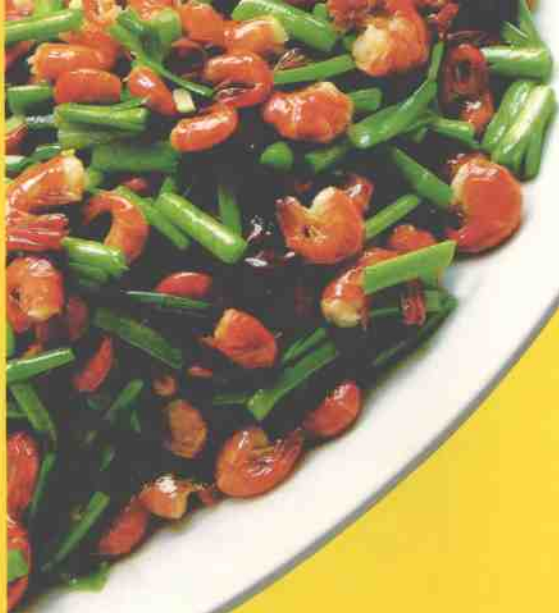


辣，够辣，足够辣；爽，真爽，真正爽！湘菜由湘江流域、洞庭湖区和湘西山区三地风味组成。湘菜的烹饪技法就有：炒、炸、爆、蒸、煎、煨、烧、炖、焖、余等等这些可说是精致完美而可圈可点。传统的烹饪具有极强的湖南本土特色，它的制作技艺精湛，选料用料极为考究，品种也相当丰富。常见的



美

食

美

客

冬

在

湘

菜

¥
6
元系列

百
姓

湘菜

第一辑 1

编著

谭超雄



贵州科技出版社



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：暖胃和中、平肝、祛风、治痹。

营养小提示：含蛋白质、脂肪、钙、铁及维生素A、B₁、B₂、E、尼克酸。

采购小提示：去水产市场或超市选购。草鱼选择鲜活，有光泽，鳞整齐，鳃鲜红，眼珠透明而凸出，肉结实而有弹性，用刀切鱼肉时，刀口处闪闪发亮为佳。



图片沿虚线剪下，作为酒店、餐馆菜谱使用



豆豉蒸腌鱼

主料：新鲜鱼 750 克。

配料：肥肉 50 克、豆豉 20 克、生姜 30 克、大蒜子 30 克、香葱 20 克、干红辣椒 10 克。

调味料：碘盐 2.5 克、味精 2 克、食用油 50 克。

制作方法及步骤：

①鲜鱼用菜刀去头尾、去鳃、去鳞、去内脏，再用自来水洗干净，从鱼背部下刀切成约 2.5 厘米宽的横块状，但每块不能切断，用细盐抹匀鱼的全身，放入盘碗内，腌制大约 20 分钟左右。

②肥肉、豆豉、生姜（去皮）、大蒜子（去皮）、香葱、干红辣椒用自来水洗干净，将肥肉、生姜、大蒜子、干红辣椒切成碎末状，香葱切成约 0.5 厘米长的段圈末状。

③将鱼身的水分沥干，鱼背朝右，摆放入盘内，将豆豉、干红辣椒、食用油、味精、肥肉、生姜、大蒜覆盖在鱼背上，入高压锅内蒸，高压锅蒸至上气后由旺火改为温火，15 分钟停火，气散揭盖，端盘出锅，撒上香葱即可。

特点：肉鲜味美、辣香可口、下饭最宜。





图片沿虚线剪下，作为酒店、餐馆菜谱使用

食疗小提示：咳嗽、肺结核、降血脂、补肾、壮阳、健胃、腰痛。

营养小提示：含蛋白质、脂肪、钙、镁、铁及维生素A、B₁、B₂、C、E。

采购小提示：去菜市场或超市选购。韭菜选择新鲜深绿，每根大小一致，茎短叶长为佳；河虾选择鲜活，大小一致，一般3厘米长为佳。

韭菜炒河虾



主料：活河虾 400 克。

配料：韭菜 200 克、干红辣椒 20 克、生姜 20 克。

调味料：碘盐 2 克、味精 1 克、香油 5 克、食用油 40 克。

制作方法与步骤：

①将河虾用自来水洗净，剥去虾头放入盘内。

②韭菜、干红辣椒用自来水洗干净，韭菜用刀切成约 2.5 厘米长的段状，干红辣椒切成碎末状。

③将菜锅放在旺火上，放入食用油烧至 7 成热，先放河虾入锅翻炒至 6 成熟，再放韭菜、干红辣椒、生姜、味精、盐翻炒至 9 成熟，熟后放香油拌炒 10 秒钟出锅盛盘即可。

