

大众菜谱

美味湖南菜600款

肖桂林 / 主编

原子能出版社

猪脚煲姜

材料

老姜 300 克，猪脚 1 支(约 900)，八角 3 粒，葱 2 支

①料：盐、糖、黑醋各适量，米酒 3 大匙，酱油 6 大匙，水 4 杯

做法

葱洗净，切长段；老姜洗净，以手剥成小块，以刀刮去皮并划上几刀。

猪脚洗净，切块，放入滚水中加入葱段汆烫，捞出备用。

锅中放入①料及八角煮开，加入所有材料以大火煮开，转中小火，加盖焖煮 1 小时至猪脚熟软，盛入盘中即可。

功效

猪脚性平、味甘咸，具有补血益气、通乳、去毒功效，适合气虚体弱者及产妇坐月子食用。猪脚骨中的胶质含有钙、磷，能强化人体的牙齿与骨骼。搭配姜一起食用，更加强补充体力与补血益气的作用。





腊味拌洋芹

材料

腊鸭脯1片，西芹3支，大蒜2粒

①料：糖2大匙，醋3大匙，麻油1大匙，
酱油1大匙

做法

鸭脯用温水洗净，淋1大匙料酒，加水盖过，蒸熟取出后片除鸭皮，再改刀切丝。

西芹斜刀切小段，放入加有少许盐开水内快速氽烫过捞出，冲凉、沥干。

大蒜压碎，与西芹、腊鸭脯及①料混合拌匀即可装盘食用。

红油肚丝

材料

猪肚 1 个，小黄瓜 3 条，葱 2 支，辣椒 2 支

①料：盐 1 小匙

②料：酱油 2 大匙，盐半匙，糖 1 小匙，醋 1 小匙，辣椒油 1 大匙，麻油 1 小匙，蒜末 1 小匙

做法

猪肚洗净先煮烂，小黄瓜切丝加入①料腌 5 分钟。葱和辣椒切细丝。

猪肚切丝，加入辣椒丝和葱丝混合，加入②料拌匀。

入味后即可盛出铺在垫底的小黄瓜丝上。





蒸臭豆腐

材料

臭豆腐片4片，火腿1小块，葱2支

①料：酱油2大匙，麻油半大匙，味精少许或糖少许

做法

臭豆腐洗净，沥干水分后放蒸盘内，撒下切碎的火腿末。

将①料调匀，浇在臭豆腐上蒸7分钟取出。

起锅后再撒下切碎的葱末即可。



目 录

一、肉禽类

烤乳猪····· (1)	软炸玉翠里脊卷····· (10)
冬菇烧猪脑髓····· (2)	芝麻里脊卷····· (11)
炸黄雀脑髓····· (2)	玻璃里脊片····· (11)
走油猪蹄····· (3)	双味里脊····· (12)
软炸桃仁里脊····· (3)	咕咾肉····· (13)
锅巴里脊片····· (4)	酱爆肉片····· (13)
糖醋熘里脊····· (5)	麻辣肉丁····· (14)
酥炸雪花里脊····· (5)	花生肉丁····· (14)
茄汁花生里脊丁····· (6)	冬笋鱿鱼肉丝····· (15)
麻仁金钱里脊····· (6)	海蜇肉片····· (15)
熘玉环里脊卷····· (7)	大烩墨鱼三鲜····· (16)
酥炸菊花里脊····· (7)	网油酥方····· (16)
茄汁里脊卷····· (8)	五香焦肉····· (17)
酥炸生仁里脊····· (8)	焦酥肉卷····· (18)
酥炸荷花里脊····· (9)	虎皮肉卷····· (18)
九味菊花里脊····· (9)	油爆肚尖花····· (19)



