

超 详 尽

分步 详解

中华美食宝典

作为中国八大菜系之一的湘菜，源远流长，博大精深。它制作精细，用料广泛，口味多变，品种繁多，具有清香、浓鲜、脆嫩等多种风格。本书精选多道正宗地道的湘菜，以取材容易、制作方便、营养丰富、味美健康为原则，为你详细讲解湘菜制作过程中的学问，内容全面、科学实用、图文并茂，让你一学就会，在家也能做出美味佳肴。

诱惑湘菜

黎娜 主编

金盾出版社

诱惑湘菜 分步详解



| 黎娜 主编 |



金盾出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

诱惑湘菜分步详解 / 黎娜主编 .— 北京: 金盾出版社, 2013.10

ISBN 978-7-5082-8614-3

I . ①诱… II . ①黎… III . ①湘菜—菜谱 IV . ① TS972.182.64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 170350 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号 (地铁万寿路站往南)

邮政编码: 100036 电话: 68214039 83219215

传真: 68276683 网址: www.jdcbs.cn

封面印刷: 北京鑫海达印刷有限公司

正文印刷: 北京缤索印刷有限公司

装订: 北京缤索印刷有限公司

各地新华书店经销

开本: 720 × 1020 1/16 印张: 21

2013年10月第1版第1次印刷

定价: 29.80元

(凡购买金盾出版社的图书, 如有缺页、
倒页、脱页者, 本社发行部负责调换)

目录

Contents



第一章 美味湘菜

湘菜的特色.....	010	湘菜的特色调味品	014
如何制作正宗湘菜.....	012	湘菜的几种制作方法.....	016

第二章 素菜类

开胃酸笋丝.....	020	香炒蕨菜.....	056
鸡汁萝卜.....	022	蒜苗炒烟笋.....	058
凉拌藠头.....	024	豆角茄子	060
凉拌红菜薹.....	026	金银蒜蒸丝瓜.....	062
开胃茄子泡菜.....	028	蒜蓉蒸茄子.....	064
酸辣芹菜.....	030	剁椒蒸茄子.....	066
酸辣土豆丝.....	032	剁椒蒸芋头.....	068
尖椒土豆丝.....	034	咸菜炒青椒.....	070
酸辣南瓜丝.....	036	青椒炒豆豉.....	072
酸辣炒冬瓜	038	豆豉辣炒年糕.....	074
农家小炒芥蓝.....	040	豆豉香干炒青豆.....	076
辣椒炒空心菜梗.....	042	农家茶香干.....	078
韭菜莴笋丝.....	044	泥蒿炒干丝.....	080
豆豉蒜末莴笋片.....	046	剁椒煎豆腐.....	082
香辣白菜.....	048	家常豆腐.....	084
手撕包菜.....	050	剁椒蒸香干.....	086
辣椒炒萝卜干	052	芙蓉米豆腐.....	088
煎苦瓜.....	054		

第三章 畜肉类

蒜苗小炒肉.....	092	茭白炒五花肉.....	100
黄瓜皮炒肉.....	094	冬笋酸菜肉丝.....	102
酸豆角炒五花肉.....	096	芥菜头炒肉.....	104
五花肉炒口蘑.....	098	青蒜炒猪颈肉.....	106



