

绝色

快速上手
学做正宗湘菜

正宗绝色湘菜

郑伟乾/编著 郭刚/摄影 无极文化/策划

170道过瘾经典的正宗湘菜
180张垂涎欲滴的美食图片
100条湘菜私房烹饪秘籍
100项湘菜烹饪基本知识

重庆出版集团 重庆出版社

地道·家常·香辣·过瘾
畜肉·禽蛋·水产·素菜

快速上手

学做正宗湘菜

正宗**绝色** 湘菜

郑伟乾/编著 郭刚/摄影 无极文化/策划

176道过瘾经典的正宗湘菜

180张垂涎欲滴的美食图片

100条湘菜私房烹饪秘籍

100项湘菜烹饪基本知识

图书在版编目(CIP)数据

正宗绝色湘菜 / 郑伟乾编著; 郭刚摄影. — 重庆: 重庆出版社, 2015.1

ISBN 978-7-229-09129-3

I. ①正… II. ①郑… ②郭… III. ①湘菜—菜谱 IV. ①TS972.182.64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 292137 号

正宗绝色湘菜

ZHENGZONG JUESE XIANGCAI

郑伟乾 编著

郭 刚 摄影

出 版 人: 罗小卫

策 划: 无极文化

责任编辑: 刘 喆

策划编辑: 刘秀华

特约编辑: 陈晓乐 袁芝兰

责任校对: 李小君

美术编辑: 无极文化·陈康慧

封面设计: 重庆出版集团艺术设计有限公司·蒋忠智



重庆出版集团 出版
重 庆 出 版 社

重庆市南岸区南滨路 162 号 1 幢 邮政编码: 400061 <http://www.cqph.com>

深圳市好印象真彩印刷有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-mail: fxchu@cqph.com 邮购电话: 023-61520646

全国新华书店经销

开本: 720mm × 1 000mm 1/16 印张: 11 字数: 180 千

2015 年 3 月第 1 版 2015 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-229-09129-3

定价: 28.80 元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-61520678

版权所有 侵权必究



前言

一谈起湘菜，很多人会不由自主地想起那火红的“辣”，那是小红尖椒、小干辣椒、剁辣椒共同编织的味道。有人说，湘人喜欢辣，尤其喜欢那种刺激舌尖的微微的疼痛感，让人觉得过瘾、畅快。但湘菜远不只是“辣味儿”那么简单，它还有笋的脆、鱼的鲜、肉的香……在经过那呛鼻的辣后，食材本身的味道会跳跃在舌尖上。同样是辣，湘菜比川菜来得直接纯粹，没有丝毫的掩饰和衬托，但是霸道的辣中又有轻灵的鲜味，能把食材最本质的味道激发出来。这就是湘菜的个性。

湘菜的历史悠久，在《史记》中，素有“地势饶食，无饥馑之患”之说。湘菜强调适口而求“味”、香辣而求“爽”、精致而求“和”，兼有粤菜之鲜香，不失鲁菜之气派，不缺淮扬菜之文气雅致，并以其独有的风味特色自立于烹饪之林，成为中国“八大”菜系之一。经典的湘菜以其酸而不酷、醇厚柔和、辣而不燥的独特风味，让我们陶醉不已。

为了传承湘菜文化，本书特地精选了毛氏红烧肉、腊味合蒸、东安子鸡、永州血鸭、剁椒鱼头、一品锅等近200款最正宗的湘菜，内容包括菜名、原材料、调味料，具体的做法文字，菜品的特色，烹饪中要注意的问题，以及由湘菜引发的湘湖文化，还详细讲解了食材宜忌常识。从经典到家常，从地方风味特色菜到美味湘点，足够让您全方位体验这万千变幻的舌尖美味。

读这本最正宗的绝色湘菜，带给您最活“色”生“香”的“味”觉体验，那火辣辣满口香的口感，能让湘菜这朵东方饮食的瑰宝开得更加辉煌。



目 录

第 一 章

辣腊鲜香话湘菜

湘菜的历史和起源·····	6
湘菜究竟“火”在哪里·····	7
湘菜文化迷众人·····	8
湘菜口味的搭配·····	9
解密湘菜独有调料·····	10
湘菜对刀工的要求·····	12
如何做出正宗湘菜·····	13
湘菜的特点·····	15

