

地方特色家常菜系列

# 家常湘菜

丛书主编 方爱平  
编 著 舒拥军 聂靖



湖北科学技术出版社

厨艺一点通



# 家常湘菜

jiachangxiangcai

## 前言

湖南菜简称湘菜，主要由湘江流域、洞庭湖区、湘西山区三大流派组成。其中湘江流域以长沙、湘潭、衡阳为中心，长沙为代表，菜肴用料广泛，制作精细，常用煨、炖、腊、蒸、煮、烧、熘、烤、爆等技法，注重刀工火候，菜肴浓淡分明，口味讲究酸、辣、清新、浓香。洞庭湖区以常德、益阳、岳阳等地为中心，菜肴以烹制家禽、野味、河鲜见长，多用煮、烧、腊的技法，色重、芡大、油厚，咸辣香软。湘西山区以吉首、怀化、大庸等地为中心，擅长制作山珍野味、烟熏腊肉和各种腌肉，口味咸香酸辣。

湖南是全国的鱼米之乡，号称“湖广熟，天下足”，物产丰富，为湘菜提供了广博的烹饪原料。浏阳豆豉、湘潭龙牌酱油、郴州陈醋、醴陵红干椒、永丰辣酱、湘潭子油姜、临澧食盐等，都是湘菜重要的调味品，奠定了湘菜的风味基础。

湘菜习惯用干椒、豆豉调味，故菜肴大多具有鲜辣、干香的特点。湖南民间喜欢制作熏、腊食品，熏鱼、熏肉风味别致，用来作配料，鲜香宜人。湘菜常用的烹调方法有：熏、蒸、小炒、滑熘、炖、烧等。

湘菜名菜有：东安子鸡、毛氏红烧肉、浏阳蒸双腊、湘式三杯鸭、乡巴佬土鸡钵、洞庭水鱼等。名小吃有：火宫殿臭豆腐、姊妹团子、排楼汤圆、鸳鸯酥等。





# 家常湘菜

Jiachangxiangcai

## 目 录

瑶家牛晶冻	1	田园萝卜丸子	11
泡萝卜熏腊肉	2	湘西咸蛋竹筒肉	12
茄汁羊尾	3	农家辣子鸡	13
花仁小鱼干	4	毛氏红烧肉	14
冬菜蚕豆米	5	辣妹子鱼串	15
油酥红虾	6	宁乡口味兔	16
花酿冬笋	7	腊肉田螺煲	17
湘式三杯鸭	8	腊味鳝鱼钵	18
腊肠炒野酸笋	9	雪花鱼羹	19
干蒸柿子椒	10	肉松橄榄四季豆	20



蒜仔牛蛙钵子	21	豉椒炒苦瓜	31
酸菜煎豆腐	22	双冬焖蹄方	32
浏阳蒸双腊	23	肉末尖椒空心菜梗	33
虾仁鸡油烩丝瓜	24	家常茄鱼	34
萝卜丝余鲫鱼	25	三湘蒸鱼肚档	35
酸甜红泡椒	26	香椿煎蛋	36
湘阴米粉蒸肉	27	灌汤橄榄薯球	37
沅江百花鳊鱼	28	紫苏煮白鲢	38
荷香蒸牛蛙	29	纸包段骨	39
竹筒糯米蒸排骨	30	红煨狗肉	40



芙蓉鸳鸯虾	41	豉椒烧划水	51
白椒炒猪肚	42	海棠八宝饭	52
黑啤水鱼钵子	43	春韭薰豆干	53
香辣鸡肫串	44	面包海鲜卷	54
尖椒小白菜肉丝	45	虾松生菜包	55
芫荽煎臭豆干	46	辣椒炒油渣	56
潇湘撕牛肉	47	乡巴佬土鸡钵	57
莲茸南瓜饼	48	曾公三合汤	58
鲜鱼生菜汤	49	萝卜干炒腊肠	59
三椒肉末炒粉丝	50	湘芋煨牛腩	60



什锦素烩	61	家乡炒银鱼干	70
酸辣牛百叶	62	洞庭荷香鸡	70
花菇无黄蛋	63	曾公雪菜炖黄鳝	71
油辣包菜卷	64	剁椒蒸鱼头	72
锅仔辣子鱼	65	尖椒焗江鲤	73
湘式响油鳝糊	66	豉汁蒸排骨	74
云托八鲜	67	子姜剁辣椒	74
砂锅河虾炖萝卜	68	蜜汁湘莲	75
火焙小鱼	69	洞庭鱼米香	76



