

湖北经典家乡菜系

HUBEI JINGDIAN JIAXIANG CAIXI



正菜

HUBEI TESE ZHENGCAI



陈纪荣 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、中国饭店顾问、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《湖湘乡土菜》、《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 978-7-5352-3816-0



9 787535 238160 >

定价:20.00 元

湖北经典家乡菜系
HUBEI JINGDIAN JIAXIANG CAIXI

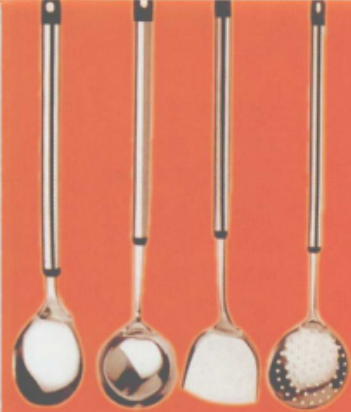


HUBEI TESE ZHENGCAI

陈绪荣 著

HUBEI TESE 湖北特色蒸菜 ZHENGCAI

湖北长江出版集团
湖北科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

湖北特色蒸菜 / 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)

ISBN 978-7-5352-3816-0

I. 湖… II. 陈…

III. 菜谱—湖北省

IV. TS972.182.63

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007)

第 089527 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

邮 编 / 430070

印 刷 / 武汉中远印务有限公司

邮 编 / 430034

督 印 / 刘春尧

2007 年 7 月第 1 版

2007 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5352-3816-0

定 价 / 20.00 元

本书如有印装质量问题可找承印厂更换

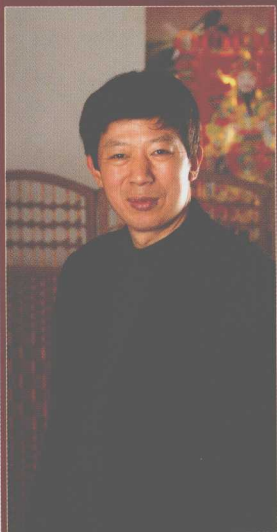
前言

Qianyan

蒸菜是利用水蒸气作为传热介质使原料成熟的一种烹调方法,距今已有五千多年的历史。发展到今天已形成多种不同的蒸制方法,且每种蒸法都各具特色,营养成分相对来说保存得较好,能最大限度地保持原料的本味。

湖北蒸菜历史悠久,品种丰富,遍及城乡,具有鲜明的农家风味。其蒸菜不但擅蒸禽、畜、鱼、肉,对于素菜一样能蒸,诸如萝卜、南瓜、芹菜、藕、茼蒿等等。湖北菜中光蒸菜品种就有300多种,故有“无料不蒸”之说,其特点为讲究原形、原味、原色、原汁,力求突出畜禽的肥美,鱼虾的鲜嫩,蔬菜的清香,如耳熟能详的竹筒排骨、粉蒸肉、沔阳三蒸、珍珠丸子、清蒸武昌鱼等,便是其中的代表作。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;为了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。

本书以湖北菜为基准,收集了百款典型蒸菜。书中菜品大部分以传统为主,辅以少量的创新蒸菜,可供广大烹饪爱好者及家庭主妇们借鉴与参考。



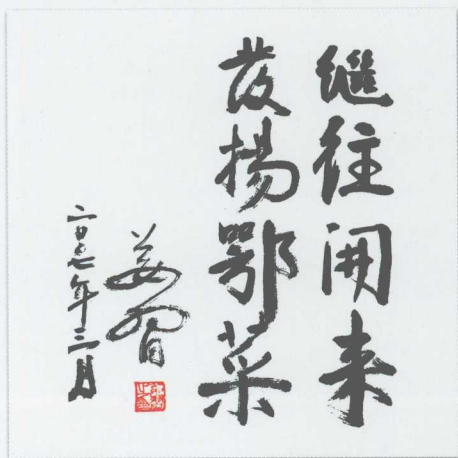
编委

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 竹香蒸仔排 /1
- 2 当阳肉糕 /2
- 3 剁椒蒸鱼头 /3
- 4 清蒸武昌鱼 /4
- 5 干豆角蒸扣肉 /5
- 6 沔阳三蒸 /6
- 7 楚乡千层肉 /7
- 8 清蒸狮子头 /8
- 9 荆沙鱼糕 /8
- 10 荷香粉蒸肉 /9
- 11 腊八椒蒸仔鸡 /10
- 12 蒸鲈肥肠 /11
- 13 剁椒蒸芋头 /12
- 14 老干妈蒸腊牛肉 /13
- 15 八宝珍珠丸 /14
- 16 清蒸全鸡 /15
- 17 豆豉蒸腌鱼 /16
- 18 腊八腌菜蒸鳝片 /17
- 19 粉蒸南瓜 /18
- 20 火腿冬瓜 /19
- 21 糯米蒸牛腩 /19
- 22 清蒸糯米卷 /20
- 23 水辣椒蒸肥肠 /21
- 24 鲫鱼蒸蛋 /22

