

中國菜譜



中 国 菜 谱

(湖 北)

《中国菜谱》编写组

*

中国财政经济出版社出版

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

北京印刷二厂印刷

*

787×1092毫米 32开本 9.75印张 192,000字

1978年9月第1版 1978年9月北京第1次印刷

印数：1-100,000

统一书号：15166·025 定价：1.15元

编写说明

我国的烹饪技术，历史悠久，经验丰富，具有绚丽多采的民族特色，是我国劳动人民创造的宝贵文化遗产中的一部分。遵照伟大领袖和导师毛主席关于“我们必须继承一切优秀的文学艺术遗产，批判地吸收其中一切有益的东西”的教导精神，我们邀请各地有实际操作经验的厨师和专业人员，集体编写了这套《中国菜谱》，按地区分册陆续出版，主要供饮食行业职工、烹饪技术学校师生以及其他有关方面的同志参考。

这套菜谱整理的菜肴烹饪方法，都是各地搜集推荐的。其中既有深受广大群众喜爱的传统菜，也有建国以来涌现的创新菜。对于用料、制法和特点基本相同的菜品，一般不重复编入。

本辑是由湖北省饮食行业部分厨师和专业干部共同整理编写的。

由于我们的水平有限，希望读者对书中的缺点错误给予批评指正。

《中国菜谱》编写组

目 录

概述..... (1)

水 产 菜 类

- 一、武昌鱼..... (4)
- 二、网衣桂鱼..... (8)
- 三、五彩桂鱼..... (9)
- 四、鲫鱼氽丸汤..... (11)
- 五、白汁桂鱼..... (12)
- 六、红烧鲟鱼..... (13)
- 七、鱼糕丸子..... (14)
- 八、氽鲟鱼..... (16)
- 九、春鱼蛋松..... (17)
- 十、双黄鱼片..... (19)
 - 一一、梅花桂鱼..... (20)
 - 一二、清炖鲟鱼..... (22)
 - 一三、绣球桂鱼..... (23)
 - 一四、红烧鲟鱼..... (24)
 - 一五、银丝桂鱼..... (26)

一六、酥嫩鱼片	(27)
一七、红烧瓦块鱼	(29)
一八、牡丹桂鱼	(30)
一九、糖醋麻花鱼	(32)
二〇、水晶鱼	(33)
二一、炸桂鱼块	(34)
二二、粉蒸鲭鱼	(35)
二三、鲩鱼片	(36)
二四、梳子桂鱼	(37)
二五、糖醋脆皮鱼	(39)
二六、鱼茸肉球	(40)
二七、酥鳝	(41)
二八、麻花鱼皮	(42)
二九、三味桂鱼	(44)
三〇、油焖鲭鱼	(46)
三一、桔瓣鱼丸	(47)
三二、滑溜桂鱼卷	(49)
三三、锅贴鱼	(51)
三四、虾仁笔架鱼肚	(52)
三五、鸡茸笔架鱼肚	(54)
三六、溜鱼丁	(55)
三七、三丝鱼翅	(57)
三八、海参丸子	(58)
三九、八宝海参	(59)
四〇、海参烩鸡腿	(61)

四一、响淋海参	(62)
四二、干贝烩香菇	(64)
四三、桂花干贝	(65)
四四、干贝肉丸	(66)
四五、蟹黄鱼翅	(67)
四六、皮条鳝鱼	(68)
四七、清炖鳝鱼	(69)
四八、糖枯鳝丝	(71)
四九、马蹄酥鳝	(72)
五〇、鞭打绣球	(73)
五一、凤尾虾	(75)
五二、炸虾球	(76)
五三、虾肉蛋饺	(77)
五四、黄焖甲鱼	(79)
五五、粉蒸甲鱼	(80)
五六、清蒸甲鱼	(81)
五七、清炖甲鱼裙	(83)
五八、龟肉汤	(84)

肉 菜 类

五九、粉蒸肉	(86)
六〇、蒸珍珠丸子	(87)
六一、蒸白丸	(88)
六二、烧三合	(90)

