

天门蒸菜精选100品

TIANMENZHENGCAI JINGXUAN 100 PIN

主编 王国斌



长江出版社



ISBN 978-7-80708-955-1



9 787807 089551 >

定价: 108.00元

ISBN 978-7-80708-955-1/F·28



天门蒸菜精选 100 品

主编 王国斌

长 江 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

天门蒸菜精选 100 品/王国斌主编. —武汉:

长江出版社, 2010.4

ISBN 978-7-80708-955-1

I. ①天… II. ①王… III. ①菜谱—天门市 IV. ①TS972.182.633

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第069710号

天门蒸菜精选100品

王国斌 主编

责任编辑: 赵 冕 李海振

出版发行: 长江出版社

地 址: 武汉市解放大道1863号

邮 编: 430010

E-mail: cjpub@vip.sina.com

电 话: (027)82927763(总编室)

(027)82926806(市场营销部)

经 销: 各地新华书店

印 刷: 武汉市科利德印务有限公司

规 格: 889mm×1194mm

1/16

7.125印张

80千字

版 次: 2010年4月第1版

2010年4月第1次印刷

ISBN 978-7-80708-955-1/F·28

定 价: 108.00元

(版权所有 翻版必究 印装有误 负责调换)

《天门蒸菜精选 100 品》编委会

顾 问：卢永良 张爱国 杨同生

主 任：方德宏

副 主 任：张爱萍 曾 平 王国斌

编 委：（以姓氏笔画为序）

张想斌 张在祥 吴 斌 钱连斌

梁少红 袁引军 黄志雄 温新军

主 编：王国斌

执行主编：吴 斌 戴支国

责任编辑：刘书平

摄 影：熊卫兵

序 言

卢永良

饮食文化的兴起与社会的物质文明紧密相连。天门地处江汉平原北部,北与大洪山余脉的低丘相连,西南有汉水环绕,境内河流纵横交错,湖泊星罗棋布。天门气候适宜,雨量充沛,土地肥沃,农田物产富饶,蔬果品类繁多,盛产莲藕及鱼、鳖、龟、蚌、蟹、虾,素有鱼米之乡美称。天门文化底蕴厚重,有填补历史空白的“石家河文化”、名扬海内外的陆羽茶文化、“敢为人先、敢闯天下”的侨乡文化、声名远播的“状元”文化。民间工艺美术,音乐戏曲,乃至包括饮食在内的风物文化,更有悠久历史。享誉海内外的天门蒸菜就是在这种条件下形成和发展的。

天门蒸菜,亦称竟陵蒸菜,是鄂菜的代表品种之一。与我国众多的传统佳肴一样,它以厚重的历史文化积淀,独特的风味和精湛的烹饪技艺,形成了独特的美食文化。天门蒸菜历史悠久,最早可上溯到石家河文明时期,至今有 6000 多年的历史。考古文物和史料充分说明,石家河先民们已利用陶器来蒸稻米,进行简单的蒸煮式烹调活动。相传舜帝南巡时,其妃“湘妃喜食鱼而厌刺,庖人制鱼糕以进”;公元 6—23 年新莽王朝,出现了“匡凤菜”和“绿林菜”的米粉蒸菜。

天门蒸菜在历史上吸收了古代饮食文化的精髓,在当代则汇集了国内的十大菜系的众多风味,经过一代又一代烹饪大师的传承和创新,形成了天门丰富多彩的蒸菜品种和烹调方法。天门蒸菜在选料、制作、加工、调味等方面讲究和谐统一,搭配协调,阳阴相济,五味调和。《黄帝内经·素问》指出:“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以补精气。”天门蒸菜在用料上完全符合这一观点。天门蒸菜所有用料均佐以米粉或淀粉加上调料拌味。荤蒸的主料多以

鲜味浓厚的鸡、鸭、鱼、肉为主,辅料多为清淡的蔬菜;素蒸则以植物性的瓜、果、菜为主,辅以肉类为佐,使肉里有菜味,菜里有肉味。“蒸”出的菜肴品种繁多、花样纷呈。荤菜类有蒸扣肉、蒸排骨、蒸牛(羊)肉、蒸蹄花、蒸肥肠等;水产品类有蒸鲢鱼、蒸鳊鱼、蒸鳙鱼、蒸财鱼片、蒸田螺等;素菜类有蒸青菜、蒸萝卜、蒸芋头、蒸莲藕、蒸地米菜、蒸茼蒿等。就其蒸法而言,包括粉蒸、清蒸、炮蒸、包蒸、封蒸、扣蒸、酿蒸、花样造型蒸等。其中以粉蒸、清蒸、炮蒸最具特色。

