

中国湘菜湘点

地方菜

ZHONGGUO XIANGCAI
XIANGDIAN
DIFANG CAI

主编 林世德 副主编 王墨泉

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

地方菜

主 编 / 林世德

副主编 / 王墨泉

湖南科学技术出版社

ZHONGGUO XIANGCAI XIANGDIAN



中国湘菜湘点

地 方 菜

主编单位：湖南省烹饪协会 湖南省接待服务协会

主 编：林世德

副 主 编：王墨泉

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：13.25

插 页：8

字 数：338000

印 数：1~5180

书 号：ISBN 7-5357-2930-4/TS·133

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

2001

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，主要是雉与齏的酸，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

当今的湖南菜，由于地区物产、社会沿习以及自然条件的不同，逐步形成了以长沙、湘潭、衡阳为主要代表的主流派；在其他地区，也逐步形成了自己的风味。虽然同属湘菜的整体，但同中存异，仍具有各自的地方特色。

湖南地方风味菜大致分为以下几种：

(一) 岳阳水产菜 岳阳地处洞庭湖区，素称“鱼米之乡”，自古就有用鱼菜宴客的传统。岳阳以烹制水产菜见长，早年以烹调技师张克亮为首，推出了“巴陵全鱼席”。其显著特点：一是选料精细，二是制作考究，三是品其味不见其形。近些年来，这种“全鱼席”名声远扬，颇受顾客青睐。

(二) 益阳笋子菜 益阳之地盛产竹，为此曾举办过几届竹文化节，届时客商云集，由谈竹、观竹而食笋，在当地引为盛事。中国食笋，历史悠久，并称笋“味冠素食”。竹笋入馐，用途广泛，既可作主料，又可作配料；既可与荤菜为伍，又可与素菜同烹，适用于多种烹调方法。



(三) 常德钵子菜 钵子菜基本反映了“烹于斯、食于斯”那种鼎食文化的古朴遗风。其突出特点：一是用料广泛，就地取材；二是烹制简单，快捷方便；三是食味广谱，无拘无束。比较迎合当前快速简便、价廉物美的生活时宜。常德的钵子菜在长沙也得到发展，目前已有经营钵子菜的餐馆数十家。

(四) 张家界野生菌菜 寒菌，学名松乳菇，又称松菌，为世界性美味食用菌。寒菌肉质肥厚，咀嚼时稍有适口辣味，质地脆嫩腴滑，宜于多种烹调方法，并可做汤。长期以来，野生食用菌就是一种美味佳肴、健身强体的滋补食品，是一种公认的高营养的药膳兼有的理想食物。

(五) 湘西酸味菜 湘西是土家族和苗族聚居的地区。这里崇山峻岭，气候寒湿，生产条件较差。经过长期实践和不断创新，餐饮工作者腌制了适合当地人民群众生产生活的酸味菜，并形成了自己的独特风味。

(六) 怀化麻鸭菜 怀化地处湘西南山区，气候温暖湿润，水田网布相连，为麻鸭的饲养与生长提供了优越条件。麻鸭生长期短，成熟快，与其他饲料鸭相比，头小，皮薄，肉质细嫩，含油脂少。怀化人素有食鸭的传统。颇具盛名的传统鸭肴有：芷江的葱把鸭、洪江的血耙鸭和安江的酱炒鸭等。

(七) 娄底全牛菜 娄底地处湘中地区，气候温和，草木茂盛，河港密布，为养牛提供了有利条件。娄底人喜以牛肉为食，逢年过节、待客接友等各种喜庆必用牛肉，因而娄底人对烹饪牛肉风味独特。如“三合汤”、“水煮牛百页”等，远近很有名气。另对牛鞭、牛肚、牛蹄、牛尾等菜品的制作也有各自不同的风味。

(八) 邵阳铜鹅菜 邵阳武冈市出产的铜鹅，早在 400



多年前的明朝嘉靖时就被誉为“世之名鹅”。武冈铜鹅以其生长快、适应性强、肉质好而被列为“贡品”；因其啄、蹠呈黄色或青灰色，而得名铜鹅。资料表明，铜鹅肉纤维较细，易消化吸收，其组胺酸含量又高，尤其是水解氨基酸数量多，且较多鲜味。因此，鹅既可制作筵席常用菜，又可制作高难度工艺的脱骨菜，而富有特色。

