

时尚美食馆

经典湘菜

精选全集

董国成◎等编著

500多道精选湘菜

在家也能做出过瘾湘菜



化学工业出版社





经典湘菜

精选全集

董国成◎等编著



化学工业出版社

·北京·

本书从凉菜、热菜、水产和煲仔四种分类，介绍了难忘经典和好吃创作的湘菜五百多例。书中菜品图文结合，做法详细，每道菜还特别备有烧菜心得，帮您解决做菜时的麻烦事。

本书按照原材料的不同，细分每种菜的不同做法，让您翻阅起来更方便，真正成为您烹饪做菜时的小助手。

图书在版编目(CIP)数据

经典湘菜精选全集 / 董国成等编著. —北京: 化学工业出版社, 2011.5

(时尚美食馆)

ISBN 978-7-122-10256-0

I. 经… II. 董… III. 菜谱—湖南省 IV. TS972.182.64

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第259946号

责任编辑: 李娜

装帧设计: 北京水长流文化发展有限公司

责任校对: 战河红

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印装: 北京画中画印刷有限公司

710mm×1000mm 1/16 印张12½ 字数340千字 2011年5月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 39.80元

版权所有 违者必究



编者的话...

湘菜是我国历史悠久的一个地方风味菜。早在汉朝就已经形成菜系，春秋战国时期伟大的爱国诗人屈原在其诗篇中即有记载。有着2000多年历史的湘菜，擅长香酸辣，山乡风味浓郁。湘菜的选料主要是以本地为主，讲究原料入味。湘菜的特点是油重、色浓、酸辣、浓鲜，有一句话叫“贵州人不怕辣，四川人辣不怕，湖南人怕不辣”，湘菜以其独特的辣味而著称。今天的湘菜主要以湘江流域、洞庭湖等地的菜肴而著称。湘菜已发展成中国八大菜系之一。

为了满足广大读者朋友们的需求，我们编写了《经典湘菜精选全集》。由于湘菜的历史悠久，所以很多读者对湘菜都有一定的了解，如广为人知的毛氏红烧肉、腊肉炒冬笋、干煸肥肠等经典菜肴都收入其中。不仅如此，为了满足广大读者在菜肴创新方面的需求，我们还编著了许多新派湘菜，如人们津津乐道的肉末烧茄子、孜然羊肉等。无论是经典难忘还是新派湘菜，我们为了读者能够方便查阅，将每个部分都做了详细的分类，如凉菜类、热菜类、水产类和煲仔类。

湘菜特别注重主味的突出，湘菜所使用的调味品种类繁多，调味工艺随原料质地而异，如急火起味的“熘”，慢火浸完味的“煨”，选调味后制作的“烤”，边入味边烹制的“蒸”等。不但如此，湘菜还特别讲究刀工，精细且富有变化的刀工直接影响到湘菜的美观及味道。为了能使每位读者能够掌握到湘菜的精髓，本书还特地将湘菜的烹制方法、刀工、调味料等做好湘菜的细节内容也毫无保留地介绍给了读者。

本书中的每道菜都是我们为读者精心打造的，每道菜所需的原料与调料都采购方便，还配合了详细的步骤、精美的图片和贴心的烧菜心得，希望每个读者看完本书的读者都能成为湘菜高手。

由于编写时间有限，书中避免不了会出现错误，还请内行的朋友给予指正，我们将感激不尽。

董国成

2011.5



怎样才能做好湘菜

有的朋友觉得湘菜与川菜没有什么区别，其实有着天壤之别，湘菜以辣著称，讲究原汁原味，注重火候。选料多以河鲜和本地食材为主，有句话说的是：“川妹子不怕辣，湘妹子辣不怕。”就充分的说明了湘菜的辣。湘

