



百姓

湘菜

第一辑 5

编著 谭超雄

贵州科技出版社



¥6元系列

美

食

美

客

尽

在

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

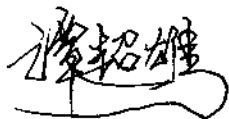
由于工作关系，我常年奔波于全国各地，每到一地就要品尝当地的美食佳肴，用长沙话讲“我就是个好呷‘鬼’”。我特别喜欢吃，人们说“民以食为天”嘛。说真的吃了不少，真正让我想起来就留恋和口馋的，还只有我们湖南湘菜。说实在的，看到湘菜我就“垂涎三尺”。

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



图片沿虚线剪下,作为酒店、餐馆菜谱使用

食疗小提示: 利尿消肿、清热解毒、益气健脾、开胃消食、除湿发汗。

营养小提示: 含蛋白质、钙、磷、铁、硫胺素、辣椒素及维生素 A、B₂、C、E。

采购小提示: 去菜市场或超市选购。火焙鱼选择真空包装的名优产品为佳；青椒选择食指粗，翠绿，肉质肥厚，水分充足，无虫害，长短均匀为佳。

青椒火焙鱼



主料：火焙鱼 400 克。

配料：青辣椒 100 克、大葱 50 克、生姜 30 克。

调味料：碘盐 2 克、味精 1 克、高汤 50 克、食用油 50 克。

制作方法及步骤：

①火焙鱼、青辣椒、大葱、生姜（去皮）用自来水洗干净，用菜刀将大葱切成碎末状，将青辣椒切成约 0.5 厘米长圈状，生姜切成约 2 厘米长、0.3 厘米宽、厚丝状。

②炒菜锅放在大火上，放入食用油烧至 7 成热，放火焙鱼入锅煎炸至微黄，再放生姜、大葱、青辣椒、盐翻炒至 7 成熟，放高汤拌炒水分已干至 9 成熟，放味精炒至全熟，出锅摆盘即可。

特点：香辣味重、酒饭均宜。





食疗小提示：滋阴益气、燥湿气、通经络、补肝肾、强筋骨、润肌肤。

营养小提示：含蛋白质、脂肪、钙、铁、钾、锌、镁、钠、铜、卵磷脂、鳝鱼素及维生素A、B₁、B₂、E、尼克酸。

采购小提示：去水产市场或超市选购。鳝鱼选择鲜活，游动活泼，皮表深色，有光泽，中指粗为佳；腊肉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



腊肉鳝鱼



主料：腊肉 250 克、活鳝鱼 250 克。

配料：干红辣椒 10 克、生姜 30 克、大蒜子 30 克、香葱 5 克。

调味料：碘盐 1.5 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腊肉用温水洗干净，鳝鱼、干红辣椒、生姜（去皮）、大蒜子（去皮）、香葱用自来水洗干净，用菜刀将腊肉切成约 3.5 厘米长、2.5 厘米宽、0.4 厘米厚片状，鳝鱼切成约 6 厘米长段状，干红辣椒切成约 1.5 厘米长段状，香葱切成约 3 厘米长段状，生姜切成约 0.3 厘米厚片状。

②炒菜锅置于旺火上，放入食用油烧至 7 成热，将鳝鱼放进锅内稍炸一下，接着放腊肉、高汤拌炒几十秒，再放干红辣椒、生姜、大蒜、盐翻炒至 8 成熟，再放味精、酱油、香葱炒至全熟，出锅摆盘即可。

