

# 概 述

湖南菜简称“湘菜”，以品种丰富，味感鲜明而富地方特色，名师辈出，自成一系而闻名于世。

湖南省位于中南地区，气候温和，四季分明，阳光充足，雨水集中。南有雄崎天下的南岳衡山，九疑、武陵诸山遥相呼应，北有一碧万顷的洞庭湖，湘、资、沅、澧四水涵汇于此。得天独厚的自然条件有利于农、牧、副、渔的发展，故物产特别丰饶。湘西、南多山，盛产蕈、笋、雉、兔等山珍野味；湘北是富庶的洞庭湖平原，素称“渔米之乡”。《汉书·地理志》说：湖南“果蓏赢蛤，食物常足，饮食还给，不忧冻饿。”“湖广熟，天下足”的民谚更是广为人知。丰富的物产为饮食提供了精美的原料，两千多年前的《吕氏春秋·本味篇》中就有：“菜之美者，云梦之芹；鱼之美者，洞庭之鱖”的赞美。据考证，芹，即水芹菜，清脆爽口，回味甘甜。“鱖；即鲫鱼也”（《清·湖南通志》）。洞庭湖的荷包鲫鱼，肥润丰满，细嫩鲜润，素来为人珍视。晚唐李商隐的“洞庭鱼可拾，不假更垂簑，闹若雨前蚁，多如秋后蝇”的诗句，描绘了湖南水产之丰。而“洞庭金龟”、“武陵甲鱼”、“君山银针”、“祁阳笔鱼”、“桃源鸡”、“临武鸭”、“武

冈鹅”、“玉兰片”、“湘莲”、“银鱼”等一大批湖南名贵特产已成为最受称道的烹饪原料。

湖南菜历史悠久，丰富多采。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 膾若芳些。”“露鸡臠臠 厉而不爽些。”到了汉代，湖南的烹饪事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筒菜单，其中记录了103种名贵菜品和九大类烹调方法，当今湖南的许多名菜和烹调技艺，都可以从这里追溯到渊源。六朝以后，湖南逐渐为统治者和士大夫所重视，“迁客骚人，多会于此。”如杜甫、元结、柳宗元、辛弃疾等，或倾慕山水，来此游览；或遭受贬谪，到此治理。这一方面促进了文化的繁荣和发展，另一方面，也丰富和活跃了饮食行业。唐代大诗人李白留连于洞庭湖上的夜饮，写出了“白鸥闲不住，争拂酒宴飞”的佳句。另一著名诗人王昌龄，则有感于湘西山区的野宴，留下了“沅溪夏夜足凉风，春酒相携就竹丛”的描绘。“东安鸡”、“怀胎鸭”、“龙女斛珠”、“子龙脱袍”等传统名菜，到今天已具有千百年的历史。明清两代是湖南烹饪发展的黄金时代，五口通商，海禁大开，岳州（今岳阳）、长沙开埠，商旅云集，市场繁荣，烹饪技艺也得到了广泛的交流和高度的发展。最明显的特征是茶楼酒馆，遍及全省，湘菜的独特风格亦初步形成。特别是清朝末年，湖南出现了一批声名显赫的官僚。他们在政治上占居高位，在生活上奢侈豪华，竞相雇佣高级厨师精制湘菜供其享用。豪商巨贾也群起仿效，美食之风大为盛行。这在客观上更促进了湘菜质量的提高和饮食业的发展。当时长沙、岳阳成立筵席行会，订有经营条规。长沙城内陆续出现了轩帮、堂帮两种湘菜馆，前者出挑至民家，承制酒宴，后者则经营堂菜，开市招客。随着交通方便，客商增多，堂帮生意日益兴旺，逐步形成了“式宴堂”、“旨阶堂”、“饕香居”、“庆星园”等称为“十柱”的十大菜馆。及至民国，“十柱”人员发展很快，烹饪技艺精益求精，各具特色，出现了多种烹饪流派。著名的流派有戴（明扬）派、盛（善斋）派、肖（麓松）派和“组庵菜”派等。戴派博采众长，稳健充实，集湘菜之大成。盛派改革了长沙宴席的餐具，首次