菜色重油重，多以煨、爆、蒸、干煸、炒、炖、炸、烧等见长。更注重刀工的运用与变化，调味料多以辣椒、葱头、胡椒粉、剁椒等。做好湘菜只要掌握以下几点就变得容易得多了。

1 湘菜烹制方法

炖	炖主要是指韧性较多不容易烹炒的食材，经过刀工的处理和变化，又经过氽烫或焯水等方法处理后，进行小火炖至成熟的方法，其口味鲜香味浓、原汁原味别具特色
干煸	干煸是指将所烹制的食材加工成丝、条、片，用中火进行煸炒至水分快干，调味至成熟的方法
爆	爆又分为熟爆、生爆、油爆等，就熟爆为例介绍其概念为，将熟的食材改刀成件后直接进行烹制的方法，所烹制的菜肴时间较短而且口味佳
烧	烧是指将食材进行刀工处理后，再经过走油、氽水等，加入清汤烧开，调味慢火烧制成熟的方法
炸	炸是指将食材经过刀工处理成片、条，挂入蛋糊放入油锅炸熟的方法

怎样才能做好湘菜

2 走油要到位

湘菜的食材在走油时要到位，所谓走油就是我们常说的过油。那么怎样才算到位呢？食材在油锅内要变至外皮紧凑，捞出才能进行烹制，只有这样才能保证原汁原味的特点。



3 刀工要精细

湘菜的刀工要更加精细，所切制的食材要粗细均匀、大小一致否则成菜口味和成熟时间不能完全统一，会直接影响到菜肴的美观及味道。



4 调味料多用鲜剁椒

因鲜剁椒汁多色艳烹制出的菜肴不但色泽美观而且口味更加醇厚，成菜后有着淡淡的鲜辣子的清香味，给菜肴添加了几分绚丽。若选用干辣子那么就要经过热水煮至回软膨胀，斩碎后口味才会好，辣子要用热且慢火烹炒至香味四溢，再加入所需要烹制的食材烹制。



5 炖菜火候巧运用

在烹制炖菜的时候，加入鲜汤后要烧开，再进行调味，先大火，再中火，后小火。炖至菜肴入味，闻其香，品其味，尽显原汁原味。炖菜若只用一种火候炖至成熟，味道会很不好，汤味会更加不理想。



上篇 难忘经典 (凉菜类)



