

百味

陈绪荣 著

BAIWEI JIAXIANG CAI

家乡菜

湖北长江出版集团
湖北科学技术出版社





百味 家乡菜

陈绪荣 著

BAIWEI JIAXIANGCAI

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

百味家乡菜 / 陈绪荣著.

—武汉:湖北科学技术出版社, 2007.07

ISBN 978-7-5352-3831-3

I. 百… II. 陈…

III. 菜谱—中国

IV. TS972.182

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007)

第 089521 号

策 划 / 田荣华 李芝明

责任编辑 / 可 儿

出版发行 / 湖北长江出版集团
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 / 027-87679468

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 978-7-5352-3831-3

定 价 / 20.00 元

本书如有印装质量问题可找承印厂更换

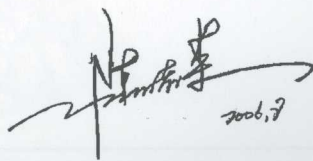
前言

“家乡菜”即广大城乡居民祖祖辈辈日常制作和食用的菜肴，遍布东西南北，各有不同的地方风情、民族风情和家庭风味。它是中国菜的根源与基础，产生于民间，多由主妇操持，代代相传。“家乡菜”靠山吃山，靠水吃水。大自然为它们提供了种类繁多的独特食材，西北重牛羊，东南多瓜豆，沿海制鱼鲜，内陆吃禽蛋。“家乡菜”使用的多是当地农艺、园林、畜牧、渔猎等各业的初级产品，既不寻觅珍馐，又不芳饪标奇，处处显得朴实、自然，还有浓郁的乡风、乡物与乡情。

“家乡菜”是中国菜的源头活水，为祭祀菜、宫廷菜、官府菜、商贾菜、文士菜、军旅菜、梨园菜、江湖菜、寺观菜、食疗菜和市肆菜等不断提供借鉴的样品。许多富有特色的家乡菜稍经加工改造，立刻“身价百倍”，成为市场上的盘中之珍。近20年来，菜品流行潮中涌现出的“山城火锅热”、“地方小吃热”、“乡土菜热”、“民族菜热”、“花卉食品热”、“昆虫食品热”、“野菜热”、“杂粮热”等等，无不都源自家乡菜这个“老根”。

独特的口味是家乡菜之根本。我上次出差去了以“三道菜”而得名的云南省玉溪市江川县李家大院，品尝到了最原汁原味的招牌菜。“三药炖鸡”是采用几种名贵药材配制后清炖而成，鸡是江川正宗的土鸡。“粉条豆腐酸辣鱼”以酸辣为主，酸得舒心，辣得有味，鱼是江川本地的鱼。“羊肉清汤”的羊均为40千克以上的黑山羊。这三道菜在选料上极其严格，并吸取了民间（鸡、羊、鱼）各种做法之精华，主要原料都是来自当地民间，每道菜都用多种佐料精心配制加工制成。

这本《百味家乡菜》汇集了一百种经典民间菜和创新菜，让南北各地的读者读来更为亲切。特别是那些远离家乡的游子，读了这本书，就仿佛见到了儿时的故乡，本书让您轻松把全国各地的家乡菜搬入家中，为您和您的家人带来温馨。


2006.7



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

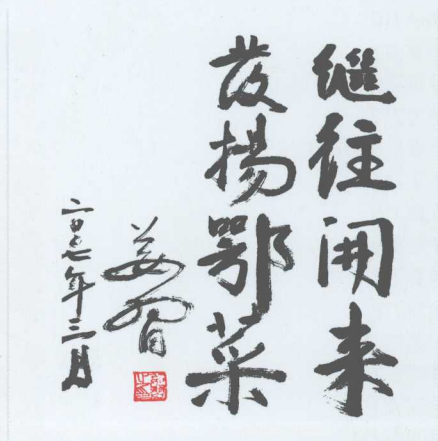
摄影

李朝阳

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。



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!



