

湖北经典家乡菜系

HUBEI JINGDIAN JIAXIANG CAIXI



凉菜

HUBEI TESE LIANGCAI

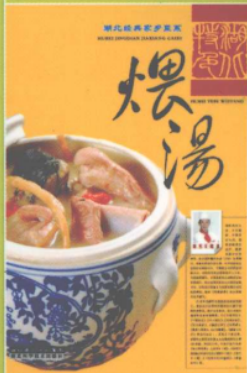


陈绪荣 著

国际烹饪大师、中华御厨、中国烹饪大师、国家高级烹饪技师、国家高级公共营养师。

现任国际餐饮协会 (IFBA) 首席顾问、美食专家俱乐部主席、中华名厨委员会副会长兼秘书长、中国食文化研究会副秘书长、中国民间菜发展研究中心主任、中国饭网顾问、中国名厨名店战略促进会首席顾问、湖北省烹饪协会北方联谊会秘书长、百年菜记饮食文化发展有限公司总经理等职，兼任《我爱厨房》杂志的菜品技术顾问。

20 多年的厨师生涯练就其高超的厨艺，曾多次在世界和全国烹饪大赛中荣获各类奖项，被中央电视台、湖北电视台邀请到现场表演菜肴。在《中国烹饪》、《中国食品》、《四川烹饪》、《烹调知识》、《东方美食》、《餐饮世界》、《好管家》、《美食与美酒》、《时尚健康》、《健康与生活》等报刊杂志上，发表关于湖北菜、全国各大菜系及饮食文化发展趋势的文章 180 余篇，约 200 万字。代表光盘作品有《湖北特色菜》、《民间乡土菜》，2006 年出版的图书代表作品有《湖鄂乡土菜》、《流行乡土菜》、《下馆常点的 100 道菜》、《家宴高手》等。



发扬鄂菜,继往开来!

全国首套鄂菜精品图书,让您不出门就可以品尝地道的鄂菜,领略荆楚饮食文化的精髓,让您随时与乡土菜大王一道切磋厨艺,享受美味!

湖北菜的特点就是综合。你说它辣也有一点儿,也不是道道菜都辣,和湖南不一样,湖南是道道都放辣椒,它是酸也可以,甜也可以,咸也可以。

—— 易中天

集江汉之鱼鲜,汇荆楚之独韵,朴实无华的湖北菜必将是我一生的至爱。无论是大菜还是小吃,作为湖北人我自豪地认为,那都是一等一的。

—— 中央电视台主持人 朱轶

ISBN 978-7-5352-3817-7



9 787535 238177 >

定价:20.00 元

欢迎与作者联系(每周六 11:00-13:00,电话:13811551198),获得更多全方位的厨艺指导!



图书在版编目(CIP)数据

湖北特色凉菜 / 陈绪荣著.

—武汉: 湖北科学技术出版社, 2007.07

(湖北经典家乡菜系)

SBN 978-7-5352-3817-7

I. 湖… II. 陈…

III. 凉菜—菜谱—湖北省

V. TS972.121

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)

第 089524 号

策 划 / 田荣华 李芝明

责任编辑 / 可 儿

出版发行 / 湖北科学技术出版社

整体设计 / 戴 昱

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 / 87679468

编 / 430070

刷 / 武汉中远印务有限公司

编 / 430034

印 / 刘春尧

2007 年 7 月第 1 版

2007 年 7 月第 1 次印刷

SBN 978-7-5352-3817-7

价 / 20.00 元

书如有印装质量问题可找承印厂更换

前言

Qianyan

凉菜,顾名思义为冷吃菜肴。由于烹制方法大多凉拌,因此很好地保留了其营养成分。它对于刀工有着极其严格的要求,拼摆技巧性强,切配时大部分原料皆为熟制原料,这就与热菜烹调方法有着截然不同。尽管如此,但它快捷方便,且取料广、种类丰、味型多样、价廉物美、色泽艳丽、成形美观,可以这样说:没有人不喜欢凉菜、拒绝凉菜!尤其是那些爱好杯中之物的老爷们儿,离了凉菜几乎就没法生活,时常便是几瓶啤酒、一碟花生米,从太阳落山一直坐到大天亮。可以想象:要是没这碟花生米作伴,光喝几口“寡”酒,会是个啥滋味?

