

辣，够辣，足够辣；爽，真爽，

真正

湖南湘西和贵州地风味组成。

湘菜的传统烹饪具有极强

的湖南本土特色，它的制作技艺

百姓

湘菜

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。

¥6元系列

编著 谭超雄
贵州科技出版社

第二辑

7



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：补虚弱、暖脾胃、益筋骨、祛风寒、解眩晕、益脑、增智。

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

采购小提示：去水产市场或超市选购。鳊鱼选择鲜活，鳞整齐，鳃鲜红，背部及两侧上半部比鲢鱼的色泽要更黑，腹部灰白，带黑色斑点，头部比鲢鱼更大为佳；青红辣椒要选择新鲜，水分充足，皮表光泽，无腐烂，无虫害，食指粗细为佳。



图片沿虚线剪下，作为酒店、餐馆菜谱使用



湘辣鱼头

主料：新鲜鳙鱼头 1 个（约 750 克）。

配料：青、红辣椒各 50 克、大蒜子 30 克、生姜 20 克。

调味料：碘盐 3 克、味精 2 克、酱油 5 克、料酒 50 克、食用油 350 克（实用 50 克）。

制作方法及步骤：

①用菜刀将鳙鱼头从鳃夹下切至胸鳍，扳开成半（整鱼头不能成为断半），再去鳃，用自来水洗干净，然后用盐、料酒将鱼头内外涂抹均匀。炒菜锅放在温火上，放食用油 350 克，烧至 6 成热，放鱼头入锅走油，两面煎至 5 成熟，停火撇出，鱼温不烫手时，将鱼摆放在鱼盆内。

②青、红辣椒、大蒜子（去皮）、生姜（去皮）用自来水洗干净切成碎末状，放盐、味精、酱油拌匀后抓撒在鱼头表面层上，将装有适量水的蒸锅放在大火上，放入鱼盘盖上盖，蒸至上气后改为温火，再蒸 10 分钟停火，出锅食用即可。

特点：肉质软嫩、色美味鲜。





图片沿虚线剪下,作为酒店、餐馆菜谱使用

食疗小提示: 生津止渴、健胃消食、清热消暑、补肾利尿、降压、降胆固醇。

营养小提示: 含维生素 A、C、脂肪、钙、磷、铁、核黄素、硫胺素及微量元素。

采购小提示: 去菜市场或超市选购。西红柿呈扁圆形、圆形、梨形、桃形四种,色泽上有红、粉红或黄色三种,未成熟呈绿色。西红柿选择红色,扁圆形和圆形,新鲜红润,结实,皮表光滑,无皱,无腐烂为佳。



西红柿炒肉



主料：新鲜猪里脊肉 300 克、西红柿 3 个。

配料：青辣椒 50 克、大蒜子 30 克、香葱 10 克。

调味料：碘盐 2 克、味精 1.5 克、酱油 5 克、高汤 50 克、食用油 40 克。

制作方法及步骤：

①猪里脊肉、西红柿、青辣椒、大蒜子（去皮）、香葱用自来水洗干净，将猪里脊肉切成约 2.5 厘米长、2 厘米宽、0.3 厘米厚的片状，西红柿每个一切对半，再斜切成约 3.5 厘米长、1.5 厘米宽、2 厘米厚的船形块状，青辣椒斜切成约 1 厘米宽的斜段状，大蒜子切成片状，香葱切成约 3 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，放猪肉入锅炒至 3 成熟，放大蒜、高汤、盐炒至 9 成熟，放西红柿、青辣椒、味精、酱油、香葱翻炒至全熟，出锅装盘即可。

特点：酸甜可口、肉嫩味美、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: 补血、温胃、通乳、健腰脚、祛痰、驱散寒邪。

