

湘菜

XIANGCAI
MEIWEI
30 ZHONG

美味 30 种



金盾出版社

微波炉食谱	6.50 元	厨房小常识 800 题	6.90 元
孕产妇食谱	5.00 元	百物妙用	6.30 元
宝宝营养食谱	5.70 元	电冰箱使用 200 题	3.70 元
婴幼儿食谱	5.60 元	口布折花 120 款	6.00 元
主食花样 360 种	8.50 元	现代美容技巧	18.00 元
北京风味小吃	5.60 元	女性美容指南	6.00 元
成都风味小吃	3.30 元	上海流行发型	24.00 元
上海小吃	8.80 元	流行发髻梳理	9.80 元
广东点心	7.20 元	现代盘发技巧	10.60 元
美味面点 400 种 (第二版)	9.00 元	首饰世界	13.20 元
家常面点制作 60 种	7.50 元	家庭居室装饰设计 200 例	6.80 元
大众西餐	4.40 元	住房室内装修	9.90 元
食堂烹饪指南	6.90 元	小型住宅图集	19.00 元
饮酒识酒趣谈	6.80 元	家庭居室装饰	12.50 元
鸡尾酒调制技法	6.00 元	今日家居	16.00 元
名优酱腌菜家 庭制法 300 种	3.80 元	室内装饰品制作 120 例	7.90 元
家庭泡菜 100 例	3.20 元	家具精品设计图 集	14.00 元
朝鲜风味小菜	3.50 元	自制家庭装饰品 100 例	14.50 元
果脯蜜饯制作技 艺	3.10 元	中国根艺	19.80 元
果品的贮藏与保 鲜	6.00 元	家庭养花 300 问 (第三版)	10.00 元
豆制品加工技艺	5.90 元	上海盆景欣赏与 制作	6.60 元
调味品加工与配 方	5.00 元	树木盆景造型	12.00 元
生活小窍门 1400 例	6.70 元		

以上图书由全国各地新华书店经销。凡向本社邮购图书者,免收邮挂费。书价如有变动,多退少补。邮购地址:北京太平路 5 号金盾出版社发行部,联系人郭思义,邮政编码 100036,电话 63824337。

家庭美食系列丛书

湘菜美味 30 种

王俊玲 编

金盾出版社

前 言

《湘菜美味 30 种》是金盾版“家庭美食系列丛书”之一。湘菜即湖南菜,由湘江流域、洞庭湖区和湘西山区三种地方菜组成,其中以长沙菜为代表。长沙是历史重镇,经济、文化都很发达,湖南各地的名饌佳肴在这里竞相争艳,逐步形成了湘菜的地方特色。它常以熏腊制品为原料,讲究入味,口味注重麻、辣、甜、咸、微酸、香鲜、软嫩。烹调方法以煨、蒸、煎、炒、红烧为主,且多种手法并用,具有辣、咸、鲜三大特色。

本书介绍的 30 款湘菜,用料普通,制法简便,按书习做,定会使你的厨艺明显提高,把日常饭菜做得有滋有味,给家庭带来快乐和温馨。编写本书得到了湘菜特二级烹饪技师黄宝奎先生、特一级烹饪厨师王俊峰先生的支持,并亲自厨制菜示范。对此,谨表谢意。

编 者

目 录

菠萝古老肉	(4)	鱿鱼肉丝	(36)
尖椒炒腊肉	(6)	青韭鱿鱼丝	(38)
豉椒肉丝	(8)	紫龙脱袍	(40)
麻辣狗肉	(10)	家常鳝鱼	(42)
红焖牛头	(12)	双色鱿鱼卷	(44)
酸辣百叶	(14)	玻璃鲜墨	(46)
三色百叶	(16)	虾仁吐司	(48)
东安子鸡	(18)	五彩鲜贝	(50)
酸辣鸡丁	(20)	云托八鲜	(52)
老姜鸡	(22)	沙律海鲜卷	(54)
面包鸡排	(24)	豆豉辣椒炒苦瓜	(56)
龙凤葡萄珠	(26)	炒素什锦	(58)
柴把鱼	(28)	腐乳冬笋	(60)
豉椒划水	(30)	南芥草莓饼	(62)
鲜鱼生菜汤	(32)		
雪菜黄鱼	(34)		

成菜彩图摄影：程炳新

图示彩图摄影：穴国龙



原料 肥猪肉 300 克,菠萝 150 克,面粉 30 克,淀粉 50 克,泡打粉 4 克,油菜叶 150 克,番茄酱 25 克,白醋 40 克,白糖 50 克,油 50 克,盐 3 克,姜汁少许,鸡蛋黄 1 个。

做法 ①将肥肉切成 1.5 厘米见方的丁。菠萝切滚刀块。将面粉、干淀粉、泡打粉掺在一起加入鸡蛋黄、少量水,放入肉丁抓匀。②油菜叶切细丝,用热油炸干制成菜松。起锅放油,烧至五六成热时将挂糊肥肉丁炸焦捞出装盘。

③锅留底油,加入番茄酱稍炒,再加入姜汁、白醋、白糖、盐、水调匀,用水淀粉勾芡,下入菠萝,淋明油出锅与古老肉同盘,菜松围边即可。

特点 色泽美观,红绿相间,口味甜酸,肥而不腻。



本页图示说明(自上至下)

- 肥肉切丁
- 肉丁挂糊
- 将肉丁炸焦

尖椒炒腊肉



腊制是用于贮存肉类食品的一种有效方法。经过腊制的各类肉食品，味浓香鲜美，色泽金黄。腊肉按大类可分广式腊肉、四川腊肉和湖南腊肉。湖南腊肉又称“三湘腊肉”，皮色红黄，脂肪似蜡，熏香浓郁。

