

湖北经典家乡菜系
HUBEI JINGDIAN JIAXIANG CAIXI



煨湯

HUBEI TESE WEITANG



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

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《湘鄂乡土菜》、《流行乡土菜》、《下馆常点的 100 道菜》、《家常菜手》等。

湖北出版集团
湖北科学技术出版社

湖北经典家乡菜系
HUBEI JINGDIAN JIAXIANG CAIXI



HUBEI TESE WEITANG
陈绪荣 著

HUBEI TESE 湖北特色煨汤

WEITANG

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

湖北特色煨汤 / 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 978-7-5352-3818-4

I. 湖… II. 陈…

III. 汤菜—菜谱—湖北省

IV. TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007)

第 089523 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

SBN 978-7-5352-3818-4

定 价 / 20.00 元

本书如有印装质量问题可找承印厂更换

前言

在湖北,有“无汤不成席”之说,这也集中体现了湖北菜的特色。湖北人爱喝汤,也很会做汤,排骨煨汤更是一一年四季的美味。一碗热乎乎、香喷喷的排骨汤,显现出主人对客人的热情与敬意。煨汤若在秋冬季节,加进几块藕或萝卜,夏日里加几片海带,这样喝来不腻,使得菜含肉香肉兼菜香。湖北煨汤品种繁多,如瓦罐鸡汤、排骨藕汤、甲鱼汤、鲫鱼汤、鲢鱼汤、鱼圆汤、龟鹤延年汤等,均为汤中杰作,远近闻名。举凡筵宴,压轴戏必然是一罐鲜醇香美的汤。“无汤不成席”已成为一条不成文的食俗。汤里好喝,但其制汤技术却颇多讲究。早些时候,民间煨汤是将其原料置于瓦罐中,利用灶内余火焖煨一宿即成。现发展为先炒后煨,旺火断生,文火焖透入味,罐不加盖,汤不沸腾,足见煨之功夫。

此书收录的汤菜只是湖北众多汤菜中的沧海一粟,旨在抛砖引玉,让众多的初学烹饪者对汤有一个初步的认识,对湖北菜有一个初步的了解。

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,为了湖北传统煨汤的永久发扬与创新煨汤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,特辑录本书以饷广大读者。



编委

陈绪荣 陈绪华 陈绪富
陈绪贵 陈文杰 陈文斌
高红莉 吕 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。

继往开来
发扬鄂菜

姜习
2007年三月



M 目录

- 1 土家一罐香 /1
- 2 黄豆煨猪手 /2
- 3 土豆煨腊蹄子 /3
- 4 粉藕煨风干鸭 /4
- 5 冬瓜煨排骨 /5
- 6 泡菜煨鲤鱼 /6
- 7 莲藕煨排骨 /7
- 8 酸菜腊肉炖泥鳅 /8
- 9 山药煨仔鸡 /9
- 10 萝卜丝炖鲫鱼 /10
- 11 节节根炖鲫鱼 /11
- 12 鲍贝炖排骨 /11
- 13 人参炖乌龟 /12
- 14 花旗参炖乌鸡 /13
- 15 清炖三宝 /14
- 16 火腿炖裙边 /15
- 17 豆腐炖鲫鱼 /15
- 18 萝卜炖羊肉 /16
- 19 萝卜煨棒骨 /17
- 20 清炖黄骨鱼 /18
- 21 清煨水鸭 /19
- 22 冬瓜炖文蛤 /20
- 23 白果杏仁炖猪脑 /21
- 24 瓦罐土鸡汤 /21