第 二 章

非吃不可的经典湘菜

剁椒鱼头·····	18
毛氏红烧肉·····	19
腊味合蒸·····	20
小炒肉·····	21
猪血丸子炒腊肉·····	22
永州血鸭·····	23
“土匪”猪肝·····	24
馋嘴活鱼·····	25
老干妈蒸腊鱼·····	26
东安仔鸡·····	27
萝卜干炒腊肉·····	28
香辣火焙鱼·····	29

大盘攸县香干·····	30
湘西外婆菜·····	31
手撕包菜·····	32
紫苏煎黄瓜·····	33

第 三 章

畜 肉 类

猪肉·····	35
绝味锅巴盖肉·····	36
外婆菜炒肉·····	37
大片烟熏腊肉·····	38
干锅莴笋腊肉·····	39
尖椒湘西腊肉·····	40
烟笋腊肉·····	41
农家一碗香·····	42
香辣风吹肉·····	43
五花肉炒白菜·····	44
鸡蛋肉丸汤·····	44
杏鲍菇炒酱肉·····	45
开胃猪手·····	46
烟笋焖猪蹄·····	47
香辣猪蹄·····	48
米椒猪脚粒·····	50
小炒德国咸猪手·····	51
香芋蒸排骨·····	52
臭豆腐排骨煲·····	53

第 ④ 章 禽 蛋 类

木桶排骨·····	54
辣子手抓骨·····	55
小炒脆骨·····	56
荷包蛋焖拆骨肉·····	57
钙骨煲·····	58
脆肠煨茶树菇·····	59
香辣肚丝·····	60
酸辣脆肚·····	61
山茶油蒸腊猪肚·····	62
大盆肚条·····	63
茶香粉肠·····	64
绝味肥肠·····	65
卜豆角炒米糠肠·····	66
农家鲜猪杂·····	67
小炒顺风耳·····	68
黄豆焖猪尾·····	69
牛肉·····	70
小炒蒙古牛肉·····	71
苗家五香牛肉·····	72
竹香牛肉·····	73
锅巴牛肉·····	74
香辣手撕牛肉·····	75
香芋丝蒸牛肉末·····	76
香芹炒黄牛肉·····	77
干锅蒙古牛肉·····	78
新派鲜椒肥牛·····	78
香辣牛蹄筋·····	79
砂锅毛肚·····	80
干锅牛杂·····	81
羊肉·····	82
辣爆黑山羊·····	83
御香羊肚·····	84
小炒羊肚丝·····	85
驿站香锅驴肉·····	86

鸡肉·····	88
爽辣豆豉鸡·····	89
茶油土鸡·····	90
辣椒焖湘黄鸡·····	91
姬松茸煲土鸡·····	92
干锅板栗土鸡·····	93
小炒鸡胗·····	94
鸭肉·····	95
啤酒鸭·····	96
砂锅煨鸭·····	97
笋干老鸭煲·····	98
巧手香叶鸭·····	99
干锅将军鸭·····	100
香锅酱板鸭·····	101
火爆鸭肠·····	102
陈皮椒香鹅·····	103
杭椒炒鸡蛋·····	104
虫草花蒸蛋·····	104

第 ⑤ 章 水 产 类

鱼头·····	106
浏阳豆豉蒸鱼头·····	107
开胃鱼头·····	107
洞庭鱼头煲·····	108
醉爱砂锅鱼头·····	109
飘香农家河鱼干·····	110
黄骨鱼水晶粉·····	111
酸爽黄骨鱼·····	112
香焖禾花鱼·····	113