特点：鲜辣味香、酒饭均宜。





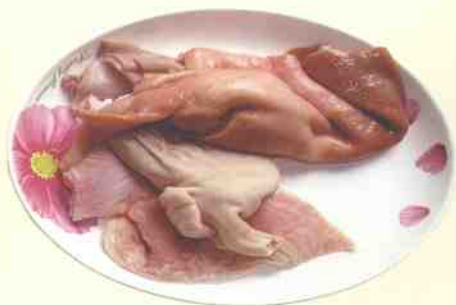
图片沿虚线剪下，作为酒店、餐馆菜谱使用

食疗小提示：补虚损、健脾胃、感冒、头痛、肩周炎、冻疮。

营养小提示：含蛋白质、脂肪、糖、辣椒素、矿物质及多种维生素。

采购小提示：去肉食市场或超市选购。猪肚选择有光泽，颜色白中略带浅黄，粘液较多，胃壁厚为佳；青红辣椒选择肉质丰满，水分充足，无虫害，无腐烂，大小粗细均匀为佳；泡辣椒选择真空包装的名优产品为佳。

酸辣肚片



主料：新鲜猪肚 400 克。

配料：酸菜头 150 克、青辣椒 4 个、红辣椒 3 个，香葱 10 克、生姜 30 克。

调味料：碘盐 2 克、味精 1 克、酱油 5 克、料酒 20 克、食用油 50 克、高汤 100 克。

制作方法及步骤：

①猪肚放盐、放醋用手搓揉，然后将猪肚用自来水洗干净，猪肚用菜刀切成约 2.5 厘米长、2 厘米宽、0.3 厘米厚的片状，将酸菜头切成约 2 厘米长、1.5 厘米宽、0.3 厘米厚的片状，将青、红辣椒用刀斜切成约 0.5 厘米宽的段圈形，将生姜切成碎末状，香葱切成约 2 厘米长的段状。

②炒菜锅放在大火上，放入食用油，烧至 7 成热，放肚片、料酒、酸菜头、生姜入锅翻炒至 5 成熟，放红、青辣椒、盐、酱油炒至 7 成熟，放高汤煮至 9 成熟，无水分再放味精拌炒至全熟，放香葱装盘即可。

特点：酸辣脆香、适宜下饭。





食疗小提示：理肾气、通膀胱、止消渴、清胃、明目、降压、降脂。

营养小提示：含蛋白质、矿物质、氨基酸、胡萝卜素及维生素 A、B₁、B₂、C、E。

采购小提示：去肉食市场或超市选购。猪肾（猪腰子）选择去超市买“无公害”品种，皮表色泽呈浅棕色，有光泽，肉质坚实，表面不湿润为佳。

图片沿虚线剪下，作为酒店、餐馆菜谱使用

凉拌猪腰花



主料：新鲜猪腰 350 克。

配料：香菜 100 克、青辣椒 3 个、红辣椒 3 个、大蒜子 30 克、生姜 20 克。

调味料：碘盐 1.5 克、味精 1 克、香油 20 克。

制作方法及步骤：

①猪腰用自来水洗干净，将整个猪腰撕去外面的薄膜，然后用刀将猪腰一个切成两半，切去猪腰臊，先直切一刀、再横斜切成荔枝花纹形，再切成约 4 厘米长的块，用清水漂净血水。

②将香菜、青、红辣椒、大蒜子（去皮）、生姜（去皮）用自来水洗干净，香菜切成约 3.5 厘米长的段状，青、红辣椒斜切成约 2 厘米长、1 厘米宽的斜圈段状，大蒜子、生姜切成碎末状。

③用锅烧沸清水，下入腰花氽熟，速捞出。

④食用时，捞出腰花，挤干水分，同时用锅烧沸香油，放入香菜、青、红辣椒、大蒜、生姜、盐、味精炒出香味，再放入腰花拌匀，装盘即可。

特点：香嫩爽口、味道新鲜。





图片沿虚线剪下,作为酒店、餐馆菜谱使用

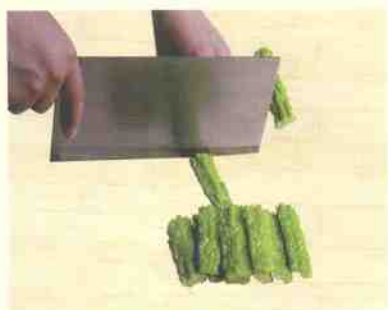
食疗小提示: 除邪热、解劳乏、清心明目、益气壮阳、滋阴降火、养血滋肝、降压降糖。

