

1册=10元=100道菜

- 科学的食材营养分析
- 详细的操作流程图文
- 温馨的烹饪特别提示

湖南 蛮辣

个性地方菜

02



100道极具湖南特色的经典佳肴

深圳市金版文化发展有限公司 主编

南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

湖南蛮辣 / 深圳市金版文化发展有限公司主编. —海口: 南海出版公司, 2006. 4
(个性地方菜)

ISBN 7-5442-3070-8

I. 湖... II. 深... III. 菜谱 湖南省 IV. TS972.182.64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第143623号

GEXING DIFANGCAI (02) —— HUSAN MANLA

个性地方菜(02)——湖南蛮辣

责任编辑 陈正云 周诗鸿

封面设计 朱小良

出版发行 南海出版公司 电话 (0898) 66568511 (出版) 65350227 (发行)

社 址 海南省海口市海秀中路51号星华大厦5楼 邮编 570206

电子信箱 nhchgs@0898.net

经 销 新华书店

印 刷 深圳彩视电分有限公司

开 本 787mm×1092mm 1/48

印 张 10

版 次 2006年4月第1版 2006年4月第1次印刷

书 号 ISBN 7-5442-3070-8

定 价 40.00元 (共4册)

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130

Http://www.ch-jinban.com

湖南辣 蛮



个性地方菜
02

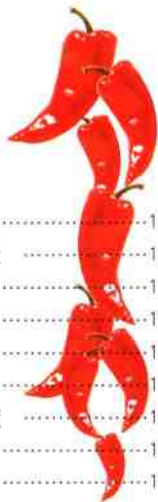


目录

CONTENTS



前言	4	剁椒蒸豆干	32	〔营养分析〕 辣椒	55
长沙小炒肉	10	〔营养分析〕 辣椒	33	干锅牛蛙	56
〔营养分析〕 猪肉	11	香干炒肉	34	〔营养分析〕 牛蛙	57
攸县香干	12	〔营养分析〕 猪肉	35	干锅茶树菇	58
〔营养分析〕 芹菜	13	麻辣鸡	36	〔营养分析〕 茶树菇	59
水库鱼头	14	〔营养分析〕 鸡肉	37	干锅萝卜片	60
〔营养分析〕 鳊鱼	15	酸辣凤翅	38	〔营养分析〕 萝卜	61
酸豆角炒鸡杂	16	〔营养分析〕 鸡翅	39	干锅烟笋腊肉	62
〔营养分析〕 豇豆	17	香辣肚丝	40	〔营养分析〕 腊肉	63
干豆角炒腊肉	18	〔营养分析〕 猪肚	41	干锅水鸭	64
〔营养分析〕 腊肉	19	香辣可乐鸡翅	42	〔营养分析〕 鸭肉	65
干椒焖腊肉	20	〔营养分析〕 百事可乐	43	干锅土鸡	66
〔营养分析〕 腊肉	21	芹菜炒肉	44	〔营养分析〕 鸡肉	67
毛家红烧肉	22	〔营养分析〕 芹菜	45	野山椒香菜爆炒牛柳	68
〔营养分析〕 猪肉	23	苦瓜炒腊肉	46	〔营养分析〕 牛肉	69
腊肉炒蒜薹	24	〔营养分析〕 苦瓜	47	小炒螺蛳肉	70
〔营养分析〕 蒜薹	25	干蒸鲳鱼	48	〔营养分析〕 螺蛳	71
酸辣鸡丁	26	〔营养分析〕 鲳鱼	49	家乡炒腊肉	72
〔营养分析〕 鸡肉	27	剁椒蒸牛蛙	50	〔营养分析〕 腊肉	73
老妈子带鱼	28	〔营养分析〕 牛蛙	51	湘西风吹猪肝	74
〔营养分析〕 带鱼	29	皮蛋炒辣椒	52	〔营养分析〕 猪肝	75
水煮猪杂	30	〔营养分析〕 松花蛋	53	干锅三腊	76
〔营养分析〕 猪肝	31	红椒酿肉	54	〔营养分析〕 腊肉	77