醋蒸火焙鱼	114
豆豉东江鱼	115
浏阳蒸鱼泡	116
干锅鱼泡	117
香辣腊鱼尾	118
香酥鲈鱼块	120
砂锅回鱼	121
秘制武昌鱼	122
明炉鳊鱼	123
酸菜鳝鱼	124
香煎暴腌鱼	125
洞庭鱼米香	126
潇湘鱼丸	127
飘香鲫鱼	128
剁椒鲫鱼	129
盘龙鲢鱼	130
酸豆角烧黄花鱼	131
干锅小黄鱼	132
韭菜炒河虾	133
青椒焖花蟹	134
香辣鱿鱼须	135
铁板鱿鱼	136
香辣河蚌肉	137
辣炒田螺肉	138
风味田螺	139
红煨洞庭水鱼	140
平锅水鱼	141
干锅紫苏田鸡	142

豇豆烧茄子	145
大盘莲藕	146
珍珠藕丸	147
湘味下饭菜	148
干锅野笋	149
鸡汁脆笋	150
荷包蛋煮娃娃菜	151
砂锅娃娃菜	152
口味红辣椒	153
砂锅双脆	154
砂锅山药	155
大盘黄瓜	156
雪菜炒毛豆	157
香辣野山菌	158
尖椒真姬菇	159
口味莴笋片	160
米汤煮萝卜苔	161
酱油烧淮山	162
豆腐	163
豆腐西施	164
飘香豆腐	165
剁椒蒸香干	166
香煎柴火豆腐	167
干锅油豆腐	168
干锅千页豆腐	169
青菜豆腐汤	170
酸辣魔芋	171
家乡红薯粉	172
湖南米粉	173
奶香土豆饼	173
外婆菜杂粮包	174

第 六 章 素 菜 类

一品锅	144
-----	-----



前言

一谈起湘菜，很多人会不由自主地想起那火红的“辣”，那是小红尖椒、小干辣椒、剁辣椒共同编织的味道。有人说，湘人喜欢辣，尤其喜欢那种刺激舌尖的微微的疼痛感，让人觉得过瘾、畅快。但湘菜远不只是“辣味儿”那么简单，它还有笋的脆、鱼的鲜、肉的香……在经过那呛鼻的辣后，食材本身的味道会跳跃在舌尖上。同样是辣，湘菜比川菜来得直接纯粹，没有丝毫的掩饰和衬托，但是霸道的辣中又有轻灵的鲜味，能把食材最本质的味道激发出来。这就是湘菜的个性。

湘菜的历史悠久，在《史记》中，素有“地势饶食，无饥馑之患”之说。湘菜强调适口而求“味”、香辣而求“爽”、精致而求“和”，兼有粤菜之鲜香，不失鲁菜之气派，不缺淮扬菜之文气雅致，并以其独有的风味特色自立于烹饪之林，成为中国“八大”菜系之一。经典的湘菜以其酸而不酷、醇厚柔和、辣而不燥的独特风味，让我们陶醉不已。

为了传承湘菜文化，本书特地精选了毛氏红烧肉、腊味合蒸、东安子鸡、永州血鸭、剁椒鱼头、一品锅等近 200 款最正宗的湘菜，内容包括菜名、原材料、调味料，具体的做法文字，菜品的特色，烹饪中要注意的问题，以及由湘菜引发的湘湖文化，还详细讲解了食材宜忌常识。从经典到家常，从地方风味特色菜到美味湘点，足够让您全方位体验这万千变幻的舌尖美味。

读这本最正宗的绝色湘菜，带给您最活“色”生“香”的“味”觉体验，那火辣辣满口香的口感，能让湘菜这朵东方饮食的瑰宝开得更加辉煌。



目 录

第 一 章

辣腊鲜香话湘菜

湘菜的历史和起源·····	6
湘菜究竟“火”在哪里·····	7
湘菜文化迷众人·····	8
湘菜口味的搭配·····	9
解密湘菜独有调料·····	10
湘菜对刀工的要求·····	12
如何做出正宗湘菜·····	13
湘菜的特点·····	15

第 二 章

非吃不可的经典湘菜

剁椒鱼头·····	18
毛氏红烧肉·····	19
腊味合蒸·····	20
小炒肉·····	21
猪血丸子炒腊肉·····	22
永州血鸭·····	23
“土匪”猪肝·····	24
馋嘴活鱼·····	25
老干妈蒸腊鱼·····	26
东安仔鸡·····	27
萝卜干炒腊肉·····	28
香辣火焙鱼·····	29

