



百吃不厌的传世美味



超值全彩
白金版

过瘾湘菜

香辣够劲，酸辣鲜脆，尽享舌尖上的潇湘滋味

材料易得 方法易学 轻松掌勺 全家共享

夏强 主编



湘味诱惑
火辣辣，满口香

中国华侨出版社



TS972182.64
2

过瘾湘菜

夏强 主编



图书在版编目 (CIP) 数据

过瘾湘菜 / 夏强主编. —北京: 中国华侨出版社, 2014.7 (2014.10重印)

ISBN 978-7-5113-4797-8

I.①过… II.①夏… III.①湘菜—菜谱 IV.①TS972.182.64

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第172473号

过瘾湘菜

主 编: 夏 强

责任编辑: 落 羽

封面设计: 韩立强

文字编辑: 宋 媛

美术编辑: 张 诚

经 销: 新华书店

开 本: 720mm × 1020mm 1/16 印张: 20 字数: 400千字

印 刷: 北京丰富彩艺印刷有限公司

版 次: 2014年10月第1版 2014年11月第2次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-4797-8

定 价: 68.00元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 65487513 传 真: (010) 65487513

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



前言

湘菜即湖南菜，是我国“八大菜系”之一，是中华饮食大花园中的一朵奇葩，由湘江流域、洞庭湖区和湘西菜组成，以刀工精、调味细和技法多而名重天下。湘菜兼有粤菜之鲜香，不失鲁菜之气派，不缺淮扬菜之文气雅致，博采众长，别具一格，在我国烹饪史上占有重要的地位。每个地方的人对待食物的方式，其实就是一种文化，“湖湘文化”博大精深，湖湘美食便是窥探其魅力的窗口。

在长期的饮食文化和烹饪实践中，湖南人创制了多种多样的菜肴，“菜不足贵，适口则足以养人”是湘肴的基调。“食以味为先”，湘菜最讲究的是口味，尤以酸辣菜和腊制品著称，重视原料的互相搭配和滋味的互相渗透，品种繁多，制作精细，用料广泛，口味多变，让人辣得够劲，吃得爽快。湘菜不仅滋味足，而且刀工精细，型味兼美。基本刀法有16种之多，直切、推切、跳切、拉切、滚刀切、转刀切等等，具体运用，演化参合，使菜肴千姿百态、变化无穷。湘菜特别讲究原料的入味，注重主味的突出和内涵的精当。调味工艺随原料质地而异，如急火起味的“炆”，慢火浸味的“煨”，先调味后制作的“烤”，边入味边烹制的“蒸”等等，味感的调摄精细入微，带给人活“色”生“香”的“味”觉体验，让人大呼过瘾。

湘菜以其酸而不酷、醇厚柔和、与辣组合形成的独特风味，让我们陶醉不已、欲罢不能，在百姓桌上扮演着重要角色。那么，如何用最短的时间、最简便的方式做出正宗地道的湘菜呢？针对人们热爱湘菜、渴望自己下厨烹饪美食的需求，我们聘请专业厨师亲自操刀，并由专业的摄影团队拍摄，精心编写了这本《过瘾湘菜》，将地道湘味一网打尽，在风味上别具一格，百变滋味尽在其中。第一章对湘菜的饮食文化以及历史渊源、湘菜的特点、湘菜特色原料、湘菜的调味风格等方面进行了简要的介绍，使你在过足湘菜瘾之外，还能对湘菜文化的方方面面有更全面的了解。之后按照经典湘菜、家常湘菜和创新湘菜分类，共收录了近600道深受大众喜爱的湘味菜肴，包括凉菜、炒菜、烧菜、蒸菜、汤菜、小吃等，既有传统佳肴，也有创新菜式，款款经典，荤素并举，老少咸宜，适合全家共享。书中介绍了每道菜品的特色，并从原料、材料、

食材处理、制作方法、美味秘诀、营养价值以及菜品典故等方面进行了详细解说，菜品的烹饪步骤清晰，详略得当，同时配以彩色图片，读者可以一目了然地了解湘菜的制作要点，十分易于操作。即便你是小试牛刀的初学者，没有做湘菜的经验，也能操作得心应手，烹制出有模有样有滋味的菜品。

家常的食材，百变的做法，做正宗地道的湘菜！对于饮食男女、烹饪业者来说，这是一本实用且颇有收藏意义的湘菜书籍，可以让你足不出户，全方位体验万千变幻的舌尖美味，让全家人尽享湘菜的无穷魅力。



目录

第一章 千年湘菜 千滋百味

湘菜的历史起源·····	2	湘菜的调味风格·····	8
湘菜的形成和发展·····	3	湘菜的特色调味品·····	8
湘菜的特点·····	3	湘菜的烹调方法·····	9
湘菜的特色原料·····	4		

第二章 经典湘菜

· 凉菜

湘香酱板鸭·····	12
剁椒脆耳·····	13
湘酱猪蹄·····	14
湘卤鸭脖·····	15
红油猪舌·····	15

· 炒菜

农家小炒肉·····	16
苦笋炒腊肉·····	17
苦瓜炒腊肠·····	18
小炒攸县香干·····	19
油淋庄鸡·····	20
小炒肥肠·····	22
土家腊肉·····	23
湘西外婆菜·····	24

