

地 方 特 色 家 常 菜 系 列

家常鄂菜

丛书主编 方爱平
编 著 熊永奇 裴超



湖北科学技术出版社

厨艺一点通



家常 鄂菜

jiachangcai

前言

湖北菜简称鄂菜，主要由荆州、襄阳、鄂州、武汉、恩施五个地方流派组成，是华中饮食流派的代表。

鄂菜受楚文化的影响，凭借“千湖之省”和“九省通衢”的地理优势，形成了水产为本，鱼馐为主，口味鲜醇，注重制汤，菜肴制作讲究主副食结合。

在原料选用上，鄂菜使用淡水鱼较多，各种淡水鱼菜，工艺精湛，品种丰富。仅鱼圆一菜，湖北厨师便能做出“空心鱼圆”、“桔瓣鱼圆”、“金包银”（肉包鱼圆）、“银包金”（鱼包肉圆）等多种。此外，鄂菜在主副食结合菜肴制作方面别具一格，如“粉蒸肉”、“珍珠圆子”、“腊肉炒年糕”等带有浓郁的楚乡风格。

鄂菜在工艺上擅长蒸、煨、炸、烧，尤其是蒸法在各大菜系中独树一帜。湖北素有“无菜不蒸”的说法，既有原汁原味的清蒸，如“清蒸武昌鱼”，又有油重味厚的酱豉蒸，如“梅菜扣肉”，还有纯厚民风的粉蒸，如“粉蒸肉”。鄂菜素有“无汤不成席”之说，“瓦罐鸡汤”、“排骨藕汤”、“八卦汤”、“鱼圆汤”等等名目繁多，远近驰名。鄂菜在口味上，以咸鲜为主，近年受川、苏、粤菜的影响，加上特殊的地理位置原因，偏辣、喜甜、尚清淡的特征日渐明显。鄂菜以其精湛的工艺和迷人的风采，正受到越来越多中外食客的青睐。





**目
录**

荆沙鱼糕	1	臭干子烧鱼块	11
翡翠明珠	2	豆渣粳鳊鱼	12
清蒸武昌鱼	3	栗仔烧江鳊	13
荆沙财鱼筒	4	楚乡糍粑鱼	14
财鱼焖莲藕	5	三椒蒸鱼肚档	15
南瓜财鱼丝	6	青鱼甩水	16
双黄鱼片	7	荷包鲫鱼	17
雪菜蒸鲢鱼	8	汤逊湖鱼圆	18
一品烧鱼方	9	东湖鱼脆	19
香酥炸鱼排	10	冰凉鲜鱼冻	20



茼蒿烧泥鳅	21	满堂全家福	31
家乡煊盘鳊	22	黄陂烧三合	32
皮条酥鳊鱼	23	黄州东坡肉	33
苦瓜烧鱼桥	24	元宝烧肉	34
萝卜煮河虾	25	楚天一品膀	35
寸金虾条	26	荷香粉蒸肉	36
风味虾蚱	27	梳子夹干肉	37
酥嫩糊蟹	28	桂花炙骨	38
豆花煮牛蛙	29	夹沙甜肉	39
明珠烩蹄筋	30	安陆状元油	40



应山滑肉	41	米酒蒸鸡	51
珍珠米圆	42	蚕豆米鸡丁	52
辣椒炒肉皮	43	金针鸡丝	53
春笋炒肉丝	44	白椒炒鸡杂	54
桔梗里脊丝	45	砂锅啤酒鸭	55
藜蒿炒腊肉	46	酸菜扣野鸭	56
金丝牛肉卷	47	香酥地菜圆	57
蜜枣炖羊肉	48	豆腐圆子	58
板栗烧仔鸡	49	黄州豆腐盒	59
楚乡辣子鸡	50	魔芋结烧煲	60



腊肉炒菜薹	61	黄石千张卷	69
尖椒炒卤藕	62	桂花红薯饼	70
椒盐炸藕夹	62	酸甜苦辣香	71
丝瓜烧麻花	63	米粉蒸茼蒿	72
西红柿茼蒿	64	母鸡炖鳖	73
罗汉上素	65	瓦罐炖鸡汤	74
糖醋素排骨	66	莲藕排骨汤	75
天门溜松花	67	小圆米酒羹	76
辣椒末斩蛋	68	银耳蜜桔羹	76



