

经典 湘菜300例

Jing Dian Xiang cai 300 li

编著 谭兆元 黄自强 王焰峰



图书在版编目(CIP)数据

经典湘菜 300 例 / 谭兆元, 黄自强, 王焰峰编著. —

长沙: 湖南科学技术出版社, 2010. 1

ISBN 978-7-5357-6013-5

I. ①经… II. ①谭… ②黄… ③王… III. ①菜谱—
湖南省 IV. ①TS972.182.64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 232031 号

经典湘菜 300 例

著 者: 谭兆元 黄自强 王焰峰

品牌策划: 黄一九

责任编辑: 刘宏伟

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

印 刷: 湖南天闻新华印务有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 湖南望城·湖南出版科技园

邮 编: 410219

出版日期: 2010 年 1 月第 1 版第 1 次

开 本: 710mm×970mm 1/16

印 张: 20.25

书 号: ISBN 978-7-5357-6013-5

定 价: 30.00 元

(版权所有·翻印必究)

经典湘菜300例

Jing Dian Xiang cai 300 li

编著 谭兆元 黄自强 王焰峰



 湖南科学技术出版社

序

湘菜，中国八大菜系之一，源远流长。从长沙马王堆出土的湘菜之源楚菜，到今天誉满天下的湘菜的演化，既呈现了湖湘地区地域性饮食特色的演变与延续，又反映出湖湘饮食与本地域人民性格脾气乃至精神风貌水乳交融的文化特征，这是一种有着两千年进化历史的饮食文明。

一直致力于湘菜经营与研究的中国餐饮文化大师刘国初、范命辉两位先生认为，湘菜是古人留给我们一笔珍贵的物质文化遗产，也是一种民族特色资源，我们这一辈人有责任要把湘菜以及蕴涵于其中的湖湘文化发扬光大。出于对行业负责的使命感，他们萌发了出版一本反映中国主流湘菜图书的想法，并与湖南科学技术出版社的有关同志共同策划，议定了该书的基本框架。

该书由我的弟子中国烹饪大师谭兆元、黄自强，中国烹饪名师王焰峰担纲创作。作为长期在湘菜灶台上翻炒煎炖的能工巧匠，他们的精研细作，曾获得无数美食家的品评和赞赏。为了编好该书，创作者们从湘菜烹饪技术的层面对火爆中国的主流湘菜进行了全面分析研究，并根据自己的主厨经验对主流湘菜进行了仔细挖掘、整理。他们择市面上流行湘菜之精华，承接组庵湘菜之功底、经典湘菜之技法、时尚湘菜之风格，在实现原材料、调味料、烹调技艺等创新的基础上，第一次按照炒、蒸、煎、烧、炖、熘等常用的基本烹调技艺对新主流湘菜进行介绍；第一次按成菜过程对关键技术要素进行分解表述；第一次按照菜肴特色用小图片、大照片对菜肴的色泽、造型、质地、烹调技法进行详细地展示，呈现了主流湘菜以自然为美、以独到为美、以巧配为美、以味为美、以养为美的美学意境，真是美轮美奂，美到极致。这是湘菜走向新的饮食文明的精彩亮相，这是新一代湘厨的一个创举、一种气魄、一种实力。

如果说，上世纪湖南科学技术出版社出版的《中国湘菜湘点》，记录的是湘菜的传统之味；那么，这本《中国湘菜·经典湘菜 300 例》则体现了当代经典湘菜的时尚之味、创新之味。

《中国湘菜·经典湘菜300例》大俗大雅，更直接、更形象、更系统、更权威。懂行的人一看，便能深受启发，不在行的人一读，也能迅速入门。我有理由相信，在今天这个读图时代，《中国湘菜·经典湘菜300例》的出版，标志着湘菜传统技艺也进入了“无师自通”的时代。

