

食 全 食 美 尽 任 淘 菜

¥
6
元系列

编著 谭超雄
贵州科技出版社

第三辑
5

百姓湘菜

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。



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：补血气、通经络、祛风湿、润肌肤。

营养小提示：含蛋白质、脂肪、棕榈酸、钙、磷、钾、镁、锌、硒及维生素 B₁、B₂、E、尼克酸。

采购小提示：去水产市场或超市选购。蛇选择鲜活，肥壮，鳞无破烂，爬动灵活，皮表青黄为佳；红辣椒选择鲜嫩，水分充足，皮表光泽无皱，无虫害，大小粗细一致为佳。

图片沿虚线剪下，作为酒店、餐馆菜谱使用



秘制蛇



主料：活蛇 1 条（约 750 克）。

配料：红辣椒 80 克、生姜 30 克、大蒜子 30 克、干红辣椒粉 20 克、酱白辣椒 50 克。

调味料：碘盐 3 克、味精 2 克、辣妹子 30 克、八角 3 克、小茴香 3 克、桂皮 5 克、胡椒粒 10 克、清凉水 1000 克、食用油 50 克。

制作方法及步骤：

①宰杀蛇时，用剪刀剪去头部，用剪刀从颈部一直剪到蛇尾部，去掉内脏，将蛇放入沸水中煮上 5 分钟，捞出用不锈钢卫生球，将蛇背上的蛇鳞擦去，整蛇用自来水洗干净，用菜刀切成约 7 厘米长的段块状。

②红辣椒（去蒂）对半切开去籽、生姜（去皮）、大蒜子（去皮）、酱白辣椒、八角、小茴香、桂皮、胡椒粒用自来水洗干净，红辣椒切成约 7 厘米长、2 厘米宽、0.2 厘米厚的长片段过油（摆盘用），将生姜、大蒜、酱白辣椒、八角、小茴香、桂皮、胡椒粒放入干净纱布内，捆扎好。

③炒菜锅置于旺火上，放食用油烧至 6 成热，放蛇块下锅稍煎至 3 成熟，接着放清凉水、配料包、盐、辣妹子、干红辣椒粉煮至起沸，改为温火煨 30 分钟，全熟放味精，停火将蛇块捞出，摆盘即可。

特点：表色酱红美观、肉质鲜松有嚼头、味道浓辣而醇厚。





✂ 图片沿虚线剪下,作为酒店、餐馆菜谱使用

食疗小提示: 清热解毒、补骨添髓、养筋活血、滋肝补阴、通经络。

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、尼克酸。

采购小提示: 去水产市场或超市选购。螃蟹选择鲜活肥壮，爬动迅速，如将其背朝下放置，很快就会翻转过来，色泽青肚白为佳。

椒盐花蟹



主料：活花蟹 4 只（约 500 克）。

配料：紫苏 20 克、大蒜子 30 克、生姜 30 克、酱白辣椒 30 克。

调味料：碘盐 3.5 克、味精 1.5 克、辣妹子 20 克、椒盐粉 5 克、白胡椒粒 5 克、清凉水 1000 克、食用油 50 克。

制作方法及步骤：

①先将活花蟹放自来水中养一天，使其排尽污物，再刷去甲壳上的污秽，撕去底脐，用刀切开腹部去掉胃、肺叶，用自来水洗干净，紫苏、大蒜子（去皮）、生姜（去皮）、酱白辣椒、白胡椒粒用自来水洗干净，装入干净的纱布内，捆成小包。

②汤锅放在大火上，倒入清凉水，放调料包、盐、辣妹子、蟹入锅，烧至水起沸，捞出沥干水。

③炒菜锅置于旺火上，放食用油烧至 7 成热，放花蟹、椒盐粉、味精炒至全熟，将椒盐粉撒在蟹的表面，摆盘即可。

特点：蟹肉细腻、外红内白、鲜辣适口、诱人食欲。





图片沿虚线剪下,作为酒店、餐馆菜谱使用

食疗小提示: 滋阴润燥、养血安神、温中益气、补脾和胃。

营养小提示: 含蛋白质、脂肪、碳水化合物、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。鱼籽选择活鱼刚宰杀取出新鲜为佳;青红辣椒选择新鲜,水分充足,肉质丰满,皮表光泽,无皱,无虫害为佳。