- 25 开胃蒸牛蛙 /23
- 26 土家蒸鲈鱼 /24
- 27 腌藟头蒸腊鱼 /25
- 28 雪菜蒸黄鱼 /26
- 29 农家蒸鳝鱼 /27
- 30 清蒸财鱼 /28
- 31 鲈广椒蒸腊肉 /29
- 32 酸腌菜蒸猪尾 /30
- 33 剁椒蒸鳝鱼 /31
- 34 粉蒸鲇鱼 /32
- 35 清蒸百合南瓜 /33
- 36 粉蒸萝卜丝 /33
- 37 豆豉蒸腊鸡 /34
- 38 豆豉鲢鱼蒸茄条 /35
- 39 清蒸基围虾 /36
- 40 豉汁蒸白鳝 /37
- 41 滑蒸牛蛙 /38
- 42 腌芋头干蒸鸡 /39
- 43 鸡汁萝卜汽水肉 /40
- 44 上汤蒸乳鸽 /40
- 45 双菇蒸乌鸡 /41
- 46 花旗参蒸乌鸡 /42
- 47 腊八腌菜蒸泥鳅 /43
- 48 剁椒泡菜蒸猪脑 /44
- 49 水辣椒蒸牛蛙 /45
- 50 清蒸鲈鱼 /46
- 51 清蒸甲鱼 /47
- 52 粉蒸豆角 /48
- 53 金蒜鳝鱼蒸菜心 /49
- 54 清蒸海螺 /50
- 55 老干妈剁椒蒸茄条 /51
- 56 干腌菜豆豉蒸腊肉 /52
- 57 珍珠牛肉丸 /53
- 58 清蒸菊花鳜鱼 /54
- 59 香蒸风干鸡 /55
- 60 白玉豆腐丸 /56
- 61 西米鱼丸 /57
- 62 咸鱼蒸仔鸡 /58
- 63 虾仁蒸蛋 /59
- 64 翡翠藕丸 /59
- 65 酸腌菜扣黄骨鱼 /60
- 66 开屏武昌鱼 /61
- 67 豉汁蒸仔鸡 /62
- 68 清蒸河蟹 /63
- 69 蒜茸蒸大虾 /64
- 70 楚乡扣鸭 /65
- 71 瑶柱蒸冬瓜 /66
- 72 荷香蒸甲鱼 /67
- 73 泡菜蒸鲫鱼 /68
- 74 豉汁蒸排骨 /69
- 75 清蒸鲑鱼 /70
- 76 火腿蒸牛蛙 /71
- 77 板栗蒸藕 /72
- 78 肉酿苦瓜 /73
- 79 鲜豌豆蒸瘦肉泥 /74
- 80 糯米粉蒸红薯 /74
- 81 梅菜蒸猪尾 /75
- 82 水晶萝卜丸 /76
- 83 米粉卷花肉 /77
- 84 蒸酿青椒 /78
- 85 水晶白玉箱 /79
- 86 雪菜肉末蒸茄子 /79
- 87 剁椒蒸划水 /80
- 88 豆豉蒸鱼片 /81
- 89 素三蒸 /82
- 90 圆笼粉蒸牛肉 /83
- 91 上汤高山菜 /84
- 92 豆豉风干鱼 /85
- 93 麒麟蒸财鱼 /86
- 94 剁椒蒸文蛤 /87
- 95 竹筒汽水肉 /88
- 96 米粉蒸藜蒿 /88
- 97 粉蒸山药 /89
- 98 蜜蒸三宝 /90
- 99 家乡腌菜扣肉 /91
- 100 豆豉鲢鱼蒸皮蛋 /92





