



就业训练烹饪专业统编教材

湖南菜系实习菜谱

(试 用)

劳动人事出版社

就业训练烹饪专业统编教材

湖南菜系实习菜谱

(试 用)

劳动部培训司组织编写

劳动人事出版社

内 容 简 介

本书是由劳动部培训司委托湖南省劳动厅社劳处及岳阳市就业培训中心组织编写，供就业训练烹饪专业使用的统编教材。

本书主要内容包括湖南菜系的形成、发展及特点和100例颇具地方特色的实习菜例，其中主要是传统风味菜肴，也有部分创新菜。

本书与《烹饪技术》、《饮食营养与卫生》、《面点制作》等书配套使用，学制半年。

本教材也供职业学校、在职培训及自学使用。

本书由向化武编写。

湖南菜系实习菜谱

(试 用)

劳动部培训司组织编写

责任编辑：引文樑

劳动人事出版社出版

(北京市和平里中街12号)

北京隆昌印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

787×1092毫米 32开本 4.625印张 103千字

1989年7月北京第1版 1989年11月北京第1次印刷

印数：5000册

ISBN 7-5045-0394-0/TS·026 定价：1.65元

前 言

根据“先培训、后就业”的原则，全面开展就业训练工作，是贯彻“在国家统筹规划和指导下，实行劳动部门介绍就业、自愿组织起来就业和自谋职业相结合”的就业方针和提高职工素质的一项重要措施。为解决就业训练所需要的教材，使就业训练工作逐步走向规范化，原劳动人事部培训就业局于1986年7月委托部分省、市劳动人事部门（劳动服务公司），分别组织编写适合初中毕业以上文化程度青年使用的、分半年与一年两种学制的教材。

第一批组织编写的就业训练教材有：烹饪、食品糕点、宾馆服务、商业营业、理发、公共交通客运、土木建筑、服装、钟表眼镜修理、无线电修理、家用电器修理、机械加工、纺织、丝织、幼儿保教、财会等十六个专业及职业道德、就业指导、法律常识三门公用教材。这次又组织编写了造纸、玻璃制造、汽车修理、化纤、胶鞋制造、轧钢、广告装璜等七个专业教材，并补充编写了八大菜系实习菜谱。这套教材培训其他人员亦可使用。

这次组织编写的教材，是按照党和国家有关的教育方针政策，本着改革的精神进行的，力求把需要就业的人员培养成为有良好职业道德、有一定专业知识和生产技能的劳动者，突出操作技能的培训，以加强动手能力和处理实际问题的能力。

就业训练工作是一项新工作，参加编写这套教材的有关同志克服了重重困难，完成了教材的编写任务，对于他们的辛勤劳动表示由衷的感谢。由于编写时间仓促和缺乏经验，这套教材尚有许多不足之处，请各地有关同志在使用过程中，注意听取、汇集各方面的反映与意见，并及时告诉我们，以便再版时补充、修订，使其日趋完善。

劳动部培训司

一九八八年七月

目 录

第一章	湖南菜系的形成、发展及特点	1
第二章	实习菜例	9

肉 菜 类

1.	回锅肉	9	12.	丝瓜酿肉	22
2.	麻辣肉丁	10	13.	东坡方肉	24
3.	花生肉丁	11	14.	红煨牛肉	25
4.	糖醋里脊	13	15.	冬笋牛肉丝	26
5.	松香肉	14	16.	芙蓉牛肉排	27
6.	银芽里脊丝	16	17.	发丝百叶	29
7.	油爆肚尖	17	18.	蒜子煨羊方	30
8.	凤尾腰花	18	19.	蝴蝶发菜肉卷	32
9.	雪花里脊丝	19	20.	桃仁肉卷	33
10.	冬笋腊肉	21	21.	口蘑汤泡肚	34
11.	麻辣肚丝	21	22.	三鲜火锅	35

