡村炖土豆丝·····214

农家煎豆腐·····214

双椒青岩豆腐·····215

深山老豆腐·····215

农家豆腐·····215

酸菜老豆腐·····215

乡土煎豆腐·····216

西柠玉米豆腐·····216

川香辣酱豆腐·····216

酸菜米豆腐·····216

香辣金银豆腐·····217

芝麻豆皮·····217

川味香干·····217

芹菜香干·····217

豆豉辣椒炒香干·····218

白辣椒蒸香干·····218

浏阳柴火香干·····218

五香豆腐丝·····218

萝卜拌豆腐丝·····219

香辣腐竹·····219

辣椒魔芋丝·····219

酸辣芋兰结·····219

火锅、干锅

鸳鸯火锅·····220

毛肚火锅·····220

海鲜火锅·····220

滋补乌鸡火锅·····221

鱼头火锅·····221

什锦火锅·····221

啤酒鸭火锅·····221

四生片火锅·····222

乳鸽火锅·····222

猪蹄筋火锅·····222

三味火锅·····222

菌汤滋补火锅·····223

双味火锅·····223

干锅萝卜·····223

干锅双笋·····223

干锅白菜梗·····224

干锅香辣毛肚·····224

干锅肥肠·····224

干锅金牌肥肠·····224

馋嘴干锅肥肠·····225

馋嘴干锅毛肚·····225

干锅牛板筋·····225

干锅小羊排·····225

干锅甲鱼·····226

干锅驴三鲜·····226

干锅鸡·····226

干锅酸笋鸡	226
川味干锅凤翅	227
干锅啤酒鸭	227
干锅茶树菇	227
干锅香辣虾	227

汤煲、小吃

红薯腊肉汤	228
酥肉豆芽汤	228
豆芽肉丸汤	228
香菜肉丸汤	229
海带排骨汤	229
川式老鸭汤	229
笋干老鸭汤	229
萝卜鲫鱼汤	230
酸萝卜弄汤江团鱼	230
酸辣鱼汤	230
四川钟水饺	230
酸汤水饺	231
叶儿粑	231
神仙串	231
桃脯肉糕	231
川味花卷	232
赖汤圆	232
龙抄手	232
红薯饼	232
川式芋头糕	233
川府大肉饼	233
巴蜀肉饼	233
风味窝窝头	233
江中凉皮	234
秘制凉皮	234
红油凉面	234
娘家担担面	234
宜宾燃面	235
酸汤面	235
老坛酸菜面	235

老汤西红柿牛腩面	235
香辣大肠面	236
川南红汤排骨面	236
川北凉粉	236
川香蕨根粉	236



畜肉

辣椒木耳炒肉	238	湘式小炒肉	244
红椒酿肉	238	橘色小炒肉	245
肉炒菱角	238	脆笋烧肉	245
擂辣椒炒扣肉	239	天目野笋干	245
香肉黄菇	239	酱油肉蒸春笋	245
家乡大块炒肉	239	石锅酱香茄子	246
土豆小炒肉	239	石锅手撕菜	246
豆角炒肉末	240	手撒娃娃菜	246
仔姜炒肉丝	240	包菜粉丝	246
湘乡小炒肉	240	私房钵钵肉	247
农家小炒	240	农家砂煲四季豆	247
农家小炒肉	241	烧锅豆角	247
滑溜肉片	241	辣味红烧肉	247
南乳藕片炒五花肉	241	醪糟红烧肉	248
农家一品鲜豆腐	241	百叶结红烧肉	248
农家一碗香	242	阿婆红烧肉	248
千丝万缕	242	红烧肉蒸茄子	248
青椒土豆片	242	白菜扣肉	249
干烧菌	242	湘味莲子扣肉	249
口味木耳	243	外婆扣肉	249
老干妈松板肉	243	湘菜扣肉	249
老干妈四季豆	243	湘味回锅肉	250
龙眼丸子	243	东江豆腐煲	250
蟹味菇炒猪肉	244	椒盐茄盒	250
肉炒萝卜四季豆	244	玉米粒煎肉饼	250
豆豉辣椒炒肉粒	244	家常豆腐	251
		湘味茄子煲	251
		五花肉焖豆腐	251
		土匪肉	251
		香酥缸肉	252
		小炒肉	252
		黄瓜炒肉	252
		金牌小炒肉	252
		小炒剔骨肉	253
		湘西小炒肉	253
		烧汁茶香肉	253

