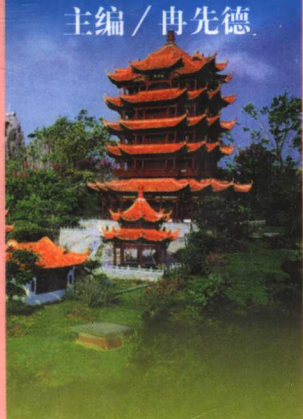


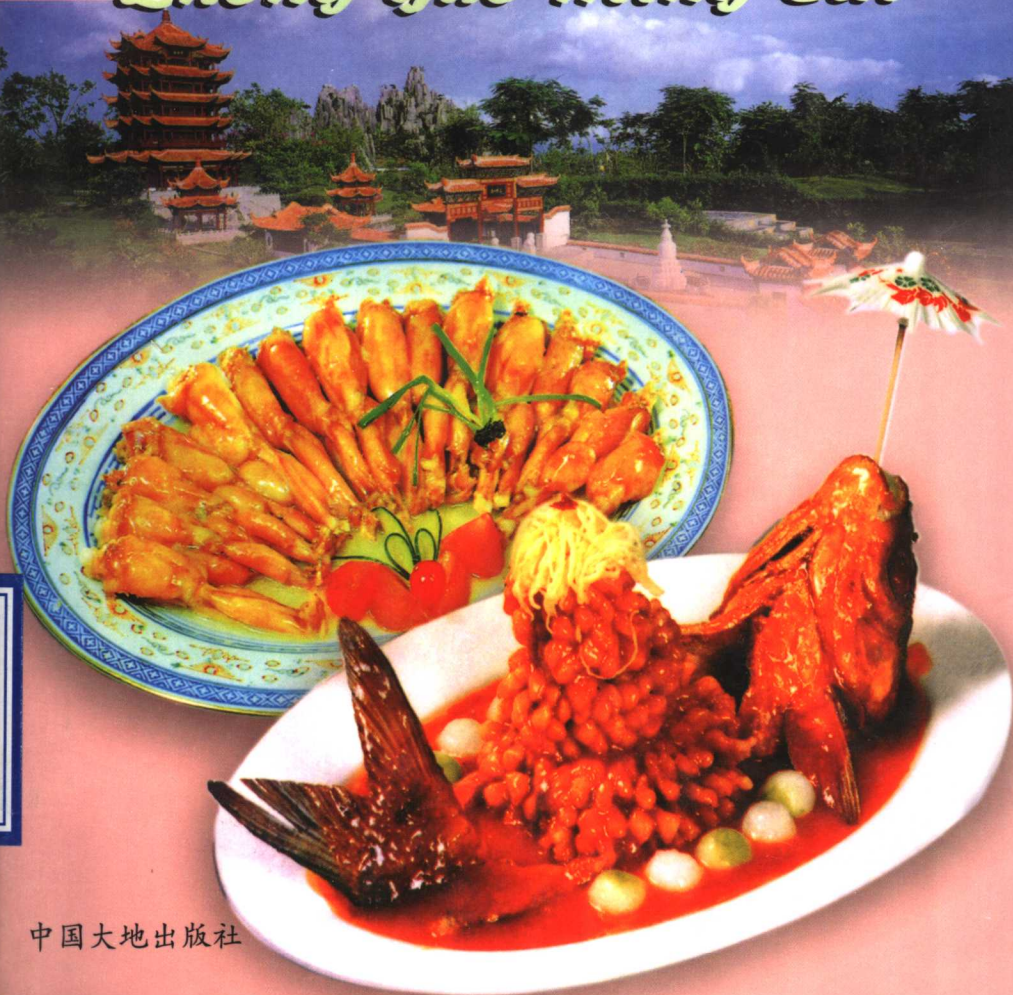
主编 / 冉先德



中国名菜

荆楚风味

Zhong Guo Ming Cai



中国大地出版社

中国名菜

荆楚风味

(11)

