

鄂菜大系

武汉商业服务学院烹饪系 编

Difang Fengweipian

E Caidaxi

地方风味篇



鄂菜大系

地方风味篇

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

地方风味篇/潘东潮主编.
武汉:湖北人民出版社,2004.1
(鄂菜大系)

ISBN 7-216-03869-X

- I. 鄂…
- II. 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 109441 号

· 鄂菜大系 ·

地方风味篇

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
开本:850 毫米×1168 毫米 1/32

经销:湖北省新华书店
印张:3

版次:2004 年 1 月第 1 版

印次:2004 年 1 月第 1 次印刷

印数:1—4 500

定价:18.00 元

书号:ISBN 7-216-03869-X/TS·13

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，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、荆江河曲 荆沙风味



- 1 葱 煸 裙 边
- 2 冬瓜鳖裙羹
- 3 大碗霉豆渣烧鱼肚裆
- 4 糖醋瓦块鱼
- 4 二回头
- 5 皮条鳝鱼
- 6 鲍汁鞭花鱼云
- 7 蟹黄鱼翅
- 8 鸡汁桔瓣鱼朶
- 9 五香砂锅鱼头
- 10 腊八豆焖猪蹄
- 11 菜心奎圆
- 12 泡菜蒸鱼嘴

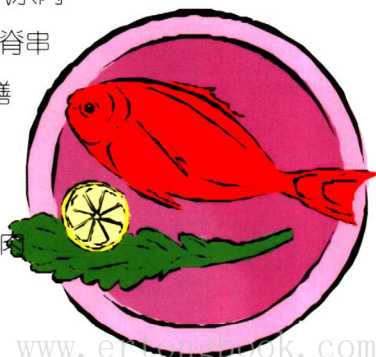
二、云梦大泽 天沔风味

- 13 粉蒸青鱼
- 14 凤凰青鱼
- 15 双色粉蒸鳝

- 16 蒸白元
- 17 小米蒸鸡
- 18 珍珠豆腐元
- 19 竹筒粉蒸牛腩
- 20 芋儿烧鸡公
- 21 砂钵豆腐元
- 22 椒盐鱼头

三、汉水流域 郢化风味

- 23 松仁鱼米
- 24 鱼片炒蛋
- 25 奶汤鲫鱼
- 26 木桶汽水肉
- 27 孜然里脊串
- 28 马蹄酥鳝
- 29 花酿香菇
- 30 麻仁鱼条
- 31 腊鱼烧五花肉



