

MEIWEI XIANGCAI

中 华 风 味 美 食 谱

主编 于晓华

美味湘菜



美食专家
郑重推荐
MEISHIZHUANJIA

湘江湘水湘菜
佳菜佳系佳肴

朝華出版社

中 华 风 味 美 食 谱

美味湘菜

MEI WEI XIANG CAI

主编 于晓华



朝華出版社

图书在版编目(CIP)数据

美味湘菜/于晓华主编. —北京:朝华出版社,

2005. 10

(中华风味美食谱)

ISBN 7-5054-1389-9

I. 美… II. 于… III. 菜谱—湖南省

IV. TS972. 182. 64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 114981 号

美味湘菜

主 编:于晓华

责任编辑:马 艳

责任印制:赵 岭

出版发行:朝华出版社

社 址:北京市车公庄西路 35 号 邮政编码:100044

电 话:(010)68433166(总编室)

(010)68413840/68433213(发行部)

传 真:(010)88415258(发行部)

印 刷:北京业和印务有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:850×1168mm 32 开

字 数:100 千字

印 张:4. 25

版 次:2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

装 别:平

书 号:ISBN 7-5054-1389-9/G · 0758

定 价:60.00 元(全 10 册)

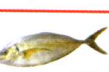
版板所有 翻印必究·印装有误 负责调换

食物相克中毒图解

解 地浆水	鸭蛋 李子	解 绿豆	肝脏 雀肉	解 冬瓜汁	李子 鲭鱼	解 鸡屎白	田螺 痢面
解 藕节	柿子 毛蟹	解 胡荽	蛤 田螺	解 大蒜汁	毛蟹 柑橘	解 黑豆甘草	鳗 牛肝
解 地浆水	牛肝 鳗	解 地浆水	花生仁 螃蟹	解 鸡屎白	雀肉 李子	解 绿豆	牡蛎 红糖
解 鸡屎白	李子 鸡肉	解 地浆水	鱿鱼 柿子	解 藕节	毛蟹 茄子	解 地浆水	燃桑枝柴 鳝鱼
解 地浆水	田螺 玉米	解 蟹	红枣 鳝鱼	解 地浆水	牛乳 菠菜	解 柑橘皮	毛蟹 香瓜
解 蟹	南瓜 鳝鱼	解 绿豆	猪肉 田螺	解 橄榄汁	鳖 芹菜	解 黑豆甘草	柴鱼 南瓜
解 韭菜汁	红薯 石榴	解 地浆水	竹笋 羊肝	解 人乳和豉汁	犬肉 蒜头	解 黑豆甘草	鲫鱼 蜜
解 绿豆	牛乳 生鱼	解 地浆水	冰 田螺	解 地浆水	守宫尿 米饭	解 黑豆甘草	鳗 酸醋

食物胆固醇含量

(毫克/100克)

五谷类	 0	豆制品	 0	蔬菜类	 0	植物油	 0	水果类	 0
海参	 0	酸奶	 15	牛奶鲜	 15	海蜇皮	 16	脱脂奶粉	 28
田鸡(青蛙)	 40	火腿	 45	火腿肠	 57	牛肉瘦	 58	兔肉	 59
羊肉(瘦)	 60	牛奶粉	 71	小黄鱼	 74	带鱼	 76	酱牛肉	 76
蛇肉	 80	香肠	 82	鲤鱼	 84	酱羊肉	 92	猪耳	 92
猪油	 93	鸭肉	 94	鸽肉	 99	鲢鱼	 99	甲鱼	 101
牛肚	 104	鸡肉	 106	青鱼	 108	猪肉肥	 109	花鲢	 112
鸡翅	 113	鲜贝	 116	羊肚	 124	黄鳝	 126	鲫鱼	 130
泥鳅	 136	猪大肠	 137	羊肉肥	 148	羊大肠	 150	猪心	 151
猪舌	 158	猪肚	 165	对虾	 165	蚌肉	 239	河蟹	 267
蟹黄(鲜)	 466	鹌鹑蛋	 515	鸡蛋	 585	松花蛋鸭	 602	鸭蛋	 647
鸡肝	 676	鹅蛋	 704	鱿鱼(干)	 871	鲱鱼子	 1070	鸡蛋黄	 1510
鸭蛋黄	 1576	鹅蛋黄	 1696	羊脑	 2004	牛脑	 2447	猪脑	 2571

