

中国首创会说话的书

湘菜

这样做就正宗了

同步视频教你学做湘菜

陈志田 / 主编

非吃不可的**25**道地道湘菜

经典难忘的**120**道浓香肉菜+回味无穷的**32**道清爽素菜

●蔬菜●畜肉●禽蛋●水产 营养美味一应俱全



扫描二维码，跟着视频学做菜



扫一扫，看视频
学做“剁椒鱼头”

名厨献招，正宗湘味，同步视频，全程指导
扫一扫二维码，百余道湘菜全掌握

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社



湘菜这样做 就正宗了

| 陈志田 主编 |

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

湘菜这样做就正宗了/陈志田主编. —哈尔滨:黑龙江科学技术出版社, 2014. 7

ISBN 978-7-5388-7937-7

I. ①湘… II. ①陈… III. ①湘菜—菜谱 IV. ①TS972. 182. 64

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第170462号

湘菜这样做就正宗了

XIANGCAI ZHEYANGZUO JIU ZHENGZONGLE

主 编 陈志田

责任编辑 侯文妍

封面设计 伍 丽

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001

电话: (0451)53642106 传真: (0451)53642143

网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市彩美印刷有限公司

开 本 635 mm × 1020 mm 1/16

印 张 8

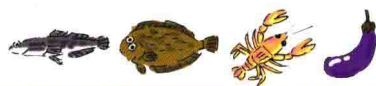
字 数 80千字

版 次 2014年12月第1版 2014年12月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-7937-7/TS · 550

定 价 19.90元

【版权所有, 请勿翻印、转载】



Part 1 浅话湘菜，了解湘菜

如何制作正宗湘菜	002
湘菜的特色调味品	004
湘菜的几种制作方法	006



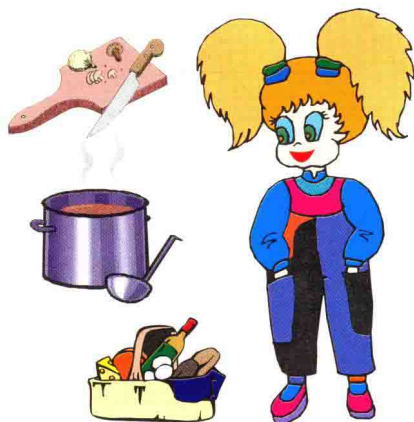
Part 2 非吃不可的地道湘菜

毛家红烧肉	010
农家小炒肉	011
青蒜炒猪血	012
椒香竹筴鸡	012
梅菜扣肉	013
剁椒鱼头	014
腊味合蒸	015
粉蒸肉	016
土匪猪肝	017
红烧刁子鱼	018
红烧金龟	018
口味虾	019
湖南臭豆腐	020
农家攸县香干	021
泥蒿炒腊肉	022
双味鱼头	022
东安子鸡	023
永州血鸭	024
子姜鸭	025
湘味火焙鱼	026
肥肠煲	027