32 葱烧武昌鱼

四、鄂东丘陵 鄂州风味

33 海参武昌鱼

34 竹篱武昌鱼

35 干炒串串肠

35 黄豆宽粉炖猪蹄

36 糯米土鸡汤

37 黄豆烧牛肉

38 红椒粉丝炒牛肉

39 鄂南石鸡

40 千张扣肉

五、湖泊山林 荆南风味

41 蟠龙卷切

42 香干扣肉

43 话梅鸭

44 椒盐鸭舌

45 脆皮八宝葫芦鸭



46 洪湖素三宝

46 蒸煎鱼香茄条

47 红烧鲍鱼

48 酱香洪湖野鸭

六、鄂北平原 樊城风味

49 山水豆腐

50 老干妈烧霉干张筒

51 老干妈烧鳊鱼

52 酸辣小黄鱼

53 竹筒鱼羊鲜

54 紫苏白萝卜河虾

55 椒盐糯米肠

56 春笋烧鱼乔

七、土家山寨 乡村土菜

57 竹筒山菌蒸牛蛙

58 春鱼炒蛋



59 豆豉小鱼干

60 百花菜煎蛋

61 香麻蔬菜饼

62 琥珀桃仁

63 干锅茶树菇

63 尖椒腐乳汁马齿苋

64 尖椒萝卜樱

65 里脊炒石耳

66 明珠鳊鱼



八、都市盛地 武汉风味

67 汤逊湖鱼丸

68 泡椒香鲶

69 海参烧鲢鱼

70 清蒸开边黄鳝鱼

71 全家福

72 海参烧元子

73 双冬烩双丸



74 板栗烧乳牛排

75 白灼金菇脆肚

76 萝卜手抓骨

77 炆眉毛腰

78 干锅卤味香

79 芙蓉鸡片

80 精武鸭脖

80 鲜茶树菇扒牛肉

81 干锅鸭胗

82 花肉焖黄豆芽

83 新农牛骨头

84 油酿青椒

85 干锅酥肥肠

86 吊烧脆豆腐

87 武汉热干面

88 武汉糊米酒

89 葱煎包

90 黄金大饼

原料： 甲鱼裙边 500 克，大葱 250 克，甲鱼蛋 10 个。

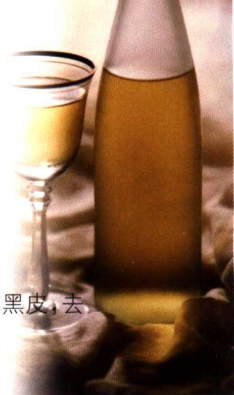
调料： 精盐、酱油、味精、白糖、胡椒粉、高汤、湿淀粉、生姜块、蒜头、芝麻油、熟猪油。

- 制作：**
1. 将裙边在开水锅中稍烫，捞出后去掉黑皮。
 2. 将裙边洗净切成凤尾形，下六成热的熟猪油锅中滑油捞出。
 3. 原锅留余油置旺火上，放入大葱、生姜块、蒜头，煸出香味，放入滑过油的裙边，加黄酒、高汤、酱油、精盐、味精、白糖烧至软烂，下入甲鱼蛋，待锅中汁味香溢，汤汁微稠时捞出姜、蒜，勾芡起锅，淋上芝麻油，撒上胡椒粉后装盘，并将捡出的大葱放在鱼裙上即成。
- 特点：** 裙边舒展呈半透明状，油光滑润，软糯香醇，葱香四溢，原汁原味，是冬季温补之上品。

技巧： 裙边去黑皮时要掌握好水温，烧时要火候恰当，既透口味软烂又不变形。

葱煸裙边





原料： 活甲鱼 1 只约 3000 克，冬瓜 500 克。

调料： 精盐、味精、料酒、鸡清汤、熟猪油、生姜块、香葱。

制作： 1. 将甲鱼宰杀洗净，放入开水锅中烫 2 分钟，捞出后，去掉黑皮，去壳去内脏，卸下甲鱼裙，将甲鱼肉剁成 3 厘米见方的块。

2. 冬瓜去皮，将肉挖出荔枝大小的冬瓜球。

3. 炒锅置于火上，加入熟猪油烧至六成热时，将甲鱼下锅滑油后捞出滗去油，煸炒一下，再下冬瓜球合炒，加鸡汤、精盐，移锅至小火上烧 5 分钟后待用。

4. 用甲鱼裙垫碗底，然后码上烧烂的甲鱼肉、甲鱼蛋，加入生姜、香葱、精盐、料酒、白醋、鸡汤，上笼蒸至裙边软糯，肉质酥烂出笼，取出整葱、整姜，加味精，反扣在汤盆内，摆好冬瓜球即成。

特点： 鳖裙软嫩，汤汁清纯，冬瓜清香，是盛夏之佳品。

技巧： 1. 甲鱼的黑皮要去净，开水烫制时要控制好水温，不要裙边变形，影响菜肴的成形。

2. 蒸制时要肉酥烂，裙边软糯。

冬瓜鳖裙羹





大碗霉豆渣烧鱼肚裆

原料： 鲢鱼 400 克，霉豆渣 100 克。

调料： 盐、味精、糖、料酒、荆沙辣酱、酱油、葱、姜、淀粉。

制作： 1. 将霉豆渣切成条状。

2. 鲢鱼治干净，取鱼肚裆，改刀成菱形块，用盐、料酒、姜片、整葱腌制。

3. 锅滑好油，加入姜末、辣酱炒香，下鱼块，加入汤水、霉豆渣，汤沸后调味，至鱼块入味时勾芡淋油，撒上葱段，装入大碗即成。

特点： 色泽红亮，质地软嫩，咸鲜微辣。

技巧： 1. 烧制时，汤沸后转小火。

2. 调味时，辣酱本身较咸，注意用盐量。



小贴士

“烹”的特点

烹，是在炸的基础上，再加调料汤汁烧煮。烹所用的调味汁一般是不加淀粉勾芡的清汁。烹制的菜常是外香脆、里软嫩，带有汤汁，如烹明虾等。

原料： 青鱼中段 500 克。
调料： 精盐、酱油、醋、绍酒、白糖、葱、姜、清汤、色拉油。

制作： 1. 将青鱼洗净，切成 6~8 厘米大小的瓦块，用精盐、绍酒、姜葱，腌渍 15 分钟。
 2. 炒锅置旺火上，倒入油烧至六七成热时放入鱼块炸 3 分钟，待呈金黄色时捞出沥去油。
 3. 原锅留余油，下姜片、葱丝，煸炒出香味后去掉加入鱼、清汤、酱油、醋、白糖、精盐，大火烧开，用小火燂入味，成自来芡汁附着在鱼身上即成。

