

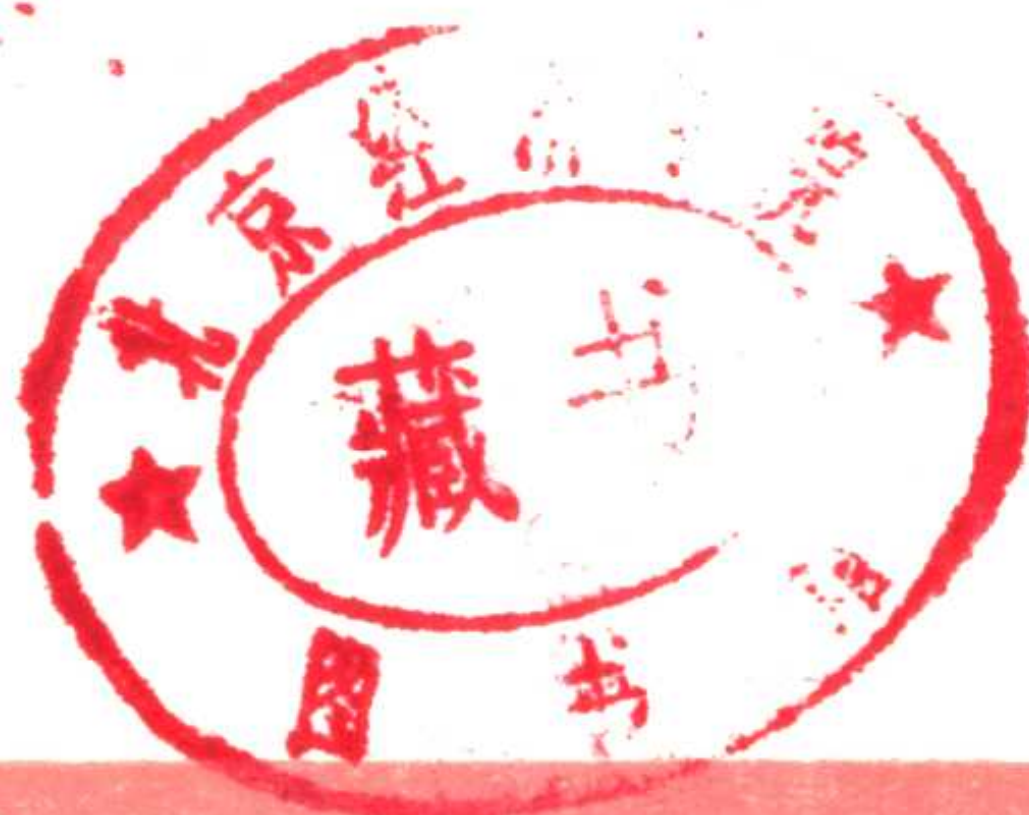
TS 972.1/62

379291

中國小吃

(湖北風味)

湖北省飲食服務公司 編



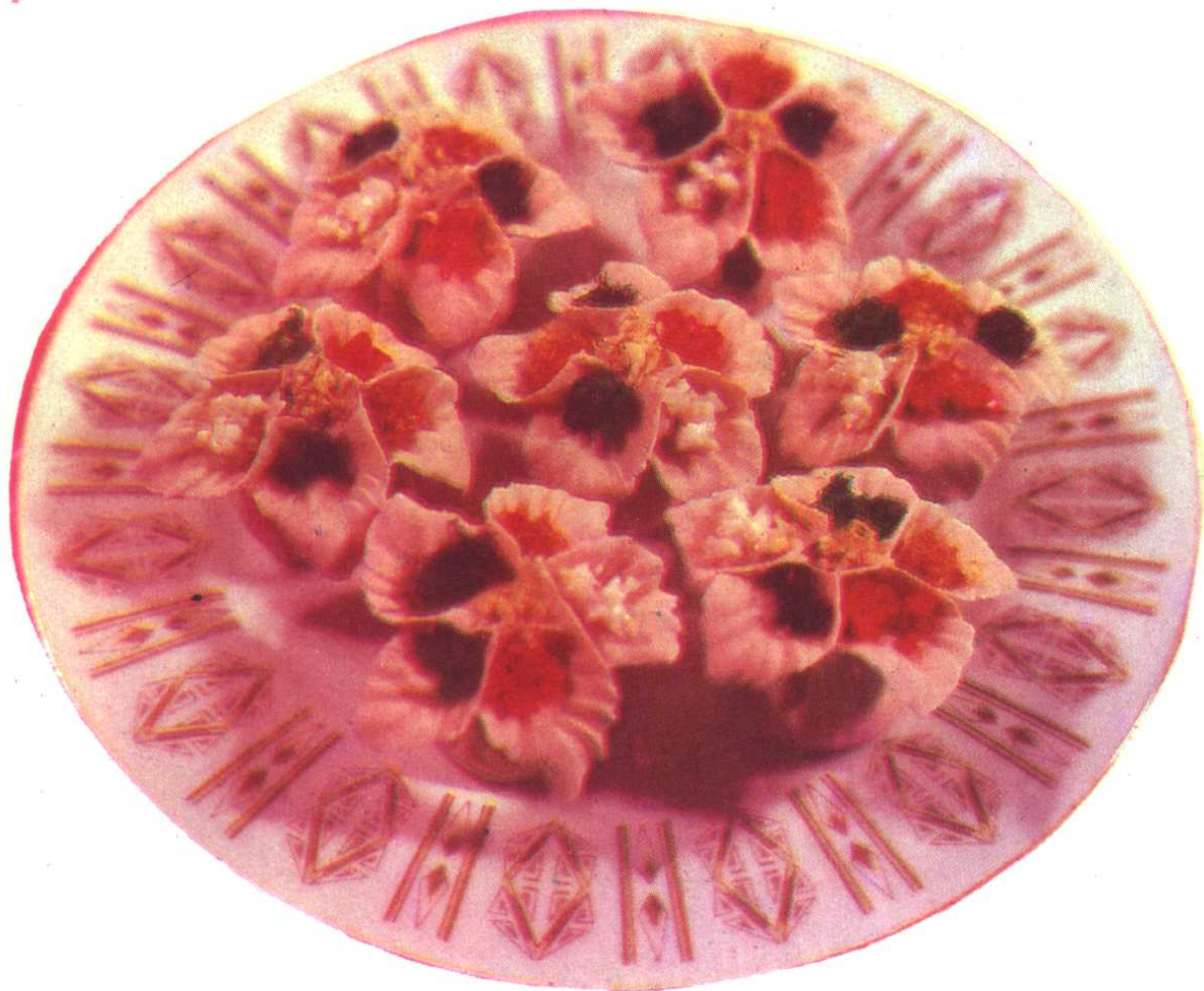
出 版 说 明

我国各地的小吃历史悠久，品种繁多，用材讲究，制作精细，具有民族特色，地方风味较为浓厚，它是祖国丰富的文化遗产之一。为使我国传统风味小吃的烹制技术得到继承和发扬，以适应饮食行业广大职工学习专业知识，交流操作技术，进一步提高制作技艺水平的需要，我们出版了《中国小吃》这套书。饮食行业职工通过学习和提高，可以更好地为人民生活服务。这套书是在商业部饮食服务局的支持下，由各有关省、市饮食服务部门按地方风味分辑编写的。

《中国小吃（湖北风味）》一书，是湖北省饮食服务公司组织编写的，由方瑞甫、张洪斌两位同志执笔，还有一些同志为本书提供了素材，仅此致谢。



赤壁东坡饼



五 叶 梅



猪
油
面
排



樊 城 薄 刀



金 丝 散

秭 归 粽 子



玫瑰蛋糕



油
墩



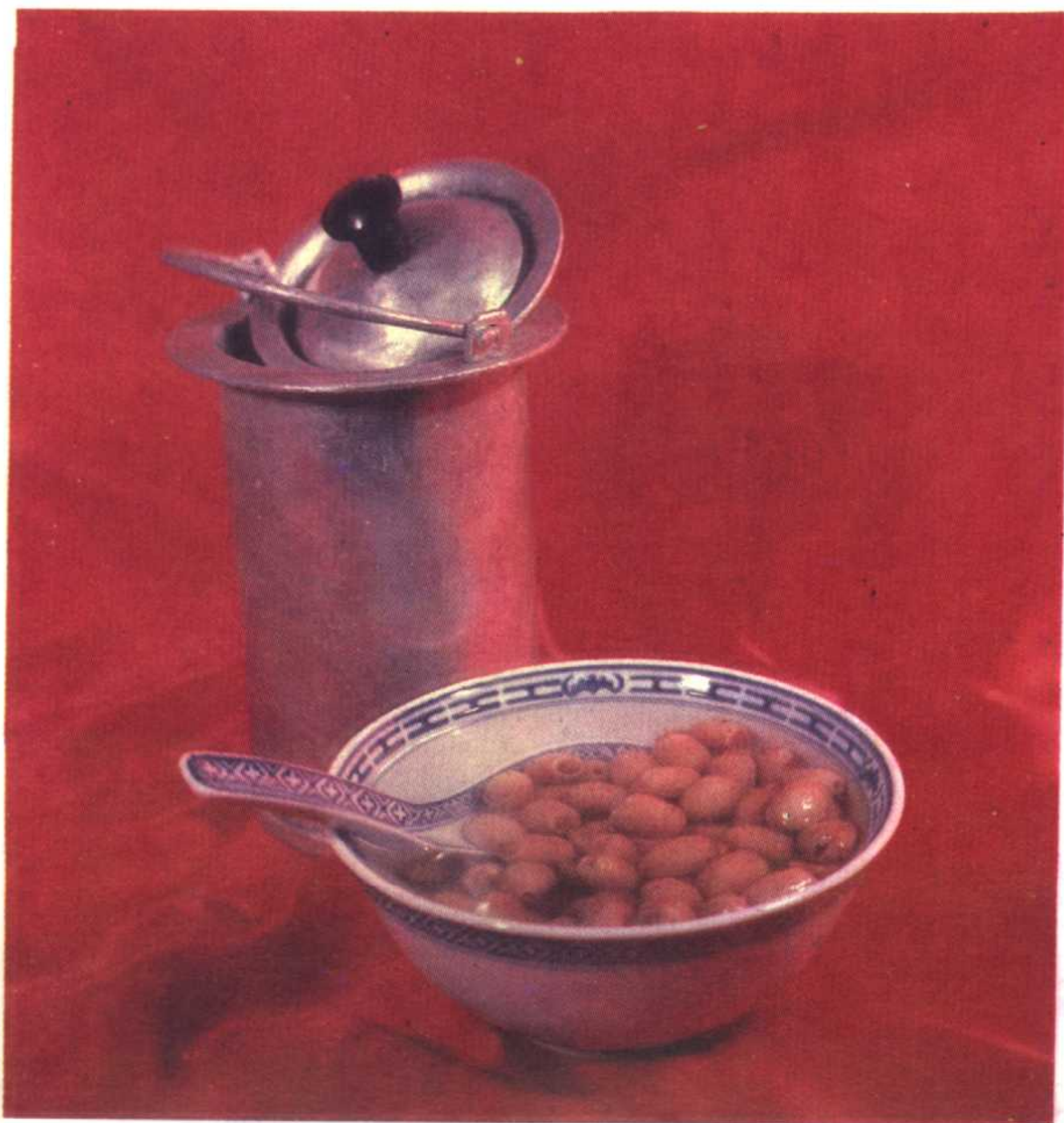


三 合 汤



三 鲜 豆 皮

夹沙梅花卷



清炖冰莲

春 饼



荆州八宝饭



丰乐河包子



重 油 烧 卖

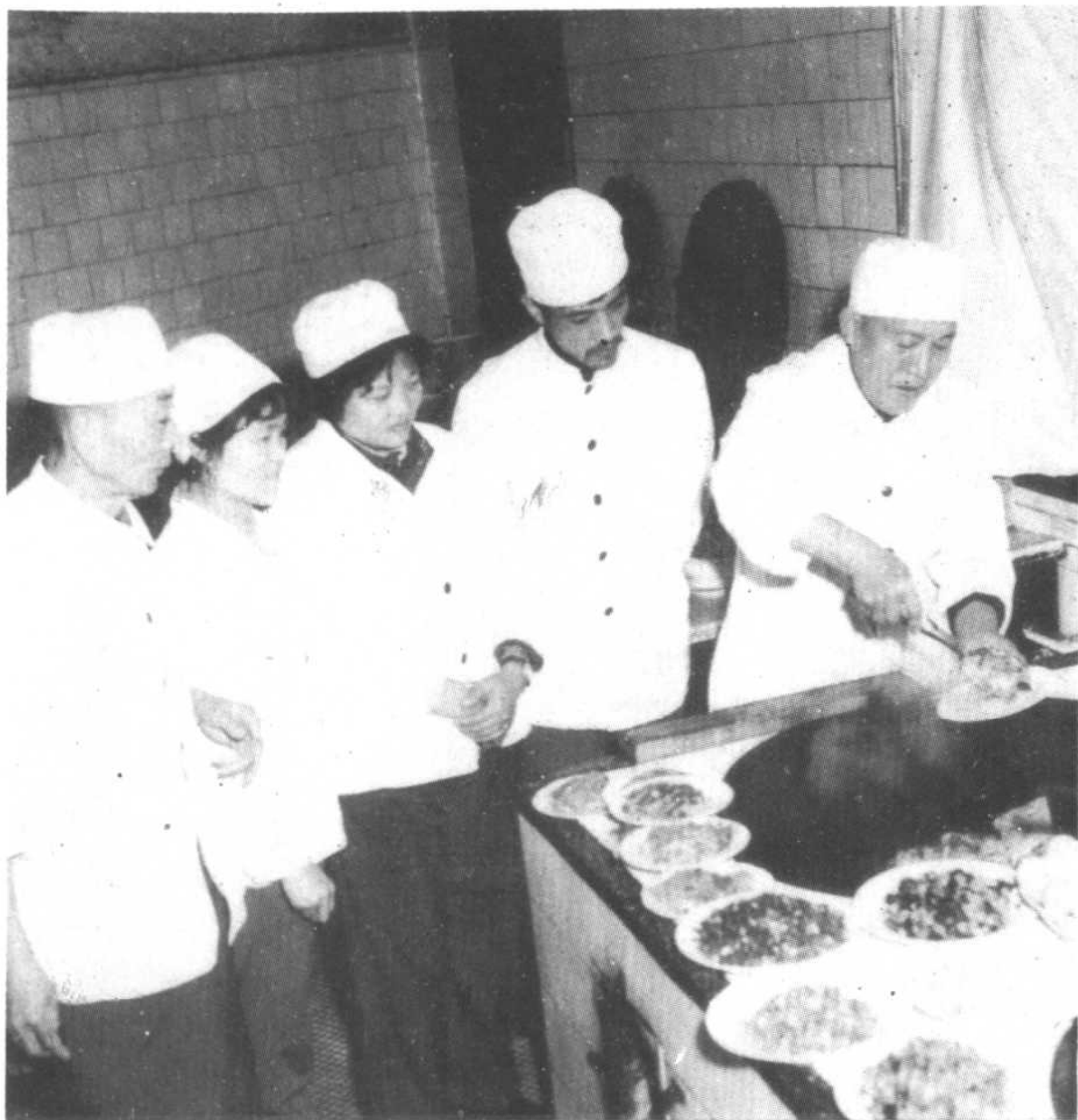
顾客在购买赤壁东坡饼。



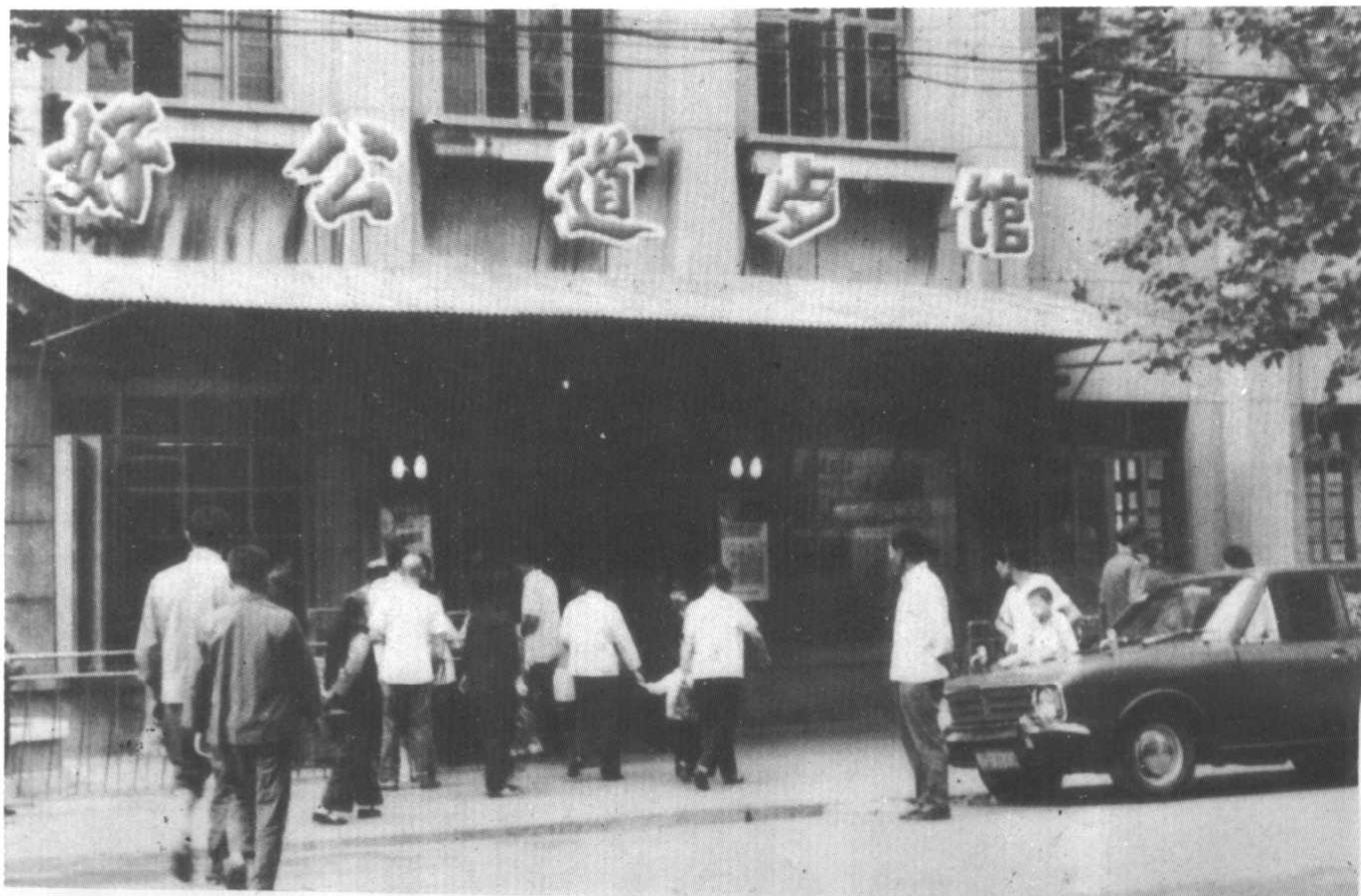
聚珍园的“散烩八宝饭”闻名全国。



古城荆州西门内的小吃摊



武汉市老通城酒楼特级点心师高金安制作“三鲜豆皮”已有五十年的经验。图为他在向职工传授制作技艺。



好公道餐馆制作的“早堂面”，“一品大包”等小吃品种誉满全省。

顾客在品尝「秭归粽子」。



武汉市四季美汤包馆特级点心师钟生楚制作各式汤包已有四十多年的经验。图为他在向青年传授制作汤包的技艺。

附 注

① 木质圆掌是制作面点的一种工具，直径二寸，系用较坚实的木材车制而成，形如图章。

② 检验桶炉底火与炉面火温是否相等的方法：开始时先用一个小圆饼试炉温，如发现饼呈黑色，表示底火大，应用湿布在炉膛内擦试，使之降温；如饼呈黄色，即火温正常。酥饼全部贴入炉内后，应继续查看火温，如酥饼一面黄，一面白时，就将火口盖上，稍停再看，使饼慢慢烤至两面金黄。

③ 油面是湖北麻城县名产。用上白面粉加适量的油、盐、水拌和后，由人工拉成纤细的面条。

目 录

概 述..... (1)	一九、虾丝饼..... (26)
一、东坡饼..... (5)	二〇、砂子饼..... (27)
二、锤饼..... (7)	二一、三镇油饼..... (29)
三、春饼..... (8)	二二、西山软饼..... (30)
四、九黄饼..... (10)	二三、沔阳酥饼..... (31)
五、火腿饼..... (11)	二四、脉旺酥饼..... (32)
六、油酥饼..... (12)	二五、牛肉酥饼..... (33)
七、夹酥饼..... (14)	二六、小花饼..... (35)
八、韭苡饼..... (15)	二七、三丝窝窝酥..... (36)
九、葱香饼..... (16)	二八、鸡腿酥..... (37)
一〇、椒盐饼..... (17)	二九、太极酥..... (38)
一一、高炉饼..... (18)	三〇、昭阳扇酥..... (39)
一二、千张饼..... (19)	三一、白麻酥..... (40)
一三、枣泥饼..... (20)	三二、小麻酥..... (41)
一四、豆沙饼..... (21)	三三、炒酥圆..... (42)
一五、缠丝饼..... (22)	三四、酥饨饨..... (43)
一六、萝卜饼..... (23)	三五、油墩..... (44)
一七、荷月饼..... (24)	三六、百叶球..... (45)
一八、红娘饼..... (25)	三七、甜油香..... (46)

三八、米面油香·····	(47)
三九、马悦珍锅盔·····	(48)
四〇、天门锅盔·····	(49)
四一、辣汁锅盔·····	(50)
四二、子面锅盔·····	(51)
四三、金刚刺·····	(52)
四四、猪油面排·····	(53)
四五、樊城薄刀·····	(55)
四六、黄陂油条·····	(56)
四七、金丝馓·····	(57)
四八、扣馓·····	(59)
四九、空心馓·····	(60)
五〇、糖麻花·····	(61)
五一、王腊子麻花·····	(62)
五二、鸡蛋酥麻花·····	(63)
五三、四季美汤包·····	(64)
五四、一品香大包·····	(66)
五五、丰乐河包子·····	(67)
五六、马口发面包子·····	(68)
五七、五味肉包·····	(69)
五八、生煎小包·····	(70)
五九、鸡球包·····	(71)
六〇、五仁包·····	(73)
六一、豆馅包·····	(74)

六二、青葱包·····	(75)
六三、活油包·····	(76)
六四、汽水包·····	(77)
六五、水晶包·····	(78)
六六、桂花小笼包·····	(79)
六七、开花馒头·····	(80)
六八、豆沙佛手·····	(81)
六九、夹沙梅花卷·····	(82)
七〇、三鲜春卷·····	(82)
七一、荠菜春卷·····	(84)
七二、蛋黄火腿夹·····	(85)
七三、麻腰条·····	(86)
七四、细沙条·····	(87)
七五、面发糕·····	(88)
七六、五叶梅·····	(89)
七七、黄州烧卖·····	(90)
七八、重油烧卖·····	(92)
七九、丰收饺·····	(93)
八〇、鸳鸯饺·····	(94)
八一、虾米饺·····	(95)
八二、三角饺·····	(96)
八三、鸡冠饺·····	(97)
八四、灌汤蒸饺·····	(98)
八五、汉口水饺·····	(99)

八六、新洲包面……………(100)
八七、顺香居锅贴饺……………(101)
八八、三鲜片汤……………(102)
八九、张三口羊肉面……………(104)
九〇、三鲜软炒面……………(105)
九一、肉丝油面……………(106)
九二、糊油面……………(107)
九三、红糖蛋油面……………(108)
九四、蒲圻炒面……………(109)
九五、鳝鱼大面……………(110)
九六、鳝鱼凉面……………(112)
九七、炒鱼面……………(113)
九八、桃花面……………(114)
九九、早堂面……………(116)
一〇〇、窝子面……………(118)
一〇一、酸浆面……………(119)
一〇二、热干面……………(121)
一〇三、清汤面……………(122)
一〇四、蜘蛛蛋……………(123)
一〇五、油旋子……………(124)
一〇六、油炸边……………(125)
一〇七、夹货……………(126)
一〇八、秭归粽子……………(127)
一〇九、豆沙粽子……………(129)

一一〇、荆州八宝饭……………(130)
一一一、八宝稀饭……………(131)
一一二、云梦汤饭……………(132)
一一三、清汤米粉……………(133)
一一四、糊汤米粉……………(135)
一一五、热干米粉……………(136)
一一六、炒米粉……………(137)
一一七、米圆子……………(138)
一一八、阳逻汤圆……………(139)
一一九、桂花汤圆……………(140)
一二〇、小小汤圆……………(141)
一二一、肉汤圆……………(142)
一二二、炒汤圆……………(143)
一二三、伏汁酒……………(144)
一二四、小圆米酒……………(145)
一二五、糊汤米酒……………(146)
一二六、碗碗酒……………(148)
一二七、油炸糖粑……………(149)
一二八、豆馅糍粑……………(150)
一二九、绿豆糍粑……………(151)
一三〇、盐水糍粑……………(152)
一三一、煎糍粑……………(153)
一三二、扯糍粑……………(154)
一三三、桂花凉糍粑……………(155)

一三四、油糰……………(156)
一三五、扭饺子……………(157)
一三六、米饺……………(159)
一三七、萝卜米饺……………(160)
一三八、白糖酥饺……………(161)
一三九、糯米鸡……………(162)
一四〇、欢喜坨……………(163)
一四一、白糖米粑……………(164)
一四二、凍糕……………(165)
一四三、枣糕……………(166)
一四四、甬糕……………(167)
一四五、夹糕……………(167)
一四六、煎糕……………(168)
一四七、棉花糕……………(169)
一四八、碗碗糕……………(170)
一四九、冰凉糕……………(171)
一五〇、冰桔糕……………(172)
一五一、重糖发糕……………(173)
一五二、夹糖方糕……………(174)
一五三、夹心发糕……………(175)
一五四、桂花年糕……………(176)
一五五、糖炒年糕……………(177)
一五六、肉丝汤年糕……………(178)
一五七、肉丝炒年糕……………(179)

一五八、油炸米花……………(180)
一五九、米窝……………(181)
一六〇、油礞墩……………(182)
一六一、天鹅蛋……………(183)
一六二、珍珠蛋……………(184)
一六三、金银果……………(185)
一六四、圆豆泡糯米……………(186)
一六五、三鲜豆皮……………(187)
一六六、蛋光豆皮……………(189)
一六七、炕豆饼……………(191)
一六八、枯炒牛肉豆丝……………(192)
一六九、糊汤豆丝……………(193)
一七〇、清汤豆丝……………(194)
一七一、热干豆丝……………(195)
一七二、豆瓣臭干……………(195)
一七三、豆腐脑……………(196)
一七四、什锦豆腐脑……………(197)
一七五、桂花赤豆汤……………(198)
一七六、圆豆粑……………(199)
一七七、酥蚕豆……………(200)
一七八、糰粑鸡汤……………(201)
一七九、排骨蓮藕汤……………(202)
一八〇、三合汤……………(203)
一八一、糊辣汤……………(204)

一八二、虾粿粿……………(205)
一八三、洪湖蛋糕……………(206)
一八四、水晶蛋糕……………(207)
一八五、玫瑰蛋糕……………(208)
一八六、芙蓉糕……………(209)
一八七、盐茶鸡蛋……………(210)
一八八、地菜花鸡蛋……………(211)
一八九、清炖冰莲……………(211)
一九〇、银耳莲子羹……………(212)
一九一、炸藕圆……………(213)
一九二、炸藕饺……………(214)
一九三、莲藕包……………(215)

一九四、藕粉圆……………(216)
一九五、蜜汁藕……………(217)
一九六、糯米藕圆……………(218)
一九七、什锦桂花糊……………(219)
一九八、核桃糊……………(220)
一九九、桂花红薯饼……………(221)
二〇〇、红薯面窝……………(222)
二〇一、玉米松糕……………(223)
二〇二、果汁凉糕……………(224)
二〇三、酸辣凉糕……………(225)
二〇四、水晶球……………(226)

概 述

湖北省地处长江中游，河网交织，湖泊星罗，土地肥沃，物产丰富，自古以来就是我国著名的鱼米之乡。当地劳动人民利用富饶的资源，用自己的双手和智慧，创制了品种繁多，滋味各异的小吃。

湖北小吃历史悠久。郢都（今江陵县辖境）是春秋战国时期楚国的国都，也是楚文化发祥地。出生于湖北省秭归县的我国古代伟大诗人屈原，在《楚辞·招魂》中描述的楚国筵席菜单就有麻花、馓子、蜜糖糕、油煎饼等各式小吃，主食用料有大米、小米、新麦与黄粱，这是湖北小吃见诸文字的最早记载。梁朝吴均《续齐谐记》中云：“屈原于五月五日投汨罗而死，楚人哀之，每于此日，以竹筒贮米投水祭之，以楝叶塞其上，以彩丝缠之，不为蛟龙所窃，是即粽子之源起也”，可见湖北是粽子的发源地。鄂西北郢阳的“高炉饼”据《郢阳县志》记载：“帝王不食胯下饼，搭设高炉超冠顶”。相传楚太子监封地屯郢，喜食此饼，传谕令搭炉超冠列入御膳，从此当地人民视其为贡品，一直沿袭传统制法迄今。“九黄饼”据考证起源于晋朝，距今有一千七百多年，东晋征西将军桓温，唐代诗人李白等重九登高，漫游龙山时都品尝过此饼。“春饼”古时曰“春盘”，《荆楚岁时记》中记载：“亲朋会宴啖春饼，生菜贴宜春”；宋代大诗人陆游有“春日春盘节物新”的诗句。“春饼”用油酥面团加鸡蛋制成饼皮，包入猪板油馅，经蒸、炸、炕三道工序，使面皮酥润松脆，以生菜作“春”字，用猪网油包裹，清晰透馅，别具一格。由此可见，湖北小吃在一千多年前已有相当高的工艺水平，形成独自的风味特色。

“泉水麦面香油煎，味道松脆酥又甜”，这是鄂州西山灵泉寺的“东坡饼”，有九百多年历史，一直流传至今，深受国内外旅游者的喜爱。西山灵泉寺风景幽雅，山势险峻，树木葱笼，古迹甚多，是三国时期吴主孙权建都鄂城时的避暑处。北宋元丰二年（一〇七九年），我国著名文学家苏轼因直言谏君，被贬至黄州任副团练使职时，常登此山赏景，寺僧以灵泉水烹茶，取活泉水、麦面、香油煎饼款待，东坡饮而食之，赞美此饼甜酥香脆，别有风味，“东坡饼”故而得名。武汉素称“九省通衢”，早在汉朝时期已成为我国内地的经济中心。汉朝蔡邕在《汉津赋》中云：“南援三州，北集京都，上控陇坂，下接江湖”。晚唐罗隐在《忆夏口》诗中写道：“汉阳渡口兰为舟，汉阳城下多酒楼，当年不得尽一醉，别梦有时还重游”。可见武汉饮食业在一千多年前就具有一定的数量和规模了。在近代史中也有不少记载当时武汉商业繁荣和武汉小吃的经营盛况的文章，[清]道光庚戌年《汉口竹枝词》中记有：“汉皋风光最繁华，二十里嚣尘百万家，不是文人才笔大，焉能写尽各生涯”；“大通巷馊子、狗肉巷豆丝、祖师殿汤元、皆俗所引者”；“芝麻馊子叫凄凉，巷子鸣锣卖小糖，水饺汤圆猪血担，深夜还有满街梆”等。从以上情景不难看出，小吃在武汉不仅历史久远，品种繁多，用料广泛，需求量大，而且它荟萃了全省的名点精华，形成了独自的经营特色，赢得了省内外的赞誉。

湖北小吃用料广泛，制法各异，这与它富饶的水陆资源，“千湖之省”的地理条件是分不开的。湖北位于祖国腹地，西、北、东三面依山伏地，丘陵环绕，中部水道成网，为辽阔的江汉平原，全省盛产米、麦、豆、藕、莲、蔬、果、薯、菇、鱼、肉、禽、蛋、野味、桂花、木耳、油料等，特别是淡水鱼、虾、蟹、鳖的水产资源极为丰富，所有这些都给小吃的制做和发展提供了有利的物资条件。湖北小吃在制法上主要有炸、蒸、烙、煮、烤、煎、炒、煨、熬、炖、烩、灌、烧、炕、扯、冲、铤、酿等，而其中包括发面、

子面、烫面、酥面、澄面的擀、包、裹、卷、切、叠、捏、搓、盘、削、嵌、揉、挤、剥、擦等的操作技艺。这些千姿百态，色彩悦目，制法独特的各式风味小吃，深受广大人民群众欢迎。

湖北小吃用料讲究，制作精细。“三鲜豆皮”在操作上严把三关（选料、磨浆、火候），做到皮薄，浆清、火功正，具有油匀、料全、内软、外脆的特点。“汤包”选料专用皮薄肉嫩的湖猪，用腿夹肉而不用五花肉；发酵方法不是用酵面对面粉，而是用粬子酵；在包馅中讲究“剂准、皮圆、馅中、花匀”。“枯炒牛肉豆丝”，选用黄牛的脖子（里脊）肉，豆丝则用青山的“黄米粘”，用武昌县的绿豆，炒豆丝非用芝麻油不可，严格做到一次炒一盘。“糊汤米粉”选秈稻米磨浆制粉，用活鲫鱼、鳝鱼熬煮成汤汁，加水调入淀粉制成糊汤。“鱼面”选用鲢、鲤、鲩、鲫鱼以及纯豆粉、上白面粉等作主料，营养丰富。由于制作精细，当地民谣云：“要得鱼面美，桂花潭取水，凤凰台上晒，鱼在白鹤咀”。“什锦豆腐脑”专用上白监利县朱河糯米，大粒黄豆，小把起酥嫩子制成，用老锦春酱萝卜腌香剁碎，佐以小磨芝麻油、胡椒、香葱等，吃起来特别鲜美。在湖北小吃的形成和发展过程中，涌现出一大批名店、名点，如鄂州的“东坡饼”、“黄州烧卖”，孝感的“糊汤米酒”，荆州聚珍园的“散烩八宝饭”，阳新的“麻花”，云梦的“鱼面”，老通城的“三鲜豆皮”，四季美的“汤包”，小桃园的“瓦罐鸡汤”，蔡林记的“热干面”……等，都以具有纯朴的民间特色和浓郁的地方风味而闻名遐迩。

湖北小吃不仅品种繁多，而且还随着季节的变化而应时更换品种。每当春暖花开，柳枝吐绿的季节，各色春卷、春饼、大小汤元、油糍、油香、油墩、炸糖年糕等传统小吃品种相继出现。在烈日当空，盛暑炎热的夏天，各种凉糕、凉粉、凉面、伏汁酒、粽子、豆腐脑、八宝稀饭、冰糖莲子、各色发糕等大量应市。当桂花飘香，金风送爽的秋天，蟹黄汤包、蜜汁甜藕、桂

花糍粑、红薯面窝、九黄饼、荷月饼等就源源上市。在腊梅怒放，三九严寒的冬天，热腾腾的八卦汤、糍粑鸡汤、银耳莲子羹、羊肉汤面、各种年糕，小小汤圆、核桃糊等，给人们驱寒送暖，滋补养身。

“民以食为天”，小吃与广大人民群众的日常生活动息息相关。为了不断丰富和创新富有浓厚地方风味的湖北小吃，以适应人民群众日益丰富多采的生活的需要，湖北省饮食行业中的名店名厨和广大职工，正在积极挖掘和创新小吃的花色品种，不断提高质量，扩大市场供应，更好地为“四化”建设服务，为人民生活服务。

一、东 坡 饼

东坡饼是黄冈地区传统小吃，起源于北宋元丰二年（公元一〇七九年）。我国著名文学家苏轼贬任黄州团副练使时，居住在黄冈赤壁睡仙亭。亭北安国寺的长老参寥和尚与苏吟诗奕棋，抒发政论，结成了莫逆之交。苏轼喜食油炙酥爽食品，参寥常制油酥饼以待诗人。由于人们对苏轼的仰慕，故称此饼为“东坡饼”。

黄州的赤壁，鄂城的西山，山水秀丽，景色宜人，当年也是苏轼游憩的地方。两处都作这一传统点心。黄州作的称：“赤壁东坡饼”；鄂城作的为“西山东坡饼”。名称一样，而制作方法各异，味道有别，各具特色。

（一）赤壁东坡饼

原 料（制十只）

上台面粉·····	二斤	白糖·····	九两
鸡蛋清·····	二只	精盐·····	一钱五分
苏打·····	五分	芝麻油·····	五斤（耗一斤六两）

制 法

1. 在盆内放入精盐、苏打、鸡蛋清，加清水一斤溶化后，徐徐倒入面粉反复揉揉，直揉到面团不沾手时取出，放案板上稍揉，搓条，揪成重三两

一只的面剂十只，逐只搓圆坨，一只只地摆放在盛有芝麻油（二两）的瓷盘里，饧十分钟（冬天须饧一小时）即可。

2. 案板上抹匀芝麻油，将瓷盘里饧好的面坨取出。取一坨在案板上按成长方形的薄面皮，用双手从面皮两边向中间卷成双筒状，约拉三尺长，再侧着从两端向中间卷成一个大，一个小的圆饼。将大圆饼放在底层，小圆饼叠在上面，逐个做完后，复放在盛芝麻油的盘里浸没，约饧五分钟。

3. 小锅置中火上，放入芝麻油烧到七成热。将饼平放在锅里，一手拿铁丝箴篱，一手拿筷子边炸边拨饼，边用竹筷一夹一松地使饼松脆，待饼炸到浮起时，翻面再炸，边炸边用竹筷不断地点动饼心（同时用竹筷挡住饼边），使饼炸得松泡不散。待呈金黄色时，捞出沥油，盛盘，每只撒上白糖九钱即成。

特 点

色泽金黄，饼似花朵，酥脆香甜，入口即化。

（二）西山东坡饼

原 料（制十只）

上白面粉·····	二斤	白糖·····	五两
精盐·····	五分	芝麻油·····	五斤（耗一斤三两）

制 法

1. 把面粉放入盆内，精盐用清水一斤溶化，徐徐倒入盆中拌和，揉到面团不粘手时，盖上湿净布（冬季用热湿布），饧半小时。

2. 将饧好的面团置案板上，撒上干面粉稍揉，搓成粗条，均匀地揪成十只面剂，逐只擀成一分厚，直径一尺左右的椭圆形面皮。抹上芝麻油，从两边向中间卷拢成双条形，再从两端折叠起来（以免油外溢），用湿布盖

上，饧十五分钟，即拉开两端恢复双条形。再平均分成两段，拉成三尺长的条，从两端向中间卷，卷时，双条缝朝上，一端多卷一圈，一端少卷一圈。将少卷一圈的面筒顺叠在多卷一圈的面筒上面，呈螺旋形。依此方法做完，再逐只翻面，放在案板上饧三分钟。

3. 锅置中火上，下芝麻油烧到八成熟时（油不能烧沸），将螺旋饼擀成直径七寸的圆饼，放入锅中炸（每次只炸一只，少卷一圈的朝下）。待饼浮出油面时，即用锅铲轻轻敲拍，并用竹筷慢慢拨动，使其起酥不卷边。然后，翻面再用锅铲轻拍，待饼层分明，中间凸起定型时，再翻面续炸，直至酥透呈金黄色时，捞出沥油，盛盘，趁热撒上白糖，稍晾即食。

特 点

色泽金黄，一根根的散条好似金丝绕梁。质地松酥爽脆，醇厚香甜，以香茗佐食，别饶风味。

二、锤 饼

原 料（制五十只）

上白面粉……………五斤
蜜桔饼……………一两
蜜冬瓜条……………二两
黑芝麻……………二两
纯碱……………一钱五分

白糖……………一斤五两
蜜桂花……………一两
饴糖……………一斤五两
芝麻油……………一斤七两

制 法

1. 将蜜桔饼、冬瓜条分别切成细末。纯碱放在碗内，加入适量温水，使其溶化。

2. 取面粉（一斤）放入铺有干纱布的笼屉内，置旺火沸水锅上蒸熟取出，晾凉，再放在罗筛内筛成细粉，倒在案板上。中间开成小窝，放入蜜桔饼末、蜜冬瓜条末、蜜桂花、白糖、芝麻油（七两）拌和均匀，擦成糖馅。

3. 将饴糖和芝麻油（一斤）放入盆内，将碱水徐徐倒入，边倒边用竹筷不断搅动，直搅到泡沫不消失时，将剩余面粉（四斤）倒入盆内，拌和、揉揉均匀。

4. 将揉好的面团搓条，揪成五十个面剂，逐个按成圆皮，并包入糖馅，捏拢，揪成直径一寸八分，高八分的鐏锤状小圆饼，放在案板上。

5. 将黑芝麻放在罗筛里，洒少量清水簸匀，再将锤形饼逐个投入罗筛内，两面沾匀芝麻，放在烤炉内，直烤到饼的周围呈现白色，成熟即成。

特 点

色泽褐黄，边白，因形似鐏锤，故名。外酥脆，内软绵，馅心蜜甜，含有麻仁果料的香味。此饼为宜昌市清真餐馆的传统风味小吃。

三、春 饼

春饼，是古城荆州传统风味小吃，历史悠久，远近闻名。

春饼，古时谓之“春盘”。每年立春之时，好友亲朋聚集在一起，尝食此饼，以示迎新之意。《荆州府志》中有“亲朋会宴啖春饼，生菜贴宜春”的记载，是对这一习俗的真实写照。

原 料（制二十只）

上白面粉·····	一斤	白胡椒粉·····	一分
鲜猪瘦肉·····	四两	味精·····	五分
熟瘦火腿·····	一两	酱油·····	一钱
猪网油·····	一张	湿淀粉·····	三钱
水发香菇·····	一钱	葱花·····	五分
鸡蛋·····	三只	姜末·····	五分
鲜蘑菇·····	五钱	猪油·····	二斤(耗六两)
冬笋肉·····	一钱		

制 法

1. 将鲜猪肉剔去筋膜，洗净，剁成肉茸；熟瘦火腿切成细末；香菇去蒂，与鲜蘑菇、冬笋均切成小丁。

2. 取碗磕入鸡蛋（一只），搅散成蛋液。猪网油放案板上铺开，划成三寸见方的皮。

3. 炒锅置旺火上，下猪油（五钱）烧热，将猪肉茸下锅炒至断生，再将蘑菇丁、香菇丁、冬笋丁、火腿末、酱油、味精、葱花、姜末、胡椒粉下锅炒二分钟，用湿淀粉勾芡，起锅成馅，盛在盘内。

4. 把面粉倒在案板上，取部分（四两）加入猪油（二两）拌和后，擦揉均匀，搓条切成二十个油酥面剂。

5. 将剩余面粉（六两）中间开成小窝，放入猪油（九钱）、清水三两和去壳鸡蛋（二只），揉揉均匀，搓成圆条，揪成二十个水油面剂。取一只揪成圆皮，包入油酥面剂，擀成二寸长、九分宽的长条，卷成圆筒，两端捏拢，竖着再擀成包酥圆皮，每个挑入肉馅（二钱）包好，揪扁制成饼坯，刷上蛋黄液，用青菜作一“春”字贴在饼上，再用猪网油将饼坯包好。依此法

