



湘菜为湖南菜的简称,是我国八大菜系之一,具有悠久的历史,以其丰富内涵和浓郁的地方特色,同其它菜系构成了华夏饮食文化精华。在南京,湘菜是继川菜、粤菜之后在南京流行起来的又一地方菜系,近一两年,湘菜馆一家赛一家开,让南京美食增添了湖南版的火辣辣味道。

湖南有着多元结构,受地区物产,民风习俗和自然条件等因素影响,湘菜逐步形成了以湘江流域、洞庭湖和湘西、湘中为基调的三种地方风味。湘菜选料精细,用料广泛,刀工讲究,做法多样,讲究菜肴内涵和外形美观,达到色、香、味、形、器俱佳。口味以酸辣、香腊、清香、浓鲜为主,讲究菜肴原汁原味,得到

社会人士赞扬。随着国人对饮食品质的不断追求以及市场的竞择取舍,湘菜目前已因其特色品质,推及大江南北,红遍四面八方。

湖南人的辣天下无敌,让最能吃辣的四川人也自甘不如。湖南人痴迷辣味,但湘菜并不同川味的满堂辣,用料及口味更为广泛。口味注重香鲜、酸辣、软嫩。烹调方法擅长腊、熏、煨、蒸、炖、炸、炒。正是这份特别,造就了许多经典的湘菜名品。

老湘菜有许多名品,例如红烧肉、扣肉、肘子三大肉品;例如红烧鲫鱼、蒸腊鱼、甜酒糟鱼三大鱼品;例如煨洋鸭、炖水鸭、烧腊鸭三大鸭品;例如炒肚丝、炒肚尖、爆炒肚花三大肚品;例如红烧牛肉、炒牛百

叶、煨牛筋三大小马品;例如原汤狗肉、腊狗肉、五香狗肉三大羊品(老长沙称牛为小马,称狗为地羊)。

此外,经过改良,南京的餐馆中又冒出了许多新而又新的湘菜名品:像潭州的瓦片鸭蹼,湘水的酱猪手,蓉泰的宝塔肉,小湘汇的精品鸭,菩提树的羊肘子,西湖楼的火焙鱼,一路吉祥的酱椒蒸肉,锦绣江南的红烧牛蛙,奎成府的鸡汁萝卜,新长福的仿谭家菜,大蓉和的芋头鱼头,秦皇食府的碧玉蛋清羹,等等,都是格外出新,保有湘菜原味,却又推陈出新。每一款吃去,的确是湘菜湘味,而且是原汁原味,但一细品,却又确实确实,有所变化,有所改进。

【聚焦南京流行菜系之湘菜】

唇齿间那火辣的味道



【名菜T台】

剁椒鱼头

特色:鱼的肉质鲜嫩,汤汁浓厚,清香中蕴含可口的辣味,随菜限量供应的特制剁椒酱常常令食客啧啧称奇。乍看这道菜扮演主角的似乎是鳙鱼(俗称雄鱼,又叫大头鱼)的鱼头,实际上特制剁椒酱起了画龙点睛的作用。

手撕农家鸡

特色:皮脆肉酥,撕而食之,别有风味。

啤酒鸭

特色:啤酒鸭是下饭佐酒佳肴,回味无穷,鲜香微辣,略带啤酒香味,风味独特,并兼有清热、开胃、利水、除湿之功效。

湘西土匪鸭

特色:原料产自湘西,老鸭炖了三个多钟头后,再用慢火煨熟,口感烂而不散,有少

少微辣。

干锅田鸡

特色:干锅中的田鸡肉质很细腻,只需轻轻一吮,便只剩下骨头了。

干锅螺肉

特色:至今苗寨里还用“火塘”的形式招待宾客,以示隆重。而火塘上的铁锅翻炒,逐步延伸成干锅——锅内原料的放置是随意的,通常干锅鸡是最上等的菜肴。起先干锅还只是贵州本地“特产”,渐渐就成了广西、湖南、湖北一带的流行。而当干锅突然在上海冒头的时候,原汁“土味”中便多了些时髦和“小资”的味道……

湘西炖蹄花

特色:湖南菜比较独特的土做法,用海带清汤炖猪蹄,微辣,却有汤可喝。

【延伸阅读】

薯类摆上餐桌 吃出平衡膳食

“薯豆半年粮”,多年之前薯类就曾是国人公认的主食。最新版《中国居民膳食指南(2007)》介绍,近20年来,我国居民薯类的摄入量明显下降,这一现象不禁引起众多营养专家的关注。近日,在美国马铃薯协会南京论坛上,中国营养学会顾问、上海市营养学会名誉理事长赵法伋教授,特别呼吁适当增加薯类摄入以满足平衡膳食需要。

赵法伋教授认为,新版膳食指南的核心内容为食物多样、谷类为主、粗细搭配,因为只有多样食物合理搭配才能满足人体需要的

所有营养素。新版膳食指南倡导多吃蔬菜水果和薯类,并建议我国居民应适当增加薯类的摄入,每周吃5次左右,每次食用50-100克。薯类种类丰富,常见的有甘薯、马铃薯、木薯等,其中马铃薯既可做主食,也可当蔬菜食用。在我国,食用新鲜马铃薯是比较常见的吃法,而欧美国家的市场上,以冷冻半成品形态出现的马铃薯产品已经成为消费者的主要选择之一,科学冷冻不但能保证马铃薯的营养品质,而且对快节奏的都市人来说无疑是一个既简单又营养的食用方式。



怕上火 喝王老吉