

400道从小吃到的私房湘菜，香辣刺激好口福



中华名厨 |
中国烹饪大师 |
曾文涛 主编

妈妈的

私房湘菜

私房美味
精彩超值



健康生活书系 05

妈妈的私房湘菜

曾文涛 主编



图书在版编目 (CIP) 数据

妈妈的私房湘菜/曾文涛主编. —长沙: 湖南美术出版社, 2013. 01

(健康生活书系·第5辑)

ISBN 978-7-5356-5992-7

I. ①妈… II. ①曾… III. ①湘菜—菜谱 IV. ①TS972. 182. 64

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第315166号

健康生活书系05

妈妈的私房湘菜

出 版 人: 李小山

策 划: 金版文化

主 编: 曾文涛

责任编辑: 范 琳

封面设计: 景雪峰

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: 深圳市彩美印刷有限公司

(深圳市龙岗区坂田街道光雅园彩美印刷工业园)

开 本: 635×1020 1/16

印 张: 40

版 次: 2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5356-5992-7

定 价: 79.60元(共四册)

【版权所有, 请勿翻印、转载】

邮购联系: 0755-83476120 邮编: 518115

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: 0755-88833688

湘菜的几种制作方法.....006

湘菜的特色调味品.....009

湘菜的特色.....011

第一章

畜 肉

白菜梗炒肉.....014

肉米炒粉皮.....014

锅烧脆骨丝.....014

火爆双脆.....015

干锅萝卜炒肉.....015

本家小炒.....015

剁椒肉丝.....016

酱肉小豆芽.....016

尖椒炒削骨肉.....016

老干妈小炒肉.....017

小炒皇.....017

湘乡小炒肉.....017

豆豉辣椒炒肉粒.....018

豆角炒肉末.....018

核桃小炒肉.....018

仔姜炒肉丝.....019

红椒酿肉.....019

乡里蒜苗炒肉.....019

长沙小炒肉.....020

乡村大碗肉.....020

大白菜焖肉.....020

白辣椒炒腊猪脸.....021

干锅腊猪脸.....021

干锅板栗猪尾.....021

尖椒炒猪尾.....022

蒜苗炒猪鼻冲.....022

小炒猪脚皮.....022

白椒炒风吹肉.....023

家乡回锅肉.....023

干豆角小炒肉.....023

烧汁茶香肉.....024

辣椒木耳炒肉.....024

茶树菇炒肉.....024

辣味梅菜扣肉.....025

干盐菜蒸肉.....025

青红椒扣肉.....025

油豆腐烧肉.....026

荷香圆笼蒸香猪.....026

土匪肉.....026

砂锅猪三宝.....027

口水肝尖.....027

老干妈淋猪肝.....027

蒜苗炒猪肝.....028

小炒猪肝.....028

洋葱炒猪腰.....028

美味腰花.....029

蒜苗香肠.....029

剁椒咸肉蒸臭豆腐.....029

石门回肠钵.....030

开胃腊肠.....030

茶油炒腊肠.....030

缤纷孜然猪颈肉.....031

青椒猪颈肉.....031

茶树菇炒猪颈肉.....031

酱肉春笋.....032

湘笋炒腊肉.....032

爆炒湘西腊肉.....032

腊肉炒干豆角.....033

腊肉炒蒜薹.....033

萝卜干炒腊肉.....033

湘西大片腊肉.....034

青蒜炒腊肉.....034

农家蒸腊排骨.....034

湘西腊肉钵.....035

茶油炒腊耳尖.....035

蒜薹炒猪耳.....035

猪耳朵炒韭菜薹.....036

腊八豆蒸猪尾.....036

红油腊猪舌.....036

腊八豆炒肚条.....037

口味生爆肚丝.....037

芹菜炒肚丝.....037

湘味脆肚.....038

乡村辣肚丝.....038

老干妈炒肚丝.....038

馋嘴猪蹄.....039

麻辣五香猪蹄.....039

口味猪手.....039

鸿运招牌手.....040

猪蹄蒸芋头.....040

芋儿猪蹄.....040

花生猪手钵.....041

炖骨头肉.....041

剁椒排骨.....041

豉汁蒸排骨.....042

鲜椒丁丁骨.....042

豉椒小排.....042

彩椒汁骨.....043

酱汁排骨.....043

豉香风味排骨.....043

砂锅苦瓜烧排骨.....044

腊八豆蒸排骨.....044

芋头扣仔排.....044

芋头蒸仔排.....045

虎皮蛋焖仔排.....045

青椒脆骨.....045

避风塘猪肋排.....046

炒嫩牛肉.....046

