

川湘

地道特色菜

色 香 味 形

麻辣鲜香，绝味诱惑，让你过足瘾！

厚文圖書 编著



川湘 地道特色菜

厚文圖書 编著

图书在版编目 (CIP) 数据

川湘地道特色菜 / 犀文图书编著. — 重庆 : 重庆出版社, 2013.9
ISBN 978-7-229-06597-3

I. ①川… II. ①犀… III. ①川菜—菜谱②湘菜—菜谱 IV. ①TS972.182

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第117338号

川湘地道特色菜

CHUANXIANG DIDAO TESECAI

犀文图书 编著

出版人：罗小卫
责任编辑：钟丽娟
责任校对：廖应碧

 重庆出版集团 出版
重庆出版社

重庆长江二路205号 邮政编码：400016 <http://www.cqph.com>

广州汉鼎印务有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: fxchu@cqph.com 邮购电话: 023-68809452

全国新华书店经销

开本：710mm×1000mm 1/16 印张：12 字数：120千

2013年9月第1版 2013年9月第1次印刷

ISBN 978-7-229-06597-3

定价：29.80元

如有印装质量问题，请向本集团图书发行有限公司调换：023-68706683

版权所有 侵权必究

本书在编写过程中参阅和使用了一些著作。由于联系上的困难，我们未能和作者取得联系，在此表示歉意。请作者见到本书后及时与我们联系，以便我们按照国家规定支付稿酬。

P 前言 reface

川菜和湘菜，以其历史悠久、自成一派、影响力大、备受欢迎而入选我国的八大菜系。尤其近年来，红烧肉、水煮鱼、鱼香肉丝、麻婆豆腐等川湘地道特色菜更是越来越多地活跃在了各地的茶楼酒肆和人们的日常餐桌上。

说起川湘菜，人们首先想到的是“吃香喝辣”，口味重，能刺激人的味蕾，让人食欲倍增，这些，也正是其受欢迎的原因。川湘菜之所以如此，与其独特的选材、调味、烹饪方法是分不开的。川菜是对我国西南地区四川和重庆等地具有地域特色的饮食的统称，以成都、重庆、川南三个地方菜式为代表，擅长麻辣、鱼香、怪味、红油、姜汁、蒜泥等味型，烹调手法上擅长小炒、干烧、干煸等制法。湘菜由湘江流域、洞庭湖区和湘西山区为基调的三种地方风味组成，多以辣椒、熏腊为原料，口味注重香鲜、软嫩，烹调方法最擅腊、熏、煨、

蒸、炖、炸、炒。与此同时，湖南、四川各地特色小吃通常也被看作是川湘菜的组成部分，主要有四川的担担面、川北凉粉、酸辣粉、钵钵鸡和湖南的臭豆腐、糖油粑粑等。

本书《川湘地道特色菜》介绍了川湘菜的特点、调味料等相关知识点，并精选了200余道经典地道的特色川湘菜，这些菜品取材方便、制作简单、经济营养，书中详细介绍了每道菜品的用材、制作过程，让您在最短时间内掌握川湘菜的烹饪要领；大厨的精彩支招，教给您将每一道菜做得更好吃的诀窍；营养师的科学点评，让您轻轻松松吃得营养、吃出健康。如果您已经垂涎于川湘菜的特色美味，如果您正在为一日三餐不知做什么菜而发愁，那么本书无疑是您最佳的选择。



C 目 录 Contents



前言

Part 1 川湘菜基础常识 CHUANXIANGCAI JICHU CHANGSHI

川菜的特点	2	湘菜常用调味料	5
湘菜的特点	3	川菜烹饪注意事项	6
川菜常用调味料	4	湘菜烹饪注意事项	7

Part 2 川湘地道特色名菜介绍 CHUANXIANG DIDAO TESE MINGCAI JIESHAO

回锅肉	10	水煮牛肉	14
腊味合蒸	11	左宗鸡	15
鱼香肉丝	12	宫保鸡丁	16
东安鸡	13	剁椒鱼头	17
毛氏红烧肉	13	东坡肘子	18
开水白菜	14	夫妻肺片	18