五香熏鱼



原料 草鱼中段 500 克，葱 2 支，姜 2 片，酱油 30 克，酒 8 克，糖 50 克，醋 15 克，胡椒粉 4 克，五香粉 3 克，水 100 克。

- 做法**
1. 将草鱼从中段剖开成两大片，去掉中骨，每片再以斜刀分切成约 1 厘米厚的薄片，淋入酱油、酒及切好的葱须、姜片腌约 20 分钟取出沥干，腌汁留下待用。
 2. 锅中加油 300 克，放入鱼块，将两面炸成咖啡色取出备用。
 3. 另取一锅，将腌鱼的汤汁及糖、醋、胡椒粉、五香粉、水倒入，小火慢煮至汤汁黏稠时，将炸好的鱼片放入，让每片鱼肉皆均匀地沾上汤汁，再用小火慢煮至汤汁收干即可。

苦瓜酿肉



苦瓜 1 条，猪肉蓉 200 克，芹菜末 20 克，太白粉 26 克，盐 9 克，酒 4 克，胡椒粉 2 克，水 50 克，水太白粉 8 克。

原料

做法

1. 将肉蓉与 5 克盐、4 克酒、2 克胡椒粉、6 克太白粉拌匀为馅备用。
2. 苦瓜洗净，切约 3 厘米厚的圆圈片，把中间的籽挖除，于内面撒上太白粉，将拌好的馅填入苦瓜中，依序做好。
3. 将填好肉馅的苦瓜排入蒸盘内，移入蒸锅，以中火蒸约 20 分钟后取出，把蒸时所泌出的汤汁倒入锅中待用。
4. 将汤汁加入 4 克盐、50 克水、8 克太白粉煮开，淋于苦瓜圈上，并撒上芹菜末即可。

卤鸭肫



原料

鸭肫4个，葱1支，姜2片，卤包1包，酱油40克，糖8克，酒8克，胡椒粉3克，五香粉2克。

做法

1. 将鸭肫用15克盐抓洗干净备用；葱切小段。
2. 取一深锅，将鸭肫、葱段、姜片、卤包及酱油、糖、酒、胡椒粉、五香粉放入，并加入4杯水，以小火慢煮至入味，待凉时即可切片，再淋上少许麻油后便可食用。

菱角焖鱼松



鱼松 150 克，菱角 250 克，红萝卜半根，莴笋 100 克，姜片 3 片，葱花少许，食盐 10 克，白糖 5 克，料酒少许，上汤 50 克，生粉 5 克，花生油 20 克。

原料

做法

1. 将鱼松切厚片；菱角飞水至熟，去壳待用；红萝卜切片；莴笋切片。
2. 起锅放入鱼松片煎香至定型。
3. 起锅爆香姜片，放入红萝卜片、菱角肉，淋入料酒快炒；注入上汤，放入鱼松片、莴笋片猛火焖 2 分钟至熟，加入食盐、白糖拌匀；待收汁，勾芡上碟，撒入葱花即可。

虾皮炒茄子



原料

虾皮 50 克，茄子 2 条，香菜适量，蒜蓉少许，食盐 10 克，鲍鱼汁 20 克，上汤 20 克，生粉 5 克，花生油 500 克。

做法

1. 将虾皮洗净；茄子直刀切连体片（茄蒂处相连），撒少许食盐，拍上生粉。
2. 起油锅烧至六成热，放入茄子炸至金黄，捞起沥干油分；摆开呈扇形放碟中。
3. 起锅爆香蒜蓉、虾皮，倾入鲍鱼汁及上汤略煮，用食盐调味，生粉勾芡，淋于茄面即可。

肉末酿蘑菇



猪瘦肉 200 克，冬菇 100 克，红萝卜半根，姜蓉、葱花各少许，食盐 5 克，胡椒粉少许，蚝油 20 克，鲍鱼汁 10 克，上汤 50 克，生粉 20 克，植物油 60 克。