芹菜炒肚丝·····	24
火爆腰花·····	25
湖南腊鱼·····	25
家常豆腐·····	26
蒜苗炒削骨肉·····	26
酸辣芋粉鳝·····	27
双椒马鞍鳝·····	27
蒜香炒鳝丝·····	27
回锅腊肉·····	28
包菜粉丝·····	28
酱肉小豆芽·····	29
小炒猪耳·····	29
木桶香干·····	30
风味草虾·····	30
蒜香基围虾·····	30

· 烧菜

东安子鸡·····	31
毛氏红烧肉·····	32
组庵豆腐·····	33
麻辣子鸡·····	34
红煨八宝鸡·····	36



蝴蝶飘海·····	38
酸辣鸡丁·····	39
左宗棠鸡·····	40
榛蘑炖鸡·····	41
毛豆烧鸡腿肉·····	41
芋儿鸡·····	42
板栗煨鸡·····	42
啤酒鸭·····	43
芽菜飘香鸡·····	43
竹签牛肉·····	44
火爆牛肉丝·····	44
红烧鱼块·····	45
红椒酿肉·····	45
双椒小黄鱼·····	46
豆渣煨黄鱼·····	46
毛家豆腐·····	47

阿婆红烧肉·····	47
虎皮仔姜鸡·····	47

· 蒸菜

腊味合蒸·····	48
丸子蒸腊牛肉·····	49
莲花糯米排骨·····	49
豉汁蒸排骨·····	50
三腊合蒸·····	51
咸肉蒸臭豆腐·····	51
红烧肉蒸茄子·····	52
豉椒武昌鱼·····	53
麒麟鳊鱼·····	53
美极回头鱼·····	53
湘菜扣肉·····	54
红顶脆椒鸡·····	55
孜然酱板鸭·····	55