小炒黑白菜·····253	凤尾腰花·····262	剁椒小排·····271
湘小炒皇·····254	蒜薹腰花·····263	五成干烧排骨·····272
湘芹聚饼·····254	酸辣嫩腰片·····263	炸排骨·····272
豉油皇焗藕盒·····254	花开富贵·····263	豉汁蒸排骨·····272
小肚粉蒸肉·····254	湘辣肥肠·····263	南瓜焖排骨·····272
粉蒸肉·····255	湘干锅肥肠·····264	排骨迷你粽·····273
小土豆红烧肉·····255	湘味肥肠·····264	排骨烧年糕·····273
小碗肉筋·····255	小炒肥肠·····264	农家蒸腊排骨·····273
香锅小蘑菇·····255	爆炒脆脆肠·····264	湘夏手撕骨·····273
毛家豆腐·····256	石锅肥肠·····265	馋嘴竹香小排·····274
农家大碗豆腐·····256	碧绿圈子·····265	拆骨肉炒小白菜·····274
湘园层层脆·····256	鱼香肠肚煲·····265	湘味骨肉相连·····274
蒸三角肉·····256	香嘴猪拱·····265	五香脆骨·····274
湘西外婆菜·····257	香炒腊猪舌·····266	湘味小脆骨·····275
芙蓉米豆腐·····257	油渣小白菜·····266	鲜椒猪软骨·····275
香味口蘑·····257	渣辣子炒猪皮·····266	橄榄豆角脆脆骨·····275
丸子烧豆泡·····257	香辣霸王蹄·····266	筒骨马桥香干·····275
蒜叶辣椒炒猪血丸子·····258	芸豆煲湘蹄·····267	烟笋炒腊肉·····276
小炒猪耳·····258	虾油猪蹄·····267	蕨菜炒腊肉·····276
蒜薹炒猪耳·····258	湘酱猪蹄·····267	干黄瓜皮炒腊肉·····276
豆芽拌耳丝·····258	土钵猪蹄·····267	腊肉炒蒜薹·····276
湘夏大刀耳叶·····259	口味猪蹄·····268	苦瓜炒腊肉·····277
湘辣猪三件·····259	开胃猪蹄·····268	湘西腊肉钵·····277
腊八豆炒肚条·····259	红枣焖猪蹄·····268	腊肉炒干豆角·····277
芹菜炒肚丝·····259	飘香猪蹄·····268	湘笋炒腊肉·····277
老干妈炒肚丝·····260	锅烧蹄·····269	回锅腊肉·····278
青红椒脆肚·····260	锅仔瓦块蹄·····269	湘腊肉·····278
湘味脆肚·····260	酱香蹄花·····269	湘西腊肉·····278
乡村腊肚丝·····260	小炒猪蹄皮·····269	湘蒸腊肉·····278
口味生爆肚丝·····261	腊八豆蒸猪尾·····270	农家小炒腊肉·····279
湘西风吹猪肝·····261	黄豆猪尾钵·····270	金钩腊肉煮腐丝·····279
木耳圆椒炒猪肝·····261	土豆炖排骨·····270	干锅腊肉茶树菇·····279
老干妈淋猪肝·····261	松香排骨·····270	臭豆腐炒腊肠·····279
湘西土匪猪肝·····262	香辣大长排·····271	土椒湘味腊肠·····280
滕椒油浸鲜腰·····262	酥香芝麻小排·····271	风腊合蒸·····280
火爆腰花·····262	芋头蒸仔排·····271	蒸唐人神香肠·····280

