

经典湘菜

芙蓉厨王20年厨艺集萃

齐光明 编著

酸而不酷，醇厚柔和。
辣而不燥，酸而不涩。
由酸辣寓百味，从酥软出鲜香。
是湖南烹饪的典型。



经典湘菜

芙蓉厨王20年厨艺集萃

齐光明 编著

摄影：高、程
编委：杨长宇

杨建松

齐亮 齐梁山
樊小兵 王龙

张立文
陈金龙



图书在版编目 (CIP) 数据

经典湘菜: 芙蓉厨王20年厨艺集萃 / 齐光明主编.
—北京: 中国纺织出版社, 2014.3
ISBN 978-7-5180-0130-9

I. ①经… II. ①齐… III. ①湘菜—菜谱 IV.
①TS972.182.64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第258491号

责任编辑: 卢志林 责任印制: 何 艳
责任设计: 水长流文化

中国纺织出版社出版发行
地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124
邮购电话: 010-87155894 传真: 010-87155801
<http://www.c-textilep.com>
E-mail: faxing@c-textilep.com
北京佳信达欣艺术印刷有限公司印刷 各地新华书店经销
2014年3月第1版第1次印刷
开本: 889×1194 1/16 印张: 12
字数: 174千字 定价: 68.00元
京朝工商广字第8172号

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

经典湘菜

芙蓉厨王20年厨艺集萃

齐光明 编著

摄影：高程

编委：杨长宇

杨建松

齐亮

樊小兵

齐梁山

王龙

张立文

陈金龙



图书在版编目 (CIP) 数据

经典湘菜：芙蓉厨王20年厨艺集萃 / 齐光明主编.
—北京：中国纺织出版社，2014.3
ISBN 978-7-5180-0130-9

I. ①经… II. ①齐… III. ①湘菜—菜谱 IV.
①TS972.182.64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第258491号

责任编辑：卢志林 责任印制：何 艳
责任设计：水长流文化

中国纺织出版社出版发行
地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124
邮购电话：010-87155894 传真：010-87155801
http://www.c-textilep.com
E-mail: faxing@c-textilep.com
北京佳信达欣艺术印刷有限公司印刷 各地新华书店经销
2014年3月第1版第1次印刷
开本：889×1194 1/16 印张：12
字数：174千字 定价：68.00元
京朝工商广字第8172号

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

湘菜简介

INTRODUCTION

湖南菜简称湘菜，有着悠久而深厚的根基。众所周知，湘菜得名于一代伟人毛泽东。湘菜不仅有着高层次的烹饪技艺，而且具有浓厚的地方特色和民族风情。如今饮誉全国、蜚声京城的湘菜与其他菜系一起，构成了中国烹饪的辉煌主体，放射出华夏饮食文化的夺目光芒。

湘菜的个性，通常被认知为辣，但并不全对。湖南人嗜辣，全国知名。但只说辣并不全面，因为辣通行于中国的西南地区。如四川是麻辣，贵州是香辣，云南是辛辣，陕西是鲜辣，湖南是酸辣。这个酸主要是坛腌菜的酸，不同于醋，酸而不酷，醇厚柔和；辣而不燥，酸而不涩，是滋味柔和的独特风味。

纵观湘菜的鲜明地方特色，期间构成了三大主要风味流派。

湘西地区聚居的苗族、瑶族、侗族、土家族等少数民族同胞，多食用山野菜肴和鲜辣制品。精拙而质朴、不假饰而纯真，带着浓郁浑厚的山乡风味。

水网密布、水乡泽园的洞庭湖区，渔家常用动植物为原料，用煮、烧、蒸法制作菜肴，清鲜自然、不尚矫饰。特别是“渔家菜”和“蒸炖钵子”之类，充溢着十足的乡土田园风情。

以长沙、湘潭、衡阳为中心的湘东地区，是湖南的政治、经济和文化交汇之地。这里的烹饪继历史之传统，荟全省之精华。创造出具有概括意义的湘菜、湘点。由酸辣寓百味，从酥软出鲜香，是湖南烹饪的典型。






前言 PREFACE

人生，就如一条抛物线，若想一直处于上升阶段，唯有不断提高它的至高点！《招牌湘菜》自出版发行以来，转眼已6年有余。本书受到了全国各地同行的认可，更有勤恳好学的青年才俊，怀揣着梦想，千里迢迢从祖国各地来到北京共同切磋厨艺。作为一个来自湖南偏远小山村，对烹饪事业怀有敬畏之心和执着追求的我，深深体会到，这既是对我过去工作的认同，又是对我未来职业生涯的鼓舞和期待。让我强烈意识到应不断提高，不能停滞。这些年来，能够一直坚持在后厨一线，这大概是我发自内心的力量之源吧！

