

mini 迷你 八大菜系



好吃+好学+好做=家常美味 100 款

香辣夺人——

湖南菜

10 元/本

中国轻工业出版社

北京瑞雅文化传播有限公司 主编

图书在版编目(CIP)数据

香辣夺人: 湖南菜 / 北京瑞雅文化传播有限公司主编.
北京: 中国轻工业出版社, 2004.10
(mini 迷你八大菜系)
ISBN 7-5019-4581-0

I. 香… II. 北… III. 菜谱—湖南省
IV. TS972.182.64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 097927 号

丛书编辑: 白 晶 责任编辑: 杨 柳 责任终审: 孟寿萱
策划编辑: 北京瑞雅文化传播有限公司 美术设计: 王 欣

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)
印 刷: 北京国彩印刷有限公司
经 销: 各地新华书店
版 次: 2004 年 10 月第 1 版 2004 年 10 月第 1 次印刷
开 本: 635 × 965 1/24 印张: 4
字 数: 60 千字
书 号: ISBN 7-5019-4581-0/TS·2698 定价: 10.00 元
读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730
发行电话: 010-88390721 88390722
网 址: <http://www.chlip.com.cn>
E-mail: club@chlip.com.cn
如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换
40990S1X101HBW

香辣夺人——

湖南菜

◎北京瑞雅文化传播有限公司 主编



百姓生活中最亲切的饮食永远是丰富安逸的家常美味，我们从传统八大菜系中挑选出适合家常烹调的mini迷你美味菜品，立足于好学易做、原料常见、与时尚生活息息相关，并加入大量营养分析、健康指南编写而成。苏浙菜像江南俊秀，

粤闽菜如风流公子；川湘菜就像神奇的挚奉献的“mini迷你八大菜系”让这些常百姓家，给予乐吃的朋友几许灵感，味觉体验，提升自家餐桌的惹味指数！



中国轻工业出版社

目 录

肉 类

酸辣百叶	4
炸八块	6
好丝百叶	8
豉椒肉丝	10
萝卜干炒腊肉	12
香辣狗肉	14
湖南红烧肉	16
面包鸡排	18
三色百叶	20
红椒酿肉	22
香菜牛腩	24
木耳炖鸡腿	26
青红椒炒腊肉	28
酸辣鸡丁	30

海河鲜

剁椒鱼头	32
豉椒划水	34
紫龙脱袍	36
雪菜黄鱼	38

双色鱿鱼卷	40
芙蓉鲫鱼	42
柴把鱼	44
龙凤葡萄珠	46
湘香锅贴鱼	48
家常鱿鱼丝	50
鲜鱼生菜汤	52
鱿鱼炒肉丝	54

豆腐·蛋

长沙臭豆腐	56
蒸水蛋	58
烧辣椒皮蛋	60
红烧鹌鹑蛋	62

蔬 菜

酸豆角炒肉末	64
芹菜炒熏干	66
豉香莴笋	68
冰糖湘莲	70

营养大观园	72
走油豆豉扣肉 / 椒盐肘子 / 玻璃肘子	73
红烧烧肉 / 腊味合蒸 / 芥末薄片肉	74
焦炸肉带饼 / 红椒酿肉 / 拔丝枣泥肉	75
珍珠丸子 / 软酥猪腰 / 酸辣肚尖	76
红椒腊牛肉 / 火方冬菇 / 红煨牛肉	77
溜嫩羊丝 / 酸辣红烧羊肉 / 酸辣羊肚丝	78
糖醋脆皮鱼 / 焦炸酿鱼 / 面包火腿夹鱼片	79
鸳鸯鲤鱼 / 番茄鱼片 / 焦炸鱼球	80
韭黄鱼丝 / 白水鳊鱼 / 蒸糟鱼	81
怀胎鲫鱼 / 红煨鱼翅 / 红煨白鳝	82
粉蒸白鳝 / 炒鳝糊 / 溜子鳝丝	83
清蒸甲鱼 / 红煨甲鱼裙爪 / 芥蓝炒虾仁	84
金钱虾仁 / 凤凰虾 / 清蒸整鸡	85
五元全鸡 / 粉蒸鸡 / 东安鸡	86
油淋肥鸡 / 油辣嫩鸡 / 麻辣仔鸡	87
板栗煨鸡 / 酸辣鸡丁 / 酸焖鸡三件	88
香酥肥鸭 / 清汤柴鸭 / 黄焖仔鹅	89
椒盐兔片 / 红煨狗肉 / 软酥三鸽	90
玫瑰荸荠饼 / 八宝果饭 / 开口豆腐	91
焦溜豆腐丸子 / 八宝冬瓜盅 / 口蘑子面筋	92
红烧寒菌 / 油辣冬笋尖	93
粉皮鸡丝 / 芥末鸡条	94
姜辣白鸡 / 盐水鸡胗	95

