

学校的理想装备

电子图书·学校专集

校园网上的最佳资源

中国名菜潇湘风味

**E-BOOK**
网络资源 非纸质

序

《中国名菜》由著名学者冉先德、翟弦音主编。共 20 分册一套，每册又各自独立成篇，集中华烹饪文化之大成。每部都将是餐饮业、旅游业、美食家、文人骚客、家庭主妇以及广大烹饪爱好者必备的参考书。

《中国名菜》全面搜集中国十七大菜系的不同风味的三千五百余种名菜。十七大菜系反映了中国菜系新的特点和状况，即“齐鲁风味”、“岭南风味”、“苏扬风味”、“巴蜀风味”、“徽皖风味”、“潇湘风味”、“栽塘风味”、“闽台风味”、“燕京风味”、“濠沪风味”、“松辽风味”、“三晋风味”、“中州风味”、“荆楚风味”、“赣江风味”、“秦陇风味”、“滇黔风味”。加上“民族风味”、“素斋风味”和“药膳风味”共 20 个类别。入选菜品全面。风格流派多样，用科各档兼顾，操作难易均录。无论传统佳肴，还是创新名菜，皆以流传广远、有口皆碑为取舍标准。“主料辅料”用量准确；“烹制方法”阐述细致；“工艺关键”提纲挈领；“风味特点”准确生动。并将典故传说、诗词歌赋寓于宴会之中，让人们在品尝佳肴时，把口福、眼福、情趣、雅兴融为一体，使整个宴会富有诗情画意。实为有关中国烹饪文化的一部别开生面、全面实用的菜谱。对专业工作者及广大烹饪爱好者将有极大的助益，亦可作为“中国名菜辞典”查用，并有长远的收藏价值。

作者编写此书，参考了国内外八百余种中餐菜谱、各种烹饪杂志上千卷，请教了许多名师前辈，整理了不少民间经验，并专门游历了十七大风味菜系地区，考察搜集当地名菜，亲自动手制作，以获得直接经验，最后才落笔编写成书，前后历时十年。三易其稿。是一部有新科研成果的烹饪巨著。

《中国名菜》编委会

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
克	黄醋.....10 克
杂骨汤.....500 克	葱
段.....10 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。

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鳢鱼肚（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、鳢鱼肚等，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。

庭鲩鱼肚

〔主料辅料〕

干鲩鱼肚.....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. 将干鲩鱼肚先用冷水浸泡 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鲩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. “洞庭鲩鱼肚”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。他们所制洞庭鲩鱼肚，软糯胜过蹄筋，加之用鸡油蒸制，更鲜美无比。

2. 鲩鱼肚，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，烧至八成熟将鱼下锅，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

滌时，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。

红煨白鳊

[主料辅料]

活白鳊.....1000 克	胡椒粉.....1 克
肥膘肉.....250 克	蒜瓣.....100 克
冰糖.....25 克	酱油.....50 克
绍酒.....25 克	味精.....1 克
葱结.....15 克	精盐.....1 克
姜片.....15 克	芝麻油.....5 克
漆醋.....50 克	熟猪油.....50 克

[烹制方法]

1. 将白鳊去掉头，鱼身用七成热的水烫一下，用筷子从切口处插入绞出肠肚后洗净，剪掉须边，再清洗一次，放在砧板上切成 5 厘米长的筒状，洗净盛入盘中待用。将肥膘肉切成 17 厘米长、2 厘米宽、1 厘米厚的长条。

2. 取大瓦钵 1 只，用竹算子垫底，将肥膘肉条平放在竹算子上，依次放入大蒜瓣、葱结、姜片、白鳊、酱油、绍酒、漆醋、精盐、冰糖、熟猪油，再加冷水 500 克，上面用瓷盘盖好，置旺火烧开，移到小火上煨 30 分钟离火，将白鳊盛入盘中，整齐排好，去掉葱、姜和肥膘肉条，将瓦钵内的原汁烧成浓汁，加味精，撒上胡椒粉，淋入芝麻油，浇在白鳊上即成。

[工艺关键]

1. 鱼烫后表面有一层绒毛，用稻草、煤灰可擦去。鳃中有寄生虫，腥味过重，定要剪净。

2. 鱼加工时切勿把胆弄破，否则有苦味。

3. 水不可加大多，以没过肉鳊为准，水多一分，味淡一分。

4. 随菜可跟姜醋汁、煮鸡蛋和面条。

5. 汁用大火收浓，因长时间偎制，鱼肉中的胶原蛋白溶于汤中，能形成自来芡。

[风味特点]

1. “红煨白鳊”是长沙市的传统名菜。二百多年前的《随园食单》中已有此菜的记载，并指出烹制此菜有三戒，一戒皮有皱纹，二戒肉散碗中，三戒早下盐鼓。

2. 白鳊，即鳊鱼，简称鳊，回游性鱼类，其幼鳊名叫玻璃鳊苗，价贵如金。鳊鱼有“水中人参”之称。其肉质细嫩，味道鲜美，富有脂肪、蛋白质、维生素 A 含量高。祖国医学认为，白鳊具有补虚羸，祛风湿的作用，常食可治疗虚羸、风湿、痹痛、痔瘕，并对脚气有一定疗效。

3. 此菜色泽红亮，汤汁稠浓，质地较烂，味道咸鲜，酸甜适口，老少皆宜。

龙女斛珠

[主料辅料]

鲤鱼.....1尾	精盐.....2克
水发湘莲.....200克	味精.....1克
瘦火腿肉.....50克	绍酒.....25克
肥膘肉.....50克	胡椒粉.....1克
姜.....20克	鸡清汤.....100克
葱.....10克	鸡油.....20克
醋.....25克	

[烹制方法]

1. 将鱼去鳞、鳃，剖腹去内脏，洗净，在开水中氽一下，取出，在鱼身每隔2厘米宽剖十字形花刀。肥膘肉切3厘米长、1厘米宽、0.7厘米厚的梳齿片，将葱5克、姜5克，拍破加绍酒15克搽出汁，剩余葱打结，姜5克拍破，余下姜切末，装入碟内，湘白莲洗净蒸至七成熟取出。

2. 将鲤鱼放入盘中，加入精盐、葱姜汁腌20分钟。然后，将湘莲填入鱼腹中，填满为止，在十字花刀的交叉处各嵌1粒湘莲，剩余部分围绕鱼身一圈摆放。将肥膘肉每隔1厘米宽摆放1片在鱼身上，间隔处摆上火腿肉。拍破的葱、姜放在上面，加入鸡清汤上笼蒸25分钟取出，去掉葱、姜、肥膘肉，加入味精，撒上胡椒粉，边上淋入鸡油，随姜、醋碟上桌即成。

[工艺关键]

1. 选用洞庭活鲜金丝鲤鱼最佳。
2. 鲤鱼脊两侧肉内有肉筋两根。亦称“酸筋”若不抽出，烹出之鱼既腥又酸。
3. 蒸制时断生为度，必须旺火沸水、满气速蒸。

[风味特点]

1. “龙女斛珠”为岳阳地区传统名肴。“龙女”传说，见于唐人小说《柳毅传》，今湖南洞庭君山有柳毅井遗址，此菜主料金丝鲤被誉称为“龙女”，珠即湘莲，“龙女斛珠”由此得名。

2. 鲤鱼俗称“拐子”，生长迅速，生活力强，能耐高温和污水，是一种重要的淡水养殖鱼。已有240多年历史，除西部高原外，各地淡水均产。湖南地区的鲤鱼以二三月最肥嫩，味最鲜美，长江鲤鱼则10月最好，它含有水分79%，蛋白质18%、脂肪1.6%，钙0.02%、磷0.176%。铁微量，性味甘，平，无毒，有催乳、健胃、利水之功用，对于黄疸、水肿，尤其对妇女妊娠浮肿和胎动不安更有效。

紫菜鱼

[主料辅料]

活草鱼.....1尾	时令菜心.....50克
紫菜.....10克	葱结.....10克
姜片.....15克	味精.....1克
绍酒.....50克	精盐.....3克
胡椒粉.....1克	熟猪油.....50克

[烹制方法]

1. 将活草鱼去鳞、鳃，从背部剖开去内脏，斩断头尾。剔去脊骨粗刺，再将鱼肉切成约4厘米长、2厘米宽、1厘米厚的条。用精盐1克、绍酒25克浸5分钟，用清水洗净。将紫菜用清水浸泡2分钟，洗去泥沙，撕成小块，菜心洗净。

2. 炒锅烧热，入熟猪油15克，再放入菜心偏熟，盛入大汤碗内。

3. 炒锅置旺火，放入冷水750克、鱼条、葱结、姜片、绍酒、姜，加入熟猪油35克、味精，紫菜再烧开，倒入大汤碗内，撒上胡椒粉即成。

[工艺关键]

1. 鱼可先去头，再横刀片去脊骨成两片，再去胸骨。去骨时宜刀紧贴鱼骨。

2. 下入鱼片时，汤大开易混。

[风味特点]

1. 草鱼又名白鲩、鮰、草青，草混子，形状与青鱼相似，以水草为食，故名草鱼。它含水分77%，蛋白质17.9%，脂肪4.3%、钙、磷、铁、维生素B微量。只有补气化湿、养胃醒脾的功效，适用脾胃阳虚，食欲不振等病，紫菜含蛋白质24.5%、脂肪0.9%、糖、粗纤维、钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素B1、B2、C、尼克酸、碘。性味甘、咸、寒。具有软坚化痰、清热利尿的功效。适用于瘦瘤、脚气、水肿、淋病等。

2. 此菜汤清且爽、口味咸鲜，白、绿、黑三色相间，鱼肉鲜嫩滑软，紫菜清香微脆，极是可口。

祁阳笔鱼

[主料辅料]

鲜笔鱼.....1尾	葱.....40克
红辣椒.....30克	酱油.....25克
姜.....15克	绍酒.....40克
精盐.....1.5克	胡椒粉.....1.5克
湿淀粉.....10克	芝麻油.....10克
杂骨汤.....250克	熟猪油.....100克

[烹制方法]

1. 将笔鱼剖腹去内脏洗净，沥干水，改切成4厘米长、2厘米宽的骨牌形状。红辣椒、姜切丝、葱白切段，余下切葱花。

2. 炒锅置旺火上，放入猪油80克，烧至八成热，下入鱼块翻炒几下，加红辣椒、姜、葱白、精盐、绍酒、酱油再煸炒1分钟，放入杂骨汤焖2分钟，至汤汁稍干，再加入味精、猪油20克、葱花，用湿淀粉勾芡，淋入芝麻油，撒上胡椒粉即成。

[工艺关键]

1. 笔鱼加工时不可去鳞，因其含蛋白质等丰富的营养物质。
2. 底油不可过多，汤汁宜少，利于勾芡。

[风味特点]

1. 笔鱼学名铜鱼，因其色黄体圆，状似竹竿，又称竹鱼，是祁阳县语溪的著名特产。相传宋代文豪苏东坡路过祁阳时，笔落语溪水中，化作此鱼。煎焖笔鱼，集桂鱼、青鱼、鳊鱼、鳊鱼的细嫩、甘甜、油润、鲜香于一身，是祁阳地区的传统名菜。

2. 此菜香辣咸鲜，软嫩油滑，颜色酱红，汁抱油亮，味香扑鼻。

火方沅沅银鱼

[主料辅料]

火腿膀.....1 个	鸡清汤.....1000 克
大干银鱼.....3 两	普通汤.....500 克
小白菜.....1500 克	葱.....15 克
料酒.....50 克	姜.....15 克
盐.....10 克	胡椒粉.....0.5 克
味精.....1 克	鸡油.....15 克

[烹制方法]

1. 火腿膀用开水放点碱洗一遍，再用温水洗净，放入汤锅内煮 1 小时捞出，用镊子把皮面的毛挟净，用力修去杂质，在瘦的一面刮上十字花刀，深度为 2/3。用碗装上，皮朝下，放入料酒，冷水上笼蒸 1 小时取出，滗去汁，再换鸡汤，上笼蒸烂透为准。

2. 葱白切段，余下葱和姜拍破，小白菜摘去边叶，留下小苞洗净，用开水余过，冷水过凉。

3. 干银鱼剪去头和尾，用冷水浸泡，拣去杂质，洗两遍，再用清水泡上。

4. 锅上火，放入普汤、葱、姜、银鱼、料酒和盐，烧开余过后倒入漏勺沥干水分，去掉葱和姜，装入汤蓝，同时，取出火方放在银鱼上，撒上胡椒粉和葱段。将火方汤倒入锅内，加清鸡汤，盐，白菜苞和味精，烧开并调好味，撇去泡沫，倒在装火方银鱼的汤盘内，放鸡油即成。

[工艺关键]

1. 用大火余银鱼。
2. 汤用量：没过原料半倍即可。
3. 选用湖南沅江县特产银鱼。

[风味特点]

1. 银鱼又叫王余鱼、银条鱼、面条鱼。身长 6 至 7 厘米，全身光滑，无鳞无刺，细软如丝，银白透明，头平扁、口大、有牙，享有“河鲜之首”的美誉，秋季是捕期，捕上来的银鱼及时加工，晒干烧干，否则，不出 1 小时，则化为水。

2. 银鱼味鲜肉美，营养丰富，含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、维生素 B1、B2，烟酸。蛋白质含量高达 70%，它甘平、无毒。有益脾、润肺、补肾、去虚、壮阳、滋阴等效用。《本草纲目》载：“作羹食，宽中健胃。”《本草求真》谓银鱼“作羹食之，可以宽中健胃，而无油腻伤中之感。”《随息居饮食谱》亦谓：“养胃阴，和经脉，小者胜，可作于。”

3. 此菜红，白，绿三色相间，银鱼鲜嫩、火腿醇香，汤清味美。

洞庭金龟

[主料辅料]

金龟肉.....1000 克	八角.....1 克
猪五花肉.....150 克	干红椒.....5 只
冬笋.....50 克	葱.....15 克
水发香菇.....25 克	姜.....15 克
香菜.....50 克	白糖.....1 克
酱油.....25 克	味精.....1 克
绍酒.....25 克	芝麻油.....20 克
精盐.....1 克	胡椒粉.....0.5 克
桂皮.....2 克	熟猪油.....50 克

[烹制方法]

1. 将龟肉下开水烫过，除去薄膜，剥去爪尖，洗净滤干。切成 3 厘米长、2 厘米宽的块，猪五花肉切成 3 厘米长、1 厘米宽、0.2 厘米厚的片，冬笋切成梳形片，香菇去蒂洗净，大的切开，葱打结，姜去皮、拍破，香菜洗净。

2. 炒锅置旺火，放入熟猪油，下入葱、姜煸出香味，随即下入龟肉、五花肉煸炒，烹入绍酒、酱油，放入桂皮、八角、干红椒、精盐、白糖、适量清水烧开，撇开泡沫，倒入炒锅，移到小火上煨 1 小时至龟肉软烂，再加入笋片、香菇、味精，撒上胡椒粉，淋入芝麻油，盛入汤盆中，香菜盛入小碟同时上桌。

[工艺关键]

1. 金龟腹部朝上，盖朝下，待它将头伸出时，迅速用刀将头斩下，再使头腔朝下，控净血，两侧用铁捶打破，先用刀尖割下龟肉，去掉底板，再去上壳和内脏，洗一遍。

2. 此菜煨制而成，加热时间较长，要将盖盖严，中途不可再加汤和调料，熟时再打开锅盖，食其原汁原味，砂锅底放一竹算子以防糊底。

3. 选用湖南洞庭产金龟，其腹部呈金黄，色彩斑斓，肉质鲜美细嫩，营养价值高于其它龟类。

[风味特点]

1. “洞庭金龟”是岳阳“味腴酒家”的传统名肴。

2. 龟品种多样，有水龟、金线龟、泥龟元绪、金头龟。要求个大、肉肥的活体为佳。其性甘、平、咸，龟肉滋阴降火、补血健胃，对虚脱虚喘、崩漏失血、子宫脱垂、小儿遗尿有益。

3. 此菜咸鲜香辣，汤稠红肉，醇厚浓郁，悠长隽永，是滋补佳品。

原汁武陵甲鱼

[主料辅料]

活甲鱼.....2只	味精.....2克
猪五花肉.....300克	胡椒粉.....2.5克
熟火腿.....50克	葱.....25克
口蘑.....25克	姜.....25克
绍酒.....100克	蒜瓣.....50克
精盐.....5克	熟猪油.....50克
黄醋.....50克	鸡油.....15克

[烹制方法]

1. 将五花肉洗净，切成1厘米厚的块，下开水内余过洗净。火腿切成边长为3厘米的方片。口蘑洗净片成片。蒜洗净，葱白切断，姜一半切米粒，加醋兑成汁，余下的葱、姜拍破。

2. 甲鱼翻放木案上，待头伸出时，用刀剁下，随即将尾向上，使血液流尽，用开水烫过后扒搓去黄膜衣，再用开水烫到能刮去软裙边的黑膜时，即捞出放入凉水内，用刀刮干净，在底部中间直切一刀，放入冷水锅内煮一下，能去壳时捞出，放入冷水内，把硬壳剥下，去掉内脏及喉管、气管，剁去脚爪尖，拆下裙边，剁成长3厘米的块，裙边切3厘米的条。

3. 将甲鱼肉盛入瓦钵之中，用绍酒25克、精盐1克，腌10分钟，再用清水洗净，挤干甲鱼的腥水。

4. 用一个垫有底薪的砂钵，放入拍破的葱、姜、五花肉、蒜瓣、火腿片、口蘑和甲鱼块，再加入绍酒、胡椒粉、精盐3克和清水(以没过甲鱼肉为准)，用盘盖上，在旺火上烧开，撇去泡沫；移至小火上煨约30分钟，至甲鱼软烂浓香。

5. 将甲鱼取出，翻扣在深盘内，去掉葱、姜、五花肉、把煨甲鱼的汤在火上烧开，加入味精、胡椒粉和葱段收浓，浇盖在甲鱼上，淋入鸡油，随上小碟醋汁即成。

[工艺关键]

1. 选用湖南常德县武陵镇一带所产甲鱼，其色泽纯黄，肉质肥嫩，味极鲜美。

2. 死甲鱼有毒不可食。甲鱼腥膻，烹调时，要多洗多煮，加葱、姜、酒等除腥。甲鱼要趁热一次吃完，菜肴冷凉，再加热，腥膻增重难于下咽。

[风味特点]

1. 甲鱼又称元鱼、水鱼、脚鱼，学名“鳖”，食鳖之道，历史悠久。《诗·小雅·六月》：“饮御诸支，鳖脍鲤。”裙味之美盛于肉，食鳖元裙则为憾。

2. 食甲鱼宜在春秋二季，民间有“菜花甲鱼”(春)与“桂花脚鱼”(秋)之说。重50克左右最佳，厨师认为：“鞭杆鳝鱼马蹄鳖，每年吃在三四月”就是这个道理。

3. 甲鱼含水分69.8%，蛋白质19.8%，脂肪0.5%，矿物质1.2%，其性味甘、寒，有补肾健胃，滋阴凉血的功能。可用于身体虚弱，结核、肿瘤、崩漏带下等症。

4. 此菜酥烂浓香，原汁原味，芡亮汁浓，鲜美可口。

一鱼三吃

[主料辅料]

净桂鱼肉.....750 克	姜.....10 克
番茄酱.....50 克	鸡清汤.....100 克
韭黄.....100 克	花椒.....0.5 克
净香菜.....50 克	花椒粉.....0.5 克
干淀粉.....15 克	味精.....1 克
湿淀粉.....50 克	芝麻油.....10 克
鸡蛋.....2 个	熟猪油.....500 克
绍酒.....45 克	(约耗 150 克)
葱.....10 克	精盐.....3.5 克

[烹制方法]

1. 番茄鱼片：

桂鱼肉 250 克去皮去刺，切成 4 厘米长、2.6 厘米宽，0.3 厘米厚的薄片，用鸡蛋 1 个、绍酒 15 克、湿淀粉 15 克、精盐 1 克抓匀上浆。

炒锅置旺火，放入熟猪油，烧至七成热，将上浆的鱼片下锅炸熟，连油倒入漏勺，滤去油。

炒锅留底油 25 克烧至六成热，依次下番茄酱、鱼片、精盐 0.5 克、味精 0.5 克，淋鸡清汤 50 克，烧开后，用湿淀粉 10 克勾芡，熘炒成红色，盛入大瓷盘 1/3 的地方，再淋上芝麻油 2.5 克。

2. 焦炸鱼球：

取带皮桂鱼肉 250 克，去刺洗净，在鱼肉一面每隔 0.3 厘米剖十字花刀，再切成 3.3 厘米长、3.3 厘米宽、1 厘米厚的块，用拍松的葱、姜各 10 克、绍酒 15 克、花椒、味精 0.5 克、精盐 1 克抓匀腌 10 分钟。

去掉葱、姜、花椒，在鱼块上均匀地撒上干淀粉 15 克。用手拌几下，使鱼块另一面也粘上干淀粉。

炒锅置中火，注入熟猪油，烧至七成热，将鱼块下锅，剖刀后的鱼肉遇热即成球状，炸成金黄色，连油倒入漏勺滤油，然后将鱼球盛入大瓷盘中 1/3 的另一方，淋入芝麻油 5 克，撒上花椒粉。

3. 韭黄鱼丝：

将桂鱼肉 250 克去刺，切成 5 厘米长、0.3 厘米见方的细丝，用鸡蛋 1 个、湿淀粉 15 克、精盐 0.5 克、绍酒 15 克搅发抓匀。将韭黄洗净切成 3.3 厘米长的段。

炒锅置火上，放入熟猪油，烧至五成热，将鱼丝下锅炸熟后倒入漏勺，滤去油。

炒锅回置旺火，放入熟猪油 25 克，烧至六成热，下韭黄偏炒，再放入精盐 0.5 克，接着放入鱼丝合炒，淋鸡清汤 50 克烧开后，用湿淀粉 10 克勾芡，出锅盛入盘内 1/3 的又一方，淋芝麻油 2.5 克，将净香菜放在瓷盘的中间即成。

[工艺关键]

选用鲜活桂鱼，一条约重 1500 克。成菜一鱼三味，乃湘菜风味名肴。

[风味特点]

一鱼三吃是以一条桂鱼，分制出三种不同味道的鱼馐。制作精细，有红、

黄，白三色，片、球、丝三种形状，鱼片酸甜，鱼球焦香，鱼丝滑嫩。

银针鸡汁鱼片

[主料辅料]

净桂鱼肉.....20 克	冬笋.....10 克
瘦火腿肉.....25 克	水发口蘑.....10 克
菜苞.....12 个	湿淀粉.....5 克
君山银针茶.....10 克	精盐.....1.5 克
鸡清汤.....750 克	味精.....0.5 克
杂骨汤.....500 克	胡椒粉.....0.5 克
鸡蛋清.....1 个	鸡油.....10 克

[烹制方法]

1. 桂鱼肉洗净，片成 3 厘米长、1 厘米宽、0.3 厘米厚的片，用蛋清、精盐 0.5 克、湿淀粉抓匀上浆。火腿切成 2 厘米长、1 厘米宽、0.3 厘米厚的片。冬笋切梳形片。口蘑片成片。银针茶盛入透明小玻璃杯中。

2. 炒锅置旺火，放入鸡清汤，加精盐 1 克、味精烧开，倒入汤碗中。再将杂骨汤烧开，下入鱼片、冬笋、口蘑、菜苞氽熟捞出，放入鸡汤碗内，汤中撒上胡椒粉，淋入鸡油，盖上碗盖端上桌，待银针茶泡发竖立水中时，揭开盖，将银针茶倒入汤碗中即成。

[工艺关键]

此为氽类汤菜，在锅内调味，沸水下料，旺火速成。为使鱼片速熟，刀工很重要，片落而不散，大小厚薄整齐划一。

[风味特点]

银针鸡汁鱼片是“巴陵全鱼席”中的著名汤菜。相传，“巴陵全鱼席”之名系清乾隆皇帝御赐，后经改进发展，包括鱼菜、鱼点、鱼拼、鱼汤等 20 多种名肴。此汤选料精致，以君山银针茶提味，但不与其他原料同烹，而是将银针茶叶泡入玻璃杯内，临席倒入菜汤中，清香四溢。

芙蓉鲫鱼

[主料辅料]

鲜鲫鱼 2 尾...750 克	胡椒粉.....0.5 克
鸡蛋清.....5 个	葱.....25 克
熟瘦火腿.....15 克	姜.....15 克
绍酒.....50 克	鸡清汤.....250 克
精盐.....5 克	鸡油.....15 克
味精.....2 克	

[烹制方法]

1. 鲫鱼去鳞、鳃、内脏，洗净，斜切下鲫鱼的头和尾，同鱼身一起装入盘中，加绍酒和拍破的葱姜，上笼蒸 10 分钟取出，头尾和原汤不动，用小刀剔下鱼肉。

2. 将蛋清打散后，放入鱼肉、鸡汤、鱼肉原汤，加入精盐、味精、胡椒粉搅匀，将一半装入汤碗，上笼蒸至半熟取出，另一半倒在上面，上笼蒸熟，即为芙蓉鲫鱼，同时把鱼头、鱼尾蒸熟。

3. 将芙蓉鲫鱼和鱼头鱼尾取出，头、尾分别摆放芙蓉鲫鱼两头，拼成鱼形，撒上火腿末、葱花，淋入鸡油即成。

[工艺关键]

鲫鱼不可久蒸，以 10 分钟为度，蒸的时间过长，肉死刺软，不易分离，鲜味尽失。

[风味特点]

1. 鲫鱼是一种小型广适应鱼类，除青藏高原外，广布于全国各水系水体中，喜栖在水草丛生的浅水河湾湖泊中。在不同的地区生长速度不同，长江中下游的鲫鱼，一般在 250 克左右，大的可达 1250 克。鲫鱼四季皆产，以春、冬两手肉质最佳。

2. 洞庭湖区盛产荷包鲫鱼，肥胖丰腴，形似荷包，质地细嫩，甜润鲜美，是鱼类中的上品。此菜即以荷包鲫鱼为主料，配以蛋清同蒸，味道鲜嫩，落口即溶，是湖南传统名菜。

银丝鲫鱼

[主料辅料]

活鲫鱼 2 尾...750 克	姜片.....15 克
白萝卜.....200 克	绍酒.....25 克
熟火腿.....25 克	胡椒粉.....0.5 克
水发口蘑.....25 克	味精.....1 克
奶汤.....250 克	精盐.....3 克
肉清汤.....400 克	熟鸡油.....5 克
葱结.....10 克	熟猪油.....50 克
葱花.....5 克	

[烹制方法]

1. 鲫鱼去鳞、鳃和内脏，用冷水洗净。白萝卜切成 7 厘米长细丝。熟火腿、水发口蘑切成 4 厘米长细丝。

2. 炒锅置中火，注入熟猪油，烧至六成热，将鲫鱼下锅稍煎一下，迅速烹入绍酒，依次放入精盐 2 克、肉清汤、萝卜丝、葱结、姜片，烧开煮熟，去掉葱姜，撇去浮沫，加入奶汤 250 克，再放入口蘑丝、熟火腿丝、精盐 1 克和味精烧开，盛入大汤碗内，撒上胡椒粉，放入葱花，淋上鸡油即成。

[工艺关键]

1. 鲫鱼煎两面，但不必要煎黄。
2. 汤量宜宽，旺火滚沸，成汤色白似奶，味道鲜美。

[风味特点]

1. 鲫鱼，古称鲋，古人云：“鱼之美者，洞庭之鲋。”是淡水鱼中的上品。

2. 银丝鲫鱼以鲫鱼配萝卜丝合烹而成。白白的萝卜丝点缀在鱼身上下，宛如银丝缭绕，汤鲜色白，肉质细嫩，营养丰富，下奶最宜。

荷财软蒸鱼

[主料辅料]

活草鱼 1 尾.....	姜.....15 克
.....1250 克	精盐.....5 克
鲜荷叶.....2 张	酱油.....25 克
绍酒.....50 克	味精.....1.5 克
辣椒油.....15 克	干淀粉.....30 克
花椒粉.....1 克	芝麻油.....50 克
葱花.....15 克	熟猪油.....100 克

[烹制方法]

1. 草鱼去鳞、鳃、鳍，从脊背处开膛去内脏洗净，剔除骨和背脊骨，取下两扇带皮鱼肉，再斜片成 6 厘米宽、2 厘米厚的块。将荷叶切成直径为 3 厘米圆形，取 1 张垫在小蒸笼内。

2. 将鱼片放入盘内，加入绍酒、精盐、酱油、味精、辣椒油、花椒粉、熟猪油拌匀，再撒上干淀粉，放入垫荷叶的蒸笼内，上面再盖上 1 张荷叶，在旺火上蒸 10 分钟，揭开荷叶，撒上葱花，淋入芝麻油，再将荷叶盖好，即可上桌。

[工艺关键]

蒸制鱼块，火大气足，10 分钟即熟，时间一长，肉刺不易分离，鲜嫩已失。

[风味特点]

江南水乡，夏令六月，荷叶正鲜，与活草鱼同蒸，荷叶碧绿，鱼肉色白，清新淡雅，清香扑鼻。

网油蒸鲥鱼

[主料辅料]

鲜鲥鱼 1 尾.....	绍酒.....25 克
.....1000 克	葱结.....10 克
猪网油.....100 克	姜片.....10 克
熟火腿.....50 克	味精.....1 克
水发口蘑.....25 克	精盐.....3·5 克
净香菜.....50 克	熟鸡油.....5 克
鸡清汤.....100 克	熟猪油.....25 克

[烹制方法]

1. 鲥鱼去鳃，从腹部剖开，除去年脏，在腹内接近脊骨处划一刀，去掉里面的污血块，洗净血水，用精盐 2.5 克、绍酒抹遍鱼身，腌约 3 分钟再用清水洗 1 次。将水发口蘑、熟火腿切成约 3 厘米长、2 厘米宽的薄片。

2. 将网油洗净，在砧板上铺开，鲥鱼放在中间，鱼身上放口蘑片和火腿片，撒上精盐 1 克、味精，然后用网油包裹鱼身，放在盘里，淋上熟猪油，再放上葱结、姜片，上笼蒸熟，约 30 分钟取出，去掉葱姜。另烧鸡清汤倒入盘里，淋入鸡油，盘边拼放香菜即成。

[工艺关键]

鲥鱼不去鳞，因其脂肪含量高，鲜美异常。

[风味特点]

1. 鲥鱼，按时而至，故名。为名贵鱼类，分布于我国、朝鲜和菲律宾沿海。春夏之交，鲥鱼溯江产卵，其时脂肪肥厚，肉味鲜美。湖南湘、资、沅、澧四水中均有分布，初入江时最肥，产卵后渐瘦。

2. 此为长沙名菜，以网油包鲥鱼同蒸，鲜嫩清香，脂肪丰富，银白色的鱼身衬以红色火腿和绿色香菜，色调柔和，造型美观。

生熏鱼

〔主料辅料〕

活鱼 1 尾.....	精盐.....55 克
.....1000 克	黄醋.....25 克
香菜.....50 克	葱结.....15 克
白糖.....50 克	姜片.....15 克
姜末.....10 克	芝麻油.....50 克
绍酒.....25 克	熏制用大米.....50 克
花椒.....0.5 克	茶叶.....25 克
味精.....1 克	辣椒油.....10 克〔烹制方法〕

1. 鱼去鳞、鳃，腹部用刀从尾到头剖一刀，掰开，去掉内脏洗净。以背部肉厚处剖一直刀，盛入盘中，放入葱结、姜片、花椒、绍酒、味精、精盐 5 克，腌约 2 小时。

2. 取大耳锅 1 口，将木炭打成小块，放入锅底，上面放 1 块铁箅子，再放一块竹箅子。将鱼腹腔朝下平放在竹箅子上，上盖一铁盖。然后，将大耳锅置中火上烧，锅烧红后，木炭也已烧红，端锅离火，让木炭在里面慢慢燃烧，待鱼烤至八、九成熟时，揭开铁盖，将鱼与铁箅子一齐取出，这时，木炭仍有余烬，即将大米、茶叶、精盐 50 克、白糖撒在木炭上面，当大米、茶叶等燃烧冒烟时，再将放在铁、竹箅子上的鱼继续在锅内熏烤，直至大米、茶叶等已成灰烬，揭开铁盖，鱼呈熏黄色并已熟透，将鱼背朝上盛入大瓷盘中。

3. 炒锅置旺火，放入芝麻油，烧至六成热，均匀地淋在鱼身上。将香菜、辣椒油、黄醋、姜末分别盛入小碟随鱼上桌。

〔工艺关键〕

熏鱼时间不能超过 2 小时，生料熏熟，鲜味全在。

〔风味特点〕

生熏鱼仅腌之小时即行烤熏，故有生熏之称。熏料内有大米、茶叶等，熏香味更加浓郁。此品色泽酱红，鱼肉鲜嫩，为洞庭湖区名菜。

砂锅鳊鱼头

[主料辅料]

大鲜鳊鱼头.....	熟猪油.....75 克
.....2000 克	绍酒.....50 克
猪肉.....100 克	精盐.....7 克
净冬笋.....50 克	味精.....1.5 克
水发冬菇.....50 克	鸡汤.....500 克
豆腐.....4 块	姜.....15 克
胡椒粉.....1 克	鸡油.....15 克
葱.....15 克	

[烹制方法]

1. 将鱼头去掉鳞、鳃，洗净后用绍酒，精盐 4 克腌约 30 分钟，取出洗净滤干。将猪肉、冬笋切成薄片。冬菇去蒂，大的改切成小块。葱白切段，余下葱和姜拍破，豆腐切 4 厘米长、2 厘米宽的条，盛入盘中。

2. 炒锅置中火，放入猪油，烧至六成熟，将鱼头下锅煎至两面金黄，再下葱、姜、冬笋片、猪肉片、冬菇、清水 250 克、精盐 3 克烧开，撇去泡沫，倒入砂锅内煮 10 分钟，然后放入鸡汤烧开，加上葱段、味精、鸡油，置小火炉上，下入豆腐即成。

