

湘菜又称湖南菜，因湖南简称“湘”得名。
 湘菜以品种丰富，味感鲜明而富
 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
 为我国著名的八大菜系之一。

大众湘菜

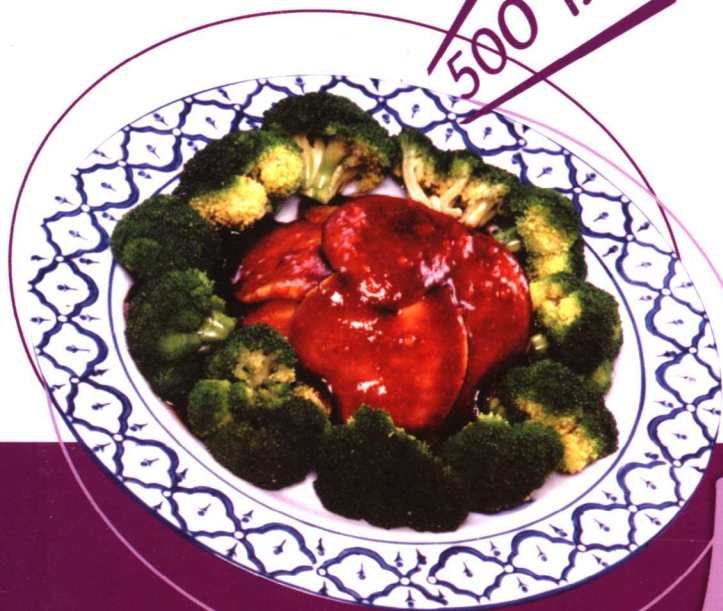
500例



吃遍中国

张恩来 主编

天津科学技术出版社



酸辣腊



大众湘菜500例

张恩来 主编
天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

大众湘菜 500 例/张恩来主编. —天津:天津科学技术出版社, 2006
(吃遍中国)

ISBN 7-5308-4027-4

I. 大... II. 张... III. 菜谱-湖南省 IV. TS972.182.64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 104466 号

策划编辑:吉 静

责任编辑:李荔薇

版式设计:郭晓鹏

责任印制:王 莹

天津科学技术出版社出版

出版人:胡振泰

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话(022)23332393(发行部) 23332390(市场部) 27217980(邮购部)

网址:www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

天津新华二印刷有限公司印刷

开本 880×1230 1/32 印张 11.25 插页 4 字数 254 000

2006 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

定价:19.80 元

丛书编委会

CHIBIANZHONGGUO

主 编 张恩来

副主编 张明亮

编 委 (以姓氏笔画为序)

刘凤义 刘志刚 郎树义

张 杰 崔晓冬 蒋志进



炒双冬 (p231)



拌香椿嫩芽 (p42)



东安子鸡
(p167)



发丝牛百叶 (p78)



干蒸湘莲
(p238)



裹炸鸭肉
(p197)



红煨鲍鱼 (p131)

红煨海参
(p140)



红煨牛肉 (p75)



红煨羊蹄花 (p89)

芥味白肚片
(p14)



酱汁肘子 (p94)



酿发菜 (p242)



茄汁菊花鱼 (p111)

清炖土鸡 (p174)





双色鱿鱼卷 (p154)



生熏鲑鱼 (p17)

水晶糟香鸡 (p23)

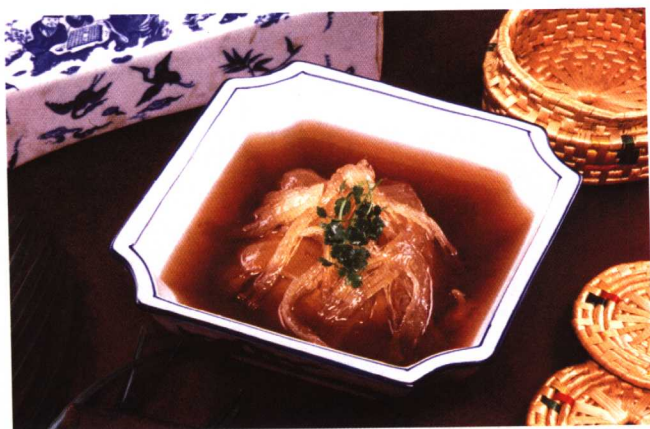




网油酥方 (p304)