制成二十只。

6. 平锅置中火上，倒入猪油（半两）烧热，将春饼一一放入锅内（饼面向上），煎熟取出。原锅倒入剩余猪油烧至五成热，将煎好的春饼下锅油炸，待饼面呈金黄色时，捞出即成。

特 点

色泽漂亮，“春”字醒目，形象美观，外酥内软，馅鲜味美。

四、九 黄 饼

原 料（制八十只）

面粉……………三斤二两
熟面粉……………一两五钱
白糖……………一斤六两
饴糖……………一斤二两
蜜桂花……………二两
蜜桔饼……………二两

葡萄干……………二两
冰糖屑……………四两
芝麻仁……………四两
蜜瓜条……………二两
纯碱……………七钱
芝麻油……………一斤二两

制 法

1. 将面粉倒在案板上，取部分（二斤四两）中间开成小窝，下饴糖、芝麻香油（二两）、纯碱和适量清水拌揉均匀，成皮面。另用面粉（八两）加入芝麻油（四两）拌匀后擦成酥面。

2. 把蜜桔饼和蜜瓜条分别切碎盛盆，放入熟面粉、葡萄干、白糖、冰糖屑、蜜桂花、芝麻油（六两）一起拌匀成馅。

3. 将和好的皮面揪扁，擀成圆皮，包入油酥面捏拢，搓成长圆条，切成八十个面剂，逐个竖着揪成圆皮，均包入果料糖馅，逐个放在钢制模具（直径二寸、高八分）内，揪成圆形饼，擀出待烤。

4. 将作好的九黄饼坯沾上芝麻仁，放入刷油的烤盘内，置烤炉内，直烤到饼呈金色出炉即成。

特 点

色金黄，形整齐美观，外酥内软，饼香甜有冰糖屑感和麻仁香。

五、火 腿 饼

原 料（制二十只）

面粉·····	一斤	味精·····	二分
去皮猪瘦肉·····	二两	胡椒粉·····	二分
水发香菇·····	五钱	芝麻·····	五钱
熟瘦火腿·····	二两	酱油·····	五钱
虾米·····	五钱	精盐·····	一分
水发玉兰片·····	一两	葱花·····	五钱
发菜·····	一钱	熟猪油·····	四两
香菜叶·····	一钱		

制 法

1. 将面粉置案板上，取部分（五两）加入熟猪油（二两五钱）拌和，擦成油酥面团。剩余的面粉中加入熟猪油（八钱）及清水二两半拌和，擦成

水油酥面团。揉匀后，揪成圆皮，包入油酥面团揪扁，擀成圆形，两边向里叠拢，再擀成长方形，卷成圆柱筒，搓条，切成二十个酥面剂。

2. 把熟瘦火腿（五钱）切成细末，其余的切成米粒大的丁；猪瘦肉洗净，切成小丁；香菇、玉兰片、虾米均切成细丁。鸡蛋逐个磕破，把蛋清、蛋黄分盛在二个碗内，分别搅成蛋清和蛋黄液。

3. 炒锅置中火上，下熟猪油（五钱）烧热，放入猪瘦肉丁。加酱油煸炒至断生，再将火腿丁、虾米、香菇丁、玉兰片丁投入锅内炒匀，加入精盐、味精、胡椒粉、葱花一起合炒二分钟，起锅盛入盆内成馅。

4. 将酥面剂撒上干面粉，逐个横着揪扁，均折成直径一寸的圆皮，一一包入火腿馅，放在手掌心内按扁成饼，分别在每个饼面上刷上蛋清液。将火腿末、芝麻、香菜叶、发菜摆放在饼面四周，边制边放在长方形铁盘内，逐个刷上熟猪油，放烤炉内烤五分钟，取出。再在每个饼面刷上蛋黄液，再放入烤炉内续烤，直到饼面色呈金黄，出炉装盘即成。

特 点

色泽黄亮，黄色饼面上点缀红、绿、青、白色辅料，色形美观，质地外酥脆，内软溶，含有菇，笋，芝麻香，味道鲜美。

六、油 酥 饼

小桃园煨汤馆的油酥饼，是武汉市名小吃之一，已有四十余年历史。由于制法讲究，火候恰到好处，博采各种饼饵所长，生产出的油酥饼具有油脂丰润、酥层清晰，醇香爽口等特

点而驰名省内外。尤以鸡、肉、排骨汤，佐食油酥饼，则别有风味。

原 料（制五十只）

上白面粉·····	五斤	芝麻油·····	三两
猪板油·····	八两五钱	熟猪油·····	五两五钱
小葱·····	七两	小磨芝麻油·····	二两五钱
精盐·····	一两五钱		

制 法

1. 取面粉（一斤二两）倒在案板上，加入熟猪油（五两）和成油酥面团。另将面粉（三斤七两）置案板上，中间开成小窝，先下入沸水五两半烫一下，和匀，再加入温热水一斤三两（夏天用冷水，冬季用热水）和匀，揉透，晾凉。

2. 将猪板油撕去外皮，切成细丁，下精盐（三钱）拌匀成板油馅，盛在钵内。再在面粉（一两）内加入熟猪油（五钱）、芝麻油（二两）、精盐（二钱）一起调匀成擦酥。

3. 在案板上抹上芝麻油（一两），将和匀的面揉光，搓成粗长条。另将油酥面团揉匀搓成稍细的长条，放在粗长条的中间，用手掌横着向两边揉擦，然后卷成圆柱，继续向两边揉擦，如此反复三次，揪成重一两半的面坨。然后，搓条揪扁，摔成长条片，涂匀油酥面，放入板油馅，撒上葱花，叠拢并卷成螺旋形饼坯，边做边放在抹过油的案板上。

4. 将饼坯逐个擀成直径三寸的圆饼，放在抹过油的烤炉盘上，进炉烤四至五分钟拿出，再逐个翻面继续烤二至三分钟，至饼面呈金黄色时出炉，在饼面刷上小磨芝麻油即成。

特 点

色泽金黄，酥层分明，丰脂油润，醇香爽口，外酥内软，味道鲜美。

七、夹 酥 饼

原 料（制二十只）

面粉·····	一斤四两	胡椒粉·····	二分
酵面·····	九两	精盐·····	二钱
猪板油·····	八两	纯碱·····	二钱
小葱·····	八两	芝麻油·····	三两

制 法

1. 将面粉（五两）放入盆内，倒入烧沸的芝麻油（二两）拌匀成酥。猪板油撕去油膜，切成小丁。胡椒粉和精盐一起拌和成胡椒盐。

2. 把面粉（九两）倒案板上，放入酵面、清水四两及纯碱和好，揉揉均匀，盖上干布饧十分钟，稍揉、搓条，揪成二十个面剂。取一个揪成圆皮，擦匀油酥叠起，擀成长腰圆形，将猪板油丁（二钱）摆在腰圆面皮边沿上，折叠三层，擀成五寸长、三寸宽的面皮，抹匀胡椒盐。再将猪板油丁（二钱）、葱花、均匀摆在面皮上，又折叠三层，擀成方形，两头向外擀薄，一头叠在反面，一头叠在正面，依此法全部作完。

3. 平鏊置中火上，用芝麻油擦锅，将夹酥饼坯一一放在平鏊上烙，边烙边挪动，待饼底呈金黄色时，翻面续烙至呈金黄色，端鏊离火，将鏊上酥饼，移放在炉口边壁靠着，盖上空鏊烤，约烤十分钟，出炉即成。

特 点

色泽金黄，形如方印，质地酥脆，富有脂油、葱香，味美可口，是嘉鱼县传统风味品种。

八、韭 菜 饼

原 料（制一百只）

面粉·····	八斤	精盐·····	二两
酵面·····	三斤	五香粉·····	五钱
鲜韭菜·····	八斤	芝麻油·····	五斤(耗二斤)
纯碱·····	七钱		

制 法

1. 将面粉倒在案板上，中间扒窝，放入酵面和清水四斤，拌揉均匀，盖上布让其发酵。韭菜择去老叶洗净，切成细末。精盐与五香粉放入碗内，拌和均匀。

2. 把发酵好的面团加入纯碱揉匀揉光滑，搓条，揪成一百个面剂，撒上干面粉，逐个竖着揪扁，包入韭菜（八钱），撒上五香盐粉包拢，擀成直径为三寸的圆饼，边作边放在案板上。

3. 平锅置微火上，倒入芝麻油烧热，将饼胚一个个地放入木掌子①里，下锅油炸。炸成二面油亮金黄，一面见有明显的灯盏窝形象的饼，出锅即成。

特 点

色泽金黄，形如灯盏窝，花形美观，饼外酥脆，饼内菜馅鲜香，脍炙人

九、葱 香 饼

此小吃是竟陵古城的传统风味。相传有二百多年历史，系由茶圣陆羽故居西塔寺精制的素点演化而来，一直流传至今。深受人民群众喜爱。民间有“一家煎饼满城香，令人垂涎越想尝”的称誉。

原 料（制二十只）

面粉·····	二斤	小葱·····	一斤
猪板油·····	一两	芝麻油·····	五斤（耗四两五钱）
精盐·····	二钱		

制 法

1. 将猪板油洗净剥茸，盛入碗内，下精盐（五分）捏匀。
2. 取面粉（二两）用沸水烫成熟芡。小葱去蒂洗净，切成葱花。
3. 把剩余面粉（一斤八两）倒在案板上，中间开一小窝，放入熟芡和清水九两揉均匀，搓成长条，揪成二十个面剂，再搓成二寸长的条，整齐地排在案板上，刷上一层油，盖上干布，饧半小时。
4. 案板上抹匀芝麻油，取一个饧好的条，揪扁压开，拉成二尺半长、二寸宽、半分厚的皮，放入板油茸和葱花，包拢卷成圆筒，竖着揪成中薄边厚直径四寸的圆饼。依此法做完。
5. 平釜置中火上，倒入芝麻油烧热，将葱饼一一放入温油锅内煎，待

每只饼煎到呈金黄色时，翻面再煎至两面呈金黄色时起锅，放入烤箱内，烤酥出炉即成。

特 点

色泽金黄，层次清晰，外酥内软，味道醇香，油而不腻。

一〇、椒 盐 饼

原 料（制一百只）

面粉·····	八斤	精盐·····	一两八钱
酵面·····	三斤	芝麻·····	七两
五香粉·····	四钱	纯碱·····	七钱
生姜末·····	三两	芝麻油·····	二斤一两
葱末·····	二两五钱		

制 法

1. 将面粉一斤放入钵中，加入五香粉、生姜末、葱末、精盐拌匀后，将烧沸的芝麻油（六两）淋入钵中，边淋边用竹筷搅成糊状，调成椒盐酥。
2. 将酵面放入面钵中，加入温水抓散，再倒入剩余面粉用手和匀，揉成团，用干布盖好让其发酵。
3. 将案板上发酵好的面团加入纯碱，揉匀、揉透、揉光滑，分成十坨。取一坨搓成三条，揪成重一两三钱五分的面剂，依此法揪成一百个剂子。
4. 取一个面剂，用左手搓成条状，右手将椒盐酥（二钱）压入面剂的

尾部，用手掌搓成圆坨，轻轻向前推匀，顺势向里卷，卷成圆筒，将两端酥口捏拢，揪成直径二寸二分的圆饼。按此方法，边作边放在用水浸透铺在瓷盘中的湿白布上（光滑的一面放在湿布上），让其吸水。

5. 取细目罗筛一个，放入芝麻摇平，将吸了水的饼面，放在罗筛内沾匀芝麻，边作边放在案板上。

6. 将平鏊放在炉火上，倒入芝麻油，烧至四成热，将芝麻饼放入油锅内炸（沾芝麻的一面贴锅），待饼炸成金黄色，倒净锅油，翻过来置锅边烙一下，起锅入炉烘烤（烤没有芝麻的一面），成熟，出炉即成。

特 点

饼面金黄油亮，质地酥脆，芝麻极香，葱姜、椒盐滋味醇美，单食或佐酒皆宜，是江陵县传统品种。

一一、高 炉 饼

原 料（制一百只）

面粉·····	七斤五两	纯碱·····	二两
酵面·····	二斤五两	精盐·····	四两
芝麻·····	四两	饴糖·····	二两
五香粉·····	二钱	葱花·····	二两
花椒粉·····	二钱	芝麻油·····	四两

制 法

1. 将面粉放入盆内，用摄氏八十度热水烫至半熟，再放入酵面拌匀，

加纯碱揉匀、揉透、揉光滑。盖上净布饧半小时。取碗放入芝麻油、面粉（三两）、葱花、五香粉、花椒粉用竹签调匀成葱油酥。芝麻用温水浸泡，洗净沥干，放入另一碗内。

2. 将饧好的面置案板上，揪一大坨揉匀、搓条，揪成重一两五钱的面剂，撒上面粉（二两）逐个揪扁，擀成五寸长、二寸半宽的面片，分别抹上葱油酥，卷成圆筒，从中剖开捏拢，用右手两指提起、左手顺势扭成扭丝状，揪扁翻面，擀成直径四寸的饼。

3. 特制鼎状高炉，用木炭烧好底火，用手蘸上清水将饼翻面放案上，蘸水揪按后，再翻面抹上饴糖沾匀芝麻，随即用右手指背托着贴入高炉膛顶上烤，烤到饼面呈金黄色时，用火钳钳出，出炉刷上芝麻油，顺酥纹掰松即成。

特 点

色泽金黄，饼面呈现酥层，脆香爽口。如复炸食之，其质更臻酥脆，其味更加醇美，是郧县特色风味小吃。

一二、千 张 饼

原 料（制十二只）

上白面粉·····	一斤四两	芝麻油·····	三斤(耗六两)
白糖·····	二两		

制 法

1. 将面粉一斤倒入钵内，放入清水四两五钱，拌匀揉成面团。其余面

粉上笼蒸熟，取出倒在盆内，加入芝麻油（二两五钱），拌合均匀，制成油酥面馅。

2. 将水调面团置案板上稍揉，搓条揪成重一两四钱的剂子，搓圆揸扁，包入油酥馅三钱，擀成薄圆饼，卷成长筒，又复揸扁，擀成长条，卷成一个饼坨，切成两块，重叠后再擀成千层饼坯。

3. 炒锅置小火上，放入芝麻油，待油烧到四成热时，将制好的千层饼平放入锅内，边炸边用竹签不断地在饼面拨动，待饼裂开现出层次时即停止拨动，再炸一会起锅，盛在盘内，撒上白糖即成。

特 点

色泽金黄，饼呈圆形，层次清晰，酥脆香甜，别有风味。

一三、枣 泥 饼

原 料（制三十只）

上白面粉·····	二斤八两	芝麻·····	三钱
酵面·····	三两	纯碱·····	三钱
枣泥* ·····	九两	芝麻油·····	三钱

制 法

1. 将酵面在盆内掰碎，加入面粉和温水一斤半，拌和揉匀，盖上干布，让其发酵。

* 干红枣洗净去核，放旺火沸水锅中煮烂捞出，沥水，剥烂成泥。于中火锅中，下芝麻油，放入枣泥，加入白糖（比例是一斤枣泥一两糖）炒至均匀即成。

2. 把发酵好的面团加纯碱揉匀，饧五分钟后继续揉匀，搓成圆条，揪成重一两五钱的面剂三十个。取面剂一个竖着揪成圆皮，包入枣泥馅三钱收口，底部放在湿水布上蘸水，沾上芝麻揪扁，翻面用花骨杖擀成四寸长、二寸二分宽，中薄、边厚、饼面呈条花纹状的腰形，依此法制完。

3. 平锅中刷上一层油，将腰形枣泥饼一个个地放在平锅中（饼面向上），盖上盖，置中火上炕八分钟，待芝麻饼面呈金黄色成熟时，取出即成。

特 点

色泽金黄，形如腰鼓，质地脆柔甜润，伴有枣香。

一四、豆 沙 饼

原 料（制三十只）

面粉……………二斤八两

纯碱……………二钱

酵面……………三两

芝麻油……………二钱

豆沙馅……………九两

制 法

1. 将酵面掰碎放在面盆内，倒入面粉和温水一斤四两，拌和均匀，盖上干布，让其发酵。

2. 将发酵好的面团置案板上，加纯碱揉匀，搓条，揪成重一两五钱的面剂三十个。取一个剂子擀成圆皮，包入豆沙馅三钱，收口再揪扁，擀成直径三寸的圆饼坯，在饼坯周围均匀地斜切二十四刀（刀口长度为七分）。依

此法作完。

3. 平锅置中火上，刷上一层芝麻油，将饼坯一一置平锅上，盖上木盖，炕至饼面呈金黄色时出锅即成。

特 点

色泽金黄，形如菊花，馅心香甜可口。

一五、缠 丝 饼

原 料（制十只）

面粉·····	八两	胡椒粉·····	五分
酵面·····	三两	纯碱·····	一钱
精盐·····	二钱	芝麻油·····	五钱

制 法

1. 面粉放在案板上，加入酵面，用温热水拌和均匀，让其发酵。
2. 将案上发酵好的面团，加入纯碱，揉至面团不粘手时搓条，揪成重一两五钱的面剂十个，逐个擀成长二尺的长条片，均抹上芝麻油（共耗三钱）及精盐，卷成筒，先将一端搓成约二尺长的细面丝，然后，将另一端竖着揪一下，将细面丝围绕饼面边沿绕四、五圈，再擀成圆形，制成缠丝饼坯。
3. 平锅刷上芝麻油（共耗二钱），置中火上烧热，将作好的缠丝饼坯放在铁锅上炕，炕到一面呈黄色时，翻面再炕，直到两面金黄，取出即成。

特 点

色泽金黄，饼边呈现缠绕细丝，色形美观，外脆内软，松泡爽口。也可以油炸，如撕开包进菜类进食，更为适口。

一六、萝卜饼

原 料（制三十只）

面粉·····	二斤八两	净葱·····	三两六钱
酵面·····	三两	生姜·····	六钱
红皮白芯萝卜·····	三斤	精盐·····	九钱
黄豆芽·····	四两	五香粉·····	二分
豆豉·····	一斤五两	纯碱·····	三钱
红辣椒酱·····	四钱	芝麻油·····	四斤（耗七两五钱）

制 法

1. 将酵面掰成小块，放在盆内，加入面粉和温水一斤七两拌和均匀，让其发酵。

2. 萝卜洗净去皮，切成大块放入旺火沸水锅中煮熟捞出，再放入清水盆中漂凉，捞出剁碎，用纱布挤干水分。黄豆芽去根须、杂质，洗净，剁成碎粒。葱切花，姜切末，豆豉捣成泥。将萝卜末、黄豆芽粒、豆豉放入盆内，加入葱花、姜末、红辣椒酱、精盐、五香粉、芝麻油（一两）拌匀成馅。

3. 将发酵好的面团置案板上，加入纯碱，揉均匀，搓条，揪成三十个面剂，逐个竖着揪扁，按成周围薄，中间厚的圆片。取一个放在左掌上，

包入萝卜馅一两三钱，按实，收拢封口，边作边放在抹上油的盘中。依此法一一制完。

4. 平锅置小火上，下芝麻油，待油烧到七成熟时，将盘中的饼分次下入锅中，均揪成三寸半长的扁圆形，待两面炸黄，成熟后，取出沥净油即成。

特 点

皮薄馅多，两面金黄，外焦里香，是襄阳地区带有乡土风味的小吃品种。

一七、荷 月 饼

原 料（制一百只）

上白面粉·····	五斤一两	蜜青梅末·····	一两
熟面粉·····	九两	苏打粉·····	三钱
白糖·····	二斤三两	精盐·····	二钱
蜜桔饼末·····	二两	芝麻油·····	三两
蜜桂花·····	一两	熟猪油·····	九两
饴糖·····	二两		

制 法

1. 将面粉（九两）放在钵内，加入熟面粉、白糖、饴糖、芝麻油、桔饼末、青梅末、蜜桂花、清水三两拌和均匀，搓成一百个糖馅。

2. 取钵一个，放入熟猪油（三两五钱），加入沸水九两五钱溶化，再

放面粉（二斤六两）及精盐拌和均匀，揉至面有弹性，搓成条，揪成一百个剂子，用作皮面。

3. 在余剩面粉内加入熟猪油（五两五钱）拌和均匀，擦透，拍成方砖形，切成五分见方的块一百个，用作酥面。

4. 将皮面坨拍成圆片，逐片包入酥面，擀成薄片，卷成圆筒，折叠三层，压成三分厚的包酥面皮一百张，每张包入糖馅，再擀成薄圆片，一一上炉烘烤，直到饼面起鼓，边呈白色即成。

特 点

色泽雪白，形如一片荷花，素雅宜人，质地松泡，清甜爽口，含有桂花、果仁香。

一八、红 娘 饼

原 料（制五十只）

上白面粉……………二斤五两
鲜猪肉……………一斤二两
葱末……………二两
酱油……………五钱
姜末……………三钱

精盐……………二两五钱
味精……………一分
熟猪油……………五斤（耗一斤三两）
食用红色素……………五厘

制 法

1. 把猪肉洗净，剁成肉茸入钵，下葱末、姜末、精盐、味精拌匀成馅。

2. 将面粉（一斤）置案板上，中间开成小窝，下熟猪油（五两）拌和均匀，擦成酥面，搓成圆条，切成五十只酥面剂。

3. 将剩余面粉（一斤半）在案板上开成小窝，下熟猪油（二两三钱）和清水八两揉均匀，制成皮面，盖上净布饧十分钟。稍揉，搓条，揪成五十只面剂，逐只揪扁擀成圆皮，逐个包入酥面剂，边包边放在案板上，盖上干净湿布（防止干裂）。

4. 取一只包酥面剂，揪扁，擀成二寸长、九分宽的皮，卷成圆筒，两头捏拢，竖着揪成圆皮，包入肉馅（三钱）。再揪成直径一寸半的圆饼，在每个饼面上用竹筷头点上梅花红点待制。

5. 平锅置中火上，将酥饼一一放平锅内略烤至微黄取出。

6. 铁锅置中火上，倒入猪油烧至六成热，将烤好的酥饼，一个个地下锅炸至起酥，出锅即成。

特 点

皮薄馅美，馅富脂香，外酥内软，食之爽口，为荆州古城传统风味。

一九、虾 丝 饼

原 料（制十只）

面粉·····	一斤	猪瘦肉·····	二两
水发香菇·····	二两	酱油·····	五钱
虾米·····	一两	精盐·····	二分
萝卜·····	一斤	小葱·····	三钱

生姜……………二钱 小磨芝麻油……………五钱
熟猪油……………四两

制 法

1. 将面粉（五两）倒在案板上，与猪油（二两五钱）擦匀成酥面。其余面粉中，下清水二两五钱（冬天温水，夏天冷水）、猪油（八钱）拌匀，擦成水油酥。揉熟，拍成圆皮，包入油酥面，擀成直径八寸的圆皮，两边向里一叠，续擀成长形，卷成圆柱，撒上醃面，揪成十个面剂。

2. 萝卜洗净，削皮切丝；猪肉洗净切成肉粒；香菇、虾米、生姜（去皮）均切成细末；小葱去蒂，洗净切成葱花。炒锅置火上，下熟猪油（七钱）烧热，将姜末入锅煸出香味后，放入猪油炒几下，再放入萝卜丝、虾米、精盐合炒，直至透味，淋入小磨芝麻油，撒上葱花炒匀，起锅盛在钵内。

3. 将案上十个面剂，滚上面粉，逐个竖着揪扁，擀成直径一寸的圆皮，均匀包入虾米、萝卜肉馅，边作边放入长方盘中，连盘置炉内，炕到两面金黄出炉即成。

特 点

色泽金黄，外酥内软，滋味鲜美，含有虾米、萝卜菜香。

二〇、砂 子 饼

砂子馍又称“干馍”、“石子馍”，是应城县长江埠镇的一种传统小吃。砂子馍的历史可以追溯到周代，当时有一种叫做燔（烦）黍的食物，就是将小米、谷物置于烧烫的石块上焙

熟食用。砂子馍便是由“燔黍”演变发展而来。到了唐代，它已成为稀罕之物，边远地区的臣民们还把它作为贡品奉献给皇帝品尝。

原 料（制十只）

面粉·····	一斤八两	精盐·····	六钱
酵面·····	三两	葱花·····	二两
猪网油·····	五两	芝麻油·····	二两五钱
纯碱·····	五分		

制 法

1. 将面粉（一斤五两）放在案板上，加入酵面和清水九两拌和，搥揉均匀，盖上净布，让其发酵。旺火锅内放入芝麻油（一两五钱），待油烧到六成热，将面粉（一两五钱）下锅，用勺炒匀，成糊状，盛在小盆内。把猪网油洗净，切成四分见方的小块，放在钵内，加入葱花、精盐拌和均匀备用。

2. 将发酵好的面团加纯碱揉匀，饧半小时，呈现大小不匀的蜂窝状时，撒上干面粉搓条，揪成重三两左右的面剂，逐个揪扁，用擀杖擀成直径五寸的圆皮。抹匀芝麻油，拿一坨油酥，在饼面擦匀，再放入猪网油丁、葱花叠成三折，再抹上芝麻油，横叠成三折，翻面擀成五寸见方的方饼，依此法做完。

3. 备大铁锅和小耳锅各一口，将大铁锅置旺火上烧热，倒入洗净的鹅卵石，不断炒动，边炒边淋入芝麻油，炒到卵石光滑呈褐色烫手时，盛一半放在小耳锅内，其余卵石扒平，将作好的馍坯放在锅内卵石上，再将另一半炒热的卵石倒在馍上焙熟即成。

特 点

色泽黄亮，形为凸凹不平的方饼，外酥脆、里软溶，具有油脂葱香，味道可口。

二一、三 镇 油 饼

原 料（制二斤）

面粉·····	一斤六两	纯碱·····	三分
酵面·····	四两	精盐·····	一钱
芝麻·····	一两	芝麻油·····	三斤(耗三两)
五香粉·····	一钱		

制 法

1. 将面粉倒在案板上，加入酵面及温水八两拌和均匀，约发酵半小时，加入纯碱，揉揉均匀后，盖上净布饧半小时。

2. 将饧好的面团，揉匀，搓成前粗后细的粗条。揪扁后，顺直擀成一尺二寸长，上宽下窄的长片。在面片上均匀地抹上精盐、五香粉，从窄的一端，卷成似陀螺形状的卷。两端捏拢，揪扁、翻面，再擀成椭圆形的饼，用面杖顺椭圆形直着挑起，放在小火平鏊上烙。在饼面上刷一层清水，撒上芝麻，待饼烙到呈现黄色，表皮起壳时，翻面再烙，直到两面呈黄色出鏊。

3. 平锅置旺火上，下芝麻油烧到八成熟，将饼放入平锅中炸，边炸边用大竹片拨动，直炸到饼呈金黄色，中间层次呈现时起锅，从中剖开切成长条即成。

特 点

色泽金黄，饼内层次分明，外酥内软，醇香可口。

二二、西 山 软 饼

此小吃系鄂城县西山寺风景区传统风味。是该寺僧侣制作的斋素点心。可与“东坡饼”相媲美。因东坡饼质硬，而此饼质软故名。

原 料（制五只）

上白面粉·····	一斤五两	精盐·····	一钱
蜜桂花·····	五钱	芝麻油·····	二两五钱
白糖·····	四两		

制 法

1. 将面粉倒在盆内，下精盐及清水一斤二两，用面杖不断搅拌，制成清面浆。
2. 锅置旺火上，用芝麻油（五钱）涮锅烧热，舀入清面浆，用蚌壳烫平，烙成五张面饼。
3. 原锅仍置旺火上，下芝麻油（五钱，分五次下），待油烧至六成热时，将已烙好的面饼，逐张光面向下，放入锅内，撒上白糖（八钱）、蜜桂花（一钱）煎炸，煎到白糖溶化时，再将饼折包成四寸长，一寸半宽的枕头卷状续煎，直煎到两面呈黄色，起锅盛盘即成。

特 点

色黄光亮，形如枕头，质软而有韧劲，内馅香甜可口。

二三、沔阳酥饼

此小吃是沔阳县的传统风味，操作精细，制作独特，它是用温水和面，擦上油酥，经擀、捏、卷、煎、炕、炸等工序制成的“金丝绕梁”鼓形小饼。具有酥、脆、味道鲜美、醇香、经久存放不变质等特点。不少顾客购买此饼，放在盛米泡的白铁箱内，作为土特产，馈赠亲友。

原 料（制二十只）

上白面粉·····	九两	精盐·····	二钱
酵面·····	一两五钱	胡椒粉·····	一钱
熟猪油·····	五钱	纯碱·····	七分
五香粉·····	一钱	芝麻油·····	五斤(耗五两)

制 法

1. 将面粉放在盆内，徐徐倒入温热水搅匀，再加入酵面拌和均匀，直拌到面软不粘手时，盖上纱布饧一小时。

2. 炒锅置旺火上，下芝麻油（一两）烧至油冒烟时，放入熟猪油、面粉（一两）、五香粉、胡椒粉合炒，约炒一分钟，炒到鼓泡时，起锅盛在钵内。

3. 将饧好的面团置案板上，加入纯碱揉匀，搓成细条，揪成二十个面剂。取一个揉匀、揉光滑，搓成一头粗、一头细的条，揪扁，擀成边薄中厚的长面皮，抹上油酥（边沿少抹，中间多抹）和少许精盐，卷成菱形，尾部搓成二尺左右的细面线，叠成三股，蘸上芝麻油缠绕在卷的上端，再垂直的

竖立揪扁，擀成直径二寸的圆饼。依此法作完。

4. 平整置平炉上，将饼一个个地放在平整上烙，直烙到饼面微黄时，翻面烙到二面呈黄色，端平整离炉。将平整上的饼一个个地放在炉口壁周围，盖上平整炕二分钟，出炉晾凉。

5. 锅置微火上，下芝麻油（三斤九两）烧到五成热，将饼投入锅内炸，待饼面呈黄色时，再加入冷芝麻油（一斤），使饼吐油，直炸到饼二面呈金黄色时，捞出即成。

特 点

色泽金黄，形如油灯灯盏，质地极酥，一触即碎，酥香可口。

二四、脉 旺 酥 饼

此小吃是汉川县脉旺镇传统风味，已有一百余年历史。因其制作精细，松酥滋美，便于携带而远近闻名。近年来，汉川、脉旺一带华侨回乡探亲，都争购或预订此饼带往国外，作为礼品馈赠亲友。

原 料（制一百只）

上白面粉……………四斤五两
酵面……………五两
猪网油……………五两
芝麻……………三钱
饴糖……………五两

甜面酱……………一两
胡椒粉……………一钱
纯碱……………五钱
精盐……………五钱
葱白……………二两

芝麻油……………八两

制 法

1. 将面粉（三斤）倒入盆内，加入酵面和温热水（夏天用凉水）拌和均匀，饧四小时。视面饧到涨发后取出，置案板上，加入纯碱，揉至面团光滑。

2. 把猪网油斩成细丁，盛入碗内。

3. 将芝麻油倒入锅内，置旺火上烧沸。将面粉（一斤五两）徐徐倒入油锅内，边倒边搅拌，搅至不见米粒状时，成为酥面，盛入盆内。

4. 将饧好的面团稍揉，搓条，揪成二十个面剂。取一个搓成五寸长的条，揪成长面皮，在面皮的三分之一处放入酥面，用掌心向前将油酥推匀，顺手回卷成条，再分成五个小剂，逐个揪平，每个放入适量猪网油茸、甜面酱、胡椒粉、精盐及葱白包拢，擀成直径二寸的圆饼，刷上饴糖、蘸匀芝麻，用刀沿饼边切成螺旋花纹。依此法制成一百个。

5. 将桶炉调整火候（要求底火与炉面火温度相等），将酥饼逐个贴入炉壁上烤，直烤到酥饼两面呈金黄色时，出炉即成。

特 点

此饼经小火烘烤而成，两面金黄，松酥泡脆，层层起酥，回味无穷。

二五、牛 肉 酥 饼

原 料（制二十只）

上白面粉……………一斤四两

酵面……………九两

鲜牛肉……………五两
猪板油……………八两
酱油……………五钱
味精……………二分
小葱……………八两

精盐……………二钱
胡椒粉……………一钱
淀粉……………一钱
纯碱……………二钱
芝麻油……………三两

制 法

1. 将牛肉洗净，剔去筋膜，切成细丝，放在碗内，加入酱油、味精、淀粉拌匀透味；猪板油洗净，撕去油膜，切成小丁，盛入碗内，放入精盐、胡椒粉拌匀；小葱去蒂，洗净切成葱花。

2. 锅置旺火上，下芝麻油烧沸，起锅，倒入盛有面粉（五两）的钵中调匀成油酥。

3. 把面粉（九两）置案板上，中间开成小窝，放入酵面（刚发酵的面团）和清水四两五钱以及纯碱，搥揉均匀，盖上净布饧五分钟。

4. 将饧好的面团稍揉，搓条，揪成二十个面剂。取一个揪成圆皮，擦匀油酥，对折成半圆形，再擀成五寸长、二寸半宽的面皮。在面皮周围摆匀猪板油丁，折叠三层，再擀成五寸长、二寸半宽的长方形，抹匀胡椒粉，将牛肉丝呈一字形摆在皮的中间，把边皮捏拢，再卧放揪紧边皮，两端搭拢捏紧呈木鱼形。依此法制完。

5. 平整置缸炉中火上烧热，用芝麻油擦匀，将作好的夹馅酥饼一个个地放在鏊上烙，直烙到饼底呈黄色结壳，端鏊离火，再将饼放入壁炉内（正面朝外）烤，烤到饼面呈金黄色时出炉即成。

特 点

此小吃是嘉鱼县传统风味，色泽金黄，形如寺庙木鱼，质地极酥，具有馅鲜美脂润，香气浓郁的特点。

二六、小 花 饼

原 料（制二十只）

上白面粉·····	一斤	白糖·····	四两
猪板油·····	一两	花生仁·····	一两五钱
蜜桔饼·····	四钱	芝麻仁·····	一两二钱
核桃仁·····	一两	饴糖·····	一两
瓜子仁·····	一两二钱	熟猪油·····	二两
杏仁·····	二钱		

制 法

1. 将瓜子仁、核桃仁、杏仁、花生仁、蜜桔饼分别切成碎末，放入钵中，加入猪板油、白糖、芝麻仁拌匀成馅。

2. 将面粉放在铺有白纸的笼屉内，置旺火沸水锅内蒸熟出笼，倒在案板上晾凉，中间开成小窝，下清水三两、熟猪油、饴糖拌揉均匀。搓条，揪成二十个小面剂，揪成圆皮，均匀地包入五仁糖馅，一个个地放在特制木质花纹图案的模具中，按平擀出，摆放在烤盘内（花纹朝上），置烤炉里烤，直烤至饼面金黄熟透，出炉即成。

特 点

色泽黄亮，形状美观，焦脆酥松，味道甜润，含有五仁果料香。

二七、三 丝 窝 窝 酥

原 料 (制五十只)

上白面粉·····	四斤	花椒粉·····	一钱五分
酵面·····	一斤五两	精盐·····	五钱
纯碱·····	三钱	棉籽油·····	十斤(耗一斤六两)

制 法

1. 把面粉倒在案板上，中间开成小窝，放入酵面及清水二斤拌和、揉匀、揉透，揉光滑，盖上布饧半小时左右。

2. 将案板上饧到刚刚发起的面团揉匀，分成五大坨，每坨搓成长条，揪成十个面剂，逐个搓成五寸长、一头粗、一头细的条，粗的一头擀扁，抹匀棉籽油和花椒盐，顺势卷成圆筒，约卷三分之二，其余三分之一细的一头，搓成一尺二寸长的细条回成三股，抹油，围绕在面卷尖上，竖着揪扁，用梳印擀杖擀成直径三寸的窝窝形圆饼，边作边放在案板上。

3. 将棉籽油入锅，置旺火上烧到六成热，将窝形圆饼放入锅内炸，直炸到呈金黄色起锅即成。

特 点

色泽黄，窝形饼上呈现三丝，色色素雅，质地酥脆，醇香适口。

二八、鸡 腿 酥

原 料（制一百只）

上白面粉·····	四斤七两	蜜冬瓜条·····	五两
酵面·····	四两五钱	明矾·····	五分
红糖·····	一斤	苏打·····	一钱
白糖·····	二两五钱	棉籽油·····	十斤(耗一斤)

制 法

1. 将面粉（三斤）倒入面盆内，加入酵面、蜜冬瓜条（切碎）、苏打、红糖及清水一斤二两五钱拌和后，揉成红色面团。

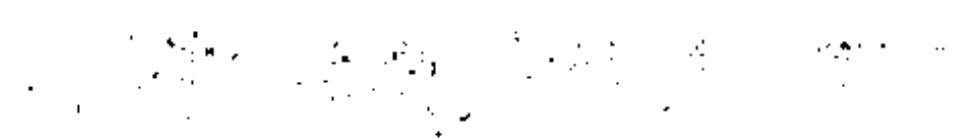
2. 剩余面粉置案板上，中间开成小窝，下明矾、白糖和清水七两五钱拌揉成白色面团。

3. 将红色和白色面团均揉均匀，搓成长条，各揪成五十个面剂。先将红色面剂排列整齐，拍平，面上刷油。然后再将白色面剂依上法一一揪扁。取一只红色面剂，再取一只白色面剂，将红色面剂刷油的一面，紧贴在白色面剂上，捏拢，搓成两头尖、中间粗、五寸长、似锤凸肚形状的面团，在两头尖端用大拇指、食指一捏，呈鸡腿骨状，从中斜切一刀即制成两只鸡腿面坯，依此法制完。

4. 铁锅置旺火上，倒入棉籽油烧到七成热，即端锅离火。将鸡腿面坯分次下锅油炸，待炸到鸡腿紧皮定型，飘浮油面时，移锅在中火上炸五分钟。视皮呈蛋清色，心呈金红色时，捞出沥油即成。

特 点

色泽漂亮，红白分明，形如鸡腿，外酥内软，甜中含有蜜果香，醇厚爽口。



二九、太 极 酥

原 料（制十只）

上白面粉·····	一斤	豆沙馅·····	二两
芝麻·····	三钱	蜜桂花·····	二钱
白糖·····	一两	芝麻油·····	五钱
蜜冬瓜条·····	五钱	熟猪油·····	二斤(耗半斤)

制 法

1. 将芝麻放清水中浸泡后捶松，炒熟，去皮，沥干入盆，加入白糖、桂花、冬瓜条（切碎）、芝麻油拌匀，制成糖馅。
2. 取面粉（四两）置案板上，加入熟猪油（二两），反复搓揉，擦成油酥面团。
3. 在案板上剩余面粉里加入熟猪油（九钱）及清水三两拌匀，揉匀直至揉光滑，制成水油酥面团。
4. 将水油酥面团揪成圆皮，包入油酥面团，揪扁，擀成一尺零五分离长、六寸宽的酥油面皮，叠成三层，再擀成一尺零五分离长、四寸半宽的皮。在皮的左端划下三分见方的小块，贴在右端，擀压贴紧，从左向右卷成圆柱形，切成二十只包酥面剂。取二只竖着揪扁，均擀成直径一寸八分的圆皮，

一只包入芝麻糖馅，一只包入豆沙馅，分别包拢捏成饺形，再把两只靠拢捏成圆形，边皮搓捻成绳边花纹。依此法制成仍太极图鸳鸯酥饼十只。

5. 炒锅置旺火上，下熟猪油烧至四成热，将鸳鸯酥饼下锅炸，用勺舀热油不停地浇淋饼面，约炸八分钟，待饼炸到起酥层，饼面呈金黄色时，出锅即成。

特 点

色泽微黄，形状美观，酥层分明，质地极酥，馅心两味，香甜可口。

三〇、昭 阳 扇 酥

原 料（制十只）

水油酥* 五两

豆沙.....四两

干油酥**.....三两三钱

熟猪油.....二斤(耗二两)

制 法

1. 将水油酥揉匀，拍成圆皮，包入干油酥，按扁，擀成长方形酥皮，叠三折成信封形（）。再横着重叠一次，擀成一尺五寸长、八寸宽的面片，卷成圆筒，切十个酥面剂。竖着按扁，揪成圆皮，逐个包入豆沙糖馅（四钱），先捏成腰圆形，然后从中间一捏呈蒲扇状，一端用食指弓着顶一下，另一端搓细呈扇柄状，依此法作完。

* 水油酥制法：面粉一斤置案板上，中间开成窝形，放入清水二两五钱，猪油二两拌和揉匀，擦透。

** 干油酥制法：面粉一斤置案板上，中间开成窝形，放入猪油四两揉和，擦透。

2. 猪油入锅置火上，待油烧到六成熟，即端锅离火，将作好的扇酥，一一投入锅中炸四分钟，再将锅移置火上，续炸三分钟即成。

特 点

色微黄，质地酥软，馅清甜，有浓郁豆沙香。因形似宫娥手执的交叉遮阳扇，故名。

三一、白 麻 酥

原 料（制二十只）

面粉·····	九两	苏打粉·····	四分
酵面·····	一两五钱	白芝麻·····	三钱
白糖·····	二两	芝麻油·····	二两

制 法

1. 将面粉八两倒入盆内，加入酵面、芝麻油（一两）、苏打粉、温水二两五钱拌和后，揉揉均匀，让其发酵（约发酵半小时）。

2. 将面粉（一两）放在钵内，加入白糖、芝麻油（一两），用手揉揉，擦成油酥糖馅。

3. 将发酵好的面团，放在案板上揉匀，搓成圆条，揪成约六钱重的面剂二十个，逐个竖着按成圆皮，包入油酥糖馅二钱，揪扁擀薄，叠成三折，再擀薄复叠成三折，最后擀成长二寸、宽四寸的长方面皮。依此法边制作边放在案板上，再在每个饼面上刷上清水，均匀地撒上芝麻，揪实。

4. 将桶炉底内火候调好，再将制好的白麻酥坯一个个地贴入缸炉壁

内烘，约烘烤十分钟，视酥饼均呈黄色时，用几块布瓦（青色瓦）把缸炉火围着，这样用小火将成品慢慢烘酥，出炉即成。

特 点

色泽黄亮，形状整齐美观，十八层酥清晰可见，质地酥脆，香甜可口，是黄冈团风镇饮食店传统品种。

三二、小 麻 酥

原 料（制五十只）

面粉·····	五斤	芝麻·····	五两
白糖·····	二斤	芝麻油·····	一斤
苏打·····	二钱		

制 法

1. 取面粉（三斤）放入盆内，放白糖（五两）、苏打及温热水一斤五两，搅拌均匀后，揉匀、揉透直至光滑，制成皮面。

2. 把剩余面粉放在案板上，下芝麻油和白糖（一斤五两）拌匀，用手掌擦成酥面。

3. 将皮面和酥面，分别搓成长条，各揪成五十个面剂。把皮面剂一一揪成扁圆皮，逐个包入酥面剂子，擀成直径三寸的圆饼，叠上二折擀成长方形，翻面按直向擀成三寸半长的面皮。再叠上二折，翻转过来，在一个个地饼面上刷上清水，撒匀芝麻。

