

湘菜精品

■ Xiangcai Jingpin



全国劳动模范

世界烹饪大赛国际评委

中国烹饪大师

中国湘菜大师

中国餐饮文化大师

湖南省技能大师



著名湘菜大师 许菊云 著

湖南科学技术出版社



湘菜精品

Xiangcai Jingpin

责任编辑 / 罗列夫 整体设计 / 殷健

ISBN 978-7-5357-5001-3

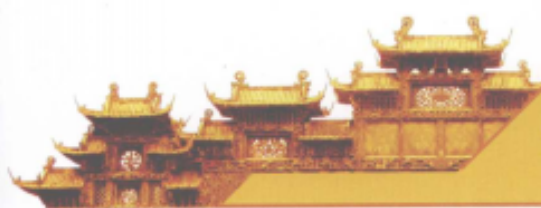


9 787535 750013 >

定价: 49.00 元

湘菜精品

■ Xiangcai Jingpin



著名湘菜大师 许菊云 著



湖南科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

湘菜精品/许菊云编著. —2 版. —长沙: 湖南科学技术出版社, 2007.7

ISBN 978-7-5357-5001-3

I. 精... II. 许... III. 菜谱-湖南省

IV. TS972.182.64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 095054 号

中国湘菜

湘菜精品

著 者: 许菊云

责任编辑: 罗列夫

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-4375808

印 刷: 湖南新华印刷集团有限责任公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 湖南望城·湖南出版科技园

邮 编: 410219

出版日期: 2007 年 6 月第 2 版第 2 次

开 本: 889 mm×1194 mm 1/16

印 张: 12

书 号: ISBN 978-7-5357-5001-3

定 价: 49.00 元

(版权所有·翻印必究)



许菊云大师简介

许菊云 长沙市人，在烹饪行业工作40多年。1988年他在第二届全国烹饪大赛中，一举夺得一金二银一铜四块奖牌；其后又获得了“长沙市有突出贡献的专家”、“全国技术能手”、“湘菜大师”、“中国烹饪大师”、“全国五一劳动奖章”、“中华金厨特别贡献奖”、“湖南省技能大师”、“全国劳动模范”等荣誉称号。

他集自己几十年的烹饪实践经验，先后主编出版了三本图文并茂的理论专著——《湘菜精粹》、《中国湘菜湘点——风味小吃》、《中华名厨许菊云烹饪艺术》；制作出版了两套个人湘菜教学VCD和DVD专辑。



序言

在祖国烹饪百花园中，湘菜这朵奇葩可谓异彩纷呈，根深叶茂。它以其鲜明的风味特点，备受海内外人士的赞赏。近几年来，在激烈的市场竞争中，湘菜更是异军突起，扩张势头迅猛。大批烹饪人才脱颖而出，竞显风流。本书的作者——湘菜大师许菊云可以说是其中的优秀代表。

在 40 多年的烹饪生涯中，许菊云凭着对事业的执著追求，虚心求教，刻苦钻研，继承不守旧，开拓勇创新，其烹饪造诣达到了一个新的高度。他早就是著名的国家高级烹饪技师，湖南省第八、第九、第十届人大代表，连续两届为长沙市有突出贡献的中青年专家；近年又被授予中国烹饪大师、中国湘菜大师、世界烹饪大赛国际评委、国家烹饪一级评委、全国技术能手、湖南省技能大师以及全国劳动模范等荣誉称号。从许菊云的技艺水平和个人贡献来说，他获得这些殊荣是当之无愧的。

烹饪是科学，是文化，是艺术。新时期的餐饮业，既需要大量的专业人才，也需要不断的理论总结。这次许菊云著的《湘菜精品》一书，是正确贯彻“继承、发扬、开拓、创新”发展烹饪事业方针的产物。汇集了包括许菊云在内的一大批湘菜大师、名厨多年来的心血，其中有很多久经市场考验、脍炙人口的湘菜佳品，也有在全国、全省烹饪大赛中获奖的 60 多个品种。收入本书的菜品，不仅色彩鲜艳、造型新颖，而且特点突出、味别多样，既是近一时期湖南风味菜的精选，又是体现湘菜传统饮食文化风采的力作。

