



湘菜王

888

名师文化
生活编委会
编



三好系列

好正宗，好味道，好省心



辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

湘菜王

888

名师文化
生活编委会
编

辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·



图书在版编目 (CIP) 数据

湘菜王888/名师文化生活编委会编. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2010. 3

ISBN 978-7-5381-6257-8

I. ①湘… II. ①名… III. ①菜谱—湖南省
IV. ①TS972.182.64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第009324号

湘菜王888

名师文化生活编委会 编



出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 广州培基印刷镭射分色有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 167mm × 230mm

印 张: 16

字 数: 220千字

出版时间: 2010年3月第1版

印刷时间: 2010年3月第1次印刷

策划制作: 名师文化出版 (香港) 有限公司

(广州编辑制作中心电话: 020-61930481)

责任编辑: 名 实

文字编辑: 高 真

封面设计: 刘 誉

版式设计: 曾远慈

责任校对: 合 力

书 号: ISBN 978-7-5381-6257-8

定 价: 19.80元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lnkj@126.com

http://www.lnkj.com.cn

本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/6257



如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换。

律师声明:

本书版权所有, 严禁转载、摘录, 侵权必究!

本书独立授权:



名师文化出版 (香港) 有限公司
HONGKONG MINGSHI CULTURE PRESS

http://www.mswbook.com

前言

FOREWORD

名师菜品制作团队:



董国玉:江西抚州人,中国烹饪协会会员,粤港烹饪名师,资深食雕工艺师,广东省农家菜考评员,在2009年荣获国家旅游局授予的“中国粤菜管理大师”的称号。

董国玉从事厨艺工作十余年,精通粤港菜、湘菜、川菜和鲍参燕翅的烹调,旁通各大菜系,并长期从事餐饮事务管理和酒店经营管理工作,先后在福建、广东等地的多家酒店担任行政总厨、餐饮总监、总经理等职务。曾出版《每一种新口味:流行口味1000样》等畅销食谱,曾多次参加国内和国际烹饪大赛并获大奖,现担任广东好莱湾酒店(四星级)餐饮部总监。

陆伟雄

广州江记海鲜酒家行政副厨

黄木生

新东江海鲜酒家中厨部主管

名师菜品拍摄人员:

周号丰、夏卿

我国是一个餐饮文化大国,长期以来,受到不同因素的影响而形成不同的流派,又称为菜系。我国的八大菜系为鲁菜、川菜、湘菜、苏菜、粤菜、闽菜、徽菜、浙菜。其中,湘菜即湖南菜,是我国历史悠久的一个地方风味菜,经过历代的演变与进化,逐步发展为颇负盛名的地方菜系,形成了一套以炖、焖、煨、烧、炒、熘、煎、熏、腊等为烹饪技术,具有丰富的内涵和浓郁的地方特色的菜肴。人们在品味湘菜的同时,还能享受到潇湘美食文化的熏陶。

湘菜主要是由湘江流域、洞庭湖区和湘西山区等地方菜发展而来,都各有其鲜明的特点。其中,湘江流域的菜是湖南菜的主要代表,以长沙、衡阳、湘潭为中心。制作精细、用料广泛、品种繁多,味道以香鲜、酸辣、软嫩为主,制作上主要为煨、炖、蒸、炒等,具有油多、色浓、实惠的特点。洞庭湖区的菜以烹制河鲜和家禽家畜为主,制作方法为炖、烧、腊等,具有芡大油厚、咸辣香软的特点。湘西山区的菜擅长酸辣,具有浓郁的山乡风味,以制作山珍野味、烟熏腊肉和各种腌肉为主,口味以咸、香、酸、辣为主。

湘菜特色主要表现为:选料广泛。湖南素有“鱼米之乡”之称,优越的自然条件和富饶的物产为湘菜在选料方面提供了上好的原料;品味丰富。湘菜扬名海内外,与其丰富的品种和口味有关,有乡土风味的民间菜、经济方便的大众菜、讲究实惠的筵席菜、格调高雅的宴会菜、味道随意的家常菜、疗疾养身的药膳菜;刀工精湛。湘菜的多样刀法使菜肴千姿百态、变化无穷;调味精确。湘菜重视原料互相搭配,滋味互相渗透,交汇融合,以达到去除异味、增加美味、丰富口味的目的,湘菜的调味工艺根据原料质地和菜肴要求而各有不同。

总体来说,湘菜以刀工精细,形味兼美,调味多变、酸辣著称,讲究原汁,技法多样,尤重煨烤。湘菜菜品品种繁多,代表名菜有五元全鸡、东安子鸡、组庵鱼翅、麻辣子鸡、板栗烧菜心、油辣冬笋尖、火方银鱼、腊味合蒸、走油豆豉扣肉、竹笋蒸鱼、香酥鸡等。

《湘菜王888》就是为了满足广大家庭读者的需要精心编写而成,根据材料的品种而分为缤纷素食类、营养豆类、可口畜肉类、飘香禽蛋类、鲜味水产类、主食小吃类。编者仔细挑选了888道经典的湘菜,为读者提供每道经典湘菜的制作方法,并体贴地加入了与之相关的小提示,让您在享受到美味湘菜的同时,还能收获到有关的知识。