(九) 永州蛇菜 早在一千多年前，南宋八大家之一的柳宗元，被贬为永州司马时，就写过著名的《捕蛇者说》，开篇就说：“永州之野产异蛇”。据考证，蛇肉鲜嫩，富含蛋白质，蛇胆可以明目，蛇皮可治惊风。由此可见，蛇不仅可制成美味佳肴，而且有很大的药用价值。近年来，随着人们生活水平的提高，食蛇日趋普及。

(十) 郴州野味菜 野禽野兽肌肉多，脂肪少，具有特殊的鲜香味和相应的保健作用，胜于家禽家畜。为促进旅游事业的发展，郴州在其境内的五盖山上，开辟了总面积为12万亩的中国南方唯一的狩猎场，按国家规定，这里有50多种野生动物，可供狩猎。此外，在素称南国天然树木园的宜章莽山和资兴的东江河畔，都是探奇狩猎的好地方。

(十一) 南岳素菜 素菜是以植物性原料为主制作，以少油腻、较清淡为其基本特征。南岳是佛教胜地，制作素菜（或叫斋菜）久负盛名。用茄类、豆类、面粉、莲藕、萝卜以及瓜菜作原料，仿制成鸡、鱼、肉、蛋，办成与荤食同名的筵席，常达到以假乱真的效果。一般说来，素菜清香鲜嫩，为荤菜所不及。

以上所列的11种地方风味菜，是湖南各地厨师多年辛勤劳动的结晶，它们是湘菜的重要组成部分。应广大读者要求，现将湘菜的地方风味菜予以首次全面系统整理出版，



相信它会受到人们的重视和欢迎，并对人们全面了解湘菜的特色和促进地方菜的进一步发展产生积极和深远的影响。

编 者

2000年1月

目 录

一、岳阳水产菜

- | | | | |
|------------------|-------|------------------|------|
| 1. 洞庭鲫鱼肚 | (2) | 16. 红煨白鳝 | (19) |
| 2. 翠竹粉蒸鲫鱼 | (3) | 17. 鱼丸火锅 | (20) |
| 3. 龙女一斛珠 | (4) | 18. 银鱼火锅 | (21) |
| 4. 红煨君山金龟 | (5) | 19. 五彩鱼丝 | (22) |
| 5. 蝴蝶飘海 | (6) | 20. 锅贴桂鱼片 | (23) |
| 6. 茄汁菊花鱼 | (7) | 21. 青豆炒虾仁 | (24) |
| 7. 网油叉烧桂鱼 | (8) | 22. 清蒸白鳝 | (26) |
| 8. 糖醋脆皮桂鱼 | (10) | 23. 干贝绣球鱼 | (27) |
| 9. 君山银针鱼片 | (11) | 24. 葱酥鲫鱼 | (28) |
| 10. 茄汁菠萝鱼 | (12) | 25. 双色太极鱼饼 | (29) |
| 11. 竹荪玻璃鱼片 | (13) | 26. 干煸鳝丝 | (30) |
| 12. 松子鳝鱼 | (14) | 27. 油爆大虾 | (31) |
| 13. 怀胎鲫鱼 | (16) | 28. 焦炸鳝丝 | (32) |
| 14. 青龙戏珠 | (17) | 29. 酸辣鱼丝 | (33) |
| 15. 子龙脱袍 | (18) | 30. 清汤三色鱼丸 | (34) |



二、盐阳笋子菜

- | | | | |
|------------------|------|-------------------|------|
| 31. 冬笋里脊片 | (37) | 48. 清汤火方冬笋 | (55) |
| 32. 冬笋鱿鱼肉丝 | (38) | 49. 冬笋煨鸡块 | (56) |
| 33. 冬笋腊肉 | (39) | 50. 油辣冬笋尖 | (57) |
| 34. 冬笋牛肉丝 | (40) | 51. 冬笋野鸭 | (58) |
| 35. 虾蛋烧冬笋 | (41) | 52. 银螺笋尖 | (59) |
| 36. 菊花冬笋 | (42) | 53. 野鸡小笋丁 | (60) |
| 37. 糖醋冬笋尖 | (43) | 54. 玉片煨鸭脯 | (61) |
| 38. 麻辣冬笋尖 | (44) | 55. 朝珠双冬芽白卷 | (62) |
| 39. 锅贴兰花冬笋 | (45) | 56. 虾仁笋丁 | (63) |
| 40. 蝴蝶冬笋 | (46) | 57. 雪菜冬笋肉丝 | (64) |
| 41. 荷花冬笋 | (47) | 58. 煎春笋块 | (65) |
| 42. 绣球冬笋 | (48) | 59. 芙蓉笋泥 | (66) |
| 43. 焦香冬笋尖 | (50) | 60. 素炒冬笋 | (67) |
| 44. 鸡汁冬笋脯 | (51) | 61. 竹筒三鲜笋 | (67) |
| 45. 如意冬笋卷 | (52) | 62. 鱼香笋丝 | (68) |
| 46. 火方佛手冬笋 | (53) | 63. 椒盐笋夹 | (69) |
| 47. 煨柴把双冬 | (54) | 64. 太极笋泥 | (70) |