随着大众生活水平的不断提高和对绿色健康食品的追求，营养、健康、品味、时尚已成为食客追求的主流。应该说，信息化程度高度发达的今天，作为一名厨师，要做好一道菜应该不是件难事，但要时刻紧跟“求变、求快、求精”的行业脉搏，“品质、创新”显得尤为重要！不仅停留在对菜品的色、香、味、形的简单模仿和改良，而且要从原材料的产地、选料、加工、原味、营养、内涵等方方面面重新赋予菜品生命！这更是源于一名厨师对自己职业的信仰吧。

“挖掘湖南乡土美食、弘扬潇湘饮食文化”，北京是一个国际化大都市，特有的城市内涵包容、吸引着全国乃至世界美食精英！在这里，只要是好的东西，它都能生根发芽，百花齐放。将湘土菜结合其他菜系，相互借鉴、取长补短，使之能长久立于中餐菜系不败之林，这就是我的信仰！在一次家门厨艺交流中，我的恩师屈浩先生突然问我：“光明，你认为厨师的最高境界是什么？”还没等我思索，他就告诉我，他认为，厨师的最高境界就是对食材的全面了解！顿时，我除了对大师发自内心的敬佩之情外，关于厨师，也有了一丝共识！何尝不是呢？这几年我一直在做的不就是把最正宗的乡土食材用最简单的烹调方法呈现出来吗？这大概也验证了“传统即是时尚”那句话吧！

这几年，为了探寻湘土菜的真谛，多少次只身回到湖南家乡，常常会被独具特色的食材所深深吸引，如安化的腊肉、常德的土钵子菜、武陵的寒菌、浏阳的黑山羊、醴陵的辣椒、宁乡的花猪肉、攸县的麻鸭……湘土菜好吃，有口皆碑，但是，就这样的菜品，在大都市的星级酒



店、高档会所却难登大雅之堂。所以，我在出版此菜谱时尽量做到保持它本味不变的同时，从刀工、配料、盛器等细微处提升品味和特点，从而达到粗料细做、细料精做的特色，呈献给大家全方位、多角度的大美盛宴。另应读者的要求，特意收集了部分特色食材的图片，以供大家在今后的实际工作中借鉴。在文字介绍方面除了将每一道菜品的原料、调料、做法、口味特色详细介绍之外，更是把做好每一道菜品的关键之处传授给大家。这些都是我从厨20余年的经验之谈，希望每一道菜品都能够让大家看得懂、学得会、做得好、用得上。

为了该书能够及时面向读者，我现单位的领导和同事、出版社的卢志林老师、蒙恩广告公司高总、杨总，还有我的厨师团队，他们都给予了大力支持并付出了辛勤的劳动，我在此表示真心的感谢！同时由于我知识的局限性，在编排这本书的过程中难免有错误和不到之处，我将怀着一颗感恩的心期待大家的批评和指导，并真切地希望通过本书的出版，能使我们的职业生涯锦上添花，也为潇湘饮食文化传播尽一份绵薄之力！

齐光明

2013年3月16日于北京





目录 CONTENTS

金牌特色

- 10 潇湘甲鱼
- 11 洞庭臭鳊鱼
- 12 金牛踏海
- 13 石锅野生鲶鱼
- 14 本鸡炖鱼翅
- 15 土家羊排
- 16 农家叫公鸡
- 18 龙眼扣黑猪肉
- 19 金米炖海参
- 20 鲰鱼狮子头
- 20 粉皮羊肉
- 21 葱烧关东参
- 21 花开富贵
- 22 酸辣梅花海参
- 23 老火佛跳墙
- 24 土锅炖甲鱼
- 25 松茸扣辽参
- 26 清汤辽参
- 27 酱椒鱼头
- 28 老坛鱼翅四宝
- 29 木瓜炖雪燕
- 30 太极鸳鸯燕

