

很老很土的

尹念 著

家常湘菜一本通，
湘菜还是土的好！

湘菜

越土越有味，越老越经典



廣東旅游出版社

GUANGDONG TRAVEL & TOURISM PRESS

悦读书·悦旅行·悦享人生

很老很土的

尹念 著

湘菜



廣東旅游出版社

GUANGDONG TRAVEL & TOURISM PRESS

悦读书·悦旅行·悦享人生

中国·广州

图书在版编目 (C I P) 数据

很老很土的湘菜 / 尹念编著. — 广州: 广东旅游出版社, 2016. 10
ISBN 978-7-5570-0439-2

I. ①很… II. ①尹… III. ①湘菜—菜谱 IV. ①TS972.182.64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 184761 号

出 版 人: 刘志松
策划编辑: 张晶晶
责任编辑: 王湘庭 殷如筠
内文设计: 邓传志
封面设计: 回归线视觉传达
图片摄影: 秋画摄影
责任技编: 刘振华
责任校对: 李瑞苑

Henlao Hentu De Xiangcai

广东旅游出版社出版发行

(广州市越秀区环市东路 338 号银政大厦西楼 12 楼 邮编: 510060)

邮购电话: 020-87348243

广东旅游出版社图书网

www.tourpress.cn

广东省农垦总局印刷厂印刷

(广州市天河区棠东横岭三路 11-13 号)

889 毫米 × 1194 毫米 24 开 7 印张 60 千字

2016 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 25.00 元

[版权所有 侵权必究]

本书如有错页倒装等质量问题, 请直接与印刷厂联系换书

辣，是妈妈的味道

从小到大，妈妈的菜篮子里最多的恐怕就是红红的小辣椒了。每年春天，菜园子里一定有一半的地方是用来种辣椒的，夏秋两季是辣椒收获的时节，除了鲜吃，还要做成各式各样的辣椒调料，像剁辣椒、干辣椒、白辣椒、辣椒粉、辣椒酱，想想都觉得美滋滋的呢。

记得小时候，物质远没有今天这样丰富，并不是天天都能吃上肉，但妈妈都会变着法子来打开一家子人的胃口，那呛鼻得不知多过瘾的烧辣椒，还有那变魔术样突然从妈妈手中端上的辣椒炒肉……即便是简简单单的剁辣椒拌饭，现在想来，那样的喷香仿佛仍然如同新鲜的一般，直扑鼻间！

直到如今，妈妈还是喜欢隔三岔五地用自己做的辣椒酱拌一碗萝卜条来吃，隔几天不吃就像缺了点什么；喜欢将红红的小辣椒做成各式各样的调料，然后细心地装在小瓶子里，嘱咐出门在外的儿女带上一两瓶；每次回家，妈妈都会做上满满一大盘子的豆豉爆辣椒，因为她晓得那是我最爱吃的一道菜。

湘菜，就像这里的人一样，有它的个性。湖南人柔中藏刚，就好像辣椒一般，看似温和沉静的外表下，却是一副热辣、彪悍的火性子；湘菜的特点自然是辣，不辣不高兴，要辣，而且要辣得上瘾，就算辣得眼泪汪汪也还要吃。

湖南人热情好客，印象中，家里来了客人，最大的那些汤碗都会派上用场，满满一大钵的菜一定是摆满了大圆桌子的。在我们看来，多，才能表达盛情，做菜下料定然要足足的才好。如今有外地的亲朋好友来做客，仍然会感慨：你们湖南人够辣，够实在！

离家上学工作后，特别地不习惯，吃什么都觉得不如家乡菜香，到处找辣椒吃，可吃了那么多辣椒，就是找不到家里的那种味道，有人觉得没有哪一个地方的人比湖南人更偏爱家乡菜了。我猜说这话的人定是个湖南人，如若不是，那他身边定有个爱吃辣的湖南人吧。

和湘菜的感情一言难尽，喜欢那种有点单纯又有点复杂的辣，那些从小陪伴着我成长的美食、妈妈的厨艺、外婆的秘制坛子菜，它们也许简单朴实，但却结结实实地成了生活中不可或缺的幸福，那些属于曾经的美味，也会陪我走完下一段路。

家常湘菜

——出得厅堂，入得厨房的湘菜“里手”

