

国家领导人专职保健医生胡维勤审订推荐



美食中国(05)

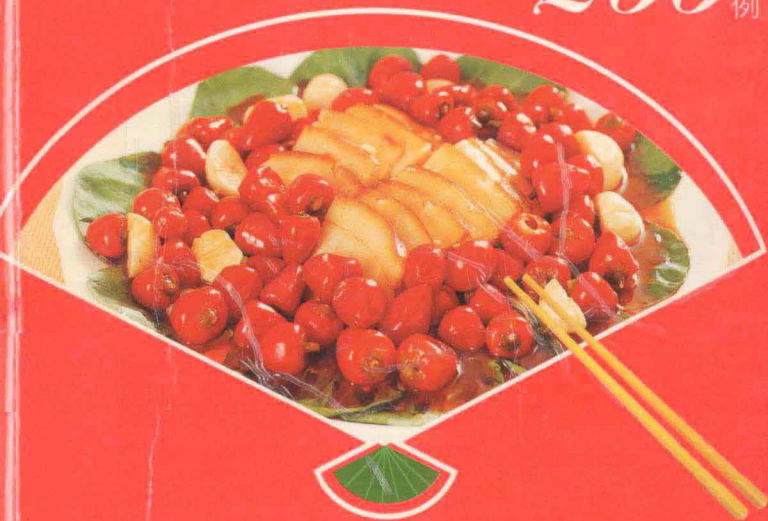
只买好的, 不买贵的!

100%超值

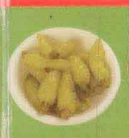
最基础的

川湘菜

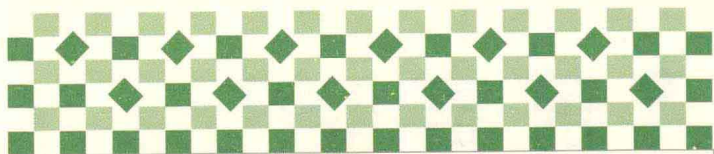
200例



94道基础川湘菜+94个特色介绍+20个名菜典故



南海出版公司



Meishi Zhongguo



美食中国(05) ●●●●

最基础的川湘菜



南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

最基础的川湘菜 / 深圳市金版文化发展有限公司主编. —海口: 南海出版公司, 2007. 9

(美食中国)

ISBN 978-7-5442-3616-4

I. 最… II. 深… III. 菜谱—中国 IV. TS972.182

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第032942号

WEISHI ZHONGGUO (05) — ZUI JICHU DE CHUANXIANG CAI

美食中国(05)——最基础的川湘菜

- 主 编 深圳市金版文化发展有限公司
责任编辑 陈正云 周诗鸿
封面设计 程 蓉
出版发行 南海出版公司 电话 (0898) 66568511 (出版) 65350227 (发行)
社 址 海南省海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编 570206
电子信箱 nanhaicbgs@yahoo.com.cn
经 销 新华书店
印 刷 深圳市鹰达印刷包装有限公司
开 本 787mm×1092mm 1/32
印 张 40
版 次 2007年9月第1版 2007年9月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5442-3616-4
定 价 100.00元 (共10册)
-

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130

Http://www.ch-jinban.com



前言



P R E F A C E

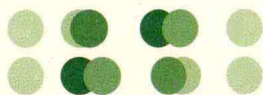
四川、湖南，一界之隔，其饮食却依地理、依风俗、依习惯各成一派，共同组成中国饮食文化里的两朵奇葩。

川菜善于调味，味多、广、厚，尤以“麻辣”著称。其选料讲究，规格划一，层次分明，多用辣椒、花椒、胡椒和鲜姜调味，“麻、辣、香、鲜、油多、味厚”特色突出。川菜菜品繁多，花式别致，做工精细，其烹饪风格兼南北之长，对长江中上游及滇、黔地区的饮食文化有较大影响。

湘菜的“辣”闻名遐迩，有古谚说：“四川人不怕辣，贵州人辣不怕，湖南人怕不辣”。湘菜虽以“辣”闻名，但其“辣”并非单纯的“辣”，是“辣中带酸，香中有辣”，这是湘菜口味的基调。湘菜的味道醇厚无比，具有很浓厚的乡土风味。

川菜、湘菜虽各有其名、各成一家，然其“辣”却是殊途同归。食辣，一可开胃，二可祛湿，三可御寒，是我国除少数地方外比较普遍的一种饮食习惯。本书挑选四川、湖南两地有名又容易做的家常菜94例，详细介绍了其用料、制作、特色和来源（或提示），以供喜爱辣食文化的人士参考。





