

菜

湘

任

尽

食

美

下

天

¥6元系列

编著 谭超雄

贵州科技出版社

百姓

湘菜

湘菜的传统烹饪具有极强

的湖南本土特色，它的制作技艺

精湛，选料用料极为考究，品种

也相当丰富。常见的烹饪技法

有炒、炸、爆、蒸、煎、

烧、炖、焖、余等等这些

可说是精致完美而可圈可点。

第二辑

2



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、氽等，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：润燥通便、补虚益气、养血止渴。

营养小提示：含蛋白质、脂肪、糖、矿物质及维生素。

采购小提示：去卤味专卖店或超市选购。卤猪肠、鹅肠的选择要色泽金黄，油光发亮，无臭味，肉质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

纸锅双脆



主料：卤猪肠 200 克、卤鹅肠 200 克。

配料：卤豆腐皮 100 克、干红辣椒 15 克、大蒜子 30 克、生姜 20 克、香葱 10 克。

调味料：碘盐 2.5 克、味精 1.5 克、酱油 15 克、高汤 50 克、食用油 50 克。

制作方法及步骤：

①卤猪肠、卤鹅肠用热水洗干净，卤豆腐皮、香葱、干红辣椒、大蒜子（去皮）、生姜（去皮）用自来水洗干净，用菜刀将卤猪肠切成约 3.5 厘米长、0.3 厘米宽、0.2 厘米厚的丝状，卤鹅肠切成约 3.5 厘米长、0.3 厘米宽、0.3 厘米厚的丝状，卤豆腐皮切成约 7 厘米长、0.3 厘米宽、0.2 厘米厚的丝状，干红辣椒切成约 0.8 厘米长的段状，香葱切成约 3 厘米段状，大蒜子、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，将卤猪肠、卤鹅肠、卤豆腐皮放入锅中，翻炒至 4 成熟，放干红辣椒、生姜、大蒜、盐、酱油翻炒至 7 成熟，放入高汤、味精炒至 9 成熟，放入香葱炒至全熟，装入纸锅内即可。



特点：色泽红润、香辣可口。



图片沿虚线剪下,作为酒店、餐馆菜谱使用

食疗小提示: 温中益气、补血填精、解表散寒。

营养小提示: 含蛋白质、氨基酸、钙、磷、铁、硫、锌、铜及维生素 A、E、尼克酸。

采购小提示: 去肉食市场或超市选购。鸡肉选择鸡脯肉,肉质结实,富有弹性,无异味,有光泽为佳;生姜选择鲜嫩,粗大,水分充足,皮表干净,有光泽,无虫害,无腐烂为佳。

姜熘鸡片



主料：新鲜鸡脯肉 400 克。

配料：生姜 100 克、红灯笼椒 2 个。

调味料：碘盐 2 克、味精 1 克、食用油 50 克、鸡汤 100 克。

制作方法及步骤：

①鸡脯肉、生姜（去皮）、红灯笼椒用自来水洗干净，用菜刀将鸡脯肉切成约 3 厘米长、2 厘米宽、0.3 厘米厚的片状，生姜、红灯笼椒切成约 2.5 厘米长、1.5 厘米宽、0.2 厘米厚的菱形片状。

②炒菜锅置于旺火上，放入食用油烧至 7 成热，放鸡脯肉、生姜入锅翻炒至 5 成熟，放盐、鸡汤、红灯笼椒翻炒至 9 成熟，放味精出锅摆盘即可。

特点：鲜香肉嫩、美味可口。





食疗小提示：清热滋阴、明目解毒、养肝、活血、散风、止渴。

营养小提示：含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、锰、锌、硒及维生素 A、B₁、B₂、E、尼克酸。

采购小提示：去水产市场或超市选购。河蚌选择鲜活，肉质色白透明为佳；泡椒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

泡椒炒河蚌



主料：活河蚌 400 克。

配料：酱白辣椒 30 克、红辣椒 2 个、大蒜子 30 克、大蒜叶 20 克。

调味料：碘盐 2 克、味精 1 克、蚝油 3 克、料酒 30 克、食用油 50 克。

制作方法及步骤：

①将河蚌、红辣椒、酱白辣椒、大蒜叶、大蒜子用自来水洗干净，河蚌用菜刀切成约 3 厘米长、1.5 厘米宽、0.3 厘米厚的片状，酱白辣椒切成约 1 厘米长段状，红辣椒切成约 1.5 厘米长、0.7 厘米宽、0.2 厘米厚的菱形片状，大蒜叶切成约 1.5 厘米长段状，大蒜子切成粒状。

②炒菜锅放在大火上，放入食用油烧至 7 成热，放河蚌肉、红辣椒、酱白辣椒、大蒜入锅翻炒至 6 成熟，放料酒炒至 8 成熟，放盐、味精、蚝油、大蒜叶至全熟，出锅摆盘即可。