怎样才能做好湘菜

辣椒

凉拌辣椒圈 / 1

皮蛋拌辣椒 / 1

辣椒拌青瓜 / 1

豆腐

蒸拌豆腐 / 2

红油辣豆腐 / 2

皮蛋辣椒拌豆腐 / 2

豆干

芹菜拌香干 / 3

辣椒拌香干 / 3

豆干拌青瓜 / 3

茄子

辣子皮蛋拌茄子 / 4

辣妹子拌香茄 / 4

粉蒸凉茄子 / 4

豇豆

凉拌豇豆 / 5

辣拌豇豆 / 5

豇豆拌香干 / 5

粉丝

凉拌粉丝 / 6

爽拌粉丝 / 6

粉丝香干拌青菜 / 6

南瓜

湘莲拌南瓜 / 7

柠檬南瓜 / 7

南瓜拌咸蛋 / 7

莴笋

辣拌莴笋 / 8

莴笋拌南瓜 / 8

凉拌莴笋叶 / 8

黄瓜

拍黄瓜 / 9

辣子拌黄瓜 / 9

湘味瓜条 / 9

野菜

凉拌野菜 / 10

辣酱拌野菜 / 10

蘸吃野菜 / 10

玉米

小拌玉米粒 / 11

莲子拌米粒 / 11

橙汁米粒 / 11

花菜

米粒拌花菜 / 12

辣拌花菜 / 12

辣妹子拌花菜 / 12

芋头

凉拌芋头丝 / 13

香甜芋头 / 13

芋头拌南瓜丁 / 13

凉瓜

清拌凉瓜 / 14

凉瓜拌莲子 / 14

冰镇凉瓜卷 / 14

包心菜

撕拌包心菜 / 15

辣味包心菜 / 15

包心菜拌米粒 / 15

莲藕

凉拌藕条 / 16

莲子藕丁拌青笋 / 16

果汁莲藕 / 16

四季豆

凉拌四季豆 / 17

四季豆拌皮蛋 / 17

香干拌四季豆 / 17



热菜类



辣椒

油淋辣椒 / 18
辣椒烧皮蛋 / 18
豆豉爆辣椒 / 18

豆腐

金黄豆腐 / 19
家常豆腐 / 19
红焖豆腐钵 / 19
脆皮豆腐 / 20
水晶豆腐 / 20
豉香煎豆腐 / 20

豆干

香芹炒豆干 / 21
五香豆干 / 21
水焖香干 / 21

茄子

豆豉辣炒茄子 / 22
咸蛋烧茄子 / 22
茄子炒四季豆 / 22

豇豆

泡椒烹豇豆 / 23
豇豆炒香干 / 23
豇豆炒番茄 / 23

粉丝

蚂蚁上树 / 24
豆腐银丝虫 / 24
粉丝炒菜花 / 24

南瓜

鸭蛋黄焗南瓜 / 25
香辣南瓜条 / 25
百合炒南瓜 / 25

莴笋

炆炒莴笋 / 26

豆豉莴笋叶 / 26
莴笋爆百合 / 26

黄瓜

清炒瓜片 / 27
豆豉炒瓜 / 27
香干炒瓜丁 / 27

野菜

辣子炒野菜 / 28
清炒野菜 / 28
咸蛋白烹野菜 / 28

玉米

米粒炒西兰花 / 29
莴笋米粒炒野菜 / 29
松仁玉米 / 29

花菜

花菜米粒炒香干 / 30
椒盐花菜 / 30
皮蛋烧花菜 / 30

芋头

剁椒蒸芋头 / 31
鸭黄焗芋头 / 31
辣炒芋头 / 31

凉瓜

清炒凉瓜 / 32
凉瓜炒酸菜 / 32
辣鸽蛋烧凉瓜 / 32

包心菜

手撕包心菜 / 33
开水包心菜 / 33
豉香包心菜 / 33

莲藕

清炒藕片 / 34
泡椒蒸莲藕 / 34

藕片炒酸菜 / 34

四季豆

干煸四季豆 / 35
酸辣四季豆 / 35
煎炒四季豆 / 35

青椒

青椒片炒肉 / 36
香干炒青椒 / 36
青椒包心菜炒芹菜 / 36

竹笋

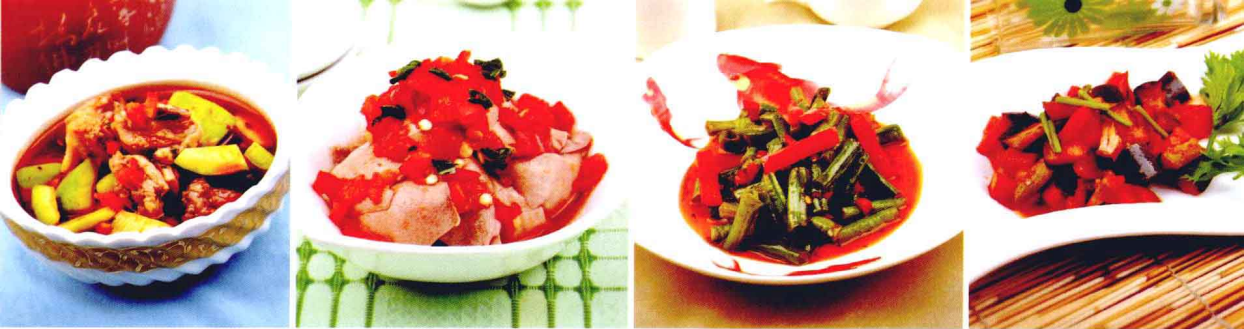
竹笋烧肉 / 37
豆豉爆竹笋 / 37
竹笋豆角烧肉 / 37

蒜薹

蒜薹炒肉 / 38
豆油皮炒蒜薹 / 38
蒜薹莲藕条 / 38

猪肉

毛氏红烧肉 / 39
板栗烧肉 / 39
尖椒酿肉 / 39
香干回锅肉 / 40
雪菜炒肉丁 / 40
酱爆肉片 / 40
肉丁炒花生 / 41
粉蒸肉 / 41
豆豉蒸肉 / 41
香芋烧肉 / 42
竹笋里脊片 / 42
凉瓜酿肉 / 42
肉片锅巴 / 43
梅菜笋丝扣肉 / 43
菌菇烧肉 / 43
豆豉蒸腊肉 / 44



