

中国湘菜湘点

面点

ZHONGGUO XIANGCAI
XIANGDIAN
MIANDIAN

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



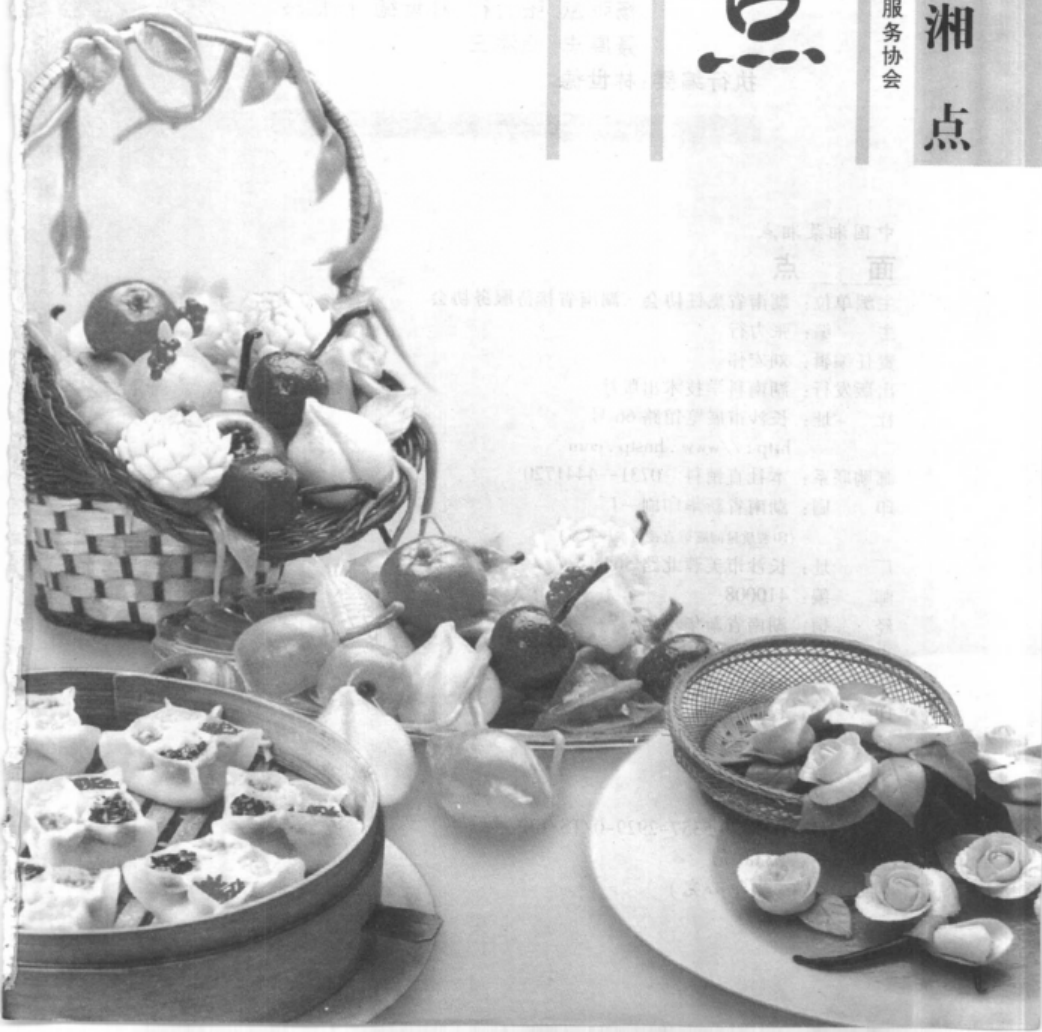
中国湘菜湘点

主编单位 / 湖南省烹饪协会 湖南省接待服务协会

面点

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

面 点

主编单位:湖南省烹饪协会 湖南省接待服务协会

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:11.5

插 页:8

字 数:294000

印 数:1~4180

书 号:ISBN 7-5357-2929-0/TS·132

定 价:23.00 元

(版权所有·翻印必究)

11-2929/03



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，主要是鹃与齏的酸，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，是很有意思的。

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，多用山野肴蕈和腊腊制品，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，清鲜自然，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。这套丛书所收录的 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

