



《家常湘菜800例》 姊妹篇

最经典、最正宗
最流行、最火爆
最家常、最易做

过瘾

湘菜 800例

各种档次、各种口味，让您过足瘾！

800例菜式

73个食物相克相宜图解
89个食物厨艺知识分享
25种食物养生知识

本社 编

湖南科学技术出版社



你最应该吃的湘菜，一网打尽！
精编
彩印版

图书在版编目 (C I P) 数据

过瘾湘菜 800 例 / 本社编. -- 长沙: 湖南科学技术出版社, 2011. 7

ISBN 978-7-5357-6801-8

I. ①过… II. ①本… III. ①菜谱—湖南省 IV. ①TS972. 182. 64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 123118 号

过瘾湘菜 800 例

编 者: 本 社

品牌策划: 黄一九

责任编辑: 戴 涛 柏 立 何 苗

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-84375808

印 刷: 湖南天闻新华印务有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 湖南望城·湖南出版科技园

邮 编: 410219

出版日期: 2011 年 8 月第 1 版第 1 次

开 本: 710mm×970mm 1/16

印 张: 20

书 号: ISBN 978-7-5357-6801-8

定 价: 29.90 元

(版权所有·翻印必究)



《家常湘菜800例》 姊妹篇

过瘾

湘菜 800例

各种档次、各种口味，让您过足瘾！

800例菜式

73个食物相克相宜图解

89个食物厨艺知识分享

25种食物养生知识

本社 编



你更应该吃的湘菜，一网打尽！
**精编
彩印版**

编者的话

湘菜即湖南菜，至今已有 2000 多年的历史。1974 年在长沙马王堆出土的一套西汉随葬竹简菜谱上，已记载了 100 多种名贵湘菜和 11 种烹饪技法，说明在当时湘菜已有较高的发展水平。在随后的 2000 多年中，湘菜不断创新改进，至明清时期达到高峰，菜系特点趋于成熟，与鲁、川、粤、闽、苏、浙、徽等菜系一起，被称为“八大菜系”。

近年来，湘菜以其独特的魅力迅速征服了众多食客，呈现出强劲的发展势头。湘菜不断推陈出新，硕果累累，湘菜品种已由原来的 2000 多个增加到 6000 多个，名菜达 400 余种。这些湘菜新品在全国各地受到广大消费者的青睐。以湘菜为主的酒家、饭店在全国异军突起，遍地开花。据不完全统计，目前全国各地已有近万家生意红火的湘菜馆。其中，北京、上海、深圳、广州等地的湘菜馆，多的已过千家。

2008 年，我们出版了《家常湘菜 800 例》一书，获得了市场的认可和广大读者的肯定。虽然极具亲民性的家常菜是湘菜的重要特点之一，但湘菜其实从来不乏制作精致、用料讲究、烹制复杂、原汁原味的高档菜式，燕、翅、鲍、参、肚都是湘菜的入席之选；而且，湘菜取得成功，与湘菜勇于创新、兼收并蓄分不开。故此，我们特地出版了这本《过瘾湘菜 800 例》，以帮助读者更全面地认识湘菜。

本书不仅介绍了最家常、最易做的家常湘菜，还介绍了湘菜大师们制作的最经典、最正宗的湘菜，以及目前湘菜馆主厨们推出的最火爆、最流行的创新湘

菜。这些菜式，选料广泛，风格各异，荤素并举，口味多样。具体分为：

◆**素菜类**：主要包括以蔬菜、菇菌、豆制品等为原料制作的菜品，共118道。

◆**畜肉类**：主要包括以猪肉、牛肉、羊肉等为原料制作的菜品，共218道。

◆**禽蛋类**：主要包括以鸡、鸭、肉鸽、鹌鹑以及各种蛋类为原料制作的菜品，共129道。

◆**水产类**：主要包括鱼、虾、蟹、甲鱼等为原料制作的菜品，共181道。

◆**山珍海味**：主要包括以鹿肉、蛇、野生龟鳖、鱼翅、鲍鱼等为原料制作的菜品，共89道。

◆**其他热菜**：共33道。

◆**点心主食**：各种美味点心以及常见的湖南特色主食，共32道。

同时，我们在书中穿插了一些实用的小栏目，包括介绍食物养生知识的“养生堂”；介绍烹饪经验的“厨艺分享”，以及以图解形式介绍常见食物相克相宜知识的“相宜相克”。

湘菜以酸辣见长，但并不是所有的湘菜都辣；湘菜确实符合大众口味，但也有非常经典的高档菜式。衷心希望这本实用方便的美食工具书能够帮助广大读者朋友更加了解湘菜，进一步提高厨艺，让家人的一日三餐更美味、更健康！

本书编委会

2011年7月



烹饪基础

下面是本书中用到的调料和烹饪方法，先读一读，或许对您会有所帮助。

油 食盐 味精

油：有调味和传热的作用，能使原料增香，又能作为传热介质使原料加快成熟。常用的油有动物油（如猪油）和植物油两类。动物油熔点高，烹制的菜肴色泽洁白，但容易回软；植物油熔点低，所烹制的菜肴色泽金黄、口味香脆。

