

手机扫一扫
同步视频马上看

会说话的 川湘菜

COOKBOOK

中国首套会说话的二维码互动型菜谱书

保健营养大师 中华名厨 陈志田 主编



想看剁椒蒸芋头怎么做？
扫一扫，跟着视频同步学

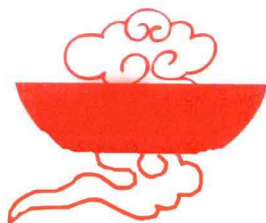


中国轻工业出版社 全国百佳图书出版单位

会说话的川湘菜



| 陈志田 主编 |



 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

会说话的川湘菜/陈志田主编. —北京:中国轻
工业出版社, 2013. 7
ISBN 978-7-5019-9332-1

I. ①会… II. ①陈… III. ①川菜—菜谱②湘菜—菜
谱 IV. ①TS972. 182. 71②TS972. 182. 64

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第143423号

责任编辑: 付 佳

责任终审: 劳国强

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 深圳市雅佳图印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2013年7月第1版第1次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 18

字 数: 280千字

书 号: ISBN 978-7-5019-9332-1 定价: 29.80元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

130608S1X101ZBW

目录

Contents



Part 1 麻辣川湘菜

川菜溯源.....	010	湘菜的地方风味.....	021
川菜常用食材	011	湘菜的特色.....	022
川菜的烹调特色.....	013	如何制作正宗湘菜.....	023
川菜的经典口味.....	014	湘菜的特色调味品.....	024
制作川菜常用的调料.....	016	湘菜的几种制作方法.....	026
怎样吃川菜更健康	019	湘菜烹饪小诀窍.....	028
湘菜的历史渊源.....	020		

Part 2 过瘾川菜

素菜类

拍黄瓜.....	030	香辣干锅花菜.....	046
豆腐丝拌黄瓜.....	031	干锅娃娃菜.....	047
麻辣香干.....	032	泡菜炒年糕.....	048
辣味茭白.....	033	泡椒炒西葫芦.....	049
香菜拌冬笋.....	034	回锅莲藕.....	050
笋丝鱼腥草.....	035	酸辣藕丁.....	051
莴笋泡菜.....	036	泡椒炒藕丝.....	052
白萝卜泡菜.....	037	宫保茄丁.....	053
绝味泡双椒.....	038	口味黄瓜钵.....	054
豆角泡菜.....	039	干煸苦瓜.....	055
香辣花生米.....	040	干煸四季豆.....	056
香酥豌豆.....	041	麻婆豆腐.....	057
开水白菜.....	042	畜肉类	
麻酱冬瓜.....	043	鱼香肉丝.....	058
辣炒包菜.....	044	青椒肉丝.....	059
酸辣萝卜丝.....	045	宫保肉丁.....	060
		蒜薹回锅肉.....	061

四季豆炒回锅肉.....	062	朝天椒炒牛肉.....	091
芽菜肉碎四季豆.....	063	金汤肥牛.....	092
辣椒炒肉卷.....	064	黑椒牛仔粒.....	093
油焖茭白.....	065	泡椒牛肉丸花.....	094
回锅土豆片.....	066	辣炒牛肉.....	095
水煮肉片.....	067	姜丝爆牛心.....	096
香辣五花肉.....	068	青椒炒牛心.....	097
泡菜五花肉.....	069	卤水牛心.....	098
干锅白萝卜.....	070	生炒脆肚.....	099
土豆香肠干锅.....	071	姜葱炒牛肚.....	100
咸烧白.....	072	小炒鲜牛肚.....	101
香辣猪皮.....	073	红油牛百叶.....	102
干锅猪肘.....	074	蒜味牛蹄筋.....	103
尖椒烧猪尾.....	075	红油羊肉.....	104
辣子肥肠.....	076	辣子羊排.....	105
泡椒肥肠.....	077	干锅羊肉.....	106
红油拌肚丝.....	078	干锅烧羊柳.....	107
泡椒腰花.....	079	双椒爆羊肉.....	108
蒜泥腰花.....	080	干煸羊肚.....	109
椒油浸腰花.....	081	禽蛋类	
酱烧猪舌根.....	082	官保鸡丁.....	110
红烧猪肺.....	083	辣子鸡丁.....	111
麻辣牛肉.....	084	芽菜碎米鸡.....	112
陈皮牛肉.....	085	麻酱拌鸡丝.....	113
平锅牛肉.....	086	干锅土鸡.....	114
黄瓜辣炒牛肉.....	087	板栗烧鸡.....	115
双椒炒牛肉.....	088	白果炖鸡.....	116
牙签牛肉.....	089	米椒酸汤鸡.....	117
泡椒炒牛肉.....	090	板栗辣子鸡.....	118