剁椒鱼头	8
梅菜扣肉	10
农夫田螺肉	12
肉末炒酸豆角	13
腊八豆蒸腊肉	14
韭菜炒小河虾	16
豆豉辣椒炒苦瓜	18
农家煎豆腐	19
蒜蓉苋菜	20
甜酒冲鸡蛋	22

经典湘菜

——打造人人仰慕的“骨灰级”湘菜“大厨”

毛氏红烧肉	24
潇湘富贵猪手	26
口味小龙虾	28
湘江鲫鱼	29
腊味合蒸	30
农家小炒肉	32
黄瓜炒鳝段	33
大碗长豆角	34
酸辣鸡杂	35
冰糖湘莲	36

劲辣熘炒

——不会小炒就是不懂湖南菜

蚂蚁上树	38
干煸牛肉丝	39
青椒炒肉丝	40
蒜苗炒肉	42
白辣椒炒腊肉	43
藜蒿炒腊肉	44
外婆菜炒肉	46
东安子鸡	47
尖椒炒子鸡	48
小炒鸭脯肉	49
小炒黄牛肉	50
湘西血鸭	52
香辣蟹	53
鱿鱼肉丝	54
酸辣牛百叶	55
开胃甲鱼	56
韭菜花肚尖丝	58
红油香辣肚	59
泡椒猪肚	60
爆炒大肠	61
酸辣腰花	62
酸辣鸡丁	63
豆豉爆辣椒	64
蒜香猪血	65
攸县豆干	66
豆腐乳冬笋	67

“土匪猪肝”	68
咸蛋黄烧茄子	70
芹菜炒香干	71
清炒藕片	72
豆角炒茄子	73
松仁炒玉米	74
清炒莴笋丝	75
炒素什锦	76
手撕包菜	78
剁椒芽白	79
呛生菜	80

香浓煨炖

——露一手“大口吃辣、
大碗吃肉”的湘菜功夫

水煮黄鸭叫	82
萝卜煨筒骨汤	83
酸辣汤	84
老姜肉片汤	85
红煨甲鱼	86
香辣唆螺	87
干锅牛蛙	88
干锅豆皮	89
干锅茶树菇	90
干锅茶油鸭	91
红烧鲫鱼	92
红烧猪蹄	94
水煮鳝鱼	95
蕨根粉煮鳝鱼	96

鲜彩排骨汤	97
泥鳅豆腐汤	98
鲫鱼豆腐汤	99
红烧排骨	100
冬菇鱼球汤	101
墨鱼炖猪肚	102

美艳蒸菜

——留住食材中的清鲜和甜美

粉蒸肉	104
糯米蒜香排骨	105
泡椒蒸黄鸭叫	106
芙蓉鲫鱼	108
腊八豆蒸油渣	109
芙蓉蒸蛋	110
虾仁蒸豆腐	111
大盆花菜	112
剁椒蒸芋头	113
一品茄子	114

鲜香煎炸

——要的就是唇齿留香

香煎抱盐鱼	116
香煎刁子鱼	117
油酥火培鱼	118
虎皮尖椒	119
香辣泥鳅	120

香煎五花肉土豆片	122
紫苏煎黄瓜	123
剁椒茄子	124
煎冬瓜	126
香椿炒鸡蛋	127
红烧桂花鱼	128

绝味熏腊

——在湖南不可不吃的腊味极品

冬笋腊肉	130
莴笋炒腊肉	131
萝卜干炒腊肉	132
韭菜花炒卤牛肉	134
泡椒蒸大片腊肉	135
香煎腊鱼	136
干锅鳝鱼腊肉	138

有味凉拌

——1分钟变身“厨林高手”
简简单单做出正宗湘味

辣椒烧皮蛋	140
湖南蛋	141
凉拌香菜	142
辣椒萝卜	143
辣椒拌韭菜	144
风味豆渣	146

山椒玉带结	147
千层脆猪耳	148
辣椒拌武冈香干	149
凉拌辣椒圈	150
红油辣豆腐	151
剁椒皮蛋	152

风味湘点

——将街头巷尾的馋嘴美食“搬”回家

油炸臭豆腐	154
梅菜包子	155
糖油粑粑	156
橘露汤圆	157
蜜汁南瓜	158
芝麻香芋	159
乡村锅摊	160
常德牛肉粉	161
八宝果饭	162
腊肉粽子	163
浏阳煎饼	164

