

# 《经典湘菜精选全集》

## 图书基本信息

书名：《经典湘菜精选全集》

13位ISBN编号：9787122102560

10位ISBN编号：7122102564

出版时间：2011-5

出版社：化学工业出版社

作者：董国成

页数：186

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《经典湘菜精选全集》

## 前言

湘菜是我国历史悠久的一个地方风味菜。早在汉朝就已经形成菜系，春秋战国时期伟大的爱国诗人屈原在其诗篇中即有记载。有着2000多年历史的湘菜，擅长香酸辣，山乡风味浓郁。湘菜的选料主要是以本地为主，讲究原料入味。湘菜的特点是油重、色浓、酸辣、浓鲜，有一句话叫“贵州人不怕辣，四川人辣不怕，湖南人怕不辣”，湘菜以其独特的辣味而著称。今天的湘菜主要以湘江流域、洞庭湖等地的菜肴而著称。湘菜已发展成中国八大菜系之一。为了满足广大读者朋友们的需求，我们编写了《经典湘菜精选全集》。由于湘菜的历史悠久，所以很多读者对湘菜都有一定的了解，如广为人知的毛氏红烧肉、腊肉炒冬笋、干煸肥肠等经典菜肴都收入其中；不仅如此，为了满足广大读者在菜肴创新方面的需求，我们还编著了许多新派湘菜，如人们津津乐道的肉末烧茄子、孜然羊肉等。无论是经典难忘还是新派湘菜，我们为了读者能够方便查阅，将每个部分都做了详细的分类，如凉菜类、热菜类、水产类和煲仔类。湘菜特别注重主味的突出，湘菜所使用的调味品种类繁多，调味工艺随原料质地而异，如急火起味的“熘”，慢火浸完味的“煨”，选调味后制作的“烤”，边入味边烹制的“蒸”等。不但如此，湘菜还特别讲究刀工，精细且富有变化的刀工直接影响到湘菜的美观及味道。为了能使每位读者能够掌握到湘菜的精髓，本书还特地将湘菜的烹制方法、刀工、调味料等做好湘菜的细节内容也毫无保留地介绍给了读者。本书中的每道菜都是我们为读者精心打造的，每道菜所需的原料与调料都采购方便，还配合了详细的步骤、精美的图片和贴心的烧菜心得，希望每个读者看完本书的读者都能成为湘菜高手。由于编写时间有限，书中避免不了会出现错误，还请内行的朋友给予指正，我们将感激不尽。董国成2011.5

# 《经典湘菜精选全集》

## 内容概要

《经典湘菜精选全集》从凉菜、热菜、水产和煲仔四种分类，介绍了难忘经典和好吃创作的湘菜五百多例。《经典湘菜精选全集》中菜品图文结合，做法详细，每道菜还特别备有烧菜心得，帮您解决做菜时的麻烦事。

