



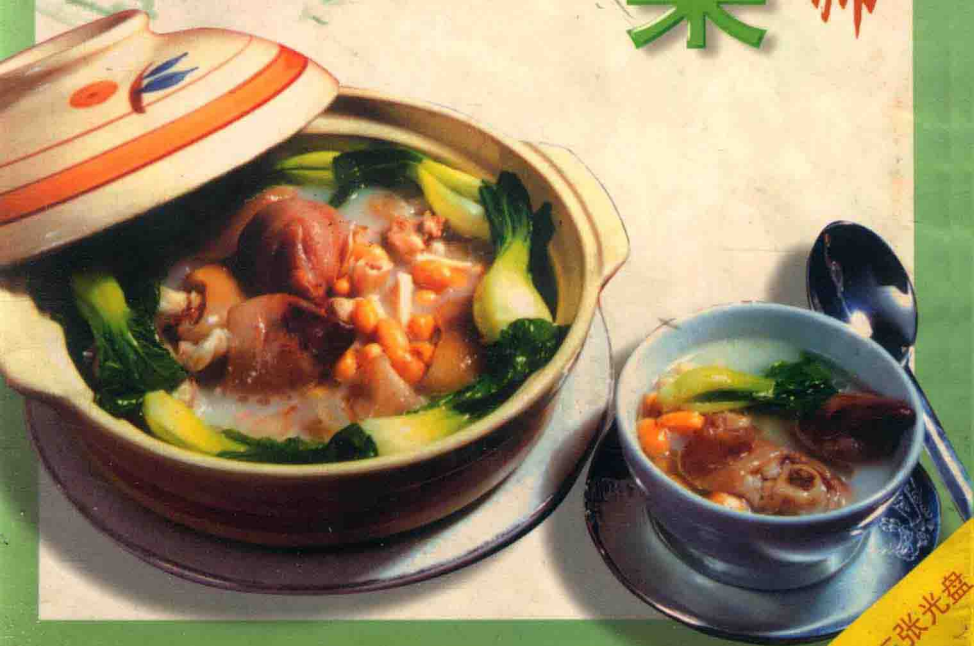
《我是大厨师》
编委会 编

浙江
电子
音像
出版社

新
编

杭
州
菜

我
是
大
厨
师



含二张光盘



我是大厨师

新编杭州菜

《我是大厨师》编委会 编

浙江电子音像出版社



编委会主任：顾顺坤、夏陈安、阮孔初

编委会副主任：平心、曹文华、王超美

策 划：任路平、何大元

执行主编：何大元、任路平

编 委：顾顺坤、夏陈安、阮孔初、平心、曹文华、王超美、任路平、
何大元、马来法、王鹏飞、赵纛、王瑛、丁敏

责任编辑：赵宇峰

美术编辑：张列苏

封面设计：季芊芊

本书经杭州饮食旅店业同业公会 审定

我是大厨师

新 编 杭 州 菜

《我是大厨师》编委会 编

*

浙江电子音像出版社出版

浙江印刷集团公司 印刷

浙江省新华书店发行

*

开本 889 × 1194 1 / 32 印张 3.5 字数 95 000

2000 年 8 月第 1 版

2000 年 8 月第 1 次印刷

*

ISBN 7-900309-95-0 / Z · 17

定价：30.00 元（含两张光盘）

前 言

杭州是六朝古都，物华天宝，人杰地灵，拥有灿烂辉煌的人文景观。饮食文化源远流长，是中国八大菜系中“浙菜”的根据地。

杭州菜是“浙菜”的重要组成部分。它以选料严谨、制作精美、清鲜爽嫩、注重原味、品种繁多、因时制宜而闻名遐迩。五十年代，杭州市为继承和弘扬杭州菜的传统特色与烹饪技艺，经浙江省认定“西湖醋鱼”、“叫化童鸡”、“龙井虾仁”、“东坡肉”等36只杭州菜为杭州名菜，为杭州菜知名度的提高，起到了积极的促进作用。虽然已经历半个世纪，这些名菜仍受中外宾客喜爱，为杭州旅游事业的发展服务。

