

湘菜

湖南省第五届烹饪技术比赛作品集

MINGPING XIANGCAI
HUNANSHENG DIWUJIE PENGREN JISHU
BISAI ZUOPINDJI

湖南省餐饮行业协会 组织编写
湖南省餐饮行业协会名厨专业委员会

湖南科学技术出版社

湘菜，我国历史悠久的一个地方风味菜，早在汉朝就已经形成菜系，擅长香酸辣，山乡风味浓郁，分为湘江流域菜、洞庭湖区菜和湘西菜……

有2000多年历史的湘菜，经浓郁的湖湘文化沉浸后，兼收并蓄，大胆创新，在全国的影响逐年提升……

深秋时节，全国各路湘厨高手齐聚长沙，切磋厨艺，湘菜盛宴，精彩纷呈……



名品湘菜

湖南省第五届烹饪技术比赛作品集

湖南省餐饮行业协会 组织编写
湖南省餐饮行业协会名厨专业委员会

主 任：龙德发

副主任：刘国初 王桃珍

编 委：许菊云 王墨泉 聂厚忠 谭添三 张力行

范命辉 常国强 高沉香 杨文斌 熊曙明

韦 巍

文字编辑：熊曙明



湖南科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

名品湘菜: 湖南省第五届烹饪技术比赛作品集 / 湖南省餐饮行业协会, 湖南省餐饮行业协会名厨专业委员会组织编写. —长沙: 湖南科学技术出版社, 2008.9

ISBN 978-7-5357-5462-2

I. 名… II. ①湖…②湖… III. 菜谱—湖南省 IV. TS972.182.64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 144662 号

中国湘菜

名品湘菜

——湖南省第五届烹饪技术比赛作品集

组织编写: 湖南省餐饮行业协会

湖南省餐饮行业协会名厨专业委员会

品牌策划: 黄一九

丛书策划: 徐 为

责任编辑: 戴 涛 柏 立

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>

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本厂联系)

厂 址: 湖南望城·湖南出版科技园

邮 编: 410219

出版日期: 2008 年 10 月第 1 版第 1 次

开 本: 710mm×970mm 1/16

印 张: 13.75

书 号: ISBN 978-7-5357-5462-2

定 价: 42.00 元

(版权所有·翻印必究)

序言

p r e f a c e

2007年2月，湖南省委张春贤书记在长沙调研湘菜产业发展时，提出了“挖掘、提升、吸纳、创新”八字方针。湖南省第五届烹饪技术比赛是在认真落实张书记八字方针背景下举办的。此次比赛参赛面广，200多名参赛选手来自全省10个市州以及北京、上海、武汉、广州、深圳、惠州、景德镇等城市，参加了热菜、面点、冷拼、雕刻、服务、西餐等6个项目的比赛。参赛的创新作品多，以张家界、常德为首的各市州产品创新能力显著提高。此次比赛还认定了一批具有地方特色的名店、名菜、名品，评出了嘉禾血鸭、百鸟锅等102个品种的湘菜名菜、名点、名小吃，认定了34位湘菜大师、2位湘点大师、1位餐饮服务大师、145位湘菜名师。

重视和发展湘菜，推动湘菜产业发展，是我们餐饮人士的共同追求。湖南省第五届烹饪技术比赛的举办，为湘菜的发展选拔了一批有实力的技术人才，培养了一批年富力强的湘菜评委，提高了专业人才的整体素质，积累了一定的创新能力，改进和加强了湘菜教育，在湘菜人才队伍建设上有了新的突破。

振兴湘菜、发展湘菜，需要不断开拓创新。本次比赛作品集的推出，正是顺应这一潮流，使广大烹饪工作者能够借鉴经典作品、创新作品，共同致力于弘扬湘菜饮食文化、推动湘菜产业化进程。