营养小提示: 含苦瓜甙、苦瓜素、氨基酸、纤维素、胰岛素及维生素 A、C、E。

采购小提示: 去菜市或超市选购。苦瓜选择色泽青翠绿嫩，无水浸泡，无虫害，长短粗细均匀，肉质水分充足，丰满为佳。



柴把三丝苦瓜



主料：苦瓜 400 克。

配料：胡萝卜 200 克、火腿肠 1 根、生姜 30 克。

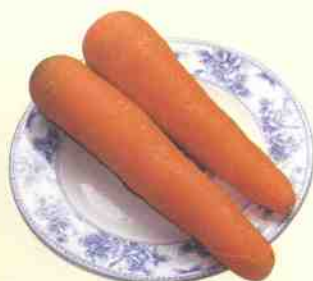
调味料：碘盐 2 克、味精 1 克、香油 5 克。

制作方法及步骤：

①苦瓜、胡萝卜、生姜（去皮）先用自来水洗干净，然后再用凉开水洗净，砧板、菜刀和装菜盘用沸水烫洗干净，苦瓜用菜刀逢腰中切成半边，去籽去瓢，再将苦瓜切成约 6 厘米长段状，胡萝卜切成约 8 厘米长、0.3 厘米宽、厚的丝条状，火腿肠切成约 3 厘米长、0.3 厘米宽、厚的根条状，生姜切成约 3 厘米长、0.2 厘米宽、厚的细条状。

②切好的苦瓜放入碗盘内，放盐、味精抓匀稍腌制一下去苦涩味，用手将火腿条放入每段苦瓜内，上面盖姜丝一根，用胡萝卜丝将卷好的苦瓜捆好，摆入盘中，再将香油滴至苦瓜层面上即可。

特点：清脆苦香、极为爽口。





食疗小提示：清暑热、利尿退肿、补肾、强筋骨、镇咳平喘、降脂降压。

营养小提示：含蛋白质、脂肪、铁、锌、硒、锰、碘、碳水化合物及多种维生素。

采购小提示：去肉食市场或超市选购。排骨选择仔排骨，瘦肉呈淡红色，有光泽，肉坚实而富有弹性，长短粗细均匀为佳；海带选择大小一致，厚薄一致，无霉，无沙尘，色泽翠绿，透亮为佳。



图片沿虚线剪下，作为酒店、餐馆菜谱使用

海带绿豆排骨汤



主料：新鲜猪仔排骨 500 克。

配料：海带 200 克、绿豆 50 克、生姜 30 克、香葱 10 克。

调味料：碘盐 3 克、味精 3 克、鸡精 1 克、高汤 750 克、食用油 50 克。

制作方法及步骤：

①猪仔排骨、海带、绿豆（先后放入清凉水内浸泡 10 分钟）、生姜（去皮）、香葱用自来水洗干净，用剁菜刀将排骨每根剁成约 2.5 厘米长的根段状，海带用水泡发后，用手将每片海带撕成约 15 厘米长、2 厘米宽的条片状，将其打成结，生姜切成约 3 厘米长、0.2 厘米宽、厚的长丝状，香葱切成约 0.3 厘米宽的碎末状。

②汤锅放在大火上，放入食用油烧至 7 成热，放入排骨，先煎炒至 4 成熟，放高汤、绿豆、海带、生姜、食盐 1 克，改温火，蒸锅盖上盖约炖至 30 分钟后揭盖再放食盐 2 克、味精、鸡精、香葱搅拌均匀，出锅，装碗即可。

特点：肉嫩汤鲜、营养滋补。



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）



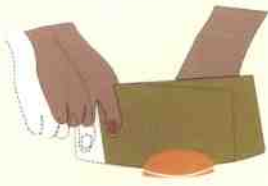
1. 直刀切法。刀切时将刀垂直向下，不向外推，不向里拉，刀刀笔直切下去。



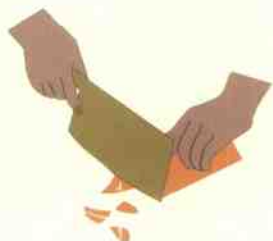
2. 推刀切法。刀切时将刀后向前推，着力点在刀的后端，一刀推到底，不再拉回来。



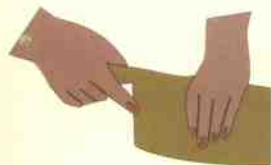
3. 拉刀切法。刀切时将刀前向后拉，着力点在刀的前端，一刀拉到底，不再拉回来。



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)



