

餐桌菜典

袁洪业 李荣惠 主编 ●

湖南风味

HU
NAN
FENG WEI



青岛出版社

湖南风味

袁洪业 李荣惠 主编

“湖南风味”编写组编写



青岛出版社

鲁新登字 08 号

责任编辑 高继民
装帧设计 管 辉

餐 桌 菜 典

· 湖 南 风 味 ·

袁洪业 李荣惠 主编
“湖南风味”编写组 编写

*

青岛出版社出版
(青岛市徐州路 77 号)
邮政编码:266071

新华书店北京发行所发行
胶州市装潢印刷厂印刷

*

1995 年 3 月第 1 版 1995 年 4 月第 1 次印刷
32 开(787×1092 毫米) 7.25 印张 2 插页 140 千字
印数 1—7610
ISBN 7-5436-1261-5/TS·92
定价:8.80 元

前 言

人类的一切文明,无不维系于饮食和烹饪文明。这个道理很简单,因为如果没有食物,人们就难以生存,种族就难于延续;而食物不好,吃得不科学,人的身体就不会健康,寿命也不会长久。没有健康的体魄,一代一代短寿而夭的民族,其改造自然、改造社会的能力必然低下,形同无本之木,难以枝叶繁茂以至参天耸立。被毛泽东同志誉为“学界泰斗”的蔡元培先生,在本世纪20年代曾讲过一句话:要审度一个时代、一个民族的文明,从饮食和烹饪的水平去观察,便可略窥一斑。

中国烹饪久享盛誉,中国菜肴世界第一,这正是中华民族五千年悠久文明的一个结晶。脱胎于吃饭、模仿围绕吃食所进行的各种生产劳动的最初的舞蹈、音乐、美术等艺术形式,归根到底直接或间接地都是“吃”这一物质文明衍生的产物。其他的一切社会物质文明及精神文明,追本溯源,也都是以食物作为物质基础。因此对于烹饪、特别是我们民族对于自己的烹饪,应当有一个正确而足够的认识。中国烹饪是国粹之一,它不仅仅是单纯的世代相传的“手艺”,而是属于文化范畴的一门科学艺术。整个烹饪过程,从食物原料的筛选直到制成一种精美食品,其间涉及营养学、卫生学、物理学、生物学、化学、食医学、美学等多种学科。有人把中国菜的烹调过程比作化学上的综合法,也就是说,它将各种葷

素原料、调味料合理地熔冶一炉，使各种有益的食物成分相互融和渗透，产生一种新的、色香味形质更为得体的肴馔。食用这一道菜肴或一餐饭菜，就基本可以满足日常人体对各种营养素的需要，这就叫作“巧夺天工”。怎样用现代科学成就和科研手段，把传统的烹调经验和烹饪杰作给以科学的阐释和理论的升华，使新一代炊厨人员能在较规范的理论指导下，将中国烹饪这一国粹恢宏光大，这正是当前建设有中国特色的社会主义事业的迫切需要，也是千秋万代的基础大业。

随着人们生活水平的日益提高，以烹饪工作为己任的炊厨人员，操持几口之家一日三餐的主妇主夫们，需要不断地充实烹饪科学知识、提高烹调技能，以及可供参照借鉴的多姿多彩的八方风味肴谱，以便丰富各式餐桌、满足各层次就餐者和不同家庭成员科学饮食之需和口福之欲。将社会职业厨师和家庭义务庖厨统计起来，每日从事烹调事业的人马，其数量之庞大，怕是任何其他产业大军难以相比的。这样一桩关系民生头等大事的工作，每天约有数亿人必须染指的烹饪伟业，如果不纳入中国五千年饮食文明的轨道去研究发展，不注意按照中国烹饪的规律和技艺去操作，不努力遵循现代饮食科学去加工配制，那就不仅会失掉中国饮食的特色乃至优势，而且不利于炎黄民族体质的增强和智力的发展。