洞庭金龟	028
冰糖湘莲	029
瓦罐莲藕汤	029
干豆角回锅肉	030

Part 3 湘菜中的浓香肉菜

蒜苗小炒肉	032
酸豆角炒五花肉	032
大碗花菜	033
土豆回锅肉	034
蒜苗豆干炒五花肉	034
铁板水晶粉	035



小炒乳黄瓜..... 035

莲藕粉蒸肉..... 036

小炒猪颈肉..... 036

韭菜花炒腊肉..... 036

榄菜豆角肉末..... 037

豉椒炒肉..... 038

子姜炒肉丝..... 038

剁椒肉末炒苦瓜..... 039

干豆角蒸五花肉..... 039

板栗红烧肉..... 040

烟笋烧肉..... 040

虎皮扣肉..... 041

冬笋腊肉..... 042

腊肉炒卷心菜..... 042

农家茶香干..... 043

红菜薹炒腊肉..... 043

干豆角炒腊肉..... 044

蒜苗炒腊肉..... 044

萝卜干炒腊肉..... 045

酒香腊肉..... 046

尖椒炒腊肉..... 046

蒜薹炒香肠..... 046

双椒炒腊肠..... 047

泥蒿炒腊肠..... 048

腊肉煮豆腐皮..... 048

小炒猪心..... 049

酸豆角炒猪心..... 049

青椒炒猪心..... 050

风味盐水猪肝..... 050

老干妈拌猪肝..... 051

咸菜猪肚..... 052

石锅大肠..... 052

雪菜大肠..... 053

辣椒炒猪肘..... 054

尖椒猪血丸子..... 054

铁板猪腰..... 055

青椒炒猪油渣..... 055

豉汁蒸排骨..... 056

芋头蒸排骨..... 056

啤酒焖猪蹄..... 057

紫苏辣椒焖猪肘..... 058

干锅肘片..... 058

酸笋牛肉..... 059

青椒香干牛肉..... 060

烟笋烧牛肉..... 060

湘卤牛肉..... 061

子姜牛肉..... 062

豌豆焖牛腩..... 062

小炒牛肚..... 063

萝卜干炒肚丝..... 063



CONTENTS



青椒炒牛肚.....	064	啤酒焖酥鱼.....	081
芫爆肚丝.....	064	韭菜花炒小鱼干.....	082
粉蒸羊肉.....	064	小鱼干炒茄丝.....	082
豉椒炒牛肚.....	065	小鱼干拌花生.....	083
莴笋炒羊肉.....	066	香干拌小鱼干.....	083
香辣啤酒羊肉.....	066	河鱼干蒸萝卜丝.....	084
老干妈冬笋炒鸡丝.....	067	豉椒武昌鱼.....	084
泥蒿炒鸡胸肉.....	068	剁椒武昌鱼.....	085
泡豆角炒鸡柳.....	068	香煎鲳鱼.....	085
腊鸡炖青笋.....	069	椒香黄鱼.....	086
豉香鸡肉.....	070	豆豉炒鱼片.....	086
香辣孜然鸡.....	070	野山椒末蒸秋刀鱼.....	087
酸豆角炒鸡杂.....	071	蒸巴陵腊鱼.....	088
小炒鸡翅.....	071	青蒜炒腊鱼.....	088
剁椒焖鸡翅.....	072	豆角干炒腊鱼.....	089
酸萝卜炒鸡胗.....	072	豆腐烧黄骨鱼.....	089
爆炒鸭丝.....	073	老干妈蒸刁子鱼干.....	090
萝卜干炒鸡胗.....	074	湘味腊鱼.....	090
尖椒爆鸭.....	074	豉香腊鱼.....	090
豆豉青椒鹅肠.....	075	老干妈鲮鱼片.....	091
干锅湘味乳鸽.....	075	腊八豆香菜炒鲮鱼.....	092
剁椒荷包蛋.....	076		
青椒拌皮蛋.....	076		
过桥豆腐.....	077		
野山椒蒸草鱼.....	078		
椒盐小鱼干.....	078		
剁椒蒸鱼尾.....	079		
红烧草鱼段.....	080		
剁椒蒸福寿鱼.....	080		



豆豉鳝鱼片.....	092
蒜苗炒泥鳅.....	093
辣子泥鳅.....	094
炆拌泥鳅.....	094
香辣小龙虾.....	095
串烧基围虾.....	096
韭菜炒虾米.....	096
金牌口味蟹.....	097
豉椒炒蛭子.....	098
泥蒿炒蛭子.....	098
韭菜炒螺肉.....	099
口味田螺.....	099
霸王别姬.....	100
甲鱼烧土鸡.....	100

Part 4 湘菜中的清新素菜

虎皮青椒.....	102
鸡汁萝卜.....	102
酸辣土豆丝.....	103
凉拌红菜薹.....	103
凉拌藠头.....	104
辣拌攸县香干.....	104
剁椒蒸金针菇.....	105
豆豉蒜末莴笋片.....	106
酸辣炒冬瓜.....	106
香辣白菜.....	107
农家小炒芥蓝.....	108
辣椒炒空心菜梗.....	108