香卤鸭掌 (p29)



湘味清汤鱼翅 (p281)



油淋庄鸡 (p165)



子龙脱袍 (p119)

鸳鸯鲤 (p108)



目 录

湘 菜 概 述

湘菜的流派	2
湘菜的口味特色	4
湘菜的制作特色	5

冷 菜 类

芥末薄肉片	10	腿穿凤翅	28
捆肘卷	10	香卤鸭掌	29
椒油拌腰片	11	白切兔块	29
香卤猪腰	12	水晶鹌鹑蛋	30
金银猪肝	13	益阳子姜皮蛋	31
芥味白肚片	14	荤素丝塔	32
冻羊糕	14	辣油黄瓜	33
香酸鱼	15	梅苏拌藕	33
油酥虾	16	麻油蛋丝韭菜	34
虾茸蛋卷	17	冬菇水面筋	35
生熏鲈鱼	17	冬菇菱角	35
瓜姜拌鱼丝	19	油淋板栗	36
糖醋蜇头	19	油辣佛手笋	37
湖南风鸡	20	糟汁冬笋	38
姜醋白鸡	21	三丝莴笋卷	38
陈皮辣鸡	22	菊花荸荠	39
水晶糟香鸡	23	油炆茭白	40
油辣嫩鸡	23	冲菜	41
粉皮拌鸡丝	24	辣椒萝卜皮	41
芥末鸡条	25	拌香椿嫩芽	42
火夹鸡片	26	芝麻杏仁	43
银针拌鸡丝	26	子姜泡辣椒	43
盐水鸡胗花	27	酸蒜苗	44

酸萝卜条	45	湘味酸菜	48
油炆酸白菜	46	水晶猕猴桃	49
油淋酸红椒	46	火腿鸡卷	49
湖南泡子姜	47		

畜 肉 类

走油豆豉扣肉	52	焦炸肥肠	73
烧烤大方	53	桂花蹄筋	74
小米粉蒸肉	54	鸡汁生蹄筋	75
炸子盖肉	55	红煨牛肉	75
雪花里脊	56	清炖牛肉	76
五香焦肉	57	冬笋牛肉丝	77
糖醋里脊片	58	红椒腊牛肉	78
焦盐肘子	59	发丝牛百叶	78
玻璃肘子	60	酸辣百叶	79
酱汁肘子	60	牛肚烧魔芋	80
湖南腊肉	61	红烧牛蹄筋	81
湘西酸肉	62	烩牛脑髓	82
黎蒿炒腊肉	63	原蒸牛鞭	83
干煎酸肉	63	连锅羊肉	84
富贵火腿	64	酸辣红烧羊肉	85
潇湘猪手	65	清炖黑山羊	86
原蒸肚片	66	滑嫩羊肉丝	87
凤凰蛋肚	67	附片蒸羊肉	87
油爆肚尖	68	酸辣羊肚丝	88
荷包肚	69	红煨羊蹄花	89
酸辣肚尖	70	红烧全狗	90
酸辣腰花	71	酸辣狗肉	92
凤尾腰花	72	红煨狗肉	93

焦盐兔片 94

水 产 类

柴把鳊鱼	96	香酥网油鳝鱼	122
网油叉烧鳊鱼	97	炒鳝糊	123
洞庭三味鱼	98	焦炸鳊鱼	124
白水鳊鱼	99	茄汁菠萝鱼	125
糖醋脆皮鳊鱼	100	火把鱼卷	126
麻仁酥鳊鱼	101	网油松子鱼卷	127
网油蒸鲢鱼	102	芙蓉鱼排	128
翠竹粉蒸鲢鱼	103	鱼糕	129
祁阳笔鱼	104	蝴蝶飘海	129
酸辣带鱼	105	红煨鲍鱼	131
龙女斛珠	106	鸡茸鲍鱼	132
鸳鸯鲤	108	洞庭鲢鱼肚	133
荷叶软蒸鱼	109	虾仁鱼肚	134
香煎酸鱼	110	蟹黄鱼肚	135
茄汁菊花鱼	111	组庵鱼翅	137
芙蓉鲢鱼	112	鸡茸鱼翅	138
银丝鲢鱼	112	蟹黄鱼翅	139
香辣鲢鱼	113	红煨海参	140
怀胎鲢鱼	114	芙蓉海参	141
沙锅鱖鱼头	115	珧柱海参	142
糖醋沅白	116	葱油凤尾虾	143
油焖火焙鱼	117	兰花大虾	144
粉蒸白鳢	118	豌豆凤尾虾	145
红煨白鳢	118	金钱虾仁	145
子龙脱袍	119	酥香虾饼	146
红烧鳝片	121	雀巢虾仁	147