- 25 群菇炖蛋饺 /22
- 26 酸菜炖鲢鱼 /23
- 27 冬菇炖斑鸠 /23
- 28 清炖江鲈 /24
- 29 砂锅炖牛尾 /25
- 30 白灵菇炖野鸡 /26
- 31 清炖龙眼狮子头 /27
- 32 松茸炖甲鱼 /28
- 33 天麻炖乳鸽 /29
- 34 清炖鲫鱼 /30
- 35 红煨鸡 /31
- 36 豆腐炖鱼子 /31
- 37 莲藕煨财鱼 /32
- 38 香芋炖牛腩 /33
- 39 花菇炖鸡掌 /34
- 40 南瓜炖仔鸡 /35
- 41 荆沙水煮财鱼 /36
- 42 豆腐煨泥鳅 /37
- 43 南瓜炖风干鸡 /38
- 44 奶汤鲫鱼 /39
- 45 海带煨棒骨 /40
- 46 苦瓜煨仔排 /41
- 47 鲜菇菌炖烧肉 /42
- 48 四季豆炖肥肠 /43
- 49 白果双菇炖猪肚 /44
- 50 大白菜炖肉 /45
- 51 鸡汤萝卜丸 /46
- 52 开胃炖鸭血 /47
- 53 鸿运牛杂 /48
- 54 滋补鱼头王 /49
- 55 清炖三鸟 /50
- 56 三峡明珠鱼圆 /51
- 57 海带煨腊肘 /52
- 58 魔芋炖鲍仔 /53
- 59 小白菜嫩肉丸 /54
- 60 农家土罐煨猪杂 /55
- 61 山药煨猪手 /56
- 62 花生炖猪蹄 /57
- 63 绿豆炖小排 /58
- 64 酸菜炖仔鸡 /59
- 65 红煨甲鱼 /60
- 66 松茸炖鹌鹑 /61
- 67 清炖香菜牛肉丸 /61
- 68 菱角米炖腊肉 /62
- 69 茄子炖鲈鱼 /63
- 70 土豆炖肉 /64
- 71 泡菜炖猪肚 /65
- 72 萝卜煨风干鸡 /66
- 73 辣炖猪下水 /67
- 74 清炖鱼羊鲜 /68
- 75 红煨三鸟 /69
- 76 平菇炖野鸡 /70
- 77 西红柿炖牛腩 /71
- 78 黄花炖老鸭 /72
- 79 菜胆竹笋炖凤脯 /73
- 80 腐竹炖肥肠 /74
- 81 干贝炖粉丝 /75
- 82 地黄炖牛尾 /76
- 83 芋儿炖白鳢 /77
- 84 鲜豌豆炖牛尾 /78
- 85 冬瓜炖鱼唇 /79
- 86 白菜粉丝炖牛尾 /80
- 87 乡村炖老鸭 /80
- 88 菜胆炖鱼肚 /81
- 89 墨鱼仔炖红烧肉 /82
- 90 鲍参炖鱼翅 /83
- 91 黄骨鱼煨豆腐 /84
- 92 玉米炖仔排 /85
- 93 淮杞炖甲鱼 /86
- 94 马蹄炖鹿肉 /87
- 95 农家乐 /88
- 96 桂花莲子炖山药 /89
- 97 冰糖红枣炖银耳 /90
- 98 荔枝枝燕窝 /91
- 99 蜜汁桂圆炖红薯 /91
- 100 雪梨炖猪肺 /92





在恩施不知从何时起，就有了此菜，在平常百姓家均能见到此菜的踪迹。

土家一罐香

主料 猪肚300克、乌鸡肉200克、排骨250克、党参40克、枸杞15克
调料 盐6克、白糖3克、胡椒粉3克、鸡精5克、小葱20克、大葱10克、姜8克、料酒10克、色拉油40克

