



JujiaShenghuo

风靡全国的居家生活百科全书



大众湘菜

湘菜又称湖南菜，因湖南简称“湘”得名。湘菜以品种丰富，味觉鲜明而富地方特色，自成一系而闻名于世，与川菜、粤菜、鲁菜、苏菜、浙菜、闽菜、皖菜齐名，为我国著名的八大菜系之一。

宋建华○主编

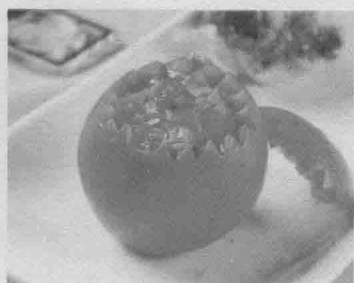


中国戏剧出版社

风靡全国居家生活百科

大众湘菜

宋建华 主编



中国戏剧出版社

图书在版编目(CIP)数据

风靡全国居家生活百科/宋建华 主编. —北京:中国戏剧出版社,
2008.3

ISBN 978 - 7 - 104 - 02651 - 8

I. 风… II. 宋… III. 家常菜 - 菜谱 IV. R715.3 TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 093314 号

大众湘菜

责任编辑:万晓咏

责任出版:冯志强

出版发行:中国戏剧出版社

社 址:北京市海淀区紫竹院路 116 号嘉豪国际中心 A 座 10 层

邮政编码:100097

电 话:010 - 58930221 58930237 58930238

58930239 58930240 58930241(发行部)

传 真:010 - 58930242(发行部)

经 销:全国新华书店

印 刷:北京市业和印务有限公司

开 本:710mm × 1000mm 1/16

印 张:396

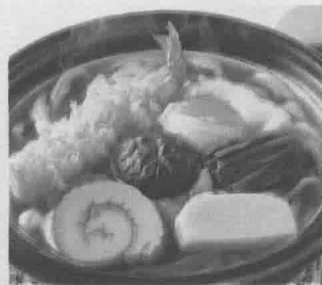
字 数:2200 千字

版 次:2008 年 11 月北京第 1 版第 1 次印刷

书 号:ISBN 978 - 7 - 104 - 02651 - 8

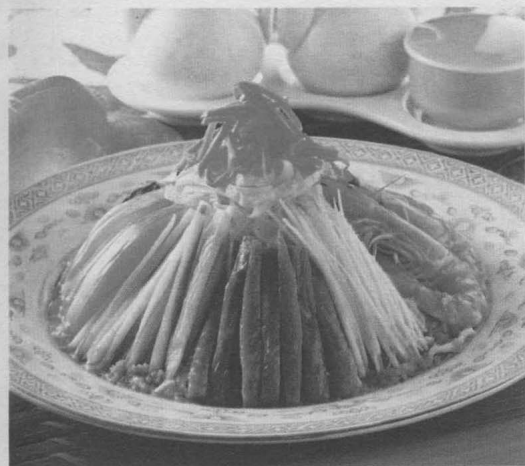
定 价:716.40 元(全 18 册)

版权所有 违者必究



目 录

鱼香八块鸡	1	香鲜贝	8
豌豆肥肠汤	1	板栗烧鸡	9
酸菜魔芋	1	椒麻鸡块	9
		宫保鸡丁	9
		白油豆腐	10
		虫草鸭	10
		橘露汤圆	11
		椒盐排骨	11
		腊肉大蒜	11
		清汤滑鸡球	12
		软炸里脊	12
		炸茄盒	13
		酱鲫鱼	13
		炆鱼片	14
		黄瓜拌肉丝	14
		凉拌豆腐	14
		糖熘土豆丸	15
熏仔鸡	2		
锅包肉	3		
香糟鸡片	3		
炸豆腐	3		
麻仁酥鸭	4		
红烧鱿鱼	4		
凉拌西瓜皮	5		
麻辣豆腐	5		
萝卜炖牛肉	5		
清炒土豆丝	6		
虾子烧鲨鱼皮	6		
水晶鸡	7		
卤水猪脚	7		
乌龙吐珠	8		

