

## 圆满如意汤 宜昌名菜



清江国际酒店供稿



### 【主辅调料】

农家土番茄,土鸡蛋,猪肉丸子,青菜叶。



### 【制作方法】

番茄洗净切片,土鸡蛋成蛋花,加入肉丸子,加入高汤煮开,加青菜叶即可。



### 【文化及特色】

宴会酒席的最后一道菜,以示菜已上齐,全席圆满结束,祝各位贵宾生活美满幸福,吉祥如意。



# 枝江卷

YI CHANG FENG WEI MING CAI

【宜昌风味名菜】



## 枝江的饮食文化

枝江市是长江三峡的东大门,因“蜀江至此如乔木分枝”而得名。1996年撤县建市。枝江古称丹阳,是千年古县,7千年的城背溪文化、5千年的大溪文化和2千年前的楚文化先后在这里孕育繁衍,代表新石器文化的关庙山遗址被列入全国重点文物保护单位。在漫长的岁月中,枝江先民创造了民间吹打乐、枝江楠管、碟子舞、扇子戏等众多非物质文化遗产,造就了今天的“中国民间文化艺术之乡”。枝江是“中国白酒名城”,枝江酒酿造技术享誉四方,谦泰吉糟坊的“堆花烧春”曾作为贡酒得到光绪皇帝的盛赞。枝江人文底蕴深厚,董和、董允、曹廷杰、张盛藻、时象晋等历史文化名人辈出。

枝江的饮食属南方特点,兼具宜昌和荆沙的特色风味,以大米为主食,辅以麦面、玉米(俗称包谷)、红薯、土豆等杂粮。口味上是宜昌菜肴川式的味道偏辣麻和荆沙菜肴的鱼鲜粉蒸兼杂本地土菜风味。制作上擅长炖、熏、烫、蒸、炸、炒、烧、拌。特别是日常餐中的“炖火锅”是枝江人的最爱,到餐馆吃饭或者“过事”都要有1-2个热气腾腾的“炖钵炉子”。

枝江人日常就餐以素菜为主,荤菜为辅。早在1984年由湖北科学技术出版社出版的“湖北素菜”是原枝江市枝江红旗饭店全国著名素菜大师朱世明、夏



祖寿制作、原宜昌饮食公司吴赤峰与两名师傅共同整理编辑。本书列举了200多道流传在民间的精美素菜。当时的朱、夏两位大师名扬全国,全国许多的饮食公司和饮食服务学校纷纷请他们去传授和讲座,可以说当时的枝江特色餐饮享誉省内外。

枝江人过早一般不自做早餐,习惯到餐馆“过早”。早点以吃蒸菜、馒头、包子、锅盖包油条(称一套)、油饼、油香、炸花卷、京果条、蒸饺、豆浆、稀饭、醪糟为主。枝江最有特色的过早习俗当属吃蒸菜,外地贵客来枝江,主人会带客人到专做蒸菜的铺子去品尝。

腊菜文化,在枝江展现的可谓是“淋漓尽致”。一到冬月,你就会发现家家户户腌制的腊菜出台了。品种齐全,香肠、风干鸡、鸭、腊排骨、腊蹄子、腊鱼是比较常见的,当然,根据口味不同还会有腊狗肉、兔子、野猪等。这些东西,看起来都很诱人,当然要做的好吃也不容易。在枝江腊味火锅可谓是枝江的一大特色。“腊排骨烘藕”、“腊鸡子炖萝卜”、“腊蹄子炖土豆”、“腊肉腌菜炖鳝鱼”等用腊货制作的火锅菜深受枝江市民的青睐。还有腊味拼盘(香肠、腊鱼、腊肉等)吃到嘴里可以用一个“爽”字形容。当然除了腊菜,还有几道特色点的“糍粑鱼”“卤菜”“鲢鱼清汤”味道都很绝的。

80年代红红火火的江口镇“河鲜餐馆”、“新翠园”制作的黄骨头火锅名扬四方,是武汉、宜昌、恩施、四川等地跑318国道人的最爱,下武汉、上海或上四川只要是经过江口这个地方就非得吃了黄古头火锅再上路的。江口偏屋的卤蹄膀也是远近闻名,至今仍在经营之中经久不甩。还有江口街上早晨卖的“一个锅盖包一根油果子”称之为是一套,那时过早人觉得最便宜最有感觉的东西,如果去迟了肯定没得卖了。

马半路菜市场是枝江最早有人气的菜市场,有几个摊位售卖鱼糕的,枝江人对鱼糕是情有独钟,农村做家宴“局长”师傅必须会打一手好鱼糕,鱼糕制作的水平高底直接决定他的烹饪水平,无论是宾馆还是家里“过事”“鱼糕头子菜”是必须有的,如果你去参加宴会桌席上没有这道菜就会被认为不正常。枝江的鱼糕远近闻名,在外的名声不亚于荆沙鱼糕,其中做的最响、已经做成企业化的“覃姐鱼糕”无人不知无人不晓。

枝江最大的水库鲁港水库盛产胖头鱼,如果配上江口的霉豆渣来炖火锅那才是杠杠的,去吃了一次的人一定会去第二次的。用霉豆渣炖火锅还有“霉豆渣炖泥鳅”“腊肉霉豆渣炖油白菜”也是枝江最爱吃的。说起“榨广椒”和“盐菜”枝江市无人不晓的,枝江的农村家家户户都用坛来做可以保存一年以上。把肥肠、猪五花肉、土豆、藕、山芋等等和榨广椒一起上坛,做出来的藕榨广椒、肥肠榨广椒、猪肉榨广椒还有芋头榨广椒风味独特,又是枝江的一大特色。盐菜用来和甲鱼、鳝鱼、泥鳅、江鲢、土螺丝、歪扎子配上腊肉做火锅那才叫既鲜美又开胃。

90年代至2015年“烧鸡公”这个火锅枝江人没有不晓得的,它是在枝江吃鸡最好的去处。最早叫铁屋“烧鸡公”,很多外地人到枝江必须去吃。尤其是夏天,坐在江边吹着江风,欣赏江景,吃着“烧鸡公”哪个凉快劲,别提多舒服。

在枝江城区金融巷的有几家餐馆制作的“羊脚”火锅也是一道味道很不错的火锅,羊脚吃起来是越啃越有滋味。尤其是冬天吃最合适不过。临近金融巷的有一家专做炸花卷的,老板是原饮食服务公司的师傅,下岗后一直在炸花卷,其炸出来的花卷吃在口里酥酥的、香脆的被枝江人带到全国各地甚至出国到日本、美国等国家。

