



百
姓

湘菜

第一辑 8

编著 谭超雄

贵州科技出版社

¥
6
元系列

美

食

美

容

冬

在

湘

菜

辣，够辣，足够辣，爽，真爽，真正爽！湘菜由湘江流域、洞庭湖区和湘西山区三地风味组成。湘菜的烹饪技法就有：炒、炸、爆、蒸、煎、煨、烧、炖、焖、余等等这些可说是精致完美而可圈可点。常见的

序 言

由于工作关系，我常年奔波于全国各地，每到一地就要品尝当地的美食佳肴，用长沙话讲“我就是个好呷‘鬼’”。我特别喜欢吃，人们说“民以食为天”嘛。说真的吃了不少，真正让我想起来就留恋和口馋的，还只有我们湖南湘菜。说实在的，看到湘菜我就“垂涎三尺”。

现在湘菜，“色、香、味、形、皿”在全国各大菜系里面，都应是数一数二的。

它一改过去传统里稍有点不科学、不健康的饮食习惯，如多辣、多盐、多油的特点，通过这么些年的改进，而形成了自己独特既健康又营养，既形好又味美的全国一大名菜系列。它的传统烹饪具有鲜明的湖南本土特色，湘菜的制作技艺精湛，选材用料极为考究，品种相当丰富，常见的烹饪技法就有：炒、炸、爆、蒸、煎、煨、烧、炖、焖、余等，精至可圈而可点，如：剁椒鱼头、辣子鸡、农家小炒肉、豆豉辣椒蒸排骨等这些常被人点到的菜，都是人们喜好而赞不绝口的百姓湘菜，啊！真是不容易、了不起。

当这套《百姓湘菜》系列图书即将出版时，我的感觉非常好，它价格不高，每册仅6元钱，真是花6元钱，学会6道菜，接待亲朋好友能做一桌好饭菜，物有所值！还给喜好“湘菜”的百姓大众提供了“一看就懂，一懂就用，一用就灵”的效果。

我在这里，衷心地希望《百姓湘菜》系列丛书，能进入每一对青年男女朋友们的手中；每一个幸福美满的家庭；每一处酒店、宾馆和餐馆，从而使“湘菜”弘扬全中国，遍布全世界。



写于湖南省长沙市岳麓山中的爱晚亭

2007年7月16日



图片沿虚线剪下,作为酒店、餐馆菜谱使用

食疗小提示: 益气、通经络、补肝肾、强筋骨、润肌肤。

营养小提示: 含蛋白质、脂肪、磷、铁、卵磷脂及维生素 A、B₂、C、E、尼克酸。

采购小提示: 去水产市场和超市选购。黄豆芽选择鲜嫩,不宜过长,粗壮,水分充足,无虫害,无变黄,长短一致为佳;鳝鱼要鲜活,当场宰杀,手拇指粗,鲜嫩为佳。

子龙脱袍



主料：活鳝鱼 400 克。

配料：绿豆芽 100 克、红灯笼椒 1 个、香葱 10 克、生姜 30 克、紫苏 30 克。

调味料：碘盐 2 克、味精 1 克、料酒 30 克、高汤 50 克、食用油 50 克。

制作方法及步骤：

①鳝鱼、绿豆芽、红灯笼椒、香葱、生姜（去皮）、紫苏用自来水洗干净，用菜刀将鳝鱼压在砧板上，用手撕去鳝鱼身上的薄皮，然后将其整体切成段片，再将每片用菜刀切成约 7 厘米长、0.3 厘米宽、厚的丝状，将红灯笼椒切成约 5 厘米长、0.3 厘米宽、厚的丝状，香葱切成约 4 厘米长的段状，生姜切成碎末状，紫苏切成约 0.5 厘米宽的段叶状。

②炒菜锅放在旺火上，倒入食用油烧至 7 成热，放鳝鱼丝下锅翻炒煎炸至 6 成熟，再放盐、生姜、紫苏、料酒一起入锅翻炒至 8 成熟，接放绿豆芽、红辣椒、香葱、味精、高汤炒至全熟，出锅装盘即可。

