

目录

水产类

湖南菜

- 剁椒小鱼头 6
- 腊味合蒸 7
- 辣豆瓣鱼方 8
- 番茄炒虾仁 9
- 腐竹烧黄鳝 10
- 孜然鱼串 11
- 萝卜丝鲫鱼汤 12
- 星星鱼球 12
- 面包鱼排 13
- 10 椒盐鱼米 14

肉类

- 11 荷叶粉蒸肉 15
- 12 毛豆烧排骨 16
- 13 韭黄炒猪肝 17
- 14 干豆角烧肉 18
- 15 韭黄红椒肉丝 19
- 16 青蒜炒腊肠 20
- 17 萝卜干炒腊肉 21
- 18 酸辣大肠 22
- 19 农家小炒肉 23
- 20 煎豆腐烧牛肉 24
- 21 香辣白果牛肉 24
- 22 白椒炒牛肉 25
- 23 野菜牛百叶 26
- 24 香菜牛肉丝 27
- 25 回锅狗肉 28



禽类

- 26 干茄子焖鸡片 29
- 27 金针鸡丝 30
- 28 酸焖鸡三件 31
- 29 粽子烧鸡 32
- 30 莴笋仔鸡 33
- 31 泡菜鸭血 34
- 32 鲜笋老鸭汤 34
- 33 土豆烧鹌鹑 35
- 34 橘皮焖鸭 36
- 35 馋嘴牛蛙 37

素菜

- 36 苦瓜藕丝 38
- 37 豆腐烧板栗 39
- 38 冰糖湘莲 40
- 39 巧炒南瓜丝 41
- 40 烩炒金银丝 42
- 41 酸豆角炒肉末 43
- 42 雪菜花生仁 44
- 43 麻花炒西芹 45
- 44 蛋白玉米粒 46
- 45 虾米煮娃娃菜 47
- 46 蒜苗面筋 48
- 47 民间全家福 49
- 48 酸菜煮豆泡 50
- 49 素炒酱丁 50

素菜

湖北菜

- 50 桂花炒粉丝 51
51 木耳芙蓉 52
52 宫保藕丁 53
53 香菇萝卜圆 54
54 阳新菱角烧圆子 54
55 家乡茄子 55
56 阳新三鲜苕粉皮 56
57 南瓜炒年糕 57
58 东湖藕饼 58
59 陶港野菜春卷 59
60 香炸藕海 60
61 咸鱼萝卜干 61
62 粉蒸芋头 62
63 红椒炒河虾 63
64 鱼杂烧豆腐 64
65 菊花鱼 65
66 清蒸武昌鱼 66
67 荆沙鱼糕 67
68 鱼圆鸡汤 68
69 三丝烩鱼面 68
70 皮条鳝鱼 69
71 小碗装田螺 70
72 干炸刁子鱼 71
73 富池鱼饼 72
74 栗子烧牛蛙 73
75 酸菜煮泥鳅 74

水产类

肉类

- 76 苦瓜鱼丝 75
77 水煮财鱼 76
78 青黄豆焖鱼泡泡 77
79 应山滑肉 78
80 珍珠米圆 79
81 红菜薹炒腊肉 80
82 芦笋焖腊肉 81
83 黄豆炖猪蹄 82
84 碗扣肉糕 83
85 碗扣蛋饺 84
86 马蹄黄瓜肉 85
87 糯米蒸排骨 86
88 千张结烧五花肉 87
89 山菌焖羊肉 88
90 莲藕炖排骨 89
91 枸杞牛鞭 90
92 豌豆辣牛肉 90
93 蜜枣羊肉 91
94 兴国小野兔 92
95 莴笋焖板鸭 93
96 野山椒炒鸭丝 94
97 米酒荷叶蒸鸡 94
98 椒盐凤腿 95
99 养生盖骨童子鸡 96
100 栗子炖鸡汤 96

禽类



CONTENTS

1 剁椒小鱼头



[提示]

自制剁椒：将泡红椒、野山椒、蒜泥、海鲜酱、柱候酱、白糖、味精、蚝油、鸡精、姜泥、湖南剁椒、红油拌匀即可。

[原料]

小鱼头(鲢鱼头或青鱼头)3个，剁椒
100克

[调料]