采用长筷、大盘等饮食器皿。相传京剧大师梅兰芳来湘时，曾就餐于盛善斋所在的潇湘酒家，对席上长筷颇感兴趣，问及其故，有位陪客一边给梅先生敬菜，一边风趣地说，这是专为向客人敬菜而制作的，引得满座皆笑。肖麓生是肖派创始人，不拘泥师古，而着意创新，创制了“油淋庄鸡”等一批名优菜品。组庵菜派是因湖南督军谭延闿字组庵而得名，讲究煨制功夫，奠定了白煨菜色正味浓的基调。在实践中，这些流派相互促进，取长补短，有力地推动了湖南烹饪的发展。

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，逐步形成了以湘中、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。在质地和味感上注重鲜香酥软；在制法上以煨、炖、腊、蒸、炒见称。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”一菜，就有柔软不腻，咸香可口的特色。蒸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“麻辣子鸡”为代表，鲜、嫩、香、辣，市井皆知，相传已有一百多年的历史。洞庭湖区的菜以烹制湖鲜、水禽见长，多用煮、烧、蒸的制法。煮菜喜用火锅上桌，民间则用蒸钵置泥炉上炖煮，俗称“蒸钵炉子”如“青龙戏珠”、“蝴蝶飘海”等都是边煮、边下料、边吃，滚热鲜嫩，极助食兴。当地有“不愿进朝当附马，只要蒸钵炉子咕咕嘎”的民谣，可见嗜爱之深。烧菜有“冬笋野鸭”、“红烧甲鱼”等菜，颇富水乡风味。“冰糖湘莲”、“荷叶软蒸鱼”等蒸制菜品，旨趣高雅，清淡宜人，为有口皆碑的湖区名肴。湘西菜擅长烹制山珍野味和各种腌制品，有浓厚的山乡风味。用山区珍品寒菌、冬笋、板栗制成的“红烧寒菌”、“油辣冬笋尖”、“板栗烧菜心”虽属山林蔬食，却胜过一般荤膻，鲜嫩、清脆、香甜，令人百食不厌。“湘西酸肉”为土家族、苗族人民的风味菜肴，系腌制后爆炒而成，香辣夺口。还有“红烧全狗”，以净狗肉加配各种香料，密封坛内，

炭火慢煨，开坛香飘十里，入口即化，制法独特，名驰湘西。

三种地方风味虽各具特色，但并非截然不同，而是同中存异；异中见同，相互依存，彼此交流，构成了湘菜这一整体，统观其貌，有以下三个特点：

一是刀工精妙，形味兼美。湘菜的基本刀法有十六种之多，具体运用，演化参合，使菜肴千姿百态变化无穷。诸如“发丝百页”细如银发；“梳子百页”形似梳齿；“溜牛里脊”片同薄纸，更有创新菜“菊花鱿鱼”、“金鱼戏莲”，刀法奇异，形态逼真，巧夺天工。湘菜刀工之妙，不仅着眼于造形的美观，还处处顾及到烹调的需要，故能依味造形，形味兼备。如“红煨八宝鸡”，整鸡剥皮，盛水不漏，制出的成品，不但造型完整俊美，令人叹为观止，而且肉质鲜软酥润，吃时满口生香。

二是长于调味，酸辣著称。湘菜特别讲究原料的入味，注重主味的突出和内涵的精当。调味工艺随原料质地而异。如急火起味的“溜”，慢火浸味的“煨”，先调味后制作的“烤”，边入味边烹制的“蒸”，等等。味感的调摄精细入微。而所使用的调味品种类繁多，可烹制出酸、甜、咸、辣、苦等多种单纯和复合口味的菜肴，湖南还有一些特殊调料如“浏阳豆豉”、“湘潭龙牌酱油”，质优味浓，为湘菜增色不少。湘菜调味，特色是“酸辣”，以辣为主，酸寓其中。“酸”是酸泡菜之酸，比醋更为醇厚柔和。辣则与地理位置有关。湖南大部分地区地势较低，气候温暖潮湿，古称“卑湿之地”。而辣椒有提热、开胃、去湿、驱风之效，故深为湖南人民所喜爱。久而久之，便形成了地区性的、具有鲜明味感的饮食习俗。