秘制牛肉.....046

陈皮芝麻牛肉.....047

火爆牛肉丝.....047

麻辣牛肉干.....047

花生牛肉.....048

陈皮牛肉.....048

泡椒烧牛肉.....048

回锅牛肉.....049

萝卜土豆烧牛肉.....049



泡椒牛肉丝.....	049
红烧牛肉.....	050
皮蛋牛肉粒.....	050
风味麻辣牛肉.....	050
小米椒姜汁牛肉.....	051
土坛筒笋牛肉.....	051
糯米蒸牛腩.....	051
肥仔牛腩煲.....	052
西红柿牛腩.....	052
水晶粉炖牛腩.....	052
四季豆慈姑煲牛腩.....	053
三菇炖牛腩.....	053
滋补牛尾汤.....	053
湘香牛柳.....	054
香辣锅酥牛柳.....	054
碧绿杭椒炒牛柳条.....	054
小炒腊牛肉.....	055
蒜苗腊牛肉.....	055
乡妹子牛肉.....	055
烟笋炒腊牛肉.....	056
猪血丸子蒸腊牛肉.....	056
湘味牛杂钵.....	056
发丝百叶.....	057
红油百叶.....	057
拌牛蹄筋.....	057
泡椒烧牛筋.....	058
湘式爆牛筋.....	058
慈姑炒羊头肉.....	058
葱爆羊肉.....	059
白萝卜爆羊肉.....	059
羊肉炖萝卜.....	059
特色花生仁羊排.....	060
湘辣羊蹄.....	060
麻辣馋嘴兔.....	060

第二章

禽 蛋

红顶脆椒鸡.....	062
美味豆豉鸡.....	062
风情口水鸡.....	062
东安子鸡.....	063
口水鸡.....	063
湘轩霸王鸡.....	063
怪味鸡.....	064
辣味鸡肉.....	064
罗汉笋红汤鸡.....	064
竹笋钵钵鸡.....	065
爽口鸡.....	065
湘味烧土鸡.....	065
乡村口味鸡.....	066
湘岳辣子鸡.....	066
湘味生烧鸡.....	066
乡村炒鸡.....	067
咸鸡蒸咸肉.....	067
鸡丝豆腐.....	067
红烧土鸡.....	068
丰收大盘鸡.....	068
飘香辣子鸡.....	068
小炒新鲜鸡杂.....	069
黄焖鸡杂钵.....	069
虎皮凤爪.....	069
黄豆扣凤爪.....	070
百味凤爪.....	070
老鸭煲.....	070
姜葱焖鸭血.....	071
酱香鸭脖.....	071
小炒仔洋鸭.....	071
湘西土匪鸭.....	072
魔芋啤酒鸭.....	072
红烧鸭.....	072
茶油蒸腊鸭.....	073

笋干老鸭煲.....	073
芋头鸭煲.....	073
糊子酒焖仔鸭.....	074
湘轩手牵手.....	074
馋嘴鸭掌.....	074
飘香鸭掌.....	075
臭豆腐焖去骨鸭掌.....	075
香辣鸭掌.....	075
化骨绵掌.....	076
风香鸭舌.....	076
干酱爆鸭舌.....	076
香辣卤鸭舌.....	077
剁椒鹅肠.....	077
双椒淋鹅肠.....	077
芹菜拌鹅肠.....	078
水豆豉拌鹅肠.....	078
风味鹅肠煲.....	078
爆炒鸽杂.....	079
干锅湘味乳鸽.....	079
青豆炖乳鸽.....	079
丝瓜煮荷包蛋.....	080
青红椒荷包蛋.....	080
剁椒萝卜丝蛋卷.....	080
豉椒炒鸡蛋.....	081
辣椒金钱蛋.....	081
辣子炒鸡蛋.....	081
苦瓜辣椒炒鸡蛋.....	082
地皮菌炒蛋.....	082
鸡蛋炒瑶柱.....	082
青椒红肠炒鸡蛋.....	083
鸡蛋炒莴笋.....	083
豇豆煎蛋.....	083
腊八豆炒荷包蛋.....	084
剁椒炒鸡蛋.....	084
香椿煎蛋.....	084
鲫鱼蒸蛋.....	085
蛤蜊蒸水蛋.....	085
咸蛋黄烧茄子.....	085





肉末芙蓉蛋.....	086
肉末蒸蛋.....	086
三色肉末蒸水蛋.....	086
剁椒皮蛋.....	087
皮蛋炒辣椒.....	087
皮蛋拌折耳根.....	087
凉拌皮蛋.....	088
姜汁青红椒皮蛋.....	088
鹌鹑蛋烧排骨.....	088

第三章

水产

秘制鱼头.....	090
黄剁椒蒸鱼头.....	090
双味鱼头.....	090
千岛湖鱼头.....	091
鸳鸯鱼头王.....	091
剁椒鱼头.....	091
酱椒鱼头.....	092
奇香鱼头.....	092
双椒小黄鱼.....	092
小葱黄鱼.....	093
豆渣煨黄鱼.....	093
干锅黄鱼.....	093
红烧大黄鱼.....	094
雪菜黄鱼.....	094
豉椒武昌鱼.....	094
乡村炒野鱼.....	095
鸿图展翅.....	095
开屏武昌鱼.....	095
酱椒醉蒸鱼.....	096
香辣鱼片.....	096
麒麟桂鱼.....	096
鱼跃福门.....	097
乡村泼辣鱼.....	097
椒烧带鱼.....	097
干锅带鱼.....	098

