

湘菜美味厨娘系列 · X U E Z U O X I A N G C A I ·
化身美味厨娘，教您制作最正宗的湖南菜

学做湘菜

224例经典湘菜
让你感受最纯正的湖湘滋味

王 巍◎主编



一册在手
厨事无忧

湖南科学技术出版社

美味厨娘系列



XUEZUO
XIANGCAI
学做湘菜

王 巍◎主编

 湖南科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

学做湘菜 / 王巍主编. — 长沙: 湖南科学技术出版社, 2011

(美味厨娘系列)

ISBN 978-7-5357-6714-1

I. ①学… II. ①王… III. ①家常菜肴—菜谱
IV. ①TS972.182.64

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第091123号

读者如有不明之处或需邮购, 请电话联系。

地 址: 长沙市车站北路70号万象企业公馆1808

网 址: <http://www.yhcul.com>

长沙市越华文化传播有限公司 邮编: 410001

电 话: 0731-84444800

美味厨娘系列

学做湘菜

策 划: 越华文化

主 编: 王 巍

责任编辑: 何 苗 戴 涛

编 委: 张 苗 胡湘君 姜 羽 余 凤

摄 影: 郭 力 孙 宾 何 平

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路276号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-84375808

版式设计: 盛小静

印 刷: 长沙湘诚印刷有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙市开福区伍家岭新码头95号

版 次: 2011年第1版

2011年第1次

开 本: 889mm×1194mm 1/24

印 张: 10

书 号: ISBN 978-7-5357-6714-1

定 价: 29.80元

(版权所有·翻印必究)



001 餐桌调味师

006 可口素菜篇

蔬菜类

- 007 剁椒茼蒿
- 008 手撕包菜
- 009 上汤白菜
- 010 豆豉炒空心菜梗
- 011 莴笋炒木耳
- 012 水煮苋菜
- 013 蚝油生菜
- 014 农家烧冬瓜
- 015 皮蛋剁椒蒸土豆
- 016 土豆蒸豆腐
- 017 豆豉辣酱蒸红椒
- 018 炒响萝卜丝
- 019 蒜茸西葫芦
- 020 清炒苦瓜
- 021 炒农家苦瓜
- 022 韭菜炒藕尖
- 023 什锦藕夹
- 024 香辣藕尖
- 025 素炒百合
- 026 茄子焖四季豆

目录 CONTENTS

027 香辣麻茸豆角

028 清炒山药

029 什锦时蔬

030 红薯蒸南瓜

031 板栗烧红薯

032 麻茸蕨菜

033 花生芽炒蕨菜

034 腐竹木耳花生芽

035 芹菜拌腐竹

036 茭白片炒酸菜

037 蒜香酸菜

038 酸菜炒蚕豆

039 蒜香丝瓜

菌类

040 蟹味菇豆腐汤

041 三彩杏鲍菇

042 鲍汁蘑菇

043 豉油蟹味菇

044 砂锅板栗煲

045 口蘑扒菜心

046 口蘑炒蒜薹

047 香菇煲

048 秀珍菇烧芋丸

049 双椒炒虎掌菌

豆制品类

050 小葱煎豆腐

051 水磨豆腐

052 韭菜豆腐

053 开胃豆腐

054 皮蛋豆腐

055 茶树菇烧油豆腐

056 老干妈大蒜炒香干

057 鲑椒魔芋豆腐煲

058 白辣椒蒸干张皮

059 美味畜肉篇

猪肉类

060 蒜香红烧肉

- 061 梅菜蒸五花肉
- 062 毛氏红烧肉
- 063 板栗烧五花肉
- 064 腊八豆蒸扣肉
- 065 水晶扣肉
- 066 腐乳蒸排骨
- 067 焦香小排
- 068 双椒煲排骨
- 069 蜜汁排骨
- 070 糖醋小排
- 071 五香排骨
- 072 木瓜淮山排骨汤
- 073 肋骨焖玉米
- 074 香干炒腊肉
- 075 湘西腊肉
- 076 腊味合蒸
- 077 香辣腊肉
- 078 香辣香肠
- 079 杂蔬炒香肠
- 080 口味猪蹄
- 081 板栗煨猪蹄
- 082 蒜香猪蹄
- 083 醋香猪蹄
- 084 菇香猪尾煲
- 085 爆炒猪脸肉
- 086 竹荪菌炖肚条
- 087 石湾响肚
- 088 腊干脆耳
- 089 酸辣腰花
- 090 荔枝腰花



