

「舌尖上的乡情」

抢救中华家乡菜肴

传承中华烹饪遗产

中华家乡菜

之湘鄂赣篇

张延年 主编



中国纺织出版社

「舌尖上的乡情」

中华 家乡菜

之
湘
鄂
赣
篇

张延年 主编



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

中华家乡菜. 湘·鄂·赣篇 / 张延年主编. --北京:
中国纺织出版社, 2015. 2

(舌尖上的乡情)

ISBN 978-7-5180-1217-6

I. ①中… II. ①张… III. ①菜谱—中国 IV.
①TS972.182

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第267362号

责任编辑: 郭沫 责任印制: 王艳丽 特约摄影: 王芳
装帧设计: 水长流文化 封面设计: 任珊珊

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

北京新华印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2015年2月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 6

字数: 61千字 定价: 28.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

前言

抢救乡土菜肴，传承烹饪遗产

我国商品经济的不断发展，使得信息的快速传播和人员的流动更加便捷。作为人们生存第一要素的“吃”，也越来越快地发生了“变化”：菜肴的品种“越来越多”，口味“越来越杂”，特色“越来越淡”，传统的风味“越来越少”。上至高档酒店，下至大众饭店，菜肴的个性特点越来越模糊。四大风味，十大菜系，全都纠结在一起，你中有我，我中有你，越来越多流传多年的正宗菜肴被“边缘化”了。对于享誉世界的中国烹饪而言，这是一个“危险的信号”——我们把什么样的烹饪文化遗产留给我们的后人！意大利那不勒斯市一位新上任的市长，下令那不勒斯市所有生产披萨的店铺，全部恢复传统的披萨加工方法，以“保留意大利披萨的正宗风味”。事实上，“越是民族的东西，越具有世界意义”早就成为人们的共识。基于这样的思考，我们决心用文字和图片的方式，将一些流传多年、乡土气息浓郁、制作方法传统、风味特色正宗的菜肴，编成一套丛书，以行政区域划分，囊括了各省、市、自治区，名之曰“舌尖上的乡情”。限于人力、物力和精力，本丛书收录家乡菜肴约800道，共有8个分册：《中华家乡菜之京·津·冀·鲁篇》《中华家乡菜之苏·浙·沪篇》《中华家乡菜之湘·鄂·赣篇》《中华家乡菜之晋·豫·皖篇》《中华家乡菜之黑·吉·辽·蒙·藏篇》《中华家乡菜之粤·桂·闽·港·台篇》《中华家乡菜之云·贵·新·青篇》《中华家乡菜之川·渝·陕·甘·宁篇》，仅以此为抢救中华家乡菜肴，传承中华烹饪遗产稍尽绵薄之力。

本丛书的制作、拍摄由金陵饭店集团旗下一些技术力量雄厚、管理运作上乘、企业文化丰富、经营理念超前的企业担纲。他们是无锡金陵大饭店、常州金陵江南大饭店、常熟天铭国际大酒店、浙江省德清金陵金银岛国际大酒店、无锡欣旺大酒店、无锡艾迪花园酒店等，在此仅表诚挚的感谢。感谢他们对保留和传承中国烹饪文化遗产的大力支持和奉献！我们希望，越来越多的餐饮企业，在服务社会、繁荣经济、搞好经营的同时，不忘烹饪文化和技艺的发展和传承。

本套丛书由中国纺织出版社出版发行。近十年来，中国纺织出版社出版了一系列高质量的烹饪书籍，在全国乃至世界广有影响，为中国烹饪教育作出了杰出的贡献。作为一名从事三十多年烹饪教育的研究者，向他们表示崇高的敬意！

主编 张延年



目录

湘

湖南

畜肉

- 001 吉首酸肉 6
- 002 酱汁肘子 7
- 003 冬笋腊肉 8
- 004 藜蒿炒腊肉 9
- 005 红煨牛肉 10
- 006 红烧牛蹄筋 11
- 007 烩牛脑髓 12
- 008 清炖黑山羊肉 13
- 009 椒盐兔片 13

禽肉

- 010 橘皮焖鸭 14
- 011 橘皮鸡丁 15
- 012 东安子鸡 16
- 013 左宗鸡 17
- 014 清汤滑鸡球 18
- 015 醋焖鸡三件 19
- 016 洞庭野鸭 20
- 017 黄焖子铜鹅 21

水产

- 018 银针鸡汁鱼片 22
- 019 祁阳笔鱼 23
- 020 芙蓉鲫鱼 24
- 021 芙蓉鱼排 25
- 022 红煨鳗 26
- 023 葵花虾饼 27
- 024 清炒双银 28
- 025 焦炸鳅鱼 29
- 026 油焖火焙鱼 30
- 027 腊味合蒸 31

