

菜

¥
6
元系列

湘

编著 谭超雄

◆

贵州科技出版社

在

湘菜的传统烹饪具有极强

尽

的湖南本土特色，它的制作技艺

百
姓

食

精湛，选料用料极为考究，品种

美

也相当丰富，常见的烹饪技法

下

有：炒、炸、爆、蒸、煎、

天

烧、炖、焖、余等等这些

可说是精致完美而可圈可点

湘菜

第二辑

1



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



图片沿虚线剪下,作为酒店、餐馆菜谱使用

食疗小提示: 补肝益肾、明目养血、除湿去寒、开胃消食。

营养小提示: 含铁、硒、维生素 A、B₁、B₂、C、E、尼克酸。

采购小提示: 去肉食市场或超市选购。鸡肝选择杀鸡的专店订购,要当日宰杀的新鲜货,鸡肝呈褐红色,肉质结实而有弹性为佳。买回放在自来水龙头下冲洗 10 分钟,然后再浸泡 30 分钟去掉毒物方可烹制食用。

香辣鸡肝



主料：新鲜鸡肝 400 克。

配料：青、红辣椒各 50 克、大蒜子 30 克、
生姜 30 克。

调味料：碘盐 2 克、味精 1 克、高汤 50 克、
酱油 5 克、食用油 50 克。

制作方法及步骤：

①鸡肝、青、红辣椒（去蒂）、大蒜子（去皮）、生姜（去皮）用自来水洗干净，将鸡肝切成约 3 厘米长、1.5 厘米宽、0.3 厘米厚的菱形片状，青、红辣椒斜切成约 2.5 厘米长、0.5 厘米宽的斜圈状，生姜切成碎末状。

②炒菜锅放在大火上，放入食用油烧至 7 成热，放鸡肝、青、红辣椒、大蒜、生姜、盐入锅翻炒至 8 成熟，放高汤、味精、酱油入锅翻炒至全熟，出锅装盘即可。

特点：鸡肝鲜嫩、蒜香爽口。





图片沿虚线剪下，作为酒店、餐馆菜谱使用

食疗小提示：补肾填精、健脑壮骨、补脾和胃。

营养小提示：含维生素 A、B₁、B₂、C、E、尼克酸。

采购小提示：去菜市场或超市选购。花菜选择新鲜，色泽光亮，结构紧密，无褐斑、黑斑，每个在 250~500 克之间为佳。吃前将花菜放在盐水里浸泡，菜虫跑出，去除残留农药再食用。



花菜炒肉片



主料：花菜 300 克。

配料：新鲜猪瘦肉 150 克、红辣椒 50 克、大蒜叶 20 克、大蒜子 30 克。

调味料：碘盐 2 克、味精 1 克、高汤 50 克、食用油 40 克。

制作方法及步骤：

①花菜、猪瘦肉、红辣椒、大蒜叶、大蒜子（去皮）用自来水洗干净，将花菜切成约 2.5 厘米长、1.5 厘米宽、0.5 厘米厚的片朵状，猪瘦肉切成约 2.5 厘米长、1.5 厘米宽、1 厘米厚的圪状，红辣椒切成约 0.5 厘米宽的段圈状，大蒜叶切成约 2 厘米长的段状，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，放瘦肉入锅炒至 4 成熟，放红辣椒、花菜、大蒜、盐入锅翻炒至 6 成熟，放高汤翻炒至 8 成熟，放大蒜叶、味精炒至全熟，出锅装盘即可。

