

鄂菜大系

武汉商业服务学院烹饪系 编

Chuangxin Fengwei pian

E Caidaxi

创新风味篇



- 家常风味篇 18.00元
- 地方风味篇 18.00元
- 创新风味篇 18.00元



鄂菜大系

CAIDAXI

创新风味篇

Chuangxin Fengwei pian

选题策划：李尔钢

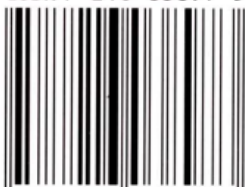
喻华伟

责任编辑：喻华伟

王 薇

摄影设计：邹典佐

ISBN 7-216-03897-5



9 787216 038973 >

定价：18.00元



Caidaxi 鄂菜大系

创新风味篇

武汉商业服务学院烹饪系 编

《鄂菜大系》编辑委员会

顾问：张志勇 鲁永超

主审：汪建国

主编：刘念清 潘东潮

副主编：方元法 王辉亚

编委：(按姓氏笔划)

丁辉 万斌 万玉梅

王辉亚 方元法 刘念清

刘斌 李茂顺 杨象山

严涛 吴胜 张晖

赵国勤 罗林安 胡必荣

高道勤 韩志清 潘东潮

戴涛

摄影：邹典佐

湖北人民出版社

鄂新登字 01 号

图书在版编目(CIP)数据

创新风味篇/刘念清,潘东潮主编.

武汉:湖北人民出版社,2004.3

(鄂菜大系)

ISBN 7-216-03897-5

I. 鄂…

II. ①刘…②潘…

III. 菜谱—湖北省

IV. TS972.182.63

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 125094 号

· 鄂菜大系 ·

创新风味篇

刘念清 潘东潮 主编

出版: 湖北人民出版社
发行:

地址: 武汉市雄楚大街 268 号
邮编: 430070

印刷: 武汉精一印刷有限公司

经销: 湖北省新华书店

开本: 850 毫米×1168 毫米 1/32

印张: 3

版次: 2004 年 3 月第 1 版

印次: 2004 年 3 月第 1 次印刷

印数: 1—4 500

定价: 18.00 元

书号: ISBN 7-216-03897-5/TS·15

本社网址: <http://www.hbpp.com.cn>

湖北省旧属“湖广”，位于长江中游，是我国淡水湖泊最集中的省份之一，长江、汉水横贯全省，洪湖烟波浩淼，境内河网交织，湖泊星罗棋布，素有“千湖之省，鱼米之乡”的美誉。“湖广熟、天下足”。湖北作为两湖的重要组成，淡水鱼鲜资源尤为丰富，并有肉畜、禽蛋、粮米、果蔬及众多的土特产品。“萝卜豆腐数黄州，樊口鳊鱼鄂城酒，咸宁桂花蒲圻茶，罗田板栗巴河藕，野鸭莲米出洪湖，武当猴头神农菇，房县木耳恩施笋，宜昌柑橘香溪鱼。”《汉书·地理志》中记载：“楚有江汉川泽山林之饶，江南地广，或火耕水耨，民食鱼稻，以渔猎山伐为业，果蔬蠃蛤，食物常足。”雄厚的物质基础，富饶丰裕的烹饪原料，是鄂菜发展的源泉所在。“千年鄂菜史，半部江南食”。

鄂菜的发展已有 2800 年的历史了。鄂菜的前身是楚菜、荆菜，鄂菜系经过了漫长的演变，形成了以江汉平原为中心，包括荆南、襄郢、鄂州、汉沔几个支派的大流派。

荆南风味活跃在荆江河曲，包括宜昌、沙市、江陵、洪湖等地。擅长烧炖野味和小水产，鸡鸭鱼肉蛋奶蔬果粮豆合烹，用芡薄、味清纯，注重原汁原味，淡雅爽口。其肉糕、鱼丸，炉火纯青，市肆素菜造型精致，系鄂菜正宗。

前 言

襄郢风味盛行于汉水流域，包括郢阳、光化、樊城、随州等地。它以家畜为主料，杂以鱼鲜，精通红扒煨炒，入味透彻，汤汁少，软烂酥香，回味悠长。山珍菌果烹制亦为熟练，鱼鲊扎蹄秉承古风，此乃鄂菜之北味。

鄂州风味波及鄂东南丘陵，包括黄冈、浠水、黄石、咸宁等地。加工粮豆蔬果见长，烧炸煨烩颇有功力，主副食结合的制品尤为有韵味，山林甜菜快人朵颐。其特色是用油宽，火功足，口味偏重，乡土气息浓厚，这是鄂菜的东路。