食盐：百味之主，不仅能调和滋味，还有渗透、防腐和加速蛋白质凝固的作用。评判菜肴的第一条标准就是盐味是否准。

味精：主要用来增加菜肴鲜味，但用量要适当、使用要得法。味精久煮会产生对人体不利的物质，所以一般在菜肴出锅之前加入味精效果比较好，菜肴的味道也会更加鲜美。拌凉菜加味精须用温水化开、放凉后浇入。

鸡 精

是具有肉鲜味、鸡肉味的复合增鲜、增香调味料，可以用于使用味精的所有菜肴、食品，适量加入菜肴、汤食、面食中均能达到增鲜、增香的效果，用于汤菜效果更明显。鸡精因含多种调味剂，因此味道比较综合、协调。因鸡精含盐，因此用鸡精调味时应注意少加盐。



酱油 豆瓣酱

酱油：酱油是一种成分复杂的呈咸味的调味品，其作用是提味调色，适合红烧及制作卤味。酱油在加热时，最显著的变化是糖分减少，酸度增加，颜色加深。生抽和老抽为酱油中的两种，生抽提鲜，颜色比较淡，可以用来拌凉菜，也可以用来腌制食物和炒菜；老抽用来上色入味，多用于红烧菜式中。

豆瓣酱：用蚕豆做成的酱，紫红色，鲜艳有光泽，香辣鲜美可口，多用于炒菜、烧菜。以豆瓣酱调味的菜肴无须加入太多酱油，以免成品过咸。豆瓣酱用油爆过后，色泽及味道较好。四川郫县产的豆瓣酱闻名全国。

蒜茸香辣酱 永丰辣酱 辣妹子辣酱



蒜茸香辣酱：将蒜茸与辣酱混合，并加入香菇酱和糖醋所制成的酱。蒜味浓郁，辣中带甜酸，多用于白煮、白灼菜的调汁，也可用于烹炒菜。

永丰辣酱：湖南永丰县产的辣椒酱，颜色鲜红、口味香辣，系闻名全国的湖南省名特土产。

辣妹子辣酱：红辣椒磨碎做成的酱，呈赤红色黏稠状，又称辣酱。可增添辣味，并增加菜肴色泽。

干淀粉

干淀粉：即芡粉，多调成水淀粉后使用。主要用途是保证菜肴脆嫩、融合汤汁、色艳光洁、突出主味以及保温等。

水淀粉：是将干淀粉用清水调拌均匀后的白色粉浆，也称为芡。如果水分较少、粉浆浓稠，入锅经糊化后，菜品上的芡汁浓厚，则为厚芡（稠水淀粉）；如果水分较多、粉浆稀薄，入锅经糊化后，菜品上的芡汁少且稀薄，则为薄芡。



蒸鱼豉油 蚝油

蒸鱼豉油：是一种高档的功能性酱油，用于烹调海鲜类菜品时可以更好地带出海鲜的鲜味。由于味道特别，在一些口味菜式中也加以使用。

蚝油：用牡蛎的汁酿制成的调味品，营养丰富、味道鲜美，醇香中透露着些许甜味。炖肉、炖鸡及红烧鸡、鸭、鱼等食物时加入蚝油佐味，更加鲜美可口。蚝油本身很咸，可用白糖稍微中和其咸度。



料酒 醋

料酒：又称黄酒，在烹调中应用范围极广，酒精浓度低，香味浓郁、味道醇和，常用去腥、增香、调味。烹制水产类原料少不了料酒。料酒以浙江绍兴出产的绍酒为最好。

醋：能增鲜、解腻、除腥。在加热过程中加少许醋，不仅能使原料的维生素少受或不受损失，同时还能使食物中的钙质分解，以利于人体消化吸收。常用的有白醋、陈醋。陈醋不宜久煮，于起锅前加入即可，以免香味散去。白醋略煮可使酸味较淡。

胡椒粉 白糖

胡椒粉：胡椒磨成的粉。辛辣而芳香，可以去腥、起香、提鲜，并有祛寒气、消积食的作用。

白糖：能调和滋味，增加菜肴的色泽，使其美观，并使肉组织柔软多汁。

香油 红油

香油：香油就是芝麻油，菜肴起锅前淋上，可增香味；腌制食物或是凉拌菜时，亦可加入以增添香味。较涩的蔬菜可以用香油改善。

红油：为菜肴增红色、增辣味，多在出锅前淋入。超市有售，也可自制：锅内放植物油烧热，控制在七成热左右（油温不要过高），下入辣椒粉，放一点生姜、八角、桂皮，也可放入花椒，用小火熬制一会，离火，让辣椒粉在油里面泡久一点，辣椒粉会沉底，上面的油即为红油。

湘菜卤药配方

布油曲 2 克，甘草、陈皮、香叶、桂皮、罗汉果、胡椒粉、白芷、木香、厚朴、榧子、丁香、肉桂、甘松、肉扣霜、花椒、龙胆草、八角、枳壳、豆蔻、地龙粉、苍术、砂红、香附、草果、小茴香、砂姜各 10 克，干椒 20 克，加清水 2500 克。卤药水保洁好可反复用。