[工艺关键]

鳊鱼以头制菜，其头宜大不宜小，头大胶厚肥腴，头小拆骨较难。

[风味特点]

鳊鱼俗名花鲢，鱼头特大，所以也叫胖头鱼。生活在水的中上层，性温顺，行动迟缓，主要以浮游动植物为食。分布于中国东部平原各水系，尤其是长江流域下游和珠江地区。其头部肌肉、软组织丰满，常用以单纯作菜，故长沙有“鳊鱼头，草鱼尾”的说法。此菜汤白似乳，滋味浓厚，原锅上桌。热烫鲜美。

糖醋沅白

[主料辅料]

干银鱼.....150 克	葱.....25 克
面粉.....50 克	姜片.....25 克
百合粉.....50 克	绍酒.....25 克
湿淀粉.....25 克	酱油.....20 克
白糖.....50 克	味精.....1 克
肉清汤.....100 克	精盐.....1.5 克
杂骨汤.....250 克	熟猪油.....1000 克
黄醋.....25 克	(约耗 100 克)

[烹制方法]

1. 用剪刀剪去于银鱼的头、尾，冷水浸泡 10 分钟，清洗干净。炒锅内放入杂骨汤、精盐，酱油 5 克、绍酒、葱结 15 克、姜片 15 克，再放银鱼烧开后约 1 分钟，除去腥味，倒入漏勺，去掉葱姜。

2. 将银鱼盛入大瓷盘里摊开，撒上面粉和百合粉，用手拌匀，使银鱼均匀粘附一层面粉和百合粉。

3. 炒锅置旺火，放入熟猪油，烧至六成热，将银鱼下锅，用筷子划散，约炸 5 分钟，外表已呈金黄色时，倒入漏勺，滤去油，盛入大瓷盘中。

4. 将白糖、黄醋、葱花 10 克，姜末 10 克、酱油 15 克、味精、湿淀粉盛入小碗，再加肉清汤兑成汁子。炒锅置旺火，放入熟猪油 50 克，烧至八成热时，倒入调好的汁水，烧开后成黄色糖醋汁，出锅盛入小碗里。上桌时，一手托盘，一手端碗，将汁子倒在银鱼上，发出吱吱响声即成。

[工艺关键]

银鱼拍粉，不可过厚，假如太厚，则外皮发硬，不酥不脆。

[风味特点]

湖南沅江县所产银鱼色白如银，故称沅白，以此制成的糖醋沅白，颜色金黄，外表微脆，味道酸甜，香气袭人，乃沅江地区传统名菜。

油焖火焙鱼

[主料辅料]

小嫩子鱼.....500 克	醋.....10 克
小红辣椒.....15 克	味精.....1 克
蒜瓣.....15 克	杂骨汤.....100 克
紫苏叶.....5 克	葱.....10 克
绍酒.....25 克	姜.....10 克
精盐.....3 克	芝麻油.....15 克
酱油.....10 克	花生油.....150 克

[烹制方法]

1.用刀挖去嫩子鱼的鳃，去内脏，洗净，滤干水，用炒锅焙成两面呈金黄色时取出。葱切花，小红辣椒、姜、蒜和紫苏均切末。酱油、醋、味精、杂骨汤、绍酒、芝麻油加葱花兑成汁。

2.炒锅置旺火，注入花生油，烧至八成热，下火焙鱼炸一下，速移到小火上煎至酥香，下入小红辣椒、姜、蒜、紫苏，加精盐煸炒几下，倒入兑好的汁子，焖稍软，收干汁盛入盘内即成。

[工艺关键]

小鱼去掉头尾及内脏，再烹如上法，风味绝佳。

[风味特点]

火焙鱼系湖南民间风味名菜。是用铁锅焙干的小鱼，焦黄香酥，酸辣可口，连骨而吃，软中带脆，别有风味。

青龙戏珠

[主料辅料]

鳃鱼 4 尾.....750 克	精盐.....2.5 克
萝卜.....1000 克	绍酒.....10 克
小白菜心.....12 个	胡椒粉.....25 克
口蘑.....25 克	味精.....1 克
葱.....10 克	芝麻油.....10 克
姜.....10 克	熟猪油.....100 克
鸡清汤.....1000 克	

[烹制方法]

1. 鳃鱼剖腹去内脏及鳃，在开水中氽一下，洗净。萝卜去皮洗净，削成直径为 3 厘米的圆球 24 个，在开水中焯一下捞出滤干。葱切 0.7 厘米长的段。姜切边长 1 厘米的菱形片。口蘑洗净切片。菜苞洗净滤干。

2. 炒锅置旺火，放入熟猪油 50 克，烧至六成热下鳃鱼、姜片煎一会，烹入绍酒，放入精盐、清水 100 克烧开，再放入鸡汤、萝卜球，撇去泡沫，倒入砂锅内，移至小火上炖 20 分钟，再加入口蘑、菜心，撒上胡椒粉，淋入芝麻油，随小火炉端上桌即成。

[工艺关键]

此品系汤菜，砂锅坐在小火炉上，一并上桌，汤滚味鲜，暖身提神。

[风味特点]

鳃鱼背呈灰黑色，恰似一条乌龙，萝卜削成球，宛如白玉珠，随着汤汁翻滚，上下漂浮，甚为传神，因名“青龙戏珠”。是湖南冬季时令名菜。

红煨甲鱼裙爪

[主料辅料]

甲鱼裙爪.....750 克	漆醋.....75 克
猪五花肉.....100 克	酱油.....30 克
水发香菇.....25 克	胡椒粉.....1 克
蒜瓣.....100 克	味精.....1 克
绍酒.....50 克	芝麻油.....15 克
葱结.....15 克	熟猪油.....100 克
姜片.....15 克	精盐.....1 克
姜末.....10 克	

[烹制方法]

1. 甲鱼裙边和爪切成长、宽各为 3 厘米的块。五花肉切成 2 大片。水发香菇切去蒂，其中大的切成 2 块。

2. 炒锅置旺火，放入熟猪油，烧至七成热，下蒜瓣略炸捞出，再放入裙爪煸炒，收干水后，烹入绍酒，放入五花肉、酱油、香菇、姜片、葱结、精盐，再煸炒 1 分钟，倒入清水 600 克烧开。

3. 取大瓦钵 1 只，用竹筴子垫底，将烧开的甲鱼等全部倒入，上面盖 1 个瓷盘，在中火上煨 20 分钟至八成烂，去掉葱、姜、五花肉，放入炸好的蒜瓣，继续煨 10 分钟，至完全软烂时倒入盘中。钵内原汤加味精烧开，浇在甲鱼裙爪上，淋入芝麻油，撒上胡椒粉即成。将姜末与漆醋混合，装入 2 小碟，一同上桌。

[工艺关键]

甲鱼裙爪老，通过微火长时间炖煮，一般用 3~4 小时，使之软烂香酥，原汤已大部分耗尽，带有浓汁，口味醇厚，此即“煨”法。

[风味特点]

1. 甲鱼有五味俱全之说，集鸡、鹿、牛、羊、猪五味于一体、鲜美莫可名状，但大者老，小者腥，厨者多选用 1 斤左右者烹以待客，以菜花开时上中者最为肥美，有菊花甲鱼之称。

2. 甲鱼脚爪壮实丰满，肉质细嫩，富有弹性，柔软的“裙边”则更是脍炙人口。成菜色如琥珀，汁如浓胶，脚爪柔嫩，裙边软滑。

红烧鳊片

[主料辅料]

活黄鳊.....1000 克	姜.....15 克
水发玉兰片.....50 克	酱油.....20 克
湿淀粉.....50 克	蒜瓣.....50 克
绍酒.....50 克	肉清汤.....200 克
漆醋.....15 克	鲜紫苏叶.....5 克
胡椒粉.....0.5 克	芝麻油.....5 克
味精.....1 克	茶袖.....50 克
精盐.....1.5 克	熟猪油.....50 克

[烹制方法]

1. 将鳊鱼摔昏，用锥子将鳊鱼头钉在长条木板上，左手理直鳊鱼，右手持厚背小刀从颌下切开（不切断骨），从肉厚的脊背上划下来，直至鳊尾，再从颌下切断脊骨（不切断骨），从骨边下刀，划至鳊尾，脊骨与鳊肉即分离，用小刀将脊骨和内脏挑出，再从尾部下刀，将鳊肉切成 4 厘米长的片至颌下止，洗净。

2. 将玉兰片切成 4 厘米长、2 厘米宽、0.3 厘米厚的片。紫苏叶切碎。蒜瓣切小薄片。姜切细丝。

3. 炒锅置旺火，放入茶油，烧至六成热，将鳊片下锅煸炒，至表面略焦，倒入漏勺滤去油。

4. 炒锅置旺火，放入熟猪油，烧至六成热，下蒜片略炸，再放入玉兰片、鳊片、绍酒、酱油、精盐、漆醋、姜丝合炒。然后，放入肉清汤 200 克焖 1 分钟，加紫苏叶、味精，用湿淀粉勾芡，盛入大瓷盘，淋入芝麻油，撒上胡椒粉即成。

[工艺关键]

此菜要求色泽红润，鳊鱼软嫩。掌握好勾芡汁是关键，芡汁必须挂在鳊鱼上，不溜芡，吃完后盘子里不能有很多芡汁，不能出水。

[风味特点]

湖南是鳊鱼的主要产区之一。全省境内江河、湖泊、池塘、沟港、稻田等水域均有出产，尤以洞庭湖区的产量为高。鳊鱼肉质细嫩，刺少肉厚，营养丰富，每年五六月鳊鱼最为肥壮，以红烧法烹之，鳊片鲜嫩清润，醇香柔软，是湖南地区传统名菜。

鹊巢虾仁

[主料辅料]

虾仁.....200 克	味精.....2.5 克
鲜青豆.....100 克	杂骨汤.....50 克
素火腿.....25 克	熟猪油.....750 克
土豆.....250 克	(约耗 125 克)
糯米纸.....1 张	香菜.....50 克
鸡蛋清.....1 个	芝麻油.....5 克
淀粉.....50 克	鸡蛋.....2 个
精盐.....5 克	面粉.....25 克

[烹制方法]

1. 将鸡蛋清、淀粉 15 克调匀，放入虾仁上浆。土豆切成 5 厘米长的丝，鸡蛋置碗中，加入淀粉 30 克、面粉、精盐 1.5 克、味精 1 克调匀，再放入土豆丝拌匀挂糊。火腿切成丁。杂骨汤、淀粉、芝麻油、味精兑成汁。

2. 炒锅置旺火，放入熟猪油，烧至四成热，下入虾仁划散，滑熘熟后捞出。再将油温烧至八成热，在漏勺中放入调好的土豆丝，做成窝形，连勺放油锅中炸至金黄色取出即成鹊巢，然后摆入盘中，巢内垫上糯米纸。

3. 炒锅置旺火上，放入熟猪油 25 克，烧至七成热，再下入青豆、火腿、精盐煸炒入味，然后放下虾仁，倒入兑好的汁子，持锅颠几下，倒入鹊巢内，拼上香菜即成。

[工艺关键]

虾仁用洁布搦干水分，然后上浆，置冰箱保鲜室冷冻 1—2 小时，然后滑油烹制，质感脆嫩。

[风味特点]

鹊巢以土豆丝油炸制成，形象逼真，巢中盛以滑熘的虾仁，成品白、绿、黄三色相映，虾仁滑嫩，青豆鲜美，土豆香脆，如在旁边，摆上 1 只食雕喜鹊，更显生动传神。

软炸虾糕

[主料辅料]

鲜虾仁.....200 克	熟肥膘肉.....100 克
熟瘦火腿.....25 克	湿淀粉.....50 克
削皮荸荠.....50 克	味精.....0.5 克
熟花生米.....50 克	精盐.....2 克
番茄酱.....50 克	芝麻油.....25 克
鸡蛋清.....2 个	熟猪油.....500 克
花椒粉.....0.5 克	(实耗 65 克)

[烹制方法]

1. 鲜虾仁洗净沥干水，剁成细泥。熟肥膘肉剁成泥。火腿切细末。熟花生米去皮。荸荠先用刀背拍松，再剁成细末。

2. 取大碗 1 只，放入鸡蛋清搅发，呈泡沫状时，加入精盐、味精、荸荠、湿淀粉和剁过的虾仁、肥膘肉，一齐调拌均匀。

3. 取深边大瓷盘 1 只，盘底刷熟猪油，倒入已拌匀的虾仁等糊状料子，做成 1 个大圆饼形状，撒上火腿末，上笼蒸 20 分钟，待熟取出，即成虾糕。

4. 炒锅置中火，放入熟猪油，烧至七成热，熘入虾糕，两面翻动，炸至嫩黄色出锅，改切成菱形小块，再码入大瓷盘里，淋入芝麻油，撒上花椒粉。

5. 炒锅内放入熟猪油 10 克，烧至六成热，放入熟花生米炸脆，发出香味时，捞出拼在虾糕的一边，番茄酱拼在另一边即成。

[工艺关键]

油炸虾糕，宜用中火，炸呈嫩黄色，避免上色过深，更不能炸焦炸糊。

[风味特点]

虾糕系以虾仁剁泥制糕软炸而成，颜色金黄，外香内嫩，油润松嫩，蘸番茄酱食之，咸、鲜、酸、甜皆备，最受老人欢迎。

煎连壳蟹

[主料辅料]

青蟹.....500克	黄醋.....25克
净香菜.....50克	酱油.....15克
肉清汤.....25克	湿淀粉.....25克
面粉.....25克	味精.....1克
绍酒.....50克	精盐.....1克
姜末.....10克	熟猪油.....500克
葱花.....10克	(实耗100克)
上麻油.....5克	

[烹制方法]

1. 将青蟹洗净，除去背壳、蟹鳃和下腹脐部，刮净脚下的毛。再将青蟹切成2厘米的长方块，留下大小腿，去掉关节和脚爪，然后底板朝下摊开平放一瓷盘里，撒上面粉待用。

2. 把葱花、姜末盛入小碗，再放入酱油、醋、绍酒、味精、湿淀粉、精盐和肉清汤25克兑成汁子。

3. 炒锅置旺火，放入熟猪油，烧至七成热，下蟹块，炸呈红色后，连油倒入漏勺，滤去油。

4. 炒锅放入熟猪油75克，烧至六成热，下入炸好的蟹块，将汁子搅匀倒入持锅颠翻几下，淋入芝麻油装盘，香菜拼放盘边即成。

[工艺关键]

蟹肉上席百味淡，此菜登筵，次序宜后。

[风味特点]

1. 我国食蟹已有几千年历史。两周时已有蟹酱、蟹膏之制。文人雅士咏蟹诗词，不胜枚举。“一腹金相玉质，两螯明月秋江”、“蟹肥暂擘、馋涎堕，酒绿初倾老眼明”，《红楼梦》中写有宝黛在藕香榭食蟹的故事，赏桂咏菊，煞是快哉！

2. 秋高气爽，河蟹大量上市。蟹肉营养丰富，味道鲜美。用以煎制成连壳蟹，即焦脆，又鲜嫩，风味独特。

酸辣笔筒鱿鱼

[主料辅料]

干鱿鱼.....200克	湿淀粉.....50克
猪瘦肉.....50克	纯碱.....1.5克
酸泡菜.....25克	酱油.....25克
水发玉兰片.....25克	味精.....1克
红干椒末.....2.5克	精盐.....1克
青蒜.....25克	芝麻油.....2.5克
黄醋.....10克	熟猪油.....1000克
肉清汤.....50克	(实耗100克)

[烹制方法]

1. 将干鱿鱼去须，碱水发好，去骨洗净，从中间直切成2大块，在原来有骨的一面，每隔0.3厘米刻直刀，再横刻斜刀，切成3厘米长、2厘米宽的长方形片，盛入瓦钵内，用七成热的水冲入，鱿鱼片遇热即卷成笔筒形，滗去水，加湿淀粉25克、精盐1克抓匀，猪瘦肉、酸泡菜、玉兰片均切成碎细末。

2. 炒锅置旺火，放入熟猪油，烧至八成热，下鱿鱼卷，熘一下，立即倒入漏勺滤去油。

3. 炒锅留底油75克，烧至六成热，下猪瘦肉、玉兰片、酸泡菜、红干椒末、青蒜煸炒，接着下鱿鱼、酱油、黄醋、味精合炒，再加肉清汤烧开，用湿淀粉(25克)勾芡，持锅颠几下，出锅装盘，淋入芝麻油即成。

[工艺关键]

1. 鱿鱼碱水涨发：取150克石灰、350克碱，兑入2千克沸水，待石灰、碱溶解后，去掉沉淀物，再兑入2千克左右的冷水。放入鱿鱼，待鱿鱼干涨发饱满，富有弹性且有光泽时捞出，投入清水中浸漂，使鱿鱼充分吸水，去碱味即成。

2. 酸泡菜：将水坛洗净抹干，放入温开水2500克、精盐150克、花椒子25克、白酒100克、白糖50克。然后，将泡浸过的蔬菜洗净晾干，盛入坛内密封，浸泡一两天即成。

[风味特点]

酸辣笔筒鱿鱼是湖南著名的刀工菜。鱿鱼片剖刀技术要求很高，用力均匀，刀口整齐，经开水浸泡后，卷成笔筒状。成菜色泽油亮，质在脆嫩，酸辣味鲜，酒饭两宜。

菊花鱿鱼

[主料辅料]

干鱿鱼.....300 克	鸡汤.....300 克
虾料.....150 克	葱.....15 克
熟瘦火腿.....25 克	姜.....15 克
小白菜苞.....12 棵	干淀粉.....30 克
绍酒.....50 克	湿淀粉.....20 克
精盐.....4 克	鸡油.....15 克
味精.....1.5 克	熟猪油.....1000 克
胡椒粉.....1 克	(实耗 100 克)

[克制方法]

1. 火腿切成末。葱、姜捣烂加绍酒取汁。白菜苞洗净。
2. 将干鱿鱼去须，碱发好，漂洗干净，切成 6 厘米长、4 厘米宽的块，在反面 1/4 面积的地方用直刀法斜剖十字花刀，然后翻过边来在 3/4 宽度上，用斜刀法横片进一字花刀（深度为 2/3），再切成丝，用冷水漂洗至无碱味，下入开水内烫一下，待卷缩时捞出，即成菊花形，再用冷水过凉，滤于水，放入葱、姜汁和精盐 1 克腌渍，再挤干水，拌入干淀粉，摆放盘中，将虾料子搞成丸形，嵌在菊花鱿鱼中间，上面撒上火腿末作花芯。
3. 将鸡汤、精盐 1 克、味精、胡椒粉、湿淀粉兑成汁。
4. 炒锅内放熟猪油 50 克，烧至六成热，下入白菜苞，加精盐 1 克炒入味，取出，摆在盘的周围。将锅洗净，放入熟猪油，烧至六成热，下入菊花鱿鱼滑熟捞出，整齐的摆放在盘的中间。锅内留底油 50 克，倒入兑好的汁烧开，浇盖在菊花鱿鱼上，淋入鸡油即成。

[工艺关键]

碗芡下锅，不能乱搅，用手勺轻推，避免粘锅，让淀粉充分糊化，则明汁亮芡。

[风味特点]

菊花鱿鱼是湖南创新名菜。运用鱿鱼可塑性大，造型容易的特点，采用双面剖刀的技法，成菜形似菊花，色彩艳丽、形态逼真，香嫩味美。

金鱼戏莲

[主料辅料]

干鱿鱼.....200 克	虾料子.....100 克
鲜红椒.....50 克	醋.....15 克
泡菜.....25 克	鸡蛋清.....3 个
肉末.....50 克	精盐.....5 克
水发香菇.....25 克	味精.....1 克
香菜.....25 克	干淀粉.....50 克
青豆.....15 克	蒜瓣.....15 克
10 克	芝麻油.....
	(实耗 150 克) 熟猪油.....750 克

[烹制方法] 1. 将干鱿鱼去须，碱发好，漂洗干净，在正面的一边刮上十字花刀，另一边切 0.3 厘米粗的丝，不要切断，再切成 4 厘米的片，即成金鱼形，置于盘中，加精盐 0.5 克、干淀粉 25 克拌匀。将鲜红椒、泡菜、蒜瓣、水发香菇切成米粒丁；味精、干淀粉 25 克、醋、清水 10 克兑成汁。

2. 鸡蛋清搅匀，拌入虾料子内。取小酒杯 12 个，逐个抹上熟猪油，将鸡蛋清、虾料子放入杯内，周围镶入 5 粒青豆，中间放一粒青豆，上笼蒸 2 分钟，即成莲蓬，入笼内保温。

3. 炒锅置旺火，放入熟猪油烧至八成熟，下就鱼余一下，滑熘至刮刀处卷起捞出。锅内留油 50 克，放入红椒、泡菜、蒜瓣、水发香菇、肉末、精盐 4.5 克煸炒入味，下入鱿鱼卷炒匀，倒入兑好的汁子，持锅颠几下，淋入芝麻油出锅，用筷子夹起鱼卷，头朝一个方向摆在盘子的一边，再将制好的莲蓬取出，摆在盘子的另一边，周围拼上香菜即成。

[工艺关键]

鱿鱼卷过油，一余即出，以刮处卷起为度，时间一长，老硬难嚼。

[风味特点]

“金鱼戏莲”以鱿鱼为主料巧制而成，鱿鱼卷似金鱼，嬉戏于以鸡蛋、虾料子和青豆精制的群莲中，英名即由此而得。此菜刀工精湛，酸辣突鲜，就鱼脆嫩，莲蓬滑润，是长沙市玉楼东酒家的看店名菜。

鳅鱼附豆腐汤

[主料辅料]

活鳅鱼.....600 克	姜.....15 克
嫩豆腐.....2 片	味精.....1 克
冬笋肉.....50 克	精盐.....25 克
水发香菇.....25 克	胡椒粉.....1 克
小白菜苞.....12 个	白醋.....25 克
蒜瓣.....15 克	鸡清汤.....750 克
葱.....10 克	鸡油.....10 克

[烹制方法]

1. 用酒将鳅鱼醉死，剪开腹部去内脏，再用刀在脊背上拍一下，剔去骨，剥下头，洗净滤干。冬笋洗净切片。水发香菇洗净，大的切开。豆腐片成 3 厘米长，1 厘米宽、0.3 厘米厚的片。葱打结。姜一半拍破，余下切末。

2. 炒锅置旺火，放入猪油，烧至七成热，下入葱和拍破的姜炒出香味，再放入鳅鱼肉煸炒，烹入绍酒，下入蒜瓣，加入鸡清汤烧开，撇去泡沫，再放入豆腐烧开，移至小火焖 15 分钟，去掉葱姜，再移至大火上煮沸，加入菜苞、精盐，撒上胡椒粉，淋入鸡油，盛汤盘中，跟姜末、白醋上桌。〔工艺关键〕此为汤菜，为保持豆腐细嫩，用小火焖透入味，改大火煮沸，加菜苞一烫，立即上桌。〔风味特点〕鳅鱼附豆腐汤是湖南夏令著名汤菜。鳅鱼在夏季，满腹鱼子，是含脂肪、蛋白质、维生素最高的时期，以之入馔，正合时令。成菜汤色清淡，豆腐细嫩，鳅肉鲜美，兼有祛热消暑，清润滋补的功效。

鱼丸火锅

〔主料辅料〕

鱼肉.....250 克	湿淀粉.....25 克
瘦猪肉片.....100 克	葱姜汁.....10 克
冬笋.....100 克	胡椒粉.....1 克
水发香菇.....50 克	绍酒.....25 克
浸发粉丝.....150 克	酱油.....10 克
大白菜.....250 克	味精.....1.5 克
青蒜.....25 克	精盐.....4 克
肉清汤.....750 克	熟猪油.....100 克
鸡蛋清.....1 个	

〔烹制方法〕

1. 将鱼肉皮朝下放在菜板上，用刀背轻捶鱼肉，边捶边将鱼肉刮下，剁成泥状，盛入碗中，加入清水 200 克拌匀，再加入葱姜汁、精盐 1.5 克，顺着同一方向搅拌，搅至有粘性时，用手试挤 1 个鱼丸投入冷水中，能浮起时，加湿淀粉、熟猪油 25 克、味精 0.5 克和搅打成泡沫状的蛋清，一齐搅匀。

2. 将粉丝浸发，切成 17 厘米长的段。冬笋切成 4 厘米长、2 厘米宽的薄片。大白菜洗净切成 1 厘米宽的长条。青蒜切成 3 厘米长的段。先将粉丝放入火锅内，再放上大白菜。

3. 炒锅置旺火，下冷水 1000 克、绍酒，接着用手将鱼肉泥挤成直径约 3 厘米的鱼丸，逐个下锅煮熟，用漏勺捞起，放在火锅内的大白菜上面，再依次放入冬笋片、香菇片、瘦肉片、青蒜和熟猪油。

4. 炒锅置旺火，加肉清汤烧开，再加精盐 2.5 克、酱油、味精 1 克、胡椒粉，然后倒入火锅内煮沸上桌即成。

〔工艺关键〕

1. 制作鱼泥，必须顺一个方向搅打上劲。
2. 蛋清顺一个方向搅打，打至如奶油状，以插入筷子立定不倒为度。
3. 挤鱼丸，冷水下锅，全部挤毕，再上火加热，断生即可。

〔风味特点〕

鱼，又名，体长嘴翘，长沙人称“翘子”。此鱼刺少肉厚、营养丰富，以鱼肉制成鱼丸火锅，是长沙传统名菜。汤汁淡红，鱼丸洁白，质嫩味鲜，清淡素雅。

银鱼火锅

[主料辅料]

干银鱼.....50 克	青蒜.....15 克
猪肉肥瘦各半.....	肉清汤.....750 克
.....100 克	胡椒粉.....1.5 克
冬笋.....100 克	酱油.....15 克
水发香菇.....25 克	味精.....1 克
浸发湘粉丝...250 克	精盐.....3 克
大白菜.....250 克	熟猪油.....100 克

[烹制方法]

1. 银鱼洗净，用冷水浸泡 10 分钟，使其涨发。将粉丝浸发，切 17 厘米长。猪肉、冬笋、大白菜均切 5 厘米长的细丝。香菇洗净去蒂。青蒜切成丝。

2. 取火锅 1 只，先放入大白菜和粉丝。将炒锅置火上，下熟猪油 50 克、冬笋丝、肉丝、酱油，煸炒熟后，倒入火锅中大白菜和粉丝上，然后放入银鱼、香菇、青蒜。

3. 炒锅置火上，放入熟猪油、肉清汤，加味精、胡椒粉、精盐，烧开后倒入火锅内。接着将燃烧的木炭夹入火锅炉膛，待烧开后，端火锅上桌即成。

[工艺关键]

木炭入火锅炉膛，留有空间，让氧气流通保持火旺汤沸，愈热烫，风味愈佳。

[风味特点]

1. 银鱼为洄游性鱼类，全身光滑，无鳞。古称王余、残鱼。又称面条鱼、银条鱼。此鱼新鲜时能发出一种黄瓜的清香味，又有黄瓜鱼之称。因其色泽银白、鱼体细小，俗称白小。又因其冬季籽满鱼肥，结冰越厚，此鱼越肥嫩，故又称冰鱼。

2. 银鱼火锅，以银鱼为主料，配以猪肉、水发香菇、冬笋片等多种鲜料，同入火锅煮食，银鱼鲜嫩，汤汁清香。是湖南地区隆冬季节的时令名菜。

菌油煎鱼饼

〔主料辅料〕

菌油.....150 克	肉清汤.....100 克
净鱼肉.....250 克	熟瘦火腿肉.....25 克
削皮荸荠.....50 克	猪肥膘肉.....50 克
葱花.....5 克	胡椒粉.....0.5 克
葱段.....5 克	酱油.....5 克
姜末.....5 克	味精.....1 克
湿淀粉.....75 克	精盐.....1 克
芝麻油.....1 克	

〔烹制方法〕

1. 鱼肉、肥膘肉一并剁成泥状。火腿肉和荸荠分别切成细末。一起放入碗内，再加入搅成泡沫状的蛋清，放入葱花、姜末、味精 0.5 克、精盐、湿淀粉 50 克拌匀成糊状鱼泥。

2. 炒锅置旺火，放入菌油 50 克，烧至五成热，用手将鱼泥逐个挤成直径约 2.6 厘米的丸子入锅，用手铲将鱼丸稍压扁成直径约 3.3 厘米的鱼饼，转动炒锅，将鱼饼两面煎成淡黄色，再依次放入菌油 100 克、酱油、肉清汤、味精 0.5 克、葱段，用湿淀粉 25 克调稀勾芡，淋入芝麻油即成。

〔工艺关键〕

剁鱼肉、肥膘，愈细愈好，加入泡沫状的蛋清，顺一个方向搅匀，再加葱、姜、味精、精盐及湿淀粉，顺同一方向搅上劲。

〔风味特点〕

菌油用茶油和寒菌加工而成，其中寒菌约占一多半，是湖南著名的特产。其味清香润，纯净甘美，以长沙市九如斋食品店所制最佳。以之煎鱼饼，成菜褐黄，味极鲜美，焦香滑嫩，不亚于山珍海味。

馄饨烧墨鱼

〔主料辅料〕

碱发墨鱼.....500 克	酱油.....25 克
生馄饨.....20 个	味精..... 1 克
鸡清汤.....250 克	精盐.....1.5 克
杂骨汤.....250 克	芝麻油.....2.5 克
湿淀粉.....50 克	熟猪油.....500 克
胡椒粉.....0.5 克	(实耗 100 克)

〔烹制方法〕

1. 将碱发墨鱼洗净，切成长、宽均为 2.6 厘米的方片。
2. 炒锅内放入杂骨汤，加酱油 5 克烧开，将墨鱼片下锅氽一下，立即捞出，去除腥味。
3. 炒锅置旺火，放入熟猪油，烧至六成热，下馄饨炸熟，呈淡黄色时捞出，盛入大瓷盘中坐底。
4. 炒锅留底油 75 克，烧至八成热，倒入鸡清汤烧开，再放入酱油 20 克、精盐、味精，用湿淀粉勾芡，随即倒入墨鱼片，推动手勺，使墨鱼片沾满芡汁，迅速撒上胡椒粉，淋入芝麻油，出锅浇盖在炸过的馄饨上即成。

〔工艺关键〕

油炸馄饨和烩制墨鱼，应同时进行，盘盛馄饨，碗盛汤汁，一并上桌，当客之面浇汁，以能发出吱吱响声为好。

〔风味特点〕

馄饨，本是日常小吃，但将其油炸后浇以墨鱼烧成的浓汁，则别有风味，是湖南传统名肴。此菜馄饨酥香，墨鱼鲜嫩，既有小吃风味，又有名菜的特色。

干蒸活鱼

〔主料辅料〕

活草鱼 1 条.....	料酒.....50 克
.....1250 克	盐.....10 克
猪肥膘肉.....50 克	味精.....2 克
熟火腿.....50 克	姜.....5 克
水发香菇.....50 克	葱.....5 克
小鲜红椒.....50 克	香油.....25 克
猪油.....100 克	

〔烹制方法〕

1. 鱼宰杀后去鳞、鳃、鳍，开膛去内脏，刷去腹内黑膜，洗净，用盐和料酒将鱼腌约 10 分钟。
2. 肥膘肉切成细丝，下入开水锅中焯一下，过凉。香菇去蒂洗净，火腿和姜都切成细丝，加入少许盐拌匀。葱切段。
3. 将腌好的鱼洗一遍装盘，放入盐、味精、猪油和配料，上笼用旺火蒸 15 分钟，取出后放葱段，将香油烧沸淋在鱼身上即成。〔工艺关键〕鱼在旺火上蒸，一熟就行，以 10 分钟为准，否则肉质不嫩。〔风味特点〕草鱼腌后干蒸，原汁原味，鱼肉香嫩，滋味鲜美。

四喜豆脯

〔主料辅料〕

包子豆腐.....600 克	盐.....10 克
水发海参.....100 克	味精.....0.5 克
鲜虾仁.....100 克	罐头青豆.....10 粒
水发香菇.....50 克	湿淀粉.....25 克
冬笋尖.....75 克	五花猪肉.....250 克
火腿.....25 克	鸡肉.....300 克
鸡油.....25 克	小纱布.....20 张
高级清汤.....250 克	

〔烹制方法〕

1. 包子豆腐随冷水下锅，用小火煮至皮硬，取出去皮，用斜刀法将每片豆腐切成 4 小片，共计 20 片，用小纱布逐片包好。五花肉、鸡肉改切成条状。

2. 砂锅内放竹算子，先将鸡肉条垫底，豆腐片居中，上放猪肉条，加高汤、盐，用中小火煨制豆腐片入味、汁浓，约 30 分钟取出，豆腐片去布，逐片摆在盘内。原汤留用，鸡肉、猪肉另作它用。

3. 冬笋、香菇切成 1 厘米见方小块，蒸烂入味，贴放在豆腐片上，然后扣入碗中，加热覆在盘中。

4. 水发海参、火腿切成 1 厘米见方的小丁，虾仁加 1 克味精、淀粉 20 克上浆。

5. 锅上火，下入海参、火腿与虾仁煸炒，再放入煨制豆腐片的原汤，调好味，勾薄芡，淋鸡油盖在豆腐片上，洒青豆即成。

〔工艺关键〕

1. 包子豆腐，即用白布将嫩豆腐包好压去水，然后解开布即成包子豆腐。

2. 这是一道制作精细的花色菜，工序较复杂，要确保菜肴美观和造型完整。

3. 煨制豆脯，宜用微火，防止碎烂。

4. 薄芡即米汤芡。生粉用量宜小，反之影响形和色。

〔风味特点〕

1. 豆腐在我国已有两千多年的历史，清代皇帝及大臣们亦视为珍馐。经常食用可降低人的胆固醇，预防动脉硬化、高血压、冠心病和脑溢血。它含有丰富的钙、磷、铁和 B 族维生素。蛋白质含量相当于 15 倍牛奶、3 倍瘦肉。各种氨基酸都比较平衡，可以满足人体需要，能增加脑内神经传递物质，对预防老年痴呆症非常有益。

