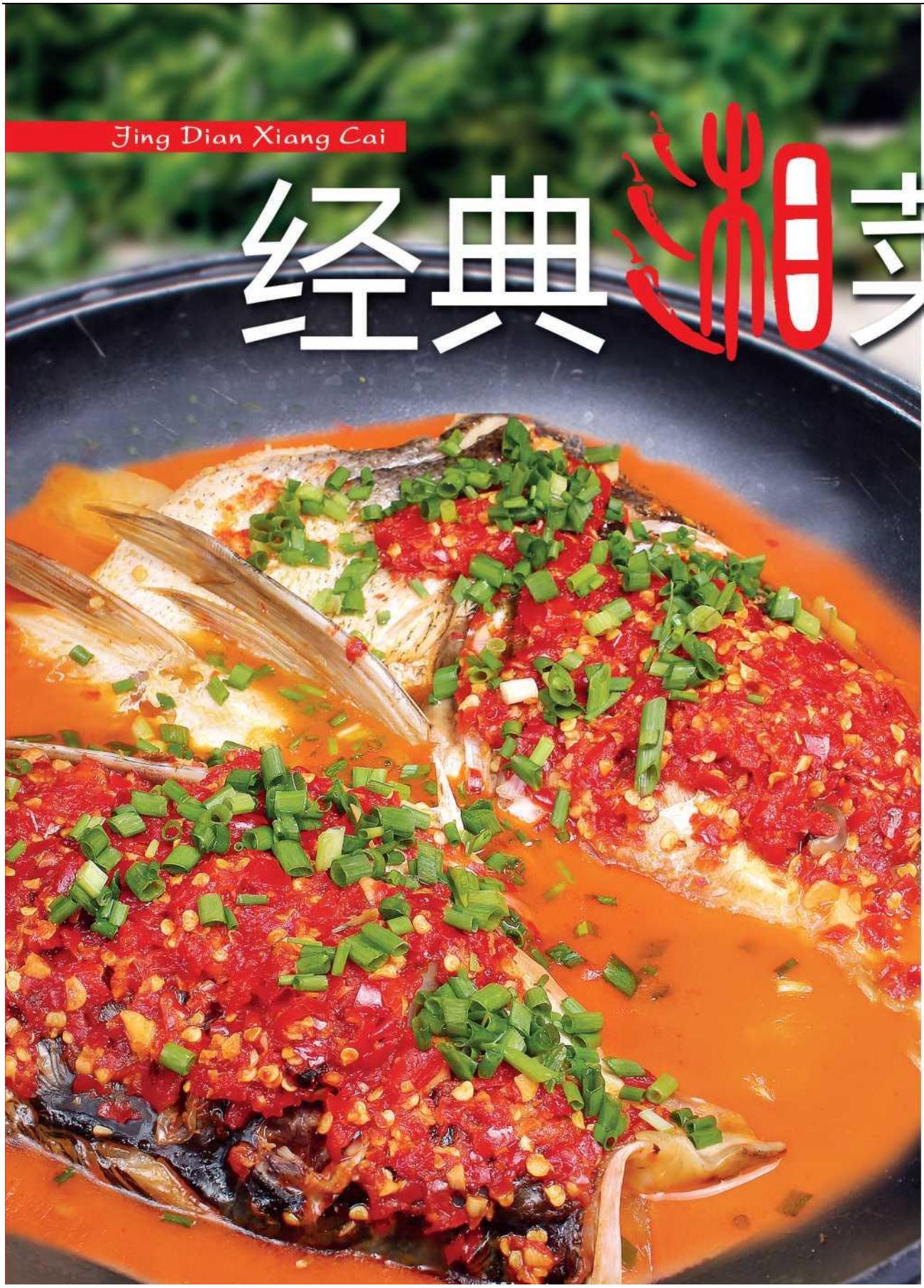
Jing Dian Xiang Cai

经典湘菜

100款



中国大厨 系列图书

经典血菜

丿予 士曰

湘菜是我国著名的八大菜系之一，由湘中南、洞庭湖区和浦而山区三种地方 阻味组成，其中湘中南地区的菜式队长沙、湘潭、备阳为中，是湘菜的主 蓉代表。

湘菜味型多样，队酸辣、香辣、麻辣、清润、浓鲜见长，特别讲究调味，随 着气候的变化而产生味苞上的变更，廣季清淡，鲜香，冬季恐辣、波鲜，同 时凋味工艺随原料的质地而异，队辣为主，酸寓其中，让人充分体会到了湘 菜味型上的多元化.

湘菜用料广泛，洞庭湖区的菜味裒制诃鲜和家禽、家當兄长，而湘曲菜醴长 制作山珍野味，烟曩赠肉和各种腌肉°浦菜惠制技法多样，区烧、愈、暗、 蒸、炒诸法尼称，品抻鹜多。传统名菜代表有：曙味合蒸、毛氏立烧肉、剧 椒鱼头、辣椒炒肉等。

本书收罗了如今依熱活跃在各澹楼菜单上的经典湘菜，区不同的宴饪手法为 主线，搭配精美出品照片，芻文并茂，对湘菜的特色食材、原料配比、制作 流程、技术警点进行了全面的总结，既是厨房菜鸟大显身手的实用宝典，也 是资濕大厨开拓创新的參考手冊.

金无足赤，本书有蔬漏也不可避免，诚心希望各位读者批评指正。

如果你想更深入地了解制作湘菜的技术要領，可与本书编輯联系.

抖音：餐饮新方向

策 划：刘建伟
责任编辑：钱蕾蕾
撰 文：陈长芳 张宗才于传峰辛燕 美术编辑：姚迎迎

经典湘菜 100 款 出版发行：山东出版传媒股份有限公司
山东数字出版传媒有限公司
印 刷：济南纸老虎彩色印艺有限公司
版 次：2014 年 2 月第 1 版第 1 次印刷
开 本：889X1194 毫米 1/16 印张：7
字 数：60 千字
书 号：ISBN 978-7-89990-859-4
购书咨询：0531-87065151
定 价：58.00 元（网络-书）

版权所有翻印必究
如发现本书质量问题，请与公司联系调换。

抖音：餐饮新方向

CONTENTS 目录

■辣椒篇
白辣椒 6
剁辣椒 6
辣妹子酱 6
黄贡椒酱 6
永丰辣椒酱 7
卜辣椒 7
酱辣椒 7
山胡椒油 7

■腊味篇

腊肉
蒸大片腊肉 9
麦香腊肉 9
吊炉腊肉 10

腊鲢鱼
蒸腊鲢鱼 11

刨盐鱼
老长沙刨盐鱼 12

猪血丸子
大蒜叶炒猪血丸子 13

腊猪脸
泰椒韭苔炒腊猪脸 13

腊香肠
浏阳腊香肠 14

火焙鱼
青椒火焙鱼 15

腊牛肉
啤酒腊牛肉 16
合蒸 浏阳三蒸 腊味合蒸 17
新版腊味合蒸 18
19

■腌菜篇

“卜”系列菜
青椒炒卜豆角 20
青椒炒卜红薯叶 21
小炒卜藕尖 21
卜辣椒茶油黑土鸡 22

酸菜
酸菜炒蚕豆 23

烫菜
烫菜捞排骨 24

酸包菜
酸包菜红薯粉 25
酸包菜炒油渣 25

■龙虾篇
招牌蒸虾 26
油爆虾 27
口味虾 28
潜江油焖大虾 29
传统卤虾 30
新派卤虾 31
招牌虾尾 32
大骨虾尾 33
秘制虾蹄 34

猪
辣椒炒肉 36
老坛辣椒肉炒肉 37
青椒肥肠拆骨肉 38
酸辣腰花 39
招牌脆生肠 40
小炒脆骨 41
招牌炒骨头 42
怀旧寸骨 43

牛
小炒黄牛肉 44
新晃黄牛肉 45

河鲜
小炒河鲜 46
小炒河三鲜 46
香茅草捞河丁 47
大蒜青椒炒泥鳅 48
白辣椒遇土泥鳅 49
手撕泥鳅 50
酸萝卜紫苏炒田螺 51
菡头炒河蚌肉 52

蛇
江湖炒蛇 53

禽
酸辣椒炒鸡 54
青椒姜母砂锅鸡 55
干锅野鸡 56
干锅斑鸠 57
乳鸽碎炒 58

蔬菜
青椒炒茄子 59

CONTENTS

»kte
烧

鱼

酱烧鱼回鱼 61

筒子骨煮鱼回鱼 62

红煨甲鱼 63

红烩野生甲鱼 64

土鲶鱼烧茄子 65

平锅岩棒鱼 66

卜豆角黄花鱼 67

平锅臭桂鱼 68

岳阳臭桂鱼 69

青椒水煮大湖鱼 70

家常水煮鱼 71

田螺烧鳍鱼 72

菜生子焖鳍鱼 73

牛

秘制牛尾 74

汁水牛肉 75

汁水原味牛脯 75

猪

湘西杀猪菜 76

砂锅狗肉烧猪脚 77

筒子骨炖豆腐 78

拆骨肉焖荷包蛋 79

猪血焖鸡杂 80

黄花菜肉丸汤 81

鸡

铁锅原味鸡 82

鸭

将军鸭 83

御膳鸭 84

干锅血鸭 85

薏仁煨鸭 86

蛇

秘制蛇 87

蔬菜

韭菜焖豆腐 88

品压

猪

酸菜猪手 90

鸭

姜辣猪手鸭 91

啤酒鸭重出江湖 92

灰汤贡鸭 93

蛇

姜辣霸王蛇 94

鱼头

酸辣椒蒸鱼头 96

江山一片红 97

酱椒鱼头 98

雄霸天下 99

蒸肉

毛氏红烧肉 100

酱香肉 101

豆豉蒸肉 102

私房酱香肉 103

猪手

腊八豆蒸猪手 104

老干妈蒸猪手 105

肘子

腊八豆蒸肘子 106

粉蒸

香芋粉蒸肉 107

杂粮蒸排骨 108

目 U

紫苏煎茄子 110

煎臭豆腐 111

香煎麻梨 112

酸菜煎大片苦瓜 112

抖音：餐饮新万问

湘滋湘味

特色食材

Special ingredients

辣椒 P6

腊味 P8

腌菜 P20

龙虾 P26

抖音：餐饮新方向

湘滋湘味

辣椒篇

辣林夂一直被认为是-湘棊的“灵魂”。湖南的辣椒制品是当址＜食习惯、 妬建环域共同作就的结果。例* ″剁辣椒″，本未是农家保存辣椒的窣 咒手段，目的是在漫长的冬季也麓吃列辣椒，俱后耒发 JL,衣史制作的 辣椒别有一舂风味。于是，刹椒遂渐走纭，养成为-淋菜的招睥味型。经 辻长期发展，湖南的辣椒幸辣椒創品巴经成为了当处的一大特負。这个 特色绎造了像“剁椒义头”、“酱椒鱼头”这些风靡全国的经典漁系。

白辣椒

制作方法白辣椒一般在光线充 足的夏季加工。选用湖南当地产 的青鸡肠椒，清洗后用开水烫约 10 秒钟至表面变色、发暗，然后 加盐（10 斤辣椒加 400 克左右的 盐）腌制 3 小时，表面覆薄膜，置于太阳底下暴晒 3 天左右，把 青色和红色都晒褪，辣椒变成淡 黄色，即成白辣椒。

特点：淡黄色长条干辣椒，味道香 辣。

特别说明一定要先将白辣椒表面 的盐渍洗净再入菜，入菜时先将辣 椒切碎，用油煽香再炒制，这样才 能充分激发香辣味。

辣度：★★★☆

剁辣椒

制作方法：选新鲜的红色鸡肠椒 为原料，洗净去蒂后剁成丁，每 10 斤辣椒中加 300 克盐和 20 克明矾 末，拌匀后入坛子内密封腌制 5 天 即可。

特点：鲜辣酸香。

特别说明：1、腌剁椒时不用加 水，否则腌制的剁椒酸度过大， 口感过软。2、腌制剁椒一定要 选用密封性好的坛子，选择方法 是：将坛口对着耳朵，可以听见 清脆的“嗡嗡”声，这样的坛子 密封性好，腌出的剁椒酵香味浓。3、还可在剁辣椒中加入萝卜 或贡菜，加味粉、蒜油调味后做 成贡菜剁椒、萝卜剁椒等，常用 为佐餐的味碟，一般不入菜。

辣妹子酱

制作方法将新鲜红辣椒清洗干 净，加盐整只腌制成酱坯，再将 其粉碎成均匀的膏状，加植物 油、番茄酱、葱、味精、糖等发 酵而成。辣妹子和家家红是目前 湘菜市场上应用较为广泛的两个 品牌。

特点：辣味浓郁，颜色鲜红，呈 细腻的膏状，极易与原料混合均 匀，既能上色，又能增加菜品的 辣度。

辣度：★★★

黄贡椒酱

制作方法：黄贡椒的做法与剁椒 相似，选用湖南衡东出产的黄贡 **椒，**洗净后阴干，切成段，加盐 和明矾拌匀，入坛子密封腌制而 成。

特点：味道辛辣酸香、色泽黄 艳、肉质紧实、口感脆爽。

特别说明：入菜时，为了保证色 泽、味道和口感，黄贡椒酱的加 热时间不宜过长，应在菜品起锅 軸入。

辣度：★★★★☆

抖音：餐饮新方向

永丰辣椒酱

制作方法：以湖南永丰当地 产的一种肉质肥厚、辣而带 甜的灯笼椒为主要原料， 加入占总重量 10%左右的小 麦、黄豆、糯米，经过晒制 和发酵等工序制作而成。 **特点：**棕红色，酱香、辣椒 香复合，微带甜味，清新爽 口。

特别说明：永丰辣酱是传统 辣酱的代表，现在仍是制作 “口味菜”所必须的调料。

因为加入了小麦、黄豆等一 同发酵，所以在辣味之外还 带有一定的酱香味。

卜辣椒

辣度：★★ **制作方法：**做法由白辣椒演变 而来，辣椒经过烫洗、加盐腌 制、覆膜暴晒等环节加工，待 颜色基本变黄，将辣椒与渗出 的水分一同封入坛子密封发酵 5 天以上，取出后晒去水分即 成。

特点：颜色黄白，辣中略带酸 味。

特别说明：卜辣椒不可长时间 放在完全封闭的容器中，否则 容易过度发酵，导致酸味过重 而影响食用。建议将卜辣椒用 清水洗净，再装入保鲜盒，入 保鲜冰箱保存。

辣度：★★★

制作方法：选用本地产肉质较 厚的

酱辣椒

普通辣椒，洗净后阴干表 面水分放入缸内，铺一层辣 椒，撒一层盐，如此交替投入 缸内。最后用重物在上面压 实，密封腌制 3 天，沥出盐水， 烧开、晾凉，倒入装辣椒的坛 内密封，继续发酵约 5-10 天即 可食用。

特点：酱香酸辣，质地脆嫩； 酱红椒呈深红色，酱青椒呈金 黄色。酱红椒选用的红辣椒成 熟度较高，因此发酵时产生的 酸度较重；酱青椒选用的青辣 酵后酸度则不殂辣椒。

制作酱椒所选用的辣椒肉质厚、辣度低，因此酱 辣椒的辣度相对于剁辣椒要 小，但口感比剁椒脆。

辣度：★★★

山胡椒油

制作方法：山胡椒油又名木姜子油、苍山子油，是用蒸璃法从鲜山 胡椒种子里提取出精油，再与食用植物油勾兑而成的。

特点：鲜山胡椒的主要呈香成分是柠檬醛，因此具备柠檬的香气， 具有除膻去腥、提味增鲜的功效。

就滋湘味

禮味篇

在没有电冰萄的漫长歹月里， 新翳的猪肉飛推保存，所以德 职的-湘兩人一般都会也择在 耆 冬赠月将家里养了一年的猪杀 掉，瓷去过年要吃的魅肉作， 剩下的肉就会羌咒盆腌渍一 遍，然后挂在灶头风干成腊肉，以紀耒年食貝。时至今 日，湖南的腊制品极为丰當， 險了腊肉，还有腊鱼、腊鸡、 購寄肠是至騰盼鸡。

优质腊肉晶莹似水晶。

腊肉

腊肉的制作：

1、腌制腊肉时一般选用二刀肉，即靠近后腿 的那块肉。2、将肉切成长条，海盐上火炒 热，碾碎后均匀地涂抹在肉的表面，边涂边 揉搓猪肉，使其充分吸收盐分。3、铁锅上 火烧红，将肉放入锅中炙烤，通过热度使肉 充分地吸收盐分，直至将肉皮烫焦，再将肉 放入塑料桶中加盖腌制 4-5 天。4、将腌好的 肉穿上绳子，进熏房半烟半火 100t：熏烤 24 小 时，停火冷却 1 天去除油分；再半烟半火 80P 熏烤 12 小时，停火冷却 1 天待腊油自然滴下， 此时肥肉已经出现半透明形态；最后用 30- 40P 的烟熏制 5-6 小时使肉带上烟熏味，这 一步熏制，温度不可过高，否则肥肉容易化 掉。

熏制腊肉的燃料有很多，有树枝、锯木粉、 谷壳等，以米糠效果最佳，因为米糠属碱 性，熏出的腊肉熏香味足，颜色更红亮，而 用锯木粉、树枝熏出的腊肉往往颜色较深， 熏香味仅浮于肉的表面。

腊肉的保存：

腊肉洗净，吸干水分，用保鲜膜密封，放在 冰箱的冷藏室保存。

腊肉的鉴别：

市场上销售的腊肉品质良莠不齐，我们该如 何鉴别？好的腊肉表面干爽，捏上去结实而富有弹性，切开之后，瘦肉呈 鲜红或暗红色，肥肉呈透明或 乳白色。反之，肉质松软、没 有弹性、表面带有粘液、肉色 灰暗无光、脂肪发黄、有霉 斑、闻起来有异味，则说明是 次品，已经变质。

1. 在熏房中熏烤的腊肉。

2. 刚从熏房中取出的腊肉。

抖音：餐饮新方向

蒸大片腊肉

原料：

湘西大块腊肉

调料：

茶油一 20克

浏阳豆豉一 干 5克

红椒粉一 嚇 5克

3克

2克

制作流程：

1、腊肉先用清水浸泡一夜，捞出 放在明火上将肉皮烧焦、烧软，刮 净杂质后切厚约 0.5 厘米的片，入 葱姜水中焯水去除部分咸味。2、 将焯过水的腊肉摆入盘中，均匀地 所有调料，封保鲜膜，入蒸箱 蒸 3 臨钟即可。

制作关键：

腊肉入菜前要将猪皮用明火烧一 下，一方面是为了去除上面的猪毛 和杂质，另一方面使猪皮变软，否 则猪皮蒸好旨艮难咬动。

麦香腊肉

麦仁炒出麦香，搭配腊肉、豆豉一起夹入荷叶 饼食用，吃法新鲜，香而不腻。

原料：

蒸过的湘西腊肉 _____ 10 片，重约 200 克

炒香的麦仁 _____ 50 克

荷 脚 _____ 10 张

调料：

詳妈成 _____ 10 克

红 椒 碎 、 葱 花 _____ 各脣

麦粒预制东北大麦仁洗净泡透，加适量盐， 不带水蒸约 20 分钟，净锅不放底油，下入麦仁 小火炒至干香，盛入长盘底部，周边摆上一圈 荷叶饼。为突出麦香味，炒麦仁时不要放任何 调料。

腊肉处理将从湘西收来的腊肉用清水泡一 晚，再用明火将皮烧焦（或者用喷枪烧糊）、 烧软，刮洗干净，上笼蒸 40 分钟，蒸出的油留 用，蒸好的腊肉切成 0.3 厘米厚的片。

制作滅程：1、锅上火，放入腊肉油和少许猪 油，下入十片腊肉煎香、煎黄。2、将煎好的腊 肉摆在麦粒上。锅内下老干妈豆豉、红椒米碎

1. 蒸好的腊肉

2.荷叶小饼。

3. 蒸好的腊肉盖在麦仁上.

