

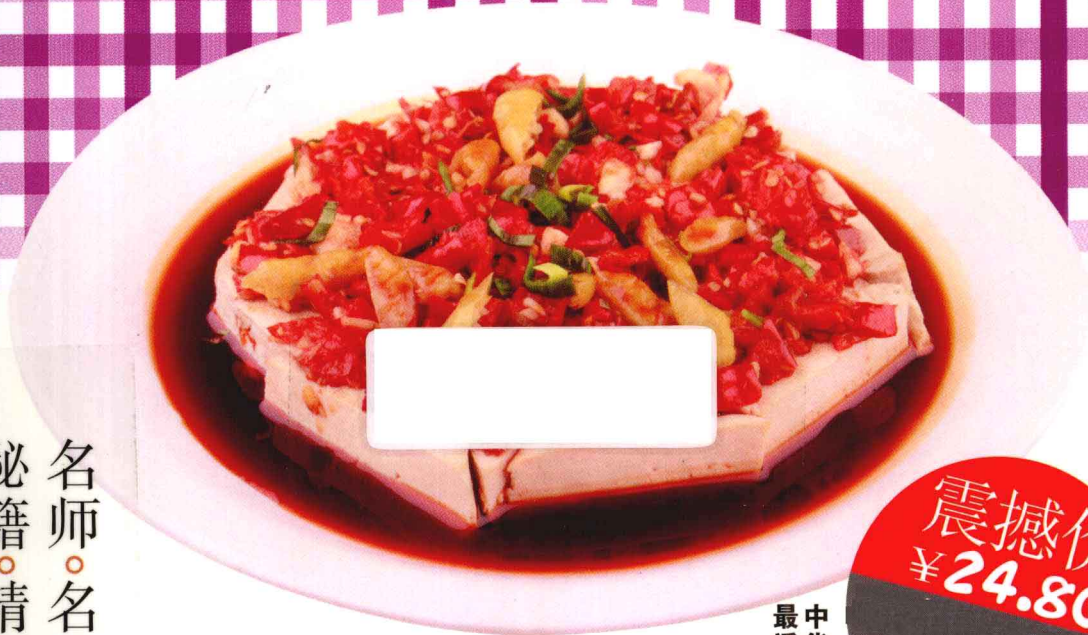


诱惑湘菜 6000例

1200道香辣湘菜+4800条烹饪常识



陈志田◎主编



名师。名菜。名典
秘籍。精选。典藏

【香辣湘菜】
解馋开胃畜肉
营养美味禽蛋
汁鲜味美水产
清新爽口素菜
经典湘菜一网打尽
香辣够劲越吃越爱
山珍水产应有尽有
滋味超群保你过瘾
名厨授艺精彩绝伦
食材易取做法家常
上手快速人人可学

中华名厨精心挑选
最诱人的香辣湘菜

震撼价
¥24.80

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

诱惑湘菜6000例/陈志田主编. — 哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2012. 3

ISBN 978-7-5388-7103-6

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第049085号

诱惑湘菜6000例

YOUHUO XIANGCAI 6000LI

主 编 陈志田

责任编辑 刘 野

封面设计 景雪峰

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001

电话: (0451)53642106 电传: (0451)53642143

网址: www.lkbs.cn

www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市鹰达印刷包装有限公司

开 本 711mm×1016mm 1/16

印 张 22

字 数 250千字

版 次 2012年8月第1版 2012年8月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-7103-6 / TS·444

定 价 24.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

诱惑湘菜



6000例

陈志田◎主编

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

导读

本书介绍了烹饪方法、畜肉篇、禽蛋篇、水产篇、素菜篇，以及厨房知识窍门、营养黄金组合、营养搭配误区、专家点评、适合人群、制作时间等。下面将菜肴部分使用要点详解如下：

诱惑湘菜
6000例



萝卜干炒腊肉

原材料 腊肉250克，萝卜干、红椒、青蒜各适量
调味料 料酒、生抽各10克，盐2克，鸡精、白糖、水淀粉各适量
大厨献招 宜选用干爽、无霉点的萝卜干。
专家点评 降低血脂，适合人群：一般人都可食用，尤其适合老年人食用。

做法 1. 腊肉洗净，沥干，切片；萝卜干洗净，用温水泡发，沥干，切段；红椒、青蒜分别洗净、切段。
2. 锅中注油烧热，下腊肉，调入料酒和生抽炒至变色，加入红椒、青蒜，调入盐和鸡精炒至熟。
3. 起锅前加白糖调味，用水淀粉勾芡即可。



藜蒿炒腊肉

原材料 腊肉200克，藜蒿100克，红椒20克
调味料 盐3克，酱油8克，姜末、蒜末、葱末、味精各适量
大厨献招 腊肉用水泡一下再洗，可轻易洗掉表面杂质。
专家点评 开胃消食，适合人群：一般人都可食用，尤其适合儿童食用。

做法 1. 腊肉洗净，切片；藜蒿洗净，切段；红椒洗净，切丁。
2. 锅内放油烧热，下姜末、蒜末、红椒丁炒香，放进藜蒿稍炒3分钟。
3. 放入腊肉，加入盐、酱油，淋少许水，大火爆炒7分钟，放入味精，盛起即可。



青蒜炒腊肉

原材料 腊肉、青蒜、青椒、红椒、干红椒各适量
调味料 盐3克，味精1克，生抽5克，料酒8克，水淀粉适量
大厨献招 宜选用无霉点、有香气的老腊肉。
专家点评 降低血糖，适合人群：一般人都可食用，尤其适合老年人食用。

做法 1. 腊肉洗净，沥干，切片；青蒜洗净，沥干，切段；青椒、红椒分别洗净，沥干，切菱形块；干红椒洗净，沥干，切段。
2. 锅中注少油，下腊肉煸炒至出油，将腊肉盛出；将干红椒入热油中爆香，加入青、红椒和青蒜稍炒。
3. 将腊肉倒回锅中，加入生抽、料酒炒熟后加盐、味精，用水淀粉勾芡，炒匀即可。



腊肉炒笋干

原材料 腊肉250克，笋干100克
调味料 酱油、料酒各9克，盐3克，鸡精2克，胡椒粉、青蒜、干红椒各适量
大厨献招 若加入适量五香粉，味道更好。
专家点评 养心润肺，适合人群：一般人都可食用，尤其适合老年人食用。

做法 1. 腊肉洗净，切片；笋干洗净，用温水泡发，并用手撕成细条；青蒜、干红椒分别洗净，切段。
2. 锅中注油烧热，下干红椒爆香，加腊肉，调入料酒和胡椒粉炒至变色，加入笋干，调入酱油炒至熟。
3. 加青蒜，用盐和鸡精调味，炒匀即可。

菜名

最适合的人群

108

菜的图片

专家点评此菜功效
菜的制作时间

做法

大厨告诉你做此菜的高招

调味料

原材料

目录

Contents

Part 1 烹饪方法介绍

拌	034
腌	034
卤	034
炒	035
熘	035
烧	036
焖	036
蒸	037
烤	037
煎	038
炸	038
炖	039
煮	039
煲	040
烩	040

