

湘菜王



诱惑！正宗的香辣湘菜600道

火辣辣满口留香，让您轻松成为超级湘厨

250道畜肉+150道禽蛋+110道水产+90道素菜，有滋有味，让人吃得大呼过瘾

国际烹饪大师
中华名厨 **陈志田** 主编





湘菜王

国际烹饪大师 陈志田 主编

图书在版编目 (CIP) 数据

湘菜王/陈志田主编. — 长沙:湖南美术出版社,
2011.12

ISBN 978-7-5356-4786-3

I. ①湘… II. ①陈… III. ①湘菜—菜谱 IV.
①TS972.182.64

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第192396号

湘菜王

出版人: 李小山

策划: 金版文化

主编: 陈志田

责任编辑: 李松黄佳

封面设计: 景雪峰

图片提供: 华辰科创网络科技有限公司

出版发行: 湖南美术出版社

(长沙市东二环一段622号)

经销: 湖南省新华书店

印刷: 深圳市鹰达印刷包装有限公司

(深圳市龙岗区横岗街道红棉三路189工业区鹰达工业大厦)

开本: 711×1016 1/24

印张: 16

版次: 2012年2月第1版 2012年2月第2次印刷

书号: ISBN 978-7-5356-4786-3

定价: 22.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

邮购联系: 0755-83476130 邮编: 518000

网址: <http://www.ch-jinban.com/>

电子邮箱: szjinban@163.com

如有倒装、破损、少页等印装质量问题, 请与印刷厂联系调换。

联系电话: 0755-28650886



序言 | Preface

湘味十足

好吃又正宗





湘菜“香、酸、辣”的特点，

吸引着无数人去品尝。

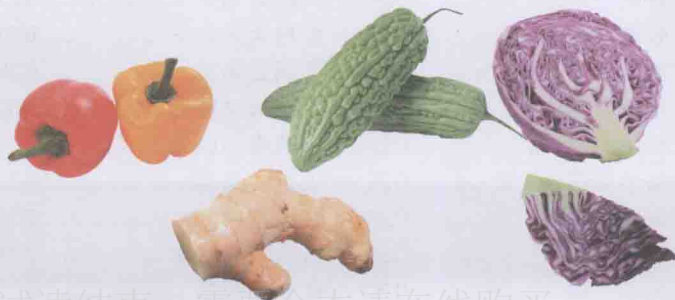
本书介绍的湘菜菜式，

花样繁多，风味各异。

翻开此书，各种经典而又正宗的湘菜尽收眼底，

诱人的图片，简单的做法，

相信能助你亲自做出美味的湘菜哦！



目录



序言002

美味湘菜



湘菜的印象014 湘菜的个性016
湘菜的组成及特点015 如何做出正宗湘菜017



畜肉



白菜梗炒肉020	仔姜炒肉丝025	香葱木耳炒肉030
核桃小炒肉021	小炒皇026	大白菜焖肉031
锅烧脆骨丝021	豆豉辣椒炒肉粒026	乡村大碗肉031
火爆双脆022	豆角炒肉末027	干锅腊猪脸032
干锅萝卜炒肉022	乡里蒜苗炒肉027	干锅板栗猪尾032
本家小炒023	湘乡小炒肉028	白辣椒炒腊猪脸033
剁椒肉丝023	蒜苗炒猪鼻冲028	尖椒炒猪尾033
酱肉小豆芽024	肉米炒粉皮029	红椒酿肉034
尖椒炒削骨肉024	长沙小炒肉029	白椒炒风吹肉034
老干妈小炒肉025	茶树菇炒肉030	家乡回锅肉035