M 目录

- 1 牛鞭焖龟肉 /1
- 2 家乡茄子 /2
- 3 瓠子炖牛肉 /3
- 4 鲜笋酸菜羊肉 /4
- 5 羊肉末蒸扇贝 /5
- 6 黄瓜炒小肚 /6
- 7 兰花炒蛙腿 /6
- 8 鱼丝菜心粉丝 /7
- 9 辣子炒文蛤 /8
- 10 民间禽杂 /10
- 11 花生牛掌 /11
- 12 虾仁炒黄花菜 /12
- 13 猴头驴肉 /12
- 14 童年小椒煮田螺 /13
- 15 鲜果鱼丁 /14
- 16 鱼子豆瓣 /15
- 17 剁椒蒸鱼嘴 /16
- 18 脆炸芦荟 /17
- 19 栗子金球 /18
- 20 椒盐山菌菇 /19
- 21 大碗野鸭香 /20
- 22 香辣羊脑 /21
- 23 三鲜豆油卷 /21
- 24 红丝银鱼 /22

- 25 家乡龟苓膏 /23
- 26 孜然羊棒 /24
- 27 玉米棒煮蟹子 /26
- 28 荷兰豆炒牛柳 /27
- 29 青菜木耳炒鸡蛋 /28
- 30 剁椒炒蛋白 /28
- 31 辣猪排骨 /29
- 32 咸蛋黄菜心 /30
- 33 杏仁豆瓣鸡 /31
- 34 莲藕煨排骨 /32
- 35 白萝卜煮咸肉 /33
- 36 红烧鱼嘴 /33
- 37 芦笋煮鱼虹 /34
- 38 银杏烩鲜鱿 /35
- 39 小鱼烧海蜇 /36
- 40 香椿豆腐 /37
- 41 凤凰虾尾 /37
- 42 脆炸香菜丸 /38
- 43 鸡蛋拌炸河虾 /39
- 44 泡菜炒鸭胗 /40
- 45 韭菜炒田螺 /41
- 46 海鲜烩豆腐 /42
- 47 干笋焖鸭掌 /42
- 48 南瓜炖麻鸡 /43
- 49 凉爽烩 /44
- 50 千张皮鲈鱼 /46
- 51 白豆腐煮干虾 /47
- 52 水乡茄汁花菜 /48
- 53 灯笼椒烧丸子 /49
- 54 黄瓜玉米粒 /50
- 55 红汤鱼片 /50
- 56 鹅肉炖鱼鳔 /51
- 57 红焖羊蹄 /52
- 58 麻辣鸡脆骨 /53
- 59 海带煮泥鳅 /54
- 60 腐竹白果猪肚 /55
- 61 丝瓜炒肥肠 /55
- 62 百合三文鱼 /56
- 63 菜头炒顺风 /57
- 64 鸡汤海参 /58
- 65 韭菜炒蛭肉 /59
- 66 面包夹鳕鱼 /60
- 67 菊花鱼肚 /61
- 68 豆苗丁香鱼 /62
- 69 酸菜煮鱼头 /63
- 70 山菇鳝片 /64
- 71 黄瓜炒鸡丸 /65
- 72 椒盐真地鳖 /65
- 73 珊瑚炒鹅肉 /66
- 74 鲜参鸽子汤 /67
- 75 杏仁鱼糕 /68
- 76 滑水鱼 /69
- 77 山菇牛舌 /70
- 78 家乡河虾 /71
- 79 煎豆腐小白菜 /71
- 80 果冻芦荟萃 /72
- 81 酸菜煮海鲜丸 /73
- 82 红煨猪手 /74
- 83 刺嫩芽炒炸肉 /75
- 84 农妇小鸡炖牛肠 /76
- 85 酸菜白肉 /77
- 86 美味野菜糊 /78
- 87 葱烧鲫鱼 /79
- 88 黄豆猪蹄煲 /80
- 89 杂鱼羹 /81
- 90 黄瓜烩肉丸 /82
- 91 蒜薹鱼茸 /83
- 92 酸菜煮虾干 /84
- 93 娃娃菜蒸豆腐 /85
- 94 笋尖爆鳝片 /85
- 95 山药五花肉 /86
- 96 银芽蛋丝 /87
- 97 煎煎香 /88
- 98 麻辣田螺 /90
- 99 干豆角蒸扣肉 /91
- 100 鲜豌豆煮瘦肉泥 /92



