

湘菜新潮流



家常 口味菜



主编 高沉香 主审 谭添三

湖南科学技术出版社

JIACHANG KOUWEICAI



Hunan Science & Technology Press

T5 972.182

138 湘菜新潮流

家常 口味菜



主编 高洪奎 主审 廖正三
江苏工业学院图书馆
藏书章

JIACHANG KOUWEICAI

湖南科学技术出版社
Hunan Science & Technology Press



湘菜新潮流

家常口味菜

主 编：高沉香

主 审：谭添三

责任编辑：贾平静

出版发行：湖南科学技术出版社

社 址：长沙市湘雅路 280 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系：本社直销科 0731-4375808

印 刷：长沙美术印刷有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址：长沙市南阳街 105 号

邮 编：410005

出版日期：2003 年 7 月第 1 版第 1 次

开 本：850mm×1168mm 1/32

印 张：7.125

插 页：6

书 号：ISBN 7-5357-3731-5 /TS·157

定 价：16.00 元

(版权所有·翻印必究)

前 言

湘菜即湖南菜。湘菜的发展有着悠久的历史 and 深厚的根基，在几千年的漫长岁月中，经广大劳动人民和历代烹饪师的不断实践、引进、交流、总结、锐意创新，逐渐形成了颇具文化内涵的地方菜系，誉满天下。而近 10 年来兴起的湖南民间家常口味菜——新潮湘菜，作为湘菜的品系，从一开始登上餐饮业这个竞争激烈的大舞台，则以其良好的表现，精湛的技艺，令无数消费者为之倾倒。

众所周知，烹饪是科学，是艺术，更是对人类的一大贡献。早在 1953 年毛泽东主席对徐涛医师说：“中药和中国菜是中国对世界的一大贡献，不信你往后瞧。”新潮湘菜随着改革的深化，开始造福于人，并向世人展示了其强劲的竞争力和旺盛的生命力。正是由于它独具一格的风味，无论在繁华都市的酒宴上，还是在偏远乡村的餐馆中，湖南新潮菜常常使不少慕名而来的食客仔细品尝后“拍案叫绝”，使众多的酒楼、餐厅门庭若市，车水马龙。

新潮湘菜的魅力所在，主要是立足于三湘四水的民间，充分体现了烹饪器具变化和烹饪方法改进给菜肴制作带来的便利，并遵循了传统湘菜烹饪的下列原则：“选料认真，切配精细，烹调讲究，味别多样，原汁原味，口味适中，浓淡分明，浓而不腻，淡而鲜香，原料入味，色彩明亮，装盘精美，以味为核心，以养为目的。”其最具代表性的品种有：“啤酒高压肉”、“水晶狮子头”、“伏天江湖腊肉”、“茅根韵味鸭”、“开胃鱼头王”、“浏阳河鸡”等，适应当前市场人们生活的口味要求。

由此可见，新潮湘菜如此深入人心，就是迎合了广大食客的胃口，遵循了湘菜烹饪原则，以市场需求为中心，以社会消费、食客满意为宗旨。任何事物都是在不断探索中发展的，烹饪事业亦是如此。湖南新潮菜正是继承和发扬了湘菜的优良传统，是广大湘菜烹饪工作者不懈努力产生的结晶。但仍需不断开拓，推陈出新，虚心学习兄弟省、市和境外先进烹饪方法与科学管理经验。

今谨受湖南科学技术出版社之约，在同行的关心支持下，编写了本书，书中收集、整理了200余菜品和部分点心品种，意在为祖国的烹饪事业尽绵薄之力，并给从事烹饪工作的同仁、后辈留下一点资料，以便共同探讨和提高烹饪技艺。愿本书能成为广大宾馆、酒家及家庭从事烹饪工作的人员的良师益友，也愿本书能为广大从事烹饪学习的学员提供有益的帮助。

前 言

由于编者水平有限，敬请同仁指正。本书在编写过程中，得到湖南省烹饪协会常务副秘书长常国强先生、《湘菜》杂志主编及摄影师谭鑫铭先生和年轻的高级烹调师李卫国、秦兵、林伟、李卓、伍佑军、许海军、宁飞、毛新宇、李程碑、邹峰的具体帮助，在此一并致谢！