鱼 菜 类

23.	翠竹粉蒸鲰鱼	36	27.	双色鱼丸汤	43
24.	桂花鱼肚	38	28.	糖醋脆皮鱼	44
25.	茄汁菊花鱼	39	29.	锅贴鱼片	45
26.	一鱼三味	41	30.	三丝鱼卷	47

- | | |
|------------------|------------------|
| 31. 双燕迎春·····48 | 39. 熘仔鳝丝·····58 |
| 32. 仙姑托莲·····49 | 40. 清蒸甲鱼·····60 |
| 33. 白水鳊鱼·····50 | 41. 红煨龟肉·····61 |
| 34. 干蒸活鱼·····52 | 42. 粉蒸白鳝·····62 |
| 35. 芙蓉鱼排·····53 | 43. 红烧鳝片·····63 |
| 36. 龙女一斛珠·····54 | 44. 红煨甲鱼裙·····64 |
| 37. 网油叉烧鱼·····55 | 45. 葱油凤尾虾·····66 |
| 38. 青豆虾仁·····57 | 46. 蝴蝶漂海·····67 |

禽 菜 类

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 47. 东安鸡·····68 | 57. 黄焖鸡块·····81 |
| 48. 香酥鸡·····70 | 58. 铜锤鸡腿·····82 |
| 49. 清汤滑鸡球·····71 | 59. 八宝葫芦鸡腿·····84 |
| 50. 红煨八宝全鸡·····72 | 60. 酸辣鸡三件·····85 |
| 51. 麻辣仔鸡·····74 | 61. 芙蓉鸡翅·····87 |
| 52. 爆双脆·····75 | 62. 莲茸香酥鸭·····88 |
| 53. 酸辣鸡球·····76 | 63. 清汤酿鸭掌·····89 |
| 54. 官保鸡丁·····78 | 64. 原蒸五元鹌鹑·····91 |
| 55. 纸包糯米鸡·····79 | 65. 洞庭玉兔·····92 |
| 56. 五元全鸡·····80 | |

山珍海味菜类

- | | |
|------------------|-------------------|
| 66. 家常海参·····93 | 71. 金钩鱿鱼·····100 |
| 67. 绣球海参·····94 | 72. 鸡茸猴头菌·····101 |
| 68. 酸辣墨鱼卷·····96 | 73. 菊花鱼肚·····102 |
| 69. 乌龙戏珠·····97 | 74. 奶油鱼翅·····104 |
| 70. 双味鱿鱼花·····99 | 75. 红煨鲍鱼·····106 |

素 菜 类

- | | |
|----------------|----------------|
| 76. 麻辣豆腐…… 107 | 84. 干煸冬笋…… 116 |
| 77. 家常豆腐…… 108 | 85. 炆黄瓜…… 118 |
| 78. 金钩凤尾莴笋 109 | 86. 奶油萝卜球… 119 |
| 79. 冬菇藕夹…… 111 | 87. 煎焖苦瓜…… 120 |
| 80. 炒鲜双冬…… 112 | 88. 椒盐藕丸…… 121 |
| 81. 什锦素烩…… 113 | 89. 素酱丁…… 122 |
| 82. 椒盐芋头丸… 114 | 90. 油炸豆腐…… 123 |
| 83. 金钩菜心…… 115 | (又名臭豆腐) |

甜 菜 类

- | | |
|----------------|-----------------|
| 91. 雪花湘莲…… 125 | 96. 冰糖燕窝…… 130 |
| 92. 双麻荸荠饼… 126 | 97. 糖熘土豆丸… 131 |
| 93. 枣泥板栗泥… 127 | 98. 八宝果饭…… 133 |
| 94. 桔露汤丸…… 128 | 99. 青豆玉米羹… 134 |
| 95. 拔丝香蕉…… 129 | 100. 密汁桃脯…… 135 |

