

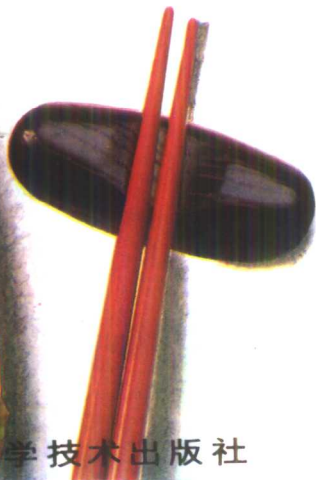
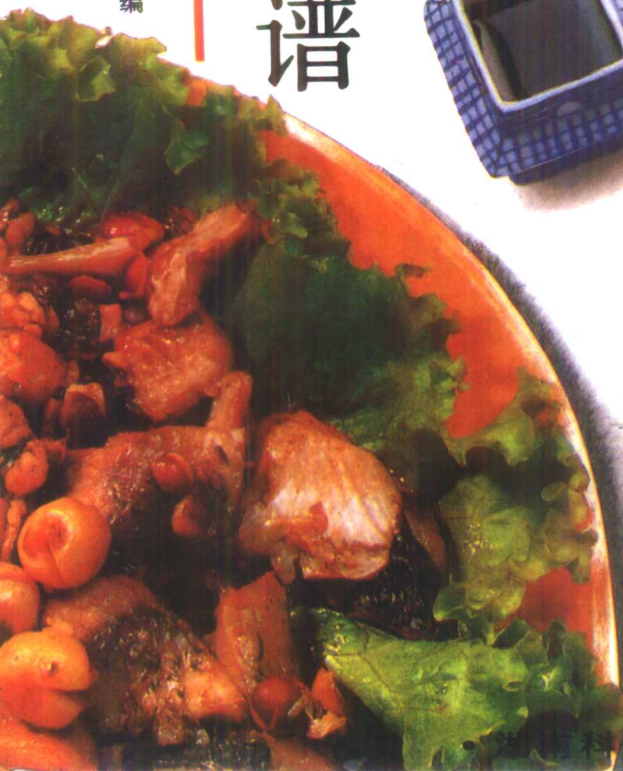
湘菜

湖南菜谱

修订本

■ 湖南省长沙市饮食公司
■ 湖南省商业局副食品公司

合编



湖南科学技术出版社



湖南省副食品公司长沙市饮食公司编

湖南科学技术出版社

湖南菜谱 (修订本)

合 编：湖南省商业局副食品公司
湖南省长沙市饮食公司

责任编辑：刘宏伟 王劲松

出版发行：湖南科学技术出版社

社 址：长沙市湘雅路 280 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系：本社直销科 0731-4375808

印 刷：湖南省新华印刷二厂

厂 址：邵阳市双坡岭

邮 编：422001

(印装质量问题请直接与本厂联系)

经 销：湖南省新华书店

出版日期：2001 年 6 月第 3 版第 20 次

开 本：787mm×1092mm 1/32

印 张：13.25

插 页：2

字 数：297000

书 号：ISBN 7-5357-0094-2/TS·6

定 价：14.50 元

(版权所有·翻印必究)



