

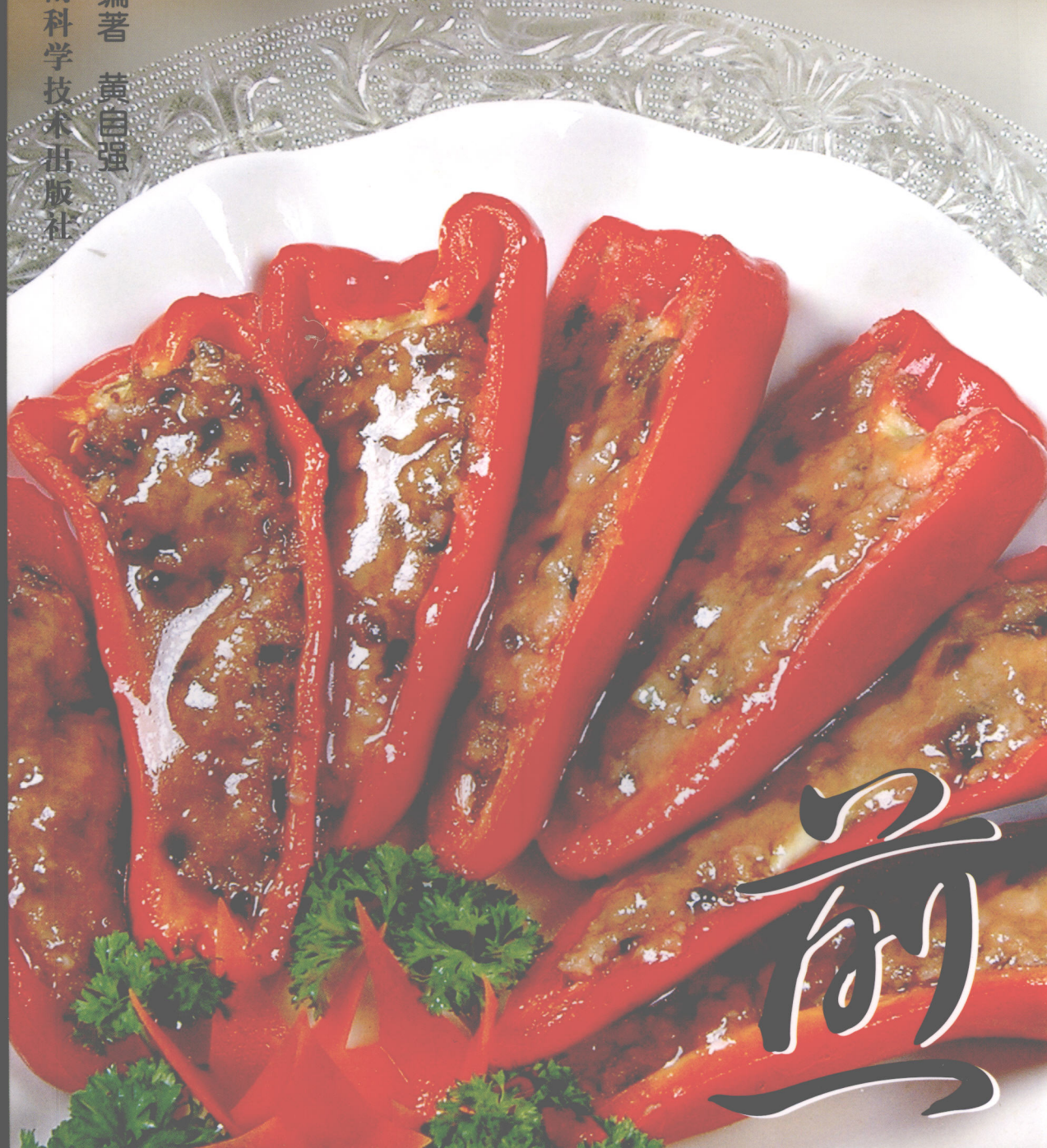


湖南科学技术出版社

编著 黄国强

经典湘菜

JING DIAN XIANG CAI



例

图书在版编目(CIP)数据

煎 / 黄自强编著. —长沙: 湖南科学技术出版社, 2449. 6
(中国湘菜. 经典湘菜)
ISBN 978-7-5357-4770-9

I. 煎… II. 黄… III. 菜谱—湖南省 IV. TS972.182.64

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第001920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: 黄自强