我真诚地希望，这本融工艺性、知识性和实用性于一体的专业图书，能为推动餐饮业的蓬勃发展，为扩大烹饪技艺交流，为丰富人民群众的物质生活，以及让世界更深入了解湖南的饮食文化和湘菜的风味特色作出应有的贡献。

中国烹饪协会常务副会长

杨郁



目录

CONTENTS

热 菜

柴把桂鱼	[1]
祖庵鱼翅	[2]
双味素翅	[3]
瑶柱鹿筋	[4]
金鱼戏莲	[5]
双味太极里脊丝	[6]
鸡汁透味鲍鱼	[7]
鸡汁素鲍鹿筋	[8]
发丝百页	[9]
网油叉烧桂鱼	[10]
福寿千层肉	[11]
螺旋腊肉	[12]
龙舟载宝	[13]
金钱赛熊掌	[14]
一品鲍脯	[15]
香芋虎掌菌	[16]
猴头素烩	[17]
竹笙蛋烧菜胆	[18]
霸王举鼎	[19]
酱汁肘子	[20]
洞庭金龟	[21]
鱼翅蟹黄玉扇	[22]
鸡汁辽参	[23]
鸡汁鲍脯鸭舌	[24]
奶汤霸王鱼翅	[25]
生鱼裙边	[26]
兰花裙边	[27]

荷花鱼肚	[28]
鸡汁霸王鱼翅	[29]
腊味三合蒸	[30]
洞庭龟鞭	[31]
鸡汁一品素鲍	[32]
瓜盅鸡球	[33]
麻辣仔鸡	[34]
双味桂鱼卷	[35]
瑶柱鱼肚	[36]
虎掌芥兰	[37]
太极里脊	[38]
双味八宝饭	[39]
金耳蛤士蟆	[40]
剁椒龙虾仔	[41]
雪蛤鲜橙	[42]
翡翠虾仁	[43]
雀巢虾仁	[44]
寿桃海参	[45]
高汤菊花鱼	[46]
桂花蹄筋	[47]
瑶柱参鲍羹	[48]
金银鱿鱼卷	[49]
金盏菠萝虾	[50]
茄汁菠萝鱼	[51]
鸡油四宝	[52]
茄汁狮子鱼	[53]
玉环瑶柱	[54]
虫草三霸	[55]
滑溜龙虾	[56]





目录

CONTENTS

牛中双杰	[57]	田螺鸡软骨	[86]
百花辽参	[58]	富贵火腿	[87]
鸡汁鹿筋菜胆	[59]	荷叶粉蒸肉	[88]
毛家红烧肉	[60]	明炉黑山羊	[89]
鸡汁鸭舌万年菇	[61]	醋焖鸭三件	[90]
潇湘响螺	[62]	山珍烩鸭舌	[91]
翡翠素鲍脯	[63]	美味牛排	[92]
滋阴补肾汤	[64]	纸包牛腩	[93]
芙蓉蟹盒	[65]	红白鸡鸭块	[94]
大碗全家福	[66]	湘江鲫鱼	[95]
粽叶粉蒸鸡	[67]	苗家粉蒸肉	[96]
清蒸一品鸡	[68]	芙蓉脆皮冬瓜	[97]
椒盐蛤蚧	[69]	清蒸湘西腊肉	[98]
灌汤桂鱼球	[70]	纸锅血燕	[99]
掌上明珠	[71]	香辣口味蛇	[100]
开屏白鳝	[72]	船家红烧肉	[101]
双果蛙腿	[73]	什锦冬瓜盒	[102]
汤泡双味	[74]	香辣黄鸭叫	[103]
贵妃牛鞭	[75]	酱汁冬瓜	[104]
金龟牛鞭	[76]	八宝苹果	[105]
芙蓉虾排	[77]	子龙脱袍	[106]
纸包活桂鱼	[78]	东安仔鸡	[107]
剁椒鱼头	[79]	湘西竹签肉串	[108]
生仁鱼排	[80]	湘江排骨	[109]
湘北鱼片汤	[81]	金枝玉叶	[110]
脆皮素卷	[82]	纸锅鸡茸豆腐	[111]
玉楼山蛙腿	[83]	干锅墨鱼仔	[112]
明珠牛掌	[84]	乌龙山狗肉	[113]
丰收有余	[85]	手撕腊牛肉	[114]