小火煽香，撒在肉片上，再撒一 点香葱花即成。

制作关键：

腊肉煎好后，锅底的油不要倒 掉，当餐的腊肉全部用这个油来 煎，每煎一次，腊肉中就会渗出 一些油分腊香味极浓。

抖音：餐饮新方向

吊炉腊肉

原料： 腊肉片一
—300 克
200 克

调料：
色拉油 80 克

奮 a_____ _____ 8 克
稀---------- _____ 5 克
土卜 _____ 2 克

葱段、干红椒节_____&脣

1.香干入吊炉中垫底。

2. 在香干上摆入一圈腊肉。

腊肉处理：

湘西腊肉先上火烧掉猪皮上的毛茬，再 入水中浸泡 1 小时，取出洗净后入蒸箱蒸 约半小时至腊肉变软，切片待用。

制作流程：

1、香干切厚约 8 毫米的条。锅入色拉油 30 克烧至五成热，下干红椒节煽香，下 香干炒匀，调入酱油 5 克、味精 3 克和盐 炒匀入味后装入吊锅中待用。2、净锅 入油 50 克烧至五成热，下入腊肉，小火 炒约 1 分钟，出腊油，下干红椒节炒香， 调入剩余调料加少许清水，燃 10 秒钟， 盛出摆在香干上，装入吊炉里，带固体

酒精点火上桌即成。

抖音：餐饮新方向

腊鲢鱼

在冬季，人们将吃不完的鱼用盐腌制后挂在厨房的灶头上风干。每天经受着灶上冷烟的熏制，鱼的周身 萦绕着一股淡淡的烟熏味，这就是腊鱼，如今已成为湘菜的标志性原料，而且品种越来越丰富，鲤鱼、 青鱼、草鱼都可以成为制作腊鱼的原料，但是销量最好，知名度最广的还属腊離鱼。

提前腌好的腊儀鱼。

腊廳鱼腌制：

鲜鱼从背部一剖为二，去鲤、内脏，洗净。每 500 克治净的鱼里加入海盐 250 克、白糖 50 克、花椒粒 10 克，拌匀腌制 3 天,然后洗净，挂在阴凉处风干 3 天，再挂在熏房里熏 制 36 小时即成。

蒸腊®I 鱼

原料：

调料：

菜籽油

働椒面

姜ˆ—

龙牌酱油

蛙油

蒸鱼豉油

制作流程：

1、腊鍵鱼入清水中浸泡约 1 小时，捞出入蒸箱蒸约 20 分钟 待用。净锅炙热，下入菜籽 油，离火下姜蒜末炒香，下 粗辣椒面和豆豉快速翻炒出 香，调入龙牌酱油、蛙油和 蒸鱼豉油，小火炒匀。

2、将 炒好的小料均匀地抹在腊世 鱼的表面，封保鲜膜，入蒸 箱蒸 15 分钟即可。

刨■鱼

将草鱼用冷却的熟盐腌入咸香，鱼肉呈蒜瓣状， 吃起来韧而不柴，很受欢迎。

老长沙刨盐鱼

批量预制：

1、草鱼宰杀治净，切成大块，打上一字花 刀。2、净锅炙透，下盐炒熟冷却，然后均匀 抹入鱼身两侧，摆入保鲜盒，放进保鲜冰箱 腌制 24 小时待用。3、自制豉油：锅入二合 油（菜籽油、茶油按 1 ： 1 的比例调制）300 克烧至五成热，下葱花、泰椒圈各 200 克煸 香，下入浏阳豆豉 100 克炒出香味，调入味 精、鸡粉各 30 克、盐 20 克即可。

走菜减程：

取腌好的草鱼一块(重约 400 克)冲掉多余盐 分，纳入盘中，浇入自制豉油 30 克，入蒸箱 蒸 1 明钟走菜即可。

1.鱼肉表面打密集的一字花刀。

3. 用泰椒，浏阳豆豉、葱花等熬成的 自制豉油。

2.将炒好的熟盐均匀抹入鱼身两侧。

4.腌好的草鱼冲去多余盐分，浇入豉油入蒸箱蒸制。

抖音：餐饮新方向

猪血丸子

猪血丸子制作：血豆腐 W 块洗净，滤去水分，揉成糊状，下 猪肉末 750 克、猪血 750 克、辣椒粉 200 克、盐 150 克拌匀，分成 16 等份，每份搓成直径 8 厘米的丸子，再逐个放在猪血里滚一圈，使其表面均匀地粘上一层鲜血，晒干即成。

腊猪脸

泰椒韭苔炒腊猪脸

瞧脸。

厚约 4 毫米的片待用。2、净 锅入菜籽油，下煮好的腊肉 片，炒至刚出腊油，再下猪 血丸子片，小火继续翻炒至 腊肉的肥肉变透明，下入干 红椒节炒出干香味，下大蒜 叶、剩余调料，中火翻炒约 2 分钟至入味，淋少许明油 即可出锅。

制作流程：

1、 腊猪脸洗净，入蒸箱中蒸 20 分钟至软，取出 切长 6 厘米、宽 1.5 厘米、厚 2 毫 米的片，拉油待 用。韭苔切长约 4 厘米的段，红泰 椒去头尾，纵向 一剖为二待用。2、净锅炙热，下入大豆油烧至五 成热，下拍散的 蒜子爆香，下韭 苔和红泰椒炒出 辣味，下腊猪脸 煽香，调入盐、 味精、酱油大火 爆炒入味，淋芝麻油翻匀出锅即可。

大蒜叶炒猪血丸子

改好刀的猪血丸子片。

制作滅程：

1、猪血丸子洗净，与腊肉___ 起入蒸箱蒸约 20 分钟至软， 取出一起放入清水里，大火 煮 10 分钟去除盐分，捞出切

20

原料：

猪颇子_____150 克

腊肉_____100 克

攝叶_____ 50 克

调料：

抖音：餐饮新方向

原料：

腊猪ˆ_____200 克

韭苔_____150 克

调料：

大豆油 ---------- 50 克

红泰椒_____20 克

拍散的蒜子_____10 克

味精_____5 克

芝麻油_____5 克

盐_____3 克

酱油_____3 克

抖音：餐饮新方向

浏阳腊香肠

原料：

武冈香干一

浏阳腊香肠一 **200 克**

调料： **150 克**

小米辣圈

蜡椒碎

豆豉

碱一

制作流程：

1、武冈香干（豆香味液且带有些许 酸味，可为腊香肠解腻）切成厚约 0.5 厘米的片，摆入盘中垫底。2、浏阳腊香肠切成薄片，均匀地铺在 香干表面，再撒小米辣圈、酸辣椒 碎、豆豉、蒜米，封保鲜膜入蒸箱 蒸 7-8 分钟，取出撕去保鲜膜，表面 撒葱花即成。

抖音：餐饮新方向

火焙鱼

古时候渔民们储存吃不完的小 鱼有种方法：选用小指长的小 鱼，放在炙热的净锅里焙干， 矗后以谷壳、桔皮、木屑等 熏烘，这就是火焙鱼。火焙鱼 不像腊鱼那样干硬，而是外脆 内软，外干内鲜，是湖南人常 吃的一种特色食材。

青椒火焙鱼

原 料：

青椒圈	**150 克**
燈鱼	**100 克**
调料：	
蒜末	**10 克**
盐	**5克**
味精	**3克**
鲜顺碎一	**2克**
生抽	**2克**

制作流程：

1、火焙鱼洗净，入八成热油浸炸 15 秒至酥香，捞出沥油待用。2、锅留底油，下入蒜末、鲜紫苏碎大火煽香， 下青椒圈炒出椒香，下入剩余调料， 快速炒匀入味，离火加火焙鱼迅速翻 匀，出锅即可。

制作关键：

火焙鱼要高油温快速过油，只把表面 炸干香，里面的肉依然是鲜嫩的。

抖音：餐饮新方向

啤酒腊牛肉

首先，腊牛肉吸收了啤酒的香味，熏香中带有淡淡的酒香；其次，辅料丰富， 加入了红椒圈，香辣中又增添了一缕鲜辣，成菜香味复合；最后，加大了油的 用量，并将传统小炒改成了干锅的形式，上桌后继续加热，牛肉的香味被充分 激发，越嚼越香。

原料：

腊牛肉_____150 克 红椒圈_____100 克

调料：

高汤_____300 克 啤酒___300 克 菜籽油_____50 克 攝叶___30 克

子 ___

龙牌奮 6- 瞒—

干面 ----------

干蹒—

盐

鸡精 ----------

制作流程：

1、 腊牛肉切厚约 3 毫米的片， 入沸水大火飞水，捞出待用。

2、 锅入菜籽油烧至五成热， 下入腊牛肉片中火炒香，下拍 散的蒜子炒出蒜香味，添高汤 大火烧沸，下干黄椒面、干黄 椒略烧，下红椒圈，倒入啤 酒，大火烧沸，调入剩余调 料，大火收至锅内只剩薄薄的 *一层汤,* 淋少许香油翻匀，盛 入干锅中，在顶端撒大蒜叶即 可。

抖音：餐饮新方向

浏阳三蒸

蒸菜是浏阳的一大特色，可拿来蒸的原料品种繁多，如粉蒸排骨、蒸芋头、蒸腊鱼、蒸腊香 干、蒸毛豆等，这些口味各异的蒸菜都有一个共同的特点，那就是菜品上桌时，顶上不是有一 撮红艳艳的辣椒，就是黑亮亮的豆豉，这也奠定了浏阳蒸菜的味道基调。浏阳三蒸是将三种不 同的浏阳蒸菜拼成一份，是湖南人餐桌上常见的一道菜，但这三拼的内容却又各不相同，可以 说，一千份浏阳三蒸就有一千种不同的搭配，这里为大家介绍的是以腊香干、腊大肠、火焙鱼 为原料制作的浏阳三蒸。

腊香干 腊布 火培鱼

原料：

_____200 克 殺訪_____200 克 火焙鱼_____150 克 调料：

高汤_____900 克 干黄椒_____12 个 青椒圈_____9 克 鋤_9 克 鸡精_____6 克 馴_6 克

老抽 _____ 6 克

蛙油 ----------6 克

***盐*_____2 克 香叶、满椒碎、葱花_____少许**

制作流程：

1、火焙鱼飞水，净锅渭透，下火焙鱼 煽香，下青椒圈 3 克、干黄椒 4 个和香 叶炒出香辣味，添高汤 300 克，调入 味精 2 克、鸡精 2 克、生抽 3 克、老抽 2 克、蛹油 2 克大火收至锅内只余少许汤 汁盛出。腊大肠切条，用同样的方法 味，装入盛器待用。2、香干入锅 煽香，下青椒圈 3 克、干黄椒 4 个和香 叶炒出香辣味，添高汤 300 克，调入盐 2 克、味精 2 克、鸡精 2 克、生抽 3 克、 老抽 2 克、蛭油 2 克大火收汁装盘。3、 走菜时将装有腊大肠、火焙鱼和香干 的盛器封保鲜膜，入蒸箱蒸约 8 分钟， 取出撕掉保鲜膜，摆盘上桌。

抖音：餐饮新方向

三湘大地，河汉纵横，气候潮湿，食物 难以保存，聪明的人们将其一腌、一 晒、一熏，即可保证各种肉类在连阴天 里也不会变质。在湖南，只要是肉，从 鸡、鸭、鱼直到田鸡都可以熏腊。几人 对酌，只吃一盘腊肉不免单调，而把几 种熏腊制品合并蒸透，上桌佐酒，一盘 菜吃到几种肉自然大受老饕欢迎，这就 是腊味合蒸的由来。

腊味合蒸

原料：

—1 条

350 克

300 克

调料：

一 25 克 _1。克 一帰

制作流程：

腊肉、腊鱼、腊鸡分别飞水，腊肉切 厚约 5 毫米的片摆入码斗中，腊鸡、 腊鱼分别切 3 厘米见方的块，先摆腊 鸡，再摆入腊鱼，最后用剩下的腊鸡 块将腊鱼盖住，压紧实，淋鸡汤和猪 油，封保鲜膜入蒸箱蒸 3 附钟，取出去 掉保鲜膜倒扣在盘中即可。

制作关键：

传统的腊味合蒸中，三种腊味的摆放顺 序是有讲究的，腊肉片、腊鸡块、 两腊鱼 块依次摆入碗底。这样摆放的好处有个：第一，蒸好扣出后，杂乱的腊鸡块、 腊鱼块都藏在底下， 表面是一圈红亮整齐 的腊肉片，出品美 观；第二，有助于干 柴的腊鸡、腊鱼吸收 五花肉中的油脂。

1 . 腊肉片转圈摆入码斗中。

2 . 中间摆腊鸡块. 腊鱼块。

3. 顶端再盖一层腊鸡块。

新版
&昔硃合蒸

如今的腊味合蒸已经不仅仅局限于腊 肉、腊鸡、腊鱼的黄金组合，更多腊制 品加入其中，这款腊味合蒸就是将猪血 丸子、腊田鸡、腊肉、腊肠、腊鱼尾和 腊鱼块分别羲熟后拼成一盘，配自制辣 椒酱上桌蘸食。

腊

原料：

腊肉、猪血丸子、腊田鸡、腊肠、腊鱼尾和腊鱼块—各 75 克

调料：

自制辣椒酱 _____1 碟

制作流程：

1、 将腊肉的皮烧焦后刮去杂质，飞水后切厚约 5 毫米的片；

田鸡、腊鱼尾、腊鱼块飞水；猪血丸子、腊肠分别洗净切片。

2、 将六种原料分别封保鲜膜入蒸箱蒸熟，取出后拼成盘，配一碟自制辣椒酱上桌。

自制辣根普：

锅入 10 斤茶油烧至五成热，下入 10 斤粗辣椒面不断搅拌，小火熬香，下入老干妈辣酱 10 斤，搅拌均匀即可。

抖音：餐饮新方向

初&滋湘味

卜系）列

“卜”系列菜是湖南的特色飽凱 也是当肉人氏保存鏡某的一种特殊方法，腌 出的“卜棊”带有泼淡的醯条，©感微隨。女会“卜”系列的怒孳有拡成种， 心如：卜舞椒、I、豆黄、卜蛆薯十、I、藕关等。

青椒炒卜豆角

原料：

卜豆角 ----------	150 克
青椒圈	100 克

调料：

猪油	10 克
酱油	5 克
眦椒面	3 克
盐	3 克
蛙油	2 克

卜豆角臆制：

EL 豆角快速汆烫断生，夏季在烈日下晒一小时至半干，加盐、料酒拌匀，入泡菜坛内密封，于阴凉处静置 2-3 天即可取出。

制作流程：

1、卜豆角飞水、切丁待用。2、锅渭透，下猪油烧至五成热，下青椒圈炒出椒香，下卜豆角快速炒匀，调入盐、酱油、姊油炒匀入味，下粗辣椒面快速炒匀，出锅即可。

青椒炒卜红薯叶

350 克
一 50克

3。
克
—5 克
—5 克

腌好的卜红薯叶。

原料：

卜红薯叶一 青椒碎一 **调料：** 猪油一 喻一 鸡精一 盐

卜红薯叶腌制：

红薯叶洗净后晒至七成干，加盐拌匀 入坛子里密封，置于阴凉潮湿处腌制 3 天即可食用。打开坛子后可以闻到一 种发酵后闻的香气。

制作流程：

1、 卜红薯叶用清水洗净，挤干水分。

2、 净锅滑透，下猪油烧至五成热，离 火下卜红薯叶翻炒均匀，下入青椒碎 中火炒出椒香味，调入盐、味精、鸡 精炒匀即可出锅。

制作关键：

“卜”菜在腌制时加入了大量的盐，

小炒卜藕尖

原料：

卜藕尖（即藕带） 克
青椒虹 克

调料：

黄贡椒-
猪 油 —
蛇油—

所以在入菜之前要先将盐分洗掉，炒
制时盐不可多加，否则成菜吃起来味

制作滅程：

1、 卜藕尖飞水、沥干，入净锅 小火煽干表面水分，盛出待用。

2、 锅入猪油烧至五成热，下入蒜 末和黄贡椒爆香，下青椒粒、卜 藕尖，加入剩余调料快速翻匀入 味，淋少许色拉油提亮颜色，出 锅装盘。

抖音：餐饮新方向

卜辣椒茶油黑土鸡

原料：

宰杀治净的黑脚鸡	400 克
卜辣	100 克

调料：

高汤	200 克
衲 6	75 克
茶 油	7S 克
姜 片	10 克
稀	8 克
土卜	6 克
小米辣圈	5 克
料酒	5 克
鋤	5 克

制作流程：

1、黑脚鸡切成 L5 厘米见方的小块，加味精 5 克、盐 3 克、生抽、料酒抓拌均匀，腌制约 1 小时入味。卜辣椒用清水浸泡约 1 小时，去除多余盐分，入净锅煸干水分盛出待用。2、锅入菜籽油、余油烧至五成热，卜入鸡块大火炒至断生，加姜片继续炒出香味，加高汤，调入剩余盐和味精，大火烧约 2 分钟，此时鸡块入味、汤汁基本烧干，再加卜辣椒、小米辣圈中火翻炒约 1 分钟，出锅即可。

酸菜炒蚕豆

原料：

蚕豆瓣_____ 300 克

IO----------50 克

牌段_____50 克

调料：

青椒碎_____15 克

小米辣碎_____10 克

姜、蒜末、盐、 _____ 各 5 克

蒸鱼豉油----------5 克

酸菜腌制：

萝卜菜（萝卜缨的白萝卜仔）洗净泥沙，在太阳下晒至七成干， 再平铺在托盘上，入蒸箱蒸 15 分钟，取出后再次晒干表面水分即 可。

蚕豆泡发：

干蚕豆加冷水完全浸没，泡约 6 小时，去壳捞出，装保鲜盒入冰 箱冷藏待用。

制作流程：

1、锅入清水，下蚕豆煮约 3 分钟至豆瓣完全分开，捞出沥干水 分。酸菜洗净，捞出挤干水分、切碎，再入炙热的净锅中炒干水 汽待用。2、锅入色拉油烧至五成热，下蚕豆瓣浸炸约 10 秒，捞 出沥油。3、锅留底油，下入姜蒜末、小米辣碎爆香，下蚕豆瓣 翻匀，调入剩余调料，大火快速炒匀入味，下入青椒碎、酸菜炒 出酸香味，下韭菜段翻炒至断生，淋明油炒匀盛出即可。

抖音：餐饮新方向

烫菜

烫菜是湖南本处一种流爽的农家菜，原料成为萝卜菜，甲亅’白 t 卜仔寺萝卜缨，做法简单，成本依康，非专实就。

變菜制作：

萝卜菜洗净，用沸水烫一遍后捞出，常温下放置 3 天，待出酸味后切碎即可入菜。除了萝卜菜，上海青、雪里蒸白菜等叶子菜都可以用来制成烫菜，清新爽脆。

萝卜菜

烫采扌万排骨

原料：

排骨	450 克
	300 克

调料：

原汤	300 克
猪油	20 克
姜末	5 克
	5 克
干红椒节	4 克
土卜	3 克

排骨预制：

排骨切小块，冲去血水。锅入色拉油 50 克，烧至五成热，下入排骨、干豆豉 10 克、八角 2 颗、桂皮 1 块炒香，再调入李锦记豆瓣酱 15 克、酱油 20 克炒匀上 色，添高汤至没过排骨，加干黄椒 5 个，大火烧开 改小火，煨 2 小时至排骨软烂，盛出装盘，汤汁滤 渣留用。

制作流程：

1、石锅烧热，下入烫菜煽干表面水分待用。2、*锅* 入排骨和原汤，收干后盛入石锅中。3、另起锅入 猪油烧至五成热，下姜末、蒜末、干红椒节煽香， 下入烫菜、盐小火炒香，起锅盖在排骨上即可。

抖音：餐饮新方向

酸包善

酸包菜制作：

卷心菜洗净，一切六，取 10 斤装入泡菜坛子中，倒入 凉开水 20 斤、野山椒水 2 斤、盐半斤、白醋 1 瓶、八角 io 个、干红椒卜、花椒 6 克搅匀后盖盖儿，加水密封 48 小时即可食用。

制作觉程：

1、净锅炙热，下入酸包菜碎小火炒干水分后盛出待 用。锅入宽油

原料：

袋敖薯粉皮一	200 克
	100 克

调料：

茶油	20 克
姜----------	一各 10 克
小米辣圈	10 克
叶 --------	10 克
龙牌酱®	6 克
----------	5 克
土卜	3 克
WTK--------- ------	

制作流程：

1、红薯粉皮入清水中泡软，飞水待用。酸包菜切碎入净锅中小火煽干水分。2、锅入茶油，下姜蒜末、小米辣爆香，下酸包菜，调入盐、瞒、龙牌酱油，快速翻炒均匀，下入红薯粉皮，添少许清水，大火收汁，下大蒜叶炒匀出锅。

酸包菜炒油渣

原料：

鲍菜碎	300 克
油渣	200 克

调料：

腊原	20 克
生抽	5 克
小米辣圈	5 克
叶 ----------	5 克
土卜	3 克
瞒 ----------	3 克

烧至五成热，下入油渣和腊八豆一同过 油，沥油后加盐、味精待用。2、锅留底油加入小米辣 圈煽出辣味，下入酸包菜炒干水汽，烹入生抽，下腊 八豆、油渣炒匀，下大蒜叶快速翻匀即可出锅。

制作关键：

先炒干酸包菜的水分再下油渣，防止油渣吸水，失去 脆度，吃起册够干香。

抖音：餐饮新方向

初&滋湘味

也虾篇

7 月的长沙仿佛被小左虾攻城略 化,形形&&的龙虾花样百出、 弁袤纷呈。美法：渍奏麓鬣大程 度保持族虾的聲美，搭紀旬制驚 碟，° 未漬爽；為爆则常入七八 成热油爆番，聲夺黄嫩；。味虾 则需入秘制卤水卤制，香■气浓 藍。切种手法在有所•换，逾逾率 是长沙食幻的，0 头好。

招牌蒸虾

原料：

青壳小龙虾_____18 只,重约 700 克 **调料：**

秘制酱汁 _____ 1 碟

制作减程：

青壳小龙虾清洗干净，沥干水分， 摆入笼屉，旺火蒸 6 分钟，表面刷一 层色拉油，带秘制酱汁上桌即可。

秘制酱汁：

生抽 200 克、老醋 100 克、姜末、蒜 末各 90 克、美极鲜味汁、炮辣椒油 各 20 克、白糖、鱼露各 10 克、干辣椒 粉 5 克混匀即可。

制作关霊：

蒸虾一定要用旺火，时间依龙虾大 小控制在 5-7 分钟，如果火力不足， 虾壳色泽晦暗，肉质变老。

潜江小龙虾肉质鲜甜细嫩，不作过多调味，便能很好地呈现其原有的鲜美，因此这款小龙虾油炸后无 需炒制，直接带蘸碟上桌即可。

油爆虾

原料：

红戴’龙虾 _____ 20 只

调料：

自制酸辣酱 _____ 1 碟

制作循程：

红壳小龙虾洗净，沥干水分，下入七成热油中浸炸 1 分 钟，捞出沥油，摆入盘中，带自制酸辣酱走菜即可。

制作关键：

烹制油爆虾最好用红壳虾，其壳较厚、更耐高温，不 易将肉炸老。

自制酸辣酱：

姜末、蒜米各 150 克、生抽、美极鲜味汁、老醋各 100 克、李锦记排骨酱、蒜蓉辣酱、白醋各 50 克、海鲜酱 25 克、干辣椒粉 20 克、鸡粉、芥末各 5 克混匀即可。

