

★给专业厨师及家庭厨房提供地道地道的
道新式地方菜

特色菜、肉类、水产类、素菜类、汤羹类、主食

深圳市金版文化发展有限公司 / 策划

吃遍中国

熏辣香嫩湖南菜



中国民族摄影艺术出版社

02

责任编辑：鲁宝春

吃遍中国

中国民族摄影艺术出版社出版发行

(北京市和平里北街14号 邮编 100013)

深圳市金版文化发展有限公司/策划

王晓东 陈勇/摄影

深圳市极雅致印刷有限公司印刷

各地新华书店经销

2004年11月第1版 2004年11月第1次印刷

开本：787毫米×1092毫米 1/12 印张：80

ISBN 7-80069-638-3/Z·58

定价：198.00元(共10册)

吃遍中国02—湖南菜

乡里湘味 简介

乡里，自然，淳朴，多情，客自四方来。
湘味，清香，浓香，酱香，味出芙蓉园。
民以食为天，食以味为先，味以料为本，料以湘为准。
原汁原味，博采众长，自成风格，即乡里湘味也。
百分百湘江味，百分百湖南料。
百分百湘里厨，百分百乡下妹。

地址：深圳市福田区八卦二路2栋33号
电话：0755-82418143



乡里湘味 乡里来招待 乡里厨妹子 乡里菜

本丛书由部分器皿由深圳市
星辉瓷业有限公司友情提供，在
此一并致谢！

深圳市星辉瓷业有限公司
地址：深圳市福田区园岭新村
71栋112号

电话：0755-82055898

传真：0755-82440988

联系人：陈少辉

手机：13600182248

http://www.cnpotter.com



王德民

湖南益阳人，
中国烹饪协会会
员，特二级厨师，
现任湘满人间湘味
馆总厨，烹调经验
丰富，技术全面。
曾担任长沙、深圳
等地多家知名大酒
楼的技术总监。精
通湘菜、粤菜、川
菜，尤擅湘菜。
2002年被评为高级
烹调师，2003年荣
获“优秀烹调师”
称号。



TS972.1

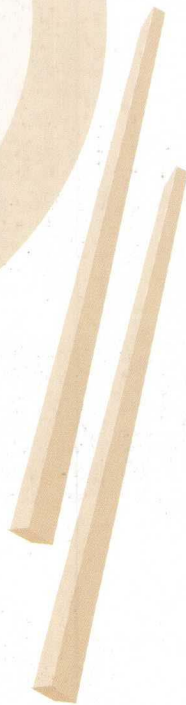
275

吃遍中国

CHI BIAN ZHONG GUO

湖南菜

hunancai



中国民族摄影艺术出版社

湖南菜

湘菜的起源

湖南菜简称湘菜，其以悠久的历史、丰富的菜色与浓郁的地方特色享誉四海内外。远在战国时期，伟大的爱国诗人屈原贬逐湖南后，在他的名篇《招魂》里，就述说了当地多种多样的珍馐美味。“肥牛之腱，糯若芳些。”“露鸡霍轿，厉而不爽些。”到了汉代，湖南的烹饪业更是有长足的进步。1974年，在长沙马王堆出土的西汉古墓里，发现了迄今最早的一批竹简菜单，其中记录了103种名贵菜品和9大类烹调方法，湖南的许多名菜和烹调技艺，都可以从这里追溯到渊源。

当今的湖南菜，由于地区物产、社会沿习以及自然条件的不同，逐步形成了湘中南地区、洞庭湖区和湘西山区三种地方风味。湘中南地区的菜以长沙、湘潭、衡阳为中心，是湖南菜的主要代表。其特点是用料广泛，制作精细，品种繁多。在质地和口感上注重鲜香酥软，在制法上以煨、炖、腊制、蒸、炒见长。煨、炖讲究微火烹调，煨则味透汁浓，炖则汤清如镜，如红煨鲍鱼、清炖牛肉等。腊味制法包括烟熏、卤制、叉烧。著名的湖南腊肉系烟熏制品，既作冷盘，又可热炒，或用优质原汤蒸，如“腊味合蒸”（图1）一菜，就有柔软不腻、咸香可口的特色。蔬菜以制作各色肘子为多，色泽红润，酥软鲜美，昔日以长沙马明德堂所制“酱汁肘子”为最佳。炒菜则以“大蒜辣椒炒猪血丸子”（图2）为代表，鲜、嫩、香、辣，市井皆知，相传已有一百多年的历史。