湖南面点，简称湘点，是中国面点的一个重要组成部分，也是湖南烹饪体系的重要一支。

湖南是一个农业大省，五谷齐全，六畜兴旺，山珍水产资源丰富，为菜肴及面点制作提供了充足的物质资源。湖南是好客之乡，与远亲近邻、新朋好友交往，常以佳肴美点热情款待，这又为菜肴及面点制作技术的发展创造了有利条件。茶楼酒肆、街头排档、肩挑小卖所推出的家常美食，都体现出湖南的民风民俗及饮食习惯，体现出湖南饮食文化的发达。

湖南面点制作源远流长。从战国时期纪念屈原投江汨罗而制作的粽子，从长沙马王堆西汉古墓所藏的竹筒菜单，以及各地出土文物的考证，都证明湖南早在两三千年以前，面点制作就已达达到相当水平。近百年来，随着铁路、公路的四通八达，洞庭湖通江达海，人员交往和物资交流日益频繁，人民生活节奏的不断加快，更加促进了面点制作技术的发展与提高。



湖南面点在发展过程中，对全国各地的技术兼收并蓄，取长补短，逐步形成了自己的特色。用料讲究，制作精细，口味多样，使湘点具有独特的湘楚风味。值得一提的是，湘点的花色品种十分丰富，大众面点、传统面点、筵席面点、时节面点、礼品面点、营养面点、流行面点之类，如五彩缤纷的花朵，散发出诱人的芬芳，为人们美化生活增添了美味。

在这世纪之交，谨受湖南省烹饪协会等单位之约，编者将自己几十年所掌握的湘点制作技术加以回顾总结，用文字照片记录下来，编成此书，意在给从事面点制作的同仁及后辈留下一点资料，以便共同探讨和提高湘点技艺。由于编者水平有限，很难以准确的文字体现出面点的特质，敬请同仁指正。

本书在写作过程中，得到长沙市饮食集团公司及长沙又一村大酒店的领导和同仁的大力支持，得到肖丹阳、肖建民、龙海威、何华山等几位后辈的具体帮助，在此一并致谢。

编 者

2000年1月



目 录

一、风味包子类

- | | | | |
|-----------------|--------|-----------------|--------|
| 1. 香菇笋肉包 | (1) | 16. 玫瑰白糖包 | (20) |
| 2. 香辣鲜肉包 | (3) | 17. 水晶盐菜包 | (22) |
| 3. 素锦包 | (4) | 18. 酱香麻茸包 | (23) |
| 4. 金钩鲜肉包 | (5) | 19. 瓜仁水晶包 | (24) |
| 5. 珧柱鲜肉包 | (7) | 20. 玫瑰葱油包 | (25) |
| 6. 墨鱼鲜肉包 | (8) | 21. 五仁白糖包 | (26) |
| 7. 鲜鱿鲜肉包 | (9) | 22. 桂花白糖包 | (27) |
| 8. 虾仁鲜肉包 | (10) | 23. 枣泥包 | (28) |
| 9. 海参鲜肉包 | (11) | 24. 奶黄包 | (29) |
| 10. 海味鲜肉包 | (12) | 25. 玫瑰豆沙包 | (30) |
| 11. 湘式叉烧包 | (14) | 26. 莲蓉包 | (31) |
| 12. 红烧肉包 | (16) | 27. 槟榔香芋包 | (33) |
| 13. 菜干鲜肉包 | (17) | 28. 香滑南瓜包 | (34) |
| 14. 滑嫩牛肉包 | (18) | 29. 土豆包 | (35) |
| 15. 鸡丁肉包 | (19) | 30. 雪耳蛋油包 | (36) |



二、瓣形包类

- | | | | |
|----------------|--------|-----------------|--------|
| 31. 长寿桃包 | (38) | 40. 鲫鱼包 | (47) |
| 32. 桃形包 | (39) | 41. 小猪包 | (48) |
| 33. 秋叶包 | (40) | 42. 石榴包 | (49) |
| 34. 佛手包 | (41) | 43. 白玫瑰花包 | (50) |
| 35. 梅花包 | (42) | 44. 金鱼包 | (51) |
| 36. 菊花包 | (43) | 45. 虾仁芙蓉包 | (52) |
| 37. 鸭蛋包 | (44) | 46. 三叶包 | (53) |
| 38. 刺猬包 | (45) | 47. 元宝包 | (54) |
| 39. 金铃包 | (46) | 48. 百合包 | (55) |

