



湖南科学技术出版社

编著 谭兆元

经典湘菜

JING DIAN XIANG CAI



图书在版编目 (CIP) 数据

熠 / 谭兆元编著. —长沙: 湖南科学技术出版社, 2449. 6
(中国湘菜. 经典湘菜)
ISBN 978-7-5357-4772-3

I. 熠… 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001919号

顾 问: 王墨泉 聂厚忠 张力行

主 编: 刘国初 范命辉

副 主 编: 谭 飞 王奇玉

编 委: 刘国初 范命辉 谭 飞 王奇玉 黄自强 谭兆元 王焰峰

执行编委: 范命辉

编 著: 谭兆元

中国湘菜

经典湘菜 · 熠

品牌策划: 黄一九

策 划: 刘堤地 刘宏伟

责任编辑: 刘宏伟

摄 影: 李柏林 蒋晓娥

整体设计: 蒋晓娥

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: 深圳华新彩印制版有限公司 (印装质量问题请直接与原厂联系 0755-81704055)

厂 址: 深圳市龙华工业东路利金城科技工业园5栋1—6层

邮 编: 518129

出版日期: 2007年1月第1版第1次

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 6

书 号: ISBN 978-7-5357-4772-3

定 价: 17.80元

(版权所有 · 翻印必究)

[版权所有, 请勿翻印、转载]

如有倒装、破损、少页等印刷质量问题, 请与印刷厂联系调换。



经典湘菜

JING DIAN XIANG CAI

湖南科学技术出版社
编著 谭兆元



湘菜

序

湘菜，中国八大菜系之一，源远流长。从长沙马王堆出土的湘菜之源楚菜，到今天誉满天下的湘菜的演化，既呈现了湖湘地区地域性饮食特色的演变与延续，又反映出湖湘饮食与本地域人民性格脾气乃至精神风貌水乳交融的文化特征，这是一种有着两千年进化历史的饮食文明。

湘菜，作为具有浓郁地方色彩的菜系，对于其他地域的优秀菜品，从来就是采取兼收并蓄的态度，在认真吸纳外来饮食元素的基础上不断推陈出新，是湘菜充满活力的重要源泉。从这个意义上讲，湘菜更是一种一脉相承又与时俱进的饮食文化。

湘菜，讲究的是多滋多味，老辣出味，秀色赋味，脱俗韵味，起香开胃。我曾经打过一个比喻，湘菜既是舌头菜，讲究味；又是眼睛菜，讲究色、形；还是鼻子菜，讲究香。色香味形俱佳，是湘菜隽永的奥妙，也是湘菜的魅力所在。

一直致力于湘菜经营与研究的中国餐饮文化大师刘国初、范命辉两位先生认为，湘菜是古人留给我们一笔珍贵的物质文化遗产，也是一种民族特色资源，我们这一辈人有责任要把湘菜以及蕴涵于其中的湖湘文化发扬光大。出于对行业负责的使命感，他们萌发了编辑出版一套反映中国主流湘菜丛书的想法，并与湖南科学技术出版社的有关同志共同策划，议定了这套丛书弘扬创新湘菜的主旨和丛书的基本框架。

这套丛书由我的弟子中国烹饪大师黄自强、谭兆元，中国烹饪名师王焰峰担纲创作。作为长期在湘菜灶台上翻炒煎炖的能工巧匠，他们的精研细作，曾获得无数美食家的品评和赞赏。为了编好这套丛书，创作者们从湘菜烹饪技术的层面对新世纪火爆中国的主流湘菜进行了全面分析研究，并根据自己的主厨经验对主流湘菜进

行了仔细挖掘、整理。他们择市面上流行湘菜之精华，承接组庵湘菜之功底、经典湘菜之技法、时尚湘菜之风格，在实现原材料、调味料、烹调技艺等创新的基础上，第一次按照蒸、煎、烧、熘、炒、炖等常用的基本烹调技艺对新主流湘菜进行介绍；第一次按成菜过程对关键技术要素进行分解表述；第一次按照菜肴特色用小图片、大照片对菜肴的色泽、造型、质地、烹调技法进行详细地展示，呈现了主流湘菜以自然为美、以独到为美、以巧配为美、以味为美、以养为美的美学意境，真是美轮美奂，美到极致。这是湘菜进入新世纪走向新的饮食文明的精彩亮相，这是新一代湘厨的一个创举、一种气魄、一种实力。