刘国初

湖南省第五届烹饪技术比赛总指挥、中国餐饮文化大师

目录

contents

龙眼双味鱼	002	黄花蟹子菊	031
太极牛三杰	003	白花荷包翅	032
福寿千层肉	004	掌上明珠	033
富贵如意菇	005	滋补鞭花	034
兰花素翅	006	明珠鲍鱼	035
秋映葡提荔	007	洞庭银鱼香	036
菊花牛鞭	008	绣球多宝鱼	037
全家福	009	梅花鲜贝	038
太极双素	010	洞庭牛蛙	039
葛粉灵菇	011	至尊海味羹	040
螺旋腊肉	012	丰收奥运	041
白玉素翅	013	双味鱼丝	042
柳叶鱼头王	014	鸟巢霸王鞭	043
柳叶红煨牛掌	015	太极发丝百叶	044
土家葛粉肉卷	016	鲍汁鸭舌烩虾	045
武陵龟鞭	017	兰花千张肉	046
石耳烩鸭舌	018	江天一品蛇	047
苗家盐菜肉	019	吉利香芋鸭	048
红煨鹿筋	020	故里居口味鹅	049
兰花裙边	021	潇湘双珍	050
花菇素翅	022	菊花墨鱼	051
龟羊鞭	023	谷湘鸭	052
鱼翅蟹黄玉扇	024	组庵红烧翅	053
菠萝虾球	025	外婆坛子肉	054
乌龙戏珠	026	红煨牛水爪	055
白玉芙蓉	027	和美鱼羊煲	056
洞庭过江龙	028	玄武蟠龙龟	057
洞庭鱼头王	029	园园土鸡	058
百花牛皮	030	百鸟合鸣	059

一 热菜

棋乐翅盅	060	泰式爆龙虾	096
虫草炖双鞭	061	七彩江南	097
龙潭河棒棒鱼	062	浇汁蘑菇	098
船夫茅草鱼	063	乌龙戏珠	099
建明口味蛇	064	韶山全家福	100
百花争艳	065	虫草功夫汤	101
霸王挥鞭	066	东方参素鲍	102
琥珀鹿筋珍珠鲍	067	福满三湘	103
布袋天九翅	068	兰花裙边	104
金汤翅黄	069	鸡汁鸭舌万年菇	105
渔歌唱晚	070	田园瓜趣	106
黄金万两	071	灌汤雪梨龙虾	107
发丝百叶	072	雄霸双杰	108
清汤双色鱼丸	073	鱼香兔肉花	109
兰花裙边	074	飘香沙锅鸡翅	110
金瓜鲟鱼盅	075	双味金瓜槟榔芋	111
五谷杂粮煨野参	076	彩蝶双味虾仁	112
美极神鞭腿	077	鸡汁牛蹄筋	113
盛世参宝	078	组庵裙边	114
玉带雀巢虾	079	玉鸟戏龙眼	115
鱼米海皇羹	080	福如寿喜	116
牛中双杰	081	鱼翅豆腐羹	117
蝶恋花	082	九转大肠	118
灰汤血耙鸭	083	一掌定乾坤	119
蒜子西藏牦牛鞭	084	满载而归	120
太极蟹黄饭	085	五香去骨鸭	121
青椒蒸大河翘鱼	086	羊肚菌熘鱼丝	122
干煎洞庭鳊鱼王	087	红烧怀胎鳊鱼	123
古法黄山龟	088	茅屋狗肉	124
精品鱼嘴	089	香辣仔排拼藕丸	125
藏草炖松茸菌	090	海上蒸明月	126
红煨海鳌裙	091	龟羊汤	127
壮阳双宝	092	红烧野生水鱼	128
百花扣羊肚菌	093	鸡汁葛粉素翅	129
一品鲍脯	094	青衣舞绣球	130
明珠鸭脯	095	招财进宝	131

奥运中国情	132	珍味响螺	154
金鱼鸭掌	133	风吹黄板刁	155
组庵双鲍	134	盛世将军腿	156
组庵素翅	135	鸡汁三圆水鱼裙边	157
国药鹿鞭	136	玉环菊花牛鞭	158
开屏紫菜明虾卷	137	金汤鱼唇	159
茄汁菠萝鱼	138	黄材野生鱼头王	160
太极双味雪蛤羹	139	天麻四喜鸽	161
盛世菊花鳝	140	葵花百叶	162
鸡汁兰花笋	141	兰花千层肉	163
神农驼掌	142	飘香鹿肉	164
寿岳日出	143	吊锅鸭舌	165
牛三珍	144	凤凰桑拿	166
玉米鱼丝	145	掌上明珠	167
书趣	146	碧绿鸡排	168
渔家乐	147	寒菌竹荪汤	169
竹香芦鳢	148	提篮鱼卷	170
德鸿三宝	149	荷花墨鱼	171
龟羊大补汤	150	双鲜融合	172
翅汤湘南苦笋	151	红花三雀	173
JONO 味道	152	洞庭虫草龟羊	174
麒麟大虾	153	石榴御叶盅	175
象形墨鱼包	177	果仁葫芦酥	182
双色双味核桃	177	金丝蜜枣	183
奶黄刺猬包	178	翡翠素馅包	183
麻茸核桃酥	178	岭南蛋挞	184
春意海棠	179	天元金瓜果	184
清香猪包灌汤包	179	奶酪太极卷	185
葵花争艳	180	玫瑰长生果酥	185
水晶虾饺皇	180	鱿鱼春卷	186
蒜香焗软饼	181	蛋黄富贵花	186
玉米饼	181	暗香	186
鸡汁萝卜酥	182		

