

ZHONGGUO DIFANG TESECAI SHUXI · HUNAN TESECAI



# 湖南特色菜

平  
健  
著

中国地方特色菜书系·中国烹饪协会 审定

四川出版集团  
四川科学技术出版社

## 中国地方特色菜书系 —— 编委会 ——

◆主编 杨 柳 ◆执行主编 高炳义 ◆副主编 何 农 王胜武

### ◆ 编 委 ◆

杨 柳	高炳义	何 农	王胜武
胡志强	史正良	高 峰	孙应武
卢永良	李万民	秦蜀鄂	王秀庭
张恕玉	李茂林	马 渊	樊胜武
赵红滨	李 富	曹明亮	梁永祥
平 健	董国成		



中国烹饪协会会长

薛秋成

“吃什么”和“怎么吃”的问题，始终与人类生存与发展的历史相生相伴。事实上，从“茹毛饮血”到“食不厌精，脍不厌细”的演化过程，正是人类与自然最为漫长的历史“磨合期”，同时，这也是人类从野蛮向文明转化的标志之一。

“吃什么”的问题解决之后，“怎么吃”就成了问题的精要。孙中山先生早在上个世纪初叶，就把中国烹调技艺的进步与文明的成熟，联系到了一起，他说“烹调之术本于文明而生，非深厚文明之种族，则辨味不精，辨味不精，则烹调之术不妙。中国烹调之妙，亦是表明文明进步之深也。”

中国烹饪之术的历史，可谓源远流长，然而，长久以来这种精湛技艺所带来的无尽享受，绝非大多数布衣庶民可以分享。直到最近二十多年以来，随着国运的昌盛，大多数中国人，才延续了一条从吃得到到吃得饱；从吃得饱到吃得好；从吃得好到吃得精，乃至“吃”出“文化”的饮食路线。这不仅反映出只有国家经济高速发展，人民生活水平提高了，国人对物质文明和精神文明的追求才会日益强烈，同时，也折射出民众对烹调技艺的要求也在不断提升。

中国地域广大，各地的物候条件催生出各具地域特色的菜品烹制原料，而各地不同的风土民情、口味喜好和烹饪技法，更成就了多种多样、风味迥异的地方特色菜品。特别是在“饮食文化”已成为“时尚”被广大民众追捧的今天，各地的烹坛名家们，更是把各自的地方特色菜品搅动得风生水起，精品叠出。这些菜品已成为镶嵌在中华饮食文化长链上的粒粒明珠。

我们把这些作品用图片和文字记录下来，辑录成册，以《中国地方特色菜书系》为丛书之名付梓刊行，奉献给大家，其目的就是记录一种文明，并使之撒播四海，永续传承。同时，也为广大读者提供可资研习与借鉴的典范，使中华精湛的烹饪技艺和饮食文化得以宏扬光大。是为序。

2004年10月于北京

# 目 录



百合蒸南瓜	004	上汤娃娃菜	024	纸锅牛蹄筋	044
爆炒鹅肠	005	酸辣椒炒肉	025	腊八豆蒸五花肉	045
冰糖黄耳炖雪蛤	006	平锅河虾	026	腊肉烟笋钵	046
脆炸银鱼	007	平锅仔鸡	027	腊味合蒸	047
剁椒蒸萝卜片	008	西芹炒百合	028	辣不怕蹄筋	048
芙蓉鲫鱼蒸蛋	009	西芹熘鱼片	029	辣不怕猪手	049
干贝砂锅娃娃菜	010	鲜茶树菇炒肉	030	萝卜干炒腊肉	050
干贝虾仁蒸水蛋	011	香辣河虾	031	萝卜牛腩煲	051
干锅豆腐烧鱼子	012	香芋扣肉	032	墨鱼片烧珍珠鲍	052
锅子红煨鹿脯	013	湘式砂锅肥肠	033	砂锅奶汤回头鱼	053
锅仔萝卜丝煮膏蟹	014	蟹黄白玉豆腐	034	平锅回头鱼	054
红烧海参	015	蟹黄炒鸡茸	035	青菜钵	055
红烧海双味	016	蟹黄芙蓉虾片	036	人参笋子煲老鸡	056
家常红煨猪蹄	017	蟹黄干丝豆腐羹	037	砂锅鲍翅群	057
黄焖鸡杂	018	蟹黄土豆泥	038	砂锅狗肉	058
鸡汁虾仁冬木耳	019	蟹黄娃娃菜	039	农家小炒肉	059
辣椒酿肉	020	蟹黄虾肉酿豆腐	040	砂锅红煨羊肉	060
莲藕排骨汤	021	银牌纸包排骨	041	砂锅鳊鱼捞面	061
麻仁里脊排带饼	022	银杏仁熘虾仁	042	砂锅莲藕煨猪手	062
清炒芥菜	023	油浸银雪鱼	043	酸菜鸡婆笋	063