蛤蜊蒸水蛋·····55

小肚粉蒸肉·····56

·汤菜

土豆炖排骨·····57

农家炖土鸡·····58

泥鳅钻豆腐·····59

八宝龟羊汤·····60

浓汤八宝鸭·····62

湘味茄子煲·····63

老鸭煲·····63

·锅仔

石锅鱼·····64

锅仔开胃羊排·····66

石锅肥肠·····67

干锅腊肉茶树菇·····68

干锅老干妈肥肠·····69

干锅湘之驴·····70

·小吃

油炸臭豆腐·····71

玉麟香腰·····72

冰糖湘莲·····74

花生芝麻糖·····75

珍珠烧卖·····76

农家粉煎肉·····77

口蘑红汤面·····77

·专题：湘味鱼头菜

剁椒鱼头·····78

秘制鱼头·····79

双色鱼头·····80

衡阳黄剁椒蒸鱼头·····81

椒香鱼头·····82

第三章 家常湘菜

·凉菜

酱香蹄花·····84

湘园层层脆·····85

老干妈淋猪肝·····86

鱼腥草拌鹅肠·····87

剁椒脆耳·····87

湘卤牛肉·····88

酥椒鸭脖·····88

剁椒鹅肠·····89

美味鹌鹑蛋·····89

风味麻辣牛肉·····90

湘水牛肉·····90

豆芽拌耳丝·····91

鱼子莴笋·····91

香辣藕条·····92

美味竹笋尖·····92

凉拌虫草花·····93

炆拌山野菜·····93

凉拌米豆腐·····94

香辣豆腐泡·····94

私房钵钵肉·····95

辣味干豆角·····95

香干花生米·····96

辣椒圈拌花生米·····96

酸辣嫩腰片·····97

皮蛋拌折耳根·····97

·炒菜

小炒鸡胗·····98

油酥火焙鱼·····99

青椒炒削骨肉·····100

烟笋炒腊肉·····101

炒血鸭·····102

香辣虾·····103

酸辣藕丁·····104

干锅萝卜片·····105

豆角碎炒肉末·····105

蒜头豆豉爆香肠·····106

湘乡小炒肉·····106

香干炒肉·····107

辣椒炒油渣·····107

煮油豆腐·····107

泡椒猪肚·····108

石碗响肚·····108

芝麻小肋排·····108

湘味小脆骨·····109

小炒黑木耳·····109

长沙香辣鱼·····109

炒莴笋片·····110

蒜薹炒猪耳·····110

剁椒炒土豆丝·····110

干豆角炒腊肉·····111

干锅烟笋腊肉·····111

腊笋炒熏肉·····111

筒骨马桥香干·····112

孜然寸骨·····112

洋葱炒羊肉·····112

老干妈肉末四季豆·····113

腊八豆炒肚条·····113

土豆小炒肉·····113

擂辣椒炒韭菜·····114

辣椒木耳炒肉·····114

家乡大块炒肉·····114

手抓羊排·····115

乡村炒鸡·····115

干锅将军鸭·····115

仔姜炒肉丝·····116

农家小炒·····116

泡椒鹅肠·····117

豇豆煎蛋·····117

竹笋炒牛肉·····117

肉炒土豆片·····118

串串香·····118

口味木耳·····119

蟹味菇炒猪肉·····119

肉炒萝卜四季豆·····119

豆豉辣椒炒肉粒·····120

橘色小炒肉·····120

天目野笋干·····120

辣味驴皮·····121

油渣小白菜·····121

黄瓜炒肉·····122

湘西小炒肉·····122

湘小炒皇·····122

湘小炒皇·····122

湘小炒皇·····122

湘小炒皇·····122

湘小炒皇·····122

湘小炒皇·····122

湘小炒皇·····122

湘小炒皇·····122

湘小炒皇·····122





干煸肉丝····· 123
 香味口蘑····· 123
 老干妈炒肚丝····· 123
 青红椒脆肚····· 124
 湘味脆肚····· 124
 乡村腊肚丝····· 124
 口味生爆肚丝····· 125
 炸排骨····· 125
 木耳圆椒炒猪肝····· 125
 湘西风味猪肝····· 126
 蒜薹腰花····· 126
 湘味肥肠····· 126
 爆炒脆脆肠····· 127
 香炒腊猪舌····· 127
 渣辣子炒猪皮····· 127
 小炒猪蹄皮····· 128
 拆骨肉炒小白菜····· 128
 鲜椒猪软骨····· 128
 蕨菜炒腊肉····· 129
 干黄瓜皮炒腊肉····· 129
 腊肉炒蒜薹····· 129
 苦瓜炒腊肉····· 130
 腊肉炒干豆角····· 130
 湘笋炒腊肉····· 130
 湘腊肉····· 131
 湘西腊肉····· 131
 虎皮尖椒炒咸肉····· 131
 野山椒爆炒牛柳····· 132
 烟笋炒腊牛肉····· 132
 芹菜黄牛肉····· 132
 小炒肥牛肉····· 133
 小炒腊牛肉····· 133

大盘肚····· 133
 香辣炒牛尾····· 134
 小炒鲜牛肚····· 134
 辣爆牛心管····· 134
 红油牛筋····· 135
 小炒东山羊····· 135
 羊肉小炒····· 135
 湘辣羊蹄····· 136
 湘味炒山羊肉····· 136
 乡村驴肉····· 136
 辣炒小驴肉····· 137
 小炒驴肉····· 137
 红椒嫩鸡····· 137
 香馒头辣子鸡····· 138
 浏阳河小炒鸡····· 138
 美味鸡块····· 138
 鸡粒碎米椒····· 139
 窝头米椒鸡····· 139
 生炒鸡····· 139
 蒜香鸡块····· 140
 酸辣鸡杂····· 140
 农家鸡杂····· 140
 尖椒爆胗花····· 141
 麻辣果仁鸡胗····· 141
 湘味鸡胗····· 141
 白辣椒炒鸡胗····· 142
 美人椒炒鸡杂····· 142
 小炒鸡杂····· 142
 豆豉鸡翅····· 143
 脆椒鸡脆骨····· 143
 小炒鸡脆骨····· 143
 风味茄子····· 144



小炒仔洋鸭····· 144
 湘西炒土匪鸭····· 144
 小炒肉····· 145
 老干妈炒鸭掌····· 145
 皮蛋炒辣椒····· 145
 剁椒炒鸡蛋····· 146
 辣子炒鸡蛋····· 146
 地木耳炒鸡蛋····· 146
 湖南小炒鱼····· 147
 泡椒墨鱼仔····· 147
 青椒炒鳝鱼····· 147
 茭白炒花鳝丝····· 148
 芹菜梗炒鳝鱼····· 148
 蒜香小炒鳝背丝····· 148
 泡椒鳝段····· 149
 湘辣小炒鳝····· 149
 口味鳝鱼····· 149
 农家酱油虾····· 150
 潇湘甲鱼····· 150
 湘味炒虾····· 150
 洞庭小河虾····· 151
 小炒河虾····· 151
 黄瓜炒河虾····· 151
 尖椒油爆虾····· 152
 长沙口味虾····· 152
 雪里蕻虾仁····· 152
 菠萝虾球····· 153
 私家辣龙须····· 153
 三鲜滑子菇····· 153
 老妈炒田螺····· 154
 紫苏田螺肉····· 154
 小炒花蛤····· 154
 雪里蕻肉末····· 155



剁椒西葫芦····· 155
 云南小瓜炒茶树菇····· 155
 手撕茶树菇····· 156
 湘味口蘑片····· 156
 湘式炒木耳····· 156
 长山药炒木耳····· 157
 湘辣萝卜干····· 157
 浏阳鸡汁脆笋····· 157
 乡味湘笋····· 158
 湘味烟笋····· 158
 湘西小山笋····· 158
 小炒麻竹笋····· 159
 茄子炒豆角····· 159
 乡村腊笋尖····· 159
 核桃仁滑山药····· 160
 湘芹炒香干····· 160
 黄花菜炒菠菜····· 160
 香干韭心····· 161
 酱椒臭豆腐····· 161
 酸辣白菜····· 161
 金丝牛肉····· 162
 风干牛肉丝····· 162
 芝麻辣仔鸡····· 162
 湘南双椒脆皮鸡····· 163
 油炸面鸡腿····· 163
 炸凤爪····· 163
 干炸小野鱼····· 164
 香辣鱼片····· 164
 湘味小河鱼····· 164
 湘江小鱼干····· 165



湘酥嫩子鱼····· 165
 渔翁豆干····· 166
 盐煎金钱河鳗····· 166
 农家小炒腊肉····· 166

· 烧菜

辣味红烧肉····· 167
 干烧鱼····· 168
 大蒜烧鲑鱼····· 169
 农家大碗豆腐····· 170
 君山银针鸡片····· 171
 开胃猪蹄····· 172
 红烧米豆腐····· 172
 家烧小黄鱼····· 173
 小黄鱼烧豆腐····· 173
 蒜子烧平鱼····· 173
 五成干烧排骨····· 174
 干烧菌····· 174
 脆笋烧肉····· 174
 香菇烧冬笋····· 175
 小土豆红烧肉····· 175
 葱烧木耳····· 175
 干烧野生菌····· 176
 丸子烧豆泡····· 176
 笋干烧鸡····· 176
 风味茄丁····· 177
 手撕娃娃菜····· 177
 干烧鱼唇····· 177
 香肉黄菇····· 178
 老豆腐煨牛腩····· 178