干锅鲫鱼.....	098
荷包黄颡鱼.....	098
美极回头鱼.....	099
干锅鱼杂.....	099
沸腾鱼片.....	099
蒸刁子鱼.....	100
香菜烤鲫鱼.....	100
香酥小鲫鱼.....	100
湘酥嫩子鱼.....	101
橙香凤尾鱼.....	101
爆炒鱼子.....	101
湘味火焙鱼.....	102
辣子鱼.....	102
泡椒墨鱼仔.....	102
乡情墨鱼仔.....	103
酸辣墨鱼仔.....	103
红满三湘.....	103
剁椒蒸鱼尾.....	104
干烧鱼唇.....	104
蒜烧鲑鱼.....	104
潇湘甲鱼.....	105
炒甲鱼.....	105
霸王别姬.....	105
竹香泥鳅.....	106
干煸泥鳅.....	106
洞庭小泥鳅.....	106
姜葱香辣蟹.....	107
家乡炒蟹.....	107
干锅香辣蟹.....	107
红椒炒蟹.....	108
辣酒煮闸蟹.....	108
泡椒小炒蟹.....	108
辣爆鱿鱼丁.....	109
私家辣龙须.....	109
小炒牛蛙.....	109
铁板鱿鱼筒.....	110
干锅鱿鱼须.....	110
啤酒牛蛙.....	110

火爆牛蛙.....	111
剁椒蒸牛蛙.....	111
泉水牛蛙.....	111
爆螺肉.....	112
老妈炒田螺.....	112
豉椒炒蛭子.....	112
小炒螺蛳肉.....	113
酱爆香螺.....	113
池塘三鲜.....	113
香爆蛭子.....	114
红椒炒鲜贝.....	114
剁椒一品鲜.....	114
风味草虾.....	115
豆豉串串虾.....	115
农家酱油虾.....	115
毛峰捶虾片.....	116
蒜香基围虾.....	116
蒜蓉开片虾.....	116
竹签串烧虾.....	117
芽香竹签虾.....	117
红油鳝鱼.....	117
酸辣芋粉鳝.....	118
双椒马鞍鳝.....	118
辣味鳝鱼钵.....	118

第四章

素菜

剁椒蒸香干.....	120
豆豉蒸香干.....	120
剁椒蒸豆干.....	120
香干花生米.....	121
白辣椒蒸香干.....	121
剁椒蒸香干.....	121
剁椒马桥香干.....	122
韭香不老干.....	122
浏阳柴火香干.....	122
芹菜拌香干.....	123



香干韭心.....123	湘式辣白菜.....136	紫苏煎黄瓜.....148
家常拌香干.....123	陈醋娃娃菜.....136	拌黄瓜.....149
豉椒炒什菜.....124	乡村腊笋尖.....136	口味榨菜.....149
大蒜咸肉香干.....124	酸菜炒小笋.....137	豆豉炒油渣.....149
香辣腐竹.....124	小炒笔杆笋.....137	朝天椒榄菜肉松四
剁椒蒸嫩豆腐.....125	猪肉炒烟笋.....137	季豆.....150
煎豆腐.....125	美味竹笋尖.....138	小白菜炒五花肉.....150
萝卜辣豆腐.....125	湘西小山笋.....138	大蒜辣椒腊八豆.....150
麻辣豆腐皮.....126	香菇烧冬笋.....138	中华小炒皇.....151
千层豆腐皮.....126	干锅辣味野笋.....139	泡椒拌莴笋.....151
红油米豆腐.....126	湘味烟笋.....139	风味海藻.....151
江阴尖椒老豆腐.....127	凉拌折耳根.....139	剁椒炒藕片.....152
剁椒酸菜千里香.....127	红果山药.....140	风味藕夹.....152
香辣豆腐泡.....127	炒腐皮笋.....140	酸辣藕丁.....152
红烧米豆腐.....128	莴笋香菇.....140	菜园炒藕饼.....153
凉拌米豆腐.....128	椒盐耳菌菇.....141	拌蕨菜.....153
农家煮豆腐.....128	湘味口蘑片.....141	酸辣野蕨菜.....153
香煎臭豆腐.....129	酱小土豆.....141	冰糖湘莲.....154
油炸臭豆腐.....129	葱花炒土豆.....142	红椒核桃仁.....154
火宫臭豆腐.....129	素熘花菜.....142	辣味干豆角.....154
酱椒臭豆腐.....130	菜心泡椒拌青豆.....142	蚕豆炒韭菜.....155
剁椒蒸臭干.....130	菠菜花生.....143	萝卜干拌酥豆.....155
剁椒臭豆腐.....130	凉拌苦瓜.....143	炆拌黄花菜.....155
扒全茄.....131	冰糖苦瓜.....143	红油酸菜.....156
蒜泥茄子.....131	农家青菜钵.....144	橄榄白玉.....156
双椒蒸茄子.....131	炆拌山野菜.....144	叉子松配叉子饼.....156
农家茄子.....132	盐水毛豆.....144	农家炆酸菜.....157
双椒茄子.....132	姜汁豇豆.....145	马桥豆腐茶树菇.....157
风味茄丁.....132	大豌豆角.....145	红椒干锅茶树菇.....157
凤尾拌茄子.....133	长豆角煸茄子.....145	八宝辣酱.....158
极品茄子.....133	湖南擂辣椒.....146	醋泡花生米.....158
青椒蒸茄子.....133	咸菜炒尖椒.....146	椒圈拌花生.....158
干锅手撕包菜.....134	农夫辣椒.....146	老醋花生.....159
炆炒包菜.....134	豉油杭椒.....147	爽口花生.....159
平锅粉丝包菜.....134	虎皮尖椒.....147	梅林醉双.....159
大展宏图.....135	双萝卜刺王加.....147	剁椒蒸毛芋.....160
粉丝蒸白菜.....135	蒜蓉蒸葫芦.....148	剁椒芋头仔.....160
辣白菜.....135	金蒜豆酱蒸丝瓜.....148	剁椒蒸芋艿.....160

