

中国湘菜湘点

家常菜

ZHONGGUO XIANGCAI
XIANGDIAN
JIACHANG CAI

主编 李建国 副主编 谭添三

主编单位 / 湖南省烹饪协会 湖南省接待服务协会
湖南科学技术出版社



中国湘菜湘点

家常菜

ZHONGGUO XIANGCAI
XIANGDIAN
JIACHANG CAI

主编 李建国 副主编 谭添三



中国湘菜湘点

家常 菜

主编单位：湖南省烹饪协会 湖南省接待服务协会

主 编：李建国

副 主 编：谭添三

责任编辑：刘宏伟

出版发行：湖南科学技术出版社

社 址：长沙市湘雅路 280 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系：本社直销科 0731-4375808

印 刷：湖南省新华印刷一厂

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址：长沙市芙蓉北路 564 号

邮 编：410008

经 销：湖南省新华书店

出版日期：2003 年 10 月第 1 版第 6 次

开 本：850mm×1168mm 1/32

印 张：11.625

插 页：8

字 数：297000

书 号：ISBN 7-5357-2931-2/TS·134

定 价：20.00 元

(版权所有·翻印必究)



序 言

烹饪，包含着从烹调生产到饮食消费全过程的全部内容（商业性质的烹饪则还包含中间的餐饮流通）。湖南烹饪，是中国烹饪的重要组成部分，兼有中国烹饪“以味为核心，以养为目的”的共性；同时，它又是很有特色的一大风味流派。人称湘菜为中国八大菜系之一，个性非常鲜明；湘菜在世界上也具有相当的知名度，是欧美传媒界所热衷推介的一种中国风味。“东安仔鸡”等湘菜在北美便颇受赏识，连长沙火宫殿的臭豆腐都被美国前总统布什写入了他的笔记本。

湘菜的个性，通常被认为是辣，但并不全对。湖南人嗜辣，全国知名，甚至超过同样嗜辣的四川人。其实，只说辣并不完全，因为辣通行于中国西南地区。但他们的辣又不尽相同：四川是麻辣，贵州是香辣，云南是鲜辣，陕南是咸辣，湖南则是酸辣。这酸，主要是鲜与齏的酸，不同于醋，酸而不酷，醇厚柔和，与辣组合，形成一种独特的风味。湖南肴馔，实际上它们并不都是酸辣的，特别是市肆与筵宴的名菜名点。



比较贴近大众的就不同了，尤其是农村、山区的百姓家中的家常菜，则是不可一日无酸辣的。

湖南的烹调师擅长于驾驭酸辣，既有市肆、筵宴服务不同对象的因素，又有地域与气候、季节的因素，还有原料、菜式等因素，能使酸辣分出清浓、轻重层次，使它们恰到好处。湖南的烹调师善于掌握辣椒“盖味而不抢味”的特性，在辣味的掩盖下调和百味，使人们从辣中品尝百味，包括湖鲜、海鲜、鲜笋、鲜菌，乃至湖南特产的豆豉、腊味、茶油、菌油等等风味，都能从辣中透溢出来。这种功夫，惟在三湘表现尽致。

湘菜的个性，是因其特定的空间与时间条件所决定的，加上特定的人文因素，便形成了独特的湖南烹饪文化。这是湖南人民在烹饪实践中所创造的物质财富与精神财富。探讨这一文化的蕴含，是很有意味的。

很早，学界曾指出，由北非、东南欧东向，经中亚、南亚到东亚、东南亚，存在一条地理上的“辣带”，湖南适在其间。不久前，学界又提出了从北非的古埃及文化向东延伸，到达中国东部的吴越文化，存在一条“古文化带”，湖南的属于大溪文化的遗存到楚文化又在其间。不需向更早去溯寻了，仅此就赋予了湖南烹饪以地理的和历史的得天独厚的“基因”了。

湖南，地处长江中游，西、南、东三面环山，向中部下延聚而形成丘陵地带，北向敞开至洞庭湖平原，是一个马蹄形盆地。这地貌在中国是很独特的。烹饪上便构成成为三大风味流派：

