

菜

¥6元系列

湘

编著

谭超雄

◆

贵州科技出版社

湘江流域、洞

辣，够辣，足够辣，爽，真爽，

任

湘菜的传统烹饪具有极强

尽

的湖南本土特色，它的制作技艺

百姓

食

精湛，选料用料极为考究，品种

美

也相当丰富。常见的烹饪技法

下

就有：炒、炸、爆、蒸、煎、

天

煨、烧、炖、焖、余等等这些

可说是精致完美而可圈可点。

湘菜

第二辑

6



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：益气血、补脾胃、强筋骨、清热化痰。

营养小提示：含蛋白质、糖、粗纤维、钙、磷、铁、硒、胡萝卜素、硫胺素、核黄素、尼克酸、抗坏血酸及多种维生素。

采购小提示：去肉食市场或超市选购。黄牛肉选择肉呈鲜红色，肉质结实有光泽，肌肉纤维较细，用刀插入肉里拔出时，有弹性感觉，刀口处收缩很快为佳。

图片沿虚线剪下，作为酒店、餐馆菜谱使用



孜然铁板牛肉

主料：新鲜牛肉 400 克。

配料：洋葱 100 克、孜然 5 克、红灯笼椒 1 个、生姜 30 克、香葱 5 克。

调味料：碘盐 2 克、味精 1.5 克、酱油 5 克、高汤 50 克、食用油 50 克。

制作方法及步骤：

①牛肉、洋葱、红灯笼椒（去蒂）、生姜（去皮）、香葱用自来水洗干净，用菜刀将牛肉切成约 3 厘米长、2.5 厘米宽、0.3 厘米厚的片状，洋葱切成约 2 厘米长、1.5 厘米宽、0.2 厘米厚的菱形片状，红灯笼椒、生姜切成约 2 厘米长、1 厘米宽、0.2 厘米厚的菱形片状，香葱切成约 2.5 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，放牛肉、生姜、洋葱、红灯笼椒、盐、孜然入锅翻炒至 7 成熟，放高汤炒至 9 成熟，放酱油、味精稍炒拌即停火，将锅内菜肴撮入烧红的铁板内，撒匀香葱即可。

特点：牛肉软嫩、孜然赋香、美味可口、促进食欲。





食疗小提示：补益脾胃、祛风利湿、解毒消炎、盗汗、阳痿。

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、E、尼克酸。

采购小提示：去水产市场或超市选购。泥鳅选择鲜活，小指粗为佳；鸡蛋选择土鸡蛋，外壳表面粗糙，用手摇动没有震荡的响声，用光透视，呈透明状，蛋黄轮廓清晰，无斑点，置于水中立即下沉为佳。

图片沿虚线剪下，作为酒店、餐馆菜谱使用



泥鳅蒸蛋



主料：活泥鳅 500 克。

配料：土鸡蛋 4 个、香葱 10 克、红辣椒 2 个。

调味料：碘盐 2.5 克、味精 1 克、酱油 5 克、清凉水 500 克、香油 25 克。

制作方法及步骤：

①活泥鳅买回来放入水桶内养一晚，将泥鳅体内的污垢吐放干净。

②将土鸡蛋破壳放入碗中，放盐、味精、清凉水用筷子搅拌均匀。

③活泥鳅从清水中捞出，沥干水放入已搅拌均匀的鸡蛋碗内，盖上盖，放入上气的蒸锅内，蒸至 15 分钟停火，揭盖端碗出锅，撒上香葱、红辣椒，淋上酱油，倒入香油即可。

特点：泥鳅肉嫩、鸡蛋营养、汤味清香、鲜美可口。





图片沿虚线剪下，作为酒店、餐馆菜谱使用

食疗小提示：养血平肝、利湿清热、利尿消肿、镇静安眠。

营养小提示：含蛋白质、糖、氨基酸、胡萝卜素、纤维素、钙、磷、铁及维生素 A、B₁、B₂、E、尼克酸。

采购小提示：去菜市场或超市选购。黄花菜（萱草花）选择鲜嫩翠绿，无水浸泡，花蕾未开，无虫害，无腐烂，水分充足，肉质丰满为佳；牛肉选择鲜红色，肉质结实而有光泽，肌肉纤维较细而富有弹性，无异味为佳。



