

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。南有雄峙天下的南岳衡山，北有一碧万顷的洞庭，湘、资、沅、澧四水流经全省。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，早在两千多年前的西汉时期，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”、“走油豆鼓扣肉”、“麻辣子鸡”等，都是名菜佳肴。

洞庭湖区的菜，以烹制河鲜、家禽和家言见长，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 猪时肉.....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，用竹箅子垫底，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，铺上猪时肉、葱结、姜片、重新放人鱼翅、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，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。水发时将于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。锅内垫上竹箅子，放入鱼翅和清水，上面压盖铁箅子，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箅上，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 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 度温水中浸泡 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，除去杂质，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，烧五成熟，放入浆虾仁走油，用筷子划散，熟后，连油倒入漏勺，沥去油。

3. 炒锅置旺火，放入熟猪油 75 克，烧至六成熟，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，烧至六成熟，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. 广肚是毛鳞肚和鳞鱼肚的统称，产于两广，海南、福建沿海一带，是饮食业沿用的海味商品名称。产于上述地区的其它鱼肚及鳗鱼肚（又称胱肚）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，油温始终保持六成熟，炸至鱼一折即断，断面呈现蜂窝小孔即成。

[风味特点]

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

洞庭鮰鱼肚

〔主料辅料〕

干鮰鱼肚.....	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. 将干鮰鱼肚先用冷水浸泡 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，烧至八成熟，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鮰鱼的鱼膘子制而成的鱼肚，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. “洞庭鮰鱼肚”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。他们所制洞庭鮰鱼肚，软糯胜过蹄筋，加之用鸡油蒸制，更鲜美无比。

2. 鮰鱼肚，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. 鱼肚是水产名贵于货烹制原料之一。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》，宋人陈世崇的《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余过，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，下入鱼肚烧开余过，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，烧开并调好味，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。因为这些原料如水沸后下锅，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 鲥 鱼肉.....250 克	精盐.....2 鲣克
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. **鲥**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. **鲥**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，**鲥**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**鲥**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**鲥**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**鲥**烹煮鱼鲜习惯，边吃边煮、边放料。过去就流行有“不愿皇宫招附马，只愿炖**鲥**炉**鲥**、**鲥**、”的谚语。现在当地人还常端出鱼鲜的炖**鲥**炉子，招待客人。
2. **鲥**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**鲥**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. 鱼片不能余得过久，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 鲥 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**鲥**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**鲥**鱼，2500克左右为佳。

2. **鲥**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. **鲥**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. **鲥**鱼，又名肥蛇黄鳄鱼，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**鲥**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**鲥**鱼被压十分同情，便向玉帝准奏，免去**鲥**鱼的苦役。**鲥**鱼入馔历史悠久，苏东坡《戏作**鲥**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**鲥**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**鲥**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，在腹部切口去年脏，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，加入于淀粉、面粉、清水15克拌匀，一半抹在鱼皮上，余下的抹在鱼肉一面。

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

4. 炒锅内留油25克，烧至六成热时，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，烧至六成热，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. 鲤鱼入馔已有二千多年历史，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 克在开水中氽过。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，香菜摘洗净。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，下人捆好的柴把桂鱼。熘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，放入兑好的汁烧开成薄芡。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厘米剞菱形刀，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，手持又好铁丝夹的叉柄，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. 桂鱼即鳜鱼，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

涤时，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，放人熟猪油，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，倒人炒锅，颠两下，盛入盘中，撒上胡椒粉，淋人芝麻油，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. 氾鳝鱼时，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、法风通络等功效。《本草纲目》曰：“鳝鱼肉，甘大温无毒，主治补中益血、补虚损，妇人产后恶露淋沥、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。

红煨白鳝

[主料辅料]

活白鳝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 爽	芝麻油5 克
漆醋50 克	熟猪油50 克

[烹制方法]

1. 将白鳝去掉头，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、白鳝、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，将白鳝盛入盘中，整齐排好，去掉葱、姜和肥膘肉条，将瓦钵内的原汁烧开成浓汁，加味精，撒上胡椒粉，淋入芝麻油，浇在白鳝上即成。

[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. 水不可加太多，以没过肉鳝为准，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，因长时间煨制，鱼肉中的胶原蛋白溶于汤中，能形成自来芡。

[风味特点]

