

中国名菜潇湘风味

潇湘风味

潇湘风味，以湖南菜为代表，简称“湘菜”，是我国八大菜系之一。

湖南省，位于中南地区，长江中游南岸。这里气候温暖，雨量充沛，阳光充足，四季分明。南有雄崎天下的南岳衡山，北有一碧万顷的洞庭，湘、资、沅、澄四水流经全省。自然条件优厚，利于农、牧、副、渔的发展，故物产特别富饶。湘北是著名的洞庭湖平原，盛产鱼虾和湘莲，是著名的鱼米之乡。《史记》中曾记载，楚地“地势饶食，无饥馑之患”。长期以来，“湖广熟，天下足”的谚语，更是广为流传。湘东南为丘陵和盆地，农牧副渔都很发达。湘西多山，盛产笋、蕈和山珍野味。丰富的物产为饮食提供了精美的原料，著名特产有：武陵甲鱼，君山银针，祁阳笔鱼，洞庭金龟，桃源鸡，临武鸭，武冈鹅，湘莲、银鱼及湘西山区的笋、蕈和山珍野味。在长期的饮食文化和烹饪实践中，湖南人民创制了多种多样的菜肴。据考证，早在二千多年前的西汉时期，长沙地区就能用兽、禽、鱼等多种原料，以蒸、熬、煮、炙等烹调方法，制作各种款式的佳肴。随着历史的前进，及烹饪技术的不断交流，逐步形成了以湘江流域、洞庭湖区和湘西山区三种地方风味为主的湖南菜系。

湘江流域的菜以长沙、衡阳、湘潭为中心，是湖南菜系的主要代表。它制作精细，用料广泛，口味多变，品种繁多。其特点是：油重色浓，讲求实惠，在品味上注重酸辣、香鲜、软嫩。在制法上以煨、炖、腊、蒸、炒诸法见称。煨、炖讲究微火烹调，煨则味透汁浓，炖则汤清如镜；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；炒则突出鲜、嫩、香、辣，市井皆知。著名代表菜有：“海参盆蒸”、“腊味合蒸”、“走油豆豉扣肉”、“麻辣子鸡”等，都是名菜佳肴。

洞庭湖区的菜，以烹制河鲜、家禽和家畜见长，多用炖、烧，腊的制法，其特点是芡大油厚，咸辣香软。炖菜常用火锅上桌，民间则用蒸钵置泥炉上炖煮，俗称蒸钵炉子。往往是边煮边吃边下料，滚热鲜嫩，津津有味，当地有“不愿进朝当驸马，只要蒸钵炉子咕咕嘎”的民谣，充分说明炖菜广为人民喜爱。代表菜有：“洞庭金龟”、“网油叉烧洞庭桂鱼”，“蝴蝶飘海”、“冰糖湘莲”等，皆为有口皆碑的洞庭湖区名肴。

湘西菜擅长制作山珍野味、烟熏腊肉和各种腌肉，口味侧重咸香酸辣，常以柴炭作燃料，有浓厚的山乡风味。代表菜有：“红烧寒菌”、“板栗烧菜心”、“湘西酸肉”、“炒血鸭”等，皆为驰名湘西的佳肴。

综观湖南菜系的共同风味是辣味菜和腊味菜。以辣味强烈著称的朝天辣椒，全省各地均有出产，是制作辣味菜的主要原料。腊肉的制作历史悠久，在我国相传已有两千多年历史。三地区的菜各具特色，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。统观全貌，则刀工精细，形味兼美，调味多变，酸辣著称，讲究原汁，技法多样，尤重煨烤。“日夜江声下洞庭”，随着时代的前进和国家经济的发展，湘菜这朵奇葩，将会开得更加鲜艳夺目。

本书所介绍的菜肴中，有些菜肴的主料属国家保护动物，在这里仅作为本地区的传统饮食文化加以介绍。

中国名菜潇湘风味水产类

组庵鱼翅

〔主料辅料〕

水发玉结鱼翅.....2000克 精盐.....8克
味精.....2.5克 干贝.....50克
胡椒盐.....1克 肥母鸡肉.....1500克
葱结.....50克 猪肘肉.....1000克
姜片.....50克 绍酒.....150克
熟鸡油.....25克〔烹制方法〕

1. 将鸡宰杀去净毛，开膛去内脏洗净，砍成大块，猪肘肉刮洗干净后砍成块，一起下入开水锅内煮过捞出，用清水洗净血沫。葱、姜拍破。干贝掰去边上老筋，洗净后放入葱、姜、料酒和水，上笼蒸发待用。