泡椒蒸大片腊肉 / 44

腊肉炒冬笋 / 44

腊味合蒸 / 45

青椒炒腊肉 / 45

猪 排

香芋蒸排骨 / 46

蒜香蒸骨 / 46

椒盐排骨 / 46

豆豉汁蒸排骨 / 47

糯米蒜香骨 / 47

糖醋小排 / 47

猪 肝

熘肝尖 / 48

豉香肝片 / 48

蒜薹炒肝 / 48

猪 脚

干煸猪脚 / 49

过油猪手 / 49

红烧猪蹄 / 49

猪 腰

酸辣腰花 / 50

老干妈爆腰条 / 50

香菜豆豉炒腰花 / 50

猪 肠

爆炒大肠 / 51

干煸肥肠 / 51

老干妈爆大肠 / 51

猪 肚

红油香辣肚 / 52

韭菜炒肚丝 / 52

泡椒蒸肚 / 52

猪 血

蒜香猪血 / 53

酸菜猪血 / 53

豉汁蒸猪血 / 53

土 鸡

东安子鸡 / 54

麻辣子鸡 / 54

老姜烧鸡 / 54

香酥鸡 / 55

泡椒蒸鸡 / 55

板栗蒜子烧鸡 / 55

鸡 杂

泡椒爆鸡杂 / 56

酸辣鸡杂 / 56

老干妈煸鸡杂 / 56

牛 肉

小炒牛肉 / 57

铁板牛柳 / 57

土豆焖牛腩 / 57

菜花烧牛腩 / 58

干煸牛肉丝 / 58

孜然牛柳 / 58

牛百叶

发丝百叶 / 59

韭菜炒百叶 / 59

香干西芹烧百叶 / 59

牛 肚

焖烧牛肚 / 60

麻辣牛肚 / 60

锅塌牛肚 / 60

蹄 筋

红烧牛蹄筋 / 61

豉香蹄筋 / 61

香辣蹄筋 / 61

羊 肉

小炒肥羊 / 62

红焖羊肉 / 62

辣爆羊肉 / 62

羊 蹄

红焖羊蹄 / 63

辣煨羊蹄 / 63

豆豉回锅羊蹄 / 63

鸭 肉

脆皮鸭 / 64

香芋烧鸭 / 64

酱烧鸭 / 64

冬瓜烧鸭 / 65

干锅鸭 / 65

香酥鸭块 / 65

鸽 子

脆煸鸽子 / 66

香辣鸽块 / 66

红烧乳鸽 / 66

狗 肉

红烧狗肉 / 67

辣炒狗肉 / 67

清焖狗肉 / 67

水产类

甲 鱼

红烧甲鱼 / 68

煨烧甲鱼 / 68

辣炒甲鱼 / 68

鱿 鱼

酸辣鱿鱼花 / 69

铁板鱿鱼 / 69

豆豉芹香鱿鱼 / 69

鳝 鱼

红焖鳝片 / 70

蒜子炒鳝鱼 / 70

豆豉炒鳝鱼 / 70

泡椒蒸鳝鱼 / 71

鳝鱼腊肉烧冬笋 / 71

子龙脱袍 / 71

墨 鱼

泡椒墨鱼 / 72

墨鱼烧肉 / 72

油爆墨鱼 / 72

草 鱼

水煮活鱼 / 73

焖烧鱼块 / 73

