

<<家常经典川湘菜>>

图书基本信息

书名：<<家常经典川湘菜>>

13位ISBN编号：9787510111327

10位ISBN编号：7510111323

出版时间：2012-5

出版时间：中国人口出版社

作者：范海

页数：169

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<家常经典川湘菜>>

内容概要

随着生活水平的提高和生活节奏的加快，越来越多的人开始远离自家的厨房，选择外出就餐或者购买外卖食品。

这样做，固然可以满足口腹之欲，也能节省买、洗、煮、烧、炖的时间，但同时，外出就餐也会带来难以忽视的饮食安全隐患。

高热量、高油、高盐的食品，会给我们的身体埋下疾病的种子，某些无良商人还会以次充好，甚至用各种不能用于食品行业的化学产品来降低成本，坑害顾客。

为了您和家人的健康，在此，我们真心呼吁，请回归厨房，为家人烹制健康和美味的自制菜肴。

《家常经典川湘菜》编者精心挑选了近600道原料简单、做法方便、健康营养的精美菜肴，希望能够给您的居家厨事增加一些选择，增添一点幸福，祝您吃得愉快，吃出健康。

<<家常经典川湘菜>>

书籍目录

第一章 川湘蔬菜 凉拌山药丝 / 椰汁枸杞拌山药 红油白菜心 / 辣拌油菜 / 麻辣藕片 凉拌豆芽金针菇 / 拌南瓜丝 / 麻辣三丝 红椒拌芹菜 / 胡萝卜拌菠菜 / 酸辣胡萝卜丝 香辣土豆丝 / 凉拌土豆丝 / 甜甜美美 川味沙拉 / 凉拌洋葱 / 洋葱拌黄豆 双仁拌茼蒿 / 老醋茼蒿 / 香油芹菜菜 / 麻油拌菠菜粉丝 椒麻桃仁 / 凉拌香椿 / 拌菠菜 / 香椿拌豆腐 椒麻芦笋 / 红椒拌韭菜 / 麻辣南瓜 / 豆丝韭菜 海米拌黄瓜 / 梨脆双丝 / 香脆蚕豆拌笋菇 / 姜汁豇豆 凉拌芦笋 / 芥末白菜墩 / 金针菇拌黄瓜 / 生拌甘蓝 凉拌莴笋 / 凉拌黄花菜 / 香拌豆苗 / 香干苋菜 香辣白菜 / 山椒烧魔芋 / 拌双笋 / 渝味辣白菜 南乳藕片 / 芝麻藕丝 / 山椒木耳 / 丝瓜香菇 干烧冬笋 / 鱼香茄子 / 聚三鲜 / 炒豌豆荚 蛋黄茄条 / 旱蒸茄子 / 芋头烧白菜 / 多味茄条 农家茄子 / 大蒜烧茄子 / 鲜香紫茄 干煸胡萝卜 / 油辣白萝卜 / 奶油芦笋 翡翠笋条 / 红烧茄子 / 清炒蚕豆 豆瓣茄子 / 清炒芦笋 / 麻油拌双菜 番茄荸荠 / 开洋白菜 / 椒香莴苣 葱油滑菇 / 葱油白萝卜丝 / 胡萝卜炒木耳 泡菜烩蚕豆 / 绣球芋头 / 青椒土豆丝 / 醋熘土豆丝 香辣凤尾 / 孜然芋头 / 剁椒蒸芋头 / 清炒茭白 香辣茭白 / 油焖茭白丝 / 糖熘土豆丸 / 咸蛋黄烧茄子 荸荠拌香菇 / 炒香菇 荸荠 / 芹菜荸荠 / 雪里红烧茭白 蒜蓉茼蒿 / 银耳炒菠菜 / 椒蒸豆干 / 冬菇藕夹 韭菜炒核桃 / 黄瓜核桃仁 / 三鲜锅巴 / 果仁炒荷兰豆 芦笋扒冬瓜 / 口蘑烧冬瓜 / 花菇油菜心 / 干煸青椒苦瓜 彩椒炒丝瓜 / 蒜蓉菜花 / 香菇炒菜花 / 醋熘西葫芦 清炒丝瓜 / 红烧菜花 / 珊瑚白菜 糖烧白菜 / 栗子白菜 / 蒜蓉生菜 核桃蚝油生菜 / 糖醋圆白菜 / 清炒圆白菜 麻辣娃娃菜 / 辣炒南瓜条 / 蜜烧红薯 清炒莴苣 / 清炒芥蓝 / 青炒生菜 怪味芸豆角, 素炒豌豆苗 / 香菇油菜 藕片炒什锦 / 虎皮青椒 / 干煸四季豆 / 清炒苦瓜 清炒春笋 / 西芹百合 / 橄榄菜荷兰豆 / 西葫芦素炒滑子菇 蒜蓉西蓝花 / 拔丝山药 / 蒜薹炒木耳 / 青椒娃娃菜 炸香椿鱼 / 洋葱烧香菇 / 焦炸香椿芽 / 香辣蕨菜 奶汤娃娃菜 / 山药南瓜汤 / 薏仁莲子番茄汤 / 蒜蓉西葫芦 辣炒三色豆 / 枸杞莴笋 / 豆豉辣椒 / 素炒茄子

