

食

全

食

美

尽

在

湘

菜

¥
6
元系列

编著 谭超雄



贵州科技出版社

第三辑

4

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



图片沿虚线剪下,作为酒店、餐馆菜谱使用

食疗小提示: 健脾胃、补肝肾、补五脏、益筋骨。

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

采购小提示: 去水产市场或超市选购。鲈鱼选择鲜活,有光泽,鳞整齐,鳃鲜红,眼珠透明而凸出,肉结实而有弹性,刀切鱼肉时,刀口处闪闪发亮,无异味为佳;米粉选择真空包装的名优产品为佳。



粉蒸鲈鱼



主料：活鲈鱼 1 条（约 500 克）。

配料：糯米粉、大米粉各 50 克、红辣椒 1 个、香葱 10 克。

调味料：碘盐 3 克、味精 1 克、辣妹子 30 克、食用油 30 克。

制作方法及步骤：

①为了保证鲈鱼的肉质洁白，宰杀时，应把鲈鱼的鳃夹骨切断，倒提放血，待血污流尽后，放回砧板上，用菜刀将整头和鱼身分开，保留整头，在鱼尾部跟着脊骨逆刀上，剖断胸骨，将鲈鱼分成软、硬两边，取出内脏，洗净血污即可。用菜刀将鲈鱼肉切成约 4.5 厘米长、1.5 厘米宽、2 厘米厚的条块状，放入碗中，撒上盐，放食用油，用手抓匀，腌制 10 分钟。红辣椒、香葱用自来水洗干净，切成碎末。

②糯米粉、大米粉、辣妹子炒成黄色，放入鱼块内，滚动拌匀，使鱼块沾满米粉。

③蒸笼内底层放锡纸，锡纸上垫放荷叶，然后将鱼块，放入蒸笼中摆放整齐，鱼头放中央。

④将蒸锅置于大火上，蒸笼放入锅内盖好盖，上气后，蒸至 20 分钟，停火出锅，撒上红辣椒、香葱即可。

特点：鱼肉鲜嫩、香美可口。





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、产后虚弱、消食开胃。

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

采购小提示: 去肉食市场或超市选购。鸡选择鲜活,羽毛丰满滑润,色泽光亮,眼珠有神,走动活泼;冷藏鸡要完整,皮肤湿润,肌肉结实,眼珠凸出而有光泽,脂肪分布均匀为佳。

家常黄焖鸡



主料：活土鸡 1 只（约 1000 克）。

配料：青辣椒 6 个、红辣椒 5 个、生姜 30 克、大蒜子 30 克。

调味料：碘盐 2.5 克、味精 1 克、料酒 30 克、酱油 10 克、高汤 200 克、食用油 500 克（实用 80 克）。

制作方法及步骤：

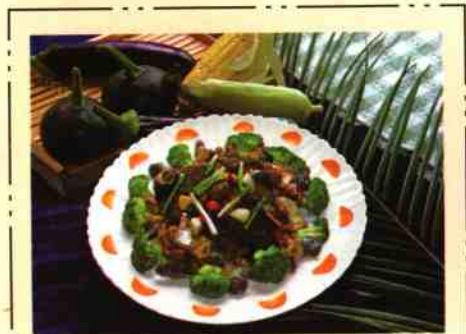
①将活鸡宰杀用沸水烫匀全身各部位，再用手去净其身上的嘴壳、鸡舌、粗细毛，同时切去鸡膝下的脚爪，在食袋边切一小口去掉食袋、气管，从鸡肚骨切开，取出内脏，用自来水洗干净，用菜刀将鸡的各个部位切成段块状，放入盘碗内，撒上适量盐，用手抓匀。青、红辣椒（去蒂）、生姜（去皮）、大蒜子（去皮）用自来水洗干净，青、红辣椒切成约 1.5 厘米长、0.5 的厘米宽的斜段状，生姜、大蒜子切成碎末。

