

# 学做湘菜, 潇湘风情飘满厨房

本刊记者 李相澎

上期《大厨教我学做菜》教大家做了几道淮扬菜, 这期再来教大家做几道湘菜, 同是南方菜系, 却有不同韵味。说到湘菜你一定就会想到“辣”, 其实不然, 湘菜是风情万种、口感多样的, 一定能让你开启味蕾惊艳之旅。

## 腊味菊花菌

**食材:**菊花菌100克、湘西五花腊肉50克、青杭椒100克  
**制做方法:**1、干菊花菌泡发, 洗净; 2、青杭椒切斜圈, 蒜切片; 3、将腊肉肥肉部分熬成

腊肉油, 瘦肉部分切薄片; 4、将处理好的菊花菌过油炸出香味, 加瘦腊肉片、干辣椒适量, 小火煨入味, 收汁待用; 5、青杭椒圈、蒜片炒香, 加腊肉油、煨

好的菊花菌翻炒均匀即可。  
**口味:**菊花菌脆嫩, 腊肉与菌类的完美组合, 肉香伴着别致清新香气, 又极具湘菜麻辣之神韵, 异常鲜美。

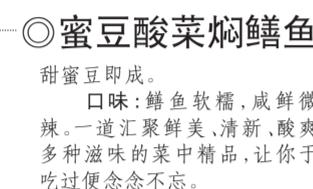


## 蜜豆酸菜焖鳝鱼

**食材:**黄鳝片300克、凤尾酸菜50克、甜蜜豆100克、莴笋头100克  
**制做方法:**1、鳝片洗净过油; 2、凤尾酸菜切成2厘米长

段, 莴笋头去皮切成3厘米长条; 3、锅烧热加姜丝、泰椒粒炒香, 入高汤, 将过油后鳝片倒入, 待汤成奶白色, 加入莴笋条、酸菜、盐等调味, 出锅前加

甜蜜豆即成。  
**口味:**鳝鱼软糯, 咸鲜微辣。一道汇聚鲜美、清新、酸爽多种滋味的菜中精品, 让你于吃过便念念不忘。



## 海鲜豆腐羹

**食材:**内酯豆腐1盒、咸蛋黄4只、大崎蟹柳25克、水发海参25克、鲜鱿鱼25克  
**制做方法:**1、内酯豆腐切

成2厘米见方的方块; 2、海参、鱿鱼、蟹柳均切丁; 3、咸蛋黄蒸熟后碾碎, 用色拉油炒至翻砂后, 加高汤及海参丁、鱿鱼

丁、蟹柳, 入盐调味, 后加内酯豆腐小火烧开即可。  
**口味:**咸鲜, 豆腐嫩滑, 入口即化; 纯正海鲜口感。

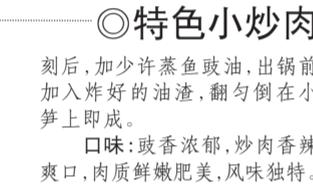


## 特色小炒肉

**食材:**猪前腿肉250克、猪肥膘150克、泰椒10克、浏阳豆豉10克、蒜子25克、笋80克  
**制做方法:**1、小笋切片, 飞水后码入容器; 2、猪肥膘切2分

长宽薄片后, 炼成油渣备用; 3、猪腿肉切2分长宽薄片, 上浆后滑油备用; 4、蒜拍扁, 泰椒切成小粒, 和豆豉一起用猪油炒香, 倒入滑油后的瘦肉片, 翻炒片

刻后, 加少许蒸鱼豉油, 出锅前加入炸好的油渣, 翻匀倒在小笋上即成。  
**口味:**豉香浓郁, 炒肉香辣爽口, 肉质鲜嫩肥美, 风味独特。



## 青椒鸡蓉爆辽参

**食材:**辽参300克、青椒150克、鸡胸肉50克、罐头冬笋25克  
**制做方法:**1、辽参切薄片, 飞水备用, 鸡胸肉上浆、滑油;

2、青杭椒切斜片, 蒜切片, 冬笋切薄片备用; 3、炒锅烧热, 入猪油, 下杭椒、蒜片炒香, 倒入海参, 加盐、耗油调味, 出锅

前淋少许蒸鱼豉油, 勾芡即成。  
**口味:**咸鲜微辣, 采用高档海参烹制方法, 辽参软糯, 酱香味浓。



### 本期大厨

屈伟平, 湖南人, 长沙万达文华酒店中餐行政总厨, 烟台万达文化酒店特邀大厨。于1998年晋升湖南省特级烹饪师, 擅长湘菜的研发与制作, 熟悉川、粤菜式烹饪。他的生烧凤尾虾、生烧东星斑等多道湘菜创新菜品被当地众多酒店借鉴、模仿。

