



K

湖南科学技术出版社

编著 谭兆元

经典湘菜

JING DIAN XIANG CAI



烧
大元

图书在版编目(CIP)数据

烧 / 谭兆元编著. —长沙: 湖南科学技术出版社, 2449. 6
(中国湘菜. 经典湘菜)
ISBN 978-7-5357-4771-6

I. 烧… 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001918号

顾问: 王墨泉 聂厚忠 张力行

主 编: 刘国初 范命辉

副主编: 谭 飞 王奇玉

编 委: 刘国初 范命辉 谭 飞 王奇玉 黄自强 谭兆元 王焰峰

执行编委: 范命辉

编 著: 谭兆元

中国湘菜

经典湘菜 · 烧

品牌策划: 黄一九

策 划: 刘堤地 刘宏伟

责任编辑: 刘宏伟

摄 影: 李柏林 蒋晓娥

整体设计: 蒋晓娥

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: 深圳华新彩印制版有限公司 (印装质量问题请直接与本厂联系 0755-81704055)

厂 址: 深圳市龙华工业东路利金城科技工业园5栋1—6层

邮 编: 518129

出版日期: 2007年1月第1版第1次

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 6

书 号: ISBN 978-7-5357-4771-6

定 价: 17.80元

(版权所有 · 翻印必究)

[版权所有, 请勿翻印、转载]

如有倒装、破损、少页等印刷质量问题, 请与印刷厂联系调换。



经典湘菜

JING DIAN XIANG CAI

湖南科学技术出版社
编著 谭兆元

烧



序

湘菜，中国八大菜系之一，源远流长。从长沙马王堆出土的湘菜之源楚菜，到今天誉满天下的湘菜的演化，既呈现了湖湘地区地域性饮食特色的演变与延续，又反映出湖湘饮食与本地域人民性格脾气乃至精神风貌水乳交融的文化特征，这是一种有着两千年进化历史的饮食文明。

湘菜，作为具有浓郁地方色彩的菜系，对于其他地域的优秀菜品，从来就是采取兼收并蓄的态度，在认真吸纳外来饮食元素的基础上不断推陈出新，是湘菜充满活力的重要源泉。从这个意义上讲，湘菜更是一种一脉相承又与时俱进的饮食文化。

湘菜，讲究的是多滋多味，老辣出味，秀色赋味，脱俗韵味，起香开胃。我曾经打过一个比喻，湘菜既是舌头菜，讲究味；又是眼睛菜，讲究色、形；还是鼻子菜，讲究香。色香味形俱佳，是湘菜隽永的奥妙，也是湘菜的魅力所在。

一直致力于湘菜经营与研究的中国餐饮文化大师刘国初、范命辉两位先生认为，湘菜是古人留给我们一笔珍贵的物质文化遗产，也是一种民族特色资源，我们这一辈人有责任要把湘菜以及蕴涵于其中的湖湘文化发扬光大。出于对行业负责的使命感，他们萌发了编辑出版一套反映中国主流湘菜丛书的想法，并与湖南科学技术出版社的有关同志共同策划，议定了这套丛书弘扬创新湘菜的主旨和丛书的基本框架。

这套丛书由我的弟子中国烹饪大师黄自强、谭兆元，中国烹饪名师王焰峰担纲创作。作为长期在湘菜灶台上翻炒煎炖的能工巧匠，他们的精研细作，曾获得无数美食家的品评和赞赏。为了编好这套丛书，创作者们从湘菜烹饪技术的层面对新世纪火爆中国的主流湘菜进行了全面分析研究，并根据自己的主厨经验对主流湘菜进

行了仔细挖掘、整理。他们择市面上流行湘菜之精华，承接组庵湘菜之功底、经典湘菜之技法、时尚湘菜之风格，在实现原材料、调味料、烹调技艺等创新的基础上，第一次按照蒸、煎、烧、熘、炒、炖等常用的基本烹调技艺对新主流湘菜进行介绍；第一次按成菜过程对关键技术要素进行分解表述；第一次按照菜肴特色用小图片、大照片对菜肴的色泽、造型、质地、烹调技法进行详细地展示，呈现了主流湘菜以自然为美、以独到为美、以巧配为美、以味为美、以养为美的美学意境，真是美轮美奂，美到极致。这是湘菜进入新世纪走向新的饮食文明的精彩亮相，这是新一代湘厨的一个创举、一种气魄、一种实力。

