



湖南菜谱

湖南省商业局副食品公司 合编
湖南省长沙市饮食公司

湖南人民出版社

湖 南 菜 谱

湖南省商业局副食品公司
湖南省长沙市饮食公司 合编

湖 南 人 民 出 版 社

1975·长沙

湖 南 菜 谱

湖南省商业局副食品公司 合编
湖南省长沙市饮食公司

*

湖南人民出版社出版
湖南省新华书店发行
湖南省新华印刷一厂印刷

*

1976年11月第1版第1次印刷

1978年12月第2次印刷

印数: 6,501—36,500 印张: 13.75

统一书号: 15109·117 定价: 1.09 元

前 言

我国的烹饪技术具有悠久的历史。早在三千多年前的夏、商、周时代，我国的炊具制造就已相当精美。到公元五世纪即南北朝时期，出现了《食珍录》等总结烹调方法的著作。唐宋以后，由于经济、文化、通商关系的进一步发达，烹饪技术也随之提高，从唐朝的《食谱》和宋朝的《中馈录》等著作中就可窥见一斑。正是因为劳动人民几千年来的长期实践和辛勤创造，才使中国菜肴形成了选料精细、调味丰富、花样繁多、操作精湛、讲究刀工火候、色香味形具备等优良传统。因此，我国的烹饪技术是历代劳动人民智慧的结晶；是祖国珍贵的文化遗产之一，它在国内外享有很高的声誉。

湘菜是我国种类众多的地方菜之一。它不仅继承了我国传统的烹饪技艺，而且具有浓厚的地方特色：在操作上讲究原料的入味；在烹调方法上煨、炖、煎、炒、炸质地分明，配色匀称，尤以腊、煨、蒸、炖诸法见称，菜肴重于软烂；在品味上则注重于香、鲜、酸、辣，如“腊味合蒸”、“东安鸡”、“麻辣子鸡”、“清蒸甲鱼”、“红煨鱼翅”、“汤泡肚”、“冰糖湘莲”、“红烧寒菌”等菜品，在省内外很负盛名。

遵照毛主席关于“我们必需继承一切优秀的文化艺术遗

产，批判地吸收其中一切有益的东西”的教导，邀请了饮食行业部分老师傅，对湘菜的现有菜品和传统菜肴进行了比较深入的讨论和鉴定，经过去粗取精，选编整理成此书。主要目的是帮助饮食行业广大职工学习提高烹饪技术，为培养又红又专烹饪队伍提供参考资料，书中部分大众化菜品也可供厂矿食堂和广大工农兵作改进烹调技术的参考。

本书以菜谱为主，辅以烹饪基础知识。书中名词、术语附有注释。菜谱中主、配、佐料的数量是按大份菜的标准计量的，家庭烹制如主料量少，配、佐料也要相应减量。菜肴的装盘方法和配、佐料的选择，以及刀法的运用是按饮食行业传统方法设计的，目的是突出其外形的美观，一般家庭烹制只能适当参照，不必受此限制。由于我们思想和业务水平有限，本书一定会存在不少缺点、错误，希望饮食行业的同志们和广大工农兵读者给我们提出宝贵的意见。

在编写本书时，承长沙市饮食行业不少同志的大力支持，我们在此衷心地表示谢意。

编 者

一九七五年十二月

目 录

菜 谱

猪、牛、羊类

1. 走油豆豉扣肉.....(1)
2. 米粉蒸肉.....(2)
3. 酱汁肘子.....(3)
4. 焦盐肘子.....(4)
5. 虎皮肘子.....(5)
6. 玻璃肘子.....(6)
7. 晕杂烩.....(8)
8. 晕酱丁.....(9)
9. 炒回锅肉.....(10)
10. 老姜肉片汤.....(11)
11. 煨方肉.....(12)
12. 韭黄肉丝.....(13)
13. 雪菜冬笋肉丝.....(14)
14. 蜆头花炒肉片.....(15)
15. 豆豉大蒜炒肉茸.....(16)
16. 肉淋粉松.....(17)

17.酸辣肉丁·····	(18)
18.花生米肉丁·····	(19)
19.墨鱼罐子肉·····	(20)
20.溜里脊肉丝·····	(21)
21.雪花里脊·····	(22)
22.焦盐里脊·····	(23)
23.酱爆肉片·····	(24)
24.松香肉·····	(25)
25.糖醋里脊·····	(27)
26.枣泥夹沙肉·····	(28)
27.焦炸羊尾·····	(29)
28.炸焦肉带饼·····	(30)
29.子盖肉带饼·····	(32)
30.芥末薄片肉·····	(33)
31.苦瓜酿肉·····	(34)
32.红椒酿肉·····	(35)
33.冬笋炒腊肉·····	(36)
34.腊鱼腊肉合蒸·····	(38)
35.腊味合蒸·····	(39)
36.卤味下锅·····	(40)
37.糖醋排骨·····	(41)
38.红烧狮子头·····	(42)
39.珍珠肉丸·····	(43)
40.干贝肉丸·····	(44)