2. 此菜色彩鲜艳，汁薄利口，味道鲜醇，质地软嫩。

麻辣田鸡腿

〔主料辅料〕

大活田鸡.....1500 克	酱油.....25 克
小红辣椒.....50 克	醋.....10 克
大蒜.....50 克	味精.....2 克
花生油.....1000 克	花椒粉.....1 克
(实耗 100 克)	湿淀粉.....50 克
料酒.....50 克	香油.....10 克
盐.....5 克	

〔烹制方法〕

1. 用右手持刀在田鸡头部横刺一刀，用左手拉着皮往左扯去，然后撕破腹部，去内脏并洗净，在背脊骨紧连后腿处斩下两腿，用刀背敲断腿骨，再将两腿砍开，装盘待用。

2. 红辣椒去蒂去籽，洗净后切成斜方块。大蒜切斜段。用酱油、醋、味精、香油、湿淀粉和少许汤兑成汁。

3. 田鸡腿用少许盐和酱油拌匀，再用湿淀粉浆好。将花生油烧沸，下入田鸡腿炸一下即捞出，待油内水分烧干时，再下入田鸡腿重炸焦酥呈金黄色，倒漏勺滤油。锅内留一两油，下入红椒后加盐炒一下，再放入花椒粉、大蒜、田鸡腿，倒入兑汁颠几下，装入盘内即成。

〔工艺关键〕

亦可将葱、姜、蒜和红辣椒均切成末，加花椒粉烹制，叫“椒麻田鸡腿”。

〔风味特点〕

此为长沙家常名菜，麻辣香酥，味鲜可口，宜于下酒。

中国名菜潇湘风味肉畜肉类

宝塔香腰

〔主料辅料〕

猪腰.....100 克	鸡蛋.....3 个
猪肥瘦肉.....400 克	鸡蛋清.....2 个
猪肥膘肉.....100 克	绍酒.....75 克
带皮猪五花肉.....	八角粉.....1 克
.....250 克	葱段.....15 克
净桂鱼肉..... 100 克	姜片.....10 克
芋艿.....500 克	酱油.....25 克
荸荠.....300 克	味精.....1.5 克
水发玉兰片.....50 克	胡椒粉.....0.5 克
水发香菇.....25 克	精盐.....7 克
面粉.....100 克	肉清汤.....300 克
干淀粉.....55 克	芝麻油.....1 克
湿淀粉.....20 克	熟猪油.....1000 克

〔烹制方法〕

1. 将生芋艿削去皮，切成 0.5 厘米厚的菱形片，用绍酒 25 克、精盐 1 克拌匀，腌 10 分钟，滤去水，放入六成热的油锅里炸呈金黄色时捞出，放在大碗里垫底。

2. 将带皮五花肉洗净，切成 7 厘米长、0.7 厘米厚的片，盛入碗内。用酱油 5 克、绍酒 25 克、精盐 0.5 克，腌 2 分钟，上笼蒸熟，连同原汁倒入大碗，将五花肉整齐排列在芋艿上。

3. 将荸荠洗净去皮，切成细末，肥肉 50 克剁成肉泥，加八角粉 0.5 克、精盐 1 克、面粉 50 克调匀，挤成直径为 2 厘米的荸荠丸，放入七成热的油锅里，炸呈金黄色捞出，排放在大碗的周围。

4. 将肥瘦肉 300 克洗净，切成 5 厘米长、3 厘米宽、0.7 厘米厚的三角形片，用绍酒 25 克、八角粉 0.5 克、精盐 1.5 克调匀，腌约 10 分钟后入鸡蛋 1 个，加入面粉 50 克、干淀粉 50 克、清水少许再调匀，使肉块挂糊后逐块放入六成热油锅内炸至外皮呈金黄色时捞出，一块块靠紧，砌在荸荠瓦上面。

5. 将鸡蛋 1 个入碗内，放入精盐 0.5 克、干淀粉 0.5 克、清水少许搅匀。炒锅洗净，刷油 1.5 克，置小火上烧热，倒入蛋液，转动炒锅，摊成荷叶形蛋皮。另取肥瘦肉 100 克剁成泥，加精盐 0.5 克、干淀粉 4.5 克、鸡蛋 1 个和清水少许调匀，蛋皮铺开，将肉泥倒在上面用刀刮平，卷成圆形蛋卷，装在瓷盘里上笼蒸熟后取出，切成斜片 12 块，整齐码在五花肉上面。

6. 将鱼肉、肥肉 50 克分别剁成细泥，同盛一碗内，放入鸡蛋清、精盐 0.5 克、葱、姜汁调匀。用刀刮成 7 厘米长橄榄形鱼丸共 12 个，装入瓷盘上笼蒸熟后取出，整齐摆在蛋卷上面。将炒锅置火上，放入熟猪油 50 克烧热，再放入肉清汤 300 克，加酱油 10 克、精盐 0.5 克、味精 1 克烧开，倒入大碗里，上笼用旺火蒸 1 小时取出。

7. 将猪腰子片开，剔去腰臊，按 0.3 厘米距离横剖斜刀，再切成约 5 厘米长、2 厘米宽的片。水发玉兰片和水发香菇均切成约 3 厘米长的薄片。将炒锅置旺火上，放入熟猪油 250 克，烧至七成热，将腰花用湿淀粉 5 克、精

盐 0.5 克抓匀，下锅走油。锅内留油 35 克，将玉兰片、香菇下锅煸炒几下，放入腰花合炒，接着将精盐 0.5 克、酱油 10 克、味精 0.5 克、葱段 5 克、胡椒粉、芝麻油、湿淀粉 15 克调匀，烹入锅内，颠翻几下，起锅，倒入大碗的菜上即成。

〔工艺关键〕

本菜是由七道不同的菜肴叠放而成，第一道炸芋艿油温不可过高，过高则糊边。第二道蒸五花肉时上笼旺火蒸熟。第三道炸荸荠丸应轻轻晃动油锅，防止粘锅。第四道炸黄金肉，肉选用肥瘦各半的，炸时应重油，第五道制蛋卷，摊蛋皮底油不可刷的太多或太少防止不成形或破裂。第六道蒸鱼丸，用刀刮泥子前刀上沾些水，刮好后轻轻放到抹油的盘子里。第七道炒腰花，加于淀粉上浆才不出血汤。

〔风味特点〕

1. 宝塔香腰又名“七层楼”、“玉麟香腰”是湖南传统名肴。很久以前，衡阳就有了鱼丸、黄雀肉、锅烧丸等地方小品种，虽风味独特，却不能登大雅之堂。清朝末叶，衡阳人彭玉麟官至兵部尚书，还念念不忘家乡这些小品种。一日，彭在府中宴请朝廷官吏，命家厨想法把这些小品种巧集于一碗之中。厨师深明彭的意图，经过苦心琢磨，精心烹调，将鱼丸、黄雀肉、锅烧丸等重叠握于碗中，形如宝塔，以喻其主人官运亨通，步步登高。菜上桌后，这些吃惯了山珍海味的人也未曾见过，惊问其名。彭说：“此菜虽是我授意而作，却还不曾思其名称，不过还曾记得家乡有香腰一说。”于是席中有人曰，观其形，可叫“堆子香腰”或“宝塔香腰”。这时，彭的一心腹起笔曰：“‘堆子’一词太俗，‘宝塔’一词太实，今日乃彭大人作东，且此菜系他授意而故，何不以‘玉麟香腰’冠之。”满座皆以“妙”“好”合之。自此，“玉麟香腰”很快传至民间，成为红白喜事，过节宴客必上的头碗菜，俗称“头碗”。

2. 此菜碗装七层，原料丰富、形状各异，片、卷、球、丸俱全。味道多样，咸、鲜、香，色彩丰富，汁附其间，色、味、香俱全。

酸辣腰花

〔主料辅料〕

猪腰子.....600 克	大蒜.....50 克
泡菜.....100 克	料酒.....25 克
净冬笋.....50 克	盐.....3 克
水发香菇.....50 克	酱油.....25 克
小红椒.....50 克	味精.....2 克
猪油.....500 克	香油.....15 克
(约耗 100 克)	湿淀粉.....50 克

〔烹制方法〕

1. 猪腰撕去皮膜，片成两半，再片去腰臊洗净，在表面斜剖一字花刀，翻过来再斜剖一字花刀，切成 2.4 厘米宽的条，2.4 厘米大的斜方块，装入盘内，用盐拌匀，加湿淀粉浆好。

2. 泡菜、冬笋、香菇去蒂洗净，红椒去蒂去籽洗净，都切成末。大蒜摘洗净切成花。

3. 将猪油烧沸，下入腰花，滑至八成熟时，即倒入漏勺滤油，锅内留底油 50 克，下入冬笋、泡菜、香菇、红椒、大蒜炒一下，烹料酒，加入盐、酱油、味精，用湿淀粉调稀勾芡，即倒入滑熟的腰花，颠翻和几下，淋香油，装盘即成。

〔工艺关键〕

1. 一字花刀即蓑衣花刀，两面深度为 2/3。
2. 猪肝、猪心亦可按此法制作。

〔风味特点〕

人知山西人喜食醋，湖南人嗜酸，有过之而无不及。此菜酸辣鲜香，酒饭均宜，富有浓郁的湘菜风味特色。

走油豆豉扣肉

〔主料辅料〕

带皮猪五花肉.....	酱油.....25 克
.....750 克	精盐.....1.5 克
浏阳豆豉.....50 克	茶油.....500 克
甜酒汁.....50 克	

〔烹制方法〕

1. 用烧红的烙铁烙尽五花肉皮上的余毛后，将肉放在冷水中刮洗干净。
2. 锅内加清水，放入五花肉煮至八成熟捞出，用净布擦干肉皮上的水，趁热将甜酒汁抹在肉皮上面。
3. 炒锅置旺火，放入茶油 500 克，烧至八成热，将五花肉皮朝下入锅走油，待肉皮炸呈红色时起锅，再将五花肉放入汤锅里稍煮一下，见肉皮起皱纹即捞出。
4. 将五花肉皮朝下放在砧板上，先切成 10 厘米长、1 厘米厚的大片，再横中切一刀，但不切断。接着将切好的五花肉皮朝下整齐排列在钵中，剩余的边角肉成梯形排列钵的边缘。然后均匀地放入精盐、酱油、豆豉，上笼蒸至软烂，取出翻扣在盘中即成。

〔工艺关键〕

1. 豆豉选用著名的湖南浏阳“一品香”窝心豆豉。
2. 肉可以入托盘，置于笼屉中，隔水蒸约 15 分钟左右，大体以蒸至断生为度。
3. 肉皮炸至虎皮色，呈折皱状态，蒸时肉中脂肪渗入豆豉之中，吃口不腻。

〔风味特点〕

1. 豆豉是湘菜特色调味品。长沙马王堆西汉古墓出土有豆豉，至少在 2100 年前，湖南人就掌握了豆豉的制作方法。现在的湖南豆豉，是采用优质黑豆，利用封闭加温发酵的独特方法加工制成，不仅营养丰富，还具有色泽光亮，质地纯净、味感浓郁、留香久远的特点。著名的湖南浏阳“一品香”窝心豆豉，不仅在国内享有很高声誉，并且远销许多国家。走油豆豉扣肉就是以浏阳豆豉为主要调料制作的一道名菜。

2. 此菜色泽油亮，香味浓郁，吃口不腻，软烂鲜美。肉皮棕红而有斑纹，似虎皮，又有“虎皮扣肉”之称。

焦盐肘子

〔主料辅料〕

猪前肘.....1 个	花椒粉.....0.5 克
鸡蛋.....2 个	芝麻油.....2.5 克
湿淀粉.....50 克	精盐.....2.5 克
面粉.....100 克	熟猪油.....10 克
葱.....10 克	茶油.....1000 克

〔烹制方法〕

1. 用烙铁烙尽猪肘上的余毛，置清水中浸泡 10 分钟后，刮洗干净，锅内放冷水 1000 克，将肘子煮至四成熟时移入卤内用中火煮至八成烂时取出，扣入钵内，取卤锅里的卤汁 50 克，加精盐 1.5 克搅匀，淋在肘子上，入笼蒸烂，即成酱汁肘子。

2. 将制好的酱汁肘子切成 2 厘米见方的肘肉块。葱切碎成葱花。

3. 将鸡蛋入碗内用筷子搅匀，放入面粉、湿淀粉、熟猪油、精盐 1 克、清水 50 克拌匀成糊，将切好的肘肉块放入拌匀挂糊。

4. 炒锅置旺火上，放入茶油，烧至七成热，将挂糊的肘肉逐块放入锅内，推动手勺，油温过高时要离火吞炸，待炸焦呈金黄色时，起锅倒入漏勺，将油滤净。

5. 将炸焦的肘肉趁热下锅，放入花椒粉、葱花颠两下，淋入芝麻油，盛入大盘中即成。

〔工艺关键〕

1. 卤锅：制卤菜用。将花椒子 15 克、沙姜 25 克、桔皮 25 克、甘草 50 克、大茴香 50 克、小茴香 25 克、公丁香 25 克、母丁香 25 克装入纱布袋里，系紧袋口投入大锅内，加曲酒 500 克、冰糖 300 克、优质酱油 500 克、味精 10 克、精盐 15 克和清水 500 克置旺火上烧开后转小火熬 1 小时，发出浓郁香味时，即为卤锅。卤锅可以连续使用，但要适时增添佐料，夏季每晚烧开一次，以防变质。

2. 吞炸：即用小火慢慢地炸。或者炸某种原料，因油温升高需中途离火，利用热油慢慢地将原料内层炸至熟透，也称吞炸。

3. 肘子去骨再做，先沿骨竖滑一刀，刀深至骨，下刀紧贴骨行。

〔风味特点〕

1. 焦盐肘子是酒席上传统大菜，制做十分讲究。其程序是先用卤锅烹制，再行挂糊和焦炸，颇具湖南特色。

2. 焦盐肘子兼有酱油、焦炸两种口味，色泽金黄、外焦内软、酱香浓郁而富有特色。

湘西酸肉

〔主料辅料〕

酸肉.....750 克 肉清汤.....200 克
青蒜.....25 克 茶油.....100 克
干红辣椒.....15 克

〔烹制方法〕

1. 将粘附在酸肉上的玉米粉扒放在瓷盘里，酸肉切成 5 厘米长、3 厘米宽、0.7 厘米厚的片，干红辣椒切细末、青蒜切成 3 厘米长的小段。

2. 炒锅置旺火上，放入茶油烧至六成热，先将酸肉、干椒末下锅煸炒 2 分钟，当酸肉渗出油时，用手勺扒在锅边，下玉米粉炒成黄色，再与酸肉合并，倒入肉清汤焖 2 分钟，待汤汁稍干，放入青蒜炒几下，盛入盘中即成。

〔工艺关键〕

1. 酸肉：将肥猪肉 5000 克，烙毛后刮洗干净，滤去水切成 7 厘米长、15 厘米宽的大块，每块重 100 克，用精盐 150 克、花椒粉 50 克腌 5 小时，再加玉米粉 2000 克、精盐 100 克与猪肉拌匀，盛入密封的坛内，腌 15 天即成。

2. 炒肉时要不断转勺、翻锅。一防巴锅，二防上色不均。

3. 炒玉米粉底油不可过多，如油多可倒出。

4. 肉清汤放得与锅中原料持平，过多味淡且不易收干。

〔风味特点〕

1. 酸肉是湘西苗族和土家族独具风味的传统佳肴。

2. 此菜色黄香辣，略有酸味，肥而不腻。浓汁厚芡，别有风味。

焦炸肥肠

〔主料辅料〕

猪肥肠.....	750 克	姜片.....	10 克
鸡蛋.....	2 个	花椒子.....	1 克
面粉.....	75 克	花椒粉.....	0.5 吨
湿淀粉.....	75 克	酱油.....	25 克
杂骨汤.....	500 克	精盐.....	12.5 克
绍酒.....	75 克	芝麻油.....	2.5 克
黄醋.....	50 克	熟猪油.....	1000 克
葱结.....	10 克		

〔烹制方法〕

1. 将肥肠理直剪开，以清水洗去污物，盛入瓦钵，用精盐 10 克、黄醋 50 克、绍酒 25 克搓揉，除去腥臭味，用清水洗二次后入沸水锅中氽一次，然后切成 13 厘米见方的大片。炒锅内放入熟猪油 25 克烧至六成热，下肥肠炒几下，再依次下绍酒、酱油、精盐 1.5 克、花椒子、葱结、姜片、杂骨汤 250 克煮沸，使作料入味，即端锅离火。

2. 取大瓦钵 1 只，用竹筲子垫底，将锅内肥肠及作料一起倒入瓦钵，再加入杂骨汤 250 克，用瓷盘盖好，在旺火上烧开后移小火上煨 1 小时，至肥肠软糯离火，捞出肥肠晾凉，横切成 4 厘米长、1 厘米宽的条。

3. 将鸡蛋入大碗内搅匀，放入面粉、湿淀粉、精盐 1 克、猪油 5 克、清水 25 克调成糊状，将肥肠放入挂糊。

4. 炒锅置旺火，放入熟猪油，烧至七成热，将肥肠逐条下锅，炸呈金黄色时，连油倒入漏勺沥去油，盛盘中，淋入芝麻油，撒上胡椒粉即成。

〔工艺关键〕

1. 糊调成似麻酱状为准。薄，挂不住原料；厚，使成品干硬。
2. 炸时“重油”，旺火上色。

〔风味特色〕

“焦炸肥肠”制作讲究，先煨后炸，成品外焦脆内软糯。色泽金黄艳丽，香气扑鼻，是长沙市传统名菜。

红椒酿肉

〔主料辅料〕

红泡椒 12 个.....	蒜瓣.....50 克
.....500 克	酱油.....15 克
去皮猪肉.....300 克	味精.....0.5 克
金钩虾.....15 克	精盐.....2 克
水发香菇.....15 克	芝麻油.....2.5 克
鸡蛋.....1 个	熟猪油.....1000 克
湿淀粉.....75 克	(约耗 75 克)

〔烹制方法〕

1. 猪肉洗净剁成肉泥，金钩虾泡 10 分钟，水发香菇洗净泥沙，均切成米粒状，与肉泥同盛一碗内，入鸡蛋，加入精盐、酱油 5 克、湿淀粉一齐调匀，制成馅子。

2. 红泡椒洗净，在蒂部切口去子去瓢，从切口处灌进馅子，用湿淀粉 25 克逐个封住切口。

3. 炒锅置旺火，放入熟猪油，烧至八成热，下蒜瓣炸一下捞出，再放入红泡椒，炸至八成熟捞出，封口朝底排放瓦钵中，撒上蒜瓣，上笼蒸熟后翻扣在大瓷盘中。

4. 炒锅置旺火，放入熟猪油 25 克，烧至七成热，将蒸红泡椒的原汁滗入锅中，烧开后放入味精、酱油 10 克，用湿淀粉 15 克调稀勾芡，淋在蒸熟的红泡椒上面，再淋入芝麻油即成。

〔工艺关键〕

1. 猪肉选肥三瘦七者，去皮，剁成肉泥，愈细愈好。

2. 炸酿馅泡红椒，定型即可不必炸熟。〔风味特点〕湖南临澧县鸡山，盛产大红泡辣椒，这种辣椒色红肉厚，营养丰富，以之入馔，清甜脆口，微带辣味。红椒酿肉用鸡山泡椒精制而成，又有泡椒的香辣，玲珑透亮，赏心悦目。

苦瓜酿肉

〔主料辅料〕

鲜苦瓜.....750 克	蒜瓣.....50 克
去皮猪肉.....300 克	酱油.....15 克
金钩虾.....15 克	胡椒粉.....0.5 克
水发香菇.....25 克	味精.....0.5 克
鸡蛋.....1 个	精盐.....1.5 克
面粉.....25 克	芝麻油.....1.5 克
湿淀粉.....100 克	熟猪油.....1000 克

〔烹制方法〕

1. 将苦瓜切去两顶端，切成 4 厘米长的段共 24 段，去掉中间的瓢子，放在冷水锅中上火煮熟除去苦味后捞入冷水盆里，逐段套在左手食指上，用右手攥干水，盛入大碗中，将金钩虾在冷水中泡 10 分钟左右，水发香菇去蒂洗净泥沙。

2. 将猪肉洗净剁成泥，水发香菇、金钩虾切成米粒状盛入碗中，再入鸡蛋，加入面粉、湿淀粉 25 克、精盐，一起调匀成馅子，塞入每段苦瓜筒内。两端用湿淀粉 50 克封口。

3. 炒锅置旺火，放入熟猪油烧至六成热，下蒜瓣炸一下捞出。将苦瓜下锅、轻推手勺，待苦瓜表面炸至淡黄色起锅捞出，逐段竖放大碗内，蒜瓣撒在上面，加酱油入笼蒸熟。

4. 炒锅置旺火，放入熟猪油 50 克，在烧至七成熟时，将蒸苦瓜的原汁滗入锅中烧开，放入味精，用湿淀粉 25 克勾芡成汁。把苦瓜翻扣在大瓷盘中，汁子淋在苦瓜上面，再撒上胡椒粉，淋入芝麻油即成。

〔工艺关键〕

1. 制馅心的各种原料必须新鲜，否则对菜肴的色泽和口感都有影响，苦瓜直径以 3 厘米左右最适用。

2. 蒸时大火 10 分钟即可。

〔风味特点〕

1. 中国菜素有“春多酸、夏多苦、秋多辛、冬多咸”之说。夏菜之苦，主要为苦瓜。苦瓜又名“锦荔枝”属葫芦科。明《滇南本草》对其内在功用有详细记载：“味苦，性寒。入心脾肺三经。除邪热，解劳乏，清心明目，泻六经实火，清暑益气，止烦渴”。湖南人民喜食苦瓜，而苦瓜酿肉这道菜，则称得上其中的上品。

2. 此菜质地鲜香软润，口味成鲜微带苦辣，汁色淡黄，是夏季佳肴。

奶汤生蹄筋

〔主料辅料〕

干猪蹄筋.....300 克	姜片.....10 克
白菜心.....10 个	绍酒.....50 克
奶汤.....750 克	味精.....1 克
杂骨汤.....500 克	精盐.....3 克
葱结.....10 克	熟鸡油.....25 克

〔烹制方法〕

1. 将干蹄筋放入清水锅中，先大火后小火，煮 2 小时左右，使其涨发后捞出，摘去肉蒂筋膜，用清水洗净，把其中未发透的选出来，盛入小瓦钵内，加清水上笼蒸至发透为止。然后，把全部发透的蹄筋放在砧板上，长的从中切断，长度为 5 厘米左右。粗的从中剖开，使粗细大致均匀，再盛入瓦钵中待用。

2. 炒锅置旺火，放入杂骨汤和蹄筋，加葱结、姜片、绍酒、精盐 1.5 克，烧开后 2 分钟，去掉葱姜，捞出蹄筋。

3. 炒锅洗净，倒入奶汤烧开后，撇去浮沫，放入蹄筋和白菜心，再烧开后，放入精盐 1.5 克、味精，盛入大汤碗中，淋上熟鸡油即成。

〔工艺关键〕

奶汤制法：将净母鸡 1 只重约 750 克、猪肘子 1 个重约 750 克、猪脚 2000 克，分别在沸水中氽一下捞出，放入垫有竹算子的炒锅内，加清水 5000 克、绍酒 50 克置旺火上烧开后，再转小火煨 1.5 小时，捞出整鸡和肘子，剩下猪脚再煨 2 小时，撇去汤面上的浮油，用炒勺将猪脚肉捣碎，用漏勺捞出，剩下的汤汁倒入箩筛过滤，汤质呈白色即为奶汤。

〔风味特点〕

奶汤生蹄筋是长沙市曲园酒家的看店名菜。此菜之贵在于奶汤，其色乳白，汁如浓胶，鲜美芳香。蹄筋原无鲜味，与奶汤合制后，鲜味大增，是湖南冬令汤菜名馐。

桂花蹄筋

〔主料辅料〕

炸猪蹄筋.....100 克	胡椒粉.....0.5 克
鸡蛋黄.....4 个	绍酒.....2.5 克
鸡蛋清.....2 个	味精.....1 克
熟火腿肉.....15 克	精盐.....3 克
猪瘦肉.....50 克	芝麻油.....1.5 克
肉清汤.....250 克	熟猪油.....1.5 克

〔烹制方法〕

1. 将炸蹄筋在制菜的前一天放入冷水中浸泡涨发好，然后，切成 4 厘米长、0.7 厘米见方的条，放入沸水锅中氽一下，去掉表面的油脂，倒入漏勺，沥去水。

2. 炒锅置旺火上，放入熟猪油 15 克烧热后倒入蹄筋，加绍酒、精盐 1 克、肉清汤煮 2 分钟，除去杂味，倒入漏勺，用手勺压一压，挤干水。火腿切成细末，放入蛋清瘦肉剁成泥。

3. 取大碗一只，放入蛋清和蛋黄，用筷子搅发后，加味精、精盐 2 克、肉泥，再用筷子调匀。

4. 炒锅置旺火上，放入熟猪油 75 克，烧至六成热时将调匀的鸡蛋和蹄筋同时下锅翻炒。要迅速推动手勺，使鸡蛋松散地粘在蹄筋上，再沿锅边淋熟猪油 25 克，边用手勺翻动，至蛋花呈金黄色时，盛入盘中，撒上火腿末、胡椒粉，淋入芝麻油即成。

〔工艺关键〕

1. 将于猪蹄筋 500 克逐条切去一端的肉蒂。炒锅置中火，下茶油 1500 克，放入蹄筋翻炒，使锅内油温保持在 4 至 5 成热，炸至蹄筋全部浮起时离火，烹入少量的水，约 5 分钟再移中火上，将蹄筋炸透，至蹄筋一拧两段，断面呈现蜂窝小孔即成炸猪蹄筋。

2. 鸡蛋与蹄筋合炒，要快炒多翻，干净利落，既要使蛋黄松散成花，又要使其沾附在蹄筋上。

3. 注意油量，多则不散结块，少则易糊锅。

〔风味特点〕

1. 此菜是以猪干蹄筋油炸，质地柔软松泡，由于松散的蛋黄沾满蹄筋，犹如桂花绽开其上，故名，是湘菜中的名肴之一。

2. 蹄筋，即猪、牛、羊的前后脚连接关节的腱子，经人工抽出后干制而成。以猪蹄筋居多，又以从后脚抽出的筋质量好，长而粗，韧性大，含有丰富的胶原蛋白、脂肪等。性味甘，微寒。具有补血、通乳、托疮的功效。

3. 此菜无汤汁，味道鲜嫩，质地柔软。蛋黄松散，沾满蹄筋，老少皆宜。

红烧蹄筋

〔主料辅料〕

干猪蹄筋.....100 克	盐.....3 克
水发玉片.....50 克	酱油.....25 克
水发香菇.....50 克	味精.....2 克
熟鸡肉.....50 克	汤.....200 克
花生油.....1000 克 (约耗 100 克)	胡椒粉.....2 克
猪油.....100 克	香油.....15 克
料酒.....25 克	葱.....10 克

〔烹制方法〕

1. 锅内放入花生油，烧至四成热，下入干蹄筋，用勺不断翻动，待全部浮起时，将锅端离火位，洒水打烹，约炸 5 分钟，再上火炸透，炸至一拧即断，呈蜂窝孔时捞出，滤干油，再用沸水浸泡，涨发后捞出，每根切成两面，再切开，用少许碱抓一下，用温水洗两遍，挤出油脂，下入冷水锅烧开后捞出，滤干水分。

2. 鸡肉、玉片、香菇皆切成蹄筋一样大的条。葱切成段。3. 将猪油烧沸，下入玉片、冬菇、鸡肉煸炒，放入料酒，酱油、盐、汤，再下入蹄筋，加入味精焖入味，用湿淀粉调稀勾芡，放葱段、胡椒粉、香油，装入盘内即成。

〔工艺关键〕

用沸水浸泡蹄筋，用重物压盖，不使浮出水面。

〔风味特点〕

蹄筋有水发、油发二种，此菜采用油发者，蹄筋明亮松软爽口，味道鲜美。

荷包肚

〔主料辅料〕

生猪肚.....1 个	姜片.....10 克
熟干贝.....25 克	肉清汤.....600 克
猪肉.....200 克	漆醋.....50 克
熟火腿肉.....50 克	绍酒.....100 克
生鸡肉.....50 克	胡椒粉.....0.5 克
水发口蘑.....50 克	味精.....1 克
冬笋.....100 克	精盐.....23 克
苡米.....50 克	鸡油.....5 克
葱段.....10 克	熟猪油.....50 克
葱结.....10 克	

（烹制方法）

1. 用刀轻轻刮去猪肚表面，翻过来浸泡在冷水中刮洗，然后用精盐 10 克、漆醋 25 克、绍酒 25 克搓揉洗净，下冷水锅煮开，捞出再用精盐 10 克、漆醋 25 克，绍酒 25 克搓揉一次，洗净后再下冷水锅，加葱结、姜片煮沸 2 分钟，捞出，晾凉后翻过来。

2. 将猪肉和鸡肉洗净，切成 0.7 厘米见方的丁，在沸水中焯一次，煎米洗净。盛入小瓦钵中，加清水 100 克，蒸 10 分钟，滗去水，熟干贝撕碎，口蘑、冬笋、火腿均匀切成 0.78 厘米见方的小块。

3. 将猪油、鸡油、苡米、口蘑、冬笋盛入大瓦钵中，加入精盐 2.5 克拌匀，再放入干贝、火腿、猪肉 50 克、绍酒 50 克、味精 0.5 克一齐拌匀，灌入猪肚内。

4. 将猪肚盛入绿釉瓦钵内，上笼在旺火上干蒸 1 小时，加入肉清汤。精盐 0.5 克，再蒸 1 个半小时，取出放入葱段。味精 0.5 克，淋入鸡油，撒上胡椒粉，用瓷盘托出绿釉上桌即成。

（工艺关键）

1. 刀刮猪肚要轻，内层不可划破。
2. 猪肚也可用面粉揉搓洗净，用温碱水亦可。
3. 干贝加鸡汤、葱姜、料酒蒸至熟。
4. 灌猪肚内的酿料不要装得太满，以防蒸时猪肚收缩，原料溢出。

（风味特点）

1. “荷包肚”是组庵菜中的名肴，以原料丰富著称。猪肚内灌入干贝、猪肉、火腿、鸡肉、口蘑、冬笋等，神似一个大荷包，故名。

2. 苡米为禾本科薏苡的种仁。性味甘、淡、凉、含有蛋白质、脂肪、糖类、少量维生素 B1、氨基酸、薏苡素、三萜化合物等成分。具有健脾补肺、清热利湿的功效。适应于泄泻，湿痹，筋脉拘挛，曲伸不利，水肿，脚气，肺痿，肺痈、淋浊，白带等症。

3. 此菜汤清微黄，形似荷包，猪肚软韧，配料互相渗透，香醇油滑，咸鲜可口。

凤凰蛋肚

（主料辅料）

熟猪肚.....60 克	鸡蛋.....400 克
猪瘦肉.....100 克	水发香菇.....25 克
金钩虾.....25 克	熟火腿肉.....50 克
葱.....10 克	鸡清汤.....300 克
胡椒粉.....0.5 克	味精.....1.5 克
精盐.....3.5 克	鸡油.....50 克
熟猪油.....50 克	

【烹制方法】

1. 鸡蛋拾入大碗内，搅散，香菇去蒂洗净，金钩虾用水浸泡 5 分钟，与火腿肉。猪瘦肉分别剁成细末，放入盛鸡蛋的碗里，接着加入熟猪油、精盐 3 克、味精 1 克用筷子一齐搅匀成料了。

2. 将上面的料子灌入熟猪肚内，口朝上，盛入瓦钵，上笼蒸 1 小时，鸡蛋及配料，粘连在猪肚上，即为凤凰蛋肚。取出后，晾凉，洗净去水，横中切开，取半个（一个猪肚可做两份菜）切成 5 厘米长、2 厘米厚的半圆形片，每片都有一条猪肚粘连着鸡蛋及配料，码入大汤碗中，上笼加热。

3. 食用时，切些葱花，撒些胡椒粉，淋入鸡油即可上桌。

（工艺关键）

鸡蛋清汤可灵活掌握，根据个人口味的要求而行。

（风味特点）

此菜每片蛋肚有黄、白、红、褐四种色彩、十分美观、猪肚柔韧，配料软嫩，口味鲜香。

口蘑汤泡肚

（主料辅料）

生猪肚头.....200 克	绍酒.....10 克
水发口蘑.....50 克	胡椒粉.....0.5 克
豌豆苗尖.....12 个	味精.....1 克
原汁鸡汤.....500 克	精盐.....2 克
杂骨汤.....500 克	熟鸡油.....70 克

（烹制方法）

1. 肚尖洗净，剔去油筋，外皮朝下，里面朝上，平放在砧板上，持刀剖鱼鳃形花刀，即先每隔 0.2 厘米切直刀，不要切断，深度是肚尖的 2 乃；再每隔 0.5 厘米宽横切一道斜刀；第一、二刀不要切断，第三刀切断，即成长条形，再切成 4 厘米长、3 厘米宽的片。水发口蘑洗净泥沙，切成 2 厘米厚的片，豆苗洗净。

