

(八大菜系家宴系列)

新编大众 湘菜 家宴精华

主编 孟健



天津科技翻译出版公司

(八大菜系家宴系列)

新编大众湘菜 家宴精华

主编 孟建

天津科技翻译出版公司

丛书主编 孟建 段红 赵铭 (饮食营养系列第八)
本书主编 孟建
编写人员 段红 孙建忠 周秀文 李广钧 董树芬
赵铭

新编大众湘菜家宴精华

(八大菜系家宴系列)

※※※※※※※※※※

天津科技翻译出版公司

(邮政编码:300192)

全国新华书店经销

河北省霸州市印刷厂印刷

※※※※※※※※※※

开本 32 印张 8.75 字数 192 千

1996 年 7 月第 1 版 1996 年 7 月第 1 次印刷

ISBN7—5433—0792—8

N·75 定价:8.50 元

目 录

四菜一汤

菜	纸包糯米鸡	(1)	汤	火腿烘蛋	(19)
	蜜汁火方	(2)	汤	三鲜火锅	(19)
	红煨龟肉	(2)	菜	钩吊香腰	(20)
	金钱虾盒	(3)		三鲜蛋卷	(21)
汤	什锦大火锅	(4)		锅贴如意虾卷	(21)
菜	黄泥烤鸡	(5)		虾蛋一品豆腐	(22)
	油爆肚尖花	(6)	汤	鱼杂豆腐火锅	(23)
	生鸡炖龟肉	(6)	菜	酸辣腰花	(24)
	软炸虾仁球	(7)		凤尾莴笋	(25)
汤	菊花生片大火锅	(8)		虾仁土豆丸	(25)
菜	红白肚尖	(9)		红煨狗肉	(26)
	清蒸白鳝	(10)	汤	冻豆腐火锅	(27)
	虾仁烩干丝	(11)	菜	面包贴腰片	(28)
	蘑菇烩蛋白	(12)		冬菇藕夹	(29)
汤	鸭掌汤饱肚	(12)		金钱虾仁	(29)
菜	韭花肚尖丝	(13)		冰糖湘莲	(30)
	粉蒸白鳝	(14)	汤	龙井虾仁汤	(31)
	炒鲜虾腰	(14)	菜	软炸腰花	(32)
	煎焖香蛋	(15)		焦炸香椿芽	(32)
汤	银鱼火锅	(16)		凤尾虾	(33)
菜	五元蒸肚片	(16)		芥末白肉片	(34)
	红煨白鳝	(17)	汤	竹荪双脆汤	(34)
	番茄虾仁锅巴	(18)	菜	凤尾腰花	(35)
				清蒸整鸡	(36)

	玫瑰荸荠饼..... (37)	菜	麻辣子鸡..... (56)
	陈皮牛肉..... (37)		金银猪肝..... (57)
汤	草菇木槿花汤..... (38)		三丝莴笋卷..... (57)
菜	网油腰卷..... (38)		锅巴里脊片..... (58)
	五元全鸡..... (39)	汤	牛肉土豆汤..... (59)
	盐水牛肉..... (40)	菜	板栗煨鸡..... (59)
	油辣佛手笋..... (40)		五香火肠..... (60)
汤	口蘑锅巴汤..... (41)		五色卷..... (61)
菜	网油猪肝球..... (42)		糖醋熘里脊..... (61)
	粉蒸鸡..... (43)	汤	酸辣羊肚汤..... (62)
	辣油牛肚..... (43)	菜	酸辣鸡丁..... (63)
	糟冬笋..... (44)		五色彩肠..... (64)
汤	黄耳鱼片汤..... (44)		油辣黄瓜卷..... (64)
菜	东安鸡..... (45)		咕老肉..... (65)
	拌肚尖花..... (46)	汤	清汤鱿鱼片..... (66)
	菊花荸荠..... (47)	菜	虾茸茄夹..... (66)
	冬笋里脊片..... (47)		冻羊糕..... (67)
汤	奶汤生蹄筋..... (48)		油辣包菜卷..... (68)
菜	油淋肥鸡..... (48)		酱爆肉片..... (69)
	凉拌腰片..... (49)	汤	氽银肺汤..... (69)
	荤素什锦..... (50)	菜	焦炸螃蟹..... (70)
	蛋包里脊..... (51)		拌海蜇皮..... (71)
汤	金钩菜花汤..... (52)		油炆板栗..... (71)
菜	油辣嫩鸡..... (52)		麻辣肉丁..... (72)
	芥末白肚..... (53)	汤	奶汤大肠..... (72)
	油淋芽白菜..... (54)	菜	走油豆豉扣肉..... (73)
	软炸桃仁里脊..... (54)		大烩墨鱼三鲜..... (74)
汤	汤泡鱿鱼卷..... (55)		蟹黄菊花..... (75)

