

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，俗称编鱼，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，必定促进烹好事业的发展。武汉菜含武昌、汉口、沔阳，它的本源为黄肢。武汉菜以肢污菜为母体，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”、“氽鳊鱼”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”、“播龙菜”、“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，于炙，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”、“大和鸡”、“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。

中国名菜荆楚风味

中国名菜荆楚风味
水产类

红扒排翅

〔主料辅料〕

水发排翅.....750 克
小葱结.....10 克
肥母鸡.....1 只
生姜片.....7 克
熟火腿.....250 克
绍酒.....10 克
猪蹄膀.....750 克
胡椒粉.....1 克
精盐.....10 克
味精.....2 克
酱油.....10 克
湿淀粉.....10 克
白糖.....2 克
熟猪油.....50 克

〔烹制方法〕

1. 水发鱼翅放入开水锅中焯去腥臊味。净母鸡破背，放入开水锅中焯水。猪蹄膀剔尽骨剖开焯水。

2. 备瓷碗 1 只，将排翅整齐摆放碗中，火腿放在其中，蹄膀次之、最后放入母鸡、加入绍酒、葱结、姜片、上笼蒸 2 小时，取出鸡、蹄膀、火腿等配料另作它用，鱼翅翻扣到大盘中。

3. 将碗中汤汁滗入锅中，加酱油、白糖、精盐、胡椒，味精等烧沸，用湿淀粉勾芡，淋上熟猪油，浇在鱼翅上即成。

〔工艺关键〕

水发吕宋排翅：剪去鱼翅的边，放入开水中，用小火焖煮，保持微开，待沙面龟裂，即可离火去沙，捞入水盆中搓擦，去掉表层之沙和灰黑色薄膜，用清水洗两遍，再用开水焖煮 4—5 个小时离火，去骨和剪去边沿的腐烂部分，放入清水中浸泡，勤换水，让鱼翅完全涨发，去其腥味，然后换开水泡半天，鱼翅回软收缩，吐出腥味，即可使用。

〔风味特点〕

1. “鱼翅”多是大中型鲨鱼背鳍、胸鳍、尾鳍的干制品，产于我国的沿海。《澹礁类书》云：“鲨鱼青色，背上有鲨鳍，泡去外皮，有丝作脍，莹若银丝”。可见鱼翅早在古代已经入馔。由于鲨鱼属于凶猛的海洋鱼种，个大力猛，单独活动，很少群集，因此捕捞困难。加工工艺尤其复杂，故而被列为名贵的海八珍之一，常用于高档筵席。但鱼翅本身无味，一般不单独做菜，常需要味道鲜美的配料一起烹制提鲜。《随园食单》曰：“凡一物烹成，必须辅佐。”此话不无道理。

2. “红扒排翅”是选用吕宋翅（即菲律宾吕宋岛所产的吕宋翅）。这种鱼翅翅针粗而粘糯，质量第一。成菜色泽黄亮，莹若银丝，滋味醇厚，口味

鲜香。

蟹黄鱼翅

〔主料辅料〕

水发鱼翅.....100 克
精盐.....4 克
活螃蟹.....2 只
味精.....1 克
白菜心.....3 棵
酱油.....5 克
葱白段.....5 克
鸡清汤.....200 克
姜片.....3 克
湿淀粉.....25 克
葱花.....3 克
熟咸鸭蛋黄.....2 个
胡椒粉.....1 克
熟猪油.....50 克

〔烹制方法〕

1. 活螃蟹洗净，用细麻绳捆好蟹脚放入笼屉，在旺火上蒸熟取出，用竹签剔出蟹黄蟹肉。碗中盛鸡汤 150 克，将蟹壳、蟹身放入汤内淘洗出蟹黄，再将剔出的蟹肉放入汤碗内待用，熟咸鸭蛋黄在碗内搅散。

2. 将加工好的鱼翅盛碗中，加鸡汤、精盐 2 克、葱白段、姜片，上笼用旺火蒸至扒软入味取出，白菜心焯水上味待用。

3. 炒锅置旺火上，下入熟猪油 25 克烧热，放入蟹黄、蟹肉和熟咸鸭蛋黄、滗入蒸汁，加酱油、精盐、味精，轻轻晃动，淋入芡汁，用勺边推边晃动锅，淋熟猪油起锅装盘，撒上胡椒粉，把菜心镶在四周衬色即成。

〔工艺关键〕

1. 翅沙要去净，翅身保持完整。
2. 鱼翅须放在旺火沸水中焯水。
3. 蟹黄、鱼翅要体现色艳，翅要脆柔，味道突出鲜美。

〔风味特点〕

1. 清水湖蟹，肉质鲜细，膏黄饱满，历来均系治饌美料。
2. 用蟹黄和鱼翅相配烧烩成的蟹黄鱼翅，更是湖鲜海鲜珠连璧合的食中精品，黄色鱼翅点缀着嫣红、碧绿、乳白的蟹肉、蛋黄、葱花，绚丽夺目。鱼翅脆嫩，蟹黄蟹肉油润香糯，汤稠味鲜，是一道营养丰富、金秋时节的时令佳肴。