三是技法多样，尤重煨燻。湘菜技法早在西汉初期就有羹、炙、脍、濯、熬、腊、濡、脯、菹等多种技艺，经过长期的繁衍变化，到现代，技艺更为精湛的则是煨燻。煨在色泽变化上又分为“红煨”、“白煨”，在调味上则分为“清汤煨”、“浓汤煨”、“奶汤煨”等，都讲究小火慢煨，原汁原味。诸如“组庵鱼翅”晶莹醇厚，“洞庭金龟”汁纯滋养等，均为湘菜中的佼佼者。

“日夜江声下洞庭”，国家的前进与时代的推移是一致的。党的十一届三中全会以来，湖南饮食业的前辈后生，努力发掘和继承湘

菜的优良传统，去粗取精，大力革新，为进一步发展湘菜进行了可喜的尝试。“麻仁香酥鸭”、“翠竹粉蒸鲰鱼”等一大批注重工艺造型，富有时代气息和科学精神的创新品种应运而生，极大地丰富和美化了人民群众的生活。随着开放、搞活方针的深入贯彻，烹饪事业必定有一个空前的发展。在不远的将来，湘菜这朵奇葩，将会开得更加鲜艳夺目。

# 山珍海味菜

## 1

## 组庵鱼翅

组庵鱼翅是组庵派传统名菜之一。据传，此菜是湖南督军谭延闿家宴的名菜，系家厨曹敬臣所创。他将红煨鱼翅的方法改为鸡肉、五花肉与鱼翅同煨，使原料中的蛋白质、脂肪及无机盐等营养素在煨制过程中缓慢地渗入鱼翅，融为一体，从而改变了以往汤味鲜、鱼翅味差的不足。用此法煨制的鱼翅，具有软糯、柔滑、醇香等独特风味，备受谭延闿赞赏。

这种别具一格的烹制方法，后来在湖南饮食业流传开来，组庵鱼翅也因此饮誉三湘，成为高级宴会上必备的佳肴。

### 原 料

主料：水发玉结鱼翅<sup>①</sup>2 000克。

配料：干贝50克，肥母鸡肉1 500克，猪肘肉1 000克。

调料：绍酒150克，精盐8克，味精2.5克，胡椒粉1克，葱结

50克，姜片 50克，熟鸡油 25克。

### 制 法

( 1 ) 将玉结鱼翅随同冷水下锅，烧开 2 分钟，再用冷水洗 2 次，从中撕开。肥母鸡肉、猪肘肉各切成几大块。干贝蒸发，留汤待用。

( 2 ) 取大瓦钵 1 只，用竹算子垫底，铺上猪肘肉、葱结、姜片，放入用白稀纱布包好的鱼翅、鸡块，再加入干贝汤、绍酒、精盐、清水（1 500 克），用盘盖上，在旺火上烧开，再移至小火上煨约 4 小时，直至鱼翅软烂。然后离火去掉鸡肉、肘肉和葱姜。将鱼翅从白布中取出，摆放盘中。

( 3 ) 在炒锅内放入熟鸡油，烧至八成熟，倒入大瓦钵内的原汤，放入味精，烧成浓汁，浇在鱼翅上，撒上胡椒粉即成。

## 2

## 清 汤 鱼 翅

鱼翅为鲨鱼鳍所制成。按照鳍的部位不同，又分为披刀翅（又叫顶沙翅）、青翅、尾翅，其中以顶沙翅的质量最佳。制作清汤鱼翅一般选用顶沙翅。此菜的烹制工艺妙在先煨后做汤，从而使鱼翅鲜香软糯，汤色淡黄，清澈见底。

