

# 时尚

Fashionable Hunan Cuisine

# 湘菜

郑强生 编著

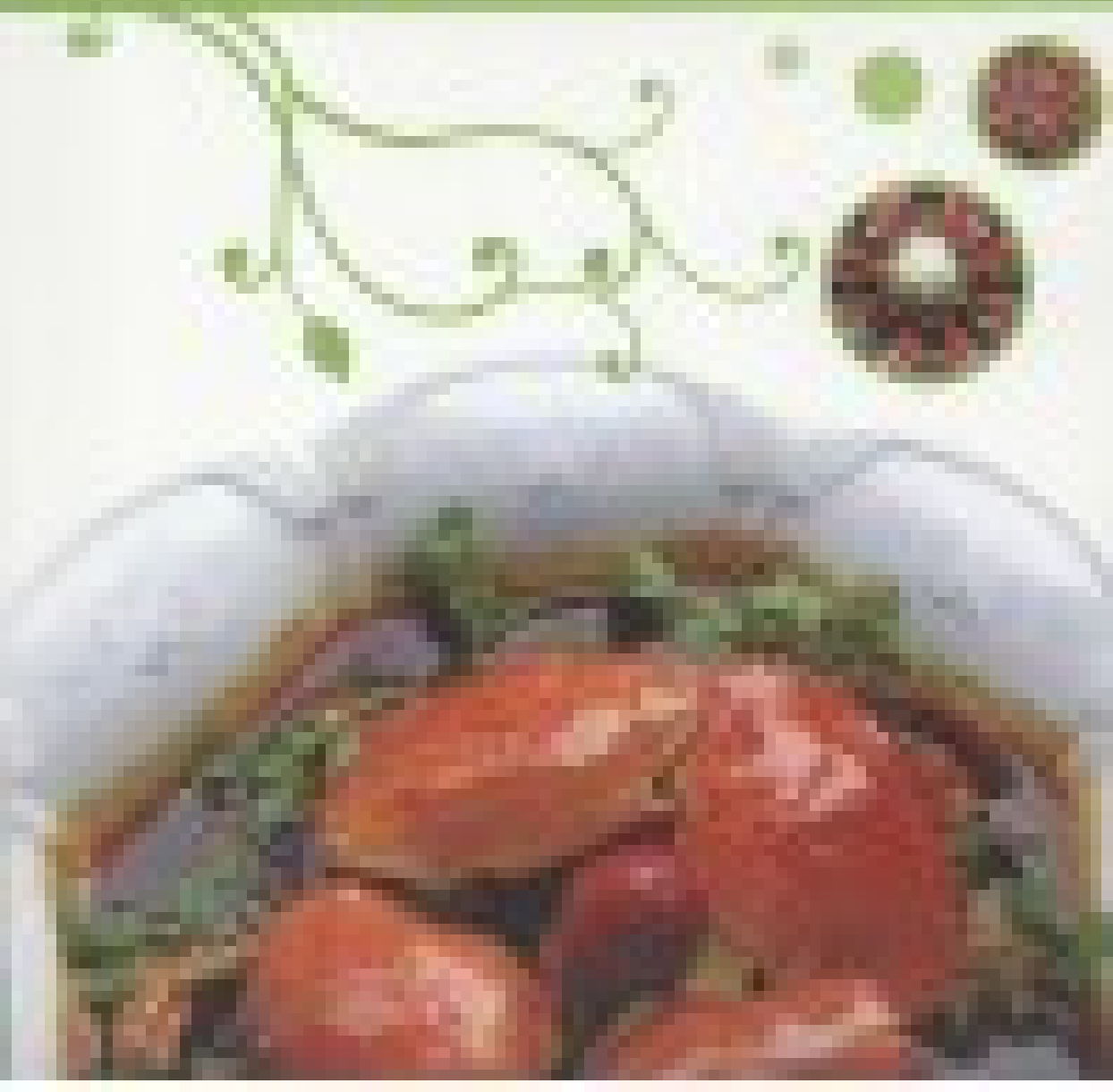
湖南科学技术出版社



中国地质大学  
中国地质大学

中国地质大学  
中国地质大学

中国地质大学  
中国地质大学





# 时尚 Fashionable Hunan Cuisine 湘菜

郑强生 编著

湖南科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

时尚湘菜 / 郑强生编著. —长沙: 湖南科学技术出版社,  
2008.9

ISBN 978 - 7 - 5357 - 5235 - 2

I. 时… II. 郑… III. 菜谱—湖南省 IV. TS972.182.64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 088485 号

## 时尚湘菜

编 著: 郑强生

责任编辑: 贾平静

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

[http: //www. hnstp. com](http://www.hnstp.com)

