

菜

湘

白

冬

食

美

下

天

¥
6
元系列

编著

谭超雄



贵州科技出版社

湘江流域、洞

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

就有：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

10



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



食疗小提示：健脾开胃、理气化痰、降血压、降血脂、降血糖、抗癌。

营养小提示：含蛋白质、氨基酸及维生素 A、B₁、B₂、C、E、尼克酸。

采购小提示：去菜市场或超市选购。茶树菇选择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

干椒茶树菇



主料：干茶树菇 350 克。

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

调味料：碘盐 1 克、味精 1 克、鸡精 1 克、酱油 5 克、蚝油 3 克、食用油 50 克、高汤 200 克。

制作方法及步骤：

①干茶树菇（清凉水浸泡 10 分钟）、生姜（去皮）、大蒜子（去皮）、香葱、干红辣椒用自来水洗干净，用手将茶树菇撕成片块状，用菜刀将香葱切成约 3 厘米长段状，生姜切成约 2 厘米长、1.5 厘米宽、0.3 厘米厚的片状，大蒜子斜切成粒状。

②炒菜锅放在大火上，放入食用油烧至 7 成热，放茶树菇、生姜、大蒜、干红辣椒、盐入锅翻炒至 7 成熟，放高汤煮至 9 成熟，放酱油、蚝油、味精、鸡精、香葱翻炒至全熟，出锅装盘即可。

特点：香辣味浓、酒饭均宜。





食疗小提示：健胃温中、散寒除湿、驱虫杀菌、温通泻血。

营养小提示：含蛋白质、脂肪、糖、矿物质、辣椒素及维生素 A、C、E、尼克酸。

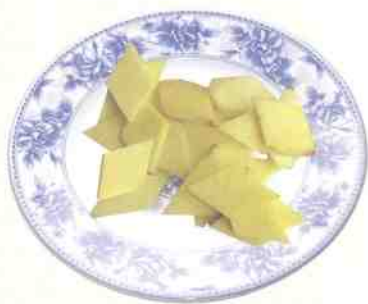
采购小提示：去菜市场或超市选购。红灯笼椒选择色泽艳丽，肉质肥厚，新鲜有光泽，皮表无皱，水分充足，无虫害，无浸泡为佳。

图片沿虚线剪下，作为酒店、餐馆菜谱使用

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com



干锅红辣椒



主料：红灯笼椒 8 个。

配料：生姜 30 克、大蒜子 30 克、香葱 10 克。

调味料：碘盐 2.5 克、味精 1 克、高汤 300 克、食用油 50 克。

制作方法及步骤：

①红灯笼椒（去蒂）、生姜（去皮）、大蒜子（去皮）、香葱用自来水洗干净，红灯笼椒用菜刀切开去籽，切成约 6 厘米长、2.5 厘米宽、0.2 厘米厚的片状，生姜切成约 2 厘米长、1 厘米宽、0.2 厘米厚的菱形片状，香葱切成 3 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，将红灯笼椒放入锅中爆炒至 4 成熟，放生姜、大蒜、盐翻炒至 7 成熟，放入高汤、味精拌炒至 8 成熟后，撮出放入干锅内撒入香葱翻拌均匀，再置入干锅炉上，温火烧至全熟即可食用。

特点：鲜嫩微辣、椒肉可品。





食疗小提示：养血、止血、去肠腔沉渣污垢、营养不良、肾脏疾患、心血管疾患。

营养小提示：含铁、钴、多种微量元素及维生素 B₁、B₂、E、K。

采购小提示：去菜市场或超市选购。猪血丸选择真空包装的名优产品为佳。

米椒猪血丸



主料：卤猪血丸 250 克。

配料：酱白辣椒 15 克、红辣椒 15 克、大蒜叶 15 克、大蒜子 30 克。

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

制作方法及步骤：

①卤猪血丸、酱白辣椒、红辣椒、大蒜叶、大蒜子（去皮）用自来水洗干净，用菜刀将卤猪血丸切成约 2.5 厘米长、宽、0.4 厘米厚的圆片状，酱白辣椒、红辣椒切成约 0.5 厘米长的圈段状，大蒜叶切成约 1 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，将卤猪血丸、酱辣椒、红辣椒、大蒜、盐入锅翻炒至 6 成熟，加高汤拌炒至 9 成熟，放酱油、味精、大蒜叶炒至全熟，出锅装盘即可。

