



百
姓

湘 菜

第一辑 10

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
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。

图书在版编目 (CIP) 数据

百姓湘菜. 第1辑/谭超雄编著. —贵阳: 贵州科技出版社, 2007.9

ISBN 978-7-80662-674-0

I. 百... II. 谭... III. 菜谱—湖南省 IV. TS972.182.64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 121068 号

百姓湘菜·第一辑

编 著: 谭超雄

责任编辑: 熊兴平

出版发行: 贵州科技出版社

社 址: 贵阳市中华北路 289 号

邮购联系: 0851-6828505 (贵阳)

0731-2254711 (长沙)

印 刷: 湖南省衡阳市顺昌印务有限公司

厂 址: 湖南省衡阳市石鼓区黄沙湾 9 号

邮 编: 421001

出版日期: 2007 年 9 月第 1 版第 1 次

开 本: 787 mm × 1092 mm 1/16

印 张: 10

书 号: ISBN 978-7-80662-674-0/TS·005

全辑定价: 60.00 元 (共 10 册)

(版权所有·翻印必究)

如有倒装、破损、少页等印刷质量问题, 请与印刷厂联系调换。

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



✂ 图片沿虚线剪下,作为酒店、餐馆菜谱使用

食疗小提示: 无名肿毒、胃病、大便干结、慢性肾炎、坐骨神经痛。

营养小提示: 含蛋白质、碳水化合物、钙、磷、铁、胡萝卜素、硫胺素及维生素 A、C、E、尼克酸。

采购小提示: 去菜市场或超市选购。芋头选择新鲜水分充足,无虫害,卵形,大小均匀,皮表毛茸稀少,浅棕色若现浅绿色为佳;鸡胗选择活鸡刚宰杀从内脏取出为佳。



毛芋头煨鸡胗



主料：新鲜鸡胗 250 克、毛芋头 100 克。

配料：青辣椒 3 个、小红辣椒 20 克、干红辣椒、大蒜子、生姜各 30 克、香葱 10 克。

调味料：碘盐 2 克、味精 1 克、鸡精 1 克、料酒 30 克、酱油 5 克、食用油 40 克、高汤 100 克。

制作方法及步骤：

①鸡胗、芋头（去皮）、青辣椒、小红辣椒、干红辣椒、大蒜子（去皮）、生姜（去皮）、香葱用自来水洗干净，用菜刀将鸡胗切成荔枝花纹形状，放盐用手抓挤两分钟，用自来水冲洗干净，芋头切成约 2 厘米长、1.5 厘米宽的斜块状，青辣椒切成约 1 厘米长的段状，生姜切成约 2 厘米长、1.5 厘米宽、0.3 厘米厚的片状，香葱每根扭曲打结长度为 3 厘米，大蒜子切成片状。

②炒菜锅放在大火上，放入食用油烧至 7 成热，放鸡胗下锅爆炒至 3 成熟放料酒，拌炒几分钟后放入芋头、生姜、大蒜、青辣椒、小红辣椒、干红辣椒、盐炒至 6 成熟，放酱油拌炒至 8 成熟，放高汤用温火煨至全熟，放味精、鸡精搅拌均匀，出锅装盘即可。

特点：辛辣味浓、宜于下饭。



食疗小提示：除热、滋阴、益肾、散结、壮骨。

营养小提示：含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、辣椒素及维生素 A、B₁、B₂、C、D。

采购小提示：去水产市场或超市选购。甲鱼选择有光泽，皮表无破烂，裙边完整，走动活泼，扳倒后立即就能翻过来为佳；红辣椒选择有光泽，红润，水分充足，无虫害，食指大小为佳。

图片沿虚线剪下，作为酒店、餐馆菜谱使用



尖椒水鱼仔



主料：活甲鱼 1 只（约 500 克）。

配料：红辣椒 100 克、大蒜子 20 克、生姜 30 克、香葱 5 克。

调味料：碘盐 2 克、味精 1 克、酱油 5 克、高汤 100 克、食用油 50 克。

制作方法及步骤：

①活甲鱼用菜刀去掉头部，从甲鱼腹部的围边处围圈切开，去掉内脏及黄、白油脂，用自来水洗干净，接后将甲鱼各部分的肉切成约 3 厘米长、2 厘米宽、1 厘米厚的坨状，红辣椒、大蒜子（去皮）、生姜（去皮）、香葱用自来水洗干净，红辣椒切成约 0.5 厘米宽的段圈状，大蒜子切成粒状，生姜切成碎末状，香葱切成约 3 厘米长段状。