	炸黄雀脑髓	(117)
	五彩鱼丝	(117)
	焦炸鳝丝	(118)
	葵花鸭片	(119)
	香糟冻鸡	(119)
汤	余白肉	(120)
菜	红椒腊牛肉	(121)
	走油猪蹄	(121)
	软烧活鱼	(122)
	熘嫩子鳝丝	(122)
	柴把肥鸭	(123)
	火夹鸡片	(124)
汤	余白菜汤	(124)
菜	火方冬菇	(125)
	冬笋牛肉丝	(126)
	干蒸活鱼	(126)
	炒鳝糊	(127)
	八宝鸭丁	(128)
	火腿鸡卷	(128)
汤	余肝尖汤	(129)
菜	红煨牛肉	(130)
	干煸牛肉丝	(131)
	荷叶软蒸鱼	(131)
	焦炸螺蛳	(132)
	五元蒸鸭块	(133)
	粉皮鸡丝	(133)
汤	清汤滑鸭球	(134)
菜	熘嫩羊丝	(135)

	滑溜牛里脊	(135)
	芙蓉鲫鱼	(136)
	软炸螺蛳	(137)
	清蒸烧鸭块	(137)
	芥末鸡条	(138)
汤	猪肝粉丝汤	(138)
菜	酸辣红烧羊肉	(139)
	煎烹牛里脊	(140)
	银丝鲫鱼	(141)
	麻辣螺蛳片	(141)
	如意鸭卷	(142)
	卤鸡三件	(143)
汤	竹笋肝膏汤	(144)
菜	锅贴牛肉	(144)
	番茄鸡片	(145)
	干烧鲫鱼	(146)
	淡菜蒸鸭块	(146)
	蟹黄鱼翅	(147)
	火腿穿鸡翅	(148)
汤	口蘑腰片汤	(148)
菜	焦炸牛肉	(149)
	咖喱鸡丁	(150)
	芙蓉鱼排	(151)
	烩鸭舌掌	(152)
	金钱鱼翅	(152)
	陈皮香鸡	(153)
汤	海蜇紫菜汤	(153)
菜	芙蓉牛肉排	(154)

	板栗鸡丁	(155)
	炸滑鱼排	(156)
	子姜熘子鸭片	(156)
	鸡茸鱼翅	(157)
	熏鸡	(158)
汤	清汤酿鸭掌	(159)
菜	煎焖牛肉饼	(160)
	鸡茸蚕豆	(160)
	锅贴鳊鱼片	(161)
	熘鸭肠胰	(162)
	红煨鱼唇	(163)
	风鸡	(163)
汤	清汤鱼丸	(164)
菜	炒细牛百页	(165)
	鸡茸粉松	(166)
	糖醋熘鳊鱼	(166)
	杏仁熘鸽丁	(167)
	红煨土鲍鱼	(168)
	盐水鸡肫	(169)
汤	奶汤玉结鱼皮	(169)
菜	鸡汁牛蹄筋	(170)
	茭白鸡丝	(171)
	豆瓣酱烧肥鱼	(171)
	菊花熘鸽片	(172)
	虾仁鱼肚	(173)
	香腊鸡肫	(173)
汤	奶汤竹荪鲍鱼	(174)
菜	荷叶粉蒸牛肉	(175)