蒜蓉、葱花、豆豉、料酒、盐、大葱、姜末、色拉油各适量

[做法]

鱼头去腮，切成两半，淋上料酒、抹盐，撒上剁椒、豆豉，下垫两段大葱，上笼蒸15分钟左右，出锅撒上葱花、蒜蓉、姜末，浇上八成热色拉油即可。

2 腊味合蒸

[原料]

腊鱼 300 克，腊鸡或腊肠 200 克

[调料]

豆豉、老干妈辣酱、味精、白糖、干尖椒、姜、蒜片、料酒各适量

[做法]

将腊鱼、腊鸡剁块，倒入温水泡 10 分钟，捞出控干，加入所有调料拌匀，码在盘中，上笼蒸 40 分钟左右即成。

[提示]

1 加豆豉和老干妈辣酱味更醇香，是下饭好菜，但口腔有炎症者不宜食用。

2 也可用其他腊味与腊鱼同蒸。



3 辣豆瓣鱼方

[原料]

净鱼段500克，蒜、葱各30克，青、红朝天椒各2个，玉米粒适量

[调料]

淀粉、盐、味精、白糖、料酒、姜片、荆沙豆酱、荆沙辣酱、辣妹子辣酱、葱花、清汤、色拉油各适量

[做法]

1 取净鱼切方块，在鱼肉面改十字花刀，抹盐，沾上薄淀粉，入六成热油锅炸至浅黄色，捞出控油。

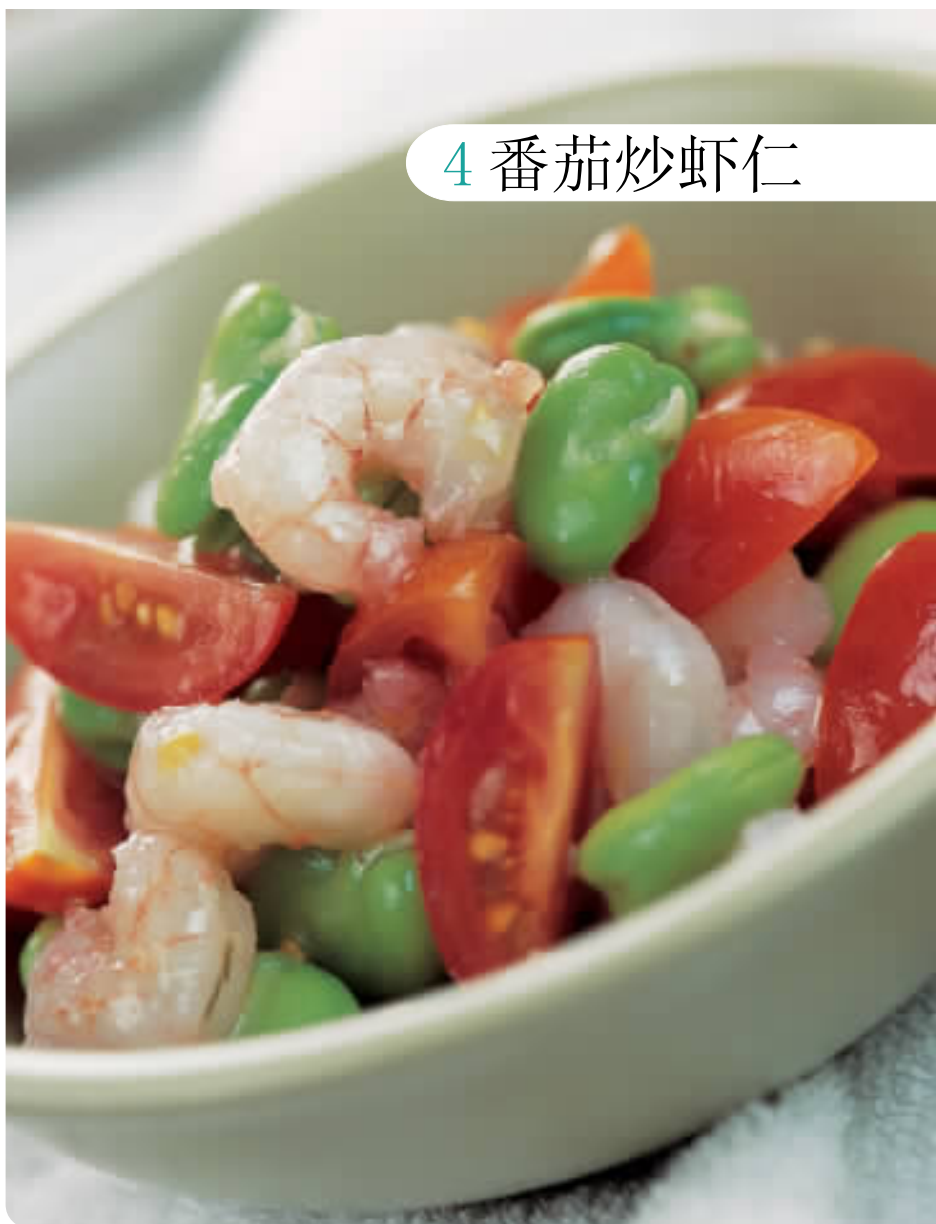
2 锅留底油，下葱段、姜片、荆沙豆酱、荆沙辣酱、辣妹子辣酱、料酒炒香，加适量清汤烧开，撇去浮沫，下鱼方和蒜、朝天椒、玉米粒，加味精、白糖调味，收汁装盘，撒上葱花即可。



