

36 道名吃制作方法大公开
18 种食材营养全解密

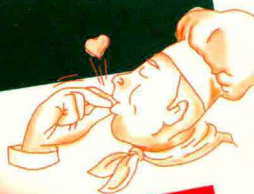
学新菜做法
享自助乐趣

湖南新派菜

食物相宜相克详解

吃遍天下
小小名吃馆

07



性价比
无可比拟的
5元菜谱书



《小小名吃馆》07

xiaoxiao mingchiguan

湖南新派菜



广州出版社

图书在版编目(CIP)数据

湖南新派菜 / 深圳市金版文化发展有限公司主编. — 广州: 广州出版社, 2006.6

(吃遍天下丛书·小小名吃馆)

ISBN 7-80731-029-4

I. 湖... II. 深... III. 食谱—湖南省 IV. TS972.142.64

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第102030号

吃遍天下 · 小小名吃馆 07

湖南新派菜

出版发行 广州出版社(地址: 广州市人民中路同乐路12号 邮政编码: 510121)
主 编 深圳市金版文化发展有限公司
责任编辑 易 文
封面设计 共 鸣
印 刷 深圳市极雅致印刷有限公司
开 本 787mm × 1092mm 1/32
总 印 张 20
总 字 数 800千
版次印次 2006年6月第1版第1次
书 号 ISBN 7-80731-029-4
总 定 价 50.00元(全10册)

向您推荐

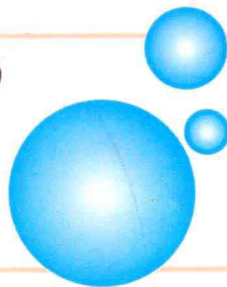
《湖南新派菜》以通俗的文字翔实地介绍了36例湖南美食的烹调方法，而且书中还配有精美详细的制作过程图，为您提供了更为直观的参考借鉴，使操作更简单。除此之外，本书还具有三大特点：

除此之外，本书还具有三大特点：

一、五元定价，绝对超值。此书不仅价格超低，而且质量一流，非常注重装帧的精美和图片的美观，一览便知。

二、配有营养分析，以便提高您的饮食质量。书中选取了36道菜肴中涉及的18种食材，针对性地进行了详细的营养分析，方便您根据家人的体质及相关宜忌调整饮食，将中医学“药食同补”的科学概念应用到日常生活中。

三、配有相宜相克图文，给人饮食方面的警示。专业的营养师从营养学的角度对本书36道菜中的相关食物进行了相宜与相克的列举，帮您纠正日常生活中不正确的饮食习惯，让您的饮食既丰富、有营养，又安全、放心。



外婆扣肉	4
〔营养分析〕猪肉	5
洞庭野鸭	6
〔营养分析〕鸭肉	7
湘西血粑鸭	8
干锅手撕酱板鸭	9
蒜苗狗肉煲	10
〔营养分析〕狗肉	11
口水鸡	12
〔营养分析〕鸡肉	13
香煎刁子鱼	14
长沙臭豆腐	15
乡村腊肉	16
〔营养分析〕腊肉	17
粉丝蒸大白菜	18
〔营养分析〕白菜	19
小炒鲜牛肚	20
烟笋腊肉丝	21
湘西猪肝	22
〔营养分析〕猪肝	23
纸锅辣子鱼	24
〔营养分析〕鳊鱼	25
辣椒肥肠	26
干锅飘香手撕鸡	27
农家大片牛肉	28
〔营养分析〕牛肉	29
辣味鳝鱼钵	30
〔营养分析〕鳝鱼	31

锅仔带皮黄牛肉	32
农家小炒肉	33
辣椒木耳炒肉	34
〔营养分析〕黑木耳	35
姜汁豇豆	36
〔营养分析〕豇豆	37
酸辣鸡杂	38
干锅珍珠骨	39
干锅田鸡	40
〔营养分析〕田鸡	41
湖南小炒鱼	42
〔营养分析〕鲢鱼	43
干煸牛腩	44
火爆腰花	45
口味生爆肚丝	46
〔营养分析〕猪肚	47
香辣羊肉	48
〔营养分析〕羊肉	49
干锅三件	50
红烧大鱼头	51
奇香小黄鱼	52
〔营养分析〕黄鱼	53
剁椒蒸毛芋	54
〔营养分析〕芋头	55
紫苏田螺肉	56
干煸四季豆	57
相宜相克大公开	58