②炒菜锅放在大火上，放入食用油烧至 7 成热，将鸡下锅用油稍炸翻炒至 4 成熟，将鸡捞出沥油。

③将菜锅置于大火上，放入食用油烧至 6 成热，放生姜、大蒜炒至 4 成熟，放鸡肉、料酒炒至 8 成熟，放高汤盖上锅盖改温火焖 5 分钟，揭盖放青、红辣椒、酱油、味精拌炒至全熟，出锅摆盘即可。

特点：鸡肉鲜嫩、香浓味美、皮酥松软、滋润爽口。





图片沿虚线剪下,作为酒店、餐馆菜谱使用

食疗小提示: 滋阴、清热、益肾健胃、润肺、止咳。

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、C、E、尼克酸。

采购小提示: 去水产市场或超市选购。甲鱼选择鲜活，爬动较快，将其背朝下放置，会很快翻转过来，背壳色泽青绿，“鳖裙”完整，无破烂，纹路清晰为佳；西兰花选择鲜嫩翠绿，水分充足，肉质结实，无虫害，无腐烂，茎梗短为佳。



手撕水鱼

主料：活甲鱼 500 克、西兰花 150 克。

配料：红辣椒 2 个、生姜 30 克、大蒜子 30 克、香葱 10 克、干红辣椒粉 10 克、酱白辣椒 30 克。

调味料：碘盐 3 克、味精 1 克、八角 3 克、小茴香 3 克、桂皮 5 克、胡椒粒 10 克、辣妹子 50 克、酱油 10 克、高汤 1000 克、食用油 50 克。

制作方法及步骤：

①宰杀甲鱼时，要防止咬手，捉时将甲鱼翻转，肚朝天，用拇、食指钳住尾部两侧，放在砧板上，让鱼头伸出，用刀压住头部，将颈拉长把头斩断放血，然后用 70℃ 的热水，烫甲鱼全身，捞出放入凉水盘内，用小刀刮去全身皮膜，用刀尖从颈部划开到尾部，挖去内脏，剔掉黄油，用自来水洗干净。

