

湘菜

新湘菜

高沉香／著
季风广告／摄影

素味湘食

Suwei Xiangshi



图书在版编目 (CIP) 数据

素味湘食/高沉香著. —长沙: 湖南科学技术出版社,
2007.1

(中国湘菜. 新潮湘菜)

ISBN 978-7-5357-4782-2

I. 素... II. 高... III. 素菜—菜谱—湖南省

IV. TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 002475 号

中国湘菜·新潮湘菜

素味湘食

著 者: 高沉香

品牌策划: 黄 九

丛书策划: 徐 为

责任编辑: 柏 立 戴 涛

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 1 月第 1 版第 1 次

开 本: 787 mm×1092 mm 1/16

印 张: 6

书 号: ISBN 978-7-5357-4782-2

定 价: 16.80 元

(版权所有·翻印必究)

湘菜

湘菜

素味湘食

Suwei Xiangshi

高沉香／著
季风广告／摄影





湘菜湘点即湖南菜、湖南点心。湘菜湘点的发展有着悠久的历史 and 深厚的根基，在几千年的漫长岁月中，经广大劳动人民和历代烹饪师的不断实践改进、交流总结、锐意创新，逐渐形成了颇具文化内涵的地方菜系和点心，从而誉满天下。作为新潮的湘菜湘点，从一开始登上餐饮业这个竞争激烈的舞台，就以其良好的表现、精湛的技艺令无数消费者为之倾倒。

众所周知，中国烹饪举世闻名，自古享有“烹饪王国”之美誉。随着时代的变迁、社会经济的发展，当代湘菜面临着新的严峻挑战。如何在新世纪创新并发展新潮湘菜湘点，是我们面对的新课题，在继承中创新发展湘菜湘点是社会生活的发展对湘菜湘点提出的客观要求，也是时代赋予我们的历史使命，因此，正确地认识湘菜湘点在继承中创新发展的科学道理，科学地阐明其创新和发展规律，争取新中求精、精中创新，就显得尤其重要。

创新与传承是对立统一的关系。中国烹饪有着悠久的传统，从而为今天的新潮湘菜湘点的创新提供了丰厚的土壤和可行的条件。没有继承就谈不上创新，而没有创新也就没有继承，一成不变地“克隆”传统，最后的结果只能是让传统失去生命力。

新潮湘菜湘点的魅力所在，主要体现在其利用新原料、新技术、新设备、新烹饪器具和新烹饪方法给菜肴带来的新气象上。新潮湘菜湘点遵循了传统湘菜湘点烹制“选料认

真，切配精细，烹调讲究，味别多样，原汁原味，口味适中，浓淡分明，浓而不腻，淡而鲜香，原料入味，色彩明亮，装盘精美，以味为核心，以养为目的”的原则，其最具代表性的品种有“口琴卤排骨”、“富菜嫩牛肉片”、“茅根韵味鸭”、“虎皮蛋肉”、“香辣功夫鱼”、“剁椒鳊鱼头”、“皮蛋剁椒蒸土豆”、“蜜汁糯香土司”、“拍黄瓜”等适应当前市场和人们生活口味的菜肴和点心。

新潮湘菜湘点能够人见人爱、深入人心，就是因为迎合了广大食客的口味，遵循了湘菜湘点创新烹制原则，以市场需求为中心，以社会消费、食客满意为宗旨的。新潮湘菜湘点正是广大湘菜湘点烹制工作者继承和发扬优良传统，不懈努力的结晶。但我们仍需不断开拓、推陈出新，虚心学习各兄弟省市和境外的先进烹饪方法与科学管理经验。

今受湖南科学技术出版社之约，在同行的关心支持下编写了本丛书，分《湘辣肉菜》、《香鱼辣蟹》、《鸡鸭上桌》、《素味湘食》、《湘味凉菜》、《甜品湘点》六册，收集整理300多款菜品和部分点心，意在为中国的烹饪事业尽绵薄之力，并为从事烹饪工作的同仁、后辈留下点资料，以便日后共同探讨并提高烹饪技艺。愿本丛书能成为广大宾馆、酒家及家庭从事烹饪工作的人员的良师益友，也愿本丛书能为广大从事烹饪学习的学员提供有益的帮助。

由于编者水平有限，不当之处敬请同仁指正。本书在编写过程中，得到了师兄、国家高级烹饪技师曹恒斌先生，师弟郑强生先生，徒侄龙海威，弟子王建祥、林伟、邹峰的具体帮助，在此一并致谢！