进入九十年代，随着杭州阔步迈向国际风景旅游城市及市民生活水平的提高，杭州餐饮业发展步入快车道。除了享誉中外的百年老店“楼外楼”、“知味观”、“天香楼”外，新崛起了一批各种经济成分的酒店、宾馆。它们投资规模大、装璜档次高、服务质量优、经营机制灵活。为适应中外宾客与行业竞争的需要，餐饮业专业人士为开创杭州菜新风貌，走南闯北与请进来吸取各地菜肴特色，先后精心研制出以“西湖十景宴”为代表的一大批创新菜与适应大众消费的家常菜。在此同时，餐饮业原料选用日趋广泛，摒弃了老杭州名菜的地域观念，餐饮界老中青名厨逐步打破菜系格局，集各大菜系之精华，采用新工艺、新原料、新调料与新方法，烹饪出一大批消费者颇为欢迎的新派杭州菜，并不断推陈出新，给杭州菜赋予新的内涵与特色，使杭城餐饮业呈现百花齐放、争奇斗艳、蓬勃兴旺的局面。随着杭州菜在全国知名度的提高，为打响“吃在杭州”的品牌，杭州菜纷纷登陆上海、北京、苏州、宁波、南京、开封、新疆等地，风靡全国，刮起了一股“杭州菜”旋风。

为进一步提高杭州菜的知名度，加快传播速度，浙江教育电视台与我公会联合主办了“我是大厨师”电视栏目，得到我公会会员企业花中城大酒店、中豪避风塘大酒店、红泥沙锅城等店的积极参与，热情支持，该栏目播出后受到广大消费者与新闻媒体的广泛关注与好评，在此谨表谢意。我们从节目中精选了100种风味独具的新杭州菜，编制成两张光盘及配套图文手册，提供给饮食业同行和烹饪爱好者，试图用新的媒体形式来推广、学做新杭州菜。

由于我们水平有限，难免会有不少缺点和错误，恳请读者批评指正。

杭州饮食旅店业同业公会

2000年7月



水产菜类

青瓜虾环·····	(1)
沙锅鱼头·····	(2)
美极菊花鱼·····	(3)
芝麻带鱼卷·····	(4)
药材基围虾·····	(5)
小煎鲳鱼·····	(6)
菊花虾仁·····	(7)
香芒虾仁炒雀肫·····	(8)
特色划水·····	(9)
水晶虾仁·····	(10)
蒜香鲈鱼·····	(11)
霸王河鲜煲·····	(12)
目鱼炒年糕·····	(13)
白玉赛螃蟹·····	(14)
三鲜鱼肚羹·····	(15)
松鼠桂鱼·····	(16)
芒果虾仁·····	(17)
鲜鲈莼菜羹·····	(18)
干菜炒河虾·····	(19)
虾油蒸鲳鱼·····	(20)
群鲤迎龙·····	(21)
蛟龙戏水·····	(22)
红泥河蚌沙锅·····	(23)
嫩姜炒鳝片·····	(24)
椒盐基围虾·····	(25)
灌汤虾球·····	(26)
淮山鲈鱼羹·····	(27)
枣泥鱼夹·····	(28)
过桥鲈鱼·····	(29)

白沙红蟹	(30)
豉油皇脆炸生蚝	(31)
盐插基围虾	(32)
金沙梭子蟹	(33)
啫啫鱼嘴	(34)
汤泡黄蚬	(35)
酱爆螺蛳	(36)
炒小黄鱼	(37)
沙锅鱼头王	(38)



肉菜类

干菜东坡肉	(39)
花城爽肚	(40)
辣子肥肠	(41)
白灼牛肉	(42)
姜笋炒牛柳	(43)
牛杂碎沙锅	(44)
茴香京烤骨	(45)
汾酒牛肉	(46)
清炖狮子头	(47)
水煮牛肉	(48)



禽蛋菜类

咸蛋黄炒百合	(49)
板鸭炖冻豆腐	(50)
避风塘鸡翅	(51)
椒盐鸭舌	(52)
赛蟹黄	(53)
腐衣火鸭卷	(54)
鸯扣越鸡	(55)
亲亲娘子鸡	(56)

贵妃凤翅·····	(57)
红泥芦花鸡·····	(58)
红泥沙锅鸡·····	(59)
鹰嘴紫金爪·····	(60)
竹筒鹌鹑·····	(61)
三鲜草菇·····	(62)



野味菜类

乡村野兔肉·····	(63)
密制大王蛇·····	(64)
椒盐乳鸽·····	(65)
绿豆煲黄鸽·····	(66)