- 091 韭菜花烧猪血
- 092 糖醋里脊
- 093 茄香肉
- 094 红椒酿肉
- 095 茉莉花肉片汤
- 096 冬瓜肉丸汤
- 097 珍珠丸子
- 098 砂锅煨蛋卷
- 099 肉皮炒芹菜

牛肉类

- 100 黑椒牛柳盅
- 101 彩椒牛柳
- 102 湘式爆牛肉
- 103 铁板牛肉
- 104 蛋花炒腊牛肉
- 105 石锅牛腩
- 106 干锅牛杂
- 107 开胃牛肚
- 108 花生米爆牛肚
- 109 清炒牛百叶
- 110 口水牛蹄筋

羊肉类

- 111 泡椒米煮羊肉片
- 112 鲜锅羊肉
- 113 参杞羊肉锅
- 114 美极羊排
- 115 辣香烤羊排

116 鲜美水产篇

鱼类

- 117 干锅鱼
- 118 青椒脆香鱼
- 119 板栗烧黄鱼
- 120 开胃酸菜鱼
- 121 香辣桂鱼
- 122 红烧桂鱼
- 123 香煎桂鱼
- 124 什锦煎鱼
- 125 柠香刁子鱼
- 126 农家火焙鱼
- 127 洋葱焖鱼头
- 128 开胃鱼头

- 129 锅巴鱼片
130 干锅鱼片
131 红烧鱼块
132 泡椒鱼块
133 酥香鱼块
134 干锅鱼嘴
135 冬瓜鲫鱼汤
- 虾蟹类**
- 136 葱香蟹
137 红椒爆基围虾
138 椒盐虾
139 牛油煮鲜虾
140 白灼基围虾
141 油焖基围虾
142 鲑椒虾仁
143 青皮豆炒虾仁
144 菠萝油条虾
145 腰果虾仁
146 虾蟹一锅煮
147 香辣蟹
148 湘式口味蟹
149 黑椒螃蟹
150 黑椒大虾
151 咖喱蟹
152 椒香蟹
- 其他水产类**
- 153 甲鱼煲
154 水煮牛蛙
155 酸菜牛蛙

- 156 口味牛蛙
157 紫苏蒜薹炒牛蛙
158 扇贝粉丝
159 野生水鱼钵
160 红烧甲鱼
161 开胃牛蛙煲
162 双椒煨甲鱼
163 腊肉炖鳝鱼
164 原味黄瓜焖鳝鱼
165 韭菜炒鳝鱼
166 蚕豆炒鳝鱼
167 蒜薹腊肉炒鳝鱼
168 黄鳝爆脆骨
169 爆炒墨鱼仔
170 秘制鲍鱼
171 芹菜鱿鱼丝
172 黄瓜木耳田螺肉
173 蒜香蛤蜊
174 爽口海带丝

175 营养禽蛋篇

- 鸡肉类**
- 176 脆香鸡
177 姜蒜焖仔鸡
178 板栗炖土鸡
179 茄汁鸡块
180 洋葱爆鸡片
181 小炒仔鸡
182 辣子鸡



- 183 榴莲炖鸡
- 184 酸辣口水鸡
- 185 蒜香鸡
- 186 泡椒凤爪
- 187 香菇鸡爪汤
- 188 姜辣凤爪
- 189 江南脆香骨
- 190 翡翠青豆珍珠骨