二 面点

三 冷拼

锦绣前程	189
荷塘小景	189
清水芙蓉	190

前程似锦	190
鸟语花香	190

四 西餐

芦笋海鲜沙律	193
法式栗子茸汤	193
香草牛小排	193
芝士蛋糕	193
刺猬杏仁虾	194
三文鱼沙拉拼	194
红酒浸梨子	194
雨花石汤圆	194
香草果仁烤羊排	195
西洋菜汤	195
大虾扇贝沙拉	195
浇糖布丁	195
吞拿鱼法包	196
蟹肉忌廉汤	196
泰式香芋香蒜爆虾	196
泰式香芋虾沙律	196
法式焗羊排	196
巧克力汁草莓卷	196
奶油蘑菇忌廉汤	196
香煎芝麻鹅肝	198
慕斯蛋糕	198

台塑牛扒	198
酥皮下皇汤	198
红酒雪梨	199
奶油菠菜辣汤	199
爱情土豆沙拉	199
香橙烤鸭	199
脆浆炸鳕鱼	199
法式酥鹅肝猪排	201
鲜野菌奶油汤	201
香草银鳕鱼芝果沙拉	201
奥地利酥夫力	201
泰式酸辣凤爪	201
纽西兰式牛仔排	201
法式焗蛋奶	201
青柠猪颈肉	202
海鲜同打汤	202
芝士条拼椰丝团	202
法式香草焗蜗牛	202
法式香葱薯茸汤	202
香草焗牛肋排	202
榴莲酥	202

五 雕刻

渔家女	205
飞天神兽	205
龙螯争霸	205
日月同辉	206
麒麟送宝	206
椰林寿星公	206

凤仪四季	207
凤游戏牡丹	207
双寿齐飞	207
龙啸九天	208
麒麟献宝	208
龙腾九州	208

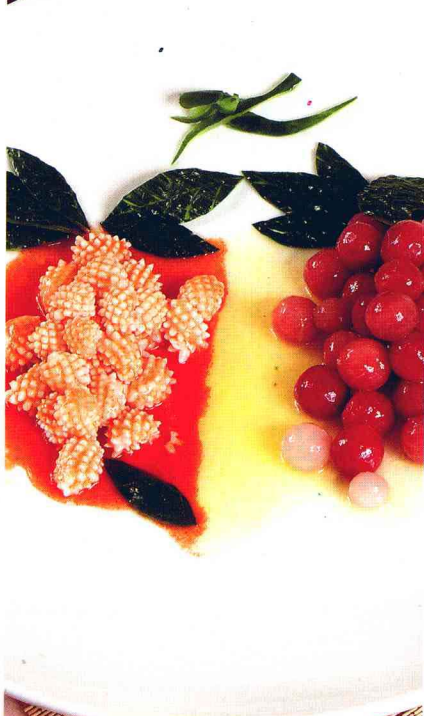
附录

餐饮服务获奖名单	209
----------	-----

一

热菜

Hot Dish



龙眼双味鱼

屈世杰
(长沙科苑宾馆)

使用原料

原料：才鱼肉 600 克，菜心 250 克，盐面包 200 克，鸡蛋 100 克，盐蛋黄 50 克。

调料：花生油 500 克（实耗 50 克），盐 4 克，味精 4 克，料酒 10 克，湿淀粉 50 克，葱、姜各 30 克。

制作方法

① 将才鱼肉 300 克切成长约 7 厘米的丝，另 300 克才鱼肉捶成鱼茸，分别用葱、姜、盐、料酒腌入味，备用；盐面包切成直径 4 厘米的圆形片，盐蛋黄切成小圆形，取姜切丝、葱切段。

