



中国美食丛书

湖北常用菜谱一百例

左才荣 编著



中国旅游出版社

湖北常用菜谱一百例

左才荣 编著

中国旅游出版社

责任编辑：范云兴

装帧设计：滕义仿

技术编辑：李崇宝

湖北常用菜谱一百例

左才荣编著

*

中国旅游出版社出版
(北京建内大街甲九号)
北京孙史山印刷厂印刷
新华书店北京发行所发行

*

开本：787×1092 1/32 印张：5.75 字数：12.8千

1991年5月第1版 1991年5月第1次印刷

印数：1—5000册 定价：3.50元

ISBN 7—5032—0269—6/TS·48

目 录

第一部分 菜 肴

一、水产类

- | | | | |
|-------------|--------|--------------|--------|
| 鱼糕丸子 | (1) | 二回头 | (25) |
| 清蒸青鱼 | (3) | 金砂鳊鱼 | (27) |
| 子龙卸甲 | (4) | 冬瓜鳖裙羹 | (28) |
| 牡丹鱼 | (5) | 清炖甲鱼 | (29) |
| 桔瓣鱼圆 | (7) | 鸡汁裙边 | (31) |
| 拔丝鱼条 | (9) | 拆烩甲鱼 | (32) |
| 碗装青鱼 | (10) | 龟鹤延年汤 | (33) |
| 如意鱼茸卷 | (12) | 清蒸荷元鲤 | (34) |
| 三鲜头菜 | (14) | 火烧龙鱼 | (35) |
| 白云护黄龙 | (16) | 将军过桥 | (37) |
| 蟠龙鲤鱼 | (17) | 菊花财鱼 | (38) |
| 龙凤配 | (19) | 糖醋麻花桂鱼 | (40) |
| 马蹄酥鳊 | (20) | 白汁鳊鱼 | (41) |
| 皮条鳊鱼 | (22) | 草船借箭 | (43) |
| 干炸鳊鱼 | (24) | 五彩桂鱼丝 | (44) |
| | | 干烧鲫鱼 | (46) |
| | | 鸡茸笔架鱼肚 | (47) |

干烧石头鱼	(48)
清蒸武昌鱼	(50)
油焖槎头鳊	(52)
红烧义河蚶	(53)
金针银鱼	(55)
红烧鲟鱼	(56)
芙蓉蟹斗	(57)

二、畜肉类

葱爆羊肉	(59)
龙虎斗	(60)
千张肉	(62)
荷叶粉蒸肉	(63)
夹沙肉	(65)
元宝肉	(66)
樱桃丸子	(68)
蟠龙菜	(69)
沔阳三蒸	(71)
东坡肉	(73)
应山滑肉	(75)

三、禽蛋野味类

铁扒露鸡	(77)
琵琶鸡	(78)
板栗烧仔鸡	(80)
翰林鸡	(81)

去骨鸡酥	(82)
网衣三丝	(83)
太和蘸鸡	(85)
葫芦鸡	(86)
煨鸡汤	(87)
红烧野鸭	(88)
青莲鸭	(90)
舌战群儒	(91)
虎皮鸡蛋	(92)
石榴蛋	(94)
溜皮蛋	(95)
峡口明珠汤	(97)
酥黄雀	(99)
糖醋溜麦啄	(100)
母子会	(101)

四、甜菜类

散烩八宝饭	(102)
山药泥	(104)
桔羹汤圆	(106)
拔丝红菱	(107)
蜜汁甜藕	(108)
雪花盖顶	(110)
冰糖白莲	(111)

五、其他类

- 干贝萝卜绣球 (112)
春卷 (113)
豆腐拌皮蛋 (115)

- 西湖蒸藕菜 (116)
鸡泥桃花鱼 (117)
东坡笋 (119)
蜜枣汁羊肉 (120)
菜苔炒腊肉 (121)

第二部分 面点风味小吃

一、面粉制品类

- 炸馓子 (123)
小花饼 (124)
黑麻酥饼 (126)
三楚月饼 (127)
九黄饼 (128)
春饼 (130)
水饺 (132)
什锦包子 (133)
子面锅块 (135)
猪油饼 (136)
椒盐饼 (137)
油炸墩 (139)
太师饼 (140)
东坡饼 (142)
烧梅 (143)
小笼汤包 (144)

- 早汤面 (146)
伊府面 (148)
桃花面 (149)
热干面 (151)

