

米

淘

任

尽

食

美

下

天

¥

6

元系列

编著 谭超雄

贵州科技出版社

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。

第二辑

3



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

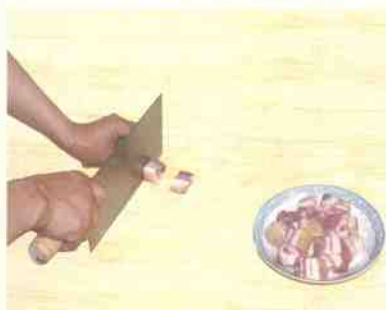
食疗小提示: 温病消渴、咽喉肿痛、肺热咳嗽、痔疮出血。

营养小提示: 含蛋白质、脂肪、氨基酸、矿物质、磷及维生素 A、B₁、B₂、C、E。

采购小提示: 去菜市场或超市选购。马蹄生长在泥中,外皮细菌和寄生虫较多不宜生吃,一定要洗净煮透后方可食用。马蹄选择外表洁净,深紫色,无腐烂,水分充足,肉质丰满,大小均匀为佳;猪肉选择五花肉,瘦肉显淡红色,脂肪显白色,肉质光泽,结实而富有弹性,无异味为佳。



马蹄红烧肉



主料：新鲜猪五花肉 350 克、马蹄 200 克。

配料：香葱 5 克、大蒜子 30 克。

调味料：碘盐 2.5 克、味精 1 克、鸡精 1 克、酱油 5 克、高汤 100 克、食用油 50 克。

制作方法及步骤：

①猪五花肉、马蹄（去皮）、香葱、大蒜子（去皮）用自来水洗干净，将猪五花肉切成约 2 厘米长、1.5 厘米宽、1 厘米厚的块状，香葱切成约 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，将猪五花肉、大蒜、盐放入锅内翻炒至 6 成熟，放马蹄、高汤烧至 9 成熟，放酱油、味精、鸡精、香葱炒至全熟，出锅装盘即可。

特点：鲜嫩肉香、蹄脆爽口。





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、补虚填精、健脾胃、活血脉、强筋骨、开胃消食。

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

采购小提示: 去家禽市场和超市选购。活鸡选择羽毛丰满滑润,色泽光亮,眼珠有神,走动活泼,叫声清亮;冷藏鸡选择皮肤湿润,肌肉结实,眼珠凸出有光泽,脂肪均匀为佳;红干辣椒选择真空包装的名优产品为佳。

辣仔鸡



主料：活土仔鸡半只（约 350 克）。

配料：干红辣椒 20 克、香葱 10 克、生姜 30 克、大蒜子 30 克。

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

制作方法及步骤：

①仔鸡、干红辣椒、香葱、生姜（去皮）、大蒜子（去皮）用自来水洗干净，将鸡用菜刀去粗骨，切成约 1.2 厘米长、0.8 厘米宽、1 厘米厚的丁状，干红辣椒切成 0.5 厘米长的圈状，香葱切成约 1.5 厘米长的段状，生姜切成碎末状，大蒜子切成约 1 厘米长、0.5 厘米宽、厚的丁状。

②炒菜锅放在大火上，放入食用油烧至 7 成热，放鸡肉、干红辣椒、大蒜、生姜入锅翻炒 6 成熟，放盐、高汤拌炒至 9 成熟，放味精、酱油、香葱拌炒至全熟，出锅摆盘即可。

特点：香辣可口、肉嫩味鲜。





图片沿虚线剪下,作为酒店、餐馆菜谱使用

食疗小提示: 滋养强壮、养阴生津、补肺脾、固肾精、益气力、补肝养血、明目。

营养小提示: 含碘、钙、铁、磷、无机盐、微量元素及多种维生素。

采购小提示: 去菜市场或超市选购。淮山(山药)选择皮表无破烂和腐烂,肉质白净,上下粗细均匀,水分充足为佳;猪肝选择褐红色,肉质结实而富有弹性,吃前用清水冲洗10分钟,浸泡30分钟去掉肝内毒素为佳。