Part 2 美味湘菜

湘菜的印象	042
湘菜的组成及特点	043
湘菜的个性	044
如何做出正宗湘菜	045

Part 3 畜肉篇

白菜梗炒肉	048
滑溜肉片	048
子姜炒肉丝	048
剁椒肉丝	048
本家小炒	049
火爆双脆	049
干锅萝卜炒肉	049
长沙小炒肉	049
湘乡小炒肉	050

茶树菇炒肉	050	肉炒萝卜四季豆	060
乡里青蒜炒肉	050	湘式小炒肉	060
红椒酿肉	050	湘西小炒肉	061
小炒皇	051	橘色小炒肉	061
豆豉辣椒炒肉粒	051	包菜粉丝	061
豇豆炒肉末	051	肉炒菱角	061
老干妈小炒肉	051	青椒土豆片	062
核桃小炒肉	052	雪里蕻肉末	062
酱肉豆芽	052	青红椒炒肉	062
大白菜焖肉	052	五花肉焖豆腐	062
乡村大碗肉	052	干锅萝卜片	063
尖椒炒剔骨肉	053	香干炒肉	063
肉米炒粉皮	053	辣椒炒油渣	063
蟹味菇炒猪肉	053	干煸肉丝	063
香葱木耳炒肉	053	小肚粉蒸肉	064
金牌小炒肉	054	香锅小蘑菇	064
芙蓉米豆腐	054	香酥出缸肉	064
香味口蘑	054	阿婆红烧肉	064
家常豆腐	054	辣味红烧肉	065
蒸三角肉	055	油豆腐烧肉	065
农家大碗豆腐	055	红烧肉蒸茄子	065
湘味小炒皇	055	青红椒扣肉	065
黄瓜炒肉	055	辣味梅菜扣肉	066
湘西外婆菜	056	擂辣椒炒扣肉	066
老干妈四季豆	056	湘味莲子扣肉	066
口味木耳	056	外婆扣肉	066
湘芹聚饼	056	白菜扣肉	067
玉米粒煎肉饼	057	湘菜扣肉	067
椒盐茄盒	057	湘味回锅肉	067
丸子烧豆泡	057	回锅肉炒圆白菜	067
龙眼丸子	057	家乡回锅肉	068
土豆小炒肉	058	笋干千层肉夹饼	068
农家小炒肉	058	干豇豆蒸肉	068
白椒炒风吹肉	058	东江豆腐煲	068
农家砂煲四季豆	058	私房钵钵肉	069
小炒肉	059	土匪肉	069
干豇豆小炒肉	059	盐菜蒸肉	069
辣椒木耳炒肉	059	荷香圆笼蒸香猪	069
干烧菌	059	酱油肉蒸春笋	070
家乡大块炒肉	060	脆笋烧肉	070
南乳藕片炒五花肉	060	石锅手撕菜	070

剁椒咸肉蒸臭豆腐.....070	农家蒸腊排骨.....081	青蒜炒猪鼻.....092
石锅酱香茄子.....071	芝香小肋排.....081	白辣椒炒腊猪脸.....092
烧锅豇豆.....071	竹香小排骨.....082	干锅腊猪脸.....092
小碗肉筋.....071	孜然寸骨.....082	渣辣子炒猪皮.....093
手撕娃娃菜.....071	香干烧棒骨.....082	缤纷孜然猪颈肉.....093
酱肉春笋.....072	筒子骨马桥香干.....082	茶树菇炒猪颈肉.....093
莲花糯米骨.....072	香酥担担骨.....083	青椒猪颈肉.....093
毛氏红烧肉.....072	香炒猪骨.....083	湘辣猪三件.....094
毛家红烧肉.....072	橄榄菜豇豆脆脆骨.....083	砂锅猪三宝.....094
东坡肉.....073	湘味骨肉相连.....083	青红椒烧肉.....094
梅菜扣肉.....073	锅烧脆骨丝.....084	小炒猪耳.....094
粽香豆腐丸.....073	青椒脆骨.....084	豆芽拌耳丝.....095
木桶香干.....073	湘味脆骨.....084	剁椒脆耳.....095
荷叶粉蒸肉.....074	五香脆骨.....084	香干拌猪耳.....095
煮油豆腐.....074	馋嘴猪蹄.....085	红油千层耳.....095
辣椒炒猪血丸子.....074	口味猪蹄.....085	蒜薹炒猪耳.....096
油渣小白菜.....074	鸿运招牌蹄.....085	猪耳炒韭薹.....096
剁椒排骨.....075	花生猪蹄煲.....085	湘夏大刀耳叶.....096
鲜椒丁丁骨.....075	小炒猪蹄.....086	小炒猪肝.....096
土豆炒排骨.....075	湘味猪蹄.....086	口水肝尖.....097
粉蒸排骨.....075	干蒸豆美蹄.....086	老干妈淋猪肝.....097
腊八豆蒸排骨.....076	姜辣猪蹄.....086	湘西土匪猪肝.....097
排骨迷你粽.....076	飘香猪蹄.....087	湘西风吹猪肝.....097
南瓜焖排骨.....076	干煸卤猪蹄.....087	木耳圆椒炒猪肝.....098
土豆炖排骨.....076	小炒猪蹄皮.....087	白菜炒猪肝.....098
香辣大长排.....077	香炒猪蹄皮.....087	滕椒油浸鲜腰.....098
豉汁蒸排骨.....077	土钵猪蹄.....088	凤尾腰花.....098
香炸排骨.....077	湘酱猪蹄.....088	酸辣嫩腰片.....099
酥香芝麻小排.....077	酱香蹄花.....088	花开富贵.....099
金色小排骨.....078	花生猪蹄钵.....088	蒜薹腰花.....099
芋头蒸小排骨.....078	椒盐猪蹄.....089	火爆腰花.....099
豉椒小排.....078	黄豆炖猪蹄.....089	美味腰花.....100
芋头扣排骨.....078	芋儿猪蹄.....089	洋葱炒猪腰.....100
避风塘猪肋排.....079	猪蹄蒸芋头.....089	石碗响肚.....100
茶干烧排骨.....079	开胃猪蹄.....090	湘味脆肚.....100
豉香风味排骨.....079	虾油猪蹄.....090	青红椒脆肚.....101
酱汁排骨.....079	麻辣五香猪蹄.....090	芹菜炒肚丝.....101
彩椒汁骨.....080	香辣霸王蹄.....090	生爆肚丝.....101
鹌鹑蛋焖排骨.....080	芸豆煲湘蹄.....091	乡村辣肚丝.....101
砂锅苦瓜烧排骨.....080	黄豆猪尾钵.....091	香辣肚丝.....102
炖骨头肉.....080	干锅板栗猪尾.....091	泡椒猪肚.....102
剁椒小排.....081	腊八豆蒸猪尾.....091	腊八豆炒肚条.....102
黑椒火肉焗排骨.....081	尖椒炒猪尾.....092	老干妈炒肚丝.....102