目录

CONTENTS

八宝菜卷	[115]
龙马鞭花	[116]
双龙相会	[117]
金龙鳝段	[118]
豆辣活螃蟹	[119]
川贝梨罐	[120]
拔丝西瓜	[121]
火腿银球汤	[122]
洞庭龟羊	[123]
蜜汁玫瑰藕丸	[124]
银鱼蒸蛋	[125]
桃源鸡三味	[126]
一品豆腐煲	[127]
拔丝湘莲	[128]
银杏大白菜	[129]
鳊鱼蒸腊肉	[130]
西施豆腐	[131]
富贵双夹	[132]
干贝菜胆	[133]
瑶柱鳊鱼羹	[134]
鱼籽炖豆腐	[135]
干煎果饭	[136]
笋翅寒菌	[137]
竹筒水鱼	[138]
鱿鱼三丝	[139]
清汤虫草柴把鸭	[140]
油酥火焙鱼	[141]
汤泡肚尖	[142]
芋仔牛腩煲	[143]

椒盐米豆腐	[144]
鲢鱼烩芽白	[145]
荷塘三鲜	[146]
水煮笋子	[147]
桔洲河蚌	[148]
野椒牛肉丝	[149]
吉利玫瑰饼	[150]
油炸臭豆腐	[151]

象形冷拼

飞燕迎春	[152]
海底世界	[153]
蝶恋花	[154]
鹤鸣松寿	[155]
荷	[156]
富贵花开	[157]
千禧迎回归	[158]

凉菜

翡翠双丝	[159]
橙汁南瓜	[160]
湘西蕨根粉	[161]
烧红辣椒	[162]
潇湘大白菜	[163]
糟香鱼条	[164]
一帆风顺	[165]
紫苏梅子姜	[166]
脆香萝卜皮	[167]
洞庭盐水鸭	[168]





目录

CONTENTS

家常藟头	[169]
油辣白鸡	[170]
爽口菜卷	[171]
香辣千张	[172]

雕刻

群鹤起舞	[173]
蟠龙瓜灯	[174]
龙凤瓜盅	[175]

金鱼戏水	[176]
钓趣	[177]
情深意长	[178]

小吃面点

湖南小吃	[179]
特色面点(小猪包)	[180]
特色面点(兰花卷)	[181]
特色面点(知了饺)	[182]





柴把桂鱼

主料：活桂鱼（也称“鳊鱼”）1尾（1500克）。

配料：熟火腿 150 克，香菇 100 克，冬笋 150 克，香葱 250 克，姜 100 克，鸡蛋清 1 个，白菜心 20 颗，红樱桃 2 粒。

调料：植物油 1000 克（实耗 100 克），盐适量、詹王鸡粉 10 克，料酒 25 克，干淀粉 15 克，香油 8 克，蒜汁 10 克，湿淀粉 10 克，清鸡汤 100 克。

制作方法：1 将鱼剖肚去鳞，清洗干净，去头尾，取净肉切成 8 厘米长的粗丝，放入碗内，加盐、詹王鸡粉、葱、姜、料酒汁、蛋清、干淀粉上浆抓匀。

2 将火腿、香菇、冬笋、姜都切成均匀的丝，香葱取葱头，葱叶待用，加盐、味精拌匀入味。鱼头、鱼尾用葱、姜、料酒汁、盐腌约 10 分钟。

3 葱叶焯水置砧板上，横放鱼丝 2 根成 U 形，再将五种配料丝各放 1 根置 U 形中间，捆成柴把形，共 32 把。

4 锅内放油烧四成热，下入柴把鱼滑油沥出。锅内放鸡汤、盐、詹王鸡粉、蒜汁，下柴把鱼勾芡，淋上香油，出锅，整齐摆入盘中作鱼身。将腌好的鱼头、尾挂糊过油后，装盘成整鱼形，鱼头镶上红樱桃作眼睛。菜心炒熟，拼入鱼身两侧即成。

