

中国湘菜湘点

传统菜

ZHONGGUO XIANGCAI
XIANGDIAN
CHUANTONG CAI

主编 谭添三 副主编 许菊云

主编单位 湖南省烹饪协会 湖南省接待服务协会
湖南科学技术出版社



主 编 简 介



谭添三, 1940 年出生, 大专文化, 20 岁从师学厨。历任长沙饭店副总经理。曾参与《湖南菜谱》的编写工作。曾代表长沙市政府赴非洲、西欧等地考察西方餐饮业, 为湘菜走出国门作出了贡献。1997 年被湖南省人民政府授予湘菜大师称号。

责任编辑: 刘宏伟

版式设计: 杨慧娜 封面设计: 刘苏斌

中 国 湘 菜 湘 点

风味小吃

家常菜谱

地方菜谱

面点

创新菜谱

传统菜谱

ISBN 7-5357-2927-4



9 787535 729279 >

TS·130 定价: 23.00 元

中国
湘菜湘点

传统菜谱

主编 谭添三
副主编 许菊云



主编单位 / 湖南省烹饪协会
湖南科学技术出版社

中国湘菜湘点

主编单位 / 湖南省烹饪协会 湖南省接待服务协会

传统菜

主 编 / 谭添三

副主编 / 许菊云

湖南科学技术出版社

ZHONGGUO XIANGCAI XIANGDIAN



中国湘菜湘点

传 统 菜

主编单位：湖南省烹饪协会 湖南省接待服务协会

主 编：谭添三

副 主 编：许菊云

责任编辑：刘宏伟

出版发行：湖南科学技术出版社

社 址：长沙市展览馆路 66 号
<http://www.hnstp.com>

邮购联系：本社直销科 0731—4441720

印 刷：湖南省新华印刷一厂
(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址：长沙市芙蓉北路 564 号

邮 编：410008

经 销：湖南省新华书店

出版日期：2000 年 6 月第 1 版第 1 次

开 本：850mm×1168mm 1/32

印 张：13.125

插 页：8

字 数：335000

印 数：1~5180

书 号：ISBN 7-5357-2927-4/TS·130

定 价：23.00 元

(版权所有·翻印必究)

《中国湘菜湘点》编委会

主编单位：湖南省烹饪协会

湖南省接待服务协会

顾问：石荫祥

名誉主任：熊赤泉 曹其明

主任：鲁乔松

副主任：林世德 刘 飞

编委：(以姓氏笔画为序)

王墨泉 刘 飞 许菊云 李建国

杨张猷 张力行 林世德 徐忆玲

聂厚忠 谭添三

执行编委：林世德

2010.10.10



序 言

烹饪，包含着从烹调生产到饮食消费全过程的全部内容（商业性质的烹饪则还包含中间的餐饮流通）。湖南烹饪，是中国烹饪的重要组成部分，兼有中国烹饪“以味为核心，以养为目的”的共性；同时，它又是很有特色的一大风味流派。人称湘菜为中国八大菜系之一，个性非常鲜明；湘菜在世界上也具有相当的知名度，是欧美传媒界所热衷推介的一种中国风味。“东安仔鸡”等湘菜在北美便颇受赏识，连长沙火宫殿的臭豆腐都被美国前总统布什写入了他的笔记本。

湘菜的个性，通常被认为是辣，但并不全对。湖南人嗜辣，全国知名，甚至超过同样嗜辣的四川人。其实，只说辣并不完全，因为辣通行于中国西南地区。但他们的辣又不尽相同：四川是麻辣，贵州是香辣，云南是鲜辣，陕南是咸辣，湖南则是酸辣。这酸，主要是鲑与齏的酸，不同于醋，酸而不酷，醇厚柔和，与辣组合，形成一种独特的风味。湖南肴馔，实际上它们并不都是酸辣的，特别是市肆与筵宴的名菜名点。



