

## 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、鼋、鼍为天下富。”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，鄂馔巧烹鲜”。

湖北菜系由武汉、荆沙、黄州和襄郧四大风味流派组成。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，它的本源为黄陂。武汉菜以陂污菜为母体，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”、“余鱠鱼”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，以淡水鱼鲜名馔著称，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。襄郧菜流传襄阳、郧阳一带，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。《瀆確类书》云：“鲨鱼青色，背上有鲨鳍，泡去外皮，有丝作胎，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，历来均系治馔美料。  
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，将锅移到小火上㸆，待刺参㸆软滑透入味后，移锅置旺火上，放入青菜心、味精，推匀略烹一会，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，不如蔬筍”，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. 鸡蛋搊入碗内，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、肉末一起搅拌调匀呈糊状。

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，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. 刨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，笔架鱼肚是鮰鱼鳔的干制品，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。鱼肚晒于后有拳头大。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。据说鮰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热时，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，撤上火腿丝、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，集海河鲜于一馔，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热时，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，移锅小火㸆 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，耳出内脏，剁去爪尖，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，小火焖㸆，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，下至黎民百姓类姓，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，滋汁自然浓缩。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。

## 红烧鱼鱼

### [ 主料辅料 ]

净 <u>鱼</u> 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 ]

将鱼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、料酒稍煽后，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。

### 余鮰鱼

#### [主料辅料]

净 <u>鮰鱼</u> 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
<u>鮰鱼</u> 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，烧至六成熟，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，余好的鮰鱼肉要嫩。
2. 鱼汤要呈乳白色，汤汁醇浓，鲜味中略有微甜。

### [风味特点]

1，“余鱼桂鱼”系武汉名店老会宾酒楼冬春时令大菜。以特制铜火锅上席。桂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.“余鱼桂鱼”的汤汁是用桂鱼头、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，汁醇味鲜，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，在鱼的两面剞上兰草花刀，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. 鱼身两面剞的刀纹深度、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，即鳜鱼，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，桃花流水鳜鱼肥。”词中西塞山位于湖北黄石市东郊。

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。鸡蛋搊入碗内，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，烧至七成热时，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。再将油烧至九成热时，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，已成湖北名馔。

### 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、鳡鱼替代。

[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

猪肥膘肉.....200 克  
鸡蛋.....2 个  
虾米.....25 克  
葱花.....5 克  
白菜叶.....150 克  
姜末.....5 克  
精盐.....4 克  
芝麻油.....150 克  
花椒盐.....5 克

[烹制方法]

1. 桂鱼肉 200 克和猪肥膘肉均切成 7 厘米长、4 厘米宽、0.3 厘米厚的片（各 8 片），剩余 100 克桂鱼肉剁成鱼茸盛碗。虾米加水蒸制后侧切成碎粒。大白菜叶切成 7 厘米长的 4 片，放入沸水中稍烫后取出摊凉。

2. 将鱼茸肉内加入鸡蛋液（1 个）、虾米、精盐、味精、胡椒粉 0.5 克、葱花、姜末、湿淀粉 50 克、一起搅拌匀。另将一个鸡蛋捣入另碗，加入湿淀粉 50 克拌成蛋糊。

3. 将猪肥膘肉放在砧板上，抹上一层鱼茸，再放上桂鱼片，盖上白菜叶，制成夹茸鱼块（共 8 块），分别抹上蛋糊。

4. 将炒锅置中火上，用油滑锅后，下入芝麻油 100 克烧至五成热时，将夹茸鱼块肥肉一面朝下逐块下锅。边煎，边晃锅，边将剩余的油淋入锅内，煎至鱼块呈淡黄色，馅心已熟时，将猪肥膘肉翻至上面，继续煎制，待两面均呈金黄色，散发出浓郁的香味时起锅。每片改刀切成 4 小块，整齐地码放在盘内，撒上花椒盐、胡椒粉即成。

[工艺关键]

火力中等，两面煎黄，避免外糊内生，功亏一篑。

[风味特点]

“锅贴桂鱼”是襄樊地区的传统名菜。“贴”是该地擅长的一种烹调技法。一般是将两种以上的原料贴在一起，用猪肥膘肉垫底，以油煎之，不焦不糊，外皮酥脆，夹心软嫩。此菜两面金黄，松脆鲜嫩，有浓郁的花椒香味，最宜佐酒。

## 白汁胖桂

[主料辅料]

鲜桂鱼一尾.....1000 克  
鸡汤.....300 克  
葱.....50 克  
青豆.....50 克  
绍酒.....15 克  
水发玉兰片.....50 克  
味精.....2.5 克  
干红辣椒.....25 克  
整葱.....10 克

精盐.....5 克  
湿淀粉.....25 克  
猪油.....75 克  
姜块.....25 克  
胡椒粉.....0.5 克

[烹制方法]

1. 鱼去鳞、鳃，剖腹去内脏，洗净，在沸水中略烫，晾凉后在鱼的两面各剞 3 刀，撒上精盐稍腌。
2. 葱、玉兰片、干红辣椒分别切成细丝。
3. 整鱼入盘，加整葱、姜块，上笼用旺火蒸熟取出。
4. 锅置旺火上，放入猪油烧热，先将葱丝下锅炒成黄色并散发香味后，再加辣椒丝、玉兰片丝、青豆稍炒，立即下鸡汤、精盐、绍酒、味精等煮沸，用湿淀粉调稀勾薄芡，并持锅不停晃动，待芡汁稠浓时，再下熟猪油起锅浇在鱼上面，撒上胡椒粉即成。

[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. 鱼身两面剞的刀纹深度、间距要一致。
3. 鱼要蒸至肉酥透味，鱼目凸出。
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。本菜宜用流芡。

[风味特点]

1. 相传古黄鹤楼修建即将竣工时，楼前突然出现了一位精神矍铄的老人，四周环视之后，对工匠说：“楼虽壮观，但临江的窗子横架不正，影响整个楼的神韵和奇美，如加以改正就更为美观。”工匠们说道：“上好了的窗架，如再改动，真是谈何容易！”老人道：“我们现在建筑黄鹤楼，不但要显示出它的壮美，还要经得起后人对工艺的评价……”。工匠们赌气地对老人说：“你改一改给我们看看！”说完都气呼呼地走开了。老人就在工地上挑拣了一根杉木，先用眼神瞄了瞄窗架位置，再用手指量了一下所占位置的尺寸，只听一阵锯、砍，刨声过后，那飞扬中的刨花飘入江中。在阳光照耀下，立即变成了五彩缤纷的鱼群，仰头翘尾地追逐嬉戏，似与黄鹤呼应，与琼楼竞姿。这时，不知是谁大叫道：“群鱼来也，赶快打捞！”工匠们七手八脚，捞起江中的鱼奔向黄鹤楼。抬头一看，一根新的窗架平平正正地嵌在楼的中央，人们不觉诧异起来。于是有人想起了刚才老者的指教，但再寻找那老人时，已不知去向。工匠们议论纷纷，莫不是祖师鲁班前来指点和恩赐！于是工匠们将鱼烹熟，并点缀五颜六色的配料，对江遥祭。因鱼系班师点化，故称黄鱼（即桂鱼）。后人据此传说，为保持刨花的本色，烹制时，采用白汁，不用酱油。

2. 此菜色白素雅，肉质肥嫩，卤汁明亮，鲜香浓郁。

## 鱼妾

[主料辅料]  
活桂鱼一尾.....500 克

净冬笋.....20 克  
熟鸡脯肉.....25 克  
发菜.....5 克  
熟火腿.....15 克  
菠菜.....100 克  
猪肉油.....100 克  
胡萝卜.....100 克  
水发香菇.....25 克  
绍酒.....25 克

猪油.....50 克  
葱段.....2.5 克  
鸡汤.....200 克  
姜丝.....2.5 克  
白糖.....10 克  
淀粉.....25 克  
味精.....2 克  
胡椒粉.....2.5 克  
精盐.....5 克

#### [烹制方法]

1. 将鱼去鳞、鳃、内脏，在沸水中略烫一下，撕去鱼皮，洗净；香菇去蒂洗净。
2. 用刀在鱼肉两面剖“人”字花纹，盛入盘内，撒上精盐腌渍 3 分钟；鸡脯、火腿、香菇、冬笋切成细丝，与发菜一起，分 5 行横放在鱼上，加味精、葱段和姜片，蒙上猪网油。
3. 整鱼连盘入笼蒸 20 分钟，揭去网油；菠菜用油炒断生，摆在鱼的周围；胡萝卜削 8 个小圆球，分别摆在菠菜叶上。
4. 锅置旺火上，放鸡汤、精盐、味精、白糖、绍酒烧沸，用湿淀粉勾芡，淋入猪油起锅，浇在鱼上，撒上胡椒粉即成。

#### [工艺关键]

1. 桂鱼撕去皮后先沥干水分，再剖花纹。
2. 五彩丝的摆放要和谐，猪网油要铺平罩好。
3. 成熟后揭网油时，要轻轻移动，保持图案完整、色泽绚丽。

#### [风味特点]

1. 据传，桂鱼乃鱊（婢妾鱼）的变种。桂鱼身形俏丽，但生性凶猛，不喜群居。而鱊鱼皮黑肤粗，丑陋不堪，但善于奉承，见到桂鱼总是摇尾晃脑，并为之扫清障碍，代为捕捉食料，因之得到桂鱼赏识，与之交配繁殖成为同类。桂鱼因有鱊鱼的助虐，也就称霸江湖，横行水面。船厨厌恶这种摇尾乞怜的害群之鱼，便捕食，并巧加装饰成为“鱼妾”一菜。
2. “鱼妾”为武汉地区传统名菜，一名“五彩桂鱼”，色泽绚丽，咸鲜适口，鱼肉软滑，汤汁香浓。

## 桂鱼盖面

[主料辅料]

桂鱼.....1000 克  
云梦鱼面.....250 克  
鸡蛋.....3 个  
猪油.....1000 克  
(约耗 125 克)  
鸡汤.....250 克  
白糖.....75 克  
干淀粉.....50 克  
麻油.....25 克  
番茄酱.....100 克  
红醋.....50 克  
香菜.....50 克  
料酒.....25 克  
味精.....1.5 克  
葱段.....25 克  
姜片.....10 克

[烹制方法]

1. 桂鱼去鳞、鳃、处理干净后斩去鱼头，顺脊骨处平片至尾部，斩去鱼骨尾鳍，成两条鱼肉，削胸刺，在鱼肉两面剖切波浪花纹，盛入碗内，加精盐、味精、葱段、姜片、料酒、拌匀腌渍 3 分钟。
2. 鸡蛋拌成全蛋糊，将鱼面沾糊。
3. 取碗放鸡汤、红醋、白糖、番茄酱，用湿淀粉兑成卤汁，倒入热锅内烧沸盛入碗内。

4. 炒锅上旺火，下猪油烧至 6 成热，将鱼炸至外皮酥黄时捞出盛盘。原锅内下入浆好鱼面，用竹筷拨成类似网形，炸至焦黄，捞出盖在鱼肉上。

5. 原锅倒去油仍置旺火上，把兑好的卤汁倒入锅中烧沸，淋入麻油，迅速起锅浇在鱼面上，周围摆放香菜即成。

[工艺关键]

1. 鱼头腌渍时要拍松头骨以便入味。
2. 把鸡蛋打入碗内，先轻后重，先慢后快地搅匀，再加入淀粉混合搅拌至稠状。不要用力过度，以免起生面筋，蛋糊不酥。

[风味特点]

1. 清道光年间，传说云梦县一家姓余的布行，为了招揽客商，聘请一位厨师专为来往客商烹制饭菜。一天厨师做菜时不慎，把调制成的鱼茸泼到了面粉中，厨师唯恐受东家责备，便将鱼茸和面粉拌揉均匀，制成面条入锅煮熟，鱼香喷发，滋味醇厚，便试作正餐供应客商，旅客吃后个个赞赏。厨师为了精益求精，采用当地白鹤口的鳊鱼、白鱼、鲤鱼、鲫鱼四种鱼肉做茸，配上桂花潭辰时的水，以上白面粉，加精盐和匀，经过多种工序制成鱼面，晾干，既可煮食，又可作礼品赠送亲友。问世以后更为老幼妇孺所喜爱。此面出自余家布店因之被称作“余面”，谐音“鱼面”。以鱼面配制而成，可谓锦上添花。

2. 鱼肉卷曲，鱼面似网，黄亮酥嫩，滋味鲜美，先吃鱼，后吃面，主副

食合一，有两吃特色。

### 麻花桂鱼

#### [主料辅料]

桂鱼一尾.....1500 克  
鸡汤.....100 克  
熟火腿.....25 克  
味精.....1 克  
油炸麻花.....100 克  
绍酒.....15 克  
虾仁.....100 克  
胡椒粉.....0.5 克  
香菇.....100 克  
猪油.....50 克  
冬笋.....100 克  
葱白末.....10 克  
精盐.....10 克  
姜汁.....15 克

#### [烹制方法]

1. 鱼经初加工后，在两片鱼面上各剖十字花刀，置沸水中略烫，转清水中泡呈卷筒形，连鱼头入钵，加绍酒、精盐，姜汁各 5 克，味精 0.5 克，腌渍 1 分钟。

2. 火腿、香菇、冬笋分别切丝，用精盐 0.5 克拌匀平铺在鱼面上。入笼置旺火上蒸 12 分钟取出；麻花摆在鱼的周围。

3. 炒锅内下猪油放旺火上，加绍酒、姜汁、精盐、鸡汤、味精，烧沸用湿淀粉调稀勾薄芡，下胡椒粉、葱白末推匀起锅浇在鱼的全身即成。

#### [工艺关键]

1. 取鱼头时，自鱼的胸鳍处下刀，再顺脊骨刺剖成两爿。去掉腹部刺，修齐边角以后，再在鱼面上剞花刀，剞刀深度为肉的 3/4。

2. 上笼时，将腌渍的鱼稍稍拍松，鱼条理顺，成原鱼形状。

3. 根据就餐需要，如系老弱者，麻花可随鱼蒸软，如青壮年可将麻花重炸至脆。

#### [风味特点]

1. “麻花桂鱼”在江汉平原远近相传。往往在举办结婚喜事时，以鲜活桂鱼，以及麻花之类食品于女方出嫁时馈赠。而后嘉宾共享鱼麻花，即将所送鲜鱼和麻花烹制成“麻花桂鱼”。

2. “麻花桂鱼”成菜鱼肉清爽，质地软溶。特别是边吃麻花边品鱼，别有一番风味。

### 酥微鱼片

#### [主料辅料]

桂鱼一条.....1000 克

油炸小酥撒.....12 克  
精盐.....2.5 克  
白糖.....2.5 克  
白醋.....5 克  
绍酒.....15 克  
白胡椒粉.....1 克  
葱花.....15 克  
姜末.....5 克  
鸡蛋.....2 个  
鸡汤.....150 克  
味精.....2 克  
湿淀粉.....50 克  
熟猪油.....500 克  
(约耗 100 克)

[烹制方法]

1. 桂鱼治净，靠大鳍处割断，刮去鱼皮，片取鱼肉 200 克，切成 4 厘米长、3 厘米宽的片盛入碗内，加精盐 1 克稍捏，打入鸡蛋，再加入湿淀粉 20 克，一起搅拌上浆。

2. 炒锅置旺火，放入熟猪油烧至六、七成热，将鱼片逐片放入锅中过油，待鱼片浮出油面，用漏勺捞起沥油。原油锅烧至九成热，将撒子放入油内复炸 2 分钟离火，用油浸炸。

3. 另取炒锅置旺火上，放入熟猪油 25 克烧至三成热时，下葱花、姜末、绍酒稍煸后，倒入鱼片，加鸡汤、精盐、白醋、白糖、味精烹烧 2 分钟；用湿淀粉勾芡，淋入熟猪油 50 克起锅，再将炸好的酥撒捞入盘中，将鱼片盛在酥撒上，撒上白胡椒即成。

[工艺关键]

酥撒已是成品，入油复炸，宜用中火，与冲炸鱼片同时进行，菜成立即上桌，保证酥脆。

[风味特点]

1. “酥撒鱼片”以新炸制的酥撒垫底，软熘鱼片浇盖其上而成。这种以油炸食品入馔的烹调方法在武汉、黄石及鄂东一带较为流行，适用于带有汤汁的菜肴。用以垫底的除酥撒外，也可用麻花、油炸粉丝、油炸锅巴等等。但应现做现吃，如放久酥撒即“疲”而不酥，失去此菜的风味。

2. 此菜鱼片洁白，酥撒黄亮、焦香脆嫩，为武汉传统名菜。

## 双黄鱼片

[主料辅料]

净桂鱼肉.....500 克  
葱段.....25 克  
姜末.....3.5 克  
绍酒.....15 克  
冬菇.....25 克  
鸡汤.....300 克

冬笋.....25 克  
鸡蛋.....3 个  
蟹黄.....5 克  
味精.....1 克  
精盐.....1.5 克  
湿淀粉.....25 克  
酱油.....30 克  
熟猪油.....500 克  
白糖.....5 克  
(约耗 100 克)

[烹制方法]

1. 将桂鱼肉去皮剔去骨刺，片成 7 厘米长、5 厘米宽、0.2 厘米的片，鸡蛋打入碗内，加精盐 1 克，放入桂鱼片，湿淀粉 15 克拌匀。冬菇，冬笋切成片焯水待用。

2. 炒锅置旺火上，放入熟猪油，烧至五成熟，将鱼片逐片下入锅内，边炸边用锅铲拨动，炸至呈淡黄色时，用漏勺捞出。

3. 原炒锅倒去余油后置旺火上，下入葱段略煸，加入姜末、绍酒、鸡汤稍烹，倒入鱼片，冬笋、冬菇，再加入精盐、味精、酱油、白糖烹至汤汁滚沸，下蟹黄同烹，待鱼片透味时，用湿淀粉勾芡，再下入熟猪油 50 克，起锅盛盘即成。

[工艺关键]

1. 制作此菜必须选用鲜活的桂鱼，保证鱼片的鲜嫩。  
2. 鱼片要大，厚薄要均匀。  
3. 鱼片过油炸时，要块块撑开，保持形正质佳，两面呈黄。  
4. 油温要保持在六成熟以上。

[风味特点]

1. “双黄鱼片”是武汉传统名菜，因桂鱼片挂全蛋糊，走油后两面是黄色，故名“双黄鱼片”。  
2. “双黄鱼片”，成菜鱼片黄亮，质嫩鲜软，汤汁稠浓，咸中透甜，爽口宜人。

## 清蒸武昌鱼

[主料辅料]

樊口团头鲂鱼一条...1000 克  
鸡清汤.....150 克  
精盐.....25 克  
水发香菇.....50 克  
味精.....7.5 克  
净冬笋.....50 克  
葱结.....7.5 克  
熟火腿.....50 克  
姜片.....7.5 克  
白胡椒粉.....1 克

熟鸡油.....25 克  
绍酒.....10 克  
熟猪油.....75 克

#### [烹制方法]

1. 将鳊鱼治净，在鱼身两面剞上兰草花刀。
2. 炒锅置旺火上，下入清水烧沸，将打有花刀的鳊鱼下沸水锅中烫一下，立即捞出入清水盆内，刮尽鱼鳞，洗净沥干水分后，用精盐、绍酒、味精抹在鱼身上腌制入味。
3. 将香菇、冬笋、熟火腿分别切成柏叶片，放入汤锅内稍烫捞出，间接摆放在鱼身上，成白、褐、红相间的花边，葱结、姜片也放在鱼身上，淋上鸡汤、熟猪油。
4. 将加工好的整鱼连盘入笼以旺火蒸至鱼眼凸出，肉质松软时取出，拣去姜片、葱结，淋上熟鸡油，撒上白胡椒粉连同调好的酱油、香醋、姜丝的小味碟上席即成。

#### [工艺关键]

1. 鱼肉在沸水中略烫时要随烫随提，以免鱼肉烫老。
2. 鱼身花纹要剞得距离相等，深浅一致，不要伤害鱼的形象。
3. 配料切片要厚薄匀称，嵌入鱼身花纹时要间隔摆放。
4. 上笼蒸鱼时，要保持旺火满气，蒸至鱼眼凸出为好。
5. 葱段、姜片垫入鱼底是为了使巨身下透进热气熟得均匀，熟得快，还可以保持鱼的嫩度。

#### [风味特点]

1. “武昌鱼”即武昌一带所产之淡水鱼。品种包括鳊、鲭、草、鲢等，其中尤以武昌梁子湖所产的樊口鳊鱼最为珍贵。樊口鳊鱼又有长春鳊、三角鳊和团头鲂等品种，其中团头鲂是武昌独产。
2. “武昌鱼”早在 1700 多年前的三国时期，已饮誉大江南北。以武昌大中华酒楼最著称。代表名菜“清蒸武昌鱼”、“海参武昌鱼”、“油焖武昌鱼”等更是脍炙人口。特别是毛泽东主席“才饮长沙水，又食武昌鱼”的著名诗句发表后，更使武昌鱼驰名中外。
3. “清蒸武昌鱼”是选用鲜活的樊口团头鲂为主料，配以冬菇、冬笋，并用鸡清汤调味。成菜鱼形完整、色白明亮、晶莹似玉；鱼肉鲜美，汤汁清澈，原汁原味，淡爽鲜香。鱼身缀以红、白、黑配料，更显出素雅绚丽，外带姜丝麻油，香气扑鼻。

### 海参武昌鱼

#### [主料辅料]

武昌鱼一条.....1000 克  
胡椒粉.....2.5 克  
绍酒.....200 克  
水发海参.....250 克  
葱段.....5 克  
熟火腿.....25 克

姜片.....5 克  
广米.....10 克  
干椒.....2 克  
冬笋.....25 克  
味精.....4 克  
水发香菇.....25 克  
鸡汤.....200 克  
猪瘦肉.....25 克  
鸡清汤.....500 克  
精盐.....1.5 克  
湿淀粉.....25 克  
白糖.....10 克  
葱姜油.....150 克  
酱油.....50 克  
酱油.....50 克

熟猪油.....25 克

[烹制方法]

1. 武昌鱼治净，鱼身两面剖划斜双十字花纹（每面 7—9 刀）摆入盘内。海参片成大厚片，放在沸水锅内，略烫一下捞出。水发香菇、熟火腿、猪瘦肉、生冬笋分别切片。广米用温水浸发后洗净沥干。

2. 炒锅置火上，下入葱姜油 100 克，烧至四、五成热，将鱼下锅煎至两面金黄出锅。原锅内下入猪瘦肉片、广米煸炒几下，加入姜片绍酒、白糖、醋、干辣椒、酱油 35 克、精盐 1 克鸡清汤烧沸，加盖移至中火㸆焖，至鱼目凸出，鱼肉透味，汤汁稠浓时加入味精 2 克，将鱼起锅装入盘内，锅内汤汁留作烩海参。

3. 将原锅置火上，下入葱姜油烧热，倒入海参，加入酱油。精盐、味精。鸡汤和烧鱼剩汤汁、广米、熟火腿片、生冬笋片、香菇片烧沸后，用湿淀粉勾芡，淋入熟猪油起锅，浇淋在盘内鱼身上，撒上葱段和胡椒粉即成。

[工艺关键]

1. 武昌鱼即鳊鱼，又名鲂鱼，以樊口所产团头鲂质量上乘，以之入馔，肉质细嫩，味道鲜美。

2. 烹制鱼肴，至鱼目凸出，即已熟透，或蒸或烧，以此为度。

[风味特点]

“海参武昌鱼”是武汉宴席大菜之一。该店特一级厨师，鄂菜新秀卢永良在 1983 年首届全国烹饪技术表演鉴定会上，以此菜和其他三种菜被评为“全国最佳厨师”。此菜选用鄂城梁子湖名产樊口团头鲂为主料，配以名贵海参，以红烧技法制成，集河海鲜于一馔，色泽雅丽，鱼型完美，鱼肉鲜嫩醇香，海参油润滑爽，为武昌鱼馔增一异采。至武汉食客，莫不以尝此菜为快事。

## 家常鳊鱼

[主料辅料]

鳊鱼一条.....750 克  
姜末.....2 克  
熟五花肉片.....50 克  
黄酒.....2 克  
葱段.....2 克  
白糖.....2 克  
蒜末.....5 克  
味精.....2 克  
笋片.....25 克  
辣淑末.....5 克  
冬菇片.....25 克  
鸡清汤.....250 克  
精盐.....5 克  
熟猪油.....100 克  
香醋.....5 克  
芝麻油.....10 克  
酱油.....5 克

[烹制方法]

1. 将鳊鱼治净，两面剖上十字花刀。  
2. 炒锅置旺火上，下入熟猪油，烧至七成热，放入鳊鱼煎成两面黄色，然后烹入黄酒、姜末，酱油、辣椒末、白糖、鸡清汤、精盐、冬笋片、冬菇片，待汤沸后转入文火㸆15 分钟，用手勺略转动一下，待鱼眼凸出时，将锅移置旺火上加入味精，待

水产类

白巨汤汁浓稠时，淋入香醋、芝麻油，撒上胡椒粉、葱段即成。

[工艺关键]

大火烧沸，小火慢㸆，见鱼目凸出，即已熟透入味，收浓汤汁，最后加味精，淋入香醋、芝麻油，撒上胡椒粉，葱段即成。

[风味特点]

1. “家常鳊鱼”是江汉平原农村饭桌上的家常菜。因其口味为众人所喜爱，而进入市肆。经厨师们的不断改进研制，增加调料，由农家菜的四五种增加到十三种以上，烹制方法由过去先码盐（肉质易变硬）后煎烙，改为无盐油煎，保持肉质细嫩，口味由咸辣变为咸、辣、酸、甜、鲜、香复合味，已成为湖北名菜之

2. 成菜鱼形完整，鱼香溢人，肉质外酥内嫩，乡土气息浓郁。

### 油焖缩项鳊

[主料辅料]

活缩项鳊一尾...750 克  
味精.....2.5 克  
白糖.....25 克  
猪肥膘肉.....50 克

绍酒.....15 克  
水发玉兰片.....50 克  
酱油.....50 克  
猪油.....75 克  
红辣椒.....25 克

植物油.....1000 克  
小葱.....25 克  
(耗 100 克)  
姜末.....15 克  
精盐.....2.5 克

[烹制方法]

1. 将鱼粗加工以后，在鱼身两面剖斜十字，用酱油涂抹鱼身腌渍 5 分钟。
2. 猪肥膘肉、红辣椒、小葱、玉兰片都分别切成 3 厘米长的丝。
3. 旺火上锅，内下植物油，烧至八成热，下鱼，用勺翻动，待炸至两面淡黄时捞出。
4. 锅内余油倒出，仍置火上，放入肥膘肉、红辣椒、小葱、玉兰片等丝煸炒，出香味后，将炸好鱼下锅内，下入绍酒、姜末、酱油、白糖、味精、精盐、清汤等焖烧 3 分钟，待鱼汁渐浓时，将锅移到小火上加盖焖烧至透味汤浓时，再端锅到旺火上。下猪油续焖 2 分钟，即可起锅盛盘。

[工艺关键]

焖 750 克的鳊鱼用 400~500 克的清汤，收于滋汁，盛入至盘，见油不见汁，颜色红亮。

[风味特点]

1. 《襄阳耆旧传》记载：“岘山下，汉水中，出鳊鱼，极肥美；宋张敬儿为刺史，作六橹船献齐高帝曰：奉搓头缩项鳊一千八百头”。缩项鳊，即搓头缩项鳊，简称搓头鳊，又名“三角鳊”，是鳊鱼的一种。其特征，全身银白色，细鳞，头大颈短小。千年之前即负盛名。古时官吏禁入捕捉，而他们却派人用搓断水水产类捕捉，独享时鲜。此鱼肉细肥美，是高档宴会的美味佳肴，曾受到历代文人食客的赞美。唐孟浩然诗：“鸟泊随阳雁，鱼藏缩项鳊。停杯间山简，何似习池边。”唐彦谦诗：“新淮秦淮缩头鳊，凌霄花下共流连。”宋欧阳修诗：“磊落金盘灿粼粼，搓头缩项昔所闻。”明《襄阳四季歌》，“适情细烩搓头鳊，洽欢满泛宜城酒”，“放船钓取搓头鳊，胜沽白酒宁论钱。”苏轼诗：“谁言解缩项，贪饵每遭烹。”吟诵这些诗句，大有鱼香扑鼻，酒香醉人之感。

2. 此菜色泽黄亮，汁浓味醇，外皮酥滑，鱼肉肥嫩，咸鲜微辣，酒饭两宜。

### 粉蒸石头鱼

[主料辅料]

净石头鱼肉.....1000 克  
酱油.....2.5 克  
料酒.....5 克

胡椒粉.....5 克  
葱白.....5 克  
大米粉.....100 克  
葱花.....5 克  
黄花.....25 克  
姜末.....5 克  
黑木耳.....25 克  
原汁鸡汤.....100 克  
湿淀粉.....50 克  
熟猪油.....50 克  
精盐.....5 克

#### [ 烹制方法 ]

1. 将净鱼肉置砧板上剁成 4 厘米见方的块，入盆加精盐、料酒、葱花、姜末、熟猪油腌渍 30 分钟，均匀的滚上一层大米粉。
2. 将上了大米粉的鱼块排列在圆笼中，以旺火蒸约 20 分钟后取出，码放在鱼盘上。
3. 炒锅置旺火上，下入原汁鸡汤烧热，再放入黄花、黑木耳、酱油、湿淀粉勾米汤芡，淋入熟猪油起锅，浇在蒸好的石头鱼上，撒上胡椒粉即成。

#### [ 工艺关键 ]

1. 米粉要白净细腻，味要调匀，蒸制时要保持块形不散，装盘要整齐。
- 2，“粉蒸石头鱼”在上笼蒸之前需用多种调味品充分腌渍入味，而后拌入米粉入笼蒸之。此菜可以勾芡装盘上桌，也可不勾芡。

#### [ 风味特点 ]

1. 石头鱼产于马良山江段，马良《治八景》民谣中说的“万石撑坡，石头鱼窝，”就是形容在这山石潜底，洞穴繁多的特殊水域中，石头鱼自由栖息的生动情景，石头鱼肉质肥嫩，无细刺，适于干烧、粉蒸、红烧、清炖和余制。
2. 在以“三蒸”著称的江汉平原，每当柳絮扬花的季节，粉蒸石头鱼便是一道应时名肴了。在“粉蒸石头鱼”上撒上葱花，配以姜末、胡椒粉、芝麻油、味精和净鸡汤勾兑的味碟上席，由食者自蘸味汁而食，肥嫩鲜香，更为可口，富有乡土气

### 碗装青鱼

#### [ 主料辅料 ]

活青鱼肉.....500 克  
猪油.....100 克  
虾蛋.....10 克  
味精.....2.5 克  
水发海参.....100 克  
精盐.....2.5 克  
绍酒.....15 克  
胡椒粉.....1 克

淀粉.....40 克  
葱段.....5 克  
酱油.....50 克  
姜末.....10 克  
水发冬笋.....50 克

[ 制作方法 ]

1. 鱼肉切成梳子块；海参、冬笋均切成斜角块。
2. 猪油 50 克放入锅内烧热，将鱼块倒入锅内，随即加入绍酒、姜汁，不断翻动，再加入清水 500 克。酱油、葱段，焖烧 10 分钟；至锅内鱼肉烧至松软后下入虾籽。海参、冬笋同烧透味，将锅端至旺火上烧 2 分钟下味精，用湿淀粉勾芡，边淋芡边晃锅，待芡汁收到稠浓，淋入猪油 50 克，撒上胡椒粉盛入碗内即成。

[ 工艺关键 ]

1. 虾蛋：即虾籽。是用海产的红虾或白虾的卵加工制成。其方法：将抱卵的鲜虾放入清水中，轻轻搅动，使虾卵散入水中，再捞出沥干后用锅焙干，出锅晾凉即成。虾籽具有味道鲜美，营养丰富的特点，常被作配料或调料。

2. 梳子块：将鱼肉先用直刀剖，再把原料翻转过来切成按规格要求的块形，使成为梳子形状。梳子块要求长 8 厘米、宽 3.3 厘米、厚 1 厘米；斜角块要求长 6 厘米、宽 1.5 厘米。

3. 烹制时采取大小火烧焖结合的方法方能使菜进味，翻动时要顺块形翻动，以免鱼块碎散。

4. 装碗时要将鱼尾部分铲入上面，并使鱼尾向上保持风味特色。

[ 风味特点 ]

1. 苏东坡初到黄州时，十分赞赏长江独特的青鱼。安国寺参了和尚对苏轼遭遇极表同情，几经拜谒，二人结为至交。一日东坡应邀，竹杖芒鞋，步履安国寺，待至山门时，一股奇香由庙中飘来。原来和尚素知东坡喜品美食，特烧青鱼，置于磬内，藉以向东坡索取佳句。二人见面寒暄之后、东坡问及以何佳肴待友时，和尚答道，“佳肴非佳句不得”。东坡诙谐地说道：“我偶得一句，尚苦思下句不得，何来佳句。”当和尚乘兴请教时，东坡一笑吟道，“向阳门第春常在”，和尚原以为又是绝唱，不想却是常见的春联上句，不禁笑道：“下句不是‘积善人家庆有余’吗？”，东坡哈哈大笑道，“既然庆有余，就请把‘磬’拿出来吧！”和尚这才恍然大悟，于是取出鱼肴，相对开怀畅饮。畅谈中，东坡对鱼鲜、笋香以及烹调技艺倍加赞赏。赋诗曰，“长江绕郭知鱼美，好竹连山觉笋香。”和尚却道，“区区小技，何劳食郎费齿，如喜此物，后当以大碗待之，为预祝鹏程万里，就请赐名一品青鱼吧！”此一佳话传入民间，“一品青鱼”争相仿制，广水产类流传，现今成为湖北著名鱼肴。

2. 此菜色泽黄亮，鱼块整齐，肉质鲜嫩，清香味美。

### 红烧瓦块鱼

[ 主料辅料 ]

青鱼肉中段.....400 克

醋.....25 克  
水发黑木耳.....25 克  
绍酒.....5 克  
精盐.....1.5 克  
白糖.....5 克  
酱油.....30 克  
鸡蛋清.....1 个  
葱段.....25 克  
味精.....1.5 克  
姜末.....25 克  
熟猪油.....500 克  
淀粉.....20 克  
( 约耗 30 克 )  
猪肉汤.....250 克

[ 烹制方法 ]

1. 青鱼肉洗净，皮面剞成斜片纹约 10 刀，两面抹上精盐 0.5 克、绍酒腌渍。
2. 炒锅置旺火上，倒入熟猪油烧至七成熟，放入鱼块炸 3 分钟，待呈金黄色时捞出沥去油。
3. 原锅留余油 50 克移至中火，下姜末，加入猪肉汤、黑木耳、酱油，醋、白糖、鱼块烧 5 分钟，待汤汁稠浓时放入味精，用湿淀粉勾芡，撤上葱段起锅装盘即成。

[ 工艺关键 ]

烧时淋汁晃锅，使之入味，避免糊底。淋入湿淀粉，用手勺慢推，让淀粉糊化，做到明汁亮芡。

[ 风味特点 ]

