

食
全
食
美
尽
在
湘
菜

¥
6
元系列

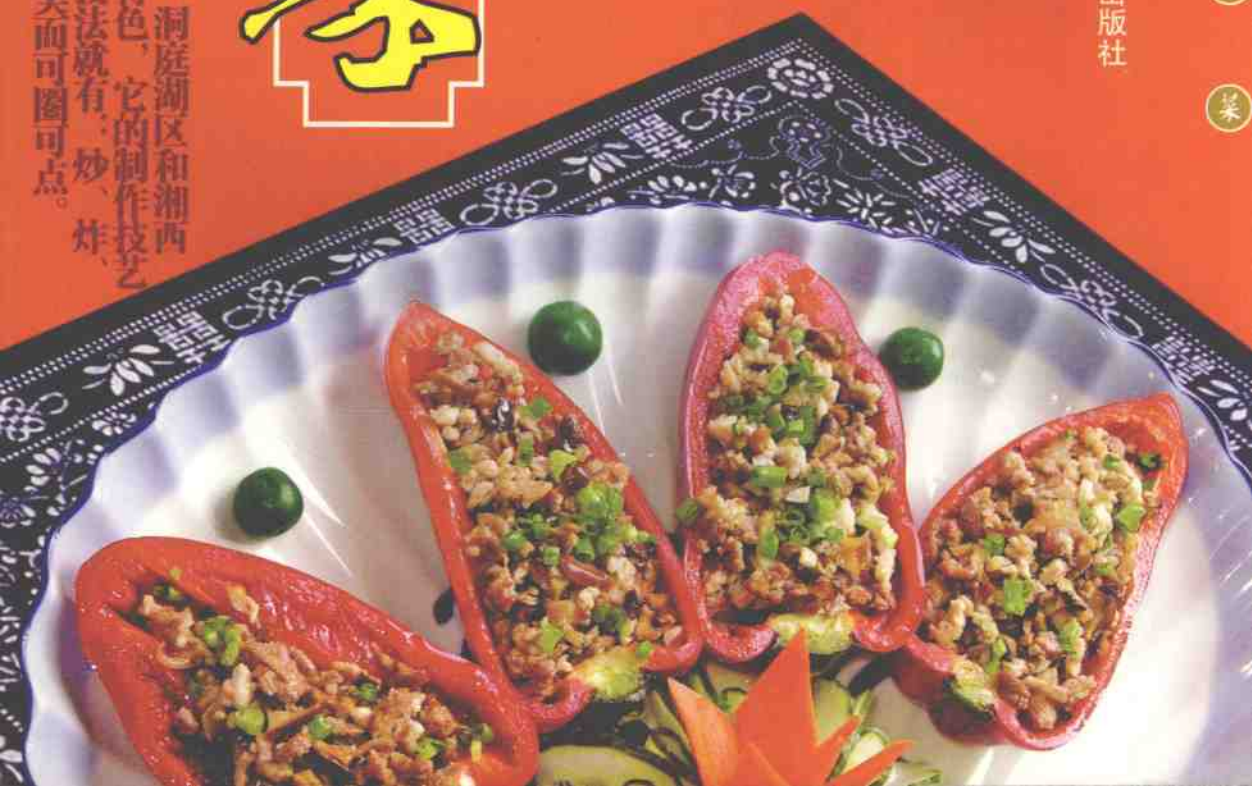
编著 谭超雄

贵州科技出版社

第三辑
7

百姓湘菜

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。湘菜的传统烹饪具有极强的湖南本土特色，它的制作技艺精湛，选料用料极为考究，品种也相当丰富。常见的烹饪技法就有：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。



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、汆等，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



食疗小提示：补肝肾、滋阴、润肤、利二便、止消渴、益气血、除湿去寒、开胃消食。

营养小提示：含蛋白质、脂肪、糖、碳水化合物、钙、磷、铁、氨基酸、辣椒素及维生素 A、B₁、B₂、C、E、尼克酸。

采购小提示：去肉食市场或超市选购。猪肉选择里脊肉，肉呈淡红色，有光泽坚实而富有弹性，无异味为佳；大红辣椒选择新鲜，水分充足，肉质肥厚，皮表无皱，无虫害，无腐烂，色泽一致为佳。

图片沿虚线剪下，作为酒店、餐馆菜谱使用



大红椒酿肉

主料：新鲜猪五花肉 250 克。

配料：鸡蛋 1 个、香菇 10 克、红灯笼椒 2 个、香葱 10 克、生姜 20 克。

调味料：碘盐 1.5 克、味精 1 克、香油 1 克、酱油 10 克、高汤 50 克、食用油 50 克。

制作方法及步骤：

①五花肉、香菇、红灯笼椒、生姜（去皮）香葱用自来水洗干净，用菜刀将五花肉、香菇、生姜、香葱切成碎末，红灯笼椒逢腰中切成对半开，搥鸡蛋一个于小碗内，放盐用筷子搅匀。