《餐桌菜典》的编纂，就是基于上述认识和宗旨，试图将前人的烹调经验和技艺、今人的烹饪精华和成果，加以整理综合、奉献给新一代的炊厨大军和年轻的家庭主厨者。

本套菜典共 10 个分册，其中《烹调百诀》列为首册。针

对当代的司厨者工作紧张、生活节奏快的现状，将中国烹饪的理论和方法，分解为四六 24 功和七七 49 法，并将每一功法的科学要点或技术关键、成品特点，以口诀的形式予以概括，作为每节内容画龙点睛的标题。在深入浅出地讲述烹饪原理、加工程序、烹调要领的同时，结合具体菜例，介绍各种烹调方法的个性。从一般到个别、而又以个别见一般。熟谙这些要诀并学而时习之，便可使烹调技艺不断出现新的境界，举一反三，微妙可循、变化无穷，庶几餐桌可以色、香、味、形纷呈。

其后并列的 8 个分册，分别为中国八个地方风味即所谓八大菜系的传统和创新菜品的集纳。各册之开篇，均有对这一方菜系来龙去脉、风格特点、烹调特长、代表菜肴的总述和介绍。至于每一方具体菜品的烹制方法，在不失其菜肴的传统风格、风味和风貌的前提下，力求简捷明快地展示烹调之必要环节，点化每一环节的技术关键，使读者一目了然，在有序的操作过程中油然悟得要领、有所突破，每制一菜，便登上一个新的台阶，反复揣摩，又有新得，认真实践，更能飞跃。因而，拥有本套菜典，造饭者凭借三尺灶台，提炼八方风味，定能使中国烹饪这株万花古树，在经济改革大潮中注入活力，益发枝繁叶茂、奇葩绽放。而经营者从中无论撷取阳春珍馐，还是俯拾下里乡味，均可“唱和者众”，令中外过客“闻香下马”；家庭中年节喜庆寿诞燕乐，假日牙祭或日常亲友好雅聚，应时随时任采飞潜动植，循“典”索菜烹制适口珍肴，使不出家门尽享人间口福。

在中餐八方风味精粹之后，尚缀一西餐分册，作为本套《餐桌菜典》之舶来品。既来之，则纳之。历史上许多的舶来

品渐融于中华文化之中,为我拿来,为我所用,更何况食之美者,尤其来者难拒。作为饮食的猎奇、餐桌的调剂,或者使异国宾客得到如归的感受,对餐饮业经营者和许多家庭,也都是需要而可取的。

中华古国传统文化的一代开山宗师孔圣人,亦十分推崇饮食的精美,重视烹饪的科学,“食不厌精、脍不厌细”,“食饕而媮、鱼馁而肉败,不食”,“色恶不食,臭恶不食”,“失饪不食,不时不食”等精辟论述,无论在两千多年前还是两千多年后,都是合于科学、合于情理、合于人性的。《孟子》所论的人之本欲“食色,性也”,盖以饮食为先,男女其次。传统观念中崇尚的“天伦之乐”,阖家团聚,共享美餐,便是其中乐事之一。先哲总结的“民以食为天”,今贤提出的“小康”生活,都是把吃饱吃好放在至大至重的位置。本书如能为日益富裕起来的中国人、奔向小康的亿万家庭,在提供美好饮食、共享天伦之乐、增添生活情趣、提高饮食文明诸方面,创造了烹调的条件,做出了有益的贡献,那么,主持编撰者和通力合作参加编写的众多名师高厨,将引为自豪并深感欣慰。

辣腊和美的潇湘佳味

湘，是湖南的代称，以故湖南风味菜简称湘菜，为中国八大菜系之一。

湘菜发展较早，源远流长。成书于先秦的《吕氏春秋·本味篇》，即有“鱼之美者，洞庭之鱠”的记载。战国时代，楚大夫屈原的《楚辞·大招》篇，更提到有楚酪、醢豚、苦狗、炙鴉、蒸鳧、煎鲫、臠雀等美饌佳肴。这既可概览当时湘地的风味特点，又可窥见那时湘菜烹饪的较高水平。至汉代，湘菜已形成较完整的体系，1972年考古工作者从长沙马王堆西汉古墓的出土文物中，发现迄今最早的竹简菜单，共有100多种精美菜肴的简约记述及九大类烹调方法。