如果说，上世纪湖南科学技术出版社出版的《中国湘菜湘点》，记录的是湘菜的传统之味；那么，这套《中国湘菜·经典湘菜》则体现了当代经典湘菜的时尚之味、创新之味。

《中国湘菜·经典湘菜》大俗大雅，更直接、更形象、更系统、更权威。懂行的人一看，便能深受启发，不在行的人一读，也能迅速入门。我有理由相信，在今天这个读图时代，《中国湘菜·经典湘菜》的出版，标志着湘菜传统技艺也进入了“无师自通”的时代。

我更有理由相信，在我们这样一个创新的时代，只要我们高举创新的旗帜，湘菜就会有如 T 型舞台上的时装秀，时尚而富有创意，永远不会谢幕；更如歌坛上沁人肺腑的名曲，让人百听不厌，百唱不已，充满着生命的活力。

中国烹饪大师、湘菜大师 王墨泉

2007年1月

目录

红烧

红烧墨鱼片	7
蒜子烧水鱼	9
红烧鳊片	10
腐乳烧蹄筋	11
乌蛋红烧肉	13
草菇烧牛腩	15
萝卜烧肋排	17
红烧糖醋排骨	18
红烧啤酒鸭	19
红烧苦中宝	20
红烧苦瓜	21
肉汁烧茄子	23
烧布袋豆腐	24
肉汁烧白菜	25

白烧

鱼子白烧鱼肚	27
米豆腐烧海鲜	29
椰汁烧水鱼	30
白烧鱼虾	31
白果烧肚尖	32
淮山烧排骨	33
白烧肉丸	35
白烧鸭掌	37
白烧三素	38
南瓜烧芋头	39
丝瓜烧滑菇	41
烧碧绿金针	43
白烧豆腐青菜	45

干烧

干烧莴笋牛蛙	47
干烧金沙鳊	48
干鱼烧五花	49
腐竹烧猪肚	51

茭白烧牛肉·····	52
香棕烧排骨·····	53
香糟烧排骨·····	55
板栗烧仔鸭·····	57

辣 烧

酸辣金汤烧翅·····	59
辣烧海参·····	60
辣烧鱼翅·····	61
辣烧鱼唇·····	63
辣烧大明虾·····	65
辣烧鲰鱼·····	66
辣烧蒜香鱼块·····	67
剁椒烧头尾·····	69
辣烧鱼嘴·····	71
橙汁烧鱼片·····	73
辣烧肘子·····	74
辣烧鸡翅·····	75

酱 烧

酱烧乌鱼仔·····	77
酱椒烧鳊鱼·····	78
酱烧串串羊·····	79
牛肉烧水饺·····	81
酱烧田螺鸡·····	83
酱烧鸡块·····	84
酱烧素什锦·····	85

葱 烧

葱烧翅根·····	87
龙门粉丝鲤鱼·····	89
银丝烧鲫鱼·····	91
烧葱把鱼·····	93
鲜笋烧猪手·····	94
葱烧仔鸡·····	95

红烧



红烧墨鱼片



主料：碱发干墨鱼 500 克。

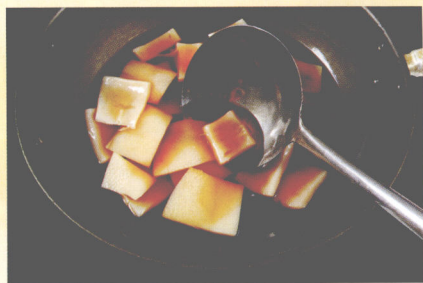
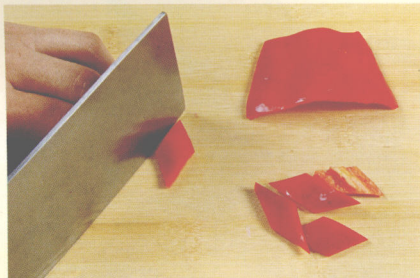
调配料：鲜肉、冬笋、水发香菇、大红椒、蒜叶、姜片、花生油、盐、高汤、鸡粉、酱油、胡椒粉、麻油、料酒、陈醋、淀粉。

制法：

1. 将红椒、冬笋、鲜肉、蒜叶切片。
2. 将墨鱼切大片入锅中，加水、陈醋、酱油、料酒烧沸后沥干备用。
3. 锅上火放油烧热，依次下姜片、冬笋片、香菇、红椒片、鲜肉片、蒜叶片煸炒，加其他调料，放高汤、墨鱼片烧制 1 分钟，勾薄芡、淋少许麻油即成。