三、汤包类

- | | | | |
|------------------|--------|------------------|--------|
| 49. 姜葱鲜肉汤包 | (56) | 52. 三鲜鲜肉汤包 | (60) |
| 50. 韭花鲜肉汤包 | (58) | 53. 生煎葱肉包 | (61) |
| 51. 虾仁鲜肉汤包 | (59) | 54. 皮冻虾仁汤包 | (62) |

四、卷子及糕饼类

- | | | | |
|-----------------|--------|-----------------|--------|
| 55. 湖南银丝卷 | (64) | 61. 香肠糯米卷 | (71) |
| 56. 湘潭脑髓卷 | (65) | 62. 蛋油龙头卷 | (72) |
| 57. 玫瑰马蹄卷 | (67) | 63. 蝴蝶卷 | (73) |
| 58. 五香盐花卷 | (68) | 64. 菊花卷 | (74) |
| 59. 鲜肉扭卷 | (69) | 65. 双味卷 | (75) |
| 60. 香辣卷 | (70) | 66. 甜酱香肠卷 | (76) |



67. 双色太极卷	(77)	80. 开花馒头	(91)
68. 柴把卷	(79)	81. 夹肉馒头	(92)
69. 黑麻卷	(80)	82. 馒头糖糕	(93)
70. 玫瑰千层糕(九层糕)...	(81)	83. 脆炸夹心馒头	(94)
71. 奶黄千层糕(十二层糕)		84. 蜜炙火腿夹	(95)
.....	(82)	85. 扇贝肉夹	(96)
72. 麻茸千层糕(十八层糕)		86. 香芹叉烧肉夹	(97)
.....	(83)	87. 荷叶夹	(98)
73. 椰茸豆沙筒	(85)	88. 蝴蝶夹	(99)
74. 雪花奶黄筒	(86)	89. 桃形夹	(99)
75. 莲蓉夹心糕	(87)	90. 凉发糕	(100)
76. 椰茸饼夹	(88)	91. 双色发糕	(102)
77. 枕形馒头	(89)	92. 枣子糕	(103)
78. 云层馒头	(90)	93. 焦盐麻香饼	(104)
79. 鸭蛋馒头	(91)	94. 玫瑰麻香饼	(105)

五、烧卖类

95. 双油珍珠烧卖	(107)	102. 珧柱菊花烧卖	(116)
96. 糯米大烧卖	(109)	103. 虾仁菊花烧卖	(117)
97. 腊肉双油烧卖	(110)	104. 滑嫩牛肉烧卖	(118)
98. 叉烧双油烧卖	(111)	105. 三丁烧卖	(119)
99. 三鲜珍珠烧卖	(112)	106. 冬笋糯米烧卖	(120)
100. 什锦素烧卖	(113)	107. 雪里蕻鲜肉烧卖	(121)
101. 香菇鲜肉烧卖	(115)	108. 辣椒糯米烧卖	(122)



六、蒸饺类

- | | | | |
|-------------------|-------|-------------------|-------|
| 109. 香菇鲜肉蒸饺 | (124) | 116. 三鲜蒸饺 | (131) |
| 110. 姜葱鲜肉蒸饺 | (125) | 117. 虾仁鲜肉蒸饺 | (132) |
| 111. 冬笋鲜肉蒸饺 | (126) | 118. 鸡脯蒸饺 | (133) |
| 112. 盐菜鲜肉蒸饺 | (127) | 119. 水晶韭菜饺 | (134) |
| 113. 韭黄鲜肉蒸饺 | (128) | 120. 水晶素菜饺 | (135) |
| 114. 包菜丝蒸饺 | (129) | 121. 锅贴煎饺 | (136) |
| 115. 牛肉蒸饺 | (130) | | |

七、花色饺类

- | | | | |
|-----------------|-------|----------------|-------|
| 122. 牛角饺 | (138) | 132. 桃形饺 | (148) |
| 123. 秋叶饺 | (139) | 133. 青菜饺 | (149) |
| 124. 鸳鸯饺 | (140) | 134. 兰花饺 | (150) |
| 125. 一品饺 | (141) | 135. 七星饺 | (151) |
| 126. 四喜饺 | (142) | 136. 蝴蝶饺 | (152) |
| 127. 梅花饺 | (143) | 137. 飞轮饺 | (153) |
| 128. 鲮鱼饺 | (144) | 138. 燕子饺 | (154) |
| 129. 金鱼饺 | (145) | 139. 三星饺 | (155) |
| 130. 知了饺 | (146) | 140. 孔雀饺 | (156) |
| 131. 霸王盔饺 | (147) | | |