抖音：餐饮新方向

口味虾

原料：

球虾一 2000 克

调料：

筒骨汤一 .500 克

姜 克

蛙虹 克

郫县豆瓣 克

小米辣圈一 克

永丰辣酱一 克

蛟 10 克

葱花 10 克

5 克

土卜 5 克

鸡精 5 克

5 克

香油 5 克

山胡椒油 4 克

芥末油 2 克

制作流程：

1、红壳虾洗净，去头去飯，开背去 虾线，入九成热油浸炸 40 秒，捞出 沥油。2、锅入猪油烧至五成热，下 入姜末、蒜末、小米辣圈爆香，调入 蛭油、郫县豆瓣酱、永丰辣酱（由灯 笼辣椒发酵而成，酱香浓郁、辣味柔 和）、辣妹子酱、白糖、盐，下入炸 好的小龙虾，冲入筒骨汤，大火烧开 转中火煮 10 分钟，下紫苏、鸡精、味 精、香油、山胡椒油、芥末油翻匀， 大火收汁，点缀葱花即可上桌。

抖音：餐饮新方向

潜江油炯大虾

原料：

青壳小龙虾 20R

调料：

啤酒 500 克

涕油 400 克

卤 TK---------- 300 克

姜片 20 克

糖色----------20 克

辣妹子酱 15 克

白 10 克

白酒 10 克

熟----------10 克

小茴香----------5 克

陈醋----------5 克

十三香 ---------- 5 克

蛙油 ---------- 5 克

香叶 4 片

八角 3 个

香油 ---------- 3 克

桂皮 2 片

稀、鸡精 ---------- 各 2 克

制作流程：

1、青壳小龙虾清洗干净，摘掉头和 fig,开背去虾线，沥干待用。2、锅入 菜籽油烧至六成热，下姜片爆香，下入 香叶、八角、桂皮、白蔻、小茴香徧 香，下入龙虾翻炒，再下白糖炒出糖 色，待水汽炒干，沿锅边烹入白酒，调 入辣妹子酱、陈醋翻炒均匀，冲入啤 酒，加入卤水、十三香、蜘由、味精、 鸡精，大火烧开改小火加盖娴 3 分钟，揭盖大火烧 4 分钟至汤汁收浓，淋入香 油，撒熟芝麻出锅即可。

卤水做法：

1、筒子骨 2000 克砍断，老鸭两只剁成 大块，鸡爪 1000 克一起冷水下锅焯去血 沫。2、将焯过水的原料放入不锈钢汤 桶，冲入清水 50 斤，大火烧开转小火熬 3 小时，打去渣滓，原汤留用。3、干辣 椒、干黄椒各 200 克、香茅草 40 克、白 蔻（提前去籽）、大红袍花椒各 30 克、 草果（拍破）、甘草各 20 克、丁香、南 姜、沙姜、砂仁各 10 克、罗汉果（掰成 碎块）2 个放入清水浸泡 5 分钟，捞出封 入纱布包，放入步骤 2 熬好的底汤，调 入生抽 400 克、盐、白糖各 200 克、美极 鲜味汁、老抽各 100 克，保持小火煮 30 分钟，下入味精、鸡粉各 200 克，关火 加盖娴 1 盼钟即可。

制作关键：

1、 要想使虾入味，必须现点现杀，否 则虾肉松弛疏散，吃不透卤水的香味。

2、 烧制的时候要用小火，最后再转大 火收汁。

抖音：餐饮新方向

传统卤虾

制作流程：

1、龙虾 20 只洗净，下入八成热油 浸炸 40 秒，捞出沥油。2、将炸好 的龙虾放入烧沸的鸡汤卤水中卤 10 分钟，关火浸泡 30 分钟，捞出待 用。3、走菜时将卤好的龙虾放入 卤水中回热，纳入盆中，点缀香菜 叶即可上桌。

鸡濡卤水做法：

1、老母鸡 3 只改刀成块，鸡架子 5 斤洗净，冷水下锅焯去血沫，放入 不锈钢汤桶，加葱段、姜片各 100 克，冲入清水 40 斤，大火烧开转小 火熬 4 小时，打渣留用。2、干黄椒 200 克、八角 40 克、桂皮 30 克、花 椒、白蔻、草果（拍破）各 10 克、 香叶、香茅草各 5 克、罗汉果（掰 成碎块）2 个封入纱布包，放入步 骤 1 熬好的底汤中，调入生抽 350 克、香油 300 克、家乐鸡汁 200 克、 李锦记豉油鸡汁 100 克、盐 30 克， 保持小火熬 1 小时，下入鸡粉 150 克、味精 100 克搅匀即可。

制作关窾：

龙虾采购回来最好放在清水中养两天，使其吐净泥沙。

新派卤虾

原料：

红壳虾 _____ 2000 克

调料：

葱花----------5 克

香辣蒜茸油 _____1 碟

香辣药卤油 _____1 碟

制作流程：

红壳虾洗净，摘掉头和雖，开背抽去虾 线，入九成热油浸炸 4C 秒，捞出立即放 入烧沸的卤水中大火卤 20 秒，然后摆入 盘中，点缀葱花，带香辣蒜蓉油碟、香 辣药卤油碟上桌即可。

卤水制作：

1、筒子骨 15 斤拍破，冷水下锅焯去血沫，放入不锈钢汤桶，冲入清水 60 斤，大火烧开转小火熬 2 小时，打渣留用。

2、干辣椒 200 克、八角、桂皮各 50 克、香茅草、香叶、山药（干货）各 40 克、大红袍花椒 30 克、陈皮 25 克、白蔻（去籽）、杜仲、甘草各 20 克、花旗参、小茴香各 15 克、丁香、草果（拍破）、南姜、沙姜、砂仁各 10 克、鹿茸 5 克、罗汉果（掰成碎块）2 个放入清水浸泡 5 分钟，捞出封入纱布包，放入步骤 1 熬好的底汤。3、锅入熟菜籽油 500 克烧至六成热，下入葱段、姜片各 150 克炸香，连油带料激入汤中，调入龙牌酱油 400 克、 美极鲜味汁 300 克、盐 200 克、白糖 150 克、老抽 100 克、蚝油 50 克，保持小火继续煮 90 分钟，关火下入味精 300 克、鸡粉 200 克搅匀，加盖腳盼钟即可。

制作关键：

每晚收市后将卤水打去渣滓，大火熬 开，添入适量筒骨汤，加盖保存；每三 天成一个药料包，并适当补味。

香辣蒜暮油碟：

锅入色拉油 700 克烧至五成热，下入蒜 米 300 克、姜米 150 克煽出香味，调入干 椒粉 80 克、盐 30 克、味精、鸡精各 20 克，冲入清水 300 克，大火烧开转小火 熬 1 的钟，放入紫苏末 50 克搅匀即可。

香辣药卤油碟：

锅入色拉油 800 克烧至五成热，下入小 米辣碎 300 克、姜米 250 克炸出香味， 调入药卤粉（所用药料的种类和比例与 熬制上述卤水的配方相同，不需清洗直 接入搅拌机打成粉末即成）80 克、盐 40 克、味精、鸡精各 20 克，冲入清水 200 克，大火烧开转小火熬 20 分钟，放入紫 苏末 100 克搅匀即可。

抖音：餐饮新方向

招牌虾尾

原料：

炸好的虾_____500 克

调料：

猪油----------500 克

筒骨汤_____300 克

卤;iK_____100 克

姜末_____ 5 克

醵豆腊_____20 克

_____

) 克

青红椒圈_ 上 0 克

紫苏— 一 5 克

蚯油— 7 克

彻椒粉— 5 克

盐、鸡精、臉、香油 手 5

葱?E_____

制作流程：

锅入猪油烧至五成热，下入姜末、大蒜 子、青红椒圈爆香，下入郸县豆瓣酱 炒出红油，放入炸好的虾尾（入九成 热油浸炸 15 秒即可），倒入筒骨汤、卤 水（做法同 P31“新派卤虾”），调入 蛙油、干辣椒粉、盐，大火烧开转中火 煮 6 分钟，大火收浓汤汁，下紫苏、鸡 精、味精、香油翻炒均匀，点缀葱花出 锅即可。

抖音：餐饮新方向

大骨虾尾

原料：

虾 JS—

压熟的牛筒骨 **400 克**

调料： **—1 根**

牛骨汤_____ 格由_____ **1000 克**

姜片

_____

自制酱—

青椒圈------_____

小米辣圈—

盐_____

胡椒粉_____ 鸡粉_____

制作流程：

1、锅入宽油烧至八成热，下入虾 尾浸炸 15 秒，捞出控油待用。2、 锅炙透，下菜籽油烧至五成热， 下姜片煽香，下入炸好的虾尾， 冲入牛骨汤，放入压熟的牛筒 骨，调入自制酱、盐、胡椒粉、 鸡粉，大火烧开转小火煨 7 分钟， 下青椒圈、小米辣圈、紫苏翻炒 均匀，出锅即可。

自制普：

锅入色拉油 1000 克烧至五成热，下入芝麻酱、花生酱、腐乳各 300 克小火炒 5 分钟即可。

1.虾尾入八成热油浸炸15秒，捞出沥

3. 放入牛筒骨和原汤煨至入味。

抖音：餐饮新方向

秘制虾蹄

原料：

猪蹄_____1000 克

虾 S_____250 克 **调料：**

压猪蹄的原汤_____500 克 ___

蜥 S _____ 50 克

醵豆瞄_____30 克

糖色 2S 克

龙牌酱油_____20 克

干辣椒_____15 克

子_____15 克

姜片 10 克

_____

美就味汁_____10 克

干椒粉_____10 克

香油_____10 克

*盐*_____7 克

蛙油_____5 克

味精_____5 克

_____

鸡粉 ----------5 克 *葱花* ---------- S 克

胡椒粉_____3 克

制作流程：

1、猪蹄刮洗干净，剁成小块，冷水下 锅焯去血沫，捞出待用。2、锅入菜籽 油烧至六成热，下干辣椒、姜片爆香， 下入郸县豆瓣酱炒出红油，下入焯过水 的猪蹄块，调入糖色、龙牌酱油、美极 鲜味汁、干椒粉、盐、输由、味精、鸡 粉、胡椒粉翻匀，然后倒入高压锅，冲 入清水（高度没过原料 7 厘米）,上汽 后压 12 分钟。3、锅入底油，下入大蒜 子爆香，倒入炸好的虾尾（入八成热油 浸炸 40 秒），冲入压猪蹄的原汤（不必 沥渣），大火烧开后转中火煮 5 分钟， 然后下入压熟的猪蹄块，加入香油，点 缀葱花出菜即可。

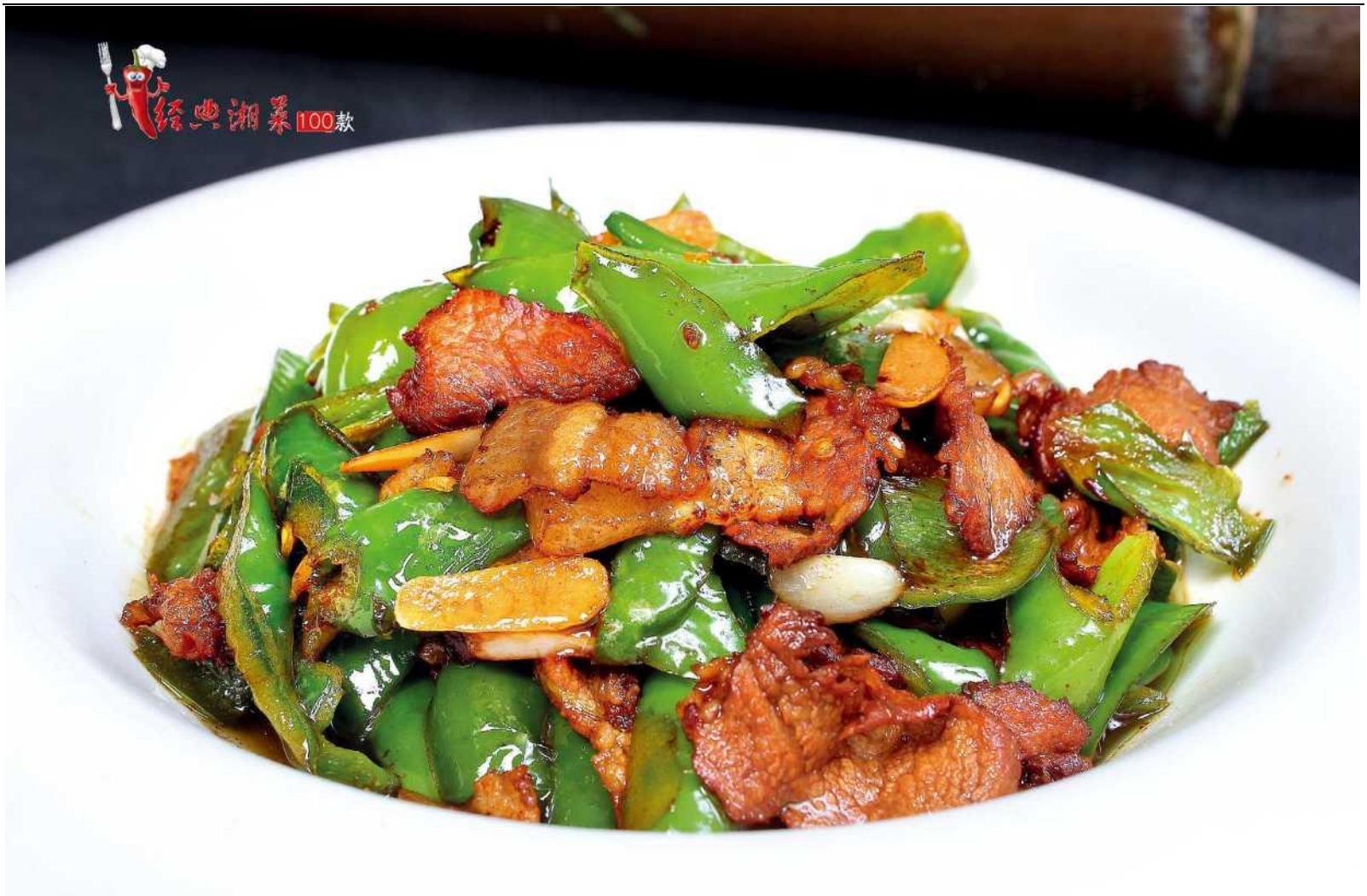
抖音：餐饮新方向

湘滋湘味

炒菜
Stir—fry

猪肉类 P36
牛肉类 P44
河鲜类 P46
蛇 P53
禽类 P54
蔬菜类 P59

抖音：餐饮新方向



猪肉类

辣椒炒肉

有湘菜的地方，就有辣椒炒肉。而想 要做出一盘正宗的辣椒炒肉，要备齐 两个标志性原料：扯树辣椒和龙牌酱 油。所谓"扯树辣椒"，是当地人对 深秋季节最后一茬辣椒的叫法，这茬 辣椒摘过后，辣椒秧子就该拔掉了， 所以把这拨辣椒称为"扯树辣椒"， 上市时间在 **11** 月前后，总共也就一个 多月，其特点是肉不厚，炒熟后带脆 感，香气浓，比一般青椒更辣一点， 但辣味不冲。在扯树辣椒过季后， 湖南的师傅们一般使用"螺丝椒"代 替，两种辣椒外形和口感都比较相 似，只是螺丝椒的脆度略差。龙牌酱 油则是湖南的本土酱油，由大豆发酵 而成，比市面上常见的老抽酱香味更 浓，上色效果更佳。成菜中辣椒的清 香和五花肉的味道相互渗透，加上龙 牌酱油的助力，酱香浓郁，香而不 腻，待将五花肉和辣椒吃完，碗内还 飘着厚厚的一层猪油。

✓ 螺丝椒：皮薄、水分少、口感脆、清香味浓。

✗ 普通青椒：皮厚、炒时易出水、清香味淡。

原料：

青®	250 克
瘦肉	175 克
带皮五花肉	100 克

调料：

猪油	50 克
拍散的蒜子	10 克
龙牌酱油	8 克
盐	6 克
味精	5 克

制作流程：

1、五花肉、瘦肉切成 2 毫米厚的片，瘦肉加龙牌酱油 2 克抓拌均匀待用。辣椒 去籽去蒂，切滚刀块，蒜子拍散待用。

2、 净锅炙热入青椒，用勺子将青椒擂 炒至刚刚打蔫儿、出椒香味盛出待用。

3、 锅入猪油烧至五成热，下入五花肉 煽炒至肉片吐油、微干，下入拍散的蒜 子炒香，下瘦肉炒匀，下入擂蔫的青 椒，淋入龙牌酱油 6 克，调入盐、味精 快速翻炒均匀入味即可出锅。

抖音：餐饮新方向

在辣椒炒肉的基础上另外添加了腊八豆和自制暗辣椒，解腻增香，开胃爽口，五花肉的香 味和瘦肉的嫩度完美融合，且滋味更浓郁。

老坛辣椒肉炒肉

原料： 猪前腿肉_____450 克

五花肉_____300 克 **调料：**

猪油_____150 克

Wks 90 克

自制朧椒_____45 克 小

米辣圈_____30 克 蒜

苗段_____30 克 李

锦_____15 克 盐

_____9 克 稀、

蛇油_____&6 克 **制作流程：** 1、腊八豆过一下冷水，人 六成热油炸香。2、猪前腿肉切成片， 加李锦记红烧酱油抓匀待用■ 3、净锅 炙透，人猪油烧至五成热，下人五花肉 片煽出油分，再下自制暗辣椒、小米辣 圈炒香，倒人炸好的腊八豆翻炒均匀， 调入盐、味精、蛀油，炒锅离火，待油 温降至四成热时，将炒熟的五花肉拨至 锅边，放人腌好的猪前腿肉炒散，边炒 边用手勺擂击瘦肉，使辣椒的香气充分 渗入肉中，撒蒜苗段出锅，分成三份， 装盘即可。

制作关键： 1、选肉应注意两点：一是 要选净重 230 斤左右的猪，太大的膘太 厚；二是要选猪背上的五花肉，质地紧 实、肥肉较少且分层清晰。2、炒五花肉的油温应控制在五成热，煽出油分后 下入料头炒香，此时油温约为七成热， 要将炒锅离火，待油温降至四成热时再 下入瘦肉翻炒，否则失水过多会使肉质 变老，影响口感。3、猪前腿肉炒至八 成熟最佳，此时口感细嫩带汁。

自制暗辣椒： 尖椒 10 斤洗净去蒂，晾干 后剁碎，加入盐、白醋、凉开水各 3 斤 拌匀，纳入坛中，密封腌制 7 天即可。

1. 腊八豆提前炸好，放入保鲜盒备用。

2. 锅入底油烧至五成热，下入五花肉片 编出油分，放入料头和腊八豆炒香，加 盐、味精、蛙油调味。

3. 下入猪前腿肉片，边炒边用手勺擂击。

抖音：餐饮新方向

青椒肥肠拆骨肉

批量预制：

1、猪头烧净表面的毛，洗净后入高 压锅加清水完全浸没，盖上盖子， 上汽后继续压 20 分钟至肉软烂 取出后晾凉，将肉撕下，切小块待 用。2、肥肠 10 斤洗净后加白醋 300 克、料酒 300 克搓洗约 20 分钟，用 清水洗净后再以相同的方法反复搓 洗 2 次，入高压锅中加清水完全浸 没，加拍散的姜块和葱段，上汽后 压 8 分钟，至肥肠七成熟，改刀成 4 厘米长的段入保鲜冰箱待用。

走菜流程：

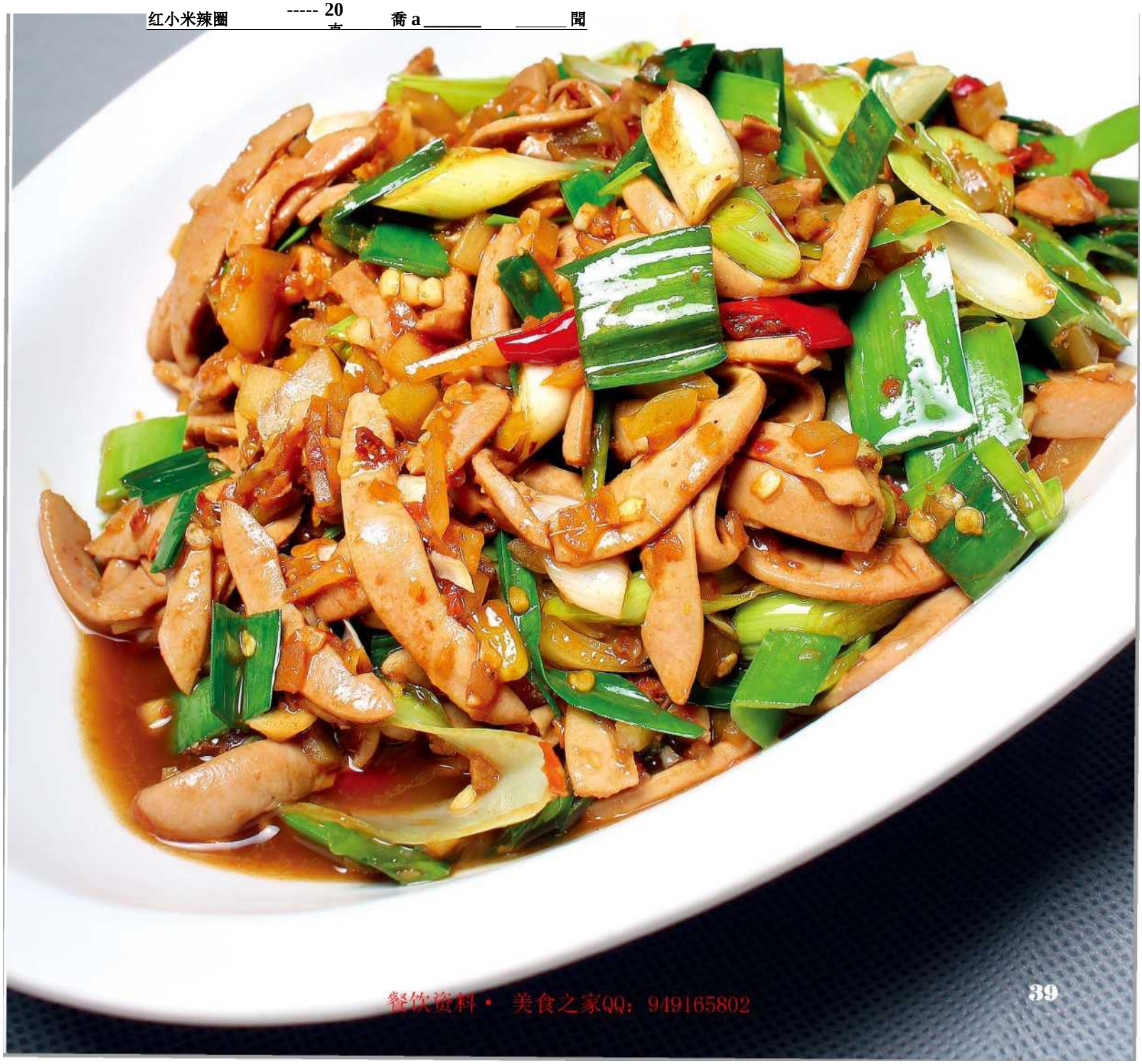
肥肠 300 克飞水后捞出，入五 成热油中煸香，下拆骨肉 200 克炒约 1 分钟出香，调入郫县 豆瓣酱 10 克、生抽 5 克、老抽 3 克炒匀，下大蒜子 20 克中火炒 约 2 分钟，至肥肠表面略焦， 调入味精 5 克、盐 3 克翻匀，加 青椒段 100 克炒约 1 分钟，至锅 内散发出浓郁的香味，关火，盛入垫有洋葱块的锅内，带火 上桌。