做法 ①猪肚翻转过来，加盐、面粉搓洗干净，用加有白酒的清水浸泡，然后以清水反复冲洗干净后切条。

②将乌鸡洗净剥成长4厘米、宽1厘米的条；排骨剥成长3厘米的段，分别入沸水锅中焯水待用。将党参入水稍泡，小葱挽结。

③锅入油烧至四成热，爆香葱、姜，放入焯过水的主料煸干水汽，烹料酒加入热水大火烧开。

④将炒过的主料倒入瓦罐加小葱，用大火烧开，改用小火爆40分钟至汤浓白。下入党参、枸杞煨15分钟，调入盐、鸡精即可。

提示 党参、枸杞不可久煨。

功效 猪肚补虚损，健脾胃。乌鸡补肝益肾，养阴适热。



汤浓味鲜
养生保健

武汉是一个造就美食的地方，一款黄豆煨猪手曾在京城引领鄂菜美食风潮，足见此菜之魅力。



2 黄豆煨猪手

原料 猪手600克、黄豆100克

调料 大葱段12克、姜块16克、盐4克、胡椒粉2克、鸡精5克

做法 ①猪手治净，剝成4厘米长块，放入沸水锅内氽一下捞出。黄豆用水泡透备用。

②锅内加水适量，放入猪手，黄豆、葱、姜大火烧开，打去泡沫，倒入砂锅煨1小时，加入盐、胡椒粉、鸡精调味即可。

提示 猪手须用火烧尽毛，否则毛腥味重。

功效 此菜富含胶原蛋白、钙、铁及多种矿物质，可补气血虚弱，补钙，治疗贫血。



利湿消肿
美容养颜
营养丰富



腊香味浓
原汁原味



土家人常用土豆与腊蹄烹制，土豆的粉糯与腊蹄的浓浓腊香，常常在脑中萦绕，久久不能散去。

土豆煨腊蹄子³

主料 腊蹄子1000克、土豆300克

调料 盐5克、味精5克、小葱段8克、姜片8克

做法 ①土豆洗净，去皮切块入水稍泡。

②腊蹄子用火烧至表皮发黑后用水刮洗干净，飞水切块。

③砂锅内加入适量的水，将腊蹄子、姜片入水烧开后打去浮沫，用小火煨1小时，放入土豆煨30分钟，放入盐、味精、小葱段即可。

提示 腊蹄子必须用火烧后再刮洗干净，否则腊蹄皮不易炖烂，且色泽发黑，影响品质。

功效 猪蹄可补血、通乳、健腰脚、托疮。性平，味甘咸。

风干鸭说是黄石的特色美食一点也不为过，每当秋冬时节便是晾晒风干鸭的绝佳时节。



4 粉藕煨风干鸭



腊香浓郁
味道鲜美

主料 风干鸭600克、莲藕500克

调料 大葱10克、姜8克、盐4克、味精5克、花生油30克

做法 ①风干鸭洗净，剁成3厘米见方的块，入沸水锅中焯水捞出。

②莲藕去皮切滚刀块；大葱切段，生姜切片。

③锅上火入油，投入葱、姜爆香，放入鸭块煸炒出香味，烹入料酒。

④砂锅加水大火烧开，放入莲藕、鸭块煨50分钟至鸭块熟烂，调入盐、味精即可。

提示 选莲藕时以修整干净、不带叉、不带后把、不带外伤、质脆嫩、不蔫、不烂、不冻者为佳。

功效 藕味甘性寒，可凉血淤、清热等；藕煮熟，味甘性温，有健脾开胃、益止泄等作用。



在湖北黄石的乡村，每当盛夏，当地农家爱用猪脊骨与冬瓜煲汤，其成菜汤清味鲜、解暑利尿。

5 冬瓜煨脊骨

主料 冬瓜500克、脊骨500克

调料 小葱15克、姜块10克、盐6克、味精3克、胡椒粉2克、料酒10克、香葱花6克

做法 ①冬瓜洗净去皮，切3厘米见方的块。

②脊骨剁4厘米见方的块，用开水煮一下捞起待用。

③洗净煲后加入开水，下入脊骨、葱、姜、料酒用大火烧开，改用文火煲1.5小时，放入冬瓜再煨30分钟。

④食时调入盐、味精、胡椒粉，最后撒葱花即可。

提示 ①冬瓜不可和脊骨一起下锅，否则冬瓜不成形。②煮骨头汤时加一小匙醋，可使骨头中的磷、钙溶解于汤中，并可保存汤中的维生素。



补血润脉
解毒清热



鱼肉鲜嫩
咸酸入味

八百里清江长又长，做起泡菜最擅长，泡菜炖鱼滋味美，这便是恩施土家儿女带给您的——



泡菜煨鲤鱼

主料 鲤鱼1条(约400克)、泡菜100克

调料 葱8克、姜8克、干辣椒2克、盐5克、料酒8克、胡椒粉2克、白醋4克、白糖2克、味精3克、猪油40克

做法 ①鲤鱼去鳞、鳃、内脏，洗净，两面划一字刀。

②泡菜洗净切粗丝；葱切段，姜切片。

③锅上火，放入猪油烧至五成热，将鱼两面煎至微黄，烹料酒、白醋，放入葱、姜、干辣椒爆香，放入泡菜炒至出味，加水大火烧开，用小火煨至泡菜入味，鱼烂，调入盐、糖、胡椒粉、味精即可。

提示 鲤鱼为发物，鲤鱼背脊两侧各有一条如同细线的筋，剖洗时就应该抽出去掉。

功效 鲤鱼性平，味甘。具有滋补、健胃、利水、催乳功效。

7 莲藕煨排骨

主料 排骨350克、莲藕400克

调料 盐6克、白糖2克、料酒15克、大葱段10克、生姜块10克、味精3克、胡椒粉2克

做法 ①莲藕去皮切滚块，排骨剁成3厘米长段，姜去皮拍破。
②排骨入沸水飞水后再炒干水气，放入料酒、葱、姜，加水大火烧开，放入莲藕，倒入砂锅转小火煨50分钟调入盐、胡椒粉、味精即可。

