



外婆私房菜

WAIPO SIFANGCAI

方爱平 熊永奇 主编

# 外婆的老蒸笼

WAIPO DE LAOZHENGLONG

聂靖 陈思 编著



湖北科学技术出版社



# 外婆的老蒸笼

WAIPO DE LAOZHENGLONG

聂靖 陈明忠 编著

顾问 陈鑫  
技术指导 李熠 周龙  
丛书主编 方爱平 熊永奇  
丛书编委 方爱平 熊永奇 夏荣俊 万民政  
聂靖 舒拥军 舒服亮 殷学先  
付强 柳兴华 罗红兵 胡国瑜  
郑德敢 张礼英  
糕点制作 夏荣俊 万民政 聂靖 付强  
罗红兵 舒服亮 舒拥军 殷学先  
柳兴华 胡国瑜 曹国辉 易山平  
寇军华 付晓峰 陈明忠 罗华中  
张再宏 李宏伟 易翠翠 范进军  
高金会  
摄影 潘紫斌 陈勇

餐具提供 武汉雅艺陶瓷酒店用品有限公司

湖北科学技术出版社



# Q 前言

Qianyan

每个人都有许多值得回味的美食往事，尤其是小时候奶奶、外婆为我们做的一些拿手菜点，并没有因时光的流逝而淡忘，相反，随着年龄的增长，情感的加深，记忆愈加深刻。

外婆菜是家常菜的代名词，它没有官府菜的奢华，也没有市肆菜的精美，它以其传承悠久、制作简便、烹调巧妙、风味独特在家族中流传，在民间里传播。它没有刻意的强调营养搭配，但却蕴涵丰富的养生之道；它没有按师道行规去切配烹调，但却暗含现代烹饪的基本法则。它无需精致华美的餐具陪衬装饰，但却以朴实无华的造型、地道天然的色泽愈显俏丽。风情浓郁的外婆菜，常令异域他乡的来客爱不释口，流连忘返，更令浪迹天涯的游子魂牵梦萦，萌生莼鲈之思。

当今食风，跨季节原料的食用，使菜肴失去了原有的时令特色，工业调料的大量利用，掩盖了食物原料的自然本味，电磁炉、微波炉等现代烹调工具的运用，改变了传统的烹调模式，也改变了传承千百年的独特民间风味。当我们吃厌了酒楼大师们做的那些南北大菜、生猛海鲜之后，蓦然回首，觉得还是外婆的酸菜煮鱼、豆豉烧肉最美最香！

图书在版编目(CIP)数据

外婆的老蒸笼 / 方爱平, 熊永奇主编.

—武汉: 湖北科学技术出版社, 2007.11

(外婆私房菜)(2008.7重印)

ISBN 978-7-5352-3820-7

I. 外… II. ①方…②熊… III. 菜谱

IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)

第 173458 号

## 外婆的老蒸笼

主 编 / 方爱平 熊永奇

编 著 / 聂 靖 陈明忠

策 划 / 可 儿

责任编辑 / 曾 素

出版发行 / 湖北科学技术出版社

整体设计 / 戴 旻

地 址 / 武汉市雄楚大街 268 号湖北  
出版文化城 B 座 12 ~ 13 层

电 话 / 87679435

邮 编 / 430070

制 版 /  武汉正佳

印 刷 / 湖北恒泰印务有限公司

邮 编 / 430223

督 印 / 刘春尧

2008 年 3 月第 2 版

2008 年 7 月第 2 次印刷

本册定价 / 12.00 元

本书如有印装质量问题可找承印厂更换



# 目 录

- 001 竹筒粉蒸鲰鱼/1
- 002 山椒蒸黄颡/2
- 003 蒸夹沙肉/3
- 004 应山蒸滑肉/3
- 005 怪味鱼豆花/4
- 006 豆豉辣椒蒸肉皮/4
- 007 清蒸大闸蟹/5
- 008 剁椒蒸鱼头/6
- 009 玉米棒蒸蹄花/6
- 010 风干武昌鱼/7
- 011 梳子夹干肉/8

