



百
姓

湘 菜

第一辑 2

编著 谭超雄

贵州科技出版社



¥
6
元系列

美

食

美

客

尽

在

湘

菜

辣，够辣，足够辣，爽，真爽，真正爽！湘菜由湘江流域、洞庭湖区和湘西山区三地风味组成。湘菜的烹饪技法就有：炒、炸、爆、蒸、煎、煨、烧、炖、焖、余等等这些可说是精致完美而可圈可点。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

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：除湿去寒、开胃消食、解热毒、补虚损、利水气、消浮肿。

营养小提示：含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、镁、锌、硒、辣椒素及维生素A、B₁、B₂、C、E、尼克酸。

采购小提示：去水产市场或超市选购。田鸡选择鲜活，肉肥，当即宰杀为佳；青红辣椒选择新鲜，皮表光泽，无皱，水分充足，肉质丰满，无虫害，无腐烂为佳。

图片沿虚线剪下，作为酒店、餐馆菜谱使用



红烧田鸡



主料：人工饲养活田鸡 500 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、酱油 10 克、高汤 100 克、食用油 80 克。

制作方法及步骤：

①手按住田鸡，用菜刀压住头部划一刀，再用食指扣住田鸡皮往尾部拖，拔去全身皮，去掉内脏和头部，用自来水洗干净，将田鸡的各部位切成段状，青、红辣椒、大蒜子（去皮）、生姜（去皮）用自来水洗干净，青、红辣椒斜切成约 0.5 厘米宽的斜段状，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，放田鸡入锅爆炒至 5 成熟，放高汤炒至 7 成熟，放盐、青、红辣椒、大蒜、生姜、酱油翻炒至 9 成熟，放味精炒至全熟，出锅装盘即可。

特点：色泽红润、味鲜肉嫩。





✂ 图片沿虚线剪下，作为酒店、餐馆菜谱使用

食疗小提示：益肾、明目、养血、产后虚弱、咳嗽痰少。

营养小提示：含蛋白质、脂肪、矿物质、辣椒素及多种维生素。

采购小提示：去肉食市场或超市选购。鸡菌选择羽毛丰满滑润，色泽光亮，眼珠有神，走动活泼，叫声响亮的活鸡，当即宰杀后取出为佳；泡椒选择真空包装的名优产品为佳。

酸辣鸡胗



主料：新鲜鸡胗 400 克。

配料：酱白辣椒 30 克、红辣椒 30 克、蒜苗 30 克、香菇 20 克、大蒜子 30 克。

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

制作方法及步骤：

①鸡胗、酱白辣椒、红辣椒、蒜苗、香菇、大蒜子（去皮）用自来水洗干净，用菜刀将鸡胗切成约 1.5 厘米长、1 厘米宽、0.3 厘米厚的小片块，酱白辣椒切成约 1 厘米长圈形，红辣椒、大蒜子、香菇切成碎末状，蒜苗切成约 0.8 厘米长段状。

②炒菜锅置在强火上，放入食用油烧至 7 成热，将鸡胗、酱白辣椒、红辣椒、蒜苗、大蒜、香菇、盐放入锅内翻炒至 7 成熟，放高汤烧至 9 成熟，放味精、鸡精、酱油炒至全熟，出锅装盘即可。

特点：鲜辣味浓、酒饭适宜。





食疗小提示：润燥通便、滋阴养胃、利水消肿。

营养小提示：含蛋白质、脂肪、矿物质及维生素A、B₁、B₂、C、E、尼克酸。

采购小提示：去卤味专卖店或超市选购。卤猪肠、卤鹅肠选择色泽金黄，鲜脆无异味为佳；红辣椒选择表皮光泽，无皱，鲜嫩，无虫害，无腐烂，大小粗细均匀为佳。

图片沿虚线剪下，作为酒店、餐馆菜谱使用。



尖椒双脆



主料：卤鹅肠、卤猪肠各 250 克。

配料：红辣椒 50 克、香葱 10 克、大蒜子 30 克、生姜 30 克。

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

制作方法及步骤：

①卤鹅肠、卤猪肠用温热水洗干净，将卤鹅肠、卤猪肠切成约 5 厘米长、0.5 厘米宽、0.2 厘米厚的丝条状，红辣椒、大蒜子（去皮）、生姜（去皮）、香葱用自来水洗干净，红辣椒切成约 0.6 厘米宽的圈段状，大蒜子、生姜切成碎末状，香葱切成约 3 厘米长段状。