1. “红煨白鳝”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. 白鳝，即鳗鲡，简称鳗，回游性鱼类，其幼鳗名叫玻璃鳗苗，价贵如金。鳗鱼有“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，白鳝具有补虚羸，祛风湿的作用，常食可治疗虚羸、风湿、痹痛、痔瘘，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，在开水中余一下，取出，在鱼身每隔2厘米宽剞十字形花刀。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克攥出汁，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。

紫菜汆鱼

[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，再用清水洗净。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，倒人大汤碗内，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、鱠鱼、鳅鱼的细嫩、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，在瘦的一面剞上十字花刀，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，用开水氽过，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盆内，放鸡油即成。

[工艺关键]

1.用大火氽银鱼。

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，剁去爪尖，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，两侧用铁锤打破，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·小雅六日》：“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，放人熟猪油，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 电烧至六成热，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，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 厘米剞十字花刀，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，剞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，淋人芝麻油 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，放人熟猪油，烧至五成热，将鱼丝下锅炸熟后倒人漏勺，滤去油。

炒锅回置旺火，放人熟猪油 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，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馔。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、菜苞余熟捞出，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]

此为汆类汤茶，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1000 克	精盐.....55 克
香菜.....50 克		黄醋.....25 克
白糖.....50 克		葱结.....15 克
姜末.....10 克		姜片.....15 克
绍酒.....25 克		芝麻油.....50 克
花椒.....0.5 克		熏制用大米.....50 克
味精.....1 克		茶叶.....25 克
		辣椒汕.....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，烧至六成熟，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]

腌鱼时间不能超过 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。

砂锅鳙鱼头

[主料辅料]

大鲜鳙鱼头.....	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，烧至六成热，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]

鳙鱼以头制菜，其头宜大不宜小，头大胶厚肥腴，头小拆骨较难。

[风味特点]

鳙鱼俗名花鲢，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“鳙鱼头，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]

鲤鱼 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. 鲤鱼剖腹去内脏及鳃，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，烧至六成热下鲤鱼、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]

鲤鱼背呈灰黑色，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，用竹箅子垫底，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。

红烧鳝片

[主料辅料]

活黄鳝.....	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），从肉厚的脊背上划下来，直至鳝尾，再从颌下切断脊骨（不切断骨），从骨边下刀，划至鳝尾，脊骨与鳝肉即分离，用小刀将脊骨和内脏挑出，再从尾部下刀，将鳝肉切成 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，将鳝片下锅煸炒，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、鳝片、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，鳝鱼软嫩。掌握好勾芡汁是关键，芡汁必须挂在鳝鱼上，不熘芡，吃完后盘子里不能有很多芡汁，不能出水。

[风味特点]

湖南是鳝鱼的主要产区之一。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。鳝鱼肉质细嫩，刺少肉厚，营养丰富，每年五六月鳝鱼最为肥壮，以红烧法烹之，鳝片鲜嫩清润，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]

虾仁用洁布搌干水分，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，番前酱拼在另一边即成。

[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，蘸番前酱食之，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、蟹腮和下腹脐部，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. 将于鱿鱼去须，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。鱿鱼片剞刀技术要求很高，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剞十字花刀，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，嵌在菊花就鱼中间，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 克炒人味，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，浇盖在菊花就鱼上，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，采用双面剞刀的技法，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 芝麻油.....
10 克		(实耗 150 克) 熟猪油.....	750 克

[烹制方法] 1. 将于鱿鱼去须，碱发好，漂洗干净，在正面的一边剞上十字花刀，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热，下就鱼余一下，滑熘至剞刀处卷起捞出。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，以剞处卷起为度，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，剁下头，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，以之人馔，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100 克	肉清汤750 克
冬笋100 克	胡椒粉1.5 克
水发香菇25 克	酱油15 克
浸发湘粉丝250 克	味精1 克
大白菜250 克	精盐3 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，先放人大白菜和粉丝。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，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，将墨鱼片下锅余一下，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]

油炸馄饨和烧制墨鱼，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。

四喜豆腐

[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. 煨制豆腐，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250 克	八角粉1 克
净桂鱼肉100 克	葱段15 克
芋艿500 克	姜片10 克
荸荠300 克	酱油25 克
水发玉兰片50 克	味精1.5 克
水发香菇25 克	胡椒粉0.5 克
面粉100 克	精盐7 克
干淀粉55 克	肉清汤300 克
湿淀粉20 克	芝麻油1 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，放人精盐 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，烧至七成熟，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，在表面斜剞一字花刀，翻过来再斜剞一字花刀，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，蒸时肉中脂脑渗入豆豉之中，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 斤
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，用竹箅子垫底，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，烧至八成熟，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，烧至七成熟，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，以之人馔，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，在烧至七成热时，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，口味咸鲜微带苦辣，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 2 分钟，去掉葱姜，捞出蹄筋。

