

食
全
食
美
冬
仁
湘
菜

¥
6
元系列

编著 谭超雄
贵州科技出版社

第三辑
1

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、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：补虚、暖胃、强筋骨、活血、调经。

营养小提示：含丰富的维生素 A、B₁、B₂、E、尼克酸。

采购小提示：去肉食市场或超市选购。鸡选择活土鸡，羽毛丰满滑润，色泽光亮，眼珠清亮有神，肛门干净，走动活泼为佳；米粉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



荷叶粉蒸鸡

主料：活土母鸡 1 只。

配料：荷叶 1 张、生姜 30 克。

调味料：碘盐 3 克、味精 2 克、糯米、大米粉各 50 克、八角粉 5 克、酱油 10 克、料酒 30 克、食用油 30 克。

制作方法与步骤：

①将整鸡去肺部粗骨，用刀将鸡各部位切成段状，把生姜切成碎末，将食用油、糯米粉、大米粉、八角粉、盐、酱油、味精、生姜、料酒一起放入碗内搅拌均匀成为调料，将鸡块放入调料中，滚动拌匀。

②把鸡肉摆放在铺有荷叶的蒸笼里摆出造型，放入蒸锅内置于旺火上，将蒸锅盖好盖，上气后改为微火蒸至 50 分钟，停火散气揭盖取出即可。

特点：清香肉嫩、入口不腻。





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、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。牛蛙选择鲜活，体积大，皮表青绿，有光泽，无破烂，游动活泼，每只 200 克左右为佳；大红灯笼泡辣椒选择皮表光泽，无皱，大小均匀，真空包装或瓶、罐装名优产品为佳。



泡椒牛蛙

主料：活牛蛙 400 克。

配料：酱红泡椒 200 克、生姜 30 克、大蒜子 10 克、香葱 10 克。

调味料：碘盐 1.5 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牛蛙用菜刀去皮去内脏，将牛蛙、酱红泡椒、生姜（去皮）、大蒜子（去皮）、香葱用自来水洗净，将牛蛙按照身体的部位，切成约 2 厘米长的段状，生姜切成约 2 厘米长、宽、0.2 厘米厚的边花片状，香葱切成约 2.5 厘米长的段状，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，先放牛蛙、生姜、大蒜下锅翻炒至 6 成熟，再放酱红泡椒、盐翻炒至 8 成熟，放高汤、味精拌炒到 9 成熟，放鸡精、香葱拌炒至全熟，出锅装盘即可。

特点：鲜香肉嫩、口感极佳。





食疗小提示：补气益脾、养血行瘀、补虚劳。

营养小提示：含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、镁、钾、锌及维生素 B₁、B₂、E、尼克酸。

采购小提示：去水产市场或超市选购。桂鱼选择鲜活，有光泽，鳞整齐，鳃鲜红，眼珠透明凸出，肉结实而富有弹性，刀切鱼肉时，刀口处闪闪发亮，无异味为佳。



图片沿虚线剪下，作为酒店、餐馆菜谱使用

清蒸桂鱼



主料：活桂鱼 1 条（约 750 克）。

配料：红辣椒 50 克、生姜 50 克、香葱 20 克。

调味料：碘盐 3 克、味精 1 克、料酒 30 克、酱油 10 克、香油 5 克、胡椒粉 0.5 克、蒸鱼油 15 克、食用油 50 克。

制作方法及步骤：

①用菜刀将桂鱼去鳞、鳃，从腹部切口去内脏及腹内黑膜用自来水洗干净，在鱼身两面脊背上切出一字花刀，用盐、料酒擦遍鱼的全身内外。红辣椒（去蒂）、生姜（去皮）、香葱用自来水洗干净，用菜刀将红辣椒切成约 6 厘米长、0.2 厘米宽大小的细丝条状，生姜切成约 5 厘米长、0.2 厘米宽大小细丝条状，香葱切成约 4 厘米长的段状。

②将桂鱼装盘，放食用油、蒸鱼油入蒸锅内，用旺火蒸 10~15 分钟，停火端出；将炒菜锅置于旺火上，放入食用油烧至 7 成热，放生姜、红辣椒、盐、味精、酱油、香油、胡椒粉、香葱入锅过油，速捞出，撒在鱼的全身即可。

特点：肉质鲜嫩、甘香浓滑、味美可口。





食疗小提示：化痰散结、防便秘、防肠癌、降血压、补肝益肾、益气血。

营养小提示：含蛋白质、脂肪、淀粉、糖、钙、磷、铁、胡萝卜素及维生素 A、B₁、B₂、E、尼克酸。

采购小提示：去菜市场或超市选购。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，厚薄均匀，一般 3 厘米厚，无异味为佳；槟榔芋选择个头大，皮表浅棕色，无破烂，水分充足，无虫害，“鸭蛋”形为佳。