小炒猪颈.....	108	腊肠炒年糕.....	170
豉椒炒肉.....	110	双椒炒腊肠.....	172
酸豆角肉末.....	112	泥蒿炒腊肠.....	174
槐菜豆角肉末.....	114	腊味合蒸.....	176
剁椒肉末炒苦瓜.....	116	芹菜胡萝卜炒猪心.....	178
虎皮扣肉.....	118	小炒猪心.....	180
粉蒸肉.....	120	绿豆芽炒猪心.....	182
干豆角蒸五花肉.....	122	酸豆角炒猪心.....	184
莲藕粉蒸肉.....	124	青椒炒猪心.....	186
板栗红烧肉.....	126	芹菜炒猪心.....	188
烟笋烧肉.....	128	雪菜大肠.....	190
韭菜花炒腊肉.....	130	土匪猪肝.....	192
西芹炒腊肉.....	132	青蒜炒猪血.....	194
苦瓜炒腊肉.....	134	铁板猪腰.....	196
泥蒿炒腊肉.....	136	韭菜花炒猪皮.....	198
腊肉炒卷心菜.....	138	蒜苗炒猪油渣.....	200
西葫芦炒腊肉.....	140	芋头蒸排骨.....	202
茭白炒腊肉.....	142	紫苏辣椒焖猪肘.....	204
蕨菜炒腊肉.....	144	青椒香干牛肉.....	206
干豆角炒腊肉.....	146	烟笋烧牛肉.....	208
山药炒腊肉.....	148	油面筋炒牛肉.....	210
藠苗炒腊肉.....	150	青豆焖牛腩.....	212
萝卜干炒腊肉.....	152	茼蒿爆肚丝.....	214
蒜苗炒腊肉.....	154	豉椒炒牛肚.....	216
莴笋炒腊肉.....	156	小炒牛肚.....	218
红菜薹炒腊肉.....	158	青椒炒牛肚.....	220
酒香腊肉.....	160	萝卜干炒肚丝.....	222
尖椒炒腊肉.....	162	粉蒸羊肉.....	224
腊肉滑草菇.....	164	莴笋炒羊肉.....	226
蒜薹炒香肠.....	166	香辣啤酒羊肉.....	228
蒜苗炒腊肠.....	168		



第四章 禽蛋类

韭菜花炒鸡胸肉.....	232	萝卜干炒鸡胗.....	254
泥蒿炒鸡胸肉.....	234	尖椒爆鸭.....	256
老干妈冬笋炒鸡丝.....	236	尖椒炒鸭胗.....	258
泡豆角炒鸡柳.....	238	韭菜花炒鸭肠.....	260
豉香鸡肉.....	240	豆豉青椒鹅肠.....	262
香辣孜然鸡.....	242	干锅湘味乳鸽.....	264
椒香竹筴鸡.....	244	过桥豆腐.....	266
农家尖椒鸡.....	246	荷包蛋炒肉片.....	268
腊鸡炖青笋.....	248	剁椒荷包蛋.....	270
酸笋炒鸡胗.....	250	青椒拌皮蛋.....	272
酸萝卜炒鸡胗.....	252	咸蛋炒茄子.....	274

第五章 水产海鲜类

剁椒鱼头.....	278	韭菜花炒小鱼干.....	306
野山椒蒸草鱼.....	280	湘味腊鱼.....	308
剁椒蒸鱼尾.....	282	蒸巴陵腊鱼.....	310
豆腐烧鲫鱼.....	284	豉香腊鱼.....	312
腊八豆烧黄鱼.....	286	酒香腊鱼.....	314
红烧刁子鱼.....	288	干锅腊鱼.....	316
老干妈蒸刁子鱼干.....	290	青蒜焖腊鱼.....	318
豉椒武昌鱼.....	292	豆角干炒腊鱼.....	320
剁椒武昌鱼.....	294	腊八豆香菜炒鳝鱼.....	322
醋香武昌鱼.....	296	老干妈鳝鱼片.....	324
孔雀武昌鱼.....	298	豆豉鳝鱼片.....	326
香煎鲳鱼.....	300	香辣小龙虾.....	328
椒香黄鱼块.....	302	串烧基围虾.....	330
豆豉炒鱼片.....	304	豉椒炒蛭子.....	332

诱惑湘菜 分步详解



| 黎娜 主编 |



金盾出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

诱惑湘菜分步详解 / 黎娜主编 .— 北京: 金盾出版社, 2013.10
ISBN 978-7-5082-8614-3

I . ①诱… II . ①黎… III . ①湘菜—菜谱 IV . ① TS972.182.64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 170350 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号 (地铁万寿路站往南)

邮政编码: 100036 电话: 68214039 83219215

传真: 68276683 网址: www.jdcbs.cn

封面印刷: 北京鑫海达印刷有限公司

正文印刷: 北京缤索印刷有限公司

装订: 北京缤索印刷有限公司

各地新华书店经销

开本: 720 × 1020 1/16 印张: 21

2013年10月第1版第1次印刷

定价: 29.80元

(凡购买金盾出版社的图书, 如有缺页、
倒页、脱页者, 本社发行部负责调换)



