



湖北菜

413549

85.931
ZSM



C0034431



湖北科学技术出版社

湖北野菜

朱世明口述 吴赤峰 夏祖寿整理

湖北科学技术出版社出版 湖北省新华书店发行

湖北省新华印刷厂印刷

850×1168毫米32开本 6.625印张 9插页 168,000字

1984年11月第1版 1984年11月第1次印刷

印数：1~14,840

统一书号：17304·25 定价：2.00元

前 言

素菜，又名斋菜、素食和素馐。我国人民历来喜食素菜，两千五百多年前，《诗经》、《吕览》中就有“野老献芹”、“汉上石耳”的记载。从“汉明帝时摩腾、竺法兰初自西域以白马驮经而来”《清统一志》开始，素菜便以寺院为立足地迅速向四面八方推广开来。早期，它以羹粥为主，辅以茶点，是寺院款待施主的小吃，以后随着行脚僧人和游方道士的频繁来往，菜品品种不断得到充实，到北魏以后，才逐渐形成一个完美的菜系。《齐民要术》“素食”专论篇，列举的“瓠羹”、“膏煎紫菜”等菜品是我国素菜品种最早的记载。这时的素菜还使用少量荤腥物料作调料，到了唐宋时期，在佛、道教派严禁荤腥以后，纯净素菜才开始问世。

湖北素菜是中国素菜的一个重要分支，起源于江汉平原民间，被引进寺、庙、官、观后又经多年演变，无论是选料、切配、烹调，还是成菜的口感、造型、配色或筵席组合等方面都比民间素菜艺高一筹。湖北境内寺院林立，著名的佛教寺院有禅宗五祖大满禅师弘忍所建的五祖寺，历来被视为佛

门“圣地”。著名的道教圣地武当山，相传是道祖真武大帝修炼“真身”的地方，山上道人曾过五千之众，香客遍冀、鲁、豫、川、陕、鄂等省。佛道寺院宫观对素食是十分讲究的，据同治五年编写的《太和志》记载，“混元宗坛执事条教牌榜”规定，斋厨要“奏刀不嫌其细，乘供必取其先，羹汤固宜适味，粗淡岂可轻心？勿使饘粥，勿犯荤腥”。本书中素鸡、素鸭……即是武当山清末民初的斋菜。寺院素菜导入市场后，在制作技术上受到荤菜熏染，所以它在名雅、色泽、质嫩，以及组合上，都同湖北荤菜肖似，它同湖北荤菜一起，组成我国十大菜系中的鄂菜菜系。

为了继承和发展祖国的传统烹饪技艺，适应城乡人民日益提高的生活需要，我们特请枝江县红旗饭店著名厨师朱世明同志口述、宜昌地区饮食服务公司吴赤峰和枝江县江口餐厅厨师夏祖寿整理了这本《湖北素菜》。书中介绍了二百个楚乡素菜烹调方法，十八种半成品加工技术，四例筵席菜单，还附有一些彩色照片。力求使读者能够了解湖北素菜的全貌，掌握部分操作要领，并为宾馆、饭店、餐厅、职工食堂的厨师和烹饪学校师生提供一些技术资料，供作参考。

关于本书编写原则，还有几点须作说明：

一、书中收编的素菜主要是“市肆素菜”，虽来源于“寺院素菜”，但在工艺上又有所不同。如所列的“八宝甲鱼”、“河蚌仙菇”、“海参扒鸡腿”、“人参山药饼”、“水晶西瓜糕”、“佛光普照什锦大拼”等名菜，为了适应越来越高的市场要求，无论是刀工、

火候，还是配料、造型，都要比寺院素菜讲究得多。此外，考虑到普通家庭的客观条件，还适当选编了少量制作简便而又耐品尝的民间素菜。

二、既是素菜，必须坚持“纯素”。原材料不仅忌用鸡鸭鱼肉，就是目前有些改良素菜中使用的牛奶、鸡蛋和猪油，也均不宜采用。至于辛香菜蔬，佛门禁“五辛”（大蒜、小蒜、兴蕖、葱、茗葱），道家忌“五荤”（韭、薤、蒜、芸苔、胡荽），接待斋客，应一律禁用。若是宴请非宗教客人，适当用些必要的佐料，如葱姜蒜之类也未尝不可。