三、常德钵子菜

- | | | | |
|--------------------|------|--------------------|------|
| 65. 三鲜杂烩火锅 | (73) | 69. 腊肉炖腊干子钵子 | (77) |
| 66. 红煨肉炖菱米钵子 | (74) | 70. 腊肉炖霉豆渣火锅 | (78) |
| 67. 船家烧肉钵子 | (75) | 71. 腊肉炖鱼头火锅 | (79) |
| 68. 桃源滑肉钵子 | (76) | 72. 鳝鱼炖腊肉钵子 | (80) |



- | | |
|--------------------------|------------------------------|
| 73. 双丸杂烩钵子····· (81) | 92. 鱼杂钵子····· (100) |
| 74. 红煨蹄筋钵子····· (82) | 93. 泥鳅炖荷包蛋火锅····· (101) |
| 75. 蒜子肚条钵子····· (83) | 94. 茶熏水鱼炖野藕钵子
····· (102) |
| 76. 红煨肥肠钵子····· (84) | 95. 红煨龟肉钵子····· (103) |
| 77. 银肺肉丸火锅····· (85) | 96. 金龟炖黄豆钵子····· (104) |
| 78. 鲫鱼炖肉丸火锅····· (86) | 97. 奶汤白鳝钵子····· (105) |
| 79. 玉米棒炖土鸡罐子····· (87) | 98. 虾仁萝卜丝火锅····· (106) |
| 80. 奇香土鸡罐子····· (88) | 99. 金龟牛鞭钵子····· (107) |
| 81. 乡巴佬鸡钵子····· (89) | 100. 红油牛鞭钵子····· (108) |
| 82. 三杯鸭钵子····· (90) | 101. 红烧牛杂钵子····· (109) |
| 83. 八鸭炖萝卜钵子····· (91) | 102. 沙茶牛水爪钵子····· (110) |
| 84. 鸭佬鸭钵子····· (92) | 103. 沙爹牛尾钵子····· (111) |
| 85. 梅干菜炖肥鸭钵子····· (93) | 104. 涪河羊肉钵子····· (112) |
| 86. 乌凤炖鸡雄钵子····· (94) | 105. 沙锅羊肚钵子····· (113) |
| 87. 常德口味鱼钵子····· (95) | 106. 清炖地山羊钵子····· (114) |
| 88. 家常桂鱼面条沙锅····· (96) | 107. 天椒梅掌钵子····· (115) |
| 89. 桂鱼炖皮蛋钵子····· (97) | 108. 金丝腊狗肉钵子····· (116) |
| 90. 浓香鱼糕火锅····· (98) | 109. 金龟炖狗肉钵子····· (117) |
| 91. 鲜辣椒炖鲫鱼钵子····· (99) | |

四、张家界野生菌菜

- | | |
|------------------------|------------------------|
| 110. 红煨寒菌····· (120) | 116. 寒菌冬笋苞····· (126) |
| 111. 清蒸寒菌····· (121) | 117. 寒菌牛腩煲····· (127) |
| 112. 寒菌锅巴····· (122) | 118. 酿鲜寒菌····· (128) |
| 113. 寒菌佛手冬笋····· (123) | 119. 奶汤寒菌鸭掌····· (129) |
| 114. 梅花寒菌····· (124) | 120. 寒菌烧白菜苞····· (130) |
| 115. 寒菌炖肉····· (125) | 121. 寒菌烧肚片····· (131) |



- | | | | |
|------------------|-------|-------------------|-------|
| 122. 寒菌炖鱿鱼 | (132) | 130. 嫩豆腐煮寒菌 | (140) |
| 123. 寒菌炖排骨 | (133) | 131. 牛肝菌炒肉 | (141) |
| 124. 寒菌炖腊肉 | (134) | 132. 菌油 | (142) |
| 125. 沙钵牛肝菌 | (135) | 133. 岩耳蒸鸡 | (143) |
| 126. 炒杂菌 | (136) | 134. 寒菌滑肉汤 | (144) |
| 127. 小炒火瓢菇 | (137) | 135. 清汤寒菌肉丸 | (145) |
| 128. 寒菌煲 | (138) | 136. 寒菌冬苕菜汤 | (146) |
| 129. 汽锅鸡腿菇 | (139) | 137. 寒菌双冬汤 | (147) |

