

享之不尽

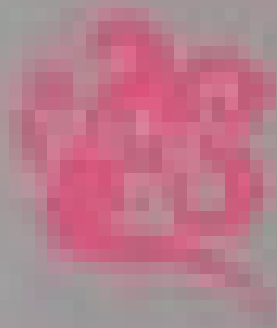


XIANGCAI SHENGYAN

湘菜盛宴

刘国初 编著

岳麓书社



湘菜 盛宴

XiangCai
Sheng
Yan

主 编：刘国初
执行主编：范命辉

编委会主任：刘国初
编委（按姓氏笔画排列）：

王奇玉 王墨泉 许菊云 张力行 周光华 范命辉 聂厚忠
文字统筹：邝跃喜



图书在版编目(CIP)数据

湘菜盛宴 / 刘国初主编. —长沙: 岳麓书社, 2004

ISBN 7-80665-491-7

I. 湘… II. 刘… III. 菜谱—湖南省

IV. TS972.182.64.

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 087834 号



湘菜盛宴

主 编: 刘国初

责任编辑: 刘 果

装帧设计: 山和水设计工作室

刘 峰 刘 涓

岳麓书社出版发行

地 址: 湖南省长沙市爱民路 47 号

电 话: 0731-8885616(邮购)

邮 编: 410006

2005 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 787 × 1092 毫米 1/16

印 张: 11

印 数: 1~7,000

ISBN 7-80665-491-7/Z·3

定 价: 35.00 元

承 印: 长沙健峰彩印有限公司

地 址: 长沙市张公岭高家坡路 1 号(芙蓉工业园)

邮 编: 410015

电话: 0731-4633988

如有印装质量问题, 请与承印厂联系

目 录



第一章 湘菜时间



- 一 楚汉:湘菜之根 002
- 二 明清:湘菜兴隆 004
- 三 民国:湘菜熟了 005
- 四 今日湘菜,问鼎天下 006

第二章 湘菜独韵



- 一 和而不同,独成一派 012
- 二 辣椒:湘菜的灵魂 019

第三章 湘菜空间



- 一 湘菜三派 026
- 二 湘菜地方席面 028
- 三 湘菜地方野味 041

第四章 湘菜人物



- 一 四大名厨 052
- 二 泰山北斗石荫祥 054
- 三 传奇舒桂卿 060
- 四 湘菜“四父子” 062
- 五 点心大王张力行 071
- 六 画家名厨张志君 073
- 七 造型大师谭添三 074
- 八 湘厨少壮派 075

目 录



第五章 湘菜门楼



- | | |
|---------------|-----|
| 一 百年辉煌火宫殿 | 078 |
| 二 德园,香喷喷的包子 | 086 |
| 三 杨裕兴:神仙吃不到的面 | 089 |
| 四 平生快意事 把盏玉楼东 | 092 |
| 五 柳暗花明“又一村” | 095 |
| 六 “牛中三杰”李合盛 | 096 |
| 七 烤鸭吃在“徐长兴” | 099 |

第六章 湘菜故事



- | | |
|-----------------|-----|
| 一 左宗棠嗜鸡留联 | 102 |
| 二 兵部尚书的玉麟香腰 | 103 |
| 三 曾国藩与新化“三合汤” | 104 |
| 四 庄賡良的油淋庄鸡 | 104 |
| 五 王濶运与宁乡灰汤鸭 | 105 |
| 六 毛主席与湘菜的故事 | 106 |
| 七 徐老“炒三冬”要三份 | 109 |
| 八 厉以宁五十年情牵火宫殿 | 110 |
| 九 刘璇回“家”到了“玉楼东” | 111 |
| 十 林凡爱夸紫苏梅子 | 112 |

第七章 湘菜时尚

- | | |
|------------|-----|
| 一 部落在悄悄诞生 | 114 |
| 二 旗舰是这样形成的 | 120 |

目 录



- | | | |
|---|--------------|-----|
| 三 | 一招胜却无数 | 121 |
| 四 | 文化在复古 | 124 |
| 五 | 连锁和品牌 | 127 |
| 六 | 功能化:吃能美容能减肥? | 129 |
| 七 | 生态化:越土越好 | 130 |
| 八 | 消费在午夜进行 | 131 |
| 九 | 贵族化,吃的是身份 | 133 |

