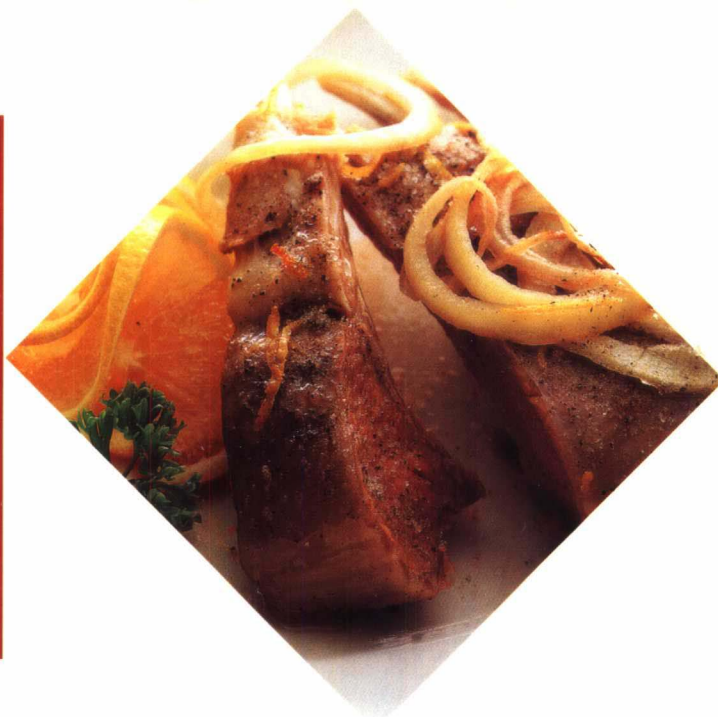


中国名菜

彩色烹制图解

湖南菜

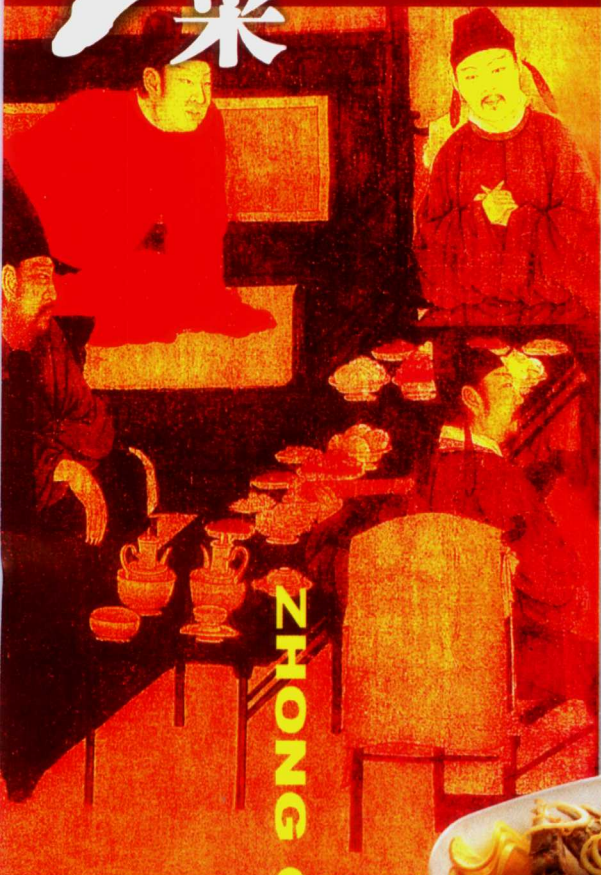
ZHONG GUO MING CAI



值得品味的地方菜系列

吉林摄影出版社

中国名菜



ZHONG GUO MING CAI



湖南菜

值得品味的地方菜系列

图书在版编目(CIP)数据

超级厨房系列菜谱·广东菜 / 台湾汉光文化事业股份有限公司编. —— 长春: 吉林摄影出版社, 2001.12

ISBN 7-80606-450-8

I. 超… II. 台… III. 菜谱—广东省 IV. TS972.182

中国版本图书馆CIP数据核字(2001)第094378号

吉林省版权局著作权合同登记号

图字: 07-2001-845 号

编 著: 汉光文化事业股份有限公司

责任编辑: 车 强

封面设计: 阮剑锋

出版发行: 吉林摄影出版社(长春市人民大街124号)