原料 腊肉 250 克，红、绿尖椒各 50 克，料酒 4 克，酱油 3 克，味精 2 克，干辣椒 2 克，豆豉 3 克，油 70 克，鸡汤适量。

做法 ①将整条腊肉去皮，切成片。红绿尖

椒斜切成段。 ②起锅放开水将腊肉焯一下,捞出。另起锅放底油,投入豆豉、干辣椒、尖椒爆香,放腊肉、料酒、酱油、味精、鸡汤烧开后用微火焖约 10 分钟,收干汁出盘。

特点 浓香鲜美,风味独具。



本页图示说明(自上至下)

- 腊肉去皮切片
- 红绿尖椒斜切段
- 焯腊肉
- 放入腊肉炒制



原料 瘦猪肉 200 克, 柿子椒 50 克, 冬笋 50 克, 豆豉 30 克, 干辣椒 5 克, 鸡蛋液 20 克, 酱油 25 克, 料酒 10 克, 盐、味精各 5 克, 葱粒 15 克, 水淀粉 30 克, 油 75 克, 鸡汤适量。

做法 ①将猪肉切丝, 加酱油、料酒、鸡蛋液、水淀粉上浆。冬笋、柿子椒切丝, 干辣椒切末, 豆豉洗净切粒。②起锅放油烧七成热将肉丝滑散、控油。冬笋丝用开水焯好。③锅留底油, 下入豆豉、辣椒末、葱粒炒香, 投入冬笋丝、

肉丝,加入料酒、盐、酱油、味精、鸡汤,用水淀粉勾芡,投入柿子椒丝翻炒,淋明油出锅即可。

特点 色泽红亮,香辣味浓。



本页图示说明(自上至下)

- 肉丝上浆
- 柿椒切丝,干辣椒切末,豆豉切粒
- 冬笋丝用开水焯
- 肉丝滑散

麻辣狗肉



原料 净狗肉 500 克,尖椒 50 克,花椒 3 克,大蒜 20 克,油 50 克,酱油 25 克,盐、味精各少许,料酒 15 克,干辣椒 5 克,鸡汤适量。

做法 ①净狗肉用白水煮八成熟,晾凉后切 2 厘米左右见方的块。尖椒切大象眼片。干辣椒切末。生花椒炒香压碎。大蒜切片。 ②起锅放少许油加入蒜片、干辣椒爆香,投入狗肉,加料酒、酱油、味精、鸡汤小火煨烂,大火收汁,淋明油、料酒,放花椒末,出锅。 ③另起锅

放少许油，煸炒尖椒，加盐、味精出锅装在盘中心即可。

特点 色泽油亮，味微麻辣，肉质软烂。



本页图示说明(自上至

- 尖椒切片
- 花椒炒香压碎
- 炆锅后投入狗肉块
- 用小火燻熟



红焖牛头

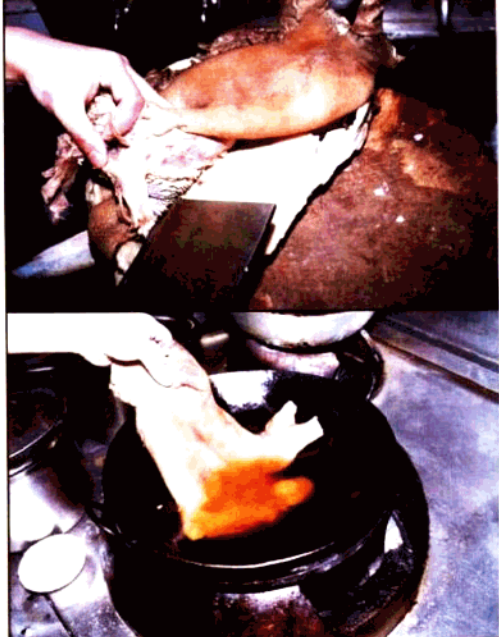


原料 牛头 1 个,盐适量,酱油 20 克,胡椒粉 5 克,料酒 5 克,白糖 10 克,味精、香油、鸡汤、水淀粉、油各适量。

做法 ①将牛头用开水煮熟后,去骨头,用布搥干净,涂糖色。 ②起锅放油烧热,将牛头肉炸至金黄色捞出。 ③将炸好的牛头肉加入调料用蒸锅蒸约 25 分钟,改刀成块,再加调料蒸入味。 ④起锅放鸡汤,下牛头肉焖 10 分钟,肉装盘,原汤用水淀粉勾芡,淋香油后浇在牛头

肉上即成。

特点 肉质软烂, 香浓
味厚。



本页图示说明(自上至
下)

- 牛头煮熟后去骨
- 入锅炸制
- 牛头肉改刀成块
- 汤勾芡、淋香油, 浇在
牛头肉上



原料 水发牛百叶 400 克, 泡菜(萝卜) 50 克, 干辣椒 10 克, 香菜末 20 克, 料酒 10 克, 白醋 20 克, 香油 5 克, 大油 50 克, 水淀粉 15 克, 鸡汤、盐、味精各适量。

做法 ①牛百叶洗净切丝, 锅内放清水加少许盐烧开将百叶焯一下, 沥干水。②起锅放大油烧热, 投入干辣椒、泡菜、牛百叶、料酒、醋、盐、味精、鸡汤炒匀, 勾芡、淋香油、撒香菜末即成。

特点 色泽美观,红白相间,酸辣脆香。

本页图示说明(自上至下)

- 百叶切丝
- 百叶用开水焯
- 炒制

