

中国湘菜湘点

风味小吃

ZHONGGUO XIANGCAI
XIANGCIJIAN
FENGWEI XIAOCHI

主编 许菊云 副主编 张力行

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



许菊云，1948 年 出 生，湘菜大师，长沙市饮食集团公司总监，长沙玉楼东有限公司常务副总经理。他醉心于湘菜烹饪的研究，制作的“柴把鳊鱼”、“双味太极里脊”、“鸡汁透味参鲍”、“金鱼戏莲”四道热菜，分别获 1988 年全国第二届烹饪大赛一金二银一铜四块奖牌。出版了《湘菜精萃》，为湘菜发展作出了积极的贡献。

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

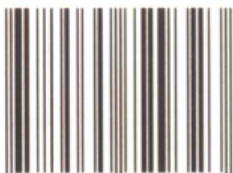
●
地方菜

●
面点

●
创新菜

●
传统菜

ISBN 7-5357-2932-0



9 787535 729323 >

TS·135 定价：16.00 元

中国
湘菜湘点

风味小吃

主 编 许菊云
副 编 张力行



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

风味小吃

主编 / 许菊云
副主编 / 张力行

湖南科学技术出版社

ZHONGGUO XIANGCAI XIANGDIAN



《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

中国湘菜湘点

风味小吃

主编单位:湖南省烹饪协会 湖南省接待服务协会

主 编:许菊云

副 主 编:张力行

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:7.75

插 页:8

字 数:197000

印 数:1~5180

书 号:ISBN 7-5357-2932-0/TS·135

定 价:16.00元

(版权所有·翻印必究)

2000/10

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，主要是鲜与齏的酸，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“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。烹饪上便构成成为三大风味流派：

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馔中，便有“大苦咸酸，辛甘行些”这样的句子；早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

凉菜小吃，是湘菜的一个重要组成部分。它花色纷呈，形式多样，调味齐全，经济实惠，深受各类食客的喜爱和青睐；它来自民间，朴实无华，散发出浓郁的三湘乡土风味，是食苑中一簇芬芳的奇葩。

凉菜小吃，具有以下特点：一是烹制方法多样，有凉拌、炆煸，焯余、炒熘、清蒸、烧焖、煨煨、炖煲、煎炸、煮烫、熏卤等方法，各具特色；二是色泽五彩艳丽，质感鲜嫩清爽，软滑酥烂，清晰浓稠，原汁原味，冷热相宜，三是滋味鲜香辣爽，酸咸适口，甜咸入味，回味无穷；四是小碟小份，花色齐全，丰俭实在，街头小店，酒家宾馆都能安身悦客，雅俗共赏；五是取材广泛，从湖滨到山区，从平川到丘陵，四季果蔬，六畜家禽，山珍水产，经精细加工制作，加上各式调辅料配制，形成了花样纷呈、千变万化的湖南小吃世界。

本书收集长沙火宫殿、玉楼东、又一村、杨裕兴、和记粉店等名老酒家之传统小吃、凉菜及面食，汇合近二十



年来各大酒家宾馆的获奖花色冷盘，并参考《中国小吃：湖南风味》等书中的部分品种，可谓集湖南凉菜小吃之大成，汇湘菜小吃名店名师之精品。

本书在写作过程中，得到长沙玉楼东酒家吴涛、常光辉、又一村大酒店钱泽华等师傅的大力协作，在此一并致谢。

由于作者水平有限，难免有不少错误及不足之处，敬请广大读者与同行指正。

编 者

2000 年 1 月

目 录

一、凉菜冷盘

- | | | | |
|--------------------|------|------------------|------|
| 1. 凉拌黄瓜 | (1) | 17. 凉拌龙须豆苗 | (12) |
| 2. 酸辣黄瓜 | (2) | 18. 凉拌莴笋丝 | (13) |
| 3. 糖醋黄瓜 | (2) | 19. 辣椒萝卜 | (14) |
| 4. 凉拌苦瓜 | (3) | 20. 麻油荷兰豆 | (14) |
| 5. 香辣鲜菇 | (4) | 21. 香脆萝卜丝 | (15) |
| 6. 麻油蒜苗丝 | (5) | 22. 姜丝拌豆角 | (16) |
| 7. 凉拌芫荽菜(香菜) | (5) | 23. 凉拌鸡婆笋 | (16) |
| 8. 香辣西兰花 | (6) | 24. 麻油土豆丝 | (17) |
| 9. 麻油韭菜 | (7) | 25. 凉拌芹菜 | (18) |
| 10. 凉拌海白菜 | (7) | 26. 白糖醋藕 | (19) |
| 11. 香辣玉米笋 | (8) | 27. 白糖西红柿 | (19) |
| 12. 香辣刀豆 | (9) | 28. 凉拌海带 | (20) |
| 13. 香辣马齿苋 | (9) | 29. 烧辣椒皮蛋 | (21) |
| 14. 蚝油花菜 | (10) | 30. 麻油茄泥 | (22) |
| 15. 香辣苔菜 | (11) | 31. 凉拌香菜豆腐 | (22) |
| 16. 凉拌西芹 | (11) | 32. 金钩拌豆腐 | (23) |



