

JUUDIAN

IREMAI XIANGCAI

酒

店

广聚天下厨师长

传播烹饪新理念

热卖湘菜

◎创新湘菜◎时尚湘菜◎招牌湘菜

黄惠明 主编

得月美食

辽宁科学技术出版社

JIU DIAN RE MAI XIANG CAI

酒店热卖 湘菜

· 创新湘菜 · 时尚湘菜 · 招牌湘菜

黄惠明 / 主编

辽宁科学技术出版社

沈 阳



编委会

主 编：黄惠明

编 委：李学斌 梁华博 刘中未
刘长清 黄永明 罗仲春
雷小平 黄 健 朱华亮

图书在版编目 (CIP) 数据

酒店热卖湘菜 / 黄惠明主编. —沈阳：辽宁科学技术出版社，2008.1

ISBN 978-7-5381-4968-5

I. 酒… II. 黄… III. 菜谱—湖南省 IV. TS972.182.64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 168412 号

出版发行：辽宁科学技术出版社

(地址：沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编：110003)

印 刷 者：辽宁印刷集团美术印刷厂

经 销 者：各地新华书店

幅面尺寸：184mm × 260mm

印 张：7

字 数：100 千字

印 数：1~5 000

出版时间：2008 年 1 月第 1 版

印刷时间：2008 年 1 月第 1 次印刷

责任编辑：刘兴伟

封面设计：辛晓习

版式设计：于 浪

责任校对：东 戈

书 号：ISBN 978-7-5381-4968-5

定 价：42.00 元

联系电话：024-23284360

邮购热线：024-23284502

E-mail: lkzzb@mail.lnpgc.com.cn

http://www.lnkj.com.cn



黄惠明

男，汉族，1964年12月出生，湖南汝城人，大专文化，国家高级烹调技师，中国烹饪大师，湘菜大师。现任湖南鼎坚集团厨政事业部总经理，兼技术总监。中国烹饪协会会员，湖南省烹饪协会理事，湖南省名厨专业委员会执委，湖南省烹饪专家委员，湖南省饮食文化研究会常务理事，东方美食记者，绿色厨艺大使，国家评委。

精通厨政管理及湘菜技艺，旁通粤菜、川菜、苏菜及赣菜技艺，以炒、煨、烧、泡、炸、炖、蒸等技法见长。多年来一直管理十多家酒店厨房，在实践中勇于探索，不断创新，形成了一系列的出品部“出品管理理念十章”、“烹饪艺术家成功铁律十六条法则”、“出品部六常管理法”“职业厨师生涯法则”等培训资料，以及各岗位生产管理手册和制度。研制了独具特色的，富有浓郁“福”文化为主题的喜宴菜谱，以及开发出南洞庭“东江湖”生态有机鱼系列，湘南民间钵子菜系列，山珍“菌、笋、野菜”系列，黄豆制品系列，柴火腊制品系列等“生态、味美、精致”的湘南地方风味菜，研发了极富生态文化特色的“潇湘古八景宴”、“郴阳古八景宴”、“汝城古八景宴”、“天下第一福宴”、“湘南风情宴”、“生态翠竹宴”、“绿之韵”等多种高档主题宴席，让食客真正享受到“色、香、味、质、形、器、洁、养、疗、情、意、境”等最地道、最有风味、最养生、最富品位的湖湘美食。

敬业奉献，厨艺精湛。亲授弟子200多人，其中全国优秀厨师、高级技师、高级烹调师达60多人。曾多次荣获烹饪技术大赛金奖和银奖。论文《初探湘菜发展新思路》获全国餐饮论文赛一等奖，并多次在全国性餐饮杂志发表作品和论文。研发的“龙女牧羊”等10道典故菜肴获金奖，研发的“得月飘香鸡”等4道地方菜被评为“湖南名菜”，研发的“得月喜宴”荣获“湖南名宴”称号。个人业绩入选《中国名厨技艺博览》、《中国烹饪大师》、《世界名人录》、《中国烹饪大师名师百人作品精选》。荣获全国技术创新“中华金厨奖”，出版发行个人音像专辑创新湘菜“湘南特色菜”。

