

【中華名食】CHINESE DELICACIES

介紹湘式名菜美點的風味特色、歷史由來、
選材技巧、製作方法、質量鑒定及食用技巧。
提供尋覓地道美食途徑，本地名廚
指點製作訣竅。

湖南

Hunan Cuisine

菜

歐陽甫中編著

萬里機構・飲食天地出版社出版



【中華名食】

湖南菜

歐陽甫中編著

萬里機構・飲食天地出版社出版

中華名食——【湖南菜】

編著者

歐陽甫中

編輯

趙冬梅

設計

王妙玲 朱 靜

出版者

萬里機構·飲食天地出版社

香港鰂魚涌英皇道1065號東達中心1305室

電話：2564 7511 傳真：2565 5539

網址：<http://www.wanlibk.com>

發行者

香港聯合書刊物流有限公司

香港新界大埔汀麗路36號中華商務印刷大廈3字樓

電話：2150 2100 傳真：2407 3062

電郵：info@suplogistics.com.hk

台灣總代理

聯合出版有限公司

台北縣新店市中正路542-3號4樓

電話：02 2218 0345 傳真：02 2218 1011

承印者

中華商務彩色印刷有限公司

出版日期

二〇〇七年五月第一次印刷

版權所有·不准翻印

ISBN 978-962-14-3420-3

Published in Hong Kong

【中華名食】

出版說明

中國幅員廣闊，人口眾多。不同的歷史背景、地理環境和風俗習慣，令各處地方的飲食原材料供應、烹飪技巧的運用和調味料的配合均出現千差萬別，形成了不同地域的飲食風味特色。所謂「一方水土養一方人，一方天地築一方口味」，各個地方菜肴在漫長歷史演變過程中歸類為不同的菜系，各自擁有獨特鮮明的個性。如北京有譽滿全球的「北京烤鴨」，湖南有名貫三湘的「剁椒魚頭」，四川有風靡全國的「酸菜魚」，浙江有流傳千古的「東坡肉」，而粵菜廚師憑其高超的海鮮和鮑參翅肚的烹調技藝於上世紀末大舉「北伐」，更一度使中華大地處處掀起吃廣東菜的熱潮呢！

中國飲食在世界上素享盛譽，昔日孫中山先生曾謂「...唯飲食一道之進步，至今尚為各國所不及」，如今中國餐館遍佈世界各地，飲食業也成為華僑和華裔人士最普遍謀生的行業。不過在今天「地球村」年代，資訊發達，運輸及交通日形方便，地域距離感日短，「融匯菜式」(Fusion Cuisine)之泛濫遂成為不可避免的現實。在這樣的情況下，如何既能保留各個菜系優良的傳統，又能吸收不同地域菜式的優點，還能迎合目前的健康要求呢？這是擺在飲食業從業員和美食追求者面前要迫切解決的課題。

為了使讀者能夠清晰了解中華美食的情況，我們邀請了中國內地餐飲行業的精英和飲食協會的老師提供資料及參與部份內文的編寫。首先出版了簡體字版本的「中國名吃廚藝薈萃」系列，在中國內地發行，然後再在簡體字版本的基礎上，修訂內容和版面，加入香港名廚的點評，出版了這套繁體字版本的「中華名食」系列，使內容更為適合大中華地區讀者的需求。各位只要一書在手，當可了解中國不同地域名食的風味特色、歷史由來、選材技巧、具體製作方法、製作鑒定及食用技巧等知識。有了這個穩固的基礎後，在烹調技藝上精益求精，進行菜式的改良創新就會更為得心應手。此外，繁體字版本還增加了一些旅遊資料，方便讀者往菜系「原產地」尋覓美食時起嚮導的作用。

本書繁體字版本的出版，蒙香港多個飲食專業團體包括「香港稻苗學會」、「香港中廚師協會」等的鼎力支持，在此一併致以萬二分的謝意。

濃郁香辣 湖南菜

湖南，因湘江縱貫全境而簡稱「湘」，因物產豐饒而素稱「魚米之鄉」。中國「八大菜系」之一的「湘菜」就是在湖南得天獨厚的物質環境中孕育、發展而名揚於四海。

湘菜的特點在於製作精細、用料廣泛、油重色濃、注重口味、講究營養。在刀工上兼顧烹調的需要，依味造型而達到形、味兼備；在烹調方法上以炒、煨、臘、蒸、燉、溜見長；在味覺上講究突出主味，注重酸辣、香鮮、軟嫩；在視覺上講究菜肴外形的美觀，使色、香、味、形、器溶為一體。





就地域而論，湘菜分為湘江、洞庭湖、湘西等三大流派。湘江流域的菜品以長沙、衡陽為中心，是湖南官府菜的發源地，以煨、燉、溜、炒、蒸見長，口味注重鮮香、酸辣。洞庭湖區的菜品以岳陽、常德為中心，以烹製河鮮、水禽見長，多用燉、煮、燒、炸、溜等烹調方法，選料別致，講究油重色濃、鹹辣酥軟，具有濃郁的水鄉特色。湘西山區的菜品包括吉首、邵陽等地區，擅長製作山珍野味、煙熏臘肉和各種醃菜，品味注重酸辣香鹹，令人百食不厭。