比较贴近大众的就不同了，尤其是农村、山区的百姓家中的家常菜，则是不可一日无酸辣的。

湖南的烹调师擅长于驾驭酸辣，既有市肆、筵宴服务不同对象的因素，又有地域与气候、季节的因素，还有原料、菜式等因素，能使酸辣分出清浓、轻重层次，使它们恰到好处。湖南的烹调师善于掌握辣椒“盖味而不抢味”的特性，在辣味的掩盖下调和百味，使人们从辣中品尝百味，包括湖鲜、海鲜、鲜笋、鲜菌，乃至湖南特产的豆豉、腊味、茶油、菌油等等风味，都能从辣中透溢出来。这种功夫，惟在三湘表现尽致。

湘菜的个性，是因其特定的空间与时间条件所决定的，加上特定的人文因素，便形成了独特的湖南烹饪文化。这是湖南人民在烹饪实践中所创造的物质财富与精神财富。探讨这一文化的蕴含，是很有意味的。

很早，学界曾指出，由北非、东南欧东向，经中亚、南亚到东亚、东南亚，存在一条地理上的“辣带”，湖南适在其间。不久前，学界又提出了从北非的古埃及文化向东延伸，到达中国东部的吴越文化，存在一条“古文化带”，湖南的属于大溪文化的遗存到楚文化又在其间。不需向更早去溯寻了，仅此就赋予了湖南烹饪以地理的和历史的得天独厚的发展“基因”了。

湖南，地处长江中游，西、南、东三面环山，向中部下延聚而形成丘陵地带，北向敞开至洞庭湖平原，是一个马蹄形盆地。这地貌在中国是很独特的。烹饪上便构成三大风味流派：

三面山区及聚居其间的苗族、瑶族、侗族、土家族等少数民族同胞，多用山野肴蕨和鲟腊制品，似粗



拙而质朴，不假饰而纯真，是浓郁浑厚的山乡风味。

水网密布，水乡泽国的洞庭湖区，渔农之家常用水产动植物原料，多用煮、烧、蒸法制作的菜肴，清新自然，不尚矫饰，特别是“渔家菜”和蒸钵炉子之类，充溢着乡土的田园风味。

以长沙、湘潭、衡阳为中心的湘东地区，是湖南政治、经济、文化交汇之地，社会活动活跃频繁之所。这里的烹饪，继承历史之传统，荟萃全省之精华，广取海内外之信息，再经名师高手们在融汇之中提炼、融合、升华，创制出具有概括意义的湘菜、湘点，由酸辣寓百味，从酥软出鲜香，尽显刀工、火工之功力。在色、形、香、味、滋上，既高贵典雅，华彩富丽；也有清新淡雅，秀逸素丽；还有质朴古雅，粗放壮丽，是湖南烹饪的典型，中国风味一大流派的代表。面对它的风味特色，食客从未因酸辣而却步，相反为之倾心、迷恋。不然的话，那位翰林出身的曾广钧，安能写出“麻辣子鸡汤泡肚，令人常忆玉楼东”这样传诵遐迩的名句呢？

其实，这种吟咏，《楚辞》时代就开始了。在《招魂》、《大招》等篇章里，在所列举的多款楚地肴饌中，便有“大苦咸酸，辛甘行些”这样的句子；晚些时候的马王堆汉墓出土的《竹简·食单》列出有百余种菜品，还有多款实物，其中的火焙小鱼至今仍遗存在山村生活中；直到近代谭延闿家厨所创制的“组庵菜系列”，可见湖南烹饪的历史渊源。近些年来，考古发现了属于大溪文化的澧县出土的陶釜，和7000年前的水稻遗存，联系学界关于长江流域也是中华民族摇篮的观点，证明湖南农耕文化和饮食文化之早，与世界农耕发轫时间相近，证明湖南烹饪的历史悠久和湖南烹



饪文化积淀之深厚，也证明“辣带”与“古文化带”之说，其来有自。

湖南烹饪以酸辣风味为主体，还是一种养生的优选，是一种饮食养生文化的体现。由于湖南的地貌，加上它正处在孟加拉湾暖湿气流与太平洋暖湿气流相拮抗之地，年降水量达1300~1800毫米之多，而大小河流密布成水网，下泄又常遭洞庭湖水顶托引致内涝，从山区到平原自古就被称为“卑湿之地”，生活在这里的人们常受寒暑内蕴之侵而易致湿郁。发汗、祛湿、开郁的辛辣成了必然的选择，嗜辣之习，甚于巴蜀。另一方面，热辣寒酸，开放的辣与收敛的酸相互制约又相互协调，使三湘人民获得了养生保健的呵护，得以在这片独特的土地上休养生息。这就是酸辣风味的科学阐释，也就是湖南烹饪文化的内涵，味觉艺术和食养科学的辩证统一。它的实践者是湖南的烹调师们和数千万湖南人民，他们也从中获益。

