

诺琳文化◎编著

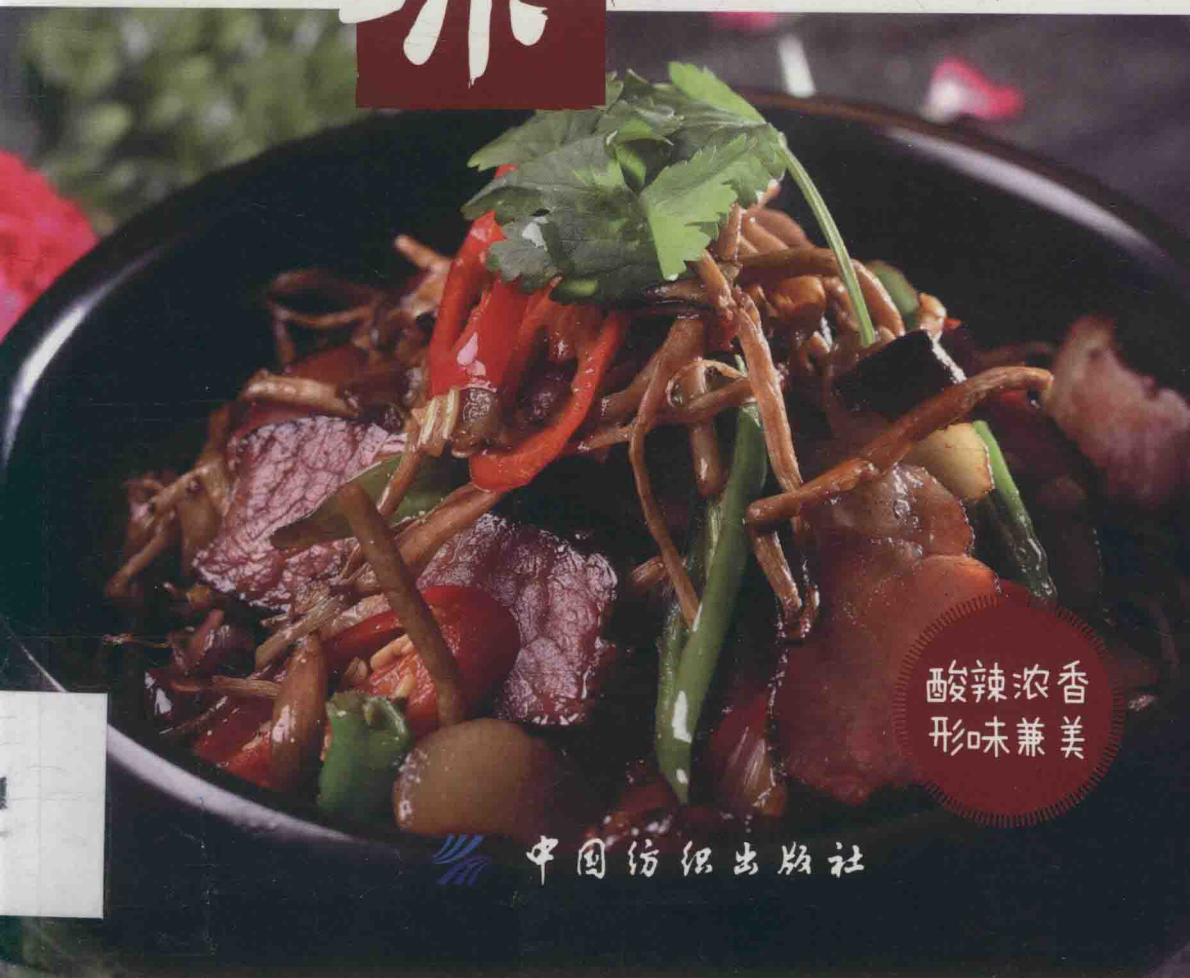
动一动手，为全家人烹调
一顿有滋有味的潇湘美食

人气

湘菜



美味
家做
系列



酸辣浓香
形味兼美

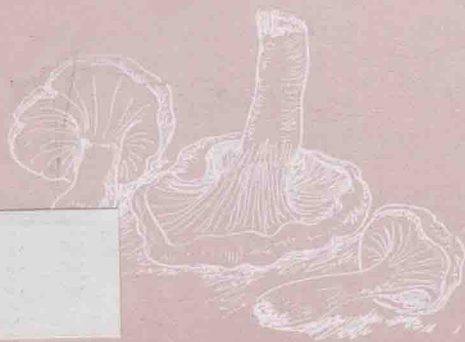
中国纺织出版社


美味家做系列

人气湘菜

诺琳文化◎编著

常州大学图书馆
藏书章



 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

人气湘菜 / 诺琳文化编著. ——北京: 中国纺织出版社, 2017.1

(美味家做系列)

ISBN 978-7-5180-2590-9

I. ①人… II. ①诺… III. ①湘菜-菜谱 IV.

① TS972.182.64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 100354 号

责任编辑: 彭振雪

责任印刷: 王艳丽

装帧设计: 宋丽 董巧红

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码: 100124

邮购电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

http: //www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博: http: //weibo.com/2119887771

