

# 湘菜

麻、辣、香的诱惑  
色觉、味觉的享受

本书介绍了各式特色湘菜。  
为了适合家庭自制，  
选择了在市场或超市等能够很容易买到的原料，  
有些烹调也做了些许简化。

# 1688例

策划·编写 吕厚文 编著



# 湘菜



# 1688例

策划·编写 犀文圖書

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

湘菜1688例 / 犀文图书编写. —南京: 江苏科学技术出版社, 2012.3  
ISBN 978-7-5345-9218-8

I. ①湘... II. ①犀... III. ①湘菜 - 菜谱 IV. ①TS972.182.64

中国版本图书馆CIP数据核字 ( 2012 ) 第035033号

## 湘菜1688例

策划·编写



责任编辑 樊明 葛昀

责任校对 郝慧华

责任监制 曹叶平 周雅婷

出版发行 凤凰出版传媒集团

凤凰出版传媒股份有限公司

江苏科学技术出版社

集团地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009

集团网址 <http://www.ppm.cn>

出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009

出版社网址 <http://www.pspress.cn>

经 销 凤凰出版传媒股份有限公司

印 刷 广州汉鼎印务有限公司

开 本 710mm×990mm 1/16

印 张 12

字 数 120000

版 次 2012年3月第1版

印 次 2012年3月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-9218-8

定 价 19.90元

图书如有印装质量问题, 可随时向印刷厂调换。

# P前言 Preface

湘菜，即湖南菜，是我国历史悠久的一种地方风味菜系，也是八大菜系之一。湖南位于中南地区，长江中游南岸，自然条件优厚，利于农、牧、副、渔的发展，故物产特别丰富，为饮食提供了精美的原料。

湘菜自成体系以来，就以其深厚的文化内涵和浓郁的地方特色声播四海，具有制作精细、用料广泛、品种繁多、油重色浓、主味突出等特色。湘菜既注重内涵的精当，又讲究外形的美观，使色、香、味、形、器得到和谐的统一，其酸辣、麻辣、清香、浓鲜，具有浓厚的湖南乡土风味。

湘菜在烹调技法上以炒、煨、腊、蒸、炖、熠见长，就地域而论，有长衡流派、洞庭湖流派、湘西流派，三派共同构成湘菜菜系；就时代而言，有古代湘菜、现代湘菜；就创食者而论，有宫廷湘菜、名人湘菜、民间湘菜；就菜肴原料而言，有荤菜、素菜、家菜、野土菜、药膳等。

湘菜品种较多，代表名菜有洞庭金龟、湘西土匪鸭、麻仁香酥鸭、东安子鸡、五元神仙鸡、冰糖湘莲、炒血鸭、腊味合蒸、毛氏红烧肉、走油豆豉扣肉、湘西酸肉、姊妹团子、臭豆腐等。