原料

做法

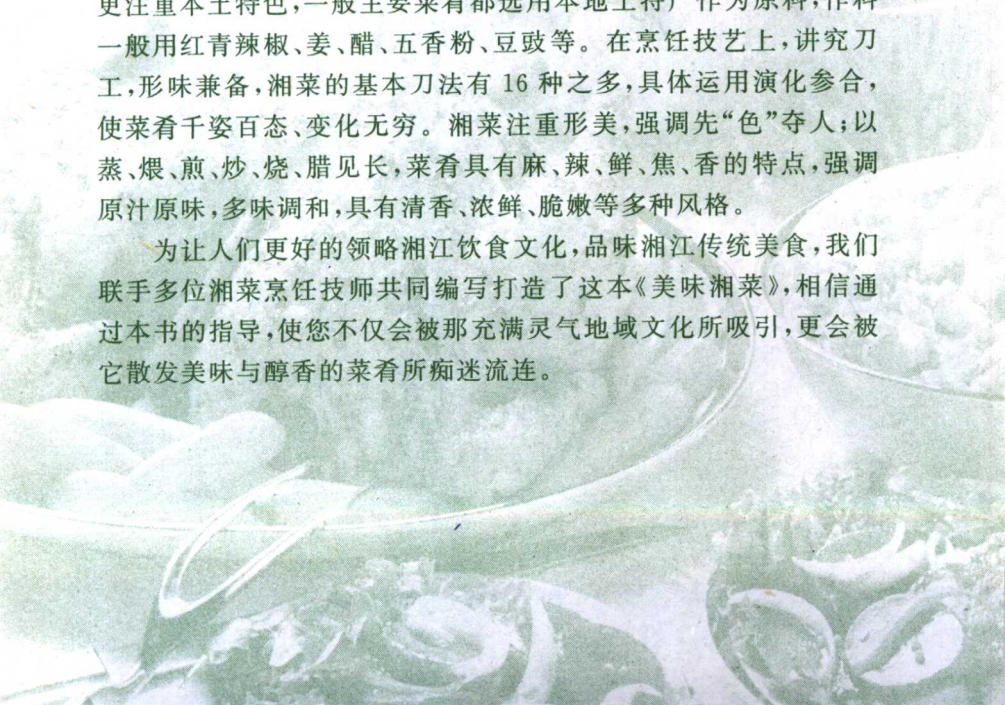
1. 将猪瘦肉剁成肉末；冬菇用温水浸发，去蒂，刮花；红萝卜切粒。
2. 将肉末、红萝卜粒加姜蓉、葱花、食盐、胡椒粉、蚝油、生粉打至起胶，酿入冬菇。
3. 平底锅烧油至六成热，放入冬菇，改慢火煎至熟，沥干油分上碟。
4. 起锅注入上汤，加食盐、蚝油、鲍鱼汁烧沸，淋于冬菇面即可。

前 言

湘菜，即湖南菜，有着悠久的历史，早在战国时期，湘菜就已闻名于世。长沙马王堆西汉墓出土的《竹简·食单》中精美的百余例菜肴制作，在今天仍叫人叹为观止。如今的湘菜是以湘江流域、洞庭湖地区和湘西山区等地方菜发展而成的。湘江流域的菜以长沙、衡阳、湘潭为中心，是湖南菜的主要代表，湘菜以品种丰富，味觉鲜明而富地方特色，成为世人公认的美食，为我国八大菜系之一。

今天，湘菜已发展到菜肴 4000 多种，名菜 300 多例，其用料也更注重本土特色，一般主要菜肴都选用本地土特产作为原料，作料一般用红青辣椒、姜、醋、五香粉、豆豉等。在烹饪技艺上，讲究刀工，形味兼备，湘菜的基本刀法有 16 种之多，具体运用演化参合，使菜肴千姿百态、变化无穷。湘菜注重形美，强调先“色”夺人；以蒸、煨、煎、炒、烧、腊见长，菜肴具有麻、辣、鲜、焦、香的特点，强调原汁原味，多味调和，具有清香、浓鲜、脆嫩等多种风格。