特点：肉质细嫩、口味鲜浓。





✂ 图片沿虚线剪下,作为酒店、餐馆菜谱使用

食疗小提示: 收敛止血、滋阴养血、益气强智。

营养小提示: 含蛋白质、多肽、碳水化合物、无机盐、钙、磷、铁及多种维生素。

采购小提示: 去菜市场或超市选购。水笋片选择水分充足,颜色白净,无异味,不滑溜为佳;干墨鱼选择不宜太大,烹调前必须将墨鱼放在清水浸泡,自然涨发,使物料发大松软,还原于原状为佳。



墨鱼水笋片



主料：干墨鱼 400 克、水笋片 150 克。

配料：青辣椒 3 个、干红辣椒 10 克、大蒜子 30 克、生姜 30 克。

调味料：碘盐 2 克、味精 1 克、酱油 5 克、高汤 100 克、食用油 50 克。

制作方法及步骤：

①干墨鱼用清水浸泡自然涨发。干墨鱼、水笋片、青辣椒、干红辣椒、大蒜子（去皮）、生姜（去皮）用自来水洗干净，用菜刀将墨鱼骨头剔出，墨鱼肉切成约 2.5 厘米长、2 厘米宽、0.3 厘米厚斜片状，青辣椒切成约 0.3 厘米宽圈段状，干红辣椒切成约 0.5 厘米长圈段状，大蒜子、生姜切成碎末状。

②炒菜锅放在大火上，放入食用油烧至 7 成热，放墨鱼、水笋片、青辣椒、干红辣椒、大蒜、生姜、盐入锅翻炒至 5 成熟，放高汤炒至 9 成熟，放味精、酱油烧至全熟，出锅装盘即可。

特点：色配合理、味鲜汁浓。





食疗小提示：健脾、益气、益肾、止消渴、开胃消食、利尿。

营养小提示：含蛋白质、脂肪、碳水化合物及维生素A、B₁、B₂、C、E、尼克酸。

采购小提示：去菜市场或超市选购。酸豆角选择不滑溜，无白色，无臭味，肉质结实，硬挺，有光泽为佳；猪肉选择里脊肉，肉质呈淡红色，结实而富有弹性，无异味为佳。

图片沿虚线剪下，作为酒店、餐馆菜谱使用

酸豆角炒肉泥



主料：酸豆角 350 克、新鲜猪肉 150 克。

配料：青、红辣椒各 50 克、大蒜子 30 克、生姜 30 克、香葱 10 克。

调味料：碘盐 1 克、味精 1 克、高汤 50 克、食用油 40 克。

制作方法及步骤：

①酸豆角、猪肉、青、红辣椒、大蒜子（去皮）、生姜（去皮）、香葱用自来水洗干净，酸豆角、青、红辣椒切成约 0.5 厘米长的段状，猪肉、大蒜子、生姜、香葱切成碎末状。

②炒菜锅放在大火上，放入食用油烧至 7 成热，先放猪肉、酸豆角、大蒜、生姜、盐入锅翻炒至 5 成熟，再放青、红辣椒、高汤拌炒至 9 成熟，放味精、香葱炒至全熟，出锅装盘即可。

特点：酸辣味重、肉嫩鲜香。





✂ 图片沿虚线剪下,作为酒店、餐馆菜谱使用

食疗小提示: 活血散瘀、消肿止痛、祛风通络、降胆固醇。

营养小提示: 含蛋白质、脂肪、糖、钙、磷、铁、胆碱及多种维生素。

采购小提示: 去菜市场或超市选购。茄子颜色分有: 白茄、紫茄、黑茄、绿茄。形状分有: 圆茄、长茄等, 但性能相似。茄子选择皮表光滑, 水分充足, 色均匀, 鲜嫩, 无虫害为佳。



咸蛋黄茄子

主料：紫茄子 400 克。

配料：咸蛋黄 3 个、大蒜子 20 克。

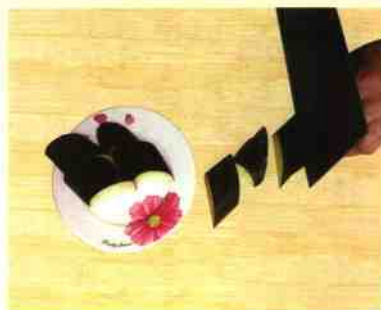
调味料：碘盐 2 克、味精 1 克、食用油 50 克。

制作方法及步骤：

①紫茄子（去蒂）、大蒜子（去皮）用自来水洗干净，用菜刀将紫茄子逢中切成对半，从紫茄子皮面下刀，切成十字花刀，深度为茄子厚的四分之三，再改切成约 3.5 厘米长、2.5 厘米宽、1 厘米厚的菱形片状，咸蛋黄每个对半切开，大蒜子切成碎末状。