干贝无黄蛋



双龙戏珠

凉菜

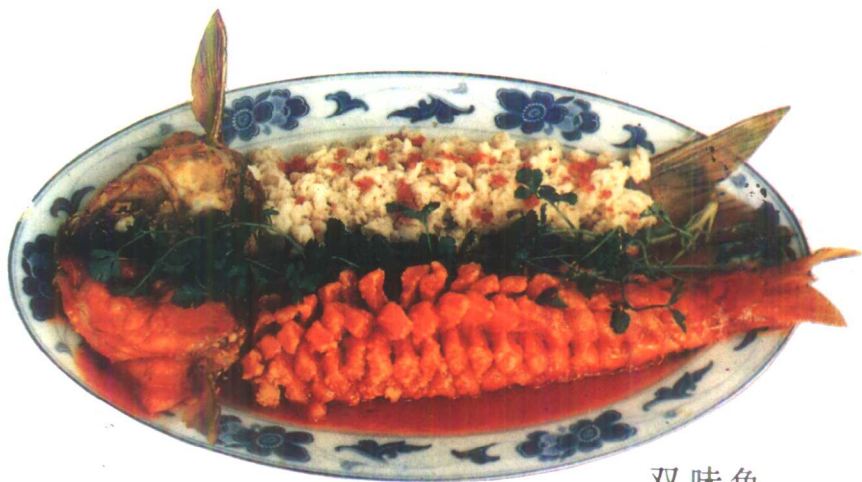


双味桂鱼





酥炸湘白莲



双味鱼



乳猪



酥炸虾卷



米粉蒸肉

前 言

湖南菜是我国种类众多的地方菜之一。它不仅继承了我国传统的烹饪技艺，而且具有浓厚的地方特色。其特点是制作精细，用料广泛，品种繁多，油重色浓，讲究实惠，在操作上讲究原料的入味，在烹调方法上以腊、煨、蒸、炖诸法见称，在品味上注重于香鲜、酸辣、软嫩。湖南著名的传统菜，如“腊味合蒸”、“东安鸡”、“麻辣子鸡”、“清蒸甲鱼”、“红煨鱼翅”、“汤泡肚”、“冰糖湘莲”、“红烧寒菌”等菜品，在省内外很负盛名。

我们对湖南菜的现有菜品和传统菜肴进行了比较深入的研究和鉴定，经过去粗取精，选编整理成此书，主要目的是供饮食行业职工学习，提高烹饪技术，书中部分大众化菜品也可供厂矿食堂厨师和家庭作改进烹调技术的参考。

本书以菜谱为主，辅以烹饪基础知识。书中名词、术语附有注释。菜谱中主、配、佐料的数量是按大份菜的标准计量的，家庭烹制如主料量少，配、佐料也要相应减量。菜肴的装盘方法和配、佐料的选择，以及刀法的运用是按饮食行业传统方法设计的，目的是突出其外形的美观，一般家庭烹制只能适当参照，不必受此限制。

此次修订，我们与湖南省行政事务学校石柏林老师一道，对

全书菜品结构作了调整与增删;废止了原书中的市制计量单位,一律换算为法定计量单位,增补了一个冷菜部分。但由于我们水平有限,本书一定还存在不少缺点、错误,我们期待着饮食行业的同志们和广大读者给予批评指正。

编者

1993年6月

目 录

菜 谱

冷 菜 类

姜醋白鸡	(3)	香卤鸭掌	(17)
油辣肥鸡	(4)	水晶鸭掌	(17)
香糟冻鸡	(5)	油酥红虾	(18)
火夹鸡片	(5)	盐水套虾	(19)
火腿鸡卷	(6)	腐卤醉虾	(20)
粉皮鸡丝	(7)	如意虾卷	(20)
卤鸡三件	(8)	油酥嫩子鱼	(21)
芥末鸡条	(8)	糖酥鲫鱼	(22)
火笋穿翅	(9)	软酥鲫鱼	(23)
陈皮香鸡	(10)	茄汁酥鱼	(24)
薰鸡	(11)	红曲糟鱼	(25)
风鸡	(12)	瓜姜拌鱼丝	(26)
腊香鸡脆	(12)	烤酥香肉	(26)
五香卤鸭	(13)	玫瑰香肉	(27)
盐水肥鸭	(14)	叉烧香肉	(28)
水晶鸭块	(15)	水晶肴肉	(28)
红曲香鸭	(16)	烤里脊肉	(30)

捆肘卷	(30)	三丝莴笋卷	(49)
糖醋排骨	(31)	五色卷	(50)
芥末白片肉	(32)	油辣黄瓜卷	(51)
陈皮牛肉	(33)	糖醋黄瓜花	(51)
盐水牛肉	(33)	油辣包菜卷	(52)
辣油牛肚	(34)	拌香椿芽	(53)
拌肚尖花	(35)	姜米扁豆	(53)
凉拌腰片	(36)	姜末菠菜	(54)
芥末白肚	(36)	麻酱粉皮	(54)
金银猪肝	(37)	梅苏拌藕	(55)
五香火肠	(38)	油炆板栗	(56)
香肠	(39)	油炆茭瓜	(56)
冻羊糕	(39)	油炆蚕豆	(57)
素火腿	(40)	火腿川豆	(58)
素鸭	(41)	金钩毛豆	(58)
素捆鸡	(42)	糖醋红泡椒	(59)
拌海蜇卷	(43)	凉拌苦瓜	(59)
冬菇面筋	(44)	香辣芽白	(60)
油辣佛手笋	(45)	糖霜桃仁	(61)
菊花荸荠	(45)	蜜汁白果	(61)
冬菇菱角	(46)	蜜汁金桔	(62)
荤素什锦	(47)	蜜汁白莲	(63)
糟冻冬笋	(48)	冲菜	(63)
油淋芽白饼	(48)	泡菜	(64)