蒜头豆豉爆香肠·····280
虎皮尖椒炒咸肉·····281
野山椒香菜爆炒牛柳·····281
老豆腐煨牛腩·····281
金丝牛肉·····281
板筋烧牛肉·····282
农家大片牛肉·····282
乡妹子牛肉·····282
竹笋牛腩煲·····282
红烧牛肉·····283
湘卤牛肉·····283
风味麻辣牛肉·····283
湘水牛肉·····283
烟笋炒腊牛肉·····284
皮蛋牛肉粒·····284
糯米蒸牛肉·····284
泉水牛肉·····284
风干牛肉丝·····285
一品牛肉爽·····285
芹菜黄牛肉·····285
小炒黄牛肉·····285
烧汁牛柳杏鲍菇·····286
小炒肥牛肉·····286
小炒腊牛肉·····286
湘香牛柳·····286
茶树菇爆牛柳·····287
萝卜牛腩煲·····287
四季豆茨仔煨牛腩·····287
锅仔西红柿炖牛腩·····287
水晶粉炖牛腩·····288
石煲香菇牛腩·····288
葱爆牛仔骨·····288
美味菌皇牛仔骨·····288
大盘肚·····289
发丝百叶·····289
韵味牛肠·····289

香辣炒牛尾·····289
芋儿烧牛尾·····290
辣爆牛心管·····290
蒜烧牛蹄筋·····290
石锅牛蹄筋·····290
红油牛筋·····291
干锅牛杂·····291
小炒东山羊·····291
羊肉小炒·····291
湘辣羊蹄·····292
湘味炒山羊肉·····292
锅仔开胃羊排·····292
手抓羊排·····292
狗肉煲萝卜·····293
飘香狗肉·····293
乡村驴肉·····293
湘味风情驴肉·····293
香焖驴肉·····294
辣味驴皮·····294
辣炒小驴肉·····294
干锅湘之驴·····294
平锅湘之驴·····295
小炒驴肉·····295
香酱兔肉·····295
麻辣馋嘴兔·····295

禽蛋

东安子鸡·····296
红椒嫩鸡·····296
芝麻辣子鸡·····296
江湖鸡串·····297
张家界小炒子鸡·····297
香慢辣子鸡·····297
浏阳河小炒鸡·····297
笋干烧鸡·····298
古越花雕鸡·····298
常德红油土鸡钵·····298

薄饼酱爆鸡·····298
吊烧鸡·····299
棒磨炖鸡·····299
毛豆烧鸡腿肉·····299
家乡土匪鸡·····299
虎皮仔姜鸡·····300
板栗煨鸡·····300
糊辣子鸡·····300
啤酒烧鸡块·····300
美味鸡块·····301
农家炖土鸡·····301
芙蓉鸡片·····301
鸡粒碎米椒·····301
窝头米椒鸡·····302
生炒鸡·····302
生炒小公鸡·····302
山药熘鸡丁·····302
湘南双椒脆皮鸡·····303
油淋童子鸡·····303
酸辣鸡杂·····303
农家鸡杂·····303
尖椒爆膨花·····304
麻辣果仁鸡胗·····304
湘味鸡胗·····304
小炒鸡胗·····304
白辣椒炒鸡胗·····305
常德鸡杂钵·····305
美人椒炒鸡杂·····305
小炒鸡杂·····305
酸辣凤翅·····306
豆辣鸡翅·····306
左宗堂鸡筋骨·····306
脆椒鸡脆骨·····306
小炒鸡脆骨·····307
鸿运跳跳骨·····307
炸凤爪·····307

茄汁黄豆烩凤爪·····307
湘辣功夫手牵手·····308
湘西血耙鸭·····308
孜然酱板鸭·····308
茶油蒸腊鸭·····308
老鸭煲·····309
螺蛳吞老鸭·····309
湘西炒土匪鸭·····309
土匪鸭·····309
湘香酱板鸭·····310
签签鸭脯·····310
酥椒鸭脖·····310
老干妈炒鸭掌·····310
干锅鸭头·····311
山药桂圆炖乳鸽皇·····311
大盘乳鸽拉条·····311
剁椒鹅肠·····311
黄金鹅肠·····312
鱼腥草拌鹅肠·····312
皮蛋炒辣椒·····312
辣椒金钱蛋·····312
剁椒炒鸡蛋·····313
辣子炒鸡蛋·····313
地耳炒鸡蛋·····313
美味鹌鹑蛋·····313

