

经典美食

传统湖南菜

棒子 编



Jingdian Meishi
Wuantong Hunancai



云南科技出版社

经典美食

传统湖南菜

榛子 编



云南科技出版社

图书在版编目(CIP)数据

经典美食 / 榛子 编. —昆明: 云南科技出版社, 2004.11

ISBN 7-5416-2053-X

I. 经... II. 榛... III. 菜谱—中国
IV. TS972.182

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 105222 号

经典美食 · 传统湖南菜

- 策 划 千秋书局
编 者 榛 子
责任编辑 云 柯 邓玉婷
封面设计 甜 豆
出版发行 云南科技出版社
地 址 昆明市环城西路609号
云南新闻出版大楼
邮政编码 650034
经 销 全国新华书店
印 刷 浙江省邮电印刷厂
开 本 889 × 1194 1/28
印 张 2
版 次 2004年11月第1版
印 次 2004年11月第1次印刷
书 号 ISBN 7-5416-2053-X/Z · 308
总 定 价 100.00元(共10册,每册10.00元)
(本书图文经台湾汉光文化网络股份有限公司授权使用)

前言

我国的烹调技艺历史悠久,从远古时代先人们知道用火烤食及用盐调味开始,逐渐脱离蒙昧的原始状态而进入烹调萌芽时期,其间大约经历了四千余年的漫长历史。这以后又经过形成、发展到繁盛几个阶段,在烹饪方面积累了丰富的经验,形成了独特的高超技艺,在国际上素有“烹饪王国”之美称,这是祖国宝贵的文化遗产之一。

由于我国幅员辽阔、人口众多,长期以来各地受气候、物产、民族习惯、生活方式和饮食口味的影响,形成了各具特色的地方风味菜。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”等不同的风味特色,构成了我国饮食文化宝库中灿烂的瑰宝。

传统的往往就是经典的,而经典的往往也是永恒的,只有经典的东西才能世代相传,不断地发扬光大。正因为如此,本丛书选择菜肴的原则就是经典和传统。当然,随着时代和社会的发展,人们的需求也在不断变化,因此我们在注重经典和传统的同时,也考虑到传统口味的年轻化、家庭化和现代生活的时尚化,目的就是让传统的东西更好地为现代人服务。

本丛书以神州大地深受广大群众喜爱的传统佳肴为主体,以通俗易懂的文字和精美的菜肴图片,简明扼要地讲解了适用于我国大部分地区的近400种佳肴的烹调、制作方法,具有极强的实用价值和可操作性。因此,本书不仅可作为中小型餐馆专业烹饪人员的常备工具书,也可以作为城乡广大家庭日常使用的烹调参考手册。

编者

2004年10月





目录

- | | | |
|----------|-----------|-----------|
| 05 贵妃牛肉 | 15 富贵火腿 | 36 生菜虾松 |
| 06 炒羊肚丝 | 16 蒸腊味合 | 37 冬瓜雪 |
| 07 彭家羊柳 | 18 蒸双腊 | 38 麻绒鸭蛋 |
| 08 左公牛球 | 19 嫩姜鸡片 | 40 香菇莴笋柱 |
| 10 牛肉粉丝 | 20 东安本鸡 | 41 冬瓜豆苗 |
| 11 翡翠丝瓜排 | 21 子姜鸭脯 | 42 上汤鱼片 |
| 12 泡菜肉末 | 22 富贵鸡 | 44 三层楼 |
| 14 蒜苗腊肉 | 24 左宗棠鸡 | 45 笋干鸡球汤 |
| | 25 竹节鸡盅 | 46 香菇鱼球汤 |
| | 26 黄焖鸡 | 47 萝卜丝鲫鱼汤 |
| | 27 豆豉蒸鲳鱼 | 48 翡翠凉面 |
| | 28 荔枝鱿鱼卷 | 50 香脆响铃 |
| | 30 干贝绣球 | 51 三元枣子茶 |
| | 32 湘汗四味明虾 | 52 萝卜丝饼 |
| | 32 面拖黄鱼 | 54 湘式银丝卷 |
| | 34 畏公豆腐 | 56 荸荠饼 |

使用说明

1. 本书各菜的份量一般以6人份为准。
2. 本书所涉及容器的容量标准为：饭碗或杯，240毫升；小碗，120毫升；大匙，15毫升；小匙，5毫升。
3. 调味料用量可按各人口味的量增减。
4. 高汤做法：瘦猪肉300克，排骨300克，火腿150克，虾米40克，姜1大片，八角茴香1粒，陈皮3厘米见方1片，清水3大碗半。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

Gui Fei Niou Rou

传统湖南菜

ChuanTongHuNanCai

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 小匙, 高汤 4 杯, 油 2 大匙。

A 料: 番茄酱 3 大匙, 味精 1/4 小匙, 酱油 1 小匙, 酒 1 小匙。

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 A 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。

健康关照:

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

Chao Yang Du Si



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 小匙, 油 1 大匙。

A 料: 盐少许, 味精 1/4 小匙, 酱油 1/4 小匙, 酒 1/4 小匙。

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 A 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。

健康关照:

竹笋富含纤维素, 常吃可防便秘, 有益健康。





彭家羊柳

传统湖南菜

Peng Jia Yang Liu

ChuanTongHuNanCai

材 料:

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

A 料:鸡蛋 1 个,盐 1/3 小匙,味精 1/3 小匙,酱油 1 大匙,玉米粉 1 小匙。

B 料:味精 1/3 小匙,酱油 1 大匙,糖 1/2 小匙,醋 1/3 小匙,酒 1/3 小匙,黑胡椒粉 1/3 小匙,生粉水 1/3 小匙。

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 A 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 B 料,炒匀即可盛置盘中。

健康关照:

这道菜含钠量偏高,高血压及心血管疾病患者宜限量食用。





左公牛球

Zuo Gong Niu Qiu



材 料:

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

A 料: 鸡蛋 1 个, 盐 1/5 小匙, 味精 1/4 小匙, 苏打粉 1 小匙, 松肉粉 1/5 小匙, 玉米粉 1 大匙, 麻油 1 小匙, 色拉油 1 小匙, 清水 3 大匙。

B 料: 玉米粉 3 大匙, 清水 1.5 大匙。

C 料: 味精 1/4 小匙, 酱油 1 小匙, 糖 1/2 小匙, 醋 1 小匙, 酒 1 小匙, 高汤 1/2 大匙。

D 料: 麻油 1/2 小匙, 辣油 1/2 小匙。

做 法:

1. 将牛肉拍松后, 切成 5 厘米× 2 厘米× 0.8 厘米片, 加 A 料搅拌均匀, 腌 30 分钟, 再沾上调匀的 B 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 1.5 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 C 料炒约 3 秒钟, 用生粉水勾芡, 然后加入 D 料, 炒匀后即可盛置盘中。

健康关照:

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。



牛肉粉丝

Niu Rou Fen Si



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

A料:味精1/2小匙,酱油1大匙,糖1小匙,醋1小匙,辣椒酱2大匙,清水1.5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A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。





翡翠丝瓜排

传统湘菜

Fei Cui Si Gua Pai

ChuanTongXiangCai

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。

A料:盐1/4小匙,味精1/4小匙。

做 法:

1. 葱、姜切末。将葱、姜、猪肉末和半份A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A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。

健康关照:

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。





泡菜肉末

Pao Cai Rou Mo

材 料:

猪五花肉(末)150克,葱2根,生粉水1大匙,油2大匙。

A料:芹菜2根,辣椒1只,姜1小块,蒜头3瓣,花椒粒10粒。

B料:卷心菜190克,胡萝卜75克,小黄瓜1条。

C料:白酒1/4杯,醋2大匙,盐1大匙,冷开水2杯。

D料:味精1/4小匙,糖1/2小匙,醋1/2小匙。

做 法:

1. 泡菜:先将A、B料用冷开水洗净、晾干,然后依次将芹菜、辣椒切段,葱切末;姜、蒜头稍拍,与花椒粒一起用纱布包裹;卷心菜剥成小片;胡萝卜、小黄瓜切片。
2. 准备一个中型罐子(擦干),放进A料和C料,盖上罐盖(或用纱布封紧罐口),放置4天,待发酵后,再放入B料,浸泡8小时即可捞出B料。辣椒剁碎备用。
3. 倒2大匙油入锅烧热,放猪肉炒熟,再放泡菜拌炒,加葱末、辣椒末及D料翻炒数下,最后浇淋生粉水勾芡,炒匀即可盛盘。

备 注:

腌制泡菜时,所有材料须用冷开水清洗,否则会发霉;用腌泡过的辣椒和姜当配料,味道更佳。

健康关照:

泡菜是蔬菜腌渍的加工食品,含钠量较高,高血压患者须限量或禁用。







材 料:

腊肉 300 克, 蒜苗 3 根, 辣椒 2 只, 麻油 1 茶匙, 油 1 大匙。

A 料: 味精 1/2 小匙, 糖 1/4 小匙, 酒 1 小匙, 清水 2 大匙。

做 法:

1. 将整块腊肉放入锅中蒸 20 分钟, 取出去皮切成薄片; 蒜苗切斜段; 辣椒去籽后切片。
2. 将腊肉、蒜苗一起放入开水中烫熟捞出。

3. 锅中倒入 1 大匙油烧热, 放蒜苗、辣椒拌炒均匀, 再放腊肉及 A 料, 用大火快速翻炒, 最后浇淋麻油即可起锅, 盛置盘中。

健康关照:

腊肉是新鲜肉类加盐及香料腌制而成, 含钠量较高, 高血压患者最好禁食。





富贵火腿

Fu Gui Huo Tui

传统湘菜

Chuan Tong Wu Xian Cai

材 料:

火腿 600 克(约 15 厘米× 8 厘米),吐司 1/2 只,玻璃纸 1 张,麻绳约 200 厘米长。

A 料:蜂蜜 2 大匙,糖 2 杯,糖色 2 大匙。

做 法:

1. 将整块火腿放锅中,蒸 4 小时取出放凉,去皮及骨,放冰箱中冷冻,再取出切成 8 厘米× 3 厘米× 0.5 厘米厚片;吐司切成 8 厘米× 3 厘米× 1.5 厘米的连刀夹心片,共 10 片,盛于盘中。
2. 玻璃纸对折铺平后,摆上火腿片,整齐

排列成长条状,加 A 料,包裹玻璃纸,然后用麻绳绑紧,放锅中蒸 4 小时取出,移入盘中,连同吐司片一起上桌供食。

备 注:

这道菜为传统的湖南菜,由叫化鸡变化做成,为曹登臣先生所发明,至今已有 40 余年的历史,又称叫化腿。

健康关照:

富贵火腿用大量砂糖烹制而成,糖尿病患者禁食。



