



湘菜图谱

上海三湘大厦 编

XIANGCAITUPU
Xiangcaitupu
Xiangcaitupu

湘菜图谱



Xiangcaitupu

XIANGCAITUPU

HANGHAIKEXUEJISHUWENXIANCHUBANSHE

上海科学技术文献出版社

湘菜图谱

上海三湘大厦 编



上海科学技术文献出版社

XIANGCAXIAN

《湘菜图谱》

编辑人员名单

顾 问: 石荫祥
主 编: 李新安
副主编: 欧阳迅
策 划: 杨中俭
刘鸿毅
撰 稿: 娄根泉
摄 影: 杨中俭
编 务: 邓一鑫
向 东



图书在版编目(CIP)数据
湘菜图谱/上海三湘大厦编. —上海:上海科学技术
文献出版社,2001.10
ISBN 7-5439-1797-1

I. 湘… II. 上… III. 菜谱—湖南省
IV. TS972.182.64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 043711 号

责任编辑 刘梅毓
装帧设计 石亦义

湘 菜 图 谱

上海三湘大厦 编

*
上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市武康路2号 邮政编码 200031)
全国新华书店经销
上海崇明裕安印刷厂印刷

*
开本 787×1092 1/16 印张 7.5
2001年10月第1版 2002年8月第2次印刷
印数:5 101-8 200
ISBN 7-5439-1797-1/T·663
定 价:38.00 元





前言

湖南菜简称湘菜。它以湘江流域、洞庭湖区和湘西山区三种地方风味的菜肴为主组成,为我国八大菜系之一。

据史书记载,湘菜历时已逾两千年。1974年长沙马王堆出土的西汉古墓中,保存有一套迄今为止国内最早的竹简菜谱,记述了炸、蒸、爆、煨、烤、煎、熬、腊、腌、串等数十种烹饪方法。其用料涉及飞禽走兽、山珍河鲜,且以酸、辣、咸、甜、麻五味佐料调和,初步形成了湖南地域菜肴的特点,尔后经过不断地发展,至明清时期已跻身于中国八大菜系而驰名天下。

湖南地处中南,自然条件优越,物产丰富。山区多珍奇,笋、菌为其特产;丘陵盆地间农牧副业发达;湖区素称“鱼米之乡”,四季之内,盛产淡水鱼类。湘菜选料于川泽山原,制作精良,切配精细,品种繁多,酸辣焦酥、鲜香脆嫩是其主要特色。湖南气候多变,山地湖区春季多潮湿,冬季寒冷,故湘菜特别讲究调味,传统菜中多重咸辣、浓鲜。

湘菜以家常菜肴和家常制作方法为基础,无论宴席精品,或是居家小菜,皆讲究食用为先,同时亦致力于形色品质。隋唐以后,湘菜名肴诸如东安子鸡、组庵鱼翅、腊味合蒸、五元全鸡、冰糖湘莲等等,均负盛名。此外,湖南小吃极多,讲究佐配,如长沙火宫殿的油炸臭豆腐、龙脂猪血、红烧猪蹄历史悠久,远近闻名。还有湘西芙蓉镇的米豆腐、湘中农家的南瓜粑粑、焦酥土豆饼等,都叫人赞不绝口。三湘四水,寻常巷陌,随处都是食域。

经过众多湘菜厨师的不断摸索创新,湘菜理论

逐渐形成系统,风格日臻明确和完善。据初步统计,湘菜现有品种四千多个。依据时代观念和饮食科学,目前湘菜已向清淡型、营养型、保健型和复合型转变,进而追求使口味浓而不腻、淡而鲜香、咸辣适宜、口味适中的风格。

国内外不少城市现已开办了湘菜馆,四方宾客得以品尝“养在深闺人未知”的湘菜风味,湘菜影响日益扩大。国内如北京、上海、广东等地,各自都有其菜肴帮系,且根深蒂固,湘菜进入之后,既坚持传统,又适当改良,与本地菜系取长补短,综采众妙。

