



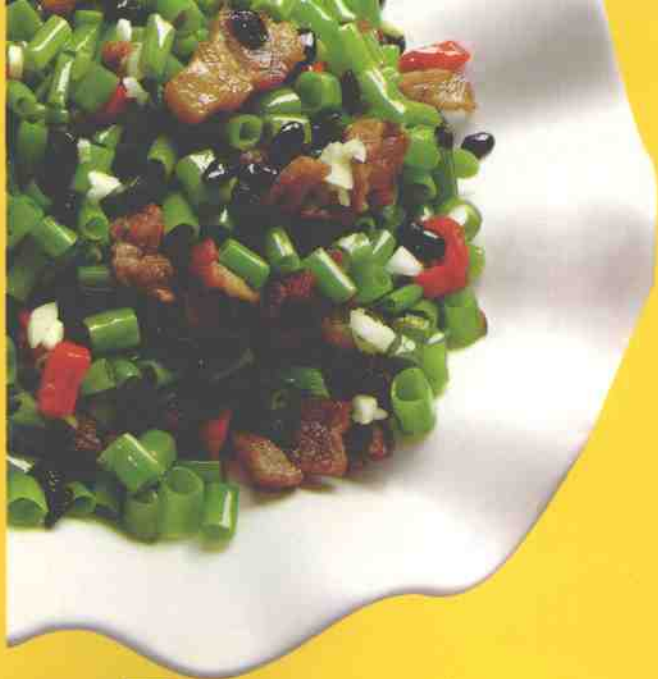
百
姓

湘菜

第一辑 4

编著 谭超雄

贵州科技出版社



¥
6
元系列

美

食

美

容

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。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

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：补脾健胃、益气养血、强筋壮骨。

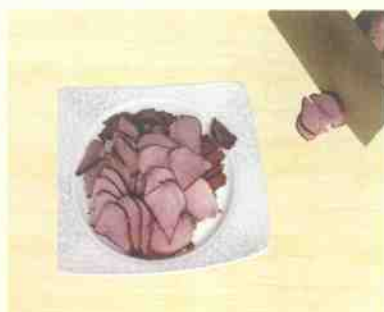
营养小提示：含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁及维生素 A、B₁、B₂、E、尼克酸。

采购小提示：去菜市场或超市选购。腊牛肉选择真空包装的名优产品为佳；散装腊牛肉选择水分较少，肉呈深红色，有光泽，肉质坚实而富有弹性，无异味，无霉变为佳。

图片沿虚线剪下，作为酒店、餐馆菜谱使用



干煸腊牛肉



主料：湘西腊牛肉 400 克。

配料：干红辣椒 20 克、红辣椒 10 克、白芝麻 10 克、韭菜花 20 克、生姜 30 克、大蒜子 30 克。

调味料：碘盐 1 克、味精 1 克、酱油 3 克、食用油 50 克。

制作方法及步骤：

①腊牛肉、干红辣椒、红辣椒、生姜（去皮）、大蒜子（去皮）、韭菜花用自来水洗干净。腊牛肉解刀前放入高压锅内蒸制 20 分钟取出，用菜刀将腊牛肉切成约 0.3 厘米厚、3.5 厘米长、2.5 厘米宽的片状，干红辣椒、红辣椒切成约 1 厘米长的段状，韭菜花、生姜、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，放腊牛肉、生姜、大蒜、干红辣椒、红辣椒、盐、芝麻入锅翻炒至 9 成熟，再放韭菜花、味精、酱油拌炒至全熟，出锅装盘即可。

特点：辛辣味重、酒饭均宜。





食疗小提示：安中益气、补脾胃、止消渴、壮腰脚。

营养小提示：含蛋白质、碳水化合物及维生素 A、B₁、B₂、E、微量元素。

采购小提示：去水产市场或超市选购。牛百叶选择肥大，色泽白净，叶面清晰，无异味，肉质结实而富有弹性为佳。

图片沿虚线剪下，作为酒店、餐馆菜谱使用



清炒牛百叶



主料：新鲜牛百叶 400 克。

配料：青、红辣椒各 30 克、大蒜子 30 克、生姜 30 克。

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牛百叶、青、红辣椒、大蒜子（去皮）、生姜（去皮）用自来水洗干净，用菜刀将牛百叶切成约 4 厘米长、1 厘米宽的段条状，青、红辣椒斜切成约 2 厘米长的段状，生姜切成约 2.5 厘米长、0.3 厘米厚的菱形片状，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，放牛百叶入锅爆炒至 3 成熟，再放青、红辣椒、大蒜、生姜、盐翻炒至 7 成熟，放高汤拌炒至全熟，放味精出锅装盘即可。

