

荆楚食萃



●张发明 编著

●湖北科学技术出版社



272.1

TS972
50
1

荆楚食萃

● 张发明 编著

● 湖北科学技术出版社

042702



女子学院 0090741

割 楚 食 草

张发明 编著

湖北科学技术出版社出版发行 新华书店湖北发行所经销

湖北科学技术出版社黄冈印刷厂印刷

187×1092毫米 32开本 5印张 7插页 105千字

1988年5月第1版 1988年5月第1次印刷

ISBN 7-5352-0181-4/TS·18

印数：1-11 150 定价：2.15元



上图 蚕形鱼圆

中图 宴春扒鸡

下图 干烧石头鱼





长湖鱼糕



品锅鸭



晾肉干



上 图 拆扣甲鱼
中左图 魔方豆腐
中右图 南风茶烧肉
下 图 瓦罐蹄花





上 图 太师饼
中左图 生面饼子
中右图 石榴包
下 图 油尸子

序

人类赖以生存的是食物，从茹毛饮血到火烤熟食，算得上是烹饪的起源，它伴随着人类社会的进步而进步，人类文明的发展而发展。所以说，烹饪之术乃人类文明的象征。烹饪成为一门学问，见诸文字记载的首推春秋，《吕氏春秋·本味篇》中就有伊尹说汤的故事，它把厨艺、五味调和、刀工火候以及选料配佐料的头头是道，近乎现代烹饪技术，可知当时人们的品尝水平。在古代，孔子有“食不厌精，脍不厌细。食饔而餲，鱼馁而肉败，不食。色恶，不食。臭恶，不食。失饪，不食。不时，不食。割不正，不食。不得其酱，不食”的话，而他甚至达到了“割不正，不食”的程度。这说明当时的食物，除了讲究色香味外，还要讲究造型。周秦以来，出现了“饮食疗法”，《金匱要略》就有当归羊肉治痢患的汤头；唐代孙思邈的《千金方》，元代忽思慧的《饮膳正要》，明代李时珍的《本草纲目》，对滋补饮食有多处叙述，为食疗积累了丰富的资料；宫廷内更专门设有“药膳”。革命先行者孙中山先生，在《建国方略》中专列一章，系统论述了我国饮食及烹调技术，是一种高度文明，冠于世界各国。他说：“夫悦目之画，悦耳之音，皆为美术，而悦口之味，何独不然？调者亦美术之一道也。……是烹调之术，本于文明生，在非深集乎文明之种族，明辨味不精，委味不精则烹调之术不妙。中国烹调之妙，亦足表文明进化之深也。”孙先生从事医学研究，并对我国饮食烹调及食品营养也有一定研究。他认为，中国人

AAF 20/17

的饮食烹调尚也合乎科学卫生，尤为各国一般人所望尘莫及。孙先生对中国烹饪饮食在世界上所处的地位作了高度评价。

荆门地处鄂中，位于江汉平原西北部，所辖之区，有山有水，丘陵遍布，物产富饶。真是“山藏珍，水藏宝，生产的粮食吃不了。”它是全国著名的商品粮和禽蛋基地之一，是四化建设中迅速崛起的一座新兴工业城市，是湖北的明珠。生活在鱼米之乡的广大人民，在建国后特别是党的十一届三中全会以后，物质生活和精神生活都有了翻天覆地的变化，住的讲宽敞，穿的讲漂亮，吃的讲营养，生活结构正发生根本性变革。讲究饮食的色、香、味已进入千家万户，“鱼糕、肉糕家家做”，已成为今天生活的现实。

荆门历史悠久，源远流长。除有得天独厚的地理条件外，还有光辉灿烂的楚文化。夏商以来，荆门就属开化之地，古驿道贯通南北各省，是兵家必争之地。从商王武丁后裔在汉水西岸建立枝国起，至今已有三千多年的历史。古迹轶事颇多。据《史记》所载：“周公辅成王封其弟季载于郢（即郢国）”，汉代置当阳县。晋设长陵县，自唐以后置荆门县至今，有光辉灿烂的历史文化，尤其是丰富多彩的烹饪技艺，早已闻名省内外。在荆门境内出土的烹饪陶器、铜器，如陶灶、陶甑、炊事铜俑、吹火陶俑等等，以及州志中记载的“煮红米煮白鱼”，这些都说明了荆门烹饪历史的渊源。一些传统的烹饪方法，仍然保留着遗风，各种喜、庆、婚、寿筵席，高档筵席菜单，都具有浓厚的乡土气息和强烈的地方特色，可与明清鼎盛时期的名镇佳肴——满汉大席相呼应。特别是具有二百多年烹饪文化历史以“世家”著称的荆门邱家厨艺，曾名噪鄂西地区，影响江汉平原。“国以民为本，民

以食为天”，为使荆楚腹地这份宝贵的烹饪文化遗产不受淹没，而且进一步发扬光大，对荆门传统菜点进行挖掘整理，是一件大好事，势在必行。《荆楚食萃》就是在既为满足人民生活需要，又不辜负先辈创造之艰苦的基础上，由张发明同志编写成书的。

《荆楚食萃》的资料，大都来自民间。选计多以三特产为主，工艺精细，注重火候，所经菜点，具有中国菜食用性与工艺性相结合的典型特点，其中尤其擅长鱼鲜制作，味型多样，清鲜醇浓并重，且善于用地方晒酱、焖酱，辣椒子等调味品，能保持原汁原味，特别是瓦罐煨汤之术，有独到之处，而蒸、炸、烧、炒，更是体现了荆门的风味特色。