	油酥鸡脯丝	(176)
	网油鱼卷	(176)
	芙蓉鸽松	(177)
	蟹黄鱼肚	(178)
	五香卤鸭	(179)
汤	清汤鱼肚	(179)
菜	药制牛鞭	(180)
	原蒸鸡酥丸	(181)
	油焖火焙鱼	(181)
	五元蒸鸽	(182)
	荷花鱼肚	(183)
	水晶鸭块	(184)
汤	银鱼生鸡丝汤	(184)

八菜一汤

菜	蒜子煨羊肉	(186)
	桃仁鸡丁	(187)
	酥辣荔枝鱼卷	(187)
	香瓜鸽盅	(188)
	洞庭野鸭	(189)
	三鲜鱼脆	(190)
	红曲香鸭	(190)
	糖醋脆皮鱼	(191)
汤	鸡茸豆花汤	(192)
菜	家常羊肉	(193)
	红煨双童鸡	(194)
	白汁鲫鱼	(194)
	银芽鸽脯丝	(195)
	熘野鸭脯片	(196)

	虾蛋烧海参	(197)
	香卤鸭掌	(197)
	焦炸酿鱼	(198)
汤	酸辣纹丝汤	(199)
菜	焦酥羊肉	(200)
	红煨八宝鸡	(201)
	清蒸怀胎鲫鱼	(202)
	板栗红煨鸽	(202)
	炒腊野鸭条	(203)
	芙蓉海参	(204)
	水晶鸭掌	(204)
	面包火夹鱼片	(205)
汤	鱼丸菠菜汤	(206)
菜	葱熘羊里脊	(207)
	软酥双童鸡	(208)
	焦炸鳅鱼	(208)
	油淋香酥鸽	(209)
	韭黄熘野鸭丝	(210)
	绣球海参	(210)
	油酥红虾	(211)
	鸳鸯鲤	(212)
汤	腐乳卤蛋汤	(213)
菜	红煨羊肚片	(213)
	黄瓜酿肉	(214)
	火方沅江银鱼	(215)
	青豆炒虾仁	(216)
	锅烧野鸡片	(216)
	杂瓣海参	(217)

	盐水套虾	(218)
	番茄鱼片	(219)
汤	芙蓉鳅鱼羹	(219)
菜	麻辣羊肚丝	(220)
	干贝绣球肉丸	(221)
	火方肥鱼肚	(221)
	香桃虾茸	(222)
	酥辣狗肉	(223)
	蟹黄海参	(224)
	腐卤醉虾	(224)
	焦炸鱼球	(225)
汤	奶汤银鱼	(226)

十菜一汤

菜	铜捶鸡腿	(227)
	腊肉	(228)
	原蒸水鱼裙腿	(228)
	炸虾仁糕	(229)
	鸳鸯鸽蛋	(230)
	麻辣田鸡腿	(231)
	怀胎鲫鱼	(231)
	烤酥香肉	(232)
	鸡三味	(233)
	炒鳝糊	(234)
汤	火腿冬瓜汤	(235)
菜	桃仁鸡卷	(236)
	冬笋腊肉	(237)
	原汁武陵水鱼	(237)
	纸包虾仁	(238)