31 薏米辽参

32 红烧木瓜鱼翅

畜肉类

34 盐干菜虎皮扣黑猪肉

36 黄焖黑山羊

37 红椒酿牛肉

38 干豆角蒸黑猪肉

39 白辣椒蒸腊肠

40 铁锅花猪肉

41 酸菜牛肉丸

42 砂锅芸豆黑猪尾

43 回锅黑猪肉

44 黄豆黑猪蹄

45 常德牛腱钵

46 紫苏牛排

47 开煲肥肠

48 风吹肉青菜火锅

49 小炒黑猪脚

50 小炒黑山羊

51 湘西小炒黑猪肉

52 寒菌炒黄牛肉

53 火爆猪耳朵

54 酸辣珍珠丸子

55 口味肥肠

56 生爆肚丝

57 一品黑猪肉

58 毛氏红烧肉

58 清蒸柴火腊肉

59 小笼粉蒸牛肉

59 香炸羊腿

60 红焖带皮驴肉

61 金瓜蒸肉排

62 青椒炒仔排骨

63 铁锅带皮黄牛肉

64 湘西长寿黑猪肉

65 黑椒糊辣牛肉

66 竹筒粉蒸黑猪肉

67 糯香杂粮黑猪排

68 香烹羊排

69 白豆角柴火腊肉

70 白辣椒蒸腊猪嘴

71 豆豉辣椒蒸腊驴肉

71 干锅带皮驴肉

72 功夫羊肉

72 香酥肘子

- 73 罐焖花猪肉
- 74 寒菌炖排骨
- 75 辣炒黑猪肉
- 76 盐菜扣猪尾
- 77 过桥牛百叶
- 78 白辣椒蒸腊猪脸
- 79 烟笋腊肉
- 80 干锅寒菌腊肉
- 81 藟头炒腊肉
- 82 砂锅毛肚
- 83 菜薹炒腊肉
- 84 鲜肉小笼包
- 85 腊肉蒸河虾
- 86 韭菜双脆

禽肉类

- 89 土鸡肚条钵子
- 90 鹅肝酱炒软骨
- 92 腊味合蒸
- 93 鱼籽香椿蛋
- 94 湘西土匪鸭
- 96 啤酒鸭火锅
- 97 小秋耳炒土鸡

- 98 卜辣椒蒸腊鸡
- 99 田园禾谷鸭
- 100 本鸡汤
- 101 姜葱油淋鸡
- 102 瓦缸熏鸡
- 103 嫩玉米煲土鸡
- 104 砂锅板鸭
- 105 生炸乳鸽
- 105 粉条鸡翅煲
- 106 脆皮童子鸡
- 106 口味蒸板鸭
- 107 青椒乳鸽火锅
- 108 泼辣鸡
- 109 贡椒蒸乌骨鸡
- 110 卜豆角干锅鸡
- 111 豆豉辣椒铜钱蛋
- 111 湘西山珍鹅

水产类

- 113 金毛狮子鱼
- 114 外婆家鱼头
- 116 油泼酸汤鳊鱼
- 117 气锅海参

- 118 干煸金鳊
- 119 蒜烧鲰鱼
- 120 三湘鲰鱼
- 121 焦熘虾
- 121 香辣小鲫鱼
- 122 双味牛蛙
- 122 灌汤鱼丸
- 123 开屏武昌鱼
- 124 金牌水煮鱼
- 125 鱼杂钵子
- 126 农家蒸鲈鱼
- 126 干锅黄鸭叫
- 127 老干妈盘龙山
- 127 麻辣香脆虾
- 128 白椒蒸火焙鱼
- 129 茶香河虾
- 129 腊肉蒸河蟹
- 130 擂辣椒炒火焙鱼
- 130 上汤焗龙虾
- 131 霸王牛蛙
- 132 铁板鱿鱼
- 133 鱼杂黄鸭叫
- 134 石烹醉河虾