泡椒肥肠	103	青蒜香肠	113	葱香牛肉	124
坛香肥肠	103	双椒炒腊肠	114	牛肉苹果丝	124
干锅肥肠	103	开胃腊肠	114	竹笋炒牛肉	125
石门回肠钵	103	茶油炒腊肠	114	湘卤牛肉	125
鱼香肠肚煲	104	糯米蒸牛肉	114	农家大片牛肉	125
湘味肥肠	104	杭椒牛肉丝	115	竹签牛肉	125
石锅肥肠	104	榄菜牛肉丝	115	牙签牛肉	126
湘味干锅肥肠	104	土坛筒笋牛肉	115	水晶粉炖牛腩	126
碧绿圈子	105	火爆牛肉丝	115	石煲香菇牛腩	126
爆炒脆脆肠	105	炒嫩牛肉	116	西红柿牛腩	126
小炒肥肠	105	家乡小炒牛肉	116	肥仔牛腩煲	127
茶油炒腊耳尖	105	香芹牛肉丝	116	四季豆慈姑煲牛腩	127
红油腊猪舌	106	红烧牛肉	116	糯米蒸牛腩	127
香炒腊猪舌	106	风味麻辣牛肉	117	芋头烧牛腩	127
干黄瓜皮炒腊肉	106	秘制牛肉	117	锅仔西红柿炖牛腩	128
农家小炒腊肉	106	水煮牛肉	117	牛腩西红柿锅	128
回锅腊肉	107	陈皮牛肉	117	烟笋烧牛腩	128
湘西腊肉	107	圆白菜炒牛肉	118	三菇炖牛腩	128
金钩腊肉煮腐丝	107	酸姜椒头炒牛肉	118	锅仔萝卜牛腩	129
腊肉炒蒜薹	107	泡椒烧牛肉	118	滋补牛尾汤	129
萝卜干炒腊肉	108	回锅牛肉	118	烟笋牛柳	129
藜蒿炒腊肉	108	火爆腊牛肉	119	豆花牛柳	129
青蒜炒腊肉	108	青蒜腊牛肉	119	干煸牛柳丝	130
腊肉炒笋干	108	尖椒腊牛肉	119	南瓜牛柳	130
湘笋炒腊肉	109	蒜蓉腊牛肉	119	爆炒牛柳	130
苦瓜炒腊肉	109	烟笋炒腊牛肉	120	麻花关公牛柳	130
湘西大片腊肉	109	小炒腊牛肉	120	碧绿杭椒炒牛柳条	131
湘西腊肉钵	109	馋嘴牛肉	120	风情牛柳	131
爆炒湘西腊肉	110	松花蛋牛肉粒	120	灯影牛柳	131
腊肉炒干豇豆	110	花生牛肉	121	湘香牛柳	131
干锅烟笋焖腊肉	110	猪血丸子蒸腊牛肉	121	香辣锅酥牛柳	132
干锅腊肉茶树菇	110	陈皮芝麻牛肉	121	韵味牛肠	132
乡村腊肉	111	麻辣牛肉干	121	湘味牛杂钵	132
风腊合蒸	111	青蒜炒牛肉	122	干锅牛杂	132
湘蒸腊肉	111	四季豆牛肉片	122	发丝百叶	133
藜蒿炒腊肉	111	萝卜土豆烧牛肉	122	红油百叶	133
干豇豆炒腊肉	112	泡椒牛肉丝	122	泡椒牛百叶	133
三腊合蒸	112	小米椒姜汁牛肉	123	生拌牛百叶	133
咸肉蒸臭豆腐	112	飘香牛肉	123	卤水金钱肚	134
干笋炒腊肉	112	一品牛肉爽	123	小炒鲜牛肚	134
豉椒炒腊肠	113	风干牛肉丝	123	铁板牛肚	134
蒜头豆豉爆香肠	113	柿子椒炒牛肉	124	麻辣牛肚	134
土椒湘味腊肠	113	胡萝卜炒牛肉	124	剁椒牛肚	135

湘式爆牛筋.....	135
小炒牛蹄筋.....	135
石锅牛蹄筋.....	135
泡椒烧牛筋.....	136
拌牛蹄筋.....	136
辣爆羊肉.....	136
葱爆羊肉.....	136
大葱木耳爆羊肉.....	137
手抓羊肉.....	137
白萝卜爆羊肉.....	137
葱椒小肥羊.....	137
葱拌羊肉.....	138
双椒爆羊肉.....	138
葱丝羊肉.....	138
酸菜锅仔羊肉.....	138
干锅羊肉.....	139
锅仔羊肉.....	139
洋葱炒羊肉.....	139
干锅黑山羊.....	139
小炒山羊肉.....	140
湘味炒山羊肉.....	140
竹笋炒羊肉.....	140
手抓肉.....	140
串串香.....	141
羊肉串.....	141
铁板羊里脊.....	141
芹菜羊肉.....	141
红焖羊肉百家菜.....	142
羊肉烩菜.....	142
羊肉炖萝卜.....	142
湘辣羊蹄.....	142
美味羊头肉.....	143
慈姑炒羊头肉.....	143
醋泼羊头肉.....	143
小炒羊头肉.....	143
尖椒爆羊杂.....	144
凉拌羊杂.....	144
特色花生羊排.....	144
手抓羊排.....	144
风味羊棒骨.....	145
麻辣狗肉.....	145
蒜香狗肉.....	145
狗肉煲萝卜.....	145

红焖狗肉.....	146
狗肉烩洋葱.....	146
干锅狗肉.....	146
锅仔狗肉.....	146
芋儿狗肉.....	147
干锅湘之驴.....	147
香焖驴肉.....	147
乡村驴肉.....	147
辣味驴皮.....	148
麻辣馋嘴兔.....	148
炆锅子兔.....	148
霸王兔.....	148

Part 4 禽蛋篇

红顶脆椒鸡.....	150
美味豆豉鸡.....	150
风情口水鸡.....	150
口水鸡.....	150
东安母鸡.....	151
棒棒鸡丝.....	151
湘轩霸王鸡.....	151
葱油鸡.....	151
辣味鸡肉.....	152
罗汉笋红汤鸡.....	152
丰收大盘鸡.....	152
湘味生烧鸡.....	152
鸡丝豆腐.....	153
怪味鸡.....	153
湘南双椒脆皮鸡.....	153
臭豆腐砂锅鸡.....	153
红烧土鸡.....	154
乡村口味鸡.....	154
乡村炒鸡.....	154
糊辣子鸡.....	154
常德红油土鸡钵.....	155
毛豆烧鸡腿肉.....	155
吊烧鸡.....	155
虎皮子姜鸡.....	155
嫩姜炒子鸡.....	156
茶树菇鸡丝.....	156

