



心服口福 新湘菜

2588

例

1000道香辣湘菜
588条烹饪常识，1000个食用禁忌

超细致步骤指导、超完整烹饪提示，好学易做，
味道更美。



中华名厨
国际烹饪大师 陈志田 主编

 中国轻工业出版社



心服口福 新湘菜 2588例

陈志田 主编



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

心服口福新湘菜2588例 / 陈志田主编. —北京 :
中国轻工业出版社, 2012.5
ISBN 978-7-5019-8677-4

I. ①心... 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(2012) 第015854号

责任编辑: 龙志丹 高惠京 责任终审: 劳国强
整体设计: 景雪峰 责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 深圳市鹰达印刷包装有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2012年5月第1版第1次印刷

开本: 889×1194 1/24 印张: 14

字数: 400千字

书号: ISBN 978-7-5019-8677-4 定价: 29.80 元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

120095S1X101ZBW

PART 1 烹饪方法介绍

- 010 拌/腌/卤
- 011 炒/熘
- 012 烧/焖
- 013 蒸/烤
- 014 煎/炸
- 015 炖/煮
- 016 煲/烩

PART 2 美味湘菜

- 018 湘菜的印象
- 019 湘菜的组成及特点
- 020 湘菜的个性
- 021 如何做出正宗湘菜



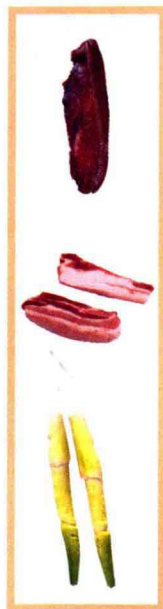
PART 3 畜肉类

- 024 白菜梗炒肉/滑熘肉片/子姜炒肉丝
- 025 剁椒肉丝/本家小炒/火爆双脆
- 026 干锅萝卜炒肉/长沙小炒肉/湘乡小炒肉
- 027 茶树菇炒肉/乡里青蒜炒肉/红椒酿肉
- 028 小炒皇/豆豉辣椒炒肉粒/豇豆炒肉末
- 029 老干妈小炒肉/核桃小炒肉/酱肉豆芽
- 030 大白菜焖肉/乡村大碗肉/尖椒炒剔骨肉
- 031 肉米炒粉皮/蟹味菇炒猪肉/香葱木耳炒肉
- 032 金牌小炒肉/芙蓉米豆腐/香味口蘑
- 033 家常豆腐/蒸三角肉/农家大碗豆腐
- 034 湘味小炒皇/黄瓜炒肉/湘西外婆菜
- 035 老干妈四季豆/口味木耳/湘芹聚饼
- 036 玉米粒煎肉饼/椒盐茄盒/丸子烧豆泡
- 037 龙眼丸子/土豆小炒肉/农家小炒肉
- 038 白椒炒风吹肉/农家沙煲四季豆/小炒肉
- 039 干豇豆小炒肉/辣椒木耳炒肉/干烧菌

- 040 家乡大块炒肉/南乳藕片炒五花肉/肉炒萝卜四季豆
- 041 湘式小炒肉/湘西小炒肉/小肚粉蒸肉
- 042 香锅小蘑菇/香酥出缸肉/阿婆红烧肉
- 043 辣味红烧肉/油豆腐烧肉/红烧肉蒸茄子
- 044 青红椒扣肉/辣味梅菜扣肉/擂辣椒炒扣肉
- 045 湘味莲子扣肉/外婆扣肉/白菜扣肉
- 046 湘菜扣肉/湘味回锅肉/回锅肉炒圆白菜
- 047 家乡回锅肉/笋干千层肉夹饼/干豇豆蒸肉
- 048 东江豆腐煲/私房钵钵肉/土匪肉
- 049 盐菜蒸肉/荷香圆笼蒸香猪/酱油肉蒸春笋
- 050 脆笋烧肉/石锅手撕菜/手撕娃娃菜
- 051 石锅酱香茄子/烧锅豇豆/小碗肉筋
- 052 剁椒咸肉蒸臭豆腐/酱肉春笋/辣椒炒猪血丸子
- 053 油渣小白菜/黄豆猪尾钵/腊八豆蒸猪尾
- 054 尖椒炒猪尾/干锅板栗猪尾/干锅腊猪脸



目录



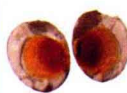
- 055 白辣椒炒腊猪脸/青蒜炒猪鼻/小炒猪蹄皮
- 056 湘夏大刀耳叶/豆芽拌耳丝/小炒猪耳
- 057 蒜薹炒猪耳/猪耳炒韭薹/渣辣子炒猪皮
- 058 缤纷孜然猪颈肉/茶树菇炒猪颈肉/青椒猪颈肉
- 059 湘辣猪三件/沙锅猪三宝/青红椒烧肉
- 060 红油腊猪舌/香炒腊猪舌/茶油炒腊耳尖
- 061 干黄瓜皮炒腊肉/农家小炒腊肉/回锅腊肉
- 062 湘西腊肉/金钩腊肉煮腐丝/腊肉炒蒜薹
- 063 萝卜干炒腊肉/藜蒿炒腊肉/湘笋炒腊肉
- 064 青蒜炒腊肉/腊肉炒笋干/苦瓜炒腊肉
- 065 湘西大片腊肉/爆炒湘西腊肉/湘西腊肉钵
- 066 腊肉炒干豇豆/湘蒸腊肉/干锅腊肉茶树菇
- 067 风腊合蒸/豉椒炒腊肠/蒜头豆豉爆香肠
- 068 土椒湘味腊肠/青蒜香肠/碧绿炒腊肠
- 069 茶油炒腊肠/开胃腊肠/干锅肥肠
- 070 坛香肥肠/泡椒肥肠/石门回肠钵
- 071 小炒肥肠/碧绿圈子/爆炒脆脆肠
- 072 湘味肥肠/鱼香肠肚煲/石锅肥肠
- 073 湘味干锅肥肠/口水肝尖/老干妈淋猪肝
- 074 小炒猪肝/湘西土匪猪肝/湘西风吹猪肝
- 075 木耳圆椒炒猪肝/滕椒油浸鲜腰/凤尾腰花
- 076 花开富贵/酸辣嫩腰片/美味腰花
- 077 洋葱炒猪腰/蒜薹腰花/火爆腰花

