



800例湘菜
满足您的胃口

家常

- ◎ 湘菜烹饪基础
- ◎ 近200种食物原料
- ◎ 共800道菜品

湘菜

- ◎ 66种食物相克相宜图解
- ◎ 62种食物养生知识
- ◎ 62种食物厨艺分享

800

JIACHANG
XIANGCAI
800LI

例

本社 编

K 湖南科学技术出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

家常湘菜 800 例/本社编.—长沙: 湖南科学技术出版社,
2008.10

ISBN 978-7-5357-5463-9

I. 家… II. 本… III. 菜谱—湖南省 IV. TS972.182.64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 144661 号

家常湘菜 800 例

编 者: 本 社

责任编辑: 徐 为 戴 涛 柏 立

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-4375808

印 刷: 湖南新华印刷集团有限责任公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 湖南望城·湖南出版科技园

邮 编: 410219

出版日期: 2008 年 10 月第 1 版第 1 次

开 本: 710mm×970mm 1/16

印 张: 20

书 号: ISBN 978-7-5357-5463-9

定 价: 29.80 元

(版权所有·翻印必究)

JIACHANG
XIANGCAI
800LI



家常湘菜 800 例

- ◎ 湘菜烹饪基础
- ◎ 近200种食物原料
- ◎ 共800道菜品
- ◎ 66种食物相克相宜图解
- ◎ 62种食物养生知识
- ◎ 62种食物厨艺分享

本社 编

● 编者的话

湘菜即湖南菜，至今已有 2000 多年的历史。1974 年在长沙马王堆出土的一套西汉随葬竹简菜谱上，已记载了 100 多种名贵湘菜和 11 种烹饪技法，说明在当时湘菜已有较高的发展水平。在随后的 2000 多年中，湘菜不断创新改进，至明清时期达到高峰，菜系特点趋于成熟，与鲁、川、粤、闽、苏、浙、徽等菜系一起，被称为“八大菜系”。

近年来，湘菜以其独特的魅力迅速征服了众多食客，呈现出强劲的发展势头。湘菜不断推陈出新，硕果累累，湘菜品种已由原来的 2000 多个增加到 6000 多个，名菜达 400 余种。这些湘菜新品在全国各地受到广大消费者的青睐。以湘菜为主的酒家、饭店在全国异军突起，遍地开花。据不完全统计，目前全国各地已有近万家生意红火的湘菜馆。其中，北京、上海、深圳、广州等地的湘菜馆，多的已过千家。

湘菜取得这样的成功，与湘菜勇于创新、兼收并蓄分不开，其亲民性也是主要原因之一。虽然湘菜从来不缺乏制作精致、用料讲究、烹制复杂、原汁原味的高档菜式，燕、翅、鲍、参、肚都是湘菜的入席之选，但在平和、理性、节制、务实、回归自然的美食之风气兴起的现在，选料广泛、注重口味、价廉物美的湘菜更加获得了大众的青睐。在湘菜中，简简单单的原材料就可烹制出美味菜肴；而采用不同的制法，就能将青椒变成烧辣椒、擂辣椒、酱辣椒、鲜辣椒、白辣椒，将红椒变成剁辣椒，将豆角变成干豆角、酸豆角、卜豆角……用简单的方法赋予食品原料以美味，是湘菜的一大特色。从这个意义上说，湘菜是非常适合家

庭制作的。

为了让广大读者更好地了解湘菜、学会制作湘菜，我们特地选取了生活中常见常用的食物材料 189 种，详细介绍了用这些食物材料制作的、广为流传并适合家庭制作的湘菜共 800 道，其中既有传统佳肴，也有创新菜式，荤素并举，各种做法兼顾。具体分为：

- ◆ **素菜类**：主要包括蔬菜、菇菌、豆制品等，共介绍菜品 307 道。
- ◆ **畜肉类**：主要包括猪肉、牛肉、羊肉等，共介绍菜品 206 道。
- ◆ **禽蛋类**：主要包括鸡、鸭、肉鸽、鹌鹑以及各种蛋类，共介绍菜品 124 道。
- ◆ **水产类**：主要包括鱼类、虾、蟹、甲鱼等水产品，共介绍菜品 106 道。
- ◆ **点心主食**：各种美味点心以及常见的湖南特色主食，共 57 道。

同时，我们在书中穿插了一些实用的小栏目：

- ◆ **“养生堂”**：62 个，介绍食物的养生知识。
- ◆ **“厨艺分享”**：62 个，介绍烹饪经验，特别是一些湘菜特有的原料的制作方法，包括剁辣椒、酸豆角等。
- ◆ **“相宜相克”**：66 个，以图解形式，直观明了地介绍 66 种常见食物的相克相宜知识。

衷心希望这本实用方便的美食工具书能够帮助广大读者朋友提高厨艺，让大家的一日三餐更加丰富，饮食更健康！

本书编委会

2008 年 9 月



● 烹饪基础

下面是本书中用到的调料和烹饪方法，先读一读，或许对您会有所帮助。

油 食盐 味精

油：有调味和传热的作用，能使原料增香，又能作为传热介质使原料加快成熟。常用的油有动物油（如猪油）和植物油两类。动物油熔点高，烹制的菜肴色泽洁白，但容易回软；植物油熔点低，所烹制的菜肴色泽金黄、口味香脆。