猪、牛、羊类

走油豆豉扣肉	(66)	酱汁肘子	(68)
米粉蒸肉	(67)	焦盐肘子	(69)

虎皮肘子	(70)	红椒酿肉	(94)
玻璃肘子	(70)	冬笋炒腊肉	(95)
荤杂烩	(71)	腊鱼腊肉合蒸	(97)
荤酱丁	(73)	腊味合蒸	(97)
炒回锅肉	(74)	卤味下锅	(98)
老姜肉片汤	(75)	糖醋排骨	(99)
煨方肉	(75)	红烧狮子头	(99)
韭黄肉丝	(76)	珍珠肉丸	(101)
雪菜冬笋肉丝	(77)	干贝响丸	(101)
蜆头花炒肉片	(78)	炸杨梅肉丸	(102)
豆豉大蒜炒肉茸	(79)	奶汤生蹄筋	(103)
肉淋粉松	(79)	红烧炸蹄筋	(104)
酸辣肉丁	(80)	桂花蹄筋	(105)
花生米肉丁	(81)	火方生蹄筋	(106)
墨鱼罐子肉	(82)	火方银鱼	(107)
溜里脊肉丝	(83)	清汤火方冬笋	(108)
雪花里脊	(84)	荷包肚	(109)
焦盐里脊	(84)	药蒸肚片	(110)
酱爆肉片	(85)	麻辣肚丝	(110)
松香肉	(86)	口蘑汤泡肚	(111)
糖醋里脊	(87)	酸辣肚尖	(112)
枣泥夹沙肉	(88)	蒜泥炒肚尖丝	(113)
焦炸羊尾	(89)	红白肚尖	(114)
炸焦肉带饼	(90)	爆双脆	(115)
子盖肉带饼	(91)	溜猪肝	(116)
芥末薄片肉	(92)	焦盐猪肝	(117)
苦瓜酿肉	(93)	面包猪肝	(117)

溜凤尾腰花····· (118)	二) ····· (132)
软酥猪腰····· (119)	烩牛脑髓 (牛中三杰之
软炸猪腰····· (120)	三) ····· (133)
红煨肥肠····· (121)	麻辣牛肚丝····· (134)
焦炸肥肠····· (123)	溜炒牛肝····· (135)
花菇烧猪脑髓····· (124)	药蒸牛鞭····· (136)
红煨蹄花相馄饨····· (125)	红烧羊肉····· (137)
红煨牛肉····· (126)	清炖羊肉····· (138)
清炖牛肉····· (127)	溜炒羊丝····· (139)
麻辣牛肉片····· (127)	裹炸羊肉····· (140)
粉炒牛肉丝····· (128)	酸辣羊腰····· (141)
焦溜牛里脊····· (129)	酸辣羊肝····· (142)
酸辣花生米牛肉丁····· (130)	红烧羊肚片····· (143)
牛中三杰····· (131)	红煨羊蹄花····· (144)
发丝百页 (牛中三杰之	奶汤羊肚丝····· (145)
一) ····· (131)	龟羊汤····· (145)
红烧牛蹄筋 (牛中三杰之	

水 产 类

豆酱干烧鲜鱼····· (147)	红烧鲜鱼····· (155)
红曲鱼····· (148)	黄焖鲜鱼····· (156)
生熏白鱼····· (149)	带皮鱼卷····· (157)
网油叉烧桂 (鳊) 鱼	锅贴鱼片····· (158)
····· (150)	网油鱼卷····· (159)
五柳桂鱼····· (151)	溜鱼丝····· (160)
干炸鲜鱼····· (152)	鱼三味····· (160)
白水桂鱼····· (153)	清汤三色鱼丸····· (162)
糖醋脆皮桂鱼····· (154)	汤泡鱼生····· (163)

