



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、氽等，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：补肝、养血、明目。

营养小提示：含蛋白质、磷、铁、钾、钠、镁、锰、锌、铜、硒及维生素 A、B₁、B₂、C、E、尼克酸。

采购小提示：去肉食市场或超市选购。猪肝选择呈褐红色或浅红色，肉质结实而富有弹性为佳。猪肝吃前先用清水冲洗 10 分钟，再浸泡 30 分钟后去掉肝内毒素为佳。

辣椒熘猪肝



主料：新鲜猪肝 300 克。

配料：红灯笼椒 2 个、大蒜叶 10 克。

调味料：碘盐 1.5 克、味精 1 克、酱油 10 克、食用油 50 克。

制作方法及步骤：

①猪肝、红灯笼椒、大蒜叶用自来水洗干净，用菜刀将猪肝切成约 3.5 厘米长、2.5 厘米宽、0.3 厘米厚的片状，红灯笼椒切成约 2 厘米长、1.5 厘米宽、0.3 厘米厚的片状，大蒜叶切成约 1.5 厘米长段状。

②炒菜锅放在强火上，放入食用油烧至 7 成热，放入猪肝、红灯笼椒、盐入锅速翻炒至 8 成熟，接着放味精、酱油、大蒜叶翻炒至全熟出锅装盘。

特点：软嫩鲜香、酒饭均宜。





食疗小提示：补肾壮腰、强筋健骨、活血、健脾、养胃。

营养小提示：含蛋白质、脂肪、碳水化合物、淀粉酶、钙、磷、铁、钾及维生素 A、B₁、B₂、C。

采购小提示：去菜市场或超市选购。板栗选择新鲜，呈棕色，大小均匀，颜色一致，皮表润滑，无浸泡，无虫害为佳。



✂ 图片沿虚线剪下，作为酒店、餐馆菜谱使用



板栗烧肉



主料：板栗 250 克、新鲜猪里脊肉 250 克。

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

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

制作方法与步骤：

①先将板栗去壳取出整肉，再将板栗肉、猪里脊肉、青、红辣椒、大蒜子（去皮）、生姜（去皮）、香葱用自来水洗干净，将猪里脊肉切成约 1.5 厘米长、1 厘米宽、厚的丁状，生姜切成约 2 厘米长、宽、0.3 厘米厚的斜边蝶形状，香葱切成约 2.5 厘米长的段状，青、红辣椒斜切成约 2 厘米长、1 厘米宽、0.2 厘米厚的菱形片状，大蒜子逢中切成粒状。

②将炒菜锅放在旺火上，放入食用油烧至 6 成热，将板栗入锅稍炒几下，再放肉下锅合炒，炒至 6 成熟，放盐、酱油、大蒜、生姜、高汤煨至 8 成熟，青、红辣椒炒至 9 成熟，放味精、香葱翻炒装盘即可。

特点：鲜软栗香、肉嫩味美。





✂ 图片沿虚线剪下,作为酒店、餐馆菜谱使用

食疗小提示: 补肾、强筋骨、清热止咳、养胃。

营养小提示: 含钾、钠、磷、异黄酮、蛋白质、脂肪及多种维生素。

采购小提示: 去菜市场或超市选购。臭豆腐选择黑灰色为佳;猪排骨选择子排骨,长短均匀,排骨上的瘦肉部分呈淡红色,有光泽,肉坚实而富有弹性为佳。



臭干子排骨



主料：臭干子 8 片、新鲜猪仔排骨 400 克。

配料：青红辣椒各 50 克、大蒜子 30 克、生姜 30 克、香葱 20 克。

调味料：碘盐 2 克、味精 1.5 克、鸡精 1.5 克、酱油 10 克、高汤 150 克、食用油 250 克（实用 50 克）。

制作方法及步骤：

①将臭干子、排骨、青、红辣椒、大蒜子（去皮）、生姜（去皮）、香葱用自来水洗干净。用剁肉刀将排骨剁成约 2.5 厘米长的段状，再用菜刀将青、红辣椒切成约 1 厘米的圈段状，大蒜子切成碎末状，生姜切成约 1.5 厘米长、1 厘米宽、0.2 厘米厚的薄片状，香葱切成约 2.5 厘米长的段状。