4. 把缸炉内煤火调好，将沾了芝麻的饼，饼底一面蘸水，一个个地贴入

烤炉壁上，炕成谷黄色。退尽炉火，直到饼酥，出炉即成。

特 点

色呈谷黄，质松酥，香甜可口。

三三、炒 酥 圆

此小吃是浔水县传统风味，源出于佛教界，是寺庙庵堂僧尼用以接待施主特制的斋膳素食，二百余年以来一直流传于民间。它是以面粉为主料，用素油、白糖为辅料炙炒而成。

原 料（制二十四只）

上白面粉……………四两

白糖……………三两

蜜桂花……………三钱

芝麻油……………三两

制 法

1. 炒锅置中火上烧热，放入面粉煸炒，炒时用勺不停地翻动，直炒至面粉呈金黄色时，下芝麻油继续炒三、四分钟，用手捏面粉发出嚓嚓声响时，即端锅离火。

2. 原炒锅置微火上，加入白糖、蜜桂花合炒三、四分钟，炒到油、糖、面融合在一起、渐渐起酥时，起锅盛在案板上。趁热迅速用手捏拢，捏成似桂圆大的酥圆，二十四只，边作边盛在盘内即成。

特 点

色泽金黄，形如桂圆，质地极酥，越嚼越香，酥中带有极浓的甜味，甜中饱含酥。

三四、酥 饨 饨

原 料（制四十只）

上白面粉·····	八两	白糖·····	三斤
酵面·····	三两	纯碱·····	二分

制 法

1. 把面粉放入盆内，加入酵面及清水四两，拌和揉匀，盖上净布，让其发酵。

2. 将盆内发酵好的面团，放在案板上，加入纯碱、白糖，揉揉均匀，饧十五分钟，搓成长条，揪成四十个面剂。

3. 将面剂逐个竖着揪扁，擀成直径四寸透明的薄圆皮，沿边捻成荷叶边，再在沿边捻挤八个尖角（形象叶茎），呈荷叶状，即成“酥饨饨”生坯。依此法一一作完。

4. 平整置炉火上，烧至四成熟，将制好的、“酥饨饨”一张张地置平整上烙，直到水分烘干，取出即成。

特 点

色泽洁白，形如一张荷叶，质地极酥，放在桌上，指头一点即全部粉碎。味道清甜醇厚，入口即化，为沙市市传统风味。

三五、油 墩

原 料

上白面粉……………八斤

酵面……………二斤*

五香盐……………一两五钱

明矾……………一两

纯碱……………七钱

葱花……………一斤

芝麻油……………五斤(耗二斤)

制 法

1. 将酵面、明矾、纯碱放入盆中，加清水七斤搅匀溶化，再加入面粉揉匀。洒清水五两，饧十五分钟，用手反复揉搓，直揉到面不见水分，光滑不粘手时，让其发酵，至面皮起大泡时。

2. 平锅置旺火上，倒入芝麻油(锅内油平面不超过油墩高度的一半)，待油烧至七成热时，两手用竹筷挑制，即把左手执的筷子挑一点面，粘上精盐和葱花，用右手竹筷刮平，顺着盆子边沿，两只竹筷卷进面内绞三圈，将面拉断。接着，右手将筷子抖动成直径五寸半的圆面筒，将左手筷子上的面搭在右手筷子上，作成似灯状的墩子，顺着锅边放入锅内煎炸。依此法一个个地挑制下锅，炸到油墩浮起，呈黄色时翻面再炸，直煎炸到两面呈金黄色时，起锅即成。

* 此小吃酵面投放的比例较大，或为2:8，即两成酵面八成面粉；或为3:7，即三成酵面，七成面粉。和面夏天用冷水，冬天用温水。

特 点

色泽金黄，形似三节腰的纸灯笼，质地外酥内软，味道极美，香醇爽口，为荆州地区传统风味小吃。

三六、百 叶 球

原 料（制二十只）

上白面粉·····	一斤	鸡蛋·····	六只
白糖·····	二两	猪油·····	一斤五两（耗一斤二两）
红枣·····	十只		

制 法

1. 将面粉放在案板上，以面粉（四两）与猪油（二两）拌和均匀，擦揉成干油酥面；以面粉（六两）与清水三两、猪油（五钱）拌和揉匀，擦成水油酥面。将其拍成圆皮，包入干油酥，擀成二尺长、一尺二寸宽的长方片，直着折叠成三层，再横着擀成二尺长，一尺二寸宽的长方面皮，切成两块。

2. 鸡蛋打入碗内，搅成蛋液；红枣洗净去核，切成四片。取酥面皮一块，切成三寸长、一寸宽的条，在逐条的一边均剪成锯齿状；另一块酥面皮，切成四寸长、二寸宽的长方块，逐块改切成象眼片，用竹片将每个象眼片，揪压成树叶形，把上端捏紧，呈树叶状。将红枣片摆放在每个锯齿面片两端，用双手从两端向内旋转呈花球形。

3. 炒锅置中火上，下剩余的猪油烧到六成熟时，将制成的树叶状和花球状酥皮，逐个蘸匀鸡蛋液投入锅内炸，用勺轻轻拨动，炸一分钟即端锅离

火炸三分钟，再移锅于中火上续炸八分钟捞出沥油。

4. 取大圆盘，将一片片树叶状酥点摆放在盘的周围，再将一个个花球酥点放在圆盘中间，摆成塔状，均匀地撒上白糖即成。

特 点

造型美观，叶球互为衬托，形如百叶花束，艳丽华美。色泽微黄，质地软润酥柔，清甜爽口。

三七、甜 油 香

原 料（制五十只）

上白面粉·····	五斤	纯碱·····	二钱
酵面·····	一斤	蜜桂花·····	五钱
芝麻·····	一两	芝麻油·····	二斤(耗一斤)
白糖·····	九两		

制 法

1. 炒锅置旺火上，放入清水六斤，烧沸后，将面粉徐徐下入锅内，边下边搅动，将面粉搅匀，直搅至熟透呈湿团状，起锅，盛在案板上晾凉。加入酵面，用力反复搓揉，务必将面揉熟，揉透（揉时案板和手掌上须抹上芝麻油，以免粘手和案板）然后，盖上白布发酵（冬季半小时，夏季十分钟），待闻到面散发香气时，加入纯碱揉匀。

2. 将芝麻淘洗干净，沥干，在小火锅内炒到芝麻炸裂时盛出，碾细置盆内，放入白糖、桂花拌成糖馅。

3. 案板上抹上芝麻油，将酵面稍揉后，搓成条，揪成面团（重二两一钱），拍成圆皮，每个包入糖馅（二钱）并捏拢、搓圆揿扁，制成一个个油香生坯。

4. 炒锅置旺火上，放入芝麻油，烧到八成熟，将油香生坯逐个投入锅内，边炸边拨动，炸至一面结壳呈黄色，翻面再炸，约炸五分钟，待油香两面呈金黄色，中间鼓起，捞出即成。

特 点

色泽金黄，质地外泡松，内软糯，馅味蜜甜，伴有麻仁桂花香。因油渗透面团，故名。

三八、米 面 油 香

原 料（制五十只）

上白面粉·····	四斤	蜜桂花·····	二钱
糯米粉·····	一斤	芝麻·····	二两
红糖·····	一斤	芝麻油·····	五斤(耗八两)

制 法

1. 将芝麻置中火锅内炒熟，碾成芝麻屑，盛出放在案板上，加入红糖桂花、面粉（二两）拌匀，擦成糖馅。

2. 大锅置炉火上，倒入清水三斤烧沸，将剩余面粉（三斤八两）徐徐倒入锅内，边倒边用面杖搅匀，煮成熟芡，盛在案板上晾凉，加入糯米粉和清水六两，揉揉均匀，搓成长条，揪成面剂（重一两七钱）五十个，逐个揪

成圆皮，包入糖馅，捏拢放在木制印模内，揪成中间凹，周围厚的饼状，翻过来搥出，制成“印子”饼坯，放在案板上。

3. 把芝麻油入锅放在旺火上，待油烧到六成热时，将印子饼坯一个个顺着锅边滑入锅内，待炸到两面呈金黄色时，出锅即成。

特 点

色泽金黄，外酥松，内糯软，馅醇甜，芝麻、桂花香气浓郁。

三九、马悦珍锅盔

原 料（制一百只）

上白面粉·····	八斤	芝麻·····	一两五钱
干酵面·····	二斤	纯碱·····	一两五钱
精盐·····	二两	芝麻油·····	三两五钱

制 法

1. 将面粉（四斤）放在案板上，中间开成小窝，注入清水三斤拌和好，搥揉均匀静置案上。干酵面掰碎装盆，放入温热水一斤拌匀。

2. 将案板上和好的面团扒开，再放入剩余面粉（四斤）及酵面，加入精盐拌揉均匀，搥揉到面团光滑不粘手时，揪成每块重二斤的面坨七个，每个擀成直径二尺左右的圆饼，均撒上芝麻、按实。

3. 平锅刷上芝麻油，置木炭火上烧热。将大锅盔圆饼入锅煎炕，直炕到饼面发泡鼓起，呈现细绉花纹时出锅。依此法一一制完。

特 点

色泽金黄，质地外脆内软，硬柔兼具，如泡汤食之，更是别具风味，为老河口市的传统风味小吃。

四〇、天 门 锅 盔

原 料（制五十只）

上白面粉·····	四斤	纯碱·····	三钱
酵面·····	一斤五两	饴糖·····	一两
猪板油·····	一斤	精盐·····	一两
芝麻·····	二两五钱	芝麻油·····	一两
葱花·····	一斤		

制 法

1. 将猪板油撕去油膜，剁成茸入盆，下精盐拌匀。
2. 把面粉放入盆内，加酵面和清水二斤，揉均匀，让其发酵。
3. 将盆内发酵好的面团置案板上，加入纯碱，揉匀，揉光滑，揪成圆坨，擀成一尺五寸长、一尺宽、二分厚的面皮。将猪板油茸抹在面皮上，撒匀葱花，卷成圆筒，从中切成两条，然后分别搓细长条，切面朝上，用手揪扁，再切成三寸长、一寸半宽、半寸厚的锅盔坯，成排摆放入平锅内。在锅盔上刷上饴糖，撒匀芝麻置炕炉（上、下火的炕炉）内炕，直到锅盔炕到两面呈金黄色成熟时，刷上芝麻油出炉即成。

特 点

色泽金黄，造型美观，质地外酥内软，含有浓郁油脂葱香，是天门县传

统风味品种。

四一、辣 汁 锅 盔

原 料（制一百只）

上白面粉·····	八斤	辣椒酱·····	五两
酵面·····	三斤	精盐·····	三钱
豆豉·····	八两	纯碱·····	七钱
鲜蒜苗·····	二斤五两	芝麻油·····	五两
生姜·····	五钱		

制 法

1. 将酵面置面盆内，放入适量的水，用手将酵面抓散，再倒入面粉和透揉匀，让其发酵。

2. 把鲜蒜苗、生姜切成末。豆豉倒入钵内，用水淘洗沥干。加入蒜苗末、姜末、辣椒酱、芝麻油（二两），精盐一起拌匀成馅。

3. 将酵面团置案板上，加入纯碱揉均匀，搓成长条，揪成一两半重的面剂一百个。

4. 取面剂一个，揪成直径八公分的圆皮，包入馅心五钱，再揪成直径二寸四分、厚四分五厘的圆饼，边作边放在案板上。

5. 平釜锅放在炉火上，烧热，手持圆饼蘸少许芝麻油，放在平锅的中心旋转，待饼面烙成金黄色，翻过来移放在锅的边沿，一次烙十个圆饼，再一一下炉烘烤。烘烤中翻一次面，使两面烤熟，取出即成。

特 点

饼色褐黄，味辣鲜香。

四二、子 面 锅 盔

原 料（制五十只）

上白面粉·····	四斤五两	精盐·····	一两二钱
酵面·····	七两五钱	纯碱·····	三钱
明矾·····	五钱	芝麻油·····	一两三钱

制 法

1. 将明矾、纯碱放入钵中，加入清水五两捏散，促其溶化。
2. 将面粉倒在案板上，中间开一小窝，加入酵面、矾碱水和清水二斤拌和匀后，搥揉成团，切成重一斤四两的五大块，再逐块反复揉匀，揉光滑，搓条揪成五十只面剂。
3. 取一面剂，揪下一小块，揪成圆皮，将小块面团蘸上芝麻油和精盐，包入圆皮中，封口朝下，揪成椭圆形，擀成直径三寸半的腰圆饼。依此法一制好。
4. 平鏊放在炉上烧热，锅心刷上食油，将腰圆饼十只放在平鏊上，用手擦动几下，饼面抹上食油。翻面，用木掌子^①将饼拨动，待饼底部呈黄色后，再翻面将每只饼放在平鏊中间煎至定型，再转到烤炉内，烤熟取出即成。

特 点

此小吃是古城荆州传统小吃，具有饼中心金黄，饼四周雪白，食之脆香

有韧劲的特点。如佐食牛杂碎汤更是别具风味。

四三、金 刚 刺

原 料（制六十八只）

上白面粉……………六斤八两

蜜桔饼……………三两

白糖……………一斤

纯碱……………一钱

饴糖……………三两

芝麻油……………三两

制 法

1. 将面粉（六斤八两）置面盆中，放入七成温热水拌和揉匀，让其发酵。待面发到喷发酒曲香味，呈现蜂窝状时，加入适量纯碱水揉匀。

2. 蜜桔饼切成细末，放在钵内，加入面粉（二两）及芝麻油拌调均匀。

3. 将拌调好的蜜桔饼末放入已发酵好的面内，攪揉均匀，揉到面不沾手时取出，揉成长圆坨，均匀地切成十七块。逐块搓细长条，揪扁，横着刀背砍成二寸间隔的迹印，涂上饴糖。

4. 用木炭把地炉烧热（火不大，不小），再将涂有饴糖，四条相连的面块，贴附在炉膛内，用小火慢慢烤至锅盔表面结壳呈金黄色时，出炉即成。

特 点

此小吃系应山县传统风味，有三百多年历史。色呈金黄，有光泽，形似

骨牌块，质地酥脆香甜，味道可口，易于保管，便于携带旅行。

四四、猪 油 面 排

此面点俗称“高脚猪油饼”，已有一百二十余年历史，系天门县的传统风味小吃，是深受人民群众喜爱的品种。解放前为该县城院庙街一家熟食小贩汪永茂所经营，每年春节前后上市供应，他按农历一年三百六十天为一周期，每整炕三百六十个以示食此饼有团圆吉庆之意。

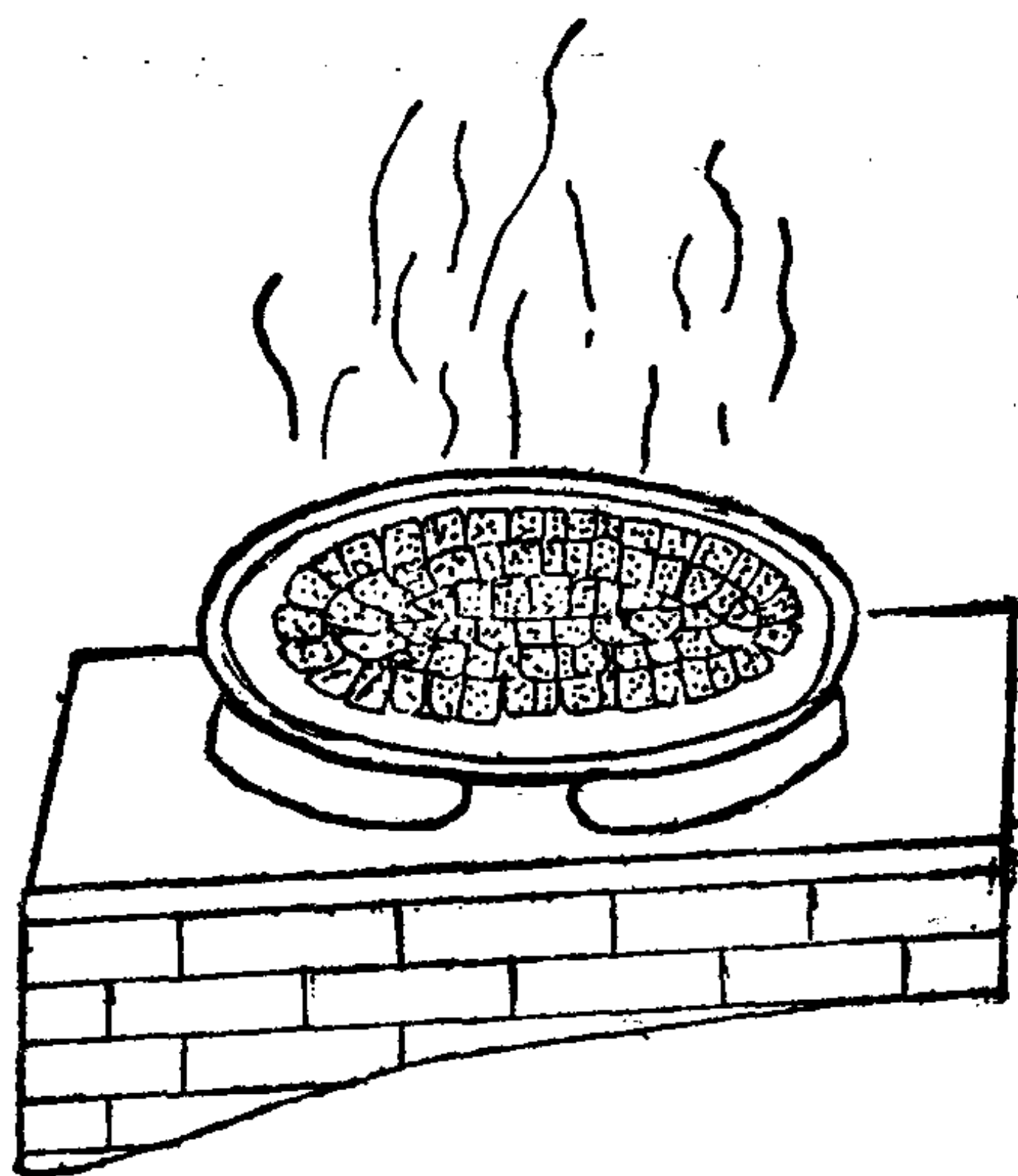
原 料（制三百六十只）

上白面粉·····	八斤	饴糖·····	二两
酵面·····	六斤	精盐·····	三两
猪板油·····	四斤八两	芝麻·····	七两
纯碱·····	一钱	芝麻油·····	四两
葱花·····	四斤		

制 法

1. 将猪板油撕去膜，切细剁茸，放入钵内，下精盐拌匀。
2. 把面粉倒在盆内，加入酵面和清水三斤六两拌和均匀。经发酵后，下碱（化水）揉至面团不粘手时，搓成长条，揪成半两重的面剂三百六十个。取猪板油（二斤四两）放在一个个面剂子上面，用右手中间三指压剂子的一端，再用左手掌向前擦开成圆面皮，即向内卷成圆筒，再把两头向中间（右压左）叠拢呈荷花形，揪成小圆面皮，再把剩余猪油挑在面皮中间，翻过来用板油粘细葱，包成小包。

3. 将小包一个个地排放在木板上，由外向内一圈圈地摆成圆形，再将面排生坯推入鏊锅内（如图），均匀地刷上一层饴糖，用中、食、无名三指指背将芝麻粘附在面排上，加少量水，用铁板盖上，放入有底边盖火（上下有火）的炕炉内。用微火炕到底壳发黄，取出盖面底板，再推入炉内炕到饼面呈金黄色出炉，刷上芝麻油即成。



猪油面排

特点

饼成排，三寸高，饼底饼面金黄，层次分明。热食酥香，冷后用开水泡食，风味别具，油而不腻，系冬令季节围炉食火锅，佐食的美点。

四五、樊城薄刀

原 料（制十盘）

上白面粉……………二斤
鲜猪肉……………五两
水发黄花……………一两
精盐……………三分
胡椒粉……………一分
生姜……………五钱
淀粉……………五钱

水发玉兰片……………一两
水发木耳……………一两
酱油……………一两
味精……………二分
大葱……………二两
葱花……………二钱
芝麻油……………四两

制 法

1. 把面粉置案板上，中间开成小窝，注入清水七两拌和，反复揉搓擦匀，先压后擀，用淀粉作饅面擀成半分厚的圆面皮。从中划开，横着切一寸半宽的面片，再用拔刀法切成一分宽的面条。

2. 将猪肉洗净，与黄花、木耳、玉兰片均切成细丝；大葱切马蹄葱，姜切末。

3. 锅置旺火上，放入清水（水宜宽）烧开，下拔刀面煮沸后，点入清水续煮到沸开，捞入冷水中浸凉，沥水。

4. 炒锅置旺火上，下芝麻油（五钱）烧热，将大葱、姜末下锅煸出香味时，放入肉丝、酱油（六钱）炒至收缩，再加入黄花、玉兰片、木耳翻炒几下盛出。

5. 原锅洗净置旺火上，下芝麻油（三两五钱）烧热，将拔刀面入锅煎炒，撒入精盐（二分），待一面煎到呈金黄色时，翻面续煎，直煎到两面均呈金黄色时，倒入肉丝等配料翻炒几下，收干水分，起锅分盛十个盘内。

6. 原汤在旺火锅内烧沸，下酱油（四钱）、精盐（一分）、味精等，试味后，分盛小碗内，均撒上葱花、胡椒，随炒面一同上席即成。

特 点

金黄色的薄刀面，缀以黄、绿、白、黑配料，色调素雅，质地焦脆有韧性，清淡爽口，味鲜美。

四六、黄 陂 油 条

原 料（制一百根）

上白面粉·····	十斤	纯碱·····	一两二钱
明矾·····	二两	棉籽油·····	十五斤（耗三斤）
精盐·····	二两		

制 法

1. 将明矾、纯碱、精盐放在面盆内，放入清水二斤五两，反复搅拌，使之溶化。再加入清水二斤半搅匀，倒入面粉用力搅拌均匀，然后用双手交叉抻擦，再使双拳从左到右，从右到左反复擻揉四、五次。饧放十五分钟，用双手蘸水擻面，擻到面团光亮不粘手为好。

2. 将盆内擻好的面团，转放在案板上，用双手将面团向内卷揉。略饧一会，调转过来，续用双手向内卷揉，揉好后撒上少许干面粉（保持面皮

光)，将面收紧呈椭圆形，翻面，两边收紧，端放在干净白布上，包扎紧实，饧放一小时左右。

3. 案板上撒少许干面粉，牵出面头拉长，用双手虎口，反复捋成长条，均匀地撒上干面粉，用手指轻轻地按平，切成三分宽、一两五钱重的条。

4. 大锅置旺火上，下棉籽油烧到八成热时，将开好的条轻轻搓动，揪成长条，从中折转过来，用竹片按一下，甩扭成股状，双手轻轻执条头两端，拉扯到一尺三寸长，摔拔一下，下锅炸，边炸边用大竹筷拨动，直炸到油条呈金黄色起泡，起锅即成。

特 点

色泽金黄，外酥内软，具有韧劲，味道可口。

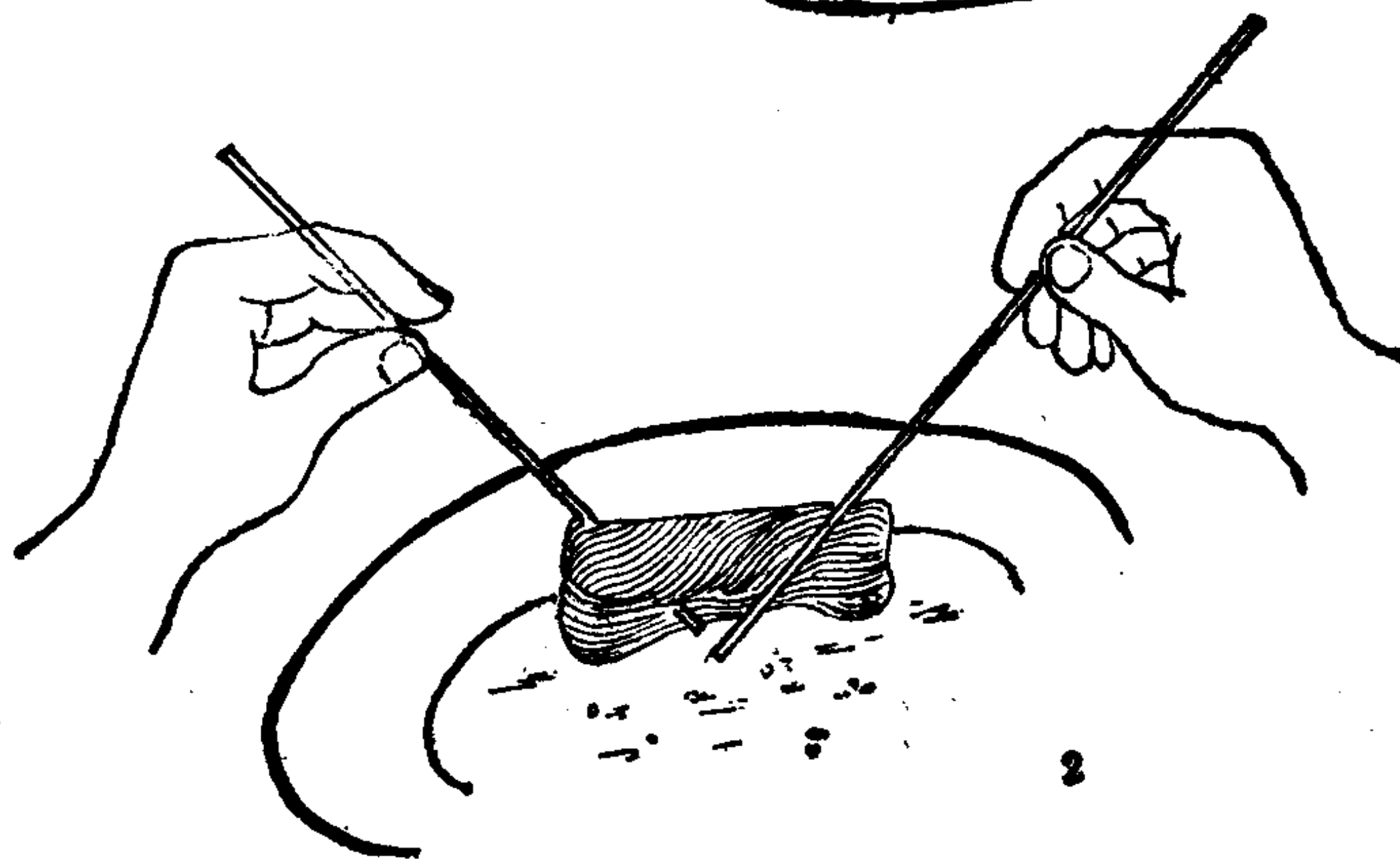
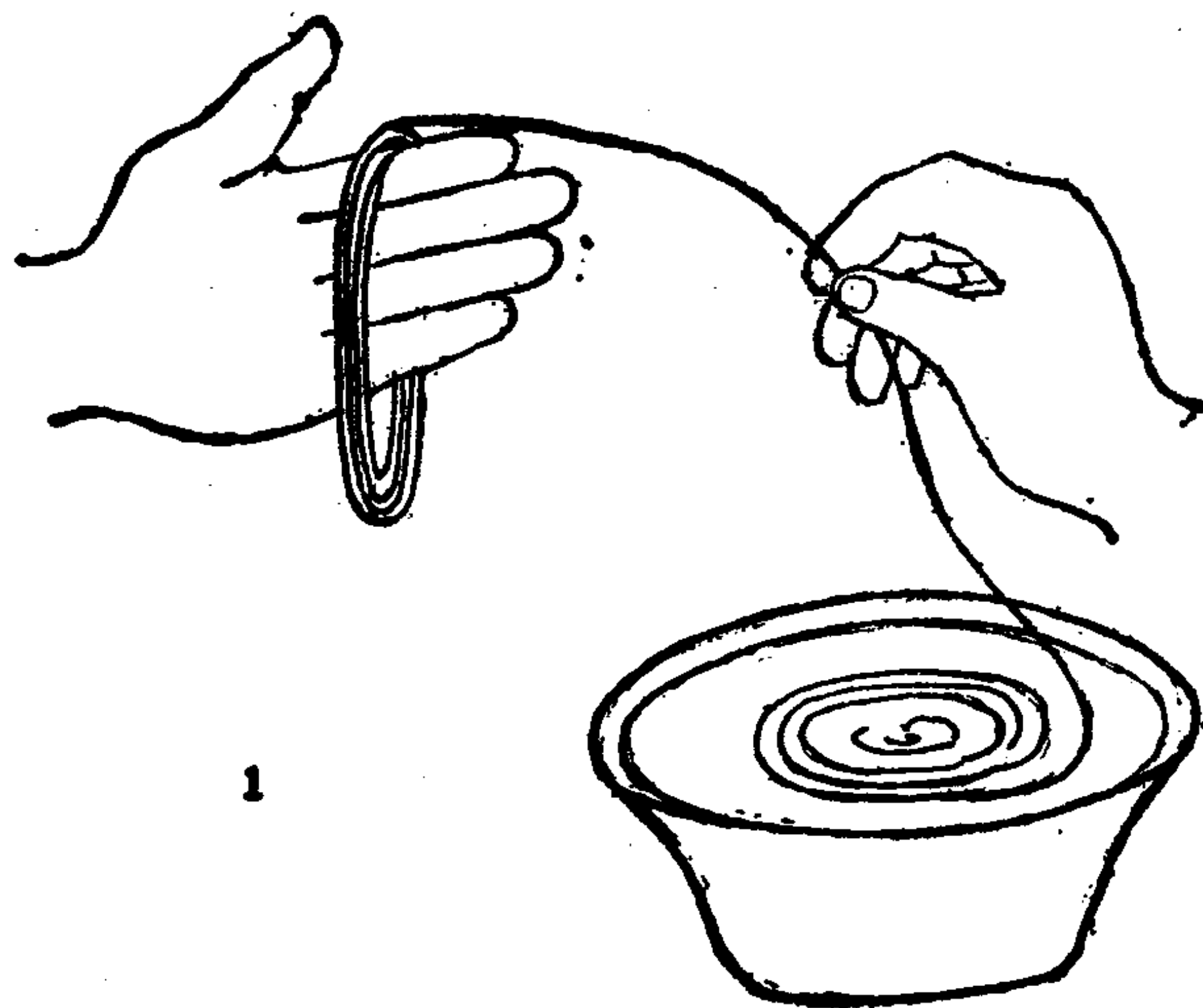
四七、金 丝 馓

原 料（制四十只）

面粉·····	二斤	芝麻油·····	五斤（耗八两）
精盐·····	五钱		

制 法

1. 面盆内下精盐和清水一斤一两，溶成盐液，放入面粉，连续揉半小时，直揉到面光、手光、盆光时，取出置案板上，揉成圆形。饧十五分钟后，用瓷盘边作工具沿圆形面皮边开条，并搓成一寸直径的长条，饧十分钟，再搓成细条，由内向外盘旋盆内（似盘香形），每旋完一层，刷一层油。旋完后，在原案饧半小时（饧的时间根据四季气候，可长可短）。



金 丝 做

2. 铁锅置旺火上，下芝麻油烧到八成熟，将盆内饧好的面条头牵起，搭放在左手的虎口上，由外向内挽二十四圈至二十八圈（如图1），捏断。用手将面条撑开，插入两支竹筷，放入锅内炸。在油锅内将竹筷抖动二、三下，顺势一扭成鱼肚形（如图2），轻轻抽出竹筷，拨动翻面，炸至馓子呈金黄色起锅即成。依此法一一做完。

特 点

色黄条细，根根似金丝一般，整齐、美观，质地酥脆，味道可口。

四八、扣 馓

原 料（制一百只）

上白面粉……………五斤 棉籽油……………十斤（耗二斤）

精盐……………一两

制 法

1. 将精盐溶化成水，盛在盆内，加入面粉，连续搅半小时，搅到面团光滑不粘手时，取出置案板上，拍成圆形，用刀开条，搓成细条，由内向外盘旋盆内，（似盘香形），每旋一层刷一层油，旋完待制。

2. 锅置旺火上，下棉籽油烧到八成熟时，将盆内面条头牵起，搭放在左手虎口上，由外向内挽七、八圈，挽成三寸左右半圆圈，双手撑开，插入两支竹筷撑两下，放在油锅内。用竹筷抖动二、三下，顺势扭成虾形，用竹筷拨动油炸。依此法撑条下锅，边炸边拨动，炸到虾馓松泡，呈金黄色时，起锅即成。

特 点

色泽金黄，形如虾状，松酥脆香可口。

四九、空 心 馓

原 料（制二十只）

上白面粉·····	一斤四两	纯碱·····	六分
酵面·····	九两	棉籽油·····	十斤（耗五两）
红糖·····	四两		

制 法

1. 将面粉置案板上，中间开成小窝，放入清水七两，红糖、酵面拌和后，攪揉均匀，放在案上，盖上净布发酵（约发酵半小时）。

2. 将发酵好的面，加入纯碱揉匀，揉光滑，搓成长条，分为二段，每段稍揉揪扁，擀成薄的面皮，刷上清水，然后切成四寸半长、一寸宽的条，逐条从中划三刀（每刀间距二分），两条合拢。依此方法作完。

3. 棉籽油入锅置旺火上，待油烧至七成热，将合拢面片两头捏一下，从中一翻，扯长下锅炸，一面呈黄色后，翻面再炸，直到两面金黄，起锅即成。

特 点

色黄呈扭丝翻花状，内空质酥脆，味道香。

五〇、糖 麻 花

原 料（制五十根）

上白面粉·····	二斤五两	糖精·····	五分
红糖·····	一两五钱	纯碱·····	三钱
明矾·····	五钱	棉籽油·····	五斤（耗六两）
芝麻·····	一两		

制 法

1. 将明矾、红糖入盆，加入清水溶化后，再倒入用温水溶化的碱水搅匀，合成矾碱糖水。芝麻置清水盆中浸泡，沥出水分，用木槌捶松去皮，放入簸箕里晾干。

2. 将面粉放入盆内，倒入矾碱糖水拌匀，揉揉均匀，取出置案板上稍揉，按平，擀成二分厚的圆皮。切成五寸长、三分宽圆条五十根，刷油，整齐地码三层，盖上净布饧十五分钟。

3. 大铁锅置旺火上，下棉籽油烧至八成热，取一根饧好的麻花条搓成单条，置盛有芝麻的簸箕里，沾匀芝麻，双手取出，用左手向右一甩成为双条，放入油锅（炸时须掌握火候，火小炸不泡，火大容易炸焦），待麻花炸至起泡呈金黄色，起锅。依此法制完即成。

特 点

色泽黄，形如剪刀，质酥脆，味道甜，具有芝麻仁香。

五一、王 腊 子 麻 花

原 料（制二百五十只）

面粉·····	五斤	精盐·····	一两
黑芝麻·····	二斤	纯碱·····	三钱
明矾·····	五钱	芝麻油·····	八斤（耗五斤）

制 法

1. 将明矾、纯碱、精盐全部放入面缸中，加入清水，用手搅动，促使明矾和纯碱全部溶化。下芝麻油（一斤二两五钱），再不断搅动，使其混为一体，直搅到碱、矾、油液似米汤粘稠状时，倒入面粉拌和，揉揉均匀，置缸内饧一小时。

2. 黑芝麻用清水淘洗干净，沥干。

3. 将缸中饧好的矾碱面团放在案板上，揉匀至光滑上劲，搓成圆条，共切成二百五十只小面剂。取一只搓成一寸长的细条，放入簸箕里沾匀黑芝麻，再搓成三寸长的条，扭成麻花状。依此法边搓边堆放码好，分五层码放，即底层码十二根，二层十一根，三层十根，四层九根，五层八根。码时，每层须刷一遍油，并续饧半小时。

4. 将芝麻油倒入旺火油锅内烧开，烧至冒青色油烟即端锅离火。待油凉至表面无青烟时，将麻花一排排下锅，即移锅上旺火炸，待麻花炸到浮出油面，用竹筷慢慢拨动，至麻花炸到沉入锅底时，将锅移微火上慢慢炸，至麻花重浮出油面，端锅离火炸五分钟。视油锅表面的油液呈现出芝麻点大的

泡时，捞起滤油即成。

特 点

外形美观，质地香酥，美味可口，易于储藏，是阳新县的传统风味小吃。

五二、鸡 蛋 酥 麻 花

此小吃是嘉鱼县传统风味，每年冬春季节供应。由于制作精细，质酥香甜，脍炙人口，别具风味，不少嘉鱼籍旅日和东南亚华侨购买鸡蛋酥麻花携往国外，作为名土特产馈赠亲友。

原 料（制八十根）

面粉·····	二斤	纯碱·····	四分
鸡蛋·····	四只	白芝麻·····	三斤（耗八两）
红糖·····	八两	芝麻油·····	五斤（耗一斤）

制 法

1. 将面粉置案板上，中间开成小窝，放入红糖及清水二两搅匀，溶化静置案上。白芝麻放入清水盆中浸泡八小时捞出，捶松，再放入清水盆中漂洗去皮，倒在竹筲箕内沥水。

2. 取碗磕入鸡蛋，加入芝麻油（三两）、纯碱一起搅匀，倒入置于案上的糖面中，拌和攪揉均匀，搓成长条，揪成八十只面剂。

3. 将去壳芝麻的一半，倒在案板上铺平，成一尺五寸见方状。再将面剂一只一只地竖着揪扁，逐只搓成一尺长、直径一寸半粗的条，边搓边并排整

齐的摆放在芝麻上，搓完后，再将余剩芝麻盖在条上。取一根轻轻一搓，粘匀芝麻，扭成似剪子形麻花，放入簸箕里。依此法制完。

4. 铁锅置中火上，下芝麻油烧到七成热。将制好的鸡蛋麻花一一从锅边滑入锅内，边炸边翻面，反复炸四次，直炸到麻花两面呈金黄色表面裂口时，捞出即成。

特 点

色泽黄，形如剪刀状，质地极酥，一触即碎，香甜可口。

五三、四 季 美 汤 包

此点心是武汉市四季美汤包馆传统小吃，由于选料严格，制作精细，汤足馅鲜，别饶风味。该店在长期制作过程中，博采苏、扬汤包所长，结合湖北人民口味和爱好，制作出卓著地方特色的汤包。

四季美汤包馆，除日常供应鲜肉汤包外，还因时而异，春季供应虾仁汤包，夏季供应花素馅汤包，秋季供应蟹黄馅汤包，冬季供应鸡茸馅汤包。季节分明，季季俱有佳肴美点供应，脍炙人口。

原 料（每笼十四只，制五十笼）

上白面粉……………九斤半
酵面……………七两五钱
去皮鲜猪肉……………十三斤

猪肉皮……………四斤
酱油……………五两
味精……………一两

胡椒粉……………二钱

生姜……………八两

精盐……………一两

芝麻油……………二两五钱

白糖……………二两

制 法

1. 猪肉剔去杂质、碎骨洗净，剁成肉茸。生姜去皮洗净，用三两切姜末，余切姜丝。

2. 猪肉皮刮净绒毛和污物，洗净，置旺火沸水锅中煮到手指能掐动时，捞出洗净晾凉，绞成碎粒，再放入锅内，加清水三斤，置旺火上煮至皮溶烂后，盛盘。不断地用勺搅动，直搅到皮汤融合一起，冷却成肉皮冻，开成长条，复搅成肉皮冻粒。

3. 将猪肉茸入盆，下姜末、精盐（三钱）拌匀，徐徐加入清水三斤续搅，边搅边加入猪肉皮冻粒、酱油、精盐（七钱）、白糖、味精、胡椒粉、芝麻油等调料拌匀成胶质肉馅。

4. 将面粉倒在案板上，中间开成小窝，放入清水四斤拌匀，再加入酵面（春秋季节二成，夏季一成，冬季四成），揉均匀，搓成长条，揪成重二钱的面剂。撒上干面粉，逐个揪扁擀成边薄中厚直径一寸半的圆皮。取一只放在左手掌心，挑入胶质肉馅放皮中心按紧，旋捏成十八至二十道细花纹，（不封口）包成呈鲫鱼嘴形的小包，依此法边作边放在铺有松毛的小笼屉里，置旺火沸水锅上，蒸至圆气成熟端笼。食用时连笼上席、配上姜丝、醋碟，别具风味。

特 点

色呈赤白，汤包鲫鱼嘴内饱含汤汁，花纹均匀美观，皮薄馅嫩，滋味鲜美，爽口不腻。

五四、一品香大包

原 料（制五十只）

上台面粉·····	四斤	味精·····	一钱
酵面·····	一斤五两	淀粉·····	五钱
鲜猪腿肉·····	二斤五两	精盐·····	五分
白糖·····	三两	姜末·····	三钱
酱油·····	六两	熟猪油·····	二两
甜面酱·····	一两五钱		

制 法

1. 猪肉去皮，剔去杂质和筋，切成三寸长、四寸宽的条，洗净，放在钵内。放入白糖（一两半）、酱油腌渍半小时取出，再放入卤水锅内煮到七成熟，捞出晾凉，切成一分见方的小丁。

2. 炒锅置旺火上，下熟猪油（五钱）烧热，放入姜末煸炸出香味，将猪肉丁下锅煸炒至吐油时，加入甜酱、精盐、味精和少许清水，续炒至汁水渐干，用淀粉调稀勾芡，起锅盛在盘内晾凉，制成酱肉馅。

3. 将酵面放入盆内，下温水二斤调稀成面浆，再倒入面粉和匀，加入熟猪油（一两五钱）、白糖（一两五钱）拌和均匀，盖上净布发酵。

4. 将发酵好的面团，加入纯碱揉匀，揉光滑，稍揉搓条，揪成重一两五钱的面剂五十只，撒上醃面。取一只拍成圆皮，包入酱肉馅，沿皮边捏成提花纹收口，按此方法，边作边放在面板上，置烘箱内饧八分钟，饧到包子

表皮结膜取出，一一上笼，置旺火沸水锅上蒸十分钟，出笼即成。

特 点

色泽晶莹洁白，松泡有弹性，酱肉馅醇香味美，包形美观。

五五、丰 乐 河 包 子

此小吃是钟祥县传统风味。它起源于宋朝中期，有八百多年历史。相传丰乐河是宋朝某王子的世袭领地，朝内权贵们为给王子祝寿，集中全城名厨师研究，用当地特产黄酒作酵料，蒸制出别具风味的包点，敬献给王子。王子品尝后，拍手叫绝，受到恩赐。“丰乐河包子”从此就出了名。

原 料（制一百只）

上白面粉……………十斤 黄酒……………五两

制 法

1. 将面粉（二斤）放入钵内，下黄酒、清水三两拌和均匀。
2. 将钵内用黄酒拌和过的面团用纱布盖好，让其自然发酵，约发酵十小时左右。然后，在第一次发酵的面内，加入面粉（三斤）及清水一斤拌和均匀，盖上纱布，继续发酵。约发酵三小时左右。最后，在第二次发酵的面内，再加入面粉（四斤）及清水一斤四两拌和均匀，盖上纱布发酵（约二小时左右），待面团散发出清香味时，即已发酵好。
3. 将发好的酵面置案上，把剩余（留二两作饹面）的面粉掺入发酵面内，揉揉至光滑上劲，搓成条，揪成一百个面剂。逐个捏成似“陀螺”形饹

包，边作边放案板上，盖上纱布，饧十五分钟，入笼屉，置旺火沸水锅上，蒸二十分钟，待包子蒸到发泡有弹性，出笼即成。

特 点

色泽白，松泡有嚼劲，清香味甜，爽口，酷暑天放三、四个月不坏。

五六、马口发面包子

此小吃系汉川县马口镇饮食商店的传统风味。传说三国时，汉将关羽，屯兵系马口（即今汉川县马口镇），催制军粮，在当时缺碱的情况下，由一位老师傅采用酒曲快速发酵方法，使蒸制出来的发面包子具有松泡光滑、层次分明、富于弹性，食之甘甜松韧、余味无穷、久放不坏等特点，被誉为军用佳品，流传后世。