- |     |            |     |           |     |            |
|-----|------------|-----|-----------|-----|------------|
| 009 | 泡菜蒸土肉/9    | 034 | 清蒸武昌鱼/34  | 059 | 双色蛋饺/60    |
| 010 | 木桶汽水肉/10   | 035 | 老干妈蒸鲈鱼/35 | 060 | 肉末开洋蒸臭干/60 |
| 011 | 香干蒸腊肉/11   | 036 | 银丝扇贝/36   | 061 | 杂酱蒸鸡蛋/61   |
| 012 | 水晶肘子/12    | 037 | 苦瓜酿肉/37   | 062 | 蒸千张卷/62    |
| 013 | 黄陂蒸肉糕/12   | 038 | 豉汁盘龙鳝/38  | 063 | 蒜茸蒸魔芋/63   |
| 014 | 咸蛋蒸肉饼/13   | 039 | 米粉蒸鳝鱼/39  | 064 | 八宝雪梨/64    |
| 015 | 酸菜汤蒸鲫鱼/14  | 040 | 古法蒸鲢鱼/40  | 065 | 沙滩鲫鱼/65    |
| 016 | 粉蒸肥肠/14    | 041 | 腐乳蒸五花肉/41 | 066 | 面筋蒸肉/66    |
| 017 | 麒麟蒸鳊鱼/15   | 042 | 腊八豆蒸黄鱼/42 | 067 | 肉末雪菜蒸豆腐/67 |
| 018 | 沔阳蒸白丸子/16  | 043 | 三丝蒸鱼卷/43  | 068 | 葵花豆腐/67    |
| 019 | 荆沙蒸鱼糕/17   | 044 | 豉汁蒸鱼嘴/43  | 069 | 清蒸双色豆腐/68  |
| 020 | 潮式蒸梭鱼/17   | 045 | 白椒蒸火焙鱼/44 | 070 | 糯米蒸藕/69    |
| 021 | 紫菜蒸蛋卷/18   | 046 | 茶油蒸腌鱼/45  | 071 | 珍珠米丸子/70   |
| 022 | 粽香豆腐丸/19   | 047 | 八宝海参/45   | 072 | 粉蒸茼蒿/71    |
| 023 | 梅菜扣肉窝窝头/20 | 048 | 蒜茸开边虾/46  | 073 | 脑花冻豆腐/71   |
| 024 | 沔阳蒸肉夹馍/21  | 049 | 粽香粉蒸鸭/47  | 074 | 百合扣南瓜/72   |
| 025 | 清蒸狮子头/22   | 050 | 人参蒸乌鸡/47  | 075 | 花酿香菇/73    |
| 026 | 竹筒小米蒸排骨/23 | 051 | 红糟蒸鸡腿/48  | 076 | 豆豉鲮鱼蒸丝瓜/73 |
| 027 | 冬菜蒸爽肚/24   | 052 | 豆豉蒸鸡翅/49  | 077 | 蒸素扣肉/74    |
| 028 | 川味糯米蒸牛肉/25 | 053 | 凤翅扒猴头/50  | 078 | 虾仁蒸蛋/75    |
| 029 | 泡椒蒸牛蛙/25   | 054 | 米酒蒸鸡/51   | 079 | 鲍汁白灵菇/76   |
| 030 | 一品东坡肉/26   | 055 | 荷香粉蒸鸡/52  |     |            |
| 031 | 清蒸八宝甲鱼/27  | 056 | 花旗参蒸乳鸽/53 |     |            |
| 032 | 长沙口味鱼/28   | 057 | 酸笋蒸鹅掌/53  |     |            |
| 033 | 黄芪蒸鹌鹑/29   | 058 | 粉蒸凤衣/54   |     |            |
| 034 | 山药粉蒸鲢鱼/30  | 059 | 香菇蒸子鹅/55  |     |            |
| 035 | 豆豉蒸泥鳅/30   | 060 | 咸肉蒸娃娃菜/56 |     |            |
| 036 | 黄金椒蒸鲤鱼/31  | 061 | 粉蒸蕨菜/57   |     |            |
| 037 | 金丝牛肉丸/32   | 062 | 剁椒蒸芋头/57  |     |            |
| 038 | 酸菜蹄膀/32    | 063 | 蒸霉千张饺/58  |     |            |
| 039 | 秘酱蒸排骨/33   | 064 | 清蒸酥鸡/58   |     |            |
| 040 | 腊味合蒸/34    | 065 | 醉鱼蒸茄子/59  |     |            |