邮购联系: 本社直销科 0731—4375808

印 刷: 湖南新华印刷集团有限责任公司

(印装质量问题请直接与原厂联系)

厂 址: 湖南望城·湖南出版科技园

邮 编: 410219

出版日期: 2008 年 9 月第 1 版第 1 次

开 本: 712mm×972mm 1/16

印 张: 5

书 号: ISBN 978 - 7 - 5357 - 5235 - 2

定 价: 23.00 元

(版权所有·翻印必究)





## 中国烹饪名师、餐饮文化大师

### 郑强生先生简介

长沙市人，1965年出生。1983年进入烹饪行业，拜湖南名老厨师张志宏先生为师，长期受益于湘菜大师们的指导。1994年参加全国12城市第三、第四届“厨师节”，获“菜点精品展评优秀奖”。2002年参加首届湘菜文化艺术节烹饪比赛，荣获“个人热菜金牌”、“最佳团体优秀奖”。2003年经省劳动厅、工人考核委员会考核为中式烹调技师，并被授予湖南省首批“湘菜名师”，2006年被中国烹饪协会授予“中国烹饪名师”、食文化研究会授予“餐饮文化大师”荣誉称号。第三届中国山乡美食文化大赛评委，湖南省第二届“辣之源”杯湘菜烹饪创新大赛评委。根据自己二十多年的烹饪实践经验，先后主编出版《湘菜新潮流·家常风味菜》、《家常风味菜续集》两书，深受广大读者喜爱。在湘菜的继承、创新和发展方面作出了应有的贡献。





## 前 言

湘菜发源于秦汉,成名于清末民初,以其选料考究、制作精细、色浓味重、口感强烈而特立于世,跻身我国八大菜系之列。当今湘菜品种不断推陈出新,异彩纷呈,创新发展,与日俱进,展示出强烈的生命力。湘菜中最重要的元素是辣椒,它让你入口引起强烈的震撼和味觉的诱惑,而不同感觉的口味像波涛一样千变万化,让你迫不及待地释放你的舌尖和味觉,心甘情愿地被她俘虏,令人难忘。正如拜读伟人毛泽东的诗词,你可以品味到“须晴日,看红妆素裹,分外妖娆”的色彩缤纷,“待到山花烂漫时,她在丛中笑”的深情温柔,“不管风吹浪打,胜似闲庭信步”的悠然自得,“挥手从兹去,更那堪凄然相向,苦情重诉”的柔美婉转,“问苍茫大地,谁主沉浮”的魁伟雄奇。辣椒的个性造就了伟人的个性,伟人又借以诗词而抒怀。湘菜的“色、香、味、型、养、境、品”又何尝不是在展现她的性格魅力和品位特征。

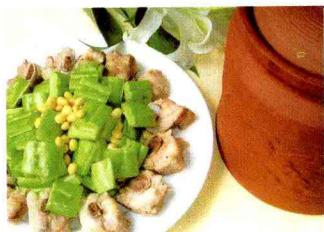
时尚湘菜,在传统湘菜的基础上融合了多种菜系的精华,添加了一些时尚的因素,在原料、烹饪技法、调料等各方面进行了创新,融合众家所长,增添新鲜味感。在装盘上根据每个菜的特点,选用不同的盛器,让器皿文化与菜的风味达到一致;在菜味特点方面是酸而不醋、辣而不烈、肥而不膩、清而不寡、浓而不稠、甘而不过、脆而不坚,以辣出色,重视原料的互相搭配,滋味互相渗透,交汇融合,以达到去除异味,增加美味,丰富口味的目的。

