

菜

湘

在

尽

食

美

下

天

¥
6
元系列

编著

谭超雄



贵州科技出版社

百姓

湘菜

湖南本土特色，它的制作技艺
湘菜的传统烹饪具有极强
精湛，选料用料极为考究，品种
也相当丰富。常见的烹饪技法
煎、炒、炸、爆、蒸、煎、
烧、炖、焖、余等等这些
可说是精致完美而可圈可点。

第二辑

5



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：清热、利尿、明目、黄疸水肿、开胃消食。

营养小提示：含蛋白质、钙、氨基酸、微量元素及维生素。

采购小提示：去水产市场或超市选购。螺蛳选择去壳的纯肉。肉质黑色略带点白色，无臭味，肉粒成形而富有弹性，手摸不滑溜，无腐烂为佳。螺蛳生长于污泥浊水中，不宜生吃或半生吃，要做熟方可食用。

酸辣螺蛳肉



主料：新鲜螺蛳肉 500 克、酱白辣椒 20 克。

配料：香菇 20 克、红辣椒 4 个、大蒜子 30 克、生姜 30 克、香葱 10 克。

调味料：碘盐 1 克、味精 1 克、酱油 5 克、高汤 30 克、食用油 50 克。

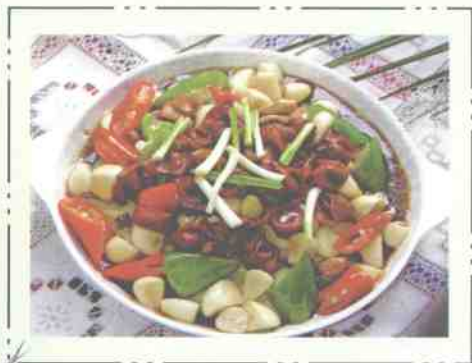
制作方法及步骤：

①螺蛳肉放入盆内，投入盐 5 克用手搓揉，搓去螺蛳肉内垢物，用自来水洗干净，将香菇、红辣椒、酱白辣椒、大蒜子（去皮）、生姜（去皮）、香葱用自来水洗干净，红辣椒、酱白辣椒、香菇、大蒜子、生姜切成碎末状，香葱切成约 0.5 厘米段状。

②炒菜锅放在大火上，放入食用油烧至 7 成热，将螺蛳肉、红辣椒、酱白辣椒、香菇、大蒜、生姜、盐一同放入锅内翻炒至 6 成熟，放高汤拌炒至 9 成熟，放酱油、味精、香葱炒至全熟，出锅装盘即可。

特点：香辣味重、适宜下饭。





食疗小提示：除湿去寒、开胃消食、健胃、降胆固醇、降血压、降血糖。

营养小提示：含蛋白质、碳水化合物、微量元素、辣椒素及维生素A、B₁、B₂、C、E。

采购小提示：去菜市场或超市选购。猪肠选择光亮发白，粘液较多，无臭味为佳；蒜子选择当年货，皮新鲜，肉质饱满，未发芽，无虫害，无水浸泡，去皮蒜子色泽白净，水分充足，无破烂，无黄斑为佳。

图片沿虚线剪下，作为酒店、餐馆菜谱使用

香辣蒜子肥肠



主料：新鲜猪肥肠 400 克。

配料：青、红辣椒各 5 个、大蒜子 50 克、干红辣椒 10 克、香葱 10 克。

调味料：碘盐 3 克、味精 1 克、高汤 350 克、食用油 80 克。

制作方法及步骤：

①猪肥肠放入碗盆内，投入盐 5 克用手擦搓出肥肠内垢物，用自来水洗干净，用菜刀切成约 2.5 厘米长、2 厘米宽的段状，将青、红辣椒、香葱、大蒜子（去皮）、干红辣椒用自来水洗干净，用菜刀将青、红辣椒切成约 2 厘米长的斜段状，干红辣椒切成约 0.5 厘米长的圈状，大蒜子切成约 0.7 厘米长的斜段状，香葱切成约 2.5 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，把肥肠、大蒜放入锅中翻炒至 5 成熟，然后放盐、高汤、青、红辣椒、干红辣椒入锅拌炒至 9 成熟，放味精、香葱烧至全熟，出锅装碗即可。