②炒菜锅放在温火上，放入食用油烧至 6 成热，放臭干子炸至 7 成熟，捞出油锅，将剩油倒入碗内，将菜锅洗干净，放于旺火上，倒入食用油烧至 7 成热，放仔排骨入锅煎炒至 5 成熟，再放青、红辣椒、生姜、大蒜、酱油、盐翻炒至 7 成熟，改为温火，放臭干子、高汤烧至 9 成熟，放香葱、味精、鸡精拌炒至全熟，出锅摆盘即可。

特点：闻臭吃香，肉嫩味美。





图片沿虚线剪下,作为酒店、餐馆菜谱使用

食疗小提示: 补虚、益脾胃、消渴、除湿去寒、开胃消食、发汗。

营养小提示: 含蛋白质、辣椒素、胡萝卜素、矿物质及维生素 A、C、E、尼克酸。

采购小提示: 去水产市场或超市选购。牛毛肚选择新鲜无臭味,色泽光亮,肥壮,肉质结实而富有弹性为佳;红辣椒选择中指大小,色泽一致,水分充足,肉质丰满,皮表光泽无皱,无虫害,无腐烂为佳。

香辣毛肚



主料：新鲜牛毛肚 250 克。

配料：红辣椒 50 克、大蒜子 30 克、香葱 10 克。

调味料：碘盐 1.5 克、味精 1 克、高汤 50 克、食用油 40 克。

制作方法及步骤：

①牛毛肚、红辣椒、大蒜子（去皮）、香葱用自来水洗干净，用菜刀将毛肚切成约 3 厘米长、2 厘米宽、0.2 厘米厚的片状，红辣椒切成约 0.4 厘米长的圈段状，香葱切成 3 厘米长的段状，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，放牛毛肚、盐、大蒜、红辣椒入锅翻炒到 7 成熟，放高汤、味精、香葱烧至全熟，出锅装盘即可。

特点：色泽红艳、香辣脆嫩。





图片沿虚线剪下,作为酒店、餐馆菜谱使用

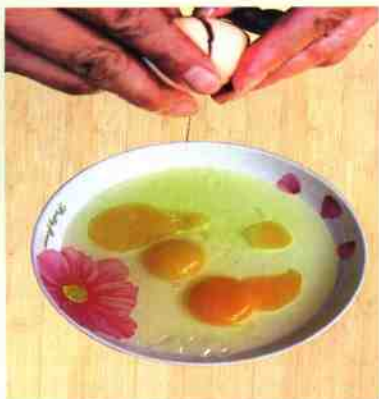
食疗小提示: 补中益气、养血安神、补脾和胃、滋阴润燥、降压、降脂、降糖。

营养小提示: 含蛋白质、脂肪、纤维素、胡萝卜素、钙、磷、铁及维生素 A、B₁、B₂、C、E、尼克酸。

采购小提示: 去菜市场或超市选购。鸡蛋选择外壳粗糙,手摇无震荡的响声,用光透视,呈透明状,蛋黄轮廓清晰,无斑点,置于水中即刻下沉为佳;南瓜花选择鲜嫩,花蕾未开,无浸泡,无虫害,无农药为佳。



南瓜花炒鸡蛋



主料：南瓜花 200 克、新鲜土鸡蛋 3 个。

配料：红灯笼椒 1 个、大蒜子 30 克。

调味料：碘盐 1.5 克、味精 1 克、鸡精 1 克、食用油 40 克。

制作方法及步骤：

①鸡蛋将壳打烂，将蛋清、黄放入碗中，放盐用筷搅拌均匀，南瓜花、大蒜子（去皮）用自来水洗干净，用菜刀将大蒜子切成碎末状，南瓜花手撕成条状。

②红灯笼椒洗干净，切成菱形片，放入 7 成热的油锅内走油捞出摆盘。

③炒菜锅置于大火上，放入食用油烧至 7 成热，放入鸡蛋、南瓜花、大蒜子入锅煎炒至 9 成熟，放味精、鸡精炒至全熟，出锅即可。

特点：鲜香软嫩、美味可口。



食疗小提示：补益脾胃、祛风利湿、解毒消炎、补虚。

营养小提示：含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、胆固醇及维生素 A、B₁、B₂、E、尼克酸。