鸭肉类

- 191 苦瓜焖鸭
- 192 啤酒鸭
- 193 手撕鸭
- 194 小炒洋鸭
- 195 香辣竹香鸭
- 196 血粑鸭
- 197 榨菜蒜薹炒鸭片

鹅肉类

- 198 招牌烧鹅
- 199 特色薄荷捞鹅

- 200 双椒爆鹅肠
- 201 芹香鹅肠
- 202 红豆花生乳鸽汤
- 203 茶树菇红枣乌鸡汤

蛋类

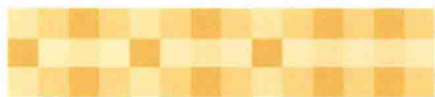
- 204 蚕豆炒蛋
- 205 腊八豆炒蛋
- 206 苦瓜红椒炒蛋
- 207 韭菜炒蛋
- 208 丝瓜炒蛋
- 209 青椒煎蛋
- 210 五香茶盐蛋
- 211 香辣虎皮鹌鹑蛋
- 212 串串鹌鹑蛋
- 213 皮蛋苋菜汤
- 214 皮蛋蚝油豆腐
- 215 姜丝皮蛋
- 216 茄子炒咸蛋黄

217 点心主食篇

- 218 黄金麻球
- 219 辣炒年糕
- 220 窝窝头
- 221 蒿叶粑粑
- 222 咖喱牛肉饭
- 223 蟹香炒饭
- 224 菠菜牛肉面
- 225 螃蟹焗面
- 226 酸菜牛肉炒面
- 227 香菇肉丝粉
- 228 牛肉炖粉条
- 229 三丝炒粉
- 230 玫瑰粥
- 231 核桃小米粥
- 232 苋菜香米粥
- 233 鲜香鱼羹
- 234 招财进宝金瓜盅



餐桌



Canzhuotiaoweishi

调味师



如今的超市货架上摆放着品种繁多的烹调油，让消费者眼花缭乱。实际上，各种烹调油都有自己的营养特点，只要使用得当，就可以给家人带来健康。

★色拉油可以生吃

色拉油的原料一般是大豆和菜籽儿，其颜色很浅，气味较淡，杂质较少，色拉油的不饱和脂肪酸含量需达到80%以上，而饱和脂肪酸含量很低，另外，维生素E含量也比较丰富。色拉油可以生吃，也可以用来烹调菜肴，其中菜籽色拉油富含亚油酸，热稳定性好于大豆色拉油，适合作为日常煎炒用油；大豆色拉油富含人体所需的亚油酸，含量可达50%以上，但大豆色拉油不耐高温，所以不适合用于强火爆炒和煎炸食品。

★花生油是高温烹调油

高级花生油含有独特的花生气味。花生油的脂肪酸组成比较独特，所以在冬季或冰箱冷藏中一般呈半固体浑浊状态，它的浑浊点为5℃，比一般的植物油要高。花生油容易污染黄曲霉，黄曲霉所产生的毒素具有强烈的致癌性，因此粗榨花生油很不安全。消费者在购买时一定要到正规商店和超市，挑选有品牌保证的高级花生油。花生油富含单不饱和脂肪酸和维生素E，热稳定性比色拉油还要好，因此是品质优良的高温烹调油。

★玉米油能降低胆固醇

玉米油也称为粟米油、玉米胚芽油，它是从玉米种子的胚芽中提取的油脂。其脂肪酸组成与葵花籽油十分类似。因其降低胆固醇的功效优于大豆油、葵花子油等高亚油酸的油脂，所以玉米油被认为是高营养价值的油脂。玉米油澄清透明，可以作为色拉油使用，用于制作凉拌菜和沙拉等食品。同时，玉米油的热稳定性很强，可以用于炒菜和煎炸菜使用。

★调和油最适合日常炒菜

调和油是用几种高级烹调油经过搭配调和而成的，其中以大豆油和菜籽油为主，加入少量花生油以增加香气的调和油比较常见，也有以葵花籽油和棉籽油为主的调和油。调和油的营养价值依原料不同而有所差别，但都富含不饱和脂肪酸和维生素E。调和油具有良好的口味和稳定性，价格合理，最适宜日常炒菜使用。

★盐

盐是咸味的载体，是调味品中用得最多的，号称“百味之王”。每人每天需要6~10克盐才能保持人体心脏的正常活动、维持正常的渗透压及体内酸碱的平衡。盐不仅增加菜肴的滋味，还能促进胃消化液的分泌，增进食欲。