**选料** 鲟鱼500克，白醋、白米粉、绍酒、五香粉、味精、白糖、葱、姜末、熟猪油、香油各适量。

**制作** ①将鲟鱼从腹部剖开，去内脏，洗净沥干。切成5厘米长、3厘米宽、2厘米厚的块，再用水清洗一遍，沥干。②鲟鱼肉加胡椒粉、五香粉、盐、白糖、白醋、绍酒、味精、姜末拌匀，然后加入白米粉、熟猪油拌匀，腌15分钟。③再将腌好的鱼放入竹筒，盖上筒盖，上笼蒸20分钟取出，撒上葱花、淋上香油即可。

**秘招** 选用洞庭未产子的鲟鱼，2500克左右为佳。因鲟鱼名贵，鲟鱼处理后，挤出涎窝，斩去边鳍，连同头尾一起剁块。

**另招** 此菜菜型别具一格，竹香味浓，回味悠长。鲟鱼除粉蒸外，还可红烧、清蒸、煲汤等。



## 竹筒粉蒸鲟鱼

传说鲟鱼原为天上监借鱼族之神下凡，被班次皇大帝压在长江大石之下。有一天，黄鹤戏掠江面，听江中呼救声声以底，见鲟鱼被压十分同情，便向玉帝奏准，免去鲟鱼的苦役。鲟鱼入饕历史悠久，苏东坡《戏作鱼鰓一绝》云：“粉红石首仍无骨，雪白河豚不药人，奇与天公与河伯，又见鲟鱼上市时”。鲟鱼兼有河豚、鲫鱼之鲜美，而无河豚之毒素和鲫鱼之刺多，鱼不仅好吃，且有补中益气、开胃利水之功效。



## 山椒蒸黄颡

色黄而无鳞，少肉而质细嫩。此菜则是黄颡的又一种新吃法，成菜具有香辣咸鲜、肉质细嫩的特点。



**选料** 黄颡400克，野山椒10克，姜末、蒜末、色拉油、盐、红椒米、葱花、蚝油、蒸鱼豉油各适量。

**制作** ①将黄颡鱼剖杀洗净。野山椒切碎，用姜末、蒜末煸香，加盐、蚝油等调好味。②黄颡鱼整齐地摆入竹制的盘中，淋上炒好的山椒汁和蒸鱼豉油，放入红椒米，上笼蒸8分钟后取出，撒上葱花即可。

**秘招** 黄颡鱼要选鲜活的，宰杀时只需扳开黄颡的上下嘴，稍用力撕开后去内脏即可。蒸制时间不宜过长，否则肉质变老。

**另招** 黄颡鱼的肉质细嫩，吃法多样，主要做法有红烧、豆瓣、煲汤等。

## 蒸夹沙肉

“夹沙肉”又名“甜烧白”，是四川乡土风味“三蒸九扣”著名甜菜之一。成菜以素托荤，丰腴大方，油润光亮，甜香酥软，清淡不腻，糯米糯润柔软，洗沙甜香酥嫩，最受老人喜爱。



**选料** 猪五花肉250克，豆沙150克，蜜饯、糖色、糯米、红糖、蜂蜜、猪油、白糖、色拉油各适量。

**制作** ①猪肉洗净，入沸水中加糖色煮至七成熟取出，晾凉；入油锅中炸成红褐色，捞出沥油。②将糯米蒸熟，蜜饯切成小丁加红糖、猪油与糯米饭拌匀。③将五花肉切成夹刀片，中间夹入豆沙，整齐码入碗内，铺上糯米饭，上笼蒸120分钟，取出扣入盘内，浇上熬好的蜂蜜、白糖汁即成。