《小小名吃馆》 07

xiaoxiao mingchiguan

湖南新派菜



广州出版社

向您推荐

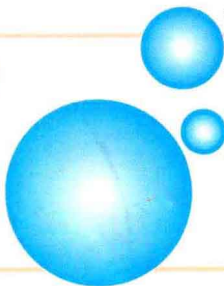
《湖南新派菜》以通俗的文字翔实地介绍了36例湖南美食的烹调方法，而且书中还配有精美详细的制作过程图，为您提供了更为直观的参考借鉴，使操作更简单。除此之外，本书还具有三大特点：

除此之外，本书还具有三大特点：

一、五元定价，绝对超值。此书不仅价格超低，而且质量一流，非常注重装帧的精美和图片的美观，一览便知。

二、配有营养分析，以便提高您的饮食质量。书中选取了36道菜肴中涉及的18种食材，有针对性地进行详细的营养分析，方便您根据家人的体质及相关宜忌调整饮食，将中医“药食同补”的科学概念应用到日常生活中。

三、配有相宜相克图文，给人饮食方面的警示。专业的营养师从营养学的角度对本书36道菜中的相关食物进行了相宜与相克的列举，帮您纠正日常生活中不正确的饮食习惯，让您的饮食既丰富、有营养，又安全、放心。



外婆扣肉	4
〔营养分析〕猪肉	5
洞庭野鸭	6
〔营养分析〕鸭肉	7
湘西血粑鸭	8
干锅手撕酱板鸭	9
蒜苗狗肉煲	10
〔营养分析〕狗肉	11
口水鸡	12
〔营养分析〕鸡肉	13
香煎刁子鱼	14
长沙臭豆腐	15
乡村腊肉	16
〔营养分析〕腊肉	17
粉丝蒸大白菜	18
〔营养分析〕白菜	19
小炒鲜牛肚	20
烟笋腊肉丝	21
湘西猪肝	22
〔营养分析〕猪肝	23
纸锅辣子鱼	24
〔营养分析〕鳊鱼	25
辣椒肥肠	26
干锅飘香手撕鸡	27
农家大片牛肉	28
〔营养分析〕牛肉	29
辣味鳝鱼钵	30
〔营养分析〕鳝鱼	31

锅仔带皮黄牛肉	32
农家小炒肉	33
辣椒木耳炒肉	34
〔营养分析〕黑木耳	35
姜汁豇豆	36
〔营养分析〕豇豆	37
酸辣鸡杂	38
干锅珍珠骨	39
干锅田鸡	40
〔营养分析〕田鸡	41
湖南小炒鱼	42
〔营养分析〕鲢鱼	43
干煸牛腩	44
火爆腰花	45
口味生爆肚丝	46
〔营养分析〕猪肚	47
香辣羊肉	48
〔营养分析〕羊肉	49
干锅三件	50
红烧大鱼头	51
奇香小黄鱼	52
〔营养分析〕黄鱼	53
剁椒蒸毛芋	54
〔营养分析〕芋头	55
紫苏田螺肉	56
干煸四季豆	57
相宜相克大公开	58

外婆扣肉



准备:10分钟

烹饪:180分钟

【原材料】 五花肉400克、梅菜200克、夹馍9个

【调味料】 盐5克、味精3克、蚝油5克、生抽5毫升、白糖10克

【制作过程】

1. 五花肉烙去毛，洗净放入锅中煮熟，梅菜洗净剁碎，夹馍蒸熟；
2. 五花肉抹上白糖，入油锅中炸至金黄色，梅菜剁碎，炒香；
3. 炸过的五花肉切片，装入碗底，上面放上梅菜，加入调味料用大火蒸2小时，扣过来摆上夹馍即可。

【特别提示】 五花肉抹白糖时不宜过多，以免颜色太深。

小贴士

梅干菜为客家人的传统名菜，选取环境优雅的山村定点种植，采用鲜嫩大菜为主要原料，经传统工艺精制而成。梅菜一般在只在秋后入冬时分种植，收成后用盐经特别的工艺腌制而成。外观色泽金黄，有少量盐分析出，手感柔软，闻之有梅菜特有的浓厚沉香味道，食之清脆爽口。

Pork

猪肉

【营养师健康警告】

猪肉是常见食品，一般人均可食用，但多食会令人虚肥、大动风痰，易引起腹胀、腹泻。患高血压或偏瘫（中风）及肠胃虚寒、宿食不化者应慎食之。要注意猪肉不能与菱角同食，否则会导致儿童腹泻。

【营养与功效】

中医认为，猪肉味苦，性微寒、有小毒，入脾、肾经，有滋养脏腑、滑润肌肤、补中益气之功效。它营养丰富，蛋白质和胆固醇含量高，还富含维生素B1和锌等，是幼儿最常食用的动物性食品。经常适量食用可促进幼儿智力的提高，还有滋阴养胃等功效。猪的全身都是宝，用猪的器官配药材进行治疗和美容，在中国众多的医家处方中都是常见的。

