

从 传 统 土 家 菜 中 汲 取 创 新 的 元 素

招牌湘菜

Z H A O P A I X I A N G C A I

总厨饮食文化传播中心策划
齐光明 齐梁山 编著



招牌湘菜

总厨饮食文化传播中心策划
齐光明 齐梁山 编著



辽宁科学技术出版社
沈阳

图书在版编目(CIP)数据

招牌湘菜 / 齐光明, 齐梁山编著. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2007.1 (2007.7重印)

ISBN 978-7-5381-4893-0

I. 招… II. ①齐… ②齐… III. 菜谱—湖南省
IV. TS972.182.64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 131601 号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路25号 邮编: 110003)

印刷者: 沈阳天择彩色广告印刷有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 210mm × 260mm

印 张: 7

字 数: 100千字

印 数: 5001-8000

出版时间: 2007年1月第1版

印刷时间: 2007年7月第2次印刷

责任编辑: 邱利伟 张歌燕

封面设计: 屈 铭

版式设计: 于 浪

责任校对: 徐 跃

书 号: ISBN 978-7-5381-4893-0

定 价: 38.00元

联系电话: 024-23284360

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn

<http://www.lnkj.com.cn>

作者简介



齐光明

湖南人，大专文化。1993年从厨湖南宏都国际饭店，先后在深圳玉桃轩鲍翅酒楼、深圳湘鄂情酒店、北京裕龙大酒店、北京大宝饭店等餐饮名店任主厨、行政总厨等职务。现任北京第一家河豚鱼食府“北京政通河豚食府”行政总厨。2005年发起成立了总厨饮食文化传播中心。现为国家级高级烹调技师、高级营养师。著有《湘菜经典》、《总厨厨政管理》、《总厨人·礼仪礼貌及行为规范》（内部教材），参与编写《河豚鱼宰杀及经营管理培训教材》一书。擅长经典湘菜、粤菜海鲜、鲍参翅肚及河豚宴的制作，对厨政管理有着独到的见解和丰富的经验。

总厨网址：www.zongchu.com

总厨邮箱：ceo@chinese-cooks.com

联系电话：13901055148



齐梁山

湖南人，1995年毕业于湖南省商学院烹饪系，大专文化，国家级高级烹调师。先后在长沙华天大酒店、北京五棵松饭店、北京钢研美食城任主厨、厨师长等职，精通湘菜，旁通川、粤菜系。现任总厨饮食文化传播中心出品总监。

前言

湘菜主要由湘西山区、洞庭湖平原及湘东三大地方风味流派组成。湘西山区及聚居其间的少数民族同胞世代传承的农家土菜、山野菜、酸味菜及腊制品，似粗拙而质朴，不假饰而纯真，是浓郁深厚的山乡风味；河网密布、水乡泽国的洞庭湖平原是渔农之家，常以水产动植物为原料，多用煮、烧、蒸法制作菜肴，清鲜自然，特别是“渔家菜”和蒸钵炉子之类充满了乡土田园风情；以长沙、湘潭、衡阳为中心的湘东地区，是湖南经济、政治、文化交汇之地，社会活动频繁之所，这里的烹饪继承了历史传统，荟萃全省之精华，广聚海内外之信息，再经名师高手们在融汇之中得以提炼、融合、升华，创造出具有代表意义的经典湘菜。湘菜由辣寓百味，从酥软出鲜香，尽显刀工、火候之功力。在色、形、香、味、滋上，既高贵典雅、华彩富丽，又清新淡雅、秀逸素丽，且质朴古雅、粗放壮丽，是中国菜系一大流派之一。

作为湖南人，对湘菜更是怀有深厚的感情。我刚刚大专毕业，怀着学门手艺的梦想经人介绍进了宏都国际饭店当学徒，并有幸结识了烹饪界的老前辈——湘菜大师袁佩君先生和湘菜名厨王波等业界高人。初入社会，凭着自己对厨艺的执著和耳勤、眼勤、口勤、手勤及腿勤，得到了师傅们的认可，并从他们那里学到了不少烹调技艺，为自己以后的厨艺生涯打下了扎实的基础。前辈大师们对工作兢兢业业、亲历亲为和对手艺精益求精的职业素养也深深地影响了我。

新年伊始，我来到北京发展，亲身体验着首都浓厚的饮食文化底蕴。在北京的这些年，我有幸认识了许多烹饪大师，其中得到了中国烹饪大师屈浩先生的言传身教。所有的这些经历让我深深地认识到，一个厨师的成长不光要靠自身的努力，更要依赖业界前辈们的无私奉献。