红枣焖猪蹄····· 178
 滑溜肉片····· 179
 南瓜焖排骨····· 179
 干椒焖腊肉····· 179
 山药熘鸡丁····· 180
 豆渣粑煨黄鱼····· 180
 老黄瓜煨鳝鱼····· 180
 素熘花菜····· 181



五花肉焖豆腐····· 181
 蒜枣焖河鳗····· 181
 湘西土家鱼····· 182
 飘香牛蛙····· 182
 藤椒油浸鲜腰····· 182
 五香脆骨····· 183
 一品豆角王····· 183
 土椒湘味腊肠····· 183
 香焖驴肉····· 184
 土匪鸭····· 184
 蒜烧猪蹄筋····· 184
 口味土龙虾····· 185
 生活品味虾····· 185
 湘西血粑鸭····· 185
 龙眼丸子····· 186
 五香熏鱼····· 186
 口味猪蹄····· 187
 豉香鲫鱼····· 187
 香辣大长排····· 188
 苔条小黄鱼····· 188
 口味猪蹄····· 189
 烟熏海鲳鱼····· 189
 松香排骨····· 190
 双色虾球····· 190

酸辣凤翅····· 191
 农家黄鱼····· 191
 鲜椒豆豉桂花鱼····· 191
 特色臭桂花鱼····· 192
 老妈带鱼····· 192
 风味鲜鱿鱼····· 192
 红满三湘····· 193
 泉水牛蛙····· 193

· 蒸菜

外婆扣肉····· 194
 白菜扣肉····· 195
 虾油猪蹄····· 195
 剁椒臭豆腐····· 196
 酱油肉蒸春笋····· 197
 腊八豆蒸猪尾····· 198
 湘蒸腊肉····· 199
 芋头蒸仔排····· 200
 蒸三角肉····· 200
 剁椒小排····· 201
 青椒蒸茄子····· 201
 粉丝蒸大白菜····· 202
 蒸唐人神香肠····· 202
 油淋童子鸡····· 203



双味鱼头····· 203
 剁椒蒸鱼尾····· 204
 剁椒鱼腩····· 204
 蒸刁子鱼····· 204
 开胃鲈鱼····· 205
 剁椒蒸牛蛙····· 205
 双椒蒸茄子····· 205

剁椒蒸豆干····· 206
 剁椒蒸香干····· 206



剁椒蒸臭豆腐····· 206
 椒香臭豆腐····· 207
 剁椒娃娃菜····· 207
 蒜蓉蒸葫芦····· 207

· 汤菜

鱼香肠肚煲····· 208
 湘潭水煮活鱼····· 209
 芸豆煲猪蹄····· 210
 炖鱼子····· 211
 酱油菜脯煮杂鱼····· 211
 丝瓜炖油豆腐····· 211
 西红柿土豆炖肉蟹····· 212
 萝卜牛腩煲····· 212
 四季豆茨菰仔煲
 牛腩····· 212

· 锅仔

石锅酱香茄子····· 213
 干锅肥肠····· 214
 土钵猪蹄····· 215
 黄豆猪尾钵····· 216
 烧锅豆角····· 216
 湘西腊肉钵····· 217
 常德鸡杂钵····· 217
 常德甲鱼钵····· 218
 常德红油土鸡钵····· 218
 干锅鸭头····· 219
 原味豆皮钵····· 219
 干锅黄鱼····· 220



炆锅仔兔····· 220
 石锅大虾····· 221
 干锅牛杂····· 221
 平锅湘之驴····· 221
 竹笋牛腩煲····· 222
 石煲香菇牛腩····· 222
 咸鱼酱焖茄子煲····· 222
 农家砂煲四季豆····· 223

·小吃

醋溜牛肉羹面····· 224
 三角豆腐····· 225
 姊妹团子····· 226
 蘑菇窝窝面····· 227
 灌肠粩····· 228
 麻圆团····· 228
 白粒丸····· 229



炒河蚌····· 229
 红煨地羊肉····· 230
 肠旺面····· 230
 甜酒冲蛋····· 231
 红薯饼····· 231
 龙头酥····· 232
 洪江鸭血粩····· 232
 桂花粩粩····· 233
 肉松芝麻酥····· 233
 五香油虾····· 234
 西杏饼干····· 234

米雪花泡····· 235
 茶络花生米····· 235
 猪血团子····· 236
 葱酥肉油饼····· 236
 雪花团子····· 237
 珍珠面····· 237
 蛋黄笔尖面····· 238
 社饭····· 238
 葵花糍粩····· 239
 菠菜肉丝汤面····· 239
 春卷皮卷乌龙面····· 240



桃酥····· 240
 卤汁豆腐干····· 241
 薯丁粩粩····· 241
 冻羊糕····· 242
 米切糕····· 242
 枣子糕····· 243
 钵钵糕····· 243
 肉丸粥····· 244
 虾米菠菜粥····· 244
 山楂荷叶粥····· 245
 排楼汤圆····· 245
 虾饼····· 246
 豌豆饼····· 246

第四章 创新湘菜

·凉菜

大展宏图····· 248
 湘夏大刀耳叶····· 249
 湘辣猪三件····· 250
 一品牛肉爽····· 250
 梅林醉双仁····· 251
 泉水牛肉····· 251

