

庫本

385381





数据加载失败，请稍后重试！



石荫祥 编写

# 湘菜集锦

湖南科学技术出版社

一九八二·长沙

## 湘菜集锦

石荫祥 编著  
责任编辑：王劲松

\*

湖南科学技术出版社出版  
(长沙市展览馆路14号)

湖南省新华书店发行 湖南省新华印刷二厂印刷

\*

1983年8月第1版第1次印刷

开本：850×1168毫米 1/32 印张：15.625 插页：(槽)12 (平)8 字数：404,000  
印数：(平装)1—10,000 (精装)1—2,000

统一书号：15204·100 定价：(平装)2.50元 (精装)3.00元

## 出版说明

湖南菜(简称湘菜)是我国著名的八大菜系之一,具有悠久的发展历史。早在西汉时期,湘菜的烹调技术就达到了一定的水平。据科学工作者从长沙马王堆汉墓出土的一批动物骨骼和一套竹筒“菜谱”考证,当时长沙人民就已利用数十种动植物烹制出一些美味佳肴来,烹调方法竟有十余种之多,今天湘菜的一些传统烹调方法(如蒸、煨、煎、烧、腊等),多由此继承而来。如果仅从西汉这个时期算起,湘菜的发展历史至少已有两千一百多年了,可说源远流长,根深叶茂。

在丰富多采的中国菜系中,湘菜以其特有的风貌而独树一帜,引人注目。它用料广泛,切配精细,烹制讲究,品种繁多,其特点是油重色浓,主味突出,既注重内涵的恰当,又讲究外形的美观,使色、香、味、形、器得到和谐的统一。湘菜味别多样,尤重酸辣、香腊、麻辣、清香、浓鲜,具有浓厚的湖南乡土风味,故历来深得群众好评,在国内外享有声誉。

本书作者石荫祥同志,系湘菜著名特级厨师,从事烹饪已有五十年历史,在湘菜的烹调技艺上积累了比较丰富的实践经验,对湘菜的发展历史和理论研究也颇有造诣,为人民群众和同行所称道。他为了把自己的技艺传给年轻一代,在文化低、工作忙等困难条件下,以充沛的热情,坚强的毅力,利用四年多的业余时间写成此书,其精神实

属难能可贵!

本书以菜谱为主，收集了五百多种湘菜，大部分是传统菜，也有一部分创新菜，湖南名菜基本上都已囊括。有些菜肴，在选料、配料、加工、烹制、调味等方面，既有继承，又有创新，在一定程度上体现了石师傅在继承传统的基础上不断创造、革新的成果。

本书后部分的烹饪基础知识，是作者吸收外地精华并结合自己的经验编写而成的，可作为培训青年厨师和烹饪爱好者的参考资料。

菜谱中主料、配料、调料的数量，是按大份菜的标准计量的，家庭烹制可酌情减量。计量单位(如斤、两、钱)均按市制。这是要附带说明的。

本书编辑过程中，得到中共湖南省委接待处的积极支持和长沙市部分名老厨师的热情赞助，在此谨致谢意。

一九八三年一月

## 前 言

在丰富多采的我国地方菜系中，湘菜以其悠久的历史，独特的风格，而占有重要的一席。

湖南地处长江中游，气候温和，雨量充沛，农副产品比较丰富，素称“鱼米之乡”，这为湘菜的发展提供了可靠的物质基础。

远在两千一百多年前，长沙地区的烹饪技术就已经达到了较高的水平，这从长沙马王堆汉墓出土文物中可以得到实证。经过历代的演变，湘菜的烹饪技术逐步成熟，发展成为全国八大菜系之一。

湘菜起先在官府衙门内颇为盛行，一些达官显宦雇用专门厨师制作湘菜供其享用；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，长沙城内陆续出现对外营业的菜馆，分轩帮、堂帮两种：轩帮以经营菜担为主，堂帮以经营堂菜为主。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，长沙逐步形成十大菜馆，称为“十柱”（即式斋堂、旨阶堂、先垣堂、菜香圃、菜根香、嘉宾乐、似香居、庆星园、同春园、六香园）。到清朝末叶，“十柱”人员发展很多，经营范围越来越广，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，相互切磋烹饪技艺，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。据当年出版的《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”、“松鼠活鳜鱼”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。