- | | | | |
|-------------------|------|-----------------|------|
| 33. 香椿拌豆腐 | (24) | 62. 香辣寸骨 | (47) |
| 34. 火腿拌豆腐 | (25) | 63. 拌腰花 | (47) |
| 35. 生仁拌豆腐 | (25) | 64. 怪味肉片 | (48) |
| 36. 酸泡菜拌豆腐 | (26) | 65. 蒜泥肉片 | (49) |
| 37. 蒜泥皮蛋拌豆腐 | (27) | 66. 红油猪耳 | (50) |
| 38. 芝麻酱拌豆腐 | (28) | 67. 九味鸡条 | (50) |
| 39. 凉拌麻辣豆腐 | (28) | 68. 姜醋白鸡 | (51) |
| 40. 凉拌菠菜 | (29) | 69. 油辣肥鸡 | (52) |
| 41. 麻辣豆笋 | (30) | 70. 火夹鸡片 | (53) |
| 42. 茭白火腿肠 | (31) | 71. 油酥鸡丝 | (54) |
| 43. 凉拌粉皮 | (31) | 72. 粉皮鸡丝 | (55) |
| 44. 凉拌凉薯 | (32) | 73. 芥末鸡条 | (56) |
| 45. 香辣豆笋 | (33) | 74. 凤 鸡 | (56) |
| 46. 香辣河虾 | (34) | 75. 卤鸡三件 | (57) |
| 47. 剁椒黄喉 | (35) | 76. 火腿鸡卷 | (58) |
| 48. 糖醋鱼块 | (35) | 77. 香腊鸡脆 | (59) |
| 49. 麻辣肉片 | (36) | 78. 火腿穿翅 | (60) |
| 50. 孜然牛肉 | (37) | 79. 拌肚尖花 | (61) |
| 51. 麻辣牛肚 | (38) | 80. 芥末白肚 | (62) |
| 52. 糖醋排骨 | (39) | 81. 五香卤鸭 | (63) |
| 53. 罗汉肚 | (40) | 82. 盐水肥鸭 | (63) |
| 54. 油酥沙鲇鱼 | (41) | 83. 水晶鸭块 | (64) |
| 55. 凉拌虾米 | (41) | 84. 香卤鸭掌 | (65) |
| 56. 油炸蚱蜢 | (42) | 85. 水晶鸭掌 | (66) |
| 57. 油炸知了 | (43) | 86. 玫瑰香肉 | (67) |
| 58. 青豆虾仁 | (44) | 87. 烤酥香肉 | (67) |
| 59. 姜醋螃蟹 | (44) | 88. 叉烧香肉 | (68) |
| 60. 姜醋百页 | (45) | 89. 芥末白片肉 | (69) |
| 61. 凉拌鹅肠 | (46) | 90. 五香火腿 | (70) |