本书介绍的时尚湘菜既有乡土风味的民间菜式,也有讲究实惠的筵席菜式,格调高雅的宴会菜式,还有养颜滋补的药膳菜式,适合餐馆、家庭、酒店学习交流使用。这些菜都给人回味无穷,食之思再的经典享受。

由于编者水平有限,敬请同仁提出宝贵意见和批评指正。



# 目 录



- 石锅牛腩皮蛋 [1]
- 芦笋炒牛柳 [2]
- 红煨牛掌 [3]
- 口味金牛蹄 [4]
- 红煨牛筋 [5]
- 牛筋烧苦瓜 [6]
- 酸辣牛蹄筋 [7]
- 双味太极牛百叶 [8]
- 风味黑毛肚 [9]
- 湘味牛排 [10]
- 土豆烧牛排 [11]
- 干锅玉米牛排 [12]
- 牛鞭炖鸡腰 [13]
- 鞭花牛皮 [14]
- 石锅笋尖焖牛筋 [15]
- 洞庭鱼米 [16]
- 米椒余鲈鱼 [17]
- 荷花鱼脯 [18]
- 银丝煮鲫鱼 [19]
- 生灼鳊鱼 [20]
- 鲢鱼煮虾燕 [21]
- 干锅鱼肚鱼泡 [22]



- 青椒紫苏焖瓦子鱼 [23]
- 豉香带鱼 [24]
- 酸藠头炒火焙鱼 [25]
- 鸿运当头 [26]
- 茶油香菜煎鲫鱼 [27]
- 鱼丸烩海蛋 [28]
- 金针菇煮鳝鱼 [29]
- 泡椒煮鳝鱼 [30]
- 红薯粉煮泥鳅 [31]
- 鳝鱼炒蛋 [32]
- 河虾焖豆腐 [33]
- 竹香泥鳅 [34]
- 瓦片河蚌 [35]
- 纸锅焖田螺 [36]
- 粉蒸蜗牛 [37]
- 燕饺焖牛蛙 [38]
- 剁椒香辣蛙 [39]
- 黄金富贵蛙 [40]





- 姜辣岩蛙钵 [41]  
泡椒牛蛙 [42]  
铁板泡椒蜗牛 [43]  
农家水鱼烧肉 [44]  
红煨裙边 [45]  
金针虾燕 [46]  
风味牛蛙 [47]  
糯香蔬菜丸 [48]  
黑木耳炒蛋 [49]  
铁板粉丝 [50]  
湘西干菜钵 [51]  
韭菜焖豆腐 [52]  
熊掌豆腐 [53]  
干锅香藕 [54]  
石锅杏鲍菇 [55]  
纸锅金沙豆腐 [56]  
蟹黄豆腐 [57]  
玉环金珠 [58]  
擂辣椒皮蛋 [59]



- 沙锅芦笋 [60]  
奇味韭菜包 [61]  
金丝沙拉水果 [62]  
布袋豆腐 [63]  
玫瑰藕丸 [64]  
农家擂茄子 [65]  
大碗豆角 [66]  
吊锅茄子 [67]  
四喜太极泥 [68]  
玉带蒸粉丝 [69]  
夹心香芋 [70]  
五彩杂粮烩 [71]  
鲍汁瑶柱瓜脯 [72]  
酒心脆皮卷 [73]  
青椒炒带皮蛇 [74]





1

## 石锅牛腩皮蛋

时尚湘菜

☆☆☆☆☆☆☆☆

### 一、原料

主料:牛腩 300 克,皮蛋 3 个。

配料:尖红椒 25 克,蒜子 10 克。

调料:植物油 50 克,精盐 5 克,鸡精 3 克,料酒 10 克,辣之源辣椒酱 15 克,豆瓣酱 10 克,八角、白蔻各 1 克,生粉 25 克,香油 3 克,高汤 500 克。

### 二、制作

1. 将牛腩洗净,入沸水中大火氽 5 分钟,捞出过凉后,改刀成 0.5 厘米宽、0.3 厘米厚、2 厘米长的条,红尖椒切 2 厘米的段。

2. 皮蛋去壳,改刀成六块,拍上干生粉,入六成热的油锅内炸 2 分钟至金黄色起锅,捞出沥油。

3. 锅置旺火上,放入植物油烧至六成热,将八角、白蔻、豆瓣酱煸香,再下入牛腩,烹料酒,放入辣椒酱、精盐、味精、高汤,烧开后倒入高压锅内,压 10 分钟至软烂,汤汁稍干时,再倒入锅内加蒜子、尖椒段、皮蛋条,调好味,稍收干汁出锅装入烧热的石锅内,即可上桌。