中国湘菜

经典湘菜 · 煎

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 978-7-5357-4770-9

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 黄自强

前



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

干 煎

香煎银鳕鱼·····	7
干煎鱿鱼仔·····	9
蚝豉煎蛋·····	10
香煎太极图·····	11
香煎鱼杂·····	13
香煎刁子鱼·····	15
黄鱼煎蛋·····	16
干煎河虾·····	17
煎腊肉·····	19
香煎腊狗肉·····	20
生煎排骨·····	21
干煎猪肝·····	23
花菇煎猪脑髓·····	24
煎大片土豆·····	25
干煎青椒·····	27

煎 熠

煎熠连壳蟹·····	29
煎串肉·····	31
果汁煎猪排·····	33
煎烹牛里脊·····	34
香煎牛排·····	35
蟹黄煎鸡脯·····	37
葱煎软鸡·····	39
煎牛肉饼·····	40
肉末煎丝瓜·····	41
煎淮山·····	43
家乡煎茄子·····	45
乡村煎豆腐·····	46
香煎翡翠·····	47
香煎五香鱼·····	49
香煎黄鱼·····	51
香煎抱盐鱼·····	53
煎焖猪肚·····	54
煎焖香蛋·····	55

煎攸县香干·····	56
蟹黄煎豆腐·····	57
香煎白玉·····	59
煎冬瓜·····	60
煎冬笋块·····	61
老干妈煎苦瓜·····	63
锅煎番茄·····	64
紫苏煎黄瓜·····	65
香煎竹排豆腐·····	67

酥 煎

香煎腊鱼·····	69
香煎田鸡腿·····	71
紫苏煎鲫鱼·····	73
香煎鳊鱼·····	75
煎桂鱼仔·····	77
生煎鲜肉饼·····	79
生煎荸荠饼·····	80
煎红薯·····	81
煎三丝卷·····	83

瓢 煎

煎蛋卷·····	85
煎白花香菇·····	86
豉汁煎酿苦瓜·····	87
萝卜肉煎蛋饼·····	88
香煎藕夹·····	89
煎酿大椒·····	91

煎 蒸

香煎蒸肉·····	93
干煎果饭·····	94
香煎鸡翅·····	95

干煎



香煎银鳕鱼



主 料：银鳕鱼 400 克。

调料料：大红椒、姜末、葱、干淀粉、花雕酒、盐、花生油、麻油。

制 法：

1. 将银鳕鱼带骨切大片，加葱、姜、盐、花雕酒腌制入味，红椒切小颗粒。
2. 煎锅内放油烧至六成热，将腌好的银鳕鱼沥干水，拍上干淀粉，逐片放入锅中，用小火煎至两面发黄，沥干油待用。
3. 锅上火，放油下入姜末、红椒颗粒炒香，倒入煎好的鱼块翻炒两下，淋少许麻油即可。

特 点：色泽金黄，外焦内嫩。

要 点：银鳕鱼要稍煎干点，烹制过程中不要放水。





干煎鱿鱼仔



主料：鲜鱿鱼仔 2 只。

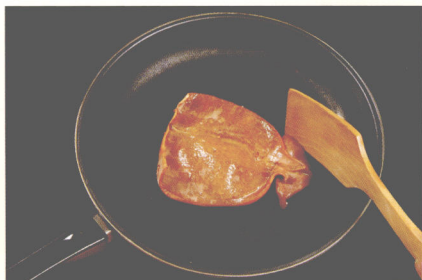
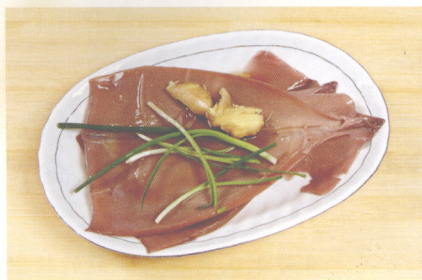
调配料：姜、葱、红椒、花生油、孜然粉、老抽、料酒、盐、蒜、鸡粉。