荆沙鱼糕

- **主料：**3000 克左右草鱼 1 条，猪肥膘肉 500 克。
- **配料：**玉兰片、水发黑木耳、黄花菜各 50 克，鸡蛋 10 个。
- **调料：**盐、糖、味精、胡椒粉、葱、姜、色拉油各适量。
- **作法：**
 1. 将草鱼宰杀，取白色鱼肉，用清水浸泡沥干后剁成茸，猪肥膘切小丁，葱白切末，葱青切段。
 2. 猪肥膘加适量盐、味精、姜末、3 个蛋清、湿淀粉拌匀。鱼茸加盐、葱末、7 个蛋清、水、湿淀粉、味精和上劲，倒入肥膘丁拌匀。
 3. 蒸笼内铺上湿纱布，倒入鱼糊抹平，厚约 4 厘米，蒸 30 分钟，抹上 2 个蛋黄，蒸 5 分钟即可。冷却后切成 6 厘米长、0.8 厘米厚的片状。
 4. 将鱼糕片整齐摆入碗内，上笼旺火蒸 10 分钟，倒扣于盘内。
 5. 炒锅内淋油，下入姜片稍煸后下入配料炒制，加入一勺清汤，调味后烧沸勾芡，淋油，浇在鱼糕上。
- **特点：**味咸鲜，质地软嫩、营养全面。
- **诀窍：**剁鱼茸时，用塑料砧板，或木砧板上先抹上生粉，以使鱼肉白净。用刀背排剁鱼茸，使其更细腻。

翡翠明珠

- 主料：净草鱼肉200克，西兰花100克。
- 配料：胡萝卜少许，鸡蛋清2个。
- 调料：盐、味精、葱、姜、糖、料酒、色拉油、鲜汤各适量，熟猪油少许。
- 作法：
 1. 净鱼肉取白肉，清水浸泡后改刀剁成茸，加入盐、味精、蛋清和用葱、姜泡的水搅拌上劲，加熟猪油拌匀后入温水中挤成鱼圆，煮熟。
 2. 西兰花改成小件，胡萝卜切成花片。西兰花入锅内炒制入味摆于盘周围。
 3. 炒锅上火，加入鲜汤，下入鱼圆，胡萝卜片，调味，烧沸后收芡淋少许油，起锅装入西兰花中间即成。
- 特点：鱼圆鲜嫩味美、晶莹明亮，如明珠映衬于翡翠般的西兰花中间。
- 诀窍：和鱼茸时要顺一个方向搅拌，汆鱼圆时水不要烧沸，以利鱼圆保持水分，口感滑嫩。





清蒸武昌鱼

- **主料：**700克左右武昌鱼（即鳊鱼）1条。
- **配料：**火腿50克，水发香菇、冬笋各50克。
- **调料：**盐、白糖、味精、酱油、香醋、料酒、白胡椒粉、姜、葱、熟猪油各适量。
- **作法：**
 1. 将鱼打鳞、挖鳃、去内脏后洗净，在鱼身两面剞上花刀，入沸水锅中烫一下取出，加盐、料酒、姜、葱、味精腌制入味。
 2. 火腿、香菇、冬笋分别切片，香菇、冬笋片焯水。
 3. 将鱼摆于盘内，鱼身上间隔摆上火腿、香菇、冬笋片，放上葱、姜片，淋熟猪油入笼旺火蒸熟取出。
 4. 拣去姜、葱，撒上葱段、胡椒粉，浇上熟猪油，连同用酱油、香醋、姜丝调好的味碟上桌。
- **特点：**原汁原味，清雅鲜香，肉质细嫩，为湖北名菜之代表。
- **诀窍：**鱼宰杀时须去尽腹内黑膜及背上黑鳍。入开水中烫时要随烫随提，不可烫老。蒸鱼时蒸至鱼眼凸出为好。