广州培基印刷镭射分色有限公司印刷 各地新华书店经销

2017 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 14

字数: 234 千字 定价: 26.80 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



责任编辑：彭振雷

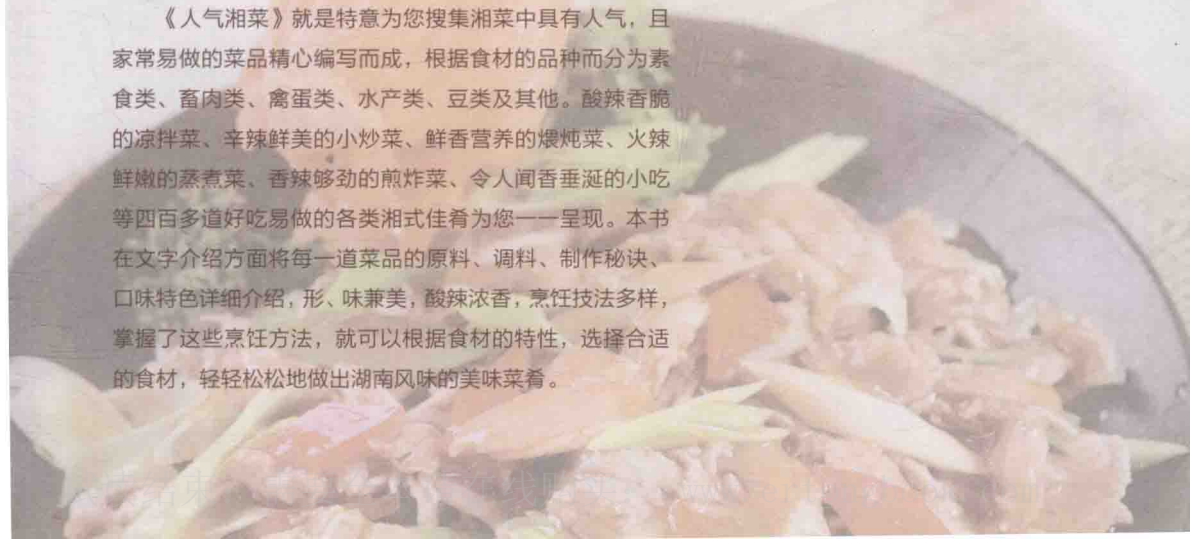
封面设计：8° 八度出版服务机构

前言

现今信息发展飞速，城与城之间四通八达，南来北往不过几个小时即可到达，由此，每个城市的地方特色已经不需要人们身处当地才能一一享受。湘菜是我国历史悠久的一个地方风味菜，经过历代的演变与进化，逐步发展为颇负盛名的地方菜系。如今在各大城市中不乏有名的湘菜馆，有些街道甚至有连续好几家各具特色的湘菜饭馆，久而久之，人们总会很自然地想起那火红色的“辣”“湘”，那是小红尖椒、干辣椒、剁辣椒编织的味道，越想越抵挡不住这热辣辣美食诱惑，何况，在品味湘菜的同时，还能享受到湘菜美食文化的熏陶。

湖南地处中南地区，自然条件非常优越。富饶的物产，为饮食文化提供了源源不断的精美原料。湘菜主要是由湘江流域、洞庭湖区和湘西山区等地方菜发展而来，各有其鲜明的特点，形成了一套以炖、焖、煨、烧、炒、熘、煎、熏、腊等为烹饪技术，具有丰富的内涵和浓郁的地方特色的菜肴。湘江菜以长沙为代表，讲究菜肴的外形美观和内涵精当，使色、香、味、器、质和谐统一，成为湘菜的主流；洞庭湖菜以常德、岳阳两地为主，擅长河鲜水禽的制作；湘西菜则由湘西、湘北的民族风味菜组成，以山珍野味的烹制见长。

《人气湘菜》就是特意为您搜集湘菜中具有人气，且家常易做的菜品精心编写而成，根据食材的品种而分为素食类、畜肉类、禽蛋类、水产类、豆类及其他。酸辣香脆的凉拌菜、辛辣鲜美的小炒菜、鲜香营养的煨炖菜、火辣鲜嫩的蒸煮菜、香辣够劲的煎炸菜、令人闻香垂涎的小吃等四百多道好吃易做的各类湘式佳肴为您一一呈现。本书在文字介绍方面将每一道菜品的原料、调料、制作秘诀、口味特色详细介绍，形、味兼美，酸辣浓香，烹饪技法多样，掌握了这些烹饪方法，就可以根据食材的特性，选择合适的食材，轻轻松松地做出湖南风味的美味菜肴。



目录



Part 1 湘菜诱人的秘诀9

- 湘菜味型 10
湘菜烹调特色与方法 11
湘菜常见调料 13

Part 2 素食类 15

- 芝麻青椒丝 16
烧拌红椒丝 16
淋酸红椒 17
老虎菜 17
豉香蕨菜 18
拌香辣生菜 18
香辣酸白菜 19
特色大白菜 19
原味大白菜 20
酸椒南瓜丝 20
油辣黄瓜卷 21
酸辣黄瓜 21
美味黄瓜条 22
泡椒豇豆 22
双椒银芽丝 23
三丝莴笋卷 23
红椒莲藕 24
芹菜拌胡萝卜 24
铁板香辣茄 25
梅干菜蒸茄子 25
香炒茄子 26
米椒蒸茄子 26
湖南茄泥 27
炒青椒片 27
蒸豉豆红椒 28
红椒炒空心菜梗 28
手撕空心菜梗 29
砂煲虾酱空心菜梗 29
木耳胡萝卜炒花菜 30
奶油菜心 30
椒盐菠菜 31
小炒冬苋菜梗 31
剁椒炒苋菜 32
砂锅冬苋菜梗 32
鸡油苋菜 33

