

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
8

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



食疗小提示：增皮肤弹性、美容养颜、补肾气、解热毒、利二便、止消渴。

营养小提示：含蛋白质、脂肪酸、矿物质、磷及维生素 A、B₁、B₂、C、E。

采购小提示：去肉食市场或超市选购。猪肘子选择 750~1000 克带皮肘子，皮表干净，肤色一致，上下切割呈圆形，瘦肉呈淡红色，脂肪白色，油光发亮，肉坚实而富有弹性，无异味为佳。

图片沿虚线剪下，作为酒店、餐馆菜谱使用



酱汁肘子



主料：新鲜猪前肘子 800 克。

配料：小白菜心 10 根，红灯笼椒 1 个。

调味料：碘盐 5 克、味精 1.5 克、曲香白酒 30 克、清凉水 1000 克、酱油 100 克、公丁香 5 克、母丁香 5 克、花椒子 5 克、大茴香 5 克、小茴香 5 克、桂皮 5 克、沙姜 5 克。

制作方法与步骤：

①将公丁香、母丁香、花椒子、大茴香、小茴香、桂皮、沙姜用卫生沙布捆扎好。炒菜锅置于旺火上，放入清凉水，将调料包、酱油、盐、曲香白酒入锅，烧至起沸，接着改为微火煮至 1 小时，发出香味，再放味精稍拌均匀，即成卤汁。

②将小白菜心、红灯笼椒用自来水洗干净，红灯笼椒切成约 1 厘米长、0.2 厘米宽、厚的短丝。

③用烧红的铁器烙净时皮上的毛，放进清水内浸泡 8~9 分钟，用刀将肘子刮洗干净。锅内放清凉水，将肘子煮至五成熟取出，放入卤锅内，用火煮至八成熟，呈金黄色时取出，将肘子扣入钵内，加卤汁约 50 克和盐，放入盆或碗内进高压锅蒸熟（上气后改用小火蒸 1 小时），小白菜用沸水烫熟出锅和红辣椒一同摆盘即可。

特点：色泽油亮、进口不腻、味香肉烂。





食疗小提示：补中益气、祛风止痉、强筋壮骨、健脑、开胃消食、除湿去寒。

营养小提示：含蛋白质、脂肪、磷、铁、卵磷脂、鳕鱼素、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。鳕鱼选择鲜活，皮青黄色，游动活泼，大小粗细均匀，每条中指粗为佳；青红辣椒选择鲜嫩翠绿，水分充足，肉质丰满，无虫害，无腐烂，长 10 厘米左右，大小均匀为佳。

图片沿虚线剪下，作为酒店、餐馆菜谱使用



青椒烧鳊鱼



主料：活鳊鱼 400 克。

配料：红辣椒 2 个、青辣椒 5 个、大蒜子 30 克、生姜 30 克。

调味料：碘盐 2 克、味精 1 克、酱油 5 克、高汤 30 克、食用油 80 克。

制作方法及步骤：

①鳊鱼、青、红辣椒、大蒜子（去皮）、生姜（去皮）用自来水洗干净，用菜刀将鳊鱼切成条形，青、红辣椒整椒对半切成条形，大蒜子、生姜切成碎末。

②炒菜锅放于旺火上，放入食用油烧至 7 成热，放鳊鱼先用油煎爆炒至 6 成熟，接着放盐、酱油、大蒜、生姜翻炒至 8 成熟，再放青、红辣椒、高汤、味精炒至全熟，出锅装盘即可。