湘菜以辣闻名，但也兼容并包。湘菜大师们一直积极吸收其他菜系的优点和烹饪技巧，使得湘菜进一步成为全家常菜。



# C 目 录 Contents



## 畜肉类

## CHUROULEI

畜肉类食品注意事项	2	芥末薄片肉	13	贵妃牛腩	23
毛氏红烧肉	4	口味蛇	13	芹菜炒牛肉	23
盐水牛肉	4	辣油牛肚	13	酸辣腰花	23
茶树菇蒸牛肉	4	农家拆骨肉	14	冬笋腊肉	24
腊味合蒸	5	黑木耳炒牛肉	14	麻辣毛肚片	24
麻辣耳丝	5	尖椒炒肚片	14	蒜苗腊肉	24
辣椒炒五花肉	5	回锅肉	15	蒜子煨羊肉	25
干豆角蒸腊肉	6	茭白炒肉片	15	荷叶粉蒸牛肉	25
湖南小炒肉	6	青椒炒猪肚	15	烤里脊肉	25
扒五花肉	6	湘辣牛筋	16	酥炸金钱牛肉夹	26
长沙腊牛肉	7	冬笋烧牛肉	16	湘轩扣肉	26
凤眼猪肝	7	指甲藕炒腊肉	16	红烧牛蹄筋	27
剁椒肉丝	7	红煨方肉	17	软酥猪腰	27
腊牛肉	8	荷叶粉蒸肉	17	焦炸肥肠	28
红烧猪脚	8	干锅肥肠	18	烤酥香肉	28
平锅羊肉	9	油爆肚尖	18	彭家羊柳	29
糖醋排骨	9	老干妈爆排骨	19	焦酥肉卷	29
走油豆豉扣肉	10	麻辣田鸡	19	原蒸五元羊肉	30
烟笋焖五花肉	10	湖南辣肥肠	20	五香火肠	30
湘西酸肉	11	小炒黄牛肉	20	泡椒肥肠	31
原煨整猴头菇	11	孜然牛肉	21	金银猪肝	31
蒜苗油渣	12	家常狗肉	21	香湘小排	32
农家小炒肉	12	五香焦肉	21	红煨狗肉	32
		长沙风羊腿	22		
		剁椒爆猪心	22		
		椒爆牛心	22		