做了十几年的厨房工作，拜读过许多业内前辈的大作，也领略过各大流派的精华，让我受益匪浅。特别是在几家餐饮名店的从业经历，使我在技术和厨房管理方面有了全面的提升。在餐饮市场竞争激烈的今天，一家餐饮企业稍有经营不善就可能将全部财力付诸东流。若看到自己的团队把酒店、餐厅做得门庭若市，生意红红火火，自己做的菜品能成为本店的招牌菜、热卖菜，内心深处总有一种难言之欣慰，我想这也许是厨师们的最大满足吧。这样的竞争压力使我越来越感受到“学无止境”，特别是在我国民间有深厚的山野菜、土家菜等传统菜式，这些传统菜式是我们厨师进一步创新的源泉和元素。我希望我们厨师不仅要在各大菜系上互相学习，而且要深入挖掘地方传统菜品和饮食文化。

为挖掘湖南地方特色，弘扬潇湘饮食文化，推动湘菜不断发展，我们于2005年成立了总厨饮食文化传播中心，为培养有技术、有素养的饮食文化传播团队而努力。中心坚持以信为本、拼搏创新、不断进取的理念，把员工的个人发展融入中心的长远追求之中，向世界传播潇湘饮食文化是中心努力的目标。

《招牌湘菜》的出版是将我十多年之所学记录下来，期待与广大同行共同分享和切磋。如能得到广大前辈同行的批评指正和有益见解，本人将不胜感激。

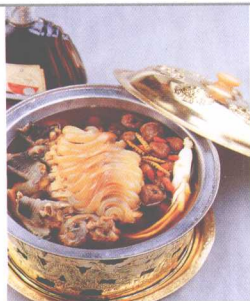
本书能够顺利面世，离不开总厨饮食文化传播中心出品部、物流中心，以及神龙食艺创办人石溪先生、六福鱼翅酒家行政总厨丁建波师傅和清莲渔乡美食城总厨师长齐亮师傅等人的大力协助，在此向所有为此书出版付出辛勤劳动的各位同仁表示由衷的感谢！

齐光明

contents 目录

1. 毛氏红烧肉	007
2. 极品龟羊锅	008
3. 山椒蒸鳊鱼	009
4. 潇湘红煨甲鱼	010
5. 它乡口味蛇	011
6. 常德爆腌鱼	012
7. 金棋中段	013
8. 湘君小炒皇	014
9. 家乡蒸扎鱼	015
10. 蒸乡里腊肉	016
11. 湖南大千蟹	017
12. 土家羊排	018
13. 鱼子黄腊丁	019
14. 酸辣鱼皮	020
15. 香草鸡	021
16. 鸿运当头	022
17. 黄焖烟笋	023
18. 酒鬼牛排	024
19. 一品牛尾锅	025
20. 茶树菇煨老鸭	026
21. 双味牛蛙	027
22. 元宝河鳗	028
23. 松仁蒜香河虾	029
24. 萝卜干炒腊肉	030
25. 沸腾牛蛙	030
26. 红花汁炖乳鸽	031
27. 浓汤炖甲鱼	032
28. 毛氏火焙鱼	033
29. 酸辣脆肠	034
30. 诗韵武昌鱼	035

31. 荷塘争艳	036
32. 煎焖大鱼头	037
33. 湘君全家福	038
34. 碧绿梅花翅	039
35. 虫草霸王鸡	040
36. 湘西苗王肉	041
37. 山药牛肉丸	042
38. 铁锅飘香鸡	043
39. 丝瓜煮田鸡	044
40. 干锅双脆	045
41. 蘸水黄牛肉	046
42. 白沙黄腊丁	047
43. 甘露明虾球	048
44. 金丝绣球鱼肚	049
45. 文武狗肉	050
46. 黄焖家鸡	051
47. 腊八豆豉蒸腊排	052
48. 银丝山羊饺	053
49. 武陵源竹香甲鱼	054
50. 石烹兔肉	055
51. 大煮龙虾	056
52. 沙锅长寿肉	057
53. 沙锅红花翅	058
54. 长沙一罐香	059
55. 酸辣鱿鱼卷	059
56. 太狮海参	060
57. 小炒猪蹄	061
58. 豉椒蒸凤爪	062
59. 金汤山药	063
60. 黄金富贵饼	064