五、湘西酸味菜

- | | | | |
|--------------------|-------|------------------------|-------|
| 138. 干煎酸肉 | (149) | 155. 酸辣椒炒猪肠 | (165) |
| 139. 酸鱼 | (150) | 156. 酸辣糯米虾 | (165) |
| 140. 酸菜鱼 | (151) | 157. 包谷酸辣椒炒蛋 | (166) |
| 141. 酸菜鸭 | (152) | 158. 地木耳煮酸糯米椒
..... | (167) |
| 142. 酸菜狗肉 | (153) | 159. 酸辣糯米丸 | (168) |
| 143. 玉杆酸汤鱼 | (154) | 160. 包谷酸炒油渣 | (169) |
| 144. 玉米酸扣肉 | (155) | 161. 酸汤 | (169) |
| 145. 酸辣牛蹄筋 | (156) | 162. 煎糯米酸辣子 | (170) |
| 146. 酸辣牛肉丝 | (156) | 163. 糯米酸煮嫩豆腐 | (171) |
| 147. 酸辣寒菌 | (157) | 164. 圆椒裹糯米酸 | (172) |
| 148. 酸辣剥皮菇 | (158) | 165. 什锦酸合菜 | (172) |
| 149. 爆炒渣肠子 | (159) | 166. 糯米竹笋汤 | (173) |
| 150. 酸泡椒炒鸡杂 | (160) | 167. 火烧凉拌小竹笋 | (174) |
| 151. 酸汤牛肉丸 | (161) | 168. 青酸竹笋 | (175) |
| 152. 清炖猪脚酸白菜 | (162) | 169. 酸辣凉薯丝 | (176) |
| 153. 肉末酸豆角 | (163) | | |
| 154. 酸藠头炒羊肉丝 | (164) | | |

九、酥化麻鸭菜

- | | |
|-------------------------|------------------------|
| 170. 芷江葱把鸭 (178) | 196. 五仁葫芦鸭 (204) |
| 171. 血耙鸭块 (179) | 197. 鸭掌明珠 (205) |
| 172. 酱爆鸭片 (180) | 198. 嫩姜爆鸭丝 (206) |
| 173. 金钱鸭 (181) | 199. 蛋黄鸭卷 (206) |
| 174. 虎皮鸭 (182) | 200. 莲花鸭掌 (207) |
| 175. 开屏鸭卷 (183) | 201. 芙蓉鸭掌 (208) |
| 176. 无骨扣鸭 (184) | 202. 琵琶虫草鸭 (209) |
| 177. 去骨炒仔鸭 (185) | 203. 红油鸭掌 (211) |
| 178. 蘑芋烧鸭 (186) | 204. 玉带青椒 (212) |
| 179. 板栗烧鸭 (187) | 205. 鸭茸丝瓜 (213) |
| 180. 啤酒鸭 (188) | 206. 鸭胰炒豆角 (214) |
| 181. 清蒸全鸭 (189) | 207. 红白鸭血汤 (215) |
| 182. 九香腰果鸭丁 (190) | 208. 拔丝鸭蛋 (216) |
| 183. 怀化炒仔鸭 (191) | 209. 蘑芋沙锅鸭 (217) |
| 184. 蝴蝶鸭子 (192) | 210. 金钱鸭饼 (218) |
| 185. 炒板鸭 (193) | 211. 五香卤鸭 (219) |
| 186. 南葱鸭 (194) | 212. 冻鸭膀 (219) |
| 187. 三圆炖鸭 (195) | 213. 芹黄鸭条 (220) |
| 188. 豆瓣鸭块 (196) | 214. 水晶鸭片 (221) |
| 189. 豆渣鸭脯 (197) | 215. 螃蟹鸭肫 (222) |
| 190. 红焖鸭卷 (198) | 216. 菊红鸭肫 (223) |
| 191. 子姜鸭片 (199) | 217. 酒醉鸭肝 (224) |
| 192. 荷花鸭子 (200) | 218. 麻仁鸭肝 (224) |
| 193. 七彩联珠鸭 (201) | 219. 五香鸭舌 (225) |
| 194. 竹筒蒸鸭 (202) | 220. 水晶鸭舌 (226) |
| 195. 芸豆鸭翅 (203) | |