1. “红烧瓦块鱼”，天门人称为“红烧木琴鱼”。相传竟陵学派创始人之一谭友夏，酷爱丝竹之音，对岭南木片琴尤为钟爱。一日突然发现去掉头尾的青鱼段酷似木片琴，于是命人顺着肋剞出花纹后红烧佐酒。眼观佳肴，如闻木琴雅韵，心旷神怡。此菜后来传至民间，因形似屋瓦，故称“红烧瓦块鱼”。

2. 鱼块芡汁明亮，软嫩透味，醇香滑爽，咸鲜味美，略带酸甜。

## 一品鱼方

[ 主料辅料 ]

青鱼中段.....100 克  
糖.....25 克  
海米.....25 克  
胡椒粉.....2 克  
猪瘦肉.....50 克  
黄酒.....5 克  
冬笋.....25 克

干辣椒.....5 克  
精盐.....3 克  
葱花.....5 克  
酱油.....30 克  
姜片.....10 克  
醋.....15 克  
葱结.....5 克

蒜粒.....5 克  
湿淀粉.....25 克  
鸡汤.....250 克  
熟猪油.....1500 克  
味精.....3 克 ( 约耗 150 克 )

[ 烹制方法 ]

1. 青鱼中段剁成长方形鱼方，洗净沥干水分，在鱼皮一面剂上斜十字花刀，置小盆内，加入黄酒 2.5 克、精盐 1.5 克、酱油 10 克、葱结、姜片拌匀，腌制 15 分钟。猪肥瘦肉、冬笋切成方筷尖大小的丁，于椒切成小方丁。

2. 炒锅置旺火上，倒入熟猪油烧至八成热时，将鱼方投入锅内煎炸 2 分钟捞出沥油。原炒锅留油 (25 克) 放入腌鱼方用的葱结、姜片、猪瘦肉丁、冬笋、海米、干辣椒，稍煸，再将炸好的鱼方投入锅内，放入鸡汤、酱油、精盐、糖、黄酒、蒜粒，置旺火上烧 3 分钟，移小火上烧㸆 6 分钟，待鱼肉松软再移至旺火上加入味精、醋略烧，用湿淀粉勾芡，淋上熟猪油 50 克，撒上葱花和胡椒粉装盘即成。

[ 工艺关键 ]

1. 青鱼中段，只取硬边，砍成鱼方，大小整齐划一。
2. 大火烧开，小火慢㸆，熟透入味，再勾明芡，撒上葱花和胡椒粉即成。

[ 风味特点 ]

1. “一品鱼方”原系湖北沿江湖滨地区一种宴客的家常菜。以青鲤、鲩鱼的中段作主料，剁成方块，经过走油、烹烧而成，脍炙人口，深为家乡人们所喜食。后经沔阳厨师之手带到汉口。进入酒家，登上大雅之堂。2. 此菜选料讲究，配以海米、猪肉、冬笋等鲜料，色、香、味、形均比家常制作更上层楼，成为湖北名菜之一。

## 荆沙鱼糕

[ 主料辅料 ]

鳡鱼一尾.....3000 克  
胡椒粉.....5 克  
猪肥膘肉.....500 克  
黄酒.....2.5 克  
猪瘦肉.....1000 克  
葱白末.....40 克  
猪肚.....500 克  
姜末.....100 克

猪腰子.....500 克  
排骨汤.....500 克  
鸡蛋.....10 个  
味精.....7.5 克  
水发玉兰片.....250 克  
湿淀粉.....250 克  
水发木耳.....40 克  
精盐.....120 克  
水发黄花菜.....50 克  
酱油.....50 克  
醋.....20 克  
芝麻油.....2500 克  
糖.....10 克  
熟猪油.....50 克

[ 烹制方法 ]

1. 将鳡鱼治净，从背部剖开，剔去骨和胸刺，从尾部下刀去皮，刮取白色鱼肉 1000 克放入清水中浸泡半小时，去其血水沥干，用双刀排剁成茸；猪肥膘切丁待用。剩余的红色鱼肉与瘦肉一起剁成茸另用；猪肚治净放入沸水锅中旺火煮熟取出，坡刀片成 3.3 厘米长、1.6 厘米宽的片；猪腰剖开去腰臊，用刀剞成麦穗形；鸡蛋去壳，将蛋黄与蛋白分别装入两个碗内；玉兰片切成薄片待用。

2. 将猪肥膘肉丁置碗内，加入湿淀粉 50 克、姜末 25 克、精盐 15 克，味精 2.5 克、蛋白 3 个拌合均匀成挂糊肉丁。将鱼茸倒入盆内，加入清水 1000 克，湿淀粉 150 克，蛋白 7 个，姜末 25 克搅拌均匀后，加入精盐 100 克、味精 2.5 克继续搅拌 5 分钟起劲，将肉丁倒入鱼茸内一起搅拌成鱼肉糊。将蒸笼铺上湿纱布，倒入鱼肉糊抹平（厚 4 厘米），盖上盖置旺火沸水蒸 30 分钟，揭开笼盖，用洁净纱布将鱼糕面上的气水搌干，用鸡蛋黄 2 个调匀后抹在糕面上涂匀。盖上笼盖继续蒸 5 分钟出笼，冷却后翻倒在案板上解刀切成 6.6 厘米长、1 厘米厚的鱼糕块（240 块）。

3. 将红色鱼茸和瘦肉茸盛入碗内，加清水 1250 克。湿淀粉 50 克、蛋黄 8 个、姜末 50 克、味精 1 克、精盐 25 克一起搅拌均匀成鱼肉茸。炒锅置旺火上，倒入芝麻油烧至六成热时，将鱼肉茸用手挤成小圆子下锅炸熟成焦黄色起锅，分别盛入 10 个碗内。

4. 将鱼糕分别摆放在 10 个碗内（每碗 24 块）入笼旺火蒸 15 分钟出锅，炒锅置旺火上，下入芝麻油 100 克烧热，将肚片、腰花放入锅内炒 1 分钟，下入料酒、玉兰片、排骨汤、味精、酱油、精盐、葱段、木耳、黄花菜、醋、糖烧沸后，用湿淀粉勾芡，淋入熟猪油 25 克起锅，分别浇在 10 碗鱼糕圆子上即成。

[ 工艺关键 ]

1. 鳋鱼去鳞、鳃以后，从鱼背剖开，剔去中骨和边刺，从尾部下刀去皮，方能取白色鱼肉。

2. 剁鱼茸时，砧板上要垫肉皮，上笼蒸时，笼内要垫上厚纱布，红色与白色的茸要严格分开。

3. 猪腰剞腰花时，要先剔去腰臊。

4. 制鱼糕和肉圆用的鱼肉和茸要拌匀上劲。

[ 风味特点 ]

1. “荆沙鱼糕”俗称“鱼糕头子”距今已有 1000 多年历史。据史料记载，“头子”始为官名。当时权贵为了逢迎头子必以此菜供献。北宋政和二年，头子定为“上天子命诸酋次第起舞”特而举行的鱼宴名菜。由于此菜柔软香嫩，老幼皆宜，直到南宋末年还流传在荆沙民间，并进而演变为对酋长和教祖的供品。明清时期成为富商家门或行会、帮会、婚丧喜事等宴筵上的头菜，为酬宾的上好佳肴。

2. 荆沙鱼糕以鱼糕为主，鱼糕晶莹洁白，软嫩鲜香，肉圆浅黄光润。鱼含肉味，肉带鱼鲜，清香嫩滑，入口消溶。

## 空心鱼圆

[ 主料辅料 ]

净白鱼肉	.....350 克
味精	.....3 克
小白菜心	.....6 棵
蛋清	.....4 只
精盐	.....8 克
湿淀粉	.....20 克
葱姜汁	.....20 克
冻熟猪油	.....50 克
葱白花	.....5 克
熟鸡油	.....50 克
鸡汤	.....750 克

[ 烹制方法 ]

1. 将净白鱼肉漂净血水，制成茸，放入钵内加入精盐 6 克、味精 2 克、葱姜汁、鸡蛋清、湿淀粉、清水 250 克，用力搅拌成糊茸状。

2. 将熟猪油盛平盘中，放入冰箱内，冻成块，用刀划成 2 厘米见方的小丁。

3. 将鱼茸糊摊在手中，取一小粒冻熟猪油放在鱼茸中间。挤成鱼圆，下清水锅中。待水温接近沸时撇去浮沫，再加入清水锅内，水温保持“菊花水”状，煮 10 分钟后捞出放入凉水盆内漂凉。

4. 炒锅置旺火，放入清鸡汤、精盐、味精，投入空心鱼圆和菜心稍沸后即起锅盛入汤碗中即成。

[ 工艺关键 ]

1. 鱼肉剁得越细越好，以上手感到滑润为止，成泥后加少许盐和味精顺着一个方向搅拌上劲。

2. “空心鱼圆”过去一直用猪板油作心，现改进用熟猪油经凝固后切成小块，外包鱼茸，成为光润的鱼圆。

[ 风味特点 ]

1. “空心鱼圆”是湖北鱼圆的一种制作方法，在武汉地区已流传 150 多年。清道光年间出版的《汉口竹枝词》记载：“休向筵宾夸手段，制出鱼圆

是空心。 ”

2. 光滑的鱼圆，一经煮沸受热，油心融化即成空心鱼圆。口感滑润，细嫩、有弹性、脍炙人口，别具一格。

## 鱼皮元宝

### [ 主料辅料 ]

净草鱼肉	.....	300 克
姜末	.....	15 克
鸡脯肉	.....	100 克
胡椒粉	.....	3 克
菠菜嫩尖	.....	10 棵
干淀粉	.....	100 克
精盐	.....	10 克
湿淀粉	.....	15 克
酱油	.....	10 克
鸡蛋清	.....	2 个
味精	.....	2 克
熟猪油	.....	25 克
葱花	.....	25 克

### [ 烹制方法 ]

1. 草鱼肉剁成茸，加蛋清、精盐 3 克搅拌上劲，放在铺有淀粉的面案上待用。

2. 鸡脯肉剁成茸，加精盐 3 克、酱油、葱花 15 克、姜末 10 克、胡椒粉制成鸡茸馅。

3. 鱼茸制成剂子 24 只，用手掌轻轻按成薄片，放入馅心，包成元宝形状。

4. 炒锅置旺火上，下入熟猪油，烧热后下葱花、姜末、煸炒出香味，放入菜心，加精盐 1 克煸炒后放在盘子的一头。5. 炒锅置旺火上，加清水(2500 克)烧开后，将鱼皮元宝下入锅内氽熟捞起。将汤汁的 1/3 留原锅内，复置旺火上，放入精盐、味精用湿淀粉勾薄芡，将鱼皮元宝倒入锅内烩 2 分钟后；网起锅盛入盘子另一端即成。

### [ 工艺关键 ]

剂子大小一致，薄皮大馅。盖盖煮馅，开盖煮皮，点冷水 1—2 次，熟透捞出，过水不使粘连。

### [ 风味特点 ]

“鱼皮元宝”是湖北名馔，旧时商贾聚宴，多点此菜，招财进宝，祝愿吉祥。皮柔韧而滑嫩，馅软糯而香鲜；配以翡翠菜心，令人赏心悦目。

## 糍粑鱼

### [ 主料辅料 ]

净鲤鱼肉	.....	750 克
姜片	.....	5 克
精盐	.....	5 克

姜末.....5 克  
酱油.....35 克  
糖.....20 克  
醋.....10 克  
干辣椒末.....5 克  
黄酒.....5 克  
味精.....2 克  
葱白段.....10 克  
芝麻油.....150 克

[烹制方法]

1. 净鲤鱼肉剁成长 5 厘米、宽 3 厘米的鱼块置小盆中，加精盐 3 克、姜片、葱白段 5 克拌匀腌制 12 小时取出晾干。
2. 炒锅置旺火上，放人芝麻油 100 克烧热，再将鱼块逐块下人锅内煎至金黄色，加精盐、酱油、糖、姜末、黄酒、干辣椒末、清水 250 克一起烹烧至卤汁浓稠时，淋人芝麻油，撤上葱白段装盘即成。

[工艺关键]

1. 鱼块要腌透，晾干。
2. 鱼块下锅煎时，注意火候，不要煎的时间太长。[风味特点]
  1. “糍粑鱼”是具有浓厚的湖北乡土气息的地方风味名菜。是以鲤鱼肉为主料，经过腌渍、晾干后煎烧而成的。
  2. “糍粑鱼”口味咸辣、香气扑鼻，有“闻则臭、吃则香”之说。佐饭能增量、佐酒可转换口味，在鄂东南地区人们食用“糊粑鱼”已是一种嗜好。

## 豆破鱼

[主料辅料]

净青鱼肉.....750 克  
黄酒.....5 克  
干豆鼓.....50 克  
香醋.....5 克  
精盐.....4 克  
葱段.....5 克  
酱油.....25 克  
姜粉.....5 克  
白糖.....20 克  
干辣粉.....4 克

鸡汤.....200 克  
(约耗 75 克)  
味精.....4 克  
芝麻油.....25 克  
花生油.....1000 克

[烹制方法]

1. 将净青鱼肉剁成 4 厘米长、3 厘米宽的鱼块，放入钵内加入精盐 2 克、绍酒 2 克、葱段 2 克、姜片 2 克一起拌匀，腌制 2 小时入味。
2. 干豆鼓放入碗内加入温水，泡约半小时，拣去杂质洗净，放上干辣椒粒，入笼以旺火蒸 1 小时取出待用。
3. 炒锅置旺火上，下人花生油烧至七、八成热时，投入腌制好的鱼块炸至金黄色捞出沥油。
4. 将葱段、姜片入锅中稍煸，投入鱼块，加鸡汤、白糖、精盐和豆鼓一起烧沸后，改用小火㸆至鱼块软糯，汁浓时加入味精，香醋、淋上芝麻油起锅装盘即成。

#### [工艺关键]

1. “豆鼓鱼”一般选用带鳞的大杂鱼，但以青鱼为最佳。
2. “豆鼓鱼”制作时，盐和干辣椒的量应加重，保证此菜的咸、辣。

#### [风味特点]

“豆鼓鱼”以五香干豆鼓作配料，以辣椒、黄酒、姜粉等调料烹制而成，香味浓厚、偏咸、偏辣，是湖北乡土名菜之一。在家庭里作下饭菜食用，在酒席上作调味菜和压桌菜食用，很为人们所喜爱。

## 菊花财鱼

#### [主料辅料]

带皮财鱼肉	.....500 克
猪排骨汤	.....200 克
精盐	.....3 克
番茄酱	.....25 克
醋	.....5 克
淀粉	.....500 克
白糖	.....10 克 (约耗 40 克)
胡椒粉	.....2 克
芝麻油	.....1000 克
绍酒	.....7 克 (约耗 200 克)
葱末	.....5 克
熟猪油	.....10 克
姜末	.....5 克

#### [烹制方法]

1. 将带皮财鱼肉切成直径 5 厘米的圆柱状 12 段，表面剞成丝状的十字花纹，盛钵中加绍酒 2 克、精盐 2 克、胡椒粉腌渍，然后用淀粉抖散。
2. 芝麻油下锅烧至六成热，将上粉的财鱼段置漏勺中，下炸至金黄色呈菊花形，沥去油装盘。
3. 炒锅留油 50 克置旺火上，下人葱、姜、绍酒、排骨汤、盐、糖、醋、番茄酱烧沸，用淀粉调稀勾芡，淋入熟猪油，浇在菊花鱼上即成。

#### [工艺关键]

1. 剖十字花纹用直刀切至鱼肉 4/5 深，再横刀切 4/5 深，成十字形，加热后即显出菊花形。在腌渍以后，用于淀粉拌抖时，刀要轻而稳，以免弄断花纹。

2. 下锅油炸时，应先将制好的菊花鱼在勺内定形。

[ 风味特点 ]

1，“菊花财鱼”是湖北传统名菜之一。此菜在荆楚地区做法很多，最先只是将鱼烹制好后插上一朵菊花，也有改用菊花粉制作的，不论哪种做法，相传都是为纪念我国最早的伟大爱国诗人屈原而研制成的一道美馔。其寓意是以财鱼肉质白嫩和菊花的耐寒喷香之特点。比喻屈原在政治生涯中，虽然蒙受不白之冤，尚能修身洁好的品格。

2.“菊花财鱼”现在的厨师们将鲜财鱼除去骨刺，切成鱼片，并在鱼片上用刀划成菊花模样。于是鱼片丁入热油锅里，慢慢收缩，形成朵朵盛开的菊花，令人赏心悦目。成菜色泽红亮鲜艳，外酥内嫩，酸甜适口，味道鲜美。

### 玉带财鱼卷

[ 主料辅料 ]

财鱼肉.....300 克  
火腿.....100 克  
水发冬菇.....50 克  
水发玉兰片.....50 克

精盐.....2 克  
原汁鸡汤.....250 克  
白胡椒粉.....1 克  
味精.....1 克  
黄酒.....1 克  
淀粉.....45 克  
葱丝.....18 克  
湿淀粉.....5 克  
葱花.....5 克  
芝麻油.....25 克  
姜丝.....18 克  
熟猪油.....25 克  
姜片.....5 克

[ 烹制方法 ]

1. 财鱼肉片成 7 厘米长、4 厘米宽、1 厘米厚的鱼片 30 片。火腿、冬菇、玉兰片切成丝。

2. 将鱼片用精盐 1 克抹匀上味，两面拍上淀粉，每块鱼片上放上火腿丝、冬菇丝、玉兰片丝、姜丝、葱丝，然后卷成卷装入平盘，上笼蒸 5 分钟取出。

3. 炒锅置旺火上，放入熟猪油烧热，下入姜片、葱花稍炸，再放料酒、原汁鸡汤、味精、精盐，下湿淀粉勾流芡，淋在垫有粽叶的鱼卷上，撒上胡椒粉、芝麻油即成。

[ 工艺关键 ]

财鱼肉必须带皮，使卷丝不碎，蒸熟定型，然后再烹。

[风味特点]

1. 财鱼学名鳢，亦称乌鳢，俗称黑鱼。湖北民间因其性情凶猛，习惯叫“豺鱼”。谐音“财鱼”。其体圆长，肉厚色白，无细刺。皮色青褐，上有黑色斑块和纵带，口大齿尖。江汉平原出产甚多。宜烹鱼片、鱼丝、鱼丸，营养丰富，大补元气。

2. 此菜相传出自明末天门县，是国子监祭酒鲁铎的母亲为勉励儿子发奋读书为官而制的补品。鲁铎终生酷爱此味，不忘母爱乡情。流传至今，成为湖北名菜。

3. 此菜造型雅丽，装盘考究，质嫩味鲜，口感醇和。

### 财鱼片

[主料辅料]

净财鱼肉.....250 克

味精.....1 克

鸡蛋.....2 只

葱白.....15 克

猪油.....500 克

料酒.....10 克

(耗 100 克)

姜末.....2.5 克

湿淀粉.....15 克

精盐.....2.5 克

鸡汤.....100 克

蒜片.....10 克

胡椒粉.....0.5 克

[烹制方法]

1. 净鱼肉去皮切片，用精盐稍码。蛋清碗内加湿淀粉 10 克拌成蛋糊，将鱼片浆匀。

2. 炒锅置旺火上，下猪油烧至六成热，将鱼片逐片下入锅内，起锅沥油。

3. 原锅留少许油，下葱白、蒜片、姜末略炒，加鸡汤，料酒、精盐烧沸。湿淀粉调匀勾芡，将锅颠翻几下，加味精、白胡椒粉起锅装盘即成。

[工艺关键]

1. 鱼片切成 3 厘米长、2.5 厘米宽的薄片，浆均匀，下锅滑油。

2. 火大时，应端锅离火，免致鱼片变黄。

3. 荟汁要明亮，湿淀粉下锅，勿乱搅动，让淀粉充分熟透。

[风味特点]

1. 明朝万历年间，天门县出了两个名噪一时的文人：一个叫钟惺，一个叫谭元春。他俩主张厚今薄古，提倡通俗文学，被称作竟陵学派。为了传播新的学术主张，在学院门前挂了一块“楚有材”的匾额，一时受到各方文人学士的响应，一些保守派却因之而不安，上书皇上，遂派学台大人到楚地查访。当学台看到“楚有材”的匾额时，心中颇不以为然。但所到之处都在谈论新学好处，学台不耐烦地在人群中大声喝道：“楚有材，楚有材，那里有

材嘛？”一堂倌在喧嚷声中听得有人大声呵斥：“什么才的！”以为客人要找地方吃饭，随口答道：“我们那里有的是财（才）鱼片、财鱼丁、财鱼丝，是财鱼之乡嘛！”学台误财鱼二字作“才余”，惊讶地叹道：“真是楚乡遍地皆才子呀！”经堂倌介绍，吃完了美味爽口的财鱼片后，遂与钟、谭二人会晤，并亲书“唯楚有材”四字挂于门前。从此财鱼一菜增添了新的意境。

2.“财鱼片”为天门地区传统名菜，色泽洁白，滑嫩爽口，培补元气，下奶通乳。

### 汤余桃花鱼

#### [主料辅料]

桃花鱼	.....	150 克
豆粉	.....	25 克
鸡脯肉	.....	100 克
绍酒	.....	10 克
鸡蛋	.....	2 只
味精	.....	0.5 克
鳡鱼肉	.....	100 克
豌豆苗	.....	25 克
鸡汤	.....	1000 克
猪油	.....	25 克
精盐	.....	15 克
葱姜汁	.....	50 克

#### [烹制方法]

1. 桃花鱼洗净沥干，用姜葱汁、精盐、绍酒腌渍。
2. 鸡脯肉、鳡鱼肉分别剁茸分装两只碗内，分别用姜葱汁、味精、豆粉拌匀，一碗内捣入蛋清，一碗内放入蛋黄，再分别搅拌上劲。
3. 锅内倒入鸡汤，烧至六七成熟，把两色鸡、鱼茸分别挤在桃花鱼上，边挤边下锅余熟，待桃花鱼浮上汤面，下豌豆苗即成。

#### [工艺关键]

1. 鸡脯肉要剔除皮筋再排剁成茸，越细腻越好。调味要调 2. 桃花鱼须腌至无腥味时使用，约 5 分钟左右。
3. 锅内鸡汤要保持微沸，成熟后用高档炖盆上桌。

#### [风味特点]

1. 桃花鱼乃种归菜，传说来自“昭君和番”的故事。昭君出塞前，恩准回归省亲，返京时，正值桃花将谢，昭君与父母、乡邻依依惜别，多情的桃花亦纷纷飘舞，伴随昭君登上龙舟，昭君抚琴，清雅、婉转、幽怨动人。桃花意不堪其凄楚，纷纷飘落江河。昭君之泪洒过的花瓣在河中变作透明小鱼，有淡红色的、有乳白色的，闪闪发光地向昭君游来。当游至彝陵峡口时，忽然弦断音止。船工们无不为之感伤。大家自动打捞数尾可爱的活鱼献给昭君，昭君念其神灵，赐名为桃花鱼。自此，每当杨柳抽条，桃花现蕾之际，隐藏在桃花潭的桃花鱼便应时而出，供人欣赏和捕食。后人有诗云：“花开溪鱼生，鱼戏花影乱，花下捕鱼人，莫作桃花看。”

2.“桃花鱼”形如桃花，爽嫩汤鲜，豌豆苗点点嫩绿，与桃花鱼交相映

衬，犹如桃花飘落，随波逐浪。乃湖北名贵珍品。

### 子龙脱袍

#### [主料辅料]

青鱼一尾	.....1500 克
猪油	.....50 克
熟火腿	.....50 克
麻油	.....25 克
净冬笋	.....25 克
鸡汤	.....250 克
水发香菇	.....25 克
姜片	.....15 克
味精	.....2 克
胡椒粉	.....1.5 克
料酒	.....50 克
醋	.....25 克
干淀粉	.....50 克
葱结	.....25 克
精盐	.....20 克

#### [烹制方法]

1. 将鱼放血、刮鳞、剖腹去内脏，剥掉鱼皮洗净盛入抹有猪油的盘内，用料酒、精盐、干淀粉抹匀鱼的全身，腌渍 3 分钟。
2. 熟火腿、冬笋、香菇分别切丝，填入鱼腹内，葱结、姜片垫在鱼底，用旺火蒸 20 分钟，至熟出笼。
3. 锅置中火，下猪油 50 克烧热，加鸡汤、料酒、味精、米醋、湿淀粉烧成卤汁，浇匀鱼的全身，淋入麻油，撒上葱花即成。

#### [工艺关键]

1. 鱼经腌渍装盘时头部向内，稍稍弯曲，保持原形。
2. 配料填入鱼腹，呈中间较粗两头较细的形状，即寓“阿斗”。又显得鱼腹饱满。
3. 上桌时取出葱结、姜片。
4. 此菜用蒸的技法，以采用白汁为好、亦可用红汁，则另加酱油。

#### [风味特点]

1. 三国时，蜀将赵子龙于长坂坡血染征袍，单骑救主的故事，被历代人所传颂。赵子龙怀揣阿斗，孤胆神威突破重围的英勇形象至今为人钦佩。当赵子龙面见玄德解袍奉还幼主时，阿斗的憨睡形态尤为感人。刘备除抚慰之外，见赵云战袍血红，人困马乏，随将自身所披锦袍赠与子龙。当阳人民为怀念当阳英雄救主业绩，遂以鱼寓子龙，形象地制成此菜。
2. “子龙脱袍”颜色晶莹洁白，质地鲜嫩味美，造型生动自然，寓意深刻含蓄。

### 冻鲫鱼

[主料辅料]

活鲫鱼.....500 克  
姜末.....10 克  
葱段.....15 克  
香油.....50 克  
精盐.....3 克  
酱油.....10 克  
红醋.....10 克  
红辣椒.....25 克  
蒜末.....5 克

[烹制方法]

1. 鲫鱼去鳞、鳃、开膛去脏洗净，将头体内涂一些精盐备用。
2. 取一小盆，将姜末、葱段混合调拌成汁。
3. 取一铁锅，上中火烧热后，下入香油烧至五成熟，下入鲫鱼，煎至两面黄色，倒入兑好的汁，加入清水，汤面以没过鱼体力宜，开锅后将锅移至小火上偎，见汤汁变浓时，将鱼倒入扣碗内，汤汁以碗口平即成。
4. 食用时，将扣碗内的冻鲫鱼翻扣在盘中，葱段用沸水稍烫，控干水分，放在盘的两侧即成。

[工艺关键]

1. 鱼煨熟后，倒入碗内，切不可搅拌，否则不成鱼冻。1 冬天制作经一昼夜自然冷却即成。夏季制作可在室内晾凉后，放入冰箱冷凝成冻。

[风味特点]

本菜为湖北家常风味，咸鲜微辣酸香，味道凉爽鲜美，烹调简便，广在民间流传。

### 荷包喜头鱼

[主料辅料]

鲫鱼 2 条.....750 克  
精盐.....2 克  
猪肥瘦肉.....150 克  
酱油.....40 克  
冬笋.....40 克  
醋.....5 克  
熟火腿.....15 克  
白糖.....8 克  
鸡蛋.....1 个  
绍酒.....10 克  
湿淀粉.....75 克  
葱段.....50 克  
芝麻油.....15 克  
姜末.....25 克  
熟猪油.....75 克

猪骨汤.....400 克  
水发黑木耳.....25 克  
味精.....2 克

[烹制方法]

1. 将鲫鱼去鳞，鳃洗净，从背部划开，去掉脊骨、内脏，鱼身两面剖斜一字花纹刀，抹上料酒、精盐腌渍入味。
2. 冬笋、火腿、猪肉切成丁放人碗内，加姜末 3 克、味精、湿淀粉 50 克，捣入鸡蛋拌匀成馅心填人鱼腹内，收口处用湿淀粉粘好口。
3. 炒锅置旺火上，倒人熟猪油烧至六成热将鱼煎炸，待两面呈金黄色时，加酱油、姜末、醋、白糖和排骨汤烧沸，移小火上㸆焖透味后，把鱼捞出放在盘内。锅中加葱段，黑木耳烧沸，下人湿淀粉勾芡，淋入芝麻油起锅浇在鱼身上即成。

[工艺关键]

1. 鲫鱼刮鳞去鳃、挖出内脏后，要削去下额部老皮，保持原形。
2. 肉馅要调匀入味，装入鱼腹时，要饱满不露。
3. 煎鱼时，要两面煎黄，再下鸡汤及其它配料，卤汁要少。

[风味特点]

1. 鲫鱼是湖北主要水产品之一，富含蛋白质、维生素 A、C 和不饱和脂肪酸，营养丰富。鲫鱼古称鲋，《吕氏春秋·本味》云：“鱼之美者，洞庭之鲋。”
2. “荷包喜头鱼”的特色是将众鲜料置鱼腹中红烧而成，形似荷包，成菜鲫鱼色泽红润，鱼肉鲜嫩，滋味多样，油而不腻，卤汁粘稠，香中透甜。

## 氽汤鲫鱼

[主料辅料]

鲫鱼 1 尾.....40 克  
葱结.....15 克  
冬笋.....15 克  
姜片.....10 克  
香菇.....15 克  
绍酒.....15 克  
净冬瓜.....200 克  
味精.....2.5 克  
金钩.....5 克  
精盐.....10 克  
豌豆苗.....50 克  
白胡椒.....2.5 克

[烹制方法]

1. 将鱼去鳞、鳃、剖腹去内脏，在鱼身两面剖切花刀。
2. 冬笋、香菇、冬瓜分别切薄片；金钩、豌豆苗洗净。
3. 炒锅放置旺火放入猪油、姜片稍炒，将鱼下锅两面略煎，下葱结、绍酒及清水 1000 克，煮沸后移至中火上煮至鱼眼凸出时，下冬笋片、香菇片、

冬瓜片、金钩、豌豆苗、精盐等，转入旺火烧沸，捞出葱结、姜片，撒上胡椒粉盛入汤碗即成。

[工艺关键]

1. 根据鱼体大小，肉面上或剖十字花纹，或用斜刀或直刀剖菱形花纹。
2. 鱼肉上若剖菱形花纹，冬瓜等也切成菱形片使之对衬。

[风味特点]

1. 传说唐朝尉迟敬德老年受封鄂国公以后，来到了“柳绿春暖湖如碧，葭黄秋高沙鸥飞”的竞陵西湖。在那风物茂胜、景色宜人的湖心小洲上筑起“乾明殿”安享晚年。在此期间，尉迟公常以湖产鲫鱼烹食，并以此馈赠老人和产妇。后作为贡品进奉唐皇，被誉为上等佳品。

2. 此菜汤色洁白，鱼肉腴美，酽如奶浆，鲜润爽口，兼有催奶、利尿、消肿之功。

## 满载而归

[主料辅料]

桂鱼一条	.....750 克	(耗 100 克)
瘦肉	.....100 克	
青红辣椒	.....各 2 枚	
蛋皮	.....10 块	
干淀粉	.....100 克	
	(方形约 8 厘米)	
白糖	.....75 克	
虾仁	.....25 克	
醋	.....50 克	
笋丁	.....25 克	
葱花蒜粒	.....各 15 克	
猪油	.....1000 克	

[烹制方法]

1. 将鱼去脊骨，不要破头，留尾，鱼肉打十字花刀，拍上干粉。
2. 工猪肉剁茸，加味，搅拌成馅料，再用蛋皮包成元宝状。
3. 炒锅放火上，加油 1000 克。先将桂鱼炸熟成船形，放在碟上，再炸蛋皮包肉，放在鱼上；将油倒出，锅内留余油 25 克，放配料煽炒，有香味再放进糖醋，待烧开后淋在鱼上即成。

[工艺关键]

1. 在炸前，应先将鱼身定型，设计翻转成船形，使头尾翘起，“船”身侧平稍内曲，再用漏勺托起下锅炸制。

2. 如元蛋皮时，用馄饨皮代替也可，但必须捏拢包紧，形如元宝。

3. 整鱼去脊骨方法：鱼头向外，鱼腹靠近左手，左手按住鱼腹，右手持刀紧贴鱼的脊背上部横批进去，从鳃后直到鱼尾劈开一条缝，然后，按鱼腹的左手向下一掀，使缝口张开，再从缝口继续贴骨向里批。批过鱼的脊椎骨，将鱼的胸骨与脊椎骨相连处批断为止。用同样手法将鱼翻身，鱼背靠右手，批去另一脊椎骨，使脊骨与鱼肉完全分离，即可在背部刀口处将鱼脊骨拉出。在靠近鱼头和鱼尾处，将脊骨斩断，整个背脊骨就取下来了，但头尾仍与鱼

肉连在一起，鱼形完整。

[风味特点]

1.此菜由“满船书画米襄阳”的故事演变而来。传说米芾自小爱习书法。十二岁时便在襄阳一带出了名，因而被人称作“米襄阳”。由于他的名声大，惊动了圣上。把他接进宫里，皇上亲自力他铺丝绢让他书写，看他行笔时，如龙飞凤舞。龙心大悦，待为上宾。不料被当朝权臣嫉妒，米芾看出朝庭内的权力斗争和对他的排挤，不敢久留京城，便伺机雇船逃出京城。哪知一些奸臣，正欲寻机谋害米芾，见他弃官离京，便谎奏米芾盗窃宫中财宝乘船潜逃。皇上闻说大怒，传旨拦截搜查。米芾早已料到朝廷必有此举，故意将船头装满纸箱空笼，上面用黄箔、锡货等做成元宝，闪闪发光，以此引诱官兵。官兵遥遥追至襄阳，意欲当场查获赃物。没料船上箱内尽是秃笔、毛纸，笼内则是平日所作书画，哪有什么财宝。从此在襄阳地区就流传有“满船书画米襄阳”的故事。襄阳厨师依此意设计烹制“满载而归”留传后世。

2.此菜形如彩船满载而归。鱼肉外焦里嫩，元宝柔软鲜香、酥脆。甜酸味美。

[主料辅料]

青鱼肉.....200 克 (耗 100 克)

猪瘦肉.....100 克

猪骨汤.....250 克

猪肥肉.....100 克

味精.....2 克

水发黑木耳.....25 克

胡椒粉.....1 克

水发香菇.....25 克

酱油.....25 克

鸡蛋.....3 只

精盐.....1.5 克

水发冬笋.....25 克

淀粉.....40 克

面粉.....25 克

绍酒.....10 克

虾蛋.....10 克

葱末.....10 克

猪油.....500 克

姜末.....10 克

[烹制方法]

1.青鱼肉洗净沥干水分，皮朝下，肉朝上放在砧板上，剖十字花纹，切成 7 厘米长、3 厘米宽的块 24 块，加精盐、绍酒浸渍。

2.猪瘦肉洗净排剁成茸；猪肥膘切成米粒丁。

3.香菇洗净去蒂切末；冬笋切片；木耳去蒂洗净。

4.取鸡蛋 1 只搊入碗内，放人肉茸、肥膘肉丁、精盐 0.5 克、味精 0.5 克、姜末、葱花、胡椒粉 0.5 克、香菇末、淀粉 15 克搅拌成馅。将馅均匀地挤在鱼肉面上，逐个卷成圆筒。

5.鸡蛋 2 只，加面粉、淀粉拌成全蛋糊，倒入盘内。

6. 锅内倒入猪油，用旺火烧至6成热，将鱼肉卷逐个蘸蛋糊下入油锅，待炸到呈浅黄色时，倒在漏勺内沥油。

7. 原锅内下猪骨汤，放入鱼肉卷、虾蛋、冬笋片、黑木耳、精盐0.5克、酱油煮沸，将锅移到小火上烹烧至透味，再下味精，用淀粉勾芡，淋入猪油250克，起锅盛盘，撒上胡椒粉即成。