主料 乌龟1只（约600克）、牛鞭200克

调料 盐4克、味精5克、酱油15克、白糖3克、料酒10克、胡椒粉3克、花椒3克、桂皮8克、蒜瓣6瓣、八角2枚、大葱片15克、姜片10克、猪油60克

做法 ①乌龟宰杀治净，剁成3厘米见方的块，余水待用。

②牛鞭余水除尽尿管，改成8厘米长的段，然后切一字连刀。

③炒锅置火上，放乌龟煸干水分倒出备用。

④锅内放油烧至五成热，将蒜瓣炸至牙黄色，入八角、花椒、桂皮、大葱、姜、乌龟、牛鞭，煸炒出味，烹入料酒加水大火烧开，转入砂锅焖至九成熟时，用盐、酱油、胡椒粉、味精、白糖调味，待入味时，拣出八角、花椒、桂皮、大葱、姜。装盘即可。

提示 ①牛鞭须除尽尿管，否则异味太重。②新鲜的甲鱼腹甲为乳白色，如果腹甲的颜色为褐红或浅红色，甚至变绿变黑，说明甲鱼不新鲜或已死。

功效 甲鱼味甘，性平，含有动物胶、角蛋白、碘质、维生素D等成分，具有养阴清热、平肝熄风、软坚散结之功效。

牛鞭焖电肉



营养丰富
养阴清热



外酥里嫩
鲜香味美

2 家乡茄子

主料 长茄子500克、青红椒粒5克、熟黑芝麻少许

调料 盐3克、白糖5克、味精3克、甜面酱60克、鸡蛋1个、面粉50克、水淀粉10克、葱花15克、蒜泥10克、高汤300克、色拉油1000克（耗100克）

做法 ①茄子去皮，顺长切条待用。

②鸡蛋打散入茄条拌匀，再拌匀面粉撒上黑芝麻待用。

③将油烧至六成热，下入茄条炸至金黄出锅。

④锅留底油爆香葱、蒜，下入甜面酱炒香，添入高汤烧沸，下入茄条，调入盐、白糖、味精烧至入味后勾芡，撒上青红椒粒即可。

提示 ①茄子去皮烧制，炸制时油温不可过低。②虚寒腹泻，孕妇忌食。

功效 茄子有调节血压，降低胆固醇的功效。

3 瓠子炖牛肉

主料 牛肉400克、瓠子200克

调料 盐4克、酱油8克、料酒15克、小葱花10克、姜片8克、白糖2克、胡椒粉2克、色拉油80克

做法

- ①瓠子去皮，切滚刀块待用。
- ②牛肉切2.5厘米见方的块，漂尽血水，飞水。
- ③锅入油，爆香葱花、姜片，下牛肉炒干水气，烹料酒，加水烧开，放入胡椒粉、白糖炖至入味熟透即可。