格言：用感恩的心做人，用爱心来做事。

目录



1. 东江风干翘嘴鱼 / 006
2. 板栗牛排煲 / 007
3. 丫豆角炒牛肉粒 / 008
4. 米粉蒸灰鹅 / 009
5. 芦笋百合爆圣子皇 / 010
6. 青椒炒娃娃菇 / 011
7. 豉油剁椒拉皮 / 012
8. 泡椒虎皮豆腐 / 013
9. 汝城芽豆焖油豆腐 / 014
10. 辣妹子虾 / 015
11. 鱼椒炒干驴肉 / 016
12. 黄烧牛仔肉 / 017
13. 毛豆焖野兔 / 018
14. 南山野生水鱼 / 019
15. 山珍肥牛卷 / 020
16. 山珍石蛙鼎 / 021
17. 湘芹牛肚 / 022
18. 永兴腐竹 / 023
19. 百年牵手 / 024
20. 脆萝卜丁炒腊肉 / 025
21. 桂鱼滑爽球 / 026
22. 锅仔虾燕杏鲍菇 / 027
23. 南岭三蒸 / 028
24. 飘香青瓜丝 / 029
25. 生爆脆肚鱿鱼 / 030
26. 生蒸黄酱猪蹄花 / 031
27. 鱼饺脆莴笋 / 032
28. 溪水豆腐煲 / 033
29. 茶油田螺烧鸡 / 034
30. 发财红运手 / 035
31. 灵泉豆腐鱼 / 036
32. 瑶寨皮菜 / 037
33. 苏仙夫子肉 / 038
34. 郴阳古韵鱼 / 039
35. 临武沙田牛巴 / 040
36. 卢阳醋鸭 / 041
37. 巧手土鱿丝 / 042
38. 农家脆脆香 / 043
39. 酿豆腐烧肉 / 044
40. 竹香银鳕鱼 / 045
41. 茄子鱼头煲 / 046
42. 神鳖卧江(典故菜) / 047
43. 炭烧椒焖羊肉 / 048
44. 羊蹄炖拉皮 / 049
45. 小炒麂子肉 / 050
46. 小烤葱香鳝段 / 051
47. 鹿鸣福地 / 052
48. 鱿龙戏珠 / 053
49. 福地香鸭 / 054
50. 鱼椒仔龙 / 055
51. 木瓜烩裙边 / 056
52. 山胡椒牛仔肉 / 057
53. 面包兔子肉 / 058
54. 牡丹飘香 / 059
55. 泉水狗肉 / 060
56. 满口香烤肉 / 061
57. 外婆鸡汤蛋卷 / 062
58. 外婆家坛子菜鱼 / 063
59. 五福真味鸡 / 064
60. 得月竹香手 / 065
61. 酸萝卜爆大肠 / 066
62. 嘉禾血灌肠 / 067
63. 安仁皮蛋捣辣椒 / 068
64. 八面山野猪肉 / 069





CONTENTS

65. 板鸭春笋鼎 / 070
66. 闽王辣子蛇 (又名神农伏蟒) / 071
67. 闽王上素 / 072
68. 楚王鸡 / 073
69. 春笋罐子鸡 / 074
70. 狗肉鸽蛋罐子 / 075
71. 衡东玻璃粉 / 076
72. 衡东鱼丸 / 077
73. 臭豆豉酿辣椒 / 078
74. 金针羊肉鼎 / 079
75. 开胃鹅筋 / 080
76. 客家盐菜炖肉 / 081
77. 飞天山船家肉 (待郎肉) / 082
78. 萝卜排骨罐子 / 083
79. 马田豆腐 / 084
80. 莽山野蕨炒小笋 / 085
81. 南岭佛手菇 / 086
82. 南岭双龙 / 087
83. 农夫桂鱼 / 088
84. 潇湘一品龟 / 089
85. 山珍金饺 / 090
86. 石锅仔肠 / 091
87. 五福临武鸭 / 092
88. 五彩羊肚丝 / 093
89. 金银梅花鹿肉饺 / 094
90. 养生莽山菌 / 095
91. 瑶池老腊肉 / 096
92. 瑶都酸椒财鱼肚 / 097
93. 瑶家风情肉 / 098
94. 黄酱蒸虾燕 / 099
95. 瑶寨盘龙鸡 / 100
96. 宜章芋荷鸭 / 101
97. 汝城童子狗 / 102
98. 鱼椒带骨驴肉 / 103
99. 雨后春笋 (又名栖凤米粉笋) / 104
100. 韵味临武鸭 / 105
101. 竹鸡钵 / 106
102. 永州血鸭 / 107
103. 东江三味鱼头王 / 108
104. 棕香排骨 / 109
105. 翠竹松茸 / 110
106. 地锅苗家腊油猪 / 111
107. 汝城祝师傅板鸭 / 112





