



湘菜

新湘菜

高沉香、著
季风广告、摄影

湘味凉菜

Xiangwei Liangcai



图书在版编目 (CIP) 数据

湘味凉菜/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 978-7-5357-4784-6

I. 湘... II. 高... III. 凉菜 —菜谱 —湖南省

IV. TS972.121

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 002473 号

中国湘菜·新潮湘菜

湘味凉菜

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 978-7-5357-4784-6

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

湘味凉菜

Xiangwei Liangcai





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历史，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

皮蛋辣柳	6
拍黄瓜	7
酸辣蕨根粉	9
泰式凤爪	10
山椒玉带结	11
麻辣牛肉干	13
辣酱生百叶	14
香辣坛子肉	15
蒜泥白肉	17
红油猪耳	18
青瓜海蜇丝	19
辣味香干	20
香酥火焙鱼	21
酸辣云耳	22
椒麻鸭掌	23

美味金蹄	25
香菜千张皮	26
醋香洋葱	27
翡翠榄菜	28
五彩蟹皮	29
葱油滑嫩鸡	31
萝卜干拌鸭肠	32
金沙雪影	33
休闲芥蓝	35
新派黄瓜	36
开胃仔姜	37
爽口包菜	38
话梅花生	39
香仁烧鸡	41
凉拌双脆	42

冰梅萝卜苗	43	温温海肠	69
小米粘	44	香糯鸡胗	71
腐乳鱼腥草	45	金银龙禧丝	72
米香嫩兔丁	47	相敬如宾	73
香汤鸡	49	雪碧萝卜	75
白肉青菠面	51	虎皮凤爪	77
翡翠酥片	52	豉香鹅肠	78
冰醋凤梨	53	果酱山药	79
私家白煮肉	54	西柠萝卜	80
酒香鱼苗	55	亭山莲藕	81
凉拌菜根	56	汁浸莴笋	82
酸辣小黄瓜	57	冰汁龟苓膏	83
风味豆渣	58	泰汁白玉肚	84
果酱牛柳盅	59	橙汁萝卜丝	85
冰点南瓜	60	奶香土豆泥	86
清香牛腩	61	金沙雪丝番石榴	87
生仁鱼干	63	湘式凤爪	89
葱香虾皮	64	香辣白菜	91
蔬菜蛋羹	65	开胃木耳	93
盐水鸭	67	珍珠蜇球	95
巧巧鹌鹑蛋	68		



皮蛋辣柳

原料

主料：大红辣椒 200 克，松花皮蛋 8 个。

配料：大青辣椒 50 克。

调料：精盐 4 克，味粉 6 克，糖 3 克，老抽 2 克，蒜子 10 克，
红油 0.5 克，香油 5 克，陈醋 2 克。



制法

1. 将青辣椒、红辣椒放入漏勺，在火上烧至黑色，倒入凉开水中，去皮、去子，洗净后切成 0.5 厘米宽的条；蒜子去皮后切米。
2. 将皮蛋去壳，洗净沥干水，切成橘瓣形，装入盘中。
3. 将青辣椒、红辣椒放入碗内，加入上述调料拌匀，摆在皮蛋上即可。

特点

微辣咸鲜爽口，略带醋香味。松花皮蛋不仅味美醇香、清凉爽口、食之不腻、易消化，还有增加食欲、降血压、解热息火等功效。



拍黄瓜

原料

主料：黄瓜 500 克。

调料：精盐 5 克，味粉 4 克，白糖 3 克，陈醋 5 克，蒜子 3 克，蚝油 4 克，詹王鸡粉 2 克，生抽王 2 克，干椒粉 1 克，红油 4 克，香油 2 克，葱香油 5 克。



制法

1. 将黄瓜洗净、去子，用刀拍烂，切成 7 厘米长的段；蒜子切米。
2. 将黄瓜放入碗内，加入上述调料，拌匀后装入盘内即可。

特点

黄瓜清脆爽口，滋味咸鲜微酸辣。葱香油制法：将红葱头、蒜子、香葱、洋葱丝与植物油一起入油锅中，开小火烧至沸腾，飘出香味时沥油即成葱香油。黄瓜含蛋白质、脂肪、碳水化合物，矿物质有钙、磷、铁、钾等，维生素有胡萝卜素、胡萝卜素 B₁、胡萝卜素 B₂、胡萝卜素 C 和胡萝卜素 E 等。



酸辣蕨根粉

原料

主料：蕨根粉 250 克。

配料：尖椒圈 5 克，花生仁 3 克，香菜末 2 克。

调料：醋水汁 300 克，红油 50 克，蒜末 3 克。



制法

1. 将蕨根粉用开水泡软，用冷水凉透。
2. 上菜时将蕨根粉放入盘中，加红油和醋水汁，撒上香菜末、花生仁、尖椒圈、蒜末拌匀即可。

特点

酸辣开胃，酱香味长。醋水汁一般一次性做出，多次使用。其做法为：将生抽王 3 瓶，陈醋 2 瓶，香醋半瓶，小米辣 500 克，五爪辣 1000 克，洋葱 250 克，大青椒、大红椒各 100 克，香菜根 50 克，味粉 750 克，白糖 650 克，鸡精粉 350 克，蒜子 200 克，老姜 250 克放在一起，再加入清水（凉开水）4000 克，用适量老抽调色（调成浅酱红色），静置 24 小时即可（此为本案 200 份的用量）。做本案时在醋水汁中泡入洋葱，味道更佳。蕨根粉富含钙、铁、锌、磷、硒等微量元素和人体所需的多种氨基酸，具有滑肠通便、清热解暑、消脂降压等功效，还有防癌、护肝等药用功能。