三面山区及聚居其间的苗族、瑶族、侗族、土家族等少数民族同胞，多用山野肴蕨和腊腊制品，似粗



拙而质朴，不假饰而纯真，是浓郁浑厚的山乡风味。

水网密布，水乡泽国的洞庭湖区，渔农之家常用水产动植物原料，多用煮、烧、蒸法制作的菜肴，清新自然，不尚矫饰，特别是“渔家菜”和蒸钵炉子之类，充溢着乡土的田园风味。

以长沙、湘潭、衡阳为中心的湘东地区，是湖南政治、经济、文化交会之地，社会活动活跃频繁之所。这里的烹饪，继承历史之传统，荟萃全省之精华，广取海内外之信息，再经名师高手们在融会之中提炼、融合、升华，创制出具有概括意义的湘菜、湘点，由酸辣寓百味，从酥软出鲜香，尽显刀工、火工之功力。在色、形、香、味、滋上，既高贵典雅，华彩富丽；也有清新淡雅，秀逸素丽；还有质朴古雅，粗放壮丽，是湖南烹饪的典型，中国风味一大流派的代表。面对它的风味特色，食客从未因酸辣而却步，相反为之倾心、迷恋。不然的话，那位翰林出身的曾广钧，安能写出“麻辣子鸡汤泡肚，令人常忆玉楼东”这样传诵遐迩的名句呢？

其实，这种吟咏，《楚辞》时代就开始了。在《招魂》、《大招》等篇章里，在所列举的多款楚地肴饌中，便有“大苦咸酸，辛甘行些”这样的句子；晚些时候的马王堆汉墓出土的《竹简·食单》列出有百余种菜品，还有多款实物，其中的火焙小鱼至今仍遗存在山村生活中；直到近代谭延闿家厨所创制的“组庵菜系列”，可见湖南烹饪的历史渊源。近些年来，考古发现了属于大溪文化的澧县出土的陶釜，和7000年前的水稻遗存，联系学界关于长江流域也是中华民族摇篮的观点，证明湖南农耕文化和饮食文化之早，与世界农耕发轫时间相近，证明湖南烹饪的历史悠久和湖南烹



饪文化积淀之深厚，也证明“辣带”与“古文化带”之说，其来有自。

湖南烹饪以酸辣风味为主体，还是一种养生的优选，是一种饮食养生文化的体现。由于湖南的地貌，加上它正处在孟加拉湾暖湿气流与太平洋暖湿气流相拮抗之地，年降水量达1300~1800毫米之多，而大小河流密布成水网，下泄又常遭洞庭湖水顶托引致内涝，从山区到平原自古就被称为“卑湿之地”，生活在这里的人们常受寒暑内蕴之侵而易致湿郁。发汗、祛湿、开郁的辛辣成了必然的选择，嗜辣之习，甚于巴蜀。另一方面，热辣寒酸，开放的辣与收敛的酸相互制约又相互协调，使三湘人民获得了养生保健的呵护，得以在这片独特的土地上休养生息。这就是酸辣风味的科学阐释，也就是湖南烹饪文化的内涵，味觉艺术和食养科学的辩证统一。它的实践者是湖南的烹调师们和数千万湖南人民，他们也从中获益。

要充分揭示湖南烹饪文化的全部内容，需要浩瀚的篇幅。这套丛书所收载的2000多款湖南菜点，不用多作说明，已足以显示出它的气势了。

聂凤乔

1999年7月，扬州，蔬食斋中



前 言

湘菜作为八大菜系的一员，凭借湖南优越的地理位置和四通八达的交通网络，近 20 年来有了很大发展。今日湘菜烹饪大军，从东海之滨至天山脚下；从北国冰都到天涯海角，都占有一席之地。湘菜不仅飘香全国，而且美誉国门，在世界不少国家大显身手。

湖南人，尤其是长沙人，宴请宾客的桌上常出现的菜肴有：口味水鱼、爆炒顺风、红烧猪脚、剁椒蒸鱼头、大蒜辣椒炒油渣、蕨菜炒肉丝、凉拌马齿苋、一罐香、水煮活鱼、白辣椒炒鸡杂、鲞豆角炒肉末、豆豉辣椒蒸糟鱼等。为什么这些家常菜受到食客欢迎呢？主要是这些菜肴原料广泛，经济实惠，烹调方法简单，适合湖南人的口味。