#### [工艺关键]

1. 鱼肉要带皮，厚约3毫米。鱼肉上的十字花纹，要刻得深浅一致。
2. 鱼片包馅时皮面朝下，馅心要均匀，要卷得大小一致，长短整齐。
3. 味要掌握准，使成菜体现出鱼有肉味，肉有鱼香。

#### [风味特点]

1. 传说很早以前，洪湖水经常元端波浪滔天，渔民无法下湖；岸上又时常狂风大作，摧毁庄稼，农民无法耕种，闹得洪湖百姓长期不得安宁。在忍无可忍的情况下，经大家推举，有一不惧邪恶的渔民凭借自己的水性，决心下湖探看究竟。一天深夜，他操起锋利的钢叉，悄悄潜入湖底，见一卷缩身体正在呼呼酣睡的怪物。原来一向孽害民者正是此物，于是乘其不备，用尽全力将钢叉刺向怪物脊背。怪物受此猛击，急欲伸展反扑时，第二叉又迅速刺向怪物头部，只听狮吼雷鸣一声咆哮，怪物劈浪跃出水面。伏在岸边舒牙露爪，奄奄气喘，渔民跟踪岸边，乘其张口喘气时高举钢叉刺入怪物咽喉，立即一股鲜血喷向水面，把洪湖染成了半边红色，洪湖也因此得名。待湖水平静，旭日东升，岸上受害渔民赶来助威，看到怪物已死，勇士周身也被撕伤，鲜血溅满岸边草地，使正在成长的蘑菇野草，披上了一层鲜艳的光泽（现在洪湖边上红绿相映的红草和蘑菇，仍年年丛生）。在降伏了这似龙非龙、似鱼非鱼的水怪以后，为了解恨消灾，渔民们砍剁成块，剥皮去肉，卷成肉卷，用油炸来分食，并美其名曰“龙穿衣”。

2. 此菜为湖北名菜。色泽红润，外酥内软，食之鱼有肉味，肉含鱼香，以鱼喻龙，故名。

## 炸酥鱼

#### [主料辅料]

净青鱼肉.....650克  
水发玉兰片.....25克  
鸡蛋.....2只  
水发黑木耳.....25克

面粉.....35克  
(耗125克)  
精盐.....4克  
酱油.....20克  
白糖.....7.5克  
鸡汤.....200克  
绍酒.....15克  
姜末.....10克  
味精.....2.5克

胡椒粉.....1.5 克  
淀粉.....30 克  
葱花.....10 克  
植物油.....1000 克  
醋.....7.5 克

[烹制方法]

1. 将青鱼肉剁成 6.5 厘米长、1.5 厘米宽、1.5 厘米厚的长条，洗净沥干，盛盘加精盐、绍酒腌渍 5 分钟。
2. 鸡蛋打入碗内，加面粉、淀粉、搅拌成全蛋糊，将腌渍好的鱼块，倒入蛋糊中沾糊上浆。
3. 黑木耳去杂质洗净，玉兰片洗净切片。
4. 炒锅内倒入植物油，置在旺火上烧至 7 成热，将鱼逐块下锅炸至外酥内嫩，色泽金黄时捞出，整齐地摆在碗中。
5. 用鸡汤、酱油、白糖、味精、葱、姜调成卤汁淋入碗内，上笼蒸半小时取出，翻扣入盘。
6. 炒锅下底油 50 克烧热，放人葱、姜、木耳、玉兰片烹炒，然后下鸡汤，将蒸鱼原汁倒入锅内，加白糖、酱油（10 克）、醋，烧沸后即用湿淀粉调稀勾芡，芡汁稠浓后，淋入麻油，然后起锅浇在鱼的上面，撤上胡椒粉即成。

[工艺关键]

1. 鱼块腌渍时间，可依据鱼块大小掌握，以进味为好。
2. 蒸熟出笼后，可稍停一下，用竹片在碗边周围轻轻松动，以免烫手和翻扣时变形。
3. 鱼块要炸至色黄酥嫩，回烧卤汁时要达到芡亮汁稠，浇淋鱼块要均匀，使味鲜滑润。

[风味特点]

1. 酥鱼又名“枯鱼”，此菜传说来源于西汉后期，距今 1700 多年。当时朝政腐败，生灵涂炭，一贤吏摆脱世俗，隐居伊水，以垂钓逍遥余生。一日垂钓时，有两个蛮横少年走向身边对他说：“你自命不凡为官清正，却为何扰乱我们家族，看来你也不是清白之人。”言毕狂风大作，天昏地暗，飞沙走石扑向渔者。在这危急之时，又一少年道：“不可对弱者相欺！”话音一落，狂风即止，天空放晴，只见河中两条游鱼，向渔者点头示意。渔者自忖，天地阴阳，世态炎凉，生死之争历来如此，微微生灵，竟也扬恶，如施恻隐，后患不及。随以酒和食洒向河中，将鱼精醉死，捞出剁块，拌味炸熟投入水面以示警戒！鱼群得知同类不自量力，自我惩罚，遂唱出了“枯鱼过河泣，何时悔复及”的悲哀歌声，以刺政和自勉。而枯鱼也由原来的炸食佐酒，逐渐进而炸蒸结合，成为湖北历久不衰的名肴。

2. 此菜色泽黄亮，块形酥嫩，汁浓油润，滋味咸香。

## 双龙戏珠

[主料辅料]  
鲜活鲫鱼.....2 尾  
熟火腿肉.....15 克  
净鱈鱼肉.....200 克  
鸡蛋清.....2 克

冬笋	.....	15 克
葱结	.....	15 克
水发香菇	.....	15 克
豌豆苗	.....	50 克
味精	.....	5 克
猪油	.....	75 克
白胡椒粉	.....	4 克
奶油	.....	50 克
精盐	.....	75 克
姜片	.....	10 克
绍酒	.....	20 克
葱姜	.....	各 5 克
淀粉	.....	25 克

#### [ 烹制方法 ]

1. 将鱼处理干净，在鱼身两面剞兰草花；火腿、冬笋、香菇分别切片。
2. 鳓鱼肉剁成细茸，盛入碗内，加蛋清、绍酒、精盐、味精，姜、葱末，淀粉及适量水搅拌上劲。
3. 猪油下锅内放旺火上烧 5 成热，将鱼茸面煎黄，然后下姜片、葱结、绍酒、清水 1000 克，加盖煮沸，移锅至中火上㸆焖。
4. 另取炒锅舀入清水 500 克，旺火烧热，把鱼茸挤成桂元大的鱼圆，逐个入锅煮。
5. 把中火上的鱼锅移至旺火上，㸆煮至鱼目凸出，把鱼圆捞出放入鲫鱼锅内，再加入火腿片、冬笋、香菇片、豌豆苗、奶油，即起锅装入汤碗内，撒上白胡椒粉即成。

#### [ 工艺关键 ]

1. 兰草花刀剞法：顺鱼的一端在鱼面上随手向左剞出一条条直线，然后再在直线左边向右斜剞数刀，深度为 1/2 或 2/3，便于加热后显现出兰草花纹，也便于烹调入味（也有交叉剞划的方法）。总之，各种剞法都尚未有一定格局，在选用中可以依据原料大小、厚薄及烹调需要，进行创造，刻出更美、更形象的花刀利法。
2. 鱼肉剁得越细越好，以上手感到滑润为止，成泥后加少许盐和味精顺一个方向搅拌上劲。鱼圆要逐个挤入冷水锅内，挤毕保持水锅微沸，才能使鱼圆白嫩凝固，不致散花。
3. 永鱼丸汤要先用旺火烧沸，中火余煮透味，再回旺火煮沸，使鱼圆爽滑，汤味浓厚。在合煮时，鱼圆先下，煮沸后再加配料。

#### [ 风味特点 ]

1. 传说很久以前，武昌乌龙泉有个恶婆婆，经常虐待童养媳。一次，在遭受打骂后，童养媳又去上山打柴，不觉来到乌龙泉边，忍悲不住，放声大哭，借以倾泻内心的痛苦。她的哭诉引起了泉中小白龙的同情，小白龙变作一个樵夫，送给童养媳一只龙蛋，要她在困难时，只要把蛋放在那里，就会得到需要的东西，也可免遭毒打。从此，童养媳打柴、挑水不再花费气力了。日子一久，恶婆婆发现了这一秘密，她将龙蛋夺在手中投入门前塘内。不料

塘内水立刻洪波涌起，大水弥漫，淹没了她的全家，恶婆婆也不知冲到哪里去了。这时小白龙忽在水面出现，救起了童养媳。童养媳为了报答小白龙恩情，毅然跃进水中化为白蚌，含一珍珠，光芒四射，游向白龙，跳跃相戏，从此二者幸福地结合在一起。民间厨师根据这一寓言，利用湖北鱼米之乡的优越条件，创制了这一名菜。

2. 双龙戏珠为湖北传统名菜，是以鱼喻龙、鱼圆比珠，烹制成菜。鱼质腴美鲜嫩，汤汁乳白酽浓，品鱼喝汤，饶有风味。

## 龙虎斗

### [主料辅料]

鳝鱼	.....	525 克
食醋	.....	50 克
肥瘦猪肉	.....	250 克
猪肉汤	.....	50 克
植物油	.....	1000 克
酱油	.....	50 克
	(耗 150 克)	
葱花	.....	15 克
淀粉	.....	100 克
姜末	.....	15 克
白糖	.....	50 克
蒜泥	.....	15 克
精盐	.....	3 克

### [烹制方法]

1. 将鳝鱼宰杀、处理干净，在鱼肉上剞“人”字形刀纹。猪肉剁茸入碗，加精盐、淀粉、姜末拌匀成馅。
2. 取剞好花纹的鳝鱼，抹上淀粉镶上肉茸馅，将每条鱼分切成两段。
3. 猪肉汤内，放酱油、醋、蒜泥、葱花、白糖，调成卤汁。
4. 炒锅置放旺火倒入植物油，烧至六成热，将鳝鱼下锅炸 2 分钟，捞出切成 2.5 厘米长的条块。
5. 原锅置火上，油温七成热时，将改切好的鳝鱼条块再次下锅炸成金黄色，端锅离火余炸一分钟捞出。
6. 原锅内留 50 克底油烧热，倒入卤汁烧沸，再将鱼条块下锅颠翻起锅盛盘即成。

### [工艺关键]

1. 鱼肉镶肉茸时，要皮朝下，用力捋平，然后在剞好的花纹上逐条抹淀粉，铺平肉茸，用刀背在肉茸上轻轻排剁，使鱼肉相粘。
2. 油炸时，酿肉茸的一面要紧贴入锅，逐条炸制。

### [风味特点]

1. 相传春秋战国时，楚庄王的武将越焦起兵谋杀庄王，企图篡位。庄王被逼至荆州地区清河桥一带展开鏖战。越焦势大，庄王不敌，战况十分危急。忠于庄王的大将养由基赶来助战，最后双方以箭法决定胜负。于是一个桥东，

一个桥西，越焦先射三箭，均被养由基躲过。轮到养由基向越焦发射时，采用虚实并举方法，第一箭空射，第二箭近射，第三箭实射，直中越焦咽喉。越焦被射死后，将越焦剁为烂泥，并设宴为养由基庆贺。庆功席上当出现鳝鱼和猪肉制成的一菜时，庄王将此菜定名为“龙虎斗”。此菜经历年演变，也有采用先蒸后炸方法制作的。

2. 广东亦有名菜“龙虎斗”，以狸猫、毒蛇为之，传名海内外。湖北之“龙虎斗”则以鳝鱼喻龙、猪肉喻虎、烹制而成，肉香鱼鲜，酥脆可口。

### 鸳鸯红鲤

#### 〔主料辅料〕

鲤鱼 1 尾 ..... 1250 克  
熟瘦火腿 ..... 15 克

玉兰片 ..... 25 克 (耗 100 克)  
水发香菇 ..... 15 克  
麻油 ..... 50 克  
鸡蛋 ..... 2 个  
香菜 ..... 25 克  
白糖 ..... 50 克  
原汁汤 ..... 100 克  
面粉 ..... 50 克  
姜末 ..... 1 克  
干淀粉 ..... 50 克  
番前酱 ..... 75 克  
精盐 ..... 2 克  
葱段 ..... 25 克  
味精 ..... 2 克  
绍酒 ..... 50 克  
猪油 ..... 1000 克

#### 〔烹制方法〕

1. 将鱼处理干净，从鱼脊背下刀剖成 2 片，拉成双尾，去掉脊骨，成为头部相连、身尾分开的两条鱼状。盛入盘中，用绍酒、精盐拌匀腌渍 5 分钟。

2. 玉兰片、香菇、瘦火腿分别切成小丁。

3. 鸡蛋打入碗中，加干淀粉、面粉适量清水拌匀，取 2/3 抹在鱼皮上，1/3 抹遍鱼肉中。

4. 锅置旺火上，放猪油烧至八成热，将鱼下锅炸至外黄里熟捞出，腹朝上置入盘中。

5. 原锅留油 25 克，烧至六成热，下入玉兰片、姜末、香菇、精盐、火腿丁、味精、葱段、原汁汤烧沸，湿淀粉调稀勾白芡浇在一片鱼腹上。原锅再放油 25 克烧至六成热，下番前酱、白糖、葱段烧开后用淀粉勾红芡，浇在另一片鱼腹上。鱼两面淋上麻油，用香菜拼放在两条鱼腹中间即成。

#### 〔工艺关键〕

1. 原汁汤属毛汤类，是一般的鲜汤，又称什汤，汤色混白，常用作一般调味和余汤用。鄂菜有“无汤不作菜，无姜不烧鱼”之说，可见鲜汤的重要地位。

2. 炸鱼时，要将鱼的头部相连处翘起，身尾分开，形似两条。

3. 配料炒好后，火腿、香菇丁装在浇红卤汁一面的鱼腹上，冬笋、葱白浇在白汁一面的鱼腹上，使红、白相映。

#### [ 风味特点 ]

1. 鲤鱼在我国见于文字记载已有三千多年历史。据《史记·孔子世家》“索隐”注云：春秋时期人们已把鲤鱼作为贵重礼品互相馈赠。孔子得了儿子，鲁昭公便送去鲤鱼作贺礼，因此孔子为他的儿子起名为“鲤”。到了汉朝蔡邕有诗：“客从远方来，遗我双鲤鱼”。从那以后，人们用鲤鱼传达家信，编写“鲤鱼跳龙门”一类的故事。唐、清两代虽曾有将鲤鱼视为“圣子”和“圣子之讳，相戒勿食”的风俗习惯，但这只限于朝圣和祭祀时，而民间仍以鲤鱼作为诸鱼之首，烹作佳肴。虽然人们对鲤鱼赞赏爱食，但历来一盘中很少同时出现两条鲤鱼的做法，因此聪明的厨师便以双色多味的手法，寓意“客从远方来，遗我双鲤鱼”。

2. 此为焦熘菜式，为湖北传统名菜。色泽鲜艳，红白相映，鲤鱼身尾既分又连，形似鸳鸯，故名。

### 油浸咸鱼

#### [ 主料辅料 ]

活鲤鱼.....500 克  
葱段.....25 克

料酒.....20 克  
姜片.....25 克  
精盐.....10 克  
花椒.....3 克  
花生油.....500 克

#### [ 烹制方法 ]

1. 将活鲤鱼去鳞去鳃去内脏洗净，放入一盆中，加精盐、料酒、葱段、姜片、花椒腌渍，一共腌制 7 天左右。

2. 将腌好的鱼，挂在阴凉通风处风干，待干透后用刀剁成小方块，取一小盆放入花生油，再将鱼块放入，用油纸将盆口封严，浸泡一个月以上。

3. 食用时，将浸好的鱼块捞出，控去油上屉蒸熟取出晾凉即成。

#### [ 工艺关键 ]

1. 本菜宜在冬季制作，夏季天气炎热，鱼块容易腐烂变质。  
2. 腌渍时，鱼要勤翻动，使鱼块进味充足。但用油浸时不应翻动，且密封要严。

#### [ 风味特点 ]

本菜鱼香味浓，鲜咸适口，风味尤佳，为湖北家常名菜，下饭尤佳。

## 红烧大鲵

### [主料辅料]

活鲵鱼一条.....700 克  
蒜泥.....50 克  
香菇.....25 克  
鸡汤.....150 克  
精盐.....10 克  
湿淀粉.....50 克  
胡椒粉.....1 克  
味精.....1 克  
姜末.....5 克  
熟猪油.....170 克

### [烹制方法]

1. 鲸鱼宰杀放血，投入沸水中焯 30 秒钟捞起，刮净鱼皮粘液，剖腹取出内脏洗净，剁成长 5 厘米、宽 3 厘米的块。水发香菇改刀片成薄片。

2. 炒锅置旺火上，滑锅后放入熟猪油 150 克，将鱼块入锅煸炒断生，投入香菇、蒜泥、姜末、盐、胡椒粉和鸡汤稍炯后整齐地摆入碗中，淋入汤汁，上笼用旺火蒸 20 分钟取出，扣入盘中。汤汁滗入锅中，烧开后加湿淀粉勾芡，淋入熟猪油推匀，浇在鱼块上即成。

### [工艺关键]

此为湖北东部地区传统名菜，先烧后蒸，烧蒸合一，有别于一般的“红烧”菜式，是鄂乡风味特色。〔风味特点〕

1. 大鲵，湖北称石龙，也叫山椒鱼，因其叫声似娃娃哭声，故俗称“娃娃鱼。”湖北境内神农架林区，郧阳、宜昌地区出产较多。神农架的大鲵生活在海拔 1000 米以上的高山溪流中，白天栖于洞穴，晚上出来觅食。是我国最大的有尾两栖动物，现已列为国家保护动物。为了广辟食源，不少地区已进行人工繁殖。

2. 鲸肉肥嫩，营养丰富，它的皮、胃和胆液是滋阴补肾的上品。此菜鲸鱼油滑光亮，皮青肉白，肉质细嫩，味道鲜美，是湖北筵席上的高档名贵大菜。

## 清蒸石龙

### [主料辅料]

石龙一条.....1250 克  
葱白.....5 克  
笋尖.....50 克  
姜块.....25 克  
水发香菇.....50 克  
姜片.....10 克  
熟火腿.....50 克  
原汁鸡汤.....300 克  
精盐.....5 克

味精.....2.5 克  
白胡椒粉.....1 克  
湿淀粉.....25 克  
黄酒.....1.5 克  
熟猪油.....75 克

[烹制方法]

1. 将鲜活石龙用净水饿养一周左右，宰杀治净，下沸水锅中稍烫，剥掉外皮洗净。在鱼的脊背两侧处切柳叶花刀，抹上黄酒、精盐 3 克腌渍入味。笋尖、香菇，熟火腿切成长 4 厘米、宽 2 厘米、厚 0.1 厘米的锯齿形花刀片，间隔插入柳叶花刀口内，露出锯齿边。

2. 香葱挽结，姜块拍松，放在石龙上，连盘入笼，以旺火沸水蒸约 12 分钟，鱼肉松软时出笼。

3. 炒锅置旺火上，放入熟猪油 50 克，下入葱白、姜片炝锅后捞出。随即下入原汁鸡汤、精盐、味精，用湿淀粉调稀勾流芡，淋上熟猪油起锅在石龙上，撒上胡椒粉即成。

[工艺关键]

此菜烹调方法有独到之处，即宰杀前以清水静养几日，减少其腥气；蒸制前剥去表皮，以便于用黄酒腌渍入味。

[风味特点]

1. 石龙，是宜昌地区长阳、宜都等县对鮰鱼的俗称。因其喜栖于地下浮流溪间和洞、潭冷水中，故名石龙。

2. 成菜色白如玉，通体明亮，鱼肉鲜嫩，咸鲜适口，是宜昌地区筵席上的名贵大菜。

### 生汆香肠鱼

[主料辅料]

香肠鱼 20 条.....1000 克  
香菜.....50 克  
精盐.....25 克  
  
酱油.....25 克  
油辣酱.....25 克  
香醋.....25 克  
高汤.....750 克  
白胡椒粉.....3 克  
味精.....2 克  
葱白段.....50 克  
熟猪油.....50 克  
姜丝.....50 克

[烹制方法]

1. 香肠鱼去鳞、鳃，剖腹去内脏，洗净沥水，放入平盘内排列整齐。香菜、姜丝 25 克、葱段 20 克、酱油、香醋、油辣酱分别装入味碟内。

2. 将炒锅置旺火上，下入熟猪油烧至八成熟，放入姜丝、葱白段、盐炝锅，倒入高汤烧沸，将汤倒入点燃的铜火锅内，下入味精、白胡椒粉。

3. 火锅上席时，周围摆上生香肠鱼、香菜、姜丝、葱段、酱油、香醋、油辣酱等味碟，吃时将鱼下入火锅，一汆即出，蘸佐料食之。

[工艺关键]

生好火锅，旺火滚沸，香肠鱼逐条下锅，一汆即出，鱼肉细嫩，汤汁鲜美，汤菜合一，是湖北香溪地区秋季的时令佳肴。

[风味特点]

1. 香肠鱼，又名麻花鱼，是一种稀有的鱼种，生长在清溪激流之中。汉明妃王昭君故乡香溪河畔盛产此鱼。这种鱼长不过15厘米，体圆呈梭子形，肉质细嫩，不易保存，俗名称“出火烂”。每年金秋季节当地渔民摇舟摆橹，船板上烧着木柴小炉，紫砂顶锅中的香汤馥郁，待到月上树梢之时，用网捕捞，少则几条，多则几十条，拣几条趁活鲜直接下顶锅中，汤一沸即可捞起品鲜。食法更为别致，食时手持鱼头，顺口一勒，将鱼背的肉吃进口里，剩下的鱼刺、鱼腹部位随手抛入江中，当地称这种吃法为“勒锅子”。

2. “生汆香肠鱼”采集民间传统食法之妙，以铜火锅余食，鱼嫩、汤鲜、味香，食时佐以各种调料，随吃随放鱼，别有一番情趣。

## 春鱼炒蛋

[主料辅料]

干春鱼	.....	150 克
味精	.....	1 克
鸡蛋	.....	4 个
胡椒粉	.....	1 克
猪肉松	.....	50 克
葱段	.....	3 克
净冬笋	.....	50 克
姜末	.....	3 克
水发香菇	.....	25 克
熟猪油	.....	500 克
精盐	.....	1 克
(约耗 130 克)		

[烹制方法]

1. 干春鱼放入碗中，用温水浸泡3分钟，拣去杂质，沥干。香菇、冬笋均切成3厘米长的细丝，下沸水锅中烫一下取出。鸡蛋打入碗内，搅成蛋液。

2. 炒锅置旺火上，下入熟猪油烧至六成热，将春鱼下锅爆炒1分钟，用漏勺捞出。原锅连油继续以中火烧至七成熟时，徐徐倒入蛋液，炸成蛋松后，用漏勺捞出。

3. 炒锅置旺火上，下入熟猪油25克烧热，放入春鱼、蛋松、猪肉松、香菇丝、冬笋丝、味精、葱段、姜末煸炒2分钟，起锅装盘，撒上胡椒粉即成。

[工艺关键]

春鱼质嫩细小，先滑油，后与辅料一同煽炒，要求动作迅速瞬间即成，不可用汁勾芡。此菜干香酥软，是为上品。

[风味特点]

“春鱼”因春季产卵而名，是湖北驰名中外的三大名鱼之一。曾作为珍

品进贡给皇室，故又名“贡鱼”。春鱼体短，长约1~3厘米，肉无刺，味鲜美，营养丰富，除鲜食外，还可以制成干制品。此菜风味独特，是立夏前后的时令佳肴。

### 将军过桥

#### 〔主料辅料〕

活才鱼 1尾	.....1500 克
猪油	.....750 克
(耗 175 克)	
鸡蛋	.....2 只
鸡汤	.....100 克
水发黑木耳	.....50 克
白糖	.....25 克
玉兰片	.....50 克
味精	.....4 克
听装青豆	.....50 克
胡椒粉	.....2.5 克
醋	.....10 克
淀粉	.....40 克
酱油	.....15 克
生葱	.....35 克
精盐	.....7.5 克
生姜	.....25 克
绍酒	.....25 克

#### 〔烹制方法〕

1. 将鱼处理干净，剔下两面鱼肉，脱去鱼皮，切成4.5厘米长、1.5厘米宽、0.6厘米厚的鱼片盛碗中，搊入鸡蛋，加精盐、淀粉上浆。

2. 黑木耳洗净，择去杂质；玉兰片切片；取鱼片后剩的骨架、头尾等剁成大块。

3. 锅内下猪油100克，在旺火上烧至五成熟，放入葱结、姜片煸出香味，倒入鱼块略炒，随即下绍酒和适量清水烧沸，撇去浮沫，加盖移至中火熬煮。待锅内汤汁熬到乳白色时，再将锅移到旺火上，放入青豆、精盐、味精、胡椒粉，起锅盛入汤碗内。

4. 炒锅置旺火上，加入猪油烧到5成熟时，将鱼片逐片下锅拨散炸至断生，起锅沥油。

5. 锅内下猪油25克，放葱、姜末、黑木耳、玉兰片煸炒，随下酱油、绍酒、鸡汤、白糖、醋、精盐烧沸，用淀粉调稀勾芡倒入鱼片，再下猪油25克翻炒几下，起锅装盘即成。

#### 〔工艺关键〕

1. 鱼由脊背剖开，取出内脏，摘掉苦胆，鱼肠用剪刀剪开，洗去脏物，连同鱼皮、骨架及头尾等剁块后，先用沸水烫一下，再入锅熬煮。汤色乳白透香。

2. 鱼片要切得厚薄均匀。上桌时拣去汤内葱结、姜片。烹制时可先试味，保证鱼片淡咸，汤汁白浓、滋味鲜香。

[ 风味特点 ]

1. 传说三国时张飞在长坂坡阻击曹兵时，因情况危急，他施用计谋，令随从 20 余人，用树干枝叶绑在马尾上，在长坂坡桥东树林之后，来往驰骋。树枝扫地尘土飞扬，狼烟滚滚，当曹兵逼近他时，他圆睁环眼，手持长矛，立马桥上，厉声大喝曰：

“ 燕人张翼德在此，谁敢与我决一死战！ ” 这一声，如同巨雷，胜似霹雳，曹军不敢上前。张飞一时性起，双脚猛跃，声如豹吼虎啸，一时桥塌水浊，河水倒流，鱼虾随水逃窜，惊得曹兵纷纷后撤，待曹将识破张飞计谋率兵搭桥追赶时，张飞车众早已不知去向。张飞一行摆脱曹兵以后，遂向偏僻去处寻食觅宿。当地群众得知是张飞在此，便将从河中打捞起来的乌鱼，连煮带熬，作饭敬献。在拼杀劳累之后，正是饥不择食，鱼块作菜，鱼汤润喉，人人称好，个个赞美。饭后，张飞除向群众表达感激之外，并问及菜名，一老者曰：“ 鱼因将军来，菜为将军吃，当阳桥下有根底，如不避嫌，就叫将军过桥吧。 ”

2. 鱼肉洁白，柔软滑嫩；汤汁鲜香，滋味醇厚。一鱼两吃，乃江南鱼乡风味。

### 生爆鳝卷

[ 主料辅料 ]

活鳝鱼.....525 克  
净冬笋.....50 克

水发香菇.....50 克  
醋.....2.5 克  
猪油.....1000 克  
精盐.....2 克  
( 约耗 100 克 )  
绍酒.....15 克  
麻油.....20 克  
淀粉.....25 克  
原汁汤.....100 克  
蒜泥.....25 克  
味精.....1.5 克  
葱末.....15 克  
胡椒粉.....2 克  
姜末.....15 克  
酱油.....5 克

[ 烹制方法 ]

1. 将鳝鱼处理干净后，在鳝鱼肉面剖麦穗形花刀，然后改切成 4 厘米长的小段，放入碗内，加精盐 1 克，淀粉 15 克，搅拌上浆。

2. 冬笋、香菇洗净，分别切片。

3. 取小碗1只，倒入绍酒、精盐1克、味精、酱油、糖、醋、原汤、淀粉10克，调拌成卤汁。

4. 猪油1000克倒入锅内，放旺火上烧到七成热，放入鳝片，待成卷形后，倒出沥油。

5. 原锅留油50克，放入冬笋、香菇片略炒，随即倒入调好的卤汁，放鳝鱼卷，颠翻几下，淋入油起锅装盘，撒上胡椒粉即成。

#### [工艺关键]

1. 鳝鱼肉在剖花前，要洗净沥干血水。麦穗花刀是用斜刀法，在原料上剖出一条条深度一致的平行刀纹后，转一个角度，再用直刀在原料上剖一条条深度一致与斜刀纹成直角相交的平行直刀纹，然后再切成窄长方块，加热后便曲成麦穗状态。

2. 鳝鱼片下锅要迅速拨散，方能片片卷曲成形。

3. 卤汁下锅，待其稠浓后再下鳝鱼卷。

#### [风味特点]

1. 很早以前有这样一个传说：“在云梦大泽有一条腾云驾雾、呼风唤雨的黄蛇，为了早日得道，享受金碧辉煌的龙宫生活，在八月十五万仙聚会，朝觐观音的日子里，它亦来拜求观音。观音慧眼早已识破其来意，但本着普渡生灵的宗旨，要它在三年内广作善事，积累功德，到时自会皈依正果，登列仙群。并赐给金丹一颗，命其变化成人，耐心修炼。黄蛇吞下金丹变作富翁，自称黄员外，开始还能安分守己，但经不起豪绅劣士的吹捧和恭维，忘记了观音的苦心教诲，逐渐暴露蛇的圆滑本性，勾结官府地痞，组成狐朋狗党，到处危害百姓。同时，为了遮掩罪行，编造假象，为其挂上“为善最乐”金匾。一正直学究气不过，私下对人议道：倒是将为善的为字加上一个“人”旁，才真正名符其实。此话传到黄员外耳中，立即将学究全家捉拿拷打，并企图奸污他的女儿。正当此时，观音降临，怒斥黄蛇，并将它一脚踩入泥中，缩小成为鳝鱼，同时口中吟道：“念你修炼不容易，死后不烂不长蛆。成龙登仙休妄想，任人宰杀当菜吃。”

2. 鳝台鲜软，质地嫩纯，滋味酸甜，醇和可口。

## 二回头

#### [主料辅料]

黄鳝.....500克

鹌鹑蛋.....10个

菜叶.....10片

葱花.....2克

精盐.....2克

姜片.....5克

酱油.....15克

蒜末.....5克

醋.....10克

高汤.....150克

胡椒粉.....1克

味精.....2 克  
黄酒.....3 克  
熟猪油.....1000 克  
葱段.....5 克  
(用 100 克)

[ 烹制方法 ]

1. 将鳝鱼治净，用精盐 2 克、黄酒、葱段 5 克、姜片 5 克、湿淀粉 25 克码味，摆放盘中上笼用旺火蒸半小时出笼。

2. 炒锅置旺火上，倒入熟猪油，烧至八成热时投入鳝鱼，用勺推动炸至黄亮捞出沥油，改刀成 5 厘米长的条，扣入碗内，上笼用旺火再蒸半小时出笼反扣在盘中，原炒锅留油 25 克，下姜末、蒜末、精盐、醋、酱油、胡椒粉、味精，倒入高汤稍烩；用湿淀粉勾芡淋上熟猪油 25 克，撒上葱花，浇在蒸好的鳝鱼盘中即成。

[ 工艺关键 ]

1. 黄鳝须选中等大小的为最佳。
2. 蒸时用旺火，不要太长时间。
3. 此菜鳝鱼蒸两次，下锅油炸时要保持鱼的平正，不要卷曲和粘连。

[ 风味特点 ]

1. “二回头”是潜江传统名菜。据传，清朝末年，潜江黄家场有一爿小酒馆，本小利微，生意清淡，一到傍晚，店铺便早早关门。一天，有个秀才飘然而至，进入店堂呼喚上酒菜。这时店里只剩下一盘制好未卖的鳝鱼，因天气热怕坏了，放在笼里蒸着。便将这盘鳝鱼再入锅走油端上应付。没想到客人食后连称“美哉，美哉！”问其菜名，店主答道“二回头”。欲请客人再次光临。秀才听罢，向主人索笔求墨，借助酒兴，面壁而书：“妙哉二回头，客去不须留。异香随风走，何日再回头？”消息不径而走，食客慕名而来。从此小酒馆兴旺起来。

2. “二回头”是将黄鳝先蒸后炸，然后用高汤烩之。鱼酥、肉嫩，汤纯，回味无穷，热吃最鲜。

### 皮条鳝鱼

[ 主料辅料 ]

净鳝鱼肉.....350 克  
葱段.....10 克  
猪肉汤.....100 克  
姜末.....5 克  
白糖.....60 克  
干淀粉.....50 克  
精盐.....2 克  
湿淀粉.....15 克  
酱油.....40 克  
芝麻油.....1500 克  
醋.....30 克  
(耗 125 克)

甜独蒜.....10 克  
黄酒.....2.5 克

[烹制方法]

1. 将鳝鱼肉切成 8 厘米长、2 厘米宽的条入碗中，以黄酒、精盐和干淀粉调匀挂糊。

2. 将酱油、醋、白糖、葱段、姜末、甜独蒜、猪肉汤放入碗中调成卤汁。

3. 炒锅置旺火上，倒植物油，烧至七成熟时，将挂糊的鳝鱼条下锅，炸约 3 分钟，待鳝鱼条淬展开时捞起，将锅内油烧至七成熟时将鳝鱼条下锅复炸，然后端锅离火余炸 3 分钟，再移旺火上续炸 1 分钟至金黄色捞出。

4. 炒锅中倒入卤汁以旺火烧沸，用湿淀粉勾芡，放入鳝鱼条，将锅颠翻几下，淋入芝麻油起锅装盘即成。

[工艺关键]

1. 此菜用炸烟烹调方法，烹制前需选 150 克重以上的活鲜鳝鱼 3 条，从中顺直剖开，去内脏，剔去鱼骨取净鱼肉。

2. 挂糊上浆的鱼条入旺火油锅炸 3 分钟左右，每条即可自然伸开。但在下锅油炸时要保持鱼条平正，不要卷曲和粘连。

3. 第二次油炸时，先炸 1 分钟，再余炸 3 分钟，后移旺火续炸，每次油炸可根据火力大小灵活掌握，余炸时锅离开火口即可。

4. 倒卤汁时，动作要迅速。

[风味特点]

1. “皮条鳝鱼”系荆沙地区的传统名菜，距今已有 200 多年的历史。因段段鳝鱼形似竹节，故原名“竹节鳝鱼”。后沙市“义森酒楼”的掌勺曾友海师傅对其烹调技法加以改进，将原来炸一道改成炸两道，使鱼质更加酥脆，因掌勺曾友海小名叫“皮条子”，后来人便以其乳名呼此菜为“皮条鳝鱼”，流传至今。

2. 传说清道光年间，台湾省宜兰五品县令朱才哲。是湖北监利县人，当时台湾人民还不知鳝鱼能吃，朱县令在请客时吩咐家厨以“皮条鳝鱼”作为头菜，食者啧啧称赞，从此“皮条鳝鱼”在台湾扎根落户。

3. “皮条鳝鱼”色泽金黄明亮，形如皱纹皮条，外酥脆，内软嫩，滋味香甜醇厚，是春夏之交季节的时令菜肴。

糖枯鳝丝

[主料辅料]