2. 炒锅置旺火，放入原汁鸡汤烧开，依次放入口蘑片、豆苗尖，精盐 1.5 克、味精、胡椒粉烧开，盛入大汤碗内，淋入熟鸡油。

3. 炒锅置火上，放入杂骨汤煮开，肚尖先用绍酒，精盐 0.5 克抓匀，使佐料入味，再倒入锅里滚一滚，捞出盛入盘中，连同鸡汤一并上桌，将肚尖倒入碗内即成。

（工艺关键）

1. 肚选用肚尖即肚头，在肚的开口近处，要去掉皮，洗干净。此部位是肚最嫩的部位。

2. 此菜肚尖刀工讲究，切鱼鳃花，一是美观，二是便于入味，三是利于成熟，剖刀时要刀距均匀，深浅一致，斜刀至原料的 2/3，直刀至原料的 3/4。

3. 为了让肚尖脆嫩，可在刀工后，用少许碱腌约半小时，再用清水漂去碱味。

4. 此菜的烹制方法是汤爆，焯好主料是关键，一定要在旺火上沸腾的汤中焯肚尖，焯的时间必须适当，时间过长，主料质老而不脆嫩，时间过短，难以成熟。一般肚尖至颜色由深变浅、质地由软变脆嫩为好。焯主料与做汤最好能同时进行。5. 原汁鸡汤的作法：将净母鸡一只（约 750 克），盛入大瓦钵内，加清水 750 克、精盐 5 克，上笼用旺火蒸 2 小时，捞出整鸡，得汤 750 克，即为原汁鸡汤。6. 汤中点缀时令青菜，注意不能用葱或茺婪。

（风味特点）

1. 汤泡肚是在湘菜中一道著名的佳肴。由清末长沙“玉楼东”首创。此菜后流传各地，北京市专营湖南风味菜的马凯餐厅曾以此菜而名扬京华。著名戏剧研究家许姬传老人食后还留下即兴诗一首：“倚马我惭奏凯歌，试斟不觉醉屠苏，易牙手段湖南味，汤泡肚尖冠首都。”2. 此菜白绿相间，口蘑软嫩，肚尖脆嫩，汤清醇香，味道爽口。

原蒸肚片

【主料辅料】熟猪肚片.....400 克	桂圆.....10 粒
拘杞子.....10 克	鸡清汤.....500 克
党参.....15 克	白胡椒.....5 克
附片.....15 克	冰糖.....50 克
淮山药.....15 克	精盐.....2 克
红枣.....10 粒	熟猪油.....15 克

〔烹制方法〕

将熟猪肚斜片成 5 厘米长、2 厘米宽的长块，枸杞子，党参，附片、淮山药和红枣用冷水洗干净，桂圆、荔枝去壳，一同装入绿釉钵内，再放白胡椒（白碎）、精盐。熟猪油、冰糖上笼于蒸 30 分钟，然后加鸡清汤 500 克，蒸至软烂即成。

【工艺关键】

大火气足，蒸约 2 小时左右。

【风味特点】

原蒸肚片又名“药蒸肚片”，是以猪肚与枸杞子、党参、附片、淮山药、红枣、于荔枝，桂圆等七种滋补药物配以鸡汤同蒸，滋补营养成分尽入肚片之中，汁醇味美，咸、甜、香、辣。有补虚损、益脾胃之功，是湖南民间常年制作的滋补佳肴。

湖南腊肉

〔主料辅料〕

猪肉.....	5000 克	白酒.....	50 克
盐.....	150 克	松柏木屑.....	54 克
花椒.....	25 克	干果壳.....	54 克
白糖.....	50 克		

〔烹制方法〕

1. 先将猪肉皮上残存的毛用刀刮干净，切成 3 厘米宽的长条，用竹签扎些小眼，以利于进味。

2. 先把花椒炒热，再下入盐炒烫，倒出晾凉。

3. 将猪肉用花椒、盐、白糖揉搓，放在陶器盆内或搪瓷盆内，皮向下，肉向上，最上一层皮向上，用重物压上。冬春季两天翻一次，脆约 5 天取出，秋季放在凉爽之处，每天倒翻一至两次，脆约 2 天取出，用净布抹干水分，用麻绳穿在一端皮上，挂于通风高处，晾到半干，放入熏柜内，熏约两三天，中途移动一次，使烟全部熏上腊肉都呈金黄色时，取挂于通风之处即成。

〔工艺关键〕

1. 猪肉宜选皮落肥瘦相连的后腿肉或五花三层肉。

2. 熏料上若加桔皮少许，腊肉香味更加浓郁。

〔风味特点〕

腊味是湖南特产，凡家禽野畜及水产等均可脆制，选料认真；制作精细，品种多样，具有色彩红亮，烟熏咸香，肥而不腻，鲜美异常的独特风味，每年冬初季节就开始熏制，要吃到春节之后。烟熏的腊味菜，能杀虫防腐，只要保管得法，一年四季都能品尝。

腊味合蒸

【主料辅料】

腊猪肉.....200 克	肉清汤.....25 克
腊鸡肉.....200 克	味精.....0.5 克
腊鲤鱼.....200 克	熟猪油.....25 克
白糖.....15 克	

（克制方法）

1. 将腊肉、腊鸡、腊鱼用温水洗净，盛入钵瓦内上笼蒸熟取出。腊鸡去骨，腊肉去皮，腊鱼去鳞；腊肉切 4 厘米长、0.7 厘米厚的片，腊鸡、腊鱼切成大小略同的条。

2. 取瓷菜碗一只，将腊肉、腊鸡、腊鱼分别皮朝下整齐排放碗内，再放入熟猪油、白糖和调好味的肉清汤上笼蒸烂，取出翻扣在大瓷盘中即成。

（工艺关键）

1. “腊味”是湖南的主要特点之一，色有多种原料，主要有猪、牛、鸡、鱼、野鸭等品种，制腊猪肉：将带皮猪肉 5000 克，洗净滤去水，切成 5 大条，加精盐 250 克、花椒子 10 克、火硝 1.5 克、白糖 50 克，腌 4 天后翻动一次，再腌 3 天取出以清水洗净，在条肉的一端系上麻绳，挂在阳光下晒 2 天，然后挂在熏房里，用锯木屑、干果壳或糠壳作烟料，连续熏 36 个小时，每条猪肉呈烟熏黄色，即成腊肉。制腊鸡：将净鸡从脊背部剖开，去掉食袋和内脏，在大腿肉厚的部位划一刀，使作料入味，腌制方法同腊猪肉。制腊鱼：鲜鱼 500 克，每条鱼从脊背上剖开去掉鳃和内脏，洗净滤去水，用精盐 250 克、花椒子 10 克、火硝 1.5 克、白糖 50 克拌匀，腌 3 天后洗净，挂在阳光下晒 2 天，然后挂在熏房里继续熏 36 个小时，即成腊鱼。

2. 腊鸡先去身骨，再去腿骨，一定紧贴骨头进刀，注意保持鸡形完整。腊鱼去鳞，去脊背骨、胸骨，并保持鱼肉形态。腊肉居中，腊鱼在左，腊鸡放右整齐排入碗中。

3. 加干红椒、豆豉合蒸味更香。

4. 腊味品种多样，亦可更换品种。

5. 蒸笼盖严，中火蒸 1 小时左右即成。

【风味特点】

1. “腊味合蒸”以各种腊熏制品同蒸，风味独特，是湘菜中传统风味名菜。

2. 此菜腊香浓重，咸甜适口，色泽红亮，柔韧不腻，稍带原汁，且味道互补，各尽其妙。

藜蒿炒腊肉

（主料辅料）

腊肉.....300 克	精盐.....0.5 克
藜蒿根.....200 克	熟猪油.....50 克
干红椒.....15 克	

（烹制方法）

1. 将腊肉用温水洗净，剔去皮，盛入瓦钵内，上笼蒸 30 分钟取出。将肥、瘦肉分别切成 5 厘米长、0.7 厘米宽、0.3 厘米厚的条，藜蒿根用刀刮去表皮，洗净后，切成 4 厘米长的条。红干椒切成细末。

2. 炒锅置旺火，放入熟猪油，烧至六成热，先下肥腊肉和蒸腊肉钵内的原汁，炒几下再加入藜蒿根和干椒末煸炒，接着放入精盐，继续炒 1 分钟，再下瘦腊肉合炒，淋入清水 50 克，焖 2 分钟，待收干水，盛入盘中即成。

【工艺关键】

1. 炒之前将藜蒿根放入沸水中，浸泡 2 分钟捞起，再用凉水洗去蒿气滤干。

2. 炒腊肉时，原汁不可多放，多则炒不香。

3. 此菜属煸炒，条宜粗，所用锅在炒菜前烧热，用油涮一下，把涮袖倒出，再放入底油，避免粘锅。

4. 此菜所用火力先大后小，以免将菜炒糊。时间略长，以利于入味。

〔风味特点〕

1. 藜蒿是一种野生植物，多生长在上坡上，根部白色，约有筷子粗，味清香，俗语“正月藜，二月蒿，三月四月当柴烧”。此菜是常德地区冬春两季的时令菜。

2. 闻名全同“三湘腊肉”的烟熏方法，在湖南特别是常德一带家喻户晓，每年冬至过后，房前屋后炊烟袅袅，成串腊制品挂在架上，别有情趣。腊肉制法：将带皮猪肉 5000 克，洗净滤去水，切成 5 大条，加精盐 250 克、花椒 10 克、火硝 1.5 克、白糖 50 克，腌 4 天后翻动一次，再腌 3 天取出以清水洗净，在条肉的一端系上麻绳挂在阳光下晒 2 天，然后挂在熏房里用锯木屑、干果壳或糠壳作烟料，连续熏 36 小时，每条熏肉呈烟熏黄色即成。

3. 此菜由红白两色组成，底汁红亮，蒿根洁白，咸香而辣，吃口脆嫩。

冬笋腊肉

〔主料辅料〕

腊肉.....500 克	味精.....0.5 克
青蒜.....100 克	熟猪油.....50 克
净冬笋.....150 克	肉清汤.....50 克

〔烹制方法〕

1. 将腊肉洗净，上笼蒸熟取出，切成4厘米长、3厘米宽、0.3厘米厚的片。冬笋先切梳子背形条，再切成约0.3厘米厚的片。青蒜洗净切3厘米的段。

2. 炒锅置旺火，放入熟猪油，烧至六成热，下入腊肉、冬笋煸炒，加肉清汤稍焖，收干水分，放入青蒜、味精，再翻炒几下，装盘即成。

〔工艺关键〕

此品用偏炒技法，锅内油较少，一般占生料的20%左右，要求旺火热油，下锅后用手勺反复拌炒，经翻颠后出勺装盘。

〔风味特点〕

冬笋腊肉是湖南民间极为喜爱的时令佳肴。隆冬时节，冬笋上市，取其肥嫩者与腊肉合炒，腊肉香软，冬笋鲜脆，别有风味。

软酥猪腰

〔主料辅料〕

猪腰.....750 克	漆醋.....50 克
肥膘肉.....100 克	葱结.....15 克
冰糖.....50 克	姜片.....25 克
肉清汤.....300 克	味精.....0.5 克
绍酒.....100 克	精盐.....1 克
酱油.....30 克	芝麻袖.....50 克

〔烹制方法〕

1. 猪腰去膜洗净，片开剔去腰臊，每一半切成 4 片，入锅在沸水中氽一下，除去杂味。肥膘肉切成 4 大片。

2. 取大瓦钵 1 只，用竹算子垫底，先将肥膘肉铺在竹算子上，再放猪腰、葱结、姜片，加入冰糖、漆醋、酱油、绍酒、芝麻油、味精、精盐和肉清汤，上面压盖 1 只瓷盘，置旺火上烧开后移中火上煨烂，再移在小火上煨出浓汁后离火，去掉葱结、姜片，将竹算子提出放在瓷盘中，再将猪腰整齐排放在小瓦钵内，去掉肥膘肉，原汤倒入小瓦钵内，入笼蒸热，吃时翻扣在盘中即成。此菜煨好后不入蒸笼，晾凉亦当凉菜。

〔工艺关键〕

“煨”法；通过微火长时间炖煮，一般约需 3—4 小时，使之软烂香酥，原汤已大部耗尽，成品带有浓汁，口味醇厚，别具风味。

〔风味特点〕

“软酥”是湖南俚菜中的一种特殊制法，调料中加有相当数量的漆醋，使主料在俚制过程中得以软嫩酥化。软酥猪腰即是这一特色菜，色泽深红明亮，汤汁浓郁醇厚，质地酥软不烂，味道咸鲜适口。

捆肘卷

〔主料辅料〕

猪肘肉.....	5000 克	花椒.....	25 克
盐.....	150 克	葱.....	100 克
白糖.....	100 克	姜.....	100 克
白酒.....	50 克	香袖.....	100 克

〔烹制方法〕

1. 将肘肉残存的毛挟去，刮洗干净，抹干水分。
2. 先用锅把花椒炒热，继下入盐炒烫，倒出晾凉、葱、姜、拍破，同时用竹扦在肘子肉上扎眼，用盐、糖、花椒、酒、葱姜在肘肉上搓揉腋上，放入陶器盆内，腌约 5 天。
3. 把腌好的肘肉，用温水刮洗一遍，抹干水分，用净白布裹成圆筒，再用绳捆紧，装入盆内，用旺火沸水蒸 2 小时取出。解开绳布，重卷裹一次，再蒸半小时取出，凉透解去绳子和布，刷上香油，以免干燥。
4. 食用时，切开成半圆形，切薄片摆盘，淋香油即成。

〔工艺关键〕

1. 花椒炒烫，倒出晾凉，以不烫手为准。
2. 肘子肉上扎些眼，利于腌时入味。
3. 肘子肉放入陶器盆内，皮向下，最上一层皮朝上。

〔风味特点〕

色泽红润，形状优美，质地脆嫩，咸鲜可口。

荤素丝塔

〔主料辅料〕

熟瘦火腿.....50 克	绿豆芽.....150 克
熟鸡脯肉.....50 克	姜末.....5 克
熟蛋皮.....75 克	黄醋.....15 克
水发香菇.....50 克	酱油.....5 克
四季豆.....50 克	味精.....1 克
熟冬笋.....50 克	精盐.....3 克
大红辣椒.....100 克	肉清汤.....50 克
碱发墨鱼.....100 克	芝麻油.....30 克
韭菜花.....100 克	

〔烹制方法〕

1. 冬菇切去蒂，冬笋片成薄片，将芝麻油烧开后，下入冬笋、冬菇，加入少许盐，煸炒入味后，装盘晾凉。
2. 鲜红辣椒去蒂去籽，碱发墨鱼清洗干净与洗好摘好的韭菜花，一起投入沸水中焯一下，捞出后，晾凉。
3. 四季豆、绿豆芽摘去根和筋，同时下入开水中焯，捞出后，拌上盐和芝麻油。
4. 将上列各种原料均切成 5 厘米长、宽厚各 2 毫米的细丝。
5. 取一平盘，将每种原料取两根为一束，顺着盘边整齐摆成一个圆圈，摆完一层，再摆第二层，逐层缩小圆圈成塔形，一层层码上去，码至顶端，将剩余的原料全部码在顶上。
6. 食用时，用黄醋、酱油、精盐、味精、姜末、芝麻油、肉清汤调好汁，均匀地淋在原料上面即可。

〔工艺关键〕

原料在切丝时，要求大、小、长、短整齐一致，使成品造型美观。

〔风味特点〕

此菜色彩绚丽，形状似塔，整齐美观，荤素具备，软脆兼有；香辣微酸；入口清爽。

金银猪肝

〔主料辅料〕

猪肝.....500 克	花椒.....1 克
肥膘肉.....150 克	味精.....1 克
料酒.....25 克	葱.....10 克
盐.....12.5 克	姜.....10 克
白糖.....5 克	芝麻油.....10 克

〔烹制方法〕

1. 把猪肝清洗干净，切成 5 厘米粗细的长条，葱、姜均拍碎，花椒及料酒、白糖、味精、盐与猪肝拌匀，腌约 2 小时。
2. 将肥膘肉切成 1.5 厘米粗的条，用盐 25 克、葱、姜拍碎与肥膘腌好。
3. 肝、肉腌好后，用小刀把猪肝开一个口，把肥膘肉条放进去，用小竹签把口封好。
4. 把加工好的猪肝放在烤盘中，将猪肝的原汁浇在上面，放入烤箱中，烤箱温度在 200 — 250 之间，烤熟后，取出晾凉刷上香油，以免干燥。
5. 食用时，将猪肝切成片，摆入盘中。

〔工艺关键〕

1. 猪肝在切口时，不要穿透，以免漏油。
2. 选料时，最好选用颜色新鲜的猪肝。
3. 猪肝要凉透后再切，这样肥膘肉已凝固。

〔风味特点〕

香酥味美，造型美观，尤如凤眼，下酒佳肴。

清炖牛肉

〔主料辅料〕

黄牛肉.....750 克	绍酒.....50 克
桂皮.....1 克	胡椒粉.....0.5 克
青蒜.....10 克	味精.....1 克
葱结.....10 克	精盐.....3 克
姜片.....10 克	熟猪油..... 50 克

〔烹制方法〕

1. 牛肉用冷水洗净，切成 4 大块，下冷水锅煮至四成熟，除去血水和腥膻味捞出，再清洗一下，切成约 4 厘米长、2 厘米宽、1 厘米厚的条。青蒜切成 0.78 厘米长的段。

2. 取大瓦钵一只，用竹筴子垫底，将牛肉放入，加桂皮、绍酒、葱结、姜片、精盐、熟猪油、清水 1000 克，在旺火上烧开后，移小火上炖约 2 小时，去掉葱、姜、桂皮，放入青蒜、胡椒粉、味精，盛入大碗中即成。

〔工艺关键〕旺火烧开，小火慢炖，保持汤汁微沸，约 2 小时左右，牛肉软烂，汤清见底，若火大水滚，汤汁混浊，失去湘菜清炖风味特色。

〔风味特点〕

红煨、清炖均为湘菜技艺的上乘功夫，红煨汁浓，清炖汤清，红煨讲究入味，清炖讲究出味。清炖牛肉用文火慢而成，汤清如镜，鲜美宜人。

发丝百叶

〔主料辅料〕

生牛百叶.....750 克	湿淀粉.....15 克
水发玉兰片.....50 克	味精.....1 克
干红椒末.....1.5 克	精盐.....3 克
牛清汤.....50 克	芝麻油.....2.5 克
葱段.....10 克	熟茶油.....100 克
黄醋.....20 克	

〔烹制方法〕

1. 将生牛百叶分割成 5 块，放入桶内，倒入沸水浸没，用木棍不停地搅动 3 分钟，捞出放在案板上，用力搓去上面的黑膜，以清水漂洗干净，下冷水锅煮 1 小时，至七成烂捞出。

2. 将牛百叶逐块平铺在砧板上，剔去外壁，切成约 5 厘米长的细丝盛入碗中，用黄醋 10 克、精盐 1 克拌匀，用力抓揉去掉腥味，然后用冷水漂洗干净，挤于水分。

3. 玉兰片切成略短于牛百叶的细丝。葱切成 2 厘米长的段。取小碗 1 只，加牛清汤、味精、芝麻油、黄醋 10 克、葱段和湿淀粉兑成芡。

4. 炒锅置旺火，放入茶油，烧至八成熟，先把玉兰片丝和干椒末下锅炒几下，随下牛百叶丝、精盐 2 克炒香，倒入调好的汁，快炒几下，出锅即成。

〔工艺关键〕

本品注重刀工，百叶切得愈细愈好。火旺油热，迅速煸炒，烹汁后颠翻几下，立即出锅。

〔风味特点〕

长沙百年老店李合盛以烹制牛肉菜闻名。其中红烧牛蹄筋，烩牛脑髓和发丝百叶尤为出色，誉为“牛中三杰”。发丝百叶是三杰中的佼佼者。百叶，是牛肚内壁中皱褶的部位，经切丝急火爆炒，具有脆嫩、鲜香的独特风味。今李合盛老店虽已歇业，但发丝百叶一菜则在长沙市各大餐馆广为流传，以曲园酒家制作最佳。

红烧牛蹄筋

〔主料辅料〕

生牛蹄筋.....750 克	姜片.....10 克
白菜心.....10 个	桂皮.....1 克
葱结.....10 克	绍酒.....100 克
湿淀粉.....25 克	芝麻油.....1.5 克
酱油.....2 克	茶油.....100 克
味精.....1 克	

〔烹制方法〕

1. 将牛蹄筋洗净，放入冷水锅中，以旺火烧开，煮 10 分钟捞出，剔去碎骨，刮去表面衣皮，再切成 7 厘米长的条。

2. 取大瓦钵 1 只，用竹筲子垫底，依次放入牛蹄筋、桂皮、绍酒、酱油、精盐 1 克、葱结、姜片和清水 2000 克，旺火上烧开后，改小火煨 4~5 小时，至蹄筋软烂，剩少量浓汁时离火，去掉葱、姜、桂皮，将粗的牛蹄筋挑出，从中切开，使其粗细均匀。

3. 炒锅置旺火，放入茶油 20 克，烧至八成热，将洗净的白菜心下锅，放入精盐 0.5 克煨熟，盛入在瓷盘的周围。炒锅内再放入茶油 80 克，烧至八成热，倒入牛蹄筋煨炒，再烹入原汁。烧开后，放入味精，用湿淀粉勾薄芡，盛入大瓷盘的中间，淋上芝麻油即成。

〔工艺关键〕

鲜牛蹄筋必须用清水先煮 10 分钟左右，以除去腥膻异味，然后烹制成菜，香糯可口。

〔风味特点〕

红烧牛蹄筋是长沙百年老店李合盛的名菜“牛中三杰”之二。此菜用生牛蹄筋，经长时间煨制而成，色泽红润，筋酥汁浓，软糯可口，有强筋健骨之功。

烩牛脑髓

〔主料辅料〕

牛脑髓.....400 克	水发香菇.....25 克
白菜心.....10 个	牛清汤.....100 克
葱花.....10 克	精盐.....1.5 克
姜片.....15 克	味精.....1 克
黄醋.....10 克	酱油.....1.5 克
胡椒粉.....0.5 克	芝麻油.....1.5 克
湿淀粉.....15 克	茶油.....75 克

〔烹制方法〕

1. 牛脑髓放入冷水里洗去血斑，再入冷水浸泡，然后用手轻轻剥去脑髓表面的衣皮。香菇、菜心洗净。

2. 将牛脑髓直切成 0.7 厘米厚的片，放入沸水中氽一下，待脑髓呈白色时捞出，沥去水分。水发香菇去蒂，切成与脑髓片大小略同的薄片。

3. 炒锅置旺火，放入茶油 60 克，烧至八成热，放入姜片、香菇煸炒一下，再加酱油、精盐 1 克、黄醋、牛清汤，烧开后，放入葱花、味精，用湿淀粉勾薄芡，再下牛脑髓推匀，撒上胡椒粉，淋入芝麻油出锅装盘。

4. 炒锅置旺火，放入茶油 15 克，下入菜心，加精盐 0.5 克炒熟，拼放在盘子的周围即成。

〔工艺关键〕汤开后，先勾芡，后下牛脑髓。用手勺向前轻轻推两下，注意保持牛脑髓片的完整。

〔风味特点〕烩牛脑髓是长沙百年老店李合盛的名菜“牛中三杰”之三。菜品白、绿、褐三色相问，脑髓细嫩无比，气味芳香，汤汁鲜美。

牛肉土豆汤

〔主料辅料〕

肋条牛肉.....1000 克	味精.....5 克
土豆.....500 克	胡椒粉.....2 克
大蒜.....25 克	桂皮.....10 克
料酒.....25 克	葱.....15 克
盐.....5 克	姜.....15 克

〔烹制方法〕

1. 牛肉切成 4 厘米长、3 厘米宽、0.5 厘米厚的片，用冷水泡约 2 小时后，连水倒入锅内烧开，撇去泡沫。牛肉熟透后倒入砂钵内，放入拍破的葱、姜、桂皮、料酒、盐，移用小火炖烂，然后去掉葱、姜、桂皮。

2. 土豆削去皮，切成滚刀块，用碗装上，放入牛肉汤，上笼蒸烂取出，大蒜切成段。

3. 食用时，将土豆倒入牛肉内，上火烧开后加味精和大蒜调好味，然后装入汤碗内，撒上胡椒粉即成。

〔工艺关键〕

水煮牛肉，撇去泡沫，要随起随撇，直至牛肉熟透，不见泡沫为止。

〔风味特点〕

汤清如镜，清澈见底。牛肉软烂，土豆粉糯。家常便餐，亦上筵席。

红煨羊蹄花

〔主料辅料〕

羊蹄花.....1250 克	青蒜.....15 克
香菜.....50 克	酱油.....30 克
桂皮.....1 克	湿淀粉.....25 克
绍酒.....50 克	胡椒粉.....0.5 克
红干椒.....5 只	味精.....0.5 克
葱结.....15 克	精盐.....2 克
姜片.....10 克	熟猪油.....75 克

〔烹制方法〕

1.羊蹄去壳，烙去毛，在冷水中刮洗干净，下锅余一下，除去杂味。香菜、红干椒洗净，青蒜洗净切2厘米长的段。

2.取大瓦钵一只，用竹蓐子垫底，放入羊蹄，再放入绍酒、桂皮、红干椒、酱油、精盐、葱结、姜片、熟猪油65克、清水1000克在旺火上烧开后，移至小火上煨至完全软烂时离火，去掉葱结、姜片、红干椒、桂皮，取出羊蹄花，稍晾，用力剔去骨头，剁成5厘米长的段，整齐排放在另一只钵内，倒入大瓦钵里的原汤，入笼蒸熟后，翻扣在大盘中。

3.炒锅置火上，放入熟猪油10克，烧至六成热，将蒸熟羊蹄花的原汁滗入锅中，烧开后，放入青蒜、味精、胡椒粉，用湿淀粉勾芡成汁，浇在羊蹄花上面上桌。

4.香菜洗净切段，装入小碟中随羊蹄花上桌，供餐者随意佐食。

〔工艺关键〕

- 1.羊蹄花去壳、去骨时，保持外形完整。
- 2.勾薄芡，使菜肴透明光净，洁爽美观。

〔风味特点〕

1.“红煨羊蹄花”是湖南邵阳地区传统名菜。相传，清光绪年间，有一外来宰羊者途经吉垦阁，见路旁弃有羊蹄，便对厨师陈来四、黎竹生说，羊蹄能制佳肴，弃之可惜。并详告烹法。陈、黎二厨师依法调制，味道果然不错，后又增加了多种调料，使其味更加鲜美。一日，他们特制羊蹄花一份，隐其菜名，遍请县城名人食客品尝。大家食后，赞不绝口，疑为山珍海味，后得知为羊蹄花，惊叹不已，遂闻名于世。

2.此菜颜色红亮，肉质软烂，富有胶质，味道鲜香，略有辣味。

酸辣红烧羊肉

〔主料辅料〕

鲜羊肉.....1000 克	羊肉汤.....500 克
酸泡菜.....50 克	青蒜.....25 克
香菜.....50 克	葱结.....15 克
鲜红椒.....25 克	姜片.....15 克
红干椒.....5 只	绍酒.....50 克
酱油.....30 克	精盐.....1 克
湿淀粉.....50 克	芝麻油.....1.5 克
味精.....1 克	熟猪油.....75 克

〔烹制方法〕

1. 鲜羊肉洗净，剔去粗骨，烙去绒毛，放入冷水中浸泡刮洗干净，再下冷水锅煮约 20 分钟，除去腥膻味，捞出剁成 3 厘米见方的块。酸泡菜和青蒜洗净，切成细末，鲜红椒洗净，去蒂去籽，切成细末。

2. 炒锅置旺火，放入熟猪油 50 克，烧至八成热，下羊肉块煸炒，烹入绍酒，加酱油、精盐，再炒 2 分钟。

3. 取大瓦钵 1 只，用竹子垫底，将煸炒过的羊肉块，皮朝下整齐排放在子上，再放入葱结、姜片、红干椒，加羊肉汤，大火烧开后，改小火煨烂，离火后去掉葱结、姜片、红干椒，翻扣在瓷盘中。

4. 炒锅置旺火，放入熟猪油 25 克，烧至八成热，放入酸泡菜、鲜红椒煸炒一下，再倒入大瓦钵里的原汤，烧开后，放入青蒜，用湿淀粉勾芡，加味精、芝麻油，浇在羊肉块上面，盘子周围饰以洗净的香菜即成。

〔工艺关键〕

锅中放油少许，加白糖炒红，注入清水稍煮即成糖色，以之烧羊肉，成菜色泽红润。

〔风味特点〕

酸辣红烧羊肉，以酸辣入味，是湖南菜的特色。成菜汤汁稠浓，肉质软烂，鲜香可口。

酸辣狗肉

〔主料辅料〕

鲜狗肉.....1500 克	香菜.....200 克
泡菜..... 100 克	干红椒.....5 只
冬笋.....50 克	绍酒.....50 克
小红辣椒.....15 克	精盐.....5 克
青蒜.....50 克	酱油.....25 克
味精.....1.5 克	醋.....15 克
胡椒粉.....1 克	湿淀粉.....25 克
桂皮.....10 克	芝麻油.....15 克
葱.....15 克	熟猪油.....100 克
姜.....15 克	

〔烹制方法〕

1. 将狗肉去骨，用温水浸泡并刮洗干净，下入冷水锅内煮过捞出，用清水洗 2 遍，放入砂锅内，加入拍破的葱、姜、桂皮、干红椒、绍酒 25 克和清水，煮至五成烂时，切成 5 厘米长、2 厘米宽的条。将泡菜、冬笋、小红辣椒切末，青蒜切花，香菜洗净。

2. 炒锅置旺火上，放入熟猪油 50 克，烧至八成熟时下入狗肉爆出香味，烹绍酒，加入酱油、精盐和原汤，烧开后倒在砂锅内，用小火煨至酥烂，收于汁，盛入盘内。

3. 炒锅内放入熟猪油，烧至八成熟，下入冬笋、泡菜和红辣椒煸几下，倒入狗肉原汤烧开，放入味精、青蒜，用湿淀粉调稀勾芡，淋入芝麻油和醋，浇盖在狗肉上，周围拼上香菜即成。

〔工艺关键〕

1. 选用膘肥体壮、健康无病的狗为上。
2. 狗肉有土腥味，刚宰杀时用温水洗去腥味。
3. 煨制时小火，中途不可加汤，时间 2 小时左右。
4. 酸泡菜制洗：将水坛洗净抹干，放入温开水 2500 克，再加精盐 150 克、花椒 25 克、八角 5 克、白酒 100 克、白糖 50 克、黄醋 50 克，然后将需要浸泡的蔬菜洗净晾干，盛入坛内密封，浸泡一两天，即成泡菜。

〔风味特点〕

1. 狗又称黄耳、地羊。它在所有的家养动物中历史最早，出现在数千年前。其祖先是狼，它的驯化，是人类历史上的创举。我国民间有“天上的飞禽，香不过鹤鹑，地上的走兽，香不过狗肉。”又有“香肉”之美称。民间还有“狗肉滚三滚，神仙站不稳”的谚语。湖南人民喜食狗肉，烹制方法多种多样，并上宴席待客，成为湖南风味名菜，如酸辣狗肉、红煨狗肉、红烧全狗等。

2. 狗肉营养丰富，含有大量蛋白质、脂肪、维生素、矿物质等营养成分，《本草纲目》曰：“狗肉，能安五脏，轻身，益气，益肾，补胃，暖腰膝，壮气力，补五劳七伤，补血脉”。

3. 此菜香味浓郁，肉质鲜嫩软烂，芡汁稠浓，辣中带酸。

红烧全狗

〔主料辅料〕

净全狗 1 只.....	曲酒.....400 克
.....10 千克	味精.....5 克
当归.....25 克	酱油.....100 克
肉桂.....25 克	精盐.....50 克
鲜桔树叶.....50 克	熟茶油.....300 克
绍酒.....400 克	

〔烹制方法〕

1. 将全狗刮洗干净，去掉内脏，砍去头、尾、膝以下脚爪，剔去脊骨和腿骨（保留肋骨），剁成 8 大块，下冷水锅煮开捞出，砍成 3 厘米见方的块，再用清水洗 1 次，沥干水，将鲜桔叶用白线捆成把，当归、肉桂用清水洗净。

2. 炒锅置旺火，放入茶油，烧至八成熟，下狗肉煸炒 5 分钟，煸干水分，烹入绍酒，继续煸炒，接着放入酱油、味精、精盐，再加当归、肉桂、桔叶、曲酒和清水 3000 克烧开。

3. 取小口瓦坛 1 只，将锅内狗肉连汤一齐倒入坛内，坛口用黄草纸浸湿盖住，上面用调成泥状的生石灰密封，然后移至木炭上煨 3 小时，待狗肉软烂入味时离火。揭盖、去掉桔叶，分装瓷盘中上桌。

〔工艺关键〕

1. 黄狗肉质最佳，黑狗、白狗次之。

2. 狗肉先过水煮，再用油煸干水分，加汤文火慢烧，用鲜桔叶提香，乃湖南红烧全狗风味特色。

〔风味特点〕

红烧全狗是湘西传统名菜。以全狗入馐，用特制的瓦钵烧制。坛口小，并用纸密封，肉香极少外泄。红润软烂，鲜香诱人，隆冬季节，乃待客上品。

红煨熊掌

[主料辅料]

*2 熊掌 2 只.....1000 克	味精.....1.5 克
干贝.....25 克	胡椒粉.....1 克
小白菜苞.....16 个	葱.....50 克
母鸡肉.....1000 克	姜.....50 克
猪肘肉.....1000 克	杂骨汤.....1500 克
绍酒.....150 克	鸡油.....15 克
精盐.....15 克	芝麻油.....15 克
酱油.....50 克	熟猪油.....50 克

[烹制方法]

1. 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，均切成大块，下入开水锅氽过捞出，用清水洗去血沫，放入垫有竹算子的砂锅里，加入干贝、绍酒、葱 25 克、姜 25 克和清水 2500 克，用旺火烧开，撇去泡沫，改小火煨至酥烂，煮成浓汤约 1250 克，过箩筛待用。

3. 炒锅内放入杂骨汤、绍酒、葱 25 克、姜 25 克，再将熊掌放入，烧开氽过，以除净腥膻异味。在砂锅内垫上竹算子，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，收浓汁，盖在熊掌上，淋入芝麻油。

4. 炒锅置中火，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。

[工艺关键]

涨发熊掌，先用凉水泡一夜，换水煮 3-4 小时，试着用手捏住几根毛能拔下来时，便可捞出放在温水中拔毛，然后剥去掌底粗皮，用凉水冲洗干净，放容器内，加葱、姜、料酒焖煮，至大骨棒松软，置温水中拆除掌骨、爪尖，再用水冲数小时，以去掉腥臊气味，即可使用。

