



百
姓

湘菜

第一辑 9

编著 谭超雄

贵州科技出版社

¥
6
元系列

美

食

美

容

尽

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。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

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: 气血不足、虚劳咳嗽、产后无乳、体虚水肿、神经衰弱。

营养小提示: 含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁及维生素 A、B、C。

采购小提示: 去水产市场或超市选购。牛蛙选择肌肤完好,呈显深绿色,有光泽,眼珠有神,活泼,每只 250 克左右为佳;青、红辣椒选择中指大小,色泽一致,长短一致,水分充足,皮无皱,肉质丰满,无虫害为佳。



香辣牛蛙



主料：活牛蛙 500 克。

配料：青、红辣椒各 50 克、大蒜子 30 克、生姜 30 克。

调味料：碘盐 2 克、味精 1 克、高汤 50 克、食用油 50 克。

制作方法及步骤：

①牛蛙（用菜刀将内脏去掉）、青、红辣椒、大蒜子（去皮）、生姜（去皮）用自来水洗干净，用菜刀将牛蛙各部位切成约 3 厘米长的段状，青、红辣椒切成约 2.5 厘米长、0.5 厘米宽的斜段状，大蒜子每粒切成约 0.4 厘米长的小片段，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，放牛蛙、大蒜、生姜入锅煎炒至 5 成熟，放青、红辣椒、盐、高汤翻炒至 9 成熟，放味精拌炒至全熟，出锅装盘即可。

特点：肉软香嫩、鲜辣可口。





✂ 图片沿虚线剪下,作为酒店、餐馆菜谱使用

食疗小提示: 通乳、滑肌肤、去寒热、开胃消食、排毒。

营养小提示: 含蛋白质、脂肪、糖、矿物质、辣椒素及维生素 A、C、E、尼克酸。

采购小提示: 去菜市场或超市选购。猪皮选择新鲜,无异味,皮表干净,无毛,厚薄均匀,有光泽,富有弹性为佳;青红辣椒选择有光泽,水分充足,大小粗细均匀,无虫害,无腐烂为佳。





双椒猪皮

主料：新鲜猪肉皮 400 克。

配料：青、红辣椒各 50 克、大蒜子 30 克、生姜 30 克、大蒜叶 20 克。

调味料：碘盐 2 克、味精 1.5 克、酱油 10 克、食用油 40 克。

制作方法及步骤：

①猪肉皮、青、红辣椒、大蒜子（去皮）、生姜（去皮）、大蒜叶用自来水洗干净；高压锅放入清凉水，将猪肉皮放入，加入少许盐，盖上锅盖，放置旺火上，上气 20 分钟后停火散气揭盖，夹出猪肉皮，用菜刀将猪肉皮切成约 2.5 厘米长、0.5 厘米宽、0.8 厘米厚的长条形状，大蒜叶切成约 1 厘米长的段状，青、红椒切成约 0.3 厘米长的段形，大蒜子、生姜切成碎末状。

②炒菜锅置于旺火上，放入食用油烧至 7 成热，放猪肉皮、青、红辣椒、大蒜、生姜入锅翻炒至 9 成熟，放盐、味精、酱油、大蒜叶炒至全熟，出锅摆盘即可。

特点：香辣不腻、味重适口、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: 消食化痰、透疹解毒、利尿、减肥。

营养小提示: 含蛋白质、脂肪酸、食物纤维、氨基酸、矿物质及多种维生素。

采购小提示: 去菜市场或超市选购。猪肉选择里脊肉,肉质淡红色,有光泽,有弹性,抚摸有坚实感为佳;鸡婆笋选择鲜嫩,根根硬挺,大小均匀,无异味,色呈浅绿色为佳。



鸡婆笋炒肉米



主料：新鲜猪瘦肉 300 克、鸡婆笋 200 克。

配料：青、红辣椒各 50 克、大蒜子、生姜各 30 克。

调味料：碘盐 1.5 克、味精 1 克、酱油 5 克、高汤 50 克、食用油 40 克。

制作方法及步骤：

①猪瘦肉、鸡婆笋、青、红辣椒、大蒜子（去皮）、生姜（去皮）用自来水洗干净，猪瘦肉剁成碎末，鸡婆笋切成约 0.5 厘米长的段状，青、红辣椒去蒂切成约 0.5 厘米长的圈段状，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，放瘦肉、鸡婆笋、青、红辣椒、大蒜、生姜、盐入锅翻炒至 5 成熟，放高汤炒至 9 成熟，放酱油、味精拌炒至全熟，出锅摆盘即可。

特点：香辣鲜嫩、味美爽口。





图片沿虚线剪下,作为酒店、餐馆菜谱使用

食疗小提示: 补阴清热、健胃温中、肺燥阴虚、痰少咽干。

营养小提示: 含蛋白质、脂肪、碳水化合物、核黄素、钙、磷、铁、镁及维生素 A、C、E。

采购小提示: 去菜市场或超市选购。青、红灯笼辣椒选择青色要翠绿,红色要红润,皮表有光泽,无皱纹,水分充足,肉质肥厚,无虫害,无浸泡为佳;皮蛋选择真空包装的名优产品,含铅量少为佳。



