



中国湘菜

长沙里手

曹恒斌 缪炳炎、著
季风广告、摄影
湖南科学技术出版社

家常菜

炖菜香



图书在版编目 (CIP) 数据

炖菜香/曹恒斌, 缪炳炎著. —长沙: 湖南科学技术出版社, 2007.1

(中国湘菜. 长沙里手家常菜)

ISBN 978-7-5357-4778-5

I. 炖... II. ①曹...②缪... III. 菜谱—湖南省

IV. TS972.182.64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 002560 号

中国湘菜·长沙里手家常菜

炖菜香

著 者: 曹恒斌 缪炳炎

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 978-7-5357-4778-5

定 价: 16.80 元

(版权所有·翻印必究)



中国湘菜

长沙里手

家常菜

炖菜香

湖南科学技术出版社

曹恒斌 缪炳炎、著
季风广告、摄影



前言

湘菜里手人人当

湖南菜统称为“湘菜”。湘菜有着多元的结构，以湘江流域为主的长沙菜系是湘菜的主流。它讲究菜肴内涵的美味和外形的精致美观，因而达到了色、香、味、形、器、质的和谐统一。

“长沙里手”这一俗语，是对长沙人精明、能干的典型褒奖，这一套《长沙里手家常菜》丛书由里手中的里手——湘菜业界精英编写，代表着家常湘菜制作、编写的高水准，且充分展示出湘菜浓郁的地方风味和独特魅力。

在入选品种上，本丛书精选了湘菜市场上流传广泛、有口皆碑，深受业界人士赞赏，烹饪业余高手青睐、追捧以及为家庭主妇所津津乐道的名菜名肴。既有传统佳肴，如腊味合蒸、梅干菜蒸扣肉、粉蒸肉、清蒸肉饼蛋等；更有新潮创新菜式，如农家小炒肉、烧辣椒皮蛋、干煸刁子鱼、紫苏黄瓜焖鳝鱼、干锅黄鸭叫、剁辣椒蒸芋头、鸡汁萝卜、盐蛋黄炒苦瓜、臭干子酿肉、开边基围虾等。既考虑到了多样性，又注重营养、滋补性。

在选料、做法上，丛书中地方特色处处可见：浏阳豆豉、自制红油、自制开胃酱、剁辣椒、白辣椒、烧辣椒、干豆角、卜豆角、酸包菜、腌菜、烟笋、烫白菜、

火焙鱼、刨盐鱼、风吹肉、乡里腊肉、腊鱼、臭干子、柴火干子、钵子菜、蒸菜、煲菜、干锅菜，真是不一而足。

尤其值得一提的是本书作者把自己多年积累的实操经验奉献给读者，有选料要点的提醒，有制作关键的点拨，有风味特点的描述，还有家常原材料的自制方法介绍。这就使得本丛书更加实用、生动。相信读者细细品味尝试之后，必能茅塞顿开、心领神会，迅速提高湘菜烹制水平，成为湘味家常菜的烹饪里手！

曹恒斌 缪炳炎

2007 年元旦



曹恒斌

全国优秀厨师，湖南省第一批特级厨师，国家烹饪职业技能鉴定高级考评员，中国烹饪协会会员，湖南省烹饪协会名厨专业委员会执委，国家高级烹饪技师，现任湖南潭州餐饮有限公司技术顾问。从事湘菜烹饪工作 45 年，曾被外交部选厨到北京钓鱼台国宾馆工作学习，多次完成接待外国元首及其他国家领导人的任务并亲自掌勺；曾被选派到德国慕尼黑工作，为湖南在德国拓展湘菜事业、弘扬中国烹饪技术做出了贡献。所制作的“金龙彩焰”、“海马响三鞭”、“龙穿凤翅”、“乌龙戏珠”、“三元鲍贝”、“时果玫瑰芥茉饼”等作品获得了国家级金牌和省级奖励。