### 原 料

主 料：水发鱼翅 750 克。

配 料：鸡肉 1 000 克，猪五花肉 500 克。

调 料：原汁鸡汤 750 克，绍酒 50 克，葱结 10 克，姜片 10 克，胡椒粉 0.5 克，味精 1 克，精盐 3 克，鸡油 5 克。

### 制 法

( 1 ) 将水发鱼翅连同冷水下锅烧开，除去腥味，用冷水清洗 2 次，从中撕开。鸡肉砍成 4 大块，五花肉 150 克切成 4 块薄片，350

克切成 4 大块。

( 2 ) 取大瓦钵 1 只，用竹算子垫底，先铺上 4 块薄片五花肉，再放入鱼翅和葱结、姜片；上面加一层竹算子，再放入鸡肉和五花肉各 4 大块。然后，加入绍酒、精盐（2.5 克）、清水（1 000 克），用瓷盘盖好，先在旺火上烧开，再移至小火上煨 2 小时，直至鱼翅软烂为止。去掉葱姜，将大瓦钵中鱼翅整齐盛入大汤碗里（鸡肉、五花肉和原汤均作他用）。

( 3 ) 在炒锅内放入鸡汤烧开，撇去泡沫，放入味精、精盐（0.5 克），倒入大汤碗中，淋入鸡油，撒上胡椒粉即成。

### 3

## 鸡茸鱼翅

鱼翅是名贵海产，富含蛋白质。但内中缺乏极主要的色氨酸，属不完全蛋白质，所以鱼翅一般不单独做菜，而常与其它营养价值较高的原料配成名贵菜肴。鸡茸鱼翅是以鸡脯泥和鱼翅合烹的宴会大菜。此菜青、白、红三色相映，鸡肉泥鲜嫩，鱼翅滑糯，两味汇合，相得益彰。

#### 原 料

主料：水发鱼翅 500 克。

配料：鸡脯肉 100 克，猪肥膘肉 100 克，熟火腿末 15 克，鸡肉 500 克，猪五花肉 250 克。

调料：鸡蛋清 4 个，湿淀粉 75 克，鸡清汤 200 克，绍酒 50 克，葱结 10 克，姜片 10 克，味精 1 克，精盐 3.5 克，芝麻油 1.5 克，熟猪油 100 克。

#### 制 法

( 1 ) 将水发鱼翅加冷水下锅烧开，除去腥味，捞出清洗 2 次，从中撕开。生鸡肉、猪五花肉分别切成 4 大块。

( 2 ) 取大瓦钵 1 只，用竹算子垫底，摆好鱼翅，上面放鸡肉、猪五花肉、葱结、姜片，加入绍酒、精盐（2克）、清水（750克），先在旺火上烧开，再移至小火上煨 2 小时，至鱼翅软烂离火，取出鸡肉、五花肉及钵内原汤另作他用，去掉葱姜，将鱼翅盛入碗内，放入蒸笼中保温待用。

( 3 ) 将鸡脯肉、猪肥膘肉合并剁成细泥。取大碗 1 只，放入鸡蛋清，用筷子搅拌，放入鸡脯肉泥，继续搅匀，再放入鸡清汤、湿淀粉、精盐（1.5克）、味精，继续搅拌，直至调匀成鸡肉稀汁。

( 4 ) 将炒锅置旺火上，放入熟猪油，烧至七成热，倒入调匀的鸡肉稀汁，迅速用手勺推动，烧开，成较稠的鸡肉料子。

( 5 ) 从蒸笼中取出鱼翅，将 2 / 3 的鸡肉料子均匀浇在鱼翅上，然后将鱼翅翻扣在大瓷盘中（鱼翅在上），再将 1 / 3 的鸡肉料子成半月形绕在鱼翅上，撒上火腿末，淋入芝麻油即成。