[风味特点]

熊掌为“八珍之一”，古人已知其美，孟子《告子上》曰：“鱼，我所欲也，熊掌，亦我所欲也，二者不可兼得，舍鱼而取熊掌者也。”红煨熊掌是湘菜中的传统名菜，掌肉酥烂，柔糯鲜香，常作为高档筵席的头菜。

红煨鹿筋

[主料辅料]

干鹿筋 5 根.....	小白菜苞.....20 个
.....1000 克	母鸡肉.....1000 克
干贝.....25 克	猪肘肉.....1000 克
绍酒.....100 克	葱.....100 克
精盐.....5 克	姜.....100 克
酱油.....25 克	芝麻油.....15 克
味精.....1.5 克	鸡油.....15 克
胡椒粉.....1 克	熟猪油.....50 克
杂骨汤.....1000 克	

[烹制方法]

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约 4 小时，待完全软时捞出，置凉水中，刮去皮膜，除尽不洁部分，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，与干贝同放在砂锅内煨成浓汤。

2. 炒锅内放入杂骨汤、绍酒、葱 50 克、姜 50 克和鹿筋，煮沸后将鹿筋捞出，再放入垫有竹算子的砂锅内，倒入煨好的浓汤，用小火煨至软烂，加精盐 4 克、酱油、味精、胡椒粉收浓汁，淋上芝麻油、鸡油，盛入盘内。

3. 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。

[工艺关键]

涨发干鹿筋，先用凉水泡一夜，再用宽水煮，小火微开。待煮软后即可放在温水中除去腐烂发黑部分，撕去附在上面的皮膜，再用温水洗净，加葱、姜、料酒和清水，上火煮约 1 小时，捞出在凉水中冲漂，除去腥膻味即可使用。

[风味特点]

1. 鹿筋，乃名贵山珍，有补虚、壮筋、健骨作用。在古代，关于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。

2. 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，现已人工驯养。此菜将干鹿筋胀发，以红煨法制成，色泽红润，柔糯鲜香，是湖南华筵名肴。

网油配方

[主料辅料]

网油 1 张.....	500 克	五香粉.....	1 克
豆油皮.....	6 张	白糖.....	1 克
肥膘肉.....	50 克	味精.....	1.5 克
熟火腿.....	50 克	花椒粉.....	0.5 克
金钩虾.....	25 克	葱.....	15 克
鸡蛋.....	3 个	姜.....	15 克
面粉.....	50 克	芝麻油.....	15 克
湿淀粉.....	50 克	花生油.....	1000 克
精盐.....	2.5 克		(实耗 25 克)

[烹制方法]

1. 网油洗净晾干，摊开放在菜板上，用小刀划开，抽掉血筋，修整成 52 厘米长、27 厘米宽的长方块。将鸡蛋打散，加面粉，淀粉和清水 100 克调成糊。葱姜切成末。
2. 将肥膘肉放入汤锅煮熟捞出，切成细末，火腿、金钩虾泡发后均切成末，加入葱姜末和一半鸡蛋糊，再加入精盐、味精、五香粉、白糖，搅拌成馅。
3. 将另一半蛋糊的 1/2 均匀抹在网油上，在网油的半边铺一层豆油皮，抹一层馅，再铺一层豆油皮，然后，将另一半网油覆盖在豆油皮上，在网油两面抹上剩余的蛋糊。
4. 炒锅内放入花生油，烧至六成热，下入裹好的网油方，炸呈黄色捞出，放在案板上，用重物压干，即为网油酥方。
5. 将网油酥方下入七成热油锅内，复炸呈金黄色捞出，切成 4 厘米长、3.3 厘米宽的长方块，摆入盘内，撒上花椒粉，淋入芝麻油即成。另备荷叶夹、大葱、甜面酱装碟，随酥方一并上桌。

[工艺关键]

1. 若无网油，可吊蛋皮代之。
2. 炸网油酥方，必须重油，颜色金黄，外脆里嫩。

[风味特点]

网油酥方用豆油皮夹馅炸制而成。成菜色泽金黄，香酥焦脆，夹在荷叶饼中与葱、甜面酱同食，鲜美可口，齿颊留香。

麻菌滑肉汤

[主料辅料]

浏阳麻菌.....50 克	杂骨汤.....300 克
猪瘦肉.....150 克	胡椒粉.....0.5 克
时令菜芯.....50 克	味精.....0.5 克
鸡蛋清.....1 个	精盐.....2 克
百合粉.....25 克	熟猪油.....25 克
肉清汤.....600 克	

[烹制方法]

1. 干麻菌去萼，逐投入冷水中浸泡 3 分钟，将大块的撕开，再换清水洗 2 次，菜芯洗净。
2. 瘦猪肉切成 0.3 厘米厚的薄片，放入以蛋清、百合粉、精盐 0.5 克调匀的糊内抓匀上浆。
3. 炒锅置旺火，放入杂骨汤，烧开后，将上浆的肉片下锅氽熟，用漏勺捞出，成白色的滑肉片。
4. 炒锅置旺火，加入肉清汤，开后放入菜芯、骨肉片和麻菌，再烧开，撇去浮沫，放入精盐 1.5 克、味精、胡椒粉，淋入熟猪油，盛在大碗中即成。

[工艺关键]

浏阳麻菌：用麻根覆盖牛粪和稻草，经发酵生长出来的一种菌类，是湖南浏阳县特产。[风味特点]

麻菌滑肉汤是湖南浏阳地区传统名菜。此菜麻菌清香柔软，肉片玉白滑嫩，菜心碧绿爽

口，脍炙人口，流传省内外。

五香焦肉[主料辅料]

猪肋条肉.....100 克	面粉.....50 克
鸡蛋.....2 个	净大葱.....250 克
甜面酱.....100 克	白糖.....10 克
薄饼.....30 张	五香粉.....2 克
花生油.....1000 克	葱末.....15 克
料酒.....25 克	姜末.....15 克
盐.....3 克	香油.....10 克
味精.....2 克	

[烹制方法]

1. 肋条肉洗净，下入汤锅内煮熟，捞出晾凉，剔去皮，切成 5.4 厘米长、3 厘米宽、0.6 厘米厚的片，用葱末、姜末加料酒取汁，加入盐、味精、白糖、五香粉，将肉腌约半小时。

2. 将鸡蛋打散加面粉、淀粉和适量的水，调制成糊，把肉放入上糊。

3. 将花生油烧沸，把上糊的肉逐片下入油锅，炸至表面凝固，即端离火位，用温油酥透，使肥膘油脂排出，再上火炸焦酥，呈金黄色捞出，淋香油，装入盘内，跟薄饼、葱、酱上桌。

[工艺关键]

1. 水煮肋肉，断生为度。

2. 油炸肉片，逐片下锅，注意勿粘连在一起。

[风味特点]

此品为长沙地区传统名菜，焦脆香酥，咸鲜可口，亦菜亦点，受到普遍欢迎。

四生片火锅

[主料辅料]

猪里脊肉.....100 克	芥兰菜芯.....100 克
级鱼肉.....10 克	大白菜叶.....100 克
猪腰.....10 克	排冬菜.....25 克
鸡脯肉.....100 克	鸡清汤.....1000 克
鱼丸.....12 个	胡椒粉.....1 克
冬笋片.....50 克	酱油.....15 克
水发香菇.....25 克	味精.....1.5 克
菠菜芯.....100 克	精盐.....5 克
冬苋菜芯.....100 克	鸡油.....10 克
熟猪油.....100 克	

[烹制方法]*>

1. 将里脊肉、鳙鱼肉、鸡脯肉洗净，剔去筋膜。猪腰洗净，剔去腰臊。均切成 3.3 厘米长、1.7 厘米宽的薄片，分别盛入 4 只碟中，各淋入用鸡清汤 10 克、味精 0.5 克、酱油 10 克调匀的汁使主料入味。将菠菜芯、冬苋菜芯、芥菜芯和大白菜叶分别洗净沥去水，也分装在 4 只盘中，将水发香菇去蒂洗净，排冬菜洗净切碎，鱼丸逐个切成两半。

2. 炒锅置旺火，放入熟猪油 75 克，烧至六成热，下冬笋片、香菇、精盐 1 克煸炒几下，即下排冬菜、鱼丸烩炒，再下鸡清汤 900 克、精盐 4 克烧开，加味精 1 克、胡椒粉、酱油 5 克、鸡油后，一齐倒入烧热的火锅内，与四只生片碟，四只蔬菜盘同时上桌即成。

[工艺关键]

火锅生好火，保持汤汁滚开，生片一涮即熟，鲜嫩可口。

[风味特点]

四生片火锅的四生料，是猪里脊、鳙鱼肉、猪腰和鸡脯肉。刀工细腻，片薄如纸。食时用筷子夹起一片，于滚汤中来回涮过，趁热食用，滑嫩鲜美，是湖南冬季的时令名菜。

十景火锅

[主料辅料]

熟炸肉丸.....10 个	冬笋.....100 克
熟橄榄肉丸.....12 个	水发香菇.....25 克
熟蛋卷.....12 片	瘦猪肉.....50 克
浸发粉丝.....250 克	青蒜.....25 克
大白菜.....200 克	胡椒粉.....1 克
熟猪肚.....50 克	酱油.....10 克
碱发墨鱼.....50 克	味精.....1 克
肉清汤.....100 克	精盐.....5 克
熟猪油.....75 克	

[烹制方法]

1. 将熟炸肉丸逐个横中切开。大白菜洗净，切成约 5 厘米长、3.3 厘米宽的块。浸发粉丝切成 17 厘米长。冬笋、瘦猪肉分别切成 4 厘米长、2 厘米宽的薄片。熟猪肚、墨鱼分别斜切成 4 厘米长、2 厘米宽的片。香菇去蒂洗净，大的一切两开。青蒜切成 2.6 厘米长的段。

2. 将大白菜、浸发粉丝放入火锅，丙放入肉丸、橄榄肉丸、蛋卷。

3. 炒锅置旺火，放入熟猪油 50 克，烧至六成热，倒入肉清汤，加入味精、胡椒粉、青蒜、精盐 2 克，烧开后倒入火锅。接着将燃烧的木炭夹入火锅炉膛，煮开上桌即成。

[工艺关键]

十景火锅，与其它地区什锦有别，荤素搭配，以 10 种为准。

[风味特点]

十景火锅以 10 种鲜料烹制后，盛入热气腾腾的火锅中上席，荤素兼备，芳香鲜美，是长沙冬令时菜。

中国名菜潇湘风味禽蛋类

东安子鸡

[主料辅料]

嫩母鸡.....1 只	姜.....25 克
干红辣椒.....10 克	清汤.....100 克
黄醋.....50 克	湿淀粉.....25 克
绍酒.....25 克	味精.....1 克
葱.....25 克	熟猪油.....100 克
香油.....2.5 克	

[烹制方法]

1. 先宰杀母鸡，拨除鸡毛，用于稻草火焚净细小绒毛，在鸡的食袋旁切口，拉出食袋，在鸡的肛门切 4.5 厘米口，掏出内脏，清洗干净。

2. 将净鸡放入汤锅内煮约 8 至 10 分钟，达七成熟捞出，刹去头、颈、脚爪作它用。

3. 把粗细骨全部剔除，把鸡胸、鸡腿分开，顺肉纹切成 5 厘米长、1 厘米宽的长条。

4. 姜去皮，洗净，片切成 4 厘米长、1.5 厘米粗的细丝，干红辣椒切丝后，切细末。花椒去籽，拍碎剁细末，葱白切 3.3 厘米段。

5. 炒锅置旺火，放入熟猪油，八成热下入鸡条、姜丝、干辣椒末煸炒，出香味和红油，再放醋、绍酒、精盐、花椒末、清汤，大火烧沸，小火焖 2 至 3 分钟，至汤汁快干时，放入葱段、味精，用湿淀粉勾芡，改大火，翻勺几下，淋入芝麻油，出锅装盘即成。

[工艺关键]

1. 东安县芦洪市出产的鸡，鸡脚小，胸大而肥。选用生长期 1 年以内的子鸡最好。

2. 煮鸡的时间不宜过长，以腿部能插进筷子拨出无血水为准。

3. 鸡从脊背一开两半再去骨，去骨时先去身骨再去腿骨，刀一定紧贴骨头进刀，注意保持鸡形完整。

4. 勾芡要少而匀，原料抱汁即可。

[风味特点]

1. 东安子鸡是湖南的传统名菜，它始于唐代，相传唐玄宗开元年间，湖南东安县城里，有一家 3 个老年妇女开的小饭馆，某晚来了几位经商客官，当时店里菜已卖完，店主提来两只活鸡，马上宰杀洗净，切成小块，加上葱、姜、辣椒等佐料，经旺火，热油略炒，加入盐、酒、醋焖烧后，浇上麻油出锅，鸡的香味扑鼻，吃口鲜嫩，客官吃后非常满意，事后到处宣扬，小店声名远播，各路食客都慕名到这家小店吃鸡，于是此菜逐渐出名，东安县县太爷，风闻此事，也亲临该店品尝，为之取名为“东安鸡”流传至今已有 1 千多年的历史，成为湖南最著名的菜肴。

2. 传说，北伐战争胜利后，国民革命军第八军军长唐生智在南京设宴款待宾客，席中有“东安鸡”一菜，宾客食后赞不绝口。郭沫若《洪波曲》载：抗日战争时期，唐将军在长沙水陆洲的公馆里，曾设宴招待了他，其间也有东安子鸡这道菜。1972 年 2 月美国总统尼克松访华，毛泽东主席宴请尼克松时，曾用东安鸡等湘菜招待他，尼克松吃得很高兴，边吃边赞赏，回国后。还大肆赞扬“东安鸡”味美可口，久食不厌。

3.此菜颜色鲜艳，汁芡红亮，咸甜适口，香味浓郁，酸辣兼备，既脆又嫩，有浓而不腻的风格。

油淋庄鸡

[主料辅料]

肥嫩母鸡.....1只	湘潭原汁酱油.....
绍酒.....50克50克
葱.....25克	精盐.....7.5克
白糖.....5克	菜油.....1500克
冰糖.....10克	姜.....25克
花椒.....1.5克	

[烹制方法]

1. 将鸡宰后去毛，洗净，先在食袋旁切口去掉食袋，扯出气管、喉管，再从肛门附近切口掏出内脏。将鸡洗净，沥去水。

2. 葱、姜去皮洗净拍破，加精盐、花椒1克拌匀涂抹鸡身内外，盛入瓦钵内腌约1小时，去掉葱姜。

3. 取大瓦钵1只，用竹算子垫底，将鸡放入。再放入花椒0.5克、酱油、绍酒、冰糖和清水，置旺火上烧沸，移至小火上煨至软烂约2小时，取出沥干。

4. 炒锅置旺火，放入茶油，烧至八成热，把煨好的整鸡用铁钩子勾住翅膀，手持钩柄悬置油面，用手勺舀沸油淋在鸡身上，先淋鸡胸、鸡腿，再淋鸡背、鸡头。肉厚的部位要反复多淋几勺油。至外皮起酥，呈深红颜色为止。

5. 将鸡放在砧板上，剔去胸骨、脊骨和腿、翅的粗骨；剁去脚爪，将鸡头、鸡颈从中劈开，再将鸡颈剁成5厘米长的段；鸡肉切5厘米长、3厘米宽的条。然后，仍拼成整鸡形状，摆放盘内，淋45克香油。

6. 炒锅置火上，下精盐50克炒干水分后，拌入花椒粉成椒盐粉。葱50克切小段，拌入芝麻油3克、精盐3克，与椒盐粉、油炸花生米、甜面酱汁四种调味品分别摆放在盘子四角，以备蘸食。

[工艺关键]

1. 鸡选用一岁肥嫩母鸡为佳。
2. 煨制时用瓦钵，成菜风味尤佳。
3. 此菜用油淋炸法，油温要高，控制在180—220℃，油不沸不高，外皮就不酥脆。淋时应自上而下，小勺油反复多淋几次，力求均匀。
4. 钩子勾在鸡翅与鸡身连接处。鸡微冷后再淋炸。
5. 剁鸡条时应热鸡操作，可用洁净的手布，以防烫手。

[风味特点]

1. 油淋庄鸡为湖南名菜之一。据传此菜因清末藩台庄赓良而得名，此人权势显赫，又以美食家传誉，是长沙各大酒楼的座上客。一次，他为换换口味，来到豫湘阁，要掌厨萧麓松做份爽口新鲜菜，听了庄庚良要求后，师傅冥思苦想，却总不得其要。这时别的厨师正在制作红煨鱼翅和油淋鸡，萧师傅眼过之处，豁然心动：何不将红煨和油淋两种烹调方法结合起来。他将已煨制入味的鸡加以油淋，果然风味极佳。庄品尝后，备加称赞。油淋庄鸡因传于世。

2. 此菜颜色深红，香菜碧绿四周点缀，似鸡卧绿色草丛之中，造型令人喜爱。味道鲜香，回味悠长，咸中回甜，质感外酥里嫩，因鸡已去骨，老幼最宜。

麻辣子鸡

[主料辅料]

子鸡.....2 只	味精.....1 克
鲜红辣椒.....100 克	芝麻油.....5 克
料酒.....15 克	熟猪油.....1000 克
花椒.....1 克	青蒜.....15 克
黄醋.....10 克	精盐.....2 克
湿淀粉.....25 克	汤.....30 克
酱油.....20 克	

[烹制方法]

1. 将鸡宰杀、去毛，从背部切开，去内脏、食袋，洗净，斩下头、颈、脚爪作它用。
2. 将净鸡剔除全部粗细骨，鸡肉按 0.3 厘米距离横直剖刀，切成约 2 厘米见方的鸡丁。将红辣椒洗净去蒂去子，切成约 1 厘米长的斜段。
3. 鸡肉盛入碗内，加盐 1 克、酱油 5 克，抓拌匀；加入料酒 5 克、湿淀粉 15 克用力抓匀，使淀粉渗入鸡肉。用酱铫 15 克、醋、味精、芝麻油，汤 30 克和湿淀粉兑成碗汁。
4. 炒锅置旺火，放入熟猪油，烧至七成热，有青烟，油面平静，用手勺搅时，有响声时放入鸡丁，用手勺推散，约 20 秒钟，迅速用漏勺捞起，待油温口升至七成热时，再将鸡丁下锅，炸呈金黄色，连油倒入漏勺沥泊。
5. 炒锅内留油 50 克，烧至六成热时，下入红辣椒、花椒，将炒锅离火煸炒几下，待辣椒成紫红色上火，接着放入炸过的鸡丁合炒，倒入碗汁晃勺约 5 秒钟，淋香油，翻勺几下出锅盛入盘中。

[工艺关键]

1. 宜选用半岁子鸡，体重 400 克左右，鸡肉极嫩，风味最佳。
2. 鸡去粗骨时，先用刀在鸡背部中间从头至尾竖划一刀；再手拉翅膀割断鸡肩部关节，拉丁鸡脯肉，剔下鸡芽子，割断腿与鸡背部的关节，拉下腿；将鸡腿用刀竖划一刀至骨，剔出大腿骨与小腿骨；将鸡背部的两块栗子肉取下。
3. 先将鸡肉剖花刀，逆着鸡的纹路刻刀。然后改丁，这样受热面积增大，成菜嫩而入味。
4. 用厚水粉糊浆肉，静置 20 分钟，以便充分入味，下锅之前再用手抓匀，抖撒下锅。
5. 鸡丁重油，第一遍油温不宜过高，目的使鸡丁成滑熟；第二遍油温要高，且时间短，目的使鸡丁上色，且外焦里嫩。
6. 碗汁搅匀，顺锅四周下入，晃勺使淀粉充分“糊化”，四周鼓起大泡即可翻勺出菜。

[风味特点]

1. 麻辣子鸡是长沙传统名菜。早在清朝同治年间，长沙人民开始烹制此菜，以百年老店长沙玉楼东酒家最负盛名。有“麻辣子鸡汤泡肚，令人常忆玉楼东”的诗句传颂。后长沙“庸湘酒家”的厨师精工细作，风味更佳，民间又流传有这样一首诗：“外焦里嫩麻辣鸡，色泽金黄味更新，若问酒家何处好，潇湘胜过玉楼东。”

2. 湖南位于我国中南部地区，气候温和湿润，雨水集中，易患风湿症，因而形成了爱吃辣椒。生姜以解潮湿的习惯。麻辣子鸡这道名菜，充分体现了湖南的地方特色。

3. 此菜主料颜色金黄，芡汁油亮，质感外焦里嫩，味道麻、辣、香、咸、鲜。

五元全鸡

[主料辅料]

嫩母鸡.....1只	枸杞.....15克
桂圆.....12粒	冰糖.....50克
荔枝.....10粒	胡椒粉.....1克
黑枣.....10粒	精盐.....3克
莲子肉.....25克	

[烹制方法]*<

1. 将鸡宰杀去毛，在食袋上方切口，去掉食袋，扯断气管和食道。在肛门处开一小口，掏出内脏，冲洗干净，去嘴尖、脚爪，切掉下颌和尾臊，砸断大腿骨，待用。

2. 将净鸡放入汤锅内大火煮3分钟捞出，用冷水洗净。

3. 将桂圆、荔枝去壳，莲子肉去皮去心，黑枣洗净，与整鸡同时放入绿釉瓦钵内，加冰糖、精盐、清水750克，上笼蒸约2小时，再放入洗净的枸杞子，蒸5分钟取出，用手勺将整鸡翻过身，撒上胡椒粉即成。

[工艺关键]

1. 鸡选用1年之内的嫩母鸡，莲子用蒸发好的湘莲。

2. 此菜蒸制而成，掌握火候是关键，用钵蒸可保持菜的原汁原味。

3. 鸡胸向上，翻动时保持身形完整。

[风味特点]

1. 五元全鸡，一名“五元神仙鸡”。清代《调鼎集》上曾有神仙炖鸡的记载，它的制法是“治净，入钵，和酱油，隔汤干炖。嫩鸡肚填黄芪数钱，干蒸，更益人。”这是以鸡加黄芪蒸制，具有较大的滋补功用，可以强壮身体，延年益寿，故称“神仙鸡”。最早是由长沙著名的“曲园酒楼”所制。最初也是取用全鸡加黄芪蒸制，后来改加荔枝、桂圆、红枣、莲子、枸杞子为原料，入钵加调味品蒸制，故称“五元神仙鸡。”古时对荔枝、桂圆、红枣、莲子、枸杞都看作是最佳上等补品，可助人增强元气，所以定名为“五元神仙鸡”。

2. 此菜软烂细嫩，咸甜鲜美，鸡卧清汤之中，黑、白、红、褐之料浮于四周，五彩纷呈绿色汤盆之内，煞是美观。

君山鸡片

[主料辅料]

鸡脯肉.....200 克	味精.....1 克
君山银针.....1 克	精盐.....1.5 克
鸡蛋清.....3 个	芝麻油.....1.5 克
百合粉.....40 克	熟猪油.....500 克
湿淀粉.....25 克	

[烹制方法]

1. 将鸡脯肉剔去筋膜，斜片成约 3 厘米长、2.6 厘米宽的薄片，将蛋清入碗中，持筷子用力搅打成泡沫状，放入百合粉、精盐 1 克、味精 0.5 克调匀，再放入鸡片抓匀上浆。

2. 取茶杯 1 只，放入君山银针，用沸水 100 克冲泡 2 分钟后滗去水，再倒入 75 克沸水冲泡，晾凉。

3. 炒锅置中火，放入熟猪油，烧至两成热时将鸡片逐片下锅滑油，约 15 秒，达八成熟时，连油倒入漏勺沥油。

4. 锅内留油 75 克，倒入鸡片，再将茶叶连水倒入，加入精盐 0.5 克、味精 0.5 克，再以湿淀粉勾芡，持锅颠几下，出锅装盘，淋入芝麻油即成。

[工艺关键]

1. 用手扒开鸡胸部的皮，刀在胸骨左右划两刀，再按鸡脯肉的轮廓浅划两刀，用于撕下肉即可。

2. 上浆微厚，搅拌应先慢后快，先轻后重。

3. 滑油时，油要洁净。原料分散下锅，见原料变白，马上出锅。

4. 茶水过多不利勾芡。

[风味特点]

1. “君山银针”是湖南君山茶场特产，为中国名茶之一，历史悠久，每年谷雨前采摘。君山鸡片以此做配料而得名。据《湖南省志》载：“巴陵君山产茶，岁以充贡，君山茶盛称于唐，始贡于五代。”此茶采用单一芽尖制成，冲泡在杯中，立而不倒。头如鹤立，又称“白鹤茶”、“白鹤翎”。1955 年参加国际“莱比锡”博览会，获得好评，誉称“金镶玉”。

2. 百合粉含有多种生物碱、淀粉、蛋白质、脂肪等成分。性味甘、微苦、微寒。有补中益气，润肺止咳之功效，多用于神经衰弱，肺虚于咳，虚烦惊悸等症。

3. 此菜白、绿相间，咸鲜适口，鸡片白嫩，银针飘香，回味无穷。

桃源铜锤鸡腿

[主料辅料]

鸡腿.....12 只	胡椒粉.....0.5 克
大番前.....2 个	花椒.....20 粒
香菜.....200 克	葱.....15 克
鸡蛋清.....6 个	姜.....15 克
绍酒.....50 克	干淀粉.....50 克
精盐.....5 克	芝麻油.....15 克
味精.....2.5 克	花生油.....1000 克
白糖.....5 克	

[烹制方法]

1. 将鸡腿去骨，保留筒子骨，用刀背捶松腿肉，砸断筋络，切成 5 厘米宽的块装盘。将葱、姜捣烂加绍酒攥出汁淋在鸡腿上，加上精盐、白糖、花椒子、胡椒粉、味精腌约 1 小时。然后，去掉花椒，用蛋清 1 个，干淀粉 10 克调匀上浆，再用筒子骨穿入鸡肉做成锤形，将香菜洗净切成花形，蛋清 5 个用筷子打起泡，加入干淀粉 40 克，调制成雪花蛋糊。

2. 炒锅置中火，放入花生油，烧至六成热，端锅离火口，把穿好的鸡腿逐个裹上雪花糊下油锅，再置中火上，炸呈浅黄色捞出，即成铜锤鸡腿。

3. 待锅内油温升至七成热时，再下入铜锤鸡腿重炸呈金黄色捞出，淋入芝麻油，摆在盘子周围，盘中央摆放香菜、番茄酱即成。

[工艺关键]

1. 要将筒子骨裹紧，不然炸时易散。
2. 抽打鸡蛋清，应顺一个方向，快速抽打，以立住筷子为准。

[风味特点]

1. “桃源铜锤鸡腿”系用桃源地方出产的大种鸡为原料制作而成。据《桃源县志》载：明嘉庆年间，桃源鸡便闻名于世。这种鸡个大、体壮、肉质细嫩、味道鲜美。精心制作鸡腿形似铜锤，故名。

2. 此菜色泽金黄，造型美观，松脆香酥，味道咸香。

纽煨八宝鸡

[主料辅料]*6

三黄母鸡 1 只.....	净冬笋.....50 克
.....1750 克	白莲.....50 克
猪肥膘肉.....100 克	苡米.....25 克
熟火腿.....50 克	大葱.....500 克
金钩.....25 克	绍酒.....50 克
水发冬菇.....50 克	酱油.....50 克
白糖.....15 克	湿淀粉.....25 克
味精.....1.5 克	甜酒汁.....25 克
胡椒粉.....1 克	芝麻抽.....15 克
精盐.....5 克	熟猪油.....1000 克
葱.....15 克	(约耗 100 克)
姜.....15 克	

[烹制方法]

1. 将净鸡去毛、尾臊，净骨，鸡皮要保持完整不破。冬菇去蒂洗净，金钩泡发，肥膘肉、冬笋、火腿均切成丁，苡米洗一遍，大葱剖开，切成 7 厘米长的段，葱姜拍破。

2. 炒锅置旺火，放入猪油 50 克，烧至六成热，下入肥膘肉、冬笋、金钩、火腿、冬菇，煸炒出香味，烹入绍酒，加入酱油 20 克、精盐 3 克略炒，再加入白莲、苡米、味精、胡椒粉，搅匀成馅，灌入鸡腹内，在开口处用针线缝好擦干水，抹上甜酒汁。

3. 炒锅内放入熟猪油，烧至六成热，下入鸡炸呈红色捞出。在砂锅内垫上竹算子，放入炸好的鸡、酱油 30 克、绍酒、白糖、葱、姜和清水（水淹没鸡为度），用盘盖上，在火上烧开，撇去泡沫，移至小火上煨 2 小时左右，至皮酥肉烂。

4. 炒锅置旺火，放入熟猪油 50 克烧热，下入大葱、精盐 2 克炒几下，盛入盘内，然后取出煨好的鸡盛入深盘，两边拼以大葱。将炒锅置旺火上，倒入煨好的原汁烧开，用湿淀粉调稀勾芡，撒上胡椒粉，淋入芝麻油，浇盖在鸡上即成。

[工艺关键]

整鸡出骨法：

1. 划开颈皮，斩断颈骨。鸡宰杀去毛（注意烫毛的水不能太烫，去毛不能伤皮）洗净后，用力在鸡颈背面当中地方沿着颈直划一刀，将颈部皮肉划开约 6 厘米长的口，从杀口处斩断颈骨，然后用手将颈背开口处的皮扳开，将鸡颈骨拉出。

2. 出翅膀骨。从颈部刀口处将皮肉翻开，鸡头挂下，连皮带肉缓缓向下翻剥，剥至两翅膀骨的关节（骺骨）露出后，用刀将关节上的筋割断，使翅膀与鸡身骨骼脱离，然后将翅膀骨抽出。

3. 出鸡身骨骼。将鸡胸部朝上，一手拉住鸡颈骨，一手按住鸡胸的龙骨突起处（即胸尖骨）掀一掀，把它略为按低一些以免向下翻剥时，骨尖将鸡皮戳破。然后割开锁颈骨，再将皮和胸脯肉继续向下翻剥。（剥背时要注意鸡的背部肉少、皮紧贴着脊椎骨，很容易拉破，这时就要将皮和骨骼轻轻割

离，再行翻剥），剥至腿部时，将鸡胸朝上，两手各执鸡大腿，并用大拇指将两腿向背部扳开，使大腿关节露出，然后用刀将关节上的筋割断，使大腿肉骨与鸡身骨骼脱离，再继续向下剥，直剥至肛门，把尾综骨（即肛门骶骨）割断（应注意不可割破尾部的皮），鸡尾仍留在鸡身上。这时鸡身骨骼与皮肉分离，可将骨骼取出，并将肛门处的粪肠割断，清洗肛门粪便。

4. 出鸡腿骨。在鸡身骨骼取出后，大小腿骨肉仍在鸡皮上，再将腿肉与鸡皮剥离，剥至腿肉骨与鸡脚杆骨关节处，斩断腿骨，使鸡皮与腿肉骨脱离。再将鸡脚杆皮划开，并在两头关节处砍断去掉鸡脚杆骨。

5. 翻转鸡皮，鸡的骨骼出清后，仍将鸡皮翻转朝外，形态上仍是一只完整的鸡。然后砍掉鸡爪尖，挖去鸡尾臊，鸡头挖去眼珠（以免炸时冲油伤手）即成。

[风味特点]

1. “红煨八宝鸡”是湖南传统名菜，用湖南名贵鸡种湘黄鸡精制而成。此鸡体形小，肉质鲜美，以黄毛、黄嘴、黄脚为主要标志，又名三黄鸡。据传，早在清代，农家就很注重对湘黄鸡的饲养。当时湘黄鸡有两种叫法：一名毛袒鸡，因其毛色金黄、细柔、光彩鲜艳而命名；另一名黄郎鸡，是民间老郎中常用作补阴药而得名。1979年外贸部授予“名贵湘鸡”的称号。

2. “红煨八宝鸡”选料精致，制作考究，以红煨和油炸并行，先炸后煨，充分体现了湘菜长于调味的特点。成品色泽红亮，体形丰满，滋味醇厚，油润鲜美。

花菇煨鸡

[主料辅料]

嫩母鸡 1 只.....	湿淀粉.....50 克
.....1250 克	味精.....1 克
水发香菇.....100 克	绍酒.....50 克
黄花菜.....25 克	葱结.....15 克
红枣.....12 粒	葱段.....10 克
莲子肉.....12 粒	姜片.....15 克
酱油.....50 克	冰糖.....15 克
杂骨汤.....750 克	精盐.....2 克
胡椒粉.....0.5 克	芝麻油.....5 克
熟猪油.....1000 克	(约耗 125 克)

[烹制方法]

1. 净鸡用绍酒 25 克、酱油 10 克调匀抹遍鸡身。花菇去蒂，放入炒锅，加清水 500 克，用手勺搅动，洗去泥沙，捞出，再漂洗 2 次。红枣煮熟去皮。黄花菜泡发去蒂，切成 2 段。莲子肉去心。

2. 炒锅置旺火，放入熟猪油，烧至六成热，下鸡油炸，待鸡皮炸呈深黄色时，用铁钩勾住翅膀滤油。

3. 取大瓦钵 1 只，用竹舆子垫底，放入炸过的整鸡，加入绍酒 25 克、葱结、姜片、熟猪油 25 克、酱油 25 克、精盐 1.5 克、冰糖、杂骨汤，上面加盖瓷盘，在旺火上烧开，再移至小火上煨 1 小时，至鸡肉软烂，去掉葱姜，将鸡侧卧于大瓷盘中。

4. 炒锅置旺火，放入熟猪油 50 克，烧至七成热，将花菇、黄花菜加精盐 0.5 克，下锅煸炒几下，倒入煨鸡的原汁，再放入红枣、莲子肉、酱油 15 克、味精、葱段，用湿淀粉勾芡成浓汁，浇在鸡身上，撒上胡椒粉，淋入芝麻油即成。

[工艺关键]

瓦钵要盖严，中途不可再加汤和调料，熟时开盖，食其原汁原味。

[风味特点]