注：食用油是常用的烹调原料，本书原料中不另列此料。

肉 类

酸辣百叶

酸辣的口味，酒饭皆宜，还可以做成凉菜，辣辣的QQ的，最受追捧的就是它了！



原料 INGREDIENTS

牛百叶 400 克，干辣椒、青豆、泡菜各少许

调味料 SEASONINGS

料酒、白醋、水淀粉、鸡汤各适量，盐、味精、香油各少许

制作过程 METHODS

- 1 牛百叶洗净切丝，锅内放清水及少许盐烧开，将百叶和青豆焯一下，沥干水。
- 2 起锅放油烧熟，投入干辣椒、泡菜、牛百叶、青豆、料酒、白醋、盐、味精、鸡汤炒匀。
- 3 水淀粉调匀后勾芡，再烧一滚后淋香油盛出即成。

玩转柴米油盐

※ 煮牛百叶的要领大公开：

- a. 牛百叶质地较老，不容易熟透，烹煮时要使其完全浸入沸水中，始终保持文火、微沸状态，使其受热均匀。
- b. 可用筷子插入百叶内检查生熟，如果能顺利穿透即煮熟。牛百叶老嫩不同，煮的时间也不同，较嫩的易煮透，应及时捞出，避免过于软烂。

牛百叶

肉 类

炸八块

此菜正名为“炸八件鸡”，俗称“炸八块”，早在乾隆时就是清宫常见的菜式之一。



原料 INGREDIENTS

嫩子鸡 1 只，鸡蛋 2 个，葱、姜适量，碎花生米粉少许

调味料 SEASONINGS

料酒 50 克，盐、味精、糖、香油各适量，
花椒、剁辣椒少许，水淀粉 50 克

制作过程

- 1 将鸡收拾净，去骨后，用刀背将肉捶松，砍成方块，用料酒、盐、糖、葱、姜、花椒、味精腌约 1 小时后，挑去花椒、葱和姜，再用蛋清、水淀粉浆好，粘上碎花生米粉。
- 2 锅内放油烧沸，将鸡肉逐块放入油锅炸一下即捞出。
- 3 再起油锅爆香剁辣椒后，重新投入鸡块，炸焦酥呈金黄色，沥去油，撒花椒粉、淋香油后摆入盘中，用剁辣椒拼边即成。

玩转柴米油盐

※ 它之所以叫“炸八块”，是因为传统的做法是将鸡洗净后，剁去头爪，然后分解为脖、两翅、两腿、胸脯、背脊断开后总共是八块（即八件）。当然现在的家常做法没有什么严格的讲究，只要味道好就行啦！腌鸡块时**加点糖**，炸时较容易上色。

※ 炸鸡时油要够热，干粉才不易脱落，可先用大火炸，将粉固定后，改小火将鸡炸熟盛出，再以热油大火将鸡块炸酥。

肉类

好丝百叶

好看又美味的家常料理，考验的是美厨娘的巧手和耐心，牛百叶处理起来相对麻烦一些，不过只要掌握了要领家人的美味享受就全靠你啦！



原料 INGREDIENTS

生牛百叶 750 克，芹菜 50 克，干红椒 5 粒，
葱段适量

调味料 SEASONINGS

味精、精盐少许，牛清汤 50 克，黄醋、淀粉适量，芝麻油少许

制作过程 METHODS

- 1 将生牛百叶分割成 5 块，放入桶内，倒入沸水浸没，用木棍不停地搅动 3 分钟，捞出，用力搓去上面的黑膜，以清水漂洗干净，下冷水锅煮 1 小时，至七成烂捞出。
- 2 将牛百叶逐块平铺在案板上，剔去外壁，切成约 5 厘米长的细丝盛入碗中，用黄醋、精盐拌匀，用力抓揉去掉腥味，然后用冷水漂洗干净，挤干水分。
- 3 芹菜洗净，切丝切段；取小碗，加牛清汤、味精、芝麻油、黄醋、葱段和淀粉兑成芡。
- 4 锅内油烧至八成热，先把芹菜丝和干红椒切末，下锅炒几下，随下牛百叶丝、精盐炒香，倒入调好的汁，快炒几下，出锅即成。

