

¥6元系列

编著 谭超雄

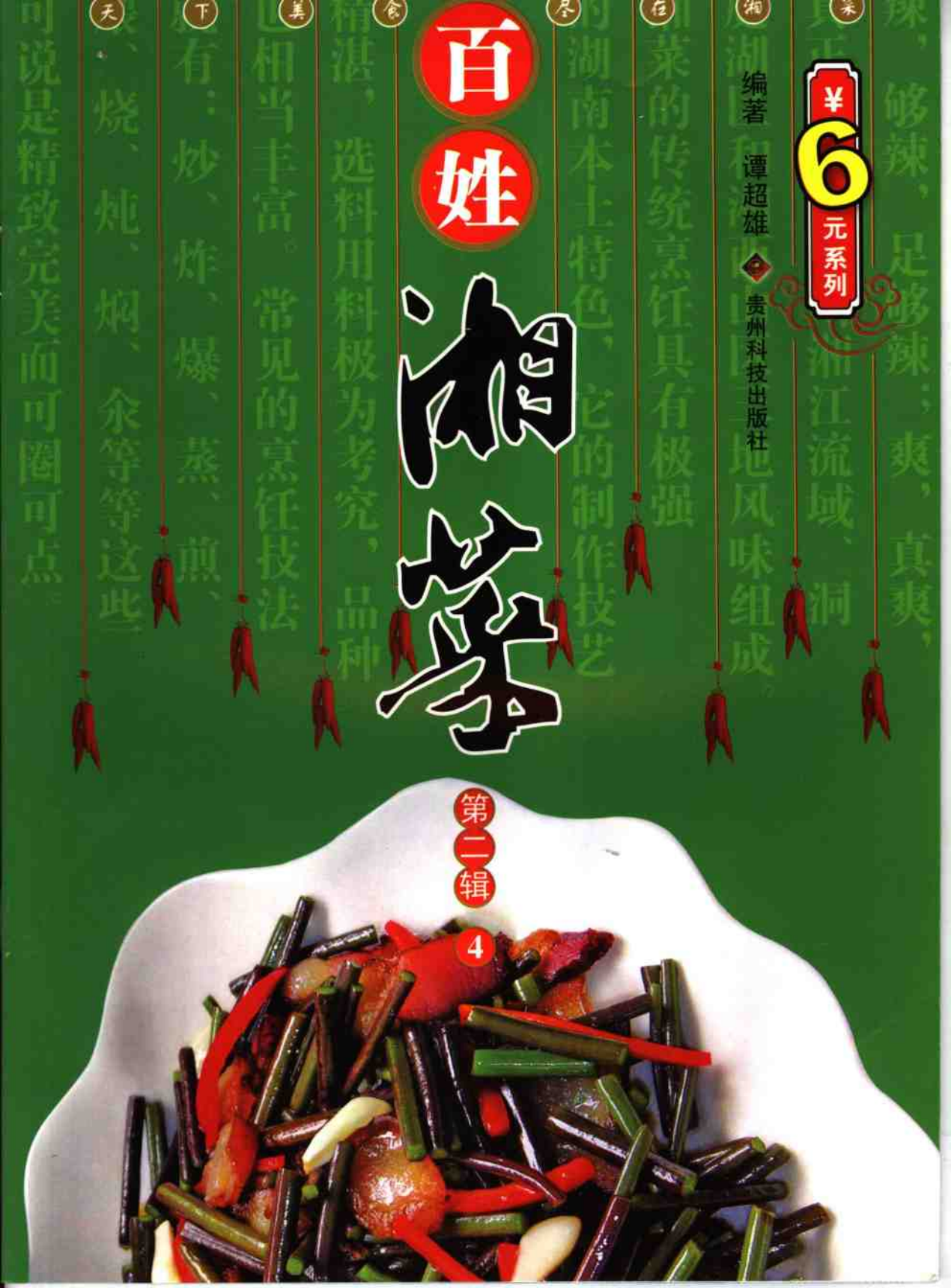
贵州科技出版社

百姓

湘菜

第二辑

4



序 言

由于工作关系，我常年奔波于全国各地，每到一地就要品尝当地的美食佳肴，用长沙话讲“我就是个好呷‘鬼’”。我特别喜欢吃，人们说“民以食为天”嘛。说真的吃了不少，真正让我想起来就留恋和口馋的，还只有我们湖南湘菜。说实在的，看到湘菜我就“垂涎三尺”。