三、在传统素菜中，许多象形菜的制作主要凭借刀工刀法的精细，故而有“鸡吃丝，鸭吃块，肉吃片，鱼吃段”的说法。尽管如此，欲达到惟妙惟肖的程度，仍然还有不少困难。为了提高素菜的制作速度，使其形态更为逼真，我们在继续改进刀工刀法的前提下，创制了一些模具（如鲤鱼、海参模具等），书中专门作了介绍。

由于编者水平所限，成书时间急迫，错漏之处在所难免，企望各方提出宝贵意见，以便再版时修正。

湖北省饮食服务公司

一九八四年三月

目 录

冷 菜 类

玻璃海参.....	1	双色菜松.....	10
透味火腿.....	2	三丝琼脂.....	10
五香鸡块.....	3	菊花盖白腐.....	11
笋尖烤麸.....	4	鸳鸯鱼卷.....	12
烟熏香肠.....	5	芥末白肉.....	13
椒麻肚丝.....	6	嫩姜拌干丝.....	13
红卤肥肠.....	7	佛光普照什锦大拼盘.....	14
梳子腰片.....	7	樱桃满篮冷盘.....	15
鸡丝粉皮.....	8	蝴蝶冷盘.....	16
凉拌三鲜.....	9	孔雀开屏冷盘.....	17

热 菜 类

海参扒鸡腿.....	20	冬菇面筋.....	28
枇杷猴头蘑.....	21	板栗烧鸡.....	28
白扒银耳翅.....	22	红烧冬笋翅.....	29
干贝凤尾.....	23	金钩锁猴.....	30
挂卤全鸭.....	24	口蘑烧鹅皮.....	31
红扒鲍鱼.....	25	红烧鱼块.....	31
白汁春笋.....	26	豆瓣青鱼皮.....	32
八宝豆腐盒.....	27	红烧大肠.....	33

佛手猪肚.....	34	爆腰花.....	59
烧三合.....	35	花爆香肠.....	60
花菇烧菱角.....	36	虾仁酥丁.....	61
豆腐酿三丝.....	36	墨鱼肉丝.....	62
荷包面筋.....	38	桂花干贝.....	62
松菌豆腐.....	39	青豆鱼丁.....	63
乌龙戏凤雏.....	39	凤穿竹林.....	64
八宝海参.....	40	三色鸡丝.....	65
海参糕圆.....	41	干贝龙须菜.....	66
荷花鱼肚.....	42	红椒鱼丝.....	66
海参烩什锦.....	43	莴笋炒肝片.....	67
龙须发菜鱼肚.....	44	银芽筋丝.....	68
金钩芙蓉.....	45	菜苔炒肉.....	69
双冬鱼圆.....	46	三丁花蛋脯.....	69
二龙戏珠.....	46	干豇豆鳝丝.....	70
五彩鱼圆.....	48	炒松栲菌.....	71
三丝大肠.....	49	干煸鲜蘑.....	72
河蚌鲜菇.....	50	炒鳝鱼丝.....	73
植蔬四宝.....	51	墨鱼金钱饼.....	74
口蘑腐丁.....	51	南煎圆子.....	75
莴笋羊肚蘑.....	52	云腿鱼茸.....	76
红白萝卜球.....	53	软煎虾饼.....	77
鲜蘑豆瓣.....	54	锅贴香虾.....	78
四色宝葫芦.....	54	炒蟹黄油.....	79
三菇炒烩.....	55	蚬蛸撼树.....	79
五福大烩.....	56	盐煎苦瓜.....	80
爆野鸡片.....	57	两吃鸡翅.....	81
花仁鸡丁.....	58	香酥麻果鸡.....	82