手撕包菜.....	109
豆豉炒苦瓜.....	110
蒜苗炒烟笋.....	110
辣椒炒萝卜干.....	111
豆角茄子.....	112
剁椒蒸茄子.....	112
剁椒蒸芋头.....	113
青椒炒豆豉.....	114
豆豉辣炒年糕.....	114
湖南麻辣藕.....	115
豆豉香干炒青豆.....	116
辣拌藕条.....	116
辣炒香干.....	117
剁椒蒸香干.....	118
泥蒿炒干丝.....	118
剁椒煎豆腐.....	119
芙蓉米豆腐.....	120
剁椒蒸土豆.....	120
毛家蒸豆腐.....	121
辣炒干豆角.....	122



Part 1

浅话湘菜， 了解湘菜



湘菜是日臻成熟的中国八大菜系中的一派菜系，以其特别擅长香酸辣而闻名。湘菜历史悠久，据载在汉朝，便有了湘菜的雏形，这门烹饪技艺传承至今，已然成为了一种独具地方特色的饮食符号。湘菜主要采用湖南全境的食材，特别注重刀工、调味，可以说是在色、香、味、形方面均达到相当高的水平。无论是蔬菜、菌菇、豆类、豆制品类，还是畜肉、禽蛋、水产等食材，或者腌制食品，只要经过湘式烹饪，都能被制作成一道道精美绝伦、诱人无限的营养美味。一起翻开本章，让我们再次向经典致敬，共同了解和学习湘菜的烹饪常识吧！

如何制作正宗湘菜



在丰富多彩的地方菜中，湘菜以其悠久的发展历史，独特、浓厚的地方特色饮誉中外。湘菜的选材、配菜、调味都十分讲究，只有搭配巧妙，才能烹饪出正宗风味。

湘菜的食材

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，素有“鱼米之乡”的美誉。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，都是入馔的佳选。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。

湘菜注重选料。植物性原料，选用生脆不干缩、表面光亮滑润、色泽鲜艳、菜质细嫩、水分充足的蔬菜，以及色泽鲜艳、壮硕、无斑点、气味清香的瓜果等。动物性原料，除了注意新鲜、宰杀前活泼、肥壮等因素外，还讲求熟悉各种肉类的不同部位，进行分档取料；根据肉质的老嫩程度和不同的烹调要求，做到物尽其用。例如炒鸡丁、鸡片，用嫩鸡；煮汤，选用老母鸡；卤酱牛肉选牛腱子肉，而炒、熘牛肉片、牛肉丝则选用牛里脊。



料，除了注意新鲜、宰杀前活泼、肥壮等因素外，还讲求熟悉各种肉类的不同部位，进行分档取料；根据肉质的老嫩程度和不同的烹调要求，做到物尽其用。例如炒鸡丁、鸡片，用嫩鸡；煮汤，选用老母鸡；卤酱牛肉选牛腱子肉，而炒、熘牛肉片、牛肉丝则选用牛里脊。

湘菜的配料

湘菜品种的丰富、多元性，与配料上的精巧细致和变化无穷有着密切的关系。一道菜肴往往由几种乃至十几种原料配成，一席菜肴所用的原料就更多了。湘菜的配料一般从数量、口味、质地、造型、颜色五个因素考虑。常见的搭配方法包括：

叠：叠是用几种不同颜色的原料，加工成片状或蓉状，再互相间隔叠成色彩相间的厚片。

穿：穿是用适当的原料穿在某种原材料的空隙处。

卷：卷是将带有韧性的原料，加工成较大的片，片中加入用其他原料制成的蓉、条、丝、末等，然后卷起。



扎：扎是把加工成条状或片状的原料，用黄花菜、海带、青笋干等捆扎成一束一束的形状。

排：排是利用原料本身的色彩和形状，排成各种图案等方法，都能产生良好的配料效果。

湘菜的调味料

湘菜的调味料很多，常用的有白糖、醋、辣椒、胡椒、香油、酱油、料酒、味精、果酱、蒜、葱、姜、桂皮、大料、花椒、五香粉等。众多的调味料经过精心调配后，便形成了多种多样的风味。湘菜历来重视利用调味使原料互相搭配，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。