## 书籍目录

### 上篇 难忘经典 凉菜类

怎样才能做好湘菜

辣椒

凉拌辣椒圈

皮蛋拌辣椒

辣椒拌青瓜

豆腐

蒸拌豆腐

红油辣豆腐

皮蛋辣椒拌豆腐

豆干

芹菜拌香干

辣椒拌香干

豆干拌青瓜

茄子

辣子皮蛋拌茄子

辣妹子拌香茄

粉蒸凉茄子

豇豆

凉拌豇豆

辣拌豇豆

豇豆拌香干

粉丝

凉拌粉丝

爽拌粉丝

粉丝香干拌青菜

南瓜

湘莲拌南瓜

柠檬南瓜

南瓜拌咸蛋

莴笋

辣拌莴笋

莴笋拌南瓜

凉拌莴笋叶

黄瓜

拍黄瓜

辣子拌黄瓜

湘味瓜条

野菜

凉拌野菜

辣酱拌野菜

蘸吃野菜

玉米

小拌玉米粒

莲子拌米粒

橙汁米粒

花菜

## 《经典湘菜精选全集》

米粒拌花菜  
辣拌花菜  
辣妹子拌花菜  
芋头  
凉拌芋头丝  
香甜芋头  
芋头拌南瓜丁  
凉瓜  
清拌凉瓜  
凉瓜拌莲子  
冰镇凉瓜卷  
包心菜  
撕拌包心菜  
辣味包心菜  
包心菜拌米粒  
莲藕  
凉拌藕条  
莲子藕丁拌青笋  
果汁莲藕  
四季豆  
凉拌四季豆  
四季豆拌皮蛋  
香干拌四季豆  
热菜类  
辣椒  
油淋辣椒  
辣椒烧皮蛋  
豆豉爆辣椒  
豆腐  
金黄豆腐  
家常豆腐  
红焖豆腐钵  
脆皮豆腐  
水晶豆腐  
豉香煎豆腐  
豆干  
香芹炒豆干  
五香豆干  
水焖香干  
茄子  
豆豉辣炒茄子  
咸蛋烧茄子  
茄子炒四季豆  
豇豆  
泡椒烹豇豆  
豇豆炒香干  
豇豆炒番茄  
粉丝  
蚂蚁上树

## 《经典湘菜精选全集》

豆腐银丝虫  
粉丝炒菜花  
南瓜  
鸭蛋黄南瓜  
香辣南瓜条  
百合炒南瓜  
莴笋  
炝炒莴笋  
豆豉莴笋叶  
莴笋爆百合  
黄瓜  
清炒瓜片  
豆豉炒瓜  
香干炒瓜丁  
野菜  
辣子炒野菜  
清炒野菜  
咸蛋白烹野菜  
玉米  
米粒炒西兰花  
莴笋米粒炒野菜  
松仁玉米  
花菜  
花菜米粒炒香干  
椒盐花菜  
皮蛋烧花菜  
芋头  
剁椒蒸芋头  
鸭黄芋头  
辣炒芋头  
凉瓜  
清炒凉瓜  
凉瓜炒酸菜  
辣鸽蛋烧凉瓜  
包心菜  
手撕包心菜  
开水包心菜  
豉香包心菜  
莲藕  
清炒藕片  
泡椒蒸莲藕  
藕片炒酸菜  
四季豆  
干煸四季豆  
酸辣四季豆  
煎炒四季豆  
青椒  
青椒片炒肉  
香干炒青椒

## 《经典湘菜精选全集》

青椒包心菜炒芹菜  
竹笋  
竹笋烧肉  
豆豉爆竹笋  
竹笋豆角烧肉  
蒜薹  
蒜薹炒肉  
豆油皮炒蒜薹  
蒜薹莲藕条  
猪肉  
毛氏红烧肉  
板栗烧肉  
尖椒酿肉  
香干回锅肉  
雪菜炒肉丁  
酱爆肉片  
肉丁炒花生  
粉蒸肉  
豆豉蒸肉  
香芋烧肉  
竹笋里脊片  
凉瓜酿肉  
肉片锅巴  
梅菜笋丝扣肉  
菌菇烧肉  
豆豉蒸腊肉  
泡椒蒸大片腊肉  
腊肉炒冬笋  
腊味合蒸  
青椒炒腊肉  
猪排  
香芋蒸排骨  
蒜香蒸骨  
椒盐排骨  
豆豉汁蒸排骨  
糯米蒜香骨  
糖醋小排  
猪肝  
熘肝尖  
豉香肝片  
蒜薹炒肝  
猪脚  
干煸猪脚  
过油猪手  
红烧猪蹄  
猪腰  
酸辣腰花  
老干妈爆腰条  
香菜豆豉炒腰花

## 《经典湘菜精选全集》

猪肠  
爆炒大肠  
干煸肥肠  
老干妈爆大肠  
猪肚  
红油香辣肚  
韭菜炒肚丝  
泡椒蒸肚  
猪血  
蒜香猪血  
酸菜猪血  
豉汁蒸猪血  
土鸡  
东安子鸡  
麻辣子鸡  
老姜烧鸡  
香酥鸡  
泡椒蒸鸡  
板栗蒜子烧鸡  
鸡杂  
泡椒爆鸡杂  
酸辣鸡杂  
老干妈煸鸡杂  
牛肉  
小炒牛肉  
铁板牛柳  
土豆焖牛腩  
菜花烧牛腩  
干煸牛肉丝  
孜然牛柳  
牛百叶  
发丝百叶  
韭菜炒百叶  
香干西芹烧百叶  
牛肚  
焖烧牛肚  
麻辣牛肚  
锅塌牛肚  
蹄筋  
红烧牛蹄筋  
豉香蹄筋  
香辣蹄筋  
羊肉  
小炒肥羊  
红焖羊肉  
辣爆羊肉  
羊蹄  
红焖羊蹄  
辣煨羊蹄