鸭掌汤泡肚..... (19)	药制牛鞭..... (33)
红白肚尖..... (20)	原蒸五元牛肉..... (33)
韭花肚尖丝..... (20)	酸辣牛肚花..... (34)
五元蒸肚片..... (21)	酥炸金钱牛肉夹..... (34)
玉带肚尖卷..... (21)	九味牛百叶..... (35)
钩吊香腰..... (22)	原蒸五元牛蹄筋..... (35)
酸辣腰花..... (22)	蚝油熘牛里脊..... (36)
面包贴腰片..... (23)	红煨八宝蜂窝肚..... (36)
软炸腰花..... (23)	蒜子煨羊肉..... (37)
凤尾腰花..... (24)	家常羊肉..... (38)
网油腰卷..... (24)	焦酥羊肉..... (38)
网油猪肝球..... (25)	葱熘羊里脊..... (39)
炸灌小肠..... (26)	原蒸火方羊方..... (39)
烧大肥肠..... (26)	蒜子煨羊方..... (40)
奶汤银肺..... (27)	清汤羊首..... (40)
冬笋牛肉丝..... (27)	九味烹羊里脊..... (41)
干煸牛肉丝..... (28)	酸辣菊花羊肉..... (42)
滑熘牛里脊..... (28)	原蒸五元羊肉..... (42)
煎烹牛里脊..... (29)	红煨羊肚片..... (43)
锅贴牛肉..... (29)	麻辣羊肚丝..... (43)
焦炸牛肉..... (30)	酸辣羊蹄花..... (44)
芙蓉牛肉排..... (30)	药制龟羊汤..... (44)
煎焖牛肉饼..... (31)	东安仔鸡..... (45)
炒细牛百叶..... (31)	麻辣仔鸡..... (45)
鸡汁牛蹄筋..... (32)	油淋仔鸡..... (46)
荷叶粉蒸牛肉..... (32)	汤泡仔鸡..... (46)



- | | |
|-------------------|-------------------|
| 油淋肥鸡····· (47) | 珍珠凤翅膀····· (62) |
| 酱爆鸡丁····· (47) | 玉簪凤翅膀····· (63) |
| 锅贴金钱鸡····· (48) | 双味凤翅膀····· (63) |
| 芙蓉鸡片····· (48) | 玉笋火夹鸡····· (64) |
| 宫保鸡丁····· (49) | 朝珠虎皮凤掌····· (65) |
| 烤香酥鸡····· (50) | 枸杞青豆鸡米····· (65) |
| 焦炸鸡腿····· (50) | 凤爪海棠冬菇····· (66) |
| 酥炸雪花鸡扇····· (51) | 珊瑚雪花鸡丝····· (66) |
| 炸铜锤鸡翅膀····· (51) | 芙蓉银汁鸡丝····· (67) |
| 炆香椿鸡卷····· (52) | 朝珠菜苞鸡卷····· (67) |
| 软炸三鲜鸡卷····· (52) | 麻茸鸡球····· (68) |
| 香瓜八宝鸡盘····· (53) | 三鲜凤羹····· (69) |
| 鸳鸯松鸡····· (54) | 朝天椒炒腊鸡肫····· (69) |
| 软炸桃仁鸡卷····· (54) | 酸辣鸡肫花····· (70) |
| 葵花鸡····· (55) | 焦炸鸡肫花····· (70) |
| 莼菜玻璃鸡片汤····· (55) | 清炸鸡肝····· (71) |
| 竹荪滑鸡皮汤····· (56) | 蚝油熘滑鸡球····· (71) |
| 酥炸麻仁鸡腿卷····· (57) | 鸡茸干贝双冬····· (72) |
| 网油香酥鸡····· (57) | 鸳鸯鸡片····· (72) |
| 九味油汁鸡····· (58) | 香酥肥鸭····· (73) |
| 熘玉簪鸡····· (58) | 脆皮糯米鸭····· (74) |
| 酸辣鸡球····· (59) | 糖醋焦酥鸭····· (74) |
| 软酥鸡翅肫····· (59) | 冬瓜鸭盅····· (75) |
| 茄汁烹鸡腿····· (60) | 葵花鸭片····· (76) |
| 九味贵妃鸡····· (61) | 柴把肥鸭····· (76) |
| 煎焗生仁鸡····· (61) | 八宝鸭丁····· (77) |