提示 ①莲藕须选用粉藕效果才佳，且去皮后要入水浸泡，以免发黑。②炖汤时要善用原汤、老汤，如炖排骨前洗排骨的血水以及将排骨放入开水锅内“浸透”所用之水，都是原汤。如将这些血水煮开，除去浮沫污物，用此汤炖排骨才能真正炖出原味。



汤鲜味美
原汁原味

腊味与水产品同烹实不多见，鲜嫩与腊香的组合，加点酸菜的风味，很是奇妙哦！



8 酸菜腊肉炖泥鳅

主料 泥鳅300克、腊肉200克、酸菜150克

调料 葱段15克、姜片20克、蒜片10克、料酒30克、陈醋10克、生抽10克、盐3克、味精5克、胡椒粉3克、高汤1000克、猪油1000克

做法 ①泥鳅用开水烫死冲尽黏液。

②腊肉切片，酸菜择洗干净，切碎。

③锅上火入油烧至四成热，放入腊肉煸至吐油，投入葱姜蒜爆香，下入酸菜煸炒出味，加高汤烧沸，放入泥鳅，烹料酒、生抽、陈醋炖10分钟后，调入盐、胡椒粉、味精炖之入味即可。

提示 泥鳅须用清水喂养数天，以利吐尽泥沙。

功效 泥鳅味甘、性平，有暖中益气、强精补血、清利小便、解毒收痔的作用，是四肢乏力、阳痿、痔疮等症的辅助治疗佳品，还可以抗菌消炎。所以被称为“水中人参”。

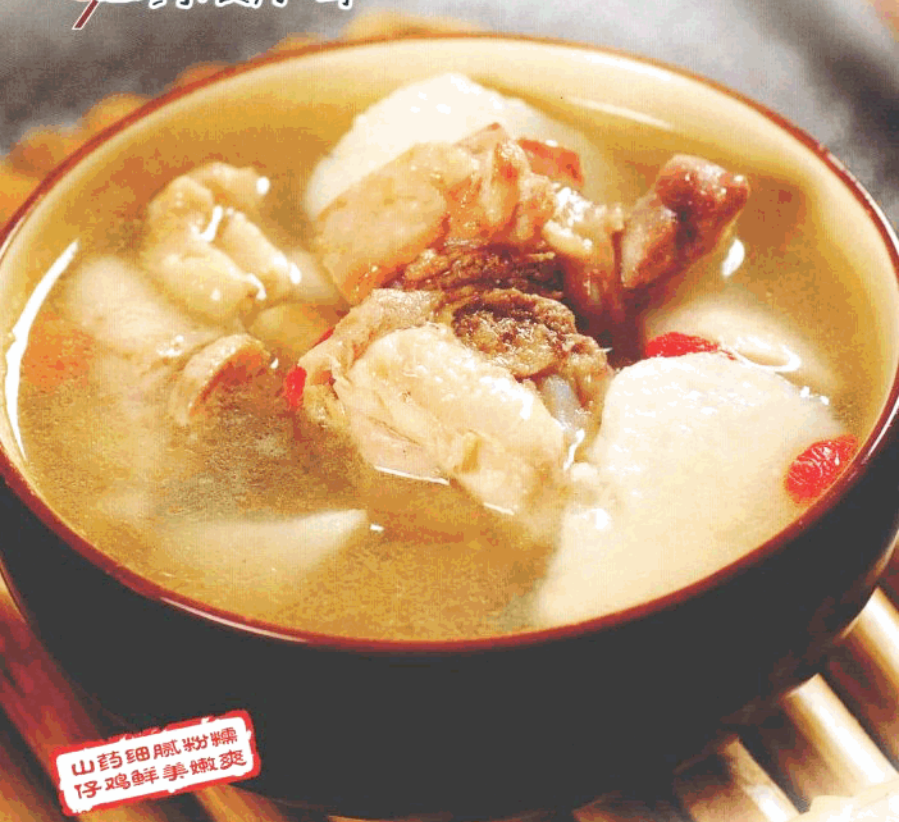


泥鳅细嫩
鲜香味美



湖北黄石以其独有的地理及丰富的矿产，成为湖北的重要城市，但黄石的山药煨仔鸡这道美食却是养在深闺无人识。

Q 山药煨仔鸡



山药细腻粉糯
仔鸡鲜美嫩爽

主料 仔鸡600克、山药400克

调料 葱片15克、姜块15克、盐6克、胡椒粉3克、料酒10克、鸡精5克、色拉油30克、小葱段5克

做法 ①山药去皮切块，放入清水中浸泡。

②仔鸡去内脏洗净，剁成约3.5厘米见方的块，入沸水锅内稍烫捞出。

③锅内油烧热，放入葱、姜、仔鸡炒出香味，烹入料酒稍炒，加水大火烧开，放入山药，倒入砂锅用小火煨50分钟，调入盐、胡椒粉、鸡精至入味撒小葱段即可。

提示 山药去皮后应立即浸入水中，以免发黑。

功效 鸡肉味甘性温，有温中益气、补精填髓的功效。

这是江汉平原一带的农家风味菜，以其味鲜、汤浓、制作简单、物美价廉的特点，受到南北食客的喜爱。



10 萝卜丝炖鲫鱼

主料 鲫鱼400克、萝卜300克

调料 盐6克、胡椒粉3克、小葱6克、姜8克、食用油30克、料酒15克、白醋3克

做法 ①鲫鱼宰杀治净；萝卜去皮洗净，切长约4.5厘米的粗丝。

②小葱切段，生姜切片备用。