其他

- 028 红烧寒菌 32
- 029 双味素翅 33
- 030 奶汤寒菌 34
- 白菜包 34
- 031 胖大海杞子羹 35
- 032 珊瑚黄瓜 35
- 033 玫瑰藕饼 36
- 034 双麻荸荠饼 37

鄂

湖北

畜肉

- 035 枯炒牛肉豆丝 38
- 036 珍珠米圆 39
- 037 蟠龙卷切 40
- 038 蒸白圆 41
- 039 粉蒸肉 42
- 040 糯米羊肉 43
- 041 应水滑肉 44
- 042 黄川东坡肉 45

禽肉

- 043 太和蘸鸡 46
- 044 扣孟酥鸡 47
- 045 米酒蒸鸡 48
- 046 翰林鸡 49
- 047 炖全鸡 50
- 048 玉米鸡蓉 51
- 049 凤姜子鸭 51

水产

- 050 麻花鳊鱼 52
- 051 凤肝鱼球 53
- 052 酥嫩鱼片 53
- 053 香饭鲜鱼 54
- 054 清蒸武昌鱼 55
- 055 粉蒸石头鱼 56
- 056 碗装青鱼 57
- 057 冻鲫鱼 57

其他

- 058 什锦豆腐圆 58
- 059 椒盐莲藕圆 59
- 060 葱焖萝卜圆 60
- 061 武当猴头 61



赣

江西

畜肉

- 062 荔枝油卷
- 063 红松肉
- 064 排骨菜包
- 065 志士肉
- 066 冻米肉丸
- 067 水晶肉丸
- 068 芝麻肉丝
- 069 麻酱肉皮
- 070 香质肉
- 071 牛肉炒粉
- 072 家乡肉

- 62
- 63
- 64
- 65
- 66
- 66
- 67
- 68
- 69
- 70
- 71

禽肉

- 073 炸鹅颈
- 074 三杯鸡
- 075 珍珠粉
- 076 红都鸡
- 077 弋阳鸡
- 078 南煎鸡排
- 079 锅卤子鸡
- 080 松仁鸽脯

- 72
- 73
- 74
- 75
- 76
- 77
- 78
- 79

水产

- 081 炸饺鱼骨火锅
- 082 小笼粉蒸鱼
- 083 山药鱼片
- 084 赣州小炒鱼
- 085 干烧鳊鱼
- 086 鱼饼
- 087 石鱼炒蛋
- 088 三鲜卷
- 089 蛋皮鱼卷
- 090 炒鱼丝
- 091 花椒虾珠
- 092 辣味咸鱼
- 093 兴国米粉鱼

- 80
- 81
- 82
- 83
- 84
- 85
- 86
- 87
- 87
- 88
- 89
- 90
- 91

其他

- 094 脆皮茄子
- 095 兴国豆腐
- 096 活豆腐
- 097 芙蓉豆腐

- 92
- 93
- 94
- 94

附录

- 编委会成员简介 95
- 菜品制作人员简介 95



「舌尖上的乡情」

中华 家乡菜

之湘鄂赣篇

张延年 主编



中国纺织出版社

编委会

主 任 张延年

副主任 黄浩俊

委 员 陈善军
唐国忠
徐国富
周晓栋
周志民

前言

抢救乡土菜肴，传承烹饪遗产

我国商品经济的不断发展，使得信息的快速传播和人员的流动更加便捷。作为人们生存第一要素的“吃”，也越来越快地发生了“变化”：菜肴的品种“越来越多”，口味“越来越杂”，特色“越来越淡”，传统的风味“越来越少”。上至高档酒店，下至大众饭店，菜肴的个性特点越来越模糊。四大风味，十大菜系，全都纠结在一起，你中有我，我中有你，越来越多流传多年的正宗菜肴被“边缘化”了。对于享誉世界的中国烹饪而言，这是一个“危险的信号”——我们把什么样的烹饪文化遗产留给我们的后人！意大利那不勒斯市一位新上任的市长，下令那不勒斯市所有生产披萨的店铺，全部恢复传统的披萨加工方法，以“保留意大利披萨的正宗风味”。事实上，“越是民族的东西，越具有世界意义”早就成为人们的共识。基于这样的思考，我们决心用文字和图片的方式，将一些流传多年、乡土气息浓郁、制作方法传统、风味特色正宗的菜肴，编成一套丛书，以行政区域划分，囊括了各省、市、自治区，名之曰“舌尖上的乡情”。限于人力、物力和精力，本丛书收录家乡菜肴约800道，共有8个分册：《中华家乡菜之京·津·冀·鲁篇》《中华家乡菜之苏·浙·沪篇》《中华家乡菜之湘·鄂·赣篇》《中华家乡菜之晋·豫·皖篇》《中华家乡菜之黑·吉·辽·蒙·藏篇》《中华家乡菜之粤·桂·闽·港·台篇》《中华家乡菜之云·贵·新·青篇》《中华家乡菜之川·渝·陕·甘·宁篇》，仅以此为抢救中华家乡菜肴，传承中华烹饪遗产稍尽绵薄之力。