淮山熘猪肝



主料：新鲜猪肝 300 克、山药 200 克。

配料：生姜 30 克，红灯笼椒 1 个。

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猪肝、山药（去皮）、红灯笼椒、生姜（去皮）用自来水洗干净，用菜刀将猪肝、山药切成约 3 厘米长、2 厘米宽、0.3 厘米厚的菱形状，生姜切成约 3.5 厘米长、2.5 厘米宽、0.2 厘米厚的菱形片状，红灯笼椒切成约 2 厘米长、1 厘米宽、0.2 厘米厚菱形片状。

②将炒菜锅置于旺火上，放入食用油烧至 7 成热，放猪肝、高汤入锅稍炒至 3 成熟，接着放山药、生姜、红灯笼椒、盐翻炒至 9 成熟，放味精、酱油拌炒至全熟，出锅装盘即可。

特点：软嫩鲜香、味美可口。





食疗小提示：益脾胃、调中气、消炎镇痛。

营养小提示：含蛋白质、淀粉、钙、磷、铁、矿物质、胡萝卜素、硫胺素及维生素 A、B₁、B₂、C、E、尼克酸。

采购小提示：去菜市场或超市选购。毛芋头选择大小均匀，呈圆形，带一点绿色皮，无虫害，水分充足，新鲜为佳。剥洗芋头戴上手套为好，避免刺激皮肤发痒。

图片沿虚线剪下，作为酒店、餐馆菜谱使用



剁椒毛芋头



主料：毛芋头 500 克。

配料：红剁辣椒 80 克、香葱 10 克。

调味料：碘盐 1 克、味精 1 克、高汤 50 克、食用油 40 克。

制作方法及步骤：

①毛芋头（用切菜刀或小刀刨去表皮）、香葱用自来水洗干净，毛芋头切成约 2 厘米长、1.5 厘米宽、1.5 厘米厚的菱形状，香葱切成约 0.3 厘米长的碎末状。

②将菜锅置于旺火上，放入食用油烧至 7 成热，毛芋头放于锅内翻炒至 3 成熟，放盐、味精、高汤拌炒至 5 成熟停火，将毛芋头撮出放入盘内，上面铺放红剁辣椒，放入蒸锅内蒸至 15 分钟左右，停火，放香葱，端出盘即可。

特点：香软咸辣、下饭适宜。





食疗小提示：消渴、利水、益气、化热、祛痰、爽胃。

营养小提示：含高蛋白、淀粉、脂肪、氨基酸、钙、磷、铁、胡萝卜素及维生素 B₁、B₂、C。

采购小提示：去菜市场或超市选购。鸡婆笋选择无异味，手摸不滑溜，肉质结实，颜色显白色为佳。

图片沿虚线剪下，作为酒店、餐馆菜谱使用



凉拌鸡婆笋



主料：鸡婆笋 350 克。

配料：红辣椒 2 个、大蒜子 30 克、生姜 30 克。

调味料：碘盐 1.5 克、味精 1 克、香油 10 克。

制作方法及步骤：

①鸡婆笋、红辣椒、生姜（去皮）、大蒜子（去皮）用自来水洗干净，用手将鸡婆笋撕成约 8 厘米长、0.3 厘米宽、0.3 厘米厚的丝条状，砧板用沸水冲洗消毒，红辣椒用沸水灭过菌的菜刀切成约 1.5 厘米长、0.2 厘米宽、厚的细丝状，大蒜子、生姜切成碎末状。

②将放有清凉水的汤锅置于旺火上，水烧沸后将鸡婆笋、红辣椒放入锅中煮上 1~2 分钟捞出放入盘内，将盐、味精、生姜、大蒜、香油放入盘中用筷子夹拌均匀入味即可。

特点：口感香脆、下酒独特。





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，活泼，当即宰杀为佳；紫苏选择鲜嫩叶茂，水分充足，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