制法：

1. 将鱿鱼剖开清洗干净，去粗皮，然后加姜、葱、料酒、盐腌制半小时，红椒切颗粒。
2. 炒锅上火，放入姜末、蒜末、孜然粉炒香，再放少许水、老抽、盐、鸡粉调成汁装小碗内。
3. 煎锅放油烧热，把鱿鱼平放入锅中用小火煎至熟透，呈淡黄色，然后沥尽油，改成块状摆回原形，撒红椒颗粒入碟中，带汁上桌即可食用。

特点：色泽宜人，味道鲜美。

要点：鱿鱼在腌制过程中要去除腥味，不能煎得过老。





蚝豉煎蛋



主料：蚝豉 200 克，鸡蛋 4 个。

调配料：花生油、葱、面粉、胡椒粉、盐。

制法：

1. 蚝豉洗净沥干水切小颗粒，葱切粒。
2. 将鸡蛋打散，放入蚝豉，加盐、葱粒、面粉与胡椒粉拌匀待用。
3. 煎锅放油烧热，倒入调好的鸡蛋，煎至两面金黄至熟即可。

特点：软嫩鲜香。

要点：掌握好火候，蛋不宜煎得太久要保持蚝豉的软嫩度。

香煎太极图

主料：小鳝鱼 500 克。

调配料：姜末、蒜末、紫苏、葱、朝天椒、孜然粉、麻油、熟猪油、花雕酒、盐。

制法：

1. 将活鳝鱼用清水冲洗干净，整条不要改刀，用盐、葱、酒腌制 15 分钟，紫苏切碎、朝天椒切小圈。
2. 锅内放猪油下入鳝鱼，用小火煎至外表发焦，然后沥干油待用。
3. 将锅洗净，放猪油下入姜末、蒜末、孜然粉、朝天椒圈炒香，倒入煎好的鳝鱼，烹酒，再放入紫苏翻炒几下，淋少许麻油、出锅装盘。

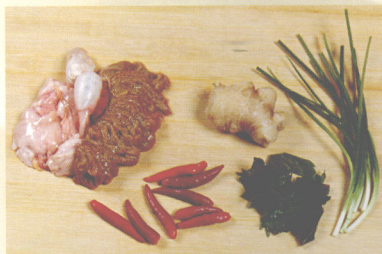
特点：外焦内嫩、香味浓郁。

要点：鳝鱼要煎得干，腌制时要入味。





香煎鱼杂



主 料：鲜鱼杂 300 克。

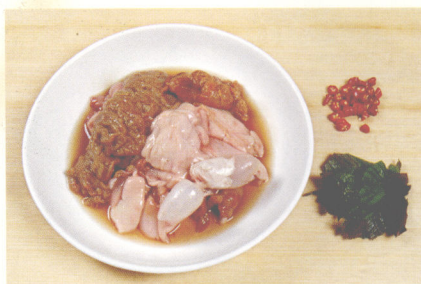
调料料：熟猪油、鲜紫苏、朝天椒、蚝油、香辣酱、葱、姜、蒜、盐、料酒。

制 法：

1. 鲜鱼杂（鱼子、鱼泡、鱼白）用清水洗净，加盐、葱、姜腌制 10 分钟，紫苏切碎，朝天椒切圈。
2. 煎锅上火放猪油烧热，将鱼子、鱼泡、鱼白平放入锅底，用小火煎至两面发黄，然后沥干油待用。
3. 炒锅上火，放油将姜、蒜、辣椒炒香，倒入鱼杂烹料酒，再放入香辣酱、蚝油调好味翻炒两下，最后放入紫苏出锅即成。

特 点：鲜辣质嫩。

要 点：鱼杂不宜煎得太老。





香煎刁子鱼



主料：鲜刁子鱼 450 克。

调料：红椒、姜末、葱、花雕酒、盐、花生油、蚝油、五香粉。

制法：

1. 刁子鱼去肠肚洗净打一字花刀，加盐、葱、姜腌制半小时，红椒切小颗粒。
2. 煎锅上火放油少许，将腌制好的刁子鱼整齐地摆入锅中，煎至两面金黄，沥干油待用。
3. 将锅洗净，放入油少许，下蚝油、姜末炒香，下入煎好的刁子鱼，烹酒放入红椒粒、五香粉，撒葱花即成。

特点：色泽金黄，肉质细嫩。

要点：刁子鱼在腌制时盐味适中，要渗透入味。