高沉香

于长沙平林府中

目 录

一、肉菜类

(一) 猪肉类 \ 1

1. 子姜剁椒嫩肉片 \ 1
2. 黄花菜炒肉丝 \ 2
3. 麻茸蒜泥肉片 \ 3
4. 香菜嫩肉片 \ 4
5. 豆豉辣椒五花肉 \ 5
6. 啤酒高压肉 \ 5
7. 常德钵子肉 \ 6
8. 荷叶夹蒸肉 \ 7
9. 九味焦酥肉块 \ 8
10. 酱香四方肉 \ 9
11. 楚湘鸳鸯肉 \ 10
12. 水晶狮子头 \ 11

13. 玉竹猪瘦肉汤 \ 11

14. 黄芪炖猪瘦肉 \ 12

(二) 猪排类 \ 13

15. 苦瓜炖排骨 \ 13
16. 冰梅酱排骨 \ 14
17. 荷叶小笼排骨 \ 14
18. 湘竹小米排骨 \ 15
19. 南乳口蘑排骨 \ 16
20. 香菠嗜嗜骨 \ 17
21. 红曲竹香肉排 \ 18
22. 口琴卤排骨 \ 18
23. 湖藕炖排骨 \ 19
24. 苦瓜排骨煲 \ 20

25. 蒜香糯米排骨 \ 21

26. 臭豆腐烧排骨 \ 22

(三) 猪下脚类 \ 23

27. 香菜麻茸腰片 \ 23

28. 辣酱云耳炒腰花 \ 24

29. 杜仲腰片 \ 24

30. 归参山药猪腰 \ 25

31. 乡村猪肝 \ 26

32. 酸萝卜炒脆肚 \ 27

33. 豉椒爆脆肚 \ 28

34. 一罐香 \ 28

35. 脆皮大肠 \ 29

36. 干锅肥肠 \ 30

37. 菊花仔肠 \ 31

38. 锅巴泡椒蹄筋 \ 31

39. 猪脚炖黄豆 \ 32

40. 天富猪脚 \ 33

41. 秘制酱猪手 \ 34

42. 猪心莲子汤 \ 34

43. 湘式爆猪舌 \ 35

(四) 牛肉类及其他 \ 36

44. 三湘泡焖牛肉 \ 36

45. 富菜嫩牛肉片 \ 37

46. 苦瓜炒牛肉 \ 38

47. 扁豆烧牛肉 \ 39

48. 香辣牛肉米 \ 39

49. 手撕牛肉 \ 40

50. 牛肝菌煨牛肉 \ 41

51. 砂仁炖牛肉 \ 42

52. 蒜子煨牛尾 \ 42

53. 牛腩煲 \ 43

(五) 羊肉类 \ 44

54. 小笼黑山羊 \ 44

55. 黑山羊炖粉皮 \ 45

56. 小炒黑山羊 \ 46

57. 当归羊肉汤 \ 47

58. 香辣羊肘 \ 47

(六) 其他畜肉类及腊制品

\ 49

59. 玉兔戏金蟾 \ 49

60. 草菇兔丁 \ 50

61. 串山野兔 \ 50

62. 天香罐 \ 51

63. 小炒驼峰肉 \ 52

64. 湘腊野兔鸡 \ 53

65. 伏天江湖腊肉 \ 54

66. 合炒腊双味 \ 54

67. 乡村腊肉 \ 55

68. 火爆腊猪嘴 \ 56

69. 干锅腊三宝 \ 57

70. 老干妈蒸香肠 \ 57

二、禽蛋类

(一) 鸡类 \ 59

71. 浏阳河鸡 \ 59
72. 麻酥生炒鸡 \ 60
73. 农家老姜鸡 \ 61
74. 一品土鸡 \ 62
75. 风味生炒鸡 \ 62
76. 乡村特色南瓜鸡 \ 63
77. 湘岳辣子鸡 \ 64
78. 青椒炒子鸡 \ 65
79. 清炖人参鸡 \ 65
80. 参须罐子鸡 \ 66
81. 五香鸡柳 \ 67
82. 干锅子土鸡 \ 68
83. 三菌炖鸡 \ 69
84. 鱼香鸡茄煲 \ 70
85. 泡黄瓜炒鸡杂 \ 70
86. 干锅金鸡肾 \ 71
87. 尖椒炒腊鸡肠 \ 72
88. 湘式凤爪 \ 73

