



大

众

风

味

套

餐



湖南菜

家庭套餐

甜咸酸辣
腴滑肥润

李信贤 著

家庭享受篇——四菜一汤
朋友小聚篇——五菜一汤一小吃
贵宾莅临篇——七菜一汤一小吃
20组套餐，汇集100多道美味佳肴

特别为家庭

可能举行的各种宴会策划



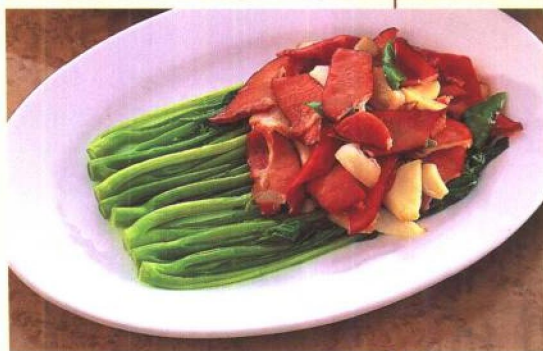
中国轻工业出版社



● 大众风味套餐 ●

湖南菜

家庭套餐



李信贤 著

中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

湖南菜家庭套餐 / 李信贤著. —北京: 中国轻工业出版社, 2001. 3
(大众风味套餐)

ISBN 7-5019-3123-2

I. 湖… II. 李… III. 菜谱—湖南省 IV. TS972.182.64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 12069 号

版权声明

原书名: 家庭湖南菜套餐

作 者: 李信贤

本书中文简体版本由台视文化事业股份有限公司授权出版

责任编辑: 李 颖

策 划: 创世纪公司 责任终审: 劳国强 封面设计: 张歌明

版式设计: 丁 夕 责任校对: 燕 杰 责任监印: 胡 兵

*

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

联系电话: 010—65241695

印 刷: 北京日邦印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2001 年 3 月 1 日 2001 年 3 月第 1 次印刷

开 本: 889 × 1194 1/24 印张: 4

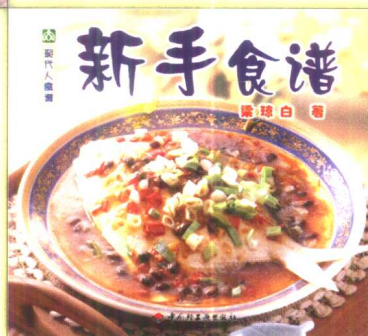
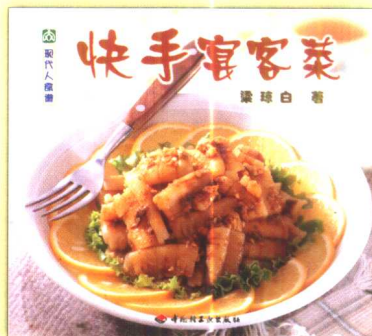
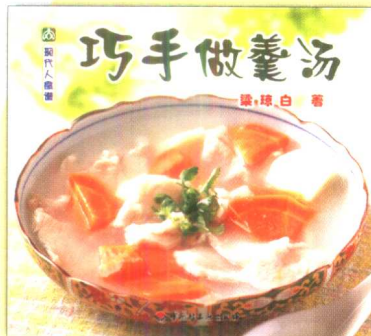
字 数: 87 千字 印数: 1—8000

书 号: ISBN 7-5019-3123-2/TS·1889

定 价: 18.00 元

著作权合同登记 图字: 01-2001-4448

· 如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换 ·



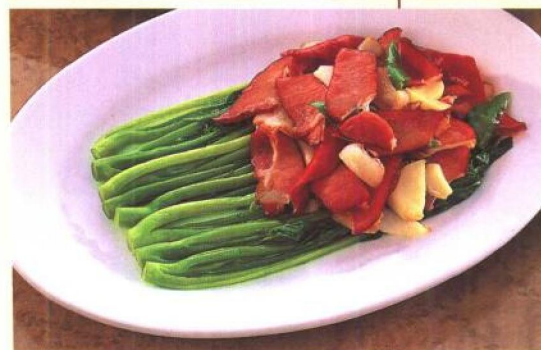
全国各大
书店有售

全彩印刷
每册定价18.00元

● 大众风味套餐 ●

湖南菜

家庭套餐



李信贤 著

 中国轻工业出版社

序

湖南菜的特色

综观湖南各大系的菜色，可以推敲出五大特色：

一、材料广泛多样

湖南位于中国大陆中部，不论水产、山珍、牛羊畜牧等都很丰盛，自然条件非常优越，自古以来便有“鱼米之乡”之称。拜这些物产之赐，使得湖南菜在食材的选择上更多样化。无论飞禽走兽、水产山珍、各类瓜果等，都是取之不尽、用之不竭的上好资源。