**秘招** 切片成型时，第一刀不切断，深度为4/5，第二刀切断，厚薄要一致，大小相等。豆沙要选用隔年陈沙，夹时要厚薄一致。蒸时要火大，直至软烂。

**另招** 夹沙肉除直接蒸制外，也可裹糊炸制后再蒸。运用此法可制作枣泥夹沙肉、莲蓉夹沙肉等。



## 应山蒸滑肉



传说唐太宗李世民有一次久病不思饮食，便诏告天下，凡能开皇上胃口者重赏。应山一厨师得知，便向皇上精心制作了一道滑肉进献。皇上吃后胃口大开，重赏了此厨师，并将他留在宫中当了御厨。

**选料** 猪肥膘肉300克，鸡蛋、盐、酱油、葱花、姜末、味精、胡椒粉、高汤、湿淀粉、色拉油各适量。

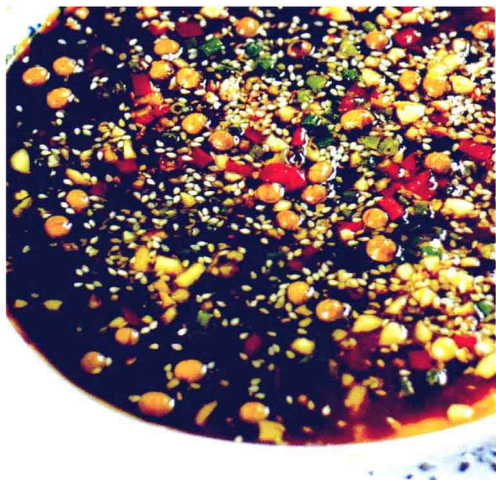
**制作** ①将猪肉去皮洗净，切成2厘米见方的块，加盐、味精、姜末腌渍；湿淀粉加鸡蛋、盐制成糊。②肉块挂糊后入油锅中炸成金黄色捞起，上笼蒸约1小时后取出，反扣于盘中。③高汤加酱油入味勾芡，加葱花、胡椒粉后淋在滑肉上即可。

**秘招** 肉要先腌渍入味；制糊时要做到干稀适中；蒸制时一定要将肉蒸烂，不然达不到入口即化的效果。

**另招** 此菜虽以肥膘肉为主料，但烹调巧妙，成菜油润滑爽，肥而不腻。依此法另可制作滑鱼块。







## 怪味鱼豆花

### 怪味鱼豆花

豆花是一种历史悠久的民间小吃。将鱼茸和菜肉用鱼茸为原料，将菜肉制好后加入冷鲜汤、白芷等调料烹制而成。成菜颜色洁白，鱼肉滑嫩。

**选料** 鱼肉250克，冷鲜汤、淀粉、蛋清、猪油、芝麻仁、花生仁、肉末、大豆仁、姜汁、盐、酱油、味精、芝麻酱、白糖、醋、香油、红油、花椒末各适量。

**制作** ①鱼肉切片，放入水中漂白，剁成茸；芝麻仁、花生仁、大豆仁、盐、酱油、味精、芝麻酱、白糖、醋、香油、红油、花椒末调成怪味。②鱼茸加盐、味精、淀粉搅拌上劲，再加蛋清、猪油、鲜汤稀释成稠糊状，倒入汤碗中，上笼用小火蒸8分钟呈豆花状取出，浇上怪味汁即成。

**秘招** 鱼茸要先搅拌上劲，再加冷鲜汤稀释成稠糊状。蒸时要用小火慢蒸，最好将蒸笼盖半掩着蒸。

**另招** 鱼豆花咸、甜、麻、辣、酸、香、鲜各味兼之。除怪味外，还可调成肉末杂酱味、鱼香味等。

## 豆豉辣椒蒸肉皮

### 豆豉辣椒蒸肉皮

猪皮又名猪肤、膘皮，早在南宋时期，老祖宗就已把“炸猪皮”作为食品，还赐它一个雅名叫“平肚”。据说，红烧猪肉皮还是慈禧太后最爱吃的御膳之一。

**选料** 猪肉皮250克，浏阳豆豉、干椒末、姜末、蒜茸、葱花、姜片、八角、料酒、色拉油、盐、味精、蚝油各适量。

**制作** ①将肉皮放入开水中，加料酒、姜片、八角煮至七分熟，捞出沥干，冷却后切成3厘米的粗丝，放入蒸钵中。②将豆豉洗干净，盛入碗中，放干椒末、盐、味精、蚝油、姜末、蒜茸拌匀，再淋入热油，制成“豆豉辣椒料”。③将豆豉辣椒料码在肉皮上，上笼蒸15分钟，入味即可。