特点：鲜香肉嫩、脆爽微辣。





食疗小提示：调胃气、利五脏、补中气、利小便、滋阴、催乳、食欲不振、营养不良。

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

采购小提示：去水产市场或超市选购。鳊鱼要选择鲜活，有光泽，鳞整齐，鳃鲜红，游动活泼为佳。

图片沿虚线剪下，作为酒店、餐馆菜谱使用



开屏豆豉鳊鱼

主料：新鲜鳊鱼 1 条（约 750 克）。

配料：老干妈 50 克、红辣椒 1 个、生姜 30 克、大蒜子 30 克、香葱 10 克。

调味料：碘盐 1.5 克、味精 1 克、料酒 20 克、食用油 30 克。

制作方法及步骤：

①将鳊鱼去鳞，剖腹除内脏，从腹部用直刀至背部切断，成两半，鱼头鱼尾整体切下，用自来水洗干净，用盐抹匀头尾各个部位，鱼肉切成约 6 厘米长、2 厘米宽、1 厘米厚的片条状。生姜（去皮）、大蒜子（去皮）、红辣椒、香葱用自来水洗干净，切成碎末。

②将切好的鳊鱼摆放盘中，将生姜、大蒜、老干妈、味精、料酒、盐、食用油拌匀撒在鱼面上。

③将蒸锅置于大火上，鱼盘放入锅内，盖上盖，蒸至上气 15 分钟左右，关火端盘撒放红辣椒、香葱即可。

特点：老干妈辣酱香气扑鼻、鳊鱼肉质鲜嫩可口。





图片沿虚线剪下,作为酒店、餐馆菜谱使用

食疗小提示: 补肾壮阳、化痰开胃、补虚、清热利尿、美容。

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、B₁、B₂、C、E、尼克酸。

采购小提示: 去水产市场或超市选购。虾仁选择身体似保持原有的弯曲度,色泽淡红或红白,有光泽,无异味或者选择真空包装的名优产品为佳;黄瓜选择新鲜翠绿,皮表凸点较小而密集,水分充足,无皱,无虫害,无腐烂,大小粗细均匀为佳。



熘虾仁



主料：剥皮虾仁肉 300 克。

配料：黄瓜 300 克、鸡蛋 1 个、百合 10 克、红辣椒 20 克、大蒜子 30 克。

调味料：碘盐 1.5 克、味精 1 克、食用油 40 克。

制作方法及步骤：

①虾仁肉用自来水洗干净，泡在清凉水里 5 分钟，黄瓜、红辣椒、大蒜子（去皮）、百合用自来水洗干净，用菜刀将黄瓜切长约 1 厘米长、0.5 厘米宽、0.2 厘米厚的丁状，鸡蛋破壳取出蛋清入碗内搅匀，大蒜子切成碎末，红辣椒切成约 1 厘米长、宽的片状，虾仁和蛋清放入碗内搅拌均匀。