特点：肉嫩质鲜、花菜爽口。





图片沿虚线剪下,作为酒店、餐馆菜谱使用

食疗小提示: 疏散风寒、消谷化食、补虚损、健脾胃。

营养小提示: 含蛋白质、脂肪、胡萝卜素及维生素A、B₁、B₂、C、E、尼克酸。

采购小提示: 去菜市场或超市选购。猪肚选择有光泽,无异味,颜色白中略带浅黄,粘液较多,胃壁厚为佳;香菜选择鲜嫩翠绿,水分充足,枝繁叶茂,无虫害,无腐烂为佳。

香菜拌肚丝



主料：新鲜猪肚 500 克。

配料：香菜 50 克、红灯笼椒 1 个、大蒜子 30 克、生姜 30 克。

调味料：碘盐 2 克、味精 1 克、食用油 50 克。

制作方法及步骤：

①猪肚粘液很多，如光靠水是洗得不够干净的，洗肚前在顶部切一个小口，将肚身翻转，用盐擦匀肚身，再用清水清洗粘液，后用沸水泡至肚苔发白，即用小刀刮去粘液及白苔，再用清凉水洗干净，放在砧板上将猪肚切成约 3.5 厘米长、0.3 厘米宽、厚的丝状。

②香菜、红灯笼椒、大蒜子（去皮）、生姜（去皮）用自来水洗干净，香菜切成约 3 厘米长的段状，红灯笼椒切成约 4 厘米长、0.2 厘米宽、厚的丝状，大蒜子、生姜切成碎末状。

③将汤锅置在大火上，将水烧沸放入肚丝氽熟，香菜放入沸水内烫一下速捞出，放入凉开水中。食用时将香菜、肚丝挤干水分放入盘内。将菜锅置于火上，将食用油烧至 7 成热放入大蒜、生姜炒出香味，接放肚丝、香菜、红灯笼椒、盐、味精翻炒至全熟，装盘即可。

特点：香辣味鲜、酒饭均宜。





图片沿虚线剪下，作为酒店、餐馆菜谱使用

食疗小提示：肝气肿、消瘀清热、止血健胃、盗汗、多汗、闭经。

营养小提示：含蛋白质、淀粉、天门冬素、氧化酶及维生素 A、B₁、B₂、C、E、尼克酸。

采购小提示：去菜市场或超市选购。藕尖选择皮表光泽无皱，水分充足，无虫害，无腐烂，无泥污，大小粗细均匀为佳；青红辣椒选择皮表光泽，无皱，水分充足，无虫害，无腐烂为佳。

豆豉辣椒藕尖



主料：藕尖 300 克。

配料：豆豉 20 克、青、红辣椒各 5 个。

调味料：碘盐 2 克、味精 1 克、酱油 5 克、食用油 40 克。

制作方法及步骤：

①藕尖、青、红辣椒、豆豉用自来水洗干净，藕尖、青、红辣椒斜切成约 1.5 厘米长的段圈状。

②炒菜锅放在大火上，放入食用油烧至 7 成热，放藕尖、青、红辣椒、豆豉、盐入锅翻炒至 9 成熟，接放酱油、味精炒至全熟，出锅装盘即可。

特点：鲜香爽口、脆辣适宜。





图片沿虚线剪下,作为酒店、餐馆菜谱使用

食疗小提示: 散血、止痛、去瘀、利尿、消肿。

营养小提示: 含蛋白质、脂肪、糖、钙、磷、铁及维生素 A、B₁、B₂、C、E、P。

采购小提示: 去菜市场 and 超市选购,茄子从颜色上有“白茄”、“紫茄”、“黑茄”、“绿茄”四种之分;从形状上有“圆茄”、“长茄”两种之分。选购时不管选什么颜色和形状,必须色泽一致,大小一致,无虫害,鲜嫩,皮表无皱,水分充足为佳。



多巴佬茄子



主料：紫茄子 500 克。

配料：干红辣椒 10 克、大蒜子 30 克、生姜 30 克、老干妈 30 克。

调味料：碘盐 1.5 克、味精 1 克、酱油 10 克、高汤 80 克、食用油 50 克。

制作方法及步骤：

①紫茄子（去蒂）、干红辣椒、大蒜子（去皮）、生姜（去皮）用自来水洗干净，用切菜刀将紫茄子斜切成约 0.5 毫米厚的片状，干红辣椒切成约 1.5 厘米长的段状，大蒜子切成碎末状，生姜切成菱形片状。