中国大地出版社

1997·北京

图书在版编目 (CIP) 数据

中国名菜: 荆楚风味/冉先德主编. —北京: 中国大地出版社,
1997.9

ISBN 7—80097—176—7

I. 中… II. 冉… III. 菜谱—湖北 IV. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (97) 第 15099 号

中国名菜荆楚风味

主 编 冉先德 瞿弦音

责任编辑 李海英 申果元

中国大地出版社 出版发行

(100081 北京市海淀区大柳树路 21 号)

北京牛山世兴印刷厂印刷 新华书店发行所经销

1997 年 10 月第 1 版 1997 年 10 月北京第 1 次印刷

开本: 850×1168 1/32 印张: 8

字数: 180 千字 印数: 0—10000 册

ISBN7—80097—176—7/Z·43

定价: 14.80 元

大地版图书印、装错误可随时退换

白汁虾面



板栗烧鸡



梅干菜烧肉



明珠桂鱼

炸
虾
球



干
张
肉

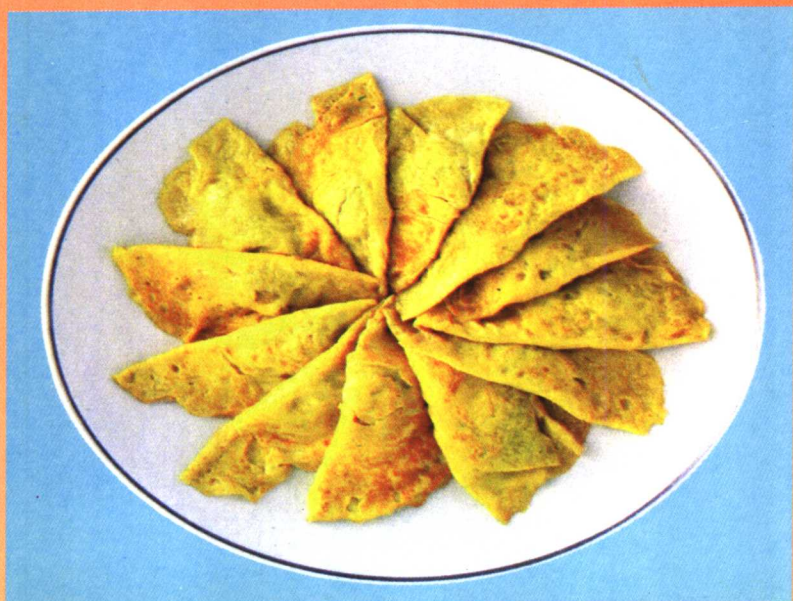


空心鱼圆



鄂南石鸡

金银蛋饺



海参武昌鱼



珍珠圓子



珊瑚桂魚



元宝肉



虾蛋蹄筋



蟹黄鱼翅



菊花财鱼



序

《中国名菜》由著名学者冉先德、瞿弦音主编，共20分册一套，每册又各自独立成篇，集中华烹饪文化之大成。每部都将是餐饮业、旅游业、美食家、文人骚客、家庭主妇以及广大烹饪爱好者必备的参考书。

《中国名菜》全面搜集中国十七大菜系的不同风味的三千五百余种名菜。十七大菜系反映了中国菜系新的特点和状况，即“齐鲁风味”、“岭南风味”、“苏扬风味”、“巴蜀风味”、“徽皖风味”、“潇湘风味”、“钱塘风味”、“闽台风味”、“燕京风味”、“淞沪风味”、“松辽风味”、“三晋风味”、“中州风味”、“荆楚风味”、“赣江风味”、“秦陇风味”、“滇黔风味”。加上“民族风味”、“素斋风味”和“药膳风味”。共20个类别。入选菜品全面，风格流派多样，用料各档兼顾，操作难易均录。无论传统佳肴，还是创新名菜，皆以流传久远、有口皆碑为取舍标准。“主料辅料”用量准确；“烹制方法”阐述细致；“工艺关键”提纲挈领；“风味特点”准确生动。并将典故传说、诗词歌赋寓于宴会之中，让人们在品尝佳肴时，把口福、眼福、情趣、雅兴融为一体，使整个宴会富有诗情画意。实为有关中国烹饪文化的一部别开生面、全面实用的菜谱。对专业工作者及广大烹饪爱好者将有极大的助益，亦可作为“中国名菜辞典”查用，并有长远的收藏价值。