烧辣椒皮蛋

主料：皮蛋 5 个。

配料：青辣椒、红灯笼椒各 4 个、大蒜子 30 克。

调味料：碘盐 2 克、味精 2 克、香油 10 克。

制作方法及步骤：

①皮蛋（去壳）、大蒜子（去皮）用自来水洗干净，砧板、菜刀用沸水冲烫杀菌，将每个皮蛋切成 6 个瓣状，青辣椒、红灯笼椒放入天然气灶上或烧红铁锅内，将皮烧糊或煎糊，烧好后用筷夹出，用手将烧糊的皮揭去，用菜刀将青辣椒、红灯笼椒切成对半开，切成约 6 厘米长、2.5 厘米宽、0.2 厘米厚的长片状，大蒜子切成碎末状。

②将青辣椒、红灯笼椒片放入碗内，放盐、味精、大蒜、香油搅拌均匀，至 10 分钟后再出碗置入盘中，将皮蛋按照盘边缘摆放整齐食用即可。

特点：盘菜颜色艳丽、椒蛋清香爽口。





✂ 图片沿虚线剪下,作为酒店、餐馆菜谱使用

食疗小提示: 健胃益脾、利水消肿、通脉下乳、滋阴补肾、清热解毒。

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

采购小提示: 去水产市场或超市选购。鲫鱼选择鲜活,有光泽,鳞整齐,鳃鲜红,眼珠透明而凸出,肉结实而富有弹性为佳。



金芙蓉鲫鱼



主料：活鲫鱼4条（约500克）。

配料：土鸡蛋4个、大蒜子20克、枸杞5克。

调味料：碘盐3克、味精2克、清凉水500克、香油5克、食用油100克。

制作方法及步骤：

①用菜刀将鲫鱼去鳞、去鳃、去内脏，用自来水洗干净，大蒜子（去皮）用自来水洗干净，切成碎末。

②炒菜锅放在大火上，放入食用油烧至7成热，放鲫鱼入锅将两面煎至3成熟停火，将鲫鱼撮出放入蒸碗内，将鸡蛋破壳入碗，放味精、大蒜、盐、清凉水用筷子搅匀倒入蒸碗内，再放入装有适量水的高压锅内盖好盖，将高压锅置于旺火上，上气后改为温火，蒸至20分钟，停火气散揭盖，蒸碗内摆放枸杞，淋入香油端出食用即可。

特点：鱼鲜蛋嫩、味美滋补、色丽艳黄。





✂ 图片沿虚线剪下，作为酒店、餐馆菜谱使用

食疗小提示： 补肾气、散血、明目、消胀利水、润燥生津。

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

采购小提示： 去菜市场或超市选购。黄花菜（萱草花）、粉丝选择真空包装的名优产品为佳；猪肉选择无皮五花肉，瘦肉呈淡红色，肉质结实而富有弹性，脂肪呈白色，油光发亮，无异味为佳。



黄花粉丝肉丸汤



主料：新鲜猪肉丸 300 克。

配料：粉丝 100 克、干黄花菜 50 克、生姜 30 克、香葱 10 克。

调味料：碘盐 3 克、味精 1.5 克、鸡精 1 克、高汤 500 克、香油 5 克、食用油 30 克。

制作方法及步骤：

①干黄花菜、粉丝用清凉水泡发（大约 10 分钟），生姜（去皮）、香葱用自来水洗干净，将生姜切成碎末状，香葱切成约 0.5 厘米长的末状。

②炒菜锅放在大火上，放入食用油烧至 7 成热，放黄花菜入锅翻炒几下，再放入高汤、肉丸、粉丝、生姜、盐煮至 9 成熟，再放味精、鸡精、香油、香葱煮至全熟，出锅装汤盘即可。

特点：汤清味鲜、肉质软嫩、粉丝黄花吃到口中感到爽。



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）



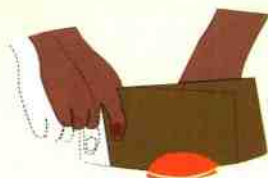
1. 直刀切法。刀切时将刀垂直向下，不向外推，不向里拉，刀刀笔直切下去。



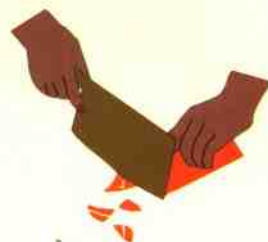
2. 推刀切法。刀切时将刀后向前推，着力点在刀的后端，一刀推到底，不再拉回来。



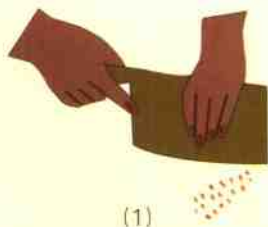
3. 拉刀切法。刀切时将刀前向后拉，着力点在刀的前端，一刀拉到底，不再拉回来。



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。

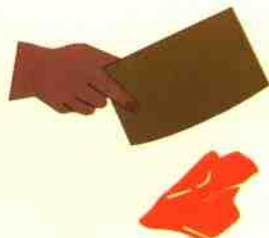
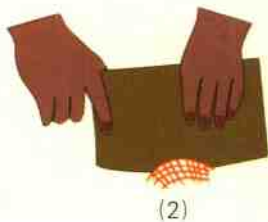