### 三、特点

鲜香软烂,微辣,气氛热烈。



# 芦笋炒牛柳

## 一、原料

主料:牛里脊肉 200 克。

配料:新鲜芦笋 200 克,鲜红椒 10 克,生姜 5 克。

调料:植物油 500 克(实耗约 50 克),精盐 5 克,味精 3 克,鸡精 3 克,湿淀粉 10 克,香油 3 克,松肉粉 2 克。

## 二、制作

1. 将牛里脊切成柳叶片,漂去血水后,用精盐、料酒、湿淀粉、松肉粉腌码上浆,芦笋洗净切斜片,红椒去子切菱形片。

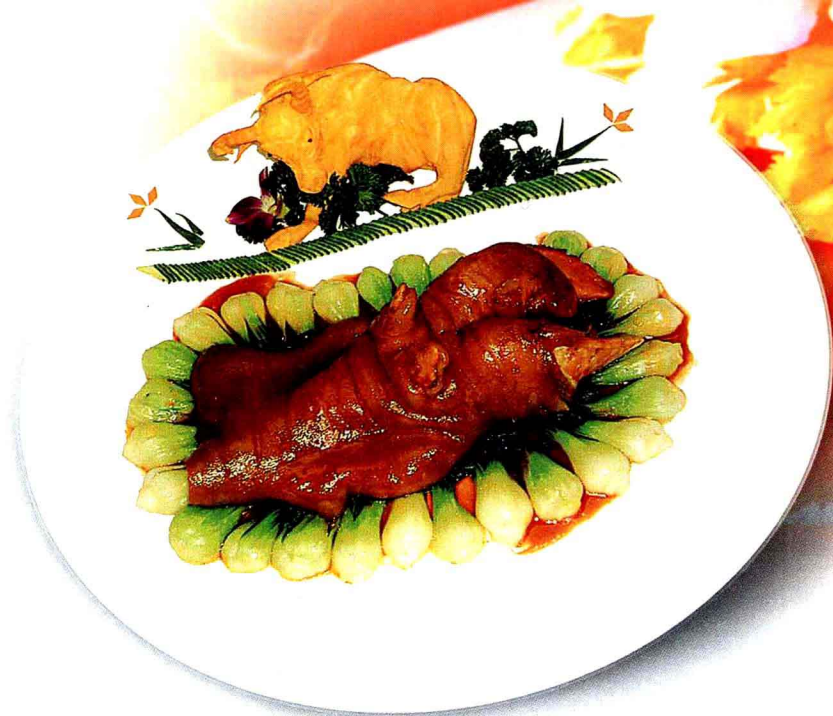
2. 净锅上火,倒入植物油烧至四成热,下入牛柳滑散熟后,倒出沥油。

3. 锅内留底油,下姜片炆锅后,放入芦笋、红椒片、精盐、味精稍炒,倒入牛柳翻炒均匀,勾湿淀粉,淋上香油,出锅装盘即可。

## 三、特点

牛肉滑嫩,芦笋清香。





## 红煨牛掌

### 一、原料

主料:牛蹄1个(约1500克)。

配料:生姜20克,香葱25克,胡萝卜100克。

调料:植物油25克,精盐5克,鸡精8克,花雕酒250克,花椒子2克,香叶5克,八角2克,红曲米25克,整干椒10克,牛肉汁5克,蚝油10克,白酒10克,生抽3克,湿淀粉50克,白胡椒粉3克,辣之源辣椒酱10克。

### 二、制作

1. 将鲜牛掌放在火上烧净余毛,用温水刮洗干净,在背部用尖刀划开,深度到蹄筋为止。

2. 牛掌入冷水锅中,上火烧开,调白酒余水5分钟捞出,胡萝卜切条,生姜切大片,香葱打结。

3. 取高压锅一个,将胡萝卜条放入锅底部,然后下姜片、葱结、花椒子、香叶、八角、红曲米、整干椒、老抽、花雕酒、牛掌、清水、辣椒酱、精盐、鸡精、蚝油,盖上盖,用大火烧开上汽,改小火煨30分钟,即离火,夹出锅,放入装盘的器皿内。