抖音：餐饮新方向

猪腰	500 克	酱油	15 克
大蒜叶	75 克	——	10 克
		料酒	10 克
野山椒碎	30 克	土卜	5 克
猫由	30 克		3 克
红小米辣圈	----- 20 克	喬 a _____	_____ 聞

1、猪腰撕去筋膜，片成两半，去掉腰臊洗净， 切厚约 2 毫米的片，加适量盐、淀粉抓匀待用。

2、 锅入宽油烧至六成热，下入猪腰快速拉油至 变色，捞出沥油。3、净锅入猪油烧至五成热， 下入蒜末、红小米辣圈、野山椒碎、大蒜叶炒 香，烹入料酒，下入盐、味精、酱油，淋水淀粉 炒匀，下入滑好的猪腰大火翻炒几下，淋香油即 可出锅。



餐饮资料• 美食之家QQ：949165802

招牌脆生肠

原料：

焯好的% _____ *350 克*

_____

调料：

泡椒脆笋_____**85 克**

色拉油_____**50 克**

小米辣圈_____**50 克**

蒸鱼豉油_____**15 克**

姜片_____**10 克**

械椒_____**10 克**

子----------**10 克**

盐_____**8 克**

龙牌酱油----------**8 克 陈醋**

----------**5 克 味精**

----------**5 克**

葱?E ----------**5 克**___

批量预制：

I、猪生肠 10 斤放在细流水下冲 I 小时，加面粉、白醋反复揉搓去掉内壁的油 脂和粘液，捞出沥干。2、将铁钉固 定在菜板上，把猪生肠捋顺挂在铁钉 ±,用剪刀纵向剖开，再横向剪成梳 子状，不要剪断，然后取下剪好的猪 生肠，切成长约 3 厘米的段。3、猪生 肠段纳盆，加入食用碱 150 克抓匀腌制 20 分钟，再入沸水焯 20 秒捞出，这时 可见一朵呆的肠花绽放，然后在细流 水下冲 4 小时至碱味全部去除。

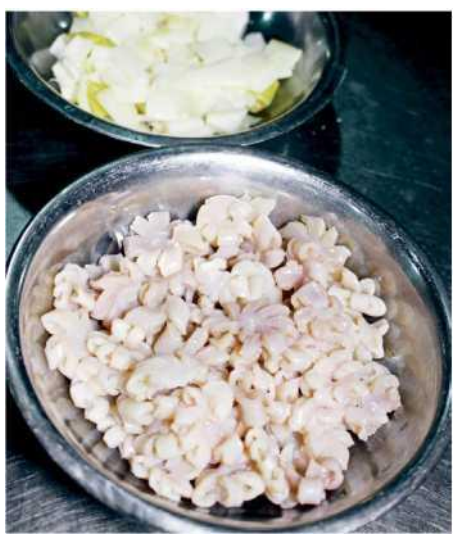
走菜循程：

锅入色拉油烧至五成热，下姜片、泡 红椒、大蒜子煽香，下入小米辣圈炒 出香味，放入焯好的猪生肠花，再下 泡椒脆笋（泡椒和泡笋制成的罐装成 品），调入蒸鱼豉油、盐、龙牌酱 油、陈醋、味精快速翻匀，撒葱花出
锅即可。

1.猪生肠洗净，捋顺挂在铁钉上，用剪 刀纵向剖开。

2. 将生肠剪成梳子状。

3. 将剪好的猪生肠改刀成段。



4. 猪生肠用碱腌制 **20** 分钟，然后入沸水焯 **20** 秒至肠花绽开。

抖音：餐饮新方向

小炒脆骨

原料：

卤好的脆骨—— 250 克

调料：

干红椒节—— 50 克

朝记諏酱一——8 克

生抽——5 克

土卜

葱花——2 克

制作流程：

1、脆骨飞水后入湘式卤水，大火烧开，再转小火 煮 1 个半小时，捞出后晾凉，改成厚约 3 毫米的片， 入宽油大火拉油至脆骨表面收缩，且颜色变深， 捞出沥油。2、锅留底油 50 克，下入干红椒节和脆 骨，下李锦记香辣酱小火炒香，加入生抽、盐，决速 炒匀，撒葱花，淋少许明油翻匀即可出锅。

制作关键：

脆骨要与干辣椒节一同下锅，在炒制过程中脆骨充 分吸收香辣味丿 L, 成菜才会干香、味浓。

抖音：餐饮新方向

招牌炒骨头

原料：

蔽的猪棒骨_____4tg____

调料：

原汤_____1500 克

色拉油_____50 克

湘式卤 ZK_____40 克

自制酱 ----------25 克__

葱段_____20 克

姜片_____10克

盐_____7克

味精_____5克

鸡粉_____5克

白糖_____5克

葱花_____5克

制作流程：

1、新鲜猪棒骨用电锯一分为二，放在 细流水下冲 30 分钟去净血水，冷水下 锅焯去血沫，然后放入锅中，添清水、 加入葱姜片，大火烧开转小火煮 90 分 钟，捞出棒骨，原汤打渣留用。2、锅 入色拉油烧至五成热，下入葱段、姜片 煸香，下入原汤，调入湘式卤水、自制 酱油、盐、味精、鸡粉、白糖，放入 4 根猪棒骨，大火烧开转中火烧 7 分钟，然后大火收至汤汁变浓，小火翻炒 1 分 钟，点缀葱花 5 克走菜即可。

自制酱油：

海天生抽、李锦记草菇老抽、龙牌酱油 按相同比例混合即可。

制作关键：

1、要选新鲜猪棒骨，冷冻的猪肉发 “死”，做出来不香。2、猪棒骨 要选两头大，中间小的那种，两边 扁扁的骨头骨髓较少，难以满足食 客“敲骨吸髓”的欲望。

煮熟的棒骨。

抖音：餐饮新方向

，印旧寸骨

原料：

卤好的寸骨 _____ ---------- 6

调料：

油	适量
青红辣椒圈	10 克
蒜苗 _____	6 克
姜米	3 克
	3 克
孜然粉 _____ _____	3 克
辣妹子酱 _____	2 克

寸骨的初加工：

1、寸骨（又叫牙签骨，猪后腿脚 踝的部位，一头猪只有两根）20 斤放在细流水下冲半小时，去净血 水，捞出备用。2、老姜、沙姜各 20 克、八角 8 克、桂皮 7 克、鲜青 花椒 6 克、草果（拍破去籽）、香 叶、孜然、白蔻各 5 克、公丁香、 母丁香、胡椒粒各 4 克，上述香料 入清水浸泡 5 分钟，取出装入纱布 袋中。3、锅入清水，倒入寸骨， 大火烧开后撇去浮沫，下入泡好 的香料，然后调入料酒 200 克、味精 180 克、龙牌酱油 150 克、辣妹子酱 100 克、盐 50 克，改小火煮半小时，关火、加盖焖 5 分钟后捞出， 卤水打渣留用。

1、锅入熟菜籽油烧至七成热，下煮透 的寸骨炸约 2 分钟至表皮变色，

走菜 g

捞出沥 油。2、锅留底油，下入蒜苗、姜米、 蒜米爆香，再下青红辣椒圈煽出香味，倒入炸好的寸骨，调入孜然粉、 辣妹子酱翻炒均匀，出锅即可。

1、炸寸骨时要注意火候，油温升高后 应离火浸炸，否则肉质变柴。2、每晚 收市

制作关键：

后要将卤水烧开，每两天更换一个 香料包（将上述香料按比例封入纱布袋 中），然后按需加入调料#味，添入少 许 rw,烧开后加盖密封保存。

抖音：餐饮新方向

牛内类

小炒黄牛肉

原料：

黄牛里脊肉_____300 克 **调料：**

香ˆ_____100 克

_____100 克 很

椒碎_____10 克 小

米辣碎_____10 克

____10 克 __

姜ˆ----------10 克

龙牌融_----------8 克 盐

----------5 克 瞒

----------5 克

鸡粉_____3 克

制作流程：

1、牛肉去掉筋膜，切薄片，加 盐 3 克、味精 2 克、龙牌酱油 3 克抓拌均匀待用。香菜叶垫入 碗中，香菜梗切 2 厘米长的段待 用。2、锅入大豆油，大火烧至

五成热，下入姜蒜末爆香，加红 尖椒碎、小米辣碎炒出辣味，下 牛肉快速翻炒至八成熟，下入剩 余调料，下香菜梗快速炒匀盛 出。

制作关键：

牛肉不宜翻炒过久，入锅后大火 炒匀，待变色立刻起锅，以保持 嫩滑的口感。

抖音：餐饮新方向

这道泡椒版的炒牛肉由于加入了自制香 辣酱，成菜滋味更足。

新晃黄牛肉

原料： 牛后臀肉_____300 克

调料：

桐由_____50 克

硼圈 ---------- 50 克

小米辣圈_____20 克

自制諏酱_____15 克

香菜段_____15 克

蒜片_____10 克

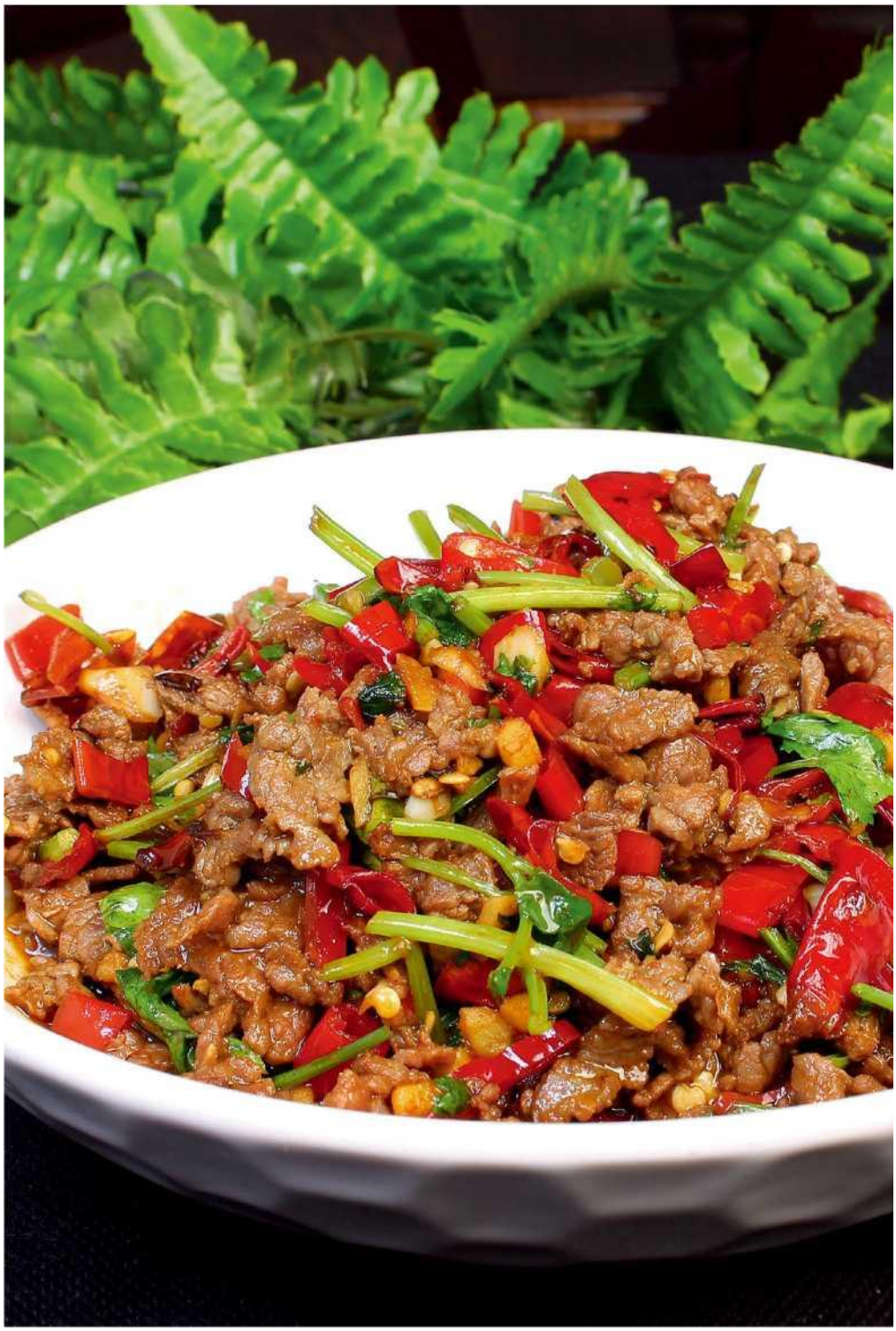
蒸鱼豉油、胡椒粉_____各 5 克

高汤_____适量

制作流程：1、牛后臀肉撕去筋 膜（约得净肉 250 克）顶刀改成片， 调入蛀油、生抽、味精、鸡精腌制 20 分钟，加蛋清、生粉上浆待用； 泡辣椒改刀成圈。2, 锅入宽油烧至 四成热，下牛肉片滑至变色，沥油 待用。3、锅人菜籽油烧至五成热， 下小米辣圈、蒜片爆香，倒入泡椒 圈煽炒出香，下人牛肉片，淋人适 量高汤，快速调入自制香辣酱、蒸鱼豉油、胡椒粉，撒香菜段翻匀出 锅即可。

自制香辣酱：香疎牛肉酱 1000 克、辣妹子酱 250 克、东古一品鲜酱 油 200 克、柱侯酱、浏阳豆豉、甜面 酱各 100 克混合搅匀即可■

制作关键：1、浆不要上得太 厚，这样在炒制时更易人味，且不 会掩盖牛肉的本味。2、牛肉要急火 快炒，否则容易变老■



抖音：餐饮新方向

河鲜类

小炒河鲜

这道菜原本是渔民们把卖剩下的小鱼小虾混炒的随意之 作，如今也被搬到了酒店的菜谱之上，鱼虾干香，味道 咸鲜，是道很有市场的家常菜。

原料：

小河虾	150 克
小河角	150 克

调料：

青红辣椒圈	—各 5
姜片	—5 克
土卜	4 克
白醋	2 克
蒜苗	—籁

制作流程：

1、新鲜河鱼去除内脏 后与河虾一同洗净待 用。锅入宽油烧至七 成热，下小鱼小虾小 火炸约 1 分钟，再离火 浸炸 I 分钟，至酥香捞 出。2、锅留底油，下入姜片、青红椒圈炒 香，下入炸好的鱼虾大 火快速翻炒均匀，调入 盐，淋白醋，快速翻炒 至醋味完全挥发，撒蒜 苗即可出锅。

制作关•：

1、为了保证菜品的鲜 美，最好选用活的鱼虾 入菜。2、出锅前向锅 内淋少许白醋既能去除 鱼虾的腥味，又可以使 炒好的鱼虾口感更脆， 但要注意一定要等醋味 完全挥发后再出锅，否 则吃起来会有淡淡的酸味。

小炒河三鲜

将小鱼小虾换成了同为河鲜的鳍鱼、田螺肉和河蚌，先将 河蚌肉与田螺肉煨入味再与鳍片同炒，箪鱼鲜嫩，螺肉有 嚼劲，成菜以咸鲜为主，略带野山椒的酸辣。

原料：

河蚌肉	200 克
田螺肉	200 克
	—150 克
岬	—100 克

调料：

菜籽油	20 克
小榔圈—	10 克
野山椒碎	6 克
姜、—	各 5 克
蒸鱼豉油—	5 克
紫苏碎	3 克
	3 克
盐	2 克
胡椒粉	

制作流程：

1、新鲜田螺肉切去肠子 洗净待用。鲜河蚌肉切成 细条，与田螺肉一起入 加了盐的葱姜水中焯至水 沸，再改小火煨 30 分钟 入底味待用。2、鳍鱼宰 杀去骨切成长约 2.5 厘米 的段。3、锅入菜籽油烧 至五成热，下鳍鱼段炒断 生，下姜、蒜末、野山椒碎、小米辣圈、紫苏碎爆 香，下田螺肉、河蚌肉和 韭菜苔中火炒匀，加入剩 余调料，淋少许色拉油翻 匀，出锅即可。

抖音：餐饮新方向

香茅草捞河丁

把个头较大的河丁鱼炸酥之后再与干香茅同炒，鱼肉外酥里嫩，味道香辣，带有浓浓的香茅草香气，别有一番风味。

原料：

小〉町鱼	300 克

调料：

段一	—75 克
洋葱碎	—20 克
小米辣圈	—10 克
姜、 --------	一各 5 克
熟芝麻	5 克
粗醇椒面	5 克
	5 克
盐	3 克
料酒	3 克
脚	2 克
鸡蛋	1 个
吉士粉	一她

制作流程：

1、河丁鱼宰杀治净，加 盐、味精、料酒、吉士 粉和鸡蛋抓匀上浆，腌 制 5 分钟待用。2、锅入 宽油烧至六成热，下腌 好的河丁鱼炸至表面金 黄，捞出沥油。3、锅 留少许底油，下小米辣 圈、姜蒜末、洋葱碎煸香，下香茅草段小火炒 香，下炸好的河丁鱼， 调入粗红辣椒面、熟芝 麻、椒盐，中火快速炒 匀即可出锅。

抖音：餐饮新方向

大示示冃椒炒泥鳅

原料：

青尖椒

小顾

调料：

鲜紫苏

姜末

土卜

制作流程：

1、青尖椒洗净，纵向一剖二，切长约 1 厘米的段待用。2、泥瞅杀洗干净，加适量盐、料酒抓拌均匀，腌制 3 的钟。锅入宽油烧至六成热，下入腌好的泥瞅浸炸至表面略带金黄色后捞出待用。3、*锅*入大豆油烧至五成热，加入姜末、蒜末爆香，下青椒段快速翻炒出香味，加入泥瞅，加剩余调料快速翻炒入味即可。

制作关键：

泥輙下锅时油温以六成热为佳。油温低了，泥瞅炸不透，口感不酥香；油温高了，泥 輙容易炸焦、变苦。

抖音：餐饮新方向

白辣椒遇土泥鳅

原料：

泥 酬 子

一 白辣

椒 调料

菜籽虹 mi 小

桥圈

姜

、

精露一

河

055

055

晾

晓

琼

現

現

白辣椒预制：

白辣椒放清水中浸泡 3 小时去除盐分，捞出沥干，入净锅中小 火煽干水分，切成 1 厘米长的小 T,装保鲜盒待用。

制作液程：

1、锅入宽油烧至六成热，下入 用盐、料酒腌制过的泥瞅仔快 速拉油至定型待用。2、锅入菜 籽油烧至五成热，下入姜、蒜末、小米辣圈煽香，下白辣椒小 火炒出香辣味，调入剩余调料炒 匀入味，下泥瞅快速翻匀即可出 锅。

制作关键：

1、 要选长约 5 厘米的小泥瞅仔，过油后才能由内而外透着酥香。

2、小泥鳅仔过油时速度一定要 快，变色、定型后立刻捞出，否 则口感容易变硬。

抖音：餐饮新方向

选用个头较大的泥瞅炸酥、拆肉入菜，口感外酥内嫩，比小泥瞅的口感更丰富。 而且，炒制时加入了孜然粒，成菜带有烧烤风味。

手撕泥鳅

原料：

炸好的泥鳅肉_____200 克

调料：

青红椒段_____850 克

外婆菜_____50克

姜末_____6

陈醋_____5

孜然粒_____5

蚝油_____5

盐_____5

味精_____3

鸡粉_____3

泥爆预制：

1、鲜活的大泥瞅 650 克宰杀，去头和内脏，加姜片 10 克、葱段 10 克、料酒 5 克拌匀，封保鲜膜入冰箱腌 制_晚。2、锅入宽油烧至六成热，下入泥鳅炸至表 面浅黄、外酥内嫩，捞出沥油，晾凉后撕成段，去 掉主骨，装保鲜盒冷藏。