新中国成立前后，由于广大劳动人民特别是职业厨师默默无闻的劳动，经过他们不断的摸索创新，把湘菜技术水平推向了新的高度。据初步统计，湘菜约有四千多个品种，其中名菜有三百多种。湘菜以其取料精、制作巧、味道美的特色及酸辣、焦麻、鲜香、脆嫩和原汁原味、浓淡分明的风味，博得普遍赞扬。现在，国内不少城市，国外如美国、加拿大、日本和东南亚一些国家，都开设有湘菜餐馆，许多国内外顾客都很喜爱品尝湘菜风味。近几年来，一些国家相继派人来湖南考察湘菜历史和烹调技艺，使湘菜的影响日益扩大。

我自一九三三年起在长沙曲园酒楼名师史玉和手下学徒，尔后长期在潇湘等酒家从事湘菜烹调工作。几十年来，我亲眼见识了许多前辈名师的高超手艺，并凭着耳勤、眼勤、手勤的笨功夫，从前辈那里学习了一些手艺，做了一点湘菜的继承和创新的尝试，其实是微不足道的。考虑到湘菜历来无谱，也无论述湘菜的专著，但它作为我国优秀文化遗产的组成部分，需要进一步加以继承和发展。我作为在湘菜烹调行业工作了几十年的实践者，有责任把自己耳闻目睹和亲身实验的调制方法记录下来，以资保留传统，使日后有所依承。为此，我不揣冒昧，利用四年的业余时间编成本书，作为引玉之砖，以供同好。



由于本人水平有限，本书肯定有不少缺点和错误，敬请有关兄弟单位和行家们提出宝贵意见，为不断提高和发展我国烹饪事业作出新的贡献。

在本书编写过程中，得到了中共湖南省委办公厅和省委接待处的鼓励和支持；长沙市部分名老厨师和省委接待处的部分厨师也给予不少帮助；湖南科技出版社为本书的出版做了许多工作，在此一并表示衷心的感谢。

**石荫祥**

一九八三年一月

# 目 录

## 湘菜菜谱

### 冷菜类

姜醋白鸡	( 3 )
油辣肥鸡	( 3 )
香糟冻鸡	( 4 )
火夹鸡片	( 5 )
火腿鸡卷	( 5 )
粉皮鸡丝	( 6 )
卤鸡三件	( 6 )
芥茉鸡条	( 7 )
火腿穿鸡翅	( 7 )
陈皮香鸡	( 8 )
熏鸡	( 9 )
风鸡	( 9 )
盐水鸡肫	( 10 )
香腊鸡肫	( 11 )
五香卤鸭	( 11 )
盐冰肥鸭	( 12 )
水晶鸭块	( 12 )
红曲香鸭	( 13 )
香卤鸭掌	( 14 )

水晶鸭掌	( 14 )
油酥红虾	( 15 )
盐水套虾	( 16 )
腐卤醉虾	( 16 )
如意虾卷	( 17 )
油酥嫩子鱼	( 18 )
糖酥鲫鱼	( 18 )
软酥鲫鱼	( 19 )
茄汁酥鱼	( 19 )
瓜姜拌鱼丝	( 20 )
烤酥香肉	( 20 )
玫瑰香肉	( 21 )
叉烧香肉	( 21 )
水晶肴肉	( 22 )
烤里脊肉	( 23 )
捆肘卷	( 23 )
芥茉白片肉	( 24 )
陈皮牛肉	( 25 )
盐水牛肉	( 25 )
辣油牛肚	( 26 )
拌肚尖花	( 26 )

凉拌腰片	(27)
芥茉白肚	(28)
金银猪肝	(28)
五香火肠	(29)
五色彩肠	(29)
冻羊糕	(30)
拌海蜇皮	(31)
糖醋蜇头花	(32)
拌瓜皮虾	(32)
冬菇面筋	(33)
冬菇菱角	(34)
油辣佛手笋	(34)
糟冻冬笋	(35)
菊花荸荠	(35)
荤素十锦	(36)
油淋芽白饼	(36)
三丝莴笋卷	(37)
五色卷	(38)
油辣黄瓜卷	(38)
油辣包菜卷	(39)
拌嫩香椿芽	(39)
梅苏拌藕	(40)
油炆板栗	(40)
油炆茭瓜	(41)
油炆蚕豆	(41)
火腿川豆	(42)
金钩毛豆	(42)
糖霜桃仁	(43)
蜜汁白果	(43)
蜜汁金桔	(44)

蜜汁白莲	(44)
冲菜	(44)
泡菜	(45)