干锅莴笋腊肉	78
【营养分析】莴笋	79
干锅黄颡鱼	80
【营养分析】黄颡鱼	81
红椒嫩鸡	82
【营养分析】鸡肉	83
豆豉辣椒炒油渣	84
【营养分析】豆豉	85
尖椒炒削骨肉	86
【营养分析】青椒	87
仔姜炒肉丝	88
【营养分析】仔姜	89
辣子串烧虾	90
【营养分析】虾	91
铁板猪肝	92
【营养分析】猪肝	93
牙签牛肉	94
【营养分析】牛肉	95
藜蒿炒腊肉	96
油爆肚尖	97
竹筒粉蒸排骨	97
芙蓉鲫鱼	98
香辣鲫鱼	98

苗家炒荷包蛋	99
雪菜黄鱼	99
麻辣田鸡腿	100
酸辣鸡丁	100
豉椒划水	101
葱油凤尾虾	101
东安子鸡	102
酸辣笔筒鱿鱼	102
萝卜老鸭汤	103
酸辣鸡三件	103
干蒸活鱼	104
白辣椒炒腊牛肉	104
豉椒生贝	105
麻辣野兔丁	105
酸辣汤	106
醋熘卷心菜	106
黄瓜爆肉丁	107
油爆双脆	107
甜椒炒丝瓜	108
辣椒炒鸡丁	108
草菇炒青椒	109
酱甜椒	109
炒猪大肠	110

凉拌牛肚	110
酸辣海参丝	111
麻辣猪耳	111
剥皮辣椒	112
鱿鱼肉丝	112
青椒仔鸡	113
火腿焖鳝段	113
口味水鱼	114
瓦片鸡杂	114
金鱼戏莲	115
辣子木耳炒肉	115
口味鱼危鱼	116
干烧鲫鱼	116
酸辣狗肉	117
苗家土匪鸭	117
干锅手撕酱板鸭	118
干锅菜花	118
沙锅狗肉煲	119
香辣羊肉	119
酸辣腰花	120
小米椒瓦锅鸡	120



前言

PREFACE

湖南省，位于中南地区，长江中游南岸。这里气候温暖，雨量充沛，阳光充足，四季分明。南有雄奇天下的衡山，自然条件优厚，利于家、牧、副、渔的发展，是著名的鱼米之乡。《史记》中曾记载，楚地“地势饶食，无饥馑之患”。长期以来，“湖广熟，天下足”之谚语，更是广为流传。湘东南为丘陵和盆地，农牧副渔都很发达。湘西多山，盛产笋、蕈和山珍野味。丰富的物产为饮食文化奠定了基础。在长期的饮食文化和烹饪实践中，湖南人民创制了多种多样的菜肴。据考证，早在2000多年前的西汉时期，长沙地区就能用兽、禽、鱼等多种原料，以蒸、熬、煮、炙等烹调方法制作各种款式的佳肴。

湖南菜即湘菜，由湘江流



域、洞庭湖区和湘西菜组成，采用熏腊原料较多，烹法以熏、蒸、炒为主，味偏酸辣，刀功到位。湖南菜重辣，清朝有人评价：“无椒芥不下箸也。”可谓辣不怕。名肴有蒸腊味合、凤尾虾、线粉炒牛肉丝、麻辣仔鸡、剁椒鱼头



等。

“湖湘文化”博大精深，湖湘美食是窥探其魅力的

窗口。“菜不足贵，适口则足以养人”（曾国藩语）是湘肴的基调。毛泽东曾说“不吃辣椒不革命”，说明湖南人最能耐辣。湘菜最讲究的是口味，口味喜咸鲜、重酸辣，这酸不同于醋，醇厚柔和，与辣糅合形成一种独特的风

味，充分表现了湖南人的耿直、刚烈。

中国有句民间俗谚：“四川人



不怕辣，贵

州人辣不怕，湖南人

怕不辣。”当中最欣赏湖南菜的辣，辣得有层次，不像四川菜麻辣般霸道。湖南菜的辣，有香辣、麻辣、鲜辣、酸辣及苦辣，辣味一层叠一层，给口腔里的味蕾来个终极刺激，让你真正体会到何谓“唇红舌胀”。

湖南人爱辣椒也有其原因，关乎地理，关乎气候。湘北湖区低洼潮湿，湘中及湘西南的山区又有瘴气，加上冬冷夏热，





容易使人无食欲，惟有吃辣椒才能增食欲、驱寒气、赶潮湿、抵瘴气。

纵观湖南菜系的共同风味：辣味和腊味。以辣味强烈著称的朝天椒，全省各地均有出产，是制作辣味菜的主要原料。菜各具特色，但并非截然不同，而是同中存异，异中见同，相互依存，彼此交流。统观全貌，则刀工精细，形味兼美，调味多变，酸辣著称，讲究原汁，技法多样，尤重煨烤。