湘菜在长期发展中，发扬潇湘物产丰富的优势，立足本地饮食风俗，不断吸取外地烹调精华，至晚清，已成为烹饪王国中较有影响的著名菜系之一。

湘菜的地方特色，主要表现在辣味和熏腊制品上。湖南大部分地区地势较低，气候温暖潮湿，这种地理和气候特点，造成了饮食上的嗜辣习惯，因为辣椒、生姜等具有除热燥湿、驱风散寒及御山峦瘴气的功效，并可刺激食欲，增强人体对外界不良因素的抵抗力。熏腊肉品易于保存，其风味亦独特，所以湖南善制此类肉品并烹为佳肴，这自然也与气候有关。

熏腊肉品在湖南，至少已有2000多年的烹调历史。据

统计,在马王堆出土的西汉古墓中,仅腊肉就有羊腊肉、兔腊肉各一筍,无骨腊肉有雉、鹤等野禽;干肉品种更多,有鱼肉干、牛肉干、鹿肉干、鱼干以及牛百叶干、胃干等;还有先捣成泥茸加调味料再晾干的“熬”,其中有豚、兔、鹤、兔、雁、雉、鸬鹚、雀、鹤鹑、鸡等十一种“熬”。

湖南菜的辣,往往以酸辅之,酸中带辣、辣中透酸、以辣盖酸,以酸溶辣,故而辛而不烈,辣而不燥。

湖南菜的第二大特点,是浓郁的水乡山乡风味。湖南境内,有湘、沅、资、澧四水提供的水产原料;湘西多山,盛产山珍野味;湘东南为丘陵和盆地,农牧副产品丰饶;湘北为洞庭湖平原,堤垅纵横、港汊交织,素称鱼米之乡。优异的自然条件提供了独特的烹饪原料,如著名的宁乡猪、武冈鹅、洞庭湘莲、宣庆椒干、龙牙百合、湘西山笋、寒菌、长沙柑桔等。皆构成湖南菜殊异的乡风味的物质基础。这种风味,体现为古拙质朴的形色美,例如,完好地保存家禽、水产原料的自然形态,或蒸或煮或炙或腊,辅以佐料,在宴席上常给人以神秘、庄重感和某种象征意义,有“协上下”、“承天地”之禎祥寓意。实际上是古老祭祀礼仪中有神圣意义和庇佑功能的标志。

一条完整的鱼,象征大吉有余、连年有余,桂花鱼为富贵有余;以鸡代凤,以鱼示龙、以羊谐祥、以鹿谓禄、以龟鹤象征长寿等等。这些古老风俗,用菜肴的形色体现,表达了一种淳朴民风。这种风味,浓醇如陈年佳酿,馥郁似极品香茗,除辣、腊而外,更有清而不淡的风格:清鲜、清爽、清雅、清香,潇洒着三湘四水的风韵。

湘菜主要由湘江流域、洞庭湖区和湘西山区三方风味

组成。

湘江流域菜，以长沙、衡阳、湘潭为中心，菜肴取材广、制作精、品种多，菜品油重色浓，口味香鲜酸辣软嫩，烹调方法以煨、炖、腊、蒸、炒见长。腊味制品擅用烟熏、卤制、又烧法成菜，冷热吃皆宜；蒸法以扣肉和肘子最为拿手；炒菜多辣味，辅以酸香鲜。

洞庭湖一带，以烹制河鲜及家禽家畜著称，善于烧、炖、腊技法，菜品芡大油重、咸辣香糯。炖菜常用火锅，原锅上席，民间则用蒸钵炖鱼炖菜；烧法烹调，菜品色红味醇，汤汁浓郁；腊味常用烹炒法，菜肴干香油润，别饶风味。

湘西菜以烹制山珍野味和熏、腊、腌肉品见长，口味咸香酸辣。山珍野味如寒菌、板栗、冬笋、野鸡、野鸭、斑鸠等；腊肉一般先腌后腊，有的腌制时还要拌玉米粉，方法及风味均称独特。

从湘菜的地理位置、发展历史和风味特点诸方面看，由于介乎川、粤两大菜系之间，因而兼取两味之长，还具有“和”的特征。古语有“菜，多味一品而取其和”，具体菜肴如是，一个地方菜系也是如此。调和多种或熔诸方风味于一炉，使之在当地条件下产生一种新的风格、风味，出现一种新的艺术境界。如果说菜也是“和为贵”，那么湘菜亦可谓“和”之美者。