② 将鱼茸放入碗中，加入蛋清 25 克、湿淀粉搅拌成鱼料，平抹在面包饼上，用葱丝、盐蛋黄粒装饰成龙眼形，下入八成热油锅内炸熟，待用。

③ 鱼丝用蛋清、湿淀粉上浆入味，下入七成热油锅中滑油至熟，捞出沥油；锅内留底油，下入姜丝煸香，下入鱼丝，倒入兑汁芡，放入葱段，将鱼丝轻轻翻动均匀，装入盘中，将焯熟的菜心、龙眼鱼围边即成。

品质特点

口味咸鲜脆香，质地滑嫩香酥。鱼饼形似龙眼，鱼丝形似银芽，美观大方；鱼丝洁白油亮、菜心呈翡翠绿，引人食欲。才鱼即黑鱼，具有补脾益气、利水消肿之功效。





太极牛三杰

屈世杰
(长沙科苑宾馆)

使用原料

原料：牛鞭 400 克，净牛百叶 200 克，风吹牛肉 200 克，菜心 400 克，冬笋丝 100 克。

调料：花生油 50 克，花椒油 30 克，盐 5 克，味精 6 克，料酒 15 克，米醋 10 克，鸡油 10 克，牛油 20 克，湿淀粉 20 克，葱段 10 克，姜片 10 克，大蒜丝 4 克，骨头汤 300 克。

制作方法

- ① 将牛鞭切成花，牛百叶、风吹牛肉切成细丝，备用。
- ② 将牛鞭花入沸水（放入葱、姜片、料酒）焯水去异味，捞出沥干，用骨头汤煨至软糯，待用。
- ③ 净锅放水烧沸，将牛百叶丝焯水，捞出沥干后下入油锅煸炒，放盐、味精入味，盛入盘内；净锅放花生油烧热，下入冬笋丝、大蒜丝煸炒，放盐、味精，下牛百叶丝合炒，倒入用湿淀粉、米醋、味精、牛油、骨头汤对好的汁翻炒，下入葱段，出锅待用。
- ④ 净锅内放花椒油烧热，下入风吹牛肉丝，放盐、味精炒香，分别与牛百叶丝拼装成太极形装盘。
- ⑤ 将菜心焯熟后围入盘边，拼上牛鞭花，浇原汁，淋上鸡油即成。

品质特点

咸鲜麻辣，软糯脆嫩，形象生动，颜色美观。牛鞭富含胶原蛋白，可以壮阳、补气血。牛百叶补中益气、解毒、养脾胃。

福寿千层肉

李秋辉

(长沙市君逸康年大酒店)

使用原料

原料：带皮五花肉 1000 克，白萝卜 200 克，绿莴笋头 200 克，干马齿苋 50 克。

调料：植物油 100 克，盐、味精、鸡粉、豆豉各 5 克，浙醋 20 克，葱、姜、蒜子各 50 克，八角、白蔻、桂皮、草果各 2 克，香叶、小茴香各 1 克，公丁香 2 克，整干椒 5 克，干椒粉 2 克，冰糖 120 克。

