

GUIZHOU JIANGHU CAI

贵州江湖菜

洪 维 吴茂钊 编 著
杨荣忠 胡潘元



重庆出版社




图书在版编目 (CIP) 数据

贵州江湖菜 / 洪维等编著. — 重庆: 重庆出版社,
2004

ISBN 7-5366-6814-7

I. 贵... II. 洪... III. 菜谱—贵州省
IV. TS972.182.73

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 081779 号

 贵州江湖菜

洪维 吴茂钊 杨荣忠 胡潘元 编著

责任编辑 张镇海

封面设计 张玲琅

技术设计 张进

重庆出版社出版、发行

(重庆长江二路 205 号)

新华书店经销

四川外语学院印刷厂印刷

开本 850×1168 1/32 印张 5.25

字数 127 千 插页 16

2004 年 10 月第 1 版

2004 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

印数 1-10 000

ISBN 7-5366-6814-7 / TS·72

定价: 15.00 元

目 录

水产类

酸汤鱼	1	黔式泡菜鱼	19
乌江鱼	2	盐酸干烧鱼	20
香茅草炖鱼	4	风味脆皮鱼	21
怪噜鱼	4	糟辣带鱼	22
功夫鱼片	5	西红柿连锅鱼面	23
苗王鱼	6	水煮鳝片	24
布依烤鱼	7	黔味鳝鱼血	25
竹筒烤鱼	8	根香鳝鱼	26
清水鱼	9	鳝鱼乌鸡锅仔	27
鲜花椒嫩鱼片	10	蕨粑烧泥鳅	28
山椒鱼	11	肠旺牛蛙	28
泡椒鱼条	12	怪噜蟹	29
豆腐角角鱼	13	香汁炒蟹	30
苗家酸酱鱼	14	肉酱辣蟹	31
家常软熘鱼	14	臭豆腐蒸花蟹	32
锅仔鱼丸	15	夜郎火焰蟹	33
无火生炆鱼	16	板栗炒蟹	33
纸包粉蒸鱼	17	火盆干煎蟹	34
酸菜鱼	18	爆炒小龙虾	35
		黔味麻花虾	36
		生炒甲鱼	37
		腌鸭酱甲鱼	37



香辣蚌壳	38
宫保田螺	39

家禽类

青椒童子鸡	41
侧耳根苦蒜鸡	42
雄鸡点黑豆花	43
鸡辣角	44
辣子鸡	45
乡村香辣鸡	46
毛肚干锅鸡	47
阳朗鸡	48
青岩豆腐爆鸡丁	48
血酱鸡	49
米豆腐浸仔鸡	50
正气鸡	51
油淋鲜椒鸡	52
腌椒鸡	53
都匀黄豆鸡	54
五彩宫保鸡	55
白果笋丁宫保鸡	55
糟辣脆熘鸡	57
盐酸干熘鸡	58
土豆干烧鸡	58
野菜炖鸡	59
圆子鸡丁	60
荷叶捆鸡	61
白果圣泉鸡	62
泡椒牛蛙鸡	63
螺蛳鸡	64

香辣掌中宝	64
凉拌鸡皮	65
香辣凤衣	66
泡椒炒凤冠	67
凉拌生鸡血	68
刺梨鸭三吃	68
啤酒鸭火锅	70
苦蒜怪噜鸭	72
金钱鸭条	72
酸豇豆炖老鸭	73
清汤鹅	74
荷香糯米鹅	75
竹荪扒老蛋	75
三色鸽蛋	76
农家熠鸡蛋	77

家畜类

花江狗肉	78
脆皮狗肉	80
土钵黄焖狗肉	82
稻草狗肉	82
泡椒狗肉	83
撒尿牛丸	84
虾酸牛肉	85
狗肉香炒牛干巴	85
干蕨菜炒牛干巴	87
金丝牛干巴	87
山寨火烟牛肉	88
香辣牛皮	89
三椒牛筋	90