中国烹饪大师、湘菜大师 王墨泉

2009年10月

目录

炒

榄菜芥蓝·····	13
杂酱莴笋丝·····	15
彩椒木耳炒淮山·····	16
鲢鱼广心菜·····	17
金沙松仁玉米·····	18
小炒河虾·····	19
香炒脆笋·····	20
观音茶炒虾·····	21
茄子炒豆角·····	22
孜然花菜·····	23
金沙茄子·····	24
富贵金条·····	25
泡菜粉皮·····	26
小炒鸭掌丝·····	27
白椒香菜手撕牛肉·····	28
四季豆炒土豆·····	29
辣椒炒攸县香干·····	30
烟笋炒腊猪肚·····	31
小炒脆骨·····	32
酸辣脆肚·····	33
荷兰豆炒叉烧·····	34
回锅肉·····	35
青椒荷包蛋·····	36
豉油蛋黄炒饭·····	37
鱿鱼炒干笋·····	38
干煸藕丝·····	39
紫油姜炒鸭·····	40
青椒炒土鸡·····	41
小炒猪蹄皮·····	42
煸炒四季豆·····	43
腊八豆炒鱼子·····	44
干煸牛肉丝·····	45
蒜苗炒肉·····	46
蟹黄鸡鱼翅·····	47
泡椒墨鱼仔·····	48
青椒炒茄子·····	49
蒜头炒腊肉·····	50
豆辣油渣空心菜梗·····	51

韭菜炒卤藕·····	52
青椒炒土水鱼·····	53
川豆炒鳊鱼·····	54
辣子肥肠·····	55
美极鸡软骨·····	56
麻辣田螺肉·····	57
尖椒炒鹅肠·····	58
湘味泡菜蛙·····	59
枸杞炒蛋·····	60
金针鲜鱿丝·····	61
小炒黄牛肉·····	62
白菜梗炒肉丝·····	63
番茄炒蛋·····	64
韭菜莴笋丝·····	65
姜葱肉蟹·····	66
香菜黄喉·····	67
湘西风味炒猪肝·····	68
小炒黑山羊·····	69
青椒浏阳火焙鱼·····	70
老干妈炒腰花·····	71
手撕包菜·····	72

蒸

合蒸糟鱼糟肉·····	73
虾仁蒸豆腐·····	75
糯米蒸闸蟹·····	77
清蒸大片腊肉·····	78
农家圆子·····	79
红枣百合蒸南瓜·····	80
首乌蒸蛋·····	81
豆豉鲢鱼蒸鸡蛋·····	82
健胃开边虾·····	83
翡翠丝瓜卷·····	84
扇贝鱼·····	85
花旗参蒸乳鸽·····	86
酸菜蒸肉·····	87
剁椒蒸香芋·····	88
竹香泡菜土肉·····	89
腊八豆蒸油渣·····	90

豆辣蒸金鳊·····	91
毛豆蒸香干·····	92
农家蒸土鸡·····	93
珍珠丸子·····	94
咸鱼蒸肉饼·····	95
梅菜蒸鸡·····	96
黄椒木桶鸡·····	97
腊八豆蒸腊肉·····	98
白辣椒蒸火焙鱼·····	99
腊肉蒸香芋·····	100
干扁豆蒸油渣·····	101
豉汁蒸排骨·····	102
尖椒蒸猪肚·····	103
剁椒蒸香干·····	104
泡椒蒸田鸡·····	105
豆辣蒸风吹鱼·····	106
豆豉尖椒蒸腊牛肉·····	107
剁辣椒蒸抱盐鱼·····	108
剁椒蒸猪血·····	109
竹排糯香鸡翅·····	110
开胃椒蒸猪脚皮·····	111
剁椒蒸红白豆腐·····	112
腐乳蒸五花肉·····	113
豆酱蒸鲫鱼·····	114
酱椒蒸黄鸭叫·····	115
西施蒸水蛋·····	116
三鲜冬瓜夹·····	117
咸肉蒸双白·····	118
金银肘子·····	119
小盅蒸牛肉·····	120
荷叶粉蒸肉·····	121
棕香粉蒸鸭·····	122
圆笼粉蒸肥肠·····	123
清蒸水鱼·····	124
荷香牛尾·····	125
虫草蒸老鸭·····	126
茶油蒸腊肠·····	127
酸菜肉末蒸武昌鱼·····	128
鸡腿菌蒸肉·····	129

