



百姓

湘菜

第一辑 7

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。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



✂ 图片沿虚线剪下,作为酒店、餐馆菜谱使用

食疗小提示: 补虚、暖胃、强筋骨、活血、调经、降压。

营养小提示: 含蛋白质、脂肪、氨基酸、钙、磷、铁、锌、铜及维生素 A、E。

采购小提示: 去家禽市场或超市选购。活鸡选择羽毛丰满滑润,色泽光亮,眼珠有神,走动活泼,叫声宏亮为佳;冷藏鸡选择皮肤湿润,肌肉结实,眼珠凸出有光泽,脂肪分布均匀为佳;腊排骨、腊肉选择真空包装的名优产品为佳。



双腊土鸡



主料：活土鸡 500 克、腊肉 150 克、腊排骨 200 克。

配料：干红泡椒 10 克、大蒜子 30 克、生姜 30 克。

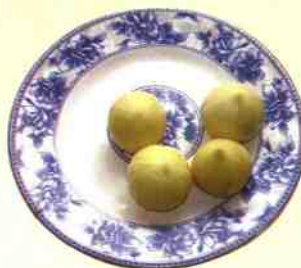
调味料：碘盐 2 克、味精 1 克、鸡精 1 克、高汤 300 克、食用油 100 克。

制作方法及步骤：

①土鸡（去除鸡内脏）、腊肉、腊排骨、干红泡椒、大蒜子（去皮）、生姜（去皮）用自来水洗干净，用剁刀将土鸡各部位剁成约 2.5 厘米长、宽、2 厘米厚段状，腊排骨剁成约 3 厘米长、2 厘米宽段状，腊肉切成约 3 厘米长、2.5 厘米宽、0.3 厘米厚段状，生姜切成约 2.5 厘米长、2 厘米宽菱形片状，大蒜子切成约 0.3 厘米厚片状。

②炒菜锅放在大火上，放入食用油烧至 7 成热，放土鸡、腊排骨、腊肉、大蒜、生姜入锅翻炒至 4 成熟，放盐、高汤、干红泡椒拌炒至 8 成熟，撮出放入干锅内，再放入味精、鸡精用温火烧至全熟即可。

特点：辛辣味浓、宜于下饭。





✂ 图片沿虚线剪下，作为酒店、餐馆菜谱使用

食疗小提示：利水消肿、清热解毒、益气健脾。

营养小提示：含蛋白质、氨基酸、钙及维生素 A、E、尼克酸。

采购小提示：去菜市场或超市选购。烘焙鱼选择真空包装的名优产品为佳。

手撕火焙鱼



主料：火焙鱼 500 克。

配料：干红辣椒 10 克、大蒜子 30 克、生姜 30 克、香葱 5 克、香菜 10 克。

调味料：碘盐 2 克、味精 1 克、高汤 30 克、食用油 50 克。

制作方法及步骤：

①将火焙鱼、干红辣椒、大蒜子（去皮）、生姜（去皮）、香葱、香菜用自来水洗干净，用手将火焙鱼的头部去掉，将火焙鱼撕成约 4.5 厘米长、1.5 厘米宽、0.3 厘米厚条状，干红辣椒用菜刀切成约 1.5 厘米长、0.5 厘米宽条状，香葱切成约 1.5 厘米长段状，大蒜子切成碎末状，生姜切成丝状，香菜去烂叶、黄叶和根。

②炒菜锅放在大火上，放入食用油烧至 7 成热，放火焙鱼、生姜、大蒜、干红辣椒、盐入锅翻炒至 9 成熟，放高汤拌炒至无水分，放味精、香葱拌炒至全熟，出锅摆盘（香菜围边）即可。

