

湘菜

風味家常

中国八大菜系丛书



·中国八大菜系丛书·

湘菜风味家常菜

中国八大菜系丛书编委会 编

民主与建设出版社

(京)新登字 311 号

图书在版编目 (CIP) 数据

湘菜风味家常菜/中国八大菜系丛书编委会编
—北京:民主与建设出版社,1998.3

ISBN 7-80112-167-8

I. 湘…

II. 中…

III. 菜谱—湖南

IV. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 04609 号

责任编辑	齐长虹
封面设计	中 南
出版发行	民主与建设出版社
电 话	(010)65264696
社 址	北京东城区王府井大街 22 号
邮 编	100006
印 刷	冶金印刷总厂
开 本	787×1092 1/32
印 数	6000 册
印 张	9.25
字 数	208 千字
版 次	1998 年 4 月第 1 版 1998 年 4 月 1 次印刷
书 号	ISBN7-80112-167-8/Z.002
定 价	12.00 元



贵妃牛肉 (做法见 35 页)



苦瓜肥肠
(做法见 64 页)



竹节鸡盅 (做法见 88 页)



脆皮烤鸭 (做法见 94 页)



双味蟹拳 (做法见 152 页)



湘汁四味明虾 (做法见 164 页)



四色湘素 (做法见 200 页)



冬菇鱼球汤 (做法见 260 页)

目 录

一、湘味家常菜的烹调

家常菜的制作方法	3
菜雕与拼盘	10

二、肉类

湘西酸肉	16
红煨方肉	16
蝴蝶发菜肉卷	17
虎皮肉卷	18
桃仁肉卷	19
焦酥肉卷	19
蛋包里脊	20
雪花里脊丝	21
焦炸肉带饼	22
腊味合蒸	23
苦瓜酿肉	23
红椒酿肉	24
藜蒿炒腊肉	25
冬笋腊肉	25
走油豆豉扣肉	26
泡菜肉末	27
玻璃肘子	27
焦盐肘子	28
火方冬菇	29
湘葱牛肉	30
牛肉粉丝	30

红椒牛肉丝	31
红椒腊牛肉	32
锅贴牛肉	32
焦炸牛肉	33
清炖牛肉	34
左公牛球	34
贵妃牛肉	35
煎焖牛肉饼	36
芙蓉牛肉排	36
滑熘牛里脊	37
煎烹牛里脊	38
红煨牛肉	39
蒜子煨羊方	39
葱熘羊里脊	40
焦酥羊肉	41
家常羊肉	42
酸辣红烧羊肉	43
熘嫩羊丝	44
彭家羊柳	44
附片蒸羊肉	45
红烧炸蹄筋	46
鸡汁生蹄筋	46
桂花蹄筋	47
鸡汁牛蹄筋	48
红烧牛蹄筋	49
红煨羊蹄花	49
凤尾腰花	50
酸辣腰花	51
软炸腰花	52
软酥猪腰	52

钩吊香腰	53
宝塔香腰	54
网油腰卷	55
面包贴腰片	56
网油猪肝球	57
酸辣肚尖	58
油爆肚尖	59
红白肚尖	60
五元蒸肚片	60
红煨羊肚片	61
酸辣羊肚丝	62
麻辣羊肚丝	62
焦炸肥肠	63
苦瓜肥肠	64
炸灌小肠	65
冬菇烧猪脑髓	65
烩牛脑髓	66
原蒸牛鞭	67
炒细牛百叶	67

三、家禽类

油酥鸡脯丝	69
纸包石榴鸡	69
香酥鸡	70
油淋肥鸡	71
黄泥烤鸡	72
茭白鸡丝	73
鸡茸蚕豆	73
荷叶火夹鸡	74
君山鸡片	75

东安鸡	75
桃仁鸡丁	76
麻辣子鸡	77
花菇煨鸡	78
双味鸡丝	79
鸡三味	79
板栗煨鸡	81
粉蒸鸡	81
五元全鸡	82
红煨八宝全鸡	83
黄焖鸡块	84
芙蓉鸡翅	84
酥炸鸡扇	85
莲花鸡翅	86
冬菇蒸鸡翅	87
油淋去骨鸡	87
桃源铜锤鸡腿	88
竹节鸡盅	89
莲茸香酥鸭	89
糖醋焦酥鸭	90
香酥肥鸭	91
红曲香鸭	92
裹炸鸭肉	92
炒血鸭	93
子姜鸭脯	94
脆皮烤鸭	95
柴把肥鸭	95
如意鸭卷	96
淡菜蒸鸭块	97
鸭肉酱丁	98

