

X C G D F C C L

湖 南 菜

小 餐 馆 地 方 菜 系 列

● 浙江科学技术出版社



小餐馆地方菜系列

湖南菜

浙江科学技术出版社

原 作 名: 地方菜系列·湖南菜
原 出 版 社: 台湾汉光文化事业股份有限公司
原出版日期: 1995 年 3 月
审核登记号: 图字: 11-1998-05

小餐馆地方菜系列

湖南菜

作 者: 曾玉明
摄 影: 林裕平
责任编辑: 陈亚猜
封面设计: 孙 菁
出 版: 浙江科学技术出版社
地 址: 杭州市体育场路 347 号
印 刷: 杭州富春印务有限公司
发 行: 浙江省新华书店
开 本: 889 × 1194 1/32
印 张: 2.875
出版日期: 1998 年 9 月第 1 版
1998 年 9 月第一次印刷
ISBN 7-5341-1122-6/TS · 178
定 价: 16.00

序 言

中国的饮食蕴育在辽阔的山川土地之间，随着民族的成长，世代的钻研，发展成独特而扬名国际的饮食文化。从黄河流域、长江流域、珠江流域到台湾，大致有“东甜”、“西辣”、“北咸”、“南鲜”等不同风味。如今，中国饮食文化得以更加蓬勃地发展，而越发精致。

为了发扬中国饮食文化精髓，汉光公司动用了近百名有关文字、营养、摄影、设计等人员，历时4年，完成包括北京菜、湖南菜、江浙菜、四川菜、广东菜及台湾菜在内的“地方菜系列”。书中收集的地方佳肴，由各大名馆主厨倾囊相授，亲自示范解说，务求内容详实易学，同时能充分展现中国饮食文化的奥妙所在。

目前“地方菜系列”除中文版外，还有英文版及法文版行销海外。不仅土生土长的中国人能够享受中国饮食之精美，就是身在海外的华侨甚至外国人士，也都能欣赏和品味到中国传统美食之丰厚。

希望“地方菜系列”能起到推广和传播中国饮食文化的作用。

汉光文化事业股份有限公司

总经理



目 录

贵妃牛肉	6
炒羊肚丝	9
左公牛球	10
彭家羊柳	12
牛肉粉丝	15
翡翠丝瓜排	16
泡菜肉末	18
蒜苗腊肉	20
蒸腊味合	23
富贵火腿	25
蒸双腊	26
嫩姜鸡片	29
东安本鸡	31
子姜鸭脯	32
富贵鸡	35
左宗棠鸡	36
竹节鸡盅	38
黄焖鸡	40
荔枝鱿鱼卷	42
干贝绣球	44
双味蟹螯	46
翠玉虾排	48
豆豉蒸鲳鱼	50
湘汁四味明虾	53
面拖黄鱼	54
生菜虾松	56
畏公豆腐	58
麻绒鸽蛋	61

冬瓜雪	63
香菇茼笋柱	65
冬笋豆苗	67
如意发菜卷	69
三层楼	71
上汤鱼片	72
笋干鸡球汤	74
香菇鱼球汤	77
萝卜丝鲫鱼汤	78
香脆响铃	81
三元枣子茶	82
荸荠饼	85
翡翠凉面	86
萝卜丝饼	89
湘式银丝卷	91

说 明:

1. 本书各菜份量一般以6人份为准。
2. 容量标准:饭碗(杯), 240毫升;小碗, 120毫升;大匙, 15毫升;茶匙, 5毫升。
3. 调味料可依各人口味增减。
4. 高汤做法: 瘦猪肉300克, 排骨300克, 火腿150克, 虾米38克, 姜1大片, 八角茴香1粒, 陈皮3厘米见方1片, 清水3½大碗。将上述原料用小火熬煮成1大碗汤汁, 用纱布滤去渣即可。

贵妃牛肉

材 料:

牛腩600克,红萝卜200克,辣椒1只,葱2根,生粉水2大匙,麻油1/2茶匙,高汤4杯,油2大匙。

①番茄酱3大匙,味精1/4茶匙,酱油1茶匙,酒1茶匙。

做 法:

- 1.牛腩切成6厘米×2厘米长条,放入开水中稍烫后捞出沥干;红萝卜切成菱形块;辣椒拍扁;葱整根打结。
- 2.炒锅中倒入2大匙油烧热,放进辣椒、葱爆香,再放牛肉拌炒约2分钟,加①料和4杯高汤,用小火焖煮约2小时(可斟酌添加少许高汤),放入红萝卜块拌匀。继续炖30分钟至熟透后,将辣椒、葱取出,用生粉水勾芡后淋上麻油,炒匀盛放盘中即可,最后可加蒜苗丝点缀。

主要营养成分:

蛋白质102克,脂肪163克,糖类18克,钠2995毫克,胆固醇420毫克,总热量8259.2焦耳。

建 议:

番茄酱、味精、盐和酱油均含钠,高血压患者须限量食用。







炒羊肚丝

材 料:

羊肚 250 克, 芹菜 3 根, 竹笋 200 克, 辣椒 1 只, 蒜头 1 瓣, 高汤适量, 生粉水 1 大匙, 麻油 1/4 茶匙, 油 1 大匙。

① 盐少许, 味精 1/4 茶匙, 酱油 1/4 茶匙, 酒 1/4 茶匙。

做 法:

1. 将羊肚放进开水中烫熟, 捞出, 切细丝; 芹菜切段; 竹笋切丝; 辣椒去籽后切丝(以上材料均切成 5 厘米长); 蒜头剁成泥。
2. 炒锅倒进 1 大匙油烧热, 放入羊肚丝稍炒, 再放蒜泥、辣椒和竹笋一起拌炒, 然后放芹菜及①料, 边炒边加少许高汤, 起锅前用生粉水勾芡, 再淋上麻油, 炒匀即可盛盘。

主要营养成分:

蛋白质 38.5 克, 脂肪 28 克, 糖类 9.7 克, 钠 583 毫克, 胆固醇 250 毫克, 总热量 1 857.7 焦耳。

建 议:

竹笋富含纤维素, 常吃可防便秘, 有益健康。



左公牛球

材 料:

菲力牛肉 375 克, 辣椒 3 只, 姜 1 小块, 蒜头 8 瓣, 生粉水 1 茶匙, 油 3 杯。

①鸡蛋 1 个, 盐 $1/5$ 茶匙, 味精 $1/4$ 茶匙, 苏打粉 1 茶匙, 松肉粉 $1/5$ 茶匙, 玉米粉 1 大匙, 麻油 1 茶匙, 色拉油 1 茶匙, 清水 3 大匙。

②玉米粉 3 大匙, 清水 $1\frac{1}{2}$ 大匙。

③味精 $1/4$ 茶匙, 酱油 1 茶匙, 糖 $1/2$ 茶匙, 醋 1 茶匙, 酒 1 茶匙, 高汤 $1/2$ 大匙。

④麻油 $1/2$ 茶匙, 辣油 $1/2$ 茶匙。

做 法:

1. 将牛肉拍松后, 切成 5 厘米 $\times$ 2 厘米 $\times$ 0.8 厘米片, 加①料搅拌均匀, 腌 30 分钟, 再沾上调匀的②料; 辣椒去籽后切成两半; 姜切末; 蒜剁泥。

2. 炒锅中倒入 3 杯油烧至六分热, 放入牛肉炸至肉片变硬、熟透, 即捞出沥干。

3. 锅中留油 $1\frac{1}{2}$ 大匙烧热, 放入辣椒炸约 1 分钟, 呈红褐色时, 再放牛肉, 加姜、蒜及③料炒约 3 秒钟, 用生粉水勾芡, 然后加入④料, 炒匀后即可盛置盘中。

主要营养成分:

蛋白质 71 克, 脂肪 199 克, 糖类 10.8 克, 钠 1280 毫克, 胆固醇 613 毫克, 总热量 8957.9 焦耳。

建 议:

鸡蛋能提供优良的蛋白质, 是很好的健康食品, 但胆固醇含量较高, 故须适量食用。





彭家羊柳

材 料:

羊里脊肉 300 克, 红萝卜丝 2 大匙, 蒜苗丝 2 大匙, 蒜末 1 茶匙, 苏打粉 1 茶匙, 油 3 杯。

①鸡蛋 1 个, 盐 $1/3$ 茶匙, 味精 $1/3$ 茶匙, 酱油 1 大匙, 玉米粉 1 茶匙。

②味精 $1/3$ 茶匙, 酱油 1 大匙, 糖 $1/2$ 茶匙, 醋 $1/3$ 茶匙, 酒 $1/3$ 茶匙, 黑胡椒粉 $1/3$ 茶匙, 生粉水 $1/3$ 茶匙。

做 法:

1. 将羊肉切成筷子般粗、5 厘米长的条状, 加苏打粉腌 30 分钟, 再加①料搅拌均匀, 腌 30 分钟。
2. 锅中倒入 3 杯油, 烧至六七分热, 放进羊肉炸至 5 分熟, 待羊肉表皮变干即可捞出, 沥干油。
3. 锅中留油 1 大匙烧热, 放入红萝卜丝、蒜苗丝、蒜末爆香, 再倒入羊肉, 加入已调匀的②料, 炒匀即可盛置盘中。

主要营养成分:

蛋白质 79 克, 脂肪 139 克, 糖类 11 克, 钠 7 490 毫克, 胆固醇 560 毫克, 总热量 6 727.9 焦耳。

建 议:

本道菜含钠量偏高, 高血压及心血管疾病患者宜限量食用。







牛肉粉丝

材 料:

牛肉(末)150克, 粉丝1把, 辣椒2只, 葱2根, 生粉水2大匙, 油1/2锅。

①味精1/2茶匙, 酱油1大匙, 糖1茶匙, 醋1茶匙, 辣椒酱2大匙, 清水1 1/2杯。

做 法:

1. 辣椒剁碎; 葱切末。
2. 炒锅中倒入1/2锅油烧至九分热, 放入粉丝, 用大火炸至膨松, 翻面再炸后, 立刻盛于盘中。
3. 锅中留油2大匙烧热, 放进牛肉末稍炒后盛起备用。
4. 倒3大匙油入锅烧热, 放辣椒和葱翻炒爆香, 加①料煮开, 再加牛肉末略煮, 最后浇淋生粉水勾芡, 炒匀后盛起, 倒在粉丝上即可。吃时由食者自己调味。

备 注:

炸粉丝翻面再炸时动作要快; 将炒好的牛肉末倒在粉丝上时, 会发出悦耳的声音; 粉丝容易变软, 宜趁热吃。

主要营养成分:

蛋白质 29.5 克, 脂肪 129 克, 糖类 50 克, 钠 1 205 毫克, 胆固醇 105 毫克, 总热量 6 211.5 焦耳。

翡翠丝瓜排

材 料:

猪上肉(末) 400 克, 葱 2 根, 姜 20 克, 丝瓜(约 600 克) 1 条, 高汤 1 杯, 生粉水 2 大匙, 麻油少许。

①盐 1/4 茶匙, 味精 1/4 茶匙。

做 法:

1. 葱、姜切末。将葱、姜、猪肉末和半份①料一起搅拌均匀做成馅料。丝瓜去皮, 切 3 厘米段, 中间挖空。
2. 将馅料分别填入丝瓜段中, 压平, 排列在盘中, 用大火蒸约 10 分钟后移出。
3. 将高汤倒入锅中, 加半份①料煮开后, 再加生粉水勾芡, 洒上麻油, 煮匀盛起后浇淋在丝瓜上即可。

主要营养成分:

蛋白质 52 克, 脂肪 225.4 克, 糖类 11.4 克, 钠 715 毫克, 胆固醇 280 毫克, 总热量 9 618.2 焦耳。

建 议:

蔬菜配合肉类一起食用, 可提供人体维生素、矿物质、蛋白质及脂肪和热能, 可适量食用。