八宝海参

〔主料辅料〕

水发海参.....400 克
精盐.....2.5 克

熟火腿.....25 克
葱白段.....5 克
水发蹄筋.....50 克
姜末.....0.5 克
熟鸡肉.....25 克
原汁鸡汤.....100 克
净冬笋.....25 克
味精.....1.5 克
虾米.....15 克
湿淀粉.....10 克
水发香菇.....5 克
鸡油.....50 克
熟莲子.....25 克
熟猪油.....100 克
荸荠.....50 克

〔烹制方法〕

1. 海参用清水洗净，去杂质。切成花纹参条。冬笋、火腿、鸡肉分别切成片，熟蹄筋切成细条，荸荠削皮切丁，莲子去心。

2. 炒锅置中火上，放入熟猪油 50 克烧热，投入葱白段、姜末、将海参下锅稍炒，烹入鸡汤 10 克，起锅平码在碗底。

3. 原炒锅仍置旺火上，下蒸汁、熟猪油、味精、精盐熟烧。用湿淀粉勾芡，淋入鸡油，起锅浇在海参上即成。

〔工艺关键〕

1. 海参用水洗净后，切成花纹条形，以增美观，其他配料可据季节和原料特点配备。

2. 莲子要去芯，其它配料也都要漂洗去净杂质。

3. 海参是一种棘皮动物，生长在浅海海底，捕捞不易，产量少，是一种较为名贵的海味品。海参品种较多，其中刺参、梅花参为上品。海参干品中含有蛋白质 61.4%，糖 11%，脂肪 20.3%，还含有钙、磷等多种营养素。

〔风味特点〕

1. “八宝海参”系宜昌市传统名菜。“八宝”即火腿、蹄筋、鸡肉、冬笋、虾米、香菇、莲子和荸荠。

2. 传说“八仙”即李铁拐、汉钟离、吕洞宾、韩湘子、张果老、何仙姑、蓝采和、曹国舅八位神仙，曾于八月十五日来到荆州一家酒楼，观看人间胜景时，厨师用八味鲜料制成此菜，请仙人品尝。而后“八宝海参”又改名为“八仙过海”。如今在制作此菜时，如海参铺在面上（盖面）即为八宝海参；如海参垫底则为“八仙过海”。

3. “八宝海参”成菜色泽美观，海参软嫩滑爽，八宝各味争妍呈鲜，多作为高档酒筵中的大菜。

虾蛋海参

〔主料辅料〕

水发刺参.....600 克

姜末.....5 克
虾籽.....50 克
胡椒粉.....1 克
冬笋.....50 克
鸡清汤.....350 克
青菜心.....6 棵
味精.....1.5 克
精盐.....2 克
湿淀粉.....15 克
酱油.....15 克
熟猪油.....1000 克
葱段.....5 克（约耗 200 克）

〔烹制方法〕

1. 刺参一剖两半，放入开水锅中焯水后捞出冲凉，再用鸡清汤 250 克烧沸焯水，菜心一棵剖切两瓣在沸水中焯一下捞出。冬笋切成片。

2. 炒锅置旺火上，放入熟猪油烧至六成热，下入刺参过油后，沥油。

3. 原炒锅留少量余油在锅内复置火上，下入葱段、姜末煸出香味，将刺参、冬笋片入锅略煸，下入鸡汤、虾籽、精盐、酱油烧沸，将锅移到小火上煨焖，待刺参煨软猾透入味后，移锅置旺火上，放入青菜心、味精，推勺略烹一会，用湿淀粉勾芡，待芡汁略稠，淋入熟猪油 50 克，起锅装盘，撒上胡椒粉即成。

〔工艺关键〕

1. 清《随园食单》说：“豆腐得味，远胜燕窝；海参不佳，不如蔬荀”，又说：“海参燕窝全无性情，寄人篱下”，极言海参易烹，难得入味之理。此菜全仗虾蛋增味提鲜。

2. 海参过油，时间宜短，以下超过 10 秒钟为度，防止收缩出水。

〔风味特点〕

虾蛋，即虾籽，是海、湖、河虾卵的干制品，其味极鲜。此菜色泽艳丽，虾蛋红，刺参褐，冬笋白，菜心绿，赏心悦目，脍炙人口。为武汉市传统名菜。

海参圆子

〔主料辅料〕

水发刺参.....150 克
胡椒粉.....1 克
猪五花肉.....500 克
葱花.....10 克
青鱼肉.....200 克
姜末.....10 克
水发香菇.....50 克
肉清汤.....200 克
水发玉兰片.....50 克
味精.....2.5 克

