

中国湘菜

新锐湘厨

招牌菜



水产菜

XINRUI XIANGCHU

ZHAOPAICAI

SHUICHANCAI

本社 编

湖南科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

水产菜 / 湖南科学技术出版社编. —长沙: 湖南科学技术出版社, 2009.1

(新锐湘厨招牌菜)

ISBN 978-7-5357-5504-9

I. 水… II. 湖… III. 水产品—菜谱—湖南省 IV. TS972.126

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 190748 号

新锐湘厨招牌菜

水产菜

编 者: 本 社

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: 长沙化勘印刷有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙市青园路 6 号

邮 编: 410004

出版日期: 2009 年 1 月第 1 版第 1 次

开 本: 710mm×970mm 1/16

印 张: 6

书 号: ISBN 978-7-5357-5504-9

定 价: 19.00 元

(版权所有 · 翻印必究)

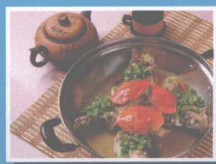


XINRUI XIANGCHU ZHAOPAICAI

SHUICHANCAI

本社 编

水产菜





编者的话

EDITOR'S NOTE

Aquatic Dish

湖南省位于长江中游南岸，气候温暖，雨量充沛，阳光充足，四季分明。南有雄峙天下的南岳衡山，北有一碧万顷的洞庭湖，湘、资、沅、澧四水流经全省，自然条件优厚，利于农、牧、渔的发展。物产富饶，著名特产有武陵甲鱼、君山银针、祁阳笔鱼、洞庭金龟、桃源鸡、临武鸭、武冈鹅及湘莲、银鱼等。

地方物产、风味的差异，是全国各大菜系逐步发展演变的渊源。自春秋战国至秦汉、唐宋以来，在漫长的历史长河中，由于环境、气候、物产、民俗、时代变迁、历史和政治等原因，湘菜逐渐发展而形成自己的特色，涌现了多种多样的菜式，成为中国八大菜系之一。

随着历史的前进和烹饪技术的不断交流，湘菜逐步形成了湘江流域、洞庭湖区和湘西山区三种地方风味。有人曾把川菜比做“民菜”，把粤菜比做“商菜”，台湾著名作家朱振藩在其《食的故事》里这样评价湘菜：与川菜鼎足而三的，分别是有“官菜”之称的浙江菜及被誉为“军菜”的湘菜。称湘菜为“军菜”，可能是因为湘菜辣得猛烈，有军队阳刚之气，并且湖南人才辈出，自古有“无湘不成军”之称的缘故。

改革开放后，湘菜重振雄风，特别是经过近10年的艰辛打拼，湖湘餐饮界的智慧之士已将湘菜做火，湘菜正向全国各大都市强势进入。湘菜较之其他菜系，更重口味，更讲实惠，这为大众消费创造了必要前提。近年来，全国各地以湘菜为主的餐馆、饭店

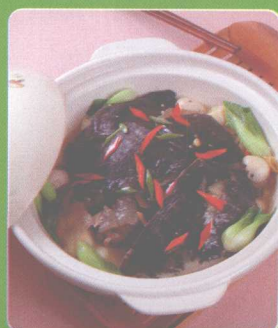
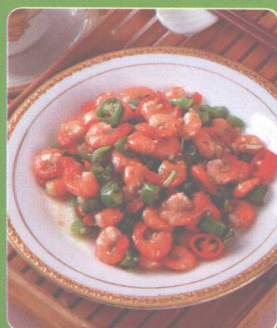
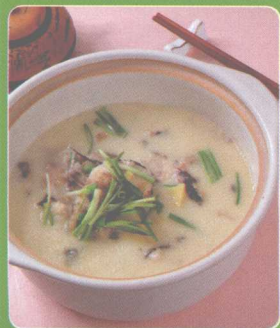
异军突起，湘菜馆如雨后春笋般涌现，据不完全统计，目前全国各地有近万家生意红火的湘菜馆，其中北京、上海、深圳、广州等地更是超过千家。湘菜不仅风靡中国国内，在法国、美国、新加坡等华人较多的地方，湘菜馆也是“遍地开花”。美国《侨报》、《欧洲时报》曾以一个整版专题报道湘菜，引起广泛关注。法国厨师协会看到专版关于湘菜的报道后，还与湖南方面联系，希望组织湘菜大师访问巴黎。湘菜已成为全国餐饮市场上极具影响力的菜系之一。2007年，湖南省实现餐饮收入476亿元，同比增长21%。在全国八大菜系中，湘菜已由第七位跃升至第三位。