CONTENTS

- | | | |
|-------------|-------------|-------------|
| 135 面包基围虾 | 158 口味牛蛙 | 178 骨头汤煮香干丝 |
| 136 干锅扇贝肉 | 159 吊锅腊味鳝鱼 | 179 作坊芙蓉豆腐 |
| 138 香辣多宝鱼 | 160 石锅泡菜牛蛙 | 180 银耳湘莲 |
| 139 船娘小炒 | 161 宫保牛蛙腿 | 181 豆豉鲮鱼蒸尖椒 |
| 140 韭菜辣炒河蚌 | 162 竹筒蒸田螺肉 | 182 砂锅浏阳粉 |
| 142 鱼米之乡 | 163 黄焖野生龟 | 183 外婆菜 |
| 143 白辣椒烧鳊鱼 | 164 肥牛千岛虾 | 183 老抽萝卜 |
| 144 鸿运当头 | 164 鲜捞鲍脯 | 184 花肉白菜 |
| 145 豆腐炖河鳊 | 165 浏阳腊鱼蒸腊肉 | 185 腊味鸡婆笋 |
| 146 汤浸江团 | 165 咸鱼蒸肉饼 | 186 藟头炒下饭菜 |
| 147 风吹肉炖泥鳅 | 166 五彩蛇丝 | 188 干锅芽白 |
| 148 平锅鱼头 | 167 野芹菜炒鳝鱼 | 189 黄剁椒炒蕨菜 |
| 149 葱香黄焖鳊鱼 | 168 干锅腊牛蛙 | |
| 150 海鲜串串香 | 169 酸辣金丝绣球 | |
| 151 干锅鱼嘴 | 170 鳊鱼肉丸火锅 | |
| 152 青椒炒鱼头 | 171 鱼羊一锅鲜 | |
| 153 香酥金丝虾 | 172 鲜鲍煨寒菌 | |
| 154 酸辣海参 | 173 芸豆墨鱼炖肚 | |
| 154 回锅黄玉参 | 174 土锅龟羊汤 | |
| 155 簸箕鱼 | | |
| 155 酱椒口味田螺肉 | | |
| 156 绿茶鱼米 | | |
| 157 鳝鱼牛蛙煲 | | |

蔬菜类

- | |
|------------|
| 176 雪菜炒春笋 |
| 177 干锅云雾脆笋 |



金牌特色



潇湘甲鱼



原 料：野生甲鱼1只（1500克），骨头汤1500克，蒜瓣50克，老姜25克，香葱25克，鲜紫苏叶10克，红尖椒50克

调 料：婆婆子甲鱼酱25克，猪油25克，山茶油25克，蚝油25克，酱油10克，鸡粉5克，盐5克，胡椒粉10克



作者寄语

这些年野生甲鱼非常难求，市面上卖的生态甲鱼质量也都非常不错。它含有丰富的优质蛋白质、氨基酸、矿物质、微量元素等。甲鱼肉质软糯甘香，汤汁醇厚延绵，经常食用能滋阴强体，清热消肿，有提高血浆蛋白含量和促进造血的功能。做好这道菜，一定要根据甲鱼的大小、老嫩掌握好火候，方能达到最佳口感。另外，甲鱼不能与鸡蛋、苋菜等同食。

制作方法：

1. 甲鱼宰杀，烫掉外皮后清洗干净，剁成3厘米见方的块（背壳保留完整）。蒜瓣去皮洗净。老姜削皮切厚片。香葱、紫苏叶打成结。红尖椒改段备用。
2. 甲鱼块下凉水锅小火焯透。锅烧热下山茶油，放入葱、姜、蒜、紫苏叶、红尖椒小火煸炒至香气四溢，放甲鱼块、背壳、甲鱼酱、蚝油、酱油、鸡粉、盐、胡椒粉继续炒匀，加骨头汤烧开。
3. 取一厚壁瓦锅放置于火灶上，下猪油烧热，将甲鱼倒进瓦锅用小火加盖煲30分钟。
4. 将煲好的甲鱼拣去葱姜等料头，用大火将汤汁收浓即可。

原 料：小鳊鱼3条（约300克/条），肉清汤1000克，青辣椒50克，红辣椒50克，花椒5克，干辣椒5个，冬笋25克，鲜香菇25克，泡姜25克，香葱25克，蒜瓣20克

调 料：色拉油50克，臭豆腐50克，虾酱25克，郫县豆瓣酱25克，辣妹子辣椒酱25克，鸡粉10克，料酒50克



作者奇语

在时下的湘菜餐馆，几乎家家都卖臭鳊鱼，其腌制方法也各有不同。臭鳊鱼的特点是闻起来臭，吃起来香，鲜辣可口，回味无穷。既保持了鳊鱼的本味原汁，肉质醇厚入味，同时骨刺与鱼肉分离，肉成块状。在这里，我特意在传统腌制方法的基础上加了点虾酱，不但使其腌制时间

