

姜文强 编著  
中国烹饪大师

# 真味湘菜

腊肉炒扁豆

红通通、辣滋滋的湘菜，  
令人食之难忘，  
脍炙人口的湖湘佳肴，  
让人间香驻足。

经典菜、家常菜、地方特色、美味湘点，  
带您尽享这热辣、酸香、多料的潇湘滋味……

湘西蒸腊肉

剁椒鱼头

姜文强 编著  
中国烹饪大师

# 真味湘菜



选料广泛，长于调味。  
刀工精妙，形味兼美。  
无辣不欢，久食不厌。



青岛出版社  
QINGDAO  
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社  
全国百佳图书出版单位


图书在版编目(CIP)数据

真味湘菜 / 姜文强编著. -- 青岛 : 青岛出版社, 2014.1

ISBN 978-7-5552-0041-3

I. ①真… II. ①姜… III. ①湘菜—菜谱 IV. ①TS972.182.64

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第315487号

- 书 名 真味湘菜  
组织编写  工作室 北京浩瀚世视摄影有限公司  
编 著 姜文强  
编 委 谢跃荣 张 宁 刘 雄 陈雄杰 姜 浩  
摄 影 刘志刚 刘 计 李文博  
出版发行 青岛出版社  
社 址 青岛市海尔路182号(266061)  
本社网址 <http://www.qdpub.com>  
邮购电话 13335059110 0532-85814750(传真) 0532-68068026  
策划组稿 张化新 周鸿媛  
责任编辑 徐 巍  
设计制作 宋修仪  
制 版 青岛艺鑫制版印刷有限公司  
印 刷 青岛乐喜力科技发展有限公司  
出版日期 2014年2月第1版 2014年2月第1次印刷  
开 本 16开(710毫米×1010毫米)  
印 张 15  
书 号 ISBN 978-7-5552-0041-3  
定 价 29.80元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

(青岛版图书售出后如发现印装质量问题,请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话:0532-68068629)

建议陈列类别:美食类 生活类

姜文强  
中国烹饪大师  
编著

# 真味湘菜



选料广泛，长于调味。  
刀工精妙，形味兼美。  
无辣不欢，久食不厌。



青岛出版社  
QINGDAO  
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社  
全国百佳图书出版单位




## 图书在版编目(CIP)数据

真味湘菜 / 姜文强编著. — 青岛 : 青岛出版社, 2014.1

ISBN 978-7-5552-0041-3

I. ①真… II. ①姜… III. ①湘菜—菜谱 IV. ①TS972.182.64

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第315487号

- 书 名 真味湘菜  
组织编写  工作室 北京浩瀚世视摄影有限公司  
编 著 姜文强  
编 委 谢跃荣 张 宁 刘 雄 陈雄杰 姜 浩  
摄 影 刘志刚 刘 计 李文博  
出版发行 青岛出版社  
社 址 青岛市海尔路182号(266061)  
本社网址 <http://www.qdpub.com>  
邮购电话 13335059110 0532-85814750(传真) 0532-68068026  
策划组稿 张化新 周鸿媛  
责任编辑 徐 巍  
设计制作 宋修仪  
制 版 青岛艺鑫制版印刷有限公司  
印 刷 青岛乐喜力科技发展有限公司  
出版日期 2014年2月第1版 2014年2月第1次印刷  
开 本 16开(710毫米×1010毫米)  
印 张 15  
书 号 ISBN 978-7-5552-0041-3  
定 价 29.80元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

(青岛版图书售出后如发现印装质量问题,请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话:0532-68068629)

建议陈列类别:美食类 生活类



湖南凤凰古城风光

## 前言

PREFACE



潇湘饮食风味，以湖南菜为代表，简称“湘菜”。湘菜的历史悠久，在《史记》中，素有“地势饶食，无饥馑之患”之说，是中国汉族饮食文化的八大菜系之一。早在汉朝时期，就已经形成了独立的地方风味菜系，烹调的水平 and 技艺已相当高。湖南处在由北非、东南欧东向，经中亚、南亚到东亚、东南亚组成的地理上的一条“辣带”上。从北非的古埃及文化向东延伸，一直到中国东部的吴越文化，还存在着一条“古文化带”，楚文化正在其间，而湖南属于大溪文化的遗存。由此赋予了湖南烹饪以地理位置和历史承传得天独厚的发 展基因。