制作流程：

1、锅入宽油烧至五成热，下炸好的泥瞅肉快速拉 油，捞出待用。2、锅留底油，下姜末、孜然粒爆 香，下外婆菜、青红椒段大火爆炒出椒香，下泥瞅 肉，调入盐、味精、鸡精、甄油快速炒匀入味，烹 陈醋，淋少许色拉油，翻匀出锅即可。

抖音：餐饮新方向

酸萝卜紫苏炒田螺

原料：

鲜嘘肉	250 克
鲜跡十一	—75 克
酸萝卜丁一	—50 克

调料：

青、红椒圈一一	各 20 克
色拉油	—20 克
黄椒圈	10 克
料酒	10 克
	各 8 克
酱油	8 克
盐	5 克
腳	3 克

制作流程：

1、紫苏叶 25 克垫入盛器底部待 用。田螺肉去内脏，冲水洗净，沥干水分。净锅滑透，下色拉油烧至五成热，下紫苏叶 25 克煽香，下田螺肉，烹料酒，炒至断生盛出待用。2、锅入色拉油，下姜、蒜末和黄椒圈煽香，下酸萝卜炒匀，调入盐、味精、酱油炒匀上色，下炒好的田螺、青红椒圈和剩余的紫苏叶一迎匀即可。

制作关键：

田螺无需提前煮制或焯水，直接生炒口感更脆。

紫苏

抖音：餐饮新方向

藠头炒河蚌肉

原料：

袋装河蚌肉	200 克
鲜藠头	150 克
酸草头	75 克

调料：

龙牌酱油	5 克
土卜	3 克
	2 克
葱、姜末	各®

制作流程：

1、酸蓼头、鲜藠头分别切碎，袋装河 蚌肉（带有咸辣底味的腌渍品）入沸水 中快速氽烫断生，捞出待用。2、锅入 色拉油烧至五成热，下入河蚌肉炒香， 淋入龙牌酱油炒匀盛出。3、锅入油下 葱姜末爆香，下入两种冨头炒匀后调入 盐、味精，下炒好的河蚌肉翻炒均匀即 可出锅。

酸草头脚鲜冨头 10 斤洗净纳盆，加入野 山椒 750 克、白醋 1000 克、姜片 500 克和适量 盐、白糖，添入清水，将藠头完全没过，浸 泡一晚，第二天将已经泡酸发酵的藠头连汁 一起放入保鲜冰箱保存。

切碎的蓼头极易上色，所以不能 与龙牌酱油同炒，要先用酱油炒河蚌肉，最 后出锅前再将炒好的河蚌肉倒入鸢头中同 炒。

抖音：餐饮新方向

江湖炒蛇

原料：

卤熟的蛇段 **750 克**

调料：

干红椒节— **100 克**

白酒—

姜片、蒜瓣— −<1

老干妈香辣酱_____

腳—

蛙油—

五香粉_____

香油_____量

*m*_____

批量预制：

30 斤蛇宰杀治净，剁成 6 厘米长的段，下入锅中，加入高汤至刚刚没过蛇段，下入生抽 250 克、老抽 50 克和香

_____

料包（内有八角、桂皮、茴香、白蔻、黄民、甘草各

30 克），大火烧开，转小火加盖儿斓 20 分钟，关火再 炳 10 分钟，至蛇段完全入味。将蛇段捞出，与蛇汤分 别封保鲜膜，入冰箱冷藏待用。

走菜流程：

锅入花生油烧至六成热，下入姜片、蒜瓣炒出香味， 放入卤熟的蛇段中火炒香，烹入白酒，放入干辣椒节 翻炒至辣椒色泽通红，调入老干妈香辣酱、盐、味 精、蛙油、五香粉炒匀入味，淋香油出锅，撒葱花即 可上桌。

抖音：餐饮新方向

奇美酸辣椒炒鸡

原料：

BW 的鸡块_____500 克

自制酸辣椒_____100 克

调料：

色拉油_____50 克

物椒圈_____15 克

子----------10 克

葱 K _____ 10 克

_____8 克

叶 8 克

_____

龙牌酱油_____5 克

山胡眦 a ---------- 4 克

盐_____3 克

味精_____3 克

胡椒粉_____2 克

芥末油_____2 克

批量预制：

仔鸡一只宰杀治净，剁成小块，加 盐、料酒、生粉腌制 5 分钟；自制 酸辣椒冲去多余盐分，切碎留用。

走菜流程：

1、锅入宽油烧至六成热，下腌好的 鸡块滑 30 秒，捞出沥油。2、锅炙 **透，**下色拉油烧至五成热，下干辣 椒圈、大蒜子、葱段煸香，入酸辣 椒碎炒出香味，放入鸡块，快速调 入生抽、龙牌酱油、盐、味精、胡 椒粉，淋入山胡椒油、芥末油，撒 大蒜叶翻匀出锅即可。

制作关键：

这道菜讲究急火爆炒，时间应控制在 30 秒，否则鸡肉易失水，失去滑嫩的口感。

自制酸辣椒：

湖南当地青鸡肠椒洗净，置于通风处晾干，纳入坛中，加入适量盐、白醋、花椒粒拌匀，倒入冷却的开水（高度以没过原料为准），密封腌制 1 个月即可。

抖音：餐饮新方向

此菜是传统名菜东安子鸡与姜辣味型的结合版，将整鸡煮至快熟再拆成块，最大限度保留了 鸡肉的鲜香；把姜辣系列中惯用的干辣椒改为鲜青椒，再与老姜搭配，制成辣度减弱、清香 突出的姜辣青椒味型，很受欢迎。

青椒姜母砂锅鸡

批量预制（8 份）：

黑脚鸡 8 只（净重约 1000 克），入 清水锅中，放八角、桂皮、老姜适 量，大火烧开，浸煮 10 分钟至鸡肉 七成熟（筷子刚能插动），捞出放 凉后用手顺丝拆成大块，每只一份 用保鲜膜包好，入冷藏冰箱保存。

走菜流程：

锅入菜籽油 200 克烧至五成热，下 入老姜片 100 克爆香，放入一份拆好的鸡块炒至略带浅黄色，加入生抽 25 克、鸡精 15 克、辣妹子酱、盐各 10 克，同时 下入青椒块 50 克，翻炒均匀，即可出 锅。

制作关键：

炒制时油要重，并保持大火爆炒，火小易粘锅。

抖音：餐饮新方向

干锅野鸡

原料：

野鸡— 1R ,净瞄 800 克

调料：

清 zk_ —100 克

小桥节— —7S 克

月椒凰 —75 克

贼、料酒 ---------- 各 10 克

盐 8克

生抽— 8克

拍破的蒜子 5克

胡椒粉 — 3克

2 克

制作景程：

1、野鸡宰杀去内脏，拔毛后用火烧净表皮余毛， 斩成 1 厘米见方的丁，加盐、味精各 5 克和料酒抓 匀，腌制半小时。2、锅入宽油烧至六成热，下 野鸡丁小火炸约 1 分钟，至表面金黄，捞出沥油。

3、锅留底油，下蒜子、小米辣节炒出香辣味，下 鸡丁炒匀，再加入青椒圈，调入鸡精、生抽、胡 椒粉、剩余的盐和味精小火炒约 1 分钟，淋清水， 加盖炳约 1 分钟，至锅内汤汁即将蝴干时开 盖，改大火将汤汁收干，盛入垫有洋葱的干 锅内，带火上桌。

制作关健：

野鸡丁浸炸时一定要炸透，____则可以缩短后面的炯制时间，提高走菜速度，二则能彻底 去除野鸡的腥味。

抖音：餐饮新方向

此菜以三两青尖椒作为辅料，还有黄椒、小米辣来调配色彩，成菜更显清爽，辣椒的清香与斑鸠的干香融 合在一起，口感非常棒。在为斑鸠去腥时，增加了一个“炒”的步骤，将斑鸠碎提前下锅炒出血水，然后 再冲洗干净，这样可将腥味去除得更加彻底。

干锅斑鸠

原料：

KJ1®— **2 只，重约 1300 克**

青癞碎 **150 克**

调料：

黄椒碎—

姜—

小米辣碎

土卜

鲜青础

蛙虹

山胡椒油

骒—

海天老抽

1 各

说说瑪說現現曉現

制作流程：

1、斑鸠宰杀，去除头、爪及大 骨，冲净血水后改刀成 1 厘米见方 的小块。锅下底油烧至五成热，下 入斑鸠块，大火翻炒 1-2 分钟炒出 血水，盛出用细流水冲洗干净，沥 干水分待用。2、锅入底油烧至四 成热，下姜蒜米爆香，将斑鸠块下 入锅中煽炒出香，然后下青尖椒 碎、小米辣碎、黄椒碎，加盐、味 精、蛭油、海天老抽调味，大火翻 匀后淋山胡椒油出锅，表面点缀拉 过油的鲜青花椒即成。

1.斑鸠块下锅煽香。

2. 下入青尖椒碎、小米辣碎. 黄椒碎一同炒香。

3. 淋山胡椒油，分装入铁锅盛器中。

抖音：餐饮新方向

乳鸽碎炒

原料：

乳鸽_____1000 克

调料：

红小米辣碎_____75 克

茶油_____5 克

姜片_____1。

克 蒜子 5 克

_____

山胡椒油、盐、酱油一各 3 克 味精_____克

制作流程：

1、乳鸽宰杀治净，剁成小丁待用。2、 锅入茶油（也可用菜籽油代替）烧至 四成热，下姜片、蒜子爆香，下入乳鸽 碎大火煸炒出香，然后下红小米辣碎， 加盐、味精、酱油调味、炒香，倒人高 汤 50 克，加盖炯 1-2 分钟，大火收干汤 汁，淋入山胡椒油，起锅装入垫有大葱 丝的盛器中即成。

盛装此菜的器皿是专门订购的，为生铁材 质，盖子很沉，能起到很好的保温作用。将 炒好的乳鸽装入其中，加盖上桌，食客先被 造型奇特的盛器吸引了目光，打开盖子后， 香味扑鼻而至，分外诱人。

抖音：餐饮新方向

鏡菜类

青椒炒茄子

紫皮长茄	300 克	制作流程：
	100 克	1、茄子切厚约 2 毫米的薄片，入七 成热油拉油至表面略带浅黄，捞出 待用。
味精	35 克	2、锅入猪油烧热，下蒜末 爆香，下青椒圈炒出椒香味，下入茄子片，调入剩余调料炒匀出锅。
	20 克	
蒜末	10克	
生抽	8克	
盐	5克	
鸡精	3克	

食饮资料 美食之家 QQ: 949105802

由）。滋湘味

ATU

Boil

鱼 p_5l
牛 P74
猪 ?76
鸡 P_BE
鸭 P 田
蛇一 P 日 7
P gg

位是检先将原料放入锯的炒或煎至折生，畀加调味品夺 汤，小尤加热至就烂，大史收汁，点、応、规蓍技法与烧有 弁由同王之妙。

酱烧迥鱼

原料： **&回**

调料： **1 条，重约 750 克**

菜籽虹 **75 克**

鲜紫苏吐 ***20 克***

10 克

10 克

姜、

酱椒— *盐* 蒸鲤油

主 itnEBI

脚— 葱?E—

鱼块入菜籽油煎成金黄色。

制作流程：

1、将迥鱼宰杀治净，切成长 2.5 厘米的块，鲜紫苏叶洗净撕碎后 垫入砂锅底部。2、锅入菜籽油 烧至七成热，下鱼块小火煎至表 面略带浅黄，下入姜蒜末、黄贡 椒酱、酱椒炒香，添入高汤至完 全没过鱼块，大火烧沸后转小火 将汤汁收至原来的一半调入生 抽、盐、味精、蒸鱼豉油，大火 将汤汁收至只剩薄薄的一层，下青椒圈炒出椒香味，撒小葱花点 缀即可出锅，配卡式炉上桌。

抖音：餐饮新方向

筒子骨煮迴鱼

用筒子骨和煲筒子骨的原汤煮鱼回鱼，汤汁比普通 鱼汤更加香浓。

原料：

压熟的筒子骨_____3 块，重约 1 千克

婀 _____1 条，重约 1 千克

调料： 煲筒子骨的原汤_____1 干 克

涕油_____150 克 盐_10 克

味精_____8 克

料酒_____ 5 克

胡椒粉_____2 克

筒子骨预制：

1、筒子骨 10 斤洗净、飞水、过凉，放入 高压锅中，加适量姜片，加清水至完全 没过筒子骨（水可以多加一些），上汽 后压 10 分钟。2、将压好的筒子骨倒入 汤桶中，高压锅中的原汤滤去姜片后冲 入汤桶中，小火煨约 2 小时，关火自然 晾凉，将筒子骨与汤汁分开保存。

制作流程：

1、蛆鱼宰杀治净，切成长约 3 厘米的块 待用。2、锅入菜籽油，加盐 2 克烧至五 成热，下鱼块中火煎至表面浅黄，淋料 酒，继续煎至蛔鱼表面金黄，冲入筒子 骨原汤，下入筒子骨，大火煮约 3-5 分 钟，待汤汁呈浅黄色，调入盐、味精、 胡椒粉烧匀即可出锅。

制作关键：

在菜籽油中加少许盐，一则可以使鱼块 充分入味，二则可以保证鱼皮在煎制过 程中不破。

抖音：餐饮新方向

红煨甲鱼

原料：

甲_____1R ,重约 1 千克 **调料：**

高汤_____500 克

五花肉片 50 克

_____

洋ˆ _____50 克

红椒块_____50 克

颠油 _____30 克

_____

鸡》 _____10 克 老

干妈香辣酱_____10 克 小

1.改刀好的甲鱼块与红椒块。

2. 拉过油的甲鱼块入锅煸香。

米辣圈_____8 克 3S?、

姜片、 •各适量

_____

制作流程：

1、甲鱼宰杀治净，切块后入三成热 油中快速拉油至表面变成浅黄色捞

出。2、锅下菜籽油烧至五成热，下 姜片、桂皮煸香后盛出，再下入五 花肉片煸香，再向锅内淋鸡油，下 小米辣圈、香辣酱炒香，下入甲鱼 快速炒至酱色均匀，淋入高汤，大 火烧沸，倒入高压锅中，上汽后压 制 5 分钟，散汽后盛入锅中，小火煨 约 3 分钟，装入垫有洋葱丝、红椒块 的盛器内。

制作关键：

抖音：餐饮新方向

鸡油容易挥发，为了防止其香味流 失，所以要先煽五花肉再放鸡油。

抖音：餐饮新方向

首先，将甲鱼由过油改为飞水，过油后甲鱼的胶质锁在皮肉里，过水可以使甲鱼内部的胶质充分释放，口感 更香浓；其次，甲鱼高压时加入了油渣，油渣的香味被甲鱼充分吸收，香糯滋润。

红炫野生甲鱼

原料： 甲 ____1 只，重约 1 千克 洋破 _____100 克

五花肉片 ----------50 克_

调料：

高汤_____1 千克 猫 S_50 克 干豆腐_____50 克 油ˆ 30 克

李锦记豆瓣酱_----------25 克 生抽_15 克 姜片 ----------10 克_

盐_____5 克 味 精 _____5 克 青尖椒 _____3 个

制作流程：

1、甲鱼宰杀治净，斩成 2.5 厘米见方 的小块，入冷水中氽一下，摘去脂肪 待用；干豆腐丝飞水后垫入盛器内待 用。2、锅入猪油烧至五成热，下五花 肉片煸炒出油分，下姜片、甲鱼块炒 香，调入李锦记豆瓣酱、生抽翻炒至 甲鱼块表面酱色均匀，添入高汤，调 入盐、味精，大火烧沸。3、油渣、青 尖椒、洋葱块垫入高压锅底部，倒入 甲鱼和汤汁，加盖，上汽后压制 4 分 钟，散汽后将甲鱼盛入锅中，原汤滤 去料渣也倒入锅内，小火煨至汤汁浓 稠出锅即可。

1.甲鱼飞水摘去脂肪。

2.甲鱼及所有调料入高压锅中。

抖音：餐饮新方向

土餘鱼烧茄子

原料：

600 克 茄子 150 克

调料：

高汤 400 克 桐油 50 克 黄灯新椒酱 10 克 李锦记豆赠 10 克 自制酱 10 克 盐 5 克 鲜紫苏叶 5 克 红椒丁、協叶

制作流程：

1、紫苏叶洗净，垫入平锅底 部。驗鱼宰杀治净，在鱼身两 侧打斜刀，再将其拦腰切成两 半。茄子切成长 8 厘米、宽 3 厘 米的长条，在表皮上打菱形花刀 待用。2、锅入菜籽油烧至五成

热，下入 MS 段煎至两面金黄盛 出待用。茄子段入七成热油炸至 表面金黄捞出沥油待用。3、锅 留底油，下入鱼段煽香，下茄子 段，加李锦记豆瓣酱、盐、自制 酱炒香，添高汤，再下黄灯笼辣 椒酱，大火烧开转小火炯约 3 分 钟，将茄子拣出，摆入平锅，改 大火收至锅内只剩薄薄的一层汤 汁，盛出餘鱼，摆在茄子上，淋 原汤，撒红椒丁和大蒜叶，带火 上桌。

自制管：

锅入葱油 500 克烧至三成热，下 辣妹子酱 400 克、阿香婆香辣酱 200 克、鹅肝酱 100 克、十三香 10 克，小火熬出酱香味即成。

制作关键：

茄子烧至吸足汤汁即可盛出摆 盘，时间不宜过长，否则易散。

抖音：餐饮新方向

平锅岩棒鱼

岩棒鱼宰杀治净。

批量预制：

岩棒鱼 50 斤治净，加盐 3 包（每包重约 450 克）拌匀，入保鲜冰箱腌 24 小时，至刚刚出蒜瓣肉，再取出入清水中浸 泡 1 小时去除多余的盐分，装入保鲜 盒，入保鲜冰箱保存。

走菜流程：

1、腌好的岩棒鱼 7 条下入七成热油中快速炸 3 秒至定型，捞出沥油。

2、 锅入菜籽油，烧至油面刚开始 冒青烟，下入炸好的岩棒鱼，小火 煎至两面金黄，冲入高汤至没过鱼 身的一半，调入自制黄灯笼剁椒 10 克、红烧酱油 4 克、蒸鱼豉油 4 克、 味精 2 克、鸡精 2 克、干野山椒王末（干黄椒的一种，辣度和品质均属 上乘，售价 50 元/斤，而普通的干黄椒只要十几元就可以买到，也可 用辣度较高的干黄椒代替）2 克， 大火烧至汤汁浓稠，淋少许色拉油 增加汤汁的亮度，盛出装入垫有鲜 紫苏碎和萬笋片的平锅内，配卡式 炉上桌。

自制黄灯笼剁椒：

海南黄灯笼椒 100 斤洗净，去蒂和 籽，剁碎后加 10 包盐拌与，封入坛 子中，置于阴凉处腌制 15 天即可。

抖音：餐饮新方向

卜豆角黄花鱼

批量预制：

1、小黄鱼 50 条（每条重约 100 克）宰杀治 净，鱼身涂满盐，淋入葱姜料水（老姜片 和葱段捣碎后加料酒、白醋调为），腌制 24 小时。2、卜豆角提前用跡浸泡一晚。

走菜流程：

1、将卜豆角捞出控干水分，改刀成长 2 厘米的小段。锅入色拉油 10 克烧热，下入移椒 粉 5 克煽香，倒入豆角段 50 克、鸡精 5 克翻 炒均匀，盛入平锅内待用。2、腌好的黄鱼 冲洗 10 分钟，擦干水分，取 3 条下入八成热 油中炸至金黄色，捞出控油。3、锅入底油 烧至五成热，下辣妹子酱 25 克、姜、蒜米 各 20 克、小米辣圈 15 克、干辣椒粉 5 克煽 出香味，添水 200 克烧开，加生抽 20 克、 鸡精 15 克调味，放入黄鱼娴制 1 分钟，捞出 摆在平锅内的卜豆角上，剩下的烧鱼料头 浇在鱼身上，撒少许香葱即可带火上桌。

制作关键：

1、黄花鱼腌制时间最长不要超过 48 小 时，否则太咸太硬。2、炸鱼时油温保持 八成热，太高易炸糊，太低炸不出金黄 色。3、焖制时需用小火，火太大易糊 锅。

抖音：餐饮新方向

平锅臭桂鱼

桂鱼腌制：

选择 3 两半到 4 两半的鲜活桂鱼，从背部剖 开，去内脏洗净，在鱼身打上三道一字花 刀，100 斤桂鱼放盐 5 斤、味精适量，盖好盖 子腌制 24 小时，然后用细流水冲约 4 小时，冲 掉多余的盐分，用大风扇吹约 1 小时，吹干表 面水分，摆入保鲜盒入保鲜冰箱备用。

走菜流程：

1、锅放猪油 3000 克烧至四成热，下入处理好 的桂鱼 3 条炸约 2 分钟。2、炸好后将油倒出， 鱼留在锅内，烹入料酒 5 克，加清水 400 克， 入野山椒末 10 克、干辣椒粉 5 克烧开，使辣味融入 汤中，再下入味精 20 克、鸡精 15 克、臭豆腐汁 200 克、李锦记红烧酱油 15 克，大火收汁，收至油多 汁少后，再淋入少许猪油，出锅盛入垫有紫苏叶 5 克的平锅内即可。

制作关键：

1、炸桂鱼时要用猪油，因为猪油比较香，可以去 掉部分腥味儿。2、此菜要求桂鱼肉质细腻、颜色 红亮，因此炸制时油温控制在四成热为宜，如果 温度太高，鱼皮易炸焦，而且鱼肉会炸干。

抖音：餐饮新方向

腌桂鱼时加入了发酵好的香菇水，腌出的桂鱼闻着臭味更盛，但吃起来从鱼肉中散发出来的 香味也更诱人，且这股香味越烧越浓。另外，香菇水中还加入了甘草粉，甘草的香气温和， 微带甜口，少放一点有助于桂鱼去腥增香。