- 078 生爆肚丝/湘味脆肚/芹菜炒肚丝
- 079 青辣椒脆肚/乡村辣肚丝/腊八豆炒肚条
- 080 老干妈炒肚丝/剁椒排骨/鲜椒丁丁骨
- 081 土豆炒排骨/粉蒸排骨/腊八豆蒸排骨
- 082 排骨迷你粽/南瓜焖排骨/土豆炖排骨
- 083 香炸排骨/香辣大长排/酥香芝麻小排
- 084 豉汁蒸排骨/豉椒小排/芋头扣排骨
- 085 芋头蒸小排骨/金色小排骨/避风塘猪肋排
- 086 茶干烧排骨/豉香风味排骨/酱汁排骨
- 087 彩椒汁骨/虎皮蛋焖排骨/沙锅苦瓜烧排骨
- 088 锅烧脆骨丝/青椒脆骨/湘味脆骨
- 089 橄榄豇豆脆脆骨/湘味骨肉相连/香干烧棒骨
- 090 炖骨头肉/馋嘴猪蹄/鸿运招牌蹄
- 091 口味猪蹄/花生猪蹄煲/干蒸豆美蹄
- 092 小炒猪蹄/湘味猪蹄/姜辣猪蹄
- 093 飘香猪蹄/麻辣五香猪蹄/香炒猪蹄皮
- 094 湘酱猪蹄/花生猪蹄钵/土钵猪蹄
- 095 酱香蹄花/椒盐猪蹄/干煸卤猪蹄
- 096 黄豆炖猪蹄/芋儿猪蹄/猪蹄蒸芋头
- 097 开胃猪蹄/虾油猪蹄/芸豆煲湘蹄
- 098 炒嫩牛肉/家乡小炒牛肉/香芹牛肉丝
- 099 杭椒牛肉丝/榄菜牛肉丝/火爆牛肉丝
- 100 红烧牛肉/风味麻辣牛肉/水煮牛肉
- 101 陈皮牛肉/农家大片牛肉/秘制牛肉
- 102 圆白菜炒牛肉/酸姜椒头炒牛肉/小米椒姜汁牛肉
- 103 青蒜炒牛肉/四季豆牛肉片/土坛筒笋牛肉
- 104 泡椒牛肉丝/馋嘴牛肉/萝卜土豆烧牛肉
- 105 松花蛋牛肉粒/糯米蒸牛肉/回锅牛肉
- 106 飘香牛肉/泡椒烧牛肉/花生牛肉

目录

- 107 陈皮芝麻牛肉/麻辣牛肉干/猪血丸子蒸腊肉
- 108 尖椒腊肉/蒜蓉腊肉/青蒜腊肉
- 109 火爆腊肉/烟笋炒腊肉/小炒腊肉
- 110 肥仔牛腩煲/芋头烧牛腩/西红柿牛腩
- 111 水晶粉炖牛腩/四季豆慈姑煲牛腩/糯米蒸牛腩
- 112 锅仔西红柿炖牛腩/牛腩西红柿锅/烟笋烧牛腩
- 113 锅仔萝卜牛腩/三菇炖牛腩/滋补牛尾汤
- 114 干煸牛柳丝/南瓜牛柳/碧绿杭椒炒牛柳条
- 115 野山椒香菜爆炒牛柳/风情牛柳/灯影牛柳
- 116 麻花关公牛柳/豆花牛柳/烟笋牛柳
- 117 湘香牛柳/香辣锅酥牛柳/干锅牛杂
- 118 红油百叶/发丝百叶/麻辣牛肚
- 119 剁椒牛肚/湘味牛杂钵/韵味牛肠
- 120 卤水金钱肚/拌牛蹄筋/湘式爆牛筋

- 121 小炒牛蹄筋/泡椒烧牛筋/石锅牛蹄筋
- 122 葱爆羊肉/大葱木耳爆羊肉/白萝卜爆羊肉
- 123 葱拌羊肉/双椒爆羊肉/手抓羊肉
- 124 葱丝羊肉/葱椒小肥羊/酸菜锅仔羊肉
- 125 红焖羊肉百家菜/羊肉炖萝卜/羊肉烩菜
- 126 干锅羊肉/锅仔羊肉/干锅黑山羊
- 127 小炒东山羊/湘味炒山羊肉/竹笋炒羊肉
- 128 芹菜羊肉/湘辣羊蹄/醋泼羊头
- 129 美味羊头肉/小炒羊头肉/慈姑炒羊头肉
- 130 凉拌羊杂/尖椒爆羊杂/特色花生羊排
- 131 手抓羊排/风味羊棒骨/蒜香狗肉
- 132 红焖狗肉/狗肉煲萝卜/辣味驴皮
- 133 乡村驴肉/干锅湘之驴/香焖驴肉
- 134 炆锅子兔/霸王兔/麻辣馋嘴兔



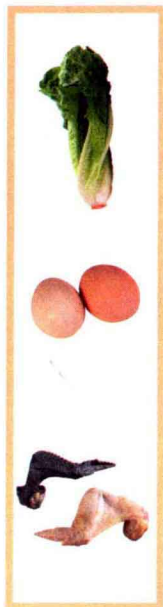
PART 4

禽蛋类

- 136 红顶脆椒鸡/美味豆豉鸡/风情口水鸡
- 137 口水鸡/东安子鸡/棒棒鸡丝
- 138 辣味鸡肉/板栗焖鸡/鸡丝豆腐
- 139 怪味鸡/葱油鸡/湘轩霸王鸡
- 140 罗汉笋红汤鸡/爽口鸡/竹笋钵钵鸡
- 141 红烧土鸡/丰收大盘鸡/湘味生烧鸡
- 142 干锅土鸡/干锅茶树菇土鸡/干锅鸡
- 143 干锅手撕鸡/干锅毛肚鸡/干锅酸笋苗家鸡
- 144 乡村口味鸡/茶树菇鸡丝/嫩姜炒子鸡

- 145 飘香辣子鸡/飘香月牙骨/湘岳辣子鸡
- 146 辣椒炸子鸡/宫保鸡丁/双椒鸡脆骨
- 147 乡村炒鸡/江湖鸡串/香馒头辣子鸡
- 148 古越花雕鸡/咸鸡蒸咸肉/油淋子鸡
- 149 芙蓉鸡片/窝头米椒鸡/山药熘鸡丁
- 150 常德红油土鸡钵/浏阳河小炒鸡/毛豆烧鸡腿肉
- 151 糊辣子鸡/吊烧鸡/虎皮子姜鸡
- 152 笋干烧鸡/生炒小公鸡/农家炖土鸡
- 153 板栗煨鸡/薄饼酱爆鸡/湘南双椒脆皮鸡
- 154 啤酒烧鸡块/美味鸡块/生炒鸡