现在湘菜，“色、香、味、形、皿”在全国各大菜系里面，都应是数一数二的。

它一改过去传统里稍有点不科学、不健康的饮食习惯，如多辣、多盐、多油的特点，通过这么些年的改进，而形成了自己独特既健康又营养，既形好又味美的全国一大名菜系列。它的传统烹饪具有鲜明的湖南本土特色，湘菜的制作技艺精湛，选材用料极为考究，品种相当丰富，常见的烹饪技法就有：炒、炸、爆、蒸、煎、煨、烧、炖、焖、汆等，精至可圈而可点，如：剁椒鱼头、辣子鸡、农家小炒肉、豆豉辣椒蒸排骨等这些常被人点到的菜，都是人们喜好而赞不绝口的百姓湘菜，啊！真是不容易、了不起。

当这套《百姓湘菜》系列图书即将出版时，我的感觉非常好，它价格不高，每册仅6元钱，真是花6元钱，学会6道菜，接待亲朋好友能做一桌好饭菜，物有所值！还给喜好“湘菜”的百姓大众提供了“一看就懂，一懂就用，一用就灵”的效果。

我在这里，衷心地希望《百姓湘菜》系列丛书，能进入每一对青年男女朋友们的手中；每一个幸福美满的家庭；每一处酒店、宾馆和餐馆，从而使“湘菜”弘扬全中国，遍布全世界。



写于湖南省长沙市岳麓山中的爱晚亭

2007年7月16日



食疗小提示：清热解毒、利尿消肿、托疮排汗、驱风散寒。

营养小提示：含蛋白质、脂肪、糖、矿物质及多种维生素。

采购小提示：去菜市场或超市选购。蕨菜选择新鲜没有被水浸泡，每根大小均匀，色泽紫红色为佳；腊肉选择真空包装的名优产品为佳。

图片沿虚线剪下，作为酒店、餐馆菜谱使用



蕨菜炒腊肉



主料：蕨菜 400 克。

配料：湘西腊肉 100 克、大蒜子 30 克、红灯笼椒 100 克。

调味料：碘盐 1.5 克、味精 1.5 克、食用油 50 克。

制作方法与步骤：

①将蕨菜洗干净，用刀切成长约 4 厘米段状，腊肉用温水洗干净，用刀切成长约 3 厘米长、2 厘米宽、0.3 厘米厚的片状。

②将红灯笼椒去蒂洗净，切成长约 3.5 厘米、宽 0.4 厘米、厚 0.3 厘米条状，将大蒜子（去皮）洗净切成片状。

③将菜锅放在旺火上，放入食用油烧至 6 成热，放腊肉、蕨菜、盐、红灯笼椒入锅爆炒至 7 成熟，炒干水分入味后放大蒜、味精拌炒至全熟，出锅装盘即可。

特点：香辣味浓、蕨菜爽口。





食疗小提示：健脾、益气、益肾、止消渴。

营养小提示：含蛋白质、脂肪、碳水化合物及维生素A、B₁、B₂、C、E、尼克酸。

采购小提示：去菜市场或超市选购。扒豆角选择手摸不滑溜，绿、白色，无臭味，肉质结实而有光泽为佳；猪肉选择里脊肉，无异味，肉质呈淡红色，结实而富有弹性为佳。

图片沿虚线剪下，作为酒店、餐馆菜谱使用



扑豆角炒肉泥



主料：扑豆角 250 克、新鲜猪肉 200 克。

配料：红灯笼椒 1 个，大蒜子 20 克。

调味料：碘盐 1.5 克、味精 1.5 克、酱油 5 克、食用油 40 克。

制作方法及步骤：

①扑豆角、猪肉、红灯笼椒、大蒜子（去皮）用自来水洗干净，用菜刀将扑豆角切成约 2 厘米段状，猪肉切成碎丁状，红灯笼椒切成约 0.5 厘米长、宽的片状，大蒜子切成碎末状。