泡椒三黄鸡.....	119	川椒鳊鱼.....	139
红烧鸡翅.....	120	功夫鲈鱼.....	140
泡椒鸡胗.....	121	爆炒生鱼片.....	141
尖椒炒鸡肝.....	122	水煮财鱼.....	142
山椒鸡胗拌青豆.....	123	水煮鱼片.....	143
辣炒鸭丁.....	124	外婆片片鱼.....	144
风味鸭血.....	125	豆花鱼片.....	145
干锅鸭杂.....	126	泡椒泥鳅.....	146
小炒鹅肠.....	127	青椒炒鳝鱼.....	147
泡菜炒鹅肠.....	128	口味鳝片.....	148
香芹鹅肠.....	129	水煮鳝鱼.....	149
小炒乳鸽.....	130	干锅墨鱼仔.....	150
干锅乳鸽.....	131	干锅鱿鱼.....	151
豌豆乳鸽.....	132	辣炒鱿鱼.....	152
香辣炒乳鸽.....	133	沸腾虾.....	153
泡椒乳鸽.....	134	泡椒基围虾.....	154
辣椒炒鸡蛋.....	135	泡椒小炒花蟹.....	155
泡椒炒鸡蛋.....	136	姜葱炒花蟹.....	156
皮蛋拌鸡丝.....	137	双椒爆螺肉.....	157
水产海鲜类		双椒爆花甲.....	158
干烧鲫鱼.....	138		



素菜类

- | | | | |
|--------------|-----|--------------|-----|
| 开胃酸笋丝..... | 160 | 剁椒煎豆腐..... | 186 |
| 鸡汁萝卜..... | 161 | 家常豆腐..... | 187 |
| 凉拌藟头..... | 162 | 剁椒蒸香干..... | 188 |
| 凉拌红菜薹..... | 163 | 芙蓉米豆腐..... | 189 |
| 酸辣芹菜..... | 164 | 畜肉类 | |
| 酸辣土豆丝..... | 165 | 蒜苗小炒肉..... | 190 |
| 酸辣炒冬瓜..... | 166 | 黄瓜皮炒肉..... | 191 |
| 农家小炒芥蓝..... | 167 | 酸豆角炒五花肉..... | 192 |
| 辣椒炒空心菜梗..... | 168 | 五花肉炒口蘑..... | 193 |
| 韭菜茼笋丝..... | 169 | 冬笋酸菜肉丝..... | 194 |
| 豆豉蒜末茼笋片..... | 170 | 芥菜头炒肉..... | 195 |
| 香辣白菜..... | 171 | 小炒猪颈肉..... | 196 |
| 手撕包菜..... | 172 | 豉椒炒肉..... | 197 |
| 辣椒炒萝卜干..... | 173 | 榄菜豆角肉末..... | 198 |
| 煎苦瓜..... | 174 | 剁椒肉末炒苦瓜..... | 199 |
| 香炒蕨菜..... | 175 | 虎皮扣肉..... | 200 |
| 蒜苗炒烟笋..... | 176 | 干豆角蒸五花肉..... | 201 |
| 豆角茄子..... | 177 | 莲藕粉蒸肉..... | 202 |
| 剁椒蒸茄子..... | 178 | 板栗红烧肉..... | 203 |
| 剁椒蒸芋头..... | 179 | 烟笋烧肉..... | 204 |
| 咸菜炒青椒..... | 180 | 韭菜花炒腊肉..... | 205 |
| 青椒炒豆豉..... | 181 | 泥蒿炒腊肉..... | 206 |
| 豆豉辣炒年糕..... | 182 | 腊肉炒卷心菜..... | 207 |
| 豆豉香干炒青豆..... | 183 | 茭白炒腊肉..... | 208 |
| 农家茶香干..... | 184 | 干豆角炒腊肉..... | 209 |
| 泥蒿炒干丝..... | 185 | 萝卜干炒腊肉..... | 210 |
| | | 蒜苗炒腊肉..... | 211 |