银耳鸽蛋	(239)	鸡翅蒸小鱼	(253)
黄焖田鸡腿	(240)	牡丹珍珠虾	(254)
酸辣鱿鱼片	(240)	菠萝麻茸鸽蛋	(255)
玫瑰香肉	(241)	组庵豆腐	(255)
酸焖鸡三件	(241)	麦穗鱿鱼卷	(256)
熘子鳝丝	(242)	水晶肴肉	(257)
汤 寒菌双冬汤	(243)	黄焖仔鹅	(258)
菜 双味鸡丝	(244)	红煨甲鱼裙爪	(259)
红烧炸蹄筋	(245)	汤 清汤柴把鸭	(260)
红煨水鱼裙	(245)	菜 口蘑蒸鸡块	(261)
炒凤尾虾	(246)	鸡汁生蹄筋	(261)
牡丹鸽蛋	(247)	潇湘五元龟	(262)
麻辣豆腐	(247)	红荔虾丸	(263)
酸辣荔枝鱿鱼	(248)	什锦奶蛋	(264)
叉烧香肉	(249)	荷包豆腐	(264)
香酥肥鸭	(249)	冬菇菱角	(265)
清蒸甲鱼	(250)	烤里脊肉	(266)
汤 笋尖肉片汤	(251)	焦熘兔片	(266)
菜 冬菇蒸鸡翅	(252)	芥蓝炒虾仁	(267)
火方生蹄筋	(252)	汤 四生片火锅	(268)

四菜一汤

菜 纸包糯米鸡 蜜汁火方 红煨龟肉 金钱虾盒
汤 什锦大火锅

纸包糯米鸡

一、主料 子母鸡 2 只。

二、配料 糯米 100 克,金钩 25 克,肥膘肉 100 克,熟火腿 50 克,水发冬菇 50 克,透明纸 20 张。

三、调料 猪油、味精、盐、料酒、胡椒粉、香油、葱各适量。

四、制法

1. 鸡宰杀去净毛,开膛去内脏洗净,去净骨,切成 1 厘米见方的丁。

2. 将肥膘肉、火腿、泡发的金钩和去蒂洗净的冬菇都切成小颗粒。葱切成花。

3. 糯米淘洗干净用热水锅煮一开,随用冷水过凉,沥干水分,加入鸡丁及配料和调料一起拌匀,上笼蒸 2 小时左右,蒸至糯米熟、鸡烂时取出。

4. 透明纸摊放在木板上,中间抹上香油,再将糯米和鸡放在纸中间,四角收拢扭紧,包成 20 包,摆放盘内即可。

五、特点 香柔软,味道鲜。

蜜汁火方

一、主料 火腿膀 1 个。

二、调料 冰糖 250 克,白糖 100 克,玫瑰糖 2 克,湿淀粉 15 克。

三、制法

1. 火腿膀经加工后,上笼蒸到八成烂时,滗去火方原汁,放入白糖、清水,上笼蒸烂透。

2. 食用时取出火方,滗去汁,翻扑盘内。同时用一净锅放入水,将冰糖、玫瑰糖溶化过萝去渣,将糖水倒入洗净的锅内,用湿淀粉调稀勾芡,浇盖火方上即成。

四、特点 玻璃汁亮,香甜酥烂。

红煨龟肉

一、主料 活乌龟 2000 克。

二、配料 猪五花肉 500 克,水发冬菇 50 克,大蒜 100 克。

三、调料 猪油、料酒、盐、酱油、冰糖、味精、鸡汤、胡椒粉、葱、姜、湿淀粉、香油各适量。

四、制法

1. 乌龟两侧用铁捶打破,先用刀尖割下龟肉,去掉底板,再去掉上壳和内脏,先洗一遍,再用开水烫一下,能去粗皮时,即捞出放入凉水中,去掉粗皮,剃去头和脚爪,剔去喉管、气管,砍成 3 厘米大的块,洗净并沥干水分。水发冬菇去蒂洗净。葱、姜拍破,余下葱白切段。大蒜剥皮洗净。

2. 五花肉切成厚片后,下入开水锅中氽过,捞出洗净后,

放入垫有底的砂钵内,再放入大蒜。

3. 将猪油烧沸,先放入葱、姜稍煸,再加入龟肉和冬菇煸炒,烹料酒,加入盐、酱油、冰糖和鸡汤,烧开后倒入砂钵内,盖上盖,用微火煨至酥烂为止。

4. 食用时,将煨好的龟肉上火,收成浓汁时,用双手提底,把龟肉取出来翻扑在深盘内,去掉五花肉、姜、葱,加味精和湿淀粉调稀勾芡,放胡椒粉、香油和葱段,浇盖在龟肉上即成。

