



# 杭州

## 名菜名点

吴仙松 编著

百

例

趣

谈



浙江科学技术出版社



# 名菜名点

吴仙松  
编著

# 杭州

# 百

# 例

# 趣

# 谈

浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

杭州名菜名点百例趣谈/吴仙松编著 —杭州:浙江科学技术出版社, 2006.11

ISBN 7-5341-2886-2

I.杭... II.吴... III.食谱-杭州市 IV.TS972.182.551

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第072536号



## 杭州名菜名点百例趣谈

HANGZHOU MINGCAI MINGDIAN BAILI QUTAN

吴仙松 编著

\*

浙江科学技术出版社出版发行  
杭州下城教育印刷有限公司印刷  
全国新华书店经销

\*

开本 880 × 1230 1/32 印张 5.875 字数 136 000

2006年11月第1版

2006年11月第1次印刷

ISBN 7-5341-2886-2

定 价: 18.00 元

责任编辑: 章建林 封面设计: 金 晖

• 版权所有 翻印必究 •



# 作者简介



吴仙松，字松泉，号湖畔居士，1952年3月生于杭州。喜爱写作、书画、饮食文化研究与古玩收藏等。现为浙江省作家协会、杭州杭菜研究会会员；同时兼任杭州市区各类旅游学校景点导游教师。

作者长期从事杭州饮食文化的研究，曾在《生活与健康》报的“武林食事”专栏连载杭州名菜名点文章40余篇，此举得益于与杭城菜馆众多名厨师们的交往；得益于一些单位、朋友和学生的无数次美食款待；更得益于长期查阅、收集、研究与整理杭州饮食文化的典故传说、菜谱技法等资料，从而为出版《杭州名菜名点百例趣谈》一书，打下了扎实的基础。

2004年，作者被浙江省旅游科学研究所聘为特约研究员；同年，又被杭州市作家协会评为优秀作家。近年来，出版专著3本，与别人合著10余本，是浙江省作家协会的勤奋作家之一。



前

言

如果说风景名胜是杭州的第一张名片的话，那么饮食文化可以说是杭州的第二张名片了。

杭州是我国的历史文化名城和著名风景旅游城市，每年约有50余万的境外旅游者及2000多万的国内游客光顾杭城。美食是杭州旅游业的重要支柱；“吃在杭州”更是杭州旅游界的一句响亮口号。

近年来，杭州菜点名声在外，“吃在杭州”的说法已在国内外不胫而走。杭州菜，是全国八大菜系之一的“浙菜”的重要代表。

杭州菜素有“南料北烹”、“口味交融”的特点，究其原因，是地理位置与历史上的三次南北文化大融合所致。其中主要的一次，便是宋室南迁定都杭州时，北方的厨师（点心师）大量南下，一定程度上促进了南北饮食文化的大交流。因此可以说，南宋菜点是杭州饮食史上的一个重要里程碑。如今的杭州菜点，是在南宋临安的“京杭风味”基础上发展起来的，因此具有浓厚的南北风味。

杭州菜点讲究色、香、味、形、器，且选料严谨，制作精细，注重口味，在国内外宾客中享有盛誉。

杭州菜点历史悠久，文化气息十分浓厚。本书以一菜点、一典故、一技法的形式，将杭州的名菜名点结合当地的风土人情、历史典故、民间传说与西湖美景展开写作，为的是增加文化色彩，增添旅游佳趣，弘扬和发展杭州的饮食文化。

杭州菜点记载详细，传说颇多，且说法不一。笔者从众多的菜点中筛选出百例具有故事情节的杭州名菜名点，意在宣传、发扬和推广这些有风味特色的菜点。



饮食也是一道风景线。餐厅服务员阅读此书后，可以像旅行社的导游员一样，在顾客欣赏、品尝餐桌上的杭州名菜名点时，采取逐一介绍菜点的特色与讲故事的形式，如数家珍似的有声有色地娓娓道来。

家庭主妇阅读此书后，不仅能了解饮食文化的知识和菜点制作的技法，还可参照菜点的“具体制作方法”如法炮制，从而足不出户便可吃上杭州的名菜名点，满足家庭成员的视觉与味觉享受。

市民与外地游客通过阅读此书，还可以从名菜名点中了解到与杭州这个城市有关的一些轶闻趣事，作为茶余饭后的谈资。

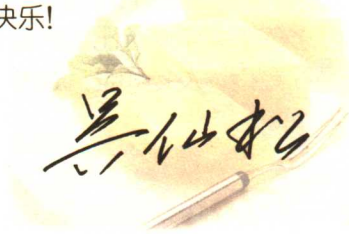
总之，本书既是史料，又是文艺作品，还可以把它当做菜谱来阅读。书中文字通俗易懂，可操作性强，基本做到了通俗性(可读性)与专业性(饮食文化)的有机结合。