特点：刀工精细，清淡爽口，鱼肉鲜嫩，红白相间。此菜在第二届全国烹饪技术比赛中获金牌奖。

操作关键：1 桂鱼丝粗细长短要一致。

2 滑油时油温不宜高。

营养成分：本道菜约含蛋白质 18.5 克，脂肪 3.5 克，钙 79 毫克，磷 143 毫克，钾 245 毫克。

保健作用：具有补气血、益脾胃之效。

桂鱼是一种古老的鱼类。1962 年，我国学者在湖南省澧县第三纪地层和湘乡新世纪地层中，分别发现秀丽洞庭桂鱼和下湾铺洞庭桂鱼化石，证实当时湖南境内已有桂鱼生存。1972 年湖南省考古工作者在长沙马王堆一号汉墓的随葬物中，发现了桂鱼骨骼。由此可知，在 2000 多年前的西汉末期，桂鱼已成为湖南人民捕捞和食用的珍贵水产之一，以洞庭湖桂鱼为佳。

湘菜
精品



祖庵鱼翅

主料：水发玉结鱼翅 800 克。

配料：肥母鸡 1500 克，猪肘 1000 克，瑶柱 50 克，菜心 150 克。

调料：盐 5 克，詹王鸡粉 8 克，鸡油 25 克，料酒 150 克，葱 50 克，姜 50 克，胡椒粉 1 克。

制作方法：1 鱼翅下冷水锅，烧开 2 分钟，再用冷水洗 2 次，将粘连的翅身撕开。

2 肥母鸡、猪肘各切几大块，下冷水锅烧开沥出。瑶柱加适量清水上笼蒸发，留汤待用。

3 取大瓦钵 1 只，用竹筴子垫底，上放猪肘肉、葱段、姜块，再放入用纱布包好的鱼翅、鸡块，同时加瑶柱汤、料酒、盐（少许）、清水，用盘盖上，先上旺火烧开 3 分钟，再改小火煨至鱼翅软烂，然后去掉鸡肉、肘肉和葱姜，将鱼翅取出，摆放在盘中，白菜心焯熟围边。