湘菜的特色

许多人常无法分辨川菜与湘菜，这两地的菜色有极大的差异。湖南人喜欢生吃辣椒，餐餐佐以鲜辣椒，且习以为常，不管吃什么都加辣椒，也有不少人将其当主菜食用，如小菜中常见的油炸辣椒等。而四川人则喜爱麻与辣，吃菜时总要将嘴里烫得麻辣麻辣，全身热乎乎才过瘾。且川菜多将辣椒作为菜的配料，将辣味融合在菜里。

观湖南的菜色，可以看出五大特色：

一、材料广泛多样

湖南位于中国大陆中部，气候温和，雨量充沛，有高山与河流居其中，水产、山珍、牛羊等禽畜都很丰盛，自然条件非常优越。无论飞禽走兽、水产山珍、各类瓜果等，都是取之不尽、用之不竭的上好资源。

二、技法多变

由于湖南菜的历史悠久，历经千年的改进与创新，已经形成多种独到的烹饪技法。尤其在甜味、热烹与冷制三大烹调技法上，每类技法多则十余技，少则七八技，从煨与熬制技法上就可窥见一斑。煨，在色泽的变化上可分红煨与白煨，在做成调味的高汤上则有清汤熬、浓汤熬与奶汤熬，小火慢炖出来的菜色酥烂鲜香、软烂浓郁、汁纯滋养、原汁原味，是湖南菜里的经典烹饪法。

三、口味丰富

湖南菜以口味多变、浓淡分明著称。根据统计,湖南菜约有4000多道,其中名菜有300多道。从非常有乡土风味的民间菜式、经济实惠的大众菜肴、格调高雅的宴席菜,到疗疾健身的药膳一应俱全。

四、擅长调味

在各式各样的烹调手法与作料中,不难发现湖南菜的特色主要表现在辣味与熏腊制品上。因湖南地势较低,气候温暖潮湿,冬季容易湿冷,湖南人在饮食上有嗜辣的习惯,因为辣椒与生姜具有除热、驱除风寒与抵御瘴气的功效。除此之外,辣椒还可刺激食欲、增强人体抵抗力。湖南菜的辣往往以酸佐之,酸中带辣、辣中透酸,以酸盖酸,以酸融辣,所以湖南菜的辣味常辛而不烈、辣而不燥。

五、刀工精妙

湖南菜的基本刀法就有十几种,因材料与烹饪手法的不同而使用不同的刀法。无论切片、镂空等任何一种刀法,皆使得菜肴千姿百态、变化无穷,常令人叹为观止、拍案叫绝。



湖南最具代表的食材

湖南最具特色的食材以腊肉(图3)、豆豉(图4)和朝天椒(图5)为代表。其特殊的当地调味料则有:辣油、茶油、辣酱、茴香、花椒、桂皮等。

腊肉:

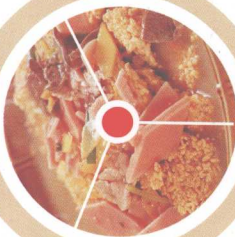
腊肉是湖南特产,凡家禽水产等肉类都可以用来腌制。制作出来的腊肉色彩红亮、烟熏咸香、肥而不腻且鲜美异常,在湖南已有2000多年的历史。因为易于保存、风味独具之故,成为湖南菜经典。

豆豉:

是湖南人喜欢用来入菜的调味品之一,豆豉独具的香味与口感,让菜肴平添许多美味。湖南豆豉的产地主要在长沙与浏阳。湖南人爱吃辣椒,当地人喜欢将辣椒切开生吃,或是剁成细粒,拌盐、淋上麻油或拌入萝卜丁等密封发酵,制成开胃小菜。在不远的将来,湘菜这朵奇葩将会开得更加鲜艳夺目。

湖南

目录



湖南菜介绍

特色菜

毛家红烧肉	6
油炸臭豆腐	7
剁椒鱼头	8
草菇丝排	9
美极回头鱼	10
吊锅姊妹鸡	11
腊味合蒸	12
大蒜辣椒炒猪血丸子	13
片片枫叶情	14
藜蒿炒腊肉	15