本书专门聘请专业厨师和摄影师制作及拍摄精美菜品图片,在编写制作中力求做到内容通俗易懂,装帧设计精美,图文并茂,方便读者现学现用。

目录

CONTENTS

第一章 缤纷素食类

011

012

013

014

015

016

017

018

019

020

021

022

铁板香辣茄
梅干菜蒸茄子
香炒茄子

米椒蒸茄子
火腿炒茄条
湖南茄泥

辣椒炒蛋
小炒牛皮菜
红椒炒藕根
包心甜椒

冷拌青椒
炒青椒片
芝麻青椒丝
蒜香茼蒿

烧拌红椒丝
剁椒红薯片
清炒蒜薹
淋酸红椒

红椒酿肉
白辣椒蒸豆腐皮
蒸豆豉红椒

红椒炒空心菜梗
手撕空心菜梗
沙煲虾酱空心菜梗

蛋皮扒西兰花
木耳胡萝卜炒花菜
剁椒蒸米豆腐

六味酿双椒
凉拌儿菜
双椒炒花菜
奶油菜心

焦酥菠菜心
椒盐菠菜
老虎菜
辣拌芥蓝菜

豉香蕨菜
藟头炒蕨菜
腌拌生菜
拌香辣生菜

023

024

025

026

027

028

029

030

031

032

033

034

豆豉煮冬苋菜叶
剁椒炒苋菜
小炒冬苋菜梗
豉椒炒冬苋菜梗

沙锅冬苋菜梗
拌炒什锦泡菜
奶油四宝
鸡油苋菜

小炒袖珍菇
清炒苋菜
酸泡菜炒湘皮
生焖毛豆

有汤冻菌包菜
油辣圆白菜卷
拌圆白菜干
特色大白菜

白菜苞烧冬瓜
原味大白菜
香辣酸白菜
油淋芽白饼

玉带芽白
蘑菇烧白菜苞
莼菜煮白菜苞
什锦冬瓜盅

冬瓜雪
辣椒炒南瓜丝
酸椒南瓜丝
木耳烧冬瓜

腐乳烧冬瓜
清炒南瓜藤
风味苦瓜丁
梅菜肉末扣苦瓜

白辣椒梅菜蒸苦瓜
丝瓜焖豆腐
蒜末蒸丝瓜
草菇烧丝瓜

剁椒拌蒲公英
油炸白辣椒
辣椒炒丝瓜
红烧黄瓜

油辣黄瓜卷
双椒炒黄瓜
西红柿拌黄瓜
酸辣黄瓜

美味黄瓜条
肉泥黄瓜丁

035

咸蛋黄烧黄瓜
农家干菜
家常干豆角

036

豆干炒豇豆
泡椒豇豆
沙锅豇豆

037

煎春笋头
椒麻四季豆
泡椒四季豆
肉末炒豇豆

038

松仁四季豆
树子拌苦瓜
油酥腊八豆
姜汁扁豆

039

蚕豆炒酸菜
酸菜炒木耳
芽菜炒蚕豆
油炆蚕豆

040

绿豆芽炒蚕豆
肉末豉椒青豆碎
双椒银芽丝

041

莼菜煮豌豆苗
黄花炒豆芽
四季豆炒土豆

042

汤泡豌豆苗
剁椒土豆泥
扒土豆丸子

043

红烧土豆丸
剁椒萝卜皮
粉蒸萝卜丝

044

甜爽萝卜干
酸辣萝卜皮
清炒白萝卜丝

045

豉椒炒萝卜丁
白果烩三菌
白萝卜炒海带丝

046

酸菜炒莴笋丁
韭菜莴笋丝
三丝莴笋卷

莴笋浓汤
红油冬笋
香煎冬笋

腐乳冬笋
鲜爽冬笋丝

047

红烧冬笋
榄菜炒冬笋
腐乳烧笋片
糟冻冬笋

048

油辣冬笋条
冬笋烧凤尾菇
水焖烟笋
小炒双干

049

红烧寒菌
农家脆笋
海带炒酸萝卜
小炒寒菌

050

黄花菜煮粉丝
青椒炒牛肝菌
辣椒酱烧土豆
口蘑炒草菇

051

香菇烧菱角
香爆四菇
鲜蒸鸡腿菇
红烧五菇

052

冬菇水面筋
口蘑烧面筋
红椒炒鸡腿菇
香焖鸡腿菇

053

酸菜炒鸡婆笋
沙锅茶树菇
鸡婆笋炒蒜头
剁椒蒸娃娃菜

054

腊味娃娃菜
椒汁香芋丝
鸡汤煮香芋
香菇烧芋丸

055

芋头煮萝卜菜
剁椒煮芋头
白辣椒炒芹菜
蒜蓉韭菜薹

056

芹菜炒鲈鱼
韭菜薹炒鱼肉类
雪菜花生仁

057

蒜辣汁拌韭黄
腌尖椒韭菜
湘江四色喜

蚕豆炒韭菜

058

鲜辣淮山
菊花萼芥
干贝三色球
油辣茭白丝

059

梅苏拌藕条
韭菜炒卤藕
红椒莲藕
姜末拌藕片

060

干锅湖藕
小炒藕丝
毛豆炒藕丁
青椒炒百合

061

红椒炒茭瓜
双椒玉米粒
金沙玉米
素炒栀子花

062

油焖青椒
黄瓜煮皮蛋
芹菜拌胡萝卜

第二章 营养豆类

063

金沙豆腐
平锅豆腐
特色豆腐

065

肉末烧豆腐
鱼子烧豆腐
皮蛋烧豆腐

066

鱼头豆腐汤
香麻豆干丁
双味荷花豆腐
剁椒蒸红白豆腐

067

热拌豆笋丝
煎鸡蛋烧豆腐