②炒菜锅放在大火上，放入食用油烧至 6 成热，放紫茄子下锅煎至 5 成热，放盐、味精翻炒至 6 成热停火，用筷夹出摆入盘中，将大蒜撒在面上，再将咸蛋黄摆放好，放入装有适量水的蒸锅内盖好盖，放在旺火上蒸至上气改为温火，蒸 5 分钟后，停火气散揭盖取盘即可。

特点：色搭配合理、茄子肉软、口味香鲜。





食疗小提示：消痰清热、止血健胃、降胆固醇、降压。

营养小提示：含蛋白质、糖、淀粉、氧化酶及维生素 A、C、E、尼克酸。

采购小提示：去菜市场或超市选购。莲藕选择皮表光泽，黄白色，无斑痕，无腐烂，无泥土，无虫害，水分充足，粗细均匀为佳。



✂ 图片沿虚线剪下，作为酒店、餐馆菜谱使用

小炒藕片



主料：莲藕 400 克。

配料：红辣椒 2 个、大蒜子 30 克。

调味料：碘盐 1.5 克、味精 1 克、高汤 50 克、食用油 30 克。

制作方法及步骤：

①莲藕、红辣椒、大蒜子（去皮）用自来水洗干净，用菜刀将莲藕皮刮干净，将莲藕整体逢中切成对半开，然后切成约 0.2 厘米厚的半圆形片，红辣椒、大蒜子切成碎末状。

②炒菜锅放在大火上，放入食用油烧至 7 成热，放莲藕、红辣椒、大蒜入锅翻炒至 7 成熟，放盐、味精、高汤翻炒至全熟，出锅装盘即可。

特点：藕香脆爽、酒饭均宜。





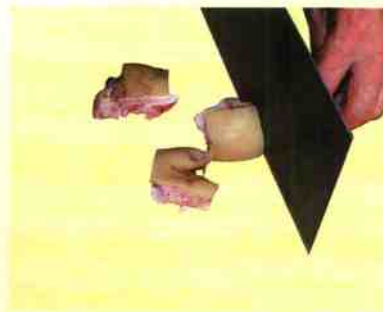
✂ 图片沿虚线剪下,作为酒店、餐馆菜谱使用

食疗小提示: 补血、通乳、健腰强骨、滑肌肤、去寒热、解药毒。

营养小提示: 含蛋白质、脂肪、碳水化合物、动物胶质、钙、磷、铁及维生素 A、B₁、B₂、D、E、K。

采购小提示: 去肉食市场或超市选购。猪脚(猪蹄)选择洁净无毛,前脚完整,瘦肉呈淡红色,肉质结实而富有弹性,无异味为佳。

酸辣猪脚



主料：新鲜猪脚 750 克。

配料：蕃茄酱 100 克、红干辣椒粉 10 克、大蒜子 30 克、生姜 30 克。

调味料：碘盐 3 克、味精 2 克、高汤 500 克、食用油 100 克。

制作方法及步骤：

①猪脚、大蒜子（去皮）、生姜（去皮）用自来水洗干净，用剁肉刀将猪脚剁成对半开，然后将猪脚剁成约 3 厘米宽的段坨状，大蒜子、生姜切成碎末状。

②炒菜锅放在大火上，放入食用油烧至 7 成热，放猪脚煎炒至 5 成熟，放大蒜、生姜、红干辣椒粉、盐下锅翻炒至 7 成熟，放蕃茄酱、高汤、用温火炖至全熟，放味精出锅装碗即可。