二、米粉制品类

- 清水粽子 (152)
粉茸元宵 (154)
凼糕 (155)
碗碗糕 (156)
果汁凉虾 (157)
欢喜团 (159)
牛肉挹饺 (160)
炸米油香 (162)
糊米酒 (162)

三、其他制品类

- 卷筒绿豆皮 (164)

腊八粥	(166)	标花蛋糕	(170)
糯米藕	(168)	椰林象仔	(172)
三鲜豆皮	(169)		
编后记			(174)

第一部分 菜肴

一、水产类

鱼糕丸子

掌故轶闻：

“鱼糕丸子”是湖北荆沙一带的传统菜，千百年来一直是这里盛宴上的一道大菜，素以吃鱼不见鱼，鱼含肉味，肉有鱼香、脆嫩爽滑而独具风味，然而鱼糕的来历，却少有人知道。

相传，战国时期，楚都纪南城內有一酒店专门经营各种淡水鱼鲜。有一年夏天，店主鱼买多了，到晚上还有许多鱼没卖完，眼看鱼已离刺快要腐烂，店主急中生智，索性把鱼刺全部剔除，将鱼肉剁成茸，掺进几个鸡蛋，加了一些豆粉，又倒了酒除腥拌匀，倒进蒸笼内抹平、蒸熟。第二天把它切成块加热，浇上调料在门市上销售，恰巧楚庄王打猎回归，路过此地，买了一些带回宫，一尝，连赞好吃，便把店主召进宫为他专做鱼糕。因此菜源于楚都，后人亦称之为“楚糕”。

现在“鱼糕”在继承传统烹调方法的基础上，经过厨师不断改进，用白色鱼肉做糕，红色鱼肉炸丸，色、香、味、形均有了提高，使这一楚乡名菜更臻完美。

主料、配料、调料：

青鱼一尾（约重1.5公斤），猪肥膘肉200克，鸡蛋5
冬笋50克，香菇50克，淀粉140克，猪油50克，麻油1.5公
公斤（约耗400克），精盐18克，味精3克，姜末25克，葱段
20克，排骨汤250克，胡椒粉2克。

制作方法：

1. 青鱼去鳞、鳃，剖腹去内脏洗净，从鱼背剖开，剔
除中骨和边刺，片去鱼皮，刮取白色鱼肉500克。将鱼肉，
放清水漂尽血水沥干，放在垫有肉皮的砧板上，用双刀轻轻
排剁成茸，剩余的红色鱼肉刮净、剁成茸。

2. 鸡蛋磕破，蛋黄与蛋清分别装碗。冬笋切成片，猪
肥膘切成丁盛入碗内，加淀粉25克、姜末10克、精盐2.5
克、味精2克和蛋清2只拌匀。

3. 将白色鱼茸倒入盆内，加清水500克，淀粉75克、蛋
清3只，搓捏搅拌均匀后，放入精盐7.5克继续搅拌，起劲后，
白色鱼肉糊中放浆好的肥肉丁再搅拌均匀，将搅好的肉糊倒
在铺有湿纱布的笼内，抹平（厚达4厘米）置旺火沸水锅上
蒸30分钟揭开，用干净纱布沾干糕面上的气水，涂上搅匀蛋
黄2只抹匀，再蒸5分钟、起锅、待冷却后切块。

4. 将红色鱼茸放入盆内，加清水淀粉35克、蛋黄3
只、姜末10克、味精7克、精盐5克一起搅拌成红色鱼肉糊，
炒锅置旺火上，倒麻油烧至六成熟，将鱼肉糊用手挤成桂圆
大小的丸子，边挤边下锅炸，边炸边用锅铲拨动，至丸子透
熟时捞出。

5. 将鱼糕每碗20块分别装在两只盘内，摆好鱼丸，入笼在
旺火沸水锅上蒸15分钟出笼。炒锅置旺火上，下排骨汤、冬

笋丝、香菇丝，精盐3克，姜葱末5克，味精3克烧沸，用水发淀粉15克调稀勾芡，投放葱段，淋猪油起锅，分别浇在两只盘内鱼糕丸子上即成。

烹制要点：

1. 刮鱼茸时，红色与白色的肉茸要严格分开，否则将影响鱼糕的颜色。
2. 制鱼糕和鱼茸糊都应搅拌均匀上劲。
3. 成品鱼糕雪白，质地软嫩而富有弹性、味鲜颇具水乡特色。