作为杭菜研究会的一员，笔者有责任也有义务整理、研究、宣传与推广杭州的名菜名点。因为这对进一步打响“吃在杭州”大有帮助。

借本书抛砖引玉，希望日后能有更多的关于杭州名菜名点文章、著作出现；同时也希望杭州餐饮、旅游、文艺、学术界的理论与实际工作者，能将杭州的饮食文化这块蛋糕做大、做全。

本书由杭菜研究会研究员、《杭州菜谱》编委、《家庭菜点大观》主编祝宝钧审稿并提供菜点的全部照片。

假如本书对中外游客(食客)及杭州市民们能有所帮助，那便是笔者莫大的荣幸与快乐!



吴仙如







# 目

# 录

## 杭州名菜



东坡肉..... 1

西湖醋鱼..... 2

龙井虾仁..... 5

叫化童鸡..... 7

砂锅鱼头豆腐与菠菜豆腐..... 9

干炸响铃..... 12

南肉春笋..... 14

春笋步鱼..... 16

清蒸鲥鱼..... 18

蜜汁火方..... 19

咸件儿..... 21

一品南乳肉..... 23

荷叶粉蒸肉..... 25

火踵神仙鸭..... 26

鱼头浓汤..... 28



百鸟朝凤·····	30
斩鱼圆·····	31
栗子炒子鸡·····	33
油焖春笋·····	35
糟烩鞭笋·····	37
宋嫂鱼羹·····	38
东坡腿·····	39
芙蓉肉·····	41
金牛鸭子·····	42
六和观潮·····	44
西湖莼菜汤·····	45
红烧卷鸡·····	48
素烧鹅·····	50
三潭印月·····	51
曲院风荷·····	53
宝石流霞·····	55
双峰插云·····	57
五柳全鱼·····	59
杭州糟鸡·····	62
武林熬鸭·····	64







瓤枇杷·····66

荷叶新风鸡·····68

干菜肥鸭·····69

杭州醉鸡·····71

芙蓉豆腐·····73

蟹蒸羊·····75

金银蹄·····77

小炒肉·····78

梅子肉·····79

神僧狗肉·····81

杭州酱鸭·····82

鹤鹿同春·····84

全家福·····85

清蒸大闸蟹·····87

颠螺凤尾虾·····88

菜卤豆腐·····89

干烧子陵鱼·····91

宋宫虾脯·····92

白鲞南瓜丝·····93

金针菇炒肉丝·····95



拔霞供..... 97

热冻..... 98

怀胎鲜鱼..... 99

香椿炒蛋..... 101

掌上明珠..... 103

五香螺蛳..... 104

雏凤明珠..... 106

傍林鲜..... 107



## 杭州名点

桂花鲜栗羹..... 109

幸福双..... 110

油氽馒头..... 112

虾爆鳝面..... 113

片儿川面..... 115

猫耳朵..... 117

吴山酥油饼..... 119





西施舌·····	121
酒酿三圆·····	124
小笼馒头·····	127
定胜糕·····	130
重阳栗糕·····	132
油墩儿·····	133
冰糖莲子·····	134
梨 粥·····	136
烧 卖·····	137
五香茶叶蛋·····	140
油 条·····	141
葱包桧儿·····	143
杭州汤团·····	145
桂花藕粉·····	147
杭州腊八粥·····	148
三元面·····	149
潮 糕·····	150
乌 饭·····	152
麦糊烧·····	154
大肉面·····	155





大富大贵面·····	157
油汆馒头夹臭豆腐·····	159
糖炒栗子·····	161
地栗糕·····	162
条头糕·····	164
门板饭·····	166
韭芽鲜肉春卷·····	167
芥菜粥·····	169
虎跑素火腿·····	171
状元祭塔·····	172
附录 杭州市区主要菜馆(杭菜)名录·····	174
编后语·····	176



# 杭州名菜

## 东坡肉

东坡肉酥而不碎，糯而不腻，味美可口，近千年来一直受到食客的喜爱。提起东坡肉的来历，还有一段脍炙人口的传说。

北宋大文豪苏东坡，不仅在散文、诗词、书画方面有着很高的造诣，同时对烹饪技术也颇有研究。他的不少诗文都涉及饮食。在谪居湖北黄冈时，常亲自下厨烧菜与友人品尝。他曾用诗的形式介绍烧肉的经验：“黄州好猪肉，价贱如粪土。富者不肯吃，贫者不解煮。慢着火，少著水，火候足时它自美。”有人说，东坡肉这道菜，就是在这一经验上烹制而成的。

