

2614 道湘味佳肴 + 2614 种做法 + 156 种家常食材 + 616 条常识介绍

国际烹饪艺术大师
中华名厨

陈志田/主编

诱惑湘菜

6000例

中华名厨细心挑选

198个菜品二维码

22类食材烹饪高清视频集锦

33种家常食材洗切高清视频

享受酸辣冲击，唤醒味蕾活力

●酸、辣、香、咸、鲜品之不尽●干锅、红烧、小炒、鲜蒸数之不尽●让你恋上最纯正的湘菜滋味



扫一扫二维码
“掌厨”美食视频同步学



重庆出版集团 重庆出版社

国际烹饪艺术大师
中华名厨 陈志田/主编

诱惑湘菜 6000例



重庆出版集团  重庆出版社

图书在版编目(CIP)数据

诱惑湘菜6000例/陈志田主编. —重庆:重庆出版社, 2014. 8

ISBN 978-7-229-08321-2

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(2014)第149562号

诱惑湘菜6000例

YOUHUO XIANGCAI 6000 LI

陈志田 主编

出版人: 罗小卫

责任编辑: 刘 喆

特约编辑: 黄细素

责任校对: 杨 媚

装帧设计: 金版文化·伍丽



重庆出版集团 出版
重庆出版社

重庆长江二路205号 邮政编码: 400016 <http://www.cqph.com>

深圳市雅佳图印刷有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: fxchu@cqph.com 邮购电话: 023-68809452



重庆出版社天猫旗舰店 直销
cqpbs.tmall.com

全国新华书店经销

开本: 720mm×1016mm 1/16 印张: 16 字数: 288千

2014年9月第1版 2014年9月第1次印刷

ISBN 978-7-229-08321-2

定价: 29.80元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-68706683

版权所有 侵权必究

丛序 PREFACE

中国有句老话：“民以食为天。”试想一下，餐桌上有汤有菜，有肉有饭，再来一杯调剂味觉、调剂情调的多彩饮品，是不是觉得生活也变得如此的令人期待呢？

为满足广大家庭烹饪爱好者的需要，满足您对健康和美食的追求，我们精心编写了这套“超实惠烹饪6000例”系列丛书。“超实惠烹饪6000例”系列丛书分为《诱惑湘菜6000例》、《过瘾川菜6000例》、《大众菜6000例》、《百姓菜6000例》、《家常小炒6000例》、《简易菜分步详解6000例》、《百姓汤6000例》、《主食小吃6000例》以及《蔬果汁6000例》这九大版块，囊括各式经典菜式、汤品、主食、小吃、饮品，全方位、立体展示了美食的诱人味道，寓美食于日常生活里，让我们于美食中享受生活。

“超实惠烹饪6000例”系列丛书由中华名厨陈志田师傅主编。他师承“唐朝药王”孙思邈第48代传人孙耀祖先生，凭借多年的烹饪经验，在烹饪时将中医、官府菜、家常菜三者有机结合，制作出独具一格的集形美、味香、健康于一体的精致菜肴。在此，特邀您共享舌尖上的盛宴，为您打造最超值、最全面的烹饪好帮手。

本套丛书所提及的“烹饪6000例”由美味菜品、烹饪方法、家常食材介绍以及常识介绍等构成。书中菜品精致、做法简单、食材全面、内容实用、查找方便，是一套高品质的烹饪指南丛书。本套书在菜品选取上均依据原料易购、操作简便、健康美味的三大原则，每菜一图，以简洁的文字对每款菜的用料配比、制作方法、营养功效、特定人群等常识作了介绍，还对一些菜肴配以制作步骤图，用以分步详解，使读者能够更好地抓住重点，达到一学就会的实用目的。

当然，本套丛书最大的特色在于充分利用了时下最流行的“二维码互动”元素。您只需扫描书中出现的二维码，即可链接高清烹饪视频，随时随地与大厨互动，零基础学做美味佳肴。

按书习做，相信您的厨艺一定会有明显提高，可把最为平淡的日常饭菜也做得有滋有味，让那些常见食材也能变化出繁复的花样，为生活增添新的乐趣与期待。

我们衷心希望本丛书的面世能给您和您的家人带来美味和营养，送去快乐和幸福，让美味呈现在我们平凡但不平淡的一日三餐中。

潇湘风味，以湖南菜为代表，简称“湘菜”，是我国一种历史悠久的地方风味菜系，也是中国八大菜系（浙菜、苏菜、湘菜、川菜、闽菜、粤菜、徽菜、鲁菜）之一，其烹调技艺已具备相当高的水平。

在长期的饮食文化和烹饪实践中，湖南人民创制了多种多样的菜肴。据考证，早在两千多年前的西汉时期，长沙地区就能用兽、禽、鱼等多种原料，以蒸、熬、煮、炙等烹调方法制作各种款式的佳肴。随着岁月的变迁、烹饪技术的不断进步，逐步形成了以湘江流域、洞庭湖区和湘西山区三种地方风味为主的湖南菜系。湘江流域菜以长沙、衡阳、湘潭为中心，以长沙为主，讲究菜肴内涵精当和外形美观，因而成为湘菜的主流；洞庭湖区菜以常德、岳阳两地为主，擅长制作河鲜、水禽；湘西地区菜则由湘西、湘北的民族风味菜组成，以烹制山珍野味见长。

本书为您讲解了二千多道好吃易做的经典湘菜，形、味兼美，酸辣浓香，烹饪技法多样。掌握了这些烹饪方法的操作要领，就可以根据食材的特性，选择合适的食材，轻轻松松地做出湖南风味的美味菜肴。