芥蓝虾仁·····	148	多彩鱿鱼丝·····	155
脆皮虾卷·····	149	红煨鱼唇·····	156
软炸虾糕·····	150	红烧鱼皮·····	157
煎连壳蟹·····	151	珧柱蒜子·····	157
酸辣笔筒鱿鱼·····	151	洞庭金龟·····	158
菊花鱿鱼·····	152	原汁甲鱼·····	159
金鱼戏莲·····	153	清蒸甲鱼·····	161
双色鱿鱼卷·····	154	红煨甲鱼裙爪·····	162

禽 蛋 类

麻辣子鸡·····	164	酸辣鸡丁·····	183
油淋庄鸡·····	165	桃仁鸡丁·····	184
东安子鸡·····	167	咖喱鸡丁·····	184
红煨八宝鸡·····	168	酥炸鸡扇·····	185
五圆全鸡·····	170	酸辣野鸡片·····	186
花菇煨鸡·····	171	桃源铜锤鸡腿·····	187
板栗煨鸡·····	172	油焖整鸡腿·····	188
百鸟朝凤·····	173	酸辣鸡翅·····	189
清炖土鸡·····	174	冬菇蒸鸡翅·····	190
焦炸子鸡·····	174	醋焖鸡三件·····	191
纸包石榴鸡·····	175	一鸭四吃·····	191
子鸡八块·····	176	麻仁香酥鸭·····	193
左宗荣鸡·····	177	炒血鸭·····	195
原蒸鸡酥丸·····	178	酱爆全鸭·····	196
荷叶火夹鸡·····	179	裹炸鸡肉·····	197
锅贴金钱鸡·····	180	炒腊野鸭条·····	198
竹节鸡盅·····	180	冬笋野鸭·····	198
君山鸡片·····	181	无骨板鸭·····	199
嫩姜鸡片·····	182	清蒸烤鸭块·····	201

红烩鸭舌掌·····	202	芙蓉鸽松·····	208
酱椒胰子白·····	203	油淋香酥鸽·····	208
黄焖子铜鹅·····	204	玉盏鸽蛋·····	209
红焖淑浦鹅·····	205	香桃鹌鹑蛋·····	210
软酥三鸽·····	206	香辣皮蛋·····	211
海参乳鸽·····	207	香酥斑鸠·····	212

蔬 果 类

干贝烩丝瓜·····	214	蛭干烧橄榄萝卜·····	231
煎焖苦瓜·····	214	酿冬菇·····	232
板栗烧菜心·····	215	豆豉双椒·····	233
酸辣白菜·····	216	红烧寒菌·····	234
葱油菜卷·····	217	鸡茸草菇·····	235
焦盐菠菜心·····	218	黄花招菜·····	236
冻菌烧白菜心·····	218	组庵豆腐·····	237
珊瑚黄瓜·····	219	冰糖湘莲·····	238
蜜汁土豆丸·····	220	干蒸湘莲·····	238
焦炸椿芽·····	221	拔丝湘莲·····	239
酱青椒茄子·····	222	花菇无黄蛋·····	240
火腿蚕豆·····	222	蘑菇烩蛋白·····	241
奶油凤尾莴笋·····	223	酿发菜·····	242
香酥芋芋丸·····	224	虾蛋豆腐·····	243
拔丝山药·····	225	黄豆和渣·····	243
桂花红薯饼·····	226	豆浆粑粑·····	244
冬菇藕夹·····	227	盐豆干嫩韭·····	245
椒盐藕丸·····	228	桃园三结义·····	246
油辣冬笋尖·····	229	糖酥桃仁·····	247
兰花春笋·····	230	冰糖枇杷·····	248
炒双冬·····	231	马蹄草莓饼·····	248