### 猪肉类

冬笋里脊片	(47)
蛋包里脊	(47)
软炸桃仁里脊	(48)
锅巴里脊片	(49)
糖醋熘里脊	(50)
咕咾肉	(51)
酱爆肉片	(51)
麻辣肉丁	(52)
花生肉丁	(53)
冬笋鱿鱼肉丝	(53)
海蜇肉片	(54)
大烩墨鱼三鲜	(55)
网油酥方	(56)
五香熏肉	(57)
焦酥肉卷	(57)
虎皮肉卷	(58)
炸小猪排	(59)
苦瓜熏肉	(60)
黄瓜熏肉	(61)
干贝绣球肉丸	(61)
珍珠肉丸	(62)
网油肉卷	(63)
钩吊香肉	(64)
锅贴火腿	(64)
东坡方肉	(65)

烧樱桃肉	(66)
腊肉	(67)
冬笋腊肉	(67)
红烧炸蹄筋	(68)
火方生蹄筋	(69)
奶汤生蹄筋	(69)
鸡汁生蹄筋	(70)
烧大酥方	(71)
烤乳猪	(72)
蜜汁火方	(73)
油爆肚尖花	(73)
鸭掌汤泡肚	(74)
红白肚尖	(75)
韭花肚尖丝	(76)
五元蒸肚片	(76)
钩吊香腰	(77)
酸辣腰花	(78)
面包贴腰片	(78)
软炸腰花	(79)
凤尾腰花	(80)
网油腰卷	(80)
网油猪肝球	(81)
炸灌小肠	(82)
烧大肥肠	(83)
奶汤银肺	(83)
冬菇烧猪脑髓	(84)
炸黄雀脑髓	(85)
走油猪蹄	(85)

## 牛、羊肉类

冬笋牛肉丝	(87)
干煸牛肉丝	(87)
滑溜牛里脊	(88)
煎烹牛里脊	(89)
锅贴牛肉	(89)
熏炸牛肉	(90)
芙蓉牛肉排	(91)
煎焖牛肉饼	(92)
炒细牛百页	(92)
鸡汁牛蹄筋	(93)
荷叶粉蒸牛肉	(94)
药制牛鞭	(94)
蒜子煨羊肉	(95)
家常羊肉	(96)
熏酥羊肉	(96)
葱溜羊里脊	(97)
清汤羊首	(98)
红煨羊肚片	(99)
麻辣羊肚丝	(99)
酸辣羊蹄花	(100)
药制龟羊汤	(101)

## 鸡 类

东安子鸡	(102)
麻辣子鸡	(103)
油淋子鸡	(103)
汤泡子鸡	(104)
油淋肥鸡	(105)

酱爆鸡丁·····(105)  
锅贴金钱鸡·····(106)  
芙蓉鸡片·····(107)  
官保鸡丁·····(108)  
烤香酥鸡·····(108)  
焦炸鸡腿·····(109)  
荷叶火夹鸡·····(110)  
叉烧子鸡·····(111)  
桃源铜锤鸡腿·····(112)  
火腿松鸡·····(113)  
三味鸡·····(114)  
酥炸鸡扇·····(115)  
酸辣鸡三件·····(116)  
炸八块鸡·····(117)  
酥炸鸡球·····(118)  
纸包鸡丁·····(118)  
雪花鸡片·····(119)  
桃仁鸡卷·····(120)  
双味鸡丝·····(121)  
冬菇蒸鸡翅·····(121)  
口蘑蒸生鸡块·····(122)  
纸包糯米鸡·····(123)  
黄泥烤鸡·····(123)  
番茄鸡片·····(124)  
咖喱子鸡丁·····(125)  
板栗子鸡丁·····(126)  
鸡茸蚕豆·····(126)  
鸡茸粉松·····(127)  
茭儿煨鸡丝·····(128)  
油酥鸡脯丝·····(128)

原蒸鸡酥丸·····(129)  
桃仁鸡丁·····(130)  
红煨双童鸡·····(131)  
红煨八宝鸡·····(131)  
软酥双童鸡·····(132)  
油焖整鸡腿·····(133)  
茄汁金钱鸡·····(134)  
黄焖鸡块·····(135)  
天椒炒腊鸡肫·····(135)  
酸辣鸡肫花·····(136)  
焦炸鸡肫花·····(136)  
清炸鸡肝·····(137)

## 鸭 类

香酥肥鸭·····(138)  
脆皮糯米鸭·····(139)  
糖醋鱼酥鸭·····(140)  
冬瓜鸭盅·····(141)  
葵花鸭片·····(141)  
柴把肥鸭·····(142)  
八宝鸭丁·····(143)  
清汤滑鸭球·····(144)  
桃仁酥鸭·····(145)  
荷叶粉蒸鸭·····(145)  
五元蒸鸭块·····(146)  
挂炉烤鸭·····(147)  
清蒸烧鸭块·····(148)  
如意鸭卷·····(148)  
波菜蒸鸭块·····(149)  
烩鸭舌掌·····(150)