全书共分为湘菜的基本常识、畜肉篇、畜蛋篇、水产篇、素菜篇五大章节，图文并茂，内容全面，通俗易懂，实用性强。

第一章简单介绍了湘菜的相关知识，不仅介绍了湘菜的组成及特点、个性，还介绍了如何做出正宗的湘菜等内容，以便读者更好地掌握湘菜的制作技巧，为烹饪出地道美味的湘菜打下良好的基础。第二章至第五章收录了一系列以畜肉类、禽蛋类、水产类、素菜类为主要食材的菜肴，取材广泛，口味多样，营养丰富，同时具有很好的食疗价值，深受人们喜爱。书中佳肴制作的呈现方式有两种：传统的文字呈现方式和最新的二维码视频呈现方式。文字呈现中，一菜一图，详细介绍食材、调料配比和做法步骤；视频呈现中，只需扫一扫菜品旁二维码，即可观看该菜品烹饪视频。一本书，手把手教您制作充满潇湘风情的美味佳肴。

编者衷心希望，本书能向您传授最简单、实用的湘菜知识和技能。另外，本书在编撰的过程中难免出现纰漏，欢迎您提出宝贵意见。

第一章 美味湘菜



湘菜的印象 / 002

湘菜的组成及特点 / 003

湘菜的个性 / 004

如何做出正宗湘菜 / 005

常见食材的清洗图解 / 007

常见食材的切法图解 / 014

第二章 畜肉篇



猪肉/猪排骨/猪蹄/猪耳 / 022

白菜梗炒肉 / 023

滑溜肉片 / 023

剁椒肉丝 / 023

本家小炒 / 023

火爆双脆 / 024

白菜扣肉 / 024

金牌小炒肉 / 024

茶树菇炒肉 / 024

乡里蒜苗炒肉 / 025

湘乡小炒肉 / 025

小炒皇 / 025

豆豉辣椒炒肉粒 / 025

豇豆炒肉末 / 026

老干妈小炒肉 / 026

酱肉豆芽 / 026

核桃小炒肉 / 026

乡村大碗肉 / 027

干豇豆蒸肉 / 027

香味口蘑 / 027

尖椒炒剔骨肉 / 027

肉米炒粉皮 / 028

家乡大块炒肉 / 028

长沙小炒肉 / 028

芙蓉米豆腐 / 028

香葱木耳炒肉 / 029

家常豆腐 / 029

老干妈四季豆 / 029

湘芹聚饼 / 029

黄瓜炒肉 / 030

蒸三角肉 / 030

口味木耳 / 030

农家大碗豆腐 / 030

湘西外婆菜 / 031

湘味小炒皇 / 031

玉米粒煎肉饼 / 031

椒盐茄盒 / 031

丸子烧豆泡 / 032

龙眼丸子 / 032

农家砂煲四季豆 / 032

土豆小炒肉 / 032

农家小炒肉 / 033

石锅酱香茄子 / 033

小炒肉 / 033

辣椒木耳炒肉 / 033

干烧菌 / 034

白椒炒风吹肉 / 034

蟹味菇炒猪肉 / 034

湘式小炒肉 / 034

肉炒萝卜四季豆 / 035

雪里蕻肉末 / 035

橘色小炒肉 / 035

包菜粉丝 / 035

肉炒菱角 / 036

辣椒炒油渣 / 036

湘西小炒肉 / 036

青红椒炒肉 / 036

五花肉焖豆腐 / 037

干锅萝卜片 / 037

香干炒肉 / 037

干煸肉丝 / 037

青椒土豆片 / 038

小肚粉蒸肉 / 038

香锅小蘑菇 / 038

香酥出缸肉 / 038

阿婆红烧肉 / 039

辣味红烧肉 / 039

油豆腐烧肉 / 039

青红椒扣肉 / 039

擂辣椒炒扣肉 / 040

辣味梅菜扣肉 / 040

湘味莲子扣肉 / 040

外婆扣肉 / 040

湘菜扣肉 / 041

湘味回锅肉 / 041

- 回锅肉炒圆白菜 / 041
- 家乡回锅肉 / 041
- 笋干千层肉夹饼 / 042
- 东江豆腐煲 / 042
- 私房钵钵肉 / 042
- 香辣五花肉 / 042
- 咸菜蒸肉 / 043
- 荷香圆笼蒸香猪 / 043
- 酱油肉蒸春笋 / 043
- 脆笋烧肉 / 043
- 石锅手撕菜 / 044
- 剁椒咸肉蒸臭豆腐 / 044
- 烧锅豇豆 / 044
- 小碗肉筋 / 044
- 手撕娃娃菜 / 045
- 酱肉春笋 / 045
- 毛氏红烧肉 / 045
- 毛家红烧肉 / 045
- 湘味东坡肉 / 046
- 木桶香干 / 046
- 荷叶粉蒸肉 / 046
- 梅菜扣肉 / 046
- 青红椒烧肉 / 047
- 茶树菇炒猪颈肉 / 047
- 煮油豆腐 / 047
- 粽香豆腐丸 / 047
- 湘西腊肉 / 048
- 青椒猪颈肉 / 048
- 回锅腊肉 / 048
- 花开富贵 / 048
- 金钩腊肉煮腐丝 / 049
- 蒜苗炒腊肉 / 049
- 缤纷孜然猪颈肉 / 049
- 油渣小白菜 / 049
- 干黄瓜皮炒腊肉 / 050
- 腊肉炒蒜薹 / 050
- 农家小炒腊肉 / 050
- 腊肉炒笋干 / 050
- 萝卜干炒腊肉 / 051
- 藜蒿炒腊肉 / 051
- 湘笋炒腊肉 / 051
- 苦瓜炒腊肉 / 051
- 湘西大片腊肉 / 052
- 湘西腊肉钵 / 052
- 菱蒿炒腊肉 / 052
- 爆炒湘西腊肉 / 052
- 湘蒸腊肉 / 053
- 乡村腊肉 / 053
- 风腊合蒸 / 053
