



湘菜

新潮湘菜

高沉香、著
季风广告、摄影

香鱼辣蟹

Xiangyu Laxie



图书在版编目 (CIP) 数据

香鱼辣蟹/高沅香著. —长沙: 湖南科学技术出版社,
2007.1

(中国湘菜. 新潮湘菜)

ISBN 978-7-5357-4781-5

I. 香... II. 高... III. 水产品 —菜谱 —湖南省

IV. TS972.126

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 002471 号

中国湘菜·新潮湘菜

香鱼辣蟹

著 者: 高沅香

品牌策划: 黄一九

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: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 6

书 号: ISBN 978-7-5357-4781-5

定 价: 16.80 元

(版权所有·翻印必究)



中国湘菜

新潮湘菜

高沉香、著
季风广告、摄影

《湖南科学技术出版社》

香鱼辣蟹

Xiangyu Laxie



前言



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”、“剁椒鳙鱼头”、“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，收集整理了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



刨盐鱼	7
花岗岩鱼片	9
香辣功夫鱼	11
石锅鲫鱼仔	13
香煎小鲫鱼	14
糯米荷叶蒸鲫鱼	15
腊八豆蒸鲫鱼	16
剁椒蒸鳊鱼头	17
双椒鱼头王	19
鳊鱼头火锅	20
蝴蝶火锅	21
竹香回头鱼	22
白汁银丝鱼	23
竹网荷香银雪鱼	24
茄汁银雪鱼	25

洞庭鱼米乡	27
红油葱香鱼子	28
油辣鱼	29
黄鸭叫煮油豆腐	31
金银柴鱼片	33
金钱香辣鳊丁	35
口味鳊片	36
蒜子鳊段	37
芝麻鳊鱼	39
干煸鳊丝	40
山药百合炖白鳊	41
干锅水鱼	43
虫草枣炖水鱼	44
风味锅子龟	45
乡里炒水鱼	47

火爆虾球	49	双味虾球	71
串烧基围虾	51	珍珠虾球	73
泡椒基围虾	52	金山探宝	75
小炒河虾	53	沙丝海虾	76
湘味金沙虾	54	干锅麻辣蟹	77
茶王炒虾	55	香辣蛋黄蟹	79
香芒鲜虾盅	57	湘味大盆蟹	81
香辣虾子	58	湘辣芙蓉蟹斗	83
灯笼基围虾	59	双色湘椒烧肉蟹	85
穿椒基围虾	61	吊锅牛蛙	87
蒜茸辣酱凤尾虾	63	爆辣牛蛙	89
虾仁烧菜胆	65	芙蓉牛蛙腿	90
什锦香辣虾仁	66	豉椒蒸牛蛙腿	91
纸锅香辣虾	67	农家牛蛙煲	93
虾仁彩酿双冬	69	老干妈炒螺蛳肉	95





创盐鱼

原料

主料：草鱼 600 克，干椒末 50 克。

调料：植物油 1000 克（实耗 50 克），精盐 6 克，味精 5 克，辣酱 50 克，姜 10 克，蚝油 5 克，红油 50 克，香油 10 克，葱 10 克，豆豉 3 克，料酒 20 克，鲜汤 100 克。



制法

1. 将草鱼宰杀后取肉剁成块，用精盐、料酒、姜（留一部分）、葱腌渍 3~4 天，再去掉葱、姜待用。
2. 尖椒切成斜片，姜切片。
3. 锅置旺火上，放油烧至六成熟，将鱼块炸至金黄色后捞出。
4. 锅内留底油，下入干椒末、姜片、豆豉炒香，再放入鱼块、辣酱、味精、蚝油、鲜汤，焖至鱼肉成熟，夹出姜片，淋入红油、香油，装入盘中即可。