大大缩短，而且最大限度保持它鲜度的同时还多了一些“臭鱼烂虾”的风味。

制作方法：

- 1.小鳊鱼宰杀清洗干净。青辣椒、红辣椒切成小粒。干辣椒切成节。冬笋、香菇、泡姜、香葱分别切碎备用。
- 2.小鳊鱼加25克臭豆腐、花椒、干辣椒节腌10分钟，下锅煎成两面金黄。
- 3.锅上火将油烧热，下泡姜、蒜、豆瓣酱、辣妹子辣椒酱煸炒至香，加肉清汤烧开，加剩下的小鳊鱼，加盖焖3分钟左右。
- 4.待汤汁快收干时下青辣椒、红辣椒稍焖，即可放入干锅。

洞庭臭鳊鱼



金牛踏海



原 料：水发活海参6只，牛仔骨350克，鸡蛋1个，干淀粉15克，香葱150克，老姜50克，蒜瓣50克

调 料：色拉油100克，黑椒汁25克，蚝油25克，生抽25克，冰糖25克，鸡粉10克，鸡清汤500克，红曲米10克



作者奇语

这道菜是依“黑椒牛仔骨”改良而成的，取名“金牛踏海”不过是为讨个名字好听而已。做好这道菜要注意两点：一是腌渍牛仔骨时要抓匀，使其充分入味；二是，海参要新鲜，且一定要用葱烧汁煨透，方可达到比较好的效果。

制作方法：

1. 海参清洗干净，牛仔骨剁成8块。
2. 色拉油烧热，加葱、姜、蒜小火煸炒至焦黄，拣去葱姜蒜，留出葱香油。原锅添鸡清汤，加蚝油、生抽、冰糖、鸡粉、红曲米小火熬制15分钟，净汤渣，留葱烧汁备用。
3. 牛仔骨加鸡蛋液、干淀粉抓匀，下热锅煎至两面金黄，再用黑椒汁、少许鸡清汤、水淀粉收汁，摆在盘子中间。
4. 海参下热水烫过，用适量葱烧汁小火煨至汁浓透味，依次摆在牛仔骨上即可。

原 料：野生小鲶鱼3条（约400克/条），青辣椒2个，红辣椒2个，泡姜25克，泡辣椒25克，香菜50克，鸡清汤1000克

调 料：熟菜籽油50克，熟猪油50克，郫县豆瓣酱25克，米醋25克，生抽25克，精盐10克，鸡粉5克，葱姜酒50克，啤酒500克



作者奇语

石锅鱼是一道典型的特色风味湘菜，用一大块花岗岩凿成有双耳的石锅，它含有大量对人体有益的铁离子，具有防癌、防老去皱、润肤养颜等功效。用石锅炖出来的鱼具有明目、养颜、健脑的功效。

制作方法：

1. 野生鲶鱼宰杀，清洗干净，用75°C热水烫去表皮黏液。青辣椒、红辣椒切圈。泡姜、泡辣椒剁碎。
2. 鲶鱼加精盐、葱姜酒腌10分钟。
3. 锅上火，加熟菜籽油、熟猪油烧热，下入鲶鱼煎至两面金黄盛出。锅留底油，下入豆瓣酱、泡姜、泡辣椒炒香，加啤酒、鸡清汤、米醋、生抽、盐、鸡粉烧开。
4. 鲶鱼放入石锅，倒入调好的汤，移至小火煲10分钟，撒上青红椒圈、香菜即可。

石锅野生鲶鱼



本鸡炖鱼翅



原 料：泰国牙拣翅1片（约150克），新鲜白条母鸡1只，干贝2只，鸡清汤1000克，老姜15克，香葱15克

调 料： 精盐15克



作者寄语

这是一道和鱼翅有关的菜肴。鱼翅大家应该不陌生，但是市面上出售的鱼翅五花八门，想做好这道菜，选料非常关键。建议大家在选购鱼翅时，千万别贪图便宜，买一些翅针、水盆翅之类的，因为这些翅不好辨认，一不小心就会买来人工合成的假冒产品。

制作方法：

1. 牙拣翅用清水泡5小时左右，用竹篦子夹好，加水，上笼屉蒸5小时左右，取出鱼翅，用竹挑子剔去翅肉成排翅。
2. 白条母鸡开膛去内脏，剁去鸡爪（留作他用），洗净。干贝加葱、姜、水蒸透，留汁备用。
3. 排翅、母鸡分别冷水下锅焯透。
4. 把焯透的母鸡、排翅依次码入汤锅，注入鸡清汤，调以精盐、干贝汁，加盖，上笼屉蒸45分钟即可。