活鳝鱼.....1500 克  
葱段.....50 克  
青丝.....10 克  
姜丝.....2.5 克  
蛋皮丝.....10 克  
排骨汤.....50 克  
精盐.....10 克  
湿淀粉.....10 克  
酱油.....5 克  
芝麻油.....2000 克  
醋.....25 克

( 约耗 150 克 )

白糖.....150 克

[ 烹制方法 ]

1. 将活鳝鱼放在缸内，加入精盐 9 克，使鱼受刺激翻滚须臾，捞出放入沸水锅中烫死。再转入沸水锅中煮至鱼口张开后取出，用尖竹片从头到尾紧贴着骨刺划一刀，再在背上划两刀，剔去骨刺和内脏，取净鳝鱼肉，撕成细丝。

2. 炒锅置旺火上，下入芝麻油烧热，将鳝鱼丝下锅，边煎、边加油、边转锅、边翻面。直到两面呈金黄色时，用漏勺捞出沥油。3. 炒锅置旺火上，下入排骨汤、葱段、姜丝、酱油、醋、白糖、湿淀粉、精盐，熬成浓汁，放入热芝麻油，推成油芡，下入鳝鱼丝用勺炒匀，至丝全部粘上芡汁时，起锅装在以青丝和蛋皮丝垫底的盘中即成。

[ 工艺关键 ]

鳝鱼肉用手撕成细丝，不可用刀切，易于入味，保持风味特色。

[ 风味特点 ]

“糖枯鳝丝”系洪湖传统名菜。其独到之处，一是鳝鱼不经宰杀，先以盐刺激让其滚动，下沸水锅中烫死，以根除其土腥气；二是手撕成丝，更易于进味。成菜似绿色草坪上突起的两座假山，巧夺天工。鳝丝金黄，枯酥香甜，回味悠长。

## 金砂鳝鱼

[ 主料辅料 ]

鳝鱼肉.....600 克  
葱花.....10 克  
大米粉.....50 克  
味精.....1 克  
猪油.....25 克  
胡椒粉.....1 克  
麻油.....150 克  
酱油.....20 克  
精盐.....2 克  
醋.....1 克  
姜末.....10 克

[ 烹制方法 ]

1. 鳝鱼宰杀，去骨刺洗净沥干水分，切成 6 厘米长、2 厘米宽的长条，用精盐、姜末稍加腌渍后拌入大米粉、猪油、酱油、醋等和匀，整齐地码在碗内，入蒸笼用旺火沸水蒸约 30 分钟取出，扣在凹盘中，淋上酱油、醋，撒胡椒粉。

2. 炒锅置旺火上，倒香油烧至七成热，淋在蒸好的鱼肉上即成。

[ 工艺关键 ]

1. 米粉要过箩，粗细均匀。

2. 蒸制时要掌握火候，不能过硬或过烂，否则失去风味特点。

[ 风味特点 ]

“金砂鳝鱼”是湖北省钟祥县的传统名菜。此菜冠以“金砂”是有历史传说。战国时，伍子胥全家被楚昭王杀害，伍子胥逃到吴国，投靠了吴王夫差，搬兵攻打楚国，伍子胥攻取楚都后，为报血海深仇，命将士抽干湖水，找到已死多年的楚平王之墓，掘墓开棺，暴尸三日。伍子胥手持钢鞭将王尸鞭尸三百。三天后兵士们在平王墓坑中发现了许多大黄鳝。伍子胥得报后，以为是楚工作祟，于是就令士兵们尽数捕捉、宰杀洗净后蒸食。不料士兵们将改切好拌有料的鳝鱼片泼撒在蒸有粟米的甑内，结果鱼片上沾满米粒，于是就将错就错蒸熟食之，不但有鳝鱼的清鲜，而且还有粟米的香气，很受士兵们欢迎。因鱼肉上粘连的粒米金黄似砂，故取名“金砂鳝鱼”。后经厨师不断改进，粟米换成稻米粉，风味更佳，成为楚乡名菜。

### 鄂南石鸡

[ 主料辅料 ]

石鸡后腿 10 只...500 克  
葱段.....10 克  
味精.....2 克  
精盐.....2 克  
白胡椒粉.....1 克  
酱油.....10 克  
白糖.....4 克  
黄酒.....25 克  
高汤.....200 克  
姜片.....10 克  
湿淀粉.....10 克  
葱花.....5 克  
熟猪油.....25 克

[ 烹制方法 ]

1. 将石鸡后腿用清水漂洗干净。  
2. 炒锅置中火上，下入熟猪油、葱段、姜片煸出香味后拣出，倒入石鸡腿、黄酒翻炒，加入精盐、酱油、高汤以大火烧开后，改用小火焖至酥烂，再移大火，加味精、白胡椒粉、白糖、湿淀粉勾芡起锅装盘，撒上葱花即成。

[ 工艺关键 ]

干烧技法，不用勾芡，汤要少加，小火慢㸆，收干滋汁，外溢油，内入味，光亮醇厚，始为上品。

[ 风味特点 ]

地处通山县南部边缘的九宫山，是湖北游览避暑胜地之一，山上风景优美，气候宜人，山涧流水，常年不断。在长满绿青苔的石头之间，生长着一种味鲜似鸡的“石鸡”，是两栖类动物。每只约重 250 克左右，肉质细嫩肥美。“鄂南石鸡”即是选用九宫山石鸡，取其肥嫩的腿肉干烧而成。石鸡腿色洁白，肉质酥爽鲜嫩，滋味香醇，是九宫山地区传统名菜。

## 壳黄虾饼

### [主料辅料]

鲜活大河虾.....300 克  
精盐.....10 克  
熟花生仁末.....30 克  
花椒盐.....50 克  
咸面包粉.....500 克  
白胡椒粉.....2 克  
荸荠.....5 克  
湿淀粉.....10 克  
葱花.....5 克  
色拉油.....200 克  
葱姜汁.....10 克  
(约耗 50 克)  
味精.....2 克  
面包.....5 克  
鸡蛋.....6 个

### [烹制方法]

1. 虾肉制成茸，加入蛋清 6 个、味精、精盐、葱姜汁、荸荠末、湿淀粉 5 克合成虾茸糊。将蛋黄 2 个、面粉、湿淀粉拌中国名菜荆楚风味匀，合成蛋黄糊。

2. 将 12 个小碟抹上油，一一挤入虾茸糊，压扁，均匀撒上熟花生仁末，入笼以旺火蒸 5 分钟取出，脱去小碟，在虾饼底部抹上蛋黄糊粘上咸面包粉。

3. 炒锅置旺火上，下入色拉油 100 克，烧至三、四成热时，将虾饼逐个放入锅中煎炸，边煎边加油，至壳黄亮酥脆时滗出锅中的油，加入白胡椒粉、葱花煸出香味后装盘即成。

### [工艺关键]

虾饼先蒸后炸，外酥脆，里软嫩，富有楚乡特色。

### [风味特点]

“壳黄虾饼”用新鲜虾茸煎制而成。因其底壳抹有蛋黄，粘有面包粉，油煎后呈淡黄色，形似蟹壳；又因其酷似武汉特产“蟹壳黄点心”，故名。此菜底壳酥脆，虾饼柔嫩细软，鲜味浓郁。佐以花椒盐食之，其味更佳。

## 虾鲊

### [主料辅料]

净小河虾或湖虾...500 克  
鲜红辣椒末.....1000 克  
大米粉.....2000 克  
精盐.....200 克  
葱花.....10 克  
姜末.....250 克

芝麻油.....80 克

[烹制方法]

1. 将净小虾沥干水分下锅中，用中小火焙至断生，起锅晾凉，倒入盆中，加盐、姜末、红辣椒末拌匀后，再下大米粉一同拌匀，装小口深形陶坛中，边装边用干净的木棒按实。

2. 取洁净的荷叶一张盖在坛中的虾面上，再用洁净稻草把子封住坛口，倒立于浅型盆中，注入洁净的水，以密封坛口。

3. 将制好的虾鲊取 500 克，下入七成热的油锅中，用锅铲不停地炒匀，至油渗入菜中后烹入清水 40 克，盖上锅盖，略焖 3 分钟，反复翻炕至虾鲊熟透松散时，下入葱花炒匀起锅装盘即成。

[工艺关键]

制鲊，用料广泛，鱼、虾、肉、菜蔬均可，一次制鲊，主配料共约 900 克，每次炕食约用 500 克，虽多次取用，只要按原法密封好，可储存半年之久。

[风味特点]

1. “鲊”(zh 音眨)，是我国民间传统的储存鱼、虾类食品的加工方法，已有 2000 年的历史。湖北民间制鲊之风至今尤盛。

2. “虾鲊”是以河虾或湖虾为主料，拌以米粉及调味品等入坛腌制成虾鲊后，采用“炕食”法制成，味道香、咸、辣、鲜俱全，风味别致，是湖北乡土风味名菜之一。

## 炸虾球

[主料辅料]

鲜虾仁.....300 克

白醋.....15 克

精盐.....2 克

葱花.....5 克

鸡蛋清.....10 个

姜末.....5 克

鸡汤.....100 克

湿淀粉.....50 克

味精.....1.5 克

熟猪油.....750 克

白糖.....15 克

(约耗 150 克)

[烹制方法]

1. 将虾仁制成茸后放入碗内稍捏，加蛋清、精盐、味精 1 克、熟猪油 50 克、湿淀粉 25 克，搅拌成茸。

2. 炒锅置旺火上，下熟猪油烧至三成热时端锅离火，把拌好的虾茸挤成批把似的小球，逐个下锅余炸 1 分钟，转置中火上，用勺背反复的推动翻炸 3 分钟，再移至旺火上炸至虾球松泡，似乒乓球状，端锅离火。

3. 炒锅置旺火上，下熟猪油 25 克，加鸡汤、白糖、葱花、姜末、味精、

湿淀粉调稀勾芡，淋入白醋后盛入碟中，再将虾球从油锅中捞入另盘，同酸甜芡汁一同上席。

[工艺关键]

虾球炸熟，继续在油锅中浸炸，另锅炒好汁，捞出虾球装盘，另盘盛芡汁作味碟，一同上桌，蘸而食之，风味别致。

[风味特点]

民谚曰：“万事既成，长鱼长虾”，虾菜在湖北地方风味中应用广泛、雅俗共赏，丰俭随意。“炸虾球”系武汉市传统名菜，以鲜虾仁制成茸、再挤成虾球，下猪油锅中炸制而成。晶莹洁白，外韧内嫩，油润松泡，鲜美可口，佐以酸甜汁蘸食，别具风味。

## 白汁虾面

[主料辅料]

活虾肉	.....	300 克
味精	.....	1.5 克
鸡汤	.....	100 克
鸡蛋清	.....	8 个
芹菜梗	.....	50 根
淀粉	.....	25 克
冬笋	.....	50 克
湿淀粉	.....	5 克
精盐	.....	5 克
熟猪油	.....	1500 克
葱段	.....	10 克（约耗 100 克）
葱姜汁	.....	20 克

[烹制方法]

1. 将净鲜活虾肉制成茸，加盐 4 克，分三次加入蛋清、味精 1 克、淀粉 25 克搅拌至粘稠。

2. 炒锅置旺火上，下入清水烧沸后端锅离火。将虾茸填入特制的漏斗内挤出呈面条状的条、边挤边往锅中放，待煮熟后，将虾面捞出沥水。

3. 将芹菜梗切成 4 厘米长的段，冬笋切成丝，入沸水锅中分别焯水捞出。将淀粉、味精、精盐、鸡汤入碗调成卤汁待用。

4. 炒锅置旺火，下熟猪油烧至四、五成热，将虾面过油出锅。原锅置火上，下入葱段、冬笋、芹菜梗和虾面一起煸炒几下，倒入调好的卤汁，颠锅翻炒，淋入熟猪油，装盘即成。

[工艺关键]

1. 剁虾茸时，砧板上抹少许淀粉或铺上肉皮，以免带入木屑。
2. 虾茸上浆，加猪油 50 克，顺一个方向搅拌上劲，口感更佳。

[风味特点]

“白汁虾面”由驰名中外的“云梦鱼面”演变发展而来。“云梦鱼面”为干制品，而白汁虾面则以鲜虾茸通过特制的带孔漏斗挤成面条状，在开水中定型后过油，加配料及调味品烹制而成。虾面形如面条，粗细均匀，软嫩柔滑，富有韧性，汤汁奶白，虾鲜味浓。现制现吃，新鲜爽口。现已成为湖

北名馔之一。

### 芙蓉套蟹

#### [主料辅料]

活螃蟹.....12只  
猪肥瘦肉.....80克  
  
水发香菇.....50克  
精盐.....6克  
冬笋.....50克  
酱油.....5克  
虾仁.....50克  
红醋.....5克  
白胡椒粉.....2克  
黄酒.....5克  
白糖.....5克  
鸡汤.....100克  
葱花.....3克  
鸡蛋清.....6克  
姜丝.....5克  
味精.....2克  
姜末.....5克  
干淀粉.....25克  
熟鸡脯肉.....150克  
湿淀粉.....25克  
上味鱼茸.....200克  
熟猪油.....300克  
熟火腿末.....5克  
(约耗75克)

#### [烹制方法]

1.活蟹洗净，用细麻绳将蟹逐个扎捆好，上笼蒸熟取出，用竹签挑出蟹肉、蟹黄入小钵内。蟹壳以温水洗净，清水涮一涮沥干。将猪瘦肥肉、冬菇、冬笋、虾仁、熟鸡脯分别切成丁。

2.炒锅置旺火上，下熟猪油50克、姜末、葱花稍煸，再下入蟹黄、蟹肉合炒，加精盐5克、酱油、味精2克、白糖、白胡椒粉和黄酒，再放入几种切成丁的原料同烹，制成蟹黄馅心。

3.将12只蟹壳内抹上猪油，将上味的蟹黄馅心填入壳中。上面拌以上味的鱼茸，置笼中蒸熟。

4.将蛋清打成鸡蛋清泡，抹在上味的鱼茸上，撤上火腿末，上笼蒸一分钟起笼，将蒸好的蟹肉置盘中。

5.炒锅置旺火上，下熟猪油、姜丝炝锅，倒入鸡汤、精盐味精，勾薄芡，淋在套蟹上即成。

#### [工艺关键]

湖北烹饪，擅长蒸法，此菜连蒸三次，即螃蟹蒸熟拆肉，蟹斗酿馅再蒸定型，加蛋清泡点缀后似芙蓉，蒸出笼上桌，要掌握好三蒸的时间长短。

[ 风味特点 ]

“芙蓉套蟹”以蟹肉主料，以猪肉、鸡脯肉、鱼茸、火腿、香菇、冬笋、虾仁等作配料，以蟹壳作模具，连蒸三次。成菜形似芙蓉，故名。此菜宜趁热食用，“一热三鲜”是其最大特色。

### 糊蟹带馓

[ 主料辅料 ]

螃蟹肉	.....	225 克
鸡汤	.....	300 克
做子	.....	2 把
味精	.....	2 克
蛋黄	.....	1 只
胡椒粉	.....	1.5 克
水发香菇	.....	25 克
精盐	.....	2.5 克
冬笋肉	.....	25 克
淀粉	.....	15 克
猪油	.....	500 克
葱花	.....	15 克
	( 约耗 100 克 )	
姜丝	.....	10 克
白糖	.....	10 克

[ 烹制方法 ]

1. 将蛋黄打散与螃蟹肉一起拌匀；香菇、冬笋切成细丝。
2. 锅内下猪油烧热，将馓子放入锅中炸到酥脆时捞出，掰散，放入汤碗内。
3. 锅中留油 25 克放旺火上，用姜丝爆锅，再放香菇、冬笋丝略炒，放入蛋黄、蟹肉，加鸡汤、精盐、白糖烧沸，将锅移到小火上烹 2 分钟，待蟹肉透味，再将锅移旺火上下味精，用湿淀粉勾芡，撒入胡椒粉、葱花，盛在汤盘馓子上即成。

[ 工艺关键 ]

1. 选用活鲜湖蟹煮熟后剔出净肉，蛋黄煮熟后晾凉打散，与蟹肉一起调拌。
2. 焗蟹肉时间不宜太长。
3. 馛子重油，要炸至酥脆。
4. 糊蟹芡汁稀稠要适中，汤汁稍宽，突出一个“鲜”字。

[ 风味特点 ]

1. 食蟹在我国已有悠久的历史，早在西周就有古人会做蟹胥即蟹酱的记载，史书《逸用书》即载向周成王献蟹的史实，可见早在三千多年的周朝，螃蟹已是名贵的贡品。到了北魏有“藏蟹”法；晋朝有“烤蟹”法；隋朝有“蜜蟹”、“糖蟹”；唐宋时有“蟹粉”、“蟹黄”作馅的食品；元明开始

已有蟹烹花色菜式了。

2. 螃蟹有海水和淡水之分，而以淡水蟹为上品。古代对螃蟹有很多赞美：因它有坚硬的甲壳和无肠胃的特性，人们给它以“蟹将军”、“无肠公子”的美称。李白诗：“螃蟹即金液，糟丘是蓬莱。且须饮美酒，乘月醉高台。”苏轼诗：“半壳食黄宜点酒，两螯所雪劝加餐”。黄庭坚诗：“鼎司费万钱，玉食常罗珍。”陆游云：“蟹肥暂擘馋涎堕，酒酥初倾老眼明。”曹雪芹更爱螃蟹，他在《红楼梦》里描写众人吃螃蟹情景，生动活泼，淋漓尽致。黛玉云：“螯封嫩玉双双满，壳凸红脂块块香。”古人珍螃蟹，竟有“不到庐山辜负目，不食螃蟹辜负腹”之说。

### 红烧义河蚶

#### [主料辅料]

义河蚶	.....	1.5 公斤
水发香菇	.....	6 个
胡萝卜	.....	200 克
蒜白	.....	25 克
水发冬笋	.....	100 克
猪油	.....	50 克
猪肥膘	.....	100 克
精盐	.....	10 克
火腿	.....	100 克
味精	.....	2 克
荸荠	.....	50 克
胡椒粉	.....	1 克

#### [烹制方法]

1. 将义河蚶剖壳剔肉洗净，刀拍其斧足，逐个将其一面拖剖平行花纹，再将其转 90°，斜刀依次将蚶肉剖 2/3 的片口，胡萝卜刮洗干净，荸荠削皮，猪肥膘肉、火腿分别切成片。

2. 锅置旺火上放适量清水烧沸，将胡萝卜、火腿、冬笋片放入沸水煮 3 分钟捞起沥干，倒去残水。

3. 锅仍置旺火上，倒入鸡汤，加蚶肉烹煮撇去浮沫、再加入肥肉片煮至汤汁呈奶白色调入精盐起锅，拣去肥膘肉。4. 取碗一只，中央置香菇一个，再将蚶肉、胡萝卜、香菇、火腿片依次码入碗内，将冬笋片、荸荠片、肥肉片放最上层，再加入奶白蚶汤，入笼旺火沸水蒸 1 小时，出笼拣去肥膘肉将蒸好的义河蚶扣入盘内。

5. 锅置旺火上，滗出熟品原汤，加蒜白、猪油，待汁煮沸勾芡淋入盘中，撒上胡椒粉即成。

#### [工艺关键]

1. 活义河蚶入烹，方为正宗风味。
2. 蚶肉要煮至软烂，汤汁呈奶白色。
3. 蚶肉、胡萝卜、香菇、火腿依次码入碗内，要整齐美观。

#### [风味特点]

义河蚶是湖北天门水产名品，本名车螯、亦作砗螯。唐诗人皮日休《送

从第崇归复州竟陵》诗句“车螯近岸无妨取”，即咏此物。蚶为淡水蛤属，具金黄色狭长贝壳两枚，肉味极其鲜美，红烧、汆汤均可。

义河蚶之名始于宋代，《天门县志》载，宋太祖赵匡胤微服逃脱郭延成的追逼，过竟陵县河，舟子不收渡费。他登基后，诏封天门县河小板至截河河段为“义河”，并免除渔课，该河段所产蚶蛎，特冠以“义河”二字。义河亦即唐茶圣陆羽所赞誉的“西江”河段，水质明净，流速悠缓，两岸林木葱郁，河床为粘土砾石结构，天然饵料丰富，最适于蚶子穴居繁衍，故义河所产蚶子最佳，冬季与孟春，是食蚶季节，在当地视为席上珍品。

## 牡丹火锅

### [主料辅料]

净桂鱼肉	.....400 克
陈醋	.....100 克
鱼圆	.....20 个
麻油	.....100 克
精盐	.....10 克
绍酒	.....15 克
味精	.....5 克
白胡椒粉	.....3 克
菠菜	.....25 克
整葱	.....50 克
粉条	.....150 克
酱油	.....100 克
猪油	.....500 克
整姜	.....75 克

(约耗 75 克)

### [烹制方法]

- 1.用母鸡 1 只、猪瘦肉 250 克同炖成汤。
- 2.整葱洗净，取 25 克切葱花；生姜去皮洗净取 25 克切片，50 克切丝；菠菜洗净，分别装盘，粉条用油炸起泡，捞出装盘。

3.取火锅一个，将预先制好的汤装满锅内烧沸。将 4 盘牡丹花鱼、菠菜、粉条、鱼圆连盘一同上桌，然后将调料诸如精盐、味精、白胡椒粉、酱油、醋、葱花、姜丝、麻油分装小碟，一同上桌即成。

### [工艺关键]

- 1.牡丹鱼的制作方法是将鱼肉推去皮，切成 3 厘米长、0.1 厘米厚的片，叠成内圆小，外围大，一层大一层，共 5~7 片花瓣的牡丹花。取 4 台盘，每盘放一朵，花上撤上少许盐即可。
- 2.选料力求主料精细，物尽其用，不浪费。
- 3.火锅内的汤始终要保持滚沸。
- 4.汤汁助鲜时，可将剔去鱼肉的骨架，剁块，先用整葱、姜片煸炒一下，加入鸡汤一同烧制，可使鲜味更浓。

### [风味特点]

- 1.“牡丹火锅”是以桂鱼为主，剖叠成牡丹花而命名的一种火锅。牡丹

火锅属于大火锅之一，风行在武汉有 130 年历史。

2. “牡丹火锅”花形美观，肉质鲜嫩，花色多样，边吃边汆，汤汁鲜香，为冬季佳肴。

## 畜肉类

### 珍珠圆子

#### [主料辅料]

猪瘦肉.....400 克  
葱花.....15 克  
猪肥肉.....100 克  
姜末.....15 克  
糯米.....300 克  
味精.....5 克  
荸荠.....100 克  
绍酒.....5 克  
精盐.....25 克  
胡椒粉.....10 克

#### [烹制方法]

1. 将猪瘦肉剁成茸，猪肥肉切成黄豆大小的颗粒，荸荠削皮，切成黄豆大的丁。
2. 糯米洗干净，用温水浸泡 2 小时后捞出沥干。
3. 猪肉茸入钵加味精、精盐、葱花、姜末、绍酒、胡椒粉。分三次加入 300 克清水，搅拌上劲，再加入肥肉丁和荸荠丁一道拌匀，然后挤成直径 1.6 厘米大的肉圆，放入装有糯米的筛内滚动粘上糯米，再逐个地捡放在蒸笼内排放整齐，在旺火沸水锅蒸 15 分钟，取出装盘即成。

#### [工艺关键]

1. 制珍珠圆子的精肉须剔去筋膜。
2. 猪肉茸排剁时，砧板上抹上淀粉，拌合要搅至透味上劲。
3. 糯米选用上白米质浸湿透心后要沥干晾透。

#### [风味特点]

1. “珍珠圆子”系著名的“沔阳三蒸”之一。“蒸”是湖北民间传统的一种烹调技法。蒸菜大都作为筵席中的大菜上席，故江汉平原素有“不上格子（指蒸笼格）不清客”的习俗。此菜多以小蒸笼上席，传统的蒸笼一般直径 17 厘米左右，小巧精制，俗称“垛笼”。沔阳大街小巷的饭馆一般都有一大蒸锅，上扣一有三个小圆孔的大木盆，每个小圆孔上放几层或十几层小蒸笼。蒸气腾腾，满街飘香。

2. 珍珠圆子是以猪瘦肉、肥肉做成的圆子，再滚以糯米蒸制而成。米粒竖起，晶莹洁白，如颗颗珍珠，肉圆软糯松泡，滋味鲜美可口。

### 蒸白圆

#### [主料辅料]

猪腿瘦肉.....300 克  
姜末.....15 克

猪肥肉.....150 克  
葱花.....20 克  
钝鱼肉.....150 克  
绍酒.....10 克  
去皮荸荠.....50 克  
味精.....5 克  
精盐.....10 克  
胡椒粉.....10 克  
醋.....15 克  
鸡清汤.....50 克  
姜丝.....10 克  
熟猪油.....50 克

#### [烹制方法]

1. 将猪瘦肉剁成绿豆大的丁，肥肉煮熟后，与荸荠都切成黄豆大的丁。
2. 鳜鱼肉剁成细茸入钵中加精盐 8 克、味精 3 克、绍酒、姜末、葱花 15 克、胡椒粉边搅拌边加清水，最后再加猪肥瘦肉丁、湿淀粉 30 克、荸荠丁搅拌均匀，挤成直径 4 厘米长的圆子约 40 个，逐个放入垫有湿纱布的细格笼屉内置旺火沸水锅上，蒸 30 分钟，待熟后整齐的码入盘中。
3. 另置炒锅于旺火上，放入鸡清汤、精盐、味精烧沸，用湿淀粉勾芡，淋上芝麻油，撒上葱花，浇在白圆上即成。另置小碟两只，放入姜丝，香醋随菜上席。

#### [工艺关键]

1. 选新鲜的猪肉和鳜鱼肉。鱼茸要剁细腻。
2. 拌鱼茸、肉茸时要搅拌上劲成粘稠状。
3. 鱼、肉茸搅好后制作肉圆要大小一致。

#### [风味特点]

1. “蒸白圆”是“沔阳三蒸”之一。此菜以猪腿瘦肉、猪肥肉合制成圆子蒸制而成，色白故名。
2. “蒸白圆”成菜肉圆软嫩松泡，色泽晶莹，入口即溶，肉香鲜，爽口不腻，如佐以姜丝、香醋蘸食，则风味更佳。

## 粉蒸肉

#### [主料辅料]

猪五花肉.....500 克  
甜面酱.....20 克  
净老藕.....150 克  
白糖.....2.5 克  
大米.....75 克  
胡椒粉.....0.5 克  
黄酒.....1 克  
桂皮.....1.5 克  
八角.....2 克

葱花.....5 克  
丁香.....1.5 克  
姜末.....2 克  
精盐.....4 克  
味精.....2 克  
酱油.....15 克  
红乳汁.....20 克

[烹制方法]

1. 将猪肉切成 4 厘米长，2.5 厘米宽，1 厘米厚的长条，用布搌干水分盛钵中，加精盐 3 克，酱油、甜面酱、红乳汁、姜末、黄酒、味精、白糖一起拌匀，腌渍 5 分钟。

2. 将大米下铁锅中置微火上炒 5 分钟，至成黄色时，加桂皮、丁香、八角再炒 3 分钟起锅，磨成鱼籽大小的粉粒，制成五香米粉。

3. 老藕刮洗干净，去掉藕节，切成 3 厘米长、1 厘米粗的条，加精盐 1 克、五香粉 25 克拌匀，放入盘内入味。4. 将腌渍好的猪肉用五香粉拌匀后，皮贴碗底，整齐地码在碗内，两边镶肉条，与盛藕的钵一起放入笼屉内，用旺火蒸 1 小时取出。先将蒸藕放入盐内垫底，然后将蒸肉翻扣在藕上，撒入胡椒粉、葱花即成。

[工艺关键]

1. 猪肉腌渍时必须先沥干肉面水分，加盐 3 克和其它调料，使味渗透肉内。

2. 米粉磨成粟米粒状即可，藕内用 1 克精盐调拌，肉要蒸到熟烂吐油。

[风味特点]

1. “粉蒸肉”旧时盛行于沔阳州（包括天门、洪湖、潜江、沔阳），素有“蒸菜之乡”之美誉，是著名的“沔阳三蒸”之一。而关于“沔阳三蒸”的故事更是家喻户晓。

2. “沔阳三蒸”相传始自元末农民起义领袖陈友谅的故事。当时，陈友谅从家乡沔阳率兵远征采石矶前夕，为了犒慰兵勇，鼓舞士气，令随军包厨按“征”字做一些家乡菜肴，寓意取得远征的胜利。聪明的厨师按“征”“蒸”同音不同字的意思做出了蒸鱼、蒸肉、蒸圆子。陈友谅的夫人罗氏又乘兴用现成青菜——商蒿洗净切断，用蒸鱼肉的米粉加入调料拌匀蒸熟，送上餐桌，众将士极喜食，赞不绝口。从此这一带的老百姓纷纷效法，在喜庆的日子里，也用“三蒸”作为大菜宴请宾客，流传至今。

3. “粉蒸肉”以猪五花肉为主料，有肥有瘦，红白相间，嫩而不糜，米粉油润，五香味浓郁。成菜时以老藕垫底，色泽粉红，粉糯而清香，更为添色。

## 荷包圆子

[主料辅料]

猪瘦肉.....200 克  
葱段.....3 克  
虾仁.....50 克  
姜末.....5 克

虾米.....25 克  
葱花.....20 克  
水发香菇.....25 克  
味精.....2 克  
水发玉兰片.....50 克  
猪排骨汤.....200 克  
油面筋泡.....30 个  
鸡蛋.....3 个  
荸荠.....250 克  
湿淀粉.....25 克  
菠菜.....50 克  
面粉.....25 克  
精盐.....2 克  
熟猪油.....75 克  
酱油.....50 克  
芝麻油.....1000 克  
胡椒粉.....2 克 ( 约耗 100 克 )

[ 烹制方法 ]

1. 猪瘦肉剁成茸。干虾米、香菇、荸荠、王兰片切成小细丁。
2. 将肉茸盛入碗中，搊入鸡蛋 2 个，加精盐 1 克、虾米丁、荸荠丁、香菇丁、姜末 2 克、葱花、胡椒粉 1 克、味精 5 克和清水 150 克搅拌均匀成馅。
3. 油面筋泡洗净，放在温水里浸泡 1 分钟，取出沥干，逐个翻个面填入肉馅，捏成荷包形肉圆。
4. 鸡蛋 1 个搊入碗内，加面粉、清水 50 克、精盐 0.5 克搅拌成蛋黄糊，将荷包肉圆逐个粘上糊。
5. 炒锅置旺火上，下植物油烧七成热，端锅离火，把粘了糊的荷包圆子逐个下锅后再移至旺火上，炸至呈金黄色，皮已松酥时捞出沥油。
6. 将姜末、葱段下油锅中稍煸，再下猪排骨汤略烧，下入荷包圆子、虾仁、菠菜烧 1 分钟，加味精，用湿淀粉勾芡，淋入熟猪油起锅盛盘，撒上胡椒粉即成。

[ 工艺关键 ]

1. 馅要搅匀上劲呈粘稠状。
2. 包入豆腐泡内的馅心每个以 10 克左右为好，不宜太大，只须均匀一致即可。
3. 炸荷包圆子时，一定将锅端离火口，逐个下完再回火口，以免炸得太焦。

[ 风味特点 ]

1. 传说宋朝有一位来自东京汴梁的售药人，在江夏镇兜售药材，声称其药治疗时症效验如神。那时正值梅雨季节，瘟病流行，许多人因医治不效丧失生命，便迫不及待地购买神药。只见售药者在腰间取出佩带的荷包，倒出一些丸散膏丹，命病人吞服。病人服后果然药到病除，因而救治了不少人。后人为了感激这一不知名的药医，除建立药王庙年年祭祀以外，还纷纷以荷包形式内装肉丸充作食疗。厨师们为了适应群众心理，经过细心调配，合理烹制，制成此菜应市，至今供应不衰。

2.“荷包圆子”系武汉传统名菜。选用优质面筋泡，填以猪瘦肉及虾仁、香菇、玉兰片等鲜料炸烧而成，因形似荷包而名。外皮软韧，馅心鲜嫩，配以粉红色虾仁和翠绿色菠菜，清新淡爽，添艳增香。

### 小米年肉

#### [主料辅料]

腊肉.....1000 克  
花椒粉.....2 克  
糯米.....150 克  
味精.....1 克  
精盐.....2 克

#### (烹制方法)

1. 将腊肉皮面置火上烧焦，下温水浸泡 80 分钟，用力刮下焦皮，洗净，置沸水锅中煮至五成熟捞出。糯米淘洗干净，泡发 2 小时。

2. 将熟腊肉切成 6 厘米长、4 厘米宽、1 厘米厚的肉片（肉片两片相连）。将小米、食盐、花椒粉、味精与肉片拌匀，连刀夹缝中夹入小米，一片搭一片摆入蒸碗中，入笼以旺火蒸 2 小时取出，翻扣入盘，盘边围摆花饰即成。

#### (工艺关键)

1. 切肉片一定要两片相连。  
2. 进入冬至后腌渍腊肉质上乘，如出现盐霜，可用低于腊肉盐的浓度盐水，漂洗去腊肉中所含盐分，使盐霜溶解在水中，以保持原味不变。切忌用清水漂洗。

#### (风味特点)

1. “小米年肉”又名“年肉”，系鄂西土家族、苗族人们欢度旧历年家家必备的佳肴。除夕吃团年饭，讲吉庆话，预祝来年五谷丰收，万事吉祥如意。常以“四言八句”的乡土文学互相唱和，这种传统风俗已经流传很久了。

2. “小米年肉”系选用糯米与腊肉合蒸而成。腊肉软烂，味香醇；糯米滋糯味鲜，是地道的土、苗族风味菜肴。

### 应山滑肉

#### (主料辅料)

猪肥膘肉.....750 克  
胡椒粉.....2 克  
精盐.....5 克  
鸡蛋.....2 克  
酱油.....5 克  
猪肉汤.....200 克  
葱花.....3 克  
湿淀粉.....25 克  
姜末.....1 克  
植物油.....1000 克  
味精.....4 克

(约耗 30 克)

(烹制方法)

1. 猪肉去皮洗净，切成 2 厘米见方的块，用清水浸泡 10 分钟取出沥干，盛于碗内，加精盐、味精 2 克、姜末、淀粉稍拌，再加打入碗中的鸡蛋液拌匀上浆。

2. 炒锅置旺火上，下植物油烧至七成热，将肉块散开下锅，约炸 10 分钟，至金黄色时，倒入漏勺内沥去油，稍凉后码在碗内，上笼用旺火蒸 1 小时左右取出扣入汤盘。

3. 炒锅置旺火上，下猪肉汤、酱油、味精烧沸后，勾流芡端锅离火加葱花，胡椒粉起锅浇在肉块上即成。

(工艺关键)

1. 猪肉浸泡时，须去皮洗净，沥干水分，以便淀粉糊浆的均匀。

2. 入锅油炸时，要逐块下锅约炸十分钟，至色泽黄亮、软嫩柔糯为好。

3. 汤汁兑味要端锅离火，才能达到汁浓味鲜，肉质入口润滑，油而不腻。

(风味特点)

1. “应山滑肉”系应山县传统名肴之一。相传，贞观年间唐太宗李世民久病，不思饮食，诏书天下，凡能进美食开皇上胃口者有重赏。当时应山一位詹姓厨师得知后，便去长安。到宫中为唐大宗精心制作了一盘肥而不腻，滑嫩可口的猪肉菜进献，岂知皇帝刚把肉送进嘴里，略为品味，那块肉一滑便下肚。满口留香，于是连吃几块，胃口大开。连呼“滑肉！滑肉！”姓詹的厨师从此便留在宫中当了御厨，“滑肉”也成名馔流传于世了。