竹笋钵钵鸡.....	156
爽口鸡.....	156
飘香辣子鸡.....	157
生炒小公鸡.....	157
湘岳辣子鸡.....	157
辣椒炸子鸡.....	157
浏阳河小炒鸡.....	158
板栗煨鸡.....	158
笋干烧鸡.....	158
农家炖土鸡.....	158
芋儿鸡.....	159
窝头酸菜鸡.....	159
左宗棠鸡.....	159
惹味口水鸡.....	159
酸辣鸡丁.....	160
宫保鸡丁.....	160
麻辣子鸡.....	160
湘味烧土鸡.....	160
啤酒烧鸡块.....	161
美味鸡块.....	161
生炒鸡.....	161
双椒鸡脆骨.....	161
鸡粒碎米椒.....	162
江湖鸡串.....	162
芽菜飘香鸡.....	162
香慢辣子鸡.....	162
油淋子鸡.....	163
芙蓉鸡片.....	163
薄饼酱爆鸡.....	163
飘香月牙骨.....	163
古越花雕鸡.....	164
山药熠鸡丁.....	164
咸鸡蒸咸肉.....	164
农家尖椒鸡.....	164
干锅土鸡.....	165
干锅手撕鸡.....	165
干锅鸡.....	165
干锅酸笋苗家鸡.....	165
干锅茶树菇土鸡.....	166
干锅毛肚鸡.....	166
板栗焖鸡.....	166
干锅鸡杂.....	166
小炒鸡杂.....	167

小炒鲜鸡杂.....	167	神仙老鸭煲.....	178	小炒鹅肠.....	188
常德鸡杂钵.....	167	笋干老鸭煲.....	178	鱼腥草拌鹅肠.....	189
黄焖鸡杂钵.....	167	老鸭煲.....	178	白菜烧盐水鹅.....	189
美人椒炒鸡杂.....	168	芋头鸭煲.....	178	黄瓜皮炒鹅肠.....	189
农家鸡杂.....	168	鸭肉扣芋头.....	179	尖椒鹅肠.....	189
酸辣鸡杂.....	168	臭豆腐焖去骨鸭掌.....	179	萝卜干拌鹅胗.....	190
小炒鸡胗.....	168	湘轩手牵手.....	179	麻辣雀胗.....	190
尖椒爆胗花.....	169	香辣鸭掌.....	179	大盘乳鸽拉条.....	190
湘味鸡胗.....	169	飘香鸭掌.....	180	爆炒鸽杂.....	190
白辣椒炒鸡胗.....	169	小炒鸭掌.....	180	青豆炖乳鸽.....	191
麻辣果仁鸡胗.....	169	老干妈炒鸭掌.....	180	山药桂圆炖乳鸽皇.....	191
果酪鸡翅.....	170	馋嘴鸭掌.....	180	干锅湘味乳鸽.....	191
酸辣凤翅.....	170	干锅鸭掌.....	181	干锅荷包蛋.....	191
豆辣鸡翅.....	170	凉粉鸭肠.....	181	青红椒荷包蛋.....	192
香锅鸡翅.....	170	干锅鸭三宝.....	181	泡菜荷包蛋.....	192
花生香辣翅.....	171	干锅鸭头.....	181	丝瓜煮荷包蛋.....	192
左宗棠鸡筋骨.....	171	签签鸭脯.....	182	荷包蛋煮五花肉.....	192
小炒鸡脆骨.....	171	姜葱焖鸭血.....	182	腊八豆炒荷包蛋.....	193
脆椒鸡脆骨.....	171	砂锅鸭血.....	182	荷包蛋酱扒茄子.....	193
鸿运跳跳骨.....	172	酸菜鸭血.....	182	柴鸡蛋炒鱼子.....	193
炸凤爪.....	172	农家血鸭.....	183	擂椒鸡蛋.....	193
泡椒莴笋凤爪.....	172	攸县血鸭.....	183	辣椒金钱蛋.....	194
黄豆扣凤爪.....	172	椒盐鸭下巴.....	183	豉椒炒鸡蛋.....	194
百味凤爪.....	173	香辣鸭下巴.....	183	剁椒萝卜丝蛋卷.....	194
虎皮凤爪.....	173	泡椒鸭舌.....	184	地耳炒鸡蛋.....	194
茄汁黄豆烩凤爪.....	173	香辣卤鸭舌.....	184	苦瓜摊鸡蛋.....	195
魔芋啤酒鸭.....	173	干酱爆鸭舌.....	184	米椒炒鸡蛋.....	195
孜然酱板鸭.....	174	风香鸭舌.....	184	鸡蛋炒瑶柱.....	195
土匪鸭.....	174	美味鸭舌.....	185	鸡蛋炒莴笋.....	195
湘西香辣土匪鸭.....	174	酥椒鸭脖.....	185	苦瓜辣椒炒鸡蛋.....	196
湘西炒土匪鸭.....	174	美味鸭脖.....	185	地皮菌炒鸡蛋.....	196
湘香酱板鸭.....	175	酱香鸭脖.....	185	辣子炒鸡蛋.....	196
馋嘴鸭.....	175	湘卤鸭脖.....	186	剁椒炒鸡蛋.....	196
红烧鸭.....	175	辣子鸭脖.....	186	辣椒炒土鸡蛋.....	197
啤酒鸭.....	175	卤水鸭心.....	186	青椒红肠炒鸡蛋.....	197
小炒子鸭.....	176	风味鹅肠煲.....	186	笋丁煎蛋.....	197
糊子酒焖子鸭.....	176	剁椒鹅肠.....	187	蟹黄蛋.....	197
湘西血耙鸭.....	176	水豆豉拌鹅肠.....	187	外婆菜红辣椒炒鸡蛋.....	198
浓汤八宝鸭.....	176	泡椒鹅肠.....	187	蛋清白果炒木耳.....	198
茶油蒸腊鸭.....	177	双椒淋鹅肠.....	187	地皮菜炒鸡蛋.....	198
田螺吞老鸭.....	177	农家香脆肠.....	188	木耳炒鸡蛋.....	198
秘制鸭.....	177	芹菜拌鹅肠.....	188	咸蛋黄烧茄子.....	199
干锅将军鸭.....	177	黄金鹅肠.....	188	滑蛋牛柳.....	199