目录

contents

61. 奶汤拆烩鳊鱼	065
62. 卜豆角炒鸡胗	066
63. 铁锅羊排	067
64. 展翅生辉	068
65. 湘南卤腊肉	069
66. 姜葱鸡汤浸甲鱼	069
67. 橘子洲头鸽	070
68. 肉末酸豆角	071
69. 金丝炸虾球	072
70. 苦瓜酿大肠	073
71. 奶汤基围虾	074
72. 姜汁回锅鸭	075
73. 沙锅鸡丝翅	075
74. 炒芷江鸭	076
75. 毛氏武昌鱼	077
76. 双色酿鱼肚	078
77. 祖庵炖盅	079
78. 船家吊锅肉	080
79. 石锅芋奶牛腩	080
80. 金沙海鳗卷	081
81. 红扣牛头	082
82. 烟笋煨土鸡	083
83. 金沙鱼糕	084
84. 香辣野兔腿	085
85. 剑穿无骨鱼	086
86. 臭豆腐猪蹄	087
87. 祖庵鸡腿翅	087
88. 浓汤鲰头鱼	088
89. 明炉板鸭	089

90. 瓦锅土鸡	090
91. 金盅仔排	091
92. 洒西土匪鸭	091
93. 香麻嫩田鸡	092
94. 金盅炖官燕	093
95. 农家炒仔鸡	093
96. 铁锅鸡杂	094
97. 奇味果仁里脊卷	094
98. 金牌猪手	095
99. 湘西土鼎裙爪	096
100. 蟹黄烧散翅	096
101. 武冈煎仔铜鹅	097
102. 旺旺茶香虾	098
103. 蒜香鱼头	099
104. 风干武昌鱼	100
105. 白椒火焙鱼	101
106. 碧绿鲜虾牛柳	102
107. 老坛龟梨盅	103
108. 蛋卷牛仔腩	103
109. 醉仙牛仔排	104
110. 香辣海皇烩	105
111. 洪湖煎藕饼	106
112. 小炒黑山羊	106
113. 清香糯米骨	107
114. 滋补酱猪手	108
115. 极品海皇煲	109
116. 什锦韭黄卷	110
117. 红烧南非干鲍	111



