



湘菜

湘菜

高沉香／著
季风广告／摄影

湘辣肉菜

Xiangla Roucai



图书在版编目 (CIP) 数据

湘辣肉菜/高沉香著. —长沙: 湖南科学技术出版社,
2007.1

(中国湘菜. 新潮湘菜)

ISBN 978-7-5357-4779-2

I. 湘... II. 高... III. 荤菜—菜谱—湖南省

IV. TS972.125

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 002476 号

中国湘菜·新潮湘菜

湘辣肉菜

著 者: 高沉香

品牌策划: 黄一九

丛书策划: 徐 为

责任编辑: 柏 立 戴 涛

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-4375808

印 刷: 湖南新华印刷集团有限责任公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 湖南望城·湖南出版科技园

邮 编: 410219

出版日期: 2007 年 1 月第 1 版第 1 次

开 本: 787 mm×1092 mm 1/16

印 张: 6

书 号: ISBN 978-7-5357-4779-2

定 价: 16.80 元

(版权所有·翻印必究)



中国湘菜

新潮湘菜

高沉香、著
季风广告、摄影
湖南科学技术出版社

湘辣肉菜

Xiangla Roucai





湘菜湘点即湖南菜、湖南点心。湘菜湘点的发展有着悠久的历史 and 深厚的根基，在几千年的漫长岁月中，经广大劳动人民和历代烹饪师的不断实践改进、交流总结、锐意创新，逐渐形成了颇具文化内涵的地方菜系和点心，从而誉满天下。作为新潮的湘菜湘点，从一开始登上餐饮业这个竞争激烈的舞台，就以其良好的表现、精湛的技艺令无数消费者为之倾倒。

众所周知，中国烹饪举世闻名，自古享有“烹饪王国”之美誉。随着时代的变迁、社会经济的发展，当代湘菜面临着新的严峻挑战。如何在新世纪创新并发展新潮湘菜湘点，是我们面对的新课题，在继承中创新发展湘菜湘点是生活的发展对湘菜湘点提出的客观要求，也是时代赋予我们的历史使命，因此，正确地认识湘菜湘点在继承中创新发展的科学道理，科学地阐明其创新和发展规律，争取新中求精、精中创新，就显得尤其重要。

创新与传承是对立统一的关系。中国烹饪有着悠久的传统，从而为今天的新潮湘菜湘点的创新提供了丰厚的土壤和可行的条件。没有继承就谈不上创新，而没有创新也就没有继承，一成不变地“克隆”传统，最后的结果只能是让传统失去生命力。

新潮湘菜湘点的魅力所在，主要体现在其利用新原料、新技术、新设备、新烹饪器具和新烹饪方法给菜肴带来的新气象上。新潮湘菜湘点遵循了传统湘菜湘点烹制“选料认

真，切配精细，烹调讲究，味别多样，原汁原味，口味适中，浓淡分明，浓而不腻，淡而鲜香，原料入味，色彩明亮，装盘精美，以味为核心，以养为目的”的原则，其最具代表性的品种有“口琴卤排骨”、“富菜嫩牛肉片”、“茅根韵味鸭”、“虎皮蛋肉”、“香辣功夫鱼”、“剁椒鳊鱼头”、“皮蛋剁椒蒸土豆”、“蜜汁糯香土司”、“拍黄瓜”等适应当前市场和人们生活口味的菜肴和点心。

新潮湘菜湘点能够人见人爱、深入人心，就是因为迎合了广大食客的口味，遵循了湘菜湘点创新烹制原则，以市场需求为中心，以社会消费、食客满意为宗旨的。新潮湘菜湘点正是广大湘菜湘点烹制工作者继承和发扬优良传统，不懈努力的结晶。但我们仍需不断开拓、推陈出新，虚心学习各兄弟省市和境外的先进烹饪方法与科学管理经验。

今受湖南科学技术出版社之约，在同行的关心支持下编写了本丛书，分《湘辣肉菜》、《香鱼辣蟹》、《鸡鸭上桌》、《素味湘食》、《湘味凉菜》、《甜品湘点》六册，收集整理了300多款菜品和部分点心，意在为中国的烹饪事业尽绵薄之力，并为从事烹饪工作的同仁、后辈留下点资料，以便日后共同探讨并提高烹饪技艺。愿本丛书能成为广大宾馆、酒家及家庭从事烹饪工作的人员的良师益友，也愿本丛书能为广大从事烹饪学习的学员提供有益的帮助。

由于编者水平有限，不当之处敬请同仁指正。本书在编写过程中，得到了师兄、国家高级烹饪技师曹恒斌先生，师弟郑强生先生，徒侄龙海威，弟子王建祥、林伟、邹峰的具体帮助，在此一并致谢！

