

食
全
食
美
尽
在
湘
菜

¥
6
元系列

编著

谭超雄

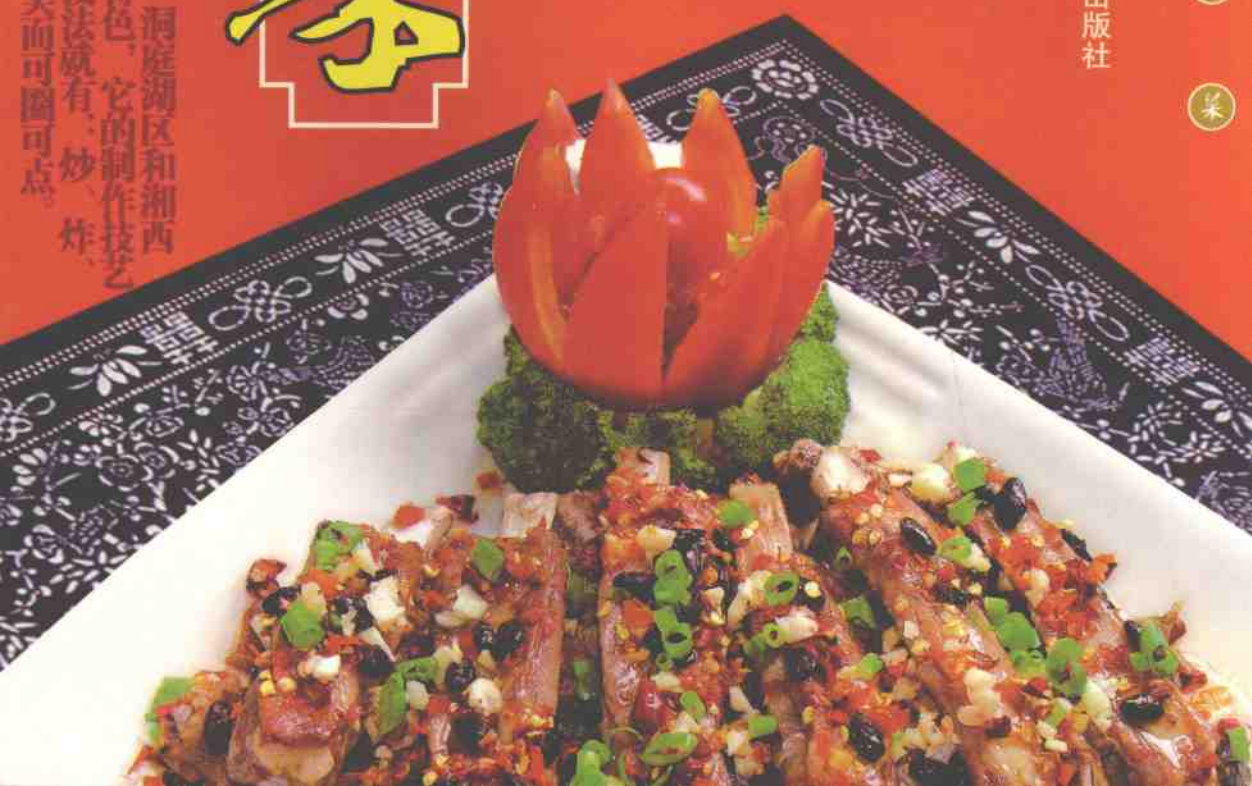
贵州科技出版社

第三辑

10

百姓湘菜

辣、够辣、足够辣、爽、真爽、真正爽！湘菜山湘江流域、洞庭湖区和湘西山区三地风味组成。湘菜的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。



图书在版编目 (CIP) 数据

百姓湘菜. 第3辑/谭超雄编著. —贵阳: 贵州科技出版社, 2007.9

ISBN 978-7-80662-676-4

I. 百... II. 谭... III. 菜谱—湖南省 IV. TS972.182.64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 121069 号

百姓湘菜·第三辑

编 著: 谭超雄

责任编辑: 熊兴平

出版发行: 贵州科技出版社

社 址: 贵阳市中华北路 289 号

邮购联系: 0851-6828505 (贵阳)