煎蛋焖豆腐
香菇炖豆腐

068

香辣银鱼豆干
剁椒蒸豆干
双鲜豆干

069

榨菜辣豆干
金针百合豆干

开胃香干

070

芹菜炒香干
口味三角香干
香菜拌豆皮
花生米拌腐丁

071

蚕豆肉片汤
香干炒腰片
干张结烧肉
四喜豆脯

072

宫保豆腐丁
红椒拌豆干丝
双椒炒豆腐

073

湘式火腿蚕豆
豆豉银鱼炒豆干
白菜帮炒素鸡
腐包鸭块

074

什锦豆腐汤
油炸臭豆腐
臭豆腐酿肉

075

臭豆腐煲猪手
臭豆腐烧排骨
臭豆腐烧猪尾

076

油豆腐炒菜心
木耳豆腐丁
豆干炒胡萝卜
小鱼炒豆干

第三章 可口畜肉类

077

酱爆脆肠
鸡血草菇炖肉丸
酸菜煮肉丸
野胡葱炒肉丁

079

猪骨炖莲藕
家常狗肉
香辣狗肉
墨鱼炖肉

080

香煎五花肉
双椒煮肉末
蝴蝶香芒

081

肉泥焖米豆腐
双椒炒里脊丝

锅巴里脊片
熘玉环里脊卷
豆辣肉卷

082

肉末炒毛豆
肉末炒魔芋
香爆肉丁

083

花生里脊丁
辣汁酱香肘
茭白炒肉丁
青椒炒肉丁

084

黄金肉末酿红椒
煎酿双色椒
双椒小炒肉

085

双椒炒肉丝
海带炒肉丝
子姜炒肉丝

086

白辣椒炒肉
韭黄炒肉丝
酸豆角炒肉片
白辣椒炒风吹肉

087

白菜叶煮肉片
黄瓜皮炒肉丝

088

五香火腿片
酸菜煮肉片

089

泡椒烧猪尾
湖南回锅肉
香辣回锅肉
青蒜炒腊肠

090

豉香五花肉
茶树菇炒五花肉
花生米炖鹿筋
飘香五花肉

091

红烧肉焖蘑菇
香煎酸肉
玉兰肉片
玫瑰香肉

092

香干辣炒肉片
卤蛋烧肉
湘味红烧肉

093

柚皮红烧肉
雪梨红烧肉
梅干菜烧肉
芥末薄片肉

094

香蒸方肉

马齿苋蒸肉
鸡腿菇蒸肉
竹笋炒肉片

095

笼香芋排
荷叶包米粉肉
笼香米粉肉

096

走油豆豉扣肉
莲蓬扣肉
凤眼扣肉
南瓜扣肉

097

红椒炒油渣
豆豉辣椒蒸油渣
油渣炒空心菜梗

098

豆豉蒸肉皮
蘑菇滑肉汤
卤香猪头肉
韭花炒肉皮丝

099

香辣猪皮丝
红烧猪皮
辣椒炒削骨肉

100

香辣糯排
皮蛋烩排骨
皮蛋蒸排骨

101

玉米棒炖筒子骨
银牌纸包排骨
珍珠糯排骨
青椒焖排骨

102

豉椒排骨
干豆角蒸肉
酸萝卜炒脆骨

103

豆豉蒸排骨
山药炖尾骨
生炒子排

104

洋葱烧排骨
干锅毛豆猪尾
莴笋烧排骨

105

苦瓜烧卤猪尾
美味猪手
麻花烧猪脚

106

河蚌炖猪脚
香扒猪蹄
海鲜炒猪肠

107

炸灌小肠
海参烩猪蹄

香芋焖肥肠

108

芥末肚片
小炒米香肠
煸炒卤肠

109

干豆角炒肥肠
菜干炒卤脆肠
铁盘猪三鲜

110

软酥猪腰
面包贴腰片
尖椒炒腰花

111

泡椒炒腰花
黄瓜熘腰花
韭菜炒腰片

112

小炒猪肝
木耳熘猪肝
竹荪豆苗双脆汤

113

五花肉炒猪肝
泡萝卜脆脆香
红椒炒肚条

114

南瓜爆猪肚
回锅卤猪肚
韭菜薹炒肚尖丝

115

鱼条烧猪肚
芸豆炖猪肚
猪肚炖湖藕

116

可口脆肚
五元蒸肚片
合炒心肺

117

枣莲双心
奶汤银肺
青椒炒猪心

118

香菜猪血汤
茶树菇炒咸肉片
蒜蓉剁椒蒸猪血

119

榨菜猪血汤
猪血炒鸡杂
水芹菜炒猪血丸

120

冬菇烧猪脑髓
干锅猪舌
香炸脑髓

121

木耳炒黄喉
葫芦瓜炒腊肉
奶汤生蹄筋

122

香蒸三腊



吊锅腊三宝

蕨菜煨腊肉

莴笋炒腊肉

118

茶树菇蒸腊肉

腊肉炒蚌肉

白椒炒腊肉

119

豌豆菜炒腊肉

黄豆芽炒腊肉

鸡腿菇烧腊肉

120

竹笋炒腊肉

菜心炒腊肉

茭白烧腊肉

121

红葱烧腊肉

白菜拌腊肉

腊肉香芋丝

122

老干妈蒸腊肠

豉椒蒸腊肉

干豆角蒸腊肠

123

香爆牙签牛肉

白椒手撕牛肉

手撕腊牛肉

124

湘式腊牛肉

嫩姜椒丝炒牛柳

野山椒炒牛柳

小炒黄牛肉

125