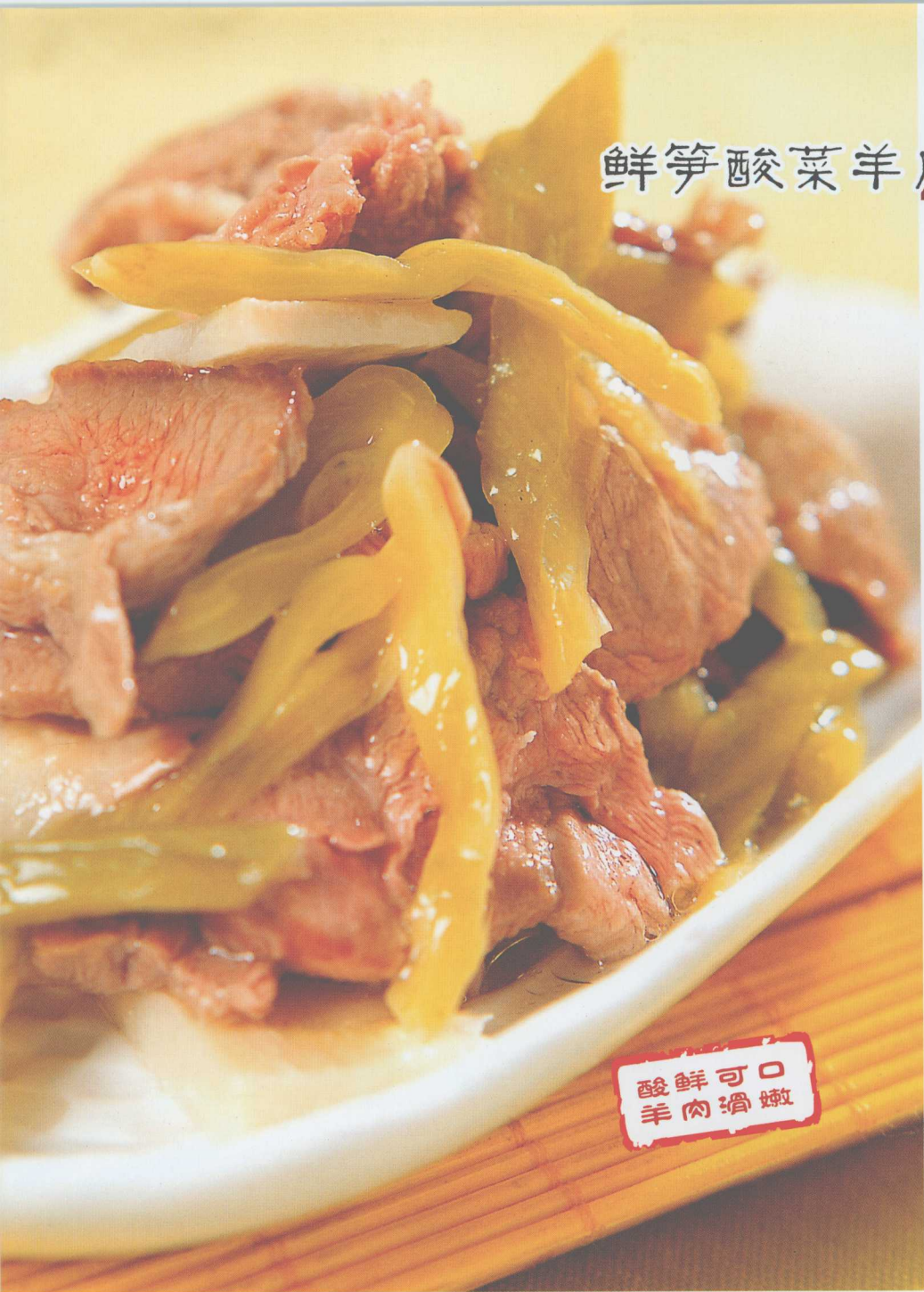
提示 炖牛肉时应选用肥瘦兼备的脖子和胸腹等处的牛肉。炒、爆、余时应选用上脑、外脊和里脊部位的嫩牛肉。

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、食欲不振者均有疗效。



瓠子清香
牛肉软烂

鲜笋酸菜羊肉4



主料 羊里脊肉100克、鲜笋100克、酸菜150克

调料 盐5克、胡椒粉3克、小葱段10克、姜片8克、味精5克、水淀粉5克、猪油80克、高汤100克

- 做法**
- ①羊里脊肉洗净切片，加入1克盐、水淀粉抓匀待用。
 - ②鲜笋切长3厘米、宽2.5厘米、厚2厘米的片飞水待用。
 - ③酸菜切丝待用。
 - ④锅入油爆香葱、姜，投入酸菜煸炒出味，添入高汤下入鲜笋烧开，调入盐、胡椒粉，下入羊肉片煮至断生，放入味精收汁即可。