花菇是香菇中的上品，因菌盖上有淡色斑纹而得名。质嫩、肉厚，醇香鲜美，是湖南名产，湘菜常用它作配料烹制各种佳肴，“花菇煨鸡”就是其中的名品，此菜妙处不是花菇与鸡同煨，而是先将鸡炸香煨透，再以煨鸡原汤与花菇同煮，制成汁子覆盖鸡上，既保留了鸡肉的鲜美，又突出了花菇的醇香，二鲜合一，鲜上加鲜。

纸包石榴鸡

[主料辅料]

嫩母鸡肉.....400 克	水发香菇.....50 克
糯米.....100 克	绍酒.....50 克
金钩虾.....10 克	胡椒粉.....0.5 克
熟肥膘肉.....150 克	味精.....1 克
熟火腿肉.....50 克	精盐.....2 克

[烹制方法]

1. 嫩母鸡肉切 1 厘米见方的丁，用绍酒、精盐 1 克、味精抓匀，腌 5 分钟。糯米淘洗干净，用沸水泡 10 分钟，火腿、香菇、金钩虾均切成约 0.3 厘米见方的小粒，肥膘肉切成米粒状。

2. 取大瓷盘 1 只，放入糯米、肥肉丁、香菇、精盐 1 克、胡椒粉 0.5 克拌匀，再加入火腿、金钩虾、鸡丁一齐铺平，入笼蒸 2 小时左右；至肥肉丁溶化为止，取出稍凉，用 10 厘米见方的玻璃纸逐个包成如石榴形的小包共 30 个，整齐摆放盘中，入笼加热，取出即成。

[工艺关键]

蒸石榴鸡馅，要蒸熟蒸烂，约需 2 小时以上，包入玻璃纸后，热透即可出笼。

[风味特点]

纸包石榴鸡又名纸包糯米鸡，是湖南传统名菜，以嫩母鸡肉为主料，配以糯米、金钩虾、火腿肉、香菇等众多鲜料，以玻璃纸包成石榴形蒸制而成，油润软糯，鲜香可口，故名。

油辣嫩鸡

[主料辅料]

嫩母鸡肉.....500 克	酱油.....25 克
香菜.....25 克	味精.....1 克
红干辣椒.....2.5 克	精盐.....1 克
葱花.....10 克	芝麻油.....25 克
黄醋.....10 克	鸡油.....5 克
鸡清汤.....50 克	

[烹制方法]

1. 将嫩母鸡肉洗净，下入微开的鸡汤锅里煮约 20 分钟，待鸡肉熟透后捞出，晾凉，剔去粗骨，剁成约 5 厘米长、1 厘米宽的条。将干辣椒切细末，香菜择洗干净。

2. 炒锅置旺火，放入芝麻油，烧至五成热，先下干辣椒末、葱花炒几下，接着放入酱油、黄醋、精盐、味精、鸡油、鸡清汤，烧成汁，一半倒入碗中，再整齐地放入鸡肉条，然后，倒入另一半汁子，上桌时翻扣在瓷盘里，香菜拼在盘边即成。

[工艺关键]

1. 鸡肉必须带骨，成菜味道鲜美。

2. 碗中码入鸡条，皮朝下，带骨部分排列在上面，上下皆有汁子，至少腌浸 1 小时，然后上桌。

[风味特点]

油辣嫩鸡选料精当，用未开产的子母鸡，煮熟晾凉后，淋入酸辣汁，鲜嫩爽口，是长沙市夏令冷肴名碟。

清汤滑鸡球

[主料辅料]

母鸡肉.....300 克	鸡清汤.....35 克
熟火腿肉.....40 克	胡椒粉.....0.5 克
水发口蘑..... 25 克	味精.....1 克
菜心.....10 个	精盐.....2.5 克
百合粉.....50 克	熟猪油.....750 克
鸡蛋清.....4 个	(约耗 50 克)
鸡油.....5 克	

[烹制方法]

1. 将鸡肉切成约 2 厘米见方的丁，用精盐 1 克抓匀，腌 5 分钟，鸡蛋清放入碗内，用力搅发呈泡沫状，放入百合粉调匀成泡糊，再放入鸡丁拌匀。将口蘑、熟火腿均切成约 2 厘米长、1 厘米宽的薄片。

2. 炒锅内放入熟猪油，烧至四成热，移在小火上，用调羹将上糊的鸡肉一匙一匙地舀入吞炸，达五成熟，鸡肉呈球形浮于油面时用小漏勺捞起，盛入大碗内，加鸡清汤 2500 克、精盐 1 克入笼蒸 1 小时，至鸡肉软烂为止。

3. 炒锅内放入鸡清汤 100 克，依次放入口蘑、菜心、精盐 0.5 克、火腿片，烧开煮熟，连汤倒入蒸好的鸡球大碗内，再加入味精，撒上胡椒粉，淋入鸡油即成。

[工艺关键]

炸鸡球，以五成熟为度，不可上色太深，随炸随捞，再加鸡汤蒸至软烂。

[风味特点]

清汤滑鸡球是长沙地区传统风味名菜。洁白的鸡球浮于汤面，极似香甜软糯的汤元，滑嫩柔软，落口消溶，引人入胜。此菜尤重做工，滑鸡球时，油温要保持在四成热，动作要轻巧，让鸡球在油中轻轻滑过。冷则滑不起，热则不成形，要求火候恰到好处。

油焖整鸡腿

[主料辅料]

鸡腿 12 只...1200 克	醋.....10 克
香菜.....100 克	干淀粉.....50 克
大番茄.....2 个	葱.....15 克
元葱.....100 克	鸡蛋清.....2 个
绍酒.....50 克	香辣油.....15 克
精盐.....5 克	芝麻油.....5 克
白糖.....10 克	花生油.....1000 克
味精.....0.5 克	(约耗 150 克)
杂骨汤.....150 克	

[烹制方法]

1. 将鸡腿洗净沥干，用绍酒、精盐 3 克、白糖和拍破的葱姜腌约 2 小时，然后上笼蒸至七成烂，取出晾凉，用刀靠着腿骨划开，在关节处切断，去掉大腿骨。鸡蛋和干淀粉调匀成糊，放入鸡腿挂糊，元葱去蒂去皮，切末，香菜洗净，番茄在开水中烫过，去皮切瓣。

2. 炒锅置中火，放入花生油，烧至六成热，鸡腿逐个下入炸酥，呈浅黄色捞出。锅中留底油 100 克，下入元葱末煸炒，加入精盐 2 克、味精、香辣油、杂骨汤，再下入炸酥的鸡腿焖几分钟，收浓汁，淋入芝麻油，出锅整齐摆放盘子周围，中间摆上香菜和番茄瓣即成。

[工艺关键]

焖是从烧演变而来，主料经油炸之后，再加适量的汤和调料，盖严锅盖，用微火慢慢焖烂，有红焖和黄焖之分，此菜为红焖，成品为深红色。

[风味特点]

油焖整鸡腿系湖南宴会名菜。特点是以津市香辣油提味。此油以芝麻、辣椒等为原料精制而成，色泽金黄，澄清透亮，香辣柔和，爽口不腻，以此油烹制整鸡腿，酥烂醇厚，香辣味突出，具有浓郁的湘菜特色。

嫩姜熘鸡片

[主料辅料]

母鸡肉.....400 克	葱.....10 克
嫩姜.....25 克	味精.....1 克
水发香菇.....25 克	精盐.....3 克
鸡蛋清.....1 个	芝麻油.....2.5 克
肉清汤.....50 克	熟猪油.....1000 克
湿淀粉.....50 克	(约耗 100 克)

[烹制方法]

1. 鸡肉斜片成约 3 厘米长、1 厘米宽的薄片，蛋清入碗内搅匀，加湿淀粉 35 克、精盐 2 克调匀，再放入鸡片抓匀上浆。

2. 将嫩姜洗净去皮，切成 1.7 厘米长、1 厘米宽的小薄片，葱切成 1 厘米长的段，香菇洗净去蒂，切成与嫩姜片大小略同的片。

3. 炒锅置旺火，放入熟猪油，烧至五成热，下鸡片走油，用筷子划散，达八成熟倒入漏勺沥油。

4. 炒锅留底油 75 克，烧至八成热，先下姜片、香菇、精盐 1 克煸炒，再下鸡片合炒几下，放入葱段、味精、肉清汤烧开，用湿淀粉勾芡，淋入芝麻油出锅装盘即成。

[工艺关键]

嫩姜，又称子姜，与生姜有别，质地脆嫩，微带辛辣，一般在夏末秋初上市与鸡片同熘。为湘菜时令名肴。

[风味特点]

嫩姜有促进消化，增进食欲的功用，湘菜中常用它作配料。嫩姜熘鸡片是一品质嫩味美的开胃菜。洁白的色彩，淡雅的姜香，细滑脆嫩，微带辣味。

炸八块

[主料辅料]

嫩子鸡 3 只.....	料酒.....50 克
..... 2000 克	盐.....5 克
花生米.....100 克	味精.....2 克
鸡蛋.....2 个	糖.....10 克
香菜.....100 克	香油.....25 克
花生油.....1000 克	花椒.....20 粒
(约耗 100 克)	姜.....15 克
花椒粉.....2 克	湿淀粉.....50 克
葱.....15 克	

[烹制方法]

1. 花生米用盐炒熟去皮剁碎。葱一半切成花，余下葱和姜一起拍破。
2. 将鸡肉去骨后，用刀背捶松，砍成 4.5 厘米见方的肉块，用料酒、盐、糖、葱姜、花椒、味精腌约一小时后，挑去花椒、葱和姜，再用蛋清、湿淀粉浆好，粘上碎花生米。
3. 锅内放花生油烧沸，逐块下入油锅炸一下即捞出，待油锅中水分烧干时，再下入油锅炸焦酥呈金黄色，滗去油，撒花椒粉、葱花，淋香油，摆入盘中，香菜拼边即成。

[工艺关键]

鸡肉去骨法：

1. 鸡宰杀去尽毛，开膛去内脏洗净后，左手拿住鸡翅膀，头朝右前方，按放在砧板上，右手持刀将鸡背部从颈部至尾部划一刀，破开皮肉。
2. 用刀将翅膀筋骨割断，再割开鸡胸肉，刀要割到胸骨。右手用刀按住鸡骨骼，左手捏住割断筋骨的翅膀向后拉，剥下一边鸡肉。翻边照上述方法剥下另一边鸡肉，使两边鸡肉与骨骼脱离。
3. 在鸡身骨骼取出后，腿骨仍在鸡肉中，然后将刀在鸡腿肉上靠骨处划开刮一刀，使鸡骨露出，这时将大小腿中部关节筋骨割断，并在鸡腿与鸡脚杆关节骨连节处砍断，左手拿住鸡腿，翻转一折，右手将刀按住骨头，左手将鸡腿肉往后拉，把两节腿骨去掉（鸡头颈、翅膀、和鸡脚爪作其他用途），成为去尽骨骼的鸡肉。

[风味特点]

此菜系传统名肴，选用子鸡，炸成八大块，故名。颜色金黄，外酥里嫩，咸鲜味美，佐酒最宜。

冬菇蒸鸡翅

[主料辅料]

鸡翅膀 12 个.....	鸡汤.....1000 克
.....900 克	绍酒.....50 克
厚冬菇.....75 克	味精.....1.5 克
精盐.....5 克	胡椒粉.....1 克

[烹制方法]

1. 将鸡翅膀洗净，放入汤锅内煮熟后捞出，去掉翅尖，剁成 2 段，去净骨，放入绿釉钵内。葱、姜拍破。

2. 将冬菇用冷水浸一下，逐个在擂钵上磨去黑皮，泡发去蒂洗净，放入盛鸡翅膀的绿釉钵内，加鸡汤、精盐、味精、绍酒、葱、姜，钵口用浸湿的纸封严，蒸 2 小时至软烂，揭开纸，去掉葱姜，撒上胡椒粉即成。

[工艺关键] 钵口必须用皮纸封严，避免水蒸气渗入，保持原汁原味。

[风味特点]

鸡翅软嫩，与冬菇同烹，两者巧妙配合，鸡含菇香，菇含鸡鲜，是湖南传统名菜。

咖喱子鸡丁

[主料辅料]

嫩子鸡 2 只.....	盐.....10 克
.....1500 克	削皮荸荠.....150 克
鸡蛋.....1 个	味精.....2 克
净元葱.....100 克	咖喱粉.....10 克
猪油.....500 克	汤.....100 克
(约耗 100 克)	香油.....25 克
料酒.....25 克	湿淀粉.....50 克

[烹制方法]

1. 鸡肉去骨后，用刀捶松，砍成 1 厘米见方的丁，用料酒和盐拌匀后，加蛋清、淀粉浆好，拌上一点油。

2. 荸荠切同鸡丁一样大的丁。元葱切成米粒状。用汤、味精和湿淀粉兑成汁。

3. 将净锅烧热，放入猪油，烧至六成热，下入鸡丁，炒散滑熟，即倒入漏勺沥油，锅内留底油 50 克，下入荸荠、元葱，加盐煸炒，再加入咖喱粉，炒出香味，随下入滑好的鸡丁，即将兑汁倾入，箭炒几下，淋香油装盘即成。

[工艺关键]

1. 鸡丁滑油，断生即可。

2. 炒咖喱粉，宜用文火，炒出香味为度，不可炒黑炒糊。[风味特点]色泽金黄，辛香鲜嫩，略带辣味，别具一格。

原蒸鸭酥丸

[主料辅料]

子母鸡 1 只.....	猪油.....1000 克
.....1500 克	(约耗 100 克)
火腿.....100 克	盐.....10 克
金钩.....50 克	味精.....3 克
蘑菇.....100 克	胡椒粉.....2 克
猪肥膘肉.....100 克	葱.....15 克
鸡蛋.....4 个	姜.....15 克
小白菜.....1000 克	湿淀粉.....50 克
料酒.....50 克	

[烹制方法]

1. 金钩泡发，肥膘肉、火腿、蘑菇都切成黄豆大的丁。葱白切成花，余下的葱和姜捣烂用料酒取汁。小白菜摘去边叶留小苞洗净，下入开水锅内氽过，用冷水过凉。鸡蛋去黄留清。

2. 鸡宰杀去净毛，由背脊骨开膛去内脏洗净，去净骨，将鸡肉切成黄豆大的丁，再剁上几刀，加入鸡蛋清、肥膘肉、火腿、金钩、蘑菇丁、味精、葱姜酒汁、适量的盐和湿淀粉搅拌成馅。

3. 将猪油烧至七成热，将鸡馅挤成八分大的丸子，下入油锅炸呈金黄色，用汤氽洗一遍，装入绿釉钵内，加入鸡汤、盐，然后用绵白纸浸湿封严，上笼蒸到酥烂为止。

4. 取出鸡酥丸揭开纸，同时将锅内放入鸡汤、白菜苞、盐和味精烧开，调好味加入鸡酥丸内，放入胡椒粉和葱段，原纸盖好，原钵托盘上桌即成。

[工艺关键]

绿釉钵口用白绵纸浸湿封严，以免气水浸入，保证原汁原味。

[风味特点] 此乃长沙传统名菜，鸡丸酥烂醇香，汤汁清鲜味美，民间喜庆宴席，常见此品。

湖南风鸡

[主料辅料]

肥母鸡.....	1250 克	盐.....	40 克
花椒.....	20 粒	料酒.....	50 克
葱.....	15 克	姜.....	15 克
白糖.....	25 克		

[烹制方法]

1. 将鸡先停食 12 小时，使肠胃中的粪便排泄干净，然后宰杀，去净毛，放净血，在右翅下开一口，手指伸进肛门，将肛门处扼断，再由开口处取出内脏，砍去翅尖的二段，洗净腹腔。

2. 将花椒煸炒一下，与盐、白糖、料酒拌均匀，放在鸡身上反复揉搓，把余下的盐，放入鸡腹内，用双手摇晃几下，让盐粘满鸡身，将腌好的鸡，置一器皿中，放在约 15 度左右的地方，每天翻一下，腌 7~8 天后，取出抹干水分，把鸡双翅膀撑起，用一空竹管插入肛门处，以便空气流通，然后挂在通风高处，至吹干水分为止。

3. 鸡腌好后，取下用盐水浸泡半小时，再用清水将鸡内外洗净，加入葱、姜和料酒，上笼蒸熟后取出晾凉。

4. 食用时，将鸡肉去骨，用手撕成条或块码入盘中，拌入时令青菜，淋些芝麻油即可。

[工艺关键]

1. 风鸡选料要肉厚、油多的肥母鸡，否则风干后，只有皮和骨，食而无肉。

2. 风鸡脆制宜在冬季，经冬历夏，再食尤佳。

3. 腌制时，切忌放盐过重，太咸则鸡肉鲜味尽失。

4. 风鸡耐贮藏，一年不变质，注意风干时不要在阳光下曝晒，更不能雨淋受潮。

[风味特点]

风鸡是南味传统食品，以湖南所产最为著名，此菜色白微黄，鲜香味美，凉菜上席，别有特色。

醋焖鸡三件

[主料辅料]

生鸡脑.....250 克	生鸡翅膀.....250 克
生鸡脚爪... ..200 克	黄醋.....50 克
干红椒.....2.5 克	湿淀粉.....25 克
绍酒.....50 克	味精.....1 克
葱花.....10 克	精盐.....5 克
姜末.....10 克	熟猪油.....75 克

[烹制方法]

1. 鸡肫片开成 2 块，撕去年筋，洗净，每块在肉厚的部位横刻几刀，再切开成 2 小块。鸡翅从中间骨节处砍开成 2 段，鸡脚爪去皮、爪尖，一齐投入沸水中余过，除去腥味，再投入冷水中清洗 1 次，沥干水，与鸡肫一起盛入瓦钵中。

2. 将干红椒切成细末，放入盛鸡 3 件的瓦钵内，加入黄醋、绍酒、精盐、姜末，入笼干蒸 1 小时，至质地柔软，取出。

3. 炒锅置中火，放入熟猪油，烧至六成热倒入鸡三件和原汁，焖 2 分钟，再放入味精、葱花，用湿淀粉勾芡，出锅入盘即成。

[工艺关键]

焖，一般分红焖与黄焖两种，皆用酱油，此菜则用醋，又加干红椒，成菜颜色浅黄，酸辣味突出，富有地方特色。[风味特点]肫、爪、翅三件，为鸡身上风味各异的部位，最宜佐酒。以三件醋焖，鸡肫松脆，鸡爪滑糯，鸡翅软烂，突出酸辣味，乃湘菜特色名肴。

麻仁香酥鸭

[主料辅料]

肥鸭 1 只.....	2000 克	味精.....	1.5 克
芝麻.....	50 克	花椒.....	20 粒
熟猪肥膘肉.....	50 克	花椒粉.....	1 克
熟瘦火腿.....	10 克	葱.....	15 克
香菜.....	100 克	姜.....	15 克
鸡蛋.....	1 个	干淀粉.....	50 克
鸡蛋清.....	3 个	面粉.....	50 克
绍酒.....	25 克	芝麻油.....	10 克
精盐.....	8 克	花生油.....	1000 克
白糖.....	5 克		(约耗 100 克)

[烹制方法]

1. 将净鸭用绍酒、精盐、白糖、花椒和拍破的葱姜腌约 2 小时，上笼蒸至八成烂，取出晾凉，先切下头、翅、掌，再将鸭身剔净骨，从腿、脯肉厚的部位剔下肉切成丝。火腿切威末。肥膘肉切成细丝。鸡蛋磕在碗内，放入面粉、干淀粉 10 克、清水 50 克，调制成糊。香菜摘洗干净。

2. 将鸭皮表面抹一层蛋糊。摊放在抹过油的平盘中。把肥膘肉丝和鸭肉丝放在余下的蛋糊内，加入味精拌匀，平铺在鸭皮内面，下入油锅炸呈金黄色捞出，盛入平盘里。

3. 将蛋清打起发泡，加入干淀粉 40 克，调匀成雪花糊。铺在鸭肉面上，撒上芝麻和火腿末。炒锅内放入花生油，烧至六成热，放入麻仁鸭酥炸，面上浇油淋炸，至底层呈金黄色滗去油，撒上花椒粉，淋入芝麻油，捞出切成 5 厘米长、2 厘米宽的条，整齐地摆放盘内，周围拼上香菜即成。

[工艺关键]

盛蛋清的容器要洁净，不能有油、盐、碱和生水，用抽子顺一个方向搅打，中途别停，一气呵成，打成雪花状，以插入筷子立定不倒为度。

[风味特点]

麻仁香酥鸭是湖南创新名菜。注重工艺造型，讲究原料配合，形态美观，色调柔和，集松泡、酥脆、软嫩、鲜香于一体，深受四方宾客欢迎。

一鸭四吃

(一) 鸭皮薄饼

[主料辅料]

烤鸭 1 只.....1500 克	面酱.....100 克
葱白.....100 克	芝麻油.....50 克
面粉.....200 克	白糖.....50 克

[烹制方法]

1. 面粉中加入冷开水 100 克，拌和揉匀搓成条，扯断为 32 个面坯，用手压平，擀成直径 7 厘米的小圆饼，逐个在薄饼的一面抹上芝麻油，每两个圆饼有油的一面叠在一起，用擀面杖擀成直径 14 厘米的圆形薄饼置平锅上烙至两面起泡，发出香味时出锅，再从中分开成两张，叠在盘中上笼蒸熟待用。

2. 面酱中加入白糖、芝麻油 25 克、清水 50 克拌匀，上笼蒸熟后，搅发成糊，即为甜面酱，盛入两只小碟中。葱白洗净，切成 5 厘米长的段，也盛入两只小碟中。

3. 将烤鸭的颈部砍断，在食袋处划一刀，去掉颈皮后，从两翅下片刀至肛门处，片下皮，然后再从背部片下背皮，腹部片下腹皮，都改切成 3 厘米长，2 厘米宽的片，整齐摆在盘中央，再将鸭头、尾臊劈开，放在盘子的边缘，连同葱、酱碟一齐上桌。

[工艺关键]

鸭头、尾臊劈开，放在盘子的边缘，表示鸭皮全部片完。

(二) 鸭肉酱丁

[主料辅料]

烤鸭肉.....500 克	酱油.....15 克
水发玉兰片...100 克	湿淀粉.....15 克
鲜红椒.....50 克	味精.....0.5 克
青蒜.....50 克	甜面酱.....10 克
精盐.....1 克	熟茶油.....50 克
芝麻油.....10 克	

[烹制方法]

1. 烤鸭肉切成 1 厘米见方的丁，玉兰片切成同样大小的了，青蒜切 1.5 厘米长的段，红椒去蒂、子洗净，切边长 1.5 厘米的片。

2. 炒锅置旺火，放入熟茶油，烧至七成热，放入鸭肉爆炒，呈金黄色时，再放入玉兰片、红椒、甜面酱、精盐合炒，然后。加入青蒜、酱油、味精，用湿淀粉勾芡，盛入盘中，淋上芝麻油即成。

[工艺关键]

此为熟炒菜式，鸭丁宜稍大，不可挂糊、上浆，成菜汁浓味厚，要求汁能紧紧包住主料、配料，有特殊的芳香味。

(三) 鸭架豆腐汤

[主料辅料]

烤鸭骨架.....1 只	胡椒粉.....0.5 克
豆腐.....4 片	味精.....0.5 克
葱段.....15 克	鸡清汤.....750 克
精盐.....1.5 克	鸭油.....10 克
熟茶油.....10 克	

[烹制方法]

1. 将鸭骨架砍成 1.5 厘米见方的块，豆腐片成 2 厘米见方的小片。
2. 炒锅置旺火，放入熟茶油，烧至七成热，下鸭骨架块煸炒，待发出香味时，倒入鸡清汤烧开，再放入瓦钵内，置小火上炖 10 分钟后，下入豆腐片煮开，再加入精盐、味精，盛入汤碗内，撒上葱段、胡椒粉，淋入鸭油即成。

[工艺关键]

亦可多下鸡汤，旺火滚沸，成汤乳，口味鲜美。

(四)

鸭油蒸蛋

[主料辅料]

熟鸭油.....	25 克	精盐.....	1.5 克
鲜鸡蛋.....	4 个	酱油.....	10 克
鸡清汤.....	2000 克	味精.....	0.5 克

[烹制方法]

将鸡蛋入碗内，搅匀，加入鸡清汤、精盐、味精、熟鸭油反复搅拌均匀，上笼蒸 10 分钟，取出淋入酱油即成。

[工艺关键]

宜用中火，中途放气，避免蒸出蜂窝眼，以质地细嫩为佳。

[风味特点]

“一鸭四吃”是长沙徐长兴烤鸭店的看店名菜。1902 年，该店在长沙开业，经营油鸡、烤鸭，声誉日隆。挂炉烤鸭就是名传遐逸的代表品种。烤鸭以常德、汉寿所产淮鸭为原料，用特制烤炉精心制作，成品细嫩油润，焦香袭入。尤其是以烤鸭做成“一鸭四吃”，把鸭皮、鸭肉、鸭架、鸭油四者分别参用不同配料和调料，经精心烹调，制成四种不同风味的美味佳肴，配套上席，更是风味独特，名不虚传。其中“鸭皮薄饼”，以薄饼、佐料裹鸭皮而食，咸、甜、酥、润；“鸭肉酱丁”色彩艳丽，鲜香微辣；“鸭架豆腐汤”清素鲜美，解腻消食。“鸭袖蒸蛋”，细嫩软滑，落口消溶，宜作席尾小吃。

清蒸烤鸭块

[主料辅料]

北京烤鸭.....1 只	味精.....2 克
水发冬菇.....50 克	胡椒粉.....2 克
小白菜.....1000 克	葱.....15 克
料酒.....50 克	姜.....15 克
盐.....10 克	

[烹制方法]

1. 将烤鸭去掉筒子粗骨，砍成 3.5 厘米长、3 厘米宽的块，装入汤碗内，放入盐、料酒、拍破的葱、姜和水，上笼蒸约 2 小时，蒸至酥烂为止。

2. 冬菇去蒂洗净。小白菜摘去边叶留苞洗净，用开水锅氽过，用冷水过凉。余下葱切段。

3. 在锅内放入汤，下入冬菇、小白菜，加盐氽过捞出。同时，取出烧鸭块去掉葱、姜，加入味精、胡椒粉、冬菇、白菜苞、葱段即成。

[工艺关键]

汤碗装好鸭块，加水量以没过鸭块为难，汤汁过多，鲜味不足。

[风味特点]

烤鸭蒸吃，风味别致，汤清酥烂，鲜香味美。

炒血鸭

[主料辅料]

子母鸭.....1250 克	酱油.....10 克
仔姜.....100 克	精盐.....30 克
蒜瓣.....50 克	味精.....1.5 克
小红椒.....50 克	肉清汤.....200 克
酸笋荷.....100 克	湿淀粉.....15 克
绍酒.....15 克	熟猪油.....100 克

[烹制方法]

1. 用刀将活鸭颈部血管割断，将碗盛血并搅动到不在凝结为止，同时剔出血筋，再用开水烫后去尽羽毛，然后剖腹去内脏。洗净后，将鸭头取下，去嘴尖斩成 3 块（下颌至颈部 1 块，鸭头一劈两半）斩断鸭脚，去掉爪尖，取下鸭翅，去掉尾臊，再将鸭肉斩成 2 厘米见方的小块。

2. 将仔姜洗净，蒜瓣去皮洗净，笋荷切成 2 厘米长、0.5 厘米粗的条，红辣椒切末。

3. 炒锅置中火，放入熟猪油，烧至七成热，先下入鸭头、翅、脚炸熟捞出，再下入鸭块煸炒待收干水，倒入鸭血炒匀。然后，加入绍酒、精盐炒至五成熟，依次放入酱油、肉清汤、仔姜、蒜瓣、笋荷、红椒末炒匀，焖 5 分钟，加味精，用湿淀粉勾芡收浓汁盛入大盘内，周围拼上头、翅、脚即成。

[工艺关键]

1. 鸭子选用湖南著名大型鸭种——临武鸭。这种鸭体型大，生长发育快，肉质好，产蛋多。选用 3 斤左右的嫩鸭最佳。

2. 宰杀时刀不离血管，使鸭血顺刀流入碗里。烫毛时，注意翻动要勤，受热要匀，过熟会脱皮，过生羽毛不易脱尽。

3. 炒鸭肉时会出汤，先滗出装碗，爆干水分，然后放油，用旺火炒至肉色发黄，鸭血用滗出的汁调匀再下锅，改用温火，结块即成。

[风味特点]

1. 炒血鸭为湘南一带的传统名菜，是喜庆宴席和节日待客的佳肴。在新田、宁远、郴州、贵州和湖南省交界处的侗家人中广泛流传。

2. 配料有的地区加花生米，有的地区加板栗肉。炒时不放汤而用水酒代替，用酒煮出来的鸭肉没有腥气，甜香脆嫩，隔天吃能保持原味。

3. 此菜色泽金黄，鸭血褐黑锃亮，黑里透红，质感酥脆软嫩，油重抱芡，味道酸辣、咸鲜适口，佐酒下饭皆宜。

鸭淋粉松

[主料辅料]

去皮鸭肉.....150 克	葱花.....10 克
细湘粉丝.....30 克	胡椒粉.....0.5 克
猪肥膘肉.....50 克	味精.....1 克
熟火腿肉.....15 克	精盐.....1.5 克
鸡蛋清.....4 个	鸡袖.....5 克
鸡清汤.....300 克	熟猪油.....500 克
湿淀粉.....50 克	

[烹制方法]

1. 将鸭肉、肥膘肉洗净，剁成细泥，火腿切成米粒状。
2. 将鸡蛋清盛入大碗内，用筷子搅发成泡沫状，放入鸭肉和肥膘肉细泥，再搅匀后放入葱花、味精、湿淀粉、冷鸡清汤调成稀汁。
3. 炒锅置旺火上，放入熟猪油 75 克，烧至六成热，下入调匀的稀汁，用手勺推转，烧开后，撒入火腿末、胡椒粉，淋入鸡油出锅，盛入大碗里。
4. 炒锅置旺火，烧至七成热，放入粉丝，在大火上炸一会儿移至小火上炸成淡黄色时捞出，盛入另一大碗内，迅速与鸭肉稀汁一同端上桌，趁热将稀汁倒入粉丝碗内，发出吱吱炸裂声即成。

[工艺关键]

1. 所用锅，应在炒菜前先烧热，用油涮一下，把涮锅油倒出，再放底油。
2. 推炒至羹状即可。
3. 炸粉丝，与做汤羹最好同时进行，才能发出吱吱声。

[风味特点]

1. 湘粉，又名“南粉”，是湖南特产，主要由蚕豆加工而成，要经泡、洗、炕、晒等多道工序。成品洁白、耐煮、柔软、爽口。湘粉菜肴丰富多彩，而鸭淋粉松是其中上品。
2. 此菜白、红、绿相间，粉丝焦炸后又被稀汁溶化，用调羹舀食，嫩如豆腐，最宜老人食用。

酱椒胰子白

[主料辅料]

胰子白.....300 克	漆醋.....40 克
酱椒.....25 克	酱油.....15 克
水发玉兰片.....50 克	湿淀粉.....75 克
水发香菇.....25 克	味精.....0.5 克
青蒜.....15 克	精盐.....2.5 克
肉清汤.....50 克	芝麻油.....1.5 克
熟猪油.....750 克	

[烹制方法]

1. 将胰子白逐条理直用剪刀剪开洗净，以漆醋 15 克、精盐 1 克搓揉洗净后投入沸水中余一下，再用漆醋 10 克、精盐 0.5 克搓揉，投入清水中漂洗二次，去掉腥臭味，切成 5 厘米长的条，把酱椒去蒂去子洗净攥于水，香菇、玉兰片洗净切成米粒状，青蒜切成 3 厘米长的段。

2. 炒锅置旺火，放入熟猪油，烧至六成热时放入用湿淀粉 50 克抓匀上浆的胰子白炸一会儿，迅速倒入漏勺沥油。

3. 锅内留底油 50 克，烧至八成热，下香菇、玉兰片炒几下，再下胰子白、精盐 1 克、酱油炒匀，接着下酱椒、青蒜、漆醋 15 克、味精、肉清汤炒几下，用湿淀粉 25 克调稀勾芡，持锅翻勺盛入盘中，淋入芝麻油即成。

[工艺关键]

1. 上浆后的胰子白要抖散下锅炸，如粘连可用漏勺捞起，用手勺抬散再下锅，保持其色泽一致。

2. 菜汁不可过多，否则会将主料埋没而喧宾夺主，但也不可过少，否则包不住主料，达不到口味要求。勾芡后明汁亮芡，以包住主料不粘糊为准。

[风味特点]

1. 胰子白是鸭肠尾端粘附的一个形似柳叶的部位，长约 10 厘米，此物脆嫩爽口，但数量极少，几十只鸭子可做一份菜，因此是一道珍贵的名菜。酱椒即泡椒，有酸辣味，与胰子白合烹，更为增味。

2. 胰子白甘、咸、平，具有缩尿止痒功效，适用于小儿遗尿、疝气坠痛、阴囊湿痒等症。

3. “软酥”是湖南菜中的一种特殊制法，调料中加有相当数量的漆醋，使主料在煨制过程中得以软嫩酥化。

4. 此菜明汁亮芡，咸鲜酸辣，脆嫩爽口。

清汤柴把鸭

[主料辅料] *4

鲜鸭肉.....1000 克	葱段.....5 克
熟火腿肉.....75 克	胡椒粉.....0.5 克
水发玉兰片.....75 克	味精.....1 克
水发大香菇.....75 克	精盐.....2 克
水发育笋.....50 克	鸡抽.....5 克
鸡清汤.....500 克	熟猪油.....25 克

[烹制方法]

1. 将鲜鸭肉煮熟，剔去粗细骨，切成 5 厘米长、0.7 厘米见方的条。水发大香菇去蒂洗净。与熟火腿、玉兰片均切成 5 厘米长、0.3 厘米见方的丝。水发育笋切成粗丝。