特别感谢广州李锦记（中国）销售有限公司、中山市嘉豪食品有限公司大力支持！

高沉香

2006年冬于长沙平林府



目

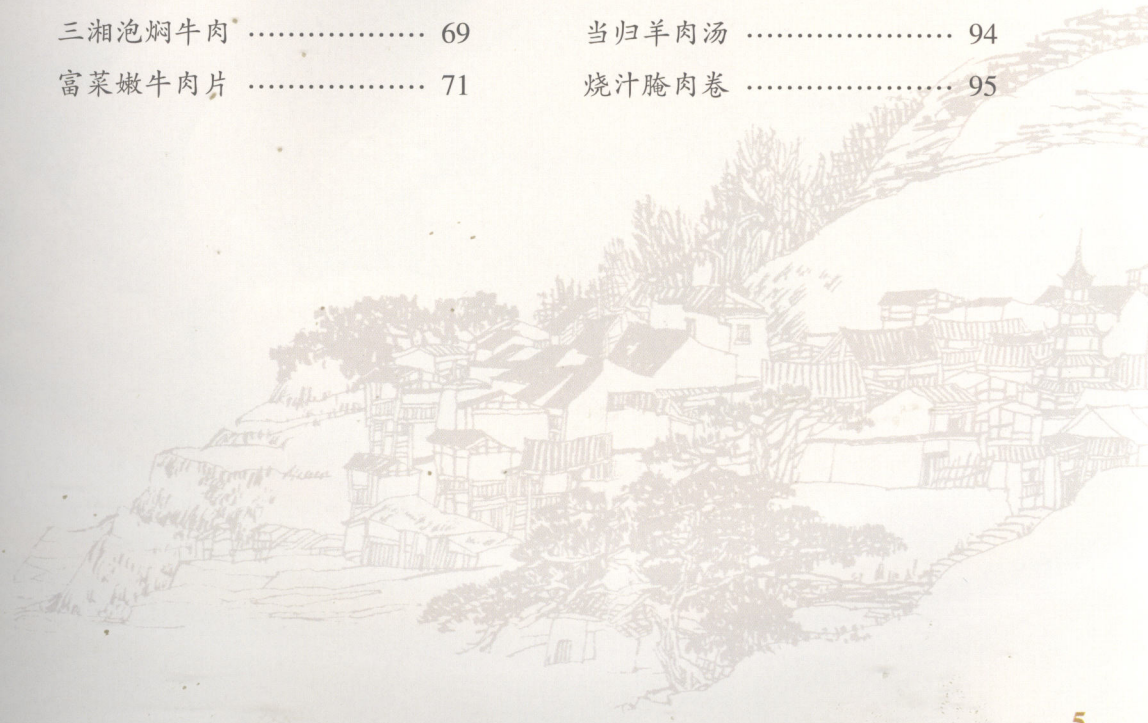
录



子姜剁椒嫩肉片	7
黄花菜炒肉丝	9
豆豉辣椒五花肉	10
常德钵子肉	11
啤酒高压肉	13
楚湘鸳鸯肉	15
酱香四方肉	16
玉竹猪瘦肉汤	17
水晶狮子头	19
九味焦酥肉块	21
黄芪炖猪瘦肉	22
辣酱麻茸里脊	23
辣汁串烧肉	24
冰梅酱排骨	25
苦瓜炖排骨	26

湖藕炖排骨	27
荷叶小笼排骨	29
湘竹小米排骨	31
蒜香糯米排骨	32
咖喱排骨	33
南乳口蘑排骨	35
香菠嗜嗜骨	37
苦瓜排骨煲	39
臭豆腐烧排骨	41
红曲竹香肉排	43
口琴卤排骨	45
茄汁红梅排柳	47
麻茸椒盐排骨	48
香菜麻茸腰片	49
荔枝腰花	50

咖喱腰花	51	苦瓜炒牛肉	73
归参山药猪腰	52	香辣牛肉米	75
百合腰花	53	手撕牛肉	76
辣酱云耳炒腰花	55	牛肝菌煨牛肉	77
乡村猪肝	56	湘式牛肉排	79
百合猪肝	57	砂仁炖牛肉	80
酸萝卜炒脆肚	59	洋葱咖喱牛肉	81
豉椒爆脆肚	60	蒜子煨牛肉	83
砂煲肥肠	61	牛腩煲	85
猪脚炖黄豆	62	牙签牛肉	86
天富猪脚	63	小炒黑山羊	87
湘式爆猪舌	65	小笼黑山羊	89
秘制酱猪手	66	黑山羊炖粉皮	91
湘辣猪三样	67	芙蓉羊排	93
三湘泡焖牛肉	69	当归羊肉汤	94
富菜嫩牛肉片	71	烧汁腌肉卷	95