## 瑶家牛晶冻

- **主料:** 牛杂(牛肚梁、尾、牛筋、头皮肉、肠等)2500克, 牛骨头3000克(为10份的配方)。
- **配料:** 盐炒花生仁200克。
- **调料:** 精盐、酱油、八角、桂皮、干尖椒、花椒子、味精、芝麻粉、白糖、整姜、葱结、白酒、香油各适量。
- **作法:**
  1. 将鲜牛骨头、牛杂清洗干净,入沸水锅内煮去血水沥起;盐炒花生仁剁成碎末;把八角、桂皮、拍碎的整姜、葱结、干尖椒、花椒子用纱布包成香料包。
  2. 取一大砂锅,放入牛骨头、清汤熬至汤汁浓白时,投入牛杂、香料包、白酒、酱油、精盐,小火慢煨至牛杂软烂,入口即化时,拣去牛骨头、香料包,捞起牛杂切细,重新放入砂锅,放进花生碎末,倒入平条盘晾凉成冻,食时改成小方块,淋上用清汤、精盐、味精、酱油、香油调兑的味汁即可。
- **特点:** 晶莹透亮,味咸辣鲜香,绵软糯糯,入口即化,营养丰富,滋身补气。
- **诀窍:** 香料应用纱布包起,熬制牛晶冻加放清汤的比例要适量。

## 泡萝卜熏腊卷



- **主料:** 湖南熏腊肠、腊鱼各150克, 家常泡萝卜2个。
- **调料:** 精盐、味精、清汤、香油、香菜末。
- **作法:**
  1. 将湖南熏腊肠、腊鱼用温水漂洗干净, 入笼蒸熟晾凉后切成4厘米长细条; 家常泡萝卜切成4厘米见长的段, 平刀批成薄片; 用一小碗放入清汤、精盐、味精、香菜末、香油调兑成味汁待用。
  2. 用泡萝卜片逐一包卷腊肠、腊鱼条, 整齐地码入盘中, 淋上调兑的味汁上桌即成。
- **特点:** 形态别致, 味咸酸兼熏腊, 香味浓郁, 回味无穷。
- **诀窍:** 泡萝卜要片薄, 腊鱼、腊肠应改成较细的条状, 若同时卷入泡山椒, 则口味更值得回味。





## 茄汁羊尾

- **主料：**净肥膘肉300克。
- **配料：**鸡蛋3个，鸭梨1个。
- **调料：**色拉油400克（约耗30克），番茄酱1听，白糖、白醋、面粉、生粉各适量，精盐少许。
- **作法：**
  1. 肥膘肉放入汤锅，煮至八成熟，捞出晾凉，去筋膜，切成4厘米长、0.6厘米见方的条，加少许精盐略腌；鸭梨去皮洗净切成相应长条；鸡蛋磕入碗内，放入适量面粉、生粉、水及少许精盐，调制成全蛋糊待用。
  2. 锅中烧油至五成热，逐一将肥肉条拖上全蛋糊下锅吞炸透，至焦脆金黄时捞起。原锅留底油，注少许清水，放番茄酱、白糖、醋适量，熬匀烧沸后勾亮芡，倒入肉条、梨条翻炒均匀，盛入盘中即可。
- **特点：**色泽红亮，香酥酸甜，外焦里脆，形似羊尾。
- **诀窍：**调制全蛋糊时，鸡蛋、生粉、面粉、水的比例为2:5:5:2。肉条入锅必须吞炸至油吐尽，酥脆为宜。







## 家常湘菜

## 冬菜蚕豆米

- **主料**：鲜蚕豆瓣 500 克。
- **配料**：干冬菜 100 克，蒜片、干椒末少许。
- **调料**：熟猪油 50 克，鲜汤 50 克，精盐、味精、料酒、香油各适量。
- **作法**：1. 蚕豆瓣洗净焯水晾凉，冬菜用温水浸泡后挤干水分切碎。  
2. 净锅放猪油、蒜片、干椒末煸香，倒入蚕豆瓣，加进精盐、味精炒制，下冬菜一同翻炒，烹入鲜汤，略焖至入味。淋香油起锅即成。
- **特点**：色泽翠绿，豆瓣鲜嫩，冬菜芳香，清新爽口。
- **诀窍**：冬菜含盐量较大，用温水多泡洗几遍，烹前要挤干水分干炒一会。



