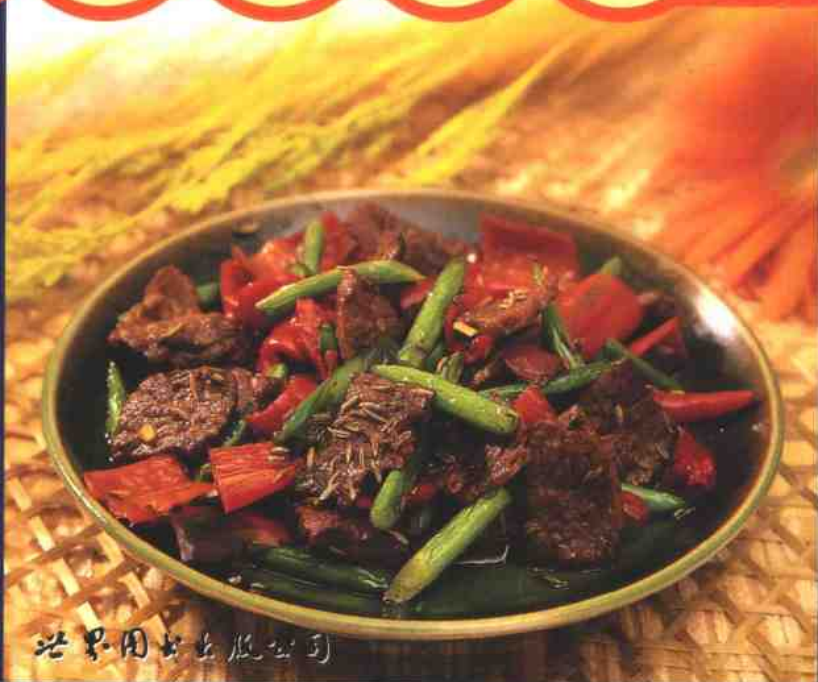


八方美食 10

小华 编著

超值价8元

创新湖南菜



世界图书出版公司

图书在版编目(CIP)数据

八方美食 / 王华编. — 广州: 广东世界图书出版公司, 2003.8

ISBN 7-5062-6042-5

I. ①八… II. 王… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第058715号

八方美食

出版发行: 广东世界图书出版公司

地址: 广州市港西路大沙冲25号 邮编: 510300

电话: 020-8353969 84453623

http: www.gdsw.com.cn

E-mail: gdsb@gdsw.com.cn

经销: 各地新华书店

印刷: 广州市友声印刷制版有限公司

地址: 广州市河沙大马路银利工业村 邮编: 510507

版次: 2003年8月第1版 2003年8月第1次印刷

开本: 889mm×1194mm 1/48

字数: ISBN 7-5062-6042-5 15,000字

出版证明号: 粤014

定价: 80.00元(含十元邮)

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系退换。

创新湖南菜

小华 编著





洞庭剁椒鱼头	5
腊味合蒸	7
湘情红烧肉	9
泡辣椒炒鸡杂	11
红椒炒虾干	13
香菜炒牛肉	15
脆炸白辣椒	17
红烧猪蹄	19
青椒烧皮蛋	21
麻油猪红	23
蒜苗炒鳝鱼	25
韭黄溜猪肝	27
四方坪筒子骨	29
老干妈炒鸡	31
白辣椒炒香肠	33

乡村萝卜干	35
青红椒炒腊猪肠	37
香麻土豆片	39
香干腊味煲	41
青椒韭黄炒火焙鱼	43
湖南扣肉	45
蒜苗炒腊里脊肉	47
芹菜香干炒肉	49
三椒煮鱼头	51
酸豆角炒肉泥	53
孜然牛肉	55
煎臭豆腐	57
剁椒煮田鸡	59
樟板鸭	61
紫苏姜	63
青辣椒炒子鸡	65
清炒雪里红	67
韭黄炒腰花	69
辣椒蛋饼	71







洞庭剁椒鱼头

材 料	洞庭大鱼头	半只
	剁红辣椒	200 克
	姜丝	少许
	香菜	少许
	蒜头	5 粒



调 料	盐	2 茶匙
	生抽	1 茶匙
	红油	1 大汤匙
	食用油	1 汤匙

制作方法:

1. 先将大鱼头去腮洗净，蒜头切片；鱼头放蒜片上面，装碟。
2. 将调料、剁红辣椒铺在鱼头上，放入蒸炉蒸 10 分钟左右取出。
3. 在鱼头上洒上香菜、姜丝即可。

点评

味道鲜辣、营养丰富，有暖胃、补脑的功效。

小提示

剁红辣椒为湖南特产。其制法是将鲜红辣椒剁碎后，同麻油、油、盐拌匀腌制而成。





腊味合蒸

材 料	烟肉	100克
	烟鱼	100克
	腊肠	100克
	浏阳豆豉	30克

调 料	盐	1茶匙
	辣椒油	2茶匙
	沸油	适量



制作方法：

1. 将烟鱼飞水，捞起滤干水，斩大件；烟肉切薄片；腊肠切段。
2. 将腊味摆好放入煲内，洒上豆豉、淋上辣椒油隔水蒸30分钟左右取出。
3. 出锅后淋上沸油即可。

点评

芳香扑鼻，风味独特。

小提示

1. 腊鱼太硬，飞水后才能斩件且易熟。
2. 砂煲可吸收腊味中异味、油分，使腊味更香、更醇。





湘情红烧肉

材 料

五花肉 500 克
蒜子肉 50 克
辣椒干 10 克
八角 2 粒



调 料

盐 1 汤匙
白糖 1 茶匙
绍酒 2 茶匙
老抽 1 汤匙
高汤 1 水杯
辣椒油 1 茶匙
食用油 500 克

制作方法：

1. 五花肉飞水，用清水冲净，抹干；高温油炸至金黄。
2. 爆香蒜子肉、辣椒干、八角，同①隔水蒸 30 分钟；将五花肉切大件。
3. 注入高汤，加入调料调味后，以慢火焖约 10 分钟左右至五花肉入味、上色、收汁即可。

点 评

糯滑、软烂，香浓回味。

小提示

1. 宜选用带皮的大块五花肉来做红烧肉。
2. 炸、蒸后加酒再焖，使红烧肉肥而不腻。





泡辣椒炒鸡杂

材料

鸡胗	150 克
鸡心	50 克
鸡肠	100 克
泡辣椒	150 克
大蒜	少许



调料

盐	1 茶匙
老抽	半汤匙
芡汤	1 汤匙
绍酒	半汤匙
食用油	2 汤匙

制作方法：

1. 鸡心切片；鸡肠用盐反复洗净、切段；鸡胗剖花、切块。
2. 起锅爆香大蒜，放入①、泡辣椒炒香。
3. 喷入绍酒炒香，加入适量盐、老抽拌匀，推入芡汤即可。

点评

咸鲜带辣，开胃下饭。

小提示

鸡肠不宜久炒，否则变韧；鸡胗剖花后再炒更爽脆、易熟，才能与鸡肠下锅同炒。





红椒炒虾干

材料

虾干	150 克
红椒	150 克
大蒜	少许



调料

盐	少许
生抽	半茶匙
麻油	少许
猪油	1 汤匙

制作方法：

1. 虾干洗干净；红辣椒去籽切块；大蒜切片。
2. 起锅用猪油爆香虾干，使其涨发。
3. 加入红椒块、蒜片略炒，放入盐、生抽、麻油拌匀即可。

点评

香辣开胃、散寒；蛋白质、钙含量丰富。

小提示

虾干炒前先剪去虾枪、虾须，用温开水浸泡10分钟，清洗干净，才不含太韧，影响口感。





香菜炒牛肉

材 料	牛肉	150 克
	香菜	100 克
	姜丝	少许



调 料	盐	1 茶匙
	老抽	少许
	辣椒酱	半茶匙
	食用油	1 汤匙
	嫩肉粉	1 茶匙

制作方法：

1. 牛肉切片后，加入嫩肉粉，将其腌嫩。
2. 起锅爆香姜丝，放入腌好的牛肉片猛火快炒2分钟至变色、定型。
3. 加入香菜、辣椒酱、盐、老抽拌匀即可。

点评

爽口、滑嫩，具有降脂、降压的功效。

小提示

牛肉切横筋，用酱油、嫩肉粉、食粉、少许食油朝同一方向搅拌，再腌制15分钟，炒后才更嫩。