盐酸烧牛筋	91
木桶毛肚	92
水豆豉毛肚	93
豆豉毛肚火锅	93
宫保牛外肾	94
辣山羊	95
遵义甜酸羊肉	97
脆皮回锅肉	98
金香回锅肉	99
三耙炒腊肉	100
阳藿炒腊肉	100
干椒炒腊排	101
血豆腐蒸腊肉	102
南瓜蒸风肉	103
脆皮盐酸肉	103
魔芋锅巴炒肉丝	104
怪噜红烧肉	105
豆油棒红烧肉	106
酸菜肘子	107
卤猪脚	108
布依排骨	109
苗乡骨头	110
糯香排骨	111
麦香排骨	112
青岩豆腐烧排骨	113
遵义瓦罐烤肉	114
蒲老场酱爆肉	114
小米鲊蒸肉	115
蒸酸鲊肉	116
腌酸炒肉丝	116
蕨菜炒肉丝	117

阴辣椒炒板筋	118
泡椒猪板筋	119
宫保黄喉	120
脆皮脑花	121
干椒炒脑花	122
泡椒脆肠	122
四味肠饼	123
波浪灌肠	124
贵州新肠旺	124
蒜子肠旺煲	125
白果爆肚尖	126
黔味飘香肚	127
苦蒜炒脆臊	128
筒筒辣角炒脆臊	128

其他类

干煸鸡腿菌	130
双椒牛干菌	131
三椒肉末	132
尖椒炒滑菇	132
道家金针菇	133
干煸金针菇	134
脆皮侧耳根	134
凉拌侧耳根	135
大片莴笋	136
迷宗萝卜	137
糟辣椒泡子姜	137
跳水笋子	138
遵义炸辣椒	139
鱼香菜卷	140



双味南瓜羹·····	140
桂花南瓜·····	141
素瓜豆·····	142
老干妈拌苦瓜·····	142
炆黄瓜·····	143
酸汤浸蚕豆泥·····	144
菊花洋芋·····	145
肉末土豆泥·····	145
炆臊土豆片·····	146
炒泡豆腐·····	147
宫保魔芋豆腐·····	148
脆皮米豆腐·····	148
鱼香脆皮豆腐·····	149
水煮臭豆腐·····	150
小葱煎豆腐·····	151
滑菇烩灰姑娘·····	152
香糟灰姑娘·····	153

盐酸豆花·····	154
三椒拌花生·····	154
怪噜花生·····	155
香菜炒饺子·····	156
新蒜烧水饺·····	156
酸菜炒汤圆·····	157
青岩八宝饭·····	158
蛋酥二块粩·····	158

附 录

糍粑辣椒·····	160
糊辣椒·····	160
酸菜·····	161
辣椒酸·····	161
糟辣椒·····	162
脆 臊·····	162

水产类

酸汤鱼

近几年来,各种以“酸”作为主要调味品的特色菜品在贵州城乡可算是热闹非凡,层出不穷:酸汤鱼、酸汤鸡、酸汤蹄花……引起了人们极大的兴趣。适口者珍是符合人们的饮食要求的。再土、再怪的菜肴,只要大众欢迎,就有了它生存和发展的空间。

用 料

鲤 鱼	1 条约 1 000 克	辣椒酸	300 克
西红柿	200 克	黄豆芽	250 克
混合油	200 克	姜	20 克
蒜 苗	200 克	盐	10 克

葱、酱油、豆腐乳、糊辣椒、木姜子油、猪骨汤适量

各种适宜烫火锅的菌类、绿叶菜、水发粉丝各适量

制作方法

1. 鲤鱼去鳞、腮,剖腹去内脏后洗净,抽去酸筋,从背部下刀,



砍成鱼头、尾、腹部相连的条状整鱼待用。

2.各种蔬菜、姜、蒜、葱择洗净，西红柿切片，姜切粗粒，蒜苗斜刀切节，葱切成葱花，其余蔬菜根据需要改刀或手撕后分别盛放。

3.炒锅炙锅后置旺火上，下混合油烧至七成热，投入姜粒爆出香味，下西红柿、黄豆芽煸炒几下，加入辣椒酸炒匀，加猪骨汤烧沸，放盐调味，下鲤鱼煮3分钟，撒上青蒜苗起锅。将煮好的酸汤鱼连汤盛入土砂锅或不锈钢盆内，置于火锅桌的气炉上。

