



百
姓

湘 菜

第一辑 3

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。传统的烹饪技法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、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：益气、逐风邪、燥湿气、通经络、补肝肾、强筋骨。

营养小提示：含蛋白质、脂肪、磷、铁、卵磷脂、辣椒素及维生素 A、B₂、C、E、尼克酸。

采购小提示：去水产市场和超市选购。鳝鱼选择鲜活当场宰杀，手指粗大小为佳。



图片沿虚线剪下，作为酒店、餐馆菜谱使用



红烧鳝鱼



主料：活鳝鱼 400 克。

配料：青、红辣椒各 2 个、大蒜子 30 克、
生姜 30 克、紫苏 30 克。

调味料：碘盐 2 克、味精 1 克、鸡精 1 克、料
酒 30 克、清凉水 100 克、酱油 5 克、食用油 80 克。

制作方法及步骤：

①鳝鱼、青、红辣椒、生姜（去皮）、大蒜子（去皮）、紫苏用自来水洗干净，用菜刀将鳝鱼切成约 4 厘米长的片状，青、红辣椒、生姜切成约 2.5 厘米长、1.5 厘米、0.3 厘米厚的菱形片状，大蒜子每粒对半切成粒状，紫苏切成碎末状。

②炒菜锅放在大火上，放入食用油烧至 7 成热，放鳝鱼下锅煎炒至 3 成熟，放料酒拌炒至 6 成熟，再放青、红辣椒、生姜、大蒜、紫苏、清凉水、盐烧至 9 成熟，放味精、酱油、鸡精烧至全熟，出锅装盘即可。

特点：软嫩鲜美、咸香味浓。





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、温中益气。

营养小提示: 含蛋白质、氨基酸、辣椒素、胡萝卜素及多种维生素。

采购小提示: 去菜市场、卤味专店或超市选购。捆鸡选择真空包装的名优产品为佳；散装捆鸡要无异味，色泽油光发亮，颜色金黄，香气浓郁为佳。

捆鸡双椒



主料：卤捆鸡 500 克。

配料：青、红辣椒各 50 克、生姜、大蒜子各 30 克。

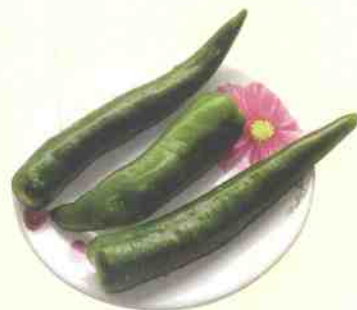
调味料：碘盐 0.5 克（捆鸡内已放盐）、味精 1 克、鸡精 1 克、酱油 5 克、高汤 50 克、食用油 50 克。

制作方法及步骤：

①捆鸡、青、红辣椒、生姜（去皮）、大蒜子（去皮）用自来水洗干净，用菜刀将捆鸡切成约 0.4 厘米宽的片圈状，青、红辣椒切成约 0.3 厘米宽的片圈状，生姜、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，放捆鸡、青、红辣椒、大蒜、生姜入锅翻炒至 5 成熟，放高汤、盐炒至 8 成熟，放酱油、味精、鸡精翻炒至全熟，出锅装盘即可。

特点：辛辣味重、咸香不腻、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: 健脾和胃、消暑化湿、食欲不振、胸腹满闷。

营养小提示: 含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、碳水化合物及维生素。

采购小提示: 去菜市场或超市选购。荷兰豆选择翠绿,皮表光泽,水分充足,肉质丰满,大小均匀,无虫害为佳;猪五花肉选择瘦肉呈淡红色,肉质结实而富有弹性,脂肪呈白色,油光发亮,无异味为佳。



荷兰豆回锅肉



主料：新鲜猪五花肉 250 克。

配料：荷兰豆 200 克、红辣椒 2 个、大蒜子 30 克。

调味料：碘盐 1.5 克、味精 1 克、酱油 5 克、高汤 50 克、蚝油 3 克、食用油 40 克。

制作方法及步骤：

①猪五花肉、荷兰豆、红辣椒、大蒜子（去皮）用自来水洗干净，用菜刀将猪肉切成约 3 厘米长、2 厘米宽、0.4 厘米厚的片状，将红辣椒斜切成约 0.5 厘米长的圈段状，大蒜子切成片状。

②炒菜锅放在大火上，放入食用油烧至 7 成热，放肉入锅煎炒至 6 成熟，放红辣椒、荷兰豆、大蒜、盐翻炒至 8 成熟，放高汤炒至 9 成熟，放味精、酱油、蚝油炒至全熟，装盘即可。