特点： 色泽红亮，醇香鲜嫩，酸甜可口。
技巧： 炸至时要外酥内嫩，口味要酸甜适度。

糖醋瓦块鱼



二回头

原料： 鳝鱼 1000 克，米粉 100 克，鹌鹑蛋 150 克。

调料： 盐、味精、醋、胡椒、姜、葱、生粉、蒜。

制作： 1. 鳝鱼初加工、去骨并切成段，加醋洗净，用盐、姜片、葱结腌渍，加米粉和少许生粉。
 2. 将鳝鱼蒸 8 分钟后，再入油锅稍炸定形；再扣入碗中蒸透，装盘后浇入用盐、味精、醋调好的汁芡，用鹌鹑蛋围边即可。

特点： 口味咸鲜微酸，蒜香突出，质地酥烂。

技巧： 1. 要用醋洗去鳝鱼表面的粘液。
 2. 拍粉要均匀。



原料： 鳝鱼 600 克。

调料： 番茄酱、糖、白糖、精盐、味精、蒜、葱、姜、料酒。

制作： 1. 鳝鱼初加工，洗净，剔骨。

2. 鳝鱼肉切四分宽、二寸长的条，加盐、味精、料酒、姜片、葱结，腌渍入味，然后加生粉调匀，放入油锅中炸至金黄色，再兑入用番茄酱、白糖、白醋调好的酸甜味汁，裹匀即可。

特点： 色泽褚色透亮，形似皱皮蛇条，外酥脆，味甜酸醇厚。

技巧： 1. 炸鳝鱼的火力要猛，低油温浸炸，高油温重油炸。

2. 鳝鱼剔骨时，肉不带骨，骨不带肉。

皮条鳝鱼



原料：牛鞭1根约300克，鱼云300克。

调料：鲍汁、蠔油、盐、味精、鸡精、八角、桂皮、酱油、姜、小葱、大葱、色拉油、料酒。

制作：1. 鞭花打一字花刀切成寸段，焯水卷曲成菊花形，加入盐、味精、八角、桂皮、酱油、姜块、葱结，用高压锅压烂取出备用。

2. 鱼云焯水，锅加油，大葱炆锅，用鲍汁、蠔油、盐、味精、鸡精烧入味，收芡放盘中，牛鞭花围边。

特点：色泽红润，咸鲜细嫩，造型美观。

技巧：牛鞭涨发去尿垢。烧鱼云多用大葱去腥味。

鲍汁鞭花鱼云





蟹黄鱼翅

原料：水发鱼翅 100 克，活螃蟹 2 只约 400 克，白菜心 50 克。

调料：精盐、酱油、味精、葱白段、姜片、葱花、胡椒粉、鸡清汤、湿淀粉、熟猪油。

- 制作：**
1. 活螃蟹洗净，用细麻绳捆好蟹脚放入笼屉，在旺火上煮熟取出，用竹签剔出蟹黄蟹肉，碗中盛鸡汤，将蟹壳、蟹身放入汤内淘洗出蟹黄，再将剔出的蟹肉放入汤内待用。
 2. 将涨发好的鱼翅盛碗，加鸡汤、精盐、葱白段、姜片上笼用旺火蒸至扒软入味取出，白菜心焯水上味待用。
 3. 炒锅置旺火上，下入熟猪油烧热，放入蟹黄、蟹肉，滗入蒸汁，加酱油、精盐、味精、葱白段制成蟹糊，再将蒸好入味的鱼翅轻轻滑入锅中，轻轻晃动，淋入芡汁，用勺边推边晃动锅，淋熟猪油起锅装盘，把菜心镶在四周衬色即成。