Contents



目录

Contents
Contents
Contents

CONTENTS

Part1麻辣川菜

- 6 细说川菜
- 6 川菜的特色
- 8 川菜的用料选择
- 9 川菜的烹饪技法

十大驰名川菜

- 10 回锅肉
- 12 宫保鸡丁
- 14 水煮鱼
- 16 蚂蚁上树
- 18 水煮牛肉
- 20 鱼香肉丝
- 22 蒜泥白肉
- 24 夫妻肺片
- 26 棒棒鸡
- 28 麻婆豆腐

川味百肉

- 30 毛血旺
- 31 干煸肥肠
- 32 粉蒸排骨
- 33 川辣蹄花

- 34 巴蜀老坛子
- 35 麻辣猪肝
- 36 酸豆角炒肉末
- 37 泡椒五花肉
- 38 辣子鸡丁
- 39 红油猪耳
- 40 啤酒鸭
- 41 椒麻凤爪
- 42 麻辣牛肉丝
- 43 干煸牛肉丝
- 44 花椒牛柳
- 45 香辣狗肉
- 46 干煸田鸡

川味水产

- 47 豆瓣鲫鱼
- 48 秘制风味鱼
- 49 麻辣带鱼
- 50 酸菜鱼
- 51 口味甲鱼
- 52 香辣蟹
- 53 串烧竹篮虾

- 54 尖椒鳝片
- 55 干煸鳝鱼丝
- 56 水煮鳝丝
- 57 鲜椒泥鳅

川味素菜

- 58 家常豆腐
- 59 干煸四季豆
- 60 酸辣土豆丝
- 61 炆炒大白菜
- 62 炆炒包菜
- 63 麻辣藕丁
- 64 四川泡菜
- 65 辣子竹笋
- 66 川辣黄瓜



contents

Part2香辣湘菜

- 68 细说湘菜
- 68 湘菜的特色
- 70 湘菜的用料选择
- 71 湘菜的烹饪技法

十大驰名湘菜

- 72 剁椒鱼头
- 74 毛家红烧肉
- 76 左宗棠鸡
- 78 腊味合蒸
- 80 发丝百叶
- 82 麻辣子鸡
- 84 攸县香干
- 86 冰糖湘莲
- 88 干锅将军鸭
- 90 沙锅炖狗肉

香辣百肉

- 92 藜蒿炒腊肉
- 93 香干炒肉
- 94 东安子鸡
- 95 仔姜炒肉丝
- 96 酸辣鸡杂
- 97 干锅飘香手撕鸡
- 98 农家小炒肉
- 99 削骨肉煮油豆腐

- 100 湘西血粑鸭
- 101 野山椒爆炒牛柳
- 102 干锅萝卜片
- 103 软酥猪腰
- 104 火爆腰花
- 105 湘西猪肝
- 106 香辣肚丝
- 107 豆豉辣椒炒油渣
- 108 辣椒肥肠
- 109 牙签牛肉
- 110 锅仔带皮黄牛肉



- 111 干锅烟笋腊肉
- 112 小炒鲜牛肚
- 113 干豆角炒腊肉
- 114 蒜苗狗肉煲
- 115 香辣羊肉
- 116 干锅田鸡
- 117 剁椒蒸牛蛙



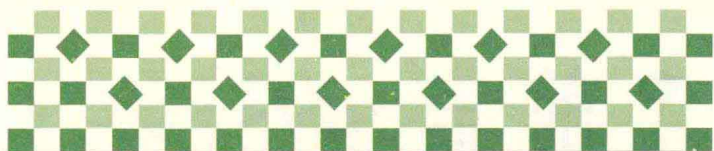
香辣水产

- 118 湘味火焙鱼
- 119 香煎刁子鱼
- 120 纸锅辣子鱼
- 121 红煨白鳢
- 122 辣味鳝鱼钵
- 123 小炒螺蛳肉
- 124 干煸泥鳅

香辣素菜

- 125 剁椒蒸毛芋
- 126 姜汁豇豆
- 127 芙蓉豆腐
- 128 长沙臭豆腐





Meishi Zhongguo



美食中国(05) ●●●●

最基础的川湘菜



南海出版公司



前言



P R E F A C E

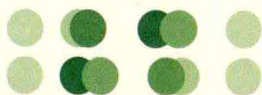
四川、湖南，一界之隔，其饮食却依地理、依风俗、依习惯各成一派，共同组成中国饮食文化里的两朵奇葩。