②炒菜锅放在大火上，放入食用油烧至 7 成热，放紫茄子、干红辣椒、大蒜、生姜、盐入锅翻炒至 3 成熟，放高汤烧至 8 成熟，放味精、酱油、老干妈炒至全熟，出锅摆盘即可。

特点：软嫩清香、辛辣味鲜、宜下饭。





食疗小提示：补益脾胃、止汗壮阳、宽中益气、消胀利水、润燥生津。

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

采购小提示：去菜市场或超市选购。泥鳅选择鲜活，小指粗为佳；豆腐选择当日产品，手摸不滑溜，无酸味，厚薄均匀，色泽白净，无杂质为佳。

图片沿虚线剪下，作为酒店、餐馆菜谱使用



泥鳅炖豆腐



主料：活泥鳅 500 克。

配料：豆腐 3 块、青、红辣椒各 50 克、生姜 30 克、香葱 10 克。

调味料：碘盐 3 克、味精 1.5 克、高汤 500 克、食用油 50 克。

制作方法及步骤：

①活泥鳅买回来放入水桶内养一晚，将泥鳅体内的污垢吐放干净。

②青、红辣椒（去蒂）、生姜（去皮）、香葱用自来水洗干净，用菜刀将豆腐切成约 3.5 厘米长、2 厘米宽、1.5 厘米厚的片状，青、红椒切成约 1.5 厘米长的段状，生姜切成约 2.5 厘米长、1.5 厘米宽、0.3 厘米厚的片状，香葱切成约 0.5 厘米长的碎末状。

③炒菜锅置于温火上，不放油烧至 6 成热，将活泥鳅放入炒菜锅内煎翻 1 分钟停火，将泥鳅撮出放入碗内，炒菜锅沾满泥鳅身上的表皮脏物，用清水将炒菜锅洗干净放于旺火上，放食用油烧至 7 成热，放豆腐入锅煎至 6 成熟，再放泥鳅、青、红辣椒、生姜、盐翻炒至 7 成熟，放高汤改温火炖至全熟，放香葱、味精搅拌均匀停火，出锅撮入汤碗内即可。

特点：泥鳅肉嫩、豆腐营养、汤味清香、鲜美可口。



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）



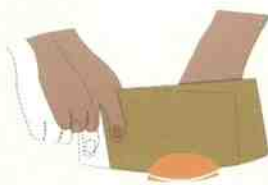
1. 直刀切法。刀切时将刀垂直向下，不向外推，不向里拉，刀刀笔直切下去。



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。



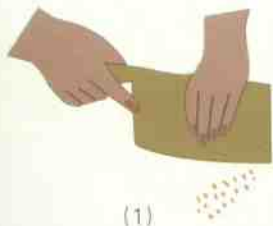
3. 拉刀切法。刀切时将刀前向后拉，着力点在刀的前端，一刀拉到底，不再拉回来。



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。

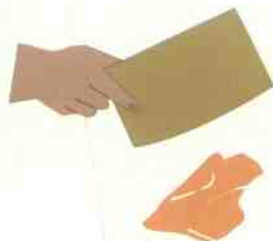
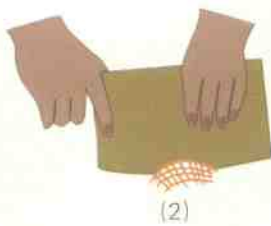


5. 滚料切法。刀切时将右手拿刀与原料垂直，左手将原料不断滚动。



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。



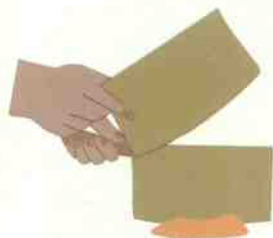
7. 直刀劈法。刀劈时将刀对准原料要劈的部位，用力向下直劈。



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。刀片时将刀身放平，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。



