

绿色营养食谱

XiangCai 湘菜

美味

湘 辣 香 醇

主编 秋实



湘江湘水湘菜
佳菜佳系佳肴

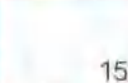
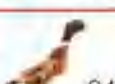
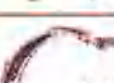
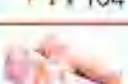
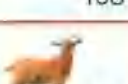
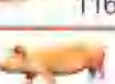
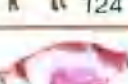
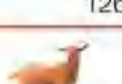
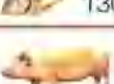
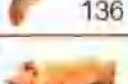
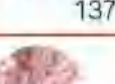
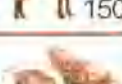
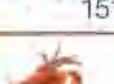
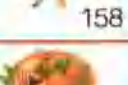
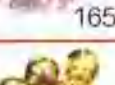
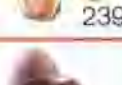
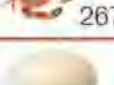
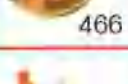
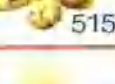
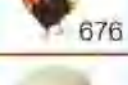
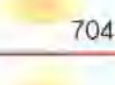
湖南人民出版社

食物相克中毒图解

解 地浆水	鸭蛋 李子	解 绿豆	肝脏 雀肉	解 冬瓜汁	李子 鲮鱼	解 鸡屎白	田螺 痢面
解 藕节	柿子 毛蟹	解 胡荽	蛤 田螺	解 大蒜汁	毛蟹 柑橘	解 黑豆甘草	鳗 牛肝
解 地浆水	牛肝 鳗	解 地浆水	生花生仁 螃蟹	解 鸡屎白	雀肉 李子	解 绿豆	牡蛎 红糖
解 鸡屎白	李子 鸡肉	解 地浆水	鱿鱼 柿子	解 藕节	毛蟹 茄子	解 地浆水	燃桑枝柴 鳢鱼
解 地浆水	田螺 玉米	解 蟹	红枣 鳢鱼	解 地浆水	牛乳 菠菜	解 柑橘皮	毛蟹 香瓜
解 蟹	南瓜 鳢鱼	解 绿豆	猪肉 田螺	解 橄榄汁	鳖 芹菜	解 黑豆甘草	柴鱼 南瓜
解 韭菜汁	红薯 石榴	解 地浆水	竹笋 羊肝	解 人乳和豉汁	犬肉 蒜头	解 黑豆甘草	鲫鱼 蜜
解 绿豆	牛乳 生鱼	解 地浆水	冰 田螺	解 地浆水	守宫尿 米饭	解 黑豆甘草	鳗 酸醋

食物胆固醇含量

(毫克/100克)

五谷类	 0	豆制品	 0	蔬菜类	 0	植物油	 0	水果类	 0
海参	 0	酸奶	 15	牛奶鲜	 15	海藻皮	 16	脱脂奶粉	 28
田鸡(青蛙)	 40	火腿	 45	火腿肠	 57	牛肉(瘦)	 58	兔肉	 59
羊肉(瘦)	 60	牛奶粉	 71	小黄鱼	 74	带鱼	 76	酱牛肉	 76
蛇肉	 80	香肠	 82	鲤鱼	 84	酱羊肉	 92	猪耳	 92
猪油	 93	鸭肉	 94	鸽肉	 99	鲢鱼	 99	甲鱼	 101
牛肚	 104	鸡肉	 106	青鱼	 108	猪肉(肥)	 109	花鲢	 112
鸡翅	 113	鲜贝	 116	羊肚	 124	黄鳝	 126	鲫鱼	 130
泥鳅	 136	猪大肠	 137	羊肉(肥)	 148	羊大肠	 150	猪心	 151
猪舌	 158	猪肚	 165	对虾	 165	蚌肉	 239	河蟹	 267
蟹黄(鲜)	 466	鹌鹑蛋	 515	鸡蛋	 585	松花蛋鸭	 602	鸭蛋	 647
鸡肝	 676	鹅蛋	 704	鱿鱼(干)	 871	鲱鱼子	 1070	鸡蛋黄	 1510
鸭蛋黄	 1576	鹅蛋黄	 1696	羊脑	 2004	牛脑	 2447	猪脑	 2571