清汤滑鸭球·····	(77)	玉带野鸭卷·····	(86)
桃仁酥鸭·····	(78)	海渗原蒸三鸽·····	(86)
荷叶粉蒸鸭·····	(78)	杏仁煨鸽丁·····	(87)
五元蒸鸭块·····	(79)	菊花煨鸽片·····	(88)
挂炉烤鸭·····	(79)	芙蓉鸽松·····	(88)
清蒸烧鸭块·····	(80)	五元蒸鸽·····	(89)
如意鸭卷·····	(80)	香瓜鸽盅·····	(89)
淡菜蒸鸭块·····	(81)	银芽煨鸽脯丝·····	(90)
烩鸭舌掌·····	(82)	板栗红煨鸽·····	(90)
清汤酿鸭掌·····	(82)	油淋香酥鸽·····	(91)
仔姜煨仔鸭片·····	(83)	三元八宝乳鸽·····	(91)
煨鸭肠胰·····	(83)	原蒸五元鹌鹑·····	(92)
麻仁香酥鸭·····	(84)	杏仁鹌鹑片·····	(93)
莲茸香酥鸭·····	(84)	软酥整鹌鹑·····	(93)
朝珠八宝鸭·····	(85)		

二、海鲜类

白汁桂鱼·····	(95)	拆烩鳊鱼头·····	(99)
白水桂鱼·····	(96)	沙锅鳊鱼头·····	(99)
五柳桂鱼·····	(96)	清蒸鲥鱼·····	(100)
麻辣螺蛳片·····	(96)	香茶熏鱼·····	(100)
青豆炒虾仁·····	(97)	茄汁菊花鱼·····	(101)
雪花银鱼·····	(98)	锅贴牡丹鱼·····	(101)
火方肥鱼肚·····	(98)	茄汁菠萝鱼·····	(102)



绣球桂鱼	(103)	朝珠八宝甲鱼	(119)
明珠桂鱼	(104)	潇湘五元龟	(120)
鸳鸯桂鱼	(104)	红煨龟肉	(121)
竹荪玻璃鱼片汤	(105)	生鸡块炖龟肉	(121)
白汁玻璃鱼片	(106)	五元龟梨盅	(122)
葱油桂鱼卷	(106)	清蒸白鳝	(122)
酥炸麻仁鱼卷	(107)	粉蒸白鳝	(123)
鲜贝竹筒鱼	(108)	红煨白鳝	(123)
粉蒸竹筒鱼	(108)	干烧鳝片	(124)
龙须桂鱼	(109)	焦炸鳝丝	(124)
汤泡菊花鱼	(110)	熘嫩子鳝丝	(125)
双味荷花鱼	(110)	炒鳝糊	(125)
荷香火夹鱼	(111)	油爆菊花鳝鱼	(126)
金鱼赏莲	(112)	三鲜烩鳝羹	(127)
菊花冬笋桂鱼羹	(112)	原煨三丝鳝筒	(127)
软蒸辣味桂鱼卷	(113)	焦炸螺蛳	(128)
鸡汁玉翠鱼丸	(114)	软炸螺蛳	(128)
金针菇氽鱼片汤	(114)	松鼠桂鱼	(129)
金针菇茎熘鱼丝	(115)	叉烧湘江桂鱼	(130)
原蒸甲鱼裙腿	(115)	三味鱼	(130)
原汁武陵甲鱼	(116)	玉带鱼卷	(132)
红煨甲鱼裙爪	(117)	汤泡鱼生	(132)
鸡翅蒸甲鱼	(117)	五彩鱼丝	(133)
八宝甲鱼裙腿	(118)	网油香酥桂鱼	(133)
原蒸五元甲鱼	(118)	软蒸火夹桂鱼	(134)
油爆生烧甲鱼	(119)	麻仁香酥桂鱼	(134)