## 4

## 蟹 黄 鱼 翅

蟹黄鱼翅制作精细。金黄色的蟹黄覆盖在淡青色的鱼翅上，中间缀以绿色葱花，色调鲜明，秀色宜人，特别是蟹黄鲜嫩，鱼翅软糯，二者融合，风味更佳。

### 原 料

主 料：水发鱼翅750克，蟹子500克。

配 料：鸡肉500克，猪五花肉500克。

调 料：湿淀粉50克，绍酒50克，葱结10克，姜片10克，葱花10克，姜末20克，漆醋25克，冰糖10克，酱油25克，味精1克，精盐1.5克，芝麻油2.5克，熟猪油125克。

## 制 法

( 1 ) 将水发鱼翅加冷水下锅烧开捞出，清洗 2 次，如有腥味，再换水煮开 1 次，从中撕开。鸡肉、猪五花肉分别切成 4 大块。

( 2 ) 将蟹子盛入瓦钵内，上笼蒸熟取出，剔去背壳，将筷子一端削成刀形，挑出蟹肉和蟹黄，将蟹黄用刀在砧板上搗散，盛入盘中。

( 3 ) 大瓦钵内垫入竹算子，依次放入鱼翅、鸡肉、五花肉，加绍酒（25 克）、酱油（15 克）、精盐、冰糖、葱结、姜片、清水（750 克），上面压盖一个瓷盘，先在旺火上烧开，再移至小火上煨 2 小时，直至鱼翅软烂离火，去掉葱姜、鸡肉和五花肉另作他用，将鱼翅扣入小瓦钵内，倒入原汤，上笼保温。

( 4 ) 将炒锅置中火上，放入熟猪油（75 克），烧至六成热，下姜末（5 克）炒几下，再放蟹肉、绍酒（15 克）、酱油（10 克）合炒几下，然后加蒸鱼翅原汤（150 克），放入葱花（5 克）、味精烧开，用湿淀粉勾芡成浓汁，出锅浇在鱼翅上，接着将鱼翅翻扣入大瓷盘（鱼翅朝上）。

( 5 ) 在炒锅内放入熟猪油（50 克），烧至六成热，下蟹黄，加绍酒（10 克）、姜末（5 克）、葱花（5 克），用手勺推匀，当出现黄泡时出锅盖在鱼翅上，淋入芝麻油，将漆醋、姜末（10 克）混合盛在两只小碟内，一同上桌即成。

## 5

## 红 煨 熊 掌

熊掌为名贵山珍，古人已知其贵，最著名的佐证是孟子的《告子上》，其文曰：“鱼，我所欲也，熊掌，亦我所欲也，二者不可得兼，舍鱼而取熊掌者也。”红煨熊掌就是湘菜中的一道传统高级名菜，掌肉酥烂，柔糯鲜香。

## 原 料

主料：发好的熊掌前后掌各1只（约1000克）

配料：干贝25克，小白菜苞16个，肥母鸡肉1000克，猪肘肉1000克。

调料：绍酒150克，精盐15克，酱油50克，味精1.5克，胡椒粉1克，葱50克，姜50克，杂骨汤1500克，鸡油15克，芝麻油15克，熟猪油50克。

## 制 法

（1）将熊掌清洗干净，放在垫有竹算子的冷水锅内烧开煮过，连煮二次，除去腥膻味，用冷水浸凉，漂在清水中。干贝除去老筋洗净。葱、姜拍破，小白菜苞洗净。

（2）将猪肘肉刮洗干净，鸡肉洗净，均砍成大块，下入开水锅氽过捞出，用清水洗去血沫，放入垫有竹算子的沙锅内，加入干贝、绍酒、葱（25克）、姜（25克）和清水（2500克），在旺火上烧开，撇去泡沫，移在小火上煨至酥烂，煮成浓汤（约1250克），过箩筛待用。