如果说，上世纪湖南科学技术出版社出版的《中国湘菜湘点》，记录的是湘菜的传统之味；那么，这套《中国湘菜·经典湘菜》则体现了当代经典湘菜的时尚之味、创新之味。

《中国湘菜·经典湘菜》大俗大雅，更直接、更形象、更系统、更权威。懂行的人一看，便能深受启发，不在行的人一读，也能迅速入门。我有理由相信，在今天这个读图时代，《中国湘菜·经典湘菜》的出版，标志着湘菜传统技艺也进入了“无师自通”的时代。

我更有理由相信，在我们这样一个创新的时代，只要我们高举创新的旗帜，湘菜就会有如T型舞台上的时装秀，时尚而富有创意，永远不会谢幕；更如歌坛上沁人肺腑的名曲，让人百听不厌，百唱不已，充满着生命的活力。

中国烹饪大师、湘菜大师 王墨泉

2007年1月

目录

焦 熘

焦熘大虾	7
焦熘银鱼	8
焦熘鲜贝	9
焦熘鲜鱿	11
焦熘蟹钳	12
焦熘鱼花	13
焦熘糖醋骨	15
焦熘肉片	16
焦熘五花肉	17
焦熘豆皮三鲜	19
焦熘羊肉串	20
焦熘小羊排	21
焦熘辣子鸡	23
焦熘米豆腐	24
焦熘南瓜丸	25

滑 熘

滑熘鱼子虾仁	27
滑熘芙蓉鱼丝	29
滑熘碧绿银鱼	31
滑熘鳊鱼片	32
滑熘四喜里脊	33
滑熘腰片	35
滑熘肝尖	37
滑熘白果肚花	38
滑熘芽白牛肉	39
滑熘太极牛肉	41
滑熘银丝牛肉	43
滑熘牛、羊肉末	44
滑熘凤尾羊腰	45
滑熘鲜奶鸡茸	47
滑熘蚝油鸭脯	49
滑熘银芽鸭丝	50

滑溜柠檬鸭·····	51
滑溜香菌乳鸽·····	53
滑溜地三鲜·····	55

软 溜

软溜桂花翅·····	57
软溜酸辣桂鱼·····	59
软溜虾球·····	61
软溜翡翠鳖裙·····	63
软溜夹心鱼丸·····	65
软溜酸辣鱼头·····	67
软溜鳝丝·····	69
软溜猪血·····	70
软溜橄榄丸子·····	71
软溜猪脑·····	72
软溜香辣蹄筋·····	73
软溜牛百叶·····	75
软溜鸡条·····	77
软溜碧绿鹅肝·····	79
软溜金豆兔肉·····	81
软溜菜胆·····	82
软溜嫩豆腐·····	83
软溜蚕豆·····	85

醋、糟溜

糟溜芽白·····	87
糟溜白果鸡丁·····	89
糟溜墨鱼·····	90
糟溜茄夹·····	91
醋溜三丝·····	92
糟溜冬笋·····	93
醋溜花枝片·····	94
醋溜凤尾虾·····	95

魚 燭



焦熘大虾



主料：大明虾 500 克。

调配料：鸡蛋、辣酱、淀粉、葱姜汁、盐、料酒、花生油。

制法：

1. 虾去头、壳留尾，去虾线，将虾背剖开，加葱姜汁、料酒、鸡蛋、盐和淀粉腌半小时。
2. 将虾逐块上一层干淀粉，然后下油锅炸至酥黄。
3. 锅内留底油，下入辣酱、盐、芡汁推炒至变稠时，放入虾块翻炒，淋少许花生油即成。