附录一 制汤

附录二 巴陵全鱼席简介

附录三 巴陵全鱼席通用菜单

第一章 湖南菜系的形成、 发展及特点

一、湖南菜系的形成、发展过程

我国幅员辽阔，民族众多。各地区的自然气候、地理环境和物产都不尽相同，各地人民的生活习惯也有很大的差别，致使各民族、各地区的菜肴都各具特色，烹饪方法，选料，调味都有其独特的风格。在这丰富多彩的地方菜系之中，湖南菜系（湘菜）以其丰富多彩的烹调技艺、鲜明的地方特色，鲜美的色、香、味深为国内外人们所喜爱，成为我国八大菜系之一。

湖南地处长江中游。纵观湖南地势地貌：湘西山区群山起伏，雨量充沛，无霜期长，物产丰富；湘北湖区有烟波浩淼的洞庭湖，鱼产丰富，品种繁多。唐代诗人李商隐云：“洞庭鱼可拾，不假更垂罾，闹若雨前蚁，多如秋后蝇”；湘中丘陵绵延，湘、资、沅、澧四水（江）纵横，沃野千里，桑稻葱笼，是农、林、牧、副、鱼综合发展的主要地区。这三个地区得天独厚的条件，为湘菜烹饪技艺的发展，提供了丰富的物资基础。

湘菜历史悠久，源远流长。它是在3000年前的楚菜的基础上发展起来的，到2000多年前西汉时期，湘菜已发展到较

高的水平。从沅江、澧水流域到洞庭湖滨的新石器遗址中出土的大量精美的陶食器和酒器，以及伴随这些陶器一起出土的谷物和残存的动物骨骸，说明了潇湘先民早在六七千年以前就脱离了茹毛饮血的原始状态，懂得煨、熬、焖、炖、蒸、煮各种肉羹菜肴的技艺。湖南出土的大量的青铜器，其中多数为烹饪器、酒器和盛食器。如造型奇特，制作精美的“人面鼎”、“四羊尊”、“猪尊”，这些奴隶主贵族盛宴会上使用的器皿，以及专业的“烹人”、“庖人”的出现，说明烹饪已成为专门的技艺，说明宴饮已不仅仅是满足人的饥渴之欲，而且成为礼乐制度的一个重要组成部分了。

春秋战国时期，湖南为百越人生息之地，多民族杂居，其风俗饮食各异，祭祀之风盛行，迎宾送客都要聚餐，对菜肴的品种有严格要求，在色、香、味、形、器上亦很讲究。如屈原《招魂》里有关饮食方面的描述，从“家室遂宗”到“敬而无防些”止，共26句，144言。其中“大苦咸酸，辛甘行望”二句系泛指烹饪中的五味。“鹄酸臠臠，煎鸿鹄些”二句是泛指禽类和野味，所谓“鹄”就是天鹅；而“臠”则为野鸭；“鹄”为水鸟名，似雁而黑。“臠”（音绢），小汁之羹。烹酸鹄为羹，煎鸿鹄为食，这正是具有湖区野味特色的食谱。

到汉代，湘菜已从楚菜的风格中逐步形成了自己的风格。这时的湘菜，无论从使用原料之丰盛，烹调方法之多彩，风味之鲜美，都是比较突出的。从长沙市马王堆的出土随葬遗策中可以看出，在2000多年前西汉时湘菜的精肴美饌已近百种。从简五到简一一六，有多种属于食物和菜饌的。从简一三〇到简一五九也是肉、鱼、果、蔬菜加工食品。主

要是酱、腌等加工制品，品种很多，加工方法各异。从这些筒中可以看出，当时的烹调方法已有烧、烤、焖、煎、煮、蒸、烧、炖、醋烹、卤、酱等10余种。采用的原料都是当时楚国的特产，如甲鱼、乌龟、野鸭、大雁等，在风味上形成了酸、咸、甜、苦、辣为主，具有浓、香、淡、鲜的特点，是典型的南方风味。