豉汁蒸鱼尾 / 73

鲢鱼头

剁椒鱼头 / 74

酱辣椒烧鱼头 / 74

红烧鱼头 / 74

鲫 鱼

红烧鲫鱼 / 75

泡椒蒸鲫鱼 / 75

辣煨鲫鱼 / 75

鲈 鱼

辣烧鲈鱼 / 76

冬笋酱辣椒烧鲈鱼 / 76

清蒸鲈鱼 / 76

海 参

干贝烧海参 / 77

冬笋腊肉海参 / 77

辣炒海参 / 77

河 蚌

干炒河蚌 / 78

干锅河蚌 / 78

酱爆河蚌 / 78

口味河蚌 / 79

香辣河蚌 / 79

焖烧河蚌 / 79

泥 鳅

焦炸泥鳅 / 80

辣酱烧泥鳅 / 80

干煸泥鳅 / 80

田 螺

香辣田螺 / 81

酱爆田螺 / 81

湘味田螺 / 81

河 虾

韭菜炒河虾 / 82

辣烧河虾 / 82

焦炸河虾 / 82

海 虾

烹炒海虾 / 83

椒盐海虾 / 83

豉汁蒸虾 / 83

河 蟹

香辣蟹 / 84

蟹块烧豆腐 / 84

酸菜烧蟹 / 84

牛 蛙

水煮牛蛙 / 85

辣炒牛蛙 / 85

泡椒蒸牛蛙 / 85



煲仔类



茶树菇

鸡汤茶树菇 / 86
茶树菇兔肉煲 / 86
什锦茶树菇煲 / 86

笋

干锅莴笋 / 87
芦笋风干鸡煲 / 87
素煲芦笋 / 87

豆腐

鱼香豆腐锅 / 88
豆腐杂菌煲 / 88
肉块豆腐煲 / 88

乌蛋

乌蛋青菜锅 / 89
泡椒酸菜乌蛋煲 / 89
乌蛋香干芹菜煲 / 89

兔肉

干锅兔肉 / 90
兔肉泡椒萝卜锅 / 90
酸菜兔肉锅 / 90

土鸡

干锅鸡 / 91

菌菇土鸡煲 / 91
土鸡野菜煲 / 91

狗肉

狗肉泡椒锅 / 92
豉汁菜叶狗肉煲 / 92
农家狗肉煲 / 92

羊肉

羊肉山药泡菜煲 / 93
湘莲羊肉大枣煲 / 93
羊肉莲藕煲 / 93

鸭子

鸭子酸萝卜煲 / 94
酸辣鸭子煲 / 94
鸭子杂蔬煲 / 94
干锅鸭 / 95
芦笋鸭子煲 / 95
鸭子胡萝卜山椒煲 / 95

甲鱼

干锅甲鱼 / 96
清汤甲鱼 / 96
酸菜甲鱼煲 / 96
甲鱼莲子煲 / 97

泡椒甲鱼煲 / 97
香辣甲鱼煲 / 97

鱼头

酸汤鱼头 / 98
香干煲鱼头 / 98
酸菜鱼头 / 98

牛蛙

干锅牛蛙 / 99
清汤牛蛙 / 99
牛蛙莲子大枣煲 / 99

鲤鱼

鲤鱼酸菜煲 / 100
豆腐鲤鱼泡菜煲 / 100
什锦鲤鱼锅 / 100

海参

鸡汤海参煲 / 101
酸汤海参汤 / 101
海参干贝菜叶汤 / 101



下篇 新派湘菜(凉菜类)