作为全国八大菜系之一的湘菜，同时自身还具有其鲜明的特色。一是选料广泛。湖南地处长江中游南部，气候温和，雨量充沛，土质肥沃，物产丰富，素称“鱼米之乡”。

优越的自然条件和富饶的物产，为千姿百态的湘菜在选料方面提供了源源不断的物质资源。举凡空中的飞禽，地上的走兽，水中的游鱼，山间的野味，都是湘菜的上好原料。至于各类瓜果、时令蔬菜和各地的土特产，更是取之不尽、用之不竭的饮食资源。



二是品味丰富。湘菜之所以能自立于国内烹饪之林，独树一帜，是与其丰富的品种和味别不可分的。它品种

繁多，门类齐全。就菜式而言，既有乡土风味的民间菜式，经济方便的大众菜式，也有讲究实惠的筵席菜式，格调高雅的宴会菜式，还有味道随意的家常菜式和疗疾健身的药膳菜式。据有关方面统计，湖南现有不同品味的地方菜和风味名菜达800多个。



三是刀工精妙。湘菜的基本刀法有十几种之多。厨师们在长期的实践中，手法娴熟，因料而异，具体运用，演化掺合，切批斩剝，游刃有余。使菜肴千姿百态、变化无穷。

整鸡剥皮，盛水不漏，瓜盅“载宝”，形态逼真，常令人击掌叫绝，叹为观止。特别是那些由高级厨师精雕细刻出来的各种拼盘，更是神形兼备，栩栩如生，情趣高雅，意境深远，给人以文化的熏陶，艺术的享受。

四是擅长调味。湘菜历来重视原料互相搭配，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。调味工艺随着原料质地而异，依菜肴要求而不同，有的菜急火起味，有的菜文火浸味，有的菜先调味后制作，有的菜边入味边烹制，有的则分别在加





热前、加热中、
加热后调味，从
而使每个菜品均有独特的风
味。在烹制的多种单纯味和多

种复合味的菜肴中，湘菜调味尤重酸辣。因地理位置的关系，湖南气候温和湿润，故人们多喜食辣椒，用以提神去湿。用酸泡菜作调料，佐以辣椒烹制出来的菜肴，开胃爽口，深受青睐，成为独具特色的地方饮食习俗。

五是技法多样。湘菜的烹调方法历史悠久，经过历代厨师的不断演化、总结和创新，到现在已经形成几十种烹调方法，在热烹、冷制、甜调三大类烹调技法中，每类技法少则几种，多的有几十种。





湖南辣菜谱

湘菜中，“左宗棠鸡”的辣度算是榜首，成了嗜辣之人的挑战对象。其辣的灵魂来自芡汁，用鸡心椒、大红椒、朝天椒煮成，单是闻几下，已感攻喉刺鼻。做法是先将新鲜鸡脾斩开，焯完再炸，再加入芡汁炒匀。

湖南名菜中，很多以鸡入馐，如以酸辣味为主的“东安子鸡”、又麻又辣的“麻辣子鸡”、“芝麻香酥鸡”及“五元神仙鸡”等，辣味各异。

著名的湖南菜“剁椒鱼头王”所选用的鱼在洞庭湖生长多年，光鱼头即重达2.5千克以上，加上地道的剁辣椒，再配上黄辣椒、红辣椒、浏阳豆豉、秘制香油、姜片、红葱等配料，猛火蒸制约30分钟，色香味俱佳的“剁椒鱼头王”即烹制好。品尝起来也不太辣，但辣中带香，叫人一吃停不了口。如果再加上一盘面条蘸着

那些汤汁来吃，既有鱼头的鲜美，又带湘菜的香辣，面条软软绵绵，简直就是绝配！

时至今日，大批湘菜厨师在继承传统的同时，博采众长，大胆创新，对传统菜精益求精，令创新菜异彩纷呈，从而迎来了湘菜繁花似锦、姹紫嫣红的春天。



个性地方菜 02 湖南菜系 Hunan cuisine

长沙小炒肉.....



