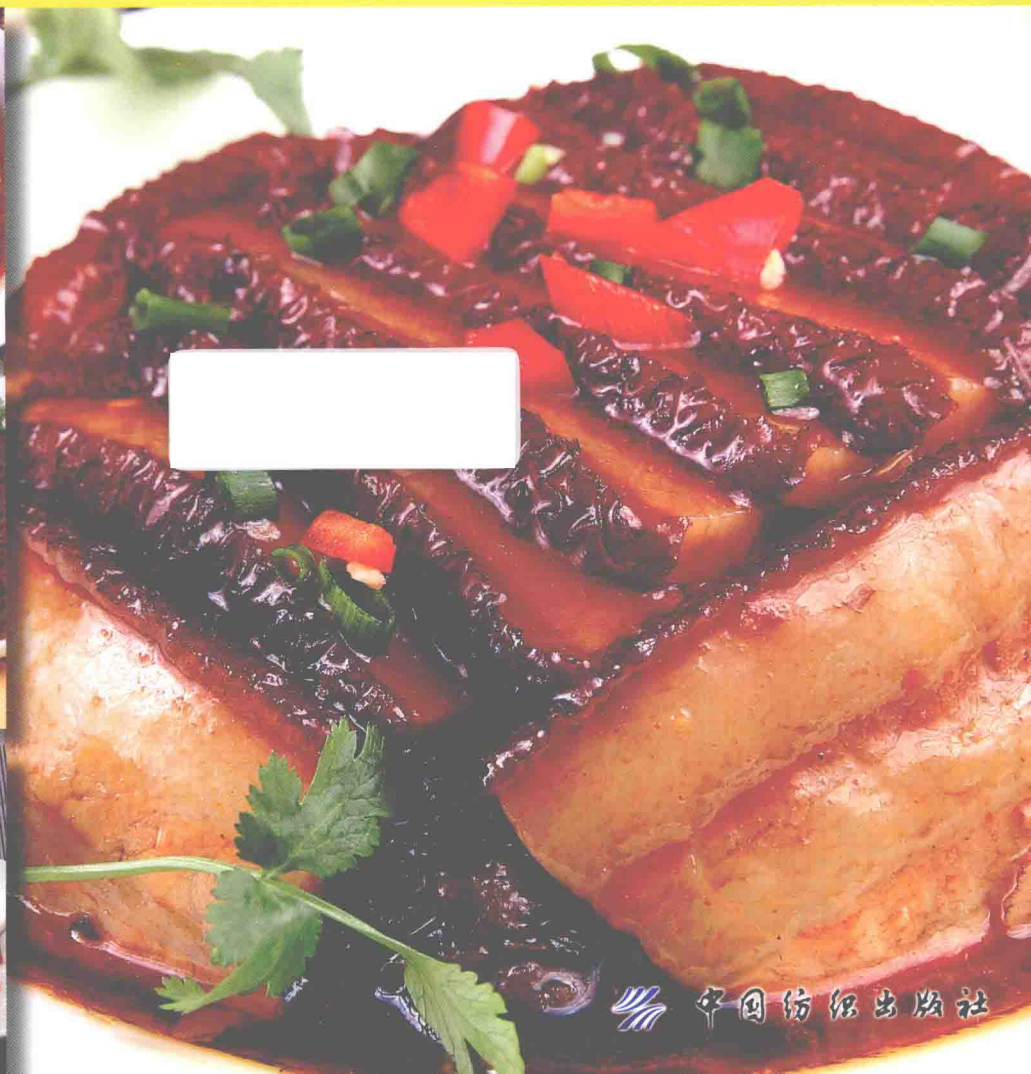


美食厨房系列

家常湘菜

- 精心挑选的家常美味
- 最贴心的健康提示
- 各类食材的巧妙搭配
- 手把手带您融入美食世界

犀文图书 编著




中国纺织出版社

Meishi Chufang Xilie
美食厨房系列

家常湘菜

 犀文图书 编著

 中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家常湘菜 / 犀文图书编著. —北京: 中国纺织出版社, 2014. 9

(美食厨房系列)

ISBN 978-7-5180-0303-7

I. ①家… II. ①犀… III. ①湘菜—菜谱 IV.
①TS972.182.64

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第088811号

策划编辑: 范琳娜 责任编辑: 杜 磊
责任印制: 储志伟 装帧设计: 犀文图书

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-87155894 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