清 蒸 青 鱼

掌故轶闻：

相传三国时，诸葛亮为了匡扶汉室大业，四方探询贤能，在荆楚地探得有五柳居士，便私自拜访，促膝交谈，并邀之出山。居士在叙述了天下大事之后言道：敝人才疏学浅，有负先生厚望，但汉室如成大业需与东吴联盟，否则两败俱伤。因英雄所见略同，临别时特意赠给孔明干青鱼一尾，指出要“清清白白做人，谨谨慎慎治事。”并道：“同饮一江水，同食一池鱼，鱼干水不干，同心又同力。”孔明回荆州后，常命包厨蒸青鱼食之，以示不忘联吴抗曹之意。然而孙权在讨荆州时，吴将吕蒙趁蜀将关羽伐魏之机，奇袭南郡，关羽兵败被杀，蜀吴失和。

主料、配料、调料：

青鱼一尾(约重1.5公斤)，熟火腿25克，水发香菇50克，猪油25克，猪网油1张(约重100克)，精盐10克，味精1克，

料酒10克,胡椒粉1克,姜块7.5克,葱结25克,葱花1克,水淀粉25克,

制作方法:

1. 将活青鱼去鳞鳃,剖腹去内脏,洗净、劈成两半,取一半在鱼身上剞柳叶花刀,撒上精盐,盛入盘中腌渍。香菇去蒂洗净和熟火腿切成薄片,互相间隔着镶插在刀口中间,加葱姜和料酒,盖上猪网油,入笼内用旺火沸水蒸15分钟出笼,拣去姜块、葱结和猪网油。

2. 炒锅置旺火上,下猪油烧热,滗出蒸鱼的汤汁,下排骨汤,加入味精,精盐烧沸浇在鱼上面,撒上葱花,胡椒粉即成。

烹制要点:

1. 蒸鱼时要掌握好火候,一般以断生为好。
2. 剞花刀时要注意深浅距离一致。

子龙卸甲

掌故轶闻:

三国时,曹操分兵八路,进攻樊城。刘备弃了樊城,携民渡江,在当阳被围。蜀将赵子龙单骑力战,斩旗杀将救出刘备眷属的故事,被人民传颂。特别是赵子龙怀揣阿斗,突破层层包围的英勇形象至今为人们所钦佩。当赵子龙面见刘备时,他开勒甲缘,双手将正睡着未醒的阿斗递给刘备。刘备感慨万分,除抚慰之外,又见赵云战袍血红,人困马乏,即将自身所披锦锻战袍赠于子龙,子龙大为感动,拜伏在地,垂泪道:“子龙万死,难报主公知遇之恩。”当阳人民赞美子龙

英勇救幼主的业迹，以鱼寓意子龙 形象地制成此菜。

主制、配料、调料：

活青鱼一尾（约重1.5公斤），熟火腿50克，净冬笋25克，麻油25克，水发香菇25克，排骨汤250克，猪油100克，水淀粉50克，味精1.5克，酱油25克，醋5克，料酒50克，精盐18克，葱结25克，葱段10克，胡椒粉1.5克。