提示 ①酸菜须入锅煸炒易于出味。②羊肉片不可久煮。

5 羊肉末蒸扇贝

主料 羊肉末100克、扇贝5只

调料 豆豉50克、蒜茸10克、香油2克、白糖1克、胡椒粉1克、味精2克、色拉油40克、小葱花5克

做法 ①扇贝洗净，一剖为二分置两壳中，豆豉剁碎。

②羊肉末入锅煸至干香，放入豆豉、蒜茸、白糖、胡椒粉炒香，放味精、香油出锅。

③将炒好的豆豉、羊肉末放扇贝上入笼大火蒸6分钟出锅，浇热油撒上葱花即可。

提示 羊肉须入锅煸炒至香方可用豆豉调味。

功效 扇贝具有滋阴补虚、和胃调中的功能，能治疗头昏目眩、咽干口渴、虚痨咳血、脾胃虚弱等症，常食有助于降血压、降胆固醇。

风味独特
鲜嫩养生



6 黄瓜炒小肚

主料 卤熟猪小肚300克、黄瓜250克

调料 盐3克、白糖2克、味精3克、蒜片5克、色拉油50克

做法 ①将黄瓜去皮切片。
②猪小肚切条状备用。
③热油下蒜片爆香，再下黄瓜、肚条炒匀，加盐、白糖、味精炒至入味，装盘即可。

功效 黄瓜有除热、利水解毒，治疗烦渴、咽喉肿痛、烫伤的功效。

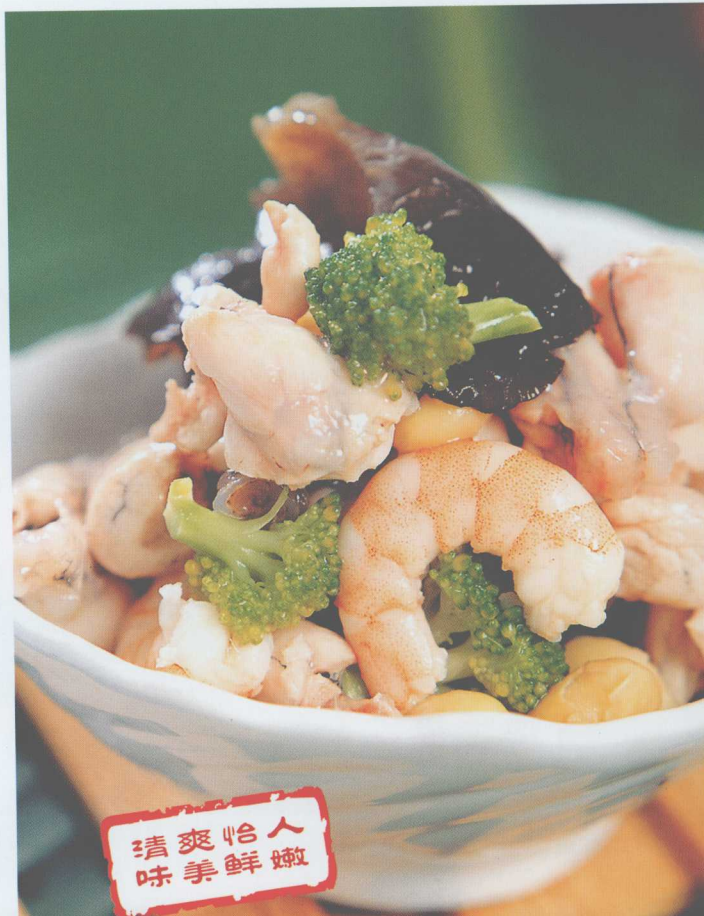
7 兰花炒蛙腿

主料 牛蛙腿300克、西兰花300克、虾仁50克、板栗10个、黑木耳50克

调料 盐4克、胡椒粉2克、料酒10克、味精3克、葱段15克、姜片10克、蒜片8克、蛋清1/3个、水淀粉20克、色拉油500克（耗60克）

做法 ①牛蛙腿剥成1厘米见方的丁，用2克盐、料酒、蛋清、10克水淀粉码味，西兰花切小朵，将西兰花、板栗、黑木耳飞水冲凉。
②锅入油烧至三成热，下入蛙腿、虾仁滑油，捞出沥油。
③锅留底油爆香葱、姜、蒜，再倒入牛蛙腿、西兰花、虾仁、板栗、黑木耳，调入盐、胡椒粉炒匀，最后放味精勾芡即可。