目录



- 155 鸡粒碎米椒/湘味烧土鸡/臭豆腐沙锅鸡
- 156 黄焖鸡杂钵/美人椒炒鸡杂/小炒鲜鸡杂
- 157 常德鸡杂钵/酸辣鸡杂/农家鸡杂
- 158 麻辣果仁鸡胗/尖椒爆胗花/湘味鸡胗
- 159 小炒鸡胗/白辣椒炒鸡胗/小炒鸡杂
- 160 干锅鸡杂/香锅鸡翅/豆辣鸡翅
- 161 酸辣凤翅/花生香辣翅/左宗堂鸡筋骨
- 162 小炒鸡脆骨/脆椒鸡脆骨/鸿运跳跳骨
- 163 泡椒莴笋凤爪/黄豆扣凤爪/炸凤爪
- 164 百味凤爪/虎皮凤爪/茄汁黄豆烩凤爪
- 165 土匪鸭/湘西炒土匪鸭/湘西香辣土匪鸭
- 166 小炒子鸭/孜然酱板鸭/湘香酱板鸭
- 167 秘制鸭/红烧鸭/螺蛳吞老鸭
- 168 茶油蒸腊鸭/糊子酒焖子鸭/湘西血耙鸭
- 169 魔芋啤酒鸭/神仙老鸭煲/老鸭煲
- 170 笋干老鸭煲/芋头鸭煲/飘香鸭掌
- 171 臭豆腐焖去骨鸭掌/湘轩手牵手/老干妈炒鸭掌
- 172 香辣鸭掌/馋嘴鸭掌/干锅鸭掌
- 173 签签鸭脯/干锅鸭三宝/干锅鸭头
- 174 姜葱焖鸭血/农家血鸭/攸县血鸭
- 175 香辣卤鸭舌/干酱爆鸭舌/风香鸭舌
- 176 酥椒鸭脖/美味鸭脖/酱香鸭脖
- 177 凉粉鸭肠/椒盐鸭下巴/卤水鸭心
- 178 剁椒鹅肠/农家香脆肠/风味鹅肠煲
- 179 泡椒鹅肠/鱼腥草拌鹅肠/芹菜拌鹅肠
- 180 水豆豉拌鹅肠/黄瓜皮炒鹅肠/白菜

- 烧盐水鹅
- 181 双椒淋鹅肠/尖椒鹅肠/小炒鹅肠
- 182 黄金鹅肠/青豆炖乳鸽/山药桂圆炖乳鸽皇
- 183 大盘乳鸽拉条/爆炒鸽杂/干锅湘味乳鸽
- 184 丝瓜煮荷包蛋/干锅荷包蛋/腊八豆炒荷包蛋
- 185 荷包蛋酱扒茄子/青红椒荷包蛋/泡菜荷包蛋
- 186 荷包蛋煮五花肉/剁椒萝卜丝蛋卷/辣椒金钱蛋
- 187 豉椒炒鸡蛋/地耳炒鸡蛋/苦瓜摊鸡蛋
- 188 苦瓜辣椒炒鸡蛋/地皮菌炒鸡蛋/辣子炒鸡蛋
- 189 外婆菜红辣椒炒鸡蛋/蛋清白果炒木耳/地皮菜炒鸡蛋
- 190 咸蛋黄烧茄子/辣椒炒土鸡蛋/青椒红肠炒鸡蛋
- 191 笋丁煎蛋/西瓜炒鸡蛋/米椒炒鸡蛋
- 192 鸡蛋炒瑶柱/韭黄鸡蛋炒蚕豆/鸡蛋炒莴笋
- 193 木耳炒鸡蛋/剁椒炒鸡蛋/蟹黄蛋
- 194 酸豇豆煎蛋/香椿煎蛋/豇豆煎蛋
- 195 滑蛋牛柳/蛤蜊蒸水蛋/鲫鱼蒸蛋
- 196 排骨蒸蛋/豆豉蒸水蛋/肉末蒸蛋
- 197 鱼片蒸水蛋/肉末芙蓉蛋/蛋黄牛肉酱
- 198 剁椒松花/三色肉末蒸水蛋/松花日本豆腐
- 199 松花拌鱼腥草/松花炒辣椒/凉拌松花
- 200 姜汁青红椒松花/鹌鹑蛋烧排骨/美味鹌鹑蛋

- 202 剁椒鱼头/双椒蒸鱼头/椒香鱼头
- 203 秘制鱼头/双味鱼头/衡东黄剁椒蒸鱼头
- 204 剁椒双味鱼头/剁椒鱼腩/剁椒蒸鱼尾
- 205 红烧鱼块/炖鱼子/鱼子莴笋
- 206 渔翁豆干/干锅鱼杂/酸萝卜炒鱼子
- 207 干锅鱼子鱼鳔/沙锅香辣鱼肚/沙锅香辣鱼唇
- 208 干烧鱼唇/酱油菜脯煮杂鱼/酱椒醉蒸鱼
- 209 湘潭水煮活鱼/湘西土家鱼/香辣爆盐鱼
- 210 湘式瓦块鱼/老干妈豆豉鱼/乡村泼辣鱼
- 211 干椒焖腊鱼/老碗鱼/尖椒小鱼
- 212 咸鱼酱焖茄子煲/五香熏鱼/干炸小鱼
- 213 香口鱼/柠檬蒸白水鱼/苔条小黄鱼
- 214 双椒小黄鱼/家烧小黄鱼/小黄鱼烧豆腐
- 215 腊八豆蒸黄骨鱼/菜干蒸黄骨鱼/豆渣耙煨黄骨鱼
- 216 小葱黄花鱼/椒盐金枪鱼/飘香沙丁鱼
- 217 茶树菇烧带鱼/彩椒带鱼/香煎带鱼
- 218 老妈带鱼/乡村炒鱼/红烧鳊鱼
- 219 红油蒸鳊鱼/辣味松仁鳊鱼/干烧鳊鱼
- 220 鲜椒豆豉鳊鱼/特色臭鳊鱼/飘香富贵鱼
- 221 干煎鳊鱼王/干锅鱼/糊辣酱香鱼
- 222 辣椒炒火焙鱼/口味鱼/橙香凤尾鱼
- 223 湘味豆花鱼/热炆草鱼/骨汤跳跳鱼
- 224 湘味水煮鱼/野山椒蒸草鱼/湖南小炒鱼
- 225 风味鲜鱿鱼/气泡鲜鱿/秘制鲜鱿
- 226 私家辣龙须/干锅鱿鱼须/干煸鱿鱼丝
- 227 松仁鱼米/红满三湘/香酥小鲫鱼
- 228 酥香鲫鱼/风味糟辣鱼/豉香鲫鱼
- 229 香菜烤鲫鱼/长沙香辣鱼/香辣鱼片
- 230 洞庭湖刁子鱼/干锅刁子鱼/油酥小刁子鱼
- 231 蒸刁子鱼/花雕蒸鲥鱼/开胃鲈鱼