- 清炒苋菜 33
酸泡菜炒湘皮 34
玉带芽白 34
什锦冬瓜盅 35
辣椒炒南瓜丝 35
辣椒炒丝瓜 36
椒麻四季豆 36
泡椒四季豆 37
松仁四季豆 37
姜汁扁豆 38
酸菜炒木耳 38
芽菜炒蚕豆 39
绿豆芽炒蚕豆 39
黄花炒豆芽 40
四季豆炒土豆 40
剁椒土豆泥 41
红烧土豆丸 41
粉蒸萝卜丝 42
甜爽萝卜干 42
清炒白萝卜丝 43
白萝卜丝炒海带 43
韭菜莴笋丝 44
红油冬笋 44
鲜爽冬笋丝 45
榄菜炒冬笋 45
腐乳烧笋片 46
油辣冬笋条 46
海带炒酸萝卜 47
口蘑炒草菇 47
香爆四菇 48
鸡婆笋炒藟头 48
剁椒煮芋头 49
白辣椒炒芹菜 49
雪菜花生仁 50
腌尖椒韭菜 50
湘江四色喜 51
鲜辣淮山 51
油辣茭白丝 52
韭菜炒卤藕 52
青椒炒百合 53
油焖青椒 53



Part 3 畜肉类

包心辣椒	55	湖南回锅肉	76
红椒酿肉	55	香辣回锅肉	77
六味酿双椒	56	豉香五花肉	77
梅菜肉末扣苦瓜	56	飘香五花肉	78
肉泥黄瓜丁	57	香煎酸肉	78
农家干菜	57	香干辣炒肉片	79
家常干豆角	58	卤蛋烧肉	79
砂锅豇豆	58	湘味红烧肉	80
肉末豉椒青豆碎	59	雪梨红烧肉	80
扒土豆丸子	59	梅干菜烧肉	81
农家脆笋	60	香蒸方肉	81
鲜蒸鸡腿菇	60	竹笋炒肉片	82
香焖鸡腿菇	61	笼香米粉肉	82
砂锅茶树菇	61	荷叶包米粉肉	83
腊味娃娃菜	62	走油豆豉扣肉	83
干锅湖藕	62	南瓜扣肉	84
黄瓜煮皮蛋	63	红椒炒油渣	84
香干炒腰片	63	豆豉辣椒蒸油渣	85
干张结烧肉	64	油渣炒空心菜梗	85
臭豆腐煲猪手	64	豆豉蒸肉皮	86
臭豆腐烧排骨	65	韭菜炒肉皮丝	86
臭豆腐烧猪尾	65	香辣猪皮丝	87
鸡血草菇炖肉丸	66	红烧猪皮	87
酸菜煮肉丸	66	辣椒炒削骨肉	88
猪骨炖莲藕	67	皮蛋烩排骨	88
墨鱼炖肉	67	皮蛋蒸排骨	89
双椒煮肉末	68	银牌纸包排骨	89
蝴蝶香芒	68	珍珠糯排骨	90
双椒炒里脊丝	69	豉椒排骨	90
豆辣肉卷	69	豆豉蒸排骨	91
肉末炒毛豆	70	生炒子排	91
肉末炒魔芋	70	洋葱烧排骨	92
香爆肉丁	71	莴笋烧排骨	92
花生里脊丁	71	苦瓜烧卤猪尾	93
青椒炒肉丁	72	美味猪手	93
黄金肉末酿红椒	72	麻花烧猪脚	94
煎酿双色椒	73	河蚌炖猪脚	94
双椒小炒肉	73	香扒猪蹄	95
海带炒肉丝	74	海鲜炒猪肠	95
子姜炒肉丝	74	香芋焖肥肠	96
酸豆角炒肉片	75	小炒米香肠	96
白菜叶煮肉片	75	煸炒卤肠	97
酸菜煮肉片	76	菜干炒卤脆肠	97
		铁盘猪三鲜	98
		软酥猪腰	98