湖南人的口味偏辣，喜食辣椒且到上瘾的程度，正如湘籍著名歌唱家宋祖英演唱的《辣妹子》那样：“辣妹子从小辣不怕，辣妹子长大不怕辣……辣妹子生性不怕辣……辣妹子说话火辣辣，辣妹子做事泼辣辣，辣妹子待人热辣辣。”唱出了湖南人喜食辣椒的生活习惯，道出了湖南人热



情、泼辣、豪爽的性格，展现了湖南人不信邪、不怕鬼、敢想敢干的大无畏精神。

的确，湖南地区堪称“辣椒王国”。因辣椒中含有一种叫“辣椒素”的物质，能刺激味觉，使之对食物的品味更敏感，更鲜美。走进湖南的每家每户，你会发现：一日三餐总少不了以辣椒为调料或以辣椒为主料的几道下饭菜，如大蒜炒豆豉辣椒、蒸辣椒、剁辣椒、烧辣椒、酸泡辣椒等；还有家常口味菜：麻辣仔鸡、口味鸭、豆豉辣椒蒸肉、酱辣椒炒肉片、干辣椒炒鲞豆角等，都是带辣味的特色菜。由此可见，湘菜的独特风味及厨师们的不断创新，为湘菜传遍全国、走向世界奠定了坚实的基础。

20 世纪 60 年代初，我学艺于名师门下，师傅们的言传身教、自己的勤奋努力，均为后来的工作打下了坚实的基础。尔后又从事烹饪教学工作，在从教 10 余年的岁月中，我阅读了大量烹饪书籍，专心钻研和提高了烹饪教学技能，党和人民给了我崇高的荣誉，被评定为高级烹饪教师。今受湖南省烹饪协会、湖南省接待服务协会的委托，在同行的关心支持下，编写了《中国湘菜湘点·家常菜》。书中收集了几百个家常风味菜，但只是湖南家常风味菜的一部分，如九牛一毛，还很不全面，敬请各位读者赐教。在此，对所有关心、支持过我的朋友、同行、大师尤其是长沙继湘厨校，王俊人、罗继湘、李竟明先生表示感谢，并请批评指正。

编 者

2000 年 1 月

《中国湘菜湘点》编委会

主编单位：湖南省烹饪协会

湖南省接待服务协会

顾 问：石荫祥

名誉主任：熊赤泉 曹其明

主 任：鲁乔松

副 主 任：林世德 刘 飞

编 委：(以姓氏笔画为序)

王墨泉 刘 飞 许菊云 李建国

杨张猷 张力行 林世德 徐忆玲

聂厚忠 谭添三

执行编委：林世德



目 录

一、肉 菜

- | | | | |
|------------------|------|-------------------|------|
| 1. 走油豆豉扣肉 | (1) | 17. 大烩三鲜 | (16) |
| 2. 盐菜扣肉 | (2) | 18. 美味蛋卷 | (17) |
| 3. 槟榔芋蒸扣肉 | (3) | 19. 叉烧肉 | (18) |
| 4. 糟辣椒蒸扣肉 | (3) | 20. 生爆香辣肉片 | (19) |
| 5. 火焙米粉肉 | (4) | 21. 回锅肉 | (19) |
| 6. 红烧肉烧干豆角 | (5) | 22. 鲞豆角炒肉丝 | (20) |
| 7. 五香焦肉 | (6) | 23. 莴笋红椒炒肉片 | (21) |
| 8. 罐子肉 | (7) | 24. 鸡婆笋炒肉末 | (22) |
| 9. 豆豉辣椒蒸肘子 | (8) | 25. 酸豆角炒肉末 | (23) |
| 10. 焦盐里脊 | (9) | 26. 莴笋炒肉丝 | (24) |
| 11. 麻仁香酥里脊 | (10) | 27. 小笋炒肉丝 | (25) |
| 12. 怪味里脊 | (11) | 28. 酸白菜炒肉丝 | (26) |
| 13. 炸猪排 | (12) | 29. 白菜梗炒肉丝 | (27) |
| 14. 蒿梗炒肉丝 | (13) | 30. 海带炒肉丝 | (28) |
| 15. 锅巴里脊片 | (14) | 31. 酱椒肉片 | (29) |
| 16. 红烧狮子头 | (15) | 32. 榨菜肉丝 | (29) |