特点：味香味浓、适宜下饭。





食疗小提示：补肾益精、通膀胱、止消渴、肾虚腰痛、遗精、遗尿、身面浮肿。

营养小提示：含蛋白质、脂肪及维生素 A、B₁、B₂、C、E、尼克酸。

采购小提示：去肉食市场或超市选购。猪腰选择浅红色，有光泽，肉质坚实而富有弹性，表面不湿润为佳。



图片沿虚线剪下，作为酒店、餐馆菜谱使用

凤尾腰花



主料：新鲜猪腰 350 克。

配料：白萝卜 50 克、香菇 10 克、香葱 10 克、干红辣椒 5 个、生姜 30 克。

调味料：碘盐 2 克、味精 1 克、酱油 3 克、高汤 50 克、食用油 40 克。

制作方法及步骤：

①猪腰、白萝卜、生姜（去皮）、香菇、干红辣椒、香葱用自来水洗干净，用菜刀将整猪腰花逢边中切下，切开去腰臊，将猪腰花切成约 4 厘米长、2 厘米宽、1 厘米厚的荔枝纹形，将白萝卜切成约 3 厘米长、2 厘米宽、0.3 厘米厚的片状，生姜切成约 3 厘米长、2 厘米宽、0.3 厘米厚的片状，干红辣椒切成约 2 厘米长的段状，香葱切成约 3 厘米长的段状，香菇切成约 2 厘米长、0.5 厘米厚片状。

②炒菜锅放在大火上，放入食用油烧至 7 成热，放猪腰花入锅煎炒至 6 成熟，放白萝卜、生姜、香菇、干红辣椒、盐炒至 8 成熟，放高汤、味精、酱油煨炒至全熟，放香葱出锅摆盘即可。

特点：软嫩香辣、味鲜可口。





食疗小提示：宽中益气、清热散血、消胀利水、润燥生津。

营养小提示：含蛋白质、钙、磷、铁及维生素 A、B₁、B₂、E、尼克酸。

采购小提示：去豆制品专卖店或超市选购。豆腐选择当日产品，无酸味，手摸不滑溜，厚薄均匀为佳。

图片沿虚线剪下，作为酒店、餐馆菜谱使用

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ceritongbook.com



红烧豆腐肉米



主料：豆腐3块、新鲜猪肉150克。

配料：红辣椒3个、生姜30克、大蒜子30克、香葱10克。

调味料：碘盐1克、味精1克、豆瓣酱50克、酱油3克、高汤100克、食用油50克。

制作方法及步骤：

①猪肉、红辣椒、生姜（去皮）、大蒜子（去皮）、香葱用自来水洗干净，豆腐浸放在装有清凉水碗盆内，用菜刀将猪肉、红辣椒、大蒜子、香葱切成碎末状，将豆腐切成约2厘米长、1.5厘米宽、1.5厘米厚的丁状。

②炒菜锅放在大火上，放入食用油烧至7成热，将肉末、豆瓣酱、红辣椒、大蒜、生姜、酱油、盐下锅翻炒至5成熟，接放豆腐拌炒至7成熟，放高汤、味精烧至全熟，出锅放香葱，装盘即可。

特点：鲜香微辣、味浓可口。





食疗小提示：补虚损、健脾胃。

营养小提示：含蛋白质、脂肪、矿物质及维生素。

采购小提示：去肉食市场或超市选购。猪肚选择有光泽，颜色白中略带浅黄，粘液较多，胃壁厚为佳；青红辣椒选择水分充足，肉质丰满，无腐烂，无虫害，食指大小为佳。



图片沿虚线剪下，作为酒店、餐馆菜谱使用

青椒焖猪肚



主料：新鲜猪肚 750 克。

配料：青、红辣椒各 50 克、生姜 50 克。

调味料：碘盐 2.5 克、味精 1.5 克、鸡精 1.5 克、料酒 30 克、高汤 400 克、食用油 80 克。

制作方法及步骤：

①猪肚的粘液比较多，光用水洗是洗不干净的，只能在洗猪肚前，在猪肚顶部用菜刀直切一小口，将猪肚翻转过来，用盐擦匀肚身，再用自来水清洗粘液，然后用沸水泡至肚苔发白，再用小刀刮去粘液和白苔，用自来水冲洗干净即成。将猪肚用菜刀去掉油筋，肚皮朝下放在砧板上切成约 3 厘米长、0.6 厘米宽的条形状，生姜切成约 3 厘米长、1 厘米宽、0.2 厘米厚的片状，青、红辣椒切成约 0.2 厘米宽的圈段状。