2. “应山滑肉”虽以猪肥膘肉为主料，但由于烹制巧妙，油润滑爽，软烂醇香，肥而不腻，风味隽永，尤其为老年人所喜食。

## 千张肉

(主料辅料)

猪五花肉.....500 克

金酱.....15 克

精盐.....1 克

红方腐乳汁.....20 克

酱油.....25 克

味精.....2 克

胡椒粉.....2 克

葱花.....3 克

花椒.....6 粒

植物油.....1000 克

葱段.....5 克 (耗 50 克)

姜片.....5 克

(烹制方法)

1. 将猪五花肉刮洗干净，皮朝上放入炒锅内，加清水用旺火煮半小时捞出，用金酱涂匀猪皮。

2. 炒锅置旺火上，下植物油烧至六成热，将涂了金酱的肉块趁热下锅，约炸 2 分钟，待呈红色时捞出晾凉，切成 5 厘米长的薄片为块。

3. 取大碗一只，先放入花椒、葱段、姜片垫底，再将肉片皮朝下整齐地码入。正面码 50 块，两边各镶 15 块，然后将酱油、红方腐乳汁倒在肉块上，加五香豆鼓、精盐、味精连碗入笼，用旺火蒸 4 小时取出晾凉。上席时，再入笼蒸透，取出翻扣入盘，去掉花椒、葱段、姜片，撒上葱花、胡椒粉即成。

(工艺关键)

1. 煮肉时要刮净余毛和污染物，洗净后皮朝上入锅，趁热炸 2 分钟即可。
2. 切的肉块要薄，还要厚薄均匀。
3. 装碗蒸时，肉片贴碗底，正面摆 50 块，两边各镶 15 块再加上其它调料。

(风味特点)

1. “千张肉”系湖北民间传统名菜，也是江陵县传统筵席上的“三大碗”之一。此菜刀工精细，肉片菲薄如纸，数十片相叠，故名。
2. “千张肉”是选用猪五花肉为主料，经煮、炸、蒸三道工序而成。成菜色泽嫣红，肉片软嫩不腻，味道溶烂不糜，咸甜馥香浓郁。

### 梳子夹干肉

(主料辅料)

猪五花肉.....400 克  
葱花.....10 克  
腌菜.....75 克  
姜末.....10 克  
豆腐干.....5 块  
猪肉汤.....100 克  
酱油.....65 克  
饴糖.....15 克  
胡椒粉.....0.5 克  
味精.....1 克

湿淀粉.....25 克 (约耗 65 克)

植物油.....750 克  
芝麻油.....25 克

(烹制方法)

1. 将猪五花肉烙去皮上的毛，刮洗干净，炒锅置旺火上，倒入清水（以能浸没肉块为度），烧沸后，将肉块下锅煮到七成熟，取出晾凉，在肉块皮上抹匀饴糖酱色。

2. 炒锅置旺火上，下植物油烧到七成热，放入肉块，炸到外皮松酥，呈现小泡时捞出晾凉。

3. 将肉块和豆腐干均改刀切成 6 厘米长、3 厘米宽、0.5 厘米厚的梳子后，逐片间接顺序摆入碗内，码成一行（肉皮贴碗底），两边用同样的方法摆满，上面放入已涨发好的干腌菜，加猪肉汤 50 克、酱油 50 克，上笼用旺火蒸 30 分钟，直到肉皮熟透时取出翻扣入盘，滗出蒸汁。

4. 炒锅置旺火上，下底油 25 克，放入姜末略煸后，再加蒸汁，猪肉汤、味精、酱油烧沸，用湿淀粉勾芡，淋入热芝麻油 25 克，起锅浇在梳子夹干肉

上，撒上葱花、胡椒粉即成。

(工艺关键)

当地传统风味，用芝麻油炸肉，成本既高，浓香闷人，现改植物油为之，清淡爽口。

(风味特点)

“梳子夹干肉”系湖北民间传统名菜。刀工讲究，猪肉与豆腐干均切成宽窄、厚薄相同的片，豆干片夹于肉片中间，抖列整齐，形如发梳，故名。成菜肉片有肥有瘦，滑润鲜香，豆干软嫩，于腌菜垫底，菜香扑鼻，宜于下饭。

## 蟠龙莱

[主料辅料]

猪瘦肉	.....	500 克
姜末	.....	5 克
猪肥膘肉	.....	250 克
味精	.....	2 克
鱼肉	.....	350 克
鸡蛋清	.....	4 个
鸡蛋皮	.....	3 张
淀粉	.....	150 克
鸡蛋	.....	3 个
熟猪油	.....	15 克
精盐	.....	7 克
鸡清汤	.....	50 克
葱花	.....	5 克
芝麻油	.....	75 克

(烹制方法)

1. 将猪瘦肉剁成茸，放钵内，加清水浸泡半小时，待肉茸沉淀后沥干水，加精盐 5 克、淀粉 100 克、鸡蛋清、葱花、姜末，边搅动边加清水，搅成粘稠肉糊。

2. 鱼肉剁成茸，加精盐、淀粉搅上劲透味成粘糊状。

3. 鸡蛋摊成蛋皮。鱼茸、肉茸合在一起拌均匀，分别摊在鸡蛋皮上卷成圆卷上笼，在旺火沸水锅中蒸半小时，取出晾凉，切成 3 毫米厚的蛋卷片，取碗一只，用猪油抹匀。将蛋卷片互相衔接盘旋码入碗内，上笼用旺火蒸 15 分钟取出翻扣入盘。炒锅上火，加鸡汤、盐、味精，勾芡，淋入熟猪油 10 克，点缀花饰即成。

[工艺关键]：

1. 肉茸每次换水沉淀时，需浸泡半小时，直漂到呈现白色为止。

2. 浸泡后的肉茸调制时，需加入蛋清 1 只、精盐 2.5 克、淀粉 150 克和清水等搅拌。

3. 蛋皮要摊成直径 45 厘米的皮，蛋卷卷成 30 厘米长、4 厘米宽、直径 5 厘米的卷，要卷得有弹性、滑软、无粉感。

4. 用碗蒸时，碗内要抹油，盘卷成形，入笼时火要大，水要沸，笼满气。

5. 此菜除用蒸法还可用炸法，即将蒸好的蛋包肉卷切成二分厚的块盛碗，用鸡蛋一只、淀粉 10 克、面粉 50 克和适量的清水拌匀上浆。下锅炸呈现金黄色时捞出，每块互相衔接盘旋地摆入盘内即成。

( 风味特点 )

1. “蟠龙菜”是钟祥县的传统名菜。据传是明代嘉靖皇帝朱厚熜赴京登基前，其老师特请名厨精心制作了一碗龙形菜为其饯行的。喻意飞黄腾达，以祝贺天子登基。嘉靖帝食后赞不绝口，并欣然命名为“蟠龙菜”。并将此菜做法带进宫廷。《钟祥县志》中有描写蟠龙菜上菜时的盛况“山珍海味不须供，富水春山酒味浓。满座宾客呼上菜，装成卷切是蟠龙。”

2. “蟠龙菜”成菜外形美观，白中透黄，鲜香爽嫩，如蟠龙卷曲，形象逼真。

## 亮干肉

( 主料辅料 )

瘦猪腱肉	.....	500 克
猪肉汤	.....	250 克
酱瓜	.....	35 克
精盐	.....	0.5 克
酱姜	.....	35 克
白糖	.....	25 克
酱油	.....	10 克
芝麻油	.....	15 克
蜜桂花	.....	10 克

( 烹制方法 )

1. 猪肉切成 4 厘米长、3 厘米宽、0.3 厘米厚的长方片，置中加硝水、精盐浸渍 3 分钟。酱瓜、酱姜切成小薄片，用清水去一些咸味。

2. 炒锅置中火上，下清水 1000 克，将肉片下锅煮半小时，九成熟时捞出，用凉开水漂洗后沥干。

3. 炒锅置旺火上，下猪肉汤，放入肉片、白糖、酱油、酱片、酱姜片、桂花等焖煮 15 分钟，待糖水收干能牵丝时，再芝麻油，将锅颠簸几下，起锅盛盘即成。

( 工艺关键 )

要选净瘦肉，通脊更好，先煮后焖，收于滋汁，入味醇厚，酥香可口。

( 风味特点 )

“亮干肉”系黄冈地区传统风味名菜，以瘦猪腿肉切成片制成。重在刀工。因肉片长短厚薄均匀，平展而红亮，成菜时，汤汁收干，故名。此菜肉片嫣红，干而不柴，软嫩滑润，油而不腻，咸鲜中略有微甜，入口愈嚼愈香。桂花香，酱菜香，香味宜人。

## 黄州东坡肉

( 主料辅料 )

带皮猪五花肉	...	600 克
--------	-----	-------

黄酒.....25 克  
冰糖.....25 克  
笋片.....100 克  
葱结.....75 克  
精盐.....1 克  
姜片.....50 克  
酱油.....40 克  
葱花.....5 克  
胡椒粉.....2.5 克  
味精.....2 克

( 烹制方法 )

1. 煮锅置旺火上，下入清水（以浸过肉块为宜），投入已切好的五花肉块煮至五成熟时捞出。

2. 将煮好的肉块放在锅底，上面码上葱结，下入冷水 1250 克，加黄酒、冰糖、酱油、姜片、笋片等原料，盖上盖。先用旺火烧沸，再转入文火煨炖 2 小时左右，加味精后取出，肉皮朝上扣在特制的汤盆中，倒入原汁，撒上葱花、胡椒粉即成。

( 工艺关键 )

东坡“炖肉歌”乃红烧肉准则，慢著火，少著水，火候足时他自美。

( 风味特点 )

1. 北宋文学家、书画家苏轼，被贬为黄州团练副使，自称“东坡居士”。因性喜嗜肉，曾戏作炖肉歌：“黄州好猪肉，价贱如粪土，富者不肯吃，贫者不解煮。慢著火，少著水，火候足时他自美。每日起来打一碗，饱得自家君莫管”。东坡的“炖肉歌”在民间广为传颂，后人即将此法所烹制的肉菜，称之为“东坡肉”。

2. 此菜按黄州的传统方法烹制，卤汁粘稠，色泽红亮，肉嫩不糜，咸中带甜，香醇宜人。

### 梅干菜烧肉

( 主料辅料 )

带皮五花肉.....500 克  
精盐.....2 克  
梅干菜.....100 克  
酱油.....25 克  
料酒.....10 克  
高汤.....500 克  
整姜.....25 克  
味精.....2 克

( 烹制方法 )

1. 猪五花肉刮尽表皮毛污，切成 3 厘米见方的块，皮朝下，上剞十字花刀，保持皮面无损，用开水焯过。

2 炒锅置旺火上，用油炝锅，下五花肉、姜块、料酒煸炒，放入酱油，

待上色后，加高汤 500 克，用旺火烧沸后倒入发好的梅干菜，转小火㸆至肉酥烂，干菜柔软可口，直至锅中起自来芡后，起锅装盘即成。

#### [ 工艺关键 ]

猪肉必须带皮，不但口感好，火候足到，又有自来芡出现，油润光亮，软糯可口。

#### [ 风味特点 ]

干菜烧肉也叫“梅干菜烧肉”，乡土气息浓厚，系湖北传统风味名菜，用梅干菜和猪五花肉烧制而成的。梅干菜又叫霉干菜。是以芥菜的苔、叶经过腌制、晒干、蒸熟，再晒干而成，有一种特殊的腌菜香味。梅干菜和五花肉合在一起烧制，因梅干菜吸水性强，极易吸收五花肉中的油脂和胶质，五花肉腥荤气味可通过梅干菜特殊香味加以冲淡，相得益彰。成菜鲜香味厚，油而不腻。

## 风鱼烧肉

#### [ 主料辅料 ]

带皮猪五花肉	...500 克
料酒	.....50 克
葱段	.....2 克
风干鱼	.....250 克
酱油	.....25 克
葱结	.....50 克
芝麻油	.....10 克
白糖	.....3 克
高汤	.....1000 克
味精	.....2 克

#### [ 烹制方法 ]

1. 将风干鱼用温水泡洗，改切成 3 厘米见方的块。
2. 将带皮的净猪五花肉切成 2 厘米见方的块，焯水待用。
3. 炒锅置至旺火上，下少许油滑锅，再投入五花肉稍煸炒，放入葱结、风干鱼、高汤、味精、白糖，酱油和料酒烧㸆1 小时离火起锅装盘，淋上小麻油，撒上葱段即成。

#### [ 工艺关键 ]

风鱼，又名腌鱼，一般是用青鱼、鲤鱼、鲩鱼、宰杀腌制后放在通风的地方风干，因而称为风干鱼。一般在腊月腌制，立春过后烹制上席。 [ 风味特点 ]

1. “风鱼烧肉”是湖北传统风味名菜之一。是用风干鱼与鲜猪肉混烧而成。
2. “风鱼烧肉”既有鱼香诱人的鲜味，又有肥瘦相间、味道香醇的肉香，鱼肉相得益彰，别有风味。

## 元宝肉

#### [ 主料辅料 ]

带皮猪五花肉.....500 克  
姜末.....5 克  
鸡清汤.....500 克  
去壳熟鸡蛋.....12 个  
味精.....4 克  
精盐.....2 克  
八角.....一颗  
酱油.....25 克  
桂皮.....一小片  
白糖.....25 克  
湿淀粉.....25 克  
黄酒.....5 克  
植物油.....1000 克  
葱段.....5 克 ( 约耗 75 克 )

[ 烹制方法 ]

1. 将猪五花肉切成 2 厘米见方的小块，在沸水中烫 2 分钟捞出，用凉水漂一下沥干。

2. 炒锅置旺火上，下植物油烧至七成热时，投入熟鸡蛋，炸到虎皮色时捞出沥油、然后用竹签在鸡蛋上戳些小眼以便入

3. 将姜末入油锅中略煸，再将肉块放入，烹入黄酒、酱油、白糖、精盐、八角、桂皮、鸡汤，待烧沸移小火上烧㸆半小时，再放进炸好的鸡蛋、味精。烧到卤汁浓稠时拣去八角、桂皮，用湿淀粉勾芡，撤上葱段装盘即成。

[ 工艺关键 ]

1. 肉要刮毛洗净再煮，鸡蛋用冷水小火煮熟剥去外壳。

2. 翻炒肉块时，加酱油 50 克和白糖合炒一分钟。肉块炒至上色后，再移至小火上㸆焖。

[ 风味特点 ]

1. “元宝肉”是用鸡蛋和猪五花肉烧制而成。湖北人过年欢渡春节时，全家老幼团聚在一起，在农历腊月三十晚上吃团年饭的家宴上，大家都喜欢吃这个菜，以示在新的一年里财源茂盛，富贵吉祥，万事如意。

2. “元宝肉”名称美，菜色美，造型美，个个似真元宝。蛋肉相映，滋味各异。

## 椒盐酥肉

[ 主料辅料 ]

猪上脑肉.....750 克  
花椒盐.....2 克  
精盐.....2.5 克  
葱白片.....5 克  
  
姜片.....5 克  
味精.....1 克  
鸡蛋.....2 个

菜油.....1000 克  
面粉.....100 克 ( 约耗 40 克 )

[ 烹制方法 ]

1. 猪上脑肉片成 0.6 厘米厚的大片，用刀背捶，使其松架，放入小盆中，投入精盐、味精、葱白片、姜片拌匀，浸渍 15 分钟入味，然后拣去葱、姜不用。

2. 将鸡蛋搣入碗中，加清水 50 克，面粉搅拌成糊，然后将肉片与糊一起拌和待炸。

3. 炒锅置火上，倒入菜油烧到六成热，将两面粘匀糊的肉片下锅中炸熟，至呈现金黄色捞起，改刀切成长、宽各 3 厘米的方块。待油温升至八成热时，入锅复炸，捞起装盘，撒上花椒盐即成。

[ 工艺关键 ]

1. 炸肉要重油，第一次炸熟，第二次炸酥。

2. 亦可将猪肉改块，裹蛋糊炸熟，置阴凉通风处，随取随用。食时冷水下锅，调好咸鲜红汁，烧开后文火炖黄，酥软后加胡萝卜同炖，是湖北民间汤菜，多在春节前后制作。

[ 风味特点 ]

椒盐酥肉又名“麻炸”，系鄂西一带传统节日佳肴。它是以带膘精肉为主料，挂全蛋糊炸制而成。此菜易学难精，关键是制糊，油炸后要呈现金黄色，不含油。糊壳松孔多，也称“丝瓜瓢”，酥松异常，咸里透香，别有风味。

### 紫菜苔炒腊肉

[ 主料辅料 ]

腊肉.....200 克  
味精.....1 克  
紫菜苔.....800 克  
精盐.....5 克  
姜末.....5 克  
熟猪油.....75 克

[ 烹制方法 ]

1. 将紫菜苔掐成 4 厘米长的段，以清水洗净沥干。腊肉切成 3 厘米长、0.3 厘米厚的片。

2. 炒锅置旺火上，下入熟猪油烧热，下姜末稍煸后，放入腊肉煸炒，待肥肉部分炒至透明，瘦肉部分呈现粉红时起锅置盘中。

3. 将菜苔入油锅中加精盐、味精，煸炒至断生，放入腊肉合炒入味，用手勺推匀，将锅颠簸几下装盘即成。

[ 工艺关键 ]

1. 进入冬至后腌渍的腊肉品质上乘，如出现盐霜，可用低于腊肉盐浓度的盐水，漂洗去腊肉中所含盐分，使盐霜溶解在水中，以保持原味不变。切忌单用清水漂洗。

2. 菜苔以武昌洪山所产肥壮鲜嫩的为好。炒菜苔要急火、红锅、快速翻炒，稍加点醋可使菜苔脆嫩，腊肉鲜嫩。

### [ 风味特点 ]

1. 紫菜苔又名“红菜苔”、“芸苔”。因其曾被列贡品进献皇帝，誉称为“金殿玉菜”。紫菜苔色、香、味俱佳，脆嫩爽口，常食不厌。

2. “紫菜苔炒腊肉”，菜苔紫红色，脆嫩微甜，食之无渣。腊肉粉红色，腊香浓郁，荤素相宜。

## 夹沙肉

### [ 主料辅料 ]

猪肥膘肉	.....	250 克
湿淀粉	.....	100 克
豆沙	.....	400 克
精制面粉	.....	50 克
白糖	.....	100 克
芝麻油	.....	50 克
青红丝	.....	10 克
熟猪油	.....	500 克
鸡蛋	.....	3 个 ( 约耗 5 克 )

### [ 烹制方法 ]

1. 将猪肥膘肉放在沸水中煮至七成熟，捞出晾凉改切成 4 厘米长、2 厘米宽、3 毫米厚的片，每两片肉相连且要一片大一片小。将豆沙涂在稍大的一片上、以稍小的一片盖在其上，逐一制成夹沙肉块。

2. 将鸡蛋打入碗内，加湿淀粉、精制面粉，芝麻油搅成蛋糊。3. 炒锅置旺火上，下熟猪油烧至七成热，将夹沙肉逐块上浆，下油锅炸，并用手勺不断把锅内热油浇在漂起的夹沙肉上，使两面均呈金黄色且形如灯笼时，用漏勺捞起装盘，撒上绵白糖、青红丝，趁热上席即成。

### [ 工艺关键 ]

1. 切片形时，第一刀深度为 4/5 不切断，第二刀切断。厚薄要一致，大小相等。

2. 酿馅的豆沙要细腻油润。涂入夹层的豆沙约 6~7 毫米厚。

3. 蛋糊拌匀，上浆均匀。炸时不宜炸得太焦。

### [ 风味特点 ]

相传三国时刘玄德计取樊城，大败曹仁，与樊城县令刘泌共庆战绩之时，见刘泌一侧站立着一器宇轩昂的英俊少年，问起姓名，乃知是刘泌之甥寇封。宴间，随军厨役上菜时不慎，将肉块遗落在地，寇封竟随手拣起，转身丢入口中，引起了刘备的爱慕，遂收为义子，改名刘封。事后刘备问及刘封，何以见肉落地，不去灰沙，不责下人，随口吞食，是何意也？刘封答曰：“身为将吏，应时时垂怜百姓，粒米片肉来之不易，弃之可惜；士卒厨役，终日劳累，偶有过失，安忍叱斥。”刘封的仁人之说，甚合备意，父子之情从此建立。此事传至军厨，莫不为之感动。为了报答小主人爱民之德，军厨们特烹制一种夹糖的炸肉，送给刘封，以记此事。

## 网油沙

[ 主料辅料 ]

猪网油.....300 克  
果料.....5 克  
澄沙.....100 克  
鸡蛋清.....4 个  
桔饼.....5 克  
湿淀粉.....15 克  
香元条.....5 克  
干淀粉.....50 克  
玫瑰.....5 克  
熟猪油.....1500 克  
白糖.....100 克 ( 耗 150 克 )  
青红丝.....5 克

[ 烹制方法 ]

1. 将猪肉网油摊开振干净，切成 20 厘米长、15 厘米宽的长方块 3 块，每块横放砧板上，用刀背拍平，剔去筋。从两边顺长条方向放澄沙，然后分别向中间卷成对折按平，制成网油沙坯。

2. 鸡蛋清搊入碗内，用筷子搅打泡状，先放入湿淀粉，搅匀，再加干淀粉一起搅成蛋清糊。把桔饼、香元条、玫瑰切碎置碗中，以白糖拌匀。

3. 炒锅置旺火上，下入熟猪油，烧到 4 成热，将网油沙逐个粘匀蛋泡糊，下油锅余炸约 3 分钟离火，续炸 2 分钟，再置炉火上烧至六成热再余炸一分钟，捞出控去油，放在砧板上切成 3 厘米长条，逐个码盘中，撒上果料、白糖、青红丝即成。 [ 工艺关键 ]

注意火功，中火——小火——中火，炸至酥脆，但不可上色，方是尉阳正宗风味。

[ 风味特点 ]

“ 网油沙 ” 系尉阳地区传统甜菜。以网油作衣，澄沙作馅，卷制而成。澄沙是用赤喜沙作主料，配以白糖及各种果料经多道工序加工精制而成，储存期可达 1 年左右，随用随取。此菜色泽洁白，块形完整，外皮酥香，馅心甜纯，含有各种果味，奇香诱人。

## 状元油

[ 主料辅料 ]

猪生板油.....250 克  
白糖.....250 克  
芝麻.....100 克  
冰糖.....40 克  
桔饼.....25 克  
面粉.....125 克  
桂花.....10 克  
淀粉.....10 克  
蜂蜜.....40 克  
熟猪油.....1000 克

鸡蛋清.....2个(约耗50克)  
红绿丝.....5克

#### [烹制方法]

1. 将生板油275克剥去筋膜，用刀片成7厘米长、3.3厘米宽、0.3厘米厚的薄片，长短一致，厚薄均匀。余下的猪板油切成丁。
2. 芝麻炒熟碾碎，冰糖、桔饼切碎。一同入钵中，加入桂花、蜂蜜、板油丁、面粉25克混匀成馅。
3. 将馅心捏成坨，逐个放在板油片的一端，卷成板油卷。
4. 将鸡蛋清、清水、淀粉、面粉放入钵中调成糊，再逐个放入板油卷挂糊。
5. 炒锅置旺火上，下入熟猪油，烧至七成热，端锅离火，放入挂了糊的板油卷，边炸边拨动，至呈白色，表皮变透明时，用漏勺捞起沥油。
6. 炒锅置旺火上，下入清水75克和白糖烧溶，待糖汁起丝时，将炸好的板油卷下锅翻炒，使之沾匀蜜汁，起锅盛盘，撒上红绿丝即成。

#### [工艺关键]

板油卷炸酥，但不可上色，洁白晶莹，兼喻高义，乃安陆正宗风味。

#### [风味特点]

1. “状元油”系安陆地方传统名菜，历史悠久。据《安陆县志》记载：北宋天圣初年，有安陆人宋祁，宋庠兄弟，双双高中金榜，宋氏兄弟于京城宴请同年，由家厨制作地方风味浓厚的安陆菜肴款待宾客。其中一道甜菜洁白明亮，似玻璃、象水晶。满座宾客嗟叹不已。问其名，家厨曰：“此菜为我家大人双双高中而做，名‘状元油’”。众客无不喜食，以示祝贺。后传入民间酒肆，流传至今。
2. “状元油”制馅讲究，手捏成蛇，扒开能散，外脆内酥，甜香爽口。此菜上席时，同上凉开水一小碗。食时，举筷夹菜入水中浸一下，以免烫口。

## 排骨煨藕汤

#### [主料辅料]

猪排骨.....2000克  
葱结.....5克  
老藕.....1000克  
姜块.....15克  
精盐.....75克  
味精.....5克  
黄酒.....5克  
熟猪油.....50克  
葱花.....5克

#### [烹制方法]

1. 猪排骨用清水洗净搌干水，剁成长5厘米的块，老藕削皮洗净，用刀切成滚刀块。
2. 炒锅置旺火上，下熟猪油烧热，将排骨下锅干炸10分钟，待排骨水分炸干，呈灰白色时，加入黄酒、葱结、姜块略煸，起锅盛入沙铫，一次放足

清水 4500 克，中火上煨 1 小时后。放入老藕以文火继续煨 1 小时，加味精、精盐，移铫在中火上，继续煨半小时，盛入汤碗内，撒上葱花，胡椒粉即成。

#### [ 工艺关键 ]

排骨用开水焯去血污，洗净后盛入沙铫，旺火烧开，文火慢炖，约 2 小时左右，熟烂时加藕或萝卜炖软，汤汁清澈，鲜醇可口。

#### [ 风味特点 ]

湖北人素喜煨汤，请客吃饭不说“请饭”，而说：“请到我家喝汤”。无汤不请客，请客无汤不恭敬。排骨煨汤更是一年四季的美味，一碗热乎乎香喷喷的排骨汤，显示主人对客人的热情与敬意。煨汤时若是秋冬季节加进几块藕或萝卜，夏日里加几片海带，一则使汤喝起来不腻，二则汤味更为鲜美。菜含肉味，肉含菜香，余味无穷。此菜以砂铫煨炖，火功足，火力匀，排骨软烂，莲藕粉糯，汤味香浓。

## 虎皮蹄膀

#### [ 主料辅料 ]

净蹄膀一只	.....	1500 克
葱花	.....	15 克
姜块	.....	10 克
白糖	.....	10 克
味精	.....	2 克
胡椒粉	.....	4 克
老卤	.....	2000 克
葱结	.....	15 克
花生油	.....	1500 克

#### [ 烹制方法 ]

1. 将猪蹄膀烙皮，刮净毛污洗净，放入沸水锅中焯水沥干。
2. 砂罐中倒入老卤汤，以旺火烧沸，下入蹄膀㸆焖八成熟时捞起沥干。
3. 炒锅置旺火上，倒入花生油，烧至八成熟时，将蹄膀放入油锅中走油，待皮上有小汽泡、表面起酥时捞出。
4. 将蹄膀肉的一面剖上花刀，皮朝下放入碗中，加葱结、白糖、姜块、味精，老卤 50 克，入笼上旺火蒸至皮肉酥烂、汤汁浓稠时，捡出葱结、姜块，反扣于炖盘中，将汁淋在蹄膀上，撒上葱花、胡椒粉即成。

#### [ 工艺关键 ]

1. 蹄膀卤后一定要沥干，这样放入油锅走油时，不致溅油。
2. 整个制作过程一定要保持蹄膀的完整。

#### [ 风味特点 ]

1. “虎皮蹄膀”是喜庆酒筵上的四全大菜之一，“四全”即全鸡、全鸭、全鱼、全蹄膀，“四”喻意四季发财，“全”喻意圆圆满满，是人们喜听、喜闻、喜食的佳肴，楚乡人们办酒筵待客，如果缺一个全菜，客人会扫兴失望的。
2. “虎皮蹄膀”成菜蹄膀完整，色泽棕红、汁浓、透味醇香，是一道富于口感、肥而不腻的名菜。

## 三镶盘

### [ 主料辅料 ]

猪肝.....250 克  
白糖.....25 克  
猪排骨.....250 克  
胡椒粉.....2 克  
猪脑髓.....4 个  
小葱.....25 克  
猪肥膘肉.....75 克  
姜末.....50 克  
核桃仁.....2 个  
卤水.....1500 克  
精盐.....1 克  
鸡蛋.....1 个  
酱油.....50 克  
味精.....2 克  
醋.....50 克  
猪网油.....150 克  
面粉.....50 克  
芝麻油.....1000 克  
生大米粉.....50 克 ( 约耗 100 克 )

### [ 烹制方法 ]

1. 将猪肝剁成茸。猪肥膘肉切成黄豆大小的丁，小葱 10 克切成段，15 克切成葱花，将葱段、酱油、白糖、醋、清水 150 克放入碗中调成卤汁。

2. 将肝茸放入碗内，加面粉 25 克、湿淀粉 25 克、生大米粉、味精 1 克、精盐 0.5 克、葱花、姜末 2.5 克、猪肥膘肉丁、核桃仁一起搅拌均匀成肝茸馅。猪肉油平铺在砧板上，把拌匀的肝茸馅摆在上面，卷成直径 5 厘米的圆筒置盘中，上笼用旺火蒸 15 分钟，取出晾凉，斜刀片成 0.7 厘米厚的网油肝片。

3. 将猪脑放入钵内，用清水漂洗，以竹签搓捻血筋，再放入卤水锅内煮熟，取出晾凉，切成 1 厘米见方的块。鸡蛋磕入碗中，加入湿淀粉、面粉、精盐 0.5 克，味精 1 克、姜末 2.5 克调成蛋糊。

4. 排骨剁成 3 厘米长的块，用卤水煮至八成熟取出晾干。

5. 炒锅置旺火上，放入芝麻油烧至五成热，将网油肝片下锅炸 3 分钟，待肝片飘浮在沸油上面时，用漏勺捞起，盛在盘的一角。待原炒锅中油烧至七成热时，将猪脑髓逐块蘸上蛋糊，下锅炸 1 分钟即端离火余炸，直至漂浮起来，呈金黄色时，用漏勺捞起，盛在盘的另一角。原炒锅中油复烧至七成热时，放入排骨块炸 4 分钟，用漏勺捞出沥油，盛在盘的另一角，原炒锅倒尽余油后置旺火上，倒入卤汁烹沸，起锅淋在排骨上，撒上葱花、胡椒粉即成。

### [ 工艺关键 ]

1. 炸网油肝片、猪脑髓、排骨块时注意因原料不同，故炸的时间、火候不一样，切记严格区分。

2. 网油肝片要切匀。

[ 风味特点 ]

1. “三镶盘”是襄阳地区的传统风味名菜，它是集中“炸紫芥(炸猪肝)”“炸排骨”，“炸脑泡”三菜之所长于一馔。三菜各呈一色，各献一味，一菜三吃，故名“三镶盘”。

2. “三镶盘”中肝茸与核桃仁制成的网油肝片，软嫩中带有桃仁所特有的油香，猪脑嫩中带酥，排骨酥嫩鲜香。

### 黄陂糖蒸肉

[ 主料辅料 ]

猪肉.....500 克  
葱花.....2.5 克  
红糖.....150 克  
酱油.....10 克  
蜜桂花.....2.5 克  
姜末.....2.5 克  
熟大米粉.....100 克  
胡椒粉.....0.5 克  
绍酒.....10 克

[ 烹制方法 ]

1. 猪肉洗净，切成 6 厘米长、1.5 厘米宽的长块，盛入碗中，加硝水(极少许)、酱油、绍酒、胡椒粉、蜜桂花、葱花、姜末、红糖 100 克、熟大米粉一起拌匀腌渍。将红糖 50 克、清水 50 克放入另一碗内，溶化成糖水。

2. 将肉块整齐地码入碗内，上笼用旺火蒸 1 小时出笼，再将肉的周围拨松，浇入溶化的红糖水，继续蒸 1 小时，待肉熟透味时出笼，翻扣入盘即成。

[ 工艺关键 ]

1. 选用五花肉洗净沥干水分。各调料要拌匀腌渍入味。  
2. 上笼蒸时，要火旺、水沸、气足。

[ 风味特点 ]

传说来文学家苏东坡滴居黄州时，曾在黄陂木兰山讲学。慕名求学者甚多。此事为权贵得知，上疏朝廷诬蔑苏东坡聚众黄陂，诽谤当朝。宋神宗偏听好言，派人明察暗访，来至东坡讲学处所时，并未搜集到诽谤之词。于是别出心裁，以面试学生来寻找破绽，加罪东坡。在东坡讲学处，面试考官远指小塔曰，“宝塔尖尖七层四面八方”。学生一时窘迫，纷纷举手摇头无言。来人向东坡叱责道：“你哪里是在讲学，分明是借古讽今别有所图！为何竟无一人能对答上来”。东坡冷冷一笑道：“你的上句，学生不是一一以手式作了答对吗！”来人不禁追问所答何词。东坡轻蔑地答道：“玉手摇摇五指二短三长”。 “何以说无人答出？”来人听后灰溜溜地离开东坡而去，学生却对东坡的学识胆略更加钦佩。因素知东坡喜食猪肉和甜食，便纷纷送上鲜猪肉和红、白糖作为答谢。不料学生不慎将糖和猪肉混在一起，正在弃留难定之际，东坡慢步走来道：“咸淡官客不屑去，甜添豕豚堪称鲜。”暗示帮闲客人已走，现有糖和肉何不混同就餐以饱口福呢？从此，糖蒸肉成了当地传统名肴。

## 黄陂烧三台

### [ 主料辅料 ]

猪前腿净夹缝肉...150 克  
净鱠鱼茸.....125 克  
豆油皮.....一张  
荸荠.....50 克  
胡椒粉.....4 克  
水发黑木耳.....25 克  
葱段.....3 克  
水发玉兰片.....25 克  
葱姜汁.....10 克  
己制好的鱼圆...20 个  
上汤.....300 克  
(漂水) 味精...3 克  
肉圆.....12 个  
湿淀粉.....40 克  
鸡蛋.....1 个  
熟猪油.....75 克  
精盐.....10 克  
酱油.....25 克

### [ 烹制方法 ]

1. 把猪前腿夹缝肉剁成豌豆大的肉丁，放入钵内加精盐 3 克，姜葱汁一起搅匀待用。

2. 将净鱠鱼茸装钵内，加湿淀粉 30 克、精盐 5 克、清水 75 克、味精 2 克一起搅拌上劲，再放入拌好的荸荠丁、肉丁、胡椒粉 2 克，混合制成茸。

3. 将豆油皮平铺在蒸笼上，把鱼、肉糊倒入摊平，四周抹平、上笼以旺火蒸半小时，熟后切成 4 块，用洁布搌干水，将鸡蛋黄抹在肉糕上，再复蒸半小时，出笼晾凉，切成 5 厘米长、2 厘米宽的条。

4. 炒锅置旺火上。放入熟猪油 40 克滑好锅，注入上汤烧开，放入肉圆、肉糕烧烹透后，下鱼圆、味精、胡椒粉、黑木耳、玉兰片稍烹，再加酱油勾薄芡淋熟猪油，起锅装盘即成。