中国纺织出版社天猫旗舰店

北京利丰雅高长城印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2014年9月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 8


字数: 139千字 定价: 32.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

Meishi Chufang Xilie
美食厨房系列

家常湘菜

 犀文图书 编著

 中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家常湘菜 / 犀文图书编著. —北京: 中国纺织出版社, 2014. 9

(美食厨房系列)

ISBN 978-7-5180-0303-7

I. ①家… II. ①犀… III. ①湘菜—菜谱 IV.
①TS972.182.64

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第088811号

策划编辑: 范琳娜 责任编辑: 杜 磊
责任印制: 储志伟 装帧设计: 犀文图书

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-87155894 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

中国纺织出版社天猫旗舰店

北京利丰雅高长城印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2014年9月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 8

字数: 139千字 定价: 32.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

试读结果: 需要全本请在线购头: www.ertongbook.com

前言

PREFACE



湖南人能吃辣，全国人民都知道。当地的小吃街，满街都是油辣辣的小吃。您能控制得住自己的嘴巴，忍得住诱惑吗？湖南的“辣”，让人念念不忘。当过了那股辣劲儿，心又痒痒了起来，不如再来一口？在湖南的“辣”味儿面前，人总会像个孩子，嘴馋又不听劝。

一说起湘菜，总会很自然地让人想起那火红的“辣”，那是小红尖椒、小干辣椒、剁辣椒编织的味道。每一口香辣下肚，都会让口腔麻痹许久。但有人说，喜欢辣，就是喜欢那种微微的疼痛感，让人觉得过瘾、畅快。但湘菜远不只是“辣味儿”那么简单，它会告诉您，它还有笋的脆、鱼的鲜、肉的香……在经过那种呛鼻的辣后，食材本身的味道会突然跳动在舌尖上。这就是湘菜的个性，香辣过瘾后，让您感受到的是食材本身的鲜香。众多菜系中，也只有湘菜能够做到如此浑然一体，又对比强烈。

如果对湘菜的爱，您是怎么也放不下，那就开始自己做吧！本书整理了近300道经典湘菜，分为肉类、水产类、蔬菜类。每道菜的原料易得，制作过程简单。此书是您大展身手的好帮手，绝对是一本非常值得购买、厨房必备的菜谱！



目录



C O N T E N T S

湘菜知识····· 7



肉类

血浆鸭·····	12
湘西酸肉·····	12
焦酥肉卷·····	13
烤里脊肉·····	13
焦炸肥肠·····	14
走油豆豉扣肉·····	14
黄焖子鹅·····	15
农家粉煎肉·····	15
湖南风味鸡·····	16
湘西土匪鸡·····	16
洪江鸭血粩·····	17
蒜子煨羊肉·····	17
彭家羊柳·····	18
辣油牛肚·····	18
芦蒿炒咸肉·····	19
香干肉丝·····	19
青蒜咸肉香干·····	20
湘味豆腐·····	20

豆豉蒸腊肉·····	21
大白菜烧油渣·····	21
青蒜油渣·····	22
臊子蒸嫩蛋·····	22
豆泡炖骨头·····	23
剁椒肉丝·····	23
粉蒸五花肉·····	24
干豆角蒸腊肉·····	24
红烧大肠头·····	24
湖南小炒肉·····	25
湖南辣肥肠·····	25
火爆腰花·····	25
腊肉香干钵·····	26
腊八豆蒸腊肉·····	26
腊肉炒烟笋·····	27
腊三鲜·····	27
腊味合蒸·····	28
腊味香干·····	28
老干妈爆排骨·····	29
藟头炒腊肉·····	29
香芋排骨·····	30
毛家红烧肉·····	30
农家拆骨肉·····	31
农家小炒肉·····	31
双椒爆肥肠·····	32
湘味肉末油菜·····	32
回锅香肠·····	32
湘乡小炒肉·····	33
小炒猪肝·····	33
拌肚丝·····	33
湘轩扣肉·····	34