网油蒸鲫鱼.....	(164)	金钱虾仁.....	(181)
银丝鲫鱼.....	(165)	虾仁锅耙.....	(182)
怀胎鲫鱼.....	(166)	焦炸虾球.....	(183)
软酥鲫鱼.....	(167)	清汤虾丸.....	(184)
网油蒸鲥鱼.....	(168)	虾仁溜黄菜.....	(185)
红烧黄鱼.....	(169)	红煨白鳢.....	(186)
网油蒸鳙鱼头.....	(170)	粉蒸白鳢.....	(187)
拆烩鳙鱼头.....	(171)	红烧鳊片.....	(188)
甜酒糟蒸腊鱼.....	(172)	红煨鳊段.....	(189)
蒸糟鱼.....	(172)	炒鳊糊.....	(190)
腊鱼茸烧白菜.....	(173)	红烧甲鱼.....	(191)
豆豉辣椒蒸脆鱼.....	(174)	清蒸甲鱼.....	(192)
糖醋带鱼.....	(174)	红煨甲鱼裙爪.....	(193)
煎连壳蟹.....	(175)	干炸鲛鱼.....	(194)
蒸整青蟹.....	(176)	腊肉炖鲛鱼.....	(195)
蟹黄嫩子.....	(177)	焦麻螺蛳.....	(196)
溜炒虾仁.....	(178)	溜田螺片.....	(197)
虾仁烩干丝.....	(179)	腊肉蒸螺蛳.....	(198)
炸虾糕.....	(180)	红煨龟肉.....	(199)

素 菜 类

煎春笋块.....	(200)	油焖四季豆.....	(205)
凉拌香椿.....	(201)	煎冬瓜.....	(206)
炒素合菜.....	(201)	醋溜子南瓜丝.....	(206)
盒子豆腐.....	(202)	糖醋溜南瓜丸.....	(207)
黄豆芽炖排骨.....	(203)	干菜苦瓜炒肉丝.....	(208)
醋溜土豆丝.....	(204)	烧嫩丝瓜排.....	(208)
蕃茄猪肝汤.....	(204)	姜醋煎茄子.....	(209)

酸豆角炒肉末·····	(210)	冬菇菊花荸荠·····	(227)
油爆大辣椒·····	(211)	花菇烧菱角·····	(227)
辣椒茭瓜丁·····	(211)	干贝烩丝瓜·····	(228)
塘藕炖猪脚·····	(212)	蛏干烧橄榄萝卜·····	(229)
素酱丁·····	(213)	芙蓉茄子·····	(229)
炸藕丝球·····	(213)	奶油烧白菜心·····	(230)
油辣莴笋·····	(214)	冻菌烧芽白·····	(231)
响萝卜丝·····	(215)	煎苦瓜·····	(232)
油淋芽白·····	(216)	菌油烧豆腐·····	(233)
糖溜土豆丸·····	(217)	金钩烧豆笋·····	(233)
旅行焦香辣椒·····	(217)	什锦素烩·····	(234)
家常豆腐·····	(218)	红烧寒菌·····	(235)
煎香干块·····	(219)	清蒸寒菌·····	(236)
油豆腐灌肉·····	(219)	椒盐藕丸·····	(237)
沙锅炖豆腐·····	(220)	椒盐香椿·····	(238)
焦溜豆腐丸·····	(221)	香椿拌豆腐·····	(239)
烧冻豆腐·····	(222)	香麻豆腐·····	(239)
冻豆腐煮火锅·····	(223)	腊肉油炒菜苔·····	(240)
开口豆腐·····	(223)	绞丝酸辣汤·····	(241)
炒双冬·····	(224)	寒菌冬苕菜汤·····	(242)
鸡汁凤尾莴笋·····	(225)	鱼丸菠菜汤·····	(242)
椒盐菠菜心·····	(226)	火腿冬瓜汤·····	(243)