食盐：百味之主，不仅能调和滋味，还有渗透、防腐和加速蛋白质凝固的作用。评判菜肴的第一条标准就是盐味是否准。

味精：主要用来增加菜肴鲜味，但用量要适当、使用要得法。味精久煮会产生对人体不利的物质，所以一般在菜肴出锅之前加入味精效果比较好，菜肴的味道也会更加鲜美。拌凉菜加味精须用温水化开、放凉后浇入。

鸡 精

是具有肉鲜味、鸡肉味的复合增鲜、增香调味料，可以用于使用味精的所有菜肴、食品，适量加入菜肴、汤食、面食中均能达到增鲜、增香的效果，用于汤菜效果更明显。鸡精因含多种调味剂，因此味道比较综合、协调。因鸡精含盐，因此用鸡精调味时应注意少加盐。



酱油 豆瓣酱

酱油：酱油是一种成分复杂的呈咸味的调味品，其作用是提味调色，适合红烧及制作卤味。酱油在加热时，最显著的变化是糖分减少，酸度增加，颜色加深。生抽和老抽为酱油中的两种，生抽提鲜，颜色比较淡，可以用来拌凉菜，也可以用来腌制食物和炒菜；老抽用来上色入味，多用于红烧菜式中。

豆瓣酱：用蚕豆做成的酱，紫红色，鲜艳有光泽，香辣鲜美可口，多用于炒菜、烧菜。以豆瓣酱调味的菜肴无须加入太多酱油，以免成品过咸。豆瓣酱用油爆过后，色泽及味道较好。四川郫县产的豆瓣酱闻名全国。

蒜茸香辣酱 永丰辣酱 辣妹子辣酱



蒜茸香辣酱：将蒜茸与辣酱混合，并加入香菇酱和糖醋所制成的酱。蒜味浓郁，辣中带甜酸，多用于白煮、白灼菜的调汁，也可用于烹炒菜。

永丰辣酱：湖南永丰县产的辣椒酱，颜色鲜红、口味香辣，系闻名全国的湖南省名特产。

辣妹子辣酱：红辣椒磨碎做成的酱，呈赤红色黏稠状，又称辣酱。可增添辣味，并增加菜肴色泽。

干淀粉

干淀粉：即芡粉，多调成水淀粉后使用。主要用途是保证菜肴脆嫩、融合汤汁、色艳光洁、突出主味以及保温等。

水淀粉：是将干淀粉用清水调拌均匀后的白色粉浆，也称为芡。如果水分较少、粉浆浓稠，入锅经糊化后，菜品上的芡汁浓厚，则为厚芡（稠水淀粉）；如果水分较多、粉浆稀薄，入锅经糊化后，菜品上的芡汁少且稀薄，则为薄芡。



蒸鱼豉油 蚝油

蒸鱼豉油：是一种高档的功能性酱油，用于烹调海鲜类菜品时可以更好地带出海鲜的鲜味。由于味道特别，在一些口味菜式中也加以使用。

蚝油：用牡蛎的汁酿制成的调味品，营养丰富、味道鲜美，醇香中透露着些许甜味。炖肉、炖鸡及红烧鸡、鸭、鱼等食物时加入蚝油佐味，更加鲜美可口。蚝油本身很咸，可用白糖稍微中和其咸度。



料酒 醋

料酒：又称黄酒，在烹调中应用范围极广，酒精浓度低，香味浓郁、味道醇和，常用来去腥、增香、调味。烹制水产类原料少不了料酒。料酒以浙江绍兴出产的绍酒为最好。

醋：能增鲜、解腻、除腥。在加热过程中加少许醋，不仅能使原料的维生素少受或不受损失，同时还能使食物中的钙质分解，以利于人体消化吸收。常用的有白醋、陈醋。陈醋不宜久煮，于起锅前加入即可，以免香味散去。白醋略煮可使酸味较淡。

胡椒粉 白糖

胡椒粉：胡椒磨成的粉。辛辣而芳香，可以去腥、起香、提鲜，并有除寒气、消积食的作用。

白糖：能调和滋味，增加菜肴的色泽，使其美观，并使肉组织柔软多汁。

香油 红油

香油：香油就是芝麻油，菜肴起锅前淋上，可增香味；腌制食物或是凉拌菜时，亦可加入以增添香味。较涩的蔬菜可以用香油改善。

红油：为菜肴增红色、增辣味，多在出锅前淋入。超市有售，也可自制：锅内放植物油烧热，控制在七成热左右（油温不要过高），下入辣椒粉，放一点生姜、八角、桂皮，也可放入花椒，用小火熬制一会，离火，让辣椒粉在油里面泡久一点，辣椒粉会沉底，上面的油即为红油。

湘菜卤药配方

布油曲 2 克, 甘草、陈皮、香叶、桂皮、罗汉果、胡椒粉、白芷、木香、厚朴、榧子、丁香、肉桂、甘松、肉扣霜、花椒、龙胆草、八角、枳壳、豆蔻、地龙粉、苍术、砂红、香附、草果、小茴香、砂姜各 10 克, 干椒 20 克, 加清水 2500 克。卤药水保洁好可反复用。