湖南地处中南地区，自然条件非常优越。富饶的物产，为饮食文化提供了源源不断的精美原料，早在二千多年前的西汉，甚至更早的战国时代，潇湘先民就能以各种山珍野味为原料，蒸、煮、煨、炙，制作各种美味佳肴，逐步形成以湘江流域、洞庭湖区和湘西山区，这三大地方风味为主体的湖南菜系。

湘江菜以长沙为代表，讲究菜肴的外形美观和内涵精当，使色、香、味、器、质和谐统一，成为湘菜的主流。洞庭湖菜以常德、岳阳两地为主，擅长河鲜水禽的制作；湘西菜则由湘西、湘北的民族风味菜组成，以山珍野味的烹制见长。

湘菜的品种繁多，门类齐全，既有乡土风味的民间菜和方便快捷的大众菜，也有风味随意的家常菜和讲究实惠的筵席菜，更有格调高雅的宴会菜式和疗疾养生的药膳菜式。据不完全统计，湖南现有不同品类的地方菜和风味名菜，多达800多道。

湘菜的刀法也有十几种之多。在长期的实践与承传中，厨师们的手法也越来越娴熟，可谓切、斩、片、剝，游刃有余，使菜肴灵活多变、千姿百态。湘菜尤为重视原料的互相搭配和滋味的互相渗透，素喜酸辣重味。人们多用酸泡菜作调料，佐以辣椒烹制的菜肴，开胃爽口，成为独具特色的饮食习俗。

湘菜系共同的风味是辣味菜和腊味菜。湖南腊肉制作的历史悠久，已有两千多年历程。统观湘菜全貌，可谓刀工精细、色味兼美、酸辣咸甜、形式多变、讲究原汁原味、技法多样、尤重煨烤。特别是湘菜的煨功，几乎炉火纯青，很多成为了湘菜中的名饌佳肴。早在唐玄宗时候，湖南东安人烹制的东安鸡就流传于世。这道菜的造型美观、色泽鲜艳，几乎具备了香、辣、麻、酸、甜、脆、嫩等湘菜的所有特点。

湘菜强调适口而求“味”、香辣而求“爽”、精致而求“和”，兼有粤菜之鲜香，不失鲁菜之气派，不缺淮扬菜之文气雅致，博采众长，别具一格。经典的湘菜以其酸而不酷、醇厚柔和、与辣组合形成的独特风味，让我们陶醉不已。在这本书中，我们将一一为你揭示湘菜调味的秘密，从经典到家常，从地方风味特色菜到美味湘点，让你全方位体验这万千变幻的舌尖美味。

## 作者简介



姜文强



陈雄杰

张宁

姜浩



谢跃荣

### 姜文强

湖南人，1974年出生，先后获得人力资源师、营养配餐师、高级烹调技师、中国烹饪大师、国际烹饪大师等职称。2010年在团中央组织的10年一届的全国轻工技能大赛中，以第一名的成绩获得“全国轻工技术能手”称号。多年从业，积累了丰富的管理实战经验，结合地方消费习惯，策划出适合的品牌菜品营运方案、实施了和谐管理模式，做到了将餐饮管理理论与实际市场完美融合。姜文强先生成功创办了东方合创餐饮管理有限公司、美食到家商务送餐服务公司及“神洲四海”“红色盛宴”高端餐饮品牌，为中国餐饮业开创出新的发展及盈利模式。

### 张宁

辽宁人，在2008年迎奥运宣武区中式烹调技能大赛中取得金牌。2012年参加世界厨王江阴华西争霸赛，取得团体金牌。被中国烹饪协会授予中国烹饪名师称号。

### 谢跃荣

湖南益阳人，高级烹饪技师、中国烹饪大师、国家级评委。为中国烹饪大师平健之徒，对湘菜、川菜、粤菜有独特的见解。2007年被劳动部评为国家高级技师，2009年被中国烹饪协会评为中国烹饪大师。





## 追根溯源 大话湘菜

### 第一章

湖南潇湘饮食文化 .....	10	湘菜的特色原料 .....	13
追溯湘菜的历史 .....	10	湘菜的特色调味品 .....	14
湘菜的调味风格 .....	12	说典道故品湘菜 .....	16
湘菜的特色烹调方法 .....	13		



