

全国首创
傻瓜式
菜谱书

不用换算克数
大勺小勺调味做菜

56道超经典湘菜美味四溢
415幅详尽步骤图一看就懂

家常湘菜



中国菜

贺师傅

加贝◎著

定制厨



译林出版社

家常湘菜

加贝◎著

59道超经典湘菜美味四溢
415幅详尽步骤图一看就懂



译林出版社

图书在版编目(CIP)数据

家常湘菜 / 加贝著. — 南京: 译林出版社, 2016.1
(贺师傅中国菜系列)

ISBN 978-7-5447-6047-8

I. ①家… II. ①加… III. ①湘菜—菜谱 IV. ①TS972.182.64

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第307378号

书 名 家常湘菜
作 者 加 贝
责任编辑 王振华
特约编辑 梁永雪 刁少梅
出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
译林出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
电子信箱 yilin@yilin.com
出版社网址 <http://www.yilin.com>
印 刷 北京旭丰源印刷技术有限公司
开 本 710×1000毫米 1/16
印 张 8
字 数 29千字
版 次 2016年2月第1版 2016年2月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5447-6047-8
定 价 25.00元

译林版图书若有印装错误可向承印厂调换

目录



22



30



32



50

- 01 口味香辣的湘菜
- 02 独处一方的特色风味
- 03 湘菜调味料一览

湘辣诱惑

- 06 发丝牛百叶
- 08 湖南小炒肉
- 10 外婆菜
- 12 香辣虾
- 14 湘乡回锅藕
- 16 湘味小炒茄子
- 18 左宗棠鸡
- 20 豉椒拆骨肉
- 22 酸豆角炒腊肉
- 24 油焖四季豆
- 26 湘味手撕包菜
- 28 肉末臭豆腐
- 30 干锅腊肉茶树菇
- 32 湘味金钱蛋
- 34 椒盐青虾

- 36 麻仁香酥鸭
- 38 糖油粑粑

湘乡美味

- 42 板栗烧菜心
- 44 南瓜烧排骨
- 46 魔芋烧鸭
- 48 煎烧黄鱼
- 50 茄汁豆腐
- 52 湘西三下锅
- 54 红烧肉方
- 56 杂酱莴笋丝
- 58 红油拌鸭掌
- 60 姜汁藕片
- 62 香拌茭白丝
- 64 尖椒皮蛋



湘气四溢

- 68 豉焖三彩椒
- 70 湘西土匪鸭
- 72 茄子煲
- 74 东安鸡
- 76 剁椒腐竹
- 78 油焖冬笋
- 80 口蘑汤泡肚
- 82 鱼香豆腐
- 84 红烧带鱼
- 86 常德土鸡钵
- 88 腊肉炖鳝片
- 90 红烧鱼头豆腐

- 100 粉蒸肉
- 102 蒜蓉银丝蒸虾
- 104 荷叶粉蒸鸭
- 106 豉汁蒸小排
- 108 冰糖湘莲
- 110 芙蓉鲫鱼
- 112 鸡汤青菜钵
- 114 香辣牛肚
- 116 腊肉火锅
- 118 红焖羊肉锅
- 120 苏仙夫子肉
- 122 酸辣汤

湘味无穷

- 94 腊味合蒸
- 96 剁椒鱼头
- 98 剁椒粉丝蒸茄子



口蘑汤泡肚！
怎么做才汤鲜味美？



湘菜，又称湖南菜，是中国历史悠久的八大菜系之一，以湘江流域、洞庭湖区和湘西山区三种地方风味为主。湖南菜色泽上油重色浓，讲求实惠；品味上注重酸辣、香鲜、软嫩；制法上以煨、炖、腊、蒸、炒诸法见称，形成了独树一帜的特色风味。

以酸辣为主的独特口味

湘菜调味尤重酸辣。湖南气候温和湿润，故人们多喜食辣椒，用以提神去湿。另外，当地人还喜爱用酸泡菜作调料，佐以辣椒烹制菜肴，开胃爽口。

湖南人吃辣椒的花样繁多：将大红椒用密封的坛泡，辣中有酸，谓之“酸辣”；将红辣椒、花椒、蒜并举，谓之“麻辣”；将大红辣椒剁碎，腌在密封坛内，辣中带咸，谓之“咸辣”；将大红辣椒剁碎，拌和大米干粉，腌在密封坛内，食用时可干炒、可搅糊，谓之“鲜辣”。此外，还有油辣、鲜辣等不同的辣味。



对火候的掌握最为关键

在湘菜烹饪技术中，“火”是各术中的“纲”，任何一份菜肴的成功与否，火候是决定菜肴质量的关键。火候讲究文火、武火、大火、小火、微火、死火、活火、明火、暗火、余火等，在烹制菜肴的过程中，严格控制火候是湘厨们一个严格的基本功技艺。