荸荠.....50 克
鸡蛋.....1 个
精盐.....2.5 克
湿淀粉.....35 克
酱油.....15 克
熟猪油.....1500 克

〔烹制方法〕

1. 将猪五花肉肥的切成米粒丁，瘦的剁成末。鱼肉剁成茸，海参用清水洗净杂质，切成 4 厘米长、2 厘米宽的斜长条。玉兰片切成 3 厘米长、0.2 厘米宽、1 毫米厚的块，香菇片成两半。荸荠去皮，切成小丁。

2. 鸡蛋磕入碗内，加荸荠丁、姜末 5 克、葱花 5 克、精盐 1.5 克、味精 1 克、湿淀粉 25 克、胡椒粉、清水 150 克、鱼茸、肉丁、肉末一起搅拌均匀呈糊状。

3. 炒锅置旺火上，倒入熟猪油烧至八成热，将鱼肉糊挤成直径 1 厘米大的丸子，边挤边下锅，炸至黄色捞出沥油，盛入碗中，加肉清汤 50 克、酱油 5 克上笼用旺火蒸 10 分钟，待丸子起泡时取出，翻扣入盘（滗出汤汁留用）。

4. 原炒锅留熟猪油 25 克烧热，放入葱段、姜末略煸，把海参、玉兰片、香菇下锅稍煸，倒入肉清汤，加入蒸丸子的原汁煮沸，再加熟猪油、酱油、精盐、味精，用湿淀粉勾芡，将少许熟猪油浇在肉丸上即成。

〔工艺关键〕

1. “海参圆子”中所用海参为品质最好的刺参。海参品种较多，刺参、梅花参为上品。

2. “海参圆子”中的肉圆，一定要掺入少量鱼茸和蛋液，这样既增鲜又松泡有弹性。

〔风味特点〕

1. “海参圆子”系湖北传统大菜。此菜以圆子垫底，海参盖面，刺参油润，味美宜人，圆子透味，鲜香软嫩。

2. 海参是一种棘皮动物，品种较多，其中刺参，梅花参为上品。海参营养价值高，具有滋补健身的功效。

鸡茸笔架鱼肚

〔主料辅料〕

笔架鱼肚.....100 克
白胡椒粉.....0.5 克
母鸡脯肉.....100 克
葱花.....2.5 克
水发香菇.....25 克
姜末.....1 克
鸡蛋皮.....1 张
湿淀粉.....50 克
精盐.....4 克
熟猪油.....150 克

〔烹制方法〕

1. 将鱼肚用油涨发好盛入钵内，放入温水浸泡 15 分钟，上面盖压住，以免鱼肚漂浮水面，回软后，置温水中加入适量食用碱，用手捏挤，洗出油腻，然后捞出换温水反复捏挤，以至鱼肚呈白色，象海绵一样松软时取出，挤干水分，斜片成 4.5 厘米长，3.3 厘米宽，0.33 厘米厚的片，放入清水钵里漂着待用。

2. 鸡脯肉剔去筋和皮，洗净制茸，盛入碗内，加精盐 2 克、味精 0.5 克、鸡蛋清、清水 100 克和湿淀粉一起搅拌均匀成糊状，香菇去蒂洗净，切成 2.5 厘米见方的块，鸡蛋皮切成细末。

3. 炒锅置旺火上，放入熟猪油 50 克烧热，下姜末煸出香味后，加入鸡清汤，将鱼肚、香菇下锅翻匀，下入精盐 2 克、味精 0.5 克，烩 3 分钟，至鱼肚透味时勾玻璃芡，将鸡茸徐徐滑入锅中国名菜荆楚风味

内（边滑入、边推动），待汤汁稠浓时，下熟猪油，起锅装盘，撒上葱花、胡椒粉、熟鸡蛋末即成。

〔工艺关键〕

1. 选用水发的海绵状，色黄白的石首县笔架鱼肚，或优质广肚。操作前漂净碱味，挤干水分再下锅。

2. 剁鸡脯肉的砧板上垫肉皮以免木屑杂质粘入肉内，鸡茸下锅时要边滑边搅动。

3. 鱼肚肉花形要点缀得鲜艳夺目，装入汤盘中要突出鱼肚和鸡茸。

〔风味特点〕

1. 笔架鱼肚，系石首县的名特水产品，早在〔明〕洪武二十年（公元 1387 年），即作为贡品，进献宫廷，笔架鱼肚是鲟鱼鳔的干制品，产自石首境内长江中下游的九曲回肠地段，即从蚊子渊到塔市驿近 100 公里长的江段上。鱼肚晒干后有拳头大。表面晶莹光洁，对着光亮照看，里面隐约可见淡青色的石首县绣林镇笔架山的图影。据说鲟鱼经常活动在笔架山一带。鱼肚便印上了笔架山的影子。“笔架鱼肚”因此而得名。