干豆角小炒肉	036	开胃腊肠	052	乡村辣肚丝	068
烧汁茶香肉	036	茶油炒腊肠	053	老干妈炒肚丝	068
干豆角蒸肉	037	青椒猪颈肉	053	鸿运招牌手	069
土匪肉	037	缤纷孜然猪颈肉	054	花生猪手煲	070
青红椒扣肉	038	茶树菇炒猪颈肉	054	花生猪手钵	070
辣味梅菜扣肉	038	酱肉春笋	055	口味猪手	071
笋干千层肉夹饼	039	红烧野猪肉	055	小炒猪蹄	071
回锅肉炒包菜	039	湘笋炒腊肉	056	麻辣五香猪蹄	072
干盐菜蒸肉	040	蒜苗炒腊肉	057	湘味猪蹄	072
辣椒木耳炒肉	040	藜蒿炒腊肉	057	干煨卤猪蹄	073
油豆腐烧肉	041	腊肉炒干豆角	058	椒盐猪蹄	073
荷香圆笼蒸香猪	041	腊肉炒蒜薹	058	姜辣猪蹄	074
砂锅猪三宝	042	萝卜干炒腊肉	059	黄豆炖猪蹄	074
小炒猪脚皮	042	腊肉炒笋干	059	馋嘴猪蹄	075
口水肝尖	043	湘西大片腊肉	060	干蒸豆美蹄	075
老干妈淋猪肝	044	爆炒湘西腊肉	060	芋儿猪蹄	076
蒜苗炒猪肝	044	农家蒸腊排骨	061	猪蹄蒸芋头	076
小炒猪肝	045	湘西腊肉钵	061	炖骨头肉	077
木耳圆椒炒猪肝	045	茶油炒腊耳尖	062	剁椒排骨	078
洋葱炒猪腰	046	蒜薹炒猪耳	062	豉汁蒸排骨	079
美味腰花	047	猪耳朵炒韭菜薹	063	鲜椒丁丁骨	079
蒜苗辣椒炒猪血丸子	047	腊八豆蒸猪尾	063	豉椒小排	080
干锅肥肠	048	红油腊猪舌	064	彩椒汁骨	080
坛香肥肠	049	香炒腊猪舌	064	酱汁排骨	081
泡椒肥肠	049	腊八豆炒肚条	065	豉香味排骨	081
石门回肠钵	050	口味生爆肚丝	066	金色小排骨	082
剁椒咸肉蒸臭豆腐	050	芹菜炒肚丝	066	黑椒焗肉排骨	082
碧绿炒腊肠	051	青红椒脆肚	067	砂锅苦瓜烧排骨	083
蒜苗香肠	052	湘味脆肚	067	土豆炒排骨	083

竹香小排骨	084	客家牛肉干	099	烟笋牛柳	114
粉蒸排骨	084	萝卜土豆烧牛肉	099	野山椒香菜爆炒牛柳	114
腊八豆蒸排骨	085	馋嘴牛肉	100	风情牛柳	115
芋头扣仔排	085	土坛筒笋牛肉	100	南瓜牛柳	115
芋头蒸仔排	086	红烧牛肉	101	湘香牛柳	116
虎皮蛋焖仔排	086	飘香牛肉	101	香辣锅酥牛柳	116
青椒脆骨	087	皮蛋牛肉粒	102	碧绿杭椒炒牛柳条	117
湘味小脆骨	087	风味麻辣牛肉	102	小炒腊牛肉	117
避风塘猪肋排	088	农家大片牛肉	103	蒜苗腊牛肉	118
马桥香干烧棒骨	088	水煮牛肉	103	尖椒腊牛肉	118
炒嫩牛肉	089	小米椒姜汁牛肉	104	乡妹子牛肉	119
陈皮芝麻牛肉	090	泡椒牛肉丝	104	火爆腊牛肉	119
香芹牛肉丝	090	糯米蒸牛肉	105	烟笋炒腊牛肉	120
家乡小炒牛肉	091	滋补牛尾汤	105	猪血丸子蒸腊牛肉	120
花生牛肉	091	肥仔牛腩煲	106	蒜蓉腊牛肉	121
杭椒牛肉丝	092	芋头烧牛腩	107	韵味牛肠	121
火爆牛肉丝	092	西红柿牛腩	107	红油百叶	122
榄菜牛肉丝	093	锅仔西红柿炖牛腩	108	麻阳辣牛肚	123
麻辣牛肉干	093	水晶粉炖牛腩	108	发丝百叶	123
本帮酱牛肉	094	糯米蒸牛腩	109	剁椒牛肚	124
麻辣酱牛展	094	四季豆慈菇煲牛腩	109	湘味牛杂钵	124
秘制牛肉	095	三菇炖牛腩	110	卤水金钱肚	125
陈皮牛肉	095	黑笋烧牛腩	110	拌牛蹄筋	126
包菜炒牛肉	096	锅仔萝卜牛腩	111	泡椒烧牛筋	127
酸姜椒头炒牛肉	096	牛腩西红柿锅	111	湘式爆牛筋	127
泡椒烧牛肉	097	灯影牛柳	112	石锅牛蹄筋	128
四季豆牛肉片	097	干煸牛柳丝	112	小炒牛蹄筋	128
回锅牛肉	098	麻花关公牛柳	113	葱爆羊肉	129
蒜苗炒牛肉	098	石灶豆花牛柳	113	双椒爆羊肉	130