第八章 湘菜乡愁

- | | | |
|---|---------|-----|
| 一 | 湘菜是一种思念 | 136 |
| 二 | 湘菜是一种怀念 | 140 |



附录 湘菜经典

一、十大传统品牌湘菜

- | | | |
|-----|---------|-----|
| (一) | 组庵玉结鱼翅 | 144 |
| (二) | 组庵豆腐 | 145 |
| (三) | 酱汁肘子 | 146 |
| (四) | 腊味合蒸 | 146 |
| (五) | 东安仔鸡 | 147 |
| (六) | 麻辣仔鸡 | 148 |
| (七) | 发丝牛百页 | 149 |
| (八) | 酸辣荔枝鱿鱼卷 | 150 |
| (九) | 花菇无黄蛋 | 151 |
| (十) | 口蘑汤泡肚 | 152 |

目 录



二、十大金牌湘菜

- | | | |
|-----|--------|-----|
| (一) | 柴把桂鱼 | 154 |
| (二) | 龙舟载宝 | 154 |
| (三) | 双味素翅 | 155 |
| (四) | 菊花竹荪汤 | 155 |
| (五) | 潇湘三味鸡 | 156 |
| (六) | 干煎八宝果饭 | 157 |
| (七) | 软蒸火夹桂鱼 | 157 |
| (八) | 海马响三鞭 | 158 |
| (九) | 透明珍珠丸 | 159 |
| (十) | 鸡汁鲍脯鸭舌 | 159 |



三、十大创新湘菜

- | | | |
|-----|--------|-----|
| (一) | 双味鱼头王 | 161 |
| (二) | 苗家粉蒸肉 | 161 |
| (三) | 船家红烧肉 | 162 |
| (四) | 竹香桂鱼仔 | 162 |
| (五) | 鳅鱼丝瓜排 | 163 |
| (六) | 荷叶粉蒸田螺 | 163 |
| (七) | 掌上明珠 | 164 |
| (八) | 茄汁菠萝鱼 | 165 |
| (九) | 纸包排骨 | 166 |
| (十) | 一品鲍脯 | 166 |



湘菜盛宴

XIANGCAI SHENGYAN



XIANGCAISHIJIAN

第一章 湘菜时间

第一章



湘菜时间



◎ 西洞庭湖

湖南地处洞庭之滨，素称“鱼米之乡”。

千百年来，凭借这种得天独厚的自然条件，在古今饮食文化的陶冶下，湖南人创造了精湛的烹饪技艺，形成了湖南菜肴的独特风格。



楚汉·湘菜之根

早在春秋战国时期，屈原在《楚辞》中就描述了当时湖南的珍膳美味，大意是说：“吃的食物丰富多彩。大米、小米、爵麦、黄粱随你食用，菜的味道酸、甜、咸、苦，

◎ 屈原



调和适口，烧甲鱼、烤羊羔，还加上蔗汁、醋烹的天鹅、焖野鸡、煎肥雁和鸽子，还有卤鸡和炖龟肉汤，味美而浓烈，经久不散。”

可见两千多年前，湖南先民的饮食生活中就已有烧、烤、焖、煎、蒸、炖、醋烹、卤酱等十多种烹调方法。那时楚菜的烹调技艺也已相当成熟，已形成以酸、咸、甜、苦、辣为主的口味特色。



到了汉朝,湘菜逐渐从楚菜体系中独立出来,形成了自己原料丰盛、方法众多、风味鲜美的独特风格。

1972年,长沙马王堆辛追墓出土的



◎ 夜宴图

大量饮食实物与器具就是明证。310枚竹简中,一半以上记载了当时的食物与饮食器具,其中记载食物的品种包括水果、蔬菜、大米、猪、羊、牛、狗、鱼等,还有饮料、酒等。随同出土的调味品也众多,如豆豉、生姜等,足见汉代湘菜的繁荣。