Part 4 禽蛋类

- | | | | |
|---------|-----|---------|-----|
| 辣椒炒蛋 | 100 | 辣炒血鸭 | 121 |
| 蛋扒西蓝花 | 100 | 魔芋烧鸭 | 122 |
| 咸蛋黄烧黄瓜 | 101 | 板栗蒸土鸡 | 122 |
| 金沙玉米 | 101 | 湘味腊鸡腿 | 123 |
| 土家腊鸡钵 | 102 | 双椒辣鸡丁 | 123 |
| 茭白烧子鸡 | 102 | 木耳炒鸡片 | 124 |
| 瓦片手撕盐焗鸡 | 103 | 陈皮煨鸡 | 124 |
| 锅仔飘香鸡 | 103 | 茶树菇焖土鸡 | 125 |
| 香辣豆豉鸡 | 104 | 油辣鸡 | 125 |
| 藕条糊汁鸡 | 104 | 香辣鸭舌 | 126 |
| 湘式炒双脆 | 105 | 剁椒荷包蛋 | 126 |
| 蕨菜炒鸡肠 | 105 | 红椒炒荷包蛋 | 127 |
| 香味红焖鸡 | 106 | 葱香荷包蛋 | 127 |
| 藠头煎蛋 | 106 | 扁豆薏米炖鸡脚 | 128 |
| 麦芽红椒鸡 | 107 | 泡椒爆鸡丁 | 128 |
| 五元神仙鸡 | 107 | 香辣鸡条 | 129 |
| 三丁鸭心 | 108 | 百合炒鸡蛋 | 129 |
| 风味腊三绝 | 108 | 君山银针鸡片 | 130 |
| 苦瓜炒子鸭 | 109 | 透味鸭下巴 | 130 |
| 青椒炒鸭舌 | 109 | 香卤鸭掌 | 131 |
| 烧糍粑鸭 | 110 | 酸菜煮黄鸭 | 131 |
| 野山椒炒鸭肠 | 110 | 蚕豆炒鸭盹 | 132 |
| 脆萝卜炒鸭肠 | 111 | 火腿鸭片 | 132 |
| 香芋蒸烤鸭 | 111 | 木耳烧鸡翅 | 133 |
| 血粑鸭块 | 112 | 香糯鸡翅 | 133 |
| 槟榔辣鸭 | 112 | 火腿炖鸭 | 134 |
| 芹香腊鸭 | 113 | 五元蒸鸭块 | 134 |
| 洞庭香辣鸭块 | 113 | 免丝鹌鹑蛋 | 135 |
| 干锅手撕酱板鸭 | 114 | 东安鸡丝 | 135 |
| 干锅腊鸭 | 114 | 酸辣凤翅 | 136 |
| 香辣五花鸭 | 115 | 香辣凤爪 | 136 |
| 鲜香鹅肝 | 115 | 笋干煮鸡腿 | 137 |
| 麻辣子鹅 | 116 | 桂圆炖童子鸡 | 137 |
| 血酱子鹅 | 116 | 土豆炖鸭心 | 138 |
| 砂锅鹅块 | 117 | 湘西土匪鸭 | 138 |
| 生爆鹅肠 | 117 | 青椒炒鸭掌 | 139 |
| 香煸鹅肠 | 118 | 冬笋爆炒鹌鹑 | 139 |
| 茶树菇烧鸡 | 118 | 酸辣金钱蛋 | 140 |
| 咸芥菜烧肉鸽 | 119 | 绿豆炖洋鸭 | 140 |
| 芋儿鸡 | 119 | 鸭块煮藕丸 | 141 |
| 蒜香黑椒鸡片 | 120 | 木耳焖子鸡 | 141 |
| 土豆焖鸡腿 | 120 | 野山椒炖土鸡 | 142 |
| 酸辣泡菜鸡丁 | 121 | 椒香蛋块 | 142 |
| | | 玉米炒鸡丁 | 143 |
| | | 卤香鸭肠 | 143 |



Part 5 水产类

144

- | | | | |
|---------|-----|----------|-----|
| 芝麻三丝拌海带 | 145 | 小炒牛蛙 | 166 |
| 双椒丝拌鱿鱼 | 145 | 口味牛蛙 | 167 |
| 芹菜炒鱿鱼 | 146 | 芋头蒸牛蛙 | 167 |
| 韭莱羹炒鱼肉丝 | 146 | 红烧泥蛙 | 168 |
| 鱼头豆腐汤 | 147 | 韭花炒田螺肉 | 168 |
| 小鱼炒豆干 | 147 | 软炸田螺肉 | 169 |
| 扁豆烧鱼 | 148 | 湘味脆鳝 | 169 |
| 湘西土家鱼 | 148 | 烤香辣鲫鱼 | 170 |
| 银鱼空心菜 | 149 | 牛油香辣小田鱼 | 170 |
| 青炒双银 | 149 | 青椒豆豉蒸小鱼干 | 171 |
| 黄瓜煮墨鱼 | 150 | 芹菜烧鱼条 | 171 |
| 泡椒炒墨鱼 | 150 | 瓦片鱼条 | 172 |
| 双味鱼头 | 151 | 蒜香麻辣炒牛蛙 | 172 |
| 剁椒蒸鱼头 | 151 | 水煮牛蛙腿 | 173 |
| 鸭血煮鳝鱼 | 152 | 麻辣牛蛙腿 | 173 |
| 鲜辣鱿鱼卷 | 152 | 串烧酥脆虾 | 174 |
| 锅巴鱿鱼卷 | 153 | 香辣串烧虾 | 174 |
| 小炒甲鱼 | 153 | 烟笋鱿鱼丝 | 175 |
| 椒香甲鱼 | 154 | 湘莲蒸白鳢 | 175 |
| 香辣泥鳅 | 154 | 辣酱蒸蟹 | 176 |
| 湘味鳊鱼 | 155 | 焦炸螃蟹 | 176 |
| 泡椒半汤鳊鱼 | 155 | 口味血鳢 | 177 |
| 剁椒粉丝蒸带子 | 156 | 白萝卜炖肉蟹 | 177 |
| 五丝蒸草鱼 | 156 | 椒香鳢段 | 178 |
| 豆辣基围虾 | 157 | 红椒焖花螺 | 178 |
| 干锅小龙虾 | 157 | 剁椒煮花螺 | 179 |
| 虾皮炒彩条 | 158 | 干锅双腊煨田螺 | 179 |
| 腰果熠虾仁 | 158 | 肉末酿田螺 | 180 |
| 石锅鲈鱼 | 159 | 牛蛙炒田螺 | 180 |
| 湘味鲈鱼 | 159 | 多味田螺 | 181 |
| 豆豉爆小鱼 | 160 | 酸泡椒炒鱼泡 | 181 |
| 蒜薹火焙鱼 | 160 | 焦酥泥鳅 | 182 |
| 湘味鱼头 | 161 | 蒜子烧泥鳅 | 182 |
| 泡椒蒸鳊鱼肉 | 161 | 虾子烧鲨鱼皮 | 183 |
| 香蒸咸鱼 | 162 | 香汁烧鱼皮 | 183 |
| 香煎多宝鱼 | 162 | 韭黄炒鱿鱼 | 184 |
| 蒸剁椒鱼块 | 163 | 湘味双脆 | 184 |
| 鱼嘴肉丸钵 | 163 | 鱿鱼炒肉丝 | 185 |
| 黄椒蒸鱼嘴 | 164 | 鲜香鱿鱼花 | 185 |
| 泡红椒烧带鱼 | 164 | 双椒炒章鱼卷 | 186 |
| 风味鱼 | 165 | 茄酱菊花鱼 | 186 |
| 香煎翘鱼 | 165 | 洞庭鱼米香 | 187 |
| 五柳鳊鱼 | 166 | 泥鳅煮荷包蛋 | 187 |
| | | 椒盐河虾 | 188 |
| | | 龙女斛珠 | 188 |