印 刷: 北京大天乐印刷有限责任公司

版 次: 2002年3月第1版第1次印刷

规 格: 889 × 1194毫米 16开

印 张: 30

书 号: ISBN 7-80606-450-8/J·341

定 价: 990.00元

序 言

小小厨房，弹丸之地，可是，多少年来，老百姓一直在这个巴掌大的地方，一直在那些锅、碗、瓢、盆的乒乒乓乓之中，表达着自己对幸福生活最基本的理解。

饭菜天天吃，但是吃和吃是不一样的。比如豆腐，四川人有四川人的吃法，湖南人有湖南人的吃法，江浙人有江浙人的吃法，如果到了广东，就着鲜美的海鲜和别出心裁的配料，您吃出来的豆腐可能又是另外一种味道了。是什么造成了这些不同呢？气候？物产？风俗还是文化？我们推出的这套《中国名菜》系列丛书，将囊括四川、湖南、江浙、广东这四大菜系的四百余种名菜的做法，用精美的图片和科学的讲解为您解开这个谜底。打开书页，穿梭在一盘盘让人垂涎三尺的菜肴之中，懂得生活、热爱生活的您，一定会流连忘返、乐而忘归的。针对每一种名菜，我们都力图让您从色、香、味三个方面对它有一个深刻的认识。在照片的下面，往往详细介绍该菜的用料、做法、主要营养成分等知识，有利于您边学边做。对于一些特殊的菜肴，我们还向您提出了中肯的建议，使您在食用中更注意菜肴营养的合理搭配，让您的生活更加科学。

同时，我们还要提醒各位千万不要错过了每本书后面对这个地区风俗民情的介绍，当您读懂这些名菜背后的故事时，您也许才能真正品出那些名菜的味道，在您自己的“操练”中，也才能真正把握好某个菜“千钧一发”的火候。

“民以食为天”，早已不是只求温饱的年代了，中国人在忙碌之余正追求着生活的另外一些滋味。我们希望这套精心制作的《中国名菜》系列丛书能让咱们生活更有滋味，能让老百姓头顶上的那片天空更加绚丽多彩！

Foreword





目 录

冷盘类

凉芹鲜鲍条	6~7
酥松子仁	8~9
凉拌海蜇	8~9

牛羊肉类

贵妃牛肉	10
连锅羊肉	11
苏东坡牛腩	12~13
叫化牛白腩	12~13
红椒牛肉丝	14
炒羊肚丝	15
左公牛球	16~17
彭家羊柳	16~17
湘葱牛肉	18~19
红烧牛筋	18~19
牛肉粉丝	20
红烧羊掌	21

猪肉类

翡翠丝瓜排	22~23
宫保肉丁	24~25
泡菜肉末	24~25
蒜苗腊肉	26
蒸腊味合	27
富贵火腿	28~29
京葱串子排	30
蒸双腊	31
苦瓜肥肠	32~33
泡溜龙筋	34

鸡鸭类

嫩姜鸡片	35
生煎鸡饼	36~37
东安土鸡	38~39
麻辣子鸡	38~39
密瓜鸡盅	40~41
子姜鸭脯	40~41
富贵鸡	42~43
东坡土鸡	44~45
左宗棠鸡	46~47
芹菜鸭条	46~47
竹节鸡盅	48~49