②炒菜锅放在旺火上，放入食用油烧至 7 成热，放扑豆角、猪肉、大蒜、红灯笼椒入锅翻炒至 9 成熟，再放味精、酱油炒至全熟出锅，摆盘即可。

特点：酸辣味浓、肉软可口。





食疗小提示：温中行气、活血、补虚益肾、壮阳。

营养小提示：含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、钾、钠、镁、锌、铜、硒及维生素A、B₁、B₂、C、E、尼克酸。

采购小提示：去菜市场或超市选购。韭菜黄选择黄色，鲜嫩，茎秆长，水分充足，无虫害为佳；鱿鱼选择真空包装或已涨发好的为佳。

图片沿虚线剪下，作为酒店、餐馆菜谱使用



金钩鱿鱼

主料：鱿鱼 100 克。

配料：新鲜猪肉 100 克、金钩 25 克、韭菜黄 150 克、水笋片 100 克、红灯笼椒 1 个。

调味料：碘盐 1.5 克、味精 1 克、酱油 5 克、食用油 50 克。

制作方法及步骤：

①鱿鱼、猪肉、金钩、韭菜黄、红灯笼椒、水笋片用自来水洗干净，用菜刀将鱿鱼切成约 4.5 厘米长、0.4 厘米宽、厚的丝条状，猪肉切成约 2.5 厘米长、0.5 厘米宽、0.3 厘米厚的丝状，水笋片切成约 2.5 厘米长、1.5 厘米宽、0.3 厘米厚的片状，韭菜黄切成约 3.5 厘米长的段状，红灯笼椒切成约 4 厘米长、0.3 厘米宽、厚的丝状。

②炒菜锅置于大火上，放入食用油烧至 7 成热，放鱿鱼、猪肉、金钩、盐入锅翻炒至 6 成熟，接着放韭菜黄、红灯笼椒、水笋片炒至 9 成熟，放酱油、味精炒至全熟，出锅即可。

特点：鲜香可口、韭花味香、鱿鱼鲜浓。





图片沿虚线剪下,作为酒店、餐馆菜谱使用

食疗小提示: 宽中益气、清热散血、消胀利水、润燥生津、开胃消食。

营养小提示: 含蛋白质、脂肪、氨基酸、辣椒素、钙、磷、铁及维生素 A、B₁、B₂、C、E、尼克酸。

采购小提示: 去豆制品专卖店或超市选购。香干选择当日产品,无酸味,手摸不滑溜,色泽一致,大小厚薄均匀为佳;红辣椒选择红润,水分充足,无虫害为佳。



红椒大蒜炒香干

主料：香干 4 块。

配料：红辣椒 4 个，大蒜叶 20 克。

调味料：碘盐 1.5 克、味精 1 克、鸡精 1 克、
酱油 5 克、食用油 50 克。

制作方法及步骤：

①香干、红辣椒、大蒜叶用自来水洗干净，用菜刀将香干切成约 4 厘米长、2.5 厘米宽、0.4 厘米厚的片状，将红辣椒切成约 0.3 厘米厚的圈状，将大蒜叶切成约 1.5 厘米长的段状。