湖北凉菜与其蒸菜、煨汤相比,显然逊色了许多。其实,鄂菜中的凉菜也有着很深的文化积淀,其中不乏诸多精品。凉菜一直在背后为鄂菜的发展与壮大作着不朽的贡献。此本辑录的大多是一些简单易做,已经深入人心的家常小凉菜,特适合中低档酒楼及家庭制作。

多年来,我一直以弘扬荆楚饮食文化,挖掘民间乡土菜肴为己任而不懈地努力奋斗!为了湖北传统菜的永久发扬与创新菜的源源不断而不停地开拓创新;让更多的人了解湖北菜、认识湖北菜、接受湖北菜、宣扬湖北菜,特辑录本书以飨广大读者。

湖北经典家乡菜系
HUBEI JINGDIAN JIAXIANG CAIXI



HUBEI TESE LIANGCAI
陈绪荣 著

HUBEI TESE 湖北特色凉菜 LIANGCAI

湖北长江出版集团
湖北科学技术出版社



编委

陈绪荣 陈绪华 陈绪富
陈绪贵 陈文杰 陈文斌
高红莉 昌 军 王海东
石送军 管 超 成家强
孔 斌 钟雷杰 涂水松
吴 兵 许启胜 袁志斌
罗 文

陈绪荣，男，汉族，1968年8月出生于湖北阳新。国际烹饪大师、中华御厨、中国烹饪大师、国家高级烹饪技师、国家高级公共营养师。现任国际餐饮协会（IFBA）首席顾问、美食专家俱乐部主席、中华名厨委员会副会长兼秘书长、中国食文化研究会副秘书长、中国民间菜发展研究中心主任、中国饭网顾问、中国名厨名店战略促进会首席顾问、湖北省烹饪协会北方联谊会秘书长、百年荣记饮食文化发展有限公司总经理等职，兼任《我爱厨房》杂志的菜品技术顾问。

20多年的厨师生涯练就其高超的厨艺，曾多次在世界和全国烹饪大赛中荣获各类奖项，被中央电视台、湖北电视台邀请到现场表演菜肴。在《中国烹饪》、《中国食品》、《四川烹饪》、《烹调知识》、《东方美食》、《餐饮世界》、《好管家》、《美食与美酒》、《时尚健康》、《健康与生活》等报刊杂志上，发表关于湖北菜、全国各大菜系及饮食文化发展趋势的文章180余篇，约200万字。代表光盘作品有《湖北特色菜》、《民间乡土菜》，2006年出版的图书代表作品有《湘鄂乡土菜》、《流行乡土菜》、《下馆常点的100道菜》、《家宴高手》等。为此，中国厨界泰山北斗、中国烹饪协会名誉会长、世界烹饪联合会名誉会长姜习先生亲笔题词“乡土菜大王”赠予陈绪荣先生。

陈绪荣先生为开发全国各地风味菜一直不懈地努力着，愿与各界朋友交流烹饪心得，以食会友。

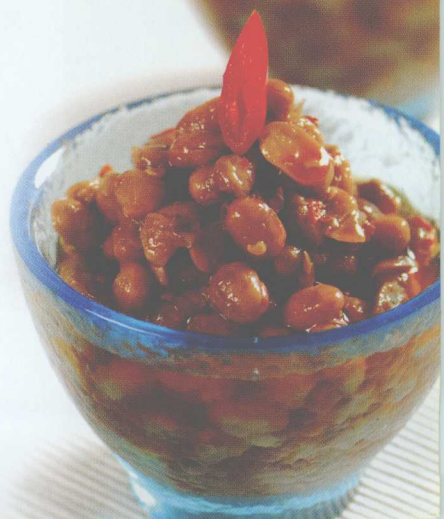




M 目录

- 1 武昌汾蹄 /1
- 2 麻辣牛肉干 /2
- 3 节节根拌鸡丝 /3
- 4 久久鸭脖 /3
- 5 五香熏鱼 /4
- 6 虎皮凤爪 /5
- 7 水豆豉 /6
- 8 酒醉小溪虾 /7
- 9 腐皮蛋卷 /8
- 10 糖醋熏鱼 /9
- 11 香卤牛舌 /10
- 12 卤水金钱肚 /11
- 13 红卤凤翅 /12
- 14 红油脆耳 /13
- 15 手撕鱼 /14
- 16 五香带鱼 /14
- 17 糖醋小排 /15
- 18 卤水鹅胗 /16
- 19 生菜卷果丝 /17
- 20 五香牛肉 /18
- 21 香辣鱼丁 /19
- 22 香辣鲢鱼 /20
- 23 糖醋瓜条 /21
- 24 雪里蕻拌毛豆 /22