0731-2254711 (长沙)

印 刷: 湖南省衡阳市顺昌印务有限公司

厂 址: 湖南省衡阳市石鼓区黄沙湾 9 号

邮 编: 421001

出版日期: 2007 年 9 月第 1 版第 1 次

开 本: 787 mm×1092 mm 1/16

印 张: 10

书 号: ISBN 978-7-80662-676-4/TS·007

全辑定价: 60.00 元 (共 10 册)

(版权所有·翻印必究)

如有倒装、破损、少页等印刷质量问题, 请与印刷厂联系调换。

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：滋阴凉血、益气补虚、丰肤亮肤、降胆固醇、降血压、防冠心病、防癌。

营养小提示：含动物胶、角质蛋白、核酸、磷脂、锌、铁、钙、磷、碘及维生素 A、B₁、B₂、D、E、尼克酸。

采购小提示：去水产市场或超市选购。甲鱼（水鱼）选择鲜活，身体完整，无破烂，将其背朝下放置，会很快翻转过来，色泽壳青为佳。

图片沿虚线剪下，作为酒店、餐馆菜谱使用

荷香开胃水鱼



主料：活甲鱼1只（约500克）。

配料：酱红泡椒约20个、红辣椒3个、生姜50克、大蒜子50克、香葱10克、干红辣椒粉20克、酱白辣椒50克。

调味料：碘盐4克、味精2克、辣妹子30克、八角3克、小茴香3克、桂皮5克、胡椒粒10克、高汤1000克、食用油10克。

制作方法及步骤：

①宰杀甲鱼时，要防止咬手，捉时将甲鱼翻转，肚朝天，用拇、食指钳住尾部两侧，放在砧板上，让鱼头伸出，用刀压住头部，将颈拉长宰一刀放血（不要宰断），然后用70度的热水，烫水鱼全身，捞出放入凉水盘内，用小刀刮去全身皮膜，用刀尖从颈部划开到尾部，挖去内脏，剔掉黄油，用自来水洗干净。

②酱白辣椒、八角、小茴香、桂皮、胡椒粒用自来水洗干净，将以上调配料和干红辣椒粉一起放入干净纱布内，捆扎好。酱红泡椒（摆盘用）、红辣椒（去蒂）、生姜（去皮）、大蒜子（去皮）、香葱用自来水洗干净。

③装有高汤的汤锅放在大火上，放调料包、盐、味精、辣妹子、甲鱼下锅烧至起沸，停火，将甲鱼摆入垫有锡皮纸、荷叶的蒸笼内，将红辣椒、生姜、大蒜子切成碎末，用食用油10克、盐0.5克调匀成汁，浇撒在甲鱼的背表面，酱红泡椒围甲鱼摆一圈。将蒸锅置于旺火上，放蒸笼盖好盖，蒸至上气，改为温火，蒸20分钟，停火气散揭盖撒上香葱，出锅即可。

