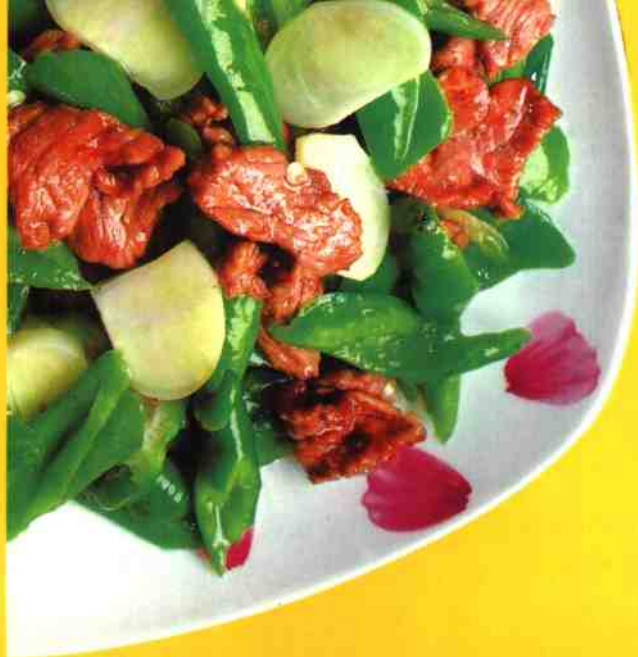




百
姓

湘 菜

第一辑 6

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。传统的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



✂ 图片沿虚线剪下,作为酒店、餐馆菜谱使用

食疗小提示: 和胃调中、健脾益气、强筋骨。

营养小提示: 含淀粉、蛋白质、磷、铁、无机盐及多种维生素。

采购小提示: 去菜市场或超市选购。土豆形状可分球形、扁圆形、卵形、长棒形;颜色有白、黄、粉红、紫红等。土豆选择鲜嫩没发芽,水分充足,无烂无虫,卵形,大小均匀,黄色为佳。



土豆烧牛腩



主料：新鲜牛腩 350 克。

配料：土豆 100 克、大蒜子 30 克、生姜 30 克、干红辣椒 10 克。

调味料：碘盐 2 克、味精 2 克、料酒 30 克、酱油 10 克、高汤 100 克、食用油 50 克。

制作方法及步骤：

①牛腩、土豆（去皮）、大蒜子（去皮）、生姜（去皮）、干红辣椒用自来水洗干净，用菜刀将牛腩切成约 1.5 厘米长、1 厘米宽、厚的丁状，土豆切成约 1.5 厘米长、1 厘米宽、厚的丁状，生姜切成约 0.5 厘米宽、0.2 厘米厚的片状，干红辣椒切成碎末状，大蒜子逢腰切断成丁状。

②炒菜锅放在大火上，放入食用油烧至 7 成热，放牛腩、料酒下锅爆炒至 3 成熟，放生姜、大蒜、干红辣椒翻炒至 5 成熟，放盐、酱油拌炒至 7 成熟，再放高汤烧至全熟，再放入味精拌炒出锅，装盘即可。

特点：色泽红润、牛腩软嫩、口味香辣。





食疗小提示：补肝益肾、除湿去寒、开胃消食、发汗。

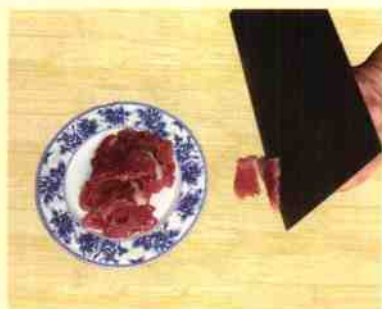
营养小提示：含蛋白质、脂肪、糖、矿物质、辣椒素及维生素 A、C。

采购小提示：去肉食市场或超市选购。猪肉选择里脊肉，肉呈淡红色，有光泽，手抚摸坚实，有弹性为佳；青椒选择长形，色泽青翠绿嫩，水分充足，无虫害为佳。

图片沿虚线剪下，作为酒店、餐馆菜谱使用



青椒炒肉



主料：新鲜猪瘦肉 400 克。

配料：青辣椒 100 克、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。

制作方法及步骤：

①猪瘦肉、青辣椒、大蒜子（去皮）用自来水洗干净，用菜刀将猪瘦肉切成约 2.5 厘米长、1.5 厘米宽、0.2 厘米厚片状，青辣椒斜切成约 2.5 厘米长段状，大蒜子切成约 0.2 厘米厚片状。