特点：香辣味浓、酒饭均宜。





食疗小提示：通乳、润肌肤、去寒热、解疲乏。

营养小提示：含维生素 A、B₁、B₂、C、E、尼克酸。

采购小提示：去卤味专店或超市选购。猪耳尖选择没有溃烂、颜色金黄，油光发亮，无异味，肉质结实为佳。

图片沿虚线剪下，作为酒店、餐馆菜谱使用



香菜拌耳尖



主料：卤猪耳尖 300 克。

配料：香菜 100 克、红灯笼椒 2 个、大蒜子 30 克、生姜 10 克。

调味料：碘盐 1.5 克、味精 1 克、酱油 5 克、食用油 30 克、香油 20 克。

制作方法与步骤：

①将卤猪耳尖用温水洗干净，用刀将猪耳尖切成约 4 厘米长、1 厘米宽、0.3 厘米厚的片状。

②将香菜洗净，切成约 5 厘米段状，把大蒜子（去皮）、生姜（去皮）洗净切成碎末，红灯笼椒洗净切丝。

③用菜锅烧开水（水可多一些）下入猪耳尖氽熟捞出，放进凉开水漂上，食用时，捞出猪耳尖挤干水分，将菜锅放在旺火上，放入食用油烧至 7 成热，放入香菜、红灯笼椒、生姜、大蒜、盐、味精、酱油炒出香味放入猪耳尖，搅拌均匀，出锅淋上香油装盘即可。

特点：香菜爽口、猪耳味浓、适宜下酒。





食疗小提示：健脾宽中、润燥消火。

营养小提示：含蛋白脂、钾、钙、钠、胡萝卜素及维生素 B、C、E。

采购小提示：去菜市场或超市选购。毛豆选择新鲜丰满，水分充足，大小均匀，皮表翠绿，无虫害为佳；金钩去超市选购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



金钩炒毛豆



主料：毛豆 250 克、金钩 80 克。

配料：干红辣椒 15 克、大蒜子 30 克、生姜 20 克。

调味料：碘盐 2 克、味精 1 克、高汤 30 克、食用油 40 克。

制作方法及步骤：

①先将金钩放入碗内用清凉水泡至 5 分钟，毛豆、干红辣椒、大蒜子（去皮）、生姜（去皮）用自来水洗干净，将干红辣椒切成 0.4 厘米长的圈状，生姜、大蒜子切成碎末状。

②炒菜锅放在大火上，放食用油烧至 7 成热，放毛豆、金钩、干红辣椒、生姜、大蒜入锅翻炒至 5 成熟，放盐、高汤翻炒至 9 成熟，放味精拌炒至全熟，出锅装盘即可。

特点：鲜辣多味、软嫩清香。





图片沿虚线剪下，作为酒店、餐馆菜谱使用

食疗小提示：安中益气、补脾胃、壮腰脚、养阴清热。

营养小提示：含蛋白质、脂肪、无机盐及维生素A、B₁、B₂、C、E、尼克酸。

采购小提示：去菜市场或超市选购。牛肉选择呈鲜红色，结实而有光泽，纤维较细而富有弹性为佳；莲藕皮表光泽呈黄白色，肉质水分充足，无皱，无烂斑，无虫害，上下粗细均匀为佳。



藕丝牛肉



主料：莲藕 300 克、新鲜牛肉 200 克。

配料：红辣椒 2 个、生姜 30 克、香葱 10 克。

调味料：碘盐 1.5 克、味精 1.5 克、蚝油 3 克、高汤 50 克、食用油 40 克。

制作方法与步骤：

①用自来水将莲藕、牛肉、红辣椒、生姜（去皮）、香葱洗干净，然后用菜刀将牛肉切成约 4 厘米长、0.3 厘米宽、厚的丝状，将红辣椒切成约 3 厘米长、0.3 厘米宽、厚的丝状，生姜切成约 3 厘米长、0.3 厘米宽、厚的丝状，香葱切成约 3 厘米长的段状。