椒盐鸡条·····	83	糖醋脆皮鱼·····	106
干炸鱼球·····	83	蕃茄炙排骨·····	108
炸烹金钩·····	84	醋溜银鱼·····	108
葱香酥鱼·····	85	焦溜藕圆·····	109
双味大虾·····	86	清蒸鳊鱼·····	110
炸金圈·····	87	卧龙覆地菜·····	111
油汁葱虾·····	87	三丝梅花鱼·····	112
椒盐排骨·····	88	绣球干贝·····	114
核桃腰·····	89	鱼茸三宝·····	115
锅烧肚·····	90	香菇勺肉·····	116
炸枣子肉·····	91	挂卤瓦块鱼·····	117
软炸冬菇·····	92	丝瓜酿豆腐·····	118
红椒酿豆腐·····	92	佛手鱼卷·····	119
油皮豆腐卷·····	93	千张肉·····	120
炸藕夹·····	94	海参翡翠饺·····	121
纸包鸡片·····	95	小笼牛肉·····	122
炸蟹子·····	96	桂花圆子·····	123
椒盐菠菜芯·····	97	如意包菜卷·····	124
炸茄饺·····	97	佛桃花菇·····	125
糖醋黄雀·····	98	金钱紫菜卷·····	126
蛋黄肉片·····	99	龙眼狮子头·····	127
蕃茄鱼排·····	100	琵琶豆腐·····	128
滑鱼片·····	101	白汁菠菜卷·····	129
糖醋酥鳊·····	102	葵花豆腐·····	130
葡萄鱼·····	103	月牙白玉板·····	131
抓炒豆腐·····	104	佛海梅花茸·····	132
溜黄瓜·····	105	珍珠圆子·····	133
江米藕·····	105	金鱼豆腐·····	134

碟酿银耳	135	龙卷凤腿	141
香椿豆腐圆	136	火烧桂鱼	143
梅花鱼茸海参	137	虾仁松丝	144
凤还巢	138	米酒竹笋	145
响铃海参	139	金钱苦瓜	146
樟茶鹅块	140		

甜菜、羹类

银丝燕窝西米羹	147	人参胡桃果	155
人参山药饼	148	八宝苹果	156
水晶西瓜糕	148	琉璃核桃仁	157
酿梅花枇杷	149	酒酿火腿片	157
桂花白果羹	150	全料莲藕圆	158
芝麻苕圆	150	状元红	158
银耳蜜橘羹	151	果味锅巴	159
夹沙香蕉	152	洗沙甜肉	160
玫瑰荸荠饼	152	蜜汁板栗	161
薄荷鲜桃	153	西米闹莲	161
拔丝蜜橘	153	时果西瓜盅	162
白酥肉	154		

汤 菜 类

鲜荷凤腿	164	发菜鱼圆汤	172
河蟹抱蛋	165	口蘑豆芽汤	173
八宝甲鱼	166	拨纱望月	173
砂锅鱼头	168	珍珠翡翠白玉汤	174
清炖八宝全鸡	169	金玉满堂	175
发菜鸭块	171	天麻炖乌鸡	176

金鱼南瓜钵	177	鲤鱼荡波	181
首乌汁蹄膀	179	金鱼闹莲	182
八仙冬瓜盅	180	花酿香菇	183

半成品加工类

冬笋翅	185	火肉	190
墨鱼	185	五花肉	190
干贝	186	肉圆	191
鱼肚	186	鱼糕	192
金钩	187	肉糕	192
油面筋	188	蛋黄糕	193
排骨	188	熟鸡蛋	193
猪肝	189	熟鸽蛋	194
叉烧肉	189	鱼圆	195

筵席菜单

筵席菜单之一	196	筵席菜单之三	197
筵席菜单之二	196	素饌辑锦全席	198

冷 菜 类

玻 璃 海 参

原料:

葛粉	二两五钱	酱油	五钱
山药泥	一两	味精	三分
水发黑木耳	一两	白糖	一钱
紫菜	八分	醋	二钱
蚕豆淀粉	一两	姜汁	五钱
精盐	一分	芝麻油	一两五钱

制法:

1. 将黑木耳洗净,上笼蒸二分钟取出,与紫菜一同剁成细茸。盆中放葛粉、黑木耳、紫菜茸、精盐、味精(一分)、姜汁(三钱)和清水(三两)调成稠糊。

2. 炒锅置中火上,放芝麻油(四钱)烧热,将调制好的糊倒入锅内,搅至半熟时出锅,摊放案板上渗入山药泥擦匀,搓成十只长二寸、直径五分粗的圆条,即成海参芡条。

3. 在海参模具内抹芝麻油,放入海参芡条撒平,连同模具上笼蒸十分钟、取出,海参坯摊凉后,片切成四十片装入窝盘内。

4. 将蚕豆淀粉装碗内,加清水搅匀,沉淀后倒出原水,再加清水(八钱)拌匀。取直径一尺的铝盘放沸水锅内烫热取出,迅速将淀粉水倒入,摊平,放锅中沸水面上,盖锅盖二分钟,放凉开