湘西大片腊肉·····	34
猪肉炖粉丝·····	34
湘卤拼盘·····	35
湘江一品大排·····	35
红扒肘子·····	35
川江滚肥牛·····	36
大碗南瓜排骨·····	36
湘辣牛筋·····	36
青豆粉蒸肉·····	37
干锅肥肠·····	37
泡椒肥肠·····	37
干锅鸡鸭杂·····	38
干锅野鸭·····	38
小炒黑山羊·····	38
风味兔丁·····	39
农家炖牛肉·····	39
野山椒牛肉丝·····	39
木耳炒肉片·····	40
干豆角红烧肉·····	40
凉拌肚丝·····	40
青椒焖猪肚·····	41
青笋烧肚条·····	41
爽炒脆肚·····	41
青椒焖肚条·····	42
水豆豉腰片·····	42
农家手撕包菜·····	42
香湘小排·····	43
爆炒腰花·····	43
花椒油浸鲜腰·····	44
川湘猪腰·····	44
碧绿莲藕排骨·····	45
辣子花生炒脆骨·····	45

拆骨肉黄瓜····· 46
 红白豆腐····· 46
 腊肉煎老豆腐····· 47
 腊味山野菜····· 47
 金牌猪蹄王····· 48
 腊味猪嘴····· 48
 泥蒿炒腊肉····· 49
 黄豆焖猪蹄····· 49
 小红椒炒腊牛肉····· 50
 干蒸咸牛肉····· 50
 红烧牛肉····· 51
 红烧牛蹄筋····· 51
 火红腊牛肉····· 52
 香菜拌牛肉····· 52
 湘芹炒牛肉····· 53
 小炒肥牛肉····· 53
 小炒牛杂····· 54
 椒香牛肉丝····· 54
 香菜牛肉丝····· 55
 小炒黄牛肉····· 55
 小米椒炒牛肉····· 56
 香辣嫩牛肉····· 56
 湘味牛腩煲····· 57
 芹菜炒黄牛肉····· 57
 红油百叶····· 58
 风味毛肚····· 58
 腊八豆炒牛肚····· 59
 爆炒牛筋····· 59
 香菇煲蹄筋····· 60
 羊肉爆野菜····· 60
 羊肉萝卜丝····· 60
 孜然羊排····· 61
 尖椒羊腰····· 61
 甘薯馋嘴鸡····· 61
 双菇滑鸡柳····· 62
 双菇茄子····· 62
 松香脆皮鸡····· 62

湘聚楼土鸡····· 63
 大碗品味鸡····· 63
 公社蒜香鸡····· 63
 湘味鸡肫····· 64
 干锅鸡····· 64
 白椒鸡肫····· 64
 板栗烧凤翅····· 65
 常德土鸡钵····· 65
 老干妈剁椒鸡····· 65
 早蒸土鸡····· 66
 开胃鸡杂钵····· 66
 双椒鸡翅····· 66
 酸豆角鸡杂····· 67
 鲜椒黄喉鸡····· 67
 排骨鸡····· 67
 小炒鸡腿肉····· 68
 小炒鸡杂····· 68
 左宗棠松仁鸡····· 69
 特色凤爪····· 69
 生炒仔鸡····· 70
 脆椒掌中宝····· 70
 一品毛肚鸡····· 71
 旺仔掌中宝····· 71
 爆炒鸭四宝····· 72
 鸭脯小炒····· 72
 蒸腊鸭腿····· 73
 栗子鸭煲····· 73
 香辣鸭下巴····· 74
 湘西土匪鸭····· 74
 茶树菇炒腊鸭····· 75
 常德鸭钵子····· 75
 味府草堂鸭····· 76
 腊味鸭舌····· 76
 辣卤鸭肠····· 77
 米酒鸭····· 77
 酸辣魔芋烩鸭····· 78
 白菜烧鹅肉····· 78

乡村呆头鸭暖锅····· 79
 湘轩手牵手····· 79
 小炒鸡鸭杂····· 80
 永州血鸭····· 80
 香辣兔····· 81
 湘式鹅肠····· 81
 红煨鹅块····· 82
 黄瓜皮炒鹅肠····· 82
 萝卜干拌鹅肫····· 83
 秘制兔肉····· 83
 青红椒鸽肚····· 84
 小炒驴肉····· 84
 五彩蒸蛋····· 85
 炒三珍····· 85
 剁椒炒鸡蛋····· 86
 毛豆煎蛋脯····· 86
 剁椒皮蛋····· 87
 姜汁松花蛋····· 87



水产类

锅仔甲鱼····· 89
 常德甲鱼钵····· 89
 川湘凤尾虾····· 90
 清蒸武昌鱼····· 90
 剁椒鱼头····· 91
 剁椒双色鱼头····· 91
 红烧鲶鱼····· 92
 红烧小汪丫鱼····· 92
 浏阳火培鱼····· 92
 爆炒双脆····· 93
 剁椒鱼翅····· 93
 干锅鱼杂····· 93
 滑蛋银鱼····· 94
 香辣泥鳅····· 94
 湘味鱼····· 94