二、技法多变

由于湖南菜的历史悠久，历经千年来的改进与创新，已经形成多种独到的烹饪技法。尤其在甜味、热烹与冷制等三大烹调技法上，每类技法多则十余技，少则七八技，尤其在煨与熬制上。煨，在色泽的变化上可分红煨与白煨，在做成调味的高汤上则有清汤熬、浓汤熬与奶汤熬，小火慢炖炖出来的菜色软烂浓郁、汁纯滋养、原汁原味，是湖南菜里的经典烹饪。

三、品味丰富

独树一帜的湖南菜以口味多变及菜式多变、浓淡分明著称。根据统计，湖南菜有4000多道，其中名菜有300多道。从非常有乡土风味的民间菜式、经济实惠的大众菜肴、格调高雅的宴席菜，到疗疾健身的药膳一应俱全。

四、擅长调味

湖南菜自古以来就重视原料的相互搭配，滋味互相入味、交融汇合，以达到去除杂味、丰富口感、提升美味的目的。每道菜佐味的调料因地制宜，有的菜以大火调味，有的菜以文火入味，有的则先腌制后烹调，从而使得每道菜均有其独特的风味。在各式各样的烹调手法与佐料中，不难发现湖南菜的特色主要表现在辣味与熏腊制品上。因地势较低，气候温暖潮湿，冬季容易湿冷之故，造成湖南人在饮食上有嗜辣的习惯，因为辣椒与生姜具有除热、驱除风寒与抵御瘴气的功效。除此之外，尚可刺激食欲、增强人体抵抗力。湖南菜的辣往往以酸佐之、酸中带辣、辣中透酸、以辣盖酸、以酸溶辣，所以湖南菜的辣味通常辛而不烈、辣而不燥。

其次的烹调特色在于酸辣。湖南人也爱以酸泡菜作为调味料，佐以辣椒烹制菜肴，开胃爽口，深受各地青睐，成为另一项独具地方特色的饮食。

五、刀工精妙

湖南菜的基本刀法有十几种，手法娴熟，因材料与烹饪手法的不同而使用不同的刀法。无论切、劈、斩、剁、滚刀、片、镂空，等等，皆游刃有余，使得菜肴千姿百态、变化无穷，常令人叹为观止、拍案叫绝。也正是精致的刀工，丰富了湖南菜的世界。

湖南菜最具代表性的食材

湖南菜成长于物产丰富的鱼米之乡——长江流域，经过2000多年的演绎，菜色普遍来说以腴滑肥润为主，并以辛辣著称。当地人多将辣椒当主菜食用，不但兼有南方的甜与北方的咸，更巧妙地融入了当地特色的辣与酸。最大的特色是清、脆、香、嫩、口味重。特殊的当地调味佐料则有：豆豉、辣油、茶油、辣酱、茴香、花椒、桂皮等。其最具特色的食材以腊肉、豆豉与朝天椒为代表。

腊肉：腊肉是湖南特产，凡家禽水产等肉类都可以用来腌制。在湖南熏腊肉的历史已有2000多年，因为熏腊肉易于保存，风味独具之故，而成为湖南菜经典。真正好吃的湖南腊肉要选在冬至前后制作的烟熏带骨腊肉，这个季节制作出来的腊肉色泽红亮、烟熏咸香、肥而不腻且鲜美异常。最适当的腊肉质量为1200~1800克，带骨肋条肉为上选，每60公斤加炒过的粗盐4.2公斤、硝75克、花椒150克、腌渍风干后以柴烟熏三天三夜始成。