2. 取大瓦钵一只，用竹筴子垫底，放入用白稀纱布包好的鱼翅。用鸡汤，加入料酒和葱、姜，在旺火上烧开后移到小火煨约半小时。从锅内取出鱼翅，这道汤倒掉不要，铺上猪肘肉、葱结、姜片、重新放入鱼翅、鸡块，再加入干贝汤、绍酒、精盐、清水1500克用盘盖上，在旺火上烧开后，再移至小火上煨约4小时，直至鱼翅软烂、浓香、柔软。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，烧至八成热，倒入大瓦钵内的原汤，放入味精，烧开后成浓汁，浇在鱼翅上，撒上胡椒粉淋鸡油即成。

〔工艺关键〕

1. 鱼翅选用玉结鱼翅，玉结鱼翅是鱼翅中的上品。水发时将鱼翅沿翅尖剪去边须，下冷水锅烧开后离火，静置数小时，待水凉后，将鱼翅捞入盛有清水的木盆内，用刀刮去沙粒和污迹，漂洗干净。锅内垫上竹筴子，放入鱼翅和清水，上面压盖铁筴子，上火煮开后离火，涨泡数小时，捞入木盆内，去掉翅骨和腐肉，清洗干净，逐个整齐放在锅内的竹筴上，换清水煮开离火，加盖涨泡数小时即成。

2. 煨制注意掌握火候，长时间煨制4小时左右，使味汁逐渐渗入主料。检验的方法是：用筷子挟翅针的中间，两头下垂即可。

〔风味特点〕

1. 此菜是清末湖南督军谭延闿家宴名菜，谭延闿字组庵，是一位有名的美食家，他的家厨曹敬臣，跟随谭先生多年，摸透了谭的食好，经常花样翻新，他将红煨鱼翅的方法改为鸡肉、五花肉与鱼翅同煨，成菜风味独特，备受谭延闿赞赏。组庵先生无论自己请客或别人请他吃饭，都按他的要求制作此菜，后来人们称为组庵大菜，饮誉三湘。

2. 此菜颜色淡黄、汁明油亮、软糯柔滑、鲜咸味美、醇香适口。

虾仁鱼肚

〔主料辅料〕

油发鱼肚.....100 克	鸡蛋清.....1 个
鲜虾仁.....75 克	百合粉.....10 克
熟瘦火腿.....25 克	面粉.....25 克
熟鸡肉.....25 克	湿淀粉.....50 克
水发香菇.....25 克	绍酒.....50 克
葱	鸡清汤.....500 克
黄醋.....10 克	杂骨汤.....500 克
酱油.....5 克	芝麻油.....2.5 克
胡椒粉.....0.5 克	熟猪油.....500 克
味精.....克	(约耗 125 克)
精盐.....克	

〔烹制方法〕

1. 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，盛在碗内，加黄醋、绍酒 25 克、面粉、清水 50 克抓洗，除净鱼肚所含的油分，使其颜色洁白，再用清水漂洗二三次，挤干水分，取锅 1 只，下杂骨汤，加绍酒 25 克，精盐 0.5 克烧开，放入鱼肚煮 2 分钟，除去杂味，捞出挤干。火腿、香菇、鸡肉均切成 0.7 厘米见方的丁。虾仁洗净。

2. 鸡蛋清盛入碗内，用力搅发，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，放入熟猪油，烧五成热，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，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，用湿淀粉 40 克勾芡，盛入大碗内。

4. 炒锅置旺火，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，用湿淀粉 10 克勾玻璃芡，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。

〔工艺关键〕1. 广肚是毛鳢肚和鳢鱼肚的统称，产于两广，海南、福建沿海一带，是饮食业沿用的海味商品名称。产于上述地区的其它鱼肚及鳗鱼肚（又称鳢肚）也当作广肚是错的，选购、应用时注意鉴别。2. 油发鱼肚：将干鱼肚 500 克与冷茶油 2500 克同时下锅，用中火约炸 5 分钟鱼肚稍软时用滤勺捞出，切成 2.5 厘米宽的长条，放入油锅里炸，呈白色泡状时离火吞炸。泡沫消去后，再上火反复数次，油温始终保持六成热，炸至鱼一折即断，断面呈现蜂窝小孔即成。

〔风味特点〕

鱼肚是鱼鳢的干制品，有黄鱼肚、鳗鱼肚等，主产于我国沿海及南沙群岛等地，以广东所产“广肚”质量最佳。鱼肚是中国传统高档海味食品，常筵席首菜，列为“海八珍”之一。虾仁为大河虾之肉。虾仁鱼肚由“烩”法成，红、白、褐三色互相映衬，鱼肚柔软，虾仁鲜嫩，海味河鲜合烹，风味别致。

洞庭鲟鱼肚

〔主料辅料〕

干鲟鱼肚.....150 克	姜片.....10 克
火腿膀肉.....250 克	胡椒粉.....0.5 克
鸡清汤.....700 克	味精.....1 克
肉清汤.....200 克	精盐.....0.5 克
绍酒.....50 克	熟鸡油.....5 克
葱结.....10 克	熟猪油.....25 克