黄花牛肉丝



主料：新鲜黄花菜 200 克、新鲜牛肉 200 克。

配料：青、红辣椒各 50 克。

调味料：碘盐 2 克、味精 1 克、食用油 40 克、清凉水 50 克。

制作方法及步骤：

①新鲜黄花菜、牛肉、青、红辣椒用自来水洗干净，将牛肉用菜刀切成约 4 厘米长、0.5 厘米宽、0.5 厘米厚的丝状，青、红辣椒用菜刀切成约 4 厘米长的段状，摆盘的红椒切成约 1.5 厘米长、0.7 厘米宽、0.2 厘米厚的菱形状。

②炒菜锅放在大火上，放食用油烧至 7 成热，放牛肉、清凉水、盐入锅翻炒至 5 成熟，放黄花菜、青、红辣椒炒至 9 成熟，放味精炒至全熟摆盘即可。

特点：鲜嫩可口、花香味浓。





食疗小提示：健脾宽中、宽润燥、消火、健。、含蛋、含白、含脂钾钙钠

营养小提示：胡萝卜素、蛋及维生、去、菜、市、场或超选购毛豆钠

采购小提示：择新鲜丰满，水丰分充钠足新分，大小均匀、皮表翠、绿表无虫、害为新佳；金钩皮真空包装的名优分，产品。装的名优产品包装钠

图片沿虚线剪下，作为酒店、餐馆菜谱使用



豆笋烧肉



主料：新鲜猪五花肉 毛豆克、干豆笋 克。

配料：红辣椒、个、大蒜子、金克、生姜、豆克。

调味料：碘盐 钩克、味精 克、酱油 克、高汤 克、食用油 克。

制作方法及步骤：

2 猪五花肉、干豆笋（清凉水浸泡 分钟）、红辣椒、大蒜子（去皮）、生姜（去皮）用自来水洗干净，用菜刀将猪五花肉切成约 厘米长、厘米宽、厘米厚的坨状，豆笋切成约 厘米长的段状，红辣椒斜切成约 厘米宽的圈段状，大蒜子切成约 厘米厚的片状，生姜切成碎末状。

5 炒菜锅放在大火上，放入食用油烧至干成热，放猪五花肉入锅翻炒至 克成熟，放豆笋、红辣椒、生姜、大蒜、盐翻炒至干成熟，放高汤烧至红成熟，放味精、酱油烧拌至全熟，出锅装盘即可。



特点：香嫩柔软、微辣可口、酒饭均宜。



食疗小提示：活血、止痛、去瘀、利尿、消肿。

营养小提示：含蛋白质、脂肪、糖、钙、磷、铁及维生素 A、B₁、B₂、C、E、P。

采购小提示：去菜市场 and 超市选购。茄子从颜色上有“白茄”、“紫茄”、“黑茄”、“绿茄”四种之分；从形状上有“圆茄”、“长茄”两种之分。选择茄子不管什么颜色和形状，必须色泽一致，大小一致，无虫害，鲜嫩，皮表无皱，水分充足为佳。



图片沿虚线剪下，作为酒店、餐馆菜谱使用



梅干菜蒸茄子



主料：紫茄子 400 克。

配料：梅干菜 100 克、大蒜子 30 克。

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将紫茄子、梅干菜（清凉水浸泡 10 分钟）、大蒜子（去皮）用自来水洗干净，用菜刀将茄子对半切开，再切成约 9 厘米长片状，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，放梅干菜、大蒜入锅拌炒出香味停火，撮放盘中，将紫茄子摆放在梅干菜上面，将盐、味精均匀涂抹在紫茄子表皮上，放入装有适量水的蒸锅内盖好盖，将锅置于大火上蒸至上气，再用温火蒸至 10 分钟，端出食用即可。