三湘大厦是上海湘菜市场的拓荒者。自1994年起系统地在沪上推广湘菜,诸如请湘菜大师石荫祥等来沪推出毛泽东主席生前喜食菜肴,集湖南湘菜精英赴沪举办湘菜研讨会及湘点小吃展销周,在上海不断推出湖南各地乡村土菜与药膳,使湘菜在上海这个兼容并收、海纳百川的国际大都市占有了一席之地,且渐成燎原之势。

为进一步推动湘菜的发展,传播湘菜的精华,让更多的的美食家和消费者了解和喜爱湘菜,三湘大厦特组织本宾馆多位特级湘厨,精选一部分能代表湘菜特色和水平,且久负盛名的菜肴点心,编写了这本《湘菜图谱》,奉献给大家,以期弘扬光大湘菜,全面服务社会。

由于我们制作和编写的水平有限,本书难免存在一些不足之处,敬请广大读者和美食家教正。

上海三湘大厦
总经理 李新安



目 录

冷盘类	5	臭豆腐烧乳鸽	42	火宫殿臭豆腐	89
武陵朝霞	5	鸡汁明笋钵	43	小炒田螺	89
洞庭风光	6	腊味香干钵	43	五香芦荟	89
湘味水晶肉	6	竹筒类	44	酸豆角肉米	90
西瓜灯	7	剁椒竹筒牛蛙	44	湘味脆鳝	91
湘江火焙鱼	8	竹筒粉蒸黄鸭叫	45	红烧蹄膀	78
红油金钱肚	8	竹筒鸭汤	45	水晶东安鸡	79
果珍枸杞藕	9	竹筒粉蒸排骨	46	泡椒炒肥肠	80
乡里萝卜干	10	翠竹珍珠螺	47	麻城香酥鸽	80
酸辣芽白	10	竹筒清汤鸽球	47	鱼香茄饼	81
香辣海蜇头	11	狗·羊类	48	毛氏红烧肉	83
酸辣红椒	12	砂锅狗肉	48	百菊齐放	83
盐水菊花鸭腿	12	小炒黑山羊	49	火夹冬瓜	83
芹菜百页丝	12	狗肉火锅	49	西芹蟹柳	84
咸蛋黄鸭卷	14	酸辣羊肉	50	金腿溪小鱼	84
湘东口味鸡	14	黑豆狗肉汤	51	家常魔芋豆腐	84
湘味瘦肉条	15	药膳类	52	毛家煎鱼	86
红油顺风	15	壮阳韭菜肝	52	小笋嫩韭菜	87
蒜汁白切肉	16	虫草鸭卷	53	雀巢辣子鸡	92
美味泡黄瓜	16	莲子乌骨鸡	53	苗家赛羊肉	93
红油脆猪肝	17	补血当归羊肉	54	富贵双方	95
辣椒皮蛋	18	百合银耳	54	芙蓉荷包豆腐	95
鸳鸯戏水	19	陈皮鸡条	55	酸辣牛筋	95
海·河鲜类	20	桃源大补鸡	56	油淋虎皮辣椒	98
五圆甲鱼	20	酥炸虫草鸭卷	57	野山椒牛肉丝	97
花蟹萝卜	21	天麻红鲤鱼	57	蒸农家炸鱼	98
剁椒鱼头	22	冰糖杞子藕	58	酸辣鲜鱼卷	99
宫保洞庭鱼	22	茯苓芙蓉豆腐	58	西芹芦荟	99
干锅肥鼓鱼	23	菌类	60	一品瓜脯	100
竹串大虾	24	上汤百凤菌	60	火焰牛肉串	101
龟蛇汤	25	野山菌烧肉	60	黄金大肠	101
脆皮笋	25	鸡汁佛肚菌	61	腊八豆腐腊肉	102
一品鸭	26	家常松茸菌	62	酸辣三鲜海螺	103
湘西五味龟	26	牛肝菌烧乌鸡	63	香辣脆骨	104
干锅白莲花	27	炒菜类	63	苗家大片腊肉	105
酸辣青蟹	28	酿红椒	63	汤类	106
金钱豆腐	28	芙蓉鱼排	64	米汤黄瓜	107
极品红参	29	湘西土匪鸭	65	奶汤生蹄筋	107
三湘虾仁	30	美味鸭舌	66	巴佬老鸡汤	108
三湘炒蟹	30	腊香肠蒸香芋	66	百合芦荟羹	108
红烧排骨	31	元宝冬瓜	67	三湘杂烩汤	108
酸辣菊花鱼	31	腊味合蒸	67	点心类	110
煎烹草虾	32	岩耳牛肉丝	68	花开富贵——荷花酥	110
芙蓉琵琶大虾	32	香脆野葛粉	69	窝窝头	111
洞庭明珠	33	鱼香鸭方	69	长沙姊妹团子	111
龙形河鲤	34	脆皮乳鸽	70	湘潭脆卷	112
野味类	35	虎皮扣肉	71	富贵大饼	112
湘味大王蛇	35	香酥寸骨	71	葱油饼	113
锅仔珍珠鸡	36	炒细牛百页	72	湘味南瓜饼	114
干锅鸭	37	酸辣雀巢	72	香菇菜包	115
干锅野兔	37	香酥土豆片	72	腊味糯米包	115
砂锅驼峰	38	小炒肥牛肉	75	小汤包	117
口味大王蛇	38	紫龙脱袍	75	乡里红薯饼	117
钵子类	39	小炒鸭汤	75	苗家软糯粳	117
常德甲鱼钵	39	龙眼冬瓜	76	火腿银丝卷	118
汨罗粉条钵	40	水晶鸭卵石	76	常德真真蹄(萨其马)	119
牛鞭炖鸡肾	41	湖南酱板鸭	76	仙桃贺寿	120
湘西芷江鸭	41	麻辣蜗牛	78		