(二) 鸭类 \ 73

89. 口味鸭条 \ 73

90. 竹笋麻鸭煲 \ 74

91. 湘味扣红鸭 \ 75

92. 武冈血酱鸭 \ 76

93. 竹香婆婆鸭 \ 77

94. 茅根韵味鸭 \ 78

95. 老鸭炖肚条 \ 79

96. 姜爆鸭丝 \ 80

97. 辣妹子光棍鸭 \ 80

98. 小炒洋鸭 \ 81

99. 沙锅肥肠鸭 \ 82

100. 干锅手撕酱板鸭
 \ 82

101. 豉香腊鸭 \ 83

102. 干锅巧舌 \ 84

103. 酸辣无骨鸭爪 \ 85

(三) 其他禽蛋类 \ 85

104. 酸辣鹅脚筋 \ 85

105. 臭腐乳蒸鸡蛋 \ 86

106. 青椒炒咸蛋 \ 87

107. 土酸菜煎鸡蛋 \ 88

108. 豉汁松花蛋 \ 88

109. 荷包蛋煮腌菜 \ 89
110. 鱼香炒蛋 \ 90
111. 香椿煎蛋 \ 91
112. 五彩蒸蛋 \ 91

113. 虎皮蛋肉 \ 92
114. 青椒炒三蛋 \ 93
115. 百鸟归巢 \ 93
116. 龙凤汤 \ 94

三、水产类

(一) 一般水产品 \ 95

117. 吊锅抱盐鱼 \ 95
118. 石锅鲫鱼仔 \ 96
119. 香煎小鲫鱼 \ 97
120. 剁椒蒸鳊鱼头 \ 97
121. 开胃鱼头王 \ 98
122. 干锅鱼头 \ 99
123. 红油竹筒鱼 \ 99
124. 秘制叫花鱼 \ 100
125. 泡菜鲢鱼片 \ 101
126. 湘脆鱼丝 \ 102
127. 密瓜熘鱼丝 \ 103
128. 香辣鱼线 \ 104
129. 浓汁鳊头鱼 \ 105
130. 腊八豆蒸鲫鱼 \ 105
131. 糯米荷叶蒸鲫鱼
 \ 106
132. 福辣鱼 \ 107

133. 竹香回头鱼 \ 107
134. 花岗岩鱼片 \ 108
135. 香辣功夫鱼 \ 109
136. 玻璃鲜花汤 \ 110
137. 白汁银丝鱼 \ 111
138. 鳊鱼头火锅 \ 112
139. 竹网荷香银雪鱼
 \ 112
140. 蝴蝶火锅 \ 113
141. 口味鳝片 \ 114
142. 蒜子鳝段 \ 115
143. 干煸鳝丝 \ 115
144. 芝麻鳝鱼 \ 116
145. 山药百合炖白鳝
 \ 117
146. 油辣鲈鱼 \ 118
147. 红油葱香鱼子 \ 118

(二) 特种水产品、海产品及

- | | |
|-------------------|-----------------------|
| 其他 \ 119 | 158. 火爆虾球 \ 127 |
| 148. 干锅水鱼 \ 119 | 159. 香辣虾子 \ 127 |
| 149. 虫草枣炖水鱼 \ 120 | 160. 黄金蟹 \ 128 |
| 150. 乡里炒水鱼 \ 121 | 161. 干锅麻辣蟹 \ 129 |
| 151. 风味锅子龟 \ 121 | 162. 香辣蛋王蟹 \ 130 |
| 152. 泡椒基围虾 \ 122 | 163. 吊锅牛蛙 \ 131 |
| 153. 串烧基围虾 \ 123 | 164. 爆辣牛蛙 \ 131 |
| 154. 小炒河虾 \ 124 | 165. 农家牛蛙煲 \ 132 |
| 155. 湘味金沙虾 \ 124 | 166. 老干妈炒螺蛳肉
\ 133 |
| 156. 香芒鲜虾盅 \ 125 | |
| 157. 茶王炒虾 \ 126 | |