特点：肥而不腻、适宜下饭。





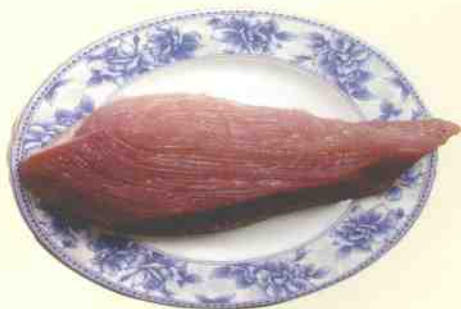
图片沿虚线剪下,作为酒店、餐馆菜谱使用

食疗小提示: 补中益气、降脂、降压、头晕目眩。

营养小提示: 含蛋白质、粗纤维及维生素 B₂、C、E、尼克酸。

采购小提示: 去菜市场或超市选购。蚕豆(佛豆、胡豆、南豆、马齿豆、豇豆)选择肉质丰满,水分充足,皮表黄绿、带斑点,大小均匀,无虫害,有光泽,无皱为佳。但蚕豆要多次浸泡或焯水后再进行烹制食用。

蚕豆炒肉茸



主料：蚕豆 350 克、新鲜猪肉 100 克。

配料：干红辣椒 10 克、香葱 10 克。

调味料：碘盐 2 克、味精 1 克、酱油 5 克、高汤 50 克、食用油 40 克。

制作方法及步骤：

①先将去皮蚕豆放入碗内用清凉水泡至 5 分钟捞出，猪肉、干红辣椒、香葱用自来水洗干净，将猪肉剁成碎末，香葱切成 0.3 厘米长的碎末状，干红辣椒用剪刀剪成约 1 厘米长段状。

②炒锅放在大火上，放入食用油烧至 7 成热，先放猪肉、蚕豆、干红辣椒入锅翻炒至 6 成熟，放高汤、盐拌炒至 9 成熟，放酱油、味精、香葱炒至全熟，出锅摆盘即可。

特点：香辣味重、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: 健脾益气、开胃利水、调中消肿。

营养小提示: 含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、锌、辣椒素及维生素 A、B₁、B₂、E、尼克酸。

采购小提示: 去水产市场或超市选购。黄鸭叫选择鲜活,皮表绿黄,游动自如活泼,长度 10 厘米左右为佳;青红辣椒选择皮表光泽,水分充足,肉质丰满,无虫害,无腐烂为佳。



水煮黄鸭叫

主料：活黄鸭叫 500 克。

配料：青、红辣椒各 50 克、大蒜子 30 克、生姜 30 克、紫苏 50 克。

调味料：碘盐 3 克、味精 2 克、清凉水 500 克、食用油 100 克。

制作方法及步骤：

①用菜刀将黄鸭叫肚皮直划一刀，取出内脏、鳃，用自来水洗干净。青、红辣椒、大蒜子（去皮）、生姜（去皮）、紫苏用自来水洗干净，将青、红辣椒切成约 0.5 厘米宽的圈状，紫苏切成约 3.5 厘米长段状，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，将黄鸭叫入锅煎炒至 3 成熟，接着放青、红辣椒、紫苏、大蒜、生姜、盐翻炒至 6 成熟，放清凉水，烧至 8 成熟，出锅装入干锅内，放在温火上，放味精烧至全熟即可。

特点：肉质鲜嫩、汤汁味浓。





食疗小提示：清热解毒、收敛止血、抗菌消炎。

营养小提示：含蛋白质、脂肪、碳水化合物及维生素A、B₁、B₂、C、E、尼克酸。

采购小提示：去菜市场或超市选购。苋菜选择红苋菜，鲜嫩，梗茎短叶茂，无虫害，无腐烂，水分充足，立起来菜叶反置均匀为佳；皮蛋选择名优产品含铅量少为佳。



图片沿虚线剪下，作为酒店、餐馆菜谱使用

苋菜煮皮蛋



主料：苋菜 500 克。

配料：皮蛋 4 个、大蒜子 20 克。

调味料：碘盐 3 克、味精 1 克、鸡精 1.5 克、高汤 500 克、食用油 50 克。

制作方法及步骤：

①皮蛋剥壳、大蒜子（去皮）用自来水洗干净，用菜刀将一个整皮蛋逢边中切为 4 瓣，大蒜子切成约 1.5 厘米长、0.5 厘米宽、0.2 厘米厚的菱形片状，苋菜用手拣去根，拣去老叶、烂叶，用自来水洗浸泡 30 分钟，去掉残留农药和虫害，并反复清洗干净。

②炒菜锅放在大火上，放入食用油烧至 7 成热，将苋菜放入锅内，炒至 5 成熟，再放高汤、皮蛋、大蒜、盐煮至全熟，放味精、鸡精拌均匀出锅装碗即可。

特点：汤汁红颜、鲜美香嫩。



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）



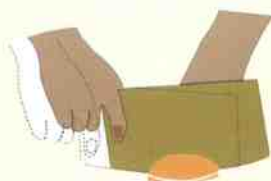
1. 直刀切法。刀切时将刀垂直向下，不向外推，不向里拉，刀刃笔直切下去。



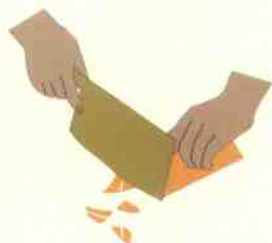
2. 推刀切法。刀切时将刀后向前推，着力点在刀的后端，一刀推到底，不再拉回来。



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。



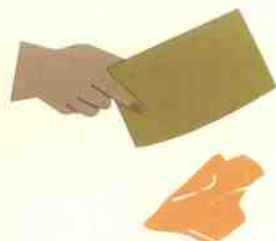
(1)