特别感谢广州李锦记（中国）销售有限公司、中山市嘉豪食品有限公司大力支持！

高沉香

2006年冬于长沙平林府



目

录



葱香白菜丝	7	豆豉鳞鱼蒸茄条	23
麻辣白菜卷	8	露香凉茄	25
油浸大白菜	9	红烧土豆泥	27
富贵菠菜汁	10	皮蛋剁椒蒸土豆	28
剁椒高山菜	11	湘西土豆沙	29
酥炒苋菜	12	熘珍珠藕丸	31
姜汁西芹	13	藕香蛋黄饼	33
珠宝金窝	14	粉蒸藕	35
鸡汁萝卜丝	15	豆豉鳞鱼凉瓜片	36
清脆萝卜丸	17	小干鱼炒苦瓜	37
风味萝卜丝	18	干锅四季豆	39
罗汉聚首	19	浓情蜜意	40
奶汤翡翠节	20	青椒豆角米	41
京酱烧茄子	21	芸豆钵	43
烧汁茄子	22	火腿爆豌豆荚	44

铁板花菜	45	乡村笋丝	67
翠绿青椒	46	油炸臭豆腐	69
咸蛋黄烧南瓜	47	青椒炒臭豆腐	71
菊花黄瓜排	49	鸿运豆腐	73
干锅紫苏煎黄瓜	51	湘岳豆腐球	75
青瓜烙	52	脆皮豆腐	77
花甲炖冬瓜	53	鱼香脆皮豆腐	79
鲜味香菇	55	干锅煎豆腐	81
湘味茶树菇	57	蟹黄豆腐	83
干锅鸡腿菌	59	松仁豆腐粒	85
干锅一品菌	60	双色豆腐	87
油辣仙笋	61	青椒蒸香干	89
鸡油明笋	62	红油粉丝	91
鸡丝干鱿鱼口味笋	63	青椒炒腊八豆	93
风味烟笋钵	65	泡椒素什锦	95





葱香白菜丝

原料

主料：白菜梗 250 克。

配料：青椒、红椒各 50 克，大葱白 100 克，鸡蛋 2 个。

调料：植物油 50 克，精盐 5 克，味精 3 克，胡椒粉 2 克，香油 2 克。



制法

1. 将白菜梗、青椒、红椒、大葱白均切成 5 厘米长的丝；鸡蛋打散，摊成蛋皮（见图 1），也切成 5 厘米长的丝（见图 2）。
2. 锅置旺火上，放入植物油，烧热后下入白菜梗丝、青椒丝、红椒丝、精盐、味精炒拌入味；再加入葱白丝、蛋皮丝炒拌均匀，淋上香油，撒胡椒粉，出锅装盘即可。



特点

色泽鲜艳，脆嫩鲜香微辣。白菜味道鲜美，营养丰富，素有“菜中之王”的美誉。而且经常吃白菜可防治维生素 C 缺乏症（坏血病）。



麻辣白菜卷

原料

主料：大白菜 500 克。

调料：精盐 20 克，味精 10 克，白糖 10 克，白醋 10 克，
花椒油 10 克，香油 3 克，红油 3 克，鲜汤 500 克。



制法

1. 锅置旺火上，放入鲜汤、精盐、味精、白糖、白醋、红油、花椒油烧开，放入大白菜浸泡入味。
2. 待汤汁凉后夹出大白菜，切成 8 厘米宽，卷好码在碟子上，淋上热香油即可。

特点

麻辣爽口，甜酸微辣，可做凉菜。白菜有养胃消食之功，可治胃阴不足、消化不良、十二指肠溃疡等症，还有清热解渴、止咳、抗癌等作用。



油浸大白菜

原料

主料：大白菜 500 克。

配料：红椒 10 克。

调料：植物油 20 克，精盐 5 克，味精 5 克，蒸鱼豉油 50 克，姜 5 克，葱 5 克，胡椒粉 5 克。

制法

1. 将大白菜切成 2 厘米宽的条，入沸水锅内焯水后装入汤盘中；姜切米，葱切花，红椒切细丝。
2. 将蒸鱼豉油、姜、葱、精盐、味精调成汁，浇在大白菜上，撒上红椒丝、胡椒粉，淋热油即可。



特点

质地细嫩，清鲜爽口。白菜适宜与虾米搭配，有清热解毒、滋阴清肺、健肠开胃功效，常食对预防动脉硬化、结肠癌以及某些心血管疾病有一定的作用，还可用于辅助治疗肺热咳嗽、便秘等病症。