干锅鱼籽

主料：新鲜鱼籽 500 克。

配料：鱼泡 150 克、青辣椒、红灯笼椒各 50 克、干红辣椒 10 克、大蒜子、生姜各 30 克、香葱 10 克。

调味料：碘盐 2.5 克、味精 1 克、红油 10 克、高汤 250 克、食用油 50 克。

制作方法及步骤：

①鱼籽、鱼泡、青辣椒、红灯笼椒、干红辣椒、大蒜子（去皮）、生姜（去皮）、香葱用自来水洗干净，青辣椒、红灯笼椒切成约 0.5 厘米长的圈状，干红辣椒切成约 1 厘米长的段状，大蒜子、生姜切成碎末，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，放鱼籽、鱼泡下锅炸炒至 5 成熟，放大蒜、生姜、干红辣椒、盐炒至 7 成熟，放青辣椒、红灯笼椒、高汤烧至 9 成熟，放味精、红油翻炒出锅装入干锅内，放香葱，干锅座底改为温火至全熟即可。

特点：色彩艳丽、鲜嫩香辣。





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、补精填髓、强筋骨、活血、调经。

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

采购小提示: 去肉食市场或超市选购。鸡选择活鸡羽毛丰满滑润,色泽光亮,眼珠有神,走动活泼,叫声清晰;冷藏鸡皮肤湿润,肌肉结实,眼珠凸出有光泽,脂肪分布均匀为佳。



麻辣仔鸡



主料：活仔鸡 500 克。

配料：红辣椒 2 个、干红辣椒 10 克、生姜 30 克、花椒 3 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活仔鸡去粗骨，生姜（去皮）、大蒜子（去皮）、红辣椒、干红辣椒、花椒用自来水洗干净，用菜刀将鸡切成约 1.5 厘米长、3 厘米宽、2 厘米厚的段状，生姜切成约 1.5 厘米长、0.8 厘米宽、0.2 厘米厚的菱片形，红辣椒切成约 2 厘米长、0.7 厘米宽、0.2 厘米厚的菱片状，大蒜子、干红辣椒切成碎末。

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

特点：鲜嫩肉香、麻辣肉浓。





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、生津益血、滋阴、润肤、健脾开胃。

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

采购小提示: 去肉食市场或超市选购。猪肉选择带皮五花肉,瘦肉呈淡红色,有光泽,脂肪呈白色,油光发亮,肉质坚实而有弹性,无异味为佳;火腿选择真空包装的名优产品为佳;香菇选择真空包装的名优产品为佳。



麒麟扣肉



主料：新鲜带皮猪五花肉 100 克。

配料：火腿 100 克、香菇 10 克、红灯笼椒 1 个、菜心 10 克。

调味料：碘盐 2 克、味精 1.5 克、香油 10 克。

制作方法与步骤：

①五花肉、菜心、红辣椒用自来水洗干净，香菇用冷水浸泡 15 分钟后用自来水洗干净，用菜刀将五花肉切成约 4 厘米长、3 厘米宽、0.5 厘米厚摆盘内，火腿也切成与五花肉相同尺寸的长、宽，厚度则为 0.3 厘米，香菇切成与五花肉相同尺寸，放入碗内，再加入盐、味精、香油搅拌均匀，腌制 10 分钟。

②将菜心、红辣椒用盐开水稍烫一下捞出，红辣椒切成细尖短丝。

③将一片片五花、火腿肉片摆放在盘中。

④蒸锅放在大火上，将装有五花火腿肉片的盘放入蒸锅内，上气后，改为温火蒸 20 分钟，停火，打开锅盖端出菜盘，将菜心和红辣椒尖丝沿盘摆放即可。

特点：形色美丽、营养丰富、软嫩脆爽。





图片沿虚线剪下，作为酒店、餐馆菜谱使用

食疗小提示：补肝肾、益气血、退虚热、调经带、腰腿酸痛。

营养小提示：含蛋白质、脂肪、碳水化合物、氨基酸、矿物质及维生素 B₁、B₂、E、尼克酸。

采购小提示：去肉食市场或超市选购。乌鸡选择羽毛丰满滑润，色泽乌黑光亮，眼珠有神，走动活泼，叫声清晰为佳；红枣选择颗粒小的真空包装的名优产品为佳；荔枝选择鲜嫩，水分充足，无腐烂，无变质，无虫害，肉质丰满为佳。

三圆乌鸡



主料：乌鸡 1 只（约 750 克）。

配料：红枣 10 粒、荔枝 10 粒、桂圆 10 粒、枸杞 5 克。

调味料：碘盐 2.5 克、冰糖 30 克、清凉水 350 克。

制作方法及步骤：

①将活乌鸡宰杀用沸水烫后，再用手去净其身上的嘴壳、鸡舌、粗细毛，同时切去鸡膝下的脚爪，在食袋边切一小口去掉食袋、气管，从鸡肚骨切开，取出内脏，用自来水洗干净，装入盘碗内，桂圆、荔枝去壳，红枣、枸杞洗净，一同放入碗内，加冰糖、盐、清凉水入高压锅内，盖好盖。