肉类

铁板牛肚	16
铁板牛肉	17
农家小炒肉	18
香辣霸王肘子	19
干锅肥肠	20
梅菜扣肉	21
豆豉辣椒炒油渣	22
老干妈炒鸭肠	23
糯米蒸排骨	24
削骨肉煮油豆腐	25
板栗烧鸡	26
湘西风吹肝	27
孜然酱板鸭	28
竹香田鸡	29
干锅烟笋焖腊肉	30
干锅田鸡	31
卤水拼盘	32
烤笋炒牛肉丝	33
凤尾腰花	34
尖椒炒削骨肉	35
卤水掌翼	36
三鲜锅巴	37
干锅牛杂	38
铁板鸡杂	39
药材蒸土鸡	40
干豆角炒肉丝	41
瓦片猪肝	42
瓦片鸡杂	43

青椒佛手皮	44
红油鸡筋	45
泡椒脆肚	46
泡椒牛百叶	47
小炒腊牛肉	48
口味猪脚	49
小炒田鸡	50
小炒牛肚	51
干锅水鸭	52
干锅土鸡	53
荷包蛋煮五花肉	54
孜然寸骨	55

水产类

辣子串烧虾	56
竹香泥鳅	57
鱼子炖豆腐	58
美味茶香虾	59
泡椒炒牛蛙	60
酸辣鱼鳔	61
银丝煮鲫鱼	62
黄颡鱼炖豆腐	63
野山菌炒鳙鱼片	64

酸辣螺蛳	65
干煸泥鳅	66
口味土龙虾	67
刁子鱼	68
爆炒鱼子	69

素菜类

芙蓉豆腐	70
豆角炒肉末	71
农家大碗笋	72
上汤冬瓜	73
大枣蒸南瓜	74
剁椒蒸香干	75
红冠茄子	76
酸包菜炒粉皮	77
红烧神仙豆腐	78
剁椒蒸芋头	79
三色蒸水蛋	80
豆豉辣椒炒通菜梗	81
酸辣藕丁	82



汤羹类

粟米羹	92
板栗土鸡瓦罐汤	93
五圆煲整鸡	94

主食

南瓜饼	95
鸳鸯馒头	96

吃遍中国

干煸四季豆	83
野山菌烧神仙豆腐	84
翡翠莴笋丝	85
红烧米豆腐	86
黄瓜烧咸蛋黄	87
香椿煎蛋	88
干锅素三脆	89
毛家豆腐	90
攸县香干	91



毛家红烧肉



一 材料

五花肉500克，八角、桂皮各适量，老姜片10克，香叶20克，干红椒16克

T 调味料

盐5克、味精2克、鸡精2克、蚝油15克

/ 做法

1. 将五花肉切成小方块后，放入沸水中煮至七成熟，取出，沥干水分后，放入油锅中炸至金黄色，捞出备用。

2. 锅内留少许底油，烧热，放入八角、桂皮、老姜片、香叶、干红椒炒香，加入五花肉块，调入调味料炒匀。

3. 加入少许水，煨制肉块至酥烂即成。

/ 特别提示

煨制红烧肉时，加入的水要适量，要用中慢火煨制而成。

材 料

臭豆腐300克、姜10克、蒜10克、
干辣椒粉10克

T

调味料

孜然5克、盐4克、味精2克、鸡
精2克、陈醋适量

吃遍中国

特色菜

Tesecai

油炸臭豆腐



做法

1. 姜去皮洗净切成米，蒜去皮切成米。
2. 锅上火，油烧热，放入臭豆腐炸香，捞出沥干油分。
3. 锅内留少许底油，炒香姜米、蒜米、干椒粉、孜然，放入臭豆腐，调入盐、味精、鸡精，加入少许水和陈醋，煮入味即成。



特色介绍

闻着臭，吃起来香满口的臭豆腐，让你百尝不厌。



吃遍中国

特色菜

Tesecai

剁椒鱼头



一 材料

鱼头1个、葱2棵、剁椒250克、姜5克、蒜5克、蒜10克

二 调味料

生抽5克、酒10克、盐5克、鸡精3克、醋5克、香油3克

三 做法

1. 将新鲜鱼头洗净剖开，蒜去皮剁蓉，葱切花，姜切末；
2. 将蒜蓉、姜末放入剁椒中，调入盐、鸡精、醋、酒和生抽，然后全部均匀地盖在鱼头上；
3. 将鱼头连同鱼盘入笼蒸8分钟至熟，出笼后撒上葱花，淋上香油即可。