1 . 腌好晾干的臭桂鱼。

2. 搅匀调好的臭豆腐汁。

3. 桂鱼用菜籽油煎至两面金黄，浇 入一勺清汤。

4. 小火收至油多汁少。

岳阳臭桂鱼

批量预制：

30 斤鲜桂鱼宰杀治净、打一字花刀后， 放盐 200 克、料酒 1 瓶、发酵的香菇水 250 克（水中放甘草粉约 80 克，甘草的 香气温和冲淡，微带甜口，少放一点 有助于桂鱼去腥增香）、葱姜各适量拌 匀，常温下静置 20 小时，腌制去腥，使 桂鱼肉质变紧且带有淡淡的酸臭。腌 完后洗净料渣，在细流水下冲约 1 小 时以去除多余盐分，放在阴凉通风处 晾 2 小时，晾干表面水分。我们店一 般每次腌制 100 斤，腌好后放入保鲜 盒，入保鲜柜可保存一周。

走菜流程：

1、锅放菜籽油 200 克，入三条腌好的 桂鱼煎至两面金黄，取出。2、底油内 放入姜末、蒜末、红小米辣段 15 克、黄 贡椒酱 10 克偏香，下入煎好的鱼、一勺 清汤、臭豆腐汁（一小块王致和更豆腐 捣碎并与少许臭豆腐原汁混合），大火 烧开，转小火收浓，解放海天草菇老 抽 10 克调色，装入平锅，撒入香葱花带 火上桌。

抖音：餐饮新方向

长沙曾是剁椒鱼头的天下，但如今“青 椒水煮鱼”已有与其平分天下之势。雄 鱼整条下锅，加青椒和紫苏，用鱼词烧 煮，鲜香浓郁，回味悠长。

青椒水煮 夫湘鱼

原料：

鲜活雄鱼—1 条，重约 1000 克 调料： 二合油_____]80 克 姜片_____15 克 味精_____12 克

蒜末_____ 10 克

青椒圈_---10 克 紫苏— 野山椒圈—

盐 **白糖 ---**

黄灯笼辣酱_____

制作协程：

1、鲜鱼宰杀洗净，剖开后去掉内脏，在背部打上一字花刀，抹匀食 盐腌制 5 分钟待用。2、锅入二合油（猪油、菜籽油按相同比例调制即 可）烧至八成热，下入雄鱼煎至金 黄色（先将鱼背煎定型，再煎两面 鱼身），下入姜片、蒜末、野山椒 圈，然后冲入泉水 1500 克，大火冲 至汤色金黄，再转中火加盖煮 8 分 钟，调入味精、盐、白糖、黄灯笼 辣酱，撒青椒圈、紫苏即可出锅。

1.雄鱼宰杀治净，在背部打一字花刀。

2.鱼身均匀抹一层食盐腌入味。

抖音：餐饮新方向

这道菜用鱼尾、鸡架和猪蹄熬成的高汤来烹制，鱼汤的鲜美和骨汤的浓香珠联 璧合，入口香滑诱人；鱼肉吸足了汤汁的醇美，无需过分调味，加剁板添入一 抹酸香，百喝不厌！

家常水煮鱼

原料：

鲜活雄角 —1 条，重约 1200 克

调料：

高汤	3000 克
钥油	150 克
姜片	30 克
料酒	30 克
	20 克
青椒圈	20 克
盐	15 克
龄	15 克
剁辣椒	10 克
脚	10 克
小米椒圈	5 克
胡椒粉	3 克
m	3 克

制作席程：

1、鲜鱼宰杀治净，从中一剖为二，在 鱼身打上一字花刀。2、锅入宽油烧至 八成热，下鱼浸炸 15 秒，捞出控油。

3、锅入菜籽油烧至六成热，下入姜 片、蒜末、剁辣椒煽香，烹入料酒，冲 入高汤，下入拉过油的雄鱼，调入盐、 味精、胡椒粉，大火烧开改中火煮 10 分 钟，撒青椒圈、紫苏、小米辣圈、葱花 出锅即可。

高爾熬制：

鱼尾、鸡架各 7 斤洗净，猪脚 5 斤砍成 大块，冷水下锅焯去血沫，放入不锈钢 汤桶，加姜片、葱段各 100 克，冲入清水 60 斤，大火烧开改小火熬 3 小时，关火加盖斓 3 臨■钟，打渣即可。

鸡肠椒。

剁辣椒制作：

鸡肠椒 5 斤洗净去蒂，置于阴凉 通风处晾干，改刀成段，纳入坛 中，加盐 150 克拌匀，密封腌制 5-7 天即可。

制作关键：

煮鱼时浮在汤面的白沫是从鱼肉 中淅出的杂质和血水，一定要撇 干净，否则影响口感和卖相。

抖音：餐饮新方向

此菜有两处亮点：一是将鳍鱼和田螺一 同烧制，搭配新颖，鲜上加鲜；二是原 料先用料酒腌，烧制时再烹入二锅头， 加紫苏叶、韭花去腥，成菜不见一丝腥 味。

田螺烧鳍鱼

制作流程：

1、田螺 150 克宰杀治净，取出螺 肉，改刀成粒，加料酒、葱姜片腌 制 5 分钟；鳍鱼 200 克洗净粘液， 去骨、去内脏，改刀成段。2、锅 入底油烧至六成热，下入螺肉，烹 入二锅头 10 克、酱油 3 克，徧干水 汽,起锅待用。3、锅入猪油 100 克 烧至七成热，下入鳍段炒至表皮微 微起泡，烹入二锅头 15 克，下入蒜 片 15 克、葱姜末 10 克爆香，再下小 米辣圈 30 克、朝天椒圈 20 克煽出香 味，待酒味完全挥发后下入炒熟的 螺肉，加入紫苏叶、韭花各 3 克， 调入酱油 5 克、蛙油、蒸鱼豉油各 3 克、盐、味精各 2 克，撒少许香菜梗翻匀出锅即可。

抖音：餐饮新方向

这道菜改良自经典湘菜“黄娴鳍鱼”，在娴制时加入鲜脆、酸爽的菜生子，去 腥解腻的同时缔造出令人垂涎三尺的湘 式酸辣。

發子炳鳍鱼

原料：

笔管鳍_____300 克

黄瓜---------- 150 克

稻子 100 克__

调料：

猪油_____100 克

高汤---------- 50 克___

剁辣_____20 克

黄贡椒---------- 15 克

葱姜末_____10克

盐_____5

蚝油_____3

酱油_____3

鸡精_____2

味精_____2

胡椒粉_____2

制作流程：

1、鳍鱼宰杀治净，改刀成长 3 厘米 的鳍片；黄瓜改刀成条；菜生子切 段，入沸水飞水待用。2、锅入猪 油烧至七成热，下入鳍片，中火调 至表皮起泡、边角略卷，点少许白 酒，下入剁辣椒、黄贡椒、葱姜末 偏炒出香；烹入高汤，大火烧开后 改中火煮 2 分钟，再下黄瓜条和菜 生子段，调入盐、甄油、酱油、鸡 精、味精、胡椒粉翻炒均匀，加盖 转小火斓 1 分钟起锅即可。

菜生子大致做法：

大白菜择去外层的大叶、老帮，洗 净后用 90 P 的热水烫_下，攥干水 分，然后抹匀食盐，放在通风处暴 晒 2-3 天，此时水分接近完全蒸发， 将其均匀地码在坛子里，密封后于 阴凉处静置半个月即成。

制作关键：

1、炒鳍鱼的油温以七成为宜，太低“逼”不出鳍 鱼的血腥味，太高则容易将带血的鳍鱼炒黑。2、 黄瓜和菜生子不能下得太早，略微斓制即可，否则影响色泽和口感。

抖音：餐饮新方向

牛

秘制牛尾

原料：牛 S_____600 克

香料： 八角、桂皮、草果_各 5 克

干黄®_____20 克

调料： 色拉油_____50 克

红曲_____20 克

芹菜段_____20 克

阿香婆牛肉酱_____15 克

小ˆ_____10 克

姜片— 辆记

胡酱 满建—

红油— 脚—

鸡粉— 蛙油

—

土卜

_____

制作流程：

1、牛尾治净，切成长约 2 厘米的段，飞水待用。2、锅入色拉油烧至五成热， 下入姜片和所有香料一起爆香，下牛尾段，大火爆炒至牛尾表面起小泡，调入李锦记香辣酱、辣妹子酱、阿香婆牛肉酱炒匀，添高汤将牛尾完全浸没，大火烧开后倒入高压锅中，加入盐、味精、鸡粉、蛙油和红曲米，上汽后压制 13 分钟，待散汽后盛出，滤掉料渣待用。

3、净锅滑透，下牛尾和少许原汤大火 烧热，下入芹菜段、小米辣翻匀，大火 收至汤汁，快干时淋红油翻匀，出锅装入热砂锅内。

抖音：餐饮新方向

将牛肉、牛蹄筋、牛板筋一起高压后装入一个盛器上菜，前者 负责出肉香，后者负责出胶质。肉香和蹄筋、板筋的胶质融于 一锅，靠本色出演迷倒众生。

汁水牛肉

批量预制：

1、牛腩肉 10 斤、牛板筋 2 斤、牛蹄筋 2 斤洗净切块。锅入 牛油 200 克，烧至五成热，下入牛肉、板筋和蹄筋小火煽 炒 20 分钟，将带有牛肉香味的油分炒出，添清水至刚刚 没过牛肉顶端，下入盐 30 克、味精 10 克，大火将汤汁烧 沸。2、牛肉带汤一起倒入高压锅中，加干黄椒 20 克，上 汽后压制 20 分钟至牛肉软烂、汤汁变浓。将预制好的汁 水牛肉晾凉，带汤一颦入保鲜盒入保鲜冰箱保存。

走菜流程：

取预制好的汁水牛肉带汁一共 400 克，入锅内大火烧热， 装入石锅中即可上桌。

制作关键：

牛肉、牛蹄筋和牛板筋在入锅高压之前一定要先炒香， 炒制的时间要足，将油分完全炒出，这样才能将牛油中 的香味完全释放出来，压出的汁水牛肉才够香。

轻微发酵的隔夜剁辣椒辣而不燥，用以烧制提前压好的牛筋牛 肉，好吃不腻。锅底垫入牛血，既增加菜品的可食性，又降低了

汁水原味牛腩

批量预制（20 份量）：

1、牛腩 7000 克入沸水（水中加老姜、料酒去腥）煮至五成 熟，捞出晾凉，顶刀切菱形块，然后放入高压锅中，冲入 牛骨汤至没过牛腩，调入生抽 300 克、红烧酱油 150 克、盐 30 克，上汽后压 25 分钟。2、牛筋 3000 克入沸水焯透，改 刀成块，放入高压锅中，加入牛骨汤（水量以没过原料为 准），调入生抽 150 克、红烧酱油 70 克、盐 20 克，上汽压 30 分钟至软烂。3、新鲜牛血 500 克纳盆，加冷水 500 克、盐 50 克搅拌均匀，静置 2 小时至牛血凝固，切成大块；锅入清水 烧至 80 机放入牛血块煮 15 分钟，捞出入冰水镇凉待用。

走菜流程：

1、牛血 150 克切成薄片，放入砂锅垫底。2、锅入菜籽油 120 克，下隔夜剁辣椒 15 克、大蒜子 10 克煽香，放入压好的牛腩 48 克、牛筋 150 克，加入压牛腩的原汤 48 克，调入龙牌酱 油、蛙油各 5 克，大火烧开转中火煮 2 分钟，倒入砂锅中， 撒葱花 5 克即可上桌。

抖音：餐饮新方向

每逢年关，湘西地区的人们开始杀猪，割下猪肉制成腊肉保存，剩下的猪内脏切成 片，放入一口大锅里加辣椒同烧，取名“杀猪菜”，热气腾腾，味道鲜辣。如今， 湘西杀猪菜已经被大厨们视为一种特色乡土菜引入酒店，带火上桌，客人围坐而 食，气氛热烈。

湘西杀猪菜

原料：

猪 m _____wo 克

煨入味的五花肉片_____100 克

煨入味的肥肠_____100 克

猪肝片_____ 80 克

猪心片_____ 80 克

调料：

炼好的猪油_____100 克

红椒ˆ_____ 10 克

酱油_____8 克 蒜子 S 克

_____

盐_____5 克

味精_____3 克 胡椒粉_____1 克

五花肉预制：

1、五花肉入冰箱冷藏定形后改刀成厚 约 5 毫米的片待用。2、锅入菜籽油 10 克烧至五成热，下入干黄椒 5 克、姜片 5 克、桂皮 3 克炒香，下五花肉煽炒至 自然析出油分，烹入啤酒 20 克、生抽 5 克，翻匀后改小火煨至肉片呈酱红 色，出锅滤去料渣，将肉泡在析出的 猪油里，封保鲜膜入冰箱冷藏。

肥肠预制：

1、肥肠用剪刀划开，摘去肥油，用 刀刮去内外粘液，放盐、醋揉搓后用 温水洗净污物，氽水后再用盐、醋揉 搓，清洗两遍，除去异味。2、取治净 的肥肠冷水下锅（水中放入料酒、拍 破的葱、姜），氽水后捞出，切成 4 厘 米长、3 厘米宽的斜块待用。3、锅入

抖音：餐饮新方向

色拉油 10 克烧至五成热，下入姜片 20 克、干黄椒 10 克炒香，下肥肠炒出油， 淋入酱油 5 克、料酒 3 克继续翻炒约 1 分 钟，添清水至没过肥肠，大火烧沸，小 火煮约 30W，将肥肠捞出装保鲜盒， 入冰箱冷藏待用。

制作流程：

1、猪血飞水后装入垫有韭菜段的盛器 内，肥肠飞水待用；猪肝、猪心加盐 2 克、酱油 3 克、胡椒粉、味精和适量生 粉抓匀，入四成热油中炸至变色，沥 油待用。2、锅入菜籽油 20 克，下红椒 条、蒜子爆香，下入五花肉和炼出的猪 油大火烧匀，下入肥肠和过了油的猪 心、猪肝翻匀，加入盐 3 克、酱油 5 克大 火收至汤汁浓稠，淋少许色拉油翻匀， 出锅即可。

抖音：餐饮新方向

砂锅狗肉烧猪脚

批量预制（10 份量）：

I、猪脚 1500 克置于火上燎烧一下表皮，刮 洗干净，然后用细流水洗净，砍成 3-4 厘米 见方的菱形块；带皮狗肉 4000 克去除表皮 杂毛、改刀成菱形块，再用细流水冲 2 小 时去净血水。2、治净的猪脚入沸水焯 5 分 钟，捞出用清水冲净浮沫备用；狗肉则冷 水下锅（水中添葱段、姜片、西芹段）， 大火烧开，改小火煮 5 分钟，捞出沥干水分 待用。3、炒锅上火，放入色拉油烧热，下 姜片、八角、桂皮、干黄贡椒段爆香，再 下猪脚块小火煸炒 5 分钟，调入盐、味精、 鸡精，继续煸炒至收干水分，拣出八角、 桂皮、姜片和干椒段，倒入高汤 2500 克， 加盖开小火煨制 40 分钟，用漏勺捞出猪 脚，汤汁打渣后约剩下 1500 克，静置后凝结 成蹄冻。4、另起锅放入熟猪油烧至八成热， 下姜片、八角、桂皮、干红辣椒段爆香，再下狗肉块小火煸炒 8 分钟，调入盐、味精、 鸡精，烹入白酒，继续煸炒至收干水分，拣 出八角、桂皮、姜片和干红椒段，倒入高汤 6000 克，加盖开小火煨制 70 分钟，用漏勺捞 出狗肉，汤汁打渣后约剩下 3 貫 0 克。

走菜流程：

锅洒冻应克、煨狗肉的原汤 350 克烧化，下 狗肉块 400 克、猪脚 150 克，下蒜子、红椒片中 火烧开，盛入煲仔中，点缀香菜梗即成。

制作关键：

猪脚预制过程中，煸炒时火候要足，将猪脚 的香味完全煸出，这样成菜中的猪脚才够香 浓。

抖音：餐饮新方向

筒子骨炖豆腐

批量预制：

1、筒子骨 15 根斩断、飞水，冲洗干净后入 高压锅，加高汤 4000 克，调入适量盐、味 精、鸡精，上汽后压 6 分钟，压好的筒子骨 浸泡在汤中待用。

2、嫩豆腐改刀成 50 克的 方块，入六成热的菜籽油中浸炸至表面金 黄结壳，捞出控油，一切为二，入盐水（1 斤水加 5 克盐）中浸泡 4 小时。

走菜流程：

1、锅入筒子骨原汤 500 克、高汤 500 克，下 两块筒子骨，调入盐 8 克、鸡精 6 克，大火 烧沸，倒入豆腐块 500 克，加三花淡奶 10 克 调匀，下青椒圈小火煮约 30 秒即可。

制作关键：

1、豆腐入菜籽油中炸至表面结壳，这层壳 就像是给豆腐包了一层“保鲜膜”，之后 再加热、烧制，豆腐不会失去水分，内部 依然保持嫩嫩的口感。

2、豆腐不易入味， 穿了一层“保鲜膜”的豆腐更是如此，所 以我们将它一切为二浸泡在盐水中 4 个小 时，就是为了使豆腐吸收水里的盐分，入 味更充足。3、要想让豆腐充分入味，只 泡盐水是不够的，还需利用热胀冷缩的原 理，在高汤烧沸时下豆腐，豆腐表面的小 孔遇热膨胀，可以加快盐分的吸收，所以 这款豆腐才格外的入味。

抖音：餐饮新方向

1、荷包蛋切块待用。2、净 锅滑透，下色拉油煽香姜 片，倒入拆骨肉炒香，锅离 火烹料酒，再置于火上炒 干酒气，冲入高汤，下荷包 蛋，入盐、味精调味，大火烧沸，转小火加盖炳约 2 分 钟，

拆骨肉
廂荷包蛋

原料：

拆骨肉	200 点
青栅圈	150 克
荷包蛋	3 个

调料：

高汤	400 克
色拉油	10 克
土卜	6 克
姜片	5 克
	3 克
料酒	活量

制作流程：

下青椒圈，大火收至汤 汁略显浓稠，盛出即可。

抖音：餐饮新方向

猪血烟鸡杂

原料：

猪 m_____750 克

新鲜鸡肾_____50 克 鸡

肠_____50 克 鸡

肝_____30 克 **调料：**

高汤_____300 克

香菜_____100 克

大豆油_____75 克 小

ˆ_____20 克 辣

妹子酱_____10 克 卑

隈豆瓣酱_____10 克 龙

牌酱油_____8 克 姜

_____ & 5 克

_____

盐_____5 克

蟠由_____5 克

脚_____3 克

鸡粉_____3 克

制作流程：

1、猪血切厚约 1 厘米的片，飞水 后捞出待用；鸡杂切片后混合纳 盆，加龙牌酱油 3 克、盐 2 克、味 精 1 克抓匀入味，香菜洗净，垫入 盛器底部待用。

2、锅入大豆油烧 至五成热，加姜蒜末爆香，下入 鸡杂煸炒至断生，加小米辣快速 翻炒出辣味，加辣妹子酱炒匀，冲入高汤，加入剩余调料，大火 烧沸，下入猪血改中火收汁约 1 分 半钟，淋少许水淀粉勾芙，淋香 油翻匀出锅。

制作关键：

猪血烧制时间不可超过 2 分钟，否则会失去脆度，口感变老。

抖音：餐饮新方向

黄花菜肉丸汤

肉丸制作：

1、肥四瘦六的五花肉 10 斤剁成肉馅，加盐 60 克、味精 20 克、胡椒粉 10 克、鸡蛋 10 个， 顺同一方向搅打上劲。2、锅入清水，加热 至水冒鱼眼泡时改小火，水面保持微沸的状 态，将肉馅攥成丸子下入水中，待丸子从水 中浮起，捞出投入冷水中浸凉后装保鲜盒待用。

黄花菜预制：

干黄花菜用清水浸泡至软，捞出挤干水分待用。

走菜流程：

锅入菜籽油 20 克烧至五成热，下泡好的黄花菜炒 香，添高汤 750 克，大火烧沸，下丸子 1 吮，调入盐 10 克、味精 6 克，继续烧约 2 分钟，盛出即可。

抖音：餐饮新方向

鸡铁锅原味鸡

原料：

白条鸡_____1R ,净能颇克　祁东姜_____100 克 红尖椒__50 克

调料：

高汤_____300 克

茶$6_____100 克

东古一品鲜酱油_____15 克

料酒_____10 克

盐、鬊、鸡粉_____§5 克

香油---------- 3 克

制作流程：

1、将鸡治净，剁成小块，祁东姜 去皮切片待用。2、净锅烧热，下 茶油烧至五成热，下入姜片大火煽　香，加入鸡块大火煽炒出香味，烹　料酒，大火快炒约 30 秒，将料酒炒 干，调入盐、味精、鸡粉、香油、 东古一品鲜酱油快速炒匀，加入高　汤，大火烧沸后改中火爆 3 分钟，　待锅内只剩薄薄的一层汤汁，放红　椒圈炒香出锅，点缀葱圈即可。

抖音：餐饮新方向

鸭将军鸭

原料：

老水鸭 _____ 1 只

调料：

红曲 _____ 400 克

啤酒 _____ 75 克

蒸鱼豉油 _____ 15 克

满子辣椒酱 _____ 10 克

郫县豆瓣 _____ 8 克

蝠 6 ---------- 6 克

小茴香 _____ 5 克

桂皮 _____ 3 块

八角 _____ 2 颗

制作流程：

1、老水鸭治净斩块，加入 适量葱姜、料酒，将鸭块拌 匀，腌 30 分钟，倒入沸水中 氽烫 30 秒，捞出洗净。2、 锅入宽油烧至六成热，下入 鸭块炸至表面紧缩、金黄干 香，捞出沥油。锅留底油 60 克，下入所有香料炒香，下 入鸭块炒匀，烹入啤酒，加 盖儿中火焖 30 秒，加入辣 妹子辣椒酱、蒸鱼豉油、郫 县豆瓣酱、蛹油炒匀，倒入 高汤至鸭块露出汤面约两指 高，加入红曲米水调匀， 倒入高压锅，上汽后压 10 分 钟，放汽后再倒入锅内大火 加热，将水分收干，加入青红 椒块少许炒匀出锅，撒蒜子上 桌。

