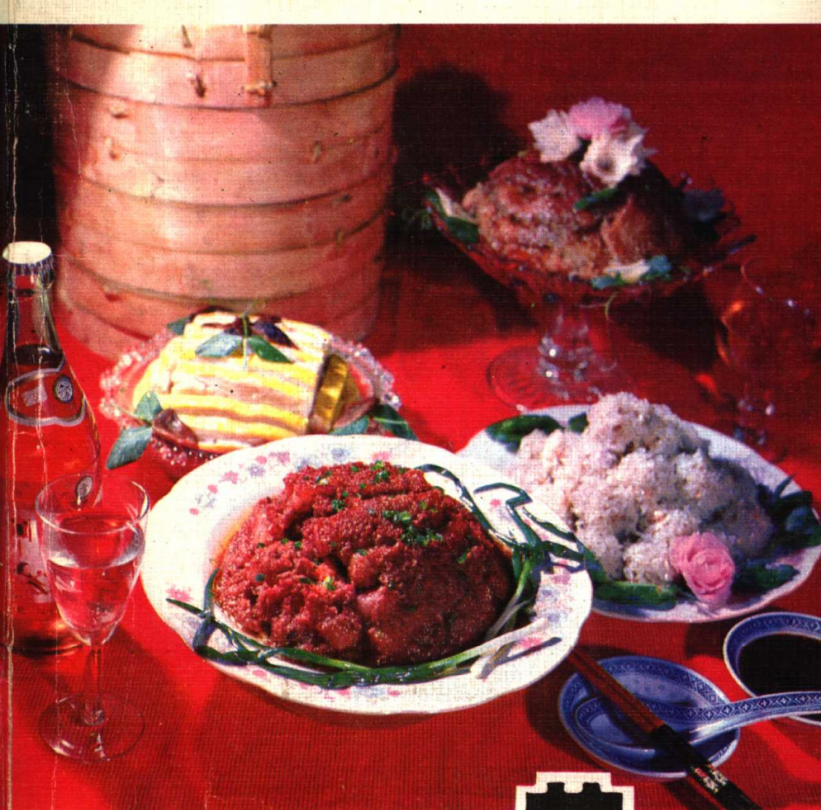




湖北菜





湖北蒸菜

常时昌 张虎飞

湖北科学技术出版社

湖 北 蒸 菜

常时昌 张虎飞

湖北科学技术出版社出版 湖北省新华书店发行
咸宁地区印刷厂印刷

787×930毫米32开本 3.375印张 1插页 53,000字

1983年9月第1版 1983年9月第1次印刷

印数：1—7,500

统一书号：17304·8 定价：0.43元

清蒸甲鱼



清蒸鳊鱼



藕茸蒸肉



TAL23/9
金鱼戏莲

蒸
肉
糕



珍
珠
圓



粉
蒸
青
魚



前 言

湖北菜（鄂菜）是我国十个著名菜系之一。“蒸菜”是鄂菜的一个重要组成部分，起源于江汉平原，具有浓厚的乡土风味。在荆州天沔一带，人们十分喜好“粉蒸”各种菜肴，形成了“无菜不蒸”的食俗习惯。湖北各地民间均有喜食蒸菜的习俗。黄陂讲究“糖蒸”，“糖蒸肉”和传统黄陂菜“烧三合”中的“肉糕”便是其特色的体现。黄州菜虽以烧、炒见长，但黄冈一带群众却喜食多种蒸食，如“蒸冰圆”为老幼妇孺所爱食的品种之一。鄂西北山区树木丰茂，多飞禽走兽，该地区群众习惯将所捕获猎物掏去内脏，置通风处风干，然后蒸食，“干蒸风鸡”是其突出代表。脍炙人口的武昌鱼虽制法多种多样，但其正统鄂菜烹调法当推“清蒸”。近年来，“清蒸武昌鱼”已成为鄂菜中名菜之首。