天门蒸菜以“滚、淡、烂”为基本风味。天门蒸菜特别注重滚烫效果,既保证了菜肴的色、香、味、形,又营造了待客时的热烈气氛,彰显出天门人热情好客的特性。天门蒸菜的口味以清淡为主,讲究烂熟,体现原料的真味,甜就是甜,酸就是酸,讲究自然,给人以和谐美好、率直纯真之感。

天门蒸菜注重营养卫生。蒸不同于油炸等高温制法,油炸类菜肴在制作过程中,营养素都有不同程度的损失,蛋白质因高温炸焦而严重变性,脂肪也因油炸产生一系列反应,使营养价值降低。烤、熏制品会导致维生素大量损失,还会产生致癌物质。蒸菜不仅味道好,还能保证人体对营养成分的充分吸收,从而有利于人体健康。养生之食莫过于蒸!

《天门蒸菜精选 100 品》编选天门蒸菜 100 款,每款均有彩色精印的菜式图,并配有制作方法和配料用量的简明文字介绍。阅读《天门蒸菜精选 100 品》,不仅可领略具有地方传统风味的天门蒸菜的特点,还能享受美食文化的艺术魅力。

目 录

鲍鱼仔蒸排骨	1	芙蓉豆腐酿鳝	28
蒸鱼回鱼肚	2	竟陵义河蚶	29
灯笼鱼余	3	蜜枣蒸羊肉	30
蟹黄鱼翅	4	龙眼梅菜扣肉卷	31
天门卷切	5	天门鱼糕	32
牡丹鱼	6	蒸菜之乡	33
白鹤亮翅	7	干贝虾球	34
粉蒸青蛙桂鱼	8	包蒸鱿鱼卷	35
凤凰鲈鱼	9	粉蒸黄礞鱼	36
天门三蒸	10	如意蛋卷	37
芙蓉鱼片荷包鳝	11	粉蒸素鱼翅	38
鱼肚八宝全鸡	12	酿蒸鳝鱼	39
玉带财鱼卷	13	冬瓜燕翅	40
八宝翠玉白菜	14	丰收乳鸽	41
甲鱼两吃	15	炮蒸裙边	42
鱼茸玉米	16	如意丝瓜卷	43
水晶仔鼠	17	蛋麦八宝鸡	44
菊花财鱼	18	陆羽亭牡丹	45
清蒸乌龟	19	花酿蒸苦瓜	46
扣蒸三丝鱼翅	20	莉花白菜	47
双色萝卜元	21	包蒸乾坤袋	48
玫瑰荸荠元	22	百花鱼肚	49
鸡茸鱼翅	23	佛祖山粉蒸鳊鱼	50
田园三蒸	24	寿桃鳊鱼	51
百合南瓜园	25	楚龙震八方	52
葵花豆腐饺	26	御扇酿龙眼	53
炮蒸竹编鳝	27	金龙闹海	54

目 录

西米鳄鱼爪	55	粽香小米蒸田螺	81
炮蒸芙蓉甲鱼	56	粉蒸南瓜	82
岳口粉蒸牛肉	57	清蒸孔雀鱼	83
虾茸鱼肚菊花球	58	小笼肉末豌豆米	84
山药牛肉卷	59	蝴蝶黄金虾	85
小米黄鳝卷	60	八宝葫芦鸭	86
水晶瓜米	61	咸蛋黄蒸茄子	87
金瓜龙眼肉	62	酿蒸龙眼冬瓜	88
马蹄金镶玉	63	虎皮扣肉	89
封蒸腊味	64	蜜酱蒸鲇鱼	90
德哥豆腐	65	干驿炮蒸鳝鱼	91
银叶映荷花	66	竹香小米鳅鱼卷	92
地卷皮蒸田螺	67	竹篙打老虎	93
金钱鳝鱼卷	68	双色鲭鱼卷	94
粉蒸双龙	69	荷叶包蒸八宝	95
功夫小龙虾	70	天和蒸大排	96
葵花莲子	71	清蒸鳊鱼	97
竹筒八宝蒸青螺	72	北门豆腐元	98
腊香剁椒桂鱼	73	双色藕元	99
竹筒黄豆蒸田螺	74	吉祥豆腐	100
竹竿蒸牛肉粉条	75	三色鲢鱼	101
苟三小笼包	76	夹馍龙眼肉	102
粽香糯米藕圆	77	瑶柱鱼糕	103
蝴蝶蛋卷	78	粉蒸太极双蔬	104
锦绣狮子头	79	菊花蒸鱼饺	105
辣味泥鳅	80	水晶粘丝球	106