特点：色彩红润、肉软鲜香、酸辣爽口。



刀法技术

刀法是使用刀的方法。各种原料通过不同的刀法处理，能切出各种各样的形状。刀法的划分，可以划分为直刀法、片刀法、斜刀法、混合刀法四类。但一般初学者或家庭常用较多的是直刀法、片刀法和斜刀法。因此，我们重点介绍直刀法、片刀法和斜刀法三种，方便初学者或家庭操作。

一、直刀法。操作时，刀与砧板面形成直角形的称为直刀法。直刀法运用广泛，凡是垂直切、斩、剁、劈等方法，统称为直刀法。（见图说明）



1. 直刀切法。刀切时将刀垂直向下，不向外推，不向里拉，刀刀笔直切下去。



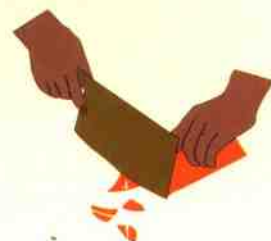
2. 推刀切法。刀切时将刀后向前推，着力点在刀的后端，一刀推到底，不再拉回来。



3. 拉刀切法。刀切时将刀前向后拉，着力点在刀的前端，一刀拉到底，不再拉回来。



4. 锯刀切法。刀切时将刀向前推，然后再拉回来，就像拉锯一样切下去。



5. 滚料切法。刀切时将右手拿刀与原料垂直，左手将原料不断滚动。



(1)



(2)

6. 铡刀切法。

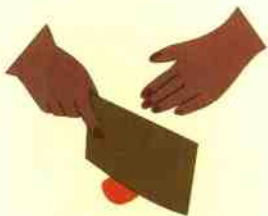
(1) 刀切时将右手握刀柄，左手握刀背前端，刀柄翘高一点，刀尖下垂，前向后摆动刀身，刀刃切入原料中，将原料压断；(2) 刀切时将右手握刀柄，左手按住刀背前端，左右两手同时摇刀切下。



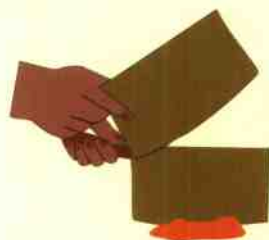
7. 直刀劈法。刀劈时将刀对准原料要劈的部位，用力向下直劈。



8. 跟刀劈法。刀劈时将刀和原料一块拿起，一块下落。



9. 拍刀劈法。刀劈时将刀放在原料所需要劈断的位子上，左手在刀背上用力拍打，置至原料劈开。



10. 剁法。剁时将左右两手同时拿刀，同时垂直上下剁切，直至原料剁成茸。



1. 平刀片法。刀片时将刀身平放，使刀与原料平行，刀可以从原料的上面或下面都行，做到一刀切到底。



2. 推刀片法。刀片时将刀身放平，刀刃进原料后，由内向外推移。



3. 拉刀片法。刀片时将刀身放平，刀刃进原料后，由外向里拉。



4. 抖刀片法。刀片时将刀身放平，刀刃进原料后，从右向左移动，并上下抖动，要抖动得均匀。



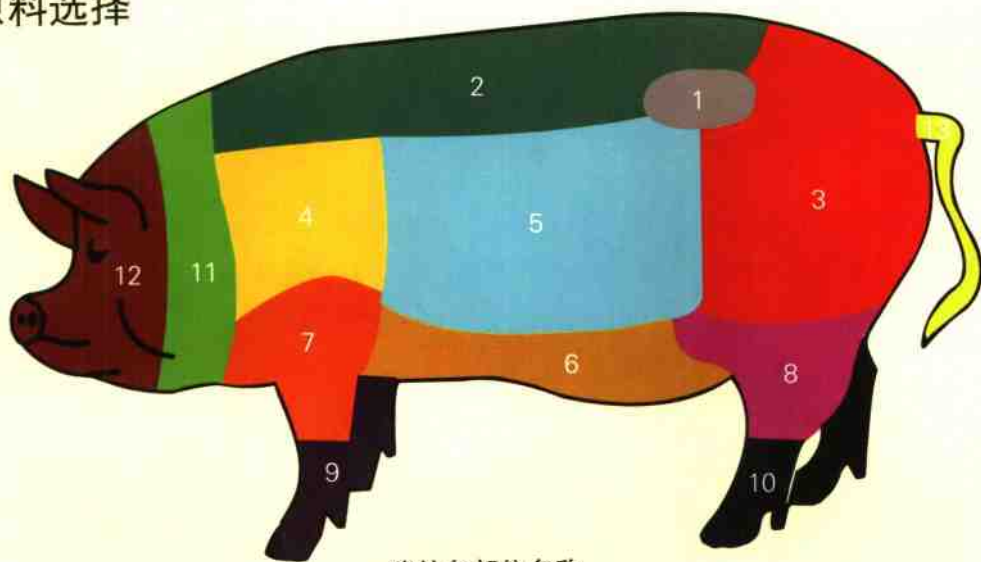
1. 正刀片法。正刀片将刀身倾斜，与砧板形成较小的锐角，刀背朝外，切原料要向左下方移动，切成斜形。