- 25 红卤鹅掌 /23
- 26 糟卤凤翅 /24
- 27 果汁鸭掌 /25
- 28 凉拌节节根 /26
- 29 香椿拌皮蛋 /27
- 30 烟熏鹌鹑 /28
- 31 糖醋带鱼 /29
- 32 炆拌莴笋 /30
- 33 芝麻里脊 /31
- 34 香麻泥鳅 /32
- 35 青椒拌皮蛋 /33
- 36 香酥鲫鱼 /34
- 37 香卤乳鸽 /34
- 38 冰花蜜枣 /35
- 39 桂花糯米藕 /36
- 40 芝麻鸭肝 /37
- 41 酒醉基围虾 /38
- 42 怪味花生 /39
- 43 沙龙宴泡凤爪 /40
- 44 卤豆腐干 /41
- 45 火烧青椒 /42
- 46 芝麻牛肉 /43
- 47 芝麻西芹 /44
- 48 凉拌鲜豆瓣 /45
- 49 卤水鸡胗 /46
- 50 樊城鱼冻 /47
- 51 甜酸小洋葱 /47
- 52 炆拌红菜薹 /48
- 53 蒜泥豇豆 /49
- 54 锦绣蛰丝 /50
- 55 醋椒黑木耳 /51
- 56 剁椒牛百叶 /52
- 57 柠檬藕片 /53
- 58 麻辣鸭舌 /54
- 59 蒜泥黄瓜 /55
- 60 盐水鸭肝 /56
- 61 红卤鸭头 /56
- 62 奇香鱿鱼丝 /57
- 63 话梅花生 /58
- 64 鲢鱼拌雪菜 /59
- 65 香萝卜丝 /60
- 66 凉拌皮冻 /61
- 67 香辣小河虾 /62
- 68 香卤猪尾 /63
- 69 五香驴肉 /64
- 70 香椿拌腊鱼 /65
- 71 银丝拌金菇 /66
- 72 灌香肠 /67
- 73 水果沙拉 /68
- 74 柠檬瓜条 /68
- 75 咸菜拌藕丝 /69
- 76 三色鸭丝 /70
- 77 野芹拌藕丝 /71
- 78 酸辣鱼皮 /72
- 79 泡菜拌鹅丝 /73
- 80 水果拌蜜枣 /74
- 81 蒜茸菠菜 /74
- 82 卤水鹿筋 /75
- 83 葱根百叶 /76
- 84 金牌酱猪手 /77
- 85 芝麻酥鱼 /78
- 86 山菇肚丝 /79
- 87 山乡狗肉 /80
- 88 家乡素鸡 /81
- 89 卤水野笋尖 /82
- 90 手剥笋 /82
- 91 凉拌野菜花 /83
- 92 武汉酱板鸭 /84
- 93 开胃拌鳝丝 /85
- 94 咖啡牛肉干 /86
- 95 野芹拌鹅肠 /87
- 96 泡椒鹅舌 /88
- 97 脆皮大肠 /89
- 98 水晶鹿肉卷 /90
- 99 泡椒泥鳅 /91
- 100 泡菜老坛子 /92





此菜是武汉的一款传统名菜，以其香浓醇和的口味，征服了无数食客的味蕾，迄今仍长盛不衰。

武昌汾蹄

主料 蹄膀1只（约1000克）、卤水2500克

调料 蒜泥10克、醋3克、生抽8克、味精3克、小葱花5克、香油3克、熟芝麻3克

做法 ①蹄膀洗净飞水，入卤水中小火卤制1小时取出，拆骨将肉卷起，捆紧晾凉入冰箱冷冻1小时取出，切片装盘。

②将蒜泥、醋、生抽、味精、香油、熟芝麻、小葱花加适量水调成味碟一同上桌。

提示 蹄膀卤好后需去骨，将肉卷起并冷藏，否则成形较差。

功效 蹄膀有壮腰补膝和通乳之功效，可用于肾虚所致的腰膝酸软和产后妇女缺少乳汁之症。



香浓味醇
咸鲜微辣
皮滑肉爽

麻辣牛肉干是宜昌市的传统风味凉菜，成菜酥香化渣、麻辣醇厚。



2 麻辣牛肉干

主料 牛肉400克

调料 大葱片15克、姜片10克、蒜片8克、干辣椒20克、花椒8克、料酒25克、盐4克、白糖2克、胡椒粉3克、味精3克、香油10克、红油15克、色拉油1500克（耗100克）