作者编写此书，参考了国内外八百余种中餐菜谱、各种烹饪杂志上千卷，请教了许多名师前辈，整理了不少民间经验，并专门游历了十七大风味菜系地区，考察搜集当地名菜，亲自动手制作，以获得直接经验，最后才落笔编写成书，前后历时十年，三易其稿。是一部有新科研成果的烹饪巨著。

《中国名菜》编委会

1997年7月7日于北京

《中国名菜荆楚风味》编委会

主 编 冉先德 瞿弦音

副主编 牛京刚 向 军

编 委 (以笔画为序)

马春乐 王玉华 王金樑

许新元 朱祥月 张桐林

李 宏 苏 立 金凤玲

屈 浩 孙继江 钱晓辉

郭 森

荆 楚 风 味

荆楚风味，以湖北菜为代表，简称鄂菜，以“咸鲜”味为本，讲究嫩、柔、滑、爽，善烹河鲜，以蒸菜驰名，富有浓厚的江南水乡特色。

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，是全国淡水湖泊最为集中的省份，素称“千湖之省”。汉江与洞庭水系入江之处，古代称之为“云梦泽”。《墨子·公输》篇中指出：“荆有云梦，犀、兕、麋、鹿满之；江汉鱼、鳖、鼃、鼃为天下富。”淡水鱼鲜资源丰富，古已闻名于世。我国最早的诗歌总集《诗经》里就有“岂有食鱼，必河之鲂”的记载，这里提到的鲂，俗称鳊鱼，也叫团头鲂，即武昌鱼。鄂西山地神农架原始大森林，海拔3000米以上，相传是上古三皇之一神农氏尝百草的地方，人称“绿色宝库”，野生动植物资源极为丰富。优越的地理环境，丰饶的物产，为湖北菜系的形成和发展，提供了良好的物质条件，正是“两江育荆楚，鄂饌巧烹鲜”。

湖北菜系由武汉、荆沙、黄州和襄郢四大风味流派组成。武汉是湖北省政治经济文化的中心，明末清初即已成为“四大名镇”之一，与河南的朱仙，江西的景德，广东的佛山齐名，内联九省，外通海疆，被誉为“九省通衢”，本世纪初，武汉作为华中地区经济中心，进出口贸易额仅次于上海，而超过天津和广州。商业上的繁荣，必定促进烹饪事业的发展。武汉菜含武昌、

汉口、沔阳，它的本源为黄陂。武汉菜以陂沔菜为母体，吸取了省内外各个菜系的长处，经过长期地不断演变，形成了自己的特有风格，是湖北菜系的典型代表。武汉菜选料严格，制作精细，注重刀工火候，讲究配色和造型，以烹制山珍海味见长，淡水鱼鲜与煨汤技术独具一格。口味讲究鲜、嫩、柔、软，菜品汁浓、芡亮、透味，保持营养，为湖北菜之精华。代表菜有：“沔阳三蒸”（即“珍珠圆子”、“蒸白丸”、“粉蒸肉”）、“蟹黄鱼翅”、“海参圆子”、“清蒸武昌鱼”、“余鲷鱼”等。荆沙菜以荆州、沙市、宜昌为领衔的江汉平原菜是湖北菜的正宗，以淡水鱼鲜名饌著称，鱼糕制作技艺蜚声省内外，各种蒸菜最具特色，用芡薄，味清纯，善于保持原汁原味。代表菜有“八宝海参”、“冬瓜鳖裙羹”、“荆沙鱼糕”、“皮条鳝鱼”、“燻龙菜”、“千张肉”等。黄州菜以鄂州、黄石、黄州为代表，属鄂东南地方风味，特色是用油宽，火功足，擅长红烧，油焖，干炙，口味偏重，富有浓厚的乡土气息。代表菜有：“金银蛋饺”、“糍粑鱼”、“元宝肉”、“三鲜千张卷”、“豆腐盒”、“虎皮蹄膀”等。襄郢菜流传襄阳、郢阳一带，系湖北菜之北味菜，特色是以猪、牛、羊肉为主要原料，杂以淡水鱼鲜，入味透彻，软烂酥香，汤汁少，有回味，制作方法以红扒、红烧、生炸、回锅居多，代表菜有：“武当猴头”、“太和鸡”、“三镶盘”等。此外，鄂西土家族苗族地区，名菜如“小米年肉”等，别有一番风味。