杂鱼河虾螺蛳	95
山椒乌鱼片	95
红椒毛豆蒸鱼	95
尖椒爆鳝段	96
苦瓜炒鱼片	96
臭豆腐煮鱼	96
酸豆角烩鱼片	97
百叶豆腐蒸带鱼	97
五香带鱼	97
香煎大白鱼	98
酱椒黄骨鱼	98
墨鱼笋丝	98
鲇鱼烧豆腐	99
韭菜薹烧鳝段	99
酥香小银鱼	99
上素拌鱼皮	100
椒丝拌鱼皮	100
香菜根拌鱼皮	100
萝卜丝煮河虾	101
咸菜白米虾	101
青椒白米虾	101
干炒粉丝虾	102
湘味小河虾	102
姜葱炒蟹	102
土家烧泥鳅	103
豌豆牛蛙腿	103
泡椒牛蛙	103
火爆牛蛙	104
美极山蛙	104
软熘鲈鱼	104



蔬菜类

酸辣汤	106
干锅茶树菇	106
鲍汁茄花	106

酸包菜炒粉皮	107
茄皮四季豆	107
爽口荷兰豆	107
小炒土豆片	108
炆炒三丝	108
脆炒南瓜丝	108
鸡汁脆笋	109
椒盐金针菇	109
椒环魔芋	109
金针黄瓜丝	110
麻辣金针菇	110
金针菇荷兰豆	110
蚝油菌菇	111
小炒蘑菇	111
锦绣双耳	111
香菇炒豆芽	112
烧二冬	112
卤水豆腐	112
香辣海带丝	113
红烧豆腐	113
老豆腐	113
豆皮汤	114
剁椒臭豆腐	114
火宫殿臭豆腐	114
黄豆芽炖豆腐	115
蒜蓉豆苗	115
常德辣香干	115
上汤豆苗	116
湘味粉丝煲	116
紫苏煎黄瓜	116
粉丝蒸芽白	117
茄子炒豆角	117
原味老南瓜	117

木耳炒鸡蛋	118
臭豆腐烧毛豆	118
蒸臭豆腐	118
蒸三臭	119
口味魔芋丝	119
辣拌豆皮	119
辣豆腐	120
酸菜米豆腐	120
武冈腊香干	120
大碗长豆角	121
剁椒蒸香芋	121
粉蒸萝卜丝	121
风味茄丁	122
酱椒蒸香芋	122
芥蓝腰果炒香菇	122
精品菜花干	123
泡椒炒西葫芦	123
酸菜土豆丝	124
酸辣脆笋	124
蒜蓉苋菜	124
外婆菜炒豆瓣	125
乡村蕨菜	125
湘味烟笋煲	125
湘西外婆菜	126
香菇板栗	126
虾米烧茄子	127
菜根香	127
蒜香红油娃娃菜	128
青蒜炒外婆菜	128



湘菜知识



饮食风俗

纵观湖南的地势地貌，湘北多为湖区，湘西南多为山区，湘中则为典型的丘陵地带。这种地域上的差异，导致了湖南各地饮食风俗的多样性。我们把它划为三个食风区，即湘西食风区、湘中南食风区和湘北食风区。

湘西食风区

湘西菜，擅长制作山珍野味、烟熏腊肉和各种腌肉，口味侧重咸香酸辣，常以柴炭作燃料，有浓厚的山乡风味。代表菜有：“红烧寒菌”“板栗烧菜心”“湘西酸肉”“炒血鸭”等，皆为驰名湘西的佳肴。

湘中南食风区

湘江流域的菜，以长沙、衡阳、湘潭为中心，是湖南菜系的主要代表。它制作精细，用料广泛，口味多变，品种繁多。其特点是油重色浓，讲求实惠。在品味上注重酸辣、香鲜、软嫩。在制法上以煨、炖、腊、蒸、炒诸法见称。煨、炖讲究微火烹调，煨则味透汁浓，炖则汤清如镜；腊味制法包括烟熏、卤制、叉烧，著名的湖南腊肉系烟熏制品，既可作冷盘，又可热炒，或用优质原汤蒸；炒则突出鲜、嫩、香、辣，市井皆知。著名代表菜有：“海参盆蒸”“腊味合蒸”“走油豉扣肉”“麻辣仔鸡”等，都是名菜佳肴。

