

117道色香诱人畜肉菜

47道嫩爽可口禽蛋菜

45道味道鲜香水产菜

115道营养全面素菜

不一样的食材配料

多样的精致风味



十分钟学会做 湘菜

甘智荣 主编

新手学厨，高手晋级
家庭必备权威菜典

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社



十分钟 学会做湘菜

甘智荣 主编



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

十分钟学会做湘菜/甘智荣主编. —哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2014. 12
ISBN 978-7-5388-8123-3

I. ①十… II. ①甘… III. ①湘菜—菜谱 IV.
①TS972. 182. 64

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第294618号

十分钟学会做湘菜

SHIFENZHONG XUEHUI ZUO XIANGCAI

主 编 甘智荣
责任编辑 刘 杨
策划编辑 朱小芳
封面设计 吴展新
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 传真: (0451)53642143
网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn
发 行 全国新华书店
印 刷 深圳雅佳图印刷有限公司
开 本 723 mm × 1020 mm 1/16
印 张 22
字 数 350千字
版 次 2015年2月第1版 2015年2月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5388-8123-3/TS • 564
定 价 29.90元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

PREFACE 序言



“民以食为天”，可见美食在人们心中的地位。家里的厨房，锅碗瓢盆，饭菜飘香，能勾起人无限暖意，一旦缺失了这些，就总感觉缺少了什么。而事实上，由于现代生活中的忙碌，大多数人无法抽出足够的时间、足够的精力，游走厨房，醉心烹饪，总是在不知不觉间就忽视了这种足以营造家庭温暖的方式，自此，暖暖饭菜便成了追忆。

其实，阻碍我们重温家庭温暖的，往往就是自身的懒惰。而事实上，只要稍花一点心思，哪怕只是匀出十分钟时间，也能烹制出一道美味佳肴。

本套系列丛书的推出，就是为了留住那些匆匆的脚步，只要挤出十分钟来，任何一道美味佳肴都可以任君制作，再也不用担心找不到家的滋味，再也不用忧虑找不到称心的菜肴，在十分钟学会做菜的烹饪领域里，重拾饭菜中的淡淡幸福。

本套丛书共9本，分别是《十分钟学会做家常菜》《十分钟学会做小炒菜》《十分钟学会做营养菜》《十分钟学会做儿童菜》《十分钟学会做粤菜》《十分钟学会做凉拌菜》《十分钟学会做川菜》《十分钟学会做湘菜》《十分钟学会炒饭炒面》，全方位、多角度为读者展现中华美食的博大与多样，贯彻家庭餐桌的始终。

就《十分钟学会做湘菜》来说，本书向读者全面展示了湘菜的精髓。湘菜，作为我国八大菜系之一，一直广受众人青睐，大街小巷都能见到湘菜馆



的影子，由此可见湘菜的魅力深厚。

本书精选最受大众欢迎的多道人气湘菜，共分为畜肉类、禽蛋类、水产类、素菜类四种，对每道菜的制作方法也进行了细致的讲解，且配有清晰的步骤图。除此之外，每道菜还配有相宜相克、小贴士，让你做得省心，吃得放心。读者可根据自己的饮食规划，选择自己喜欢的食材进行烹饪，从而轻松地掌握湘菜的烹饪方法。

本套丛书的独特之处在于，我们在讲述每一道经典菜肴的过程中，都将时间、做法、口味、相宜相克、功效完美结合，使读者在习得烹饪技巧的同时，对食物养生以及食物宜忌也能有进一步的了解。

“才下舌尖，又上心头”，美食往往与人们的怀旧、亲情、念想等情结联结在一起，这套十分钟学做菜系列图书，能让人在快速学做菜的过程中喜欢上烹饪，爱上在厨房逗留的时光，在一次次鲜香扑鼻中感受家的温暖。

希望通过本套丛书，能让广大读者产生浓厚的烹饪兴趣，并借此学到实用的烹饪技巧，对如何十分钟做一道菜有更多的认识。本套丛书从心出发，诚心奉上精致的美食成果，使烹饪爱好者们满怀信心，亲手做出更多充满爱心的美食，为家庭的餐桌奉上更多亮丽的风景线。