白萝卜爆羊肉	130	锅仔羊肉	137	风味羊棒骨	144
小炒东山羊	131	干锅黑山羊	137	手抓羊排	145
竹笋炒羊肉	131	酸菜锅仔羊肉	138	特色花生仁羊排	145
葱丝羊肉	132	红焖羊肉百家菜	138	蒜香狗肉	146
手抓羊肉	132	羊肉炖萝卜	139	红焖狗肉	147
葱拌羊肉	133	羊肉烩菜	139	辣味驴皮	147
芹菜羊肉	133	湘辣羊蹄	140	香焖驴肉	148
大葱木耳爆羊肉	134	凉拌羊杂	141	乡村驴肉	148
葱椒小肥羊	134	尖椒爆羊杂	141	霸王兔	149
白切东山羊	135	美味羊头肉	142	麻辣馋嘴兔	150
湘味炒山羊肉	135	小炒羊头肉	142	炆锅仔兔	150
干锅白萝卜羊腱肉	136	慈姑炒羊头肉	143		
干锅羊肉	136	醋泼羊头	143		

禽蛋



红顶脆椒鸡	152	葱油鸡	158	干锅酸笋苗家鸡	164
美味豆豉鸡	153	湘轩霸王鸡	159	湘味烧土鸡	165
风情口水鸡	154	爽口鸡	160	红烧土鸡	165
东安子鸡	154	竹笋钵钵鸡	160	臭豆腐砂锅鸡	166
口水鸡	155	罗汉笋红汤鸡	161	三杯鸡	166
辣味鸡肉	155	丰收大盘鸡	161	嫩姜炒仔鸡	167
棒棒鸡丝	156	干锅土鸡	162	乡村口味鸡	167
板栗焖鸡	156	干锅茶树菇土鸡	162	飘香月牙骨	168
茶树菇鸡丝	157	干锅鸡	163	宫爆鸡丁	168
怪味鸡	157	干锅毛肚鸡	163	湘岳辣子鸡	169
鸡丝豆腐	158	干锅手撕鸡	164	飘香辣子鸡	169