原 料（制一百只）

上白面粉·····	十斤	小麦麸·····	二两
酒曲·····	一两	大米饭·····	五两

制 法

1. 将酒曲掰碎，置盆内，放入大米饭拌和均匀，装入小坛内，盖上坛口，约放二十小时让其发酵，待坛内米饭呈空心状，周围出现酒水时取出，加入麦麸拌匀成颗粒状，晾凉制成“老窖”。

2. 将老窖放入盆内，对入冷开水四斤浸泡二小时（冬季四小时）后，视麦麸飘浮水面，水面呈现许多泡沫时，用干净布袋滤去麸皮，窖水仍放盆内。

3. 将面粉倒在案板上，先取五两与二两窖水拌匀。发酵后，再取面粉一斤，用四两窖水拌匀发酵，如此反复接面发酵，由少而多地将案板上剩余面粉和好，搥揉均匀，盖上净布饧一小时备用。

4. 把案上饧好的面团揪扁，置压杆下反复坐压擀匀，盖上净布再饧一小时之后稍揉，搓条，揪成重一两四钱的面剂，撒上少许干面粉，逐个作成陀螺形，边作边放在铺有纱布的二尺见方的木制笼屉内。置旺火沸水锅上，蒸四十分钟即成熟。

特 点

色泽洁白，形如陀螺，软溶松泡，嚼有韧劲，食后回味香甜。

五七、五 味 肉 包

原 料（制二十只）

上白面粉……………七两
酵面……………四两五钱
净猪肉……………四两
榨菜……………一两
白菜……………五两
味精……………三分
淀粉……………五钱
精盐……………二分
纯碱……………一分

葱花……………三钱
鸡蛋……………二只
五香干子……………二块
白糖……………一钱
酱油……………二钱
辣椒粉……………二分
姜末……………三钱
熟猪油……………三两

制 法

1. 将面粉和酵面放在案板上，下温水四两和匀，揉揉上劲，盖上净布发酵。

2. 把猪腿肉洗净，切成如黄豆大的丁；鸡蛋磕入碗内，下精盐（一分）搅散，摊成蛋皮切丁；白菜去蒂洗净，放入沸水锅里焯一下，取出挤干水分，切碎；榨菜、五香干洗净，均切丁。

3. 炒锅置旺火上，下熟猪油（二两）烧至六成熟。将猪肉丁入锅炒至断生，再放入蛋丁、榨菜丁、干子丁、精盐（一分）、白糖、味精、酱油、白菜末、葱花和姜末合炒二分钟至透味，用淀粉调稀勾芡，起锅，制成五味肉馅，盛盆。

4. 将案板上发酵好的面团稍揉，加入纯碱揉匀，揉光滑。搓成条，揪成二十只面剂，撒上干淀粉，一个个竖着揪扁。取一只面皮挑入五味肉馅捏拢，转捏二十道左右花纹，边作边放在面板上，饧十分钟上笼，置旺火沸水锅上蒸至泡起成熟，出笼即成。

特 点

色泽洁白，花纹整齐美观，质松泡有弹性，韧柔软嫩，馅鲜美可口，有五种不同滋味。

五八、生 煎 小 包

原 料（制一百只）

上白面粉……………二斤

酵面……………七两五钱

去皮鲜猪肉·····	一斤	胡椒粉·····	二钱
味精·····	五分	葱花·····	二两
精盐·····	二两	芝麻油·····	三两
纯碱·····	一钱		

制 法

1. 将面粉置案板上，中间开成小窝，放入酵面，下清水（春秋温水，夏天冷水，冬天沸水）一斤拌匀，让其发酵。
2. 把猪肉洗净，剁成肉茸，放入盆内，边搅边下清水，搅至上劲，加入精盐、胡椒粉、葱花搅拌均匀成馅。
3. 将发好的面团放在案板上，揉均匀，搓条，撒上干面粉，揪成重三钱五分的面剂一百个，一一揪扁，包入肉馅，边捏花，边放在平锅里。
4. 将装有小包的平锅置旺火上，下少量清水，盖上锅盖煮，约煮八分钟揭盖，视锅内水汁渐干时，加入芝麻油，盖上盖续煎，边煎边转动平锅，直煎到包子底部呈现金黄色时，起锅铲在盘内即成。

特 点

包底金黄，油光水滑，质地软溶，馅鲜，味道可口。

五九、鸡 球 包

原 料（制五十只）

上白面粉·····	四斤五两	净母鸡·····	半只
酵面·····	八两	鸡蛋·····	十三只

去皮猪肉……………一片八两
味精……………一钱
水发香菇……………二两
姜末……………一两
虾米……………一两五钱

白糖……………三两五钱
精盐……………五钱
纯碱……………一钱五分
芝麻油……………二两五钱

制 法

1. 将母鸡洗净，放入旺火汤锅内煮至半熟取出，再入卤锅煮半小时出锅，晾凉，置砧板上去骨，切成一百片薄鸡片；鸡蛋煮熟去壳，再放入卤锅内煮至透味，每只切成八块；香菇挤水和虾米切成细末。

2. 猪肉洗净，剁茸盛盆，下鸡汤（四两）、精盐拌匀上劲后，加入白糖（一两）、味精、香菇末、姜末、虾米、芝麻油搅拌均匀成馅。

3. 把面粉倒在案板上，中间开成小窝，放入酵面，加清水二斤拌匀，盖上净布发酵。

4. 将发酵好的面团置案板上，加入纯碱和白糖（二两五钱）反复揉揉，揉匀、揉透、揉光滑，饧二十分钟待制。

5. 案板上撒上酵面，将面团稍揉，搓条，揪成五十只面剂。取一只面剂揪成圆皮，挑入猪肉馅（五钱）、鸡肉（二片）、鸡蛋（二块）包拢，边皮用手指捏成提花花纹，依此法边作边放在铺松毛的笼屉里，置旺火沸水锅上蒸十分钟，出笼即成。

特 点

制法独特，工艺精细，系沙市传统三大名点（鸡球大包、糊油大包、一品大包）之一。具有色泽洁白，松泡弹性好，嫩软馅鲜等特点。

六〇、五 仁 包

原 料（制十只）

上白面粉·····	七两	花生仁·····	四钱
酵面·····	四两五钱	瓜子仁·····	四钱
核桃仁·····	四钱	绵白糖·····	三两
杏仁·····	四钱	纯碱·····	半钱
松子仁·····	四钱	熟猪油·····	二两五钱

制 法

1. 将面粉置案板上，中间开一小窝，放入酵面和清水三两拌和均匀，让其发酵。
2. 把核桃仁、杏仁、松子仁、花生仁切成小块，放入钵内，加入瓜子仁、绵白糖（二两）、熟猪油（二两）、面粉（五钱）拌匀后擦成五仁糖馅。
3. 将案上发酵好的面，下碱水揉匀，加入绵白糖（一两）、熟猪油（五钱）攪揉均匀，稍饧一会，揉匀，搓条，揪成十只面剂。取一只面剂收揉均匀，揪扁，按成圆皮，包入五仁糖馅，捏拢。依此法边作边放面板上，约饧十分钟，入笼，以旺火沸水蒸熟即成。

特 点

色泽洁白，质地松泡，富有弹性，馅甜润，含有五仁香，爽口不腻。

六一、豆 馅 包

原 料（制二十只）

上白面粉·····	八两	姜末·····	一两
酵面·····	二两	精盐·····	三钱
绿豆·····	五两	纯碱·····	二分
味精·····	二分	芝麻油·····	五斤（耗三两）

制 法

1. 将面粉置案板上，中间开成小窝，下清水半斤拌和，加入酵面继续和匀，放入缸内盖上木盖发酵（发酵时间，冬季六小时，夏季三小时），视面涨发至呈蜂窝状，嗅有曲香味时，即已发好。

2. 把绿豆放入清水盆中，浸泡二小时，沥出。冲洗干净入笼，置旺火沸水锅上蒸熟，取出捣碎成豆茸，盛入钵内，加入精盐、姜末、味精拌匀成馅。

3. 将已发酵面置案板上，放入纯碱，揉透，搓成长条，揪成二十只面剂，逐个揪成圆皮，包入豆馅（三钱五分），捏成提花纹，边作边放入笼屉，置旺火沸水锅上，蒸十分钟，出笼晾凉。

4. 炒锅置旺火上，下芝麻油烧到八成热，将豆馅包一一投入锅内，炸三分钟，待呈金黄色，出锅即成。

特 点

色泽金黄，质地外酥内软，豆馅滋味鲜美，为武汉市汉阳县传统风味小

吃。

六二、青 葱 包

原 料 (11一百只)

上白面粉……………四斤五两
酵面……………五两
猪板油……………五两

精盐……………五钱
纯碱……………三钱五分
青葱……………四斤

制 法

1. 将猪板油撕去膜，洗净切成细末，放在钵内，下精盐拌匀。青葱去老叶洗净，切成细葱花。

2. 把面粉放在案板上，中间开成小窝，下清水（冬季温水）一斤六两，加入酵面一起拌和均匀，盖上净布发酵。

3. 将案上发酵好的面团加入纯碱，拌揉均匀，饧二十分钟。搓成条，揪成重七钱八分的面剂一百个，逐一揉至光滑起劲，揪扁成直径二寸的圆面皮，包入猪油、葱花馅捏拢成圆形，边作边放在笼屉内，上旺火沸水锅上蒸至圆气成熟，出笼即成。

特 点

色泽洁白，造型雅致，包子质地软嫩松泡，馅心油润，伴有浓郁葱香，味道可口，是古城荆州传统风味。

六三、活 油 包

原 料（制十只）

上白面粉·····	九两	桔饼·····	二钱
酵面·····	一两五钱	桂圆肉·····	二钱
猪板油·····	二两	核桃仁·····	二钱
白糖·····	一两五钱	冬瓜糖·····	五钱
桂花·····	一钱	纯碱·····	一钱

制 法

1. 将面粉和酵面放在面盆内，下温水四两五钱拌和均匀，让其发酵。
2. 把蜜桔饼、冬瓜糖切成细末。
3. 猪板油撕去膜，切成小丁，放沸水锅内煮一下，取出沥水晾干，放在盆内，加入白糖、蜜桂花、桔饼末、冬瓜糖末一起拌匀制成糖馅。
4. 将发酵好的面团，加碱水揉匀，搓长圆条，揪成重一两五钱的面剂十个，取一个揪成圆皮，包入糖馅，捏成花纹，边作边放入铺有拌油的松毛笼屉内，置旺火沸水锅上蒸十五分钟，出笼即成。

特 点

色泽洁白，花纹显现美观，柔软香甜，味正可口，油而不腻，是云梦县传统风味。

六四、汽水包

原 料 (制五十只)

面粉·····	三斤二两	味精·····	一钱
糯米·····	一斤八两	酱油·····	二两
鲜猪肉·····	一斤	葱花·····	一两
胡椒粉·····	一钱	纯碱·····	五分
精盐·····	三钱	熟猪油·····	二两
姜末·····	五钱	芝麻油·····	四两
猪肉皮冻·····	一斤		

制 法

1. 将糯米淘洗干净，放清水盆中浸泡六小时，倒在笊箕内沥水，入甑，置旺火沸水锅上蒸至熟透，出锅稍晾，洒入一斤热水加盖续蒸。
2. 把猪肉去皮洗净，切丁。
3. 锅置旺火上，下熟猪油（二两）烧热，放入姜末煸出香味，即投入猪肉丁炒至断生，加入精盐（一钱）、酱油（一两）煸炒透味盛盆，再放入糯米猪肉皮冻、酱油（一两）、精盐（二钱）、味精、胡椒粉、葱花及芝麻油（二两）拌匀成馅。
4. 面粉和好发酵后，加入纯碱揉均匀，搓条，揪成重一两五钱的面剂五十只。取一面剂揪成圆皮，包入糯米肉馅，沿边皮捏提花纹，收口。依此法边炸边放在抹过油的板上。

4. 平锅（鏊）置中火上烧热，放入芝麻油，把包子均匀松散的摆入锅内，待包子结了底壳，加入清水二斤，盖上锅盖，等水分渐渐煎干，揭盖淋入芝麻油进行煎炕，边煎边转动平鏊，底面煎黄以后，全部用手铲翻面，煎至两面金黄起壳即成。

特 点

汽水足，油润光亮，两面煎炕，底壳亮黄，面皮泡软，馅料糯鲜可口，是一种价廉物美，味道好的早点品种。

六五、水 晶 包

原 料（制十只）

上白面粉……………九两

白糖……………四两

酵面……………一两五钱

猪板油……………二两

冰糖……………四两

纯碱……………五分

制 法

1. 将面粉置案板上，中间开一小窝，放入酵面和清水四两拌匀，盖上净布发酵。

2. 把猪板油切成小丁，冰糖砸碎成冰糖屑。取钵放入猪板油丁、冰糖屑、白糖（三两）拌匀，制成水晶糖馅。

3. 待面发酵好后，放入纯碱，白糖（一两）揉匀，搓条，揪成十只面剂，撒少许酵面，逐只揪成圆皮，包入水晶糖馅捏拢，置面板上饧十五分钟待蒸。

4. 笼屉置旺火沸水锅上蒸至圆气，再把饧好的大包放入笼屉内蒸十分钟，成熟出笼即成。

特 点

色泽洁白，质松泡，清甜油润可口。因用猪板油、冰糖做馅故名。

六六、桂花小笼包

原 料（制四十只）

上白面粉……………七两
酵面……………三两
熟上白面粉……………二两
蜜桂花……………五钱
蜜桃酱……………一两
红枣……………五钱

白糖……………六两
鲜猪肉……………二两（肥膘）
罐头莲子……………五钱
蜜桔饼……………五钱
熟猪油……………一两

制 法

1. 将猪肥膘肉洗净切成米粒丁，红枣去核洗净，与桔饼，莲子分别切成细丁末放入钵内，下肥膘肉丁、熟猪油、白糖、蜜桂花一起拌匀成馅。

2. 将面粉置案板上，中间开成小窝，放入清水三两五钱及酵面攪揉均匀，搓条，揪成重三钱五分面剂四十个，撒上干面粉，逐个揪扁，擀成直径一寸半的圆皮，挑入桂花糖馅，捏成二十道花纹的提花小包，边做边放入铺有松毛的小笼内。

3. 大锅置旺火上，放入清水烧沸，将笼屉小包置锅上，蒸十分钟出笼

即成。

特 点

色泽晶莹洁白，形如朵朵梅花，玲珑小巧，素雅大方，质地松泡，里馅清甜，含有桂花蜜饯果仁芳香，是咸宁地区温泉镇名小吃之一。

六七、开 花 馒 头

原 料（制二十只）

上白面粉……………九两

小苏打……………五钱

酵面……………一两

白糖……………一两

蜜青梅……………五钱

纯碱……………三分

蜜桔饼……………五钱

熟猪油……………一两

制 法

1. 将面粉放入钵内，下清水（冬天温水，夏天冷水）拌和，加入酵面揉匀，盖上净布发酵（面质发酵，以老一点为好）。

2. 蜜桔饼、青梅切成细末。

3. 将发酵好的面团置案板上，加入纯碱揉匀，再放入小苏打、熟猪油、白糖揉至面团不粘手时，饧一会，撒上少许干面粉，搓条，揪成二十个面剂，逐个捏成馒头状，外面撒上青梅桔饼。边捏边放在铺有净湿沙布的笼屉内，置旺火沸水锅上蒸十五分钟，出笼即成。

特 点

色泽晶莹洁白，馒头笑裂似芙蓉绽开，素雅宜人。软嫩松泡利齿，味清

甜含有蜜果脯香。

六八、豆 沙 佛 手

原 料（制十只）

上白面粉……………九两

豆沙* ……………五两

酵面……………一两五钱

纯碱……………五分

制 法

1. 将面粉放在案板上，下清水四两五钱拌和匀，加入酵面，攪揉均匀，盖上净布发酵。

2. 将发酵好的面，加入纯碱水揉匀搓条，撒上醃面，揪成重一两五钱的面剂，逐个竖着揪扁，一个个地包入豆沙糖馅五分，捏拢，搓成圆团，揪成扁圆形后，在扁圆形半部切五刀，把中间的三刀，向内叠拢，呈佛手状。依此法作完，置案板上饧放五分钟。

3. 笼屉放在旺火沸水锅上，蒸至圆气，将制好的豆沙佛手，置屉内蒸十五分钟，蒸至成熟松泡，出笼即成。

特 点

色白，形似如来佛手，质软嫩松泡，豆沙馅醇甜，味道可口。

* 豆沙的制法是：先将赤豆一斤洗净，置旺火沸水锅内，煮至粉烂捞出，去皮擦成细沙，放在干净布内拧干水分。锅置中火上，下芝麻油五两，放入白糖一斤炒至溶化，倒入豆沙合炒，直至油糖渗入豆沙内，呈稠浓泥状，不粘手即成。

六九、夹沙梅花卷

原 料（制十只）

上白面粉·····	八两	豆沙馅·····	六两
酵面·····	三两	纯碱·····	五分

制 法

1. 把酵面放入钵内，用温水溶化，放入面粉搅拌均匀，让其发酵。
2. 将发酵好的面团放在案板上，加入纯碱揉匀、揉透、揉光滑，擀成一尺长、三寸宽，八分厚的长面皮，将豆沙均匀地铺在面皮上，由外向内卷叠三层呈圆柱状，切成三十只夹沙面剂。
3. 取三只夹沙面剂（露豆沙馅的面朝上），并拢排列整齐，用竹筷从中央拢，夹成六瓣梅花卷。边炸边放入笼屉内，置旺火沸水锅上蒸十五分钟，出笼即成。

特 点

色白，中间呈棕红，形如梅花，素雅宜人，质松泡软溶，回味香甜。

七〇、三 鲜 春 卷

原 料（制五十只）

面粉……………一斤
鸡丝……………四两
冬笋肉……………四两
水发香菇……………二两
鸡蛋……………一个
淀粉……………二钱
味精……………三分

酱油……………一两
精盐……………五分
葱段……………五钱
姜末……………三钱
胡椒粉……………三分
芝麻油……………五斤(耗四两)

制 法

1. 将面粉放在盆内，下清水六两五钱和匀后，反复摔揉成稀稠面团。
2. 平锅置火上烧热，锅中擦油，用手抓稀稠面团不断甩动（动作要快，慢了面团就会下落），速放热锅内烙成直径四寸的薄饼，边烙边揭出，整齐码放在一起。烙完用净湿布盖好潮润，防止皮干燥。
3. 把鸡丝放入碗内，磕入鸡蛋，下精盐（二分）和淀粉拌匀上浆。
4. 炒锅置旺火上，下芝麻油（一斤）烧热，将鸡丝下锅滑油沥出，倒净锅油。原锅置火上，先下葱、姜，再放入香菇丝、冬笋丝、鸡丝炒匀，加入精盐（三分）、酱油、味精、胡椒粉炒至透味盛盘成馅。
5. 将烙好的春卷皮一张张地撕开，取一张皮（光面朝下）摊开，皮边放入三鲜馅卷包，两端折拢，卷包成二寸长、八分宽的“三鲜春卷”坯，依此法包完。
6. 铁锅置火上，倒入芝麻油烧至六成热，将春卷下锅炸，至呈金黄色，捞出即成。

特 点

色金黄，外焦脆，内软，里馅鲜香。

七一、荠菜春卷

原 料（制五十只）

上白面粉·····	一斤	精盐·····	三钱
猪肉·····	一斤（肥三瘦七）	姜末·····	二钱
荠菜·····	一斤	芝麻油·····	三斤（耗四两）
味精·····	一钱		

制 法

1. 将面粉放于盆内，下清水六两五钱，拌和均匀，反复搓揉上劲，成水调面团。
2. 将直径六寸的铁汤罐盖背面洗净，磨光，放微火上烧热，用手抓住水调面团不断摔动，在炙热的汤罐盖上轻轻烙成直径四寸的圆薄面皮，左手揭皮翻面，略烙取出。依此法烙成五十张。整齐地堆放在一起，用干净湿布盖好，防止皮干燥。
3. 将猪肉洗净剁成肉茸；荠菜去老皮黄叶洗净切碎，盛入钵内，放入猪肉茸、精盐、姜末、味精、芝麻油（一两）拌匀成馅。
4. 将堆叠的薄面皮，逐张撕开，平放在案板上，一张张地包入拌好的肉馅（三钱），两端包折，卷成二寸长，直径八分的扁筒卷，用调稀面粉糊封口，包成春卷坯。
5. 炒锅置旺火上，倒入芝麻油，待油烧至五成热时，将春卷逐个人锅约炸二分钟，待炸至金黄色时，捞出装盘即成。

特 点

色泽金黄油亮，外焦内嫩，肉馅鲜美，荠菜醇香。

七二、蛋 黄 火 腿 夹

原 料（制二十只）

上白面粉……………一斤
熟瘦火腿……………七钱
鸡蛋……………三只
饴糖……………一两

白糖粉……………二两
苏打……………一钱
熟猪油……………一两

制 法

1. 把面粉倒在案板上，中间开成小窝，搥入鸡蛋（二只），加饴糖、白糖粉、苏打、清水二两拌和均匀。

2. 取碗搥入鸡蛋（一只）搅成蛋黄液；熟火腿切成直径一寸的半圆形薄片二十片。

3. 将拌和的糖蛋面揉匀，搓条，揪二十只面剂，逐只擀成直径二寸的圆皮。取一片火腿放在圆皮一边，将圆皮另一边折叠过来制成半圆形火腿夹，将皮面用木梳压成条花纹，逐只边作边放在烤盘内，在每只火腿夹外面刷上蛋黄液，置烤炉内烤到呈金黄色，出炉即成。

特 点

外金黄，内酥松，火腿馅鲜美，醇香可口。

七三、麻 腰 条

原 料（制五十只）

上白面粉·····	四斤二两	芝麻·····	五两
酵面·····	一斤二两	芝麻油·····	一斤一两
枣泥馅·····	二斤	熟猪油·····	三两
纯碱·····	二钱		

制 法

1. 将面粉（一斤二两）放在案板上，下熟猪油和芝麻油（三两）拌匀，擦成酥面。

2. 酵面放入盆中，下清水一斤五两抓散，倒入剩余面粉拌和，揉揉均匀，盖上净布发酵。

3. 将发酵好的面团置案板上，加入纯碱揉匀、揉透、揉光滑，分成五坨，每坨包入油酥面三两五钱，捏拢。取一坨按成方皮，擀成六寸长，一寸半宽的面皮，卷成圆筒。依此法卷五只圆筒，每只切十个面剂。

4. 取一个面剂揸平，擀成扁圆形，包入枣泥馅四钱，收口捏拢，捏成腰条状，依此法一一做完。

5. 取净布沾湿，铺在长方瓷盘中，将捏好的腰条坯光滑的一面贴放在湿布上吸水，再放入芝麻盘里蘸匀芝麻。

6. 平整置炉火上，将蘸匀芝麻的腰条饼在鏊上烙一下，饼面烙到稍硬时取出。再一只只地放入油锅内炸，直炸到有芝麻的饼面呈金黄色时，滗净

锅油，再把每个饼面烙一下，转放入炉中烤（烤的过程中翻一次面），熟透出炉即成。

特 点

色黄亮，饼形似猪腰，芝麻饼面脆香酥松，枣馅醇甜，佐鲜牛奶、豆浆食之最好。

七四、细 沙 条*

原 料（制一百只）

上白面粉……………四斤七两
酵面……………四两五钱
猪板油……………一斤
豆沙……………四斤
蜜桂花……………一两

蜜冬瓜条末……………一斤
纯碱……………二分
明矾……………二分
熟猪油……………五斤（耗二斤）
芝麻油……………一两

制 法

1. 将猪板油撕去膜，攪揉成猪板油茸。取钵放入明矾、纯碱、清水五两溶化成矾碱水。

2. 将面粉倒在案板上，取部分（一斤五两）与猪板油茸一起，擦揉成板油酥。

3. 案上剩余面粉中间开成小窝，放入酵面、矾碱水和清水（冬天温水）

• 即去壳豆沙。

一斤，拌和后揉均匀，揉透、揉光滑，盖上净布，饧十五分钟。

4. 将饧好的面团稍揉，搓条，揪成五十个面剂。案板上抹上芝麻油，将面剂一个个地搓成约三寸长的条，逐一揪成扁条（竖放），把一坨板油酥放在扁条的中间，用手向后再一擦，揭起来，接着向前推匀，顺势卷成圆筒，切成两个，再一个个地揪扁，两边叠拢，按成圆皮包入豆沙馅，再揪扁，将成“细沙条”。依此法边作边放在案板上。

5. 平整放在炉火上，刷上芝麻油烧热，将“细沙条”（一次六个）放在鏊上烙，烙到底部结壳，呈金黄色取出。

6. 平锅置炉火上，下猪油烧到四成热，将烙好的“细沙条”一一放入锅内炸，炸到呈金黄色后移放到锅边，再置烤炉内烤两分钟，出炉即成。

特 点

色泽金黄透亮，条形美观，外酥脆，里馅豆沙清甜可口，是沙市春节前后传统风味品种。出售时异香扑鼻，民间有“一家开锅满街香”的赞誉。

七五、面 发 糕

原 料（制五十块）

上白面粉……………四斤

白糖……………一斤

酵面……………一斤五两

纯碱……………四钱

制 法

1. 将酵面放入瓷盆内，加清水二斤搅成面浆，再倒入面粉拌匀，盖上净布发酵。待面发到有酒香，抓触有劲力时，下纯碱、白糖，揉均匀，用

双手抓面，由怀中向外反复回旋悠打；直至面团悠打上劲后，转放入铺有湿纱布的搪瓷面盆内，盖上木盖饧半小时，视面团膨胀起时，待蒸。

2. 铁锅置旺火上，放入笼屉，加清水烧沸至圆气。将盆中饧好的面团连同纱布提起入笼，盖上笼盖，约蒸半小时，蒸至面糕起泡成熟，端笼倒置案板上，揭去纱布晾凉，切成菱形块即成。

特 点

色泽雪白，松泡有弹性，食有韧劲，味道清甜爽口。

七六、五 叶 梅

原 料（制四十只）

上白面粉·····	一斤	虾米·····	五钱
去皮鲜猪肉·····	一斤	发菜·····	二分
熟瘦火腿·····	五钱	味精·····	三分
水发香菇·····	一两	葱花·····	五钱
大白菜心·····	五两	精盐·····	三分
胡椒粉·····	二分	姜末·····	五钱
酱油·····	五钱	鸡蛋·····	二只
香菜·····	五钱	熟猪油·····	五钱
虾仁·····	一两	小磨芝麻油·····	一两

制 法

1. 将猪肉洗净切成米粒大的丁，熟瘦火腿切末；香菇、虾仁、虾米均

切成小丁；鸡蛋撞入碗内搅散，搪成蛋皮切末；白菜心置沸水中焯一下，取出挤水剁碎；发菜用清水泡软。

2. 炒锅置旺火上，下熟猪油烧热，放入猪肉丁炒至卷缩断生，盛入钵内，再放入白菜心、虾米、香菇丁、酱油、精盐、味精、胡椒粉、葱花、姜末、小磨芝麻油拌匀成馅。

3. 面粉放在案板上，用沸水五两烫熟，和匀，反复揉至熟透，搓条，揪成四十只面剂，逐个揪扁，擀成一寸半直径的圆皮。取一只置左手掌心，挑入虾菇肉馅，捏拢，用右手提着、捏成四个角，中间空呈现五孔的形状后，四周边皮用右手拇指和食指推捻皱纹，再在五个空洞内，分别摆入火腿末、蛋末、虾仁丁、香菜、发菜，制成五叶梅，边作边放入铺有松毛的笼屉内。

4. 旺火锅上放入清水烧沸，将笼屉置锅上蒸八分钟，成熟出笼即成。

特 点

五彩缤纷，形如梅花，美观素雅，质地软柔，味道鲜美。

七七、 黄 州 烧 卖

黄州烧卖是古城黄州的传统风味小吃。烧卖上端的红点，传说是明代黄州考棚街卖烧卖者，对当时来黄州考秀才的文人，喻为一种吉利的象征。

此小吃可蒸食，也可以炸食，尤以蒸后复炸的烧卖质地较好，易于保存，冬天可保存一个月之久。不少中外游客，旅游黄州赤壁，无不慕名购买黄州烧卖一尝为快，或携走作为名点馈

赠亲友。

原 料（制八十只）

上白面粉·····	一斤	淀粉·····	六两
白面馒头·····	一斤八两	白糖·····	三斤
猪肥肉·····	三斤	蜜桔饼·····	四两
冰糖·····	四两	核桃仁·····	二两
蜜桂花·····	二两	红绿丝·····	六钱
葡萄干·····	二两	精盐·····	二钱

制 法

1. 将猪肥膘肉切成六块，放沸水锅中焯五分钟捞出，去皮晾凉，改切成如豌豆粒的丁。馒头切成小方丁；冰糖砸碎成屑；核桃仁放温水中浸泡后取出，去皮和蜜桔饼均切成颗粒；红绿丝切成细末。

2. 取钵，放入猪肥膘丁、核桃仁、桔饼末、馒头丁、红绿丝末、冰糖屑、葡萄干、白糖一起拌匀成馅（冬天猪肥膘肉如冻凝成块，可放小火锅里用水解冻后再制馅）。

3. 将面粉倒在案板上，中间开成小窝，下清水五两及精盐拌和后，揉揉均匀，盖上净布饧五分钟。然后搓条捋整齐，揪成八十只面剂，撒上干淀粉粘匀。取一只揪扁，擀成直径三寸呈荷叶边形的圆皮，放手掌上，挑入糖馅，包成立体似秤砣（上小、下大、高一寸六分、底直径一寸左右）形的烧卖，依此法作完。边作边放在垫有松毛的笼屉内。

4. 将笼屉置旺火沸水锅上，约蒸三分钟，揭盖在烧卖上均匀撒上冷水，盖好盖续蒸五分钟，起锅出笼即成。

特 点

工艺精细，玲珑剔透，色白、形美，皮薄、馅饱满，油润香甜，风味独特。

七八、重油烧卖

原 料（每份八只，制三十份）

上台面粉·····	四斤五两	胡椒粉·····	一钱
糯米·····	一斤五两	精盐·····	三两
猪肉皮冻·····	六斤	味精·····	一两
去皮鲜猪肉·····	一斤五两	葱花·····	三两
酱油·····	三两	熟猪油·····	二斤
虾籽·····	一两		

制 法

1. 将面粉倒在案板上，中间开一小窝，放入精盐五钱和清水二斤，用手使劲搓揉，揉到面团柔软、光滑而有韧劲。

2. 把糯米放清水盆中浸泡四小时，捞出沥水，冲洗净酸味，放入甑内，置旺火沸水锅上蒸至半熟，洒一次清水，续蒸至熟（不宜蒸得太软），出锅，倒在案板上晾凉。

3. 猪肉洗净，切成似黄豆大的丁。

4. 炒锅置旺火上，下熟猪油（二两）烧至六成熟，将猪肉丁下锅煸炒，直炒到猪肉吐油时，加入酱油、精盐（二两五钱）续炒，直到猪肉卷缩透味，起锅盛在盆内晾凉，倒入凉糯米，加入熟猪油（一斤八两）、猪肉皮冻（斩碎）、虾籽，味精，胡椒粉，葱花一起拌匀成馅。

5. 将案板上灏好的面团稍揉，切条。一条条地搓成半寸直径的圆条，揪

成重二钱的面剂二百四十只，逐个用擀锤擀成似荷叶边的圆皮。取一只放在左手掌上，用竹片挑入七钱糯米肉馅，右手轻轻一捏（捏时不宜太松或太紧），依此法边作边放在铺有松毛的笼屉内待蒸。

6. 大铁锅置旺火上，放入清水烧沸，将笼屉放在沸水锅上蒸五分钟，揭笼盖洒一次水，续蒸二分钟出笼即成。

特 点

色泽洁白，形如朵朵梅花，皮薄馅饱，油脂丰润，醇香鲜美，油而不腻，因油厚故名。此点是武汉市花楼街顺香居甜食店的风味名点。

七九、 丰 收 饺

原 料（制二十只）

上白面粉·····	五两	蜜桔饼·····	五钱
熟面粉·····	五钱	冰糖·····	一两
猪板油·····	五钱	蜜桂花·····	二钱
白糖·····	一两	芝麻油·····	五钱
芝麻·····	八钱		

制 法

1. 锅置中火上，下清水四两烧沸，将面粉徐徐倒入锅内，边倒边用面仗搅揉，成熟后，盛在抹有芝麻油的案板上晾凉，搓散。双手均抹上芝麻油，将搓散的熟面团反复揉均匀。

2. 冰糖砸成碎末，桔饼切细末，猪板油剁茸。

3. 钵内放入白糖、冰糖末、桔饼末、蜜桂花、猪板油茸、芝麻油、芝麻，熟面粉一起拌匀，揉擦成融合的麻糖馅。

4. 将案板上的面团稍揉，搓条，揪成二十个面剂，逐个竖着揪扁，按成圆皮，折成三角形，翻面将两角对折，包入麻糖馅三钱。用手将皮边推捻成花纹，呈棉桃状，边作边放入铺有松毛的笼屉内，置旺火沸水锅上蒸五分钟，出笼即成。

特 点

制作精细，色泽漂亮，形似朵朵棉桃。吃起来质地柔软，香甜可口，是鄂东麻城县创新品种。

八〇、 鸳 鸯 饺

原 料（制二十只）

面粉……………五两
鲜猪肉……………三两
虾仁……………一两
熟瘦火腿……………五钱
鸡蛋……………一只
青菜末……………五钱
白糖……………二钱

味精……………二分
酱油……………三钱
精盐……………一钱
胡椒粉……………二分
葱花……………二钱
姜末……………二钱
小磨芝麻油……………三钱

制 法

1. 将猪肉去皮洗净，剁成肉茸，放入钵内，下精盐、酱油、姜末拌一

下，放清水二两拌匀上劲后加入味精、胡椒粉、白糖、葱花、小磨芝麻油拌匀成馅。鸡蛋磕入碗内，下少许盐搅成蛋液，摊成蛋皮与熟火腿均切成细末。

2. 面粉置案上，用开水烫熟，揉匀，搓条，揪成二十个面剂，均擀成直径二寸的圆皮，置左手掌中，挑入肉馅用右手指从当中一捏，两边推捻花纹，捏拢，在两边空洞里分别放入虾仁火腿末、蛋末、青菜末，依此法作完置笼屉内。

3. 锅置旺火上，待水沸后放入笼屉，蒸十五分钟，成熟出笼。

特 点

色彩鲜艳，造型美观，质软滑嫩，滋味鲜美。因馅料两样，故名鸳鸯饺。

八一、 虾 米 饺

原 料（制四十只）

面粉·····	一斤	胡椒粉·····	一钱
鲜猪肉·····	二两	姜末·····	一两
虾米·····	一两	味精·····	四分
芹菜·····	五两	精盐·····	八分
葱花·····	二两	芝麻油·····	五两

制 法

1. 将面粉倒在盆内，下精盐（五分）、清水三两、芝麻油（一两），

拌和均匀后，用双手攥揉扯提，边攥边加入清水二两，攥揉上劲。

2. 虾米用温水浸泡洗净，切成碎末；芹菜去蒂和老叶，切成细末；猪肉洗净剁成肉茸。将猪肉放入钵内，下精盐（三分）拌匀后，加入芹菜、味精、胡椒粉、姜末、葱花、虾米拌匀成馅。

3. 光滑面板上，抹上芝麻油（五钱），将攥好的面稍揉，搓条，揪成三钱八分重的面剂四十个。将面剂逐个搓条，揪扁，擀成六寸长、一寸半宽的片，一个个均匀地包入虾米肉馅，包卷成枕形的饺。

4. 平锅置微火上，下剩余芝麻油烧热，将制好的虾米饺，放在锅内煎成两面呈黄色，盛盘即成。

特 点

色泽金黄，外酥内软，馅心鲜香，系武汉市二十年代传统小吃。

八二、三 角 饺

原 料（制四十只）

上白面粉·····	一斤	白糖·····	五分
鲜猪肉(无皮)·····	四两	酱油·····	二钱
味精·····	二分	胡椒粉·····	二分
精盐·····	二钱	姜末·····	二分
葱花·····	一钱	小磨芝麻油·····	二钱

制 法

1. 将猪肉剁成茸入钵，下精盐、酱油、姜末、清水一两半搅匀上劲，

加入白糖、味精、胡椒粉、葱花、小磨芝麻油一起拌匀成馅。

2. 面粉放案板上，中间开成窝形，放入开水烫熟，揉匀，搓条，揪成四十个面剂，擀成三寸直径的圆皮，朝里叠成等边三角形，任选一边对折成尖角形，包入肉馅，再把另一边封口捏拢成三角形，将边朝外翻起来，形成九个边，分别推捻成波浪花纹，依此法一一做完。

3. 在铺有松毛的笼屉内，放入三角饺，置旺火沸水锅上蒸十五分钟，成熟出笼盛盘即成。

特 点

色白，造型美观，质地软溶馅香，滋味鲜美。

八三、鸡 冠 饺

原 料（制五十只）

面粉……………四斤六两
酵面……………五两五钱
猪肉茸……………一斤
熟糯米……………一两
白糖……………二两
酱油……………一两
纯碱……………六钱

葱白……………一两
姜末……………五钱
味精……………一钱
精盐……………一钱五分
胡椒粉……………五分
棉籽油 ……十斤(耗八两)

制 法

1. 将面粉倒在案板上，中间开成小窝，下清水二斤三两，与酵面一起

拌和后，搥揉均匀，盖上净布发酵。约发酵两小时，加入纯碱水、白糖揉匀，再徐徐加入清水五两，搥揉均匀。

2. 将猪肉茸放入盆内，下精盐和清水四两拌匀后，加入酱油、味精、胡椒粉、葱、姜、熟糯米，搅拌均匀成馅。

3. 在双手掌和案板上抹棉籽油，然后将面团稍揉，搓成长条，揪成重一两六钱的面剂五十只。取一只按成圆皮，挑三钱肉馅放圆皮上，对折包成饺形，稍拉长一点，两端翘起，制成鸡冠饺。

4. 铁锅置旺火上，下棉籽油烧至七成热，将鸡冠饺投锅炸三分钟，成熟捞出沥油即成。

特 点

色泽黄，皮甜馅鲜，既酥且松，味道可口。

八四、 灌 汤 蒸 饺

原 料（制四十只）

上白面粉……………一斤
鲜猪腿肉……………五两
猪肉皮冻……………四两
小白菜……………五斤
胡椒粉……………五分

酱油……………一两
味精……………一钱
精盐……………二钱
姜末……………一两
熟猪油……………二两

制 法

1. 将猪腿肉去皮洗净，剁成肉茸；猪肉皮冻剁碎；小白菜去蒂及黄

叶，洗净置沸水锅内焯熟，取出剁碎，挤干水分。

2. 将猪肉茸放在盆内，下精盐、酱油、姜末拌匀透味，徐徐倒入清水搅拌上劲，加味精、胡椒粉、熟白菜、猪肉皮冻拌匀成馅。

3. 把面粉放在案板上，中间开窝，倒入开水烫熟。稍晾凉，揉均匀，搓成长条，撒上醃面，揪成四十个面剂。逐个揪扁，擀成直径二寸左右的圆皮，一一包入肉馅，捏成十六道花纹的饺子。边作边放入铺有松毛的笼屉内，置旺火沸水锅上，蒸熟出笼即成。

特 点

形如弯月，色白花纹显现，素雅大方，质地外软溶、里馅油润，味道鲜美。

八五、 汉 口 水 饺

原 料（制十碗）

上白面粉·····	一斤	胡椒粉·····	二钱
鲜猪腿肉·····	五两	酱油·····	一两五钱
熟猪肉·····	二两	干淀粉·····	一两四钱
猪筒骨·····	四两	味精·····	二钱
原汁汤·····	五斤	精盐·····	一两一钱
猪排骨·····	二两	纯碱·····	二钱
虾米·····	五钱	葱花·····	二钱
五香菜·····	一两	猪蹄·····	四两
牛肉·····	二两	熟猪油·····	二两

制 法

1. 把猪腿肉、牛肉洗净，去皮、筋，剁成肉茸，下精盐、凉水搅拌成肉馅。猪蹄、排骨、筒骨放砂罐内，加入清水，置中火上煨成酽浓原汤。

2. 面粉置案板上，中间开成小窝，下清水五两及纯碱揉匀、揉光滑，用干淀粉作酵粉压擀三次（要求擀皮薄而均匀）折叠后，切成二寸见方的面皮，逐张包入肉馅，成水饺。

3. 取碗十个，每碗均匀放入熟猪油、味精、虾米、胡椒粉、五香菜、酱油、精盐，舀入原汁沸汤。

4. 锅置旺火上，放入清水煮沸，将水饺入锅煮二分钟，待水饺煮到浮出水面，点入凉水续煮三十秒钟捞出，每碗盛入二十个，撒上葱花即成。

特 点

皮薄、馅大，汤鲜而酽浓，滋味鲜美。

八六、新 洲 包 面*

原 料（制十碗）

上白面粉……………一斤
鲜猪肉……………一斤
榨菜……………一两
味精……………二钱
精盐……………六钱

纯碱（化水）……………四分
胡椒粉……………一钱
淀粉……………一两
葱花……………一两
熟猪油……………二两

* “包面”是湖北方言，即馄饨。

制 法

1. 把榨菜洗净剥成细末。猪肉去皮洗净，剔去筋膜切碎，加精盐（二钱）剁碎，边剁边加入清水五钱剁成茸泥，盛在钵内，放入榨菜末拌匀，撒上葱花制成肉馅。

2. 面粉置案板上，中间开成小窝，放入碱水和清水四两拌和，攪揉均匀，用湿布盖着饧五分钟。稍揉，将面团压开，用面杖反复擀压，（以干淀粉作饹面）擀匀、擀薄，切成二寸见方的薄皮。

3. 将面皮放在手掌上，用竹杆挑入榨菜肉馅（约八钱）卷包（抽出竹杆），两角捏拢，包成一百二十个包面。

4. 取碗十个，每碗放入熟猪油（二钱）、味精（二分）、精盐（四分）、胡椒粉（一分）、葱花（一钱），舀入半碗清汤。

5. 锅置旺火上，放入清水烧沸，将包面下入锅内，边下边用铁勺推动，待包面浮出水面时，均匀地捞在十个汤碗内即成。

特 点

皮软馅嫩，汤鲜味美，是黄冈地区新洲县传统风味。

八七、 顺 香 居 锅 贴 饺

原 料（制八十只）

上白面粉……………二斤
鲜猪肉……………一斤六两
大白菜……………四斤

味精……………五分
酱油……………二两
精盐……………二钱

胡椒粉……………一钱
葱花……………一两
姜末……………一两

熟猪油……………二两
芝麻油……………二两

制 法

1. 将面粉倒在案板上，取部分（五两）加沸水二两五钱烫成熟面。剩余面粉下冷水二两五钱拌匀后，与熟面一起攪揉均匀。
2. 猪肉去筋膜，洗净斩成肉茸；大白菜去根和老叶洗净剥碎。
3. 将猪肉茸放入盆内，下精盐和适量水拌匀上劲，再加入酱油、味精、胡椒粉、葱花、姜末一起拌匀成馅。
4. 将案板上和好的面团搓条，揪成八十个面剂，撒上醃面，一个个擀成圆皮，包入猪肉菜馅，捏成眉毛花纹半月形饺子，边作边放面板上。
5. 平锅擦油置中火上，将饺子整齐地放入锅内，倒入适量冷水，盖上锅盖焖煎十分钟，揭盖视锅内水渐干时，淋入芝麻油煎炕，边煎边挪动平锅，待饺子均匀受热，煎到饺子结壳呈金黄色时，出锅即成。