毛氏红烧肉

材 料 纯五花肉 750 克、精肉汤 1500 克、八角 5 克、桂皮 5 克、干辣椒 5 克、蒜瓣 25 克、老姜 20 克、香葱 15 克。

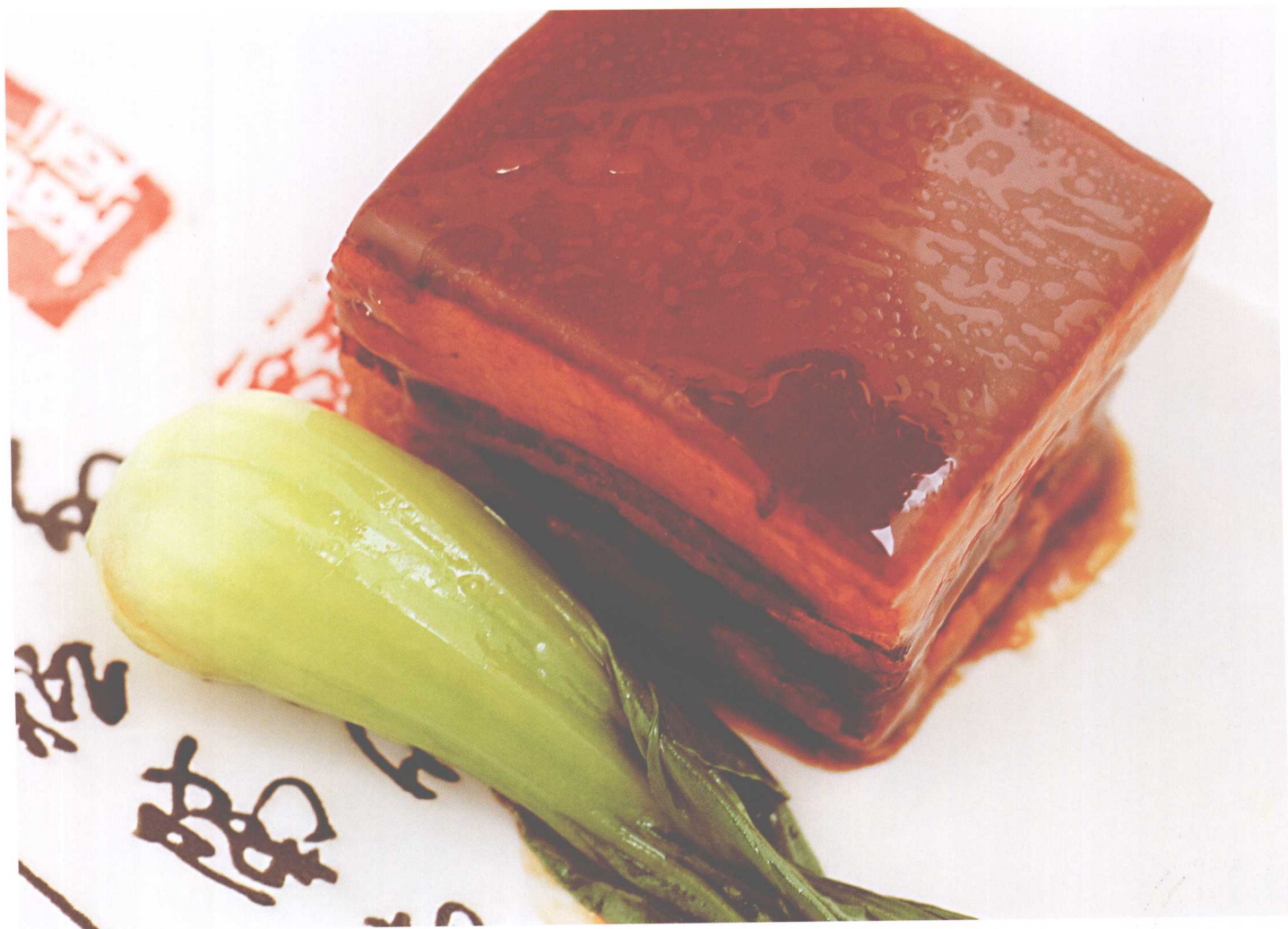
调 料 花生油 1500 克（实耗 50 克）、料酒 50 克、冰糖 25 克、糖色 20 克、酱油 10 克、精盐 3 克、味精 1 克。

做 法 ①将纯五花肉刮洗干净，切成3厘米见方的块，用冷水下锅焯透，控尽水分；老姜削皮拍破；香葱洗净打成葱结。

②用六成热油锅把肉块炸至金黄色，倒出控油。

③沙锅上火留少许余油将葱、姜、蒜等煸香，放肉，加料酒、糖色、酱油等同炒，添汤调味烧开，撇净浮沫，倒入沙锅盖好盖，移至小火上煨 45 分钟至酥烂即可。

特 点 色泽红亮，肥而不腻，香酥回甜。



招牌秘笈

也许有很多人看到这道菜就会想起“毛家菜”。当丰主席开玩笑时说过“不吃红烧肉就不搞革命”，由此可见毛主席对红烧肉的钟爱非同一般！“毛氏红烧肉”色泽枣红、肥而不腻、甘香回甜、入口即化的特点确实是主席当丰的最爱，他在各种场合对红烧肉的抗疲劳、健脑、美容等功效都赞赏有加，所以后来有人甚至称这是红色革命根据地的当家菜。

当今湘菜师傅们根据人们对膳食的要求，结合美味、营养与健康的原则，经过多次改良和反复实践，总结了烹制红烧肉的丰富经验：要做好这道菜不光要求选料必须是纯正的五花三层肉，而且煨制时也得用加厚的沙锅在小火上长时间地煨至酥烂；投料的比例也非常考究，尤其是香料和糖色不宜过多。另外，我们在做好以后也要用原汤封存，否则很容易发黑。

传统的做法是将肉切好以后不用过油，直接煸炒上色加汤焖熟。有很多朋友问我：“为何肉切好以后要焯水和过油？”我认为，这有助于炼出多余的脂肪，而且对煨制时的上色也有很大作用。