[提示]

鱼肉面改刀深度至1/2即可，不可太深或过浅。

4 番茄炒虾仁



[提示]

番茄焯水时间不宜太久，这样炒时不易出水。

[原料]

虾仁 150 克，番茄 200 克，蚕豆 50 克

[调料]

盐、味精、白糖、葱段、蛋清、淀粉、水淀粉、姜、色拉油各适量

[做法]

- 1 虾仁洗净，挤干水分，加盐、蛋清、淀粉拌匀；蚕豆煮熟；番茄切小方块，略焯水待用。
- 2 锅放油烧至三成热，下虾仁炒散至断生，盛出。
- 3 锅放油烧热，炒香姜、葱，加盐、味精、白糖、水淀粉及少许水调味勾芡，倒入蚕豆、番茄、虾仁，翻炒即可。

5 腐竹烧黄鳝

[原料]

黄鳝 550 克，水发腐竹 150 克，海蜇、胡萝卜片各少许

[调料]

料酒、清汤、味精、白糖、姜、蒜片、芝麻、葱花、酱油、湖南辣酱、色拉油各适量

[做法]

- 1 黄鳝治净，切段，水发腐竹切成 5 厘米长的段，与海蜇、胡萝卜片均焯水。
- 2 锅放油烧至四成热，将黄鳝过油，捞出控油。
- 3 锅留底油，下姜、蒜片、湖南辣酱炒香，倒入黄鳝翻炒，下料酒、清汤、味精、白糖、酱油调味，改小火烧至九成熟，加海蜇、胡萝卜片、腐竹再烧 2 分钟，收汁撒芝麻、葱花即成。



6 孜然鱼串

[提示]

鱼肉要带皮，这样腌渍时加鸡蛋、淀粉易成形。



[原料]

净鱼肉 500 克，鸡蛋 1 个，芝麻适量，竹扦 12 根

[调料]

鸡蛋、盐、味精、白糖、蚝油、生抽、姜、葱、蒜、孜然、淀粉、色拉油各适量

[做法]

- 1 净鱼肉切成厚 0.4 厘米的方块，加鸡蛋、盐、味精、白糖、蚝油、生抽、淀粉腌 5 分钟，用竹扦串上。
- 2 锅放油烧至六成热，将鱼串炸至外酥里嫩、色泽金黄，捞出控油。
- 3 锅留底油，下葱、姜、蒜、孜然、芝麻炒香，食时撒在鱼串上即可。



7 萝卜丝鲫鱼汤

[原料]

鲫鱼2条(约400克), 萝卜150克, 木耳适量

[调料]