2. “鸡茸笔架鱼肚”是湖北独有的名贵筵席大菜。鸡茸雪白如脂，滋味鲜美，鱼肚松软似锦，滋补性强，别有风味。

油烹银鱼干贝

〔主料辅料〕

水发银鱼.....200 克
姜末.....2.5 克
葱末.....2.5 克
味精.....0.5 克
熟干贝.....100 克
鸡蛋清.....4 个
鸡茸.....100 克
白胡椒粉.....1 克
熟火腿丝.....25 克
淀粉.....10 克
熟香菇丝.....25 克

熟猪油.....1000 克

熟冬笋丝.....25 克

(约耗 75 克)

精盐.....1 克

〔烹制方法〕

1. 将银鱼、干贝(揉散)、鸡茸、蛋清、淀粉、味精、姜末、葱末、精盐放入小盆内搅拌均匀。

2. 炒锅置中火上烧热,用油滑好锅,下入熟猪油烧至六成熟时,将拌好的原料滑入锅内烹炸。烹炸时要手端炒锅晃动原料,使之受热均匀,待中间鼓起,原料已熟,即端锅离火,滗去余油,盛入盘内,撒上火腿丝、香菇丝、冬笋丝、葱末、白胡椒粉即成。

〔工艺关键〕

1. “干贝”是用江瑶扇贝、赤血贝等几种贝类的闭壳肌干制而成。每个贝壳只能取出一小块干贝,故干贝也属于名贵的海产品。

2. 熟干贝即干贝蒸熟。蒸前去老柱,加绍酒,蒸后要晾凉再搓散。

〔风味特点〕

1. 银鱼产于鄂州市西部 60 公里处。其体小而细长,尾呈尖形,银白透明,富含油脂,肉味鲜美。

2. “油烹银鱼干贝”是鄂州市的传统名菜,据今已有百年余年历史。成菜银鱼晶莹味美,干贝脆嫩,集海河鲜于一馐,风味独特。

冬瓜鳖裙羹

〔主料辅料〕

活甲鱼一只 300 克

生姜块.....50 克

冬瓜.....1500 克

香葱.....100 克

精盐.....15 克

鸡清汤.....100 克

白醋.....25 克

熟猪油.....1000 克

味精.....2 克

(约耗 100 克)

料酒.....5 克

〔烹制方法〕

1. 将甲鱼宰杀洗净,放入开水锅中烫 2 分钟,捞出后去掉黑皮,去壳去内脏,卸下甲鱼裙,将甲鱼剁成 3 厘米见方的块。

2. 冬瓜去皮,将肉瓢挖出削成荔枝大小的 28 个冬瓜球。

3. 炒锅置旺火上,下入熟猪油烧至六成熟时,将甲鱼先下锅滑油后,滗去油,煸炒一下,再下冬瓜球合炒,加鸡汤 150 克、精盐 5 克,移锅小火煨 15 分钟后待用。

4. 用甲鱼裙垫碗底,然后码上烤烂的甲鱼肉、蛋,加入生姜、香葱、精盐、料酒、白醋、鸡汤,上笼蒸至裙边软粘,肉质酥烂出笼,取出整葱、姜,

加味精，反扣在汤盆内，摆好冬瓜球即成。

〔工艺关键〕

1. 甲鱼烫杀时，当甲鱼头部及脚爪见热向外滑踩时，再逐步加热，一分钟后就可去皮。

2. 甲鱼鱼裙边的黑皮要刮净。

3. 去掉甲鱼上的黄油，除去异味。

〔风味特点〕

1. “冬瓜鳖裙羹”是荆州古城历史悠久的传统名菜。鳖，又名甲鱼，团鱼。用甲鱼的裙边和冬瓜烹制的羹，叫“冬瓜鳖裙羹”，它历来作为菜中上品。此菜已有一千多年的历史。

2. 据《江陵县志》记载，北宋时期，宋仁宗召见江陵张景时问道：“卿在江陵有何贵？”张说：“两岸绿杨遮虎渡，一湾芳草护龙洲”。仁宗又问：“所食何物？”张说：“新粟米炊鱼子饭，嫩冬瓜煮鳖裙羹”。这说明，“冬瓜鳖裙羹”早在北宋时，已成为脍炙人口的名菜。如今荆州著名的“聚珍园菜馆”仍按传统烹调方法烹制，颇有特色。凡到荆州古城品尝过此菜的人，都称赞说：“荆州处处鱼米香，佳肴要数鳖裙羹”。3. “冬瓜鳖裙羹”成菜鳖裙软嫩，汤汁清纯，冬瓜清香，原汁原汤，是盛夏的时令佳品。