大盘攸县香干·····	30
湘西外婆菜·····	31
手撕包菜·····	32
紫苏煎黄瓜·····	33

第 三 章

畜 肉 类

猪肉·····	35
绝味锅巴盖肉·····	36
外婆菜炒肉·····	37
大片烟熏腊肉·····	38
干锅莴笋腊肉·····	39
尖椒湘西腊肉·····	40
烟笋腊肉·····	41
农家一碗香·····	42
香辣风吹肉·····	43
五花肉炒白菜·····	44
鸡蛋肉丸汤·····	44
杏鲍菇炒酱肉·····	45
开胃猪手·····	46
烟笋焖猪蹄·····	47
香辣猪蹄·····	48
米椒猪脚粒·····	50
小炒德国咸猪手·····	51
香芋蒸排骨·····	52
臭豆腐排骨煲·····	53

第 四 章 禽 蛋 类

木桶排骨·····	54
辣子手抓骨·····	55
小炒脆骨·····	56
荷包蛋焖拆骨肉·····	57
钙骨煲·····	58
脆肠煨茶树菇·····	59
香辣肚丝·····	60
酸辣脆肚·····	61
山茶油蒸腊猪肚·····	62
大盆肚条·····	63
茶香粉肠·····	64
绝味肥肠·····	65
卜豆角炒米糠肠·····	66
农家鲜猪杂·····	67
小炒顺风耳·····	68
黄豆焖猪尾·····	69
牛肉·····	70
小炒蒙古牛肉·····	71
苗家五香牛肉·····	72
竹香牛肉·····	73
锅巴牛肉·····	74
香辣手撕牛肉·····	75
香芋丝蒸牛肉末·····	76
香芹炒黄牛肉·····	77
干锅蒙古牛肉·····	78
新派鲜椒肥牛·····	78
香辣牛蹄筋·····	79
砂锅毛肚·····	80
干锅牛杂·····	81
羊肉·····	82
辣爆黑山羊·····	83
御香羊肚·····	84
小炒羊肚丝·····	85
驿站香锅驴肉·····	86

鸡肉·····	88
爽辣豆豉鸡·····	89
茶油土鸡·····	90
辣椒焖湘黄鸡·····	91
姬松茸煲土鸡·····	92
干锅板栗土鸡·····	93
小炒鸡胗·····	94
鸭肉·····	95
啤酒鸭·····	96
砂锅煨鸭·····	97
笋干老鸭煲·····	98
巧手香叶鸭·····	99
干锅将军鸭·····	100
香锅酱板鸭·····	101
火爆鸭肠·····	102
陈皮椒香鹅·····	103
杭椒炒鸡蛋·····	104
虫草花蒸蛋·····	104

第 五 章 水 产 类

鱼头·····	106
浏阳豆豉蒸鱼头·····	107
开胃鱼头·····	107
洞庭鱼头煲·····	108
醉爱砂锅鱼头·····	109
飘香农家河鱼干·····	110
黄骨鱼水晶粉·····	111
酸爽黄骨鱼·····	112
香焖禾花鱼·····	113

醋蒸火焙鱼	114
豆豉东江鱼	115
浏阳蒸鱼泡	116
干锅鱼泡	117
香辣腊鱼尾	118
香酥鲈鱼块	120
砂锅回鱼	121
秘制武昌鱼	122
明炉鳊鱼	123
酸菜鳝鱼	124
香煎暴腌鱼	125
洞庭鱼米香	126
潇湘鱼丸	127
飘香鲫鱼	128
剁椒鲫鱼	129
盘龙鲢鱼	130
酸豆角烧黄花鱼	131
干锅小黄鱼	132
韭菜炒河虾	133
青椒焖花蟹	134
香辣鱿鱼须	135
铁板鱿鱼	136
香辣河蚌肉	137
辣炒田螺肉	138
风味田螺	139
红煨洞庭水鱼	140
平锅水鱼	141
干锅紫苏田鸡	142