制作方法：

1. 将鱼去鳞、鳃，剖腹去内脏，剥掉鱼皮洗净盛入放有猪油的盘内，用料酒、醋、精盐抹匀去皮鱼的全身，腌渍5分钟。

2. 熟火腿、冬笋、香菇分别切成细丝，填入鱼肚内，葱结、姜片垫在鱼底，置旺火上蒸15分钟至熟出笼。

3. 炒锅置旺火上，下猪油50克烧热，加排骨汤、酱油、料酒、味精、葱段、水淀粉烧沸成卤汁，浇匀鱼的全身，淋麻油撒上胡椒粉即成。

烹制要点：

1. 腌渍后的鱼待入味后，用纱布条轻轻结扎，使中间粗两头细，显得鱼腹饱满。

2. 上桌时拣去葱结、姜片。

牡 丹 鱼

掌故轶闻：

传说很早以前在洞庭湖畔住着一个叫牡丹的姑娘，她心地善良。经常在湖边浆衣洗裳。牡丹姑娘生有好嗓子喜欢唱歌。洗衣裳时，她边洗边唱歌儿，那动人的歌声吸引住了湖

中的鱼儿，在姑娘周围游来游去。年复一年，姑娘跟这些鱼儿结下了不解之缘。一天，牡丹姑娘又来到湖边洗衣，突然鱼儿告诉她说：“湖里来了一恶龙，马上要兴风作浪，残害生灵，你赶快找地方暂避灾祸。”可牡丹姑娘想到全村村民，于是挨家挨户告诉村民上山暂避，当村民走完，牡丹姑娘正要离开时，已经晚了，只见湖中掀起了巨浪，瞬间就淹没了整个村庄，恶龙乘机把牡丹姑娘吞食了。水退了，村民们非常感激牡丹姑娘，为了纪念她，人们在湖中打捞了一些鱼，剔骨去刺，用净鱼做成一朵朵牡丹花歌颂她的功德。现在经厨师不断改进，牡丹鱼越做越好。有诗赞道：

形似牡丹争艳， 色如白玉无瑕，
鱼香遍及荆楚， 箸来佐食绝佳。

主料、配料、调料：

净青鱼肉350克，鸡蛋清3只，猪油50克，蛋黄糕150克，青菜芯4棵，水淀粉25克，精盐5克，白醋2克，葱姜汁2克，味精3克，鸡汤150克，白胡椒粉2克，樱桃2粒。

制作方法：

1. 将净鱼肉放清水中浸泡2小时，取出沥干水份，放砧板上用双刀剁成细茸，盛入钵内，加葱姜汁、鸡蛋清、精盐2.5克、猪油20克搅拌，边搅边加入清水，成鱼茸糊。

2. 炒锅放清水2公斤，将标花咀放进特制的布袋中，放入鱼茸糊，挤成牡丹花形，逐个下入清水锅中（做20朵），将锅移至中火上余煮熟取出，倒去余水。

3. 取一大圆盘，将蛋黄糕雕刻成花盆形状，青菜、牡丹鱼一起放在盘中摆成盆景图案，樱桃切碎末，分别撒放在

牡丹花上成花蕊，连盘入笼蒸10分钟取出。

4. 炒锅置旺火上，下鸡汤、味精、精盐、烧沸，用水淀粉调稀勾芡，下白醋、猪油30克拌匀，起锅均匀地浇在牡丹鱼上，撒上白胡椒粉即成。

烹制要点：

1. 鱼刺要剔净，剁鱼茸要选择干净无污的砧墩（或者在砧墩上铺上猪肉皮）以保持鱼肉的洁白。

2. 鱼肉剁得越细越好。

3. 搅拌鱼茸糊时要顺一个方向搅拌，使之上劲。

4. 挤牡丹花时要做到层次清楚，形态逼真。

5. 做好的牡丹鱼入余煮要谨慎小心，不要损坏其形状。

桔 瓣 鱼 圆

掌故轶闻：

鱼圆（也称鱼丸，鱼余）是荆楚传统佳肴，不论逢年过节，还是举办婚丧喜事，菜桌上都少不了鱼圆。

鱼圆大约起源于楚文王时代，据《荆楚岁时记》记载，楚文王被鱼刺扎喉后，当即怒杀了司宴官。此后文王吃鱼，厨师必先斩鱼头，剥皮剔刺。在湖北天门县还流传着一个故事。明朝天启年间，礼部尚书李维楨之孙李萼横行乡里，残害妇女被人在京城告发，皇帝派钦差来此调查，李萼目无王法，将第一个钦差投入水牢致死。不久，第二个钦差又被投入水牢，李府有个丫环为了搭救钦差，趁人不备，将鱼丸投入水牢，钦差就以浮在水面的鱼圆充饥；后来，被这位丫

环救出逃走，李萼受到法办。

桔瓣鱼圆，形似桔瓣、色白如玉、柔嫩滑润，易于消化，富有营养，老幼皆宜。

主料、配料、调料：

青鱼一尾(约重1公斤)，鸡蛋清4只，水发香菇50克，猪油50克，鸡汤500克，精盐3克，葱汁1克，姜汁1克，葱花0.5克，味精1克，白胡椒粉0.5克。

制作方法：

1. 青鱼宰杀去鳞、鳃，剖腹去内脏，剔去骨刺洗净，刮取净肉，剁成鱼茸盛入盆内，加葱汁、姜汁、味精0.5克、鸡蛋清、精盐1.5克、猪油50克旋转搅拌，边搅边加入清水搅成粘稠茸糊。香菇切成薄片。

