



湖南科学技术出版社
编著 李菁

家常

JIACHANG KOUWEICAI



味菜

续集



10070 438



湖南科学技术出版社
编著 李菁

Jiachang Kouweicai



家常味菜

续集

图书在版编目 (C I P) 数据

家常口味菜: 续集 / 李菁编. —长沙: 湖南科学技术出版社, 2005. 8
(湘菜新潮流)
ISBN 7-5357-4381-1

I. 家... II. 李... III. 菜谱—湖南省
IV. TS972.182.64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第103539号

家常口味菜 续集

编 著: 李 菁

责任编辑: 何 苗

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: 4

字 数: 147000

书 号: ISBN 7-5357-4381-1/TS·221

定 价: 16.00 元

(版权所有·翻印必究)

前 言

湘菜即湖南菜，是我国著名的八大菜系之一。湘菜的发展有着悠久的历史 and 深厚的根基，在几千年的漫长岁月中，经广大劳动人民和历代烹饪师的不断实践、引进、交流、总结、锐意创新，逐渐形成了颇具文化内涵的地方菜系，誉满天下。而近 10 年来兴起的湖南民间家常口味菜——新潮湘菜，作为湘菜的品系，从一开始登上餐饮业这个竞争激烈的大舞台，则以其良好的表现，精湛的技艺，令无数消费者为之倾倒。

新潮湘菜的魅力所在，主要是立足于三湘四水的民间，充分体现了烹饪器具变化和烹饪方法改进给菜肴制作带来的便利，并遵循了传统湘菜烹饪的原则：“选料认真，切配精细，烹调讲究，味别多样，原汁原味，口味适中，浓淡分明，浓而不腻，淡而鲜香，原料入味，色彩明亮，装盘精美，以味为核心，以养为目的。”其最具代表性的品种有：“啤酒高压肉”、“水晶狮子头”、“伏天江湖腊肉”、“茅根韵味鸭”、“开胃鱼头王”、“浏阳河鸡”等，适应当前市场人们生活的口味要求。

由此可见，新潮湘菜如此深入人心，就是迎合了广大食客的胃口，遵循了湘菜烹饪原则，以市场需求为中心，以社会消费、食客满意为宗旨。任何事物都是在不断探索中发展的，烹饪事业

亦是如此。新潮湘菜正是继承和发扬了湘菜的优良传统，是广大湘菜烹饪工作者不懈努力产生的结晶。但仍需不断开拓，推陈出新，虚心学习境内外先进烹饪方法与科学管理经验，吸收其他菜系的精华。

今谨受湖南科学技术出版社之约，在同行的关心支持下，根据广大读者对《家常口味菜》一书的表扬与建议，编写了《家常口味菜（续集）》。书中收集、整理了 200 余菜品，意在为祖国的烹饪事业尽绵薄之力，并给从事烹饪工作的同仁、后辈留下一点资料，以便共同探讨和提高烹饪技艺。愿本书能成为广大宾馆、酒家及家庭从事烹饪工作的人员的良师益友，也愿本书能为广大从事烹饪学习的学员提供有益的帮助。

在本书的编写过程中，得到了专家和朋友的支持，参考和引用了一些文献，谨在此表示感谢。尤其感谢郑强生先生为本书提供了全部彩照。由于编者水平有限，难免有不足之处，敬请读者和同仁指正。

作 者

目 录

一、肉菜类

(一) 猪肉类	(1)	冬笋炒腊肉	(9)
湘味红烧肉	(1)	蒜苗炒腊肉	(10)
松香肉	(2)	藜蒿炒腊肉	(11)
竹篱飘香肉	(2)	苦瓜炒腊肉	(11)
红椒酿肉	(3)	莴笋炒腊肉	(12)
芹菜香干炒肉	(4)	酱汁排骨	(13)
芥末薄片肉	(4)	豆豉辣椒蒸排骨	(14)
回锅肉	(5)	蒜香排骨	(14)
盐菜扣肉	(6)	湖藕炖排骨	(15)
槟榔芋蒸扣肉	(7)	花生里脊肉	(16)
酱香四方肉	(7)	芝麻里脊卷	(16)
萝卜干炒腊肉	(8)	香粽烧排骨	(17)
青红椒炒腊肉	(9)	臭豆腐烧排骨	(18)
		红椒炒油渣	(18)
		酸辣肚尖	(19)
		瓦片响肚	(20)