素菜类

广式冬瓜脯·····	(67)
青菜炒蘑菇·····	(68)
鸡汁酿豆腐·····	(69)
思乡豆腐圆圆·····	(70)
金玉满堂·····	(71)
香煎土豆丝·····	(72)
雪菜豆板酥·····	(73)
避风塘茄子·····	(74)
蚝油三丝卷·····	(75)
脆皮小白菜·····	(76)
葱油萝卜丝·····	(77)
干煎豆腐脯·····	(78)
宫爆牛肝菌·····	(79)
豆泥蛋黄煎藕脯·····	(80)
家肉粽香豆腐·····	(81)



其他菜类

- 上汤黄花菜..... (82)
- 鱼子豆腐煲..... (83)
- 艇仔粥..... (84)
- 避风塘茭饼筒..... (85)
- 三鲜猫耳朵..... (86)
- 杭式炒五鲜..... (87)
- 冬瓜球煲皇鸽..... (88)
- 三鲜炒麦花..... (89)
- 鲤鱼烧芋子..... (90)
- 脆炸茄鲞..... (91)
- 南北鱼羊烩..... (92)
- 虾仁豆腐..... (93)
- 南瓜饼..... (94)
- 八宝海鲜冬瓜盅..... (95)
- 红泥肉骨头冻豆腐沙锅..... (96)
- 咸蛋黄炒南瓜..... (97)
- 碧绿鲜贴..... (98)
- 四季开胃羹..... (99)
- 五福鲜中鲜..... (100)



青瓜虾环

夏日来临，荷花盛开。双休日除了赏荷花，外出游西湖或出门旅游外，在家里休闲，做几只可口的又适合夏天吃的菜肴，让全家人尝尝您的手艺，品品您的烹调功夫，让您的妻子或者老公夸奖您几句。虾历来作为美味食品，既有营养价值，又有药用效果。虾仁中的蛋白质、维生素A、钙、磷等均很丰富，对幼儿、孕妇及老年人尤为补益。其味甘性温，可补肾壮阳，通乳，解毒。

【主料】 河虾、黄瓜

【调料】 食用油、盐、味精、黄酒、淀粉、小苏打

【做法】

1. 河虾去壳，取出虾仁，加入盐、味精、黄酒、淀粉和小苏打腌制一下。黄瓜切成片，中间挖一个小洞，将虾仁嵌入洞中。

2. 起油锅，加热至四成热，倒入加工好的原料，边炸边慢慢搅动，约半分钟后捞起。

3. 在锅中放一小勺清水，加入盐、味精、黄酒，烧开后用水淀粉勾芡，倒入炸好的原料，翻炸一下，浇上熟油，即可装盘。

【特色】 色泽素雅，嫩滑爽口





沙锅鱼头

鳊鱼也是淡水养殖的四大家鱼之一。因头大，故有胖头鱼、包头鱼、花鲢等之称。其外形与鲢鱼相似，只不过头大而已，头几乎占身体全长的三分之一。鱼肉营养丰富，鱼头味美，所以沙锅鱼头是一道很有特色的美味佳肴。

【主料】 鱼头（包头鱼）

【辅料】 大蒜头、生姜、葱

【调料】 食用油、盐、味精、糖、黄酒、淀粉、胡椒粉、麻油、老抽、生抽、蚝油、海鲜酱、玫瑰露酒

【做法】

1. 鱼头洗净，切成鱼块，加入盐、黄酒、胡椒粉腌制一下。

2. 在一只小碗中加入味精、糖、黄酒、蚝油、生抽、老抽、海鲜酱、胡椒粉和少许清水，调匀后倒入腌制好的鱼中，再放入干淀粉，搅拌均匀。

3. 将不爆沙锅烧热，放入一勺食用油，加入大蒜头、生姜、葱段和拌好的鱼头，再浇上麻油，加盖烧5分钟，最后在盖上淋上玫瑰露酒即可上桌。

【特色】 滑嫩鲜美，香气迷人，风味独特



美极菊花鱼

说起草鱼，杭州菜的鱼类菜中常用它作为主要原料。例如传统杭州名菜中的“西湖醋鱼”就是用草鱼作主料。还有一些汤菜中的鱼元也是用草鱼肉做的。这里向大家推荐一道杭州娃哈哈美食城推出的新杭州菜——“美极菊花鱼”，也是用草鱼作主料的。