西瓜炒鸡蛋.....	199	鱼子莴笋.....	210	老妈带鱼.....	220
韭黄鸡蛋炒蚕豆.....	199	爆炒鱼子.....	210	干锅带鱼.....	221
豇豆煎蛋.....	200	干烧鱼唇.....	210	美极回头鱼.....	221
香椿煎蛋.....	200	砂锅香辣鱼唇.....	210	干锅鱼.....	221
酸豇豆煎蛋.....	200	干锅鱼杂.....	211	干锅鲫鱼.....	221
蛤蜊蒸水蛋.....	200	干锅鱼子鱼鳔.....	211	松仁鱼米.....	222
排骨蒸蛋.....	201	湘潭水煮活鱼.....	211	红满三湘.....	222
鱼片蒸水蛋.....	201	湘西土家鱼.....	211	酥香鲫鱼.....	222
肉末芙蓉蛋.....	201	砂锅香辣鱼肚.....	212	风味糟辣鱼.....	222
鲫鱼蒸蛋.....	201	酱油菜脯煮杂鱼.....	212	香酥小鲫鱼.....	223
蛋黄牛肉酱.....	202	酱椒醉蒸鱼.....	212	豉香鲫鱼.....	223
肉末蒸蛋.....	202	香口鱼.....	212	香菜烤鲫鱼.....	223
豆豉蒸水蛋.....	202	香辣爆盐鱼.....	213	荆沙鲢鱼.....	223
剁椒松花蛋.....	202	乡村泼辣鱼.....	213	小葱黄花鱼.....	224
三色肉末蒸水蛋.....	203	红烧鱼块.....	213	椒盐金枪鱼.....	224
松花日本豆腐.....	203	渔翁豆干.....	213	飘香沙丁鱼.....	224
松花拌鱼腥草.....	203	湘式瓦块鱼.....	214	红烧鲈鱼.....	224
松花炒辣椒.....	203	老干妈豆豉鱼.....	214	麒麟鳊鱼.....	225
姜汁青红椒松花蛋.....	204	干炸小鱼.....	214	干烧鳊鱼.....	225
凉拌松花蛋.....	204	湘江小鱼干.....	214	红油蒸鳊鱼.....	225
鹌鹑蛋烧排骨.....	204	干椒焖腊鱼.....	215	辣味松仁鳊鱼.....	225
美味鹌鹑蛋.....	204	五香熏鱼.....	215	鲜椒豆豉鳊鱼.....	226
		咸鱼酱焖茄子煲.....	215	飘香富贵鱼.....	226
		乡村炒鱼.....	215	干煎鳊鱼王.....	226
		柠檬蒸白水鱼.....	216	特色臭鳊鱼.....	226
		湘酥小鱼.....	216	辣椒炒火焙鱼.....	227
		尖椒小鱼.....	216	湘味火焙鱼.....	227
		酥炸小鱼.....	216	糊辣酱香鱼.....	227
		蛤蜊蒸黄鱼.....	217	老碗鱼.....	227
		蛋煎缅甸黄鱼.....	217	湘味豆花鱼.....	228
		苔菜小黄鱼.....	217	湖南小炒鱼.....	228
		双椒小黄鱼.....	217	坛子菜焖草鱼.....	228
		小黄鱼烧豆腐.....	218	湘味水煮鱼.....	228
		家烧小黄鱼.....	218	热炆草鱼.....	229
		红烧大黄鱼.....	218	野山椒蒸草鱼.....	229
		雪菜黄鱼.....	218	骨汤跳跳鱼.....	229
		豆渣粳煨黄骨鱼.....	219	橙香凤尾鱼.....	229
		腊八豆蒸黄骨鱼.....	219	洞庭湖刁子鱼.....	230
		菜干蒸黄骨鱼.....	219	干锅刁子鱼.....	230
		荷包黄颡鱼.....	219	油酥小刁子鱼.....	230
		茶树菇烧带鱼.....	220	浏阳手撕刁子鱼.....	230
		香煎带鱼.....	220	蒸刁子鱼.....	231
		彩椒带鱼.....	220	长沙香辣鱼.....	231

Part 5 水产篇

剁椒鱼头.....	206
双椒蒸鱼头.....	206
椒香鱼头.....	206
秘制鱼头.....	206
双味鱼头.....	207
衡东黄剁椒蒸鱼头.....	207
剁椒双味鱼头.....	207
剁椒鳊鱼头.....	207
鸳鸯鱼头王.....	208
奇香鱼头.....	208
酱椒鱼头.....	208
千岛湖鱼头.....	208
剁椒鱼腩.....	209
剁椒蒸鱼尾.....	209
炖鱼子.....	209
酸萝卜炒鱼子.....	209

香辣鱼片	231	竹网思乡鱼	242	豆豉串串虾	253
口味鱼	231	香煎大白鱼	242	风味草虾	253
辣味鱿鱼须	232	烟熏海鲳鱼	242	香辣虾	253
双椒鱿鱼	232	豆豉辣椒炒嫩仔鱼	243	尖椒香酥河虾	253
风味鲜鱿鱼	232	湘味小河鱼	243	香辣盆盆虾	254
豉椒焗鲜鱿	232	湘式小炒鱼	243	盆盆虾	254
洋葱炒鱿鱼	233	湖南腊鱼	243	香辣钵钵虾	254
鸡丝鱿鱼	233	花雕蒸鲥鱼	244	豆芽盆盆虾	254
松茸炒鲜鱿	233	茭白炒花鳢丝	244	香辣猪蹄虾	255
香芹鱿鱼须	233	鳢鱼炖莴笋	244	水煮凤尾虾	255
气泡鲜鱿	234	泡椒鳢段	244	口味土龙虾	255
干煸鱿鱼丝	234	双椒马鞍鳢	245	麻婆参虾	255
秘制鲜鱿	234	火把鳢鱼	245	极品小龙虾	256
彩椒爆鲜鱿	234	银粉鳢丝	245	干锅虾	256
五彩银针土鱿丝	235	大碗酸辣芋粉鳢	245	干锅小龙虾	256
私家辣龙须	235	口味鳢鱼	246	干锅香辣虾	256
干锅鱿鱼须	235	湘辣小炒鳢	246	石锅大虾	257
铁板鱿鱼筒	235	青椒炒鳢鱼	246	小炒河虾	257
辣爆鱿鱼丁	236	豉椒炒鳢片	246	锅仔香辣虾	257
三味脆银鱼	236	腊八豆香菜炒鳢鱼	247	铁锅香辣虾	257
沸腾鱼片	236	芹菜梗炒鳢鱼	247	竹签串烧虾	258
辣子鱼	236	豆豉蒸白鳢	247	南宋爆虾	258
鸿图展翅	237	蒜香炒鳢丝	247	蒜蓉开片虾	258
蒜烧鲑鱼	237	红油鳢鱼	248	蒜香基围虾	258
鳢鱼茄子煲	237	辣味鳢鱼钵	248	黄瓜炒河虾	259
芥蓝XO酱炒鳢鱼	237	盐煎金钱河鳗	248	长沙口味虾	259
青蒜咸肉炒鳢鱼	238	蒜枣焖河鳗	248	串烧基围虾	259
西芹腰果银鳢鱼	238	老黄瓜炖泥鳅	249	尖椒油爆虾	259
山椒鲈鱼	238	麻辣鳅鱼	249	河塘小炒	260
三丝蒸鲈鱼	238	洞庭小泥鳅	249	干煎柠檬虾	260
开胃鲈鱼	239	香辣泥鳅	249	生活品味虾	260
湖乡第一鲜	239	湘味霸王别姬	250	农家酱油虾	260
湘乡水煮活鱼	239	潇湘甲鱼	250	串烧泰汁虾	261
开胃野生回头鱼	239	常德甲鱼钵	250	芽香竹扛虾	261
泡椒墨鱼仔	240	荷香蒸甲鱼	250	椒盐龙虾	261
乡情墨鱼仔	240	红煨甲鱼裙边	251	麻辣小龙虾	261
豉椒武昌鱼	240	小炒甲鱼	251	毛峰捶虾片	262
开屏武昌鱼	240	夜郎古法炒甲鱼	251	瑶汁娃娃菜	262
游竹烤平鱼	241	笼仔八宝甲鱼	251	双色虾球	262
烤平鱼	241	湘味小甲鱼	252	菠萝虾球	262
飘香烤平鱼	241	湘味炒虾	252	五仁粒粒香	263
香酥平鱼	241	辣子大虾	252	韭黄炒虾仁	263
蒜子烧平鱼	242	青椒河虾	252	五彩炒虾仁	263