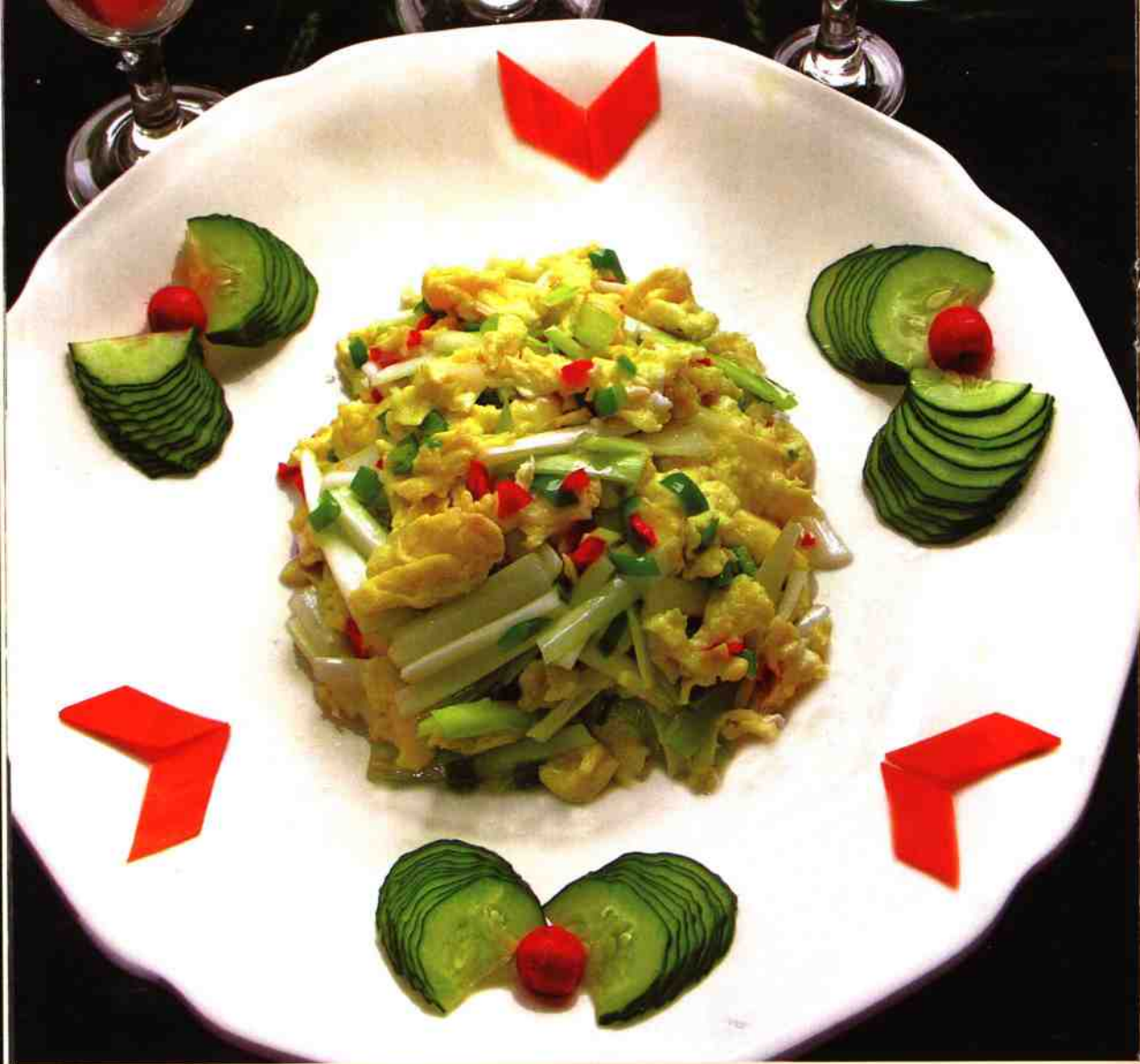
②西兰花、红辣椒（去蒂）、生姜（去皮）、大蒜子（去皮）、香葱、酱白辣椒、八角、小茴香、桂皮、胡椒粒用自来水洗干净，将西兰花切长约 2.5 厘米长、宽的花朵状（用沸水烫后速捞出以免变色），红辣椒切长约 1.5 厘米长的小圈段，香葱切长约 3 厘米长的段状，生姜、大蒜子、酱白辣椒切成碎末。将酱白辣椒、八角、小茴香、桂皮、胡椒粒放入干净纱布内，捆扎好。

③装有高汤的汤锅放在大火上，放入配料包、盐、辣妹子、干红辣椒粉、甲鱼，烧至起沸，改成温火煨至半个小时停火捞出，降温后，用手将整块甲鱼撕成形状大小约 2.5 厘米长、1.5 厘米宽、0.5 厘米厚的小片状。

④炒菜锅放于大火上，倒进食用油烧至 7 成热，放甲鱼、大蒜、生姜、盐入锅翻炒接着放红辣椒、味精、酱油炒全熟，装盘放香葱即可（西兰花围绕甲鱼摆放一圈）。

特点：表色酱红美观、肉质嫩软爽口、味道浓鲜醇厚。





图片沿虚线剪下,作为酒店、餐馆菜谱使用

食疗小提示: 补脾和胃、补虚壮阳、解毒、安神、眩晕、体虚。

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、B₆、C、E、D、尼克酸。

采购小提示: 去菜市场或超市选购。鸡蛋选择土鸡蛋,外壳表面粗糙,手摇动时没有震荡的响声,用光透视,蛋黄轮廓清晰,无斑点,置于水中即刻下沉为佳;韭菜黄选择新鲜,水分充足,茎长叶短,茎梗肥粗,无虫害,无腐烂,有光泽为佳。