汉沔风味植根于古云梦大泽，包括汉口、沔阳、天门、孝感等地。它以烧烹大水产和煨汤著称，善于调制禽畜海鲜、三蒸和米制品小吃，历史悠久，工艺花碟更享盛名。其刀工好、火候巧、调味细、造型美、汁浓芡亮、营养全面，当推鄂菜之精华。此外，恩施的土家族山乡菜，五祖寺和武当山的斋菜也风味独具。

鄂菜菜系与其他菜系相比有着自己鲜明的特点。鄂菜以水产为本，鱼馐为主，汁浓芡亮，鲜香微辣，注重本色，菜式丰富，筵席众多，擅长蒸、煨、炸、烧、炒等烹调方法，民间肴馔以煨汤、蒸菜、肉糕、鱼丸和米制品小吃为主体，具有滚、烂、鲜、醇、香、嫩、足七美，经济实惠，鄂菜在保持楚乡风味的前提下锐意创新，勇于开拓，顺应时代潮流，日新月异。

我们希望通过该书的出版，能高扬起鄂菜大旗，使鄂菜能在武昌鱼游向全国，在蒸菜、煨汤香溢九州之后，能系统地走向全国，为博大精深的中国饮食文化在世界的传播尽一份绵薄之力。

目录

一、描摹自然 维妙维肖



- 1 蛟龙戏珠
- 2 香橙玉米鱼
- 2 富贵牡丹虾
- 3 蚕丝椰茸香蕉
- 4 雀巢杏仁鸭脯
- 5 橙汁菠萝鱼
- 6 丽花白菜

二、延承古风 决胜一筹

- 7 大碗麻婆牛蛙
- 8 五柳财鱼丝
- 9 鲍汁娃娃菜
- 10 葱爆双花
- 11 尖椒福寿螺
- 12 福寿千层肉
- 13 银杏水晶虾仁

三、菜点合一 独辟蹊径

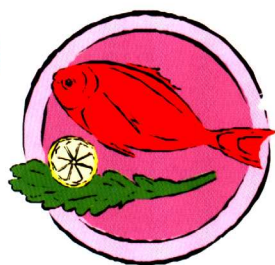
- 14 渣椒牛蛙
- 15 醋香锅贴鸡
- 16 西红柿疙瘩牛腩煲
- 17 干锅琵琶虾
- 18 芝麻蛋酥

四、中西合璧 相得益彰

- 19 怪味三文鱼
- 20 开胃三文鱼露笋卷
- 21 香槟蟹
- 22 果椒娃娃菜
- 23 苕萝熏鸡
- 24 烧汁烤鳗鱼
- 25 蒜茸焗蜗牛
- 26 香草泡凤爪

五、更材易质 天然偶成

- 27 碧玉鸡翅



- 28 素鳝丝
- 29 卤水八宝甲鱼仔
- 30 雪球藏金翅
- 31 咸黄鸭卷



六、巧用脚料 神奇有效

- 32 糟香猪尾
- 33 麻香寸骨
- 34 大碗鸭血划水鱼肚裆
- 35 香麻鸭排
- 36 砂锅红烧鱼云

七、盘饰器具 革故鼎新

- 37 砧板酱排骨
- 38 木瓜炖雪蛤
- 39 荆楚乳羊腿
- 40 清汤竹筒鸡球
- 41 虫草长寿龟
- 41 龙虾献宝
- 42 金丝马蹄海鲜圆
- 43 煎酿墨鱼丸

八、调味真谛 变化有序

- 44 卤水武昌鱼
- 45 味淋八爪鱼
- 46 风味鳊鱼
- 47 烧汁烤牛蛙
- 48 双味蒸扇贝
- 49 鸡汁兰花鲍鱼
- 50 酱汁乳鸽
- 51 豉椒烤鲜鱿
- 52 豉汁蒸鱼头
- 53 鲍汁鲈鱼头
- 54 蒜茸北极贝
- 55 香煎鲈鱼