花生番茄鱼丁	(135)	锅贴整虾仁	(148)
酥炸生仁鱼排	(136)	芙蓉虾饼	(149)
金玉簪桂鱼卷	(136)	炸虾仁糕	(150)
双味桂鱼卷	(137)	香桃虾茸	(150)
白汁八宝鱼脯	(137)	蛋包虾仁	(151)
香辣麻仁鱼条	(138)	虎皮虾卷	(151)
软烧活鱼	(138)	白汁虾脯	(152)
干蒸活鱼	(139)	莼菜虾扇	(152)
荷叶软蒸鱼	(139)	莲蓬虾茸	(153)
芙蓉鲫鱼	(140)	葵花虾饼	(153)
银丝鲫鱼	(140)	雪花虾仁	(154)
干烧鲫鱼	(141)	鸭蛋菜包虾仁	(154)
芙蓉鱼排	(141)	青松虾仁面包	(155)
炸滑鱼排	(142)	白汁橄榄虾脯	(155)
清汤鱼丸	(142)	网油虾蟹卷	(156)
锅贴桂鱼片	(143)	虾酿竹荪卷汤	(157)
糖醋熘桂鱼	(143)	虾茸酿草菇	(157)
豆瓣酱烧肥鱼	(144)	牡丹鸭蛋虾仁	(158)
网油鱼卷	(144)	八宝葫芦虾	(159)
油焖火焙鱼	(145)	双味大虾	(159)
酸辣荔枝鱼卷	(145)	翡翠珍珠虾	(160)
白汁鱼饼	(146)	碧绿葡萄虾	(161)
清蒸怀胎鲫鱼	(146)	金银绣球虾丸	(161)
焦炸鳊鱼	(147)	酥炸菊花虾仁	(162)
芙蓉鳊鱼羹	(147)	凤尾虾排	(163)
奶汤银鱼	(148)	鸡汁玉米虾丸	(163)



腰果熘虾仁	(164)	蟹黄菊花	(168)
百合虾茸	(164)	蟹黄蛋白	(168)
酥炸虾卷	(165)	蟹黄芽白卷	(169)
金巢虾仁	(165)	芙蓉蟹黄羹	(169)
焦炸螃蟹	(166)	蟹黄粉松	(170)
煎烹连壳蟹	(166)	鸡汁蟹黄虾	(170)
蟹黄锅巴	(167)	九味汁烹螃蟹	(171)
蟹黄盒子	(167)		

三、蛋品类

竹荪鸽蛋	(172)	蘑菇烩蛋白	(178)
锅贴鸽蛋	(172)	花菇无黄蛋	(178)
凤尾鸽蛋	(173)	煎焖香蛋	(179)
银耳鸽蛋	(174)	火腿烘蛋	(179)
焦炸桃仁鸽蛋	(174)	什锦烩蛋丁	(180)
牡丹鸽蛋	(175)	酿菊花蛋	(180)
菠萝麻茸鸽蛋	(175)	三鲜蛋卷	(181)
炸荷包鸽蛋	(175)	水晶鹌鹑蛋	(181)
明月鸽蛋汤	(176)	芙蓉鹌鹑蛋	(182)
含苞待放	(176)	麻茸鹌鹑蛋	(182)
锅贴蛋白	(177)	香桃鹌鹑蛋	(183)
什锦奶蛋	(177)	锅贴鹌鹑蛋	(183)