〔烹制方法〕

1. 将干鲟鱼肚先用冷水浸泡 10 分钟，下冷水锅烧开后一并倒入瓦钵内，加盖使其涨发，待凉后，再烧开 1 次，仍倒入瓦钵内泡涨，至鱼肚软嫩，然后用斜刀片切成 5 厘米长、3 厘米宽的片，清洗干净。

2. 取方块形火腿膀肉 1 块，烙毛刮洗干净，在瘦肉一面每隔 1 厘米剖横刀，每隔 1.7 厘米剖直刀，深度均接近肉皮，然后皮朝下盛入瓦钵内，加清水 200 克，上笼蒸 30 分钟，取出滗干水以减少咸味，再换鸡清汤 200 克，上笼蒸 30 分钟，直至软烂时取出，翻扣在大汤碗里，原汤留用。

3. 炒锅置旺火上，放入熟猪油，烧至八成热，放入肉清汤、绍酒、葱结、姜片、精盐、鱼肚片，烧开 1 分钟后，倒入漏勺，沥干水，去掉葱姜。

4. 炒锅内放入鸡清汤 500 克。倒入适量的蒸火腿原汤，再放入鱼肚片烧开，立即倒在盛火腿的大汤碗里，淋入鸡油，撒上胡椒粉出锅即成。

〔工艺关键〕

1. 选用湖南洞庭湖所产鲟鱼的鱼膘于制而成的鱼肚，此肚涨发后，色白质嫩。

2. 发鱼肚多换几次水，每次换水都要用冷水洗后再煮，使鱼肚缓缓发开，发过则糊软，不足则僵硬，捏之有弹性，滑而不粘即可。

3. 发制好的鱼肚，不宜久存，以防变质。

〔风味特点〕

1. “洞庭鲟鱼肚”是岳阳地区的传统名菜。岳阳“味腴酒家”烹制此菜最佳。该店为周权姐弟所创产，早在 30 年代就以加工洞庭湖水产闻名于同行业。他们所制洞庭鲟鱼肚，软糯胜过蹄筋，加之用鸡油蒸制，更鲜美无比。

2. 鲟鱼肚，成品大如巴掌，肥大厚实，色白细嫩，光洁晶莹，重约 50 至 100 克。其外形颇似长江边的笔架山，鱼肚上又有一“山”形图案，又称“笔架鱼肚”。

3. 鱼肚是水产名贵干货烹制原料之一。常做筵席首菜，当地列为八珍之一。中国吃鱼肚的记载始见于北魏《齐民要术》上的：“作法”，《新唐书·地理志》、宋代江休复的《江邻儿杂志》，宋人陈世宗的《随隐漫录》、明代《本草纲目》、清《清稗类钞》等都有记载。干鱼肚含水 14.6—21.2%，蛋白质 78.3~84.4%，脂肪则含 0.2—0.5%。中医认为鱼肚甘咸性滑，入肝、肾二经，具有清头目，养精固气等功效，可用于眩晕、遗精、滑精、腰膝酸软等症。

4. 此菜颜色红白，汤清如镜，口味鲜美，火腿咸香，鱼肚玉白软糯，四季皆宜。

清汤鱼肚

〔主料辅料〕

油发鱼肚.....150 克	味精.....2 克
口蘑.....10 克	胡椒粉.....2 克
熟火腿.....50 克	普汤.....250 克
熟鸡肉.....100 克	鸡汤.....1000 克
面粉.....25 克	葱.....10 克
料酒.....25 克	鸡油.....10 克
盐.....10 克	

〔烹制方法〕

1. 鱼肚用开水浸泡，再用重物压上，使鱼肚完全浸在水中。待其吸足了水分，开始发软时捞出，用刀片成 3 厘米长、2.4 厘米宽的片，放入面粉轻轻抓洗，再用温水反复挤出油质，冲洗干净，然后放入冷水锅内烧开后捞出，捞出后用冷水漂上。

2. 口蘑用开水泡上焖透，清除蒂上的泥沙，用盐轻揉呈白色，片成片，用清水泡上。

3. 鸡肉片成片，火腿切成薄片，均装入碗内并加入汤，上笼蒸 10 分钟取出。葱切成段。

4. 锅内放入普汤、料酒和盐，下入鱼肚烧开后，然后倒在漏勺中沥干水分，放入汤碗内，撒胡椒粉和葱段，放鸡油。另外在锅内放入鸡汤、鸡肉片、盐、味精，烧开后调好味，撇去泡沫，装入汤碗内即成。

〔工艺关键〕

鱼肚发好，口蘑去净泥沙，鸡汤滤清，是此菜成功的三步曲。

〔风味特点〕

此品为湖南高档筵席传统汤菜，汤清见底，鱼肚柔软，味美可口。

海参蒸盆

〔主料辅料〕

水发海参.....250 克	猪前肘.....1 个
净母鸡.....1 只	水发香菇.....100 克
净肥鸭.....1 只	冬笋.....100 克
熟火腿.....100 克	胡椒粉.....1 克
白菜心.....12 个	精盐.....10 克
鸡蛋.....12 个	熟鸡油.....5 克
肉清汤.....250 克	熟猪油.....25 克