油淋去骨鸡	48 ~ 49
黄焖鸡	50
脆皮烤鸭	51
山鸡锅	52

鱼虾海鲜类

荔枝鱿鱼卷	53
龙凤配	54
干贝绣球	55
龙虾双松	56 ~ 57
双味蟹拳	58 ~ 59
翠玉虾排	58 ~ 59
松子糖醋黄鱼	60
干烧河鳗	61
豆豉蒸鲳鱼	62
烟熏黄鱼	63
湘汁四味明虾	64
面托黄鱼	65
生煎虾排	66 ~ 67
生菜虾松	68

蛋豆腐类

彭家豆腐	69
畏公整豆腐	70 ~ 71
干贝无黄蛋	72 ~ 73
鸡汁凤凰蛋	72 ~ 73
麻绒鸽蛋	74

蔬菜类

冬瓜雪	75
四色湘素	76 ~ 77
冬菇莴笋柱	76 ~ 77
冬笋豆苗	78
干贝芥菜胆	79
如意发菜卷	80 ~ 81
腐汁虎爪冬笋	80 ~ 81
三层楼	82

羹汤类

冬菇蹄筋盅	83
上汤鱼生	84 ~ 85
扁节笋鸡球汤	84 ~ 85
冬菇鱼球汤	86
老姜子鸡汤	87
菊花火锅	88 ~ 89
萝卜丝鲫鱼汤	90

点心类

枣泥小包	91
脑丝卷	92 ~ 93
香脆响铃	94 ~ 95
三元枣子茶	96 ~ 97
荸荠饼	96 ~ 97
翡翠凉面	98 ~ 99
萝卜丝饼	98 ~ 99
梅花枣泥饼	100 ~ 101
生煎圆小包	100 ~ 101
湘式银丝卷	102
枣泥软饼	103

地理风物与历史

- 一、山情水意拥三湘
- 二、典雅古朴环胜迹
- 三、农林渔矿皆丰盈
- 四、历历史事见豪贤

细说湖南饮馔

- 一、湖南饮食脉络
 - 二、地方小吃巡礼
 - 三、种种饮茶滋味
 - 四、特殊调味闲谈
 - 五、古之荆楚话湖北
- 湘绣 109 ~ 116
- 赤壁图 118 ~ 119

本书注意事项:

1. 本书各菜份量一般均以十人份为准。
2. 份量标准:
杯 240 毫升.
大匙 15 毫升.
茶匙 5 毫升.
3. 调味料可依各人口味斟酌增减份量。
4. 高汤做法:
瘦猪肉 300 克、排骨 300 克、火腿 150 克、虾米 40 克、姜 1 大片、八角 1 粒、陈皮 3 厘米见方 1 片、清水 3¹/₂ 大碗。用小火熬煮成 1 大碗汤汁，用纱布滤渣滓不用。





凉芹鲜鲍条

〔材 料〕

- | | |
|---------------------|-------------------|
| 象牙鲍 (约300克)2条 | 西芹菜 ... (约300克)4根 |
| 西红柿 1个 | 苏打粉 1/3茶匙 |
| ①料: 木瓜粉(嫩精)1/3茶匙 | 松肉粉 1/3茶匙 |
| 麻油 2大匙 | |
| ②料: 盐 1/3茶匙 | 味精 1/4茶匙 |
| 糖 1/3茶匙 | 酒 1茶匙 |
| 麻油 1/2茶匙 | 辣油 1/2茶匙 |
| ③料: 盐 1/3茶匙 | 味精 1/4茶匙 |
| 高汤 2大匙 | |

〔做 法〕

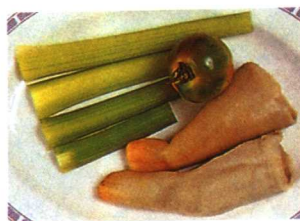
1. 象牙鲍切薄片, 加苏打粉腌20分钟, 再以清水冲泡10分钟, 捞出擦干, 再加①料腌15分钟; 芹菜撕去老茎, 先剖半成长条状再切5厘米长段; 西红柿对切成4块, 将皮片至2/3处, 翻开备用。
2. 烧开1锅清水, 放进鲍鱼片烫煮约30秒钟, 捞出, 然后放进芹菜烫煮1分钟, 捞出, 与鲍鱼片一起冲冷水, 盛起加②料搅拌均匀。
3. 先夹取鲍鱼片放在盘中整齐铺成长条形, 然后再将芹菜铺在两边, 四周放置西红柿, 最后浇淋煮匀的③料即可。