- 六三、糖蒸肉…………… (92)
- 六四、荷包丸子…………… (93)
- 六五、排骨汤…………… (95)
- 六六、菜苔炒腊肉…………… (96)
- 六七、千张肉…………… (97)
- 六八、香菇勺肉…………… (98)
- 六九、三镶盘…………… (100)
- 七〇、蟠龙卷切…………… (102)
- 七一、虎皮辣…………… (104)
- 七二、梳子红肉…………… (105)
- 七三、亮干肉…………… (107)
- 七四、三鲜丸子…………… (108)
- 七五、八宝南瓜盅…………… (110)
- 七六、丝瓜肉茸…………… (111)
- 七七、炸溜樱桃丸…………… (112)
- 七八、黄焖肉丸…………… (113)
- 七九、金口香肠…………… (115)
- 八〇、应山滑肉…………… (116)
- 八一、香菇肉丸…………… (117)
- 八二、三鲜酥肉…………… (119)
- 八三、煎葵饼…………… (120)
- 八四、糖醋肉…………… (122)
- 八五、红烧蹄膀…………… (123)
- 八六、网油肉卷…………… (124)
- 八七、蝴蝶肉…………… (126)

八八、麻果肉	(127)
八九、螺丝五花肉	(128)
九〇、瓢青椒	(130)
九一、溜丸子	(132)
九二、鸡皮肉	(133)
九三、卷茸白菜	(134)
九四、脆花肉	(136)
九五、豆腐合	(137)
九六、面筋肉茸	(139)
九七、荷花肚	(140)
九八、五香肚	(141)
九九、核桃腰子	(143)
一〇〇、蝴蝶腰花	(144)
一〇一、三丝腰卷	(145)
一〇二、糊腰羹	(147)
一〇三、双色肝	(148)
一〇四、肝汁羹	(149)
一〇五、菊花大肠	(150)
一〇六、烧肥肠	(152)
一〇七、黄焖牛肉	(153)
一〇八、滑溜牛里脊	(154)
一〇九、糟牛脯	(156)
一一〇、茄汁牛脯	(157)
一一一、炒牛里脊丝	(158)
一一二、烧牛脯	(159)

- 一一三、炸牛里脊球..... (160)
- 一一四、黄焖牛肉丸..... (162)
- 一一五、锅烧牛肉..... (163)

禽 蛋 菜 类

- 一一六、瓦罐鸡汤..... (165)
- 一一七、板栗烧子鸡..... (166)
- 一一八、八宝脆皮鸡..... (167)
- 一一九、清扣酥鸡..... (169)
- 一二〇、去骨溜子鸡..... (170)
- 一二一、油煎鸡..... (172)
- 一二二、多味鸡..... (173)
- 一二三、清炖全鸡..... (174)
- 一二四、两色对子鸡..... (175)
- 一二五、香酥麻果鸡..... (178)
- 一二六、锅炸去骨鸡..... (179)
- 一二七、酱汁鸡..... (180)
- 一二八、锅烧鸡..... (181)
- 一二九、板栗焖子鸡..... (182)
- 一三〇、翡翠鸡茸..... (183)
- 一三一、玉米鸡茸..... (184)
- 一三二、鸡茸海参..... (185)
- 一三三、鸡茸香菇..... (186)
- 一三四、芝麻鸡饼..... (187)

一三五、荷花鸡茸·····	(189)
一三六、油炸鸡·····	(191)
一三七、炸鸡球·····	(192)
一三八、鹌鹑夺窝·····	(193)
一三九、扣酥鸡·····	(194)
一四〇、炸切鸡·····	(196)
一四一、网油鸡腿·····	(197)
一四二、酥嫩鸡茸·····	(199)
一四三、滑三丝·····	(200)
一四四、鸡腰片·····	(202)
一四五、粉蒸鸭·····	(203)
一四六、琵琶鸭·····	(204)
一四七、油炸鸭·····	(205)
一四八、油烧全鸭·····	(207)
一四九、五香葱油鸭·····	(208)
一五〇、清炖鸭汤·····	(209)
一五一、炸肫肝·····	(210)
一五二、天鵝抱蛋·····	(211)
一五三、烩鸭掌·····	(213)
一五四、峡口明珠汤·····	(214)
一五五、虎皮蛋·····	(215)
一五六、炸蛋卷·····	(217)
一五七、双色蛋饺·····	(218)
一五八、溜鸡脑·····	(219)
一五九、石榴蛋·····	(221)

- 一六〇、醋溜皮蛋…………… (222)
一六一、溜蛋卷…………… (223)