（3）在炒锅内放入杂骨汤、绍酒和葱（25克）、姜（25克），再将熊掌放入，烧开氽过，以除净腥膻异味。在沙锅内垫上竹算子，放入熊掌（掌心向上），倒入煨好的浓汤，用小火煨至熊掌酥烂，加入精盐（14克）、酱油，再稍煨一会，取出熊掌盛入深盘中，浓汤内加入味精、胡椒粉，收成汁，盖在熊掌上，淋入芝麻油。

（4）将炒锅置中火上，放入猪油烧至六成热，下入白菜苞、精盐（1克）煸炒熟后，出锅拼在熊掌周围，淋上鸡油即成。

# 6

## 沙 锅 熊 掌

据医书载，熊掌有补气养血、祛风除湿的功能。以此制成的沙锅熊掌是冬令滋补佳肴，软糯鲜美，浓郁芬芳。

## 原 料

主料： 发好的熊掌前后掌各1只（约1 000克）

配料： 熟火腿100克，干贝25克，水发口蘑15克，小白菜苞16个，肥母鸡肉1 000克，猪排骨1 000克。

调料： 绍酒150克，精盐15克，鸡汤1 000克，味精1.5克，胡椒粉1.5克，葱100克，姜100克。

## 制 法

（1）将熊掌余过洗净除去腥膻味后置炒锅中，加鸡清汤、绍酒（50克）和拍破的葱（50克）、姜（50克），先在旺火上烧开，再移至小火上煨15分钟捞出。

（2）将鸡肉、排骨砍成大块，放入开水锅内煮过捞出，洗净血沫。干贝除去老筋洗净，盛入碗中待用。火腿切成片，和干贝一起置碗中加入鸡汤、绍酒，上笼蒸发。口蘑洗净切片，小白菜苞用开水焯熟，捞出在冷水中过凉。

（3）在沙锅内垫入竹算子，放入熊掌，加入鸡肉、排骨、绍酒、清水（以没过食物为准）和拍破的葱（50克）、姜（50克），在旺火上烧开，撇去泡沫，移至小火煨约3小时，至熊掌烂透。然后，去掉鸡肉、排骨、葱、姜，原汤倒出过箩筛后复倒入沙锅内，加入干贝、火腿、口蘑、精盐煨透入味，再加入白菜苞、味精、胡椒粉，置小火炉上上桌，煮得滚开趁热食。

# 7

## 红 煨 鹿 筋

鹿筋，是梅花鹿腿脚上的筋的干制品，是名贵山珍之一，有补虚、壮筋、健骨作用，对肾虚、四肢无力等症有疗效。在古代，对梅花鹿有许多优美动听的神话传说，视之为吉祥、幸福的象征。如民间流传已久的年画“福禄寿三星共照”，即是把鹿与老寿星画在一起。

梅花鹿分布在我国东北、华北、华东、华南等地，主要产区是吉林省的长白山区、半山区，已进行人工驯养。此菜将干鹿筋胀发好后以红煨法制成。色泽红润，味柔糯鲜香。

#### 原 料

主料：干鹿筋 5根（约 1 000克）

配料：干贝 25克，小白菜苞 20个，肥母鸡肉 1 000克，猪肘肉 1 000克。

调料：绍酒 100克，精盐 5克，酱油 25克，味精 1.5克，胡椒粉 1克，杂骨汤 1 000克，葱 100克，姜 100克，芝麻油 15克，鸡油 15克，熟猪油 50克。

#### 制 法

（ 1 ）将干鹿筋用凉水泡至发软，放入冷水锅内烧开后移至小火上焖约 4 小时，待完全软时捞出，置凉水中，刮去皮膜、不洁部分，洗净，加葱（ 50 克）、姜（ 50 克）、绍酒用小火焖透捞出，用清水冲漂几次，去掉腥味，再用刀改切成 6 厘米长的段，放入冷水锅内烧开后，用清水过凉，连续 2 次，彻底除去异味，然后，放在冷水中漂上。将鸡肉、肘肉在开水锅中氽过，去掉血沫，与干贝同放在沙锅内煨成浓汤。