莴笋炒腊肉.....	212	粉蒸羊肉.....	241
酒香腊肉.....	213	莴笋炒羊肉.....	242
尖椒炒腊肉.....	214	香辣啤酒羊肉.....	243
蒜薹炒香肠.....	215	禽蛋类	
腊肠炒年糕.....	216	韭菜花炒鸡胸肉.....	244
双椒炒腊肠.....	217	泥蒿炒鸡胸肉.....	245
泥蒿炒腊肠.....	218	老干妈冬笋炒鸡丝.....	246
腊味合蒸.....	219	泡豆角炒鸡柳.....	247
芹菜胡萝卜炒猪心.....	220	豉香鸡肉.....	248
小炒猪心.....	221	香辣孜然鸡.....	249
酸豆角炒猪心.....	222	椒香竹筴鸡.....	250
青椒炒猪心.....	223	农家尖椒鸡.....	251
雪菜大肠.....	224	腊鸡炖青笋.....	252
土匪猪肝.....	225	酸笋炒鸡胗.....	253
青蒜炒猪血.....	226	萝卜干炒鸡胗.....	254
铁板猪腰.....	227	尖椒爆鸭块.....	255
韭菜花炒猪皮.....	228	尖椒炒鸭胗.....	256
青椒炒猪油渣.....	229	韭菜花炒鸭肠.....	257
芋头蒸排骨.....	230	豆豉青椒鹅肠.....	258
紫苏辣椒焖猪肘.....	231	干锅湘味乳鸽.....	259
青椒香干牛肉.....	232	过桥豆腐.....	260
烟笋烧牛肉.....	233	荷包蛋炒肉片.....	261
油面筋炒牛肉.....	234	剁椒荷包蛋.....	262
豌豆焖牛腩.....	235	青椒拌皮蛋.....	263
青椒炒牛肚.....	236	水产海鲜类	
芫爆肚丝.....	237	剁椒鱼头.....	264
豉椒炒牛肚.....	238	野山椒蒸草鱼.....	265
小炒牛肚.....	239	剁椒蒸鱼尾.....	266
萝卜干炒肚丝.....	240	豆腐烧鲫鱼.....	267



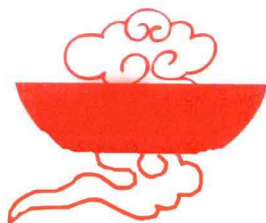
腊八豆烧黄鱼.....	268	豉香腊鱼.....	279
红烧刁子鱼.....	269	青蒜炒腊鱼.....	280
老干妈蒸刁子鱼干.....	270	豆角干炒腊鱼.....	281
豉椒武昌鱼.....	271	腊八豆香菜炒鳊鱼.....	282
剁椒武昌鱼.....	272	老干妈鳊鱼片.....	283
香煎鲳鱼.....	273	豆豉鳊鱼片.....	284
椒香黄鱼.....	274	香辣小龙虾.....	285
豆豉炒鱼片.....	275	串烧基围虾.....	286
韭菜花炒小鱼干.....	276	豉椒炒蛭子.....	287
湘味腊鱼.....	277	泥蒿炒蛭子.....	288
蒸巴陵腊鱼.....	278		



会说话的川湘菜



| 陈志田 主编 |



 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

会说话的川湘菜/陈志田主编. —北京:中国轻
工业出版社, 2013. 7
ISBN 978-7-5019-9332-1

I. ①会… II. ①陈… III. ①川菜—菜谱②湘菜—菜
谱 IV. ①TS972. 182. 71②TS972. 182. 64

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第143423号

责任编辑: 付 佳 责任终审: 劳国强

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 深圳市雅佳图印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2013年7月第1版第1次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 18

字 数: 280千字

书 号: ISBN 978-7-5019-9332-1 定价: 29.80元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

130608S1X101ZBW

目录

Contents



Part 1 麻辣川湘菜

川菜溯源.....	010	湘菜的地方风味.....	021
川菜常用食材	011	湘菜的特色.....	022
川菜的烹调特色.....	013	如何制作正宗湘菜.....	023
川菜的经典口味.....	014	湘菜的特色调味品.....	024
制作川菜常用的调料.....	016	湘菜的几种制作方法.....	026
怎样吃川菜更健康	019	湘菜烹饪小诀窍.....	028
湘菜的历史渊源.....	020		