本丛书的制作、拍摄由金陵饭店集团旗下一些技术力量雄厚、管理运作上乘、企业文化丰富、经营理念超前的企业担纲。他们是无锡金陵大饭店、常州金陵江南大饭店、常熟天铭国际大酒店、浙江省德清金陵金银岛国际大酒店、无锡欣旺大酒店、无锡艾迪花园酒店等，在此仅表诚挚的感谢。感谢他们对保留和传承中国烹饪文化遗产的大力支持和奉献！我们希望，越来越多的餐饮企业，在服务社会、繁荣经济、搞好经营的同时，不忘烹饪文化和技艺的发展和传承。

本套丛书由中国纺织出版社出版发行。近十年来，中国纺织出版社出版了一系列高质量的烹饪书籍，在全国乃至世界广有影响，为中国烹饪教育作出了杰出的贡献。作为一名从事三十多年烹饪教育的研究者，向他们表示崇高的敬意！

主编 张延年



目录

湘

湖南

畜肉

- 001 吉首酸肉 6
002 酱汁肘子 7
003 冬笋腊肉 8
004 藜蒿炒腊肉 9
005 红煨牛肉 10
006 红烧牛蹄筋 11
007 烩牛脑髓 12
008 清炖黑山羊肉 13
009 椒盐兔片 13

禽肉

- 010 橘皮焖鸭 14
011 橘皮鸡丁 15
012 东安子鸡 16
013 左宗棠鸡 17
014 清汤滑鸡球 18
015 醋焖鸡三件 19
016 洞庭野鸭 20
017 黄焖子铜鹅 21

水产

- 018 银针鸡汁鱼片 22
019 祁阳笔鱼 23
020 芙蓉鲫鱼 24
021 芙蓉鱼排 25
022 红煨鳗 26
023 葵花虾饼 27
024 清炒双银 28
025 焦炸鳅鱼 29
026 油焖火焙鱼 30
027 腊味合蒸 31

其他

- 028 红烧寒菌 32
029 双味素翅 33
030 奶汤寒菌 34
白菜包 34
031 胖大海杞子羹 35
032 珊瑚黄瓜 35
033 玫瑰藕饼 36
034 双麻荸荠饼 37

鄂

湖北

畜肉

- 035 枯炒牛肉豆丝 38
036 珍珠米圆 39
037 蟠龙卷切 40
038 蒸白圆 41
039 粉蒸肉 42
040 糯米年肉 43
041 应水滑肉 44
042 黄川东坡肉 45

禽肉

- 043 太和蘸鸡 46
044 扣孟酥鸡 47
045 米酒蒸鸡 48
046 翰林鸡 49
047 炖全鸡 50
048 玉米鸡蓉 51
049 凤姜子鸭 51

水产

- 050 麻花鳊鱼 52
051 凤肝鱼球 53
052 酥微鱼片 53
053 香饭鲜鱼 54
054 清蒸武昌鱼 55
055 粉蒸石头鱼 56
056 碗装青鱼 57
057 冻鲫鱼 57

其他

- 058 什锦豆腐圆 58
059 椒盐莲藕圆 59
060 葱焖萝卜圆 60
061 武当猴头 61



赣

江西

畜肉

- 062 荔枝油卷
- 063 红松肉
- 064 排骨菜包
- 065 志士肉
- 066 冻米肉丸
- 067 水晶肉丸
- 068 芝麻肉丝
- 069 麻酱肉皮
- 070 香质肉
- 071 牛肉炒粉
- 072 家乡肉

禽肉

- 073 炸鹅颈
- 074 三杯鸡
- 075 珍珠粉
- 076 红都鸡
- 077 弋阳鸡
- 078 南煎鸡排
- 079 锅卤子鸡
- 080 松仁鸽脯

水产

- 081 炸饺鱼骨火锅
- 082 小笼粉蒸鱼
- 083 山药鱼片
- 084 赣州小炒鱼
- 085 干烧鳊鱼
- 086 鱼饼
- 087 石鱼炒蛋
- 088 三鲜卷
- 089 蛋皮鱼卷
- 090 炒鱼丝
- 091 花椒虾珠
- 092 辣味咸鱼
- 093 兴国米粉鱼