- 232 游竹烤平鱼/飘香烤平鱼/烤平鱼
- 233 香酥平鱼/竹网思乡鱼/蒜子烧平鱼
- 234 豆豉辣椒炒嫩仔鱼/湘味小河鱼/湘式小炒鱼
- 235 湘酥小鱼/酥炸小鱼/三味脆银鱼
- 236 泡椒墨鱼仔/盐煎金钱河鳗/蒜枣焖河鳗
- 237 青椒炒鳝鱼/口味鳝鱼/湘辣小炒鳝
- 238 腊八豆香菜炒鳝鱼/芹菜梗炒鳝鱼/大碗酸辣芋粉鳝
- 239 双椒马鞍鳝/火把鳝鱼/乡里酸菜炖鳝鱼
- 240 茭白炒花鳝丝/鳝鱼炖莴笋/豆豉蒸白鳝
- 241 豉椒炒鳝片/银粉鳝丝/泡椒鳝段
- 242 洞庭小泥鳅/椒香泥鳅/香辣泥鳅
- 243 麻辣鳅鱼/老黄瓜炖泥鳅/烟熏海鲳鱼
- 244 常德甲鱼钵/湘味霸王别姬/湘味小甲鱼
- 245 潇湘甲鱼/红煨甲鱼裙边/小炒甲鱼
- 246 夜郎古法炒甲鱼/笼仔八宝甲鱼/荷香蒸甲鱼
- 247 豆豉串串虾/口味土龙虾/湘味炒虾
- 248 水煮凤尾虾/香辣猪蹄虾/麻婆参虾
- 249 极品龙虾/椒盐龙虾/麻辣小龙虾
- 250 干锅小龙虾/锅仔香辣虾/铁锅香辣虾
- 251 干锅虾/干锅香辣虾/豆芽盆盆虾
- 252 香辣盆盆虾/盆盆虾/香辣钵钵虾
- 253 石锅大虾/小炒河虾/串烧基围虾
- 254 风味草虾/农家酱油虾/生活品味虾
- 255 香辣虾/黄瓜炒河虾/长沙口味虾
- 256 尖椒香酥河虾/串烧泰汁虾/尖椒油爆虾
- 257 河塘小炒/干煎柠檬虾/芽香竹扞虾
- 258 宫保虾仁/南宋爆虾/菠萝虾球
- 259 双色虾球/毛峰捶虾片/瑶汁娃娃菜
- 260 雪里红虾仁/四宝炒鸡腿菇/三鲜滑子菇
- 261 川椒霸王蟹/泡椒小炒蟹/香辣蟹
- 262 姜葱香辣蟹/家乡炒蟹/香橙辣子蟹



目录



- 263 香锅蟹/金牌口味蟹/毛蟹烧年糕
- 264 干锅口味蟹/虾蟹萝卜丝锅仔/锅仔香辣蟹
- 265 干锅蟹/泡椒牛蛙/泉水牛蛙
- 266 粗粮牛蛙/剁椒牛蛙/火爆牛蛙
- 267 剁椒蒸牛蛙/美极牛蛙/霸王蛙
- 268 家常炒牛蛙/椒盐牛蛙/小炒牛蛙
- 269 XO酱黄瓜爆牛蛙/飘香牛蛙/辣炒花蛤



PART 6 素菜类

- 278 辣白菜/酸辣白菜/粉丝蒸白菜
- 279 湘式辣白菜/平锅粉丝圆白菜/干锅手撕圆白菜
- 280 炆炒圆白菜/酸圆白菜炒粉皮/老醋花生
- 281 香干花生米/辣椒圈拌花生米/爽口花生
- 282 口味花生/泡花生米/美味双仁
- 283 大展宏图/湘辣萝卜干/木瓜炒银芽
- 284 美味竹笋尖/小炒笔杆笋/酸菜炒小笋
- 285 香菇烧冬笋/乡味湘笋/小炒麻竹笋
- 286 乡村腊笋尖/湘味烟笋/湘西小山笋
- 287 香味南瓜/炒茼蒿片/山椒泡茼蒿
- 288 剁椒蒸芋艿/小葱芋艿/剁椒蒸毛芋
- 289 剁椒酸菜千里香/莲藕金瓜/菜园炒藕饼
- 290 剁椒炒藕片/酸辣藕丁/香辣藕条
- 291 鱼香茄子王/极品茄子/凤尾拌茄子
- 292 风味茄丁/青椒蒸茄子/农家茄子
- 293 双椒蒸茄子/蒜泥茄子/茄子炒豇豆
- 294 一品豇豆王/大腕豇豆/辣味干豇豆
- 295 豇豆煨茄子/油浸蚕豆/紫苏煎黄瓜
- 296 拌黄瓜/金蒜豆酱蒸丝瓜/擂辣椒炒韭菜

- 270 椒香一品鲜/口味蛤蜊/香爆蛭子
- 271 水煮田螺/爆螺肉/酸辣田螺
- 272 泡椒田螺/韭菜炒田螺/竹笋福寿螺
- 273 鸿运福寿螺/麻辣螺蛳香/辣炒福寿螺
- 274 紫苏田螺肉/香辣田螺/腊味炒田螺
- 275 老妈炒田螺/福螺酸菜煲/风味田螺
- 276 池塘三鲜/酱爆香螺/辣酒煮花螺

- 297 丝瓜炖豆腐/蒜蓉蒸葫芦/剁椒西葫芦
- 298 风味海藻/酸辣野蕨菜/双萝卜拌刺五加
- 299 拌金针菇/凉拌鱼腥草/炆拌黄花菜
- 300 黄花炒菠菜/凉拌虫草花/木瓜盅
- 301 炆拌山野菜/虎皮尖椒/咸菜炒尖椒
- 302 豉椒炒什菜/湖南擂辣椒/杭椒南茄
- 303 虎皮杭椒剁椒娃娃菜/剁椒炒土豆丝
- 304 地三鲜/葱花芹菜炒土豆/油煎土豆
- 305 红果山药/桃仁滑山药/凉拌米豆腐
- 306 萝卜辣豆腐/尖椒老豆腐/红油米豆腐
- 307 剁椒蒸嫩豆腐/麻辣豆腐皮/千层豆腐皮
- 308 湘妹子豆皮丝/香辣腐竹/浏阳柴火香干
- 309 韭香不老干/小炒香干/香干韭薹
- 310 剁椒马桥香干/家常拌香干/芹菜拌香干
- 311 豆豉香干毛豆/香煎臭豆腐/酱椒臭豆腐
- 312 火宫殿臭豆腐/西芹苦瓜/蒜香腊八豆
- 313 蚕豆炒韭菜/萝卜干拌酥豆/橄榄白玉
- 314 沙锅菜花/湘味口蘑片/红椒干锅茶树菇
- 315 西葫芦炒茶树菇/手撕茶树菇/椒盐耳菌菇
- 316 湘式炒木耳/山药炒木耳/葱烧木耳
- 317 小炒黑木耳/湘莲红枣/红油酸菜
- 318 榄菜炒苦瓜/香口脆苦瓜/蒜片炆黄瓜