## 禽蛋类食品注意事项

34

湘西土匪鸭

36

尖椒皮蛋

36

蛋黄酿冬瓜

36

麻辣鸭舌

37

陈皮芋头鸭

37

烧鸭肫

37

红辣椒焖鹅

38

蚝油鸭掌

38

宫保鸡丁

38

东安子鸡

39

香卤鹅膀

39

五元神仙鸡

39

血浆鸭

40

酸辣鸭翅

40

麻辣仔鸡

40

麻仁香酥鸭

41

熘皮蛋

41

荷叶粉蒸鸭

42

盐水肥鸭

42

黄焖子铜鹅

43

香辣鸭脖子

43

湖南风鸡

44

油焖整鸡腿

44

茄汁烹鸡腿

45

火腿穿鸡翅

45

黄焖鸡

45

左宗棠鸡

46

蒜香鸡

46

香辣卤鸭翅

46

永州血鸭

47

吮指香辣鸭架

47

冬瓜鸭卷

47

腐乳炖鹅

48

腊肉葱花炒蛋

48

鸡肝烩莲子

48

生炒辣椒鸡

49

红焖鸡块

49

米粉蒸凤爪

49

百鸟朝凤

50

地瓜馋嘴鸡

50

双椒鸡翅

51

鸡蓉瑶柱双冬

51

板栗烧鸡

52

大碗品味鸡

52

湘西土匪鸡

53

烤香酥鸡

53

嫩姜熘鸡片

53

芷江炒鸭

54

老姜鸡

54

香卤鹅翅

54

山楂焖鸡翅

55

湘聚楼土鸡

55

香菇鸭肫

55

辣子鸡

56

湘味鸡肫

56

大碗鸡

56

君山银针鸡片

57

生炒松花

57

剁椒皮蛋

57

鲜椒黄喉鸡

58

红曲香鸭

58

五元蒸鸭块

59

辣椒酱煨土鸡

59

香糟鸡片

60

花椒鸡丁

60

干锅鸡

61

酸辣魔芋烩鸭

61

爆炒鸭四宝

62

五彩蒸蛋

62



## 水产类

SHUICHANLEI

水产类食品注意事项	64	腰果熘虾仁	74	酸辣蛇段	82
红烧黄花鱼	66	姜葱炒蟹	74	常德甲鱼钵	82
山药炒鱼片	66	金鱼戏水	75	椒丝拌鱼皮	83
蜜汁糖鲤鱼	66	凉拌辣味海参	75	腐乳臭干鱼	83
洞庭金龟	67	炖鳝酥	76	爆炒双脆	84
涮椒鳝丝	67	蒸糟鱼	76	砂锅鲢鱼头	84
川湘凤尾虾	67	面拖黄鱼	76	鲶鱼烧豆腐	85
烩酸辣鱼丝	68	豆豉蒸鲳鱼	77	药制龟羊汤	85
葱辣鱼	68	小炒河虾	77	红烧鳝片	86
冬菜蒸鳊鱼	68	淡菜蒸鸭块	77	干烧鲳鱼	86
三丝蒸白鳝	69	鲫鱼蒸蛋	78	干煸鱿鱼丝	86
酒香焖鱼	69	水煮鳝鱼	78	墨鱼笋丝	87
翠竹粉蒸鱼	69	辣椒炒螺蛳	78	紫菜余鱼	87
剁椒蒸鱼头	70	尖椒蒸红鱼	79	焦炸螃蟹	87
豆豉蒸鱼	70	豉椒炒小卷	79	杂鱼河虾螺蛳	88
粉蒸草鱼头	70	豆瓣酱烧肥鱼	79	锅仔甲鱼	88
麻辣泥鳅	71	酱椒黄骨鱼	80	红烧小丫鱼	88
剁椒鱼翅	71	茄汁酥鱼	80		
芙蓉鲫鱼	72	香辣麻仁鱼条	80		
冬笋鱿鱼肉丝	72	煎蒸带鱼块	81		
泡椒牛蛙	73	软炸螺蛳	81		
焦炸鳅鱼	73	银芽拌鳝丝	81		



## 蔬菜类

SHUCAILEI

蔬菜类食物注意事项	90	腐竹拌菠菜	94	香辣土豆块	96
湘味蒸丝瓜	92	火腿炒茄瓜	94	麻辣茄子	96
酸辣莴笋	92	椒盐芋头丸	94	辣椒芋丝	96
油辣冬笋	92	韭黄熘野鸡丝	95	海米烧茄子	97
煎焖苦瓜	93	糖醋黄瓜卷	95	油辣包菜卷	97
手撕包菜	93	金针瓜丝	95	乡村蕨菜	98
金钩嫩豆角	93			板栗烧菜心	98



茄皮豆角丝	99
湘西外婆菜	99
菜根香	99
泡椒炒南瓜丝	100
焦盐子芋	100
金针菇炒荷兰豆	100
泡菜肉末	101
蒜蓉苋菜	101
泥蒿炒腊肉	101
辣炒香菇	102
酸炒嫩藕	102
香辣绿豆芽	102
鱼香苦瓜丝	103
鸡汁酱萝卜	103
咖喱辣菜花	103
树子拌苦瓜	104
银芽贡菜	104
芥蓝炒香菇	104
六味萝卜	105
小炒蘑菇	105
麻辣冬瓜	105
荷包辣椒	106
干锅茶树菇	106
皮蛋蒸土豆	106
红油莲藕片	107
农家手撕包菜	107
焦香辣椒	107
甜辣藕片	108
炆辣苦瓜	108



香炸金针菇	109
虾米炒蕨菜	109
麻辣金针菇	110
什锦茄子	110
冬笋油面筋	111
虾仁烧茄子	111
湖南风味茄子泥	112
椒盐菠菜	112

尖椒茄子煲	113
茭白炒蚕豆	113
雪里蕻炒鸡丁	113
外婆菜	114
豆瓣大头菜	114
虎皮尖椒	114
湘味肉末小油菜	115
凉拌洋葱	115
炆黄瓜	115
鸡汁脆笋	116
脆炒南瓜丝	116
香辣土豆块	116



## 豆制品类 DOUZHIPINLEI

豆制品类食品注意事项	118
洞庭臭干	120
酿蛋黄豆腐	120
青椒拌豆干	120
老豆腐	121
辣拌豆皮	121
尖椒炒干豆腐	121
香辣豆腐干	122
芹菜炒香干	122
蒜苔炒香干	122
青椒炒豆腐	123
三鲜花干	123
香拌豆皮丝	123