〔烹制方法〕

1. 将整只净鸡、鸭投入杂骨汤锅内煮开 1 分钟，去掉血水腥气，捞出，用清水洗 1 次，剁去脚尖和膝以下脚爪，割除尾臊，鸡切掉颌肉，用刀背砸断大腿骨。将猪前肘烙去肉皮上的余毛，放入清水内浸泡 5 分钟，刮洗干净，再放入杂骨汤锅内煮开 1 分钟捞出。在瘦肉上划几刀。将整鸡、整鸭、肘子一同盛入大瓦钵内，入笼干蒸 1 小时后，加入精盐 9 克、清水 1000 克，继续蒸 40 分钟，至肉质软烂为止。

2. 将水发海参斜切成约 5 厘米长、3 厘米宽、0.3 厘米厚的片并洗净，下冷水锅煮开 1 次。将鸡蛋下冷水锅煮熟后冷水漂凉去壳。水发冬菇去蒂洗净泥沙。冬笋和火腿肉均切成约 5 厘米长、3 厘米宽、0.3 厘米厚的薄片。白菜心洗净。

3. 炒锅置旺火，放入熟猪油，烧至五成热时下冬笋片炒几下，再入海参、冬菇、白菜心、精盐 1 克煸炒，接着下肉清汤 25 克煮 2 分钟，一齐倒漏勺滤去水。

4. 将蒸好的鸡、鸭、肘子成品字形盛入瓷盆内。冬菇、火腿片、冬笋片、白菜心各放一方，熟鸡蛋放在周围，水发海参放在中间。再将蒸鸡、鸭、肘子的原汤入锅烧开，加味精调匀，倒入瓷盆里，撒上胡椒粉，淋入鸡油即成。

〔工艺关键〕

1. 焯鸡、鸭、海参、肘子等肉类原料必须冷水下锅。因为这些原料如沸后下锅，则表面会因骤受高热而立即收缩。内部的血污和腥膻气味就不易排出。

2. 蒸制时要旺火、足气、时间长。

3. 蒸鸡、鸭、肘子的原汁较混浊，可用鸡泥子加凉汤调匀，倒入烧开的汤中，待鸡肉浮起，滤净即为清汤。

〔风味特点〕

1. “海参蒸盆”集多种原料为一身，充分体现了湘菜的丰盛饱满、讲究实惠的特色，为湘菜之代表。

2. 此菜红、绿、白、褐四色纷呈，汤清如镜，味道鲜美，原料多样，口感软韧，讲究实惠，四季皆宜。

杂瓣海参

〔主料辅料〕

水发刺参.....500 克	绍酒.....25 克
猪肉.....200 克	精盐.....10 克
鸡蛋.....3 个	味精.....1.5 克
熟鸡肉.....50 克	杂骨汤.....250 克
火腿.....50 克	鸡汤.....750 克
水发口蘑.....50 克	胡椒粉.....1 克
净冬笋.....50 克	葱.....10 克
小白菜苞.....16 个	鸡油.....10 克
湿淀粉.....40 克	熟猪油.....50 克

〔烹制方法〕

1. 刺参除去腹膜，斜片成 4 厘米长、3 厘米宽的薄片，下入冷水锅烧开捞出，用开水泡上。鸡肉、火腿、口蘑、冬笋均切成薄片，装入碗内加鸡汤 100 克，上笼蒸 10 分钟取出。菜苞洗净焯熟，在冷水中浸凉。葱切成 2 厘米段。

2. 猪肉去皮去筋，捶剁成细茸，加入精盐 3 克、鸡蛋 1 个、湿淀粉 30 克，搅拌成馅。将 2 个鸡蛋打散，加入精盐 1 克、湿淀粉搅匀，吊成小圆蛋皮，挟入肉馅，用筷子收拢成烧卖形，放入抹油的盘内，再将余下的肉馅挤成直径 2 厘米的肉丸，与烧卖一起上笼蒸熟取出。

3. 炒锅内放杂骨汤、绍酒、精盐 3 克烧开，将刺参下入锅中氽过，沥干，与蒸好的烧卖，肉丸一起放入汤盆内，撒上胡椒粉、葱段。

4. 炒锅内放入鸡汤 650 克、白菜苞、精盐 3 克、味精、烧开后撇去泡沫，倒入盛有刺参的汤盆内，淋上鸡油即成。

〔工艺关键〕

水发刺参：将干刺参下冷水锅烧开后离火；加盖在热水中涨泡 2 小时，捞入盛有清水的木盆中，用糠壳或稻草搓揉烟沙洗净，逐个在腹部切口后换清水上火煮开，涨泡数小时，从切口处掏出内脏，再换清水煮开，继续涨泡数小时，刺参柔软而有弹性即成。其中质老的要选出来，多煮一次，使其涨发。