【主料】草鱼

【辅料】鸡蛋黄

【调料】油、盐、味精、黄酒、醋、糖、番茄酱、淀粉、胡椒粉

【做法】

1、将草鱼洗净，一剖为二，去掉头尾和骨刺，用刀在取好料的鱼身上斜批至鱼皮，每批四刀切断，再将鱼块用直刀切至鱼皮，开成菊花状。然后加入盐、黄酒、胡椒粉和一个鸡蛋黄搅拌均匀，腌制10分钟，再拌上干淀粉。

2、起油锅，加热至六成热，倒入腌制好的鱼，炸至淡黄色捞起。油再加热至六成热，倒入鱼炸第二次，至金黄色捞起装盘。

3、在锅中放一勺清水，加入番茄酱、醋、糖，烧开后用水淀粉勾芡浇在鱼上。

【特色】味道鲜美，色泽诱人



美极菊花鱼



(娃哈哈美食城7222288转)





芝麻带鱼卷

芝麻开花节节高，一年更比一年好。随着现代化建设的发展，老百姓的生活越来越好，大家对吃菜不但讲究色泽、香气和味道，而且更加注意营养和膳食搭配。你看芝麻这样东西，小么来得个小，老是来得个老，用场来得个多，喏，麻油、麻酱、麻酥糖……，老年人还特别喜欢。带鱼更是家庭餐桌上常见的荤菜。下面就介绍一道用芝麻做的菜。

【主料】 带鱼

【辅料】 鸡蛋（二只）、面包粉、芝麻

【调料】 食用油、胡椒粉、黄酒、味精、盐

【做法】

1. 带鱼洗净，去骨，切成片，放入容器中，加入胡椒粉、黄酒、味精、盐，搅拌均匀后腌制1至2分钟。

2. 取出两只鸡蛋的蛋黄，打碎。将带鱼片先在蛋黄中浸一下，然后一面粘满面包粉，一面粘满芝麻，备用。

3. 起油锅，加热至四成热，放入带鱼片，炸3分钟，至带鱼呈金黄色并浮起后，即可捞起装盘。

【特色】 色泽金黄，满口喷香，营养丰富





药材基围虾

说起吃虾，这里还有个小故事。从前有个和尚偷荤吃素。他从街上买了一斤虾，偷着炸来吃，“嚓……”，虾倒进烧红的锅里，一斤虾“噼里啪啦”活蹦乱跳。和尚心里想想罪过，但是嘴里实在馋，连忙双手合十，嘴里念念有词：“阿弥陀佛，虾儿虾儿莫要跳，贫僧让你们换一身红衣裳去超度来生，阿…弥…陀…佛！”嗨，和尚还算发善心做好事哩！

【主料】基围虾

【辅料】枸杞子、西洋参、当归

【调料】食用油、盐、味精、黄酒

【做法】

1. 在锅中倒入小半锅水，烧开，加入少许盐，放入基围虾，煮至八成熟捞起，装入容器。

2. 在容器中加入盐、味精、黄酒、食用油和枸杞、西洋参、当归等药材，搅拌均匀。

3. 用保鲜膜将拌好的基围虾包好，放入微波炉中煮2分钟，取出后用锡箔纸包好，装盘。锡箔有保温的作用，吃的时候用刀划开锡箔包即可。

【特色】色泽金黄，满口喷香，营养丰富





小煎鲳鱼

从前，有个医生和一个和尚想让徐文长出洋相。所以约了徐文长到一家酒馆里吃酒。医生说：“今朝谁也不许白吃，点菜的辰光必须先吟诗一首，我是医生先吟，和尚第二，文长兄要是应不出，今天由你回钞。”接着他吟出一首诗：“三指搭脉，五指开方，吃到肚里，一贴保好。来，和尚归你。”和尚吟：“一座寺庙，三座大殿，五百罗汉，一心皈依。阿弥陀佛！”徐文长不慌不忙说道：“三人在此吃酒，吃得五花飞散，想我一人回钞，真是莫名其妙。”医生、和尚闷声不响，只好让徐文长白吃。