湘味牛肉

酥豌豆炒牛肉

荷兰豆熘牛肉

尖椒炒牛柳

126

锅贴牛肉

干煸牛肉丝

茭白炒牛肉

熘五香狗肉片

127

黄瓜炒牛肉

白菜牛肉丝

莴笋炒牛肉丝

128

菠萝牛肉片

干锅牛尾

干锅菊花牛鞭

129

双脆焖牛鞭

花菜烧牛腩

粽香牛腩

130

芋头炖牛腩

米豆腐烧牛腩

茶树菇焖牛腩

扁豆烧牛腩

131

原蒸五元牛蹄筋

干豆角烧牛腩

香辣牛蹄筋

132

口味金牛蹄

红油拌牛筋

烧卤牛筋

酸辣扣羊肉

133

酸包菜炒百叶

小米椒烧羊肉

小炒黑山羊肉

草菇百叶汤

134

葱熘羊里脊

发丝百叶

红烧牛筋

萝卜丝煮羊肉

135

辣油百叶丝

干锅黑山羊肉

黄焖羊肉

辣炒羊血

136

腰果羊肉丁

莲藕焖兔肉

银芽兔肉丝

黄瓜炖羊肉

137

香辣兔肉丁

沙锅辣山羊

干煸双肚

茶树菇兔肉丝

138

原蒸火方羊方

风味兔肉

口味兔

香辣野兔丁

139

甘蔗香辣兔腿

焦炸兔肉片

干豇豆炒兔肚

香菇烧兔肉

140

瘦肉炒鱿鱼条

空心菜炒牛肉

肉末香芋丝

142

油淋酥鸡

土家腊鸡钵

茭白烧子鸡

辣白菜炒鸡块

143

瓦片手撕盐焗鸡

双肉滑熘火腿

豆皮炒野鸡片

锅仔飘香鸡

144

香辣豆豉鸡

藕条糊汁鸡

湘式炒双脆

145

蕨菜炒鸡肠

小炒凤爪筋

香辣跳跳骨

香味红焖鸡

146

蒜头煎蛋

麦芽红椒鸡

五元神仙鸡

147

三丁鸭心

珍珠凤翅膀

蒸蛋腐乳汤

风味腊三绝

148

苦瓜炒子鸭

青椒炒鸭舌

烧糍耙鸭

149

野山椒炒鸭肠

鸭淋粉松

韭黄炒鸭肠

脆萝卜炒鸭肠

150

香芋蒸烤鸭

血耙鸭块

槟榔辣鸭

151

芹香腊鸭

烩鸭舌掌

淡菜蒸鸭块

洞庭香辣鸭块

152

干锅手撕酱板鸭

干锅腊鸭

香辣五花鸭

153

鲜香鹅肝

麻辣子鹅

血酱子鹅

154

沙锅鹅块

生爆鹅肠

第四章 飘香禽蛋类

141

香煸鹅肠

155

茶树菇烧野鸡
鸽肉香瓜盅
油淋香酥鸽
咸芥菜烧肉鸽

156

豆苗鸽蛋
芋儿鸡
蒜香黑椒鸡片
牡丹鸽蛋

157

土豆焖鸡腿
麻蓉鹌鹑蛋
香糟冻鸡
酸辣泡菜鸡丁

158

龙眼鸽蛋
辣炒血鸭
魔芋烧鸭
海参蒸鸽

159

板栗蒸土鸡
风干手撕鹅
煎塌生仁鸡
湘味腊鸡腿

160

双肉煨鲍鱼
双椒辣鸡丁
木耳炒鸡片
菜苞鸽蛋汤

161

陈皮煨鸡
茶树菇焖土鸡
油辣鸡

162

桂花盐水鸭
嫩姜炒鸭条
香辣鸭舌
水晶鸭块

163

剁椒荷包蛋
红椒炒荷包蛋
葱香荷包蛋

164

扁豆薏米炖鸡脚
泡椒爆鸡丁
香辣鸡条

165

百合炒鸡蛋
杏仁鹌鹑片
杏仁熘鸡丁
君山银针鸡片

166

透味鸭下巴
香卤鸭掌

酸菜煮黄鸭

167

蚕豆炒鸭肫
如意鸭卷
子姜血酱鸭
火腿鸭片

168

粽香鸡翅
木耳烧鸡翅
香糯鸡翅
鸡酥丸子

169

火腿炖鸭
五元蒸鸭块
兔丝鹌鹑蛋

170

东安鸡丝
酸辣凤翅
香辣凤爪

171

笋干煮鸡腿
香辣脆骨
洋菇熘鸡片
龙眼炖童子鸡

172

土豆炖鸭心
湘西土匪鸭
青椒炒鸭掌

173

冬笋爆炒鹌鹑
芝麻糖蓉鸽蛋
青椒炒鹅肉
酸辣金钱蛋

174

绿豆炖洋鸭
清汤柴把鸭
鸭块煮藕丸

175

木耳焖子鸡
野山椒炖土鸡
椒香蛋块

176

鸭翅炒腊八豆
玉米炒鸭丁
卤香鸭肠
原味卤鸡三件

177

香煸三鸟
肉丸蛋饼汤
豆豉蒸腊洋鸭
苦瓜炒鸭丁

178

汤泡子鸡
香辣鸭掌鱼泡
爆炒鸡冠
腊八豆炒鸡蛋

179

水晶鹌鹑蛋
酸萝卜炒子鸡
香辣鸡丁

180

丝瓜炒滑鸡
菠萝辣炒鸡片
泡椒蒸鸡块
百叶蒸腊鸡腿

181

野山椒煮鸡爪
香辣鸽丁
芥菜炒肉鸽

182

笋干煲老鸭
什锦香辣丁
青蒜炒鸭片
珍珠红梅鸭掌

183

桂圆瘦肉炖鸡