豆豉：是湖南人喜欢用来入菜的调味品之一，豆豉独具的香味与口感，让菜色平添许多美味。湖南豆豉的产地主要在长沙与湘潭，制作方法为：选用一种专供制作豆豉用、粒小而扁的黑豆(当地人称为泥豆)，挑选、浸泡、洗净，入锅蒸一个半小时，再洗净、摊晾、拌曲、装盘后，放进曲室中，秋天放置三天，冬天七天。取出后洗净再放三天，再取出，盛木桶中发酵分解三天，最后晒干，便是最棒的豆豉。由于大豆在分解时会产生黑色素，故呈黑褐色。豆豉再蒸一次称原装豆豉，再蒸两次称甜豆豉。

朝天椒：许多人都知道辣椒中最负盛名的，莫过于朝天椒，却很少有人知道它出自湖南。由于朝天椒在枝上时个个上尖下圆、直朝蓝天，故以此命名。湖南人爱辣椒，虽不比四川菜道道皆入辣，但运用辣椒的创意与巧思往往令人啧啧赞叹，当地人喜欢将辣椒切开生吃，或是剁成细末，拌盐、淋上麻油或与萝卜丁等密封发酵，成为开胃小菜。

使用本书时，请注意以下餐具的容量：

1杯=240毫升 1大匙=15毫升 1茶匙=5毫升



家庭享受篇 四菜一汤，适3~5人共享

左宗棠鸡套餐 (6)

左宗棠鸡(主菜)/ 青韭鲜鱿 / 辣油耳丝
/ 家常豆腐 / 冬瓜蛤蜊汤(汤品)

豉椒肉丝套餐 (10)

豉椒肉丝(主菜)/ 酱味箭笋 / 雪菜鱼柳
/ 冬菜扣鸭 / 紫菜豆腐羹(汤品)

贵妃牛腩套餐 (14)

贵妃牛腩(主菜)/ 油爆双脆 / 木须肉
/ 冬菇扒豆苗 / 凤梨苦瓜汤(汤品)

柴把鸭套餐 (18)

柴把鸭(主菜)/ 左公虾球 / 芥蓝腊肉 / 珊瑚苦瓜
/ 木耳子鸡汤(汤品)

目录

湘味豆腐套餐 (22)

湘味豆腐(主菜)/ 四季牛柳 / 桂花蹄筋
/ 竹荪排骨汤(汤品)/ 鸡汁芥菜

南乳鸡翅套餐 (26)

南乳鸡翅(主菜)/ 油辣肚丝 / 清炒芦笋
/ 彩虹鱼丁 / 冬菇肉片汤(汤品)

冬笋肚尖丝套餐 (30)

冬笋肚尖丝(主菜)/ 柠汁炸鸡 / 豉椒生贝
/ 丝瓜烩洋菇 / 什锦海鲜羹(汤品)

湖南腊肉套餐 (34)

湖南腊肉(主菜)/ 碎米鸡粒 / 贵妃草虾
/ 蟹粉鲜芦笋 / 冬菜鸭肉汤(汤品)

油淋去骨鸡套餐 (38)

油淋去骨鸡(主菜)/ 蒜苗牛腱 / 椒麻里脊球
/ 荷兰豆烩三鲜
/ 蛤蜊豆瓣汤(汤品)

爆炒羊肚丝套餐 (42)

爆炒羊肚丝(主菜)/ 泡椒鸡丁 / 清炒山野菜
/ 蘑菇浓汤(汤品)/ 茄辣虾球

朋友小聚篇 五菜一汤一小点, 适6~8人共享

蜜汁羊排套餐 (46)

蜜汁羊排(主菜)/ 墨鱼香圈 / 五彩牛柳 / 豉椒划水
/ 镶豆腐 / 麻蓉元宵(点心)
/ 笋菇凤爪汤(汤品)

湘莲镶肉套餐 (50)

湘莲镶肉(主菜)/ 菠萝鱼 / 银芽火鸭丝(冷)
/ 红煨蹄筋 / 左公牛肉
/ 菠菜白玉汤(汤品)/ 贵妃虾饼(汤品)

东安鸡柳套餐 (54)

东安鸡柳(主菜)/ 酱味羊肉 / 清蒸牛腩汤(汤品)
/ 沙拉鲜果卷(点心)/ 枸杞龙须菜
/ 银丝海蜇(冷)/ 杏仁虾排

湘葱牛肉套餐 (58)