（ 2 ）在炒锅内放入杂骨汤、绍酒、葱（ 50 克）、姜（ 50 克）和鹿筋煮过后将鹿筋捞出，再放入垫有竹算子的沙锅内，倒入煨好的浓汤，用小火煨至酥烂，加精盐（ 4 克）、酱油、味精、胡椒粉收浓汁，淋上芝麻油、鸡油，盛入盘子内。

（ 3 ）在炒锅内放入熟猪油烧至六成热，下入白菜苞、精盐（ 1 克）煸炒几下，出锅拼在鹿筋周围即成。

## 8

# 红煨鱼唇

鱼唇是鲨鱼和鳇鱼的嘴唇，以海南岛一带出产的为好，色泽透明，列为上品。以此制作的红煨鱼唇，色泽光亮，鱼唇被汤汁包裹，油滑软嫩，十分可口。

### 原 料

主 料：水发鱼唇<sup>②</sup>1 000克。

调 料：红汤<sup>③</sup>250克，肉清汤250克，绍酒25克，葱结10克，姜片10克，酱油15克，胡椒粉0.5克，湿淀粉40克，味精1.5克，精盐0.5克，芝麻油2.5克，熟猪油100克。

### 制 法

( 1 ) 将水发鱼唇下锅煮开，除去腥味，清洗干净（如仍有腥味，再换水煮一次），片成0.5厘米厚的大片，再切成约6.6厘米长、4厘米宽的长方形片。

( 2 ) 将炒锅置旺火上，放入熟猪油（25克），烧至五成热，下入鱼唇、绍酒、精盐、酱油、葱结、姜片、肉清汤，烧开后，移至小火上煨25分钟，除净腥膻，使鱼唇入味，用漏勺沥干，去掉葱姜。

( 3 ) 将炒锅置旺火上，放入熟猪油（75克），烧至五成热，下鱼唇煸炒几下，倒入红汤焖2分钟，加入味精，用湿淀粉勾芡，撒上胡椒粉，淋入芝麻油，出锅盛入大瓷盘中即成。

## 9

# 奶汤鱼皮

鱼皮一般指鲨鱼和鳇鱼的皮，产于我国沿海地区。其中鲨鱼皮

片大而厚，质量好。奶汤鱼皮即以此烹制而成，菜品呈乳白色，汤汁鲜浓，鱼皮软滑，醇美可口。

#### 原 料

主 料：水发鱼皮④1 000克。

配 料：白菜芯10个。

调 料：奶汤 500克，绍酒 50克，葱结15克，姜片10克，肉清汤 200克，杂骨汤 250克，胡椒粉 0.5克，味精 1克，精盐 2.5克，鸡油 5克，熟猪油 50克。

#### 制 法

( 1 ) 将水发鱼皮切成 5 厘米长，4 厘米宽的长方形片，下冷水锅内煮开，连煮 2 次，以除去腥杂味。

( 2 ) 在炒锅内放入熟猪油，烧至六成熟，放入鱼皮、绍酒、葱结、姜片、精盐（1 克）、肉清汤烧开，约煮 5 分钟（使鱼皮水分外溢，质地更加柔软，吸收作料的香味），倒入漏勺，沥干水，去掉葱姜。将白菜心用杂骨汤 250 克烧开焯熟。