湘菜之所以火爆，离不开它的亲民性，也离不开它的创新。在近代，是一大批官厨推动了湘菜由官家进入普通百姓家，使当时其实是“官菜”的湘菜更加贴近大众口味。解放后，特别是改革开放后，是一大批湘菜大师及从业人员在政府的大力推动下发掘传统、创新菜品，敢于针对市场，在原料、技法、口味、组合上大胆创新，引领湘菜走向全国。近年来，又是一批紧跟市场消费潮流，充分考虑创新菜品的生产价值、经济价值和推广价值的新锐湘厨，特别是长沙、常德、衡阳等地一大批掌勺厨师，在向大师学习的同时，锐意创新，根据市场变化、消费需求而开发新菜式。正是这些锐意进取的湘厨们，是他们的菜式引领了当前湘菜消费潮流，引爆了全国湘菜市场……

为了反映目前餐饮市场上的流行湘菜和创新菜品，在湖南省餐饮行业协会、常德市烹饪协会的大力支持下，我们特地收集了活跃在餐饮一线的新锐湘厨们的招牌菜式，分为三册出版，共介绍菜式200多道。

1. 《肉菜·素菜》。介绍以猪、牛、羊、鸡、鸭、鹅以及蔬菜等为原料的菜式。
2. 《水产菜》。介绍以鱼、鳊鱼、泥鳅、甲鱼、河蟹等水产品为原料的菜式。
3. 《山珍海味》。介绍鱼翅、鲍鱼、海参、龙虾、多宝鱼等海味以及蛇、鹿肉、鸵掌、驼峰、野生菇菌等山珍为原料的菜式。

正如前文所提到的，由于湘菜在制作和口味上的亲民性，因此本书中的菜式除了可供专业厨师参考借鉴外，还可供有兴趣的家庭读者学习制作。衷心希望本书对提高广大读者朋友的厨艺有所帮助！





目 录

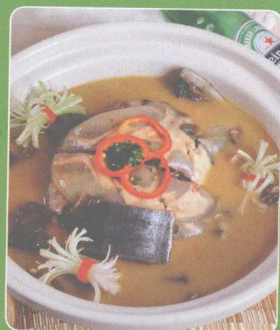
C O N T E N T S

秋叶盒·····	006
翡翠狮子头·····	007
金瓜腰果·····	008
地耳鱼米盅·····	009
山塘鱼·····	010
家常鱼·····	011
鸡汁玫瑰鱼·····	013
农家口味鱼·····	014
柳叶湖石锅鱼·····	015
沅水野鲢鱼·····	016
银丝鲫鱼·····	017
招牌腊鲫鱼·····	018
蝴蝶生鱼·····	019
过江生鱼片·····	020

蒜香鲈鱼·····	021
香味片片鱼·····	022
江湖菊花鱼·····	023
红汁鳊鱼·····	025
松鼠鱼·····	027
干煎鳊鱼王·····	028
鳊鱼炖鱼腐·····	029
八宝金菊鳊鱼·····	031
鲍汁鳊花鱼·····	033
鸳鸯鳊鱼·····	035
珍珠麒麟鳊鱼·····	036
翡翠鱼丝·····	037
火龙鱼米之乡·····	039
黄汤鳊鱼·····	040

明炉鳊鱼·····	041
农家银鱼火锅·····	042
青椒蒸大河翘鱼·····	043
艄公双味鱼·····	044
豆豉辣椒蒸大刁子鱼·····	045
风吹黄板刁·····	046
石锅黄古鱼·····	047
秘制回头鱼·····	049
鱼米之乡·····	051
柳叶鱼头王·····	052
黄材野生鱼头王·····	053
鲤鱼跳龙门·····	054
开胃鱼云·····	055
蒜香牛蛙·····	057
黄焖芦鳢·····	058
手撕盘龙鳙·····	059
凤玲系龙袍·····	061
盘龙集首·····	062
尖椒炒河虾·····	063
极品泥鳅糕·····	065
农家螺蛳肉·····	066