【选购】 在买猪肉时，拔一根或数根猪毛，仔细看其毛根，如果毛根发红，则是病猪。新鲜猪肉有光泽，肌肉红色均匀，脂肪洁白；肉的表面微干或湿润，不粘手；肉质有弹性，指压后痕迹会立即消失；嗅之有鲜猪肉的正常气味。

【适用量】 成人每天100克，儿童每天50克。

【烹饪方法】 可炒、烧、炖、煮、蒸、爆、熏、烤、炆、卤等，还可做成腊肉、火腿。

【烹饪特别提示】

新鲜猪肉煮沸后肉汤透明澄清，脂肪团聚表面，有香味，而变质的猪肉煮沸后，肉汤混浊，有腐臭味。

家猪由野猪驯化而来，品种较多，世界上共有300多种，按商品用途可分为瘦肉型、脂肪型（脂用型）、肉脂兼用型（腌肉型）三种。我国是世界上猪种资源最丰富的国家，约有100多种，其中有相当多的地方品种。此外，我国还从国外引进了许多优良品种。



洞庭野鸭



准备:10分钟
烹饪:15分钟

【原材料】 野鸭1只、黄豆芽200克、香菜少许、姜片5克、大蒜20克

【调味料】 盐5克、味精3克、豆瓣酱15克、生抽5毫升、老抽3毫升、辣妹子酱10克

【制作过程】

1. 野鸭去毛、内脏洗净，斩件，黄豆芽氽水，垫在锅仔底部，香菜洗净；
2. 野鸭在六成油温中炸至金黄，捞出沥油；
3. 炒香姜、蒜、辣妹子、豆瓣酱，下入野鸭、老抽炒至上色，加水、调味料焖至野鸭熟烂，撒上香菜即可。

【特别提示】 此菜要用小火慢焖入味，吃起来口感更佳。

小贴士

烹调黄豆芽切不可加碱，要加少量食醋，这样才能保持维生素B₂不减少。烹调过程要迅速，或用油急速快炒，或用沸水略氽后立即取出调味食用。



Duck

鸭肉

鸭，又名凫，别称“扁嘴娘”，是我国农村普遍饲养的主要家禽之一。鸭的品种较多，可分为肉用鸭、蛋用鸭和肉蛋兼用鸭三种。北京鸭是世界闻名的肉用型良种鸭。北京烤鸭、南京板鸭、江南香酥鸭等均是各种宴会的名菜。

【营养与功效】

中医认为，鸭肉味甘微咸、性偏凉、无毒，入脾、胃、肺及肾经，具有滋五脏之阴、清虚劳之热、补血行水、养胃生津、止咳息惊等功效。现代医学研究认为，经常食用鸭肉不仅能补充人体必需的多种营养成分，对低烧、食少、口干、大便干燥和有水肿的人也有很好的疗效。

【营养师健康警告】

虽然鸭肉对健康有益，但应注意不要食用过多，否则会导致动脉硬化等不良后果。另外，体质虚寒者和胆囊炎患者也不宜多吃鸭子。

【特别提示】

鸭子的毛较难除去，宰杀之前喂一些酒，可使毛孔增大，便于去毛。

【烹饪方法】

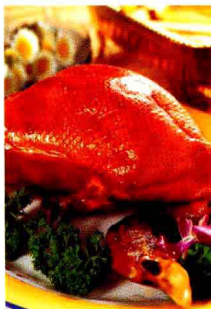
可炒、烧、卤、炖、烩、烤、煮、煲等，还可做成腊鸭。

【适用量】

每次80克。

【选购】

要选择肌肉新鲜、脂肪有光泽的鸭肉。



湘西血粑鸭



准备:10分钟
烹饪:40分钟

【原材料】 鸭子300克、血粑200克

【调味料】 盐5克，味精3克，生抽5毫升，胡椒粉3克，辣妹子酱5克，八角、桂皮各适量

【制作过程】

1. 鸭子宰杀切块，血粑切块；
2. 鸭块过油，加入八角、桂皮、辣妹子酱一起烧30分钟；
3. 最后加入血粑和其他调味料煮至入味即可。

【特别提示】 血粑就是用鸭血与糯米在一起混合做成的。

小贴士

血粑鸭子是湘西凤凰最具特色的地方菜之一，制作时将预先浸泡好的上等糯米装入碗里，宰杀鸭子时将鸭血溶入糯米浸泡均匀。等鸭血凝固了，再蒸熟，放冷后，将血粑切成小块的方块，然后用菜油煎熟。待鸭肉煮九成熟时，再将血粑放入鸭肉里烹煮，并掺合一定的香料物品，成金黄色即可。