CONTENTS 目录



PART 1 如何制作美味湘菜

湘菜的饮食文化	002	配料的搭配	008
湘菜的历史	002	调味料的配制	008
湘菜的发展	002	制作湘菜的特色调料.....009	
湘菜的地方风味.....003		茶陵紫皮大蒜	009
湘江流域的菜	003	长沙玉和醋	009
洞庭湖区的菜	003	浏阳豆豉.....	010
湘西山区的菜	003	永丰辣酱.....	010
三区风味共同点	003	湘潭龙牌酱油.....	010
湘菜个性.....004		湘菜的烹饪小窍门.....011	
火辣湘菜	004	湘菜尤重煨	011
豆类特色湘菜	005	讲究原料入味	011
湘菜“爱吃苦”	005	湘菜和川菜的区别.....012	
如何制作正宗的湘菜.....006		酸辣湘菜	012
食材的选择	006	麻辣川菜	012

PART 2 畜肉篇

雪里蕻炒油渣.....	014	苦瓜豆豉小炒肉	020
猪油渣炒莴笋.....	015	油豆腐小炒肉.....	021
豉椒炒肉.....	016	佛手瓜炒肉片.....	022
鲜笋炒肉	017	韭菜花炒干丝	023
包菜炒肉.....	018	蒜薹木耳炒肉丝	024
农家小炒肉	019	彩椒肉丝.....	025

CONTENTS 目录



银耳炒肉丝	026	腊味炒花菜	051
冬笋酸菜肉丝	027	湘西腊肉炒蕨菜	052
茶树菇炒肉丝	028	苦瓜炒腊肉	053
尖椒肉丝葫芦瓜	029	干豆角炒腊肉	054
剁椒肉末炒苦瓜	030	萝卜干炒腊肉	055
肉末炒粉条	031	尖椒炒腊肉	056
肉末香椿	032	小芋头炒腊肉	057
酸豆角肉末	033	油豆角炒肉丁	058
肉末苦瓜条	034	腊肉炒苕蓝	059
雪里蕻肉末	035	丝瓜腊肉炒年糕	060
青蒜豆干炒五花肉	036	腊肉煮豆腐皮	061
茶树菇炒五花肉	037	酒香腊肉	062
泡菜五花肉	038	鳊鱼蒸腊肉	063
香辣五花肉	039	干锅腊肉	064
干锅莴笋片	040	干锅腊肉茶树菇	065
湘煎口蘑	041	腊味家常豆腐	066
农家攸县香干	042	小炒上海青	067
农家茶香干	043	萝卜干炒腊肠	068
包菜回锅肉	044	酸豆角炒腊肠	069
干豆角回锅肉	045	双椒炒腊肠	070
芝麻辣味炒排骨	046	芥蓝炒腊肠	071
莴笋烧排骨	047	腊肠蒸南瓜	072
芦笋炒腊肉	048	辣椒炒猪肘	073
蒜苗炒腊肉	049	干锅猪肘	074
攸县香干炒腊肉	050	咸菜猪肚	075



红油洋葱拌猪肚	076	香辣猪皮	101
香芹拌肚丝	077	泡黄豆焖猪皮	102
山药肚片	078	西蓝花炒火腿	103
尖椒炒猪小肚	079	莲藕炒火腿	104
辣拌肠头	080	胡萝卜炒香肠	105
莴笋烧肥肠	081	湘卤牛肉	106
肥肠茄子煲	082	黄瓜炒牛肉	107
肥肠煲	083	小笋炒牛肉	108
回锅猪肠	084	芹菜炒牛肉	109
四季豆炒肥肠	085	韭菜花炒牛肉	110
辣炒猪小肠	086	湘味牛肉火锅	111
石锅大肠	087	南瓜牛柳条	112
醋泡腰花	088	茶树菇炒牛柳	113
韭菜炒腰花	089	泡椒蒜薹炒牛柳	114
木耳炒腰花	090	豆皮牛肉丸	115
黄瓜炒猪耳	091	辣炒卤牛心	116
辣炒猪耳	092	芹菜泡椒炒牛心	117
香干拌猪耳	093	干豆角炒牛肚	118
豆芽拌耳丝	094	辣炒蹄筋	119
凉拌猪耳	095	葱烧牛舌	120
韭菜炒猪肝	096	回锅羊肉片	121
猪肝炒木耳	097	胡萝卜炒羊肉	122
猪肝熘丝瓜	098	韭菜花炒羊肉	123
黄瓜炒猪心	099	苦瓜炒羊肉	124
青红椒炒猪皮	100	萝卜干炒羊肉	125