白卤水制法

先用干净的不锈钢桶装清水 5000 克, 将八角 50 克、桂皮 50 克、甘草 30 克、整干椒 20 克、花椒粒 10 克、姜 50 克、蒜子 200 克、香葱 30 克、香菜 45 克、红尖椒 15 克用纱布一起打包, 投入不锈钢桶, 再上火烧开, 放入适量的盐、味精调味, 加入 10 克二锅头、广东米酒 15 克、玫瑰露酒 8 克, 再次烧开后即可使用。

红卤水制法

锅内放植物油 50 克, 放入白糖 30 克, 开小火, 用手勺按顺时针方向搅拌至糖完全融化呈深红色, 加入清水 150 克, 用大火烧开, 即成**糖色**, 备用; 另取一锅, 放入植物油 120 克, 烧热后下入整干椒 200 克爆香, 马上下火加入冷植物油 80 克拌匀, 备用; 取不锈钢桶, 将八角 50 克、桂皮 50 克、甘草 10 克、白蔻 5 克、草果 15 克、整干椒 100 克、花椒粒 5 克、陈皮 8 克、白胡椒粒 3 克、小茴香 12 克一起用纱布打包 (卤药包), 将香葱 10 克、香菜根 15 克、姜 6 克、大蒜子 5 克用纱布另打一包 (香葱包); 取不锈钢桶一个, 加入清水 2500 克, 投入卤药包、香葱包, 加入适量的盐、味精、鸡精和冰糖 500 克, 加入红烧酱油 100 克, 加适量的老抽和糖色调至酱红色, 烹入料酒, 用中火烧开, 倒入整干椒 (包括冷植物油 80 克) 即可。家庭制作按 1/10 的用量配料。

鸡 油

鸡油: 鸡油俗称鸡板油, 也叫明油。用途广泛, 经提炼后纯油可用作高品质、高营养、高档次的食品油。



香 料

香料 (八角、桂皮、草果、波扣、香叶、花椒): 香料植物的干燥物, 能给食物带来特有的风味、色泽和刺激性味感。



干 椒



干椒 (干椒段、干椒末、整干椒): 将鲜红尖椒晒干而成。

葱 姜 蒜

葱（葱花、葱段、葱结）、**姜**（姜片、姜丝、姜末）、**蒜**（蒜粒、蒜片、蒜茸）：含辛辣芳香物质的调味品，不但能去腥起香，还有开胃和促进消化的作用。



大蒜 三丝

大蒜：多用来爆香、去腥味，具有杀菌、消除胃胀、抗癌以及强精等功效。

三丝：将鲜红椒去蒂、去籽后洗净，切成细丝，与葱丝、姜丝一起放入清水中漂洗5分钟即可。多用于蒸鱼中，其他菜肴中也有用到。

鲜汤

鲜汤：将富含蛋白质和脂肪的动物性原料（鸡、鸭骨架、猪脚爪、猪骨等）放在水中慢煮，使原料中所含的蛋白质和脂肪溶解于水而制成的汤。鲜汤的用途十分广泛，大部分菜肴都要用鲜汤提鲜调味。可一次性多制作些，放入冰箱保存，随用随取。

挂糊 上浆

挂糊：是先干淀粉加水或蛋液调制成黏性的糊，然后将经过刀工处理的原料放入糊内拖过，使原料挂上一层薄衣一样的粉糊。挂糊一般用于炸、熘、煎、贴等。



挂糊

上浆：是把干淀粉、蛋清及调味品（盐、味精等）调成浆，直接加入原料中一起调拌均匀，使原料表面上一层薄浆。与挂糊不同的是：挂糊是事先将糊调好，糊较厚较稠；而上浆的糊可直接加在原料上，较稀较薄。上浆多用于滑炒、滑熘等。



上浆



蛋清糊

挂糊、上浆的作用：由于油炸时温度比较高，原料上的粉糊受热后会立即凝成一层保护层，使原料不直接与高温油接触，得以保持原料内的水分、鲜味、营养成分不致流失，制作的菜肴就能达到松、嫩、香、脆的目的，既使菜肴形色美观，又可保持营养成分。

本书所用的糊的种类如下：

1. **蛋清糊**：也叫蛋白糊，用鸡蛋清和水淀粉调制而



蛋泡糊



全蛋糊



蛋黄糊



脆糊

成，或用鸡蛋、面粉、水调制而成。还可加入适量的泡打粉助发。色泽淡黄、质地松软。制作时，蛋清不打发，只要均匀地搅拌在面粉或淀粉中即可。一般适用于软炸。

2. 蛋泡糊：也叫雪花糊，将鸡蛋清用筷子顺一个方向搅打成泡沫状（直到筷子在蛋清中能够直立不倒为止），然后加入干淀粉搅拌成糊。用它挂糊制作的菜肴，外观形态饱满，口感外松里嫩。一般用于