②炒菜锅置于大火上，放入食用油烧至 7 成热，将卤鹅肠、卤猪肠下锅翻炒至 4 成熟，再放入红辣椒、大蒜、生姜、盐炒至 9 成熟，然后放酱油、味精、香葱、香油炒至全熟，装盘即可。

特点：香浓味美、酒饭适宜。





图片沿虚线剪下,作为酒店、餐馆菜谱使用

食疗小提示: 解热毒、降压、开胃消食、止痢疾、疗目赤。

营养小提示: 含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、胡萝卜素、辣椒素、烟酸及维生素 A、C、E。

采购小提示: 去菜市场或超市选购。茭瓜(茭白) 选择新鲜, 无虫害、水分充足, 皮表光泽, 上绿下白, 粗细均匀, 肉质内无黑斑点为佳; 青红辣椒要选择新鲜, 肉质丰满, 水分充足, 无腐烂, 无虫害, 皮表光泽, 大小粗细均匀为佳。



辣椒炒茭瓜



主料：茭瓜 300 克。

配料：青、红辣椒各 50 克，大蒜子 30 克。

调味料：碘盐 1 克、味精 1 克、高汤 50 克、
蚝油 3 克、食用油 40 克。

制作方法及步骤：

①茭瓜（用手把茭瓜外皮剥去）、青、红辣椒、大蒜子（去皮）用自来水洗干净，用菜刀将茭瓜切成约 2 厘米长、1.5 厘米宽、1 厘米厚的斜丁状，青、红辣椒切成约 2 厘米长、1.5 厘米宽、0.3 厘米厚斜段状，大蒜子用刀切成碎末状。

②炒菜锅放在大火上，放入食用油烧至 7 成热，将茭瓜、青、红辣椒、大蒜、盐放入锅内翻炒至 6 成熟，放高汤炒至 9 成熟，放味精、蚝油炒至全熟，出锅装盘即可。

特点：清香爽口、鲜嫩微脆。





图片沿虚线剪下,作为酒店、餐馆菜谱使用

食疗小提示: 除湿去寒、开胃消食、发汗、抗癌、杀虫。

营养小提示: 含蛋白质、脂肪、糖、矿物质、辣椒素及维生素 A、C、E、尼克酸。

采购小提示: 去菜市场或超市选购。青红辣椒选择水分充足,肉质丰满,有光泽,大小粗细均匀,无虫害,无腐烂为佳;豆豉选择真空包装的名优产品为佳。

豆豉辣椒



主料：青、红辣椒各 150 克。

配料：豆豉 20 克、大蒜叶 20 克。

调味料：碘盐 1.5 克、味精 1 克、酱油 5 克、食用油 40 克。

制作方法及步骤：

①青、红辣椒、豆豉、大蒜叶用自来水洗干净，用菜刀将青、红辣椒切成约 0.5 厘米宽的圈状，大蒜叶切成约 0.8 厘米长段状。

②炒菜锅放在大火上，放入食用油烧至 7 成热，放青、红辣椒、豆豉、盐入锅翻炒至 8 成熟，放大蒜叶、酱油、味精炒拌全熟，出锅装盘即可。

特点：香辣味重、适宜下饭。





图片沿虚线剪下,作为酒店、餐馆菜谱使用

食疗小提示: 补虚损、清虚热、滋阴养胃、利水补血、解毒。

营养小提示: 含蛋白质、脂肪、碳水化合物、无机盐、钙、铁、磷及维生素 A、B₂、E、尼克酸。

采购小提示: 去家禽市场或超市选购。活鸭选择羽毛丰满滑润,色泽光亮,眼珠有神,走动活泼,叫声响亮为佳;冷藏鸭选皮肤湿润,肌肉结实,眼珠凸出而有光泽,脂肪分布均匀为佳;苦瓜选择新鲜,水分充足,皮表无皱,颜色翠绿,凸点较小而密集,无虫害为佳。