湖南菜系传统风味名肴，主要有东安仔鸡、麻辣仔鸡、腊味合蒸、组庵鱼翅、红烧全狗、吉首酸肉、炒腊野鸭条、红烧寒菌、苦瓜炒肉、家常豆腐、冰糖湘莲等。

一、畜兽类菜肴

(一)猪类

- | | |
|----------|-----------|
| (1)全家福 | 红煨肘子(13) |
| (2)炒三丁 | 椒盐肘子(13) |
| (2)冻皮糕 | 三鲜肉丸(14) |
| (3)蒜泥白肉 | 红烧肉丸(15) |
| (3)酸辣肉丁 | 珍珠肉丸(15) |
| (4)花仁肉丁 | 干贝肉丸(16) |
| (4)蒜子肉末 | 清汤肉丸(17) |
| (5)韭花肉丝 | 湘西酸肉(17) |
| (5)榨菜肉丝 | 糖醋排骨(18) |
| (6)家常肉片 | 熘小排骨(18) |
| (6)醋椒肉片 | 椒盐小排骨(19) |
| (7)椒盐里脊 | 苦瓜炒肉末(19) |
| (7)糖醋里脊 | 蒜苗炒肉丝(20) |
| (8)银丝金圆 | 银芽里脊丝(20) |
| (9)肉淋粉松 | 雪花里脊丝(21) |
| (9)松香肉丁 | 鱿鱼里脊丝(22) |
| (10)黄瓜酿肉 | 姜芽炒肉片(22) |
| (11)红椒酿肉 | 茭瓜炒肉片(23) |
| (12)虎皮扣肉 | 芥末薄片肉(23) |
| (12)米粉蒸肉 | 薯泥夹沙肉(24) |

- | | |
|------------|-----------|
| (25)炸焦肉带饼 | 麻辣肚丝(34) |
| (26)冬笋炒腊肉 | 清蒸丸肚(35) |
| (26)藜蒿炒腊肉 | 白汁麻花肚(35) |
| (27)酱爆回锅肉 | 生炒猪肚丝(36) |
| (27)走油豆豉扣肉 | 口蘑汤泡肚(36) |
| (28)红烧蹄筋 | 软酥肥肠(37) |
| (29)桂花蹄筋 | 清炖大肠头(37) |
| (29)三鲜蹄筋 | 软炸腰花(38) |
| (30)红烧猪蹄花 | 熘凤尾腰花(39) |
| (31)鸡汁鲜蹄筋 | 子姜熘肝(39) |
| (31)荷包肚 | 面包猪肝(40) |
| (32)油爆肚尖 | 椒盐猪肝(41) |
| (33)酸辣肚尖 | 茭瓜熘猪肝(41) |
| (33)红白肚尖 | 芙蓉猪脑髓(42) |

(二)牛羊类

- | | |
|-----------|------------|
| (42)焦炸牛肉 | 麻辣牛肝(49) |
| (43)清炖牛肉 | 红油牛肚(50) |
| (44)红烧牛肉 | 麻辣牛肚丝(50) |
| (44)红煨牛肉 | 双丝牛百页(51) |
| (45)冬笋牛肉丝 | 红烧羊肉(52) |
| (45)红椒牛肉片 | 拔丝羊尾(52) |
| (46)茭瓜牛肉丝 | 软熘羊肉片(53) |
| (46)南粉牛肉丝 | 附片蒸羊肉(54) |
| (47)芝麻牛肉条 | 酸辣扣羊肉(54) |
| (48)原蒸牛鞭 | 韭黄炒羊肉丝(55) |
| (48)红烧牛蹄筋 | 酸辣红烧羊肉(55) |
| (49)酸辣牛蹄筋 | 麻辣羊肚丝(56) |

(57)酸辣卤羊肝 |

(三)走兽类

- | | |
|----------|----------|
| (57)家常狗肉 | 焦盐兔片(61) |
| (58)酸辣狗肉 | 黄焖兔肉(61) |
| (59)红烧全狗 | 酸辣兔肝(62) |
| (59)红煨狗肉 | 红煨鹿筋(62) |
| (60)麻辣兔片 | 砂锅熊掌(63) |