湘菜调味时会根据不同季节和不同原料区别对待，灵活运用。夏季炎热，宜食用清淡爽口的菜肴；冬季寒冷，宜食用浓腻肥美的菜肴。烹制新鲜的鱼虾、肉类，调味时不宜太咸、太甜、太辣或太酸。这些食材本身都很鲜美，若调味不当，会将原有的鲜味盖住，喧宾夺主。再如，鱼、虾有腥味，牛肉、羊肉有膻味，应加糖、料酒、葱、姜之类的调味料去腥膻。对本身没有显著味道的食材，如鱼翅、燕窝等，调味时需要酌情添加某类鲜汤，以补其鲜味不足。这就是常说的“有味者使之出味，无味者使之入味”。



湘菜的技艺

湘菜的烹调注重遵循本味论、气味阴阳论、时序论和适口论几个方面。五味调和是湘菜烹调的核心。

一是重视展现原料的自然之味。

二是烹饪操作之后所产生的美味和气味，按气味阴阳规律总结经验而达到五味有机调和，制作出具有独特风味的菜肴。

三是注重时序性，把菜肴的烹饪与人的口感和自然界的季节变化联系起来，做出合乎时序、口味宜人的菜肴。



湘菜的特色调味品



要想做出一道地道正宗的湘菜，一定要选用原汁原味的湖南调味料，烹调出的滋味才够地道。而要买到正宗地道的湘菜调料确实有困难，不过随着网络时代的到来，可以让你在家里的电脑上轻轻一点，就有正宗湘菜调料送上门了。

湘潭酱油

湘潭制酱历史悠久，湘潭酱油以汁浓郁、色乌红、香温馨被称为“色香味三绝”，广受欢迎。

湘潭酱油选料、制作乃至储器都十分讲究，其主料采用脂肪、蛋白质含量较高的澧河黑口豆、荆河黄口豆和湘江上游所产的鹅公豆，辅料食盐专用福建结晶子盐，胚缸则用体薄传热快、久储不变质的苏缸。生产中，浸子、蒸煮、拦料、发酵、踩缸、晒坯、取油七道工序，环环相扣，严格操作，一丝不苟。用独特的传统工艺酿造的湘潭酱油久贮无浑浊、无沉淀、无霉花，深受湖南人民的喜爱。

玉和醋

玉和醋以优质糯米为主要原料，以紫苏、花椒、茴香、食盐为辅料，以炒焦的节米为着色剂，从原料加工到酿造，再到成品包装，产品制成后，要储存一两年后方可出厂销售，味道鲜美。玉和醋有浓而不浊、芳香醒脑、酸而鲜甜的特点，具有开胃生津、和中养颜、醒脑提神等多种药用价值。



浏阳豆豉

浏阳豆豉以其色、香、味、形俱佳的特点成为湘菜调味品中的佳品。

浏阳豆豉是以泥豆或小黑豆为原料，经过发酵精制而成，颗粒完整匀称、色泽浆红或黑褐、皮皱肉干、质地柔软、汁浓味鲜、营养丰富，且久贮不发霉。浏阳豆豉加水泡涨后，是烹饪菜肴的调味佳品，有酱油、味精所不及的鲜味。

永丰辣酱

永丰辣酱以本地所产的一种肉质肥厚、辣中带甜的灯笼椒为主要原料，掺拌一定分量的小麦、黄豆、糯米，依传统配方晒制而成。其色泽鲜艳，芳香可口，具有开胃健脾、增进食欲、帮助消化、散寒祛湿等功效。