泰式凤爪

原料

主料：去骨凤爪 300 克。

配料：西芹 100 克，洋葱 40 克。

调料：精盐 5 克，味粉 25 克，冰糖粉 30 克，姜 10 克，玫瑰露酒 10 克，小米辣椒 50 克，红泡椒 10 克，小米辣水 150 克，凉开水 500 克。



制法

1. 将去骨凤爪入沸水锅中稍煮，捞出后用清水漂洗 2 小时，捞出沥干水，改刀，备用；将西芹、洋葱、姜切片待用。
2. 将西芹片、洋葱片、姜片、小米辣椒、小米辣水、红泡椒和以上调料（除玫瑰露酒外）放入凉开水中调好味，再放入凤爪，加入玫瑰露酒浸泡 4 小时，捞出装盘即可。

特点

略酸甜。凤爪即鸡爪，营养价值颇高，含有丰富的钙质及胶原蛋白，多吃不但能软化血管，同时具有美容功效。



山椒玉带结

原料

主料：水发海带 450 克。 **配料：**野山椒 50 克，新鲜五爪辣圈 10 克。

调料：精盐 5 克，味粉 25 克，白糖 30 克，白醋 100 克，野山椒水 65 克，凉开水 750 克。

制法

1. 将海带切成 5 厘米长、1 厘米宽的条，入沸水锅内焯一下，冷水过凉，备用。
2. 将凉开水和上述调料、配料搅拌均匀，将海带放入其中，泡一晚，第二天即可食用。

特点

，滋味酸辣，山椒味重，十分开胃。





麻辣牛肉干

原料

主料：卤牛肉 500 克。

配料：芝麻仁 3 克。

调料：植物油 1000 克（实耗 30 克），精盐 4 克，味精 2 克，詹王鸡粉 2 克，白糖 4 克，料酒 30 克，蒜子 5 克，姜 3 克，香葱 5 克，整干椒 50 克，花椒油 10 克，花椒粉 20 克，胡椒粉 5 克，香油 10 克，红油 30 克，蚝油 8 克。



制法

1. 将卤制牛肉切成薄片；香葱切花，蒜子、姜均切成米，整干椒切节。
2. 锅置旺火上，放油烧至六成热，下入牛肉片炸至微焦，倒入漏勺沥干油。
3. 锅内留底油，将干椒节下锅煸香，然后放入精盐、味精、詹王鸡粉、白糖、蒜米、姜米、花椒粉、胡椒粉、红油、蚝油，炒匀后将牛肉干放入锅内翻炒均匀，再烹入料酒，收干汤汁，撒上芝麻仁、葱花，淋上花椒油、香油，出锅装盘即可。

特点

麻辣酥香，适于下酒。牛肉含有丰富的蛋白质，氨基酸组成比猪肉更接近人体需要，能提高机体抗病能力，对生长发育及手术后、病后调养的人在补充失血、修复组织等方面特别适宜。寒冬食牛肉，有暖胃作用，为寒冬补益佳品。中医认为，牛肉有补中益气、滋养脾胃、强健筋骨、化痰息风、止渴止涎的功效，适合中气下陷、气短体虚，筋骨酸软、贫血久病及面黄目眩之人食用。



辣酱生百叶

原料

主料：新鲜牛百叶 500 克。

配料：黄瓜皮 100 克，香菜 3 克。

调料：香辣酱 80 克，陈醋 15 克，精盐 10 克，味精 8 克，白糖 3 克，香油 5 克。



制法

1. 将新鲜牛百叶洗净，放入热水中焯3分钟，捞出后切成长丝；黄瓜皮切丝，备用。
2. 将精盐、味精、白糖、香油同牛百叶一起拌匀入味。
3. 在盘中倒入香辣酱、陈醋，在盘中央放上黄瓜丝，再盖上入好味的牛百叶，用香菜点缀装盘，食用时拌匀即可。

特点

百叶脆嫩，色红润，口味酸辣。牛百叶含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、硫胺素、核黄素、尼克酸等，具有补益脾胃、补气养血、补虚益精、消渴、风眩之功效，适宜于病后虚羸、气血不足、营养不良、脾胃薄弱之人。



香辣坛子肉

原料

主料：带皮五花肉 2500 克。

调料：精盐 10 克，味粉 20 克，白糖 20 克，细辣椒面 50 克，剁辣椒 100 克，辣妹子辣酱 100 克，五香粉 45 克，姜 100 克，蒜子 150 克，葱 2 根。



制法

1. 将带皮五花肉煮熟，切成四方丁；姜、蒜子切末。
2. 将剁辣椒、蒜末、姜末拌匀后用打碎机打碎，沥干水分，加入辣妹子辣酱、精盐、味精、白糖、细辣椒面、五香粉拌匀，再放入肉丁搅拌均匀，放入坛子内 6 小时以上。食用时取出放上葱，上笼蒸 1 个小时，上桌时去掉葱即可。

特点

香辣可口，酒饭皆宜。五花肉中脂肪、蛋白质两不缺，肥肉中的脂肪可以为身体提供热量，瘦肉富含蛋白质，可以为身体提供氨基酸。