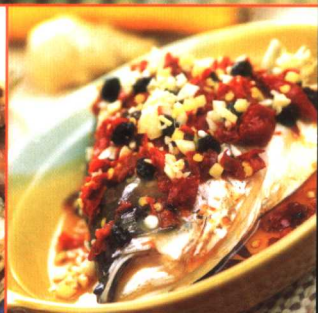


民间菜系列 1

尚锦文化

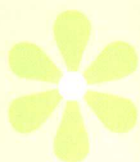
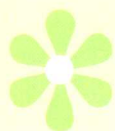
湘鄂乡土菜

陈绪荣 主编



中国纺织出版社

尚锦文化



尚锦图书

伴你健康每一天



尚锦图书



尚锦文化

尚锦健康  系列

16开全彩 定价 25.00 元



尚锦高手系列

16开全彩 定价 25.00 元



尚锦100系列

24开全彩 定价 16.80 元



伴你健康每一天

联系电话: 81811588 64160816

民间菜系列 1

湘鄂乡土菜

陈绪荣 主编



 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

湘鄂乡土菜／陈绪荣主编． 北京：中国纺织出版社，
2006.5

(民间菜系列)

ISBN 7 5064 3802 X

I. 湘… II. 陈… III. ①菜谱—湖南省②菜谱—湖北省
IV. TS972.182.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第028773号

策 划：尚锦文化 责任编辑：傅 颖
装帧设计：姚 春 阳 责任监印：初全贵

中国纺织出版社出版发行

地址：北京东直门南大街6号 邮政编码：100027

邮购电话：010-64168110 传真：010-64168231

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

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京利丰雅高长城印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2006年5月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：6

字数：81千字 定价：25.00元

ISBN 7 5064 3802-X/TS·2151

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社市场营销部调换

前言

我国饮食业的发展，追根溯源，始终离不开民族和地方的乡土菜，正是这些民间的乡土菜，经过历代烹饪师们的不断完善，才形成了当今的地方名菜。在人们日益追求健康的今天，科学饮食、绿色食品和天然食物更受消费者的青睐和关注。在这种返璞归真、回归自然的背景下，具有民俗文化和乡风食俗底蕴、田园风味浓郁的乡土菜越来越受到大众的欢迎。这些菜品朴实无华，随意自然，却能让人百吃不厌。本书编录了上百道湖南、湖北的乡土菜，希望能对厨艺爱好者有所帮助，并能够在家里享受到湘鄂乡土风味。

陈绪荣

2006年3月

主编简介

陈绪荣，湖北阳新县人，中国烹饪大师，国际烹饪大师，现任中国民间菜发展研究中心主任、全国烹饪美食专家俱乐部主席、湖北省烹饪协会北方联谊会副秘书长、国际餐饮协会首席顾问、中国名厨店战略促进会首席顾问、中国饭网顾问、中华名厨委员会副会长兼秘书长、百年荣记饮食文化发展有限公司总经理等职。从事中国烹饪及饮食文化研究工作多年，多次在全国和世界烹饪大赛中荣获各类奖项，多次在湖北电视台、中央电视台现场表演菜肴制作，受邀在全国多家星级宾馆做特色湖北菜和主办美食节，并先后在《中国烹饪》、《中国食品》、《四川烹饪》、《烹调知识》、《东方美食》、《餐饮世界》等报刊杂志上发表文章180余篇，约200万字。多年来致力于民间乡土菜的开发，在北京成立“中国民间菜发展研究中心”，出版过《湖北特色菜》、《民间乡土菜》、《流行乡土菜》等光盘。



本书编委

陈绪荣	方 辉	史中占
朱永松	熊望斌	袁志斌
毛行贵	罗先志	马先德
陈细华	邹 攀	董红彬
陈细富	石送军	陈绪贵
甘 泉	陈敬执	朱纯学
何培艳	高志明	陈志田
费 铭	陈敬发	徐 峰
程正海	黄绍东	陈敬海
冯丽安等		

摄影 杨跃祥

目 录

水产类

湖南菜

- 1 剁椒小鱼头 6
- 2 腊味合蒸 7
- 3 辣豆瓣鱼方 8
- 4 番茄炒虾仁 9
- 5 腐竹烧黄鳝 10
- 6 孜然鱼串 11
- 7 萝卜丝鲫鱼汤 12
- 8 星星鱼球 12
- 9 面包鱼排 13
- 10 椒盐鱼米 14