## 非吃不可 经典湘菜

### 第二章

<b>酸辣香脆 凉拌</b>		<b>金牌猪手王</b> .....	45
白萝卜拌山楂糕 .....	18	土匪猪肝 .....	47
鲜椒皮蛋 .....	19	韭菜花炒腊耳尖 .....	49
蓑衣黄瓜拌皮蛋 .....	21	冬笋炒腊肉 .....	51
烧辣椒皮蛋 .....	23	蒜苗腊肉 .....	52
凉拌蒜薹丝 .....	25	老姜炒鸡翅 .....	53
湘味凉拌韭菜 .....	27	东安子鸡 .....	55
凉拌折耳根 .....	29	韭菜河虾 .....	57
凉拌米豆腐 .....	30	正宗湖南口味虾 .....	59
蓝莓山药 .....	31	砂锅牛蛙 .....	61
湘式芥末爽猪肚 .....	32	干锅茶树菇 .....	62
九味牛百叶 .....	35	<b>鲜香营养 煨炖</b>	
香辣油淋鸡 .....	37	鸡汁浏阳干笋 .....	63
湘式泡椒凤爪 .....	39	酸菜豆腐汤 .....	65
凉拌三鲜 .....	41	红煨甲鱼 .....	67
<b>辛辣鲜美 小炒</b>		蒜子红烧肉 .....	69
农家小炒肉 .....	43	湘西油焖鸭 .....	71



# CONTENTS

常德煨土鸡.....	72	剁椒蒸鱼头.....	83
墨鱼炖肉.....	73	红薯叶煮小河鱼.....	85
豆渣青菜钵.....	74	豆豉蒸青鱼尾.....	86
<b>火辣鲜嫩 蒸煮</b>		<b>香辣够劲 煎炸</b>	
家乡肉.....	75	豆豉黄油渣.....	87
豆豉辣椒蒸排骨.....	77	手撕羊排.....	89
茶油蒸腊肠.....	79	香煎抱盐鱼.....	91
板栗蒸土鸡.....	81	香辣蟹.....	92



## 味形兼美 家常湘菜

### 第三章

<b>酸辣香脆 凉拌</b>		凉拌猪心.....	125
凉拌茄子.....	95	凉拌猪耳朵.....	127
油辣莴笋.....	97	爽口猪尾.....	129
麻辣凉拌藕片.....	99	凉拌海蜇头.....	131
凉拌酸辣土豆丝.....	101	<b>辛辣鲜美 小炒</b>	
凉拌苦瓜.....	103	大盆花菜.....	133
凉拌苦菊.....	104	手撕包菜.....	134
香芹拌木耳.....	105	芹菜香干炒肉.....	135
炅生菜.....	106	宁乡花猪肉.....	137
凉拌腰果卷心菜.....	109	农家土冬瓜.....	139
腐竹拌芹菜.....	111	小炒黑山羊.....	140
凉拌海带丝.....	113	<b>鲜香营养 煨炖</b>	
西蓝花拌黑木耳.....	115	水煮回头鱼.....	143
什锦大拌菜.....	117	酸菜米豆腐.....	145
凉拌粉丝万年青.....	118	刀板肉煨笋尖.....	147
凉拌马兰.....	119	红煨牛肉.....	149
田园沙拉.....	121	石锅玉兔.....	151
葡汁秋梨.....	122	酸辣红薯粉.....	153
糖拌香瓜.....	123	全家福.....	154



## 地方特色 风味湘菜

### 第四章

#### 咸香酸辣 湘西菜

酸菜小笋 .....	157
砂锅山药 .....	159
大盆姜辣排骨 .....	160
脆爽扇耳 .....	162
青椒焖肚条 .....	163
猪血丸子炒腊肉 .....	165
辣炒驴皮 .....	167
韭菜毛肚 .....	169
苗家炒牛肉 .....	170
手撕酱板鸭 .....	171
干锅乳鸽 .....	173
腊肉蒸熏鱼 .....	175

#### 酸辣香鲜 湘江菜

青椒炒荷包蛋 .....	177
擂辣椒炒毛豆 .....	179
梅菜扣肉 .....	181
青椒焖羊肉 .....	183

#### 咸辣香软 洞庭菜

铁板攸县豆腐 .....	185
坛子菜焖猪脚 .....	187
青椒氽鳊鱼 .....	189
豉香阳干大刁 .....	191
水煮鱼头 .....	193
水煮黄鸭叫 .....	194
韭菜炒田螺 .....	195
干锅花螺 .....	197
剁椒芋仔 .....	198