卢永良

1954 年出生,天门籍人。1987 年毕业于江苏扬州大学中国烹饪系。现任湖北经济学院副教授、鄂菜研究所副所长。曾当选全国劳动模范、湖北省特等劳动模范。现为中国烹饪大师、高级烹调技师、高级经营师、湖北省烹饪“十大名师”、国家商务部“中华名厨”。先后担任中国烹饪协会副会长、湖北省烹饪协会副会长、湖北名厨联谊会会长等职务。2001 年创办武汉卢大师酒店管理有限公司即楚天卢酒店,担任董事长一职。参与撰写和主编多部烹饪理论专著,并多次担当国际、国内烹饪大赛评委。2008 年被评为“中国·湖北·武汉改革开放三十周年功勋人物”。



【鲍鱼仔蒸排骨】

原料: 煨制好的鲍鱼仔、鲜直排、姜、葱、鸡油、淀粉、盐、味精、绍酒、蚝油、高级鲜汤、红腐乳汁、酱油、色拉油。

制法: 将排骨改刀斩成麻将块,再将斩好的排骨、鲍鱼投入沸水中焯一下,沥干水分,抹上少许酱油、绍酒腌制一下。锅置旺火上,放入色拉油烧热,将排骨炸一下沥油,在锅中下姜片、排骨、鲍鱼煸炒,加高汤、红腐乳汁、绍酒、酱油及调料烧开,入笼蒸至排骨酥烂即成。



【蒸鲰鱼肚】

原料：湖北石首笔架鲰鱼肚（干制品）、菜胆、水生粉、老母鸡汁、熟鸡油、盐、味精、白胡椒粉。

制法：将鲰鱼肚用油泡发，漂洗干净切片，菜胆改刀。鱼肚、菜胆焯水。姜、盐、葱炆锅加入鸡汁，倒入鱼肚调味，蒸 5 分钟后出笼盛盘，用水生粉勾芡淋上热鸡油即可。



杨同生

1937 年出生,中国烹饪大师。曾担任天门饭店工会主席、天门市政协委员、湖北省烹饪协会常务理事。多次参加《中国名菜谱》、《中国鄂菜》的编辑工作。1978 年在湖北省名师竞赛中“橘瓣鱼元”获第一名,留下“鱼元到处有,天门第一家”的美名。1992 年的《湖北省志》上称他为“鱼元大王”。1983 年代表湖北省参加全国烹饪名师技术表演鉴定会,取得优异成绩,在此期间应邀到叶剑英元帅家献艺,制作的“橘瓣鱼元”受到高度好评,受到党和国家领导人邓小平、杨尚昆、王震、万里、陈丕显、王平等的亲切接见。1996 年被湖北省人民政府授予“鄂菜大师”荣誉称号。