野 味 菜 类

- 一六二、烧野鸭…………… (225)
一六三、油酥野鸡…………… (226)
一六四、五味角鹿…………… (227)
一六五、糖醋溜麦啄…………… (228)
一六六、炸獐肉排…………… (229)
一六七、麻辣竹鸡…………… (231)
一六八、爆雁丝…………… (232)
一六九、清炖鹌鸡…………… (233)
一七〇、元葱炒斑鸠…………… (234)
一七一、酥黄雀…………… (235)
一七二、五香野兔…………… (236)
一七三、冬菜扣野鸭…………… (238)
一七四、铁扒高鸡…………… (239)
一七五、响淋野鸭…………… (240)
一七六、双黄野鸭片…………… (242)
一七七、爆野鸡丁…………… (243)
一七八、黄焖野鸭丸…………… (244)

素 菜 类

- 一七九、糖醋素全鱼…………… (246)

- 一八〇、香冬丸子..... (247)
- 一八一、素火腿..... (249)
- 一八二、炸素鸡卷..... (250)
- 一八三、烧香菇..... (251)
- 一八四、珍珠口蘑..... (252)
- 一八五、菊花素海参..... (253)
- 一八六、茄汁素鸡腿..... (254)

甜 菜 类

- 一八七、松枝肉..... (256)
- 一八八、荔枝肉..... (257)
- 一八九、白酥肉..... (258)
- 一九〇、桂花炙骨..... (259)
- 一九一、雪花甜肉..... (260)
- 一九二、炸尖丸..... (261)
- 一九三、全料藕丸..... (262)
- 一九四、桂花酥板油..... (263)
- 一九五、瓢沙肉..... (264)
- 一九六、糖汁牛肉..... (265)
- 一九七、全料丸子..... (266)
- 一九八、桂花蜜汁板栗..... (267)
- 一九九、水晶球..... (268)
- 二〇〇、赛核桃..... (270)
- 二〇一、银耳柑羹..... (271)

二〇二、八宝饭	(271)
二〇三、蜜汁山药球	(273)
二〇四、灌芯丸子	(274)
二〇五、炒酥丸	(275)
二〇六、山药泥	(276)
二〇七、蜜汁甜藕	(277)
二〇八、冰糖青豆泥	(278)
二〇九、桂花红薯饼	(279)

其 它 菜 类

二一〇、霜打口蘑	(281)
二一一、花浪香菇	(282)
二一二、糖醋白菜	(283)
二一三、雪花菜芯	(284)
二一四、炸蟹丸	(285)
二一五、白玉冬笋	(286)
二一六、口蘑锅巴	(287)
二一七、葵花豆腐	(289)
二一八、绣球黑木耳	(290)
二一九、香肠黑木耳	(291)
二二〇、酥炸葱虾	(293)
二二一、豆腐皮春卷	(293)
二二二、炒香冬	(295)

概 述

湖北省位于长江中游洞庭湖以北，气候温和，物产丰富。境内河网交织，湖泊密布，是我国历史上著名的“鱼米之乡”。《汉书·地理志》中曾有这样的记载：“楚有江汉川泽山林之饶，……民食鱼稻”；“果蓏（瓜类）羸（螺）蛤，食物常足”。这样富饶的水陆资源，给本省烹饪技术的发展提供了有利的物质条件。

湖北菜制作精细，侧重“蒸”、“煨”、“炸”、“烧”、“炒”。菜肴大都是汁浓、芡稠、口重、味纯，具有朴实的民间特色。它的范围一般是指武汉、荆沙和黄冈三种地方风味。武汉菜吸取了本省和外地一些地方风味的长处，善于变化改革，花色品种较多，注重刀工火候，讲究配色造型，尤其是煨汤技术有独到之处。荆沙菜以烹制淡水鱼鲜见长，更以各种蒸菜（如“沔阳三蒸”）最具特色，用芡薄，味清纯，善于保持原味。黄冈菜擅长烧、炒，用油稍宽，火候恰当，汁浓口重，味道偏咸，富有乡村风味。