第二章 川湘肉菜 叉烧香肉 / 香拌牛肚 大葱拌羊肉 / 怪味牛肉 / 葱拌牛肉 蒜蓉麻酱百叶 / 酱牛肉 / 香菜羊肉 辣椒肚丝 / 红油腰片 / 夫妻肺片 蚂蚁上树 / 茄子煲 / 蒜薹回锅肉 茶树菇炒肉丝 / 土豆肉片 / 瘦肉爆茭白 家常毛血旺 / 蕨菜炒肉丝 / 酱香肉丝 / 泡红椒酿肉 猪肉炒金针菇 / 双菇炒肉丝 / 安岳咸肉, 红油拌口条 香煸四季豆 / 韭菜炒羊肝 / 豆瓣肘子 / 冬菜肉末 东坡肘子 / 红枣煨肘 / 霸王肘子 / 香爆里脊 农家小炒肉 / 风味五花肉 / 酸辣肘子 / 咸烧白肉 锅巴炒肉片 / 香辣肉 / 泡椒魔芋 / 土豆回锅肉 水煮肉片 / 农夫里脊肉 / 芥蓝炒香肠 / 水浒肉 鱼香小滑肉 / 巴蜀肋排 / 腊肉炒银丝芹菜 / 萍乡驴肉 红烧猪蹄 / 辣炒猪蹄 / 金牌猪手王 / 白油肝片 鹌鹑蛋烧猪蹄 / 水煮烧白 / 虎皮香肉 / 鱼香腰花 毛式红烧肉 / 豌豆焖肉 / t味蒜薹 啤酒肉末茄子 / 火腿炖萝卜 / 豌豆炒腊肉 香辣猪蹄 / 朝天椒炒排骨肉 / 土豆炖排骨 莲藕排骨煲 / 蒜香排骨 / 粉蒸排骨 芥蓝腊肉 / 孜然腊肉 腊味小白菜 腊肉香芹腊味冬笋 / 陈皮牛肉 萝卜炒牛肉 / 香辣牛肉干 / 炸熘肉卷 / 糯米排骨 凤尾腰花 / 小炒牛肉 / 香烧牛肉 / 酥豌豆炒牛肉 牛肉豆花 / 蒜香肝尖 / 红油豆干炒腊肉 / 湘式腊肉猪血丸 仙人掌炒牛肉 / 川式牛排 / 鳝鱼蒸腊肉 / 荷叶排骨 枯藤牛柳 / 牙签牛肉 / 荷叶蒸肉 / 湘味萝卜干炒腊肉 白菜牛肉包 / 洋葱烧牛肉 / 腐乳汁葱香小排 / 黄花菜炒牛肉 蚝油牛柳 / 四川水煮牛肉 / 腊干子蒸排骨 / 青椒赐骨肉 五更牛腩 / 麻辣牛蹄筋 / 龙眼扣肉, 湖南小炒肉 红烧羊腩 / 酱爆羊肉丁 / 菜心羊肉丸 风味羊肉 / 干煸羊排 / 手扒羊肉 葱爆羊肉 / 酸萝卜烧羊肉 / 野山椒炒羊肉末 青蒜羊肉 / 山药炖羊排 / 山药炒猪腰 黄花熘猪腰 / 水滑香肝 / 韭黄炒羊肝 香菇腐乳烧肚条 / 青椒肚片 / 鸡油广肚 火爆腰花 / 山芹炒腰条 / 辣梅肚片 / 腊八豆炒五花肉 莴苣炒猪心 / 尖椒大肠 / 辣蒸羊肉 / 沸腾羊肉 羊肚菌烧百叶 / 炒杂拌 / 参归炖猪心 / 原笼粉蒸 苦瓜烧肥肠 / 粉蒸肥肠 / 口蘑汤泡肚 / 仲景羊肉汤 银耳猪肝汤 / 芦荟猪蹄汤 / 八宝龟羊汤 / 朝天锅 香辣兔丁 / 西芹香辣兔 / 红烧兔腿 / 芝麻香兔 巴国风味兔 / 炒蚕蛹 / 五香兔头 / 大枣炖兔肉 兔肉炖南瓜 / 酒香金蝉 / 药裹兔肉 / 枸杞炖兔肉