特 点

色黄，形美，底壳焦脆，饺软馅鲜。

八八、 三 鲜 片 汤

原 料（制六碗）

上白面粉……………一斤
熟鸡肉……………二两

熟猪肚……………二两
猪腿肉……………三两

鸡蛋……………四只
原汁汤……………二两
水发玉兰片……………一两
水发冬菇……………一两
水发木耳……………五钱
小白菜……………二两
味精……………六分
胡椒粉……………一钱

酱油……………三钱
干淀粉……………一两
精盐……………二钱五分
小葱……………五钱
生姜……………二钱
熟猪油……………一两五钱
芝麻油……………一两二钱

制 法

1. 将面粉置案上,中间开成小窝,加入精盐(五两)及清水三两五钱,搅合揉成面团。饧十分钟后撒上干淀粉,用擀杖压擀,摊开。撒上干淀粉再擀,如此重复多次,使面团擀成约半分厚薄的面片,切成一寸半长的菱形小块。

2. 猪腿肉洗净剔去筋膜,切成柳叶片;熟鸡肉、熟猪肚、水发玉兰片、冬菇等均片成小薄片;鸡蛋磕入碗内,下精盐(五分)搅成蛋液;葱切成马蹄节,姜切成末,木耳撕成小朵。

3. 锅置旺火上,下芝麻油烧热后,将鸡蛋液倒入锅内煎炒,划成小块盛起。原锅放入熟猪油烧热,下葱、姜炸出香味后,再将鸡、肚、肉片入锅煸炒,加入酱油、原汁汤,投入鸡蛋冬菇、玉兰片、木耳一起烧一分钟,制成面浇头起锅。

4. 大锅置中火上,加入清水八斤烧沸,投入面片,待煮沸飘浮水面后,再放入小白菜、面浇头,续煮一分钟,加入味精、胡椒粉用手勺推匀,起锅分装碗内即成。

特 点

制作精细,汤醇味美,兼有菇、笋清香,为襄樊市特色风味。

八九、张三口羊肉面

原 料（制十五碗）

上白面粉·····	三斤	酱 油·····	九两
鲜羊肉·····	三斤	纯 碱·····	五钱
羊花油·····	一斤	精 盐·····	五分
蒜 苗·····	四两	小 葱·····	四两
胡椒粉·····	四两	生 姜·····	二两
干淀粉·····	四两	芝麻油·····	一两

制 法

1. 将面粉倒在案板上，下精盐、纯碱、清水五两拌和，再加入清水五两攪揉均匀，放在案板上，盖上净布饧十分钟。揉匀，续饧十分钟再揉匀，又饧十分钟，最后攪揉到面皮光滑不粘手时，擀成一分厚的面皮，切成二分宽的面条。每切二十刀须把面条抖开，蘸上干淀粉，以免面条粘合。

2. 羊肉、羊花油洗净切成块；小葱去蒂洗净切葱段；生姜去皮洗净切片；蒜苗择去老茎，洗净切成寸段。

3. 炒锅置旺火上，放入芝麻油烧热，将葱姜下锅煸炒出香味时，投入羊肉、羊花油块炒几下，炒至断生，转入砂罐内仍置旺火上煨至汤沸。撇去血沫，移锅小火上煨四小时，煨到糯烂，捞出晾凉，切成薄片。

4. 大锅置旺火上，下清水二十斤烧沸。将面条分三次下锅，用竹筷挑散，煮三分钟汤沸腾时，对入冷水稍煮，捞在清水盆中浸漂二次，捞出置筲

箕内沥水。

5. 取碗十五个，逐碗加酱油（六钱），将熟面条抓入竹捞箕内，排放整齐，下沸水锅中烫热，沥干水分，倒在碗内，舀入羊肉汤，在面条上摆上羊肉五片、蒜苗四根，撒上胡椒粉即成。

特 点

面如银丝，羊肉软烂，原汤浇食味醇而香爽口，别具风味。每吃一口面，即喝两口汤，故名“张三口”，是随县郢水餐馆的传统风味。

九〇、三 鲜 软 炒 面

原 料（制十盘）

碱水面条·····	三斤	湿淀粉·····	二两
熟猪肉·····	六两	酱油·····	三两
熟猪肚·····	六两	味精·····	五分
肉丸子·····	六两	精盐·····	四分
原汁汤·····	一斤	芝麻油·····	五斤（耗一斤二两）
胡椒粉·····	一钱		

制 法

1. 大锅置旺火上，放入清水烧沸，将面条抖散下锅煮熟，捞在案上，淋上芝麻油（一两），抖散吹凉。

2. 熟猪肉、熟猪肚分别切片，肉丸子一切两瓣。

3. 炒锅置旺火上，下芝麻油（一两五钱）烧热，将猪肉、猪肚、肉丸

投入锅内，加入原汁汤、精盐、酱油烧沸透味，取湿淀粉勾芡，起锅盛在盆内。

4. 炒锅置中火上，下剩余芝麻油烧到五成热，将面条放入锅内，铺开，用勺背拍实，慢慢炕炸，待一面炸至金黄色时，翻面再炕炸至两面金黄，用锅铲划成十块，分别盛在十个盘内。将面条抖散，浇上三鲜浇头即成。

特 点

色泽金黄，质地外焦内软，滋味鲜美可口。

九一、肉 丝 油 面

原 料（制五碗）

油面③ 一斤
猪瘦肉 五两
大白菜心 二两
湿淀粉 五钱
味精 五分

酱油 五钱
葱花 五钱
胡椒粉 三分
芝麻油 二两

制 法

1. 将瘦猪肉洗净切成丝，盛在碗内，下湿淀粉（二钱）捏匀；大白菜心洗净切丝。

2. 炒锅置中火上，下芝麻油（一两）烧热，将肉丝下锅中煸炒几下，加入酱油（二钱），炒至断生，放入大白菜心合炒，加入肉汁汤烧沸，撇去

汤面浮末，放入葱花（二钱）、味精（二分）、胡椒粉（一分）、芝麻油（五钱），用湿淀粉（三钱）勾芡起锅盛在盆内，制成面浇头。

3. 原锅洗净置旺火上，加入清水烧沸后，把油面提起，抖净粉屑下锅煮熟。

4. 取碗五只，每碗放入麻油（一钱）、味精、葱花、胡椒粉，逐碗舀入原汤，随即将煮好的油面，用竹筷均匀地挑入碗内，浇上面浇头即成。

特 点

面条纤细美观，多煮而不混汤，别有风味。

九二、糊 油 西

原 料（制五碗）

油面·····	一斤	湿淀粉·····	五钱
鲜豌豆·····	二两五钱	味精·····	三分
去皮猪肥肉·····	四两	精盐·····	七分
酱油·····	五钱	胡椒粉·····	三钱
葱花·····	二钱	熟猪油·····	二两
猪骨汤·····	二斤		

制 法

1. 把猪腿肉洗净，切成细丝入碗，下精盐（二分），湿淀粉和适量清水拌匀上浆。

2. 炒锅置旺火上，下猪骨汤烧沸，将面条下锅，用长竹筷拨散，边煮

边点入清水，直煮到面条六成熟时，放入上浆肉丝、豌豆续煮，加入酱油、精盐（五分）、味精。把锅移中火上，煮到面条呈糊状时，起锅分盛在五只碗内，撒上葱花、胡椒粉即成。

特 点

质稠糊，猪肉嫩、豌豆粉烂，味道鲜美，为黄石市传统风味小吃。

九三、红 糖 蛋 油 面

原 料（制五碗）

油面·····	一斤	红糖·····	七两五钱
鸡蛋·····	十五只		

制 法

1. 铁锅置旺火上，倒入清水烧沸，将油面下锅，边煮边用竹筷拨动，锅水开沸时，点入冷水续煮二分钟，下红糖溶化后，搯入鸡蛋略煮。

2. 取碗五个，每碗挑入油面条，盛入荷包糖心鸡蛋（三个），舀入甜面汤即成。

特 点

面条软融，味甜中带咸，鸡蛋滑嫩，为产妇营养佳品。

九四、蒲 圻 炒 面

原 料（制五盘）

上白面粉·····	一斤	味精·····	一钱
去皮鲜猪肉·····	五两	淀粉·····	一两
水发香菇·····	一两	葱段·····	一两五钱
鸡蛋·····	三只	精盐·····	二钱
熟瘦火腿·····	三两	胡椒粉·····	一钱
水发玉兰片·····	二两	熟猪油·····	三斤（耗一斤）
猪肉汤·····	一斤		

制 法

1. 将猪肉剔去筋膜洗净，切丝盛碗，下淀粉（二钱）拌匀上浆；将熟瘦火腿、香菇、玉兰片分别切成细丝。

2. 面粉倒案板上，中间开成小窝，搥入鸡蛋，加清水三两、精盐（一钱）拌和后，揉匀、揉光滑，按成圆坨，用淀粉（七钱）作饅面，先压（压薄），后擀（擀开），用长短面杖交替压擀，擀成三尺半长、一尺半宽的薄面皮，再叠四折，切成如韭菜叶宽的面条，均匀地挽成十把。

3. 炒锅置旺火上，下熟猪油烧到七成熟，将挽把的面条一把把地下锅炸，每炸一把用竹筷不断拨动，待面条炸到呈现白色，根根松泡时，捞出沥油。将十把面分装五只汤盘里。

4. 原炒锅留余油（一两）烧热，将上浆肉丝下锅炒散，炒至断生时，

放入香菇丝和玉兰片丝合炒，加入猪肉汤、精盐(一钱)、味精烧沸，用淀粉(一钱)调稀勾芡，起锅浇在五盘炒面上。每盘均撒上火腿丝、葱段、胡椒粉即成。

特 点

色泽洁白如缕缕银丝，缀以红色火腿丝、绿色葱段，绮丽悦目，外酥内软，味道鲜美。

九五、鳝 鱼 大 面

原 料 (制二十五碗)

上白面粉……………五斤
去皮猪瘦肉……………三两
活鳝鱼……………六两
猪杂骨……………一斤
鲫鱼……………五两
鲤鱼……………二斤
酱油……………五钱
味精……………四分
白糖……………四钱
淀粉……………九钱

生姜……………一两
精盐……………一两二钱
面酱……………一两
绍酒……………二钱
胡椒粉……………六分
小葱……………二两
纯碱……………一钱
熟猪油……………三两五钱
芝麻油……………二斤(耗三两)

制 法

1. 将面粉倒在釉瓷盆内，下纯碱和清水拌和均匀，置案板上揉匀、揉

光滑，用淀粉（七钱）作醃粉，擀成薄的圆皮，切成细面条。

2. 生姜去皮洗净，用二钱切姜末，其余切片；小葱去蒂洗净，挽成葱结。

3. 鲤鱼宰杀去鳞鳃内脏，洗净，取鱼肉（三两）去皮剥茸，入钵，下精盐（一钱）、味精（一分）、姜末和适量清水，搅成鱼茸糊。其余切瓦块形鱼块，放在钵内，下精盐（二钱）、酱油腌渍二小时。鲫鱼宰杀洗净，沥水。

4. 猪肉洗净，切成二块，盛钵，下精盐（四钱）、绍酒（一钱）腌渍五小时后卤熟，切成极薄的肉片。

5. 活鳊鱼放入旺火沸水锅中烫，烫到鳊鱼嘴张开，背脊肉破裂时捞出晾凉，一条条的用竹片刀划三刀去鱼骨，切成一寸长的段。

6. 锅置旺火上，下芝麻油烧至七成热，将鱼茸糊挤成如李子大的鱼丸，放入锅内炸，至呈奶黄色时捞出。锅油烧至八成热，再将鳊鱼条入锅炸酥捞出。最后将瓦块鱼下锅炸熟捞出，倒净锅油。

7. 铁锅置旺火上，下猪油（一两）烧热，将鲫鱼下锅略煎，放入清水二斤、姜片、葱结、猪杂骨、面酱熬汤（约煮半小时），至鱼脱刺，猪骨脱落时，捞出鱼刺和猪骨，加入味精、白糖等调料熬成鱼汤。移锅微火上保温。

8. 大锅置旺火上，放入清水五斤，精盐（五钱）烧沸，将面条下锅，用竹筷在锅中来回搅动，煮至面条成熟，均匀地挑入二十五只面碗中，舀入鲫鱼骨头汤一勺，再在面条上铺上鳊鱼段五段，鱼丸二个、肉片二片、瓦块鱼一块，淋入熟猪油（一钱），撒上胡椒粉即成。

特 点

配料多样，制作精细，滋味鲜美，脍炙人口，系嘉鱼县风味小吃。

九六、鳝 鱼 凉 面

原 料（制二十五碗）

碱水面条·····	五斤	酱油·····	七两
鳝鱼·····	五斤	红醋·····	八两
芹菜·····	五两	辣椒酱·····	五两
大蒜粒·····	三两	精盐·····	一两五钱
生姜末·····	二两	芝麻油·····	五斤（耗二斤）

制 法

1. 芹菜去蒂洗净，切成一寸二分的长段，在沸水锅内焯一分钟，捞出转入冷水盆内漂凉。生姜末、大蒜粒入瓷坛加精盐（一两）及冷开水一斤搅匀成姜蒜水。另一瓷坛放入酱油（一两）及冷开水三两五钱对成淡酱油。再取一瓷坛放入红醋加冷开水五两对成淡醋。

2. 将鳝鱼放入盆内，盖上木盖，随即倒入滚烫沸水，将鳝鱼烫死，再把鳝鱼放入沸水锅内，煮至鳝鱼嘴张开，捞出放入冷水盆中浸凉。然后，放在案板上，肚皮朝内，提住鳝鱼头，用小尖扁骨刀从颈部划至尾部。连划三刀，去净骨刺和内脏，取净鳝鱼肉，把肚皮肉、脊骨肉切成二寸长的鳝鱼段。先将鱼肚皮肉放入煮鳝鱼的沸水中煮十五分钟取出，再将鱼脊骨肉入锅煮五分钟，放入精盐（五钱），续煮三分钟捞出沥干。

3. 锅置旺火上，倒入芝麻油，烧至九成热，将鳝鱼段入锅炸酥，倒在漏勺内沥油。

4. 锅置旺火上，放入清水十斤烧沸。将面条下锅煮至刚熟（带白心）捞出，放入冷水盆内，透清碱水。

5. 取碗二十五个，每碗盛入面条五两四钱，舀一勺原汁汤，加淡酱油（四钱）、淡醋（五钱）、姜蒜水（五钱）、辣椒酱（二钱）、酥鳝段七至八根，再淋入芝麻油（二钱），撒上芹菜段即成。

特 点

色泽美观，面细而有韧劲，调料齐全，添加鳝鱼段，其味更美。此面清香爽口，是沙市传统的夏令季节品种。

九七、炒 鱼 面

“鱼面”是云梦县特产，历史悠久。清朝末年曾参加巴拿马国际博览会，并获奖，畅销国内外。

原 料（制二碗）

鱼面*	四两	葱白	五钱
猪里脊肉	二两	淀粉	三钱
水发木耳	二钱	白醋	一钱

* 鱼面的制法是：将鲜鲤鱼六斤宰杀，去鳞鳃及内脏，洗净，斩去头尾，剔净鱼刺骨剥成鱼茸，盛入缸内，下精盐四两和清水一斤稀释搅匀。上白面粉四斤四两加清水和匀后放入鱼茸缸内，再加入纯碱五钱、淀粉五斤四两一起搅揉均匀。然后，将鱼茸面团放在案板上稍揉，搓条，揪成二十个圆坨，逐个揪扁擀成薄皮，一张张地放入旺火笼屉内蒸三分钟取出晾凉，逐张刷上麻油卷成筒，切成面条抖散晒干即成。

味精.....二分

精盐.....五分

酱油.....三钱

熟猪油.....二两五钱

制 法

1. 将鱼面放在钵内，下沸水浸泡三分钟，涨发后捞起，再放在清水中浸泡一下，取出晾干。

2. 猪里脊肉洗净，切成细丝入碗，用精盐捏一下，放入淀粉拌匀上浆。

3. 把熟猪油入锅置旺火上，待油烧到七成热，将上浆肉丝下锅，炒至卷缩断生。再放入鱼面、木耳、葱白、精盐、酱油、醋、味精合炒，约炒二分钟，起锅盛在盘内，撒上胡椒粉即成。

特 点

色白，质软有韧劲，既可炸食，又可炒食，鲜味中含有鱼香。

九八、桃 花 面

此面为孝感县传统风味，相传有一百余年历史。它是由馄饨演变而成，是一种馄饨和面条混合烹制，具有几种味道的著名小吃。

原 料（制二十五碗）

上白面粉.....五斤

水发黄花菜.....一两

鲜猪肉.....一斤五两

榨菜.....三两

鸡蛋.....四只

豆腐干.....七两

酱油……………六两
味精……………五分
纯碱……………五分
淀粉……………三两

精盐……………二钱
胡椒粉……………五钱
小葱……………一斤
熟猪油……………五两

制 法

1. 将面粉倒在案板上，中间开成小窝，放入搅散的鸡蛋液和清水七两拌和均匀，搥揉上劲，盖上净布饧半小时。揭布稍揉，用袋装淀粉作饧粉，使面杖压擀三次，每擀一次扑打一遍淀粉，直至擀成均匀薄皮。将薄皮三分之一切成二寸见方的馄饨皮，其余三分之二的面皮，切成似韭菜叶宽的面条。

2. 猪肉剔去筋膜洗净，用一斤切丝盛碗，下精盐（五分）捏一下，加淀粉（五钱）拌匀上浆。其余半斤剁成肉末盛碗，下精盐（五分），加入清水拌匀上劲成肉馅。水发黄花去蒂切成寸段；豆腐干和榨菜洗净分别切丝。

3. 炒锅置旺火上，下熟猪油（二两）烧热，投入肉丝下锅煸炒至断生时起锅盛出。原锅再下熟猪油（五钱）烧热，放入榨菜丝、豆腐干丝、黄花菜炒匀，倒入炒好的肉丝合炒，加入酱油（一两）、精盐（一钱）、味精（三分）、葱段调料炒一分钟透味盛钵。

4. 将馄饨皮一张张地挑入猪肉馅，包成二百五十只馄饨。

5. 取碗二十五只，每碗下猪油（一钱）、酱油（二钱）、味精及胡椒粉少许，逐碗舀入半碗滚面汤。

6. 锅置旺火上，下清水烧沸，放入馄饨煮，待锅内馄饨煮到飘浮水面时，点入冷水，捞出，盛入碗中（每碗十只）。待锅内面水烧沸时，再将面条抖散下锅煮，边煮边用竹筷来回搅动，待面条浮出汤面时，将面条挑入每一碗的中间，使碗内馄饨挤压在面条周围，再舀一勺肉丝面浇头即成。

特 点

馄饨浮在面条周围如朵朵桃花，色形素雅，质地软溶滑嫩，味道鲜美。

九九、早 堂 面

此面系沙市市传统风味小吃，驰誉荆沙，有数百年历史。

由于选料严格，制作精细，配料齐全，具有汤滚热，而浇头多样，面爽口，味鲜美等特点，深受人民群众欢迎和喜爱。每日清晨四时就有供应，因上市早故名。

原 料（制三十碗）

碱水面条·····	十五斤	甜面酱·····	三两
去皮鲜猪肥肉·····	二斤五两	酱油·····	一斤五两
活鳝鱼·····	五斤	精盐·····	四两五钱
母鸡·····	三斤	姜块·····	二两
鲜猪瘦肉·····	二斤	芝麻油·····	一斤三两
猪大骨·····	二斤		

制 法

1. 将母鸡宰杀去毛和内脏洗净；猪肥、瘦肉及大骨分别洗净。
2. 大锅置旺火上，放入清水三十斤煮沸。把母鸡、猪肥瘦肉、大骨、姜块（一两）放入锅内，盖上锅盖煨煮一小时。将母鸡和猪瘦肉捞出，分别用竹签将鸡和猪肉扎几下，吐尽淤血。猪肥膘肉仍留锅内续煮半小时捞出，切成小丁（猪大骨留锅继续熬汤）。
3. 把整鸡置案板上，在鸡的左右翅下各划一刀，取下鸡脯肉，再在鸡

腿骨处各划一刀，取腿骨，取下鸡腿肉，放入锅内，加入清水三斤及精盐（二两五钱），约煮二十分钟开沸后，取出晾凉，切成一寸二分长、八分宽、半分厚的鸡肉片一百片。锅置旺火上，倒入卤水煮沸，将煮好的猪瘦肉下锅卤煮透味，捞出晾凉，切成一寸二分长、八分宽、半分厚的猪肉片一百片。

4. 锅置旺火上，下芝麻油烧到八成热时将肥膘肉丁下锅煸炒至脱水吐油，放入甜面酱及精盐（一两）续炒，加入原汤，移微火上烧半小时，盛在钵内。

5. 把活鳝鱼放在盘内倒入沸水，盖上木盖将鳝鱼烫死，再倒入沸水锅内煮十五分钟捞出，放入冷水盆中浸凉取出置案板上。用小扁刀从中划开，去骨刺，撕成两条，切成二寸长的段，再放入旺火锅中，加入原汤、精盐（五钱）煮三分钟捞出，晾干，再放旺火沸芝麻油锅中炸酥，起锅盛在盘内。

6. 将留骨汤锅置旺火上，将鸡头、鸡脚、翅骨、鳝鱼骨、姜块（一两）放入汤锅内再加入煮鳝鱼原汁汤，用铁炊皮盖着，压上干净石头煨半小时，待汤煨到呈乳白色时，下精盐（五钱）调好味备用。

7. 中铁锅置旺火上，放入清水三十斤烧沸。将面条分三次（每次五斤）下锅，煮至面条略带白心煮熟捞出，均放入清水盆中，漂去碱味。

8. 将浸水面条，抓入竹捞箕内，排放整齐放炉上沸水锅中烫热，甩干水分，盛碗。每碗放入酱油（二钱）、芝麻油（三钱）、原汁汤半斤、肥肉丁二钱、鸡肉二片、瘦肉二片、酥鳝鱼四段即成。按此方法现售现作。

特 点

软柔有韧劲，面浇头鳝鱼酥香，鸡肉鲜嫩，瘦肉醇香，肥肉丁味透，汤汁中鸡鱼肉味兼具，别饶风味。

一〇〇、窝子面

原 料（制十五碗）

上白面粉·····	三斤	精盐·····	一两五钱
黄豆芽·····	九两	胡椒粉·····	五分
豆腐·····	七两五钱	辣椒油·····	五钱
水发黑木耳·····	一两	纯碱·····	二钱
水发黄花·····	二两	干淀粉·····	一两
葱段·····	一两	芝麻油·····	一两
姜末·····	五钱		

制 法

1. 把面粉倒在案板上，中间开一小窝，放入纯碱和清水一斤二两拌匀，用力攥揉至面团光滑不粘手，不粘案板时，用擀面杖压成长条，均匀扑上干淀粉，卷在擀面杖上，用力推滚数次后，抽出面杖，在面皮上均匀地压一遍。然后推开摊平，再扑干淀粉，从相反的方向卷紧再推滚，抽出面杖再压，如此擀成薄的面皮。折叠起来，切成一分二宽的面条，抓起抖两下，抖开摊放案板上。

2. 锅置大火上，倒入清水烧沸，投入三分之一的面条，用水勺顺锅边推两下，视面条浮起，水再沸后，注入少量清水，待水开沸后，将面条捞在笊箕内，放入清水中浸凉，沥水。左手拿着小碗，右手抓面条二两放入，再用拇指，中指夹提面条抖顺叠成窝子面。

3. 把豆腐煮泡，沥水晾凉，切成二分的方丁。水发木耳撕成小瓣；黄花泡发后切成小节（煮黄花的水留着另用）；黄豆芽去根须洗净，放旺火沸水锅中煮八成熟捞起（煮水留着另用）。

4. 锅置旺火上，下芝麻油烧热，放入葱、姜炸出香味，倒入泡黄花水。再放豆腐丁、木耳、黄花、面酱、精盐（一两）、胡椒粉（二分）烧至透味盛钵，制成带汤的面浇头。

5. 锅置旺火上，倒入煮黄豆芽的水，加入精盐（五钱）、胡椒粉煮五分钟。开沸后，将叠好的窝子面一把放在箊篱内，上面放煮过的黄豆芽六钱，插入沸腾的黄豆芽汤中烫几下，连汤倒入碗内，舀一勺黄花、木耳面浇头，盖在面上，淋一点辣椒油即成（按此法边售边作）。

特 点

面条筋实，有韧劲，汤汁清香，滋味鲜美，是襄樊市传统风味小吃。

一〇一、酸 浆 面

原 料（制二十五碗）

上白面粉……………五斤
绿豆芽……………一斤
白菜……………五斤
芹菜……………一斤
芝麻……………一两
精盐……………五两

五香粉……………五分
味精……………二分
干辣椒……………五钱
蒜泥……………五钱
香椿菜……………一两
桂皮……………一钱

纯碱……………七钱

花椒粉……………五分

辣椒粉……………一两五钱

葱花……………一两

姜末……………五钱

大茴……………一钱

芝麻油……………五两

制 法

1. 把白菜和芹菜去根蒂洗净和香椿菜、大茴、桂皮等一起放入缸内，倒入开水浸泡（以浸没菜为宜）让其发酵。约泡半月左右，待渗出酸浆汁后，将白菜、芹菜、香椿捞出，分别切细（浆汁另用）。绿豆芽洗净放沸水中烫一下，沥在笊箕内。锅置旺火上放入芝麻油、干辣椒煸出香味，加入葱花、姜末、辣椒粉、花椒粉、五香粉炼成辣汁油。

2. 将面粉放在案上，中间开成小窝，放入精盐（一两五钱），再放入用清水四斤溶化的碱水拌和均匀，揉熟、揉透，分成两个圆坨，盖上净布饧放半小时。取一坨稍揉，用擀杖擀成四尺直径的极光滑圆面皮，抖开，折叠成四指宽的面折，切成细如银丝的面条，放旺火沸水锅中煮熟，转在冷水中浸凉，沥出。

3. 锅置旺火上，倒入酸浆汁，撇去泡沫，加入精盐（三两五钱）烧沸成酸浆汤。

4. 碗内放入豆芽菜、酸菜、芹菜、香椿菜各少许，舀入酸浆沸汤，将面条（二两）放捞箕中置沸水锅内烫一会，甩干水倒入碗内，浇上油辣椒，撒入蒜泥即成。

特 点

汤面内缀以绿色芹菜、玉白色豆芽、嫣红色香椿菜色调素雅。面条如银丝，根根有韧劲、汤汁内饱含酸浆味，系口胃不好的病者良好食品，是郧县传统风味小吃。

一〇二、热 干 面

原 料（制二十五碗）

上白面粉·····	五斤	辣椒面·····	五钱
虾米·····	一两一钱	味精·····	三钱
芝麻酱·····	五两	白醋·····	二两
小磨芝麻油·····	二两	纯碱·····	四钱
叉烧肉·····	一两二钱	葱花·····	二两
大头菜·····	二两	芝麻油·····	一两
酱油·····	一斤五两		

制 法

1. 将面粉倒入敞口的瓷盆内，纯碱用清水溶化后徐徐注入面粉中，用手反复的拌和，把面粉和匀、和熟、和上劲。

2. 首先将已和好的面在轧面机的滚筒里轧成二分厚的长面片，均匀地洒上醃面。然后将轧成的长面片，叠成双层，再行复轧。边轧边洒上醃面，轧成一分半厚的长面片。把一分半厚的薄面片，再次轧成约一分二厚的薄面片。从中剖开，分别用面棍卷好。最后，在轧面机里装上轧刀，将卷好的面片放到轧面机架架上，轧出直径一分粗的圆面条。

3. 大锅置旺火上，放入清水烧沸，将面条抖散下锅煮，随即用竹筷拨散，约煮三分钟，直到面条达八成熟时捞出，沥水，置案板上用竹筷挑起，吹凉。然后刷上芝麻油，抖开拌匀，凉至根根散条。注意，烫面的要求是大

火、水多、水沸，一次下锅不宜太多，只煮八成熟，拌油要均匀。

4. 把芝麻酱放于钵内，下小磨芝麻油（一两）调匀。辣椒粉放入钵内，淋入烧沸的芝麻油拌匀成辣椒油。将大头菜洗净，与叉烧肉、虾米都切成小米粒丁，分别盛入小钵内。味精另盛小杯内，削小竹片一只，准备挑味精用。

5. 将烫好的面条（重四两一钱）放入竹捞箕中投旺火沸水锅里，上下抖动着烫热。约烫五、六次，烫至滚热，起捞，沥干水，倒入碗内。撒上虾米、叉烧肉丁、大头菜，浇上芝麻酱，加入小磨芝麻油（一两）、白醋、辣椒、味精，撒上葱花，拌匀即成。

特 点

面条纤细根根有筋实，色泽黄而油润，滋味鲜美，拌以香油、麻酱、虾米、五香菜酱等调配料，更具特色，是武汉市特色风味小吃之一。

一〇三、清 汤 面

原 料（制十碗）

碱水面条……………二斤
猪骨汤……………三斤
酱油……………二两
味精……………五分

葱花……………二两
精盐……………一钱
胡椒粉……………五分
熟猪油……………二两

制 法

1. 取面碗十个，每碗放入熟猪油（二钱）、酱油（二钱）、精盐（一

分)、味精(五厘)、胡椒粉(五厘)。

2. 面锅置旺火上,下清水烧沸,将面条抖散后下锅,边煮边用竹筷来回搅动(防止面条结团),煮至面汤开沸时,即点入凉水,如此反复至面条煮熟。

3. 在十只放过佐料的面碗内,每碗舀入滚沸的猪骨汤(三两),然后每碗挑入面条二两,撒上葱花即成。

特 点

面条筋实有韧劲,味道鲜美,经济实惠。

一〇四、蜘蛛 蛋

原 料 (制五十只)

上白面粉……………三斤
酵面……………八两
糯米……………一斤五两
花椒粉……………三钱
精盐……………一两

辣椒粉……………三钱
葱花……………一两
纯碱……………三钱
棉籽油……………五斤(耗一斤)

制 法

1. 将糯米淘洗干净,放清水盆中浸泡二小时,倒在笊箕内沥干水分,再放入木甑内置旺火上蒸熟。取出,倒在木盆内,下精盐(五钱)、辣椒粉和沸水一斤三两,用木棍拌匀。取出,置铁锅内,加盖,在旺火上煮四十分钟。揭盖,撒上葱花拌匀,搓成重五钱的糯米珠五十个。

2. 酵面放入盆内，下温热水五两捏散。取钵放入精盐（五钱）、纯碱，加入清水溶化成盐碱水。面粉倒在案板上，中间开成小窝，将盆内酵面捏散放入窝内，再放入清水一斤，拌和均匀，让其发酵。

3. 将案上发酵好的面团，倒在盆内。下盐碱水，用双手将面团提拉摔揉至面团上劲。

4. 平锅中放一铅丝圈，置中火上，下棉籽油（五两，边炸边加油）烧热，将糯米珠分二次下锅煎炸。与此同时，用三支竹筷（左手一支，右手二支）在盆内挑面，右筷挑起，左筷旋绞拉断（约三寸长）绕锅内糯米珠一圈。按此方法，边绕边煎炸，边翻面，直炸到面熟，两面均呈茶黄色，起锅即成。

特 点

色呈茶黄有光泽，形如蜘蛛，边圈面质脆柔有韧劲，中心糯米珠松软，清香扑鼻，为宜昌市传统风味。

一〇五、油 旋 子

原 料（制二十五只）

上白面粉……………四斤五两

酵面……………七两五钱

猪板油……………一斤

精盐……………二钱五分

白糖……………四两

五香粉……………二钱五分

纯碱……………三分

芝麻油……………二两五钱

制 法

1. 把猪板油撕去膜，剁成碎粒入钵，加入精盐、五香粉调拌均匀。
2. 将面粉倒在案板上，中间开成小窝。放入酵面并捏散，下清水二斤二两，加入白糖、纯碱揉均匀，搓条，揪成二十五个面剂。
3. 将面剂一个个地揪扁，擀成长面片，抹匀板油酥，卷成圆筒，从中直着剖开。刀口朝下，左右手拿住两端，从外向内卷成圆形，将右手卷的一半朝左手卷的一半重叠起来，制成一个个油旋子生坯。
4. 平整置中火上烧热，将油旋子生坯正面抹匀芝麻油，置平整上烙。待饼面烙呈黄色翻面再烙，直到两面呈黄色，再放到烤炉上烤，直到油旋子烤到吐油出炉。依此法边作边烙，边烤边出炉。

特 点

色泽金黄，层次醒目，质酥脆，食有韧劲，腊香味浓、脍炙人口，是沙市市传统风味品种。因形象盘旋，用油炸食故名。

一〇六、油 炸 边

原 料（制二十只）

上白面粉·····	一斤	五香粉·····	半钱
精盐·····	三钱	棉籽油·····	五斤（耗三两）

制 法

1. 把面粉倒入盆内，下温水五两拌和均匀，盖上净布饧十五分钟。
2. 炒锅置中火上烧热，放入精盐、五香粉合炒成五香盐，盛盆。
3. 将案板上饧好的面团稍揉，搓条，揪成重一两六钱的面剂十只。取

一只竖着揸扁，揸成长面片，抹匀棉籽油、五香盐，折一道再抹上棉油，从前往后顺卷成筒，竖着向前轻轻地斜按后，揸成圆饼。依此法作完。

4. 把平整（一种烤饼的工具）放壁炉火上烧热，再将圆饼逐个放平整上烙到二面黄。端平整离火，将烙熟圆饼逐个下到壁炉周围，盖上铁平整烤三分钟取出，剖成二块晾凉。

5. 棉籽油入锅置旺火上，待油烧至八成热，将剖开饼下锅炸，直到饼面呈金黄色捞出即成。

特 点

色泽金黄，形如扇，饼质酥脆，层次醒目，醇香味美。

一〇七、夹 货

原 料（制五十只）

上白面粉·····	二斤	纯碱·····	二钱
酵面·····	七两五钱	小葱·····	三两
糯米·····	二斤五两	花椒粉·····	五钱
精盐·····	一两	芝麻油·····	三两
辣椒粉·····	三钱		

制 法

1. 把小葱去蒂洗净，切成葱花入钵，加入辣椒粉、花椒粉拌匀。
2. 糯米放清水盆里浸泡四小时取出，冲洗净后沥水，放在木甑里蒸熟取出。倒在木盆内，下精盐和沸水二斤煮五分钟，使木棍搅揉后，再放入

抹过油的长方形瓷盘内，扒平拍紧，饧放二小时，切成五十块。

3. 面粉倒在案板上（留一两作酵粉），中间开成小窝，用清水一斤揉匀，再盖上净布饧半小时待制。

4. 揭去饧面布，在面团内加入纯碱揉匀，稍揉、搓条、揪成五十只面剂，撒上酵粉和匀。取一只搓成五寸长、一头粗、一头细的条，擀成长面片，开始转圆筒，约转三分之二长。其余三分之一的面片则搓成一尺二寸长的细条，回成三股细丝环绕在面卷上，再擀成直径二寸半的缠丝饼。如此一一做完。

5. 平鏊置中火上烧热，将饼一一放在平鏊上烙，待饼烙到缠丝显现时取出。再放到缸炉上面边沿上烤，至饼呈谷黄色取出。剖开，放入葱花、辣椒盐，糯米块合拢捏紧。

6. 铁锅置中火上，下芝麻油烧热，将夹货一只只地下锅炸，至炸到呈金色时捞出即成。

特 点

色泽金黄，外酥脆，内软溶，辛辣味浓，香脆可口。因用饼夹糯米故名，是宜昌市传统风味。

一〇八、秭 归 粽 子

在屈原故里秭归县，每年端午节都以划龙舟，吃粽子来纪念屈原，这风俗一直沿袭至今，已有二千年的历史了，真是“龙舟千载溯遗踪，楚水湘江步步同”。南宋大诗人陆游在西蜀返

回东吴途中，再次经过秭归，恰逢端午龙舟盛会，即兴赋了一首《归州重五》诗云，“斗舸红旗满急湍，船窗睡起亦闲看，屈平乡国逢重五，不比常年角黍（粽子）盘”。当地人在制作粽子时，还特意在粽子内放一颗红枣，并编唱着一首别致的《粽子歌》，“有棱有角，有心有肝，一身清白，半世煎熬”，以此来纪念含冤负屈而死的屈原。

原 料（制一百只）

糯米·····	五斤	白糖·····	一斤
芦苇叶·····	三斤	芦草·····	五两
红枣·····	一百个		

制 法

1. 将糯米去杂质，用清水淘洗干净，置箩筐内，再用清水冲洗三次，沥干。将芦苇叶剪去根蒂和尖梢，再剪成一尺长的片，放旺火沸水锅中煮，煮至呈黄色时捞出，放清水中漂洗干净，按每三张叶一扎，十字交叉，一层层地码放整齐。芦草剪成五尺长左右的段，洗净理齐，挽结晒干，放旺火沸水锅中烫软，悬挂晾干备用。

2. 取芦叶三张置左手掌中撑开，下面两片叶重叠约宽二寸半，上面一片叶在两张叶交缝处压实，左右相折卷成三角圆锥形。每个放入糯米（五钱五分）、红枣一个，按压结实，将余叶向上封口，左手虎口夹紧，顺势从右向左，卷包成菱形粽子，用芦草扎紧。依此法一一包完。

3. 锅置旺火上，将包好的粽子依次码入锅内，再加清水浸没，以木质盖盖锅，压上石头块焖煮，约煮一小时，见水渐干时，再加入清水浸没，续焖煮一小时。熟后出锅，先放入清水中冲凉，再放冷水中浸漂，食时取出，解绳去叶，盛盘撒上白糖即成。

特 点

色泽晶莹洁白，形似家菱，质地溶糯，具有鲜芦叶复香回味，清甜爽口，是人民在端午节纪念性的小吃。

一〇九、豆 沙 粽 子

原 料（制一百只）

糯米……………五斤
白糖……………二斤
豆沙……………一斤

芦苇叶……………五斤
芦草……………五两

法

1. 将糯米淘洗干净，倒在笊箕里，用清水冲洗三次沥干。豆沙搓成一百个丸子。

2. 芦叶放沸水锅里煮至呈黄色取出，按三张叶一扎十字交叉地码放整齐。芦草洗净晾干挽成结。

3. 将芦草结挂在壁上，取三张芦叶在左手掌中撑开，下面两张叶重叠（宽二寸半），上面一张叶摆在交缝中间压实，折卷成圆锥形，装入糯米（五钱五分）和豆沙馅一丸按紧封口，卷包成菱形粽。依此法一一包完。

4. 锅置旺火上，将包好的豆沙粽子码入锅内，倒入清水浸没，压上石块，盖上锅盖焖煮。约煮一小时，见锅水渐干，再加清水浸没续煮，熟透取出，解绳去叶剥开盛盘，撒上白糖即成。

特 点

色泽白，糯粽糍软，清甜含有豆泥香。

一一〇、荆州八宝饭

“八宝饭”是宫廷御用甜品，据传，慈禧太后最喜欢吃。有一位曾在清宫御膳房任厨的厨师肖代回到荆州故里后，被当时驻守荆州的清朝官员恩将军安排在自己开设的聚珍园餐馆任厨。于是肖代仿效御膳研究改进，制作出“散烩八宝”流传民间。清时有一满族大官员，南下巡视江陵时，品尝此饭后，即兴称赞道：“辽沈无双味，江陵第一园”。此一珍品小吃，自此更为出名。

原 料（制十份）

糯米·····	三斤	水豆粉·····	五钱
湘莲子·····	一斤五两	蜜樱桃·····	五两
红枣·····	二斤五两	白糖·····	四斤
薏仁米·····	一斤	纯碱·····	一两
蜜冬瓜条·····	一斤	熟猪油·····	一斤五两

制 法

1. 锅置旺火上，加水三斤烧沸，放入莲子和纯碱（七钱），用笊箕在锅内不断搅打去皮，待手搓莲子能脱皮（约搅打十五分钟）时，捞出莲子，倒净锅水。再放入适量开水，将莲子和纯碱（三钱）倒入锅内，再搅打，以打净莲皮为止（约四、五分钟）。随即捞出，再用温水冲洗干净，去掉莲心。

然后放入盆中，加水一斤五两置旺火上蒸透（但不能蒸烂，约二十分钟左右）时出笼。

2. 把薏仁米洗净装入碗内，放水一斤二两（高出薏仁米五分），置旺火上蒸至开花（三十分钟左右）取出，再用清水淘洗沥干。

3. 将糯米淘洗沥干后，装另一盆内，放水二斤五两，置旺火上蒸熟（三十分钟左右）取出，放白糖（一斤）拌匀。

4. 把红枣洗净去核，和蜜渍冬瓜条、桂圆肉均切成一分见方的小颗粒待用。

5. 取十只碗，将莲子、红枣、薏仁米、蜜渍冬瓜条、桂圆肉等按量顺次放入碗底，再将蒸熟的糯米，分别装入碗内，放进蒸笼，置旺火上蒸熟（三小时左右）取出，随吃随烩（烩时先要蒸熟）。

6. 烩时，锅置旺火上，每份加入清水四两及白糖（三两），把蒸好的糯米等入锅，一起拌合烧沸，淋水豆粉勾芡，放熟猪油（一两五钱）调匀，起锅盛碗，撒上蜜樱桃即成。

特点

色泽光润，散烩透味，香甜可口，别有风味。此点为江陵县（荆州古城）聚珍园餐馆所经营，已有百余年历史。

一一一、八宝稀饭

原料（制五十碗）

糯米……………五斤 莲子……………一斤

薏仁米……………一斤
蜜青梅……………五两
蜜桂花……………五两
冬瓜糖……………五两
青红丝……………五钱

蜜桔饼……………二两
白糖……………五斤
红枣……………五两
糖精……………一钱
纯碱……………五钱

制 法

1. 大锅置旺火上，放清水烧沸，下纯碱后，将莲子放锅内煮沸，再点入冷水煮一会，直煮到莲子能捏动皮时沥出，再放在清水盆里透净，沥尽红水，去净莲皮，捅去莲心。把蜜青梅、桔饼、冬瓜糖分别切成碎末，糯米用清水洗净，倒在笊箕里沥干。薏仁米用清水洗净；红枣洗净去核，一剖四瓣。

2. 原锅置旺火上，倒入清水烧沸，将莲子下锅煮到断生时，再将糯米、薏仁米、红枣下锅煮，煮到糯米刚刚开花时起锅，盛在大木桶内，加入糖精、青红丝、蜜桂花搅匀，煮一会成稠汤粥，盛在碗内，撒上白糖(一两)、蜜青梅即成。

特 点

晶莹的粥里点缀红、绿、黑、黄、白蜜果料，五彩斑斓。莲子、薏仁米粉烂，粥稠米糯软溶，清甜可口，伴有桂花蜜果香。

一一二、云 梦 汤 饭

原 料 (制十碗)