湘北食风区

湘北洞庭湖区的菜，以烹制河鲜、家禽和家畜见长，多用炖、烧、蒸、腊的制法，其特点是芡大油厚，咸辣香软。炖菜常用火锅上桌，民间则用蒸钵置泥炉上炖煮，俗称“蒸钵炉子”。往往是边煮、边吃、边下料，滚热鲜嫩，津津有味，当地有“不愿进朝当驸马，只要蒸钵炉子咕咕嘎”的民谣，充分说明炖菜广为人民喜爱。代表菜有：“洞庭金龟”“网油叉烧洞庭桂鱼”“蝴蝶飘海”“冰糖湘莲”等，皆为有口皆碑的洞庭湖区名肴。



制作特点

湘菜制作精细，用料广泛，口味多变，品种繁多，其主要特点有：

用料广泛，品味丰富

湖南自古有“鱼米之乡”的美称，优越的自然条件和富饶的物产，为湘菜的食材选用提供了广泛的选择。比如空中的飞禽、地上的走兽、水中的游鱼、山间的野味及各类瓜果、时令蔬菜、各地土特产等，都是湘菜的上好原料。同时，丰富的食材也造就了菜肴品种和味系的繁多。根据菜式不同就可分为：乡土风味的民间菜式、经济快捷的大众菜式、实惠讲究的筵席菜式、格调高雅的宴会菜式，以及各种家常菜式、药膳菜式等。据统计，湘菜中现有的名菜品种就有800多道。

精于刀工，形美味佳

湘菜的基本刀法有16种之多，使菜肴千姿百态，充满变化。比如“梳子百页”形似梳齿，“发丝百页”细如银发，“熘牛里脊”片同薄纸，而“菊花鱿鱼”“金鱼戏莲”等创新菜式，其刀法更是奇异，形态愈加逼真。此外，湘菜刀工之妙，既考虑到成品菜肴的美观，又配合了烹调技术的需要，做到了依味造型，形美味佳。如“红煨八宝鸡”，整鸡剥皮，盛水不漏，最后的成品不仅造型完整俊美，而且肉质鲜软酥嫩，让人印象深刻，回味无穷。

注重调味，酸辣著称

湘菜特别讲究原料的入味，注重主味的突出和内涵的精当。调味工艺根据食材不同又有区别，如慢火浸味的“煨”，急火起味的“熘”，先调味后制作的“烤”，边入味边烹制的“蒸”等。味感的调理精细入微。湘菜调味，以“酸辣”著称，又以辣为主，酸寓其中。“酸”是酸泡菜之酸，比醋更为醇厚柔和。辣则与地理位置有关。湖南大部分地区气候温和湿润，空气湿度较大，而辣椒具有提神祛湿、开胃祛风等功效，既入味又能调养身体，因此深受人们喜爱，成为湘菜中一种不可或缺的重要食材。

技法丰富，讲究慢煨

早在汉代，湘菜就形成了羹、炙、脍、濯、熬、腊、濡、脯、菹等多种技艺。经过人们多年的创新发展和传承优化，到现代，更精湛的技艺则是煨。根据色泽变化的不同，煨又可分为红煨、白煨等；根据调味方式的差异，煨则可分为清汤煨、浓汤煨、奶汤煨等。但有一点相同的是，这些煨的技艺都讲究小火慢烧，原汁原味。比如“洞庭金龟”汁纯滋养，“组庵鱼翅”晶莹醇厚等，均为湘菜中的名馐佳品。

特色调料

湘菜的神奇之处就在于味的变化多端，味是湘菜的灵魂。“五味调和百味香”是湘菜的本质，湘菜的调味十分讲究，定味准确，味味相融，且本土调料占到80%以上，常用的有：

浏阳豆豉

浏阳豆豉是以泥豆或小黑豆为原料，经过发酵精制而成，具有颗粒完整匀称、色泽绛红或黑褐、皮皱肉干、质地柔软、汁浓味鲜、营养丰富、且久贮不发霉变质的特点，加水泡涨后，汁浓味鲜，是湘菜烹饪中常用到的调味佳品之一。