江汉大道临近江边有一家冷饮店,该店已有几十年的经营历史,如果夏天



你到了枝江不去这个地方尝他的冷饮,你会遗憾终身。“银耳莲子汤”“西米露”“龟苓膏”“酸梅汤”“冰花”“冰淇淋”是他们店里最早也是一直卖的非常好的冷饮。凡是回家的枝江人回来后不论是夏天还是冬天都还要光顾一下才会离开。

时过境迁,如今的枝江餐饮市场已经是今非昔比了,枝江目前经营10年以上规模老餐饮店有贵枝酒店、王牌宴、小洞天、国际大酒店等,他们在为枝江市的餐饮市场起着领头羊的作用,他们各自有自身的风格、菜品各有千秋,在枝江市民的口碑很好。目前正在承担着为枝江市的经济建设服务的功能。另外还有家常菜馆、风味餐馆、川菜馆、湘菜馆、农家乐菜馆等如春笋般的应运而生,但总的来评价枝江菜的特色还真不好概述。借此做以下概述:

“枝江经营的餐馆、农家乐制作的川菜做不出川菜的味道,制作的湘菜又没有湘菜的材料正宗;说是湖北菜,但做出来的既像荆沙又像宜昌的口味,制作的本地菜不知道怎么做才能做出特色。所以说我们需要借鉴别人的或自发创新菜肴,主要靠我们烹饪人去挖掘。菜肴土气乡气最受城里人或外地人的青睐。选用本地绿色环保的食材、农家自种养殖的动植物食材是我们追求的目标,有了目标就会有开阔的发展空间。枝江自古以来就是公认的鱼米之乡,枝江土菜、枝江素菜历来被北来南往的人们称道,我们要用心去研发菜肴总结做菜的经验,外菜我用、我为菜究。脚踏实地、方能出才。让我们在烹饪的天地施展自己才能,为枝江菜冲出湖北,享誉全国。

## 蒜泥土豌豆

枝江名菜



小洞天酒店供稿



### 【风味特点】

该菜传统风味突出,成菜原汁原味、质地酥软、蒜香风味浓郁。



### 【主辅调料】

主料:干蚕豆 400g、独蒜 50g、香菜 5g、青花椒 10g

调料:盐、鸡精、香油、刀口辣椒面



### 【制作方法】

1、干蚕豆清理干净,入无油的铁锅中小火翻炒 30 分钟,至表皮焦黄、蚕豆在锅里爆裂砰砰作响的时候起锅,倒入提前准备好装有冷水的容器中,加盖焖制 30 分钟。

2、独蒜拍碎捣细,加刀口辣椒面拌匀,淋烧制 7 成热的热油 50 克备用。

3、蚕豆沥水,倒入拌菜盆,下提前制好的蒜泥、盐、鸡精、香油、青花椒拌匀,撒香菜装盘即可。



### 【营养价值】

蚕豆也叫佛豆、胡豆,枝江话称土豌豆,蚕豆营养丰富,集粮食、果蔬为一体,蚕豆中有大量的钙、锌元素,能调节大脑神经组织、增强记忆力,蚕豆中还有大量蛋白质,且不含胆固醇,在高效补充营养物质的同时,还具有美容功效;蚕豆中还含有丰富的维生素 C,能预防动脉硬化、促进肠道蠕动,加快事物消化。



### 【文化及特色】

枝江古称丹阳,是楚文化的发扬地之一。地处长江北岸,土地肥沃,蚕豆也是当地的主要经济作物之一。蒜泥土豌豆选用阳光晾晒、颗粒饱满的蚕豆,这种蚕豆中夹杂着泥土和阳光的芬芳,用简单的工艺,即可做出记忆深刻的味道。

## 南瓜叶煮燕麦狮子头 枝江菜



小洞天酒店供稿



### 【风味特点】

清香味浓,营养丰富



### 【主辅调料】

主料:南瓜叶 500g、燕麦仁 500g

调料:盐、鸡精、浓汤、鸡油、枸杞



### 【制作方法】

1、燕麦仁冷水泡透,入蒸柜中大火蒸熟,用浓汤煨至软糯,用手搓成狮子头,入油炸至定型,起锅放入位盅。

2、南瓜叶择洗干净,入沸水锅中烫一下过凉,切成细末。

3、瓜叶用猪油煸炒,下入浓汤,煮至汤汁浓厚,调味盖在燕麦狮子头上,点缀枸杞即可。



### 【营养价值】

南瓜叶属于粗纤维食物,有大量的氨基酸和膳食纤维,食用对人体有很好的保健和食疗作用,南瓜叶还含有丰富的叶绿素,具有清热解毒、抗病毒、提高免疫力的功效。



### 【文化及特色】

农历七月十五,是中国传统的中元节,家家都要吃粗茶淡饭,南瓜叶也是中元节上比较常见的一道菜。南瓜叶口感粗糙,难以下咽,相传食用南瓜叶,是楚人为了怀念亡故亲人不易的一生。在用瓜叶祭祀亡故亲人的同时,也寄望他们用瓜叶包裹虫害,迎来一年的丰收。随着人们生活水平不断提高,南瓜叶也逐渐精细化制作,渐渐的成为枝江地区餐桌上最为常见的一道季节性菜肴。

## 肥肠烧鸡公 枝江名菜



小洞天酒店供稿



### 【风味特点】

鸡肉软糯、肉香浓郁



### 【主辅调料】

主料：鸡公 1750g, 肥肠 250g.

调料：枝江土豆瓣、一品鲜、耗油、菜油、猪油、肥膘

其他：干辣椒、花椒、生姜、大蒜、啤酒。



### 【制作方法】

1、鸡公宰杀，清洗干净，改刀成块，鸡血、鸡肾、鸡心、鸡肝留用。

2、肥肠加白酒、面粉、白醋搓洗干净，改滚刀。

3、锅烧热，下菜油、猪油烧热，下肥膘煸炒出香味，下老姜、桂皮，下肥肠、鸡块翻炒至表皮缩紧。再下辣椒、花椒继续翻炒至香，下枝江土豆瓣、一品鲜炒制豆瓣翻砂上色，下啤酒烧开调味，入高压锅压制 15 分钟。离火散汽。