豇豆烧茄子	145
大盘莲藕	146
珍珠藕丸	147
湘味下饭菜	148
干锅野笋	149
鸡汁脆笋	150
荷包蛋煮娃娃菜	151
砂锅娃娃菜	152
口味红辣椒	153
砂锅双脆	154
砂锅山药	155
大盘黄瓜	156
雪菜炒毛豆	157
香辣野山菌	158
尖椒真姬菇	159
口味莴笋片	160
米汤煮萝卜苔	161
酱油烧淮山	162
豆腐	163
豆腐西施	164
飘香豆腐	165
剁椒蒸香干	166
香煎柴火豆腐	167
干锅油豆腐	168
干锅千页豆腐	169
青菜豆腐汤	170
酸辣魔芋	171
家乡红薯粉	172
湖南米粉	173
奶香土豆饼	173
外婆菜杂粮包	174

第 六 章 素 菜 类

一品锅	144
-----	-----



第 一 章

辣腊鲜香话湘菜

湘菜是我国历史悠久的地方风味菜，它以其独特的魅力征服了众多食客，呈现出强劲的发展势头。随着饮食产业的发展，湘菜不断推陈出新，硕果累累，湘菜品种已由原来的 2000 多个增加到 6000 多个，名菜达 400 余种。这些活色生香的菜品在全国各地受到广大消费者的青睐。

湘菜的历史和起源

湘菜是我国八大菜系之一，说起湘菜，可谓历史悠久。

从湖南的新石器时期遗址中出土的大量精美的陶制食器和酒器，以及伴随这些陶器一起出土的谷物和动物骨骸的残存来推算，潇湘先民早在八九千年前就脱离了茹毛饮血的原始状态，开始吃熟食了。春秋时期，湖南主要是楚人和越人生息的地方，多民族杂居，饮食风俗各异，祭祀之风盛行。祀天神、祭地祇、享祖先、庆婚娶、办丧事、迎宾送客都要聚餐。对菜肴的品种有严格要求，在色、香、味、形上也很讲究。伟大诗人屈原被流放到湖南时，写出了著名的《楚辞》，其中就有对祭祀活动中丰富味美的菜肴、酒水和小吃的描写。其中《大招》里还提到有“楚酪”——楚式奶酪，“醢豚”——小猪肉酱，“苦狗”——狗肉干，“炙鴉”——烤乌鸦，“烝鳧”——蒸野鸡，“煎”——煎鲫鱼，“雀”——黄雀羹等菜肴。从中我们可以知道，在当时湖南先民的饮食生活中已有烧、烤、焖、煎、煮、蒸、炖、醋烹、卤、酱等十来种烹调方法。所采用的原料，也都是具有湖南特色的物产资源。战国时期，湖南先民的烹调技艺相对成熟，形成了以酸、咸、甜、苦等为主的南方风味。

秦汉两代，湖南的饮食文化逐步形成了一个从用料、烹调方法到风味、风格都比较完整的体系，其使用原料之丰盛，烹调方法之多样，风味之鲜美，都是非常突出的。1972年从湖南长沙市马王堆的软侯妻辛追墓出土的随葬遗策中可以看出，在2000多年前的西汉时期，湖南的精肴美饌已近百种，仅肉羹一项就有5大类24种。

从马王堆中出土的食材、器皿可以看出，汉代湖南饮食生活中的烹调方法比战国时代又有进一步的发展，羹、炙、煎、熬、蒸、腊等多种烹饪方式已出现。烹调用到的调料已有盐、酱、豉、曲、糖、蜜、韭、梅、桂皮、花椒、茱萸等。湖南物产丰富，素有“鱼米之乡”的美称。自唐、宋以来，湖南饮食文化已得到飞速发展，尤其在明、清之际，发展更趋完善，逐步形成了全国八大菜系中一支具有鲜明特色的菜系。

唐宋时期，不少诗人都在诗词中记录了他们品尝美味湘菜的情景，比如陆游的“湘湖莼菜胜羊酪”等。清朝时出现了一批声名显赫的湘籍高官，如曾国藩、左宗棠等，极大地推动了湘菜的发展与传播，逐渐在全国形成了一股湘菜美食之风。



