



中国湘菜

长沙里手

湖南科学技术出版社

曹恒斌 缪炳炎、著
季风广告、摄影

家常菜

烧美味



图书在版编目 (CIP) 数据

烧美味/曹恒斌, 缪炳炎著. —长沙: 湖南科学技术出版社, 2007.1

(中国湘菜. 长沙里手家常菜)

ISBN 978-7-5357-4777-8

I. 烧... II. ①曹...②缪... III. 菜谱 —湖南省

IV. TS972.182.64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 002559 号

中国湘菜·长沙里手家常菜

烧美味

著 者: 曹恒斌 缪炳炎

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: 787 mm×1092 mm 1/16

印 张: 6

书 号: ISBN 978-7-5357-4777-8

定 价: 16.80 元

(版权所有·翻印必究)



中国湘菜

长沙里手

湖南科学技术出版社

曹恒斌 缪炳炎、著
季风广告、摄影

家常菜

烧美味





湘菜里手人人当

湖南菜统称为“湘菜”。湘菜有着多元的结构，以湘江流域为主的长沙菜系是湘菜的主流。它讲究菜肴内涵的美味和外形的精致美观，因而达到了色、香、味、形、器、质的和谐统一。

“长沙里手”这一俗语，是对长沙人精明、能干的典型褒奖，这一套《长沙里手家常菜》丛书由里手中的里手——湘菜业界精英编写，代表着家常湘菜制作、编写的高水准，且充分展示出湘菜浓郁的地方风味和独特魅力。

在入选品种上，本丛书精选了湘菜市场上流传广泛、有口皆碑，深受业界人士赞赏，烹饪业余高手青睐、追捧以及为家庭主妇所津津乐道的名菜名肴。既有传统佳肴，如腊味合蒸、梅干菜蒸扣肉、粉蒸肉、清蒸肉饼蛋等；更有新潮创新菜式，如农家小炒肉、烧辣椒皮蛋、干煸刁子鱼、紫苏黄瓜焖鳊鱼、干锅黄鸭叫、剁辣椒蒸芋头、鸡汁萝卜、盐蛋黄炒苦瓜、臭干子酿肉、开边基围虾等。既考虑到了多样性，又注重营养、滋补性。

在选料、做法上，丛书中地方特色处处可见：浏阳豆豉、自制红油、自制开胃酱、剁辣椒、白辣椒、烧辣椒、干豆角、卜豆角、酸包菜、腌菜、烟笋、烫白菜、

火焙鱼、刨盐鱼、风吹肉、乡里腊肉、腊鱼、臭干子、柴火干子、钵子菜、蒸菜、煲菜、干锅菜，真是不一而足。

尤其值得一提的是本书作者把自己多年积累的实际操作经验奉献给读者，有选料要点的提醒，有制作关键的点拨，有风味特点的描述，还有家常原材料的自制方法介绍。这就使得本丛书更加实用、生动。相信读者细细品味尝试之后，必能茅塞顿开、心领神会，迅速提高湘菜烹制水平，成为湘味家常菜的烹饪里手！

曹恒斌 缪炳炎

2007年元旦



曹恒斌

全国优秀厨师，湖南省第一批特级厨师，国家烹饪职业技能鉴定高级考评员，中国烹饪协会会员，湖南省烹饪协会名厨专业委员会执委，国家高级烹饪技师，现任湖南潭州餐饮有限公司技术顾问。从事湘菜烹饪工作45年，曾被外交部选厨到北京钓鱼台国宾馆工作学习，多次完成接待外国元首及其他国家领导人的任务并亲自掌勺；曾被选派到德国慕尼黑黑工作，为湖南在德国拓展湘菜事业、弘扬中国烹饪技术做出了贡献。所制作的“金龙彩焰”、“海马响三鞭”、“龙穿凤翅”、“乌龙戏珠”、“三元鲍贝”、“时果玫瑰芥茉饼”等作品获得了国家级金牌和省级奖励。



缪炳炎

中国烹饪协会会员，国家高级烹饪技师，现为湖南潭州餐饮有限公司技术顾问兼行政总厨。从事湘菜烹饪工作45年，师从湘菜大师舒桂钦。烹饪技艺上多有绝招，长期从事烹饪理论研究，烹饪理论上独有见解，并由长沙市饮食公司派往全省各地教学。曾任长沙市饮食集团公司李合盛牛肉馆经理，奇峰阁酒家经理，湖北宜昌芙蓉国大酒店行政总厨，湖北当阳长坂坡宾馆行政总厨，湖北中天集团中天酒店行政总厨，湖北仙桃沔阳宾馆宴会厅行政总厨，同时还在山东、大庆等地成功举办过湘菜美食节。