②炒菜锅放在旺火上，倒入食用油烧至 7 成热，放虾仁、蛋清、盐炒至 7 成熟，接着放黄瓜、百合、大蒜炒至 9 成熟，再放红辣椒、味精翻炒至全熟，出锅摆盘即可。

特点：软嫩鲜美、脆爽可口。





食疗小提示：健脾益气、滋阴润燥、生津解渴、抗癌解毒、降血脂、降血压。

营养小提示：含蛋白质、胡萝卜素、尼克酸、叶酸、铁、硒、锰、铬、芦丁、芦笋皂甙。

采购小提示：去菜市场或超市选购。芦笋选择色泽青翠绿嫩，大小基本均匀，水分充足，有光泽，无虫害，无腐烂为佳。

图片沿虚线剪下，作为酒店、餐馆菜谱使用



芦笋炒肉丁



主料：芦笋 350 克。

配料：新鲜猪瘦肉 150 克、大蒜子 30 克、红辣椒 4 个。

调味料：碘盐 1.5 克、味精 1 克、高汤 50 克、食用油 40 克。

制作方法及步骤：

①芦笋、猪瘦肉、红辣椒、大蒜子（去皮）用自来水洗干净，将芦笋用菜刀斜切成约 2 厘米长的段状，瘦肉切成丁状，红辣椒斜切成约 1 厘米长的段形。

②炒菜锅放在大火上，放入食用油烧至 7 成热，将肉放入锅内，炒至 5 成熟，放芦笋、大蒜、盐翻炒至 7 成熟，放红辣椒、高汤、味精拌炒至全熟，出锅摆盘即可。

特点：时令青菜、肉鲜软嫩、营养丰富、清香爽口。





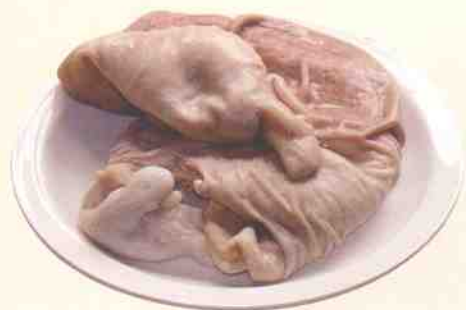
食疗小提示：补虚损、健脾胃、益气生津、防贫血、防血小板减少，防白血球减少。

营养小提示：含蛋白质、脂肪、糖、钙、磷、铁、氨基酸、有机酸及维生素 A、B₁、B₂、C、E、尼克酸。

采购小提示：去肉食市场或超市选购。猪肚选择有光泽，颜色白中略带浅黄，粘液较多，胃壁厚，无异味为佳；红枣选择颗粒较小的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

红枣肚条



主料：新鲜猪肚 1 只（约 500 克）。

配料：红枣约 20 粒、枸杞 5 克、生姜 10 克。

调味料：碘盐 5 克、白胡椒粉 1 克、高汤 350 克、食用油 20 克。

制作方法及步骤：

①猪肚粘液很多，如光靠水是洗得不够干净的，洗肚前在顶部切一个小口，将肚身翻转，用盐擦匀肚身，再用冷水清洗粘液，用沸水泡至肚胎发白，用小刀刮去粘液及白苔，再用清水洗净，放在砧板上将猪肚切成约 4.5 厘米长、2 厘米宽的长条，红枣、枸杞、生姜（去皮）用自来水洗干净，生姜切成碎末。

②将汤锅放水置大火上，将水烧开，放肚条余熟，速捞出，放入凉开水盘内漂上，将捞出的肚条，挤干水分放入盘内。

③将蒸锅置于大火上，猪肚、盐、生姜、白胡椒粉、高汤、食用油一同装入碗内，入锅盖好盖，蒸至 30 分钟，停火揭盖，再放红枣、枸杞盖上盖，用温火蒸至 20 分钟，即可。

特点：汤鲜肚软、咸甜适口、滋补营养。



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。



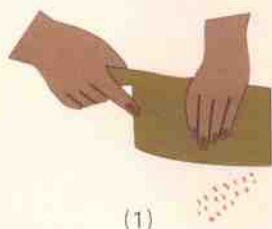
3. 拉刀切法。刀切时将刀前向后拉，着力点在刀的前端，一刀拉到底，不再拉回来。



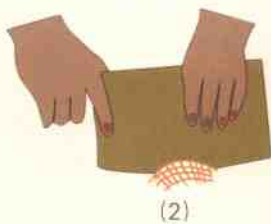
4. 锯刀切法。刀切时将刀向前推，然后再拉回来，就像拉锯一样切下去。



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。



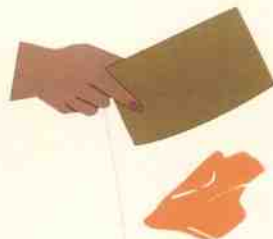
(1)



(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。



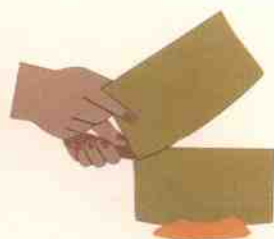
7. 直刀劈法。刀劈时将刀对准原料要劈的部位，用力向下直劈。



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。



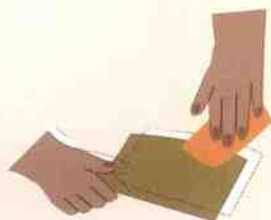
1. 平刀片法。刀片时将刀身平放，使刀与原料平行，刀可以从原料的上面或下面都行，做到一刀切到底。