4.小碗内依次放适量糊辣椒、盐、葱花、豆腐乳、木姜子油2~3滴成为蘸水，每客一份。食用时由客人自己在锅中舀少许鱼汤稀释调匀。水发粉丝装盘，各种蔬菜分类同装于小竹篓中连同蘸水一起上桌。

说 明

改用鳊鱼、江团、黄腊丁、角角鱼作主料，效果更佳。惟独不能用草鱼，因草鱼肉入酸汤中煮后，肉质似觉粗糙发木。

乌 江 鱼

乌江是奔腾在黔北高原上的一条大河，水流湍急，两岸悬崖峭壁如刀削。乌江鱼，不是指鱼的品种，而是乌江沿岸群众以当地的特产和烹调方式烹制的一款极富乡土气息的鱼肴，以乌江镇上制作的最为有名。其实，就是在乌江当地，各家的烹制方法，也早已百花齐放了。

用 料

花鲢鱼	1 条约 1 500 克	白铁豆腐	500 克
混合油	150 克	糍粑辣椒	100 克



郫县豆瓣	50 克	黄豆芽	500 克
鸡 蛋	2 个	料 酒	50 克
胡椒粉	10 克	白 糖	10 克
醪糟水	50 克	姜	15 克
葱	50 克	蒜	15 克
盐	5 克	酱 油	50 克

干细淀粉适量

烫火锅的各种时令蔬菜、菌类、糊辣椒适量

制作方法

1. 鱼宰杀后洗净，砍下鱼头、尾，鱼身去骨和大刺后片成鱼片，依次加胡椒粉、料酒、盐、鸡蛋清、干细淀粉码味上浆。鸡蛋黄作他用。姜、葱、蒜、黄豆芽、火锅配菜择洗净。姜、蒜均一半拍破，另一半切粗粒；葱分切成葱节、葱花；火锅配菜依需要改刀装入小竹篓。郫县豆瓣稍剁待用。

2. 鱼头、尾、骨刺及黄豆芽放锅中，加姜、蒜粒适量及清水同煮，汤沸时烹入少许料酒，注意撇去浮沫；煮至汤色浓白时捞出鱼头，滤净鱼汤，余皆不用。豆腐沸改成骨牌片或手指条，入加盐的沸水中焯一水待用。

3. 炒锅炙锅后放油，烧至七成热时放姜、蒜粒炒香，下糍粑辣椒、郫县豆瓣同炒，并放白糖调味；至炒出红油时倒入鱼汤，加醪糟水同煮。汤沸 2 分钟后，捞去料渣不用，依次放入鱼片、豆腐、鱼头，汤再沸后烹入料酒，加盐及适量酱油调味；当鱼、豆腐入味后撒上葱节，轻轻装入砂锅或不锈钢盆中上桌。

待鱼片、豆腐将吃完时，点燃炉火，配上火锅菜及用糊辣椒、葱花、盐制成的蘸水，改成火锅食用。



香茅草炖鱼

水族人民十分好客，待客以鸡、鸭为尊，喜食鱼类。此菜以山野香茅草为调料，慢慢煨炖而成，成菜鱼体完整，鱼肉烂嫩，鲜香无比，极具民族民间特色。

用 料

鲜 鱼 1 条约 750 克 鲜香茅草 100 克
广 菜 100 克

盐、味精、米酒、姜、葱、蒜各适量

制作方法

1. 将鲤鱼去鳞去鳃，从背部剖开去内脏洗净；姜、葱、蒜择洗净后姜、蒜拍破；用适量盐、米酒、姜、葱、蒜将鱼腌渍 1~2 小时。

2. 香茅草、广菜洗净，香茅草切成略短于鱼腹长度的段，广菜切长斜刀片，填入鱼腹中，用洗净的糯稻草捆扎好放入砂锅，加适量清水，用大火烧沸后撇去浮沫，加盐调味，改用微炖 3~6 小时即成。