Part 2 过瘾川菜

素菜类

拍黄瓜.....	030	香辣干锅花菜.....	046
豆腐丝拌黄瓜.....	031	干锅娃娃菜.....	047
麻辣香干.....	032	泡菜炒年糕.....	048
辣味茭白.....	033	泡椒炒西葫芦.....	049
香菜拌冬笋.....	034	回锅莲藕.....	050
笋丝鱼腥草.....	035	酸辣藕丁.....	051
莴笋泡菜.....	036	泡椒炒藕丝.....	052
白萝卜泡菜.....	037	宫保茄丁.....	053
绝味泡双椒.....	038	口味黄瓜钵.....	054
豆角泡菜.....	039	干煸苦瓜.....	055
香辣花生米.....	040	干煸四季豆.....	056
香酥豌豆.....	041	麻婆豆腐.....	057
开水白菜.....	042		
麻酱冬瓜.....	043		
辣炒包菜.....	044		
酸辣萝卜丝.....	045		

畜肉类

鱼香肉丝.....	058
青椒肉丝.....	059
宫保肉丁.....	060
蒜薹回锅肉.....	061

四季豆炒回锅肉.....	062	朝天椒炒牛肉.....	091
芽菜肉碎四季豆.....	063	金汤肥牛.....	092
辣椒炒肉卷.....	064	黑椒牛仔粒.....	093
油焖茭白.....	065	泡椒牛肉丸花.....	094
回锅土豆片.....	066	辣炒牛肉.....	095
水煮肉片.....	067	姜丝爆牛心.....	096
香辣五花肉.....	068	青椒炒牛心.....	097
泡菜五花肉.....	069	卤水牛心.....	098
干锅白萝卜.....	070	生炒脆肚.....	099
土豆香肠干锅.....	071	姜葱炒牛肚.....	100
咸烧白.....	072	小炒鲜牛肚.....	101
香辣猪皮.....	073	红油牛百叶.....	102
干锅猪肘.....	074	蒜味牛蹄筋.....	103
尖椒烧猪尾.....	075	红油羊肉.....	104
辣子肥肠.....	076	辣子羊排.....	105
泡椒肥肠.....	077	干锅羊肉.....	106
红油拌肚丝.....	078	干锅烧羊柳.....	107
泡椒腰花.....	079	双椒爆羊肉.....	108
蒜泥腰花.....	080	干煸羊肚.....	109
椒油浸腰花.....	081	禽蛋类	
酱烧猪舌根.....	082	宫保鸡丁.....	110
红烧猪肺.....	083	辣子鸡丁.....	111
麻辣牛肉.....	084	芽菜碎米鸡.....	112
陈皮牛肉.....	085	麻酱拌鸡丝.....	113
平锅牛肉.....	086	干锅土鸡.....	114
黄瓜辣炒牛肉.....	087	板栗烧鸡.....	115
双椒炒牛肉.....	088	白果炖鸡.....	116
牙签牛肉.....	089	米椒酸汤鸡.....	117
泡椒炒牛肉.....	090	板栗辣子鸡.....	118



泡椒三黄鸡.....	119	川椒鳊鱼.....	139
红烧鸡翅.....	120	功夫鲈鱼.....	140
泡椒鸡胗.....	121	爆炒生鱼片.....	141
尖椒炒鸡肝.....	122	水煮财鱼.....	142
山椒鸡胗拌青豆.....	123	水煮鱼片.....	143
辣炒鸭丁.....	124	外婆片片鱼.....	144
风味鸭血.....	125	豆花鱼片.....	145
干锅鸭杂.....	126	泡椒泥鳅.....	146
小炒鹅肠.....	127	青椒炒鳝鱼.....	147
泡菜炒鹅肠.....	128	口味鳝片.....	148
香芹鹅肠.....	129	水煮鳝鱼.....	149
小炒乳鸽.....	130	干锅墨鱼仔.....	150
干锅乳鸽.....	131	干锅鱿鱼.....	151
豌豆乳鸽.....	132	辣炒鱿鱼.....	152
香辣炒乳鸽.....	133	沸腾虾.....	153
泡椒乳鸽.....	134	泡椒基围虾.....	154
辣椒炒鸡蛋.....	135	泡椒小炒花蟹.....	155
泡椒炒鸡蛋.....	136	姜葱炒花蟹.....	156
皮蛋拌鸡丝.....	137	双椒爆螺肉.....	157
水产海鲜类		双椒爆花甲.....	158
干烧鲫鱼.....	138		