319 功效检索

328 人群检索



心服口福 新湘菜 2588例

陈志田 主编



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

心服口福新湘菜2588例 / 陈志田主编. —北京:
中国轻工业出版社, 2012.5
ISBN 978-7-5019-8677-4

I. ①心... 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(2012) 第015854号

责任编辑: 龙志丹 高惠京 责任终审: 劳国强
整体设计: 景雪峰 责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 深圳市鹰达印刷包装有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2012年5月第1版第1次印刷

开本: 889×1194 1/24 印张: 14

字数: 400千字

书号: ISBN 978-7-5019-8677-4 定价: 29.80 元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

120095S1X101ZBW

PART 1 烹饪方法介绍

- 010 拌/腌/卤
- 011 炒/熘
- 012 烧/焖
- 013 蒸/烤
- 014 煎/炸
- 015 炖/煮
- 016 煲/烩

PART 3 畜肉类

- 024 白菜梗炒肉/滑熘肉片/子姜炒肉丝
- 025 剁椒肉丝/本家小炒/火爆双脆
- 026 干锅萝卜炒肉/长沙小炒肉/湘乡小炒肉
- 027 茶树菇炒肉/乡里青蒜炒肉/红椒酿肉
- 028 小炒皇/豆豉辣椒炒肉粒/豇豆炒肉末
- 029 老干妈小炒肉/核桃小炒肉/酱肉豆芽
- 030 大白菜焖肉/乡村大碗肉/尖椒炒剔骨肉
- 031 肉米炒粉皮/蟹味菇炒猪肉/香葱木耳炒肉
- 032 金牌小炒肉/芙蓉米豆腐/香味口蘑
- 033 家常豆腐/蒸三角肉/农家大碗豆腐
- 034 湘味小炒皇/黄瓜炒肉/湘西外婆菜
- 035 老干妈四季豆/口味木耳/湘芹聚饼
- 036 玉米粒煎肉饼/椒盐茄盒/丸子烧豆泡
- 037 龙眼丸子/土豆小炒肉/农家小炒肉
- 038 白椒炒风吹肉/农家沙煲四季豆/小炒肉
- 039 干豇豆小炒肉/辣椒木耳炒肉/干烧菌

PART 2 美味湘菜

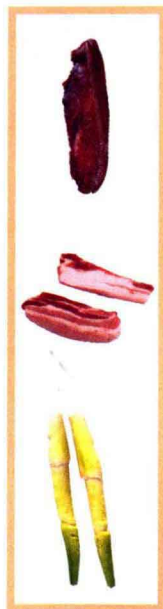
- 018 湘菜的印象
- 019 湘菜的组成及特点
- 020 湘菜的个性
- 021 如何做出正宗湘菜



- 040 家乡大块炒肉/南乳藕片炒五花肉/肉炒萝卜四季豆
- 041 湘式小炒肉/湘西小炒肉/小肚粉蒸肉
- 042 香锅小蘑菇/香酥出缸肉/阿婆红烧肉
- 043 辣味红烧肉/油豆腐烧肉/红烧肉蒸茄子
- 044 青红椒扣肉/辣味梅菜扣肉/擂辣椒炒扣肉
- 045 湘味莲子扣肉/外婆扣肉/白菜扣肉
- 046 湘菜扣肉/湘味回锅肉/回锅肉炒圆白菜
- 047 家乡回锅肉/笋干千层肉夹饼/干豇豆蒸肉
- 048 东江豆腐煲/私房钵钵肉/土匪肉
- 049 盐菜蒸肉/荷香圆笼蒸香猪/酱油肉蒸春笋
- 050 脆笋烧肉/石锅手撕菜/手撕娃娃菜
- 051 石锅酱香茄子/烧锅豇豆/小碗肉筋
- 052 剁椒咸肉蒸臭豆腐/酱肉春笋/辣椒炒猪血丸子
- 053 油渣小白菜/黄豆猪尾钵/腊八豆蒸猪尾
- 054 尖椒炒猪尾/干锅板栗猪尾/干锅腊猪脸



目录



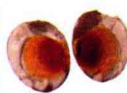
- 055 白辣椒炒腊猪脸/青蒜炒猪鼻/小炒猪蹄皮
- 056 湘夏大刀耳叶/豆芽拌耳丝/小炒猪耳
- 057 蒜薹炒猪耳/猪耳炒韭薹/渣辣子炒猪皮
- 058 缤纷孜然猪颈肉/茶树菇炒猪颈肉/青椒猪颈肉
- 059 湘辣猪三件/沙锅猪三宝/青红椒烧肉
- 060 红油腊猪舌/香炒腊猪舌/茶油炒腊耳尖
- 061 干黄瓜皮炒腊肉/农家小炒腊肉/回锅腊肉
- 062 湘西腊肉/金钩腊肉煮腐丝/腊肉炒蒜薹
- 063 萝卜干炒腊肉/藜蒿炒腊肉/湘笋炒腊肉
- 064 青蒜炒腊肉/腊肉炒笋干/苦瓜炒腊肉
- 065 湘西大片腊肉/爆炒湘西腊肉/湘西腊肉钵
- 066 腊肉炒干豇豆/湘蒸腊肉/干锅腊肉茶树菇
- 067 风腊合蒸/豉椒炒腊肠/蒜头豆豉爆香肠
- 068 土椒湘味腊肠/青蒜香肠/碧绿炒腊肠
- 069 茶油炒腊肠/开胃腊肠/干锅肥肠
- 070 坛香肥肠/泡椒肥肠/石门回肠钵
- 071 小炒肥肠/碧绿圈子/爆炒脆脆肠
- 072 湘味肥肠/鱼香肠肚煲/石锅肥肠
- 073 湘味干锅肥肠/口水肝尖/老干妈淋猪肝
- 074 小炒猪肝/湘西土匪猪肝/湘西风吹猪肝
- 075 木耳圆椒炒猪肝/滕椒油浸鲜腰/凤尾腰花
- 076 花开富贵/酸辣嫩腰片/美味腰花
- 077 洋葱炒猪腰/蒜薹腰花/火爆腰花

