

Easy Cook
食在家常

老城湘味

甘智荣 主编

蔬菜、肉类、禽蛋、鱼虾……轻松烹制吃不够的家常“湘”味！



Easy  Cook
食在家常

老城湘味

甘智荣 主编

常州大学图书馆
藏书章

图书在版编目（CIP）数据

老城湘味 / 甘智荣主编. — 南京 : 江苏凤凰科学技术出版社, 2018.7

ISBN 978-7-5537-9294-1

I . ①老… II . ①甘… III . ①湘菜—菜谱 IV .

① TS972.182.64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 107074 号

老城湘味

主 编	甘智荣
责任编辑	葛 昀 刘 尧
责任监制	曹叶平 方 晨

出版发行	江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼，邮编：210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本	718mm × 1000mm 1/16
印 张	13
字 数	177 000
版 次	2018 年 7 月第 1 版
印 次	2018 年 7 月第 1 次印刷

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-9294-1
定 价	39.80 元

图书如有印装质量问题，可随时向我社出版科调换。

第1章

火辣辣的满口“湘”

历史悠久的湘菜 14

湘菜的特点全解密 16

湘菜营养特点大全 18

Contents | 目录



如何制作正宗湘菜 21

湘菜的常用蔬菜 22

湖南腊肉风味一绝 26

武冈卤菜天下闻名 27

湘菜的特色调味品 28

湘菜的几种制作方法 30

湘菜的饮食文化特征 34

第2章 湘味素菜

开胃酸笋丝 38

凉拌藟头 40

开胃茄子泡菜 42

酸辣土豆丝 44

酸辣南瓜丝 46

农家小炒芥蓝 48



韭菜炒莴笋丝 50

香辣白菜 52

辣椒炒萝卜干 54

香炒蕨菜 56

豆角烧茄子 58

蒜蓉微波茄子 60

剁椒蒸芋头 62

青椒炒豆豉 64

豆豉香干炒青豆 66

泥蒿炒干丝 68

家常豆腐 70

剁椒蒸香干 72

第3章

无肉不欢

蒜苗小炒肉 76	剁椒肉末炒苦瓜 88
酸豆角炒五花肉 78	粉蒸肉 90
茭白炒五花肉 80	莲藕粉蒸肉 92
冬笋酸菜肉丝 82	烟笋烧肉 94
小炒猪颈肉 84	西芹炒腊肉 96
酸豆角肉末 86	泥蒿炒腊肉 98



西葫芦炒腊肉 100	酸豆角炒猪心 122
蕨菜炒腊肉 102	芹菜炒猪心 124
山药炒腊肉 104	土匪猪肝 126
蒜苗炒腊肉 106	铁板猪腰 128
莴笋炒腊肉 108	蒜苗炒猪油渣 130
红酒烩腊肉 110	紫苏辣椒焖猪肘 132
腊肉滑草菇 112	烟笋烧牛肉 134
蒜苗炒腊肠 114	豌豆焖牛腩 136
双椒炒腊肠 116	豉椒炒牛肚 138
腊味合蒸 118	粉蒸羊肉 140
小炒猪心 120	香辣啤酒羊肉 142

第4章

禽蛋上桌

韭菜花辣炒鸡肉 146

老干妈冬笋炒鸡丝148

豉香鸡肉 150

椒香竹筴鸡 152

腊鸡炒莴笋 154

酸萝卜炒鸡胗 156



尖椒爆鸭 158

韭菜花炒鸭肠 160

干锅湘味乳鸽162

荷包蛋炒肉片 164

青椒拌皮蛋 166

第5章

鱼香虾辣

剁椒鱼头 170	孔雀武昌鱼 180	青蒜焖腊鱼 190
剁椒蒸鱼尾 172	椒香黄鱼块 182	腊八豆香菜炒鳝鱼 192
腊八豆烧黄鱼 174	韭菜花炒小鱼干 184	豆豉鳝鱼片 194
老干妈蒸刁子鱼干 176	蒸巴陵腊鱼 186	串烧基围虾 196
剁椒武昌鱼 178	酒香腊鱼 188	



附录

做好湘菜的诀窍 198
肉类食材的挑选 202
常用切菜技巧 206

Easy  Cook
食在家常

老城湘味

甘智荣 主编

图书在版编目 (CIP) 数据

老城湘味 / 甘智荣主编. — 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2018.7

ISBN 978-7-5537-9294-1

I . ①老… II . ①甘… III . ①湘菜 - 菜谱 IV .