健康生活书系 05

妈妈的私房湘菜

曾文涛 主编



湘菜的几种制作方法.....006

湘菜的特色调味品.....009

湘菜的特色.....011

第一章

畜 肉

白菜梗炒肉.....014

肉米炒粉皮.....014

锅烧脆骨丝.....014

火爆双脆.....015

干锅萝卜炒肉.....015

本家小炒.....015

剁椒肉丝.....016

酱肉小豆芽.....016

尖椒炒削骨肉.....016

老干妈小炒肉.....017

小炒皇.....017

湘乡小炒肉.....017

豆豉辣椒炒肉粒.....018

豆角炒肉末.....018

核桃小炒肉.....018

仔姜炒肉丝.....019

红椒酿肉.....019

乡里蒜苗炒肉.....019

长沙小炒肉.....020

乡村大碗肉.....020

大白菜焖肉.....020

白辣椒炒腊猪脸.....021

干锅腊猪脸.....021

干锅板栗猪尾.....021

尖椒炒猪尾.....022

蒜苗炒猪鼻冲.....022

小炒猪脚皮.....022

白椒炒风吹肉.....023

家乡回锅肉.....023

干豆角小炒肉.....023

烧汁茶香肉.....024

辣椒木耳炒肉.....024

茶树菇炒肉.....024

辣味梅菜扣肉.....025

干盐菜蒸肉.....025

青红椒扣肉.....025

油豆腐烧肉.....026

荷香圆笼蒸香猪.....026

土匪肉.....026

砂锅猪三宝.....027

口水肝尖.....027

老干妈淋猪肝.....027

蒜苗炒猪肝.....028

小炒猪肝.....028

洋葱炒猪腰.....028

美味腰花.....029

蒜苗香肠.....029

剁椒咸肉蒸臭豆腐.....029

石门回肠钵.....030

开胃腊肠.....030

茶油炒腊肠.....030

缤纷孜然猪颈肉.....031

青椒猪颈肉.....031

茶树菇炒猪颈肉.....031

酱肉春笋.....032

湘笋炒腊肉.....032

爆炒湘西腊肉.....032

腊肉炒干豆角.....033

腊肉炒蒜薹.....033

萝卜干炒腊肉.....033

湘西大片腊肉.....034

青蒜炒腊肉.....034

农家蒸腊排骨.....034

湘西腊肉钵.....035

茶油炒腊耳尖.....035

蒜薹炒猪耳.....035

猪耳朵炒韭菜薹.....036

腊八豆蒸猪尾.....036

红油腊猪舌.....036

腊八豆炒肚条.....037

口味生爆肚丝.....037

芹菜炒肚丝.....037

湘味脆肚.....038

乡村辣肚丝.....038

老干妈炒肚丝.....038

馋嘴猪蹄.....039

麻辣五香猪蹄.....039

口味猪手.....039

鸿运招牌手.....040

猪蹄蒸芋头.....040

芋儿猪蹄.....040

花生猪手钵.....041

炖骨头肉.....041

剁椒排骨.....041

豉汁蒸排骨.....042

鲜椒丁丁骨.....042

豉椒小排.....042

彩椒汁骨.....043

酱汁排骨.....043

豉香风味排骨.....043

砂锅苦瓜烧排骨.....044

腊八豆蒸排骨.....044

芋头扣仔排.....044

芋头蒸仔排.....045

虎皮蛋焖仔排.....045

青椒脆骨.....045

避风塘猪肋排.....046

炒嫩牛肉.....046

秘制牛肉.....046

陈皮芝麻牛肉.....047

火爆牛肉丝.....047

麻辣牛肉干.....047

花生牛肉.....048

陈皮牛肉.....048

泡椒烧牛肉.....048

回锅牛肉.....049

萝卜土豆烧牛肉.....049



泡椒牛肉丝.....	049
红烧牛肉.....	050
皮蛋牛肉粒.....	050
风味麻辣牛肉.....	050
小米椒姜汁牛肉.....	051
土坛筒笋牛肉.....	051
糯米蒸牛腩.....	051
肥仔牛腩煲.....	052
西红柿牛腩.....	052
水晶粉炖牛腩.....	052
四季豆慈姑煲牛腩.....	053
三菇炖牛腩.....	053
滋补牛尾汤.....	053