采购小提示：去水产市场或超市选购。泥鳅选择鲜活，食指大小为佳；腊肉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



腊味炖泥鳅



主料：活泥鳅 400 克、湘西腊肉 150 克。

配料：大蒜子 30 克、生姜 30 克、香葱 10 克。

调味料：碘盐 2.5 克、味精 1.5 克、高汤 500 克、食用油 50 克。

制作方法及步骤：

①活泥鳅买回来放入水桶内养一晚，将泥鳅体内的污垢吐放干净。

②湘西腊肉、大蒜子（去皮）、生姜（去皮）、香葱用自来水洗干净，用菜刀将湘西腊肉切成约 3 厘米长、2 厘米宽、0.3 厘米厚的片状，大蒜子切成碎末状，生姜切成约 2 厘米长、1 厘米宽、0.2 厘米厚的菱形片状，香葱切成约 0.3 厘米长的圈末状。

③炒菜锅置于旺火上，烧至 5 成热，将活泥鳅放入锅内翻炒至 3 成熟，停火，将泥鳅撮出放入菜碗内（这时用手剥去泥鳅身上的脏物），用清水将菜锅洗干净放于旺火上，放入食用油烧至 7 成热，放腊肉入锅稍煎炒，接放泥鳅、生姜、大蒜、盐翻炒至 7 成熟，放高汤改温火炖至全熟，放香葱、味精拌炒均匀停火出锅，装入汤盘内即可。

特点：泥鳅肉嫩、腊肉味香、汤鲜汁浓。



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）



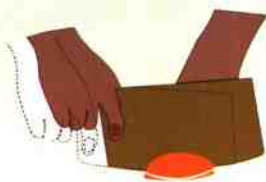
1. 直刀切法。刀切时将刀垂直向下，不向外推，不向里拉，刀刀笔直切下去。



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。



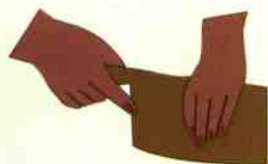
3. 拉刀切法。刀切时将刀前向后拉，着力点在刀的前端，一刀拉到底，不再拉回来。



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)



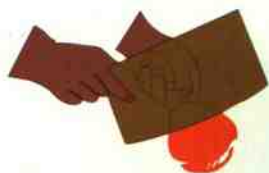
(2)

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。



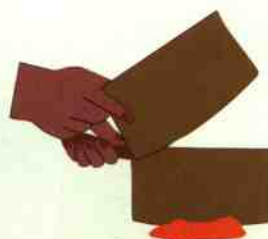
7. 直刀劈法。刀劈时将刀对准原料要劈的部位，用力向下直劈。



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置上，左手在刀背上用力拍打，置至原料劈开。

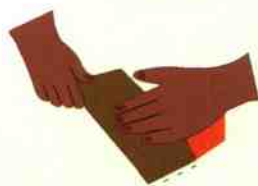


10. 剁法。剁时将左右两手同时拿刀，同时垂直上下剁切，直至原料剁成茸。

二、片刀法。操作时，刀与砧板平行，该刀法能把原料切成较薄、整齐的片状称为片刀法。片刀法可分为平刀片法、推刀片法、拉刀片法、抖刀片法等四种。(见图说明)



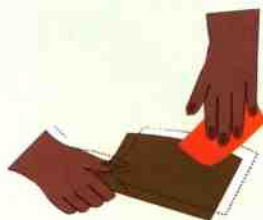
1. 平刀片法。刀片时将刀身平放，使刀与原料平行，刀可以从原料的上面或下面都行，做到一刀切到底。