湖北菜的烹饪技术有着悠久的历史，许多深受群众喜爱的传统菜，古时候就很著名。例如，伟大领袖和导师毛主席的光辉诗篇《水调歌头·游泳》中提到的“武昌鱼”，俗称鳊鱼，分类学上叫团头鲂，也就是《诗经》里“岂其食鱼，必河之魴”的魴。《三国志·陆凯传》中还引用过有关武昌鱼的民谣。

这种鱼脂肪丰富，肉味腴美。“岷山汉水中出鲈鱼肥美”、“鲈鱼产樊口者甲天下”，在古人著作中经常可以见到这类赞美之词。特别是后魏贾勰编写的《齐民要术》中，更具体地记录了当时民间烹制鲈鱼的蒸、煮、炙三种方法，这说明很早以前劳动人民就已掌握了比较精湛的烹饪技术。又如本书中的“蟠龙卷切”，相传始创于明嘉靖年间，已有四百多年历史。据《钟祥县志》记载：初期的制法是将肉、鱼剁细成泥，加蛋清、精盐拌匀，盘绕环曲，仿佛似传说中的“龙”形，入笼蒸熟后卷切而成，这又说明古代劳动人民对菜肴的造型艺术也是很注意的。随着祖国科学技术的不断发展，一些历史上流传下来的风味菜肴，经过人们长期实践，在制作方法上已经有了很大的改进和提高。就以上面提到的“武昌鱼”和“蟠龙卷切”为例，现在用“武昌鱼”为主料的菜品已有清蒸、油焖、网衣、滑溜等几十种；而“蟠龙卷切”也从单纯蒸食发展到炸、烩、滑、溜等多种制法了。

湖北是我国腹地的水陆交通中心，在长期的经济文化交流中，有些外省风味菜也流传到了这里，对本省的烹饪技术产生了一定的影响。收入本书中的“红烧瓦块鱼”，来源于安徽，本来的制法是无芡红烧，传到湖北后，改为挂糊先炸后烧；“八宝饭”来源于北方，本来的制法只是蒸，传到湖北后，改为先蒸后烩。可见一些外来“落户”的菜肴，为了适应湖北人民的口味习惯，经过不断改革，已经发生了明显变化，具有新的特色了。

建国以来，在党的关怀和重视下，湖北省饮食行业的广大职工，提高了阶级斗争、路线斗争和继续革命的觉悟，他

们为了更好地适应人民生活不断提高和国际交流日益发展的需要，本着面向工农兵，为工农业生产服务、为人民生活服务的精神，在批判地继承和发扬祖国烹饪技术遗产的基础上，不断革新，就地取材，创制了不少新菜品，如利用湖北特产——秭归柑子、房县银耳、罗田板栗、咸宁桂花、巴河莲藕作主料制成的甜菜“银耳柑羹”、“桂花蜜汁板栗”、“全料甜藕”，以及“酥炸葱虾”、“炸蟹丸”、“卷茸白菜”、“绣球黑木耳”、“葵花豆腐”、“糖醋白菜”、“肝汁羹”、“峡口明珠汤”等。这些菜肴取材大众化，通过粗料细作，素菜荤作，价廉物美，经济实惠，深受广大群众的欢迎。随着传统菜品的不断改革和创新菜品的不断增加，使湖北菜肴在烹调技艺上和花色品种上，更加显得丰富多采了。

当前，湖北省饮食行业的广大职工，正在认真学习马列著作和毛主席著作，高举毛主席的伟大旗帜，贯彻党的十一大路线，努力实现英明领袖华主席抓纲治国的战略决策，学大庆，学大寨，进一步改进烹饪技术，扩大花色品种，提高服务质量，改善服务态度，为社会主义革命和社会主义建设作出新的贡献。

水 产 菜 类

一、武 昌 鱼

武昌鱼：是鳊鱼的一种，又名团头鲂，主要产于湖北省鄂城县梁子湖。鄂城县原名武昌县，故名武昌鱼。这种鱼每年秋季进入长江河槽深处越冬，这时在湖水入江的通道“樊口镇”一带捕获的，脂肪丰富，肉质腴美。

武昌鱼有各种烹饪方法，这里仅介绍“清蒸”、“红烧”、“油焖”三种。

“清 蒸”

原 料

鲜团头鳊鱼	一尾（约重二斤）
熟火腿	半两
水发香菇	一两
净冬笋	一两
鸡油	二钱
猪油	一两半
鸡汤	三两
味精	三分
绍酒	二钱