Part 3 畜肉类 CHUROULEI

畜肉类食品注意事项	20	川西肉豆腐	36
灯影牛肉丝	22	鱼香肉丝	36
湘西酸肉	23	腊味合蒸	37
干煸牛肉丝	24	毛氏红烧肉	37
彭家羊柳	25	萝卜炖羊肉	38
蒜泥白肉	26	咸烧白	38
湖南辣肥肠	27	长沙腊牛肉	39
盐煎肉	28	长沙风羊腿	39
苦瓜酿肉	29	回锅肉	40
水煮肉片	30	水煮牛肉	40
走油豉扣肉	31	湘轩扣肉	41
粉蒸牛肉	32	红煨方肉	41
首乌肝片	32	夫妻肺片	42
干豆角蒸腊肉	33	东坡肘子	42
烟笋焖五花肉	33	老干妈爆排骨	43
椒麻腰花	34	冬笋炒腊肉	43
麻辣牛肉丝	34	冬菜扣肉	44
黄瓜酿肉	35	虾须牛肉	44
湘辣牛筋	35	青蒜腊肉	45

农家小炒肉	45
宫保肉丁	46
水煮血旺	46
蒜子煨羊肉	47
冬笋烧牛肉	47
四川辣味香肠	48
辣子蒜香骨	48
盐水牛肉	49

香湘小排	49
脆皮肠头	50
酱香耳卷	50
芹菜炒牛肉	51
荷叶粉蒸肉	51
水浒肉	52
麻酱腰片	52

Part 4 禽肉类

QINROULEI

禽肉类食品注意事项	54
大千子鸡	56
湘西土匪鸭	57
干锅辣鸭头	58
永州血鸭	59
口水鸡	60
百鸟朝凤	61
白果烧鸡	62
湖南风鸡	63
怪味鸡	64
老姜鸡	65
香酥肥鸭	66
钵钵鸡	66
湘味鸡胗	67
东安鸡	67
重庆烧鸡公	68
竹笋烧鸭	68
血浆鸭	69
左宗棠鸡	69
太白鸡	70
泡椒跳跳骨	70
白辣椒炒鸡胗	71
芷江炒鸭	71
蜀香番茄鸡	72
渝州少妇鸡	72
湘式鹅肠	73
红辣椒焖鹅	73
宫保鸡丁	74
红烧卷筒鸡	74
米酒鸭	75
香辣鸭下巴	75

子姜鸭	76
川香鸡柳	76
淡菜蒸鸭块	77
辣子鸡	77
成都子鸡	78
豆苗炒鸡脯肉	78
烤香酥鸡	79
君山银针鸡片	79
碎米鸡丁	80
鸭掌包	80
酸豆角炒鸡杂	81
红煨鹅块	81
川味香浓鸡	82
川东风味鸡	82
辣椒酱煨土鸡	83
嫩姜熘鸡片	83
花椒鸡丁	84
姜汁热味鸡	84
黄焖子铜鹅	85
吮指香辣鸭架	85
神仙鸭子	86
八宝葫芦鸭	86
板栗烧鸡	87
湘西土匪鸡	87
三菌蒸乌鸡	88
樟茶鸭	88



Part 5 水产类

SHUICHANLEI

水产类食品注意事项	90	麻辣香水鱼	110
酸菜鱼	92	渝香鱼米粒	110
洞庭金龟	93	湘味糍粑鱼	111
凉粉鲫鱼	94	腰果熘虾仁	111
红烧鳝片	95	清蒸鲫鱼	112
麻辣水煮鱼	96	五柳鱼	112
芙蓉鲫鱼	97	干锅鱼杂	113
干煸鱿鱼丝	98	剁椒回鱼翅	113
尖椒蒸红鱼	99	花仁鱼排	114
泡菜鱼	100	泡椒大鱼泡	114
姜葱炒蟹	101	凉拌辣味海参	115
花椒鱼片	102	常德甲鱼钵	115
水煮花鲢鱼	102	麻辣黄鳝	116
紫菜氽鱼	103	茄子蒸鱼片	116
翠竹粉蒸鱼	103	小炒河虾	117
芹黄鱼丝	104	豉椒炒小卷	117
蜀香鱼片	104	川西泼辣鱼	118
冬笋鱿鱼肉丝	105	山药炒鱼片	118
砂锅鳙鱼头	105	百叶剁椒蒸鱼	119
清蒸花鲢鱼头	106	湘味小河虾	119
糖醋鳊鱼卷	106	炸珍珠虾	120
剁椒鱼头	107	天府趣味鱼	120
香辣带鱼	107	豆瓣酱烧肥鱼	121
水煮鳝鱼	108	香辣泥鳅	121
麻辣蛋羹鱼	108	川椒霸王蟹	122
焦炸螃蟹	109	宫保鱿鱼	122
浏阳火焙鱼	109		