北宋元祐四年(公元1089年)，苏东坡第二次来杭州当地方官时，西湖已被葑草湮没了大半。他上任后，发动20万民工疏浚西湖，把挖掘上岸的湖泥堆筑成一条沟通南北的长堤(即苏堤)，改善了交通，美化了西湖，既能蓄水又能灌田。

老百姓为感谢苏东坡，春节时，不约而同地给他送去了许多猪肉和黄酒。苏东坡觉得应该与疏浚西湖的民工们同





享，于是就叫家厨把肉切成一块块，并按照他的烹调方法烧制，连酒一起送到民工们的手中。他的家厨在烧制时，误把“连酒一起送”听成了“连酒一起烧”。误打正着，烧制出来的红烧肉分外香酥味美，博得了苏东坡的赞赏。民工们吃到了苏大人赠给他们的肉后，欣喜之余为之定名叫“东坡肉”。于是，东坡肉渐渐地风行全城。杭州的一些酒楼、菜馆乃至居民在自家厨房都竞相仿制。

制作东坡肉，要精选猪五花条肉，采取以绍酒代水，用文火长时间地焖制，酒味充分渗入肉内，从而使肉色红润，汁味浓醇。

东坡肉的具体制作方法是：取皮薄、肉厚的猪五花条肉(以浙江金华的“两头乌”猪肉为佳)1500克，将皮上的余毛刮净，再用温水洗过，在沸水锅内氽约5分钟，煮出血水洗净后，将其切成20块方块(每块重约75克)。用大沙锅1只，拿小蒸架垫底，铺上葱30克，再放入去皮、拍松的姜块50克，把猪肉(皮须朝下)有秩序地排列在上面，加绍酒250克、酱油150克、白糖100克、葱结20克，合上锅盖，用旺火烧开后密封边缝，改微火焖2小时左右，肉至八成酥时，可开封启盖。把肉块翻身(将皮朝上)，继续加盖密封，用微火焖酥。然后把沙锅端离火口，启盖，撇掉浮油，将肉皮朝上装进2只小陶罐内。加盖后，取桃花纸纸条密封罐盖的四周，再放进蒸笼用旺火蒸半小时左右，直到肉酥透。

食用前，将陶罐放入蒸笼内，用旺火再蒸10分钟左右，即可取出。

东坡肉的特点是：酥烂而形不碎，香糯而不膩口；味醇汁浓，色泽红亮。该菜曾数次在全国烹饪大赛中获得金牌，因而被公认为杭州的第一道传统名菜。

## 西湖醋鱼

西湖醋鱼是杭州的传统风味名菜。该菜选用西湖中的鲜活草鱼作原料，烹制前，一般要先在鱼笼中饿养1~2天，使其排尽肠内的杂物，除掉泥土味。烹调时，火候要求也非常严格，既要不生，又要不老，仅用三四分钟时间就将其烧得恰到好处。其鱼胸鳍竖起，鱼肉嫩美，形状鲜活，且带有蟹肉滋味，独具特色。为来杭州游览西湖的中外美食家所赏识。





杭州楼外楼菜馆墙上，曾有人题着这么一首诗：“裙屐联翩买醉来，绿阳影里上楼台。门前多少游湖艇，半自三潭印月回。何必归寻张翰鲈，鱼美风味说西湖。亏君有此调和手，识得当年宋嫂无。”该诗极力赞美店里烹制的西湖醋鱼风味之鲜美。诗中提到的“宋嫂”，指的就是西湖醋鱼的创制人。

西湖醋鱼来源于故事“叔嫂传珍”。相传，古时有宋家兄弟俩人，他们隐居西湖，靠打鱼为生。当地恶棍赵大官人，见宋嫂姿色动人，便害死了她的丈夫，想霸占地为妾。宋弟打鱼归来，与嫂嫂一起到官府告状。可恨的官府不但不受理，反而将他们棒打一顿，赶出衙门。宋弟发誓要外出求功名，待日后回来报仇。临行前，嫂嫂特地烧了一碗鱼，里面加糖加醋，对小叔说：“这鱼有甜有酸，你若今后生活好了，千万不要忘了你哥哥是怎么死的，也不要忘了你嫂嫂饮恨的辛酸。希望你有朝一日能除暴安良，伸张正义！”宋弟听了很感动，吃了鱼，告别而去。几年后，宋弟果真做了大官回到杭州，惩办了恶棍，为哥哥报了仇。此时却查找不到嫂嫂的下落。一次，他

外出赴宴，席间吃到一碗鱼，那味道与他离家时吃的一个样。一打听，才知道是嫂嫂做的。原来，自从他走后，嫂嫂为了躲避恶棍的纠缠，隐姓埋





名，进了官家做厨娘。两人终于相见，非常高兴。宋弟辞了官职，把嫂嫂接回家中，又重新过起了捕鱼为生的渔家生活。

后人将宋家叔嫂的故事广为传诵，并仿效宋嫂的烹调方法，制成了“叔嫂传珍”这一地方风味菜。据传，此菜传入菜馆时，曾是叫“瓦片鱼”的家常菜，即将活鱼切成大块，再放糖、醋、酒、酱加以烹调。后来，经过厨师们的反复研制和不断改进，才正式成为杭州的一道传统名菜。