独处一方的特色风味



对刀工的要求极为严格

湘菜历来重视刀工，其刀法有几十种之多，而每种刀法又有不同的变化，如“切”有直切、推切、跳切、拉切、滚刀切、转刀切、滚料切等；“片”有推刀片、拉刀片、斜刀片、左斜刀、右斜刀、坡刀片、抹刀片、反刀片等；“刮”有直刀刮、拉刀刮、推刀刮等。还有其他各种刀法，使湘菜的外观呈千姿百态之状。



食材选择极其广博多样

湖南有“鱼米之乡”之美称，物产富饶，因此，湘菜的用料十分广博，禽、畜、鸟、兽、鳖、虾、蟹、蛋奶菌藻、瓜蔬菜果、稻麦杂粮、昆虫野菜，皆可作为烹饪原料。湘菜对各种原料都能善于利用，善于发现，善于创新。

书中计量单位换算

1小勺盐≈3g

1小勺糖≈2g

1小勺淀粉≈1g

1小勺香油≈2g

1小勺酵母粉≈2g

1大勺淀粉≈5g

1大勺酱油≈8g

1大勺醋≈6g

1大勺蚝油≈14g

1大勺料酒≈6g

1大勺标准(平均)

1碗标准

1碗水≈250ml

1碗面粉≈150g

湘菜调味料一览

干辣椒		新鲜红辣椒经过脱水干制而成，分熏制和晒制两种。湖南人嗜辣，因此常用于菜肴中，增辣提味。
豆豉		以黄豆、白酒、盐、甜醪糟等料发酵酿制而成，用于提鲜增味。外形仍似黄豆，色黑褐，味鲜香回甜，可整粒使用，也可视需要剁成细粒。
蒸鱼豉油		是一种用来蒸鱼的豉油，即酱油，以水、非转基因黄豆、小麦粉、盐、白糖、谷氨酸钠等，经过制曲和发酵酿造而成，在湘菜中经常用到，用于提味增色。
郫县豆瓣酱		以小白蚕豆、长椒、七星椒等料经发酵酿制而成，色暗，味鲜辣而咸。食用时要剁细，用油煸炒。
剁椒		是湖南的特色食品，以湖南盛产的一种小米椒为原料，剁碎以后加盐、蒜、姜拌匀，放大缸里腌制而成。一般来说，正宗湖南剁辣椒水分少，颜色暗红，口感不酸。
辣椒油		以辣椒粉、豆瓣酱等熬炼而成，油色润，味辣呛。食用时一作调味，二作成菜的装饰。
野山椒		俗称天椒、朝天椒，是对椒果朝天（朝上或斜朝上）生长这一类群辣椒的统称，主要用作菜肴烹调、配菜的佐料和辛辣副食品的调料。
蚝油		是以素有“海底牛奶”之称的牡蛎为原料，经煮熟取汁浓缩，加辅料精制而成的调味料，味道鲜美、蚝香浓郁，营养价值高。

湘辣诱惑



香辣虾



左宗棠鸡





炒，炸。
用最大众的烹制方法，做出让你口水四溢的独
家湘菜！



豉椒拆骨肉



油焖四季豆

牛肚含有丰富的钙、磷、铁、蛋白质、脂肪、硫胺素、核黄素和尼克酸等，具有补益脾胃、补气养血、补虚益精的功效，一般人都可食用，特别适宜气血不足、营养不良、脾胃薄弱的人食用。



🔪 中级 ⌚ 20分钟 👤 3人

做菜来扫我!



发丝牛百叶

- **材料:** 青尖椒 1 个、红尖椒 2 个、葱 1 段、胡萝卜 1 个、生牛百叶 1 碗 (约 450g)、冬笋 1 块
- **调料:** 盐 3 小勺、醋 4 大勺、牛清汤半碗 (约 50g)、香油 1.5 大勺、淀粉 2 大勺、油 1 大勺

❏ 制作方法



1

青、红尖椒洗净，斜切成段；葱洗净，切成约 4cm 长的细丝；胡萝卜洗净，切丝，备用。



2

牛百叶洗净，切丝，入沸水焯烫 1 分钟，捞出滗干水分；冬笋切成约 4cm 长的细丝，备用。



3

在牛百叶中放入盐和醋，搅拌均匀，去掉腥味，然后用冷水漂洗干净，滗干水分。



4

碗中依次放入牛清汤、香油、醋、葱丝和淀粉，调成芡汁。



5

锅中倒入 1 大勺油，烧至六成热时，放入冬笋和青、红尖椒煸出香味。



6

然后放入牛百叶、胡萝卜，加盐调味，翻炒均匀后，将调好的芡汁倒入锅内，大火快炒片刻，即可出锅。



Q & A

发丝牛百叶怎么做更美味?