湘潭酱油

湘潭素来有“酱油王国”之称。湘潭酱油选用上等黄豆、面粉为原料，采用独特的传统工艺酿造，具有色美味鲜，香味浓郁，咸中带甜，久贮无浑浊、无沉淀、无霉花等特点，香气独特，含有多种人体所必需的氨基酸，不仅是极佳调味品，也是上等营养品。

永丰辣酱

辣酱在湘菜中既是一种调味品，又是一种风味小吃，具有独特的风味和丰富的营养成分，尤以产于湖南省双峰县永丰镇的永丰辣酱为佳。永丰辣酱以从该地所产的一种肉质肥厚、辣而带甜的灯笼椒为主要原料，掺拌一定量的小麦、黄豆、糯米，依传统配方、科学办法晒制而成，色艳气香、辣中带甜、清新爽口，具有生津开胃、增强食欲、帮助消化等食疗功效。

湘西霉豆腐

湖南传统特产、湘西一绝——霉豆腐在湖南几乎是家喻户晓的食品。霉豆腐的主要原料为黄豆，佐料有盐、花椒、辣椒等。首先用黄豆制成豆腐块，然后将豆腐切成丁，放在箴制容器中，底层铺稻草，将之置于仓库中，让它发酵。待豆腐在容器中长出发白毛（即毛霉等微生物）后，将其裹上备好的佐料，放于陶罐坛中密封，一段时间后便可食用。其味香、辣、麻，口感极佳，既可用于下饭，也可用于佐粥。

茶陵紫皮大蒜

茶陵紫皮大蒜因皮紫肉白而得名，是茶陵地方特色品种。民间流传着“一蒜入锅百菜辛，一家炒蒜百家香”。茶陵大蒜是一个经过多年选育，逐渐形成的地方优良品种，具有个大瓣壮、皮紫肉白、包裹紧实、香辣浓郁、含大蒜素高等优点，是湘菜的基本调味品之一。

山胡椒油

山胡椒油是一种新型、健康、纯天然的增香调味佳品，以稀有野果山苍子、木姜子为主料，经现代工艺精心萃取而成。具有增味、赋香、祛寒、消暑、散气等作用，适用于牛、羊、鱼、龙虾、海鲜等荤腥菜及粉、面汤、火锅、卤菜调味。出锅时加少许拌匀即可，香味扑鼻，味道诱人、爽口，回味无穷，在长沙、张家界、邵阳等地均有生产。

紫苏

紫苏既可入药，又可作为调味料食用。紫苏梗，理气宽中，止痛安胎；紫苏子降气消痰，平喘，润肠。湘菜菜系里有一道名菜叫紫苏煎黄瓜，黄瓜之脆软、紫苏之香甜，加上湘菜独有的香辣，别有一番风味。此外还有紫苏煮鲫鱼、紫苏炒田螺等。由于紫苏含有大量草酸，在人体内沉积过多会损害神经、消化系统和造血功能，所以不宜多食。

葱

南方多产小葱，也是湘菜中一种经常用到的调味品。如在炒菜前将葱花等一起下入油锅中，炒至金黄后再将其他蔬菜倒入锅中炒。做清汤面时，待面条熟后撒上些许葱末，既可以调味，也能使菜肴更美观。葱的主要营养成分是蛋白质、糖类、食物纤维以及磷、铁、镁等矿物质，还具有解热、祛痰、促进消化吸收、抗菌、抗病毒等食疗功效。

生姜

生姜作为一种重要的调制品，在湘菜中也得到了广泛的应用。因其味清辣，只将食物的异味挥散，而不会将食品混成辣味，经常作为荤腥菜的矫味品。老姜可做调料或配料，嫩姜可用于炒、拌、爆等，亦用于糕饼糖果制作，如姜饼、姜糖等。吃饭不香或饭量减少时，吃上几片姜或者在菜肴中放上一点嫩姜，都能改善食欲，增加饭量，俗话说：“饭不香，吃生姜”。