②将炒菜锅放在旺火上，放入食用油烧至 7 成热，先放牛肉入锅翻炒至 5 成熟，再放高汤、藕丝、红辣椒、生姜、盐翻炒至 9 成熟，放入蚝油、味精、香葱拌炒至全熟，出锅装盘即可。

特点：牛肉鲜嫩味美、莲藕清香爽口。





食疗小提示：和中下气、健脾和胃、消暑化湿、降胆固醇、降血糖、降血压、安胎。

营养小提示：含蛋白质、脂肪、矿物质及维生素A、B₁、B₂、C、E、尼克酸。

采购小提示：去菜市场或超市选购。四季豆选择鲜嫩翠绿，水分充足，皮表无皱，肉质丰满，无虫害，无腐烂为佳。



图片沿虚线剪下，作为酒店、餐馆菜谱使用

清炒四季豆



主料：四季豆 500 克。

配料：红辣椒 2 个、大蒜子 30 克、生姜 30 克。

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

制作方法与步骤：

①用自来水将四季豆、红辣椒、大蒜子（去皮）、生姜（去皮）洗干净，将四季豆用刀切成约 4 厘米长的段状，红辣椒切成约 3 厘米长、0.5 厘米宽的条状，大蒜子、生姜切成碎末状。

②将炒锅放在大火上，放入食用油烧至 7 成热，将四季豆放入锅内翻炒至 6 成熟，放入高汤、盐、红辣椒、大蒜、生姜炒至 8 成熟，再放味精、鸡精拌炒至全熟，出锅摆盘即可。

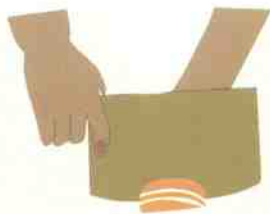
特点：色泽碧玉、清香爽口。



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，刀刃笔直切下去。



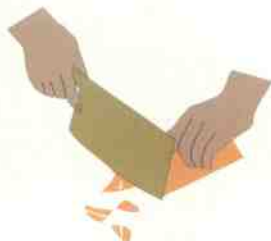
2. 推刀切法。刀切时将刀后向前推，着力点在刀的后端，一刀推到底，不再拉回来。



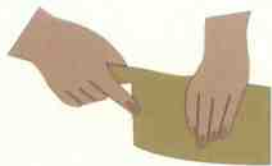
3. 拉刀切法。刀切时将刀前向后拉，着力点在刀的前端，一刀拉到底，不再拉回来。



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。



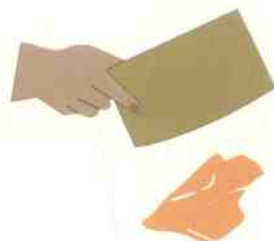
(1)



(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。



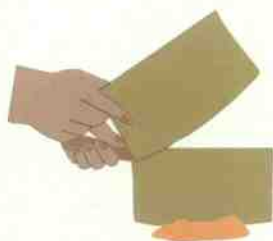
7. 直刀劈法。刀劈时将刀对准原料要劈的部位，用力向下直劈。



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。

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)



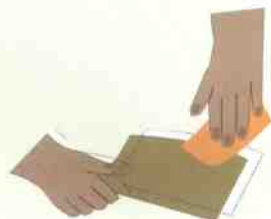
1. 平刀片法。刀片时将刀身平放，使刀与原料平行，刀可以从原料的上面或下面都行，做到一刀切到底。