〔风味特点〕

《随园食单》曾说：“海参无味之物，沙多气腥，最难讨好，然天性浓重，断不可以清汤煨也。”此菜即依此原理，用多种配料与海参同烹，制出杂瓣海参这一湖南名菜。配料丰富，多种多味，海参经过烩制，柔软爽口，鲜美宜人。

蝴蝶飘海

〔主料辅料〕

净鲢色肉.....250 克	精盐.....2 克
小白菜苞.....20 个	味精.....1 克
香菇.....10 个	胡椒粉.....0.5 克
冬笋.....10 克	葱.....5 克
火腿肉.....25 克	姜.....25 克
大白菜心.....100 克	绍酒.....10 克
香菜.....100 克	醋.....25 克
豆苗尖.....250 克	辣椒油.....15 克
鸡清汤.....1250 克	熟猪油.....25 克

〔烹制方法〕

1. 鲢鱼肉洗净，切 8 厘米左右段，顺纹路用斜刀法横向片成长 8 厘米、宽 5 厘米、厚 0.5 厘米的薄片，盛入碗中。大白菜心、豆苗洗净，姜切成丝，冬笋切成长 6 厘米，宽 3 厘米的梳子片，火腿、香菇片成片，香菜洗净。
2. 鲢鱼肉片，加精盐 0.5 克，葱、姜 5 克，绍酒攥出的汁腌 10 分钟取出，盛入两个瓷盘内，摆成蝴蝶形。
3. 炒锅置旺火，放入鸡清汤、精盐 1.5 克、味精、熟猪油烧开，下入火腿、冬笋、香菇煮开，倒入不锈钢汤锅内，连同小酒精炉，鲢鱼片、豆苗、菜心、菜苞、香菜盘、姜、醋、辣椒油、胡椒粉一同上桌。

〔工艺关键〕

1. 选用洞庭湖的特产鲢鱼，2 斤左右者最佳，它肉质厚嫩，鲜美可口。
2. 初加工鱼时，先在脊背上开膛，除去内脏，再剔去鱼头。骨和皮。去皮时应注意保留两侧皮肉的红色血脉。摆蝴蝶时让红色血脉正好留在两片鱼肉连接的中间，象蝴蝶的身子。
3. 鱼头、骨、皮经微火也可成汤上桌。
4. 除用酒精炉，也可用火锅，或七星炖鲢炉。
5. 辅料、调料还可用银鱼 100 克、酱油、面酱、蒜泥、葱花、香油、碗豆苗及菠菜。

〔风味特点〕

1. 蝴蝶飘海，又名蝴蝶过河，在洞庭湖地区，民间历来有七星炉鲢煮鱼鲜习惯，边吃边煮、边放料。过去就流行有“不愿皇宫招附马，只愿炖鲢炉鲢、鲢、”的谚语。现在当地人还常端出鱼鲜的炖鲢炉子，招待客人。
2. 鲢鱼性寒，味甘平，有祛瘀生新、滋补调养、催乳补血、通气消肿，去湿利尿的功能；并且营养丰富，每百克鲢鱼肉含有蛋白质 19.8 克，脂肪 1.4 克，碳水化合物 1.2 克。
3. 食用时，先请客人按自己的喜爱兑好调料。接着将鲜银鱼倒入火锅汤中，眼见洁白晶莹的小尾鱼随沸汤上下翻滚，有如银棱织锦，又似银箭离弦，令人瞩目。这时用筷子挟上生鱼片，一片片地从左边投入火锅，它伴随滚汤向右边冲去，余熟后鱼片雪白，微微卷曲，加上中间的红色血脉，俨如栩栩如生的蝴蝶，在豆苗辉映的碧绿“海涛”中翩翩起舞，煞是美观。

4. 鱼片不能氽得过久，失去它的质嫩特点。须边吃、边煮、边蘸上调料，吃起来就感到鲜嫩可口，味感多样，兴趣十足。

翠竹粉蒸鱼

〔主料辅料〕

母鲢鱼.....1尾	白醋.....5克
熟米粉.....100克	绍酒.....5克
五香粉.....10克	味精.....1克
原汁酱油.....15克	葱.....5克
豆瓣酱.....25克	姜.....5克
甜面酱.....15克	精盐.....1克
胡椒粉.....1克	芝麻油.....30克
花椒粉.....1克	辣椒油.....30克
白糖.....1.5克	熟猪油.....40克

〔烹制方法〕

1. 取直径为 10 厘米，长 25 厘米，两端带竹节的翠竹筒 1 节，离竹筒两端约 4 厘米处，横锯 2 条，再破成宽 10 厘米的口，破下的竹片作筒盖。

2. 将鲢鱼从腹部剖开，去内脏，洗净沥干。切成 5 厘米长、3 厘米宽，2 厘米厚的长方形块，再用水清洗一次，沥干水放入大碗内。加原汁酱油、豆瓣酱、胡椒粉、五香粉、甜面酱、花椒粉、精盐、白糖、白醋、绍酒、味精、芝麻油、辣椒油、葱、姜末拌匀，然后加入米粉，熟猪油拌匀，腌 5 分钟，再将腌好的鱼放入竹筒，盖上筒盖，上笼蒸 20 分钟取出。用托盘托竹上席，揭去盖即成。

