

八大  
菜系丛书



# 湘菜

中国烹饪协会 主编



八大菜系丛书

中国烹饪协会

# 湘菜

林世德  
杨张猷 编著

华夏出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

湘菜/林世德,杨张猷编著·—北京:华夏出版社,1997.1  
(八大菜系丛书)

ISBN 7-5080-1158-9

I. 湘… II. ①林…②杨… III. 菜谱—湖南  
IV. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(96)第 23343 号

责任编辑:陈晓兰

封面设计:冯吉鑫

华夏出版社出版发行

(北京东直门外香河园北里4号 邮编:100028)

新华书店经销

中国青年出版社印刷厂印刷

787×1092 1/32 开本 6.5 印张 137 千字 4 插页

1997 年 1 月北京第 1 版 1998 年 3 月北京第 2 次印刷

定价:8.90 元

本版图书凡印刷装订错误,可及时向我社发行部调换

## 总 序

自从我们国家实行改革开放政策以来,人民群众的生活日趋改善,对美食的需求也与日俱增。这些年,菜谱风行一时足可反映一斑。因此,在中国烹饪协会与原商业部饮食服务业管理司组织编写了一套《中国名菜谱》以后,不少朋友提出希望,要求出版一批比较规范且能适应更广泛社会需求的普及的风味菜谱。

为此,我们组织了这一批山东、江苏、四川、广东、浙江、福建、湖南、安徽八大风味体系的菜谱贡献给广大读者。内容以中档为主,兼收少部分高档名菜和民间菜品,既有传统的,也有创新的。为了保证质量,各省参与编撰者有从事饮食工作数十年的老同志,有从事烹饪教学、研究的专家、学者与教师,也有具备多年烹饪实践经验的烹调师,故而在保证各省风味特色方面具有相应的准确性、规范性。这套书既适合家庭应用,也宜于青年烹调师之学习与参考,对于广大海外华人也具有实用价值,特向亲爱的读者推荐、介绍。

书中若有舛误、不当之处,欢迎批评指导。

中国烹饪协会常务副会长兼秘书长 林则普

1996年12月于北京



祖庵玉结鱼翅



清汤滑鸡球



双味素翅



葵花虾饼



发丝牛百页



子龙脱袍



金鱼戏莲



汤泡菊花鱼



原汁武陵水鱼



开屏柴把桂鱼



拔丝湘莲



龙舟载宝

## 湘菜概述

湖南菜简称湘菜,从它自成体系以来,就以其丰富的内涵和浓郁的地方特色,声播海内外,并同其他地方菜系一起,共同构成中国烹饪这一充满勃勃生气的整体,凝成华夏饮食文化的精华。

湘菜源远流长,根深叶茂,在几千年的悠悠岁月中,经过历代的演变与进化,逐步发展成为颇负盛名的地方菜系。早在战国时期,伟大的爱国诗人屈原在其著名诗篇《招魂》中,就记载了当地的多种菜肴。西汉时期,湖南的菜肴品种就达109个,烹调方法也有9大类,这从70年代初长沙马王堆汉墓出土的文物中可以得到印证。南宋以后,湘菜自成体系已初见端倪,一些佳肴和烹艺由官府衙门盛行,并逐渐步入民间。六朝以后,湖南的饮食文化更加丰富与活跃。明、清两代,是湘菜发展的黄金时期,此时海禁解除,门户开放,商旅云集,市场繁荣,烹饪技艺得到广泛的拓展和交流,其显著特征是茶楼酒馆遍及全省各地,湘菜的独特风格基本定局。清朝末叶,湖南美食之风盛行,一大批显赫的官僚权贵,竞相雇用名师主理湘菜供其独享,而豪商巨贾也群起仿效。这些都为湘菜的提高与发展,客观上起到了推波助澜的作用。当时的长沙,先后出现了轩帮和堂帮两种湘菜馆,前者经营菜担至民家,承制酒宴,后者则以堂菜为主,于市场广招食客。到了民国初年,这些菜馆的烹饪技艺日渐提高,且各具特色,出现了著名的戴(杨明)派、盛(善斋)派、肖(麓松)派和组庵派等多种烹饪流派,奠定了湘菜的历史地位。新中国成立以后,特别是改革开放以来,由于党和政府的重视、支持与鼓励,湘菜

伴随着国民经济的繁荣、旅游事业的发展和人民生活的改善而得到前所未有的发展,具体表现在:厨师队伍不断扩大,烹调技艺不断提高,菜肴风味不断丰富,在全国几次烹饪大赛中,湘菜名厨烹制的美味佳肴频频获奖,使湘菜的地位和声誉更上一层楼。时至今日,大批湘菜厨师在继承传统的同时,博采众长,大胆创造,刻意求新,传统菜精益求精,创新菜异彩纷呈,从而迎来了湘菜繁花似锦,姹紫嫣红的春天。