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。



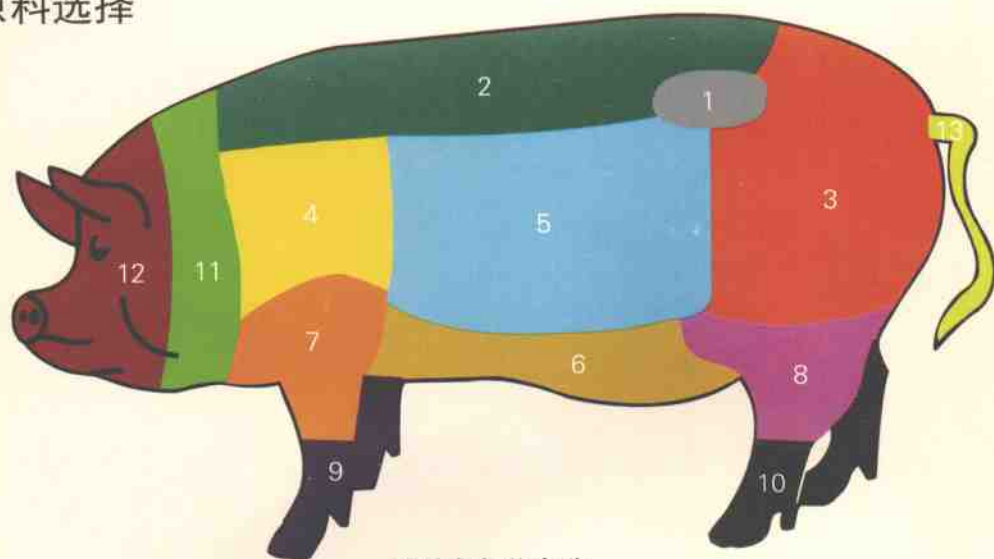
1. 正刀片法。正刀片将刀身倾斜，与砧板形成较小的锐角，刀背朝外，切原料要向左下方移动，切成斜形。



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。

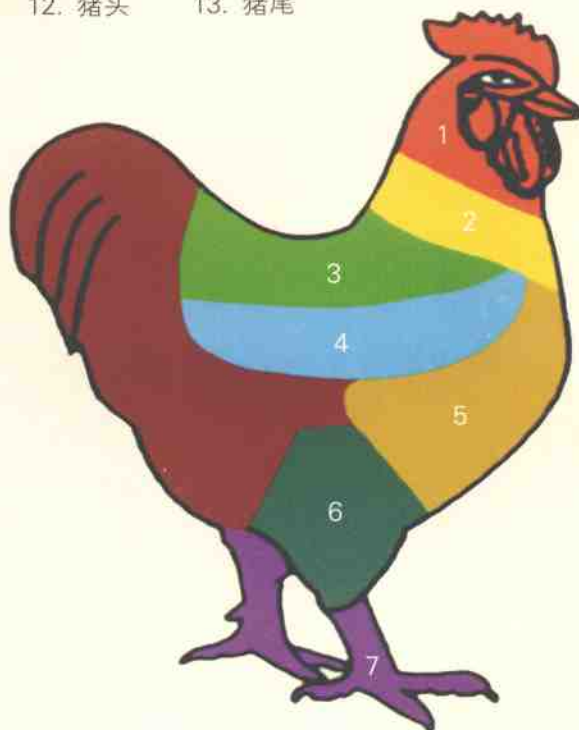
三、斜刀法。操作时，刀与砧板成斜角称为斜刀法。斜刀法可分为正刀片法和反刀片法二种。（见图说明）

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