特点：肉质软嫩、美味可口。





食疗小提示：补肾、强筋骨、骨骼生长发育不良、骨折。

营养小提示：含蛋白质、脂肪、磷、钙、铁、碳水化合物及维生素 A、B₁、B₂₀。

采购小提示：去肉食市场或超市选购。猪排骨选择瘦肉呈淡红色，有光泽，肉质坚实而富有弹性，无异味为佳。

图片沿虚线剪下，作为酒店、餐馆菜谱使用



豆豉蒸排骨



主料：新鲜猪排骨 500 克。

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

调味料：碘盐 2 克、味精 1 克、香油 5 克、高汤 50 克、食用油 50 克。

制作方法及步骤：

①排骨、豆豉、干红辣椒、大蒜子（去皮）、生姜（去皮）、香葱用自来水洗干净，排骨剁成约 7 厘米长的根段状，干红辣椒、大蒜子、生姜、香葱切成碎末。

②炒菜锅放在大火上，放入食用油烧至 7 成热，放排骨下锅炒至 3 成熟，放豆豉、干红辣椒、大蒜、生姜、盐、味精、高汤翻炒至 6 成熟，停火，摆盘。

③将高压锅置于旺火上，放入菜盘盖好盖，蒸至上气，改为温火，蒸 10 分钟左右，停火气散揭盖撒入香油、香葱，出锅即可。

特点：香辣味浓、酒饭适宜。





图片沿虚线剪下,作为酒店、餐馆菜谱使用

食疗小提示: 逐风邪、燥湿气、通经络、补肝肾、强筋骨。

营养小提示: 含蛋白质、脂肪、磷、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。鳝鱼选择鲜活, 大小均匀, 中指大小为佳; 黄瓜选择鲜嫩, 皮表翠绿, 有光泽, 凸点小而密集, 水分充足, 无虫害, 粗细均匀为佳。

黄瓜焖鳝鱼



主料：黄瓜 200 克、活鳝鱼 300 克。

配料：紫苏 25 克、生姜、大蒜子各 30 克、红辣椒 3 个。

调味料：碘盐 1.5 克、味精 1 克、酱油 10 克、料酒 20 克、高汤 50 克、食用油 50 克。

制作方法与步骤：

①用自来水将剖好的鳝鱼洗干净，用刀切成 4 厘米长的段片。

②黄瓜、红辣椒洗净用刀斜切成段菱形，紫苏洗净用刀切成叶段，大蒜子（去皮）、生姜（去皮）洗净用刀切成片。

③将食用油入锅烧至 6 成热，将鳝鱼片下锅爆炒至 5 成熟，接着放高汤炒至 7 成熟，再放大蒜、生姜、紫苏、料酒、酱油、盐翻炒至 9 成熟，放红辣椒、黄瓜、味精炒至全熟，出锅装盘即可。

特点：鲜嫩软香、嫩脆可口。





图片沿虚线剪下，作为酒店、餐馆菜谱使用

食疗小提示：补肝益肾、清热利水、开胃消食、滑肠排毒、润肤美容。

营养小提示：含蛋白质、脂肪、氨基酸、磷、辣椒素、碳水化合物及维生素 A、B₁、B₂、C、E、尼克酸。

采购小提示：去菜市场或超市选购。猪肉选择里脊肉，瘦肉淡红色，有光泽，肉质坚实而富有弹性，无异味为佳；黄瓜选择新鲜水分充足，皮表翠绿色，无腐烂，无虫害，皮表凸出的颗粒越小越密为佳；酱白辣椒选择真空包装的名优产品为佳。

酸辣三丁



主料：新鲜猪瘦肉 300 克、黄瓜 100 克、酱白辣椒 100 克。

配料：红灯笼椒 1 个、大蒜子 30 克。

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

制作方法及步骤：

①猪瘦肉、黄瓜、酱白辣椒、红灯笼椒、大蒜子（去皮）用自来水洗干净，用菜刀将猪肉切成约 1.5 厘米长、1 厘米宽、1 厘米厚的丁状，黄瓜切成约 2 厘米长、0.8 厘米宽、0.3 厘米厚的丁状，酱白辣椒切成约 1 厘米长的段状，红灯笼椒切成约 1.5 厘米长的片菱形，每粒大蒜子切成半粒状。