辣椒

香干拌辣椒 / 102
干丝酱拌辣椒 / 102
豆豉拌辣椒 / 102

豆腐

辣子拌豆泥 / 103
豆腐拌山椒 / 103
芹菜拌豆丁 / 103

豆干

豆干拌花菜 / 104
凉瓜拌香干 / 104
豆干拌皮蛋 / 104

茄子

茄子拌豆角 / 105
蒜泥皮蛋茄子 / 105
油淋茄子 / 105

豆角

麻酱红油拌豆角 / 106
豆角拌粉丝 / 106
咸蛋拌豆角 / 106

粉丝

山椒末拌粉丝 / 107
青瓜拌粉丝 / 107

香椿拌粉丝 / 107

南瓜

爽拌南瓜丝 / 108
香甜南瓜泥 / 108
五彩南瓜丝 / 108

莴笋

莴笋拌香干 / 109
辣拌莴笋火腿丁 / 109
莴笋拌茶树菇 / 109

黄瓜

黄瓜老虎菜 / 110
豆豉红油黄瓜 / 110
泡椒拍黄瓜 / 110

野菜

姜末拌野菜 / 111
辣拌芝麻野菜 / 111
腊肠拌野菜 / 111

玉米

南瓜玉米粒 / 112
花生仁拌米粒 / 112
香甜多彩米粒 / 112

花菜

花菜西兰花拌米粒 / 113

油炆花菜 / 113

泡椒拌花菜 / 113

芋头

萝卜拌芋头 / 114
油菜炆芋头片 / 114
酸甜芋头丝 / 114

凉瓜

冰块镇凉瓜 / 115
凉瓜圈拌腊肠 / 115
爽拌凉瓜条 / 115

包心菜

辣拌粉丝包心菜 / 116
包心菜拌杏仁 / 116
酸辣包心菜 / 116

莲藕

红油藕片 / 117
莲藕拌鸭肠 / 117
油泼莲藕 / 117

四季豆

四季豆拌虾皮 / 118
辣拌四季豆 / 118
炆四季豆 / 118

热菜类



辣椒

肉末烧辣椒 / 119
粉条辣椒炒肉片 / 119
酱爆辣椒丁 / 119

豆腐

肉末豆豉烧豆腐 / 120
回锅豆腐 / 120
雪里蕻烧豆腐 / 120

豆干

香菜辣酱烧豆干 / 121
辣子煸豆腐条 / 121
虾皮辣椒豆腐 / 121



茄子

- 肉末烧茄子 / 122
- 腊肉土豆丁烧茄子 / 122
- 番茄烧茄子 / 122

豆角

- 豆豉烧豆角 / 123
- 鱼香豆角 / 123
- 豆角烧腊肉 / 123

粉丝

- 牛肉末烧粉丝 / 124
- 豉香粉丝 / 124
- 泡椒粉丝香肝 / 124

南瓜

- 干煸南瓜条 / 125
- 香脆南瓜丁 / 125
- 辣烧三丁 / 125

芥蓝

- 泡椒爆芥蓝 / 126
- 彩椒炒芥蓝 / 126
- 干煸芥蓝 / 126

黄瓜

- 腊肉炒瓜片 / 127
- 酿黄瓜 / 127
- 肉丁烧黄瓜 / 127

野菜

- 海米烧野菜 / 128
- 辣爆野菜 / 128
- 肉末烧野菜 / 128

玉米

- 油菜爆玉米 / 129

- 番茄米粒炒鸽蛋 / 129
- 香酥玉米粒 / 129

花菜

- 辣子肉末烧花菜 / 130
- 腊肉干椒爆花菜 / 130
- 鹌鹑蛋烧花菜 / 130

芋头

- 芋头烧肉 / 131
- 红焖芋头 / 131
- 芋头烧腊肠 / 131

凉瓜

- 辣爆凉瓜 / 132
- 泡椒炆炒凉瓜 / 132
- 凉瓜炒鸡蛋 / 132

包心菜

- 腊肉包心菜 / 133
- 包心菜粉条烧肉丝 / 133
- 干煸豉香包心菜 / 133

莲藕

- 回锅藕片 / 134
- 飘香莲藕 / 134
- 酸辣莲藕 / 134

四季豆

- 肉末烧四季豆 / 135
- 香脆四季豆 / 135
- 雪花泡椒四季豆 / 135

青椒

- 腊肠炒青椒 / 136
- 青椒炒三丁 / 136
- 干张炒青椒丝 / 136