九、粗菜精做 化拙为巧

- 56 鄂式藕卷
- 57 时蔬盒夹
- 58 串烤虾球
- 59 翡翠羹
- 60 香菜豆腐派





61 干锅萝卜

62 植物四宝

63 水晶萝卜丸

64 香辣牛筋冻

十、创意联想 独领风骚

65 神龙天翅

66 鞭花黄袍鳝

67 归园素拼

68 福肚凤尾虾

69 蜂窝玉米饼

十一、出奇制胜 打破常规

70 芙蓉鲜奶炒虾球

71 猴头凤翅

72 鸡汁浸鳊鱼

73 蟹黄芙蓉扣墨鱼脯

74 霸王肉

75 鱼丸清汤鲍鱼

76 鲍汁银肚

77 锡纸鲈鱼

78 明炉海鲜荷包丸

十二、田园气息 返璞归真

79 椒盐虾皮南瓜

80 酸菜嫩牛肉

81 辣子炒蜗牛

82 酸菜炖老鸭

83 酱烧鹌鹑

84 手撕鸡

85 锅仔皮蛋牛蛙

86 过江牛肉

87 清蒸大白菜心

88 巴楚串香鸡

89 臭鳊鱼

90 滋补乌鸡牛鞭宝





蛟龙戏珠

原料： 鲢鱼一尾约 1500 克。

调料： 盐、料酒、生粉、生姜、蒜泥、番茄、番茄酱、白糖、大红浙醋。

- 制作：**
1. 鲢鱼治理干净，取两片肉（留皮、留尾，尾巴分成 2 片），一片制成龙头形，另一片制成龙身形，鱼肚裆制成四个龙爪，以上原料，用盐、料酒、姜片、葱结腌渍半小时，沥干。
 2. 龙头、身、爪分别拍干粉，定形，入油锅炸至金黄捞出装盘。
 3. 用盐、番茄酱、白糖、大红浙醋、汤水制成糖醋汁，淋入热油，浇在鱼肉上。
 4. 用番茄等进行装饰即成。

特点： 形似蛟龙、色泽红亮、味道酸甜。

技巧： 此菜所用的鱼尾要完整，炸龙身时要弯曲，否则不美。



原料： 财鱼 1500 克，大棵菜心，发菜适量。

调料： 精盐、料酒、淀粉、姜片、葱结、白糖、香橙汁、番茄酱、色拉油、生粉、清汤。

制作： 1. 财鱼治净，取肉留皮，改长三角形，剖多十字花刀后用精盐、料酒、姜片、葱结腌渍 10 分钟，沥干拌上干生粉。

2. 炒锅上火烧油至五成热，入鱼炸至金黄色出锅沥油装盘。

3. 用汤、精盐、白糖、料酒、姜片、葱结、香橙汁、番茄酱调汁，用湿淀粉勾芡，淋入热油，浇在玉米形的鱼上，焯熟的菜心、发菜点缀装饰即成。

特点： 色泽金黄，口味酸甜，形如玉米。

技巧： 调汁必须加精盐、不加味精。

香橙玉米鱼

富贵牡丹虾

原料： 龙虾仔 1500 克。

调料： 盐、味精、上汤、生粉、色拉油、姜葱汁。

制作： 1. 龙虾去头，将腹部用剪刀剪开，取其肉，去虾肠，用盐、味精、姜葱汁腌渍入味。

2. 将虾肉沾上干淀粉，用木槌轻轻敲打成薄片。

3. 将虾片放入沸水中煮熟捞起，锅加油，炆锅，加入上汤、盐、味精，收芡，淋油，装盘，用虾仔壳、冬瓜皮制成的叶点缀即成。

特点： 色泽红白相间，口味咸鲜脆爽，形似富贵牡丹。

技巧： 将虾剖开成厚片，拍粉，再轻轻敲打，用力均匀，生粉不宜太厚。

原料： 香蕉 750 克，椰茸 150 克，威化纸 10 张，鸡蛋 1 枚。

调料： 生粉、面粉、色拉油、白糖。

制作： 1. 香蕉去皮，改成 2 寸长的段，包上威化纸，拖蛋清糊，拍上椰茸。
2. 锅烧油四五成热时，下香蕉炸熟捞起，整齐装盘。
3. 锅烧油，加白糖熬成浅黄色糖浆，用三双筷子沾上糖液，用力甩成糖丝状，覆盖在香蕉上即成“蚕丝状”。

特点： 形象逼真，香甜软糯，椰香浓郁。

技巧： 熬糖要“嫩”，趁热甩丝，用力均匀。

蚕丝椰茸香蕉



原料： 鸭脯肉 200 克，虾仁 100 克，杏仁 100 克，青、红椒各 15 克，藕 250 克、鸡蛋 1 枚。

调料： 甜面酱、海鲜酱、蚝油、盐、味精、料酒、生粉、色拉油、姜、葱。

制作： 1. 藕切片，拍粉，放在两个码儿中夹着，炸成雀巢形，青、红椒切丁。
2. 鸭脯肉切丁，用蛋黄上浆，虾仁用蛋清上浆。
3. 用甜面酱、海鲜、蚝油、盐、味精调成兑汁。
4. 锅烧油至四五成热时，下鸭脯、虾仁滑油捞起，锅留底油，用姜、葱炅锅，下兑汁，加鸭脯、虾仁、杏仁、青、红椒，翻锅，淋油，装入雀巢中即可。

