



JIACHANG FENGWEICAI xii

湖南科学技术出版社
编著 郑强生

家常



味菜

续集





湖南科学技术出版社
编著 郑强生

JIACHANG FENGWEICAI

家常风味菜

续集

图书在版编目 (C I P) 数据

家常风味菜: 续集 / 郑强生编. —长沙: 湖南科学技术出版社, 2005. 10

(湘菜新潮流)

ISBN 7-5357-4234-3

I. 家... II. 郑... III. 菜谱—湖南省
IV. TS972. 182. 64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第119875号

家常风味菜(续集)

编 著: 郑强生

责任编辑: 贾平静

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-4375808

印 刷: 长沙环境保护学校印刷厂

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙市井湾路 4 号

邮 编: 410004

出版日期: 2005 年 10 月第 1 版第 1 次

开 本: 850mm × 1168mm 1/32

印 张: 5.75

插 页: 8

字 数: 147000

书 号: ISBN 7-5357-4234-3/TS·227

定 价: 17.00 元

(版权所有·翻印必究)

前 言

综观当今中国的餐饮，从南到北，从东到西，湘菜可谓一枝独秀，风靡全国。究其根本，乃是湘菜烹饪工作者们在继承湘菜传统的基础上，广纳各种原料，博采众家之长，举一反三，推陈出新，不拘一格地逐渐推出了许多既富有湖湘特色、又有现代气息的新型菜肴。这些深受美食爱好者欢迎的湘菜，其主要特点表现在：

一、在菜品上，以“味”为宗旨。湘菜民间口味偏酸辣，鲜香味浓；高档宴席注重清爽鲜嫩。在实际工作中，人们打破常规，大胆创新。如广东的清远鸡配以湖南土特产“浏阳豆豉”蒸，细嫩鲜香；“白辣椒炒风吹肉”，干香鲜辣；开胃菜系列选用本地酱辣椒配以云南小米辣椒，酸辣爽口开胃。使顾客在品尝美食的同时，也品出湖南人热情、泼辣、豪爽的性格。

二、在制作方法上，别出心裁，既继承传统的烹调方法，又在烹饪器具、调料上不断推出新招。如石锅、干锅、纸锅等，既延长菜品的保温时间，又使就餐的气氛热烈，还适应了湖南人爱吃火锅的习惯。又如手撕菜系列，用手代替刀具，将原料沿纹路撕成细丝，再进行烹制，满足了顾客视觉上的原味需求，如“干

锅手撕兔”、“干锅三腊”都别具风味。

三、在用料上积极地引进新鲜原料，根据湖南人的口味特点予以改造。如“泡椒响螺片”，将海鲜产品烹调成适合湖南人口味的菜品，酸辣味浓，独具特色；又如选用新鲜基围虾配以干辣椒烹制成“飘香辣子虾”，虾肉鲜嫩香辣，保持辣椒“盖味而不抢味”的特性，在辣中品尝百味，从一推出就受到广大顾客的喜爱。

餐饮业在不断向前发展，菜肴的创新要与时俱进才有生命力，才会有湘菜发展的新空间。在推出《湘菜新潮流·家常风味菜》之后，笔者根据自己的亲身体会和读者的需求，编写了本书。本书收集了近两年来笔者制作的250多道市场流行的时令菜肴，既保留了湘菜原汁原味、香辣味浓的特点，具有浓郁的湖湘特色，又没有烦杂的制作工艺，加工便捷，适合餐馆、家庭使用。愿本书能成为广大烹饪工作者及家庭主厨的良师益友。在编写过程中，得到了朋友及弟子文建刚、蒋栋梁、林伟、温尚辉、邹君、彭磊、罗东南的大力协助，得到了广大同仁的关心和支持，在此深表感谢。由于编者水平有限，敬请同仁提出宝贵意见和批评指正。