目录



红烧肉	7	小米辣烧羊肉	33
豆笋烧肉	9	红烧狗肉	35
红烧狮子头	11	酸辣狗肉	36
腊肉香干煲	13	干锅鸡	37
干锅玉米烧排骨	15	黄焖子鸡	39
皮蛋烧排骨	17	老姜云耳焖子鸡	41
干锅肚条	19	干锅手撕鸡	43
干锅三脆	21	魔芋豆腐烧鸭	44
红烧猪大肠	23	葱烧鸭子	45
香芋肥肠钵	25	尖椒玉米鸭	46
麻花烧猪脚	26	小米可口鸭	47
红烧猪脚	27	干锅烧鸭掌	49
猪血焖鸡杂	29	走油换心蛋	51
红烧牛蹄筋	30	干锅鳊鱼	53
米豆腐烧牛腩	31	香煎刨盐鱼	55

干锅苦瓜鱿鱼	57	农家干菜钵	79
干锅黄鸭叫	59	红烧莲藕丸	80
开胃黄鸭叫	60	干锅花菜	81
农家火焙鱼钵	61	泡椒烧魔芋	82
香辣带鱼	63	腐乳烧冬瓜	83
茄子烧鳝鱼	65	皮蛋烧米豆腐	85
口味牛蛙	67	沙锅五花豆腐	86
干锅牛蛙	69	干锅脆皮豆腐	87
干锅双腊田螺	71	鱼子烧豆腐	88
干锅烧辣椒	72	水煮香干	89
冬苕菜梗煲	73	烧豆笋	90
茄子煲	74	烟笋钵	91
盐蛋黄烧茄子	75	蟹黄豆腐	92
烧怪味茄子	77	干锅茶树菇	93
蘑菇烧芋丸	78	干锅三素	95





红烧肉

原料

主料：带皮五花肉 500 克。

辅料：大蒜子 20 克，红干椒 5 克，鲜尖椒 2 个，姜片 3 克，葱结 3 克。

调料：油 50 克，盐 3 克，味精 3 克，八角 4 克，桂皮 4 克，草果 3 克，波扣 3 克，良姜 3 克，砂仁 3 克，香叶 3 克，糖色 3 克（1 小汤勺），酱油 10 克，料酒 20 克，白糖 3 克，鲜汤 300 克。



制作方法

1. 先将五花肉放在水中煮至断生（水中可放八角 1 克、桂皮 1 克、姜片少许、料酒）取出，切成 3 厘米见方的坨。
2. 旺火，锅内放油，下入姜片、香料（桂皮、八角各放 3 克，其他香料全量放下）煸香。然后下入切好的肉坨。煸炒至水分收干快要吐油时，再烹料酒，放入糖色、盐、酱油、味精、白糖、鲜尖椒、葱结、鲜汤，放波扣、良姜，用小火煨至肉质酥烂、色泽红亮、汤汁浓郁时，将香料等物用筷子选出，下入大蒜子、红干椒略微烧制，装盘即成。



制作要点

注意掌握火候，不能让汤汁烧干，最好一次把水量放足，淹没菜料。肉质酥烂，色泽红亮，汤汁浓郁是成菜标准。

备注：①若不用小火煨制，也可用高压锅压约 5 分钟即可。

②糖色可自制。制法：锅内放油，下入白糖 50 克，炒至焦黄带黑冒烟时，加水 50 克烧开后即为糖色。注意糖色做成后，烧红烧肉时只用 3 克，多余的可留作下次用。糖色起上色作用，带苦味，因此还需要另放白糖压住苦味。



豆笋烧肉

原料

主料：带皮五花肉 300 克。

辅料：水发豆笋 150 克（或土豆 150 克，或油豆腐 150 克，做土豆烧肉或油豆腐烧肉），干红椒 5 克，鲜红椒 5 克，姜片 10 克，葱结 1 个。

调料：油 50 克，盐 3 克，味精 3 克，八角 10 克，桂皮 10 克，草果 10 克，波扣 10 克，良姜 10 克，砂仁 10 克，香叶 5 克，酱油 5 克，糖色 3 克，料酒 20 克。



制作方法

1. 肉的烧制方法与红烧肉相同，从略不述，但烧制时留汤比红烧肉多一些，应在烧肉汤汁未收浓时下入豆笋，以使豆笋有足够的汤汁吸收。
2. 将豆笋切成 5 厘米长的条。
3. 将煨制好的红烧肉与豆笋同时下锅，放在小火上烧制，让红烧肉汤汁的盐味渗透到豆笋中，若淡，可再加点盐。至汤汁浓郁试准盐味后即可装盘。