说 明

广菜，又名银合菜，是黔东南、黔南地区兄弟民族栽种的一种蔬菜，不吃叶，只吃茎，常用来煮酸汤、煮鱼及作火锅配菜。

怪 噜 鱼

怪噜，怪异奇特的意思。一些聪明的厨师在烧鱼的时候使出怪招，侧耳根、脆臊、花生、腊肉末、芹菜粒

统统都加进去,收到了意想不到的效果,迎合了人们的饮食潮流。此鱼口味丰富,鲜辣醇厚,奇香悠长。

用 料

鲈 鱼	1 条 600 克	脆臊粒	30 克
豆瓣酱	50 克	花生粒	20 克
干辣椒	30 克	侧耳根粒	20 克
花 椒	10 克	腊肉末	10 克

食用油 1 000 克实耗 100 克

精盐、料酒、胡椒粉、糖、醋、芹菜粒、姜末、蒜末、葱花、香油、花椒油、水淀粉等适量

制作方法

1.将鱼宰杀,刮鳞,剖腹后清洗干净,置菜板上顺刺剖一字刀口若干刀,深至鱼刺。用料酒、姜、葱、盐腌入味。干辣椒、花椒用少量油炒香至脆,用刀剁碎待用。

2.锅烧油至七成热,下鱼炸至紧皮肉熟滤油。另锅放少许油,下姜蒜末炒香,下豆瓣酱炒上色,掺入鲜汤,调入盐、糖、醋、胡椒粉等,下炸熟的鱼烧入味至汁微干,将鱼盛入盘中,锅内汁下水淀粉勾薄芡,浇在鱼上,最后撒上干辣、花椒末、脆臊粒、花生粒、芹菜粒、侧耳根粒、腊肉末、葱花等。

3.另净锅加入少量食用油、花椒油、香油,烧至八成热,浇在鱼上即成。

功夫鱼片

巧手功夫鱼是在蚂蚁上树和熘鱼片的基础上发展而来的一款新菜,采用糟辣椒调味,成菜鱼肉细嫩爽滑,



鱼香味突出,是一款不可多得的美味。

用 料

鲤 鱼 1 条 500 克 干细粉丝 100 克

糟辣椒 40 克 红 油 30 克

姜米、蒜米、葱花、鸡蛋清、水淀粉、干淀粉、盐、味精、白糖、醋、胡椒粉、精炼油、料酒各适量

制作方法

1. 将鲤鱼宰杀去内脏治净,切下鱼头、鱼尾,剔下两扇鱼肉,并将鱼刺去尽。接着将鱼肉片成 0.3 厘米厚的大片放入碗中,加料酒、盐、鸡蛋清、干淀粉抓匀上浆;鱼头、鱼尾用料酒、盐腌渍;糟辣椒剁细。

2. 锅上火,注入精炼油烧至七成热,下入鱼头、鱼尾炸熟,捞出摆在鱼盘两端;待油温至八成时,将粉丝也入锅炸脆,捞出放鱼盘中央,接着将鱼片滑锅后倒在油炸粉丝上面。

3. 净锅重上火、注入精炼油烧至五成热,下姜、蒜米炸香,接着加糟辣椒炒香出色,调入盐、味精、白糖、醋、胡椒粉,用水淀粉勾芡(水稍多一些),淋入红油,起锅浇在鱼头、鱼尾及鱼片上,撒上葱花即成。

苗 王 鱼

烧拌青椒茄子,是一道家喻户晓的地方风味家常菜,深受大众喜爱。将它与清蒸鱼合烹在一起,冷热巧妙结合,用贵州苗岭特产的木姜油调味,特色浓郁,口味新颖,香辣脆爽中透出淡淡的木姜清香味和鲜美细嫩的鱼肉味,体现了苗家人待人的热情豪放和细腻的