缪炳炎

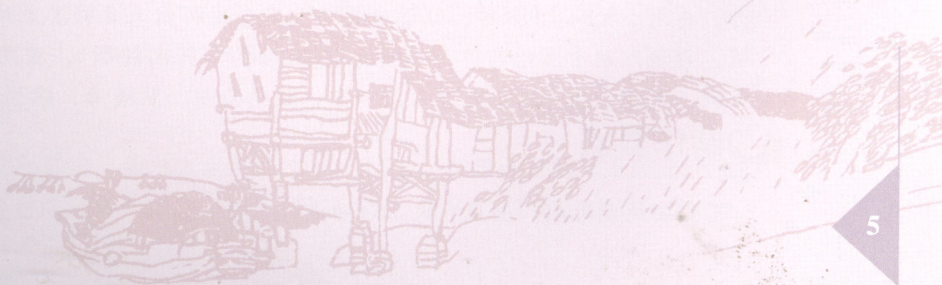
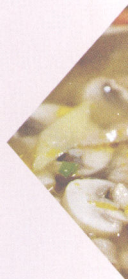
中国烹饪协会会员，国家高级烹饪技师，现为湖南潭州餐饮有限公司技术顾问兼行政总厨。从事湘菜烹饪工作 45 年，师从湘菜大师舒桂钦。烹饪技艺上多有绝招，长期从事烹饪理论研究，烹饪理论上独有见解，并由长沙市饮食公司派往全省各地教学。曾任长沙市饮食集团公司李合盛牛肉馆经理，奇峰阁酒家经理，湖北宜昌芙蓉国大酒店行政总厨，湖北当阳长坂坡宾馆行政总厨，湖北中天集团中天酒店行政总厨，湖北仙桃沔阳宾馆宴会厅行政总厨，同时还在山东、大庆等地成功举办过湘菜美食节。

目录



墨鱼炖肉	6	芸豆炖肚条	23
酸辣肉丝汤	7	黄豆炖猪脚	25
蘑菇肉片汤	8	萝卜丝煮腊肉	26
老姜云耳肉片汤	9	清炖牛肉	27
黄花肉丝汤	10	红焖牛肚	29
海带炖肉	11	花生米炖牛腩	31
雪梨百合肉丸汤	13	乾隆枕前御膳汤	33
排骨冬瓜汤	14	粉皮炖羊肉	35
排骨炖莲藕花生米	15	天麻龟羊汤	37
玉米炖筒子骨	16	清炖土鸡块	39
三鲜汤	17	板栗煨鸡	41
猪肝菜心汤	18	土豆粉皮炖土鸡块	43
汤泡肚	19	啤酒焖土鸡	44
猪肚炖红枣	21	肚片煨土鸡	45
墨鱼炖肚条	22	沙锅云耳炖土鸡	46

子姜煨乌鸡	47	腊味高山娃娃菜	78
笋干煲老鸭	49	万年青菜年糕钵	79
山药百合炖水鸭	51	娃娃菜芋头汤	81
人参乳鸽汤	52	芋泥香菜羹	83
煎鸡蛋焖豆腐	53	水煮笋子	84
瑞雪兆丰年	55	煨寒菌	85
黄瓜煮皮蛋	56	家常红薯粉	87
水煮活鱼	57	飞燕银丝	89
萝卜丝鲫鱼汤	59	蛋饺粉丝汤	91
泡椒鳊鱼仔汤	61	上汤瓦罐大白菜汤	93
鲜美愈合汤	63	什锦杂烩	95
锦绣鱼片汤	65		
黄鸭叫煮藕丸	67		
黄焖鳝鱼	68		
蕨根粉煮鳝鱼	69		
腊肉泥鳅炖粉皮	71		
泥鳅炖豆腐	73		
开胃马蹄水鱼	75		
墨鱼炖黄瓜	76		
上汤大白菜	77		





墨鱼炖肉

原料

主料：干墨鱼 150 克，猪肉 300 克（肥瘦各半）。**辅料：**葱结 1 个，葱花 3 克，姜片 3 克。
调料：熟猪油 1 克，精盐 3 克，味精 2 克，鸡精 2 克，料酒 2 克，胡椒粉 4 克，食用纯碱 1 克，鲜汤 1000 克。