4、压好的鸡块倒入锅中，转大火收汁，起锅装入沙煲即可。



### 【营养价值】

烧鸡公选用枝江顾家店竹林里放养的公鸡制作成菜，口味以麻辣为主。鸡肉具有温中益气、强筋骨的功效，对营养不良、畏寒怕冷、乏力疲劳有很好的食疗作用。



### 【文化及特色】

枝江古称“丹阳”，是楚文化的发祥地之一，肥肠在古称“猪下水”，无人食用。东汉末年，南郡人董和清贫节俭，见肥肠丢弃实属浪费，经过处理，用土鸡合煮的方法制作成菜，并教导乡民推广，也因此流行于民间。据传，该菜董和曾在家宴中宴请刘备、诸葛亮，并得到二人的赞誉，因此声名大噪，因此民间也有一句歇语“人在江湖飘，公鸡肥肠烧”。

## 乡村鸭司令 枝江名菜



小洞天酒店供稿



### 【风味特点】

香味浓郁、肉质Q弹



### 【主辅调料】

主料：隔年小麻鸭 1750 克、螺丝椒 20 克、

调料：菜籽油、猪油、一品鲜、枝江土豆瓣、耗油、胡椒粉、啤酒、生姜、大蒜子、八角、白芷、桂皮、白扣、花椒、贵州干辣椒



### 【制作方法】

1、将鸭剁成 22 块（鸭头 1 个，鸭勃 3 节，鸭翅 2 个，鸭翅根 2 个，鸭腿 2 个，鸭爪 2 个，鸭肉 10 块）留鸭内脏（鸭肝，鸭心，鸭蛋肠），把鸭血水冲干净。

2、鸭子飞透水，沥干。锅中放入菜籽油，猪油，烧热下毛姜片、桂皮炒香，放入鸭子进行煸炒，快好时放入白酒、香醋少许，下辣椒王、蒸鱼豉油、花椒、豆瓣酱、蚝油、老抽、加入啤酒 1 瓶，高汤（以把鸭子泡住为准），胡椒粉、鸡精 0.4 斤、味精、螺丝椒。压制 10 分钟。

3、锅下菜油烧热，下大蒜子 50g 煸香，下鸭块小火烧开，改大火收汁，起锅装入垫有鸭血的吊锅内。点缀青红杭椒圈即可。



### 【营养价值】

枝江沟渠纵横，堰塘湖泊众多，是宜昌地区名副其实的三峡水乡，这里盛产的鸭子体格健壮，肉质Q弹。鸭肉性寒、味甘，可大补虚劳，鸭肉的营养价值很高，对食欲不振、体质虚弱有很好的食疗作用，鸭肉中的维生素E含量很高，常食用，对心肌梗塞等心脏病有一定的保护作用。

## 金湖水乡鱼头 枝江菜



小洞天酒店供稿



### 【风味特点】

营养丰富、肉质细腻、酱香微辣



### 【主辅调料】

主料:雄鱼头3000克、姜片50克、蒜子50克、土青椒100克

调料:自制枝江豆瓣、陈醋、老抽、白糖、菜籽油、猪油



### 【制作方法】

1、鱼头从腮部开一口,入流动的清水中放血,从背部剥开清洗干净。

2、炒锅烧热,下菜籽油、猪油烧热,下鱼头煎至两面金黄起锅沥油。

3、锅下猪肉、菜油,下姜蒜煸炒至香,下自制豆瓣、煎好的鱼头,下提前熬好的热鱼汤,调味下入陈醋、白糖,转小火煨制25分钟。

4、大火收汁,起锅装入垫有青椒、大葱的砂锅内。



### 【营养价值】

雄鱼又称胖头鱼、鳙鱼,鱼头中含有人体所需的鱼油,可以改善大脑机能、提高智商、增强记忆力、延缓衰老。



### 【文化及特色】

金湖又名刘家湖,刘家湖历来水质清澈、水草丰盛,鱼虾甚多,清乾隆年间,为镶蓝旗军牧地。据传,宋朝某文人为躲避战乱,逃避到刘家湖一农户家中,饥肠辘辘之际,农户的儿子打渔回来,在湖里捞的一条大鱼,因鱼太大,农户主人便用鱼头做菜,用自家酱菜坛里的豆瓣辣椒煮制,因湖区湿寒,这里的人家饮食都以煨炖为主,鱼头经自家豆瓣辣椒的滋养,一边食用一边炖煮,越煮越嫩,鲜香扑鼻,文人大家赞赏之余,鱼头菜也因此被湖区人民逐渐推广开来。

曹胖子烧鸡公 枝江名菜

曹胖子烧鸡公供稿



## 【主辅调料】

主料：仔鸡公

调料：干辣椒、香料、老姜、大蒜、糍粑辣椒、醪糟、醋、特制复合油



## 【制作方法】

1、取仔鸡一只(约1500克)宰杀治净,剁成大块,焯水。

2、锅内放入自制复制油500克,烧至四成热时,放入干辣椒30克,小火煸炒至辣椒焦香,放入鸡块,小火煸炒2--3分钟,然后入糍粑辣椒300克(可以根据食客喜辣的程度来调整),干花椒、老姜、大蒜各10克,继续煸炒至鸡肉变成浅黄色。

3、倒入清水2千克,醋3克,料酒20克,醪糟10克,秘制香料粉13克和笋块500克,大火烧开,改小火煮5分钟,取出放入火锅内,上菜即可。

4、菜肴上桌后,先吃鸡肉,再搭配一些素料涮食。



## 【做菜诀窍】

1、选择鲜活的当年仔鸡公,现点现杀。

2、鸡煸炒的火候不能太大,鸡外皮煸至金黄。

3、鸡内脏和鸡血、鸡公蛋洗净后同火锅一同上菜。



## 【营养价值】

烧鸡公蛋白质的含量比例较高,种类多,而且易于消化吸收,鸡肉中的营养物质有增强体力、强壮身体的作用。另外含有对人体生发育有重要作用的磷脂类,是中国人膳食结构中脂肪和磷脂的重要来源之一。

## 干烧虾卷杏鲍菇 宜昌名菜



三宁接待中心供稿



### 【风味特点】

醇厚鲜香



### 【制作方法】

取新鲜基围虾净肉制成虾胶,调味备用,杏鲍菇改刀切成长方形的薄片,将虾胶抹在杏鲍菇上,卷好沾玉米淀粉炸至金黄捞出,锅内放入洋葱和大葱煸香,加入调味汁和虾卷收汁出锅装盘即可。