【主料】 鲳鱼

【调料】 食用油、黄酒、胡椒粉、椒盐、淀粉、番茄酱

【做法】

1. 将鲳鱼洗净，并从中劈成两片，去龙骨。然后加入黄酒、胡椒粉、椒盐，腌制15分钟。把腌制好的鲳鱼两面涂满淀粉。

2. 起油锅，加热至四成热，放入鲳鱼，炸至金黄色捞起。

3. 把鱼切成小块，装盘，再摆上一小碟番茄酱即可。

【特色】 鲜嫩可口，香气四溢





菊花虾仁

这可是一道下酒的好菜。少喝酒对身体有益，喝醉了就麻烦了。喝醉了酒轻则当众献乖露丑，重则乐极生悲，后果不堪设想。例如酒后驾车就成了社会问题。最近有个驾驶员喝醉酒开车，一头将汽车撞在了人行道的树身上。交通民警问他为什么酒后驾车？他说：“我又没有喝醉酒，是树自己撞到我汽车上的。”你看，喝醉酒的人像话吗？！

【主料】 虾仁

【辅料】 菊花、鸡蛋清

【调料】 食用油、盐、小苏打、淀粉、味精

【做法】

1. 虾仁解冻，放入盐、小苏打、淀粉，搅拌均匀。放置一会儿后，用清水洗净，再用干毛巾将虾仁中的水吸干。

2. 在虾仁中加入盐、味精、蛋清、淀粉，拌匀。起油锅，加热至六成热，倒入虾仁，炸至变色即捞起。切不可炸过头。

3. 锅中留少许油，加入少许水、味精，并用水淀粉勾芡，再倒入炸好的虾仁，翻炒一会儿即可装盘。最后在虾仁上撒上菊花瓣。

【特色】 清新爽口，营养丰富





香芒虾仁炒雀肫

这道菜非常有趣，有天上飞的，水里游的，还有树上长的。树上长的是什么？水果。什么水果？现在水果店里有卖的——芒果。现在做菜真可以说要啥有啥，只要有益健康，保护生态环境，味道又好，用烹调艺术烧出各种菜肴，调剂大家的生活情趣，提高生活质量，何乐而不为。

【主料】雀肫、虾仁

【辅料】芒果、胡萝卜、蒜苗

【调料】食用油、盐、味精、胡椒粉、黄酒

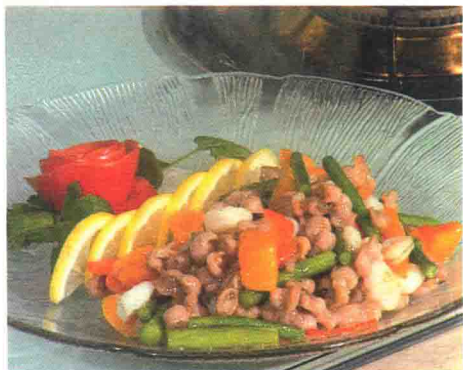
【做法】

1. 先分别将雀肫、虾仁用盐、味精、胡椒粉和黄酒腌制一下。再将芒果切成菱形小块，蒜苗折成小段，胡萝卜加工成各种形状的小薄片。

2. 起油锅，加热至六成热，先倒入雀肫，再倒入虾仁、蒜苗、胡萝卜，炸一下捞起。

3. 在锅中留少许油，加入一小勺清水和少许盐、味精，并用水淀粉勾芡，倒入炸好的原料，翻炒一下，最后加入芒果即可。

【特色】色彩艳丽，清淡适口





特色划水

乾隆皇帝第一次来杭州吃鱼头豆腐，第二次却点了鱼尾巴。那日，乾隆皇帝在一家酒楼坐下，吩咐跑堂的烧鱼尾巴。跑堂的向厨房叫道：划水一盘。乾隆不懂。一会儿，跑堂的将菜端上桌，乾隆一看明明是鱼尾巴嘛！他就问：“这是鱼尾，你为什么叫划水？”“啊呀，这位客官，活鱼在水里游靠的就是这鱼尾巴划水，鱼身上的肉算它最活。”乾隆皇帝这才弄懂。在江南一带，酒楼里烧鱼尾都叫烧“划水”。

【主料】 鱼尾巴

【辅料】 冬笋、黑木耳、红辣椒、姜末、蒜泥、辣椒末

【调料】 食用油、味精、酱油、生抽、糖、鸡精

【做法】

1. 先把鱼的尾巴洗净，用刀分别在鱼尾的两面纵向划两刀。
2. 在锅中放2勺油，放入鱼尾煎一下，捞起。

3. 用少许油把蒜末、姜末、辣椒末煸炒一下，加入清汤、酱油、生抽、糖、味精、鸡精，放入煎好的鱼尾，煮至入味，捞出鱼尾，再倒入冬笋、黑木耳和红辣椒炒片刻，即可装盘。

【特色】 细皮嫩肉，味道鲜美