②炒菜锅放在大火上，放入食用油烧至 7 成热，将猪肚倒入锅内炒至 4 成熟，放青、红辣椒、生姜、盐、料酒炒至六成熟，放入高汤盖上锅盖焖至 9 成熟，揭盖放味精、鸡精搅拌均匀至全熟，出锅装碗即可。

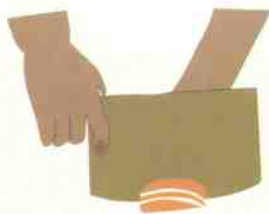
特点：香浓微脆、肚嫩汤鲜。



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。

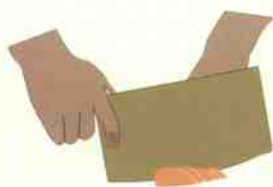
一、直刀法。操作时，刀与砧板面形成直角的称为直刀法。直刀法运用广泛，凡是垂直切、斩、剁、劈等方法，统称为直刀法。（见图说明）



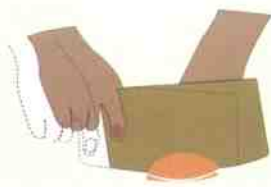
1. 直刀切法。刀切时将刀垂直向下，不向外推，不向里拉，刀刃笔直切下去。



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。



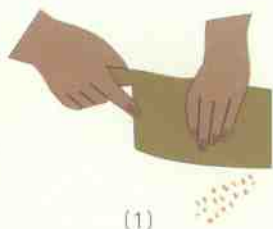
3. 拉刀切法。刀切时将刀前向后拉，着力点在刀的前端，一刀拉到底，不再拉回来。



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。



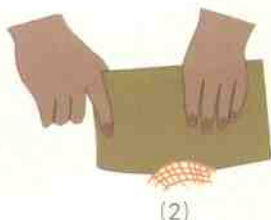
5. 滚料切法。刀切时将右手拿刀与原料垂直，左手将原料不断滚动。



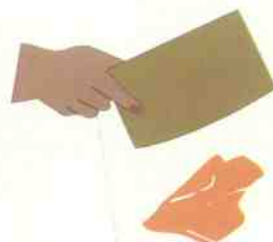
(1)

6. 铡刀切法。

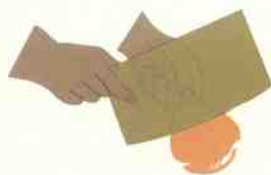
(1) 刀切时将右手握刀柄，左手握刀背前端，刀柄翘高一点，刀尖下垂，前向后摆动刀身，刀刃切入原料中，将原料压断；(2) 刀切时将右手握刀柄，左手按住刀背前端，左右两手同时摇刀切下。



(2)



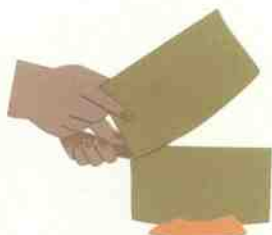
7. 直刀劈法。刀劈时将刀对准原料要劈的部位，用力向下直劈。



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。



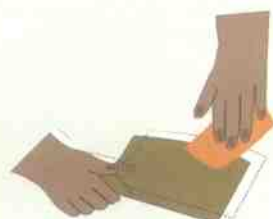
1. 平刀片法。刀片时将刀身平放，使刀与原料平行，刀可以从原料的上面或下面都行，做到一刀切到底。