·炒菜

花开富贵····· 252
 泥蒿炒腊肉····· 253
 擂辣椒炒扣肉····· 254
 豉香风味排骨····· 255



葱爆牛小排····· 255
 糊辣子鸡····· 256
 南乳藕片炒五花肉····· 256
 农家一碗香····· 257
 四宝炒鸡腿菇····· 257
 小炒剔骨肉····· 258
 千丝万缕····· 258
 辣椒金钱蛋····· 259
 老干妈松板肉····· 259
 金牌小炒肉····· 260
 烧汁茶香肉····· 260
 香酥出缸肉····· 261
 小炒小白菜····· 261
 夜郎古法炒甲鱼····· 262
 湘味骨肉相连····· 262
 湘芹聚饼····· 263
 凤尾腰花····· 263

酥香芝麻小排····· 264
 江湖鸡串····· 264
 鸿运跳跳骨····· 264
 湘夏手撕骨····· 265
 橄榄豆角脆脆骨····· 265
 湘西风吹猪肝····· 265
 臭豆腐炒腊肠····· 266
 皮蛋牛肉粒····· 266
 烧汁牛柳杏鲍菇····· 266
 美味菌皇牛仔骨····· 267
 韵味牛肠····· 267
 霸王兔····· 267
 薄饼酱爆鸡····· 268
 大盘乳鸽拉条····· 268
 黄金鹅肠····· 268
 芙蓉鸡片····· 269
 左宗堂鸡筋骨····· 269

火把鳝鱼····· 269
 南宋爆虾····· 270
 宏天小炒····· 270



本帮小炒····· 270
 贡椒茄子····· 271
 小葱芋艿····· 271
 浏阳柴火香干····· 271

·烧菜

发丝百叶····· 272
 土匪肉····· 273



- 椒盐茄盒····· 274
- 排骨迷你粽····· 275
- 排骨烧年糕····· 276
- 湘味霸王别姬····· 276
- 吊烧鸡····· 277
- 啤酒烧鸡块····· 277
- 鱼跃福门····· 278
- 椒烧带鱼····· 278
- 酸辣墨鱼仔····· 278
- 乡村泼辣鱼····· 279
- 家乡炒蟹····· 279
- 泡椒小炒蟹····· 279
- 农家一品鲜豆腐·· 280
- 青椒佛手蹄····· 280
- 香猪嘴拱····· 280
- 香酥担担骨····· 281

- 飘香猪蹄····· 281
- 毛蟹烧年糕····· 281
- 酱爆香螺····· 282
- 池塘三鲜····· 282
- 剁椒一品鲜····· 282
- 茄汁黄豆烩凤爪·· 283
- 签签鸭脯····· 283



- 古越花雕鸡····· 283
- 豉油皇焗藕盒····· 284
- 碧绿圈子····· 284

· 蒸菜

- 湘味莲子扣肉····· 285
- 红果山药····· 286
- 风腊合蒸····· 287
- 剁椒蒸毛芋····· 287
- 湘莲小枣····· 288

- 美极牛蛙····· 288
- 粽香豆腐丸····· 289
- 瑶汁娃娃菜····· 289
- 汤菜
- 水晶粉炖牛腩····· 290
- 东江豆腐煲····· 291
- 芙蓉米豆腐····· 292
- 螺蛳吞老鸭····· 292
- 金钩腊肉煮腐丝·· 293
- 笼仔八宝甲鱼····· 293
- 栗香鳝鱼····· 294
- 山药桂圆炖乳鸽皇 294



· 锅仔

- 香锅小蘑菇····· 295
- 砂锅花菜····· 296

- 石锅手撕包菜····· 296
- 石锅牛蹄筋····· 297
- 锅仔瓦块蹄····· 297

· 小吃

- 椒盐馓子····· 298
- 龙脷猪血····· 299
- 三角绿豆饼····· 300
- 珍珠肉卷····· 302
- 碧玉裙边····· 302
- 鸡蛋球····· 303
- 烫面糖蒸饺····· 303
- 玫瑰汤圆····· 304
- 缙纱馄饨····· 304
- 火宫殿臭豆腐····· 305
- 珍珠罗饺····· 305
- 油煎土豆····· 306
- 荷叶夹····· 306



第一章

千年湘菜 千滋百味



湘菜的历史起源

湖南菜简称湘菜，是我国历史悠久的一个地方风味菜，八大菜系——浙菜、苏菜、湘菜、川菜、闽菜、粤菜、徽菜、鲁菜之一。

湖南地处长江中游南岸，气候温暖，雨量充沛，自然条件优越，利于农、牧、副、渔的发展，故物产特别富饶。《史记》记载，楚地“地势饶食，无饥馑之患”。春秋战国时期，湖南主要是楚人和越人生息的地方，那时，湖南先民的饮食生活相当丰富，烹调技艺相当成熟，形成了酸、咸、甜、苦等为主的南方风味。

公元前300多年的战国时代，伟大的诗人屈原被流放到湖南，写出了著名诗章《楚辞》。其中的《招魂》和《大招》两篇就反映了当时丰富味美的菜肴、酒水和小吃情况。《招魂》中有一段这样的描写：“食多方些，稻粱稊麦，挈黄粱些。大苦咸酸，辛干行些。肥牛之腱，臠若芳些。和酸若苦，陈吴羹些。肺鳖炮羔，有柘浆些。鹄酸臠凫，煎鸿鸽些，露鸡臠臠，厉而不爽些。”意义是：“吃的菜肴丰富多彩。大米、小米、籼麦、黄粱随你食用。酸、甜、咸、苦，调和适口。肥牛的蹄筋又软又香。有