肉类

- 11 荷叶粉蒸肉 15
- 12 毛豆烧排骨 16
- 13 韭黄炒猪肝 17
- 14 干豆角烧肉 18
- 15 韭黄红椒肉丝 19
- 16 青蒜炒腊肠 20
- 17 萝卜干炒腊肉 21
- 18 酸辣大肠 22
- 19 农家小炒肉 23
- 20 煎豆腐烧牛肉 24
- 21 香辣白果牛肉 24
- 22 白椒炒牛肉 25
- 23 野菜牛百叶 26
- 24 香菜牛肉丝 27
- 25 回锅狗肉 28

禽类

- 26 干茄子焖鸡片 29
- 27 金针鸡丝 30
- 28 酸焖鸡三件 31
- 29 粽子烧鸡 32
- 30 莴笋仔鸡 33
- 31 泡菜鸭血 34
- 32 鲜笋老鸭汤 34
- 33 土豆烧鹌鹑 35
- 34 橘皮焖鸭 36
- 35 馋嘴牛蛙 37

素菜

- 36 苦瓜藕丝 38
- 37 豆腐烧板栗 39
- 38 冰糖湘莲 40
- 39 巧炒南瓜丝 41
- 40 烩炒金银丝 42
- 41 酸豆角炒肉末 43
- 42 雪菜花生仁 44
- 43 麻花炒西芹 45
- 44 蛋白玉米粒 46
- 45 虾米煮娃娃菜 47
- 46 蒜苗面筋 48
- 47 民间全家福 49
- 48 酸菜煮豆泡 50
- 49 素炒酱丁 50



素菜

湖北菜

- 50 桂花炒粉丝 51
- 51 木耳芙蓉 52
- 52 宫保藕丁 53
- 53 香菇萝卜圆 54
- 54 阳新菱角烧圆子 54
- 55 家乡茄子 55
- 56 阳新三鲜苕粉皮 56
- 57 南瓜炒年糕 57
- 58 东湖藕饼 58
- 59 陶港野菜春卷 59
- 60 香炸藕海 60
- 61 咸鱼萝卜干 61
- 62 粉蒸芋头 62
- 63 红椒炒河虾 63
- 64 鱼杂烧豆腐 64
- 65 菊花鱼 65
- 66 清蒸武昌鱼 66
- 67 荆沙鱼糕 67
- 68 鱼圆鸡汤 68
- 69 三丝烩鱼面 68
- 70 皮条鳊鱼 69
- 71 小碗装田螺 70
- 72 干炸刁子鱼 71
- 73 富池鱼饼 72
- 74 栗子烧牛蛙 73
- 75 酸菜煮泥鳅 74

水产类

肉类

- 76 苦瓜鱼丝 75
- 77 水煮财鱼 76
- 78 青黄豆焖鱼泡泡 77
- 79 应山滑肉 78
- 80 珍珠米圆 79
- 81 红菜薹炒腊肉 80
- 82 芦笋焖腊肉 81
- 83 黄豆炖猪蹄 82
- 84 碗扣肉糕 83
- 85 碗扣蛋饺 84
- 86 马蹄黄瓜肉 85
- 87 糯米蒸排骨 86
- 88 千张结烧五花肉 87
- 89 山茵焖羊肉 88
- 90 莲藕炖排骨 89
- 91 枸杞牛鞭 90
- 92 豌豆辣牛肉 90
- 93 蜜枣羊肉 91
- 94 兴国小野兔 92

禽类

- 95 莴笋焖板鸭 93
- 96 野山椒炒鸭丝 94
- 97 米苕荷叶蒸鸡 94
- 98 椒盐凤腿 95
- 99 养生盖骨童子鸡 96
- 100 栗子炖鸡汤 96