竹笋

- 回锅竹笋 / 137
- 芽菜竹笋烧肉 / 137
- 泡椒蒸竹笋腊肉 / 137

蒜薹

- 蒜薹辣炒鹌鹑蛋 / 138
- 蒜末鸡蛋饼 / 138
- 红椒炒蒜薹 / 138

猪肉

- 雪里蕻烧肉 / 139
- 洋葱烧肉 / 139
- 软炸里脊肉 / 139

猪排

- 老干妈排骨 / 140
- 美花烧排骨 / 140
- 辣烧排骨 / 140

猪肝

- 香爆猪肝 / 141
- 泡椒回锅猪肝 / 141
- 葱香猪肝 / 141

猪脚

- 干煸猪脚 / 142
- 陈皮烧猪脚 / 142
- 辣味猪脚 / 142

猪腰

- 辣妹子韭香腰 / 143
- 泡椒烧腰片 / 143
- 豉香腰花 / 143

猪肠

- 蒜子竹笋肠 / 144

红烧大肠 / 144
大肠烧香菇 / 144

猪 肚

蒜香肚片 / 145
辣子炒肚丝 / 145
三色肚条 / 145

猪 血

辣炒韭香猪血 / 146
豆豉烧猪血 / 146
猪血炒银芽 / 146

土 鸡

辣烧仔鸡 / 147
干煸鸡 / 147
西葫芦烧鸡块 / 147

鸡 杂

爆炒鸡杂 / 148
辣子烧鸡杂 / 148
红烧鸡杂 / 148

牛 肉

小山椒烧牛柳 / 149
豉汁煨牛柳 / 149
番茄木耳烧牛肉 / 149

牛百叶

辣炒牛百叶 / 150
干煸百叶 / 150
蒜薹炒百叶 / 150

牛 肚

豉汁回锅牛肚 / 151
蒜子烧牛肚 / 151
辣炒牛肚 / 151

蹄 筋

青菜烧蹄筋 / 152
葱烧蹄筋 / 152
西芹爆蹄筋 / 152

羊 肉

干煸羊肉丝 / 153
孜然羊肉 / 153

泡椒烧羊楠 / 153

羊 蹄

秘制羊蹄 / 154
辣烧羊蹄 / 154
脆煸羊蹄 / 154

鸭 肉

炸炒鸭肉 / 155
鸭肉烧豆芽 / 155
焖烧鸭块 / 155

鸽 子

泡椒蒜子烧鸽肉 / 156
椒盐鸽块 / 156
辣子烧鸽肉 / 156

狗 肉

干煸狗肉 / 157
香辣狗肉丝 / 157
狗肉炒青菜 / 157

水 产 类

甲 鱼

山椒烧甲鱼 / 158
甲鱼烧鸡块 / 158
青椒烧甲鱼 / 158

鱿 鱼

番茄鱿鱼花 / 159
孜然鱿鱼丝 / 159
干煸鱿鱼条 / 159

鳝 鱼

青椒炒鳝丝 / 160
泡椒烧鳝片 / 160
辣炒鳝片 / 160

墨 鱼

香菜炒墨鱼 / 161

墨鱼韭菜炒辣子 / 161

剁椒烧墨鱼 / 161

草 鱼

红椒熘鱼片 / 162
辣烧草鱼 / 162
干烧草鱼 / 162

鲢鱼头

新式酱烧鱼头 / 163
豉汁蒸鱼头 / 163
新派泡椒鱼头 / 163

鲫 鱼

酱焖鲫鱼 / 164
鲫鱼烧竹笋 / 164
豆豉煸鲫鱼 / 164

鲈 鱼

剁椒蒸鲈鱼 / 165
两吃鲈鱼 / 165
鲈鱼煨香干 / 165

海 参

彩椒豆豉爆海参 / 166
蒜薹肉末辣味海参 / 166
油浇海参 / 166

河 蚌

干煸河蚌 / 167
泡椒煨河蚌 / 167
河蚌爆芹香 / 167

泥 鳅

炸炒泥鳅 / 168



椒盐泥鳅 / 168

香辣泥鳅 / 168

田螺

泡椒烧田螺 / 169

酸菜煨田螺 / 169

豉汁蒸田螺 / 169

河虾

铁板河虾 / 170

油焖河虾 / 170

干煸小河虾 / 170

海虾

葱油焖虾 / 171

辣炒海虾 / 171

肉末开背虾 / 171

河蟹

泡椒蒸河蟹 / 172

老姜蟹 / 172

过油蟹 / 172

牛蛙

酸菜烧牛蛙 / 173