## 油酥红虾



- **主料:** 大活虾 500 克。
- **配料:** 净葱、姜、香菜各少许。
- **调料:** 色拉油 500 克 (约耗 50 克), 精盐、料酒、白糖、醋、香油各适量。
- **作法:**
  1. 活虾挑去杂质, 用剪刀剪去须尖和脚, 清洗干净, 然后用料酒、盐、姜、葱少许腌约半小时, 沥干水分待用。
  2. 姜切小指片, 葱切段, 香菜摘洗干净。
  3. 锅洗净倒入色拉油烧至七成热, 将腌好的虾子除去姜葱, 放入热油中炸酥。然后倒入漏勺沥油。
  4. 原锅放入香油, 下姜片煸香, 倒入炸好的红虾、葱段, 放醋、白糖翻炒几下即可, 装盘时摆成圆形, 拼香菜叶即成。
- **特点:** 色泽鲜红, 香酥、味美。
- **诀窍:** 活虾一定要清洗干净, 去须、脚, 以免影响口感和美观, 入油锅炸时要炸酥。





## 花酿冬笋



- **主料:** 嫩冬笋头300克, 鱼胶200克。
- **配料:** 香菜叶适量, 红椒末少许。
- **调料:** 清汤、姜葱汁适量, 精盐、味精、湿淀粉、熟猪油各少许。
- **作法:**
  1. 将嫩冬笋头削成圆形带齿边块状, 入清汤中焯制入味捞起; 鱼胶中加入适量姜葱汁、精盐、味精搅拌上劲成鱼蹄。
  2. 逐一将冬笋块上均匀地抹一层鱼蹄, 用净香菜叶、红椒末加以点缀, 入笼小火蒸熟取出。净锅注入适量清汤, 放精盐、味精, 烧沸后勾薄芡, 将熟猪油浇于酿冬笋之上即成。
- **特点:** 色泽艳丽, 鲜嫩爽滑。
- **诀窍:** 冬笋头改刀后应入清汤焯制, 一是去其涩, 二是增其鲜美滋味。



## 湘式三杯鸭

- **主料：**肥鸭1只（约重1500克）。
- **调料：**精菜油100克，料酒50克，酱油25克，香油15克，豆瓣酱、香醋、桂皮、八角、花椒、干辣椒、花椒、整姜、蒜瓣、白糖、精盐、味精、胡椒粉、净香菜叶适量。
- **作法：**
  1. 将肥鸭宰杀洗净，斩去嘴尖、爪尖、尾臊，斩成5厘米长、3厘米宽的块。姜切马蹄片待用。
  2. 炒锅置火上，放油烧至七成热，下姜片、蒜瓣、八角、桂皮、花椒煸香，投入鸭块，煸炒收干水分，烹入料酒、香醋，放入酱油、白糖、豆瓣酱、清汤、精盐、干辣椒烧开后移小火煨至酥烂时，加入味精，起锅装入钵内，撒胡椒粉、淋香油，摆少许香菜，炖在小火炉上即成。
- **特点：**色泽红润，肥而不腻，酥烂脱骨，鲜美可口，有浓郁的酱香、酒香、油香风味。
- **诀窍：**所谓“三杯”即一杯酒、一杯酱油、一杯香油，但比例针对各自口味而不同，此菜讲究原汁原味、自然成形。

## 腊肠炒野酸笋

- **主料:** 野酸笋 350 克, 腊灌肠 150 克。
- **配料:** 鲜红椒 50 克, 青蒜白少许。
- **调料:** 茶油 50 克, 精盐、味精、蒜仔、干辣椒、香油适量。
- **作法:**
  1. 野酸笋洗净改成 1.5 厘米长菱形段; 红椒洗后切成 1.5 厘米大小的菱形片; 蒜仔切米, 青蒜白斜切成片, 干辣椒切末; 腊灌肠入笼蒸熟晾凉后切马蹄片待用。
  2. 炒锅置旺火上, 放茶油烧热, 投入蒜米、青蒜白、辣椒末煸香, 放腊肠、鲜红椒片入锅爆炒, 下野酸笋、适量精盐、味精, 翻炒均匀, 淋香油装入盘中即成。
- **特点:** 腊灌肠香腊味鲜、野酸笋脆爽略酸, 二者合一, 红、白相间, 回味无穷。
- **诀窍:** 腊灌肠以家庭自制的为佳, 蒸熟晾凉后再切则形不散, 此菜需旺火急炒而成。



