

MEISHIMEI WANG MEIYITIAN

美食美味每一天

吉林摄影出版社



在家做湘菜



美食美味每一天

在家做湘菜



吉林摄影出版社

美食美味每一天



美食美味每一天——在家做湘菜

责任编辑 李真元

编著 李洪丽 等

吉林摄影出版社出版发行 (长春市人民大街124号)

新华书店经销

长春百花彩印有限公司印刷 889 × 1194 毫米

印张 40 开本 1/32

2003年1月第1版第1次印刷

ISBN7-80606-629-2/J 407

定价 200.00元 (本册10.00元)

本书如出现印装质量问题请与印刷厂联系调换



目 录

爆炒羊肚丝	4
菠萝鱼	5
柴把鱼卷	6
豆瓣大头菜	7
豆瓣高丽干	8
豆瓣小黄瓜	9
干煸青辣椒	10
桂花盐水鸭	11
黑椒鸡脯	12
红油拌鸭掌	13
鸡条豆包卷	15
红油莲藕片	16
红油凉粉条	17
红油茭白丝	18
湖南腊肉	19
酱汁牛腱	20
椒麻四季豆	21
椒油鲜紫菜	22
芥兰腊肉	23
煎鸡腿	25
芥末鱿鱼	26
辣油耳丝	27
麻辣毛肚片	28
麻油豆干丁	29
梅汁泡河蚬	30
墨鱼香圈	31
木须肉	32
芹菜鱿鱼	33

目 录

香煎鲳鱼	35
彩虹鱼丁	36
沙茶螃蟹	37
生菜虾松	38
树子拌苦瓜	39
糖醋黄瓜卷	40
酥炸生蚝	41
蒜泥拌紫茄	42
蒜泥鲜蚶	43
熏鱼	45
汤泡鱼生	46
五彩牛柳	47
西芹芦笋贝	48
香煎鳕鱼	49
湘江四色喜	50
湘莲镶肉	51
杏仁虾排	52
绣球鱼	53
炸乌鱼子	55
瑶柱三色球	56
油淋去骨鸡	57
榨菜辣豆干	58
竹笙排骨汤	59
醉鸡	60
豉椒炒小卷	61
豉汁排骨	62
豉焖三彩椒	63

美食美味每一天

在家做湘菜



吉林摄影出版社



目 录

爆炒羊肚丝	4
菠萝鱼	5
柴把鱼卷	6
豆瓣大头菜	7
豆瓣高丽干	8
豆瓣小黄瓜	9
干煸青辣椒	10
桂花盐水鸭	11
黑椒鸡脯	12
红油拌鸭掌	13
鸡条豆包卷	15
红油莲藕片	16
红油凉粉条	17
红油茭白丝	18
湖南腊肉	19
酱汁牛腱	20
椒麻四季豆	21
椒油鲜紫菜	22
芥兰腊肉	23
煎鸡腿	25
芥末鱿鱼	26
辣油耳丝	27
麻辣毛肚片	28
麻油豆干丁	29
梅汁泡河蚬	30
墨鱼香圈	31
木须肉	32
芹菜鱿鱼	33

目 录

香煎鲳鱼	35
彩虹鱼丁	36
沙茶螃蟹	37
生菜虾松	38
树子拌苦瓜	39
糖醋黄瓜卷	40
酥炸生蚝	41
蒜泥拌紫茄	42
蒜泥鲜蚶	43
熏鱼	45
汤泡鱼生	46
五彩牛柳	47
西芹芦笋贝	48
香煎鳕鱼	49
湘江四色喜	50
湘莲镶肉	51
杏仁虾排	52
绣球鱼	53
炸乌鱼子	55
瑶柱三色球	56
油淋去骨鸡	57
榨菜辣豆干	58
竹笙排骨汤	59
醉鸡	60
豉椒炒小卷	61
豉汁排骨	62
豉焖三彩椒	63



爆炒羊肚丝

备料

- 1、羊肚半个、蒜头3粒、红辣椒2支、鲜中芹2棵；
- 2、卤料、葱1根、酒2大匙、姜1块；
- 3、水2大匙、香油半茶匙、鸡粉半茶匙、胡椒粉少许、酒1大匙、味精1/4茶匙、盐半茶匙、辣油1大匙。

做法

- 1、羊肚先用开水氽煮捞出；
- 2、另备一锅开水，放入羊肚、卤料，至筷尖能串穿透羊肚后，捞出切丝；
- 3、中芹去叶洗净，去头切段，辣椒去籽切丝，蒜头切末；
- 4、烧热1茶匙油，放入蒜头、辣椒翻炒数下，再放进其它材料和调味料，以大火快炒数下，最后加入少许太白粉勾芡浇汁即可。



菠 萝 鱼

备 料

- 1、草鱼肉1斤、绿辣椒6支；
- 2、腌料：葱1支、酒1大匙、味精1/4茶匙、姜1小块、盐半茶匙、胡椒粉少许；
- 3、橘子粉、醋、水、糖各3大匙。

做 法

- 1、将草鱼去骨，切成十字刀的大块，用腌料腌5分钟后捞出沥干，再沾满太白粉，制成菠萝鱼状，绿色的辣椒切成菠萝叶形；
- 2、锅中2杯油烧热，将鱼块炸成金黄色捞起沥干油，把辣椒花插入鱼肉内，制成菠萝鱼；
- 3、最后，将调味料在锅中煮开，再加入太白粉水勾芡，淋在菠萝鱼上即可。