双椒鸡脆骨	170	芋头鸭煲	185	小炒仔肠	200
湘味生烧鸡	170	笋干老鸭煲	186	农家香脆肠	201
辣椒炸仔鸡	171	茼笋焖腊鸭	186	大白菜烧盐水鹅	201
乡村炒鸡	171	酱油鸭	187	爆炒鸽杂	202
咸鸡蒸咸肉	172	凉粉鸭肠	187	干锅湘味乳鸽	202
美人椒炒鸡杂	172	美味鸭脖	188	青豆炖乳鸽	203
黄焖鸡杂钵	173	酱香鸭脖	188	丝瓜煮荷包蛋	203
小炒新鲜鸡杂	173	干酱爆鸭舌	189	蛤蜊蒸水蛋	204
干锅鸡杂	174	风香鸭舌	189	剁椒萝卜丝蛋卷	205
铁板酸辣鸡胗	174	香辣卤鸭舌	190	豉椒炒鸡蛋	205
竹达椰香翅	175	干锅鸭三宝	190	辣椒金钱蛋	206
香锅鸡翅	176	馋嘴鸭掌	191	辣子炒鸡蛋	206
黄豆扣凤爪	176	化骨绵掌	192	苦瓜辣椒炒鸡蛋	207
百味凤爪	177	香辣鸭掌	192	苦瓜摊鸡蛋	207
虎皮凤爪	177	飘香鸭掌	193	外婆菜红辣椒炒鸡蛋	208
泡椒茼笋凤爪	178	臭豆腐焖去骨鸭掌	193	蛋清银杏炒木耳	208
姜葱焖鸭血	178	湘轩手牵手	194	地皮菜炒鸡蛋	209
老鸭煲	179	干锅鸭掌	194	地皮菌炒蛋	209
孜然酱板鸭	180	卤水鸭心	195	米椒炒鸡蛋	210
攸县血鸭	180	椒盐鸭下巴	195	西瓜炒鸡蛋	210
农家血鸭	181	剁椒鹅肠	196	鸡蛋炒瑶柱	211
湘西土匪鸭	181	鱼腥草拌鹅肠	196	韭黄鸡蛋炒蚕豆	211
秘制鸭	182	双椒淋鹅肠	197	辣椒炒土鸡蛋	212
魔芋啤酒鸭	182	泡椒鹅肠	197	笋丁煎蛋	212
小炒仔洋鸭	183	芹菜拌鹅肠	198	外婆菜炒鸡蛋	213
红烧鸭	183	水豆豉拌鹅肠	198	青椒红肠炒鸡蛋	213
糊子酒焖仔鸭	184	风味鹅肠煲	199	鸡蛋炒茼笋	214
茶油蒸腊鸭	184	黄瓜皮炒鹅肠	199	豇豆煎蛋	214
神仙老鸭煲	185	尖椒鹅肠	200	酸豇豆煎蛋	215

香椿煎蛋	215	豆豉蒸水蛋	220	皮蛋日本豆腐	225
蟹黄蛋	216	蛋黄牛肉酱	221	剁椒皮蛋	226
腊八豆炒荷包蛋	216	肉末蒸蛋	221	皮蛋炒辣椒	226
荷包蛋酱扒茄子	217	滑蛋牛柳	222	姜汁青红椒皮蛋	227
干锅荷包蛋	217	荷包蛋煮五花肉	222	皮蛋拌折耳根	227
泡菜荷包蛋	218	鲫鱼蒸蛋	223	凉拌皮蛋	228
剁椒炒鸡蛋	218	排骨蒸蛋	223	鹌鹑蛋烧排骨	228
青红椒荷包蛋	219	肉末芙蓉蛋	224		
木耳炒鸡蛋	219	三色肉末蒸水蛋	224		
鱼片蒸水蛋	220	咸蛋黄烧茄子	225		

水产



剁椒鱼头	230	阿俊香口鱼	238	腊八豆蒸黄骨鱼	246
双椒蒸鱼头	231	乡村泼辣鱼	238	菜干蒸黄骨鱼	247
椒香鱼头	231	茶树菇烧带鱼	239	豆渣粑煨黄骨鱼	247
剁椒双味鱼头	232	彩椒带鱼	240	气泡鲜鱿	248
辣椒炒火焙鱼	233	香煎带鱼	240	秘制鲜鱿	249
尖椒小鱼	233	双椒小黄鱼	241	豉椒焗鲜鱿	249
椒盐金枪鱼	234	小葱黄花鱼	242	干锅鱿鱼须	250
口味鱼	234	蛋煎缅甸黄鱼	242	干煸鱿鱼丝	250
飘香沙丁鱼	235	蛤蜊蒸黄鱼	243	红油蒸桂花鱼	251
老碗鱼	235	橙香凤尾鱼	243	辣味松仁桂花鱼	252
柠檬蒸白水鱼	236	干锅手撕鱼	244	干烧桂花鱼	252
老干妈豆豉鱼	236	糊辣酱香鱼	244	干煎桂鱼王	253
香辣爆盐鱼	237	乡村炒野鱼	245	飘香富贵鱼	253
湘式瓦块鱼	237	红烧鲈鱼	245	湘味豆花鱼	254