财鱼焖莲藕

- 主料：财鱼（黑鱼）肉250克，老藕300克。
- 调料：盐、白糖、味精、料酒、白胡椒粉、鸡精、姜片、葱段、色拉油各适量。
- 作法：
 1. 财鱼肉去皮，改成4厘米长、1.5厘米宽的条状。藕去皮，也改成相应条状。
 2. 藕放高压锅内压制10分钟离火。
 3. 锅内少许油，下入姜片稍煸，倒入财鱼炒制，烹入料酒，加入适量清水烧至汤汁浓白时，加入盐、糖、鸡精、藕再烧几分钟，下入味精，勾芡淋油，撒上白胡椒粉即可起锅，再撒上葱段即成。
- 特点：财鱼鲜美、莲藕粉烂，汤稠味醇。
- 诀窍：财鱼肉要现杀的，藕要粉烂质地的老藕。烧财鱼时不能先给盐，火要大，倒入莲藕后改小火焖，成熟时再改大火勾芡。





南瓜财鱼丝

- 主料：南瓜200克，净财鱼肉200克。
- 配料：红辣椒1个，鸡蛋清1个。
- 调料：盐、白糖、味精、白胡椒粉、白醋、湿淀粉、色拉油、葱、姜各适量。
- 作法：
 1. 财鱼肉去皮，切成丝，加盐、鸡蛋清、湿淀粉拌匀上浆。
 2. 南瓜去皮，切丝，红椒切丝。
 3. 锅内油烧至五成热，下入财鱼丝划散变白捞起。
 4. 锅内少许油，下入姜丝、红椒丝、南瓜丝，加盐、白糖炒制，至快熟时，点入味精、白醋，勾芡淋油，倒入财鱼丝炒匀，再撒上葱段、胡椒粉即成。
- 特点：色泽淡雅靓丽，味清淡鲜美。
- 诀窍：南瓜应选用青皮仔南瓜为好，炒出来味道爽嫩，在锅中炒制时不可炒过头，否则南瓜丝易烂，不成形。



双黄鱼片

- 主料：草鱼肉500克，鸡蛋3个。
- 配料：水发香菇30克，冬笋30克。
- 调料：盐、白糖、味精、酱油、料酒、葱、姜、湿淀粉、色拉油各适量。
- 作法：
 1. 鱼肉去皮，切成6厘米长、4厘米宽、0.2厘米厚的片，加盐、料酒、鸡蛋、湿淀粉上浆。
 2. 将香菇和冬笋切片，焯水捞起。
 3. 锅内油烧至六成热，逐片下入鱼片炸至两面淡黄捞起。
 4. 锅内少许油，下入姜片、葱段煸香，加入香菇、冬笋片，加入适量盐、糖、酱油、味精、水，倒入鱼片，烧开后，勾芡淋油即成。
- 特点：色泽黄亮，咸鲜微甜，汤汁浓稠。
- 诀窍：鱼肉必须鲜活，烧制及勾芡时只可用炒勺推匀，以保证鱼片整形，成菜时汤汁要稍多一些。



雪菜蒸鲩鱼

- 主料：1000 克左右草鱼 1 条。
- 配料：雪里蕻 150 克。
- 调料：盐、白糖、味精、胡椒粉、料酒、姜、葱、色拉油各适量。
- 作法：
 1. 草鱼洗净，对剖成两片，将鱼肉斜拉成厚 1 厘米的片状，加入盐、糖、料酒、姜、葱腌 10 分钟。
 2. 将鱼于盘内还原成对剖的鱼形，均匀地撒上雪里蕻，再淋少许油，上笼旺火蒸 10 分钟取出，撒上胡椒粉、葱花，再浇上热油即成。
- 特点：鱼肉咸鲜中带雪菜风味，别具一格。
- 诀窍：草鱼必须鲜活，才能保证肉质鲜嫩。同时鱼体不可太大，以免影响口感和成形。





一品烧鱼方



- 主料：净草鱼中段 1000 克。
- 配料：猪肉末 50 克，冬笋 20 克，胡萝卜 20 克。
- 调料：糖、白糖、酱油、醋、味精、胡椒粉、料酒、姜、葱、干椒末、湿淀粉、色拉油各适量。
- 作法：
 1. 将鱼中段带皮的面剞上多十字花刀，加少许盐、姜、葱、料酒腌渍片刻。冬笋、胡萝卜切小丁。
 2. 锅内少许油，烧热下入鱼方块煎至两边金黄起锅。原锅下入肉末、冬笋、胡萝卜丁、姜末、干椒末煸炒，将炸好的鱼方块皮朝上放入锅内，加适量清水、盐、糖、酱油、料酒大火烧开后改小火煨制，至鱼肉快熟时下入味精、醋，大火烧开勾芡淋油，再撒上葱花、胡椒粉即成。
- 特点：咸鲜味美，软嫩香醇，是家常风味名菜。
- 诀窍：剞花刀要注意深度适中，否则易断。