中国地方特色菜书系

酸豆角炒虾仁	064	白椒炒鸡胗	084	干烧武昌鱼	104
酸辣墨鱼片	065	白椒蒸火焙鱼	085	锅仔粉丝大白菜	105
咸鱼茄子煲	066	湘式百合炖雪蛤	086	锅仔鲫鱼煮萝卜丝	106
香干腊肉钵	067	湘式鲍汁扒辽参	087	锅仔皮蛋煮黄瓜	107
湘式红烧肉	068	冰糖梨脯官燕	088	锅仔全家福	108
湘西辣五鲜钵	069	虫草八菌炖土鸡	089	荷叶粉蒸肉	109
小炒河虾	070	冬木耳老姜炒肉	090	红烧甲鱼	110
小炒黑山羊肉	071	豆豉辣椒蒸刨盐鱼	091	红烧蹄筋	111
小炒腊猪头肉	072	豆豉辣椒蒸湘西腊肉	092	红油笋丝	112
小炒牛肉	073	豆皮炒肉	093	鸡汁蒸萝卜片	113
小炒牛蛙	074	剁椒肉末蒸豆腐	094	尖椒炒腊猪耳	114
小炒猪手	075	芙蓉兰花鲍脯	095	口味鱼杂	115
小炒仔鸡	076	腐乳蒸排骨	096	糯米蒸排骨	116
野山椒炒牛肉	077	干锅黄鸭叫	097	锅仔腊肉煮黄豆芽	117
油浸大白菜	078	干锅鸡杂	098	脆笋炒肉丝	118
湘式孜然寸骨	079	干锅腊鸭	099		
湘式孜然羊肉	080	干锅牛肚	100		
组庵海参	081	干锅泡椒环喉	101		
组庵极品鲍	082	干锅莴笋腊肉	102		
组庵鱼翅捞饭	083	干锅泡椒仔鸡	103		