**秘招** ①猪背上的肉皮老而不糯，不宜选用。②肉皮要蒸烂，吃起来才糯软。

**另招** 肉皮还可以做炸肉皮、肉皮冻、红烧肉皮、凉拌熟肉皮丝、肉皮沙拉等。





## 清蒸大闸蟹

大闸蟹为长江下游流域特产，是蟹中上品。本菜突出蟹原形原味，色泽橙黄，蟹肉鲜美，营养丰富，素有“蟹肉上席百味淡”之美。蟹的吃法有时令性，民间有“九雌十雄”之说。

**选料** 淡水蟹10只（约2500克），白糖、葱花、姜丝、香醋、酱油、香油各适量。

**制作** ①将蟹逐只洗净，放入水中养半天，使它排净腹中污物，然后用细绳将蟹钳、蟹脚扎牢。②用葱花、姜丝、香醋、糖、酱油、香油调和作蘸料，装碟待用。③将蟹上笼大火蒸熟，解去细绳，整齐地放入盘内，连同小碟蘸料上席。

**秘招** 大闸蟹一定要鲜活的，每只以250克左右为好。蟹属于阴性食品，体质虚寒者忌食。

**另招** 烹饪大闸蟹还可椒盐、醉蟹、药膳等。





## 剁椒蒸鱼头

民间流传“吃啥补啥”的说法，于是有人认为多吃鱼头可以让大脑变得聪明。民间流传“吃鱼头，背鱼尾，吃鱼嘴”的谚语，说明选取鱼头以鲫鱼为上品。

**选料** 鳊鱼头1个（约750克），湖南剁辣椒30克，尖椒、生姜、色拉油、盐、味精、料酒、蚝油、蒜茸、葱花各适量。

**制作** ①鱼头除腮、鳞洗净，砍成中间相连的两块；尖椒、姜分别切粒。②将鱼头先用盐、料酒、姜粒等腌渍10分钟，然后摆入盘中，将剁椒和尖椒粒、蚝油一起拌匀，铺在鱼头上面。③上笼旺火蒸约10分钟，撒上葱花和蒜茸，浇上热油即可。

**秘招** 鱼头要先用盐、料酒、姜等腌渍，以除腥味，同时便于腌透入味。

**另招** 鱼头除剁椒蒸之外，还可以制作豉椒蒸鱼头、山椒蒸鱼头、清蒸鱼头等。

## 玉米棒

## 玉米棒蒸蹄花

玉米棒是快餐中为数不多的粗粮食品，它不仅营养丰富，还能加速肠胃的蠕动，尤其富含膳食纤维，是一种集美味和营养保健于一体的休闲食品。

**选料** 猪蹄花500克，糯玉米棒2根，盐、味精、料酒、姜片、葱结、白胡椒各适量。

**制作** ①玉米棒切成2厘米长的圆筒待用。猪蹄花去毛洗净，斩成方块，焯水后放入高压锅中，加盐、姜片、葱结、料酒煮至八成成熟后取出。②将蹄花连汤一起倒入玻璃盘中，加味精、胡椒调好味，切好的玉米棒放在周围，上笼用大火蒸约60分钟直至蹄花软烂即可。

**秘招** 要选用糯玉米，才有香糯滋味，蒸时蹄花要蒸烂才行。

**另招** 可将蹄花换成排骨、子鸡，味道一样香浓。如果将盛器换成竹筒或木桶，则风味更佳。



# 风干武昌鱼

零壹零

风干武昌鱼是鄂菜中一道广为流传的创新菜。新鲜武昌鱼先用盐、香料等腌渍过，然后挂在户外吹晒七八天为半成品，再经旺火煮熟，口味或酸微辣，干香味浓，很有嚼劲，吃在口中有一股浓浓的香味。