发丝牛百叶是湖南传统名菜“牛中三杰”之一，制作精细，切配讲究，牛百叶细如发丝，用旺火炒制，才能达到脆嫩味香的口感。另外，牛百叶的异味较重，在清洗时一定要反复揉搓，这样才不会影响口感。



猪肉含有优质的蛋白质和人体必需的脂肪酸，可提供血红蛋白和促进吸收的半胱氨酸，能够改善缺铁性贫血。另外，猪肉可补肾养血、滋阴润燥，常食猪肉，有补虚强身、丰肌润泽的作用。



🍳 初级 🕒 20分钟 🍴 2人

做菜来扫我!

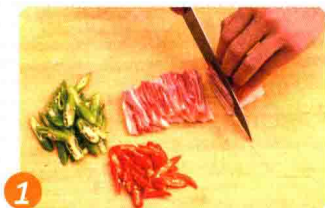


湖南小炒肉

- **材料:** 五花肉 1 块 (约 300g)、青尖椒 2 个、红尖椒 2 个、蒜 4 瓣、姜 1 块、葱 1 段
- **调料:** 油 1 大勺、料酒 1 大勺、生抽 1 大勺、盐 1 小勺、蒸鱼豉油 1 小勺、蚝油 1 大勺



制作方法



1

五花肉洗净，去皮，切成约 3cm 见方的薄片；青、红尖椒分别洗净，切成片状，备用。



2

蒜、姜去皮、洗净，切片；葱洗净，切段，备用。



3

锅中倒入 1 大勺油，烧至六成热时，放入蒜片、姜片、葱段大火爆香。



4

接着放入五花肉，中火煸炒至出油，然后烹入料酒、生抽，继续煸炒上色。



5

倒入切好的青、红尖椒，翻炒至断生。



6

依次加入盐、蒸鱼豉油、蚝油调味，翻炒均匀，即可出锅。



Q & A

湖南小炒肉怎么做才肉香入味?

做湖南小炒肉时，不宜选用里脊肉，以前腿肉为上选，这样炒出来的肉片才会口感滑嫩又不失嚼劲；油宁多不少，肥肉可多放一些，煸炒出油，以增加这道菜的肉香味。另外，青、红尖椒用大火快速翻炒，才能炒出它们的香味。



芽菜的营养价值比较高，含有丰富的微量元素和维生素B₁、维生素B₂，其中钙和磷的含量特别丰富。芽菜中的无机盐也很丰富，但是由于含盐分比较重，所以，高血压和肾病的患者要小心食用。



📖 初级 ⌚ 30分钟 👤 2人

外婆菜

- **材料：**芽菜半碗（约60g）、萝卜干半碗（约60g）、猪肉1块（约150g）、青尖椒3个、红尖椒3个、干辣椒2个、葱1段、姜1块、蒜2瓣、干豆豉1大勺
- **调料：**油1.5大勺、花椒油2小勺、盐0.5小勺、酱油1小勺、白糖2小勺

做菜来扫我！





Q & A

外婆菜怎么做才更好吃?

湘菜的特点就是够辣，在炒制外婆菜时，可根据个人喜好选择不同的辣椒，这样炒出的菜品辣味不同，口感也不一样。另外，萝卜干和芽菜本身就有咸味，所以盐要酌量添加，太多的盐会影响食用口感。



制作方法


1

将芽菜、萝卜干分别用温水泡 20 分钟，泡开后取出，滗干水分，备用。



2

猪肉洗净，剁成肉末；滗干水分的萝卜干切碎，备用。



3

青、红尖椒洗净，切成圈状；干辣椒洗净，切成小段，备用。



4

葱洗净，切末；姜、蒜均去皮、洗净，切末，备用。



5

锅中倒入 1.5 大勺油，烧至六成熟时，放入干辣椒段和葱姜蒜末煸香。



6

接着放入肉末，中火煸炒至断生。



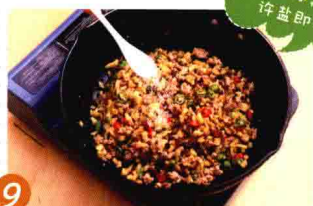
7

再放入 1 大勺干豆豉，煸炒出豆豉的香味。



8

然后依次放入萝卜干碎、芽菜、青红尖椒圈，继续翻炒均匀，至青红尖椒圈变软。



9

放入花椒油、盐、酱油、白糖调味，翻炒片刻即可出锅。

萝卜干和芽菜已经有咸味，加少许盐即可

虾富含营养，其中蛋白质的含量是鱼、蛋、奶的数倍。虾头红色的部分是虾青素，颜色越深，说明虾青素含量就越高。虾青素是虾体内重要的营养物质，是目前发现的最强抗氧化剂之一。



🍳 中级 🕒 30分钟 🍽️ 3人