- 078 生爆肚丝/湘味脆肚/芹菜炒肚丝
- 079 青辣椒脆肚/乡村辣肚丝/腊八豆炒肚条
- 080 老干妈炒肚丝/剁椒排骨/鲜椒丁丁骨
- 081 土豆炒排骨/粉蒸排骨/腊八豆蒸排骨
- 082 排骨迷你粽/南瓜焖排骨/土豆炖排骨
- 083 香炸排骨/香辣大长排/酥香芝麻小排
- 084 豉汁蒸排骨/豉椒小排/芋头扣排骨
- 085 芋头蒸小排骨/金色小排骨/避风塘猪肋排
- 086 茶干烧排骨/豉香风味排骨/酱汁排骨
- 087 彩椒汁骨/虎皮蛋焖排骨/沙锅苦瓜烧排骨
- 088 锅烧脆骨丝/青椒脆骨/湘味脆骨
- 089 橄榄豇豆脆脆骨/湘味骨肉相连/香干烧棒骨
- 090 炖骨头肉/馋嘴猪蹄/鸿运招牌蹄
- 091 口味猪蹄/花生猪蹄煲/干蒸豆美蹄
- 092 小炒猪蹄/湘味猪蹄/姜辣猪蹄
- 093 飘香猪蹄/麻辣五香猪蹄/香炒猪蹄皮
- 094 湘酱猪蹄/花生猪蹄钵/土钵猪蹄
- 095 酱香蹄花/椒盐猪蹄/干煸卤猪蹄
- 096 黄豆炖猪蹄/芋儿猪蹄/猪蹄蒸芋头
- 097 开胃猪蹄/虾油猪蹄/芸豆煲湘蹄
- 098 炒嫩牛肉/家乡小炒牛肉/香芹牛肉丝
- 099 杭椒牛肉丝/榄菜牛肉丝/火爆牛肉丝
- 100 红烧牛肉/风味麻辣牛肉/水煮牛肉
- 101 陈皮牛肉/农家大片牛肉/秘制牛肉
- 102 圆白菜炒牛肉/酸姜椒头炒牛肉/小米椒姜汁牛肉
- 103 青蒜炒牛肉/四季豆牛肉片/土坛筒笋牛肉
- 104 泡椒牛肉丝/馋嘴牛肉/萝卜土豆烧牛肉
- 105 松花蛋牛肉粒/糯米蒸牛肉/回锅牛肉
- 106 飘香牛肉/泡椒烧牛肉/花生牛肉

目录

- 107 陈皮芝麻牛肉/麻辣牛肉干/猪血丸子蒸腊肉
- 108 尖椒腊肉/蒜蓉腊肉/青蒜腊肉
- 109 火爆腊肉/烟笋炒腊肉/小炒腊肉
- 110 肥仔牛腩煲/芋头烧牛腩/西红柿牛腩
- 111 水晶粉炖牛腩/四季豆慈姑煲牛腩/糯米蒸牛腩
- 112 锅仔西红柿炖牛腩/牛腩西红柿锅/烟笋烧牛腩
- 113 锅仔萝卜牛腩/三菇炖牛腩/滋补牛尾汤
- 114 干煸牛柳丝/南瓜牛柳/碧绿杭椒炒牛柳条
- 115 野山椒香菜爆炒牛柳/风情牛柳/灯影牛柳
- 116 麻花关公牛柳/豆花牛柳/烟笋牛柳
- 117 湘香牛柳/香辣锅酥牛柳/干锅牛杂
- 118 红油百叶/发丝百叶/麻辣牛肚
- 119 剁椒牛肚/湘味牛杂钵/韵味牛肠
- 120 卤水金钱肚/拌牛蹄筋/湘式爆牛筋

- 121 小炒牛蹄筋/泡椒烧牛筋/石锅牛蹄筋
- 122 葱爆羊肉/大葱木耳爆羊肉/白萝卜爆羊肉
- 123 葱拌羊肉/双椒爆羊肉/手抓羊肉
- 124 葱丝羊肉/葱椒小肥羊/酸菜锅仔羊肉
- 125 红焖羊肉百家菜/羊肉炖萝卜/羊肉烩菜
- 126 干锅羊肉/锅仔羊肉/干锅黑山羊
- 127 小炒东山羊/湘味炒山羊肉/竹笋炒羊肉
- 128 芹菜羊肉/湘辣羊蹄/醋泼羊头
- 129 美味羊头肉/小炒羊头肉/慈姑炒羊头肉
- 130 凉拌羊杂/尖椒爆羊杂/特色花生羊排
- 131 手抓羊排/风味羊棒骨/蒜香狗肉
- 132 红焖狗肉/狗肉煲萝卜/辣味驴皮
- 133 乡村驴肉/干锅湘之驴/香焖驴肉
- 134 炆锅子兔/霸王兔/麻辣馋嘴兔



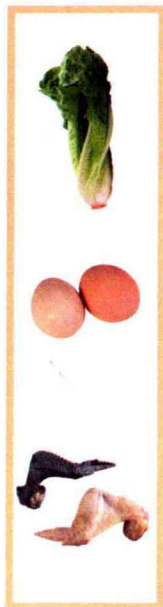
PART 4

禽蛋类

- 136 红顶脆椒鸡/美味豆豉鸡/风情口水鸡
- 137 口水鸡/东安子鸡/棒棒鸡丝
- 138 辣味鸡肉/板栗焖鸡/鸡丝豆腐
- 139 怪味鸡/葱油鸡/湘轩霸王鸡
- 140 罗汉笋红汤鸡/爽口鸡/竹笋钵钵鸡
- 141 红烧土鸡/丰收大盘鸡/湘味生烧鸡
- 142 干锅土鸡/干锅茶树菇土鸡/干锅鸡
- 143 干锅手撕鸡/干锅毛肚鸡/干锅酸笋苗家鸡
- 144 乡村口味鸡/茶树菇鸡丝/嫩姜炒子鸡

- 145 飘香辣子鸡/飘香月牙骨/湘岳辣子鸡
- 146 辣椒炸子鸡/宫保鸡丁/双椒鸡脆骨
- 147 乡村炒鸡/江湖鸡串/香馒头辣子鸡
- 148 古越花雕鸡/咸鸡蒸咸肉/油淋子鸡
- 149 芙蓉鸡片/窝头米椒鸡/山药熘鸡丁
- 150 常德红油土鸡钵/浏阳河小炒鸡/毛豆烧鸡腿肉
- 151 糊辣子鸡/吊烧鸡/虎皮子姜鸡
- 152 笋干烧鸡/生炒小公鸡/农家炖土鸡
- 153 板栗煨鸡/薄饼酱爆鸡/湘南双椒脆皮鸡
- 154 啤酒烧鸡块/美味鸡块/生炒鸡