韭菜黄辣椒蛋



主料：韭菜黄 400 克、土鸡蛋 4 个。

配料：青、红辣椒各 1 个。

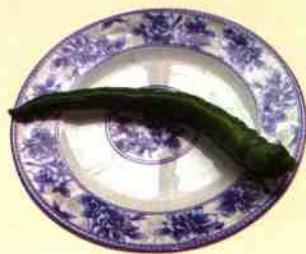
调味料：碘盐 1.5 克、味精 1 克、食用油 50 克。

制作方法及步骤：

①韭菜黄、青、红辣椒、香葱用自来水洗干净，韭菜黄切成约 3 厘米长的段状，青、红辣椒切成碎末，鸡蛋破壳打入碗中，放少许盐搅拌均匀。

②炒菜锅放在大火上，放入食用油烧至 7 成热，放鸡蛋下锅炒至 6 成熟，放韭菜黄、青、红辣椒炒至 9 成熟，放味精翻炒至全熟，出锅装盘即可。

特点：蛋软韭香、鲜嫩可口。





✂ 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、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。牛蛙选择鲜活,皮表青绿色花纹,无破烂,游动活泼,体积较大,选择 200 克左右大小食用为佳;干红辣椒选择小指大小真空包装的名优产品为佳;紫苏选择鲜嫩,水分充足,叶茂,茎短,无虫害,无烂叶为佳。



口味牛蛙



主料：活牛蛙 500 克。

配料：青、红辣椒各 3 个、干红辣椒 15 克、香葱 20 克、大蒜子 30 克、生姜 30 克、紫苏 20 克。

调味料：碘盐 3 克、味精 1.5 克、酱油 10 克、高汤 200 克、食用油 50 克。

制作方法及步骤：

①活牛蛙、青、红辣椒、干红辣椒、香葱、生姜（去皮）、大蒜子（去皮）、紫苏用自来水洗干净，用菜刀将牛蛙去皮和内脏，各部位切成段状，青、红辣椒切成约 1 厘米长的圈段形，香葱切成约 3.5 厘米长的段状，生姜切成碎末。

②炒菜锅放于大火上，放入食用油烧至 7 成热，将牛蛙放入锅中炒至 6 成熟，放盐、干红辣椒、紫苏、大蒜、生姜翻炒至 7 成热，放高汤进锅拌炒稍煮，快熟时放青、红辣椒、酱油、味精炒至全熟，出锅摆盘放香葱即可。

特点：香辣肉嫩、鲜软味浓。





图片沿虚线剪下,作为酒店、餐馆菜谱使用

食疗小提示: 补脾止泻、益肾涩精、养心安神、解酒、解毒。

营养小提示: 含蛋白质、淀粉、糖、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。莲藕选择鲜嫩,皮表黄白无皱,有光泽,水分充足,无虫害,无腐烂,粗细均匀为佳;橙汁选择浓度 100% 瓶装名优产品为佳;油条选择金黄色成品为佳。



橙香素排骨



主料：新鲜莲藕 1 个（约 300 克）。

配料：油条 2 根、橙汁 150 克。

调味料：湿淀粉 10 克、白糖 10 克。

制作方法及步骤：

①莲藕去皮用自来水洗干净，用沸水烫干净砧板和切菜刀，将油条切成约 4 厘米长的段状，藕切成约 6 厘米长、1 厘米宽大小的根段状，将藕插入油条腹部，摆放盘内。

②锅放在温火上，烧至 6 成热，将橙汁、白糖入锅搅拌翻炒至糊状，再勾芡推匀成汁，将甜汁浇淋在藕及油条上面即可。

特点：香滑爽口、软脆味甜。



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）



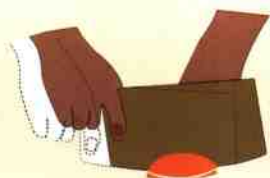
1. 直刀切法。刀切时将刀垂直向下，不向外推，不向里拉，刀刃笔直切下去。



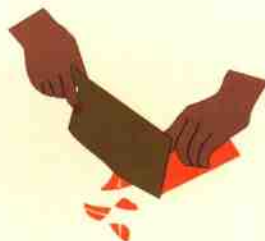
2. 推刀切法。刀切时将刀后向前推，着力点在刀的后端，一刀推到底，不再拉回来。



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。



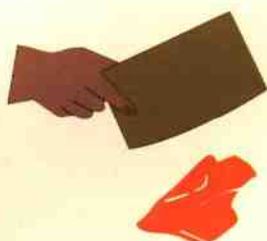
(1)