做法

- ①牛肉切0.8厘米厚的片，用盐、料酒、白糖、胡椒粉码味。
- ②锅上火入油烧至五成热，下入牛肉炸至表面深红捞出控油。
- ③锅内留底油，投入葱姜蒜爆香，下入花椒、干辣椒、牛肉煸炒入味，调入味精，撒芝麻，淋入香油红油即可。

提示 炸制牛肉时油温不宜过高。此菜还可利用熟牛肉切片来制作。

功效 牛肉味甘性平，对气血不足、体虚劳损、头晕乏力、神倦懒言、心悸心慌、食欲不振者均有治疗效果。对脘腹胀满、呕吐酸腐或腹中积食也有较好的疗效。



麻辣味醇
酥香爽口



此菜多年来就为武汉人所熟知，以其鲜嫩的口感、微酸微辣的风味，吸引着大批的食客。

主料 鸡胸肉100克、节节根150克、红椒30克、小葱段15克

调料 姜末3克、蒜泥2克、盐1克、酱油10克、美极鲜3克、白糖1克、辣椒油15克、香醋10克、香油3克

做法 ①锅中加水烧沸，放入鸡胸肉小火煮熟，捞出晾凉撕成丝备用。

②节节根择洗干净入沸水焯水；红椒洗净切丝。

③将鸡丝、节节根、红椒、葱段入盆，加调料拌匀装盘即可。

提示 鸡胸煮好后需用原汤浸泡30分钟，否则鸡丝发紫。

功效 鸡肉味甘性温，有温中补气、补精添髓的功效。可补五脏，治脾胃虚弱等症。

3 节节根拌鸡丝



口感鲜嫩
微酸微辣

久久鸭脖是武汉近年的一道极受欢迎的风味凉菜，成菜香浓味辣、回味悠长。

4 久久鸭脖

味透肌里
回味悠长

主料 鸭脖子500克

调料 八角10个，辣椒、花椒、味精、冰糖、盐、料酒、蚝油、桂皮、小茴香、甘草、香叶、五香粉、陈皮、草果各适量

做法 ①鸭脖子洗净，用沸水焯后备用。

②锅中放入调料和水，大火烧开后，用小火煮30分钟即成卤水。

③鸭脖子放入卤水中用小火卤20分钟捞出。

④捞出鸭脖子冷却，改刀装盘即可。

提示 鸭脖卤熟后应浸泡20分钟，以便入味。

功效 鸭肉有养胃滋阴、清虚热、利水肿的功效。可用于治疗咳嗽痰少、咽喉干燥之症。



此菜数十年前就为黄石人津津乐道，以其鲜美香浓的特点而受到人们的喜爱。



5 五香熏鱼

主料 鱼脊骨500克

调料 大葱段30克，姜片25克，蒜片30克，香料（八角3克、桂皮3克、香叶2克、草果1枚、茴香3克），五香粉5克，盐5克，酱油15克，生抽10克，白糖2克，料酒30克，陈醋15克，胡椒粉3克，香油15克，植物油1500克（耗100克），高汤1000克

做法 ①鱼骨剁成长4厘米的段，用10克大葱、10克姜片、盐、10克料酒、胡椒粉码味50分钟。

②锅上火入油烧至六成热，下入鱼块炸至金黄捞出。

③锅留底油，投入大葱、姜、蒜爆香，下入香料稍炒，加高汤烧沸下入鱼块烹料酒、陈醋，打尽浮沫，调入酱油、白糖、生抽、五香粉，加盖小火烧20分钟，淋入香油大火收汁，拣出鱼块装盘即可。