- 干豇豆炒腊肉 / 053
- 干锅腊肉茶树菇 / 054
- 干锅烟笋焖腊肉 / 054
- 干笋炒腊肉 / 054
- 土椒湘味腊肠 / 054
- 湘西蒸腊肉 / 055
- 豉椒炒腊肠 / 055
- 三腊合蒸 / 055
- 蒜头豆豉爆香肠 / 055
- 开胃腊肠 / 056
- 茶油炒腊肠 / 056
- 蒜苗香肠 / 056
- 剁椒排骨 / 056
- 粉蒸排骨 / 057
- 鲜椒丁丁骨 / 057
- 腊八豆蒸排骨 / 057
- 排骨迷你粽 / 057
- 南瓜焖排骨 / 058
- 土豆炖排骨 / 058
- 鹌鹑蛋焖排骨 / 058
- 酥香芝麻小排 / 058
- 竹香小排骨 / 059
- 豉汁蒸排骨 / 059
- 香辣大长排 / 059
- 芋头蒸小排骨 / 059
- 豉椒小排 / 060
- 芋头扣排骨 / 060
- 茶干烧排骨 / 060
- 避风塘猪肋排 / 060
- 豉香风味排骨 / 061
- 酱汁排骨 / 061
- 香酥担担骨 / 061
- 香炸排骨 / 061
- 砂锅苦瓜烧排骨 / 062
- 炖骨头肉 / 062
- 剁椒小排 / 062
- 黑椒焗排骨 / 062
- 农家蒸腊排骨 / 063
- 彩椒汁骨 / 063
- 金色小排骨 / 063
- 小炒猪脚皮 / 063
- 口味猪蹄 / 064
- 鸿运招牌蹄 / 064
- 花生猪蹄煲 / 064
- 酱香蹄花 / 064
- 黄豆炖猪蹄 / 065
- 姜辣猪蹄 / 065
- 虾油猪蹄 / 065
- 湘味猪蹄 / 065
- 干煸卤猪蹄 / 066
- 香炒猪蹄皮 / 066
- 湘酱猪蹄 / 066
- 小炒猪蹄 / 066
- 花生猪蹄钵 / 067
- 土钵猪蹄 / 067
- 芋儿猪蹄 / 067
- 椒盐猪蹄 / 067
- 飘香猪蹄 / 068
- 猪蹄蒸芋头 / 068

- 开胃猪蹄 / 068
干蒸豆美蹄 / 068
麻辣五香猪蹄 / 069
香辣霸王蹄 / 069
芸豆煲湘蹄 / 069
湘辣猪三件 / 069
砂锅猪三宝 / 070
豆芽拌耳丝 / 070
剁椒脆耳 / 070
香干拌猪耳 / 070
红油千层耳 / 071
茶油炒腊耳尖 / 071
猪耳炒韭薹 / 071
蒜薹炒猪耳 / 071
猪肝/猪腰/猪肚/猪肠 / 072
小炒猪肝 / 073
口水肝尖 / 073
老干妈淋猪肝 / 073
湘西麻辣猪肝 / 073
木耳圆椒炒猪肝 / 074
洋葱炒猪腰 / 074
酸辣嫩腰片 / 074
火爆腰花 / 074
美味腰花 / 075
凤尾腰花 / 075
湘味脆肚 / 075
石碗响肚 / 075
青红椒脆肚 / 076
生爆肚丝 / 076
乡村辣肚丝 / 076
香辣肚丝 / 076
腊八豆炒肚条 / 077
老干妈炒肚丝 / 077
泡椒肥肠 / 077
干锅肥肠 / 077
石门回肠钵 / 078
湘味肥肠 / 078
湘味干锅肥肠 / 078
鱼香肠肚煲 / 078
石锅肥肠 / 079
小炒肥肠 / 079
碧绿圈子 / 079
爆炒脆脆肠 / 079
牛肉/牛肚/羊肉/兔肉 / 080
杭椒牛肉丝 / 081
火爆牛肉丝 / 081
土坛筒笋牛肉 / 081
榄菜牛肉丝 / 081
风味麻辣牛肉 / 082
回锅牛肉 / 082
红烧牛肉 / 082
香芹牛肉丝 / 082
炒嫩牛肉 / 083
秘制牛肉 / 083
陈皮牛肉 / 083
烟笋炒腊牛肉 / 083
圆白菜炒牛肉 / 084
酸姜椒头炒牛肉 / 084
泡椒烧牛肉 / 084
火爆腊牛肉 / 084
蒜苗腊牛肉 / 085
蒜蓉腊牛肉 / 085
尖椒腊牛肉 / 085
家乡小炒牛肉 / 085
小炒腊牛肉 / 086
松花蛋牛肉粒 / 086
馋嘴牛肉 / 086
湘卤牛肉 / 086
猪血丸子蒸腊牛肉 / 087
陈皮芝麻牛肉 / 087
胡萝卜炒牛肉 / 087
四季豆牛肉片 / 087
萝卜土豆烧牛肉 / 088
泡椒牛肉丝 / 088
小米椒姜汁牛肉 / 088
飘香牛肉 / 088
石煲香菇牛腩 / 089
麻辣牛肉干 / 089
葱香牛肉 / 089
牛肉苹果丝 / 089
水晶粉炖牛腩 / 090
竹笋炒牛肉 / 090
花生牛肉 / 090
柿子椒炒牛肉 / 090
竹签牛肉 / 091
牙签牛肉 / 091
风干牛肉丝 / 091
农家大片牛肉 / 091
番茄牛腩 / 092
肥仔牛腩煲 / 092
四季豆慈姑煲牛腩 / 092
糯米蒸牛腩 / 092
芋头烧牛腩 / 093
锅仔萝卜牛腩 / 093
牛腩番茄锅 / 093
烟笋烧牛腩 / 093
三菇炖牛腩 / 094
湘香牛柳 / 094
豆花牛柳 / 094
风情牛柳 / 094
南瓜牛柳 / 095
香辣牛柳 / 095
爆炒牛柳 / 095
干煸牛柳丝 / 095
碧绿杭椒炒牛柳条 / 096
香辣锅酥牛柳 / 096
湘味牛杂钵 / 096
发丝百叶 / 096
红油百叶 / 097
卤水金钱肚 / 097
生拌牛百叶 / 097