- | | |
|-----------------------|------------------------|
| 91. 芝麻牛肉条 (71) | 110. 糖醋黄瓜花 (89) |
| 92. 陈皮牛肉 (72) | 111. 拌嫩香椿芽 (89) |
| 93. 盐水牛肉 (73) | 112. 姜末煨豆 (90) |
| 94. 冻羊羔 (73) | 113. 姜末菠菜 (91) |
| 95. 芝麻鱼条 (74) | 114. 梅苏拌藕 (91) |
| 96. 油酥红虾 (75) | 115. 油炆茭瓜 (92) |
| 97. 盐水套虾 (76) | 116. 油炆板栗 (93) |
| 98. 腐卤醉虾 (77) | 117. 油炆蚕豆 (94) |
| 99. 如意虾卷 (78) | 118. 火腿川豆 (94) |
| 100. 拌海蜇卷 (79) | 119. 金钩毛豆 (95) |
| 101. 糖醋蜆头花 (80) | 120. 糖醋红泡椒 (96) |
| 102. 蜆皮金钩 (81) | 121. 香辣芽白 (97) |
| 103. 荤素什锦 (82) | 122. 冬菇菱角 (98) |
| 104. 糟冻冬笋 (83) | 123. 菊花荸荠 (99) |
| 105. 油淋芽白饼 (84) | 124. 油淋佛手笋 (99) |
| 106. 三丝莴笋卷 (85) | 125. 油辣包菜卷 (100) |
| 107. 五色卷 (86) | 126. 瓜姜拌鱼丝 (101) |
| 108. 油淋黄瓜卷 (87) | 127. 蜜汁金橘 (102) |
| 109. 三丝包菜卷 (88) | 128. 冲 菜 (102) |

二、花色冷盘

- | | |
|------------------------|-----------------------|
| 129. 锦上添花 (104) | 135. 荷塘鸳鸯 (111) |
| 130. 孔雀赏牡丹 (105) | 136. 秋叶葡萄 (112) |
| 131. 前程似锦 (107) | 137. 蝶恋花 (113) |
| 132. 鸳鸯戏水 (108) | 138. 丹凤朝阳 (114) |
| 133. 双鹊闹梅 (109) | 139. 荷塘小景 (115) |
| 134. 雄鹰展翅 (110) | 140. 孔雀开屏 (116) |



- | | | | |
|------------------|-------|------------------|-------|
| 141. 海南晨曲 | (117) | 150. 双喜临门 | (126) |
| 142. 湖光景色 | (118) | 151. 大雁迎宾 | (127) |
| 143. 锦鸡寒梅 | (119) | 152. 夏日荷塘 | (128) |
| 144. 喜盈门 | (120) | 153. 松鹤延年 | (129) |
| 145. 彩篮硕果 | (121) | 154. 碧绿荷花 | (130) |
| 146. 梅花扇 | (122) | 155. 鸟语花香 | (131) |
| 147. 梅柳渡江春 | (123) | 156. 双鱼戏茜 | (132) |
| 148. 喜鹊报春 | (124) | 157. 什锦太极图 | (133) |
| 149. 雄鸡迎春 | (125) | | |

三、风味小吃

- | | | | |
|-------------------|-------|------------------|-------|
| 158. 油炸臭豆腐 | (134) | 174. 甜酒冲蛋 | (149) |
| 159. 姊妹团子 | (135) | 175. 伏汁甜酒 | (150) |
| 160. 八宝果饭 | (136) | 176. 冰糖湘莲 | (151) |
| 161. 美味黄瓜 | (137) | 177. 结麻花 | (152) |
| 162. 湘江火焙鱼 | (138) | 178. 签子麻花 | (153) |
| 163. 野山椒牛肉丝 | (139) | 179. 甜麻花 | (154) |
| 164. 香煎爆脆鱼 | (140) | 180. 糖酥麻花 | (155) |
| 165. 玫瑰红薯串 | (140) | 181. 悠 嫩 | (156) |
| 166. 磨芋千千结 | (141) | 182. 绿豆沙 | (157) |
| 167. 三角豆腐 | (142) | 183. 三角绿豆饼 | (158) |
| 168. 龙脂猪血 | (143) | 184. 炒豆丝 | (159) |
| 169. 刮凉粉 | (144) | 185. 豆沙饼 | (160) |
| 170. 什锦荷兰粉 | (145) | 186. 豌豆饼 | (161) |
| 171. 荷兰粉 | (146) | 187. 透明珍珠丸 | (162) |
| 172. 白粒丸 | (147) | 188. 清炖猪肚 | (163) |
| 173. 原坛冷甜酒 | (148) | 189. 清炖牛肉 | (163) |