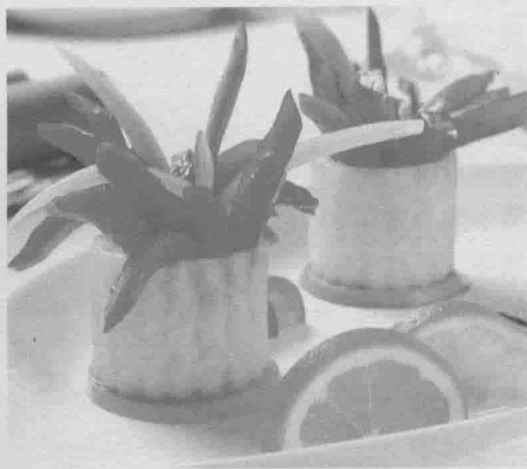


酸汤豆腐	15
蒜泥白肉	16
腊肉炒饭	16
花生红枣鸡	16
火把鱼卷	17



杜仲骨碎瘦肉汤	17
五彩鲜贝	17
葵花虾饼	18
尖椒炒腊肉	18
老姜鸡	19
肉蓉鹿茸鸡汤	19
君山银针鸡片	19
麻辣狗肉	19
麻辣田鸡腿	20
菊花青鱼	20
柴把鱼	21
鱼翅鸡羹	21
凤尾腰花	22
冬菇藕夹	22
原汁武陵水鱼	23
干菜焖肉	23
麻辣仔鸡	23
炒羊肚丝	24
酸辣鸡丁	24
麻香酥鸭	25

玉米青豆羹	25
冰糖莲子	25
生熏大黄鱼	26
富贵火腿	26
焦盐肘子	27
怪味鲫鱼	27
好丝百叶	27
红烧龟肉	28
火腿炒茄瓜	28
茄汁鸡腰	29
红椒酿肉	29
面包鸡排	29
首乌麻地瘦肉汤	30
糖醋排骨	30
龙舟载宝	30
汤泡菊花鱼	31
红烧鳝片	31
兰花大虾	32
彩塘滑豆腐	32
麻辣田鸡	32
竹节鸡盅	33
炒双冬	33
水煮回头鱼	34
翠竹粉蒸鱼	34
椒麻白肉	34
姜汁墨斗鱼丝	35



麻辣猪肝	35
麻辣拌粉皮	35
芥末拌粉皮	35
糊辣肘花	36
麻辣拌肚丝	36
炒肉拉皮	36
夫妻肺片	37
红油拌口条	37
凉拌肉皮丝	38
怪味鸡块	38
拌兔丁	38
辣味狗肉	39
山珍云菜鸡丝	39
凉拌鸡翅	40
红油杂拌	40
拌三丝	40
麻辣青笋尖	41
麻酱凤尾	41
海带金菇拌粉皮	41
蒜泥茄子	42
拌素三丝	42
糖醋萝卜丝	42
怪味苦瓜	42
糖醋嫩藕	43
花椒油拌鲜芦笋	43
麻辣鸡块	43



盐水肫肝	44
五香鸡翅	44
人参乌骨鸡	44



花椒鸡丁	45
五香肫肝	45
清炒童子鸡	45
香酥鸡	46
醋溜鸡片	46
红油鸡片	46
青椒炒鸡丝	47
口水鸡	47
山椒凤爪	47
小煎鸡	48
魔芋鸡翅	48
菱汁热窝鸡	49
歌乐山辣子鸡	49
鱼香鸡丝	49
青笋烧鸡	50
芹黄鸡丝	50
平菇焖鸡丝	50
白果烧鸡	51
鸡火煮千丝	51
干煸鸡	51
香葱鸡片	52
银芽鸡丝	52

太白鸡	52
锅巴鸡片	53
醋熘凤脯	53

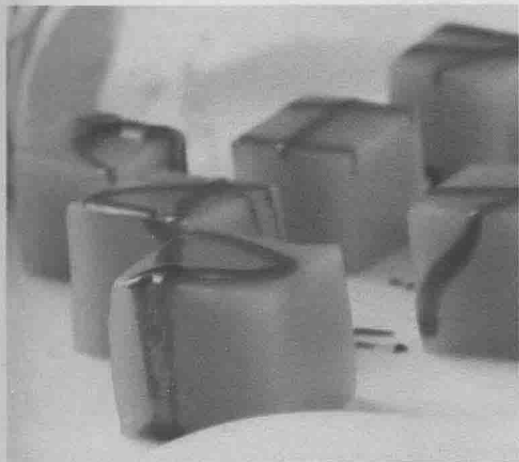


干煸子鸡	54
粉蒸鸡	54
太白凤翅	54
水滑鸡片	55
土司鸡球	55
贵妃凤翅	56
滋补全鸡	56
家常鸡丝	56
峨眉鸡片	57
五彩鸡丝	57
蒜薹熘鸡丝	58
荠菜鸡片	58
嫩姜鸡片	58
芙蓉鸡片	59
浮油鸡片	59
沙锅酸菜鸡	60
香糟鸭舌	60
芥末鸭掌	60
姜汁鸭掌	61
糖醋鸭舌	61
樟茶仔鸭	61
骨香炒鹅片	62
清蒸肥鸭	62