提示 牛蛙滑油时控制好油温，且时间不可过长。



清爽怡人
味美鲜嫩

鱼丝菜心粉丝



主料 草鱼肉200克、水发粉丝100克、奶油菜心150克

调料 盐5克、胡椒粉2克、鸡精5克、小葱段8克、姜末5克、蛋清1/3个、干淀粉3克、色拉油50克、高汤800克

做法 ①将鱼肉切丝，用2克盐、蛋清、干淀粉拌匀。

②奶油菜心洗净待用。

③锅上火入油，投入葱、姜爆香，添入高汤烧沸后下入粉丝、奶油菜心，调入盐、鸡精、胡椒粉，下入鱼丝，待鱼丝煮熟，汤再沸即可出锅。

提示 ①鱼丝、菜心入锅不可久煮。②鱼丝需汤沸入锅，否则脱浆影响口感及汤质。

功效 草鱼味甘性温，有平肝祛风、和脾暖胃的功效，常吃草鱼还可以防治乳腺癌和其他肿瘤的发生。

辣子炒文蛤

主料 文蛤500克、青红椒30克

调料 葱段12克、姜片8克、辣酱10克、白糖2克、胡椒粉3克、料酒15克、生抽5克、味精3克、鸡精5克、水淀粉10克、色拉油60克

做法 ①文蛤飞水洗净泥沙，青红椒切片。

②锅入油爆香葱、姜、辣酱，下入文蛤、青红椒片，烹料酒，调入胡椒粉、白糖、生抽、味精、鸡精炒匀，用水淀粉勾芡即可。

提示 ①掌握好文蛤飞水的时间。②炒制时须旺火速炒。

功效 文蛤肉中含有一定的维生素、较低的胆固醇和热量，是较为理想的健康食品。

好吃的炒文蛤怎么做？

其实买回家的文蛤，还是以浸泡在原来的温度与盐度的清水中为佳，时间约2小时即可。而只要经过第一道吐沙手续即可煮食，不可浸泡太久，以免蛤内胶质流失，口感不够滑嫩。至于选择时以观察鲜度为主，尚未吐过沙的文蛤最新鲜，适合马上烤来吃。





味道微辣
文蛤鲜嫩

10 民间禽杂

主料 鸡杂150克、鸭杂100克、鸽杂50克、鹅杂100克、小米椒150克、青椒段30克

调料 花椒5克、盐4克、酱油8克、料酒25克、水淀粉15克、香油3克、白糖3克、姜蒜片各10克、色拉油500克（耗70克）

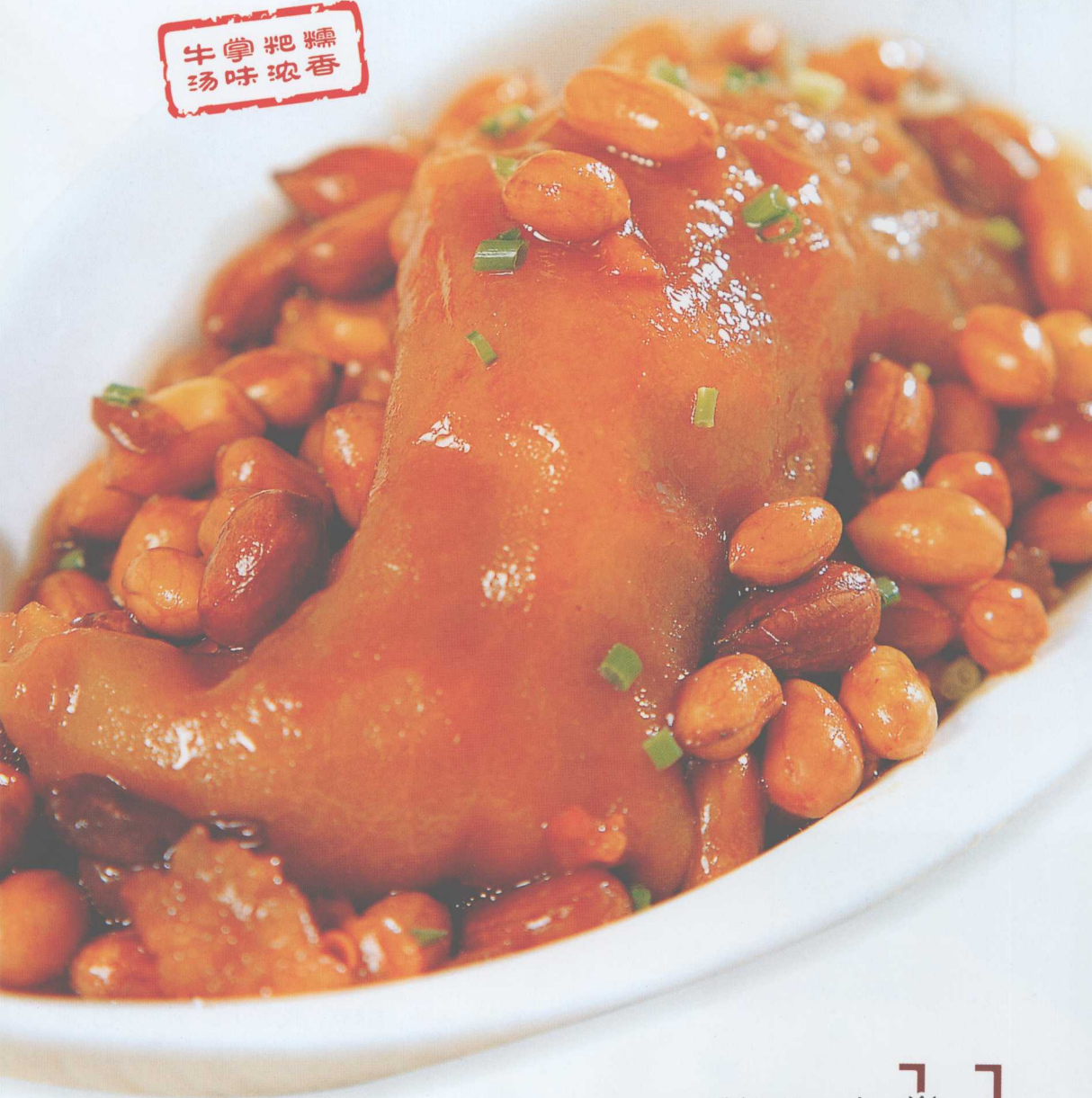
做法 ①将禽杂洗净切片，用2克盐、10克料酒、胡椒粉、水淀粉码味。
②将码味的禽杂入六成热油锅中滑油备用。
③锅留底油烧热，下入姜、蒜、花椒、青椒、小米椒炒香出味，下禽杂，烹料酒、醋，调入盐、酱油、白糖炒至入味，最后淋香油即可。