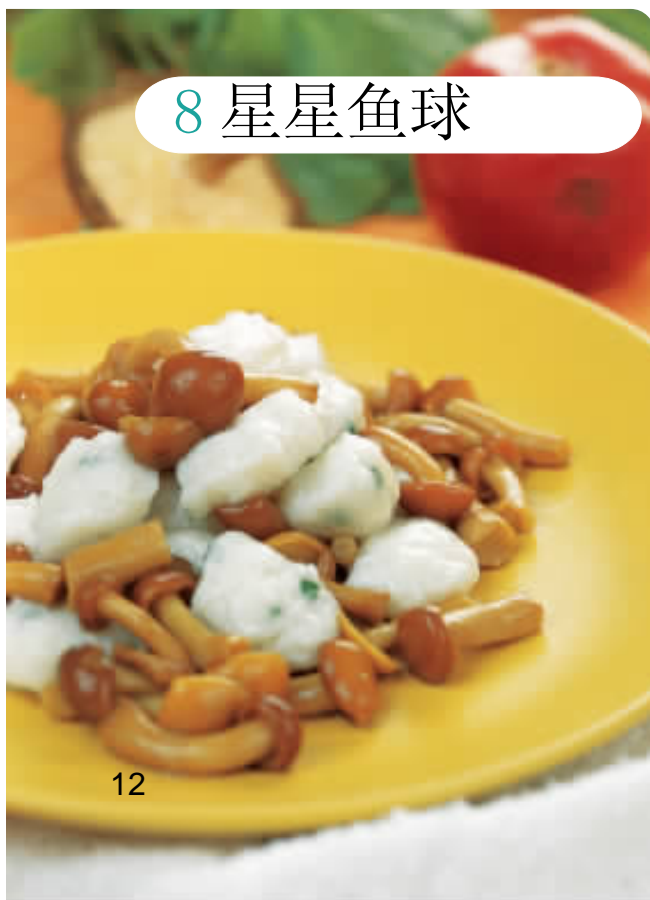
清汤、盐、味精、胡椒粉、紫苏、姜丝、姜片、醋、料酒、色拉油各适量

[做法]

- 1 鲫鱼洗净, 背改大十字花刀; 萝卜切丝, 木耳泡发, 待用。
- 2 锅放油烧热, 炒香姜片, 下鲫鱼煎至两面浅黄, 放清汤、醋、紫苏、盐、味精、胡椒粉、料酒、萝卜丝、木耳, 小火煮8分钟, 改大火烧开, 撒上姜丝即成。

[提示]

- 1 鲫鱼煮汤前略煎会使汤更白。
- 2 本品健脾利湿、和中开胃, 适宜产妇食用。



8 星星鱼球

[原料]

净鱼蓉200克, 满天星菌150克

[调料]

盐、葱花、葱姜水、蛋清、水淀粉、色拉油各适量

[做法]

- 1 鱼蓉加盐、葱姜水、葱花、蛋清、水淀粉搅拌上劲; 水烧开, 将鱼蓉挤成小球汆熟, 捞出控水, 待用。
- 2 将满天星菌焯水待用。
- 3 锅放油烧热, 倒入鱼球、满天星菌, 加盐调味, 勾芡翻炒即可。

[提示]

净鱼肉用水先漂洗; 也可用漏勺将鱼蓉挤成鱼米。

9 面包鱼排



[原料]

带皮净鱼肉400克，面包糠250克，芝麻15克

[调料]

盐、味精、胡椒粉、生抽、鸡蛋、淀粉、姜末、色拉油各适量

[做法]

- 1 鱼肉切成长方片，加调料拌匀，沾裹拌匀的面包糠与芝麻。
- 2 入四成热油锅中炸至金黄色，控油即成。

10 椒盐鱼米

[原料]

净鱼肉500克，青椒末、红椒末、洋葱末各10克，鸡蛋1个(取蛋清)

[调料]

盐、味精、胡椒粉、芝麻、姜末、蒜末、香油、椒盐、淀粉、色拉油各适量

[做法]

- 1 净鱼肉切1厘米见方小丁，加椒盐、盐、蛋清、淀粉拌匀，待用。
- 2 锅放油烧至六成热，将鱼丁炸至外焦里嫩、色泽浅黄。
- 3 锅留底油，将味精、胡椒粉、芝麻、姜末、蒜末炒香，下鱼丁，略翻炒，淋香油，撒上青椒末、红椒末、洋葱末即成。



[提示]