Part 6 蔬菜类

SHUCAILEI

蔬菜类食品注意事项	124	手撕包菜	135
干煸四季豆	126	开水白菜	136
板栗烧菜心	127	干煸苦瓜青椒	136
冬瓜燕	128	湘味茄子泥	137
油辣冬笋尖	129	尖椒茄子煲	137
川味泡菜	130	川椒烩豆角	138
外婆菜	131	川味辣香丁	138
虎皮尖椒	132	豆瓣大头菜	139
紫苏煎黄瓜	133	干锅茶树菇	139
酱香子姜	134	麻辣笋块	140

鲜辣紫豇豆	140
酸包菜炒粉皮	141
红油莲藕片	141
椒油菜心	142
香辣土豆块	142
树子拌苦瓜	143
粉丝蒸芽白	143
麻辣冬瓜	144
鱼香苦瓜丝	144
油辣包菜卷	145
雪里蕻肉末	145
青红椒煮土豆	146
炆豆芽	146

湘味蒸丝瓜	147
火腿炒茄子	147
川辣黄瓜	148
醋椒冬瓜	148
韭黄熘鸡丝	149
糖酥桃仁	149
川香苦瓜	150
油辣香菇	150
湘味肉末油菜	151
湘味烟笋煲	151
麻辣茄条	152
鱼香菠菜	152

Part 7 五谷杂粮类

WUGUZALIANGLEI

五谷杂粮类食品注意事项	154
赖汤圆	156
冰糖湘莲	157
熊掌豆腐	158
蚂蚁上树	159
宜宾燃面	160
长沙臭豆腐	161
红油抄手	162
米面发糕	163
四川担担面	164
猪血丸子	165
麻婆豆腐	166
回锅豆腐	166
湘江豆腐	167
葵花糍粑	167
川香辣酱豆腐	168
蚝油豆腐	168
辣拌豆皮	169
洞庭臭干	169
家常豆腐	170
川味臭豆腐	170
宫保豆腐丁	171
腊味萝卜糕	171
爽口鸡丝凉面	172
龙抄手	172
米雪花泡	173

剁椒蒸香干	173
怪味凉面	174
四川麻辣面	174
碱水粽子	175
湘味豆腐	175
珍珠圆子	176
四川辣子水饺	176
剁椒臭豆腐	177
常德辣香干	177
川味豆腐丝	178
川式芋头糕	178
豆皮汤	179
香香米豆腐	179
川北凉粉	180
四川凉面	180
珍珠烧卖	181
武冈腊香干	181
重庆酸辣粉	182
成都老豆腐	182
酥炸素黄雀	183
卤汁豆腐干	183
酱酥桃仁	184
牛奶凉粉	184
老干妈辣豆腐	185
油豆腐烧毛豆	185

Part 1

● 川湘菜基础常识



川菜的特点

CHUANCAI DE TEDIAN

川菜取材广泛，味型众多，烹法独特，菜式丰富，口味清新醇浓并重，以善用麻辣著称，有浓郁的地方风味，是我国著名菜系之一。川菜最主要的特点有：

一、以味见长，百菜百味

正所谓“食在中国，味在四川”。川菜素来以味见长，“百菜百味”是川菜特点的写照，川菜以味为本，以养为目的，注重调味。川菜的味由“咸、甜、酸、鲜、辣、麻、香、苦”八种基本味组成，所有的菜肴口味都由这八种单一味构成，这些味经组合、交叉、兼并、变换，可以吃出无数变化的味道来。味是川菜的灵魂，川菜的味不仅变化多端，而且博大精深，始终贯穿在川菜的整个发展变化过程中。



二、一菜一格，烹法多样

烹调技法多种多样，一道菜一种风格，是川菜的又一特色。川菜烹制善于根据原料的性质、季节气候和食者的喜好来灵活掌握。常见的烹调方法有：炒、爆、熘、煸、炆、炸、煎、烤、烘、烧、煮、炖、焖、煨、烩、氽、烫、冲、蒸、腌、拌、卤、熏、泡、渍、冻等几十种大类，每种大类里还可细分为几种小类，如炒又可以分为滑炒、软炒、生炒和熟炒，烧又分为红烧、白烧和干烧，每种炒、烧法的工艺和成菜风味又截然不同，这就造就了川菜的一菜一格。

三、尚滋味，好麻辣

川菜不仅把“百菜百味”作为追求目标，要求每种复合味型多变、细腻而和谐，同时又突出川人喜好的麻、辣等主味。麻辣二味在川菜味道中占据着重要地位，有人形容川菜的麻、辣两味是“舌尖上的舞蹈”一点也不为过。