墨鱼炖肚片	(21)	三鲜汤	(40)
软酥猪腰	(21)	(二) 牛肉类	(40)
叉烧腰花	(22)	香菜牛腩	(40)
焦盐猪肝	(23)	麻辣牛肚	(41)
云耳熘猪肝	(23)	发丝牛百叶	(42)
干锅肥肠	(24)	野山椒熘牛肉	(42)
辣子肥肠	(25)	红椒牛肉丝	(43)
红烧肥肠	(26)	孜然牛肉	(44)
粉蒸腊肠	(27)	水煮牛肉	(44)
脆皮大肠	(27)	香辣牛肉串	(45)
椒盐肘子	(28)	牛肉末炒粉丝	(46)
酱椒蒸猪脚	(29)	炸盐牛肉	(46)
豆豉辣椒蒸肘子	(29)	子姜熘嫩牛肉片	(47)
珍珠丸子	(30)	红煨牛肉	(48)
美味蛋卷	(31)	芙蓉牛排	(49)
莴笋红椒炒肉片	(31)	孜然牛筋	(49)
榨菜肉丝	(32)	红椒腊牛肉	(50)
酸豆角炒肉泥	(33)	蒜子烧牛尾	(51)
坛子豆角炒肉丝	(33)	牛尾药膳煲	(51)
白菜梗炒肉丝	(34)	五香牛尾煲	(52)
酸白菜炒肉丝	(35)	枸杞炖牛鞭	(53)
韭黄肉丝	(36)	家常牛鞭	(53)
小笋炒肉丝	(36)	爆炒牛背筋	(54)
海带炒肉丝	(37)	蒜子烧牛蹄筋	(55)
麻油猪血	(38)	三鲜牛蹄筋	(55)
老姜雪耳肉片汤	(38)	酸辣牛肚汤	(56)
寒菌炖肉汤	(39)	(三) 羊肉类	(57)

干锅乳羊	(57)
平锅羊肉	(58)
熘嫩羊丝	(58)
芹菜炒羊肉	(59)
酸辣红烧羊肉	(60)
酸辣菊花羊肉	(60)
酸辣羊肚丝	(61)
子姜羊肉片	(62)
红煨羊肚片	(62)
家常羊肉丁	(63)
大葱爆羊肉	(64)
小炒黑山羊	(64)
(四) 其他类	(65)
红烧野兔	(65)
口味兔	(66)
小炒兔丁	(67)
家常兔块	(67)
银芽兔丝	(68)
串串辣子兔	(69)
霸王兔肘	(69)
红煨狗肉	(70)
沙锅麂肉	(70)
蒜辣麂丝	(71)
红烧蛇脯	(72)
板栗煨蛇	(72)
香爆蛇丝	(73)
美味蛇羹	(74)

二、禽蛋类

(一) 鸡类	(75)
麻辣仔鸡	(75)
酸辣鸡丁	(76)
酱爆鸡丁	(77)
口味鸡丁	(77)
孜然鸡腿	(78)
火笋鸡翅	(79)
糯米鸡	(79)
辣姜鸡	(80)
湘式美味鸡	(81)
云耳炒仔鸡	(81)
麻花土鸡钵	(82)
荷香仔鸡	(83)
五元全鸡	(83)
东安鸡	(84)
板栗煨鸡	(84)
丝瓜、西红柿熘鸡丝	(85)
白果烧鸡	(86)
酸焖鸡三件	(87)
清炸鸡肝	(87)
炸鸡块	(88)
国藩药鸡	(88)
(二) 鸭类	(89)

香酥肥鸭	(89)
蘑芋烧鸭	(90)
麻仁香酥鸭	(90)
啤酒鸭	(91)
血酱鸭	(92)
五香回锅鸭	(92)
仔姜鸭	(93)
清汤柴鸭	(94)
尖椒炒水鸭	(94)
什锦鸭丁	(95)
手撕酱板鸭	(95)
醉仙鸭	(96)
(三) 蛋类	(97)
烧辣椒皮蛋	(97)
煎焖香蛋	(98)
番茄炒鸡蛋	(98)
五香盐茶鸡蛋	(99)
麻茸鹌鹑蛋	(99)
虾仁烘蛋	(100)
(四) 其他类	(101)
黄焖仔鹅	(101)
酸辣鹅肠	(101)
芥辣肉鸽	(102)
软酥三鸽	(103)

