

编著：郑强生



星級湘菜



湖南科学技术出版社

编著：郑强生



星級湘菜

江苏工业学院图书馆
藏书章



湖南科学技术出版社

前言

湘菜发源于秦汉,成名于清末民初,以其选料考究、制作精细、色浓味重、口感强烈而特立于世,跻身我国八大菜系之列。当今湘菜品种不断推陈出新,异彩纷呈,创新发展,与日俱进,展示出强烈的生命力。湘菜中最重要的元素是辣椒,它让你入口引起强烈的震撼和味觉的诱惑,而不同感觉的口味像波涛一样千变万化,让你迫不及待地释放你的舌尖和味觉,心甘情愿地被她俘虏,令人难忘。正如拜读伟人毛泽东的诗词,你可以品味到“须晴日,看红妆素裹,分外妖娆”的色彩缤纷,“待到山花烂漫时,她在丛中笑”的深情温柔,“不管风吹浪打,胜似闲庭信步”的悠然自得,“挥手从兹去,更那堪凄然相向,苦情重诉”的柔美婉转,“问苍茫大地,谁主沉浮”的魁伟雄奇。辣椒的个性造就了伟人的个性,伟人又借以诗词而抒怀。湘菜的“色、香、味、型、养、境、品”又何尝不是在展现她的性格魅力和品位特征。

星级湘菜,在传统湘菜的基础上融合了多种菜系的精华,添加了一些时尚的因素,在原料、烹饪技法、调料等各方面进行了创新,融合众家所长,增添新鲜味感。在装盘上根据每个菜的特点,选用不同的盛器,让器皿文化与菜的风味达到一致;在菜味特点方面是酸而不醋、辣而不烈、肥而不膩、清而不寡、浓而不稠、甘而不过、脆而不坚,以辣出色,重视原料的互相搭配,滋味互相渗透,交汇融合,以达到去除异味,增加美味,丰富口味的目的。

本书介绍的星级湘菜既有乡土风味的民间菜式,也有讲究实惠的筵席菜式,格调高雅的宴会菜式,还有养颜滋补的药膳菜式,适合餐馆、家庭、酒店学习交流使用。这些菜都给人回味无穷,食之思再的经典享受。

由于编者水平有限,敬请同仁提出宝贵意见和批评指正。



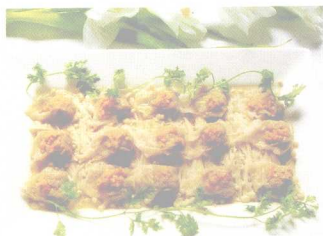


五彩鲜鲍片	[1]
双椒炒双脆	[2]
香辣竹篓虾	[3]
金丝虾球	[4]
黑椒串烧虾	[5]
香脆椒焗虾	[6]
铁板五鲜	[7]
琵琶鱿鱼丝	[8]
豉香鱿鱼筒	[9]
瑶柱三丝羹	[10]
竹篙鱿鱼爪	[11]
鱿鱼炒瓜丝	[12]
南瓜煮蟹	[13]
乡村水煮蟹	[14]
雪梨蒸雪蛤	[15]
浓汤多宝鱼	[16]
生蒸四方肉	[17]
香芋腊肉卷	[18]
香辣巴西烤肉	[19]
农家小炒肉	[20]
鲍汁扣狮子头	[21]
宝塔肉	[22]

目 录



云耳扣大片肉	[23]
霸王肘子	[24]
红煨酱汁肘	[25]
酱椒水煮肉	[26]
红枣汽水肉丸	[27]
肉丸银鱼汤	[28]
叉烧肉炒苦瓜	[29]
香辣脆脆骨	[30]
腊排骨蒸芋艿	[31]
湘江韵味骨	[32]
香芋排骨	[33]
苦瓜黄豆煲排骨	[34]
青椒炒子排	[35]
迷你粽烧排骨	[36]
养颜大宝	[37]
酱汁排骨	[38]
铁板鲜脑扒豆腐	[39]
山椒粒粒爽	[40]