苦瓜煲老鴨

主料：活水鴨 1 只（1000 克）。

配料：苦瓜 250 克、百合 10 克、生姜 30 克、大蒜子 30 克。

調味料：碘鹽 4 克、味精 2 克、清涼水 750 克、食用油 100 克。

制作方法及步驟：

①用菜刀將鴨子宰殺去毛，剖開腹部去內臟及氣管、食袋，用自來水洗干淨，放入湯鍋內煮到 6 成熟，將鴨肉切成約 3.5 厘米長、1 厘米寬、1 厘米厚的條狀，苦瓜、百合、生姜（去皮）、大蒜子（去皮）用自來水洗干淨，將苦瓜切成約 0.5 厘米厚的圈狀，然後用手掏去籽瓤，大蒜子切成粒片狀，生姜切成約 1.5 厘米長、1.2 厘米寬、0.2 厘米厚的片狀。

②炒菜鍋放在大火上，放入食用油燒至 7 成熟，將鴨條下鍋炸炒至 5 成熟，放苦瓜、百合、生姜、大蒜拌炒至 7 成熟，倒入清涼水、鹽拌燉至 9 成熟，停火，將鍋內的鴨肉、苦瓜倒入砂鍋內蓋上蓋，置於微火上煲至全熟，放味精攪拌均勻即可。