- | | |
|-------------------------|------------------------|
| 33. 蒜苗炒腊肉 (30) | 62. 生爆大肠 (58) |
| 34. 蚕豆角炒腊肉 (31) | 63. 粉蒸大肠 (59) |
| 35. 萝卜干炒腊肉 (32) | 64. 白汁蹄筋 (60) |
| 36. 腊肉腊鱼蒸腊八豆 (33) | 65. 大蒜子烧生蹄筋 (61) |
| 37. 藜蒿炒腊肉 (34) | 66. 红椒牛肉丝 (62) |
| 38. 藠子炒腊肉 (35) | 67. 牛肉末炒粉丝 (62) |
| 39. 小笋炒腊肉 (36) | 68. 酸辣牛鞭 (63) |
| 40. 苦瓜炒腊肉 (37) | 69. 五香牛尾煲 (64) |
| 41. 大蒜炒腊肉 (38) | 70. 炸盐牛肉 (65) |
| 42. 烩猪脑髓 (39) | 71. 孜然牛肉 (66) |
| 43. 炒合菜 (40) | 72. 子姜煨嫩牛肉片 (67) |
| 44. 烧杂瓣 (41) | 73. 水煮牛肉 (68) |
| 45. 红椒炒油渣 (42) | 74. 家常牛鞭 (69) |
| 46. 蒜香排骨 (43) | 75. 药膳枸杞炖牛鞭 (70) |
| 47. 纸包排骨 (44) | 76. 香菜牛肉丝 (71) |
| 48. 豉汁蒸排骨 (45) | 77. 香辣牛肉串 (72) |
| 49. 筷子排骨 (45) | 78. 秘制牛尾煲 (73) |
| 50. 啤酒排骨煲 (46) | 79. 红烧羊肉 (74) |
| 51. 酱汁排骨 (47) | 80. 芹菜炒羊肉丝 (75) |
| 52. 叉烧金银肝 (48) | 81. 酱爆羊肉 (76) |
| 53. 云耳煨猪肝 (49) | 82. 葱爆羊肉 (77) |
| 54. 焦盐猪肝 (50) | 83. 家常羊肉丁 (78) |
| 55. 叉烧腰子 (51) | 84. 子姜羊肉片 (79) |
| 56. 生炒肚尖丝 (52) | 85. 干锅乳羊 (80) |
| 57. 墨鱼肚片罐 (53) | 86. 小炒黑山羊 (81) |
| 58. 红烧肥肠 (54) | 87. 宁乡口味蛇 (82) |
| 59. 香辣肥肠煲 (55) | 88. 五彩蛇丝 (83) |
| 60. 辣子肥肠 (56) | 89. 焦盐蛇 (84) |
| 61. 脆皮大肠 (57) | 90. 红烧野兔 (85) |



91. 贵妃兔	(86)	101. 香酥兔肉	(95)
92. 白切兔	(87)	102. 香辣狗肉	(96)
93. 口味兔	(88)	103. 五彩鹿肉丝	(97)
94. 蒜香兔排	(89)	104. 香辣鹿肉片	(98)
95. 小炒兔	(89)	105. 三鲜汤	(99)
96. 串串辣子兔	(90)	106. 木槿花肉片汤	(100)
97. 霸王兔肘	(91)	107. 寒菌炖五花肉汤	(101)
98. 小炒兔丁	(92)	108. 腰片菜心汤	(102)
99. 银芽兔丝	(93)	109. 老姜肉片汤	(103)
100. 家常兔块	(94)		