① TS972.182.64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 107074 号

老城湘味

主 编	甘智荣
责任编辑	葛 昀 刘 尧
责任编辑	曹叶平 方 晨

出版发行	江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本	718mm × 1000mm 1/16
印 张	13
字 数	177 000
版 次	2018 年 7 月第 1 版
印 次	2018 年 7 月第 1 次印刷

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-9294-1
定 价	39.80 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

酸辣两相宜

印象中，想起湘菜的第一感觉就是那种干辣的味觉，似乎吃一口，便能辣到涕泪横流。湖南人嗜辣，全国知名，甚至超过同样嗜辣的四川人。其实，只说辣并不准确，因为辣通行于中国西南地区。但他们的辣又不尽相同：四川是麻辣，贵州是香辣，云南是鲜辣，陕南是咸辣，湖南是酸辣。同为辣菜的代表菜系，如果说川菜是“无辣不成菜”，那湘菜就是“酸辣两相宜”。与川菜的热烈、张扬不同，湘菜显得内敛和悠长。“以辣为主，酸蕴其中”是湘菜的味觉印象，辣的热情与酸的内敛相互交织，把湘菜之味演绎得淋漓尽致。

随着都市人的“食心”越来越浓烈，舌头也会变得愈加新奇挑剔，但遍地开花的湘菜馆足以证明湘菜的独特魅力。提到湘菜便让人口水四溢，味蕾反射着湖南辣椒带来的舌尖辣味跳跃的独特感觉，湘菜的酸辣香鲜让人回味无穷。

“吃湘菜上瘾”，许多第一次吃湘菜的人都有这样的感受。湘菜在质感和味感上注重鲜香酥软，在制作上以炒、蒸、炖、腊、熘见长。炖讲究小火烹调，以汤清如镜为佳；腊味制法包裹烟熏、卤制和叉烧，其中烟熏制品，如腊肉、腊鱼等既可作冷盘，又可热炒；炒则突出湘菜的鲜、嫩、香、辣的特点。总之，最正宗的湘菜以油重色浓，主味突出，酸、辣、香、鲜、甜见长。

无论是爽脆可口的小凉菜，还是辣味儿十足的下饭菜，或者是充满故事的湘菜经典，《老城湘味》都进行了详细精心的收录。近 80 道湘味菜品，简单的材料，详细的步骤，精美的图片，还有烹饪专家细心地解析，让你看着舒服，学着方便，做得快捷，只要你热爱湘菜，总能找到一款你的最爱。



阅读导航

菜式名称

每一道菜式都有着它的名字，我们将菜式名称放置在这里，以便于你在阅读时能一眼就找到它。

辅助信息

这里标记着这道菜的烹饪时间、口味、营养功效及适用人群。

美食故事

没有故事的菜是不完整的，我们将这道菜的所选食材、产地、调味、历史、地理、饮食文化等信息留在这里，用最真实的文字和体验告诉你这道菜的魅力所在。

材料与调料

在这里，你能查找到烹制这道菜所需的所有材料和调料名称、用量以及它们最初的样子。

菜品实图

这里将如实地为你呈现一道菜烹制完成后的最终样子。菜的样式是否悦目，是否会勾起你的食欲，一览无余。此外，你也可以通过对照图片来检验自己动手烹制的菜品是否符合规范和要求。