Part 6 豆类及其他 189

- | | | | |
|---------|-----|---------|-----|
| 金针百合豆干 | 190 | 拔丝湘白莲 | 209 |
| 红椒拌豆干丝 | 190 | 煎焖牛肉饼 | 210 |
| 双椒炒豆腐 | 191 | 炸糯米球 | 210 |
| 白辣椒蒸豆腐皮 | 191 | 鲜鱿香芋饼 | 211 |
| 剁椒蒸米豆腐 | 192 | 草莓荸荠饼 | 211 |
| 丝瓜焖豆腐 | 192 | 野菜蛋饼 | 212 |
| 豆干炒豇豆 | 193 | 透明珍珠丸 | 212 |
| 小炒双干 | 193 | 金橘水晶球 | 213 |
| 冬菇水面筋 | 194 | 白菜梗炒年糕 | 213 |
| 金沙豆腐 | 194 | 咸蛋黄炒饭 | 214 |
| 平锅豆腐 | 195 | 蒸八宝枣米糕 | 214 |
| 特色豆腐 | 195 | 多彩豆饭团 | 215 |
| 肉末烧豆腐 | 196 | 香甜糯米藕片 | 215 |
| 鱼子烧豆腐 | 196 | 糖拌西红柿 | 216 |
| 皮蛋烧豆腐 | 197 | 桂圆莲子鸡蛋羹 | 216 |
| 剁椒蒸红白豆腐 | 197 | 桂圆蛋花羹 | 217 |
| 煎鸡蛋烧豆腐 | 198 | 腐乳煎饼 | 217 |
| 煎蛋焖豆腐 | 198 | 香麻翡翠饼 | 218 |
| 香辣银鱼干 | 199 | 拔丝荸荠糕 | 218 |
| 剁椒蒸豆干 | 199 | 水饺炖土鸡 | 219 |
| 双鲜豆干 | 200 | 枸杞玉米羹 | 219 |
| 榨菜辣豆干 | 200 | 冰糖湘莲 | 220 |
| 开胃香干 | 201 | 冬菇藕夹 | 220 |
| 芹菜炒香干 | 201 | 奶香南瓜饼 | 221 |
| 花生米拌腐丁 | 202 | 浓香芋泥羹 | 221 |
| 宫保豆腐丁 | 202 | 焦熘南瓜丸 | 222 |
| 豆豉银鱼炒豆干 | 203 | 包菜炒粉丝 | 222 |
| 白菜帮炒素鸡 | 203 | 芝麻糊辣鱼排 | 223 |
| 什锦豆腐汤 | 204 | 洞庭虾盒 | 223 |
| 油炸臭豆腐 | 204 | 蟹黄锅巴 | 224 |
| 臭豆腐酿肉 | 205 | 美味香芋羹 | 224 |
| 油豆腐炒菜心 | 205 | | |
| 黄花菜煮粉丝 | 206 | | |
| 香辣糯排 | 206 | | |
| 香辣鳝鱼粉 | 207 | | |
| 红薯粉炖泥鳅 | 207 | | |
| 鳝鱼煮红薯粉 | 208 | | |
| 酥炸春卷 | 208 | | |
| 湘莲甜羹 | 209 | | |

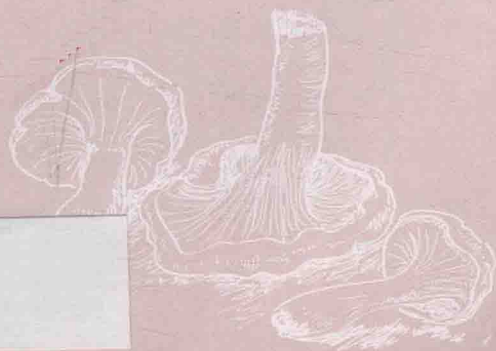


美味家做系列

湘菜

人气

诺琳文化◎编著



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

人气湘菜 / 诺琳文化编著. ——北京: 中国纺织出版社, 2017.1

(美味家做系列)