煎

香煎银鳕鱼·····	131
干煎鱿鱼仔·····	133
香煎鱼杂·····	134
香煎太极图·····	135
黄鱼煎蛋·····	136
香煎刁子鱼·····	137
煎腊肉·····	138
干煎河虾·····	139
香煎腊狗肉·····	140
生煎排骨·····	141
干煎猪肝·····	142
煎大片土豆·····	143
干煎青椒·····	144
煎熘连壳蟹·····	145
煎烹牛里脊·····	146
果汁煎猪排·····	147
蟹黄煎鸡脯·····	148
香煎牛排·····	149
煎牛肉饼·····	150
肉末煎丝瓜·····	151
煎淮山·····	152
家乡煎茄子·····	153
乡村煎豆腐·····	154
香煎五香鱼·····	155
香煎黄鱼·····	156
香煎抱盐鱼·····	157
煎攸县香干·····	158
蟹黄煎豆腐·····	159
煎冬瓜·····	160
煎焖香蛋·····	161
老干妈煎苦瓜·····	162
煎冬笋块·····	163
香煎竹排豆腐·····	164
紫苏煎黄瓜·····	165
香煎腊鱼·····	166
紫苏煎鲫鱼·····	167
香煎鳊鱼·····	168

煎桂鱼仔·····	169
生煎鲜肉饼·····	170
煎红薯·····	171
生煎荸荠饼·····	172
煎蛋卷·····	173
煎白花香菇·····	174
豉汁煎酿苦瓜·····	175
萝卜肉煎蛋饼·····	176
香煎藕夹·····	177
煎酿大椒·····	178
香煎蒸肉·····	179
干煎果饭·····	180
香煎鸡翅·····	181

烧

红烧墨鱼片·····	183
蒜子烧水鱼·····	185
红烧鳊片·····	186
腐乳烧蹄筋·····	187
乌蛋红烧肉·····	188
草菇烧牛腩·····	189
萝卜烧肋排·····	190
红烧啤酒鸭·····	191
红烧糖醋排骨·····	192
红烧苦瓜·····	193
红烧苦中宝·····	194
肉汁烧茄子·····	195
肉汁烧白菜·····	196
鱼子白烧鱼肚·····	197
米豆腐烧海鲜·····	198
白烧鱼虾·····	199
白果烧肚尖·····	200
淮山烧排骨·····	201
白烧肉丸·····	202
白烧鸭掌·····	203
白烧三素·····	204
南瓜烧芋头·····	205
丝瓜烧滑菇·····	206
烧碧绿金针·····	207

白烧豆腐青菜·····	208
干烧莴笋牛蛙·····	209
干烧金沙鳢·····	210
干鱼烧五花·····	211
腐竹烧猪肚·····	212
香棕烧排骨·····	213
茭白烧牛肉·····	214
酸辣金汤烧翅·····	215
辣烧海参·····	216
辣烧鱼翅·····	217
辣烧鱼唇·····	218
辣烧大明虾·····	219
辣烧鲷鱼·····	220
剁椒烧头尾·····	221
辣烧鱼嘴·····	222
辣烧鸡翅·····	223
辣烧肘子·····	224
酱烧乌鱼仔·····	225
酱椒烧鳊鱼·····	226
酱烧田螺鸡·····	227
酱烧素什锦·····	228
葱烧翅根·····	229
龙门粉丝鲤鱼·····	230
银丝烧鲫鱼·····	231
鲜笋烧猪手·····	232
葱烧仔鸡·····	233

炖

清炖水鱼·····	235
清炖土龟·····	236
清炖洋鸭·····	237
清炖羊肉·····	238
清炖牛腩·····	239
清炖狗肉·····	240
清炖猪肚·····	241
清炖蛇肉·····	242
清炖柴鱼·····	243
冰糖湘莲·····	244
绿豆南瓜汤·····	245