1. 东江风干翘嘴鱼

主料

风干翘嘴鱼 400 克。

配料

豆豉 10 克，干红椒段 10 克，姜、葱丝各 10 克。

调料

味精 1 克，鸡粉 1 克，茶油 20 克。

制作方法

- ① 将风干翘嘴鱼放入冷水中浸泡 30 分钟。
- ② 把水沥干，将鱼改刀成 2~3cm 的段，拼

放在碟中。

- ③ 将调好味的豆豉、辣椒放在鱼上，上蒸柜蒸 6 分钟，出锅装盘淋茶油即可。

特点

干香味美，肉质细软。



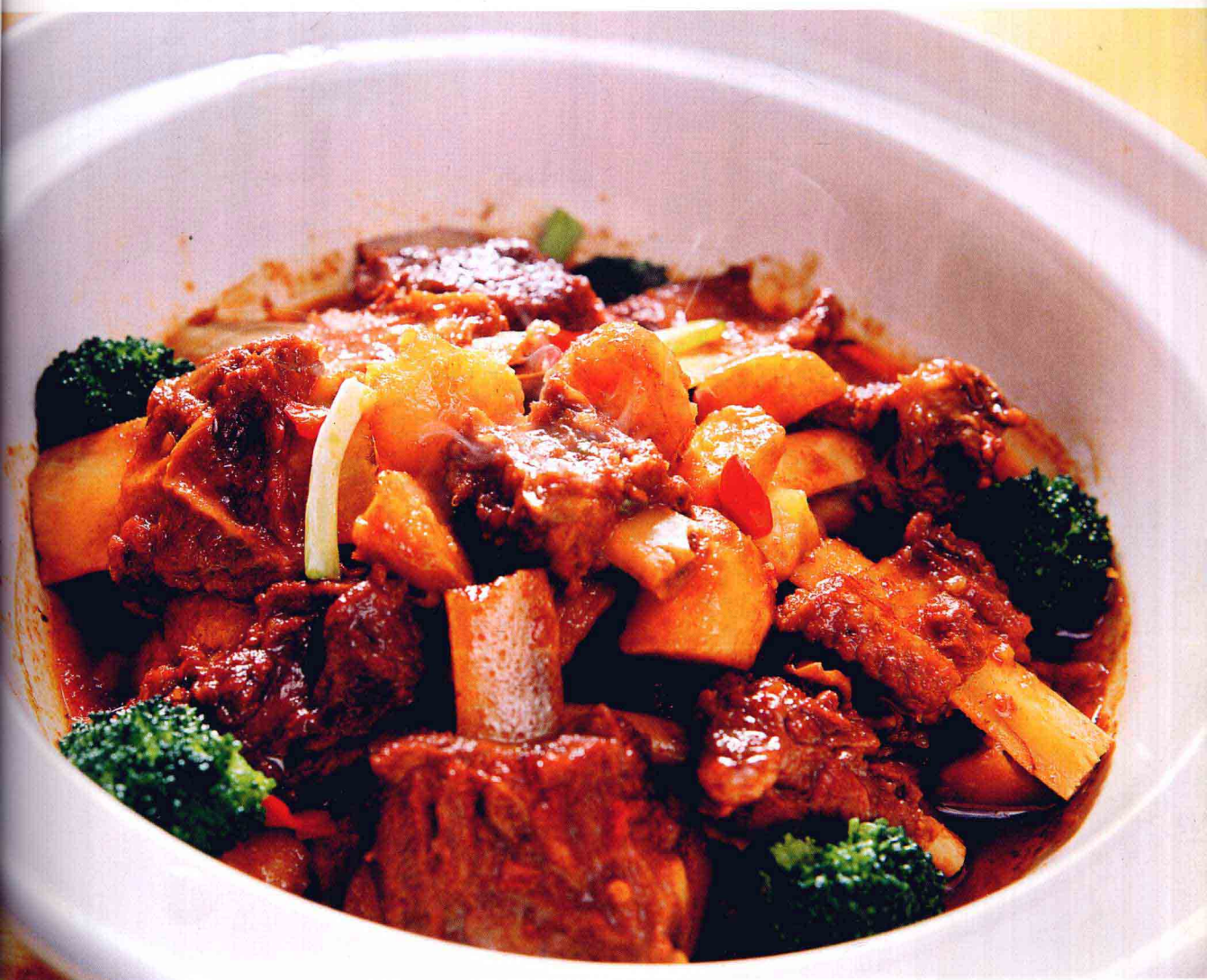
大师点评

翘嘴鱼属凶猛肉食性鱼类，生长在冷水中，以小鱼野杂鱼为食，故肉质鲜美。



黄惠明 现任湖南鼎坚集团厨政事业部总经理，兼技术总监。中国烹饪协会会员，湖南省烹饪协会理事。曾获“绿色厨艺大使”、“华夏之星”“中华金厨奖”、“中国烹饪大师”等荣誉称号。