四、蔬菜类

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| (一) 普通蔬菜 \ 134 | 176. 皮蛋剁椒蒸土豆 \
140 |
| 167. 麻辣白菜卷 \ 134 | 177. 煨珍珠藕丸 \ 141 |
| 168. 葱香白菜丝 \ 135 | 178. 藕香蛋黄饼 \ 142 |
| 169. 油浸大白菜 \ 135 | 179. 粉蒸藕 \ 143 |
| 170. 富贵蔬菜汁 \ 136 | 180. 炆炒藕根 \ 143 |
| 171. 红油马齿苋 \ 136 | 181. 豆豉鱗鱼蒸茄条
\ 144 |
| 172. 鸡汁萝卜丝 \ 137 | 182. 烧汁茄子 \ 145 |
| 173. 清脆萝卜丸 \ 138 | 183. 干锅四季豆 \ 145 |
| 174. 尖椒炒芋头荷子
\ 138 | 184. 芸豆钵 \ 146 |
| 175. 红烧土豆泥 \ 139 | |

185. 青椒豆角米 \ 147
186. 火腿爆豌豆荚 \ 147
187. 铁板花菜 \ 148

(二) 瓜栗类 \ 149

188. 咸蛋黄烧南瓜 \ 149
189. 干锅紫苏煎黄瓜
 \ 149
190. 油条烩丝瓜 \ 150
191. 咸蛋黄煮丝瓜 \ 151
192. 花甲炖冬瓜 \ 152
193. 小干鱼炒苦瓜 \ 152
194. 青瓜烙 \ 153

(三) 菌类及其他 \ 154

195. 干锅一品菌 \ 154
196. 干锅鸡腿菌 \ 154
197. 脆炸鸡枞菌 \ 155
198. 风味烟笋钵 \ 156
199. 乡村笋丝 \ 157
200. 鸡丝干鱿鱼口味笋
 \ 157
201. 西芹夏果 \ 158
202. 酱香脆米丁 \ 159
203. 湘味五怪 \ 159

五、其他类

(一) 豆制品类 \ 161

204. 油炸臭豆腐 \ 161
205. 青椒炒臭豆腐 \ 162
206. 青椒炒豆腐 \ 163
207. 鸿运豆腐 \ 164
208. 湘岳豆腐球 \ 165
209. 脆皮豆腐 \ 166
210. 青椒蒸香干 \ 167
211. 鱼香脆皮豆腐 \ 167
212. 干锅煎豆腐 \ 169

213. 双色豆腐 \ 169
214. 蟹黄豆腐 \ 170
215. 红油粉丝 \ 171
216. 酸包菜炒粉皮 \ 171
217. 酸辣猪血汤 \ 172
218. 青椒炒腊八豆 \ 173