湘菜同我国其他菜系一样，来源于民间的生活习俗，本地的物产特色，又经过广大劳动人民特别是职业厨师们默默无闻的劳动，不断地摸索创新，终于形成了自己独特的风格。湘菜起先在官府衙门内颇为盛行，一些达官显贵雇佣专门从事烹调的人制作湘菜供其享用，以后豪商巨贾群起仿效，湘菜亦由官衙走入民间。到清代中叶，长沙、衡阳、岳阳、常德等较大的城市陆续出现对外营业的菜馆，出现了以经营担菜为主的轩帮和以经营堂菜为主的堂帮。随着政治、经济、文化、交通的发展，来往客商日益增多，堂帮菜馆生意兴隆，发展很快。经营范围越来越广，长沙逐步形成十大菜馆，称为“十柱”（即式燕堂、旨阶堂、先恒堂、菜香圃、菜根香、嘉宾乐、沁香居、庆星园、同春园、六香园）。到清末一批商贾和官衙厨师相继开设酒席馆，以招揽生意。随后便有同业人员筹集资金，在长沙市永庆街兴建祖师庙宇——詹王宫，同行经常在此聚会，相互切磋烹饪技术，传授弟子。初步形成了湘菜烹饪技术理论，也研制了一批颇有特色的名菜。据《长沙指南》记载，长沙曲园酒楼以制作“奶汤生蹄筋”、“花菇无黄蛋”、“松鼠活鳊鱼”和“火方冬笋尖”等名菜而倍受赞誉，玉楼东酒家则以“麻辣子鸡”、“鸭掌汤泡肚”等名菜而享负盛名。抗日战争时，

大量沿海地区的人为了逃难，涌入湖南这个“内地”，其中不少名厨来到常德、南县合伙开伙食居和酒楼，带来了外地优秀精湛的烹饪技艺。同时利用本地的物产资源，结合当地人民的风俗习惯，创新出一大批菜肴名点，进一步提高了湘菜烹饪技艺和丰富了湘菜菜肴品种。

解放后，饮食文化也和其他文化事业一样，随着经济日益发展和人民生活的逐步改善，特别是旅游事业的发展，更进一步促进了湘菜的发展。宾馆、大饭店、酒家、酒楼到处林立。一大批烹饪技艺的高手，一方面将传统名肴、如“担庵豆腐”、“牛中三杰”、“东安鸡”、“发丝百页”、“口蘑汤泡肚”供应于市；另一方面又陆续推出创新菜供人品尝，如“酸辣鱿鱼卷”改卷成金鱼形状，配以莲子组成荷花，用鳊鱼和君山名茶配制的“银针鸡汁鱼片”，还有象“银芽鱼丝”、“芙蓉鱼排”、“茄汁菊花鱼”等。使湘菜从300多个菜肴品种发展到约4000多个品种。

湘菜的振兴起步还不久，其进一步恢复、创新以及崛起奋飞责任还重大，需要新一代的烹饪工作者努力完成。

二、湖南菜系的风味特点

湖南菜系是湖南这一特定地域环境和历史文化的产物，是湘西山区、湘北湖区、湘中丘陵区等三个地区菜别综合组成的总体。它集中了三地区优秀的名菜、名点，表现了三地区的风姿神采。它既严格保留了自己地域和文化历史的传统特色，又立足于不断探索，不断创新，不断丰富和发展。由于湖南的物产丰富，加之“人杰地灵”、“惟楚有才”，故自唐、宋以来，尤以明、清之际，湘菜的发展更趋完善，逐步形成具有鲜明特色的菜系。

湘菜品种多、选料精、味道浓、气味佳。在原料和辅料的采用上都具有地方特色。除一般的原料外，通常利用本地土特产和时鲜产品，如甲鱼、乌龟、泥鳅、鳝鱼、银鱼、鳊鱼、野鸭、螺蛳、牛蹄筋等，辅料则喜用青红辣椒以及姜类、五香米粉、醋（漆醋、白醋）、黑豆豉等。在烹调方法上以蒸、煨、煮、炒、烧、腊见长，具有酸、辣、麻、焦、香和清香、浓鲜、脆嫩多种风味。表现出原汁原味、浓淡主次分明、味别调和色正味浓的风格。将色、香、味、形和营养融汇一体。