# 码帮大惠

### 如何加入码帮?

第一步, 微信关注“齐鲁晚报”, 点击下方菜单“码帮腰牌”, 输入你的姓名和电话, 就可以成功加入码帮了。每位码帮会员都会有一个专属的码帮腰牌——“读者卡”, 上面标有你的信息与积分;

第二步, 微信关注“消费圈”, 这个账号可谓是码帮成员的“行走江湖秘籍”, 所有的本地美食动向都会在这里面更新, 小伙伴们, 一定不要忘了每天都刷一刷啊;

第三步, 那当然是拿上手机, 去店里出示码帮读者卡, 然后大吃一顿啦!

商家加盟热线: 18866650106

服务咨询热线: 15564541718

消费圈二维码



齐鲁晚报微信二维码



### 中心君度酒店

**码帮独享:**  
大锅炖跑山鸡: 原售价: 78元/份, 码帮价: 58元/份  
地址: 莱山区迎春大街147号  
电话: 0535--7357077



### 重庆刘一手火锅

**码帮独享:**  
黄金羊肉丸: 18元/份, 码帮价9元/份  
鲜猪黄喉: 32元/份, 码帮价16元/份  
钻石羔羊: 42元/份, 码帮价21元/份  
地址: 万达广场万达百货5楼 (每款半价菜品每桌限一款)  
订餐电话: 6092999



### 烟台凤凰山宾馆

**码帮独享:**  
合味羊排: 66元/份, 码帮价39元/份  
地址: 烟台市莱山区桐林路19号  
电话: 6716199 6719526



### 黄记煌

**码帮独享:**  
金牌锅: 原价358元/份, 码帮价179元/份  
银牌锅: 原价268元/份, 码帮价134元/份  
黄记煌至尊锅: 原价498元/份, 码帮价249元/份 (每款半价菜品每桌限一款)  
地址: 振华购物中心9楼  
电话: 6251322



### 毓璜顶宾馆

**码帮独享:**  
双色鱼头王: 原价: 68元/份, 码帮价54元/份  
地址: 芝罘区毓璜顶西路17-5号一楼  
电话: 6585877 6585878



### 蓝白海天传统文化酒楼

**码帮独享:**  
干锅牛蛙: 原价58元/份, 码帮价28元/份  
椒油菜花: 原价28元/份, 码帮价12元/份  
蛋香豆腐: 原价28元/份, 码帮价16元/份  
地址: 芝罘区庆善街22-1 (毓璜顶医院北侧, 每款半价菜品每桌限一款)  
电话: 6518866 6515566



### 烟台海悦大厦酒店

**码帮独享:**  
风味酱鸭舌: 原价: 48元/份, 码帮价: 40.8元/份  
地址: 烟台市莱山区港城东大街590号  
电话: 0535-8200888



### 东棋汇海

**码帮独享:**  
国宴狮子头: 原价38元/份, 码帮价19元/份  
老福山炸里脊: 原价39元/份, 码帮价19元/份  
锦绣菜团: 原价48元/份, 码帮价24元/份 (每款半价菜品每桌限一款)  
地址: 芝罘区环山路155号  
电话: 6866789



### 老公社乡土菜馆

**码帮独享:**  
通香嫩脊: 原价32元/份, 码帮价16元/份  
地址: 莱山区凤凰山庄对面水库西面  
电话: 6888088



### 烟台中心大酒店

**码帮独享:**  
天伦烤鸭: 148元/只, 码帮价135元/只  
地址: 烟台市南大街81号  
电话: 6584858



### 禾绿回转寿司

**码帮独享:**  
炸虾天妇罗: 原价39元/份, 码帮价20元/份  
盐烧三文鱼头: 原价39元, 码帮价20元/份  
和风一口牛肉: 原价46元, 码帮价23元/份 (每款半价菜品每桌限一款)  
地址: 新世界店、万达广场店、大悦城店、银座店



### 碧海饭店

**码帮独享:**  
鸿运当头: 原价98元/份, 码帮价78元/份  
地址: 烟台市南大街236号  
电话: 6585888



### 渝味堂

**码帮独享:**  
秘制斑鱼王: 原价268元/份, 码帮价108元/份  
地址: 开发区长江路彩云城东北大门D1-13号  
电话: 6108266