调味料 盐6克、味精4克

原材料 猪肉150克、青椒50克、香菜20克、姜5克、小红椒10克



猪肉 *Pork*

养生分析



【营养师温馨提示】

猪肉是常见食品，一般人均可食用，但多食令人虚肥、大动风痰，易引起腹胀、腹泻。患高血压或偏瘫（中风）及肠胃虚寒、宿食不化者应慎食之。要注意猪肉不能与菱角同食，

否则会导致儿童腹泻。

【营养与功效】

中医认为，猪肉味苦，性微寒，有小毒，归经入脾、肾，有滋养脏腑、滑润肌肤、补中益气之功效。它营养丰富，蛋白质和胆固醇含量高，还富含维生素B₁和锌等，是幼儿最常食用的动物性食品。经常适量食用可促进幼儿智力的提高，还有滋阴养胃等功效。猪的全身都是宝，用猪的器官配药材进行治疗和美容，在中国众多的医家处方中都是常见的。

【烹饪方法】

可炒、烧、炖、煮、蒸、爆、熏、烤、炆、卤等，还可做成腊肉、火腿。

【烹饪特别提示】

新鲜猪肉煮沸后肉汤透明澄清，脂肪团聚表面，有香味，而变质的猪肉煮沸后，肉汤混浊，有腐臭味。



家猪由野猪驯化而来，品种较多，世界上共有300多种，按商品用途可分为瘦肉型、脂肪型（脂用型）、肉脂兼用型（腌肉型）三种。我国是世界上猪种资源最丰富的国家，约有100多种。其中有相当多的地方品种。此外，我国还从国外引进了许多优良品种。

做法



1

将青椒、小红椒洗净均切成块，香菜洗净切段；



2

肉洗净切成丝，下入烧热的油锅中炒熟；



3

再下入青、红椒、姜爆炒熟后，加入香菜，调入调味料炒匀即可。

全性地方菜 01 湖南菜系 Hunan mania

攸县香干.....



调味料 盐6克、味精5克

原材料 香干200克、芹菜100克、指天椒50克、姜10克

009



芹菜

养生分析

Celery



【营养师温馨提示】

芹菜有降血压作用，故血压偏低者慎用。

【选购】

芹菜品种繁多，有水芹、旱芹、西芹。选购时，注意芹菜的鲜、嫩程度，以农家刚上市，茎秆粗壮，色亮、无黄萎叶者为佳。

【营养功效】

芹菜有清热利水、降血压、祛血脂、净血、镇静、调经、健胃的功效，对高血压、动脉硬化、肺结核有预防和治疗作用。芹菜的钙、磷含量较高，可增强骨骼，预防小儿软骨病，对妇女月经不调、肝炎、尿道感染等疾病也有很好的治疗作用，还是健脑益智的理想蔬菜。

【用量】每餐约50克。

【烹饪方法】烧、炒、凉拌、做馅，主料，配料均可。

【保存】

芹菜放入保鲜袋中，可存放1~2天。



芹菜是大众化的蔬菜之一，既可热炒，又能凉拌，是一种具有很高营养价值的食物。



做法



1



2



3

香干洗净切片，芹菜洗净切段。指天椒烧热，下入香干、指天椒爆炒；再加入芹菜段炒熟，调味即可。

个性地方菜 02 湖南菜系 Hunan mania

水库鱼头



调味料 酱油5毫升、味精3克、盐3克

原材料 鲢鱼头1个、野山椒80克、指天椒3个、葱1根



鳙鱼

Bighead carp

养生分析

鳙鱼，又名花鲢、胖头鱼。属鲤科，鲢亚科。胖头鱼分布于中国中部、东部和南部地区的江河中。胖头鱼栖息于江河湖泊的中上层。以食各类浮游生物为主。是我国主要的淡水经济鱼类。胖头鱼与青鱼、草鱼、鲢鱼一起合称为我国四大家鱼。

【营养师温馨提示】

鳙鱼头含有人体自身难以合成的不饱和脂肪酸、氨基酸、脑白金及人体所必需的优质蛋白质、钙、铁、磷等营养元素以及增强人类记忆的微量元素。

【原材料选购】

鱼头要选择脑髓多的食用，营养价值较高。

【烹饪特别提示】

先将野山椒炒好后再蒸，会更入味。

【特别提示】

鳙鱼的鱼胆有毒。鱼胆胆汁含有组织胺、胆盐及氰化物，可损害脑、心、肝、肾等脏器。

【适合人群】 所有人均可食用。

【适用量】 一次100克。



做法



1



2



3

将鱼头洗净剖开两半，野山椒剁成米；

再将剖好的鱼头用盐、酱油等腌渍入味；

锅烧热油，下入鱼头，加水，野山椒均匀放在鱼头上，炖熟即可。