②炒菜锅放在旺火上，放入食用油烧至 7 成热，将香干入锅煎炒至 7 成熟，再放红辣椒、大蒜叶、盐、味精、鸡精、酱油翻炒至全熟，装盘即可。

特点：香软味浓、口感甚佳。





食疗小提示：心肌炎、多汗、牙痛、风湿性关节炎、止咳化痰、通经络。

营养小提示：含蛋白质、脂肪、碳水化合物、胡萝卜素、硫胺素、烟酸、核黄素、矿物质及维生素 A、C、E、尼克酸。

采购小提示：去菜市场或超市选购。丝瓜选择鲜嫩，水分充足，皮表粗糙，翠绿，无虫害，无腐烂，粗细均匀为佳；火腿选择真空包装的名优产品为佳。



图片沿虚线剪下，作为酒店、餐馆菜谱使用

火腿丝瓜



主料：丝瓜 350 克、火腿 150 克。

配料：大蒜子 30 克。

调味料：碘盐 1.5 克、味精 1 克、鸡精 1 克、高汤 50 克、食用油 40 克。

制作方法及步骤：

①将丝瓜（去皮）、大蒜子（去皮）用自来水洗净，用菜刀将丝瓜切长约 2.5 厘米长、1.5 厘米宽、1.5 厘米厚的斜锥状，火腿切长约 1.8 厘米长、1.5 厘米宽、1 厘米厚的斜锥状，大蒜子切成碎末状。

②炒菜锅放在大火上，放入食用油烧至 7 成热，将丝瓜、火腿、大蒜放入锅中翻炒至 3 成熟，放高汤炒至全熟，出锅前放盐、味精、鸡精，装盘即可。

特点：肉香味鲜、丝瓜微甜。



食疗小提示：利水消肿、清热解毒、益气健脾、通乳、降血脂。

营养小提示：含蛋白质、脂肪、糖、微量元素、氨基酸及维生素 A、E、尼克酸。

采购小提示：去水产市场或超市选购。鲫鱼选择有光泽，鳞整齐，鳃鲜红，眼珠透明而凸出，肉呈白色，结实而有弹性，无臭味为佳。

图片沿虚线剪下，作为酒店、餐馆菜谱使用



水煮鲫鱼

主料：活鲫鱼 1 条（约 450 克）。

配料：紫苏 50 克、青、红辣椒各 50 克、大蒜子 30 克、生姜 30 克、香葱 20 克。

调味料：碘盐 3 克、味精 1.5 克、鲜牛奶 50 克、料酒 30 克、高汤 350 克、食用油约 80 克。

制作方法及步骤：

①紫苏、青、红辣椒、大蒜子（去皮）、生姜（去皮）、香葱用自来水洗干净，鲫鱼用菜刀将体外的鳞去掉，体内的鳃、肚、肠去掉，用自来水洗干净，紫苏切成约 3 厘米长、0.3 厘米宽的丝条状，青、红辣椒切成约 0.3 厘米宽的圈段状，香葱切成约 3 厘米长段状，生姜、大蒜子切成碎末状。

②炒菜锅放在大火上，放入食用油烧至 7 成热，将鲫鱼下锅，双面稍煎酥黄，煎至 7 成熟放料酒、盐、青、红辣椒、紫苏、大蒜、生姜，煎至 9 成熟放高汤、鲜牛奶煮至全熟，放味精、香葱出锅装盆。

特点：汤鲜肉嫩、益气健脾。



刀法技术

刀法是使用刀的方法。各种原料通过不同的刀法处理，能切出各种各样的形状。刀法的划分，可以划分为直刀法、片刀法、斜刀法、混合刀法四类。但一般初学者或家庭常用较多的是直刀法、片刀法和斜刀法。因此，我们重点介绍直刀法、片刀法和斜刀法三种，方便初学者或家庭操作。

一、直刀法。操作时，刀与砧板面形成直角形的称为直刀法。直刀法运用广泛，凡是垂直切、斩、剁、劈等方法，统称为直刀法。（见图说明）



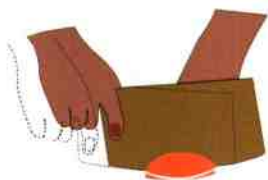
1. 直刀切法。刀切时将刀垂直向下，不向外推，不向里拉，刀刀笔直切下去。



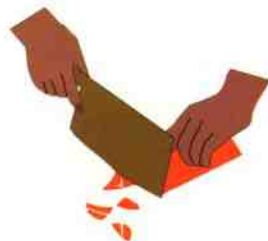
2. 推刀切法。刀切时将刀后向前推，着力点在刀的后端，一刀推到底，不再拉回来。



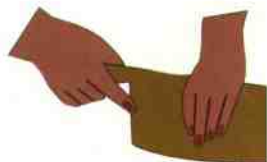
3. 拉刀切法。刀切时将刀前向后拉，着力点在刀的前端，一刀拉到底，不再拉回来。



4. 锯刀切法。刀切时将刀向前推，然后再拉回来，就像拉锯一样切下去。



5. 滚料切法。刀切时将右手拿刀与原料垂直，左手将原料不断滚动。



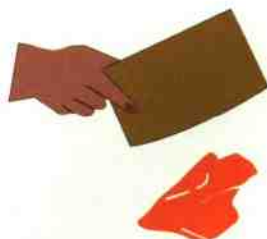
(1)