热炆草鱼	255	烤平鱼	271	椒香泥鳅	287
骨汤跳跳鱼	255	香酥平鱼	271	麻辣鳅鱼	288
湘味水煮鱼	256	湘江小鱼干	272	老黄瓜炖泥鳅	288
野山椒蒸草鱼	256	豆豉辣椒炒嫩仔鱼	273	常德甲鱼钵	289
湖南小炒鱼	257	湘味小河鱼	273	小炒甲鱼	290
坛子菜焖草鱼	257	湘酥嫩子鱼	274	湘味小甲鱼	290
松仁鱼米	258	湘式小炒鱼	274	湘味霸王别姬	291
酥香鲫鱼	259	酥炸仔鱼	275	湘辣甲鱼	291
风味糟辣鱼	259	三味脆银鱼	275	荷香蒸甲鱼	292
香酥小鲫鱼	260	砂锅香辣鱼唇	276	红煨甲鱼裙边	292
湖南腊鱼	260	砂锅香辣鱼肚	277	芽香竹签虾	293
洞庭湖刁子鱼	261	酸萝卜炒鱼籽	277	豆豉串串虾	294
干锅刁子鱼	261	干锅鱼籽鱼泡	278	风味草虾	294
油酥小刁子鱼	262	干锅鱼杂	278	宫爆虾仁	295
浏阳手撕刁子鱼	262	腊八豆香菜炒鳝鱼	279	河塘小炒	295
长沙香辣鱼	263	茭白炒花鳝丝	280	湘味炒虾	296
香辣鱼片	263	芹菜梗炒鳝鱼	280	口味土龙虾	296
开胃野生回头鱼	264	大碗酸辣芋粉鳝	281	干锅香辣虾	297
花雕蒸鲟鱼	264	双椒马鞍鳝	281	干煎柠檬虾	297
开屏武昌鱼	265	豉椒炒鳝片	282	干锅虾	298
香煎大白鱼	265	蒜香小炒鳝背丝	282	辣子大虾	298
湘乡水煮活鱼	266	豆豉蒸白鳝	283	锅仔香辣虾	299
山椒鲈鱼	267	鳝鱼炖莴笋	283	铁锅香辣虾	299
湖乡第一鲜	267	乡里酸菜炖鳝鱼	284	豆芽盆盆虾	300
三丝蒸鲈鱼	268	银粉鳝丝	284	香辣盆盆虾	300
开胃鲈鱼	268	碎椒鳝丝	285	盆盆虾	301
游竹烤平鱼	269	火把鳝鱼	285	香辣钵钵虾	301
飘香烤平鱼	270	洞庭小泥鳅	286	串烧基围虾	302
竹网思乡鱼	270	麻辣泥鳅	287	串烧泰汁虾	302

青椒河虾	303	家乡炒蟹	312	福螺酸菜煲	322
尖椒香酥河虾	303	干锅口味蟹	313	辣酒煮花螺	322
毛峰锤虾片	304	虾蟹萝卜丝锅仔	313	酱爆香螺	323
水煮凤尾虾	304	锅仔香辣蟹	314	香爆蛭子	323
麻婆参虾	305	辣炒花蛤	314	口味蛤蜊	324
香辣猪蹄虾	305	爆螺肉	315	剁椒一品鲜	324
极品龙虾	306	香辣田螺	316	家常炒牛蛙	325
麻辣小龙虾	306	风味田螺	316	剁椒蒸牛蛙	326
干锅小龙虾	307	泡椒田螺	317	霸王蛙	326
椒盐龙虾	307	酸辣田螺	317	火爆牛蛙	327
干锅口味蟹	308	腊味炒田螺	318	XO酱小瓜爆牛蛙	327
香橙辣子蟹	309	韭菜炒田螺	318	生嗜牛蛙	328
香锅蟹	309	池塘三鲜	319	泡椒牛蛙	328
香辣蟹	310	水煮田螺	319	粗粮牛蛙	329
金牌口味蟹	310	竹笋福寿螺	320	剁椒牛蛙	329
泡椒小炒蟹	311	鸿运福寿螺	320	椒盐牛蛙	330
姜葱香辣蟹	311	辣炒福寿螺	321	小炒牛蛙	330
川椒霸王蟹	312	麻辣螺螺香	321		