口味田鸡



主料：人工饲养活田鸡 500 克。

配料：干红辣椒 50 克、紫苏 50 克、生姜 30 克、大蒜子 30 克、香葱 10 克。

调味料：碘盐 3 克、味精 1.5 克、鸡精 1.5 克、酱油 5 克、高汤 500 克、红油 5 克、食用油 50 克。

制作方法及步骤：

①手压住田鸡头部用菜刀切开一条口子剥皮去内脏，再切去头部，用自来水洗干净，再用菜刀将田鸡身体各部位切成段状。

②生姜（去皮）、大蒜子（去皮）、干红辣椒、香葱、紫苏用自来水洗干净，用菜刀将干红辣椒切成约 1 厘米长的段状，生姜、大蒜子切成碎末状，香葱切成约 3 厘米长的段状，紫苏切成约 2.5 厘米长的段叶形状。

③炒菜锅放在大火上，放入食用油烧至 7 成热，将田鸡放入锅内煎炒至 5 成熟，放干红辣椒、生姜、大蒜、紫苏、酱油、盐翻炒至 7 成熟，放高汤烧至全熟，放味精、鸡精、红油、香葱搅拌均匀出锅即可。

特点：肉嫩味香、鲜辣可口。



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。

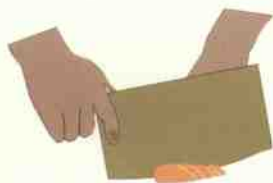
一、直刀法。操作时，刀与砧板面形成直角的称为直刀法。直刀法运用广泛，凡是垂直切、斩、剁、劈等方法，统称为直刀法。（见图说明）



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。



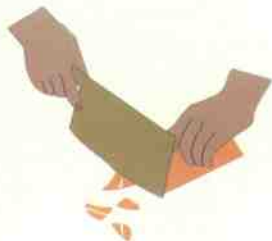
2. 推刀切法。刀切时将刀后向前推，着力点在刀的后端，一刀推到底，不再拉回来。



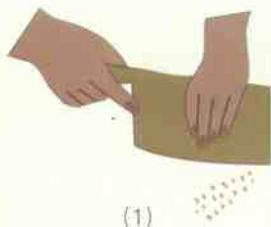
3. 拉刀切法。刀切时将刀前向后拉，着力点在刀的前端，一刀拉到底，不再拉回来。



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。

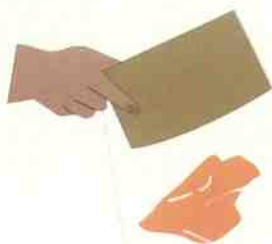


5. 滚料切法。刀切时将右手拿刀与原料垂直，左手将原料不断滚动。



6. 铡刀切法。

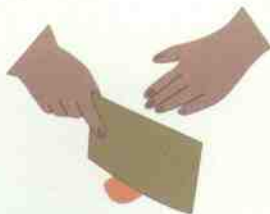
(1) 刀切时将右手握刀柄，左手握刀背前端，刀柄翘高一点，刀尖下垂，前向后摆动刀身，刀刃切入原料中，将原料压断；(2) 刀切时将右手握刀柄，左手按住刀背前端，左右两手同时摇刀切下。



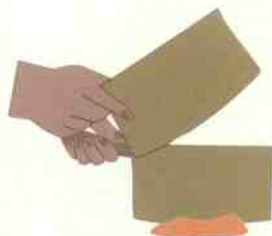
7. 直刀劈法。刀劈时将刀对准原料要劈的部位，用力向下直劈。



8. 跟刀劈法。刀劈时将刀和原料一块拿起，一块下落。



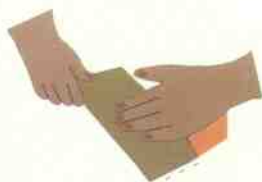
9. 拍刀劈法。刀劈时将刀放在原料所需要劈断的位子上，左手在刀背上用力拍打，置至原料劈开。



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。



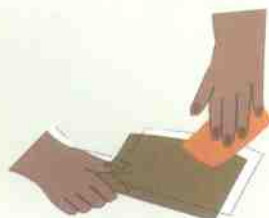
1. 平刀片法。刀片时将刀身平放，使刀与原料平行，刀可以从原料的上面或下面都行，做到一刀切到底。