(二) 综合类 \ 173

219. 三鲜烩麻花 \ 173
220. 银杏烩芦荟 \ 174
221. 酥炸芦荟 \ 175

222. 梅苏香瓜 \ 176

六、甜品类

(一) 羹汤类 \ 177

223. 珍珠莲藕粥 \ 177

224. 玫瑰莲藕粥 \ 178

225. 金瓜土豆羹 \ 178

226. 人参莲肉汤 \ 179

(二) 干品类 \ 180

227. 脆香土司松 \ 180

228. 麻甜土豆片 \ 180

229. 麻香芋泥土司 \ 181

230. 蜜汁糯香土司 \ 182

231. 炸土司球 \ 183

232. 蜂窝玉米粒 \ 183

233. 脆香什锦鲜果 \ 184

234. 麻茸吉士香蕉 \ 185

235. 蜜汁糯香红枣 \ 185

236. 炸鸳鸯脆奶 \ 186

237. 炸菠萝圈 \ 187

238. 蜜汁南瓜 \ 188

239. 黄金香芋卷 \ 188

240. 吉利糯米扣 \ 189

七、点心类

(一) 煎炸类 \ 191

241. 开口笑佛点 \ 191

242. 胡萝卜炸点 \ 192

243. 湘式快速油条 \ 193

244. 湘江挥饼 \ 194

245. 葱香煎包 \ 195

246. 铤银锅饺 \ 197

247. 椰茸鸭球 \ 198

248. 荞麦香饼 \ 199

249. 香麻芋卷筒 \ 200

250. 香麻玫瑰薯球 \ 201

251. 葱香鸡蛋软饼 \ 202

(二) 笼蒸类 \ 202

252. 南岳寿桃包 \ 202

253. 乌金窝窝头 \ 204

254. 双色开花盏 \ 204

(三) 水煮类 \ 205

255. 雨花石汤圆 \ 205

256. 湘手工面片 \ 206

家宴四季菜单 \ 208

一、肉 菜 类

(一) 猪肉类

1. 子姜剁椒嫩肉片

◆原料

主料：猪里脊肉 200 克。

配料：子姜 100 克，青蒜 25 克。

调料：植物油 500 克（实耗 75 克），精盐 2 克，味精 1 克，料酒 15 克，嫩肉粉 5 克，胡椒粉 1 克，剁椒 50 克，香油 10 克，水淀粉 15 克，鲜汤 50 克。

◆制法

1. 将猪里脊肉剔去筋膜，切成 5 厘米长、2.5 厘米宽、0.2 厘米厚的片，用精盐、嫩肉粉、浓水淀粉、油 2 克上浆。

2. 姜切小片，青蒜切斜段。

3. 将精盐、味精、料酒、胡椒粉、鲜汤、香油、水淀粉调对成汁。

4. 锅置旺火上，放入植物油，烧到四成熟时，下入浆好的肉片滑油，用筷子拨散断生，倒入漏勺沥油。

5. 锅内留底油，下姜片煸香，再放剁椒、肉片，倒入对汁芡，放入青蒜炒拌均匀，淋上香油，出锅装盘即成。

◆特点

色泽红艳，肉质滑嫩，酸辣味浓。

附：剁椒制法为：

红椒（500克）洗净去蒂剁碎，蒜子（10克）去皮、去蒂后切碎，均放入盆中，加入精盐（50克）、植物油（5克）拌匀，腌制24小时后倒入烧热的麻油（10克）拌匀，即可食用（如辣椒量多，可放碗内，盖上保鲜膜，入保鲜冰柜内保存，保存过程中忌进生水）。

2. 黄花菜炒肉丝

◆原料

主料：黄花菜 200 克，猪里脊肉 150 克。

配料：尖红椒 10 克。

调料：植物油 500 克（实耗 50 克），精盐 4 克，味精 2 克，嫩肉粉 3 克，蚝油 1 克，酱油 1 克，葱 5 克，水淀粉 10 克。

◆制法

1. 猪里脊肉切成 5 厘米长、宽、厚各 0.3 厘米的丝，

一、肉 菜 类

用精盐、嫩肉粉、浓水淀粉、油2克上浆抓匀。红尖椒切成细丝，葱切段。

2. 锅置旺火上，加入清水，烧沸后倒入黄花菜，烫至断生后捞出，沥干水分。

3. 锅置旺火上，放入植物油，烧至四成热时下入肉丝，滑散倒入漏勺沥油。

4. 锅内留底油，下入尖红椒炒香，再放入黄花菜、精盐、味精、蚝油炒拌入味，下入肉丝，用水淀粉勾芡，撒上葱段，翻拌均匀，出锅装盘即可。

◆特点

色泽鲜明，口味清爽。

3. 麻茸蒜泥肉片

◆原料

主料：猪后腿肉400克。

配料：熟花生米10克，黑白芝麻仁各10克。

调料：红油20克，麻油20克，精盐5克，味精2克，料酒15克，鸡精粉2克，生抽10克，白糖5克，蒜子10克，姜20克，葱20克，腐乳汁4克，鲜汤500克。

◆制法

1. 将猪肉煮熟捞出，晾凉后切成8厘米长、4厘米宽、0.1厘米厚的薄片。

2. 熟花生米去皮捣碎，芝麻仁炒香，蒜子捣成茸，取3克姜切末，5克葱切花，另17克姜拍破，15克葱挽结。

3. 锅置旺火上，放入鲜汤、料酒、葱结、拍破的姜块、精盐、味精、白糖、生抽、鸡精粉和腐乳汁，烧开后