〔备 注〕

象牙鲍产于加拿大, 呈长条状, 市面上有罐头出售。象牙鲍加苏打粉腌泡可去腥味, 且使肉质变得松软。

〔建 议〕

鲍鱼富含蛋白质, 但价格贵, 可用其他肉类代替, 以提供人体生长发育所需的蛋白质。





酥松子仁

〔材 料〕

松子 110克
油 4杯
①料：清水 2杯
糖 50克

〔做 法〕

1. 将松子与①料一起以中火熬煮，待煮开3分钟后，熄火，放置6小时(让松子继续浸泡糖水中，渐渐入味)，然后捞出沥干。
2. 炒锅中倒入清油4杯烧至4分热，放进松子，以中火炸至呈红褐色，即可捞起盛置盘中，并须用竹筷将松子划散，以免相互粘住，放凉后食用，香脆可口。

〔主要营养成分〕

蛋白质15.4g，脂肪123g，糖类58g，总热量1412cal.

〔建 议〕

松子含脂肪量高，糖尿病患者和控制体重者须禁食，以避免摄取过多的热量。



凉拌海蜇

〔材 料〕

海蜇皮 300克 胡萝卜 150克
白萝卜 150克 盐 适量
①料：蒜末 1/4茶匙 姜汁 1/4茶匙
花椒粉 1/8茶匙 盐 少许
味精 1/8茶匙 糖 1/4茶匙
醋 1/4茶匙 麻油 1/4茶匙
辣油 1/4茶匙

〔做 法〕

1. 先将整张海蜇皮对折后卷成圆筒状，切0.5厘米宽细丝，再放入开水中稍烫即捞出，冲泡冷水2小时，或置于冰水中浸泡，待海蜇皮泡发变脆，捞起沥干。
2. 胡萝卜、白萝卜各切5厘米长细丝，加适量的盐腌置30分钟后洗净。
3. 海蜇皮、胡萝卜、白萝卜加①料一起搅拌均匀，放冰箱中冷藏后食用。

〔备 注〕

因海蜇皮本身有咸味，可依个人口味斟酌放置盐的份量。

〔主要营养成分〕

蛋白质5.2g，脂肪2.6g，糖类19.5g，钠455mg，胆固醇170mg，总热量120cal.

〔建 议〕

胡萝卜、白萝卜供给人体维生素、矿物质及纤维素，常吃有益健康。





贵妃牛肉

〔材 料〕

牛腩	600克	胡萝卜	200克
辣椒	1个	葱	2根
淀粉水	2大匙	麻油	1/2茶匙
高汤	4杯	油	2大匙
①料：番茄酱	3大匙	味精	1/4茶匙
酱油	1茶匙	酒	1茶匙

〔做 法〕

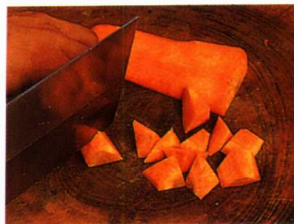
1. 牛腩切6×2厘米长条状，再放开水中稍烫后捞出沥干；胡萝卜切菱形块；辣椒拍扁；葱整根打结。
2. 炒锅中倒入2大匙油烧热，放进辣椒、葱爆香，再放牛肉拌炒约2分钟，加①料和4杯高汤，以小火焖煮约2小时(可斟酌添加少许高汤)，放入胡萝卜块拌匀，继续炖30分钟至熟透，将辣椒、葱取出，浇淋淀粉水勾芡和麻油，炒匀盛放盘中即可，最后可加蒜苗丝缀饰。