清汤酿鸭掌	(151)
子姜糟子鸭片	(151)
溜鸭肠膜	(152)

## 鸽 类

海参原蒸三鸽	(154)
杏仁熘鸽丁	(155)
菊花熘鸽片	(155)
芙蓉鸽松	(156)
五元蒸鸽	(157)
香瓜鸽盅	(158)
银芽熘鸽脯丝	(158)
板栗红煨鸽	(159)
油淋香酥鸽	(160)

## 虾蟹类

青豆炒虾仁	(161)
蜜桃虾茸	(162)
蛋包虾仁	(162)
虎皮虾卷	(163)
白汁虾脯	(164)
蔬菜虾扇	(165)
莲蓬虾茸	(165)
锅贴整虾仁	(166)
芙蓉虾饼	(167)
炸虾仁糕	(168)
纸包虾仁	(168)
炒凤尾虾	(169)
牡丹珍珠虾	(170)
红荔虾丸	(171)

金钱虾盒	(171)
软炸虾仁球	(172)
虾仁烩干丝	(173)
炒鲜虾腰	(174)
番茄虾仁锅巴	(174)
锅贴如意虾卷	(175)
虾仁土豆丸	(176)
虾茸茄夹	(177)
焦炸螃蟹	(178)
煎烹连壳蟹	(178)
蟹黄盒子	(179)
蟹黄菊花	(180)
蟹黄蛋白	(180)
蟹黄芽白卷	(181)
蟹黄馓子	(182)
芙蓉蟹黄羹	(182)
蟹黄粉松	(183)

## 鱼 类

白汁鳊鱼	(184)
白水鳊鱼	(185)
五柳鳊鱼	(185)
松鼠鳊鱼	(186)
又烧湘江鳊鱼	(187)
三味鱼	(188)
玉带鱼卷	(189)
汤泡鱼生	(190)
五彩鱼丝	(191)
软烧活鱼	(192)
干蒸活鱼	(192)

荷叶软蒸鱼 .....(193)  
 芙蓉鲫鱼 .....(194)  
 银丝鲫鱼 .....(194)  
 干烧鲫鱼 .....(195)  
 芙蓉鱼排 .....(196)  
 炸滑鱼排 .....(196)  
 清汤鱼丸 .....(197)  
 锅贴鳊鱼片 .....(198)  
 糖醋熘鳊鱼 .....(199)  
 豆瓣酱烧肥鱼 .....(200)  
 网油鱼卷 .....(200)  
 油焖火焙鱼 .....(201)  
 酸辣荔枝鱼卷 .....(202)  
 白汁鱼饼 .....(202)  
 清蒸怀胎鲫鱼 .....(203)  
 焦炸鳊鱼 .....(204)  
 芙蓉鳊鱼羹 .....(205)  
 火方沅江银鱼 .....(205)  
 奶汤银鱼 .....(206)  
 火方肥鱼肚 .....(207)  
 发菜肥鱼肚 .....(208)  
 拆烩鳊鱼头 .....(208)  
 沙锅鳊鱼头 .....(209)  
 清蒸鲥鱼 .....(210)  
 香茶熏鱼 .....(210)  
 茄汁菊花鱼 .....(211)  
 原蒸水鱼裙腿 .....(212)  
 原汁武陵水鱼 .....(213)  
 红煨水鱼裙 .....(214)  
 鸡翅蒸水鱼 .....(215)

潇湘五元龟 .....(215)  
 红煨龟肉 .....(216)  
 生鸡块炖龟肉 .....(217)  
 清蒸白鳝 .....(218)  
 粉蒸白鳝 .....(218)  
 红煨白鳝 .....(219)  
 干烧鳝片 .....(220)  
 焦炸鳝丝 .....(220)  
 熘嫩子鳝丝 .....(221)  
 炒鳝糊 .....(222)  
 焦炸螺蛳 .....(223)  
 软炸螺蛳 .....(223)  
 麻辣螺蛳片 .....(224)

### 山珍海味类

红煨熊掌 .....(226)  
 沙锅熊掌 .....(227)  
 红煨鹿筋 .....(228)  
 火方鹿筋 .....(229)  
 奶汤鱼翅 .....(229)  
 组庵玉结鱼翅 .....(231)  
 蟹黄鱼翅 .....(232)  
 金钱鱼翅 .....(232)  
 鸡茸鱼翅 .....(233)  
 红煨鱼唇 .....(234)  
 奶汤玉结鱼皮 .....(235)  
 红煨土鲍鱼 .....(235)  
 奶汤竹荪鲍鱼 .....(236)  
 鸡茸鲍鱼 .....(237)  
 红煨海蜇裙 .....(238)