川菜善于调味，味多、广、厚，尤以“麻辣”著称。其选料讲究，规格划一，层次分明，多用辣椒、花椒、胡椒和鲜姜调味，“麻、辣、香、鲜、油多、味厚”特色突出。川菜菜品繁多，花式别致，做工精细，其烹饪风格兼南北之长，对长江中上游及滇、黔地区的饮食文化有较大影响。

湘菜的“辣”闻名遐迩，有古谚说：“四川人不怕辣，贵州人辣不怕，湖南人怕不辣”。湘菜虽以“辣”闻名，但其“辣”并非单纯的“辣”，是“辣中带酸，香中有辣”，这是湘菜口味的基调。湘菜的味道醇厚无比，具有很浓厚的乡土风味。

川菜、湘菜虽各有其名、各成一家，然其“辣”却是殊途同归。食辣，一可开胃，二可祛湿，三可御寒，是我国除少数地方外比较普遍的一种饮食习惯。本书挑选四川、湖南两地有名又容易做的家常菜94例，详细介绍了其用料、制作、特色和来源（或提示），以供喜爱辣食文化的人士参考。





Contents



目录

Contents
Contents
Contents

CONTENTS

Part1麻辣川菜

- 6 细说川菜
- 6 川菜的特色
- 8 川菜的用料选择
- 9 川菜的烹饪技法

十大驰名川菜

- 10 回锅肉
- 12 宫保鸡丁
- 14 水煮鱼
- 16 蚂蚁上树
- 18 水煮牛肉
- 20 鱼香肉丝
- 22 蒜泥白肉
- 24 夫妻肺片
- 26 棒棒鸡
- 28 麻婆豆腐

川味百肉

- 30 毛血旺
- 31 干煸肥肠
- 32 粉蒸排骨
- 33 川辣蹄花

- 34 巴蜀老坛子
- 35 麻辣猪肝
- 36 酸豆角炒肉末
- 37 泡椒五花肉
- 38 辣子鸡丁
- 39 红油猪耳
- 40 啤酒鸭
- 41 椒麻凤爪
- 42 麻辣牛肉丝
- 43 干煸牛肉丝
- 44 花椒牛柳
- 45 香辣狗肉
- 46 干煸田鸡

川味水产

- 47 豆瓣鲫鱼
- 48 秘制风味鱼
- 49 麻辣带鱼
- 50 酸菜鱼
- 51 口味甲鱼
- 52 香辣蟹
- 53 串烧竹篮虾

- 54 尖椒鳝片
- 55 干煸鳝鱼丝
- 56 水煮鳝丝
- 57 鲜椒泥鳅

川味素菜

- 58 家常豆腐
- 59 干煸四季豆
- 60 酸辣土豆丝
- 61 炆炒大白菜
- 62 炆炒包菜
- 63 麻辣藕丁
- 64 四川泡菜
- 65 辣子竹笋
- 66 川辣黄瓜