大米饭·····	一斤五两	味精·····	一钱
鳊鱼肉·····	三两	酱油·····	三两
鲜猪肉·····	二两	精盐·····	二钱
猪肝·····	二两	胡椒粉·····	一钱
肉圆子·····	六两	葱花·····	二两
猪骨汤·····	五斤	菜心·····	三两
湿淀粉·····	半两五钱	熟猪油·····	三两

制 法

1. 将鳊鱼肉剥茸盛盆，加入精盐（五分）和适量清水搅成糊状，挤成直径半寸的鱼圆下锅煮熟，捞出晾凉。猪肉丸一剖两半，猪肝和猪肉切成柳叶片盛碗，下湿淀粉拌匀上浆。

2. 锅置中火上，倒入猪骨汤、大米饭一起煮沸后，放入肉圆、鱼圆、菜心、精盐（一钱五分）续煮至开沸后将猪肝、肉片下锅煮一会，炒匀，端锅离火保温。

3. 取碗十个，每碗各放入熟猪油（三钱）、酱油（三钱）、味精（一分），然后将煮好的汤饭分盛在每只碗内，撒上葱花、胡椒粉即成。

特 点

有荤有素，有汤有饭，多种滋味，鲜美可口。

一一三、清 汤 米 粉

原 料（制五十碗）

大 米·····	十斤	精 盐·····	四两
活 鳝 鱼·····	四斤	小 葱·····	四两
胡 椒 粉·····	五钱	生 姜·····	二两
面 酱·····	九两	熟 猪 油·····	一斤
酱 油·····	九两	棉 籽 油·····	五斤（耗三两）

制 法

1. 大米用水浸泡（夏季六小时，冬季十二小时），沥出，冲洗干净，磨成米浆，用细罗筛过滤。留三斤米浆另用，余浆流入布袋内扎紧袋口，压干取出，放在和面机里搅散后，捏成直径三寸左右的圆团，置沸水锅中煮熟（切开验看，夏季成熟四分之一，冬季成熟四分之二即可）捞出晾凉，再放入和面机内打匀，分成二份，投入沸水锅上榨粉筒内轧出米粉下锅煮，边煮边用竹筷搅散，视米粉煮熟后，捞在笊箕内，置清水池中浸凉后，成把地捞入箩筐内沥水。

2. 将活鳝鱼入盆，先用开水烫死，再放到沸水锅内浴烫到鳝鱼张口，皮破时捞出（汤汁另用），置清水盆中浸凉，一条条用竹片刀划三刀（肚皮一刀，脊背二刀）剔去骨刺，取鱼肉。

3. 炒锅置旺火上，下棉籽油（一两）烧热，放入面酱煸炒十分钟，直煸到面酱呈稀粥状时，将鳝鱼骨和烫鱼汤汁一起下锅合烧，加入酱油（四两）、姜片、清水适量煮，约煮一小时左右，直煮到锅内汤汁浓酤时，再将鳝鱼肉下锅卤煮三分钟至透味，捞出晾凉。

另取锅置旺火上，下棉籽油（耗二两）烧到八成热，将卤好的鳝鱼入锅炸焦黄，捞出。

酱汁锅内滤尽余渣，仍放旺火上烧沸，将鳝鱼入锅复煮回软，下精盐续煮三十分钟捞出，用作米粉码子（俗称“浇头”）。

原锅卤汁置旺火上烧沸，起锅盛在缸内备用。

4. 大铁锅置旺火上，倒入清水五十斤烧沸，将留用的（三斤）米浆加清水调稀，徐徐倒入锅内，边倒边用勺炒动，加入酱油（五两）续搅，直到锅内汤汁沸腾呈稀糊状时，移锅置微火上保温。

5. 取碗五十只，摆放在案板上，逐碗舀入稀糊汤。

6. 锅置旺火上，倒入清水烧沸，用手抓米粉（三两）装在竹捞箕内，放在沸水锅中，上下颠簸烫热，即倒入盛汤碗内，下熟猪油（二钱），浇一勺卤汁，码上鳝鱼段，撒上葱花，胡椒粉即成。

特 点

粉白似玉，细如银线，粉质软嫩，汤浓味鲜，爽口，含有葱椒鱼香。

一一四、糊 汤 米 粉

原 料（制十碗）

细水米粉……………二斤
干米粉……………二两五钱
酱豆豉……………一两五钱
小鲫鱼……………二两
味 精……………一钱

精 盐……………三钱
胡椒粉……………一钱
葱 花……………二两
熟猪油……………五钱

制 法

1. 将鲫鱼去鳞鳃，剖腹去内脏，洗净。铝锅（直径五十公分，深六十公分）置旺火上，放入清水一斤烧沸，将鲫鱼投入锅内煮，煮至半熟，放入

酱豆豉、精盐继续煮三十分钟，起锅倒在放有笊箕的盆内滤出汤汁。

2. 铝锅置旺火上，把盛鱼的笊箕搁在上面，用竹刷将鱼肉捣碎，倒入盆内的汤汁，将碎鱼肉冲漏下去，露出鱼刺，将笊箕拿走。在铝锅内加清水烧开，再放入干米粉下糊搅匀，待鱼肉汤汁煮到浓稠时，下熟猪油、味精、胡椒粉搅匀，移小火上保温。

3. 另取铝锅一口（规格同上）置中火上，放入大半锅清水烧开，用竹捞勺装入水干粉（二两，含水分三两五钱）放铝锅沸水里，烫数次，烫热后倒在碗里，浇一勺鱼汤汁，撒上葱花即成。

特 点

米粉质软嫩有韧劲，汤浓稠，滋味鲜美，伴以油条食之，更别具风味，是武汉市传统小吃品种。

一一五、热 干 米 粉

原 料（制五碗）

宽米粉条……………一斤五两
芝麻酱……………二两
葱 花……………一两
榨 菜……………一两

酱 油……………二两
味 精……………二分五厘
芝麻油……………二两

制 法

1. 将芝麻酱盛钵，用芝麻油（一两）调匀；榨菜洗净，切成小丁。
2. 铁锅置旺火上，倒入清水烧沸，将米粉装入竹捞箕内，放沸水锅里

上下抖动烫热，起捞倒入碗内，每碗加入酱油（四钱）、芝麻酱（四钱）、味精（五厘），撒上榨菜丁、葱花，淋入芝麻油（二钱）即成。

特 点

色白，味美，米粉软嫩有韧劲，有浓郁的麻酱香。

一一六、炒 米 粉

原 料（制十盘）

湿米粉·····	四斤	胡椒粉·····	二钱
味 精·····	一钱	鲜大蒜·····	四两
精 盐·····	三钱	芝麻油·····	二两

制 法

1. 将米粉切成一寸半宽的条，抖散。鲜大蒜去蒂和老叶，洗净切成段，放在笊箕内。

2. 锅置旺火上，下芝麻油烧热，将大蒜下锅煸炒出香味，倒入宽米粉条，加精盐、味精和少许清水炒匀透味，撒上胡椒粉盛盘即成。

特 点

色泽白，米粉软溶透味，味道可口，具有浓郁蒜香。

一一七、米 圆 子

原 料（制五十碗）

大 米·····	五斤	豌豆酱·····	五两
虾 米·····	五钱	酱萝卜末·····	一斤
辣椒油·····	五两	石灰块·····	一两
酱 油·····	一斤	葱 花·····	一两
红 醋·····	五两	芝麻油·····	五两

制 法

1. 把大米洗净，置清水盆中浸泡一小时。带水磨成细米浆，盛在盆内。虾米放清水碗内，浸泡后取出改切成末。
2. 取碗放入石灰块、清水溶化后，去掉石灰渣，滗出石灰水，将石灰浆水倒入细米浆盆内，搅拌均匀。
3. 锅置旺火上，放入清水二十斤。待水开沸时，将米浆倒入锅内，边倒边用大锅铲不住的炒动，待米浆炒到呈稠糊状时，即端锅离火晾凉。
4. 将晾凉米糊，挤成如李子大的米圆，边挤边放在清水盆中浸漂。
5. 取碗五十只，每只碗内，放入酱油（二钱）、红醋（一钱）、豌豆酱（半钱）、辣椒油（一钱）、虾米（一分）、酱萝卜末（二钱）及沸汤一两。
6. 锅置旺火上，放入清水烧沸，将浸泡米圆投入锅内稍煮（米圆不宜多煮，煮久必烂），用漏勺捞出，均匀适量地盛在每只碗内，淋入芝麻油

(一钱)，撒上葱花即成。

特 点

色泽微白透明，一个个米圆飘浮碗内，清晰素雅，质地软嫩，味美可口，清热解暑，系荆州古城夏令传统风味小吃。

一一八、阳 逻 汤 圆

原 料（制六十只）

糯 米·····	二斤	蜜桂花·····	二两
糯米酵浆·····	一斤	蜜桔饼·····	四两
白 糖·····	一斤二两		

制 法

1. 把糯米淘洗干净，带水磨成米浆，盛入布袋内，系紧袋口，压成吊浆，抖入盆内捏散，加入酵浆拌匀发酵。
2. 蜜桔饼切碎盛在碗内，下白糖、桂花和适量清水拌匀成馅。
3. 将发酵好的糯米浆放在铝板上，用双手搓揉上劲后，揪成重七钱的剂子。
4. 取一糯米剂揪成圆皮，挑入糖馅捏拢收口，搓成汤圆，边作边放在垫有湿毛巾的案板上。
5. 铁锅置旺火上，倒入清水烧沸，将汤圆放入锅内煮三分钟，待汤圆煮至涨发飘浮水面时，点入冷水续煮一会捞出即成。

特 点

色白、形圆，因用酵浆制成，汤圆松泡软嫩糯糍，香甜可口。

一一九、桂 花 汤 圆

原 料（制一百只）

糯 米	五斤	芝 麻	一斤
猪板油	一斤	桂 花	二两
白 糖	二斤六两		

制 法

1. 将猪板油撕去膜，切成小丁；芝麻放入旺火锅内炒熟，碾成芝麻屑，放入钵内，加入猪板油丁、白糖、桂花拌揉擦匀，放在长形搪瓷盘内，拍平按紧，直划横切，开成方形糖馅一百小块。

2. 把糯米淘净，置清水盆中浸泡四小时，磨成清浆，流入布袋内，系紧袋口，压干成吊浆，抖入盆内。取一斤生浆，放旺火沸水锅中煮成熟芡，取出，与九斤生浆一起搅揉均匀。

3. 将糯米置垫有湿净布的案上，揉匀，搓条揪剂，逐个搓圆，捏成喇叭口，将糖馅塞入口内捏拢，搓圆，边搓边摆放在垫有净纱布的案上。

4. 大锅置旺火上，放入清水烧到七成热，将汤圆放入锅内，边煮边用勺推动，待锅水滚沸，汤圆煮到飘浮水面时，点一次冷水，开沸后盛碗即成。

特 点

汤圆晶莹洁白，似一个个银球，软溶糯性强，里馅油润香甜。入口即化。

一二〇、小 小 汤 圆

原 料（制四十五碗）

糯 米·····四斤五两	白 糖·····二斤六两
糯米粉·····一两	蜜桔饼·····一两
上白面粉·····一两	蜜桂花·····一两
杏 仁·····五钱	核桃仁·····一两
瓜子仁·····五钱	橄榄仁·····五钱
芝 麻·····一两	甜米酒·····九两

制 法

1. 糯米放入盆内，用清水淘洗，去掉糠稗杂质，再用清水淘洗三次，倒入笊箕内，冲洗干净。然后倒入木盆内，注入清水浸没（约浸泡三十分钟），倒入箩筐内，沥水晾干。

2. 炒锅置小灶上，放入芝麻，炒至九成熟盛起，去皮，碾成芝麻仁。将核桃仁、杏仁、瓜子仁、橄榄仁去外皮，切成如小米大的粒。

3. 将切碎的“五仁”置木盆内，加入白糖（一斤）、面粉、糯米粉、蜜桂花、清水一两反复揉搓拌匀，直揉到糖馅用手捏搓不散。

4. 用自制一尺六寸长、八寸宽、八寸高的活动长方木匣一只，置长二尺，宽一尺二寸木板上，撒入面粉抹匀，将制好的五仁糖馅分五次放入（每次二斤左右），每放一次糖馅，须将馅铺平，按紧，再撒一层面粉，将轧板（长一尺五寸，宽六分、厚一寸五分）放在木匣的糖馅上，顺序捶平，捶结

实，馅轧好后，取下活动木匣，制成长方形的糖馅。将轧好的糖馅平放在案板上，用长条薄刀，先切成三分见方的小糖馅。

5. 将晾干的糯米，碾成细粉，再放入细纱罗内，筛成糯米粉。

6. 糖馅置罗筛内，放入清水中浸湿一下取出，沥水待叠。

7. 糯米粉倒在叠箩内，放入浸湿的糖馅，置特制木凳（长五尺、宽九寸、一端高、一端低，凳上钉有四根竹片，用时在竹片上抹食油，光滑灵敏），用双手推动箩筐，让糖馅在筐中滚动，边滚动，边撒入清水（每斤米粉约含水四两），粘一次米粉，撒一次水，再滚动，再粘，依此法滚动四次制成一个个的汤圆。

8. 炒锅注入清水置旺火烧沸，将小汤圆放入锅内，边煮边点入清水，边用勺推动，煮到汤圆飘浮水面即熟，分装四十五碗。每碗放入白糖（三钱）、甜米酒（三两五钱），舀入适量汤圆水，将煮好的汤圆（二十个）盛入即成。

特 点

色泽清白，飘浮碗中似个个银球，素雅宜人。质软溶糯，里馅香甜可口，含有五仁、桂花、糟香，是武汉市著名传统风味小吃。

一二一、肉 汤 圆

原 料（制三百只）

糯 米……………十斤

鲜猪肉……………八斤

荸荠末……………二斤

姜 末……………三两

榨菜末……………五两
胡椒粉……………三钱
酱油……………五两
味精……………二分

精盐……………一钱
葱花……………一斤
熟猪油……………三两
芝麻油……………三两

制 法

1. 将糯米洗净淘沙，在清水中泡十小时，捞起用清水过滤一次，去其酸味。加清水五斤磨成米浆，盛入白布袋内压干水分。

2. 猪肉用清水洗净，切成小丁剁茸，边剁边加水，剁到水分渗入肉内上劲后，放入荸荠末、姜末、精盐、榨菜末、胡椒粉、味精一起剁成肉馅。

3. 将压干吊浆在盆内揉匀，揪一坨（重二钱五分）搓圆，捏成凹形，放入肉馅，封口搓圆，制成一个个肉汤圆，边作边放在案上。

4. 锅置中火上，放入半锅水，烧开，将汤圆轻轻放入锅内煮，用铁勺不断推动，待汤圆煮到浮起时加入少许冷水，移锅置小火上，再煮三、四分钟，起锅盛入已放进酱油、味精、胡椒粉、葱花、熟猪油、细盐的碗内即成。

特 点

色白皮薄，馅鲜嫩清香。

一二二、炒 汤 圆

原 料（制五十只）

糯米……………五斤

上白面粉……………五钱

芝麻屑……………二两五钱
蜜桂花……………二两五钱
白 糖……………九两

蜜桔饼……………二两五钱
芝麻油……………五两

制 法

1. 糯米洗净去杂质，放清水盆中浸泡（夏季二小时，秋季浸泡五小时，冬季浸泡十小时），倒在笊箕里沥干水分。

2. 将沥干的糯米碾成米粉，再放在细目罗筛内筛成细粉。

3. 把蜜桔饼切碎盛入钵内，下白糖、蜜桂花、芝麻屑、芝麻油、面粉（五钱）混合拌匀后，转放在案板上搓揉，砸成块状，切成三分见方的块五十个，放在笊箕里，洒上少许清水。

4. 干净簸箕里放入少量糯米粉，倒入糖馅，用双手来回筛动，使糖馅粘上一层糯米粉，倒在笊箕里再洒少量水，复倒在簸箕米粉里筛动，又粘上一层米粉，如此往返十八至二十次，粘成标准重量的汤圆。

5. 平锅洗净置中火上，用芝麻油擦锅，把作好的汤圆下锅煎炕，用竹篾片来回左右拨动（掌握火候，不宜太大），边炒边按扁，炒到一面起壳，翻面续炒，待汤圆两面呈金黄色，炒熟松泡鼓起，出锅盛盘即成。

特 点

色金黄，形如小圆饼，外焦内软，香甜糯软口。

一二三、伏 汁 酒

原 料（制二百碗）

糯米……………十斤 酒曲……………五个

制 法

1. 把糯米置清水缸中浸泡三小时，用竹筲箕沥起，冲洗干净沥干水分。

2. 木甑置旺火清水锅中，蒸至水沸甑内圆气后，将糯米倒入甑中蒸三十分钟，洒入清水续蒸三十分钟，成熟（不宜蒸得太软）端起，倒在筲箕里过水（用清水冲淋热糯米）沥干。过水办法是：冬季要过回笼水（用第一次过水的水，第二次再淋），春季过水，稍带温热，夏秋季节过水，必须将热糯米用冷水冲凉（不冲凉冲透，生产出的酒就会发酸发红）。

3. 把陶瓷釉缸洗净（忌有碱、油污染）擦干。将酒曲捣碎成末，先在缸底撒入百分之五的酒曲末，再将其余酒曲放入糯米内拌匀，中间掏一小洞，盖上缸盖，让其自然发酵（冬季需加棉絮保温，放在温度稍高处，夏天只须用麻袋盖着就行，春秋季节，灵活掌握）。酿酒时间，随四季的气候而定，夏天温度高，发酵快，只需四十八小时左右，就可出酒。冬天温度低，发酵慢则需七十二小时左右方能出酒。出酒率：十斤糯米可以酿酒十八斤左右。

特 点

糟洁白，酒清澈，米粒飘浮汁上，酒汁醇纯，糟含曲香，佐以白糖，冲、煮食之，有甘醇甜润之感。以伏天酿出的酒为最好，故名“伏汁酒。”

一二四、小 圆 米 酒

原 料（制十碗）

小汤圆……………一斤

米 酒……………一斤

白 糖……………一斤

制 法

1. 小汤圆制法同“小小汤圆”，米酒制法同“伏汁酒。”
2. 铁锅置火上，倒入清水烧沸，将小汤圆下锅煮，待煮至汤圆飘浮水面，水开沸时，点入凉水续煮一会，即已煮好。
3. 取碗十个，每个碗内舀入白糖（一两）、米酒（一两），再舀入汤圆和滚汤即成。

特 点

色白、形佳，汤圆糯糯，米酒甜，里馅醇香。

一二五、糊 汤 米 酒

原 料（制五十碗）

糯米……………五斤

蜜桂花……………二两

蜜桔饼……………三两

白糖……………三斤

酒曲……………一钱

纯碱……………四钱

制 法

1. 夏季制酒的方法是将糯米（一斤五两）淘洗干净，置清水盆内浸泡六小时捞出，盛在筲箕内，用清水冲洗数次，去掉米的酸味，沥出。把木甑放在旺火沸水锅上，待木甑蒸至圆气后，再将糯米盛入甑内，约蒸三十分钟，蒸至米质用手捏没有硬心时出甑。用干净凉水（约八斤五两）均匀地淋在米

上，以降低温度（沥出的水与冷水温度一样），淋后沥水，倒在案板上，用手搓散摊开（手用凉水浸湿，以免粘米）再将碾细的酒曲撒在米上拌匀随即放入干净瓷钵内，盖上竹筛和薄棉絮，转放在木制桶内让其发酵（约发酵二十六小时），视钵内米已结成一团飘浮在酒上，并闻到酒香时，即酿成米酒（如手摸无热气时，仍盖好竹筛和棉絮，继续发酵）。

2. 春、秋季制酒的方法是使用原料和操作方法与夏季相同。但淋水时只淋六斤。同时，须把淋过的水，取二斤五两再淋一次回笼水，沥干。拌曲时，米的温度稍低于三十七度即可。在放进木桶发酵时，桶的四周，要围一层稻草，盖上竹筛和棉絮，约发酵三十八小时，即可出酒。

3. 冬季制酒的方法与春秋季制法相同，但淋水时只淋五斤，以二斤五两淋过的水，用作回笼水。当拌酒曲的熟米未放入瓷钵前，须将瓷钵放在沸水锅里烫一下，取出时，钵内水要擦干，还要注意瓷钵不能烫手，否则影响酒的质量。发酵须加三层棉絮围好，约发酵四十八小时，可酿成酒。冬季制米酒时，如超过发酵时间，仍不发酵，可采取下述补救办法：即将米倒出，加四分酒曲，复装盆中，把棉絮用火烘热盖好，再放十小时左右，使其发酵，这样酒质稍差，但可避免损失。

4. 将糯米（三斤五两淘洗干净，用清水浸泡十二小时（夏季五、六小时）捞出，用清水冲洗，去尽酸味，倒入盆内，对入清水，磨成米浆（越细越好）。磨时用干净布袋接浆，磨完系紧袋口，用石块压干水分，制成米浆（约出浆十斤）。

5. 将米浆倒入钵中，下米酒汁少许（米浆与米酒汁之比为100：1）、纯碱（二钱）、清水五两与浆一起揉匀（冬季用热水，夏季用凉水），发酵一、二小时即可。

6. 铜锅置旺火上，放入五斤清水烧沸。将二分之一的发酵米浆置锅

边，用手勺削切成白果仁大的块入锅内，边削边推动（动作要快，以免生熟不一）。待成稠糊状时，放入二分之一的米酒及纯碱水（二钱）搅匀（下碱水时，以呈淡黄色起泡为度，少了不起泡），续放入白糖（一斤五两）推动几下，待锅内米浆成熟起泡，糊汁稠浓时，再放入桂花（一两）、桔饼（一两五钱）搅匀，起锅盛碗即成。依此法再煮一锅。

特 点

色呈乳白，稠浓的酒中，点缀着白色米浆，恰似朵朵芙蓉花。具有质地细腻、醇香、甘甜、柔润等特点，为我省孝感地区特色风味小吃。

一二六、碗 碗 酒

原 料（制十碗）

糯米（江陵县西门外酃台产）

酒曲（江陵县北门外尼庵产）

.....二斤

.....五钱

制 法

1. 把糯米淘洗干净，放入清水盆中浸泡四小时（夏季二小时，冬季六小时），倒在笊箕里沥干水分。将酒曲压成细粉。

2. 大锅置旺火上，放入清水烧沸。将木甑放在锅上蒸至圆气。再将糯米松散地倒入木甑内蒸，熟透后，端甑离火，揭盖，淋入清水过冷（冬季需过回笼水，米的温度须保持摄氏三十度左右）。沥干水分，倒入木盆内搅散，撒入酒曲粉拌匀。

3. 取小碗十个，用温热水浸泡，每碗盛入糯米（三两二钱），逐碗抹

平，中间挖一个凹洞（洞穿见底），放在木箱内，用稻草或棉絮盖好保温发酵。待酒发酵到喷发酒香，出现汁水即成。

特 点

色呈洁白，酒汁蜜甜，不酸不辣，不涩不苦，为夏令季节良好饮料。

一二七、油 炸 糖 粑

原 料（制五十只）

糯米……………三斤

红糖……………二斤

大米……………二斤

棉籽油……………五斤（耗一斤二两）

制 法

1. 把糯米和大米放在盆内淘洗干净，带水磨成米浆，盛在布袋内压成干浆。
2. 将袋内干浆倒在垫有湿布的案板上，揉匀，揪成五十个剂子。
3. 铁锅置火上，下棉籽油烧到三成热，放入红糖炒散。将米剂搓圆揪扁下入锅中炸，边炸边将油面上的红糖涂在米粑上，待米粑两面粘匀糖汁时，出锅即成。

特 点

色金红，形扁圆，外焦脆，内软糯，味香甜。

一二八、豆 馅 糍 粑

原 料 (制五十只)

糯米·····	四斤	味精·····	三分
绿豆·····	一斤	胡椒粉·····	三分
酱油·····	一两	葱花·····	二两
精盐·····	一钱	芝麻油·····	五斤(耗一斤)

制 法

1. 将糯米洗净，倒在笊箕里，用清水冲洗三次沥干，放入木甑里蒸熟起锅，倒入盆内加适量沸水搅成糍饭。

2. 把绿豆洗净入锅，加清水浸没，放旺火上煮熟起锅，倒在笊箕里去皮，取豆沙盛盆，加入酱油、精盐、味精、胡椒粉、葱花拌匀成馅。

3. 在案板和手上抹油，将搅好的糍饭揉匀，拿一坨搓条，揪成重一两五钱剂子五十个。每个揪成圆皮，包入绿豆馅，捏拢搓圆，制成豆馅糍粑。

4. 铁锅置旺火上，倒入芝麻油烧到七成热，将豆馅糍粑一一揪扁下锅，边炸边炒动，待糍粑炸到表面结壳，呈金黄色，出锅即成。

特 点

色泽黄，外酥脆内软糯，沙馅香，味道可口。

一二九、绿 豆 糍 粑

原 料 (制一百只)

糯米·····十四斤	精盐·····二两五钱
绿豆·····六斤	芝麻油·····十斤(耗二斤五两)

制 法

1. 将糯米洗净去杂质，置清水盆内浸泡八小时后（夏季四小时）沥干。绿豆去砂和杂质后洗净，放在旺火沸水锅内煮熟捞出，倒在木盆内用木棍搅细，加入精盐拌匀，搓成一百个圆坨。

2. 把糯米上笼在旺火上蒸一小时（中途洒开水一次），蒸熟后取出，捣成泥状，揉匀，揪成重二两六钱的糯米坨一百个，揪成圆皮，包上绿豆圆心，用手按成圆形豆粑。

3. 锅置旺火上，倒入芝麻油，烧至八成热，把糯米绿豆粑投入锅内，炸三分钟。待漂浮起后，续炸至粑呈金黄色，捞出即成。

特 点

色泽金黄，外焦内软，香咸味美。

一三〇、盐 水 糍 粑

原 料（制一百只）

糯米·····	八斤	精盐·····	二两五钱
大米·····	二斤	棉籽油·····	十斤(耗一斤二两)
黑芝麻·····	二两		

制 法

1. 将糯米、大米用清水淘洗干净，放在盆内，下清水浸泡八小时（夏季泡四小时）沥出，再用水冲洗净。

2. 将泡好的糯米、大米放在木甑内，置旺火沸水锅上，蒸三十分钟取出，倒在木盆内，加入精盐及白开水五斤搅匀。待水分渗入米内，用木棍搅揉，搅成糍饭，取出，放在案板上铺成一寸厚大块，撒上黑芝麻，晾凉，改切成四寸长二寸宽的糍粑一百块。

3. 炒锅置旺火上，下棉籽油烧到八成熟，将糍粑下锅炸，直炸到呈金黄色时，出锅即成。

特 点

色黄，质地外焦内软，伴有芝麻香，味道可口。

一三一、煎 糍 粑

原 料（制一百只）

糯米·····	五斤	姜末·····	二两
熟瘦火腿末·····	一斤	葱花·····	一斤
五香粉·····	一钱	芝麻油·····	四两
精盐·····	一钱		

制 法

1. 将糯米淘洗干净，放入清水盆中浸泡三小时，倒在笊箕内沥干，置笼屉里上旺火沸水锅上蒸一小时，熟透取出，倒在木盆内加入沸水七斤、精盐、五香粉，用木棍搅匀，盖上木盖，煮十分钟再用木棍搅拌，攪揉均匀成糍饭团。

2. 案板上抹匀油，将攪好的糍饭团在案板上揉匀后搓条，揪成一百个糍饭剂。取一只揪成圆皮，包入火腿末（一钱）、葱花（一钱）、姜末（二分），按扁成包馅糍粑，边作边放在案板上。

3. 平锅置中火上，放入芝麻油烧热，将包馅糍粑一一放入锅内煎炸，煎到底结壳呈黄色时，翻面煎至两面呈黄色，用竹刷蘸水油，洒在锅内糍粑上续煎（使其质地回软），起锅即成。

特 点

色泽金黄，质地脆香软滑，里心糍糯醇香，味道腴美。

一三二、扯 糍 粑

原 料（制二百只）

糯米·····	九斤五两	熟黄豆粉·····	五两
芝麻·····	五两	芝麻油·····	五两
白糖·····	二斤		

制 法

1. 把糯米淘洗干净，放入清水盆内浸泡八小时（夏季四小时），倒在筲箕里沥水，再用清水冲洗去酸味。把米倒在木甑里，置旺火沸水锅上蒸熟，起甑放在木盆内，下沸水六斤五两搅匀，待水渗入热糯米内，用木棍搅成糍饭，放在桶内盖上木盖保温。

2. 将芝麻炒熟去壳，碾细，放在钵内，加入黄豆粉、白糖拌匀。

3. 案板和手掌上抹匀油，取一坨糯米糍饭揪成重四两七钱（不包括含水量）的糍饭坨四个盛在盘内，撒上芝麻豆粉糖，随时销售，随时揪坨，以保温。

特 点

色泽晶莹洁白，质地软融糯糯，味道醇甜，具有麻仁豆香。

一三三、桂花凉糍粑

原 料（制五十只）

糯米粉·····	四斤	蜜桂花·····	一两
大米粉·····	一斤	白糖·····	一斤
白粉糖* ·····	一斤五两	芝麻油·····	五钱

制 法

1. 将白粉糖放在案板上，下桂花拌匀成馅，入盆。
2. 把糯米粉、大米粉倒在案板上，开成小窝，放入白糖和清水二斤，揉均匀，置铺有纱布的笼屉内，上火蒸熟出笼。
3. 案板上铺一块净湿白布，洒上冷开水，再将蒸熟米粉倒在白布上，提起四角包住粉团，用双掌反复揉揉，揉成糍饭状。
4. 案板上抹匀芝麻油，将揉好的糍饭抖散在案板上稍揉，划成五坨。手掌上抹匀油，逐坨搓揉，揪成重一两五钱的糯米剂五十只，一只只地揪成圆皮，每只包入糖馅（三钱）捏拢，再放在刻花木模具内，压出花形美观的凉糍粑，搥出即成。

特 点

色泽白，花形美观，软糯有韧劲，甜醇可口，为夏令佳点。

* 系将棉白糖放入粉碎机内打碎后，在细目罗筛内筛出的糖粉。

一三四、油 糍

原 料（制一百只）

糯米·····	八斤五两	桂花·····	二两
白糖·····	一斤五两	绿豆·····	一斤五两
油碱* ·····	一坨	棉籽油·····	十斤(耗一斤三两)

制 法

1. 将糯米去杂质淘洗干净，置清水盆中浸泡四小时后，用笕箕沥出，冲洗干净，沥水上笼，置旺火沸水锅上蒸熟，倒在木桶内，趁热注入适量沸水，用木棍搅成糍饭状。

2. 把绿豆淘洗干净，沥水，放入旺火锅内，下清水煮至绿豆开花，捞在清水盆中去皮晾干捣成豆泥。

3. 炒锅置中火上，下棉籽油（二两）烧热，放入白糖炒匀，炒至糖能牵丝时，再将绿豆泥下锅炒散，然后加入桂花合炒，直至豆泥、糖、油、桂花融合，盛出，制成豆沙糖馅。

4. 先用干净细布一块，放温水中浸湿，拧干，包一坨热糍饭放铝板上，擦揉均匀，置放一旁。然后，在铝板和手上分别抹上油碱，将糍饭搓

* 油碱制法：将炒锅置旺火上，下棉籽油一斤五两烧至八成熟，放入纯碱一斤熬炒（掌握火候）边炒边用勺翻动，直至油和碱溶化。见油已渗透到碱内呈黄色后盛在干净湿细布内，捏成坨，冷却结成硬块即成。

其特点是适作糍粘性品种，不粘不沾。另外，品种上抹上油碱，能使质地松酥。

揉成条，揪成一个个重一两七钱的糍饭坨，逐一揪成圆皮，置左手掌上，包入豆沙糖馅四钱，捏拢收口，作成如“灯盏窝”形的油糍，放铝板上。

5. 锅置旺火上，放入棉籽油，待油烧至九成熟时，将作好的油糍一一下锅内炸，边炸边翻面，炸到油糍呈金黄色时，捞出即成。

特 点

外皮色泽金黄，隐约中透出黑色豆沙，圆形，中凹似“灯盏窝”。外酥脆，内软融，甜润适中，含有桂花香。

一三五、 饺 子

原 料（制四十只）

精瘦牛肉·····	七两	纯碱·····	一分
大米·····	一斤	味精·····	二分
豆瓣酱·····	五钱	酱油·····	一两二钱
精盐·····	一钱	姜末·····	五钱
葱花·····	三两	芝麻油·····	五斤（耗四两）

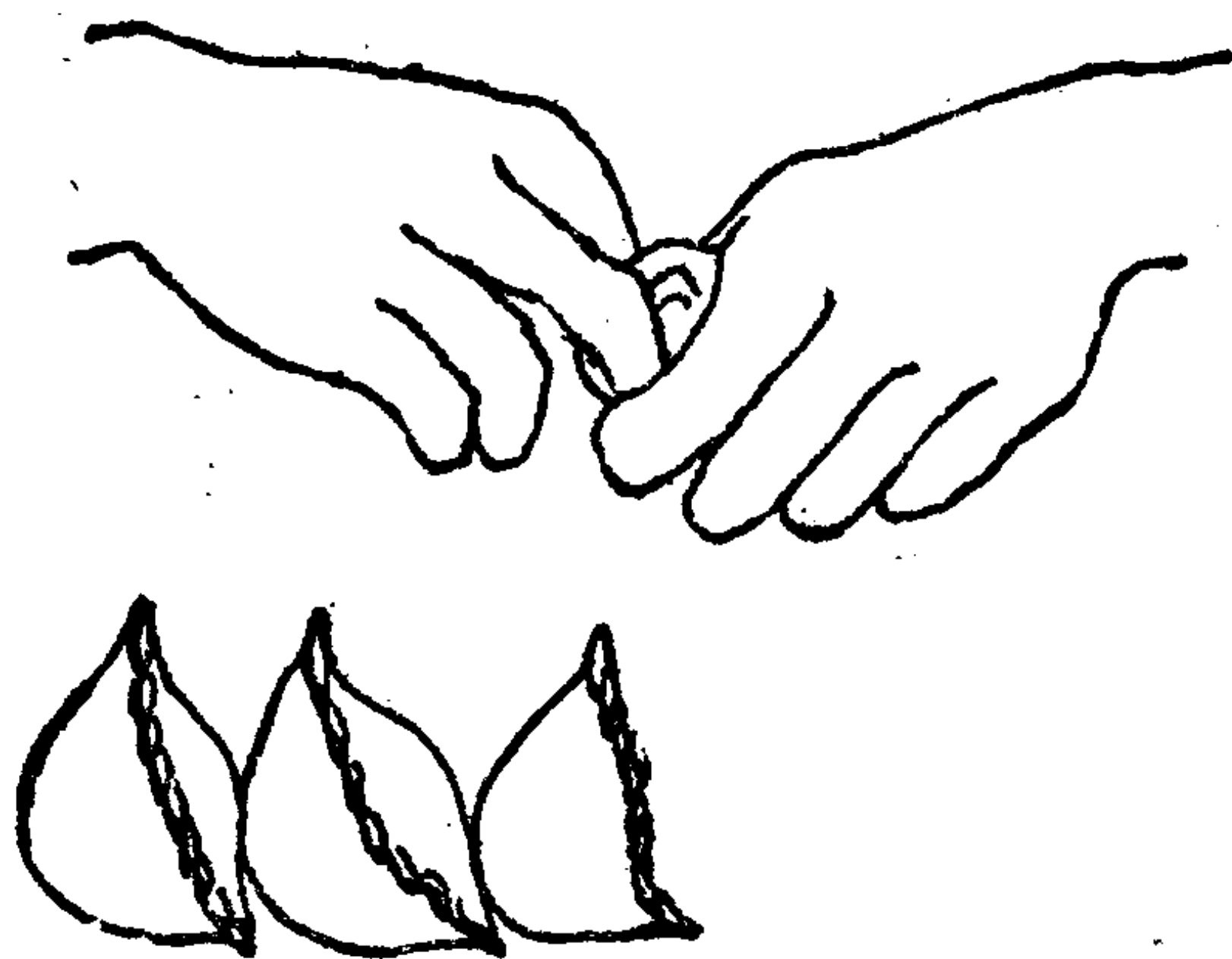
制 法

1. 把大米淘洗净，沥出晾干，磨粉，置细目罗筛出米粉。取碗放入芝麻油（二钱）、纯碱调匀，拌成油碱（用于擦手起润滑作用）。

2. 锅内擦一遍油，置中火上，放入清水一斤五两烧沸，将米粉徐徐下锅约煮十分钟，待煮到七成熟时，用木棍搅匀，搅到米粉不粘手时起锅，倒在案板上，用干净湿布包着揉均匀，抖开，盖上湿布，防止干裂。

3. 把牛肉剔去筋膜洗净,切成小丁入盆,加入酱油、精盐、味精、葱花、姜末、豆瓣酱、芝麻油(一两)和少量水搅拌均匀呈粘稠状,制成牛肉馅。

4. 双手擦匀油碱,将案板上的米粉团稍揉,搓成圆条,揪成四十只粉团剂。每只搓成一头粗,一头细的圆柱状,逐只竖立用右手大拇指按成坛子口形。取一只,放在左手掌上,右手中指擦油从坛子口处伸进(如图),慢慢地抠,边抠边转动,转成肚大,口小的圆坛形(其标准是,用眼从坛口朝里观看,肚皮和底清晰透明),挑入牛肉馅二钱,封口捏拢,推捻六瓣花纹,依此法制完。



抠 饺 子

5. 锅置旺火上,放入芝麻油烧到七成热,将牛肉抠饺逐只投入锅内炸,边炸边用铁勺推动,炸到抠饺向外吐水,发出声响时,再炸一分钟,成熟捞出即成。

特 点

色泽金黄,形如和尚敲的“木鱼”。外酥脆,里软溶,牛肉馅嫩味美,是

沙市市的传统特色风味。

一三六、米 饺

原 料（制四十只）

大米·····	二斤	精盐·····	一钱
鲜猪肉·····	七两	葱花·····	二两
白糖·····	一钱	姜末·····	五钱
豆瓣酱·····	三钱	芝麻油·····	一两
味精·····	一分	棉籽油·····	五斤（耗六两）

制 法

1. 把猪肉洗净，切碎剁成肉茸，放入钵内，加入芝麻油、白糖、精盐、味精、葱花，姜末拌匀成馅。
2. 大米用清水淘洗干净，沥出晾干，磨成米粉。
3. 锅置旺火上，下清水二斤烧沸，将米粉徐徐倒入锅内，边下米粉边用木棍搅动，煮成熟芡。端锅离火，盛在案板上，用干净湿布包裹着揉匀成团，再将原布盖在米团上（保持湿度防止干裂）。
4. 案板和手掌上均抹上棉籽油，揪一坨米团揉均匀，搓成圆条，揪成重六钱五分的米团剂四十只，逐只用抹油的刀面散成圆皮。取一只置掌上，挑入猪肉馅，对折成半圆形，捏拢，制成肚凸的饺形，边作边放在案板上。
5. 锅置中火上，下棉籽油烧至八成熟，将米饺一一下入锅内炸，边炸边

用锅铲翻动，待米饺炸至发出声响，呈金黄色时出锅即成。

特 点

色金黄，形如弯月，外酥脆，内软嫩，鲜美可口。用熟糯米包食，滋味更美。

一三七、萝卜米饺

原 料（制一百只）

大米……………九斤
黄豆……………一斤
萝卜……………十五斤
蒜苗……………一斤
花椒粉……………一两

辣椒粉……………二两
精盐……………二两五钱
生姜……………五两
棉籽油……十斤（耗三斤五两）

制 法

1. 将萝卜洗净去皮，刨成细丝，放入盆内，下精盐（一两）拌匀腌渍；蒜苗去老茎，洗净切段；生姜去皮洗净，切成姜丝。

2. 将萝卜沥水，仍放盆内，放入蒜苗段、姜丝、辣椒粉、花椒粉、精盐（一两五钱）拌和均匀成馅。

3. 大米用清水淘洗干净；黄豆去杂质洗净，与大米同放在清水盆内，浸泡五小时，沥出，带水（约加清水七斤）磨成细浆，盛在盆内。

4. 大锅置旺火上，下棉籽油烧到八成热时，将带柄铁勺（四寸五分长，半月形）入锅炸热取出，舀入米豆浆（须盖着勺面），放入萝卜丝馅，扒

匀，再舀入米浆覆盖萝卜丝上，呈饺形，下锅炸到萝卜饺呈金黄色出锅即成。

特点

色呈金黄、形状似饺子，外焦内软含有萝卜、姜、蒜苗的清香，味道可口。

一三八、白糖酥饺

原料（制六十只）

糯米·····	五斤	白糖·····	一斤
大米·····	一斤	芝麻油·····	五斤（耗一斤）
爆米花·····	四两		

制法

1. 将糯米、大米放在一起，用清水淘洗三次，洗掉杂质，置清水盆中浸泡（冬季泡五小时，春秋季泡四小时，夏季泡三小时），捞出沥水。加清水十斤上磨，磨成米浆盛入布袋内，压成吊浆。将爆米花磨成细粉置盆内，加入白糖拌匀。

2. 将吊浆倒入盆内，加清水一斤拌匀，用力攪熟揉透，盖上干布，让其发酵。

3. 发酵的吊浆置案板上，稍揉，揪成重一两六钱的剂子，搓成七寸长，五分宽的条，然后对折成双条，当中揪一直槽，顺扭一转成S形，逐个依此法制成饺坯。

4. 锅置中火上，下芝麻油烧到八成熟，将饺坯逐个放入锅内，用火钳反复翻动，约炸五分钟，炸到酥饺呈淡黄色，表皮结膜时夹在铁丝架上沥油，趁热放进爆米花粉内滚上糖粉即成。

特 点

色泽洁白似雪花，形如纽丝，质地外酥内软，糯糯爽口。

一三九、糯 米 鸡

原 料（制一百只）

糯米·····	七斤	胡椒粉·····	五分
面粉·····	三斤	姜末·····	五钱
去皮鲜猪肉·····	一斤	味精·····	五分
酱油·····	五两	葱花·····	二两
精盐·····	八钱	芝麻油·····	五斤（耗一斤五两）

制 法

1. 将糯米用清水洗净，放清水盆中浸泡六小时，沥出冲洗干净，放木甑内蒸熟；猪肉洗净，切成如筷子头大的丁；面粉放在盆内。加入精盐（二钱），适量清水调成清面浆。

2. 炒锅置旺火上，下芝麻油（一两）烧热，先放入姜末煸炒，然后再放入猪肉丁，煸炒至断生吐油，加入精盐（六钱）、酱油、葱花、胡椒粉、味精合炒三分钟，炒匀起锅盛在木盆内，再将蒸熟糯米倒入拌匀，和成配料糯米。

3. 手用清水浸湿，将盆内配料糯米搓成一两三钱重的糯米坨一百个，放在案上。

4. 炒锅置旺火上，下芝麻油烧至八成熟，将案上的糯米坨，逐个投入清面浆内，蘸匀面浆，再一个个地投入油锅内，炸到糯米鸡呈现金黄色，松泡时起锅沥油即成。

特 点

色泽金黄，形如圆形刺球，外酥脆，内软糯，味道鲜美可口。

一四〇、欢 喜 坨

原 料（制一百只）

糯米……………十斤

芝麻……………一斤

面粉……………一斤

糖精……………一钱

红糖……………三斤

棉籽油……………十斤（耗二斤二两）

制 法

1. 糯米置清水盆中浸泡二十至二十四小时，磨成米浆，流入布袋内，压干水分，抖放在案板上，搓揉成粉粒状。加入红糖、糖精、面粉拌匀，转入盆内搓揉，揉匀、揉光滑，务使红糖渗入米浆内。