铁板蛋三鲜
三鲜凤羹
竹笋炒鸡片

184

皮蛋炒双椒
皮蛋烧魔芋
益阳子姜皮蛋

185

土豆烧鸡块
雪花鸡丝
桑叶炖母鸡
手撕鸡丝

186

肉末蒸鹌鹑蛋
酸豆角炒鸡杂
香煎鸡肫花
金珠菜苞鸡卷

第五章 鲜味水产类

187

干烧鲜鱼
扁豆烧鱼
湘西土家鱼
清汤鱼肚

189

银鱼空心菜
火腿烧银鱼
茄子煮鱼头
青炒双银

190

肥肉炖墨鱼
黄瓜煮墨鱼

泡椒炒墨鱼

冬笋炒蚌肉

191

双味鱼头

火腿鱼肚

虾仁鱼肚

剁椒蒸鱼头

192

莴笋丁蒸鳊鱼

香辣鳊鱼粉

鸭血煮鳊鱼

毛豆烧鳊鱼

193

鲜辣鱿鱼卷

金玉簪鳊鱼卷

珍珠酢椒鱼卷

锅巴鱿鱼卷

194

鸡翅蒸甲鱼

小炒甲鱼

椒香甲鱼

清汤虾球鲍鱼

195

红薯粉炖泥鳅

黄瓜焖泥鳅

焦炸泥鳅

香辣泥鳅

196

鸳鸯鳊鱼

湘味鳊鱼

泡椒半汤鳊鱼

洞庭玉树鱼

197

剁椒粉丝蒸带子

荷叶软蒸鱼

豉椒蒸活鱼

五丝蒸草鱼

198

孜然龙虾球

豆辣基围虾

干锅小龙虾

黄瓜条炒龙虾

199

虾皮炒彩条

拌瓜皮虾

荷香火夹鱼

腰果熘虾仁

200

石锅鲈鱼

湘味鲈鱼

豆豉爆小鱼

201

蒜薹火焙鱼

补血鲤鱼汤

组庵鱼翅

湘味鱼头

202

双冬辣炒蜆肉

泡椒蒸鳊鱼肉

香蒸咸鱼

香辣脆皮虾

203

香煎多宝鱼

凉拌辣味海参

芋杆酸汤鱼

蒸剁椒鱼块

204

皮蛋烧柴鱼

鱼嘴肉丸钵

黄椒蒸鱼嘴

柴把鱼卷

205

泡红椒烧带鱼

银芽黑鱼丝

芙蓉蟹黄羹

风味鱼

206

双椒拌乌鱼

香煎翘鱼

五柳鳊鱼

油菜心煮鱼片

207

小炒牛蛙

粉蒸山椒牛蛙

豉汁酱蒸牛蛙

口味牛蛙

208

野山椒炒螺肉

芋头蒸牛蛙

红烧泥蛙

啤酒蹦蹦蛙

209

韭花炒田螺肉

海螺锅巴

苗家盘龙鳝

软炸田螺肉

210

湘江鲫鱼

湘味脆鳝

烤香辣鲫鱼

西红柿煮蟹

211

牛油香辣小田鱼

春笋辣鳝丝

子姜拌鱼丝

青椒豆豉蒸小鱼干

212

芹菜烧鱼条

豉椒田鸡

鸡块炖龟肉

瓦片鱼条

213

双冬炒田鸡

蒜香麻辣炒田鸡

水煮田鸡腿

田螺腊肉煲

214

麻辣田鸡腿

湘汁四味明虾

腊鱼烧包菜

串烧酥脆虾

215

腐卤醉虾

香辣串烧虾

烟笋鱿鱼丝

美味螺蛳肉

216

芝麻三丝拌海带

鲫鱼炖银丝豆腐

海带煎鸡蛋

湘莲蒸白鳢

217

蟹黄盒子

辣酱蒸蟹

焦炸螃蟹

蒸糯米蟹

218

口味血鳝

九味汁烹螃蟹

陈皮焖鳝段

白萝卜炖肉蟹

219

椒香鳝段

红椒焖花螺

剁椒煮花螺

220

干锅双腊煨田螺

肉末酿田螺

牛蛙炒田螺

221

白辣椒煮鱼杂

多味田螺

酸泡椒炒鱼泡

田螺鸡软骨

222

焦酥泥鳅

干丝泥鳅羹

珊瑚鱼肚羹

蒜子烧泥鳅

223

香辣麻花鱼

虾子烧鲨鱼皮

香汁烧鱼皮

奶汤鱼皮

224

双椒丝拌鱿鱼



韭黄炒鱿鱼
湘味双脆

225

干煸鱿鱼须
鲜香鱿鱼花
鱿鱼炒肉丝
金鱼戏莲

226

双椒炒章鱼卷
祥龙卧彩云
洞庭莲香鱼
茄酱菊花鱼

227

姜辣霸王蛇
洞庭鱼米香
冬笋煨蛇肉
香爆蛇丝

228

泥鳅煮荷包蛋
腊肉炖白鳝
鲫鱼炖双色豆腐
鳝鱼煮红薯粉

229

椒盐河虾
龙女斛珠
豆芽辣鱼片

230

蚕豆熘鱼丁
彩虹鱼丁
豆豉鱼块
三腊蒸眉豆

231

洋葱炒鱿鱼丝
香煸鱿鱼丝
香芹炒鱿鱼丝
蟹黄白菜卷

232

紫菜氽鱼
椒丝紫菜
香辣紫菜
酸萝卜烧牛蛙

233

冰糖鱿鱼片
野山椒蒸牛蛙
香辣牛蛙
香菇爆鱿鱼

234

干锅鳝鱼片
三宝炒鳝丝
魔芋烧鳝片

235

冬笋炒鳝片
口味鳝片

双椒鳝片
椰香水鱼
红煨水鱼
雪里蕻炒鱼子
开胃水鱼

236

第六章 主食小吃类

237

238

酥炸春卷
酒酿葛仙米