松炸菜肴或某些形态比较特殊的菜肴。制作蛋泡糊，除强调打发（要顺一个方向，不能停顿）外，还要注意加干淀粉，否则糊易出水，菜难制成。

3. 蛋黄糊：用鸡蛋黄加面粉或干淀粉加水搅打而成，可使制作的菜色泽金黄，一般适用于酥炸、炸熘等烹调方法。酥炸后食品外酥里鲜，食用时蘸调味品即可。

4. 全蛋糊：用整只鸡蛋与面粉或干淀粉加水搅打而成，制作简单，适用于炸制拔丝菜肴，成品金黄色，外松里嫩。

5. 脆糊：将面粉 50 克、干淀粉 10 克、盐 0.6 克、泡打粉（发酵粉）2 克放入碗中拌匀，再加入清水 60 克和匀，最后放植物油 15 克轻轻搅匀，静置 30 分钟即可。一般适用于酥炸、干炸、拔丝的菜肴，制成的菜具有酥脆、酥香、胀发饱满的特点。

焯 水



冷水焯



热水焯

就是把经过初加工的原料放入水锅中加热至半熟或刚熟状态，随即取出以备进一步切配成形或正式烹制菜肴之用。焯水的作用是去掉原料的异味，或做熟前处理以便于烹调。大部分蔬菜及一些有血污或有腥臊气味的肉类原料都需要焯水。焯水分冷水锅和沸水锅两类。焯水时，有时会在水中加盐、味精、料酒等对原料同时进行入味。

冷水锅焯水：是原料与冷水同时下锅，适用于体积较大和含有苦味、涩味的蔬菜以及腥臊味重、血污多的牛肉、羊肉、下脚料（肠、肚等）。

沸水锅焯水：是待水加热至沸滚时，再将原料下锅，适用于体积小、含水量多的叶类蔬菜以及腥味小、血污少的禽类原料和猪肉等。

过 油



走油

将已经成形的原料或经焯水处理的原料，放入油锅内加热成半成品，使原料达到滑嫩香脆的特点。过油分走油和滑油两种。

走油：即将原料放入油量多、油温高的油锅中进行炸制的一种方法。技术关键：油量要没过原料，油温要有七至八成热；挂糊的原料走油时应逐一下锅，小型原料要拌散下锅，防止黏在一起。

滑油：把经过加工的小型原料放入五成热以下的温油锅中进行滑制的方法。技术关键：锅要洗净，锅烧热再下油，油温要控制在二成热以上、五成热以下；原料一般要上浆，要拌散下锅，并随即用筷子拨散，时间不能过长。

勾 芡

在菜肴接近成熟、准备出锅前，将调好的水淀粉汁（芡汁）淋入锅内，或在菜肴装盘后，将烹好的芡汁浇在菜肴上，勾芡后的菜肴汤汁稠浓。勾芡的目的：增加菜肴汤汁的黏性；增加菜肴的光泽，保持菜肴的温度。勾芡的方法有多种，在本书中，如无特别说明，勾芡是指在出锅前将水淀粉淋入锅内的菜肴上。

识别油温

走油和滑油都要正确掌握油温。油的沸点可达 250°C ，油温高低一般称为“几成热”，每成热约计为 30°C 。例如三四成热即 $90^{\circ}\text{C} \sim 130^{\circ}\text{C}$ 。油锅温度的分类及判断方法为：

1. **温油锅：**三四成热， $90^{\circ}\text{C} \sim 130^{\circ}\text{C}$ ，油面平静，无烟、无响声，原料下锅后，周围出现少量气泡。
2. **热油锅：**五六成热， $130^{\circ}\text{C} \sim 170^{\circ}\text{C}$ ，油面从四周向中间翻动，稍有青烟，原料下锅后四周有较多的气泡。
3. **旺油锅：**七八成热， $170^{\circ}\text{C} \sim 230^{\circ}\text{C}$ ，有青烟，油面平静，如果用手勺搅动时有响声，原料下锅后周围有大量气泡，并伴有爆炸声。

煸 炒

又叫生炒，是将加工成薄片或丝、条、丁状的小型原料直接用旺火热锅热油翻炒的方法。技术关键：原料事先不经调味料拌渍，不需挂糊上浆，起锅时不勾芡，原料依次下锅，断生即成。

淋尾油

将少许烧热的猪油或植物油浇淋在即将出锅的菜肴上，以增加菜肴的光泽度。或将少许香油或红油浇淋在即将出锅的菜肴上，以增亮、增味、增香。



c o n t e n t s

目录

第1篇

素菜类

白菜

- 葱香白菜丝 / 020
- 麻辣白菜卷 / 020
- 清炒大白菜 / 021
- 干椒炒烫白菜 / 021
- 油浸小白菜 / 022
- 蟹黄白菜 / 022
- 炒烫白菜 / 023
- 上汤大白菜 / 023

芽白

- 蚝油芽白 / 023
- 鸡汁芽白 / 024
- 剁椒芽白 / 024
- 芽白梗炒年糕 / 025
- 蒜茸粉丝蒸芽白 / 025
- 上汤瓦罐汤 / 025