特别提示

用大火蒸，味更佳。

材 料

嫩丝瓜2条、鲜草菇25克、红椒20克、咸蛋白20克

T 调味料

盐5克、味精5克、胡椒粉5克、植物油5克、生粉3克、香油3克

吃遍中国
特色菜
Tesecai

草菇丝排



做法

1. 丝瓜切成条状。
2. 鲜草菇切成块状，咸蛋白切成条块状，红椒切成条状。
3. 锅中放油，烧热，加入丝瓜、草菇、红椒条、蛋白，炒1分钟，放盐、味精、胡椒粉，炒1分钟后用生粉勾芡，出锅盛盘，淋入香油。



特色介绍

色泽微丽，爽滑脆嫩。



吃遍中国

特色菜

Tesecai

美极回头鱼

10



一 材料

鲜鲮鱼600克、酱辣椒米50克、泡椒米30克

T 调味料

盐10克，味精10克，麻油5克，生抽王5克，美极酱油2克，料酒3克，姜、葱、蒜各10克

做法

1. 将鲮鱼洗净，切成薄片，放入酱椒米，泡椒米，抹上盐、味精、料酒、姜、葱、蒜、美极酱油、生抽；

2. 鲮鱼放入盘中，放入蒸笼蒸8~10分钟；

3. 去掉蒸烂的姜、葱，淋上麻油，撒上葱花拿出即可。

特别提示

蒸8~10分钟即可，以免太老。

材料

田鸡500克、土鸡500克、青椒50克、红椒50克

调味料

生姜10克、大蒜10克、葱1根、料酒10克、上汤50毫升、五香粉1克、麻油、花椒油、蚝油、胡椒、味精、白糖各2克、生粉5克

吃遍中国

特色菜

Tesecai

吊锅姊妹鸡

做法

1. 将土鸡和田鸡杀好，洗净，在开水中过水，去掉肉中的血水，去掉腥味。
2. 锅中放入100克植物油，再入姜、蒜，将土鸡和田鸡放入锅中翻炒，放入料酒，炒3~5分钟，再加入上汤，在锅中焖10分钟。
3. 在焖的过程中，加入五香粉、蚝油、胡椒、味精、白糖1克、姜，焖好后，用生粉勾芡，勾芡加入麻油、花椒油各1克，然后装入吊锅内即可。

特色介绍

造型美观，香辣可口。



腊味合蒸



一 材料

腊肉200克、腊鱼200克、腊鸡200克

T 调味料

盐3克、味精2克、鸡精2克、酱油15克、辣椒粉10克

做 法

1. 将腊肉、腊鱼、腊鸡稍洗，切成件后，装入盘中；
2. 往盘中调入盐、味精、鸡精、酱油、辣椒粉拌匀；
3. 蒸锅上火，放入腊味盘，加盖蒸约30分钟，至熟，取出即可食用。

特别提示

蒸的时间要稍长，才能蒸烂入味。

一 材料

T

调味料

湖南猪血丸子2个、青椒1个、红
椒2个、蒜叶20克

吃遍中国

特色菜

Tesecai

大蒜辣椒炒猪血丸子



做法

1. 将青、红椒去蒂去籽，切成片，蒜叶择洗净切小段，猪血丸子切片备用。
2. 将猪血丸子放入沸水中焯烫后，吸干水分，再入油锅炸熟，捞出备用。
3. 锅内留少许底油，放入椒片炒香，再放入猪血丸子，调入调味料，加入蒜叶，炒香入味即成。



特别提示

蒜叶在快出锅时放入，会更香。



吃遍中国

特色菜

Tesecai

片片枫叶情



一 材料

莴笋尖6条、莴笋500克

T 调味料

盐8克、味精8克、植物油10克、生粉3克

一 做法

1. 莴笋尖切成条状，莴笋切成片，再将二者在开水中过水；
2. 锅中放入油，把过水后的莴笋尖和莴笋片放入锅中炒1分钟，加入盐、味精，再炒1分钟；
3. 用生粉勾芡后盛盘。

一 特色介绍

莴笋爽口，造型美观，色泽亮丽。