### 【做菜诀窍】

杏鲍菇要厚薄适中



### 【营养价值】

开胃健脾、降脂降压、增强免疫。

## 脆皮桂花山药 宜昌名菜



### 【风味特点】

清甜爽口



### 【制作方法】

铁棍山药去皮洗净,加入桂花酱、朗姆酒、白糖腌制2小时,蒸熟后裹上面包糠炸制金黄,改刀装盘即可。



### 【做菜诀窍】

山药要充分腌制入味



### 【营养价值】

补中益气、消渴生津、健美养颜。



三宁接待中心供稿

## 雪峰虾 江菜 名



三宁接待中心供稿

### 【风味特点】

爽口酥脆

### 【制作方法】

新鲜基围虾去头去壳,开背去虾线,加入底味腌制,春卷皮切丝备用,腌制好的虾肉沾玉米淀粉和蛋液,然后用春卷皮丝包成形,下入油锅炸制金黄装盘即可。

### 【做菜诀窍】

油温不能过高,注意定型。

### 【营养价值】

增强免疫、抗癌防癌、延缓衰老。

## 鼎汤涮松树菌 江菜 名

### 【制作方法】

关于鼎汤,我们精选老母鸡一只、牛肉半斤、长阳土家腊肉半斤,加入生姜、大葱,文火熬制三小时,沥出肉渣,留置汤底备用,锅内加菜籽油、下生姜蒜末、长阳腊肉、自制豆瓣酱,炒至金黄,下入汤底,煮至沸腾,下葱段,装锅上桌,配上一盘新鲜的松树菌,一道色、香、味、形,极具地方特色的菜品制作完成,具药食同补,令食客食欲大增。

### 【营养价值】

松树菌营养价值很高,富含多种维生素、粗脂肪、粗蛋白、粗纤维、多种氨基酸、不饱和脂肪酸等,不仅味道鲜美,而且还具有多种药用价值,强身、健体、益脾胃,能理气化痰,而且有治疗糖尿病、抗癌等特殊功效,是理想的保健食品。



枝江国际大酒店有限公司供稿

## 羽扇纶巾萝卜糕

枝江菜



枝江国际大酒店有限公司供稿



### 【制作方法】

本店另辟蹊径,将萝卜切碎,加入糯米粉、土豆粉、生姜等,搅拌均匀,上笼蒸制20分钟,出锅切片成状,赋予萝卜灵魂,做成扇形,再入笼蒸制二分钟,出锅上桌,令食客食欲大增,仔细品尝后,口齿留香,回味无穷。



### 【营养价值】

中医理论认为萝卜性凉、味甘辛、归肺、胃、大肠经,具有下气、消食、润肺、祛痰、解毒、生津之功效。

湖北省宜昌市长阳县火烧坪乡平均海拔1800米,是全国有名的高山反季节无公害蔬菜基地,当平原很多地方蔬菜产销进入淡季,火烧坪的白萝卜却进入旺季,因独特的地理位置及生长环境,该地区生长的萝卜格外清甜,俏销大半个中国。

## 银妆素裹砂梨盅

枝江菜



### 【制作方法】

首先我们将砂梨洗净、去皮、去核,做成盅状,梨肉切碎,加入百合、枸杞、银耳、冰糖熬制30分钟,盛装到梨盅之内,一道具有本地地方特色的甜品应运而生,且有解暑降温、生津止渴、消毒、润脾健胃之功效,老少皆可食用。



### 【营养价值】

湖北省枝江市百里洲号称万里长江洲,是镶嵌在万里长江中的一颗璀璨明珠,素有“银洲”之美称,年产10万吨砂梨的8万亩梨树又为百里洲赢得了“全国砂梨镇”的美名,百里洲砂梨大若拳、色若金、脆如菱、甜如蜜。



枝江国际大酒店有限公司供稿

## 腊肉盐菜炖鳝鱼

枝江名菜

枝江美食记



宜昌市第二技工学校供稿



### 【风味特点】

腊香可口,酥鲜入味



### 【主辅调料】

主料:肥腊肉 300 克、鳝鱼 1800 克、农家自制盐菜 250 克、黄瓜 250 克、香菜 25 克。

调料:菜籽油 100 克、香葱 15 克、料酒 10 克、生姜 10 克、大蒜 15 克、豆瓣酱 15 克、酱油 8 克、白糖 5 克、干辣椒 3 克、干花椒 2 克、胡椒粉 2 克。



### 【制作方法】

1. 将鳝鱼从腹部剖开,扯出内脏,洗净血污,去掉头尾,再剁成 3 厘米长的段。

2. 将腊肉切成片,生姜切片、大蒜瓣拍松,盐菜洗净略漂去咸味,香葱切段,黄瓜切段。

3. 净锅置旺火上,放入菜籽油烧热后下腊肉煸出油脂,再放入鳝鱼,干辣椒、干花椒、姜片、蒜瓣一同煸炒,鳝鱼表皮收宿紧皮后加豆瓣酱煸炒,烹入料酒倒入盐菜略炒,加入鲜汤,加白糖,酱油调色用旺火烧开后,转用小火煨 15 分钟至鳝鱼熟透加入味精鸡精、胡椒粉盛入用黄瓜垫底的火锅中放香葱、香菜即可。



### 【做菜诀窍】

1、鳝鱼选用鲜活的手指粗的为好,应腹部取肠,忽开背。

2、选用的盐菜要事先了解咸淡的程度,过咸的盐菜需提前用冷水漂去咸味。

3、煸炒至鳝鱼表皮收宿去皱时再放调料。

4、腊肉选用烟熏腊肉以肥腊肉为好,如没有肥腊肉可以用五花腊肉。

5、本道菜的油脂用 2/3 的腊肉油,1/3 的菜籽油。



### 【营养价值】

端午时期的鳝鱼具有肉质非常鲜嫩以及肉质非常肥美的特点。这个时候的黄鳝不仅味道十分的鲜美,而且有非常好的滋补功能。我国中医认为鳝鱼具有非常好的补气养血以及滋补肝肾的功效。可以增强我们身体的记忆力,有效地保护视力,可以提高人体的体质,增强抵御疾病的能力,小孩子经常吃黄鳝能够促进大脑智力的发育。