主编 郑强生

目 录

一、畜肉类

1. 猪	(1)	青椒焖排骨	(9)
铁板香辣肉	(1)	皮蛋烧排骨	(10)
野山椒蒸花肉	(2)	花生莲藕炖排骨	(10)
干煸粉蒸肉	(2)	腊八豆蒸排骨	(11)
大围山蒸方肉	(3)	骨汁扒萝卜	(12)
双味坛子肉	(4)	玉米棒炖筒子骨	(12)
糯香马蹄丸	(5)	干锅三杰	(13)
辣汁酱香肘	(5)	青椒炒腰片	(14)
豉香酱汁肘	(6)	野山椒河蚌炖猪脚	(15)
韩国烧肋骨	(7)	鲇鱼煨猪手	(15)
特制美味大排骨	(7)	麻花烧猪脚	(16)
石锅排骨	(8)	脆皮猪手	(17)
粽叶粉蒸骨	(9)	木桶蒸猪脚	(18)
		曝豆角蒸腊猪蹄	(18)
		老干妈豆豉炒猪脚皮	(19)
		尖椒炒腊猪嘴	(19)
		臭豆腐烧猪尾	(20)

干锅玉米棒烧猪尾·····	(21)	铁板蛋三鲜·····	(39)
黄豆猪尾钵·····	(21)	米豆腐烧牛腩·····	(40)
泡椒烧猪尾·····	(22)	干锅牛腩花菜·····	(41)
干煸双肚·····	(23)	干锅粽香牛腩·····	(41)
芸豆炖猪肚·····	(23)	沙滩牛排·····	(42)
墨鱼炖肚条·····	(24)	红焖毛牛肚·····	(43)
生炒猪肚·····	(25)	爆炒毛牛肚·····	(44)
香芋肥肠钵·····	(25)	烫锅毛牛肚·····	(44)
干锅生肠·····	(26)	家常炒黑毛牛肚·····	(45)
小炒米香肠·····	(27)	生炒黄喉·····	(46)
木耳炒黄喉·····	(27)	口味金牛蹄·····	(46)
铁板黄喉·····	(28)	香辣霸王牛掌·····	(47)
酱萝卜皮炒脆骨·····	(29)	纸锅牛骨髓·····	(48)
蒜茸剁椒蒸血粑·····	(29)	干锅牛杂·····	(48)
柴火香干蒸腊肉·····	(30)	干锅腊牛舌·····	(49)
腊排骨烧莴笋·····	(31)	3. 羊 ·····	(50)
白辣椒炒风吹肉·····	(31)	腰果羊肉丁·····	(50)
冬笋炒酱肉·····	(32)	腊八豆扣羊肉·····	(50)
红椒炒风吹猪肝·····	(33)	小炒黑山羊·····	(51)
2. 牛 ·····	(34)	生嗜黑山羊·····	(52)
湘味美极牛排·····	(34)	手抓羊排·····	(53)
火焰山牛肉·····	(34)	风沙羊排·····	(53)
双椒炒牛柳·····	(35)	干锅羊蹄·····	(54)
芥蓝炒牛肉·····	(36)	小炒带皮腊羊肉·····	(55)
风味香麻牛肉·····	(37)	4. 其他类 ·····	(56)
农家小炒黄牛肉·····	(37)	干锅带皮鹿肉·····	(56)
手撕牛肉·····	(38)	花生米炖鹿筋·····	(57)
干锅带皮牛肉·····	(38)	铁板鹿肉·····	(57)

萝卜丝煮鹿肉·····	(58)
原汁手撕狗肉·····	(59)
干锅手撕兔·····	(59)
孜然玉兔腿·····	(60)
萝卜焖兔·····	(61)
金丝玉兔·····	(62)
腊八豆炒仔兔·····	(62)
五香兔肉·····	(63)
干锅驴肉·····	(64)
美极蛇·····	(64)
秘制口味蛇·····	(65)
姜辣霸王蛇·····	(66)
干蒸蛇·····	(66)