为了让人们更好的领略湘江饮食文化，品味湘江传统美食，我们联手多位湘菜烹饪技师共同编写打造了这本《美味湘菜》，相信通过本书的指导，使您不仅会被那充满灵气地域文化所吸引，更会被它散发美味与醇香的菜肴所痴迷流连。



目 录

一、蔬菜类 (7)

油炸虾仁蘑菇 (7)

虾仁火腿冬笋卷 (7)

炒素虾仁 (8)

虾仁荸荠冬菇 (9)

油焖莴笋 (9)

火腿滑熘猴头菇 (10)

锅贴茶花蘑菇 (11)

西红柿鸡蓉草菇 (11)

菊花茄汁荸荠 (12)

茄汁香菜土豆 (13)

双冬素鳝丝 (13)

冬菇菱角 (14)

火腿冬瓜夹 (14)

小白桂花银针 (15)

青红灯笼椒 (15)

醋酿香菜红椒 (16)

雪花荸荠珠 (16)

挂浆湘白莲 (17)

糖煨湘白莲 (17)

二、猪肉类 (19)

香炸面包猪排 (19)

西红柿仔猪排骨 (19)

椒盐香排骨 (20)

五香糯米排骨 (20)

叉烧乳猪 (21)

油焖猪腩肉 (22)

叉烧猪腿肉 (22)

捆猪肘肉卷 (23)

烤香酥肉 (23)

花生茄汁里脊丁 (24)

软炸里脊卷 (24)

溜糖醋里脊 (25)

酥炸火腿里脊 (25)

烤腌里脊肉 (26)

里脊冬笋片 (27)

锅巴里脊片 (27)

里脊茄汁卷 (28)

三、牛肉类 (29)

- 香炸牛排 (29)
- 桃仁牛排 (29)
- 面包牛肉排 (30)
- 冬笋牛里脊 (30)
- 元葱煎炒里脊 (31)
- 香炸牛腩 (32)
- 滑溜牛肉片 (32)
- 锅烧牛肉 (32)
- 扣烧牛肉 (33)
- 牛肉两烹饼 (34)
- 芹炒牛肉丝 (34)
- 红椒溜里脊 (35)
- 牛肉锅贴 (35)
- 粉蒸荷叶牛肉 (36)
- 盐水牛腱肉 (36)
- 陈皮红椒牛肉 (37)
- 香辣牛肉丝 (37)
- 酥炸牛肉夹 (38)

四、羊肉类 (39)

- 菠萝里脊 (39)
- 风味羊里脊 (39)
- 葱爆羊里脊 (40)
- 鱼酥羊肋肉 (40)

- 大蒜煨羊肋 (41)
- 清蒸羊肉 (42)
- 蒜香羊肉 (42)
- 锅烧羊肉 (43)
- 笋丝羊肉 (43)
- 红松羊肉 (44)
- 黄焖羊肉 (44)
- 扒羊肉条 (45)
- 鱼溜羊肉片 (45)
- 溜羊肺片 (46)
- 咖喱羊肉 (46)
- 鱼烧羊肉 (47)
- 酸辣羊肉丝 (47)

五、禽蛋类 (49)

- 风味鸡柳片 (49)
- 香酥烤鸡 (50)
- 风味黄泥烤鸡 (50)
- 荷叶火腿鸡片 (51)
- 火腿松鸡 (52)
- 姜醋淡爽鸡 (52)
- 香辣鸡条 (53)
- 香糟凉味鸡 (53)
- 火腿夹鸡片 (54)
- 火腿渍鸡卷 (54)
- 蚕豆鸡丝粉皮 (55)

煨卤鸡三宝	(55)
雪花烧鸡丝	(56)
香炸鸡腿扇	(56)
红萝卜芭鸡卷	(57)
丝瓜滑溜鸡球	(57)
银芽蛋清鸡丝	(58)
西红柿丝瓜鸡片	(59)
芥末渍鸡条	(59)
麻蓉鸡球	(60)