ISBN 978-7-5180-2590-9

I. ①人… II. ①诺… III. ①湘菜-菜谱 IV.

① TS972.182.64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 100354 号

责任编辑: 彭振雪

责任印刷: 王艳丽

装帧设计: 宋丽 董巧红

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码: 100124

邮购电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

http: //www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博: http: //weibo.com/2119887771

广州培基印刷镭射分色有限公司印刷 各地新华书店经销

2017 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 710 × 1000 1/16 印张: 14

字数: 234 千字 定价: 26.80 元

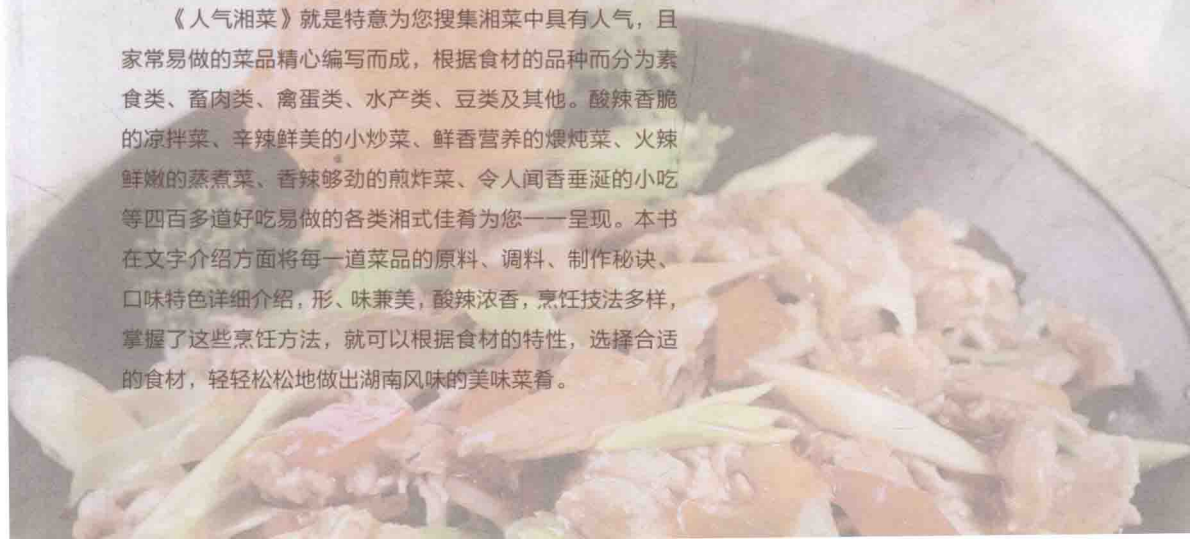
凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

前言

现今信息发展飞速，城与城之间四通八达，南来北往不过几个小时即可到达，由此，每个城市的地方特色已经不需要人们身处当地才能一一享受。湘菜是我国历史悠久的一个地方风味菜，经过历代的演变与进化，逐步发展为颇负盛名的地方菜系。如今在各大城市中不乏有名的湘菜馆，有些街道甚至有连续好几家各具特色的湘菜饭馆，久而久之，人们总会很自然地想起那火红色的“辣”“湘”，那是小红尖椒、干辣椒、剁辣椒编织的味道，越想越抵挡不住这热辣辣美食诱惑，何况，在品味湘菜的同时，还能享受到湘菜美食文化的熏陶。

湖南地处中南地区，自然条件非常优越。富饶的物产，为饮食文化提供了源源不断的精美原料。湘菜主要是由湘江流域、洞庭湖区和湘西山区等地方菜发展而来，各有其鲜明的特点，形成了一套以炖、焖、煨、烧、炒、熘、煎、熏、腊等为烹饪技术，具有丰富的内涵和浓郁的地方特色的菜肴。湘江菜以长沙为代表，讲究菜肴的外形美观和内涵精当，使色、香、味、器、质和谐统一，成为湘菜的主流；洞庭湖菜以常德、岳阳两地为主，擅长河鲜水禽的制作；湘西菜则由湘西、湘北的民族风味菜组成，以山珍野味的烹制见长。

《人气湘菜》就是特意为您搜集湘菜中具有人气，且家常易做的菜品精心编写而成，根据食材的品种而分为素食类、畜肉类、禽蛋类、水产类、豆类及其他。酸辣香脆的凉拌菜、辛辣鲜美的小炒菜、鲜香营养的煨炖菜、火辣鲜嫩的蒸煮菜、香辣够劲的煎炸菜、令人闻香垂涎的小吃等四百多道好吃易做的各类湘式佳肴为您一一呈现。本书在文字介绍方面将每一道菜品的原料、调料、制作秘诀、口味特色详细介绍，形、味兼美，酸辣浓香，烹饪技法多样，掌握了这些烹饪方法，就可以根据食材的特性，选择合适的食材，轻轻松松地做出湖南风味的美味菜肴。