素 菜



湘式辣白菜	332	老醋花生	336	菠菜花生仁	339
辣白菜	333	辣椒圈拌花生米	337	大展宏图	340
粉丝蒸大白菜	333	香干花生米	337	美味竹笋尖	341
炆炒包菜	334	爽口花生	338	猪肉炒烟笋	342
平锅粉丝包菜	335	醋泡花生米	338	酸菜炒小笋	342
干锅手撕包菜	335	梅林醉双仁	339	小炒笔杆笋	343

乡村腊笋尖	343	炔拌黄花菜	360	长豆角煨茄子	376
湘味烟笋	344	豉油杭椒	361	朝天椒榄菜肉松四季豆	376
湘西小山笋	344	咸菜炒尖椒	361	豆豉炒油渣	377
香菇烧冬笋	345	虎皮尖椒	362	大蒜辣椒腊八豆	377
干锅辣味野笋	345	湖南擂辣椒	362	红椒干锅茶树菇	378
中华小炒皇	346	农夫辣椒	363	马桥豆腐茶树菇	378
山椒泡莴笋	347	豉椒炒什菜	363	椒盐耳菌菇	379
剁椒蒸芋艿	347	剁椒蒸嫩豆腐	364	小白菜炒五花肉	379
风味藕夹	348	煎豆腐	365	湘味口蘑片	380
酸辣藕丁	349	萝卜辣豆腐	365	八宝辣酱	380
菜园炒藕饼	349	麻辣豆腐皮	366	口味榨菜	381
剁椒炒藕片	350	千层豆腐皮	366	橄榄白玉	381
剁椒酸菜千里香	350	红油米豆腐	367	农家炔酸菜	382
扒全茄	351	凉拌米豆腐	367	红油酸菜	382
极品茄子	352	江阴尖椒老豆腐	368	风味海藻	383
青椒蒸茄子	352	香辣腐竹	368	叉子松配叉子饼	383
风味茄丁	353	大蒜咸肉香干	369	酱小土豆	384
凤尾拌茄子	353	韭香不老干	370	葱花芹菜炒土豆	384
农家茄子	354	浏阳柴火香干	370		
农家青菜钵	354	剁椒马桥香干	371		
拌黄瓜	355	香干韭心	371		
紫苏煎黄瓜	355	家常拌香干	372		
金蒜豆酱蒸丝瓜	356	芹菜拌香干	372		
蒜蓉蒸葫芦	357	豆豉香干毛豆	373		
双萝拌刺王加	358	萝卜干拌酥豆	373		
拌金针菇	358	菜心泡椒拌青豆	374		
拌蕨菜	359	蚕豆炒韭菜	374		
酸辣野蕨菜	359	辣味干豆角	375		
凉拌折耳根	360	大腕豆角	375		





湘菜王

国际烹饪大师 陈志田 主编

CTS



湖南美术出版社



序言 | Preface

湘味十足

好吃又正宗





湘菜“香、酸、辣”的特点，

吸引着无数人去品尝。

本书介绍的湘菜菜式，

花样繁多，风味各异。

翻开此书，各种经典而又正宗的湘菜尽收眼底，

诱人的图片，简单的做法，

相信能助你亲自做出美味的湘菜哦！