特点

鱼肉细嫩，滋味鲜香。草鱼又名鲩鱼、厚鱼、草青等，是我国淡水主要养殖鱼类之一，与青鱼、鳙鱼、鲢鱼并称为我国四大淡水鱼。草鱼是日常家庭餐桌上最常见的鱼类产品，它肉质细嫩，骨刺少，营养丰富，而且价钱低，深受大众的欢迎。草鱼的食用方法也极为大众化，可清炖、红烧、干烧，是最为贴近老百姓的食物之一。





花岗岩鱼片

原料

主料：净草鱼肉 450 克。

配料：黄瓜 80 克，泡红椒 50 克，鸡蛋 2 个，水发香菇 15 克，生菜 70 克。

调料：植物油 750 克（实耗 60 克），精盐 8 克，味精 5 克，鸡精粉 4 克，料酒 8 克，胡椒粉 3 克，辣酱 20 克，紫苏 5 克，姜、蒜子各 10 克，红油 20 克，香油 5 克，干淀粉 20 克，鲜汤 100 克。

器具：特制的花岗岩汤碗 1 个。



制法

1. 鱼肉洗净后切成 4 厘米长、2 厘米宽、0.2 厘米厚的片，去皮（见图 1），加入精盐、料酒、干淀粉、鸡蛋清，抓匀上浆；泡红椒去子后切成 2 厘米左右的片，黄瓜切成菱形片，香菇切成 1.5 厘米左右的片，姜、蒜子去皮后切成末。
2. 锅置旺火上，放入植物油，烧至四成热时，下入鱼片滑油，打散后倒入漏勺，沥干油。
3. 锅内留底油，下入姜末、蒜末、泡红椒炒香后，放黄瓜片、香菇、紫苏、精盐、味精、鸡精粉、辣酱炒拌均匀，倒入鲜汤，烧开后勾薄芡，下入鱼片轻轻推匀，淋上红油、香油，撒胡椒粉，出锅装入汤碗内。
4. 将花岗岩碗放入烤箱内加热后，垫上生菜叶，放在盘中，与烹制好的鱼片和一碟生菜一同上桌，食用时先将生菜放入花岗岩碗内，再倒入鱼片，盖上盖，1 分钟后即可食用。



特点

· 鱼肉鲜嫩，制法新颖，诱人食欲。草鱼肉嫩而不腻，可以开胃、滋补身体。草鱼含有丰富的硒元素，经常食用有抗衰老、养颜的功效，而且对肿瘤也有一定的防治作用。



香辣功夫鱼

原料

主料：净草鱼肉 500 克。

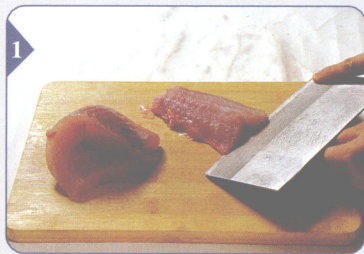
配料：红椒 30 克，鸡蛋 2 个。

调料：色拉油 1000 克（实耗 60 克），精盐 5 克，味精 4 克，鸡精粉 2 克，胡椒粉 2 克，料酒 10 克，豆瓣酱 15 克，辣酱 10 克，红油 20 克，整干椒 25 克，姜、蒜子各 6 克，葱 15 克，水淀粉 8 克，鲜汤 150 克。



制法

1. 将鱼肉切成 4 厘米长、3 厘米宽、0.2 厘米厚的片，去皮（见图 1），用精盐、料酒腌制 10 分钟后，用蛋清、水淀粉上浆；姜、蒜子切成末，整干椒切成段，红椒切成小菱形片，葱切段。
2. 锅置旺火上，放入植物油，烧至四成热时，下入鱼片滑油至断生，捞出沥干油，摆入盘中。
3. 锅内留底油，下豆瓣酱、辣酱、姜末、蒜末、红椒片煸香，再加入鲜汤，用精盐、味精、鸡精粉、胡椒粉调好味，烧沸后勾芡，淋在鱼片上。
4. 净锅置火上，放入红油，烧至五成热，放干椒段爆香，撒上葱段，盖在鱼上即可。