目录



Part 1 湘菜诱人的秘诀9

湘菜味型	10
湘菜烹调特色与方法	11
湘菜常见调料	13

Part 2 素食类 15

芝麻青椒丝	16
烧拌红椒丝	16
淋酸红椒	17
老虎菜	17
豉香蕨菜	18
拌香辣生菜	18
香辣酸白菜	19
特色大白菜	19
原味大白菜	20
酸椒南瓜丝	20
油辣黄瓜卷	21
酸辣黄瓜	21
美味黄瓜条	22
泡椒豇豆	22
双椒银芽丝	23
三丝莴笋卷	23
红椒莲藕	24
芹菜拌胡萝卜	24
铁板香辣茄	25
梅干菜蒸茄子	25
香炒茄子	26
米椒蒸茄子	26
湖南茄泥	27
炒青椒片	27
蒸豆豉红椒	28
红椒炒空心菜梗	28
手撕空心菜梗	29
砂煲虾酱空心菜梗	29
木耳胡萝卜炒花菜	30
奶油菜心	30
椒盐菠菜	31
小炒冬苋菜梗	31
剁椒炒苋菜	32
砂锅冬苋菜梗	32
鸡油苋菜	33

清炒苋菜	33
酸泡菜炒湘皮	34
玉带芽白	34
什锦冬瓜盅	35
辣椒炒南瓜丝	35
辣椒炒丝瓜	36
椒麻四季豆	36
泡椒四季豆	37
松仁四季豆	37
姜汁扁豆	38
酸菜炒木耳	38
芽菜炒蚕豆	39
绿豆芽炒蚕豆	39
黄花炒豆芽	40
四季豆炒土豆	40
剁椒土豆泥	41
红烧土豆丸	41
粉蒸萝卜丝	42
甜爽萝卜干	42
清炒白萝卜丝	43
白萝卜丝炒海带	43
韭菜莴笋丝	44
红油冬笋	44
鲜爽冬笋丝	45
榄菜炒冬笋	45
腐乳烧笋片	46
油辣冬笋条	46
海带炒酸萝卜	47
口蘑炒草菇	47
香爆四菇	48
鸡婆笋炒蒜头	48
剁椒煮芋头	49
白辣椒炒芹菜	49
雪菜花生仁	50
腌尖椒韭菜	50
湘江四色喜	51
鲜辣淮山	51
油辣茭白丝	52
韭菜炒卤藕	52
青椒炒百合	53
油焖青椒	53



Part 3 畜肉类

包心辣椒	55	湖南回锅肉	76
红椒酿肉	55	香辣回锅肉	77
六味酿双椒	56	豉香五花肉	77
梅菜肉末扣苦瓜	56	飘香五花肉	78
肉泥黄瓜丁	57	香煎酸肉	78
农家干菜	57	香干辣炒肉片	79
家常干豆角	58	卤蛋烧肉	79
砂锅豇豆	58	湘味红烧肉	80
肉末豉椒青豆碎	59	雪梨红烧肉	80
扒土豆丸子	59	梅干菜烧肉	81
农家脆笋	60	香蒸方肉	81
鲜蒸鸡腿菇	60	竹笋炒肉片	82
香焖鸡腿菇	61	笼香米粉肉	82
砂锅茶树菇	61	荷叶包米粉肉	83
腊味娃娃菜	62	走油豉豉扣肉	83
干锅湖藕	62	南瓜扣肉	84
黄瓜煮皮蛋	63	红椒炒油渣	84
香干炒腰片	63	豆豉辣椒蒸油渣	85
干张结烧肉	64	油渣炒空心菜梗	85
臭豆腐煲猪手	64	豆豉蒸肉皮	86
臭豆腐烧排骨	65	韭花炒肉皮丝	86
臭豆腐烧猪尾	65	香辣猪皮丝	87
鸡血草菇炖肉丸	66	红烧猪皮	87
酸菜煮肉丸	66	辣椒炒削骨肉	88
猪骨炖莲藕	67	皮蛋烩排骨	88
墨鱼炖肉	67	皮蛋蒸排骨	89
双椒煮肉末	68	银牌纸包排骨	89
蝴蝶香芒	68	珍珠糯排骨	90
双椒炒里脊丝	69	豉椒排骨	90
豆辣肉卷	69	豆豉蒸排骨	91
肉末炒毛豆	70	生炒子排	91
肉末炒魔芋	70	洋葱烧排骨	92
香爆肉丁	71	莴笋烧排骨	92
花生里脊丁	71	苦瓜烧卤猪尾	93
青椒炒肉丁	72	美味猪手	93
黄金肉末酿红椒	72	麻花烧猪脚	94
煎酿双色椒	73	河蚌炖猪脚	94
双椒小炒肉	73	香扒猪蹄	95
海带炒肉丝	74	海鲜炒猪肠	95
子姜炒肉丝	74	香芋焖肥肠	96
酸豆角炒肉片	75	小炒米香肠	96
白菜叶煮肉片	75	煊炒卤肠	97
酸菜煮肉片	76	菜干炒卤脆肠	97
		铁盘猪三鲜	98
		软酥猪腰	98