湘香牛柳.....	054
香辣锅酥牛柳.....	054
碧绿杭椒炒牛柳条.....	054
小炒腊牛肉.....	055
蒜苗腊牛肉.....	055
乡妹子牛肉.....	055
烟笋炒腊牛肉.....	056
猪血丸子蒸腊牛肉.....	056
湘味牛杂钵.....	056
发丝百叶.....	057
红油百叶.....	057
拌牛蹄筋.....	057
泡椒烧牛筋.....	058
湘式爆牛筋.....	058
慈姑炒羊头肉.....	058
葱爆羊肉.....	059
白萝卜爆羊肉.....	059
羊肉炖萝卜.....	059
特色花生仁羊排.....	060
湘辣羊蹄.....	060
麻辣馋嘴兔.....	060

第二章

禽 蛋

红顶脆椒鸡.....	062
美味豆豉鸡.....	062
风情口水鸡.....	062
东安子鸡.....	063
口水鸡.....	063
湘轩霸王鸡.....	063
怪味鸡.....	064
辣味鸡肉.....	064
罗汉笋红汤鸡.....	064
竹笋钵钵鸡.....	065
爽口鸡.....	065
湘味烧土鸡.....	065
乡村口味鸡.....	066
湘岳辣子鸡.....	066
湘味生烧鸡.....	066
乡村炒鸡.....	067
咸鸡蒸咸肉.....	067
鸡丝豆腐.....	067
红烧土鸡.....	068
丰收大盘鸡.....	068
飘香辣子鸡.....	068
小炒新鲜鸡杂.....	069
黄焖鸡杂钵.....	069
虎皮凤爪.....	069
黄豆扣凤爪.....	070
百味凤爪.....	070
老鸭煲.....	070
姜葱焖鸭血.....	071
酱香鸭脖.....	071
小炒仔洋鸭.....	071
湘西土匪鸭.....	072
魔芋啤酒鸭.....	072
红烧鸭.....	072
茶油蒸腊鸭.....	073

笋干老鸭煲.....	073
芋头鸭煲.....	073
糊子酒焖仔鸭.....	074
湘轩手牵手.....	074
馋嘴鸭掌.....	074
飘香鸭掌.....	075
臭豆腐焖去骨鸭掌.....	075
香辣鸭掌.....	075
化骨绵掌.....	076
风香鸭舌.....	076
干酱爆鸭舌.....	076
香辣卤鸭舌.....	077
剁椒鹅肠.....	077
双椒淋鹅肠.....	077
芹菜拌鹅肠.....	078
水豆豉拌鹅肠.....	078
风味鹅肠煲.....	078
爆炒鸽杂.....	079
干锅湘味乳鸽.....	079
青豆炖乳鸽.....	079
丝瓜煮荷包蛋.....	080
青红椒荷包蛋.....	080
剁椒萝卜丝蛋卷.....	080
豉椒炒鸡蛋.....	081
辣椒金钱蛋.....	081
辣子炒鸡蛋.....	081
苦瓜辣椒炒鸡蛋.....	082
地皮菌炒蛋.....	082
鸡蛋炒瑶柱.....	082
青椒红肠炒鸡蛋.....	083
鸡蛋炒莴笋.....	083
豇豆煎蛋.....	083
腊八豆炒荷包蛋.....	084
剁椒炒鸡蛋.....	084
香椿煎蛋.....	084
鲫鱼蒸蛋.....	085
蛤蜊蒸水蛋.....	085
咸蛋黄烧茄子.....	085





肉末芙蓉蛋.....	086
肉末蒸蛋.....	086
三色肉末蒸水蛋.....	086
剁椒皮蛋.....	087
皮蛋炒辣椒.....	087
皮蛋拌折耳根.....	087
凉拌皮蛋.....	088
姜汁青红椒皮蛋.....	088
鹌鹑蛋烧排骨.....	088

第三章

水产

秘制鱼头.....	090
黄剁椒蒸鱼头.....	090
双味鱼头.....	090
千岛湖鱼头.....	091
鸳鸯鱼头王.....	091
剁椒鱼头.....	091
酱椒鱼头.....	092
奇香鱼头.....	092
双椒小黄鱼.....	092
小葱黄鱼.....	093
豆渣煨黄鱼.....	093
干锅黄鱼.....	093
红烧大黄鱼.....	094
雪菜黄鱼.....	094
豉椒武昌鱼.....	094
乡村炒野鱼.....	095
鸿图展翅.....	095
开屏武昌鱼.....	095
酱椒醉蒸鱼.....	096
香辣鱼片.....	096
麒麟桂鱼.....	096
鱼跃福门.....	097
乡村泼辣鱼.....	097
椒烧带鱼.....	097
干锅带鱼.....	098