罗汉素酿豆腐

原料 嫩豆腐6块，小油菜150克，冬菇5朵，云耳25克，酸笋50克，红萝卜半根，粉丝、青红椒、食盐、胡椒粉、麻油、清汤、生粉、素油各适量。



- 做法**
1. 将嫩豆腐挖成豆腐盅；小油菜飞水置碟边；红萝卜、酸笋剁碎；冬菇、云耳、粉丝浸发剁碎；青红椒切粒。
 2. 素油起锅将冬菇、云耳、红萝卜、青红椒粒爆香，和入酸笋、粉丝，加食盐、胡椒粉拌匀成馅。
 3. 将馅酿入豆腐盅入笼猛火蒸5分钟取出；起锅注入清汤、麻油，用生粉勾薄芡，淋于豆腐面即可。





芥兰炒白玉

原料 大芥兰 200 克，冬瓜 100 克，红萝卜 10 克，大蒜 10 克，水发木耳 10 克，花生油 15 克，盐 5 克，味精 5 克，白糖 2 克，湿生粉适量。

做法

1. 大芥兰去皮切斜片；冬瓜去籽切稍厚“日”字片；红萝卜去皮切“日”字片；大蒜切片；木耳洗净切片。
2. 烧锅加水，待水开时下入大芥兰、冬瓜、红萝卜，煮至八成熟捞起，冲凉待用。
3. 烧锅下油，放入蒜片、木耳炒香，加入大芥兰片、冬瓜片、红萝卜，调入盐、味精、白糖，炒透入味，用湿生粉勾芡，出锅入碟即可。



三色凉爽腐皮

原料 豆腐皮(千张)200克,香菜50克,鲜红椒1个,精盐、味精、麻油各少许。



- 做法**
- 1.将豆腐皮洗净,切成0.5厘米宽、5厘米长的条;香菜洗净,摘下嫩叶备用;红椒洗净,切成圈用盐腌渍备用。
 - 2.将豆腐皮入水中氽一下,捞出沥干,放入盆中,撒入香菜叶,调入少许盐、醋、味精。
 - 3.在菜上淋入少许麻油,点缀上几个红椒圈即成。





尖椒鲜贝

原料 鲜贝 1000 克，青、红尖椒各 50 克，料酒 50 克，植物油 35 克，姜米 5 克，精盐、胡椒粉、味精、麻油各 5 克。

- 做法**
1. 将鲜贝冲洗干净，用纱布吸干水分，加盐、胡椒粉、料酒码匀；青、红椒洗净、去籽，切碎段。
 2. 净鲜贝入沸水锅中氽熟，捞出沥干水，装盘；锅复置火上，入油，待七成热，下姜米稍炒，下入青、红尖椒炒匀，倒入鲜贝盘中，加入麻油、味精拌匀即可。



爆炒木耳红椒肝

原料 猪肝 100 克，黑木耳 40 克，红柿子椒 2 个，葱、姜末各 10 克，植物油 80 克，酱油、醋、精盐、味精各少许。

- 做法**
1. 将猪肝洗净，切成叶片；黑木耳用温水泡发开；红柿子椒洗净，掰成块。
 2. 锅置旺火上，淋入 80 克油，待油九成热时迅速投下猪肝爆炒，然后依次放入木耳、红椒共炒，见猪肝颜色稍变暗时，收小火，撒入葱姜末及其他作料调味，即可食用。





丝瓜鸭血煲

原料 嫩丝瓜2根，鸭血豆腐1块（约200克），红枣2枚，枸杞20克，葱花20克，鸡汤200克，盐、醋、味精各适量。

- 做法**
1. 将丝瓜去皮洗净，切成斜刀块；鸭血豆腐切成2厘米见方的块；枸杞洗净备用。
 2. 将丝瓜入沸水中焯熟，捞出沥水。
 3. 将鸡汤入煲中烧热，依次放入丝瓜、鸭血豆腐及红枣、枸杞、葱花，炖煮，快熟时调入作料调味即成。



主编 秋实

绿色营养食谱

XiangCai 湘菜

美味

湘

辣

香

醇



世界图书出版公司

广州·上海·西安·北京

图书在版编目(CIP)数据

美味湘菜/秋实主编. — 广州: 广东世界图书出版
公司, 2005. 8
ISBN 7-5062-7713-1

I. 美… II. 秋… III. 菜谱—湖南省 IV. TS972.182.64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 097682 号

美味湘菜

出版发行: 广东世界图书出版公司

(广州市新港西路大江冲 25 号 邮编: 510300)