富贵菠菜汁

原料

主料：菠菜 500 克。

调料：鸡油 20 克，精盐 10 克，味精 5 克，鸡精粉 5 克，水淀粉 50 克。



制法

1. 将菠菜洗净，去筋，放入冰水中浸泡 30 分钟，再放入果汁机中打成汁。
2. 锅置旺火上，倒入菠菜汁，烧开后放入精盐、味精、鸡精粉，撇去浮沫，用水淀粉调稀勾芡，淋入鸡油，装入汤盅内，每人 1 份即可。

特点

汤色碧绿，具美容清凉之功效。菠菜被推崇为养颜佳品，与苹果、胡萝卜、脱脂牛奶、小鸡、麦芽油、橙子、贝类、金枪鱼和白开水同列为“十大养颜美肤食物”。



剁椒高山菜

原料

主料：高山娃娃菜 150 克。

配料：鸡蛋 2 个。

调料：剁辣椒 35 克，蒜子 5 克，姜 2 克，
味精 5 克，生抽 8 克。



制法

1. 将高山娃娃菜一剖四开，码放于盘中；鸡蛋打散，淋在盘的两边；将姜、蒜子切米。
2. 将剁辣椒、蒜米、姜米、味精、生抽拌匀，盖在高山娃娃菜上，放入蒸柜用旺火蒸 6 分钟即可。

特点

滋味微酸辣，家常味浓。高山娃娃菜即奶白菜，富含维生素，叶绿素含量较高，具有很高的营养价值。奶白菜还含有丰富的纤维素及微量元素硒，也有助于预防结肠癌。



酥炒苋菜

原料

主料：冬苋菜叶 150 克。

配料：干淀粉（生粉）50 克。

调料：猪油 60 克，精盐 6 克，味粉 4 克，糖粉 3 克。



制法

1. 将冬苋菜叶洗净，加入干淀粉、精盐、味粉和糖粉调拌均匀。
2. 锅置旺火上，放油烧至五成热，放入冬苋菜叶，炒拌成形，出锅装盘即可。

特点

滋味清淡，风味别致。苋菜具有清热解毒的功效，夏天食欲不振的时候，可以煮一些苋菜来食用。苋菜的钙质含量丰富，红苋菜中钙、铁的含量更高，对血液循环相当有益。苋菜含有膳食纤维，可通肠润便。此外，苋菜还能收敛止泻、凉血、改善口干舌燥。



姜汁西芹

原料

主料：西芹 150 克。

配料：红椒 10 克。

调料：姜 50 克，精盐 4 克，味精 2 克，葱油 15 克。



制法

1. 将西芹去筋膜，切成 7 厘米长的条，入沸水锅内焯水，捞出过凉，沥干水分待用；红椒去子切丝；姜打制成茸，去渣留汁。
2. 在西芹内加入姜汁、精盐、味精和葱油调匀入味，整齐地码放在盘中，上面撒红椒丝即可。

特点

口感清脆，姜味浓烈。西芹富含纤维素，具有排毒的功效，多吃还有助于减肥，同时具有降血压、健脑、清肠利便之功效。



珠宝金窝

原料

主料：料理小面包 2 个，西芹 25 克，红萝卜 25 克。

调料：植物油 20 克，精盐 2 克，味精 1 克，姜、蒜子各 2 克，水淀粉 2 克。



制法

1. 将小面包拦腰剖成两半，摆好，将皮面压成窝状，待用。
2. 将姜、蒜子切末；西芹、红萝卜均切成 0.5 厘米见方的丁，入沸水锅内焯水后待用。
3. 锅置旺火上，放入植物油，烧至五成热时放入姜米、蒜米煸香，再放入西芹、红萝卜，加入精盐、味精炒拌均匀入味，勾芡，出锅装入窝状的小面包内即可。

特点

制法新颖，清新咸甜。西芹和红萝卜都是营养丰富且具有多种食疗功效的食物。



鸡汁萝卜丝

原料

主料：白萝卜 500 克。

调料：猪油 20 克，精盐 4 克，味精 3 克，鸡精粉 4 克，
胡椒粉 2 克，葱 5 克，鸡汤 1000 克。



制法

1. 将白萝卜切成 6 厘米长的丝，入沸水锅内焯水后捞出，沥干水分；葱切花。
2. 锅置旺火上，放入鸡汤、萝卜丝、精盐、味精、鸡精粉、猪油，调好滋味，烧沸后撇去浮沫，煮至萝卜丝入味，撒上胡椒粉、葱花，出锅装入汤碗即可。

特点

萝卜软烂，汤味鲜醇。萝卜性平微寒，具有清热解毒、健胃消食、化痰止咳、顺气利便、生津止渴、补中安脏等功效。