白卤水制法

先用干净的不锈钢桶装清水 5000 克，将八角 50 克、桂皮 50 克、甘草 30 克、整干椒 20 克、花椒粒 10 克、姜 50 克、蒜子 200 克、香葱 30 克、香菜 45 克、红尖椒 15 克用纱布一起打包，投入不锈钢桶，再上火烧开，放入适量的盐、味精调味，加入二锅头 10 克、广东米酒 15 克、玫瑰露酒 8 克，再次烧开后即可使用。

红卤水制法

锅内放植物油 50 克，放入白糖 30 克，开小火，用手勺按顺时针方向搅拌至糖完全融化呈深红色，加入清水 150 克，用大火烧开，即成糖色，备用；另取一锅，放入植物油 120 克，烧热后下入整干椒 200 克爆香，马上下火加入冷植物油 80 克拌匀，备用；取不锈钢桶，将八角 50 克、桂皮 50 克、甘草 10 克、白蔻 5 克、草果 15 克、整干椒 100 克、花椒粒 5 克、陈皮 8 克、白胡椒粒 3 克、小茴香 12 克一起用纱布打包（卤药包），将香葱 10 克、香菜根 15 克、姜 6 克、大蒜子 5 克用纱布另打一包（香葱包）；取不锈钢桶一个，加入清水 2500 克，投入卤药包、香葱包，加入适量的盐、味精、鸡精和冰糖 500 克，加入红烧酱油 100 克，加适量的老抽和糖色调至酱红色，烹入料酒，用中火烧开，倒入整干椒（包括冷植物油 80 克）即可。家庭制作按 1/10 的用量配料。

鸡 油

鸡油：鸡油俗称鸡板油，也叫明油。用途广泛，经提炼后纯油可用作高品质、高营养、高档次的食品油。



香 料

香料（八角、桂皮、草果、波扣、香叶、花椒）：香料植物的干燥物，能给食物带来特有的风味、色泽和刺激性口感。



干 椒



干椒（干椒段、干椒末、整干椒）：将鲜红尖椒晒干而成。

葱 姜 蒜

葱（葱花、葱段、葱结）、**姜**（姜片、姜丝、姜末）、**蒜**（蒜粒、蒜片、蒜茸）：含辛辣芳香物质的调味品，不但能去腥起香，还有开胃和促进消化的作用。

葱姜料酒汁：将葱打结，姜片拍碎，放入碗中，加料酒腌10分钟，用干净纱布包住用力挤汁。



大蒜 三丝

大蒜：多用来爆香、去腥味，具有杀菌、消除胃胀、抗癌以及强精等功效。

三丝：将鲜红椒去蒂、去籽后洗净，切成细丝，与葱丝、姜丝一起放入清水中漂洗5分钟即可。多用于蒸鱼中，其他菜肴中也有用到。

剁辣椒

将尖红椒100克去蒂洗净，剁碎，放入汤碗中，加入姜片5克、蒜片5克、盐10克、味精5克、料酒3克、陈醋2克拌匀，腌制30分钟即成。未用完的剁辣椒可放入玻璃瓶中，盖紧，存入冰箱，随用随取。

鲜汤

鲜汤：将富含蛋白质和脂肪的动物性原料（鸡、鸭骨架、猪脚爪、猪骨等）放在水中慢煮，使原料中所含的蛋白质和脂肪溶解于水而制成的汤。鲜汤的用途十分广泛，大部分菜肴都要用鲜汤提鲜调味。可一次性多制作些，放入冰箱保存，随用随取。

挂糊 上浆

挂糊：是先干淀粉加水或蛋液调制黏性的糊，然后将经过刀工处理的原料放入糊内拖过，使原料挂上一层薄衣一样的粉糊。挂糊一般用于炸、熘、煎、贴等。

上浆：是把干淀粉、蛋清及调味品（盐、味精等）调成浆，直接加入原料中一起调拌均匀，使原料表面上一层薄浆。与挂糊不同的是：挂糊是事先将糊调好，糊较厚较稠；而上浆的糊可直接加在原料上，较稀较薄。上浆多用于滑炒、滑熘等。

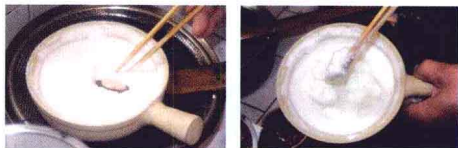
挂糊、上浆的作用：由于油炸时温度

比较高，原料

上的粉糊受热后会立即凝成一层保护层，使原料不直接与高温油接触，得以保持原料内的水分、鲜味、营养成分不致流失，制作的菜肴就能达到松、嫩、香、脆的目的，既使菜肴形色美观，又可保持营养成分。

本书所用的糊的种类如下：

1. 蛋清糊：也叫蛋白糊，用鸡蛋清和水淀粉调制而成，或



挂糊



上浆



蛋清糊



蛋泡糊



全蛋糊



蛋黄糊



脆糊

用鸡蛋、面粉、水调制而成。还可加入适量的泡打粉助发。色泽淡黄、质地松软。制作时，蛋清不打发，只要均匀地搅拌在面粉或淀粉中即可。一般适用于软炸。

2. 蛋泡糊：也叫雪花糊，将鸡蛋清用筷子顺一个方向搅打成泡沫状（直到筷子在蛋清中能够直立不倒为止），然后加入干淀粉搅拌均匀成糊。用它挂糊制作的菜肴，外观形态饱满，口感外松里嫩。一般用于