包菜

- 爽口包菜 / 026
- 手撕包菜 / 026
- 油炆包菜丝 / 027
- 剁椒酸辣包菜 / 027

酸包菜炒粉皮 / 028

菠菜

- 清炒菠菜 / 028
- 笋泥菠菜 / 028
- 富贵菠菜汁 / 029
- 菠菜豆腐汤 / 029

香菜

- 凉拌香菜 / 030
- 凉拌菜根 / 030

莴笋叶

- 剁椒莴笋叶 / 031
- 油浸蒜茸莴笋尖 / 031

芥蓝

- 白灼芥蓝 / 032
- 奶汤翡翠节 / 032
- 开洋烧芥蓝 / 032
- 蚝油芥蓝菜心 / 033

空心菜

- 豆豉辣椒炒空心菜梗 / 033
- 蒜茸腐乳空心菜 / 034

冬寒菜

- 炒冬寒菜 / 034
- 冬寒菜梗煲 / 035
- 豆豉冬寒菜汤 / 035

苋菜

- 清炒苋菜 / 035
- 水煮苋菜 / 036
- 皮蛋煮苋菜 / 036

红菜薹

- 剁椒红菜薹 / 037
- 姜汁红菜薹 / 037

芥菜

- 万年青菜年糕钵 / 037
- 虾米青菜钵 / 038

高山菜

- 剁椒高山菜 / 038
- 腊味高山娃娃菜 / 039

生菜

- 蚝油生菜 / 039

香椿

- 凉拌香椿 / 039
- 椒盐香椿 / 040

萝卜菜

- 清炒萝卜菜 / 040
- 芋头煮萝卜菜 / 041
- 炒酸萝卜菜 / 041

韭菜

- 韭菜拌捆鸡 / 041

花生苗

蒜茸花生苗 / 042

豌豆苗

清炒豌豆苗 / 042

白云豆苗汤 / 043

蒿子

豆辣炒蒿头 / 043

鸡婆笋炒蒿头 / 043

番茄

西米番茄盅 / 044

麻茸酥炸番茄 / 044

番茄烧豆腐 / 045

茄子

露香凉茄 / 045

烧汁茄子 / 045

烧怪味茄子 / 046

香煎大片茄子 / 046

酸辣脆皮茄夹 / 047

姜醋烧茄子 / 047

茄条炒双豆 / 047

茄子煲 / 048

盐蛋黄烧茄子 / 048

青椒蒸茄子 / 048

黄瓜

拍黄瓜 / 049

新派黄瓜 / 049

紫苏煎黄瓜 / 050

黄瓜炒薯粉 / 050

南瓜

冰点南瓜 / 050

滋补南瓜羹 / 051

醋熘嫩南瓜丝 / 051

盐蛋黄炒南瓜丁 / 052

家常蒸南瓜 / 052

百合蒸南瓜 / 052

蜜枣蒸南瓜 / 053

冬瓜

冬瓜杂菜煲 / 053

腐乳烧冬瓜 / 054

三色烧冬瓜 / 054

剁辣椒烧酸冬瓜 / 054

蒸素扣肉 / 055

花甲炖冬瓜 / 055

丝瓜

金钩翡翠丝瓜排 / 056

油条烧丝瓜 / 056

苦瓜

炒农家苦瓜 / 056

农家煎苦瓜 / 057

苦瓜炒海带 / 057

豆豉辣椒炒苦瓜 / 058

白辣椒梅干菜蒸苦瓜 / 058

黄花菜

黄花菜炒粉丝 / 058

豆腐黄花菜汤 / 059

花菜

干锅花菜 / 059

铁板花菜 / 060

西兰花

凉拌西兰花 / 060

西兰花烧豆腐 / 060

韭花

榨菜香干炒韭花 / 061

洋葱

醋香洋葱 / 061

洋葱炒榨菜丝 / 062

红椒

油淋泡椒 / 062

糖醋泡椒 / 063

干锅烧辣椒 / 063

豆豉辣椒蒸红椒 / 064

青椒

擂辣椒 / 064

豉香青椒 / 065

豆豉炒青椒 / 065

虎皮青椒炒番茄 / 065

白辣椒

油炸白辣椒 / 066

酱辣椒

豆豉炒酱辣椒 / 066

蒜苗

红椒蒜苗炒香干 / 067

红薯

金沙雪影 / 067

金银龙禧丝 / 067

凉薯

凉拌凉薯 / 068

菜头

剁椒拌菜头 / 068

莴笋头

凉拌莴笋丝 / 069

汁浸莴笋 / 069

刨花莴笋片 / 069

香菇烧莴珠 / 070

茭瓜

酱椒茭瓜丁 / 070

香油炆茭瓜 / 071

竹笋

鸡油明笋 / 071

水煮笋子 / 071

乡村笋丝 / 072

外婆煎春笋 / 072

油焖冬笋 / 073

冬笋丝炒韭黄 / 073

酸菜炒鸡婆笋 / 073

油辣仙笋 / 074

水煮烟笋钵 / 074

风味烟笋钵 / 074

鸡丝干鱿口味笋 / 075

土豆

奶香土豆泥 / 075

红烧土豆泥 / 076

醋熘土豆丝 / 076

农家炒土豆丝 / 076

干煸麻辣土豆条 / 077

茄汁土豆丸 / 077

皮蛋剁椒蒸土豆 / 077

芋头

炸烹香芋条 / 078

椒汁香芋丝 / 078

水煮芋头 / 078

剁辣椒蒸芋头 / 079

娃娃菜芋头汤 / 079

芋泥香菜羹 / 080

蘑菇烧芋丸 / 080

糖醋槟榔芋 / 081

少林扣肉 / 081

炒芋头荷子 / 081

藕