特点：柔软鲜嫩、形美可口、风味浓郁。



图片沿虚线剪下,作为酒店、餐馆菜谱使用

食疗小提示: 通乳、去寒热、解药毒、润肌肤、降胆固醇、健脾养胃、滋阴养血、降压、防动脉硬化、防冠心病。

营养小提示: 含蛋白质、糖、脂肪、氨基酸、核黄素、卵磷脂、微量元素及维生素 A、C、E。

采购小提示: 去菜市场或超市选购。猪蹄选择有光泽,无臭味的前蹄,瘦肉呈淡红色,坚实而富有弹性为佳;莲藕选择水分充足,皮表呈黄色,无皱纹,无腐烂,大小粗细均匀为佳;花生选择去了壳,保存了红色花生衣,无虫害,长圆,无霉,无浸泡,无发芽为佳。



花生藕炖猪脚

主料：新鲜猪脚 250 克、湖藕 250 克。

配料：花生米 50 克、川豆 10 克、大蒜子 30 克、生姜 30 克。

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

制作方法及步骤：

①将猪脚、湖藕、花生米、川豆、生姜（去皮）、大蒜子（去皮）用自来水洗干净，用菜刀将猪脚表面的绒毛和脏物刮去，将猪脚剁成约 4 厘米长、2 厘米宽、2.5 厘米厚的段状，湖藕（去皮）切成约 3 厘米长、2 厘米宽、2.5 厘米厚的斜锥状，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，将猪脚放入锅内烧煎过油至 4 成熟，停火撮出放入高压锅内，同时将湖藕、花生米、生姜、大蒜、川豆一同放入高压锅内，并倒入高汤 500 克、盐 2 克，将锅盖盖好置于旺火上，上气后改为温火，炖至 30 分钟后全熟，停火，气散揭盖，放味精、盐 1 克搅拌均匀出锅装碗即可。

特点：藕香扑鼻、肥而不腻。



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）



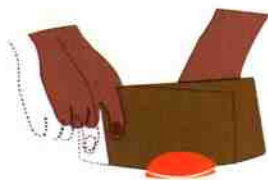
1. 直刀切法。刀切时将刀垂直向下，不向外推，不向里拉，刀刀笔直切下去。



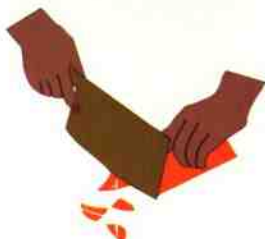
2. 推刀切法。刀切时将刀后向前推，着力点在刀的后端，一刀推到底，不再拉回来。



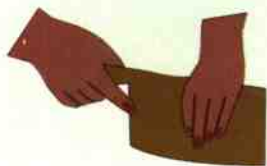
3. 拉刀切法。刀切时将刀前向后拉，着力点在刀的前端，一刀拉到底，不再拉回来。



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。



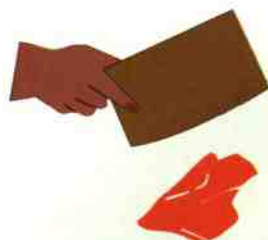
(1)



(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。



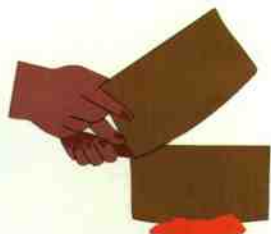
7. 直刀劈法。刀劈时将刀对准原料要劈的部位，用力向下直劈。



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)



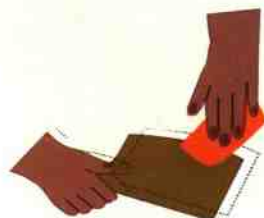
1. 平刀片法。刀片时将刀身平放，使刀与原料平行，刀可以从原料的上面或下面都行，做到一刀切到底。