特点：色泽红亮，酥嫩微辣。

要点：腌虾时要加适量水淀粉。





焦熘银鱼

主料：鲜银鱼 500 克。

调配料：红椒、小香葱、花生油、姜汁、盐、料酒、淀粉、清汤、酱油、醋。

制法：

1. 将银鱼洗净，加盐、姜汁、料酒腌半小时，红椒切丝，葱切段。
2. 将银鱼吸干水、上干淀粉，入油锅炸至酥脆。
3. 将红椒丝、葱段和其他调料对成芡汁，锅内放油，下入芡汁炒至变稠时，放入炸好的银鱼翻炒，淋少许花生油即成。

特点：咸鲜酸辣，酥香适口。

要点：银鱼要吸干水，方可上粉。



焦 熘 鲜 贝

主 料：鲜贝肉 300 克。

调配料：红椒、小香葱、花生油、盐、姜汁、料酒、淀粉、清汤、酱油、麻油。

制 法：

1. 将鲜贝肉放盐、姜汁、料酒腌半小时，用毛巾吸干水分。
2. 将红椒、香葱切末，鲜贝肉上淀粉备用。
3. 锅中放油烧至九成热，下入鲜贝肉炸至酥黄，沥干油备用。
4. 将红椒末、香葱末和其他调料对成芡汁，下入锅中炒至变稠时，下入鲜贝肉翻炒，淋少许麻油即成。

特 点：微辣咸鲜，色泽红润。

要 点：鲜贝肉腌后要吸干水。





焦 熘 鲜 鱿



主 料：鲜鱿筒 300 克。

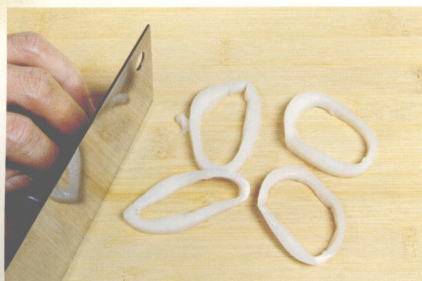
调配料：辣酱、盐、花生油、料酒、鸡蛋、姜汁、淀粉。

制 法：

1. 将鲜鱿筒改切成圈，加盐、料酒、鸡蛋、姜汁腌半小时。
2. 将鲜鱿圈撒上干淀粉，下油锅炸至酥脆捞出沥干油。
3. 锅内放油下辣酱，芡汁推炒变稠时，放鲜鱿圈翻炒，淋少许花生油即成。

特 点：色泽红亮，口味酥香。

要 点：腌制鲜鱿圈时，要加入鸡蛋，避免上粉欠佳。



焦 熘 蟹 钳

主 料：蟹钳肉 300 克。

调料：辣酱、花生油、盐、料酒、姜汁、清汤、鸡蛋、淀粉、泡打粉。

制 法：

1. 将蟹钳洗净，加盐、料酒、姜汁腌制 10 分钟。
2. 将鸡蛋、淀粉、泡打粉制成蛋泡糊，将蟹钳上糊，下热油锅炸成金黄酥脆，沥油备用。
3. 锅上火放底油，下辣酱和其他调料，勾芡推炒至稠，放入蟹钳翻炒，淋少许花生油即成。