五、特点 汁香浓,味鲜美。

金钱虾盒

一、主料 虾仁 250 克。

二、配料 肥膘肉 100 克,削皮荸荠 100 克,鸡蛋 5 个,香菜 150 克。

三、调料 花生油、料酒、盐、味精、鸡汤、胡椒粉、葱、姜、干淀粉、白糖、香油各适量。

四、制法

1. 荸荠拍烂剁碎。葱、姜捣烂用料酒取汁。鸡蛋去黄留清。香菜摘嫩叶洗净待用。

2. 虾仁洗净沥干水分,肥膘肉切成薄片,都放在砧板上,用刀和刀背捶剁成细茸,再用一个鸡蛋的蛋清以及鸡汤、葱姜酒汁调散,加入荸荠末、盐、糖、味精、胡椒粉和湿淀粉搅拌成馅,挤成 2 厘米大的丸子,放入抹了油的平盘内,用铲子按扁成圆饼,上笼蒸 6 分钟后取出晾凉。

3. 用一大深盘放入四个鸡蛋的清,用筷子打起发泡,加入适量的干淀粉,调制成雪花糊。

4. 将花生油烧到 6 成热时,即端离火位,将虾仁饼逐个裹

上雪花糊，下入油锅。锅放回火上，将虾盒炸至表面凝固时，再捞出沥油。

5. 食用时，将“金钱虾盒”下入油锅，重炸至酥脆金黄色捞出，装入长盘，放香油，两端拼香菜叶即成。

五、特点 酥脆香松，味鲜可口。

什锦大火锅

一、主料 水发海参 150 克，水发鱼肚 150 克，熟鸡肉 50 克，净冬笋 50 克，水发香菇 50 克，鱼丸 100 克，肉丸 100 克，猪里脊肉 150 克，鳊鱼肉 150 克，小豆腐 4 大片，干粉丝 50 克，冬苋菜 250 克，芽白菜 250 克，葱 50 克。

二、调料 猪油、料酒、盐、味精、鸡汤、胡椒粉、辣椒油各适量。

三、燃料 木炭 1000 克。

四、制法

1. 海参和鱼肚均片成 3.6 厘米长、3 厘米宽的片，放入冷水锅内烧开捞出，用开水泡上。熟鸡肉片成片。冬笋切成薄片。香菇去蒂，大的改开。

2. 里脊肉和鳊鱼肉片成薄片，分别摆入盘内淋上料酒。粉丝用开水泡发，切成 15 厘米长段；豆腐切成 3.6 厘米、长 1.8 厘米宽、1.2 厘米厚的片，用开水烫过；冬苋菜、芽白菜摘洗干净。以上四种原料分别用盘装上。盐、味精、胡椒粉、葱花分别用碟装上。辣椒油用两个小碗装上。