老干妈牛蛙 / 173

干煸牛蛙 / 173

煲仔类

土鸡

清汤土鸡煲 / 174

土鸡蔬菜汤 / 174

三笋土鸡汤 / 174

土鸡海带辣味煲 / 175

沙锅土鸡 / 175

土鸡芋头酸菜煲 / 175

羊肉

酸辣羊肉汤 / 176

泡椒香菜羊肉煲 / 176

羊肉萝卜葱碎汤 / 176

双萝卜木耳羊楠煲 / 177

豆芽羊肉菜叶汤 / 177

羊肉当归大补汤 / 177

鸭子

清炖辣味鸭子 / 178

鸭子山药粉丝煲 / 178

海带鸭子陈皮汤 / 178

土鸭老瓜煲 / 179

茶树菇土鸭煲 / 179

土鸭花生汤 / 179

带鱼

带鱼酸菜煲 / 180

辣汤带鱼 / 180

带鱼蒿子豆腐汤 / 180

泡椒带鱼汤 / 181

带鱼番茄汤 / 181

冬笋带鱼香干煲 / 181

鲫鱼

走油鲫鱼汤 / 182

鲫鱼木耳羊肉煲 / 182

干张鲫鱼酸辣汤 / 182

鲢鱼

蒜子鱼腰汤 / 183

鱼片豆芽汤 / 183

水煮鲢鱼煲 / 183

虾米

虾米青瓜粉条汤 / 184

肉丸虾米青菜汤 / 184

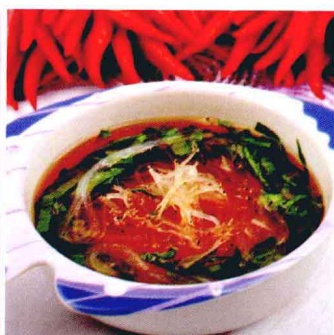
虾米菠菜鸽蛋汤 / 184

银鱼

银鱼肉丝蛋花汤 / 185

菜心银鱼粉丝汤 / 185

银鱼茄子汤 / 185



凉菜类

辣椒

凉拌辣椒圈

原料 ● 辣椒200克。

调料 ● 辣椒油、胡椒粉、白糖、芝麻油各适量。

制作 ●

1. 将辣椒洗净切成圈待用。
2. 辣椒油、胡椒粉、白糖、芝麻油调匀，放入辣椒圈拌匀即可。

烧菜心得：

在拌制时也可以用少许麻油代替，成菜口味也非常好。



皮蛋拌辣椒

原料 ● 辣椒150克、皮蛋3个。

调料 ● 白酱油、香醋、辣椒油、胡椒粉、葱头末各适量，麻油少许。

制作 ●

1. 将辣椒洗净去籽切件，皮蛋去皮洗净切片，码入盘内待用。
2. 辣椒丁用白酱油、香醋、辣椒油、胡椒粉、葱头末、麻油拌匀，浇在皮蛋上即可。

烧菜心得：

调味料一定要先搅拌均匀。



凉菜类

辣椒拌青瓜

原料 ● 辣椒175克、青瓜1根。

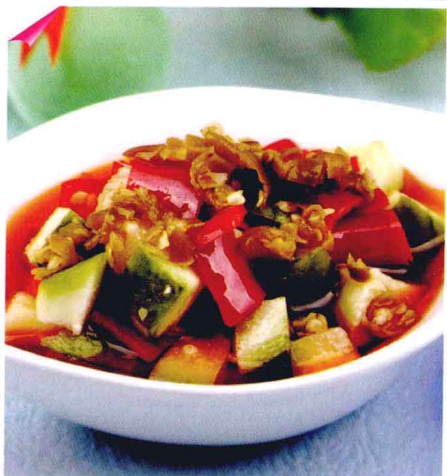
调料 ● 盐、老醋、山椒末、辣椒油、白芝麻各适量。

制作 ●

1. 将辣椒洗净切丁，青瓜洗净去皮切丁待用。
2. 辣椒丁、青瓜丁用盐、老醋、辣椒油拌匀，盛盘撒入山椒末和白芝麻即可。

烧菜心得：

此菜要即拌即食，否则口味就变啦。



豆腐



蒸拌豆腐

原料 内酯豆腐1盒。

调料 盐、辣椒碎、豆豉、香葱、酱油各适量。

制作

1. 将内酯豆腐取出切块待用。
2. 蒸锅上火，放入内酯豆腐，撒入盐、辣椒碎、豆豉、香葱，蒸至成熟取出，淋入酱油拌匀即可。

烧菜心得：

用内酯豆腐比其他的口感更加滑嫩。



红油辣豆腐

原料 南豆腐400克。

调料 盐、小米辣、味精、辣椒红油、黑芝麻各适量。

制作

1. 将南豆腐切小块装入盘内待用。
2. 将盐、小米辣、味精、辣椒红油调匀，浇在豆腐上，撒入黑芝麻即可。

烧菜心得：

盐、味精、小米辣要先拌匀后，再加入辣椒红油调，因凉油不溶解盐。



皮蛋辣椒拌豆腐

原料 南豆腐250克、辣椒1个、皮蛋2个。

调料 盐、鸡精、酱油、胡椒粉、豆豉油、葱头末各适量。

制作

1. 将南豆腐洗净切方丁，辣椒洗净去籽切小件，皮蛋去皮洗净切丁待用。
2. 将盐、鸡精、酱油、胡椒粉、豆豉油、葱头末调匀，放入南豆腐、辣椒、皮蛋拌匀即可。

烧菜心得：

南豆腐水分较大，所以可以用热水氽烫，捞起稍凉即可拌制，口味更加清香。