第三章 川湘禽蛋菜 翡翠鸡丝 / 干辣姜汁鸡 山楂鸡片 / 口水鸡 / 棒棒鸡 红油鸡片 / 葱椒鸡 / 飘香鸭脯 青椒鸡胗 / 心心相印 / 鸡肝拌彩椒 湘式掌中宝 / 卤水鸭胗 / 菠菜拌蛋皮 蛋丝拌黄瓜 / 黄瓜鸡片 / 歌乐山辣子鸡 鱼香鸡丝 / 红烧翅根 / 钵钵鸡 / 豆豉鸭舌 发财锤 / 辣炒鸡脖 / 姜汁热味鸡 / 五香脆皮鸡 宫保鸡丁 / 辣子鸡丁 / 鲜熘鸡丁 / 香辣麦芽鸡 鸡丝烩青豆 / 可乐鸡翅 / 泡菜菜烧鸡 / 红葱头沙姜焗鸡 酱爆鸡丁 / 金针菇炒鸡丝 / 贵妃鸡翅 / 鸡丁圆子 重庆辣子鸡 / 糖醋鸡肉片 / 香菇笋片蒸鸡 / 酸辣鸡丁 麻辣鸡翅尖 / 麻辣鸡腿 / 湘辣鸡翅 / 左宗棠鸡 白果烧鸡 / 干炸鸡翅 / 太白鸡 / 芋儿鸡 手撕鸡 / 大葱鸡脯卷 / 柳绒鸡 / 酱油鸡 五香凤爪 / 八宝鸭 / 丝瓜炒滑鸡 / 湘西土匪

<<家常经典川湘菜>>

鸭子姜炒鸭 / 家常卤鸭 / 红烧鸭翅 茶鸭肉饼 / 回锅鸭块 / 泡姜煨土鸭 焖烧鸭 / 烤鸭焖西葫芦 / 油烫鸭火爆鸭肠 / 蕨粉鸭肠 / 椒麻鸭掌 翡翠鸭掌 / 鸭山菇烧鸭掌 / 剁椒鹅肠 凉粉拌鹅肠 / 酱烧鹌鹑 / 子姜爆乳鸽 百合西芹炒乳鸽 / 何首乌炒鸽肝 / 酒香辣鸡肠 / 清蒸板鸭 牡蛎煎蛋 / 核桃油炒茭白白鸡蛋 / 川椒鸡胗球 / 酸辣鸡杂 银耳炖乳鸽 / 羊肚菌炖乳鸽 / 老干妈爆鸭舌 / 桃米炒蛋 土豆烧鹌鹑 / 夏草鸡丝汤 / 烟笋烧鸭子 / 茄子烧鹌鹑脯 蒜泥鸡蛋 / 萝卜丝炒鸡蛋 / 蛋丝豌豆苗 / 平菇炖鸡汤 菠菜炒鸡蛋 / 韭菜炒鸡蛋 / 田螺软骨串 / 姜丝香炒蛋 芙蓉鹌鹑蛋 / 青椒蛋饼 / 蒜薹炒鸡蛋 / 藿麻煎蛋 菜花炒蛋 / 臊子蒸蛋 / 青椒炒鸡蛋 / 芹菜炒鸡蛋 三椒炒鸡蛋 / 银条炒金块 / 鸡蛋香椿饼 / 青椒皮蛋 鸡蛋酿苹果 / 鸡蛋仙人掌色拉 / 鸡蛋拌双泥 / 鲜姜蒸蛋 第四章 川湘水产菜 口水鱼片 / 白菜心拌海蜇皮 / 豆瓣海参 双耳拌海蜇 / 芹菜炒海蜇 / 糟青鱼 / 老醋蜇头 菜心海蜇皮 / 香拌虾仁 / 香菜拌毛蛤 蛤蜊小白菜 / 家常拌鲍鱼 / 桶味海带丝 菠菜拌海蜇头 / 糖醋脆皮鱼 / 菊花鱼 回锅鲫鱼 / 水库鱼头 / 剁椒鱼头 鲫鱼炖豆腐 / 番茄鱼条 / 孜然香辣鱼条 / 麻辣香水鱼 干烧鲤鱼 / 炆锅鱼 / 湘江鲫鱼 / 茄汁鲢鱼 鳊鱼芝麻条 / 蚕豆炒虾仁 / 葱辣鱼条 / 芦笋烧虾仁 鱿鱼三丝 / 干煸鳝丝 / 泡菜爆河虾 / 麻辣黄鳝 香辣蟹 / 香辣牛蛙 / 红烧鳝片, 干烧鲳鱼 第五章 川湘豆制品 第五章 川湘特色小吃

