

湖北菜介绍 05：沔阳三蒸



沔阳三蒸是湖北沔阳（今仙桃市）的汉族传统名菜之一，属于湖北菜系，是以水产类、禽畜类、蔬菜类为主要原料，以粉蒸为主要技法，清蒸、扣蒸等多种蒸菜技法并用制成的系列菜肴，更有民谚“三蒸九扣十大碗，不上蒸笼不成席”。所谓三蒸，包括蒸畜禽、蒸水产、蒸蔬菜，讲究荤素搭配，营养均衡；捣细的米粉是粉蒸菜不可或缺的食材，菜香味融合大米的清香，非常好吃。此菜鲜嫩软糯，原滋原味，清淡，绵软。“沔阳三蒸”作为首批 21 道菜入选《楚菜标准》名单，还被湖北省商务厅评选为“十大楚菜名菜”，更是被中国烹饪协会评为“中国菜之湖北十大经典名菜”。