〔主要营养成分〕

蛋白质102g，脂肪163g，糖类18g，钠2995mg，胆固醇420mg，总热量1974cal。

〔建 议〕

番茄酱、味精、盐和酱油均含钠，高血压患者须限量食用。





连锅羊肉

〔材 料〕

羊肉(连皮)	1200克	粉丝	1把
冻豆腐	2块	大白菜	1棵
茼蒿	3棵	高汤	7杯
猪油	2大匙	色拉油	2大匙
①料: 葱	2根	姜	1小块
②料: 葱	2根	姜	1小块
蒜头	8瓣	胡萝卜	1/2个
白萝卜	1/2个	八角	4粒
桂皮	1小片	米酒	1/4瓶
③料: 蒜苗末	1大匙	辣椒末	1/2茶匙
④料: 盐	1/2茶匙	味精	1/3茶匙
酱油	2大匙	胡椒粉	1/4茶匙

〔做 法〕

1. 粉丝泡软; 冻豆腐切0.5厘米厚片; 大白菜切片; 葱、姜拍扁; 蒜头切去头尾; 胡萝卜、白萝卜切成块状。
2. 将炒锅烧得极热后, 放进整块羊肉(皮部朝下)熏烧

约2分钟, 皮部变成黑色时, 取出。

3. 准备1锅清水(可盖满羊肉的份量), 将羊肉放入, 加①料, 烧开后约2分钟, 捞出浸泡冷水, 并将熏黑的部分刮去。
4. 锅中倒入2大匙油烧热, 加②料爆香, 再放羊肉及清水(盖过羊肉约3厘米), 以大火烧开后, 改小火炖煮2小时, 取出羊肉放冷, 取出配料, 留汤汁备用。
5. 将羊肉切成5×2×1厘米厚片, 整齐排列在中型的汤碗中(皮朝下), 再淋下炖煮后留用的汤汁(盖过羊肉)。
6. 锅中倒入2大匙猪油烧热, 放③料爆香, 加冻豆腐、半份大白菜、高汤和④料, 煮开后捞出所有材料移置火锅中, 再扣上羊肉, 淋上锅中的汤汁, 最后加上少许茼蒿缀饰。
7. 将粉丝、半份大白菜(冬季可使用茼蒿菜)、茼蒿盛置盘中, 可随时夹入加热中的火锅内食用。





苏东坡牛腩

〔材 料〕

菲力牛腩(排)	300克	凤梨(罐头)	3片
樱桃	6颗	香菜	适量
油	3杯	麻油	少许
①料: 鸡蛋	1个	玉米粉	2大匙
苏打粉	1/3茶匙		
②料: 葱花	1茶匙	姜末	1/2茶匙
蒜末	1/2茶匙	番茄酱	1大匙
甜面酱	1大匙	糖	1/2茶匙
白醋	1茶匙	味精	1/3茶匙
酱油	1/2茶匙	高汤	1茶匙

〔做 法〕

1. 先将牛腩切成7×7×1厘米片状,再用刀背轻拍,使牛腩的纤维松散,加上打匀的①料腌置1小时;将每片凤梨切成4份,与樱桃、香菜一起排列在盘边备用。
2. 炸油3杯烧至6分热,放进牛腩炸酥,捞出沥干。
3. 炒锅烧热,倒入所有的②料炒匀成糊状,再放进牛腩,翻炒数下后,再浇淋少许麻油略炒,盛起铺于盘中即可上桌。
4. 食用时,将凤梨片和香菜夹放在牛腩上一起吃,然后再取樱桃。品尝这道菜,不但能享受到牛腩的鲜美,更兼有水果酸甜可口的滋味。

〔备 注〕

1. 试验炸油的热度,可用筷子沾少许淀粉放进锅中,若立即起泡约为8分热,慢慢起泡为3、4分热;以普通的速度起泡则为5分热。
2. 牛腩一定要炸酥(先用热油炸熟捞出,稍冷再入油锅中炸一次即酥),否则在炒时会变软,不好吃。