特点：颜色棕黄、咸辣味重、宜下饭。





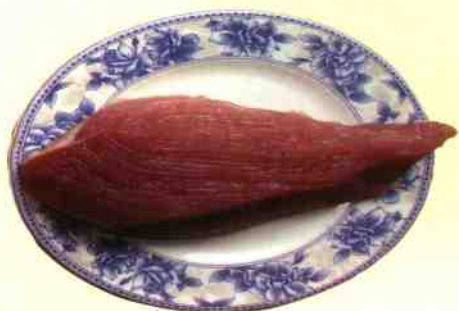
食疗小提示：补肝益肾、益气血、滋阴、润肤、补虚。

营养小提示：含蛋白质、脂肪、碳水化合物及维生素A、B₁、B₂、E、尼克酸。

采购小提示：去菜市场或超市选购。榨菜选择真空包装的名优产品为佳；猪肉选择里脊肉，呈淡红色，有光泽，肉质结实，富有弹性，无异味为佳。

✂ 图片沿虚线剪下，作为酒店、餐馆菜谱使用

榨菜炒肉



主料：新鲜猪肉 400 克、榨菜 100 克。

配料：青、红辣椒各 2 个、大蒜子 30 克。

调味料：味精 1 克、鸡精 1 克、食用油 40 克。

制作方法及步骤：

①猪瘦肉、榨菜、青、红辣椒、大蒜子（去皮）用自来水洗干净，用菜刀将猪瘦肉切成约 2.5 厘米长、0.5 厘米宽、厚的丝状，榨菜切成约 3.5 厘米长、0.3 厘米宽、厚的丝状，青、红辣椒切成约 3.5 厘米长、0.4 厘米宽、0.2 厘米厚的丝状，大蒜子切成碎末状。

②炒菜锅置于大火上，放入食用油烧至 7 成热，放猪瘦肉、榨菜、青、红辣椒、大蒜入锅翻炒至 9 成熟，放味精、鸡精炒至全熟，装盘即可。

特点：咸香味重、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: 解热毒、清热止痢、益气血、补脾胃、强筋骨。

营养小提示: 含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、胡萝卜素、烟酸、抗坏血酸及维生素A、B₁、B₂、C、E、尼克酸。

采购小提示: 去菜市场或超市选购。茭瓜选择皮表光泽,水分充足,肉质丰富,无虫害,无腐烂,无黑斑点,上下粗细均匀为佳;牛肉选择肉质结实而有光泽,呈鲜红色,肌肉纤维较细而富有弹性为佳。



茭瓜炒牛肉



主料：茭瓜 300 克、新鲜牛肉 200 克。

配料：干红辣椒 5 克。

调味料：碘盐 2 克、味精 1.5 克、高汤 50 克、食用油 50 克。

制作方法与步骤：

①用自来水将茭瓜、牛肉、干红辣椒洗干净，用菜刀将茭瓜切成约 5 厘米长、0.4 厘米宽、厚的丝状，牛肉切成约 3.5 厘米长、0.5 厘米宽的丝状，干红辣椒切成约 4 厘米长、0.5 厘米宽的丝状。

②将炒菜锅放在大火上，放入食用油烧至 7 成热，先放牛肉下锅翻炒，接着放高汤炒至 4 成熟，再放茭瓜、干红辣椒炒至 8 成熟，放盐、味精翻炒至全熟，装盘即可。

特点：鲜辣清香、肉丝软嫩。





✂ 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、止血、抗菌消炎、咽喉炎。

营养小提示: 含蛋白质、脂肪、无机盐、粗纤维、钙及维生素 A、B₁、B₂、C、E。

采购小提示: 去菜市场或超市选购。苋菜梗选择“无公害”蔬菜,挑选时茎粗、长、带根,苋菜根茎水分充足,色泽翠绿为佳。烹调时只要根茎,叶另作它用。



豆豉辣椒苋菜梗



主料：苋菜梗 400 克。

配料：红辣椒 3 个、豆豉 10 克、大蒜子 30 克。

调味料：碘盐 2 克、味精 1 克、高汤 50 克、食用油 40 克。

制作方法及步骤：

①苋菜梗、红辣椒、豆豉、大蒜子（去皮）用自来水洗干净，用菜刀将苋菜根切成约 1.5 厘米长的段状，红辣椒、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，放苋菜梗、红辣椒、豆豉、大蒜、盐入锅翻炒至 6 成熟，放高汤炒至 9 成熟，放味精翻炒至全熟，出锅装盘即可。