制作关键：

1、此菜要求吃起来略带干香， 有嚼劲，为了达到这个效果， 一定要选肉质紧实的老水鸭， 每只重约两斤八两。由于老水 鸭肉质较干，炒制时油要放 足，才能激发鸭肉的香味，最 佳用油量的判断标准为：将鸭 块压好后，所剩汤汁中水与油 的比例为 1 ： 1。2、在高汤中加 入了红曲米煮出的水，所以成 菜不仅色泽红亮，而且略带红 曲米的米香。

抖音：餐饮新方向

御膳鸭

原料：

冰冻北京填鸭—1R ,时］1250 克

调料：

金---------- 2 0 克

蛇油---------- 10 克

龙牌酱油 _____ 5 克

料包：

黄茂、陈 _____ &6 克

党参、香茅草 _____ 各 3 克

当归 _____ L5 克

老姜 _____ 5 片

冰糖 _____ 3 粒

红干椒 _____ 3 个

飘结 _____ 1 个

制作流程：

1、鸭子去内脏，切去鸭掌、翅尖 和鸭头，放细流水下冲泡 3 小时， 将鸭脖子塞入肚子里，下入沸水 中，淋料酒，氽烫 2-3 分钟至定 型，取出洗净浮沫。2、鸭子放入 垫有隔热架的砂锅内，加料包，添 满清水，大火烧沸，转小火煨 1 个 半小时，至锅内还剩 1/3 的汤汁， 取出料包，撇净表面浮沫，捞出 2/3 的鸭油，改文火加热，给鸭子 保温。3、走菜时加入金标生抽、 蛭油、龙牌酱油，开大火收汁，同 时多次舀出原汤，用细密漏过滤渣 子后淋在鸭子上，给鸭子入味、上色。每淋一次鸭汤，就用勺子拨 动几下鸭子，防止粘锅，直至将 锅内汤汁收至浓稠油亮，将隔热 架去掉即可上桌。

制作关键：

1、此菜选用冰冻北京填鸭，与 本地常用的老水鸭相比，优势在 于：价格低、肉质嫩、易入味， 可以缩短制作时间。劣势在于： 冻品北京填鸭腥味重，所以要先 将鸭子放流水下冲 3 小时，再氽水 去腥。2、北京填鸭脂肪含量高， 所以在加热过程中要将鸭油舀出 一部分，吃起来才会香而不腻。

抖音：餐饮新方向

干锅血鸭

制作流程：

1、挑选重约 3 斤的嫩水鸭，取血约 3 两（正好是两份菜的用量），每 50 克鸭 血里掺入 10 克醋和 10 克清水（不必担 心鸭血会变酸，因为在后期炒制过程 中，醋的酸味会完全挥发），鸭子则 去头、翅膀和鸭脚，鸭身剁成 2 厘米见 方的块洗净，快速氽水待用。2、茶油 烧热，下炸蒜子、姜片爆香，下粗辣 椒面 10 克把油炒红，再下鸭肉炒匀，淋焯鸭原汤 400 克中火烧至七成熟，下 青红椒段各 20 克、山胡椒油 10 克、盐 5 克烧 5 分钟收干汁，烹入料酒，边倒鸭 血边炒至呈紫红色，盛入垫有蒜苗的干 锅内即成。

制作关镇：

1、选生长期为一年的嫩水鸭，超过一 年就算是老鸭，肉质太柴，不宜用于此 菜。2、鸭子宰杀后去掉头爪不用，把 鸭肉改刀成块，焯水捞出，原汤撇净浮 沫留待炳烧时使用。3、鸭子炒断生后 下入原汤娴烧，一定要把汤汁烧干后才 能倒入鸭血，否则会增加“鸭肉挂血” 的难度，导致挂血不均匀。如果汤放 多了，不等收干鸭肉就熟了，一定要起 锅淫出汤，再回锅淋入鸭血。炒制时要一边淋鸭血一边炒，1 分钟之内要保证 所有鸭肉均匀粘上鸭血，超过这个时 间，鸭血就会凝固。

边炒边淋入鸭血。

抖音：餐饮新方向

薏仁煨鸭

原料：

肉食鸭—1 只，重约 3 千克 调

—125
克 _100
克 —20
克 —15
克 —15
克 _10
克 _10
克
—3 克
—2 克
—2 克
—1 片

预制好的葱仁鸭块。

抖音：餐饮新方向

料：

意彳 Z----

茶油— 盐 赚— 鸡精— 料酒—

姜片— 胡椒粉— 黄 S- 党参—

枸杞、磁

批量预制：

1、鸭子宰杀治净，切成麻将 牌大小的块，冲洗净血水后 飞水待用。

2、锅入茶油烧至 五成热，下姜片煽香，加鸭 块炒至断生，烹入料酒，将 酒味炒干后添高汤至完全没 过鸭块，调入盐、味精、鸡 精、胡椒粉烧沸，一起倒入 高压锅中，加意仁、黄茂、 党参，压约 5 分钟，散汽后加 入天麻，加盖斓约 3 分钟。

走菜流程：

走菜时取鸭块 600 克和汤汁 800 克入锅中，加枸杞大火收 浓，装入砂锅内，撒少许葱 花，带火上桌。

抖音：餐饮新方向

蛇

秘制蛇

原料：

菜花蛇_____1 条，重约 900 克

调料：

色拉油_____350 克

高汤_____200 克

椒段 ----------150 克__

蒸鱼豉_____55 克 自

制酱_____50 克 協

子_____50 克 鸡

粉_____10 克 脚

_____10 克

胡椒粉_____5 克 洋

葱碎、香菜段、芹菜段一各职

制作流程：

红美人椒段和蛇段。

1、 将蛇宰杀治净, 去皮后切成长约 8 厘米的段，冷水下锅，氽水 1 分钟。

2、 锅入色拉油 150 克，下入洋葱碎、香菜段, 芹菜段小火炒香后将料渣盛 出, 下自制酱、蒸鱼豉油、胡椒粉、 鸡粉、味精煽香, 加蛇段炒匀后冲入 清水没过, 大火烧开后倒入高压锅， 上汽压制 1 盼钟。3、锅入色拉油 200 克，加大蒜子、红美人椒段炒香，添 高汤，加少许盐、味精、蒸鱼豉油、 胡椒粉大火烧沸，下入蛇段，大火收 至汤汁浓稠时，出锅装盘。

自制酱调制：

净锅滑透，留底油 500 克，下入李锦 记豆瓣酱 1500 克、辣妹子酱 750 克、 蜿油 500 克、海鲜酱 500 克小火炒香 即可。

抖音：餐饮新方向

韭菜娴豆腐

	600 克
跡段	75 克

调料：

高汤	500
小米辣圈	10 克
gmw 油	10 克
味精	5 克
鸡粉	4 克
盐	3 克

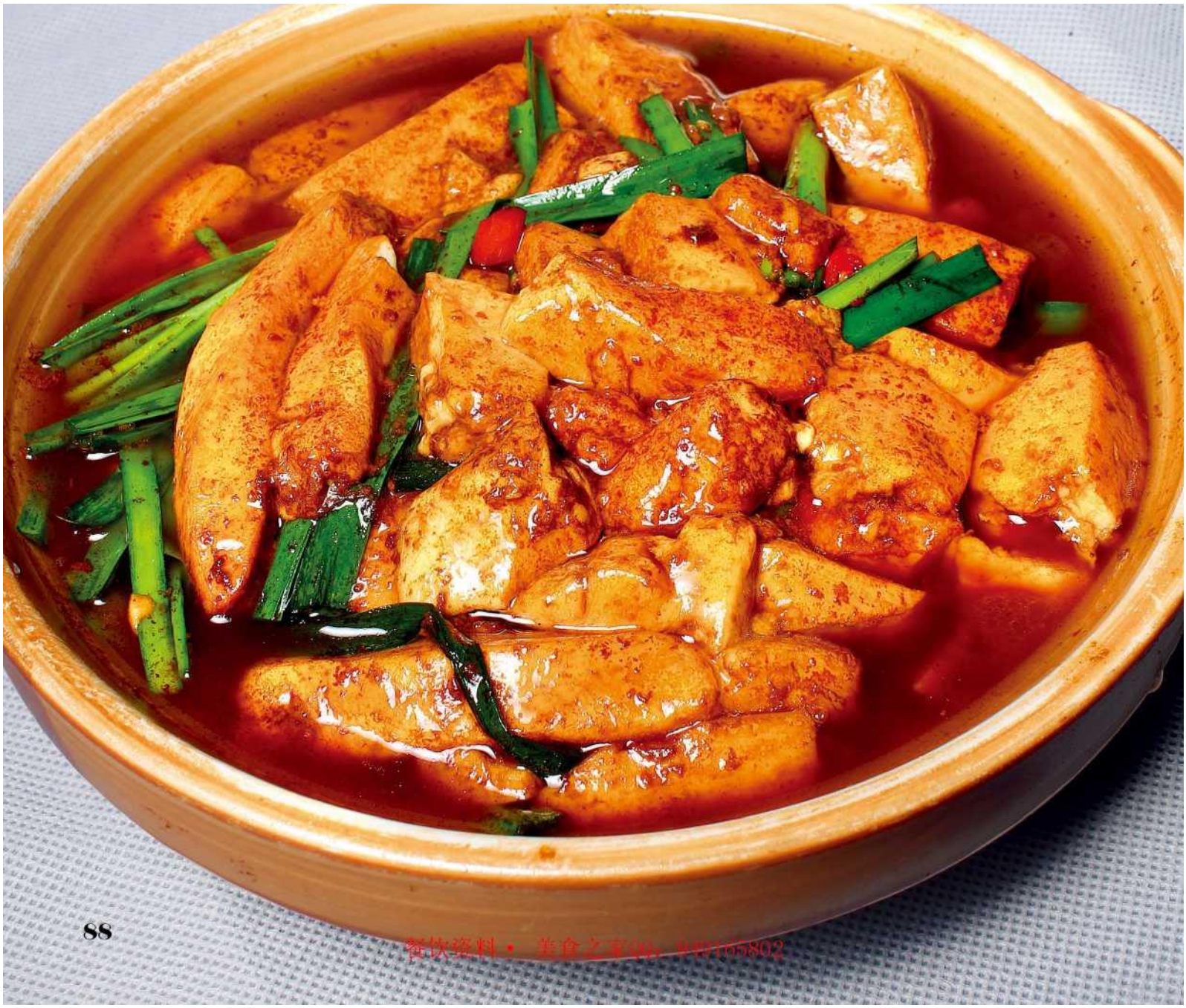
原料：

制作流程：奇

1、豆腐改刀成长约 10 厘米、宽约 4 厘米、厚约 2 厘米的块待用。2、锅入底 油下小米辣圈煽香，添高汤和除酱油 外所有调料，大火烧沸后下入豆腐， 小火燃至汤汁剩原来的一半时调入酱 油晃匀，继续烧至汤汁剩下原先的 1/5 时下入韭菜，淋少许明油即可。

制作关键：

先将锅内汤汁调入味后再下豆腐，可 以使豆腐在烧制过程中充分吸收咸 味，入味更充足。



餐饮资料 • 美食之家QQ: 997165802

滋湘味

咼压

High pressure

猪 -- ---------- Pgo

鸭 P9i

蛇 P 由

抖音：餐饮新方向

牖滋湘味 0

高压篇丿

爪锅菜起源于东;fc,利剧"气压与水的济点成庄心”的原理，通 过提高繕的的压才 耒提升溪度，炊而使食物吏身成篡、软烂，＜ 大缩矩了菜品的戛调时间，是制作烧、炖类菜品的上佳方法。

酸菜猪手

制作旋程：

1、猪脚洗净，用喷枪喷 5 分钟至表皮 发黑发焦，放入清水中浸泡 20 分钟， 用刀刮净毛茬，冲洗干净，改刀成 块，入沸水焯一下，捞出沥干，下入 五成热油炸至表皮冒出小泡，捞出沥 油待用。2、腊八豆过一下凉水，立即 捞出沥干，下入七成热油炸香，沥干 待用。3、自制干酸菜入清水泡发，捞 出挤干水分、切碎；另起锅炙透，下 猪油滑一下锅，放入酸菜碎，加盐、小米辣碎炒香待用。4、净锅炙透，下 入二合油（猪油、菜籽油按 7 ： 3 的比 例混合）500 克烧至五成热，下小米辣 圈 200 克、蒜末 100 克爆香，下入腊八豆 150 克、浏阳豆豉 100 克徧香，放入炸好 的猪脚块 5000 克翻炒均匀，下炒好的 酸菜碎 1000 克，调入龙牌酱油 100 克、 美极鲜味汁 70 克、蛙油、盐、味精、李 锦记蒸鱼豉油各 50 克翻炒均匀，烹入白 醋 30 克，冲入鱼汤（高度以没过原料为 准），大火烧开后倒入高压锅中，上汽 后压 25 分钟，走菜时取压好的猪蹄（连 汤带料）1000 克倒入盛器中，点缀葱花 5 克即可上桌。

制作关键：

1、腊八豆过一下油能使口感更干 香。2、最好选用猪前蹄，肉瘦且骨 头小。3、猪脚压得越久，干酸菜的 酵香越能融入猪脚中，口感也越好。

自制干酸菜：

芥菜洗净，置于阳光下晒干，一层 层放入蒸笼里蒸 8 分钟，取出铺在算 子上晾干，再放入蒸箱蒸软，如此 反复三次即可，晾好的干酸菜置于 阴凉处密封保存。它在当地又称排 菜，口味微酸，有一股独特的干香 味，与肉类搭配能起到去腥解腻的 功效。

抖音：餐饮新方向

（鸭

姜辣猪手鸭

原料：

老水鸭块_____700 克

猪手_____250 克

调料：

高汤_____1000 克

姜片_____250 克 菜

籽油_____100 克

料酒---------- 10 克

白醋_____5 克 鸿

_____5 克 桂

皮_____5 克

制作流程：

1、猪手剁成 4 厘米长的块，飞 水待用；老水鸭块（鸭子宰杀 治净，切滚刀块）加料酒、白 醋拌匀，入三成热的菜油中小 火浸炸 30 秒，至鸭肉表面变成 浅黄色捞出。2、菜油烧至五成热，下入仔姜片、八角、桂皮 煽香，加入辣妹子酱、氈油炒 匀，下鸭块和猪手炒香，冲入 高汤 1 千克，倒入高压锅内，先 大火压制 15 分钟后，再改小火压 制險钟即可。

制作关靈：

压制时应注意火候，先大火后 小火最为适宜，如果全程大火 易将锅收干变糊，全程小火又 不容易将汁收净。

抖音：餐饮新方向

选用肉质细嫩的洋鸭，加入魔芋使口感更丰富，降低成本的同时让食客觉得实惠；鸭块生煽后烹入啤酒和秘制香料粉高压，入味深透，回口悠长。

啤酒鸭重出江湖

批量预制：

1、洋鸭 4 只（每只重约 1500 克）宰杀治 净，剁成 3 厘米见方的块，放在细流水下冲 15 分钟，沥干待用；魔芋冲一下水，改刀 成条，入沸水（水中加少许盆）焯透。2、 锅入猪油烧至五成热，下干黄椒 150 克、 姜片 90 克煽香，放入鸭块翻炒 3-5 分钟至 鸭皮变紧、油分析出，然后倒入高压锅， 调入生抽 160 克、秘制香料粉 150 克、蝴由 120 克、郸县豆瓣酱 90 克、火锅底料 65 克、 盐、味精各 20 克，倒入啤酒 1200 克，加入 适量清水（高度没过原料半指），上汽后 压 8 分钟，关火浸泡待用。

走菜流程：

净锅入鸭块 800 克、原汤 300 克，大火烧 开后倒入垫有 100 克魔芋条的砂锅，撒 蒜苗 10 克上桌即可。

秘制香料紛：

八角、桂皮各 100 克、陈皮、香叶、香 茅草各 85 克、肉蔻、肉桂各 70 克、白芷 50 克、黑胡椒 35 克、小茴香、青花椒各 30 克、蕾香叶 20 克、孜然粒 10 克入搅拌 机打碎即成。

抖音：餐饮新方向

盐

灰汤贡鸭

、一 原料：

老水鸭_____1 只, 净重约 1000 克

煨入味的笋干_____50 克

调料：

啤酒_____400 克__ ____200 克 _____

_____2 克

銚---------- 20 克

李锦记豆瓣酱 20 克

辣妹子酱_____10 克

味精_____5 克 桂皮、八角、白 _____各 3 克

入炒锅，加红灯笼椒大火收升•药 30. 秒，至汤汁略带浓稠，盛入垫有笋

制作流程：

1、笋干垫入砂锅底部待用。鸭子宰 杀治净，斩成大块，入七成热油中火 炸约 1 分钟至表面金黄，捞出待用。

草果_____1克

红灯笼椒、葱段_____各适量

2、 锅留底油 150 克，下桂皮、八角、白蔻、草果爆香，调入李锦记豆瓣 酱、辣妹子酱小火炒匀，下入鸭块翻 炒上色，再烹入啤酒、生抽大火翻炒 一下，添清水烧沸。3、鸭块倒入高 压锅，上汽后压约 12 分钟，散汽后倒干的砂锅中。4、鸭杂飞水，入锅用 六成热油炒香，加盐、味精和少许 酱油炒匀入味，浇在鸭块上，撒葱 段即可。

姜辣霸王蛇

原料：

陸蛇	—1 条，重约 1250 克
老姜片	500 克
干红®	150 克

调料：

清	500 克
色拉油	150 克
	20 克
盐、稀、龙牌酱油	各 10 克

制作流程：

1、菜花蛇宰杀治净，切成长 约 8 厘米的段，冷水下锅氽 1 分 钟，捞出待用。2、锅入色拉油 烧至五成热，下入姜片煽香，下蛇段中火炒约 3 分钟，调入 盐、味精、龙牌酱油、生抽翻 炒约 1 分钟，添清水大火烧沸倒入高压锅，上汽压约 15 分钟， 放汽后连汤带料倒入炒锅，下 入干红椒，大火收汁至只剩薄 薄的一层汤汁，盛出装盘。

抖音：餐饮新方向

湘滋湘味

蒸菜

Steamed vegetables

鱼头 P96
蒸肉 P100
猪手 P104
肘子 P106
粉蒸 P107

鱼头

上世纪 **90** 年代，剁椒鱼头从湘潭开始火爆全国，如今已成为湘菜中的头牌蒸菜。此菜 中所用的酸辣椒采用邵阳农村的土方法，将当地红辣椒加山泉水腌制发酵而成，那股 酸辣味道与市场卖的成品截然不同，辣椒更脆，酸爽开胃。将此搭配当地人钟爱的花 醮鱼头同蒸成菜，鱼头的鲜嫩与剁椒的酸辣完美融合。

酸辣椒蒸鱼头

原料：

花鲢角头	1 个，幽 1000 克	邵阳黑豆豉碎	8 克
调料：		盐	适量
啤酒	50 克	脚	
驗椒碎	40 克	酱油	适量
姜片	20 克	脚	
礙----------	20 克	*m*	适量

制作流程：

1、花鏈鱼头治净，从中间一劈为二，放 入托盘后，在表面撒一层盐、味精，加姜 片、香葱段，淋入啤酒，入蒸箱蒸 5 分钟， 取出拣去料头，淫出原汤。2、锅入底油 烧至四成热，下邵阳黑豆豉碎爆香，下入 酸辣椒碎翻炒出香，加少许盐、味精、鸡 精、酱油调味，起锅均匀地铺在鱼头上， 再放入蒸箱蒸 3-4 分钟，将鱼头取出，表面 撒一层葱花，激入热油即成。

酸辣椒大致做法：

邵阳当地红辣椒（当地农村特产，肉质较 厚，口感脆、辣味重，可用四号辣椒或二 荆条辣椒代替）10 斤去蒂洗净，晾干后下 入坛中；山泉水 15 斤烧开，下入盐 800 克搅 匀，晾凉后倒入坛中浸没辣椒，密封发酵 1 个月左右即可。

抖音：餐饮新方向

改变了传统剁椒鱼头“趴着”的造型，鱼头站立摆放，出品更加美观、立体。鱼 头四周铺一层红菜椒，既能提亮出品色泽，又能为鱼肉增加鲜甜味。

江山一片红

原料：

鱼头_____1 个，重约:L000 克

剁辣 ----------100 克

紅歟_____50 克

蛙油_____20 克

土卜_____1。克

_____5 克

姜片 _____ if*

*m*_____ 适量

制作流程：

1、沿着鱼鲤的边缘将与鱼头相连的肉切下，鱼头从腹部一 侧、鱼嘴以下划开，用手向两侧掰，使其分开，刀口处形 成一个三角形的支点，这样鱼头就能“站”在盘子中央了。

2、 切下来的鱼肉从鱼腹和鱼背处各切一刀，使其分成两 块，每块横向一切为二，表面打一字花刀，转圈摆在鱼头 四周。3、在鱼嘴中塞入姜片，向鱼头上撒盐、味精，淋蛭 油，表面均匀地铺一层剁椒（带剁椒油），没过鱼头高度的 1/3,鱼头四周覆盖红菜椒、撒葱花，蒸约 12 分钟即可。

剁椒腌制：

将买来的剁椒 5 斤与剁碎的鲜美人椒按照 1 ： 1 的比例混合，加盐 50 克、味精 250 克、鸡精 250 克、蛹油 250 克拌匀。猪油和色拉油各 2.5 斤混合烧到六成热，浇在拌好的辣椒上，搅匀 后晾至常温，浇白醋欢克拌匀即可。