松炸菜肴或某些形态比较特殊的菜肴。制作蛋泡糊，除强调打发（要顺一个方向，不能停顿）外，还要注意加干淀粉，否则糊易出水，菜难制成。

3. 蛋黄糊：用鸡蛋黄加面粉或干淀粉加水搅打而成，可使制作的菜色泽金黄，一般适用于酥炸、炸熘等烹调方法。酥炸后食品外酥里鲜，食用时蘸调味品即可。

4. 全蛋糊：用整只鸡蛋与面粉或干淀粉加水搅打而成，制作简单，适用于炸制拔丝菜肴，成品金黄色，外松里嫩。

5. 脆糊：将面粉 50 克、干淀粉 10 克、盐 0.6 克、泡打粉（发酵粉）2 克放入碗中拌匀，再加入清水 60 克和匀，最后放植物油 15 克轻轻搅匀，静置 30 分钟即可。一般适用于酥炸、干炸、拔丝的菜肴，制成的菜具有酥脆、酥香、胀发饱满的特点。

焯水



冷水焯



热水焯

就是把经过初加工的原料放入水锅中加热至半熟或刚熟状态，随即取出以备进一步切配成形或正式烹制菜肴之用。焯水的作用是去掉原料的异味，或做熟前处理以便于烹调。大部分蔬菜及一些有血污或有腥臊气味的肉类原料都需要焯水。焯水分冷水锅和沸水锅两类。焯水时，有时会在水中加盐、味精、料酒等对原料同时进行入味。

冷水锅焯水：是原料与冷水同时下锅，适用于体积较大和含有苦味、涩味的蔬菜以及腥臊味重、血污多的牛肉、羊肉、下脚料（肠、肚等）。

沸水锅焯水：是待水加热至沸滚时，再将原料下锅，适用于体积小、含水量多的叶类蔬菜以及腥味小、血污少的禽类原料和猪肉等。

过 油



走油

将已经成形的原料或经焯水处理的原料，放入油锅内加热成半成品，使原料达到滑嫩香脆的特点。过油分走油和滑油两种。

走油：即炸，是将原料放入油量多、油温高的油锅中进行炸制的一种方法。技术关键：油量要没过原料，油温要有七至八成热；挂糊的原料走油时应逐一下锅，小型原料要拌散下锅，防止黏在一起。

滑油：把经过加工的小型原料放入五成热以下的温油锅中进行滑制的方法。技术关键：锅要洗净，锅烧热再下油，油温要控制在二成热以上、五成热以下；原料一般要上浆，要拌散下锅，并随即用筷子拨散，时间不能过长。

勾 芡

在菜肴接近成熟、准备出锅前，将调好的水淀粉汁（芡汁）淋入锅内，或在菜肴装盘后，将煮好的芡汁浇在菜肴上，勾芡后的菜肴汤汁稠浓。勾芡的目的：增加菜肴汤汁的黏性；增加菜肴的光泽，保持菜肴的温度。勾芡的方法有多种，在本书中，如无特别说明，勾芡是指在出锅前将水淀粉淋入锅内的菜肴上。

识别油温

走油和滑油都要正确掌握油温。油的沸点可达 250°C ，油温高低一般称为“几成热”，每成热约计为 30°C 。例如三四成热即 $90^{\circ}\text{C} \sim 130^{\circ}\text{C}$ 。油锅温度的分类及判断方法为：

- 1. 温油锅：**三四成热， $90^{\circ}\text{C} \sim 130^{\circ}\text{C}$ ，油面平静，无烟、无响声，原料下锅后，周围出现少量气泡。
- 2. 热油锅：**五六成热， $130^{\circ}\text{C} \sim 170^{\circ}\text{C}$ ，油面从四周向中间翻动，稍有青烟，原料下锅后四周有较多的气泡。
- 3. 旺油锅：**七八成热， $170^{\circ}\text{C} \sim 230^{\circ}\text{C}$ ，有青烟，油面平静，如果用手勺搅动时有响声，原料下锅后周围有大量气泡，并伴有爆炸声。

煸 炒

又叫生炒，是将加工成薄片或丝、条、丁状的小型原料直接用旺火热锅热油翻炒的方法。技术关键：原料事先不经调味料拌渍，不需挂糊上浆，起锅时不勾芡，原料依次下锅，断生即成。

淋尾油

将少许烧热的猪油或植物油浇淋在即将出锅的菜肴上，以增加菜肴的光泽度。或将少许香油或红油浇淋在即将出锅的菜肴上，以增亮、增味、增香。



c o n t e n t s

目录

第1篇 素菜类

白菜

- 油浸大白菜 / 020
- 鸡汁春不老 / 020
- 风干四季白 / 021
- 酸白菜 / 021
- 黄椒炒白菜梗 / 022
- 皇后菜心卷 / 022
- 香辣芽白 / 023