★酱油

酱油是用豆、麦、麸皮酿造的液体调味品，其色泽为红褐色，有独特酱香，滋味鲜美，有助于促进食欲，是中国的传统调味品。酱油有老抽和生抽之分：生抽颜色比较淡，呈红褐色，吃起来味道较咸，因颜色淡，故做一般的炒菜或者凉菜的时候用得较多；老抽颜色很深，呈棕褐色，有光泽，味道鲜美微甜，一般用来给食品上色用，比如做红烧等需要上色的菜时使用比较多。

★橄榄油适合制作凉拌菜

橄榄油在各种烹调油中价格最昂贵，因为我国所销售的橄榄油主要依靠进口供应。橄榄油的优势在于其富含单不饱和脂肪酸。据研究证实，亚酸、亚麻酸等不饱和脂肪酸容易在体内引起氧化损伤，过多食用不利于身体健康；饱和脂肪酸容易引起血脂的上升。而作为单不饱和脂肪酸的油酸则避免了以上两方面的不良效果，而且具有良好的耐热性。橄榄油具有独特的清香，可用来炒菜，而用于凉拌菜会增加菜肴特殊的风味。

★味精 鸡精

味精能补充人体的氨基酸，因其具有独特的鲜味，故可增进人的食欲，还有助于提高人体对食物的消化率。

鸡精的取料是鸡肉与鸡蛋，既有鸡的鲜味又有其香味，实现了增鲜调味的二合一；鸡精的鲜度与味精相比是味精的1.5~2倍，是营养成分更高的健康食品。



★醋 料酒

醋不仅可以祛膻、除腥、解腻、增香，还能保存维生素，促进钙、磷、铁等溶解，提高菜肴的营养价值。常用的有白醋和陈醋，陈醋气味较醇和，适合用在肉类的红烧、爆炒等制作上；白醋气味浓烈，适合用于蔬菜的炒制和汤类的煲制上，鱼类使用白醋的味道要比陈醋的鲜甜，颜色也更清淡。

料酒在烹饪中的主要功效为祛腥膻、解油腻。烹调时加入料酒，能使造成腥膻味的物质溶解于热酒精中，随着酒精挥发而被带走。料酒的醇香同菜肴的香气十分和谐，用于烹饪不仅为菜肴增香，而且通过乙醇挥发，把食物固有的香气诱导挥发出来，使菜肴香气四溢。



★糖

糖在烹饪中的应用主要是菜肴的调味，还兼具给食材增光、调色的作用。在湘菜烹饪中，常会使用到白砂糖和冰糖：白砂糖易溶化，在烹调上有提味、增色、除腥和使菜肴滋味甜美等作用；冰糖香甜可口，主要作甜汤的调味品和熬制糖色。

★淀粉

淀粉即芡粉，主要作用是保持菜肴鲜嫩、融合汤汁、色泽光艳等。淀粉一般是用清水调匀后使用，如果水分较少，调出的粉浆浓稠，菜肴上的芡汁则浓厚；如果水分较多，粉浆稀薄，入锅糊化后，菜肴上的芡汁则少而稀薄。



★红油 香油

红油主要是以朝天椒加植物油和其他香料(如花椒、八角、葱、蒜、姜、糖)用慢火精熬而成，它能为菜肴增添颜色和辣味。红油可以自己在家制作：先将干红辣椒放在锅内干炒直至辣椒干脆，捣碎后加入少许盐，然后将食用油烧至八成热，再把热油倒入盛有辣椒粉的容器里，边倒边搅，让辣椒面均匀受热，待辣椒与红油分离后提出红油即可。

香油又称“麻油”，是从芝麻中提炼出来的，具有特别香味。在菜肴起锅前或者是腌制、凉拌食物时加入些许的香油，能让菜肴色泽光亮、香味扑鼻。



★蚝油 蒸鱼豉油

蚝油味道鲜美、蚝香浓郁，黏稠适度，营养价值高，其用途广泛，适合烹制多种食材，如肉类、蔬菜、豆制品、菌类等，还可调拌各种面食、涮海鲜、佐餐食用等。凡是呈咸鲜味的菜肴均可用蚝油调味，但是，蚝油调味切忌与辛辣调料、醋和糖共用，因为这些调料均会掩盖蚝油的鲜味和有损蚝油的特殊风味。