### [ 工艺关键 ]

1. 刨鱼茸时，先用 100 克清水拌匀，砧板洗净，刨得越细腻越好。
2. 作料可挤鱼圆 20 个，直径 2.5 厘米左右，重约 25 克。
3. 制肉糕时，除加硝水以外，尚须加淀粉 60 克 水 150 克，放入肉丁后，再加味精 1.5 克、胡椒粉 1 克搅匀呈粘稠状。
4. 蒸肉糕时，笼内鱼肉糊要铺 3 厘米厚，蒸至洁白有弹性。
5. 制肉圆拌和必须搅上劲，炸时不宜太焦。

### [ 风味特点 ]

1. “烧三合”是黄陂县的传统名菜之一，是以鱼圆、肉糕、肉圆合制而成，故名。
2. “黄陂三合”在黄陂已流传有百余年。传说一百年前，黄陂南门外有

一家姓列的熟食店，由于本小利薄，全靠夫妻两人辛勤劳作，勉力经营。但仅以单一的肉糕、鱼圆杂烩做为经营品种。日子一久，门庭逐渐冷落下来。这时，从外地漂泊来的一位厨师，毛遂自荐愿帮他经营。新来的厨师，把鱼圆、肉圆分别加料制作成熟，将肉糕切成整齐的条块，与鱼圆、肉圆摆成红、黄、白三色相间的形象，装在盘中，标上“黄陂三合”的名称招徕顾客。由于色香俱佳，吸引了不少顾客品尝。从此生意一天天兴旺，而“黄陂三合”一菜，也就逐渐传遍三楚。

3. 传说崇祯十五年间，闯王李自成率农民起义军由襄阳出发，经二十余日攻破黄陂县城，俘捉了县官。当地老百姓象过节一样欢庆胜利，纷纷拿出节日佳肴鱼圆、肉圆、肉糕犒劳起义军。他们将送来的菜合而烩之，一菜三鲜，滋味各异，义军极喜食。后广为流传于民间，至今盛名不衰。

4. “黄陂烧三合”一菜三样，色泽各异，滋味鲜嫩芬芳，无骨无刺，滑润爽口。

## 汽水肉

### [主料辅料]

肥瘦相夹猪肉...250 克  
姜末.....1.5 克  
胡椒.....0.5 克  
盐.....3 克  
葱花.....2.5 克

### [烹制方法]

1. 将肉洗净去皮骨肉和筋络，剁成肉茸入钵内，掺入细盐搅拌上劲，再掺入少量葱花、姜末和胡椒，加入适量的冷汤汁或水，搅拌均匀后装入碗内。

2. 连碗上笼，蒸 15 分钟即成。

### [工艺关键]

汽水肉是传统菜中常见的品种，最适宜现蒸现吃，除采取上述方法制作外，还可用泡泡肉和碎肉皮熬炼成冻状，放入绞肉机绞成茸状，再掺入肉茸拌匀，蒸熟则别具风味。如掺入其它配料又是一种风味，如将生咸蛋去壳，放在汽水肉中间，便成汽水肉蒸咸蛋；咸肉切成薄片即成汽水肉蒸咸肉；将去壳鸡蛋放在肉上，便又成汽水肉蒸鸡蛋等。

### [风味特点]

“汽水肉”是传统菜中常见的品种，质嫩味鲜，容易消化，最适合老、弱、病、幼者食用。

## 虾蛋蹄筋

### [主料辅料]

油发蹄筋.....40 克  
白胡椒粉.....2 克  
虾蛋.....5 克  
湿淀粉.....20 克  
葱白段.....5 克

高汤.....400 克

精盐.....5 克

熟猪油.....100 克

味精.....2 克

[烹制方法]

1. 将发好蹄筋剖两半，焯水沥干。

2. 炒锅置旺火上，下入熟猪油 25 克，下葱段炝锅，放入虾籽稍偏，加高汤，再投入蹄筋、精盐，待沸后移至小火㸆 5 分钟，加味精，用湿淀粉勾芡，淋上熟猪油，撒上白胡椒粉即成。

[工艺关键]

猪蹄筋一般为干制品。食用前须油炸、盐炒、水浸等方法涨发，但以油发为好。其方法是将蹄筋入冷油锅中，小火加热至蹄筋起小泡时离火。待气泡消失，复置火上续炸至蹄筋涨大鼓起，能一折两段时即已发好。随即用清水漂去浮油。

[风味特点]

蹄筋色白如玉，软韧柔滑，虾籽红亮，鲜味香浓。湖北高档筵席常用作头菜。

## 红烧肥肠

[主料辅料]

猪肥肠.....400 克

黄酒.....10 克

水发香菇.....25 克

猪肉汤.....100 克

大葱.....100 克

味精.....1 克

姜末.....5 克

湿淀粉.....15 克

水发玉兰片.....25 克

熟猪油.....75 克

精盐.....7 克

芝麻油.....500 克

酱油.....50 克（约耗 100 克）

醋.....30 克

[烹制方法]

1. 以左手捏住肠头的一端，右手把肠子向内翻转后置盆内，加精盐 5 克、醋 15 克一起抓捏，去净肠子上的粘液，用清水搓洗两次，再把它翻转过来，加精盐 0.5 克、醋 15 克一起抓捏，最后用清水洗净。香菇去蒂、玉兰片均切成薄片。大葱切成 0.5 厘米长的段。

2. 炒锅置旺火上，下适量清水烧沸，放入肥肠煮 2 分钟取出，用清水漂干净。另换清水烧沸，将猪肠再放入锅里煨到八成熟，取出稍晾，用洁布搌干，去掉油腻后盛入碗中，下酱油 25 克腌渍入味。

3. 炒锅置旺火上，倒入芝麻油，烧至七成热，将肥肠下锅，边炸边用锅

铲拨动，至肥肠呈金黄色时捞出，切成0.3厘米厚的象眼形肠圈。

4.炒锅置旺火上，下熟猪油50克，将大葱段下锅稍煸，加入黄酒、姜末、猪肉汤、香菇、玉兰片、酱油、精盐和肥肠，即端锅在小火上烧5分钟，再移锅到旺火上烧1分钟，加味精，用湿淀粉勾芡，淋入熟猪油25克起锅盛盘即成。

#### [工艺关键]

首先将肥肠反复清洗，使之不腥不臊。其次是讲究调味与烹调，进一步去腥提味。

#### [风味特点]

“红烧肥肠”系武汉市民间传统佳肴。肥肠，即猪的大肠头，宜于红烧、熘、卤等制法，此菜以红烧技法制成。成菜猪肠形如象眼，色泽黄亮，味道香醇，柔嫩可口。

### 核桃腰

#### [主料辅料]

猪网油	.....	350克
猪腰1对	.....	150克
核桃仁	.....	50克
精盐	.....	3克
鸡蛋	.....	3个
黄酒	.....	5克
湿淀粉	.....	50克
植物油	.....	1000克
干淀粉	.....	10克(约耗50克)

#### [烹制方法]

1.猪网油晾干，切成12片，用刀拍平油筋，腰子去臊，片成6片，每片再切成两半。核桃仁拍成6瓣，用开水轻烫一下。剔去核桃皮晾干水分。腰片用盐1克、黄酒腌渍入味。

2.将网油摊在砧板上，每片上面涂上一层湿淀粉，将腰片分别摆在网油上。每片腰片上再摆放一瓣核桃仁，然后从一边卷起，卷成圆筒形，用湿淀粉封口，共12条，每条分切4段，每段内有一片腰片，一瓣核桃仁。

3.将鸡蛋打入碗内，用筷子打出泡沫，加湿淀粉搅匀，再放干淀粉继续搅动，加植物油2克，搅匀成油酥蛋糊。

4.炒锅置旺火上，倒入植物油烧至七成热，把卷好的卷逐个放入蛋糊内滚粘，下油锅翻炸，待炸呈黄色时捞出，将油锅移置小火上，放入炸好的核桃卷续炸2分钟，捞出沥油，码入盘内即成。

#### [工艺关键]

片腰片时注意刀法，每片厚薄大小要一致。

#### [风味特点]

1.“核桃腰”系郧阳地区传统风味名菜，是用猪网油做皮，以当地特产核桃仁和猪腰作馅炸制而成。郧阳兴郧饭店特一级厨师安正邦制作此菜最具特色。中国名菜荆楚风味

2.“核桃腰”成菜色泽黄亮，酥脆爽口，富有核桃香。如以花椒盐蘸食，

尤为香美。

### 荷花肚

#### [主料辅料]

猪肚.....750 克  
葱段.....5 克  
熟火腿.....50 克  
姜丝.....5 克  
水发香菇.....15 克  
鸡汤.....200 克  
玉兰片.....25 克  
味精.....1 克  
精盐.....1.5 克  
熟猪油.....50 克  
胡椒粉.....1 克

#### [烹制方法]

1. 将猪肚用精盐 1 克搓捏后，在湿水中涮洗三次，放入沸水锅中烫 2 分钟取出，刮尽肚内杂质，再放入沸水锅中煮至八成熟时捞出，从中间剖开，片成 5 厘米长、2 厘米宽的片。香菇留一个整的，其余与火腿、玉兰片都切成薄片。

2. 将一个完整香菇摆入碗底中间，周围间隔镶以肚片、火腿片和香菇片，一层层码完。再放入葱段和姜丝，连碗上笼，用旺火蒸半小时取出，滗出原汁，翻扣入盘。

3. 炒锅置旺火上，倒入熟猪油烧热，下鸡汤、味精、精盐、玉兰片和蒸猪肚原汁烧沸，起锅淋在猪肚上，撒入胡椒粉即成。

#### [工艺关键]

猪肚一定要洗净，刮尽肚内杂质。

#### [风味特点]

“荷花肚”是用猪肚为主料，配以火腿、香菇、玉兰片组成荷花形扣蒸而成。成菜肚片软烂而不糜，火腿、香菇、玉兰片各呈一色，各献一味，造型雅丽，清新淡雅，富于营养。

### 金口香肠

#### [主料辅料]

肥瘦猪肉.....500 克  
猪小肠衣.....半根  
猪排骨汤.....500 克  
味精.....3 克  
硝水.....1 克  
酱油.....250 克  
精盐.....10 克  
丁香.....5 克

大料.....5 克  
肉桂.....5 克  
五香粉.....5 克  
白糖.....5 克  
香油.....10 克

#### [ 烹制方法 ]

1. 将酱油 130 克放入汤罐中，加入排骨汤、精盐 5 克。肉桂、丁香、大料用纱布包好放入罐内煮沸制成卤汁。

2. 将猪肉切成 3.3 厘米长、2 厘米宽、0.3 厘米厚的片，放入一盆内，加入精盐 5 克、酱油 120 克、五香粉、硝水、味精、白糖搅拌均匀，腌渍 10 分钟备用。

3. 取肠衣半根，用漏斗将腌好的肉片灌入肠内，每灌 10 厘米左右用细线打一结，系结时留有一小段空隙。

4. 取一铁锅置旺火上，下入清水将灌好的香肠下锅煮熟。约 20 分钟后取出晾凉。

5. 汤罐置中火上，将卤汁烧沸，放入香肠下锅卤煮 30 分钟捞出晾凉，如此反复 3 次直至香肠进味后捞出，切成薄片装入盘中，淋入香油即成。

#### [ 工艺关键 ]

香肠在卤煮时，要用细针将肠体上扎一些小孔，否则在煮时，肠中空气会受热膨胀，将肠衣胀破。

#### [ 风味特点 ]

1. 本菜为武昌县金口镇的传统名菜，故以金口香肠为名。  
2. 成菜色泽红润，质地柔韧，烂而不散，味道鲜香，热食冷食皆宜。

## 七星灌肠

#### [ 主料辅料 ]

猪大肠.....500 克  
鸡蛋.....100 克  
肥瘦猪肉.....500 克  
猪小肠.....500 克  
荸荠.....100 克  
香油.....10 克  
精盐.....5 克  
姜末.....15 克  
淀粉.....50 克  
硝水.....10 克

#### [ 烹制方法 ]

1. 将大肠、小肠用碱水抓洗，后用清水洗净，滤于水分备用。

2. 将猪肉剁成肉泥，荸荠切成末，加放鸡蛋、淀粉、硝水、精盐、姜末搅拌成馅。

3. 将小肠切成段，套入大肠内，灌入调好的馅，直至小肠灌满为止。然后将大肠、小肠两端扎紧，下入卤水锅内，用旺火烧开，移至小火上卤煮 30

分钟，捞出晾凉后，切成薄片涂上香油即成。

[工艺关键]

煮肠时将肠扎一些小孔，否则肠内空气受热膨胀，将肠胀破影响外观形状。

[风味特点]

- 1.本菜成形层次分明，大肠外表呈波浪形，故得此菜名。
- 2.本菜做法工艺别致，形色美观，鲜香滑嫩，佐酒下饭两宜。

## 皮干生

[主料辅料]

猪前腿	.....	400 克
笋丝	.....	100 克
豆芽菜	.....	100 克
薄荷	.....	10 克
韭菜	.....	100 克
香菜	.....	10 克
熟花生	.....	100 克
蒜泥	.....	10 克
芝麻酱	.....	60 克
酱油	.....	100 克
辣椒面	.....	60 克
香油	.....	20 克
小苏打	.....	1 克
八角	.....	50 克
花椒	.....	40 克
味精	.....	3 克
精盐	.....	10 克

[烹制方法]

1. 将猪脚去掉爪尖，用清水刮洗干净，然后用小苏打兑水擦均匀，晾干水分。

2. 猪腿在火上烘烤，成黄色时离火。将笋丝放入碗中，撒上精盐调拌均匀，腌渍 10 分钟，然后放入水中漂洗去掉苦涩味，沥干水分。

3. 将韭菜择洗干净切成段，豆芽菜漂洗干净，放入沸水中余一下捞出，用冷开水漂凉沥干水。

4. 将烤好的猪腿肉去骨切丝，放入碗内，然后将蒜泥、姜末、麻酱、椒油、辣椒面、酱油、精盐、香油、八角、花椒、味精放入碗内兑成汁，倒在切好的肉丝中，腌 10 分钟。5. 将笋丝、韭菜、豆芽放在盘中，然后倒入肉丝和余下汁水，撒上薄荷、香菜、花生米即可上桌食用。

[工艺关键]

1. 烤猪腿时，火力不要过大，否则外糊内生。
2. 各种青菜要洗净泥沙，避免影响口感。

[风味特点]

此菜色泽美观，咸辣麻香，皮脆肉嫩，具有鄂东地方风味。

### 凤眼肝

#### 〔主料辅料〕

猪肝.....500 克  
姜片.....25 克  
葱段.....25 克  
精盐.....20 克  
酱油.....50 克  
白糖.....10 克  
料酒.....25 克  
大料.....5 克  
花椒.....5 克  
香油.....10 克  
肥膘肉.....100 克  
清水.....100 克

#### 〔烹制方法〕

1. 将猪肝洗净，顺肝的长度修切整齐，然后用铁钎将猪肝中线两侧扎两个圆孔至穿。2. 将猪肥肉切成1厘米见方的长条，并塞入肝内两圆孔内，加入料酒、盐、糖腌渍30分钟备用。

3. 取一铁锅，加入清水、葱段、姜片、花椒、大料、酱油、下入猪肝上火烧沸，将锅离火，焖至熟透捞出，晾凉后涂上香油。

4. 持刀沿猪肝的横向，切成薄片，装入盘中即成。

#### 〔工艺关键〕

煮猪肝时，锅一烧沸应马上离火，否则猪肝易老。

#### 〔风味特点〕

本菜做法独特，因肝中脂肪很少，肥肉正好补肝不足，又给单色肝中增一色泽，两全其美。

### 红油心舌

#### 〔主料辅料〕

猪心.....200 克  
猪舌.....300 克  
葱段.....10 克  
姜片.....20 克  
精盐.....10 克  
料酒.....30 克  
白糖.....5 克  
味精.....1 克  
红油.....60 克  
蒜泥.....25 克  
酱油.....10 克

醋.....2 克

[烹制方法]

1. 将猪心内的血块除去，然后与猪舌一同用清水冲洗干净。
2. 取一锅，置火上注入清水烧沸，将猪心、舌煮至舌苔发白捞出，浸入凉水中，用刀刮洗干净并用清水冲净。
3. 取一锅，置火上加入料酒、葱段、姜片、精盐、猪舌心、清水烧沸，用中火将其煮至熟。将锅离火并在锅中晾凉，取出后切成薄片。
4. 取一碗，加入味精、白糖、蒜泥、酱油、精盐、醋兑在一起调拌均匀，然后再放入猪舌、心片、葱粒、红油一同拌匀即成。

[工艺关键]

猪心内的血块要浸泡干净，以免有异味，影响成菜味道。

[风味特点]

此菜咸鲜辣香，略带回甜，软硬适度，最宜佐酒。

## 黄焖牛肉

[主料辅料]

净牛肉.....700 克  
水发黑木耳.....25 克  
水发玉兰片.....50 克  
精盐.....5 克  
水发黄花.....25 克  
酱油.....40 克

葱段.....25 克  
湿淀粉.....65 克  
蒜片.....10 克  
面粉.....50 克  
牛肉汤.....200 克  
植物油.....1000 克  
鸡蛋.....2 个（约耗 150 克）  
味精.....2 克  
芝麻油.....25 克

[烹制方法]

1. 将净牛肉置炒锅中，加入清水，在旺火上煮熟，取出晾凉，切成 5 厘米长、1 厘米宽，0.3 厘米厚的长条块，盛入碗内，加湿淀粉 40 克、鸡蛋液、味精 1 克、面粉，精盐一起搅匀上浆。
2. 炒锅置旺火上，下植物油烧到六成热，将牛肉逐块放入炸，至呈黄色时捞出。
3. 炒锅置旺火上，留底油 50 克烧热，放入葱段、蒜片略煸，再下黄花、黑木耳、玉兰片、酱油、味精、牛肉、牛肉汤，加盖焖 30 分钟后，用湿淀粉勾芡，淋入熟芝麻油 25 克，起锅即成。

[工艺关键]

牛肉先用清水煮至断生，洗去血污，上浆炸黄，然后再焖，大火烧开，小火焖酥，烂又成形，绝无膻味。

[风味特点]

湖北黄焖，是将主料先上浆“穿衣”，下油锅炸黄，再烧焖而成。其特色是主料烂而不糜，嫩而不韧，醇香爽口。此菜以牛肉配黄花、黑木耳、玉兰片等黄焖而成，充分体现了黄焖菜的特色。

### 梅花牛掌

[主料辅料]

水牛掌.....2个  
姜片.....25克  
水发香菇.....50克  
高汤.....500克  
水发玉兰片.....50克  
味精.....1克  
精盐.....10克  
湿淀粉.....15克  
黄酒.....10克  
熟猪油.....75克  
葱段.....25克

[烹制方法]

1.水牛掌洗刷干净，下开水锅中煮沸捞出，去掉外壳，置炖盆中，加入高汤、葱段、姜片、黄酒，上笼旺火蒸3小时取2.将蒸透的牛掌去骨，切成薄片，剖刀成梅花形状，下入七成热的猪油锅中煸炒几下装盘。原锅加原蒸汁100克勾芡，淋在梅花牛掌上即成。

[工艺关键]

熊掌入馔，虽珍贵而常见；牛掌烹食，虽价廉而少有。可借用熊掌制作方法，如“红扒牛掌”、“白扒牛掌”等，皆可登大雅之堂，作为头菜上席。

[风味特点]

“梅花牛掌”系大冶县的传统名菜。以鲜水牛掌为主料，配以香菇、玉兰片，先蒸后烧。成菜牛掌片呈梅花状，造型美观。构思新颖，光滑透味，胶汁浓稠；并有补血、和胃、益气等食疗作用，当地民间视为滋补佳肴。

### 白切羊肉

[主料辅料]

山羊肉.....2500克  
八角.....15克  
精盐.....10克  
丁香.....2.5克  
窝子酱油.....200克  
小茴香.....10克  
白糖.....100克

桂皮.....10 克  
黄酒.....50 克  
陈皮.....2.5 克  
香葱.....25 克  
羊筒子骨.....2 根  
生姜.....100 克  
小麻油.....25 克  
花椒.....10 克

[ 烹制方法 ]

1. 山羊肉切成长 20 厘米、宽 13 厘米、厚 5 厘米的长方块，连同 2 根筒子骨一起漂洗干净。

2. 炒锅置中火上，加清水 2000 克烧热。将八角、丁香、桂皮、花椒、小茴香、陈皮装进小白布袋中，捆好袋口，做成香料袋。将羊筒子骨放在锅底，香料袋放在筒子骨中间，羊肉放在上面，顺码成梳子背形。生姜拍松，香葱挽结，和精盐、窝子酱油、黄酒、白糖一起放入锅中煮开后，改用微火加盖焖煮 40 分钟取出。

3. 取 1 米见方的干净白布一块，铺在案板上，将煮好的羊肉块，平整地摆放在白布中间包好，再用同样见方、重约 25 公斤的厚木板一块，压在包好的羊肉上面，压制 10 小时后取出。

4. 将压制好的羊肉块改切成 5 厘米长、3 厘米宽、0.3 厘米厚的长方片，码入平盘中，叠摆成元宝形，刷上芝麻油即成。

[ 工艺关键 ]

1. 湖北长阳山羊，品质优良，肉细嫩，膻气少，味鲜美。制作此菜，要选夹腿部位，瘦肉多而肉质细。

2. 羊肉不要煮过烂，注意保持肉块形状完整。

[ 风味特点 ]

“白切羊肉”系宜都县传统名菜，至今已有 80 多年的历史。选长阳山羊肉的夹腿部位为主料，以当地手工方法所酿窝子酱油等调料烹制而成。成菜色鲜味醇，肉质紧密，酱香浓郁，风味别致，是秋冬季节的时令佳肴。传统吃法跟葱白段、香醋、甜面酱、辣椒油四味碟，供食者佐食。

## 山口羊肉

[ 主料辅料 ]

熟羊肉.....500 克  
酱油.....15 克  
植物油.....500 克  
蒜末.....10 克  
( 耗 75 克 )  
料酒.....10 克  
米醋.....15 克  
蒜段.....10 克  
麻油.....25 克

味精.....1.5 克

葱花.....15 克

[烹制方法]

1. 锅置旺火上，下植物油烧至 7 成热。熟羊肉切成 5 厘米宽，长短一致的长形斜块，下油锅中炸 2~3 分钟呈黄色时起锅沥油。

2. 原锅留底油烧热，将炸好的羊肉块倒入锅中，随即将葱花、蒜末、酱油、米醋、料酒、味精、精盐、肉汤兑成卤汁一起下锅合炒 2 分钟，淋入麻油即成。

[工艺关键]

1. 选用熟羊肉或生羊肉均可，以腰窝肉为好。

2. 合炒时锅要烧滑。

3. 装盘时可用香菜衬托。

[风味特点]

山口羊肉，原名“三口羊肉”。传说八仙中的李铁拐，在普渡众生时，一天云游到随县鄖水镇，见到破衣烂衫的汉子站在一口破锅前叫卖羊肉，因天寒地冻歇脚人少，一只煮熟了的羊脚卖了两天还卖不完。李铁拐看到他的可怜，打听到他的羊肉是用一年的工钱换来的，又是远近闻名的一个孝子，于是李铁拐向锅内吹了口气，一时热气直冒，香味四溢，只听他唱道：“大家来尝，羊肉鲜香，一口一个味，一口鲜酽汤，一口下肚暖洋洋。”经过这么一嚷，半锅羊肉连汤带肉都卖光了，就这样三口香羊肉远近闻名。后经过改进，按照地名成为现今的“山口羊肉”。

## 樱桃丸子

[主料辅料]

猪瘦肉.....250 克

硝水.....50 克

猪肥肉.....125 克

精盐.....1 克

鸡蛋.....1 只

植物油.....1000 克

番茄酱.....50 克

(耗 75 克)

白糖.....5 克

湿淀粉.....5 克

醋.....3 克

[烹制方法]

1. 猪肥瘦肉剁成茸，盛入碗内。打入鸡蛋，下精盐搅拌成稠肉糊，番茄酱、白糖、醋、硝水放入另一碗内调成卤汁。

2. 锅置旺火上，下植物油烧至六成热，将肉茸糊挤成樱桃大小的丸子，逐个下锅炸至外焦内酥时捞出。

3. 原炒锅倒去余油后仍置旺火上，下卤汁烧沸，用湿淀粉调稀勾芡，加麻油少许，放入丸子翻炒几下，起锅盛盘即成。

### [工艺关键]

1. 炸肉丸时，挤的肉丸大小要一致。
2. 要掌握好油温火候。
3. 质地要外焦内酥，无渣感。

### [风味特点]

1. 清代，水果樱桃是向皇上进贡的佳品，皇上也把樱桃作为殊荣赐给大臣。公元 1678 年，康熙皇帝就曾以樱桃赐给管理江宁织造、两淮巡盐御史曹寅。曹寅受宠若惊，写了一首《樱桃》诗。此事传出，全国上下皆以能尝到樱桃为荣。但樱桃在沙市是稀有之物，当地人很难吃到。当时沙市有一著名厨师，便苦思冥想，后将猪肉剁成茸，挤成樱桃形的肉丸子，炸酥，调制成酸甜味，名曰樱桃丸子。从此，樱桃丸子就成为荆沙人民喜爱的一道佳肴。

2. “樱桃丸子”是荆沙传统名菜。此菜色泽艳红，形象美观，外酥内嫩，落口酥脆，有樱桃之味，是下酒好菜。

## 三鲜圆子

### [主料辅料]

青鱼肉	.....	250 克
胡椒粉	.....	1 克
猪肥瘦肉	.....	250 克
葱花	.....	25 克
水发海参	.....	50 克
姜末	.....	10 克
熟猪肚	.....	50 克
猪肉汤	.....	150 克
熟鸡脯	.....	50 克
味精	.....	3 克
菠菜	.....	100 克
鸡蛋	.....	4 个
水发香菇	.....	25 克
湿淀粉	.....	50 克
水发玉兰片	.....	25 克
植物油	.....	750 克
精盐	.....	6 克
(耗 100 克)		
酱油	.....	50 克
猪油	.....	40 克

### [烹制方法]

1. 青鱼肉去皮，剁成鱼茸。猪肥瘦肉切成小丁。海参、玉兰片放在旺火沸水锅内稍煮取出，同鸡脯、猪肚、香菇、玉兰片分别切成薄片。

2. 将鱼茸放入钵中，加精盐 4 克、鸡蛋液、湿淀粉 35 克，清水 75 克调合搅拌匀，再加入猪肉丁、葱花 10 克、姜末、味精 2 克一起拌匀成稠糊。

3. 炒锅置旺火上，下植物油烧至七成热，将鱼、肉糊挤成荔枝大小的圆子，逐个下锅，炸至金黄色时，滗出锅中油。然后将炒锅移置中火上，加入

猪肉汤、海参片、鸡片、肚片、香菇、玉兰片、菠菜等烧 5 分钟，待圆子透味时，再将锅移置旺火上烹 2 分钟，加入精盐、葱花、酱油、味精，用湿淀粉调稀勾芡，淋入熟猪油起锅盛盘，撤上胡椒粉即成。

[工艺关键]

此为武汉传统名菜，法有定式。圆子必须鱼、肉各半。荤三鲜为海参、猪肚、鸡肉；素三鲜为香菇、玉兰片、菠菜，正宗风味，不能随意替代。

[风味特点]

“三鲜圆子”系武汉市传统名菜，是以猪、鱼肉各半为主料，掺以海参、猪肚、鸡脯肉三原料合制成圆子，故名。圆子先炸后烩，松泡软嫩，味透香醇。再以香菇、玉兰片、菠菜盖面，色彩艳丽，荤素合一。

## 金包银·银包金

[主料辅料]

新鲜鳡鱼肉.....300 克  
葱花.....5 克  
猪瘦肉.....300 克  
姜末.....5 克  
菠菜.....75 克  
葱姜汁.....15 克  
精盐.....8 克  
鸡蛋.....4 个  
胡椒粉.....3 克  
鸡汤.....100 克

味精.....4 克  
熟猪油.....50 克  
淀粉.....50 克

[烹制方法]

1. 鳡鱼肉剁成茸，加入鸡蛋清 4 个，精盐 3 克拌和，再加淀粉 30 克、味精 1.5 克、胡椒粉 1 克、葱姜汁、清水 200 克搅拌成糊状。

2. 猪瘦肉剁成茸，放入鸡蛋黄 4 个、淀粉 20 克，精盐 3 克、味精 15 克、葱花、姜末、胡椒粉拌匀。

3. 取一半肉馅，挤成桂元大的肉圆下入微沸的水锅中汆，后置盘中。炒锅置旺火上，放清水 2000 克，烧至微沸，取鱼茸一半，分若干等份，取一份置于掌心，将熟肉圆揪入鱼茸，做成一个个白色的圆子，浮于微沸的热水锅中，边汆，边用勺背推动，汆熟盛碗，即成“银包金”。

4. 炒锅置旺火上，放清水烧沸，将剩下的鱼茸做成桂元大的鱼圆，下锅汆熟盛人碗中。炒锅置旺火上，放清水 2000 克烧至微沸，取肉茸一份置掌心，将鱼圆 揪入，做成一个个粉红圆子，下锅汆熟，即成“金包银”。

5. 炒锅倒去水，放熟猪油烧热，加鸡汤、味精、精盐和菠菜烧沸起锅，淋入熟猪油，浇在金、银圆上即成。

[工艺关键]

鱼茸、肉茸加水淀粉浆上劲，金包银、银包金皆冷水下锅，制毕再加大

火烧沸，漂浮水面即捞出，受热均匀，圆子细嫩。

[风味特点]

“金包银，银包金”系黄州传统名菜。“金包银”是以蛋黄调制的肉茸包鱼茸合制成圆，表面色泽黄艳；“银包金”是以鱼茸包肉茸合制成圆，色泽洁白。此菜圆子呈金、银二色，软嫩鲜香，鱼含肉味，肉含鱼鲜。当地喜庆筵席必上此菜，喻意恭喜发财。

### 金银蛋饺

[主料辅料]

鸡蛋	.....	11 个
味精	.....	2 克
猪瘦肉	.....	300 克
胡椒粉	.....	2 克
精盐	.....	5 克
鸡汤	.....	200 克
葱花	.....	10 克
湿淀粉	.....	40 克
姜末	.....	10 克
熟猪油	.....	50 克

[烹制方法]

1. 将 10 个鸡蛋去壳，蛋清、蛋黄分别装碗，各加湿淀粉 15 克搅散。猪肉剁茸盛碗中， 揣入 1 个鸡蛋，加葱花 7.5 克，姜末、精盐 3 克、味精 1 克、湿淀粉 5 克拌匀成馅。

2. 炒锅置微火上，放人熟猪油滑锅后，将黄、白蛋液分别摊成白蛋皮、黄蛋皮各 12 张，将馅心分成 24 份，每张蛋皮中包 1 份，用蛋汁糊口，捏成半月形蛋饺盛人碗内，放人鸡清汤、精盐、连碗上笼用旺火蒸 10 分钟取出，翻扣人盘。然后在蛋饺中央或盘边点缀花草。

3. 炒锅置旺火上，滗人鸡汤，加味精、葱花、胡椒粉烧沸，用湿淀粉勾流芡，淋熟猪油摊匀，起锅浇在蛋饺上即成。

[工艺关键]

1. 蛋饺放人碗内时要把蛋清饺、蛋黄饺各放一边，每摊一张蛋皮都应用油擦锅。

2. 蒸时用旺火，10 分钟后取出。

[风味特点]

1. “金银蛋饺”是将蛋清、蛋黄分别制皮，包人肉馅制成。

2. “金银蛋饺”成菜黄白相映，色调淡雅，蛋白饺柔韧而嫩，蛋黄饺软而松泡，色佳而味鲜，是鄂西“八大件”酒席中常用的传统菜之一。中国菜荆楚风味禽蛋类

### 太和蘸鸡

[主料辅料]

仔鸡	.....	1000 克
----	-------	--------

太和茶.....15 克  
香油.....1000 克  
料酒.....50 克  
白糖.....100 克  
味精.....3 克  
精盐.....15 克  
胡椒粉.....3 克  
葱段.....100 克  
姜片.....25 克  
汤汁.....2000 克

[烹制方法]

1. 将鸡宰杀开膛去内脏，烫去羽毛洗净，鸡膛内放入葱段、姜片，用精盐将鸡膛内外涂匀备用。

2. 取一铁锅下入汤汁置旺火上烧沸，下入鸡煮至六成熟捞出，控净水用布擦干晾凉，并用料酒均匀涂在鸡身上。

3. 原锅倒去汤汁，下入白糖炒成黄色，涂在鸡身上，原锅洗净上火，倒入香油，烧至七成熟，将鸡炸成金黄色时捞出控净油。

4. 取一小碗，将太和茶放入碗内，加入沸水 200 克，将茶泡出香味后去掉茶叶备用。

5. 再取一小碗，加入味精、胡椒粉、精盐和适量原汤调成汁待用。

6. 取出鸡膛内葱姜，剔去鸡骨切成大块整齐的码在盘内，随太和茶汁和味碟一同上桌即成。

[工艺关键]

1. 煮鸡时间不宜过长。否则容易破损，装盘不美。

2. 炸鸡时，油要宽一些，锅大一点，否则鸡在锅内不易翻转，上色不均，影响色泽。

[风味特点]

1. 取名太和蘸鸡有一掌故，传说万历年间，神宗派宦官前往武当山修殿宇。道主以素鸡相奉，因食用时不慎将鸡块掉入茶中，官人正欲斥问，道主奏道：“此乃大吉利之兆也”。官人间：“何以是大吉利之兆？”道主回曰：“鸡、吉同音，滑、华同调，茶乃真武大帝所赐玉种，大人华盖登山，功德感于大帝，因而将要更新冠带，荣享新俸也。”官人听后，随将茶中鸡块食人口中，即感一阵清香扑鼻。于是赏赐道主并定此菜为太和蘸鸡。

2. 本菜鸡肉酥烂，外焦脆，佐以鲜汁，茶汁，别有一番风味。

### 扣蒸酥鸡

[主料辅料]

母鸡一只.....1000 克  
荸荠.....25 克  
水发黑木耳.....25 克  
精盐.....4 克  
酱油.....25 克  
鸡蛋.....3 个

胡椒粉.....1克  
湿淀粉.....25克  
黄酒.....25克  
面粉.....100克  
葱段.....25克  
植物油.....1000克  
姜末.....15克(耗75克)  
鸡汤.....100克  
熟猪油.....75克  
味精.....2克

[烹制方法]

1. 将鸡宰杀洗净。切成2厘米见方的块，盛入钵内，用精盐2克稍捏。鸡蛋打入面粉内拌匀将鸡块上浆。荸荠去皮切成片。

2. 炒锅置旺火上，下植物油烧至七成热，放入鸡块炸5分钟，用漏勺捞出码入碗内，加鸡汤、精盐、味精1克、葱段1.5克放入蒸屉用旺火蒸1小时取出，滗出汤汁翻扣入盘。

3. 炒锅置旺火上，倒入熟猪油和蒸汁略烧，下荸荠片、黑木耳、酱油、黄酒、味精烹烧2分钟，用湿淀粉勾芡浇在鸡块上，撤上葱花、胡椒粉即成。

[工艺关键]

鸡块炸好，摆在碗底，头、脚、翅、颈放在上面，蒸后翻扣盘内，则头脚翅项在下，鸡块在上，造型完整美观。

[风味特点]