(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。



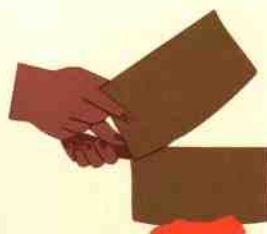
7. 直刀劈法。刀劈时将刀对准原料要劈的部位，用力向下直劈。



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。

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。



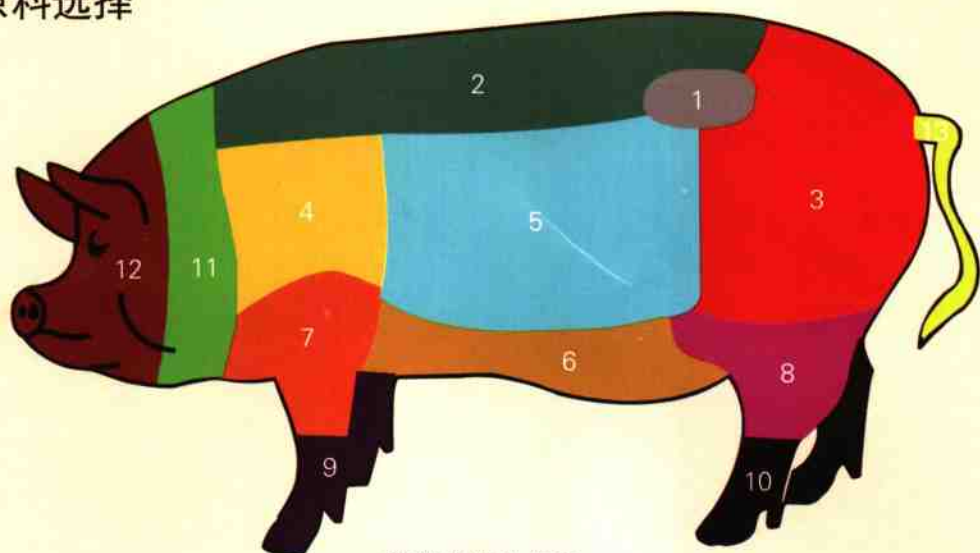
1. 正刀片法。正刀片将刀身倾斜，与砧板形成较小的锐角，刀背朝外，切原料要向左下方移动，切成斜形。



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。

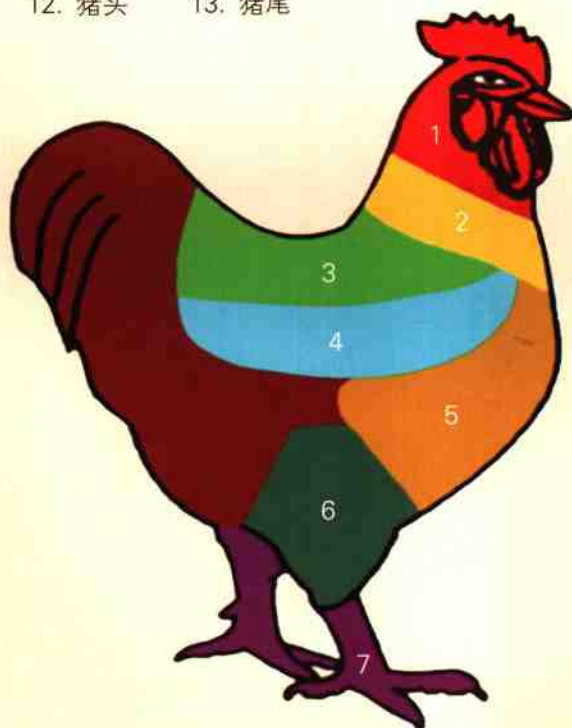
三、斜刀法。操作时，刀与砧板成斜角称为斜刀法。斜刀法可分为正刀片法和反刀片法二种。(见图说明)

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 |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|