2. 双手抹上棉籽油，揪一坨搓好的糯米，稍揉，搓条，揪成重一两五钱的剂子，逐个搓圆，均沾满芝麻待炸。

3. 棉籽油下锅，放在旺火上，烧至七成熟时，将芝麻团投入锅中炸，用锅铲缓缓推动，待芝麻团炸至漂浮油面，即用捞箕轻轻沿锅边撇压，以增

大压力，越压越泡，待炸到欢喜坨起泡，呈金黄色时，出锅即成。

特 点

金黄色麻团的外层沾满芝麻，光泽耀眼，外酥内软，又甜又松，有麻仁香味，易于携带。

一四一、白 糖 米 粿

原 料（制五十一只）

大米·····	五斤	纯碱·····	五钱
面粉·····	一两	酵米浆·····	五两
白糖·····	一斤三两	芝麻油·····	一钱

制 法

1. 把大米淘洗干净，再放入清水缸中浸泡（春、秋季浸十二小时，冬季浸十五小时，夏季浸六小时），泡至水分渗透米内时沥出，冲洗干净，带水磨成米浆。将百分之七十的米浆装布袋内，压干成吊浆，百分之三十的米浆，放入锅内煮成熟芡，晾凉（冬天不须晾凉）。

2. 将袋内压干吊浆放入盆内捏散，加入酵米浆，熟芡和白糖（五两）一起搅匀，让其发酵（冬季发酵十二小时，春秋季节八小时，夏季五小时），视盆内米浆鼓小泡呈蜂窝状，喷发曲香时，即已发酵好。

3. 取十分之一发酵好的米浆放在小钵里，放入白糖（八钱）、面粉（一钱）、纯碱（五分）用勺搅匀。

4. 灶（行军灶）上放平面凹锅（锅中心有一小窝），中心窝内放入

清水，锅的四周刷一层芝麻油，将灶内芦苇柴点燃，把调好的米浆一勺勺地舀入平锅四周（每锅容量10—12勺），盖上锅盖，连煮带炕，约炕五分钟，揭盖，视米粑底部结壳呈金黄色时铲出即成。

特 点

色泽洁白，壳焦脆，粑软嫩，香甜可口。

一四二、凉 糕

原 料（制五十只）

糯米……………五斤 白糖……………一斤
豆沙馅……………一斤

制 法

1. 把糯米淘洗干净，捞入笊箕内，用清水过滤，沥干，磨成米粉。
2. 将米粉倒在案板上，加入白糖和清水一斤五两揉匀，然后搓碎，筛成细米糖粉。
3. 在糖糕粉（一斤五两）内加入豆沙馅拌揉均匀，擀成直径二尺左右的片。
4. 笼屉内铺上湿纱布，将剩余的拌糖糕粉均匀地铺上一层（约三寸厚），再把豆沙糖粉薄片铺在糕粉上，再均匀地铺上一层同厚度的糕粉，用铁板压平、压结实。
5. 将笼屉放旺火沸水锅上蒸三十分钟，出笼晾凉，切成三寸长、一寸宽的块即成。

特 点

色泽洁白，缀以棕红色豆沙馅，美观大方，糕质软糯有韧劲，馅心香甜可口，为夏令小吃佳品，是古城荆州的传统风味。

一四三、枣 糕

原 料（制三十只）

上白糯米·····	三斤	白砂糖·····	三斤
红枣·····	一斤		

制 法

1. 把糯米淘洗干净，置清水盆中浸泡八小时（夏季四小时）沥出，再用清水冲洗三次。红枣洗净去核，切成碎块。

2. 将带箬铝锅铺上纱布放在中火上，倒入清水，按先下米后放枣的方法，将糯米和红枣分数次放入锅内（糯米四层，红枣三层）。每放一次须将米、枣铺平，用竹筷搥十几个气眼，盖上锅盖，约蒸二十分钟，再注入热水一斤，续放中火上蒸二十分钟，蒸熟起锅倒入盆中，撒上白砂糖拌和均匀，按实，改切成块即成。

特 点

糯米洁白，夹心枣红，软糯甜润，具有枣香。

一四四、铤 糕

原 料 (制一百只)

大米.....四斤

白糖.....一斤

糯米.....一斤

蜜桂花.....一两

制 法

1. 把大米和糯米一起放入盆内，用清水淘洗干净，倒在笊箕内沥干，混合磨成细粉，置微火锅内炒熟，盛在盆内，下清水一斤五两拌揉均匀。白糖与桂花一起拌匀。

2. 在特制顶簣木糕筒内，盛入混合米粉，用蚌壳括平，撒上桂花糖，盖上盖，置旺火蒸气眼上蒸三分钟出蒸顶出即成。

特 点

色泽洁白，心呈黄色，形圆，松泡柔软，香甜可口。

一四五、夹 糕

原 料 (制五十只)

糯米.....五斤

棉籽油.....五斤(耗六两)

红糖.....七两五钱

制 法

1. 把糯米放清水盆中浸泡八小时捞出，冲洗三次晒干，磨成米粉。取一斤放在案板上，加入清水八两和匀，分成四坨，分别煮成熟芡。取二分之一盛盆内，加入米粉（一斤五两）、红糖和清水六两拌和后，搅拌均匀，制成红糖心。

2. 将剩余糯米粉（二斤五两）倒在案板上，下清水一斤和匀，再对入二分之一的熟芡一起搅拌均匀，分成二个圆坨，分别擀成长方形块。

3. 取一长方形块，均匀地铺上红糖心，将另一长方块覆在上面，用擀杖轻轻压平，切成五十块夹板糕。

4. 炒锅置旺火上，下棉籽油烧到七成热，将夹板糕一一投入锅内炸，约炸五分钟，待糕面呈金黄色时，捞出即成。

特 点

色泽金黄，红白相间，味甜，外酥内软糯糯。

一四六、煎 糕

原 料（制五十只）

大米……………四斤

纯碱……………二钱

发酵浆* ……一斤

芝麻油……………二两

白糖……………一斤

* 发酵浆的制法：把前一天磨好的十斤米的米浆，加进米酒汁五斤，制成发酵浆（也称老浆）。

制 法

1. 将大米用清水淘洗干净，置清水盆中浸泡六小时沥出，带水磨成米浆，流入干净布袋内，扎紧袋口沥水（米浆的含水量约百分之五十）。

2. 将沥水米浆抖在盆内，放入发酵浆搅匀。取一斤置旺火沸水锅中，煮成熟米浆芡。

3. 把熟米浆芡掰碎，放入原米浆盆内，加入清水（冬天温水、夏天冷水）一斤五两拌和均匀，盖上净布，让其发酵（冬、春季十二小时，夏季四小时），视米浆发酵到呈现珍珠眼孔，喷发曲酒香味醇，加入纯碱拌匀。

4. 将带柄铝制三寸见方、三分半深的烤盘涂上芝麻油，舀入一勺发酵米浆摊平，置烤炉上煎烤，直煎到糕面雪白松泡，糕底结壳呈金黄色时，出炉倒在案上，切成三角块状依此法一一煎完即成。

特 点

糕面雪白，底壳金黄，黄白相间，三角块形，整齐美观，泡松柔软、清甜，非常可口，系公安县传统风味。

一四七、棉 花 糕

原 料（制五十只）

大米……………五斤

酵米浆……………四两

白糖……………二斤

桔子精……………一分

发粉……………五钱

纯碱……………二钱五分

制 法

1. 把大米放清水盆中浸泡十小时，沥出，冲洗去酸味，带水磨成米浆，盛在布袋内，压干成吊浆。

2. 取百分之三十的干吊浆盛盆，加入清水拌匀，置旺火锅内煮成熟芡，晾凉。

3. 将余剩百分之七十的干吊浆盛在盆内，放入晾凉熟芡拌匀，盖上木盖发酵，约经八小时，视米浆发到鼓小泡并发出声响时，下纯碱、白糖、桔子精、发粉一起搅匀。

4. 笼屉内铺上湿纱布，倒入米浆，置旺火沸水锅上蒸三十分钟出笼，倒在案板上晾凉，改切成块即成。

特 点

色泽洁白，松泡似棉花，质柔软，味香甜。

一四八、碗 碗 糕

原 料（制十只）

大米……………一斤

蜜冬瓜条……………三两

白糖……………五两

制 法

1. 把大米放清水盆中浸泡二十四小时，沥出，用清水冲洗三次，去掉酸味，带水磨成细浆，盛盆。加入白糖、冬瓜条一起搅匀。

2. 取小饭碗十个，将调好的米浆，一一舀入十个碗内（不宜装得太满），上笼，置旺火沸水锅上蒸五分钟，揭盖视米浆在碗内周围凝固，中间

尚有稀浆时取出，逐碗倒出稀浆，再上笼蒸二分钟出笼，取出盛盘即成。

特 点

色泽白，形状美，糕质松泡软嫩，甜润爽口。还可用于酒杯作盛器仿此法蒸制，用于筵席点心。

一四九、冰 凉 糕

原 料（制五十块）

大米·····	五斤	熟石膏粉·····	一钱五分
棉白糖·····	一斤五两	苏打粉·····	一分
糯米酒·····	一两	纯碱·····	一分五厘

制 法

1. 将大米淘洗干净，放入清水缸内浸泡四小时，待水渗透米内时，磨成细米浆。用干净布袋接浆，扎紧袋口，吊成湿浆（约重七斤五两）。

2. 白糖入缸，对入开水六斤，把糖溶化到不烫手的温度时，将米浆倒入搅拌均匀，加入糯米酒、石膏粉和匀发酵。发酵时间为春、秋季六小时，夏季四小时，冬季八小时。待缸内米浆发酵到鼓泡呈蜂窝状时，即成凉糕坯浆（开始用糯米酒，以后可用老浆发酵）。

3. 将已发酵好的浆舀入面盆内，放入苏打粉、纯碱搅匀后，倒入抹过油的铝盘内（一寸高、一尺二寸见方），置旺火沸水锅上，盖上盖，蒸二十分钟。取出倒在案板上晾凉，切成菱形块即成。

特 点

晶莹洁白，横断面呈双牙状，软嫩略有韧劲，清凉香甜爽口，为夏令小吃。

一五〇、冰 桔 糕

原 料（制五十只）

糯米……………五斤

蜜冬瓜条……………一斤

蜜桔饼……………五两

白糖……………三斤五两

制 法

1. 将糯米淘洗干净，置清水盆中浸泡五小时沥出，冲洗干净，带水磨成细浆，流入干净布袋内，系紧袋口，压成吊浆。蜜桔饼、冬瓜条切成碎块，均匀撒在长方搪瓷盘内。

2. 把糯米吊浆掰成小块，放在铺有湿纱布的笼屉内，置旺火沸水锅上，煎三十分钟成熟，端笼，倒在铺有干净湿布的案板上，加入白糖（二斤五两），用湿布包着趁热反复揉匀，放入撒有果料末的搪瓷盘内。揸平，晾凉冷透，再翻倒在案板上，揸实果料，撒匀白糖（一斤），切成重一两五钱的条块即成。

特 点

色泽晶莹洁白，点缀以果料末素雅宜人。糕凉软糯，果料香醇，清甜爽口，是荆州小北门传统风味。民间有“粑粑饅饅小北门”之赞誉。

一五三、重 糖 发 糕

原 料（制一百只）

大米·····	五斤	酵米浆·····	二两五钱
白糖·····	一斤五两	纯碱水·····	二两五钱

制 法

1. 将大米用清水淘洗三次，去尽杂质，放清水盆中浸泡五小时，沥出，冲洗干净，带水磨成清浆，流入布袋内，系紧袋口，压干水分。
2. 将酵米浆，熟芡（煮熟的米浆）二两五钱一起拌匀盛缸，加入压干米浆，用双手来回搅拌，边搅边加适量清水搅匀，盖上木盖发酵。
3. 将竹制圆杯具（高三寸、直径二寸、两头空的圆筒）一个个地紧挨着摆入笼屉中，上面覆盖湿纱布，在每个杯具空间把布按下（由内向外一一按下，否则此起彼落），按落实。
4. 视缸内发酵米浆鼓气泡呈蜂窝状时，分五次舀入陶瓷钵内，每次加入白糖（三两）、纯碱水（五钱）搅匀，一勺勺地舀入每只垫布的杯具中，连笼一起置旺火沸水锅上蒸十分钟出笼，用竹杆蘸水一只只地挑入盘中即成。

特 点

此小吃又名“杯子发糕”。色泽洁白，形如棉桃绽开，质软松泡，味甜可口。

一五二、夹 糖 方 糕

原 料（制一百只）

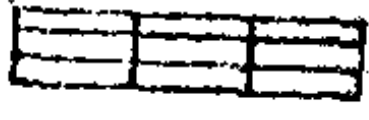
大米·····	七斤	白糖·····	三斤
糯米·····	三斤	蜜桂花·····	三两

制 法

1. 将大米、糯米分别用清水淘洗三次，除去杂质，再放入清水中浸泡三十分钟，即用笊箕沥水待碾。

2. 将大米、糯米同放在碾槽内碾细，再用细罗筛筛成细粉。蒸笼垫上纱布，放入米粉，在旺火上蒸熟后，倒出摊凉，用手搓散，再用罗筛筛成细粉，舀入清水四斤拌匀（不能揉在一起）。

3. 取熟米粉（三斤）与白糖、桂花一起入钵拌合均匀。

4. 先把木制方格模具（如图 ）放在较模具略大的木板上，再放入熟米粉（放的比例是熟米粉先后各百分之三十五，夹糖米粉百分之三十），然后盖上湿布，把笼屉扣在上面，双手执木板，将方糕翻在屉内，取下木格，置旺火上，盖上盖蒸十分钟左右即成。

特 点

色白间黄，质地松泡，其味香甜。

一五三、夹 心 发 糕

原 料（制五十只）

大米·····	四斤五两	蜜桂花·····	五钱
面粉·····	一两五钱	白糖·····	一斤
酵米浆·····	三两	糖精·····	二厘
红糖·····	五两	纯碱·····	一钱

制 法

1. 大米放清水盆中浸泡三小时沥出，冲洗干净后带水磨成清浆，盛入布袋，压干成吊浆。将红糖、桂花、面粉一起拌匀成馅。

2. 取吊浆五两搓散，加清水五两搅匀，置旺火沸水锅内煮成熟芡。

3. 将剩余吊浆搓散，放入缸内，加清水五斤搅匀，再放入煮熟的粉芡和酵米浆拌匀，让其发酵十小时后，用竹片搅动一次，再继续发酵一小时，视米浆发酵到鼓小泡呈蜂窝状时，加入白糖、糖精、纯碱搅匀。

4. 笼屉内铺湿纱布，先倒入一半米浆荡平，然后均匀地撒上一层红糖桂花馅，盖上笼盖，置旺火上蒸十五分钟，视糕蒸到呈现红色夹心时，再倒入另一半米浆，置旺火沸水锅上续蒸二十分钟出笼晾凉，改切成块即成。

特 点

糕色白，中间有红色夹心，质地松泡软嫩，清甜可口。

一五四、桂 花 年 糕

原 料 (制一百只)

糯米·····十斤	红糖·····一斤六两
蜜桂花·····二两	棉籽油·····五斤(耗一斤二两)

制 法

1. 把糯米用清水淘洗干净，放清水盆中浸泡四小时，沥出，再用清水冲洗净（去酸味），倒在笊箕内沥干，放在碾槽内碾细，过罗筛成细粉。取出四斤放在钵内，加入清水和成湿浆，放旺火沸水锅内煮成熟米粉芡，并留下六两用作边皮。

2. 将剩余米粉（六斤）放在案上，加入熟米粉芡（三斤四两）、红糖、蜜桂花，搅拌均匀，和成红心粉团。

3. 将六两熟芡置案板上，擀成长方形片，再将红心粉团搓成粗条放在长方皮上，卷包擀成三尺长，轻轻地搓成圆条，揿扁，切二分宽、五分厚的条，逐条扭成S形，边白心红的年糕坯，边作边放在案上。

4. 炒锅置旺火上，下棉籽油烧到六成热，将年糕坯一一投入锅内炸，直炸到泡松，心呈金红色时，起锅即成。

特 点

此小吃红心白边，色形美观，外酥脆，内糯软，味道香甜，是武汉市传统风味小吃。

一五五、糖 炒 年 糕

原 料 (制五盘)

粳 稻 米·····	一 斤	白 糖·····	一 斤
蜜 桂 花·····	二 两 五 钱	熟 猪 油·····	五 斤 (耗 一 斤 五 两)

制 法

1. 把大米置清水缸中浸泡十小时沥出，冲洗三次，带水磨成米浆，流入布袋内，系紧袋口，压成半干半湿的浆，放在垫有丝瓜瓢的木甑里，放旺火锅上蒸十五分钟取出，倒在年糕机里压轧出长六寸，宽一寸半，厚三分的糕，再切成一分厚的年糕片。

2. 锅置旺火上，下熟猪油烧到八成熟，将年糕片下锅炸，约炸一分钟，起锅倒在漏勺内沥油。

3. 原锅仍置旺火上，下熟猪油烧热，放入白糖和清水三两，炒至糖溶化后加入桂花，将已炸过的年糕片倒入锅内，炒匀沾上糖汁，盛盘即成。

特 点

色泽淡黄明亮，外焦内软，醇甜含桂花香。

一五六、肉 丝 汤 年 糕

原 料（制五碗）

年糕·····	一斤	干淀粉·····	二钱
猪瘦肉·····	五两	味精·····	五分
原汁汤·····	一斤	精盐·····	三钱
大白菜·····	一斤	熟猪油·····	二两
酱油·····	一钱		

制 法

1. 年糕制作方法与“糖炒年糕”同；大白菜去蒂和老叶，洗净切成细丝；猪瘦肉去皮洗净，切成细丝放入碗内，下酱油、干淀粉，拌匀上浆。

2. 炒锅置旺火上，下熟猪油烧热，将大白菜入锅，加精盐炒绵，下原汁汤、年糕片烧沸，再将上浆肉丝下锅煮熟，加入味精炒匀，起锅盛碗即成。

特 点

色泽白，年糕糯，肉丝鲜，青菜脆嫩，味道鲜美可口。

一五七、肉 丝 炒 年 糕

原 料（制五盘）

年糕·····	一斤	葱段·····	二两
去皮猪瘦肉·····	五两	味精·····	一钱
大白菜·····	一斤	胡椒粉·····	一钱
酱油·····	二两	熟猪油·····	五斤(耗七两五钱)

制 法

1. 年糕制作方法与“糖炒年糕”同。
2. 年糕切成一分厚的片。大白菜去蒂和老叶，洗净切丝。
3. 锅置旺火上，下熟猪油烧到七成热，将年糕下锅炸一分钟，起锅倒在漏勺内沥油。
4. 原炒锅倒净锅油置旺火上，下熟猪油（一两五钱）烧热，将肉丝下锅，加入酱油炒至断生透味，再放入大白菜丝炒熟，将过油年糕片下锅炒匀，加入味精，再颠炒几下，起锅盛盘，撒上胡椒粉即成。

特 点

色泽金黄，质外微脆，里极糯，味道鲜美。

一五八、油 炸 米 花

原 料 (制一百只)

糯米·····	五斤	淀粉·····	四两
黑芝麻·····	三两	芝麻油·····	八斤(耗一两八钱)
精盐·····	二两		

制 法

1. 糯米去杂质，淘洗干净，置温热水盆中浸泡三小时沥出，冲洗沥干。黑芝麻淘洗干净，捞出晾干。
2. 将糯米置盆内加精盐、淀粉搅拌均匀。
3. 锅置中火上，倒入芝麻油烧至七成热，先将白铁勺（直径四寸，边高五分，中间突出）放入锅内烧热取出，然后舀入糯米，用勺把糯米拍紧散匀，撒上黑芝麻下锅炸，至米花呈浅黄色，自动离勺，漂浮油面，再炸二分钟翻面，炸到两面呈金黄色后，取出沥油，晾凉即成。

特 点

色泽金黄，如窝形圆饼，质地松酥、爽脆，具有芝麻香，味道极美，是武汉市传统小吃。

一五九、米 窝

原 料

大米·····	九斤二两	芝麻·····	一两
黄豆·····	八两	葱花·····	一斤
精盐·····	二两	芝麻油·····	十斤(耗一斤五两)
姜末·····	二两		

制 法

1. 把大米放清水盆中淘洗，去掉杂质，洗净沥出，仍放盆内，加黄豆（三两），用清水浸泡（春秋季节四小时，夏季三小时，冬季六小时）至水分渗透米质，沥出，再用清水冲洗干净，磨成细浆盛盆。

2. 余剩黄豆（五两）置钵内，下清水浸泡（时间与上同）至渗透，磨成豆浆，盛钵。

3. 把大米浆盛入盆内，放入精盐、葱花、姜末搅拌均匀，再对入适量黄豆浆（在开锅炸米窝时，边炸边加入豆浆，促陈米浆发酵起泡）拌匀。

4. 把芝麻油入锅置旺火上，待油烧到八成热，左手执铁制圆形窝勺（直径6寸，深1寸，中间凸出），先将芝麻撒入窝底，然后舀一勺米浆（重一两七钱）放入窝内，用勺边顺着划一道勺印，呈空心窝状，放入油锅中炸，至一面呈金黄色时，翻出铁勺中的米窝，用铁火钳夹实翻面续炸，到两面呈金黄色时，用铁火钳钳出即成。依此法一一炸完。

特 点

色泽金黄，呈圆窝状，中间薄焦酥，边圈厚柔软，味正，含有葱、姜、芝麻香，脍炙人口，是武汉市传统风味小吃。

一六〇、油 礪 墩

原 料（制五十只）

大米·····	五斤	味精·····	三分
黄豆·····	一斤二两	酱咸菜·····	一斤二两
鲜猪肉·····	一斤八两	精盐·····	五分
酱油·····	二两	辣椒粉·····	五分
胡椒粉·····	五分	姜末·····	五钱
葱花·····	三两	棉籽油·····	十斤（耗一斤五两）

制 法

1. 把大米淘洗干净，黄豆去杂质，洗净，与大米一起置清水盆中浸泡四小时沥出，冲洗净后带水磨成稀浆盛盆，下精盐搅拌均匀。

2. 把鲜猪肉洗净，切成小丁；咸菜去蒂洗净，切碎与猪肉丁一起放入盆内，加入味精、酱油、胡椒、辣椒粉、葱花、姜末拌匀成馅。

3. 铁锅置中火上、下棉籽油烧到七成热，用白铁制成近似“礪墩”形状的模具（带短木柄，近似打酒用的酒提）舀入少量米浆（量约占模具的三分之一），放入肉菜馅（五钱），再舀入米浆覆盖在馅的上面，制成夹馅“礪墩”，放入锅内炸，炸到“礪墩”与模具分离漂浮油面”，翻面再炸，至呈金黄色出锅即成。

特 点

色金黄，外酥香，内软泡，味道可口，系鄂西自治州的传统风味。尤以来凤县土家族、苗族人民更为喜爱。因其外形似园林建筑门前的石礅墩，故名。

一六一、天 鹅 蛋

原 料（制十三只）

糯米·····	一斤	冰糖屑·····	五钱
面粉·····	三两五钱	蜜桂花·····	二钱
白糖·····	一两五钱	芝麻油·····	二斤(耗三两)
蜜桔饼·····	五钱		

制 法

1. 将糯米淘洗干净，置清水盆中浸泡十小时，捞入笊箕内，用水冲净去酸味，带水磨成清浆盛入布袋内压干成吊浆。
2. 把面粉（一两）用开水烫成熟面入盆，放入吊浆、面粉（二两）一起拌揉均匀。
3. 将面粉（五钱）、白糖、冰糖屑、桂花、桔饼放在案板上，擦揉均匀成馅。
4. 将盆内米浆放在案板上稍揉，揪成重一两五钱的剂子，逐个搓圆，在每个剂子中间掏个小洞，填入甜馅，捏拢收口，搓成椭圆蛋形。
5. 铁锅置旺火上，下芝麻油烧热，将作好的椭圆蛋形剂子逐一下锅

炸，边炸边用勺炒动，约炸二分钟后端锅离火炸，待天鹅蛋炸到漂浮油面时，再移锅大火上炸，边炸边用勺拨动，以免炸扁。待炸到天鹅蛋结壳时，捞在铁丝捞里续炸三分钟起锅即成。

特 点

色泽黄，形椭圆似鹅蛋，外酥脆，内软糯，甜香可口。

一六二、珍 珠 蛋

原 料（制二百只）

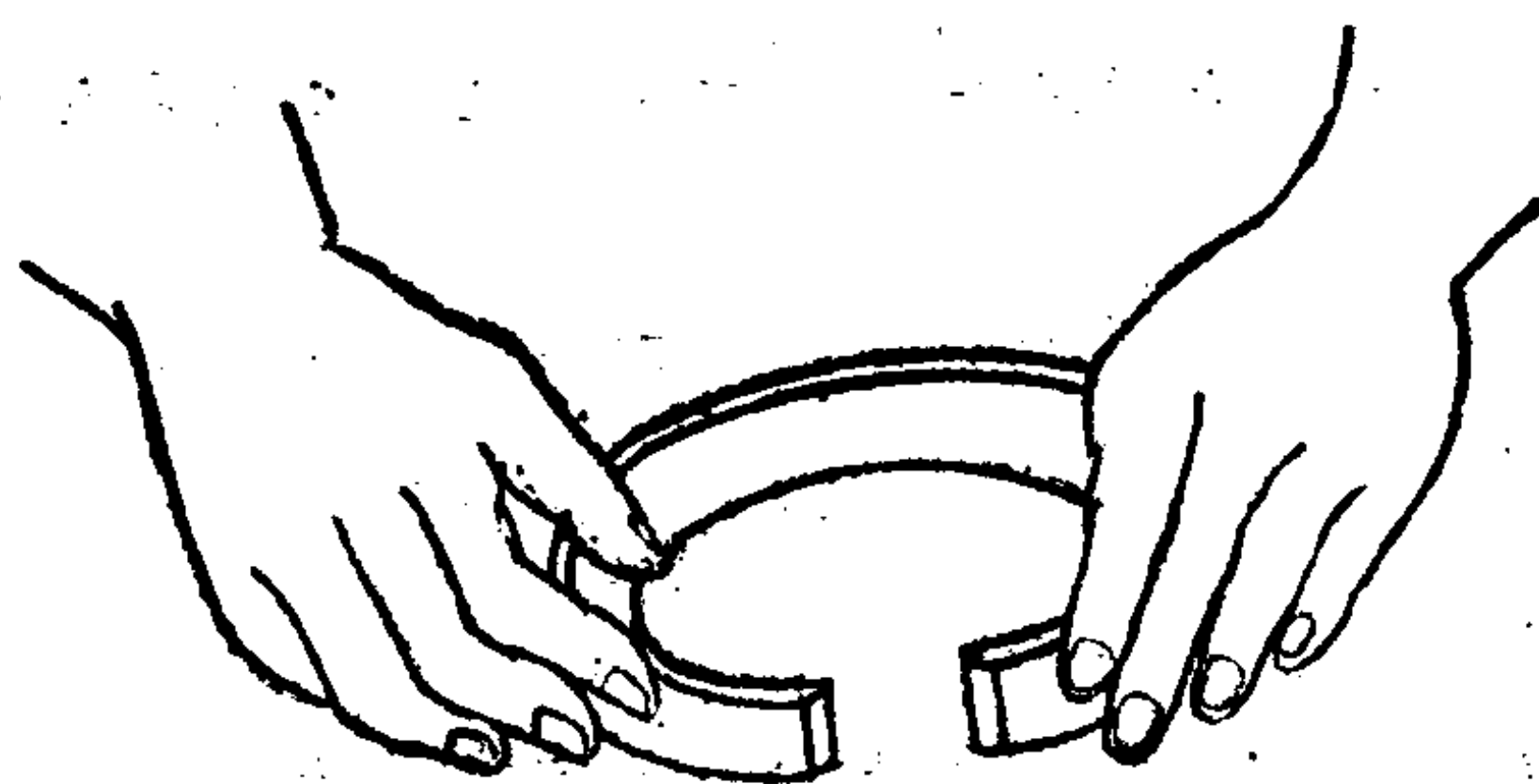
糯米·····	十斤	味精·····	二分
鲜猪肉·····	八两	干淀粉·····	八两
鸡蛋·····	十只	精盐·····	一两三钱
棉籽油·····	十斤	姜末·····	一两

制 法

1. 把鲜猪肉洗净，剁成肉茸盛盆。磕入鸡蛋（五只），加入姜末、味精、精盐（三钱）、淀粉（三两）及清水八两拌匀，挤成如李子大的肉丸，逐个置旺火沸油锅内，炸成二百个肉丸。

2. 将鸡蛋（五只）磕入碗内，加淀粉（五两），搅成蛋液。

3. 糯米洗净，在清水中浸泡二小时沥干，置垫有湿纱布的笼屉内，放在旺火沸水锅上蒸熟。端笼倒入盆内，加入精盐（一两）、开水六斤，搅拌均匀，切成二百条米剂，逐条用双手捏成圆圈（如图），将肉丸摆在中间，制成似龙眼形的珍珠蛋。



珍 珠 蛋

4. 平锅置中火上，下棉籽油，待油烧到六成熟时，将作好的龙眼珍珠蛋，逐个粘上蛋液下锅煎炸，待珍珠蛋煎到金黄色时，起锅即成。

特 点

光泽油亮、金黄，形似龙眼，丸如珍珠，色形俱佳。皮脆馅鲜，糯米软糯，含有肉脂糯香。

一六三、金 银 果

原 料（制一百只）

糯米·····	七斤	纯碱·····	四钱
面粉·····	三斤	芝麻油·····	十斤（耗一斤五两）
红糖·····	二斤		

制 法

1. 把糯米用清水淘净，倒在笊箕内沥干，碾成细粉盛在盆内，约发酵

六小时左右。称出五斤五两置案板上，加入红糖、纯碱和清水四斤 攪揉均匀，揉成馅心。

2. 炒锅置旺火上，放入清水三斤五两烧沸，将面粉徐徐倒入锅内，边倒边用面杖搅动和成芡，直和到芡不粘手成熟芡时，盛在案板上晾凉。加入余剩糯米粉，攪揉均匀，揉成皮面。

3. 将皮面搓成三尺长、三寸宽的条，放在面皮中间包拢，在合口处揪薄一些，两头按紧，理整齐，切成重一两五钱的长条块一百个，逐个扭成S形的金银果，边作边放在案板上。

4. 锅置旺火上，下芝麻油烧到六成熟时，将金银果一个个地顺着锅边放入锅内，边炸边用火钳拨动，待炸到金银果起泡，呈现咖啡色时，起锅即成。

特 点

色呈咖啡，边镶白长条，形如组丝，色形素雅，质地软糯香甜，系宜昌市传统风味小吃。

一六四、圆 豆 泡 糯 米

原 料（制二十五碗）

豌豆……………一斤
糯米……………四斤
鲜猪骨……………一斤
辣椒酱……………三两

味精……………一钱
葱花……………三两
精盐……………一两五钱
熟猪油……………三两

制 法

1. 将糯米去杂质，淘洗干净，放在清水盆中浸泡二小时（夏季一小时、冬季三小时）后沥出，冲洗干净，置木甑内，上旺火沸水锅上蒸熟，分装二个小木甑内（二个木甑交替使用，边蒸边供应）保温。

2. 把豌豆洗净，放在旺火沸水锅内煮二小时，直煮到豌豆熟透粉烂，沥去豆皮，连汤盛在盆内。

3. 锅置中火上，下清水烧沸，将猪骨洗净放入锅内煨煮，直煨到汤汁沸腾酩浓，呈现乳白色时，下精盐调好汤味。

4. 取碗二十五个，逐碗放入糯米（二两一钱）、豌豆（六钱）和骨汤一勺，挑入味精，撒上葱花即成。辣椒酱上桌随意添加食用。

特 点

圆豆粉烂，糯米糍糯，汤汁鲜美，豆香浓郁，是沙市市传统风味小吃。因豌豆形圆，故名。

一六五、三 鲜 豆 皮

武汉市素以烹制“三鲜豆皮”著称的老通城酒楼，于一九四六年开业，已有近四十年的历史。由于该店的“三鲜豆皮”味美质佳，能适合各地方人士的口味，并以选料严格，用料齐全，制作精细，坚持特色而驰名全国，享有较高的声誉，外地人常慕名而来，无不以一尝为快。其特色是油匀、料全、外脆、内软，吃起来爽口，回味起来香醇。

原 料（制十盘）

去皮猪肉（瘦七肥三）……七两
鲜虾仁……四两
叉烧肉……一两五钱
净猪心……二两
净猪口条（舌）……二两
净猪肚……二两
糯米……一斤四两
大米……四两
绿豆……二两

水发香菇……五钱
水发玉兰片……二两
熟猪油……三两五钱
绍酒……二钱
鸡蛋……四只
精盐……七钱
味精……一钱
酱油……一两

制 法

1. 把绿豆磨碎置清水中浸泡四小时，去壳淘洗干净；大米淘净，放清水中浸泡六小时，与绿豆一起混合磨成细浆。

绿豆与大米的比例为绿豆二斤，大米四斤。豆皮浆的含水标准，以粮食一斤磨成浆二斤九两（一斤粮食含水一斤九两）为宜。

2. 将猪肉洗净，切成二寸宽、一寸厚的肉块；将猪肚、猪心、猪口条放入锅内，加清水浸没，在旺火上煮一小时左右，再放入猪肉合煮，加入酱油、绍酒、味精、精盐（五钱）、清水一斤焖烧，直至烧熟透味。捞出（卤汁另用）晾凉，与叉烧肉一起，分别切成如豌豆粒大的丁；香菇、玉兰片切成小丁，分别放沸水锅中煮十分钟，捞出晾干，鲜虾仁洗净。

3. 炒锅置旺火上，下熟猪油（五钱）烧热，放入玉兰片丁，煸炒五分钟，再放入香菇煸炒几下，将煮肉卤汁倒入烧十分钟，再将猪肉丁、鲜虾仁、口条丁、猪心丁、肚丁、叉烧肉丁入锅合烧十分钟，待锅内原料全部烧熟透味，卤汁渐渐烹干，起锅成馅。

4. 将糯米淘净，在清水中浸泡八小时，捞出沥干水分，上笼，在旺火沸水中蒸熟。取出稍晾，即下锅置中火上，加入熟猪油（一两）、精盐（一钱）、温水五两（先放一半水入锅，剩余温水待糯米炒匀后，徐徐放入）炒匀，直炒至糯米透味，米粒散颗，盛在盆内保温待用。

5. 将三尺直径的锅，置炉火上（木柴或木屑），用少许油和水刷锅，待锅烧得既红又滑时，将绿豆米浆舀入锅心，迅速用蚌壳把锅心浆朝上向四周烫匀，成圆形豆皮，搥入鸡蛋四只，用同样方法涂匀，盖上锅盖，把炉内的火拉出炉口，减低炉火，约烙一分钟，烙成熟皮。

6. 用小铁锅铲在熟皮周围铲松，用双手把豆皮翻过面来，均匀地撒入精盐（一钱），再将熟糯米（一斤四两）在皮上铺匀，再撒入炒好的肉馅（一斤七两）及葱花，把豆皮周围边角折叠整齐，将米及肉馅包拢，沿豆皮边淋入熟猪油（二两），把木柴火推入炉中（提高炉温）煎炕，边煎边切成小块，迅速翻面，再浇入熟猪油（一两），起锅分别盛入盘内即成。

特 点

色泽金黄而透亮，鲜艳夺目，皮薄软润爽口，滋味鲜美，含有虾、菇、肉香。

一六六、蛋 光 豆 皮

原 料（制五盘）

大米……………七两

绿豆……………三两

叉烧肉……………八钱

净猪肉……………三两

净猪肚……………一两
净猪心……………一两
净猪口条（舌）……………一两
鸡蛋……………二只
水发香菇……………五钱
水发玉兰片……………一两

酱油……………五钱
味精……………五分
精盐……………二钱五分
绍酒……………一钱
葱花……………一两
熟猪油……………二两

制 法

1. 制浆方法同“三鲜豆皮”制法1。
2. 把猪肉洗净，切成二寸长、一寸厚的块；猪肚、猪心、猪舌放入锅内，加水浸没置旺火上煮一小时后，再放入猪肉续煮，加入绍酒、酱油、精盐（二钱）、味精焖烧至熟烂透味，捞出晾凉。
3. 将叉烧肉、熟猪肉、猪肚、猪心、猪舌均切成丁；冬菇、玉兰片切小丁，放沸水锅中焯过，沥出。
4. 炒锅置旺火上，下熟猪油（五钱）烧热，放入香菇、玉兰片丁煸炒几下，加入煮肉卤汁烧十分钟后，再放入叉烧肉、猪肉、猪舌、猪肚、猪心丁一起炒匀，烧至透味盛出。
5. 铁锅置中火上，用少许油加水刷锅，待锅烧热，舀入绿豆米浆，迅速用蚌壳把锅心浆朝上向四周摊匀，摊成圆形豆皮，撒上精盐（五分）、肉馅与葱花，将四周皮折叠包拢，包成正方块，沿皮边淋入熟猪油（一两）煎炕，边煎边切成小块，再一块块地翻面续煎，淋入熟猪油（五钱）略煎，起锅盛盘即成。

特 点

色泽澄黄，豆皮软嫩，馅料醇香味美。

一六七、 炕 豆 饼

原 料 (制五十只)

大米·····	三斤	小葱·····	二斤五两
糯米·····	一斤	精盐·····	一两五钱
绿豆·····	一斤	芝麻油·····	四两

制 法

1. 将绿豆去杂质，磨成豆瓣，去皮，与大米一起放在清水盆中浸泡八小时（夏季四小时，冬季十二小时）沥出，用清水过滤，带水磨成豆米浆，盛盆。
2. 把糯米放清水盆中浸泡二小时沥出，置木甑内蒸熟晾凉；小葱去蒂洗净，切成葱花。
3. 铁锅置旺火上烧热，点入少许油和水刷锅，舀一勺清米浆下锅，摊成直径一尺五寸的圆皮，依此法摊完。将每张豆皮横切一刀直切两刀，切成六张（呈三角形）。
4. 取豆皮一张放在案板上，放入葱花、糯米，撒少许精盐，包扎成五寸长，一寸半宽的豆饼，依此法一一做完。
5. 平锅置微火上烧热，点入少许油和水，刷锅，将豆饼排列码入平锅内炕，直至豆饼炕到两面结软壳呈黄色时，淋入芝麻油，续炕二分钟出锅即成。

特 点

色黄，形如荷包，外皮酥软，里馅糯糍，葱香浓郁，味道可口。

一六八、枯炒牛肉豆丝

原 料（制三盘）

湿豆丝·····	六两	精盐·····	二分
牛里脊肉·····	二两	酱油·····	四钱
水发香菇·····	一钱	胡椒粉·····	一分
玉兰片·····	一钱	湿淀粉·····	五钱
牛肉原汤·····	八两	青蒜段·····	五分
味精·····	一分	芝麻油·····	八两（耗三两）

制 法

1. 把湿豆丝切成二尺长、二分宽的段；牛里脊肉去筋膜，切成一寸长的丝；香菇、玉兰片均切细丝。
2. 炒锅置中火上，下芝麻油烧到八成热，将豆丝抖散入锅炒匀后，轻轻按平（使中间也能透油），待豆丝的一面炕至呈谷黄色时，端锅滗油。翻面后，即淋入芝麻油续炕，至呈淡黄色，再滗去锅油，起锅盛盘。
3. 炒锅置旺火上，下芝麻油（三两）烧至七成热，将牛肉丝用淀粉（二钱）拌匀上浆后，倒入锅内爆炒一分钟，起锅倒在漏勺内沥油。
4. 原锅下芝麻油（五钱）烧热，投入蒜段煸炒出香味后，再放入香菇丝、兰片丝、酱油、精盐、牛肉汤烧沸后，加入味精、胡椒粉，淋入湿淀粉（三钱）勾芡，倒入牛肉丝翻炒几下，淋入芝麻油（五钱）起锅，浇在盘内

豆丝上即成。

食时，配上牛肉原汤一碗，与豆丝配套上席。

特 点

色泽金黄，质地脆软，味道鲜美，系武昌桥头老谦记牛肉馆所制，已有八十余年历史。

一六九、糊 汤 豆 丝

原 料（制十碗）

湿豆丝·····	三斤五两	酱油·····	一两五钱
鲜牛肉（瓦沟或腿		味精·····	六分
子肉）·····	一斤五两	精盐·····	一钱二分
牛肉汤·····	四斤	青大蒜·····	二两
鸡蛋·····	二只	芝麻油·····	二两
干淀粉·····	二两		

制 法

1. 把青大蒜去根须、老叶，洗净切成寸段。
2. 将牛肉剔净筋膜，横着纹路切成一寸半长的细丝盛碗，下精盐（五分）拌匀上劲，磕入鸡蛋，加干淀粉继续拌匀上浆。
3. 铁锅置旺火上。下牛肉汤烧沸，将豆丝抖散下锅，煮至开沸，再将上浆牛肉丝均匀地撒下去，加入精盐（七分）、酱油、味精、大蒜段煮至豆丝浓稠糊汤时，起锅盛入十个碗内，淋上芝麻油（二钱）即成。

特 点

豆丝糊稠，肉质嫩爽，原汁原汤，散发出蒜香和芝麻油香味。

一七〇、清 汤 豆 丝

原 料（制十碗）

湿豆丝·····	三斤	芝麻酱·····	二两
牛骨汤·····	五斤	酱油·····	二两
味精·····	五分	葱花·····	二两
精盐·····	一钱	芝麻油·····	二两

制 法

1. 锅置旺火上，倒入牛骨汤，下精盐试味烧沸。取竹捞箕十只，每只装入豆丝（三两），放入牛骨汤内浸烫。

2. 取面碗十个，每个碗内放入酱油（二钱）、味精（五厘）、芝麻油（二钱），舀入牛骨汤（三两），将烫热豆丝一一倒入碗内，浇上芝麻酱，撒上葱花即成。

特 点

豆丝软润，汤滚质热，原汤原味，鲜香可口。

一七一、热 干 豆 丝

原 料（制五碗）

湿豆丝·····	一斤五两	酱油·····	二两
芝麻酱·····	一两	榨菜·····	一两
味精·····	二分五厘	芝麻油·····	二两
葱花·····	一两		

制 法

1. 把豆丝切成三分宽的条；芝麻酱用芝麻油（一两）调匀；榨菜洗净，切成小丁。
2. 铁锅置旺火上，倒入清水烧沸。将豆丝分装在五只竹捞箕里，放入沸水锅里浸烫，烫至滚热取出，倒入碗内，每碗加入酱油（四钱）、芝麻酱（四钱）、味精（五厘），撒上榨菜丁、葱花，淋入芝麻油（二钱）即成。