制作方法

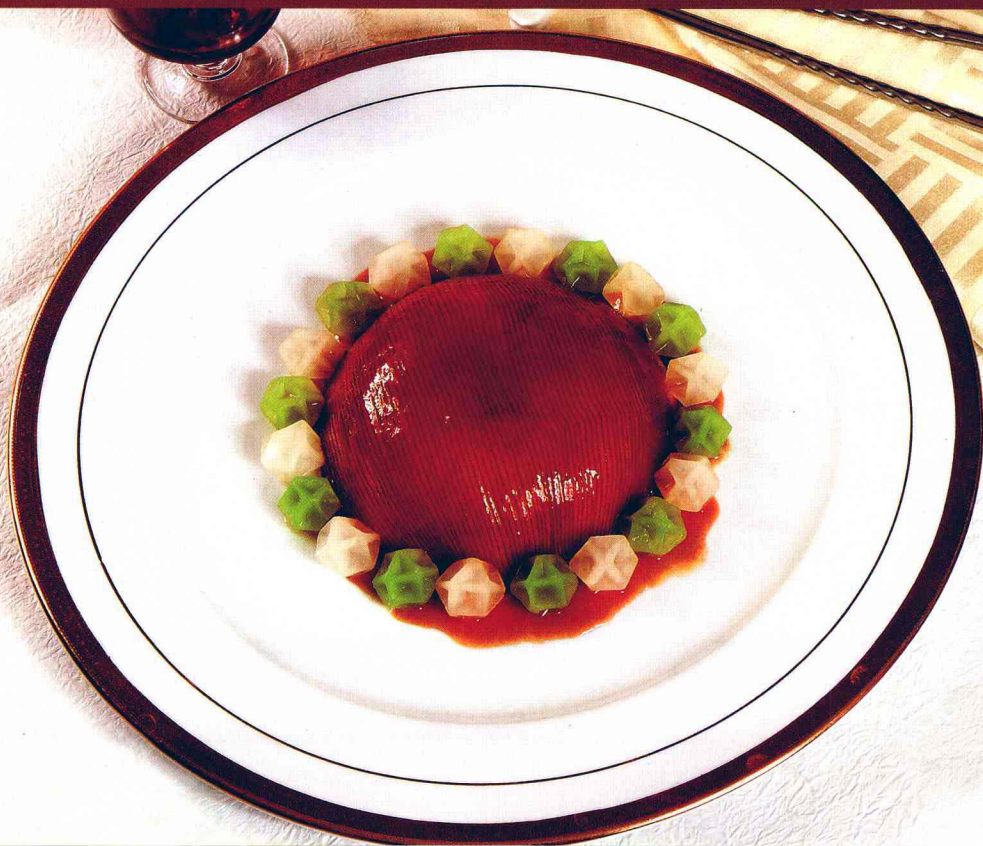
① 将带皮五花肉煮熟，取少量切末，其余的整形后加姜、葱、蒜子、八角、桂皮、白蔻、香叶、草果、小茴香、公丁香、整干椒、浙醋、冰糖炒成的糖色一同煨制，放盐、味精、鸡粉煨入味。

② 将煨好的五花肉整理后入冻库急冻，冻好后切成约 1 毫米厚的薄片，整齐地扣入碗内（皮朝下）；将干马齿苋用水泡好后切碎，加五花肉末下油锅煸香，放豆豉、干椒粉、盐、味精调味，放在五花肉上。

③ 将五花肉入笼蒸 20 分钟，取出反扣入盘中，用焯水入味的白萝卜、绿莴笋头雕成的绣球围边即可。

品质特点

香辣可口，肥而不腻。刀工精细，造型美观，色泽红亮，引人食欲。本菜品肉味隽永，食之润肠胃、生津液、丰肌体。





富贵如意菇

李秋辉
(长沙市君逸康年大酒店)

使用原料

原料：黄牛鞭 500 克，百灵菇 400 克，菜心 300 克，鱼茸 100 克，红椒米 5 克。

调料：植物油 500 克（实耗 50 克），盐 5 克，味精 4 克，鸡粉 2 克，料酒 50 克，湿淀粉 20 克，姜 30 克，葱 30 克，胡椒 10 克，鸡汤 1000 克。

制作方法

- ① 将牛鞭放血，煮熟后改切成梅花状；百灵菇用勺子取掉菌丝。
- ② 在沸水锅中放姜、葱、料酒，下入切好的牛鞭花焯水；将百灵菇下入四成热油锅中炸成金黄色。
- ③ 将牛鞭和百灵菇分别放入沙锅，倒入鸡汤，放盐、味精、鸡粉、胡椒上火煨 2 小时。
- ④ 将百灵菇切成大小均匀的片，围扣入碗中，放在盘中央，围上入好味的菜心；牛鞭酿上鱼茸和红椒米，蒸熟后围在百灵菇周围，呈开屏状。
- ⑤ 将原鸡汤勾芡，浇在百灵菇上，加入牛鞭原汁打芡，浇在牛鞭花上即可。

品质特点

味道浓郁，口感醇厚，质地软糯，刀工精美，造型别致，色泽美观。该作品寓意吉祥、富贵、长寿，富于浪漫色彩，常作寿宴、婚宴必备菜肴。百灵菇意喻“百事灵验”、“事事如意”。