湘菜的色正，指的是菜肴的拟色，《论语》《乡党》中已有“色恶”不食之语。今之湘菜则更精此道。色彩纷繁不乱，色调刚柔相济，将主料、配料、调料之本色恰如其份地配合起来，达到菜肴主体鲜明突出，引人注目的目的。如湘菜中多见的红煨菜，一般采用色深味浓的湘潭龙牌酱油为调料，通过长时间煨制后，酱油之色彩尽染原料之中，使成菜金黄红亮，有如玻璃琥珀。白煨则相反，它以原料本色为基调，不加粉饰，不作堆砌，浓妆淡抹，听其自然，体现了一种明净雅秀，超凡脱俗之美。如“原汁煨整鲍”、“奶汤蹄筋”等。更多的是各种色彩巧妙搭配的菜肴。以主料之色为纲，其余皆为目，组成一幅幅和谐统一，匀称明快，斑斓多姿的画面，如“麻辣子鸡”，金黄色的鸡丁衬以红辣椒、青蒜，色彩对比度强，参差中见圆润，主体明朗，艳而不俗。

味浓，指的是注重菜肴的调味。以多种调味品种，多种调味方式，促进主料入味，达到浓郁醇正，“五味调和”的目的。如以鸡汤为重要调料的原蒸菜肴，往往要经过干蒸、

汤蒸（即在原料碗中加入鸡汤）两个阶段，干蒸使主料排水去腥，汤蒸使原料回软入味。成菜后，鲜香醇美，味感相当丰富。煨制而成的菜肴则讲究原汁原味，即将主、配、调料一次性放入炊器，中途不再另加他物，以免冲淡和破坏菜肴的味道。经过小火慢煨后，三者融为一体，具有质软、汤浓、味厚的显著特色，如“红煨金龟”，以洞庭金龟为主料，鸡肉、五花肉为配料（作垫底用），酱油、葱、姜等为调料，加入适量清水，一次煨成，成品色泽红亮，质地软烂，味道鲜美，风格醇正，深受人们称道。当然，要领略湘菜味浓之特色，莫过于酸辣菜肴。与各菜系酸辣味不同的是，湘菜的酸辣味是用酸泡菜和朝天椒混和而成的。酸泡菜俗称坛子菜，是将新鲜蔬菜置盐水坛中腌制而成的，用时从坛中取出即可。将这两种调料制成酸辣汁烹入菜肴之中，既不失菜肴之本味，又使其霍然增色，吃时辣味突出，酸味次之，鲜美之味依旧。如“酸辣鱿鱼卷”、“酸辣凤翅”等，吃得人汗水津津，是旅湘人士爱不止口的佳肴。

馥郁芬香是指精于调制各种香味，意欲使人未见其菜而先闻其香。就象袁枚所言：“不必齿决之，适尝之而后知其妙也”。湘菜之香，芳馨独特，精微而细腻。就季节来说，春有椿芽香，夏有荷叶香，秋有芹菜香，冬有熏腊香等；就原料来说，有韭香、葱香、椒香、茴香等；就品质来说，有清香、浓香、醇香、异香等。更有一些特殊的香味令人叫绝，如“翠竹粉蒸鲰鱼”的竹香，是仿照云南傣族“竹筒饭”的制法，用“荷叶粉蒸鱼”的烹调方法，将洞庭湖特产鲰鱼置于翠竹筒中上笼蒸熟，成品细嫩鲜美，竹香横溢。茶香则见于“鸡汁君山鱼片”，是以君山银针茶叶为配料精制而