特点：鲜辣可口、肉香味浓。





图片沿虚线剪下,作为酒店、餐馆菜谱使用

食疗小提示: 温中健胃、消炎止痛、补肾壮阳、固精止遗、行气散血。

营养小提示: 含蛋白质、脂肪、糖、胡萝卜素、核黄素、钙、镁、铁、苦味质及维生素A、C、E。

采购小提示: 去菜市场或超市选购。韭菜花是季节性菜。韭菜花选择鲜嫩，茎长，粗细一致，色泽翠绿，花薹细小为佳；腊牛肉选择真空包装的名优产品为佳。

韭菜花腊牛肉



主料：腊牛肉 350 克。

配料：韭菜花 200 克、干红辣椒 10 克、大蒜子 30 克、生姜 30 克。

调味料：碘盐 1 克、味精 1 克、高汤 50 克、食用油 50 克。

制作方法及步骤：

①腊牛肉用温水洗干净，韭菜花、干红辣椒、大蒜子（去皮）、生姜（去皮）用自来水洗干净，用菜刀将腊牛肉切成约 4 厘米长、1 厘米宽、0.2 厘米厚片状，韭菜花切成约 4 厘米长段状，干红辣椒切成约 4 厘米长、0.2 厘米宽丝状，大蒜子、生姜切成碎末状。

②蒸锅放在大火上，将腊牛肉蒸至 10 分钟。炒莱锅置于旺火上，放入食用油烧至 7 成热，放腊牛肉下锅拌炒，拌炒水分快干时放干红辣椒、大蒜、生姜炒至 6 成熟，放高汤、盐、韭菜花翻炒至 9 成熟，放味精炒至全熟，出锅装盘即可。

特点：香辣味重、酒饭均宜。





图片沿虚线剪下,作为酒店、餐馆菜谱使用

食疗小提示: 消食化痰、透疹解毒、利尿、减肥。

营养小提示: 含食物纤维及维生素 B₁、B₂、C、E、尼克酸。

采购小提示: 去菜市场或超市选购。烟笋选择浅褐色干烟笋,笋节纹越多越密就越嫩,每片不宜大,无霉点为佳;干鱿鱼选择真空包装的名优产品为佳。干烟笋、干鱿鱼购回直接放进冷水里,吸收水分、自然涨发,还原于原状即可。

烟笋鱿鱼



主料：干鱿鱼 200 克、干烟笋 200 克。

配料：红灯笼椒 1 个、生姜、大蒜子各 30 克、香葱 10 克。

调味料：碘盐 2 克、味精 1.5 克、高汤 50 克、食用油 50 克。

制作方法及步骤：

①将干鱿鱼、干烟笋放入冷水盆内自然泡发，使其还原于原来的形状后用自来水洗干净，红灯笼椒、生姜（去皮）、大蒜子（去皮）、香葱用自来水洗干净，用菜刀将鱿鱼、烟笋切成约 7 厘米长、0.5 厘米宽、0.2 厘米厚条状，将红灯笼椒切成约 4 厘米长、0.3 厘米宽、厚丝状，香葱切成约 3 厘米长段状，大蒜子、生姜切成碎末状。

②炒菜锅放在大火上，放入食用油烧至 7 成热，放鱿鱼、烟笋、生姜、大蒜、盐入锅翻炒至 4 成熟，放高汤拌炒至 9 成熟，放红灯笼椒、味精、香葱炒至全熟，出锅装盘即可。

特点：香咸味重、酒饭均宜。





食疗小提示：清热解毒、利尿去湿、散血消肿、除尘杀菌、消化不良。

营养小提示：含维生素 A、B₁、B₂、C。

采购小提示：去菜市场或超市选购。马齿苋选择鲜嫩带根，没有水浸泡，无虫害，颜色艳丽，每根大小均匀为佳。

图片沿虚线剪下，作为酒店、餐馆菜谱使用



马齿苋炒腊肉



主料：马齿苋 500 克。

配料：腊肉 100 克、红辣椒 2 个、大蒜子 30 克。

调味料：碘盐 1.5 克、味精 1 克、酱油 5 克、食用油 40 克。

制作方法与步骤：

①将马齿苋、红辣椒（去蒂）、大蒜子（去皮）用自来水洗干净，捞出放入漏网沥水。

②用温开水洗净腊肉，用菜刀切成段状，红辣椒、大蒜子切成碎末状。

③把炒菜锅放在旺火上，倒入食用油烧至 7 成热，放腊肉下锅炒至 5 成熟，将马齿苋用手抓入锅内，放盐拌炒至 8 成熟，放红辣椒、大蒜、味精、酱油翻至全熟，停火装盘即可。