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。



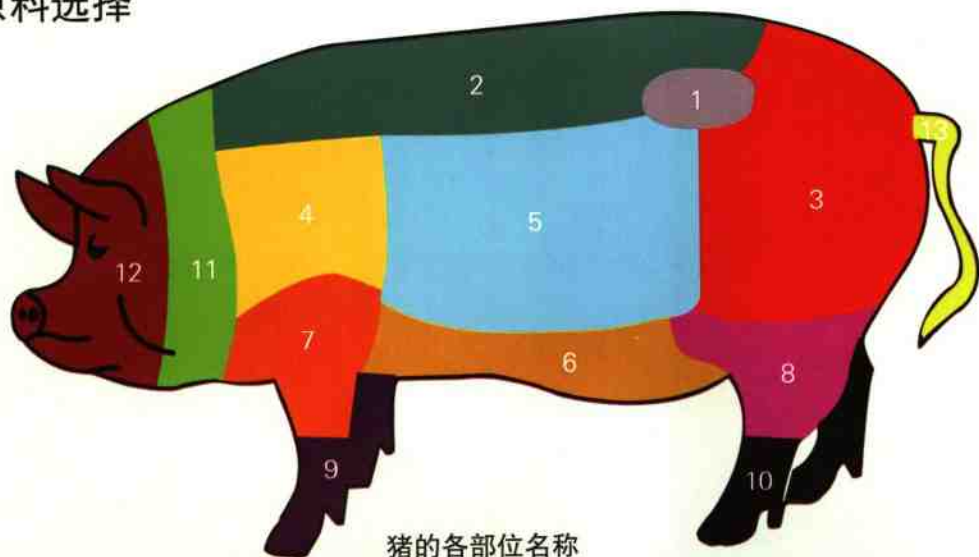
1. 正刀片法。正刀片将刀身倾斜，与砧板形成较小的锐角，刀背朝外，切原料要向左下方移动，切成斜形。



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。

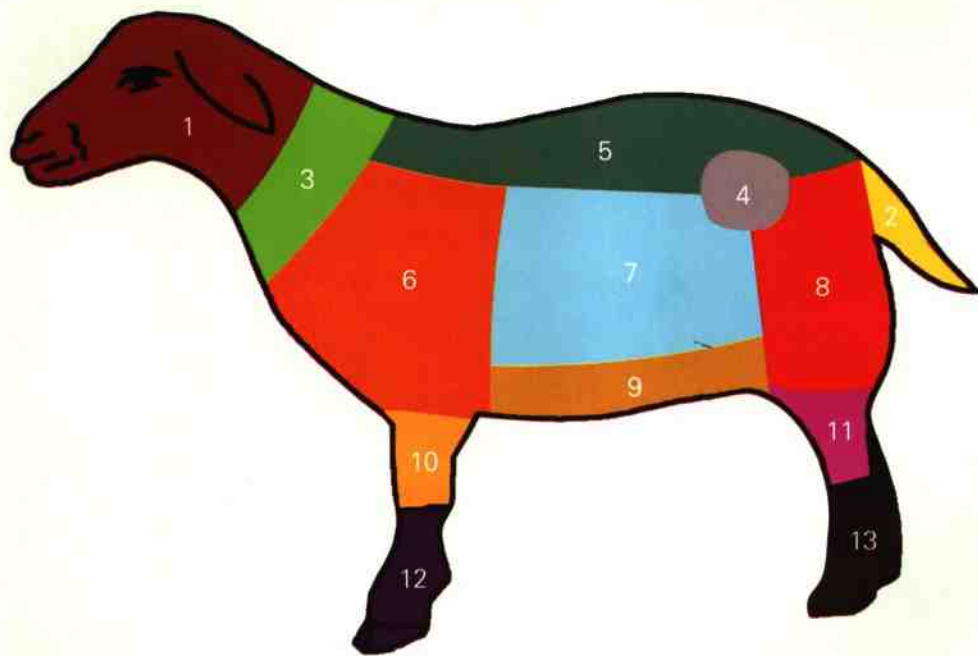
三、斜刀法。操作时，刀与砧板成斜角称为斜刀法。斜刀法可分为正刀片法和反刀片法二种。(见图说明)

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 | | |



羊的各部位名称

- | | | | | |
|---------|--------|--------|--------|---------|
| 1. 羊头 | 2. 羊尾 | 3. 颈圈 | 4. 眉子肉 | 5. 扁担肉 |
| 6. 前腿 | 7. 肋条 | 8. 后腿 | 9. 肚腩肉 | 10. 前腱子 |
| 11. 后腱子 | 12. 前蹄 | 13. 后蹄 | | |