心情。苗王,指苗家寨子里最具威望的头领。

用 料

活鲤鱼	1 条 600 克	木姜油	5 克
青 椒	100 克	姜 片	10 克
茄 子	100 克	香 葱	10 克
西红柿	100 克	红 油	50 克
胡椒粉	5 克		

精盐、糖、醋、姜末、蒜末、葱花适量

制作方法

1.将鲤鱼宰杀洗净,用盐水、姜片、香葱、胡椒粉,浸泡 10 分钟,置笼内用大火蒸 8 分钟至熟,装于凹型鱼盘内待用。

2.青椒、茄子、西红柿置炭火中烧熟,去焦皮,撕成小块盛于大碗内,加精盐、糖、醋、姜末、蒜末、红油、木姜油、香油拌匀,浇在蒸熟的鲤鱼上即成。

布依烤鱼

布依烤鱼就是在布依族传统菜肴制作方法的基础上,借鉴了兄弟民族的烹调方法制作出来的一款颇具民族风格的佳肴。几年来,布依烤鱼不仅走出了布依山寨,活跃在街头巷尾的大排档和旅游景点的烧烤摊上,甚至登上了酒楼的大雅之堂。

用 料

鲜活鲤鱼	4 条约 1 000 克	香 油	100 克
料 酒	15 克	酱 油	15 克
盐	5 克	姜	50 克



葱	100 克	花椒粉	5 克
八角	5 克	木姜子	3 克

木炭或松、柏树枝适量

制作方法

1. 八角、木姜子籽皆烘干研成细末。将八角末、花椒粉加适量盐调匀成调味粉。姜、葱洗净后姜切成指甲片。

2. 鲤鱼去鳞、剖腹去内脏洗净，擦干水后在鱼身剖浅菱形花刀。

3. 在鱼身内外先抹匀调味粉，再抹上料酒和酱油，鱼腹内塞入一半姜片、葱置盆内，再将另一半姜片、葱放在鱼身上，码味约 10 分钟。

4. 取一头磨尖的铁签，从鱼口插入穿过鱼腹，在近尾部穿出，鱼腹内姜、葱不动，其余姜、葱去掉。如法将 4 条鱼加工完。

5. 穿好的鱼放在烤架上，下置木炭火或松、柏树枝火盆翻烤。烤制时明火火力不宜过大。翻烤中要适时在鱼身上涂刷香油，撒上木姜子末。烤到肉熟皮脆、香味四溢时止。

6. 揩净签尖上的灰烬，整鱼带签装盘，点缀糖醋生菜上桌。

竹筒烤鱼

竹筒烤鱼又名楠香烤鱼，它是侗族同胞在竹筒烤饭制法的基础，经创新而成的一款鱼肴。制法古朴，风味别致，鱼肉细嫩，竹香隽永。

用 料

小青鱼 8 条约 1 200 克 猪网油 1 张
葱姜汁、精盐、米酒、胡椒粉、酱油、白糖、鲜竹叶各适量 新

鲜楠竹筒 8 节 五香麻辣味碟 1 个**制作方法**

1. 小青鱼宰杀后治净,用姜葱汁、精盐、酱油、胡椒粉、米酒和白糖腌渍入味,然后把猪网油改刀成 8 块,分别把小青鱼包上,再裹上一层干净的鲜竹叶,塞入一端留节的楠竹筒中,最后用鲜竹叶塞住竹筒口,并用稀的黄泥封严。

2. 将装好鱼的竹筒放在炭火上,不断地转动竹筒,烤 2~3 小时至鱼肉熟时,将鱼取出来摆放在特制的竹制餐具上,随五香麻辣味碟上桌即成。

清 水 鱼

鱼的做法在各大菜系中或地方风味菜中,不管烹调方法或调味都达了相当水平,百花齐放。可在花溪的平桥头,一家小餐馆,采用最原始最简单的做法,即烧锅开水投入鱼,配以辣椒蘸水即成,鱼肉异常清淡鲜美,色泽淡雅,雅而爽口,食客络绎不绝。