酸苦风味调制的吴国羹汤。烧甲鱼、烤羊羔还加入甘蔗汁。醋烹的天鹅、焖野鸡、煎肥雁和鸽鹤，还有卤鸡和炖龟肉汤，味美而又浓烈啊——经久不散。”

另外，《大招》里还提到有“楚酪”——楚式奶酪，“醢豚”——小猪肉酱，“苦狗”——狗肉干，“炙鴛”——烤乌鸦，“蒸凫”——蒸野鸡，“煎”——煎鲫鱼，“雀”——黄雀羹等菜肴。从中我们可以知道，当时湖南人的饮食生活中已有烧、烤、焖、煎、煮、蒸、炖、醋烹、卤、酱等十几种烹调方法。所采用的原料，也都是具有湖南特色的物产资源。

此外，根据《楚辞》的记载，当时的小吃也是很有特色的。屈原这样描写：“瑶浆蜜勺，实羽觞些。挫糟冻饮，酎清凉些。华酌既冻，有琼浆些。”解释为白话意思是：“有晶莹如玉的美酒掺和蜂蜜，斟满酒杯供人品尝。冰镇的糯米酒真清凉醇厚，玉黄色的黄酒够你陶醉。”上述这些，都说明了早在战国时期，湖南先民的饮食生活就相当丰富。



湘菜的形成和发展

秦汉两代，湖南的饮食文化逐步形成了一个从用料、烹调方法到风味风格都比较完整的体系。到汉代，湘菜的地方风格已很突出了。长沙马王堆西汉墓出土的《竹简·食单》中记载，湘菜精美者近100种，其中内羹一项就有5大类24种，另外还有72种食物。这时湘菜的烹调方法也发展到16种，即羹、炙、煎、熬；蒸、溜、胎、脯、腊；炮、醢等。作料主要有盐、酱、豉、曲、糖、蜜、韭、梅、桂皮、花椒、茱萸等。这时独具特色的酸味菜也很多，《食单》中就有酢菜和酸羹10种。

到了唐宋，湘菜开始在形式上刻意求新，浓、香、淡的风格已经确立。形式上对菜品不加入很重的修饰，以求完整地保存原料的自然形态，并且都有说道。一条鱼象征连年有“余”，若有桂花鱼还有“富贵”的意思。以鸡代凤，以鹿寓“禄”，以羊为“祥”，龟则象征长寿。这时的湘菜的菜单已

按生日、婚丧、升迁等事分类，沿用至今。

明朝末年辣椒由南美移植中国，湖南的环境适宜辣椒生长。辣味菜也成为湘菜富有特色的部分。在湘菜样式上，辣椒还作为点缀材料，如名菜“麻辣仔鸡”就有尖红椒与青蒜装饰，使人见之思食。晚清至民国初年，长沙一带就有的49家湘菜馆。当时名厨辈出，有萧荣华、柳三和、末善斋、毕河清等，现在湘菜著名厨师都是他们的传人。

今天，湘菜已发展到菜肴4000多种，名菜800多种，其中用料也更注重本地特色，一般主要菜肴都选用本地土特产作原料，佐料一般用青红辣椒、姜、醋、五香粉、豆豉等。在烹调技艺上，湘菜注重形象美，强调先“色”夺人；以蒸、煨、煎、炒、烧、腊见长，菜肴具有酸、辣、麻、焦、香的特点，强调原汁原味，多味调和，具有清香、浓鲜、脆嫩多种风格。

湘菜的特点

选料认真

湘菜有数千个品种，入烹原料也十分广博。湘菜对各种原料都能善于利用，善于发现，善于创新，善于吸收，善于消化。由于湖南地貌结构不同，土特产不尽相同，各地区都能善用本地的土特原料作为烹调原料。湘菜注重选料。植物性原料，选用生脆不干缩、表面光亮滑润、色泽鲜艳、菜质细嫩、水分充足的蔬菜和色泽鲜艳、壮硕、无疵点、气味清香的瓜果等。动物性原料，除了注意新鲜，宰杀前活泼、肥壮等因素外，还讲求熟悉各种肉类的不同部位，进行分档取料，根据肉质老嫩程度和不同的烹调要求，做到物尽其用。例如炒鸡丁、鸡片，用嫩鸡；煮汤，选用老母鸡；卤酱牛肉选牛腱子肉，而炒、熘牛肉片、丝选用牛里脊。





擅长调味，以酸辣著称

湘菜特别讲究原料的入味，注重主味的突出和内涵的精当。调味工艺随原料质地而异，如急火起味的“溜”，慢火浸味的“煨”，先调味后制作的“烤”，边入味边烹制的“蒸”，等等，味感的调摄精细入微。而所使用的调味品种类繁多，可烹制出酸、甜、咸、辣、苦等多种单纯和复合口味的菜肴。湖南民间独特的调料数不胜数，浏阳的豆豉、湘潭的龙牌酱油、双峰的辣酱、宁乡的辣椒、长沙的玉和醋、浏阳河小曲、娄底的山胡椒油、攸县的蒜、醴陵的姜，远近闻名，为湘菜增色不少。湘菜调味，特色是“酸辣”，以辣为主，酸寓其中。“酸”是酸泡菜之酸，比醋更为醇厚柔和。辣则与地理位置有关。湖南大部分地区地势较低，气候温暖潮湿，古称“卑湿之地”。而辣椒有提热、开胃、去湿、驱风之效，故深为湖南人民所喜爱。久而久之，酸辣便形成了地区性的、具有鲜明味感的饮食风味。