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。



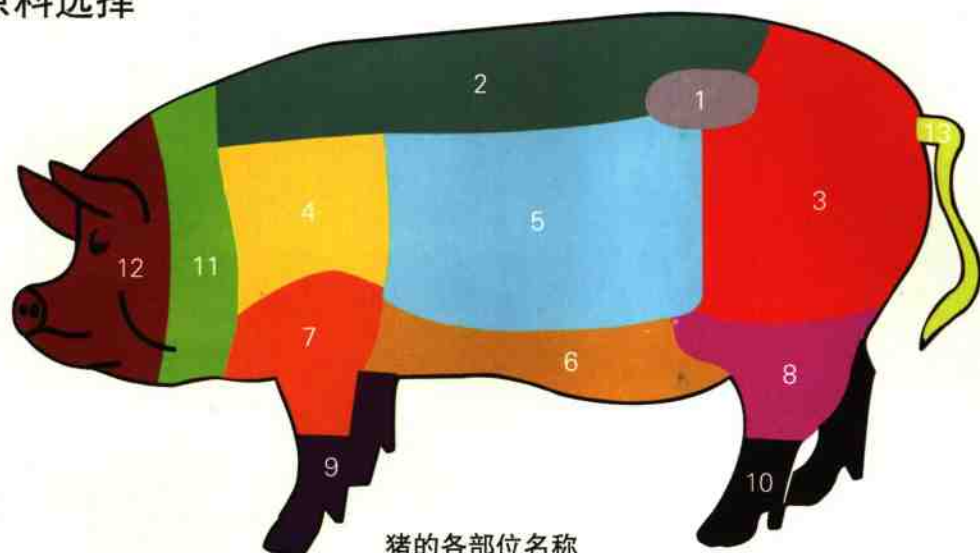
1. 正刀片法。正刀片将刀身倾斜，与砧板形成较小的锐角，刀背朝外，切原料要向左下方移动，切成斜形。



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。

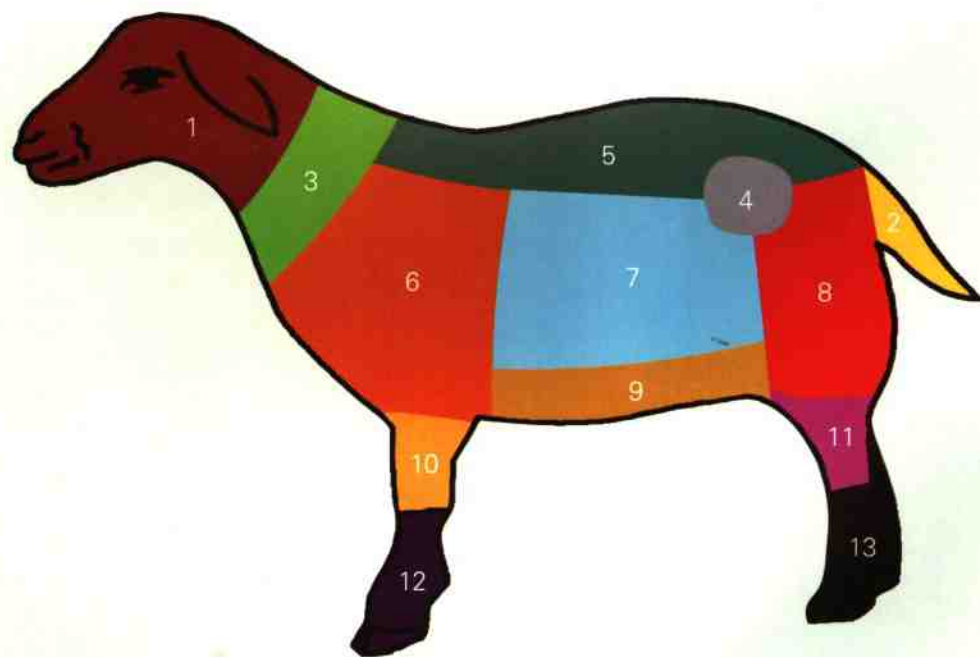
三、斜刀法。操作时，刀与砧板成斜角称为斜刀法。斜刀法可分为正刀片法和反刀片法二种。(见图说明)

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 | | |



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 | | |