菠菜

- 虾仁烧鹦嘴菠菜 / 023

冬苋菜

- 酥炒冬苋菜 / 023

莴笋

- 翡翠榄菜 / 024
- 沙锅莴笋片 / 024
- 潮式素菜卷 / 024
- 汁浸莴笋 / 025

茄子

- 京酱烧茄子 / 025
- 三丝煎熟茄子 / 026
- 豆豉鱗鱼蒸茄条 / 026

- 酱香茄子 / 027

- 擂辣椒拌茄子 / 027

- 盐菜扣茄子 / 027

黄瓜

- 干锅紫苏煎黄瓜 / 028
- 菊花黄瓜排 / 028
- 虾皮煮黄瓜 / 029

冬瓜

- 五香脆皮冬瓜条 / 029
- 江南明珠 / 030

丝瓜

- 丝瓜蛋花白玉汤 / 030

南瓜

- 苗家三宝 / 031

番石榴

- 金沙雪丝番石榴 / 031

菜瓜

- 糖醋凉拌菜瓜 / 031

土豆

- 湘西土豆沙 / 032

藕

- 白糖盐醋藕 / 032
- 藕香蛋黄饼 / 033
- 粉蒸藕 / 033

- 珍珠藕丸 / 034

萝卜

- 奶油干贝萝卜片 / 034
- 鸡油四宝 / 035
- 茶油豉汁白萝卜 / 035
- 香菇烧双色橄榄萝卜 / 035
- 罗汉聚首 / 036
- 西柠萝卜 / 036