## 花生懒豆腐 枝江名菜



宜昌市第二技工学校供稿



### 【风味特点】

柔软细嫩、香浓不腻



### 【主辅调料】

主料：花生 15 克、黄豆 10 克、南瓜叶或青菜 20 克

调料：盐 2 克、生姜 3 克、香葱 1 克、猪油 5 克



### 【制作方法】

1、将黄豆、花生用温水泡胀。用石磨把泡好黄豆、花生磨成豆浆。

2、洗净的青菜叶切碎备用。

3、锅洗净放油先把葱姜炒出香味，然后放懒豆腐大火烧开，然后放青菜，加入盐即可出锅。



### 【做菜诀窍】

1、花生的量比黄豆的量要多。

2、花生和黄豆要泡至回软后再用石磨磨制。

3、掌握火候，用小火慢慢煮至成熟，青菜煮的时间不能过长。



### 【营养价值】

1、花生果实含有蛋白质、脂肪、糖类、维生素 A、维生素 B6、维生素 E、维生素 K，以及矿物质钙、磷、铁等营养成分，含有 8 种人体所需的氨基酸及不饱和脂肪酸，含卵磷脂、胆碱、胡萝卜素、粗纤维等物质。

2、黄豆营养全面含量丰富，其中蛋白质的含量比猪肉高 2 倍，是鸡蛋含量的 2.5 倍。蛋白质的含量不仅高，而且质量好。黄豆蛋白质的氨基酸组成和动物蛋白质近似，其中氨基酸比较接近人体需要的比值，所以容易被消化吸收。

## 臭豆渣烘油白菜 枝江名菜



宜昌市第二技工学校供稿



### 【风味特点】

清淡清香、余味缭绕



### 【主辅调料】

主料：腊肉（五花肉）150克、臭豆渣 500克、油白菜 500克。

调料：农家自制稀辣椒酱 10克、生姜 10克、大蒜 6克、盐 8克、干粗辣椒面 8克、花椒面 3克、菜籽油 50克、猪大骨汤 500克、蒜苗 20克。



### 【制作方法】

铁锅烧热，加入菜籽油，放入腊五花肉煸炒，沥出油后，放入姜蒜，稀辣椒酱炒出红色倒入油白菜，加食盐，翻炒至锅里看不见明油，注入猪大骨汤，辣椒面、花椒面装入砂锅，放进臭豆渣，微火炖煮至臭豆渣入味。



### 【做菜诀窍】

- 1、豆渣要选择发酵工序是在自然条件下进行的，严格杜绝化学添加剂的加入。
- 2、选择烟熏的腊肉会更香。
- 3、小火慢煮豆渣出美味。



### 【营养价值】

发酵过的臭豆渣，氨基酸含量高，味道鲜美，是营养丰富的风味豆制品。

臭豆腐的营养价值很高，其中的 B2 和 B12 的含量在食品里是数一数二的，可以有效地防止老年痴呆症。

## 煎盘鳝

江  
城  
名  
菜



宜昌市第二技工学校供稿



### 【风味特点】

干香松酥、麻辣鲜香



### 【主辅调料】

主料：小鳝鱼 500 克

调料：菜籽油 100 克、盐 3 克、姜末 10 克、蒜末 15 克、干红辣椒丝 10 克、干花椒 4 克、白糖 4 克、白芝麻 2 克、陈醋 5 克、料酒 5 克、豆瓣酱 8 克、酱油 5 克。



### 【制作方法】

1. 选筷子粗的小鳝鱼，置于一盛满清水的盆中，放入少许植物油，让鳝鱼吐出身内污物。

2. 冷锅放入鳝鱼盖住锅盖放火上加入将鳝鱼炙热至死不动弹倒出备用。

3. 锅烧热后放入油，下鳝鱼，配上花椒、红辣椒、姜、大蒜一同干炒直至鳝鱼盘曲后加食盐、豆瓣酱、白糖同炒至鳝鱼表皮紧宿，烹入料酒、酱油调色味香色浓，再加入蒜末、葱花、白芝麻淋少许香油即成。



### 【做菜诀窍】

1. 鳝鱼切忌粗大的，以筷子粗细为好。

2. 杀死鳝鱼的方法有几种，选择铁锅炙热至死的方法最佳。

3. 鳝鱼采用中小火煸炒，不能用大火，否则达不到干煸的效果，鳝鱼不易入味。



### 【营养价值】

增强记忆力，增强抵御疾病的能力，有效地保护视力，富含维生素 A 具有特殊的补血益血作用。

## 烧鱼杂

江  
名  
菜



宜昌市第二技工学校供稿



### 【风味特点】

口味咸鲜微辣,质地鲜嫩肥美



### 【主辅调料】

主料:鱼籽250克、鱼肠50克、鱼鳔50克、鱼边100克、青椒丁20克、香菜8克。

调料:豆瓣酱10克、稀辣椒酱8克、姜末10克、蒜末15克、葱花10克、刀口辣椒(炒香的粗辣椒面8克、炒香的花椒面4克)、酱油8克、料酒10克、白糖5克、陈醋8克、味精3克、胡椒粉1克、菜籽油100克。



### 【制作方法】

1、先将鱼皮,鱼肠,鱼鳔加少量盐和醋擦洗,改刀成块备用。鱼籽漂洗干净。

2、将洗净的鱼籽、用开水焯水沥干水分。锅中烧菜籽油,放入鱼边稍煎后投入葱白、姜、蒜,刀口辣椒,豆瓣酱、稀辣椒酱加适量的水淹没鱼边,再将鱼籽、鱼鳔、鱼肠投入,大火烧开加白糖、料酒、酱油、陈醋、青椒丁转小火烧15分钟至入味汤鲜收汁后加味精、胡椒粉盛入大碗中撒上葱花、香菜节即可。



### 【做菜诀窍】

- 1、鱼杂必须用新鲜的材料才能保证鲜美的口味。
- 2、鱼籽为主要原料,选择其它的为辅料,选择长江的鮰鱼、江鲢、鲤鱼鱼籽最好。
- 3、采用干烧的方法,小火烧的时间要到位,汤汁一定要收好成自来欠。



### 【营养价值】

鱼籽是一种营养丰富的食品,含有卵清蛋白、球蛋白、卵类粘蛋白和鱼卵鳞蛋白等人体所需的营养成分,而且味道鲜美。其中有大量的蛋白质、钙、磷、铁、维生素和核黄素,也富有胆固醇,是人类大脑和骨髓的良好补充剂、滋长剂,其中维生素A、B、D的含量也很丰富,而维生素A可以防止眼疾,维生素B可防治脚气和发育不良,维生素D可防治佝偻病。这些营养素对人体,尤其是对儿童生长发育极为重要,又是我们日常膳食中比较容易缺乏的。

提示:有的鱼籽有毒不能食用,如河豚鱼籽。

## 江口霉豆渣炖鲁港胖头鱼 枝江名菜



宜昌市第二技工学校供稿



### 【风味特点】

这道菜营养丰富、味道鲜美,尤其是在寒风凛冽的冬日,边炖边吃,尤为惬意,有一种放旷的乡土情致。霉豆渣游离氨基酸含量高,豆渣粑特别吸油、吸汤汁,和鱼头一起炖火锅汤鲜、味美,是一道非常鲜美且营养丰富的枝江本帮菜。