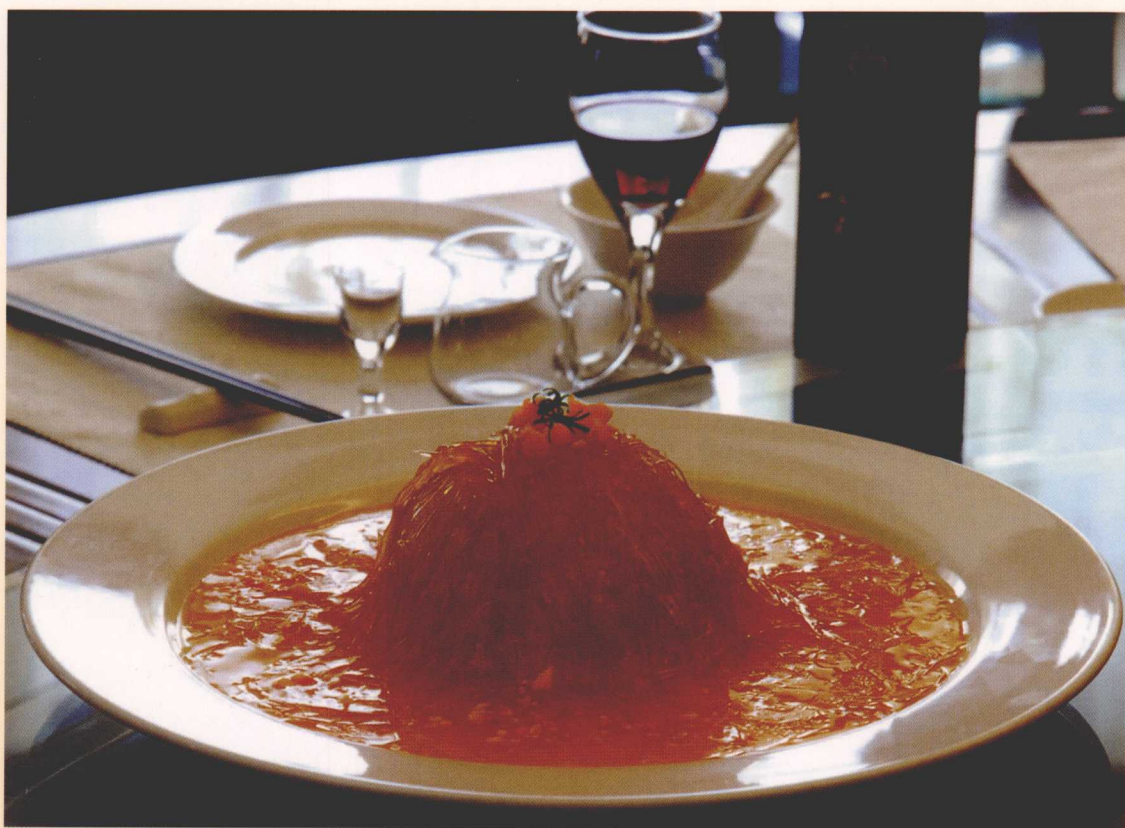


【灯笼鱼元】

原料：鱼茸、精盐、葱花、味精、白胡椒、鸡汤、鸡蛋、熟猪油、生姜、荸荠。

制法：鱼茸放入碗内，加盐、味精、荸荠末、葱花白、蛋清、熟猪油、水，制成稠茸糊，挤成橘瓣形鱼元入水锅中加热成熟捞出，将鱼元摆成灯笼形，入笼蒸 3 分钟，勾薄芡，撒上葱球即成。

此菜鱼元富有弹性，松软香嫩，入口即化。



【蟹黄鱼翅】

清代美食家李渔在《闲情偶寄·饮九异部》中说：“蟹之鲜而肥，甘而膩，白似玉，而黄似金，已造色、香、味三者之至极，更无一物可以上之”。

原料：鱼翅、土母鸡、活螃蟹、竹笋、精盐、生姜、葱、咸鸭蛋。

制法：将熟鸡、竹笋切成厚片，蟹肉切成段，放调料在锅中烧熟，放入碗中入笼蒸1小时后，扣入盘内，然后将蒸好的鱼翅、蟹黄、鸭蛋黄、鸡汤、盐勾薄芡淋入盘中。

此菜是湖鲜海鲜珠连璧合的食中精品。



【天门卷切】

原料：鱼茸、猪肥膘肉、鸡蛋、精盐、葱姜末、味精、淀粉、猪油、生姜。

制法：鱼茸加盐、姜末、味精、淀粉、水搅上劲成黏糊状，猪膘肉切成丝放入鱼茸内。鸡蛋摊皮，将鱼茸在蛋皮上包卷成圆卷上笼蒸半小时取出，冷却切成薄片，码成蟠龙形，然后入笼蒸 10 分钟，取出勾薄芡淋之即成。

此菜形似蟠龙、鲜嫩滑软。



【牡丹鱼】

原料：鱼茸、鸡蛋、西红柿、生粉、生姜、味精、熟猪油、葱花、精盐、淀粉、荸荠、生菜。

制法：鱼茸加鸡蛋黄、西红柿、荸荠末、葱花白、盐、熟猪油、淀粉加水，搅拌成稠茸糊。用标花嘴标出牡丹装盘入笼蒸3分钟取出，生菜焯水后围边即成。

此菜神似牡丹，鲜嫩飘香。



梁少红

1966 年出生,中国烹饪大师、湖北省烹饪大师、湖北省烹饪酒店行业协会理事、天门工商联执委。1983 年开始从事烹饪工作,先后拜鄂菜大师杨同生和天门名师徐明发为师,因刻苦努力,烹饪技艺精湛,1986 年在天门财贸系统烹饪比赛中热菜与冷拼分获第一名,初露锋芒。1997 年在全国烹饪技艺比赛中获铜奖,2005 年在湖北省鄂菜比赛中获特别金奖,2008 年在全国第六届烹饪技术竞赛中获银奖,湖北省第十届烹饪技术比赛中获金奖,同年 10 月被授予为“湖北烹饪大师”称号,制作的“青蛙桂鱼”入选《中国鄂菜》,是天门新一代烹调厨师的领军人物。



【白鹤亮翅】

原料: 财鱼、生粉、盐、生姜、胡萝卜、红椒、味精、色拉油。

制法: 财鱼净肉切成梳子花刀,码味拍粉,摆成白鹤形,胡萝卜刻成鹤嘴及腿脚,海带切片摆鹤尾。上笼蒸 5 分钟,浇玻璃芡即成。

此菜形似白鹤,咸鲜软嫩。