要充分揭示湖南烹饪文化的全部内容，需要浩瀚的篇幅。这套丛书所刊载的2000多款湖南菜点，不用多作说明，已足以显示出它的气势了。

聂凤乔

1999年7月，扬州，蔬食斋中



前 言

湖南菜（简称湘菜）有着悠久的历史 and 深厚的根基。在几千年的漫长岁月中，生长在湖南这片沃土的劳动人民，不断地调制了许多美味佳肴。经过历代厨师的锐意创新，湘菜烹调技艺不断提高，品种日益丰富，逐渐形成了颇具地方特色和文化内涵的湘菜品系。如今，饮誉全国、蜚声海外的湘菜与其他地方菜系一起，构成了中国烹饪的辉煌主体，放射出华夏饮食文化的夺目光芒。

湘菜的发展可说新旧两重天。旧社会的统治阶层虽然重视吃喝享受，一些达官显宦雇用专门厨师制作湘菜供其享用，但他们对餐饮业的发展并不关心和重视，厨师的地位低下，更谈不上什么切磋厨艺的良好环境，介绍厨艺和菜谱的图书如凤毛麟角，以致许多名菜佳肴的制作方法长期被湮没而频于失传或已失传。

新中国成立后，党和政府对与物质文明和精神文明紧密相联的饮食文化高度重视，提倡、鼓励广大烹饪工作者继承传统，大胆创新。通过培训、考核、评级、举办烹饪



大赛等方式，激发了广大厨师的积极性和创造性。在这种优越的条件下，湘菜也同其他菜系一样如日中天，厨师的地位、技艺和菜品质量都在不断提高，不少失传或濒于失传的传统湘菜被挖掘出来，重放异彩。许多中外食客品尝了传统湘菜的原汁原味，无不交口称赞，认为湘菜有其鲜明的地方特色和独特风味。

综观湘菜的鲜明地方特色，有以下几点：

一是选料广。湖南地处长江中游，气候温和，雨量充足，土地肥沃，物产丰富，素称“鱼米之乡”。优越的自然条件和丰富的物产，为湘菜在选料方面提供了可靠的物质条件。

二是刀工精。厨师们在长期的烹饪实践中，运用湘菜的基本刀法，因料而异，演化参合，切批斩剁，游刃有余，使菜肴千姿百态，变化无穷。

三是味感强。湘菜之所以能自立于国内烹坛之林，独树一帜，是与其丰富的品种和味别不可分的。在菜品中除去异味，增加美味，丰富口味，湘菜历来重视原料互相搭配，滋味互相渗透，交汇融合，以达至善至美的目的。

四是制作巧。目前湘菜的烹调方法经过不断发展，已多达数十种，其中传统的煨燂功夫尤为突出。许多煨燂出来的菜肴，有的晶莹醇厚，有的汁纯滋养，有的酥糯浓郁，有的酥烂鲜香，已成为湘菜中的名馐佳品。

新中国成立至今已逾半个世纪，饮食市场不断完善，日益发展。特别是改革开放20年来，湘菜伴随着国民经济的繁荣、旅游事业的发展和人民生活的改善，得到了前所未有的发展。具体表现在，厨师队伍不断扩大，烹调技艺不断提高，菜肴风味不断丰富。在全国的几次烹饪大赛中，湘菜厨师烹制的美味佳肴频频获奖，从而极大地提高了湘