电 话: 020-84451969 84459539

Http://www.gdst.com.cn

E-mail: pub@gdst.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京市后沙峪印刷厂

版 次: 2006 年 9 月第 1 版

2006 年 9 月第 1 次印刷

开 本: 787mm×1 092mm 1/16

印 张: 18

ISBN 7-5062-7713-1/TS·0028

出版社注册号: 粤 014

定 价: 19.80 元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与本公司联系退换。

前言

湘菜,即湖南菜,有着悠久的历史,早在战国时期,湘菜就已闻名于世。长沙马王堆西汉墓出土的《竹简·食单》中精美的百余例菜肴制作,在今天仍叫人叹为观止。如今的湘菜是以湘江流域、洞庭湖地区和湘西山区等地方菜发展而成的。湘江流域的菜以长沙、衡阳、湘潭为中心,是湖南菜的主要代表。湘菜以品种丰富,味感鲜明而富地方特色,成为世人公认的美食,为我国八大菜系之一。

今天,湘菜已发展到菜肴4000多种,名菜300多例,其用料也更注重本土特色,一般主要菜肴都选用本地土特产作为原料,作料一般用红青辣椒、姜、醋、五香粉、豆豉等。在烹饪技艺上,讲究刀工,湘菜的基本刀法有16种之多,具体运用演化参合,使菜肴千姿百态、形味兼备、变化无穷。湘菜注重形美,强调先“色”夺人;以蒸、煨、煎、炒、烧、腊见长,菜肴具有辣、麻、鲜、焦、香的特点,强调原汁原味,多味调和,具有清香、浓鲜、脆嫩等多种风格。

为了让人们更好的领略湘江饮食文化,品味湘江传统美食,我们联手多位湘菜烹饪技师共同编写打造了这本《美味湘菜》,相信通过本书的指导,使您不仅会被那充满灵气地域文化所吸引,更会被它散发美味与醇香的菜肴所痴迷流连。

Content

5

一、蔬菜类

1.扣 素 肉	17	22.咸蛋蒸丝瓜	27
2.花生炒三丁	17	23.红萝卜笋脯	28
3.炒素虾仁	18	24.油焖茭瓜	28
4.油焖莴笋	18	25.发菜虾蓉菜卷	29
5.菊花茄汁荸荠	19	26.青瓜老虎菜	29
6.玉树罗汉	19	27.辣味海带丝	30
7.青红灯笼椒	20	28.火腿酿三冬	30
8.双冬素鳝丝	20	29.三丝炒莴笋	31
9.醋酿香菜红椒	21	30.番茄菊花荸荠	31
10.椒盐菜花	21	31.冻面冬笋芽白	31
11.上汤猪肝辣椒叶	22	32.粉皮麻婆黄瓜	32
12.红樱青豆湘白莲	22	33.豆丝素螃蟹	32
13.油炸香菜松	22	34.火腿豆荚	33
14.咸蛋黄煎小瓜	23	35.酿 苦 瓜	33
15.虾仁菜苔冬笋	23	36.三丝冬瓜卷	33
16.紫菜虾仁蛋火卷	24	37.五彩什锦菜	34
17.咸蛋鸡汤黄瓜	25	38.风味什锦素菜	34
18.虾皮炒彩条	25	39.油辣瓜卷	35
19.木瓜炖燕窝	26	40.煸炒双冬	35
20.虾仁绣球冬笋	26	41.芝麻芦笋	36
21.焦香冬笋尖	27	42.鲜酥黄金椿芽	36
		43.咸蛋油香黄瓜	36
		44.东坡茄子	37
		45.鸡油煸瓜荪	37
		46.高山菜煮肉片	38