干锅手撕酱板鸭

《小小小吃馆》07
湖南新派菜



准备:10分钟
烹饪:20分钟

【原材料】 酱板鸭1只、尖椒50克、大蒜10克、芹菜30克

【调味料】 味精5克、花雕酒10毫升

【制作过程】

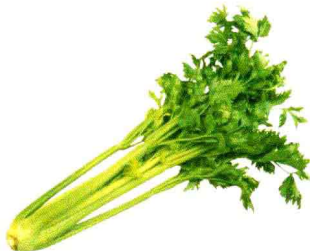
1. 将板鸭入锅中蒸熟，用手撕成小块；
2. 尖椒洗净切块，芹菜洗净切段；
3. 净锅上火，下油烧热，放入大蒜、尖椒、板鸭和调味料炒匀，装入锅中即可。

【特别提示】 因酱板鸭很咸，可放在水中浸泡，以去咸味。

小贴士



芹菜叶中所含的胡萝卜素和维生素C比茎多，因此不要把能吃的嫩叶扔掉。



蒜苗狗肉煲



准备:10分钟

烹饪:60分钟

【原材料】 狗肉500克、白萝卜300克、蒜苗10克

【调味料】 豆瓣酱15克、盐3克、味精5克、红油10毫升、姜片15克、蒜10克、八角10克

【制作过程】

1. 狗肉斩件，白萝卜切块，蒜苗切段；
2. 白萝卜在锅中煮10分钟，垫入煲底，狗肉过水；
3. 爆香姜片、蒜、豆瓣酱、八角，下入狗肉炒香，加水焖40分钟调味即可。

【特别提示】 红白萝卜不能煲在一起。

小贴士



白萝卜不能和人参或胡萝卜一起食用，胃肠功能不佳者，先兆流产、子宫脱垂患者勿食。若要和胡萝卜一起食用应加醋调和。



Dog

狗肉



【营养与功效】

中医认为，狗肉味咸、酸，性温、无毒，中医历来认为狗肉是一味良好的中药，有补肾、益精、温补、壮阳等功用。现代医学研究证明，狗肉中含有少量稀有元素，对治疗心脑血管缺血性疾病、调整高血压有一定益处。狗肉还可用于老年人的虚弱症，如尿溺不尽、四肢厥冷、精神不振等。用狗肉加辣椒红烧，冬天常服，可使老年人增强抗寒能力。

【营养师健康警告】

由于狗肉性温，所以阳虚内热、脾胃温热及高血压患者应谨慎食用。另外，食狗肉后易口干，喝米汤可缓解。

【适用量】 每次50克。

【烹饪方法】 可爆、炖、蒸、煮、熏、炒、酱等，还可做成腊肉。

【选购】 色泽鲜红、发亮且水分充足的为新鲜狗肉；颜色发黑、发紫、肉质发干的为变质狗肉；肌肉中藏有血块、包块等异物的极可能是病狗肉；肌肉之间血液不凝固的可能是毒狗肉。

【烹饪特别提示】 烹饪时，应以膘肥体壮、健康无病的狗肉为佳，疯狗肉绝对不能吃。刚被宰杀的狗，因有土腥气味，不宜立即食用，应先用盐渍片刻，以除去土腥味。

俗话说“寒冬至，狗肉肥”“狗肉滚三滚，神仙站不稳”。寒冬，正是吃狗肉的好时节。狗肉味道醇厚，芳香四溢，所以有的地方叫香肉，它与羊肉都是冬令进补的佳品。狗肉的营养价值很高，是理想的营养食品。



口水鸡



准备:10分钟
烹饪:40分钟

【原材料】 鸡1只、芝麻10克、花生20克

【调味料】 盐、味精、白糖、红油、生抽、香醋、蒜蓉、姜蓉、香油、葱各适量

【制作过程】

1. 鸡宰杀洗净，入特色卤锅浸熟；
2. 鸡砍件装盘，用盐、味精、白糖、红油、生抽、香醋、蒜蓉、姜蓉、香油兑成调料；
3. 把调料淋在鸡块上，上面撒上碎米花生、芝麻、葱花即可。

小贴士

花生含有大量的碳水化合物、多种维生素以及卵磷脂和钙、铁等20多种微量元素，尤其对儿童、少年提高记忆力有益，对老年人有滋养保健之功。