特点：鲜嫩美味、肉质香软。





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、补中益气。

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、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,无水浸泡,无虫害,肉质结实,皮表白净光泽为佳;牛腩选择鲜红色,肉质结实而富有弹性,有光泽,肌肉纤维细为佳。



牛腩花菜



主料：新鲜牛腩 400 克。

配料：花菜 250 克、青、红辣椒各 50 克、生姜 30 克、大蒜子 30 克、干红辣椒 5 克。

调味料：碘盐 2.5 克、味精 1.5 克、料酒 30 克、酱油 3 克、高汤 300 克、食用油 50 克。

制作方法及步骤：

①将牛腩、花菜、青、红辣椒、干红辣椒、生姜（去皮）、大蒜子（去皮）用自来水洗干净，用菜刀将牛腩切成约 2 厘米长、1 厘米宽、1.5 厘米厚的丁状，花菜切成约 2.5 厘米高、2 厘米长、宽的段状，青、红辣椒切成约 0.8 厘米长的圈段状，干红辣椒切成约 0.5 厘米长的圈段状，生姜切成约 2 厘米长、1.5 厘米宽、0.2 厘米厚的片状，大蒜子切成粒状。

②炒菜锅放在大火上，放入食用油烧至 7 成热，先放牛腩、青、红辣椒、料酒、花菜、干红辣椒、生姜、大蒜入锅翻炒至 3 成熟，放盐、酱油再拌炒至 6 成熟，放高汤采用温火煨至全熟，放味精拌炒出锅，装碗即可。

特点：肉鲜汁浓、香辣可口。





食疗小提示：补中、和血、暖胃、益肺气、生津、降脂、降压。

营养小提示：含糖、蛋白质、纤维素、胡萝卜素、赖氨酸及多种维生素。

采购小提示：去菜市场或超市选购。吃红薯苗大约每年4~5月份市场上才有货源，时间不会太长，属于时令菜。红薯尖选择鲜嫩，翠绿，水分充足，无虫害为佳。



图片沿虚线剪下，作为酒店、餐馆菜谱使用

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

蒜茸红薯尖



主料：红薯藤尖 500 克。

配料：大蒜子 30 克、生姜 30 克。

调味料：碘盐 1.5 克、味精 1.5 克、高汤 100 克、食用油 40 克。

制作方法及步骤：

①红薯藤尖、大蒜子（去皮）、生姜（去皮）用自来水洗干净。

②用手将红薯藤尖掐断成约 12 厘米长的枝段状，大蒜子、生姜切成碎末状。

③炒菜锅放在旺火上，放食用油烧至 7 成热，将红薯藤尖、大蒜、生姜放于锅内翻炒至 6 成熟，放高汤、盐拌炒至 9 成熟，再放味精拌炒至全熟，出锅摆盘即可。

特点：叶青汁浓、质嫩香鲜。





食疗小提示：补脾健胃、去眩晕、助记忆、延缓衰老。

营养小提示：含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、及维生素A、E、尼克酸。

采购小提示：去水产市场或超市选购。鱼肚选择新鲜活鱼当即宰杀取出为佳。

图片沿虚线剪下，作为酒店、餐馆菜谱使用

湘辣干锅鱼泡



主料：新鲜鱼泡 400 克。

配料：干红辣椒 10 克、大蒜子 30 克、生姜 30 克、香葱 15 克。

调味料：碘盐 3 克、味精 2 克、红油 10 克、酱油 50 克、高汤 500 克、食用油 50 克。

制作方法及步骤：

①鱼泡、生姜（去皮）、大蒜子（去皮）、干红辣椒、香葱用自来水洗干净，用菜刀将生姜切成约 1.5 厘米长、1.2 厘米宽、0.2 厘米厚的片状，大蒜子切成粒状，香葱切成约 3.5 厘米长的段状。

②炒菜锅放在大火上，放入食用油烧至 7 成热，将鱼泡放入锅中炒至 4 成熟，放干红辣椒、大蒜、生姜、酱油、红油、盐入锅翻炒至 7 成熟，放入高汤、味精拌炒至 8 成熟，撮出放入干锅内，放香葱翻拌均匀，再置入干锅炉上用温火烧至全熟即可。

特点：色泽艳丽、鲜辣味美。



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。



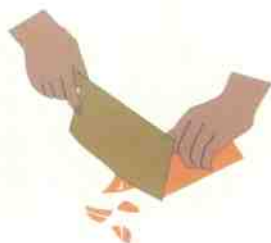
2. 推刀切法。刀切时将刀后向前推，着力点在刀的后端，一刀推到底，不再拉回来。



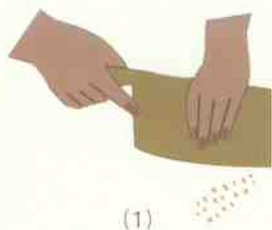
3. 拉刀切法。刀切时将刀前向后拉，着力点在刀的前端，一刀拉到底，不再拉回来。



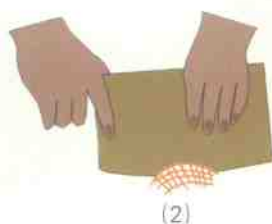
4. 锯刀切法。刀切时将刀向前推，然后再拉回来，就像拉锯一样切下去。



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置上，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。