这是武汉及周边地区近年来的流行风味菜，成菜竹香浓郁、鲜香可口。

竹香蒸仔排

主料 排骨600克、糯米150克、竹叶10张

调料 姜末5克、料酒20克、胡椒粉20克、柱侯酱15克、排骨酱15克、蚝油6克、盐2克、味精3克

做法 ①排骨剁成长约10厘米的段，用上述调料码味，糯米用水泡透，沥去水份，竹叶用水泡透。

②将排骨裹匀糯米，用竹叶包好，上笼大火蒸50分钟取出装盘即可。

提示 排骨蒸制前应入水泡去血水。



竹香浓郁
鲜香可口

将肉剁成泥精心调制成糕状，这便是久负盛名的当阳肉糕。



2 当阳肉糕

主料 前夹肉600克、鱼肉200克

调料 葱姜水150克、姜末6克、盐5克、白糖2克、料酒15克、胡椒粉2克、味精3克、水淀粉30克、蛋黄2个

做法 ①将前夹肉、鱼肉洗净切小块，然后入搅拌机内打成茸。

②在肉茸中调入盐、糖、料酒、胡椒粉、味精、葱姜水、姜末、水淀粉顺一个方向搅打上劲。

③将调好的肉铺于不锈钢盘中上笼大火蒸20分钟，取出抹匀蛋黄续蒸8分钟后取出切片，用水淀粉勾玻璃芡即可。

提示 肉茸须顺一个方向搅打上劲，否则口感不佳。

功效 鱼肉有稳中散寒、补中益气、营养肌肤的功效。肉有补脾益气、滋阴润肺、补益肝肾、强筋壮骨的功效。



肉嫩爽滑
清鲜可口



鲜嫩味美
酸辣开胃



这是武汉久负盛名的传统风味名菜，成菜大器、色泽红艳，以其鲜嫩、酸辣的风味特点而风行全国。

3 剁椒蒸鱼头

主料 鳊鱼头（胖头鱼头）1个（1500克）

调料 剁椒100克、豆豉8克、姜末25克、蒜末30克、蚝油10克、生抽8克、白糖3克、陈醋10克、味精5克、盐8克、胡椒粉5克、料酒35克、猪油80克

- 做法**
- ①鱼头去肋，切成两半，抹匀盐、胡椒粉、淋上料酒待用。
 - ②将剁椒、豆豉、姜末、蒜末、蚝油、生抽、白糖、陈醋调匀，撒在鱼头上并入盘上笼大火蒸8分钟即可。
 - ③将猪油烧八成热后浇在鱼头上即可。

提示 ①蒸制鱼头时需掌握好火候，欠火鱼生，过火鱼则老。②自制剁椒：将泡红椒、野山椒剁碎，加蒜泥、海鲜酱、柱侯酱、白糖、味精、蚝油、鸡精、姜泥、湖南剁椒、红油炒制而成。

功效 鱼头性温、味甘，入胃经，有暖胃、益髓、祛头眩的功效，主治风寒头痛、妇女晕。

这是武汉的传统名菜，武昌鱼本身就是鄂菜中的上等食材，因伟人毛泽东食后赋诗，使之名扬天下。



4 清蒸武昌鱼

主料 武昌鱼1条（600克）、水发冬菇50克、火腿50克

调料 姜片5片，大葱段15克，盐5克，味精1克，胡椒粉1克，料酒10克，猪板油10克，熟猪油20克，鲜汤100克，姜丝、米醋、芝麻油、大葱丝各适量

做法 ①将鱼去鳞、鳃及内脏，刮去腹内的黑膜及脊背上黑鳍，洗净沥干水分，背部打牡丹花刀，用盐、料酒腌渍3分钟。

②将冬菇、火腿洗净切片，间隔嵌入鱼身花纹内；猪板油切小碎丁，铺在鱼面上；大葱段、姜片贴盘底入鱼身下面；将鱼盘入笼蒸熟，取出。

③炒锅置旺火上，放入熟猪油烧热，倒入蒸汁原汁，舀入鲜汤烧沸，加入味精，浇在鱼身上，撒上胡椒粉、大葱丝即可。

④将姜丝、米醋、酱油、芝麻油调匀成味碟。

提示 上笼蒸鱼要保持旺火满汽，蒸至鱼眼凸出为好。

功效 武昌鱼含有高蛋白、低胆固醇，经常食用可预防贫血症、低血糖、高血压和动脉硬化等疾病，具有开胃健脾、增进食欲的功效。



鱼肉鲜美
汤汁清澈



这是武汉及周边地区的传统风味菜，成菜香而不腻，老少皆宜。

5 干豆角蒸扣肉

主料 五花肉400克、干豆角150克

调料 蒜瓣15克、蚝油6克、料酒25克、白糖3克、酱油50克、熟猪油1000克（实耗15克）、鲜汤300克

做法 ①五花肉刮洗干净，入沸水煮至七成熟取出沥干水，用适量的酱油抹匀肉皮，凉干。炒锅中上火，放入熟猪油烧至八成热，下入五花肉炸至肉皮起泡并呈棕红色，倒入漏勺沥油；再将肉切成3厘米长、1厘米宽的肉块。