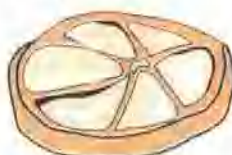


47.麻辣多味茄 38

二、猪肉类

1.五香米粉排骨 39

2.莲花扣烧肉 39



3.菠香肉片 40

4.椒盐香排骨 40

5.红烧排骨 41

6.油焖猪腱肉 41

7.叉烧猪腱肉 42

8.捆猪肘肉卷 42

9.软炸里脊卷 42

10.卤水猪肚 43

11.多味猪肚 43

12.花生茄汁里脊丁 44

13.糟糖醋里脊 44

14.红烧元蹄 45

15.烤腌里脊肉 45



16.里脊冬笋片 46

17.里脊茄汁卷 46

18.番茄排骨煲 47

19.卤水猪手 47

20.香菇火腿里脊卷 48

21.酥炸生仁里脊 48

22.西兰花扒鲜鱿 49

23.青红里脊卷 49

24.酱爆冬笋肉片 50

25.多味菊花里脊 50

26.黑椒橙香猪扒 51

27.菠萝生炒骨 52

28.冬笋樱桃肉 52

29.冬笋鱿鱼肉丝 53

30.炭烧猪颈肉 53

31.薄饼卷五香焦肉 54

32.瘦肉黄瓜卷 54

33.金钩泡椒酿肉 55

34.椒麻滑腰片 55

35.七星腰花 56

36.糯米五花肉丸 56

37.回锅排骨 57

38.火腿桂花蹄筋 57

39.钩吊五花香肉 58

40.火爆生蹄筋 58



Content

41. 香辣猪蹄 59

42. 一品富贵肘 59

43. 香菇玉三蹄筋 60

44. 油煲猪蹄 61

45. 柚香粉蒸骨 61

46. 油炸猪腰花 62

47. 荸荠煨腰卷 62

48. 酸辣泡菜腰花 63

49. 浓汁东坡肉 63

50. 醋烧肉 64

51. 腰片面包贴 64

52. 炒拌肚尖花 65

53. 梅花金钱肉 65

54. 油炸灌肠 66

55. 肚丝烧韭花 66

56. 咸烧白 67

57. 美极火腿 67

58. 煨烧肥肠 68

59. 肚尖玉带卷 68

60. 煎烧腊肉 69

61. 肚片煨五子 69

62. 茄汁猪扒 70



三、牛肉类

1. 红椒熘里脊 71

2. 陈皮桂香炖牛肉 71

3. 雪梨炒牛肉 72

4. 元葱煎炒里脊 72

5. 椎仁牛排 73

6. 红酒烩牛尾 73

7. 香炸牛腩 74

8. 锅烧牛肉 74

9. 扣烧牛肉 74

10. 牛肉两烹饼 75

11. 葱油鞭花 75

12. 黄瓜焖牛筋 76

13. 酥炸牛肉夹 76

14. 盐水腱子牛肉 77

15. 腌笋烧牛腩 77

16. 牛肉锅贴 78

17. 陈皮红椒牛肉 78

18. 香辣牛肉丝 79

19. 菜根牛肉粉 79

20. 酥香芝麻牛肉 80

21. 红烧牛蹄筋 80



22.五元爆蹄筋	80
23.红酒烧小牛排 81	
24.酥脆香麻牛肉	81
25.蹄筋白菜苕 82	
26.冬笋牛百叶 82	
27.脆炸牛肉双星 83	
28.芦笋扒牛仔骨 83	
29.多味牛百叶 84	
30.酸辣泡菜肚花	84
31.菜胆炒牛肉	85
32.五花八宝牛肚	85
33.辣油拌牛肚	86



四、羊肉类

1.菠萝里脊	87
2.灵芝炖羊腩	87
3.鲜爆羊肾	88
4.风味羊里脊	88
5.泡椒羊肉丝	89
6.清蒸羊肉	89
7.蒜香羊肉	90
8.五元蒸羊肉	90
9.笋丝羊肉	91



10.生炒羊肉片	91
11.麻辣羊肉串	91
12.扒羊肉条	92
13.焦熘羊肉片	92
14.熘羊肺片	93
15.萝卜丝煮羊肉	93
16.煨冬笋羊肚片 94	
17.焦烧羊肉	94

五、禽蛋类

1.火腿夹鸡片	95
2.椰汁烩鸡	95
3.白切柴鸡	96
4.香酥烤鸡	96
5.风味黄泥烤鸡	97
6.京味烧鹅胸 97	
7.火腿鸡皮卷 98	
8.姜醋谈爽鸡 98	
9.香辣鸡条 99	
10.麻辣手撕鸡	99
11.卤水鸭	100
12.雪花烧鸡丝	100
13.煨卤三鸡宝	101