猪头肉焖油豆腐	[41]
曝豆角炒腊肠	[42]
板栗烧猪尾	[43]
富贵猪手	[44]
莴笋头焖腊猪蹄	[45]
梅菜扣猪手	[46]
口味腰花	[47]
田螺煨猪手	[48]
潇湘腊三蒸	[49]
沙锅鲜脆肚	[50]
麦香肚片	[51]
腊肚蒸腊干子	[52]
盐焗响肚	[53]
农家稻熏肠	[54]
原味清蒸鸡	[55]
时尚清远鸡	[56]
蒜香清远鸡	[57]
鸡血焖鸡杂	[58]
香脆掌中宝	[59]
潇湘魔芋鸭	[60]



紫苏焖鸭	[61]
茶油焖仔鸭	[62]
香辣鸭舌	[63]
江南手撕鸭	[64]
掌上明珠	[65]
子油姜煨水鸭	[66]
乡村五味鸭	[67]
平锅鸭掌	[68]
瓦片鹅肠	[69]
青椒焖乳鸽	[70]
小炒带皮兔	[71]
沙锅炖狗肉	[72]
平锅羊肉	[73]
黑山羊炖粉皮	[74]

五彩鲜鲍片

一、原料

主料:鲜鲍鱼 600 克。

配料:青椒、红椒各 10 克,生姜 10 克,火腿 15 克,香葱 5 克。

调料:植物油 500 克(实耗约 50 克),精盐 4 克,鸡精 2 克,味精 2 克,料酒 5 克,湿淀粉 12 克,蒸鱼豉油 5 克,美极鲜 5 克,香油 2 克,胡椒粉 1 克。

二、制作

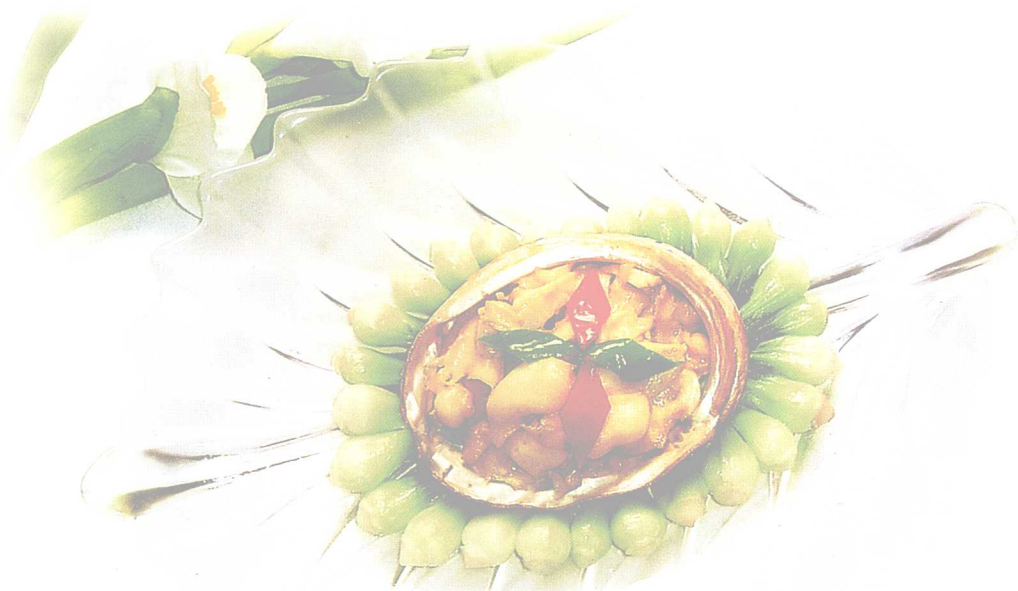
1. 将鲍鱼从壳中取出洗净,切成 0.2 厘米厚的薄片,用料酒抓一下。生姜、青椒、红椒、火腿切菱形片。香葱取葱白切小段。

2. 锅置旺火上将油烧至六成熟,下入鲍鱼片滑油 3 秒钟迅速捞出沥净油。

3. 锅内留底油,下入姜片、火腿片,煸香。再下青椒、红椒、葱段、精盐、味精、鸡精、蒸鱼豉油、美极鲜、鲍鱼片,快速翻炒均匀。调少许高汤,勾湿淀粉,撒胡椒粉,淋香油,装入洗净的鲍鱼壳内装盘上桌即可。