2. 炒锅置小火上，放清水1.5公斤，将鱼茸糊挤成半圆形如桔瓣的鱼圆，逐个用汤勺舀入锅内，挤完鱼圆，将锅移至旺火上，煮八成熟，用手勺拨动鱼圆，再放入一勺冷水，继续余煮1分钟后捞出。

3. 原炒锅倒净余水置旺火上，放猪油25克、鸡汤、香菇、味精0.5克、精盐1.5克、煮沸，再下鱼圆余煮至汤沸，鱼圆翻滚时起锅，撒上胡椒粉、葱花装碗即成。

烹制要点：

1. 鱼刺要剔净，剁鱼茸要选用干净砧板，或垫猪肉皮剁，以保持鱼圆的洁白。

2. 鱼茸要轻轻地剁、越细越好。

3. 搅拌鱼茸要使之上劲，挤鱼圆时大小要一样，要形态逼真近似桔瓣。

——摘自荆州地区饮食服务公司资料

拔丝鱼条

掌故轶闻：

“拔丝鱼条”是湖北潜江县地方传统菜，此菜选用鲜青鱼烹制，色泽黄亮，外焦里嫩，糖丝纤细透明，味甜可口。

相传，清康熙年间潜江有一县令平时最喜爱吃鱼，也爱跟自己的下属开玩笑。有一天，县官五十寿辰，宾客满坐，书童从后面端来一个上面覆盖着红缎的盒盘，县官放下酒杯笑着说：“今日诸位抬举，本官无甚答谢，略备微薪，望乞笑纳”。说完，揭开盒盘上的红缎，里面竟是一堆白晃晃的“小银条”在座宾客无不惊讶。待“银条”发到面前，人们才发现那“银条”原是一道裹着糖霜的菜肴，愕然之余，接着便哄堂大笑。大家饶有兴味地尝了几根，都觉得味道甚佳，好奇地问：“此菜何名”？县官答曰：“拔丝鱼条”。

主料、配料、调料：

净青鱼肉300克，鸡蛋2只，面粉10克，精盐1.5克，麻油1公斤（约耗100克），白糖150克，料酒10克，湿淀粉50克。

制作方法：

1. 青鱼肉洗净，沥干放砧板上，切成4厘米长、1厘米宽的长条，放碗内，加精盐、料酒腌渍1分钟，搽入鸡蛋，加入淀粉、面粉一起搅拌上浆。

2. 炒锅置旺火上，倒入麻油烧至五成热时，将鱼条一一放入锅内余炸呈黄色，待外皮焦脆时捞出沥油。

3. 原锅底留油15克，置于火上，放入白糖用手勺不停

地推炒熬糖，待糖溶化起丝时，倒入炸好的鱼条，迅速端锅离火口，颠翻几下，待糖均匀地裹在鱼条上，淋麻油起锅盛入抹了油的盘中即成。

烹制要点：

1. 鱼条要切得长短大小一致，挂糊上浆要均匀。
2. 熬糖丝时要掌握好火候，手勺要不断推炒使糖溶化起丝。
3. 糖浆熬成丝要均匀地裹在鱼条上。

——摘自《荆州名产风味大观》

碗装青鱼

掌故轶闻：

“碗装青鱼”又名和尚烧鱼，此菜色金黄，鱼块整齐，油光闪亮，鲜嫩爽口，关于碗装青鱼有不少的传说。

相传，宋神宗元丰三年，苏轼受诬被贬黄州。初到黄州筑屋东坡村，号称东坡居士，曾作《初到黄州》一诗自嘲，诗曰：“自笑平生为口忙，老来事业转荒唐。长江绕廓知鱼美，好竹连生觉笋香。逐客不妨员外置，诗人倒作水曹郎，只惭无补丝毫事，尚费官家压酒囊”。此诗一经传颂，深得西山寺僧了和尚同情，往来拜谒，结为至交。一天东坡应邀来西山寺。待进山门时，一股奇香由庙中飘来，顿觉心胸豁达，食欲为之一振。原来和尚素知东坡喜美食，特烧鲜鱼置于钵内，意向东坡索取佳句。当宾主坐定彼此寒暄过后，东坡问道：“今日相约必有佳肴。”和尚说道：佳肴虽有，非佳句不得”。东坡诙谐地说道：“我偶得一句，尚苦思不得