湘葱牛肉(主菜)/ 椒盐田腿 / 鲑鱼肉丝 / 左公腰花
/ 湘江鲜鱼汤(汤品)
/ 翡翠三菇 / 拔丝苹果(点心)

爆炒雪螺套餐 (64)

爆炒雪螺(主菜)/ 竹荪串山药 / 酱汁牛腱
/ 韭黄鳝丝 / 十全乌骨鸡汤(汤品)
/ 清炒苋菜 / 酥炸春卷(点心)

贵宾莅临篇 七菜一汤一小点, 适8~10人共享

汤泡鱼生套餐 (68)

汤泡鱼生(主菜)/ 蜜汁火腿 / 姜醋大蟹 / 腊味雪菜松
/ 兰花迷你鲍 / 红煨鱼翅
/ 左公天使贝 / 乳汁冬笋
/ 桂圆红枣茶(点心)

竹节鸡盅套餐 (74)

竹节鸡盅(主菜)/ 西芹芦笋贝 / 油醋花枝 / 酱汁肘子
/ 酸辣牛肉丝 / 生菜虾松 / 酱烧紫茄
/ 三色丝瓜 / 豆沙香蕉塔(点心)

酸辣乌参套餐 (80)

酸辣乌参(主菜)/ 粉皮鸡丝(冷)/ 生炒蜆头
/ 豉汁淡菜 / 香肠蒸鸡 / 绣球鱼
/ 三丝鱼翅羹(汤品)/ 瑶柱三色球
/ 冰糖湘莲(点心)

富贵双方套餐 (86)

富贵双方(主菜)/ 酱烧百页豆腐 / 蒜泥鲜贝
/ 翡翠兰花贝 / 豉椒蟹腿肉
/ 柴把鱼卷 / 莲藕子排骨(汤品)
/ 椒麻牛仔骨 / 酒酿汤圆(点心)

油醋龙虾套餐 (92)

油醋龙虾(主菜)/ 红煨方肉 / 酸辣鲜干贝 / 芝麻鳝鱼
/ 豉汁排骨 / 落地丁香 / 湘江四色喜
/ 蜜瓜鸡球汤(汤品)/ 西米饼(点)