3. 将鸡汤、鱼丸、肉丸、海参、鱼肚、鸡片、冬笋片、香菇、盐和味精放入锅内烧开并调好味，撇去泡沫后，加入猪油，再装入火锅内，然后加入猪油。

4. 食用前 10 分钟,把木炭烧红,将火锅烧开上桌,随上各种原料调料。

五、特点 品种多样,滚烫味鲜。

菜 黄泥烤鸡 油爆肚尖花 生鸡炖龟肉 软炸虾仁球
汤 菊花生片大火锅

黄泥烤鸡

一、主料 肥嫩子鸡 4 只。

二、配料 猪肉 150 克,京冬菜 100 克,水发香菇 100 克,净大葱 500 克,猪网油 250 克,鲜荷叶 6 张。

三、调料 猪油、料酒、味精、白糖、酱油、盐、香油、花椒子、花椒粉、葱、姜、辣椒油各适量。

四、制法

1. 鸡宰杀去净毛,开膛去内脏洗净,沥干水分,敲断腿骨去掉脚爪。用拍破的葱、姜以及盐、酱油、料酒、花椒子将鸡身内外揉搓,腌约 3 小时。余下葱切花。

2. 猪肉、大葱都切成丝,京冬菜洗净后剁碎,一起下入油锅中炒熟成馅。网油洗净摊开,晾干水分。

3. 去掉腌鸡的葱、姜和花椒子,把馅灌入鸡腹内,再用香油葱花抹在鸡的身上,然后用网油包裹,再用荷叶包裹三层,用绳来回扎紧。

4. 黄泥加盐水和熟,糊在荷叶外面。

5. 用一中号缸垫放炉灰,将木炭烧红,把鸡放在炭火中间烤约 3 小时,以免出气。

6. 食用时,先将黄泥敲掉,然后解去绳,剥去荷叶,装入盘内,淋香油,随上辣椒油两碟即成。

五、特点 香味扑鼻,别有风味。

油爆肚尖花

一、主料 猪肚尖头 4 个。

二、配料 净冬笋 50 克,水发香菇 50 克,大红椒 50 克,鸡蛋 1 个。

三、调料 猪油、料酒、味精、盐、香油、汤、葱、姜、湿淀粉各适量。

四、制法

1. 整个猪肚子用刀剥下一层最厚的肚尖头,片去两面油和筋,用清水洗净,在光的一面用刀斜剞十字交叉花刀,切成约 2.5 厘米大的斜块。

2. 红椒去蒂去籽,香菇去蒂,与冬笋都切成肚尖大小相同的块。姜切小片。葱切段。

3. 用汤、味精、香油、湿淀粉兑成汁,加入葱段。

4. 食用时,将肚尖花用盐拌匀,再用蛋清、淀粉浆好。

5. 将猪油烧沸,下入肚尖花,推炒,待肚尖散开卷起时,即倒入漏勺沥油。锅留 50 克油,下入冬笋、姜片、红椒、香菇,加盐煸炒一下,再倒入肚尖花,随即倒入兑好的汁,颠炒几下,装入盘内即成。

五、特点 嫩脆香,味鲜美。

生鸡炖龟肉

一、主料 活乌龟 2000 克,子母鸡 1 只。

二、配料 口蘑 15 克。

三、调料 猪油、料油、盐、味精、胡椒粉、葱、姜各适量。

四、制法

1. 口蘑加工后切片。葱白切段，将余下的葱和姜拍破。
2. 鸡宰杀去净毛，由背脊骨开膛去内脏，砍成 3.6 厘米大的块后，下入开水锅氽过，捞出洗净，再放入垫有底的砂钵内。
3. 乌龟加工后洗净，切成 3 厘米大的块。将猪油在锅中烧到 6 成热时，下入葱、姜煸炒，再将加工好的龟肉入锅煸炒，烹料酒，加入盐和适量的水，烧开后倒入装有鸡块的钵内，盖好，用小火炖到烂透为止。
4. 食用时，将龟肉炖鸡块上火烧开，加入味精和口蘑调好味，撇去泡沫并装入汤盆内，撒上胡椒粉和葱段即成。

五、特点 龟肉酥烂，汤鲜味美，营养丰富。

软炸虾仁球

一、主料 活虾子 500 克。

二、配料 肥膘肉 200 克，削皮荸荠 200 克，鸡蛋 3 个，面粉 50 克，香菜 150 克。

三、调料 花生油、料酒、盐、味精、花椒粉、葱、姜、湿淀粉、香油各适量。

四、制法

1. 虾子出肉，剁成颗粒。
2. 肥膘肉放入汤锅煮熟捞出，晾凉，切成 0.6 厘米大的方颗粒。荸荠切同肥膘肉大小的粒。葱、姜捣烂，用料酒取汁。香菜摘洗干净。
3. 将鸡蛋的清和黄分别装入碗，蛋清用筷子打起发泡，再