特点：脆嫩适口、滋味鲜美。





✂ 图片沿虚线剪下,作为酒店、餐馆菜谱使用

食疗小提示: 清胃肠热、润肠通便、除口臭、治尿血、降血糖。

营养小提示: 含蛋白质、脂肪、碳水化合物及维生素A、B₁、B₂、C、E、尼克酸。

采购小提示: 去菜市场或超市选购。空心菜(蕹菜)选择茎梗长,粗,鲜嫩,翠绿,水分充足,无虫害,无腐烂为佳;猪肥肉选择光泽白净,抚摸感觉肉坚实而带有弹性,无异味为佳。

空心菜梗炒油渣



主料：新鲜猪肥肉 300 克（煎成油渣）、空心菜梗 200 克。

配料：浏阳豆豉 50 克、红辣椒 2 个、大蒜子 30 克。

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

制作方法及步骤：

①猪肥肉、空心菜梗、豆豉、红辣椒、大蒜子（去皮）用自来水洗干净，将猪肥肉用菜刀切成约 2 厘米长、1.5 厘米宽、0.5 厘米厚片状，将空心菜梗切成约 0.8 厘米长段状，红辣椒切成约 0.5 厘米宽圈状，大蒜子切成碎末状。

②炒菜锅置于温火上，放入食用油烧至 6 成热，放肥肉入锅煎炸成微黄色，撇出多余猪油，锅中留下油渣和余油，再放入红辣椒、豆豉、空心菜梗、大蒜、盐翻炒至 8 成熟，放味精、鸡精、酱油炒熟装盘即可。

特点：香辣味重、适宜下饭。





食疗小提示：健脾宽中、除湿利水。

营养小提示：含蛋白质、脂肪、糖、矿物质及多种维生素。

采购小提示：去豆制品专区、菜市场或超市选购。
香干选择色泽一致，厚薄一致，无酸味，手摸不滑溜，当日产品为佳。

图片沿虚线剪下，作为酒店、餐馆菜谱使用

双椒蒸香干



主料：香干 4 块。

配料：青辣椒 4 个、红辣椒 3 个、豆豉 5 克、大蒜子 30 克、生姜 30 克。

调味料：碘盐 1.5 克、味精 1 克、酱油 5 克、食用油 30 克。

制作方法及步骤：

①香干、青、红辣椒、豆豉、大蒜子（去皮）、生姜（去皮）用自来水洗干净，用菜刀将香干切成约 5 厘米长、2.5 厘米宽、0.3 厘米厚的片状，青、红辣椒切成约 0.3 厘米宽段状，大蒜子、生姜切成碎末状。

②炒菜锅置于温火上，倒入食用油烧至 6 成热，将香干片放入油锅内爆炒，放大蒜、生姜、味精、食盐翻炒几下停火。将香干片整齐摆放在盘内，面上撒放青、红辣椒，中间放入豆豉，将酱油、食用油淋至香干表面。

③蒸锅置于大火上，放入菜盘，盖好锅盖，蒸至 10 分钟后停火揭盖，端盘即可。

特点：香辣汁浓、软嫩味鲜。





图片沿虚线剪下,作为酒店、餐馆菜谱使用

食疗小提示: 散血、止痛、结肠炎、肝硬化、肝炎、胆结石、关节炎、肾炎。

营养小提示: 含维生素 A、B₁、B₂、C、E。

采购小提示: 去菜市场或超市选购。茄子按颜色分为: 白茄、紫茄、黑茄、绿茄; 按形状又分为: 圆茄、长茄。茄子选择鲜嫩, 水分充足, 皮表无皱, 无虫害, 并根据烹制菜的需要选择不同颜色和形状为佳。