### 【主辅调料】

主料:鲜活胖头鱼头 1000 克,江口霉豆渣 200 克,五花肉 50 克、西红柿 50 克,青椒 15 克、香菜 0.5 克。

调料:盐 3 克,味精 2 克,鸡精 2 克,胡椒粉 1 克,农家稀辣椒酱 25 克、豆瓣酱 15 克、陈醋 8 克、白糖 3 克、姜 8 克、蒜 10 克、料酒 10 克、干辣椒节 8 克、干花椒 5 克、骨头汤 500 克,猪油 100 克,菜籽油 100 克。



### 【制作方法】

- 1、霉豆渣放锅中先用油煎至两面发黄、改刀成条块备用。
- 2、将新鲜鱼头洗净,锅中放入猪油、菜籽油烧至六成热下五花肉煸炒至吐油,放鱼头煎至两面金黄色,加入姜、蒜、烹入料酒加入骨头汤淹没鱼头再放煎好的霉豆渣,下稀辣椒酱、豆瓣酱、白糖、陈醋一起先用大火烧开再转入小火加入西红柿、青椒块慢火炖煮约 15 分钟至味浓汤鲜加入鸡精、味精,霉豆渣入味后盛入火锅内并将西红柿片和香菜点缀在火锅上面即可。



### 【做菜诀窍】

- 1、在炖的过程中一定要用小火。
- 2、要加猪五花肉增加鱼头的鲜美口感。
- 3、霉豆渣要选用质量上乘的,枝江江口的霉豆渣质量好,使用之前也可以用锅炕熟后改刀再用。



### 【营养价值】

霉豆渣是霉制食品,通过发酵,巧妙地利用微生物来改变食物的质地,使之长出对人体有益的霉菌,既可达到久存的效果,又能营造出与鲜品截然不同的风味。鱼和豆渣中各自所含的蛋白质是完全不同的。鱼肉中的蛋白质苯丙氨酸含量少,而豆渣中含量很高。而豆渣中的蛋白质缺乏蛋氨酸和赖氨酸,这两种成分在鱼中的含量中又很充足。因此,如果将两者搭配吃可以取长补短,提高其营养素的吸收。

## 鲍鱼焖土鸡

枝江名菜



枝恩茶社供稿



### 【风味特点】

鲍鱼焖土鸡属于经典粤菜,鲍鱼与鸡天生一对。鸡肉鲜嫩,色香味俱全。鲍鱼肉质爽滑弹牙,勾人食欲。



### 【制作方法】

1. 鸡切块,用油、盐、生抽、姜丝调好味,腌制片刻。
2. 鲍鱼去内脏、洗净,然后打菱形花刀。
3. 热锅下油,放入姜片和葱。
4. 下鲍鱼翻炒几下后放入鸡块。
5. 翻炒片刻加适量清水。
6. 依次放入酒、盐和生抽。
7. 转至瓦煲,盖上盖焖 20 分钟左右。
8. 放入红椒,撒上葱白即可。



### 【营养价值】

鲍鱼有丰富的蛋白质、钙、铁、碘和维生素 A 等营养元素,鲍鱼养阴、平肝、固肾,可调整肾上腺分泌,具有双向性调节血压的作用,还有调经、润燥利肠之效,鲍鱼具有滋阴补养功效,是一种补而不燥的海产。鸡肉含有对人体生长发育有重要作用的磷脂类,是中国人膳食结构中脂肪和磷脂的重要来源之一。而且含有较多的不饱和脂肪酸

——亚油酸和亚麻酸,能够降低人体对健康不利的低密度脂蛋白胆固醇的含量,有保护心血管的作用。

## 酥香牛腩 枝江菜



枝恩茶社供稿



### 【风味特点】

外酥里嫩,酱香独韵



### 【制作方法】

1. 准备新鲜牛肉,放清水中洗净去血水。
2. 放入锅中焯水捞出。
3. 另起锅,锅中放足量水下入焯水牛肉,再次开锅去掉表面浮末。
4. 放入料酒,老抽,酱油。
5. 依次下入所有调味料和黄酱,盐,糖。
6. 再次开锅盖盖盖,转小火炖2小时。
7. 捞出控净汤汁。
8. 裹面粉放油锅炸至金黄切片即可。



### 【营养价值】

牛腩提供高质量的蛋白质,含有全部种类的氨基酸,各种氨基酸的比例与人体蛋白质中各种氨基酸的比例基本一致,其中所含的肌氨酸比任何食物都高。牛腩的脂肪含量很低,但它却是低脂的亚油酸的来源,还是潜在的抗氧化剂。牛腩含有矿物质和维生素B群,包括烟酸,维生素B1和核黄素。牛肉还是每天所需要的铁质的最佳来源。牛腩还含肉毒碱。

## 鱼酿蔬菜饼

枝江名菜



枝恩茶社供稿



### 【风味特点】

鱼肉紧致,蔬菜鲜香



### 【制作方法】

1. 韭黄、韭菜洗净,切小段备用。
2. 鱼肉去皮去鱼刺,剁碎。
3. 面粉中磕入两个鸡蛋。
4. 加入韭黄、韭菜、鱼肉碎,少许盐,加清水调匀。
5. 平底不粘锅烧热,开小火,锅中倒入少许橄榄油。
6. 倒入一勺、一勺的面糊,用锅铲摊平,转中火。
7. 面糊表面凝固后,再稍煎片刻,借助锅铲翻面继续煎另一面,直到煎熟。香酥脆嫩的鱼酿蔬菜饼就出炉了。



### 【营养价值】

鱼肉是人类优质蛋白、脂类、脂溶性维生素、B族维生素和矿物质的良好来源,是平衡膳食的重要组成部分,鱼肉含有较多的不饱和脂肪酸。韭菜可以降低血脂。韭菜富含钾、维生素等元素,可以改进体内钾钠平衡,具有促进食欲和降低血脂,抑制食物中胆固醇吸收等作用。而韭黄有“洗肠草”之称。

## 风味河虾 枝江名菜



枝江贵花园供稿



### 【风味特点】

湖北枝江自古以来就是鱼米之乡,也是天下粮仓。对于湖北枝江人来说,河虾是上天的恩赐,枝江的好风好水出好鱼好虾。这道风味河虾,外酥里嫩,香辣可口,清凉浓郁,吃在口中,暖在心窝。