水产

酱椒醉蒸鱼·····314
湘潭水煮活鱼·····314
湖南小炒鱼·····314
湘西土家鱼·····315
干炸小野鱼·····315
长沙香辣鱼·····315
香辣鱼片·····315
湘味小河鱼·····316
湘酥嫩子鱼·····316
湘江小鱼干·····316

秘制鱼头·····316
双味鱼头·····317
衡东黄剁椒蒸鱼头·····317
剁椒蒸鱼尾·····317
剁椒鱼脯·····317
干烧鱼唇·····318
红烧鱼块·····318
炖鱼子·····318
鱼子莴笋·····318
干烧鱼·····319
干椒焖腊鱼·····319
酱油菜脯煮杂鱼·····319
湖南腊鱼·····319
大蒜烧鲇鱼·····320
香菜烤鲫鱼·····320
香酥小鲫鱼·····320
鼓香鲫鱼·····320
红满三湘·····321
蒸刁子鱼·····321
家烧小黄鱼·····321
小黄鱼烧豆腐·····321
干锅黄鱼·····322
农家黄鱼·····322
豆渣耙煨黄鱼·····322
双椒小黄鱼·····322
苔条小黄鱼·····323
开胃鲈鱼·····323
鲜椒豆豉桂花鱼·····323
特色臭桂花鱼·····323
老妈子带鱼·····324
蒜子烧平鱼·····324
咸鱼酱焖茄子煲·····324
五香熏鱼·····324
烟熏海鲳鱼·····325
渔翁豆干·····325
蒜枣焖河鳗·····325

盐煎金钱河鳗·····325
泡椒墨鱼仔·····326
老黄瓜煨鳝鱼·····326
栗香鳝鱼·····326
美味酸汤鳝丝·····326
青椒炒鳝鱼·····327
香菜爆鳝丝·····327
响油鳝丝·····327
豉椒炒鳝片·····327
泡椒鳝段·····328
湘辣小炒鳝·····328
口味鳝鱼·····328
农家酱油虾·····328
湘味炒虾·····329
南宋爆虾·····329
洞庭小河虾·····329
小炒河虾·····329
黄瓜炒河虾·····330
尖椒油爆虾·····330
长沙口味虾·····330
口味土龙虾·····330
香辣虾·····331
双色虾球·····331
石锅大虾·····331
雪里蕻虾仁·····331
生活品味虾·····332
瑶汁娃娃菜·····332
宏天小炒·····332
本帮小炒·····332
毛蟹烧年糕·····333
西红柿土豆炖肉蟹·····333
菠萝虾球·····333
风味鲜鱿鱼·····333
私家辣龙须·····334
三鲜滑子菇·····334
四宝炒鸡腿菇·····334

老妈炒田螺	334
紫苏田螺肉	335
小炒花蛤	335
常德甲鱼钵	335
潇湘甲鱼	335
夜郎古法炒甲鱼	336
湘辣甲鱼	336
笼仔八宝甲鱼	336
湘味霸王别姬	336
美极牛蛙	337
剁椒蒸牛蛙	337
飘香牛蛙	337
泉水牛蛙	337

素菜

粉丝蒸大白菜	338
酸辣白菜	338
酸包菜炒粉皮	338
剁椒娃娃菜	339
炒莴笋片	339
剁椒炒土豆丝	339
油煎土豆	339
辣味干豆角	340
辣椒圈拌花生米	340
擂辣椒炒韭菜	340
蒜蓉蒸葫芦	340
剁椒西葫芦	341
云南小瓜炒茶树菇	341