特点

颜色棕红，鱼肉滑嫩，香辣味浓。中医认为，草鱼有平肝、祛风、治虚劳等功效。草鱼还含有丰富的不饱和脂肪酸，对血液循环有利，是心血管病人的良好食物。



石锅鲫鱼仔

原料

主料：鲫鱼 4 条（每条约重 200 克）。

配料：尖椒 30 克。

调料：植物油 80 克，精盐 3 克，味精 5 克，酱油 2 克，料酒 10 克，辣酱 20 克，剁辣椒 10 克，葱 10 克，紫苏 10 克，姜、蒜子各 5 克，红油 20 克，香油 10 克，鲜汤 400 克。



制法

1. 将鲫鱼宰杀，去鳞、鳃、内脏，洗净，用精盐、料酒腌制 10 分钟；姜、蒜子切末，尖椒切圈，紫苏切碎，葱切段。
2. 锅置旺火上，放入植物油，烧至六成热时下入鲫鱼，转用小火将鱼两面煎黄，再放入尖椒、姜末、蒜末、精盐、味精、酱油、辣酱、剁辣椒、红油、紫苏、鲜汤，旺火烧开后撇去浮沫，转用中火焖至鱼肉入味成熟。
3. 将石锅在旺火上烧热，再将焖好的鲫鱼连汤一起倒入石锅中，淋上香油，撒上葱段即可。

特点

细嫩鲜香，风味独特。石锅为一种器皿，由大理石制成。鲫鱼是我国重要食用鱼类之一，肉质细嫩，肉味甜美，营养价值很高，每 100 克肉含蛋白质 13 克，脂肪 11 克，并含有大量的钙、磷、铁等矿物质。



香煎小鲫鱼

原料

主料：小鲫鱼 5 条（约重 500 克）。 **配料：**香菜 10 克，尖椒 10 克。

调料：植物油 100 克（实耗 50 克），精盐 5 克，味精 4 克，蚝油 5 克，红油 50 克，香油 10 克，葱、姜、蒜子各 5 克。



制法

1. 将鲫鱼宰杀，去鳞、鳃、内脏，洗净后用精盐腌 5 小时；香菜切末，尖椒切碎，姜、蒜子切末，葱切花。
2. 锅置小火上，加入植物油，烧至七成热时，放入小鲫鱼煎至两面金黄，再将鲫鱼拨至锅的一边，倒出余油，下入红油、尖椒、姜、蒜末、蚝油、味精，翻炒入味，再盛出摆入盘中。
3. 锅置旺火上，下入香油、葱花、香菜末略为翻炒，再盖在鲫鱼上即可。

特点

外酥内嫩，香辣味浓。鲫鱼含有全面而优质的蛋白质，对肌肤的弹力纤维构成能起到很好的强化作用，尤其对压力、睡眠不足等精神因素导致的早期皱纹有奇特的缓解功效。



糯米荷叶蒸鲫鱼

原料

主料：鲫鱼 1 条（约重 500 克）。

配料：糯米 150 克，红椒 10 克，鲜荷叶 1 张。

调料：猪油 30 克，精盐 5 克，味精 4 克，胡椒粉 4 克，姜 8 克，葱 5 克。



制法

1. 将鲫鱼宰杀后去鳞、鳃、内脏，洗净后抹匀精盐、味精，腌制 20 分钟；葱白切段，葱绿、红椒、姜均切成细丝。
2. 糯米淘洗净，蒸熟后拌入精盐、味精、胡椒粉、猪油。
3. 将鲫鱼放在荷叶上，撒上姜丝、葱段，糯米饭放在鱼身周围，再放入蒸笼，上火用旺火蒸 5~6 分钟，取出夹去葱白段，放入葱绿丝、红椒丝，淋入热油即可。

特点

色彩鲜艳，鱼肉滑嫩鲜香。鲫鱼油有利于心血管功能，还可降低血液粘度，促进血液循环。临床实践证明，鲫鱼肉对防治动脉硬化、高血压和冠心病均有疗效。