4. 锅置旺火上,倒入煨牛掌的原汤,牛肉汁、胡椒粉、勾湿淀粉浇在牛掌上即可。

### 三、特点

色泽红亮,酥烂软滑,鲜香微辣。

### 注

牛掌含较高的蛋白质和人体所需的氨基酸,并含丰富的胶质,具有强筋骨、养颜之功效。



# 口味金牛蹄

## 一、原料

主料:黄牛蹄4只(3000克)。

配料:大蒜子50克,生姜25克,香葱5克。

调料:植物油50克,精盐8克,鸡精5克,蚝油50克,辣之源辣椒酱25克,整干椒25克,酱油15克,八角、桂皮各5克,草果4个,白扣3克,麻油5克,红曲粉2克。

## 二、制作

1. 将黄牛蹄放入火上烧净毛,用温水加少许食用碱泡8个小时,刮洗干净,剁成大砣,入冷水锅中煮沸氽水。生姜、大蒜子切米粒状,葱切花。

2. 取高压锅,倒入牛蹄、生姜片、整干椒、葱结、八角、桂皮、红曲粉、草果、白扣、精盐、味精、鸡精、清水,盖上盖大火烧上汽,用小火压40分钟,倒出滤出香料。

3. 锅置旺火上,放入植物油,烧至五成热,下入姜米、蒜米、辣之源辣椒酱煸炒香,倒入牛蹄、酱油、蚝油、压牛蹄的原汤,调好味,煨5分钟至色泽红亮,汤汁浓稠时淋香油,出锅撒葱花装入大碗内即可。

## 三、特点

色泽红亮,香辣咸鲜,农家口味浓郁。





## 红煨牛筋

### 一、原料

主料:新鲜牛蹄筋 600 克。

配料:鹌鹑蛋 12 个,白菜心 150 克,肥母鸡 1000 克,生姜 250 克,香葱 25 克。

调料:鸡油 50 克,精盐 5 克,鸡粉 5 克,料酒 50 克,胡椒粉 2 克,蚝油 10 克,老抽 5 克,香油 2 克。

### 二、制作

1. 将新鲜牛蹄筋入冷水锅氽水,捞出过凉后,改刀成 2 厘米长、0.5 厘米厚的条,肥母鸡剁成几大块氽水备用,生姜切大厚片,香葱打结。

2. 取大瓦钵,用竹筴子垫底,放上母鸡块、姜片、香葱结、牛筋条、料酒、精盐少许、清水、老抽、蚝油、鸡粉,盖好盖,先用大火烧开 3 分钟,再改小火煨至牛蹄筋软烂(约 90 分钟),然后去掉鸡肉、葱结、姜片,将牛蹄筋取出。

3. 鹌鹑蛋放入汤勺内,拼上香菜叶,入笼蒸 3 分钟,熟后取出,白菜心炒熟一同围边。

4. 锅内倒入钵内原汤,放入牛蹄筋,烧成浓汁,淋鸡油,撒胡椒粉,淋香油,勾湿淀粉,出锅装入盘中即可。

### 三、特点

色泽红亮,软滑醇香。





## 牛筋烧苦瓜

### 一、原料

主料:牛蹄筋 400 克。

配料:苦瓜 250 克,泡红椒 20 克,生姜 5 克,香葱 5 克。

调料:植物油 50 克,精盐 8 克,味精 5 克,桂皮 3 克,料酒 10 克,酱油 2 克,蚝油 10 克,辣之源辣椒酱 5 克,香油 3 克,湿淀粉 10 克。

### 二、制作

1. 将鲜牛蹄筋入冷水锅内煮沸余水,捞出锅凉后,改刀成 3 厘米长的条。

2. 苦瓜去子,改刀成 0.5 厘米宽、3 厘米长的条,长泡红椒同样改刀成 3 厘米长的条,生姜切小片,香葱切段。

3. 锅置旺火上,倒入植物油,烧至六成热下入姜片、桂皮、牛蹄筋煸炒至香,烹料酒,下辣椒酱、酱油、精盐、味精、清汤烧沸,倒入高压锅内,用小火压 25 分钟至牛蹄筋软烂,出锅选净香料待用。