干锅鲫鱼.....	098
荷包黄颡鱼.....	098
美极回头鱼.....	099
干锅鱼杂.....	099
沸腾鱼片.....	099
蒸刁子鱼.....	100
香菜烤鲫鱼.....	100
香酥小鲫鱼.....	100
湘酥嫩子鱼.....	101
橙香凤尾鱼.....	101
爆炒鱼子.....	101
湘味火焙鱼.....	102
辣子鱼.....	102
泡椒墨鱼仔.....	102
乡情墨鱼仔.....	103
酸辣墨鱼仔.....	103
红满三湘.....	103
剁椒蒸鱼尾.....	104
干烧鱼唇.....	104
蒜烧鲑鱼.....	104
潇湘甲鱼.....	105
炒甲鱼.....	105
霸王别姬.....	105
竹香泥鳅.....	106
干煸泥鳅.....	106
洞庭小泥鳅.....	106
姜葱香辣蟹.....	107
家乡炒蟹.....	107
干锅香辣蟹.....	107
红椒炒蟹.....	108
辣酒煮闸蟹.....	108
泡椒小炒蟹.....	108
辣爆鱿鱼丁.....	109
私家辣龙须.....	109
小炒牛蛙.....	109
铁板鱿鱼筒.....	110
干锅鱿鱼须.....	110
啤酒牛蛙.....	110

火爆牛蛙.....	111
剁椒蒸牛蛙.....	111
泉水牛蛙.....	111
爆螺肉.....	112
老妈炒田螺.....	112
豉椒炒蛭子.....	112
小炒螺蛳肉.....	113
酱爆香螺.....	113
池塘三鲜.....	113
香爆蛭子.....	114
红椒炒鲜贝.....	114
剁椒一品鲜.....	114
风味草虾.....	115
豆豉串串虾.....	115
农家酱油虾.....	115
毛峰捶虾片.....	116
蒜香基围虾.....	116
蒜蓉开片虾.....	116
竹签串烧虾.....	117
芽香竹签虾.....	117
红油鳝鱼.....	117
酸辣芋粉鳝.....	118
双椒马鞍鳝.....	118
辣味鳝鱼钵.....	118

第四章

素菜

剁椒蒸香干.....	120
豆豉蒸香干.....	120
剁椒蒸豆干.....	120
香干花生米.....	121
白辣椒蒸香干.....	121
剁椒蒸香干.....	121
剁椒马桥香干.....	122
韭香不老干.....	122
浏阳柴火香干.....	122
芹菜拌香干.....	123



香干韭心.....123	湘式辣白菜.....136	紫苏煎黄瓜.....148
家常拌香干.....123	陈醋娃娃菜.....136	拌黄瓜.....149
豉椒炒什菜.....124	乡村腊笋尖.....136	口味榨菜.....149
大蒜咸肉香干.....124	酸菜炒小笋.....137	豆豉炒油渣.....149
香辣腐竹.....124	小炒笔杆笋.....137	朝天椒榄菜肉松四
剁椒蒸嫩豆腐.....125	猪肉炒烟笋.....137	季豆.....150
煎豆腐.....125	美味竹笋尖.....138	小白菜炒五花肉.....150
萝卜辣豆腐.....125	湘西小山笋.....138	大蒜辣椒腊八豆.....150
麻辣豆腐皮.....126	香菇烧冬笋.....138	中华小炒皇.....151
千层豆腐皮.....126	干锅辣味野笋.....139	泡椒拌莴笋.....151
红油米豆腐.....126	湘味烟笋.....139	风味海藻.....151
江阴尖椒老豆腐.....127	凉拌折耳根.....139	剁椒炒藕片.....152
剁椒酸菜千里香.....127	红果山药.....140	风味藕夹.....152
香辣豆腐泡.....127	炒腐皮笋.....140	酸辣藕丁.....152
红烧米豆腐.....128	莴笋香菇.....140	菜园炒藕饼.....153
凉拌米豆腐.....128	椒盐耳菌菇.....141	拌蕨菜.....153
农家煮豆腐.....128	湘味口蘑片.....141	酸辣野蕨菜.....153
香煎臭豆腐.....129	酱小土豆.....141	冰糖湘莲.....154
油炸臭豆腐.....129	葱花炒土豆.....142	红椒核桃仁.....154
火宫臭豆腐.....129	素熘花菜.....142	辣味干豆角.....154
酱椒臭豆腐.....130	菜心泡椒拌青豆.....142	蚕豆炒韭菜.....155
剁椒蒸臭干.....130	菠菜花生.....143	萝卜干拌酥豆.....155
剁椒臭豆腐.....130	凉拌苦瓜.....143	炆拌黄花菜.....155
扒全茄.....131	冰糖苦瓜.....143	红油酸菜.....156
蒜泥茄子.....131	农家青菜钵.....144	橄榄白玉.....156
双椒蒸茄子.....131	炆拌山野菜.....144	叉子松配叉子饼.....156
农家茄子.....132	盐水毛豆.....144	农家炆酸菜.....157
双椒茄子.....132	姜汁豇豆.....145	马桥豆腐茶树菇.....157
风味茄丁.....132	大豌豆角.....145	红椒干锅茶树菇.....157
凤尾拌茄子.....133	长豆角煸茄子.....145	八宝辣酱.....158
极品茄子.....133	湖南擂辣椒.....146	醋泡花生米.....158
青椒蒸茄子.....133	咸菜炒尖椒.....146	椒圈拌花生.....158
干锅手撕包菜.....134	农夫辣椒.....146	老醋花生.....159
炆炒包菜.....134	豉油杭椒.....147	爽口花生.....159
平锅粉丝包菜.....134	虎皮尖椒.....147	梅林醉双.....159
大展宏图.....135	双萝卜刺王加.....147	剁椒蒸毛芋.....160
粉丝蒸白菜.....135	蒜蓉蒸葫芦.....148	剁椒芋头仔.....160
辣白菜.....135	金蒜豆酱蒸丝瓜.....148	剁椒蒸芋艿.....160