用 料

活 鱼 500 克 老姜(拍破) 50 克
香 葱(挽结) 50 克

精盐、胡椒粉、味精、西红柿适量

糊辣椒、酱油、醋、葱油调成蘸碟

制作方法

1. 将活鱼用净水静养 3 天后宰杀,刮鳞、挖鳃、剖腹去内脏,用盐水浸泡洗净。

2. 锅洗净加清水,下姜块、葱结烧开,投入洗净的整条鱼,调



入精盐、味精、胡椒粉，再煮开至鱼刚熟，去掉姜葱，投入几片西红柿，即可装入汤碗内，配以辣椒水蘸碟即成。

鲜花椒嫩鱼片

一看这菜名，便知是川菜，只有川厨做得正宗，霸道。用黔式方法由黔厨烹调，其味也不逊色，此菜色泽红亮，香麻味烈浓厚，一经推出，深受食客赞赏，不爱麻喜食辣的黔人，也麻了，而且麻得好玩。

用 料

过油大蒜头	50 克	草 鱼	1 条 600 克
泡青红小辣椒	50 克	鲜花椒	50 克
糟辣椒	50 克	豆瓣酱	50 克
香卤水	50 克	糍粑辣椒	50 克
老 姜	50 克		

盐、鸡精、胡椒粉、香油、香葱、茺荃、猪油、遵义干辣椒、鲜汤、鸡蛋、干淀粉适量

制作方法

1. 将草鱼宰杀洗净取净鱼肉，斜刀批片入大碗内，加入料酒、姜块、葱段、胡椒粉、精盐、鸡精、蛋清、干淀粉腌入味待用。

2. 锅放猪油、香油、色拉油适量，下姜葱，炒出香味，下遵义干辣椒、豆瓣酱、糍粑辣椒、糟辣椒，用小火缓慢炒香上色，掺入鲜汤，打尽残渣，再下鲜花椒、过油大蒜头、泡青红小辣椒、香卤水，调入盐、鸡精、料酒、胡椒粉等，最后下腌入味的鱼片，煮至成灯盏窝至熟，离火浸 10 分钟，烧开放入保温土罐内，撒上香葱和茺荃即成。

山 椒 鱼

川人有“尚滋味，好辛香”的饮食习俗，贵州则有“无辣不成菜”之说。川、黔相近，饮食文化相通，互相借鉴、举一反三也很自然。几年前即在山城贵阳风行的山椒鱼，可能是在重庆江湖菜辣子鸡的影响下创制的，虽然主料不同，但却有异曲同工之效。

用 料

鲜鲤鱼	1 条约 900 克	干红辣椒	200 克
混合油	200 克	胡椒粉	15 克
花 椒	25 克	料 酒	25 克
香 油	25 克	酱 油	20 克
盐	5 克	白 糖	10 克
姜	50 克	葱	50 克
醋	15 克	水淀粉	适量

制作方法

1. 干红辣椒抹去灰尘切成 3 厘米长的节；姜、葱择洗净，姜的一半拍破，另一半切姜米；葱切寸节。

2. 鲤鱼去鳞、腮，剖腹去内脏洗净，斩下鱼头、鱼尾；鱼头从下部劈开，头顶部相连掰开压平；鱼中段沿大骨平剖开，去掉大骨后改刀成 6 厘米长的一指条。鱼头、尾、条均放入盆中，先放胡椒粉拌匀，再加料酒、适量酱油和盐、姜块、整葱拌匀码味 10 分钟。临下锅前拣去姜、葱，滗干水，加水淀粉拌匀上浆。

3. 炒锅炙锅后放油，烧至七成热时逐一将鱼条抖散入锅炸至皮脆肉熟时捞出；再将鱼头、鱼尾入锅炸熟捞出，放置在鱼盘两