金沙糯香蚢·····	067
美极大闸蟹·····	068
黄油焗闸蟹·····	069
黄焖柳叶蟹·····	071
肉蟹焖鳊鱼仔·····	072
草龟金鞭盅·····	073
宫廷养生盅·····	075
一品水鱼·····	077
西湖水鱼·····	078
洞庭柳叶水鱼·····	079
扭转乾坤·····	080
香卤水鱼仔·····	081
龙阳一品甲鱼·····	083
组庵水鱼·····	085
洞庭双珍·····	086
金瓜裙边·····	087
野生水鱼煨裙边·····	089
武陵水鱼裙爪·····	091
霸王脱袍·····	092
朗州沙锅裙边·····	093
洞庭水鱼裙边·····	095



原料

主料 净鱼肉 250 克, 冬瓜 1500 克, 胡萝卜 50 克, 青豆、玉米各 25 克, 松子 20 克。

调料 植物油 500 克 (实耗 50 克), 盐、味精各 3 克, 白糖 1 克, 水淀粉 5 克, 香油 3 克。

做法

① 将冬瓜制成秋叶状的食盒 (冬瓜皮制成盖), 剩下的冬瓜与胡萝卜、鱼肉均切成丁。

② 将冬瓜秋叶盒入笼蒸熟, 摆入

盘中; 将冬瓜丁、胡萝卜丁、青豆、玉米、松子焯水后捞出。花即成。

③ 锅内放油烧至六成热, 将鱼丁用盐、水淀粉上浆入味后, 下入锅中滑油至熟, 捞出沥油。

④ 锅内留少许底油, 下入鱼丁、冬瓜丁、胡萝卜丁、青豆、玉米、松子, 放盐、味精、白糖拌炒, 淋香油, 勾薄芡, 出锅盛入冬瓜秋叶盒中, 用秋叶装饰。

特点

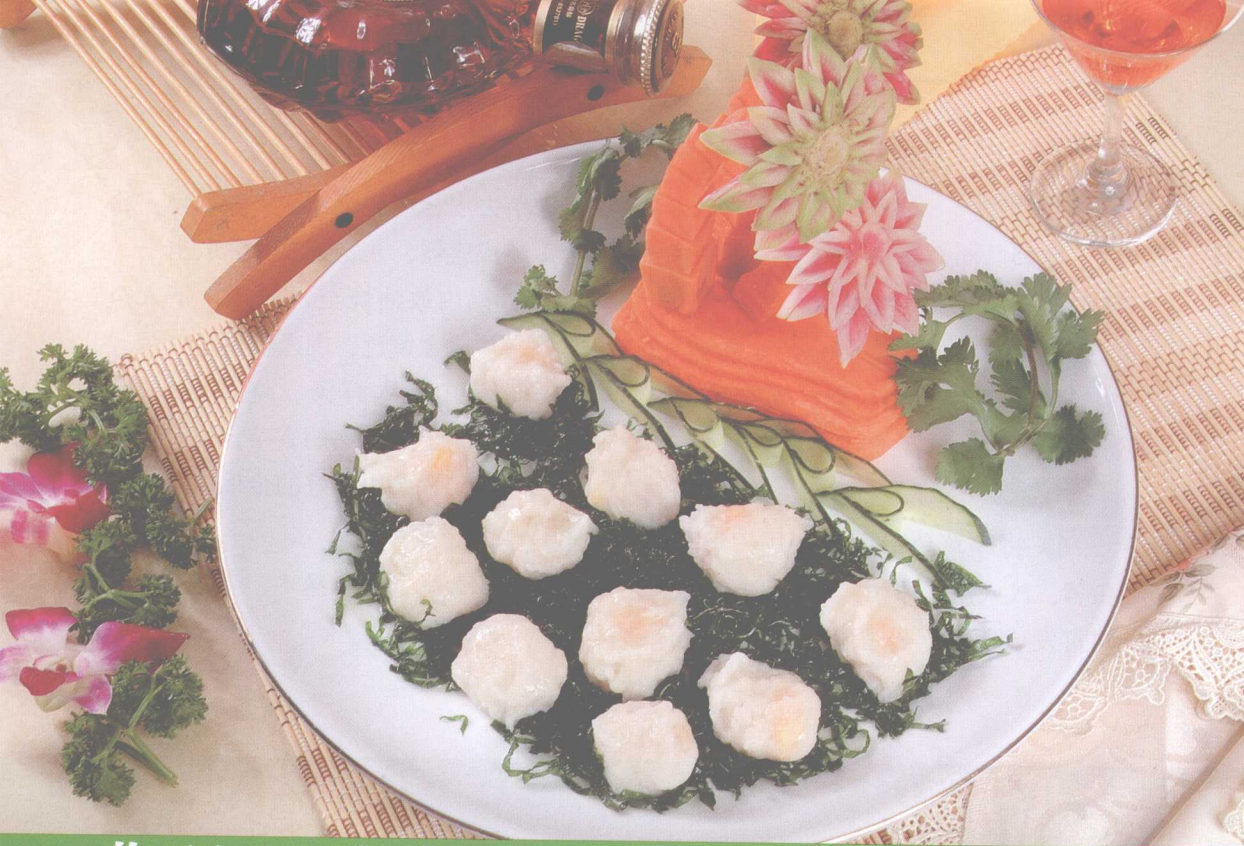
形色美观, 清香爽口。

秋叶盒

于秀山

紫云阁酒店





翡翠狮子头

夏海燕
锦绣兰苑

原料

主料 净鱼肉 300 克，肥膘肉 200 克，生菜叶 100 克。

调料 色拉油 500 克（实耗 30 克），盐 3 克，味精、鸡精各 2 克，干淀粉 15 克，水淀粉 2 克，鸡蛋清 2 个，盐蛋黄 50 克，鸡汤 50 克。