4 锅内倒入钵内原汤，烧成浓汁，淋鸡油，撒胡椒粉，浇在鱼翅上即成。

特点：软糯，柔滑，醇香。湖南传统名菜。

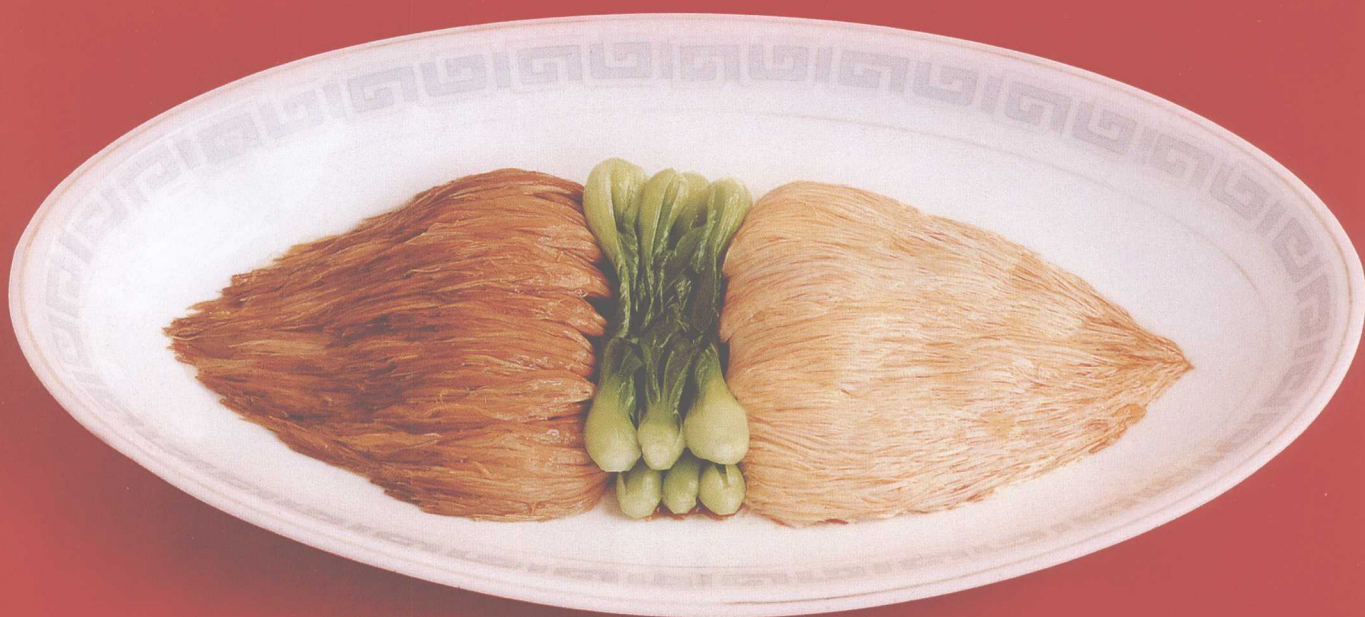
操作关键：煨制过程注意火候和透味。

营养成分：本道菜约含蛋白质 167 克，脂肪 0.6 克，钙 292 毫克，磷 388 毫克，铁 30.4 毫克，钾 354 毫克。

保健作用：具有益气、开胃、补虚、降血脂、抗动脉硬化之功效。

据传，此菜是湖南都督谭延闿家宴的名菜，系家厨曹荃臣所创。以鸡肉、猪肘肉与鱼翅同煨，使原料中的蛋白质、脂肪及无机盐等营养素在煨制过程中缓慢地渗透鱼翅，使之软糯醇香，备受谭延闿赞赏。鱼翅为鲨鱼鳍干制而成，按部位分为顶沙翅、青翅、尾翅，其中以顶沙翅的质量最佳。

湘菜
精品



双味素翅

主料：水发金针菇 300 克，水发玉兰片 350 克。

配料：菜胆（最嫩的菜心形状似花蕾）150 克。

调料：植物油 1500 克（实耗 100 克），盐 5 克、詹王鸡粉 10 克，蒜子 10 克，葱、姜各 15 克，辣椒油 50 克，鸡油 50 克，鸡汤 500 克，香油 5 克，胡椒粉 1 克，湿淀粉 25 克。

制作方法：1 葱切段，姜切片开。

2 玉兰片先切片，再在每片一端 1.5 厘米处下刀切成细丝共 40 片成翅形。金针菇每 10 根为一束，捆成 40 把，用木梳梳成细丝。菜胆焯熟入味。

3 金针菇下油锅过油，沥出后放入蒸锅，加鸡汤、盐、詹王鸡粉、胡椒粉蒸 15 分钟取出，摆放盘的一端，勾薄芡浇在上面。

4 玉翅用葱、姜、鸡汤、盐、詹王鸡粉焯水，下油锅过油沥出，再下锅用辣椒油、蒜汁，盐、詹王鸡粉、鸡汤稍焖勾芡，淋香油，装入盘的另一端。菜苞摆在双翅中间即可。

特点：形如鱼翅，双色双味，质地柔软，味微咸辣鲜香。此菜在第四届全国烹饪技术比赛中获金牌奖。

操作关键：分别掌握好两种原料的不同火候。

营养成分：本道菜约含蛋白质 28.4 克，脂肪 0.75 克，碳水化合物 69.8 克，钙 540 毫克，磷 364 毫克，铁 16.5 毫克，钾 2405 毫克，胡萝卜素 4.4 毫克。

