

鄂菜大系

武汉商业服务学院烹饪系

编

Jiachang Fengweipian

E Caidaxi

家常风味篇



湖北人民出版社

Caidaxi

鄂菜大系

家常风味篇

武汉商业服务学院烹饪系 编

《新派鄂菜大系》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 方 斌 万玉梅

王辉亚 方元法 刘念清

刘 斌 李茂林 杨象山

严 涛 吴 凡 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

家常风味篇/刘念清,潘东潮主编.

武汉:湖北人民出版社,2003.11

(鄂菜大系)

ISBN 7-216-03797-9

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 090701 号

· 鄂菜大系 ·

家常风味篇

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: 2003 年 11 月第 1 版

印次: 2003 年 11 月第 1 次印刷

印数: 1—4 500

定价: 18.00 元

书号: ISBN 7-216-03797-9/TS · 12

本社网址: <http://www.hbpp.com.cn>

湖北省旧称“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、洞庭湖烟波浩淼，境内河网交织，星罗棋布，古称“云梦泽”，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、两广的重要组成，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，果蓏蠃蛤，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，用茱萸、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，精通红扒熘炒，入味透澈，汤汁少，软烂酥香，回味悠长。山珍菌果烹制亦为熟练，鱼扎蹄秉承古风，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、汁浓茱亮、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，汁浓茱亮，香鲜微辣，注重本色，菜式丰富，筵席众多，擅长蒸、煨、炸、烧、炒等烹调方法，民间肴馐以煨汤、蒸菜、肉糕、鱼圆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。

我们希望能通过该书的出版，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

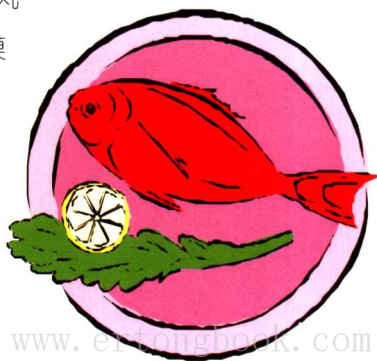
一、家常风味 乡情各异



- 1 五香素火腿
- 2 素鸭
- 3 香馍回锅肉
- 4 腊鱼烧肉
- 5 豆豉牛肉丁
- 6 干锅雷笋
- 7 皮蛋凉瓜财鱼丝
- 8 腰果蒜香凤节
- 9 鲜果鸡丁
- 10 露笋炒虾仁
- 11 香菠鸡柳
- 12 橙香牛肉
- 13 啤酒臭干子
- 14 椒盐河虾
- 15 油爆腰里
- 16 东湖鱼脆
- 17 野青椒炒牛肉丝
- 18 腊味笋干

二、淡水活鲜 鲜嫩滑爽

- 19 玉米鱼排
- 20 生爆财鱼花
- 21 尖椒翘嘴白
- 22 黄焖甲鱼丸
- 23 尖椒小鳊鱼
- 24 霉豆渣煮江鳢
- 25 麻辣虾球
- 26 财鱼焖藕
- 27 腌菜小黄鱼
- 28 翡翠鱼丸
- 29 砂钵鱼糕肉丸
- 30 铜锅甲鱼泡馍
- 31 双黄鱼片
- 32 明炉葱烧鳊鱼
- 33 香滑虾球
- 34 茄汁鱼卷



- 35 翠竹拖网鳊鱼
36 金锅鲫鱼汤
37 芙蓉鱼片



三、烧煮炖焖 汁浓香醇

- 38 茼蒿烧二牛
39 苕粉煮牛肉
40 砂锅荷包丸子
41 红焖爪方
42 红烧牛尾
43 玉米棒烧排骨
44 金锅洪湖野鸭
45 黄陂烧三合
46 红扒连珠蹄膀
47 猴头凤翅
48 家常烧土鸭
49 元宝烧排骨
50 板栗烧仔鸡

四、楚乡蒸菜 酥烂滑爽

- 51 豆豉风干武昌鱼
52 老干妈蒸鲢鱼
53 开味鱼头王
54 牡丹财鱼
55 香辣牛肉鲈
56 孔雀武昌鱼
57 螺丝粉蒸肉
58 兰花扣牛肉
59 沔阳三蒸

五、油炸煎烤 酥香焦脆

- 60 生煎美国肥牛
61 吉利苹果圈
62 酥炸藕夹
63 吉利南瓜饼



- 64 果味咸黄卷
- 65 雪梨土豆泥
- 66 吉利香蕉串
- 67 清炸香菜丸
- 68 拔丝西瓜
- 69 酥炸萝卜丸
- 70 香麻藕丝



六、田园时蔬 清新脆爽

- 71 碧绿野菜糊
- 72 虾鲈豆腐
- 73 韭黄蚕豆米炒蛋
- 74 苦瓜煎蛋饼
- 75 菜心煎豆腐
- 76 焦溜茄夹
- 77 白灼金针菇
- 78 花生芽炒腊肠
- 79 腊肉炒藜蒿