技法多样，尤重煨

湘菜技法早在西汉初期就有羹、炙、脍、溜、熬、腊、濡、脯、菹等多种技艺，经过长期的繁衍

变化，到现代，技艺更精湛的则是煨。煨在色泽变化上又分为“红煨”、“白煨”，在调味上则分为“清汤煨”、“浓汤煨”、“奶汤煨”等，都讲究小火慢，原汁原味。诸如“组庵豆腐”晶莹醇厚，“洞庭金龟”汁纯滋养等，均为湘菜中的佼佼者。

刀工精细，形味兼美

湘菜的基本刀法有16种之多，对不同原料、不同菜肴品种、不同烹制方法采用不同的刀法，使菜肴千姿百态，变化无穷。诸如“发丝百叶”细如银发，“梳子百叶”形似梳齿，“溜牛里脊”片同薄纸，更有创新菜“菊花鱿鱼”、“金鱼戏莲”，刀法奇异形态逼真，巧夺天工。湘菜刀工之妙，不仅着眼于造形的美观，还处处顾及烹调的需要，故能依味造形，形味兼备。如“红煨八宝鸡”，整鸡剥皮，盛水不漏，制出的成品，不但造型完整俊美，令人叹为观止，而且肉质鲜软酥润，吃时满口生香。同时，每种刀法又有不同变化，如“切”有直切、推切、跳切、拉切、滚刀切、转刀切、滚料切、锯切、推拉切、锄切、拍刀切等；“片”有推刀片、拉刀片、斜刀片、左斜刀、右斜刀、披刀片、抹刀片、反刀片等。

品种繁多，门类齐全

湘菜就菜式而言，既有乡土风味的民间菜式，经济方便的大众菜式；也有讲究实惠的筵席菜式，格调高雅的宴会菜式；还有味道随意的家常菜式和疗疾健身的药膳菜式。据有关方面统计，湖南现有不同品味的地方菜和风味名菜达800多个，品种繁多。

湘菜的特色原料

湖南丰富的动植物资源，为湘菜提供了源源不断的独特原料，孕育着湘菜的千滋百味。

冬笋、冬苋菜、红菜薹、韭菜、莲藕，号称“湖湘五蔬”。冬笋以浏阳大围山的最好，用它烹制的

冬笋腊肉、油焖冬笋……嫩黄鲜脆，营养丰富。冬苋菜以软糯鲜嫩为特色，炒煮、烹汤、下火锅，鲜香味美可口。将冬笋、冬苋菜、冬菇合炒谓之“炒三冬”，取浏阳大围山的冬笋、平江的冬苋菜、福

建的上等冬菇合烹，集三鲜之美，别具风味。莲藕，以汉寿的玉臂藕最为著名，壮如臂，白如玉，汁如蜜，嫩脆脆，落口消融。湖南的韭菜以叶细、茎矮、气香、肉质厚嫩、辛辣味浓著称。

甲鱼、银鱼、鳊鱼、鳙鱼、小龙虾合称“洞庭五鲜”。自古洞庭甲鱼甲天下，湘厨烹制的“原蒸水鱼裙腿”、“原汁武陵甲鱼”、“红烧甲鱼”酥烂浓香，鲜美可口。“火焙银鱼”、“奶汤银鱼”、“雪花银鱼”更是无上妙品。以洞庭湖小龙虾烹制的“口味龙虾”更是从南吃到北。独产洞庭的鳙鱼头配上湖南辣椒、蒜子、紫苏，绝对美味。

湖南的干菜干香诱人，腊肉、火焙鱼、萝卜干是湖南人的“干菜三绝”。其中，“萝卜干炒腊肉”最为经典，萝卜干金黄甜脆，与腊肉腊香融为一体，一吃千年不厌。

浏阳的黑山羊、张家界的黑木耳、常德的黑豆、湘江的乌鱼、东安的山乌鸡合称“三湘五黑”。黑得纯正，黑有营养，都是烹制湘菜的上等佳肴原料。

因为有了它们，湘菜才有如此鲜活的魅力。

冬笋

冬笋，又名南竹笋，是立秋前后由毛竹（楠竹）的地下茎（竹鞭）侧芽发育而成的笋芽。冬笋既可以生炒，又可炖汤，其味鲜美爽脆。食用时最好先用清水煮滚，放到冷水泡浸半天，可去掉苦涩味，味道更佳。比较适合三高人群食用的“冬笋牛肉丝”和延缓衰老的“冬笋鱿鱼肉丝”都是以冬笋为料的经典湘菜。

冬苋菜

冬苋菜，又名葵菜、滑菜、冬寒菜，是锦葵科植物冬葵的嫩茎叶，湖南各地均有分布。四时可采，洗净鲜用。冬苋菜以幼苗或嫩茎叶供食，营养丰富，可炒食、做汤，茎叶柔滑、清香。湘菜中的“砂锅冬苋菜梗”是减肥餐桌上的主角。



红菜薹

红菜薹，别名紫菜薹、红油菜薹，它与广东菜心是属于同一变种，为十字花科芸薹、属芸薹种、白菜亚种的变种，一二年生草本植物，是原产我国的特产蔬菜，主要分布在长江流域一带，以湖北武昌和四川省成都的栽培最为著名。据史籍记载，红菜薹在唐代是著名的蔬菜，历来是湖北地方官员向皇帝进贡的土特产，曾被封为“金殿玉菜”，与武昌鱼齐名。红菜薹可清炒、醋炒，亦可麻辣炒。其色碧中带紫，其味鲜嫩爽口，武汉人无不喜食。当然，这其中，尤以“红菜薹炒腊肉”最令人难以忘怀。