三、特点

鲍鱼片鲜香,色彩艳丽,口味清新。





双椒炒双脆

一、原料

主料: 深海大墨鱼 150 克, 深海大响螺 200 克。

配料: 酱椒 30 克, 鲜红椒 20 克, 香葱 10 克, 生姜 5 克。

调料: 植物油 1000 克(实耗约 50 克), 精盐 6 克, 味精 4 克, 生粉少量, 鸡精 3 克, 香油 2 克, 湿淀粉 15 克, 蚝油 10 克, 料酒 20 克。

二、制作

1. 将大墨鱼、响螺粗加工后洗净, 改刀成 4 厘米长、2 厘米宽、0.2 厘米厚的片, 吸干水放入少许盐、味精、生粉码味上浆, 腌制 10 分钟。

2. 酱椒、红椒去籽分别切成菱形片, 香葱切段, 生姜切小片待用。

3. 锅内放入植物油, 烧至六成热时, 分别将墨鱼片、响螺片滑油 2 分钟, 迅速倒出沥油。

4. 锅内留少许底油, 烧至七成热。下入姜片、酱椒片、红椒片煸炒出香味, 加入精盐、味精、鸡精、蚝油, 倒入响螺片、墨鱼片, 烹料酒, 翻炒均匀, 撒葱段、胡椒粉, 用湿淀粉勾芡, 淋香油出锅装盘即可。

三、特点

色泽亮丽, 肉质鲜嫩脆爽, 微酸辣。

香辣竹篓虾

一、原料

主料:鲜活基围虾 400 克。

配料:洋葱 20 克,生姜 5 克,干椒节 20 克。

调料:植物油 1000 克(实耗约 50 克),精盐 8 克,鸡精 3 克,料酒 15 克,老干妈豆豉 25 克,香油 5 克,干淀粉 100 克(实耗约 20 克)。

二、制作

1. 将活基围虾斩去头部,用刀在虾背上划一刀,入开水锅内焯水 2 分钟。焯水时加盐、料酒,然后捞出沥干水,拍上干淀粉待用。

2. 洋葱、生姜均切成米粒状。

3. 锅放置旺火上,下入植物油烧至七成热,倒入基围虾炸至外酥脆迅速捞出沥净油。

4. 锅留底油少许放入洋葱、姜米、老干妈豆豉、干椒节炒香,调入精盐及鸡精,倒入炸酥的虾,淋香油,一起翻炒均匀,出锅即可装入竹篓内上桌。

三、特点

香辣酥脆,外焦内嫩。

3

星级
湘菜

☆☆☆☆☆☆



金丝虾球

一、原料

主料:鲜基围虾 12 个。

配料:蛋黄红薯 500 克,鸡蛋 50 克,干淀粉 50 克,面粉 100 克,泡打粉 15 克。

调料:植物油 1500 克(实耗约 75 克),精盐 3 克,味精 2 克,料酒 10 克,沙拉酱 100 克,生姜 5 克,葱 5 克。

二、制作

1. 将蛋黄红薯去皮,切成 3 厘米长,0.1 厘米见方的细丝。用冷水泡 30 分钟漂洗干净,捞出沥净水,入六成热的油锅内炸至金黄色,捞出放在棉纸上,吸干油即成金丝状待用。

2. 取活虾去壳,挑去沙线,用葱、姜、料酒腌制 5 分钟。再用洁净纱布吸干水分,放入盒内,加精盐、味精、鸡蛋清、干淀粉上浆。

3. 取碗一个,用面粉、干淀粉、泡打粉、水、植物油调成脆糊。

4. 净锅置旺火上,放入植物油,烧至五成热时,将虾仁裹上脆糊,下锅炸至色泽金黄。虾肉熟时,倒入漏勺沥干油,再蘸上沙拉酱,裹上炸好的蛋黄红薯金丝摆放于盘内,拼上花即可。