- 80 腊味胡萝卜干

- 81 葵花豆泥
- 82 红烧冬瓜脯
- 82 什果米酒羹

七、滋补汤羹 汁浓味醇

- 83 天麻炖乳鸽
- 84 乌鸡白肚汤
- 85 米酒胡萝卜羹
- 86 芪参鲫鱼汤

八、玲珑小吃 酥香软糯

- 87 腌菜煎软饼
- 87 空心麻团
- 88 腊肉糊汤豆丝
- 89 白玉米发糕
- 90 蜜汁八宝饭
- 90 玲珑小面窝





五香素火腿

原料：豆油皮 8 张。

调料：红卤水、五香粉、红油。

- 制作：**
1. 豆油皮用温水泡至回软。
 2. 用酱油、盐、味精、白糖、红曲米、八角、桂皮、香叶加热，制成红卤水。
 3. 取 7 张豆油皮放入红卤水中浸泡入味后，捞出拌入五香粉。
 4. 取另一张豆油皮放在纱布上，中间放入味的豆油皮，卷上，包上纱布，用粗线捆上，放入卤水中煮熟，出锅冷却。
 5. 摘去纱布，切片装盘，淋上红油即成。

特点：形似火腿肠，五香味浓，此菜作冷菜之用。

技巧：豆油要选用皮薄而有韧性的，包卷时要均匀。

原料:

调料:

制作:

干豆油皮4张,水发香菇100克,胡萝卜50克。

盐、味精、姜、葱、糖、料酒、白胡椒、色拉油各适量。

1. 取一盆清水,下盐、味精、姜、葱、胡椒,放入豆油皮浸泡。
2. 香菇切碎、胡萝卜切成粒,锅中加油盐、味精、白胡椒炒熟。
3. 浸泡好的豆油皮摊开,放入香菇、胡萝卜包裹成长条状,入笼蒸透,取出,趁热抹上糖色放凉。
4. 锅置火上,放入色拉油,烧至4~5成热,将豆油皮卷放入,炸至色泽金黄时起锅,放凉,吃时改刀装盘。

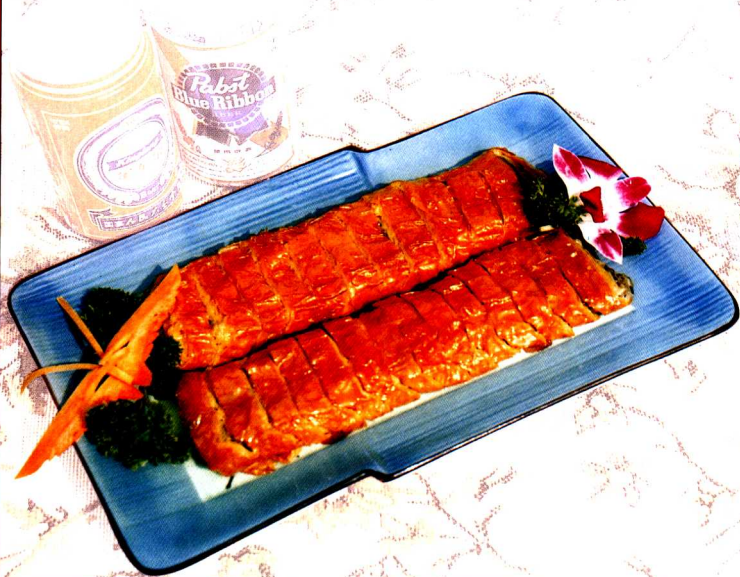
特点:

技巧:

色泽金黄,因形颇似鸭脯,故名素鸭。

豆油皮要浸泡上味,卷裹时要扎紧,蒸制时火力不要过大。

素 鸭



- 原料:** 卤好带皮五花肉 350 克，小馒头 100 克。
- 调料:** 色拉油、大蒜、蒜蓉辣酱、白糖、葱、干椒、盐、酱油、味精
- 制作:**
1. 馒头切 2 分厚的片，用油炸焦待用。
 2. 五花肉切片，在锅中煸炒吐油，加入盐、酱油、白糖、味精、调味品入味，然后加入馒头片，翻炒、装盘。
- 特点:** 肥而不腻，香馍味长。
- 技巧:** 回锅肉炒好后再加入香馍片，防止香馍回软。

香馍回锅肉



腊鱼烧肉



原料：腊鱼 400 克，带皮五花肉 150 克。

调料：色拉油、糖、香醋、大蒜段、尖椒。

- 制作：**
1. 腊鱼剁小块，温水泡软去鳞洗净，用 3~4 成油温，稍炸待用。
 2. 五花肉切厚片，放入锅中、加油，煸炒吐油，再加入鱼块、尖椒、糖、香醋、水烧 15 分钟，加入大蒜段装盘。