三角豆腐	124
豆花冒鹅肠	124
咸鱼蒸豆腐	124
乡村煎豆腐	125
酥炸素黄雀	125
老干妈辣豆腐	126
黄豆焖猪蹄	126
毛渣烧豆腐	127
臭豆腐烧排骨	127

芋头豆腐	128
麻婆豆腐	128
鸡丝魔芋豆腐	129
蒜苗腊肉煎老豆腐	129
宫保豆腐丁	130
酸辣魔芋豆腐	130
豆泡炖骨头	131
香辣腐竹	131

鱼头冻豆腐	132
虎皮毛豆腐	132
丝瓜炒豆腐	132
剁椒蒸香干	133
黄瓜拌素鸡	133
蚕豆烧熏干	133
榨菜辣豆干	134
香油豆干丁	134
红烧虾米豆腐	134

卤水豆腐	135
脆烧豆腐干	135
红烧豆腐	135
香干牛肉丝	136
海参豆腐脑	136
豆腐焖泥鳅	136



## 汤类

## TANGLEI

煲汤注意事项	138
乌鸡黄芪汤	140
竹荪排骨汤	140
牛肉丸子汤	140
南瓜排骨汤	141
香菇鸡片汤	141
莲子老鸭汤	141
乌鱼丝瓜汤	142
鲢鱼头豆腐汤	142
山药鱼头汤	142
香菜鲫鱼汤	143
栗子莲藕汤	143
酸辣鳝丝汤	143
羊肉萝卜汤	144
花生炖猪蹄	144
蘑菇豆腐汤	144
鳅鱼豆腐汤	145
冬瓜肉丸汤	145
红白豆腐汤	146
花瓣鱼丸汤	146

牛肉土豆汤	147
冬瓜鸭盅	147
温锅农家炖牛肉	148
酸辣纹丝汤	148
水煮回头鱼	149
酸辣汤	149
菠菜蛋汤	150
酸菜粉丝汤	150
黑豆莲藕乳鸽汤	150
栗子杏仁鸡汤	151
蒜子田鸡煲	151
香菇瘦肉汤	151
田七鸡汤	152
白鸽醒脑汤	152
金针菇鸡丝汤	152
藕片瘦肉汤	153
麻辣猪肝薯片汤	153
平菇羊血汤	153
榨菜肉丝汤	154
香菇豆腐汤	154
五丝酸辣汤	154

海带排骨汤	155
鳝鱼辣汤	155
砂仁鲫鱼汤	155
酸辣海参汤	156
花椒鲤鱼汤	156
鸭血豆腐菠菜汤	156
炖猪脑	157
当归黄芪鸭汤	157
排骨炖鸡	157
山药乌鸡汤	158
鸭血豆腐汤	158
鲫鱼豆腐汤	158



小吃注意事项	160	冰糖湘莲	169	洪江鸭血粩	176
武冈腊香干	162	红烧莲藕丸	169	绿豆沙	176
萝卜干拌鹅肫	162	火宫殿臭豆腐	170	冰糖玉米羹	176
西杏饼干	162	肉松芝麻酥	170	浏阳火焙鱼	177
米面发糕	163	猪血丸子	171	核桃仁粥	177
碱水粽子	163	酸辣三丝面	171	红枣枸杞粥	177
椒环魔芋	163	红葱拌螺肉	172	酱板鸭	178
剁椒臭豆腐	164	松子饼	172	湘卤拼盘	178
湘式鹅肠	164	腊味鸭舌	172	肠旺面	179
农家粉煎肉	164	红油百叶	173	凉拌面	179
酸包菜炒粉皮	165	花生芝麻糖	173	龙脂猪血	180
腊三鲜	165	茶络花生米	173	米酒鸭	180
肉丸粥	165	卤汁豆腐干	174	香辣鸭下巴	181
荷香蒸腊肉	166	腊味萝卜糕	174	常德鸭钵子	181
口味火焙鱼	166	南瓜饼	174	冻羊糕	182
山楂荷叶粥	166	葵花糍粑	175	糯米鸡	182
油炸臭豆腐	167	燕窝银耳羹	175	桃酥	183
辣卤鸭肠	167	姜汁松花蛋	175	香汁烧鱼皮	183
湘味糍粑鱼	168				
蒸腊鸭腿	168				