三、水产类

(一) 淡水类	(104)
剁椒鱼头	(104)
香辣鱼	(105)
芙蓉鲫鱼	(106)
水煮活鱼	(106)
萝卜丝煮鲫鱼	(107)
豉椒全鱼	(108)
鲢鱼煮豆腐	(108)
豆酱干烧鱼	(109)
干炸鳊鱼	(110)
粉蒸竹筒鱼	(110)
豉椒蒸活鱼	(111)
红烧黄鸭叫	(112)
水煮黄鸭叫	(112)
糖醋脆皮桂鱼	(113)
家常鳊鱼	(114)
过江乌鱼	(115)
辣妹子鱼串	(115)
嫩蚕豆腐鱼丁	(116)
开胃鱼头	(117)
酸辣鱼丝	(118)
椰香水鱼	(118)
焦盐鳝片	(119)

鳝鱼煮薯粉	(120)
带汤家常鳝鱼	(120)
雪菜黄鱼	(121)
番茄鱼片	(122)
干煸鳝丝	(122)
蒜子烧鳝鱼	(123)
泥鳅煮荷包蛋	(124)
口味虾	(124)
串烧辣子虾	(125)
糖醋虾球	(125)
番茄炒虾仁	(126)
花篮盐串虾	(127)
金钱虾仁	(128)
口味唆螺	(128)
田螺腊肉煲	(129)
红烧泥蛙	(130)
麻辣牛蛙煲	(130)
红烧口味龟	(131)
蒸甲鱼	(132)
豆豉辣椒蒸鲍腌鱼	(132)
凤尾菇鳝丝汤	(133)
(二) 海产类	(134)
麻辣蟹	(134)
家常鱿鱼丝	(134)
鱿鱼炒肉丝	(135)
荔枝鱿鱼	(135)
红煨鲍鱼	(136)

美味鱼翅	(137)
酸辣海参	(137)
烧双鲜	(138)
锅巴鱿鱼片	(139)
双色鱿鱼卷	(140)

四、蔬菜类

豆豉炒莴笋	(141)
冰糖湘莲	(142)
凉拌苦瓜	(142)
红烧土豆丸	(143)
油焖四季豆	(144)
清炒雪里红	(144)
素炒豆角	(145)
炒腊八豆	(145)
豆豉炒辣椒	(146)
豆豉辣椒炒空心菜梗	(146)
鸡油冬苋菜	(147)
咸蛋黄烧茄子	(147)
多味茄子	(148)
米汤煮娃娃菜	(149)
豉香碎肉香芋丝	(149)
芋头煮萝卜菜	(150)
火腿烧冬瓜	(150)
红烧寒菌	(151)

干锅飘香笋	(152)
辣味冬笋尖	(152)
南瓜蒸盆	(153)
素炒黄瓜	(153)
板栗香菇烧丝瓜	(154)
皮蛋烧丝瓜	(155)
红烧茄子	(155)
蒸茄子	(156)
素菜杂烩	(156)
永丰和菜	(157)
糖醋藕片	(158)
黄花粉丝	(158)
腊肉油炒红菜苔	(159)
手撕包菜	(159)
板栗烧白菜心	(160)
雪菜花生仁	(161)
龙山竹笋	(161)
炒大头酸菜	(162)
炒酸萝卜丝	(162)
炒酸蕨菜	(163)

乡村萝卜干	(163)
-------------	-------

五、其他类

长沙臭豆腐	(165)
家常豆腐	(166)
香辣豆腐	(166)
猪血豆腐丸	(167)
虾仁烧豆腐	(168)
干烧豆腐	(168)
香干韭花红椒肉丝	(169)
帝王菌烧豆腐	(170)
五香干子	(170)
红烧油豆腐	(171)
油豆腐烧肉	(171)
松子豆腐花	(172)
芥菜豆腐汤	(173)
拔丝苹果	(173)
纸锅天鲜烩	(174)