湖南菜有着多元结构。由于受地区物产、民风习俗和自然条件等诸多因素的影响,湘菜逐步形成了以湘江流域、洞庭湖区和湘西山区为基调的三种地方风味。湘江流域菜以长沙、衡阳、湘潭为中心,其中以长沙为主,讲究菜肴内涵的精当和外形的美观,色、香、味、形、器、质和谐的统一,因而成为湘菜的主流。洞庭湖区菜以常德、岳阳两地为主,擅长制作河鲜水禽;湘西地区菜则由湘西、湘北的民族风味菜组成,以烹制山珍野味见长。以上三种地方风味,虽各具特色,但相互依存,彼此交流,构成湘菜多姿多彩的格局。

烹饪是科学,是艺术,更是一门文化。作为全国八大菜系之一的湘菜,除了与祖国古老的文化有着千丝万缕的联系之外,同时自身还具有其鲜明的特色。

一是选料广泛。湖南地处长江中游南部,气候温和,雨量充沛,土质肥沃,物产丰富,素称“鱼米之乡”。优越的自然条件和富饶的物产,为千姿百态的湘菜在选料方面提供了源源不断的物质条件。举凡空中的飞禽,地上的走兽,水中的游鱼,山间的野味,都是湘菜的上好原料。至于各类瓜果、时令蔬菜和各地的土特产,更是取之不尽,用之不竭的饮食资源。

二是品味丰富。湘菜之所以能自立于国内烹坛之林,独树一帜,是与其丰富的品种和味别不可分的。它品种繁多,门类齐

全。就菜式而言,既有乡土风味的民间菜式,经济方便的大众菜式;也有讲究实惠的筵席菜式,格调高雅的宴会菜式;还有味道随意的家常菜式和疗疾健身的药膳菜式。据有关方面统计,湖南现有不同品味的地方菜和风味名菜达800多个。近年来,为了满足人民群众的需求,湘菜正在向多样化、合理化、卫生化和营养化的方向发展。

三是刀工精妙。湘菜的基本刀法有十几种之多。厨师们在长期的实践中,手法娴熟,因材而异,具体运用,演化参合,切批斩剝,游刃有余。使菜肴千姿百态、变化无穷。整鸡剥皮,盛水不漏,瓜盅“载宝”,形态逼真,常令人击掌叫绝,叹为观止。特别是那些由高级厨师精雕细刻出来的各种拼盘,更是神形兼备,栩栩如生,情趣高雅,意境深远,给人以文化的熏陶,艺术的享受。

四是擅长调味。湘菜历来重视原料互相搭配,滋味互相渗透,交汇融合,以达到去除异味、增加美味、丰富口味的目的。调味工艺随原料质地而异,依菜肴要求不同,有的菜急火起味,有的菜文火浸味,有的菜先调味后制作,有的菜边入味边烹制,有的则分别在加热前或加热中和加热后调味,从而使每个菜品均有独特的风味。在烹制的多种单纯味和多种复合味的菜肴中,湘菜调味尤重酸辣。因地理位置的关系,湖南气候温和湿润,故人们多喜食辣椒,用以提神去湿。用酸泡菜作调料,佐以辣椒烹制出来的菜肴,开胃爽口,深受青睐,成为独具特色的地方饮食习俗。

五是技法多样。湘菜的烹调方法历史悠久,经过历代厨师的不断演化、总结和创新,到现在已经形成了几十种烹调方法,在热烹、冷制、甜调三大类烹调技法中,每类技法少则几种,多的有几十种。相对而言,湘菜的煨燂功夫更胜一筹,几乎达到炉火纯青的地步。煨,在色泽变化上可分为红煨、白煨,在调味方面

有清汤煨、浓汤煨和奶汤煨。小火慢煨，原汁原味。有的菜晶莹醇厚，有的菜汁纯滋养，有的菜软糯浓郁，有的菜酥烂鲜香，许多煨炖出来的菜肴，成为湘菜中的名饌佳品。

湖南是湘楚文化的发源地，自古以来，“唯楚有材”，人杰地灵，在饮食行业更是长江后浪推前浪，名师辈出，群英荟萃，他们不泥古，不守旧，敢于开拓，锐意创新，对菜肴在选料、配色、成形、调味、烹制等方面进行大胆的探索和尝试。我们深信，在不久的将来，湘菜这朵祖国万花园中的奇葩，将会开得更加灿烂。