子姜剁椒嫩肉片

原料

主料：猪里脊肉 200 克。

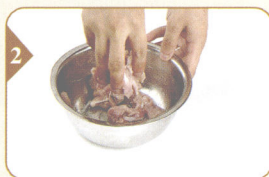
配料：子姜 100 克，青蒜 25 克。

调料：植物油 500 克（实耗 75 克），精盐 2 克，味精 1 克，料酒 15 克，嫩肉粉 5 克，胡椒粉 1 克，剁辣椒 50 克，香油 10 克，水淀粉 15 克，鲜汤 50 克。



制法

1. 将猪里脊肉剔去筋膜，切成 5 厘米长、2.5 厘米宽、0.2 厘米厚的片；姜切小片，青蒜切斜段（见图 1）。
2. 将肉片用精盐、嫩肉粉、浓水淀粉、植物油 2 克上浆（见图 2）。
3. 将精盐、味精、料酒、胡椒粉、鲜汤、香油、水淀粉调对成汁。
4. 锅置旺火上，放入植物油，烧至四成热时下入浆好的肉片滑油，用筷子拨散断生，倒入漏勺沥油。
5. 锅内留底油，下姜片煸香，再放剁辣椒、肉片，倒入对汁芡，放入青蒜炒拌均匀，淋上香油，出锅装盘即成。



特点

色泽红艳，肉质滑嫩，酸辣味浓。剁辣椒制法为：红辣椒（500 克）洗净去蒂剁碎，蒜子（10 克）去皮、去蒂后切碎，均放入盆中，加入精盐（50 克）、植物油（5 克）拌匀，腌制 24 小时后倒入烧热的香油（10 克）拌匀，即可食用（如辣椒量多，可放碗内，盖上保鲜膜，入保鲜冰箱内保存，保存过程中忌进生水）。





黄花菜炒肉丝

原料

主料：黄花菜 200 克，猪里脊肉 150 克。

配料：尖红椒 10 克。

调料：植物油 500 克（实耗 50 克），精盐 4 克，味精 2 克，嫩肉粉 3 克，蚝油 1 克，葱 5 克，水淀粉 10 克。



制法

1. 将猪里脊肉切成 5 厘米长，宽、厚各 0.3 厘米的丝；红尖椒切成细丝，葱切段（见图 1）。
2. 将肉丝用精盐、嫩肉粉、浓水淀粉、植物油 2 克上浆抓匀。
3. 锅置旺火上，加入清水，烧沸后倒入黄花菜，烫至断生后捞出，沥干水分。
4. 锅置旺火上，放入植物油，烧至四成热时下入肉丝，滑散后倒入漏勺沥油（图 2）。
5. 锅内留底油，下入尖红椒丝炒香，再放入黄花菜、精盐、味精、蚝油炒拌入味，下入肉丝，用水淀粉勾芡，撒上葱段，翻拌均匀，出锅装盘即可。



特点

色泽鲜明，口味清爽。猪肉是目前人们餐桌上重要的动物性食品之一。因为猪肉纤维较为细软，结缔组织较少，肌肉组织中含有较多的肌间脂肪，因此经过烹调加工后肉味特别鲜美。猪里脊肉筋小肉嫩，切丝、切片、切丁均可，宜滑炒、熘炒、软炸。



豆豉辣椒五花肉

原料

主料：猪五花肉 750 克。

调料：植物油 50 克，精盐 6 克，味精 4 克，酱油 5 克，白糖 5 克，豆豉 50 克，干椒粉 25 克，姜 10 克，葱 5 克，啤酒 10 克，鲜汤 50 克。



制法

1. 将猪五花肉洗净切成 6 厘米长、4 厘米宽、2 厘米厚的片；葱挽结，姜拍破。
2. 锅置旺火上，放入底油，下入五花肉片翻炒出油，滗去部分油，再放入酱油、精盐、豆豉、干椒粉、啤酒、白糖、味精，炒香后加入鲜汤、葱结、姜块，烧开后撇去浮沫，装入碗内，入蒸笼内用旺火蒸至软烂，肉也可放入高压锅内，上汽后压 17~18 分钟，即可成菜。食用时去掉葱结、姜块，装盘即成。如果食用时将白菜心入调好味的鲜汤烫至断生，围边装盘效果更佳。