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。



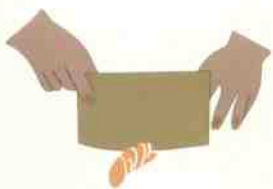
3. 拉刀片法。刀片时将刀身放平，刀刃进原料后，由外向里拉。



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。



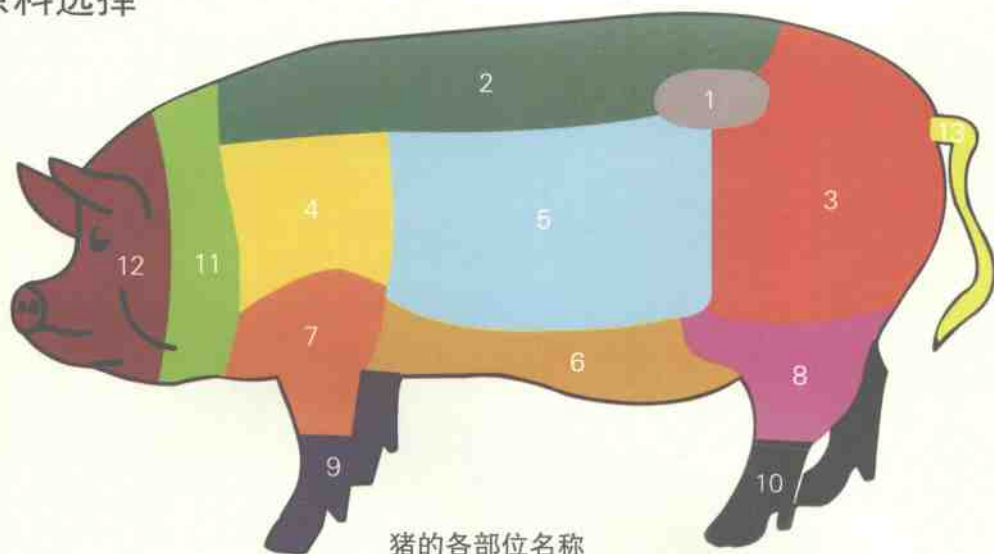
1. 正刀片法。正刀片将刀身倾斜，与砧板形成较小的锐角，刀背朝外，切原料要向左下方移动，切成斜形。



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。

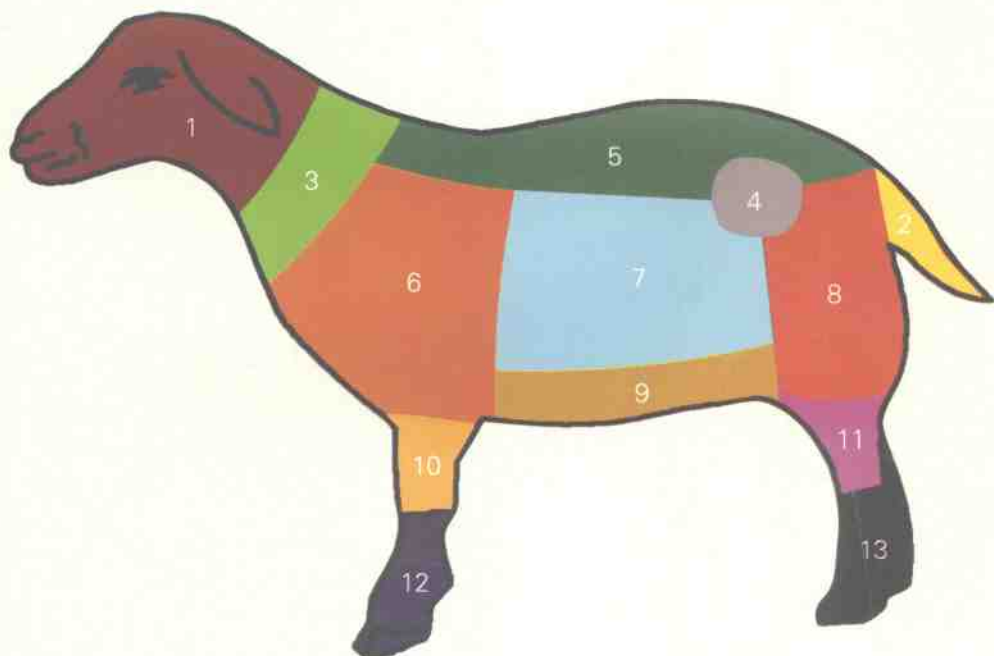
三、斜刀法。操作时，刀与砧板成斜角称为斜刀法。斜刀法可分为正刀片法和反刀片法二种。(见图说明)

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 | | |