特点：脆嫩味爽、咸香适宜。



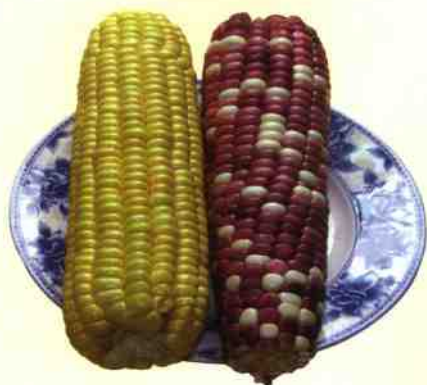


图片沿虚线剪下,作为酒店、餐馆菜谱使用

食疗小提示: 补肾填精、润肺壮骨、开胃、降脂、降压、利尿。

营养小提示: 含钙、蛋白质、脂肪及维生素 B₁、B₂、C、E。

采购小提示: 去菜市场或超市选购。玉米选择没用水浸泡过的带皮的为佳;猪筒子骨选择 500 克左右,骨关节处带一点瘦肉,瘦肉呈淡红色,肉质坚实而富有弹性为佳。



玉米筒子骨



主料：玉米 2 个（约 400 克）、新鲜猪筒子骨 1 根（约 500 克）。

配料：生姜 30 克。

调味料：碘盐 3 克、味精 1 克、鸡精 2 克、高汤 500 克。

制作方法与步骤：

①将玉米棒、猪筒子骨、生姜（去皮）用自来水洗干净，用刀将玉米从圆中切成两半，再切成约 5~6 厘米长的块状，用剁骨刀将筒子骨斩成约 6~7 厘米长的段状，生姜切成碎末状。

②将玉米、猪筒子骨、高汤、生姜一同放入碗内入高压锅，上气后改用温火蒸至 20 分钟左右停火，待高压锅气散后开盖，放盐、味精、鸡精搅拌均匀再蒸至 10 分钟即可。

特点：汤鲜味醇、微甜不腻。



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。



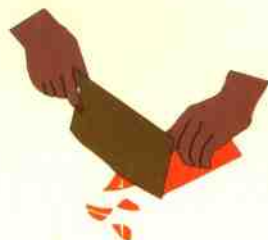
2. 推刀切法。刀切时将刀后向前推，着力点在刀的后端，一刀推到底，不再拉回来。



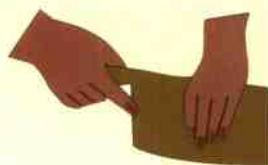
3. 拉刀切法。刀切时将刀前向后拉，着力点在刀的前端，一刀拉到底，不再拉回来。



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。



(1)

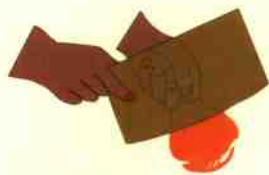


(2)