蒸鱼豉油的口味类似于酒店厨师为蒸鱼特制的酱油，它是用精选大豆及面粉天然酿制而成的，品质超群，能很好地带出海鲜的鲜味，可谓是中式蒸鱼或海鲜的最佳配料，而加入其他的菜式中，也同样出色。



★豆瓣酱 豆豉辣酱 番茄酱

豆瓣酱是由蚕豆、盐、辣椒等原料酿制而成的酱，产于四川、安徽，四川豆瓣酱特别有名，其中又以四川郫县的豆瓣酱最为有名，其味鲜稍辣，常用于菜肴的调味。

豆豉辣酱具有香辣突出、回味悠长等特点，其主要原料是大豆、豆瓣酱、辣椒、盐，它味道浓郁，辣中带酸甜，炒菜或凉拌菜时经常用到。

番茄酱是鲜番茄的酱状浓缩制品，常用作鱼、肉等食物的烹饪佐料，是增色、添酸、助鲜、郁香的调味佳品。



★香料

八角为常用调料，其能祛除肉中腥味，使之重新添香，故又称“茴香”。

豆豉是一种风味独特的传统食品，其营养丰富，有浓郁香味，咸淡适宜，消食开胃。

桂皮含有挥发油而香气馥郁，可使肉类去腥解腻，芳香可口，进而令人食欲大增。

胡椒兼有开胃增食的功效，又能解鱼、蟹、虾等食物的毒，常用于去腥解膻及调制浓味的肉类菜肴。

花椒气味芳香，可除各种肉类的腥膻臭气，还能促进唾液分泌，增加食欲。

香叶多用于酱类菜肴或汤类的调味，但因它的味道很重，所以不能加太多，否则会盖住食物的原味。

孜然为重要调味品，气味芳香而浓烈，适宜肉类烹调，理气开胃，并可祛风止痛。



可口

Kekousucaipian



素

菜

篇



素菜营养丰富，别具风味，入口生津，有利于人体健康。素菜主要以绿叶菜、豆类、菇类、菌类、植物油为原料，味道鲜美，富有营养，容易消化。从营养学角度看，蔬菜和豆制品、菌类等素食含有丰富的维生素、蛋白质、水，以及少量的脂肪和糖类，这种清淡而富于营养的素食，对于中老年人来说更为适宜。特别是素食中的蔬菜往往含有大量的纤维素，还可及时清除肠中的垢腻，保持身体健康。

蔬菜类

美味提示

在做这道菜时，可以加入适量的蚝油或者是海鲜酱，普普通通的一道素菜的口感会变得独特、鲜香起来。

制作方法

- ① 将芽白择洗干净，沥干后切成块状备用。
- ② 将生姜、蒜瓣洗净，去皮后均切成细末备用。
- ③ 油锅烧热，放入姜末、蒜末和剁椒爆香。
- ④ 炒出香味后，放入芽白翻炒，调入盐和鸡精，用大火快炒入味即可出锅。

主料

芽白500克。

剁椒芽白



辅料

油1汤勺（约15毫升），盐1/2茶匙（约3克），鸡精2克，剁椒20克，生姜5克，蒜瓣2个。

营养速递

包菜的水分含量高、热量低，是一种营养丰盛的蔬菜，它富含维生素A、维生素C以及胡萝卜素，能够较好的防衰老、抗氧化，此外还富含叶酸。

制作方法

- 1 包菜洗净，撕成大片；干红椒剪成小段；蒜瓣切片备用。
- 2 油锅烧热后转小火，放入蒜片和干红椒段爆香。
- 3 炒出香味后，调大火放入包菜翻炒，炒至稍稍变色后调入陈醋、老抽翻炒均匀。
- 4 放少许白砂糖提鲜，加入盐、鸡精调味后即可出锅。