③锅入油烧热，放入鲫鱼稍煎，投入葱、姜爆香，烹入料酒、白醋，加水、萝卜丝烧开大火炖至汤白，放入盐、白糖、胡椒粉调味即可。

提示 鲫鱼补虚，诸无所忌，但感冒发热期间不宜多吃。

功效 萝卜具有健胃、消食、化痰、止咳、顺气、利尿、清热、生津、解酒、抗癌之效。生者性凉，味甘辛；熟者性温，味甘。



汤汁奶白
味道鲜美
营养丰富



鳝鱼有“水中人参”之称，其味鲜美，肉质细嫩，与具有特殊异香的节节根成菜，风味独特。



腊香浓郁
味鲜可口

节节根炖鳝鱼

主料 鳝鱼片350克、节节根150克

调料 豆瓣酱15克、花椒3克、干辣椒4克、白糖2克、料酒15克、胡椒粉2克、陈醋10克、味精3克、大葱10克、姜8克、蒜12克、高汤1000克、猪油60克

做法 ①鳝鱼宰杀去骨洗净切长4厘米的段焯水。

②节节根洗净，切3厘米的段。大葱、姜、蒜切片，干辣椒切段。

③猪油入锅烧热，下入花椒、大葱、姜、蒜、豆瓣酱炒香，放鳝鱼烹料酒、陈醋稍炒，添高汤，放白糖，大火烧开后放入节节根炖8分钟，加盐、胡椒粉、味精出锅即可。

提示 鳝鱼虽营养价值高，但由于它性热，凡病属虚热者及皮肤瘙痒者均不宜食用。

鲍贝是鲍鱼深加工后的罐装食品，将它与排骨同烹，汤鲜味美、鲜香醇和。

12 鲍贝炖排骨

主料 鲍贝150克、排骨400克

调料 大葱片10克、姜末8克、姜汁酒10克、盐4克、鸡精6克、白糖2克、胡椒粉2克、高汤1500克、小葱段8克、花生油30克

做法 ①排骨洗净，剁成长3.5厘米的段，飞水，鲍贝用姜汁酒飞水。

②锅上火入油爆香葱、姜，放入排骨炒干水气，加高汤烧沸，打去浮沫，放入鲍贝、白糖转入砂锅小火炖40分钟，调入盐、胡椒粉、鸡精，放小葱即可。

提示 鲍贝须除去腥异味。

功效 健胃消食，清热解毒，顺气利尿，滋阴润燥，补肾养血。



汤鲜味美
鲜香醇和

乌龟大多红烧，但在荆门却用“参”中珍品人参与乌龟炖至成菜，将龟之功效发挥到了极致。



人参炖乌龟 13

主料 乌龟1只（约850克）、人参1支

调料 小葱20克、姜片8克、盐6克、料酒15克、胡椒粉3克、味精3克

做法 ①乌龟宰杀洗净，将龟肉剁成约3厘米见方的块，飞水待用。

②锅加水烧开，放入龟肉、人参、葱、姜、料酒，打尽浮沫，倒入砂锅转小火煨1小时，放入盐、胡椒粉、味精调味即可。

提示 ①龟肉不可与冬笋一起食用。②脾胃阳虚的病人少食。

功效 中医学认为，龟味甘、咸，性平，有强肾补心，滋阴壮阳的功效。主治久咳带血、久病不愈、筋骨酸痛、病后虚弱等症。

汤清味鲜
强身健体