湖南凤凰古城风光

# CONTENTS



## 唇齿留香 美味湘点

### 第五章

农家葱煎饼.....	201
早餐藕饼.....	202
湘式葱油饼.....	203
香浓玉米饼.....	204
芝麻煎饼.....	205
早餐美味土豆饼.....	207
家常葱花油渣饼.....	208
葱花饼.....	211
酸奶煎饼.....	212
萝卜丝饼.....	213
猪肉馅饼.....	215
农家肉饼.....	216
南瓜糯米糍.....	217
一品香芋包.....	219
鲜肉笋丁包.....	220
韭菜鸡蛋水饺.....	221
芹菜牛肉煎饺.....	222
金网锅贴.....	223
豆角焖面.....	225
银丝卷.....	226
常德米粉.....	227
常德牛肉粉.....	228
酸辣河粉.....	229
蛋煎黄粑.....	231
干炸黄粑.....	232
泡泡油糕.....	233
脆皮糯米卷.....	234
豆沙春卷.....	235
桂花牛奶冻.....	237
冰糖银耳羹.....	238
龙脂猪血.....	239



第一章  
PART 1 

追根溯源 大话湘菜





湖南凤凰古城风光

## 01 湖南潇湘饮食文化 >

FOOD

湖南位于中南地区，其气候温暖、雨量充沛、三面环山，北至长江洞庭，湘、资、沅、澧四水流经该省，自然条件优越，农牧副渔发达，盛产笋、蕈和山珍野味。湘北是著名的洞庭湖平原，素称鱼米之乡。自古以来养育了湖南人果断豪爽、强悍刚烈、倔强好勇的性格，有着浓厚的忧患意识和强烈的拼搏精神。湖南人文荟萃，英才辈出，潇湘文化经世致用、吸纳包容，是中国传统文化重要的组成部分。湖南饮食文化同样具有悠久的历史，得天独厚的自然资源，更使湘菜形成了完整的文化体系和独有的饮食特点。

## 02 追溯湘菜的历史 >

FOOD

湖南古称“南蛮”，战国时期的居民主要是楚人和越人。迄今为止在湖南省境内，已发现30000处新石器时代遗址，尤其以洞庭湖平原地区和湘江河谷地带的分布最广。在出土的文物中又以饮食器皿最为多见，由此可知湖南饮食文化有着悠久的历史。由于气候和地理环境的影响，当时的饮食已形成了与中原地区不同的很多特点，一直沿袭到两汉。自成体系的湖南菜简称湘菜，从它形成以来，就以丰富的内涵和浓郁的地方特色而声播海内外，成为中国烹饪中充满勃勃生气的组成部分，凝铸华夏饮食文化的精华。

从《楚辞·招魂》中我们可以看到，当时在湖南一带，食物的主要来源有大米、小米、黄粱，以及野鸭、野生的大雁、天鹅和甲鱼、乌龟等，烹调技艺有烧、烤、煎、蒸、炖、煮、醋烹、卤、酱10种之多，形成酸、苦、咸、甜诸味，更以酸、苦味成为其独具的地方特色。《楚辞释》中云：“大苦，豉也”，就是指两千年来湖南民间的调味品豆豉，浏阳出产的豆豉至今仍然闻名全国。

到了汉代以后，湘菜的地方风格更加突出。在长沙马王堆西汉墓出土的《竹简·食单》中，对当时的饮食有着更为详细的记载。其中的精美菜肴有近100种，仅“内羹”一项，就有5大类24种之多，另还有72种食物，比如鱼腴、牛腰、鹿骍、濯鸡等。而这时湘菜的烹调方法，也发展到16种之多，增加了羹、炙、熬、熘、胎、脯、腊、炮、醢等。还记录了佐料，主要有盐、酱、糖、豉、曲、蜜、韭、梅、桂皮、花椒、茱萸等。而独具特色的酸味菜也增加了很多，在《食单》中记录的酢菜和酸羹就多达10种。

到了唐宋时期，中国社会已经步入了稳定的成熟期，饮食文化在形式上更加刻意求新，湘菜文化也不例外，确立了浓、香、淡的风格。形式上以完整保存原料的自然形态为风尚，还赋予各种内涵说道。比如以鸡代“凤”、以鹿寓“禄”、以羊为“祥”，龟鹤则象征着长寿。一条鱼象征着连年有“余”，若用桂花鱼，还含有“富贵”的意思。那时湘菜的菜单就已经开始按照生日、婚丧、升迁等进行不同的分类，一直沿用至今。