(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。



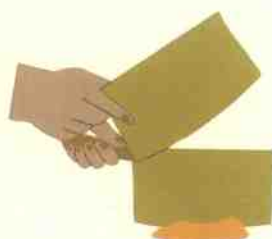
7. 直刀劈法。刀劈时将刀对准原料要劈的部位，用力向下直劈。



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。



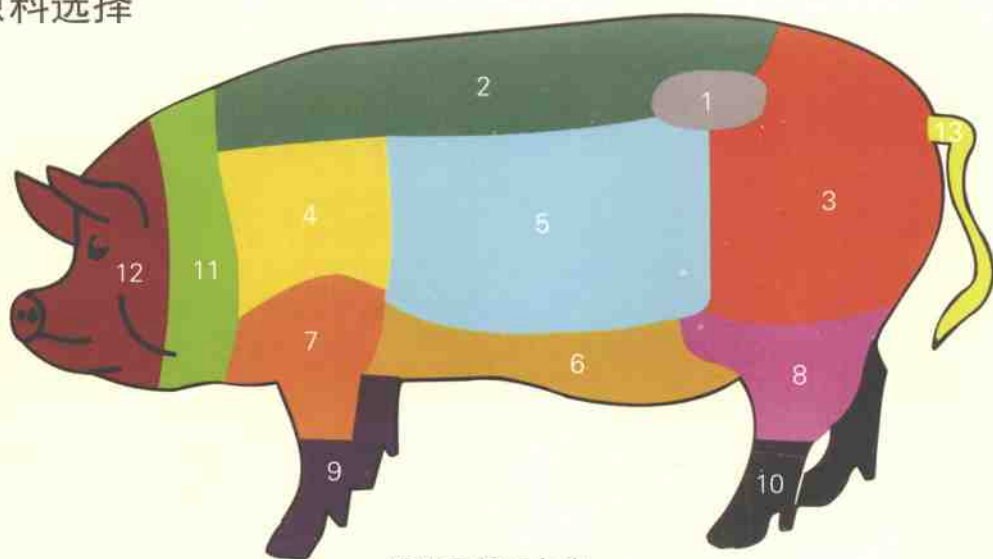
1. 正刀片法。正刀片将刀身倾斜，与砧板形成较小的锐角，刀背朝外，切原料要向左下方移动，切成斜形。



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。

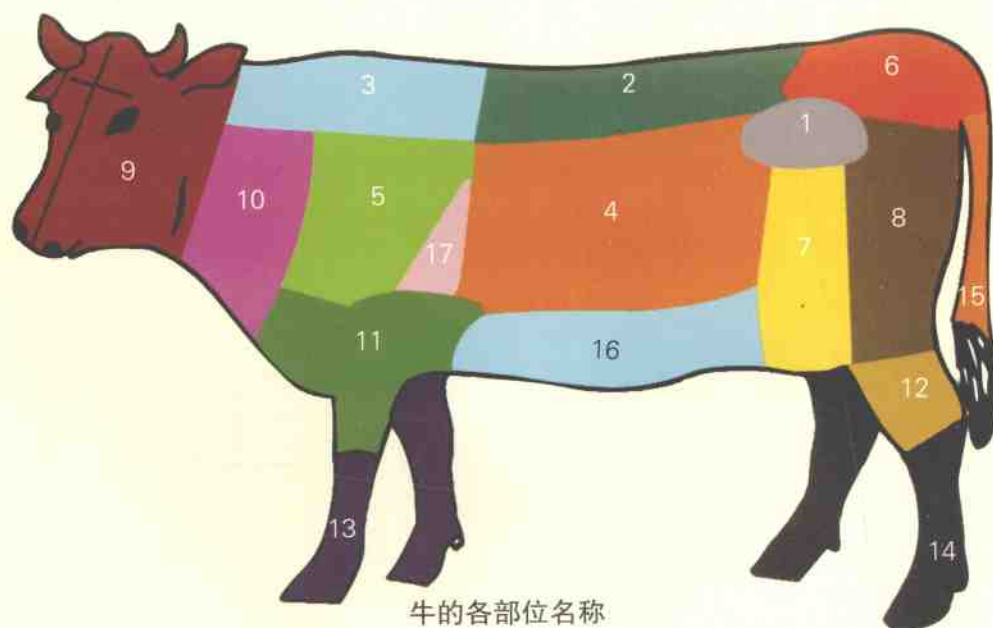
三、斜刀法。操作时，刀与砧板成斜角称为斜刀法。斜刀法可分为正刀片法和反刀片法二种。（见图说明）

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 | |