- 小炒鲜牛肚 / 097
- 铁板牛肚 / 098
- 麻辣牛肚 / 098
- 双椒爆羊肉 / 098
- 辣爆羊肉 / 098
- 手抓羊肉 / 099
- 大葱木耳爆羊肉 / 099
- 葱椒小肥羊 / 099
- 葱拌羊肉 / 099
- 羊肉炖萝卜 / 100
- 葱丝羊肉 / 100
- 酸菜羊肉 / 100
- 锅仔羊肉 / 100
- 干锅羊肉 / 101
- 洋葱炒羊肉 / 101
- 干锅黑山羊肉 / 101
- 芹菜羊肉 / 101
- 羊肉串 / 102
- 竹笋炒羊肉 / 102
- 铁板羊里脊 / 102
- 湘味炒山羊肉 / 102
- 手抓肉 / 103
- 小炒山羊肉 / 103
- 红焖羊肉百家菜 / 103
- 羊肉烩菜 / 103
- 美味羊头肉 / 104
- 麻辣馋嘴兔 / 104
- 炆锅子兔 / 104
- 霸王兔 / 104

第三章 禽蛋篇



- 鸡肉/鸡肝/鸡翅/鸡爪 / 106
- 美味豆豉鸡 / 107
- 葱油鸡 / 107
- 口水鸡 / 107
- 红顶脆椒鸡 / 107
- 湘味生烧鸡 / 108
- 湘轩霸王鸡 / 108
- 风情口水鸡 / 108
- 棒棒鸡丝 / 108
- 辣味鸡肉 / 109
- 东安母鸡 / 109
- 丰收大盘鸡 / 109
- 罗汉笋红汤鸡 / 109
- 鸡丝豆腐 / 110
- 怪味鸡 / 110
- 湘南双椒脆皮鸡 / 110
- 臭豆腐砂锅鸡 / 110
- 乡村炒鸡 / 111
- 糊辣子鸡 / 111
- 红烧土鸡 / 111
- 乡村口味鸡 / 111
- 常德红油土鸡钵 / 112
- 毛豆烧鸡腿肉 / 112
- 吊烧鸡 / 112
- 虎皮子姜鸡 / 112
- 湘岳辣子鸡 / 113
- 浏阳河小炒鸡 / 113
- 茶树菇鸡丝 / 113
- 生炒小公鸡 / 113
- 惹味口水鸡 / 114
- 芋儿鸡 / 114
- 辣椒炸子鸡 / 114
- 板栗煨鸡 / 114
- 飘香辣子鸡 / 115
- 宫保鸡丁 / 115
- 竹笋钵钵鸡 / 115
- 爽口鸡 / 115
- 窝头酸菜鸡 / 116
- 湘味烧土鸡 / 116
- 农家炖土鸡 / 116
- 啤酒烧鸡块 / 116
- 酸辣鸡丁 / 117
- 美味鸡块 / 117
- 麻辣子鸡 / 117
- 双椒鸡脆骨 / 117
- 鸡粒碎米椒 / 118
- 芽菜飘香鸡 / 118
- 农家尖椒鸡 / 118
- 薄饼酱爆鸡 / 118
- 芙蓉鸡片 / 119
- 飘香月牙骨 / 119
- 江湖鸡串 / 119
- 花雕鸡 / 119
- 山药烩鸡丁 / 120
- 香馒头辣子鸡 / 120
- 板栗焖鸡 / 120
- 干锅土鸡 / 120
- 干锅豆干鸡 / 121
- 干锅酸笋苗家鸡 / 121
- 干锅茶树菇土鸡 / 121
- 干锅毛肚鸡 / 121
- 咸鸡蒸咸肉 / 122
- 小炒鸡杂 / 122
- 农家鸡杂 / 122
- 美人椒炒鸡杂 / 122
- 常德鸡杂钵 / 123