5. 滚料切法。刀切时将右手拿刀与原料垂直，左手将原料不断滚动。



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。



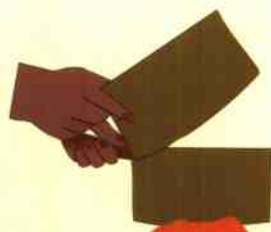
7. 直刀劈法。刀劈时将刀对准原料要劈的部位，用力向下直劈。



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。



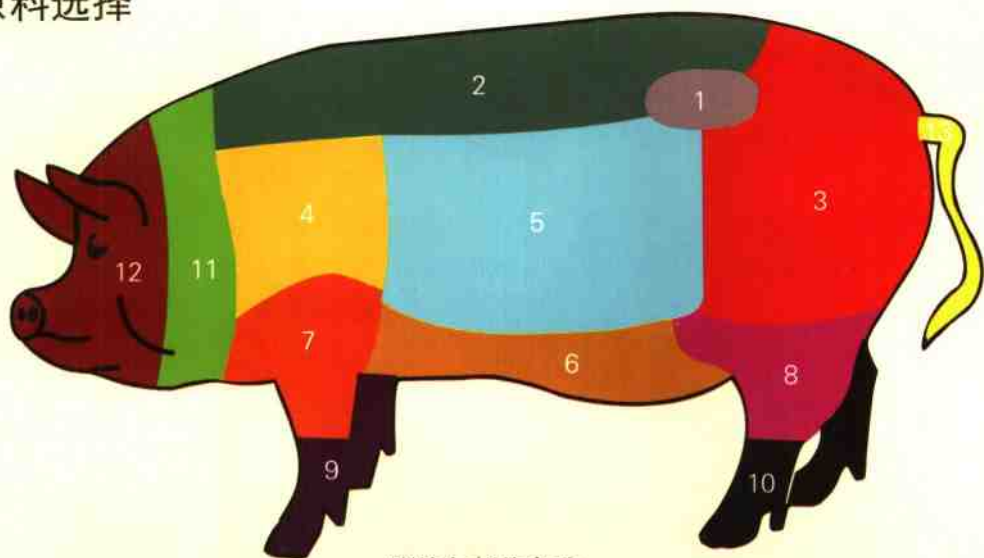
1. 正刀片法。正刀片将刀身倾斜，与砧板形成较小的锐角，刀背朝外，切原料要向左下方移动，切成斜形。



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。

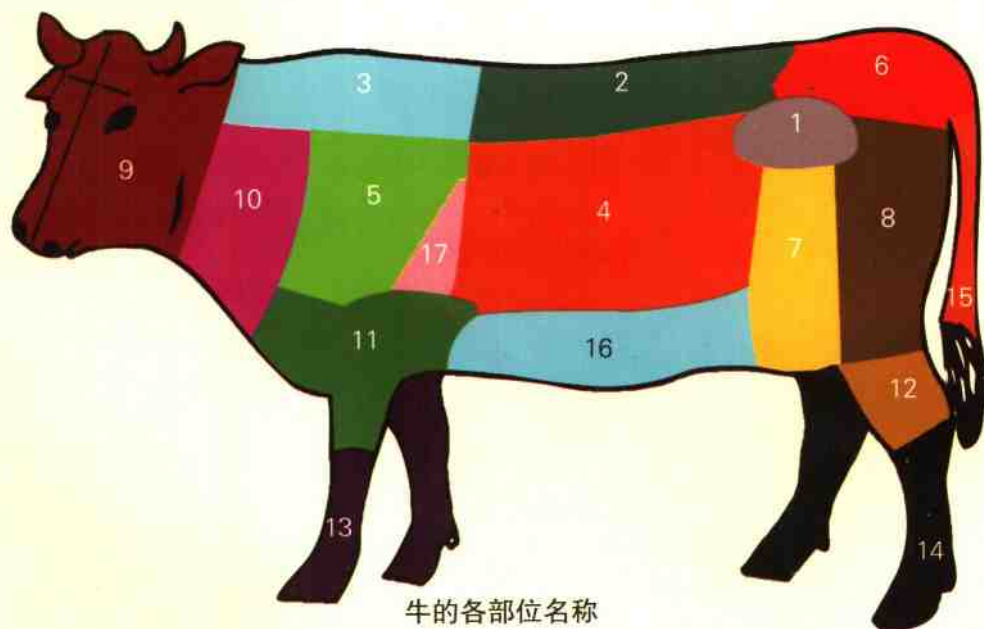
三、斜刀法。操作时，刀与砧板成斜角称为斜刀法。斜刀法可分为正刀片法和反刀片法二种。（见图说明）

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 | |