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。



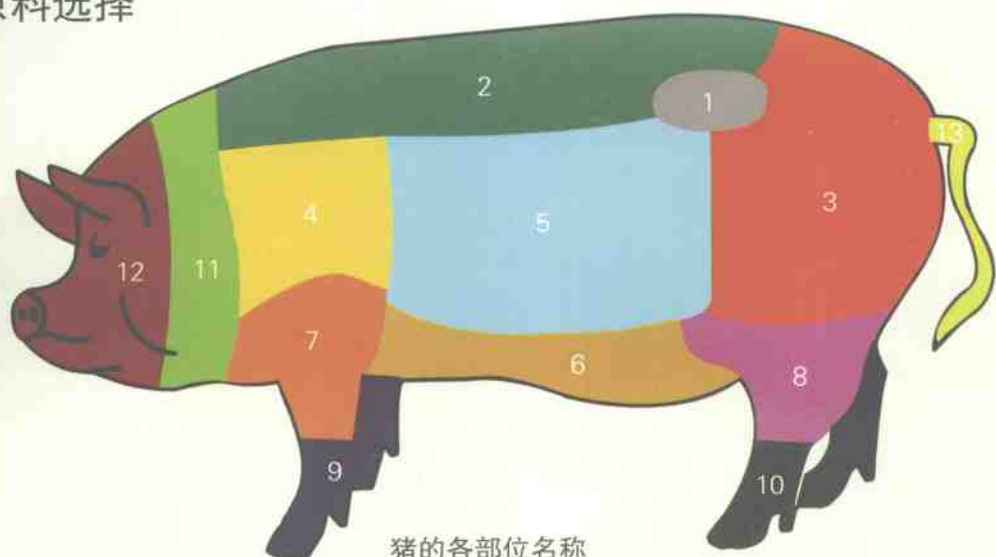
1. 正刀片法。正刀片将刀身倾斜，与砧板形成较小的锐角，刀背朝外，切原料要向左下方移动，切成斜形。



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。

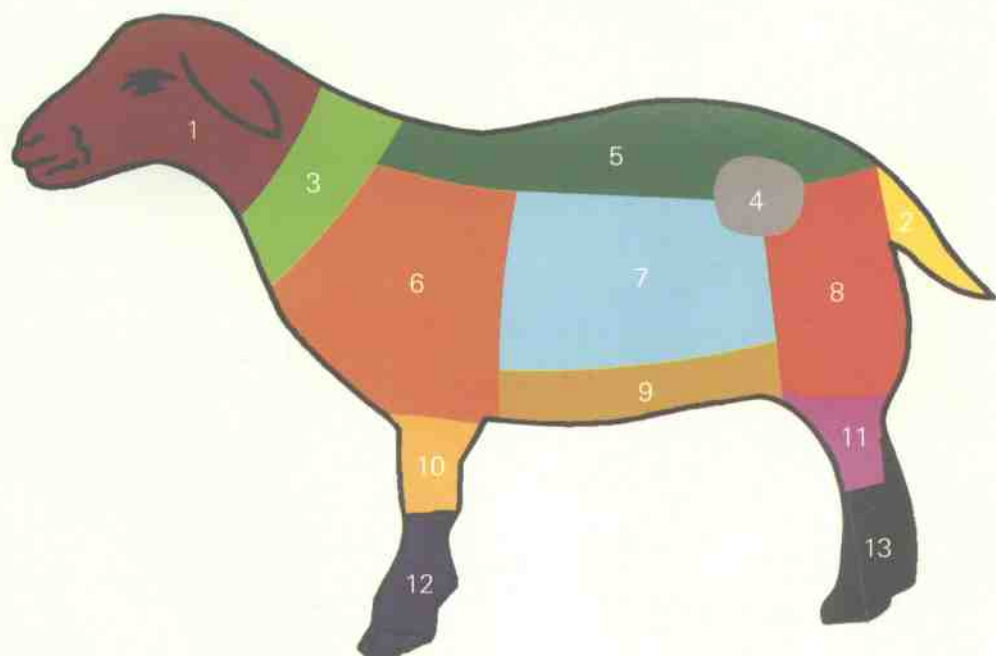
三、斜刀法。操作时，刀与砧板成斜角称为斜刀法。斜刀法可分为正刀片法和反刀片法二种。（见图说明）

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 | | |