家庭享受篇

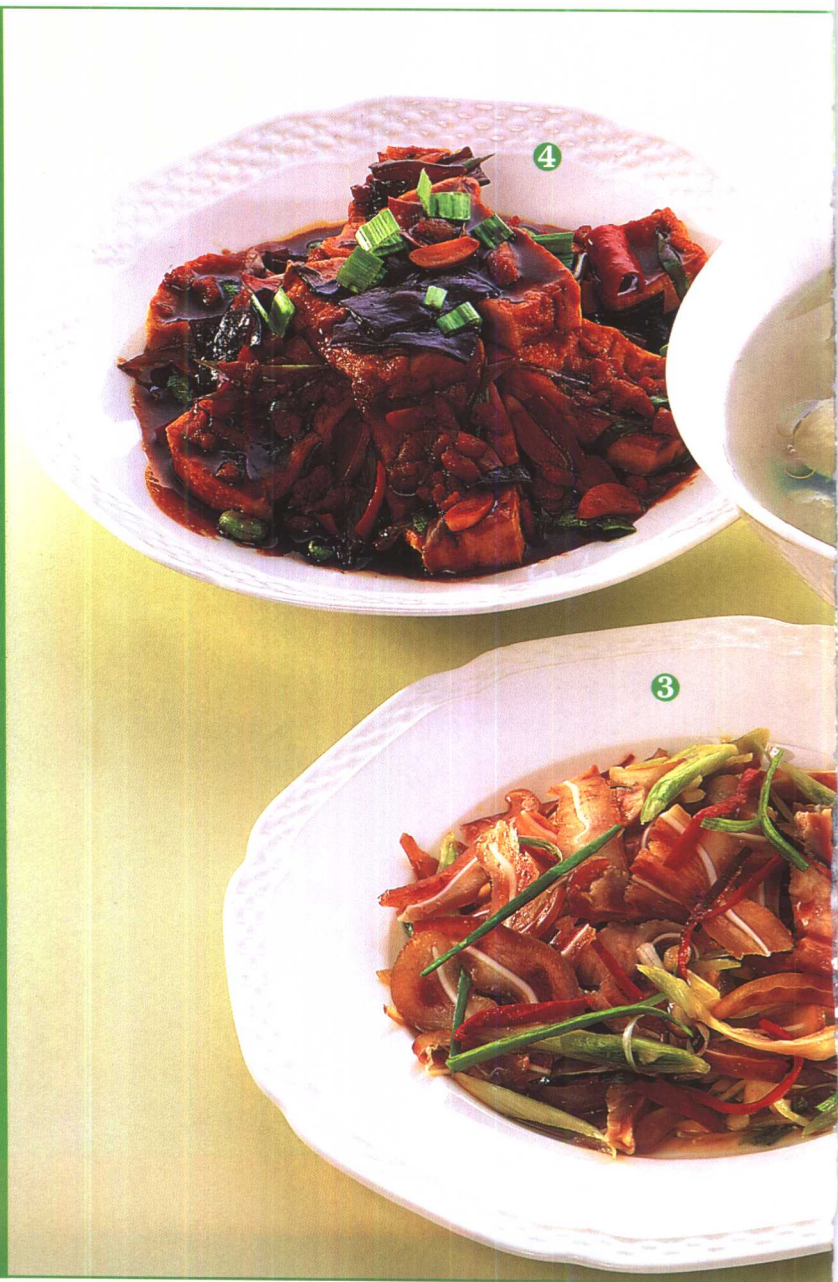
四菜一汤，
适 3~5 人共享

腊肉、肚丝、草虾，
箭笋、豆腐、苦瓜……

夕阳西下归家，
尽情享受美味的酸甜苦辣！

左宗棠鸡 套餐

- ①左宗棠鸡
- ②青韭鲜鱿
- ③辣油耳丝
- ④家常豆腐
- ⑤冬瓜蛤蜊汤







左宗棠鸡

材 料：鸡腿2只 蒜3瓣 姜1小块 辣椒3个

腌 料：蛋1/2个 淀粉1茶匙 酱油1茶匙 味精、胡椒粉各少许 酒1茶匙

调味料：番茄酱1大匙 辣油1/2茶匙 酱油1大匙 味精少许 糖1/2茶匙 胡椒粉少许 白醋1/2匙 酒1茶匙 水1茶匙 香油1/2茶匙

做 法：1. 将鸡腿洗净去骨，肉朝上摆平，先在肉面上轻划十字形刀纹，切成九大块，再加入腌料，腌约5分钟备用。
2. 蒜头、姜切成细丁状；辣椒去籽，切成长条状备用。
3. 炒锅入油2杯烧至中油温，放入鸡丁炸至皮酥呈金黄色，捞起沥干油。

4. 炒锅留油1茶匙，先将辣椒爆炒几下，加入蒜丁、姜末、鸡丁及调味料，用大火拌炒均匀，以少许水淀粉勾芡即可。

师傅的叮咛：

- * 在鸡腿内面先用刀轻划几下，将鸡腿的筋划断，鸡丁才不会因筋的紧缩而变形，而且较有口感。
- * 左宗棠非常喜欢辣椒炒鸡丁这道菜，故将这道菜称为“左宗棠鸡”。

青韭鲜鱿

材 料：鲜鱿300克 韭菜花150克 红辣椒2个

调味料：盐1/2茶匙 鸡粉1/2茶匙 胡椒粉少许 酒1茶匙 水1大匙 香油少许

做 法：1. 先将鲜鱿洗净，除去薄膜，切长约4厘米的细长条状备用。
2. 韭菜花洗净，切与鲜鱿相同的长度；红辣椒去籽，切丝备用。
3. 在开水锅中加入葱、拍碎的姜、酒先煮2分钟捞去，再放入鲜鱿丝余烫至熟，捞起沥干备用。
4. 炒锅入油2大匙，烧热放入红辣椒丝、韭菜花，大火快炒至软，加入调味料及鲜鱿丝拌炒，以水淀粉勾少许芡汁，淋上香油即可。