3. 炒锅洗净，倒入奶汤烧开，撇去浮沫，放入蹄筋和白菜心，再烧开，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，分别在沸水中余一下捞出，放入垫有竹箅子的炒锅内，加清水 5000 克、绍酒 50 克置旺火上烧开，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，是湖南冬令汤菜名馔。

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，烧至六成熟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，放入蹄筋翻炸，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，下入冷水锅烧开余过捞出，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. 用刀轻轻片去猪肚表面，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、猪油 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. 入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. 芡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，肺痛、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. 鸡蛋打入大碗内，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，滗去水，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，码人大汤碗中，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，持刀剞鱼鳃形花刀，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，剞刀时要刀距均匀，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，注意不能用葱或芫荽。

(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	桂元.....10 粒
拘耙子.....	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，桂元、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，桂元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、豆鼓合蒸味更香。

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. 闻名全国“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，加肉清汤稍炯，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	芝麻油	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，用竹箅子垫底，先将肥膘肉铺在竹箅子上，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，将竹箅子提出放在瓷盘中，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，凉凉亦当凉菜。

〔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”是湖南煨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。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	香油.....	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，抹于水分，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，眩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，用竹箅子垫底，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，烧至八成热，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，用竹箅子垫底，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，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 克煸熟，盛入在瓷盘的周围。炒锅内再放入茶油 80 克，烧至八成热，倒入牛蹄筋煽炒，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，放入沸水中余一下，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、褐三色相间，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，除去杂质。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，用竹尊子垫底，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，烧至六成熟，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星阁，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，改小火煨烂，离火后去掉葱结、姜片、红于椒，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，烧至八成热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，烧至八成热，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. 煨制时用小火，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，香不过鹤鸽，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，烧至八成热，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，然后移至木炭上偎 3 小时，待狗肉软烂入味时离火。揭盖、去掉桔时，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。以全狗入馔，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，下人开水锅氽过捞出，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，再将熊掌放人，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，冉稍煨一会，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，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、时肉在开水锅中氽过，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，烧至六成熟，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. 干麻菌去蒂，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，将上浆的肉片下锅余熟，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、鳜鱼肉、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、鳜鱼肉、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，丙放人肉丸、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，盛人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，拔除鸡毛，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，剁去头、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，红干辣椒切丝后，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，大火烧开，小火焖 2 至 3 分钟，至汤汁快干时，放人葱段、味精，用湿淀粉勾芡，改大火，翻勺几下，淋人芝麻油，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. 油淋往鸡为湖南名菜之一。据传此菜因清末藩台庄庚良而得名，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。用酱油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，烧至七成熟，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，待油温升至七成熟时，再将鸡丁下锅，炸呈金黄色，连油倒入漏勺沥油。

5. 炒锅内留油50克，烧至六成熟时，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. 先将鸡肉剞花刀，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，抖散下锅。

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，顺锅四周下人，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
桂元.....	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. 将桂元、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，撤上胡椒粉即成。

[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、桂元、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、桂元、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，肺虚干咳，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，回味无限。

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，烧至六成熟，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，烧至六成熟，下入鸡炸呈红色捞出。在砂锅内垫上竹箅子，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（骱骨）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）揪一揪，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（即肛门骰骨）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，再将腿肉与鸡皮割离，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烹，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，烧开成汁，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	于淀粉	50 克
大番前	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，在失节处切断，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、味精醃约一小时后，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，撤上胡椒粉即成。

[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 (约耗 100 克)	汤.....	100 克
料酒.....25 克	香油.....	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。

原蒸鸡酥丸

[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，用汤余洗一遍，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，将肛门处抠断，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，将脆好的鸡，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，与鸡腕一起盛入瓦钵中。

2. 将于红椒切成细末，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，焦香袭人。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。小白菜摘去边叶留茎洗净，用开水锅余过，用冷水过凉。余下葱切段。
3. 在锅内放入汤，下入冬菇、小白菜，加盐余过捞出。同时，取出烧鸭块去掉葱、姜，加入味精、胡椒粉、冬菇、白菜茎、葱段即成。