冷盆类



5

武陵朝霞

原料：花菇，香菇，黄瓜，火腿肠，牛肉，琼脂色素，红椒，姜，葱，荷兰芹，蛋卷，蛋白糕，蛋黄糕。

厨师：谭志文



洞庭风光

原料：老南瓜、黄
瓜、香菇、荷兰芹、
香芋、火腿红椒、
腿肠、驴肉、琼脂
色素、姜、葱、蛋
白糕、蛋黄糕。
厨师：谭志文



西瓜灯

原料：西瓜。

厨师：谭志文



湘味水晶肉

原料：猪蹄膀500克，肉皮500克。

调料：加工盐，味精，花椒，姜，葱，酱油，香醋，米酒，芝麻，红油。

制作：1. 肉皮刮干净，放入清水锅内烧开，捞出切成条，再放入容器内，加葱、姜和水蒸至皮烂，将汤沥清。

2. 将猪蹄膀刮净，去骨装盆，加硝、加工盐和料酒后，用

手使劲揉搓，使硝、盐等均匀渗入肉内，放姜片、葱和花椒腌约5天。

3. 将腌好的猪蹄膀入锅烧开，打去浮块，捞出洗净再入容器，加葱、姜和料酒蒸烂，取出蹄膀，皮朝下入容器加盖，等凉，再放入沥好的水晶汤冷冻即成。食时可调成蒜茸芝麻汁，浇于水晶肉上。