湖北蒸菜驰名全国，历史源远流长。旧时的沔阳州（包括天门、沔阳、潜江、洪湖四县，归汉阳府管辖），被称为蒸菜之乡。著名的“沔阳三蒸”就源于此地。据天门县志记载：在“荆楚岁时竞陵”，当地

人民就有“水淪(音月,“煮”的意思)义河之蚌,陆蒸泮湖之蘋”的饮食习惯,可见蒸菜的起源可以追溯到两千多年以前的战国时期。民间还流传着关于“沔阳三蒸”的传说故事:相传在元朝末年,沔阳州地区有一农民领袖陈友谅,率领义军与官兵作战。其妻罗氏,主管军中后勤膳食,是一位聪明颖慧的贤内助。一次,义军与官兵激战沙湖畔,奋战了数日,义军终于大胜回营。驻地百姓兴高采烈,纷纷杀猪捕鱼。罗氏夫人对全体将士说,往日我操办食肴都是一锅熬煮,今日将鱼肉分开,用竹笼各自蒸了,待热气腾腾,才好犒劳全军。军中将士食之,顿觉鱼肉软烂可口,味道异常鲜美。于是开怀痛饮,尽欢而散。当地百姓习惯在喜庆日子里用“三蒸”菜肴待客,真是“不上格子(蒸笼)不请客”。“沔阳三蒸”一般指蒸肉、蒸鱼、蒸青菜,有些地方也指蒸鸡、鸭和各种小水产品。

荆沔一带的蒸菜常用两种方法:一种是在原料中拌入生或熟米粉,调味上笼,如“粉蒸肉”、“蒸青鱼”、“蒸压桌”……等。一种是在原料中不拌米粉,先过油,再改刀,调味上笼,如“千张肉”、“螺蛳五花肉”、“荷包鳝鱼”……等。蒸的方法可以因菜而论,因料而异,但蒸菜大都使用扣碗翻扣装盘,挂芡浇汁,故而有“三蒸九扣”之说。楚乡农家,节日排筵,大碗蒸菜,满席生辉。

蒸菜最显著的特点是可以保持菜肴的原汁、原

味，能最大限度地保留原料的营养成分，并以鲜、香、嫩、烂著称，风味醇和，咸淡适宜。蒸菜所用原料要求新鲜无异味，所以选料及初步加工洗涤处理要求精细。传统的蒸菜烹制器具也很讲究，一般要用直径约五市寸的圆形格子蒸笼（俗称“垛笼”），置放于凿有三眼小圆孔的木盆盖上面，每一小圆孔上可放数层或十数层小圆形蒸笼。制作蒸菜必须掌握好烹前调味（亦称预备调味），先用调料将原料拌渍上味。但蒸制时令蔬菜时，不能过早放盐，待上笼送气时再放盐调拌，以免菜肴水分过多溢出，造成操作失误。粉蒸菜肴所需生、熟米粉，因原料不同应掌握：蒸鱼肉用米粉子较粗，蒸青菜则较细。所用调料因菜而异，一般不宜用辛辣味重的佐料，否则压抑生鲜原料的自然味道。有些蒸菜成熟装盘后，还要调制各种色、味不同的芡汁，浇淋于菜肴表面（亦称补充调味）。但此种芡汁色宜淡雅，味要清鲜，以增加菜肴的色泽、香味，并能保持一定温度，使汤菜融汇，滋美入味。

为了编写《湖北蒸菜》一书，我们对湖北各地饮食行业作了一些调查，重点在荆州地区江陵、天门、沔阳、洪湖等县进行实地考察，搜集了饮食行业现行经营及民间流行的蒸菜八十余种，编成此书。所列品种，难免挂一漏万，谬误之处一定不少。敬请各位烹调行家和业余烹调爱好者提出宝贵意见，以利进一步发展和提高湖北蒸菜的风味特色。