参考文献	(175)
------------	-------

一、肉 菜 类

(一) 猪肉类

湘味红烧肉

◆原料

主料：带皮五花肉 500 克。

配料：蒜子 50 克，干辣椒 10 克，八角 2 克，梅干菜 200 克。

调料：精盐 3 克，白糖 3 克，绍酒 15 克，酱油 5 克，鲜汤 30 克，辣椒油 5 克，植物油 600 克。

◆制作方法

1. 五花肉置入沸水中片刻，捞出洗净，抹干，在高温油中炸至金黄色。

2. 爆香蒜子、干辣椒、八角与五花肉、梅干菜一起隔水蒸 30 分钟；再将五花肉切大片，注意不要切断猪皮。

3. 注入鲜汤，加入其他调料调味后，用小火焖 10 分钟左右使五花肉入味、上色，收汁即可。

◆特点

软烂可口，酱红油亮，香浓回味。

◆厨师一点通

1. 五花肉切块时应注意每块都有皮和肥肉瘦肉。
2. 炸、蒸后加酒再焖，使红烧肉肥而不腻。

松 香 肉

◆原料

主料：猪肥膘肉 400 克。

配料：鸡蛋 1 个。

调料：白糖 100 克，面粉 40 克，百合粉 25 克，精盐 1 克，猪油 1000 克。

◆制作方法

1. 将肥膘肉下入水锅内煮至六成熟捞出，切成丁以后用精盐拌匀入味。
2. 搅散鸡蛋后加入面粉、百合粉调匀，再放入肥膘肉丁拌匀。
3. 将肉丁挂匀糊放入烧至五成热的猪油中炸至外皮呈金黄色后倒入漏勺。
4. 炒锅内加水 50 克烧开，加入白糖炒化，呈淡黄色，加猪油 15 克，下入肉丁快速拌匀，装盘即成。