山药

- 剁椒鹌鹑蛋烧山药 / 037
- 五彩山药蛋 / 037

红薯

- 香煎红薯糕 / 038
- 冰糖红薯 / 038

芥蓝

- 休闲芥蓝 / 039

玉米

- 黄金玉米粒 / 039

西芹

- 西芹炒百合 / 039

蕨菜

- 凉拌蕨菜 / 040

四季豆

- 浓情蜜意 / 040

豌豆荚

火腿爆豌豆荚 / 040

荷兰豆

双色荷兰豆 / 041

蚕豆

冬菜炒蚕豆 / 041

农家粒粒乐 / 041

其他蔬菜

泡椒素什锦 / 042

笋

烟笋钵 / 042

围山笋丝 / 042

白玉素翅 / 043

组庵素翅 / 043

鸡汁兰花笋 / 043

香菇

食仿古钱 / 044

龙眼香菇 / 044

芙蓉香菇汤 / 044

白灵菇

鲍汁白灵菇 / 045

葛粉灵菇 / 045

猴头菇

四喜猴头 / 046

江南一品猴脑 / 046

茶树菇

湘味茶树菇 / 047

草菇

草菇烧茭白 / 047

花菇

花菇素翅 / 047

杏鲍菇

铁板杏鲍菇 / 048

爽口杏鲍菇 / 048

银耳

木瓜冰糖橘露银耳 / 048

寒菌

寒菌竹荪汤 / 049

煨寒菌 / 049

寒塘秋月 / 049

干锅重阳菌 / 050

松茸菌

藏草炖松茸菌 / 050

虫草松茸菌汤 / 050

羊肚菌

百花扣羊肚菌 / 051

黄菌

青椒桂东黄菌 / 051

水豆腐

湘辣爆豆腐 / 051

鱼子烧豆腐 / 052

西兰花烧豆腐 / 052

山药烧豆腐 / 052

双色茼蒿香辣豆腐 / 053

茄汁烧豆腐 / 053

徽子烧豆腐 / 053

湘岳豆腐球 / 054

鱼香脆皮豆腐 / 054

石锅豆腐 / 054

金菊鸡汁豆腐 / 055

自制农家豆腐 / 055

老汤农家豆腐 / 056

渔家丁豆腐 / 056

豆花

毕兹长豆花 / 056

酸辣豆花汤 / 057

油条豆花汤 / 057

腊八豆豆花汤 / 057

日本豆腐

翡翠豆腐 / 058

花好月圆 / 058

脆皮豆腐 / 058

梭皮豆腐

肉泥梭皮豆腐 / 059

米豆腐

四喜脆皮米豆腐 / 059

油豆腐

白沙油豆腐 / 059

田园秋色 / 060

宁远酿豆腐 / 060

豆渣

开胃合渣 / 060

农家豆渣 / 061

开胃豆腐渣 / 061

鸡汁豆腐渣 / 061

干豆笋

豆笋烧豆腐鲮鱼 / 062

香干

虎皮青椒蒸香干 / 062

卤香干 / 062

千张皮

五彩千张卷 / 063

腊八豆

红油腊八豆 / 063

红薯粉

极品红薯粉 / 063

粉丝

特色粉丝 / 064

粉皮

太后吉祥 / 064

黄豆

小米椒浆糊黄豆 / 064

第2篇**畜肉类****猪肉**

私家白煮肉 / 065

青椒炒肉 / 065

桃园三结义 / 066

汽水肉 / 066

脆笋炒肉丝 / 067

豆角炒肉丝 / 067

花生苗炒肉丝 / 067

黄花菜炒肉丝 / 068

蚂蚁上树 / 068

雪里红炒肉泥 / 068

盐豆角炒肉 / 069

徐记油豆腐烧肉 / 069

醴陵小炒肉 / 070

红烧肉 / 070

湘西土匪酱汁肉 / 071

苗家盐菜肉 / 071

兰花千层肉 / 071

将军棋子肉 / 072

南岳长生肉 / 072

福寿千层肉 / 073

兰花千张肉 / 073

扣肉 / 073

书味红烧肉 / 074

香樟方肉 / 074

蒸盐菜五花肉 / 074

色拉肉 / 075

青衣舞绣球 / 075

野麦子提五花肉 / 075

柴房生态肉 / 076

玉鸟戏龙眼 / 076

竹香粉蒸肉 / 077

香溪粉蒸肉 / 077

远东干萝卜炖肉片 / 077

外婆坛子肉 / 078

红烧方肉 / 078

橙汁凉瓜球 / 078

松香肉 / 079

脆香鲈肉 / 079

乡村滑肉 / 079

虫草花炒里脊 / 080

香菇烧里脊肉 / 080

鸡蛋烧肉 / 080

啤酒高压肉 / 081

楚湘鸳鸯肉 / 081

辣酱麻蓉里脊 / 081

辣汁串烧肉 / 082

虎皮鹌鹑蛋扣肉 / 082

金鱼菜胆 / 082

肉饼蒸蛋 / 083

虎皮蛋肉 / 083

墨鱼炖肉 / 083

墨鱼鲜肉炖口蘑 / 084

老姜木耳肉片汤 / 084

凤尾菇肉丸汤 / 084

坛子肉 / 085

串烧里脊肉 / 085

锅巴里脊肉 / 085

海上蒸明月 / 086

农家腌制香肠 / 086

腊肉

宝庆丸子炒腊肉 / 086

鲢鱼蒸土腊肉 / 087

猪血丸子蒸腊肉 / 087

腊香柴把豆角 / 087

蕨菜炒腊肉 / 088

红菜薹炒腊肉 / 088

花生苗腊肉煲 / 089

腊干子蒸腊肉 / 089

腊八豆蒸双腊 / 090

荷兰豆炒叉烧肉 / 090

烧汁腌肉卷 / 090

湘澧双腊 / 091

农家炒腊肉 / 091

茶油腊味拼盘 / 091

豆豉辣蒸腊味 / 092

湘西腊味三蒸 / 092

螺旋腊肉 / 092

土家葛粉肉卷 / 093

瘦肉条

四季豆炒瘦肉条 / 093

猪油渣

酸椒焖油渣 / 094

猪排骨

竹香排骨 / 094

脆笋烧排骨 / 094

糟香排骨 / 095

金丝排骨 / 095

原味粽香糯米排骨 / 095

纸包排骨 / 096

鲜辣椒焖排骨 / 096

沙滩烤肉排 / 096

子油姜烧排骨 / 097

南乳口蘑排骨 / 097

香菠嗜嗜骨 / 097

口琴卤排骨 / 098

红曲竹香肉排 / 098

荷叶小笼排骨 / 098

香辣子排拼藕丸 / 099

手撕大排 / 099

青椒龙骨 / 099

骨肉分离 / 100

王府乳骨香 / 100

杂骨炖芸豆 / 100

筒子骨炖藕 / 101

筒子骨炖萝卜 / 101

猪蹄

美味猪蹄 / 101

生炒猪脚 / 102

油豆腐焖腊猪脚 / 102

招财进宝 / 102

酱猪弯 / 103

姜辣猪手 / 103

猪蹄筋

调梗白炒猪脚筋 / 104

猪肝

土匪猪肝 / 104

猪腰

子油姜煸腰片 / 105

猪肚

石湾脆肚 / 105

下饭脆肚 / 106

黄干椒炒脆肚 / 106

鸳鸯双脆 / 106

枣香肚条火锅 / 107

沙罐肚子 / 107

豉椒爆脆肚 / 108

豆角烧肚条 / 108

三鲜汤 / 108

黄豆炖肚条 / 109

汤泡肚 / 109

猪肠

酸辣猪大肠 / 110
千页熏肠丝 / 110
锅白肥肠 / 110
石门肥肠 / 111
臭豆腐干锅大肠头 / 111
九转大肠 / 111

猪舌

湘辣猪三样 / 112

猪头

祭祀猪头 / 112
八戒迎宾 / 112
半壁江山 / 113

猪尾

农家二合一 / 113

牛肉

麻辣牛肉干 / 113
大片牛肉 / 114
巴掌牛肉钵子 / 114
嫩仔牛肉 / 115
藕香牛肉丸 / 115
西红柿烩牛柳 / 115
番茄滑蛋牛肉 / 116
湘辣双牛 / 116
蒜子煨牛肉 / 117
草原至尊 / 117
回民牛骨炖麻花 / 118
腊牛肉 / 118
巴掌牛腱肉 / 118
农家干牛巴 / 119

牛排

粽香牛排 / 119
竹香牛排 / 120
美式黑椒牛排 / 120

牛腩

清香牛腩 / 120
巴掌牛肉 / 121
德鸿牛三珍 / 121
沙锅牛腩 / 121

牛鞭

紫东双杰宝 / 122
牛鞭烧公鸡蛋 / 122
富贵如意菇 / 122
菊花牛鞭 / 123
美极神鞭腿 / 123
牛中双杰 / 123
蒜子西藏牦牛鞭 / 124