营养小提示: 含蛋白质、脂肪、碳水化合物、动物胶质、钙、磷、铁及维生素 A、B₁、B₂、D、E、K。

采购小提示: 去肉食市场或超市选购。猪脚（猪蹄）选择皮无毛，洁净，前蹄完整，瘦肉呈淡红色，肉质结实，富有弹性，无异味为佳；姜选择鲜嫩，水分充足，干净无泥土为佳。



生姜烧猪脚

主料：新鲜猪脚 2 只（约 500 克）。

配料：生姜 30 克、香葱 10 克。

调味料：碘盐 2 克、味精 2 克、酱油 30 克、料酒 30 克、高汤 750 克、八角 1.5 克、陈皮 2 克、小茴香 1 克、食用油 350 克（实用 50 克）。

制作方法及步骤：

①生姜（去皮）、香葱用自来水洗干净，生姜切成片状，香葱切碎末状，猪蹄用菜刀刮洗干净，剁断里骨成段状，再将每段剥成半块，放入沸水锅里，加入葱段、姜片、料酒用大火煮至约 15 分钟左右，捞出沥干水，用酱油涂匀皮面晾凉。将八角、陈皮、小茴香用自来水洗干净，放进干净卫生纱布内，捆扎好，成为调料包。

②炒菜锅置于大火上，放食用油烧至 7 成热，放猪脚入锅油炸约 10 分钟，倒入漏勺沥油。

③将菜锅置于大火上，倒入高汤、盐，放猪脚调料包入锅，再加入酱油、料酒、味精、生姜改为温火，烧至约半小时后汤汁已快烧干（将纱布包取出锅外）至全熟，放香葱拌炒出锅装盘即可。

特点：蹄肉软烂、肥而不腻、富有口感。





食疗小提示：滋阴润燥、养血安神、补脾和胃、开胃消食。

营养小提示：含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、硒、镁、锌、铜、碘及维生素A、B₁、B₂、E、D、H、尼克酸。

采购小提示：去菜市场或超市选购。鸡蛋选择皮表洁净粗糙，用手摇动时没有震荡的响声，用光透视，呈透明状，蛋黄轮廓清晰，无斑点，置于水中立即下沉为佳；腊八豆选择瓶、罐或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



腊八豆炒鸡蛋



主料：新鲜土鸡蛋 4 个。

配料：腊八豆 150 克、青、红辣椒各 2 个、香葱 10 克。

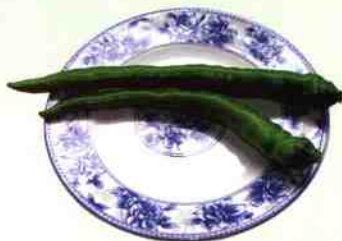
调味料：碘盐 1 克、味精 1 克、鸡精 1 克、酱油 2 克、食用油 50 克。

制作方法及步骤：

①青、红辣椒、香葱用自来水洗干净。鸡蛋破壳打入碗内，香葱切成碎末同时放入，放盐用筷子搅匀，青、红辣椒切成约 0.5 厘米宽的圈状。

②炒菜锅放在大火上，放入食用油烧至 7 成热，将鸡蛋倒入锅中炒至 7 成熟成小块状，撮出放入碗内，放入食用油烧至 7 成热，放腊八豆、青、红辣椒、盐、酱油入锅翻炒到 9 成熟，将鸡蛋倒入，放味精、鸡精翻炒至全熟，出锅装盘即可。

特点：鲜香软嫩、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: 补中益气、温肺止咳、活血、补肾、降压、降胆固醇、防心脑血管病。

营养小提示: 含蛋白质、脂肪、糖、铁、钙、磷、钾、钠、粗纤维、胡萝卜素、辣椒素及维生素 A、B₁、B₂、C、E、尼克酸。

采购小提示: 去菜市场或超市选购。鲜黑木耳选择鲜嫩,皮表无破烂,有光泽,颜色棕黑为佳;百合选择真空包装的名优产品为佳。

木耳炒百合



主料：新鲜黑木耳 200 克、百合 100 克。

配料：红辣椒 2 个、大蒜子 10 克。

调味料：碘盐 1.5 克、味精 1 克、鸡精 1 克、高汤 30 克、食用油 40 克。

制作方法及步骤：

①黑木耳、百合、红辣椒、大蒜子（去皮）用自来水洗干净，用菜刀将红辣椒切长约 2.5 厘米长、1 厘米宽、0.2 厘米厚的菱形片状，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，放入黑木耳、百合、红辣椒、大蒜、盐入锅翻炒至 8 成熟，放高汤、味精、鸡精炒至全熟，出锅装盘即可。