特点：咸辣适宜、营养爽口。





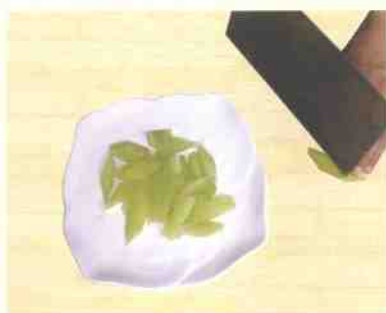
图片沿虚线剪下,作为酒店、餐馆菜谱使用

食疗小提示: 消食、顺气、利尿、补虚、润肺、降压、降脂。

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

采购小提示: 去菜市场或超市选购。花菜选择肉质结实,水分充足,色泽黄白,无虫害,无斑点,无腐烂为佳;黄瓜选择色泽翠绿,水分充足,无虫害,无腐烂,皮表光泽,凸点细密,上下粗细均匀为佳;萝卜选择色泽白净,水分充足,肉质结实,无虫害,无空心为佳。

素菜火锅



主料：白萝卜 150 克、黄瓜 150 克、腊肉 150 克、莴笋头 150 克、花菜 150 克。

配料：干红辣椒 20 克、大蒜子 30 克、生姜 30 克。

调味料：碘盐 3 克、味精 2 克、高汤 500 克、红油 5 克、食用油 80 克。

制作方法及步骤：

①腊肉用温水洗干净，花菜、白萝卜、黄瓜、莴笋头、干红辣椒、大蒜子（去皮）、生姜（去皮）用自来水洗干净，用菜刀将花菜切成约 2.5 厘米长、宽的坨状，黄瓜切成约 3.5 厘米长、0.5 厘米宽、厚的条形状，白萝卜、莴笋头斜切成约 3.5 厘米长、1 厘米宽、0.5 厘米厚的斜条状，腊肉切成约 3.5 厘米长、1.5 厘米宽、0.3 厘米厚的条状，生姜切成约 2 厘米长、1.5 厘米宽、0.3 厘米厚的菱片状，大蒜子切成约 0.3 厘米厚的片状。

②炒菜锅放在大火上，放入食用油烧至 7 成热，将花菜、白萝卜、黄瓜、腊肉、莴笋头、干红辣椒、大蒜、生姜一起入锅翻炒，炒至 5 成熟，放高汤、盐烧至 8 成熟，放红油、味精拌匀撮出放入干锅内，再放置温火上煮至全熟即可。



特点：香辣可口、汤汁鲜浓。

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。



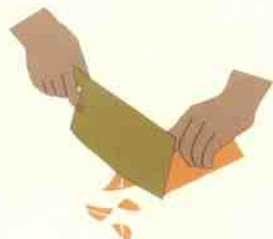
2. 推刀切法。刀切时将刀后向前推，着力点在刀的后端，一刀推到底，不再拉回来。



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。



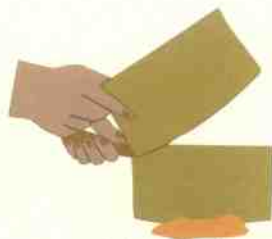
7. 直刀劈法。刀劈时将刀对准原料要劈的部位，用力向下直劈。



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。刀片时将刀身放平，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。