据有关史料的记载和老厨师们的回忆得知，在西湖博览会(1929年)前，当时的杭州市区菜馆里，供应的只有“醋熘块鱼”与“五柳鱼”。而醋熘块鱼的制作方法，则与清代袁枚所著的《随园食单》一书中的“醋搂鱼”十分相似。以后，经过厨师们的不断改进，出现了“醋熘全鱼”，它的外形和刀法与五柳鱼相仿。新中国成立后，有关部门将醋熘全鱼更名为“西湖醋鱼”。从此，西湖醋鱼一名便流传至今。可见，西湖醋鱼这道传统名菜，是从醋熘瓦片鱼和五柳鱼两道菜演变过来的。

西湖醋鱼的具体制作方法是：制作西湖醋鱼的草鱼要求大小适宜，约重700克，并要饿养1~2天，使其排尽肠内杂物及泥土味，让鱼肉更加结实。烹制前，将草鱼宰杀，去鳞、鳃，剖腹去内脏，然后洗净。

从鱼身的尾部入刀，将其劈成雄片(连脊髓骨的一半)与雌片(另一半)，斩去鱼牙。在雄片上，从鳃盖下的4.5厘米处开始，每隔4.5厘米左右斜批一刀(深约5.5厘米)，需批五刀。批第三刀时，在腰鳍后的0.5厘米处切断，让鱼成为两段，以便烧煮，并在雌片剖面的脊部厚肉处，向腹部斜剖一刀(深约4/5)，不损伤鱼皮。

锅内舀入清水1000克，用旺火烧沸，放入雄片前半段，并将鱼尾段盖接。再将雌片和雄片并放，对齐鱼头，鱼皮面朝上(水不能淹没鱼头，要使鱼的两根胸鳍翘起)，将锅盖盖上。待水再沸时，掀盖，去除浮沫，转动一下锅，继续在旺火中烧煮约3分钟。锅内留250克左右的汤水，放入酱油75克、绍酒25克、姜末2.5克，马上把鱼捞出装盘。然后在锅内的原汤汁中加入白糖60克、湿淀粉50克与醋50克调匀勾芡，起锅后浇遍鱼的全身即可。上桌时，随带适量胡椒粉。

1961年7月，周恩来总理陪同朝鲜首相金日成访问杭州时，由楼外楼有“当代宋嫂”之誉的名厨蒋水根师傅烹制的西湖醋鱼，成了国宴上的一道佳肴。

西湖醋鱼的特点是：鱼肉结实，无泥土味；外观色泽红亮；口味酸甜适宜，且鲜美滑嫩，有蟹肉滋味。





## 龙井虾仁

龙井虾仁是一道具有浓厚地方风味的杭州传统名菜。此菜选用当地江河中的鲜活大河虾，配以清明节前后采摘的龙井新茶烹制而成。虾仁肉白、鲜嫩，茶叶碧绿、清香，色泽雅丽，滋味独特。

江河中的大河虾，被古人誉为“饌品所珍”，肉嫩鲜美，营养丰富。大河虾属淡水虾类，别名青虾，性味甘温；其成分含蛋白质、脂肪及水分等。有通乳、解毒和补肾壮阳等功效。

西湖龙井茶属山茶常绿灌木类，别名茗，性味甘苦、微寒、无毒；其成分含茶碱、咖啡因、维生素B等。有利尿、清热、消食的功效。

提起龙井虾仁这道名菜，民间还有一个有趣的传说。那年，乾隆皇帝下江南来到杭州。一天，他穿便服去西湖游览。当他行到龙井附近时，天公不作美，突然下起了雨。见一时走不了，只得去茶农家躲雨。茶农见有客进门，便沏了新茶来招待。清香醇厚的龙井茶，使乾隆高兴得痛饮了好几杯。临走时，乾隆想讨点茶叶带回去，但又难以启齿，便趁茶农不注意时，暗地里抓了一把离去。回到闹市，乾隆在一家菜馆用膳。他摸出抓来的那把茶叶，要店小二赶快去泡茶。不经意之间露出了里面穿着的龙袍一角，那店小二见此情景慌了神，急忙将茶叶交给店主，连同这个消息一并讲述。此刻的店主正在烹调虾仁，当听到店小二的禀报后，吓得竟将手中的茶叶撒落锅内而全然不知。没想到这道偶然而成的茶叶虾仁，竟让乾隆吃得连声叫好。从此，御尝佳肴，便成了名副其实