亭山莲藕 / 082

蜜汁藕饼 / 082

椒盐藕夹 / 082

滑熘白玉藕片 / 083

干煸藕条 / 083

熘珍珠藕丸 / 084

红烧莲藕丸 / 084

卤水湖藕 / 084

姜

开胃仔姜 / 085

荸荠

豆浆炖荸荠 / 085

荸荠炆荷兰豆 / 086

白萝卜

橙汁萝卜丝 / 086

炒响萝卜丝 / 086

鸡汁萝卜丝 / 087

飞燕银丝 / 087

清脆萝卜丸 / 088

鸡汁萝卜片 / 088

香辣萝卜干 / 088

脆香萝卜皮 / 089

胡萝卜

雪碧萝卜 / 089

风味萝卜丝 / 089

大蒜炒胡萝卜丝 / 090

香菇双色萝卜 / 090

山药

果酱山药 / 090

香辣红烧山药 / 091

枣王烧山药 / 091

山药烧豆腐 / 092

百合

相敬如宾 / 092

百合炒蚕豆 / 092

百合熘玉米 / 093

芹菜 (西芹)

姜汁拌芹菜 / 093

西芹炒百合 / 094

西芹炒腊香干 / 094

豆辣炒水芹菜 / 094

蕨菜

凉拌蕨菜 / 095

豆辣烧蕨菜 / 095

四季豆

炒四季豆丝 / 095

椒香四季豆 / 096

干煸四季豆 / 096

干锅四季豆 / 096

豆角

姜丝炒豆角 / 097

青椒豆角米 / 097

乡里煮豆角 / 098

香辣麻茸豆角 / 098

冬瓜条炒豆角 / 098

干椒丝炒卜豆角 / 099

荷兰豆

清炒荷兰豆 / 099

荷兰豆钵 / 100

黄豆芽

干椒丝炒黄豆芽 / 100

黄豆芽炖香菇 / 101

绿豆芽

韭菜炒绿豆芽 / 101

蛋皮炒银芽 / 101

蚕豆

茭白炒蚕豆 / 102

酸菜炒蚕豆 / 102

豌豆

豌豆熘番茄 / 103

豌豆炒酸菜 / 103

绿豆

绿豆炖海带 / 103

黄豆

五香怪味黄豆 / 104

椒香炒盐水黄豆 / 104

香菇

鲜味香菇 / 105

红烧香辣香菇 / 105

香菇菜胆 / 106

玉树彩酿香菇 / 106

白灵菇

西兰花烧白灵菇 / 106

铁板白灵菇 / 107

猴头菇

鸡茸猴头菇 / 107

卤味猴头菇 / 107

鲍汁猴头菇 / 108

茶树菇

茶树菇烧豆笋 / 108

干锅茶树菇 / 109

牛肝菌

干锅牛肝菌 / 109

凤尾菇

香辣凤尾菇 / 110

凤尾菇炒芽白梗 / 110

凤尾菇炒粉丝 / 111

凤尾菇炒莴笋丝 / 111

巴西菇

巴西菇烧夹心贡丸 / 111

巴西菇烧西兰花 / 112

巴西菇烧豆笋 / 112

滑子菇

香辣滑子菇 / 112

罐子滑子菇煨汤 / 113

脆耳

凉拌脆耳 / 113

青椒炒脆耳 / 114

木耳

开胃木耳 / 114

酸辣云耳 / 115

银耳

- 冰糖雪梨银耳 / 115
芦荟木瓜炖银耳 / 115

寒菌

- 剁辣椒蒸寒菌 / 116
开胃寒菌钵 / 116
煨寒菌 / 117

灰树菇

- 灰树菇煲 / 117

草菇

- 湘辣红油草菇 / 118
草菇烧花菜 / 118

金针菇

- 凉拌金针菇 / 118

银针菇

- 凉拌双脆 / 119

鸡腿菌

- 干锅鸡腿菌 / 119
干锅一品菌 / 119

水豆腐

- 香煎豆腐 / 120
桂花豆腐 / 120
村姑乡里豆腐 / 120
沙锅五花豆腐 / 121
抓炒豆腐 / 121
京葱烧豆腐 / 122
萝卜丝豆腐球 / 122
腊八豆红油豆腐丁 / 122
煎鸡蛋焖豆腐 / 123
文思三扣 / 123
干锅煎豆腐 / 123
松仁豆腐粒 / 124
奶汤菠菜豆腐 / 124
鸡油冻豆腐 / 124
干贝珍珠豆腐 / 125
熊掌豆腐 / 125

内酯豆腐

- 波动豆腐 / 126
鸿运豆腐 / 126
山水豆腐 / 126

蟹黄豆腐 / 127**油豆腐**

- 青椒炒油豆腐丝 / 127

日本豆腐

- 瓦烧日本豆腐 / 128
剁椒肉末蒸日本豆腐 / 128
双味日本豆腐 / 128
蟹黄日本豆腐 / 129
双色豆腐 / 129
四喜豆腐 / 129

棱皮豆腐

- 糖醋棱皮豆腐 / 130

魔芋豆腐

- 鲜椒魔芋豆腐煲 / 130
红烧魔芋豆腐 / 130
泡椒烧魔芋 / 131

脆皮豆腐

- 干锅脆皮豆腐 / 131

米豆腐

- 开胃麒麟米豆腐 / 131
皮蛋烧米豆腐 / 132
豆豉辣椒蒸米豆腐 / 132

豆笋

- 透味红烧豆笋 / 132

香干

- 腊味香干 / 133
水煮香干 / 133
红油香干煲 / 134
青椒蒸香干 / 134
五彩香干丝 / 134
老干妈韭白炒香干 / 135
双腊柴火干 / 135