特点：鲜香味美、清淡可口。



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、滋阴。

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

采购小提示: 去菜市场或超市选购。豆腐选择鲜嫩,无酸味,当日产品或者选择内酯豆腐为佳;咸蛋黄选择蛋黄颜色偏红,真空包装的名优产品为佳。

蟹黄豆花



主料：豆腐3块、咸蛋黄9个。

配料：红辣椒1个、香葱10克。

调味料：碘盐2克、味精1.5克、湿淀粉10克、高汤350克、食用油20克、香油20克。

制作方法及步骤：

①红辣椒（去蒂）、香葱用自来水洗干净。香葱、红辣椒、豆腐、咸蛋黄切成碎末状。

②炒菜锅放在强火上，放入食用油烧至7成热，放咸蛋黄、豆腐入锅翻炒至8成熟，接着放高汤、盐、味精搅拌均匀，起沸后勾芡形成糊状，倒入碗内，撒上红辣椒、香葱，淋香油即可。

特点：色泽丰富，汁鲜味美。



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。

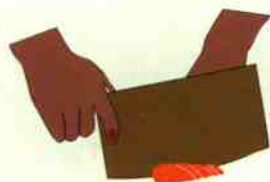
一、直刀法。操作时，刀与砧板面形成直角形的称为直刀法。直刀法运用广泛，凡是垂直切、斩、剁、劈等方法，统称为直刀法。（见图说明）



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。



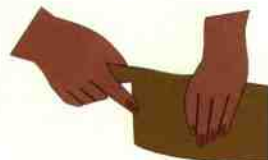
3. 拉刀切法。刀切时将刀前向后拉，着力点在刀的前端，一刀拉到底，不再拉回来。



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。

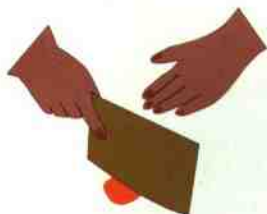
(1) 刀切时将右手握刀柄，左手握刀背前端，刀柄翘高一点，刀尖下垂，前向后摆动刀身，刀刃切入原料中，将原料压断；(2) 刀切时将右手握刀柄，左手按住刀背前端，左右两手同时摇刀切下。



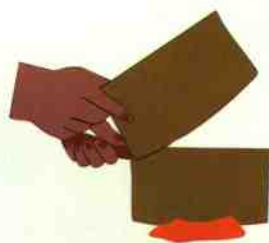
7. 直刀劈法。刀劈时将刀对准原料要劈的部位，用力向下直劈。



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。

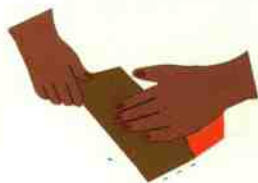


10. 剁法。剁时将左右两手同时拿刀，同时垂直上下剁切，直至原料剁成茸。

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)



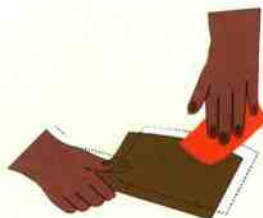
1. 平刀片法。刀片时将刀身平放，使刀与原料平行，刀可以从原料的上面或下面都行，做到一刀切到底。