素菜类

开胃酸笋丝.....	160
鸡汁萝卜.....	161
凉拌藟头.....	162
凉拌红菜薹.....	163
酸辣芹菜.....	164
酸辣土豆丝.....	165
酸辣炒冬瓜.....	166
农家小炒芥蓝.....	167
辣椒炒空心菜梗.....	168
韭菜莴笋丝.....	169
豆豉蒜末莴笋片.....	170
香辣白菜.....	171
手撕包菜.....	172
辣椒炒萝卜干.....	173
煎苦瓜.....	174
香炒蕨菜.....	175
蒜苗炒烟笋.....	176
豆角茄子.....	177
剁椒蒸茄子.....	178
剁椒蒸芋头.....	179
咸菜炒青椒.....	180
青椒炒豆豉.....	181
豆豉辣炒年糕.....	182
豆豉香干炒青豆.....	183
农家茶香干.....	184
泥蒿炒干丝.....	185

剁椒煎豆腐.....	186
家常豆腐.....	187
剁椒蒸香干.....	188
芙蓉米豆腐.....	189

畜肉类

蒜苗小炒肉.....	190
黄瓜皮炒肉.....	191
酸豆角炒五花肉.....	192
五花肉炒口蘑.....	193
冬笋酸菜肉丝.....	194
芥菜头炒肉.....	195
小炒猪颈肉.....	196
豉椒炒肉.....	197
榄菜豆角肉末.....	198
剁椒肉末炒苦瓜.....	199
虎皮扣肉.....	200
干豆角蒸五花肉.....	201
莲藕粉蒸肉.....	202
板栗红烧肉.....	203
烟笋烧肉.....	204
韭菜花炒腊肉.....	205
泥蒿炒腊肉.....	206
腊肉炒卷心菜.....	207
茭白炒腊肉.....	208
干豆角炒腊肉.....	209
萝卜干炒腊肉.....	210
蒜苗炒腊肉.....	211



莴笋炒腊肉.....	212	粉蒸羊肉.....	241
酒香腊肉.....	213	莴笋炒羊肉.....	242
尖椒炒腊肉.....	214	香辣啤酒羊肉.....	243
蒜薹炒香肠.....	215	禽蛋类	
腊肠炒年糕.....	216	韭菜花炒鸡胸肉.....	244
双椒炒腊肠.....	217	泥蒿炒鸡胸肉.....	245
泥蒿炒腊肠.....	218	老干妈冬笋炒鸡丝.....	246
腊味合蒸.....	219	泡豆角炒鸡柳.....	247
芹菜胡萝卜炒猪心.....	220	豉香鸡肉.....	248
小炒猪心.....	221	香辣孜然鸡.....	249
酸豆角炒猪心.....	222	椒香竹筴鸡.....	250
青椒炒猪心.....	223	农家尖椒鸡.....	251
雪菜大肠.....	224	腊鸡炖青笋.....	252
土匪猪肝.....	225	酸笋炒鸡胗.....	253
青蒜炒猪血.....	226	萝卜干炒鸡胗.....	254
铁板猪腰.....	227	尖椒爆鸭块.....	255
韭菜花炒猪皮.....	228	尖椒炒鸭胗.....	256
青椒炒猪油渣.....	229	韭菜花炒鸭肠.....	257
芋头蒸排骨.....	230	豆豉青椒鹅肠.....	258
紫苏辣椒焖猪肘.....	231	干锅湘味乳鸽.....	259
青椒香干牛肉.....	232	过桥豆腐.....	260
烟笋烧牛肉.....	233	荷包蛋炒肉片.....	261
油面筋炒牛肉.....	234	剁椒荷包蛋.....	262
豌豆焖牛腩.....	235	青椒拌皮蛋.....	263
青椒炒牛肚.....	236	水产海鲜类	
茼蒿爆肚丝.....	237	剁椒鱼头.....	264
豉椒炒牛肚.....	238	野山椒蒸草鱼.....	265
小炒牛肚.....	239	剁椒蒸鱼尾.....	266
萝卜干炒肚丝.....	240	豆腐烧鲫鱼.....	267



腊八豆烧黄鱼.....	268	豉香腊鱼.....	279
红烧刁子鱼.....	269	青蒜炒腊鱼.....	280
老干妈蒸刁子鱼干.....	270	豆角干炒腊鱼.....	281
豉椒武昌鱼.....	271	腊八豆香菜炒鳝鱼.....	282
剁椒武昌鱼.....	272	老干妈鳝鱼片.....	283
香煎鲳鱼.....	273	豆豉鳝鱼片.....	284
椒香黄鱼.....	274	香辣小龙虾.....	285
豆豉炒鱼片.....	275	串烧基围虾.....	286
韭菜花炒小鱼干.....	276	豉椒炒蛭子.....	287
湘味腊鱼.....	277	泥蒿炒蛭子.....	288
蒸巴陵腊鱼.....	278		