“扣蒸酥鸡”系湖北民间筵席中的一道大菜，是将鸡块先炸后蒸，最后浇卤挂芡而成。成菜色泽黄亮，皮酥肉烂，味道鲜香，鲜咸适口。

## 米酒蒸鸡

[主料辅料]

孝感黄母鸡1只...1000克  
味精.....5克  
精盐.....10克  
水发冬菇.....50克  
香葱.....10克  
水发冬笋.....10克  
湿淀粉.....25克  
生姜.....10克  
植物油.....25克  
孝感米酒汁.....150克

[烹制方法]

1. 将母鸡宰杀去毛，由背部开膛去内脏洗净，冬菇、冬笋洗净切片。  
2. 将鸡整理定型，下沸水锅中焯水2分钟捞出，先将鸡身内外抹上精盐5克，再抹上米酒汁75克，生姜7克拍松，香葱9克结成葱把一起放入鸡肚内腌渍入味，剩余的生姜切末，小葱切段。

3. 将腌好的鸡入笼以旺火沸水蒸1小时30分钟，至鸡肉酥烂时取出放人

盘中定好型。

4. 炒锅置旺火上烧热，倒入植物油 15 克，下姜末、冬菇、冬笋煸炒片刻。随即倒入蒸鸡的汁，再加入剩余的米酒汁和精盐、味精调好味。烧沸后用湿淀粉勾芡，撒上葱段，起锅浇在鸡身上，淋入少许明油即成。

[工艺关键]

1. 最好选用湖北孝感产的米酒及黄鸡。
2. 米酒腌渍时要不断翻动，使酒味透入鸡内。
3. 装盘时注意造型。

[风味特点]

1. “米酒蒸鸡”是孝感地区风味名菜。是选用优质黄孝母鸡，以湖北名产孝感米酒蒸制而成，孝感米酒是湖北风味小吃，迄今已有 500 多年的历史。酒汁甘甜，米酒汤清，香味浓郁，入口甜美，有开胃提神、养气活血、滋阴补肾的功能。

2. “米酒蒸鸡”蒸鸡色白如玉，造型素雅美观，肉质酥烂香醇，米酒汁似琼浆玉液，香味扑鼻，又是滋补佳品。

### 板栗烧仔鸡

[主料辅料]

仔母鸡	1 只	1000 元
鸡清汤	.....	600 克
味精	.....	1.5 克
板栗	.....	200 克
湿淀粉	.....	20 克
精盐	.....	1.5 克
植物油	.....	250 克
酱油	.....	50 克
(耗 75 克)		
葱段	.....	25 克
熟猪油	.....	50 克

[烹制方法]

1. 将仔母鸡洗净，头、爪劈成两半，胸翅部位切成 6 块，其它部位切成 3 厘米见方的块，鸡腿剁成两段，鸡项剁成 4 厘米的段，鸡腕破成 4 块，剖小方格花纹。板栗在壳面上用刀砍成十字形，放入沸水锅中用旺火煮 5 分钟，取出脱壳。

2. 炒锅置旺火上，倒入植物油烧至七成热，放入鸡块炸 5 分钟捞起，倒出锅中油，加鸡汤、板栗、酱油、精盐、白糖、鸡肫、鸡肝用旺火烧 10 分钟，至肉块松爽，板栗粉糯时，加熟猪油、味精、葱白段、用湿淀粉勾芡，起锅装盘即成。

[工艺关键]

1. 选用 1000 克重的仔母鸡，整理时砍去头爪留肫肝。
2. 鸡肫洗净后剖井字花纹改切 4 块。
3. 焖鸡须先用旺火，再用中火焖至脱骨软烂为止。

### [风味特点]

1. 板栗是罗田县特产，古时称“河东饭”、“树上饭”。除做干果外，还可做主食。罗田板栗有十几个品种，以乌壳油栗、红光油栗、桂花栗为佳。

2. 板栗与仔鸡同烧，鸡肉鲜嫩有韧性，板栗绵糯，醇甜中带有鲜香，是中秋佳节的时令佳肴。

## 琵琶鸡

### [主料辅料]

母鸡一只	.....	1250 克
鸡蛋清	.....	4 只
面包粉	.....	200 克
酱油	.....	20 克
精盐	.....	20 克
植物油	.....	1000 克
淀粉	.....	200 克
葱蒜姜末	.....	15 克
味精	.....	1.5 克
料酒	.....	50 克

### [烹制方法]

1. 母鸡宰杀处理干净，取鸡脯肉、鸡腿、鸡翅切成 8 块，1 块配鸡骨 1 根作琵琶把用。

2. 用刀将鸡肉等拍松，加精盐、味精、料酒腌渍 5 分钟。逐块放入调好的淀粉、面粉、鸡蛋清糊挂上浆，粘上面包粉。

3. 炒锅置旺火上，下植物油烧至 6 成热时，将做好的琵琶鸡块下入，炸呈金黄色捞出整理装盘。食用时外带调好的麻油、酱油、葱花、姜末等味蘸食。

### [工艺关键]

1. 制作琵琶鸡块，在切块时就要按形改料，以便整理定型。

2. 鸡块成琵琶形粘上面包粉后，最好用发菜和火腿丝等在琵琶”的架形腹部点缀弦丝，使之形象逼真。

3. 蛋清糊和面包粉先后使用时，必须抹透鸡的全部并要粘

### [风味特点]

1. “琵琶鸡”是流行在沙市、江陵一带的名菜，凡婚丧喜事举行的宴会上，“琵琶鸡”总以主菜出现在宴席上。

2. “琵琶鸡”形似琵琶，雅致大方，色泽金黄。外松泡而不枯，爽口而不腻。鸡心软嫩，入口消融，香味浓郁，余味深长，是佐酒佳肴，趁热食最香。

## 翰林鸡

### [主料辅料]

肥母鸡一只	.....	1000 克
黄酒	.....	2.5 克

胡椒粉.....1 克  
蘑菇.....20 克  
蒜瓣.....10 克  
虾仁.....150 克  
葱段.....5 克  
火腿丝.....20 克  
生姜片.....5 克  
冬笋丝.....20 克  
味精.....1 克  
精盐.....4 克  
鸡清汤.....300 克  
酱油.....10 克  
湿淀粉.....15 克  
米酒.....40 克  
熟猪油.....50 克

[烹制方法]

1. 将母鸡宰杀，剖腹去内脏洗净沥干置体内，加精盐 2 克、黄酒、蒜瓣、葱段、生姜片、胡椒粉拌匀腌渍 2 小时入味，上笼以旺火蒸约 1 小时，至七成熟取出。去骨改成块，上盘拼摆成整鸡形，鸡首高昂。

2. 将蘑菇置温火锅内，加鸡清汤 50 克稍煮入味。虾仁加精盐 0.5 克制成小虾球 20 个，相间摆在鸡的周围，上笼再复蒸 5 分钟取出。

3. 炒锅置旺火上，倒入熟猪油烧热，下入火腿丝、冬笋丝稍炒，加鸡汤、胡椒粉、酱油、味精、米酒、精盐、湿淀粉勾芡，浇在鸡上即成。

[工艺关键]

1. 鸡宰杀剖腹后要腌渍入味。

2. 在处理仔鸡时，将鸡头、鸡翅拍松，以便于成熟；整理上桌时，最好除去鸡头或在拼摆时，收头握翅，以避“鸡不献首”之说。

3. 在成熟鸡身上浇淋芡汁时既要均匀，又不要影响和移动整鸡形图案。

[风味特点]

1. “翰林鸡”系安陆县传统名菜。据传，唐代诗人李白于唐玄宗开元十五年（公元 727 年）来安陆，过了十年漫游的生活。天宝元年（公元 742 年）李白奉诏入京供奉“翰林”，在《南陵别儿童入京》一诗中写道：“白酒新熟山中归，黄鸡啄黍秋正肥。呼童烹鸡酌白酒，儿女嬉笑牵人衣。”诗人嗜食烹鸡，喜形于色，后人便呼之为“翰林鸡”，千百年来流传不废。

2. 此菜造形美观，鸡肉肥嫩，味道鲜醇，配以喜庆蛋糕，增加了宴会的欢乐气氛。

## 油泼仔鸡

[主料辅料]

仔母鸡 1 只.....1000 克  
黄酒.....25 克  
胡椒粉.....2 克  
红辣椒.....25 克

姜末.....25 克  
葱段.....25 克  
味精.....1 克  
精盐.....3 克  
湿淀粉.....50 克  
酱油.....75 克  
熟猪油.....1000 克  
甜酱.....25 克 ( 约耗 125 克 )  
白糖.....25 克

[烹制方法]

1. 将鸡治净，切成 2 厘米见方的块盛入碗内，下精盐 1.5 克，酱油 25 克，黄酒 15 克腌渍 15 分钟，红辣椒切成小方块。

2. 炒锅置旺火上，倒入熟猪油 250 克烧至七成热，放入鸡块边煎边将锅中油淋鸡块上，煎到刚熟呈金黄色时滗出锅中的油，再置火上将鸡块翻面，如上法继续煎至成熟起锅沥油。

3. 炒锅置旺火上，下猪油 25 克，加入辣椒、葱段、姜末稍煸，再下鸡块、黄酒、精盐、酱油、甜酱、白糖、味精和湿淀粉勾芡，将锅颠簸几下，淋入猪油 25 克起锅盛盘，撒上胡椒粉即成。

[工艺关键]

1. 全鸡宰杀处理时，从脊背开刀，去内脏和鸡冠、鸡唇、嘴壳、脚爪，割去肛门，把鸡头剪开成两爿，再腌至鸡肉透味。

2. 炸鸡前，要揩于水分。

3. 炸好后，装盘时要恢复整鸡形。

[风味特点]

1. “油泼仔鸡”是武汉市传统名菜，是将腌渍透味的鸡块，码入锅内淋煎制，故名。

2. “油泼仔鸡”成菜鸡块酥嫩鲜香，配以红椒、绿葱，色彩艳丽，味道微辣，略甜，含有酱香，风味独特。

## 八宝脆皮鸡

[主料辅料]

黄母鸡 1 只.....1000 克  
生姜块.....10 克  
水发冬菇.....50 克  
猪肥瘦肉.....100 克  
蘑菇.....50 克  
糯米.....150 克  
冬笋尖.....50 克  
虾仁.....25 克  
熟火腿.....25 克  
酱.....20 克  
广米.....25 克  
葱花.....5 克

精盐.....5 克  
葱结.....10 克  
酱油.....10 克  
白糖.....3 克  
鸡汤.....50 克  
胡椒粉.....2 克  
花生油.....2000 克  
味精.....3 克 ( 约耗 150 克 )  
黄酒.....20 克

[ 烹制方法 ]

1. 黄母鸡用整鸡脱骨的方法去尽骨，保持鸡外型完整，洗净沥于水。将葱结、精盐 2 克、黄酒、生姜块拍松放入鸡腹内腌渍进味。

2. 糯米洗净蒸熟，虾仁、冬菇、冬笋、蘑菇、火腿、广米、猪肥瘦肉改刀切成筷子头丁。

3. 炒锅置旺火上，下入花生油 100 克，烧至五成熟时，放入八宝配料煸炒，加入葱花、精盐、酱油、白糖、胡椒粉和味精上味后制成馅心盛于碗中，加鸡汤、糯米拌合均匀晾凉。

4. 将腌渍好的鸡，去掉腹内的葱姜，填入八宝馅心，用竹签扎气眼上笼以旺火蒸熟。出笼时用洁布搌干鸡身上的水抹上京酱晾干。

5. 炒锅置旺火上，倒入花生油烧至七、八成熟时，用漏勺将鸡托起连炸带淋，待表皮呈金黄色，起微泡时装入盘中，鸡背朝下，在鸡腹上划上井字花刀即成。

[ 工艺关键 ]

整鸡脱骨：首先在颈上至肩背处划一条 6.6 厘米的刀口，分开皮肉，先拉出颈骨斩断；其次出前肢骨，最后出躯骨骼。即是将前肢骨取出后，胸部向上将龙骨突起部位按下，将皮向下翻转，轻轻用刀剥开皮肉，露出腿关节用刀割断，使后肢骨与身骨骼脱离取出；最后出后肢骨，仅留大小腿间的关节及爪骨，这样出骨架后便于按需要制作出各种菜肴。

[ 风味特点 ]

“八宝脆皮鸡”是湖北风味高档大菜。“八宝”，指鸡腹内填入的糯米、虾仁、冬菇、鲜蘑、广米、冬笋、熟火腿和瘦猪肉等八种鲜料。特点是色泽金黄微红，鸡形完整肥美，“八宝”香味浓郁，鸡肉外酥内嫩，荤素兼得，味多可口。

## 楚乡鸡

[ 主料辅料 ]

净母鸡 1 只...1500 克  
料酒.....10 克  
葱结.....50 克  
精盐.....3 克  
去皮姜块.....50 克  
胡椒粉.....2 克  
花生油.....200 克

味精.....2克(约耗100克)

五香老卤汤...400克

芝麻油.....25克

[烹制方法]

1. 将净母鸡从背破开洗净，沥干后，用精盐3克、料酒10克、整葱、整姜拍松，腌渍两三个小时入味。

2. 老卤汤下入旺火热锅中，把腌渍好的鸡连同葱姜一起下锅，烧至汤沸移小火上烤卤入味，待鸡熟透起锅，沥干卤汁。

3. 炒锅置旺火上，倒入花生油，烧至六成热，放入卤鸡，离火余炸10分钟捞起，趁热复放人老卤中浸泡10分钟。

4. 将老卤50克、小麻油25克、胡椒粉2克、白糖2克入碗中调成味汁。

5. 将老卤中的鸡捞出，沥干汁水，改刀剁块，按整鸡形码在长腰盘中，淋上味汁、葱丝码在鸡上面。

6. 炒锅置旺火上，下入花生油50克，烧至八成热，浇淋在葱丝上即成。

[工艺关键]

1. 选用孝黄母鸡，肉质细嫩，味道鲜美，乃湖北鸡种名品，方是正宗风味。

2. 整鸡改刀，装盘复形，注意造型生动，用刻花点缀，可上高档宴席。

[风味特点]

自古以来，楚乡便有宰鸡待客的民俗。唐·孟浩然《过故人庄》诗中写道：“故人具鸡黍，邀我至田家。绿树村边合，青山郭外斜。开轩面场圃，把酒话桑麻。待到重阳日，还来就菊花。”这是楚乡乡情的真实写照。“楚乡鸡”选用黄肢。孝感一带培育的孝黄母鸡作主料，经腌制、卤煮、油炸、汤浸、改刀装盘复鸡原形、淋汁等多道工序方能制成，鸡块红亮，香酥透味，醇厚可口，回味悠长。

## 炖全鸡

[主料辅料]

净仔母鸡1只...1000克

白胡椒.....10粒

桂皮.....5克

精盐.....5克

八角.....5克

醋.....25克

袖子皮.....5克

白糖.....25克

植物油.....1000克

冰糖.....50克(耗75克)

胡椒粉.....1.5克

[烹制方法]

1. 将鸡洗净沥干。八角、桂皮、袖子皮、白胡椒粒盛入纱布袋中，捆扎成香料包。

2. 整鸡置砧板上，将精盐2.5克，冰糖和香料包填入鸡腹后盛入炖盆内，

加清水浸没鸡身，再加精盐、白糖、醋入笼继续炖 45 分钟出笼，取出香料包即成。

[工艺关键]

1. 炸鸡时要沥干，即将鸡全身的水分擦干，再炸。
2. 炖鸡时，清水一定浸没鸡身，用微火炖，一定将鸡炖成肉嫩骨脱。

[风味特点]

1. “炖全鸡”是以整鸡清炖，是湖北传统宴席上的一道大菜。要选用嫩仔母鸡先油炸定型后，将香料袋置于鸡腹中，整鸡炖制，即可增香提鲜，又不失原汁原味。

2. “炖全鸡”成菜鸡形完整，肉嫩骨脱，汤汁清纯鲜美，香味扑鼻，也是孕妇、乳母、老年人的佳肴。

## 瓦罐鸡汤

[主料辅料]

母鸡 1 只	.....	1500 克
姜片	.....	10 片
精盐	.....	6 克
味精	.....	2 克
白胡椒粉	.....	4 克
熟猪油	.....	25 克
葱结	.....	15 克

[烹制方法]

1. 母鸡宰治净，剁去头、脚（肫、肝、心留用），用清水洗净，斩成 4 厘米宽、5 厘米长的块，保持腿与翅形的完整。

2. 炒锅置旺火上，下人熟猪油烧热，将鸡肉、肫、肝、心和葱结、姜片一起下锅爆炒，待香气扑鼻炒去血色时，加精盐起锅分装入 12 只小瓦罐中，每罐加清水 500 克，置小火上煨至汤汁浓稠加入味精，撒上白胡椒粉，原罐上席。

[工艺关键]

正宗风味要求，一是选用孝黄老母鸡，味道鲜美；二是分装小瓦罐，文火慢煨，约需 2 小时以上，原罐上席。

[风味特点]

“瓦罐鸡汤”系武汉市小桃园煨汤馆的传统名菜。是选用黄陂、孝感地区的黄色老母鸡为主料，以特制的瓦罐在文火上长时间煨制而成。（随园食单）火候须知中说：“有须文火者，煨煮是也，火猛则易枯。”瓦罐受热均匀，老母鸡经过长时间的小火煨制，骨酥肉嫩，汤汁稠浓，味道鲜美。加之湖北人最喜喝汤，视此菜为珍品。

## 太和鸡

[主料辅料]

净大和鸡一只	...	1500 克
味精	.....	1 克

姜末.....5 克  
干贝.....40 克  
葱段.....10 克  
茶叶.....40 克  
胡椒粉.....1 克  
精盐.....12 克  
植物油.....15 克  
白糖.....10 克  
芝麻油.....15 克  
黄酒.....10 克

[烹制方法]

1. 将净太和鸡下开水锅焯水，去掉血色，然后再用清水冲洗干净沥水。  
茶叶装进料袋扎紧口。

2. 砂锅内装情水 1500 克，置旺火上，放入太和鸡，烧沸后。加入精盐，于贝、葱段、姜末、黄酒，茶叶袋，用微火煨 3 小时，再放入白糖、味精、胡椒粉盛于汤盆内，淋入芝麻油即成。

[工艺关键]

此菜有两种做法：一种是鸡与茶叶同罐煨炖；一种是鸡煨熟后粘茶水吃，风味别致。

[风味特点]

1. 武当山，又名“太和山”，山高林密，花草丛生，在山腰海拔 800 米左右的地方生长着一种山鸡，一般体重在 2500 克左右。其肉质细嫩，肉色纯白，味鲜而香。当地人以山命名“太和鸡”。在海拔 1500 米的高山上，还有一种太和茶，生津止渴、消暑、明目。相传曾有一个害了眼病的小道士上山采茶，下山的路上捉到一只山鸡，高兴之余，苦无法食用。后来他借到一个罐子，就在山上煮起鸡来，没有盐、油调料，就在山上顺手抓了把新采来的茶叶丢进罐中以求味。鸡煮熟了，奇香诱人，小道士饱餐一顿，没几天，眼疾竟奇迹般的好了。“太和鸡”因此名闻四方。

2. “太和鸡”成菜鸡肉色泽淡红，肉质鲜嫩，有野味特有的芳香。

## 芙蓉鸡片

[主料辅料]

鸡茸.....150 克  
高汤.....1500 克  
鸡蛋清.....15 个  
湿淀粉.....300 克  
西红柿 1 个...500 克  
精盐.....25 克  
小白菜心.....4 棵  
熟猪油.....2000 克  
葱姜汁.....50 克（约耗 150 克）  
味精.....20 克

[烹制方法]

1. 将鸡茸放入盆中，分三次加入凉高汤 500 克，边加边搅拌。鸡蛋清也分三次加入，再加精盐 15 克、湿淀粉 200 克，搅拌上劲呈稀糊状，将西红柿去皮一破四瓣分开如荷花瓣状，剜去籽、瓢。白菜心焯水。

2. 炒锅置旺火上，倒入熟猪油烧至三成热，将上味的鸡茸三次沿着锅边徐徐滑入锅四周离火，将锅慢慢旋转，使鸡茸均受热呈片状自动浮出油面时，用漏勺捞出放入开水盆中，漂去油脂后，放入清水中冲凉沥于水分。

3. 炒锅置旺火上，放入熟猪油，加高汤、姜葱汁、味精、盐，待汤沸后放入鸡茸片、菜心、西红柿片勾薄芡，淋上熟猪油，推匀起锅装盘即成。

#### [ 工艺关键 ]

1. 鸡茸用猪油滑成芙蓉片，质嫩味美，若用植物油，稍逊一筹。

2. 鸡片浮出油面，捞入开水盆中，漂去油脂，沥于水分再用。

#### [ 风味特点 ]

“芙蓉鸡片”是湖北传统筵席中的第一道大菜，习惯上称为“头菜”。酒筵的名称由来，也往往由头菜的名称所决定。如以芙蓉鸡片作头菜的宴席即称之为“芙蓉席”。菜色洁白，素雅如玉，口感滑润，味道鲜美。

## 玉米鸡茸

#### [ 主料辅料 ]

鸡脯肉.....	200 克
鸡清汤.....	150 克
嫩玉米.....	100 克
味精.....	0.1 克
熟火腿.....	5 克
鸡蛋清.....	5 个
精盐.....	2 克
湿淀粉.....	20 克
葱花.....	2.5 克
熟猪油.....	150 克
姜末.....	2.5 克

#### [ 烹制方法 ]

1. 鸡脯肉剁成茸，盛入碗中，加鸡蛋清、味精、葱花、姜末、精盐、湿淀粉和鸡汤，搅拌均匀。嫩玉米洗净，在擂钵中擂成茸，用细纱布滤出浆汁，倒入鸡茸碗内合并拌匀。熟火腿切成绿豆大的丁。

2. 炒锅置旺火上，下入熟猪油烧至五成热时，将拌好的玉米鸡茸下锅，用手勺摊炒半分钟，待茸糊凝结成熟，起锅盛盘，撒上火腿丁即成。

#### [ 工艺关键 ]

1. 嫩玉米压碎取汁，成菜有玉米之香甜，但入口无渣，是为鄂西风味特色。

2. 熟火腿改刀，细小如米粒，点缀鸡茸，增色增香。

#### [ 风味特点 ]

鄂西山区盛产玉米，每至夏末，嫩玉米浆汁饱满时，人们常采摘嫩玉米煮、蒸或烤食，爱其质嫩微甜，气味馨香。此菜即是以嫩玉米浆汁和鸡茸共烹而成。成菜鸡茸洁白细腻，入口鲜嫩甜润，玉米浆汁清香，大受食者青睐。

## 鸡粥花菜

### [主料辅料]

鸡茸.....150 克  
火腿末.....10 克  
鸡蛋清.....10 个  
精盐.....10 克  
葱姜汁.....50 克  
味精.....5 克  
鸡汤.....500 克  
湿淀粉.....50 克  
花菜.....100 克  
熟猪油.....100 克

### [烹制方法]

1. 鸡茸加入蛋清 7 个，置盆中搅拌上劲，加精盐 5 克、味精 2 克、姜葱汁 25 克，进一步上味，搅拌成茸糊状。

2. 炒锅置旺火上，下入熟猪油 10 克、鸡汤 150 克、精盐 2 克、味精 1 克，烧沸，下入菜花上味后捞出晾凉。

3. 炒锅置旺火上，下熟猪油 40 克，倒入葱姜汁、高汤、精盐、味精勾稀流芡，再将鸡茸徐徐推入锅中，边推边搅动。再倒入打泡的 3 只蛋清推匀，盛于盘中。

4. 锅中留 1/5 鸡茸，再把上味的花菜倒入锅中，淋上熟猪油，推匀后起锅，盛在装有鸡茸的盘中，撒上火腿末即成。

### [工艺关键]

鸡茸无脂.花菜时蔬，以猪油烹制，风味始佳。

### [风味特点]

“鸡粥花菜”是一品正宗的鄂菜，系用鸡脯肉和蛋清制成的茸糊，在高汤中徐徐推成鸡粥状，配以上味的花菜拌匀而成。鸡粥洁白，花菜淡绿，火腿艳红，素雅秀丽。当时鸡茸、花菜皆为珍贵原料，常作宴席中的大菜上席。

## 网衣三丝

### [主料辅料]

鸡脯肉.....250 克  
芝麻油.....25 克  
熟火腿.....100 克  
湿淀粉.....10 克  
冬菇.....100 克  
白胡椒粉.....1 克  
蛋黄皮.....3 张  
葱花.....5 克  
鸡汤.....200 克  
姜末.....5 克

精盐.....2克  
味精.....1克  
猪油.....50克

[烹制方法]

1. 将鸡脯肉、人腿、冬菇分别切成长短，粗细相等的丝，加姜末、葱花、精盐1克拌匀。
2. 蛋黄皮切成约13厘米宽、14厘米长的片10张，逐张包入三丝，做成枕头状，上面用竹扦戳些网眼，入笼蒸熟。再码入盘中，摆成马鞍型。
3. 炒锅置中火上，下熟猪油烧热，放入葱段煸出香味后，下鸡汤、精盐1克，味精，滗入蒸菜汤汁烧沸，用湿淀粉勾玻璃芡，起锅浇在三丝卷上，淋入芝麻油，撤上葱花、胡椒粉即成。

[工艺关键]

1. 蛋皮卷上戳网眼，以显示出网眼为止。
2. 芡汁要薄要亮，浇汁淋匀浇透。
3. 食用时可整卷夹食，也可用筷夹去蛋皮，只吃三丝。

[风味特点]

1. 湖北汉川人周嘉模出任明末万历年问吏部尚书时，大臣杨三连、左光斗等与之密谋，逼郑贵妃移居慈宁宫，拥立嘉宗。周嘉模为此徘徊不定。一日用饭时，见一新肴在桌，召问官厨此菜何名？答曰：“网衣三丝”。原意暗示主子逼宫之事“望你三思”，（与网衣三丝谐音）不可盲动。此菜却促使周嘉模下定逼宫决心，事成后，周嘉模累进官职。平时遇事不决时，多以此菜为座右铭。
2. 此菜用料讲究，构思别致，荤素结合，寓意深刻，引人食欲，耐人寻味。

### 支骨鸡酥

[主料辅料]

老母鸡.....1只  
鸡蛋.....2只  
水发黑木耳.....25克  
淀粉.....25克  
冬笋肉.....50克  
白糖.....10克  
猪油.....50克  
葱段.....15克  
精盐.....1克  
面粉.....50克  
植物油.....1000克  
姜片.....15克  
(耗100克)  
五香粉.....5克  
胡椒粉.....1克  
鸡汤.....200克

味精.....1 克  
酱油.....25 克

[烹制方法]

1. 将母鸡宰杀处理，洗净，斩去头、脚、尾尖，剔去骨。将肉、颈拍松切块盛钵，搥入鸡蛋，加入五香粉、精盐、面粉、淀粉拌匀腌渍 2 分钟。
2. 冬笋切成薄片；木耳去蒂洗净。炒锅置旺火上，倒入植物油烧至七成热，将腌好的鸡块放入锅内炸，成金黄色捞出。
3. 将炸好的鸡块入碗内，加鸡汤 100 克，放上葱结、姜片，上笼蒸 1 小时，再用中火蒸至鸡块酥烂时取出，翻扣入盘。
4. 锅置旺火上，下猪油 25 克，将蒸鸡原汁滗入锅内，放入冬笋、黑木耳、酱油、精盐 0.5 克、白糖，烹煮片刻，加味精 1 克，用淀粉调稀勾芡，淋入猪油 25 克，起锅浇在盘内鸡块上面，撒上胡椒粉即成。

[工艺关键]

1. 鸡宰杀去毛剖腹去年脏，切 1.6 厘米见方，腌渍时需要加盐 0.5 克、淀粉 15 克。
2. 旺火沸水蒸约 1.5 小时。
3. 蒸鸡原汤用于挂卤的浇汁内，既增鲜又能保持原汁原味。

[风味特点]

唐朝襄阳诗人孟浩然，隐居襄阳鹿门时，应邀出访故人至田园处，见到密树绿林环绕村舍，隐隐青山斜立郭外，为田园风光所感染，在思想感情上增加了乐趣，为之解脱了隐居中的矛盾。当故人杀鸡饮茶，诚挚而热情地款待他时，诗人一面称许这一古朴的农家风味，一面对故人的相知相爱更加留恋，因之写下了“故人具鸡黍，邀我至田家。绿树村边合，青山郭外斜。开轩面场圃，把酒话桑麻。待到重阳时，还来就菊花。”这首唐诗。为此乡人纷纷杀鸡去骨，制作各种鸡肉菜肴，并依黍酥谐意，取名“去骨鸡酥”，意为饯行奉献。后来此菜成为当地接待、送行的桌上佳肴。

### 凤姜仔鸭

[主料辅料]  
肥嫩仔鸭 1 只...1000 克  
麦芽糖.....35 克  
胡椒粉.....0.2 克  
生姜.....150 克  
葱段.....3 克  
冬菇.....15 克  
湿淀粉.....10 克  
火腿.....15 克  
味精.....0.1 克  
冬笋.....30 克  
熟猪油.....2000 克  
精盐.....6 克（耗 75 克）

[烹制方法]

1. 将鸭宰杀治净，入沸水锅中焯一下，捞出搌干水分，趁热抹上麦芽糖，

吹干1小时。

2. 冬菇、冬笋、火腿均切1厘米见方的丁，生姜100克洗净切成蚕豆丁下锅加精盐炒热，拌入胡椒粉。

3. 炒锅置旺火上，下入熟猪油，烧至七成热，将整鸭放入炸至桔红色捞起。把冬菇、冬笋、火腿丁塞入鸭腹中，入笼用旺火蒸1小时取出盛入大号凹圆盘中，蒸汁滗入另碗。

4. 将余姜切成片，以温油滑热捞出围在盘边。蒸鸭的汤下锅烧沸，勾米汤芡，淋入熟猪油25克浇在鸭身和姜片上即成。

#### [工艺关键]

1. 炸油可用植物油，成菜油而不腻。

2. 金秋时节，鸭肥姜嫩，以此应时，大快朵颐。

#### [风味特点]

生姜，湖北来风、松滋、枣阳盛产，以来凤县所产“凤姜”为上品。其表皮黄白色，光滑，纤维少，质脆嫩，味辣。生姜是一种重要的调味品，亦可入药，有发汗、驱风寒之作用。每年秋季，仔鸭肥嫩，又是生姜的收获期，当地人喜用生姜与仔鸭合烹，味道鲜美，微辣辛香，是来凤地区时令名菜。

## 鸳鸯蛋

#### [主料辅料]

鸡蛋.....12个

水发黑木耳.....25克

猪肥瘦肉.....250克

水发香菇.....20克

冬笋片.....25克

干淀粉.....25克

荸荠.....25克

湿淀粉.....25克

精盐.....5克

面粉.....10克

酱油.....30克

胡椒粉.....2克

葱花.....2克

黄酒.....3克

姜末.....2克

味精.....3克

白糖.....1克

熟猪油.....1000克

高汤.....400克

(约耗150克)

老卤水.....1000克

#### [烹制方法]

1. 鸡蛋10个煮熟去壳，入卤水中卤至入味捞出。猪肉剁成茸。荸荠、香

菇切成黄豆大小的丁，将肉茸入碗内，加精盐3克、荸荠丁、香菇丁、姜末、葱段、黄酒、味精2克、胡椒粉1克、鸡蛋1个、干淀粉5克，边搅拌，边加入适量水，直至上劲成肉茸馅。

2. 将卤好的鸡蛋剖成二瓣，将肉茸馅酿入每个半边的鸡蛋，用手抹成半个鸡蛋形，与另半个鸡蛋合成整个鸳鸯蛋生胚。鸡蛋1个捣入碗内，加适量水、盐0.5克、干淀粉、面粉搅拌成全蛋糊。

3. 炒锅置旺火上，烧至六成熟，将鸳鸯蛋生胚逐个蘸上蛋糊入锅炸至金黄色捞出，整齐地码入碗中，加高汤、酱油、盐、味精、白糖入笼以旺火沸水蒸10分钟取出。

4. 炒锅置旺火上，将蒸好的鸳鸯蛋和汤汁下锅中，加黑木耳、冬笋片，待汤沸后，用湿淀粉勾流芡，淋入熟猪油，撒上葱段和胡椒粉即成。  
[工艺关键]

1. 猪肉肥三瘦七，剁茸去筋，愈细愈好，清水打馅，顺一个方向搅拌上劲。

2. 亦可用茶叶卤蛋为之，清香扑鼻。

#### [风味特点]

“鸳鸯蛋”用鸡蛋和肉合制而成。成菜一半是蛋，一半是肉。制法精致讲究，经过切制整形、挂糊、油炸、蒸制加芡汁等七八道工序始成。不但味道鲜美，而且营养丰富，是湖北婚宴必有的传统佳肴，寓意和和美美。

## 龙凤配

#### [主料辅料]

鲤鱼一条	.....2000克
姜片	.....5克
仔母鸡一只	.....1000克
蜂蜜	.....5克
味精	.....2克
精盐	.....4克
湿淀粉	.....75克
醋	.....15克
植物油	.....1000克
白糖	.....30克(约耗150克)
番茄酱	.....25克
黄酒	.....5克
葱末	.....5克

#### [烹制方法]

1. 鲤鱼肉一半制作龙头形，一半剖成龙鳞片。用精盐2克、黄酒2克、葱末、姜片各2.5克腌渍5分钟后挂糊上浆。

2. 母鸡宰杀去毛，去内脏、脚爪洗净，用精盐、黄酒、葱末、姜片腌渍后，在鸡身涂抹蜂蜜晾干。

3. 炒锅置旺火上，下芝麻油烧至七成熟，将鸡下锅炸至金黄色捞出。另取炒锅置旺火上，放入清水500克，投入腌制鸡的料，焖㸆至鸡肉酥烂、芡汁浓稠时出锅，改刀装在大圆盘的一边，浇上余芡。

4. 原油锅烧至八成热时，将腌制挂好糊的鱼下锅炸至金黄色捞出，待油锅烧到九成热时，再将鱼下锅复炸捞出，放在圆盘的另一边摆好。炒锅置火上，放清水 250 克、白糖、番前酱、红醋一起烧沸，用湿淀粉勾芡，淋上热油 50 克浇在鱼上即成。

[工艺关键]

此菜实为一鸡两吃。焖鸡要酥烂，炸鸡要松脆。前者大火烧开，小火慢㸆；后者第一次炸熟定型，第二次上色炸脆。

[风味特点]

1. “龙凤配”系荆沙地区传统名菜。距今已有 1000 多年的历史。据传，此菜源出于三国时期“吴国太佛寺看新郎，刘皇叔洞房续佳偶”这一历史佳话。东吴为讨回荆州，以美人计为诱饵，骗刘备过江招亲。诸葛亮将计就计，东吴弄巧成拙，正是“周郎妙计安天下，赔了夫人又折兵”。刘备从东吴偕孙夫人双双回到荆州。诸葛亮摆宴接风，以“龙凤配”为主菜相迎。以鱼喻龙，以鸡喻凤，表示祝贺。后流传民间，现今成为喜宴必上的大菜。

2. 此菜造型美观，富于喜庆的气氛。鱼酥味鲜，略带酸甜，鸡嫩肉香，咸甜可口。

## 八宝鸡腿

[主料辅料]