二、禽鸟类菜肴

(一)鸡类

- | | |
|----------|------------|
| (65)白斩鸡 | 油淋庄鸡(76) |
| (65)盐水鸡 | 滑熘鸡球(77) |
| (66)鸡三味 | 清汤鸡球(77) |
| (67)芥菜鸡丝 | 目鱼炖鸡(78) |
| (68)花仁鸡丁 | 汤泡仔鸡(79) |
| (69)君山鸡片 | 陈皮鸡翅(79) |
| (69)醋椒炒鸡 | 香酥凤爪(80) |
| (70)麻辣仔鸡 | 酸辣鸡爪(81) |
| (71)酸辣鸡丁 | 软酥鸡爪(81) |
| (71)油辣嫩鸡 | 嫩姜熘鸡片(82) |
| (72)板栗煨鸡 | 冬笋烧鸡块(83) |
| (73)花菇煨鸡 | 红煨双童鸡(83) |
| (74)清蒸整鸡 | 纸包石榴鸡(84) |
| (74)白鸡下锅 | 红煨鸡三件(84) |
| (75)五元全鸡 | 冬笋熘嫩鸡片(85) |
| (75)东安仔鸡 | 锅贴金钱鸡饼(86) |

(87)油爆朥花 |

(二)鸭鹅类

- | | |
|------------|-------------|
| (87)清炖鸭块 | 蓝葱软酥鸭块(93) |
| (88)面包整鸭 | 醋椒云耳炒仔鸭(94) |
| (89)裹炸鸭肉 | 黄焖仔鹅(94) |
| (90)一鸭四吃 | 红油鸭掌(95) |
| (92)清烫柴把鸭 | 酸辣胰子白(96) |
| (92)子姜熘仔鸭片 | 口蘑清汤鸭舌掌(96) |

(三)飞禽类

- | | |
|------------|------------|
| (97)清蒸对鸽 | 软酥斑鸠(99) |
| (98)软酥双鸽 | 冬笋野鸭(100) |
| (98)天麻三元双鸽 | 麻辣野鸭片(101) |

(四)禽蛋类

- | | |
|------------|------------|
| (101)虾仁炒蛋 | 虎皮鸽蛋(104) |
| (102)口蘑无黄蛋 | 玉盏鸽蛋(105) |
| (103)煎金钱蛋饼 | 香桃鹌鹑蛋(105) |
| (103)肝茸烩蛋白 | 水晶鹌鹑蛋(106) |

三、水族类菜肴

(一)鱼类

- | | |
|-----------|-----------|
| (108)鸳鸯鲤 | 紫菜余鱼(111) |
| (109)蒸糟鱼 | 五彩鱼丝(112) |
| (110)炒鳝糊 | 雪里藏娇(112) |
| (110)白水桂鱼 | 松鼠鲜鱼(113) |

- | | |
|-----------|-------------|
| (114)干烧鲜鱼 | 清蒸鳊鱼(129) |
| (115)网油鱼卷 | 干烹鳊鱼(129) |
| (115)五柳鲜鱼 | 芙蓉鳊鱼(130) |
| (116)卤鲜鱼片 | 银鱼火锅(131) |
| (117)彩色鱼排 | 清蒸鱼头(131) |
| (117)黄焖鲜鱼 | 清蒸甲鱼(132) |
| (118)糖醋鱼块 | 清炖龟肉(133) |
| (118)锅贴鱼片 | 红烧水鱼(133) |
| (119)龙女斛珠 | 凤凰归甲(134) |
| (120)玉带鱼卷 | 洞庭金龟(134) |
| (121)黄焖鲟鱼 | 五元龟梨盅(135) |
| (121)糖醋带鱼 | 糖醋瓦块鱼(136) |
| (122)银丝鲫鱼 | 糖醋脆全鱼(137) |
| (122)软酥鲫鱼 | 焦酥鳊鱼丸(137) |
| (123)怀胎鲫鱼 | 红烧鳊鱼片(138) |
| (124)酸辣鱿鱼 | 焦炸太极头(139) |
| (125)墨鱼散花 | 菜头炖鳊鱼(139) |
| (125)清蒸鳊鱼 | 清汤鱿鱼片(140) |
| (126)子龙脱袍 | 家常干蒸鲜鱼(140) |
| (127)粉蒸白鳝 | 三色清汤鱼丸(141) |
| (127)红煨白鳝 | 糖醋脆皮桂鱼(142) |
| (128)软酥鳝鱼 | |