成，较之其他汤菜另有一番风味。

湘菜之所以脍炙人口，即在于一个“湘”字。这些特点的形成，都是与湖南的客观环境有着密切联系的。或是原料为湖南特产，如龙牌酱油、君山银针；或是烹法以湖南见长，如红煨、白煨菜等；或是滥觞于湖南气候，如喜欢酸辣口味；或是承袭于湖南风俗，如端午吃“紫苏焖黄鳝”，起伏吃“老姜炒雄鸡”，冬天用炖钵装上“鲶鱼萝卜”，放上蒜姜等调料边煮边吃。久而久之，便形成了独具一格的特色。

湖南的地理位置，在川粤之间，所以湘菜除具有浓厚的地方特色之外，有的菜品也兼有川味粤味，而且略偏于川味。即基于湘而兼川粤之长。同粤菜相比，湘菜则又具有清而不淡的风格。湘菜讲究清爽、清素、清雅、清香，这都是从质地的纯净，味道的纯净和气味的纯净着眼。即使是比较清淡的菜也绝不象粤菜那样以淡取胜，而是给人以爽而微淡的感觉。如赞誉长沙名酒家“玉楼东”的两个菜：“麻辣子鸡汤泡肚，令人常忆玉楼东”。其中“汤泡肚”指的“汤泡肚尖”，汤色之清即具有粤味，然而汤味的鲜精和淡中寓浓却有别于粤味。

湖南人嗜辣，“没有辣椒不成菜”。辣味是湘菜的共同风味。是因为湖南气候分季明显，冬天冷则冰天雪地，夏天热则骄阳似火，春天则阴雨连绵，一下雨就是连续十天半月，这种气候降低人体热量，影响人的食欲，诱使人去追求较强的味觉刺激，以提热散寒，满足“口腹之欲”。先是好姜，自明代海洋交通发达后，从国外引进辣椒后，便很快嗜辣成风了，不分男女老幼，贵贱贫富，普遍都爱吃。餐厅、

酒家的宴会，或三朋四友的小酌，以及平常家中三餐，总有一两道配有辣椒的菜肴。倘没有辣椒佐餐，即使是佳肴汤点，也总觉得缺少点什么，以为遗憾。可见湘菜则异常注重辣椒，但湘菜中的辣味，往往是以酸辅之，酸中带辣，辣中透酸，以辣盖酸、以酸溶辣，强而不烈，较为柔和。这与川菜的麻辣比较，则是两种不同风格的辣味。如“麻辣子鸡”麻辣味近于川味，然而辣而少用花椒，以及去骨后的刀工、火候、酱芡均不同于川菜。至于湘菜中的“豆豉炒辣椒”这一类的小菜，辣感极强，民间和酒席上用来起送饭的作用，则更不同于川味了。粤的“白斩鸡”，川的“怪味鸡”，湘的“芥末白切肉”，其风味特色可谓是鼎足而三。所以立足于湘味，而对川粤味采取“拿来主义”的不变之中有变，也是湘菜的特点之一。无怪乎湘菜叫人垂涎三尺。至于“东安鸡”即集辣椒、姜、蒜、酱、醋于一品，就是典型的湘菜了。

第二章 实习菜例

肉 菜 类

1. 回 锅 肉

烹调类别:煮炒

原料:

1.主料:煮熟的坐臀肉300克(肥瘦相连)。

2.配料:蒜苗100克,鲜红椒50克,生姜25克,香葱25克。

3.调料:豆瓣酱50克,甜酱25克,酱油25克,精盐0.15克,红油20克,麻油20克,猪油75克,味精0.1克。

切配:

1.将刮洗干净的猪坐臀肉放入汤锅中煮熟起锅摊凉待用。

2.将猪肉切成0.3厘米厚,4厘米宽,4.5厘米长的片,豆瓣酱剁细,蒜苗切成1.3厘米长的段,鲜红椒切成象眼片,葱姜切末。

烹调:

将炒锅置于火上,猪油烧成五成热,下肉片炒至吐油后扒至漏勺中沥油。再将锅置于火上,下少许猪油,下豆瓣炒