腊八豆

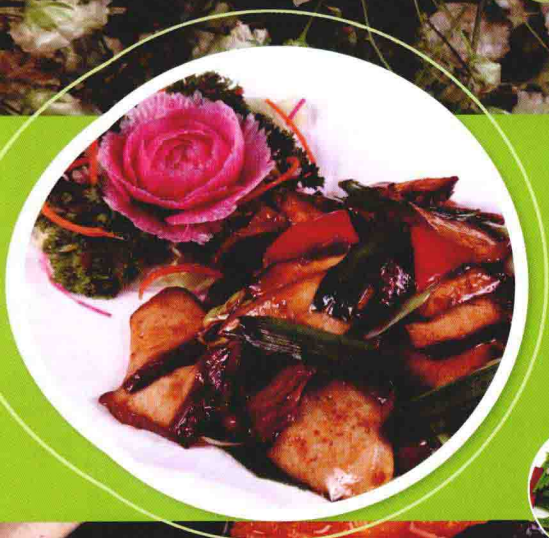
腊八豆是我国湖南省传统食品之一，也是一种家常菜肴，已有数百年历史。民间多在每年立冬后开始腌制，至腊月八日后食用，故称之为“腊八豆”。豆子经过腌渍发酵后，蛋白质分解，氨基酸增加，风味独特，容易消化吸收。其成品具有一种特殊的香味，且异常鲜美，因而很受人们的喜爱。腊八豆含有丰富的营养成分，如氨基酸、维生素、功能性短肽、大豆异黄酮等生理活性物质，是营养价值较高的发酵保健食品。

干辣椒

干辣椒是红辣椒干制而成的辣椒产品。它的特点是含水量低、适合长期保存，但未密封包装或含水量高的干辣椒容易霉变。干辣椒的吃法主要是作为调味料食用，适合的烹饪方法有炒、煎、炸、煮、烘烤等。干辣椒分熏制和晒制两种。熏制，即将新鲜红辣椒扎成束之后，悬挂于农村土灶头上空，使用草、木烧火所产生的烟雾，进行长期熏炕而成。晒制则是在天气晴朗时，将新鲜红辣椒利用太阳直接曝晒而成。

杭椒

杭椒，果实呈羊角形，长13厘米左右。青熟果淡绿色，果实微辣，老熟果呈红色。果面略皱，果顶渐尖，稍弯。杭椒富含蛋白质、胡萝卜素、维生素A、辣椒碱、辣椒红素、挥发油以及钙、磷、铁等矿物质。它既是美味佳肴的好佐料，在湘菜中得到了广泛应用，又是一种温中散寒、可用于食欲不振等症的食疗佳品。



肉类





血浆鸭

原料：咸鸭2000克

调料：胡椒粉、姜、盐、干红辣椒、味精、小葱、大蒜、食用油、香油、料酒、酱油、鲜汤、食用油各适量

做法

1. 碗内装入料酒15克，把鸭宰杀，让鸭血流入碗内，搅匀；再将鸭浸在沸水中烫一下，褪毛剖腹，挖出内脏，切成块。
2. 生姜洗净，切薄片；葱去根须，洗净，切小段；干红辣椒斜切长条；蒜瓣一切两半，以上一并放入净碗内。
3. 炒锅放油，烧至七成热，加姜、葱、蒜、干红辣椒倒入炒出香味；再倒入鸭块翻炒，至收缩变白，加料酒、酱油、盐再炒，然后加鲜汤200毫升，最后用小火焖10分钟。
4. 汤剩1/10时，淋鸭血，边淋边炒，使鸭块粘满鸭血，加胡椒粉、味精，略炒起锅，盛入盘中，淋上香油即可。

营养功效

鸭肉中含有丰富的烟酸、B族维生素和维生素E等。

温馨提示

宰杀鸭时刀不离血管，使鸭血顺刀流入碗里。

湘西酸肉

原料：猪肥肉750克

调料：清汤200毫升，青蒜25克，干红辣椒、食用油、盐、花椒粉、玉米淀粉各适量

做法

1. 猪肉刮洗干净，滤去水切成均匀的大块，每块重约50克，然后用盐、花椒粉腌5小时，再加适量的玉米淀粉、盐拌匀，盛入密封的坛内，腌15天即成酸肉。
2. 将粘附在酸肉上的玉米淀粉扒放在瓷盘里，酸肉切成片；干红辣椒切细末；青蒜切成3厘米长的小段。
3. 锅内放油，大火烧至六成热，放酸肉、干椒末煸炒2分钟，当酸肉渗出油时，扒在锅边，下玉米淀粉炒至黄色，与酸肉炒匀，加清汤200毫升，焖2分钟，待汤汁稍干，放入青蒜炒几下，装入盘中即可。