其他

- 094 脆皮茄子
- 095 兴国豆腐
- 096 活豆腐
- 097 芙蓉豆腐

附录

- 编委会成员简介 95
- 菜品制作人员简介 95



湘

湖南



001

吉首酸肉



【原料】

酸肉 750 克（含玉米粉 250 克）、青蒜 50 克。

【调料】

干红椒末 15 克，肉清汤、菜油各适量。

【制作方法】

- ① 将酸肉裹蘸玉米粉，切成长 4.5 厘米、宽 3.3 厘米、厚 0.6 厘米的肉片；青蒜切成 3.3 厘米的段。
- ② 炒勺内菜油烧至六成热，投入红椒末、酸肉片煸炒，至酸肉油渗出时，拨至锅边，倒入玉米粉炒透，再与肉片炒匀，倒入肉清汤焖约 5 分钟，投入青蒜段炒匀，盛起即成。

大厨提示

1. 酸肉为土家族特制风味菜，用玉米粉拌腌猪肉，密封坛内，食用时取出加工。
2. 煸炒肉片时用旺火。

Part

1

风格细节 DETAIL

Chapter1

活用建材，家就是与众不同

Chapter2

软装布置，创造生活轨迹



冬笋腊肉

〔原料〕

腊肉 500 克，净冬笋片 150 克，青蒜 100 克。

〔调料〕

味精、肉清汤、熟猪油各适量。

〔制作方法〕

- ① 将腊肉洗净，上笼蒸熟，冷却后切成长 5 厘米，宽 3 厘米、厚 0.3 厘米的长方片；青蒜切成 3 厘米的长段。
- ② 炒勺内放入熟猪油烧至六成热，放入冬笋片、腊肉片煸炒，加肉汤少许略焖后，放青蒜段、味精，炒匀装盘即成。

1. 选用的腊肉不可有哈喇味，肉片大小厚薄均匀。
2. 炒时旺火速成。

[原料]

腊肉(去皮)300克,藜蒿根200克。

[调料]

精盐0.5克,干红椒末15克,混合油(熟猪油40%、色拉油60%)50克。

[制作方法]

- ① 将腊肉入笼蒸熟,肥、瘦肉分别切成长5厘米、宽0.7厘米、厚0.3厘米的肉丝;藜蒿根洗净,切成4厘米长的段。
- ② 炒勺内放入混合油烧至六成热,投入肥肉丝和蒸肉原汁,炒透后加入藜蒿段、干红椒末,加精盐炒匀,投入瘦肉丝,淋清水,加盖焖约20分钟,盛起装盘即成。



蒸炒时需用旺火。



005 红煨牛肉

〔原料〕

黄牛肋肉 1000 克，青蒜段 10 克。

〔调料〕

精盐 5 克，冰糖 10 克，酱油 30 克，葱结 10 克，姜片 10 克，黄酒 50 克，胡椒粉 1 克，桂皮 2 克，香油 10 克，熟猪油、牛清汤、水淀粉各适量。

〔制作方法〕

- 1 牛肉洗净，切成 4 大块，入冷水锅煮至五成熟，洗净，切成 3 厘米长、2 厘米见方的块。
- 2 炒勺内放入熟猪油烧至八成热，下牛肉煸炒约 3 分钟，加黄酒、酱油，炒匀后盛入砂锅。
- 3 将牛清汤、精盐、葱结、姜片、冰糖、桂皮放入砂锅，烧开改小火焖约 2 小时，至牛肉酥烂，拣去葱、姜、桂皮，倒入炒勺，加青蒜段、味精、胡椒粉，烧开后用水淀粉勾米汤芡，淋入香油，装盘即成。

1. 牛肉需焯尽血水，煮至半煮，再改刀。块形应大小一致。

2. 煸炒牛肉时用旺火炒透。

大厨提示

[原料]

牛蹄筋 750 克，青菜心 12 棵。

[调料]

精盐 5 克，酱油 2 克，葱结 10 克，姜片 10 克，水淀粉 25 克，黄酒 100 克，桂皮 1 克，香油 3 克，味精、花生油各适量。

[制作方法]

- ① 牛筋洗净，投入冷水锅中，煮约 10 分钟后，切成长 7 厘米的条。放砂锅中，加黄酒、精盐、姜片和清水（约 2000 克），煮约 4 小时，至汤汁将干时，拣去葱、姜、桂皮。
- ② 炒勺内放油烧至八成热，投入青菜心炒熟，排放在大圆盘四周。炒勺内油烧至八成热，捞出牛筋入锅煸炒，倒进原汁，加酱油和味精，用水淀粉勾米汤芡，淋上香油，装盘即成。

大厨提示

1. 牛筋切的大小、粗细均匀。
2. 先炖后炒，使牛筋软烂可口。