水中浸冷取出，即成一张圆粉皮。将粉皮切成长八分、宽六分的片，按圆形摆放在海参面上。

5. 将酱油、白糖、醋、姜汁、味精、芝麻油(七钱)在碗中调成卤汁，浇淋在粉皮海参上即成。

特点：

海参软糯、粉皮爽滑、佐酒佳肴。

透 味 火 腿

原料：

豆油皮	一张(五钱)	味精	二分
腐竹	三两五钱	姜汁	四钱
红腐乳汁	五钱	五香粉	二分
酱油	七钱	食碱粉	一分
白糖	二钱	芝麻油	一两一钱

制法：

1. 食碱粉放温水盆中溶化，放入腐竹泡软，换清水将腐竹漂洗干净，挤去水，切成五分长的段，置腐竹段于盆内加酱油(四钱)、味精(一分)、姜汁(二钱)、红腐乳汁、五香粉、白糖腌渍二十分钟。炒锅置中火上，放芝麻油(七钱)烧热投入腐竹段，略炒入味，收干水分出锅。

2. 豆油皮上笼蒸软取出，去边筋(另作别用)从中划切成两张，然后摊在大平盘内，将腐竹段分放在豆油皮上，理成长条，包卷成直径一寸二分的圆筒形，外面用洗净的粗布紧紧包卷住，再用细麻绳先从其一端用劲卷扎紧至另一端(绳路要扎匀，保持卷筒首、尾粗细一样)，放笼内蒸一小时取出，待凉透后解开绳、布，切成长一寸二分、宽六分、厚一分的薄片，放入盘中堆码成元宝形。

3. 碗内下酱油(三钱)、味精(一分)、姜汁(二钱)、芝麻油

(四钱)调成卤汁，浇淋在火腿片上即成。

特点：

棕红色形似火腿，软韧适口，芳香味长。

五 香 鸡 块

原料：

豆油皮	六张(三两)	花椒	一分
腐竹	五两	生姜	四钱
精盐	五钱	食碱粉	三分
味精	五分	蘑菇汤	二斤五两
白糖	一钱	芝麻油	二两

制法：

1. 豆油皮洗净，用温水泡软，去边筋切成十二块，用湿布盖上(防止干燥)。食碱粉投入温水中溶化，将腐竹浸泡至软，换清水漂去碱、豆腥气，取出切成二寸长的段。

2. 把花椒、生姜(拍松)用纱布袋装好扎紧，放锅内，加蘑菇汤，煮至花椒、姜味溶于汤中止。捞出料袋，加白糖、精盐、味精、芝麻油(一两)、腐竹段、豆油皮边筋烧沸，端锅离火，焖五分钟取出，分放在十二块豆油皮上，折叠成宽一寸二分、长五寸的扁平长条，逐条包好，用干净细纱布裹着，成鸡肉坯。

3. 将特制的鸡肉块模具内抹芝麻油，把鸡肉坯放在模具内，将模具合拢，用细绳将模具缠紧，上笼蒸二十分钟取出，即成有鸡皮毛眼的鸡肉块。

4. 将鸡肉块刷匀芝麻油，改切成长一寸五分、宽六分的条块，整齐地装入平盘内即成。

特点：

形似鸡块，色泽乳黄油润，嚼之柔韧味绵。

笋尖烤麸

原料：

精面粉	二斤	桂皮	二钱
冬笋尖	三两	八角	五分
酱油	五钱	丁香	一分
精盐	七钱	味精	二分
白糖	一钱	食碱粉	二分
绍酒	五钱	黄豆芽汤	二斤
生姜	五钱	芝麻油	二斤(耗二两)