营养功效

肥肉的主要成分是脂肪，含有卵磷脂和胆固醇，有润肠生津等食疗（饮食疗法）功效。

温馨提示

高血压、冠心病等患者宜少食



焦酥肉卷

原料：猪肉300克

调料：鸡蛋4个，圆白菜250克，荸荠粒100克，虾米末、食用油、料酒、盐、味精、糖、香油、面粉、冻豆腐、葱末、姜、五香粉、番茄酱、花椒粉、醋各适量

做法

1. 鸡蛋3个磕入碗内，加盐打散，倒入烧热的油锅内，摊成蛋皮2张。
2. 猪肉洗净剁碎，加荸荠粒、虾米末、葱末、姜末、鸡蛋1个、面粉、料酒、味精、五香粉，搅拌均匀成馅；圆白菜切成丝，加盐腌渍。
3. 蛋皮切成半圆形，把肉馅用刀平刮在上面，滚成筒，稍按扁，再切斜片。
4. 锅内放油烧热，放肉卷，炸焦酥呈金黄色，倒入漏勺沥油，再倒入锅内，撒花椒粉、葱末，淋香油，装盘；圆白菜丝挤干水分，放入番茄酱、糖、醋拌匀，拼边即可。

营养功效

荸荠中含磷丰富，有利于牙齿骨骼的发育。

温馨提示

荸荠生长在泥中，可能附着细菌和寄生虫，不宜生吃。



烤里脊肉

原料：猪里脊肉500克

调料：盐、料酒、糖、味精、香油、葱末、姜末各适量

做法

1. 里脊肉整块去筋，用竹扦扎些小眼，以便于进味和尽快烤熟，用除香油之外的调料腌2小时。
2. 把腌好的肉放入烤盘，再放进烤箱烤熟。烤时要注意调节火力，以免烤焦，如上色不均匀时，可用菜叶把上色重处盖上再烤，务必使色一致，烤到肉熟，两面颜色一致时取出，刷上香油，以免干裂。
3. 食用时，横切成片，摆盘淋香油即可。

营养功效

猪肉含蛋白质及脂肪、钙、磷、铁等，有补虚强身、滋阴润燥、丰肌泽肤等作用。

温馨提示

因猪肉含有一种营养物质，在15℃以上的水中易溶解，所以猪肉烹调前要用热水清洗。





·焦炸肥肠·

原料：猪大肠750克

调料：鸡蛋2个，面粉50克，淀粉、姜、花椒、胡椒粉、酱油、盐、料酒、香油、醋、食用油、小葱段、骨头汤各适量

做法

1. 肥肠理直剪开，洗去污物，加盐、醋、料酒搓揉，去腥臭味，用清水洗两次后入沸水锅中氽一次，然后切成大片。
2. 锅内油烧至六成热，下肥肠炒几下，加料酒、酱油、盐、花椒、葱结、姜片、骨汤煮沸，熄火。
3. 取大瓦钵一只，用竹筴子垫底，倒入锅内肥肠及佐料，加骨汤，盖好，大火煮沸，换小火上煨1小时，至肥肠软糯离火，捞出晾凉，横切成条。
4. 鸡蛋入碗内搅匀，放入面粉、淀粉、鸡蛋、盐、食用油、清水调成糊状，将肥肠放入蛋糊内挂糊，逐条放入七成热的油锅中，大火炸呈金黄色时，连油倒入漏勺，沥油后盛盘中，淋入香油，撒上胡椒粉即可。

营养功效

润燥、补虚、止渴止血。

温馨提示

糊调成麻酱状为准。稀，挂不住原料；稠，使成品干硬

·走油豆豉扣肉·

原料：猪肋条肉750克

调料：酱油25毫升，豆豉50克，盐、食用油、料酒各适量

做法

1. 将猪肉放在冷水中刮洗干净，放入锅内加清水，煮至八成熟捞出，用净布擦干肉皮上的水，趁热将料酒抹在肉皮上。
2. 锅内放油，烧至八成热，将猪肉皮朝下入锅走油，待肉皮炸呈红色时起锅，放入汤锅里稍煮一下，见肉皮起皱纹即捞出。
3. 猪肉皮朝下放在砧板上，先切成均匀的大片，再横中切一刀，但不切断。
4. 切好的肉皮朝下整齐排列在钵中，剩余的边角肉成梯形排列钵的边缘，然后放入盐、酱油、豆豉，上笼蒸至软烂，取出翻扣在盘中即可。

营养功效

五花肉富含热量、蛋白质，可以为身体提供热量和氨基酸。

温馨提示

肉可以隔水蒸约15分钟，以蒸至断生为度。