目录



- 155 鸡粒碎米椒/湘味烧土鸡/臭豆腐沙锅鸡
- 156 黄焖鸡杂钵/美人椒炒鸡杂/小炒鲜鸡杂
- 157 常德鸡杂钵/酸辣鸡杂/农家鸡杂
- 158 麻辣果仁鸡胗/尖椒爆胗花/湘味鸡胗
- 159 小炒鸡胗/白辣椒炒鸡胗/小炒鸡杂
- 160 干锅鸡杂/香锅鸡翅/豆辣鸡翅
- 161 酸辣凤翅/花生香辣翅/左宗堂鸡筋骨
- 162 小炒鸡脆骨/脆椒鸡脆骨/鸿运跳跳骨
- 163 泡椒莴笋凤爪/黄豆扣凤爪/炸凤爪
- 164 百味凤爪/虎皮凤爪/茄汁黄豆烩凤爪
- 165 土匪鸭/湘西炒土匪鸭/湘西香辣土匪鸭
- 166 小炒子鸭/孜然酱板鸭/湘香酱板鸭
- 167 秘制鸭/红烧鸭/螺蛳吞老鸭
- 168 茶油蒸腊鸭/糊子酒焖子鸭/湘西血粑鸭
- 169 魔芋啤酒鸭/神仙老鸭煲/老鸭煲
- 170 笋干老鸭煲/芋头鸭煲/飘香鸭掌
- 171 臭豆腐焖去骨鸭掌/湘轩手牵手/老干妈炒鸭掌
- 172 香辣鸭掌/馋嘴鸭掌/干锅鸭掌
- 173 签签鸭脯/干锅鸭三宝/干锅鸭头
- 174 姜葱焖鸭血/农家血鸭/攸县血鸭
- 175 香辣卤鸭舌/干酱爆鸭舌/风香鸭舌
- 176 酥椒鸭脖/美味鸭脖/酱香鸭脖
- 177 凉粉鸭肠/椒盐鸭下巴/卤水鸭心
- 178 剁椒鹅肠/农家香脆肠/风味鹅肠煲
- 179 泡椒鹅肠/鱼腥草拌鹅肠/芹菜拌鹅肠
- 180 水豆豉拌鹅肠/黄瓜皮炒鹅肠/白菜

- 烧盐水鹅
- 181 双椒淋鹅肠/尖椒鹅肠/小炒鹅肠
- 182 黄金鹅肠/青豆炖乳鸽/山药桂圆炖乳鸽皇
- 183 大盘乳鸽拉条/爆炒鸽杂/干锅湘味乳鸽
- 184 丝瓜煮荷包蛋/干锅荷包蛋/腊八豆炒荷包蛋
- 185 荷包蛋酱扒茄子/青红椒荷包蛋/泡菜荷包蛋
- 186 荷包蛋煮五花肉/剁椒萝卜丝蛋卷/辣椒金钱蛋
- 187 豉椒炒鸡蛋/地耳炒鸡蛋/苦瓜摊鸡蛋
- 188 苦瓜辣椒炒鸡蛋/地皮菌炒鸡蛋/辣子炒鸡蛋
- 189 外婆菜红辣椒炒鸡蛋/蛋清白果炒木耳/地皮菜炒鸡蛋
- 190 咸蛋黄烧茄子/辣椒炒土鸡蛋/青椒红肠炒鸡蛋
- 191 笋丁煎蛋/西瓜炒鸡蛋/米椒炒鸡蛋
- 192 鸡蛋炒瑶柱/韭黄鸡蛋炒蚕豆/鸡蛋炒莴笋
- 193 木耳炒鸡蛋/剁椒炒鸡蛋/蟹黄蛋
- 194 酸豇豆煎蛋/香椿煎蛋/豇豆煎蛋
- 195 滑蛋牛柳/蛤蜊蒸水蛋/鲫鱼蒸蛋
- 196 排骨蒸蛋/豆豉蒸水蛋/肉末蒸蛋
- 197 鱼片蒸水蛋/肉末芙蓉蛋/蛋黄牛肉酱
- 198 剁椒松花/三色肉末蒸水蛋/松花日本豆腐
- 199 松花拌鱼腥草/松花炒辣椒/凉拌松花
- 200 姜汁青红椒松花/鹌鹑蛋烧排骨/美味鹌鹑蛋

- 202 剁椒鱼头/双椒蒸鱼头/椒香鱼头
- 203 秘制鱼头/双味鱼头/衡东黄剁椒蒸鱼头
- 204 剁椒双味鱼头/剁椒鱼腩/剁椒蒸鱼尾
- 205 红烧鱼块/炖鱼子/鱼子莴笋
- 206 渔翁豆干/干锅鱼杂/酸萝卜炒鱼子
- 207 干锅鱼子鱼鳔/沙锅香辣鱼肚/沙锅香辣鱼唇
- 208 干烧鱼唇/酱油菜脯煮杂鱼/酱椒醉蒸鱼
- 209 湘潭水煮活鱼/湘西土家鱼/香辣爆盐鱼
- 210 湘式瓦块鱼/老干妈豆豉鱼/乡村泼辣鱼
- 211 干椒焖腊鱼/老碗鱼/尖椒小鱼
- 212 咸鱼酱焖茄子煲/五香熏鱼/干炸小鱼
- 213 香口鱼/柠檬蒸白水鱼/苔条小黄鱼
- 214 双椒小黄鱼/家烧小黄鱼/小黄鱼烧豆腐
- 215 腊八豆蒸黄骨鱼/菜干蒸黄骨鱼/豆渣耙煨黄骨鱼
- 216 小葱黄花鱼/椒盐金枪鱼/飘香沙丁鱼
- 217 茶树菇烧带鱼/彩椒带鱼/香煎带鱼
- 218 老妈带鱼/乡村炒鱼/红烧鲢鱼
- 219 红油蒸鳊鱼/辣味松仁鳊鱼/干烧鳊鱼
- 220 鲜椒豆豉鳊鱼/特色臭鳊鱼/飘香富贵鱼
- 221 干煎鳊鱼王/干锅鱼/糊辣酱香鱼
- 222 辣椒炒火焙鱼/口味鱼/橙香凤尾鱼
- 223 湘味豆花鱼/热炆草鱼/骨汤跳跳鱼
- 224 湘味水煮鱼/野山椒蒸草鱼/湖南小炒鱼
- 225 风味鲜鱿鱼/气泡鲜鱿/秘制鲜鱿
- 226 私家辣龙须/干锅鱿鱼须/干煸鱿鱼丝
- 227 松仁鱼米/红满三湘/香酥小鲫鱼
- 228 酥香鲫鱼/风味糟辣鱼/豉香鲫鱼
- 229 香菜烤鲫鱼/长沙香辣鱼/香辣鱼片
- 230 洞庭湖刁子鱼/干锅刁子鱼/油酥小刁子鱼
- 231 蒸刁子鱼/花雕蒸鲥鱼/开胃鲈鱼