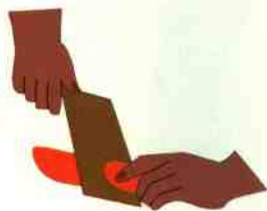
2. 推刀片法。刀片时将刀身放平，刀刃进原料后，由内向外推移。



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。



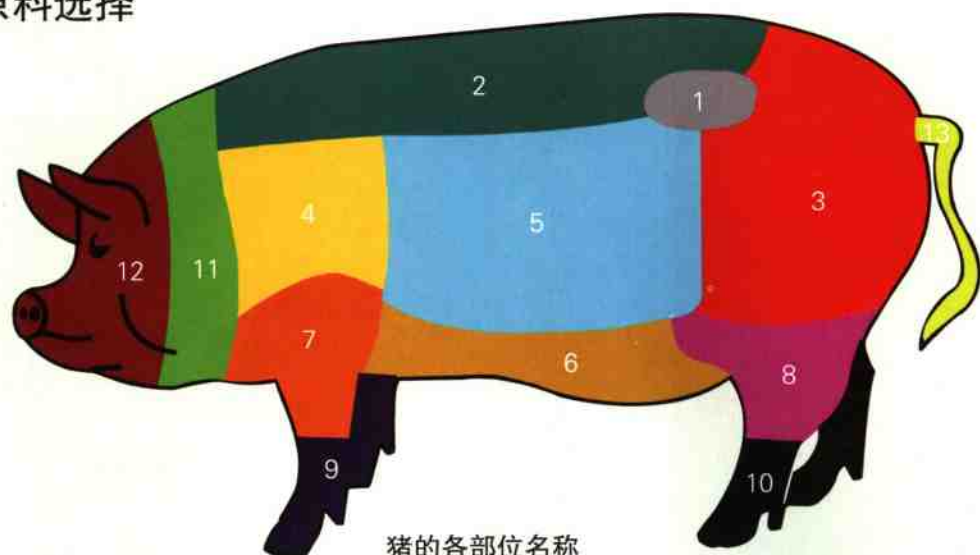
1. 正刀片法。正刀片将刀身倾斜，与砧板形成较小的锐角，刀背朝外，切原料要向左下方移动，切成斜形。



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。

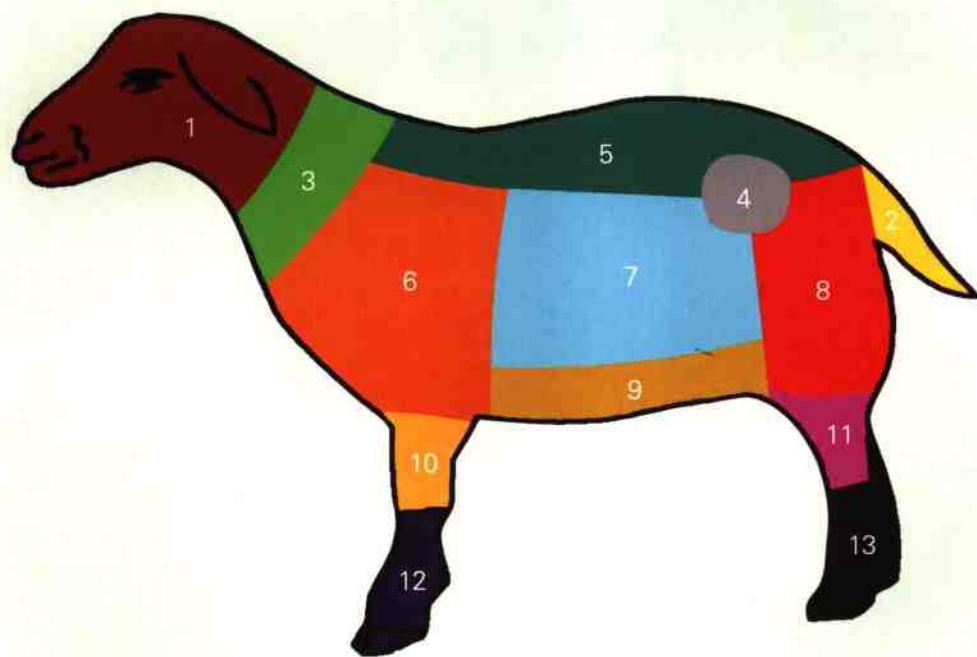
三、斜刀法。操作时，刀与砧板成斜角称为斜刀法。斜刀法可分为正刀片法和反刀片法二种。(见图说明)

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 | | |