姜爆鸭丝	62
魔芋烧鸭	63
酱烧鸭子	63
鲜熘鸭肝	63
盐水鸭	64
八宝葫芦鸭	64
水晶鸭方	65
拌鸡丝冻粉	65
虫草鸭子	65
椒爆鸭丝	66
炒烤鸭丝	66
金银鸭片	66
菠萝鸭片	67
酸菜豆瓣鸭	67
菜苔鸡肝鹅片	68
青椒皮蛋	68
桃仁青笋	68
番茄炒蛋	69
白油烘蛋	69
椿芽炒蛋	69
仿制海蜇丝	69
拌黄瓜丝	70
三丝生菜	70
炆双耳	70
拌金针菇	70
拌辣椒油小菜	71



拌芹菜	71
拌腌雪里蕻	71
糖醋心里美	72
金针烩沙虫	72

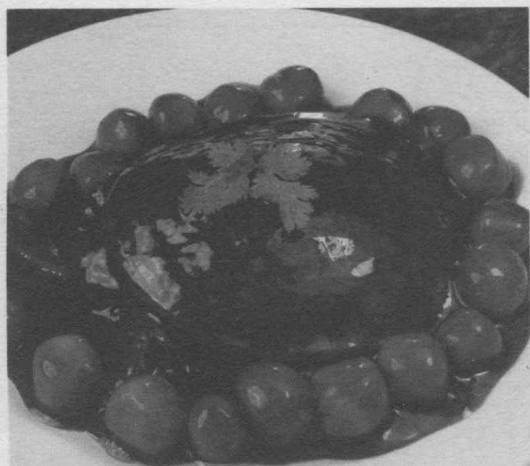


香菇烩丝瓜	72
鲜蘑鸳鸯菜花	72
糖醋水萝卜	73
清拌茄子	73
糖拌西红柿	73
清拌豆角	74
凉拌腐竹	74
拌猪耳	74
拌三鲜	74
拌蚕米	75
酸辣凉菜	75
凉拌平菇丝	75
凉拌胡萝卜	75
拌莴笋	76
凉拌苦瓜	76
炆拌柿子椒	76
凉拌木耳	76
海蜇拌萝卜	77
炆拌辣莴笋	77
肉丝拌蜆头	77
海米拌芹菜	78
凉拌藕片	78

香椿炆豆	78
青椒海带丝	79
炆里脊丝	79
炆黄瓜条	79
泡菜花	79
炆土豆丝	80
炆猪肝	80
炆海米豆角	80
炆蛎黄	80
姜汁菠菜	81
姜汁芹竹	81
酸黄瓜	81
热炆鲈鱼	81
卤 鸡	82
卤香菇	82
卤水鸭	82
鲍鱼什锦	83
卤猪肝	83
卤凤爪	83
水晶虾仁	84
卤牛肉	84
卤汁冬菇	85
酱爆牛蛙	85
酱 肝	85
酱爆茄子	85
酱羊肚	86