②炒菜锅入在大火上，放入食用油烧至 7 成熟，先放红灯笼椒过油翻炒至 7 成熟，撮出，再放五花肉、生姜、香菇翻炒至 5 成熟，放盐、高汤炒至 8 成熟，停火撮出暂放盘中；开大火，倒入食用油烧至 7 成熟，放鸡蛋，翻炒至 8 成熟（炒成碎末状），接着放五花肉、生姜、香菇、味精、酱油、香油翻炒至全熟，停火；将四瓣红灯笼椒摆放盘内，用汤匙在锅内将炒好的菜肴放到各个红灯笼椒内，面上撒匀香葱，即可。

特点：鲜香味嫩、色泽诱人。





图片沿虚线剪下,作为酒店、餐馆菜谱使用

食疗小提示: 养心安神、健脾、补肝肾、滋阴、润肤、利二便、止消渴、益气血。

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

采购小提示: 去肉食市场或超市选购。猪肉选择带皮五花肉,瘦肉呈淡红色,有光泽,脂肪呈白色,油光发亮,肉坚实而富有弹性,无异味,厚薄均匀,厚度在 3 厘米为佳;莲子选择真空包装的名优产品为佳;小白菜选择鲜嫩翠绿,水分充足,无虫害,无腐烂为佳。



龙眼扣肉



主料：新鲜带皮猪五花肉 400 克。

配料：去皮莲子约 30 粒、红灯笼椒 1 个、菜心 100 克。

调味料：碘盐 2 克、味精 1.5 克、酱油 10 克、香油 5 克、食用油 300 克（实用 30 克）。

制作方法与步骤：

①五花肉、莲子、菜心、红灯笼椒用自来水洗净，炒菜锅置于旺火上，放食用油 300 克，烧至 7 成热，将五花肉皮朝下，入锅走油，待肉皮炸成酱红色，停火，捞出沥油。用菜刀将五花肉切成约 9 厘米长、2 厘米宽、0.2 厘米厚的片状，放入盘中接着放盐、味精、酱油、香油拌匀入味，将菜心、红灯笼椒在沸水里烫一下捞出放盘中冷却（红灯笼椒切成约 1.5 厘米的细丝尖），将莲子放在肉片上面卷起来，排成莲蓬形状。

②将扣肉摆放盘内，放入蒸锅里盖上盖，置于旺火上，蒸至上气改温火，再蒸 20 分钟即可，停火揭盖，将菜心、红辣椒尖摆好在盘内即可。

特点：湘莲微苦、扣肉鲜香。





食疗小提示：清热利尿、和胃止泻、止血化痰、止消渴、疗热疮。

营养小提示：含蛋白质、氨基酸、微量元素、钙及多种维生素。

采购小提示：去水产市场或超市选购。田螺选择鲜活，壳完整无破烂，烹制前两天购进，清水养两天，吐去内脏污浊为佳，但食用时一定要煮透，防止病菌和寄生虫感染。

图片沿虚线剪下，作为酒店、餐馆菜谱使用



碧绿田螺



主料：活田螺 500 克。

配料：西兰花 200 克、干红辣椒 10 克、大蒜子 30 克、生姜 30 克、洋葱 50 克、香葱 10 克。

调味料：盐 2 克、味精 1.5 克、酱油 10 克、料酒 30 克、高汤 50 克、食用油 50 克。

制作方法及步骤：

①田螺在食用前，先放入有水的桶器内，浸放一晚，吐去螺体内的脏物，食用时，用牙签或大粗针将螺丝肉挑出放入碗内，放盐适量将螺丝肉用手抓揉去垢，用自来水洗干净，再放料酒、盐抓匀腌上 5 分钟，除去杂味。西兰花、干红辣椒、大蒜子（去皮）、生姜（去皮）、洋葱、香葱用自来水洗干净。用切菜刀将螺丝肉切成约 2 厘米长、1.5 厘米宽、0.2 厘米厚的片状，西兰花切成约 2.5 厘米宽、2 厘米厚的花朵状，放入沸水中烫至 1 分钟捞出沥干，红干辣椒切成段状，大蒜子、生姜切成约 2 厘米长、1.5 厘米宽、0.2 厘米厚的蝶片状，洋葱切成约 2.5 厘米长、2 厘米宽、0.3 厘米厚的片状，香葱切成约 2 厘米长的段状。

②将菜锅放在大火上，倒进食用油烧至 7 成热，放螺丝肉、料酒、干红辣椒、大蒜、洋葱、生姜、酱油、盐翻炒至 7 成熟，放高汤拌炒至 9 成熟，放味精、香葱炒至全熟摆盘即可。