②将高压锅置于旺火上，蒸至上气，改为温火，15 分钟后改为微火，蒸至 20 分钟，停火出锅即可。

特点：鸡肉软烂、咸甜适口、鲜香味美。



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）



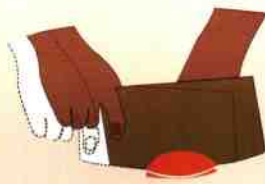
1. 直刀切法。刀切时将刀垂直向下，不向外推，不向里拉，刀刀笔直切下去。



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)



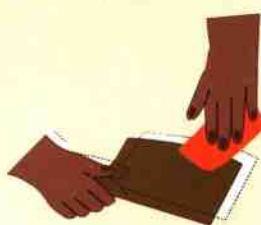
1. 平刀片法。刀片时将刀身平放，使刀与原料平行，刀可以从原料的上面或下面都行，做到一刀切到底。



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。



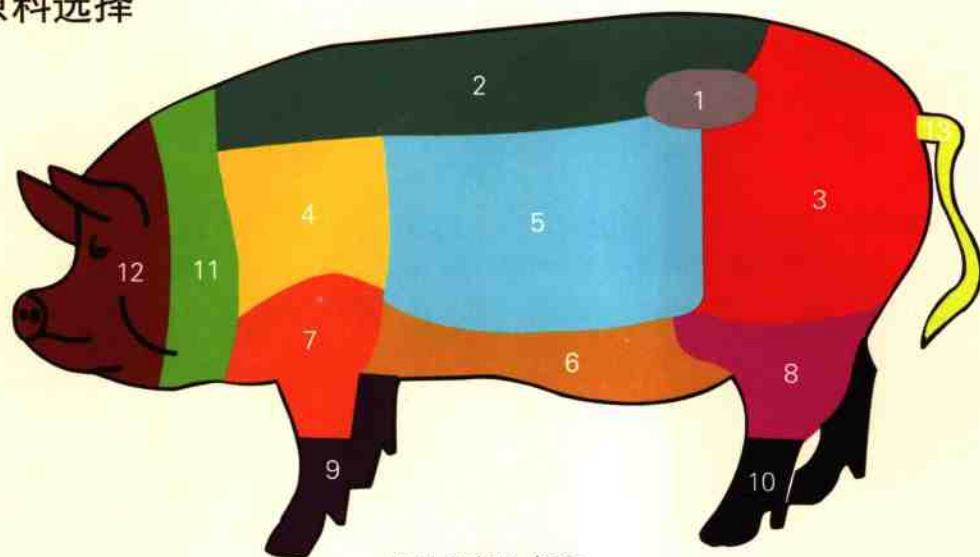
1. 正刀片法。正刀片将刀身倾斜，与砧板形成较小的锐角，刀背朝外，切原料要向左下方移动，切成斜形。



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。

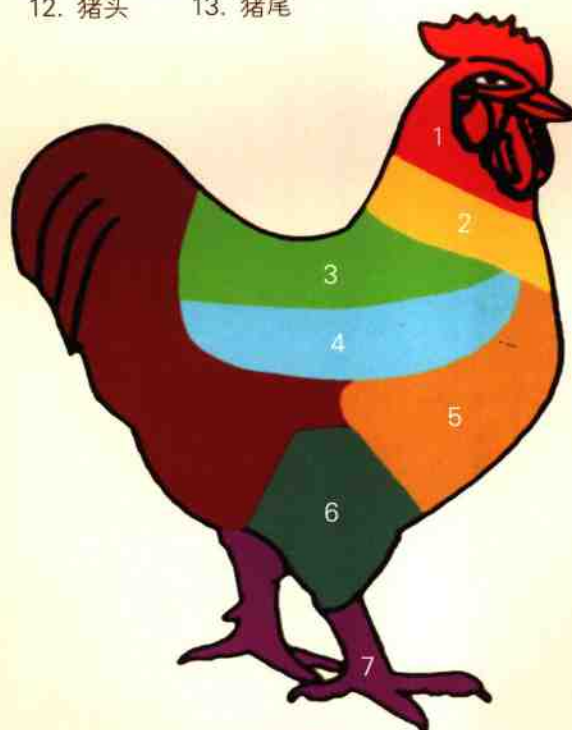
三、斜刀法。操作时，刀与砧板成斜角称为斜刀法。斜刀法可分为正刀片法和反刀片法二种。(见图说明)

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 | | |



鸡的各部位名称

- | | | | | | | |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|
| 1. 鸡头 | 2. 鸡颈 | 3. 背脊 | 4. 翅膀 | 5. 鸡脯 | 6. 鸡腿 | 7. 鸡脚爪 |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|