兰花素翅

黄明华

(长沙市君逸康年大酒店)

使用原料

原料：净鱼肉 1000 克，干黄花菜 250 克，小菜心 100 克，黄瓜 1 根（切片留皮），鸡蛋 2 个，红椒末 5 克，肥膘肉 10 克。

调料：植物油 1000 克（实耗 50 克），盐 4 克，味精 3 克，鸡粉 2 克，湿淀粉 200 克，鸡油、辣椒油各 5 克，蒜汁 2 克，清鸡汤 1500 克。

制作方法

① 将干黄花菜洗净后用清水泡发，扎好后用木梳梳成细丝，下入 90℃ 的油锅中炸至金黄，出锅放入热水中洗去油；将清鸡汤倒入汤钵中，放盐、味精、鸡粉、黄花菜，上笼蒸 30 分钟，入味后取出待用。

② 将净鱼肉用刀刮成鱼茸，剔去筋膜后与剁碎的肥膘肉一起放入碗中，加入清鸡汤、盐、味精、湿淀粉、鸡蛋清、适量清水，朝同一方向搅拌上劲，制成鱼胶，酿入 10 根小调羹中，放上用黄瓜皮雕成的兰花，用红椒末点缀，再入蒸笼中蒸制 3 分钟至熟。

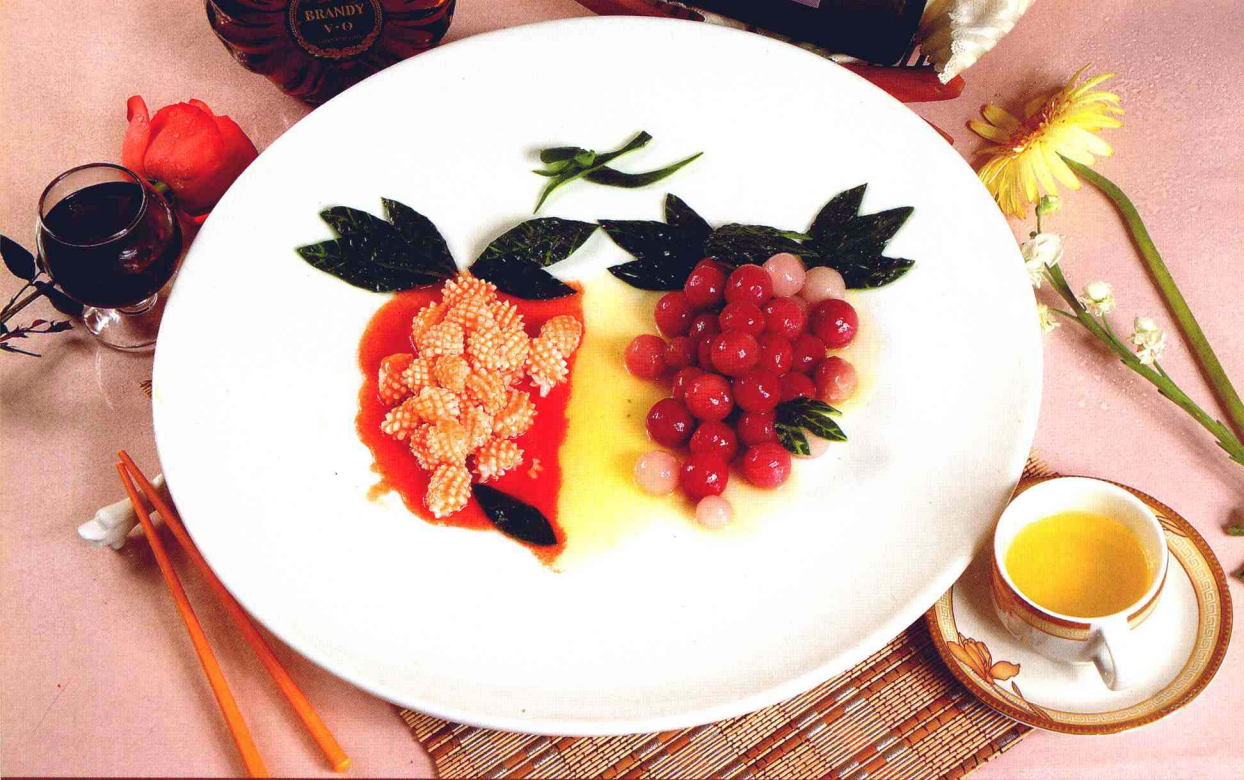
③ 将蒸好的黄花菜用筷子夹入盘中，成鱼翅形，周围用切好的黄瓜片围边；将蒸熟的鱼胶从小调羹中取出，均匀地摆在素翅周围，鱼胶之间摆放入好味的小菜心。