②炒菜锅放在大火上，放入食用油烧至 7 成热，将青辣椒、大蒜放入锅中翻炒，接放猪肉、盐炒至 9 成熟，放酱油、味精拌炒出锅装盘即可。

特点：鲜嫩香辣、酒饭均宜。





食疗小提示：养血滋肝、健脾补肾、清热祛暑、明目、降血压、降糖。

营养小提示：含纤维素、果酸、脂蛋白及维生素B₁、B₂、C、E。

采购小提示：去水产市场或超市选购。墨鱼仔选择质好肥壮，色泽壳青肚白，形体完整，无腐烂，无臭异味为佳。

✂ 图片沿虚线剪下，作为酒店、餐馆菜谱使用



墨鱼仔烧凉瓜



主料：墨鱼仔 3 个，苦瓜 200 克。

配料：生姜 20 克、大蒜子 20 克、红辣椒 1 个。

调味料：碘盐 2 克、味精 1 克、料酒 10 克、高汤 50 克、食用油 40 克。

制作方法及步骤：

①墨鱼仔、苦瓜、生姜（去皮）、大蒜子（去皮）、红辣椒用自来水洗干净，用菜刀将墨鱼仔切开对半，苦瓜切成约 2.5 厘米长、1.5 厘米宽、0.3 厘米厚菱形片状，生姜切成约 2 厘米长、1 厘米宽、0.2 厘米厚片状，大蒜子切成粒状。

②炒菜锅放在大火上，放入食用油烧至 7 成热，放墨鱼仔下锅翻炒，倒入料酒搅拌几下，然后放入苦瓜、生姜、大蒜、盐翻炒至 5 成熟，放高汤炒至 9 成熟，放红辣椒、味精炒至全熟出锅摆盘即可。

特点：色绿苦脆、味鲜香软。





图片沿虚线剪下,作为酒店、餐馆菜谱使用

食疗小提示: 健脾宽中、清热、发汗、除心胸烦闷。

营养小提示: 含蛋白质、脂肪、钾、磷、辣椒素及多种维生素。

采购小提示: 去菜市场或超市选购。腊八豆选择真空包装或瓶装、罐装的名优产品为佳。

腊八豆炒油渣



主料：腊八豆 300 克、猪肥肉油渣 200 克。

配料：青、红辣椒各 3 个、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、酱油 10 克、高汤 50 克、食用油 40 克。

制作方法及步骤：

①青、红辣椒、干红辣椒、大蒜子（去皮）、生姜（去皮）用自来水洗干净，用菜刀将青、红辣椒切成约 1 厘米长片状，干红辣椒切成约 1 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，放腊八豆、油渣下锅翻炒，散发香味后将青、红辣椒、干红辣椒、生姜、大蒜、盐放入锅内翻炒至 6 成熟，放高汤炒至 8 成熟，放酱油、味精炒到全熟，出锅装盘即可。

特点：辛辣味重、适宜下饭。





✂ 图片沿虚线剪下,作为酒店、餐馆菜谱使用

食疗小提示: 宽中益气、补阴清热、肺燥阴虚、咳嗽、痰少咽干。

营养小提示: 含蛋白质、氨基酸、脂肪、糖、矿物质及维生素。

采购小提示: 去豆制品专卖店或超市选购。豆腐选择当日产品,色泽白净,无酸味,手摸不滑溜为佳;鸡蛋选择外壳粗糙,用手摇时没有震荡的响声,用光透视呈透明状,蛋黄轮廓清晰,无斑点为佳。