特色：肉色桃红，香味浓郁，味道鲜美，营养丰富。

厨师：段文



湘江火焙鱼

原料：火焙鱼，大蒜子，姜，葱。

调料：精盐，味精，香醋，料酒，高汤，麻油，干椒粉，色拉油。

制作：1. 将大蒜子、姜切米，葱切葱花。

2. 炒锅置火上，放入色拉油，待油烧至六成热时，将火焙鱼入油锅炸至焦酥金黄色时捞出沥尽油。

3. 炒锅加底油下蒜米、姜米、干椒粉，稍炒后，加入以上调料调好味，然后将炸好的火焙鱼入锅干上葱花装盆即成。

特色：香辣，酥脆。 厨师：彭黎花





果珍枸杞藕

原料：莲藕，枸杞子，果珍。

调料：精盐，白糖。

制作：1. 莲藕去皮、切丁，用精盐腌2小时后用净化水冲洗。枸杞子洗净备用。

2. 适量的白糖及果珍放入锈钢桶内，加开水调和，待凉后再放入藕丁、枸杞子，浸泡24小时后即可食用。

特色：脆爽，色艳。 厨师：谭志文

红油金钱肚

原料：金钱肚，干椒粉，白卤水，大蒜子。

调料：精盐，味精，麻油，花生油。

制作：1. 大蒜子加工成蒜泥，花生油与干椒粉制成辣油。

2. 金钱肚氽水洗净，放入白卤水中，先用旺火烧开，再改用小火爆卤，卤至七成酥捞出，沥尽卤水，待凉切成条形片。

3. 取蒜泥、辣油、味精、精盐、麻油各适量，与切好的金钱肚拌匀，整齐地码在盘内即可。

特色：卤香，醇厚。 厨师：彭黎花





乡里萝卜干

原料：嫩白萝卜，大蒜子，鲜红椒。

调料：精盐，味精，麻油，色拉油。

制作：1. 将嫩白萝卜洗净切成长条即萝卜条，晒至半干。

2. 鲜红椒洗净，放在通风处吹干外表水分后剁碎，与晒过的萝卜条加精盐拌匀，放入泡菜坛内加盖密封，放置阴凉处腌1个月。

3. 食用时取出萝卜条切成丁，炒锅置火上放入色拉油，大蒜子稍炒再放入萝卜丁、味精炒匀，淋入麻油即可。

特色：脆爽，微辣。

厨师：谭志文





香辣海蜇头

原料：海蜇头 1000 克，香菜 50 克。

调料：姜末，蒜茸，干椒片，盐，麻油，葱油。

制作：1. 海蜇头切成薄片，直到洗净咸味和泥沙，然后把海蜇头捞出。

2. 用炒锅烧半锅水，待水沸腾后加入适量净水，至水温 80℃ 左右。把海蜇头倒入水中稍烫一下捞出，放入净水中待海蜇头冷却后沥干水分。

3. 加入姜末、蒜茸、盐、味精、干椒片、白糖搅拌，然后放麻油、葱油。香菜切成小段，拌入海蜇头中装盘即可食用。

特色：香辣，脆嫩。

厨师：钟先菊

酸辣芽白

原料：大白菜

调料：香油，精盐，白糖，米醋，葱，干辣椒。

制作：将大白菜去掉老帮，切成 3 厘米长、0.6 厘米宽的条放入盆中，加白糖、精盐腌约 3 小时，把水挤净。炒勺内放油上火烧热后，放入辣椒丝、米醋、白糖，熬成酸辣汁，浇在白菜条上即可装盘，上面淋香油，撒葱花即可。