Part 4 禽蛋类

99

- 辣椒炒蛋 100
- 蛋皮扒西兰花 100
- 咸蛋黄烧黄瓜 101
- 金沙玉米 101
- 土家腊鸡钵 102
- 茭白烧子鸡 102
- 瓦片手撕盐焗鸡 103
- 锅仔飘香鸡 103
- 香辣豆豉鸡 104
- 藕条糊汁鸡 104
- 湘式炒双脆 105
- 蕨菜炒鸡肠 105
- 香味红焖鸡 106
- 藟头煎蛋 106
- 麦芽红椒鸡 107
- 五元神仙鸡 107
- 三丁鸭心 108
- 风味腊三绝 108
- 苦瓜炒子鸭 109
- 青椒炒鸭舌 109
- 烧糍粑鸭 110
- 野山椒炒鸭肠 110
- 脆萝卜炒鸭肠 111
- 香芋蒸烤鸭 111
- 血耙鸭块 112
- 槟榔辣鸭 112
- 芹香腊鸭 113
- 洞庭香辣鸭块 113
- 干锅手撕酱板鸭 114
- 干锅腊鸭 114
- 香辣五花鸭 115
- 鲜香鹅肝 115
- 麻辣子鹅 116
- 血酱子鹅 116
- 砂锅鹅块 117
- 生爆鹅肠 117
- 香煸鹅肠 118
- 茶树菇烧鸡 118
- 咸芥菜烧肉鸽 119
- 芋儿鸡 119
- 蒜香黑椒鸡片 120
- 土豆焖鸡腿 120
- 酸辣泡菜鸡丁 121

- 辣炒血鸭 121
- 魔芋烧鸭 122
- 板栗蒸土鸡 122
- 湘味腊鸡腿 123
- 双椒辣鸡丁 123
- 木耳炒鸡片 124
- 陈皮煨鸡 124
- 茶树菇焖土鸡 125
- 油辣鸡 125
- 香辣鸭舌 126
- 剁椒荷包蛋 126
- 红椒炒荷包蛋 127
- 葱香荷包蛋 127
- 扁豆薏米炖鸡脚 128
- 泡椒爆鸡丁 128
- 香辣鸡条 129
- 百合炒鸡蛋 129
- 君山银针鸡片 130
- 透味鸭下巴 130
- 香卤鸭掌 131
- 酸菜煮黄鸭 131
- 蚕豆炒鸭腩 132
- 火腿鸭片 132
- 木耳烧鸡翅 133
- 香糯鸡翅 133
- 火腿炖鸭 134
- 五元蒸鸭块 134
- 免丝鹌鹑蛋 135
- 东安鸡丝 135
- 酸辣凤翅 136
- 香辣凤爪 136
- 笋干煮鸡腿 137
- 桂圆炖童子鸡 137
- 土豆炖鸭心 138
- 湘西土匪鸭 138
- 青椒炒鸭掌 139
- 冬笋爆炒鹌鹑 139
- 酸辣金钱蛋 140
- 绿豆炖洋鸭 140
- 鸭块煮藕丸 141
- 木耳焖子鸡 141
- 野山椒炖土鸡 142
- 椒香蛋块 142
- 玉米炒鸡丁 143
- 卤香鸭肠 143

Part 5 水产类	144	小炒牛蛙	166
芝麻三丝拌海带	145	口味牛蛙	167
双椒丝拌鱿鱼	145	芋头蒸牛蛙	167
芹菜炒鱿鱼	146	红烧泥蛙	168
韭菜薹炒鱼肉丝	146	韭花炒田螺肉	168
鱼头豆腐汤	147	软炸田螺肉	169
小鱼炒豆干	147	湘味脆鳝	169
扁豆烧鱼	148	烤香辣鲫鱼	170
湘西土家鱼	148	牛油香辣小田鱼	170
银鱼空心菜	149	青椒豆豉蒸小鱼干	171
青炒双银	149	芹菜烧鱼条	171
黄瓜煮墨鱼	150	瓦片鱼条	172
泡椒炒墨鱼	150	蒜香麻辣炒牛蛙	172
双味鱼头	151	水煮牛蛙腿	173
剁椒蒸鱼头	151	麻辣牛蛙腿	173
鸭血煮鳝鱼	152	串烧酥脆虾	174
鲜辣鱿鱼卷	152	香辣串烧虾	174
锅巴鱿鱼卷	153	烟笋鱿鱼丝	175
小炒甲鱼	153	湘莲蒸白鳝	175
椒香甲鱼	154	辣酱蒸蟹	176
香辣泥鳅	154	焦炸螃蟹	176
湘味鳊鱼	155	口味血鳝	177
泡椒半汤鳊鱼	155	白萝卜炖肉蟹	177
剁椒粉丝蒸带子	156	椒香鳝段	178
五丝蒸草鱼	156	红椒焖花螺	178
豆辣基围虾	157	剁椒煮花螺	179
干锅小龙虾	157	干锅双腊煨田螺	179
虾皮炒彩条	158	肉末酿田螺	180
腰果熘虾仁	158	牛蛙炒田螺	180
石锅鲈鱼	159	多味田螺	181
湘味鲈鱼	159	酸泡椒炒鱼泡	181
豆豉爆小鱼	160	焦酥泥鳅	182
蒜薹火焙鱼	160	蒜子烧泥鳅	182
湘味鱼头	161	虾子烧鳊鱼皮	183
泡椒蒸鳊鱼肉	161	香汁烧鱼皮	183
香蒸咸鱼	162	韭黄炒鱿鱼	184
香煎多宝鱼	162	湘味双脆	184
蒸剁椒鱼块	163	鱿鱼炒肉丝	185
鱼嘴肉丸钵	163	鲜香鱿鱼花	185
黄椒蒸鱼嘴	164	双椒炒章鱼卷	186
泡红椒烧带鱼	164	茄酱菊花鱼	186
风味鱼	165	洞庭鱼米香	187
香煎翘鱼	165	泥鳅煮荷包蛋	187
五柳鳊鱼	166	椒盐河虾	188
		龙女斛珠	188