CONTENTS 目录



辣拌羊肉.....	126	双椒炒羊肚.....	129
凉拌羊肚.....	127	红油兔丁.....	130
芹菜拌羊肚.....	128		

PART 3 禽蛋篇

板栗辣子鸡.....	132	泡鸡胗炒豆角.....	150
香辣孜然鸡.....	133	魔芋炖鸡腿.....	151
左宗棠鸡.....	134	洋葱烩鸡腿.....	152
东安仔鸡.....	135	剁椒魔芋炒鸡翅.....	153
茶树菇干锅鸡.....	136	老干妈炒鸡翅.....	154
椒香竹筴鸡.....	137	小炒鸡翅.....	155
鸡肉炒口蘑.....	138	剁椒焖鸡翅.....	156
农家尖椒鸡.....	139	胡萝卜炒鸡肝.....	157
扁豆鸡丝.....	140	酸豆角炒鸡杂.....	158
双椒鸡丝.....	141	尖椒爆鸭.....	159
青椒炒鸡丝.....	142	永州血鸭.....	160
韭菜花拌鸡丝.....	143	干锅土匪鸭.....	161
麻酱拌鸡丝.....	144	鸭肉炒香菇.....	162
鸡丁萝卜干.....	145	辣拌烤鸭片.....	163
剁椒炒鸡丁.....	146	子姜炒鸭片.....	164
鸡丁炒豌豆.....	147	香炒腊鸭.....	165
芦荟炒鸡丁.....	148	香辣鸭舌.....	166
西芹拌鸡胗.....	149	红烧鸭翅.....	167



双椒炒腊鸭腿.....	168	豆豉荷包蛋.....	174
榨菜炒鸭胗.....	169	蛋丝拌韭菜.....	175
青椒爆炒卤鸭胗.....	170	干锅湘味乳鸽.....	176
春笋炒鸭肠.....	171	黄焖仔鹅.....	177
酸豆角炒鸭肠.....	172	老鹅焖卤干.....	178
鸡蛋炒豆渣.....	173		

PART 4 水产篇

剁椒鱼头.....	180	香煎鲳鱼.....	195
双味鱼头.....	181	家常鲳鱼.....	196
辣子鱼块.....	182	醋香武昌鱼.....	197
香辣砂锅鱼.....	183	剁椒武昌鱼.....	198
外婆片片鱼.....	184	干锅黄骨鱼.....	199
菠萝鱼片.....	185	豆腐烧黄骨鱼.....	200
酸笋福寿鱼.....	186	腊八豆烧黄鱼.....	201
清蒸鳊鱼.....	187	湘味火焙鱼.....	202
野山椒末蒸秋刀鱼.....	188	辣椒炒鱼板.....	203
竹笋炒鳝段.....	189	小鱼干炒茄丝.....	204
响油鳝丝.....	190	湘味腊鱼.....	205
腊八豆香菜炒鳝鱼.....	191	干煎腊鱼.....	206
剁椒蒸鲤鱼.....	192	豆角干炒腊鱼.....	207
豉油蒸鲤鱼.....	193	剁椒牛蛙.....	208
干烧鲳鱼.....	194	青笋香锅.....	209

CONTENTS 目录



韭菜鱿鱼须	210	金牌口味蟹	218
香辣鱿鱼虾	211	口味螺肉	219
酸笋泡椒炒八爪鱼	212	辣椒炒螺片	220
爆炒墨鱼须	213	凉拌蛤蜊肉	221
黄瓜拌虾肉	214	辣拌蛤蜊	222
韭菜炒虾米	215	丝瓜炒蛤蜊肉	223
彩椒炒小河虾干	216	生爆水鱼	224
香辣小龙虾	217		

PART 5 素菜篇

醋椒酸包菜	226	酸味辣泡菜	239
辣拌包菜	227	豆豉剁辣椒	240
油淋菠菜	228	酒香辣椒	241
菠菜拌粉丝	229	蒜香青椒丝	242
花生拌芹菜	230	青椒炒豆豉	243
西芹炒菱角	231	青椒酱炒杏鲍菇	244
韭菜炒西葫芦丝	232	咸菜炒青椒	245
韭菜莴笋丝	233	红椒炒空心菜梗	246
凉拌韭菜花	234	辣椒炒茭白	247
湘西外婆菜	235	醋香黄豆芽	248
凉拌红菜薹	236	冬笋拌豆芽	249
凉拌黄花菜	237	酸辣味泡西葫芦	250
香辣干锅花菜	238	醋熘西葫芦	251