图片沿虚线剪下作为酒店、餐馆菜谱使用



槟榔芋蒸扣肉



主料：新鲜带皮猪五花肉 500 克、槟榔芋 300 克。

配料：梅干菜 100 克、大蒜子 30 克、生姜 30 克。

调味料：碘盐 5 克、味精 2 克、甜酒汁 40 克、酱油 10 克、高汤 300 克、食用油 300 克（实用 50 克）。

制作方法及步骤：

①把方形五花肉放入自来水中刮毛洗净，入锅煮至 5 成熟，捞出，擦干肉皮上的水分，将甜酒汁抹在肉皮上面。

②炒菜锅置于旺火上，放入食用油烧至 7 成热，将五花肉皮朝下，入锅走油，待肉皮炸成酱红色，出锅沥油，接着将锅内油倒出，再放在大火上，放入高汤和五花肉，放盐适量，稍煮一下，等肉皮起皱后，即捞出，切成约 10 厘米长、0.5 厘米厚的长方片状，整齐排列，皮朝上放入盘内。

③槟榔芋刨掉外面的薄皮再洗干净，切成约 10 厘米长、0.5 厘米厚的长方片状，插入每片肉的中间，梅干菜、大蒜子（去皮）、生姜（去皮）用自来水洗干净，大蒜子、生姜切成碎末，和梅干菜（加盐、味精、酱油）放入盘中，将扣肉、芋片整齐地盖到梅干菜的上面，剩余的边角和瘦肉摆放在盘的边缘，全部扣好，放入酱油、少许盐撒在扣肉和芋头的表面。

④高压锅置于旺火上，放适量清凉水，将扣肉放入锅内盖好盖，改为微火，蒸至 50 分钟左右停火，气散揭盖，出锅摆盘即可。

特点：色泽深润、肉质酥烂、香浓味厚、油而不腻。





食疗小提示：补肾、壮阳、健胃、清心除烦、凉肝胆、清热消痰、明目解渴、消肉食。

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

采购小提示：去水产市场或超市选购。虾选择鲜活，跳动较多，色泽青绿或青白，皮壳发亮为佳；铁观音茶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

观音茶香虾



主料：活基围虾 500 克。

配料：观音茶叶 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 克、味精 1.5 克、食用油 50 克。

制作方法及步骤：

①基围虾用剪刀剪去嘴、须、爪、枪，在枪底部剔出虾屎，用自来水洗干净，茶叶用冷水泡发，捞出，挤干水分，干红辣椒、大蒜子（去皮）、生姜（去皮）、香葱用自来水洗干净，干红辣椒切成约 0.5 厘米宽的段状，大蒜子、生姜切成碎末，香葱切成约 1 厘米长的段状。

②炒菜锅置于大火上，放入食用油烧至 7 成热，放茶叶、干红辣椒、大蒜、生姜、盐入锅翻炒至无水分，停火，撮出摆放入盘中。

③炒菜锅放在大火上，放入食用油烧至 7 成热，放虾、盐入锅翻炒至酥脆，撒上味精、香葱炒至全熟，出锅摆盘即可。

特点：外焦内嫩、色红香脆。





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、解毒杀虫、降血糖、降血压、通便、温中止咳。

营养小提示：含蛋白质、脂肪、糖类、纤维素、胡萝卜素、钙、磷、铁、甘露醇及维生素 A、B₁、B₂、C。

采购小提示：去菜市场或超市选购。南瓜选择老南瓜，生长健壮，瓜形整齐，完整无伤，皮厚肉坚，水分少，抗病力强，不易坏为佳；百合选择真空包装的名优产品为佳；红枣选择水分充足，大小均匀，去核真空包装的名优产品为佳。

红枣百合南瓜



主料：老南瓜 500 克。

配料：大红枣 7 粒、鲜百合 5 克。

调味料：湿淀粉 10 克、食用油 10 克。

制作方法及步骤：

①南瓜（先用刀削皮）、红枣、鲜百合用自来水洗干净，用刀将南瓜切成约 10 厘米长、2.5 厘米宽、0.6 厘米厚的片状，整齐摆放在盘的中间，红枣围在南瓜的两边，百合摆放在南瓜的上面，其中一粒红枣压住百合。

②装有南瓜的盘放入高压锅内盖好盖，将锅置于大火上，蒸至上气后改为温火，20 分钟后停火，打开锅盖，小心端出。

③将炒菜锅置于大火上，放入食用油烧至 7 成热，放湿淀粉勾芡成汁，撮出均匀地撒在南瓜、红枣、百合上面即可。

特点：香软可口、津甜养人。



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。



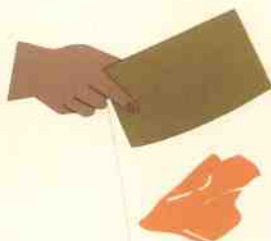
(1)