1999年5月,考古工作者在沅陵县虎溪山1号汉墓发掘出竹简千余支,计三万余字,其中三成左右是有关饮食的,其中的食谱名称五花八门,有“为中粢饭方”、“为中黄饭方”、“为稻黍方”、“为狗芥苾酸羔方”等等,它们被集中命名为《美食方》,并被定为湘菜第一食谱。

《美食方》中的美饌佳肴名称有近百种,仅仅肉羹就有三十余种。凡清炖的汤叫白羹,如牛白羹、鸡白羹、鹿肉芋白羹等。除羹之外,还有干煎兔、清蒸子

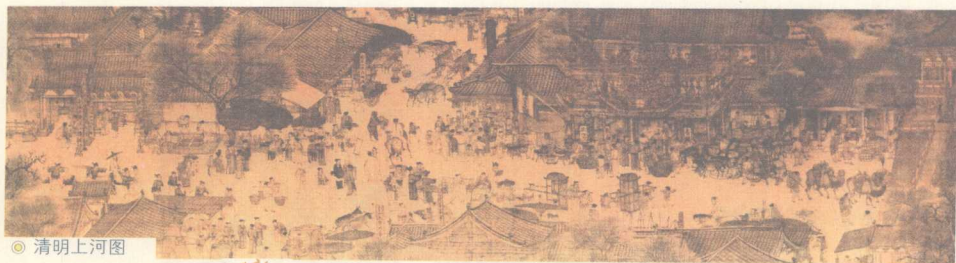


◎ 鼎,用来盛食品

鸡,并附有炙、煎、熬多种烹调方法。所用的佐料有盐、酱、豉、糖、蜜、芷、梅、桔皮、花椒、茱萸等。由此完全可以看见今日湘菜的影子。



◎ 马王堆出土的文物



◎ 清明上河图



明清：湘菜兴隆

南宋以后，湘菜的一些佳肴和烹饪技艺由官府盛行逐步步入民间。元朝时期，湖南的饮食文化更是逐渐丰富与活跃起来。

明清两代，由于湖南门户开放，商旅云集，人才辈出，市场繁荣，湘菜厨艺随商流、物流、人流而得到广泛的交流与发展，湘菜的独特风格也基本定型。湘菜食风大行其道，在湖南的和从湖南走出去的官僚显贵，竞相雇佣湘厨主理家菜，豪商巨贾也群起仿效，一时间，弄得湘菜声名鹊起。因相互切磋与竞争，厨师们的厨艺显著提高，湘菜也因此迎来了自己的黄金时代。

满清中叶，由于财富的高度集中和人们对奢华生活的追求，以及湘菜厨艺的日渐成熟，湖南出现湘菜满汉全席，其特点是规格高、礼仪重，摆最名贵的餐具；席面大、菜品多，少则 50~70 道，多则一百余道，冷荤、热炒、大菜、羹汤、茶酒、饭点、果品、蜜饯成龙配套，多而不杂，丰而不俗；席套席，菜带菜，燕、翅、烧、烤居首位。全部菜品以几道主菜为轴心分门别类，组成若干小、精、全的席面，有节奏地依次推进，如同百鸟朝凤、众星捧月。



◎ 天心阁

“满汉全席”的



◎ 满汉全席

传奇据说最近几年在某些地方也上演过,每桌定价高达49880元,顶级的“满汉全席”制作过程需要数天,其菜肴包括冷菜、热炒、饭点、果品等二百三十多道,主要原料有鱼翅、海参等等。一席菜需要分24次才能上完,上菜都需要两小时。赴筵者都是秘密预约。

作为湘菜的主阵地,长沙在明清时期先后出现了轩帮和堂帮两种湘菜馆,前者上门承办酒席,后者则以堂菜为主,开市招客,形成了“式燕堂”、“旨阶堂”、“选垣堂”等十大菜馆,号称餐饮界“十柱”,生意家家兴隆。