湖南特色菜



## 百 合 蒸 南 瓜

**南**瓜清香多汁，老南瓜质沙味甜。本菜用玻璃器皿作餐具，使南瓜的本色和菜肴的香味融为一体，成莱晶莹剔透，甜而不腻，清香软糯，诱人食欲大开。

**主料：**南瓜 百合  
**调料：**盐 冰糖 蜂蜜

**制作过程：**1. 把南瓜去皮改成条，扣在马斗里。  
2. 百合洗干净后码在南瓜上，加上一点冰糖蒸熟。  
3. 最后扣在盘子里，浇上蜂蜜即可。

**注意事项：**1. 选用老南瓜，蒸透至软糯。  
2. 干百合应用温水发透。





## 爆炒鹅肠

**成**菜鲜脆爽口，  
香辣兼备，是助餐佐  
酒佳品。

鹅肠性平味甘，  
益气补虚和胃，此菜  
在制作时用旺火快速  
成菜，具脆、鲜、爽、  
香的特点。

**主料：**鹅肠（鲜）

**调料：**尖椒 泡椒 大蒜 盐 味精 酱油 香油 生姜

**制作过程：**1. 鲜鹅肠制净，改成小段。尖椒、泡椒、生姜、大蒜等改切好。

2. 把鹅肠下入五六成热的油里炸一下，捞起锅。再把生姜、泡椒、尖椒、大蒜稍煸炒一下，加入鹅肠和盐、味精、酱油用大火爆炒，淋上香油即可。

**注意事项：**成菜装盘后，点缀上一朵鲜花，使之形色味俱佳。





## 冰糖黄耳炖雪蛤

**黄**耳、雪蛤均是滋补佳品。此菜口感软糯，营养丰富，可作宴席上的甜品。

冰糖起增香、和味的作用；枸杞性平味甘，滋阴明目，用量不宜过多。配上洁白的器皿，则形、味、色俱美。

**主料：**黄耳 雪蛤  
**辅料：**枸杞  
**调料：**冰糖

**制作过程：**

1. 将黄耳涨发后洗干净，雪蛤涨发透。
2. 把黄耳放在盘的下面，雪蛤放上面，再点缀上枸杞。
3. 将溶化好的冰糖水倒入盘内，上笼蒸20分钟即可。

**注意事项：**

1. 蒸时掌握好火候。
2. 枸杞用量宜少，起点缀的作用。





## 脆 炸 银 鱼

**此**菜外酥脆，内细嫩。

洞庭湖所产银鱼肉质鲜嫩，体长约7厘米。可鲜用，也可加工成干制品。为我国著名淡水经济鱼类。

**主料：**银鱼  
**辅料：**面粉 鸡蛋  
**调料：**椒盐 姜汁 生粉 泡打粉

**制作过程：**

1. 银鱼用盐、姜汁腌制入味。
2. 面粉、生粉、鸡蛋、泡打粉调制成脆糊。
3. 把银鱼裹上脆糊下入四成热的油锅炸黄装盘，带上椒盐碟即可上桌。

**注意事项：**调制的脆糊应稀稠适度。





## 剁椒蒸萝卜片

**萝卜** 本为极普通的蔬菜，经精心制作，同样可成席上佳品。此菜爽口而鲜辣，色泽美观，极具特色，不失为一款新颖别致的佳肴。

**主料：**白萝卜

**调料：**剁辣椒 盐 味精 葱 姜 蒜 鸡粉 蒸鱼豉油

**制作过程：**1. 萝卜去皮切成圆饼，码在盘子里。

2. 将剁辣椒、葱、姜、蒜、盐、味精、鸡粉、蒸鱼豉油调成剁椒汁。

3. 把剁椒汁淋于盘内，上笼蒸15分钟即可。

**注意事项：**1. 葱、姜切成丝，蒜切成片。

2. 调成剁椒汁是制作此菜的关键，咸淡应适中。





芙蓉鲫鱼蒸蛋

此菜洁白如芙蓉故名。鸡蛋本极平常之物，经大师之手，烹出如此佳品实为难得。

鲫鱼性平味甘，富含蛋白质、钙、维生素E等，有滋补的效能、营养丰富，妇孺皆可食用。

**主料：**鲫鱼  
**辅料：**鸡蛋 香菜  
**调料：**盐 味精 蒸鱼豉油

**制作过程：**1. 把鸡蛋去黄留蛋白，加水和盐、味精调成蛋液。  
2. 鲫鱼去鳞、鳃、内脏后放入蒸盘，浇上蛋液，上笼蒸15分钟，淋上少量蒸鱼豉油，配上香菜即可。

**注意事项：**蒸蛋液搅散，越匀效果越好。





## 干贝砂锅娃娃菜

**娃** 娃娃菜鲜香爽口，深得食者青睐。

干贝富含蛋白质、维生素A、维生素B及铜、锌、铁等多种矿物质，极具滋补功能。此菜蒜香浓郁，佐以干贝，则兼有海鲜之美味。