◆特点

色泽金黄，焦脆甜香。

◆厨师一点通

肉丁挂糊要匀，用小火浸炸。

竹 篙 飘 香 肉

◆原料

主料：带皮五花肉 400 克。

配料：鸡蛋 50 克，面包糠 30 克，干淀粉 20 克，吉士粉 20 克。

调料：植物油 1000 克（实耗 30 克），精盐 4 克，味精粉 4 克，鸡精 2 克，广东米酒 10 克，整干椒 50 克，香葱 5 克，香油 2 克。

◆制作方法

1. 将五花肉烫毛，洗净，入水锅内煮至断生，切成 5 厘米长，3 厘米宽，0.4 厘米厚的片；整干椒切段；香葱切花。

2. 将五花肉放入盆内，加入精盐、味精粉、鸡精、鸡蛋黄、吉士粉、广东米酒、干淀粉拌匀，再蘸上面包糠待用。

3. 净锅置旺火上，放入植物油，烧至六成热，下入五花肉炸至金黄色，倒出沥干油。

4. 锅内留底油，烧至五成热时，下干椒段煸香，再放入五花肉片，加精盐、味精粉炒匀，淋香油，撒葱花，装入竹篱内即可。

◆特点

色泽金黄，酥香鲜辣。

红椒酿肉

◆原料

主料：去皮猪肉 300 克。

配料：泡椒 400 克，干虾仁 15 克，水发香菇 25 克，蒜子 8 克，鸡蛋 1 个。

调料：酱油 20 克，湿淀粉 30 克，鸡精、精盐各 3 克，香油 10 克。

◆制作方法

1. 猪肉洗净后剁成末，水发香菇、虾仁均洗净切成粒状，加入打散的鸡蛋、精盐、酱油及少许湿淀粉调匀；蒜去皮炸熟备用。

2. 泡椒洗净，把蒂及籽去掉，从切口处灌进肉馅，用湿淀粉逐个封口，入油锅炸至八成熟捞出，撒上蒜瓣，再上笼蒸熟。

3. 起油锅，将蒸泡椒的汤汁和余下的调味料煮开调匀，浇

在泡椒上即成。

◆特点

营养丰富，酸鲜可口。

◆厨师一点通

酿馅时一定要填满、填实。

芹菜香干炒肉

◆原料

主料：瘦肉 150 克。

配料：芹菜 80 克，香干 50 克，青红椒 20 克。

调料：盐 2 克，酱油 2 克，生粉 5 克，植物油 30 克。

◆制作方法

1. 将瘦肉洗净，切丝，加入生粉、酱油略腌；将芹菜去叶留茎，洗净后切段，如有较粗的应将其先从中剖开；香干切条；青红椒切丝。

2. 起锅放油烧至六成热放入肉丝爆出香味，加入芹菜段、香干条、青红椒丝翻炒至熟，放入盐、酱油调好味拌匀即可。

◆特点

芹香浓郁，肉嫩爽口；有降压、降血脂的功效。

◆厨师一点通

1. 腌制瘦肉丝时，生粉不宜过多，以免影响美感。

2. 芹菜中含有多种水溶性营养成分，所以此菜宜用中温快炒，以保持菜式的爽嫩。

芥末薄片肉

◆原料

主料：猪后腿肉 500 克。

配料：蒜末、姜末各 10 克，嫩豆角 50 克。

调料：酱油、醋、香油各 10 克，芥末粉 10 克，鸡精、精盐

各 2 克。

◆制作方法

1. 猪肉去皮洗净放入冷水锅内煮熟，捞出切成长条薄片，瘦肉朝下排入碗中。

2. 嫩豆角洗净烫熟，捞出切段，加香油、精盐拌匀，放在肉片上，再翻扣在大瓷盘中。

3. 蒜末、姜末与余下的调味料一起放在芥末内调匀。淋在肉上即成。

◆特点

清淡爽口，辛辣香鲜。

◆厨师一点通

肉煮至断生即可，切勿煮烂。

回 锅 肉

◆原料

主料：熟五花肉 400 克。

配料：水发玉兰片、鲜红椒、青蒜各 30 克。

调料：甜面酱 20 克、酱油 15 克，精盐 1 克，鸡精 3 克，湿淀粉 10 克，鲜汤 25 克，油 60 克。

◆制作方法

1. 将熟五花肉、鲜红椒、水发玉兰片均切成片。青蒜斜切成小段。

2. 锅内放油烧热，下入肉片爆炒，使肥肉收缩出油。

3. 下入水发玉兰片、鲜红椒、甜面酱、酱油、鸡精、汤一起翻炒，加精盐、青蒜略炒，用湿淀粉勾芡，装盘即成。

◆特点

色泽红亮，柔软醇香。

◆厨师一点通

五花肉要选用肥瘦相间的肉，肉要炒透，芡汁要薄。

盐菜扣肉

◆原料

主料：带皮猪五花肉 750 克（方形）。

配料：青菜制成的干盐菜 100 克。

调料：茶油 500 克（约耗 50 克），酱油 25 克，甜酒汁 50 克，碎干椒 5 克，精盐 3 克，味精 1 克。

◆制作方法

1. 用烧红的烙铁烙尽五花肉皮上的余毛后，将肉放入冷水中刮洗干净。

2. 将干净的五五花肉放入锅内用清水煮至七成熟时捞出；擦干肉皮上的水后立即趁热将甜酒汁抹在肉皮上。

3. 净锅置旺火上，放入茶油 500 克，烧至七成热后将五花肉皮朝下入锅走油，待肉皮呈红色时起锅。再将五花肉放入汤锅浸泡 20 分钟左右，见肉皮起皱纹时捞出。

4. 将五花肉皮朝下放在砧板上，先切成长 10 厘米，厚 1 厘米的大片，再横中切一刀，但不切断。

5. 接着将切好的五花肉皮朝下整齐排列在钵中，其他边角肉呈梯形排列在钵的边缘，扣钵后均匀放入盐、味精、酱油。

6. 净锅上火，放茶油 50 克，烧至六成热，放入洗净切碎的盐菜与碎干椒、盐、味精一同炒出香味，放入扣好的肉钵内。

7. 将盖有盐菜的扣肉上笼蒸至软烂取出，翻扣盘中即成。

◆特点

扣肉肥而不腻，盐菜微辣味美。

◆厨师一点通

1. 五花肉走油前不要切烂。

2. 盐菜必须洗净，不可有沙子、杂物。