4. 锅内放少许底油,将煨好的牛蹄筋倒入锅内下苦瓜条、泡红椒、蚝油,调好盐、味精烧 3 分钟至苦瓜入味,撒葱段,勾湿淀粉、淋香油即可出锅装盘。

### 三、特点

成菜咸鲜微酸辣,脆爽,软滑,清热解毒。

### 注

苦瓜不能在锅内烧得太久,否则失去脆爽的口感。



# 酸辣牛蹄筋

## 一、原料

主料:牛蹄筋 500 克。

配料:小米辣椒 25 克,小白菜心 250 克,大蒜子 10 克,生姜 5 克,大葱 50 克。

调料:植物油 100 克,精盐 5 克,味精 3 克,鸡精 2 克,米醋 20 克,蚝油 10 克,香油 3 克,料酒 5 克,鸡清汤 500 克。

## 二、制作

1. 将精选牛蹄筋改刀成 10 厘米长的条,入冷水锅内焯水,生姜切大片,小白菜心修整洗净,焯水待用。

2. 锅置旺火上,倒入植物油烧至六成熟,下姜片、蹄筋条,烹料酒煸香,下鸡清汤、小米椒、精盐、味精、鸡精烧沸。

3. 取沙锅一个,垫好大葱,将烧沸的牛筋倒入沙锅内,用小火煨约 2 个小时至软烂(如急用采用高压锅,压 20 分钟),选出入锅内,倒入原汤、蚝油、米醋、淋湿淀粉勾芡,出锅装盘,四周用菜心围边即可。

## 三、特点

口味酸辣软糯,自然本色。



时尚  
湘菜



# 双味太极牛百叶

## 一、原料

主料:牛百叶 500 克(实耗约 250 克),毛肚 500 克(实耗约 250 克)。

配料:冬笋 250 克,大蒜 250 克,干红椒 5 克,香葱 10 克。

调料:植物油 75 克,山胡椒油 10 克,白醋 5 克,精盐 8 克,味精 4 克,鸡精 4 克,料酒 10 克,香油 3 克。

## 二、制作

1. 制净牛百叶、毛肚分别切细丝,冬笋剥去壳,大蒜洗净留梗,干红椒切同样细丝备用,香葱切段。

2. 炒锅置旺火上,将牛百叶、冬笋氽水出锅备用,炒锅放油烧至六成热,下入牛百叶、冬笋丝煸炒,放入精盐、味精、鸡精、白醋,下入干椒丝,葱段炒好出锅备用。

3. 将毛肚丝氽水出锅待用,炒锅内放山胡椒油,烧热,下入干椒丝,放入毛肚丝加精盐、鸡粉,烹料酒炒熟下大蒜丝淋香油出锅。

4. 取装菜大盘一个,中间放上太极形模具一个,再将出锅的牛百叶,毛肚分别装入模具内,周围装盘即可,去除模具即成太极图案形。

## 三、特点

牛百叶酸辣,毛肚麻辣爽口,一菜双味,阴阳相谐,造型美观。







## 风味黑毛肚

### 一、原料

主料:水发黑毛肚 500 克。

配料:红尖椒 30 克,姜 20 克,葱 15 克,蒜子 20 克。

调料:猪油 250 克,胡椒粉 5 克,料酒 15 克,蚝油 12 克,精盐 10 克,味精 7 克,鸡精 5 克,山胡椒油 20 克。

### 二、制作

1. 将发好的黑毛肚切 0.2 厘米宽、4 厘米长的条,红椒切丝,姜切丝,蒜切片,葱切段。

2. 锅内放水,烧热,调入精盐、味精,加料酒,烧沸后倒入黑毛肚焯水,捞出沥干水分。

3. 热锅滑油,加入猪油,下入蒜片、姜丝煸炒,下入黑毛肚、红椒丝,调入精盐、味精、鸡精、蚝油、胡椒粉,煸炒香,淋山胡椒油,放入葱段炒匀,起锅装盘即可。

### 三、特点

香辣脆爽,别具风格。