湘是湖南省的简称。湘菜，即湖南菜，是中国汉族八大菜系（鲁菜、川菜、粤菜、闽菜、苏菜、浙菜、湘菜、徽菜）之一。

湘菜作为八大菜系之一，具有源远流长的历史和博大精深的烹饪技巧，香、辣、咸、鲜都是湘菜的精髓。湘菜至今已有两千多年的历史，早在春秋战国时期，中国汉族的饮食文化中，南北菜肴风味就表现出了差异；至唐宋时，南食、北食则各自形成体系；发展到清代初期，川菜、苏菜、鲁菜、粤菜成为当时最有影响的地方菜，被称为“四大菜系”；到清末时，浙菜、闽菜、湘菜、徽菜四大新地方菜系形成，构成中国汉族的“八大菜系”。

湘菜历来重视原料互相搭配，滋味相互渗透。湘菜调味特别注重酸、辣两味，这是因为地理位置的关系。湖南气候温和湿润，所以人们喜欢食用辣椒以提神去湿。而用酸泡菜作调料，搭配辣椒做出来的菜肴，开胃爽口，深受喜爱，成为独具特色的地方饮食习俗。

湘菜制作精细，品种繁多，用料广泛，口味多变。其特点是：菜放重油，颜色浓厚，讲究实惠，口味上注重酸辣、香鲜、软嫩。湘菜在做法上以煨、炖、腊、蒸、炒诸法见称。煨、炖讲究的是微火烹调，其中煨则味透汁浓，而炖则汤清如镜；腊味制法包括烟熏、卤制和叉烧，其腊肉系烟熏制品，既



可以作为冷盘，又可以热炒，或者用优质原汤蒸；炒则突出湘菜鲜、嫩、香、辣的特点。

近年来，越来越多的人了解到湘菜的魅力，以湘菜为主的饭店也在全国范围异军突起，呈现出遍地开花的强劲发展势头。而湘菜也不断地推陈出新，已由原来的2 000多个品种增加到6 000多个品种，知名菜品多达400余种。不仅传统菜式被消费者欢迎，这些湘菜新品在全国各地也受到广大消费者的青睐。

湘菜以香辣够劲、酸鲜脆美而闻名，本书特地选取了生活中常见的，汇聚了湘菜美食精华的材料，精选出广为流传并适合家庭制作的香辣湘菜的养生食疗食谱，共155个。其中既有传统佳肴，也有创新菜式，荤素搭配，营养均衡。菜品按食材可以分为素菜类、畜肉类、禽蛋类、水产海鲜类。每一个食谱，分别以营养分析、制作指导、原料准备、调料准备、食材处理、做法演示、食物相宜相克、养生常识以及生活健康小贴士等分项予以介绍。通过细致的文字步骤指导和完整的图片演示来引导完成一道道色香味俱全的湘菜美食，带给你麻、辣、香的诱惑，色觉、味觉的享受，还附带烹饪提示让你上手更快速，做得更美味、更营养，吃得更健康。

目录

Contents



第一章 美味湘菜

湘菜的特色.....	010	湘菜的特色调味品	014
如何制作正宗湘菜.....	012	湘菜的几种制作方法.....	016

第二章 素菜类

开胃酸笋丝.....	020	香炒蕨菜.....	056
鸡汁萝卜.....	022	蒜苗炒烟笋.....	058
凉拌藟头.....	024	豆角茄子	060
凉拌红菜薹.....	026	金银蒜蒸丝瓜.....	062
开胃茄子泡菜.....	028	蒜蓉蒸茄子.....	064
酸辣芹菜.....	030	剁椒蒸茄子.....	066
酸辣土豆丝.....	032	剁椒蒸芋头.....	068
尖椒土豆丝.....	034	咸菜炒青椒.....	070
酸辣南瓜丝.....	036	青椒炒豆豉.....	072
酸辣炒冬瓜	038	豆豉辣炒年糕.....	074
农家小炒芥蓝.....	040	豆豉香干炒青豆.....	076
辣椒炒空心菜梗.....	042	农家茶香干.....	078
韭菜莴笋丝.....	044	泥蒿炒干丝.....	080
豆豉蒜末莴笋片.....	046	剁椒煎豆腐.....	082
香辣白菜.....	048	家常豆腐.....	084
手撕包菜.....	050	剁椒蒸香干.....	086
辣椒炒萝卜干.....	052	芙蓉米豆腐.....	088
煎苦瓜.....	054		

第三章 畜肉类

蒜苗小炒肉.....	092	茭白炒五花肉.....	100
黄瓜皮炒肉.....	094	冬笋酸菜肉丝.....	102
酸豆角炒五花肉.....	096	芥菜头炒肉.....	104
五花肉炒口蘑.....	098	青蒜炒猪颈肉.....	106