浏阳河小曲

浏阳河小曲以优质高粱、大米、糯米、小麦、玉米等为主要原料，利用自然环境中的微生物，在适宜的温度与湿度条件下扩大培养成为酒曲。

酒曲具有使淀粉糖化和发酵酒精的双重作用，数量众多的微生物群在酿酒发酵的同时代谢出各种微量香气成分，形成了浏阳小曲酒的独特风格。

辣妹子

辣妹子即辣妹子辣椒酱，它精选上等红尖椒，细细碾磨成粉，再加上大蒜、八角、桂皮、香叶、茶油等香料，运用独门秘方文火熬成。

辣妹子辣椒酱辣味醇浓、口感细腻、色泽鲜美，富含铁、钙、维生素等多种营养成分。

茶陵紫皮大蒜

茶陵紫皮大蒜因皮紫肉白而得名，是茶陵地方特色品种，与生姜、白芷同誉为“茶陵三宝”。茶陵大蒜是一个经过多年选育、逐渐形成的地方优良品种，具有个大瓣壮、皮紫肉白、含大蒜素高等优点。



腊八豆

腊八豆是将黄豆用清水泡涨后煮至烂熟，捞出沥干，摊凉后放入容器中发酵，发酵好后再用调料拌匀，放入坛子中腌渍而成。

湘菜的几种制作方法



湘菜能够风靡海内外，成为独具地方风味的代表菜系，与它的多种制作方法有密切关系。下面，我们来介绍几种常见的制作方法。

炸



炸属于油熟法，是以油作为传热媒介制作菜肴的烹调方法。炸、熘、爆、炒、煎、贴等都是常用的油熟法。炸是以食用油在旺火上加热，使原料成熟的烹调方法。可用于整只原料（如整鸡、整鸭、整鱼等），也可用于轻加工成型的小型原料（如丁、片、条、块等）。炸可分为清炸、干炸、软炸、酥炸、卷包炸和特殊炸等，成品具有酥、脆、松、香的特点。

蒸

蒸是以蒸气为加热介质的烹调方法，通过蒸气把食物蒸熟。将半成品或生料装于盛器，加好调味品，在汤汁或清水上蒸笼蒸熟即成。所使用的火候随原料的性质和烹调要求而有所不同。一般来说，只需蒸熟不需蒸烂的菜应使用旺火，在水煮沸滚后上笼速蒸，断生即可出笼，以保持鲜嫩。对一些经过较细致加工的花色菜，则需要用中火徐徐蒸制。如用旺火，蒸笼盖应留些空隙，以保持菜肴形状整齐，色泽美观。蒸制菜肴有清蒸、粉蒸之别。蒸菜的特点是能使原料的营养成分流失较少，菜的味道鲜美。至今，蒸仍是普遍使用的烹饪方法。湖南浏阳有蒸菜系列。“剁椒蒸鱼头”更成为湘菜的代表菜，火遍全国。



炖

炖的基本方法是将原料经过炸、煎、煸或水煮等熟处理方法制成半成品，放入陶容器内，加入冷水，用旺火烧开，随即转小火，去浮沫，放入葱、姜、料酒，长时间加热至软烂出锅。炖有不隔水炖和隔水炖两种。不隔水炖，是将原料放入陶容器后，加调味



品和水，加盖煮；隔水炖法是将原料放入瓷质或陶制的钵内，加调味品与汤汁，用纸封口，放入水锅内，盖紧锅盖煮。也可将原料的密封钵放在蒸笼上蒸炖。此类汤菜汤色较清，味鲜香原汁原味。湘菜中有玉米炖排骨、墨鱼炖肉、肚条炖海带、清炖土鸡、淮山炖肚条等。

焖

焖是将经过油煎、煸炒或焯水的原料，加汤水及调味品后密盖，用旺火烧开，再用中小火较长时间烧煮，至原料酥烂而成菜。焖菜要将锅盖严，以保持锅内恒温，促使原料酥烂，即所谓“千滚不抵一焖”。添汤要一次成，不要中途添加汤水。焖菜时最好要随时晃锅，以免原料粘底。还要注意保持原料的形态完整，不碎不裂，汁浓味厚，酥烂鲜醇。湘菜的焖制，主要取料于本地的水产与禽类，具有浓厚的乡土风味。焖因原料生熟不同，有生焖、熟焖两种；因传热介质不同，有油焖、水焖两种；因调味料不同，有酱焖、酒焖、糟焖三种；因成菜色泽不同，有红焖、黄焖等。