干张皮

- 凉拌干丝 / 135
香菜干张皮 / 136
白辣椒蒸干张皮 / 136

腊八豆

- 剁椒凉拌腊八豆 / 137
大蒜爆炒腊八豆 / 137
青椒炒腊八豆 / 137

粉丝

- 红油粉丝 / 138
铁板粉丝 / 138
包菜炒粉丝 / 138
粉丝高山娃娃菜 / 139
蚂蚁上树 / 139
蛋饺粉丝汤 / 140

臭豆腐

- 油炸臭豆腐 / 140
青椒炒臭豆腐 / 140
腊八豆蒸臭干子 / 141

红薯粉

- 家常红薯粉 / 141

豆渣

- 风味豆渣 / 141

第2篇**畜肉类****猪肉**

- 香辣坛子肉 / 142
蒜泥白肉 / 142
农家小炒肉 / 143
白菜梗炒肉丝 / 143
韭黄熘里脊丝 / 144
红椒韭花炒肉丝 / 144
蒜苗炒肉丝 / 144
苦瓜拌肉丝 / 145
四季豆炒肉 / 145
花菜炒肉 / 145
子姜剁椒嫩肉片 / 146
胡萝卜片炒肉 / 146
芹菜腊干炒肉丝 / 146
鱿鱼春笋肉丝 / 147
脆笋炒肉丝 / 147
冬笋熘肉片 / 147
辣酱麻茸里脊 / 148
茶树菇熘里脊 / 148
雪里红炒肉泥 / 148
焦香糖醋里脊肉 / 149
白辣椒炒肉泥 / 149

酸豆角炒肉泥 / 149
 黄瓜皮炒肉末 / 150
 卜豆角炒肉 / 150
 老姜木耳炒肉片 / 150
 擂辣椒炒拆骨肉 / 151
 湘味木须肉 / 151
 红烧肉 / 151
 豆笋烧肉 / 152
 土豆烧肉 / 152
 口蘑红烧肉 / 152
 寒菌烧肉 / 153
 红烧狮子头 / 153
 水晶狮子头 / 154
 豆豉辣椒五花肉 / 154
 常德钵子肉 / 154
 酱香四方肉 / 155
 九味焦酥肉块 / 155
 香干回锅肉 / 155
 肉淋烘蛋粉松 / 156
 臭干子酿肉 / 156
 红椒酿肉 / 157
 苦瓜酿肉 / 157
 珍珠肉丸 / 157
 粉蒸肉 / 158
 清蒸肉饼 / 158
 鸡蛋蒸肉饼 / 158
 开胃五花肉 / 159
 梅干菜蒸五花肉 / 159
 梅干菜蒸扣肉 / 160
 干豆角蒸肉 / 160
 肉泥青菜钵 / 160
 黄芪炖猪瘦肉 / 161
 黄豆芽炖肉 / 161
 寒菌墨鱼炖肉 / 161
 海带炖肉 / 162
 玉竹猪瘦肉汤 / 162
 酸辣肉丝汤 / 162
 蘑菇肉片汤 / 163
 老姜云耳肉片汤 / 163
 黄花肉丝汤 / 163

雪梨百合肉丸汤 / 164
 湘辣霸王肘 / 164
 芽白梗炒油渣 / 164
 油渣炒腊八豆 / 165
 豆豉辣椒蒸油渣 / 165
腊肉
 油菜薹炒腊肉 / 166
 蒜苗炒腊肉 / 166
 芽白梗炒腊肉 / 166
 腊肉炒冬寒菜梗 / 167
 冬笋大蒜炒腊肉 / 167
 卜豆角炒腊肉 / 167
 蚕豆炒腊肉 / 168
 藟子炒腊肉 / 168
 荷兰豆炒腊肉 / 168
 萝卜干炒腊肉 / 169
 白辣椒炒腊肉 / 169
 腊肉香干煲 / 169
 腊肉冬瓜煲 / 170
 青椒香干蒸腊肉 / 170
 腊肉烩干丝 / 170
 腊肉烧油豆腐 / 171
 槟榔芋扣腊肉 / 171
 腊肉蒸香芋丝 / 171
 干豆角蒸腊肉 / 172
 腊八豆蒸双腊 / 172
 柴火干蒸腊肉 / 172
 腊味合蒸 / 173
 白辣椒炒风吹肉 / 173
 萝卜丝煮腊肉 / 173
火腿肠
 凉薯炒火腿肠 / 174
 冬笋炒火腿肠 / 174
 西芹炒火腿片 / 174
 四季豆炒火腿肠 / 175
 荷兰豆炒火腿肠 / 175
 火腿肠炒豆角米 / 175
 火腿肠炒蚕豆 / 176
香肠
 菜头炒香肠 / 176