ZALIAZUOXI



柴把鱼卷

备料

1、鲷鱼肉半斤、茄子1条、香菜叶少许、火腿2两、冬笋1支、中芹1棵、冬菇4朵；2、腌料：姜2片、葱1支、胡椒粉少许、盐半茶匙、酒1茶匙、水1杯；3、盐1/4茶匙、酒1茶匙、胡椒粉少许、鸡粉、味精各1茶匙、水半杯。

做法

1、鲷鱼洗净切斜刀薄片，在腌料内腌5分钟；2、冬菇用开水泡发，去蒂切长条，火腿切长条状，冬笋切长条状氽煮后至凉水中冷却，捞出沥干水，中芹去叶洗净，氽煮后冲冷水，再撕成丝待用；3、鱼片沥干摊平，依次放入冬菇、火腿、冬笋后，再将鱼片卷起包好，用中芹丝捆绑备用；4、茄子洗净切5厚公分的片摆在盘内，茄片上撒上少许太白粉，再将鱼卷放在茄片上，放进蒸笼约10分钟后取出；5、最后，将调味料煮开，用太白粉勾芡后，加少许香油淋在鱼卷上即可。



豆瓣大头菜

备料

- 1、大头菜5两、辣椒1支、蒜头3粒；
- 2、调味料1：辣豆瓣酱1大匙；
- 3、调味料2：香油1茶匙、味精、白醋、糖各1/4茶匙。

做法

- 1、将蒜头、辣椒都切成片；
- 2、大头菜去皮后也切片，再用半茶匙盐抓腌5—6分钟，冲洗净后沥干水分；
- 3、锅中放油1茶匙，烧热后放入辣豆瓣酱，炒香后盛出，待凉备用；
- 4、最后将1、2、3步的材料与调味料2搅拌均匀后，浸腌约30分钟，等到入味后就可以食用。

ZAIJIANZOU



豆瓣高丽干

备料

1. 高丽菜干2两、大蒜末1/4茶匙、芹菜末半茶匙；
2. 辣豆瓣酱1大匙、
3. 糖半茶匙、香油1茶匙、味精1/4茶匙、醋少许。

做法

1. 水锅烧开，放入高丽菜干后熄火，继续泡约6分钟，待其膨胀后捞出，沥干水分；
2. 另锅加油1匙，烧热，放入辣豆瓣酱后改小火，慢慢把酱炒香，盛出待凉；
3. 将高丽菜、辣豆瓣酱与剩余材料拌匀后，浸腌6—8分钟，待其入味后即可食用。



豆瓣小黄瓜

备料

- 1、小黄瓜3—5条、蒜头2粒、辣椒1条；
- 2、调味料：辣豆瓣酱1大匙、糖2大匙、味精1/4茶匙。

做法

- 1、辣椒洗净切段，蒜头去皮切片；
- 2、小黄瓜洗净切长条状，再用1/4茶匙的盐抓腌，待小黄瓜出水、稍软化后捞出冲洗净，沥干水分；
- 3、倒入锅中半茶匙香油，烧热后转小火，加入辣豆瓣酱爆香，盛出待冷却后备用；将辣椒、蒜、辣豆瓣酱及其他调味料拌均匀后，再加入小黄瓜，拌腌1小时，至入味后，就可以盛盘食用了。

ZALIAZUOXI



干煸青辣椒

备料

- 1、青辣椒4两；
- 2、调味料1：酱油2大匙、糖、味精各1/4茶匙、酒1茶匙；
- 3、调味料2：香油1大匙、醋1/4茶匙、沙拉油半茶匙。

做法

- 1、青辣椒洗净，摘除蒂头，沥干水分；
- 2、将锅洗净，烧热后改成小火，再放入青辣椒干煸至熟透（大约需要4—5分钟），再放入调味料1炒至入味；
- 3、最后，再加入调味料2继续炒拌均匀，即可盛盘食用。



桂花盐水鸭

备料

- 1、鸭1只、盐500克、八角30克、桂花酱1大匙、花椒粒半大匙；
- 2、葱8段、姜5片、绍兴酒1大匙。

做法

- 1、鸭洗净沥干水分后，用叉了在鸭身上叉洞，有利于调味汁渗入到鸭肉中；
- 2、锅热后，放入花椒粒用小火炒30秒，再放入盐、八角、调味料和水30杯，煮40分钟后就做成了白卤汁；
- 3、将处理过的鸭放进白卤汁中煮5分钟，再放入桂花酱，熄火浸泡24小时（注意：鸭身必须完全浸泡在卤汁中），最后取出切块即可食用。

ZAIJIAZUOXI



黑 椒 鸡 脯

备 料

- 1、鸡胸肉 300 克、蒜末半大匙、奶油 2 大匙；
- 2、盐半小匙、黑胡椒粉 3/4 小匙、辣酱油、酒各 2 小匙。

做 法

- 1、先将鸡胸肉洗净，用刀背交叉拍松，再用调味料拌腌 30 分钟以上；
- 2、锅加热，放入奶油 2 大匙，烧至溶解，再放入鸡胸肉，以中火煎至熟且两面都呈现出金黄色捞出；
- 3、放入蒜末炒香即可。