极品龟羊锅

材 料 草龟1只(约1500克)、黑山羊肉750克、鸡清汤500克、老姜5克、香葱5克、虫草8根、淮山片5克、枸杞2克、荔枝5克、龙眼肉5克。

调 料 熟鸡油25克、料酒50克、精盐3克、味精2克、白糖5克、胡椒粉2克。

做 法 ①草龟宰杀干净,留龟板斩件放冷水焯透;黑山羊肉刮洗

干净,煮至六成熟,切0.5厘米厚的片备用。

②虫草等用温水泡洗干净,将老姜削皮切片,葱切段。

③炒锅上火放少许鸡油煸香葱、姜,放龟、羊肉同炒,加鸡清汤、虫草、龙眼肉等调味,大火烧开后,撇净浮沫,倒入沙锅,移至小火上炖1小时30分钟至龟和羊肉软烂即可。

特 点 口味醇香,强身健体。



招牌秘笈¹

黑山羊是湖南的一大特产,尤其以浏阳地区产的黑山羊为上等货色,毛色油黑发亮,肉质细嫩,味道甘甜。在湖南,每逢过年过节或是各种宴请都有吃黑山羊肉的习惯,同时湘人也总结了很多黑山羊肉的经典食法。在我当学徒的时候,每天都会提前一段时间到厨房,根据情况宰上几只黑山羊,收拾干净放在案台上,等师傅们加工。一般来说,湘菜师傅都有较高的宰杀黑山羊的专项技术。

想做好黑山羊的菜式,前期选料和初加工都非常重要。选料必须是纯黑的当羊公羊,宰杀时也不应该从胸口下刀(因为这样会有淤血残存体内,导致羊肉的膻味很难清除干净),而是用小尖刀在右耳跟后面5厘米处轻轻挑断动脉血管将血水放尽,用75~80℃的热水迅速褪尽毛,开膛去内脏(一般来说,我们将内脏清洗干净做成“小炒羊杂”或者“黄焖羊杂”,这些都是不错的菜式),放在流动的清水中漂洗,经过这几道重要工序,注后不管是做黄焖黑山羊还是黑山羊火锅等均有上乘的效果。

我们这里谈的是极品龟羊汤,是用具有较高食疗功效的乌龟与黑山羊配伍,再加上虫草等高档进补材料煲制而成,其身价了得!更是当前各种山羊食谱中的经典之作。

山椒蒸鳊鱼

材 料 鳊鱼1条（约1000克）、西兰花2件、菠萝片2件、野山椒50克、香葱10克、蒜子15克、老姜15克。

调 料 色拉油50克、料酒25克、白醋20克、精盐2克、味精1克。

做 法 ①鳊鱼宰杀洗净，从背部拉两刀去脊骨。

②野山椒剁碎，香葱切花，蒜子剁成泥，姜切末，加调味料做成山椒汁备用。

③鳊鱼码形装盘，浇山椒汁上笼蒸6分钟至熟，西兰花焯水。

④取出鳊鱼，撒葱花浇热油，摆好焯熟的西兰花和菠萝片。

特 色 酸辣可口，肉质鲜美。

招牌秘笈

“鳊鱼”是长江流域盛产的淡水鱼类，尤其以湖南常德石门一带出产的为上品。当地对食鳊鱼更是有讲究，一般情况如果家里来了客人，主人往往会用60~80克一条的“鳊鱼仔”做成不同风味的菜式以供享用。鳊鱼肉质细嫩、味美，可蒸，可炖，可烧，可煮，真可谓丰富多采、款款经典，代表菜式有“网油叉烧鳊鱼”、“干烧鳊鱼仔”、“过江鳊鱼片”等。

近年来，很多湘菜厨师融合其他菜系的手法，大大丰富了鳊鱼的烹调方法，使其更贴近食客对时尚美食的追求。记得一次在做宴请湖南贵宾的接待用餐时，主人提出既要用淡水鱼又要有正宗的湖南口味，形状还得体面。当时我和几个师傅一商量，决定将“开味鱼头王”的酸辣味型转移到鳊鱼身上，刀工处理和造型更是经过一番斟酌，严格把握好鱼的质量和蒸鱼的火候，于是做出了这道“山椒蒸鳊鱼”，上桌以后得到了贵宾的高度评价。此后我们也就一直保留了这道创新菜式，以至后来成为酒店的经典热卖旺菜之一。



潇湘红煨甲鱼

材 料 武陵野生甲鱼1只(约1500克)、蒜100克、姜片50克、葱结50克、肉扣5克、八角5克、干辣椒节5克。

调 料 熟猪油200克、浓汤1500克、金沙豆瓣酱20克、永丰辣酱10克、辣妹子酱5克、蚝油10克、酱油10克。

做 法 ①甲鱼直接用开水烫皮(不用放血),擦洗表层的青苔及粗膜,用尖刀把背壳和身子分开(裙边要和爪子相连),去内脏,择尽甲鱼身子里的黄油,剁成3厘米见方的块。

②锅上火,下熟猪油烧六成热,煸香葱、姜、肉扣等香辛料,放甲鱼小火炒3分钟,待甲鱼收身溢香时放金沙豆瓣酱等调味料再炒2分钟,添浓汤改中火烧开锅,然后倒在沙锅里移至小火煨至酥软。