六、山珍野味类

韭黄野凤丝	(61)
香菜腐皮野鸡	(61)
香辣野鸭	(62)
五元大补野鸭	(62)
风味野鸭	(63)
菇苗溜野鸭脯片	(64)
冬笋红椒腊狗肉	(64)
香辣酒渍狗肉	(65)
双椒冬笋辣狗肉	(65)
香炸蛋蓉兔片	(66)
莲藕焖玉兔	(66)
滑炒宫廷兔丁	(67)
葱香草莓兔丁	(67)
熏香麻辣兔丁	(68)
红椒香辣驴肉丝	(68)

双味田鸡腿	(69)
红椒辣味田鸡腿	(70)
冰糖蒸田鸡	(70)

七、水产海鲜类

鸡汁虾蓉火腿鲍	(71)
虾球蛋蓉鲍鱼	(72)
猪鸡白煨鲍鱼	(72)
鸡汁萝卜煨鲍鱼	(73)
鸡清菠菜鲍鱼	(74)
鸡蓉煨鲍鱼	(75)
竹荪奶汤鲍鱼	(75)
原形汤煨鲫鱼	(76)
香煨鲫鱼	(76)
糖酥鲫鱼	(77)
清蒸鲫鱼	(77)
瓜姜拌鱼丝	(78)
冬笋青豆烧鳊鱼	(78)
白汁火腿鳊鱼	(79)
冬笋松鼠鳊鱼	(80)
竹荪玉片鱼	(81)
湘江叉烧鳊鱼	(81)
香酥冬菇鳊鱼	(82)
二冬烧鱼卷	(83)
丝菇玉兰鱼片	(84)
七彩鳊鱼丝	(84)

鳊鱼葱油卷 (85)

八、豆制品类 (87)

家常豆腐 (87)

麻辣豆腐 (87)

荷包豆腐 (88)

油炸臭豆腐 (88)

黄煎蛋蓉豆腐 (89)

香酥锅贴豆腐 (89)

鸡丝火腿豆腐 (90)

火腿菜苕豆腐 (91)

酸辣蘑芋豆腐 (91)

莲予白玉腐 (92)

宫保三角豆腐 (93)

凤菇干贝虾仁豆腐 (93)

小白葵花豆腐 (94)

油淋鱼豆腐 (94)

酿烧蛋滑豆腐 (95)

风味鲜煨豆腐 (96)

香辣豆腐盒 (96)

荷花莲予豆腐 (97)

脆炸豆腐泥 (98)

金钩荷包豆腐 (99)

九、羹汤类 (100)

冰糖玉米羹 (100)

干贝玉米羹 (100)

西米两元羹 (101)

什锦西米羹 (101)

青豆荸荠西米羹 (101)

三鲜鸡柳羹 (102)

香菇冬笋鱼丸汤 (103)

八宝豆腐羹 (103)

银耳鳊鱼汤 (104)

鸡蛋龙井虾仁汤 (104)

银鱼鸡丝汤 (105)

酸辣鸡血汤 (106)

什锦蛋丁汤 (106)

冬笋口蘑猪腰汤 (107)

火腿冬瓜汤 (107)

十、小吃类 (109)

糯米糖藕 (109)

拔丝莲蓉藕夹 (109)

油炸麻团 (110)

桂糖枣泥荷花卷 (110)

挂浆荸荠糕 (111)

千层油面酥 (112)

枣泥荸荠饼 (112)

枣泥玫瑰饼 (113)

猪夹金钩馄饨 (113)

麻仁油酥饼 (114)

橘仁大汤丸	(114)	夹沙苹果	(119)
油炸荷花酥	(115)	糯米枸杞苹果	(120)
蛋糊红白珠	(115)	蜜汁红枣苹果	(120)
冬菇面筋	(116)	挂浆苹果	(121)
十一、果品类	(117)	冰糖三果仙米	(121)
西瓜冰品	(117)	三元甜果	(122)
冰糖冻粉西瓜	(117)	甜茶白果	(122)
拔丝山楂	(118)	冰糖整梨	(122)
挂浆葡萄串	(118)	果味冻糕	(123)
奶味苹果圈	(119)	什锦果煨梨瓢	(123)