清汤鱼肚	(238)
虾仁鱼肚	(239)
蟹黄鱼肚	(240)
荷花鱼肚	(240)
三鲜鱼脆	(241)
虾蛋烧海参	(242)
芙蓉海参	(243)
绣球海参	(243)
杂瓣海参	(244)
蟹黄海参	(245)
攒丝海参	(246)
太狮海参	(247)
干贝海参	(248)
虾仁海参	(248)
海味大蒸盆	(249)
奶汤海三味	(250)
白汁鱿鱼片	(251)
锅巴鱿鱼片	(251)
酸辣鱿鱼片	(252)
清汤鱿鱼片	(253)
酸辣荔枝鱿鱼	(254)
汤泡鱿鱼卷	(254)
麦蕻鱿鱼卷	(255)

### 火锅汤菜类

四生片火锅	(257)
十锦大火锅	(258)
菊花生片大火锅	(259)
银鱼火锅	(260)
三鲜火锅	(261)

鱼杂豆腐火锅	(261)
冻豆腐火锅	(262)
龙井虾仁汤	(263)
竹荪双脆汤	(263)
草菇木槿花汤	(264)
口蘑锅巴汤	(265)
黄耳鱼片汤	(265)
口蘑腰片汤	(266)
海蜇紫菜汤	(267)
银鱼生鸡丝汤	(267)
鸡茸豆花汤	(268)
酸辣纹丝汤	(268)
鱼丸菠菜汤	(269)
腐乳卤蛋汤	(270)
鲫鱼附蛋汤	(270)
十锦蛋丁汤	(271)
火腿冬瓜汤	(271)
寒菌双冬汤	(272)
金钩菜花汤	(273)
牛肉土豆汤	(273)

### 野味类

洞庭野鸭	(275)
焗野鸭脯片	(276)
炒腊野鸭条	(276)
韭黄煨野鸡丝	(277)
锅烧野鸡片	(278)
酸辣狗肉	(278)
家常狗肉	(279)
沙锅炖狗肉	(280)



冬笋炒腊肉 .....(281)  
麻辣野兔丁 .....(281)  
油炸野兔片 .....(282)  
油淋斑鸠 .....(282)  
麻辣田鸡腿 .....(283)  
黄焖田鸡腿 .....(284)

### 豆腐类

麻辣豆腐 .....(285)  
组庵豆腐 .....(285)  
荷包豆腐 .....(286)  
虾蛋一品豆腐 .....(287)  
家常豆腐 .....(288)  
爆熨豆腐 .....(288)  
锅贴豆腐 .....(289)  
沙锅豆腐 .....(290)  
鸡啄豆腐 .....(290)  
油炸豆腐(又名臭豆腐) .....(291)  
八宝豆腐 .....(292)

### 蛋品类

竹荪鸽蛋 .....(294)  
虎皮鸽蛋 .....(294)  
锅贴鸽蛋 .....(295)  
鸳鸯鸽蛋 .....(296)  
凤尾鸽蛋 .....(297)  
银耳鸽蛋 .....(297)  
油炸桃仁鸽蛋 .....(298)  
牡丹鸽蛋 .....(299)  
菠萝麻茸鸽蛋 .....(299)

干贝无黄蛋 .....(300)  
锅贴蛋白 .....(301)  
十锦奶蛋 .....(301)  
蘑菇烩蛋白 .....(302)  
煎焖香蛋 .....(303)  
火腿烘蛋 .....(303)  
十锦烩蛋丁 .....(304)  
酿菊花蛋 .....(304)  
三鲜蛋卷 .....(305)

### 蔬菜类

凤尾莴笋 .....(307)  
冬菇藕夹 .....(307)  
油炸香椿芽 .....(308)  
虾蛋烧冬笋 .....(309)  
炒鲜双冬 .....(309)  
十锦素烩 .....(310)  
炸素螃蟹 .....(311)  
冻菌蒸芽白 .....(311)  
竹荪凤尾白菜 .....(312)  
白汁三元 .....(313)  
南岳重阳菌(又名寒菌) .....(313)  
酿鲜寒菌 .....(314)  
蛭干烧萝卜 .....(315)  
鸡油南瓜荪 .....(315)  
椒盐芋头丸 .....(316)  
奶汤冻菌菜菔 .....(316)  
糖耳烧面筋 .....(317)  
盐蛋黄烧黄瓜 .....(317)  
奶油四宝 .....(318)