随着酒席业的兴旺,同业人员便筹资在长沙市永庆街兴建祖师庙宇——詹王宫(传说湘厨祖师韩文正曾在皇宫当“御厨”,他技艺精巧,制作精细,深受皇帝赞赏,死后被皇帝封为詹王),烹饪同行经常在此聚会,互相切磋烹饪技艺,传授弟子,久而久之,詹王宫便成了湘厨交流湘菜技艺、研究烹饪理论的阵地。湘菜的基础理论也就在此形成,颇有特色的湘菜从这里走出,流传开来。



民国:湘菜熟了

民国初年,湘菜盛极一时,名馆、名厨、名菜,共享盛名。如谭延闿(组庵)的私厨曹福臣开设的健乐园,就以谭组庵素喜之菜肴闻名,有组庵鱼翅、组庵豆腐、组庵笋片等等。民国初年到抗战时期,湘菜进入鼎盛时期。长沙有萧荣华、柳三和、宋善斋、毕河清四大名厨;



◎ 馄饨

名菜有“玉楼东”的汤泡肚、潇湘酒家的东坡方肉、“李合盛”的牛中三杰、“徐长兴”的一鸭四吃等等，名目繁多，令人垂涎。

历经两千多年的代代相传、打磨创新，民国时期的湘菜形成了

了著名的戴(扬明)派、宋(善斋)派、肖(麓松)派和组庵派等多种烹饪流派。各流派以各自的特长淋漓尽致地体现着湘菜的特色：“捣烂的酸腌菜，平得像镜子一样可以照见人面；馄饨汤清澈明净，可以磨墨写字；面条柔韧似裙带，可以打成结子；醋味醇美香浓，能当酒喝……”

湘菜由此脱颖而出，成为中国八大菜系之一。

四 今日湘菜，问鼎天下

湘菜另一重大转机出现在20世纪90年代。不甘沉寂的湘菜大师们，为了大力推介展示湘菜精华，奔走于全国各大中城市，各展绝技，让人们重新对湘菜有了认识。

大师们出马献技，所到之处往往会引起追星般的狂热。据又一村有限公司技术总监张力行大师回忆，1991年，他和几位湘菜大师到济南城边一家餐馆献技，引来食客如潮，原来一天营业额只有四千多元的饮食店，销售额猛增至两万多元。1992年，他们在南京曲园酒家展示厨艺，引来食客盈门，旁边的酒店都没了生意。当地媒





体追踪而至,纷纷进行热点报道。在上海、天津、广州、武汉等十多个城市,大师们的精湛厨艺无不轰动一时,引发出空前的“湘菜热”。

近年来,许多湘菜厨师还出国献技,光德国就先后去了六百多人。这些出国的厨师们在弘扬湘菜美食文化的同时,积极吸取西方饮食文化营养,如有“眼睛菜”之称的日本菜对美观的看重,有“鼻子菜”之称的法国菜对菜气味的讲究,西方各国对美食营养的追求,对湘菜产生了积极影响。

在这样兼收并蓄、改良创新的风气之下,昔日讲求大油、大味、大份、色浓的湘菜,逐步转向清淡、脆嫩,装盘也趋于多样化。创新菜也频频推出:啤酒系列还没让人吃过瘾,汽锅系列、袖珍火锅系列、铁板系列、雀巢系列就接踵而至;剁辣椒鱼头才吃两年,酱辣椒鱼头又推上了餐桌。每个酒家都积极创新。“菩提树”每星期就要推出三四款创新菜。许多湘菜大师积极推陈出新。如许菊云大师在传统湘菜“清汤柴把鸭”、“银芽里脊丝”、“红煨海参”的基础上,研制出“柴把鳊鱼”、“双味太极里脊”、“鸡汁透味参鲍”,将“金鱼戏莲”由汤菜改为带汁的熘菜等等。短短十余年时间,湘菜的品种就增加了一倍多,现在知名的菜有四千多种。

湘菜对调料也进行了很大改良。近年引进的新调料就有上百种。如香港“李锦记”调料,光长沙每年就要引进六七百万元。在烹饪时,湘厨对调料的使用采取复合法,多种调料有机混



◎ 湘厨做菜场景