菜的地位和声誉，鼓舞着人们为发展湘菜、提高湘菜而共同努力。

为此，经过去粗取精，我们优选了近400个菜品，编辑整理成本书。选用的菜品绝大多数是传统湘菜，完全可以说是传统菜中的精品，是经过顾客认同的常吃不厌的美味佳肴。我们认为，要正确继承传统，才能发扬传统；只有正确掌握运用传统，才能发展提高湘菜，从而使传统湘菜精益求精，创新湘菜异彩纷呈，以迎接湘菜繁花似锦、姹紫嫣红的春天。

编 者

2000年1月



目 录

一、肉 菜

- | | | | |
|-----------------|------|------------------|------|
| 1. 酱汁肘子 | (1) | 17. 咕咾肉 | (19) |
| 2. 焦盐肘子 | (2) | 18. 钩吊香肉 | (20) |
| 3. 玻璃肘子 | (3) | 19. 烧樱桃肉 | (21) |
| 4. 焦炸肘子 | (4) | 20. 芥末薄片肉 | (22) |
| 5. 虎皮扣肉 | (5) | 21. 珍珠肉丸 | (23) |
| 6. 烤乳猪 | (6) | 22. 干贝绣球肉丸 | (24) |
| 7. 烧烤大方 | (8) | 23. 拔丝枣泥羊尾 | (25) |
| 8. 红煨方肉 | (10) | 24. 椒盐排骨 | (26) |
| 9. 子盖肉带饼 | (11) | 25. 荷叶粉蒸排骨 | (27) |
| 10. 炸焦肉带饼 | (12) | 26. 油爆肚尖花 | (28) |
| 11. 双味里脊 | (13) | 27. 韭花肚尖丝 | (29) |
| 12. 蛋包里脊 | (14) | 28. 酸辣肚尖 | (30) |
| 13. 酱爆肉片 | (15) | 29. 荷包肚 | (31) |
| 14. 麻辣肉丁 | (16) | 30. 口蘑汤泡肚 | (32) |
| 15. 花生肉丁 | (17) | 31. 红白肚尖 | (33) |
| 16. 糖醋里脊 | (18) | 32. 五圆蒸肚片 | (34) |



- | | | | |
|------------------|------|-----------------|------|
| 33. 原蒸肚片 | (35) | 52. 发丝牛百页 | (54) |
| 34. 焦炸肥肠 | (36) | 53. 红烧牛蹄筋 | (55) |
| 35. 奶汤银肺 | (37) | 54. 鸡汁牛蹄筋 | (56) |
| 36. 凤尾腰花 | (38) | 55. 烩牛脑髓 | (57) |
| 37. 酸辣腰花 | (39) | 56. 药制牛鞭 | (58) |
| 38. 冬菇烧猪脑髓 | (40) | 57. 附片蒸羊肉 | (59) |
| 39. 炸黄雀脑髓 | (41) | 58. 酸辣扣羊肉 | (60) |
| 40. 奶汤生蹄筋 | (42) | 59. 焦酥羊肉 | (61) |
| 41. 桂花蹄筋 | (43) | 60. 煸嫩羊肉丝 | (62) |
| 42. 鸡汁生蹄筋 | (44) | 61. 清汤羊首 | (63) |
| 43. 走油猪蹄 | (45) | 62. 酸辣羊肚丝 | (64) |
| 44. 蜜汁火方 | (46) | 63. 红煨羊蹄花 | (65) |
| 45. 芙蓉牛肉排 | (47) | 64. 红烧全狗 | (66) |
| 46. 滑熘牛里脊 | (48) | 65. 红煨狗肉 | (67) |
| 47. 干煸牛肉丝 | (49) | 66. 沙锅炖狗肉 | (68) |
| 48. 茭瓜牛肉丝 | (50) | 67. 酸辣狗肉 | (69) |
| 49. 原蒸五圆牛肉 | (51) | 68. 家常狗肉 | (70) |
| 50. 煎焖牛肉饼 | (52) | 69. 焦盐兔片 | (71) |
| 51. 煎烹牛里脊 | (53) | 70. 麻辣兔丁 | (72) |