〔工艺关键〕

1. 选用洞庭未产子的鲢鱼，2500 克左右为佳。
2. 鲢鱼名贵，上颌和尾部同时选用，以免顾客误认为是它鱼代替。
3. 鲢鱼处理后，挤出涎窝，斩去边鳍，连同头尾一起剁块。

〔风味特点〕

1. 鲢鱼，又名肥坨黄鳊鱼，亦称肥蛇鱼，背侧灰黄色，无鳞片，盛产于洞庭湖区，以岳阳一带居多。

2. 传说鲢鱼原为天上监管鱼族之神，下凡，被玉皇大帝压在长江大石之下。有一天，黄鹤戏掠江面，听江中呼救遂潜江底，见鲢鱼被压十分同情，便向玉帝准奏，免去鲢鱼的苦役。鲢鱼人饌历史悠久，苏东坡《戏作鲢鱼一绝》云：“粉红石首仍无骨，雪白河豚不药人，寄与大公与河伯，何防乞与水精鳞。”陆游《剑南诗稿》也有：“已过燕子穿帘后，又见鲢鱼上市时。”的诗句。

3. 此菜营养丰富，含蛋白质 150 克、脂肪 62 克、热量 1172 千卡、钙 612 毫克、磷 1688 毫克、铁 18 毫克。是贫血、营养不良、结核病、肝炎病、软骨病、骨质软化等患者和孕妇、乳母、老年人的佳肴。

4. 此菜选用新鲜翠竹筒，盛鱼后密封蒸之。既保留了粉蒸鲢鱼的传统风味，又增加了翠竹本身的淡淡清香。菜型别具一格，回味悠长。

鸳鸯鲤

〔主料辅料〕

活鲤鱼.....1尾	葱段.....1克
番茄酱.....50克	姜末.....1克
青豆.....10粒	肉清汤.....100克
水发玉兰片.....15克	湿淀粉.....75克
熟瘦火腿.....15克	干淀粉.....25克
水发香菇.....25克	面粉.....25克
香菜.....25克	味精.....1克
鸡蛋.....1个	精盐.....3克
白糖.....25克	芝麻油.....2.5克
绍酒.....25克	熟猪油.....1000克

〔烹制方法〕

1. 将活鲤鱼去鳞、鳃，在腹部切口去内脏，片开鱼尾，切开脊背，剔去整条脊骨，成为头部相连，身、尾分开的两片，洗净后盛入盘中，用绍酒、精盐2克抹遍鱼身，腌约10分钟，擦干水待用。将玉兰片、香菇、瘦火腿分别切成0.3厘米见方的丁。

2. 将鸡蛋打入碗内搅发，加入干淀粉、面粉、清水15克拌匀，一半抹在鱼皮上，余下的抹在鱼肉一面。

3. 炒锅置旺火，放入熟猪油，烧至八成热将鱼下锅，炸至外表淡黄，里面熟透后，将两片鱼腹均朝上摆入盘中，形成鱼和头部相连，身、尾分开的形状，似两条鱼。

4. 炒锅内留油25克，烧至六成熟时，放入玉兰片、姜末、香菇、精盐1克炒出香味，接着放入青豆、火腿、味精、葱段0.5克烧开，用湿淀粉勾芡成白汁，浇在一片鱼腹上。炒锅内放熟猪油25克，烧至六成熟，下番茄酱、白糖、葱段0.5克烧开，用湿淀粉勾芡成红汁，浇在另一片鱼腹上。两片鱼身再浇上芝麻油，香菜洗净拼放在两条鱼腹中间即成。

〔工艺关键〕

1. 鲤鱼要鲜活，并在清水中养二日。水发香菇要色乌片大，去蒂后切丁。
2. 鱼剔脊骨时，刀要紧贴着骨头，注意不可损伤鱼肉。
3. 炸时“重油”，使制品外焦里嫩。鱼头翘起，身尾分开，形似两条。
4. 勾芡要浓稠，鼓起大泡，汁能挂住手勺为准。

〔风味特点〕

1. “鸳鸯鲤”是湖南传统名菜。寓鸳鸯雌雄成双成对，片刻不离而得名。
2. 鲤鱼人饌已有二千多年历史，据《史记·孔子世家》“索隐”载：春秋时期人们把鲤鱼作为贵重礼品互相馈赠。民间以鲤鱼作诸鱼之首，烹作菜肴。
3. 此菜明汁亮芡，头尾相连，一边红色，一边白色，红者酸甜，白者咸辣，质感外焦里嫩，诱人食欲。