香糯麻圆
莲子甜羹

239

冰糖菠萝羹
拔丝湘白莲
煎焖牛肉饼
焦酥芋头丸

240

炸糯米球
牛肉烧卖
蒸粉条肉圆
鲜鱿香芋饼

241

鸭皮薄饼
草莓荸荠饼
野菜蛋饼
拔丝红枣

242

透明珍珠丸
冰糖水晶西瓜
土豆鱿鱼饼
金橘水晶球

243

腊猪蹄炖米粉
白菜梗炒年糕
咸蛋黄炒饭
香酥板栗

244

蒸八宝枣米糕
奶油菠萝冻
冰糖枇杷
多彩豆饭团

245

牛腩米线
香甜糯米藕片
糖拌西红柿
雪花湘白莲

246

龙眼莲子鸡蛋羹
香煎红薯
香糯荸荠肉丸
桂圆蛋花羹

247

橘仁汤丸
腐乳煎饼
香麻翡翠饼
三宝面糊羹

248

拔丝荸荠糕
糖油粑粑
珍珠烧卖
水饺炖土鸡

249

蒿子薄饼
枸杞玉米羹
冰糖湘莲
韭菜卷卷

250

冬菇藕夹
珊瑚冬蓉羹
雪花荸荠珠
奶香南瓜饼

251

蜜汁桃脯
浓香芋泥羹
焦熘南瓜丸
蜜汁桂花苹果

252

包菜炒粉丝
桂花青豆泥
鸡条豆包卷
蟹黄锅巴

253

墨鱼香圈
美味香芋羹
脆皮咸蛋仁
西米香蕉羹

254

面包鸡排
麻辣鱿鱼圈
虾丸玉米笋
什锦西米羹

255

虾蓉蛋卷
金碧鱼卷
枣心苹果
芝麻糊辣鱼排

256

洞庭虾盒
茄酱藕丸



第一章

缤纷素食类



铁板香辣茄

【美食备料】茄子500克，瘦肉馅100克，洋葱丝、青椒丝各50克，植物油35克，黄油、辣椒酱各20克，湿淀粉10克，老抽、白糖、葱花各5克，食盐、姜末、蒜末各3克，味精2克。

【名师巧手做】

1. 茄子洗净，对剖成两半，剖上花刀，夹入瘦肉馅，下入加热的植物油锅内煎熟后捞出。
2. 锅内注入植物油烧热，下入姜末、蒜末、辣椒酱炒香，添适量水，加老抽、食盐、白糖、味精烧开，用湿淀粉勾芡，制成辣味汁。
3. 铁板上放黄油烧化，炒香洋葱丝、青椒丝，码入煎好的茄子，浇上辣味汁，撒入葱花即可。

●名师小贴士

常吃茄子对延缓人体衰老具有积极的意义。

梅干菜蒸茄子

【美食备料】茄子750克，梅干菜100克，辣椒粉、豉油各20克，生姜、大蒜各10克，香葱5克，食盐4克，味精2克，植物油适量。

【名师巧手做】

1. 将茄子去皮，切成1厘米见方的条；梅干菜洗净切碎，挤干水分；生姜、大蒜均切成末；香葱切成花。
2. 锅置旺火上，放入植物油烧至六成热，下入茄条炸至金黄色后捞出，整齐地摆在蒸钵内。
3. 原锅留底油，下姜末、蒜末、辣椒粉和梅干菜煸香，调入食盐、味精，出锅盖在茄子上，淋入豉油，上笼蒸约10分钟，取出扣于盘中，撒上葱花即可。

●名师小贴士

细嫩软滑，香辣适口。梅干菜又名干冬菜、咸干菜，营养价值较高，其胡萝卜素与镁的含量尤显突出。

香炒茄子

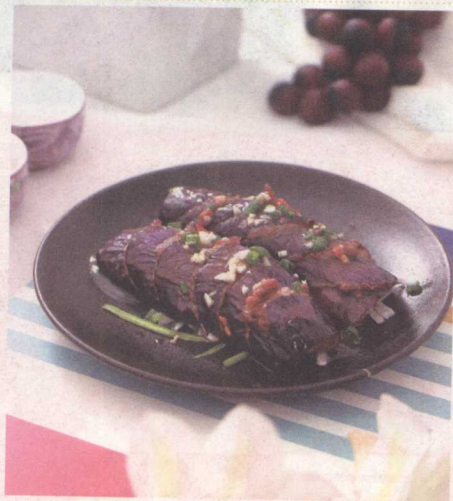
【美食备料】茄子1个，青椒末、红椒末各20克，蒜末10克，酱油、食盐、白糖各少许，植物油适量。

【名师巧手做】

1. 茄子洗净，去蒂、去皮，切成半圆厚片，放入盐水里泡一下。
2. 锅置火上，放入植物油烧热，下入茄片煎炒出香味，放入蒜末和青椒末、红椒末同炒。
3. 调入酱油、食盐、白糖，翻炒至茄片熟透即可。

●名师小贴士

茄子含丰富的维生素P，可增强毛细血管的弹性，降低毛细血管的脆性及渗透性，防止微血管破裂出血，使心血管保持正常的功能。另外，茄子由于氧化作用会很快由白变褐，切开后应立即放入水中浸泡起来，这样可避免茄子变色。



米椒蒸茄子

【美食备料】茄子500克，小红椒、小青椒各50克，豆豉15克，姜末10克，豉油、淀粉、食盐、鸡精、色拉油、香菜段各适量。

【名师巧手做】

- 1.茄子切成长条状，用淀粉拌匀，上笼蒸6~7分钟后取出；小红椒、小青椒分别切成小圆圈；豆豉剁碎待用。
- 2.锅内倒入色拉油烧热，煸香姜末和豆豉，加适量水和豉油，用食盐、鸡精调味后淋在蒸好的茄子上。
- 3.另取锅，放油烧热，煸香红椒圈、青椒圈，铺放在蒸好的茄子上，撒上香菜段即可。