清炖甲鱼

〔主料辅料〕

活甲鱼.....1 只
绍酒.....15 克
火腿片.....100 克
鸡清汤.....500 克
葱花.....10 克
味精.....1 克
葱把.....50 克
湿淀粉.....25 克
蒜瓣.....100 克
精盐.....2.5 克
水发冬菇.....25 克
熟猪油.....1000 克
醋.....25 克

（约耗 100 克）

胡椒粉.....1 克

〔烹制方法〕

1. 甲鱼经宰杀处理洗净，剁成 3 厘米见方的块，再用清水漂净血后，捞出沥水，然后以精盐 1 克，湿淀粉拌匀上浆。

2. 炒锅置旺火上，放入熟猪油，待油烧至七、八成热，放入浆好的甲鱼，炸至两面硬结时捞出。

3. 将蒜瓣、生姜片放入汤碗中，再将炸过的甲鱼装入，加鸡清汤、精盐、

醋、绍酒，周围摆好火腿、冬菇、并分别码上裙边、甲鱼蛋、脚爪，将葱把盖在上面，上笼屉蒸烂取出，加味精，撒上胡椒粉即成。

〔工艺关键〕

甲鱼初加工：使甲鱼腹部朝上，待其将头伸出时，用力将头斩下，头腔朝下，控净血，入八成开的水中烫几分钟，再放入温水中，用小刀刮去裙边和腿部的黑膜，沿甲盖划开，撬开盖，取出内脏，剥去爪尖，用凉水冲洗干净即可。

〔风味特点〕

1. 甲鱼又称水鱼、圆鱼、足鱼、学名鳖，生活于河湖池沼中。有菜花甲鱼、牡丹甲鱼、桂花甲鱼诸说。以三花开时上市者最为肥美，甲鱼五味俱全，集鸡鹿牛羊猪五味于一体，其味之鲜，难以言状。

2. “清炖甲鱼”乃应城传统名菜。其特色是在蒸炖之前，不用沸水去腥，而是将甲鱼肉块用湿淀粉浆好后先炸制，然后再蒸炖。成菜后肉质软嫩，不散不烂，汤汁清澈，鲜香可口。据元代《饮膳正要》载：“圆鱼汤主中伤，益气、补不足。”

黄焖甲鱼

〔主料辅料〕

活甲鱼 1 只.....1000 克
精盐.....5 克
酱油.....15 克
湿淀粉.....15 克
葱段.....25 克
蒜头.....25 克
姜片.....10 克
味精.....2 克
猪排骨汤.....1000 克
胡椒粉.....1 克
熟猪油.....1000 克
白糖.....2 克（约耗 150 克）

〔烹制方法〕

1. 将甲鱼宰杀洗净，砍去头、脚、壳，去内脏，留裙边，剁成 5 厘米见方的块。

2. 炒锅置旺火上，倒入熟猪油，烧至六成热，放入甲鱼炸至断生捞出。

3. 将姜片、蒜头入炒锅中稍煸，加排骨汤、酱油、精盐、味精烧沸，下甲鱼，加盖焖烧，待汤汁浓稠，甲鱼酥烂时，放入葱段，用湿淀粉勾芡，淋入熟猪油 50 克起锅盛盘，撒上胡椒粉即成。

〔工艺关键〕

1. 油炸甲鱼，增色去腥，炸约 3 分钟，即断生出锅。

2. 烧焖甲鱼，大火烧开，小火焖靠，40 分钟左右，甲鱼酥烂入味，勾芡淋明油，出锅盛盘。

3. 味精宜后放，菜熟后加入，以化为度，加热时间过长，鲜味尽失，且生异味，影响菜肴质量。

〔风味特点〕

1. 传说成祖称燕王，因受诬陷，举行兵变。兵抵金陵，暴雨不止，粮尽枪缺，兵源不济，将有功亏一篑之势。适有游方道士施展法术，攻破城池，助其成功。当成祖论功封赏时，弟子前来讨封。成祖查其功绩和家族氏源，乃龙王第八子也，随依次赐名王八，并封为“驮圣旨”。圣谕上自文武百官，下至黎民百水产类姓，凡见有驮圣旨的都要下跪接读。甚至寺院庵堂内，见王八驮有石碑，一些善男信女也要朝拜和供奉。王八在受到人间尊敬以后，便趾高气扬，忘乎所以，稍不如意，便兴风作浪，危害人民，因此引起朝野的愤慨，于是纷纷以其替身——王八，烹煮作食，以消其恨。久之乌龟也难幸免，此俗沿至今日。

2. “黄焖甲鱼”采用油焖技法，甲鱼肉过油后，以少量汤汁加盖，置中火上慢焖，汤汁自然浓缩。味道醇厚，汤汁稠浓而腴美；甲鱼软嫩、酥烂而香味四溢。此菜传统食法是同时上咸鲜味的植物菜“散烩八宝”，可增鲜解腻，相得益彰。