做法

① 将净鱼肉和肥膘肉一起搅成细蓉，加入鸡蛋清、盐、味精、鸡精、适量清水，朝一个方向打发后，加入干淀粉搅拌均匀成鱼丸料，裹入盐蛋黄，做成狮

子头生坯。

② 锅内放色拉油烧热，将生菜叶洗净后切成细丝，下入锅中炸成菜松，垫入盘底。

③ 锅内放水烧沸，放入狮子头生坯煮熟后捞出，放在垫有菜松的盘中。

④ 锅内倒入鸡汤，放盐、味精、鸡精，用水淀粉调制成玻璃芡，淋尾油，出锅浇在摆好的狮子头上即成。

特点

色泽洁白，鱼肉细腻，咸鲜可口。

原料

主料 净草鱼肉 500 克，香芋 300 克，金瓜 800 克，腰果 200 克。

调料 植物油 500 克（实耗 20 克），盐 3 克，味精 3 克，鸡蛋清 1 个，水淀粉 5 克，鲜汤 500 克。

做法

① 将净草鱼肉剁碎，用刀背捶成鱼蓉，放入盐、味精、鸡蛋清顺一个方向打发成鱼胶，裹上腰果成金瓜形状；

将香芋去皮，切成小片，入笼蒸熟；将金瓜雕成盛器，入笼蒸 3 分钟取出。

② 锅内放油烧至六成熟，下入金瓜腰果炸成金黄色，围入盘边。

③ 锅内倒入鲜汤，烧开后放盐、味精调味，下入蒸熟的香芋，烧开后勾水淀粉，出锅装入雕好的金瓜内。

特点

造型美观，一菜双味，香酥咸香。

金瓜腰果

李启武

国际大酒店





地耳鱼米盅

潘 勇
共和酒店

原料

主料 净草鱼肉 1000 克，老母鸡 1 只（约 1500 克），水发地木耳 500 克，枸杞子 15 克。

调料 盐 3 克，味精 3 克，鸡油 5 克，姜片 10 克。

做法

① 将老母鸡宰杀、烫水褪毛、去内脏，洗净后剁成大块，与姜片一起放入大沙煲中，倒入清水，用大火烧开后

撇去浮沫，改用小火煨炖 1 小时，煲成鸡汤待用。

② 将净草鱼肉剁成鱼胶，再加工成鱼米；将地木耳洗净，用沸水焯水。

③ 在沙煲中倒入鸡汤，下入鱼米、地木耳、枸杞子煲 10 分钟，放盐、味精调味，淋入鸡油即可。

特点

汤清味醇，爽滑鱼香。

原料

主料 青鱼肉 500 克，红椒末 10 克。

调料 植物油 100 克，盐 3 克，味精 3 克，葱姜料酒汁 5 克，浓缩鸡汁 15 克，葱花 3 克，鲜汤 250 克。

做法

① 将青鱼切成大块，用盐、味精、

葱姜料酒汁腌制入味。

② 锅内放油烧热，下入鱼块煎至两面金黄，倒入鲜汤，放浓缩鸡汁，焖至鱼肉入味、汁干时撒红椒末、葱花，淋少许热尾油，即可出锅。

特点

香辣，肉质鲜嫩，易入口。

山塘鱼

刘焕军

华天大酒店





家常鱼

顾敏
百年农家