③甲鱼煨好后拣出,滗出原汁,放回锅里用小火收浓即可。

特 点 口感醇厚,胶质丰富。

招牌秘笈

在湘菜食谱中,甲鱼的做法有多种,以红煨最普及,在北京、上海等大城市里均有专门经营以红煨甲鱼为主的湘菜酒楼,生意异常火爆。

要想做好这道菜,首先得用湖南武陵甲鱼为原料,这种甲鱼裙爪厚实、胶质丰富,在宰杀甲鱼时千万不要放血,而是直接用开水烫皮,再用小尖刀揭去外壳。在湖南,很多师傅做红煨甲鱼时都会把甲鱼的内脏收拾干净,一起入煮,甲鱼的胆有增鲜去腥的作用,所以甲鱼剁块以后再抹上甲鱼的胆汁下锅煨炒,做出的甲鱼汤更加鲜美醇厚。

做甲鱼的汤料也很讲究,一般为了使甲鱼能够吃起来胶质丰富,有粘口的感觉,制汤时都会放进大量的鸡爪子和肉皮之类的东西,做出的汤乳白浓厚,非常香酥鲜美。炒甲鱼时的酱料也非常重要,它是味的来源,红煨甲鱼吃的就是这种酱香醇厚的特点,所以这几种辣酱调料和加入的比例非常重要。



宁乡口味蛇

材 料 大王蛇1条(约1500克)、老姜50克、香葱结50克、八角10克、桂皮10克、肉扣5克。

调 料 色拉油1500克(实耗100克)、啤酒1500克、辣椒酱50克、孜然酱50克、干辣椒粉50克、蚝油25克、精盐2克、味精2克、鸡精1克、胡椒粉0.5克。

做 法 ①大王蛇宰杀洗净,剥成约5厘米长蛇壳若干。
②冷水将蛇壳焯透,控尽水分,下六成热油锅炸至收身。
③锅留底油,煸香葱、姜等香料,加蛇壳和辣椒酱同炒,添啤酒,移至小火煨45分钟至汤汁收浓,拣出蛇段即可。

特 点 麻辣鲜香,回味无穷。

「招牌秘笈」

宁乡是湖南的一个地名,是革命家刘少奇的故乡。其实湖南人最爱吃蛇的地方并非是宁乡,而是永州地区,因为永州地区盛产蛇,早在1000多年前,南宋八大家之一的柳宗元被贬为永州司马时就写过著名的《捕蛇者说》。开篇就说:“永州之野产异蛇。”据考证,蛇肉鲜嫩,富含蛋白质,蛇胆可以明目,蛇皮可治惊风。由此可见,蛇不仅可烹制成美味佳肴,而且还具有很大的药用价值。

这里给大家介绍的是近几年湘菜非常流行的一种蛇的食法,这种做法最早是从宁乡开始的。宁乡的师傅们用“麻辣”型的口味来尝试烹制蛇肉的菜肴,一时间获得巨大的成功,而且风靡了很长时间,直到今天还是各大湘菜酒家的高档出品之一。

做好这道菜,我们除了要掌握蛇的宰杀技术以外,对火候的掌握也尤为重要。如果火候过老就会使蛇肉软烂没有嚼头,大大失去口味蛇的风味。相反,蛇肉则会撕不起来。至于有的师傅做这道菜时去皮,有的不去皮,这完全是根据各自的口味爱好而定,实际蛇皮也非常的好吃。需要注意的是,如果不去皮的话,就得在蛇宰杀后用80℃开水烫一下去尽鳞膜才行。