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。



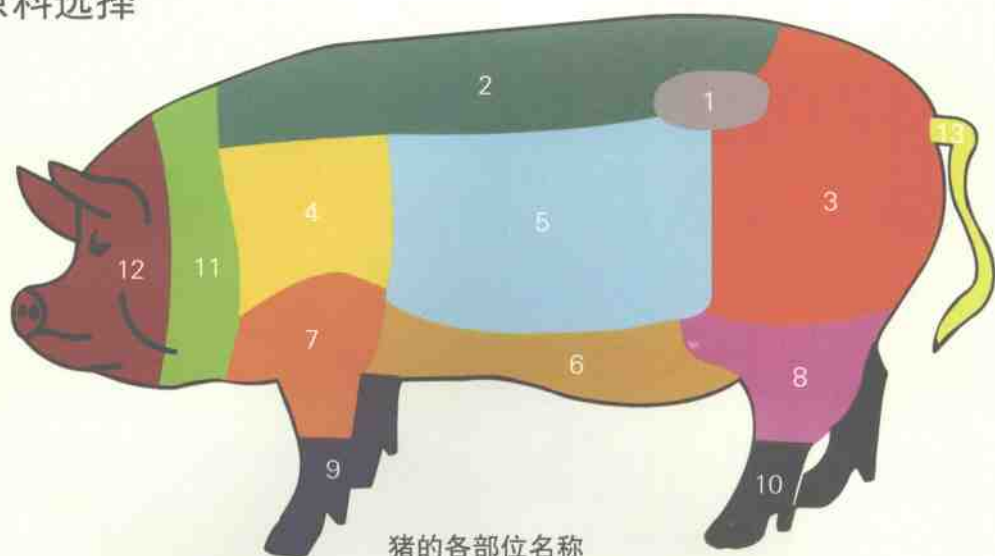
1. 正刀片法。正刀片将刀身倾斜，与砧板形成较小的锐角，刀背朝外，切原料要向左下方移动，切成斜形。



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。

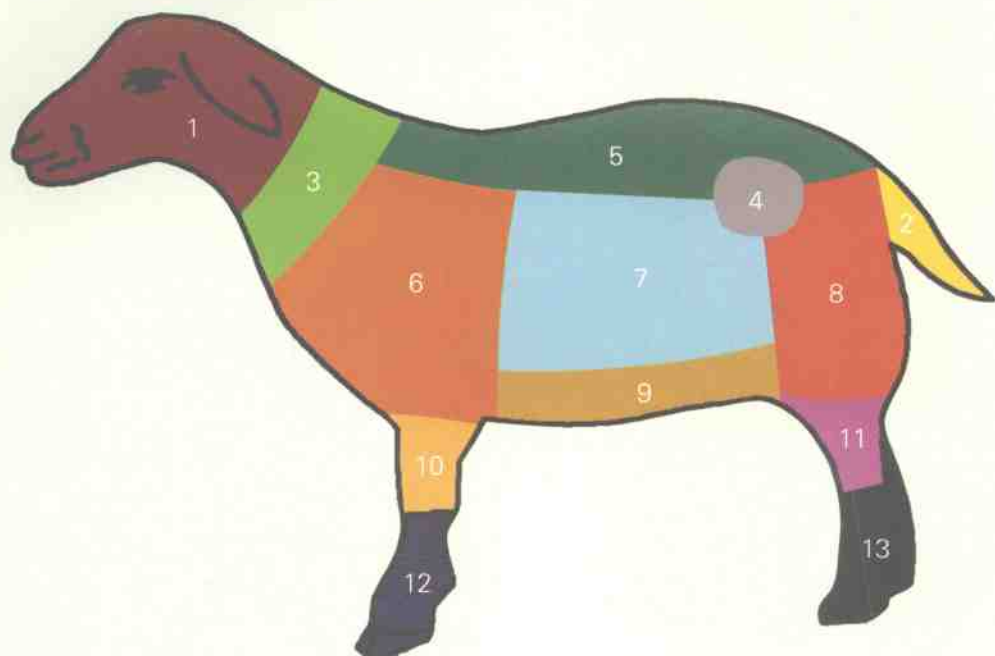
三、斜刀法。操作时，刀与砧板成斜角称为斜刀法。斜刀法可分为正刀片法和反刀片法二种。（见图说明）

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 | | |