红烧鲰鱼

〔主料辅料〕

净鲰鱼肉.....500 克
料酒.....15 克
精盐.....5 克
白糖.....8 克
酱油.....30 克
湿淀粉.....25 克
葱白段.....10 克
熟猪油.....100 克
生姜片.....2 克

〔烹制方法〕

将鲰鱼肉放在菜墩上剁成 3 厘米见方的块。将锅置旺火上，烧热后下入熟猪油 50 克，待油烧热后，加葱段 5 克、姜片、料酒稍煸后，将鱼块倒入锅内，再下入清水 600 克，盖上锅盖煮 7 分钟，煮到鱼肉松软，达八成熟时，端锅离火，将汤汁三分之二中国名菜荆楚风味

倒汤碗内，另作它用，再放入清水 50 克，加入细盐、白糖、酱油，将锅转放到微火上煨 13 分钟，烧至鱼味已透，放入味精，左手持锅不停地在火上晃动，右手边淋入湿淀粉，待汤汁呈稠糊状粘在鱼块上时，再淋入熟猪油，撒上葱段，用锅铲将鱼盛入盘中即成。

〔工艺关键〕

此菜先炒糖色，锅热油少，下白糖炒红，加开水化开，再加调料，放入已过油的鱼块，烧如上法，颜色红艳明亮。

〔风味特点〕

1. 传说鲰鱼原是天上监管鱼族的神灵，因同情神鱼私自下凡，被玉皇大帝压在武昌黄鹤楼下的长江中，以巨石镇之，以化石为食。不知经过了多少年，有一天，黄鹤翩翩戏掠江面，听得江中有呼救之声，黄鹤随声潜至江底，

见到鮰鱼。鮰鱼悲惨地向它哭诉了自己触犯天条受罚的经过，并请求黄鹤转奏天帝把它解救出来为人造福。黄鹤听后十分同情，便飞向天宫奏准玉帝，免去鮰鱼的苦役，在长江流域生存。到了宋代，文学家苏东坡谪居湖北黄州时曾吃过鮰鱼，品尝了它的美味后不禁挥毫写下了《戏作鮰鱼一绝》：“粉红石首仍无骨，雪白河豚不药人，寄语天公与河伯，何妨乞于水精灵。”诗中无限感慨地为鮰鱼祈求，望天帝和河神能对这晶莹鲜嫩，无刺无鳞，胜似河豚而不害人的鱼种赐封为水域中的神明，呼吁祈求未成现实，但鮰鱼的美味却长留人间。

2. 鮰鱼，又名江团，无鳞，色呈黄黑，有玉石琥珀光，给人一种半透明感。少刺，肉细、味鲜，嫩如脂，入口即化。主产于长江中游，武昌和石首两地所出者为上品。“红烧鮰鱼”是汉口名店老大兴园的传统名菜，该店最早的掌厨刘开榜号称第一代“鮰鱼大王”。在烹调鮰鱼上独具特色：一是旺火、中火、微火交替使用，发挥火候之长；二是调料比例适当，投放时机准确；三是把好上色、勾芡、淋油三关。成菜红亮、滑润、鲜嫩和肥美。

氽鮰鱼

[主料辅料]

净鮰鱼片.....500 克
姜块.....50 克
猪筒子骨.....400 克
红椒.....100 克
鸡架骨.....500 克
蛋皮.....50 克
鮰鱼头骨尾.....1000 克
味精.....2.5 克
小葱.....10 克
精盐.....2.5 克
绍酒.....1.5 克
白胡椒粉.....2.5 克
葱姜盐汁.....50 克
葱结.....50 克
熟猪油.....100 克

[烹制方法]

1. 将净鱼肉片切成 6 厘米长、3 厘米宽、0.6 厘米厚的薄片 60 片，分别摆放入两个盘中，成芍药花形。将葱、姜、盐汁、绍酒分撒在鱼片上。

2. 将锅置旺火上，下入熟猪油，烧至六成热，放入鮰鱼头。尾、骨架、姜块、葱结煨成乳白色汤汁。另将猪筒骨、鸡架骨分别熬成浓汤，最后三汤合一成乳白色浓汤，用汤筛过滤，煮沸注入火锅，下入味精，用盐调好味，将火锅用酒精或木炭点着，随带胡椒粉、红椒丝、油炸粉丝、蛋皮丝、葱球等配料碟上席即成。

[工艺关键]

- 1, 氽好的鮰鱼肉要嫩。
2. 鱼汤要呈乳白色，汤汁酩浓，鲜味中略有微甜。

[风味特点]