湘菜的特点

XIANGCAI DE TEDIAN

湘菜，是我国历史悠久的一个地方风味菜，早在汉朝就已经形成菜系，烹调技艺已有相当高的水平。它制作精细，用料广泛，口味多变，品种繁多。湘菜的主要特点有：

一、刀工精妙，形味兼美

湘菜的基本刀法有十六种之多，具体运用，演化参合，使菜肴千姿百态变化无穷。诸如“发丝百页”细如银发，“梳子百页”形似梳齿，“熘牛里脊”片同薄纸，更有创新菜“菊花鱿鱼”、“金鱼戏莲”，刀法奇异形态逼真，巧夺天工。湘菜刀工之妙，不仅着眼于造型的美观，还处处顾及到烹调的需要，故能依味造型，形味兼备。如“红煨八宝鸡”，整鸡剥皮，盛水不漏，制出的成品，不但造型完整俊美，令人叹为观止，而且肉质鲜软酥嫩，吃时满口生香。

二、长于调味，酸辣著称

湘菜特别讲究原料的入味，注重主味的突出和内涵的精当。调味工艺随原料质地而异，如急火起味的“熘”，慢火浸味的“煨”，选调味后制作的“烤”，边入味边烹制的“蒸”，等等。味感的调摄精细入微。湘菜调味，特色是“酸辣”，以辣为主，酸寓其中。“酸”是酸泡菜之酸，比醋更为醇厚柔和。辣则与地理位置有关。湖南大部分地区地势较低，气候温暖潮湿，古称“卑湿之地”。而辣椒有提热、开胃、去湿、驱风之效，故深为湖南人民所喜爱。

三、技法多样，尤重煨

湘菜技法早在西汉初期就有羹、炙、脍、濯、熬、腊、濡、脯、菹等多种技艺，经过长期的繁衍变化，到现代，技艺更精湛的则是煨。煨在色泽变化上又分为“红煨”、“白煨”，在调味上则分为“清汤煨”、“浓汤煨”、“奶汤煨”等，都讲究小火慢烧，原汁原味。诸如“组庵鱼翅”晶莹醇厚，“洞庭金龟”汁纯滋养等，均为湘菜中的佼佼者。



川菜常用调味料

CHUANCAI CHANGYONG TIAOWEILIAO

川菜使用的调味品种类繁多，
主要有：

花椒

四川清溪所产的花椒以颗粒大、色红油润、味麻籽少、清香浓郁等特点堪称花椒中的佼佼者，作为调味品，它具有浓重的麻味和香气。川菜的麻辣、椒麻、烟香、五香、怪味、陈皮等味型，都有花椒的作用。在川菜中，整粒花椒主要用于热菜；花椒粉在冷、热菜式中皆可使用；而花椒油则多用于冷菜。



陈皮

在川味中，陈皮味型就是以其为主要调味品调制的，是川菜常用的味型之一。陈皮在冷菜中运用得特别多，如陈皮兔丁、陈皮牛肉、陈皮鸡等。此外，陈皮因为有其独特的芳香气，是调制五香味型的调味品之一，多用于烹制动物性原料和豆制品原料的菜肴。如五香牛肉、五香豆腐干等。

辣椒

主要有干辣椒和泡辣椒。干辣椒气味特殊，辛辣如灼。川菜使用干辣椒调味的原则是“辣而不死，辣而不燥”。成都及其附近所生产的“二金条”辣椒和威远的七星椒，为制作干辣椒的上品。干辣椒在川菜中主要用于胡辣味型，如炆莲白、炆黄瓜等。泡辣椒也在川菜调味中起重要作用，它由新鲜的红辣椒泡制而成。由于在泡制过程中产生了乳酸，用于烹制菜肴，就会使菜肴具有独特的香气和味道，是川菜中烹鱼和烹制鱼香味菜肴的主要调味品。如干烧鱼、鱼香肉丝等。

豆瓣酱

四川郫县豆瓣厂生产的郫县豆瓣以鲜辣椒（二金条辣椒为佳）、上等蚕豆和面粉为原料配制而成，色泽红褐，油润光亮，味鲜辣，瓣粒酥脆，并有浓烈的酱香和清香味，是烹制家常、麻辣等味型菜肴的主要调味品。重庆酿造厂生产的金钩豆瓣酱则主要用于蘸食，以蚕豆为主，以金钩（四川对干虾仁的称呼）、香油等为辅料酿制的。这种豆瓣酱呈深棕褐色，光亮油润，味鲜回甜，咸淡适口，略带辣味，酯香浓郁，是清炖牛肉汤、清炖牛尾汤等汤菜的最佳蘸料。金钩豆瓣和郫县豆瓣虽然都是优质调味品，但千万注意其用途是不能相互调换的。