本书在编写过程中，得到湖北省商业厅教育科、湖北省商业厅饮食服务处和武汉市饮食服务公司科教科等单位的支持；祝朝宇同志帮助拍照，在此一并致谢！

常时昌 张虎飞

一九八三年二月

目 录

鱼 类

清蒸武昌鱼.....	1
清蒸甲鱼.....	2
清蒸鲫鱼.....	3
清蒸鲥鱼.....	4
清蒸三丝鱼卷.....	5
清蒸鳊鱼.....	7
清蒸义河蚌.....	8
粉蒸青鱼.....	9
粉蒸鳊鱼.....	10
粉蒸甲鱼.....	11
粉蒸辣味青螺.....	13
粉蒸青鱼中段.....	14
蒸竹节鳅鱼.....	15
抢笼柴鱼片.....	16
白汁桂鱼.....	17
绣球桂鱼.....	18

牡丹桂鱼·····	20
脊花桂鱼·····	21
水晶鱼·····	23
网油包鳊鱼·····	24
网油蒸鲢鱼·····	25
鲫鱼蒸蛋羹·····	27
火腿蒸鱼桥·····	28
金钩鱼茸蟹·····	29
鱼糕圆·····	30

肉 类

粉蒸肉·····	33
粉蒸排骨·····	34
粉蒸牛肉·····	35
粉蒸肥肠·····	36
蒸珍珠圆·····	37
蒸白圆·····	38
糖蒸肉·····	39
蒸肉糕·····	40
蒸烹三腊·····	41
盐蛋蒸肉饼·····	42
清蒸蹄花·····	43
附片蒸羊肉·····	45
豆豉蒸排骨·····	46

盘龙卷切·····	47
梳子红肉·····	48
螺蛳五花肉·····	49
应山滑肉·····	51
夹干肉·····	52
鸡皮肉·····	53
千张肉·····	54
汤肉·····	55
冰糖蹄膀·····	56
霉干菜虎皮肉·····	57
龙眼狮子头·····	59
卷茸白菜·····	60
荷花肚·····	61

禽蛋海味类

清蒸酥鸡·····	63
清蒸全鸡·····	64
清汤蟹蛋·····	65
粉蒸鸭·····	66
粉蒸鸭卷·····	67
干蒸风鸡·····	68
多味鸡·····	69
荷花鸡茸·····	71
鹌鹑夺窝·····	72

天鹅抱蛋·····	74
花浪香菇·····	75
双色蛋饺·····	76
菜心鸡块圆·····	77
干贝肉圆·····	78
蒜瓣蒸干贝·····	80
蒸酿海参·····	81
八宝海参·····	82

素 菜 类

粉蒸玉银萝卜丝·····	84
粉蒸茼蒿·····	85
粉蒸菠菜喇叭·····	86
粉蒸红苋·····	87
粉蒸莲藕·····	88
粉蒸茄泥·····	89
粉蒸金银针·····	90
千层菜卷·····	91
清蒸地耳·····	92
菜椒酿肉·····	93
蒸豆腐圆·····	94
蒸豆腐块·····	95
葵花豆腐·····	96
蒸素火腿·····	97

鱼 类

清 蒸 武 昌 鱼

原料

鲜团头鲮	一尾（重二斤）	细盐	五分
熟火腿	半两	味精	三分
水发香菇	一两	胡椒粉	二分
净冬笋	一两	葱结	一钱半
鸡汤	三两	姜块	一钱半
鸡油	二钱	料酒	二钱
猪油	半两		

制作方法

1. 选重二斤左右活（鲜）鲮鱼一尾，将鱼去鳞、挖鳃，剖腹去内脏，洗净后放在墩子上，用刀在鱼身两面剞上刀花，然后撒上少许细盐盛入长盘中。香菇和熟火腿洗净后分别切成一寸五分长的薄片，互相间隔着摆在鱼身上面。冬笋切成柏叶形薄片，镶在鱼的两边，加葱结、姜块（拍松）各一钱半，料酒二钱在鱼上面待蒸。