②炒菜锅放在旺火上，倒入食用油烧至 7 成热，放猪肉、黄瓜、酱白辣椒翻炒，再放盐、酱油炒至 8 成熟，接着放红灯笼椒、大蒜、味精炒至全熟，放鸡精出锅装盘即可。

特点：味浓可口、酒饭适宜。



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。

营养小提示：含纤维素、果胶、脂蛋白、胰岛素及维生素 A、C、E。

采购小提示：去菜市场或超市选购。苦瓜选择水分充足，有光泽，无腐烂，无虫害，皮翠绿，凸点小而密集，长短大小均匀为佳。

图片沿虚线剪下，作为酒店、餐馆菜谱使用



苦瓜梅干菜



主料：苦瓜 300 克。

配料：梅干菜 100 克、红辣椒 2 个、大蒜子 30 克。

调味料：碘盐 1.5 克、味精 1 克、食用油 80 克。

制作方法及步骤：

①苦瓜、梅干菜、红辣椒、大蒜子（去皮）用自来水洗干净（梅干菜用清凉水浸泡 10 分钟），用菜刀将苦瓜逢中切半，用手挖出籽瓤，将苦瓜切成约 0.4 厘米厚的片状（放盐用手抓匀，腌制 10 分钟，去苦涩味），将红辣椒切成约 0.5 厘米宽的斜段状，大蒜子切成约 0.2 厘米厚的片形。

②炒菜锅放在大火上，放入食用油烧至 7 成热，放苦瓜、梅干菜、大蒜、盐翻炒至 8 成熟，放红辣椒、味精炒至全熟装盘即可。

特点：香辣微苦、适宜下饭。





食疗小提示：补虚弱、暖脾胃、益筋骨、祛风寒、解眩晕、益脑、增智。

营养小提示：含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁及维生素 A、B₁、B₂、E。

采购小提示：去水产市场或超市选购。鱼头选择鲜活鳊鱼，背部及两侧上半部分色泽要黑，腹部灰白，并带黑色斑点，头部大的鳊鱼为佳；鱼籽选择当即宰杀活鱼取出的鱼籽为佳。



图片沿虚线剪下，作为酒店、餐馆菜谱使用

水煮鱼头籽



主料：新鲜鱼头 1 个（约 500 克）。

配料：鱼籽 200 克、青、红辣椒各 2 个、大蒜子 30 克、生姜 30 克、香葱 10 克。

调味料：碘盐 3 克、味精 1 克、鲜牛奶 30 克、清凉水 800 克、食用油 500 克（实用 50 克）。

制作方法及步骤：

①将鱼头去鳃（一切两半不能切断）、鱼籽、青、红辣椒去蒂、大蒜子（去皮）、生姜（去皮）、香葱用自来水洗干净，将鱼头、鱼籽用盐腌制 10 分钟，青、红辣椒切成约 0.5 厘米宽的圈段，大蒜子、生姜切成碎末，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 6 成熟，放鱼头入锅，油炸至 4 成熟捞出沥干油，再放鱼籽油炸至 5 成熟捞出沥干油。

③将炒菜锅置于旺火上，放食用油烧至 7 成熟，放青、红辣椒、大蒜、生姜、鱼籽、盐翻炒至 6 成熟，放鱼头、清凉水、牛奶拌匀改温火煨至 6 成熟，放香葱、味精入干锅，干锅置于底座用温火，煮至全熟即可。

特点：色白可口、鱼、籽鲜嫩、汤鲜味美。



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。

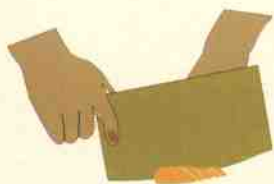
一、直刀法。操作时，刀与砧板面形成直角形的称为直刀法。直刀法运用广泛，凡是垂直切、斩、剁、劈等方法，统称为直刀法。（见图说明）



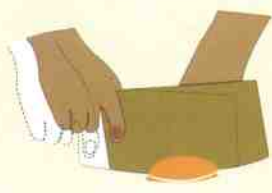
1. 直刀切法。刀切时将刀垂直向下，不向外推，不向里拉，刀刀笔直切下去。



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。



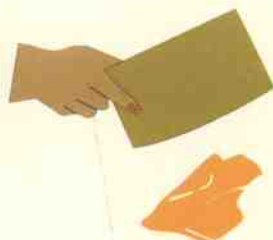
(1)

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。



(2)



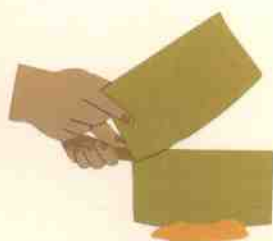
7. 直刀劈法。刀劈时将刀对准原料要劈的部位，用力向下直劈。



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置上，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)