提示 禽杂滑油时油温应稍高，炒制时应旺火速炒。

功效 此菜具有补肝肾、固肾止遗、化浊止漏之功效。



牛掌粿糯
汤味浓香



花生牛掌

主料 熟牛掌1只（约650克）、花生仁50克

调料 大葱片10克、姜末8克、盐2克、酱油10克、蚝油5克、胡椒粉3克、白糖2克、料酒15克、水淀粉15克、味精5克、高汤300克、色拉油50克、小葱花5克

做法 ①花生用水泡8小时后沥干待用。

②牛掌冷水下锅氽透。

③锅加油，投入大葱、姜爆香，放入牛掌、料酒、高汤、花生仁烧开，加盐、白糖、酱油、蚝油煲至入味，再放入味精、胡椒粉，用原汤勾芡，装入盘中撒小葱花即可。

提示 ①花生须提前泡透，便于成熟。②牛掌可剁成小块同花生烧制以利入味。

功效 牛掌有补中益气、强健筋骨作用；花生有润肺、和胃，补脾、通乳、降压、通便之功效。

12 虾仁炒黄花菜

主料 鲜虾仁 350 克、水发黄花菜 150 克

调料 盐 4 克、鸡粉 3 克、蚝油 5 克、姜片 5 克、大葱片 5 克、青椒 10 克、干红椒丝 5 克、料酒 10 克、高汤 10 克、色拉油 50 克

做法 ①将虾仁漂洗干净，水发黄花菜择洗干净，然后分别飞水待用；青椒切丝备用。

②锅上火入油烧热，爆香姜片、葱片、干红椒丝，下入鲜虾仁、黄花菜、盐、蚝油、料酒炒匀，拣出姜片、葱片不用，调入鸡粉、高汤，稍焖片刻，撒青椒丝出锅即可。

提示 黄花菜内含有一定毒素，要反复冲洗干净再食用。



色泽亮丽
虾肉鲜嫩

13 猴头驴肉

主料 鲜猴头菇 300 克、驴肉 150 克

调料 盐 4 克、酱油 10 克、料酒 8 克、胡椒粉 1 克、味精 3 克、小葱花 10 克、姜片 8 克、水淀粉 20 克、鸡油 30 克、色拉油 400 克

做法 ①猴头菇切片飞水待用。

②驴肉切片，用 2 克盐、料酒、胡椒粉、10 克水淀粉码味待用。

③锅入油烧至四成热，下入驴肉片滑油。

④锅上火放入鸡油爆香葱、姜，放猴头菇炒匀，下入驴肉，调入盐、酱油、味精炒匀勾芡即可。

提示 驴肉滑油需掌握好油温，否则驴肉不嫩。



色泽红亮
味鲜醇香