叫化牛白腩

〔材 料〕

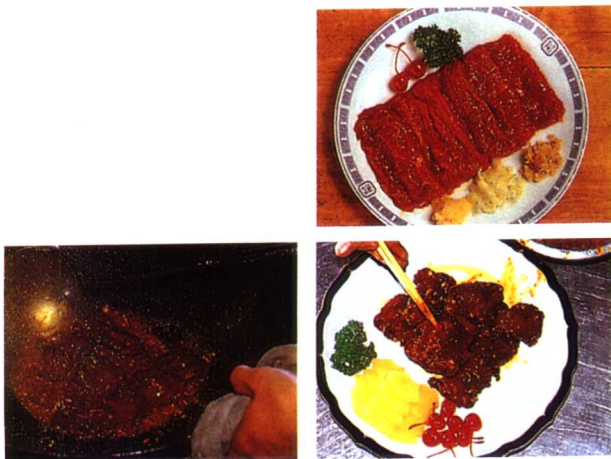
牛白腩	675克	玻璃纸	1大张
荷叶	2片	麻绳 ... (约200厘米)1条	
芝麻饼	8张	耐火土	4公斤
①料: 葱	3根	姜	1大块
辣椒	2个	八角	5粒
盐	1/3茶匙	味精	1/3茶匙
酱油	3大匙	酒	2大匙
冰糖	1茶匙	糖色	1茶匙
清水	3杯		

〔做 法〕

1. 先将整块牛腩放进开水中,煮开即捞出;葱、姜拍扁;玻璃纸裁成4张;耐火土加1½杯清水调和揉匀。
2. 将牛腩放入锅中,加①料一起煮约2小时至牛腩呈8分烂时捞出,切成6×4×2厘米片状,再去葱、姜、辣椒、八角,留汤汁备用。
3. 准备一个中型的平底盆,重叠铺上两张玻璃纸,再将牛腩整齐铺成长条形,浇淋汤汁后包紧,再裹上一层相叠的玻璃纸,然后分别裹上两层荷叶,用麻绳绑紧,并敷上一层1½厘米厚的耐火土,移置烤箱中,以小火烤约2小时即可取出。
4. 上桌前,先敲开泥土,剪麻绳,再一一剥开荷叶、玻璃纸,牛腩盛置盘中,盘边另可加樱桃和香菜缀饰。食用时,将牛腩夹放在芝麻饼上包起即可。

〔备 注〕

芝麻饼的做法是以面粉1杯、清水1/3杯和猪油2大匙揉匀,擀成直径约12厘米的面皮,再抹上打匀的蛋白(1个),沾上芝麻6、7粒,放烤箱中以中火烤约1分钟(或煎至黄褐色),取出修整切成正方形,再对折即可。



红椒牛肉丝

〔材 料〕

牛肉	225克	辣椒	20个
葱	2根	麻油	1大匙
油	4杯		
①料：味精	1/3茶匙	酱油	1大匙
淀粉	1茶匙		
②料：盐	1/8茶匙	味精	1/4茶匙

〔做 法〕

1. 牛肉切4厘米长细丝，加①料拌匀腌置3分钟；辣椒切4厘米长细丝；葱取葱白，切4厘米长斜段。
2. 倒4杯油入锅烧至7分热，放进牛肉，迅速摊开，立即起锅(以免牛肉变老)，捞起沥干。
3. 锅中留油3大匙烧热，放辣椒丝稍炒，加葱段及②料，再放牛肉翻炒数下，浇淋麻油后即可盛盘。

〔备 注〕

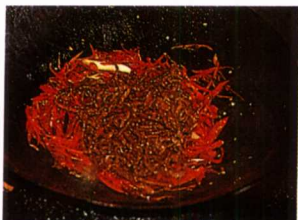
此道菜较辣，富有湘菜传统的风味；不喜食辣味者，做菜时可斟酌减少辣椒的数量。

〔主要营养成分〕

蛋白质38g，脂肪123g，糖类3g，钠1985mg，胆固醇158mg，总热量1283cal。

〔建 议〕

牛肉含较多量的动物性蛋白质，是人体不可或缺的营养素。



炒羊肚丝

〔材 料〕

羊肚	250克	芹菜	3根
竹笋	200克	辣椒	1个
蒜头	1瓣	高汤	适量
淀粉水	1大匙	麻油	1/4茶匙
油	1大匙		
①料: 盐	少许	味精	1/4茶匙
酱油	1/4茶匙	酒	1/4茶匙