Part2香辣湘菜

68 细说湘菜

68 湘菜的特色

70 湘菜的用料选择

71 湘菜的烹饪技法

十大驰名湘菜

72 剁椒鱼头

74 毛家红烧肉

76 左宗棠鸡

78 腊味合蒸

80 发丝百叶

82 麻辣子鸡

84 攸县香干

86 冰糖湘莲

88 干锅将军鸭

90 沙锅炖狗肉

香辣百肉

92 藜蒿炒腊肉

93 香干炒肉

94 东安子鸡

95 仔姜炒肉丝

96 酸辣鸡杂

97 干锅飘香手撕鸡

98 农家小炒肉

99 削骨肉煮油豆腐

100 湘西血粑鸭

101 野山椒爆炒牛柳

102 干锅萝卜片

103 软酥猪腰

104 火爆腰花

105 湘西猪肝

106 香辣肚丝

107 豆豉辣椒炒油渣

108 辣椒肥肠

109 牙签牛肉

110 锅仔带皮黄牛肉



111 干锅烟笋腊肉

112 小炒鲜牛肚

113 干豆角炒腊肉

114 蒜苗狗肉煲

115 香辣羊肉

116 干锅田鸡

117 剁椒蒸牛蛙



香辣水产

118 湘味火焙鱼

119 香煎刁子鱼

120 纸锅辣子鱼

121 红煨白鳝

122 辣味鳝鱼钵

123 小炒螺蛳肉

124 干煸泥鳅

香辣素菜

125 剁椒蒸毛芋

126 姜汁豇豆

127 芙蓉豆腐

128 长沙臭豆腐



麻辣川菜

Mala Chuancai

Part 1

四川省简称川或蜀，位于我国西南地区、长江上游。四川地大物博，历史悠久，自古以来就享有「天府之国」的美誉。此地饮食文化在全国也是首屈一指，以四川的成都、自贡、乐山以及重庆为代表的川菜系是我国「四大菜系」之一。川菜用料广泛，味多而浓，以麻辣著称，宫保鸡丁、麻婆豆腐、夫妻肺片、蚂蚁上树等是川菜中的名菜。





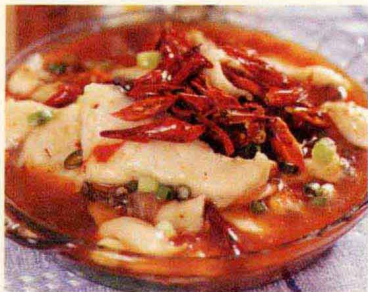
细说川菜



川菜的特色

川菜是四川菜肴的总称，历史久远，源远流长，和鲁菜、苏菜、粤菜齐名，其影响遍及海内外，素有“吃在中国，味在四川”之美誉。

川菜发源于古代的巴国和蜀国，到了汉、晋时，川菜已初具轮廓。隋唐五代，川菜有较大发展。两宋时，川菜跨越巴蜀疆界，进入京都，驰名华夏。明末清初，川菜吸收南北名家烹饪之长，逐渐形成一套成熟而独特的烹饪艺术，与鲁菜、苏菜、粤菜并称为“中国四大菜系”。



川菜融合了成都、重庆以及乐山、自贡、泸州等地方菜的特色，有成都、重庆两个流派。重庆川菜以刚烈浑厚、豪放洒脱为主旋律，成都川菜以婉约雅致、文化味浓厚著称。

川菜历经2000多年的发展，已有4000多个品种，常用于筵席、菜馆的有1000余种，名贵菜肴有300余种，其特点可概括为：用料广泛，选料认真，切配精细，烹制讲究，味道多样。川菜的味道广而变化无穷，有“一菜一格，百菜百味”的说法。

川菜有着“尚滋味、好辛香”的调味传统，偏爱以花椒、辣椒

入味，其菜品讲究色、香、味、形，尤其在“味”上风格独特，以味型多样、变化精妙、用料广、口味重为其主要特色。

川菜的基本味型为麻、辣、甜、咸、酸、苦6种，在6种基本味型的基础上，又可以调配变为多种复合味型。在川菜的烹饪过程中，如能运用味的主次、浓淡、多寡，调配变化，加之选料、切

配和烹调得当，即可获得色、香、味、形俱佳的具有特殊风味的各种美味佳肴。

川菜的复合味型有数十种，主要有麻辣味、酸辣味、鱼香味、咸鲜味、白油味、椒盐味、家常味、怪味等等，其中以麻辣味著称于世。川味麻辣的秘诀在于巧用辣椒制的调料，如炒“鱼香肉丝”用泡红辣椒，因为它除含有丰富的辣椒素外，还具有四川泡菜的特殊风味，与姜、葱配合就会散发出鱼香味来。



川菜文化底蕴深厚，历代许多著名人士都与之有着不解之缘，如苏轼与“东坡肘子”、丁宝桢与“宫保鸡丁”等，一道名菜，一位名人，一段佳话，韵味无穷。川菜中还有很多名菜来自民间，因特色独具，得以广为流传，如“麻婆豆腐”“鱼香肉丝”“水煮牛肉”“夫妻肺片”等等。