湘菜常用调味料

XIANGCAI CHANGYONG TIAOWEILIAO

湘菜的神奇之处就在于味的变化多端，味是湘菜的灵魂。“五味调和百味香”是湘菜的本质，湘菜对调味十分讲究，并善于调味、精于调味，定味准确，味味相融，且本土调料占到80%以上，常用的有：

浏阳豆豉

浏阳豆豉是以泥豆或小黑豆为原料，经过发酵精制而成，具有颗粒完整匀称、色泽绛红或黑褐、皮皱肉干、质地柔软、汁浓味鲜、营养丰富，且久贮不发霉变质的特点，加水泡涨后，汁浓味鲜，是湘菜烹饪中最常用到的调味佳品之一。

湘潭酱油

湘潭素来有“酱油王国”之称。湘潭酱油选用上等黄豆、面粉为原料，采用独特的传统工艺酿造，具有色美味鲜，香味浓郁，咸中带甜，久贮无浑浊、无沉淀、无霉花等特点，含有多种香气成分及人体所必需的氨基酸，不仅是极佳调味品，也是上等营养品。

永丰辣酱

辣酱在湘菜中既是一种调味品，又是一种风味小吃，具有独特的风味和丰富的营养成分。尤以产于湖南省双峰县永丰镇的永丰辣酱为佳。永丰辣酱以从该地所产的一种肉质肥厚、辣而带甜的灯笼椒为主要原料，掺拌一定分量的小麦、黄豆、糯米，依传统配方、科学办法晒制而成，色艳气香，辣中带甜，清新爽口，具有生津开胃，增强食欲，帮助消化等功效。

茶陵紫皮大蒜

茶陵紫皮大蒜因皮紫肉白而得名，是茶陵地方特色品种。民间流传着茶陵大蒜是“一蒜入锅百菜辛，一家炒蒜百家香”。茶陵大蒜是一个经过多年选育，逐渐形成的地方优良品种，具有个大瓣壮、皮紫肉白、包裹紧实、香辣浓郁、含大蒜素高等优点，是湘菜的基本调味品之一。



川菜烹饪注意事项

川菜制作过程极为考究，要想做出地道正宗的川菜，尤其要注意如下方面：

一、选料要认真

对原料要进行严格选择，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；制作鱼香味型菜肴，必须用川味泡辣椒等。

二、刀工要精细

刀工要认真细致，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，你再有高超的技艺，也是做不出质高味美的好菜的。

三、搭配要合理

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，色调协调美观鲜明，使成菜不仅色香味俱佳，具有食用价值，而且富于营养价值和艺术欣赏价值。

四、火候要把握

川菜的烹调方法很多，火候运用要极为讲究。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，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，火候轻重，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，确保烹饪质量上乘。



湘菜烹饪注意事项

XIANGGAI PENGREN ZHUYI SHIYANG

湘菜制作过程极为考究，要想做出地道正宗的湘菜，尤其要注意如下方面：

一、要重视水的运用

湘菜不论哪种烹制方法，如蒸、煮、炖、焖、氽、烫、焯均是用水进行，卤、泡、烩、熘等均不能离开水，干货涨发更不能离开水，挂糊、上浆、勾芡也需要水去调和。因此，湘菜制作中要讲究水质、水量、水温、稀、淡、浓、稠、宽、浅等，通过对水各环节的掌握控制，才产生菜肴色、香、味、形、质的最佳效果。

二、要讲究刀工

湘菜在制作中，对不同原料、不同菜肴品种、不同烹制方法要采用不同的刀法，通过刀工使菜肴产生不同形状特点，要做到随料而变，随菜而变，随宴而变。

三、要把握火候

湘菜的烹制最为讲究的是“火候”，用火要适度、节度。火候讲究大火、小火、微火、明火、暗火、余火等，在烹制的每一环节中，要牢牢掌握每一个工序环节的需要而控制火候变化。

四、要注重搭配

湘菜在烹制中向来讲究“配合”，量的配合，质的配合，色的配合，味的配合，形的配合，加上装盘的配合，使人产生强烈的美感和食欲，达到满足口福、养生健身的目的。湘菜烹制配合方法上主要有荤素配合，除少数菜为单一全荤和全素菜外，几乎所有菜肴都由荤素组成。





Part 2

川湘地道特色 名菜介绍