豆角炒茄子



主料：紫茄子 250 克、长豆角 250 克。

配料：红辣椒 50 克、生姜 30 克。

调味料：碘盐 2 克、味精 1 克、高汤 100 克、食用油 50 克。

制作方法与步骤：

①将紫茄子、长豆角、红辣椒、生姜（去皮）用清水洗净，用刀将茄子切成约 4 厘米长、1 厘米宽、0.5 厘米厚条形状，将长豆角切成约 4 厘米长段状，将红辣椒切成约 4 厘米长、1 厘米宽条状，将生姜切成碎末状。

②把菜锅放在旺火上，放入食用油烧到 7 成热，将紫茄子、豆角、盐入锅翻炒，放入高汤拌炒至 8 成熟，再放红辣椒、生姜、味精翻炒至全熟，出锅装盘即可。



特点：脆嫩适度、新鲜爽口。



食疗小提示：补阴、清热解毒、肺燥阴虚、咳嗽、痰少咽干。

营养小提示：含蛋白质、脂肪、碳水化合物及维生素A、B₁、B₂、B₆、E、D、H、尼克酸。

采购小提示：去菜市场或超市选购。鸡蛋选择土鸡蛋，外壳表面粗糙，有特有的光泽，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；石灰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

石灰蒸蛋



主料：新鲜土鸡蛋4个。

配料：石灰粉10克、红辣椒1个。

调味料：碘盐2克、味精1克、清凉水500克、香油10克。

制作方法及步骤：

①红辣椒（去蒂）用自来水洗干净，切成碎末，将鸡蛋搗烂倒入碗内，放入盐、味精、清凉水、石灰粉，用筷子搅拌均匀。

②将装有适量水的高压锅放在大火上，蒸蛋碗放入锅内盖好盖，上气后，改为温火，蒸至15分钟左右停火，气散揭盖，放红辣椒、香油，出锅即可。

特点：色好味鲜、营养补人。



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）



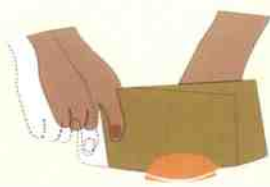
1. 直刀切法。刀切时将刀垂直向下，不向外推，不向里拉，刀刀笔直切下去。



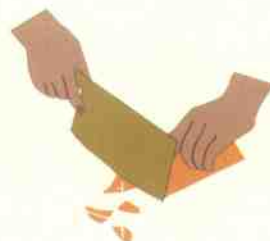
2. 推刀切法。刀切时将刀后向前推，着力点在刀的后端，一刀推到底，不再拉回来。



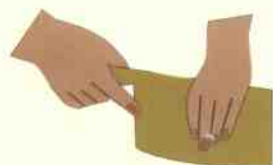
3. 拉刀切法。刀切时将刀前向后拉，着力点在刀的前端，一刀拉到底，不再拉回来。



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。



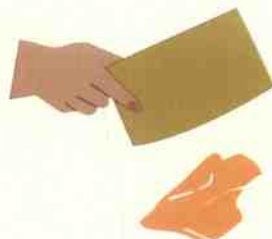
(1)



(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。



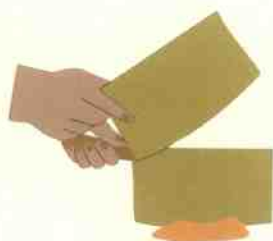
7. 直刀劈法。刀劈时将刀对准原料要劈的部位，用力向下直劈。



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。

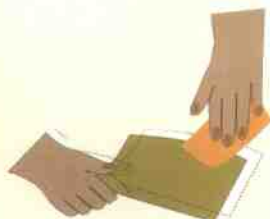


2. 推刀片法。刀片时将刀身放平，刀刃进原料后，由内向外推移。

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)