鱼丁不宜太小或太大，太小易干，太大不易入味。

11 荷叶粉蒸肉



[提示]

- 1 荷叶一定要把粉蒸肉包封好，这样荷叶的清香才能入肉味。
- 2 荷叶性平味苦，能止渴、清暑。

[原料]

五花肉 400 克，米粉 50 克，荷叶 1 张，葱花适量

[调料]

盐、白糖、味精、料酒、柱候酱、海鲜酱、荆沙辣酱、蚝油、姜、豆豉、胡椒粉各适量

[做法]

将五花肉烫毛洗净，切成长方块，加入米粉、调料拌匀，码入铺有荷叶的蒸笼上蒸 1 小时左右，撒葱花即可。

12 毛豆烧排骨



[提示]

- 1 烧毛豆时不宜加盖，否则毛豆易变黄。
- 2 毛豆补肝养胃，滋补强壮，乌发明目；排骨滋阴。

[原料]

精排骨 300 克，毛豆 200 克，清汤适量

[调料]

盐、味精、白糖、酱油、蚝油、姜、醋、料酒、干灯笼椒、色拉油各适量

[做法]

- 1 排骨改 3 厘米长小段，入沸水煮透，控干待用；毛豆洗净，待用。
- 2 锅放油烧热，放姜、排骨炒香，加盐、味精、白糖、酱油、蚝油、清汤烧开，倒入料酒、干灯笼椒，改小火焖至排骨九成熟，加入毛豆、醋，烧至毛豆入味即可。

13 韭黄炒猪肝

[原料]

猪肝 150 克，韭黄 250 克，青椒丝、南瓜丝各少许

[调料]

盐、淀粉、味精、胡椒粉、姜、色拉油各适量

[做法]

- 1 猪肝切片冲水、控干，加盐、淀粉拌匀；韭黄段与青椒丝、南瓜丝略焯水待用。
- 2 锅放油烧至四成热，将猪肝略炒至断生即可。
- 3 锅底留油，炒香姜，加入韭黄、青椒丝、南瓜丝、猪肝及余下调料，翻炒即成。

[提示]

韭黄不宜焯水太久。



14 干豆角烧肉

[原料]

水发干豆角 300 克，五花肉 250 克

[调料]

味精、盐、胡椒粉、美极鲜酱油、蚝油、葱、姜、八角、桂皮、尖椒、清汤、色拉油各适量

[做法]

- 1 干豆角发好，切成 3 厘米长的段，五花肉切成小块，二者均入沸水锅焯水，待用。
- 2 锅放油烧至七成热，下五花肉炸干，捞出控油。
- 3 锅底留油，下姜、葱、八角、桂皮、尖椒炒香，倒入五花肉、适量清汤，加盐、胡椒粉、美极鲜酱油、蚝油，小火烧透入味，撇去杂质，将干豆角放入锅内一起烧至入味，加味精，改大火收汁即成。



[提示]

- 1 干豆角一定要发胀，这样易入味。
- 2 本菜开胃、下饭，但口腔有炎症者不宜食用。

15 韭黄红椒肉丝



[原料]

韭黄 300 克，肉丝 150 克，红椒 20 克

[调料]

葱、姜、盐、味精、胡椒粉、色拉油各适量

[做法]

- 1 韭黄切成 3 厘米长的段，红椒切丝，二者均入沸水略烫，捞出控干。
- 2 锅放油烧至三成热，下肉丝炒散，盛出待用。
- 3 锅留底油，放入葱、姜炒香，下韭黄、肉丝、红椒丝，加盐、味精、胡椒粉调味，炒匀即成。

16 青蒜炒腊肠



[提示]

腊肠炒时不能焦，青蒜不要炒老，以免影响口感。

[原料]

腊肠150克，青蒜200克，红椒片少许

[调料]

盐、味精、老干妈辣酱、白糖、姜、酱油、色拉油各适量

[做法]

- 1 腊肠切片，焯水待用。青蒜切段。
- 2 锅放油烧热，煸香腊肠，捞出控油。
- 3 锅放油烧热，炒香姜、青蒜，加盐、味精、白糖、酱油调味，放老干妈辣酱、腊肠、红椒片一起炒，炒匀即成。