## 《经典湘菜精选全集》

豆豉回锅羊蹄  
鸭肉  
脆皮鸭  
香芋烧鸭  
酱烧鸭  
冬瓜烧鸭  
干锅鸭  
香酥鸭块  
鸽子  
脆焗鸽子  
香辣鸽块  
红烧乳鸽  
狗肉  
红烧狗肉  
辣炒狗肉  
清焖狗肉  
水产类  
甲鱼  
红烧甲鱼  
煨烧甲鱼  
辣炒甲鱼  
鱿鱼  
酸辣鱿鱼花  
铁板鱿鱼  
豆豉芹香鱿鱼  
鳝鱼  
红焖鳝片  
蒜子炒鳝鱼  
豆豉炒鳝鱼  
泡椒蒸鳝鱼  
鳝鱼腊肉烧冬笋  
子龙脱袍  
墨鱼  
泡椒墨鱼  
墨鱼烧肉  
油爆墨鱼  
草鱼  
水煮活鱼  
焖烧鱼块  
豉汁蒸鱼尾  
鲢鱼头  
剁椒鱼头  
酱辣椒烧鱼头  
红烧鱼头  
鲫鱼  
红烧鲫鱼  
泡椒蒸鲫鱼  
辣焗鲫鱼  
鲈鱼

辣烧鲈鱼  
冬笋酱辣椒烧鲈鱼  
清蒸鲈鱼  
海参  
干贝烧海参  
冬笋腊肉海参  
辣炒海参  
河蚌  
干炒河蚌  
干锅河蚌  
酱爆河蚌  
口味河蚌  
香辣河蚌  
焖烧河蚌  
泥鳅  
焦炸泥鳅  
辣酱烧泥鳅  
干煸泥鳅  
田螺  
香辣田螺  
酱爆田螺  
湘味田螺  
河虾  
韭菜炒河虾  
辣烧河虾  
焦炸河虾  
海虾  
烹炒海虾  
椒盐海虾  
豉汁蒸虾  
河蟹  
香辣蟹  
蟹块烧豆腐  
酸菜烧蟹  
牛蛙  
水煮牛蛙  
辣炒牛蛙  
泡椒蒸牛蛙  
煲仔类  
茶树菇  
鸡汤茶树菇  
茶树菇兔肉煲  
什锦茶树菇煲  
笋  
干锅莴笋  
芦笋风干鸡煲  
素煲芦笋  
豆腐  
鱼香豆腐锅

豆腐杂菌煲  
肉块豆腐煲  
乌蛋  
乌蛋青菜锅  
泡椒酸菜乌蛋煲  
乌蛋香干芹菜煲  
兔肉  
干锅兔肉  
兔肉泡椒萝卜锅  
酸菜兔肉锅  
土鸡  
干锅鸡  
菌菇土鸡煲  
土鸡野菜煲  
狗肉  
狗肉泡椒锅  
豉汁菜叶狗肉煲  
农家狗肉煲  
羊肉  
羊肉山药泡菜煲  
湘莲羊肉大枣煲  
羊肉莲藕煲  
鸭子  
鸭子酸萝卜煲  
酸辣鸭子煲  
鸭子杂蔬煲  
干锅鸭  
芦笋鸭子煲  
鸭子胡萝卜山椒煲  
甲鱼  
干锅甲鱼  
清汤甲鱼  
酸菜甲鱼煲  
甲鱼莲子煲  
泡椒甲鱼煲  
香辣甲鱼煲  
鱼头  
酸汤鱼头  
香干煲鱼头  
酸菜鱼头  
牛蛙  
干锅牛蛙  
清汤牛蛙  
牛蛙莲子大枣煲  
鲤鱼  
鲤鱼酸菜煲  
豆腐鲤鱼泡菜煲  
什锦鲤鱼锅  
海参