湘菜究竟“火”在哪里

近几年，在湖南以外的地方，无数人吃湘菜“上瘾”，甚至不少人以到湖南来吃正宗的湘菜为乐。长沙像磁铁一样吸引成千上万的人前来娱乐、消费，湘菜功不可没。究竟湘菜有何魅力，能够火遍大江南北，甚至海内外呢？

品种丰富，口味独特

中国八大菜系中，湘菜以其独特的“咸、辣”口感闻名于世，具有浓郁的地方特色。湘菜选料广泛，空中的飞禽，地上的走兽，水中的游鱼，再加上各类瓜果、时令蔬菜，都为湘菜提供了上好的原料。湘菜还擅长调味，尤重“辣”味，可以提神祛湿、开胃爽口。湘菜是重内涵的菜系，里面透着湖南人不花哨、不夸张、弃虚务实的精神底蕴。湘菜的成菜不似淮扬菜、粤菜般讲究，它或许没有那么精致，但就是好吃，那浓香满溢的香气着实令人垂涎欲滴，食后更是欲罢不能。

湘菜呈现感官盛宴

湘菜从很大程度上刺激了人的各种感官。红色、绿色等颜色搭配得非常匀称，而且还利用各种摆盘显示出美感；味觉方面，辣椒是非常重要的调味剂，让全身细胞都能活动起来。每次品尝湘菜，都能享受吃饭所带来的妙趣。

湘菜不断创新，能调众口

湘菜之所以能够“火爆”起来，是因为湘菜能不断创新，达到“众口能调”的效果。湘菜厨师们在弘扬湘菜美食文化的同时，积极汲取国内其他地域饮食文化和西方饮食文化的营养，昔日讲究大油、大味、大份、色浓的湘菜，逐步转向清淡、脆嫩、美观，装盘也趋于多样化。短短十余年时间，湘菜的品种就增加了一倍多，创新湘菜频频推出。同时，湘菜引进的新调料足有上百种。湘菜大厨们扼住新的契机，在传承与创新上下功夫，使传统的湘菜进入了新的发展阶段。

湘菜文化迷众人

今天的湘菜出湘，不再是以前那种经营者们为谋生所迫远走他乡，以经营湘菜馆为营生，而是以此作为一种事业、一种责任，用现代管理手段、发展方式，挖掘传统食文化中的精华，用品位、品质、品德、品牌推动湘菜出湘，使得湘菜成为一种文化、一门艺术，为世人所爱。

广东：粤菜馆打“湘菜牌”

在中国开放最早的城市深圳，全市300多家湘菜馆，家家食客盈门。吃湘菜已经成为时尚，甚至有的粤菜馆里也挂出了“经典湘菜”的招牌。在广州，湘菜成为仅次于粤菜的第二大美食。

上海：“亲湘一族”不怕辣

上海湘菜馆真的很多吗？可能很多人依然有些不信。但事实是上海的湘菜馆真的非常多。2000年稍有规模的湘菜馆不到25家，2012年，有规模的超过280家，而各种大大小小的湘菜馆总计已超过了800家。

福建：排队购买臭豆腐

在东南沿海的福州市，湘菜馆更是遍布街头，很难接受辣的闽南人也开始追求辣的刺激。最让人感受深刻的是，不少街头巷尾还卖起了湖南的臭豆腐，引得当地人排队竞购。

北京：1200家湘菜馆任你挑

在北京，全市湘菜馆有1200多家。湘菜馆的规模一家比一家大，档次一家比一家高，味道一家比一家正宗。湘菜的选料之严、工艺之精、调料搭配之巧、用具之独特尽显其中。



湘菜口味的搭配

聊到湘菜总是会让人想起那抹诱人的鲜香，说来奇怪，湘菜的用料并不复杂，但是味道里却透着一股南方悠远的小情调，入口细腻，吃起来很过瘾。正如湘菜大师石荫祥老先生所归纳的：味别多样，尤重酸辣，鲜香软嫩，熏腊清香，口味适中。