②炒菜锅放在大火上，放入食用油烧至 7 成热，放甲鱼、大蒜、生姜、盐入锅煎炒至 5 成熟，放高汤焖至 9 成熟，放红辣椒、味精、酱油、香葱翻炒至全熟，出锅装盘即可。

特点：鲜香微辣、骨少肉嫩、美味可口。





图片沿虚线剪下,作为酒店、餐馆菜谱使用

食疗小提示: 补肾气、解热毒、感冒、关节肿痛、风湿性关节炎、降压、降胆固醇。

营养小提示: 含蛋白质、脂肪、氨基酸、磷、胡萝卜素、辣椒素、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。红辣椒选择红润有光泽,水分充足,无虫害,长短在3厘米为佳;猪肉选择无皮五花肉,瘦肉有光泽,呈淡红色,脂肪呈白色,油光发亮,肉坚实而富有弹性,一层瘦肉一层脂肪为佳。

双椒蒜子烧肉



主料：新鲜猪肉 400 克。

配料：大蒜子 30 克、青、红辣椒各 3 个、香葱 5 克。

调味料：碘盐 2 克、味精 1 克、鸡精 1 克、酱油 5 克、食用油 40 克、蚝油 3 克、高汤 100 克。

制作方法及步骤：

①猪肉、大蒜子（去皮）、青、红辣椒、香葱用自来水洗干净，用菜刀将猪肉切成约 2 厘米长、1.5 厘米宽、1.2 厘米厚的丁状，大蒜子逢中切开对半粒状，青、红辣椒切成约 3 厘米长、1.2 厘米宽的菱段状，香葱切成约 3 厘米长的段状。

②炒菜锅放于旺火上，放入食用油烧至 7 成热，放猪肉、大蒜、青、红辣椒入锅翻炒至 6 成熟，放盐、蚝油、高汤烧至 9 成熟，放味精、鸡精、酱油、香葱炒至全熟，出锅装盘。

特点：色泽红润、味香肉软。





食疗小提示：补血、通乳、去寒热、润肌肤、填肾精。

营养小提示：含蛋白质、脂肪、碳水化合物、动物胶质、钙、磷、铁及维生素 A、B₁、B₂、C、E、K。

采购小提示：去卤味专卖店或超市选购。卤猪耳尖、猪尾选择味香浓，色泽金黄，有光泽，肉质结实而富有弹性为佳；青红辣椒选择水分充足，肉质丰满，皮表光泽，无虫害为佳。

图片沿虚线剪下，作为酒店、餐馆菜谱使用



卤味下锅



主料：卤猪耳朵 250 克、卤猪尾巴 250 克。

配料：青、红辣椒各 50 克、生姜 30 克、大蒜子 20 克、香葱 10 克。

调味料：碘盐 2 克、味精 1 克、高汤 50 克、酱油 5 克、食用油 40 克。

制作方法及步骤：

①卤猪耳朵、卤猪尾巴用温水洗干净，用菜刀将猪耳朵切成约 3.5 厘米长、0.5 厘米宽、0.3 厘米厚的段条状，猪尾巴切成约 2 厘米长的段状；青、红辣椒、生姜（去皮）、大蒜子（去皮）、香葱用自来水洗干净，用菜刀将青、红辣椒斜切成约 0.5 厘米宽的圈段状，生姜切成约 1.5 厘米长、1 厘米宽、0.2 厘米厚的菱形片，大蒜子切成碎末状，香葱切成约 4 厘米长的段状。

②炒菜锅放在大火上，放入食用油烧至 7 成热，放卤猪耳朵、卤猪尾巴、生姜、大蒜入锅翻炒，再放盐、高汤炒至无水分，放青、红辣椒、味精、酱油、香葱翻炒至全熟，出锅装盘即可。