鸡汤海参煲

酸汤海参汤

海参干贝菜叶汤

下篇 新派湘菜

凉菜类

辣椒

香干拌辣椒

干丝酱拌辣椒

豆豉拌辣椒

豆腐

辣子拌豆泥

豆腐拌山椒

芹菜拌豆丁

豆干

豆干拌花菜

凉瓜拌香干

豆干拌皮蛋

茄子

茄子拌豆角

蒜泥皮蛋茄子

油淋茄子

豆角

麻酱红油拌豆角

豆角拌粉丝

咸蛋拌豆角

粉丝

山椒末拌粉丝

青瓜拌粉丝

香椿拌粉丝

南瓜

爽拌南瓜丝

香甜南瓜泥

五彩南瓜丝

莴笋

莴笋拌香干

辣拌莴笋火腿丁

莴笋拌茶树菇

黄瓜

黄瓜老虎菜

豆豉红油黄瓜

泡椒拍黄瓜

野菜

姜末拌野菜

辣拌芝麻野菜

腊肠拌野菜

玉米

南瓜玉米粒

花生仁拌米粒

香甜多彩米粒

花菜  
花菜西兰花拌米粒  
油炆花菜  
泡椒拌花菜  
芋头  
萝卜拌芋头  
油菜炆芋头片  
酸甜芋头丝  
凉瓜  
冰块镇凉瓜  
凉瓜圈拌腊肠  
爽拌凉瓜条  
包心菜  
辣拌粉丝包心菜  
包心菜拌杏仁  
酸辣包心菜  
莲藕  
红油藕片  
莲藕拌鸭肠  
油泼莲藕  
四季豆  
四季豆拌虾皮  
辣拌四季豆  
炆四季豆  
热菜类  
辣椒  
肉末烧辣椒  
粉条辣椒炒肉片  
酱爆辣椒丁  
豆腐  
肉末豆豉烧豆腐  
回锅豆腐  
雪里蕻烧豆腐  
豆干  
香菜辣酱烧豆干  
辣子焗豆腐条  
虾皮辣椒豆腐  
茄子  
肉末烧茄子  
腊肉土豆丁烧茄子  
番茄烧茄子  
豆角  
豆豉烧豆角  
鱼香豆角  
豆角烧腊肉  
粉丝  
牛肉末烧粉丝  
豉香粉丝  
泡椒粉丝香肝

南瓜  
干煸南瓜条  
香脆南瓜丁  
辣烧三丁  
芥蓝  
泡椒爆芥蓝  
彩椒炒芥蓝  
干煸芥蓝  
黄瓜  
腊肉炒瓜片  
酿黄瓜  
肉丁烧黄瓜  
野菜  
海米烧野菜  
辣爆野菜  
肉末烧野菜  
玉米  
油菜爆玉米  
番茄米粒炒鸽蛋  
香酥玉米粒  
花菜  
辣子肉末烧花菜  
腊肉干椒爆花菜  
鹌鹑蛋烧花菜  
芋头  
芋头烧肉  
红焖芋头  
芋头烧腊肠  
凉瓜  
辣爆凉瓜  
泡椒炆炒凉瓜  
凉瓜炒鸡蛋  
包心菜  
腊肉包心菜  
包心菜粉条烧肉丝  
干煸豉香包心菜  
莲藕  
回锅藕片  
飘香莲藕  
酸辣莲藕  
四季豆  
肉末烧四季豆  
香脆四季豆  
雪花泡椒四季豆  
青椒  
腊肠炒青椒  
青椒炒三丁  
干张炒青椒丝  
竹笋

回锅竹笋  
芽菜竹笋烧肉  
泡椒蒸竹笋腊肉  
蒜薹  
蒜薹辣炒鹌鹑蛋  
蒜末鸡蛋饼  
红椒炒蒜薹  
猪肉  
雪里蕻烧肉  
洋葱烧肉  
软炸里脊肉  
猪排  
老干妈排骨  
美花烧排骨  
辣烧排骨  
猪肝  
香爆猪肝  
泡椒回锅猪肝  
葱香猪肝  
猪脚  
干煸猪脚  
陈皮烧猪脚  
辣味猪脚  
猪腰  
辣妹子韭香腰  
泡椒烧腰片  
豉香腰花  
猪肠  
蒜子竹笋肠  
红烧大肠  
大肠烧香菇

猪肚  
蒜香肚片  
辣子炒肚丝  
三色肚条  
猪血  
辣炒韭香猪血  
豆豉烧猪血  
猪血炒银芽  
土鸡  
辣烧仔鸡  
干煸鸡  
西葫芦烧鸡块  
鸡杂  
爆炒鸡杂  
辣子烧鸡杂  
红烧鸡杂  
牛肉