附录

湘菜调料简介	166
湘味腌菜的做法	168

很老很土的

尹念 著

湘菜



廣東旅游出版社

GUANGDONG TRAVEL & TOURISM PRESS

悦读书·悦旅行·悦享人生

中国·广州

图书在版编目 (C I P) 数据

很老很土的湘菜 / 尹念编著. — 广州 : 广东旅游出版社, 2016. 10
ISBN 978-7-5570-0439-2

I. ①很… II. ①尹… III. ①湘菜—菜谱 IV. ①TS972.182.64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 184761 号

出 版 人: 刘志松
策划编辑: 张晶晶
责任编辑: 王湘庭 殷如筠
内文设计: 邓传志
封面设计: 回归线视觉传达
图片摄影: 秋画摄影
责任技编: 刘振华
责任校对: 李瑞苑

Henlao Hentu De Xiangcai

广东旅游出版社出版发行
(广州市越秀区环市东路 338 号银政大厦西楼 12 楼 邮编: 510060)

邮购电话: 020-87348243

广东旅游出版社图书网

www.tourpress.cn

广东省农垦总局印刷厂印刷
(广州市天河区棠东横岭三路 11-13 号)

889 毫米 × 1194 毫米 24 开 7 印张 60 千字

2016 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 25.00 元

[版权所有 侵权必究]

本书如有错页倒装等质量问题, 请直接与印刷厂联系换书

辣，是妈妈的味道

从小到大，妈妈的菜篮子里最多的恐怕就是红红的小辣椒了。每年春天，菜园子里一定有一半的地方是用来种辣椒的，夏秋两季是辣椒收获的时节，除了鲜吃，还要做成各式各样的辣椒调料，像剁辣椒、干辣椒、白辣椒、辣椒粉、辣椒酱，想想都觉得美滋滋的呢。

记得小时候，物质远没有今天这样丰富，并不是天天都能吃上肉，但妈妈都会变着法子来打开一家子人的胃口，那呛鼻得不知多过瘾的烧辣椒，还有那变魔术样突然从妈妈手中端上的辣椒炒肉……即便是简简单单的剁辣椒拌饭，现在想来，那样的喷香仿佛仍然如同新鲜的一般，直扑鼻间！

直到如今，妈妈还是喜欢隔三岔五地用自己做的辣椒酱拌一碗萝卜条来吃，隔几天不吃就像缺了点什么；喜欢将红红的小辣椒做成各样的调料，然后细心地装在小瓶子里，嘱咐出门在外的儿女带上一两瓶；每次回家，妈妈都会做上满满一大盘子的豆豉爆辣椒，因为她晓得那是我最爱吃的一道菜。

湘菜，就像这里的人一样，有它的个性。湖南人柔中藏刚，就好像辣椒一般，看似温和沉静的外表下，却是一副热辣、彪悍的火性子；湘菜的特点自然是辣，不辣不高兴，要辣，而且要辣得上瘾，就算辣得眼泪汪汪也还要吃。

湖南人热情好客，印象中，家里来了客人，最大的那些汤碗都会派上用场，满满一大钵的菜一定是摆满了大圆桌子的。在我们看来，多，才能表达盛情，做菜下料定然要足足的才好。如今有外地的亲朋好友来做客，仍然会感慨：你们湖南人够辣，够实在！

离家上学工作后，特别地不习惯，吃什么都觉得不如家乡菜香，到处找辣椒吃，可吃了那么多辣椒，就是找不到家里的那种味道，有人觉得没有哪一个地方的人比湖南人更偏爱家乡菜了。我猜说这话的人定是个湖南人，如若不是，那他身边定有个爱吃辣的湖南人吧。

和湘菜的感情一言难尽，喜欢那种有点单纯又有点复杂的辣，那些从小陪伴着我成长的美食、妈妈的厨艺、外婆的秘制坛子菜，它们也许简单朴实，但却结结实实地成了生活中不可或缺的幸福，那些属于曾经的美味，也会陪我走完下一段路。

家常湘菜

——出得厅堂，入得厨房的湘菜“里手”