- 果酪鸡翅 / 123
- 酸辣凤翅 / 123
- 香锅鸡翅 / 123
- 豆辣鸡翅 / 124
- 花生香辣翅 / 124
- 炸凤爪 / 124
- 虎皮凤爪 / 124
- 黄豆扣凤爪 / 125
- 百味凤爪 / 125
- 泡椒茼笋凤爪 / 125
- 茄汁黄豆烩凤爪 / 125
- 鸭肉/鸭掌/鸭肠/鸽肉 / 126**
- 魔芋啤酒鸭 / 127
- 湘西炒老鸭 / 127
- 泡椒鸭块 / 127
- 湘西香辣鸭 / 127
- 孜然酱板鸭 / 128
- 湘香酱板鸭 / 128
- 馋嘴鸭 / 128
- 湘西血耙鸭 / 128
- 啤酒鸭 / 129
- 红烧鸭 / 129
- 浓汤八宝鸭 / 129
- 小炒子鸭 / 129
- 茶油蒸腊鸭 / 130
- 田螺吞老鸭 / 130
- 秘制鸭 / 130
- 干锅将军鸭 / 130
- 神仙老鸭煲 / 131
- 笋干老鸭煲 / 131
- 芋头鸭煲 / 131
- 竹笋鸭煲 / 131
- 鸭肉扣芋头 / 132
- 签签鸭脯 / 132
- 臭豆腐焖去骨鸭掌 / 132
- 湘轩手牵手 / 132
- 香辣鸭掌 / 133
- 小炒鸭掌 / 133
- 飘香鸭掌 / 133
- 馋嘴鸭掌 / 133
- 干锅鸭掌 / 134
- 干锅鸭三宝 / 134
- 凉粉鸭肠 / 134
- 干锅湘味乳鸽 / 134
- 爆炒鸽杂 / 135
- 青豆炖乳鸽 / 135
- 山药桂圆炖乳鸽皇 / 135
- 大盘乳鸽拉条 / 135
- 鸡蛋/松花蛋/咸蛋/鹌鹑蛋 / 136**
- 地耳炒鸡蛋 / 137
- 青红椒荷包蛋 / 137
- 荷包蛋煮五花肉 / 137
- 干锅荷包蛋 / 137
- 蟹黄蛋 / 138
- 土鸡蛋炒鱼子 / 138
- 擂椒鸡蛋 / 138
- 豉椒炒鸡蛋 / 138
- 荷包蛋酱扒茄子 / 139
- 苦瓜摊鸡蛋 / 139
- 鸡蛋炒莴笋 / 139
- 鸡蛋炒瑶柱 / 139
- 剁椒炒鸡蛋 / 140
- 苦瓜辣椒炒鸡蛋 / 140
- 辣子炒鸡蛋 / 140
- 青椒红肠炒鸡蛋 / 140
- 腊八豆炒荷包蛋 / 141
- 蛋清白果炒木耳 / 141
- 外婆菜红辣椒炒鸡蛋 / 141
- 笋丁煎蛋 / 141
- 地皮菜炒鸡蛋 / 142
- 木耳炒鸡蛋 / 142
- 滑蛋牛柳 / 142
- 西瓜炒鸡蛋 / 142
- 豇豆煎蛋 / 143
- 酸豇豆煎蛋 / 143
- 蛤蜊蒸水蛋 / 143
- 香椿煎蛋 / 143
- 排骨蒸蛋 / 144
- 蛋黄牛肉酱 / 144
- 肉末蒸蛋 / 144
- 豆豉蒸水蛋 / 144
- 松花拌鱼腥草 / 145
- 松花炒辣椒 / 145
- 三色肉末蒸水蛋 / 145
- 姜汁青红椒松花蛋 / 145
- 凉拌松花蛋 / 146
- 松花日本豆腐 / 146
- 美味鹌鹑蛋 / 146
- 鹌鹑蛋烧排骨 / 146

第四章 水产篇



- 鲫鱼/草鱼/鲤鱼/鲢鱼 / 148**
- 干锅鲫鱼 / 149
- 松仁鱼米 / 149
- 红满三湘 / 149
- 香酥小鲫鱼 / 149
- 豉香鲫鱼 / 150
- 香菜烤鲫鱼 / 150
- 糊辣酱香鱼 / 150
- 老碗鱼 / 150

- 剁椒蒸鱼尾 / 151
- 湘味豆花鱼 / 151
- 湖南小炒鱼 / 151
- 湘味水煮鱼 / 151
- 热炆草鱼 / 152
- 野山椒蒸草鱼 / 152
- 长沙香辣鱼 / 152
- 香辣鱼片 / 152
- 湘潭水煮活鱼 / 153
- 干锅鱼 / 153
- 五香熏鱼 / 153
- 沸腾鱼片 / 153
- 干锅鱼子鱼鳔 / 154
- 干锅鱼杂 / 154
- 干烧鱼唇 / 154
- 湘西土家鱼 / 154
- 香口鱼 / 155
- 砂锅香辣鱼肚 / 155
- 鱼子茼笋 / 155
- 湘式瓦块鱼 / 155
- 椒香鱼头 / 156
- 秘制鱼头 / 156
- 双椒蒸鱼头 / 156
- 双味鱼头 / 156
- 酱椒鱼头 / 157
- 炖鱼子 / 157
- 乡村泼辣鱼 / 157
- 爆炒鱼子 / 157
- 鳙鱼/鲢鱼/黄花鱼/带鱼 / 158**
- 剁椒鳙鱼头 / 159
- 奇香鱼头 / 159
- 鸿图展翅 / 159
- 蒜烧鲢鱼 / 159
- 蛤蜊蒸黄鱼 / 160
- 雪里蕻黄鱼 / 160
- 小黄鱼烧豆腐 / 160
- 小葱黄花鱼 / 160
- 蛋煎缅甸黄鱼 / 161
- 香煎带鱼 / 161
- 茶树菇烧带鱼 / 161
- 干锅带鱼 / 161
- 鲈鱼/鳊鱼/鲴鱼/鳊鱼 / 162**
- 麒麟鳊鱼 / 163
- 湘乡水煮活鱼 / 163
- 红油蒸鳊鱼 / 163
- 开胃鲈鱼 / 163
- 辣味松仁鳊鱼 / 164
- 干煎鳊鱼王 / 164
- 干锅鳊鱼 / 164
- 烤平鱼 / 164
- 鳊鱼茄子煲 / 165
- 芥蓝XO酱炒鳊鱼 / 165
- 蒜苗咸肉炒鳊鱼 / 165
- 西芹腰果银鳊鱼 / 165
- 鳊鱼/泥鳅/甲鱼/银鱼 / 166**
- 茭白炒花鳊丝 / 167
- 泡椒鳊段 / 167
- 双椒马鞍鳊 / 167
- 火把鳊鱼 / 167
- 大碗酸辣芋粉鳊 / 168
- 湘辣小炒鳊 / 168
- 青椒炒鳊鱼 / 168
- 豉椒炒鳊片 / 168
- 辣味鳊鱼钵 / 169
- 老黄瓜炖泥鳅 / 169
- 香辣泥鳅 / 169
- 洞庭小泥鳅 / 169
- 麻辣鳊鱼 / 170
- 常德甲鱼钵 / 170
- 荷香蒸甲鱼 / 170
- 红煨甲鱼裙边 / 170
- 古法炒甲鱼 / 171
- 笼仔八宝甲鱼 / 171
- 湘味小甲鱼 / 171
- 三味脆银鱼 / 171
- 鱿鱼/墨鱼/虾/蟹 / 172**
- 辣味鱿鱼须 / 173
- 双椒鱿鱼 / 173
- 风味鲜鱿鱼 / 173
- 铁板鱿鱼筒 / 173
- 香芹鱿鱼须 / 174
- 洋葱炒鱿鱼 / 174
- 气泡鲜鱿 / 174
- 干煸鱿鱼丝 / 174
- 松茸炒鲜鱿 / 175
- 彩椒爆鲜鱿 / 175
- 干锅鱿鱼须 / 175
- 五彩银针土鱿丝 / 175
- 泡椒墨鱼仔 / 176
- 乡情墨鱼仔 / 176
- 湘味炒虾 / 176
- 香辣虾 / 176
- 青椒河虾 / 177
- 辣子大虾 / 177
- 南宋爆虾 / 177
- 长沙口味虾 / 177
- 香辣盆盆虾 / 178
- 豆芽盆盆虾 / 178
- 红油焖虾 / 178
- 香辣猪蹄虾 / 178
- 水煮凤尾虾 / 179
- 农家酱油虾 / 179
- 五彩炒虾仁 / 179
- 蒜香虾 / 179
- 石锅大虾 / 180
- 小炒河虾 / 180
- 铁锅基围虾 / 180
- 锅仔香辣虾 / 180
- 豆豉串串虾 / 181
- 风味草虾 / 181
- 串烧基围虾 / 181
- 生活品味虾 / 181
- 极品小龙虾 / 182
- 干锅小龙虾 / 182
- 椒盐龙虾 / 182
- 麻辣小龙虾 / 182
- 瑶汁娃娃菜 / 183