师傅的叮咛：

- * 将葱、姜煮出味道后，再余煮鲜鱿，可以去除腥味。

辣油耳丝

材 料: 卤好的猪耳朵 1 只 蒜苗 2 根 红辣椒 2 个

调味料: 辣油 2 大匙 香油 1 茶匙 味精 1/2 茶匙 糖 1 茶匙 酱油膏 2 大匙

做 法: 1. 猪耳朵切成长细丝;蒜苗摘洗干净,切斜刀;辣椒去籽,切丝备用。
2. 将猪耳丝、蒜苗、红辣椒丝及调味料放入盘内拌匀即可。

师傅的叮咛:

- * 卤猪耳朵的方法:将猪耳朵去绒毛后,放入卤锅(香葱 1 根、姜片 1 片、辣椒 1 支、八角 4 粒、花椒 10 粒、五香粉少许、酱油 1/4 杯、糖 1 大匙、味精、胡椒粉各少许、水以盖过猪耳朵为准)中,卤约 30 分钟,熟烂后取出晾凉即可。
- * 卤猪耳朵之前,先将猪耳朵在炉火上烧烤后再卤,才不会影响口感。

家常豆腐

材 料: 豆腐 1 块 木耳 1 朵 红辣椒 1 个 熟冬笋 1 根 蒜头 2 瓣 香葱 1 根 肉馅 1 大匙

调味料: 酱油 2 大匙 味精 1 茶匙 鸡粉 1 茶匙 胡椒粉少许 酒 1 茶匙 水半杯 香油少许

做 法: 1. 豆腐切成宽 1 厘米、长 4 厘米的长条片备用。
2. 木耳切小片;红辣椒切段;冬笋切片;蒜头切片;香葱切段备用。

3. 炒锅入油 2 杯,烧至中油温,放入豆腐炸至皮酥呈金黄色,捞起沥干备用。

4. 炒锅留油 1 大匙,将肉馅、蒜片、葱段、辣椒段爆香,加入冬笋及木耳以大火拌炒几下,再加入调味料及豆腐烧 3 分钟让水微收入味后,再以少许的水淀粉勾芡即可。

师傅的叮咛:

- * 炸豆腐时,油温一定要热,不然豆腐容易破裂。

冬瓜蛤蜊汤

材 料: 冬瓜 1 块 姜 1 小块 蛤蜊 300 克

调味料: 盐 1 茶匙 胡椒粉少许 酒 1 茶匙 香油少许

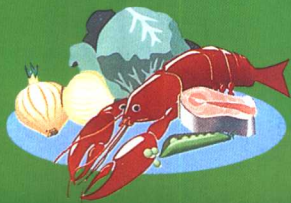
做 法: 1. 冬瓜洗净,去皮切丁块状;姜切片;蛤蜊洗净沥干备用。
2. 炒锅入开水 3 杯,将冬瓜煮至熟烂,接着放入蛤蜊、姜片及调味料,大火煮至蛤蜊壳开口后关火,撇去泡沫即可。

师傅的叮咛:

- * 买回来的蛤蜊要先用盐水泡半小时,去除泥沙。煮蛤蜊时,需用大火,才易开口。
- * 选购冬瓜时,以果皮清洁、瓜体肉层肥厚、肉色洁白无损的最好;如果是买整个冬瓜,最好选择厚重、瓜体结实、表皮有粉质保护的。

豉椒肉丝 套餐

- ①豉椒肉丝
- ②酱味箭笋
- ③雪菜鱼柳
- ④冬菜扣鸭
- ⑤紫菜豆腐羹







豉椒肉丝

材 料：里脊肉 300 克 红辣椒 2 个 蒜 3 瓣 豆豉 1 大匙

腌 料：蛋白 1 个 酱油 1 茶匙 水淀粉 1 大匙 味精、胡椒粉各少许 水、酒各 1 大匙

调味料：酱油 2 大匙 味精、糖、鸡粉各 1/4 茶匙 胡椒粉少许 酒 1 大匙 水 1 茶匙 香油 1/2 茶匙

做 法：1. 里脊肉切丝，以腌料腌约 15 分钟备用。
2. 红辣椒切末；蒜头切末备用。
3. 油锅入油 1 杯烧至中油温，放入肉丝，以大火快炒至肉色变白，捞起沥干备用。
4. 炒锅留油 1 茶匙，放入豆豉、辣椒末、蒜末，以大火爆香；接着再放入肉丝及调味料，用大火拌炒均匀，最后以少许水淀粉勾芡即可。