保健作用：安神止血，清热，消炎，利尿。

湘菜
精品



瑶柱鹿筋

主料：水发鹿筋 500 克。

配料：蒸发瑶柱 30 克，菜苞 250 克。

调料：植物油 100 克，詹王鸡粉 8 克，鸡汤 1000 克，盐 5 克，葱、姜、料酒汁 20 克，熟鸡油 25 克，湿淀粉 25 克、胡椒粉 3 克。

制作方法：1 将水发鹿筋清洗干净解切成形。

2 将锅置火上，放入普汤和鹿筋，葱、姜、料酒汁烧开，除去异味，沥水。

3 锅内放植物油烧热，下入瑶柱、鹿筋及调料煸炒，加鸡汤煨透入味，再下入菜苞勾湿淀粉，淋熟鸡油出锅装盘即成。

特点：质地软糯，味鲜美观。

操作关键：加工时除净异味，煨要透味。

营养成分：本道菜约含蛋白质 71 克，钙 448 毫克，磷 675 毫克，钾 281 毫克。

保健作用：祛寒温阳，强筋健骨。

湘菜
精品

金鱼戏莲



主料：鲜鱿鱼 1200 克。

配料：西红柿 1 个，青豆 1 克，白鱼茸 200 克，红辣椒 5 克，鸡蛋 1 个。

调料：植物油 1000 克（实耗 50 克），蒜汁 10 克，淀粉 25 克，料酒 25 克，盐 4 克，詹王鸡粉 10 克，红油 50 克，香油 15 克。

制作方法：1 鱿鱼切 6 厘米长、4 厘米宽的块，一边刮十字花刀作鱼身，另一边切丝作鱼尾，用料酒、詹王鸡粉、干淀粉上浆抓匀。

2 白鱼茸加蛋清搅匀，做成莲蓬蒸熟。西红柿切成莲花瓣，将莲蓬放入，装盘正中。红辣椒切成米状。

3 鱿鱼汆水沥出，用鱼茸、红椒做成眼睛。锅内放油烧七成热，下鱿鱼过油，沥出，再入锅，烹入米醋、红椒、蒜汁、香油，勾芡出锅，均匀摆在莲蓬的周围即成。

特点：鱿鱼脆嫩，造型逼真，酸辣味美。此菜在第二届全国烹饪技术比赛中获铜牌奖。

操作关键：1 解刀时造型处理须逼真。

2 烹制时掌握油温和时间。

营养成分：鱿鱼干品每 100 克大约含蛋白质 66.7 克，脂肪 7.4 克，钙 100 毫克，磷 1038 毫克，钾 10 毫克。

保健作用：养血润阴，补肝肾之效。

湘菜
精品



双味太极里脊丝

主料：猪里脊肉 400 克。

配料：红辣椒 1 只，韭白 50 克，鹌鹑蛋 2 只，红绿樱桃各 1 枚，鸡蛋 2 个，香菜 20 克。

调料：植物油 1000 克（实耗 150 克），盐 5 克，詹王鸡粉 8 克，番茄酱 50 克，白糖 50 克，干淀粉 50 克，湿淀粉 50 克，葱 20 克，香油少许。

制作方法：1 里脊肉切 6 厘米长的细丝，漂一下沥水，加蛋清、盐、詹王鸡粉、干淀粉抓匀上浆。韭白、红辣椒均切丝。葱切段。香菜摘洗干净。

2 将肉丝下入油锅滑油沥出。锅内留油，下韭白、红椒丝、詹王鸡粉、盐稍炒入味，随即放入滑好的一半肉丝炒匀，加香油，勾芡，盛入盘中为一极（白色）。锅内再放油烧热，下入余下的肉丝，加番茄酱、白糖、葱段、盐、香油炒匀后，倒入盘中，成为另一极（红色）。在太极图头部，装上用鹌鹑蛋、樱桃制作好的眼睛，周围拼香菜即成。

特点：形似太极，色泽分明，咸鲜、甜酸、质地滑嫩。此菜在第二届全国烹饪技术比赛中获银牌奖。

操作关键：1 刀工须均匀。

2 滑油时须掌握好火候。

营养成分：本道菜约含蛋白质 85 克，并含有 B 族维生素和铁等。

保健作用：具有滋阴润燥之效。

湘菜
精品



鸡汁透味鲍鱼

主料：水发鲍鱼 10 个。

配料：土母鸡 2 只（重约 3000 克），猪肘 3000 克，火腿 200 克，瑶柱 50 克，菜苞 20 个。

调料：鸡油 50 克，盐、詹王鸡粉适量，湿淀粉 20 克，葱、姜各 50 克，料酒 50 克。

制作方法：1 将土母鸡、猪肘、火腿、瑶柱熬成浓汤。

2 将水发鲍鱼用浓汤煨约 48 小时，入味装盘，拼上已入味的菜苞，浇上鸡汁即可。

特点：质地软糯，味道浓郁，系湖南传统名菜。

操作关键：煨制过程中一定要注意火候。

营养成分：本道菜约含蛋白质 54 克，无机盐 16 克。

保健作用：养血柔肝，行痹通络。

鲍鱼，是由贝类干制而成，也有罐头制品，属海味中的珍品。我国以山东长山岛一带出产为多。

湘菜
精品