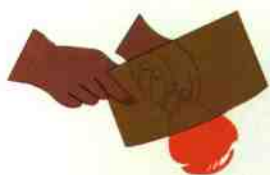
(2)

6. 铡刀切法。

(1) 刀切时将右手握刀柄，左手握刀背前端，刀柄翘高一点，刀尖下垂，前向后摆动刀身，刀刃切入原料中，将原料压断；(2) 刀切时将右手握刀柄，左手按住刀背前端，左右两手同时摇刀切下。



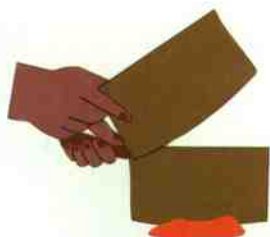
7. 直刀劈法。刀劈时将刀对准原料要劈的部位，用力向下直劈。



8. 跟刀劈法。刀劈时将刀和原料一块拿起，一块下落。



9. 拍刀劈法。刀劈时将刀放在原料所需要劈断的位子上，左手在刀背上用力拍打，置至原料劈开。

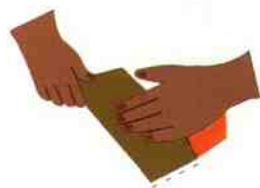


10. 剁法。剁时将左右两手同时拿刀，同时垂直上下剁切，直至原料剁成茸。

二、片刀法。操作时，刀与砧板平行，该刀法能把原料切成较薄、整齐的片状称为片刀法。片刀法可分为平刀片法、推刀片法、拉刀片法、抖刀片法等四种。(见图说明)



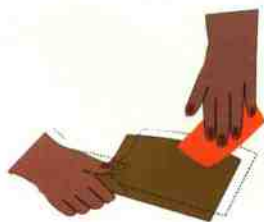
1. 平刀片法。刀片时将刀身平放，使刀与原料平行，刀可以从原料的上面或下面都行，做到一刀切到底。



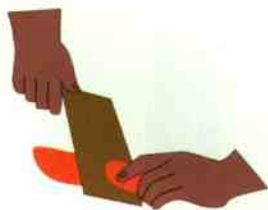
2. 推刀片法。刀片时将刀身放平，刀刃进原料后，由内向外推移。



3. 拉刀片法。刀片时将刀身放平，刀刃进原料后，由外向里拉。



4. 抖刀片法。刀片时将刀身放平，刀刃进原料后，从右向左移动，并上下抖动，要抖动得均匀。



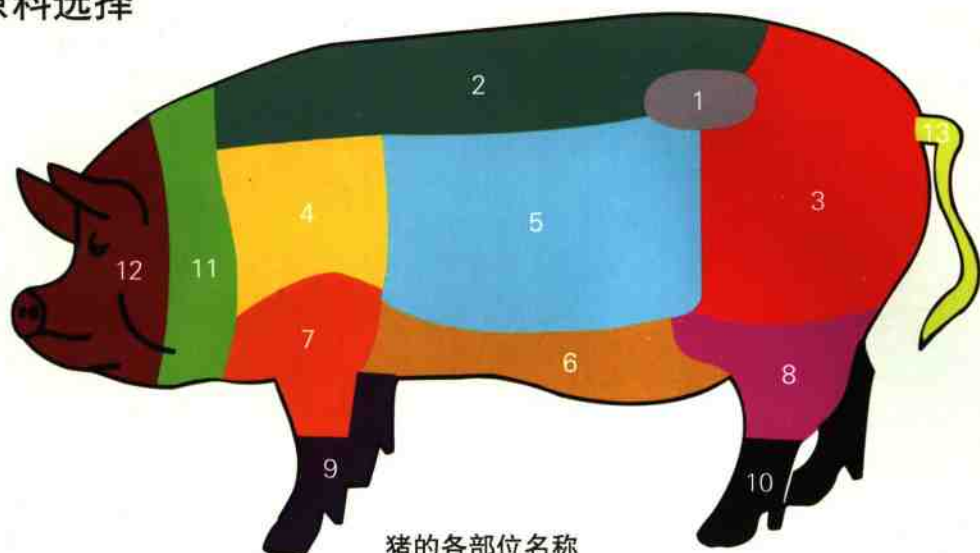
1. 正刀片法。正刀片将刀身倾斜，与砧板形成较小的锐角，刀背朝外，切原料要向左下方移动，切成斜形。