## 干蒸柿子椒



- **主料**：柿子青椒 12 个，三湘腊肉 150 克。
- **配料**：浏阳豆豉 50 克，青大蒜 50 克，酸笋 100 克，玻璃纸 12 张。
- **调料**：香油、姜米、干椒末适量，精盐、味精、胡椒粉、酱油、葱花各少许。
- **作法**：
  1. 柿子椒去蒂洗净，入鲜汤中略余后晾凉。腊肉用温水泡一下切粒，青大蒜、酸笋洗净切粒待用。
  2. 锅置火上，放少许油，投入姜米、干椒末、青大蒜、豆豉煸香，加入酸笋、腊肉干炒，放上述调料翻炒均匀盛起。
  3. 将上述炒制的馅料逐一用小勺添入柿子椒中，摆入玻璃盅，用玻璃纸封口，上笼大火蒸 5 分钟，取出即成。
- **特点**：形态别致，干香鲜辣，开胃爽口。
- **诀窍**：青椒入鲜汤略余是为去其苦涩味；馅料干炒，中途不宜加水；蒸制时中间不得停火或开盖，以保持脆爽的口感。







## 田园萝卜丸子

- **主料:** 猪肉茸150克, 白萝卜300克。
- **配料:** 香菜100克, 白面馍4个, 鸡蛋1个。
- **调料:** 色拉油600克(约耗50克), 精盐、姜米、干椒末、味精、胡椒粉、淀粉各适量。
- **作法:**
  1. 白萝卜切细丝, 入开水锅烫一下, 捞起晾凉, 挤干水分, 剝成粗粒。香菜择洗干净切成粗末。白面馍切成粒状待用。
  2. 将猪肉茸放钵中, 加精盐、味精、胡椒粉、姜米、干椒末、淀粉搅拌均匀, 放入白萝卜粒和香菜末和匀, 逐一挤成圆球, 均匀地滚上一层馍粒。
  3. 锅置中火上, 加油烧至六成热, 下丸子离火浸炸, 至焦熟金黄时捞出装盘即可。
- **特点:** 色泽金黄, 酥脆爽口, 新鲜味美, 风味独特。
- **诀窍:** 猪肉茸的肥瘦比例视季节而不同, 萝卜配给量要大; 炸制时注意离火浸炸。





## 湘西咸蛋竹筒肉

- **主料**：猪肉茸500克。
- **配料**：油黄咸蛋2个，泡山椒20克，南豆腐1块，香菜、荸荠少许。
- **调料**：精盐、味精、淀粉、香油各少许。
- **作法**：
  1. 油黄咸蛋煮熟剥壳切成细粒，南豆腐切成小丁，香菜、荸荠洗净与泡山椒一起斩末。
  2. 猪肉茸放碗中，加入咸蛋粒、南豆腐、香菜、荸荠、泡山椒、精盐、味精、湿淀粉搅拌上劲，装入竹筒内入笼旺火蒸制20分钟取出，淋香油即成。
- **特点**：酸辣可口，清香宜人，风味独特。
- **诀窍**：猪肉茸讲究“肥三瘦七”，装入竹筒时，竹筒内壁均匀地抹一层熟猪油。

## 农家辣子鸡

- **主料:** 土仔鸡1只。
- **配料:** 朝天椒、姜片、蒜片、葱段各适量。
- **调料:** 色拉油700克(约耗50克), 酱油、白糖、精盐、味精、香醋、料酒、香油、湿淀粉各少许。
- **作法:**
  1. 土鸡经初加工后去粗骨, 用刀背扎碎, 剁成2.5厘米见方的小块。然后用姜、葱、料酒、盐、酱油、湿淀粉腌制入味。朝天椒切成段待用。
  2. 色拉油倒入锅中烧至六成热, 下腌好的鸡块炸酥至熟倒出, 将油沥尽。
  3. 原锅留少许底油, 下椒段、姜片、蒜片煸香, 再下鸡块、盐、味精, 醋翻炒均匀, 最后淋香油, 下葱段装盘即成。
- **特点:** 外焦内嫩, 香辣干鲜, 色泽红亮。
- **诀窍:** 鸡块改刀不能太小, 腌制要入味, 炸时要控制好火候和油温, 才能达到外焦内嫩。