香酥炸鱼排



- **主料：**草鱼肉 300 克。
- **配料：**馒头渣或咸面包粉 250 克，鸡蛋 2 个。
- **调料：**盐、味精、姜、葱、面粉、淀粉、色拉油各适量。
- **作法：**
 1. 将鱼肉去皮，改成 8 厘米长、4 厘米宽、0.4 厘米厚的大片，用刀背在其两面排松置盆中，加盐、料酒、姜、葱腌制 10 分钟。
 2. 将鸡蛋、淀粉、面粉、盐、味精调成蛋糊。
 3. 将鱼片于蛋糊中挂好，再放入馒头粉中沾满一层，入七成油锅中炸至金黄色取出，于干净砧板上改刀成条形，摆于盘内即成。
- **特点：**外酥脆、内鲜嫩，如配以辣酱油和甜面酱佐食，更是味美香浓。
- **诀窍：**面包粉不能选用甜面包，因为其含糖分过高，经油炸后容易变黑，影响色泽与口感。



臭干子烧鱼块

- 主料：草鱼肉250克。
- 配料：臭干子6块。
- 调料：盐、白糖、料酒、酱油、香醋、味精、胡椒粉、湿淀粉、色拉油、葱、姜各适量。
- 作法：
 1. 草鱼肉改成长5厘米、宽2厘米的块状。臭干子1块改成2块。
 2. 臭干子于六成油锅中炸至表面金黄起锅。
 3. 锅内少许油，下入姜末煸香，倒入鱼块两面煎至金黄，下入清水、料酒、酱油烧制，至七成熟时下入臭干子、盐、白糖小火燉至快熟，下入味精、香醋，大火烧开后勾芡淋油，撒上葱段及胡椒粉即成。
- 特点：鲜嫩软滑，臭干香味突出，富于口感，别有特色。
- 诀窍：烧鱼块时大火烧开后改小火燉制，且先不能加盐，以保证鱼肉的鲜嫩。





豆渣耙鳊鱼

- **主料：**活鳊鱼1条约1000克，豆渣耙2块。
- **调料：**盐、糖、味精、酱油、料酒、胡椒粉、红醋、湿淀粉、葱、姜、蒜各少许。
- **作法：**
 1. 鳊鱼宰杀治净，改成5厘米长、2厘米宽块状，豆渣耙改成粗条。
 2. 鱼块下入开水锅中焯水捞起。
 3. 炒锅上火滑油，下入姜、蒜片煸香，倒入鱼块煎制一会，加适量清水、料酒、酱油，下入豆渣耙，大火烧开后改小火烧至八成熟，加入盐、糖、红醋、味精，大火烧开后勾芡，淋油，撒上胡椒粉、葱段，起锅即成。
- **特点：**鲜肥不腻，风味突出。
- **诀窍：**鳊鱼味腥，加工过程中须去掉腹内黑膜，再焯一次水，去掉体表的粘液。盐在鳊鱼八成熟时方可加入，以保持鱼肉鲜嫩。



栗仔烧江鳙

- 主料：鳙鱼1条（重约1000克）。
- 配料：去壳小板栗100克。
- 调料：盐、白糖、味精、胡椒、料酒、酱油、香醋、葱、姜、蒜、湿淀粉、色拉油各适量。
- 作法：
 1. 将鳙鱼宰杀治净，改成2厘米长的段，留头、尾，加入料酒、香醋、盐、糖、姜、葱稍腌渍一会。
 2. 将鳙鱼块和板栗入六成油中拉油起锅。
 3. 锅内少许油，下入姜片、蒜片煸香，倒入鳙鱼及板栗，加入适量清水、盐、糖、酱油、料酒，烧至快熟时下入味精、胡椒粉，勾芡淋油，再撒上葱段即成。
- 特点：鲜嫩肥美，味浓香醇，蛋白质含量丰富。
- 诀窍：宰杀鳙鱼时，要用开水略烫，且开水中放入少许盐，以利于刮去体表粘液。