④ 锅中放清鸡汤、盐、味精，烧开后勾薄芡，淋入鸡油，出锅均匀地浇在鱼胶上；锅中放清鸡汤、盐、味精、辣椒油、蒜汁，烧开后勾薄芡，出锅均匀地浇在素翅上即可。

品质特点

口味鲜咸，醇香微辣，一菜双味。素翅柔软，鱼胶软嫩滑口，色泽分明，金黄、洁白相映成趣。





秋映葡提荔

黄明华
(长沙市君逸康年大酒店)

使用原料

原料：鲜鱿鱼 500 克，心灵美萝卜 500 克，白萝卜 200 克，净鱼肉 100 克，黄瓜 1 根，肥膘肉 2 克。

调料：植物油 750 克，盐 3 克，味精 3 克，鸡粉 2 克，干淀粉、湿淀粉各 40 克，辣椒油 10 克，蒜汁 5 克，鸡油 10 克，鸡蛋清 1 个，清鸡汤 750 克。

制作方法

① 将净鱼肉用刀刮成茸，剔去筋膜后与剁碎的肥膘肉一起放入碗中，加入鸡蛋清、盐、味精、湿淀粉、适量清水朝同一方向搅拌上劲，制成鱼胶。两种萝卜均用刀修成球形，中间挖空，酿入鱼胶。

② 在碗中放清鸡汤、盐、味精、鸡粉、萝卜球，上笼蒸 30 分钟，入味后取出萝卜球并摆放于盘的一边，成一串葡萄形，用黄瓜皮雕成葡萄叶点缀。

③ 锅中放清鸡汤、盐、味精，烧开后勾薄芡，淋入鸡油，均匀地浇在萝卜球上即可。

④ 将鲜鱿鱼用刀交叉刮十字花刀，背面不断，用盐、干淀粉拌匀，下入 90℃ 的油锅中走油成荔枝形，摆放于盘的一边，用黄瓜皮雕成的荔枝叶点缀。

⑤ 锅中放清鸡汤、盐、味精、辣椒油、蒜汁，烧开后勾薄芡，均匀地浇在鱿鱼上即可。

品质特点

口味醇香微辣，一菜双味。鱿鱼脆嫩、萝卜软糯，色泽分明悦目。

菊花牛鞭

李强
(长沙火宫殿有限公司)

使用原料

原料：鲜牛鞭 2000 克，瑶柱（俗称干贝）300 克。

调料：盐 5 克，味精 4 克，料酒、姜、葱各 10 克，鸡汤 500 克。

制作方法

- ① 将牛鞭放血，煮熟后改切成菊花形，下入放有姜、葱、料酒的沸水锅中焯水。
- ② 将瑶柱处理干净，与牛鞭一起放入沙锅，倒入鸡汤，用小火煨 2 小时，放盐、味精调好味。
- ③ 将牛鞭、瑶柱夹出装盘，淋上锅内原汁即可。

品质特点

形态美观，质地软糯，口味香鲜，滋补益气。





全家福

李强
(长沙火宫殿有限公司)

使用原料

原料：辽参、水鱼裙边、鱿鱼、橄榄皮、发皮、鱼糕、虾仁、蛋卷各 200 克，菜心 40 个。
调料：猪油 150 克，盐、味精各 10 克，清鸡汤 1500 克。

制作方法

- ① 将辽参、水鱼裙边、鱿鱼、橄榄皮、发皮、鱼糕、虾仁、蛋卷分别加工成形，再分别焗制入味；将菜心用沸水（放盐）焯水入味。
- ② 将以上原料装入火锅内，倒入清鸡汤，烧开后撇去浮沫，放猪油，炖制 2 小时后放盐、味精调味，即可。

品质特点

外形大方，色彩缤纷，汤汁浓厚，原料众多，意寓阖家团圆。