湖南地处亚热带，湿润多雨。自从明朝末年，辣椒由南美移植到中国后，湖商人嗜辣也渐渐出名。湖南的土壤非常适宜辣椒的

生长，而且辣椒具有驱寒、祛风湿的功效，还能促进唾液分泌，增进人的食欲，所以在湖南喜食辣味食品的人逐渐增多，辣味菜也就成为湘菜中富有地方特色的主要部分。

湘菜中的辣味是有很多讲究的，可以分为香辣、酸辣、麻辣、糊辣、油辣、脆辣、鲜辣、苦辣，与川菜的不同之处在于，湘菜的辣味菜是不放糖的。在湘菜的样式上，辣椒还可以作为点缀的材料，比如名菜“麻辣仔鸡”中，就用尖红椒与青蒜作装饰，使人见而思食。尽管湖南家常菜是以辣为主，但是湘菜宴席通常只有两道辣味菜。而近现代湘菜的发展已有很大的规模，成为国内外颇有影响的一个菜系，在晚清至民国初年，长沙一带有49家湘菜馆，比如潇湘、曲园、玉楼东、奇珍阁、挹爽楼、李合盛等，当时名厨辈出，像萧荣华、柳叁和、末善斋、毕河清等，如今湘菜的著名厨师，基本上都是他们的传人。

由于受湖南地区的物产、民风、习俗和自然条件等因素的影响，湖南菜也形成了多元结构，其以湘江流域、洞庭湖区和湘西山区三种地方风味为基调，每个区域的地方风味菜各具特色，同时相互依存、彼此交流，构成了湘菜多姿多彩的格局。

今天的湘菜菜肴已经发展到4000种之多，名菜有300多种，在用料上也更为注重地方特色，一般主要菜肴都选用本地土特产作原料，佐料大多用红青辣椒、醋、姜、豆豉、五香粉等。在烹调技艺上，湘菜更注重形象美，先“色”夺人，多以蒸、煨、煎、炒、烧、腊见长，菜肴强调原汁原味、多味调和，具有酸、辣、麻、焦、香的特点，清香、浓鲜而脆嫩。





## 03 湘菜的调味风格 >

FOOD



“味之为本”，湘菜之所以能够成为闻名遐迩的特色风味，就是因为其精髓与根本所在，是对“味”的突出追求。湘菜的调味，主要运用菜肴的荤素主配调味品的合理组合，对各种原料咸、鲜、酸、辣、香、甜的单一味进行组合加工，使菜肴产生多质、多感、多滋、多味的口味变化，并形成青、红、黄、白、黑、亮、浓、稀等色彩绚丽的美观菜肴。湘菜的调味十分注重变化，调味料竟有几十种之多。在口味上，湖南菜是以酸辣著称，而以辣为主、酸寓其中、善用菜油，是湖南传统菜的一大特色。在调味上，湖南菜非常讲究原料的入味，所以湘菜的调味工艺也随着原料质地而异。

在调味的技艺中，湘菜注重“有味使之出，无味使之入”，从而达到最佳的调味效果。湘菜调味的技术手段是多种多样的，使味的变化也产生了微妙的效果。湘菜的烹调注重遵循从本味和气味的适口，以味之阴阳、时序来表现五味调和。就是说，湘菜重视烹饪原料原本的自然之气味，烹饪操作之后所产生的美味要遵循五行的基本规律，按照气味的阴阳规律，来摸索和总结经验，从而达到五味的有机调合，产生独特风味的特色菜肴。

湘菜在烹制中还十分注重时序性，把菜肴的调味风格，与人的口感、自然界的季节变化等实际环境联系起来，使湘菜烹制的调味风格，更合乎时序对人的口味的影响，菜肴的滋味也更加适口。因为不同的季节有不同的出产，以时令鲜菜调味的菜肴，就会给人增添尝新的季节性口感。如果性味配合

得当互补，还可产生奇异的口感。比如萝卜炖腊肉、萝卜配牛肉，能去膻提鲜，更突出鲜香的口味。不仅风味好，在养生疗效上也有一定的功用。以质地配合调味，比如子姜烧鸭，子姜不仅能去膻，还会使鸭肉更鲜嫩可口。牛百叶与冬笋相配互得益彰、清爽脆嫩。湘菜的各种菜肴都以最佳配合，达到口感、色泽、形态相映衬托最佳效果。

湘菜在烹制过程中，通常是按照不同的菜肴要求，在调味前就要进行适当的组合调制，讲究的是“相物而施”。对各种调味料的多少、新陈、清浓、稀稠，都要加以严格的选用和区分，灵活搭配，以产生不同的味型，达到主味突出、咸鲜酸辣、回味无穷。由于采用不同的辣品进行调味，比如鲜辣椒、干辣椒、辣椒粉、辣椒油、指天椒、黄蜂辣椒、花椒散等，即使同样是辣味，也会有轻微带辣、香鲜见辣、酸辣鲜浓、刺激浓辣等不同的类型，再通过荤素不同配料的巧妙组合，就会产生口味千变万化、滋味浓郁的湘味菜肴。