剁椒鱼头	8
梅菜扣肉	10
农夫田螺肉	12
肉末炒酸豆角	13
腊八豆蒸腊肉	14
韭菜炒小河虾	16
豆豉辣椒炒苦瓜	18
农家煎豆腐	19
蒜蓉苋菜	20
甜酒冲鸡蛋	22

经典湘菜

——打造人人仰慕的“骨灰级”湘菜“大厨”

毛氏红烧肉	24
潇湘富贵猪手	26
口味小龙虾	28
湘江鲫鱼	29
腊味合蒸	30
农家小炒肉	32
黄瓜炒鳝段	33
大碗长豆角	34
酸辣鸡杂	35
冰糖湘莲	36

劲辣熘炒

——不会小炒就是不懂湖南菜

蚂蚁上树	38
干煸牛肉丝	39
青椒炒肉丝	40
蒜苗炒肉	42
白辣椒炒腊肉	43
藜蒿炒腊肉	44
外婆菜炒肉	46
东安子鸡	47
尖椒炒子鸡	48
小炒鸭脯肉	49
小炒黄牛肉	50
湘西血鸭	52
香辣蟹	53
鱿鱼肉丝	54
酸辣牛百叶	55
开胃甲鱼	56
韭菜花肚尖丝	58
红油香辣肚	59
泡椒猪肚	60
爆炒大肠	61
酸辣腰花	62
酸辣鸡丁	63
豆豉爆辣椒	64
蒜香猪血	65
攸县豆干	66
豆腐乳冬笋	67

“土匪猪肝”	68
咸蛋黄烧茄子	70
芹菜炒香干	71
清炒藕片	72
豆角炒茄子	73
松仁炒玉米	74
清炒莴笋丝	75
炒素什锦	76
手撕包菜	78
剁椒芽白	79
呛生菜	80

香浓煨炖

——露一手“大口吃辣、
大碗吃肉”的湘菜功夫

水煮黄鸭叫	82
萝卜煨筒骨汤	83
酸辣汤	84
老姜肉片汤	85
红煨甲鱼	86
香辣唆螺	87
干锅牛蛙	88
干锅豆皮	89
干锅茶树菇	90
干锅茶油鸭	91
红烧鲫鱼	92
红烧猪蹄	94
水煮鳝鱼	95
蕨根粉煮鳝鱼	96

鲜彩排骨汤	97
泥鳅豆腐汤	98
鲫鱼豆腐汤	99
红烧排骨	100
冬菇鱼球汤	101
墨鱼炖猪肚	102

美艳蒸菜

——留住食材中的清新和甜美

粉蒸肉	104
糯米蒜香排骨	105
泡椒蒸黄鸭叫	106
芙蓉鲫鱼	108
腊八豆蒸油渣	109
芙蓉蒸蛋	110
虾仁蒸豆腐	111
大盆花菜	112
剁椒蒸芋头	113
一品茄子	114

鲜香煎炸

——要的就是唇齿留香

香煎抱盐鱼	116
香煎刁子鱼	117
油酥火培鱼	118
虎皮尖椒	119
香辣泥鳅	120

香煎五花肉土豆片	122
紫苏煎黄瓜	123
剁椒茄子	124
煎冬瓜	126
香椿炒鸡蛋	127
红烧桂花鱼	128

绝味熏腊

——在湖南不可不吃的腊味极品

冬笋腊肉	130
莴笋炒腊肉	131
萝卜干炒腊肉	132
韭菜花炒卤牛肉	134
泡椒蒸大片腊肉	135
香煎腊鱼	136
干锅鳝鱼腊肉	138

有味凉拌

——1分钟变身“厨林高手”
简简单单做出正宗湘味

辣椒烧皮蛋	140
湖南蛋	141
凉拌香菜	142
辣椒萝卜	143
辣椒拌韭菜	144
风味豆渣	146

山椒玉带结	147
千层脆猪耳	148
辣椒拌武冈香干	149
凉拌辣椒圈	150
红油辣豆腐	151
剁椒皮蛋	152

风味湘点

——将街头巷尾的馋嘴美食“搬”回家

油炸臭豆腐	154
梅菜包子	155
糖油粑粑	156
橘露汤圆	157
蜜汁南瓜	158
芝麻香芋	159
乡村锅摊	160
常德牛肉粉	161
八宝果饭	162
腊肉粽子	163
浏阳煎饼	164