2. 反刀片法。反刀片将刀背向上，刀刃向外，刀身稍微有一点倾斜，切原料从里向外移动。

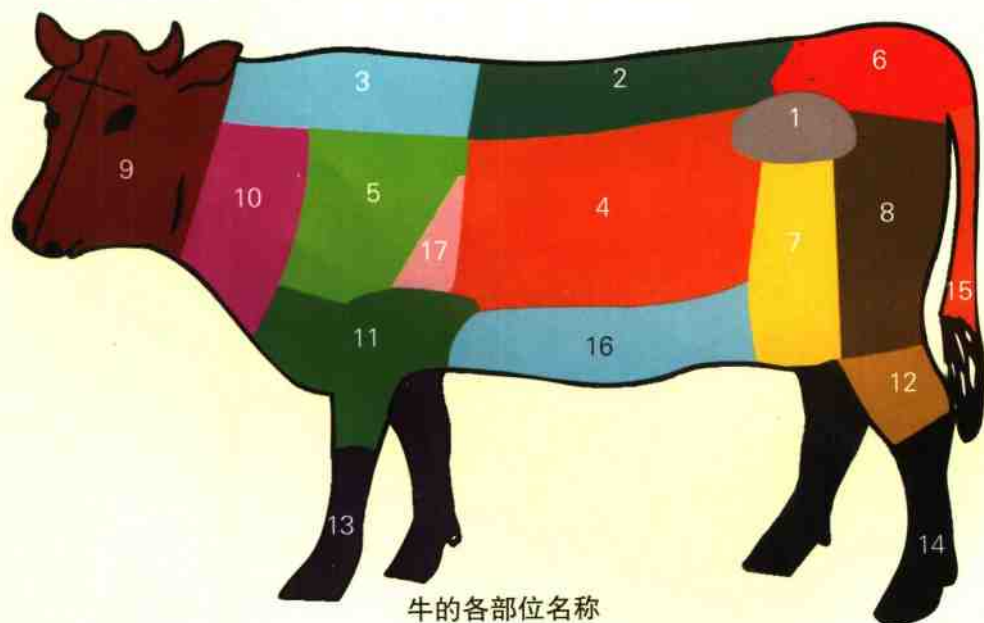
三、斜刀法。操作时，刀与砧板成斜角称为斜刀法。斜刀法可分为正刀片法和反刀片法二种。（见图说明）

原料选择



猪的各部位名称

- | | | | | |
|---------|--------|--------|--------|-----------|
| 1. 眉子肉 | 2. 里脊肉 | 3. 后腿肉 | 4. 前腿肉 | 5. 肋条、五花肉 |
| 6. 肚腩肉 | 7. 前肘 | 8. 后肘 | 9. 前蹄 | 10. 后蹄 |
| 11. 槽头肉 | 12. 猪头 | 13. 猪尾 | | |



牛的各部位名称

- | | | | | | |
|--------|------------|--------|---------|---------|---------|
| 1. 眉子肉 | 2. 牛排、里脊肉 | 3. 峰肩 | 4. 肋条 | 5. 前板 | 6. 米龙 |
| 7. 鸡心头 | 8. 老瓣子、黄瓜肉 | 9. 牛头 | 10. 颈圈 | 11. 前腱子 | 12. 后腱子 |
| 13. 前蹄 | 14. 后蹄 | 15. 牛尾 | 16. 肚腩肉 | 17. 牛胸 | |