涮

用火锅把水烧沸，把主料切成薄片，放入火锅涮片刻，变色刚熟即夹出，蘸上调好的调味汁食用，边涮边吃，这种特殊的烹调方法叫涮。涮的特点是能使主料鲜嫩，汤味鲜美，一般由食用者根据自己的口味，掌握涮的时间和调味。主料的好坏、片形的厚薄、火锅的大小、火力的大小、调味的调料，都对涮菜起重要作用。



煨

煨是将加工处理的原料先用开水焯烫，放砂锅中加足汤水和调料，用旺火烧开，撇去浮沫后加盖，改用小火长时间加热，至汤汁黏稠，原料完全松软成菜的技法。

卤

卤是冷菜的烹调方法，也有热卤，即将经过初加工处理的家禽家畜肉放入卤水中加热浸煮，待其冷却即可。

卤水制作：锅洗净上火烧热，锅滑油后放入白糖，中火翻炒，糖粒渐融，成为糖液，见糖液由浅红变深红色，出现黄红色泡沫时，投入清水500毫升，稍沸即成糖水色，作为调色备用。将备好的香料（最好打碎一点）用纱布袋装好，用绳扎紧备用。将锅置中火上，下花生油100毫升，下入姜、葱爆炒出香味，放清水、药袋、酱油、盐、料酒、酱油适量，一同烧至微沸，转小火煮约30分钟，弃掉姜、葱，加入味精，撇去浮沫即成。



烩

烩指将原料油炸或者煮熟后改刀，放入锅内加辅料、调料、高汤烩制的方法。具体做法是将原料投入锅中略炒，或在滚油中过油，或在沸水中略烫之后，放在锅内加水或浓肉汤，再加佐料，用小火煮片刻，然后加入芡汁拌匀至熟。这种方法多用于烹制鱼虾、肉丝和肉片。

氽

氽用来烹制旺火速成的汤菜。选娇嫩的原料，切成小型片、丝或剁蓉做成丸子，在含有鲜味的沸汤中氽熟。也可将原料在沸水中烫熟，装入汤碗内，随即浇上滚开的鲜汤。

焯

焯水是将初步加工的原料放在开水锅中加热至半熟或全熟，取出以备进一步烹调或调味。它是烹调中特别是冷拌菜不可缺少的一道工序，对菜肴的色、香、味，特别是色起着关键作用。

Part

2

非吃不可的 地道湘菜



湘菜虽然多种多样，但是总有一些经典菜肴一直以来活跃在人们的餐桌上，未曾消失一刻。这些湘菜中的经典菜肴历经世人舌尖上和心灵上的品味、验证，一遍又一遍的被赋予新的口感和定义，是老少妇孺津津乐道的必备美食话题。湘菜不仅仅具有美味这枚标签，还具有非常高的养生滋补价值。本章将着重介绍一些非吃不可的地道湘菜，它们是湘菜中的佼佼者，彰显着湘菜的人文地域特色，是你我无法拒绝的美味诱惑。



毛家红烧肉 提神健脑，适合儿童食用

材料 五花肉750克，西蓝花150克，干辣椒、姜片、蒜片、草果、八角、桂皮各适量

调料 盐5克，味精3克，老抽、红糖、白酒、白糖、豆瓣酱、料酒、食用油各适量

做法



1 洗净的五花肉煮熟，备用。



2 西蓝花洗净切朵；肉切块；锅注清水烧开，加油、盐，倒西蓝花，煮熟。



3 炒锅注油烧热，加白糖炒至溶化，倒八角、桂皮、草果、姜片、蒜片炒匀。



4 放入五花肉炒片刻，加入料酒、豆瓣酱。



5 放干辣椒、适量清水，加盐、味精、老抽、红糖、白酒，焖40分钟。



6 西蓝花摆盘，盛入红烧肉，浇上汤汁即成。

营养分析

五花肉是人们最常食用的动物性食品，其含有丰富的优质蛋白质和人体必需的脂肪酸，并提供血红素和促进铁吸收的半胱氨酸，能改善缺铁性贫血。五花肉还富含维生素B₁和锌等，经常适量食用可提升幼儿智力。