川菜，吃的是一种味道，品的是一种文化。



川菜的用料选择

川菜菜品繁多，味型居各菜系之首，素有“一菜一格，百菜百味”之称，其用料之广、选料之细、配料之精可见非同一般。

川菜对原料的选择十分讲究，要求对原料进行合理搭配，以突出其风味特色。如对辣椒的选择，做麻辣、家常味的菜肴必须用四川的郫县豆瓣；

制作鱼香味的菜肴则必须用川味泡辣椒。

川菜的原料有独用、配用之分，讲究浓淡、荤素的搭配。味浓者宜独用，不搭配；淡者配淡、浓者配浓，或浓淡结合，但均不可使其夺味。荤素也要搭配得当，不能混淆。

烹饪川菜时除选好主要原料

外，还要做好辅料的搭配，以使菜肴滋味调和、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，不仅

色、香、味俱佳，具有食用价值，而且富有营养价值和艺术欣赏价值。

川菜的调味品既复杂多样又富有特色，号称“三椒”的花椒、胡椒、辣椒，“三香”的葱、姜、蒜用得特别多，醋、郫县豆瓣酱的使用频率之高、数量之多是其其他菜系无法比的，特别是调配鱼香、怪味等味型时，更是离不开上述调味品，如用其他替代品，味道就会大打折扣。



川菜烹饪技法



川菜的烹制技法有38种之多，且刀工精细、制作认真、变化多端，川菜烹饪技法之精之妙，是川菜名扬四海的关键所在。



刀工精细

刀工是川菜制作的一个重要环节，它要求制作者认真细致，讲究规格，根据菜肴烹饪的需要，将原料切配成形，且大小一致、长短相等、粗细一样、厚薄均匀。原料经



这样处理后，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。如烹制“水煮牛肉”和“干煸牛肉丝”，它们的共同特点是牛肉细嫩、酥香化渣，如果所切肉丝或肉片长短、粗细、厚薄不一致，烹制时就会火候难辨、生熟难分，这样，即使您有再高超的技艺，也做不出质高味美的好菜。

技法精湛

川菜的烹饪方法很多，火候运用极为讲究。众多的川味菜式，是用多种烹饪方法烹制出来的。川菜的烹调方法常见的有炒、熘、炸、爆、蒸、烧、煨、煮、焖、煊、炖、焯、煎、炆、烩、腌、卤、熏、拌、酿等，而小煎、小炒、干烧和干煸是川菜特有的烹调技术。尤其在炒方面有其独到之处，很多川菜都是采用小炒的方式制作的。小炒的特点是时间短、火候大，成菜汁水少、口味



鲜嫩。其具体方法是：炒菜不过油，不换锅，芡汁现炒现兑，急火快炒，一锅成菜。



十大驰名川菜



回锅肉



△原材料

五花肉400克、青
蒜苗100克



△调味料

酱油10毫升、姜3克、蒜5克、白
糖5克、料酒7毫升、郫县豆瓣25
克、花生油50毫升



特色介绍

肉片柔香，肥而不腻，微辣，有
酱香味。

“回锅肉”是四川民间的传统菜肴，也称“熬锅肉”“会锅肉”，因其历史悠久，食者甚众，遂成为别具风味的四川名菜。

四川家家都会做“回锅肉”，到了四川就不能不吃“回锅肉”，有俗话为证：“入蜀不吃‘回锅肉’，等于没有到四川。”四川人的“回锅肉”情结十分浓烈，以离乡者为甚，像那些久居外乡的四川人，不管是回家探亲还是访友，首先想要吃的就是“回锅肉”。现在“回锅肉”的品类已经很多了，有“连山回锅肉”“干豇豆回锅肉”“红椒回锅肉”“蕨菜回锅肉”等等。

“回锅肉”据说是从前四川人初一、十五打牙祭（改善生活）的当家菜。当时的做法大多是先把肉放水里白煮，再下油锅爆炒。直到清朝末年，成都有位姓凌的翰林，因宦途失意退隐家居，从此不问国事，一门心思研究烹饪。他将原来“回锅肉”先煮后炒的烹饪方法，改为先去掉猪肉的腥味，再用密封的隔水容器将其蒸熟，然后下油锅煎炒成菜。猪肉久蒸至熟，可以减少其中可溶性蛋白质的损失，从而保持了肉质的浓郁鲜香。这种方法做出来的回锅肉色泽红亮，原味不失，风味独具，一时名噪锦城，流传开来。

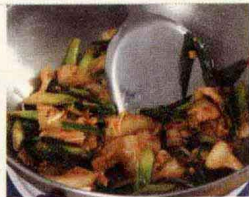
△做法



1. 蒜苗择洗干净，切成马耳朵形；郫县豆瓣剁细；



2. 猪肉烧皮，去尽残毛，入开水锅中煮至断生，晾冷，切薄片；锅置旺火上，下少许油烧热，下肉片炒至“灯盏窝”状；



3. 加入料酒，下郫县豆瓣，炒变色，下酱油、白糖、蒜苗节，炒至蒜苗断生，起锅装盘即成。