二、禽蛋类

1. 鸡·····	(68)
全味鸡·····	(68)
豉香清远鸡·····	(69)
啤酒焖土鸡·····	(69)
一品酸辣鸡·····	(70)
湘水鸡·····	(71)
资江煨土鸡·····	(71)
沙锅元宝鸡·····	(72)
沙锅木耳炖土鸡·····	(73)
白果炖土鸡·····	(73)
孜然辣香鸡·····	(74)

飘香糯米鸡·····	(75)
口味鸡火锅·····	(75)
干锅黑脚鸡·····	(76)
辣子乌鸡·····	(77)
花旗参炖乌鸡·····	(77)
爆炒鸡冠·····	(78)
小炒鸡胸骨·····	(79)
干锅鸡胗·····	(79)
干锅菊花双胗·····	(80)
香辣掌中宝·····	(81)
干锅三腊·····	(81)
2. 鸭·····	(82)
干锅富贵鸭·····	(82)
笋干煲老鸭·····	(83)
干蒸鸭·····	(84)
脆皮手撕鸭·····	(84)
酱香鸭丁·····	(85)
青椒炒仔鸭·····	(85)
香辣鸭舌·····	(86)
透味鸭下巴·····	(87)
蚕豆炒鸭胗·····	(87)
酸辣鸭掌鱼泡·····	(88)
干锅去骨鸭掌·····	(89)
3. 蛋类·····	(89)
酸辣金钱蛋·····	(89)
白椒蒸荷包蛋·····	(90)
4. 其他类·····	(91)
干锅鹅肠·····	(91)

干锅乳鸽..... (91)

三、水产类

1. 淡水类 (93)

双味鱼头王..... (93)

黄金鱼嘴..... (94)

铁板锡纸鲈鱼..... (94)

开胃黄鸭叫..... (95)

黄鸭叫煮藕丸..... (96)

泡椒半汤桂鱼..... (96)

酸汤泡馍桂鱼..... (97)

蝴蝶过河..... (98)

升官发财..... (98)

泡椒生鱼片..... (99)

辣子片片鱼 (100)

湘江香爆鱼 (101)

香酥鱼尾 (101)

水煮回头鱼 (102)

开胃回头鱼 (103)

干锅回头鱼 (104)

石锅回头鱼 (104)

泡椒瓦子鱼 (105)

香辣麻花鱼 (106)

酥炸豆腐鱼 (106)

开屏武昌鱼 (107)

豆豉辣椒蒸风吹鱼 (108)

香煎翘鱼 (108)

蕨根粉煮鳝鱼 (109)

干锅鳝鱼 (109)

鳝鱼腊肉钵 (110)

茄子烧鳝鱼 (111)

陈皮焖鳝段 (112)

腊八豆蒸黄鱼 (112)

湘江竹签鱼 (113)

香辣泥鳅王 (113)

腊肉鳅鱼炖粉皮 (114)

青椒豆豉蒸火焙鱼 (115)

瓦片牛蛙 (115)

米饺蒸石蛙 (116)

芋艿蒸牛蛙 (117)

豉汁酱蒸牛蛙 (117)

铁板蛙螺肉 (118)

口味牛蛙 (119)

粉蒸山椒牛蛙 (119)

干锅泡椒牛蛙 (120)

青椒炒水鱼 (120)

开胃马蹄水鱼 (121)

口味水鱼 (122)

干锅寒菌水鱼 (122)

黄豆烧金龟 (123)

瓦片河蚌 (124)

干河蚌炒腊肉 (125)

墨鱼炖河蚌 (125)

干锅双腊煨田螺 (126)

酥炸银鱼 (127)

鱼子烧豆腐 (127)

泡椒南美螺 (128)

风味南美螺 (129)

腊排烧蜗牛 (129)

雪里红炒鱼子 (130)

2. 海产类 (131)

香煎刨盐多宝鱼 (131)