湘菜的几种制作方法

湘菜能够风靡海内外，与它的制作方法有密切关系。下面，我们来介绍几种常见的制作方法。

炖

炖的基本方法是将原料经过炸、煎、煸或水煮等熟处理方法制成半成品，放入陶容器内，加入冷水，用旺火烧开，随即转小火，去浮沫，放入葱、姜、料酒，长时间加热至软烂出锅。炖有不隔水炖和隔水炖。不隔水炖，是将原料放入陶容器后，加调味品和水，加盖煮；隔水炖法是将原料放入瓷质或陶制的钵内，加调味品与汤汁，用纸封口，放入水锅内，盖紧锅盖煮。也可将原料的密封钵放在蒸笼上蒸炖。此类汤菜汤色较清，味鲜香原汁原味。湘菜中有玉米炖排骨、墨鱼炖肉、肚条炖海带、清炖土鸡、淮山炖肚条等。

炸

炸属于油熟法，是以油作为传热媒介制作菜肴的烹调方法。炸、熠、爆、炒、煎、贴等都是常用的油熟法。炸是以食用油在旺火上加热，使原料成熟的烹调方法。可用于整只原料（如整鸡、整鸭、整鱼等），也可用于轻加工成型的小型原料（如丁、片、条、块等）。炸可分为清炸、干炸、软炸、酥炸、卷包炸和特殊炸等，成品酥、脆、松、香。



蒸



蒸是以蒸汽为加热介质的烹调方法，通过蒸汽把食物蒸熟。将半成品或生料装于盛器，加好调味品：汤汁或清水上蒸笼蒸熟即成。

所使用的火候随原料的性质和烹调要求而有所不同。一般来说，只需蒸熟不需蒸烂的菜应使用旺火，在水煮沸滚后上笼速蒸，断生即可出笼，以保持鲜嫩。对一些经过较细致加工的花色菜，则需要用中火徐徐蒸制。如用旺火，蒸笼盖应留些空隙，以保持菜肴形状整齐，色泽美观。蒸制菜肴有清蒸、粉蒸之别。蒸菜的特点是能使原料的营养成分流失较少，菜的味道鲜美。至今，蒸仍是普遍使用的烹饪方法。湖南浏阳有蒸菜系列。“剁椒蒸鱼头”更成为湘菜的代表菜，火遍全国。



焖

焖是将经过油煎、煸炒或焯水的原料，加汤水及调味品后密盖，用旺火烧开，再用中小火较长时间烧煮，至原料酥烂而成菜。焖菜要将锅盖严，以保持锅内恒温，促使原料酥烂，即所谓“千滚不抵一焖”。添汤要一次成，不要中途添加汤水。焖菜时最好要随时晃锅，以免原料粘底。还要注意保持原料的形态完整，不碎不裂，汁浓味厚，酥烂鲜醇。湘菜的

焖制，主要取料于本地的水产与禽类，具有浓厚的乡土风味。焖因原料生熟不同，有生焖、熟焖；因传热介质不同，有油焖、水焖；因调味料不同，有酱焖、酒焖、糟焖；因成菜色泽不同，有红焖、黄焖等。用焖法烹制的湘菜有黄焖鳝鱼、油焖冬笋、醋焖鸭等。



涮



用火锅把水烧沸，把主料切成薄片，放入火锅涮片刻，变色刚熟即夹出，蘸上调好的调味汁食用，边涮边吃，这种特殊的烹调方法叫涮。涮的特点是能使主料鲜嫩，汤味鲜美，一般由食用者根据自己的口味，掌握涮的时间和调味。主料的好坏、片形的厚薄、火锅的大小、火力的大小、调味的调料，都对涮菜起重要作用。