在湘菜调味中，有加热前调味、加热中调味以及烹饪后进行调味几种方法。还可以利用刀工，通过切割的大小、厚薄使滋味渗透、覆盖一致，从而使菜肴达到入味均匀。湘菜还经常利用汤汁进行调味，使无味的原料与汤汁融合产生鲜味。湘菜也会通过主料、辅料、味料三者的有机结合，产生出特殊的复合味道。湘菜还会利用刀、火、料等综合技巧相互结合，而产生隽永滋味，使人回味无穷。

## 04

## 湘菜的特色烹调方法 &gt;

FOOD

湘菜的烹调方法历史悠久，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。相对而言，湘菜的煨炖功夫更胜一筹，几乎达到炉火纯青的地步。煨，在色泽变化上可分为红煨、白煨，在调味方面有清汤煨、浓汤煨和奶汤煨。小火慢炖，原汁原味。有的菜品莹醇厚，有的菜汁纯滋养，有的菜软糯浓郁，有的菜酥烂鲜香，许多煨炖制成的菜肴，成为湘菜中的名饌佳品。

## 05

## 湘菜的特色原料 &gt;

FOOD

湘菜善于创新关注特色烹调方法，也善于利用和发现各种原料。由于湖南各地的地貌结构不同，土特产也不尽相同，各地区都能善用本地独有的原料进行烹调。如岳阳、洞庭湖区域盛产鱼虾龟鳖，所以就有驰名的“洞庭野鸭”“原汁武陵甲鱼”“潇湘五元龟”“红煨甲鱼裙衣”“白汁桂鱼”“豆瓣酱烧肥鱼”等著名的菜肴。再如益阳的竹笋菜“麻辣冬笋尖”“冬笋腊肉”“腐卤薄片冬笋”等。湘西、郴州、浏阳等地的野菜野味，具有着浓重的乡土气息。湖南人历来喜食辣椒而且善用辣椒，用不同特点的辣椒制成难以胜数的不同吃法，烹制成一道道湘情浓郁的湘菜，真让人禁不住大快朵颐。



腊鲢子鱼





### 干辣椒

干辣椒是红辣椒经过干制而成的辣椒产品。它的特点是含水量低、适合长期贮藏，但未密封包装或含水量高的干辣椒容易霉变。干辣椒主要作为调味料使用。

### 野山椒

野山椒俗称朝天椒、朝天椒，是对椒果朝天（朝上或斜朝上）生长的辣椒的统称，是按果实着生状态分类的。朝天椒的特点是椒果小、辣度高、易于制，主要作为干椒品种使用，与羊角椒、线椒构成我国三大干椒品种系列。



### 剁辣椒

剁辣椒又名剁辣子、坛子辣椒，是一种可以直接食用的辣椒制品，味辣而鲜咸，口感偏重，原料为新鲜红辣椒、盐。剁辣椒是湖南的特色食品，出坛即可食用，也可当作佐料做菜。正宗湖南剁辣椒水分少，颜色暗红，口感不酸。而在湘西，尤其是湘西南一带的剁辣椒带有当地特色的酸味，因为湘西人“无酸不入口”，因此在这些地方的剁辣椒是“酸剁辣椒”。现在流行用青辣椒制作的剁辣椒，其香辣口感比红辣椒制作的要好，尤其是做“剁椒鱼头”的时候，青剁辣椒往往比红剁辣椒更出色。



### 白辣椒

白辣椒，又称白椒、盐辣椒，源自湖南土家族自治制的泡白椒。它不是一种辣椒品种，而是经过人工处理后的青辣椒。白辣椒是湘菜中主要的配料之一，是湖南家喻户晓的食品。白辣椒呈黄白色，最为普遍的烹制方法是干煎。通常是在七八月份辣椒大量上市时，将新鲜辣椒切碎，放在坛子里腌制，而且还往往放上刀豆、蔬菜等一同腌制。制成的辣椒或当佐料，或直接食用。可用于白椒炒鸡胗、白椒炒腊肉、白椒炒鸡杂、剁白椒鱼头、白椒干豆角烧肉等菜式。

### 永丰辣酱

湖南省双峰县的传统特色产品，因原产于该县永丰镇而得名。永丰辣酱既是一种调味品，又是一种风味小吃，具有独特的风味和丰富的营养。