2. 板栗牛排煲

主料

牛排骨 600 克。

配料

板栗 200 克，干椒 5 克，姜片 10 克。

调料

精盐 2 克，味精 2 克，料酒 10 克，色拉油 50 克。

制作方法

① 牛排骨漂去血污，砍成 5cm 长的块。

② 板栗去壳，与牛排煨制调味即成。

特点

牛排透味，香浓味美。



大师点评

板栗素有“干果之王”、“肾之果”的美称，富含大量淀粉、蛋白质、脂肪、B 族维生素等成分，有补脾健胃、补肾强筋之作用。

黄惠明 现任湖南鼎坚集团厨政事业部总经理，兼技术总监。中国烹饪协会会员，湖南省烹饪协会理事。曾获“绿色厨艺大使”、“华夏之星”“中华金厨奖”、“中国烹饪大师”等荣誉称号。





3. 丫豆角炒牛肉粒

主料

牛肉粒 150 克，丫豆角 200 克。

调料

蒜茸 20 克，味精 2 克，李家坊辣酱 30 克，色拉油 30 克。

制作方法

① 牛肉粒爆香酥后，放入辣酱、蒜茸炒香调味，再放丫豆角炒香，烹陈醋，起锅即成。

特点

坛子香味浓，家常地道。



大师点评

丫豆角又名：腌豆角，是一种入过坛子腌渍的地方特色原料，味道特别香浓脆爽。



黄惠明 现任湖南鼎坚集团厨政事业部总经理，兼技术总监。中国烹饪协会会员，湖南省烹饪协会理事。曾获“绿色厨艺大使”、“华夏之星”“中华金厨奖”、“中国烹饪大师”等荣誉称号。



4. 米粉蒸灰鹅

主料

灰鹅肉 500 克。

配料

农家米粉 150 克，土豆 200 克，姜丝 10 克。

调料

精盐 3 克，味精 2 克，辣酱 5 克，料酒 5 克，盐 2 克，鸡粉 3 克，色拉油 20 克。

制作方法

① 灰鹅肉砍成 3cm 方块，用调料腌渍半小时，土豆去皮切块。

② 取蒸笼垫荷叶，把鹅肉拌匀米粉，加入土豆块，用色拉油封面，蒸 2 小时即成。

特点

香糯鲜美。



大师点评

这是一道民间特色菜肴，关键在于山区灰鹅、手磨米粉原料的品质优良。



黄惠明 现任湖南鼎坚集团厨政事业部总经理，兼技术总监。中国烹饪协会会员，湖南省烹饪协会理事。曾获“绿色厨艺大使”、“华夏之星”“中华金厨奖”、“中国烹饪大师”等荣誉称号。





5. 芦笋百合爆圣子皇

主料

圣子皇 500 克。

配料

芦笋 150 克，百合 50 克。

调料

精盐 2 克，味精 1 克，色拉油 30 克，湿生粉 30 克。

制作方法

- ① 圣子皇用精盐、湿生粉腌渍入味。
- ② 芦笋去皮切成菱形片，百合清洗干净。

③ 炒锅下底油，放入配料炒熟调味，再入拉油的圣子皇，勾芡即成。

特点

清脆爽口。



大师点评

这是一道生态绿色的健康美食，适应性广，适口性强。



黄惠明 现任湖南鼎坚集团厨政事业部总经理，兼技术总监。中国烹饪协会会员，湖南省烹饪协会理事。曾获“绿色厨艺大使”、“华夏之星”、“中华金厨奖”、“中国烹饪大师”等荣誉称号。

6. 青椒炒娃娃菇

主料

真姬娃娃菇（干）100克。

配料

青椒100克，蒜子粒10克。

调料

精盐2克，味精1克，鸡汤100克，生粉5克，色拉油20克，香油5克。

制作方法

① 干娃娃菇水发后，用鸡汤煨（蒸）透入味。

② 青椒切粒状，爆炒后，放蒜子、娃娃菇炒香，调味勾芡淋香油即成。

特点

香雅别致，味美可口。



大师点评

此菜是用嫩仔真姬菇为主料，配以青椒炒，是一道地道又家常的湘菜。



黄惠明 现任湖南鼎坚集团厨政事业部总经理，兼技术总监。中国烹饪协会会员，湖南省烹饪协会理事。曾获“绿色厨艺大使”、“华夏之星”“中华金厨奖”、“中国烹饪大师”等荣誉称号。