类

肉

畜





## 畜肉类食品注意事项

### 畜肉类食品的营养价值

#### 1. 蛋白质

畜肉类食品蛋白质含量占10%~20%，按照蛋白质在肌肉组织中存在的部位不同，又分为肌浆中的蛋白质（占20%~30%）、肌原纤维中的蛋白质（占40%~60%）、间质蛋白（占10%~20%）。

畜肉蛋白必需氨基酸充足，在种类和比例上接近人体需要，利于消化吸收，是优质蛋白质。间质蛋白必需氨基酸构成不平衡，主要是胶原蛋白和弹性蛋白，其中色氨酸、酪氨酸、蛋氨酸含量少，蛋白质利用率低。

畜肉中含有能溶于水的含氮浸出物，能使肉汤具有鲜味。

#### 2. 脂肪

一般畜肉的脂肪含量为10%~36%，肥肉高达90%，其在动物体内的分布随肥瘦程度、部位有很大差异。

畜肉类食品脂肪以饱和脂肪为主，主要成分为甘油三酯，含少量卵磷脂、胆固醇和游离脂肪酸。胆固醇在肥肉中比例为1.09mg/g，在瘦肉中约为0.81mg/g，在内脏中约为200mg/g，在脑中约为25.71mg/g。

#### 3. 碳水化合物

碳水化合物主要以糖原形式存在于肝脏和肌肉中。

#### 4. 矿物质

矿物质含量为0.8~1.2mg/g，其中钙含量7.9mg/g，含铁、磷较高，铁以血红素形式存在，不受食物其他因素影响，生物利用率高，是膳食铁的良好来源。

#### 5. 维生素

畜肉中B族维生素含量丰富，内脏中富含维生素A、核黄素。





## 畜肉选购知识

### 1.猪肉

健康猪肉放血良好，肉呈鲜红色或淡红色，切面有光泽而无血液，肉质嫩软。死猪肉放血不良，肉呈不同程度的黑红色，切面有黑血渗出，脂肪呈红色，肉皮往往呈青紫色或蓝紫色。另外，猪肉注水后表面发亮，多呈淡灰红色，肿胀湿润，用手触摸瘦肉没有黏性。

### 2.牛肉

牛肉主要分黄牛肉、水牛肉，以黄牛肉为佳。黄牛肉一般呈棕红色或暗红色，脂肪为黄色，肌肉纤维较粗，肌肉间无脂肪夹杂。水牛肉肉色比黄牛肉暗，肌肉纤维粗而松弛，有紫色光泽，脂肪呈黄色，干燥而少黏性，肉不易煮烂，肉质差。

新鲜牛肉肉质较为坚实，并呈大理石纹状；肌肉呈棕红色，脂肪多为淡黄色，也有深黄色，筋为白色。选购时，应挑选表面有光泽、肉质略紧且有弹性、气味正常的新鲜牛肉；若牛肉为深紫色并发暗，表面黏手或发霉，有异味，则表明牛肉不新鲜；如牛肉呈现紫红色，则是老牛肉。

牛肉注水后，肉纤维更显粗糙，暴露纤维明显。因为注水，牛肉有鲜嫩感，但仔细观察肉面，常有水分渗出；用手摸肉，不黏手，湿感重；贴干纸巾在牛肉表面，纸很快即被湿透。正常牛肉手摸不黏手，纸贴不透湿。

### 3.羊肉

羊肉一般呈暗红色，脂肪为白色，肌肉纤维细软，膻味较重。绵羊肉肉质坚实，颜色暗红，肉纤维细而软，肌肉较少夹杂脂肪。山羊肉的色泽较绵羊肉浅，呈较淡的暗红色，皮下脂肪稀少，但在腹部却积贮较多的脂肪。山羊肉有特别的膻味，肉质不如绵羊肉。