- | | | | |
|---------------------|-------|------------------|-------|
| 190. 清炖羊肉 | (164) | 215. 红煨狗肉 | (183) |
| 191. 清炖心肺 | (165) | 216. 干豆角蒸肉 | (184) |
| 192. 三圆鹿肉 | (166) | 217. 粉蒸肉 | (185) |
| 193. 天麻炖洋鸭 | (167) | 218. 三圆肚条 | (186) |
| 194. 龙凤瓷盅 | (167) | 219. 清蒸鲫鱼 | (187) |
| 195. 清炖蛇肉 | (168) | 220. 开口辣椒 | (187) |
| 196. 龟蛇汤 | (169) | 221. 蛋包饭 | (188) |
| 197. 天麻麻雀 | (170) | 222. 酱汁捆鸡 | (189) |
| 198. 药膳牛鞭 | (170) | 223. 五香油虾 | (190) |
| 199. 虫草洋鸭 | (171) | 224. 虾 饼 | (190) |
| 200. 百合洋鸭 | (172) | 225. 罐子鸡 | (191) |
| 201. 苡米肚片 | (173) | 226. 椒盐麦雀 | (192) |
| 202. 五圆龟肉 | (173) | 227. 糯米酿肠 | (193) |
| 203. 八宝龟羊汤 | (174) | 228. 清炖牛杂 | (194) |
| 204. 五圆鸽子 | (175) | 229. 猪血团子 | (195) |
| 205. 药膳鹿鞭 | (176) | 230. 五香炖藕 | (196) |
| 206. 五圆乌鸡 | (177) | 231. 糯米藕饺饵 | (196) |
| 207. 啤酒洋鸭 | (177) | 232. 糖酥鲫鱼 | (197) |
| 208. 清蒸水鱼 | (178) | 233. 软酥鲫鱼 | (198) |
| 209. 虎皮凤爪 | (179) | 234. 茄汁酥鱼 | (199) |
| 210. 珍珠肉丸 | (180) | 235. 红曲糟鱼 | (200) |
| 211. 西米丸 | (181) | 236. 油淋斑鸠 | (201) |
| 212. 肉饼蒸蛋 | (181) | 237. 走油猪蹄 | (202) |
| 213. 豆豉辣椒蒸槟榔芋 | (182) | 238. 药蒸肚片 | (203) |
| 214. 蒸腊兔子 | (183) | | |



四、面条米粉

- | | | | |
|--------------------|-------|--------------------|-------|
| 239. 碱水面条 | (204) | 257. 冬菇菜心面油码 | (219) |
| 240. 鸡蛋湿面条 | (205) | 258. 三冬面油码 | (220) |
| 241. 汤面 | (206) | 259. 墨鱼面油码 | (221) |
| 242. 煨煨肉丝面码 | (208) | 260. 虾仁面油码 | (222) |
| 243. 煨煨排骨面码 | (208) | 261. 蟹黄面油码 | (223) |
| 244. 煨煨酱汁肉面码 | (209) | 262. 蛭干面油码 | (224) |
| 245. 煨煨羊肉面码 | (209) | 263. 油焖冬笋油码 | (224) |
| 246. 煨煨牛肉面码 | (210) | 264. 海参面油码 | (225) |
| 247. 煨煨蹄花面码 | (211) | 265. 烩珧柱面码 | (226) |
| 248. 炸酱面油码 | (212) | 266. 鸡片面码 | (227) |
| 249. 三鲜面油码 | (213) | 267. 白肚片面码 | (227) |
| 250. 酸辣面油码 | (214) | 268. 炖鸡面码 | (228) |
| 251. 卤子面油码 | (214) | 269. 什锦锅贴 | (229) |
| 252. 肉片面油码 | (215) | 270. 长沙米粉 | (230) |
| 253. 猪肝面油码 | (216) | 271. 汤粉 | (231) |
| 254. 什锦面油码 | (217) | 272. 银芽肉丝炒粉 | (231) |
| 255. 寒菌面油码 | (218) | 273. 牛肉炒粉 | (232) |
| 256. 鳝鱼面油码 | (218) | 274. 皱纱馄饨 | (233) |



一、凉菜冷碟

1 凉拌黄瓜

一、原料

黄瓜 1000 克，干椒末 15 克，鲜红椒 50 克，大蒜子 50 克，姜末 20 克，麻油 50 克，味精 15 克。

二、制法

(1) 黄瓜洗净，切成小片，先放精盐 20 克抓匀腌 20 分钟，用清水冲去盐分，再放入凉开水中浸 5 分钟，捞出沥干水。

(2) 红椒切开，洗去籽，切成碎米粒；大蒜子切成茸末状；将所有调味料放入盛盆内拌匀，备用。

(3) 将黄瓜片加入调味料盆内，稍腌 10 分钟，再将麻油淋上拌匀即可。

三、特点

香辣适口，脆嫩爽口。