- 双色虾球 / 183
- 菠萝虾球 / 183
- 五仁粒粒香 / 183
- 韭黄炒虾仁 / 184
- 金瓜虾仁 / 184
- 宫保虾仁 / 184
- 干煎柠檬虾 / 184
- 花豆炒虾仁 / 185
- 青椒炒虾仁 / 185
- 乡村炒河虾 / 185
- 龙须炒虾仁 / 185
- 三鲜滑子菇 / 186
- 辣酒煮闸蟹 / 186
- 川椒霸王蟹 / 186
- 姜葱香辣蟹 / 186
- 红椒炒蟹 / 187
- 家乡炒蟹 / 187
- 香橙辣子蟹 / 187
- 毛蟹烧年糕 / 187
- 干锅蟹 / 188
- 干锅口味蟹 / 188
- 锅仔香辣蟹 / 188
- 虾蟹萝卜丝锅仔 / 188
- 香锅蟹 / 189
- 金牌口味蟹 / 189
- 泡椒小炒蟹 / 189
- 辣炒蟹 / 189
- 蛤蜊/蛏子/螺/牛蛙 / 190**
- 辣炒花蛤 / 191
- 椒香一品鲜 / 191
- 口味蛤蜊 / 191
- 香爆蛏子 / 191
- 豉椒炒蛏子 / 192
- 老妈炒田螺 / 192
- 水煮田螺 / 192
- 紫苏田螺肉 / 192
- 香辣田螺 / 193
- 竹笋福寿螺 / 193
- 鸿运福寿螺 / 193
- 麻辣螺蛳香 / 193
- 福螺酸菜煲 / 194
- 风味田螺 / 194
- 池塘三鲜 / 194
- 辣酒煮花螺 / 194
- 酱爆香螺 / 195
- 生啫牛蛙 / 195
- 泡椒牛蛙 / 195
- 啤酒牛蛙 / 195
- 泉水牛蛙 / 196
- 剁椒牛蛙 / 196
- 火爆牛蛙 / 196
- 小炒牛蛙 / 196

第五章 素菜篇



- 白菜/圆白菜/菠菜/芹菜 / 198
- 辣白菜 / 199
- 粉丝蒸白菜 / 199
- 胡萝卜芹菜拌腐竹 / 199
- 酸辣白菜 / 199
- 酸圆白菜炒粉皮 / 200
- 炆炒圆白菜 / 200
- 平锅粉丝圆白菜 / 200
- 干锅手撕圆白菜 / 200
- 黄花炒菠菜 / 201
- 葱花芹菜炒土豆 / 201
- 芹菜拌香干 / 201
- 湘式辣白菜 / 201
- 韭菜/茄子/黄瓜/辣椒 / 202**
- 擂辣椒炒韭菜 / 203
- 韭香不老干 / 203
- 凤尾拌茄子 / 203
- 湖南擂辣椒 / 203
- 极品茄子 / 204
- 鱼香茄子王 / 204
- 青椒蒸茄子 / 204
- 茄子炒豇豆 / 204
- 蒜泥茄子 / 205
- 紫苏煎黄瓜 / 205
- 拌黄瓜 / 205
- 蒜片炆黄瓜 / 205
- 辣椒圈拌花生米 / 206
- 剁椒酸菜千里香 / 206
- 豉椒炒什菜 / 206
- 剁椒西葫芦 / 206
- 虎皮杭椒 / 207
- 剁椒娃娃菜 / 207
- 剁椒蒸嫩豆腐 / 207
- 剁椒蒸臭豆腐 / 207
- 炆拌山野菜 / 208
- 杭椒南茄 / 208
- 双椒蒸茄子 / 208
- 咸菜炒尖椒 / 208
- 豆豉辣椒 / 209
- 青豆炒辣椒末 / 209
- 虎皮尖椒 / 209
- 双椒炒银芽 / 209
- 南瓜/冬瓜/苦瓜/白萝卜 / 210**
- 炆拌苦瓜 / 211
- 莲藕金瓜 / 211
- 榄菜炒苦瓜 / 211
- 香味南瓜 / 211
- 葱油苦瓜 / 212