2. 反刀片法。反刀片将刀背向上，刀刃向外，刀身稍微有一点倾斜，切原料从里向外移动。

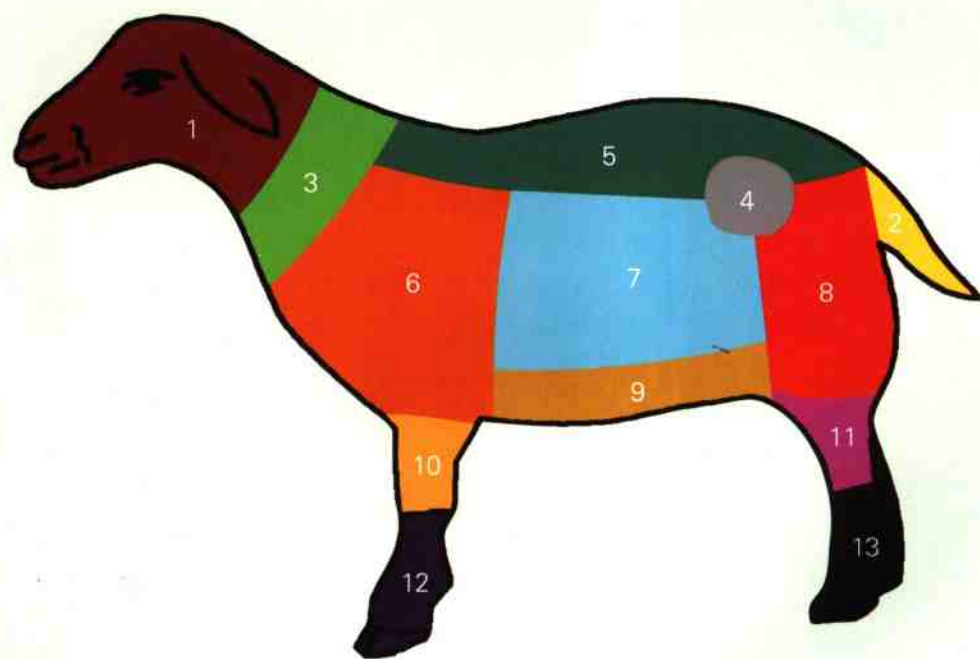
三、斜刀法。操作时，刀与砧板成斜角称为斜刀法。斜刀法可分为正刀片法和反刀片法二种。(见图说明)

原料选择



猪的各部位名称

- | | | | | |
|---------|--------|--------|--------|-----------|
| 1. 眉子肉 | 2. 里脊肉 | 3. 后腿肉 | 4. 前腿肉 | 5. 肋条、五花肉 |
| 6. 肚腩肉 | 7. 前肘 | 8. 后肘 | 9. 前蹄 | 10. 后蹄 |
| 11. 槽头肉 | 12. 猪头 | 13. 猪尾 | | |



羊的各部位名称

- | | | | | |
|---------|--------|--------|--------|---------|
| 1. 羊头 | 2. 羊尾 | 3. 颈圈 | 4. 眉子肉 | 5. 扁担肉 |
| 6. 前腿 | 7. 肋条 | 8. 后腿 | 9. 肚腩肉 | 10. 前腱子 |
| 11. 后腱子 | 12. 前蹄 | 13. 后蹄 | | |