●名师小贴士

小米椒辣味浓郁，非常清香。这道菜在湘菜中非常普遍，有利于皮肤的改善，还有益于身体健康。



火腿炒茄条

【美食备料】茄子350克，三文治火腿150克，青椒、红椒各35克，姜片10克，植物油30克，食盐8克，蚝油、生抽各5克，湿淀粉、香油各适量。

【名师巧手做】

- 1.茄子去皮后切成条；火腿切片；青椒、红椒均去蒂，切成片。
- 2.锅内倒入植物油烧热，下入姜片、青椒、红椒炒香，加入食盐，放入火腿片炒至入味。
- 3.放入茄条用大火爆炒，调入味精、蚝油、生抽，用湿淀粉勾芡，淋入香油即可。

●名师小贴士

茄子营养丰富，不仅搭配荤素皆宜，做法也多样。茄子吸收火腿鲜味的同时，还避免它吸油过量，成菜嫩滑美味。



湖南茄泥

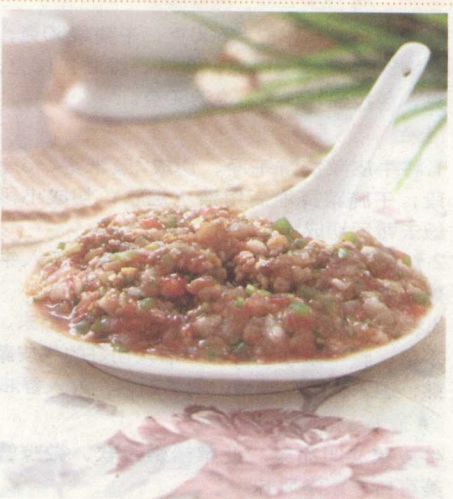
【美食备料】茄子400克，猪肉末100克，苦瓜末、西红柿末各60克，料酒25克，青椒末10克，蒜泥、姜末、湿淀粉、酱油各5克，味精2克，植物油、葱花各适量。

【名师巧手做】

- 1.将茄子去皮洗净，切成大片，入锅蒸熟后捣成泥；苦瓜末入锅煮至八成熟。
- 2.锅置火上，倒入植物油烧至七成热，下入猪肉末，加入料酒炒散，放入茄子泥、苦瓜末、西红柿末翻匀。
- 3.加入蒜泥、姜末、青椒末煸炒，滴入酱油，用湿淀粉勾芡，调入味精翻匀后撒上葱花即可。

●名师小贴士

色泽鲜艳，风味独特。此菜香气扑鼻，质地软烂，适合老年人食用。





辣椒炒蛋

【美食备料】青椒200克，红椒100克，鸡蛋1个，蒜片10克，色拉油25克，酱油7克，食盐4克，味精2克。

【名师巧手做】

- 1.将青椒和红椒洗净，切成滚刀块；鸡蛋磕入碗内打散，加食盐、味精调匀蛋液。
- 2.锅内放少许色拉油烧热，倒入蛋液炒熟后盛盘。
- 3.原锅再放油烧热，炒香蒜片，倒入青椒块、红椒块炒至五成熟，放入炒熟的鸡蛋一同翻炒，用食盐、味精、酱油调味炒匀即可。

●名师小贴士

鸡蛋是婴幼儿、孕妇、产妇、病人的理想食品。

小炒牛皮菜

【美食备料】牛皮菜600克，干腌菜50克，湖南小米椒30克，蒜末15克，食盐、香油各10克，味精2克，色拉油100克，鸡汤50克。

【名师巧手做】

- 1.将牛皮菜摘洗干净，切成2厘米宽、3厘米长的段；干腌菜择净后用清水泡软，切成小段；小米椒去蒂后切成粒。
- 2.炒锅置旺火上，倒入清水烧沸，下入牛皮菜煮熟，倒入漏勺沥干水分。
- 3.锅内放入色拉油烧至六成热，下入蒜末、湖南小米椒、腌菜段炒出香味，加入切好的牛皮菜炒至将熟，调入食盐、味精、鸡汤翻匀，淋入香油即可。

●名师小贴士

牛皮菜又叫甜菜。此菜滑嫩柔软，微辣鲜香，味美可口，家常风味。

红椒炒藕根

【美食备料】藕根1把，红尖椒2个，植物油、食盐、白醋、鸡精各适量。

【名师巧手做】

- 1.将藕根处理干净，切成斜段；红尖椒去蒂后切成小圈。
- 2.锅内倒入植物油烧热，下入藕根和红椒圈，用大火翻炒至熟。
- 3.调入食盐，淋入少许白醋，加入鸡精拌匀即可。

●名师小贴士

此道菜用大火快炒，可使藕根更清脆。

包心甜椒

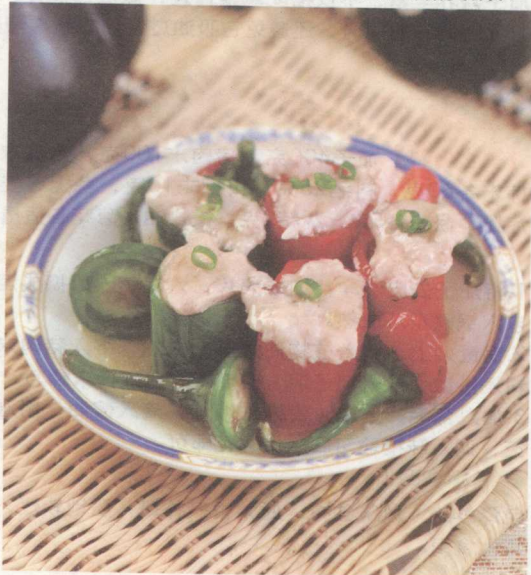
【美食备料】红椒、青椒各250克，净猪肉100克，蛋清50克，葱姜汁、鸡油、料酒各10克，清汤200克，食盐、味精各少许，干淀粉、湿淀粉各适量。