壮阳双宝 / 124

虫草功夫汤 / 124

雄霸双杰 / 125

玉环菊花牛鞭 / 125

狂辣牛鞭 / 125

武陵龟鞭 / 126

牛掌

柳叶红煨牛掌 / 126

红煨牛水瓜 / 126

红煨牛掌 / 127

牛勤春来早 / 127

牛蹄筋

牛三怪 / 127

三雄合一 / 128

鸡汁牛蹄筋 / 128

牛尾

御制牛尾 / 128

牛百叶

宝庆牛百叶 / 129

太极牛三杰 / 129

太极发丝百叶 / 130

发丝百叶 / 130

葵花百叶 / 130

牛皮

百花牛皮 / 131

羊肉

水鱼焖羊肉 / 131

生炒羊肉 / 132

当归黑山羊 / 132

酸汤羊肉 / 132

大片鲜味羊肉 / 133

小炒黑山羊 / 133

湘东风味羊肉 / 134

小炒羊肉 / 134

八峒子羊 / 135

迎大运喜洋洋 / 135

高山羊肉 / 135

羊杂

红煨鲜羊杂 / 136

羊排

糟江羊排 / 136

驴肉

炒驴肉 / 136

带皮驴肉 / 137

煨驴肉炒蕨菜 / 137

百叶豆腐干炒驴肉 / 138

回锅带皮驴肉 / 138

扣驴肉 / 138

银芽炒驴肉 / 139

黄沙鱼煮带皮驴肉 / 139

黄焖驴肉 / 140

驴筋

爆炒驴筋 / 140

狗肉

秘制狗肉 / 140

农家狗肉 / 141

回锅五香狗肉 / 141

红焖狗肉 / 142

铜湾狗肉 / 142

茶油焖土狗 / 142

茶陵农家狗肉 / 143

嘉禾狗肉 / 143

农家腊狗肉 / 143

茅屋狗肉 / 144

狗排

红烧狗排 / 144

狗腿

棒捶狗腿 / 144

狗脚

富贵狗爪 / 145

香辣狗脚 / 145

狗头

元宝狗头 / 145

第3篇

禽蛋类

鸡

香仁烧鸡 / 146

葱油滑嫩鸡 / 146

东安鸡 / 147

茶油子鸡 / 147

寒菌焖土鸡 / 147

姜爆土鸡 / 148

口水鸡 / 148

金盅板栗鸡 / 148

藕海草丛鸡 / 149

蒜香米鸡 / 149

乡村罐子鸡 / 150

宁乡焖土鸡 / 150

五花肉烧鸡 / 150

鸿福土鸡钵 / 151

茶油烧鸡公 / 151

酒椒炒鸡 / 152

柴房茶油鸡 / 152

大盘冬瓜鸡 / 152

茶油叫鸡公 / 153

外公外婆鸡 / 153

纸包鸡 / 153

青椒鸡 / 154

宝庆酸辣鸡 / 154

板栗焖鸡 / 154

桂花乌鸡煲 / 155

园园土鸡 / 155

桃源土鸡钵子 / 156

农家土鸡 / 156

茶油鸡 / 156

富贵原笼鸡 / 157

凤凰桑拿 / 157

桃源土鸡 / 157

香辣手撕鸡 / 158

石锅菜油鸡 / 158

桃源农家鸡 / 158

浏阳河鸡 / 159

麻酥生炒鸡 / 159

风味生炒鸡 / 159

五香鸡柳 / 160

鸡茸蚕豆 / 160

香辣白灵菇熘鸡片 / 160

五元蒸鸡 / 161

清蒸整鸡 / 161

剁辣椒蒸鸡 / 161

寒菌煨凤腿 / 162

参须罐子鸡 / 162

百鸟朝凤 / 162

口蘑鸡片汤 / 163

鸡片娃娃菜汤 / 163

碧绿鸡排 / 163

麻辣子鸡 / 164

清水芙蓉 / 164

飘香沙锅鸡翅 / 164

珠梅鸡腿 / 165

公鸡蛋

土家公鸡蛋 / 165

鸭

金牌手撕鸭 / 166

口水老鸭 / 166

魔芋煮鸭 / 166

魔芋豆腐烧鸭 / 167

宁远血鸭 / 167

红椒焖土鸭 / 168

芷江鸭 / 168

莲花血鸭 / 169

君城一品鸭 / 169

家乡米粉鸭 / 169

风味小米鸭 / 170

大浦血鸭 / 170

布衣老鸭 / 170

攸县血鸭 / 171

柴里飘香 / 171

子姜炒米鸭 / 172

农家佛跳墙 / 172

五香去骨鸭 / 172

德鸿谷香鸭 / 173

招牌手撕鸭 / 173

锅烧鸭子 / 173

富贵鸭球 / 174

竹香武陵鸭 / 174

武冈血酱鸭 / 174