特点：此菜的最大特色是鲜，营养丰富，是金秋季节的时令佳肴。

技巧：鱼翅火候要掌握好，以达到充分软糯。

原料： 鳊鱼肉 500 克，鸡一只约 1000 克，菜心 50 克。

调料： 盐、味精、白胡椒粉、葱花、姜、猪油、蛋清。

制作： 1. 取鳊鱼肉漂净，搅成鱼茸，加葱姜汁、盐、味精、蛋清、猪油，搅拌成茸胶。

2. 将鱼茸挤成桔瓣形放入锅中氽熟，再用鸡汤和菜心烧煮成汤盛碗即可。

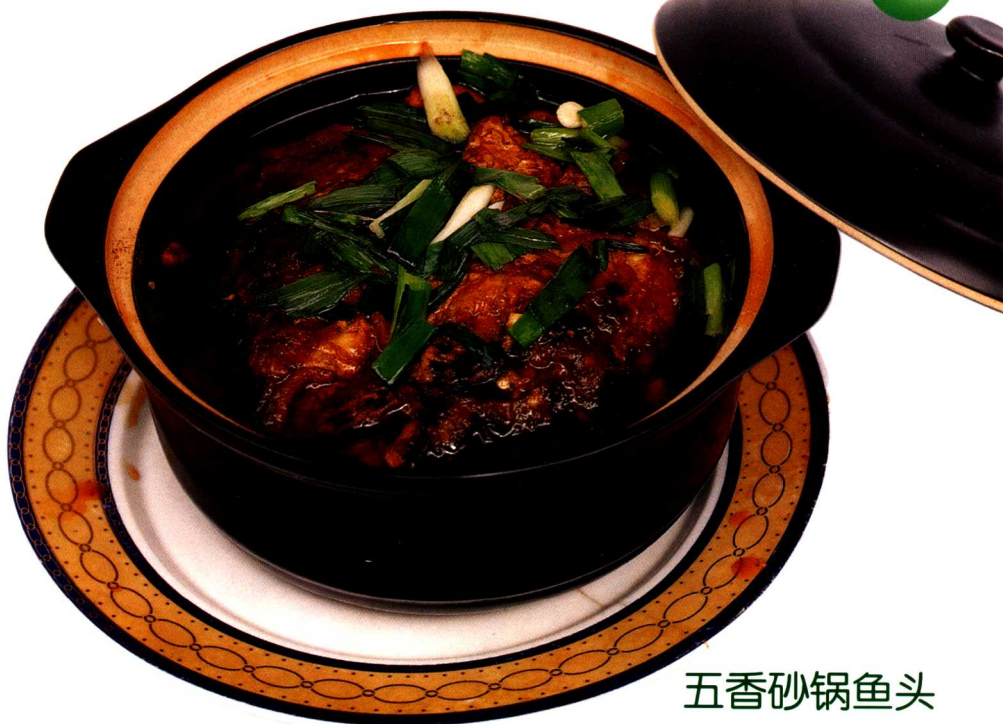
特点： 形如桔瓣，洁白细腻，富有弹性，质地滑嫩，口味鲜咸。

技巧： 1. 挤桔瓣形时，两手要配合得当。

2. 鱼茸要搅拌上劲。

鸡汁桔瓣鱼永





五香砂锅鱼头

原料：青鱼头 1000 克，青鱼尾 500 克，豆腐 250 克，大葱 25 克。

调料：丁香、陈皮、草果、白寇、香叶、桂皮、八角（以上为香料）、盐、味精、料酒、尖椒、香油、花椒、胡椒、面粉、姜、蒜、葱。

- 制作：**
1. 青鱼头、尾改块，用盐、味精、料酒、姜、葱腌渍。
 2. 用面粉给鱼头、尾拍粉，然后下油锅炸一下捞出。
 3. 豆腐改条，下油锅炸至金黄色捞出。
 4. 锅内放少许油，下大葱段、生姜片、尖椒煸炒出香味，下入鱼头、尾，烹入料酒，加水放入香料，加醋、酱油、糖、盐、鸡精、味精，大火烧开，小火焖制，待汁略收干时勾薄芡上明油起锅装钵。
 5. 钵上撒上胡椒，再用被香油、菜油煸香的大葱段盖面即成。

特点：香气浓郁，咸鲜透味。

技巧：

1. 炸鱼头、鱼尾要六七成热高油温。

2. 用小火烧，要晃锅，以防沾锅底。

原料： 猪蹄 3 只，腊八豆 50 克。

调料： 料酒、盐、味精、白糖、酱油、红油、姜末、葱段、色拉油、湿淀粉。

制作： 1. 将猪蹄治净，剁块，放入油锅中过油捞起。

2. 锅留底油，放入姜末、腊八豆、水、盐、味精、白糖、酱油、料酒、猪蹄烧焖至猪蹄酥烂，勾芡，淋红油，撒葱段，装盘即成。

特点： 色泽红亮，质酥烂，味鲜香辣。

技巧： 猪蹄要焯水，过油才能去毛腥味。

腊八豆焖猪蹄