泡椒炒西葫芦.....	252	干辣椒泡冬瓜.....	276
莴笋黄瓜小炒菜.....	253	剁椒冬瓜.....	277
青椒炒莴笋.....	254	湘味蒸丝瓜.....	278
酸辣莴笋丝.....	255	剁椒佛手瓜丝.....	279
泡蒜苗梗.....	256	湖南麻辣藕.....	280
油辣冬笋尖.....	257	凉拌藕茎.....	281
剁椒油豆角炒春笋.....	258	风味藕片.....	282
香菇炒竹笋.....	259	剁椒拌莲藕.....	283
风味笋丝.....	260	辣拌藕条.....	284
鲜笋炒酸菜.....	261	红油莲子.....	285
辣椒炒萝卜干.....	262	鲜菇烩湘莲.....	286
泡萝卜干.....	263	豆瓣茄子.....	287
麻油萝卜丝.....	264	口味茄子煲.....	288
鸡汁萝卜.....	265	小炒茄子.....	289
小炒乳黄瓜.....	266	香辣烤茄子.....	290
黄瓜蒜片.....	267	豆角烧茄子.....	291
红椒黄瓜片.....	268	蒜蓉蒸茄子.....	292
菟丝子泡黄瓜.....	269	辣味茄子泡菜.....	293
黄瓜炒豆干丝.....	270	剁椒蒸土豆.....	294
豆豉炒苦瓜.....	271	口味土豆条.....	295
蒜片苦瓜.....	272	蒜香扁豆.....	296
红椒苦瓜丝.....	273	红椒炒扁豆.....	297
苦瓜炒榨菜.....	274	椒丝油豆角.....	298
泡椒蒸冬瓜.....	275	辣炒干豆角.....	299

CONTENTS 目录



干豆角炒藕丝.....	300	湖南臭豆腐.....	321
辣味豆角泡菜.....	301	青椒炒油豆腐.....	322
红椒炒青豆.....	302	油豆腐焖黄豆芽.....	323
辣拌青豆.....	303	油豆腐烧冬瓜.....	324
萝卜干炒青豆.....	304	红油豆腐花.....	325
辣炒四季豆.....	305	铁板日本豆腐.....	326
辣炒刀豆.....	306	腐乳凉拌鱼腥草.....	327
泡红椒豌豆.....	307	家常拌香干.....	328
糖醋泡木瓜片.....	308	青蒜蛋皮炒香干.....	329
泡糖醋红葱头.....	309	豆腐干炒花生米.....	330
泡腊八蒜.....	310	扁豆丝炒豆腐干.....	331
泡椒杏鲍菇炒秋葵.....	311	芹菜炒卤豆干.....	332
芹菜烧豆腐.....	312	莴笋香干丁.....	333
家常豆腐.....	313	剁椒蒸香干.....	334
鱼香豆腐.....	314	辣炒香干.....	335
农家葱爆豆腐.....	315	口味香干.....	336
芙蓉米豆腐.....	316	辣拌攸县香干.....	337
茶树菇烧豆腐.....	317	凉拌攸县香干.....	338
剁椒芽菜烧豆腐.....	318	辣拌豆腐皮.....	339
毛家蒸豆腐.....	319	酱烧面筋.....	340
剁椒煎豆腐.....	320		

PART 1

如何制作美味湘菜

湘菜，是中国历史悠久的一个地方风味菜，是汉族饮食文化八大菜系之一。湘菜擅长香、酸辣、油重色浓，是一方独有的美味佳肴。本章将为大家介绍湘菜各自主要的特色、如何制作正宗的湘菜、湘菜的调料以及烹饪特色等知识，让大家在制作湘菜的过程中，能掌握独到的窍门，做出更加美味又正宗的湘菜。





湘菜的饮食文化

烹饪是一种艺术，更是一种文化。作为全国八大菜系之一的湘菜，伴三湘四水而历史悠久。湘菜的构成与格调与湖南地区的历史、地理、经济、文化及民族等诸多因素有着密切的联系。以下将为大家介绍湘菜的历史和湘菜的发展。