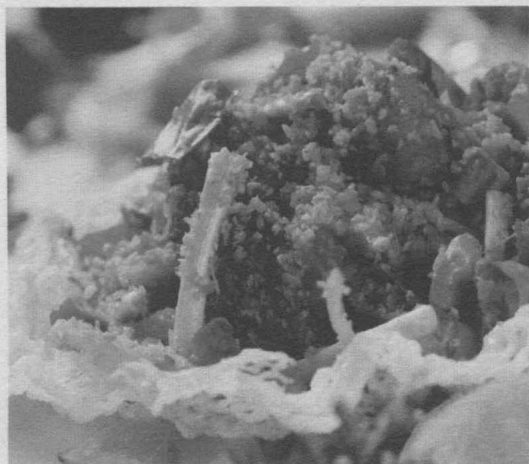
酱羊腱子	86	三鲜海参	95
酱鸡胗	86	三丝鱼翅	95
酱甜椒	87	干煸鳝段	96
酱 鸭	87		
熏 蛋	87		
烩虾仁	88		
熏 鱼	88		
熏兔肉	89		
生熏白鱼	89		
沟帮熏鸡	89		
水晶桃	90		
皮 冻	90		
水晶肘子	90		
余鱼花	91		
丸子汤	91	红烧甲鱼	96
余白肉	91	清蒸青鳉	96
牛肉丸子	92	东坡墨鱼	97
肉片余黄瓜汤	92	干煸鳝鱼丝	97
素 烩	92	青椒炒鳝丝	97
烩鸡丝豌豆	93	春笋拌鳝丝	98
烩肚丝	93	花椒鳝段	98
烩鸡肠	93	鱼香嫩带子	98
烩金银带子	94	锅巴鱿鱼	99
烩全羊	94	姜汁嫩鱿鱼丝	99
杂菜烩	94	芥末鲜鱿花	100
清蒸河鳊	95	椒盐带鱼	100
		豆瓣带鱼	100
		油爆虾	101
		椒盐草虾	101
		鱼香大虾仁	101
		翡翠虾仁	102
		鱼香龙虾	102
		盐水河虾	102
		软炸虾包	103
		宫保大虾	103
		麻辣螺丝	104



炸鱼块	104
酸辣蛤蜊	104
鸭血鲜鱼煲	105



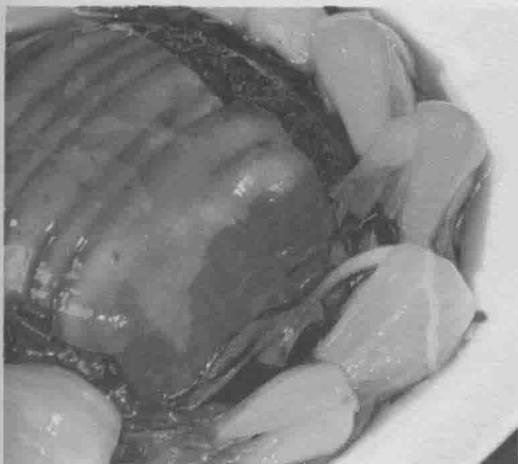
番茄肉片	105	糖醋土豆	112
水波蛋	105	熘肥肠	112
南瓜煮猪肉	105	滑熘里脊	112
绍菜煮牛肉	106	熘三样	113
炸“鹅脖”	106	糖醋里脊	113
炸猪排	106	糖醋肉段	113
四喜丸子	106	滑熘里脊片	114
炸肫肝	107	糟熘鱼片	114
炸葱卷	107	炸熘飞禽	114
酥炸茄子夹	107	醋熘卷心菜	115
炸银鱼	108	醋熘茭白	115
炸蛎黄	108	焦熘豆腐	115
糖醋鸭块	108	醋熘鸡丁	116
油炸草虾	109	熘藕片	116
炸扦子	109	熘肝尖	116
炸藕夹	109	酱爆鸭丁	117
油淋仔鸡	109	糖醋素排骨	117
美味肉串	110	酱爆肉丁	117
五谷蟹	110	爆鸡丁	118
糖醋黄鱼	111	葱爆鸭心	118
锅烧蟹	111	油爆鸡丁	118
醋熘白菜	111	京爆里脊	119
		葱爆羊肉	119
		黄瓜爆肉丁	119
		海米爆芹菜	120
		宫爆豆腐丁	120



油爆双脆	120	家常白菜心	129
爆鱿鱼卷	121	炒萝卜	129
爆全鸡	121	香菇炒菜花	129
盐爆肚仁	121		
甜椒炒丝瓜	122		
葱爆猪肝	122		
毛豆炒千丝	122		
元葱银芽	123		
咖喱土豆	123		
木犀黄瓜	123		
木犀柿子	124		
芹菜炒猪心	124		
鸡蛋炒韭菜	124		
辣椒炒鸡丁	125		
香肠炒油菜	125	炒黑白菜	129
炒肉绿豆芽粉丝	125	炒西红柿	130
丝瓜炒肉片	125	炒茄丝	130
银耳炒肉片	126	骨香鸭片	130
炒茭白	126	素炒豆苗	131
清炒肉丝	126	家常黄豆芽	131
木耳炒肉片	127	干炒豆腐	131
豆角炒肉丝	127	芹菜炒肉丝	131
炒里脊片	127	黄瓜炒肉片	132
炒牛肝	128	炒牛肚丝	132
炒蛎黄	128	肉片炒豆腐	133
麻婆豆腐	128	木犀肉	133
		京酱肉丝	133
		芹菜鱼丝	134
		鸡蛋炒木耳	134
		青椒炒蛋	134
		鸡蛋炒黄花菜	135
		炒鱼条	135
		炒青菜	135
		什锦炒木耳	135
		素炒豆芽菜	136
		芹菜炒牛肉	136