小山椒烧牛柳  
豉汁煨牛柳  
番茄木耳烧牛肉  
牛百叶  
辣炒牛百叶  
干煸百叶  
蒜薹炒百叶  
牛肚  
豉汁回锅牛肚  
蒜子烧牛肚  
辣炒牛肚  
蹄筋  
青菜烧蹄筋  
葱烧蹄筋  
西芹爆蹄筋  
羊肉  
干煸羊肉丝  
孜然羊肉  
泡椒烧羊楠  
羊蹄  
秘制羊蹄  
辣烧羊蹄  
脆煸羊蹄  
鸭肉  
炸炒鸭肉  
鸭肉烧豆芽  
焖烧鸭块  
鸽子  
泡椒蒜子烧鸽肉  
椒盐鸽块  
辣子烧鸽肉  
狗肉  
干煸狗肉  
香辣狗肉丝  
狗肉炒青菜  
水产类  
甲鱼  
山椒烧甲鱼  
甲鱼烧鸡块  
青椒烧甲鱼  
鱿鱼  
番茄鱿鱼花  
孜然鱿鱼丝  
干煸鱿鱼条  
鳝鱼  
青椒炒鳝丝  
泡椒烧鳝片  
辣炒鳝片  
墨鱼



## 《经典湘菜精选全集》

香菜炒墨鱼  
墨鱼韭菜炒辣子  
剁椒烧墨鱼  
草鱼  
红椒熘鱼片  
辣烧草鱼  
干烧草鱼  
鲢鱼头  
新式酱烧鱼头  
豉汁蒸鱼头  
新派泡椒鱼头  
鲫鱼  
酱焖鲫鱼  
鲫鱼烧竹笋  
豆豉煨鲫鱼  
鲈鱼  
剁椒蒸鲈鱼  
两吃鲈鱼  
鲈鱼煨香干  
海参  
彩椒豆豉爆海参  
油浇海参  
河蚌  
干煨河蚌  
泡椒煨河蚌  
河蚌爆芹香  
泥鳅  
炸炒泥鳅  
椒盐泥鳅  
香辣泥鳅  
田螺  
泡椒烧田螺  
酸菜煨田螺  
豉汁蒸田螺  
河虾  
铁板河虾  
油焖河虾  
干煨小河虾  
海虾  
葱油焖虾  
辣炒海虾  
肉末开背虾  
河蟹  
泡椒蒸河蟹  
老姜蟹  
过油蟹  
牛蛙  
酸菜烧牛蛙  
老干妈牛蛙

干煸牛蛙  
煲仔类  
土鸡  
清汤土鸡煲  
土鸡蔬菜汤  
三笋土鸡汤  
土鸡海带辣味煲  
沙锅土鸡  
土鸡芋头酸菜煲  
羊肉  
酸辣羊肉汤  
泡椒香菜羊肉煲  
羊肉萝卜葱碎汤  
双萝卜木耳羊楠煲  
豆芽羊肉菜叶汤  
羊肉当归大补汤  
鸭子  
清炖辣味鸭子  
鸭子山药粉丝煲  
海带鸭子陈皮汤  
土鸭老瓜煲  
茶树菇土鸭煲  
土鸭花生汤  
带鱼  
带鱼酸菜煲  
辣汤带鱼  
带鱼蒿子豆腐汤  
泡椒带鱼汤  
带鱼番茄汤  
冬笋带鱼香干煲  
鲫鱼  
走油鲫鱼汤  
鲫鱼木耳羊肉煲  
千张鲫鱼酸辣汤  
鲢鱼  
蒜子鱼腰汤  
鱼片豆芽汤  
水煮鲢鱼煲  
虾米  
虾米青瓜粉条汤  
肉丸虾米青菜汤  
虾米菠菜鸽蛋汤  
银鱼  
银鱼肉丝蛋花汤  
菜心银鱼粉丝汤  
银鱼茄子汤

# 《经典湘菜精选全集》

## 精彩短评

- 1、菜样多
- 2、这本书虽然品种很多。可是，操作程序过于简单，内容不容易去理解。
- 3、哪是湘菜啊，到处抄袭的吧
- 4、口水直流
- 5、不错！值得湖南的朋友买！和家里的菜差不多！今天就准备买菜自己照着上面做！以后家里来客人了就更好，到时小小露一手~
- 6、菜谱最重要的是细节，份量的仔细，如果只是几幅图，那就太简单了些
- 7、菜样很好，做菜时可以做指导
- 8、书很精致，就是内容不靠谱，就几个菜式还行，不像我家那边湘菜的煮法

# 《经典湘菜精选全集》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)