1 剁椒小鱼头



〔提示〕

自制剁椒：将泡红椒、野山椒、蒜泥、海鲜酱、柱候酱、白糖、味精、蚝油、鸡精、姜泥、湖南剁椒、红油拌匀即可。

〔原料〕

小鱼头(鲢鱼头或青鱼头)3个，剁椒100克

〔调料〕

蒜蓉、葱花、豆豉、料酒、盐、大葱、姜末、色拉油各适量

〔做法〕

鱼头去腮，切成两半，淋上料酒、抹盐，撒上剁椒、豆豉，下垫两段大葱，上笼蒸15分钟左右，出锅撒上葱花、蒜蓉、姜末，浇上八成热色拉油即可。

2 腊味合蒸

〔原料〕

腊鱼 300 克，腊鸡或腊肠 200 克

〔调料〕

豆豉、老干妈辣酱、味精、白糖、干尖椒、姜、蒜片、料酒各适量

〔做法〕

将腊鱼、腊鸡剁块，倒入温水泡 10 分钟，捞出控干，加入所有调料拌匀，码在盘中，上笼蒸 40 分钟左右即成。

〔提示〕

1 加豆豉和老干妈辣酱味更醇香，是下饭好菜，但口腔有炎症者不宜食用。

2 也可用其他腊味与腊鱼同蒸。



3 辣豆瓣鱼方

〔原料〕

净鱼段500克，蒜、葱各30克，青、红朝天椒各2个，玉米粒适量

〔调料〕

淀粉、盐、味精、白糖、料酒、姜片、荆沙豆酱、荆沙辣椒酱、辣妹子辣酱、葱花、清汤、色拉油各适量

〔做法〕

1 取净鱼切方块，在鱼肉面改十字花刀，抹盐，沾上薄淀粉，入六成热油锅炸至浅黄色，捞出控油。

2 锅留底油，下葱段、姜片、荆沙豆酱、荆沙辣酱、辣妹子辣酱、料酒炒香，加适量清汤烧开，撇去浮沫，下鱼方和蒜、朝天椒、玉米粒，加味精、白糖调味，收汁装盘，撒上葱花即可。



〔提示〕

鱼肉面改刀深度至1/2即可，不可太深或过浅。

4 番茄炒虾仁



〔提示〕

番茄焯水时间不宜太久，这样炒时不易出水。

〔原料〕

虾仁 150 克，番茄 200 克，蚕豆 50 克

〔调料〕

盐、味精、白糖、葱段、蛋清、淀粉、水淀粉、姜、色拉油各适量

〔做法〕

- 1 虾仁洗净，挤干水分，加盐、蛋清、淀粉拌匀；蚕豆煮熟；番茄切小方块，略焯水待用。
- 2 锅放油烧至三成热，下虾仁炒散至断生，盛出。
- 3 锅放油烧热，炒香姜、葱，加盐、味精、白糖、水淀粉及少许水调味勾芡，倒入蚕豆、番茄、虾仁，翻炒即可。

5 腐竹烧黄鳝

〔原料〕

黄鳝 550 克，水发腐竹 150 克，海蜇、胡萝卜片各少许

〔调料〕

料酒、清汤、味精、白糖、姜、蒜片、芝麻、葱花、酱油、湖南辣酱、色拉油各适量

〔做法〕

- 1 黄鳝治净，切段，水发腐竹切成 5 厘米长的段，与海蜇、胡萝卜片焯水。
- 2 锅放油烧至四成热，将黄鳝过油，捞出控油。
- 3 锅留底油，下姜、蒜片、湖南辣酱炒香，倒入黄鳝翻炒，下料酒、清汤、味精、白糖、酱油调味，改小火烧至九成熟，加海蜇、胡萝卜片、腐竹再烧 2 分钟，收汁撒芝麻、葱花即成。



6 孜然鱼串

〔提示〕

鱼肉要带皮，这样腌渍时加鸡蛋、淀粉易成形。



〔原料〕

净鱼肉500克，鸡蛋1个，芝麻适量，竹扦12根

〔调料〕

鸡蛋、盐、味精、白糖、蚝油、生抽、姜、葱、蒜、孜然、淀粉、色拉油各适量

〔做法〕

- 1 净鱼肉切成厚0.4厘米的方块，加鸡蛋、盐、味精、白糖、蚝油、生抽、淀粉腌5分钟，用竹扦串上。
- 2 锅放油烧至六成热，将鱼串炸至外酥里嫩、色泽金黄，捞出控油。
- 3 锅留底油，下葱、姜、蒜、孜然、芝麻炒香，食时撒在鱼串上即可。