②将干豆角用清水泡软洗净，挤干水分，切成3厘米长的段。

③炒锅置微火上，放入熟猪油15克烧热，下入肉块，加入白糖和余下的酱油炒至肉色变浓时，加入蒜瓣、料酒、蚝油炒5分钟，再加入鲜汤焖约5分钟，捞出各料待用。

④将焖好的肉块肉皮朝下码入碗，再摆入蒜瓣、干豆角铺在碗面上，淋上滚蛋汁，上笼用小火蒸30分钟取出，滗出蒸汁，翻扣在盘内。

⑤把炒锅置旺火上，倒入蒸汁烧沸，用水淀粉勾芡，淋在扣肉上即可。

提示 猪肉煮熟趁热抹上酱油，易于上色；炸肉宜用热油；扣肉须蒸烂。

功效 猪肉性味甘咸、滋阴润燥，可提供血红素（有机铁）和促进铁吸收的半胱氨酸，能改善缺铁性贫血。



柔嫩甘美
润滑爽口

这是沔阳的传统风味名菜，已有数千年的历史，成菜荤素搭配、清鲜可口。



6 沔阳三蒸

主料 鱼肉300克、五花肉300克、藕300克

调料 米粉150克、白糖10克、胡椒粉2克、味精6克、料酒15克、猪油60克、姜末3克、红油10克

做法 ①鱼肉洗净切片，五花肉洗净切1厘米厚的片，藕洗净去皮切丝，并将上述材料分别放入盆。

②鱼肉调入姜末、糖2克、胡椒粉、味精、料酒、米粉、猪油入小笼屉蒸10分钟；五花肉拌匀米粉、红油入小笼屉蒸50分钟；藕拌匀白糖、米粉、猪油入小笼屉大火蒸10分钟。

③将蒸好的鱼、五花肉、藕放入大圆盘上桌即可。

提示 米粉蒸制前应拌匀少量的水，否则难以蒸透。

功效 鱼肉性味甘性温，有平肝、祛风、治痹、截疟的功效；猪肉性味甘咸，滋阴润燥；熟藕性味凉温，具有补心生血、健脾开胃、滋养强壮之功效。

清甜鲜嫩
香鲜可口





这是武汉的传统名菜，成菜肥而不腻、刀工精细。

7 楚乡千层肉

主料 五花肉500克、梅干菜150克

调料 金酱（用红糖炒制的酱）150克、酱油25克、红腐乳半块、豆豉75克、精盐2克、葱段5克、姜片5克、葱花3克、花椒6粒、芝麻油500克（实耗约50克）

做法 ①将猪肉刮洗干净，放入锅内，加入清水置旺火上煮30分钟，捞出用金酱抹匀猪皮。
②将炒锅置旺火上，放入芝麻油烧至六成热，把抹匀金酱的肉块趁热下锅，炸成金黄色捞出晾凉，切成4.5厘米见方的薄片共80片（越薄越好）。
③取大碗一个，放入花椒、葱段、姜片垫底，再将肉片整齐地码入碗内，加入酱油、红腐乳（用水调成汁）、豆豉、精盐，连碗上笼蒸透，取出翻扣在碗内，去掉花椒、葱段、姜片，撒上葱花即可。

提示 肉炸好后，应入热水浸泡，以利除去油腻。

功效 猪肉有补脾益气、滋阴润肺、补益肝肾、强筋壮骨之功效。

入口柔润
香醇不腻

此菜是荆门的风味菜。狮子头本是淮扬菜中的名品，采用清炖成菜。而在荆门却是蒸制成菜。



清蒸狮子头



清香滑嫩
咸鲜可口

主料 猪肉500克、马蹄100克
调料 姜末10克、小葱花15克、盐4克、味精3克、胡椒粉3克、蛋清1个、水淀粉12克

做法 ①猪肉（后臀尖）去皮剁成馅，马蹄洗净切粒。
②将肉馅、马蹄入盆，拌匀盐、味精、胡椒粉、蛋清、姜末、小葱花后摔打上劲，团成球状，上笼大火蒸至熟透，用原汁勾芡即可。