41.炸杨梅肉丸·····	(45)
42.奶汤生蹄筋·····	(46)
43.红烧炸蹄筋·····	(48)
44.桂花蹄筋·····	(49)
45.火方生蹄筋·····	(50)
46.火方银鱼·····	(51)
47.清汤火方冬笋·····	(52)
48.荷包肚·····	(53)
49.药蒸肚片·····	(54)
50.麻辣肚丝·····	(55)
51.口蘑汤泡肚·····	(56)
52.酸辣肚尖·····	(57)
53.蒜泥炒肚尖丝·····	(58)
54.红白肚尖·····	(59)
55.爆双脆·····	(61)
56.溜猪肝·····	(62)
57.焦盐猪肝·····	(63)
58.面包猪肝·····	(64)
59.溜凤尾腰花·····	(65)
60.软酥猪腰·····	(66)
61.软炸猪腰·····	(67)
62.红煨肥肠·····	(69)
63.焦炸肥肠·····	(70)
64.花菇烧猪脑髓·····	(72)

65.红煨蹄花相馄饨·····	(73)
66.红煨牛肉·····	(74)
67.清炖牛肉·····	(75)
68.麻辣牛肉片·····	(76)
69.粉炒牛肉丝·····	(77)
70.焦溜牛里脊·····	(78)
71.酸辣花生米牛肉丁·····	(79)
72.牛中三杰·····	(81)
发丝百页(牛中三杰之一)·····	(81)
红烧牛蹄筋(牛中三杰之二)·····	(82)
烩牛脑髓(牛中三杰之三)·····	(83)
73.麻辣牛肚丝·····	(84)
74.溜炒牛肝·····	(85)
75.药蒸牛鞭·····	(86)
76.红烧羊肉·····	(87)
77.清炖羊肉·····	(89)
78.溜炒羊丝·····	(90)
79.裹炸羊肉·····	(91)
80.酸辣羊腰·····	(92)
81.酸辣羊肝·····	(93)
82.红烧羊肚片·····	(95)
83.红煨羊蹄花·····	(96)
84.奶汤羊肚丝·····	(97)
85.龟羊汤·····	(98)

水 产 类

86. 豆酱干烧鲜鱼.....(100)
87. 红曲鱼.....(101)
88. 生熏白鱼.....(102)
89. 网油叉烧桂(鳊)鱼.....(103)
90. 五柳桂鱼.....(105)
91. 干炸鲜鱼.....(106)
92. 白水桂鱼.....(107)
93. 糖醋脆皮桂鱼.....(108)
94. 红烧鲜鱼.....(110)
95. 黄焖鲜鱼.....(111)
96. 带皮鱼卷.....(112)
97. 锅贴鱼片.....(113)
98. 网油鱼卷.....(115)
99. 溜鱼丝.....(116)
100. 鱼三味.....(117)
101. 清汤三色鱼丸.....(119)
102. 汤泡鱼生.....(120)
103. 网油蒸鲫鱼.....(122)
104. 银丝鲫鱼.....(123)
105. 怀胎鲫鱼.....(124)
106. 软酥鲫鱼.....(125)
107. 网油蒸鲥鱼.....(126)

108. 红烧黄鱼·····	(128)
109. 网油蒸鳊鱼头·····	(129)
110. 拆烩鳊鱼头·····	(130)
111. 甜酒糟蒸腊鱼·····	(131)
112. 蒸糟鱼·····	(132)
113. 腊鱼茸烧白菜·····	(133)
114. 豆豉辣椒蒸腌鱼·····	(134)
115. 糖醋带鱼·····	(135)
116. 煎连壳蟹·····	(136)
117. 蒸整青蟹·····	(137)
118. 蟹黄徽子·····	(138)
119. 溜炒虾仁·····	(139)
120. 虾仁烩干丝·····	(140)
121. 炸虾糕·····	(142)
122. 金钱虾仁·····	(143)
123. 虾仁锅耙·····	(144)
124. 焦炸虾球·····	(145)
125. 清汤虾丸·····	(147)
126. 虾仁溜黄菜·····	(148)
127. 红煨白鳢·····	(149)
128. 粉蒸白鳢·····	(150)
129. 红烧鳢片·····	(151)
130. 红煨鳢段·····	(153)
131. 炒鳢糊·····	(154)

132. 红烧甲鱼	(155)
133. 清蒸甲鱼	(157)
134. 红煨甲鱼裙爪	(158)
135. 干炸鳝鱼	(159)
136. 腊肉炖鳝鱼	(160)
137. 焦麻螺丝	(162)
138. 溜田螺片	(163)
139. 腊肉蒸螺丝	(164)
140. 红煨龟肉	(165)

素 菜 类

141. 煎春笋块	(167)
142. 凉拌香椿	(168)
143. 炒素合菜	(169)
144. 盒子豆腐	(170)
145. 黄豆芽炖排骨	(171)
146. 醋溜土豆丝	(172)
147. 蕃茄猪肝汤	(173)
148. 油焖四季豆	(174)
149. 煎冬瓜	(175)
150. 醋溜子南瓜丝	(176)
151. 糖醋溜南瓜丸	(177)
152. 干菜苦瓜炒肉丝	(178)
153. 烧嫩丝瓜排	(179)