特点：香辣味美、饭酒适宜。





图片沿虚线剪下,作为酒店、餐馆菜谱使用

食疗小提示: 补中益气、解毒杀虫、降糖、降脂、降压、通便。

营养小提示: 含胡萝卜素、铁、磷、纤维及维生素 B₁、B₂、C。

采购小提示: 去菜市场或超市选购。南瓜苗选择鲜嫩,花为蕾状,茎中空,水分充足,茎梗长短粗细基本均匀为佳。



南瓜苗小炒



主料：南瓜苗 400 克。

配料：红辣椒 100 克、豆豉 20 克、大蒜子、生姜各 20 克。

调味料：碘盐 1.5 克、味精 1 克、高汤 30 克、食用油 30 克。

制作方法及步骤：

①南瓜苗、红辣椒、豆豉、大蒜子（去皮）、生姜（去皮）用自来水洗干净，用菜刀将南瓜苗上的花整体切下，南瓜苗切成约 2 厘米长的段状，红辣椒切成 0.5 厘米宽的圈段状，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，放南瓜苗、大蒜、生姜、红辣椒、豆豉、盐入锅翻炒至 5 成熟，放高汤炒至 9 成熟，放味精炒至全熟，出锅摆盘即可。



特点：香辣爽脆、下饭适宜。



图片沿虚线剪下,作为酒店、餐馆菜谱使用

食疗小提示: 顺气利尿、止咳化痰、消食健胃、清热解毒、强筋骨。

营养小提示: 含蛋白质、脂肪、葡萄糖、果糖、蔗糖、矿物质及维生素 A、C。

采购小提示: 去菜市场或超市选购。胡萝卜选择光泽红润,茎直,上下粗细均匀,皮表无皱,无虫害,无腐烂,水分充足为佳;白萝卜选择光泽白净,肉肥厚、上下粗细均匀,皮表无皱,无虫害,无空心,无腐烂,水分充足为佳;猪筒子骨选择 500 克左右,瘦肉有光泽,淡红色,无臭味,骨关节处带肉,肉质结实而富有弹性为佳。



萝卜炖筒子骨



主料：新鲜猪筒子骨1根（约500克）。

配料：胡萝卜、白萝卜各150克、香葱10克、生姜20克、大蒜子20克。

调味料：碘盐4克、味精2克、高汤500克、香油5克。

制作方法及步骤：

①将猪筒子骨、胡萝卜、白萝卜、香葱、生姜（去皮）、大蒜子（去皮）用自来水洗干净，用剁菜刀将猪筒子骨逢中剁成两截，胡萝卜、白萝卜用菜刀切成约3厘米长、2厘米宽、1.5厘米厚的斜锥形状，香葱切成约0.4厘米长的段圈状，生姜、大蒜子切成碎末状。

②将猪筒子骨、胡萝卜、白萝卜、生姜、大蒜一同放入蒸碗内并放入高汤、盐，接着将蒸碗放入高压锅内盖好盖。

③把高压锅放在大火上，烧至上气后改为温火，炖至20分钟停火，气散揭盖，放味精、香葱、香油搅拌均匀出锅即可。

特点：汤汁鲜美、味好可口。



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，刀刃笔直切下去。



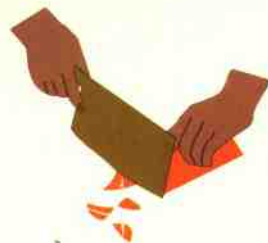
2. 推刀切法。刀切时将刀后向前推，着力点在刀的后端，一刀推到底，不再拉回来。



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)

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。



(2)



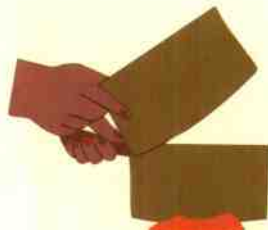
7. 直刀劈法。刀劈时将刀对准原料要劈的部位，用力向下直劈。



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。



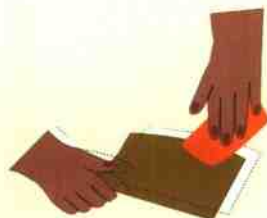
1. 平刀片法。刀片时将刀身平放，使刀与原料平行，刀可以从原料的上面或下面都行，做到一刀切到底。



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）