特点：风味突出，咸鲜腊鱼，鱼有肉香，肉有鱼味。

- 技巧：**
1. 腊鱼不能太咸，需用水稍泡。
 2. 五花肉的鲜味与腊鱼的腊味相互补充。

- 原料：** 豆豉 200 克，牛肉 100 克。
- 调料：** 红牛角椒、蒜苗、味精、红油。
- 制作：**
1. 豆豉洗净，牛肉去筋膜，切成丁。
 2. 锅置火上，加油，将豆豉炒香。
 3. 锅滑好油，加牛肉丁煸炒，加干椒、豆豉、红油、牛角椒丁、蒜苗丁一起，煸炒入味，装盘即可。
- 特点：** 干香可口，家常味突出。
- 技巧：** 豆豉牛肉要炒酥香。

豆豉牛肉丁



原料: 干雷笋 200 克, 火腿 50 克, 五花肉 50 克, 洋葱头 50 克, 芹菜梗 50 克。

调料: 盐、味精、生抽、干尖椒、辣妹子、姜、葱、蒜、色拉油、高汤、红油。

- 制作:**
1. 雷笋涨发好, 去老蒂, 切成丝, 火腿, 五花肉、洋葱头切丝, 芹菜梗切段。
 2. 火腿、五花肉下锅煸香出油, 加雷笋、高汤调味, 烧焖入味, 收干汁水。
 3. 将洋葱、芹菜梗炒香, 装入锅仔中, 雷笋盖面, 淋上红油即可。

特点: 色泽黄亮, 质地甘香、咸鲜微辣。

- 技巧:**
1. 干锅雷笋要汁少油重, 突出甘香。
 2. 锅仔里要经常翻炒, 防止粘锅底。

干 锅 雷 笋



- 原料：** 财鱼 200 克、凉瓜 100 克，皮蛋清 50 克，红辣椒 25 克。
- 调料：** 盐、味精、白糖、生粉、料酒、蛋清、色拉油、姜、葱。
- 制作：**
1. 财鱼治净，取鱼肉，切丝、漂白，用蛋清上浆。凉瓜切成 2 寸长的丝，皮蛋清切丝，红辣椒切丝。
 2. 凉瓜、皮蛋、红辣椒焯水捞起，财鱼丝滑油捞出，锅留底油，用姜末、料酒炆锅，下鱼丝、凉瓜、皮蛋清、红辣椒，用盐、味精、白糖调味，用生粉水收芡淋油装盘。
- 特点：** 色泽亮丽，咸鲜微苦，鱼丝细嫩，凉瓜爽滑。
- 技巧：** 鱼丝滑油，要热锅冷油，轻轻划散成熟，防止鱼碎粘锅。



皮蛋凉瓜财鱼丝



腰果蒜香凤节

原料：鸡关节骨 300 克，腰果 50 克，粉条 10 克，青、红椒各 10 克

调料：盐、味精、蒜汁、生粉、面粉、吉士粉、色拉油、白胡椒粉

制作：1. 将鸡关节骨挤干水分，加入盐、味精、蒜汁拌上味，用生粉、面粉、吉士粉调成糊与鸡关节骨拌均匀。

2. 青、红椒切成四方丁。

3. 锅烧油至成 4~5 成热时，将粉丝炸熟垫在盘底，再将鸡关节骨炸酥，腰果炸熟捞出。

4. 锅留油底，将青、红椒炒熟，下腰果、鸡关节骨炒匀，撒上胡椒粉，味椒盐装盘，用兰花点缀。

特点：色彩缤纷，咸鲜味香，口感脆爽，佐酒佳肴。

技巧：1. 选料独特，腌渍底味要淡，挂糊要薄。

2. 鸡关节骨炸时要散下，不要粘连，并重油炸酥。

原料：鸡胸肉 200 克，时令水果 100 克，蛋清 1 枚。

调料：料酒、盐。

- 制作：**
1. 时令水果切丁加入蜂蜜、柠檬汁腌渍 5 分钟。
 2. 鸡胸肉切丁加入盐、料酒、蛋清、生粉搅拌上浆。
 3. 油烧至 70℃ 放入鸡丁，滑油至断生。
 4. 锅中留少许油炒香姜片，下水果、鸡丁，用生粉水勾芡淋油。

特点：香甜滑软，果香味浓。

技巧：鸡丁应搅拌上劲上浆。

鲜果鸡丁





露笋炒虾仁

- 原料：**虾仁 150 克，露笋 150 克，红椒 3 克，姜片 10 克，蛋清一枚。
- 调料：**盐、料酒、生粉、色拉油。
- 制作：**
1. 虾仁放入盐、蛋清、生粉搅拌上浆。
 2. 露笋切成丁，放入沸水中焯水。
 3. 红椒丁焯水。
 4. 虾仁放入 80℃ 油中滑油至断生，捞起，沥油。
 5. 锅中留少许油炸香姜片，烹入料酒后，放入盐、生粉水、虾仁、红椒丁，露笋丁翻炒，淋油即可。
- 特点：**咸鲜滑嫩。
- 技巧：**急火快炒，调味清淡。