( 3 ) 将炒锅置旺火上，放入奶汤烧开，撇去浮沫，再放入鱼皮和白菜心，加精盐（1.5 克）、味精，起锅盛入大碗中，淋入鸡油，撒上胡椒粉即成。

## 10

## 红烧鱼皮

红烧鱼皮制作精细，首先需要滚水去腥，其次要求以葱姜、绍酒起味，然后，再以优质红汤烧制。红汤色红、汁浓、味鲜，渗入鱼皮后，使成品油润滑糯，浓郁醇香。

#### 原 料

主料：水发鱼皮1 000克。

配料：水发冬菇50克。

调料：红汤200克，肉清汤200克，绍酒50克，葱结15克，姜片10克，湿淀粉50克，酱油25克，胡椒粉0.5克，味精1克，芝麻油2.5克，熟猪油125克。

### 制 法

(1) 将水发鱼皮洗净，切成5厘米长、4厘米宽的长方形片。水发冬菇洗净去蒂，大的切成两半。

(2) 将鱼皮下冷水锅煮开，沥去水，再换清水煮1次，除净腥味。

(3) 炒锅内放入熟猪油(25克)，烧至六成热，依次放入鱼皮、绍酒、葱结、姜片、酱油(10克)、肉清汤烧开，约煮5分钟，倒入漏勺沥去水，去掉葱姜。

(4) 炒锅置旺火上，放入熟猪油(100克)，烧至七成热，放入冬菇炒几下，再放入鱼皮、酱油(15克)、红汤烧开，在小火上焖2分钟，加味精，用湿淀粉勾芡成浓汁，撒上胡椒粉，淋入芝麻油，出锅盛入大瓷盘中即成。

## 11

## 虾仁鱼肚

鱼肚为鱼鳔干制而成，有黄鱼肚、鳗鱼肚等，主产于我国沿海及南洋群岛等地，以广东所产“广肚”质量最佳。虾仁为大河虾之肉。经过烩制的虾仁鱼肚，红、白、褐三色互相映衬，鱼肚柔软，虾仁鲜嫩，是海味河鲜合烹之佳品。

### 原 料

主料：油发鱼肚<sup>⑥</sup>100克。

配料：鲜虾仁75克，熟瘦火腿25克，熟鸡肉25克，水发香菇25克。

调料：鸡清汤 500 克，杂骨汤 500 克，鸡蛋清 1 个，百合粉 10 克，面粉 25 克，湿淀粉 50 克，绍酒 50 克，黄醋 10 克，葱段 10 克，酱油 5 克，胡椒粉 0.5 克，味精 1 克，精盐 2 克，芝麻油 2.5 克，熟猪油 500 克（实耗 125 克）。

### 制 法

（ 1 ）将油发鱼肚放入 50℃ 温水中浸泡 20 分钟捞出，切成 2 厘米见方的块，盛入碗内，加入黄醋、绍酒（25 克）、面粉、清水（50 克）抓洗，以除去鱼肚上所含的油分，使其颜色洁白，再用清水漂洗二、三次，挤干水。取锅 1 只，下杂骨汤，再加绍酒（25 克）、精盐（0.5 克）烧开后，放入鱼肚煮 2 分钟，除去杂味，捞出挤干。将熟火腿、香菇、鸡肉均切成 0.7 厘米见方的丁，虾仁洗净。

（ 2 ）将鸡蛋清盛入碗内，用力搅发后，加百合粉、精盐（0.5 克）调匀，再放入虾仁拌匀上浆。炒锅置中火上，放入熟猪油，烧至五成热，放入浆虾仁走油，用筷子划散，熟后连油倒入漏勺，沥去油。

（ 3 ）炒锅置旺火上，放入熟猪油（75 克），烧至六成热，依次放入鸡清汤（350 克）、鱼肚、味精、酱油、精盐（1 克）烧开后，用湿淀粉（40 克）勾芡成浓汁，盛入大碗内。

（ 4 ）炒锅置旺火上，放入熟猪油（25 克），烧至六成热，下火腿、香菇、鸡肉、虾仁，加鸡清汤（150 克）烧开后，用湿淀粉（10 克）勾芡成白色稀汁，再放入葱段、胡椒粉，淋入芝麻油，用手勺推匀，出锅浇盖在鱼肚上即成。

## 12

## 荷花鱼肚

荷花鱼肚是一道汤菜。白白的鱼肚片上镶着一小片火腿，形似一朵朵荷花半浮于汤面上，娇艳迷人，成品入口香醇，汤鲜质嫩。