- 232 游竹烤平鱼/飘香烤平鱼/烤平鱼
- 233 香酥平鱼/竹网思乡鱼/蒜子烧平鱼
- 234 豆豉辣椒炒嫩仔鱼/湘味小河鱼/湘式小炒鱼
- 235 湘酥小鱼/酥炸小鱼/三味脆银鱼
- 236 泡椒墨鱼仔/盐煎金钱河鳗/蒜枣焖河鳗
- 237 青椒炒鳝鱼/口味鳝鱼/湘辣小炒鳝
- 238 腊八豆香菜炒鳝鱼/芹菜梗炒鳝鱼/大碗酸辣芋粉鳝
- 239 双椒马鞍鳝/火把鳝鱼/乡里酸菜炖鳝鱼
- 240 茭白炒花鳝丝/鳝鱼炖莴笋/豆豉蒸白鳝
- 241 豉椒炒鳝片/银粉鳝丝/泡椒鳝段
- 242 洞庭小泥鳅/椒香泥鳅/香辣泥鳅
- 243 麻辣鳅鱼/老黄瓜炖泥鳅/烟熏海鲳鱼
- 244 常德甲鱼钵/湘味霸王别姬/湘味小甲鱼
- 245 潇湘甲鱼/红煨甲鱼裙边/小炒甲鱼
- 246 夜郎古法炒甲鱼/笼仔八宝甲鱼/荷香蒸甲鱼
- 247 豆豉串串虾/口味土龙虾/湘味炒虾
- 248 水煮凤尾虾/香辣猪蹄虾/麻婆参虾
- 249 极品龙虾/椒盐龙虾/麻辣小龙虾
- 250 干锅小龙虾/锅仔香辣虾/铁锅香辣虾
- 251 干锅虾/干锅香辣虾/豆芽盆盆虾
- 252 香辣盆盆虾/盆盆虾/香辣钵钵虾
- 253 石锅大虾/小炒河虾/串烧基围虾
- 254 风味草虾/农家酱油虾/生活品味虾
- 255 香辣虾/黄瓜炒河虾/长沙口味虾
- 256 尖椒香酥河虾/串烧泰汁虾/尖椒油爆虾
- 257 河塘小炒/干煎柠檬虾/芽香竹扞虾
- 258 宫保虾仁/南宋爆虾/菠萝虾球
- 259 双色虾球/毛峰捶虾片/瑶汁娃娃菜
- 260 雪里红虾仁/四宝炒鸡腿菇/三鲜滑子菇
- 261 川椒霸王蟹/泡椒小炒蟹/香辣蟹
- 262 姜葱香辣蟹/家乡炒蟹/香橙辣子蟹



目录



- 263 香锅蟹/金牌口味蟹/毛蟹烧年糕
- 264 干锅口味蟹/虾蟹萝卜丝锅仔/锅仔香辣蟹
- 265 干锅蟹/泡椒牛蛙/泉水牛蛙
- 266 粗粮牛蛙/剁椒牛蛙/火爆牛蛙
- 267 剁椒蒸牛蛙/美极牛蛙/霸王蛙
- 268 家常炒牛蛙/椒盐牛蛙/小炒牛蛙
- 269 XO酱黄瓜爆牛蛙/飘香牛蛙/辣炒花蛤



PART 6 素菜类

- 278 辣白菜/酸辣白菜/粉丝蒸白菜
- 279 湘式辣白菜/平锅粉丝圆白菜/干锅手撕圆白菜
- 280 炆炒圆白菜/酸圆白菜炒粉皮/老醋花生
- 281 香干花生米/辣椒圈拌花生米/爽口花生
- 282 口味花生/泡花生米/美味双仁
- 283 大展宏图/湘辣萝卜干/木瓜炒银芽
- 284 美味竹笋尖/小炒笔杆笋/酸菜炒小笋
- 285 香菇烧冬笋/乡味湘笋/小炒麻竹笋
- 286 乡村腊笋尖/湘味烟笋/湘西小山笋
- 287 香味南瓜/炒茼蒿片/山椒泡茼蒿
- 288 剁椒蒸芋艿/小葱芋艿/剁椒蒸毛芋
- 289 剁椒酸菜千里香/莲藕金瓜/菜园炒藕饼
- 290 剁椒炒藕片/酸辣藕丁/香辣藕条
- 291 鱼香茄子王/极品茄子/凤尾拌茄子
- 292 风味茄丁/青椒蒸茄子/农家茄子
- 293 双椒蒸茄子/蒜泥茄子/茄子炒豇豆
- 294 一品豇豆王/大腕豇豆/辣味干豇豆
- 295 豇豆煨茄子/油浸蚕豆/紫苏煎黄瓜
- 296 拌黄瓜/金蒜豆酱蒸丝瓜/擂辣椒炒韭菜

- 270 椒香一品鲜/口味蛤蜊/香爆蛭子
- 271 水煮田螺/爆螺肉/酸辣田螺
- 272 泡椒田螺/韭菜炒田螺/竹笋福寿螺
- 273 鸿运福寿螺/麻辣螺蛳香/辣炒福寿螺
- 274 紫苏田螺肉/香辣田螺/腊味炒田螺
- 275 老妈炒田螺/福螺酸菜煲/风味田螺
- 276 池塘三鲜/酱爆香螺/辣酒煮花螺

- 297 丝瓜炖豆腐/蒜蓉蒸葫芦/剁椒西葫芦
- 298 风味海藻/酸辣野蕨菜/双萝卜拌刺五加
- 299 拌金针菇/凉拌鱼腥草/炆拌黄花菜
- 300 黄花炒菠菜/凉拌虫草花/木瓜盅
- 301 炆拌山野菜/虎皮尖椒/咸菜炒尖椒
- 302 豉椒炒什菜/湖南擂辣椒/杭椒南茄
- 303 虎皮杭椒剁椒娃娃菜/剁椒炒土豆丝
- 304 地三鲜/葱花芹菜炒土豆/油煎土豆
- 305 红果山药/桃仁滑山药/凉拌米豆腐
- 306 萝卜辣豆腐/尖椒老豆腐/红油米豆腐
- 307 剁椒蒸嫩豆腐/麻辣豆腐皮/千层豆腐皮
- 308 湘妹子豆皮丝/香辣腐竹/浏阳柴火香干
- 309 韭香不老干/小炒香干/香干韭薹
- 310 剁椒马桥香干/家常拌香干/芹菜拌香干
- 311 豆豉香干毛豆/香煎臭豆腐/酱椒臭豆腐
- 312 火宫殿臭豆腐/西芹苦瓜/蒜香腊八豆
- 313 蚕豆炒韭菜/萝卜干拌酥豆/橄榄白玉
- 314 沙锅菜花/湘味口蘑片/红椒干锅茶树菇
- 315 西葫芦炒茶树菇/手撕茶树菇/椒盐耳菌菇
- 316 湘式炒木耳/山药炒木耳/葱烧木耳
- 317 小炒黑木耳/湘莲红枣/红油酸菜
- 318 榄菜炒苦瓜/香口脆苦瓜/蒜片炆黄瓜

319 功效检索

328 人群检索