7. 豉油剁椒拉皮

主料

大拉皮 150 克。

配料

包菜 100 克，姜片 5 克，蒜茸 10 克。

调料

剁椒 50 克，鸡汤 50 克，豉油汁 30 克，陈醋 3 克，色拉油 30 克。

制作方法

- ① 大拉皮用水泡发，包菜摘成片状。
- ② 炒锅下油，放入剁椒、蒜茸、姜片爆香，

然后放入拉皮炒匀，再加烹鸡汤收汁，最后放豉油汁，陈醋即成。

特点

香辣浓郁。



大师点评

这是一道北方原料、湘菜做法的家常口味菜。注：拉皮吸水性强，易粘合在一起。



黄惠明 现任湖南鼎坚集团厨政事业部总经理，兼技术总监。中国烹饪协会会员，湖南省烹饪协会理事。曾获“绿色厨艺大使”、“华夏之星”“中华金厨奖”、“中国烹饪大师”等荣誉称号。





8. 泡椒虎皮豆腐

主料

虎皮豆腐 150 克。

配料

泡椒 50 克，姜片 5 克，蒜片 5 克。

调料

精盐 1 克，味精 2 克，鸡汤 150 克。

制作方法

- ① 虎皮豆腐用开水浸发，用碱水漂洗干净油污。
- ② 炒锅下油，下泡椒、姜片、蒜片炒酥香，

然后放豆腐烩炒即成。

特点

汤色红润，滋味鲜辣。



大师点评

虎皮豆腐是一种油炸脆香的油豆腐，色如虎皮，口感好，营养丰富。

黄惠明 现任湖南鼎坚集团厨政事业部总经理，兼技术总监。中国烹饪协会会员，湖南省烹饪协会理事。曾获“绿色厨艺大使”、“华夏之星”“中华金厨奖”、“中国烹饪大师”等荣誉称号。





9. 汝城芽豆焖油豆腐

主料

芽黄豆 300 克。

配料

油豆腐 100 克，姜片 10 克，猪蹄汤 300 克。

调料

精盐 2 克，味精 1 克。

制作方法

- ① 把芽豆清洗干净，去掉豆壳。
- ② 猪蹄汤烧开，放入炒香的芽豆、油豆腐焖

10 分钟即成。

特点

鲜美、养颜。



大师点评

芽黄豆是用黄豆制成的原料，其嫩芽在 1cm 时使用，油豆腐要用石膏豆腐，茶油炸成。



黄惠明 现任湖南鼎坚集团厨政事业部总经理，兼技术总监。中国烹饪协会会员，湖南省烹饪协会理事。曾获“绿色厨艺大使”、“华夏之星”“中华金厨奖”、“中国烹饪大师”等荣誉称号。



10. 辣妹子虾

主料

基围虾 500 克。

调料

蒸鱼豉油 20 克，姜葱汁 10 克，辣妹子酱 50 克，吉士粉 2 克，生粉 20 克，色拉油 50 克。

制作方法

- ① 虾从背部剖刀，去掉虾脚，用姜葱汁腌渍。
- ② 把虾拌上干生粉和吉士粉，入六成油锅中炸呈酥香捞出。

③ 炒锅留底油，豉油汁，辣妹子炒汁，勾二流芡，入虾炒匀即成。

特点

色泽红亮，香辣味美。



大师点评

海鲜原料，湘菜做法，开胃，补胃，更加韵味。



黄惠明 现任湖南鼎坚集团厨政事业部总经理，兼技术总监。中国烹饪协会会员，湖南省烹饪协会理事。曾获“绿色厨艺大使”、“华夏之星”“中华金厨奖”、“中国烹饪大师”等荣誉称号。





11. 鱼椒炒干驴肉

主料

干驴肉 200 克。

调料

鱼椒 50 克，精盐 2 克，味精 2 克，酱油 3 克，茶油 50 克。

制作方法

- ① 干驴肉蒸软，切成薄片，鱼椒切段。
- ② 炒锅留底油，下鱼椒炒香，再入驴肉炒匀

调味即成。

特点

香辣浓郁，回味悠长。



大师点评

鱼椒是一种自制的调味辣椒，香味独特，与驴肉同烹，风味独具。



黄惠明 现任湖南鼎坚集团厨政事业部总经理，兼技术总监。中国烹饪协会会员，湖南省烹饪协会理事。曾获“绿色厨艺大使”、“华夏之星”“中华金厨奖”“中国烹饪大师”等荣誉称号。