(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。



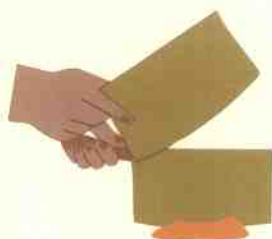
7. 直刀劈法。刀劈时将刀对准原料要劈的部位，用力向下直劈。



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。



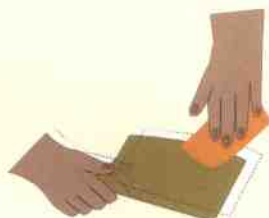
1. 平刀片法。刀片时将刀身平放，使刀与原料平行，刀可以从原料的上面或下面都行，做到一刀切到底。



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。



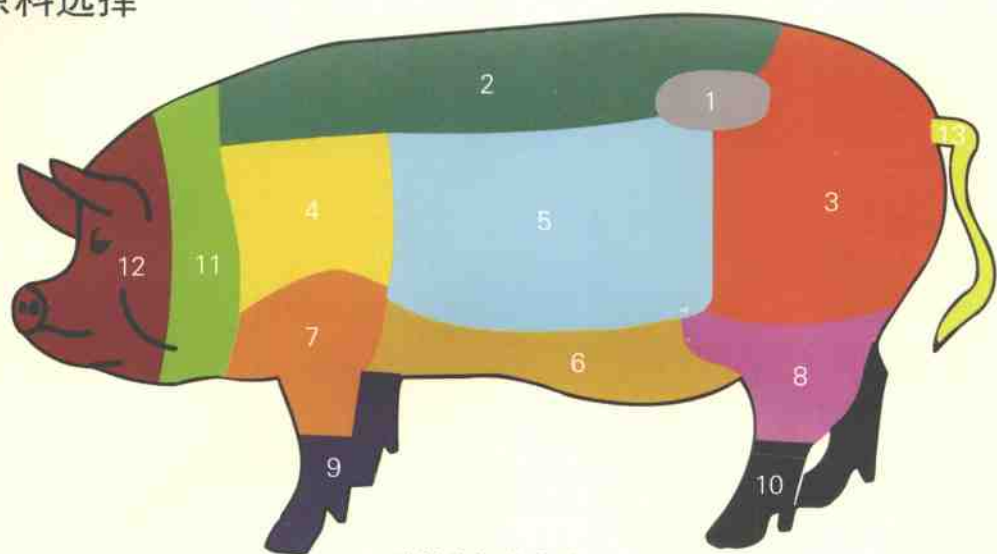
1. 正刀片法。正刀片将刀身倾斜，与砧板形成较小的锐角，刀背朝外，切原料要向左下方移动，切成斜形。



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。

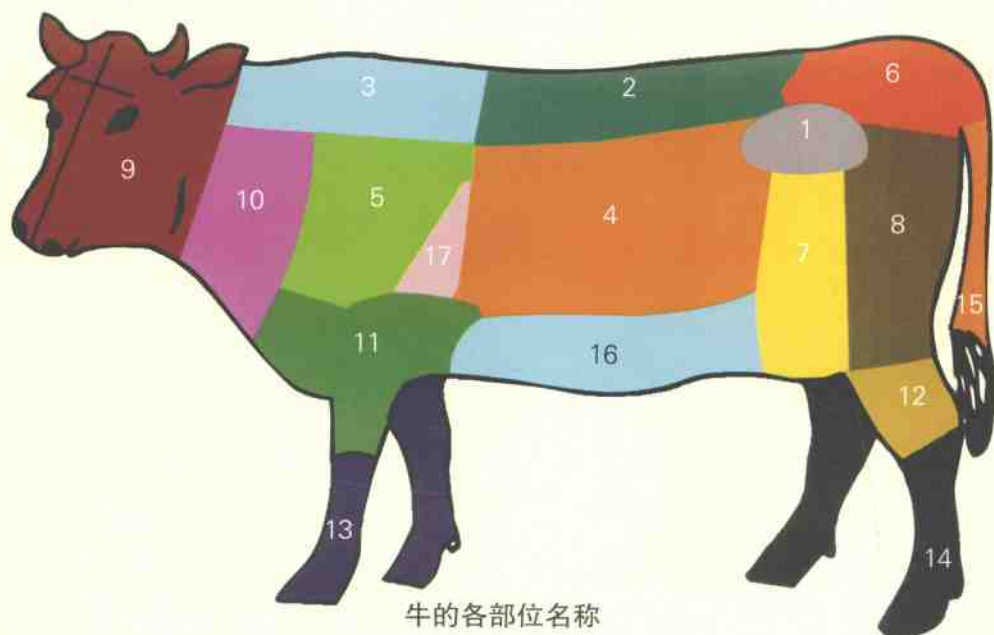
三、斜刀法。操作时，刀与砧板成斜角称为斜刀法。斜刀法可分为正刀片法和反刀片法二种。（见图说明）

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 | |