汆

汆用来烹制旺火速成的汤菜。选娇嫩的原料，切成小型片、丝或剥蓉做成丸子，在含有鲜味的沸汤中汆熟。也可将原料在沸水中烫熟，装入汤碗内，随即浇上滚开的鲜汤。

煨

将加工处理的原料先用开水焯烫，放砂锅中加足汤水和调料，用旺火烧开，撇去浮沫后加盖，改用小火长时间加热，直至汤汁黏稠，原料完全松软成菜的技法。



卤



卤是冷菜的烹调方法，也有热卤，即将经过初加工处理的家禽家畜肉放入卤水中加热浸煮，待

其冷却即可。

卤水制作：锅洗净上火烧热，锅滑油后放入白糖，中火翻炒，糖粒渐融，成为糖液，见糖液由浅红变深红色，出现黄红色泡沫时，投入清水500克，稍沸即成糖水色，作为调色备用。将备好的香料（最好打碎一点）用纱布袋装好，用绳扎紧备用。将锅置中火上，下花生油100克，下入姜、葱爆炒出香味，放清水、药袋、酱油、盐、料酒、酱油适量，一同烧至微沸，转小火煮约30分钟，弃掉姜、葱，加入味精，撇去浮沫即成。

烩



烩指将原料油炸或者煮熟后改刀，放入锅内加辅料、调料、高汤烩制的方法。具体做法是将原料投入锅中略炒，或在滚油中过油，或在沸水中略烫之后，放在锅内加水或浓肉汤，再加佐料，用武火煮片刻，然后加入芡汁拌匀至熟。这种方法多用于烹制鱼虾、肉丝和肉片，如烩鱼块、肉丝、鸡丝、虾仁之类。

焯

焯水就是将初步加工的原料放在开水锅中加热至半熟或全熟，取出

以备进一步烹调或调味。它是烹调中特别是冷拌菜不可缺少的一道工序，对菜肴的色、香、味，特别是色起着关键作用。



湘菜的特色调味品

要想做出一道地道正宗的湘菜，一定要选用原汁原味的湖南调味料，烹调出的滋味才够地道。而买到正宗地道的湘菜调料确实有困难，不过随着网络时代的到来，可以让你在家里的电脑上轻轻一点，就有正宗湘菜调料送上门了。

浏阳 豆豉

浏阳豆豉以其色、香、味、形俱佳的特点成为湘菜调味品中的佳品。浏阳豆豉是以泥豆或小黑豆为原料，经过发酵精制而成，颗粒完整匀称、色泽浆红或黑

褐、皮皱肉干、质地柔软、汁浓味鲜、营养丰富，且久贮不发霉。浏阳豆豉加水泡涨后，是烹饪菜肴的调味佳品，有酱油、味精所不及的鲜味。



玉和 醋

玉和醋是以优质糯米为主要原料，以紫苏、花椒、茴香、食盐为辅料，以炒焦的节米为着色剂，从原料加工到酿造，再到成品包装，产品制成后，要储存一两年

后方可出厂销售。玉和醋具有浓而不浊、芳香醒脑、酸而鲜甜的特点，具有开胃生津、和中养颜、醒脑提神等多种药用价值。



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，与生姜、白芷同誉为“茶陵三宝”。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、含大蒜素高等优点。



永丰 辣酱

永丰辣酱以本地所产的一种肉质肥厚、辣中带甜的灯笼椒为主

要原料，搀拌一定分量的小麦、黄豆、糯米，依传统配方晒制而成。其色泽鲜艳，芳香可口，具有开胃健脾、增进食欲、帮助消化、散寒祛湿等功效。



湘潭 酱油

湘潭制酱历史悠久，湘潭酱油以汁浓郁、色乌红、香温馨被称为“色香味三绝”。据《湘潭县志》记载，早在清朝初年，湘潭就有了制酱作坊。湘潭酱油选料、制作乃至储器都十分讲究，其主料采用脂肪、蛋白质含量较高的

澧河黑口豆、荆河黄口豆和湘江上游所产的鹅公豆，辅料食盐专用福建结晶子盐，胚缸则用体薄传热快、久储不变质的苏缸。生产中，浸子、蒸煮、拦料、发酵、踩缸、晒坯、取油七道一序，环环相扣，严格操作，一丝不苟。用独特的传统工艺酿造的湘潭酱油久贮无浑浊、无沉淀、无霉花，深受湖南人民的喜爱。

浏阳河 小曲

浏阳河小曲以优质高粱、大米、糯米、小麦、玉米等为主要原料，利用自然环境中的微生物，在

适宜的温度与湿度条件下扩大培养成为酒曲。酒曲具有使淀粉糖化和发酵酒精的双重作用，数量众多的微生物群在酿酒发酵的同时代谢出各种微量香气成分，形成了浏阳小曲酒的独特风格。

辣 妹子

辣妹子即辣妹子辣椒酱，它精选上等红尖椒，细细碾磨成粉，再加

上大蒜、八角、桂皮、香叶、茶油等香料，运用独门秘方文火熬成。辣妹子辣椒酱辣味醇浓、口感细腻、色泽鲜美，富含铁、钙、维生素等多种营养成分。

腊 八豆

腊八豆是将黄豆用清水泡涨后煮至烂熟，捞出沥干，摊凉后放入容器中发酵，发酵好后再用调料拌匀，放入坛子中腌渍而成。