## 毛氏红烧肉



**主料：**带皮猪五花肉850克，四季青500克。

**辅料：**料酒、腐乳、盐、味精、酱油、大料、桂皮、干椒、蒜、食用油、鸡油各适量。

### 制作方法

1. 五花肉烙皮洗刮干净，入沸水内煮至断生，切成均匀的方块。
2. 锅内放少许油，放入肉、料酒、盐、味精、酱油、大料、桂皮、干椒、蒜、腐乳，干烧后加鸡汤煨至肉烂浓香。
3. 四季青用鸡油炒熟放底，将红烧肉整齐摆放正中，将少许汁浇在肉上即可。

**【营养功效】**猪肉含有丰富的优质蛋白质和脂肪酸，并提供血红素（有机铁）和促进铁吸收的半胱氨酸，能改善缺铁性贫血。

### 小贴士

四季青的根、叶均可入药，主要功效是清热解毒、生肌敛疮、活血止血。

## 盐水牛肉



**主料：**牛腱子肉500克。

**辅料：**香菜100克，盐、糖、葱、姜、花椒、料酒、香油各适量。

### 制作方法

1. 牛腱子肉用盐、糖、花椒揉搓腌上（冬季一星期，夏季3天，期间翻动2次），取出后要洗净；香菜洗干净。
2. 锅内放牛腱子肉以及拍破的葱、姜、料酒和适量的水（以没过肉为准），煮到七成烂为止，捞出晾凉，刷上香油。
3. 食用时，切薄片摆盘，淋香油，撒香菜。

**【营养功效】**香菜内含维生素C、胡萝卜素、维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>等，同时还含有丰富的矿物质，如钙、铁、磷、镁等，有健胃消食、发汗透疹、利尿通便、驱风解毒等功效。

### 小贴士

服用补药和中药白术、丹皮时，不宜食用香菜，以免降低药效。

## 茶树菇蒸牛肉



**主料：**牛肉600克，茶树菇（干）30克。

**辅料：**盐、料酒、姜末、蒜蓉、胡椒粉、蚝油、水淀粉各适量。

### 制作方法

1. 牛肉切薄片，加料酒、姜末、胡椒粉、蚝油、水淀粉等腌10分钟。
2. 茶树菇去蒂泡洗干净，放入盘中，撒上少许盐。
3. 把腌好的牛肉放在茶树菇上，上面铺一层蒜蓉，入笼蒸15分钟即可。