1, “余鱼”系武汉名店老会宾酒楼冬春时令大菜。以特制铜火锅上席。鱼片下火锅一烫即熟,鲜嫩可口。食者还可根据个人喜好,佐以胡椒粉、红椒丝,蛋皮丝、油炸粉丝等食之,更是味美适口。

2. “余鱼”的汤汁是用鱼头、尾、骨以及猪的筒子骨、鸡的架子骨三者混合煨制而成。汤色乳白,鱼质肥嫩柔软,汁酃味鲜,浓中透甜。

奶汤桂鱼

[主料辅料]

鲜活桂鱼一条...1000 克

水发玉兰片.....50 克

整葱.....10 克

青豆.....50 克

姜块.....25 克

香菇.....50 克

精盐.....5 克

白胡椒粉.....0.5 克

鸡清汤.....1500 克

味精.....2.5 克

熟猪油.....250 克

[烹制方法]

1. 将桂鱼治净,在鱼的两面剖上兰草花刀,香菇、玉兰片刀片放入汤锅中焯水待用。

2. 炒锅置旺火上,先用油滑锅烧热,再放入熟猪油 100 克烧热,下入桂鱼两面稍煎后,立即将鸡汤 1500 克下入炒锅中,放入葱结、姜块、香菇、玉兰片盖上锅盖在旺火上煨煮。在煨煮过程中,分三次点入熟猪油,每次约 50 克,直到汤汁奶白,再放入精盐、味精略煮。

3. 将煨好的奶汤桂鱼盛入炖盆中,捡去葱结、姜块、撒上白胡椒粉即成。

[工艺关键]

1. 桂鱼背鳍刺硬有毒,剖腹去内脏时,可先在鱼肛门处划口。用火钳从鱼嘴插入肚内,用力转动,取出鱼鳃和内脏。既安全又能保持鱼形完整。

2. 鱼身两面剖的刀纹深度、间距要一致。

3. 鱼要蒸至肉酥透味,鱼目凸出才好。各色调料要分次使用,煨前用沸水烫过。

4. 薄芡按其性质分为流芡和米汤芡。这些芡汁浇在菜上,一部分粘在菜肴上,一部分从菜肴向盘中呈流泻状态,本菜用芡汁”即属流芡。鱼煨后淋以熟猪油,使鱼更为增鲜。

[风味特点]

1. 桂鱼,即鳊鱼,口大鳞细,体侧扁,背部隆起,青黄色的皮上有黑色斑纹。我国各大河流、湖泊均产,是名贵淡水鱼之一,湖北产量居全国首位。唐代著名诗人张志和在他的《渔父》词中写道:“西塞山前白鹭飞,桃花流水鳊鱼肥。”词中西塞山位于湖北黄百市东郊。

2. “奶汤桂鱼”成菜色彩悦目，色调雅丽，汤汁醇厚，肉质肥嫩，卤汁明亮，鱼透诱人，真可谓“鱼如白花浪溅，色似红叶林笼，肉香遍及华筵，著米佐酒堪醒”。

炸桂鱼卷

[主料辅料]

净桂鱼肉.....400 克
味精.....2 克
火腿肉.....50 克
鸡蛋.....2 个
冬菇.....25 克
面包粉.....250 克
冬笋.....25 克
干淀粉.....25 克
猪网油.....400 克
精盐.....4 克
鱼茸.....50 克
辣酱油.....30 克
青黄瓜.....15 克
葱段.....5 克
姜丝.....5 克
芝麻油.....25 克
番茄汁.....35 克
花生油.....1000 克
绍酒.....2 克
(约耗 75 克)

[烹制方法]

1. 将桂鱼肉切成长 4 厘米、宽 3 厘米、厚 0.3 厘米的鱼片。
猪网油洗净切成与鱼片大小相同的片。鸡蛋搥入碗内，加淀粉调成全蛋糊。
2. 火腿、冬菇、冬笋切成细丝放入碗内，加鱼茸、精盐、味精、葱段、姜丝、芝麻油拌匀成馅心。
3. 将每块猪网油平放在大盘中，网油上摆放一片鱼片，然后卷入馅心，一共卷 24 个鱼卷。
4. 炒锅下花生油，旺火烧至七八成热，将鱼卷逐个沾匀蛋糊，滚上面包粉。下油锅中炸至黄色，捞出沥油，装在鱼盘的中部，盘两端饰以黄瓜花即成。

[工艺关键]

鱼片先拍干淀粉，再沾蛋糊，滚上面包粉，用手拍紧。入油锅，中火炸至金黄色，外酥里嫩。

[风味特点]

桂鱼，肉质细嫩，肉厚刺少，湖北名厨巧用桂鱼这一特色，切薄片卷以火腿丝、冬菇丝、冬笋丝炸制成“炸桂鱼卷”。鱼卷外皮黄亮酥嫩，馅心鲜

香可口，配以辣酱油、番茄汁两种味碟上席佐食，风味尤佳，乃武汉市创新名菜。

珊瑚桂鱼

[主料辅料]