制作要点

豆笋宜用冷水泡软，不可用开水泡。

备注：若烧土豆，先把土豆切成菱形块，煮熟或用油炸熟，再放到红烧肉中烧至入味。





红烧狮子头

原料

主料：肉泥 400 克（做 4 个狮子头）。

辅料：虾肉 10 克，香菇 10 克，荸荠 100 克，冬笋 50 克，鸡蛋 2 个，姜米 6 克。

调料：油 500 克（实耗 50 克），盐 3 克，味精 3 克，鸡精 1 克，酱油 2 克，鲜汤 100 克，胡椒粉 5 克，干淀粉 8 克，香油 2 克，水淀粉 2 克。



制作方法

1. 将辅料均切成米粒状（鸡蛋除外）。
2. 将鸡蛋打入盆内，搅散，然后将肉泥放入，加入盐、味精、鸡精、胡椒粉，顺一个方向搅拌成稠状后，加入干淀粉拌匀，再加入所有的辅料一起拌匀。再做成 4 个大小均匀的椭圆球（即称狮子头）。
3. 油 500 克烧至七成热，逐一下狮子头通炸至金黄色起锅，沥净油，将狮子头扣入碗中，放入鲜汤，放少许盐和少许酱油，上笼蒸透，取出。
4. 锅内留底油，倒入蒸好的狮子头的汤汁。将狮子头扣入窝盘中，待锅中汤汁略微收浓，勾薄芡，淋尾油、香油，将芡汁分别浇在狮子头上即成。



制作要点

1. 打制狮子头一定要顺一个方向搅拌，才会使肉泥松软。
2. 炸制时，一定要掌握好火候。狮子头的颜色不能炸得太深，颜色必须一致。



腊肉香干煲

原料

主料：腊肉 100 克，香干（德字香干）3 片。

辅料：干椒段 10 克，姜片、蒜子各少许，青、红椒圈 3 克。

调料：油 500 克（实耗 50 克），盐 3 克，味精 3 克，白糖 2 克，八角 3 克，桂皮 3 克，豆瓣酱 3 克，老抽 3 克，辣妹子酱 3 克，鲜汤 500 克。



制作方法

1. 将香干切成 0.5 厘米厚的三角片，腊肉切成 3 厘米见方的片。
2. 锅内放油 500 克，烧至八成热，逐片将香干下锅炸成金黄色，出锅备用。
3. 腊肉过水氽一下备用。
4. 锅内放油 50 克，下姜片、八角、干椒段、桂皮、蒜子、豆瓣酱煸香，下腊肉略煸一下，下鲜汤，放盐、味精、老抽，放白糖和辣妹子酱调正色，等汤烧开后，然后下香干，用小火将香干煨至表面松软、汤汁浓郁，再下青红椒圈，稍煮一下，即可装入沙煲中。



制作要点

1. 香干炸时，一定不要炸得太老、太枯，否则难以入味。
2. 香干在煨焖时，一定要至表皮松软，味道才能入香干中。



干锅玉米烧排骨

原料

主料：猪中排 300 克。

辅料：奶油玉米 1 根，姜片 4 克，大蒜子 4 克，
葱花 3 克，青红椒各 2 个。

调料：油 50 克，盐 3 克，味精 3 克，桂皮 3 克，
八角 3 克，炼乳 5 克或三花淡奶，料酒 10
克，鲜汤 300 克，白糖 5 克，香油 2 克。



制作方法

1. 将排骨砍成 3 厘米见方的块，下开水氽至断生。
2. 将玉米横向切成 1.5 厘米的块，备用。
3. 姜切成菱形片。
4. 锅内放油，下入八角、桂皮、鲜红椒、姜片，煸香，然后下入排骨煸炒至水分干，排骨开始要吐油后，烹料酒，这时料酒才能透进排骨。然后下鲜汤，放盐、白糖、味精，汤烧开后，下入玉米块，放入高压锅中上汽煮 8 分钟。
5. 将煮好的玉米排骨倒入锅中，放在文火上烧制，下入炼乳、大蒜子，待汤汁收浓即装入干锅中。撒上葱花、淋香油即成。
6. 干锅带火上桌，小火，边烧边吃，越烧味越香。



制作要点

一定要放入炼乳或三花淡奶，才能体现奶油玉米的风味。

料酒的作用是提香味、助肉烂软。