- 干椒炒苦瓜 / 212
- 西芹苦瓜 / 212
- 冬瓜盅 / 212
- 香口脆苦瓜 / 213
- 手撕茶树菇 / 213
- 湘辣萝卜干 / 213
- 萝卜干拌酥豆 / 213
- 胡萝卜/土豆/芋头/莲藕 / 214**
- 湘味小炒 / 215
- 酸辣芸豆 / 215
- 双萝卜拌刺五加 / 215
- 炆拌黄花菜 / 215
- 油煎土豆 / 216
- 剁椒炒土豆丝 / 216
- 菜园炒藕饼 / 216
- 香辣藕条 / 216
- 酸辣藕丁 / 217
- 剁椒蒸芋艿 / 217
- 小葱芋艿 / 217
- 剁椒蒸毛芋 / 217
- 山药/莴笋/冬笋/竹笋 / 218**
- 红果山药 / 219
- 桃仁滑山药 / 219
- 山药爆荷兰豆 / 219
- 山药炒木耳 / 219
- 山椒泡莴笋 / 220
- 小炒麻竹笋 / 220
- 香菇烧冬笋 / 220
- 小炒笔杆笋 / 220
- 湘味烟笋 / 221
- 炒莴笋片 / 221
- 乡味湘笋 / 221
- 美味竹笋尖 / 221
- 口蘑/金针菇/茶树菇/木耳 / 222**
- 湘味口蘑片 / 223
- 荷兰豆金针菇 / 223
- 西葫芦炒茶树菇 / 223
- 湘式炒木耳 / 223
- 四季豆/豇豆/豆芽/豌豆 / 224**
- 风味橄榄菜四季豆 / 225
- 橄榄菜蒜泥四季豆 / 225
- 石锅四季豆 / 225
- 一品豇豆王 / 225
- 大碗豇豆 / 226
- 辣味干豇豆 / 226
- 豇豆煨茄子 / 226
- 家乡豇豆 / 226
- 豇豆豆干 / 227
- 姜汁豇豆 / 227
- 木瓜炒银芽 / 227
- 萝卜干拌豌豆 / 227
- 扁豆/黄豆/蚕豆/毛豆 / 228**
- 萝卜干拌青豆 / 229
- 芥蓝梗拌黄豆 / 229
- 油浸蚕豆 / 229
- 椒丝扁豆 / 229
- 豆腐/腐竹/豆腐皮/香干 / 230**
- 丝瓜炖油豆腐 / 231
- 胡萝卜辣豆腐 / 231
- 家常石磨豆腐 / 231
- 尖椒老豆腐 / 231
- 红油米豆腐 / 232
- 豆瓣豆腐 / 232
- 深山老豆腐 / 232
- 凉拌米豆腐 / 232
- 焖煎豆腐 / 233
- 小麻花焗豆腐 / 233
- 酸辣泡菜豆腐 / 233
- 老干妈辣豆腐 / 233
- 湘味煎豆腐 / 234
- 脆皮五仁豆腐 / 234
- 香辣豆腐泡 / 234
- 红烧豆腐 / 234
- 开胃煎豆腐 / 235
- 老干妈豆腐 / 235
- 湘味石磨豆腐 / 235
- 神仙豆腐 / 235
- 红烧米豆腐 / 236
- 农家煮豆腐 / 236
- 酱汁豆腐 / 236
- 香煎臭豆腐 / 236
- 油炸臭豆腐 / 237
- 火宫殿臭豆腐 / 237
- 酱椒臭豆腐 / 237
- 剁椒臭豆腐 / 237
- 烧辣腐竹 / 238
- 素烩腐竹 / 238
- 香辣腐竹 / 238
- 黑木耳拌腐竹 / 238
- 麻辣豆腐皮 / 239
- 千层豆腐皮 / 239
- 湘妹子豆皮丝 / 239
- 浏阳柴火香干 / 239
- 家常拌香干 / 240
- 剁椒蒸香干 / 240
- 白辣椒蒸香干 / 240
- 香干韭薹 / 240
- 豆豉蒸香干 / 241
- 豆豉香干毛豆 / 241
- 小炒香干 / 241
- 剁椒蒸豆干 / 241
- 蕨菜/鱼腥草/马齿苋/花生 / 242**
- 酸辣野蕨菜 / 243
- 凉拌鱼腥草 / 243
- 马齿苋炒黄豆芽 / 243
- 爽口花生 / 243
- 老醋花生 / 244
- 香干花生米 / 244
- 美味双仁 / 244
- 口味花生 / 244



第一章

美味湘菜

湘菜是我国历史悠久的地方风味菜，调味多变、菜式多样。湘菜擅长香、酸、辣，油重色浓，讲求实惠。本章将为您介绍湘菜的组成及其特点，向您揭秘烹调正宗湘味美食的秘诀。相信看了本章的内容，您的拿手菜又要多上几道。



湘菜的印象



千年湖湘文化，博大精深，湘菜作为我国的八大菜系之一，源远流长，在世界上也颇具知名度，是国内外美食界所热衷推荐的中国风味之一。

湘菜的辣

湘菜的个性，通常被认为是辣，这并不全对。湖南人嗜辣，全国皆知，甚至超过同样嗜辣的四川人。但各地的辣又不尽相同：四川是麻辣，贵州是香辣，云南是鲜辣，陕南是咸辣，湖南则是酸辣。这酸不同于醋，酸而不酷，醇厚柔和，与辣组合，形成一种独特的风味。湖南的气候多雨潮湿，辣椒有御寒祛湿的功效。而且湖南人终年以米饭为主食，食用辣椒，可以直接刺激唾液分泌，开胃振食欲。湖南人吃辣椒的花样繁多，将大红辣椒用密封的酸坛泡，辣中有酸，谓之“酸辣”；将大红辣椒剁碎，腌在密封坛内，辣中带咸，谓之“咸辣”；将大红辣椒剁碎后，与大米干粉拌和，腌在密封坛内，食用时可干炒、可搅糊，谓之“胙辣”；将红辣椒碾碎后，加蒜末、香豉，泡入茶油，香味浓烈，谓之“油辣”。此外，还可用于干、鲜辣椒做烹饪配料，吃法更是多种多样。