**【营养功效】**牛肉含有丰富的蛋白质，氨基酸组成比猪肉更接近人体需要，能提高机体抗病能力，特别适宜生长发育及手术后、病后调养的人。

### 小贴士

蒸制时要用大火，时间不宜过长，蒸出来的牛肉才细嫩爽滑。

腊  
味  
合  
蒸

**主料：**腊肉、腊鸡、腊鱼各200克。

**辅料：**仔芋150克，肉清汤、味精、食用油、糖各适量。

### 制作方法

1.将腊肉、腊鸡、腊鱼用温水洗净，盛入钵内上笼蒸熟取出；腊鸡去骨后切成条，腊肉去皮后切片，腊鱼去鳞后切成条；仔芋切成片。

2.取蒸碗一只，底下整齐地排好仔芋片，将腊肉、腊鸡、腊鱼分别皮朝下整齐地放在仔芋片上，再放入食用油、糖和调好味的肉清汤上笼蒸烂，取出翻扣在大瓷盘中即可。

**【营养功效】**腊肉中磷、钾、钠的含量丰富，还含有脂肪、蛋白质、碳水化合物等元素；鲤鱼体内含钙、磷营养较多。

### 小贴士

腊肉也是一种“双重营养失衡”的食物，对健康也可能产生不利影响。



**主料：**猪耳朵400克。

**辅料：**香葱、花椒、干辣椒、香油、盐、味精各适量。

### 制作方法

1.先将猪耳朵刮洗干净，抹上盐，腌3小时，再放入锅中，大火煮至六七成熟，捞出晾凉。

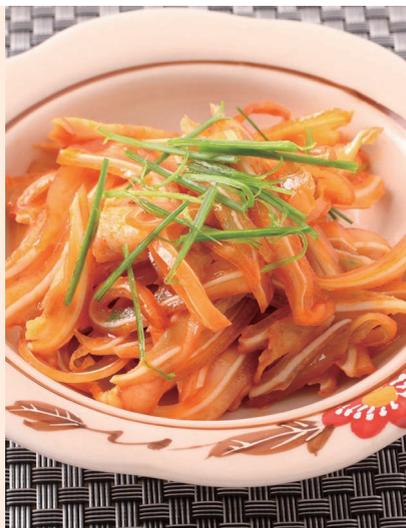
2.把猪耳朵切成丝，加入盐和味精，用手拌成蓬松状，放入盘内；香葱洗净切丝；干辣椒切碎。

3.锅内放香油，烧至七成热，放花椒和辣椒末，用小火炸3分钟，再转用中火，待花椒炸出香味时，捞出花椒、辣椒末，把香油淋在猪耳丝上，撒上葱丝即可。

**【营养功效】**猪耳朵含有蛋白质、碳水化合物、视黄醇、硫胺素、核黄素、尼克酸、维生素E、多种矿物质元素，有清热泻火、利湿等功效。

### 小贴士

如果将猪耳中的脆骨取出，单独凉拌，口感更佳。

麻  
辣  
耳  
丝

**主料：**去皮五花肉400克。

**辅料：**辣椒15克，盐、味精、酱油、食用油各适量。

### 制作方法

1.五花肉洗净切成薄片，用酱油腌好；新鲜的辣椒洗净切成小片。

2.锅内放少许食用油烧热，放入腌好的五花肉，炒熟后均匀置于盘内。

3.重新起锅，将辣椒干炒至表面起焦皮时，再放入食用油，用猛火炒，然后再倒入刚刚炒熟的五花肉，加盐、味精，拌入少许香油，搅匀即可。

**【营养功效】**辣椒含有一种特殊物质，能加速新陈代谢，促进荷尔蒙分泌，富含维生素C，有解热、镇痛、增加食欲、帮助消化等功效。

### 小贴士

此菜关键是要让辣椒、油以及五花肉的味互相渗透，所以最后一道工序最为重要。

辣  
椒  
炒  
五  
花  
肉

## 干豆角蒸腊肉



**主料：**腊肉100克，干豆角80克。

**辅料：**食用油、盐、辣椒粉、香油各适量。

### 制作方法

- 1.干豆角用温水泡发、洗净，切段；腊肉放入沸水锅中煮至回软后捞出、洗净，切片，摆入碗底。
- 2.锅内入食用油烧热，下入干豆角炒香，调入盐、辣椒粉炒匀，起锅置于腊肉碗中，再注入少许清水，淋入香油。
- 3.将备好的材料放入锅中蒸约30分钟后取出，倒扣于盘中即可。

**【营养功效】**豆角含丰富的B族维生素、维生素C和植物蛋白质，能使人头脑宁静，调理消化系统。

### 小贴士

腹胀者不宜食用。未熟透的豆角不宜食用。

## 湖南小炒肉



**主料：**五花肉350克。

**辅料：**食用油、盐、味精、豆豉酱、老抽、青椒、红辣椒各适量。

### 制作方法

- 1.五花肉洗净，切成薄片；青椒、红辣椒均洗净，对切开。
- 2.锅中入食用油烧热，下入五花肉炒至出油后，调入老抽炒至上色。
- 3.再下青椒、红辣椒同炒至熟，调入盐、豆豉酱翻炒均匀，以味精调味，起锅盛入盘中即可。