### 【制作方法】

- 1、河虾剪去头足余水备用
- 2、鲜薄荷叶洗净,香茅草捣丝备用。
- 3、河虾下入六层油锅炸至金黄外酥里嫩,薄荷叶,香茅草炸干水分。
- 4、锅放热油,加入姜片,小米辣段,爆香,放入河虾略炒,放入鸡精,香醋,生抽,料油,烹至入味。
- 5、放入炸好的薄荷叶,香茅草翻炒均匀即成。



### 【营养价值】

河虾营养丰富,肉质松软,易消化,对身体虚弱以及病后需要调养的人是极好的食物。含有丰富的镁,镁对心脏活动具有重要的调节作用,能很好的保护心血管系统,可减少血液中胆固醇含量,防止动脉硬化,同时还能扩张冠状动脉,有利于预防高血压及心肌梗塞。还能补肾壮阳,适宜于肾虚阳痿,遗精早泄,乳汁不通,筋骨疼痛,手足抽搐,全身瘙痒,皮肤溃疡,身体弱和神经衰弱等病人食用。但是虾不能够与水果同时吃,否则会引起消化不良等疾病。

## 鸿福鸭 枝江名菜



枝江贵枝花园供稿



### 【风味特点】

枝江属江汉平原,农户鸡鸭成群,凡有贵客登门,杀鸡宰鸭必不可少。鸿福鸭从选料上精选上等无公害生态麻鸭,加予制,此菜色泽酱红,皮肥不腻,肉质鲜嫩,香酥入味,老少比比皆宜。



### 【制作方法】

1、首先将鸭子处理干净,泡水半小时或更长,为了泡出血水。

2、准备好调味品:葱、姜、冰糖、桂皮、八角、花椒,还有盐和酱油。

3、将泡出血水的鸭子清洗干净入冷水锅煮开,撇去浮沫。注:如果浮沫过多,水要倒掉,鸭子要再次清洗干净。

4、将鸭子取出,放入葱、姜、冰糖、桂皮、八角、花椒,还有盐和酱油煮开。

5、再将鸭子放入卤料锅中,大火煮开,并不断将汁浇到鸭子身上。保持中火煮30-40分钟,中间翻几次鸭身、最后大火收汁,煮10-15分钟,还要不断将汁浇到鸭子身上。将煮好的鸭子捞出。



### 【营养价值】

鸭肉所含B族维生素和维生素E较其他肉类多,能有效抵抗脚气病,神经炎和多种炎症,还能抗衰老。鸭肉中含有较为丰富的烟酸,它是构成人体内两种重要辅酶的成分之一,对心肌梗死等心脏疾病患者有保护作用。

## 鱼糕头子 枝江名菜



陈大师工作室供稿



### 【风味特点】

晶莹洁白、软嫩鲜香、入口香滑



### 【主辅调料】

原料：草鱼、鸡蛋、生粉、肥膘肉、肉丸子。

调料：色拉油、盐、生姜、大蒜、葱白、胡椒粉、料酒、清水。



### 【制作方法】

1. 取草鱼肉制成茸，加入盐、生姜、蛋清、生粉、葱白、肥膘肉、清水和生粉调好上笼蒸熟即成鱼糕。

2. 鱼糕切6.6cm长、0.5cm厚的片，呈放射形摆在大碗中间，再摆好肉丸子，上笼旺火沸水蒸15分钟取出。

3. 锅至旺火上烧热，舀入色拉油，下姜蒜米炆锅，加入清汤，放入木耳、青红椒片，用精盐、味精调好味，放入浆好的肉片，用湿淀粉勾玻璃芡，撒葱段，淋明油浇在鱼糕上即成。



### 【文化及特色】

马半路菜市场是枝江最早有人气的菜市场，有几个摊位售卖鱼糕的，枝江人对鱼糕是情有独钟，农村做家宴“局长”师傅必须会打一手好鱼糕，鱼糕制作的水平高底直接决定他的烹饪水平，无论是宾馆还是家里“过事”“鱼糕头子菜”必须有，如果你去参加宴会桌席上没有这道菜就会被认为不正常。枝江的鱼糕远近闻名，在外的名声不亚于荆沙鱼糕，其中做的最响、已经做成企业化的“覃姐鱼糕”无人不知无人不晓。鱼糕头子是枝江市民过节过年，红白喜事必须有的一道头菜。

## 红烧大肠 枝江名菜



陈大师工作室供稿



### 【风味特点】

红润油亮，嚼之鲜香、荤素难辩。



### 【主辅调料】

水洗面筋 250 克、青椒 25 克、红椒 15 克、水发黑木耳 15 克、味精 3 克、姜汁 15 克、精盐 3 克、味极鲜酱油 15 克、辣鲜露 10 克、湿淀粉 10 克、熟花生油 1000 克(耗 50 克)、白糖 10 克、料酒 10 克、黄豆芽汤 1 麻油 8 克。



### 【制作方法】

1. 面粉加少许盐揉成面团静止 1 小时，用流水冲洗出面筋，将面筋改成长条，绕缠在大肠模具上，在冷水锅中煮 30 分钟以上至面筋熟透捞出，取出模具改刀成 3cm5cm 长的段，放盘里加盐、料酒、酱油腌汁 15 分钟。青椒、红椒均切成 2.5cm 见方的菱形片，黑木耳洗净撕成小片。

2. 炒锅置旺火上，放熟花生油烧至七成热，将猪大肠炸至呈金黄色时，连油倒入漏勺沥油。

3. 原锅留余油，投猪大肠，加精盐、味极鲜酱油、白糖、辣鲜露、料酒、姜汁、黄豆芽汤烧沸，转小火上烧三分钟，转旺火放青椒、红椒、黑木耳、味精湿淀粉调匀勾芡，淋入芝麻油出锅装盘即成。