宫保虾仁	263	香爆蛭子	274	香菇烧冬笋	285
龙须炒虾仁	264	豉椒炒蛭子	274	酸菜炒小笋	285
花豆炒虾仁	264	水煮田螺	275	乡味湘笋	285
青椒炒虾仁	264	爆螺肉	275	小炒麻竹笋	285
乡村炒河虾	264	酸辣田螺	275	乡村腊笋尖	286
四宝炒鸡腿菇	265	香辣田螺	275	湘味烟笋	286
三鲜滑子菇	265	韭菜炒田螺	276	湘西小山笋	286
金瓜虾仁	265	竹笋福寿螺	276	香味南瓜	286
雪里红虾仁	265	紫苏田螺肉	276	炒莴笋片	287
红椒炒蟹	266	老妈炒田螺	276	山椒泡莴笋	287
辣酒煮闸蟹	266	鸿运福寿螺	277	剁椒蒸芋艿	287
川椒霸王蟹	266	麻辣螺蛳香	277	小葱芋艿	287
姜葱香辣蟹	266	福螺酸菜煲	277	剁椒蒸毛芋	288
香橙辣子蟹	267	风味田螺	277	剁椒酸菜千里香	288
毛蟹烧年糕	267	腊味炒田螺	278	莲藕金瓜	288
家乡炒蟹	267	池塘三鲜	278	菜园炒藕饼	288
香锅蟹	267	酱爆香螺	278	酸辣藕丁	289
干锅口味蟹	268	辣酒煮花螺	278	剁椒炒藕片	289
虾蟹萝卜丝锅仔	268			香辣藕条	289
锅仔香辣蟹	268			凤尾拌茄子	289
干锅蟹	268			鱼香茄子王	290
金牌口味蟹	269			极品茄子	290
泡椒小炒蟹	269			风味茄丁	290
辣炒蟹	269			双椒蒸茄子	290
泡菜炒梭子蟹	269			农家茄子	291
生嗜牛蛙	270			青椒蒸茄子	291
泡椒牛蛙	270			蒜泥茄子	291
啤酒牛蛙	270			茄子炒豇豆	291
泉水牛蛙	270			一品豇豆王	292
火爆牛蛙	271			大碗豇豆	292
剁椒蒸牛蛙	271			辣味干豇豆	292
粗粮牛蛙	271			豇豆煨茄子	292
剁椒牛蛙	271			家乡豇豆	293
小炒牛蛙	272			香辣豇豆	293
家常炒牛蛙	272			豇豆豆干	293
美极牛蛙	272			姜汁豇豆	293
椒盐牛蛙	272			风味橄榄菜四季豆	294
XO酱黄瓜爆牛蛙	273			橄榄菜蒜泥四季豆	294
飘香牛蛙	273			石锅四季豆	294
霸王蛙	273			湘间小炒	294
辣炒花蛤	273			山药爆荷兰豆	295
椒香一品鲜	274			荷兰豆金针菇	295
口味蛤蜊	274			萝卜干拌豌豆	295

Part 6 素菜篇

辣白菜	280
酸辣白菜	280
粉丝蒸白菜	280
湘式辣白菜	280
炆炒圆白菜	281
酸圆白菜炒粉皮	281
平锅粉丝圆白菜	281
干锅手撕圆白菜	281
爽口花生	282
辣椒圈拌花生米	282
老醋花生	282
香干花生米	282
口味花生	283
泡花生米	283
美味双仁	283
大展宏图	283
湘辣萝卜干	284
木瓜炒银芽	284
美味竹笋尖	284
小炒笔杆笋	284

椒丝扁豆	295	红果山药	306	芹菜拌香干	317
青豆炒辣椒末	296	家常石磨豆腐	306	剁椒蒸豆干	317
萝卜干拌青豆	296	尖椒老豆腐	307	香煎臭豆腐	317
酸辣芸豆	296	红油米豆腐	307	酱椒臭豆腐	318
风味毛豆	296	萝卜辣豆腐	307	剁椒蒸臭豆腐	318
芥蓝梗拌黄豆	297	凉拌米豆腐	307	火宫殿臭豆腐	318
拌豆子	297	剁椒蒸嫩豆腐	308	油炸臭豆腐	318
香拌黄豆	297	深山老豆腐	308	剁椒臭豆腐	319
腊八豆	297	豆瓣豆腐	308	西芹苦瓜	319
素拌小豆芽	298	焖煎豆腐	308	蒜香腊八豆	319
双椒炒银芽	298	酸辣泡菜豆腐	309	萝卜干拌酥豆	319
豆豉辣椒圈	298	老干妈辣豆腐	309	蚕豆炒韭菜	320
豆豉辣椒	298	湘味煎豆腐	309	橄榄白玉	320
油浸蚕豆	299	小麻花焗豆腐	309	砂锅花菜	320
紫苏煎黄瓜	299	脆皮五仁豆腐	310	红椒干锅茶树菇	320
拌黄瓜	299	香辣豆腐泡	310	西葫芦炒茶树菇	321
丝瓜炖油豆腐	299	红烧豆腐	310	手撕茶树菇	321
金蒜豆酱蒸丝瓜	300	开胃煎豆腐	310	湘味口蘑片	321
擂辣椒炒韭菜	300	神仙豆腐	311	椒盐耳菌菇	321
蒜蓉蒸西葫芦	300	干妈老豆腐	311	山药炒木耳	322
剁椒西葫芦	300	湘味石磨豆腐	311	小炒黑木耳	322
风味海藻	301	土家煎豆腐	311	湘式炒木耳	322
双萝卜刺五加	301	酱汁豆腐	312	葱烧木耳	322
酸辣野蕨菜	301	红烧米豆腐	312	湘莲小枣	323
黄花炒菠菜	301	农家煮豆腐	312	红油酸菜	323
炆拌黄花菜	302	湘妹子豆皮丝	312	葱油苦瓜	323
凉拌虫草花	302	麻辣豆腐皮	313	干椒炒苦瓜	323
凉拌鱼腥草	302	千层豆腐皮	313	炆拌苦瓜	324
拌金针菇	302	黑木耳拌腐竹	313	榄菜炒苦瓜	324
木瓜盅	303	胡萝卜芹菜拌腐竹	313	香口脆苦瓜	324
炆拌山野菜	303	素烩腐竹	314	蒜片炆黄瓜	324
虎皮尖椒	303	烧辣腐竹	314		
湖南擂辣椒	303	香辣腐竹	314		
咸菜炒尖椒	304	浏阳柴火香干	314		
豉椒炒什菜	304	韭香不老干	315		
杭椒南茄	304	豆豉蒸香干	315		
虎皮杭椒	304	剁椒蒸香干	315		
剁椒娃娃菜	305	白辣椒蒸香干	315		
剁椒炒土豆丝	305	香干韭薹	316		
葱花芹菜炒土豆	305	小炒香干	316		
油煎土豆	305	豆豉香干毛豆	316		
地三鲜	306	剁椒马桥香干	316		
桃仁滑山药	306	家常拌香干	317		