开屏柴把桂鱼

[主料辅料]

净桂鱼肉.....250 克	鹌鹑蛋.....12 个
熟火腿.....100 克	杂骨汤.....50 克
冬笋.....100 克	鸡蛋清.....2 个
菠菜心.....20 个	姜.....15 克
红绿樱桃各.....3 粒	葱.....100 克
香菜.....100 克	绍酒.....5 克
干淀粉.....20 克	精盐.....2 克
湿淀粉.....10 克	芝麻油.....5 克
味精.....1 克	熟猪油.....750 克

[烹制方法]

1. 将鱼肉切成 0.5 厘米粗、7 厘米长的丝，冬笋、火腿切成 3 厘米长的丝，葱 75 克在开水中永过。另将剩余葱姜拍破，加绍酒，精盐 1 克，拌匀攥出汁，加入味精，淋入鱼丝中腌约 8 分钟。然后，将鸡蛋清、干淀粉调匀。放入鱼丝上浆。

2. 将樱桃一切两半，鹌鹑蛋逐个注入抹了熟猪油的 12 只调羹里，香菜洗净。然后，在盛有鹌鹑蛋的调羹里嵌半粒樱桃，拼几片香菜叶，成雀屏花形，上笼蒸 10 分钟即熟，放在笼中保温。杂骨汤、芝麻油、湿淀粉兑成汁。

3. 将余好的葱根根理直摆在盘中，上面横放火腿丝 2 根，鱼丝 2 根，冬笋丝 2 根，按柴把形捆成 20 把。

4. 炒锅置旺火，放入熟猪油烧沸，下入捆好的柴把桂鱼。焐熟出锅倒入漏勺滤油。然后，将蒸好的鹌鹑蛋取出，摆在长盘的一端，拼成雀屏；柴把鱼放在盘中央作雀身；再将一个鸡蛋糕雕成的雀头摆在前端。炒锅置火上，放入兑好的汁烧成薄芡。均匀浇在雀屏桂鱼上即成。

[工艺关键]

1. 鱼丝要切得粗一些，上浆时，手法要轻，以防把鱼丝断破。

2. 蒸鹌鹑蛋时放气蒸，过火会出现蜂窝眼，以丰满光滑为准。

3. 制雀头：将蛋黄打发，加入适量的调料，倒在铝盆中蒸熟，待凉后取出，即成蛋黄糕，蒸时也采用放气蒸。雕琢雀头需半小时以上，可事先制好，加热保温，待雀屏，雀身都烹调好后，再放入盘内。

[风味特点]

1. 开屏柴把桂鱼，由传统菜：“柴把鸡”、“柴把鸭”演化而来。看上去似孔雀开屏冷盘，实际上是热菜，整个形状完全突破了热菜不能拼摆的局限，采用象形拼盘制法，以各种不同性质、不同制法，不同形状的成品拼成，造型逼真，栩栩如生。

2. 此菜颜色多样、花而不乱。有鱼肉的鲜嫩，火腿的咸香，鹌鹑蛋的清嫩，香菇的清香，冬笋的脆嫩，味感丰富，鲜嫩适口。

网油叉烧洞庭桂鱼

[主料辅料]

活桂鱼.....1尾	葱.....15克
猪板油.....100克	姜.....15克
网油.....250克	花椒子.....5克
熟火腿末.....25克	味精.....15克
冬笋.....100克	精盐.....7.5克
排冬菜.....25克	面粉.....50克
鸡蛋.....2个	湿淀粉.....50克
绍酒.....50克	芝麻油.....50克

[烹制方法]

1. 活桂鱼去鳞、鳃，在腹部切口，除去内脏，洗净。用刀尖在鱼身两面每隔2厘米剖菱形刀，刀深至骨。

2. 取小碗1个，放入料油、精盐6.5克，将葱、姜和拍碎的花椒子同盛入小碗拌匀，涂抹在鱼身内外，腌约30分钟，去掉葱、姜、花椒子。

3. 排冬菜洗净切碎。板油、冬笋切成0.5厘米见方的丁，与火腿末、味精一起拌匀，塞入鱼腹内。

4. 鸡蛋打入碗内，加入面粉、湿淀粉、精盐1克调成糊状，均匀地抹满鱼身两面，封住腹部切口，剩余的铺在摊平的网油上，用网油将鱼从头至尾包住，用铁丝夹将鱼夹在中间，四周用细铁丝系紧，叉子从铁丝夹空隙中插进。

5. 设瓦缸1口，内垫半缸煤渣，将木炭烧红放入缸内，手持叉好铁丝夹的叉柄，在离炭火33厘米高的缸口翻烤约1小时，鱼香外溢，达九成熟时用竹签了在鱼身两面刺5至6个小孔；使水分向外渗透，再烤10分钟左右，待完全熟透离火，去叉子和铁丝夹，将鱼盛入盘中，再将烧热的芝麻油均匀地抹在鱼身上即成。