特点：鲜辣软嫩、香浓可口。





食疗小提示：宽中益气、清热散血、消胀利水、润燥生津、补肾气、解热毒。

营养小提示：含蛋白质、脂肪、氨基酸、矿物质、磷、钾、钠及多种维生素。

采购小提示：去肉食市场或超市选购。猪肉选择不带皮的五花肉，新鲜无异味为佳；香干选择名优产品，色泽一致，无酸味，手摸无滑溜为佳。

香干回锅肉



主料：新鲜不带皮猪五花肉 350 克、香干 3 块。

配料：大蒜子 30 克、大蒜叶 40 克、青、红辣椒各 20 克。

调味料：盐 1.5 克、味精 1.5 克、酱油 10 克、清凉水 750 克、高汤 50 克、食用油 50 克。

制作方法及步骤：

①五花肉用自来水洗干净，香干、大蒜子（去皮）、大蒜叶、青、红辣椒用自来水洗干净，将五花肉放入清水锅内，煮到 6 成熟，取出切成约 3.5 厘米长、2.5 厘米宽、0.3 厘米厚的片状，香干切成约 3.5 厘米长、2.5 厘米宽、0.3 厘米厚的片状，大蒜子切成碎末，大蒜叶切成约 2 厘米长的斜段状，青、红辣椒去蒂去籽切成约 2 厘米长、0.5 厘米宽的斜段状。

②将菜锅放在大火上，倒进食用油烧至 6 成熟，先将五花肉下锅炒至 7 成熟，接着放香干、大蒜、高汤、盐入锅翻炒，炒至 9 成熟，再放酱油、大蒜叶、青、红辣椒、味精炒至全熟，端盘出锅即可。

特点：味浓软香、口感不腻。





食疗小提示：开胃消食、除湿去寒、补肝益肾、益气血、滋阴、润肤、补虚。

营养小提示：含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、辣椒素及维生素 A、B₁、B₂、C、E、尼克酸。

采购小提示：去肉食市场或超市选购。猪肉选择里脊肉，肉呈淡红色，有光泽，坚实而富有弹性，无异味为佳；白辣椒选择真空包装的名优产品为佳。

图片沿虚线剪下，作为酒店、餐馆菜谱使用

白辣椒炒肉



主料：新鲜猪瘦肉 350 克、酱白辣椒 150 克。

配料：青、红辣椒各 3 个、大蒜子 30 克。

调味料：碘盐 1 克、味精 1 克、鸡精 1 克、酱油 5 克、食用油 50 克。

制作方法及步骤：

①猪肉、酱白辣椒、青、红辣椒、大蒜子（去皮）用自来水洗干净，用菜刀将猪瘦肉切成约 2.5 厘米长、1 厘米宽、0.3 厘米厚的窄片状，酱白辣椒、青、红辣椒斜切成约 0.4 厘米宽的圈状，大蒜子切成碎末。

②炒菜锅放在旺火上，放入食用油烧至 7 成热，放猪瘦肉、酱白辣椒、大蒜、盐翻炒至 8 成熟，放青、红辣椒炒至 9 成熟，再放味精、酱油、鸡精翻炒至全熟装盘即可。

特点：香辣味重、适宜下饭。





食疗小提示：暖胃、补虚、润肤。

营养小提示：含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、钾、钠、镁及维生素 A、B₁、B₂、尼克酸。

采购小提示：去水产市场或超市选购。带鱼选择身体完整，肉质肥厚，新鲜无腐烂，肉质坚实而富有弹性，皮表白腻均匀，鳃鲜红，眼珠透明而凸出为佳。

糖醋带鱼



主料：新鲜带鱼 500 克。

配料：鸡蛋 1 个、生姜 30 克、番茄酱 20 克。

调味料：盐 2 克、味精 1 克、酱油 5 克、湿淀粉 30 克、白糖 10 克、清凉水 100 克、白醋 30 克、香油 5 克、食用油 300 克（实用 50 克）。

制作方法及步骤：

①将带鱼去掉头尾，剪须边，剖腹去内脏，用不锈钢卫生球擦去鱼身上的皮微鳞，用自来水洗净，沥干水分，切成约 3.5 厘米长的段块，生姜（去皮）用自来水洗干净切成碎末。