〔做 法〕

1. 将羊肚放进开水中烫熟, 捞出, 切细丝; 芹菜切段; 竹笋切丝; 辣椒去籽切丝(以上材料所切长度约5厘米); 蒜头剁泥。
2. 炒锅倒进1大匙油烧热, 放入羊肚丝稍炒, 再放蒜泥、辣椒和竹笋一起拌炒, 然后放芹菜及①料, 边炒边加少许汤, 起锅前浇淋淀粉和麻油, 炒匀即可盛盘。

〔主要营养成分〕

蛋白质38.5g, 脂肪28g, 糖类9.7g, 钠583mg, 胆固醇250mg, 总热量444cal.

〔建 议〕

竹笋富含纤维质, 常吃可防便秘, 有益健康。





左公牛球

〔材 料〕

菲力牛肉	375克	辣椒	3个
姜	1小块	蒜头	8瓣
淀粉水	1茶匙	油	3杯
①料：鸡蛋	1个	盐	1/5茶匙
味精	1/4茶匙	苏打粉	1茶匙
松肉粉	1/5茶匙	玉米粉	1大匙
麻油	1茶匙	色拉油	1茶匙
清水	3大匙		
②料：玉米粉	3大匙	清水	1 1/2大匙
③料：味精	1/4茶匙	酱油	1茶匙
糖	1/2茶匙	醋	1茶匙
酒	1茶匙	高汤	1/2大匙
④料：麻油	1/2茶匙	辣油	1/2茶匙

〔做 法〕

1. 先将牛肉拍松后切5×2×0.8厘米片，加①料搅拌均匀，腌置30分钟，再沾上调匀的②料；辣椒去籽切半；姜切末；蒜剁泥。
2. 炒锅中倒入3杯油烧至6分热，放牛肉炸至肉片变硬，熟透即捞出沥干。
3. 锅中留油1 1/2大匙烧热，放入辣椒炸约1分钟，呈红褐色时放牛肉，加姜、蒜及③料炒约3秒钟后，浇淋淀粉水勾芡和④料，炒匀即可盛置盘中。

〔建 议〕

鸡蛋提供良质蛋白质，是很好的健康食品，但胆固醇含量较高，故须适量食用，以收其利。

彭家羊柳

〔材 料〕

羊里脊肉	300克	胡萝卜丝	2大匙
蒜苗丝	2大匙	蒜末	1茶匙
苏打粉	1茶匙	油	3杯
①料：鸡蛋	1个	盐	1/3茶匙
味精	1/3茶匙	酱油	1大匙
玉米粉	1茶匙		
②料：味精	1/3茶匙	酱油	1大匙
糖	1/2茶匙	醋	1/3茶匙
酒	1/3茶匙	黑胡椒粉	1/3茶匙
淀粉水	1/3茶匙		

〔做 法〕

1. 羊肉切成筷子般粗约5厘米长条状，加苏打粉腌30分钟，再加①料搅拌均匀腌置30分钟。
2. 锅中倒入3杯油烧至6、7分热，放进羊肉炸至5分熟，表皮变干即可捞出沥干。
3. 锅中留油1大匙烧热，放入萝卜丝、蒜苗和蒜末爆香，再倒入羊肉，加入已调匀的②料，炒匀即可盛置盘中。

〔主要营养成分〕

蛋白质75g，脂肪139g，糖类11g，钠7490mg，胆固醇560mg，总热量1608cal。

〔建 议〕

含钠量偏高，高血压及心血管疾病患者宜限量食用。