(二) 虾蟹类

- | | |
|-----------|-----------|
| (143)醉活虾 | 清炒虾仁(145) |
| (143)凤尾虾 | 芙蓉虾糕(146) |
| (144)糖醋面虾 | 面包虾排(147) |
| (145)糖醋虾球 | 椒盐虾头(148) |

- | | |
|-----------|-------------|
| (148)油焖河虾 | 水氽双味活虾(152) |
| (149)金钱虾饼 | 清蒸全蟹(152) |
| (149)锅巴虾仁 | 红烧大蟹(153) |
| (150)清汤虾丸 | 烹连壳蟹(153) |
| (151)油酥龙虾 | |

(三)海珍类

- | | |
|-----------|------------|
| (154)蒜球干贝 | 红烧鱼肚(158) |
| (155)一品海参 | 桂花鲷鱼肚(159) |
| (155)杂瓣海参 | 鸡茸鲍鱼(160) |
| (156)芙蓉海参 | 组庵鱼翅(161) |
| (157)大烩海参 | 清汤鱼翅(162) |
| (158)白汁鱼肚 | |

(四)其他水产类

- | | |
|-----------|------------|
| (163)麻辣田螺 | 海蜒紫菜汤(164) |
| (164)香梨蛙腿 | 冰糖蛤士蟆(165) |

四、植物类菜肴

(一)蔬果类

- | | |
|-----------|-----------|
| (166)炒双冬 | 芙蓉笋泥(169) |
| (166)烧冬瓜 | 醋熘芽白(170) |
| (167)煎茄子 | 冬菇菜心(170) |
| (167)凉拌香椿 | 冬菇荸荠(171) |
| (168)凉拌茄子 | 油爆辣椒(171) |
| (168)凉拌苦瓜 | 蜜汁番茄(171) |
| (168)珊瑚雪卷 | 拔丝素蟹(172) |

- | | |
|-------------|---------------|
| (172)响萝卜丝 | 腊肉油炒菜薹(182) |
| (173)油辣冬笋尖 | 豆豉大蒜炒肉茸(182) |
| (173)虾米烧丝瓜 | 毛芋头烩娃娃菜(182) |
| (174)干贝烩丝瓜 | 蛭干烧橄榄萝卜(183) |
| (174)肉末烩丝瓜 | 虾米炒酸芋头禾子(184) |
| (175)鱼丸菠菜汤 | 拔丝苹果(184) |
| (176)板栗烧菜心 | 拔丝蜜桔(184) |
| (176)冬菇烧菜花 | 拔丝湘莲(184) |
| (177)火腿冬瓜汤 | 冰糖湘莲(186) |
| (177)双麻荸荠饼 | 什锦湘莲(186) |
| (178)雪花荸荠糕 | 枣栗双泥(187) |
| (178)八宝冬瓜盅 | 花姑烧菱角(188) |
| (179)冬苕菜寒菌汤 | 糖霜花仁(188) |
| (179)肉丝辣椒苦瓜 | 鲜果西瓜盅(189) |
| (180)盐蛋黄烧茄子 | 什锦西瓜盅(189) |
| (180)冻菌烧白菜心 | 桃园三结义(190) |
| (181)奶油凤尾莴笋 | |

(二)豆谷类

- | | |
|------------|-------------|
| (191)刮凉粉 | 香麻豆腐(197) |
| (191)煎香干 | 红烧豆腐(197) |
| (192)火腿蚕豆 | 包子豆腐(198) |
| (192)熏素鸡条 | 烧冻豆腐(198) |
| (193)腐包鸭块 | 菌油烧豆腐(199) |
| (194)糖醋黄雀 | 焦熘豆腐丸(199) |
| (195)五香兰花干 | 泥鳅钻豆腐(200) |
| (195)组庵豆腐 | 包豆腐煮火锅(200) |
| (196)家常豆腐 | 腐乳汁熘豆腐(201) |