主料

包菜500克。

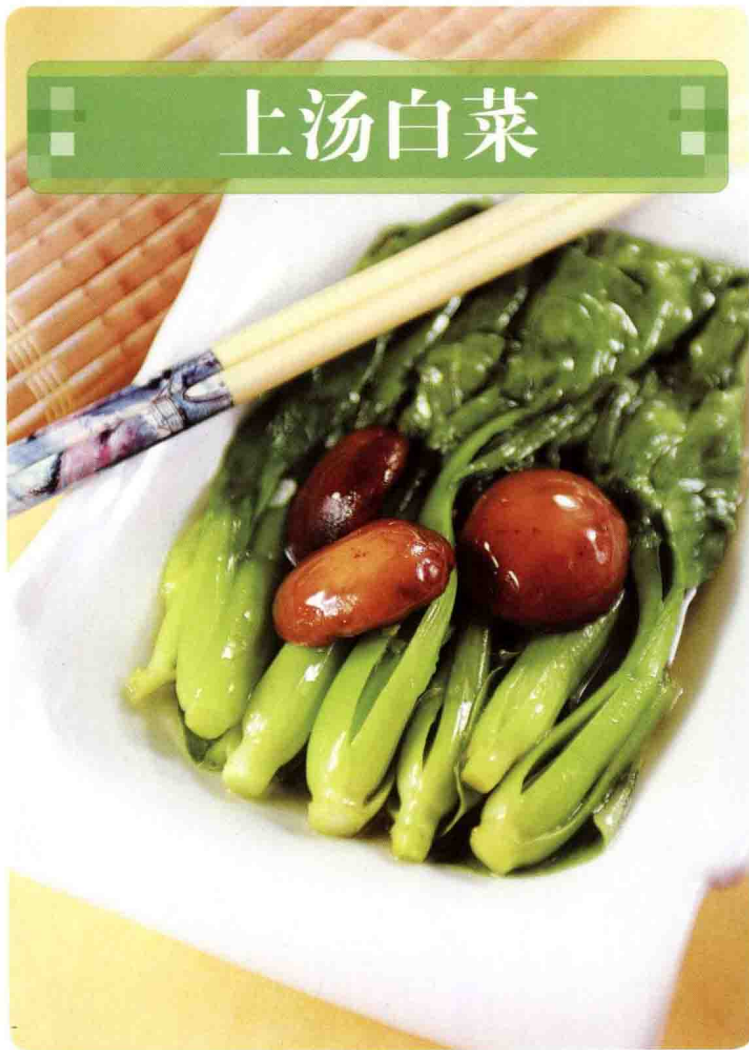
辅料

油1汤勺（约15毫升），盐1/2茶匙（约3克），鸡精2克，陈醋1汤勺（约15毫升），老抽1/2汤勺（约8毫升），蒜瓣2个，干红椒8个，白砂糖5克。

手撕包菜



上汤白菜



主料

白菜500克，香菇20克。

辅料

油1/2汤勺（约8毫升），
盐1茶匙（约5克），鸡精1/2茶
匙（约3克），高汤100毫升。

搭配解析

一般的高汤都是用鸡熬制成的汤汁，其中也加入了提鲜的鸡精，味道鲜美；白菜是一道营养丰富的素菜，两者搭配味道鲜美，口感良好。

制作方法

- ① 白菜择洗干净；香菇用温水泡发，去蒂后备用。
- ② 锅内倒入高汤，加入适量清水，大火煮沸后放入香菇，调入油和盐，转小火煮3分钟。
- ③ 放入沥干的白菜，用小火焖煮至白菜软糯。
- ④ 调入鸡精，待其溶化入味后即可出锅食用。

豆豉炒空心菜梗

主料

空心菜梗300克。

辅料

油1汤勺（约15毫升），
盐1/2茶匙（约3克），鸡精2
克，豆豉10克，干红椒、香
油少许。

问题叮咛

空心菜性寒，体质虚弱、脾胃虚寒、大便泄泻者不宜多食；而且空心菜遇热容易变黄，在烹调时要充分热锅，大火快炒。

制作方法

- 1 将空心菜梗摘去老梗，清洗干净后切成1厘米长的段备用。
- 2 油锅烧热，放入豆豉、干红椒爆香，再下入切好的空心菜梗。
- 3 调入盐、鸡精，翻炒至入味。
- 4 滴入香油，翻炒均匀后即可出锅。