提示 经过适当软化处理的鱼骨才能吃，一些大鱼的骨头不容易被软化所以不易被人体吸收。

功效 鱼骨里含有丰富的钙质和微量元素，经常吃可以防止骨质疏松。



色泽红亮
香浓味厚



在20世纪80年代，荆州一家熟食店，将鸡爪先炸后卤，称为“虎皮凤爪”，逐渐成为老少皆宜的佐酒佳肴。

6 虎皮凤爪

主料 鸡爪600克、川式卤水2000克

调料 蒜泥5克、香醋8克、生抽8克、味粉2克、香葱花3克、香油3克、植物油1500克

做法 ①鸡爪洗净入沸中焯水待用。

②锅入油上火烧至七成热，下入鸡爪，炸至表皮起皱后捞出控油，再下入卤水中，小火卤30分钟，泡20分钟后捞出装盘。

③将蒜泥、香醋、生抽、味粉、香葱、香油调成料汁制成味碟随鸡爪上桌。

提示 爪飞水时不可用大火，以免破皮影响成形。

功效 鸡爪含有脂肪和骨胶，对青少年骨骼的发育和预防老年人骨质疏松及骨折有很好的疗效。



软烂醇香
富有回味

这是恩施及周边地区的传统风味菜，在农村几乎家家都做水豆豉。



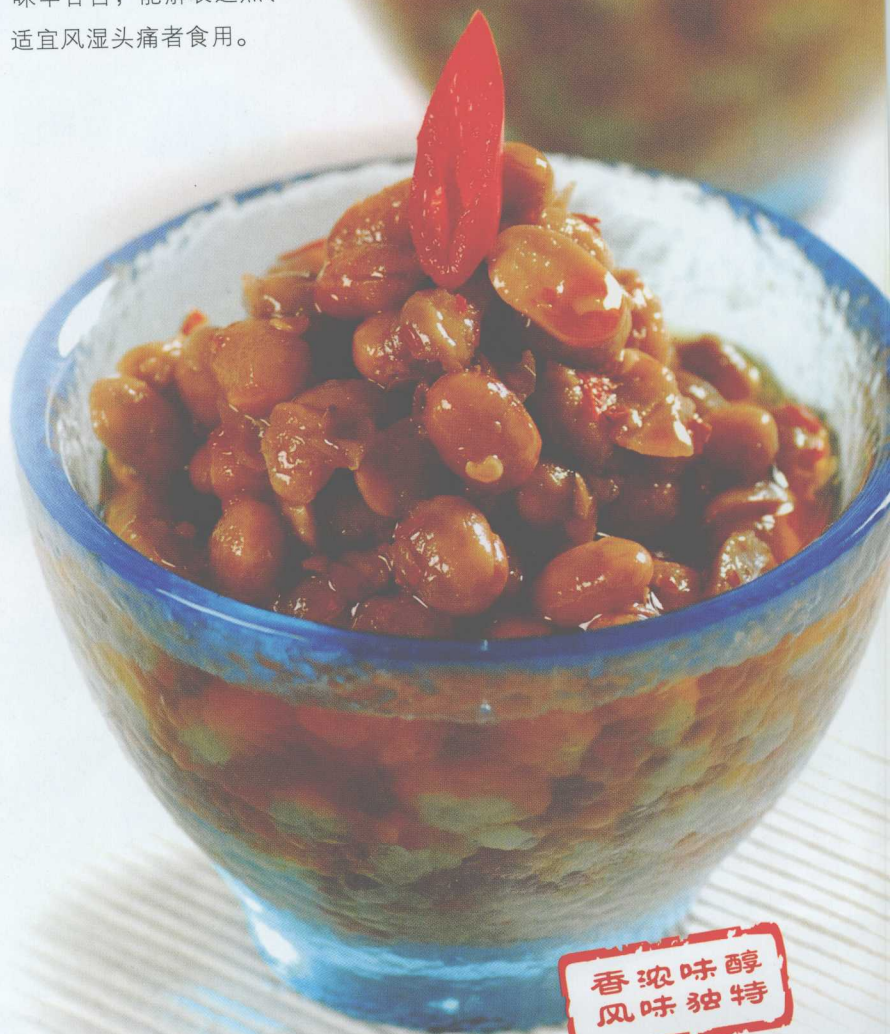
7 水豆豉

主料 黄豆500克、艾蒿50克、酒曲粉20克

调料 盐50克、辣椒面100克、姜末60克、蒜末80克、花椒面30克、白糖3克

做法 ①锅上火入黄豆炒酥，加水煮透，并沥干水待用；艾蒿用热水浸泡。
②黄豆乘热拌匀酒曲粉入盆发酵。
③将发好的黄豆加盐、辣椒面、姜末、蒜末、花椒面、白糖拌匀晾干，入黄豆水、艾蒿水，放入坛子中泡15天即可食用。