萝卜羊肉汤·····	246
素炖·····	247
红白萝卜炖牛腩·····	248
鱼头炖豆腐·····	249
黄豆炖猪蹄·····	250
海带结炖排骨·····	251
玉米炖排骨·····	252
墨鱼炖肉·····	253
海带炖绿豆·····	254
绿豆炖洋鸭·····	255
土豆炖牛肉·····	256
鸡血草菇炖肉丸·····	257
鳅鱼荷包蛋·····	258
牛腩炖芋头·····	259
腊肉炖鳝鱼·····	260
萝卜炖筒子骨·····	261
板栗炖土鸡·····	262
淮山炖水鸭·····	263
羊肉炖粉条·····	264
百合炖南瓜·····	265
虫草炖麻雀·····	266
炖猪腰·····	267
枸杞炖牛尾·····	268
龟狗汤·····	269
龟羊汤·····	270
鱼头补脑汤·····	271
雪耳炖木瓜·····	272
银耳百合·····	273
天麻炖猪脑·····	274
虫草红枣炖甲鱼·····	275
参须麦冬炖肚片·····	276

熘

焦熘南瓜丸·····	277
焦熘大虾·····	279
焦熘银鱼·····	280
焦熘鲜贝·····	281
焦熘鱼花·····	282
焦熘蟹钳·····	283

焦熘糖醋骨·····	284
焦熘五花肉·····	285
焦熘豆皮三鲜·····	286
焦熘小羊排·····	287
焦熘辣子鸡·····	288
滑熘地三鲜·····	289
滑熘鱼子虾仁·····	290
滑熘芙蓉鱼丝·····	291
滑熘碧绿银鱼·····	292
滑熘腰片·····	293
滑熘鳕鱼片·····	294
滑熘四喜里脊·····	295
滑熘白果肚花·····	296
滑熘芽白牛肉·····	297
滑熘银丝牛肉·····	298
滑熘凤尾羊腰·····	299
滑熘牛、羊肉末·····	300
滑熘柠檬鸭·····	301
滑熘银芽鸭丝·····	302
软熘嫩豆腐·····	303
软熘桂花翅·····	304
软熘酸辣桂鱼·····	305
软熘虾球·····	306
软熘翡翠整裙·····	307
软熘鳝丝·····	308
软熘香辣蹄筋·····	309
软熘猪血·····	310
软熘橄榄丸子·····	311
软熘鸡条·····	312
软熘蚕豆·····	313
软熘菜胆·····	314
醋熘花枝片·····	315
糟熘芽白·····	316
糟熘白果鸡丁·····	317
糟熘墨鱼·····	318
糟熘冬笋·····	319
醋熘三丝·····	320
醋熘凤尾虾·····	321



榄菜芥蓝



主料：芥蓝 400 克、榄菜罐头 100 克。

调料：红椒、植物油、盐、湿淀粉。

制法：

1. 芥蓝去粗皮，红椒切颗粒。
2. 芥蓝入水氽熟，装入盘中。
3. 锅内放油，下榄菜、红椒颗粒，加盐、勾芡，淋到芥蓝上即可。

特点：脆嫩鲜香、口味独特。

要点：芥蓝要氽熟。





杂酱莴笋丝



主料：莴笋 300 克。

调配料：肉末、香菇、冬笋、鸡蛋、植物油、盐、酱油、清汤、湿淀粉。

制法：

1. 香菇切细粒、冬笋切细粒，和肉末一起下锅，加清汤、盐、酱油，勾芡后成杂酱备用。
2. 莴笋切丝，下锅加油、盐，迅速炒熟装盘。
3. 在莴笋丝上淋入炒好的杂酱汁，加上1个生鸡蛋黄，由食客吃时拌匀。

特点：脆嫩爽口、营养丰富。

要点：莴笋可氽水后再炒，以保证主料本身水分不过多流失。