玩转柴米油盐

※ 芹菜含钙、磷、铁、钠、钾、纤维、维生素 A、C、B₁、B₂，为避免营养素流失，应趁鲜食用。

※ 巧吃芹菜叶：芹菜叶入菜胜过芹菜茎，清炒或煮汤都不错。做法是将芹菜叶洗净后，放入冰箱冷冻，因为冰晶的挤压，使细胞膜破损，所以当放入肉汤时，芹菜叶细胞内挥发性芳香油即溶出，使汤格外清香。

mini 迷你 八大菜系

肉类

豉椒肉丝

这是一道既传统又家常的风味名菜，好学易做，成菜后色泽金红、麻辣鲜咸、香酥烫嫩。



原料 INGREDIENTS

瘦猪肉 200 克，青椒 1 个，冬笋 50 克，豆豉 30 克，干辣椒 2 粒，鸡蛋 2 个，葱粒适量

调味料 SEASONINGS

酱油、料酒各 1 大匙，盐、味精各 1 小匙，水淀粉、鸡汤适量

制作过程 METHODS

- 1 猪肉切丝，加酱油、料酒、鸡蛋液、水淀粉上浆。冬笋、青椒切丝，干辣椒切末。
- 2 起锅放油烧七成热将肉丝滑散、控油。冬笋丝用开水焯好。
- 3 锅留底油，下入豆豉、辣椒末、葱粒炒香，投入肉丝，加入料酒、盐、味精、酱油、鸡汤，用水淀粉勾芡，投入青椒丝、冬笋丝翻炒，淋明油出锅即可。

玩转柴米油盐

※ 这道菜色泽鲜艳，肉质较嫩，制作简便，酒饭皆宜，是上班族好容易做的轻松料理。

※ 最好选择里脊肉，炒的时间不宜过长，这样才能保持肉质的美感。忙碌的上班族可以在前一晚将冷冻的里脊肉取出放在冰箱的冷藏室里让其自然解冻，第二天就可节省做饭的时间了。

肉类

萝卜干炒腊肉

向各位厨房当家人隆重推荐这道湖南家常名菜，简单易学，用家里常备的萝卜干和腊肉就可以随时在家中享用名菜的滋味哦！



原料 INGREDIENTS

萝卜干 300 克，湖南腊肉 150 克，姜丝、蒜末、红辣椒各适量

调味料 SEASONINGS

味精、料酒、胡椒粉少许，高汤、水淀粉适量

制作过程 METHODS

- 1 腊肉切片，用温水浸泡15分钟，萝卜干洗净切块，红辣椒切段。
- 2 炒锅烧旺火热油，先把姜丝、蒜末、辣椒置入锅中，炒出香味之后投入腊肉翻炒，烹入料酒，再加入萝卜干、高汤、胡椒粉与味精。
- 3 炒至只剩少许汤汁，勾点水淀粉即可。

玩转柴米油盐

※ 色泽金红，味香。大片腊肉吃起来实在过瘾，萝卜干让惹味指数升级，是一款最适合做给男人吃的超级下饭菜。

湖南菜

肉 类

香辣狗肉

狗肉可是滋补壮阳的绝妙高手，况且又如此色润红亮，质鲜滑嫩，让你的石榴裙下High翻天！



原料 INGREDIENTS

鲜狗肉1000克,青红椒适量,干红椒5粒,
葱、姜适量

调味料 SEASONINGS

料酒、水淀粉、精盐、酱油、味精、香油、
醋、胡椒粉各少许,桂皮、小红辣泡椒各
适量

制作过程 METHODS

- 1 狗肉用冷水浸泡并刮洗干净,下入锅内煮过捞出,用清水洗两遍。
- 2 狗肉放入砂锅内,加入拍破的葱、姜、桂皮、干红椒、料酒和清水,煮至五成烂时捞出。
- 3 炒锅油烧热入狗肉爆出香味,烹料酒、小红辣泡椒加入酱油、醋、精盐和煮肉的汤,烧开后倒入砂锅内,用小火煨至酥烂,收干汁前加青红椒,勾芡后淋香油撒胡椒粉翻烧即可出锅。

玩转柴米油盐

※ 辣后止泻小偏方:吃完辣度较高的菜品后,喝点含乳酸菌的饮料,或是餐前喝点蜂蜜,都能有效地滋养肠胃、防止腹泻,让你没有后顾之忧地痛快辣翻天!

※ 辛辣的食物中抗氧化物质的含量一般都很高,所以从遗传病学统计上来看,许多饮食习惯中嗜辣的民族,比如泰国、印尼、印度等罹患癌症的几率都比欧美国家少。

mini 迷你 八大菜系