**选料** 风干武昌鱼1条（约200克），味精、白糖、阳江豆豉、烧肉汁、姜丝、泡红椒、新鲜干葱头各适量。

**制作** ①将风干武昌鱼用温水泡20分钟后洗净，拦刀剁成条状后再拼成鱼型备用。②取大圆盘一只，用竹网垫底，将武昌鱼放在上面。将味精、白糖、阳江豆豉、烧肉汁、姜丝、泡红椒、新鲜干葱头粒调好味，均匀地淋在武昌鱼上，上笼旺火蒸12分钟后取出。③锅内烧热油（建议用葱香油），淋在蒸好的武昌鱼上面。

**秘招** 选料时应注意识别：优质的风干武昌鱼不仅色泽黄亮，腊味浓郁，鲜香可口，而且香味突出。

**另招** 风干武昌鱼还可以变化制作成多种菜肴，如香辣风干手撕鱼、干锅风干鱼、筒子骨煨风干鱼等。





## 梳子夹干肉

这是湖北民间传统名菜。刀工讲究，猪肉与豆腐干均切成宽窄、厚薄相同的片，豆腐干夹于肉片中间，排列整齐，形如发梳，故名。



**选料** 猪五花肉400克，干腌菜50克，豆腐干5块，酱油、胡椒粉、葱花、姜末、猪肉汤、糖色、味精、盐、湿淀粉、色拉油各适量。

**制作** ①将猪五花肉刮洗干净，下沸水加糖色煮到七成熟，晾凉后入油锅炸成虎皮样捞出；干腌菜用水泡好后挤干水分。②将肉块和豆腐干切片，逐片间隔摆放在碗内。将已涨发好的干腌菜加盐、味精，炒入味后放入碗中。猪肉汤用酱油、盐、味精调好味，倒入碗中，上笼旺火蒸30分钟后取出，翻扣入盘，滗出蒸汁。③将蒸肉汁调味后用湿淀粉勾芡，浇在夹干肉上，撒上葱花、胡椒粉即成。

**秘招** 此菜主要是讲究刀工，肉块要切成和豆腐干大小一致的片，码放时一定要间隔一致，摆放整齐，才能形成梳子形状。

**另招** 夹干肉也可夹其他素原料蒸制，如土豆片、香芋片、萝卜片均可。

**选料** 带皮猪五花肉500克，盐、豆豉、糖色、泡菜、老抽、干红椒末、色拉油、葱花各适量。

**制作** ①将五花肉切成10厘米见方的大块，下汤锅加糖色煮至八成熟后捞出，再将煮好的五花肉放入油锅中炸成枣红色表面成虎皮样后捞起，在肉面上打十字花刀，皮相连，用盐拌味。②泡菜剁成细末待用；将豆豉、干红辣椒、泡菜用热油炒香，撒在肉面上，上笼蒸约1小时左右取出，撒上葱花即可。

**秘招** 猪肉炸好后一定要打上十字花刀，以便入味。如果将肉先蒸熟，第二天回笼再蒸，味更好。

**另招** 五花肉最宜烧、熏、蒸、爆、焖，也适宜卤、腌熏、酱腊等。还可用其制作红烧肉、太白酱肉、腌肉等。

五花肉，又称软五花，软肋、腰牌、肋条等。肉一层肥一层瘦，共有五层，故名。其肉皮薄，肥瘦相间，肉质较嫩，营养丰富。本菜系选用带皮猪五花肉，改成大块，采用农家土法蒸制而成。成菜色泽红亮，口味咸酸香辣，肥而不腻。