<<家常经典川湘菜>>

章节摘录

版权页：插图：1.烹调用油无特别说明一般是家庭常用的植物油。

2.不同的植物油含有不同的营养成分，为了确保营养均衡，经常更替使用植物油有益身体健康。

一二成油温时：锅中油面平静，将手置于油锅上方，有微热感。

适用于油酥花生，油酥腰果等菜肴的烹制。

三四成油温时：锅中油面平静，取一支干筷子置于油中，周围出现微小气泡，无青烟。

适于干熘、滑炒肉末等菜肴的烹制。

五六成油温时：筷子周围的气泡变得密集，搅动时有响声，有少量的青烟升起。

适用于炒、炆、炸等烹制方法。

具有酥皮增香、使原料不易碎烂的作用。

七八成油温时：气泡变得非常密集，锅上方油烟明显。

适用于油炸或煎制肉类、鱼类，能使其外皮酥脆，不碎烂。

凉拌山药丝 原料 山药500克，水发木耳50克。

调料 1.葱姜丝、白糖、米醋、香油、精盐各适量。

做法 山药去皮洗净，切成细丝，用凉水冲洗浸泡片刻，放入沸水中焯熟捞出，投凉沥水。

2.水发木耳洗净，切成细丝，入沸水中焯透，捞出过凉，沥水。

3.山药丝、木耳丝、葱姜丝同倒入大碗中，加精盐、香油、米醋、白糖调匀，装盘即可。

椰汁枸杞拌山药 原料 山药200克，枸杞子10粒。

调料 冰水、椰汁各适量，葱花少许。

做法 1.山药削去外皮，切成条状。

2.将山药放入冰水中冰镇片刻，增加脆度。

枸杞子用水泡软。

3.山药和枸杞子均匀搅拌，浇上椰汁，撒葱花即可。

红油白菜心 原料 大白菜心400克。

调料 辣椒油、精盐各适量。

做法 白菜心洗净，切丁，加精盐拌匀，腌5分钟，挤去水分，放入盘内，淋上辣椒油，拌匀即可。

辣拌油菜 原料 嫩油菜350克。

调料 精盐、鸡精、花椒油、辣椒油各适量。

做法 1.嫩油菜择洗干净，入沸水中氽烫，捞出，投入凉开水中冲凉，挤净水分。

2.嫩油菜倒入大碗内，调入精盐、鸡精、花椒油、辣椒油，拌匀，装盘即可。

麻辣藕片 原料 鲜藕250克。

调料 鸡精、花椒油、米醋、白糖、红尖椒、精盐各适量。

做法 1.鲜藕去外皮，洗净切片，入沸水中焯熟，捞出投入凉开水中过凉，沥水。

红尖椒洗净，切片。

2.藕片倒入盘中，加精盐、米醋、花椒油、鸡精、白糖、红尖椒拌匀。

凉拌豆芽金针菇 原料 金针菇200克，绿豆芽150克。

调料 葱末、姜丝、酱油、鸡精、精盐、米醋、胡椒粉、香油各适量。

做法 1.金针菇洗净，去根。

绿豆芽冲洗，去杂质、断芽、去豆皮，分别入沸水中焯熟，捞出沥水。

2.酱油、鸡精、精盐、米醋、胡椒粉调汁。

3.金针菇装盘内，放入绿豆芽、姜丝，倒入调汁，淋入香油拌匀，撒上葱末即可。

拌南瓜丝 原料 南瓜200克，青椒200克。

调料 生抽、白糖、鸡精、辣椒油、香油各适量。

做法 1.南瓜去皮，切约5厘米长的丝，放沸水锅内氽烫片刻，捞出，投凉沥水。

2.青椒切同样的细丝。

大碗内加入生抽、白糖、鸡精、辣椒油、香油调匀。

<<家常经典川湘菜>>

3.南瓜丝、青椒丝同入大碗，拌匀装盘即可。

麻辣三丝 原料 土豆、胡萝卜、莴笋各100克，青蒜50克。

调料 白糖、生抽、醋、花椒粉、精盐、香油、红油辣椒各适量。

做法 1.土豆、胡萝卜洗净去皮，切丝。

莴笋去叶、去皮，切丝。

青蒜洗净，切丝。

2.将以上各丝放大碗中，加入红油辣椒、花椒粉、生抽、白糖、醋、精盐、香油拌匀，装盘即可。

<<家常经典川湘菜>>

编辑推荐

《家常经典川湘菜》编者精心挑选了近600道原料简单、做法方便、健康营养的精美菜肴，希望能够让您的居家厨事增加一些选择，增添一点幸福，祝您吃得愉快，吃出健康。

<<家常经典川湘菜>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>