● 高、中、低档俱全，丰俭由人

湘菜一向以味取胜而非以料得人，因此，无论是价格高档的海鲜，中档的龟鳖还是普通的鸡鸭鱼肉、青菜瓜豆都能烹制出口味多变的美食。对于各种场合、各种形式的餐饮消费，湘菜都有适当的菜品可供选择。

● 官家民间同竞技，各领风骚

湘菜一向分为两大系列，古时有堂帮与本帮，即是官家菜与农家味之分。所谓官家菜是指由各派名厨打理，农家味则为民众所造。可谓“花开并蒂，各表一枝”。

● 注重酸碱平衡

湘菜注重食物酸碱平衡。肉类属酸性食物，在烹调时便掺入一些碱性食品如青椒、红椒、菌类、豆制品等。醋是弱碱性食品，能促进食物的消化吸收，加入到红烧鱼、红烧排骨之类菜肴中，可促使原料中的钙更便于人体吸收，也使口感更佳。鱼是酸性食物，豆腐是碱性食物，湘菜中

的砂锅鱼头豆腐、鱼杂豆腐火锅等将鱼与豆腐共同烹饪，不但有酸碱调和作用，对补钙和补充优质蛋白质也大有帮助。又如湘菜中的石灰水蒸蛋，石灰水是碱性的，鸡蛋是酸性的，两者共同烹饪使菜品酸碱平衡而味道鲜美，既能补钙，又可补充优质蛋白。

● 时令风味相结合，鲜嫩可口

湖南四季分明，瓜果蔬菜常鲜，种类齐全。腊制品的种类也非常丰富。再加上新鲜的肉、蛋、禽、鱼，使湘菜在烹饪时无论使用何种技法，最后出锅的菜肴口感都十分鲜嫩。

● 口味酸辣中和，营养丰富

营养学者研究发现，辣椒富含大量的维生素、胡萝卜素、矿物质，食后能提神醒脑、增强食欲、促进消化，加速新陈代谢，促进能量消耗，有助减肥，是难得的健康食品。湘菜的酸辣结合是阴阳相配、寒热相和，食用后会精力充沛，完全符合现代人的健康观念与要求。

解密湘菜独有调料

湘菜口味独特，偏重辣、酸，以辣为主，酸为次。在烹制时非常注重使原料入味，所用调味品的种类也极其繁多，其中有些是当地出产的优质味浓的特有调料，如“浏阳豆豉”“湘潭龙牌酱油”等。湘菜调味风格可以酸、辣、咸、甜、苦等单味呈现，也可将两味，甚至多味合于一菜之中，所以味型丰富，独具一格。下面就来解密湘菜中常见的调料。



辣椒

湖南民间有“无辣不成菜”的俗话，就像山西人爱在菜里放醋，闽南人喜欢放虾油一样，缺了辣椒的湘菜在湖南人看来口味就不醇正了。湖南人吃辣椒，除了一般的做菜时充当作料的用途之外，还有剁辣椒、腌辣椒、泡辣椒、烧辣椒、白辣椒、豆豉辣椒、米粉辣椒、辣椒酱、辣椒油等，不胜枚举。辣椒有御寒祛风湿的功效；加之湖南人终年以米饭为主食，食用辣椒，可以直接刺激唾液分泌，开胃振食欲。也是因为辣，才造就了湖南人专有的特性：脾气火爆，性格直爽，富有灵气。湘妹子宋祖英的一曲《辣妹子》，把湖南人爱吃辣的特点传遍了大江南北，也把湘妹子的火辣性情、敢爱敢恨的性格体现得淋漓尽致。



山胡椒油

主产地是湖南冷水江市，是山胡椒精油与食用植物油稀释勾兑而成的一种调味油。适用于牛、羊、鱼、野味、海鲜等腥菜和粉面、汤菜、夜宵，龙虾、唆螺、火锅等的调味，出锅时加入少许拌匀即可。它柠檬的香气，具有除膻祛腥、提味增鲜的功效。