八、水饺类

- | | |
|-------------------------|-------------------------|
| 141. 韭菜鲜肉水饺 (157) | 145. 虾仁鸡汤水饺 (161) |
| 142. 韭黄水饺 (158) | 146. 鸡冠水饺 (162) |
| 143. 包菜水饺 (159) | 147. 菠菜面片 (163) |
| 144. 虾仁水饺 (160) | 148. 猪肝面片 (164) |

九、烫面皮类

- | | |
|-------------------------|-----------------------|
| 149. 鲜肉炸饺 (165) | 155. 韭菜煎饼 (171) |
| 150. 奶黄炸饺 (166) | 156. 海味煎饼 (172) |
| 151. 莲蓉炸盒 (167) | 157. 菜肉炸盒 (173) |
| 152. 什锦炸盒 (168) | 158. 牛肉煎饼 (174) |
| 153. 叉烧炸饺 (169) | 159. 豆沙煎饼 (175) |
| 154. 家常葱油煎饼 (170) | 160. 肉末煎饼 (176) |

十、春卷类

- | | |
|-------------------------|-------------------------|
| 161. 三丝春卷 (177) | 164. 珍珠赤豆炸卷 (181) |
| 162. 香椿鱿鱼春卷 (179) | 165. 银芽海鲜炸角 (182) |
| 163. 辣味春卷 (180) | |

十一、油酥点心类

- | | |
|------------------------|------------------------|
| 166. 玫瑰小酥饼 (184) | 167. 葱油糖酥饼 (186) |
|------------------------|------------------------|



- | | | | |
|-------------------|-------|--------------------|-------|
| 168. 麻茸小酥饼 | (187) | 192. 金钩萝卜饼 | (213) |
| 169. 豆沙小酥饼 | (188) | 193. 火腿萝卜酥饼 | (214) |
| 170. 奶黄小酥饼 | (188) | 194. 虾仁蚕茧酥 | (215) |
| 171. 五仁小酥饼 | (189) | 195. 蝴蝶酥 | (217) |
| 172. 鲜肉小酥饼 | (190) | 196. 佛手酥 | (218) |
| 173. 牛肉小酥饼 | (191) | 197. 梨形酥 | (220) |
| 174. 叉烧酥角 | (193) | 198. 芒果酥 | (221) |
| 175. 金钩肉酥饼 | (194) | 199. 金鱼酥 | (222) |
| 176. 鲜肉荷叶酥饼 | (195) | 200. 雏鸡酥 | (223) |
| 177. 眉毛酥 | (196) | 201. 元宝酥 | (224) |
| 178. 木鱼酥 | (198) | 202. 玫瑰葱油火烤麻饼 ... | (225) |
| 179. 一品圆酥盒 | (199) | 203. 五仁火烤麻饼 | (227) |
| 180. 鸳鸯酥盒 | (200) | 204. 麻茸火烤麻饼 | (228) |
| 181. 鹅掌酥 | (201) | 205. 鲜肉火烤麻饼 | (229) |
| 182. 海螺酥 | (202) | 206. 双麻饼 | (230) |
| 183. 梅花酥 | (203) | 207. 金钩萝卜滚酥饼 | (231) |
| 184. 兰花酥 | (204) | 208. 虾仁鲜肉滚酥饼 | (233) |
| 185. 荷花酥 | (205) | 209. 玫瑰葱油滚酥饼 | (234) |
| 186. 菊花酥 | (206) | 210. 奶黄松仁滚酥饼 | (235) |
| 187. 菠萝酥 | (207) | 211. 鸳鸯滚酥大油饼 | (236) |
| 188. 鲫鱼酥 | (208) | 212. 五仁滚酥大油饼 | (238) |
| 189. 龙菊酥 | (209) | 213. 冬糖酥饼 | (239) |
| 190. 桃形酥 | (210) | 214. 辣味酥饺 | (240) |
| 191. 海棠酥 | (211) | | |

十二、米粉制品类

- | | | | |
|------------------|-------|-----------------|-------|
| 215. 豆沙麻圆团 | (242) | 216. 脆炸年糕 | (243) |
|------------------|-------|-----------------|-------|