四、野味类

沙锅熊掌	(185)	冬笋炒腊肉	(200)
火夹熊掌	(186)	麻辣野兔丁	(200)
红煨鹿筋	(186)	焦炸野兔片	(201)
绣球鱼翅	(187)	油淋斑鸠	(201)
奶汤鱼翅	(188)	麻辣田鸡腿	(202)
组庵玉结鱼翅	(189)	黄焖田鸡腿	(202)
蟹黄鱼翅	(189)	清汤虾球鲍鱼	(203)
金钱鱼翅	(190)	翡翠鲍鱼	(203)
鸡茸鱼翅	(190)	红荔鲍鱼	(204)
红煨鱼唇	(191)	红煨海鳖裙	(205)
奶汤玉结鱼皮	(192)	清汤鱼肚	(205)
红煨土鲍鱼	(192)	虾仁鱼肚	(206)
奶汤竹荪鲍鱼	(193)	蟹黄鱼肚	(206)
鸡茸鲍鱼	(193)	荷花鱼肚	(207)
鸡汁龙眼鲍鱼	(194)	绣球鱼肚	(207)
鸡汁煨整鲍鱼	(194)	珊瑚鱼肚羹	(208)
鸡汁金鱼鲍	(195)	菊花鱼肚	(209)
菊花鸭掌鲍鱼	(196)	如意鱼肚	(210)
熘野鸭脯片	(197)	三鲜鱼脆	(210)
炒腊野鸭条	(197)	虾蛋烧海参	(211)
韭黄熘野鸡丝	(197)	芙蓉海参	(211)
锅烧野鸡片	(198)	绣球海参	(212)
酸辣狗肉	(198)	杂瓣海参	(212)
家常狗肉	(199)	蟹黄海参	(213)
沙锅炖狗肉	(199)	攒丝海参	(214)



太狮海参	(214)	金鱼戏水	(226)
干贝海参	(215)	滚龙鱿鱼卷	(226)
虾仁海参	(215)	虾酿鱿鱼卷	(227)
海味大蒸盆	(216)	攒丝鱿鱼卷	(227)
奶汤海三味	(217)	玉带鱿鱼带	(228)
虾仁海参锅巴	(217)	海螺锅巴	(229)
三丝海参	(218)	芙蓉海螺	(229)
凉拌辣味海参	(218)	三元绣球干贝	(230)
鸭蛋龙眼海参	(219)	芙蓉干贝	(230)
明珠海参	(219)	联珠整干贝	(231)
菊花鱿鱼	(220)	红梅鲜贝	(231)
白汁鱿鱼片	(221)	九味金钱鲜贝	(232)
锅巴鱿鱼片	(221)	原煨整猴头菇	(232)
酸辣鱿鱼片	(222)	三鲜猴头菇	(233)
清汤鱿鱼片	(222)	鸡汁猴头菇	(234)
酸辣荔枝鱿鱼	(223)	虾酿猴头菇	(234)
汤泡鱿鱼卷	(223)	云腿滑熘猴头菇	(235)
麦穗鱿鱼卷	(224)	红煨海蜇头	(236)
如意鱿鱼卷	(224)	洞庭野鸭	(236)
金鱼戏莲	(225)		

五、豆腐蔬菜类

麻辣豆腐	(238)	荷包豆腐	(239)
组庵豆腐	(238)	虾蛋一品豆腐	(240)



家常豆腐	(240)	熘素柴把鸭	(254)
焗嫩豆腐	(240)	凤尾莴笋	(254)
锅贴豆腐	(241)	素鸡	(255)
沙锅豆腐	(241)	素鸭	(255)
鸡啄豆腐	(242)	素虾仁海参	(256)
油炸豆腐(又名臭豆腐)	(242)	宫保素鸡丁	(256)
八宝豆腐	(243)	糖醋焦酥素鸭	(257)
凤菌一品豆腐	(244)	朝珠素鸭块	(257)
芙蓉荷包豆腐	(244)	炒素鳝丝	(258)
白玉藏珠	(245)	酥炸素黄雀	(258)
宫保豆腐丁	(245)	糖醋素桂鱼	(259)
菊花豆腐	(246)	炒素虾仁	(259)
葵花豆腐	(246)	奶汤冻菌菜苞	(260)
金鱼豆腐	(247)	盐蛋黄烧黄瓜	(260)
珊瑚豆腐	(248)	奶油四宝	(261)
三味豆腐	(248)	羊肚菌烧乌金白	(261)
双味荷花豆腐	(249)	草菇烧丝瓜青	(262)
绣球豆腐丸	(249)	板栗烧白菜心	(262)
脆炸荷包豆腐	(250)	麻辣冬笋尖	(263)
辣味豆腐盒	(250)	腐卤薄片冬笋	(263)
八宝豆腐羹	(251)	滑熘玉米笋	(263)
凤菌烩干丝	(252)	辣味连环苦瓜	(264)
酸辣蘑芋豆腐	(252)	煎焖苦瓜	(264)
鸡丝蘑芋豆腐	(252)	虾蛋烧茄子	(265)
素火腿	(253)	九味烹茄子	(265)
茄汁虎皮素卷	(253)	龙眼冬瓜	(266)