韭菜

韭菜，属百合科多年生草本植物，别名草钟乳、起阳草、长生草，又称扁菜。湖南的韭菜尤其以叶细、茎矮、气香、肉质厚嫩、辛辣味浓著称，又称“香韭菜”，因其“翠发剪还生”被称为“一束金”，还因它有养生壮阳功能，湘人俗称“壮阳草”。湘菜中，有众多简单小菜都离不开韭菜，如“清炒韭菜”、“辣炒韭菜”、“韭菜煎蛋”、“河虾炒韭菜”……



莲藕

莲藕属睡莲科植物，莲的根茎。肥大，有节，中间有一些管状小孔，折断后有丝相连。藕微甜而脆，可生食也可做菜，而且药用价值相当高，它的根根叶叶，茎须果实，无不皆为宝，都可滋补入药。湖南盛产，湘人的口福。尤其是汉寿的白臂藕著名，壮如臂，白如玉，汁如蜜，吃起来嫩脆脆的，落口消融。夏吃滋阴除燥，冬可补温活血。初挖出的鲜藕，脆甜鲜嫩，是佐酒佳肴。藕除了凉拌，还可臆炸、煨炖、熘炒……举不胜数，妙不可言。

甲鱼

甲鱼俗称水鱼、团鱼和王八等，卵生爬行动物，水陆两栖生活。鳖肉味鲜美、营养丰富，有清热养阴，

平肝熄风，软坚散结的效果。自古“洞庭甲鱼甲天下”。



《左传·宣公四年》就记载着“郑公子归生因为吃不着大鳖，竟至于杀君”。事情是说春秋时，楚国献给郑国一只大鳖，郑灵公没有给公子归生吃，他很生气，用手在鼎中蘸一点尝尝就走了，后来他杀死了郑灵公，足见湖南的甲鱼珍贵。几千年来，湘厨烹制的“原蒸水鱼裙腿”、“原汁武陵甲鱼”、“生烧甲鱼”还是那样的原汁原味，酥烂浓香，鲜美可口。

乌鱼



乌鱼又称黑鱼、蛇皮鱼、食人鱼、火头、才鱼。《神农本草经》将其列为上品，李时珍说：“鳢首有七星，形长体圆，头尾相等，细鳞、色黑，有斑花纹，颇类蝮蛇，形状可憎，南人珍食之。”乌鱼是营底栖性鱼类，乌鱼出肉率高，肉厚色白、红肌较少，无肌间刺，味鲜，通常用来做鱼片，以冬季出产为最佳。代表菜式有“菊花财鱼”、“清炒乌鱼片”、“番茄鱼片汤”等。

银鱼

银鱼因体长略圆，细嫩透明，色泽如银而得名。其产于长江口，俗称面丈鱼、面条鱼、冰鱼、玻璃鱼等。据《巴陵县志》记载：“银鱼产洞庭湖岳阳君山水城，中外名产矣。”1918年在巴拿马国际水产会上银鱼被列为世界名产，其实银鱼在唐代就成了席上珍品。诗人白居易曾赋诗：“庭前供白小，天然三寸长。”形象描绘了银鱼的特点：银白透体，长约10厘米。用它做出来的湘菜名菜“火方银鱼”、“奶汤银鱼”、“雪花银鱼”等名扬四海，被人称赞不已。



鳊鱼

鳊鱼又叫桂鱼、鳌花鱼，属于分类学中的脂



科鱼类。鳊鱼肉质细嫩，刺少而肉多，其肉呈瓣状，味道鲜美，向为鱼中之佳品。“西塞山前白鹭飞，桃花流水鳊鱼肥”，这是诗人张志和在《渔歌子》中对鱼中上品——鳊鱼的描写。诗句形象地描绘了吃鳊鱼的最好时机：每年桃花汛期到，鳊鱼就长得很肥壮了。或水煮、或清蒸、或黄焖、或干烧、或辣酥、或糖醋……汤食，汤白肉嫩鲜香；干食，肉嫩味浓可口。湘菜传统名菜“柴把鳊鱼”、“松鼠鳊鱼”等菜肴就广受食客好评。

鳙鱼

鳙鱼又叫花鲢、胖头鱼、包头鱼、大头鱼、黑鲢。外形似鲢，侧扁，是淡水鱼的一种。“鳙鱼吃头，青鱼吃尾”。用肥大的洞庭鳙鱼头配上独特的湖南辣椒、蒜子、紫苏，再用旺火足汽急蒸，或文火慢煮、干烧，绝对美味。鳙鱼适用于烧、炖、清蒸、油浸等烹调方法，尤以清蒸、油浸最能体现出胖头鱼清淡、鲜香的特点。鳙鱼鱼头大而肥，肉质雪白细嫩，是“鱼头火锅”的首选。此外，湘菜中的“剁椒鱼头”“双味鱼头”“干烧鱼头”皆因采用鳙鱼头而更美味。

小龙虾

小龙虾是存活于淡水中一种像龙虾的甲壳类动物，学名克氏原螯虾，也叫红螯虾或者淡水小龙虾。小龙虾因体型比其他淡水虾类大，肉也相对较多，以



及肉质鲜美等原因，而被制成多种料理，包括赫赫有名的“麻辣小龙虾”等，是常见的餐点，受到了食客们普遍的欢迎。