四季豆炒香肠 / 176

瘦肉条

洋葱炒瘦肉条 / 177
 冬菜豌豆瘦肉条 / 177

猪排骨

糖醋排骨 / 177
 冰梅酱排骨 / 178
 苦瓜排骨煲 / 178
 花菜烧排骨 / 179
 干锅玉米烧排骨 / 179
 皮蛋烧排骨 / 179
 臭豆腐烧排骨 / 180
 咖喱排骨 / 180
 茄汁红梅排柳 / 180
 麻茸椒盐排骨 / 181
 湘竹小米排骨 / 181
 蒜香糯米排骨 / 181
 豆豉辣椒蒸排骨 / 182
 小米蒸排骨 / 182
 苦瓜炖排骨 / 182
 排骨冬瓜汤 / 183
 排骨炖莲藕花生米 / 183
 黄豆炖排骨 / 183
 湖藕炖排骨 / 184
 玉米炖筒子骨 / 184

猪蹄

天富猪脚 / 184
 秘制酱猪手 / 185
 红烧猪脚 / 185
 油豆腐烧猪脚 / 186
 麻花烧猪脚 / 186
 蒸开胃猪脚 / 186
 黄豆炖猪脚 / 187

猪血

韭菜猪血钵 / 187
 猪血焖鸡杂 / 188
 米豆腐烧猪血 / 188
 水芹菜炒猪血丸 / 188

猪腰

辣酱云耳炒腰花 / 189

老干妈炒腰花 / 189
 黄瓜红椒熘腰花 / 189
 青椒炆腰片 / 190
 香菜麻茸腰片 / 190
 荔枝腰花 / 191
 百合腰花 / 191
 干锅三脆 / 191
 归参山药猪腰 / 192

猪肝

黄瓜红椒熘猪肝 / 192
 木耳熘嫩猪肝 / 192
 乡村猪肝 / 193
 百合猪肝 / 193
 猪肝菜心汤 / 193

猪肚

酸萝卜炒脆肚 / 194
 芹菜炒小肚 / 194
 老干妈爆肚尖 / 195
 干锅肚条 / 195
 蒜苗炒卤小肚 / 195
 芸豆炖肚条 / 196
 猪肚炖红枣 / 196
 墨鱼炖肚条 / 196

猪肠

沙煲肥肠 / 197
 香芋肥肠钵 / 197
 红烧猪大肠 / 197
 老干妈蒸腊肠 / 198

猪耳

红油猪耳 / 198

猪舌

湘式爆猪舌 / 198

猪皮

青椒炒肉皮 / 199
 豆豉辣椒蒸肉皮 / 199

牛肉

果酱牛柳盅 / 199
 农家小炒黄牛肉 / 200
 金针菇炒牛肉丝 / 200
 香辣牛肉米 / 201

富菜嫩牛肉片 / 201
 苦瓜炒牛肉 / 201
 冬菜豌豆牛肉米 / 202
 茭瓜牛肉丝 / 202
 香菜熘牛柳 / 202
 花菜烧牛肉末 / 203
 孜然牛肉 / 203
 牙签牛肉 / 203
 湘式牛肉排 / 204
 洋葱咖喱牛肉 / 204
 三湘泡焖牛肉 / 204
 香辣卤牛肉 / 205

手撕牛肉 / 205

土豆烧牛肉 / 205

牛肝菌煨牛肉 / 206

砂仁炖牛肉 / 206

芋头炖牛肉 / 206

牛百叶

辣酱生百叶 / 207

酸包菜炒牛百叶 / 207

牛肚

泰汁白玉肚 / 208

红焖牛肚 / 208

牛腩

牛腩煲 / 208

米豆腐烧牛腩 / 209

清炖牛腩 / 209

花生米炖牛腩 / 209

牛蹄筋

红烧牛蹄筋 / 210

牛鞭

乾隆枕前御膳汤 / 210

羊肉

葱爆羊肉 / 210

小炒黑山羊 / 211

小片羊肉烧茶树菇 / 211

小笼黑山羊 / 212

芙蓉羊排 / 212

小米辣烧羊肉 / 212

当归羊肉汤 / 213

粉皮炖羊肉 / 213
 天麻龟羊汤 / 213

狗肉

熘五香狗肉片 / 214

红烧狗肉 / 214

酸辣狗肉 / 215

兔肉

米香嫩兔丁 / 215

鱼香兔肉花 / 215

第3篇

禽蛋类

鸡

香汤鸡 / 216

湘岳辣子鸡 / 216

青椒炒子鸡 / 217

鱼香鸡茄煲 / 217

口味小煎鸡米 / 218

秘制鸡腿 / 218

荸荠熘鸡片 / 218

百合熘鸡脯 / 219

五彩银芽鸡丝 / 219

金针菇熘鸡丝 / 219

狂辣子鸡 / 220

酸辣鸡腿丁 / 220

干锅子土鸡 / 220

老姜红煨鸡 / 221

板栗煨鸡 / 221

啤酒焖土鸡 / 221

肚片煨土鸡 / 222

浏阳河鸡 / 222

荸荠蒸整鸡 / 222

开胃鸡块 / 223

腊肉蒸鸡块 / 223

豆豉辣椒蒸鸡 / 223

板栗蒸鸡块 / 224

剁辣椒蒸鸡 / 224

黄焖子鸡 / 224

老姜云耳焖子鸡 / 225

乡村特色南瓜鸡 / 225