豆角烧茄子

🕒 2分钟

✖ 美容养颜

🌶 辣

👩 女性

材料

茄子 150 克
豆角 100 克
干辣椒 2 克
蒜末 5 克

调料

盐 2 克
白糖 1 克
味精 1 克
鸡精 1 克
食用油 适量



58 老城湘味

步骤演示

你将看到烹制整道菜的全程实图及操作每一步的文字要点，它将引导你将最初的食材制作成美味的食物。

食材处理



① 将去皮洗净的茄子切成条。



② 将洗净的豆角切成约4厘米长的段。



③ 炒锅注油，烧至五成热，倒入茄子炸1分钟。



④ 炸片刻至熟透，捞出备用。



⑤ 放入豆角炸约1分钟至熟后捞出备用。



⑥ 将炸好的茄子、豆角装入盘中备用。

做法演示



① 锅注油烧热，倒入蒜末、洗好的干辣椒爆香。



② 倒入炸熟的茄子、豆角。



③ 加入盐、白糖、味精、鸡精。



④ 拌炒至入味。



⑤ 盛出炒好的豆角茄子即成。

制作指导

- ❖ 豆角在烹调前应将豆筋摘除，否则既影响口感，又不易消化。
- ❖ 豆角的烹煮时间宜长不宜短，要保证其熟透。

食物相宜

强身健体



茄子

+



牛肉

清心凉血，可防治
心血管疾病



茄子

+



苦瓜

食物相宜

结合实图为你列举这道菜中的某些食材与其他哪些食材搭配效果亦佳，以及它们搭配所能达到的功效。

制作指导 & 养生常识

在烹制菜肴的过程中，一些烹饪上的技术要点能帮助你一次就上手，一气呵成零失败，细数烹饪实战小窍门，绝不留私。了解必要的饮食养生常识，也能让你的饮食生活更合理、更健康。

养生常识

- ★ 豆角能使人头脑宁静，调理消化系统，有解渴健脾、益气生津的作用。



第1章

火辣辣的满口“湘”

历史悠久的湘菜	14
湘菜的特点全解密	16
湘菜营养特点大全	18

Contents | 目录

如何制作正宗湘菜	21
湘菜的常用蔬菜	22
湖南腊肉风味一绝	26
武冈卤菜天下闻名	27
湘菜的特色调味品	28
湘菜的几种制作方法	30
湘菜的饮食文化特征	34

第2章 湘味素菜

开胃酸笋丝 38

凉拌藟头 40

开胃茄子泡菜 42

酸辣土豆丝 44

酸辣南瓜丝 46

农家小炒芥蓝 48



韭菜炒莴笋丝 50

香辣白菜 52

辣椒炒萝卜干 54

香炒蕨菜 56

豆角烧茄子 58

蒜蓉微波茄子 60

剁椒蒸芋头 62

青椒炒豆豉 64

豆豉香干炒青豆 66

泥蒿炒干丝 68

家常豆腐 70

剁椒蒸香干 72

第3章

无肉不欢

蒜苗小炒肉 76	剁椒肉末炒苦瓜 88
酸豆角炒五花肉 78	粉蒸肉 90
茭白炒五花肉 80	莲藕粉蒸肉 92
冬笋酸菜肉丝 82	烟笋烧肉 94
小炒猪颈肉 84	西芹炒腊肉 96
酸豆角肉末 86	泥蒿炒腊肉 98



西葫芦炒腊肉 100	酸豆角炒猪心 122
蕨菜炒腊肉 102	芹菜炒猪心 124
山药炒腊肉 104	土匪猪肝 126
蒜苗炒腊肉 106	铁板猪腰 128
莴笋炒腊肉 108	蒜苗炒猪油渣 130
红酒烩腊肉 110	紫苏辣椒焖猪肘 132
腊肉滑草菇 112	烟笋烧牛肉 134
蒜苗炒腊肠 114	豌豆焖牛腩 136
双椒炒腊肠 116	豉椒炒牛肚 138
腊味合蒸 118	粉蒸羊肉 140
小炒猪心 120	香辣啤酒羊肉 142