2. 取鸭条 4 根、火腿、玉兰片、香菇丝各 2 根，共计 10 根，用青笋丝从中间缚紧，捆成小柴把形状，共 24 把，整齐码入瓦钵内，加入熟猪油、精盐 1.5 克、鸡清汤 250 克，再加入剔出的鸭骨，入笼蒸 40 分钟取出，去掉鸭骨，原汤滗入炒锅，鸭子翻扣在大汤碗里。

3. 在盛鸭原汤的炒锅内，再加入鸡清汤 250 克烧开，撇去泡沫，放入精盐 0.5 克、味精、葱段，倒在大汤碗里，撒上胡椒粉，淋入鸡油即成。

【工艺关键】蒸制柴把鸭，大火气足，蒸约 40 分钟，以软烂为佳。

【风味特点】清汤柴把鸭是长沙地区久负盛名的汤菜，营养丰富，清润滋补，清香浓郁。因鸭肉成捆，状如乡村农家的柴把，故名。

黄焖子铜鹅

[主料辅料]

去骨子鹅肉...500 克	味精.....1 克
嫩姜.....50 克	精盐.....2 克
鲜红辣椒.....100 克	绍酒.....50 克
蒜瓣.....25 克	酱油.....15 克
湿淀粉.....25 克	芝麻油.....1.5 克
杂骨汤.....500 克	熟猪油.....100 克

(烹制方法)

1. 将去骨子鹅肉洗净，切成约 3 厘米见方的块；嫩姜洗净去皮，切成 0.7 厘米厚菱形片；鲜红辣椒洗净，去蒂去籽，切成长、宽各为 2 厘米的薄片。

2. 炒锅置旺火，放入熟猪油 75 克，烧至八成热时，放入嫩姜炒几下，再下子鹅肉煸炒，待煸干水，烹入绍酒，继续们炒 2 分钟，放入酱油。精盐 1.5 克炒匀，再加入蒜瓣、杂骨汤，焖 15 分钟，鹅肉柔软后盛入大碗。

3. 炒锅内放入熟猪油 25 克，烧至六成热时，放入鲜红椒、精盐 0.5 克炒熟，再倒入鹅肉，放味精，用湿淀粉 25 克调稀勾芡，一起炒匀，出锅装盘，淋入芝麻油即成。

(工艺关键)

1. 湖南武冈县的“铜鹅”品质上乘。

2. 焖时锅盖盖严，中途不可加汤和调料。并不时地晃动锅，使主料在锅内运动，以防巴锅烧糊。

3. 大火勾芡，淀粉迅速糊化，成菜油亮，无生粉味。

(风味特点)

1；湖南武冈县境内气候温和，饲草丰盛。当地人民很早就有养鹅的习惯并培育出“铜鹅”这一名贵品种。男子订婚时，必用一对“仙鹅”聘礼，以此象征夫妻恩爱、白头偕老。铜鹅肉质细嫩、味道鲜美，能够烹制出红烧鹅、清蒸鹅、烙天鹅、米粉鹅等多种风味名菜，黄焖子铜鹅为其中一种。此菜嫩如鸡肉，但比鸡肉油润；犹如鸭肉，但比鸭肉丰腴，是一道具有独特风味的名菜。

2. 鹅为鸭科动物。性味甘，平。具有益气补虚，和胃止渴的功效。可用于虚羸、消渴等病。

3. 此菜颜色淡红，浓汁抱芡，鹅肉软嫩，香辣咸鲜，可口入味。

软酥三鸽

[主料辅料]

鸽子.....3 只	冰糖.....50 克
猪五花肉.....250 克	酱油.....30 克
大葱.....200 克	湿淀粉.....25 克
杂骨汤.....25 克	味精.....1 克
漆醋.....25 克	精盐.....1 克
绍酒.....100 克	芝麻油.....50 克
葱结.....50 克	熟猪油.....250 克
姜片.....50 克	

[克制方法]

1. 净鸽去内脏，切除尾臊和爪尖，把膝关节折断投入肉清汤锅内来一下，清洗干净。将五花肉片成 4 大块，大葱择洗干净，切成 7 厘米长的段。

2. 取大瓦钵 1 只，用竹算子垫底，将五花肉平铺在竹算子上，上放三只整鸽，再依次放入绍酒、漆醋、葱结、姜片、冰糖、酱油、味精、精盐 0.5 克、清水 1000 克，上压 1 个瓷盘，置旺火上烧开，再移到小火上煨 1 小时后，淋入芝麻油，继续煨 30 分钟，至鸽肉软烂，汤汁稠浓为止。

3. 炒锅置旺火，放入熟猪油，烧至八成热，下大葱走油略呈黄色时倒入漏勺沥油，接着用手勺在大葱上压一压，将油沥尽，再将大葱倒入炒锅，加精盐 0.5 克，淋杂骨汤炒几下，成品宁形盛入盘子边缘，将煨好的整鸽连同姜片成品字形盛入盘子中间，把钵内原汁倒入砂锅，烧开后用湿淀粉勾芡，浇在鸽子上即成。

(工艺关键)

1. 煨制宜中火，中途不加汤汁。
2. 葱炸成鹅黄色，不可炸焦。
3. 出壳 28 天左右，羽毛未丰的乳鸽品质最佳。

(风味特点)

1. 养鸽、食鸽历史悠久，后蜀花蕊夫人《官词》曰：“安排竹栅与巴篱，养得新生鸚鵡儿”。《南窗纪谈》讲：“韩玉汝丞相喜事口腹，每食心弹极精侈。性嗜鸽，必白者而后食，或以他色给之，辄能辨其非，世以为异。”清《调鼎集》、《清稗类钞》均有鸽菜的记述。

2. 鸽肉其味胜于鸡，性味甘、咸、平，具有补肝肾、益精血、祛风解毒的功效。适用于虚羸、消渴、久疟、妇女血虚经闭、恶疮、疥癣等症。

3. 此菜三鸽成品字形，红润酥软，酸甜咸鲜，浓汁亮芡，是湖南特色名菜。

油淋香酥鸽

【主料辅料】

嫩鸽子 4 只.....	葱.....25 克
.....1000 克	姜.....25 克
花生米.....100 克	花椒.....30 粒
香菜.....200 克	花椒粉..... 1 克
绍酒.....50 克	芝麻油.....25 克
精盐.....10 克	花生油.....1000 克
白糖.....25 克	(约耗 10 克)
味精.....1, 5 克	

(烹制方法)

1. 鸽子去内脏洗净，用精盐 9 克、白糖、味精、绍酒、葱、姜、花椒兑成的汁子抹遍鸽身，腌约 3 小时，再上笼蒸至七成烂，取出去掉葱、姜和花椒。

2. 炒锅内放入花生油，烧至七成热，下入鸽子炸呈深黄色捞出，切下头、脚，每只鸽砍成 4 块，连同头脚一起装入盘内摆成鸽形，淋上芝麻油。

3. 花生米用开水泡发，去掉皮，下油锅炸熟捞出，用精盐 1 克拌匀。香菜洗净切段，同摆在盘中鸽肉周围即成。

[工艺关键] 油炸鸽子，旺火定型，浸炸酥透，冲炸上色。

[风味特点] 鸽肉味鲜，胜于鸡肉，加以蒸制油淋，香气扑鼻，酥润鲜美，是湖南著名冷碟，盘边配有油炸花生米。鲜香菜叶佐食，佐酒最宜。

花菇无黄蛋

[主料辅料]

鸡蛋.....12 个	酱油.....10 克
水发花菇.....75 克	味精..... = 克
时令菜心.....100 克	精盐.....2.5 克
鸡清汤.....250 克	湿淀粉.....25 克
杂骨汤.....100 克	芝麻油.....25 克
胡椒粉.....0.5 克	熟猪油.....90 克

[烹制方法]

1. 将鸡蛋洗净，在每个蛋的大圆头顶端一小圆孔，直径 1.3 厘米，逐个将蛋清倒入 1 只大碗内（蛋黄则倒入另一碗内可作它用）。蛋壳内灌入清水，洗净沥干。

2. 用筷子将蛋清搅匀，加入熟猪油 25 克、精盐 2 克、味精 0.5 克、鸡清汤 150 克调匀。然后，均匀地灌入 12 个蛋壳内用薄纸封闭圆孔。

3. 取大瓷盘 1 只，上面平铺一层米饭，将鸡蛋逐个竖立在饭上，入笼蒸到上大气时，将蒸笼揭开一会儿，降低气压，再加盖蒸 3 分钟，熟后取出。

4. 将鸡蛋放在冷水中浸泡 2 分钟，剥去蛋壳，即成白色无黄蛋。盛入碗中，加杂骨汤，入笼保温。将花菇去蒂洗净。

5. 炒锅内放入熟猪油 15 克，烧至六成热时下洗净的菜心，加精盐 0.5 克炒熟，摆在大瓷盘的周围。将无黄蛋沥去水，倒在大瓷盘中间。

6. 炒锅内放入熟猪油 15 克，烧至六成热时下花菇煸炒，加入酱油、味精 0.5 克、鸡清汤 100 克烧开，用湿淀粉勾芡成浓汁，盖在无黄蛋上，淋入芝麻油，撒上胡椒粉即成。

[工艺关键]

1. 蛋重有压手感，两个鸡蛋碰一碰声音发实，蛋皮无光泽即为鲜蛋。
2. 搅蛋清时，注意不要起泡，如起泡用小勺撇去，以免蒸时起蜂窝。
3. 加入冷鸡汤其量等于蛋黄的 1/2，用净白纸封口，蒸时封口向上。
4. 蒸时应放气蒸，气压过高，蛋清易从圆口中冲出，蒸时旺火上汽，中火成熟。

5. 蒸成的无黄蛋软嫩易烂，剥壳要细心，保持完整。

6. 勾玻璃芡，汤未开即下湿淀粉搅匀，开后鼓大浓泡即可。

7. 鸡清汤的制法：取大瓷盘一只，放入母鸡一只，净鸭一只，猪肘子一个（重 750 克），加清水 5000 克、精盐 25 克，入笼在旺火上蒸两小时，捞出鸡、鸭、肘子，得汤 10 斤，再将鸡脯肉砸成泥子，用水调稀入汤中待浮起捞出，过滤即为鸡清汤。

8. 杂骨汤：用已熬过一次的猪腿骨 500 克，加入沸水 2 柳克、精盐 50 克，烧开后，持续地在小火上熬，即为杂骨汤。

(风味特色)

1. 花菇无黄蛋是湘菜中的传统名菜。30 年代曲园酒家以擅作此菜闻名，当时的《长沙指南》在介绍的几道名菜中，就有花菇无黄蛋。

2. 此菜具有高蛋白、低脂肪，特别适宜老年保健食用。

3. 此菜因形同鸡蛋，蛋中无黄，配以花菇故名。也可选用桃柱，叫桃柱无黄蛋。菜色泽黑、白、碧绿分明，无汁蛋面光滑不破，质地软嫩，味道咸

鲜，花菇香味醇厚。

龙眼鸽蛋

（主料辅料）

鸽蛋.....12 个	杂骨汤.....500 克
水发鱼肚.....150 克	绍酒.....25 克
熟鸡肉.....50 克	香葱.....5 克
熟火腿.....50 克	胡椒粉.....0.5 克
水发口蘑.....50 克	味精.....1 克
豌豆苗尖.....10 棵	精盐.....2 克
鸡清汤.....500 克	鸡油.....5 克
熟猪油.....50 克	

（烹制方法）

1. 取小酒杯 12 个，擦干水，逐个抹入一层熟猪油，入 1 个鸽蛋。将火腿 15 克切成 0.7 厘米长、0.3 厘米宽、0.2 厘米厚的菱形小薄片 24 片，葱切同样大小的段 24 段。在每个鸽蛋上分别按对角放 2 片火腿、香葱，然后将酒杯平放在大瓷盘里，端入蒸笼蒸 10 分钟，鸽蛋即熟。

2. 取瓦钵 1 只，放入杂骨汤 250 克，将鸽蛋逐个用竹签轻轻挑入钵内，入笼保温，剩余的火腿瘦肉，以及鱼肚、口蘑、鸡肉均斜切成约 4 厘米长、2 厘米宽、0.5 厘米厚的片。

3. 炒锅内放入杂骨汤 250 克，下鱼肚片、绍酒、熟猪油 25 克、精盐 0.5 克烧开后倒入漏勺，用手勺压鱼肚，挤去水，盛入大汤碗中。将豌豆苗尖洗净，与胡椒粉一同放在鱼肚上。

4. 炒锅置旺火，放入鸡清汤，下鸡片、口蘑片、火腿片、精盐 1.5 克、味精，烧开后撇去泡沫，倒入盛鱼肚的大汤碗中。从蒸笼中取出瓦钵，沥去钵中的杂骨汤，将鸽蛋轻轻倒入大汤碗，淋上鸡油即成。

【工艺关键】

鱼肚可以水发，但其质量、口味不如油发的好，可用油发鱼肚替代。

【风味特点】

鸽蛋营养丰富，素为滋补上品，配以鱼肚、鸡肉、火腿、口蘑等众多鲜料同烹，滋味更为鲜美。成菜个个鸽蛋似龙眼，故名。

水晶鹌鹑蛋

(主料辅料)

鹌鹑蛋.....20 个	熟火腿.....30 克
猪皮.....250 克	鸡汤.....300 克
香菜.....25 克	葱.....10 克
绍酒.....25 克	姜.....10 克
精盐.....2 克	熟猪油.....20 克
味精.....1 克	

【烹制方法】

1. 将火腿切成边长为 0 ;3 厘米的小菱形片。葱、姜拍破。香菜摘叶洗净。猪皮放在温水中刮洗干净，并挟去残存的毛。

2. 将鹌鹑蛋逐个在抹了猪油的调羹内，均匀地撒上精盐克，用火腿片、香菜叶、贴成花卉图案，上笼蒸 5 分钟取出，用竹签挑入盘内晾凉。

3. 将猪皮放入碗内，加葱、姜、绍酒、鸡汤、精盐 1 克、味精，上笼蒸 3 小时，待猪皮汁溶于鸡汤中取出，用消过毒的细密箩筛过滤，成皮胶汁，均匀浇入每只调羹内，上面逐个放入蒸好的鹌鹑蛋，再放入冰箱的保鲜室内冻 10 分钟即出，用小刀在蛋的周围划松，从调羹内轻轻挑出，整齐摆放在盘内即成。

[工艺关键]

1. 若无火腿，可用鲜红椒代替。

2 ; 不用猪皮，可用冻粉 15 克替代。

[风味特点] “水晶鹌鹑蛋”，透明似水晶，造型似睡莲，是长沙市蓉园宾馆的创新名菜。其特色是热制凉吃，鹌鹑蛋蒸制成形后，覆以皮胶，放入冰柜中凝结后摆入盘中，醇美鲜嫩，入口即化。

清汤螃蟹蛋

（主料辅料）

鸡蛋.....5 个	葱段.....10 克
鸭蛋.....5 个	鸡清汤.....650 克
猪肉.....150 克	胡椒粉.....1 克
金钩虾.....25 克	味精.....2 克
水发香菇.....50 克	精盐.....3 克
水发玉兰片...100 克	鸡油.....15 克
紫菜.....5 克	熟猪油.....75 克

〔烹制方法〕

1. 水发香菇去蒂洗净，与猪肉、玉兰片分别切成 4 厘米长的丝。金钩虾用温水浸泡 5 分钟，切米粒状。紫菜浸泡 2 分钟，洗去泥沙，撕碎。

2. 将炒锅置旺火上，放入熟猪油 75 克，烧至六成热时，先下玉兰片丝炒两下，再下肉丝、香菇丝、粗盐 2 克炒几下，然后下金钩虾，炒熟后盛入盘中，晾凉。

3. 鸡、鸭蛋入一只大碗里，用筷子搅散，加入冷鸡清汤 150 克、味精 1 克，再放入炒熟的肉丝等配料一起拌匀。

4. 另取大汤碗一只，内抹熟猪油 10 克，倒入已调匀的料，上笼蒸熟，晾凉，整块翻扣入瓷盘中，用手掰成约 3.3 厘米见方的块，仍盛入大汤碗中，上笼加热。

5. 炒锅置旺火，放入鸡清汤 500 克，加入味精 1 克、精盐 1.5 克、胡椒粉、紫菜、葱段烧开，倒入大汤碗，淋入鸡油即成。

〔工艺关键〕

1. 金钩虾：即海产的干虾米。
2. 蒸时大火加热 20 分钟即成。

（风味特点）

1. 此菜每块中显现肉丝、玉兰片丝、香菇丝，形似螃蟹。故名。
2. 此菜有黄、绿、紫、白、褐多种颜色，鸡、鸭蛋和各种配料粘连在一起，软中带脆，汤清味鲜，是衡阳市的传统风味。

中国名菜潇湘风味植物类

焦盐子芋

（主料辅料）

红皮子芋.....500 克	麻油.....50 克
糯米粉.....150 克	葱白.....10 克
熟肥膘.....100 克	姜末.....10 克
火腿.....25 克	盐.....5 克
湿琼脂.....25 克	茶油.....1000 克
水香菇.....25 克	花椒.....10 粒
金勾.....25 克	甜面酱.....1 碟
油酥桃仁.....25 克	椒盐粉.....1 碟
白醋.....50 克	

（烹制方法）

1. 子芋蒸熟去皮，压成茸状加糯米粉 100 克拌合均匀，制成皮料 20 个。
2. 熟肥膘、火腿、琼脂、香菇、金勾、桃仁、葱白均切成末状，加白糖、姜末、麻油 20 克拌合成馅心。
3. 将皮料包入馅心，制成汤圆大小形状的丸子，外表再均匀地滚上糯米粉。
4. 炒锅置中火，放入茶油，烧至油温时逐个将丸子放入。炸至金黄色，沥油装盘。控油，另烧麻油 30 克放花椒炸香，去花椒，将麻油淋在丸子上，上桌另配甜面酱、椒盐粉各一小碟。

〔工艺关键〕

1. 必须选用含淀粉高、软糯、细腻、粗纤维少的子芋作原料。
2. 皮料要求厚薄均匀，馅心用量适度，丸子直径 3 厘米长。
3. 炸时灵活掌握火候，既要确保外酥脆，内松糯的要求，又要防止皮料穿孔，馅心外泄，还要保证丸子色泽一致，注意重油。

（风味特点）

此菜色金黄，外酥脆、内软糯、味鲜咸微甜，是湖南传统名菜。

红烧寒菌

[主料辅料]

寒菌.....750 克	冬笋.....100 克
青蒜.....15 克	葱结.....10 克
姜片.....10 克	酱油.....20 克
湿淀粉.....25 克	精盐.....1.5 克
胡椒粉.....1 克	芝麻油.....15 克
味精.....0.5 克	熟猪袖.....100 克

(烹制方法)

1. 将寒菌去蒂，洗净，大的从中切开，冬笋切成 3.3 厘米长、1.7 厘米宽、0.5 厘米厚的长片。
2. 炒锅置旺火，放入熟猪油 50 克，烧至八成热，下寒菌炒几下，下精盐、葱结、姜片继续煸炒，当寒菌水汁外溢时，一齐盛入瓦钵中，在小火上煨 10 分钟，至水稍干，去掉葱结、姜片。
3. 在炒锅内放入熟猪油 50 克，烧至六成热，下冬笋炒几下，偏炒成微黄色，再放入酱油，接着倒入寒菌，放入味精、青蒜焖 1 分钟，用湿淀粉勾芡，盛入盘中，淋入芝麻油，撒上胡椒粉即成。

[工艺关键]

1. 煸炒寒菌冬笋时，切不可上色过重，以免影响成品色泽。
2. 酱油调色，宜浅不宜深，调色过深，使成品发黑。
3. 此菜要求原汁原味，不用高汤。

(风味特点)

1. 寒菌又名九月香，以南岳衡山产者最佳，菌肉滑嫩，味极鲜美，湖南省大部分地区属于丘陵地带，林木繁茂，土地肥沃，每年九月各地皆产。民谣曰：“九月重阳，移火进房”，故名寒菌，颜色灰褐，尤以扣子寒菌品质最嫩。
2. 此菜颜色红亮，味道鲜香，油滑软嫩，少有汁芡，为初冬时令菜。

板栗烧菜心

（主料辅料）

板栗肉.....250 克	味精.....0.5 克
白菜心.....500 克	精盐.....2 克
湿淀粉.....25 克	芝麻油.....1 克
胡椒粉.....0.5 克	熟猪油.....250 克

【烹制方法】

1. 将板栗肉洗净，切 0.7 厘米厚的片。炒锅内放入熟猪油，烧至五成热，放入板栗炸 2 分钟，呈金黄色时，倒入漏勺，沥去油，盛入小瓦钵内，加精盐 0.5 克，上笼蒸 10 分钟。

2. 炒锅置旺火上，下熟猪油 50 克，烧至八成热，放入洗净的菜心，加精盐 1.5 克，煸炒一小会，接着放入味精，用湿淀粉调稀勾芡，盛入盘中，淋入芝麻油，撒上胡椒粉即成。

【工艺关键】

1. 选用湘西出产的油板栗，其经济价值高营养丰富，有“中国甘栗”之美称。

2. 板栗必须油炸，不然易烂碎。

3. 用水淀粉勾“跑马芡”，要求芡汁和原料交融，食之利口。

【风味特点】

板栗号称干果之王，以其粉糯。甜香名世。菜心为白菜之精髓，以其细嫩，清爽饱人。二者合烹，黄绿相间，咸甜适口，稀汁亮芡，相得益彰。

冰糖湘莲

（主料辅料）

湘白莲.....200 克	罐头青豆.....25 克
鲜菠萝.....50 克	罐头樱桃.....25 克
桂圆肉.....25 克	冰糖.....300 克
水.....650 克	

（烹制方法）

1. 将莲子去皮去芯，放入碗内加温水 150 克，上笼蒸至软烂，桂圆肉用温水洗净，泡 5 分钟，滗去水，鲜菠萝去皮，切成 1 厘米见方的丁。

2. 炒锅置中火，放入清水 500 克，再放入冰糖烧沸，待冰糖完全溶化，端锅离火。用筛子滤去糖渣，再将冰糖水倒回锅内，加青豆、樱桃、桂圆肉、菠萝，上火煮开。

3. 将蒸熟的莲子滗去水，盛入大汤碗内，再将煮开的冰糖水及配料一齐倒入汤碗，莲子浮在上面即成。

[工艺关键]

1. 莲子加温水和纯碱，用毛刷刷洗，见水变红，换水刷洗，刷至表皮时，取出用小竹扦戳入，顶去莲心，再蒸发。

2. 冰糖与水的比例为 1：0.6，过少则莲子浮上来。

3. 如果暂时不蒸，切不可在冷水中久泡，否则不易蒸发。

【风味特点】

1. “冰糖湘莲”是湖南甜菜中的名肴。自西汉年间用白莲向汉高祖刘邦进贡，故湘莲又称贡莲。香莲主要产于洞庭湖区一带，湘潭为著名产区，市内以花石、中路铺两地所产最多，质量也最好，有红莲、白莲之分，其中白莲圆滚洁白，粉糯清香，位于全国之首。在挖掘湖南长沙马王堆墓时，发现软候就食用过莲子。金代诗人张品尝“心清犹带小荷香”的新白莲后，曾发出“口腹累人良可笑，此身便欲老湖湘”的感叹。

2. 此菜在明清以前，就比较盛行，最早称“糖莲心”。不过当时制作较简单，自近代才用冰糖制作，故称“冰糖湘莲”。如今不仅在湖南，而且在全国和海外也有很高声誉。

3. 湘白莲不但风味独佳，而且营养丰富，莲肉富含淀粉、蛋白质、钙、磷、铁和维生素 B1 等。古时莲子就为高级补品，古典名著《红楼梦》里，记述元春回贾府省亲，贾府在宴请贵妃的宴席上，就有“莲子羹”。当宝玉挨打养伤时，也吃“莲子羹”。李时珍《本草纲目》曰：“莲子，补中养神，益气力，久服轻身耐老，不饥延年”。莲子性平，味甘而涩，具有降血压，健脾胃，安神固精，润肺清心的功效。

4. 此菜汤清，莲白透红，莲子粉糯，清香宜人，白莲浮于清汤之上，宛如珍珠浮于水中，是著名湘菜之一。

配发菜

（主料辅料）

发菜.....25 克	湿淀粉.....25 克
虾料子.....250 克	胡椒粉.....0.5 克
熟火腿.....25 克	味精.....0.5 克
时令菜心.....50 克	精盐.....1 克
肉清汤.....75 克	芝麻油.....1.5 克
杂骨汤.....250 克	熟猪油.....50 克

〔烹制方法〕

1. 发菜用清水漂洗 2~3 次，去掉泥沙和黑水，再将杂骨汤与发菜同时下锅煮开，除去腥味，用漏勺捞出，挤于水分，火腿肉切成宽、厚各 0.3 厘米的丝。菜心洗净。

2. 将发菜平铺成 20 厘米长、13 厘米宽的块，共 3 块，然后，用刀将虾料子均匀铺在 3 块发菜上，抹平，两边分别成一字形，摆上火腿丝，接着将两边向中间卷成马蹄形，搭口处涂上虾料子，盛入盘中，上笼蒸 10 分钟，熟后即为酿发菜。再切成 1.7 厘米厚的片，码入瓦钵中，上笼加热。

3. 炒锅内放入熟猪油 15 克，下菜心，加精盐 0.5 克，炒熟。将酿发菜翻扣盘中，菜心拼放在周围。炒锅内再下熟猪油 35 克，烧至六成热，放入肉清汤、精盐 0.5 克、味精，用湿淀粉勾芡，浇在酿发菜上面，撒上胡椒粉，淋入芝麻油即成。

〔工艺关键〕

虾料子：净虾仁，加少许猪肥膘肉，一齐剁成泥，加适量葱姜水及盐，顺一个方向搅上劲即成。

〔风味特点〕

发菜是藻类的一种，墨绿色，呈毛发状，主产于我国宁夏、陕西。甘肃。青海的溪流中，一般见到的是它的干制品。发菜富含蛋白质和钙、磷、铁等，人饌谐音“发财”，成为市肆名菜。此品将发菜和虾料子卷起来，做成马蹄形状，蒸制而成，片片柔软，滑嫩爽口，滋味尤佳。

寒菌冬苋菜汤

【主料辅料】

寒菌.....200 克	味精.....1 克
冬苋菜.....300 克	精盐.....2 克
冬笋.....25 克	鸡油.....5 克
肉清汤.....500 克	熟猪油.....50 克
胡椒粉.....0.5 克	

【烹制方法】

1. 将寒菌去蒂洗净，盛入瓦钵中，上笼蒸 15 分钟。冬苋菜择去老叶粗梗，洗净。冬笋切成 2.6 厘米长，1.7 厘米宽的薄片。

2. 炒锅内放入熟猪油，烧至六成热，下寒菌煸炒，约 30 秒钟，再下冬笋片、冬苋菜合并炒 1 分钟，加精盐、肉清汤和蒸寒菌的原汤，烧开，再下味精，盛入大汤碗中，撒上胡椒粉，淋入鸡油即成。

（工艺关键）

素菜荤汤，香鲜合一，注意用盐量，不可过咸。

（风味特点）

寒菌为湖南浏阳特产。以寒菌和冬苋菜制汤，二鲜合一，滑嫩味美，鲜香可口。

油辣冬笋尖

（主料辅料）

净冬笋.....300 克	味精.....0.5 克
杂骨汤.....100 克	精盐.....1 克
酱油.....10 克	辣椒油.....25 克
花椒.....0.5 克	芝麻油.....50 克

【烹制方法】

1. 冬笋在清水中煮熟，捞出，从中切开，用刀背拍松，按其形状，切成4厘米长、一头尖、一头宽约2厘米的条。

2. 炒锅内放入芝麻油，烧至七成热，下冬笋、花椒煸炒30秒钟，再下酱油、精盐炒几下，注入杂骨汤，加味精，焖2分钟，收于汤汁，盛入盘中，淋上辣椒油，拌匀待凉，装盘即成。

（工艺关键）

冬笋尖脆，不可久煮多偏，旺火热油，瞬间即成，质地脆嫩，口味鲜美。

【风味特点】

1. 冬笋，含有蛋白质、氨基酸、脂肪、糖类、胡萝卜素、维生素等多种成分，营养丰富。也是一味中药，味甘、微寒、无毒，“主消渴、利水道、益气力。”

2. 湖南是冬笋的主要产区之一，湘西山区人民尤喜食笋。此菜是以冬笋尖为主料制成，白中带红，脆嫩鲜辣，富有浓郁的地方特色。

炒双冬

【主料辅料】

冬笋.....400 克	味精.....0.5 克
水发冬菇.....100 克	精盐.....1 克
湿淀粉.....25 克	芝麻油.....5 克
杂骨汤.....150 克	熟猪油.....750 克
酱油.....25 克	(约耗 75 克)

〔烹制方法〕

1. 将水发冬菇去蒂，用冷水洗净，大的切成 2 片。冬笋切成 3.3 厘米长、2 厘米宽、0.3 厘米厚的薄片。

2. 炒锅置旺火，放入熟猪油，烧至八成热，下冬笋滑油，约 20 分钟，用漏勺捞起。冬菇攥去水，下锅滑油，炸去表面水分，倒入漏勺沥油。

3. 炒锅留底油 50 克，先下冬笋偏炒几下，再下冬菇、精盐、酱油、杂骨汤，焖 2 分钟，放入味精，用湿淀粉勾芡，淋入芝麻油装盘即成。

〔工艺关键〕

1. 冬菇用水泡软，加精盐少许搓揉，再用清水漂洗，泥沙尽去。

2. 笋因出产季节不同、而有冬笋、春笋、鞭笋（夏）之分，以冬笋质量最佳，取笋尖入烹，脆嫩鲜美。

〔风味特点〕

炒双冬，指冬笋、冬菇合烹，是湘西传统名菜。此品颜色淡红，冬笋肥嫩，冬菇鲜软，集二鲜之美。

焦盐菠菜心

（主料辅料）

菠菜心.....	3000 克	花椒粉.....	0.5 克
熟瘦火腿肉.....	15 克	味精.....	0.5 克
金钩虾.....	5 克	精盐.....	1.5 克
番前酱.....	50 克	芝麻油.....	2.5 克
鸡蛋.....	3 个	熟猪油.....	750 克
面粉.....	50 克		（约耗 50 克）
百合粉.....	25 克		

（烹制方法）

1. 菠菜心洗净。火腿、金钩虾均切成米粒状。
2. 将鸡蛋清入碗内，用力搅发，再加蛋黄搅匀，放入火腿、金钩虾、百合粉、面粉、精盐、味精调匀，然后放入菠菜心拌匀挂糊。
3. 炒锅置旺火，放入熟猪油，烧至七成热，将挂上糊的菠菜心一根根下油锅内炸酥，倒入漏勺沥袖，再将菠菜心盛入盘中，撒上花椒粉，淋入芝麻油，盘边拼番前酱即成。

【工艺关键】

调兑蛋泡糊，动作宜轻，拌匀即可。若搅之上劲，因出现面筋，炸后韧而不酥。

【风味特点】

1. 菠菜又名菠棱菜，质嫩味美，古阿拉伯人称之为“菜中之王”。菠菜不仅味美，还有丰富的营养，菜中胡萝卜素的含量高于其它蔬菜。
2. “焦盐菠菜”是湘菜中的佳肴，属于挂糊菜，蘸以番前酱，有红有绿，焦香微脆，酸甜适口，质美味丰。

组庵豆腐

（主料辅料）

包子豆腐.....20片	精盐.....6克
母鸡.....1000克	味精.....2克
猪五花肉.....500克	胡椒粉.....1克
水发口蘑.....75克	鸡汤.....500克
干贝.....50克	葱.....25克
绍酒.....50克	姜.....25克
湿淀粉.....10克	鸡油.....25克

（烹制方法）

1. 将鸡肉和五花肉砍成块，下开水锅煮过捞出，用清水洗净血沫。干贝掰去边上老筋，洗净后放入绍酒和适量清水上笼蒸发。口蘑洗净，大的切开，用清水漂上。葱自切段，余下的葱、姜拍破。

2. 豆腐去粗皮，用箩筛过滤成细泥，放入绍酒、精盐搅匀，倒入垫有白布的蒸笼内，蒸约1小时取出，稍晾，切成5厘米长、2.6厘米宽、1.3厘米厚的长方块，下入冷水锅内烧开捞出，再用开水泡上。

3. 将鸡汤250克、精盐3克、绍酒和豆腐放入锅内烧开捞出，放入垫有竹算子的汤锅内，加入葱、姜、五花肉、鸡肉、干贝汤、鸡汤250克、绍酒，在旺火上烧开，改微水煨至酥香汁浓，然后去掉葱、姜、鸡肉、五花肉，再加入口蘑、味精、精盐，胡椒粉，收浓汁后，放入葱段，盛入盘中，淋上鸡油即成。

【工艺关键】

1. 包子豆腐：用白布将嫩豆腐包好压去水，然后解开布即成包子豆腐。
2. 蒸豆腐时，笼屉内垫入白布，两边留孔过气。
3. 用鸡汤煮豆腐，用手勺轻推，切勿使豆腐粘连在一起。

【风味特点】

“组庵豆腐”是湖南组庵菜中最负盛名的菜肴。系以包子豆腐为主料，以鸡肉、干贝、五花肉入味，但弃肉而食豆腐，其味鲜美无比，堪称一绝。

虾蛋一品豆腐

(主料辅料)

包子豆腐.....8 块	鸡汤.....100 克
鲜虾蛋.....50 克	胡椒粉.....0.5 克
鸡蛋清.....1 个	葱.....15 克
绍酒.....25 克	姜.....10 克
精盐.....3 克	湿淀粉.....15 克
酱油.....5 克	芝麻油.....15 克
味精.....1.5 克	熟猪油.....50 克

[克制方法]