2. 铁锅置旺火上，下清水烧沸，将整鱼连盘上

蒸笼蒸约十五分钟，至鱼眼凸出，鱼肉已松软时出笼。拣去姜块、葱结。

3. 炒锅置旺火上，下猪油烧热，滗入蒸鱼的汤汁，下鸡汤烧沸，加入味精(三分)、鸡油(二钱)起锅，浇在鱼上面，撒上胡椒粉(二分)即成。

特点

白色的整鱼上，缀以红、黄、褐、绿的各色配料，五彩缤纷。鱼肉肥美细腻，汤汁鲜浓清香。

清 蒸 甲 鱼

原料

甲鱼 二只 (约重二斤)	醋 半两
水发黑木耳 二钱	湿淀粉 一两
猪肉汤 六两	料酒 半两
猪油 一两半	蒜泥 二钱
细盐 五分	葱段 四钱
味精 三分	姜末 四钱
胡椒粉 二分	

制作方法

1. 选一斤左右壳黄、板白的肥甲鱼，仰翻在地，扣住鱼头，拉出颈，砍断鱼的颈骨(留点皮)，洗净入钵，加三斤开水，盖上盖，浸泡半小时取出，先刮去黑皮和污物，再从盖壳里插进刀剖开，去掉内脏血污(留下鱼蛋)，洗净，置旺火沸水锅内煮十

五分钟取出，用清水漂洗干净，去掉黄油、脚爪、尾脊骨，砍成六分见方的块。鱼裙边切成一寸三分长、五分宽的块，盛入碗内，甲鱼蛋放在旺火沸水锅中稍煮。

2. 炒锅置旺火上，下猪油（一两）烧热，放入葱段（二钱）、姜末（二钱）稍煸，再放入甲鱼块，用手勺推匀干煸二分钟，加入细盐（四分）、味精（二分）、胡椒粉（一分）、猪肉汤（二两）、料酒（半两），烧五分钟，待汤汁稠浓呈胶质时，起锅盛碗，加入葱段（二钱）、姜末（二钱），再加鱼裙边块，上笼用旺火蒸一小时取出，翻扣入盘。

3. 原炒锅置旺火上，下猪肉汤（四两），放入甲鱼蛋稍煮，加细盐（一分）、味精（一分）、胡椒粉（一分）、黑木耳（二钱）、醋（半两）烧三分钟，用湿淀粉调稀勾芡，淋入熟猪油（半两），撒上蒜泥（二钱），起锅盛在甲鱼上即成。

特点

鱼肉融烂香糯，裙边透明，味道鲜美，营养价值高。

清 蒸 鲫 鱼

原料

鲜鲫鱼	一条（约重一斤）	味精	三分
猪肥膘肉	一两	细盐	半钱

原汁汤 二两

葱段 一钱

猪油 半两

姜片 半钱

制作方法

1. 鲫鱼去鳞、挖鳃，剖腹去内脏（留鱼子）洗净。肥膘肉切成小方丁。

2. 取瓦盆一只，先放入鲫鱼，再把肥膘肉丁、葱段（一钱）、姜片（半钱）摆放在鱼身上面，加入细盐（半钱），原汁汤上笼，在旺火沸水锅上蒸半小时出笼。

3. 炒锅置旺火上，将蒸鱼汤汁滗入锅内，加入味精烧沸后，淋入猪油起锅，浇在鱼盆内即成。

特点

色白质嫩，汤汁浓鲜。

清 蒸 鲰 鱼

原料

净鲰鱼肉 一斤

细盐 半钱

熟瘦火腿肉 半两

味精 五分

水发香菇 一两

白胡椒粉 二分

冬笋 一两

料酒 三钱

鸡汤 一斤三两

葱段 三钱

猪油 一两

姜片 一钱

鸡油 半两

制作方法