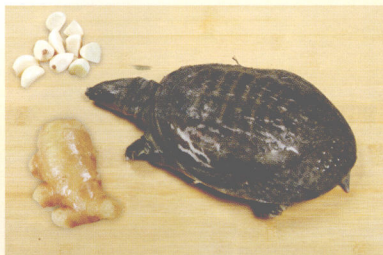
特点：味咸鲜，口感软糯。

要点：墨鱼要与冷水、陈醋、酱油、料酒一同上火烧沸沥干。





蒜子烧水鱼



主料：活水鱼 750 克。

调料：蒜子、花生油、蚝油、酱油、高汤、鸡粉、姜、米酒、淀粉、麻油。

制法：

1. 将水鱼剁成块，焯水制净，蒜子炸熟备用，姜切片。
2. 锅上火放宽油烧热，将水鱼过油沥出。
3. 锅上火放油，将姜片爆香，下水鱼喷米酒翻炒，下其他调料、冲高汤、放蒜子中火烧至软烂，淋麻油即成。

特点：咸鲜柔软，营养丰富。

要点：烧制用中火，要不脱胶，口感才好。





红烧鳝片

主料：鲜鳝片 500 克。

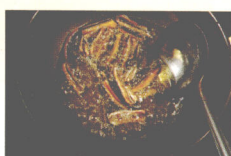
调料料：红椒、紫苏、黄瓜、葱、姜、花生油、盐、酱油、料酒、淀粉、麻油、高汤、陈醋。

制法：

1. 红椒、黄瓜、姜切斜片，紫苏切末、葱切花。
2. 锅上火放宽油烧热，下鳝片炸后沥出，再炸一次沥出。
3. 锅上火放油下姜片煸炒出味，放鳝片、红椒片、黄瓜片、紫苏末，喷料酒、陈醋及其他调料烧至鳝片酥软，勾芡、淋少许麻油、撒葱花即成。

特点：酥软鲜香。

要点：鳝片要复炸 1 次。



腐乳烧蹄筋

主料：油发蹄筋 500 克。

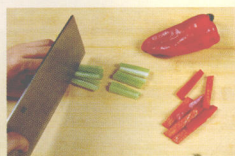
调料：红椒、蒜子、西芹、盐、糖、料酒、酱油、腐乳、蚝油、芝麻酱、高汤、淀粉、麻油、花生油。

制法：

1. 蹄筋、西芹、红椒改切成条。
2. 蹄筋加料酒、酱油后焯水沥干备用。
3. 锅上火放油烧热，下腐乳、芝麻酱、蚝油煸炒，下高汤及其他调料，放蹄筋烧制 1 分钟，下西芹条、红椒条，收汁勾芡，淋少许麻油即成。

特点：菜色红润，酱香软糯。

要点：蹄筋烧制时间短，避免色重。





鸟蛋红烧肉



主料：五花肉 400 克、鹌鹑蛋 100 克。

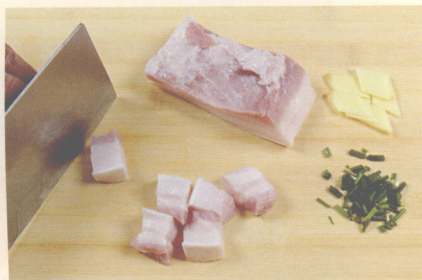
调配料：花生油、盐、糖色料、料酒、酱油、葱、姜、八角、淀粉。

制法：

1. 五花肉下锅焯烫，改切成小方块，鹌鹑蛋下锅煮熟去壳、下油锅炸成虎皮蛋，葱切花、姜切片。
2. 锅上火放油烧热，下五花肉块慢炸2分钟沥出，用开水洗净油渍。
3. 锅上火放油下姜片煸炒，下五花肉块加糖色料及其他调料翻炒，加水大火烧开，小火慢烧至酥烂，放鹌鹑蛋勾流芡，撒葱花即成。

特点：咸鲜汁浓，香味浓郁。

要点：五花肉过油后要用开水洗净，这样上色才好。





草菇烧牛腩



主料：鲜牛腩肉 500 克。

调配料：鲜草菇、红椒、大蒜、干椒、姜、盐、花生油、麻油、酱油、料酒、八角、高汤、淀粉。

制法：

1. 将牛腩下锅焯烫改切成条，加八角、干椒、盐烧透至烂沥出，去掉干椒、八角，草菇汆水沥干备用，红椒、姜切片，大蒜切段。
2. 锅上火加油烧热下姜片、红椒片煸炒，放牛腩条、草菇，喷料酒加高汤小火烧，放其他调料，勾芡、淋少许麻油即成。

特点：鲜辣浓香。

要点：牛腩提前烧至软烂。