功效 豆豉性寒、味辛甘苦，能解表退热、和胃除烦，适宜风湿头痛者食用。



香浓味醇
风味独特



咸宁多产小虾，其味鲜美，借鉴了粤菜的酒醉做法，便有了这道酒醉小溪虾。

8 酒醉小溪虾

主料 小溪虾150克、花雕酒150克、高度白酒20克

调料 虾抽50克、青红椒圈25克、色拉油30克

做法 ①将鲜活的小虾洗净控水入玻璃盅内，倒入花雕酒、白酒醉制15分钟。

②虾抽入碟，放入青红椒圈，将油入锅上火烧至六成热，浇于青红椒圈上即可。

提示 虾抽是自制的一种鲜味极浓的酱油，可用不吃的虾头和鼓汁酱油一同熬制成虾抽。

功效 虾性温、味甘，补肾助阳，益气托浓，适宜小儿麻痹患者食用。



汤香浓郁
鲜味十足

此菜是襄樊及周边地区的传统风味菜。



腐皮蛋卷

主料 肉馅300克、豆腐皮2张、鸡蛋2个

调料 盐2克、生抽10克、姜末3克、味粉2克、料酒15克、水淀粉25克

做法 ①肉馅入盆，调匀上述调料，搅打上劲待用；鸡蛋打散调匀淀粉。

②豆腐皮平铺，抹匀蛋液，放入肉馅卷成卷，再抹匀蛋液上笼大火蒸15分钟，取出切成段装盘即可。

提示 豆腐皮应抹匀干淀粉后再抹蛋液，否则难以抹上蛋液。

功效 鸡蛋有润燥除烦、养血安胎、清热解毒的功效，可主治热病烦闷、产后口渴、目赤肿痛等症。



色泽金黄
清鲜滑爽



这是武汉的传统凉菜，酸甜鲜香的口味，实乃佐酒解腻之佳肴。

10 糖醋熏鱼

主料 鱼骨500克

调料 大葱片35克、姜片25克、八角2克、桂皮3克、草果2枚、盐6克、陈醋40克、白糖70克、酱油25克、料酒25克、香油3克、植物油1500克

做法 ①鱼骨剁成段，用5克盐、料酒、10克葱、10克姜码味40分钟。

②植物油入锅烧至六成热，下入鱼骨炸至金黄捞出控油。

③锅留底油入葱、姜、八角、桂皮、草果爆香，加水放入白糖、盐、酱油、醋、鱼骨，加盖焖15分钟，挑出葱、姜、香料，大火收汁，出锅即可。

提示 此菜亦可用番茄酱制作，色泽更红亮。

功效 鱼肉的脂肪含量低，对防治心血管疾病大有裨益。常吃鱼还有健脑的功效。

香浓味醇
甜酸适口



牛舌用来做菜可不多见，但在咸宁，此菜随处可见，其香味也是随处可闻。



香卤牛舌

主料 牛舌500克

调料 A: 八角2个，辣椒、味精、冰糖、盐、料酒、葱段、姜片、桂皮、小茴香、甘草、香叶、五香粉、陈皮、草果各适量

B: 蒜泥5克、味粉2克、生抽5克、豆瓣油15克、香油6克、芝麻3克、陈醋6克、香菜末3克

- 做法**
- ①将牛舌洗净，焯水。
 - ②调料A和水放入锅中，用小火煮沸，散发出香气后，将牛舌放入小火卤熟。
 - ③牛舌取出，改刀装盘。
 - ④将上述B调料制成味碟随牛舌上桌即可。

提示 牛舌需刮净上面的舌带。

功效 牛舌蛋白质含量高，脂肪较低，有补气健身的作用，并且肉质细嫩，易消化，对防止产后发胖有益。



浓香味醇



这是黄石的传统凉菜，其口味鲜香微辣，有别于广式卤水金钱肚，其风味迥然各异。

12 卤水金钱肚

主料 金钱肚（牛肚）400克

调料 色拉油、酱油、辣豆瓣酱各2匙，花椒、桂皮、甘草、草果、八角、山柰、丁香、味精、冰糖各适量

做法 ①金钱肚洗净，用沸水焯后备用。

②锅内入色拉油烧热，放辣豆瓣酱炒香，加入剩余的调料和水煮沸，放进金钱肚用小火慢卤至熟。

③金钱肚取出沥干，切片、装盘。

提示 食用前可根据个人口味加入辣椒油、香油等。

功效 金钱肚性温、味甘、补虚、益脾胃。适宜病后体虚、气血不足、消化不良、脾胃薄弱之人。