## 肉糕圆子

枝江名菜



陈大师工作室供稿



### 【风味特点】

糕圆和烧,白红相间,口感筋道,是传统素肴之一。



### 【主辅调料】

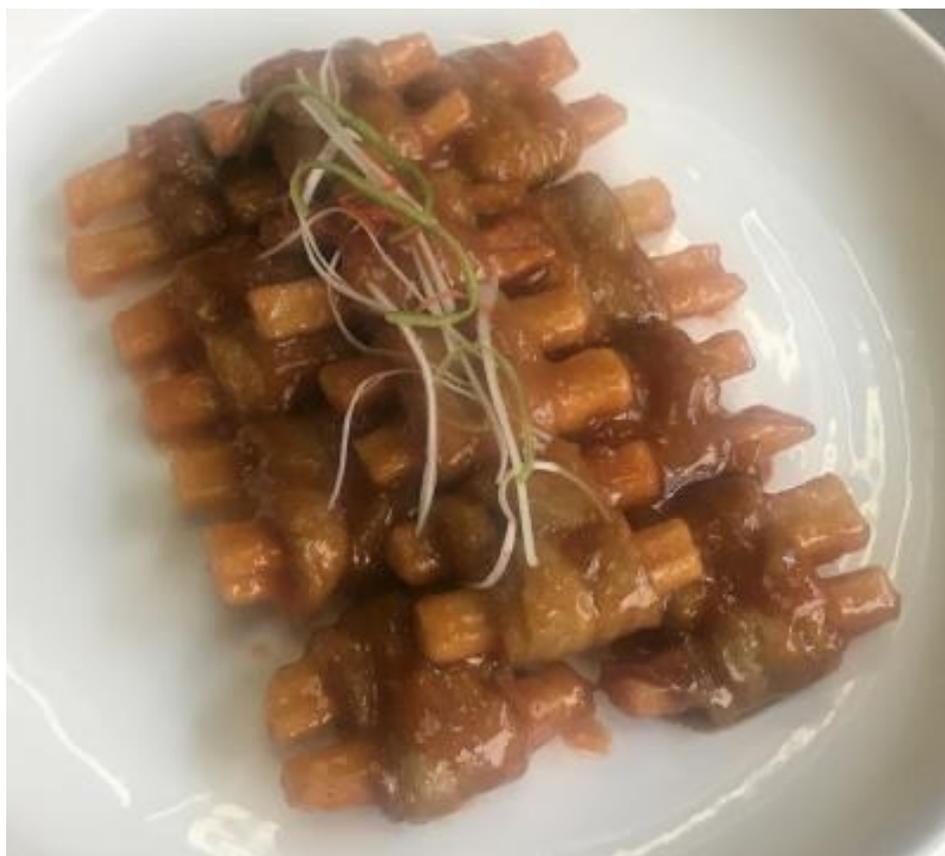
水发腐竹 250 克、葛粉 15 克、山药 100 克、豆油皮(2 张)50 克、味精 5 克、红腐乳汁 15 克、湿淀粉 10 克、白胡椒粉 5 克、姜汁水 15 克、水发黑木耳 20 克、青椒 15 克、红鲜椒 10 克、水发香菇 10 克、黄豆芽汤 100 克、芝麻油 40 克、精盐 5 克、熟花生油 300 克(耗 25 克)



### 【制作方法】

1. 青椒、红鲜椒、香菇切成薄片,黑木耳洗净撕成小片,山药去皮蒸熟去渣备用,葛粉在小火上打成欠备用;
2. 将腐竹切末在锅中煮透捞出沥干水分盛盆中加入山药、葛粉欠子加盐、料酒、姜汁水、味精,芝麻油一同和均匀后放在豆油皮上包裹,然后放蒸笼蒸 30 分钟放凉,改切 10cm 长、6cm、2cm 厚的块成素肉糕。
3. 剥细的腐竹加山药、红腐乳汁、盐、味精搓成肉圆状下热油锅中炸至金黄捞出备用。
4. 肉糕装盘内周围放肉圆上笼蒸热取出。锅上火下黄豆芽汤、香菇、黑木耳、青椒、红椒、精盐、味精烧沸,用湿淀粉调稀勾欠,淋入芝麻油淋在肉糕肉圆上即成。

## 番茄炙排骨 江菜 名菜



陈大师工作室供稿



### 【风味特点】

色泽红艳,形若排骨,味宜酸甜,荤素难分。



### 【主辅调料】

水洗面筋 250 克、鲜藕条 250 克、味极鲜酱油 10 克、干淀粉 40 克、芝麻油 15 克、蕃茄酱 20 克、黄豆芽汤 100 克、盐 3 克、白糖 50 克、白醋 10 克、熟花生油 750 克(耗 50 克)。



### 【制作方法】

1. 面粉加少许盐揉成面团静止 1 小时,用流水冲洗出面筋,将面筋改成长条,呈八字绕缠在两只竹筷上,在冷水锅中煮 30 分钟以上至面筋熟透捞出,取出筷子改刀成 3cm5cm 长的段,将鲜藕条穿入筷子的空隙中做骨头,制成的排骨胚放盘里加盐、料酒、酱油腌汁 15 分钟,再用干淀粉拌匀。

2. 炒锅置旺火上,放入熟花生油烧至六成热,将排骨抓散放入油锅内炸呈金黄色时,连油倒入漏勺滤油。

3. 原锅留余油放灭上,投入蕃茄酱炒至深红色时,加入黄豆芽汤、盐、白糖熬至呈自来芡时滴入白醋,将炸好的排骨放入锅中,颠锅翻炒几下,淋入芝麻油,出锅装盘即成。

## 海参扒鸡腿 江菜



陈大师工作室供稿



### 【风味特点】

鸡腿外酥里嫩,海参柔滑形态逼真



### 【主辅调料】

小素海参10只120克、豆油皮三张60克、腐竹25克、冬笋200克、水发香菇50克、素火腿60克、土豆100克、西兰花40克。姜粒5克、精盐3克、花椒盐2克、味精2克、面粉20克、湿淀粉20克、酱油15克、白胡椒粉1克、口磨汤75克、芝麻油60克、熟花生油750克(耗60克)。



### 【制作方法】

1.制作海参胚:将藕粉用冷水调稀后加入黑木耳末、紫菜茸、盐、味精放小火上慢慢加热成欠状在案板上搓揉均匀,然后放在海参模具中上笼蒸30分钟取出制作成海参胚备用。

2.制作鸡腿:豆油皮用温水泡软,去边筋切成扇形块(十张);土豆切条用小刀削成鸡腿骨的关节状;将冬笋、香菇、素火腿、腐竹、土豆泥一同在锅中炒入味用豆油皮包裹插入鸡腿骨成鸡腿状,在热花生油锅中炸制金黄色捞出,撒上椒盐粉。

3.取大菜盘一只,西兰花开水中烫熟,海参用扣碗上笼蒸热后将西兰花摆在海参的四周,锅中放少许油加口磨汤放酱油调色、湿淀粉勾芡淋芝麻油,将欠汁淋在海参上,鸡腿呈放射状摆放在大菜盘的四周。