提示 狮子头需摔打上劲才嫩爽。
功效 猪肉性平、味甘咸，有滋阴润燥、补肾养血的功能，适宜肺结核患者食用。

这是荆州地区的传统风味名菜，成菜细腻嫩滑、清鲜可口。

荆沙鱼糕

主料 鱼肉1000克、鸡蛋5个

调料 葱姜水350克、盐10克、白糖3克、味精5克、水淀粉50克、猪油80克

做法 ①鱼肉切厚片入水漂去血水，放入搅拌机加葱姜水搅打成茸；鸡蛋入碗打散，蛋清、蛋黄分装备用。

②将鱼茸加入蛋清、盐、白糖、猪油、味精、淀粉搅打上劲。

③将鱼茸放入不锈钢盘上入笼用大火蒸8分钟取出，在表面抹匀蛋黄入笼再蒸5分钟取出，切片装盘勾芡即可。

提示 打鱼茸时须顺着同一个方向搅打，否则不滑嫩无弹性。

功效 鱼肉性温，味甘，有平肝祛风、和脾、抗疟、暖胃的功效。它含有丰富的锌和硒等，而草鱼还有延年益寿、强身健体、抗衰老养颜的效果。

细腻嫩滑
营养丰富





这是黄石及周边地区的传统风味名菜，成菜软烂鲜香，味美可口。

10 荷香粉蒸肉

主料 五花肉400克、粳米150克、荷叶1张

调料 酱油20克、甜面酱75克（已炒制）、白糖10克、料酒15克、姜丝10克、葱丝10克、桂皮1克、大料5个、丁香0.5克、山奈0.5克

做法 ①将粳米洗净，沥尽水晒干；把桂皮、大料、丁香、山奈同米一起放入炒锅内，用小火炒成黄色，冷却后磨成粗粉。

②五花肉刮洗干净并切成1厘米厚的片，放入盆中后加酱油、甜面酱、白糖、料酒、葱丝、姜丝拌匀，腌渍1小时入味，然后放入米粉拌匀，使每块肉上都粘上米粉，制成粉肉。

③将荷叶放入沸水锅内焯一下，把粉肉包起，上笼用旺火蒸2小时左右，取出剪去周围的荷叶即成。

提示 炒米时宜用微火，以防止炒糊。

功效 猪肉有补脾益气、滋阴润肺、补益肝肾，强筋壮骨的功效。

肉质酥糯
鲜香味浓



这是武汉及周边地区近年来的创新风味菜，成菜香辣味鲜。



腊八椒蒸仔鸡

主料 仔鸡400克

调料 腊八豆50克、野山椒10克、葱片15克、姜末8克、蚝油8克、白糖3克、生抽10克、陈醋10克、料酒20克、味精5克、红椒丁5克

做法 ①仔鸡宰杀去毛、洗净内脏，剁成3厘米见方的块；野山椒切碎。

②将鸡块入盆，拌匀腊八豆、野山椒、葱片、姜末、蚝油、白糖、生抽、陈醋、味精后码入碗中。

③上笼用大火蒸30分钟取出，翻扣入盘，撒红椒丁即可。

提示 做鸡肴时，加入少许啤酒，可以增加香味。

功效 鸡肉具有温中益气、补精填髓、益五脏、活血脉、强筋骨、补虚损的功效。



鲜嫩滑爽
辣香开胃



这是恩施地区的传统风味菜，成菜风味独特、酸咸微辣。

12 蒸鲊肥肠

原料 肥肠1000克、苞谷面300克

调料 姜末10克、蒜末15克、料酒35克、八角3克、花椒面10克、辣椒面40克、白糖3克、胡椒粉5克

做法 ①肥肠洗净飞水冲净，切滚刀块，拌匀调料。

②将肥肠装入泡菜坛中并将口封紧，倒放入装有水的盆中15天。15天后取出肥肠上笼蒸50分钟即可。

提示 ①鲊是用米粉、面粉等加盐和其他佐料拌制的切碎的菜。②肥肠必须除尽异味，方可鲊制。

功效 肥肠，性凉、味甘，有厚肠理血的功效，适宜气虚型脱肛患者食用。



工艺讲究
风味独特