·湘菜的历史·

湘菜是我国八大菜系之一，具有悠久的历史，源远流长，根深叶茂，在几千年的悠悠岁月中，经过历代的演变与进化，逐步发展成为颇负盛名的地方菜系。

早在战国时期，伟大的爱国诗人屈原在其著名诗篇《招魂》中，就记载了当地的许多菜肴。西汉时期湘菜的烹饪技艺就已达到一定水平，据对马王堆汉墓出土之烹食残留物及一套竹简菜谱进行考究，证明当时楚人已利用数十种动植物烹制菜肴，可见湘菜发展历史至少已有两千多年，可谓源远流长。

·湘菜的发展·

湘菜自成体系以来，就以其丰富的内涵和浓郁的地方特色而享誉海内外，并和其他地方菜系一同构成了中国烹饪这一充满勃勃生气的整体，凝成华夏饮食文化的精华。

湘菜以浓淡分明、口味适中而特立于世，且获大兴之势。有着2000多年历史的湘菜，经浓郁的湖湘文化沉浸后，开始蓬勃发展，在继承湘菜优点的同时大胆创新，融各家之长，如今已深得全国乃至全球人们的喜爱，湘菜在全国的影响逐年提升，现已走出湖南省、走向世界，很多国家都有了湘菜馆，足见湘菜的非凡地位。

湘菜的地方风味

湘菜有着多元结构，由于受地区物产、民风习俗和自然条件等诸多因素的影响，湘菜逐步形成了以湘江流域、洞庭湖区和湘西山区为基调的三种地方风味。

· 湘江流域的菜 ·

湘江流域的菜，以长沙、衡阳、湘潭为中心，是湖南菜系的主要代表。它制作精细，用料广泛，口味多变，品种繁多。其特点是：油重色浓，在品味上注重酸辣、香鲜、软嫩。在制法上以煨、炖、腊、蒸、炒诸法见称。

· 洞庭湖区的菜 ·

洞庭湖区的菜，以烹制河鲜、家禽和家畜见长，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，民间则用蒸钵置泥炉上炖煮，俗称蒸钵炉子。往往是边煮边吃边下料，滚热鲜嫩，津津有味，当地有“不愿进朝当驸马，只要蒸钵炉子咕咕嘎”的民谣，充分说明炖菜广为人民喜爱。

· 湘西山区的菜 ·

湘西菜，擅长制作山珍野味、烟熏腊肉和各种腌肉，口味侧重咸香酸辣，常以柴炭做燃料，有浓厚的山乡风味。

湘西流域以腊味而闻名。“腊”，即一种使用烟熏的制作方法。这种制作方法所腌制的食物保质期长而且也拥有本身的独特味道。

· 三区风味共同点 ·

三区共同风味是辣味菜和腊味菜。以辣味强烈著称的朝天辣椒，是制作辣味菜的主要原料；腊肉的制作已历史悠久。三地区的菜各具特色，但并非截然不同，而是同中存异，异中见同，相互依存，彼此交流。统观全貌，则刀工精细，形味兼美，调味多变，酸辣著称，讲究原汁，技法多样，尤重煨烤。



湘菜个性

湖南菜简称湘菜，从它自成体系以来，就以其丰富的内涵和浓郁的地方特色，声名播海内外，并同其他地方菜系一起，共同构成中国烹饪这一充满勃勃生气的整体，凝成华夏饮食文化的精华。

• 火辣湘菜 •

提到湘菜，首先想到的就是辣，湖南人嗜辣，全国知名，这与当地的环境有着密切的关系。湖南气候温和湿润，故人们多喜食辣椒，用以提神去湿。特别是用酸泡菜做调料，佐以辣椒烹制出来的菜肴，开胃爽口，深受青睐，成为独具特色的地方饮食习俗。

而提及辣，不得不说川菜，都说川菜麻辣干香就足以概括，而湘菜的辣与此不同，麻味降低，酱香浓，它是一种带有厚重咸香味的辣。

湘菜最大的特点是善于用辣椒，湘菜将辣椒的优点发挥到极致。不同于其他地区单独使用辣椒，湘菜还会将辣椒和别的食材或佐料混合起来，从而丰富辣椒的口感，“辣”出别样风味。

比如将大红椒用密封的酸坛浸泡，辣中有酸，谓之“酸辣”；除了酸辣，将红辣、花椒、大蒜并举，谓之“麻辣”；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，拌和大