手撕茶树菇	341
湘味口蘑片	341
干烧野生菌	342
湘式炒木耳	342
长山药炒木耳	342
葱烧木耳	342
小炒黑木耳	343
湘辣萝卜干	343
湘莲小枣	343
香辣藕条	343
浏阳鸡汁脆笋	344
乡味湘笋	344
湘味烟笋	344
湘西小山笋	344
小炒麻竹笋	345
风味茄丁	345
双椒蒸茄子	345
蒜泥茄子	345
鱼香茄子王	346
风味茄子	346
贡椒茄子	346
油浸蚕豆	346
茄子炒豆角	347
青椒蒸茄子	347
一品豆角王	347
红果山药	347
桃仁滑山药	348

泡花生米	348
小葱芋艿	348
黄花菠菜	348
口味花生	349
凉拌虫草花	349
木瓜小炒皇	349
炆拌山野菜	349
砂锅花菜	350
丝瓜炖油豆腐	350
火宫殿臭豆腐	350
香煎臭豆腐	350
酱椒臭豆腐	351
凉拌米豆腐	351
湘妹子豆皮丝	351
原味豆皮钵	351
浏阳柴火香干	352
小炒香干	352
香干韭心	352
湘芹炒香干	352



功效检索

保肝护肾

蒜苗回锅肉	050
川香水煮牛肉	055
孜然羊肉	060
回锅肉炒土豆片	076
飘香芝麻肉丝	080
香干焖回锅肉	089
酱蹄子	102
豆芽爆双脆	107
泡椒脆肚	108
野山椒腰花	115
酱炒腰花	116
辣豆豉凤尾腰花	116
腰花炒肝片	116
醉腰花	117
火爆猪腰	117
水豆豉腰片	118
泡菜炒腰花	118
麻香腰片	118
宫保腰花	118
山椒腰花	119
茶树菇炒腊肉	122
腊汁肉	124
五香酱牛肉	128
泡椒蹄筋	138
辣爆羊羔肉	140
扒羊脸	141
孜然羊腰	141
白果椒麻子鸡	148
鸡丝炒蜆皮	149
辣子鸡翅	152
香辣鸡中翅	153
青椒炒鸡爪	153
怪味江湖鸭	156
熏酱板鸭	157
酱鸭翅	159
双椒爆鸭丝	160
一品毛血旺	162

重庆水煮鱼	166
番茄酱煮鱼	172
凉粉鲫鱼	174
香蒜煮鳊鱼	175
农家鲜椒黄颡鱼	176
馋嘴鲑鱼	176
宫爆小黄鱼	180
怪味带鱼	181
青椒小炒鳝	185
干炸泥鳅	188
香辣盆盆虾	190
新派川式桃花泛	192
飘香辣子虾	195
瑶池盖菜	196
钵子长豆角	206
乡村炖土豆丝	214
鸳鸯火锅	220
馋嘴干锅毛肚	225
干锅鸡	226
萝卜鲫鱼汤	230
赖汤圆	232
家乡大块炒肉	239
辣味红烧肉	247
醪糟红烧肉	248
阿婆红烧肉	248
白菜扣肉	249
湘菜扣肉	249
五花肉焖豆腐	251
小炒剔骨肉	253
蒸三角肉	256
湘夏大刀耳叶	259
滕椒油浸鲜腰	262
火爆腰花	262
蒜薹腰花	263
豉汁蒸排骨	272
湘腊肉	278
土椒湘味腊肠	280
锅仔西红柿炖牛腩	287
水晶粉炖牛腩	288

红油牛筋	291
湘辣羊蹄	292
湘味炒山羊肉	292
手抓羊排	292
狗肉煲萝卜	293
飘香狗肉	293
乡村驴肉	293
辣味驴皮	294
小炒驴肉	295
美味鸡块	301
生炒小公鸡	302
农家鸡杂	303
麻辣果仁鸡胗	304
常德鸡杂钵	305
鸿运跳跳骨	307
孜然酱板鸭	308
螺蛳吞老鸭	309
湘香酱板鸭	310
酥椒鸭脖	310
山药桂圆炖乳鸽皇	311
豉香鲫鱼	320
香菜爆鳝丝	327
泡椒鳝段	328
宏天小炒	332
毛蟹烧年糕	333
湘味霸王别姬	336
炒莴笋片	339
风味茄丁	345
油浸蚕豆	346
一品豆角王	347