7 萝卜丝鲫鱼汤



〔原料〕

鲫鱼2条(约400克),萝卜150克,木耳适量

〔调料〕

清汤、盐、味精、胡椒粉、紫苏、姜丝、姜片、醋、料酒、色拉油各适量

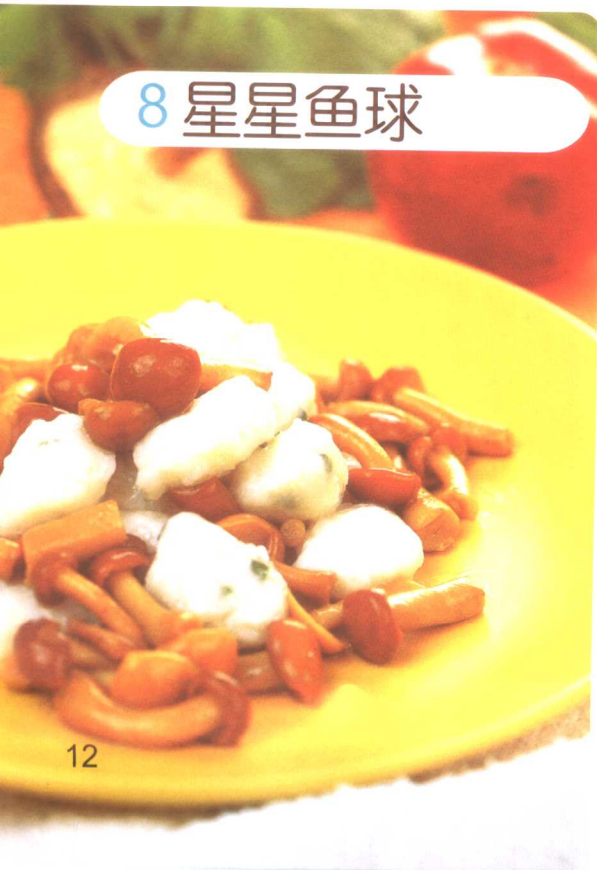
〔做法〕

- 1 鲫鱼洗净,背改大十字花刀;萝卜切丝,木耳泡发,待用。
- 2 锅放油烧热,炒香姜片,下鲫鱼煎至两面浅黄,放清汤、醋、紫苏、盐、味精、胡椒粉、料酒、萝卜丝、木耳,小火煮8分钟,改大火烧开,撒上姜丝即成。

〔提示〕

- 1 鲫鱼煮汤前略煎会使汤更白。
- 2 本品健脾利湿、和中开胃,适宜产妇食用。

8 星星鱼球



〔原料〕

净鱼蓉200克,满天星菌150克

〔调料〕

盐、葱花、葱姜水、蛋清、水淀粉、色拉油各适量

〔做法〕

- 1 鱼蓉加盐、葱姜水、葱花、蛋清、水淀粉搅拌上劲;水烧开后,将鱼蓉挤成小球煮熟,捞出控水,待用。
- 2 将满天星菌焯水待用。
- 3 锅放油烧热,倒入鱼球、满天星菌,加盐调味,勾芡翻炒即可。

〔提示〕

净鱼肉用水先漂洗;也可用漏勺将鱼蓉挤成鱼米。

9 面包鱼排



〔原料〕

带皮净鱼肉400克，面包糠250克，芝麻15克

〔调料〕

盐、味精、胡椒粉、生抽、鸡蛋、淀粉、姜末、色拉油各适量

〔做法〕

- 1 鱼肉切成长方片，加调料拌匀，沾裹拌匀的面包糠与芝麻。
- 2 入四成热油锅中炸至金黄色，控油即成。

10 椒盐鱼米

〔原料〕

净鱼肉500克, 青椒末、红椒末、洋葱末各10克, 鸡蛋1个(取蛋清)

〔调料〕

盐、味精、胡椒粉、芝麻、姜末、蒜末、香油、椒盐、淀粉、色拉油各适量

〔做法〕

- 1 净鱼肉切1厘米见方小丁, 加椒盐、盐、蛋清、淀粉拌匀, 待用。
- 2 锅放油烧至六成热, 将鱼丁炸至外焦里嫩、色泽浅黄。
- 3 锅留底油, 将味精、胡椒粉、芝麻、姜末、蒜末炒香, 下鱼丁, 略翻炒, 淋香油, 撒上青椒末、红椒末、洋葱末即成。



〔提示〕

鱼丁不宜太小或太大, 太小易干, 太大不易入味。