二、水产菜

- | | | | |
|-----------------|------|------------------|------|
| 71. 洞庭三味鱼 | (74) | 77. 松鼠桂鱼 | (81) |
| 72. 芙蓉鱼排 | (76) | 78. 五柳桂鱼 | (82) |
| 73. 炸滑鱼排 | (77) | 79. 脆皮桂鱼 | (83) |
| 74. 芙蓉鲫鱼 | (78) | 80. 白水桂鱼 | (84) |
| 75. 干烧鲫鱼 | (79) | 81. 白汁桂鱼 | (85) |
| 76. 银丝鲫鱼 | (80) | 82. 网油香酥桂鱼 | (86) |



- | | | | |
|-------------------|-------|-------------------|-------|
| 83. 荷叶软蒸鱼 | (87) | 112. 油爆生烧甲鱼 | (118) |
| 84. 鸳鸯湘江鲤 | (88) | 113. 红烧甲鱼 | (119) |
| 85. 豆瓣酱烧肥鱼 | (90) | 114. 清蒸甲鱼 | (120) |
| 86. 干蒸活鱼 | (91) | 115. 红煨甲鱼裙爪 | (121) |
| 87. 软烧活鱼 | (92) | 116. 红煨龟肉 | (122) |
| 88. 生熏鲈鱼 | (93) | 117. 潇湘五圆龟 | (123) |
| 89. 网油蒸鲑鱼 | (94) | 118. 粉蒸白鳝 | (124) |
| 90. 祁阳笔鱼 | (95) | 119. 红烧鳝片 | (125) |
| 91. 黄焖鲢鱼 | (96) | 120. 焦炸鳝丝 | (127) |
| 92. 活鱼火锅 | (97) | 121. 干炸鳝鱼 | (128) |
| 93. 汤泡鱼生 | (98) | 122. 雪花鳝鱼羹 | (129) |
| 94. 酥炸麻仁鱼卷 | (99) | 123. 鳝鱼附豆腐汤 | (130) |
| 95. 软蒸辣味桂鱼卷 | (100) | 124. 蟹黄嫩子 | (131) |
| 96. 玉带鱼卷 | (101) | 125. 蟹黄粉松 | (132) |
| 97. 网油松子鱼卷 | (102) | 126. 煎烹连壳蟹 | (133) |
| 98. 火把鱼卷 | (103) | 127. 焦麻螺蛳 | (134) |
| 99. 滑熘鱼丝 | (104) | 128. 软炸虾糕 | (135) |
| 100. 生仁鱼排 | (105) | 129. 焦炸虾球 | (136) |
| 101. 菌油煎鱼饼 | (106) | 130. 凤尾虾 | (137) |
| 102. 面包火夹鱼片 | (107) | 131. 虾仁烩干丝 | (138) |
| 103. 白汁玻璃鱼片 | (108) | 132. 腰果熘虾仁 | (139) |
| 104. 白汁鱼饼 | (109) | 133. 清汤虾丸 | (140) |
| 105. 拆烩鳊鱼头 | (110) | 134. 芥兰炒虾仁 | (141) |
| 106. 沙锅鳊鱼头 | (111) | 135. 蛋包虾仁 | (142) |
| 107. 清汤鱼丸 | (112) | 136. 金钱虾仁 | (143) |
| 108. 糖醋沅白 | (114) | 137. 锅巴虾仁 | (144) |
| 109. 奶汤银鱼 | (115) | 138. 锅贴整虾仁 | (145) |
| 110. 腊鱼茸烧白菜 | (116) | 139. 纸包虾仁 | (146) |
| 111. 原汁武陵甲鱼 | (117) | 140. 芙蓉虾排 | (147) |



- | | | | |
|------------------|-------|------------------|-------|
| 141. 软炸虾仁球 | (148) | 144. 焦麻泥蛙腿 | (151) |
| 142. 炒鲜虾腰 | (149) | 145. 双味泥蛙 | (152) |
| 143. 黄焖泥蛙 | (150) | | |