补血养颜

茄子炒猪肉	080
四川炖酥肉	080
红枣烧肉	085
赤笋炒辣肉	086
风味藕夹	090

小炒花菜·····091
水煮烧白·····094
蜀香排骨·····096
川式风味排骨·····097
酸菜排骨冻豆腐·····098
香辣蹄子·····100
香辣猪蹄·····100
川渝香辣蹄·····101
泡椒霸王蹄·····101
川东乡村蹄·····101
锅烧五仁蹄子·····102
沸腾香辣蹄·····103
香辣扣美蹄·····103
麻辣耳丝·····106
猪耳烧海白菜·····106
蒜蓉粉丝蒸猪肚·····107
麻辣花生猪肝·····110
鸡血烧猪肠·····112
蒜香炸肥肠·····113
辣椒猪皮·····120
腊肠茶树菇·····125
飘香素味香肠·····126
仔姜炒牛肉·····130
泡菜牛柳豆花·····135
回锅牛肚·····137
香辣牛蹄筋·····138
青椒焖羊肉·····140
手撕兔肉·····143
吊锅香辣兔·····143
小煎鸡·····147
椒麻霸王鸡·····149
飘香麻香鸡·····150
川东风味鸡·····151
川椒红油鸡·····151
川味香浓鸡·····151
香辣鸡翅·····152
孜然鸡心·····155
四川樟茶鸭·····156
麻辣鸭肝·····161

红烧鱼下巴·····173
酸辣广肚·····176
酸菜黄鱼·····179
香爆墨鱼仔·····183
天府鳝丝·····186
鱼鳞凉粉·····196
川椒霸王蟹·····197
清炒娃娃菜·····200
双仁菠菜·····202
萝卜干拌酥豆·····203
萝卜干炒豌豆·····203
水煮苕菜·····206
南瓜百合捞·····212
川味黄瓜·····213
滋补乌鸡火锅·····221
猪蹄筋火锅·····222
干锅驴三鲜·····226
干锅香辣虾·····227
笋干老鸭汤·····229
酸萝卜弄汤江团鱼·····230
私房钵钵肉·····247
湘园层层脆·····256
蒜薹炒猪耳·····258
湘味脆肚·····260
湘西土匪猪肝·····262
凤尾腰花·····262
酸辣嫩腰片·····263
石锅肥肠·····265
碧绿圈子·····265
油渣小白菜·····266
芸豆煲湘蹄·····267
湘酱猪蹄·····267
土钵猪蹄·····267
红枣焖猪蹄·····268
锅烧蹄·····269
锅仔瓦块蹄·····269
酱香蹄花·····269
香辣大长排·····271
湘味小脆骨·····275

干锅湘之驴·····294
笋干烧鸡·····298
芙蓉鸡片·····301
茄汁黄豆烩凤爪·····307
湘辣功夫手牵手·····308
湘江小鱼干·····316
干烧鱼唇·····318
炖鱼子·····318
酱油菜脯煮杂鱼·····319
泡椒墨鱼仔·····326
香辣虾·····331
瑶汁娃娃菜·····332
丝瓜炖油豆腐·····350
湘芹炒香干·····352

防癌抗癌

剁椒蒸毛芋·····065
泥蒿炒腊肉·····069
家乡火焙鱼·····074
肉片锅巴·····083
萝卜干炒肉末·····084
泡菜魔芋炒肉丝·····085
干盐菜回锅肉·····087
钵子四季豆·····087
风味炒木耳·····090
砂锅手撕花菜·····095
香辣猪脆骨·····099
香辣蹄花·····104
双椒炒肥肠·····113
红烧猪尾·····121
楼兰节节香·····121
折耳根炒腊肉·····123
腊肠蒸芋丝·····125
酱牛肉·····128
包菜炒牛肉·····130
酸汤肥牛·····136
金针菇炒牛肚·····136