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。

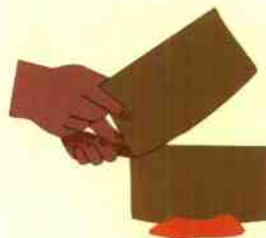
7. 直刀劈法。刀劈时将刀对准原料要劈的部位，用力向下直劈。



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。



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。



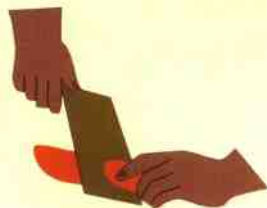
2. 推刀片法。刀片时将刀身放平，刀刃进原料后，由内向外推移。



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。



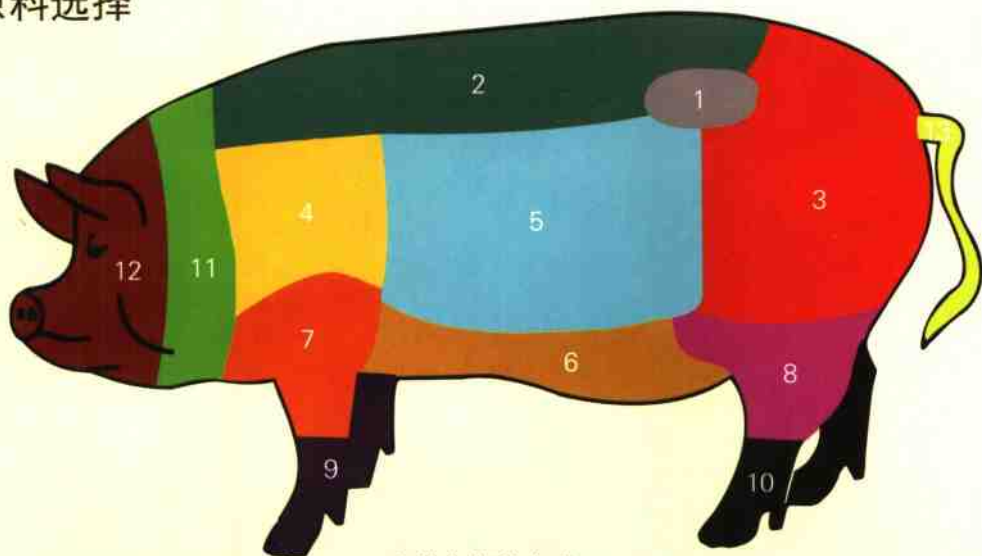
1. 正刀片法。正刀片将刀身倾斜，与砧板形成较小的锐角，刀背朝外，切原料要向左下方移动，切成斜形。



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。

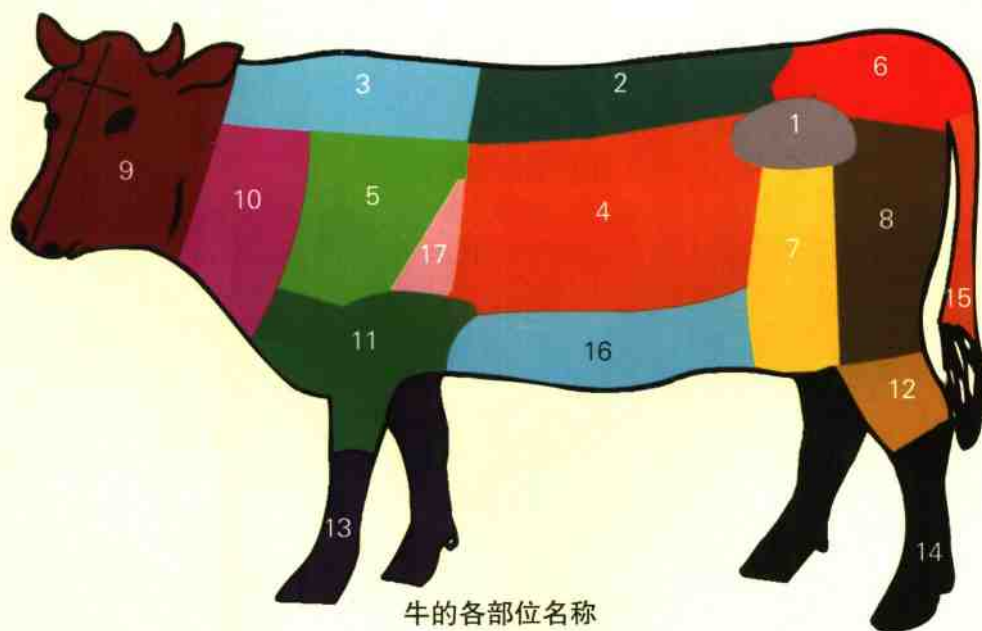
三、斜刀法。操作时，刀与砧板成斜角称为斜刀法。斜刀法可分为正刀片法和反刀片法二种。（见图说明）

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 | | |



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 | |