原料

主料 青鱼肉（或草鱼肉）1000克，青椒段20克，野山椒30克。

调料 植物油50克，盐、味精、白醋各3克，姜片50克，葱段10克。

做法

①将青鱼肉洗净后切成大块，抹盐、味精腌制15分钟。

②锅内放油烧热，下入鱼块煎至

两面金黄，放姜片、烹入白醋，倒入清水（略淹过鱼块）、放入姜片，用大火烧开后改用小火煮10分钟，放盐、味精调味，下入野山椒、青椒段，煮至汤呈奶白色时撒下葱段，略煮后即可出锅。

特点

鲜嫩可口，汤鲜味美。



鸡汁玫瑰鱼

张邵华
富天和中餐厅

原料

主料 鳊鱼 1 条（约 1500 克），青椒片 50 克。

调料 茶油 30 克，盐 10 克，味精 3 克，鸡汁 5 克，姜块 20 克、葱结 1 个，水淀粉 5 克，鸡蛋清 2 个，鲜汤 150 克。

做法

① 将鳊鱼宰杀、处理干净，取下鱼头，放在锅内，加清水、姜块、葱结、青椒片，放盐、味精、鸡汁，熬制

成鱼胶冻。

② 将鱼肉剁成蓉，放盐、味精、鸡蛋清调味打发，装入裱花嘴中，在沸水锅中裱成长条，捞出。

③ 将鱼胶冻用鱼条缠上，制成玫瑰形，放入盘中，上笼蒸熟后取出。

④ 锅内倒入鲜汤，烧开后倒入鸡汁、熟茶油，勾水淀粉，出锅浇盖在玫瑰鱼上。

特点

汁浓味鲜，滑怡可口。



原料

主料 鳊鱼 1 条（约 750 克），青尖椒圈 20 克。

调料 菜油 50 克，盐、味精各 3 克，白醋 2 克，生姜 5 克，大蒜片 5 克，葱花 2 克。

做法

① 将鳊鱼宰杀、打鳞挖腮、去除内脏（留鱼膘），处理干净后切成大块，

抹盐腌 10 分钟。

② 锅内放菜油烧热，下入鱼块稍煎，烹入白醋，倒入清水（以略淹过鱼为度），烧开后改用小火爆煮，放盐、味精、生姜、大蒜片、青尖椒圈煮至汤鲜味美，撒上葱花即可。

特点

鱼肉鲜嫩，农家风味。

农家口味鱼

余乐军

伍大姐风味餐厅





柳叶湖石锅鱼

曾庆海
柳叶湖大排档

原料

主料 净麻鲢鱼肉 500 克。

调料 精菜油 750 克 (实耗 50 克), 盐 3 克, 味精 3 克, 生姜 50 克, 整干椒 20 克, 丹丹豆瓣酱 50 克, 青蒜米、花椒、香菜各 10 克, 鲜汤 500 克。

做法

① 将除精菜油、香菜以外的调料

熬成汤, 滤去渣后倒入石锅中。

② 将麻鲢鱼肉切成 6 厘米长、3 厘米宽、1.5 厘米厚的鱼片, 下入六成热油锅中氽熟, 捞出后倒入石锅中, 续熬至汤汁浓稠后, 拼上香菜即可。

特点

麻辣适口, 清香味美, 鱼肉鲜嫩。