特点： 造型美观，色泽亮丽，咸鲜回甜，酱香浓郁。

技巧： 雀巢有多种做法，此法新颖简单，更适合大批量生产。

雀巢杏仁鸭脯



原料： 鳊鱼 1000 克。

调料： 果珍、柠檬汁、橙汁、盐、姜、葱、料酒、淀粉、白糖、白醋。

- 制作：**
1. 鳊鱼宰杀，取鱼肉，剞上多十字花刀，加盐、姜、葱汁、料酒腌渍入味，拍上干淀粉。
 2. 锅烧油至五六成热时，下鳊鱼炸熟，再下七八成热油锅中重油捞出。
 3. 锅留底油，加水、果珍、柠檬汁、橙汁、盐、白糖、白醋、收芡，淋油，浇在菠萝鱼上点缀即可。

特点： 色泽金黄，形似菠萝，外酥里嫩，酸甜可口。

- 技巧：**
1. 打花刀深度至鱼皮，便于入味，便于成熟。
 2. 炸菠萝鱼时，下面用黄瓜垫底，以防炸时，卷曲太很，影响美观。

橙汁菠萝鱼



原料： 大白菜帮 200 克，虾茸 400 克，蛋清 2 个。

调料： 精盐、味精、生粉、姜、色拉油。

制作： 1. 虾茸加入盐、味精、生粉、蛋清、姜末调匀制成虾胶。

2. 把白菜帮焯水后片成大薄片，拍上生粉，把虾胶包成卷逐个摆在盘中成丽花状，上笼蒸熟即可。

特点： 造型美观，鲜香适口。

技巧： 将白菜片先包虾胶再卷成喇叭型，拼摆是先外后内。

丽花白菜



小贴士

怎样切鱼片

买回鱼后要及时活杀，洗净，切下鱼头鱼尾，沿脊椎骨平刀剖开，片去鱼皮和鱼骨。然后将鱼肉横摊在砧板上，斜刀自上而下地切成 3 厘米长的鱼片，放在容器里，上浆挂糊待用。





大碗麻婆牛蛙

原料： 牛蛙 500 克，营养豆腐 1 盒，牛肉末 50 克。

调料： 豆瓣酱、花椒面、豆豉、酱油、味精、鸡精、生粉、红油、姜、葱、蒜、色拉油、胡椒粉。

制作： 1. 牛蛙宰杀，去皮，剥成丁状，水粉上浆。豆腐切丁，焯水。
2. 锅加油，将牛肉末煸酥，加入豆瓣酱、豆豉、牛蛙、豆腐、味精、鸡精、生粉、红油、姜、蒜，用小火烧入味，收芡，淋红油，撒上葱花、胡椒粉、花椒面即可。

特点： 色泽红亮，麻辣鲜嫩。

技巧： 1. 牛蛙上浆，口感滑嫩。
2. 川味鄂做，调味时，麻辣味稍轻。

原料： 财鱼肉 200 克，五柳料（乳黄瓜、什锦菜、红姜、酸萝卜、泡红椒）100 克。

调料： 盐、味精、鸡蛋清、生粉、白糖、白醋、色拉油、姜、葱。

制作： 1. 将财鱼切丝、漂白、沥干水分，用蛋清上浆。

2. 五柳料切丝。

3. 锅烧油至三四成热时，将鱼丝滑油捞起。

4. 锅留底油，用姜丝、葱段炆锅，下五柳料，加入盐、味精、白糖、白醋、鱼丝，收芡，淋油，装盘。

特点： 色彩艳丽，咸鲜酸甜，口感细嫩。

技巧： 1. 财鱼滑油时，要用筷子轻轻划散，这样不易碎。

2. 锅要烧热后，再加油，以防鱼丝滑油沾锅底。

五柳财鱼丝



鲍汁娃娃菜



原料：娃娃菜 500 克。

调料：鲍汁、高汤、色拉油、盐、味精、淀粉。

制作：1. 娃娃菜去掉老叶，洗净，切成长条。

2. 锅烧水，将娃娃菜焯水捞起。

3. 锅滑油，再下高汤、鲍汁、盐、味精、鸡精和娃娃菜烧入味。收芡、整齐、装盘。

特点：色泽红亮，味道鲜美，质地软烂。

技巧：收芡要薄，成米汤芡。