麻花块鸭 / 175

面包鸭块 / 175

青椒焖老鸭 / 175

老鸭炖肚条 / 176

绿豆炖水鸭 / 176

吉利香芋鸭 / 176

苦瓜炒子鸭 / 177

灰汤血耙鸭 / 177

明珠鸭脯 / 177

谷湘鸭 / 178

鸭掌

宝庆腊鸭掌 / 178

掌上明珠 / 178

金鱼鸭掌 / 179

鸭舌

石耳烩鸭舌 / 179

鲍汁鸭舌烩虾 / 180

鸡汁鸭舌万年菇 / 180

吊锅鸭舌 / 180

鹅

道州灰鹅 / 181

阿婆橘香鹅皇 / 181

故里居口味鹅 / 182

鹅肠

极品鹅肠 / 182

鹅掌

掌上明珠 / 182

鸽

脆皮乳鸽松 / 183

吉祥三宝 / 183

百鸟合鸣 / 184

天麻四喜鸽 / 184

鸡蛋

胡椒肉末炒蛋 / 184

肉末蒸水蛋 / 185

蒸金钱蛋塔 / 185

紫苏煎蛋 / 185
 香葱煎蛋 / 186
 土酸菜煎鸡蛋 / 186
 酸菜干椒炒蛋 / 186
 香辣烹蛋 / 187
 蛋皮炒银芽 / 187
 肉丸油煎荷包蛋汤 / 187
 银鱼荷包蛋 / 188
 荷包蛋煮馄饨 / 188
 麻蓉火腿蛋松 / 188
 虎皮换心蛋 / 189
 瑞雪兆丰年 / 189
 荷包蛋煮腌菜 / 189
 米水田园 / 190
 糊蛋汤 / 190

皮蛋

焦熘松花蛋 / 191
 豉汁松花蛋 / 191

鹌鹑蛋

鹌蛋吐司 / 191
 满地金钱 / 192
 面包鹌蛋 / 192
 鹌鹑蛋烧夹心贡丸 / 192

第4篇 水产类

草鱼

鲤鱼跳龙门 / 193
 秋叶盒 / 193
 鱼米之乡 / 194
 翡翠狮子头 / 194
 金瓜腰果 / 195
 地耳鱼米盅 / 195
 双味银芽熘鱼丝 / 195
 滑子菇滑鱼丁 / 196
 皮蛋烧瓦块鱼 / 196
 灰树菇熘鱼片 / 197
 豆豉辣椒蒸刨盐鱼 / 197
 茶陵米江野生草鱼 / 197

青鱼

渔歌唱晚 / 198
 家常鱼 / 198
 苗香酸辣鱼 / 198
 农家口味鱼 / 199
 农家鱼 / 199
 水煮鱼 / 200
 椒香鱼 / 200
 碎椒鱼头 / 200
 香脆鱼片 / 201
 香辣鱼片 / 201
 干锅江水鱼 / 201
 真塘鱼 / 202
 一品酸汤鱼 / 202
 味王霸鱼 / 202
 鱼米之乡 / 203
 腊鱼 / 203
 兰花素翅 / 203
 百花争艳 / 204
 茄汁菠萝鱼 / 204
 书趣 / 204
 山塘鱼 / 205

鳊鱼

银丝煮鱼头 / 205
 双椒鱼头王 / 205
 柳叶鱼头王 / 206
 黄椒鳊鱼头 / 206
 黄材野生鱼头王 / 207
 鸡汁玫瑰鱼 / 207
 农家水煮鱼 / 207
 精品鱼嘴 / 208
 洞庭鱼头王 / 208
 开胃鱼云 / 208

鲫鱼

香煎鲫鱼 / 209
 红薯叶煮土鲫鱼 / 209
 银丝鲫鱼 / 210
 招牌腊鲫鱼 / 210
 葱香烧鲫鱼 / 211
 油辣鲫鱼 / 211

鲢鱼

石锅鱼 / 211
 沅水野鲢鱼 / 212
 柴房花鲢 / 212
 特色腊鲢鱼 / 213
 清汤双色鱼丸 / 213
 田园瓜趣 / 213

鲈鱼

筒子骨焖鲈鱼 / 214
 肥膘肉煮鲈鱼 / 214
 土家腊鲈鱼 / 215

才鱼

蝴蝶生鱼 / 215
 过江生鱼片 / 216
 白灵菇熘才鱼片 / 216
 龙眼双味鱼 / 216
 双味鱼丝 / 217
 羊肚菌熘鱼丝 / 217

鲟鱼

蒜香鲟鱼 / 218
 香味片片鱼 / 218

鳊鱼

红湖菊花鱼 / 219
 红汁鳊鱼 / 219
 松鼠鱼 / 219
 干煎鳊鱼王 / 220
 鳊鱼炖鱼腐 / 220
 八宝金菊鳊鱼 / 221
 鲍汁鳊鱼 / 221
 翡翠鱼丝 / 221
 鸳鸯鳊鱼 / 222
 火龙鱼米之香 / 222
 黄汤鳊鱼 / 223
 明炉鳊鱼 / 223
 珍珠麒麟鳊鱼 / 223
 香辣鳊鱼仔 / 224
 碳烧鳊鱼仔 / 224
 锅巴藕烧小鳊鱼 / 224
 陈妈臭鳊鱼 / 225
 西湖鳊鱼王 / 225
 白玉芙蓉 / 226