海参蹄筋钵 (131)

香辣带鱼 (132)

香辣菌王蟹 (133)

西红柿煮蟹 (133)

香辣口味蟹 (134)

水煮香辣虾 (134)

泡椒基围虾 (135)

金丝虾球 (136)

飘香辣子虾 (137)

腰果芝麻虾 (137)

泡椒响螺片 (138)

干锅紫苏辣酒煮花螺 (139)

铁板香辣鱿鱼 (139)

干锅鱿鱼须 (140)

香菜炒鱿鱼丝 (141)

墨鱼炖黄瓜 (141)

爆炒双脆 (142)

酸辣双脆花 (143)

四、蔬菜类

鸡汁火腿蒸冬瓜 (144)

沙锅茄子 (145)

铁板脆香茄子 (145)

梅干菜蒸茄子 (146)

青黄瓜皮炒肉泥 (147)

黄瓜煮皮蛋 (147)

干锅手撕包菜 (148)

干锅湖藕 (148)

干锅莴笋腊肉 (149)

莴笋皮炒腊肉 (150)

梅干菜扣苦瓜 (150)

干锅大白菜头 (151)

沙锅冬苕菜梗 (151)

三鲜萝卜卷 (152)

干锅萝卜 (153)

萝卜炖肉蟹 (153)

酱油萝卜皮 (154)

银丝肉燕 (154)

四季豆炒松仁 (155)

干锅长豆角 (156)

芽菜炒蚕豆 (156)

酸菜蚕豆肉丸钵 (157)

芋泥香菜羹 (157)

美极腊肉香芋丝	(158)
干锅豆笋烧肉	(159)
榄菜炒冬笋	(159)
干锅冬笋腊肉	(160)
干锅春笋腊肉	(161)
烟笋炒肚条	(161)
干锅茶树菇猪肚	(162)
干锅茶树菇	(163)
芦笋炒腊肉	(164)
腊味高山娃娃菜	(164)
铁板淮山	(165)
农家干菜钵	(165)

五、其他类

过桥豆腐	(167)
家乡煎豆腐	(168)
煎鸡蛋焖豆腐	(168)
沙锅五花豆腐	(169)
铁板煎豆腐	(170)
干锅石磨豆腐	(171)
干锅臭豆腐酿肉	(171)
宝庆特制香干	(172)
开胃香干	(173)
干锅熏干腊肉	(173)
家常粉丝钵	(174)
干锅一品菇	(175)

一、畜 肉 类

1. 猪

铁板香辣肉

◆原料

主料：猪腿肉 500 克。

配料：鸡蛋 2 个，鲜红椒 10 克，西芹 10 克，洋葱 10 克。

调料：植物油 1000 克（实耗 60 克），精盐 5 克，味精 4 克，料酒 10 克，面粉 50 克，干淀粉 20 克，嫩肉粉 0.5 克，吉士粉 2 克，香油 5 克。