抖音：餐饮新方向

酱椒鱼头

2001 年底，长沙流行起一款由剁椒鱼头创新而来的"开胃鱼头王"，一盘大大的鱼 头，上面铺上一层金灿灿的酱椒，再添点豆豉，整道菜色泽鲜艳，鲜酸爽脆，辣得 过瘾，让人胃口大开。

原料：

雄鱼头_____1 个，重约 2 斤

调料：

大豆油_____100 克

1、鱼头去腮，从鱼嘴处下刀， 将鱼头一切为二，正面切斜 刀，在两侧抹匀蒸鱼豉油放入 蒸鱼盘中，表面

酱椒_____ ____ 70

野山椒 30 克

20 克

姜^_____ 20 克

蒸角豉油、盐 各

制作流程：

均匀地撒一层 盐。2、净锅炙热，放大豆油 烧至五成热，加入姜、蒜末爆 香，下酱椒、野山椒，小火熬 至油呈金黄色、出香，盛出后 盖在鱼头上，旺火蒸 15 分钟即 可。

1 . 在鱼头两侧抹蒸鱼豉油、撒盐。

2. 鱼头顶端淋一层酱板。

抖音：餐饮新方向

雄霸天下

借鉴了成都大蓉和招牌菜"石锅三角峰"中的土豆粉、青椒圈、自制鱼汁 这三大明星元素，鱼头站立上桌，也使菜品更具视觉冲击力。

原料：

雄鱼头	—1 个，重约 1250
觥坷粉—	1 包，250
青椒圈	250 克

调料：

腊八豆	10 克
野山椒	10 克
	10 克
土卜	10 克
	5 克
鸡精	5 克
猪油	
蒸角汁 4	50 克
葱姜 TK	量

制作流程：

1、将鱼头从鲤处横切开，修平整，抹匀盐、葱姜水腌制 1 分钟，再入炼好的猪油中泡约 5 秒，使鱼头沾匀 一层猪油。2、将鱼头切平的一面 朝下，直立放入盘中，将红杭椒、 腊八豆、野山椒剁碎拌匀塞入鱼嘴 中，旁边浇入蒸鱼汁，入蒸笼蒸 18 分钟至熟。3、将氽过水的土豆粉放 入蒸好的鱼头盘中。锅入底油，下 入青椒圈、盐、味精略炒至六七成 熟，浇在鱼头周围的汤汁上即可。

蒸鱼汁水熬制：

锅内放入野山椒水 150 克、二汤 50 克，入干辣椒面 5 克，烧开后放适 量盐、鸡精、味精、胡椒粉调味即 成。

制作关健：

鱼嘴内塞入调料，可以使鱼头内外 均充分入味；因鱼头不能剖开，是 整只蒸熟，因此蒸制的时间要略长 一些，以 18-2 盼钟为宜。

抖音：餐饮新方向

原料（20 份）：

带皮五花肉_____30 斤 笋干

_____2 斤 调料：

红曲 _____7S0 克 花雕酒

毛氏红烧肉

_____600 克 睥酒

_____600 克 二锅头

_____150 克 干黄®

_____150 克 满盘椒

酱_____100 克 海鲜酱

_____100 克 蛇油

_____100 克 盐

_____75 克 龙牌酱油

_____75 克 味 1

_____70 克 鸡精

_____60 克 糖色

_____50 克 辣椒粉

_____50 克 盐

_____15 克 胡椒粉

_____10 克 干豆ˆ

10 克

味清 _____ 10 克

八角、贼蒜瓣一各 JS*

熬红曲米水：红曲米与 60。的二锅头 按照 3 ：1 的比例混合均匀，使每个米 粒上都能沾有白酒。将酒点燃，待火 焰自动熄灭后将红曲米放入锅中，加 入清水（水是红曲米的三倍），大火 烧开转小火炳 15 分钟，至汤汁呈鲜红 色，滤去红曲米，留红曲米水待用。 用酒烧过的红曲米煮水色泽更红亮。

熬糖色：锅入冰糖 1 斤半、加入一斤热 水没过冰糖，大火加热至冰糖完全融 化，转小火边加热边搅拌，将水分烧 干即成糖色，色泽深红、像麦芽糖般 质地浓稠，味道微甜不苦。

批量预制：1、带皮猪五花肉切 4 厘米 见方的块，入六成热油小火炸至边角 略焦、呈金黄色，捞出待用。2、锅留 底油，下入 A 角、桂皮、蒜瓣和干黄椒 炒香，下入五花肉块，炒匀后烹入二锅 头，大火将酒收干，然后倒入高压锅 中，加入红曲米水、熬好的糖色、花雕 酒、啤酒、辣妹子辣椒酱、海鲜酱、 油、盐、味精、鸡精、胡椒粉、龙牌酱 油调匀，加高汤（肉块应露出汤面三指 高）上汽后再压 21 分钟，至肉块软烂， 连肉带汤一起倒入炒锅中，大火收汁， 边加热边搅拌，把锅内水分收干的同时 将肉中残余的油分逼出，将肉块和“红 烧油”分别盛出待用。3、笋干在水中 浸泡半小时，取出切段，入锅内煽干水分，再加入少许“红烧油“炒香，加入 干豆豉、辣椒粉、盐、味精炒匀入味， 再加入“红烧油” 250 克，小火娴 5 分 钟待用。4、斓好的笋干分别装入 2% 鱷内，将泌肉摆在笋干上，肉皮一 面朝上，封保鲜膜，放入蒸柜底层保 温。

走菜流程：取出一份红烧肉，去掉保鲜膜，把多余的油倒出，放在盛有热水的 盛器里撒金蒜 2 瓣、葱花少许即可。 制作关键：为了更好地达到去油的目 的，先将肉块过油，熬出部分油；再入 高压锅中压制，使肉块软烂入味的同 时，也将肉内的油压出；最后大火加 热，收汁的同时将残余的油分一并逼 出。

1.五花肉改刀成 4 厘米见方的

2. 五花肉块加高汤、红曲米水压至上

3. 红烧肉摆在垫有笋干的盛器

抖音：餐饮新方向

首先，简化了毛氏红烧肉复杂的上色过程，直接将红曲米与肉块同煮，这样煮出的肉颜色红亮自 然；其次，改高压为干蒸，将肉中的油分完全蒸出而不破坏肉块完整的形状；最后，走菜形式也有 所改变，整块上桌后由服务员沿着刀口将肉分割成小块，再请顾客食用。

酱香肉

原料（50 份）：

带皮猪五花肉 _____ 80 斤

干豆角---------- 5 斤

料包：

红曲_____ 2 千克

干黄®_____ 200 克

八角_____ 20 克

_____20 克

调料：

蒸鱼豉油 _____ 1 千克

盐_____ 250 克

鸡粉_____ 250 克

批量预制：

1、带皮猪五花肉切成 5 寸见方的大 块，放入锅中，下入料包、料酒 750 克，加水至与肉块顶端齐平，大火烧 开，转小火煮半小时，至肉块变成红 色。2、干豆角洗净，放清水中浸泡 半小时，挤干水分，平均分成 53 分垫 入盛器中。将肉块的肉皮向上放在干 豆角上，撒盐、鸡粉、蒸鱼豉油，封 保鲜膜入蒸箱蒸 2 小时，至用筷子能 轻易扎透肉块，取出晾凉，放入保鲜 冰箱保存。

走菜流程：

走菜时取出 1 份，入蒸箱蒸 1 臨■钟，去掉保鲜膜，将多余的油倒出，在肉的 两侧摆上用油盐水氽熟的青菜，淋一 勺黄灯笼辣椒酱，撒红椒粒和葱花即 可。

制作关键：

肉块要封保鲜膜干蒸，因为保鲜膜能 有效阻隔蒸汽迸入，同时将肉的油分 逼出，并被垫底的干豆角吸收，吃起 来味道更香、口感更滋润。

豆豉蒸肉

原料：

带瞄花肉_____ 20 斤

调料：

盐_____ 100 克

龙牌奮 a---------- io。克

辣椒粉_____100 克

干豆豉_____100 克

胡椒粉_____40 克

批量预制：

1、带皮五花肉改刀成 20 个长、宽各 12 厘米的方块，肉面切网格花刀， 其肉仍与皮相连。2、将切好的肉块纳盆，加盐不断揉搓至完全融化， 将肉涂满酱油腌制 20 分钟。3、肉皮向下分别装入 2%碗内，每个肉块 表面撒辣椒粉 5 克、干豆豉 5 克、胡椒粉 2 克、味精 2 克，封保鲜膜入蒸箱蒸 3 小时。4、取出撕掉保鲜膜，带油一起倒扣在盘子内，再重新用保鲜 膜职，置于常温下保存。

走菜流程：

取一份预制好的肉，入蒸箱蒸 1 朝中，撒葱花、豆豉即可上桌。

制作关键：

1、五花肉要选肥四瘦六的，如果肥肉过多，油脂无法完全蒸出，吃起 来太腻，如果瘦肉多则口感略柴，不够滋润。2、一定要选用当年的新 鲜辣椒面，湖南气候潮湿，陈年的辣椒面极易受潮，蒸出的肉可能会略 带霉味。

抖音：餐饮新方向

网格花刀变成连刀片，干豆豉改为豆豉酱，酱料渗入肉缝中， 大火蒸透撇去油，肥而不腻，豉香味非常浓郁。

私房酱香肉

原料（30 份）：

带瞄花肉 _____50 斤

调料：

自制成酱 _____5 斤

批量预制：

1、取肥瘦比为 1 ： 1 五花肉改刀成重约 1 斤 2 两的方块，淋料酒，入蒸箱蒸 40 分 钟。再将蒸好的肉块放入炒好的糖色 中，翻匀上色后盛出，入八成热的油中 快速炸成金黄色，捞出晾凉切连刀片， 肉皮处相连。2、锅入自制豆豉酱 5 斤， 下入肉块，小火翻拌约 8 分钟，至肉的 周身乃至刀缝中都均匀地附着一层酱。 3、将肉捞出，皮向下分别装入碗中， 封保鲜膜，入蒸箱蒸 2 小时，将肉中的 油分蒸出、撇净，油之下的酱料则留在 碗内，重新封保鲜膜，入保鲜冰箱待 用。

走菜循程：

豆芽 50 克洗净后垫在石锅底，摆上肉块（肉皮向上），将蒸碗内的酱汁淋到肉 皮上，大火收汁约半分钟，至锅内散发 出浓郁的酱香味，用剪子将连在一起的 肉皮剪断，撒葱花即可上桌。

制作关键：

在熬制酱料时，火一定要小，并且要不 停地搅拌，防止酱料变糊。因为豆豉易 糊，且变糊后会产生较浓的苦味。

自制豆豉酱：

1、老干妈豆豉酱 5 斤、腊八豆 5 斤、海 鲜酱 50 克、排骨酱 g 柱侯酱 50 克、 李锦记磨豉酱 50 克搅拌均匀，入搅拌机 打碎待用。2、净锅滑透，下入混合酱 料小火熬 2 盼钟，关火晾凉，封保鲜膜 入冰箱冷藏即可。

猪手

腊八豆蒸猪手

原料：

猪手　　1 个，重约 500 克

调料：

腊丿瓦　　15 克

剿醐碎　　10 克

嚇　　6 克

盐　　5 克

美片　　5 克

鞅椒面、成　　各脣

制作流程：

1、猪手洗净，用细流水冲洗 1 小时去除 血水，斩成大块，焯水捞出，加入除 腊八豆外所有调料拌匀装盘，再在顶 端铺一层腊八豆，封保鲜膜入蒸箱蒸 约 50 分钟，放蒸箱中保温。2、走菜时 取一份猪手，撕掉保鲜膜，顶端放一 撮香菜点缀即可上桌。

抖音：餐饮新方向

老干妈蒸猪手

将猪手由蒸熟改为先卤再蒸，猪手在卤 制过程中充分吸收了卤水的酱香和干黄 椒的鲜辣味，味道香浓。

原料：

新雌手_____1000 克

调料：

卤 ZK_____200 克 老干妈成_____100 克 红椒圈_____5 克 十三香_____5 克

制作瀹程：

猪手去毛，洗净，焯水后下入卤 水中，大火烧开，转小火卤 50 分钟至猪手七成熟，捞出去骨、 砍成块，摆入盘中，淋卤水，加 十三香、老干妈豆豉、红椒圈， 封保鲜膜，入蒸箱蒸 20 分钟即 可。

卤水熬制：

汤桶中加入清水 40 斤，加入老鸡 块 4 斤、猪筒骨 5 斤、牛腿骨 3 斤， 大火烧沸，转小火熬 4 小时，再转 中火煮约半小时，将汤汁滤净， 加入生抽 1000 克、老抽 500 克、干 黄椒 400 克、美极鲜 250 克、八角 100 克、桂皮 50 克、草果 50 克、白 蔻 50 克、丁香 30 克、香叶 30 克大 火烧沸，转小火继续熬约半小时 至卤水出香味，调入味精 300 克、 盐 200 克、鸡粉 100 克，小火煮约

1 臨钟即可使用。

1. 卤好的猪手去骨、切块装盘。

2. 猪手顶端放老干妈豆豉和红椒圈。

抖音：餐饮新方向

肘守　腊八豆蒸肘子

批量预制：

1、肘子烧去表面毛茬，洗净。锅入清水 30 斤，下麦芽糖 100 克，红曲米 100 克大 火烧沸，至汤汁变成红色，下入肘子， 大火烧沸后继续煮约 1 的钟后捞出。2、 锅入宽油，烧至八成热，下入肘子，小 火保持七成热炸约吩钟，至肘子表面起 小泡，将肘子捞出，放冷水中浸泡约 10 分钟，至肘子表面出现虎皮状纹路。4、 捞出的肘子放入卤水中，大火烧沸，转 小火卤约 3 个半小时，每个肘子单独装入 保鲜袋中真空密封，入冰箱冷藏。

走菜流程：

1、取一个肘子，打开保鲜袋，将肘子装 入盘中，入蒸箱中蒸热。2、锅入猪油烧 至五成热，下腊八豆 30 克炒香后淋在肘 子上，再在每个肘子上淋一勺卤水即可 上桌。

卤水熬制：

汤桶中下高汤 50 斤，加香料包（内含八 角 30 克、桂皮 40 克、生姜片 50 克、草果 20 克、白蔻 5 克、香叶 30 克）熬出香料 味，下盐 60 克、味精 50 克、鸡粉 50 克、 生抽 500 克和糖色（白糖 200 克加清水熬 制而成）调匀即可。

制作关键：

炸肘子时油一定要多放，将肘子完全浸 没，小火保持油温，使其受热均匀， 才能保证肘子皮上出现均匀的“虎皮 纹”。

抖音：餐饮新方向

粉熹

如今粉蒸肉已经成为四川、湖南、江西等地 方的家常菜，此菜则把香芋切片夹着拌有米 粉的肉片同蒸，香芋吸油后口感更滋润，肉 片吸收香芋的香甜味，一点儿也不腻。

香芋粉蒸肉

原料：

带皮猪五花肉_____300 克

香芋_____200 克

蒸肉米粉---------- 150 克

调料：

辣妹子酱_____5 克

鸡粉_____3 克

盐_____3 克

味精_____2 克

鸡精 _____2 克

白糖----------1 克

1. 香葱垫在碗底，上面摆放肉片和 芋头片。

2. 将葱叶对折。

抖音：餐饮新方向

制作 at 程:

1、荔浦芋头去皮后切厚约 3 毫米的片， 在流水下冲泡 5 分钟，沥干水分，快速 过油至芋头边角呈浅黄色，捞出沥油待 用。猪五花肉切厚约 5 毫米的片，加入 所有调料抓拌均匀，腌制 5 分钟，再加 入用清水润湿的蒸肉米粉抓匀。2、一 根香葱入热水中烫至葱叶变成翠绿色后 对折，垫入码斗内，两边露出葱叶，然 后将五花肉片与芋头片间隔摆放在葱叶 上，直至将码斗摆满，封保鲜膜，入蒸 箱中蒸约 3 明钟，取出撕去保鲜膜，倒 扣在盛器内，两手抓住葱叶的两端向上 提起将码斗移走，撒葱花上桌即可。

制作关霊:

肉片蒸熟后米粉很容易粘在码斗上，影 响成菜的美观。像此菜中垫一根香葱，

为肉片和码斗间留出一定的空隙，取下 码斗时只要向上轻提葱叶的两端即可， 非常方便。在码斗内刷一层油，也能达 到同样的效果。

抖音：餐饮新方向

杂粮蒸排骨

此菜是粉蒸排骨的升级版本，将传统的米 粉换成黑米、糯米和玉米粒，黑、白、黄 三种色彩对比鲜明，成菜中增加了玉米的 香甜味，目前正在长沙各酒楼里热卖。

制作流程：

1、排骨 300 克切成长约 5 厘米的段，洗净，加入排骨酱 8 克、盐 5 克、红烧酱油 5 克、味精 3 克、鸡精 3 克拌匀，腌制 15 分钟。荷叶 用清水泡软后剪成圆形，垫在蒸笼内待用。2、糯米 18 克、黑米 15 克、玉米粒 15 克用少量清水调匀，倒入排骨中抓拌均匀，摆入 蒸笼中，封保鲜膜，入蒸箱蒸 40 分钟即可。

抖音：餐饮新方向

湘滋湘味

煎
Fried

P110

原利干铺入少•量油 f 小火加热，至衣面全黄、气息焦杏。

紫苏煎茄子

原料：

紫皮颁

调料：

鲜紫苏碎一

青椒虹

龙牌酱油一

姜

、

鸡精一 地膂露

制作流程：

1、茄子改刀成厚约 6 毫米的片，入六成热油大火拉油，待茄肉呈 黄色捞出沥油。2、锅滑透，将茄子片均匀地摊在锅底，煎至两面 金黄时盛出待用。3、净锅渭透，留少许底油，向锅内加入姜末、 蒜末、青椒粒炒香，调入味精、鸡精、氈油、龙牌酱油炒香，下 茄子、紫苏碎炒与上色，调入辣鲜露和生抽翻匀，边炒边淋入 少许水淀粉至茄子均匀地裹上一层薄薄的英，再淋少许色拉油翻 匀，装盘即可。

制作关键：

1、制作此菜要选择紫皮长茄，这种茄子籽少，肉质相对细嫩，口 感和卖相更佳。2、煎茄子的时候要不停地晃锅，防止茄子粘锅。

抖音：餐饮新方向

长沙的“臭豆腐”十分出名，被誉为“黑色的经典”。此菜将生肉馅酿入臭豆腐 后煎香，省去了塞肉馅的繁杂，操作更为简便；平凡无奇的表象背后，豆腐与肉 馅严丝合缝地裹在一起，咬一口香气四溢，久久不散。

煎臭豆腐

原料：

AW ----------16 块

香菇肉馅_____200 克

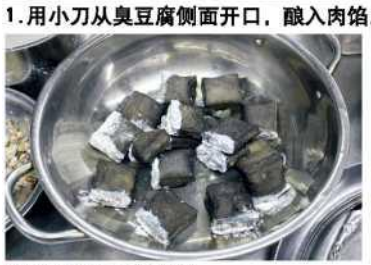
调料：

油ˆ _____ «

制作流程：

1、锅入宽油烧至七成热，下入臭豆腐炸至表 皮起泡，捞出控油，用小刀从侧面开口，拍入 生粉，然后填入肉馅，开口处裹一层生粉待 用。2、锅入底油烧至六成热，下入步骤 1 中制 好的豆腐坯，小火煎熟，翻面再煎 1 分钟，捞 出控油，叠加摆入圆盘，带油碟（干辣椒碎、 蒜蓉按相同比例混合，加入辣鲜露、蛇油、陈 醋、生抽调味，激入热油）上桌即可。

1.用小刀从臭豆腐侧面开口，酿入肉馅。



2.肉馅表面裹匀生粉。

3. 锅入底油烧至六成热，下入制好的 豆腐坯煎熟。

抖音：餐饮新方向

香煎麻梨

原料：

新鲜麻_____500 克

调料：

色拉油 _____ 50 克

鲜红椒圈 _____ 50 克

蒜苗 _____ 30 克

海持抽 _____ 10 克

盐 _____S 克

制作流程：

1、新鲜麻梨去皮，切 0.5 厘米厚片待 用。2、锅入色拉油烧至五成热， 倒入梨片煎 30 秒至表面有小斑点盛 出。3、锅留底油，下鲜红椒圈煽炒 出香，调入盐，倒入煎好的梨片炒 与，调入海天生抽，加蒜苗翻匀即 可。

制作关键：

麻梨切片后要在盐水里浸一下，防止 其变色发黑。

酸菜煎大片苦瓜

批量预制：

1、苦瓜洗净，切斜刀片，剔去籽； 锅入猪油烧至六成热，下入苦瓜片 煎香，沥油留用。2、自制酸菜用清 水冲去多余盐分，切碎待用。

走菜滅程：

锅炙透，下猪油 30 克烧至五成热， 下入干红椒圈 10 克、蒜末 5 克煽香， 加酸菜碎 50 克炒香，放入煎好的苦

曆瀚克，快速调入生抽 5 克、东古一品鲜酱油、神椒粉各 3 克、 味精、盐、鸡粉各 2 克翻炒吩钟，淋花椒油 2 克走菜即可。

自制酸菜：

小白菜摘去老叶，清洗干净，平铺入托盘，置于通风处晒至水分蒸 发，入蒸箱蒸 1 小时，取出晾凉，均与抹入食盐，铺入竹算，继续晾 晒 2-3 天即可。

抖音：餐饮新方向

MG DMXIW〔111〕

销售分类建议：美食

ISBN 978-7-89990-859-4

9 787899 908594 >

定价：58.00 元（网络-书）