荷包蛋烧豆腐



主料：白豆腐 3 块、新鲜鸡蛋 3 个。

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

调味料：碘盐 2 克、味精 1 克、酱油 10 克、红油 5 克、高汤 50 克、食用油 50 克。

制作方法及步骤：

①白豆腐、青、红辣椒、大蒜子（去皮）、生姜（去皮）、香葱、干红辣椒用自来水洗干净，将白豆腐用菜刀切成约 3.5 厘米长、2.5 厘米宽、0.5 厘米厚的菱形片状，青、红辣椒切成约 0.4 厘米长的圈状，生姜、大蒜子切成约 0.2 厘米厚的片状，香葱切成碎末状，干红辣椒切成段状。

②炒菜锅放在大火上，先放入食用油烧至 7 成热，将鸡蛋破壳直接打入锅中，煎至 8 成熟，撮出放入盘中，反复 3 次；再倒入食用油至锅内烧至 6 成热，放豆腐煎至 6 成熟，放青、红辣椒、大蒜、生姜、干红辣椒、盐、煎鸡蛋（用锅铲将鸡蛋划成约 3.5 厘米长、2.5 厘米宽、0.5 厘米厚的三角形）放入锅中翻炒，放高汤烧至 9 成熟，放味精、红油、酱油、香葱翻炒至全熟，出锅装盘即可。

特点：色泽红艳、软嫩可口。





食疗小提示：清热利湿、润燥消肿、养胃健脑、补肾、强筋骨。

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。猪排骨选择有光泽，肉呈淡红色，肉质结实富有弹性，无异味为佳；黄豆芽选择鲜嫩，水分充足，无断裂，无虫害，无腐烂为佳；绿豆、红豆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



三豆炖排骨



主料：新鲜猪仔排骨 350 克。

配料：黄豆芽 100 克、绿豆 50 克、红豆 50 克、
生姜 30 克。

调味料：碘盐 3 克、味精 1.5 克、鸡精 1.5 克、
高汤 750 克、食用油 50 克。

制作方法及步骤：

①猪仔排骨、黄豆芽、绿豆、红豆、生姜（去皮）用自来水洗干净，用剁肉刀将排骨剁成约 3 厘米长的段状，用菜刀将生姜切成约 0.2 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，将猪仔排骨、生姜、盐放入锅内翻炒，翻炒至 3 成熟，倒入高汤、绿豆、红豆用温火炖至 9 成熟，放豆芽、味精、鸡精炖至全熟，出锅装碗即可。

特点：汤鲜味美、肉骨嫩香。



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。



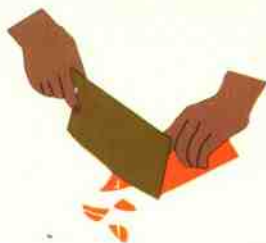
2. 推刀切法。刀切时将刀后向前推，着力点在刀的后端，一刀推到底，不再拉回来。



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。



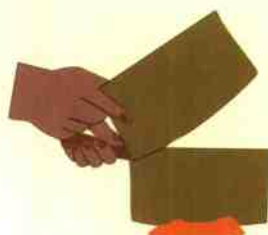
7. 直刀劈法。刀劈时将刀对准原料要劈的部位，用力向下直劈。



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。



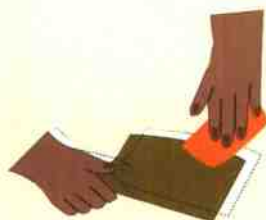
1. 平刀片法。刀片时将刀身平放，使刀与原料平行，刀可以从原料的上面或下面都行，做到一刀切到底。