二、水产菜

110. 剁辣椒蒸鳊鱼头	(104)	124. 家常鳊鱼	(118)
111. 水煮活鱼	(105)	125. 香辣豆瓣鱼	(119)
112. 清蒸鳊鱼头	(106)	126. 锡箔鲈鱼	(120)
113. 满堂红(鲜红椒蒸鱼头)	(107)	127. 湘味葱烤鳊鱼	(121)
114. 明炉干锅香辣鱼	(108)	128. 粉蒸鲇鱼	(122)
115. 香辣鱼	(109)	129. 鲇鱼煮豆腐	(123)
116. 过桥活鱼条	(110)	130. 过江乌鱼(才鱼)	(124)
117. 辣妹子鱼串	(111)	131. 熘乌鱼片	(125)
118. 清蒸活鲫鱼	(112)	132. 雨花石乌鱼片	(126)
119. 萝卜丝煮鲫鱼	(113)	133. 干烧黄鸭叫	(127)
120. 红油鲫鱼	(114)	134. 水煮黄鸭叫	(128)
121. 糖醋活鲤鱼	(115)	135. 红烧黄鸭叫	(129)
122. 孜然香辣鱼块	(116)	136. 家常嫩子鱼	(130)
123. 清蒸鳊鱼	(117)	137. 糟辣椒糊小鱼	(131)
		138. 家常鱼丁	(132)



- | | | | |
|--------------------|-------|-------------------|-------|
| 139. 嫩蚕豆熘鱼丁 | (133) | 160. 泥鳅煮荷包蛋 | (154) |
| 140. 椒盐鱼球 | (134) | 161. 蒜子烧鳊鱼 | (154) |
| 141. 糖醋鱼球 | (135) | 162. 口味龙虾 | (155) |
| 142. 鱼泡煮萝卜丝 | (136) | 163. 串烧辣子虾 | (156) |
| 143. 豆豉辣椒蒸爆腌鱼 .. | (137) | 164. 花篮盐串虾 | (157) |
| 144. 家常爆腌鱼 | (137) | 165. 焦盐虾球 | (158) |
| 145. 豆豉辣椒蒸糟鱼 | (138) | 166. 糖醋虾球 | (159) |
| 146. 辣妹子水鱼 | (140) | 167. 番茄炒虾仁 | (160) |
| 147. 椰香水鱼 | (141) | 168. 鲜百合熘虾仁 | (161) |
| 148. 小炒水鱼 | (142) | 169. 香味油酥虾 | (162) |
| 149. 蒜子烧水鱼 | (143) | 170. 串烧螺蛳肉 | (163) |
| 150. 黑啤水鱼钵 | (144) | 171. 腊肉田螺煲 | (164) |
| 151. 炒水鱼杂 | (145) | 172. 口味唆螺 | (165) |
| 152. 红烧口味龟 | (146) | 173. 熘田螺片 | (166) |
| 153. 红煨龟鞭 | (147) | 174. 红烧泥蛙 | (167) |
| 154. 焦盐鳝片 | (148) | 175. 麻辣牛蛙煲 | (168) |
| 155. 带汤家常鳝鱼 | (149) | 176. 剁辣椒蒸牛蛙 | (169) |
| 156. 腐竹黄鳝钵 | (150) | 177. 鳊鱼鸡蛋汤 | (169) |
| 157. 鳝鱼煮薯粉 | (151) | 178. 香辣鳝丝汤 | (170) |
| 158. 鳝鱼腊肉钵 | (152) | 179. 凤尾菇鳝丝汤 | (171) |
| 159. 乳牛肝菌炖鳊鱼 | (153) | | |

三、禽蛋菜

- | | | | |
|------------------|-------|------------------|-------|
| 180. 醋焖鸡块 | (173) | 184. 炸辣椒蒸鸡 | (176) |
| 181. 醋熘鸡丁 | (174) | 185. 韭黄鸡丝 | (178) |
| 182. 花生米鸡丁 | (175) | 186. 口味鸡块 | (179) |
| 183. 剁辣椒蒸鸡 | (176) | 187. 咖喱鸡块 | (180) |