【名师巧手做】

- 1.红椒和青椒用火烤至略起皱，去掉蒂柄，沿蒂柄处削下作盖，去子。
- 2.猪肉剁细，加蛋清、干淀粉、食盐、味精、葱姜汁拌匀，酿入红椒、青椒内，抹上用蛋清淀粉调好的糊，装入蒸碗内，上笼蒸至肉馅熟后取出，装盘。
- 3.锅内放入清汤、料酒、味精烧沸，用湿淀粉勾薄芡，淋入鸡油，出锅浇在辣椒上即可。

●名师小贴士

红椒所含的茄红素，具有预防前列腺疾病的功效。



冷拌青椒

【**美食备料**】青辣椒300克，食盐、酱油、香醋、蚝油、香油各适量。

【名师巧手做】

1. 将青辣椒洗净后沥干，先放入火上將皮烧黑，然后过凉水冲凉，去掉辣椒表面的黑皮。
2. 把每个辣椒一撕两开，加入食盐、酱油、香醋、蚝油和香油拌匀，放入冰箱中冷藏30分钟即可。

●名师小贴士

味道丰富，宜下饭佐酒。

炒青椒片

【**美食备料**】青椒500克，鸡汤120克，花生油25克，酱油20克，辣豆瓣酱15克，蒜蓉、姜末、湿淀粉各10克，香油5克，白糖3克。

【名师巧手做】

1. 青椒去蒂及子，洗净后切成片。
2. 炒锅置火上，放入花生油烧至七成热，下入蒜蓉、姜末爆香，倒入青椒片煸炒。
3. 掺入鸡汤烧开，调入酱油、白糖，加入辣豆瓣酱炒匀，用湿淀粉勾芡，淋入香油即可。

●名师小贴士

此品色泽碧绿，脆嫩清香。青椒适用于炒、拌、烩做菜。



芝麻青椒丝

【**美食备料**】青椒300克，芝麻30克，食盐、鸡精、酱油、香醋、花椒油、香油各适量。

【名师巧手做】

1. 将青椒洗净，去蒂、去子，切成丝；将芝麻入锅炒熟。
2. 青椒丝装盘，加入食盐、鸡精、酱油、香醋、花椒油、香油拌匀。
3. 撒上熟芝麻即可。

●名师小贴士

芝麻具有养血的功效，可以治疗皮肤干燥、粗糙，令皮肤细腻光滑、红润光泽。

蒜香茼蒿

【**美食备料**】茼蒿400克，大蒜5瓣，色拉油、食盐、鸡精各适量。

【名师巧手做】

1. 茼蒿洗净后去除老杆；大蒜用刀背拍扁待用。
2. 坐锅点火，倒入色拉油烧热，用小火将蒜瓣炸出蒜香味，捞出蒜瓣不用，下入茼蒿迅速翻炒。
3. 加入食盐、鸡精翻匀后即可出锅。

●名师小贴士

此菜一定要用大火快炒，这样才能保证菜品清脆碧绿。



烧拌红椒丝

【美食备料】红辣椒4个，大葱、青蒜各25克，嫩姜5片，香菜20克，花椒粉、食盐、白糖、米醋、色拉油各适量。

【名师巧手做】

1. 红辣椒、大葱、青蒜和嫩姜片分别洗净，切成丝；香菜洗净切末。
2. 干锅烧热，放入红辣椒丝，以小火炒至表皮干皱，盛起待用。
3. 锅中倒入色拉油烧热，放入姜丝、葱丝、青蒜丝和红辣椒丝拌炒均匀后盛盘，加入花椒粉、食盐、白糖、米醋调味，撒上香菜末即可。

●名师小贴士

质地脆嫩，鲜咸味美。

剁椒红薯片

【美食备料】红薯500克，湖南剁椒30克，食盐、味精各适量。

【名师巧手做】

1. 将红薯去皮洗净，切成稍薄的大片，用食盐、味精拌匀，腌约15分钟。
2. 将腌好的红薯片用凉开水冲洗干净，加入湖南剁椒拌匀。
3. 用保鲜盒将剁椒红薯片装好，放入冰箱冷藏，隔天即可食用。

●名师小贴士

剁椒红薯片清脆爽口，可以即拌即吃。

清炒蒜薹

【美食备料】蒜薹300克，辣椒粉、色拉油、食盐、酱油、鸡精各适量。

【名师巧手做】

1. 蒜薹洗净后择成约4厘米长的段，用沸水氽透。
2. 坐锅点火，倒入色拉油烧至七成热，下入蒜薹煸炒，调入食盐，撒上辣椒粉。
3. 待炒至蒜薹将熟时，加入酱油和鸡精翻匀即可。

●名师小贴士

蒜薹最好不要用刀切，用手掐断即可，在锅里也不要炒久了，破坏营养。

淋酸红椒

【美食备料】酸红辣椒250克，姜片、蒜片各15克，食盐、味精、花椒粉、香油、植物油、色拉油各适量。

【名师巧手做】

1. 将酸红辣椒洗净，先从中间剖开，再切段，放入加热的植物油锅中炒香，捞入盘中晾凉备用。
2. 锅中倒入色拉油烧至七成热，放入姜片、蒜片炒香，出锅浇在盛有酸红辣椒的盘中。
3. 酸红辣椒中加入食盐、花椒粉、味精和香油拌匀，即可上桌食用。

●名师小贴士

色泽红亮，酸辣香浓。