154.姜醋煎茄子	(180)
155.酸豆角炒肉末	(181)
156.油爆大红椒	(182)
157.辣椒交瓜丁	(183)
158.塘藕炖猪脚	(184)
159.素酱丁	(185)
160.炸藕丝球	(186)
161.油辣窝笋	(187)
162.响萝卜丝	(188)
163.油淋芽白	(189)
164.糖溜土豆丸	(190)
165.旅行焦香辣椒	(191)
166.家常豆腐	(192)
167.煎香干块	(193)
168.油豆腐灌肉	(194)
169.砂锅炖豆腐	(195)
170.焦溜豆腐丸	(196)
171.烧冻豆腐	(197)
172.冻豆腐煮火锅	(198)
173.开口豆腐	(199)
174.炒双冬	(200)
175.鸡汁凤尾莴笋	(201)
176.椒盐菠菜心	(202)
177.冬菇菊花荸荠	(203)

178.花菇烧菱角·····	(204)
179.干贝烩丝瓜·····	(205)
180.蛭干烧橄榄萝卜·····	(206)
181.芙蓉茄子·····	(207)
182.奶油烧白菜心·····	(208)
183.冻菌烧芽白·····	(209)
184.煎苦瓜·····	(210)
185.菌油烧豆腐·····	(211)
186.金钩烧豆笋·····	(212)
187.十景素烩·····	(213)
188.红烧寒菌·····	(214)
189.清蒸寒菌·····	(215)
190.椒盐藕丸·····	(216)
191.椒盐香椿·····	(217)
192.香椿拌豆腐·····	(218)
193.香麻豆腐·····	(219)
194.腊肉油炒菜苔·····	(220)
195.纹丝酸辣汤·····	(221)
196.寒菌冬苕菜汤·····	(222)
197.鱼丸菠菜汤·····	(223)
198.火腿冬瓜汤·····	(224)

禽 蛋 类

199.清蒸整鸡·····	(225)
---------------	-------

200.五元全鸡·····	(226)
201.油淋糯米鸡·····	(227)
202.油淋肥鸡·····	(228)
203.麻辣子鸡·····	(230)
204.东安鸡·····	(232)
205.嫩姜溜鸡片·····	(233)
206.冬笋煨鸡块·····	(234)
207.板栗煨鸡·····	(235)
208.酸辣鸡丁·····	(236)
209.白鸡下锅·····	(237)
210.清汤滑鸡球·····	(238)
211.油辣嫩鸡·····	(240)
212.红煨双子鸡·····	(241)
213.花菇煨鸡·····	(242)
214.汤泡子鸡·····	(243)
215.纸包糯米鸡·····	(244)
216.冬瓜盅滑鸡球·····	(245)
217.荷叶粉蒸鸡·····	(246)
218.锅贴鸡饼·····	(248)
219.桃仁鸡丁·····	(249)
220.铁排子鸡·····	(250)
221.蚝油溜鸡丁·····	(252)
222.一鸡三味·····	(253)
223.桃仁鸡盒·····	(255)

224.穿鸡翅·····	(256)
225.醋焖鸡三件·····	(257)
226.红煨鸡三件·····	(258)
227.毛芋头煨鸡肫·····	(259)
228.挂炉烤鸭·····	(260)
229.一鸭四吃·····	(263)
一、烤鸭薄饼·····	(263)
二、鸭肉酱丁·····	(264)
三、鸭架豆腐汤·····	(265)
四、鸭油蒸蛋·····	(266)
230.面包全鸭·····	(267)
231.香酥肥鸭·····	(268)
232.清汤八宝鸭丁·····	(269)
233.嫩姜溜鸭片·····	(270)
234.血糊鸭子·····	(272)
235.清汤柴把鸭·····	(273)
236.裹炸鸭块·····	(274)
237.鸭淋粉松·····	(276)
238.红烩鸭舌、掌·····	(277)
239.炒胰子白·····	(278)
240.红煨对鸽·····	(279)
241.三元蒸鸽·····	(280)
242.溜鸽松·····	(281)
243.虎皮鸽蛋·····	(283)

244.花菇无黄蛋·····	(284)
245.金钱蛋饼·····	(285)
246.糖醋溜皮蛋·····	(286)

山 珍 海 味 类

247.馄饨烧墨鱼·····	(288)
248.奶汤鱿鱼片·····	(289)
249.酸辣鱿鱼须·····	(291)
250.荔枝鱿鱼·····	(292)
251.酸辣笔筒鱿鱼·····	(293)
252.金钩鱿鱼·····	(294)
253.八宝鱼肚·····	(296)
254.虾仁鱼肚·····	(297)
255.荷花鱼肚·····	(299)
256.大烩海参·····	(300)
257.锅耙海参·····	(302)
258.酸辣海参·····	(303)
259.上品海参·····	(304)
260.干贝海参·····	(305)
261.红烧海参相馄饨·····	(307)
262.虾仁海参·····	(308)
263.奶汤肥鱼肚·····	(309)
264.火方肥鱼肚·····	(310)
265.奶汤鱼皮·····	(311)