鸭皮薄饼	98
葵花鸭片	99
酸辣鸡肫花	100
香腊鸡肫	101
天椒炒腊鸡肫	101
醋焖鸡三件	102
清炸鸡肝	103
爆双脆	103

四、海鲜、水产类

焦炸酿鱼	105
面包火夹鱼片	106
糖醋脆皮桂鱼	106
网油叉烧洞庭桂鱼	107
开屏柴把桂鱼	108
白水桂鱼	109
茄汁菠萝鱼	110
芙蓉鱼排	111
干蒸活鱼	112
荷叶软蒸鱼	112
怀胎鲫鱼	113
银丝鲫鱼	114
龙女一斛珠	115
龙女斛珠	115
鸳鸯鲤鱼	116
双燕迎春	117
焦炸鳊鱼	118
香梨泥蛙腿	119
麻辣田鸡腿	119
黄焖田鸡腿	120

一鱼三味	121
玉带鱼卷	122
五柳鳊鱼	123
白水鳊鱼	123
酸辣荔枝鱼卷	124
糖醋脆皮鱼	125
锅贴鱼片	126
五彩鱼丝	127
芙蓉鱼排	127
三丝鱼卷	128
茄汁菊花鱼	129
烟熏黄鱼	130
面托黄鱼	130
松子糖醋黄鱼	131
干烧鳝片	132
炒鳝糊	133
大烩墨鱼三鲜	133
粉蒸白鳝	134
焦炸螺蛳	135
软炸螺蛳	136
麻辣螺蛳片	137
麦穗鱿鱼卷	137
熘仔鳝丝	138
红烧鳝片	139
金鱼戏莲	140
金钩鱿鱼	141
双味鱿鱼花	141
酸辣荔枝鱿鱼	142
红煨白鳝	143
熘子鳝丝	143

洞庭金龟	144
五元龟梨盅	145
原汁武陵水鱼	146
红煨龟肉	147
生鸡炖龟肉	147
潇湘五元龟	148
原蒸水鱼裙腿	149
蟹黄海参	150
蟹黄鱼肚	150
焦炸烤蟹	151
双味蟹拳	152
煎连壳蟹	153
蟹黄蛋白	153
蟹黄芽白菜	154
蟹黄徽子	155
芥兰炒虾仁	155
鹊巢虾仁	156
牡丹珍珠虾	157
炸虾仁糕	158
腐卤醉虾	159
香桃虾茸	159
盐水套虾	160
虾茸茄夹	160
虾仁土豆丸	161
金钱虾盒	162
葱油凤尾虾	163
湘汁四味明虾	164
鸡茸猴头菌	164
鸡翅蒸小鱼	165
蟹黄鱼翅	166

火方肥鱼肚	167
绣球海参	168
家常海参	169
虾蛋烧海参	169
芙蓉海参	170
杂拌海参	171
红煨刺参	172
海参燕盆	173
乌龙戏珠	174

五、素菜类

油炸豆腐(又名臭豆腐)	175
虾蛋一品豆腐	175
荷包豆腐	176
彭家豆腐	177
组庵豆腐	177
素酱丁	178
什锦素烩	179
冬菇茼蒿柱	180
三丝茼蒿卷	180
金钩凤尾茼蒿	181
油辣佛手笋	182
冬笋豆苗	182
腐汁虎爪冬笋	183
奶油凤尾茼蒿	184
锅贴兰花冬笋	184
芙蓉笋泥	185
干煸冬笋	186
干贝烩丝瓜	186
炆黄瓜	187

酿发菜	187
如意发菜卷	188
冬菇藕夹	189
炒鲜双冬	190
红烧寒菌	190
虾茸酿草菇	191
菊花荸荠	192
玫瑰荸荠饼	192
奶油萝卜球	193
蛭干烧橄榄萝卜	193
焦炸香椿芽	194
五色卷	195
油淋芽白菜	195
油辣包菜卷	196
金钩菜心	197
板栗烧菜心	197
焦盐菠菜心	198
三层楼	198
冻菌烧白菜心	199
四色湘素	200
椒盐藕丸	200
煎焖苦瓜	201

六、冷拼类

腊 肉	202
芥末薄片肉	202
烤酥香肉	203
玫瑰香肉	204
叉烧香肉	204
水晶肴肉	205

黄瓜酿肉	206
陈皮牛肉	206
盐水牛肉	207
冻羊糕	208
金银猪肝	208
五香大肠	209
凉拌腰片	210
芥末白肚	210
酸辣肚尖	211
拌肚尖花	212
五色彩肠	212
香糟冻鸡	213
五香卤鸭	214
水晶鸭块	214
芥末鸡条	215
粉皮鸡丝	216
水晶鸭掌	216
盐水鸡肫	217
凉芹鲜鲍条	217
拌海蜇皮	218
油辣黄瓜卷	219
酥松子仁	219
油炆板栗	220
椒盐芋头丸	220
冬菇棱角	221
油辣冬笋尖	221
糟冬笋	222

七、甜品类

拔丝湘莲	223
------------	-----