- | | | | |
|-------------------|-------|--------------------|-------|
| 188. 孜然鸡腿 | (181) | 217. 鲜芋荷烧鸭 | (210) |
| 189. 老姜云耳鸡 | (182) | 218. 五香回锅鸭 | (211) |
| 190. 红烧鸡块 | (183) | 219. 鸭子粿 | (212) |
| 191. 老姜焖鸡 | (184) | 220. 烟鸭肠腩 | (213) |
| 192. 秘制湘味鸡 | (185) | 221. 酸辣鸭肠腩 | (214) |
| 193. 口味鸡丁 | (186) | 222. 什锦鸭丁 | (215) |
| 194. 麻花土鸡钵 | (187) | 223. 香椿煎蛋 | (216) |
| 195. 荷香仔鸡 | (188) | 224. 酸菜煎蛋 | (216) |
| 196. 翰林鸡 | (189) | 225. 香葱煎蛋 | (217) |
| 197. 湘味脆皮鸡 | (190) | 226. 芥菜煮鸡蛋(地菜煮鸡蛋) | |
| 198. 农家辣仔鸡 | (191) | | (218) |
| 199. 香麻鸡 | (192) | 227. 烹鸡蛋 | (219) |
| 200. 荸荠鸡片 | (193) | 228. 石灰水蒸鸡蛋 | (219) |
| 201. 时菜熘鸡丝 | (194) | 229. 虎皮蛋 | (220) |
| 202. 香辣响铃鸡片 | (195) | 230. 换心虎皮蛋 | (221) |
| 203. 酥炸鸡块 | (196) | 231. 香辣金钱蛋 | (222) |
| 204. 红煨鸡翅 | (197) | 232. 番茄炒鸡蛋 | (223) |
| 205. 白果烧鸡 | (198) | 233. 肉饼蒸蛋 | (224) |
| 206. 白鸡下锅 | (199) | 234. 香辣味煎鸡蛋 | (225) |
| 207. 国藩药鸡 | (200) | 235. 蒸鸡蛋盖码 | (226) |
| 208. 蚝油鸡丁 | (201) | 236. 煎焖鸡蛋 | (227) |
| 209. 毛芋头煨鸡肫 | (202) | 237. 什锦蛋奶 | (228) |
| 210. 香辣凤爪 | (203) | 238. 虾仁烘蛋 | (229) |
| 211. 秘制湘味鸭 | (204) | 239. 五香盐茶鸡蛋 | (230) |
| 212. 虫草炖水鸭 | (205) | 240. 鸡汁三鲜鹌鹑蛋 | (230) |
| 213. 尖椒炒水鸭 | (206) | 241. 五彩野鸭丝 | (232) |
| 214. 美味鸭子盅 | (207) | 242. 口味野鸡片 | (233) |
| 215. 洞庭醉仙鸭 | (208) | 243. 麻仁香酥斑鸠 | (234) |
| 216. 红酥鸭 | (209) | 244. 卤汁蛋汤 | (235) |