桂鱼一条.....约 1750 克
小葱.....25 克
生姜片.....25 克

精盐.....5 克
姜末.....10 克
番茄酱.....200 克
黄酒.....25 克
白糖.....300 克
干淀粉.....750 克
白醋.....50 克
植物油.....400 克
蒜粒.....5 克

(耗 300 克)

[烹制方法]

1. 桂鱼治净，斩下头尾，鱼身剖成两片，除去骨、刺，皮朝下置砧板上。剖麦穗花刀，同头尾一起放入小盆内用葱、姜片、盐，黄酒腌渍 10 分钟，上味后拍上干淀粉，使鱼肉花纹散开，鱼头、尾也拍上干淀粉。

2. 炒锅置火上，放入油，烧至七成熟时，先下头、尾炸熟捞起，再将拍过粉的两片鱼肉皮朝上，分别下入锅中炸成珊瑚状捞出。再将油烧至九成熟时，放入鱼头、尾和珊瑚鱼肉复炸至熟离火。

3. 炒锅置旺火上，下入油 25 克烧热，投入蒜粒、姜末煸炒出香味，再下入清水、番茄酱、白糖、白醋制成酸甜口的番茄芡汁，勾成油芡，再把浸在油中的桂鱼捞起，摆上头尾呈全鱼形，将制好的茄汁浇在珊瑚桂鱼上即成。

[工艺关键]

珊瑚桂鱼第一次炸定型，火力中等，约 5 分钟左右。第二次炸色，外酥里熟，约 2 分钟左右，炒锅离火，鱼肉继续浸炸，炒好芡汁，鱼肉出锅装盘，趁热淋芡，立即上桌。

[风味特点]

“珊瑚桂鱼”系武昌饭店名菜之一。1988 年第二届全国烹饪技术比赛中，该店特级厨师卢玉成曾以此菜夺取金牌。制作珊瑚桂鱼，讲究刀工和火候，珊瑚鱼条粗细均匀，色白质酥，宛如海底珊瑚，浇以白芡汁则似白珊瑚，淋上番茄汁则似红珊瑚，其形肖似，几可乱真，故名。成菜香味扑鼻，酸甜适度，酥脆宜人。现今各地仿制，已成湖北名馐。

明珠桂鱼

[主料辅料]

净桂鱼一条.....1250 克
葱结.....10 克
净姜块.....10 克
小白菜.....6 棵
湿淀粉.....15 克
胡萝卜.....250 克
鸡蛋清.....3 个
莴笋.....300 克
鸡清汤.....250 克
精盐.....10 克
葱姜汁.....10 克
味精.....3 克
熟猪油.....25 克
绍酒.....2 克

[烹制方法]

1. 桂鱼治净，砍下头、尾，整形后用葱结、姜块、精盐 4 克、味精 0.5 克、绍酒腌制，置鱼盘两端，胡萝卜、莴笋分别削成 6 个通心球，焯水后待用。

2. 取净桂鱼肉制成茸，放入精盐 4 克、味精 1 克、鸡蛋清、葱姜汁 5 克、清水搅拌上劲，加熟猪油拌和匀后挤成荔枝大小的鱼圆放于凉水锅中，在旺火上烧至八、九成熟，离火余 10 分钟。捞起入清水中浸漂。

3. 将鱼头尾连盘置于蒸笼中蒸约 10 分钟后端出。炒锅放入鸡汤 50 克，将通心胡萝卜球、莴笋球、菜心下精盐 1 克、味精 0.5 克、湿淀粉 3 克勾薄芡起锅，分别放置在鱼盘中部的两边。4. 炒锅置旺火上，下入鸡汤、葱姜汁、精盐、鱼圆、味精，待汤沸后用湿淀粉勾芡，淋上熟猪油，起锅盛在鱼盘的中部空隙处即成。

[工艺关键]

1. 鱼茸用净水漂去污血，沥干再制鱼丸，晶莹洁白，颗颗似明珠，色味俱佳。

2. 选用活桂鱼制作鱼丸，颜色洁白，味道鲜美，可上高档宴席。一般可用青鱼、鳊鱼替代。

[风味特点]

“明珠桂鱼”系武汉市创新菜。老会宾酒楼特一级厨师汪建国制做此菜，是在湖北传统风味“鱼圆子”菜的基础上发展而来，并于 1988 年第二届全国烹饪技术比赛大会上荣获金牌。“明珠”即鱼圆的美称。其特色是既保留了鱼圆原有的风味，成菜又恢复完整的鱼形。造型新颖，充分发扬了中国菜色、香、味、形俱佳的特色，已成为湖北名菜之一。

锅贴桂鱼

[主料辅料]

桂鱼肉.....300 克
胡椒粉.....1.5 克