**选料** 猪五花肉150克，鸡蛋5个，盐、味精、姜末、葱花、湿淀粉、葱花、胡椒粉、鲜汤各适量。

**制作** ①将猪五花肉洗净，剁成肉茸，掺入盐，搅拌至发黏上劲，再加入鸡蛋液、湿淀粉、姜末、味精、胡椒粉和鲜汤搅拌均匀，装入木桶内。②连木桶放入笼中蒸约15分钟，出笼后撒上葱花即成。

**秘招** 蒸汽水肉时要用小火慢蒸，此菜要现蒸现吃，一热三鲜。

**另招** 还可用泡泡肉（奶脯肉）和碎肉皮熬炼成冻状，放入绞肉机内绞成茸状，再掺入肉茸拌匀，蒸熟则另具风味。如将生咸蛋放在汽水肉中间，便成汽水肉蒸咸蛋；咸肉切成薄片即成汽水肉蒸咸肉。



## 木桶汽水肉

俗话说“吃肉不如喝汤，喝汤不如闻香”，而这个汽水肉就三样都占齐了。汽水肉是传统菜肴中常见的品种，最佳宜现蒸现吃，再配以木桶盛装，则肉、汤、香、器兼备。

**选料** 香干300克，腊肉150克，浏阳豆豉、干椒末、姜末、葱花、蒜茸、盐、味精、蚝油各适量。

**制作** ①将香干斜切成片，拌入盐、味精、蚝油、干椒末腌入味。腊肉切成片后用开水氽一下。②将腊肉扣入蒸钵中，将香干码在腊肉之上，加入豆豉、干辣椒、姜末、蒜茸上笼蒸15分钟，翻扣于盘中即可。

**秘招** 选用腊肉时应选皮为金黄色并有光泽，瘦肉红润，肥膘淡黄色，无斑点，并有腊制品的特殊香味的为好。有哈喇味和变色的腊肉不能食用。

**另招** 腊肉的其他做法还有腊肉炒泥蒿、冬笋炒腊肉、豉椒蒸腊肉等。



## 香干蒸腊肉

腊肉是我国传统特色食品，每到腊月年关，平常百姓家置办年货薰腊肉是少不了的。现如今人们的餐桌上虽不乏山珍海味，但春节餐桌上，香肠、腊肉仍扮演着不可或缺的重要角色，农村有“无腊不成年”的说法。



## 黄陂蒸肉糕

黄陂三合是湖北黄陂的传统名菜，是以鱼丸、肉糕、肉丸合制而成，故名，本菜只是选用其中之一。

**选料** 猪前腿净夹缝肉150克，鱼茸125克，豆油皮1张，鸡蛋、荸荠丁、胡椒粉、葱姜汁、熟猪油、盐各适量。

**制作** ①猪肉剁成肉末，加盐3克、葱姜汁一起搅匀待用。②将净鱼茸装钵内，加湿淀粉、盐、清水、味精、胡椒粉一起搅拌均匀，再放入预先处理好的荸荠丁、肉末混合制成茸。③将豆油皮平铺在蒸笼上，把鱼肉糊倒入摊平，四周抹平，上笼以旺火蒸半小时，将鸡蛋黄抹在肉糕上，再复蒸半小时，出笼晾凉，切成5厘米长、2厘米宽的条。扣碗后再翻扣于盘中，浇上白汁即可。

**秘招** 制肉糕时，须加淀粉、水、味精、胡椒粉顺着同一个方向搅匀呈黏稠状。蒸时，笼内鱼肉糊要铺3厘米厚，蒸至洁白有弹性。

**另招** 蒸肉糕和蒸鱼糕同出一辙，蒸鱼糕要加肥肉丁，但以鱼茸为主，蒸肉糕要加鱼茸但以鱼茸为辅。



## 水晶肘子

水晶肘子是根据冻的烹调方法制作而成，因汤汁透明似水晶，故名。成菜清香软糯而不腻，汤汁味鲜，凉爽可口，是夏令餐桌中的风味凉菜。

**选料** 带皮猪肘子1个（约1000克），肉皮250克，葱段、姜片、花椒、盐、料酒、味精、清汤各适量。

**制作** ①将猪肘子肉皮刮洗干净，从中间劈开，和肉皮同放入汤锅中煮至五成熟，剔去肘子骨，切为两块。肉皮去肥肉膘，切成细丝。取干净盆放入肘子肉，撒上肉皮丝。②清汤加入葱段、姜片、花椒、料酒、盐、味精，烧沸后，倒入肘子盆中，上笼用旺火将肘子蒸烂，挑去葱姜、花椒，晾凉后切成块或片装盘即成。

**秘招** 去骨前一定要先煮至五成熟，这样去骨就容易一些。蒸时要用大火蒸烂才行。

**另招** 此菜一般有两种吃法，一是把甜面酱炒熟，抹在肘花上再铺些大葱丝，卷着吃。另一种是把酱油、辣酱和蒜蓉拌成味汁，蘸着调料吃。