1.葱一半切花。余下的葱和姜拍破，鲜虾蛋洗净沥干，均放入瓷碗中加绍酒上笼蒸熟，取出去掉葱姜。

2.豆腐去掉表面粗皮，捣烂后过细筛成泥，加入鸡蛋清、精盐 2 克搅拌均匀，上笼蒸熟，取出后滗干水，盛入洋盘内。

3.炒锅置旺火，放入猪油，烧至六成熟，下入虾蛋炒散，烹入绍酒，加酱油、味精、精盐 1 克、鸡汤、胡椒粉烧开，再用湿淀粉调稀勾芡，撒上葱花，淋入芝麻油，出锅浇盖在豆腐上即成。

(工艺关键)

芡汁要调匀，不能有粉疙瘩，沸后下芡，手勺轻推，让淀粉充分糊化，最后淋明油和匀，则明汁亮芡。

(风味特点)湘潭包子豆腐，色白细嫩，闻名遐迩。捣碎复制与虾蛋同烹，有河鲜之美，似琼脂之嫩。谓之一品者，有“第一”的含义，一品豆腐寓成菜之美，口味之佳堪称第一。

凉拌香椿

【主料辅料】

嫩香椿.....400 克	味精.....0.5 克
黄醋.....2 克	精盐.....1.5 克
姜末.....5 克	芝麻油.....15 克
酱油.....1.5 克	

（烹制方法）

1. 将香椿去蒂，洗净，大的撕开，投入沸水中焯一下，迅速捞出，盛入盘中，加入黄醋 1 克、精盐 0.7 克拌匀，滗去水。

2. 取碗 1 只，放入黄醋 1 克、精盐 0.7 克、姜末、酱油、味精、芝麻油调匀成汁，淋在香椿上面即成。

（工艺关键）

香椿鲜嫩，投入沸水中一焯即出，生味尽去，椿香四溢。

〔风味特点〕

1. 远在汉代，我国人民便开始食用香椿，并将其作为贡品，奉献给皇亲国戚享用。

2. 香椿，以谷雨前采摘上市者最佳。谚曰：“雨前椿芽雨后笋”。其时，枝肥质嫩，椿香浓郁，可作多种佳肴。而制作简单又富于风味者莫过于凉拌香椿，沸水一烫，即可人饕。此菜本味突出，酸辣爽口，细细品味，鲜香宜人，是报春时菜。明代屠本峻有诗曰：“香椿香椿生元花，叶娇枝嫩成权桩。不比海上大椿八千岁，岁岁人不采其芽。香椿香椿慎勿焯，儿童扳摘来点茶，嚼之竟日香齿牙。”

焦炸香椿芽

【主料辅料】

嫩香椿芽.....250 克	盐.....5 克
鸡蛋.....1 个	味精.....2 克
面粉.....50 克	花椒.....1 克
花生油.....1000 克	香油.....3 克
(约耗 10 克)	湿淀粉.....30 克

【烹制方法】

1. 香椿摘去根和边叶，洗净后沥干水分。
2. 用鸡蛋、面粉、湿淀粉、适量的盐以及味精和水调制成糊，放入香椿芽拌匀。
3. 将花生油烧至七成热，用筷子将香椿逐个夹入油锅，炸至金黄色捞出。
4. 将香椿重油炸焦酥，滗去油，撒花椒粉，淋香油，颠几下后，装盘即成。

[工艺关键]

调糊时，动作宜轻，避上劲起筋，成菜酥脆。

【风味特点】

香椿是我国原产，《禹贡》、《左传》、《山海经》中皆有记载，《庄子》曰：“上右有大椿，以八‘千岁为春秋。”据安徽传说，太和县紫油椿，唐代已经作为贡品，由驿使传送长安。香椿富含蛋白质和碳水化合物，维生素 C 含量最高，比西红柿高 5 至 10 倍。炸香椿焦香酥嫩，味道鲜美。

火腿蚕豆

〔主料辅料〕

去皮嫩蚕豆...300 克	肉清汤.....100 克
熟瘦火腿肉.....75 克	湿淀粉.....25 克
味精.....0.5 克	芝麻油.....15 克
精盐.....1 克	熟猪油.....50 克

〔烹制方法〕

1. 将蚕豆洗净，火腿肉切成 1 厘米长、1 厘米宽、0.1 厘米厚的小片。
2. 炒锅置旺火，放入熟猪油，烧至六成热，下蚕豆炒几下。加精盐煸炒，再下火腿片继续炒几下，然后倒入肉清汤焖 1 分钟，放入味精，加湿淀粉勾芡，用手勺推匀，盛入盘中，淋入芝麻油即成。

〔工艺关键〕

火腿亦可用腊肉代替，或蚕豆与肉未同炒，着芡不可过多。以紧抱主辅料为度，不能溜汁。

〔风味特点〕

蚕豆原产中亚和东非地区，相传西汉时自西汉传人我国，故又有“胡豆”之名。江南一带的三四月，豆荚上果实累累，其时蚕豆质嫩味美，最宜人饕。火腿蚕豆是湖南晚春时节的风味名菜。此品红、绿两色相衬，蚕豆鲜嫩，味胜猪肉，火腿柔润，齿颊留香。

桃园三结义

【主料辅料】

红枣.....250 克	白莲.....250 克
青豆.....250 克	湿淀粉.....50 克
冰糖.....300 克	熟猪油.....150 克
桂花糖.....25 克	

[烹制方法]

1. 将红枣洗净蒸烂去皮、核，用刀面碾成泥状，再用纱布挤干水分。青豆煮熟碾成泥状，加清水，用箩筛滤去汁。莲子蒸烂碾成泥，分别盛入碗中。将冰糖碾碎，桂花糖用清水 50 克泡发过滤取汁。

2. 炒锅置中火，下入熟猪油 50 克，烧至七成热，下入冰糖 50 克，枣泥拌炒出香味，然后加入桂花糖汁，炒匀盛入碗中。

3. 锅洗净，下入熟猪油 50 克烧热，加入青豆泥、冰糖 50 克、清水 50 克炒匀，加入湿淀粉 25 克勾芡成泥状，盛入另一碗内。

4. 锅洗净，下入熟猪油 50 克烧沸，下入冰糖、莲泥、清水 100 克，拌炒均匀后，用湿淀粉 25 克勾芡成泥状，盛入大盆中坐底，然后，将制好的枣泥、青豆泥放入盘中央，各占 1/2，拼成太极形图案即成。

（工艺关键）

谚曰：要得甜，加点盐。此菜加精盐少许提鲜，风味尤佳。

（风味特点）

“桃园三结义”又称“三合泥”，用红枣、白莲、青豆精制而成。人们以红寓关羽，绿寓张飞，白寓刘备，三色各异而又结成整体，正是“桃园三结义”的象征。气味芬芳，味甜如蜜，调羹舀食，入口即化。

糖酥桃仁

[主料辅料]

核桃仁.....500 克	茶油.....1000 克
白糖.....150 克	(约耗 75 克)
精盐.....1 克	

[烹 制 方 法]

1. 将核桃仁用沸水泡 2 分钟，剥去内皮，掰成 2 瓣，下冷水锅中煮开 1 分钟捞出，盛人大瓦钵内，趁热加白糖、精盐拌匀，腌 5 分钟，倒入漏勺沥去水。

2. 炒锅置旺火，放入茶油，烧至五成热，倒入腌过的核桃仁，迅速用手勺推匀。油温升高时，要立即离火吞炸，然后再上火，反复数次，约炸 3 分钟，表面呈金黄色时，用漏勺捞出沥油，散开盛人大瓷盘中，以散发热气，约 2 分钟，晾凉即成。

(工艺关键)

吞炸：即用小火慢慢地炸。或者炸某种原料，因油温升高需中途离火，利用热油慢慢地将原料内层炸至熟透，也称吞炸。

(风味特点)

1. 核桃原产于伊朗，西汉时传入我国，又称胡桃、长寿果，通常 9—10 月间成熟上市，去硬壳后的仁肉即为烹好应用的“桃仁”，中医认为核桃味甘性温，具有补肾固精，温肺定喘，润肠通便，滋润肌肤，乌须黑发等功效。动物试验证明，核桃脂肪可增加血清蛋白，减慢血液中胆固醇量的升高，故常吃核桃有助于防止高血脂症、动脉硬化症和冠心病。

2. 湖南人民爱食核桃，尤喜人撰。糖酥桃仁就是其中精品。此菜色泽金黄，咸甜香润。

糖醋黄雀

(主料辅料)

豆油皮.....24 张	葱段.....10 克
猪肉.....75 克	姜末.....10 克
水发玉兰片.....75 克	酱油.....25 克
金钩虾.....25 克	湿淀粉.....60 克
水发香菇.....25 克	味精.....0.5 克
鸡蛋.....1 个	精盐.....0.5 克
面粉.....100 克	茶油.....750 克
白糖.....50 克	(约耗 100 克)
黄醋.....15 克	

[烹制方法]

1. 将豆油皮浸湿后放在砧板上，撕去边筋，裁成 13 厘米长、10 厘米宽的长方形共 24 张。香菇去蒂洗净，金钩虾浸泡 5 分钟，与猪肉、玉兰片均切成米粒状。鸡蛋磕入碗内搅匀，加入面粉、清水 50 克，调成糊状。

2. 炒锅内放入茶油 25 克，烧至七成热，下玉兰片、猪肉、香菇、酱油 15 克、味精炒几下，再下金钩虾合炒，淋入调稀的湿淀粉 25 克，炒成馅子，盛入碗中。

3. 将豆油皮平铺在砧板上，中间放上馅子，先折叠成长条形，再挽成结，馅子凸起在结头上，成为黄雀形状。

4. 炒锅置旺火，放入茶油，烧至六成热，将黄雀形结子逐个在调好的面糊中挂糊，下油锅炸熟，呈金黄色时，用漏勺捞出，沥去油，盛入盘中。

5. 炒锅留底油 25 克，将白糖、黄醋、葱段、姜末、湿淀粉 35 克、酱油 10 克、精盐一齐盛入小碗内，加清水 100 克搅匀成汁，倒入炒锅，炒成酱红色的糖醋浓汁，浇在黄雀表面即成。

(工艺关键)

1. 猪肉宜肥瘦各半。
2. 馅心不可过大，比蚕豆稍大即可。
3. 炸黄雀与熬糖醋汁要同时进行，浇汁后立即上桌。

[风味特点]

糖醋黄雀用豆油皮包裹多种鲜料制成的馅心，仿黄雀形状精制而成，红光闪亮，形象逼真，酸甜香酥，诸味兼备。

八 宝果饭

(主料辅料)

糯米.....500 克	冬瓜糖.....25 克
红枣.....50 克	葡萄干.....15 克
熟莲子.....50 克	白糖.....250 克
桂圆肉.....25 克	玫瑰糖.....10 克
罐头青豆.....25 克	湿淀粉.....50 克
桔饼.....25 克	熟猪油.....100 克
蜜饯红瓜.....15 克	

(烹制方法)

1. 糯米淘洗干净，下沸水锅中氽一下，捞入瓦钵中，上笼蒸熟后取出，加白糖 200 克、熟猪油 75 克。玫瑰糖拌匀。将桔饼去核，与冬瓜糖、红瓜分别切成 0.7 厘米见方的小丁、桂圆肉、葡萄干用温水泡 3 分钟，滗去水。

2. 取大瓦钵 1 只，内壁抹熟猪油 5 克，将红枣粘在内壁上，再放入桂圆肉、桔饼、冬瓜糖、葡萄干、熟莲子，最后放入拌好的糯米饭，入笼蒸 40 分钟取出，翻扣在大瓷盘中。使各种配料在上面，糯米饭在下面。

3. 炒锅置旺火，放入熟猪油 20 克，加白糖 50 克、清水 200 克烧开，用湿淀粉 50 克勾芡成白色浓芡，再放入青豆、红瓜拌匀，浇在果饭上面即成。

(工艺关键)

1. 红枣要去皮、去核。

2. 蜜饯红瓜：以香脆的瓜类作原料（如菜瓜），加工制成红色的蜜饯。

3. 浓芡分为两种，一种叫“抱汁芡”，用于汤汁较少，炒、爆一类的菜肴，要求汁能裹住原料，吃完菜后盘底无汁液。一种叫“流芡”，芡汁稍多，食之柔软滑嫩，八宝果饭宜勾“流芡。”

(风味特点)

八宝果饭，各地均有制做。但湖南的八宝果饭却有鲜明的地方特色，所用原料糯米、红枣、湘莲、青豆、桔饼、红瓜、冬瓜糖均为本地所产。果饭制成后，覆盖一层白色浓汁，光亮透明，能显露出各种配料的不同色彩，清新悦目，果味香甜，糯而不腻，今以长沙大宫殿所制最佳。

桔露汤圆

[主料辅料]

无核蜜桔.....200 克	菠萝.....25 克
湿糯米粉.....500 克	青豆.....25 克
甜酒糟.....50 克	白糖.....275 克
桂圆肉.....25 克	玫瑰糖.....25 克
樱桃.....25 克	面粉.....25 克

(烹制方法)

1. 将无核蜜桔去皮，再逐瓣剔去薄皮，每瓣桔肉从中切开成 2 块。菠菜切成长、宽各 1.3 厘米的薄片。桂圆肉用温水泡 5 分钟，滗去水。

2. 取小碗 1 只，放入白糖 75 克、玫瑰糖、面粉，加清水 25 克，调匀成馅子。

3. 将湿糯米粉 100 克搓成 4 个丸子，放入沸水锅中煮熟捞出，和剩余的湿糯米粉揉匀，先搓成条，再均匀地扯成 30 个坯子，逐个包入馅子，搓成鸽蛋形的汤圆，放入沸水锅中煮熟。

4. 炒锅置旺火，下清水 500 克，白糖 200 克烧开，接着放入蜜桔肉、青豆、桂圆肉、甜酒糟、樱桃、菠萝，舀入汤圆，烧开后即成。

[工艺关键]

汤圆下沸水锅，用勺背轻推，不使粘连，煮至浮出水面即熟，不可多煮，以免失去糯韧口感。

[风味特点]

桔露汤圆是湖南传统甜菜，以雪峰蜜桔加糯米汤圆制成。雪峰蜜桔是湖南名产，无核。又称无核蜜桔，主产于雪峰山一带，皮薄色红，汁多味甜，营养丰富。以之制作的桔露汤圆，黄、白、红、绿四色辉映，汤圆软糯，汁甜如蜜。

油炸臭豆腐

[主料辅料]

精制白豆腐.....30 块	植物油.....1000 克
辣椒油.....50 克	(约耗 100 克)
酱油.....50 克	味精.....2 克
香油.....25 克	鸡汤.....100 克

(烹制方法)

1. 将青矾放入桶内，再倒入沸水用棍子搅动，然后放入豆腐，浸泡 2 小时后捞出冷却，放入卤水中（春、秋季浸泡 3 至 5 小时，夏季 1 至 2 小时，冬季 6 至 10 小时），主要还需看胚子的软硬，硬的可多泡一下，轻的则少泡一些时间，卤好后取出，用冷开水稍洗一下，装入筛子内沥干水分（洗后的水留着继续洗，洗到水浓时倒入卤水内）。

2. 辣椒油、酱油、香油、味精和少许汤兑成汁。

3. 将油烧沸，卤好的豆腐逐块下入油锅，炸约 5 分钟（如火大时移用小火，以炸焦透为准）成外焦内嫩捞出，装入盘后用筷子在每块豆腐中间捅一个眼，将兑好的辣油汁调匀，淋在豆腐眼内即成。

(工艺关键)

1. 臭豆腐是湖南省传统小吃产品，其外焦、内嫩、香辣的独特风味，深受国内外人士的好评，许多外国朋友专程前来考察制作臭豆腐的详细过程，对此表示了浓厚的兴趣。

2. 卤水的制作方法：用冷水 15 公斤，放入豆豉 3 公斤，烧开后再煮半小时左右，然后将豆豉汁滤出。待豆豉汁冷却后，加入纯碱 200 克、青矾 100 克、香菇 200 克、冬笋 4 公斤、盐 0.75 公斤、茅台酒 150 克以及豆腐脑 1.5 公斤，浸泡约半个月左右（每天搅动一次），发酵后即成卤水。卤水切勿沾油，要注意清洁卫生，防止杂物混入，而且要根据四季不同气温灵活掌握，使之时刻处于发酵的状态。连续使用，隔三月加入一次主料，做法和份量同上（但不要加青矾和碱），同时要注意经常留老卤水（越久越好）。检验卤水的正常标准是要发酵，如果不发酵，气味不正常时，就要及时挽救。其办法是用于净火砖烧红，放在卤水内，促使发酵，同时，还要按上述配方适当加一点佐料进去，使其发酵后不致变味（每次浸泡的取出后，卤水内应加入适量的盐，以保持咸淡正常）。

[风味特点]

闻起来臭，吃起来却香，外焦里嫩，香辣味美。

南岳重阳菌

(主料辅料)

鲜重阳菌.....1000 克	猪肉.....250 克
青蒜.....50 克	猪油.....100 克
盐.....10 克	姜.....15 克
味精.....2 克	湿淀粉.....25 克
胡椒粉.....2 克	香油.....1 5 克
葱.....15 克	汤.....500 克

[烹制方法]

1. 重阳菌摘去蒂，在清水中浸泡 15 分钟，用清水连续洗 3 至 4 遍，洗净泥沙，沥于水分。

2. 猪肉切成片。葱、姜拍破。青蒜切成 3 厘米长的段。

3. 将猪油烧沸，下入葱、姜煸锅，继下入肉片、寒菌偏炒，加入盐和汤，烧开后倒入砂钵内，用小火煨半小时，然后去掉猪肉、葱、姜。

4. 将寒菌倒入锅内，收浓汁，放入青蒜、味精和胡椒粉，用湿淀粉调稀勾芡，淋香油，装盘即成。

(工艺关键)

1. 猪肉宜肥瘦各半。

2. 青蒜不可多炒，保持鲜嫩。

(风味特点)

湖南省大部分地区属于丘陵地带，林木繁茂，土地肥沃，每年农历九月间生长出土一种体厚肥嫩的蘑菇，囚民谣中有：“九月重阳，移火进房”一说，故名寒菌。以南岳出产的寒菌肉质鲜嫩，味极鲜美。与青蒜同烹，柔软滑嫩，浓香四溢，是衡阳地区传统名菜。

煎焖苦瓜

[主料辅料]

大白苦瓜.....1000 克	味精.....2 克
大蒜.....50 克	葱.....10 克
花生油.....150 克	豆豉.....15 克
盐.....10 克	香油.....10 克
辣椒油.....15 克	

[烹制方法]

1. 苦瓜切成 4.5 厘米长的筒，放入开水锅中焯过，捞出来放到冷水内，去籽，挤干水分，改成 3 厘米宽的块。
 2. 大蒜剥去皮并洗净切片。葱切花。豆豉用开水泡出味。
 3. 将花生油烧沸，下入苦瓜煎至两面呈金黄色后，放入大蒜片，盐、辣椒油、味精、豆豉和水焖入味，收干汁，放香油和葱花，装盘即成。
- （工艺关键）苦瓜亦可不焯水，切片后用盐稍腌，轻轻挤去水分，然后再烹，质味皆佳。（风味特点）此为湖南民间家常菜，香辣微苦，适宜下饭。

冲 菜

[主料辅料]

嫩青菜苏.....1000 克	味精.....1 克
盐.....5 克	芝麻泊.....50 克
酱油.....15 克	香醋.....10 克
姜.....10 克	

(烹制方法)

1. 把青菜有的老边叶掰掉，削去梗上的筋，洗净后用铁丝或线穿起，挂在高处通风的地方吹干，取下后切成黄豆般大小的丁，姜切成细米状。

2 置一炒锅在火上，不放油，锅烧热后，把青菜荪炒得发热，即下火，放在一个口小肚子大的坛子中，找一张大的青菜叶，在盛有开水的锅中稍烫一下，将坛口封严，半天后即可食用。

3. 食用时，从坛子中取出青菜苏，用姜末及盐、酱油、味精，香醋和芝麻油调拌均匀，浇在上面，装盘即成。

【工艺关键】

1. 如果找不到大的青菜叶，放一张薄白纸封住坛口也可，但要保持坛口有一定湿度。

2. 此菜在食用时，放些金钩末，或碎花生拌食均可。

(风味特点) 气味冲鼻，清淡爽口，家常风味，脍炙人口。

梅苏拌藕

[主料辅料]

嫩白藕.....1000 克	梅子.....250 克
紫苏叶.....150 克	石灰.....150 克
白糖.....150 克	盐.....5 克
白醋.....10 克	

[烹制方法]

1. 梅苏的制法：梅子先用石灰水浸泡 10 天左右，泡好后洗净，用力拍一下，剔去梅核，然后切成丝。紫苏去掉叶，挂在通风的高处，凉于水份，切成象韭菜叶一样的丝，用盐腌出红水，加入梅子丝及白糖拌匀。

2. 藕削去皮，去掉两边的节，清洗干净，切成 5 厘米长，象筷子头粗一样大的条，放清水中再洗一遍，用盐、醋腌软。

3. 把腌好的藕放在冷开水中洗一遍，捞出后，放入糖、醋拌匀，码放盘中，梅苏浇盖在藕条上面，上桌即可食用。

(工艺关键)

1. 梅子在用石灰水浸泡时，石灰水一定要没过梅子。

2. 黄瓜也可按此方法制作。

(风味特点)

甜酸脆嫩，极为爽口，夏令应时，兼作药膳。

油炆板栗

（主料辅料）

大板栗.....500 克	香油.....25 克
盐.....5 克	白糖.....10 克
花生油.....500 克	味精.....2 克
（约耗 50 克）	汤.....150 克
花椒.....20 粒	

（烹制方法）

1. 板栗在鼓起的一面用刀砍一字刀，下入开水烫一下捞出，把板栗肉取出，再切成片。

2. 将花生油烧沸，下入板栗，用小火炸酥捞出。倒去油，再用香油烧沸，下入花椒炸一下捞出不要，随下入板栗和上列调料稍焖，收于汁后晾凉。

3. 食用时，装盘，淋上香油即成。

（工艺关键）

板栗若有黑烂部分，已变质不能食用，应挑出不用，以免影响整菜的质量。

（风味特点）

板栗油炮，风味特别，香酥粉糯，味美可口。

椒盐藕丸

[主料辅料]

白藕.....525 克	金钩虾.....25 克
熟火腿.....25 克	花椒粉.....0.5 克
番茄酱.....50 克	酱油.....10 克
葱.....15 克	芝麻油.....0.5 克
瘦猪肉.....150 克	盐.....2 克
面粉.....75 克	熟猪油.....75 克

(烹制方法)

1. 将藕的外皮去掉，冲净中间的淤泥，切成末后，用大擂钵剁成茸，装入箩筛中稍压一下水，用面粉和盐 1 克拌匀。

2. 把瘦猪肉，金钩虾和熟火腿分别剁成茸和细末，熟猪油 25 克下锅，将原料下锅，放盐 1 克、酱油煸炒一下，即可出锅，做馅子使用。葱切末待用。

3. 取一点馅，外面包上藕泥，做成 30 个丸子。

4. 锅置旺火上，倒入熟猪油 1000 克（约耗 50 克），烧至七成热，将藕丸入锅炸成金黄色，倒入漏勺中沥干油。

5. 上桌前，将丸子盛入盘中，淋芝麻油，撒花椒粉，拌番茄酱、葱花末即可食用。[工艺关键] 年老及高血压病患者，可将熟猪油改成花生油或豆油。（风味特点）气味芳香，焦脆鲜嫩，夏令佳肴，刺激食欲。

焦香辣椒

（主料辅料）

干红辣椒.....250 克	豆鼓.....25 克
茶油.....150 克	酱油.....25 克
盐.....50 克	味精.....1 克
芝麻油.....5 克	

（烹制方法）

1. 将干红辣椒洗净后去蒂，切碎成细末。
2. 炒锅置旺火，倒入茶油，烧至六成热，将干辣椒末下锅炸焦，再放入豆鼓、盐、酱油拌匀，上火再炒几下，即可出锅。
3. 晾凉后，可根据自己需要调制。

（工艺关键）

1. 干辣椒加工前，最好先选一下，去掉那些烂后又晒干了的辣椒。
2. 干辣椒末下锅炸焦后，最好离开火口，再放豆鼓、盐、酱油、味精等调料，起锅时淋些芝麻油。

（风味特点）

炸过后的辣椒，香辣味扑鼻，既可增进食欲，又可刺激肠胃消化。同时又可与其它主菜配合使用，是居家、旅行的良好食用调料，便于贮存。

油吃麻辣秀瓜

[主料辅料]

茭瓜.....1000 克	干辣椒.....20 克
酱油.....25 克	麻油.....25 克
花椒.....10 克	盐.....10 克
味精.....2 克	

[烹制方法]

1. 先把茭瓜的外皮扒去，洗干净后，改刀切成 7 厘米长、3.5 厘米宽、2 厘米厚的长片。将干辣椒去掉蒂、籽，并剪成 3.5 厘米长的段。

2. 锅置火上，倒入开水，水开后，下茭瓜片，水再开时，把茭瓜片捞出，放入容皿内摊开晾凉，然后撒些盐、味精腌入味。

3. 炒锅置火上，倒入麻油，把花椒放入后用小火炸至深紫色，将花椒捞出扔掉，再放入干辣椒，亦炸至深紫色时，倒入酱油，即成麻辣味汁，将此汁倒入茭瓜片上，拌匀即可。

(工艺关键)

茭瓜又称茭白，只要掌握以上要领，烹制此菜，定会成功。

(风味特点)

本菜以咸鲜为基本味，又以花椒的麻香，干辣椒的辣香为其特点，口味别致，富有刺激性，酒饭皆宜。

辣白菜

（主料辅料）

白菜.....	500 克	白糖.....	50 克
麻油.....	35 克	花椒.....	10 克
醋.....	75 克	盐.....	10 克
红辣椒丝.....	15 克		

（烹制方法）

1. 把白菜的外层老帮扒去，一切两半，斩去菜根，洗净后切成条。
2. 取容器一个，将白菜条铺在上面，铺一层，洒一层盐，全部排放好后，可找一重物压在上面。一小时后把它上下翻倒一下，使咸味均匀，再压一小时，这时白菜条已软，把它包在纱布里榨干其中水份，尝一尝咸味。
3. 取一汤盆，将菜条弄松后，放入其中，红辣椒、姜切丝码在上面。
4. 将锅置火上，加入麻油 35 克，烧至七成热时，投入花椒，变黑后捞出，投入干辣椒炸至金黄，将油迅速洒在白菜、红辣椒丝和姜丝上，再加入白糖、米醋，使菜条没入糖醋卤中浸腌 5—6 小时。
5. 取出后，将白菜条切成 12 厘米长的丝，码放盘中，呈馒头形，再将红辣椒丝、姜丝放在上面或四周，即可上桌食用。

〔工艺关键〕

菜条浸腌在糖醋卤汁之前，糖先放入醋中溶化，再倒入，在浸腌中最好在白菜上压一重物。

（风味特点）

此菜造型美观，质地脆嫩，甜酸纯正，清凉爽口。

油辣包菜卷

[主料辅料]

包菜.....750 克	姜.....25 克
盐.....25 克	醋.....15 克
芝麻油.....50 克	红辣椒.....50 克
花椒.....10 克	味精.....1.5 克
白糖.....15 克	

(克制方法)

1. 先将包菜叶的外层老边叶去掉，再逐步将菜叶掰下来，用清水洗净，把菜叶平放在墩子上，用刀把叶子中间的硬梗片薄，以便卷筒时好成形。

2. 把加工好的包菜，放入开水锅中氽一下捞出，迅速放入冷水盆中，再捞出沥干水分，放入大盘中散开，同时放入盐、醋、糖、味精与菜拌匀脑好，待用。

3. 芝麻油放热锅中，油沸时，下花椒，炸至快黑时捞出不要，把姜切成丝，放在包菜上，用热花椒油浇在包菜上，拌匀，浸 10 分钟。

4. 把红辣椒切成丝，取一包菜，把红辣椒丝放在包菜的头端，从头开始卷起，成筒形，菜全部卷好后，码整齐，将两边不齐部分去掉。

5. 上桌时，把包菜卷切成 4 厘米长的段，均匀码入盘中即成。

[工艺关键]

1. 包菜不要在热水锅中氽的时间过长，最好是菜在热水中，水似开没开时捞出，水一定要没过菜。

2. 包菜在卷时一定要紧，如菜叶小，可两个拼起来卷，使菜卷大小一致。

3. 包菜卷中的红辣椒丝也可用胡萝卜丝、青椒丝、蛋皮丝等代替，但胡萝卜丝、青椒丝均要在开水中氽一下，加盐入味。

[风味特点] 香辣可口，增进食欲，家常风味，四季皆宜。

三丝莴笋卷

(主料辅料)

莴笋头.....1000 克	大红辣椒.....50 克
大青辣椒.....50 克	绿豆芽.....150 克
鸡蛋.....100 克	盐.....75 克
味精.....1 克	芝麻油.....25 克
湿淀粉.....10 克	

[烹制方法]

1. 把大红辣椒和大青椒均去蒂去籽，清洗干净，切成细丝。绿豆芽摘去花和根，在开水锅中余熟，捞出，放入盐和芝麻油拌匀，晾凉。鸡蛋放小碗中，打散，放入盐、淀粉和适量的水搅匀，用其在锅中吊成蛋皮，切成丝。

2. 将红、青辣椒丝，绿豆芽、蛋皮丝加入盐、味精、芝麻油拌匀，待用。

3. 莴笋头削去皮筋，切成4厘米长的筒，用盐腌软后，洗一下，再用滚刀片成极薄的片，铺开在木板上，将拌好的配料放在上面，卷成食指粗的筒形，切去两头的伸出部分，将原料如此卷完为止。

4. 上桌时，摆入盘中，淋上芝麻油，即可食用。

(工艺关键)

1. 莴笋片，质量要求极薄。太厚，不易卷筒成型。三丝也不宜放太多。

2. 三丝的配料亦可用其他的原料替代。

3. 根据个人的口味，三丝也可制成糖醋味。

(风味特点)

此菜色彩丰富，刀工精细，质地脆嫩，形状美观，爽口芳香。

水晶猕猴桃

(主料辅料)

去皮猕猴桃...500 克	琼脂.....50 克
白糖.....100 克	猕猴桃汁.....150 克

[烹制方法]

- 1.炒锅置火上，加入猕猴桃汁、琼脂、白糖，烧沸溶化，撇去浮沫。
- 2.取模具 20 只，将熬好的猕猴桃汁分别倒入每个模具 1/3 处，在每个模具中分别放一切好的猕猴桃片，再将剩下的桃汁将模具灌满。冷却后，倒入平盘内码整齐即成。

[工艺关键]

水晶猕猴桃汁注入模具，入冰箱保鲜室冷冻，随用随取。

(风味特点)

1.猕猴桃，又名“杨桃”。多生于海拔 1 200 米以下的林边和疏林中，秋季结果。据《本草纲目》记载：“猕猴桃，其形似梨，其色如桃，而猕猴桃喜食，故有此名。”猕猴桃味酸甜，可生食，可入馐，亦可制果酱或酿酒，根可入药。含多种维生素，营养价值极高。

2.此菜选用上等中华猕猴桃，加入琼脂等配料，用特殊模具制花瓣形果冻。酸甜可口，夏季最宜。是湖南筵席上著名的甜菜。

茺菜味碟

（主料辅料）

茺菜.....500 克	精盐.....5 克
香油.....5 克	醋.....5 克

（烹制方法）

- 1.将茺菜择去老叶洗净，控于水分后改刀切成末备用。
- 2.取一铁锅，上火烧热下入香油，烧至冒烟时，下入茺菜末、精盐翻炒几下，并趁热装入坛中，将坛口封严，待第二天取出，拌入香油、醋即成。

（工艺关键）

茺菜末炒后，要趁热及时装坛，封严坛口，否则出不了辛辣的茺味。

（风味特点）

辛辣冲鼻，醋香浓郁，下酒小酌，风味别具。

桂花红薯饼

(主料辅料)

红薯.....500 克	白糖.....100 克
豆沙.....10 克	面粉.....100 克
蜜桂花.....10 克	植物油.....500 克
蜜桔饼.....25 克	(约耗 100 克)
蜜冬瓜糖.....25 克	

(烹制方法)

1. 红薯洗净蒸熟去皮，揪碎成泥，加入面粉揉合匀。蜜桔饼、蜜冬瓜糖剁碎，加蜜桂花、豆沙、白糖混合一起拌匀成馅。

2. 将红薯泥制成 24 个皮子，逐个包入豆沙糖馅，再揪成直径 7 厘米的红薯饼。3. 炒锅置旺火上，下入植物抽烧至六成热，逐个放入红薯饼炸 3 分钟至呈金黄色时，捞出盛盘即成。(工艺关键)面粉用汤圆粉代替，风味更佳。

(风味特点)“桂子月中落，云香天外飘”，桂花历来为人们所喜爱。湖南盛产桂花，花瓣厚实，花朵硕大，色泽晶莹，香味浓郁，质量上乘。此菜以红薯制成饼坯，桂花调作香料，经炸制而成。黄橙橙、香喷喷，酥溶爽口，夹齿留香。

桂花青豆泥

[主料辅料]

青豆.....250 克	湿淀粉.....25 克
冰糖.....200 克	熟猪油.....100 克
蜜桂花.....5 克	

(烹制方法)

1. 将青豆洗净煮烂，压碎去壳成泥。冰糖捣碎，溶化成糖汁。
2. 炒锅置旺火上，下入熟猪油烧热，加清水 100 克、冰糖汁、青豆泥、蜜桂花、湿淀粉，用勺不断炒动，至豆泥沸腾起泡时，起锅盛盘即成。

(工艺关键) 糖炒豆泥，注意火候，不要翻沙。

(风味特点) 青豆，即新鲜的青豌豆，黄绿色。其嫩荚、嫩苗、豆粒均可作菜用。成熟的豆粒可以制作淀粉、粉丝。青豆有白花和紫花两种，白花青豆的豆粒嫩品质较好。此菜以青豆煮熟压碎成泥，调以冰糖、桂花、缀以青、红丝及樱桃而成。翠绿如茵，繁花似锦，芳香甜润，清淡爽口，是长沙市的传统甜菜之一。