四、植物菜

- | | | | |
|--------------------|-------|--------------------|-------|
| 245. 雪菜薄片冬笋 | (236) | 270. 豆豉辣椒炒空心菜梗·· | (257) |
| 246. 雪菜花生仁 | (237) | 271. 炒空心菜 | (258) |
| 247. 香菜薄片冬笋 | (238) | 272. 鸡油冬苋菜 | (259) |
| 248. 冬笋烩平菇 | (239) | 273. 水煮冬苋菜 | (260) |
| 249. 蕨菜炒春笋片 | (240) | 274. 蒜茸苋菜 | (260) |
| 250. 野蕨菜炒春笋丝 | (241) | 275. 米汤煮娃娃菜 | (261) |
| 251. 盐菜炒小笋 | (242) | 276. 毛芋头煮萝卜菜 | (262) |
| 252. 龙山竹笋 | (243) | 277. 炒芋头荷子 | (263) |
| 253. 家常土豆片 | (243) | 278. 火腿烧冬瓜 | (264) |
| 254. 红烧土豆丸 | (244) | 279. 红烧冬瓜 | (265) |
| 255. 炸土豆丸 | (245) | 280. 炒嫩南瓜丝 | (266) |
| 256. 冬菜炒嫩蚕豆 | (246) | 281. 南瓜蒸盆 | (267) |
| 257. 油焖四季豆 | (247) | 282. 糖醋南瓜丸 | (268) |
| 258. 姜米扁豆 | (248) | 283. 素炒黄瓜 | (269) |
| 259. 红椒毛豆 | (249) | 284. 盐菜炒苦瓜 | (270) |
| 260. 素炒豆角 | (250) | 285. 红烧种苦瓜 | (271) |
| 261. 蒜茸豆角 | (250) | 286. 酿丝瓜 | (272) |
| 262. 三色银芽丝 | (251) | 287. 板栗香菇烧丝瓜 | (273) |
| 263. 炒腊八豆 | (252) | 288. 皮蛋烧丝瓜 | (274) |
| 264. 鲜红椒 | (253) | 289. 虾仁鸡油烩丝瓜 | (274) |
| 265. 鲜辣椒炒黄豆 | (253) | 290. 椒盐茄夹 | (275) |
| 266. 鲜辣椒糊南瓜蒜 | (254) | 291. 蒸茄子 | (276) |
| 267. 豆豉炒辣椒 | (255) | 292. 红烧茄子 | (277) |
| 268. 干椒豆豉肉丁 | (256) | 293. 家常茄鱼 | (278) |
| 269. 红薯叶梗炒豆豉辣椒·· | (257) | 294. 素菜杂烩 | (279) |



- | | | | |
|---------------------|-------|---------------------|-------|
| 295. 素杂烩 | (280) | 308. 三色茭瓜丁 | (292) |
| 296. 永丰和菜 | (281) | 309. 时果锅巴 | (293) |
| 297. 菠萝白玉藕片 | (282) | 310. 酸蒜苗 | (294) |
| 298. 糖醋藕片 | (283) | 311. 炒大头酸菜 | (294) |
| 299. 茄汁藕夹 | (284) | 312. 炒酸萝卜丝 | (295) |
| 300. 椒盐藕丸 | (285) | 313. 红皮酸萝卜片 | (296) |
| 301. 炒马齿苋 | (286) | 314. 野葱炒酸椒 | (297) |
| 302. 双冬烧菜心 | (287) | 315. 炒酸蕨菜 | (298) |
| 303. 金钩芥兰菜 | (288) | 316. 炆油酸白菜 | (298) |
| 304. 炒甜菜(牛皮菜) | (289) | 317. 油淋酸红椒 | (299) |
| 305. 黄花粉丝 | (290) | 318. 炒酸野葱(湖葱) | (300) |
| 306. 腊肉油炒红菜苔 | (291) | 319. 炒干酸菜 | (301) |
| 307. 糖醋包菜丝 | (291) | 320. 子姜剁辣椒 | (302) |

五、豆制品菜

- | | | | |
|---------------------|-------|--------------------|-------|
| 321. 家常豆腐 | (303) | 333. 酸菜煎豆腐 | (314) |
| 322. 肉米豆腐 | (304) | 334. 拔丝豆腐 | (315) |
| 323. 虾蛋烧豆腐 | (305) | 335. 口蘑烧豆腐 | (316) |
| 324. 湘潭酸菜包子豆腐 | (306) | 336. 雪里红肉末豆腐 | (317) |
| 325. 沙锅内脂豆腐 | (307) | 337. 荷花豆腐 | (318) |
| 326. 沙锅鱼头豆腐 | (308) | 338. 猪血豆腐丸 | (319) |
| 327. 鲇鱼豆腐 | (309) | 339. 永州豆腐 | (320) |
| 328. 冻豆腐烧肉 | (310) | 340. 绍子豆腐 | (321) |
| 329. 香辣豆腐 | (311) | 341. 蚝油烧豆腐 | (322) |
| 330. 五彩豆腐丁 | (312) | 342. 三丝豆腐 | (323) |
| 331. 三色豆腐丁 | (312) | 343. 什锦豆腐丁 | (324) |
| 332. 豆腐烧三鲜 | (313) | 344. 虾仁烧豆腐 | (325) |