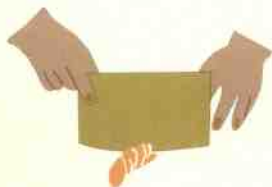
3. 拉刀片法。刀片时将刀身放平，刀刃进原料后，由外向里拉。



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。



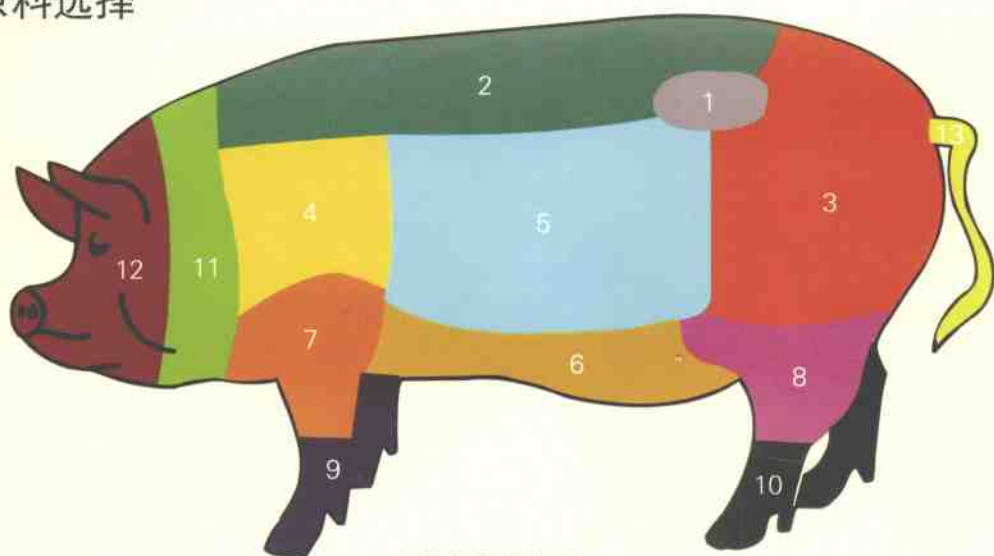
1. 正刀片法。正刀片将刀身倾斜，与砧板形成较小的锐角，刀背朝外，切原料要向左下方移动，切成斜形。



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。

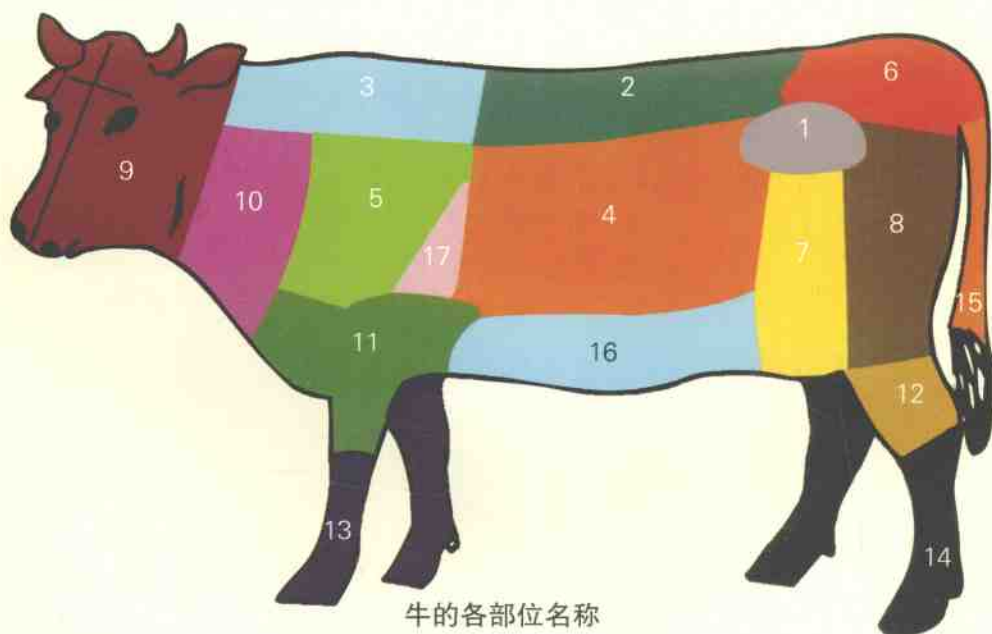
三、斜刀法。操作时，刀与砧板成斜角称为斜刀法。斜刀法可分为正刀片法和反刀片法二种。(见图说明)

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 | |