附录

附录1: 厨房知识窍门... 326

附录2: 营养黄金组合... 345

附录3: 营养搭配误区... 350

功效检索

提神健脑

滑溜肉片	048
红椒酿肉	050
小炒皇	051
核桃小炒肉	052
肉米炒粉皮	053
蟹味菇炒猪肉	053
龙眼丸子	057
农家砂煲四季豆	058
香干炒肉	063
油豆腐烧肉	065
湘味莲子扣肉	066
外婆扣肉	066
湘味回锅肉	067
小碗肉筋	071
粽香豆腐丸	073
煮油豆腐	074
腊八豆蒸排骨	076
排骨迷你粽	076
南瓜焖排骨	076
鹌鹑蛋焖排骨	080
剁椒小排	081
竹香小排骨	082
筒子骨马桥香干	082
青椒脆骨	084
湘味脆骨	084



五香脆骨	084	剁椒鱼头	206
花生猪蹄钵	088	双椒蒸鱼头	206
腊八豆炒肚条	102	双味鱼头	207
湘西腊肉钵	109	衡东黄剁椒蒸鱼头	207
秘制牛肉	117	剁椒双味鱼头	207
水煮牛肉	117	酱椒鱼头	208
火爆腊牛肉	119	酸萝卜炒鱼子	209
花生牛肉	121	爆炒鱼子	210
陈皮芝麻牛肉	121	湘潭水煮活鱼	211
麻花关公牛柳	130	酱椒醉蒸鱼	212
手抓羊肉	137	湘式瓦块鱼	214
葱椒小肥羊	137	湘江小鱼干	214
醋泼羊头肉	143	乡村炒鱼	215
特色花生羊排	144	苔菜小黄鱼	217
东安母鸡	151	小黄鱼烧豆腐	218
棒棒鸡丝	151	家烧小黄鱼	218
鸡丝豆腐	153	红烧大黄鱼	218
臭豆腐砂锅鸡	153	荷包黄颡鱼	219
湘岳辣子鸡	157	彩椒带鱼	220
辣椒炸子鸡	157	老妈带鱼	220
浏阳河小炒鸡	158	干锅带鱼	221
左宗棠鸡	159	酥香鲫鱼	222
飘香月牙骨	163	风味糟辣鱼	222
干锅土鸡	165	香酥小鲫鱼	223
花生香辣翅	171	橙香凤尾鱼	229
脆椒鸡脆骨	171	私家辣龙须	235
干锅鸭头	181	鳊鱼茄子煲	237
干锅荷包蛋	191	青蒜咸肉炒鳊鱼	238
柴鸡蛋炒鱼子	193	西芹腰果银鳊鱼	238
辣椒金钱蛋	194	山椒鲈鱼	238
地耳炒鸡蛋	194	香酥平鱼	241
剁椒炒鸡蛋	196	烟熏海鲳鱼	242
滑蛋牛柳	199	湘味小河鱼	243
鱼片蒸水蛋	201	火把鳝鱼	245
鲫鱼蒸蛋	201	豆豉蒸白鳝	247
鹌鹑蛋烧排骨	204	湘味炒虾	252

辣子大虾	252
豆豉串串虾	253
风味草虾	253
尖椒香酥河虾	253
香辣盆盆虾	254
香辣钵钵虾	254
干锅虾	256
干锅香辣虾	256
石锅大虾	257
蒜蓉开片虾	258
黄瓜炒河虾	259
串烧基围虾	259
生活品味虾	260
农家酱油虾	260
金瓜虾仁	265
雪里红虾仁	265
干锅口味蟹	268
生嗜牛蛙	270
椒香一品鲜	274
粉丝蒸白菜	280
老醋花生	282
香干花生米	282
口味花生	283
泡花生米	283
美味双仁	283
山药爆荷兰豆	295
风味毛豆	296
拌金针菇	302
湖南擂辣椒	303
尖椒老豆腐	307



酱汁豆腐	312
千层豆腐皮	313
剁椒蒸香干	315
剁椒臭豆腐	319

排毒瘦身

白菜梗炒肉	048
豇豆炒肉末	051
丸子烧豆泡	057
土豆小炒肉	058
干烧菌	059
包菜粉丝	061
肉炒菱角	061
手撕娃娃菜	071
砂锅苦瓜烧排骨	080
茶树菇炒猪颈肉	093
木耳圆椒炒猪肝	098
爆炒脆脆肠	105
苦瓜炒腊肉	109
干锅腊肉茶树菇	110
土坛筒笋牛肉	115
四季豆牛肉片	122
发丝百叶	133
麻辣馋嘴兔	148
乡村口味鸡	154
毛豆烧鸡腿肉	155
咸鸡蒸咸肉	164
水豆豉拌鹅肠	187
尖椒鹅肠	189
丝瓜煮荷包蛋	192
苦瓜辣椒炒鸡蛋	196
地皮菜炒鸡蛋	198
豇豆煎蛋	200
柠檬蒸白水鱼	216
豉椒焗鲜鱿	232
气泡鲜鱿	234

鸿图展翅	237
老黄瓜炖泥鳅	249
锅仔香辣虾	257
XO酱黄瓜爆牛蛙	273
竹笋福寿螺	276
紫苏田螺肉	276
老妈炒田螺	276
酸辣白菜	280
美味竹笋尖	284
小炒笔杆笋	284
乡村腊笋尖	286
剁椒炒藕片	289
风味茄丁	290
荷兰豆金针菇	295
椒丝扁豆	295
腊八豆	297
紫苏煎黄瓜	299
金蒜豆酱蒸丝瓜	300
双笋拌刺五加	301
黄花炒菠菜	301
咸菜炒尖椒	304
杭椒南茄	304
虎皮杭椒	304
剁椒炒土豆丝	305
湘味石磨豆腐	311
豆豉香干毛豆	316
芹菜拌香干	317
橄榄白玉	320
湘味口蘑片	321
炆拌苦瓜	324