特點：湯鮮瓜香、肉嫩味美。



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，刀刃笔直切下去。



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。



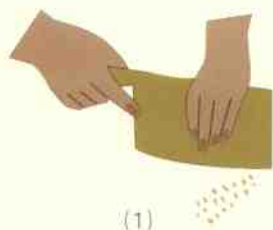
3. 拉刀切法。刀切时将刀前向后拉，着力点在刀的前端，一刀拉到底，不再拉回来。



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。

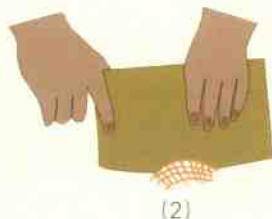


5. 滚料切法。刀切时将右手拿刀与原料垂直，左手将原料不断滚动。

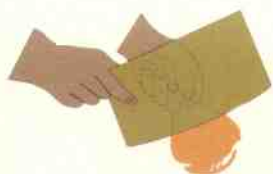


6. 铡刀切法。

(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。



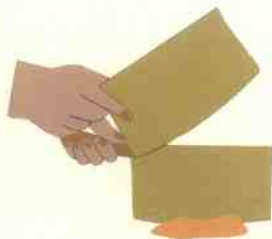
7. 直刀劈法。刀劈时将刀对准原料要劈的部位，用力向下直劈。



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。



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。



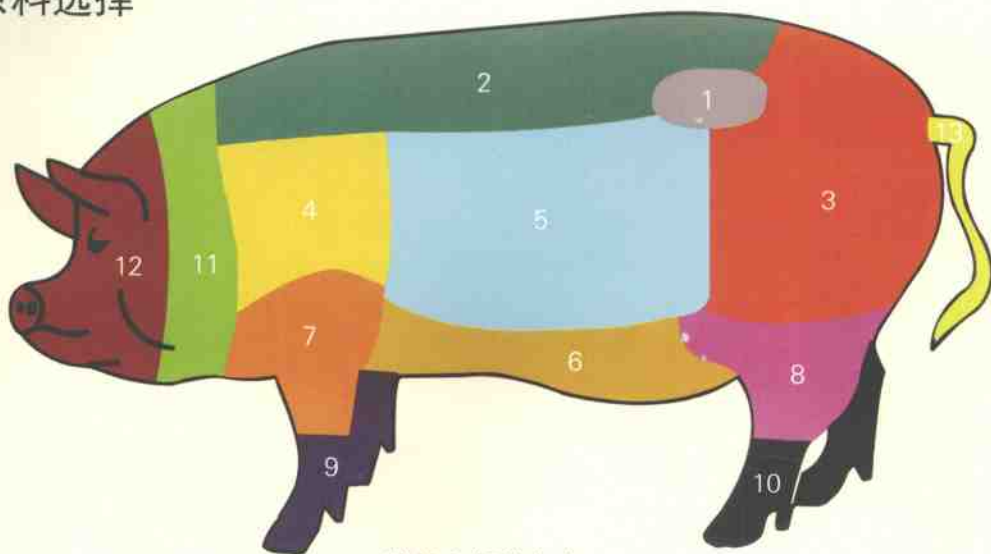
1. 正刀片法。正刀片将刀身倾斜，与砧板形成较小的锐角，刀背朝外，切原料要向左下方移动，切成斜形。



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。

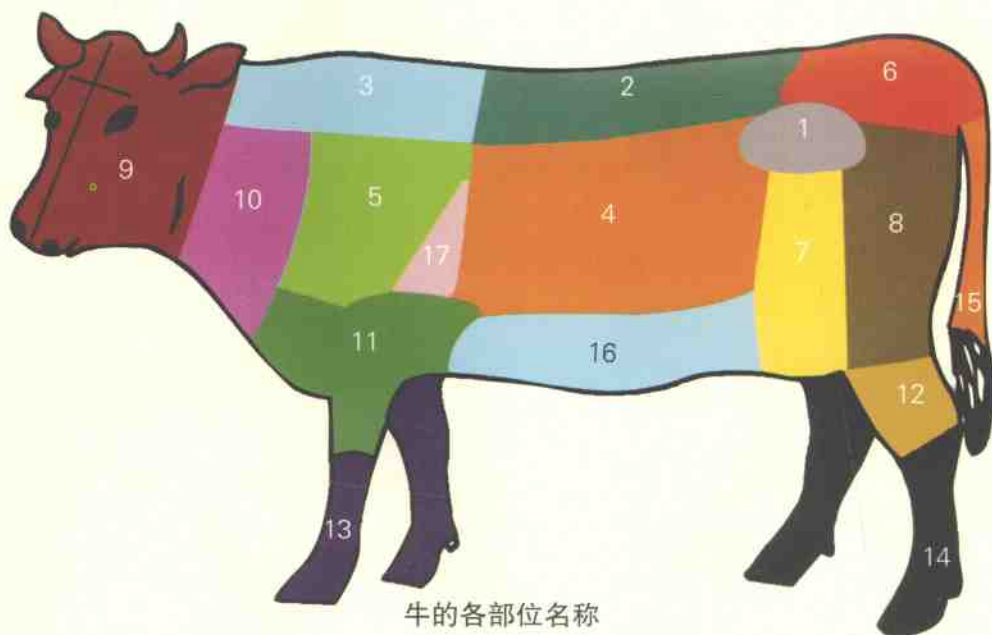
三、斜刀法。操作时，刀与砧板成斜角称为斜刀法。斜刀法可分为正刀片法和反刀片法二种。（见图说明）

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 | | |



牛的各部位名称

- | | | | | | |
|--------|------------|--------|---------|---------|---------|
| 1. 眉子肉 | 2. 牛排、里脊肉 | 3. 峰肩 | 4. 肋条 | 5. 前板 | 6. 米龙 |
| 7. 鸡心头 | 8. 老瓣子、黄瓜肉 | 9. 牛头 | 10. 颈圈 | 11. 前腱子 | 12. 后腱子 |
| 13. 前蹄 | 14. 后蹄 | 15. 牛尾 | 16. 肚腩肉 | 17. 牛胸 | |