特色：清脆爽口，辣甜酸微咸。

厨师：段文





盐水菊花鸭盹

原料：鸭盹，鲜红椒，姜，葱。

调料：精盐，味精，料酒，色拉油，辣椒油。

制作：1. 将鸭盹洗净，用葱、姜、精盐、料酒腌制24小时后，取出稍洗，切成菊花形状块，放入开水锅内煮10分钟左右捞出待用。

2. 鲜红椒、姜各适量切成米粒，葱切成葱花。

3. 锅置火上放少许色拉油，加红椒米、姜米稍炒后，放入煮好的鸭盹及味精，一起翻炒几下，淋入辣油，撒上葱花即成。

特色：香脆微辣，色泽艳丽。

厨师：匡文建

酸脆红椒

原料：红椒1000克，大蒜子。

调料：盐，味精，陈醋，白糖，豆豉，麻油，葱油。

制作：1. 红椒、大蒜子都切成片，用盐腌7~8小时，把腌制出的水分沥尽。

2. 加入豆豉、味精、陈醋、白糖拌匀后，淋麻油、葱油，装盘即可食用。

特色：酸脆爽口，开胃。

厨师：钟先菊

芹菜百叶丝

原料：豆腐皮500克，红椒1个，小芹菜100克。

调料：精盐，味精，白糖，麻油。

制作：1. 豆腐皮、红椒、小芹菜分别切成同样大小的丝。

2. 炒锅烧半锅水，待水沸腾后，把豆腐皮丝、红椒丝、芹菜丝同时放入锅中烫熟后捞出，用净水冲沥去水。

3. 加精盐、味精、白糖拌匀，再淋麻油，装盘即可食用。

特色：色彩美观，清香爽口。

厨师：钟先菊





咸蛋黄鸭卷

原料: 草鸭1000克, 咸蛋10个。

调料: 精盐, 味精, 姜, 葱, 料酒, 红油。

制作: 1. 鸭洗净, 从脊背正中剖成两块, 剔骨, 取鸭肉(带皮)放容器内, 加精盐、味精、姜、葱、料酒拌匀, 腌制3小时。

2. 取鸭肉皮向下平摊于案板上修补填平, 同时放上咸蛋, 然后裹成圆形卷筒, 用干净纱布包好, 再用麻绳扎紧, 上笼蒸熟待用。

3. 食时, 横切0.3厘米的厚片装盘, 淋上姜、葱、红油汁即成。

特色: 肉质细嫩, 咸鲜可口。

厨师: 段文



14

湘东口味鸡

原料: 老母鸡, 鲜红椒, 嫩芹菜, 姜, 葱, 花生米。

调料: 精盐, 味精, 料酒, 酱油, 美极鲜酱油, 辣椒油。

制作: 1. 老母鸡经初加工后, 加姜、葱上蒸笼蒸2小时左右。

2. 鲜红椒、姜、嫩芹菜各适量并切成米粒, 放入炒锅内稍炒后, 加入蒸鸡的鸡汤及酱油、美极鲜酱油、辣椒油调成汁。花生米炸酥去皮压碎待用。

3. 将蒸好的老母鸡改刀装盘, 淋上调好的汁, 再撒上碎花生米即成。

特色: 鲜辣, 味浓。

厨师: 谭志文



湘味瘦肉条

原料：猪腿肉

调料：精盐、味精、姜、葱、白酒、花椒、八角、辣椒、麻油。

制作：1. 猪腿肉去皮，洗净，沥干水，切成10厘米宽、3厘米厚的条，放姜片、葱、白酒、精盐、花椒、八角拌

匀，腌渍3天。期间，每天擦抹2次，而后沥于通风处。

2. 半月后水气尽干便可熏制（即用稻壳和适量柏枝燃烧取烟，将肉挂于距烟1米以上空间用微烟熏制。每年冬至期间制做的质量最佳）。

3. 将熏好的肉放入锅里煮10分钟，捞出切片，将切好的姜、蒜和辣椒炒香放锅里翻几下即成。

特色：瘦肉色红，质软味香，酒饭均宜。

厨师：段文



红油顺风

原料：猪耳朵，姜、葱、鲜红椒。

调料：味精、精盐、麻油、辣椒油、红卤一桶。

制作：1. 姜、鲜红椒切成米粒，葱切成葱花。

2. 猪耳朵去毛洗净余水，再放入红卤中卤制，待猪耳朵至七成酥时捞出，沥干卤水，趁热将猪耳朵卷成筒，

用纱布包好放入冰箱内。

3. 用适量的姜米、红椒米、葱花、味精、精盐、麻油与辣椒油调成红油汁。

4. 食用时解开纱布将猪耳朵切成圆片与红油汁拌匀，装盘点缀即可。

特色：色艳，卤味浓郁。 厨师：彭黎花



蒜汁白切肉

原料：猪臀肉，大蒜子，芝麻，姜，葱。
调料：精盐，味精，麻油，酱油，料酒，高汤，辣椒油。

制作：1. 刮去肉皮上的残毛并洗净，再切成方形块。放入冷水锅中用旺火烧沸撇去泡沫，加入姜、葱及料酒，盖上盖，改小火煮，至六成酥捞出冷却。

2. 大蒜子剁成泥与酱油、芝麻、精

盐、味精、麻油、高汤、辣椒油调成蒜汁。
3. 食用时取肉切薄片卷成筒，整齐摆放在碟子里并淋上蒜汁即可。

特色：蒜香浓郁，肉嫩味鲜。

厨师：彭黎花



美味泡黄瓜

原料：嫩黄瓜，白糖，花椒，干椒。

调料：精盐，白醋。

制作：1. 将清水放入不锈钢桶内加白糖、精盐、白醋、花椒与干椒（花椒与干椒用纱布包好）。用旺火烧沸再改小火稍煮后凉透待用。

2. 将黄瓜洗净放在通风处，凉干表面水分，将黄瓜一切为二，再放入凉透的卤水桶内腌制48小时后方可食用。

3. 食用时取出黄瓜改刀，装盘点缀即可。

特色：酸甜，清香，脆爽。

厨师：彭黎花