附录

湘菜调料简介	166
湘味腌菜的做法	168

家常湘菜

——出得厅堂，

入得厨房的湘菜

『里手』

家常是什么，就是随手一枚鸡蛋，简简单单就做出来个下饭菜；一点点肉也可以配出一碗香辣的中餐；有一块腊肉的话，好几天的菜都喷香喷香的；将当季吃不完的蔬菜烫一下晒干，能做出下一季美味可口的酸菜来“打牙祭”……

湖南人对家乡菜的偏好可能超过任何一个地方的人，除了湖南菜，其他的菜总觉得“呷（吃）不够味”，长久不吃湖南菜后，即便是来一道淳朴简单的萝卜干炒腊肉，也够让人欢欣雀跃的了。

记忆中，家里总是飘着爆辣椒的香味，不是自己家的，就是邻里隔壁传出来的，就那样闻着都足以流一嘴哈喇子，然后赶紧地跑去看妈妈在做什么菜，那种心情是语言难以表达的，只想赶紧就吃上几口解解馋才好。

无论走到哪里，最难忘的还是家常味道，那种味道里有那些甜蜜幸福的记忆，有难以抛却的味道，有踏踏实实的生活态度。

剁椒鱼头

经典指数：☆☆☆☆☆

烹制难度：☆☆☆

烹调时间：40分钟

【材料】

胖头鱼头1个，湖南剁椒、姜片、红油、葱花、盐、鸡精各适量。

【做法】

- 1.鱼头洗净，去鳃，去鳞，从鱼唇正中一劈为二，将盐、鸡精均匀涂抹在鱼头上，腌渍5分钟后将剁椒涂抹在鱼头上。
- 2.取一个大盘，在盘底放2~3片生姜，将鱼头放在上面，再在鱼身上搁适量姜末，上笼蒸15分钟。
- 3.蒸好后取出鱼头，撒上葱花，浇熟油，然后再回笼蒸2~3分钟即可食用。

【瞧瞧这道菜】

剁椒鱼头以鱼头的“味鲜”和剁辣椒的“辣”为一体，风味独具一格。剁椒鱼头也不单纯只是一个鱼头，大多还带了小半个身子，一个巨大的盘子端上来，让人觉得做起来吃起来都特别过瘾。

【厨艺指点】

- 1.蒸鱼时在下面垫上姜片可以起到去腥提鲜的效果。
- 2.剁椒鱼头必须现买现做，冰冻过的鱼头很难做出鲜嫩的口感。





梅菜扣肉

经典指数：☆☆☆☆☆

烹制难度：☆☆☆☆

烹调时间：1小时

【材料】

五花肉1000克，梅干菜200克，食用油、酱油、盐、鸡精各适量。

【做法】

- 1.把猪肉的肉皮刮洗干净，放入冷水锅中，大火煮至八成熟，捞出擦去水分，趁热抹上酱油；梅干菜泡软洗净。
- 2.炒锅倒油，烧至八成热时，将五花肉皮朝下放入锅中炸至呈深红色，捞出晾凉。
- 3.把炸好的五花肉切成大长片，将肉片的肉皮朝下，整齐地码在碗内，肉上放梅干菜，均匀倒入酱油，入蒸锅蒸约30分钟至肉软烂。
- 4.关火后取出肉碗，用圆盘盖在上面，滗出汤汁，再将碗倒扣，使肉在上、梅干菜在下盛于盘中。
- 5.大火烧热炒锅，将倒出的汤汁烧开，熬至浓稠，淋在肉上即可。

【瞧瞧这道菜】

梅菜扣肉的卖相非常好，那浓厚鲜亮的色彩，看得人垂涎欲滴。这道菜看似复杂，其实很简单，主要是炸肉环节略耗时，其他步骤都很省力，家里来了客人时，露一手做梅菜扣肉的功夫，很容易成功。大方又精美，肥而不腻的五花肉，最适宜下酒，而吸收了肉汁的梅菜则是下饭佳品，大家各取所需，美哉！

【厨艺指点】

- 1.切肥肉时，可先将肥肉蘸一下凉水，然后放在案板上，一边切一边洒点凉水，这样切着省力，肥肉也不会滑动，且不易粘案板。
- 2.如果将梅干菜切细，拌上适量的蒜片、姜丝、酱油，味道会更为鲜美。