本卷在湘菜的三大分類中分別遴選具有代表性的名菜名肴，以其相關由來為基礎、選材方法及烹製細節為著述重點，以期在展現湘菜精華風貌的同時，達到使讀者「學而可以致用」的目的。

【目錄】

出版說明 3

濃郁香辣湖南菜 4

【名菜名湯篇】..... 12

藜蒿炒臘肉 14

臘味合蒸 16

紅椒釀肉 18

紅煨方肉 20

走油豆豉扣肉 22

焦炸肥腸 24

焦鹽肘子 26

荷葉粉蒸肉 28



軟酥豬腰	30
芥末薄片肉	32
苦瓜釀肉	34
麻仁香酥鴨	38
東安子雞	40
紅煨八寶雞	42
麻辣子雞	44
板栗煨雞	46
油淋莊雞	48
瀟湘三味雞	50
芙蓉雞片	52
炸八塊	54

左宗棠雞	56
開屏柴把桂魚	60
芙蓉鯽魚	62
金魚戲蓮	64
酸辣筆筒魷魚	66
龍女一斛珠	68
鴛鴦鯉	70
芙蓉魚排	72
網油叉燒洞庭桂魚	76
網油蒸鱔魚	78
砂鍋鱖魚頭	80
雙味龍鳳菊	82



蝴蝶飄海	84
洞庭玉珠水魚	86
子龍脫袍	90
紅煨白鱔	92
紅燒鱔片	94
一品海參	96
鵲巢蝦仁	98
煎連殼蟹	100
祖庵魚翅	104
髮絲百葉	106
紅燒牛蹄筋	108
燴牛腦髓	110

奶湯生蹄筋 112

湯泡肚尖 114

荷包肚 116

銀針雞汁魚片 120

鰵魚附豆腐湯 122

洞庭鮑魚肚 124

【名點小吃篇】..... 126

桃園三結義 128

雙麻荸薺餅 129

冰糖湘蓮 130

口蘑燴鴿蛋 132

祖庵豆腐 133

花菇無黃蛋 134

網油酥方 136

美食之旅在湖南 138

附錄 152

材料的認識和選擇 152

斤兩的換算 156

香港的「外省」菜館 157

為本書菜式進行點評之名廚 ... 159

鳴謝 160





【名菜名湯】

篇

藜蒿炒臘肉

物美價廉
食之味道鮮美
令人唇齒生香

歷史由來

炸鹿尾是北京「滿漢全席」中的一道菜式，是滿族人嗜食的美味。

鹿尾是關東名味，其烹食法有數種，油炸鹿尾是最平常的吃法，製作簡單而且味道鮮美。滿族先祖以狩獵為業，自古習慣吃鹿肉，以鹿尾為美食。入關之初，滿人仍吃鹿肉和鹿尾。到了清朝末期，鹿肉鹿尾這些「關東貨」來京日漸稀少，滿族人生活日見其艱，炸鹿尾就不是炸真的鹿尾了，而是在腸衣內灌肉末，以後灌肉末又改為灌鹿血、灌豬血。



【製作方法】

壹 將臘肉用溫水洗淨，剔去皮，盛入瓦鉢內，上籠蒸 30 分鐘取出，將肥、瘦肉分別切成長 5 厘米、寬 0.7 厘米、厚 0.3 厘米的條。

貳 藜蒿根用刀刮去表皮，洗淨後切成 4 厘米長的條。

參 紅乾椒切成細末。

肆 鍋置旺火上，放入豬油，燒至六成熱，先下肥臘肉和蒸臘肉的原汁，炒幾下，再加入藜蒿根和乾紅椒末煸炒。

伍 接着放入鹽，繼續炒 1 分鐘，再下瘦臘肉合炒，淋入清水，燜 2 分鐘，待收乾水，盛入盤中即成。

【製作鑒定】

製成後，臘肉紅、藜蒿青，脆嫩爽口，有一股特別的清香味道。

【食用技巧】

藜蒿作為一種野菜，有「三月藜、四月蒿、五月當柴燒」之說。故此菜只宜在春夏之交、藜蒿正嫩時烹製和食用。

【香港名廚點評】

要是找不到藜蒿，不妨以勝瓜（有棱絲瓜）或雲南小瓜代替之，食味亦佳。



材料

主料
臘肉300克
藜蒿200克

調味料
熟豬油50克
鹽1克
乾紅椒15克

選材竅門

選用三成肥七成瘦的正宗湖南臘肉。藜蒿的根與莖均可選用。



臘味合蒸

用各種臘熏肉製品同蒸
風味獨特

相關由來「臘味合蒸」是湘菜中的傳統風味名菜。

相傳，從前有一個叫劉七的餐館小老闆，因破產、躲債流落到長沙，以乞討為生。時近年關，一大戶人家就把醃製的豬肉、魚、雞拿了一點施捨給他，劉七便在人家的屋檐下把臘味略一清洗，裝進蒸鉢生起柴火蒸上了。

此時，大戶人家正在用餐，菜已上齊，主人忽聞陣陣濃香撲鼻，心中生疑，便循香而去，在大門外嚐了一口劉七剛蒸好的臘味，連說好吃。當面問明劉七身份之後，便把劉七安排到自家開的大酒樓裏掌廚，還掛出「臘味合蒸」的菜牌，不久便引得四方食客前來嚐鮮，其他酒家於是紛紛仿效，「臘味合蒸」從此便流傳開來。