- | | | | |
|-------------------|-------|-------------------|-------|
| 217. 红白饺 | (245) | 239. 煎糯米夹心糕 | (267) |
| 218. 麻仁粿 | (246) | 240. 糯米果脯甜糕 | (268) |
| 219. 糖油粿粿 | (247) | 241. 雪花糯米卷 | (269) |
| 220. 拌糖饺 | (248) | 242. 炸糯米枣 | (270) |
| 221. 双味汤圆 | (249) | 243. 社饭 | (271) |
| 222. 糯米鲜肉饺 | (250) | 244. 糯米饭 | (272) |
| 223. 雪花翡翠团 | (251) | 245. 脆皮糯米鸭 | (273) |
| 224. 脆炸吉士团 | (252) | 246. 干煎八宝果饭 | (274) |
| 225. 雪花松子糕 | (253) | 247. 米发糕 | (275) |
| 226. 香麻煎饼 | (254) | 248. 白糖棉花糕 | (276) |
| 227. 炸白饺 | (255) | 249. 绿豆凉糕 | (277) |
| 228. 玫瑰汤圆 | (256) | 250. 赤豆炸糕 | (278) |
| 229. 葱油汤圆 | (257) | 251. 湘莲甜蒸糕 | (279) |
| 230. 心肺汤圆 | (258) | 252. 金钩萝卜蒸糕 | (280) |
| 231. 鲜肉汤圆 | (259) | 253. 土豆丝糕 | (281) |
| 232. 排楼汤圆 | (260) | 254. 黄糕 | (282) |
| 233. 麻茸汤圆 | (261) | 255. 葱油粿粿 | (283) |
| 234. 桂花糍粿 | (262) | 256. 萝卜丝粿 | (284) |
| 235. 烤糍粿 | (263) | 257. 虾子粿粿 | (285) |
| 236. 珍珠罗 | (264) | 258. 桂花盒子糕 | (285) |
| 237. 糯米三角糕 | (265) | 259. 肉末盒子糕 | (286) |
| 238. 金玉糯米煎糕 | (266) | | |

十三、粽子类

- | | | | |
|-------------------|-------|-------------------|-------|
| 260. 长沙碱水粽子 | (288) | 263. 火腿粽子 | (291) |
| 261. 汨罗豆沙粽子 | (289) | 264. 鲜肉粽子 | (292) |
| 262. 桂花粽子 | (290) | 265. 玫瑰葱油粽子 | (293) |



十四、粉卷类

- | | | | |
|-----------------|-------|------------------|-------|
| 266. 鲜肉粉卷 | (294) | 268. 煎韭菜粉卷 | (297) |
| 267. 虾仁粉卷 | (296) | 269. 牛肉粉卷 | (298) |

十五、杂粮瓜豆类

- | | | | |
|-------------------|-------|------------------|-------|
| 270. 脆炸红薯糕 | (299) | 284. 白糖糯米藕 | (312) |
| 271. 红薯煎饼 | (300) | 285. 脆炸冬瓜粑 | (313) |
| 272. 红薯饼 | (301) | 286. 酥脆香瓜条 | (314) |
| 273. 薯丁粑粑 | (302) | 287. 清凉西瓜糕 | (315) |
| 274. 脆炸香芋夹 | (303) | 288. 西瓜冻糕 | (316) |
| 275. 香煎芋排 | (304) | 289. 香炸柿子饼 | (316) |
| 276. 腊肉芋头煎糕 | (305) | 290. 香麻煎栗饼 | (317) |
| 277. 香麻萝卜糕 | (306) | 291. 黑麻煎饼 | (318) |
| 278. 银芽千张夹 | (307) | 292. 脆炸菜肉卷 | (319) |
| 279. 奶黄土豆饼 | (308) | 293. 酥脆肉藕 | (320) |
| 280. 香糯小窝头 | (309) | 294. 松化湘莲饼 | (321) |
| 281. 乳香南瓜饼 | (310) | 295. 莲子软糕 | (322) |
| 282. 香麻南瓜煎饼 | (311) | 296. 焦炸玉米糕 | (323) |
| 283. 冬瓜糕 | (312) | 297. 青豆饼 | (324) |

十六、灌面团类

- | | | | |
|------------------|-------|------------------|-------|
| 298. 虾仁金玉盒 | (325) | 299. 什锦水晶包 | (326) |
|------------------|-------|------------------|-------|