特 点

豆丝软绵，味道可口，兼有麻酱葱香。

一七二、豆 瓣 臭 干

原 料（制十块）

豆腐干……………十块

精盐……………五钱

豆瓣酱……………一两

豆浆泡沫水……………一斤四两

卤水* ……………二两

芝麻油……………三斤（耗二两）

制 法

1. 将卤水倒入钵内，下精盐及豆浆泡沫水，再放入豆腐干浸渍二小时，取出，制成臭豆腐干。

2. 铁锅置小火上，倒入芝麻油烧到六成热，将臭豆腐干平放入锅（分两次放入），待臭干炸到浮出油面时，用竹片翻动，炸到呈金黄色时，出锅盛盘。食时，蘸上豆瓣酱，别具风味。

特 点

味香辣，回味更佳。既可当时吃，也可携带走，是黄冈地区的风味品种。

一七三、豆 腐 脑

原 料（制一百碗）

黄豆……………五斤

白糖……………四斤

石膏……………二两五钱

制 法

1. 将黄豆去杂质，洗净，置清水盆中浸泡六小时（冬天泡十小时，

* 将老苕菜梗洗净，切成二寸长，用清水浸泡二小时，取出，放砂罐里密封，再深埋土坑里存放一年后制成卤水。

夏天泡二小时），直泡到黄豆呈现黄心（豆心尚未泡透）时沥出。冲洗干净，带水磨成豆浆（不宜太细），倒入吊在梁柱上十字木架上的净布内摇动滤渣，使豆浆液慢慢滴流在木盆里。根据浆的稀稠程度，适量加入清水，制成生浆。将石膏置碗内，用清水溶化，滤出膏渣，成石膏浆汁。

2. 锅置旺火上，倒入生豆浆，直烧到豆浆翻滚沸腾。

3. 将石膏浆汁放在大木桶内，用竹刷搅拌至起泡沫，溅满水桶时，立即将沸腾豆浆冲倒入木桶内，再用竹刷蘸上石膏浆，均匀撒在豆浆上，盖上盖，焖放二十分钟，使浆汁凝结成洁白的豆腐脑。

4. 取碗一百个，用扁铜瓢顺豆腐脑面，一瓢瓢地平舀在碗内，每碗撒上白糖（四钱）即成。

特 点

色泽洁白，脑质滑嫩，清甜爽口，营养丰富。

一七四、十 锦 豆 腐 脑

原 料（制五十碗）

豆腐脑……………五斤
大米浆……………二斤
糯米……………二斤五两
嫩子……………二十五把
熟火腿……………一两
虾米……………二两

五香酱菜……………一两
酱瓜……………二两
榨菜……………一斤
芝麻……………三两
酱油……………一斤
味精……………五分

胡椒粉.....一钱

小磨芝麻油.....五两

葱花.....一斤

制 法

1. 将糯米用清水淘净，置清水盆内泡四小时沥出，放在木甑内蒸熟，榨菜、火腿、虾米、酱瓜、五香酱菜分别洗净，切末。

2. 锅置旺火上，将大米浆徐徐倒入锅内，边倒边用勺搅动，搅至稠浓成糊，盛在盆内。

3. 豆腐脑的制法同“豆腐脑”。

4. 取碗五十个，每碗放入馓子（半把，掰碎）及熟糯米（五钱），舀入半勺大米糊，再舀入豆腐脑二至三扁瓢，放入酱油、榨菜、酱瓜、火腿、虾米等末，撒上葱花、胡椒粉，淋入小磨芝麻油即成。

特 点

色泽白，豆腐脑嫩，馓子脆，各种味道俱全，鲜美可口。

一七五、桂 花 赤 豆 汤

原 料（制一百碗）

赤豆.....五斤

蜜桂花.....四两

糯米.....五斤

糖精.....三钱

白糖.....三斤

干淀粉.....一斤三两

制 法

1. 将赤豆去杂质，放在清水盆中洗净，置旺火沸水锅内，煮至粉烂捞

出。

2. 把糯米放清水盆中洗净，沥出。

3. 锅置旺火上，下清水、糯米煮至刚刚开花，再倒入赤豆合煮，煮到糯米软烂后，加入蜜桂花、糖精搅匀，起锅倒在木桶内，盛入碗中，每碗撒上白糖（三钱）即成。

特 点

色泽棕红，汤稠浓，赤豆粉烂，香甜可口。

一七六、圆 豆 粑

原 料（制二十只）

白豌豆……………一斤五两

精盐……………三钱

面粉……………五两

棉籽油……………五斤（耗五两）

制 法

1. 把白豌豆淘净入盆，倒入清水浸泡六小时，直泡到豌豆内涨发无硬心时，沥出，倒入干净盆内。下精盐、面粉搅匀，直到豌豆、面粉粘连为宜。

2. 铁锅置旺火上，下棉籽油烧到七成熟。先将铁窝勺（直径四寸，中凸的铁圆窝勺）放入油锅内烧热取出，再用锅铲将粘面粉豌豆舀入铁窝勺拍平，下油锅内，直炸至圆豆粑自动离勺，底炸黄后翻面再炸，至两面呈现金黄色，飘浮油面时，出锅沥油即成。

特 点

此小吃为沙市市“四耙”（豆、虾、鱼、红薯）风味品种之一。具有色金黄，形圆，质酥脆、味道醇香可口的特点，单食佐酒皆宜。

一七七、酥 蚕 豆

原 料（制二十只）

蚕豆·····	一斤五两	精盐·····	一钱五分
面粉·····	四两五钱	五香粉·····	五分
明矾·····	二钱	芝麻油·····	五斤（耗三两）

制 法

1. 将蚕豆洗净入盆，下明矾和清水四斤浸泡十二小时。涨发后，剥去皮，掰成两瓣（净重水发豆瓣二斤五两）。

2. 把豆瓣放在盆内，加入面粉、五香粉、精盐和清水四两，反复搅拌均匀（使每只豆瓣都涂上稠的面粉浆）。

3. 锅置中火上，倒入芝麻油烧至六成热。将粘有面浆的豆瓣舀入中间凸起，周围凹下的铁勺内，铺匀拍平，下锅炸，待锅内蚕豆窝炸到快离勺时，翻入锅内（取出铁勺），续炸至漂浮不翻花时，出锅沥油即成。

特 点

色淡黄，质酥，味美可口。

一七八、糍 粑 鸡 汤

此汤系浔水县民间传统风味，数百余年广泛流传于民间。当地人民习惯在每年春节期间，宰鸡并用瓦罐清炖成浓酳原汤，加进一点糯米糍粑，常用作待客的敬重食品。素有“乡村鸡汤”之称。

原 料（制五碗）

老母鸡一只·····	三斤	姜末·····	三钱
糍粑·····	五两	精盐·····	一钱
葱花·····	三钱	绍酒·····	一钱
胡椒粉·····	五分	芝麻油·····	二两五钱
味精·····	三分		

制 法

1. 将老母鸡宰杀去毛，去鸡嗦、气管、在臂部横开三寸小口，取出内脏（留胗、肝、心）洗净，斩成一寸五分长，一寸宽的鸡块。糍粑切一寸五分长，五分寸宽的条。
2. 锅置旺火上，下芝麻油烧热，放入鸡块、姜末、绍酒、精盐爆炒至断生起锅，盛入钵内。
3. 取瓦罐五只，将爆炒鸡块分盛于罐内，一次放足清水（每罐一斤），置小火上慢慢清炖约一小时，至鸡肉已熟，汤汁澄清时，下糍粑续炖一分钟。取出，倒入碗内，加入味精，胡椒粉，葱花即成。

特 点

色淡黄，糍粑洁白，汤面凝结一层油膜，鸡肉软烂，糍粑软糯，汤汁清澈、喷香，鲜美。

一七九、排 骨 莲 藕 汤

原 料（制五碗）

猪直排骨·····	二斤	胡椒粉·····	一钱
莲藕·····	三斤	葱花·····	一两
精盐·····	二钱	熟猪油·····	二两
姜块·····	五钱		

制 法

1. 将猪排骨洗净，斩成二寸长排骨块，莲藕洗净去皮，切成滚刀块，姜块拍松。
 2. 莲藕块盛盆，下精盐（五分）拌匀腌渍十分钟，洗净沥出。
 3. 锅置旺火上，下熟猪油烧热，放入姜块煸炸出香味时，将排骨块下锅翻炒至断生，盛入砂锅内。
 4. 炉火上放上砂锅，加入清水五斤，待排骨煨至能掐动，汤呈白色时，倒入莲藕块同煨，直煨至莲藕粉烂、汤汁酩浓即已煨好。
- 食时，分盛在五只汤碗内，每碗撒上葱花、胡椒粉即成。

特 点

排骨脱骨软烂，莲藕粉糯，原汤原味，汤滚汁鲜，喷香扑鼻。

一八〇、三 合 汤

原 料 (制五十碗)

上白面粉·····	五斤	姜末·····	四两
牛骨头·····	三斤	花椒·····	一两
牛肉·····	十二斤	白醋·····	五两
牛油·····	一斤	葱花·····	五两
萝卜·····	十斤	味精·····	二钱
粉条·····	三斤	精盐·····	五两
干辣椒·····	五钱	大蒜·····	二两
辣椒面·····	二两	胡椒面·····	三钱
酱油·····	一斤	芝麻油·····	五两

制 法

1. 将牛肉剔去杂筋洗净,以八斤切成大坨和牛骨放入锅内,加入花椒、干辣椒、精盐(四两)煨煮,煨到牛肉八成熟(用竹筷戳得动)时捞出,晾凉(汤汁另用),切成薄片;粉条用开水浸泡软后捞出,置清水钵中清漂;剩余四斤牛肉剁成肉茸,加精盐(一两)、味精、葱花、姜末、大蒜、胡椒面、芝麻油拌成肉馅。

2. 面粉置案板上,中间开成小窝,下清水拌和均匀,揉熟揉透,搓条,揪成小面剂,擀成直径一寸半的小面皮,逐个包入牛肉馅,包成似猴头的水饺。

3. 锅置旺火上,放入牛油熬炼溶化,捞出油渣,加入辣椒面,熬成辣

椒牛油。

4. 锅置炉火上，倒入牛肉汤，加入牛油，中间放入无底陶瓷瓮盆，待汤沸开后，将水饺放入瓮中煮熟。

5. 粉条放捞箕内烫一下，分别放在碗内，再盛入煮熟的水饺，加入熟牛肉六片，点入酱油、白醋及舀入牛肉汤即成。

特 点

牛肉熟烂汤鲜，水饺皮薄馅嫩，其味酸辣，汁酽浓。

一八一、糊 辣 汤

此小吃是襄樊市传统风味，以选料讲究，制作精细，汤浓味辛辣，滋味鲜美而著称。民间有“襄樊糊辣汤，十里外都香”的赞誉。

原 料（制二十碗）

上白面粉·····	一斤	豆豉·····	三两
鲜牛肉·····	一斤五两	饴糖·····	二两
鸡蛋·····	三只	淀粉·····	三两
水发黑木耳·····	一两	胡椒粉·····	一两
水发黄花·····	二两	精盐·····	一两四钱
水发海带·····	一两	姜末·····	一两
粉条·····	一斤五两	芝麻油·····	二两
山药·····	五两		

制 法

1. 面粉倒入盆内，下精盐（二钱）和清水四两拌匀后，饧十五分钟，再注入清水浸没，用双手捏洗，洗出面筋（沉淀粉另用），撕成小块晾干，再放沸油锅里炸成面筋泡捞出，泡软。
2. 把黑木耳撕成小片；黄花去蒂切段；海带切二寸长的丝；鸡蛋搅成蛋液，摊成蛋皮，切菱形片；饴糖熬成糖色。
3. 将鲜牛肉切三大块煮熟，出锅晾凉后切六分长、四分宽的片。
4. 炒锅置旺火上，下芝麻油烧热，将姜末、豆豉入锅煸炸出香味后，再放入牛肉片炒二分钟，加入牛肉汤、精盐（二钱）烹至透味，盛碗。
5. 铁锅置旺火上，下清水二十斤烧沸，放入牛肉片、山药片、黄花、木耳、海带丝、粉条（用水浸泡过）、胡椒粉、精盐（九钱）合烧，至粉条烧到呈软绵状时，加入淀粉、饴糖搅匀沸开成糊，起锅盛桶内。
6. 取碗二十个，每碗舀入沸开糊辣汤，再分别放入鸡蛋皮、面筋泡即成。

特 点

色泽深红，辅料齐全，汤浓味美，有浓郁的辛辣香气。

一八二、虾 粑 粑

原 料（制六只）

小虾* 一斤 上白面粉.....三两

-
- 选长江和襄江产的小白虾制作虾粑粑，其味最佳。湖渠港塘产的褐黄色小虾，其味次之。

精盐·····二钱	姜末·····五钱
葱花·····一两	芝麻油·····二斤(耗三两五钱)

制 法

1. 将小虾择去杂物洗净，放入清水盆中漂洗干净，捞出沥干。
2. 把小虾放入钵内，加入精盐、葱花姜末拌匀，腌渍二小时后，放入面粉拌匀。
3. 大锅置旺火上，下芝麻油烧至八成热，将小圆铁勺（直径三寸，勺中间凸，边沿凹，带木柄）放锅内涮一下，盛入拌味小虾，拍平扒匀，入锅炸二分钟，翻出虾粑粑，续炸至二面呈金黄色，捞出即成。

特 点

色泽金黄，形似小铜鼓，质地外酥脆，内鲜嫩，葱姜香气浓郁、味美，单食佐酒皆宜，系沙市市传统风味。

一八三、洪 湖 蛋 糕

原 料（制四十斤）

上白面粉·····十二斤	白糖·····二十斤
鸡蛋·····二百个	芝麻油·····一斤五两

制 法

1. 将面粉用罗筛筛好。
2. 把鸡蛋磕入缸内，加入白糖，用竹帚在缸内不停顿地搅拌（缸底可置放微火，助糖溶化），搅拌时要用力均匀，先轻后重，先慢后快。约搅拌一小

时左右（机械搅拌约半小时左右），使蛋糖溶化发泡，泡多稳定不破，呈现白色时，将筛好的面粉慢慢倒入缸内，边下面粉边搅拌，使面粉与蛋液均匀混合，无结块。

3. 将每个蛋糕模（紫铜制品）均涂上芝麻油，倒放在筛子上滤掉余油，然后一一竖放，逐个盛入蛋液（每斤面粉可制三十块左右）。

4. 取鏊锅一口，放在微火上（最好是锯末烧的微火），将盛上蛋液的蛋糕模放入锅内，盖上木盖，烘醒约五分钟左右，揭盖视蛋液已胀发满模，中间凸起，边呈浅黄色时，即扣上盖火锅。约经二、三分钟，视蛋糕呈金黄色，当即用铁铲从鏊锅内取出放在平木板上，用细签子将蛋糕从模内取出。

特 点

色泽金黄，形状整齐美观，质软松泡，味甜可口。

一八四、水 晶 蛋 糕

原 料（制三十块）

鸡蛋·····	十二个	白糖·····	一斤
上白熟面粉·····	五两		

制 法

1. 把鸡蛋逐个磕入缸内，加入白糖，用竹帚在缸中不停地搅拌（自始至终朝一个方向搅拌），搅时用力要均匀，采取先轻后重、先慢后快的方法进行，约搅一小时左右，搅到蛋浆呈现白色，帚上蛋液垂直不下流时，再放入熟面粉续搅均匀。

2. 用九寸见方的木槽子一只，八寸见方的铝制方圈一只，先在木槽上垫湿净白布一块，适中摆上铝制方圈，将搅好的蛋浆舀入木槽方圈内，蛋液自然荡平。

3. 取锅置旺火上，倒入适量清水，先将四方铝圈摆放锅的中央，待水烧沸后，再将盛蛋浆木槽子，放在圈上，盖上盖，约蒸十五分钟，蒸熟出锅晾凉。

4. 取净湿布一块，平铺在蒸好的蛋糕上，再用四方木板一块，置铺布糕上翻转过来，撕下垫布，去掉铝制方圈，切成二寸见方的块即成。

特 点

色泽似柠檬黄，质地软绵泡松，味道清甜。因蛋糕黄中透明，故名。

一八五、玫 瑰 蛋 糕

原 料（制二百五十块）

上白面粉·····	六斤	白糖·····	十斤
鸡蛋·····	一百个	白酒·····	五钱
上白熟面粉·····	六两	熟猪油·····	三两
玫瑰酱·····	五两		

制 法

1. 将白糖（二斤）、熟面粉、熟猪油、玫瑰酱放入钵内，加清水一两拌匀成玫瑰糖馅，揪成五个坨，分别擀成一尺二寸见方的薄片。

2. 将打蛋器冲洗干净，把鸡蛋一一搥入器内，加入白糖（八斤）、白酒，旋转搅打三十分钟，待蛋、糖溶化起泡，停转，再加入面粉，继续搅打

均匀，分装在五个盘内。

3. 笼屉内放一尺二寸见方的木格，铺上干净纱布，将盆内搅打好的蛋液取一半留入木方格内，连笼置旺火沸水锅上蒸十分钟，揭盖，放上一片玫瑰糖馅片，再将另一半蛋液倒在糖馅上，盖上笼盖，续蒸十分钟出笼（分五次蒸完），晾凉，每笼切成五十块玫瑰糕即成。

特 点

色泽黄，间夹玫瑰红心，色调绮丽美观。质地松泡，香甜可口。

一八六、芙 蓉 糕

原 料（制二十块）

上白面粉·····	一斤	桂花·····	五钱
鸡蛋·····	四个	饴糖·····	五两
白糖·····	五两	芝麻油·····	一斤（耗三两）
红绿丝·····	五钱		

制 法

1. 面粉置案板上，搥入鸡蛋拌匀，反复搓揉上劲，擀成圆片，撒上干面粉，用擀杖卷成圆筒，继续延伸擀薄。擀好后，抖开，一层层地折叠好，切成如韭菜叶宽的蛋面条。

2. 炒锅置旺火上，下芝麻油烧到八成熟，将蛋面条入锅，约炸三分钟，待蛋面呈金黄色时，倒在漏勺内沥油。

3. 原炒锅置旺火上，放入饴糖、白糖（三两）桂花熬炒，待糖炒到能

牵丝时，将已炸的蛋面条下锅，用勺炒匀，使蛋面条全部粘匀糖汁，趁热起锅，盛在一尺见方的活动木匣内拨匀。用木板压平，压结实，撒上白糖（二两）、红绿丝。取出木板，撤去木匣，切成二寸半长、一寸半宽的长方块即成。

特 点

糕面糖粉洁白，点缀红丝绿丝，横断面金黄色透出乳黄斑点，绮丽悦目。质地酥松爽脆、味道香甜。

一八七、盐 茶 鸡 蛋

原 料（制五十只）

鸡蛋·····	五十只	茶叶·····	一两
精盐·····	一两		

制 法

1. 把鸡蛋洗净置冷水锅中，放在中火上煮至断生，捞入冷水中浸泡后取出，一一将蛋壳搥裂。

2. 铁锅置中火上，放入搥裂整蛋，下精盐、茶叶，加入清水在锅内慢慢煮，待鸡蛋煮至呈茶红色，蛋透味，掰开呈花纹状时，放在锅边保温，随食随取。

特 点

色白、有褐花纹。质嫩，味略咸具有茶香。

一八八、地菜花鸡蛋

原 料（制五十只）

鸡蛋·····	五十只	地菜花·····	二两
精盐·····	一两		

制 法

1. 把鸡蛋和地菜花分别洗净。
2. 铁锅置中火上，放入清水和鸡蛋，煮至鸡蛋断生捞出，转放清水中浸凉后，一一将蛋壳搥裂。
3. 铁锅置中火上，放入搥裂鸡蛋，下精盐、地菜花，加入清水慢慢煮，待鸡蛋煮至透味，放在锅边保温，随食随取。

特 点

色白，有花纹。质嫩，味略咸有浓郁地菜花香，是清明时节时令品种。

一八九、清 炖 冰 莲

原 料（制五十碗）

莲子（湘莲）·····	一斤	纯碱·····	二钱五分
冰糖·····	六两		

制 法

1. 铁锅内注入大半锅清水，置火上，待水烧至七成开时，将莲子下锅煮三分钟，放入纯碱续煮三十分钟左右。边煮边炒动，冲撞磨擦莲子外皮。当莲子呈脱皮状时，起锅盛入盆内，用清水冲洗去碱味，再用手搓揉去净莲皮，放入温水锅内，置小火上煮到莲子达七成熟时，捞出沥水，逐个捅出莲心，再放沸水锅内稍煮捞出沥干。

2. 将煮好的莲子，均匀地舀入莲子罐中（铜制，可装十只似酒提状的炖具），每罐内加冰糖（六钱），罐的隔层倒入沸水，置小火上隔水清炖，炖至莲子粉烂即成。

特 点

莲子粉烂，汤汁清甜，富于营养，为滋补佳品。

一九〇、银 耳 莲 子 羹

原 料（制四碗）

白木耳……………四钱

白糖……………三两

莲子……………一两五钱

纯碱……………三钱

桔柑……………一只

湿淀粉……………三钱

制 法

1. 把白木耳洗净盛碗，加适量清水浸没，连碗入笼屉，在旺火上蒸一小时取出。桔柑剥皮去筋，成净桔肉。

2. 锅置旺火上，放清水烧沸，下纯碱、莲子，用竹刷在锅内不断搅

打，去净莲皮，捞出，用清水洗净晾干，捅去莲心，再置清水锅内煮至粉烂捞出，倒净锅水。

3. 原锅置旺火上，将蒸好白木耳入锅，加入适量清水，再下莲子、桔肉、白糖烧沸，用湿淀粉调稀勾芡，起锅盛碗即成。

特 点

色泽洁白，一朵朵银耳如花朵，莲子似明珠，素雅大方。银耳软溶滑润，莲子粉糯，清甜中含有桔柑香味。

一九一、炸 藕 圆

原 料

鲜藕·····	五斤	精盐·····	三钱
味精·····	一钱二分	胡椒粉·····	一钱
葱姜末·····	少许	棉籽油·····	五斤

制 法

1. 将鲜藕去尾梢，削皮，洗净，每段去掉一藕节留另一藕节作柄，逐段擦成藕茸。

2. 将擦好的藕茸用笊箕置瓷盆上沥干，沥下的汁水澄清，漂去上面的清水，澄下淀粉质，再将藕茸倒入盆内，加精盐、味精、胡椒粉、葱姜末拌匀。

3. 锅置中火上，倒入棉籽油烧至五成热，将藕泥捏成直径一寸的小圆子，逐个下锅，边炸边用锅铲推动，炸透捞出，再重下锅炸一次，至面皮呈

金黄色时捞出即成。

特 点

表皮焦黄，藕质糯软，内含丰富的淀粉质，细腻熨爽，是武汉地区走街串巷，边炸边卖的传统小吃品种。

一九二、炸 藕 饺

原 料（制一百只）

莲 藕·····	十斤	精 盐·····	一两
大 米·····	十斤	葱 花·····	一斤
黄豆酱·····	五钱	姜 末·····	二两
胡椒粉·····	五钱	棉籽油·····	十斤（耗三斤）
味 精·····	五分	芝麻油·····	三两

制 法

1. 莲藕去节、去皮，洗净，切成小丁。大米放在盆内，用温热水淘洗干净，倒入笊箕内沥干，磨成细粉。

2. 锅置旺火上，下清水烧沸，将米粉徐徐倒入锅中，边倒边用面杖搅动，搅至米粉上劲呈团状全熟不沾手时，起锅盛在案上，隔上湿布揉匀成团，将湿布盖在米团上润潮。

3. 锅置旺火上，下芝麻油五钱烧热，放入藕丁炒匀，加入清水四两煮沸，再加清水四两煮熟捞出，放在砧板上剁成细茸，倒在盆内，加入芝麻油（二两五钱）、精盐、黄豆酱、胡椒粉、味精、葱花、姜末拌匀成馅。

4. 将米团稍揉，搓条，揪成一百个米团剂，逐一搓圆用抹过油的刀平拍成圆皮，均匀地包入藕馅，捏成半圆形的藕饺。

5. 锅置旺火上，下棉籽油烧至八成热，将藕饺一个个下锅炸，炸至饺子向外吐水，发出“哧哧”声响并呈金黄色时，起锅即成。

特 点

色呈金黄，形如弯月，外酥脆，内软润，味道鲜美，含有浓郁藕香。

一九三、莲 藕 包

原 料（制一百只）

上白面粉·····	四斤五两	精 盐·····	七钱
酵 面·····	一斤五两	葱 花·····	五两
莲 藕·····	四斤	姜 末·····	一两五钱
胡椒粉·····	一钱	纯 碱·····	一钱
味 精·····	五分	芝麻油·····	五两

制 法

1. 将藕去节洗净，放入沙锅内，加入清水煮至粉烂。捞出撕去皮，晾凉，剁成茸盛入盆内，加入芝麻油（二两）、葱花、姜末、精盐、味精、胡椒粉拌调均匀，成藕茸馅。

2. 把面粉（四斤一两）倒在面盆内，加入酵面和清水三斤拌和均匀。经发酵后，加入碱土，揉成长条，揪成一百个面剂，每个用双手揪扁成直径二寸的圆面皮，逐个挑入藕馅，捏成提花小包，边作边放在案板上。

3. 将做好的藕包，整齐地码入鏊锅内。取面粉（三两）放在盆内，用清水二斤五两调成稀浆汁，倒入鏊锅内，置旺火上煎，直至包底一面呈微黄色后，逐个翻面继续煮到收干水分，淋入麻油。待包子底壳呈金黄色，翻面再煎到二面结成金黄壳、用锅铲在包面上一个个稍压一下，出锅即成。

特 点

色呈金黄，形状美观，馅心醇香，味道可口。

一九四、藕 粉 圆

藕粉圆为鄂东浠水县传统风味小吃，相传起源于清嘉庆年间，已有一百五十余年历史。它是用当地特产“巴河藕粉”作主料，烫熟作皮，用桂花冰糖作馅，包成圆球，经油炙炒成。

具有质软糯，馅清甜，味醇香，食不腻的特色。

原 料（制四十只）

巴河藕粉·····	一斤	冰 糖·····	半两
黑芝麻屑·····	一两	桂 花·····	二钱
桔 饼·····	二钱	芝麻油·····	一两
白 糖·····	四两	熟猪油·····	三两（耗二两）

制 法

1. 将藕粉碾碎，置罗筛内筛成细腻藕粉，放瓷盆内（留少许干粉），用沸水一斤二两，徐徐冲烫，边冲边用竹筷搅拌，搅到水粉交融拌匀取出置案板上。撒上干粉，用手使劲攪揉到粉光、盆光、手光，粉圆柔和时，放在

案上。桔饼切成细末；冰糖砸碎。

2. 白糖（三两）放在案板上，加入芝麻油、冰糖、桔饼、桂花、芝麻屑一起拌匀，拍成四面整齐的长方块，用刀开成四十个半寸见方的糖馅块。

3. 将放在案上的粉团稍揉，搓成长条，揪成重五钱五分的剂子，盖上干热布保温，一个个地竖着拍成圆皮，包入糖馅，捏拢收口，包成藕粉圆，边作边放在平板上。

4. 炒锅置中火上，下熟猪油烧到六成热，将藕粉圆一个个地滑入锅内炒，边炒边用勺炒动，约翻炒五分钟，视藕粉圆皮面结薄壳时，下清水二两，盖上锅盖煮，煮到水油浓缩，汁水渐干，续翻炒几下，起锅盛盘，撒上白糖（一两）即成。

特 点

色泽油润棕红，形如鹅蛋，撒上雪花白糖，色调素雅大方。外酥内软，里馅醇甜含有桔饼、桂花、麻仁香。

一九五、蜜 汁 藕

原 料（制一份）

莲 藕……………一斤五两
糯 米……………三两
白 糖……………四两
蜜莲子……………五钱

湿淀粉……………三钱
蜂 蜜……………一两
蜜桂花……………一钱

制 法

1. 把莲藕洗净切成筒，每一筒去藕节一端，一切好。糯米淘洗干净，放入清水碗内浸泡二小时，捞出晾干。

2. 取一筒去节的莲藕，节朝下，孔朝上，将糯米灌入藕孔内，边灌边用竹筷头顺孔向里戳，务使糯米灌满。依此法一一灌完。

3. 将填满糯米的藕入笼，置旺火沸水锅上，蒸三十分钟出笼。放清水盆中浸二分钟取出，去皮和另一端藕节，从中切开，剖成二半，再切成二分厚的藕片，整齐摆入碗内，加入白糖（二两五钱），续放入笼屉，上火蒸十分钟。取出，翻扣入盘内。

4. 炒锅置旺火上，下白糖（一两五钱）和清水一两五钱，放入蜂蜜、桂花、蜜莲子一起烧沸，用湿淀粉调稀勾芡，起锅浇在盘内藕片上即成。

特 点

藕质粉烂，润滑爽口，香甜似蜜。

一九六、糯 米 藕 圆

原 料（制二十只）

藕 粉……………七两
红薯粉……………二两
糯 米……………一两
白 糖……………四两

生猪板油……………八钱
蜜桂花……………二钱
芝 麻……………三钱

制 法

1. 将生猪板油撕去膜，剁成细丁；芝麻洗净沥干，炒熟，去壳碾细，

加入桂花、白糖拌匀，放在案板上按平，用刀切成二钱六分一个的小方块，制成馅心。

2. 把糯米洗净，用开水浸泡五分钟，用笊箕沥起，再用清水过滤。把藕粉、红薯粉拌匀，搓细过筛，用九成开水六两冲洗，再搓成长条，揪成重八钱一个的剂子，捏成罐形，塞进馅心封口搓圆，滚上泡好的糯米上笼蒸，用旺火约蒸十五分钟出笼即成。

特 点

糯米粒粒竖起，糯软香甜。

一九七、十 锦 桂 花 糊

原 料（制二十碗）

蜜桂花·····	一两	冬瓜糖·····	一两
蜜桔饼·····	一两	罐头莲子·····	一两
菠 萝·····	一两	桃 酱·····	一两
红 枣·····	一两	鸡 蛋·····	一只
糯 米·····	一两	湿淀粉·····	三两
白 糖·····	五两		

制 法

1. 红枣去核洗净，切成细丝。菠萝、莲子、桔饼、冬瓜糖分别切成细末；糯米放温水碗内浸泡透，沥出；鸡蛋搥入碗内，搅成蛋液。

2. 铁锅置旺火上，放入清水六斤烧沸，将湿淀粉徐徐淋入锅内，搅成

稀稠糊状时，下鸡蛋液续搅成蛋花，加入白糖、菠萝末，莲子末、桔饼末、冬瓜糖末、红枣丝，用勺炒动，待糊稠浓起泡，呈现晶体状时，起锅盛碗即成。

特 点

糊稠洁白，点缀红色枣丝，黄色菠萝，白玉色莲子、黑色桂花五彩缤纷，色调美观，味道香甜，富于营养，为咸宁地区温泉镇名小吃。

一九八、核 桃 糊

原 料（制十碗）

糯 米·····	一斤	白 糖·····	一斤二两
核桃仁·····	五两	蜜桂花·····	二两

制 法

1. 糯米放清水盆中浸泡六小时，沥出，冲洗干净加清水磨成米浆，再用纱布过滤。

2. 核桃仁用温水浸泡后，撕去软皮，砸成细粒。

3. 炒锅置旺火，放入白糖及清水二斤烧沸溶化后，将糯米浆徐徐倒入锅内，达倒边用勺搅动，直搅到芡稠糊浓，喷发出桃仁香气时，加入桂花搅匀即成。

特 点

白色糊中隐现乳黄色桃仁，褐色桂花，色调素雅、糊质软润甘甜，含有桂花、桃仁醇香，非常可口。

一九九、桂花红薯饼

原 料（制二十四只）

红 薯·····	一斤	豆 沙·····	二两
蜜桂花·····	二钱	蜜桔饼·····	五两
蜜冬瓜糖·····	五两	白 糖·····	二两
芝麻油·····	一斤(约耗二两)	上白面粉·····	二两

制 法

1. 把红薯洗净蒸熟，去皮，揪碎成泥，加入面粉揉匀；蜜桔饼、冬瓜糖剁碎，加蜜桂花、豆沙、白糖混合一起拌匀成馅。
2. 将红薯泥揉匀，搓条，揪成二十四个剂子，逐个揪成圆皮，包入豆沙糖馅，再揪成直径二寸的红薯饼。
3. 炒锅置旺火上，下芝麻油烧至六成热，将红薯饼下锅，炸至饼面呈金黄色，捞出即成。

特 点

饼色金黄，闪闪发亮，质地酥软，桂花蜜果香，沙馅甜润爽口，是襄樊市传统风味。

二〇〇、红 薯 面 窝

原 料 (制四十只)

红 薯	十斤	精 盐	三两
大 米	二斤	棉籽油	十斤(耗一斤五两)

制 法

1. 把红薯洗净，削去根蒂，切成二分厚的片，再切成二分宽的条，再改切成二分见方的丁。大米淘洗干净，置清水钵中浸泡四小时后，磨成不干不稀的米浆，放入钵内，下精盐、红薯丁搅拌均匀。

2. 炒锅置旺火上，下棉籽油烧到八成热，先将直径六寸的铁制圆勺（中间凸起）放在油锅里浸热取出，执在左手上，右手用锅铲将红薯丁盛在圆勺内拍平，放入锅内，边炸边晃勺，把红薯面窝翻入锅内。复将勺取出炸第二个，接着将第一个翻面炸，炸到两面金黄，用铁钳钳出即成。

特 点

色泽黄，形如圆饼，质地外焦里脆内粉烂，滋味咸中带微甜味，香糯粉烂可口。

二〇一、玉 米 松 糕

原 料（制一百块）

细玉米粉·····十斤	伏汁米酒·····四斤
上白面粉·····三斤五两	酵 面·····三两
碱 水·····三两	

制 法

1. 将玉米粉倒入缸中，对入伏汁酒，揉匀（如果太干，可对入适量清水）。上面盖洁净湿纱布，让其发酵。

2. 待玉米粉发酵后，将面粉、酵面、碱水掺入揉匀，再发酵三十分钟（天冷可延长时间）。

3. 将上述两合面团放案板上，揉上劲。然后如做馒头一样，搓成长条，切成每个一两五钱重的小馒头，将馒头生坯翻身倒下（刀切面一面朝上，一面贴案板），两手将其稍加整理成厚圆饼形（如圆形小蛋糕），放入垫有湿布的蒸笼中，置旺火沸水中蒸熟，形如开花馒头即成。出笼时，宜一个个捡出，不宜翻笼倒在案子上，以免破碎。

特 点

色金黄，味香甜，趁热品尝，松软异常，为恩施县饮食业创新品种。

二〇二、果 汁 凉 糕

原 料 (制一百碗)

豌豆粉·····	五斤	柠檬酸·····	四钱
白 糖·····	二斤	香 精·····	五钱
果子露·····	五两	糖 精·····	二钱

制 法

1. 把豌豆粉放在盆内，加清水五斤溶化调匀。
2. 铁锅置旺火上，下清水三十五斤烧开，将溶化的豌豆粉倒入锅内，边倒边用木棍搅动，直至豆粉呈糊状成熟，起锅舀入盘内(二尺长、一尺宽)、晾凉冷透取出，切成三分见方的小颗粒，存放在盆内加入冷开水浸泡。
3. 钢精锅置旺火上，放入清水五斤、白糖、糖精煮沸溶化成糖汁后，端锅离火，盛在桶内冷却后，加入果汁露、柠檬酸、香精搅匀。
4. 取小盅一只，捞入凉糕颗粒半盅，再注入果汁糖水即成。

特 点

一颗颗橙黄凉粉粒飘在碗中，绮丽宜人，质软嫩爽滑，甜味中含有柠檬果汁味香，清凉爽口，为夏季佳品。

二〇三、酸辣凉粉

原 料（制一百碗）

豌豆粉·····	五斤	红 醋·····	二斤
酱 油·····	五斤	豆瓣酱·····	二斤
辣椒油·····	二两	葱 花·····	五两
咸萝卜丁·····	一斤	蒜 泥·····	五两
姜 末·····	二两	芝麻油·····	五两

制 法

1. 将大锅置旺火上，倒入清水三十斤烧沸。将豌豆粉用清水五斤在盆内容化后，徐徐倒入锅内，用勺不断地在锅内炒动，待锅内豌豆粉翻腾鼓气泡呈糊状时，盛入盆内，冷却凝固。

2. 把盆内凝固的凉粉，翻扣在搪瓷圆盘上，用直径三寸的多眼刨，刨成凉粉丝（现售现刨），盛碗。放入酱油、红醋、辣椒油、豆瓣酱、萝卜丁、葱姜末、蒜泥，淋入芝麻油等调料，拌匀即成。

特 点

色泽洁白，粉丝滑嫩，酸辣味浓，喷香扑鼻，为夏令佳食。

二〇四、水晶球

原 料（制十只）

猪网油·····	五两	桂 花·····	一两
豆 沙·····	五两	白 糖·····	一两
冰 糖·····	二两	干淀粉·····	八钱
鸡蛋清·····	二只	熟猪油·····	一斤(耗一两)

制 法

1. 把鸡蛋清放入碗内，下干淀粉（五钱）拌匀成蛋清糊。冰糖砸碎成屑。
2. 将豆沙放入钵内，下桂花、冰糖屑一起拌匀成馅。
3. 猪网油放案板上铺开，撒上淀粉（三钱）抹匀，将豆沙糖馅摆放在猪网油三分之一处，卷成圆柱状，切成一寸半长的段，逐个搓圆成球。
4. 熟猪油入锅置火上，待油烧到四成热，将包馅的网油球逐个蘸匀蛋清糊放入锅中炸，炸到网油球飘浮油面呈水晶状时捞出，盛盘，撒上白糖即成。

特 点

球色洁白，如一个个银球，状似水晶。外松泡，内软润，香甜爽口，油而不腻。

[G e n e r a l I n f o r m a t i o n]

书名=中国小吃 (湖北风味)

作者=

页数= 2 2 6

S S 号= 1 1 1 9 9 7 6 2

出版日期=

书名
前言
目录

- 一、东坡饼
- 二、锤饼
- 三、春饼
- 四、九黄饼
- 五、火腿饼
- 六、油酥饼
- 七、夹酥饼
- 八、韭菜饼
- 九、葱香饼
- 一〇、椒盐饼
- 一一、高炉饼
- 一二、千张饼
- 一三、枣泥饼
- 一四、豆沙饼
- 一五、缠丝饼
- 一六、萝卜饼
- 一七、荷月饼
- 一八、红娘饼
- 一九、虾丝饼
- 二〇、砂子饼
- 二一、三镇油饼
- 二二、西山软饼
- 二三、沔阳酥饼
- 二四、脉旺酥饼
- 二五、牛肉酥饼
- 二六、小花饼
- 二七、三丝窝窝酥
- 二八、鸡腿酥
- 二九、太极酥
- 三〇、昭阳扇酥
- 三一、白麻酥
- 三二、小麻酥
- 三三、炒酥圆
- 三四、酥饨饨
- 三五、油墩
- 三六、百叶球

三七、甜油香
三八、米面油香
三九、马悦珍锅盔
四〇、天门锅盔
四一、辣汁锅盔
四二、子面锅盔
四三、金刚刺
四四、猪油面排
四五、樊城薄刀
四六、黄陂油条
四七、金丝馓
四八、扣馓
四九、空心馓
五〇、糖麻花
五一、王腊子麻花
五二、鸡蛋酥麻花
五三、四季美汤包
五四、一品香大包
五五、丰乐河包子
五六、马口发面包子
五七、五味肉包
五八、生煎小包
五九、鸡球包
六〇、五仁包
六一、豆馅包
六二、青葱包
六三、活油包
六四、汽水包
六五、水晶包
六六、桂花小笼包
六七、开花馒头
六八、豆沙佛手
六九、夹沙梅花卷
七〇、三鲜春卷
七一、荠菜春卷
七二、蛋黄火腿夹
七三、麻腰条
七四、细沙条
七五、面发糕
七六、五叶梅

七七、黄州烧卖
七八、重油烧卖
七九、丰收饺
八〇、鸳鸯饺
八一、虾米饺
八二、三角饺
八三、鸡冠饺
八四、灌汤蒸饺
八五、汉口水饺
八六、新洲包面
八七、顺香居锅贴饺
八八、三鲜片汤
八九、张三口羊肉面
九〇、三鲜软炒面
九一、肉丝油面
九二、糊油面
九三、红糖蛋油面
九四、蒲圻炒面
九五、鳝鱼大面
九六、鳝鱼凉面
九七、炒鱼面
九八、桃花面
九九、早堂面
一〇〇、窝子面
一〇一、酸浆面
一〇二、热干面
一〇三、清汤面
一〇四、蜘蛛蛋
一〇五、油旋子
一〇六、油炸边
一〇七、夹货
一〇八、秭归粽子
一〇九、豆沙粽子
一一〇、荆州八宝饭
一一一、八宝稀饭
一一二、云梦汤饭
一一三、清汤米粉
一一四、糊汤米粉
一一五、热干米粉
一一六、炒米粉

一一七、米圓子
一一八、阳逻汤圆
一一九、桂花汤圆
一二〇、小小汤圆
一二一、肉汤圆
一二二、炒汤圆
一二三、伏汁酒
一二四、小圃米酒
一二五、糊汤米酒
一二六、碗碗酒
一二七、油炸糖粑
一二八、豆馅糍粑
一二九、绿豆糍粑
一三〇、盐水糍粑
一三一、煎糍粑
一三二、扯糍粑
一三三、桂花凉糍粑
一三四、油糍
一三五、抠饺子
一三六、米饺
一三七、萝卜米饺
一三八、白糖酥饺
一三九、糯米鸡
一四〇、欢喜坨
一四一、白糖米粑
一四二、凇糕
一四三、枣糕
一四四、铙糕
一四五、夹糕
一四六、煎糕
一四七、棉花糕
一四八、碗碗糕
一四九、冰凉糕
一五〇、冰桔糕
一五一、重糖发糕
一五二、夹糖方糕
一五三、夹心发糕
一五四、桂花年糕
一五五、糖炒年糕
一五六、肉丝汤年糕

一五七、肉丝炒年糕
一五八、油炸米花
一五九、米窝
一六〇、油礅墩
一六一、天鹅蛋
一六二、珍珠蛋
一六三、金银果
一六四、圆豆泡糯米
一六五、三鲜豆皮
一六六、蛋光豆皮
一六七、炕豆饼
一六八、枯炒牛肉豆丝
一六九、糊汤豆丝
一七〇、清汤豆丝
一七一、热干豆丝
一七二、豆瓣臭干
一七三、豆腐脑
一七四、什锦豆腐脑
一七五、桂花赤豆汤
一七六、圆豆粿
一七七、酥蚕豆
一七八、糍粑鸡汤
一七九、排骨莲藕汤
一八〇、三合汤
一八一、糊辣汤
一八二、虾粿粿
一八三、洪湖蛋糕
一八四、水晶蛋糕
一八五、玫瑰蛋糕
一八六、芙蓉糕
一八七、盐茶鸡蛋
一八八、地菜花鸡蛋
一八九、清炖冰莲
一九〇、银耳莲子羹
一九一、炸藕圆
一九二、炸藕饺
一九三、莲藕包
一九四、藕粉圆
一九五、蜜汁藕
一九六、糯米藕圆

- 一九七、什锦桂花糊
- 一九八、核桃糊
- 一九九、桂花红薯饼
- 二〇〇、红薯面窝
- 二〇一、玉米松糕
- 二〇二、果汁凉糕
- 二〇三、酸辣凉糕
- 二〇四、水晶球