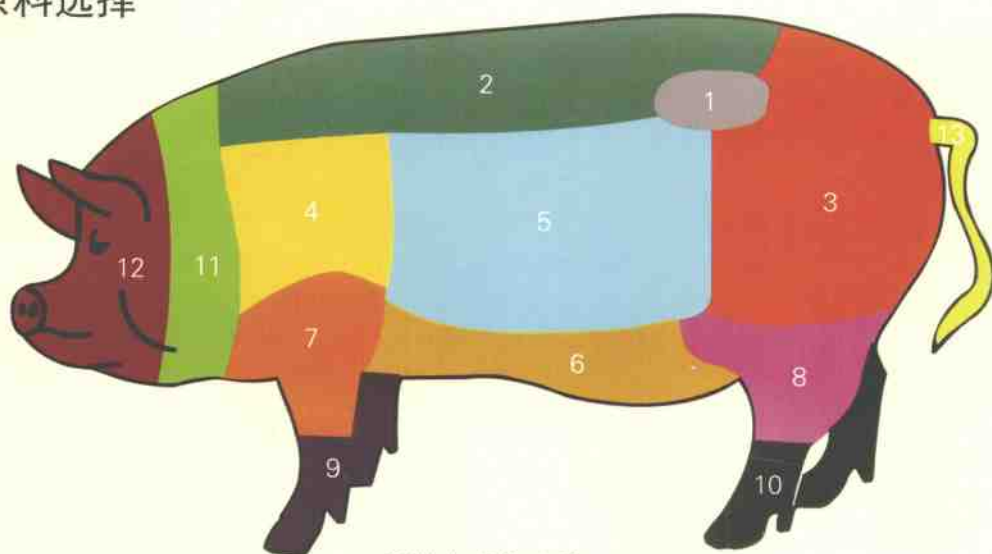
1. 正刀片法。正刀片将刀身倾斜，与砧板形成较小的锐角，刀背朝外，切原料要向左下方移动，切成斜形。



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。

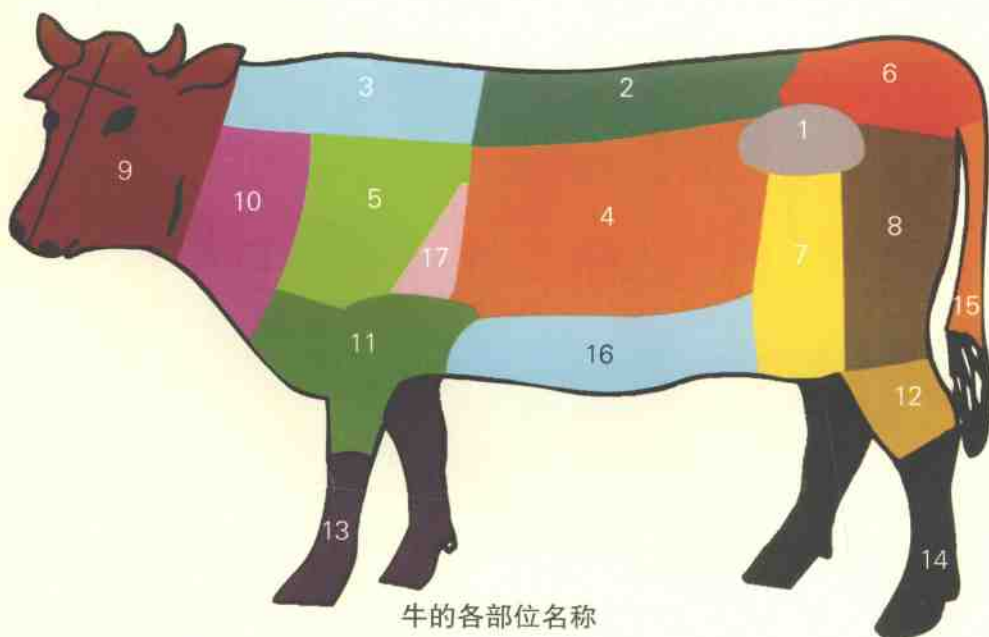
三、斜刀法。操作时，刀与砧板成斜角称为斜刀法。斜刀法可分为正刀片法和反刀片法二种。（见图说明）

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 | | |



牛的各部位名称

- | | | | | | |
|--------|------------|--------|---------|---------|---------|
| 1. 眉子肉 | 2. 牛排、里脊肉 | 3. 峰肩 | 4. 肋条 | 5. 前板 | 6. 米龙 |
| 7. 鸡心头 | 8. 老瓣子、黄瓜肉 | 9. 牛头 | 10. 颈圈 | 11. 前腱子 | 12. 后腱子 |
| 13. 前蹄 | 14. 后蹄 | 15. 牛尾 | 16. 肚腩肉 | 17. 牛胸 | |