如意冬瓜卷	(266)	冻菌蒸芽白	(271)
火夹青菜头	(267)	竹荪凤尾白菜	(271)
朝珠双冬芽白卷	(267)	白汁三元	(272)
冬菇藕夹	(268)	南岳寒菌	(272)
焦炸香椿芽	(269)	酿鲜寒菌	(273)
虾蛋烧冬笋	(269)	蛭干烧萝卜	(273)
炒鲜双冬	(269)	鸡油南瓜荪	(274)
什锦素烩	(270)	椒盐芋头丸	(274)
炸素螃蟹	(270)		

六、火锅汤菜类

四生片火锅	(275)	海蜒紫菜汤	(281)
什锦大火锅	(276)	银鱼生鸡丝汤	(282)
菊花生片大火锅	(276)	鸡茸豆花汤	(282)
银鱼火锅	(277)	酸辣纹丝汤	(283)
三鲜火锅	(278)	鱼丸菠菜汤	(283)
鱼杂豆腐火锅	(278)	腐乳卤蛋汤	(284)
冻豆腐火锅	(279)	鳊鱼附蛋汤	(284)
龙井虾仁汤	(279)	什锦蛋丁汤	(284)
竹荪双脆汤	(279)	火腿冬瓜汤	(285)
口蘑锅巴汤	(280)	寒菌双冬汤	(285)
黄耳鱼片汤	(280)	金钩菜花汤	(286)
口蘑腰片汤	(281)		



七、甜品类

雪花荸荠珠	(287)	冰糖银耳	(297)
冰糖水晶西瓜	(287)	冰糖哈士蟆	(297)
什锦西米羹	(288)	冰糖湘白莲	(297)
桔仁大汤丸	(288)	冰糖葛仙米	(298)
干蒸八宝果饭	(289)	银官杏仁豆腐	(298)
干煎果饭	(289)	冰糖鱿鱼片	(299)
冰糖枇杷	(290)	双麻荸荠饼	(299)
蜜汁桃脯	(290)	玫瑰荸荠饼	(299)
桂花板栗	(291)	桂花糯米藕	(300)
茶络花生米	(291)	夹沙苹果	(300)
冰糖百合	(291)	拔丝苹果	(301)
金山现宝珠	(292)	拔丝湘白莲	(301)
西米香蕉羹	(292)	拔丝莲茸藕夹	(302)
冰糖玉米羹	(292)	拔丝荸荠糕	(302)
蜜汁桂花苹果	(293)	拔丝麻仁海参	(303)
通大海杞子羹	(293)	冰糖八宝鱼脆	(303)
蜜汁枸杞腰果	(293)	蜜枣青豆泥	(304)
茶露白果	(294)	青豆莲子泥	(304)
冰糖三元	(294)	枣泥荷花卷	(304)
玫瑰莲茸球	(295)	炸荷花酥	(305)
珊瑚冬茸羹	(295)	香水蛋白	(305)
荸荠西米羹	(295)	蜜汁整苹果	(306)
雪花湘白莲	(296)	冰糖整梨	(306)
冰糖燕窝	(296)		