小炒猪颈.....	108	腊肠炒年糕.....	170
豉椒炒肉.....	110	双椒炒腊肠.....	172
酸豆角肉末	112	泥蒿炒腊肠.....	174
槐菜豆角肉末.....	114	腊味合蒸.....	176
剁椒肉末炒苦瓜.....	116	芹菜胡萝卜炒猪心.....	178
虎皮扣肉.....	118	小炒猪心.....	180
粉蒸肉.....	120	绿豆芽炒猪心.....	182
干豆角蒸五花肉.....	122	酸豆角炒猪心.....	184
莲藕粉蒸肉.....	124	青椒炒猪心.....	186
板栗红烧肉.....	126	芹菜炒猪心	188
烟笋烧肉.....	128	雪菜大肠.....	190
韭菜花炒腊肉.....	130	土匪猪肝.....	192
西芹炒腊肉.....	132	青蒜炒猪血	194
苦瓜炒腊肉.....	134	铁板猪腰.....	196
泥蒿炒腊肉.....	136	韭菜花炒猪皮.....	198
腊肉炒卷心菜.....	138	蒜苗炒猪油渣.....	200
西葫芦炒腊肉.....	140	芋头蒸排骨.....	202
茭白炒腊肉.....	142	紫苏辣椒焖猪肘.....	204
蕨菜炒腊肉.....	144	青椒香干牛肉.....	206
干豆角炒腊肉.....	146	烟笋烧牛肉	208
山药炒腊肉.....	148	油面筋炒牛肉.....	210
藠苗炒腊肉.....	150	青豆焖牛腩.....	212
萝卜干炒腊肉.....	152	芫爆肚丝.....	214
蒜苗炒腊肉.....	154	豉椒炒牛肚.....	216
莴笋炒腊肉.....	156	小炒牛肚.....	218
红菜薹炒腊肉.....	158	青椒炒牛肚.....	220
酒香腊肉.....	160	萝卜干炒肚丝.....	222
尖椒炒腊肉.....	162	粉蒸羊肉.....	224
腊肉滑草菇.....	164	莴笋炒羊肉.....	226
蒜薹炒香肠.....	166	香辣啤酒羊肉.....	228
蒜苗炒腊肠.....	168		

第四章 禽蛋类

韭菜花炒鸡胸肉.....	232	萝卜干炒鸡胗.....	254
泥蒿炒鸡胸肉.....	234	尖椒爆鸭.....	256
老干妈冬笋炒鸡丝.....	236	尖椒炒鸭胗.....	258
泡豆角炒鸡柳.....	238	韭菜花炒鸭肠.....	260
豉香鸡肉.....	240	豆豉青椒鹅肠.....	262
香辣孜然鸡.....	242	干锅湘味乳鸽.....	264
椒香竹筴鸡.....	244	过桥豆腐.....	266
农家尖椒鸡.....	246	荷包蛋炒肉片.....	268
腊鸡炖青笋.....	248	剁椒荷包蛋.....	270
酸笋炒鸡胗.....	250	青椒拌皮蛋.....	272
酸萝卜炒鸡胗.....	252	咸蛋炒茄子.....	274

第五章 水产海鲜类

剁椒鱼头.....	278	韭菜花炒小鱼干.....	306
野山椒蒸草鱼.....	280	湘味腊肉.....	308
剁椒蒸鱼尾.....	282	蒸巴陵腊肉.....	310
豆腐烧鲫鱼.....	284	豉香腊肉.....	312
腊八豆烧黄鱼.....	286	酒香腊肉.....	314
红烧刁子鱼.....	288	干锅腊肉.....	316
老干妈蒸刁子鱼干.....	290	青蒜焖腊肉.....	318
豉椒武昌鱼.....	292	豆角干炒腊肉.....	320
剁椒武昌鱼.....	294	腊八豆香菜炒鳝鱼.....	322
醋香武昌鱼.....	296	老干妈鳝鱼片.....	324
孔雀武昌鱼.....	298	豆豉鳝鱼片.....	326
香煎鲳鱼.....	300	香辣小龙虾.....	328
椒香黄鱼块.....	302	串烧基围虾.....	330
豆豉炒鱼片.....	304	豉椒炒蛭子.....	332