**【营养功效】**此菜能开胃健脾、促进消化，并能改善缺铁性贫血。

### 小贴士

湿热偏重、痰湿偏盛、舌苔厚腻之人，忌食猪肉。

## 扒五花肉



**主料：**带皮五花肉500克，酸菜150克。

**辅料：**盐、葱段、姜片、酱油、白醋、豆瓣酱、甜面酱、料酒、味精、淀粉、食用油各适量。

### 制作方法

- 1.将五花肉放入沸水中煮至八分熟，捞出晾凉，在肉皮上抹匀酱油、甜面酱、料酒，腌制上色。
- 2.起锅，加食用油烧至七成热，将五花肉皮朝下炸至金黄色，捞出晾凉切片，装入盘中待用。
- 3.锅中留底油，放入葱段、姜片、豆瓣酱、酸菜、料酒、盐、味精、白醋、酱油炒匀，倒入肉盘中，再入蒸锅蒸30分钟，取出扣入盘中，原汁勾芡，浇在肉上即可。

**【营养功效】**食用油含有丰富的亚油酸等不饱和脂肪酸。

### 小贴士

猪肉要斜切，可使其不破碎，吃起来又不塞牙；猪肉不宜长时间泡水。

## 长沙腊牛肉

**主料：**牛肉（瘦）5000克。

**辅料：**盐150克，糖70克，五香粉10克。

**制作方法** ◯\*

- 1.切条：选用牛后腿肉，先割除油脂及肌肉间的白筋，再按肉纹切成长45厘米、厚1厘米的肉条。
- 2.腌制：将配料拌匀，用手充分擦于肉条上，然后放入缸内，腌浸18小时（腌8小时后翻动1次），即可出缸。
- 3.烘烤：出缸后，将腌牛肉条一端穿上麻绳，送入烘柜内烘烤17小时，即为长沙腊牛肉。

**【营养功效】**牛肉有补中益气、滋养脾胃、强健筋骨等功效，适宜中气下隐、气短体虚、筋骨酸软、贫血久病及面黄目眩之人食用。

**小贴士**

应少食牛脂肪，否则会增加体内胆固醇和脂肪的积累量。



**主料：**猪肝1500克，猪肥膘肉250克。

**辅料：**盐50克，酱油50毫升，料酒15毫升，五香粉适量。

**制作方法** ◯\*

- 1.将猪肝去筋，保持肝叶完整，加盐、料酒、酱油、五香粉拌匀腌制两天（中途翻动1次），然后取出挂通风处晾干。
- 2.把猪肥膘肉切粗条，用尖刀顺肝叶割一条深1.3厘米的刀口，将猪肥膘条塞入刀口里，挂通风处晾约10天。
- 3.食用前取肝叶洗净，入笼蒸约20分钟至熟，取出晾凉，横肝叶切薄片盛盘即可。

**【营养功效】**猪肝含有维生素C、硒等多种抗癌物质，具有较强的抑癌能力和抗疲劳作用。

**小贴士**

炒猪肝不要一味求嫩，否则，既不能有效去毒，又不能杀死猪肝中的病菌、寄生虫卵。



## 凤眼猪肝

**主料：**猪瘦肉350克。

**辅料：**食用油、盐、料酒、辣椒油、淀粉、香油、葱、剁红辣椒各适量。

**制作方法** ◯\*

- 1.猪瘦肉洗净，切丝，加盐、料酒、水淀粉腌制；葱洗净，切段。
- 2.锅内入食用油烧热，入肉丝稍炒后，加入剁红辣椒同炒片刻，再入葱段、调入辣椒油翻炒均匀，淋入香油，起锅盛入盘中即可。

**【营养功效】**此菜具有润肠胃、生津液、丰肌体、泽皮肤等功效。

**小贴士**

猪肉的肉质比较细、筋少，如横切，炒熟后变得凌乱散碎；如斜切，即可使其不破碎，吃起来又不塞牙。



## 剁椒肉丝