◆制法

1. 将腿肉切成 4 厘米长、2.5 厘米宽、0.3 厘米厚的片，用精盐、嫩肉粉腌渍待用；红椒去蒂切菱形片，西芹切菱形片，洋葱切片，整干椒切段。

2. 用面粉、淀粉、鸡蛋、吉士粉、清水调成全蛋糊，把肉片裹上全蛋糊，放入六成热的油锅内炸至金黄色时捞出。

3. 锅内留底油、下姜片，把干椒段炒香，再放入洋葱、红椒片，西芹炒至八成熟，加入炸好的肉片，烹入料酒，加精盐、味精炒匀，盛入烧热的铁板上即可。

◆特点

外酥内嫩，鲜香味浓。

野山椒蒸花肉

◆原料

主料：去皮五花肉 600 克。

配料：野山椒 50 克。

调料：植物油 50 克，精盐 2 克，味精 6 克，鸡精 5 克，老干妈豆豉 15 克，姜 10 克，香葱 5 克。

◆制法

1. 将去皮五花肉切成 4 厘米长、3 厘米宽、0.3 厘米厚的片；姜切末。

2. 将野山椒剁碎，挤干水分，入锅炒干水分，再加入植物油、精盐、味精、鸡精、姜末炒匀待用。

3. 锅内放底油，烧热后放入五花肉片煸至金黄色，再倒入漏勺沥干油。

4. 锅内放底油，放老干妈豆豉、精盐、味精、鸡精煸香，再加入五花肉片炒匀，盛入碗内，盖上炒好的野山椒，上笼蒸 30 分钟，取出撒上葱花即可。

◆特点

香辣味浓，肥而不腻。

干煸粉蒸肉

◆原料

主料：带皮五花肉 250 克。

配料：五香蒸肉米粉 100 克，腰果 20 克，芝麻 5 克。

调料：植物油 1000 克（实耗 60 克），精盐 5 克，味精 3 克，鸡精 3 克，胡椒粉 2 克，料酒 10 克，整干椒 50 克，香葱、姜各 10 克，花椒油 5 克，香油 3 克。

◆制法

1. 香葱切花，姜切末，整干椒切段。
2. 将五花肉切成 4 厘米长、2.5 厘米宽、0.3 厘米厚的块，加精盐、味精、料酒、姜末腌渍入味，放入五香蒸肉米粉、水裹匀，装入盘内，上笼蒸 30 分钟至肉软烂，取出待用。
3. 锅内放底油，烧热后下入粉蒸肉，小火煎至两面金黄，出锅沥干油；腰果放入五成热的油锅内炸至金黄，捞出沥干油待用。
4. 锅内留底油，烧热后下干椒段、芝麻煸香，放入煎好的粉蒸肉、腰果，淋上花椒油、香油，翻炒均匀，撒葱花，出锅装盘即可。

◆特点

干香鲜辣，肥而不腻。

大围山蒸方肉

◆原料

主料：五花肉 1000 克。

配料：小白菜心 250 克，香葱 5 克。

调料：植物油 20 克，精盐 5 克，味精 8 克，酱油 10 克，红曲粉 3 克，整干椒 15 克，豆豉 5 克，香油 3 克。

◆制法

1. 将五花肉切成 15 厘米见方的大块，烙毛后刮洗干净。皮面朝下放在砧板上，在肉上切 2 厘米宽的十字花刀，放入碗内待用；整干椒切段。
2. 净锅置旺火上，放入植物油，下豆豉、干椒段炸香，加入清水，放精盐、味精、酱油、红曲粉调好色、味，淋在装有方肉的碗内，用保鲜膜封好，上笼蒸 2 小时至肉软烂后取出。

3. 将小白菜去老叶，下入沸水锅内，加精盐、味精，焯水后捞出，淋明油待用。

4. 上菜时，将肉出笼翻扣于盘内，小白菜心围边，撒上葱花，淋香油即可。

◆特点

肥而不膩，滋味鲜美。

双味坛子肉

◆原料

主料：猪腿肉 300 克，去皮猪五花肉 150 克。

配料：腊八豆 50 克，五香蒸肉粉 150 克。

调料：植物油 50 克，精盐 5 克，味精 10 克，鸡精 10 克，蚝油 15 克，蒜子 5 克，香葱 5 克，干椒粉 15 克，胡椒粉 8 克。

◆制法

1. 将净腿肉下锅煮至断生，取出切成 1.5 厘米大小的丁；去皮五花肉切成 5 厘米长，3 厘米宽，0.5 厘米厚的片；五香蒸肉粉用清水泡 2 小时，滗去水待用；蒜子切末，香葱切花。