特点

色泽红亮，滋味香辣，油而不腻。五花肉宜做扣肉、粉蒸肉、红烧肉等。



常德钵子肉

原料

主料：带皮猪五花肉 400 克。

配料：青辣椒 150 克。

调料：猪油 50 克，精盐 6 克，味精 3 克，酱油 2 克，桂皮、八角各 3 克，葱 3 克，香油 3 克。



制法

1. 将带皮猪五花肉切成 5 厘米长、3 厘米宽、0.5 厘米厚的片；青椒切成滚刀块，葱切段。
2. 锅置旺火上，放入猪油烧热，下入八角、桂皮煸香，再放入切好的肉煸炒至断生，加入酱油炒香后盛出。
3. 锅置旺火上，放入猪油，下入青椒，加入精盐炒拌入味，再放入煸香的肉，加精盐、味精炒拌均匀，放入葱段，淋上香油，出锅装入钵子即可。

特点

色泽红亮，滋味香浓。猪肉为人类提供优质蛋白质和必需的脂肪酸，可提供血红素（有机铁）和促进铁吸收的半胱氨酸，能改善缺铁性贫血。



啤酒高压肉

原料

主料：带皮猪五花肉 1000 克。

配料：西兰花 50 克。

调料：植物油 1000 克 (无损耗)，啤酒 100 克，精盐 8 克，味精 1 克，鸡精粉 1 克，胡椒粉 1 克，白糖 10 克，酱油 10 克，姜 15 克，葱 15 克，香油、桂皮、八角、整干椒各 6 克，甜酒汁 10 克。



制法

1. 将猪五花肉烙尽余毛，入热水中刮洗干净，切成 2.5 厘米见方的块，用啤酒、甜酒汁、酱油腌渍。
2. 姜拍破，葱打结，西兰花洗净待用。
3. 锅置旺火上，放入植物油，烧至七成热时下入五花肉炸成金黄色捞出，沥干油。
4. 锅内留少许底油，将白糖炒出糖色后加入啤酒、酱油、桂皮、整干椒、八角、姜块、葱结、清水、精盐、味精、鸡精粉，烧开后倒入高压锅内，再放入炸好的五花肉（汤汁以平齐原料为准），盖好锅盖，用旺火烧沸上汽后压 17 分钟取出。
5. 锅内加底油，下入西兰花、精盐，炒至断生入味后围入盘中，再将五花肉整齐地摆入盘内，淋上原汁即成。

特点

色泽红亮，酥烂不腻。此菜系改良后的红烧肉，市场供应节奏快，经济效益佳，深受食客喜爱。



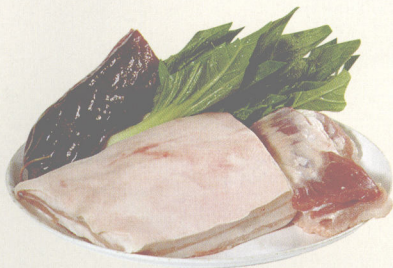
楚湘鸳鸯肉

原料

主料：带皮猪五花肉 750 克，乡下腊瘦肉 150 克。

配料：白菜心 10 棵。

调料：植物油 50 克，精盐 5 克，味精 3 克，料酒 5 克，酱油 10 克，辣酱 15 克，蒜子 5 克，豆豉 10 克，葱 15 克，姜 5 克，干椒粉 10 克，红油 20 克，香油 5 克，水淀粉 3 克，鲜汤 50 克。



制法

1. 将猪五花肉切成 3 厘米宽、2 厘米长、0.4 厘米厚的夹心片，加入精盐、味精、酱油和葱（10 克）、姜、料酒拌匀，腌渍 30 分钟。
2. 蒜子切末，葱（5 克）切花。
3. 锅置旺火上，放入植物油，烧热后放入豆豉、蒜末、干椒粉、辣酱、精盐、味精炒香，再倒入肉内拌匀，腌渍 10 分钟。
4. 腊肉洗净，上笼蒸熟，晾凉后切成同五花肉长短一致的片，入底油锅内煸香，再逐片夹入五花肉中，整齐地码入（夹口朝上，皮朝下）蒸钵内，加入鲜汤、酱油，放入高压锅内上火蒸至软烂取出。
5. 将菜肴反扣于窝盘内，撒上葱花，原汁倒回锅内，勾芡，淋红油、香油，浇在肉上，再将白菜心放入沸水中，加入精盐、味精，焯熟后整齐地摆在肉的四周即可。

特点

色泽红亮，肉质软烂，鲜香味浓。大白菜含水量高，而热量很低，是减肥者的极佳食品。同时大白菜还能润肠、排毒，促进人体对蛋白质的吸收。