苦瓜炒牛肉	136	莴笋炒肉丝	143
生炒排骨	136	金针菇炒肉丝	143
青椒肉丁	137	酸菜炒牛肉	143
豆角炒鱼松	137	陈皮野兔	144

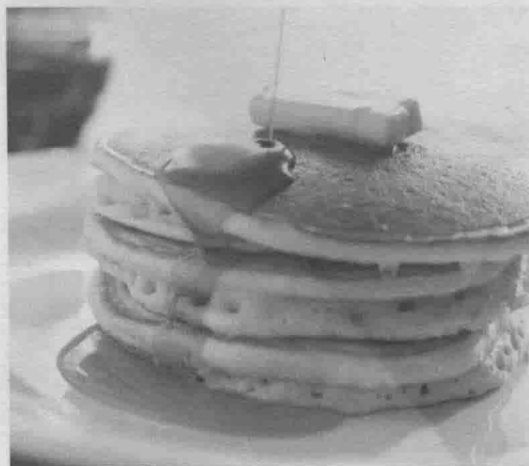


炒猪大肠	137	鱼香兔花	144
西芹肝腰	138	菜心炒肉片	144
炒四季豆	138	白菜炒牛肉	145
冬笋炒香菇	138	黄焖兔肉	145
凉瓜炒牛肉	138	青芹兔丝	145
西芹炒肉片	139	西兰花炒牛肉	146
豆角炒鸡什	139	麻辣兔头	146
豆腐干炒蒜苗	139	椒麻兔丝	146
炒韭菜	139	怪味兔丝	146
炒双菇	139	鱼香兔丝	147
家常鱿鱼	140	炆锅兔	147
肉片青椒	140	豆豉兔	147
姜丝肉	140	红烧狗肉	148
干煸肉丝	141	怪味鹿肉	148
家常煸牛肉	141	葱酥鹌鹑	148
干煸鳝鱼	141	双冬烩鹌片	149
西红柿丝瓜	141	鱼香粉丝鹌鹑	149
麻辣卷心菜	142	桃仁鸽脯	150
黄瓜炒猪肝	142	沙锅乳鸽	150
扁豆炒肉丝	142		
西葫芦炒肉片	143		



椒盐野鸡	150
宫保野鸭丁	151

葱烧野鸭	151
清炒牛蛙	151
韭黄炒肉丝	151
炒心花	152
草菇炒青椒	152
生炒苋菜	152
清炒三虾	153
炒香螺片	153
炒鲜干贝	153
炒麻豆腐	153
香菇炒板栗	154
素炒白菜	154
生炒鳝丝	154
牛奶炒虾仁	155
番茄豆腐	155
咸鸭蛋炒南瓜	156
芙蓉番茄	156
西兰花炒鸡块	156
青椒童子鸡	156
蛋黄豆腐	157
肉末苦瓜条	157
烹虾段	157
烹青椒	158
五香鱼块	158
炸烹羊肉	158
炸烹肉段	158



烧茄子	159
萝卜烧牛肉	159
肉片烧油菜	160
红烧冬笋	160



红烧冬瓜	160
红烧猴头	160
丝瓜烧豆腐	161
红烧牛肉	161
干烧鲫鱼	161
锅烧羊肉	162
红烧牛尾	162
烧蒸牛肉	162
烧冻豆腐	163
葱烧豆腐	163
烧肥肠	163
干烧带鱼	163
烧鳝段	164
干烧鸡块	164
素烧茄子	164
菜花烧火腿	165
红烧节瓜	165
红烧带鱼	165
白烧肉蟹	166
干烧凉瓜	166
素鸡烧白菜	166



虾皮烧白菜	167
烧火腿豆腐	167
栗子烧白菜	167
火腿烧盖蓝菜	167
玉兔烧肉	168
烧四宝	168
参芪牛肉汤	169
红花牛肉汤	169
枸杞牛鞭汤	169
酸辣蹄筋汤	169
砂仁牛肉汤	170
人参羊肉汤	170
归芪羊肉汤	170
山药猪肉汤	171
天麻脑花汤	171