2. 锅内放底油，烧热后下入肉丁煸至金黄色后，装入碗内待用。

3. 锅内放底油，烧至五成热后，下入蒜末、腊八豆、干椒粉炒香，倒入肉丁，加入精盐、味精、鸡精、蚝油，炒拌入味，装入盆内，上笼蒸 30 分钟后取出待用。

4. 将五花肉片加入精盐、味精、蚝油、胡椒粉，拌匀，再拌上蒸肉米粉、红曲粉，上笼蒸 1 小时后取出。

5. 将腿肉丁、粉蒸肉分别装入坛内，上菜时上笼蒸热，撒葱花即可。

◆特点

腿肉柔嫩香辣，粉蒸肉鲜香滑糯，装盘独特，别具风格。

糯香马蹄丸

◆原料

主料：猪前腿肉 400 克。

配料：糯米 100 克，马蹄（又名荸荠）100 克，鸡蛋 1 个，干淀粉 10 克，鲜红椒 10 克。

调料：精盐 5 克，味精粉 4 克，胡椒粉 2 克，香葱 4 克。

◆制法

1. 将猪腿肉剁成肉泥；马蹄削皮、拍松，剁成米粒状；糯米淘洗干净，放入清水中泡 2 小时待用；鲜红椒去蒂，切成米粒；香葱切花。

2. 将肉泥、马蹄、精盐、味精粉、胡椒粉拌匀，搓成 2 厘米大小的丸子，裹上糯米，放入蒸笼中蒸 20 分钟，取出摆入盘内，撒上红椒米粒、葱花即可。

◆特点

质地软糯，滋味鲜香。

辣汁酱香肘

◆原料

主料：猪前肘 1 只（约 1250 克）。

调料：植物油 15 克，精盐 10 克，味精 8 克，鸡精 4 克，桂林辣椒酱 15 克，生抽 15 克，南乳汁 20 克，阿香婆牛肉酱 20 克，干椒粉 15 克，姜 10 克，香葱 15 克，料酒 50 克，八角、桂皮各 5 克，香叶 8 克，罗汉果 1 个，整干椒 20 克，十三香 4 克，香油 5 克，红油 10 克，红曲米 20 克（另取竹垫一个，纱布 1 张待用），鲜汤 1500 克。

◆制法

1. 将新鲜猪前肘烙尽残毛，洗净后漂尽血水，焯水后待用；红曲米用纱布包好。

2. 取沙锅一个，垫好竹垫，将猪肘朝上放好，然后放入精盐、味精、料酒、桂林辣酱、南乳汁、香料、姜、香葱、整干椒和包好的红曲米，再放入鲜汤（鲜汤以没过猪肘为准），用大火烧沸，撇去浮沫，用小火煨至猪肘八成烂，色泽红亮时捞出待用。

3. 锅置小火上，放入植物油，烧至五成热时，放入辣椒粉炒香，再加入鲜汤、阿香婆牛肉酱、十三香、精盐、味精、鸡精、生抽、红油，调成辣汁，盛入味碟中。

4. 取干净砧板，将卤好的猪肘去主骨，然后再把肉切成1厘米厚的片，按原形整齐地摆入盘中，带味碟上桌即可。

◆特点

色泽红亮，造型美观，滋味鲜香。

豉香酱汁肘

◆原料

主料：肘子1个（1300克）。

配料：香菜10克。

调料：植物油50克，精盐7克，味精5克，鸡精5克，辣妹子辣椒酱20克，蚝油25克，蒸鱼豉油60克，生抽70克，广东米酒20克，糖色20克，浏阳豆豉15克，八角、桂皮各10克，整干椒30克，香葱25克。

◆制法

1. 将肘子烫毛洗净，放入热水锅内焯水后捞出待用。

2. 取高压锅1个，放入八角、桂皮、整干椒、香葱，再放入肘子，加入清水（约2000克）和其他调料，上火压20分钟至肘子软烂入味后取出，放入碗内。

3. 将高压锅内原汤倒入锅内，勾芡，淋香油，撒上香菜叶即可。

◆特点

色泽红亮，酱香味浓，肥而不腻。