第一章

美味湘菜



湘菜是我国历史悠久的地方风味菜，调味多变、菜式多样。湘菜擅长香、酸、辣、色浓，讲求实惠。本章将为大家介绍湘菜的组成及其特点，还会教大家如何做出正宗的湘菜，相信本章的湘菜常识介绍会对提高您的厨艺，增加您的养生知识有很大帮助。

湘菜的特色

◎湘菜品种繁多，门类齐全，既有乡土风味的民间菜式，经济方便的大众菜式，也有讲究实惠的筵席菜式。下面将为大家介绍湘菜的特色。



④ 荤素搭配、药食搭配

湘菜讲求荤素搭配、药食搭配。湘菜食谱除一般的菜蔬外，还配有豆豉炒辣椒、剁辣椒之类的开胃菜。一道菜中也尽可能荤素搭配。药食搭配即用某些中药材与食材互相搭配，共同烹饪。畜、禽肉类和水产品均含有丰富的营养成分，和中草药合理搭配，就能起到滋补和预防疾病的作用。



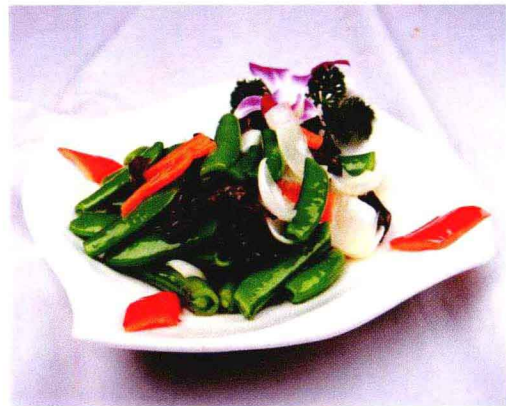
碱调和作用，而且更利于人体对钙和蛋白质的吸收。

④ 豆类菜肴丰富

湘菜中的豆类及豆制品菜肴丰富多样。湘菜中的豆类菜通常都很鲜嫩，所含蛋白质、矿物质、维生素及膳食纤维均较丰富，营养价值高。用某些豆类制成品，如豆芽入菜，亦为湘菜的特色之一。

④ 注重酸碱平衡

湘菜很注意食物的酸碱平衡。例如，肉类属酸性食物，烹调时就会加入一些碱性食品，如青椒、红椒、豆制品、菌类等；醋是弱碱性食品，能促进人的消化吸收，加入红烧鱼、红烧排骨之类的菜肴中，可使原料中的钙游离出来而便于人体吸收，也使菜肴的口感更佳；鱼是酸性食物，豆腐是碱性食物，湘菜中将鱼与豆腐共同烹饪，不但有酸



④ 鱼类菜肴丰富

湖南是“鱼米之乡”，因此湘菜中鱼类菜肴所占比例很大。与畜肉和禽肉相比，鱼类含有丰富的蛋白质，而脂肪的含量却很低，而且脂肪主要是由不饱和脂肪酸组成的，还含有丰富的钙、磷、铁、锌、硒等多种矿物质和微量元素，以及多种脂溶性和水溶性维生素，因此具有极高的营养价值。



④ 发酵食品丰富

湖南人大多嗜食发酵食品，如臭豆腐、腐乳、豆豉、腊八豆、酸菜、泡



菜等。一般情况下，食物经过发酵后更便于人体吸收营养成分，经发酵的豆类或豆制品，B族维生素明显增加。酸菜和泡菜含大量乳酸和乳酸菌，能抑制病菌的生长繁殖，增强消化能力、防止便秘，使消化道保持良好的状态，还有防癌作用。当然，酸菜、泡菜中也含有亚硝酸盐等不利于人体的物质，不可多食。

④ 保护食物营养

湘菜在烹调过程中很注意保护食物的营养。任何食物在加热烹制过程中必然会损失不少营养物质，湘菜特别注意在烹调中保护菜肴的营养，凡能生吃的尽量生吃，能低温处理的绝不高温处理。此外，用淀粉类上浆、挂糊、勾芡，不但能改善菜肴的口感，还可保持食材中的水分、水溶性营养成分的浓度，使原料内部受热均匀而不直接和高温油接触，蛋白质不会过度变性，维生素也可少受高温的分解破坏，更减少了营养物质与空气接触而被氧化的程度。