三、国菜

- | | | | |
|------------------|-------|-------------------|-------|
| 146. 清蒸整鸡 | (154) | 168. 麻茸鸡球 | (178) |
| 147. 五圆全鸡 | (155) | 169. 纸包鸡丁 | (179) |
| 148. 东安鸡 | (156) | 170. 酸辣鸡丁 | (180) |
| 149. 红煨八宝鸡 | (157) | 171. 酱爆鸡丁 | (181) |
| 150. 油淋糯米鸡 | (158) | 172. 桃仁鸡丁 | (182) |
| 151. 油淋肥鸡 | (160) | 173. 板栗鸡丁 | (183) |
| 152. 桃源鸡三味 | (161) | 174. 老姜炖仔鸡 | (184) |
| 153. 花菇煨鸡 | (162) | 175. 嫩姜仔鸡片 | (185) |
| 154. 板栗煨鸡 | (163) | 176. 茭儿熘鸡丝 | (186) |
| 155. 红煨双童鸡 | (164) | 177. 油酥鸡脯丝 | (187) |
| 156. 软酥双童鸡 | (165) | 178. 双味鸡丝 | (188) |
| 157. 双凤盘丝 | (166) | 179. 鸡茸粉松 | (189) |
| 158. 麻辣仔鸡 | (168) | 180. 鸡茸蚕豆 | (190) |
| 159. 纸包糯米鸡 | (169) | 181. 桃仁鸡卷 | (191) |
| 160. 炸八块鸡 | (170) | 182. 口蘑蒸生鸡块 | (192) |
| 161. 芙蓉鸡片 | (171) | 183. 煎塌生仁鸡 | (193) |
| 162. 君山鸡片 | (172) | 184. 汤泡仔鸡 | (194) |
| 163. 鸳鸯鸡片 | (173) | 185. 锅贴金钱鸡 | (195) |
| 164. 雪花鸡片 | (174) | 186. 黄焖鸡块 | (196) |
| 165. 番茄鸡片 | (175) | 187. 九味油汁鸡 | (197) |
| 166. 酥炸鸡球 | (176) | 188. 黄泥烤鸡 | (198) |
| 167. 酸辣鸡球 | (177) | 189. 油辣嫩鸡 | (199) |

190. 清汤滑鸡球	(200)	216. 五圆蒸鸽	(227)
191. 银针拌鸡丝	(201)	217. 板栗红煨鸽	(228)
192. 桃源铜锤鸡腿	(202)	218. 油淋香酥鸽	(229)
193. 油焖整鸡腿	(203)	219. 软酥三鸽	(230)
194. 焦炸鸡腿	(204)	220. 煨鸽脯	(231)
195. 酥炸鸡扇	(205)	221. 杏仁煨鸽丁	(232)
196. 醋焖鸡三件	(206)	222. 银芽煨鸽脯丝	(233)
197. 酸辣鸡三件	(207)	223. 板栗烧鸭脯	(234)
198. 酸辣大转弯	(208)	224. 什锦烩蛋丁	(235)
199. 清炸鸡肝	(209)	225. 花菇无黄蛋	(236)
200. 酸辣鸡脆花	(210)	226. 火腿烘蛋	(237)
201. 挂炉烤鸭	(211)	227. 三鲜蛋卷	(238)
202. 炒血鸭	(212)	228. 酿菊花蛋	(239)
203. 五圆蒸鸭块	(213)	229. 煎焖香蛋	(240)
204. 香酥肥鸭	(214)	230. 糖醋皮蛋	(241)
205. 面包全鸭	(215)	231. 龙眼鸽蛋	(242)
206. 荷叶粉蒸鸭	(216)	232. 玉盏鸽蛋	(243)
207. 冬瓜鸭盅	(217)	233. 银耳鸽蛋	(244)
208. 八宝鸭丁	(218)	234. 锅贴鸽蛋	(245)
209. 桃仁酥鸭	(219)	235. 炸荷包鸽蛋	(246)
210. 裹炸鸭肉	(221)	236. 虎皮鸽蛋	(247)
211. 清蒸烧鸭块	(222)	237. 竹荪鸽蛋	(248)
212. 红烩鸭舌、掌	(223)	238. 洞庭野鸭	(249)
213. 酱椒胰子白	(224)	239. 冬笋野鸭	(250)
214. 清汤柴把鸭	(225)	240. 炒腊野鸭条	(252)
215. 清汤酿鸭掌	(226)	241. 酸辣野鸡片	(253)