[工艺关键]

1. 排冬菜是将鲜排菜切成3厘米长的段，晒成半干状，加盐和花椒子，装入密封的坛内腌制而成，味道咸微脆。

2. 不断翻动，保持火力均匀，以免部分烤得过焦。

[风味特点]

1. 桂鱼是一种古老鱼类。1962年，我国学者在湖南省临澧县第三纪地层和湘乡始新世纪地层中，分别发现秀丽洞庭桂鱼和下湾铺洞庭桂鱼化石，证实当时湖南境内已有桂鱼生存。1972年，湖南省考古工作者在K沙马王堆一号汉墓的随葬动物中，发现了桂鱼骨骼。由此可知，至迟在二千多年前的西汉末期，桂鱼已成为湖南人民捕捞和食用的珍贵水产之一，而论其产量和风味，则以洞庭桂鱼为最佳。

2. 桂鱼即鳊鱼，又名鳌花鱼或鲜花鱼，是一种凶猛名贵的鱼，其头尖，眼、嘴大，双背鳍硬刺在前。青果绿色，体侧有不规则花斑，鳞小刺少，背呈罗锅形，它肉质坚实而细，刺粗而少，肉厚而白，肉味鲜美。它含水分77%、蛋白质18.5%、脂肪3.5%，维生素B含微量。其性味甘、平、无毒，有补虚劳、益脾胃的功效。

3. 桂鱼背鳍上的刺有毒，若被刺伤即感肿胀疼痛。所以在去鳞、剖腹洗

涂时，须加小心。

4. 此菜颜色金黄，制作精细，外焦里嫩，浓郁芳香，是湖南各大餐馆的应市菜。

子龙脱袍

[主料辅料]

鳝鱼肉.....300克	肉清汤.....25克
水发玉兰片.....50克	鲜紫苏叶.....10克
水发香菇.....25克	绍酒.....25克
鲜青椒.....50克	黄醋.....2.5克
净香菜.....25克	胡椒粉.....0.5克
鸡蛋清.....1个	味精.....1克
湿淀粉.....25克	精盐.....2克
百合粉.....25克	芝麻油.....10克
熟猪油.....500克	

[烹制方法]

1. 鳝鱼肉放在砧板上片一刀划开皮，然后用力按住肉，迅速一撕，扒开皮来。将鳝鱼肉在开水中氽一下，再切成5厘米长、0.3厘米粗的细丝。青椒洗净，与玉兰片、水发香菇均切成长4厘米的细丝，鲜紫苏叶切碎。

2. 将鸡蛋清打入碗内，搅发起泡沫后，放入百合粉、精盐1.5克调匀，再放入鳝丝抓匀上浆。

3. 炒锅置中火，放入熟猪油，烧至五成热，下鳝丝，用筷子划散，约半分钟，倒入漏勺沥去油。

4. 炒锅内留油50克，烧至八成热，下玉兰片、鲜青椒、水发香菇、精盐0.5克煸炒一会儿，再下鳝丝，烹入绍酒合炒。接着将黄醋、紫苏叶、湿淀粉、味精、肉清汤兑成汁子，倒入炒锅，颠两下，盛入盘中，撒上胡椒粉，淋入芝麻油，香菜拼放盘边即成。

[工艺关键]

1. 将鳝鱼摔昏，用锥子将鳝鱼头钉在长条木板上，左手理直鳝鱼，右手持厚背小刀，从颌下切开，不切断骨，在肉厚的脊背上划下来，直至鳝尾。第二刀从颌下切断脊骨，不切断肉，沿骨边下刀，划至鳝尾，脊骨与鳝肉即分离，用小刀将脊骨和内脏挑出。

2. 搅蛋清时碗要干净，打时向一个方向。能立住筷子为准。

3. 氽鳝鱼时，开水下锅，肉微收缩发硬即可捞出。

[风味特点]

1. 子龙脱袍又名熘炒鳝丝。此菜选用拇指粗鳝鱼为主料，去其皮再烹制。子龙即小龙，意指鳝鱼犹似小龙，去皮即脱袍，故名“子龙脱袍。”

2. 鳝鱼《名医别录》中将其列补益之上品。它含有蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、维生素等营养成分。其性甘温，入肝、脾、肾，有补气养血、温阳益脾、滋补肝肾、祛风通络等功效。《本草纲目》曰：“鳝鱼肉，甘大温无毒，主治补中益血、补虚损，妇人产后恶露淋漓、血气不调、羸瘦、止血。除腹中冷气，肠鸣及湿痹气。”《罗氏会约医镜》有：“鳝鱼补中益气，除风湿。”常用于气血两亏、产后瘦弱，肾虚腰痛、四肢无力、风湿麻痹、子宫脱垂、口眼歪斜等。

3. 此菜色泽艳丽，白、绿、褐、紫四色相映。咸香而鲜，滑嫩适口。