制法：

1. 将精面粉、精盐(三钱)、清水揉合匀至不粘手，置瓷盆内盖湿纱布发酵(夏季三十分钟，冬季八十分钟)。大木盆内装满清水，手持一块面团浸入水中反复由外至里揉捏，洗至白色浆汁较浓时(浆汁滤出，另作别用)，换清水继续揉洗至木盆内水清时取出，即成生面筋。

2. 将生面筋分成五份，稍按成扁形，上笼蒸十分钟成熟取出，切(或撕)成约长一寸、宽五分的长块，沸水锅内加食碱粉，放面筋煮三分钟捞出，用清水漂去碱涩气味，挤去水使其干燥。

3. 炒锅置旺火上，倒芝麻油烧至七成熟，将面筋撒入锅中炸呈金黄色捞出沥油。

4. 原锅倒去余油，放回火上，倒黄豆芽汤、面筋、酱油、精盐(二钱)、白糖、生姜(拍松)、绍酒、桂皮、八角、丁香烧沸，盖锅，移微火上焖煨一小时转用旺火，使其入味收浓汤汁，加味精，淋芝麻油(二钱)出锅，即成烤麸。

5. 冬笋尖切成片，放入沸水锅内，加精盐煮熟入味后捞出，拌芝麻油(一钱)晾凉，装盘中垫底。

6. 将烤麸盖盛在笋尖片上即成。

特点:

烤麸鲜香, 笋尖脆嫩。

烟熏香肠

原料:

豆油皮	一张(五钱)	精盐	二分
山药	二两	干淀粉	五钱
水面筋	三两	味精	二分
姜汁	二钱	鸣凤茶叶	五钱
红腐乳汁	五钱	大米	一两
白糖	二分	花椒	一钱
陈皮	一钱	芝麻油	八钱
绍酒	一钱		

制法:

1. 山药洗净、蒸熟、去皮, 切成二分见方的丁放碗内、加精盐、白糖、姜汁(一钱)、干淀粉(三钱)、芝麻油(三钱)拌匀。陈皮洗净, 浸泡软取出, 斩成细粒, 水面筋切成三分见方的丁, 挤去水。

2. 炒锅置中火上, 放芝麻油烧热, 投入面筋丁、红腐乳汁、陈皮粒、白糖、姜汁、绍酒、味精略炒, 收干水分, 盛入平盘内, 撒干淀粉拌匀晾凉后与山药丁拌合成馅。

3. 豆油皮洗净、发软、取出, 拭干水分, 划切成两片, 铺在案板上, 放上馅料, 理直成条, 将豆油皮的一边紧贴着馅料卷成直径五分粗的圆条, 用干净湿布卷紧, 另取布条缠在布卷的外面扎紧(布条纹路要均匀, 使圆条粗细匀称), 入笼蒸十分钟取出, 晾凉后解开布条、布块, 即成香肠。

4. 锅内放茶叶、大米、花椒，盖放铁算子，将香肠放在算子上，盖锅置旺火上烧至冒烟离火，任其继续烟熏，直至茶叶、大米、花椒成灰烬取出，涮匀芝麻油晾凉后切成薄片整齐地码放在盘内即成。

特点：

形似香肠，茶熏烟香，佐酒佳肴。

椒 麻 肚 丝

原料：

生面筋	四两	花椒粉	五分
精盐	四分	金酱	二钱
酱油	四钱	辣椒油	五钱
味精	二分	芝麻油	二钱
白糖	一钱		

制法：

1. 将生面筋分成(二两五钱)、(一两五钱)各一团，把特制的猪肚模具抹上芝麻油，取(一两五钱的)面筋箍、拉包住模具，收口处用布条扎紧，抹一层金酱；再将(二两五钱的)面筋按薄，照前法箍、拉包第二层，扎紧收口处，在面上抹匀芝麻油，用干净湿布将肚坯包紧，封口处用针线缝好。投温水锅中，加精盐，用中火煮二十分钟取出，浸入凉水中拆去包布，用刀在肚坯上划一条口，脱出模具即成猪肚。

2. 将猪肚切成长一寸二分的细丝装平盘中。酱油、味精、白糖、花椒粉、辣椒油在碗中调成卤汁，浇淋在肚丝上即成。

特点：

形似肚丝，软柔爽口，椒麻鲜香。