本书所介绍的菜肴中，有些菜肴的主料属国家保护动物，在这里仅作为本地区的传统饮食文化加以介绍。

目 录

水产类

红扒排翅.....	(3)	鱼妾.....	(32)
蟹黄鱼翅.....	(4)	桂鱼盖面.....	(34)
八宝海参.....	(6)	麻花桂鱼.....	(36)
虾蛋海参.....	(8)	酥嫩鱼片.....	(37)
海参圆子.....	(9)	双黄鱼片.....	(39)
鸡茸笔架鱼肚.....	(11)	清蒸武昌鱼.....	(40)
油烹银鱼干贝.....	(13)	海参武昌鱼.....	(42)
冬瓜鳖裙羹.....	(14)	家常鳊鱼.....	(44)
清炖甲鱼.....	(16)	油焖缩顶鳊.....	(45)
黄焖甲鱼.....	(17)	粉蒸石头鱼.....	(47)
红烧鲟鱼.....	(19)	碗装青鱼.....	(49)
氽鲟鱼.....	(21)	红烧瓦块鱼.....	(51)
奶汤桂鱼.....	(22)	一品鱼方.....	(52)
炸桂鱼卷.....	(24)	荆沙鱼糕.....	(54)
珊瑚桂鱼.....	(25)	空心鱼圆.....	(56)
明珠桂鱼.....	(27)	鱼皮元宝.....	(58)
锅贴桂鱼.....	(29)	糍粑鱼.....	(59)
白汁胖桂.....	(30)	豆豉鱼.....	(60)

菊花财鱼	(62)	生汆香肠鱼	(90)
玉带财鱼卷	(63)	春鱼炒蛋	(92)
财鱼片	(65)	将军过桥	(93)
汤汆桃花鱼	(67)	生爆鳝卷	(95)
子龙脱袍	(68)	二回头	(97)
冻鲫鱼	(70)	皮条鳝鱼	(99)
荷包喜头鱼	(71)	糖枯鳝丝	(101)
汆汤鲫鱼	(73)	金沙鳝鱼	(102)
满载而归	(74)	鄂南石鸡	(104)
龙穿衣	(76)	壳黄虾饼	(105)
炸酥鱼	(78)	虾鲞	(106)
双龙戏珠	(80)	炸虾球	(108)
龙虎斗	(82)	白汁虾面	(109)
鸳鸯红鲤	(84)	芙蓉套蟹	(110)
油浸咸鱼	(86)	糊蟹带嫩	(112)
红烧大鲩	(88)	红烧叉河蚶	(114)
清蒸石龙	(90)	牡丹火锅	(116)

畜肉类

珍珠圆子	(121)	梳子夹干肉	(132)
蒸白圆	(122)	蟠龙菜	(134)
粉蒸肉	(124)	亮干肉	(136)
荷包圆子	(126)	黄州东坡肉	(137)
小米年肉	(128)	梅干菜烧肉	(138)
应山滑肉	(129)	风鱼烧肉	(140)
干张肉	(131)	元宝肉	(141)