制作方法

1. 在温水中放入食用纯碱，将墨鱼在火上烧一下，泡入温水中（水中加一点碱，是为了让墨鱼容易软化，便于炖烂），捞出去骨，洗净后切成小条。
2. 将猪肉切成片，放入沸水中焯水，捞出沥干。
3. 沙罐置旺火上，放入鲜汤、葱结、姜片、墨鱼、料酒，用大火烧开，再用小火炖 15 分钟，让墨鱼的香气充分发挥出来且将墨鱼炖烂，再倒入沥干水的肉片，用小火炖 15 分钟（将肉炖烂），放熟猪油、精盐、味精、鸡精，汤味浓郁时盛入汤碗中，放胡椒粉、熟猪油，撒葱花即可。

制作要点

墨鱼要炖至酥烂。墨鱼在火上煨后香味更佳。





酸辣肉丝汤

原料

主料：猪肉 20 克，猪血 10 克，豆腐 10 克，笋丝 10 克，梅干菜 8 克。

辅料：干椒末 3 克，鸡蛋 1 个，鲜红椒丝 6 克，葱段 3 克，香菇丝 10 克。

调料：香油（或熟猪油）5 克，盐 3 克，味精 2 克，鸡精 1 克，酱油 3 克，陈醋 3 克，水淀粉 4 克，鲜汤 500 克。



制作方法

1. 把主料全部切成丝，鸡蛋打散。
2. 净锅置旺火上，放入鲜汤，下入肉丝、豆腐丝、猪血丝、笋丝、香菇丝、干椒末、梅干菜，用勺轻轻推散，汤开后撇去泡沫，放盐、熟猪油、味精、鸡精、陈醋、酱油一起调味，勾水淀粉，再次烧开后将鸡蛋均匀淋入汤中，用勺推动，使其成丝状，撒上鲜红椒丝、葱段，淋香油出锅。

制作要点

原材料要切得细、均匀，也可将肉丝、笋丝、香菇丝、梅干菜丝先下锅略炒香（要特别掌握好火候，避免炒糊），再放鲜汤，然后下豆腐、猪血、干椒。



蘑菇肉片汤

原料

主料：蘑菇 150 克，肉片 100 克。 **辅料：**姜片 3 克，葱花 3 克。
调料：猪油 25 克，盐 3 克，味精 2 克，鸡精 1 克，胡椒粉 3 克，鲜汤 700 克。



制作方法

1. 将蘑菇去蒂，清洗干净，切成片。
2. 将锅置旺火上，放猪油，烧热后放入姜片、蘑菇、肉片一起拌炒，放盐、味精、鸡精调味，加鲜汤稍煮一会，待蘑菇软香熟、汤鲜味美时撇去油泡沫，撒胡椒粉和葱花出锅，盛入汤碗中。



制作要点

蘑菇与肉片拌炒一定要入味、炒香、炒熟。此菜以喝汤为主，因此以求汤味鲜美为主。



老姜云耳肉片汤

原料

主料：猪瘦肉 500 克。

辅料：姜片 15 克，水泡云耳 30 克，葱花 3 克。

调料：熟猪油 14 克，精盐 3 克，味精 2 克，鸡精 1 克，酱油 2 克，白酒 3 克，鲜汤 750 克。



制作方法

1. 将猪瘦肉切成薄片。
2. 净锅置旺火上，放熟猪油，烧热后下入姜片煸香，然后下肉片煸炒至香，再烹入白酒炒香，随后下云耳，放盐、味精一起合炒，放入鲜汤煮至汤开后撇去泡沫，放鸡精、酱油转色，撒葱花，出锅盛入汤碗中。

制作要点

俗语称“冷水泡云耳，开水泡香菇”，说的是用冷水将云耳充分胀发，再烹煮；而开水泡香菇才会出香味。



黄花肉丝汤

原料

主料：精瘦肉 100 克，水泡黄花菜 150 克。 **辅料：**葱花 3 克。

调料：熟猪油 2 克，盐 3 克，味精 3 克，鸡精 1 克，胡椒粉 2 克，水淀粉 3 克，鲜汤 500 克。



制作方法

1. 将瘦猪肉切成丝，用盐、味精、水淀粉上浆。
2. 黄花菜用冷水泡发，摘掉蒂，洗净挤去水，一切两段。
3. 净锅置旺火上，倒入鲜汤烧开后下入肉丝迅速拨散，氽熟后下入黄花菜，放盐，汤再次烧开后撇去泡沫，放味精、鸡精和熟猪油出锅，装入汤碗中，撒胡椒粉和葱花即可。