特 点：金黄酥脆，口味微辣。

要 点：制蛋泡糊的比例要适当。





焦熘鱼花

主料：净草鱼肉中段 500 克。

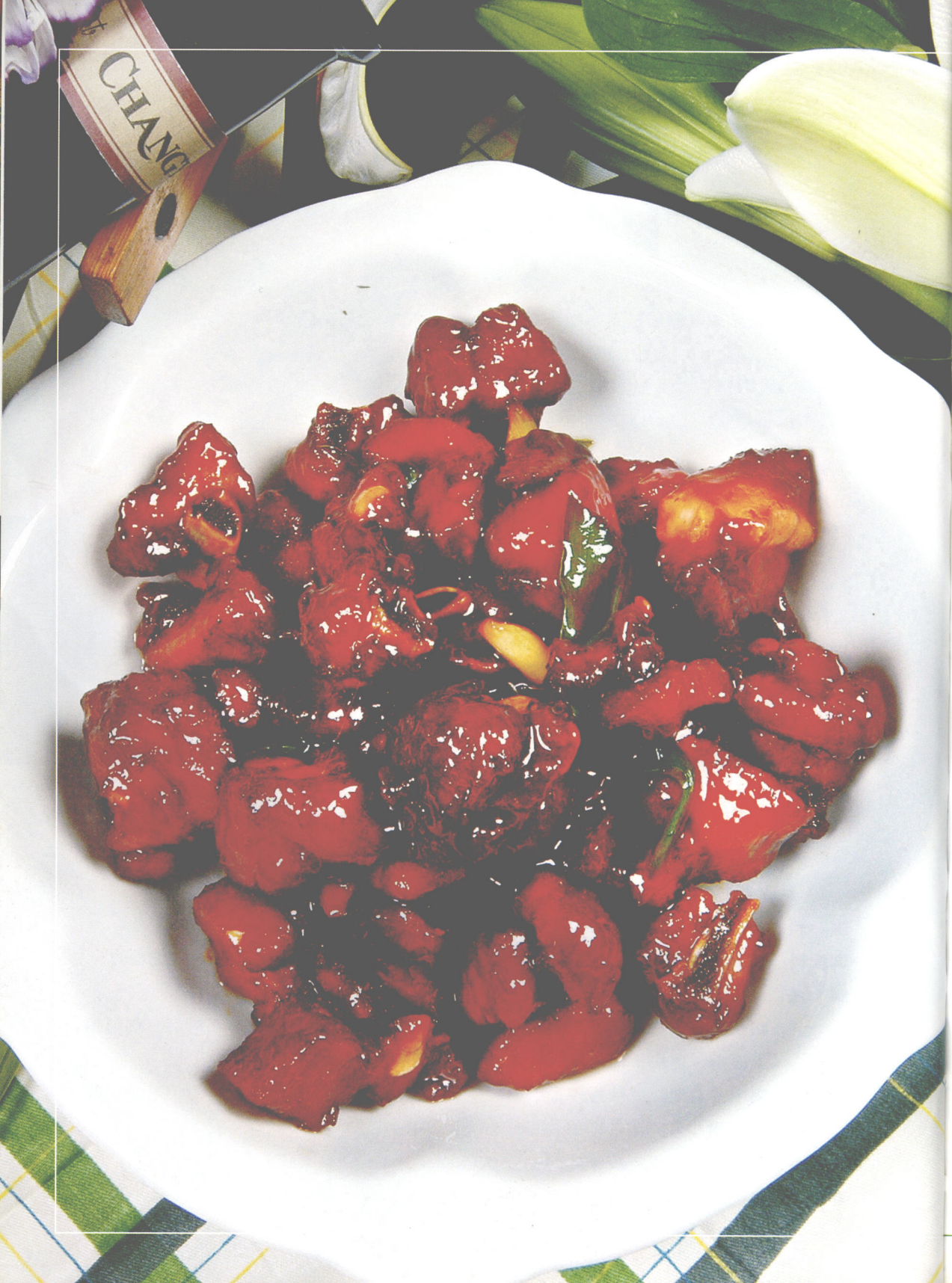
调配料：辣酱、香葱、花生油、盐、醋、姜汁、料酒、清汤、鸡蛋、面粉、湿淀粉。

制法：

1. 将鱼中段切成十字花刀的方块，加盐、姜汁、料酒、鸡蛋腌半小时后，均匀拍上面粉，逐块下油锅炸成金黄色备用。香葱切末。
2. 锅中留余油，放辣酱炒香，加清汤和其他调料，勾芡推炒至变稠时，下鱼块翻炒，淋少许花生油即成。

特点：色泽红亮，咸鲜酸辣。

要点：鱼要逐块拍干面粉，逐块下锅炸。



焦 熘 糖 醋 骨



主 料：猪肋排 500 克。

调配料：青蒜、花生油、盐、料酒、糖、醋、酱油、清汤、干湿淀粉。

制 法：

1. 将排骨剁成小块，冲水洗净，加盐、料酒、酱油腌制半小时，青蒜切斜段。
2. 将排骨块拍干淀粉，下热油锅炸至酥香，沥出。
3. 锅中留余油下清汤和其他调料，勾芡推炒至稠，下排骨块、蒜段，推熘均匀、淋少许花生油即成。

特 点：色泽红亮，酸甜酥香。

要 点：排骨块要入味，炸透。