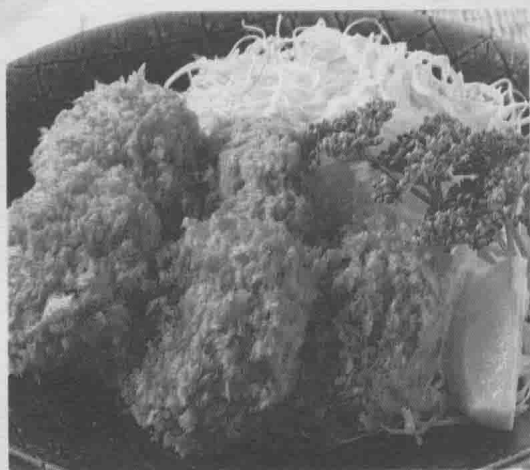


奶油猪肝汤	171
四物肝片汤	171
竹荪腰花汤	172
云片肝糕汤	172
肉卷汤	172
番茄皮蛋汤	173
归芪乌骨鸡	173
酸辣蛋花汤	173
三菌炖鸡	173
酸菜鸡丝汤	174
归芪炖鸡汤	174
冬菜鹅肝汤	174



冬菜鸭饼汤	175
鸡仁冬瓜汤	175
黄芪乌鸡汤	175
鸽鞭扶阳汤	175
酸菜鱿鱼汤	176
枸杞甲鱼	176
天麻鱼头	176
酸菜鱼片汤	176
萝卜丝鲫鱼汤	177
奶汤鲍鱼	177
鸡从枞鱿鱼汤	177
枸地甲鱼补肾汤	178
人参乌骨鸡汤	178

山药鱼片汤	178
鲜磨鱿鱼汤	179
鱼片汤	179
酸辣海参	179
金针海螺汤	179
鸽蛋鲍片汤	179
蔬菜鱼汤	180
菠饺银肺汤	180
鸡蛋肉片汤	180
雪羹汤	181



桂鱼汤	181
冬瓜连锅	181
蟹羹汤	181
沙锅豆腐	182
软浆叶豆腐汤	182
酸菜萝卜丝	182
松子蛋汤	183
苡仁冬瓜汤	183
奶粉冲蛋汤	183
天冬萝卜汤	183
绿豆冬瓜汤	184
酸辣豆花汤	184
沙锅鲜鱼	184
沙锅腐竹	184
淡菜罐鸡	185



姜耳罐子鸡	185
三鲜豆腐	185
鱼香豆腐	186
酱烧豆腐	186
家常豆腐	186
海鲜豆腐	187
小葱拌豆腐	187
石宝豆腐	187
宫保豆腐	187
绣球豆腐	188
玉竹烧豆腐	188
猪血烧豆腐	189
清拌腐竹	189
一品豆腐	189
榨菜拌豆腐	189



五香豆筋	190
辣酱豆筋	190
油爆豆筋	190
腐丁花生仁	191



卤血旺	191
腐皮松	191
椒麻腐竹	191
榨菜拌腐皮	192
豆瓣烩腐皮	192
油皮锅巴	192
盐水百页	193
麻辣千张	193
辣豉千张	193
红烧豆腐泡	194
酱香豆腐干	194



中和过江豆花	194
芹黄香干	194
家常千张	195
榨菜拌干丝	195
麻辣豆腐干丝	195
香肠炒饭	195
海松仁什锦饭	196
天麻鸡肉饭	196
三丁烩虾仁	196
五味明虾片	197
川味虾仁	197
红烧海螺	197
家常大虾	198
麻酥虾排	198
年糕炒毛蟹	199



鱼香虾仁	199
香辣肉蟹	199
油酱毛蟹	200
姜汁蒸蟹	200
姜葱肉蟹	200
榨菜肉蟹	201
葱油海蜇	201
鱼香秋蟹	201
青椒炒蟹柳	202
糖醋海蜇	202



家常海参	202
葱油蛤蜊	202
葱油竹蛏	203

大蒜干贝	203
一品甲鱼	203
自贡炒田螺	204
一品海参	204
蛋清海蜇卷	204
蛤蜊炖蛋	205
玉片蜇头	205
酸菜海参	205
海参雪魔芋	206
鱼香鲜贝球	206
水煮海参	206
炸鸡块	207
子姜鲜贝	207
鲜笋烧海螺	208