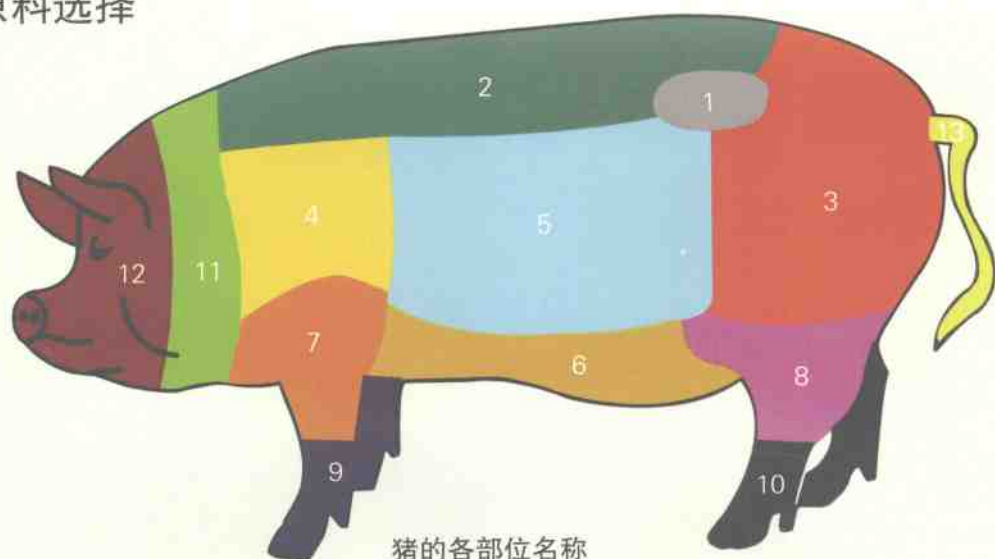
1. 正刀片法。正刀片将刀身倾斜，与砧板形成较小的锐角，刀背朝外，切原料要向左下方移动，切成斜形。



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。

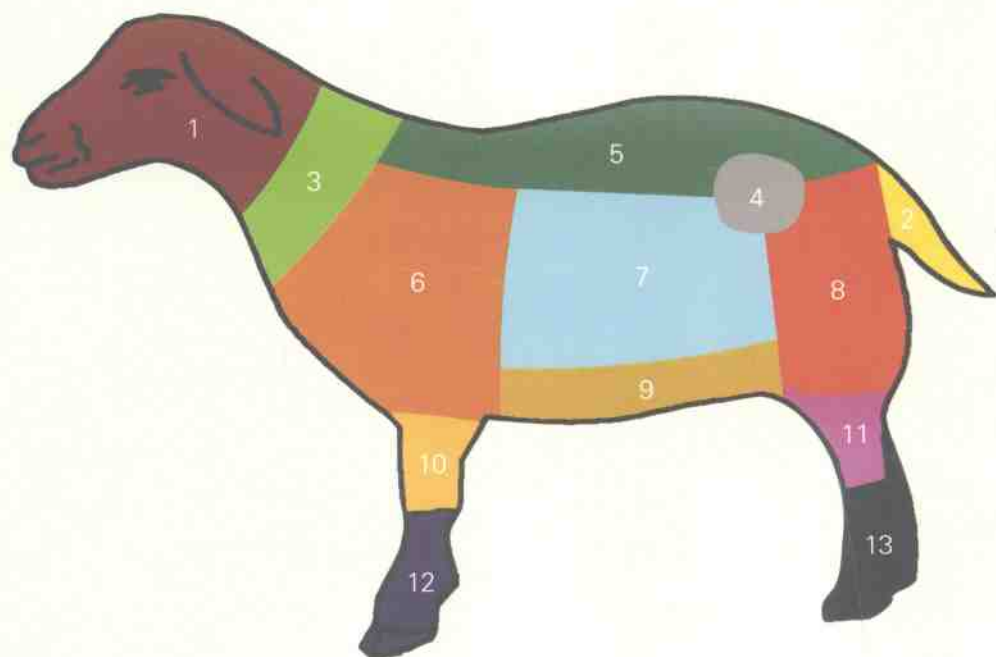
三、斜刀法。操作时，刀与砧板成斜角称为斜刀法。斜刀法可分为正刀片法和反刀片法二种。(见图说明)

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 | | |