如果我们单独将蛇皮切成细丝,放少许食用纯碱抓一下,再用开水烫一烫,然后过凉,用水漂净碱味,加葱、姜等调味料拌一拌,也就成了一道上等的凉拌蛇皮了,口感非常的爽脆。



常德爆腌鱼

材 料 活草鱼1条(约2000克)、老姜15克、香葱15克、花椒5克、干辣椒节3克。

调 料 色拉油1500克(实耗50克)、浏阳豆豉15克、料酒50克、精盐5克、味精1克。

做 法 ①草鱼宰杀干净,取肚裆的四分之一加料酒、花椒等腌渍

24小时。

②用六成热油锅将鱼炸成金黄色备用。

③锅留余油,煸香豆豉、姜、葱、干辣椒节等,加盐调味,浇在炸好的鱼身上,上笼屉蒸10分钟即可。

特 点 豉椒味浓,酥软甘香。



招牌秘笈

这是湖南常德的一道名菜。常德地处洞庭湖畔,盛产各种淡水鱼。常德地区的饮食也非常有名,尤其是地方土菜系列。

其实,这道菜就是一道土菜改良过来的。原来湖南菜里有一道农家菜叫“豆豉辣椒蒸鱼”,是鲜活的鱼宰杀干净后直接加豆豉、辣椒蒸熟即可。而这里介绍的这道菜是要将鱼肉提前腌渍入味,且要经过高温浸炸至酥,再加豆豉、辣椒蒸。这样做出来的菜外酥里嫩,色泽红亮,香味浓郁。

我们也可拿别的鱼来做这道菜,如鳊鱼、鲢鱼、鳙鱼等,都是不错的材料。如果用草鱼做这道菜,要尽可能用3000克重的大鱼来加工,因为这样做出来的菜不仅大气美观,而且刚好能出4份,大大降低了成本。

金棋中段



材 料 草鱼1条(约2500克)、牛脸肉500克、花菇6只、姜片15克、香葱10克、花椒5克。

调 料 茶油1500克(实耗100克)、鸡油25克、二汤1500克、清鸡汤750克、料酒50克、蚝油25克、酱油5克、精盐0.5克、味精0.5克、水淀粉适量。

做 法 ①草鱼开膛宰杀干净，取5厘米厚中段，加葱、姜、花椒

等腌15分钟，炸成金黄色。

②牛脸肉收拾干净，加二汤调味，和花菇一块儿煲30分钟至熟烂，拣出后整成圆形。

③锅上火，添清鸡汤等调味，把炸好的鱼中段和牛脸、花菇煨5分钟至酥软码盆，原汤加水淀粉勾芡浇上即可。

特 点 色泽红润，营养丰富。

招牌秘笈

“中段”指的是大草鱼中间那一段，当然也可以是别的鱼中段。“金棋”指的是牛脸改刀后放在圆圆的花菇上，跟象棋一样。

这里用牛脸、鱼肉等来做这道菜，造型美观，口味鲜醇。在我们平时的菜谱中，牛脸菜式可觥并不多见。其实，牛脸含有丰富的胶原蛋白，具有养颜美容的效果，而且口感软糯弹牙。只不过要真正做好牛脸这个材料，加工起来是浪费事的。首先，我们把牛头从下巴劈开(注意不能把头正面的皮砍破了，这为下一步的整形打好了基础，如果头皮不是一个整块的，煮熟后就会卷起来，不美观了)，放在流动的冷水里漂十多个小时，把牛头里那股腥臭味全部漂干净，煮熟后要用尖刀把整个头皮揭下来，用保鲜膜包好，再用上、下两个托盘夹紧，压上重物。因为牛脸含有大量的胶质，如果不趁热定型的话，凉了以后不好改刀。

如果有条件，做这道菜时也可以考虑加些鲍汁来调味，效果会更好。

湘君小炒皇

材 料 鲜鱿鱼 100 克、水发海参 100 克、水发蹄筋 100 克、去皮莲藕 100 克、彩椒 75 克、榄仁 25 克、香葱 10 克、姜 10 克。

调 料 色拉油 50 克、清精肉汤 100 克、料酒 25 克、精盐 1.5 克、味精 1 克、水淀粉适量。

做 法 ①鱿鱼、海参等洗净改小片，榄仁炸至金黄色。

②锅上火，把切好的鱿鱼、海参等逐一焯过。

③锅放底油，煸香葱、姜，下各种材料迅速翻炒，加调味料，用水淀粉勾薄芡，出锅撒上榄仁。

特 点 清淡爽滑，营养丰富。

「招牌秘笈」

这是一道口味清淡、色感明快的菜肴，是我和大多数同事在长时间的工作实践中潜心研发出来的，深得食客的好评。我们做这道菜时注意选材一定要口感清爽，可以根据季节进行调整。原来我们在别的菜牌里称其为“荷塘小炒”，这里称“湘君小炒皇”，目的是为感谢那些为此付出辛勤劳动的同事。