②将鸡蛋破壳入碗内，加湿淀粉、盐、清凉水拌匀，将带鱼块放入滚沾，白糖、白醋、番茄酱、生姜、酱油、香油一起调匀成糖醋汁。

③锅置于旺火上，放入食用油烧至 6 成热，放带鱼块炸成酥黄，倒入漏勺沥油，再将带鱼块下锅，烹入糖醋汁、味精，炒拌均匀出锅装盘即成。

特点：色泽红亮、香甜微酸、肉质鲜嫩。



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。



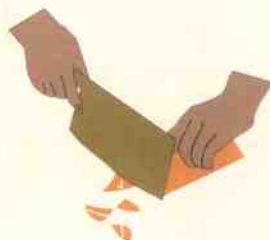
2. 推刀切法。刀切时将刀后向前推，着力点在刀的后端，一刀推到底，不再拉回来。



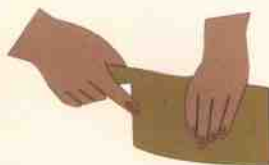
3. 拉刀切法。刀切时将刀前向后拉，着力点在刀的前端，一刀拉到底，不再拉回来。



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。



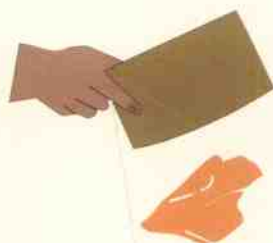
(1)

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。



(2)



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. 剥法。剥时将左右两手同时拿刀，同时垂直上下剥切，直至原料剥成茸。



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。



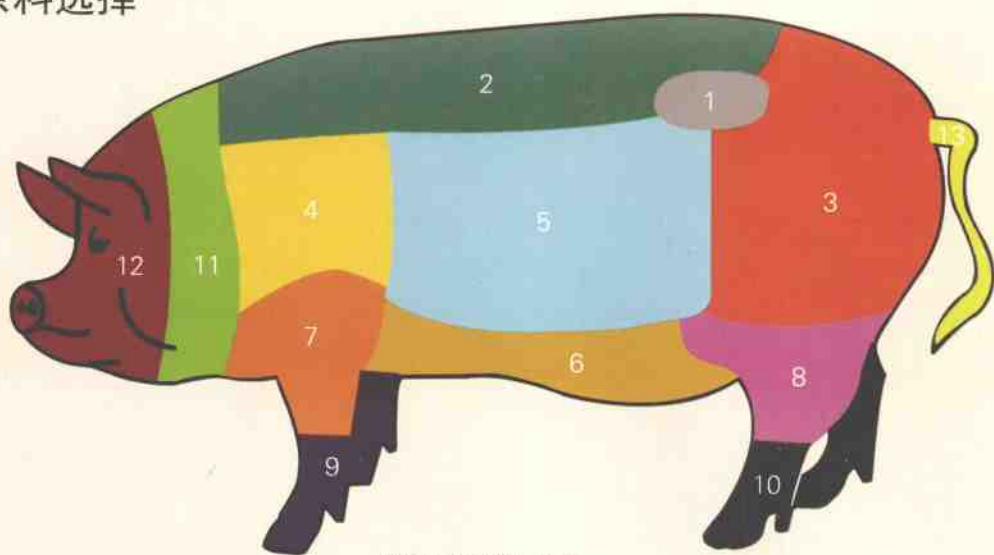
1. 正刀片法。正刀片将刀身倾斜，与砧板形成较小的锐角，刀背朝外，切原料要向左下方移动，切成斜形。



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。

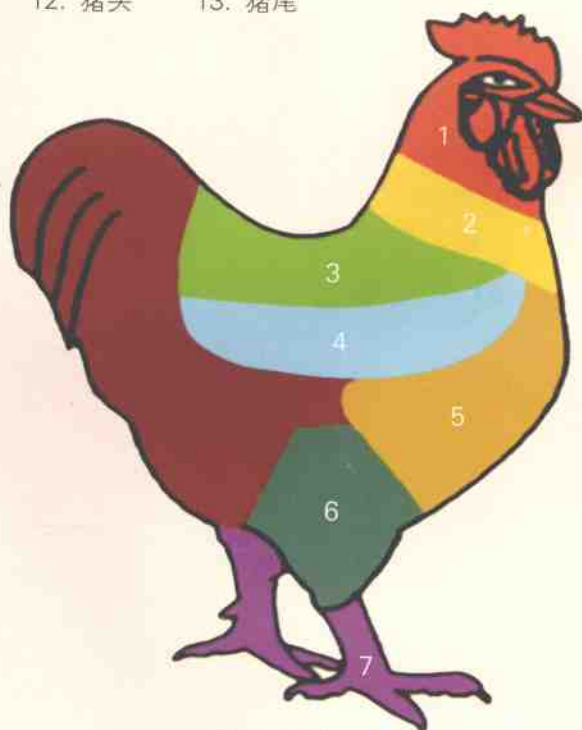
三、斜刀法。操作时，刀与砧板成斜角称为斜刀法。斜刀法可分为正刀片法和反刀片法二种。（见图说明）

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 | | |



鸡的各部位名称

- | | | | | | | |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|
| 1. 鸡头 | 2. 鸡颈 | 3. 背脊 | 4. 翅膀 | 5. 鸡脯 | 6. 鸡腿 | 7. 鸡脚爪 |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|