降低血糖

农家大碗豆腐	055
黄瓜炒肉	055
口味木耳	056
干煸肉丝	063

烧锅豇豆	071
青蒜炒腊肉	108
一品牛肉爽	123
风干牛肉丝	123
柿子椒炒牛肉	124
石煲香菇牛腩	126
慈姑炒羊头肉	143
湘南双椒脆皮鸡	153
薄饼酱爆鸡	163
土匪鸭	174
湘西炒土匪鸭	174
湘味豆花鱼	228
彩椒爆鲜鱿	234
竹网思乡鱼	242
大碗酸辣芋粉鳝	245
口味鳝鱼	246
湘辣小炒鳝	246
青椒炒鳝鱼	246
盐煎金钱河鳗	248
蒜枣焖河鳗	248
夜郎古法炒甲鱼	251
笼仔八宝甲鱼	251
四宝炒鸡腿菇	265
木瓜炒银芽	284
小炒麻竹笋	285
双椒炒银芽	298
凉拌虫草花	302
油煎土豆	305
农家煮豆腐	312
西芹苦瓜	319



手撕茶树菇	321
葱油苦瓜	323

开胃消食

湘乡小炒肉	050
豆豉辣椒炒肉粒	051
老干妈小炒肉	051
湘西外婆菜	056
小炒肉	059
南乳藕片炒五花肉	060
湘西小炒肉	061
雪里蕻肉末	062
辣椒炒油渣	063
香酥出缸肉	064
回锅肉炒圆白菜	067
木桶香干	073
剁椒排骨	075
香炸排骨	077
橄榄菜豇豆脆脆骨	083
干煸卤猪蹄	087
椒盐猪蹄	089
开胃猪蹄	090
青蒜炒猪鼻	092
干锅腊猪脸	092
青椒猪颈肉	093
豆芽拌耳丝	095
香干拌猪耳	095
老干妈淋猪肝	097
青红椒脆肚	101
生爆肚丝	101
泡椒猪肚	102
鱼香肠肚煲	104
小炒肥肠	105
茶油炒腊耳尖	105
红油腊猪舌	106
干黄瓜皮炒腊肉	106

藜蒿炒腊肉	108
腊肉炒干豇豆	110
干锅烟笋焖腊肉	110
风腊合蒸	111
湘蒸腊肉	111
干豇豆炒腊肉	112
三腊合蒸	112
干笋炒腊肉	112
豉椒炒腊肠	113
蒜头豆豉爆香肠	113
开胃腊肠	114
榄菜牛肉丝	115
家乡小炒牛肉	116
风味麻辣牛肉	117
尖椒腊牛肉	119
馋嘴牛肉	120
泡椒牛肉丝	122
牙签牛肉	126
烟笋牛柳	129
干煸牛柳丝	130
爆炒牛柳	130
碧绿杭椒炒牛柳条	131
风情牛柳	131
韵味牛肠	132
湘味牛杂钵	132
泡椒牛百叶	133
卤水金钱肚	134
小炒鲜牛肚	134
麻辣牛肚	134
剁椒牛肚	135
双椒爆羊肉	138
酸菜锅仔羊肉	138
羊肉串	141
小炒羊头肉	143
尖椒爆羊杂	144
风味羊棒骨	145
麻辣狗肉	145
炆锅子兔	148

飘香辣子鸡.....	157	豆豉蒸水蛋.....	202	极品小龙虾.....	256
酸辣鸡丁.....	160	姜汁青红椒松花蛋.....	204	芽香竹扞虾.....	261
双椒鸡脆骨.....	161	凉拌松花蛋.....	204	菠萝虾球.....	262
干锅酸笋苗家鸡.....	165	秘制鱼头.....	206	家乡炒蟹.....	267
干锅茶树菇土鸡.....	166	奇香鱼头.....	208	干锅蟹.....	268
干锅毛肚鸡.....	166	剁椒鱼腩.....	209	泡菜炒梭子蟹.....	269
小炒鸡杂.....	167	砂锅香辣鱼唇.....	210	啤酒牛蛙.....	270
黄焖鸡杂钵.....	167	干锅鱼杂.....	211	家常炒牛蛙.....	272
酸辣鸡杂.....	168	湘西土家鱼.....	211	辣炒花蛤.....	273
小炒鸡胗.....	168	砂锅香辣鱼肚.....	212	酸辣田螺.....	275
尖椒爆胗花.....	169	老干妈豆豉鱼.....	214	香辣田螺.....	275
湘味鸡胗.....	169	干炸小鱼.....	214	韭菜炒田螺.....	276
白辣椒炒鸡胗.....	169	干椒焖腊鱼.....	215	麻辣螺蛳香.....	277
果酪鸡翅.....	170	咸鱼酱焖茄子煲.....	215	福螺酸菜煲.....	277
湘西血耙鸭.....	176	尖椒小鱼.....	216	辣酒煮花螺.....	278
茶油蒸腊鸭.....	177	酥炸小鱼.....	216	湘式辣白菜.....	280
臭豆腐焖去骨鸭掌.....	179	双椒小黄鱼.....	217	炆炒圆白菜.....	281
香辣鸭掌.....	179	菜干蒸黄骨鱼.....	219	辣椒圈拌花生米.....	282
小炒鸭掌.....	180	美极回头鱼.....	221	湘辣萝卜干.....	284
老干妈炒鸭掌.....	180	干锅鲫鱼.....	221	湘味烟笋.....	286
凉粉鸭肠.....	181	红烧鲈鱼.....	224	香味南瓜.....	286
干锅鸭三宝.....	181	鲜椒豆豉鳊鱼.....	226	家乡豇豆.....	293
椒盐鸭下巴.....	183	辣椒炒火焙鱼.....	227	豇豆豆干.....	293
香辣鸭下巴.....	183	坛子菜焖草鱼.....	228	风味橄榄菜四季豆.....	294
泡椒鸭舌.....	184	蒸刁子鱼.....	231	酸辣芸豆.....	296
香辣卤鸭舌.....	184	辣味鱿鱼须.....	232	拌豆子.....	297
干酱爆鸭舌.....	184	干煸鱿鱼丝.....	234	素拌小豆芽.....	298
酱香鸭脖.....	185	辣爆鱿鱼丁.....	236	拌黄瓜.....	299
风味鹅肠煲.....	186	辣子鱼.....	236	炆拌山野菜.....	303
剁椒鹅肠.....	187	蒜烧鲑鱼.....	237	虎皮尖椒.....	303
泡椒鹅肠.....	187	开胃鲈鱼.....	239		
双椒淋鹅肠.....	187	开胃野生回头鱼.....	239		
爆炒鸽杂.....	190	开屏武昌鱼.....	240		
泡菜荷包蛋.....	192	豆豉辣椒炒嫩仔鱼.....	243		
擂椒鸡蛋.....	193	湘式小炒鱼.....	243		
米椒炒鸡蛋.....	195	双椒马鞍鳙.....	245		
鸡蛋炒瑶柱.....	195	银粉鳝丝.....	245		
外婆菜红辣椒炒鸡蛋.....	198	香辣泥鳅.....	249		