三、特点

外观形似球形,质地外酥香内鲜嫩。





黑椒串烧虾

一、原料

主料:基围虾 400 克,锡纸 1 张。

配料:粗盐 500 克,竹签 40 根,红椒 15 克,香葱 5 克,洋葱 10 克,生姜 5 克,蒜子 5 克,干生粉少许。

调料:植物油 750 克(实耗约 50 克),黑胡椒粉 5 克,鸡精 3 克,海鲜汁 10 克,红油 5 克,香油 3 克,鲜汤 30 克,干椒粉 5 克。

二、制作

1. 将活基围虾去掉须,用竹签从尾部穿到头部,拍上干生粉。
2. 红椒、洋葱均切米粒状,生姜、蒜子剁成茸状。
3. 锅置旺火上,将植物油烧至七成热,下入基围虾炸 2 分钟至色泽金黄、皮酥脆取出,整齐地摆在锡纸上。
4. 锅内放红油烧至六成热时,放入蒜茸、姜茸、干椒粉炒香,加入洋葱、红椒米翻炒,放入黑胡椒粉、鲜汤、海鲜汁、鸡精、红油,烧开成汁,浇淋在锡纸里的虾仁身上,撒葱花,包紧锡纸放入竹篮中。
5. 锅上火烧红,将粗盐倒入,用小火翻炒 15 分钟至盐温很高时出锅,盖在包好的虾上,即可上桌。

三、特点

虾肉鲜美,微辣酥脆。



香脆椒焗虾

一、原料

主料:基围虾 400 克。

配料:香脆椒 100 克,洋葱、大红椒、蒜子各 5 克,香葱 2 克。

调料:植物油 1500 克(实耗约 50 克),椒盐粉 2 克,干椒粉 5 克,胡椒粉 1 克,味精 3 克,花椒油、红油、料酒适量。

二、制作

1. 将洋葱、大红椒、蒜子均切成末,葱切花,用一个碗装上。放入椒盐粉、干椒粉、胡椒粉、味精、花椒油、红油、料酒,调成椒盐味汁。

2. 虾去头斩掉须,从中剖开(背部),焯一下水。下入六层热油锅中炸酥,倒出沥干油。锅中下入椒盐味汁炒香,倒入炸酥的基围虾翻炒均匀,再倒入香脆椒一起翻炒,出锅装盘即可。

三、特点

鲜香酥脆,微辣。

铁板五鲜

一、原料

主料:鲜鱿鱼、鲜墨鱼、带子、虾仁、银雪鱼各 100 克。

配料:洋葱 25 克,青、红椒各 20 克,姜 10 克。

调料:植物油 750 克(实耗约 50 克),精盐 5 克,味精 3 克,鸡精 2 克,湿淀粉 10 克,XO 酱 25 克,李锦记蒜茸辣椒酱 20 克,料酒 15 克,胡椒粉 2 克,辣之源瑶柱豆瓣酱 10 克。

二、制作

1. 将鱿鱼、墨鱼洗净分别切成片荔枝形花刀,带子剖上十字花刀,虾仁洗净开边,银雪鱼切 4 厘米长、3 厘米宽的块,放入盆内用葱姜酒盐腌制 10 分钟。

2. 将鱿鱼、墨鱼、带子、虾仁入沸水锅中氽水捞出待用,银雪鱼入六成热油锅中炸至金黄色,捞出沥油。

3. 锅内放油下入姜片、XO 酱、蒜茸辣椒酱、瑶柱豆瓣酱、青红椒片煸香,再下鱿鱼、墨鱼、带子、虾仁、银雪鱼、精盐、味精、鸡精,翻炒均匀调少许高汤,勾薄芡,撒胡椒粉,淋香油,出锅装入垫有洋葱烧热的铁板上,拼上西红柿、西兰花即可。