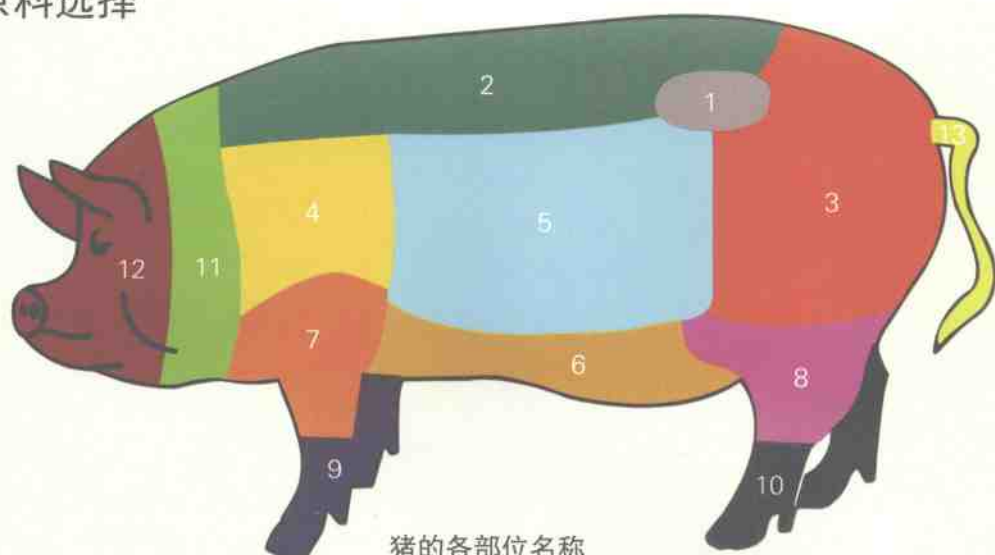
1. 正刀片法。正刀片将刀身倾斜，与砧板形成较小的锐角，刀背朝外，切原料要向左下方移动，切成斜形。



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。

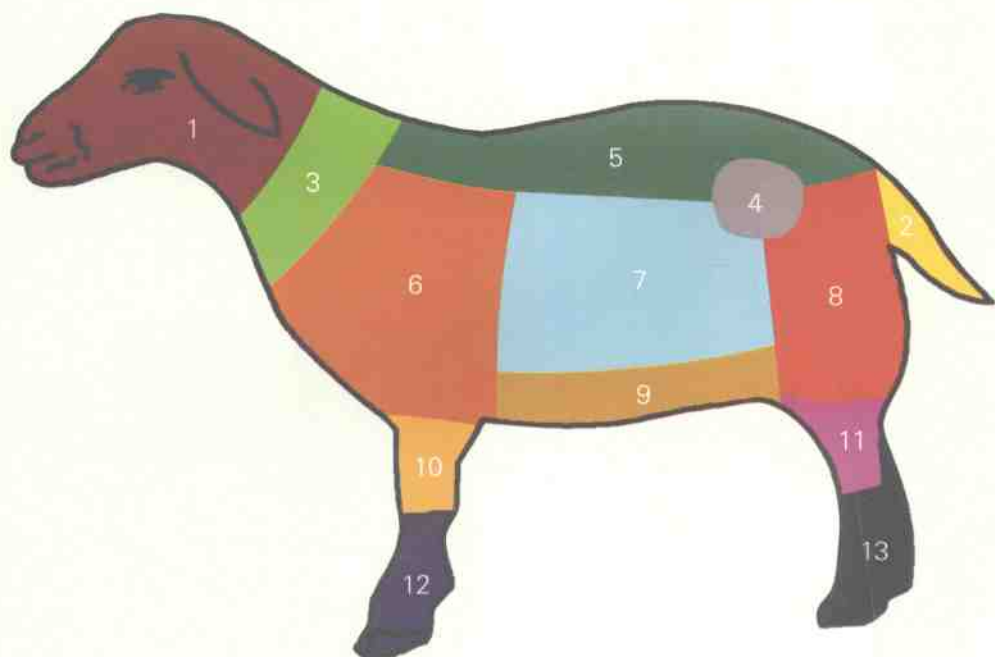
三、斜刀法。操作时，刀与砧板成斜角称为斜刀法。斜刀法可分为正刀片法和反刀片法二种。(见图说明)

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 | | |