禽 蛋 类

清蒸整鸡·····	(245)	麻辣子鸡·····	(249)
五元全鸡·····	(246)	东安鸡·····	(250)
油淋糯米鸡·····	(246)	嫩姜溜鸡片·····	(251)
油淋肥鸡·····	(248)	冬笋煨鸡块·····	(252)

板栗煨鸡.....	(253)	一鸭四吃.....	(275)
酸辣鸡丁.....	(254)	一、烤鸭薄饼.....	(275)
白鸡下锅.....	(255)	二、鸭肉酱丁.....	(276)
清汤滑鸡球.....	(255)	三、鸭架豆腐汤.....	(277)
油辣嫩鸡.....	(256)	四、鸭油蒸蛋.....	(277)
红煨双子鸡.....	(257)	面包全鸭.....	(278)
花菇煨鸡.....	(258)	香酥肥鸭.....	(279)
汤泡子鸡.....	(259)	清汤八宝鸭丁.....	(280)
纸包糯米鸡.....	(260)	嫩姜溜鸭片.....	(281)
冬瓜盅滑鸡球.....	(261)	血糊鸭子.....	(282)
荷叶粉蒸鸡.....	(262)	清汤柴把鸭.....	(283)
锅贴鸡饼.....	(263)	裹炸鸡块.....	(284)
桃仁鸡丁.....	(264)	鸭淋粉松.....	(285)
铁排子鸡.....	(265)	红烩鸭舌、掌.....	(286)
蚝油溜鸡丁.....	(266)	炒脆子白.....	(287)
一鸡三味.....	(267)	红煨对鸽.....	(288)
桃仁鸡盒.....	(268)	三元蒸鸽.....	(289)
穿鸡翅.....	(269)	溜鸽松.....	(289)
醋焖鸡三件.....	(270)	虎皮鸽蛋.....	(290)
红煨鸡三件.....	(271)	花菇无黄蛋.....	(291)
毛芋头煨鸡肫.....	(272)	金钱蛋饼.....	(292)
挂炉烤鸭.....	(273)	糖醋溜皮蛋.....	(293)

山珍海味类

馄饨烧墨鱼.....	(295)	酸辣笔筒鱿鱼.....	(299)
奶汤鱿鱼片.....	(296)	金钩鱿鱼.....	(300)
酸辣鱿鱼须.....	(297)	八宝鱼肚.....	(301)
荔枝鱿鱼.....	(298)	虾仁鱼肚.....	(302)

荷花鱼肚·····	(303)	奶汤鱼皮·····	(314)
大烩海参·····	(305)	红烧鱼皮·····	(315)
锅耙海参·····	(306)	红煨鱼翅·····	(315)
酸辣海参·····	(307)	清汤鱼翅·····	(316)
上品海参·····	(308)	三丝鱼翅·····	(317)
干贝海参·····	(309)	蟹黄鱼翅·····	(318)
红烧海参相馄饨·····	(310)	红煨鱼唇·····	(319)
虾仁海参·····	(311)	红煨鲍鱼·····	(320)
奶汤肥鱼肚·····	(312)	奶汤鲜鲍鱼·····	(322)
火方肥鱼肚·····	(313)	竹荪鲜鲍鱼·····	322)

野味类

红煨狗肉·····	(324)	溜野鸡片·····	(328)
清炖狗肉·····	(325)	红烧野鸭·····	(329)
椒盐兔片·····	(326)	炒腊野鸭条·····	(330)
麻辣兔丁·····	(326)	油淋斑鸠·····	(331)
溜兔肝·····	(327)		

甜品类

什锦冰莲·····	(332)	八宝果饭·····	(338)
拔丝山药·····	(333)	冰糖整梨·····	(339)
冰糖湘莲·····	(334)	蜜汁桃脯·····	(339)
双麻荸荠饼·····	(334)	拔丝苹果·····	(340)
青豆山药泥·····	(335)	冰糖枇杷·····	(341)
枣泥板栗泥·····	(336)	冰糖哈士蟆·····	(342)
桔露大汤丸·····	(336)	冰糖燕窝·····	(342)
干蒸果饭·····	(337)	冰糖银耳·····	(343)

其他类

四生片火锅·····	(344)	银鱼火锅·····	(345)
------------	-------	-----------	-------