看上去这是一道很简单的菜品，炒炒就行了。其实，真正做起来还得要有一定的技术才行，因为其中的材料涉及的面较广，有干货涨发、刀工处理、火候的掌握等，尤其是炸榄仁时对油温要求是很严的，一不留神就会炸坏了，而且市面上好的榄仁价格是挺昂贵的。

最后在出锅时，要用滑溜的烹调手法勾薄芡，才能达到出品色泽清亮明快、诱人食欲的效果。所以要做好这道菜肴，技术必须要全面。



家乡蒸扎鱼

材 料 大鲜草鱼1条(约2000克)、姜片20克、蒜蓉10克、香葱20克、花椒5克。

调 料 茶油50克、熟猪油20克、红曲粉1克、五香粉1克、白酒20克、精盐20克、浏阳豆豉20克、辣椒粉5克。

做 法 ①草鱼宰杀后去鳞、去鳃，刮净膛内的黑膜，从背部劈成两半，然后切3厘米宽的条。

②取一汤盆，放鱼块，加姜、葱、花椒、精盐等腌48小

特 点

时，然后拣出鱼块，用竹签穿起来，挂在通风处晾干。

③晾干的鱼块加白酒、红曲粉、五香粉拌匀，装在密封的坛子里封严实，在阴凉处放一星期左右，拣出鱼块即成扎鱼。

④锅上火，把茶油烧热，取300克腌好的扎鱼煎成两面黄色，再放豆豉、辣椒粉、熟猪油、蒜蓉等调好味，炒匀装盘，上笼屉蒸约15分钟即可。

酒香味浓，风味独特。

「招牌秘笈」

湖南地处长江中下游流域，三湘四水，八百里洞庭湖贯穿其中，素有“鱼米之乡”之称，也自古就有用鱼肴宴客的传统。湖南人做鱼类菜肴更是丰富多样，手法独到，“腊鱼”、“风鱼”、“咸鱼”等都是非常有名气的风味美食。湘菜厨师烹制鱼菜的特点是选料精细、制作考究、品其味不见其形。

这里给大家介绍的“扎鱼”是一道非常富有湖南家乡风味的菜肴。湖南人每到逢年过节都有做“扎鱼”的习惯。做“扎鱼”是很有讲究的，一般除了用比较大的草鱼来做材料以外，用竹签穿起来在通风处晾干时，要刚好合适不宜太干，否则就跟吃树皮一样，风味将大失。过去的老师傅常常用上等的高粱酒来“封鱼”，其香味更是无可比拟。在湖南菜里烹调“扎鱼”的方法有很多，除了用豆豉、辣椒蒸以外，将其切成块状，用来煲豆腐汤、煨土鸡钵或是烧五花肉等都非常美味。



蒸乡里腊肉



- 材 料** 湘西吉首老腊肉 500 克、蒜 20 克。
- 调 料** 茶油 25 克、腊八豆豉 100 克、干辣椒粉 15 克、黄酒 20 克、酱油 10 克、味精 1 克。
- 做 法** ①腊肉用温水清洗干净，上笼屉蒸 20 分钟至熟取出，稍晾凉切 0.5 厘米厚的片。

②蒜拍破剁碎，和腊八豆豉、干辣椒粉等调味料上火用茶油炒匀成蒸肉料。

③把切好的腊肉整齐排放在碟中，再浇上炒好的蒸肉料，上笼屉蒸 15 分钟即可。

特 点 香醇微辣，风味独特。

「招牌秘笈」

湖南腊肉是很出名的，湖南人也很是喜欢吃腊肉。现在市面上卖的腊肉很少有正宗的乡下纯腊月里熏的腊肉了。

乡里腊肉即乡下农家人做的地道的腊肉，它的做法很特别，在寒冬腊月，把一大块一大块的猪肉抹上盐在专用的木盆里腌上三四天后取出来挂好，在下面烧火烟熏。乡下人熏肉的柴火也非常讲究，一般的柴火熏出来的肉不好吃，要专挑柏松桧晒成半干，上面放些木渣灰或是茶壳末之类的材料，用滚滚浓烟熏上十天半个月，正宗的乡里腊肉就制成了。

乡里腊肉吃法也多样，这里给大家介绍的就是以湖南特有的腊八豆豉为作料放在切好的腊肉上蒸熟的，风味独特，选用那种肥瘦各半的五花肉来做最理想。