《荆楚食萃》不仅详述了各个菜点的制作工艺，还对一些与菜点有关的传说、典故、寓意等也进行了介绍，并配有精美、详细的插图，更增加了本书的趣味性和可读性。

《荆楚食萃》作为一部工具书，可以作为饮食行业、机关食堂、烹饪技校等培训炊事人员和供行业职工学习参考，进行技术交流，更可以走进千家万户的厨房，丰富其日常生活之用。

愿《荆楚食萃》给您的生活增添光彩。

荆门市烹饪协会

1987年10月

责任编辑：谭金崇

封面设计：秦滋宣

图片摄影：陈祖山

目 录

序言.....	1
第一章 水产类.....	1
长湖鱼糕.....	1
鱼籽香肠.....	2
干烧石头鱼.....	3
粉蒸石头鱼.....	5
红烧石头鱼.....	6
糖醋桂鱼.....	7
干烧荷包桂鱼.....	8
芹黄鱼条.....	8
桃仁桂鱼盒.....	9
五彩鱼豆.....	10
网油鱼包.....	11
四喜虾饼.....	12
虎皮虾包.....	13
芙蓉虾仁豆腐.....	13
拆扣甲鱼.....	14
生煎甲鱼.....	15
清炖甲鱼.....	16
皮条鳝鱼.....	17
如意鳝卷.....	18

醃鳝鱼	19
清炖喜头	19
煎鳊鱼	20
冻鲫鱼	21
蚕形鱼圆	22
活黄鲈余豆腐	23
银鱼炒鸡丝	24
眉毛圆子拼白菇	25
五香熏鱼	26
酱汁鲤鱼	26
龙凤鸟蛋	27
龙凤缘	28
豉汁鱼片	30
锅耙虾仁	31
生炆鳝鱼	31

第二章 禽蛋类 33

龟鹤延年汤(万寿羹)	33
鲜鳊甘鸡(长生菜)	34
无锅鸡蛋(炒鸡蛋不用锅)	35
烩鸡糕	36
网油虾鸡卷	37
品锅鸭	37
桃仁鸭方	38
脆皮炸鸡	39
荷花莲米鸡	40
荷花荔枝鸡	41

香菇蒸鸡·····	42
葱油白切鸡·····	43
糯米全鸡·····	44
虎皮鸽蛋·····	44
偶贴金钱鸡·····	45
烩桃园·····	46
油汁鸡丁·····	47
奶汁山鸡片·····	48
菊花鸡丝·····	49
香桃软煎鸡·····	49
口蘑烩鸡扇·····	50
宴客扒鸡·····	51

第三章 畜肉类·····53

水晶肉片·····	53
蟠龙卷切·····	54
瓦罐蹄花（瓦罐菜三绝之一）·····	55
瓦罐煨狗肉（瓦罐菜三绝之二）·····	57
瓦罐煨牛肉（瓦罐菜三绝之三）·····	58
煎淑叶腊肉·····	59
鲜炖咸·····	60
桃仁酱汁肉·····	61
元宝烧肉·····	62
荷叶包肉·····	62
清炖荷叶肉·····	63
虎皮糕·····	64
晾肉干·····	65

火腿青豆	66
鹅颈圆子	67
虎眼圆子	67
橘根百子圆	68
七星灌肠	69
椒盐肝卷	70
锅烧肚子	70
焦炸假羊尾	71
凤眼肝	72
金钱八挂掌	73
清炖牛肉	71
鲜蒸牛肉	75
锅烧牛肉	76
灌汤圆子	77
南风菜烧肉	77

第四章 山珍海味类 79

鸡吞翅	79
鸡茸鲍片	80
冰糖燕窝	81
淡菜扣鸡	82
金钩烧白菜	83
虾蛋烧蹄筋	83
一品海参	85
清炖鱿鱼方	86
家常鱿鱼	86
鱿鱼锅耙	87

鸡茸蛤士蟆	88
百花鱼肚	89
金钩烩银球	90
第五章 其他类	91
魔方豆腐	91
五香豆油卷	92
千层白菜	93
豆腐米花圆	94
红炖肉	94
素鸡腿	95
素蟠龙	96
糖浆油皮鸡	97
蜜汁金枣莲子	98
软炸枣泥卷	98
酿花红	99
拔丝佛手梨	100
炸西瓜	101
杏仁豆腐	102
冬菇烧油菜	103
口蘑锅粑	103
海棠冬菇	104
龙须菜	105
山药鸽蛋	106
冬菇烧面筋	107
生梨姜花	107
鲜拌芫荽	108

莼菜味碟	108
炸肥肠	109
炸肉	112
炸辣椒	112
炸藕丁	113
炸茄丝	114
卤菜	111

第六章 荆门地区传统宴席菜单

高等鱼翅宴席菜单	116
中等鱼翅酒席菜单	117
普通鱼翅酒席菜单	117
上等海参酒席菜单	118
中等海参酒席菜单	118
普通海参酒席菜单	119
四四如意酒席菜单(海参席)	120
八座盘四大六小酒席菜单(蹄筋席)	120
四大六小酒席菜单	121
“众星拱月”(鱼糕席)酒席菜单	122
金针菇全席菜单	122

第七章 面点类

太师饼	124
洗沙合子	126
鸳鸯酥饺	127
炕芝麻饼(炕暗酥麻饼)	128
糯米烧卖	130