三、特点

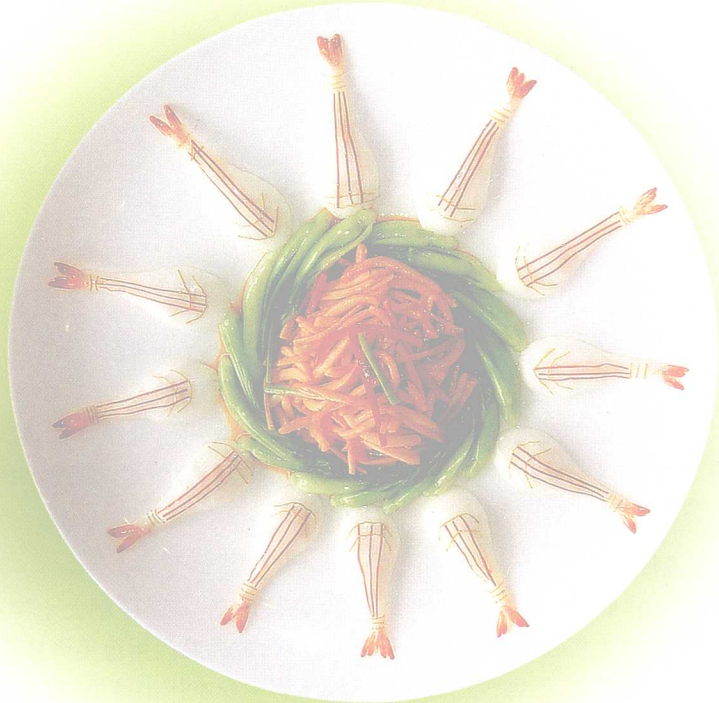
气氛热烈,鲜嫩微辣。



星级
湘菜

☆☆☆☆☆☆





琵琶鱿鱼丝

一、原料

主料:鲜鱿鱼 500 克,白鲢鱼 1500 克。

配料:紫油姜 50 克,鲜红椒 10 克,香葱 10 克,黄瓜 50 克,小白菜心 250 克,鸡蛋 100 克,肥膘肉 10 克,基围虾 50 克。

调料:植物油 50 克,精盐 5 克,味精 3 克,鸡精 2 克,料酒 10 克,香油 2 克。

二、制作

1. 将白鲢鱼粗加工后,取肉,加肥膘肉 10 克剁成茸,加蛋清、精盐、水,朝一个方向打上劲,制成鱼料。取 10 只汤匙,抹上猪油,将鱼料子装入汤匙内抹平,摆上虾尾、黄瓜丝点缀,制成琵琶形状,上笼蒸熟后,取出待用。小白菜心焯水。

2. 鲜鱿鱼切成 3 厘米长丝焯水,紫油姜切丝,鲜红椒切丝,葱切段。

3. 锅置旺火上,将植物油烧至六成热,下入紫油姜丝、鱿鱼丝烹料酒,煸香,然后放红椒丝、葱段、精盐、味精、鸡精调好味,用湿淀粉勾芡,淋香油,出锅装入盘中,菜心围边,再将蒸好的琵琶整齐摆在鱿鱼丝旁即可。

三、特点

菜形美观,鱿鱼脆爽,味微酸辣可口。

豉香鱿鱼筒

一、原料

主料:鲜鱿筒 1 个(约 600 克)。

配料:洋葱 10 克,香葱 5 克,姜片 10 克,花椒籽 3 克。

调料:植物油 1500 克(实耗约 50 克),蒸鱼豉油 3 克,美极鲜 5 克,精盐 3 克,味精 2 克,鸡精 2 克,老干妈豆豉 15 克,孜然粉 3 克,干椒粉 3 克,料酒 50 克,红曲粉 2 克。