湘菜的苦

湖南人爱吃苦味。这个苦味主要是豆豉，其他如苦瓜、苦荞麦等也都是湖南人所喜爱的食材。湖南地处亚热带，暑热时间较长。所谓“苦能泻火”、“苦能燥湿”、“苦能健胃”，湖南人适当地吃些带苦味的食物，有助于清热、除湿、和胃，对身体保健大有益处。



湘菜的烹饪方法

湘菜历史悠久，至今已经形成了几十种烹调方法，在热烹、冷制、甜调三大类烹调技法中，每类技法少则几种，多的有几十种。相对而言，湘菜的煨功夫更胜一筹，几乎达到炉火纯青的地步。煨，在色泽变化上可分为红煨、白煨，在调味方面有清汤煨、浓汤煨和奶汤煨。小火慢炖，原汁原味。煨菜有的晶莹醇厚，有的汁醇滋养，有的软糯浓郁，有的酥烂鲜香。许多煨出来的菜肴，成为湘菜中的名馐佳品。

湘菜的组成及特点



随着历史的前进及烹饪技术的不断提升，湘菜逐渐演变成由湘江流域、洞庭湖区和湘西山区三种地方风味组成，各具特色。

湘江流域风味



湘江流域的菜以长沙、衡阳、湘潭为中心，是湘菜的主要代表。其特点是：油重色浓，讲求实惠。在口味上注重酸辣、鲜、软嫩。在制法上以煨、炖、腊、蒸、炒诸法见称。煨、炖讲究小火烹调，煨则味透汁浓，炖则汤清如镜；腊味制法包括烟熏、卤制、叉烧；炒则突出鲜、嫩、香、辣。

洞庭湖区风味

洞庭湖区的菜以常德、岳阳两地为主，擅长制作河鲜、家禽，多用炖、烧、蒸、腊的制法，其特点是芡大油厚、咸辣香软。炖菜常用火锅上桌，民间用蒸钵置于泥炉上炖煮，往往是边煮边吃边下料，滚热鲜嫩，津津有味，深受百姓喜爱。

湘西风味

湘西地区的菜由湘西、湘北的民族风味菜组成，以烹饪山珍野味、烟熏腊肉和各种腌肉见长，口味侧重咸香酸辣，常以柴炭作燃料，有浓厚的山乡风味。



湘菜的总体特点

湘菜品种繁多，门类齐全，既有乡土风味的民间菜式、经济方便的大众菜式，也有讲究实惠的宴席菜式、格调高雅的宴会菜式，还有味道随意的家常菜式，以及疗疾健身的药膳菜式。湘菜历来重视原料互相搭配，滋味互相渗透，调味尤重酸辣。因地理位置的关系，湖南气候温和湿润，人们多喜食辣椒，以提神祛湿。用酸泡菜作调料，佐以辣椒烹制出来的菜肴，开胃爽口，深受青睐。湘江流域、洞庭湖区、湘西三个地区的菜各具特色，但并不是截然不同，而是同中存异，异中见同，彼此交流。辣味菜和腊味菜是湘菜各派系的共同风味。

湘菜的个性



在丰富多彩的地方菜中，湘菜以其悠久的发展历史，独特、浓厚的地方特色饮誉中外。湘菜的特点，在于制作精细、用料广泛、油重色浓、注重口味、讲究营养，在口味上注重香鲜、酸辣、软嫩；在操作上讲究原料的入味，主味突出。



烹饪技法以蒸为主

蒸是湘菜的常用技法，在各大菜系中，湘菜中蒸法使用的比例最高，这是由于传统湘菜中熏腊、干制原料很多，这些原料既要加工熟，又要保持其水分，上锅蒸是最好的方法。蒸菜是各种烹饪方法中最能保持原料营养成分和口味的方法之一。

长于调味，以酸辣著称

湘菜注重主味的突出和内涵的精当，调味工艺随原料质地而异。如急火起味的“熘”、慢火浸味的“煨”、先调味后制作的“烤”、边烹制边入味的“蒸”等。湘菜味感的调制精细入微，所使用的调味品也种类繁多，可烹制出酸、甜、咸、辣、苦等多种单纯和复合口味的菜肴，为湘菜增色不少。

湘菜调味，特色是“酸辣”，以辣为主，酸寓其中。“酸”是酸泡菜之酸，比醋更为醇厚柔和。辣则与地理位置有关。湖南大部分地区地势较低，气候温暖潮湿，古称“卑湿之地”。辣椒有提热、开胃、祛湿之效，故深为湖南人民所喜爱。泡椒经过乳酸发酵，更具有开胃、养胃的作用。

别具一格的鱼头菜

湘菜除了善于制作各种鱼类菜外，其鱼头菜更是别具一格。以蒸煮和浇汁结合的方式制成的各味鱼头菜，鲜嫩滑软，尤以剁椒鱼头为首。鱼头肉质滑嫩，不仅富含组氨酸、谷氨酸等各种氨基酸，还含有两种不饱和脂肪酸，经常食用对清理和软化血管、健脑、延缓衰老都有好处。辣椒中除了富含维生素C外，还有蛋白质、钙、铁及辣椒碱等物质。佐以姜、蒜等辅料同蒸，不仅颜色亮丽、鱼肉细嫩，还有强身健脑的功效，备受人们青睐。