[工艺关键]

汤碗装好鸭块，加水量以没过鸭块为宜，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
酸竿荷.....	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，竽荷切成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，烧至七成熟，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、竽荷、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，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，继续翻炒 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：“安排竹棚与巴篱，养得新生鸽鸽儿”。《南窗纪谈》讲：“韩王汝丞喜事口腹，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、疥癬等症。

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。将元黄蛋沥去水，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，蒸时旺火上气，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 升、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，逐个抹人一层熟猪油，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，淋上鸡袖即成。

【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，均匀地撤上精盐克，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，人口即化。

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，烧至六成熟时，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，又要防止皮料芽孔，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	熟猪油	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. 焖炒寒菌冬笋时，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
桂元肉.....	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，桂元肉用温水洗净，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、桂元肉、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，取出用小竹扦戳人，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，挤干水分，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，烧至六成熟，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，人馔谐音“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，下寒菌煽炒，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. 炒锅内放人芝麻油，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，先下冬笋偏炒儿下，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，取笋尖人烹，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，倒入漏勺沥油，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”是湘菜中的美肴，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。于贝掰去边上老筋，洗净后放人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，倒人垫有白布的蒸笼内，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，放人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、五花肉人味，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，捣烂后过细箩成泥，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，烧至六成热，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，即可人馔。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。香椿香椿慎勿烨，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 (约耗 10 克)	香油.....3 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，用筷子将香椿逐个挾入油锅，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：“上古有大椿，以八‘千岁为春秋。’”据安徽传说，太和县的紫油椿，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。加精盐煽炒，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，不能熘汁。

[风味特点]

蚕豆原产中亚和东非地区，相传西汉时自西汉传入我国，故又有“胡豆”之名。江南一带的三四月，豆寂上果实累累，其时蚕豆质嫩味美，最宜人馔。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，盛入大瓦钵内，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，散开盛入大瓷盘中，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，诸味齐备。

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
桂元肉	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、桂元肉、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，再放入桂元肉、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，放人熟猪油 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。果饭制成功后，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]

元核蜜桔.....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
桂元肉.....25 克	玫瑰糖.....25 克
樱桃.....25 克	面粉.....25 克

[烹制方法]

1. 将无核密桔去皮，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。桂元肉用温水泡 5 分钟，滗去水。

2. 取小碗 1 只，放人白糖 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，放人沸水锅中煮熟捞出，和剩余的湿糯米粉揉匀，先搓成条，再均匀地扯成 30 个坯子，逐个包人馅子，搓成鸽蛋形的汤圆，放人沸水锅中煮熟。

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、桂元肉、甜酒糟、樱桃、菠萝，舀人汤圆，烧开即成。

[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，卤好的豆腐逐块下人油锅，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，放人豆鼓 3 公斤，烧开后再煮半小时左右，然后将豆鼓汁滤出。待豆鼓汁冷却后，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	15 克
葱	15 克	汤	500 克

[烹制方注]

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，因民谣中有：“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	豆鼓.....	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。豆鼓用开水泡出味。
3. 将花生油烧沸，下入苦瓜煎至两面呈金黄色后，放人大蒜片，盐、辣椒油、味精、豆鼓和水焖人味，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，把青菜苏炒得发热，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：梅子先用万灰水浸泡 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。

油炝板栗

(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，洗净中间的滋泥，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，做焰子使用。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. 先把菱瓜的外皮扒去，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，丁菱瓜片，水再开时，把菱瓜片捞出，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)

菱瓜又称茭白，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腋 5—6 小时。
5. 取出后，将向菜条切成 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		

(制作方法)

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，放入开水锅中余一下捞出，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、味精与菜拌匀腌好，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余的时间过长，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余一下，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，而猕猴喜食，故有此名。”猕猴桃味酸甜，可生食，可入馔，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。

芫菜味碟

(主料辅料)

芫菜.....	500 克	精盐.....	5 克
香油.....	5 克	醋.....	5 克

(烹制方法)

1. 将芫菜择去老叶洗净，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，下入芫菜末、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)

芫菜末炒后，要趁热及时装坛，封严坛口，否则出不了辛辣的芫味。

(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，揿碎成泥，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，再揿成直径 7 厘米的红薯饼。3. 炒锅置旺火上，下入植物油烧至六成熟，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。