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。



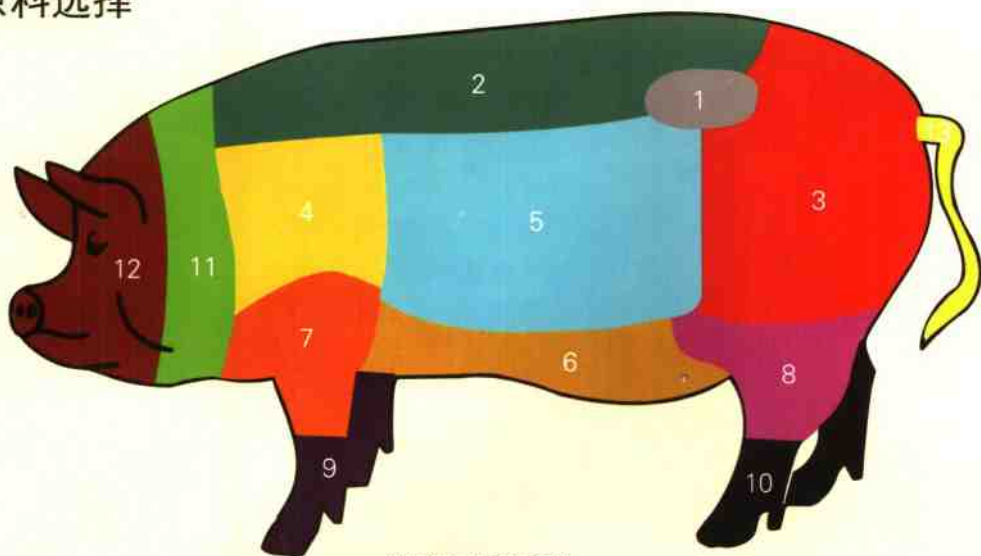
1. 正刀片法。正刀片将刀身倾斜，与砧板形成较小的锐角，刀背朝外，切原料要向左下方移动，切成斜形。



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。

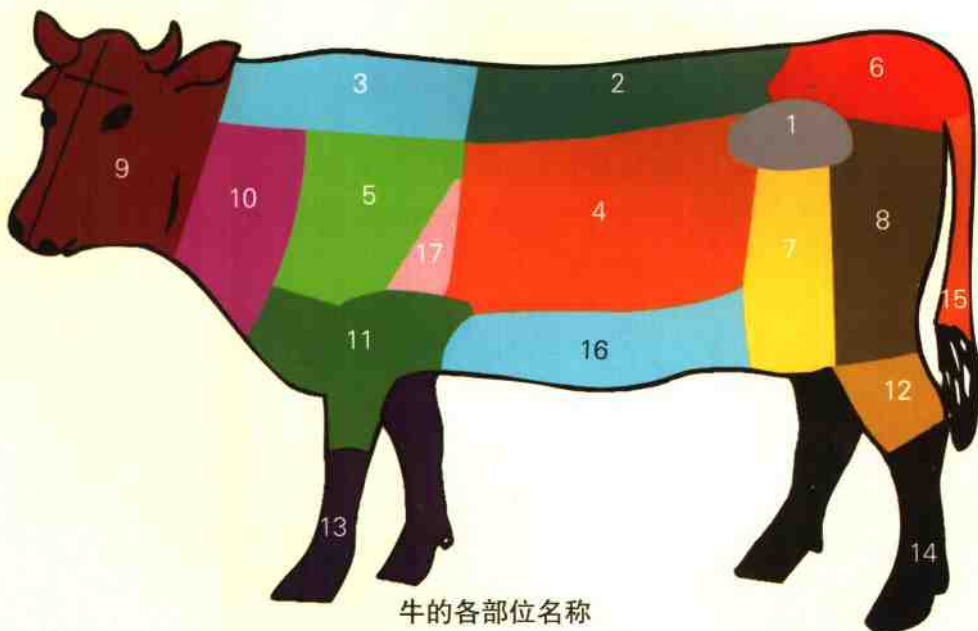
三、斜刀法。操作时，刀与砧板成斜角称为斜刀法。斜刀法可分为正刀片法和反刀片法二种。（见图说明）

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 | |