# 目 录

|           |      |
|-----------|------|
| 湘菜概述      | (1)  |
| 1. 组庵玉结鱼翅 | (1)  |
| 2. 鸡茸鲍鱼   | (3)  |
| 3. 荷花鱼肚   | (4)  |
| 4. 红烧鱼皮   | (6)  |
| 5. 鸡汁透味参鲍 | (7)  |
| 6. 一品海参   | (9)  |
| 7. 珧柱海参   | (11) |
| 8. 菊花鱿鱼   | (13) |
| 9. 酸辣鱿鱼卷  | (15) |
| 10. 金鱼戏莲  | (16) |
| 11. 龙舟载宝  | (18) |
| 12. 奶汤双味  | (20) |
| 13. 酱汁肘子  | (21) |
| 14. 红煨方肉  | (22) |
| 15. 网油酥方  | (24) |
| 16. 荷叶粉蒸肉 | (26) |
| 17. 冬笋腊肉  | (27) |
| 18. 藜蒿炒腊肉 | (29) |
| 19. 湘西酸肉  | (30) |
| 20. 桂花蹄筋  | (31) |

|                  |      |
|------------------|------|
| 21. 奶汤生蹄筋 .....  | (33) |
| 22. 汤泡肚尖 .....   | (34) |
| 23. 红煨牛肉 .....   | (36) |
| 24. 红烧牛蹄筋 .....  | (37) |
| 25. 发丝牛百页 .....  | (39) |
| 26. 烩牛脑髓 .....   | (40) |
| 27. 清炖黑山羊 .....  | (42) |
| 28. 红煨羊蹄花 .....  | (44) |
| 29. 砂锅炖狗肉 .....  | (46) |
| 30. 酸辣狗肉 .....   | (48) |
| 31. 焦盐兔片 .....   | (50) |
| 32. 开屏柴把桂鱼 ..... | (51) |
| 33. 软蒸火夹桂鱼 ..... | (53) |
| 34. 玉带双味鱼饺 ..... | (54) |
| 35. 洞庭三味鱼 .....  | (56) |
| 36. 湘江脆皮鱼 .....  | (58) |
| 37. 翠竹粉蒸鲰鱼 ..... | (60) |
| 38. 龙女一斛珠 .....  | (62) |
| 39. 鸳鸯鲤 .....    | (64) |
| 40. 芙蓉鲫鱼 .....   | (66) |
| 41. 芙蓉鱼排 .....   | (67) |
| 42. 汤泡菊花鱼 .....  | (69) |
| 43. 银针鸡汁鱼片 ..... | (70) |
| 44. 祁阳笔鱼 .....   | (71) |
| 45. 原汁武陵水鱼 ..... | (72) |
| 46. 红煨水鱼裙边 ..... | (74) |
| 47. 朝珠八宝水鱼 ..... | (76) |

|                  |       |
|------------------|-------|
| 48. 洞庭玉珠水鱼 ..... | (78)  |
| 49. 洞庭金龟 .....   | (80)  |
| 50. 红烧鳝片 .....   | (82)  |
| 51. 子龙脱袍 .....   | (84)  |
| 52. 红煨白鳝 .....   | (86)  |
| 53. 葵花虾饼 .....   | (88)  |
| 54. 青炒双银 .....   | (90)  |
| 55. 焦炸鳊鱼 .....   | (92)  |
| 56. 油焖火焙鱼 .....  | (93)  |
| 57. 麻辣子鸡 .....   | (94)  |
| 58. 东安子鸡 .....   | (96)  |
| 59. 油淋庄鸡 .....   | (98)  |
| 60. 红煨八宝鸡 .....  | (100) |
| 61. 油淋糯米鸡 .....  | (102) |
| 62. 左宗棠鸡 .....   | (104) |
| 63. 潇湘三味鸡 .....  | (105) |
| 64. 芙蓉鸡片 .....   | (107) |
| 65. 清汤滑鸡球 .....  | (109) |
| 66. 板栗煨鸡 .....   | (111) |
| 67. 桃源铜锤鸡腿 ..... | (113) |
| 68. 醋焖鸡三件 .....  | (115) |
| 69. 熘野鸡片 .....   | (116) |
| 70. 麻仁香酥鸭 .....  | (117) |
| 71. 爆炒血鸭 .....   | (119) |
| 72. 洞庭野鸭 .....   | (121) |
| 73. 黄焖子铜鹅 .....  | (123) |
| 74. 芙蓉脆皮乳鸽 ..... | (125) |