师傅的叮咛：

* 豆豉是湖南特有的名产之一。在烹调时，加少许的豆豉可提升菜肴的甘美。

酱味箭笋

材 料：箭笋 300 克 肉馅 75 克 蒜末 1 茶匙 辣椒酱 2 大匙

调味料：A. 酱油 1 大匙 味精 1/4 茶匙 鸡粉 1/4 茶匙 胡椒粉少许 水 1 杯

B. 香油 1/4 茶匙 辣油 1/2 茶匙

做 法：1. 箭笋洗净，较长者切成两段，在笋的头部轻拍几下，入开水锅中煮 3~5 分钟捞起备用。
2. 炒锅入油 1 大匙烧热，先放入肉馅用大火炒散后，再放入蒜末及辣椒酱爆香；加入调味料 A 及箭笋煮开，以小火煮 5 分钟入味后，再加少许水淀粉勾芡，淋上调味料 B 即可。

师傅的叮咛：

* 箭笋先经过轻拍，再煮时较容易入味。

雪菜鱼柳

材 料：鱼片 300 克 雪里蕻 150 克 姜 1 小块

腌 料：香葱 1 根 姜 2 片 水淀粉 1 大匙 盐 1/2 茶匙 味精 1/4 茶匙 胡椒粉少许 酒 1 大匙

调味料:盐1/2茶匙 味精1/4茶匙 鸡粉1/2茶匙 胡椒粉1/4茶匙 酒1大匙 水2大匙 香油1/2茶匙

- 做法:**1. 将腌料中的葱、姜拍碎取汁, 与其他腌料混合备用。
2. 鱼片洗净, 切长条状; 将鱼片加入做法1的腌料中。
3. 雪里蕻摘洗干净, 切末; 姜切小片, 备用。
4. 炒锅入油2杯烧热后, 放入鱼条, 炒散呈白色捞起沥油。
5. 炒锅入油1大匙烧热, 大火爆炒姜片几下, 放入雪里蕻末, 炒至雪里蕻熟后, 加入调味料及鱼条轻拌均匀, 以少许水淀粉勾芡即可。

师傅的叮咛:

- * 雪里蕻的叶片内含有小细沙, 要冲洗干净再切末。

冬菜扣鸭

材料:填鸭半只 冬菜半罐 香葱1根 姜1小块

调味料:酱油2大匙 味精1/2茶匙 鸡粉1/2茶匙 胡椒粉1/4茶匙 酒1大匙 水半杯

- 做法:**1. 将半只填鸭洗净沥干备用。
2. 葱切小段; 姜切片备用。
3. 油锅入油3杯烧至中油温; 在鸭子皮上蘸少许酱油, 放入油锅用大火炸至皮酥, 呈金黄色时捞起沥干备用。

4. 待鸭子凉后再剥成块放入容器内, 上层放入冬菜, 接着加入葱段、姜片及调味料; 放入蒸笼蒸40分钟。

5. 蒸熟后取汁, 加水淀粉勾芡, 淋上香油即可。

师傅的叮咛:

- * 选购冬菜时可以购买加有蒜味者较香。
- * 鸡粉在超级市场都买得到, 也可以用鸡精或高汤代替。

紫菜豆腐羹

材料:豆腐1块 紫菜少许 高汤2杯

调味料:盐1/2茶匙 味精1/4茶匙 鸡粉1/2茶匙 胡椒粉少许 香油1/2茶匙

- 做法:**1. 豆腐切长条状备用。

2. 汤锅入高汤烧开, 将材料及调味料入锅, 烧开后捞去泡沫, 改小火。加水淀粉勾薄芡, 最后淋上香油即可。

师傅的叮咛:

- * 勾芡时, 注意动作要轻, 不可太用力, 不然豆腐很容易碎。
- * 图中本道菜是以发菜为材料, 但由于挖掘发菜会导致水土流失, 故将发菜换为紫菜。
- * 鸡粉在超级市场都买得到, 也可以用鸡精或高汤代替。