净鸡肉	.....	50 克
植物油	.....	1500 克
香肠	.....	50 克
(约耗 200 克)		
虾仁	.....	25 克
水发香菇	.....	50 克
水发鱿鱼	.....	50 克
冬笋	.....	50 克
猪肉	.....	50 克
熟猪油	.....	75 克
虾仁	.....	50 克

[烹制方法]

1. 将猪肉和鸡肉均切小丁。香菇、鱿鱼、冬笋、香肠、虾米、虾仁分别切成豌豆大的颗粒。鸡蛋打入碗内打成蛋液，加面粉、湿淀粉调成蛋糊。

2. 炒锅置旺火，下熟猪油烧热，放入猪肉丁、鸡肉丁煸炒，再加酱油、精盐、味精、葱段、姜末、虾仁、虾米、香肠、鱿鱼、冬笋和香菇，起炒至干透味，起锅制成馅。

3. 猪网油切成 10 个 13 厘米见方的块，先分别放上熟馅，再分别把鸡腿骨的上部摆在馅上，逐个下锅炸熟，用漏勺捞出。

4. 将炸好的网油鸡腿盛入盘中，中间点缀雕花。菠菜叶烫熟，放在鸡腿旁即成。

[工艺关键]

炸鸡腿，逐个下锅，炸至金黄色，端锅离火，余炸 5 分钟，外酥里嫩，口感始佳。

### [ 风味特点 ]

“八宝鸡腿”系荆沙地区传统名菜。以猪网油作皮，内酿虾仁、鱿鱼、香菇、冬笋等八种名贵原料，裹成鸡腿形，挂糊上浆炸制而成，又名“网衣鸡腿”。此菜油光滑润，细品，鸡味浓郁。慢尝，咸鲜微辣，风味别致，诱人食欲。

## 母子大会

### [ 主料辅料 ]

鹤鹑 12 只	.....600 克
白胡椒粉	.....2.5 克
鹤鹑蛋	.....24 个
黄酒	.....10 克
水发冬菇	.....25 个
葱段	.....5 克
水发猴头	.....25 克
姜末	.....5 克
菜心	.....250 克
鸡清汤	.....250 克
火腿末	.....5 克
味精	.....2 克
精盐	.....8 克
湿淀粉	.....25 克
酱油	.....15 克
芝麻油	.....10 克
白糖	.....10 克
熟猪油	.....1000 克

( 实耗 100 克 )

### [ 烹制方法 ]

1. 将鹤鹑宰杀洗净去内脏，剁去爪，放入卤锅（卤水以淹没鹤鹑为宜），卤至六成熟取出，鹤鹑蛋 10 个煮熟去壳。

2. 炒锅置旺火上，倒入熟猪油烧至七成热时，放入卤好的鹤鹑炸至褐色捞出沥油，取 10 个小口汤碗分别将鹤鹑松刀扣入碗内，放入酱油、精盐 4 克、黄酒、白糖、鸡清汤 200 克、味精 1 克调好的汁，放上葱段、姜末入旺火笼中蒸 1 小时，至鹤鹑酥烂取出扣入大盘的周围，滗出蒸汁。

3. 炒锅置火上，下入鸡清汤、精盐、味精烧沸，放入菜心稍烫，分别摆放在鹤鹑之间，再将鹤鹑蛋、水发猴头、水发香菇放入原盘中间。将蒸汁倒入锅中烧沸，用湿淀粉勾芡，淋上芝麻油，浇在鹤鹑上，撒上胡椒粉即成。

### [ 工艺关键 ]

1. 鹤鹑宰杀后，漂洗血污，剁去爪，卤制 6 成熟即可。
2. 鹤鹑用酱油浸泡至过心后再炸。
3. 蒸制的鹤鹑蛋不宜过老。

### [ 风味特点 ]

1.“母子大会”是用鹌鹑和鹌鹑蛋烩制而成的一道大菜。喻意母子大相会，故名。“母子大会”一菜，取材于流传在鄂州人民中的一段悲欢离合的故事。在很早以前，武昌一带遭受了一场罕见的洪水，百姓四处逃难，不少人家妻离子散，无家可归。有一农妇被洪水冲至一湖边高地，由于草藤牵附幸免一死。一天趁水稍退，向芦苇杂草丛中找食物，这时恰遇失散儿子正在捕捉飞中国名菜荆楚风味禽，于是母子相见拥抱痛哭后，其子将捕得鹌鹑和蛋一同煮食，藉以庆幸母子团聚。

2. 鹌鹑原为野生飞禽，肉质鲜嫩，味美香醇，医疗价值也很高，有“动物人参”之称。

3.“母子大会”成菜鹌鹑黄亮酥香，鹑蛋晶莹鲜嫩，形状完整，不脱皮、不散架、肉软烂，复配以冬菇和冬笋，清香脆爽宜人。

### 糖醋麦啄

#### [主料辅料]

麦啄	5只	.....	500克
姜汁	.....	10克	
精盐	.....	1克	
硝水	.....	25克	
醋	.....	30克	
面粉	.....	10克	
白糖	.....	100克	
湿淀粉	.....	15克	
黄酒	.....	15克	
芝麻油	.....	1000克	
葱花	.....	10克	

#### [烹制方法]

1. 将麦啄拔去毛、剥去皮、洗净，下清水中漂去血污，沥干水，切成2厘米见方的小块盛入盆内，加硝水、精盐、黄酒腌2分钟，用湿淀粉、面粉拌匀。

2. 炒锅置旺火上，下入芝麻油烧至七成热，下入麦啄炸4分钟，至外焦内松，呈紫红色时捞起。

3. 炒锅置火上，下清水100克，加白糖、醋、姜汁一起熬至稠浓，再下入热芝麻油20克，放入麦啄，拨散炒匀盛盘，撒上葱花即成。

#### [工艺关键]

1. 选用未变质的麦啄，最好是捕捉不久的鲜麦啄用作制菜更能突出肉质鲜味。

2. 初加工时，血水污物一定要漂洗干净。

3. 炸时不宜炸得太老、太焦，以肉软骨松为好。

#### [风味特点]

1. 麦啄是野生禽类，骨架小巧，最大的体重也不超过20克。麦啄，又名砂追，是一种类似斑鸠的野生飞禽。以麦啄为原料可制作多种香味醇厚，营养丰富的美味佳肴。

2. “糖醋麦啄”色泽紫红、肉嫩骨酥。低脂肪，高蛋白，以糖醋烹之，

甜酸爽口，风味隽永，是佐酒佳肴。

### 熏鹌鹑蛋

#### 〔主料辅料〕

鹌鹑蛋.....10个  
茶叶.....5克  
精盐.....2克  
料酒.....25克  
味精.....2克  
米饭.....50克  
葱段.....250克  
白糖.....50克  
  
花椒.....1克  
酱油.....50克

#### 〔烹制方法〕

1. 将鹌鹑蛋放入凉水锅内，用小火煮熟，捞出后剥去蛋壳在蛋的表面轻轻划上几道浅刀口，用料酒、酱油、精盐、味精白糖25克调匀，将鹌鹑蛋放入腌一会。

2. 取一铁锅，将花椒、白糖25克，米饭、茶叶铺在锅底锅上架一铁网，铁网上铺上葱段，葱段上放上腌制好的鹌鹑蛋然后将锅盖上，置火上烧，烧至冒烟后改小火熏焖10分钟左右即成，装盘时在蛋的表面涂一层香油即可。

#### 〔工艺关键〕

1. 煮鹌鹑蛋时，凉水下锅，并用小火煮熟，否则蛋易煮破熟后用凉水激一下，则外壳容易剥去。

2. 熏制蛋时，见锅内冒烟后，应转小火，操作时不能长时间离开灶台，以免造成事故。

#### 〔风味特点〕

此蛋制作简便，颜色酱黄，茶香味浓，为佐酒佳肴。

### 箭穿五禽

#### 〔主料辅料〕

山鸡脯肉.....150克  
大雁脯肉.....150克  
  
野鸭脯肉.....150克  
味精.....2克  
麦啄脯肉.....150克  
辣酱油.....25克  
鹌鹑脯肉.....150克  
胡椒粉.....25克  
荸荠.....12个

黄酒.....10 克  
水发香菇.....100 克  
姜末.....10 克  
红椒.....100 克  
清汤.....100 克  
葱头.....100 克  
花生油.....100 克  
精盐.....2 克  
柠檬.....2 片

[ 烹制方法 ]

1. 将山鸡、大雁、野鸭、麦啄、鹌鹑五种野禽脯肉，片成铜钱般大的片；荸荠、香菇、葱头、红椒改刀切成同主料一般大小的块。
2. 将主料、配料置盆中，下入料酒、姜末、味精、胡椒粉、柠檬片拌匀稍腌。主料、配料相间穿在每枚竹箭上，共 12 枚。
3. 炒锅置旺火上，放入花生油烧至八成热，将穿有五禽脯肉的竹箭下油锅中稍煎，再以清汤在文火上焖 2~3 分钟装盘，与点燃的酒精灯一同上席。

[ 工艺关键 ]

竹箭串亦可油炸，油不要过热，火不要过旺，以熟为度。

[ 风味特点 ]

“箭穿五禽”系湖北秋冬时节的高档筵席大菜。相传，楚文王善骑射，曾经箭穿五禽，鸟雀闻其弓响，纷纷坠地。“箭穿五禽”即源于此。以山鸡、野鸭、大雁、麦啄、鹌鹑五种野禽脯肉，片成薄片与荸荠片、香菇片、葱头片、红椒片间接穿在特制的竹箭上，用油煎烹而成。上席时，餐盘中央放置一特制燃烧着的酒精灯炉，盘中铺一层菜松，五禽串围摆于酒精灯炉周围，食者手持五禽串在酒精灯炉上边烤边食，可按自己喜好，或蘸花椒盐、或蘸甜面酱、或蘸辣酱油、或蘸姜醋汁，妙趣横生，别有风味。

### 峡口明珠汤

[ 主料辅料 ]

鸡蛋清.....8 只  
鸡油.....3 克  
鸡蛋黄.....1 只  
味精.....1 克  
净鳡鱼肉.....100 克  
香菜.....10 支  
鸡脯肉.....75 克  
鸡汤.....1000 克  
虾米.....25 克  
菠菜.....100 克  
银鱼.....25 克  
精盐.....2 克  
猪油.....25 克  
姜汁.....5 克

### [烹制方法]

1. 将净鳡鱼肉浸泡后，剁成茸，盛入钵内加蛋清、猪油、姜汁、精盐、味精搅匀后，分别装在3个小碗内。一碗挤入菠菜汁拌匀成绿色鱼茸，一碗放入蛋黄拌匀成黄色鱼茸，一碗放入食，用红色素拌匀成红色鱼茸。鸡脯肉切成3厘米长、1厘米宽的片，虾米、银鱼分别装入另外两个小碗中，用温水浸泡。

2. 鸡蛋清6个，放入汤盘中，用竹筷顺一个方向搅打，直到竹筷能竖立在蛋清泡沫中不倒时，加入菠菜汁，继续搅匀后倒：在抹油的盘中，上笼用旺火蒸1分钟取出，从中间剖开成峡口形，在峡的两边各插上香菜茎叶数支点缀成树木。

3. 炒锅置旺火上，放猪油烧热，下鸡汤、三色鱼丸、虾米、银鱼、精盐煮沸，再放入鸡脯肉煮1分钟，起锅盛入汤盆，淋鸡油，将蛋清泡滑入汤盆，使它飘浮在汤面上即成。

### [工艺关键]

1. 抽打蛋清泡，要顺一个方向搅打，一气呵成，峡口造型要构思奇特，显出山峰。

2. 蒸制峡口时，要掌握好时间，笼盖不要盖严。

3. 鱼丸雪白，质地软嫩，富有弹性。

### [风味特点]

1. 闻名中外的游览胜地——长江三峡，它西起奉节县的白帝城，东至宜昌市的南津关，号称七百里画廊，无山不奇，无峰不秀。峡口建有举世闻名的葛洲坝水电站，一到晚上，灯火辉煌，似颗颗明珠。宜昌市的厨师，根据三峡雄伟壮观的景象，构思、创制了一种以风景命名的汤菜——峡口明珠汤。

2. 此菜用蛋清泡作峡峰，蔬菜作峰上的灌木，以清汤作峰下滚滚的江水，以鱼茸制丸作水中的明珠。制作精细，形象逼真。蛋清泡浮出汤面20厘米高，象征西陵山峦，鱼丸点点宛如颗颗明珠，展现出秀丽的峡口风光，使人赏心悦目。进而一尝，鱼丸鲜嫩，蛋清柔滑，汤汁鲜香，众口交赞。现已成为宜昌创新名菜。

## 中国名菜荆楚风味

### 植物类

#### 武当猴头

##### [主料辅料]

水发猴头蘑.....400 克  
味精.....1.5 克  
鸡茸.....200 克  
鸡汤.....250 克  
鸡蛋清.....2 只  
猪油.....100 克  
湿淀粉.....50 克  
精盐.....10 克  
火腿末.....10 克  
料酒.....15 克  
青豆.....100 克

##### [烹制方法]

1. 将发好的猴头蘑顺毛片成 20 块薄片，下沸水锅内余透捞出用净布揩干水分。
2. 蛋清入碗加淀粉、精盐调匀成糊；猴头片逐片用蛋粉糊浆匀。
3. 炒锅置旺火上，下猪油 50 克将锅滑好，下猴头片入锅略煎，将猴头片揿平，抹匀鸡茸，撒上火腿末，上面用青豆点缀，上笼蒸熟摆入盘内。
4. 原锅置旺火上，下猪油 50 克烧热，加入鸡汤、料酒、精盐、味精，滗入蒸汁烧沸，勾流水芡起锅，浇在盘内猴头蘑上即成。

##### [工艺关键]

1. 鸡茸需加味调制，逐片匀抹在煎好的猴头片上。
2. 蒸制时要蒸透味。

##### [风味特点]

1. 武当山所产的猴头娇嫩洁白，随风飘香，它不仅可以用作美味山珍，而且还是一种药用真菌，如用 150 克于猴头蘑同鸡煮食，可治神经衰弱、身体虚弱、营养不良等症，对食道癌也有一定的抑制作用。

2. 传说很早以前，有一位采药的青年救了一位从岩石上跌下来的姑娘，然后把她送回家中，姑娘伤愈后，心中一直感念救命恩人，便到山上林中寻找。不知寻找了多少日日夜夜，仍然踪影全无。她虽然饥寒交迫，决心却更加坚定。这种纯洁感情和坚韧毅力，竟然被齐天大圣悟出奥妙。孙悟空拔下一根毫毛撒在树上，顿时，柞树上长出了又嫩又白的猴头蘑来。姑娘呼吸着猴头的香气，顿时精神倍添，终于找到她日夜思念的青年，并在猴头树下结成姻缘。恩爱夫妻白头偕老后，也都变作了猴头蘑，并依依不舍地成对生长，时时相望。

#### 鸡茸豆腐

[主料辅料]

豆腐.....600 克  
鸡脯肉.....150 克

猪肥膘肉.....25 克  
姜末.....10 克  
白菜心.....10 棵  
鸡汤.....250 克  
荸荠.....50 克  
味精.....1 克  
水发香菇.....25 克  
鸡蛋清.....2 个  
精盐.....3 克  
湿淀粉.....15 克  
胡椒粉.....3 克  
熟猪油.....1500 克  
料酒.....5 克  
(耗 80 克)  
葱花.....5 克

[烹制方法]

1. 将鸡脯肉去筋，用双刀剁成细茸。豆腐去皮，用刀压碎成泥。荸荠切成细粒。肥膘肉剁成细茸。

2. 将鸡茸加入鸡蛋清、冷鸡汤 150 克、精盐 2 克、味精、料酒搅拌成糊状，再加入豆腐泥、荸荠末、猪肥膘肉、葱花、姜末 5 克和胡椒粉拌匀成豆腐鸡茸。

3. 炒锅置旺火上，倒入熟猪油烧至五、六成热，将豆腐鸡茸挤成椭圆扁状下入油锅中，炸至七成熟捞出码入碗内，加上香菇、鸡汤上笼用旺火蒸 15 分钟，取出滗去汁，翻扣入盘，将滗出原汁倒入锅中煮沸，加入湿淀粉调稀勾芡，浇在鸡茸豆腐上，撒上胡椒粉。

4. 炒锅置火上，倒入熟猪油 25 克烧热，下入菜心，加精盐煸炒至断生出锅，围在鸡茸豆腐周围即成。

[工艺关键]

1. 鸡茸加蛋清、鸡汤，顺一个方向搅拌，使之上劲。  
2. 豆腐鸡茸挤成椭圆扁状，不可过大过厚，炸至金黄色，码碗蒸透。  
[风味特点]

豆腐自古以来就是我国人民喜爱的传统食品。元代郑允瑞在他的豆腐赞一诗中写道：“种豆南山下，霜风老英鲜，磨砻流玉乳，煎煮结清泉，色比土酥净，香逾石髓坚，味之有余美，五食勿与传。”豆腐不仅味美而且营养丰富，与鸡茸同烹更是锦上添花。成菜洁白细嫩，入口即化，味道鲜美，老幼皆宜。

[主料辅料]

豆腐 2 块.....200 克  
葱花.....5 克  
猪肉.....200 克  
姜末.....5 克  
精盐.....1 克  
味精.....1 克  
胡椒粉.....1 克  
面粉.....10 克  
鸡汤.....150 克  
湿淀粉.....100 克  
鸡蛋.....3 个  
植物油.....1000 克  
酱油.....50 克 (约耗 75 克)

[烹制方法]

1. 将豆腐改刀切成 8 个小方块，猪肉剁成茸盛碗中，搊入鸡蛋一个，加味精、精盐，湿淀粉 15 克，胡椒粉、葱花、姜末拌匀成馅。
2. 炒锅置旺火上，倒入植物油烧至六成熟，放入豆腐块炸 3 分钟，到八成熟时捞出。
3. 将炸好的豆腐，用小刀在侧面的一方挖空 3/4，然后均匀地填入肉茸馅，用湿淀粉封口。
4. 将鸡蛋搊入碗中，加湿淀粉 75 克，面粉拌匀，将填了馅的豆腐拖入挂糊上浆。
5. 炒锅置旺火上，待油烧至六成熟，将豆腐逐块下锅炸 3 分钟，至金黄色时捞出盛盘中。
6. 炒锅置旺火上，倒入鸡汤、酱油烧沸，用湿淀粉勾芡，起锅淋在豆腐上即成。

[工艺关键]

1. 将豆腐炸八成熟后，挖空 3/4 时，注意不要籽豆腐戳破。肉茸馅一定要均匀填入。

2. 最后炸豆腐时，要掌握好油温，不宜炸得太老。

[风味特点]

1. “豆腐盒”是黄州传统佳肴。黄州豆腐的特色是切丝细长而不断，切片如纸而不破，鲜嫩而味美。
2. “豆腐盒”成菜色泽金黄，素料细作，清新淡爽，质地柔软松脆。

## 豆腐圆子

[主料辅料]

豆腐 10 块.....100 克  
精盐.....2 克  
糯米.....150 克  
酱油.....10 克  
猪五花肉.....200 克

葱花.....25 克  
净鱼肉.....100 克  
姜末.....5 克  
虾米.....10 克  
鸡蛋.....1 个  
胡椒粉.....2 克  
味精.....2 克

[ 烹制方法 ]

1. 将豆腐侵入清水中，换二三次水，用纱布包起来放在筲箕内沥水。
2. 将糯米用清水淘洗干净，放入开水锅中煮熟捞出，以清水浇淋，直至冷却。
3. 将猪五花肉除去肉皮后切成肉丁，拌入味精 0.5 克、姜末 5 克、精盐 1 克腌制入味。将鱼肉排剁成茸，虾米用温水浸泡胀发后，沥干水分。
4. 将沥干水的豆腐倒入盆中，搅细搅散，放入鱼茸、味精、胡椒粉、精盐、鸡蛋、姜末、虾米合拌，再放入肉丁搅拌均匀。然后将糯米、葱花放入继续拌匀。
5. 将蒸笼格用油擦抹一遍，洒一点清水，以防粘连。将拌好的原料挤成鸡蛋大的圆子，顺序码在笼格上，在旺火沸水上蒸 30 分钟取出码入盘中，撒上葱花即成。

[ 工艺关键 ]

1. 豆腐扬碎前，要撕去外皮，现出白质。
2. 豆腐调制糊状时可慢慢加入各种料，至豆腐糊能上手止。

[ 风味特点 ]

1. “豆腐圆子”是湖北民间传统风味名菜之一。“豆腐圆子”是以豆腐为主料，配以糯米、猪五花肉、鱼肉、虾米等合制成子蒸制而成。
2. “豆腐圆子”成菜圆子软嫩松泡，鲜嫩可口，入口消融，口感丰富，是冬季时令佳肴。。

## 豆腐拌皮蛋

[ 主料辅料 ]

豆腐.....500 克  
蒜泥.....25 克  
皮蛋.....4 只  
精盐.....3 克  
酱油.....50 克  
葱花.....5 克  
米醋.....15 克  
麻油.....50 克  
姜末.....5 克  
味精.....1 克

[ 烹制方法 ]

1. 皮蛋剥去壳，洗净，豆腐去皮划成块。

2. 豆腐、皮蛋盛入碗中，加酱油、米醋、精盐、蒜粒、姜末、味精、麻油、葱花拌匀即可。

[工艺关键]

现做现吃，以保证鲜嫩，时间一长即澥水。

[风味特点]

传说三国时候，刘备自东吴借兵之后，便带着人马攻打西川，留下关羽镇守荆州。这一年夏天，天气酷热，将士们顶着太阳练习武艺，个个汗流浃背。将士们吃不下饭就用辣椒来下饭，时间一长，许多将士生内火，大便干结，小便赤黄，口干舌烂。关羽十分着急。一天关羽独自一人在书房沉思默想，不觉日上三竿，部下端来饭菜，其中有一样卤黄豆。他马上联想到豆腐，医书上说过石膏性凉，可祛火，不妨试一试。关羽吩咐军士泡豆、煮浆，亲手点石膏。关羽从军前是卖豆腐的，多年不打豆腐，手艺荒疏，所以石膏点轻了，豆腐打得嫩，不能炒。将士们只能用食盐拌着吃，说来也巧，这种豆腐就象一剂良药，将士们吃了它，病慢慢的好了。后来，一些江陵籍的军士把家乡出的皮蛋拌入嫩豆腐，加上佐料，不仅味道鲜美，而且清热解毒，成为一道名菜流传至今。

### 三鲜千张卷

[主料辅料]

金牛千张皮	.....5 张
姜末	.....5 克
猪肥瘦肉	.....150 克
黄酒	.....5 克
香菇	.....100 克
鸡汤	.....200 克
鲜虾仁	.....100 克
鸡蛋清	.....1 个
冬笋尖	.....50 克
味精	.....2 克
精盐	.....6 克
湿淀粉	.....10 克
白胡椒粉	.....1 克
鸡油	.....15 克
葱花	.....5 克
熟猪油	.....25 克

[烹制方法]

1. 将猪肉剁成茸。香菇、冬笋，鲜虾仁分别切成末，同放入一碗内，加精盐 4 克、味精 1 克，黄酒拌匀，再加上蛋清上浆伴匀制成馅心。

2. 将千张皮用热水泡软洗净沥水，切成 20 个三角块一摊开，各放入馅心卷成 4 张皮卷，整齐地码在里面抹过一层猪油的大碗内，加入鸡汤、精盐 2 克、味精 1 克入笼以旺火蒸 15 分钟取出，滗出汤汁翻扣在盘中。

3. 炒锅置火上，倒入熟猪油烧热，下入姜末煸出香味，将滗出的汤汁倒入锅内烧沸，下入湿淀粉勾成流水芡，淋入鸡油，浇在千张卷上，撒上白胡

椒粉、葱花即成。

[工艺关键]

1. 千张皮用时要用热水泡软，洗净沥干。
2. 入笼蒸时用旺火。
3. 以金牛镇所产千张皮为最佳。

[风味特点]

1. “三鲜千张卷”是黄石市拒江亭餐厅名菜。“千张皮”即豆腐皮，因皮薄如纸，有韧性，“隔视可见人影，捏角不会破碎”故名。金牛镇所产千张皮始于宋代，至今已有千年的历史。

2. “三鲜千张卷”是以千张皮裹以肉茸、冬菇、冬笋、虾仁等名贵馅料，蒸制而成。色泽淡雅，香软可口。

### 豆油皮菇卷

[主料辅料]

豆油皮	.....	2张
葱段	.....	5克
猪肥瘦肉	.....	200克
葱花	.....	2克
水发冬菇	.....	50克
姜片	.....	5克
净山药	.....	50克
姜末	.....	2克
水发黑木耳	.....	50克
鸡汤	.....	100克
腌青菜	.....	150克
味精	.....	2克
精盐	.....	6克
鸡蛋	.....	3个
胡椒粉	.....	2克
淀粉	.....	25克

湿淀粉	.....	50克
熟猪油	.....	500克
麻油	.....	25克(约耗75克)

[烹制方法]

1. 豆油皮用冷水发开，猪肥瘦肉剁成茸，山药拍碎，冬菇切丁一同入碗中拌匀。鸡蛋1个磕入碗内，加淀粉10克、精盐2克、味精1克、葱花、姜末搅拌均匀制成馅心。

2. 将豆油皮切成6块大小相等的块，逐个抹上一层湿淀粉，摊平肉茸，卷成筒状菇卷。鸡蛋磕在另碗中，加淀粉搅匀成全蛋糊。

3. 炒锅置旺火上，倒入熟猪油烧至七成热，将菇卷逐个粘上蛋糊下锅炸约4分钟，呈黄色时捞出。

4. 将菇卷竖直码入碗中，碗面围满，上笼置旺火上蒸20分钟。

5. 炒锅置旺火上，倒入麻油烧热，下入葱段、姜片煸出香味。将余过的木耳、腌青菜放入煸炒几下加精盐、味精出锅盛盘。

6. 将菇卷从笼中取出，滗出汤汁，翻扣入菜盘中。将滗出的汤汁用湿淀粉勾芡，淋上熟猪油，浇在菇卷上即成。

[工艺关键]

湖北菜式，多有先炸后蒸再浇芡汁而成者，鸡鸭鱼肉皆可仿此制作。

[风味特点]

“豆油皮菇卷”系房县传统风味名菜。用油皮（即腐衣）包以猪肉、冬菇、黑木耳、山药等馅心制成菇卷，先炸后蒸，最后浇汁而成。成菜皮酥、肉嫩、菇香，山药粉糯。每逢喜庆佳节，必以蒸碗上席，以飨宾客。

### 椒盐蛋皮椿卷

[主料辅料]

香椿芽	.....	500 克
味精	.....	2 克
鲜瘦猪肉	.....	200 克
花椒盐	.....	2 克
荸荠	.....	50 克
姜末	.....	5 克
鸡蛋	.....	4 个
湿淀粉	.....	50 克
葱花	.....	5 克
植物油	.....	1000 克
胡椒粉	.....	2 克（约耗 75 克）

[烹制方法]

1. 猪瘦肉去筋切成细丝。椿芽用开水氽一下，下冷水漂凉，挤去水分，切碎，用盐和麻油烟拌。荸荠、葱均切丝，姜切末。

2. 炒锅置旺火上，下植物油 25 克，将猪瘦肉煸炒几下，扒在盘内晾凉，放人胡椒粉。味精、椿芽、盐、荸荠丝、葱丝，姜末一起拌匀。

3. 鸡蛋打入碗内，加湿淀粉 5 克搅匀，倒入抹过油的炒锅中，置微火上摊成 4 张蛋皮，切为两半，呈半圆形，放入拌好的馅心，卷成卷，以湿淀粉封口，依次制作 8 条。

4. 炒锅置旺火上，倒入植物油烧至七成热，将蛋卷逐条下锅翻炸 2 分钟，离火再氽炸 2 分钟，最后置旺火上炸 1 分钟，捞出沥干油，切成 3 厘米长的段，码入盘中，撒上花椒盐即成。

[工艺关键]

炸蛋皮椿卷，注意火功，先炸 2 分钟定型，离火氽炸 2 分钟便熟，最后用旺火冲炸上色。

[风味特点]

1. “椒盐蛋皮椿卷”系郧阳地区传统风味名菜。“椿”即椿树上的香椿芽。椿树分布很广，我国南北均有种植，郧阳地区老百姓房前屋后传统有种植习惯，且常以香椿芽入馔。香椿芽一般在清明前后采摘者最佳，叶肥嫩，梗无纤维，味道鲜香浓郁。但季节性很强，过时不堪入馔。

2. 此菜是以鸡蛋皮做衣，以椿芽、猪瘦肉做馅，包裹成卷。炸制而成。椿卷黄亮，咸鲜味浓，酥香爽口，风味别致，是春季时令佳肴，佐酒最宜。

### 花浪香菇

#### [主料辅料]

水发香菇.....100 克  
香菜.....50 克  
虾仁.....200 克  
精盐.....1.5 克  
熟火腿.....25 克  
胡椒粉.....1.5 克  
豌豆苗.....25 克  
葱花.....25 克  
发菜.....10 克  
姜末.....25 克

鸡蛋清.....4 个  
干淀粉.....10 克  
鸡汤.....750 克  
鸡油.....5 克  
味精.....2 克  
熟猪油.....50 克  
湿淀粉.....25 克

#### [烹制方法]

1. 香菇去蒂洗净。熟火腿剁成细末。香菜洗净，去茎取叶。虾仁去杂质洗净，剁成茸盛碗中，下精盐 0.5 克和匀，加入鸡蛋清、葱花、姜末、熟猪油 40 克、湿淀粉、味精 1 克一起浆上劲。

2. 炒锅置旺火上，下猪油烧热，放入香菇，加鸡汤 100 克、精盐 0.5 克，煮 2 分钟至透味捞出，搌干水分，逐个仰放在盘中，撒上干淀粉。另用虾仁挤成小圆球，放在每个香菇上。将火腿末、香菜、发菜用手揿在虾仁上，呈荷花状，上笼以旺火蒸 5 分钟取出，盛入汤碗。

3. 炒锅下入鸡汤，置旺火上烧沸，加精盐、味精、豌豆苗烧开，注入香菇碗内，淋入熟鸡油，撒上胡椒粉即成。

#### [工艺关键]

虾茸上浆，先加盐和匀，再加其它辅料，顺一个方向搅打上劲，脆嫩不散，是为佳品。

#### [风味特点]

香菇是山珍之一，含有 30 多种酶和 18 种氨基酸，营养丰富，益于健康。此菜以香菇作花托，粉红的虾茸作花心，重重叠叠，漂浮于清汤之上，宛如池塘荷花盛开，情景宜人。菇香、虾鲜，与鸡汤同钵，浑为一体，滋味鲜美。

### 茼蒿伴春头

[主料辅料]

茼蒿.....500 克  
芝麻油.....20 克  
春头.....500 克  
熟猪油.....25 克  
大米粉.....100 克  
精盐.....2 克  
胡椒粉.....1 克

[烹制方法]

1. 将茼蒿、春头除去老叶，洗净，切成细末，以精盐、熟猪油、大米粉拌匀。
2. 将拌好的菜置笼中，以旺火沸水蒸 20 分钟取出，撒上胡椒粉，淋上芝麻油即成。

[工艺关键]

此菜若加腊肉或香肠同蒸，其味更佳。

[风味特点]

1. “茼蒿”，草本植物，其嫩茎和叶有特殊的香气，可入馔，湖北人多喜食之。“春头”亦称“芥菜”，俗称“地米菜”，一般野生于田野。其嫩株作蔬菜，开花结果后可入药，有凉血止血之功。“伴”即“拌”的谐音，故又称“茼蒿拌春头”。系武汉春季时令佳肴。中国名菜荆楚风味

2. 此菜选用春季的鲜嫩茼蒿及春头，拌以米粉蒸制而成。茼蒿、春头各献其香，鲜嫩爽口，米粉滋糯，富有田园风味。

## 散烩八宝饭

[主料辅料]

糯米.....1500 克  
糖桂花.....250 克  
莲子.....750 克  
蜜桔饼.....250 克  
红枣.....1250 克  
白糖.....1500 克  
薏仁米.....500 克  
湿淀粉.....25 克  
蜜冬瓜条.....500 克  
熟猪油.....150 克  
蜜樱桃.....250 克

[烹制方法]

1. 将莲子去皮捅去莲心，薏仁米淘洗干净，红枣去核，分别蒸熟。蜜冬瓜条、桔饼切碎；糯米入水中浸泡洗净，捞出沥干蒸熟，加白糖 1000 克、熟猪油 10 克拌匀。

2. 将莲子、红枣、薏仁米、蜜桔饼、蜜冬瓜条、糖桂花分别放在 10 只碗中，把拌好糖的熟糯米盖在上面，入笼蒸透成八宝坯。

3. 炒锅置中火上，放入清水、白糖，下入八宝坯一起拌合烧沸，待白糖溶化，加入熟猪油50克反复推动，最后用湿淀粉勾薄芡，盛入盘中，撒上蜜樱桃，以桔瓣装饰菜的周围即成。

[工艺关键]

糯米洗净，水泡4小时，让其充分吸收水分，沥干蒸熟，拌以糖和猪油，软糯可口。

[风味特点]

1. “散烩八宝饭”在江陵有着悠久的历史，最早可追溯到公元前的周王朝。当时，周武王在八个贤臣谋士的帮助下，一举消灭了殷商王朝。在隆重的庆典上，宫厨用八种珍品制成一种美馔入席，寓“周八士火焚殷纣王”之意。这就是传说中八宝饭的由来。直至清末，一直视为宫廷珍品，但清末才真正由蒸制改为散烩。慈禧太后御膳房的御厨肖岱掌握“散烩八宝饭”的绝技。八国联军进犯北京，肖岱流落到江陵，与满族名厨关焕海兄弟合伙开设被誉为“辽宁无双味，江陵第一国”的聚珍园。“散烩八宝饭”就此在江陵落户。

2. “散烩八宝饭”以糯米、莲子、红枣、薏仁米、蜜冬瓜条、蜜樱桃、糖桂花、蜜桔饼等八种原料，先制成八宝坯，再以糖和猪油烩制而成。色彩艳丽，清香甜润，有“浅盏小勺细品尝，余韵悠长隔日香”的赞誉。

## 银耳柑羹

[主料辅料]

银耳.....200克  
香柑.....250克

白糖.....150克  
湿淀粉.....15克

[烹制方法]

1. 银耳洗净盛碗中，加适量清水浸没，入笼以旺火蒸1小时取出。香柑剥皮去筋，分成瓣。

2. 炒锅置旺火上，将蒸好的银耳入锅，加适量清水，再下香柑、白糖烧沸，用湿淀粉调稀勾芡，起锅盛入汤碗中即成。

[工艺关键]

“要得甜，加点盐”，可加精盐少许，甜味更鲜。

[风味特点]

“银耳”又名曰木耳、雪耳。湖北盛产，以房县品质上乘，朵大、肉厚、色白、银耳中含有丰富的蛋白质、氨基酸、肝糖等物质，具有滋阴、补肾、润肺、强心、健脑、提神等功效，被视为延年益寿之珍品。现多为人工培植，量大价廉。香柑是秭归县的特产，桔红色，味清香，酸甜适中，富含维生素C，助消化，增食欲。二者同烹，银耳雪白软糯；香柑色红酸柑，清香诱人，系湖北筵席上的一道名菜。