二、制作

1. 将鲜鱿鱼去内脏,撕去外皮黑膜,冲洗干净,用蒸鱼豉油、美极鲜、葱、姜酒、花椒籽、少许红曲粉腌制 3 个小时待用。

2. 锅置旺火上,下入植物油烧至五成热,放入腌制好的鲜鱿筒,炸 2~3 分钟至熟,捞出改刀装盘。

3. 锅内留底油 30 克,下入老干妈豆豉、干椒粉、孜然粉炒香,浇在鲜鱿上,撒葱花即可。

三、特点

色泽亮丽,豉香味浓,微辣。



星级湘菜



瑶柱三丝羹

一、原料

主料:瑶柱 25 克,水发鱿鱼 50 克,蟹柳 50 克,鸡脯肉 50 克。

配料:金华火腿 10 克,生姜 20 克,香葱 10 克,新鲜金针菇 10 克。

调料:浓汤 100 克,料酒 20 克,鸡油 5 克,精盐 10 克,汤皇 10 克,胡椒粉 2 克,湿淀粉 25 克。

二、制作

1. 将瑶柱放入碗内加清水,上笼蒸 30 分钟至发,拿出用手撕散。生姜拍破,香葱打结,水发鱿鱼,蟹柳、火腿均切细丝。

2. 锅内放清水烧开,放葱、姜、料酒,稍后下鱿鱼丝、蟹柳丝、金针菇焯水捞出。

3. 锅内放浓汤烧开,下瑶柱、鱿鱼、蟹柳、鸡脯肉、火腿丝、金针菇,放精盐、汤皇、鸡精,调好味,用湿淀粉勾芡,淋鸡油,撒胡椒粉即成。

三、特点

汤醇味鲜,营养丰富。

注

浓汤煲制方法

① 原料:农村散养老母鸡 10 千克,猪里脊肉 5000 克,鸡爪 2000 克,猪棒骨 5000 克,金华火腿 1000 克,花雕酒 1 瓶。

② 制作:将上面所有原料中需改刀的剁成大块,焯水洗去浮沫,放入冷水盆内,用流水浸 3 小时,冲净血水,捞出放入垫有竹垫的汤桶内。加清水 60 千克,用大火烧开,撇去浮沫,改小火煲 8 个小时左右,再大火烧 1 小时至汤浓,放置冷却后,等到汤油浮在上面,撇净汤油,用密网筛滤出残渣,将吊好的浓汤放入汤桶,用保鲜膜封好,入冰箱内冷藏,如需用时根据菜肴的用量取出。

10

星级湘菜

☆☆☆☆☆☆





星级
湘菜

竹篱鱿鱼爪

一、原料

主料:水发鱿鱼爪 500 克。

配料:熟花生米 5 克,白芝麻 5 克,红辣椒 10 克,生姜 15 克,香葱 15 克,蒜子 5 克。

调料:植物油 750 克(实耗约 50 克),料酒 20 克,精盐 5 克,味精 3 克,鸡精 2 克,辣椒段 10 克,生粉 25 克,辣之源干锅香料香油 5 克,红曲粉 10 克,孜然粉 5 克。

二、制作

1. 将水发鱿鱼爪洗净,放入盆内,用生姜、香葱、盐、味精、料酒、红曲粉腌制 2 个小时。

2. 花生米拍碎,白芝麻炒熟,红椒、姜、蒜切成米粒状。

3. 锅置旺火上,植物油烧至六成热,将鱿鱼爪拍上干生粉,下入油锅内,炸 2 分钟至外酥内嫩时捞出。

4. 锅内放干锅香料油烧热,将生姜、蒜子、红椒米、孜然粉煸香,再下入鱿鱼爪、芝麻、花生米、干椒段炒香,出锅淋香油,撒上葱花装入竹篱内即可。

三、特点

咸鲜香辣。



鱿鱼炒瓜丝

一、原料

主料:鲜鱿鱼 500 克。

配料:黄瓜 100 克,红椒 10 克,姜 8 克,香葱 5 克。

调料:植物油 50 克,料酒 20 克,精盐 6 克,味精 3 克,香油 5 克,胡椒粉 3 克,鸡精 5 克,辣之源辣椒酱 10 克。

二、制作

1. 将黄瓜去皮片开,切段再改切丝。鲜鱿鱼刮去黏膜片两开,切细丝。姜与红椒切丝,香葱切段。

2. 锅内放水,大火加热,调入精盐、味精,待水温 80℃ 时倒入鱿鱼、料酒焯水,水沸时起锅倒出沥干水。

3. 锅置旺火上,将植物油烧至六成热,下入姜丝、黄瓜丝、红椒丝、鱿鱼丝一起合炒,调好精盐、味精、辣之源辣椒酱、葱段翻炒均匀,熟后勾湿淀粉淋香油,撒胡椒粉,出锅装盘即可。

三、特点

色泽艳丽,鲜嫩脆爽,微辣。