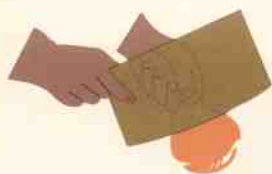
(2)

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。



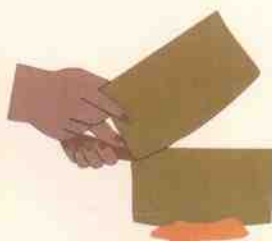
7. 直刀劈法。刀劈时将刀对准原料要劈的部位，用力向下直劈。



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)



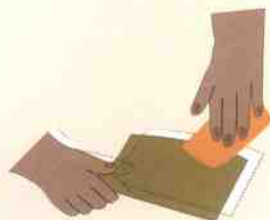
1. 平刀片法。刀片时将刀身平放，使刀与原料平行，刀可以从原料的上面或下面都行，做到一刀切到底。



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。



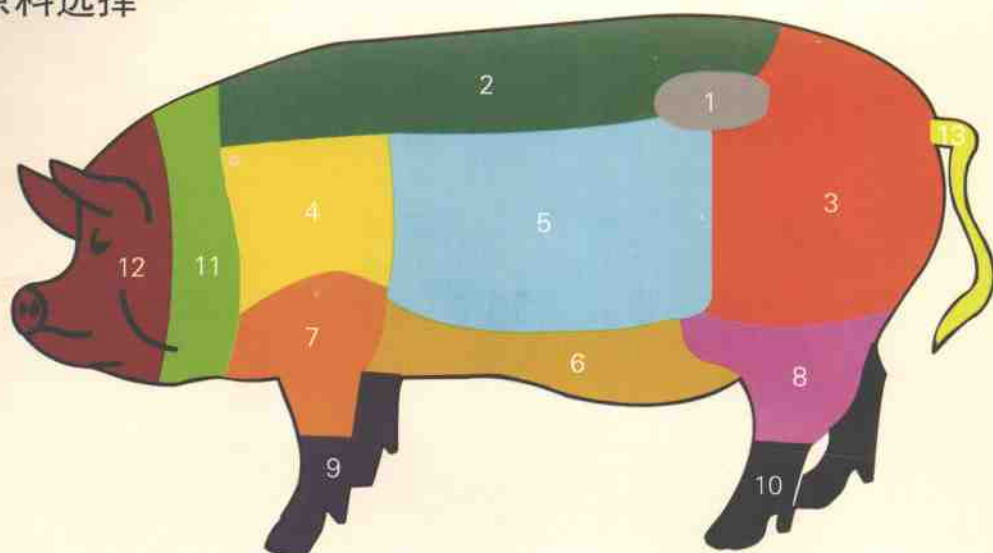
1. 正刀片法。正刀片将刀身倾斜，与砧板形成较小的锐角，刀背朝外，切原料要向左下方移动，切成斜形。



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。

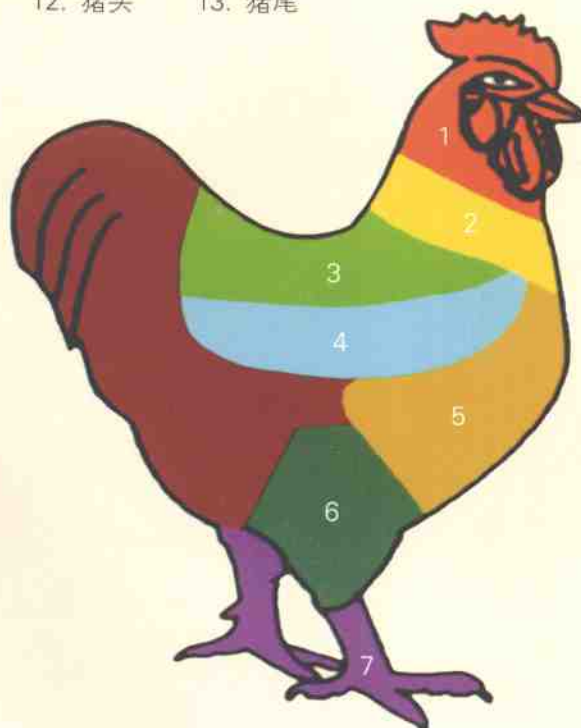
三、斜刀法。操作时，刀与砧板成斜角称为斜刀法。斜刀法可分为正刀片法和反刀片法二种。(见图说明)

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