制作要点

汤开后撇去泡沫。



海带炖肉

原料

主料：五花肉 250 克，水发海带 150 克。

辅料：姜片 3 克，葱花 1 克。

调料：熟猪油 3 克，盐 3 克，味精 3 克，胡椒粉 3 克，料酒 2 克，鲜汤 750 克。



制作方法

1. 将五花肉切成宽 3 厘米、厚 0.5 厘米的片。
2. 海带洗干净，切成 4 厘米见方的片。
3. 将肉块、海带分别入沸水锅中氽水。
4. 将海带、肉片放入沙锅中，倒入鲜汤，放姜片、料酒，用大火烧开后，转用小火炖至肉烂、汤色乳白即可放盐、味精出锅，装入碗中，撒葱花、胡椒粉，淋熟猪油即可。



制作要点

肉片、海带要分别氽水，炖时用大火烧开后改中小火，炖至汤味浓郁才能达到成菜要求。炖汤时，放鲜汤的量要合适，以淹没原料后稍多一点为度。水太多时，汤味不浓。





雪梨百合肉丸汤

原料

主料：雪梨 2 个，鲜百合 1 个。

辅料：川汤丸 200 克（制法见“上汤瓦罐大白菜汤”），
枸杞 2 克。

调料：盐 1 克，味精 3 克，冰糖 5 克。



制作方法

1. 将雪梨削皮，修去梨心和梨核，切成 8 块橘瓣形。
2. 将百合剥散，洗去泥沙；将枸杞用水泡发。
3. 将“川汤丸”的原汤连同肉丸调正盐味，放味精、冰糖，下入雪梨、百合，用小火微开炖制，至雪梨熟透撒上枸杞即可。



制作要点

此汤以咸味为主，略带微甜味。用小火炖制时，一定要保持汤微开。





排骨冬瓜汤

原料

主料：猪排骨 250 克。 **辅料：**冬瓜 500 克，葱花 3 克，姜 5 克（拍松）。
调料：盐 2 克，味精 2 克，鸡精 1 克，胡椒粉 2 克，鲜汤 1000 克。

制作方法

1. 将冬瓜削去皮，切成 4 厘米见方的坨。
2. 将猪排骨砍成小块，入沸水中焯水，用水清洗干净后放入沙罐中，加鲜汤、姜，用大火烧开后改用小火，炖至排骨七成熟时下冬瓜，放盐、味精、鸡精调正口味，用大火煮开后改用中小火将排骨、冬瓜炖至排骨酥烂、冬瓜熟透，出罐倒入大汤碗中，撒胡椒粉、葱花即可。



制作要点

排骨要先炖好，再下冬瓜调味。



排骨炖莲藕花生米

原料

主料：猪排骨 300 克，花生米 75 克，莲藕 150 克。

辅料：姜片 3 克，八角 3 克，整干椒 3 个，葱结 1 个，葱花 2 克。

调料：油 3 克，盐 3 克，味精 3 克，鸡精 3 克，胡椒粉 2 克，料酒 2 克，白糖 4 克，鲜汤 1000 克。



制作方法

1. 将猪排骨剁成块，用水清洗干净，入沸水中焯水后捞出，沥干。
2. 花生米用水洗净，莲藕去藕节，刨去皮，用滚刀法切成块，用水清洗干净。
3. 沙罐中加鲜汤，用大火烧开后，下入排骨、莲藕、花生米，放油，加八角、料酒、姜片、整干椒、葱结，改用小火炖至莲藕酥烂时，放盐、味精、鸡精、白糖、胡椒粉调正口味，盛入大汤碗中，撒葱花即可。



制作要点

三种主料都较难炖烂，只有一起炖，才能使三者的味道互相渗透，达到与菜名相符的效果。