**主料：**娃娃菜  
**辅料：**干贝  
**调料：**蒸鱼豉油 食用油 葱花 蒜茸 大蒜 姜片 味精 盐

**制作过程：**1. 娃娃菜切成小长块，氽水，然后拌上蒜茸、葱花、味精、盐、蒸鱼豉油。  
 2. 炒锅置火上，放食用油、大蒜、姜片稍煸，再把娃娃菜码在上面，撒上干贝，加盖烧3分钟即可。

**注意事项：**1. 干贝用温水洗净、发透。  
 2. 烧菜时用旺火。

# 干贝虾仁蒸水蛋

**蒸**蛋色泽润和，用干贝、虾仁、蒜薹、火腿拼成花朵，可谓独具匠心，再配上玻璃器皿，更凸显色、形之美。

此菜营养丰富，适合老年人和小孩食补。

**主料：**鸡蛋 干贝 虾仁  
**辅料：**火腿片 蒜薹  
**调料：**盐 味精 蒸鱼豉油

**制作过程：**1. 把鸡蛋加水、盐、味精调制成蛋液放入蒸盆内。  
2. 将虾仁、干贝摆成花形，蒜薹作花枝，配上火腿片入笼蒸15分钟，淋上蒸鱼豉油即可。

**注意事项：**火腿洗净后切成片，对称放在花枝两旁为叶。





## 干锅豆腐烧鱼子

**鱼**子含有丰富的蛋白质、脂肪、卵磷脂和多种维生素及氨基酸，极具滋补功能，与豆腐一同烹制，使其营养成分融入豆腐。成菜软糯适口、汁浓味香，配上红椒，鲜辣诱人。

**主料：**鱼子 豆腐  
**调料：**红椒 高汤 盐 味精 鸡粉 辣妹子酱 豆瓣酱 姜片  
 芝麻油 精炼油

**制作过程：**1. 把豆腐切成小段，下入六成热的精炼油内炸黄。  
 2. 锅内放精炼油烧热，下入姜片、鱼子、高汤煮2分钟，放盐、味精、鸡粉、辣妹子酱、豆瓣酱，加入豆腐、红椒焖1分钟，待汁焖干装入干锅，淋上芝麻油即可上桌。

**注意事项：**1. 豆腐入锅后不宜多翻动，以免翻烂不成形。  
 2. 也可用红油替代芝麻油勾味。





## 锅子红煨鹿脯

**鹿**脯，肉质细嫩，脂肪含量少，味甘性温，可补五脏，调血脉。萝卜则有“土人参”之谓，两者调配烹制的菜品除色香味美，诱人食欲外，更兼有滋补之功效，实为难得佳品。

此菜营养丰富，色泽红亮，鲜香软烂可口。

**主料：**鹿脯

**辅料：**红萝卜 白萝卜

**调料：**盐 高汤 味精 辣妹子酱 鸡粉 豆瓣酱 姜 葱 精炼油

**制作过程：**1. 鹿脯洗干净，用水煮透，切成小方块。

2. 锅内放精炼油烧热，下入豆瓣酱、姜、葱和盐、味精、辣妹子酱、鸡粉煸炒出香味，加入鹿脯和高汤，焖30分钟，加红萝卜块、白萝卜块继续烧至鹿脯软烂为止。

3. 装入锅子，即可带火上桌。

**注意事项：**1. 红萝卜、白萝卜分别去皮切成块。

2. 用五成热的油煸炒姜、葱等调料。





## 锅仔萝卜丝煮膏蟹

### 蟹

本名贵美味原料，随着生活水平提高，现已“飞入寻常百姓家”。蟹膏味美香嫩，但性凉，用萝卜中和，再加淡奶调和使成菜，汤鲜味美，色泽淡雅，老少皆宜。

**主料：**膏蟹 萝卜

**调料：**高汤 盐 味精 淡奶 姜丝 鸡粉 精炼油

**制作过程：**1. 萝卜切成丝，膏蟹制干净。

2. 锅内放精炼油，放入姜丝、膏蟹、高汤煮七分钟，然后下入萝卜丝煮三分钟，加入盐、味精、鸡粉和淡奶煮半分钟即可。

**注意事项：**姜丝先入四成热油中煸出香味，再下膏蟹和高汤。







## 红 烧 海 参

**海**参有补肾、补血和治疗溃疡的作用，可谓“海中人参”，有强体健身、延缓衰老的功效。香菇本为山珍，含有维生素B<sub>1</sub>、维生素C及磷、铁等多种矿物质，两者融为一体，有菇香参糯、醇香柔滑之特点，尤宜年老体虚者食用。

**主料：**海参  
**辅料：**香菇 菜胆  
**调料：**盐 味精 高汤 鸡粉 湿淀粉 葱 姜 酱油 蚝油 香油 胡椒粉 精炼油

**制作过程：**

1. 把涨发好的海参改成长方片，姜切成片，菜胆洗净。
2. 锅内放精炼油，下入姜片、香菇、海参片稍煸炒。
3. 加高汤和盐、味精、鸡粉、酱油、蚝油、葱、胡椒粉焖烧一分钟，勾湿淀粉芡淋香油即可。

**注意事项：**

1. 海参先入高汤稍余水。
2. 菜胆入高汤余熟后依序摆盘中，海参烧熟倒于菜胆中间，配上雕花。

