

一百多道创新杭州菜

尚锦美食系列 1



钱塘江美食

尚锦文化

——杭州菜

杭州富阳伊甸假日酒店 编



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

钱塘江美食——杭州菜/杭州富阳伊甸假日酒店编.

北京:中国纺织出版社,2005.7

(尚锦美食系列)

ISBN 7-5064-3438-5/TS·1999

I.钱… II.杭… III.菜谱—杭州市

IV.TS972.182.551

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第060931号

策 划:尚锦文化 责任编辑:陈思燕

装帧设计:王 欣 责任监印:初全贵

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail:faxing@c-textilep.com

北京利丰雅高长城印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2005年7月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:6

字数:51千字 定价:25.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换

尚锦文化



尚锦图书

伴你健康每一天



尚 锦 美 食 系 列 1

钱塘江美食

——杭州菜

杭州富阳伊甸假日酒店 编



 中国纺织出版社

前言



汪德标先生

编 撰 人 员

顾 问 王红旗
陈少军

主 编 汪德标

副主编 包行冠

策 划 汤亚勇
杨中俭

撰 稿 汪岳芳
朱 辉

摄 影 杨中俭

编 委 汪岳芳

王 忠

俞海良

邵煜江

徐盈丰

杭州作为我国“八大古都”之一，不仅自然风光与人文景观星月同辉，饮食文化更是源远流长。

杭菜作为中国八大菜系中浙菜的重要组成部分，以选料严谨、制作精细、清新爽滑、注重原味、品种繁多、因时制宜而享誉国内外。特别是近年来，随着改革开放的深化、经济的高速发展及人民生活水平的日益提高，人们对饮食有了更高层次的需求。杭菜博采众长，巧妙运用各地土特产，吸收我国八大菜系之精华，烹饪手法擅长炒、炸、熘、烧、蒸、烩，菜肴做到色、香、味、形、器兼顾，陆续创新出不少新杭菜，从而使杭州菜声名鹊起，杭帮菜馆遍布大江南北，深受全国各地人们喜爱。

杭州富阳伊甸假日酒店的青年厨师在国家级高级烹饪技师、中国烹饪大师汪德标先生的带领下，对杭菜在原有基础上，根据不同原料，采用多种烹饪手法，并结合东西方饮食文化特点，创新出一批新杭州菜。同时在连续几届“西湖博览会美食节”暨中国烹饪美食节、首届“春江美食节”等大赛中获奖。

本书将新派杭州美食、杭州美食精华和本店获奖菜一并收入，希望对爱好烹饪的读者会有所帮助和提高。

由于时间仓促，水平有限，谬误之处望同行读者指正。

杭州富阳伊甸假日酒店

2005年4月

目 录

冷 菜 类

- 5 叉烧酥鱼
- 6 红玫瑰蟹柳
珍情相思
- 7 芦荟南瓜
茄花墨鱼
- 8 西兰双花
香焗红油鸡
- 9 木瓜色拉船
蜜汁鲜果
- 10 伊甸烤鳗

海 河 鲜 类

- 11 香辣煎鱼头
- 12 原汁蚝皇极品鲍
牛油焗龙虾
- 13 鲜蚌献珠
- 14 鸡汁滚绣球
- 15 木瓜八珍
- 16 家乡鱼干
雪菜烤黄鱼



- 17 竹网黄鱼鲞
- 18 香烤步鱼
芥蓝虾球
- 19 瑶冬炖生翅
- 20 酸辣青蛙虾
鳕鱼生翅卷
- 21 葱油核桃鱼卷
- 22 婆参捞饭
- 23 红烧大鲍翅
- 24 鸡汁焗鳕鱼
炒河蟹
- 25 酥皮海味盅
- 26 竹香鳕鱼粒
沙滩基围虾
- 27 一品煎鱼头
- 28 杭州八味
- 29 炭烤钱塘鲈鱼
酒酿蒸鲥鱼
- 30 鲍汁扣辽参
- 31 西湖醋鱼
黄鱼鲞煎蛋
- 32 烧汁银鳕鱼
蟹粉状元球
- 33 蒲香河蟹饭
- 34 东坡白龙鳙
家乡斑节虾
- 35 苔菜鳕鱼卷
八宝多彩鲍丁



- 36 金盏鲜带粒
竹网茶香蛙
- 37 翡翠双片
钱塘一品仔鱼
- 38 香橙菠萝虾

禽 肉 类

- 39 金牌肠圈
- 40 茄汁珊瑚肉
- 41 东坡肉
- 42 兰花双脆
- 43 钱塘鸭丁
- 44 姜汁热碗鸡
- 45 香炸金沙骨
- 46 葡萄酒酱香鸭
串串辣子兔
- 47 卤烤羊排
- 48 小笼八宝糯米骨

- 49 酥皮焗乳鸽
50 酥皮烟肉卷
茶香鸽脯
51 龙井鸡片
52 糯米南瓜肉
金沙红掌
53 孜香羊棒
54 枣香子排
竹叶蒸子排
55 武林酱丁
56 笋干神仙鸡
57 香甜豉油鸡
南肉外婆包
58 鸡汁蹄筋
秘制肥羊腿
59 沙锅六味
60 金牌扣肉
61 橙汁鸡中翅
62 串烧肥牛丸
63 大漠风沙鸡
64 八珍沙锅鸭
65 钱塘鸭脯
香包拉蛋卷
66 鲍汁扣猪手
67 鸳鸯双圆
68 天目扣鸭舌

煲仔类

- 69 番茄土豆炖牛腩
70 牛腩滑干煲
71 大汤黄鱼
72 蚝皇蹄筋煲
73 木瓜哈士蟆
74 珍珠烩河鲜
酸菜黄桑汤
75 风鹅锅仔
76 太极蔬菜羹
翡翠鱼米羹
77 铁板烧鲈鱼
铁板烧蛭子
78 盐菜虾干汤
咸肉滚豆腐
79 宋嫂鱼羹
80 香芋腊肉煲
81 吉瓜炖雪莲
82 狗仔肥鸭煲

田园时蔬类

- 83 鲍汁佛手笋
柴把茄子
84 三丝蕨菜

- 85 钱塘傍林鲜
86 香酥芋黄球
翠瓜酿白玉
87 素包萝卜丝
88 石笋尖椒
89 果仁炒脆芹
90 干菜焗时笋
菊花响铃
91 草菇扒芦笋
92 干炸香藕
93 香煎芹饼
咸蛋酿冬瓜
94 佛手白菜
95 田园风光



叉烧酥鱼

特点：口味浓郁，色泽金黄

原料

草鱼 1 条 (约 1000 克)，芦笋适量

调料

绍酒 50 克，味精 10 克，鸡精 5 克，胡椒粉 3 克，姜 20 克，八角 5 克，葱 6 克，蒜 5 克，叉烧酱 25 克，沙司 30 克

制作方法

- 1 草鱼切成条形，用绍酒、味精、鸡精、胡椒粉腌制 20 分钟。
- 2 腌制好的草鱼放入油温六成热的油锅里炸酥。
- 3 姜、八角、葱、蒜放油生炒，入叉烧酱、沙司加少许水熬浓成酱汁。
- 4 芦笋垫底，放上草鱼，浇上酱汁即可。



红玫瑰蟹柳

特点：酸甜、爽脆

原料

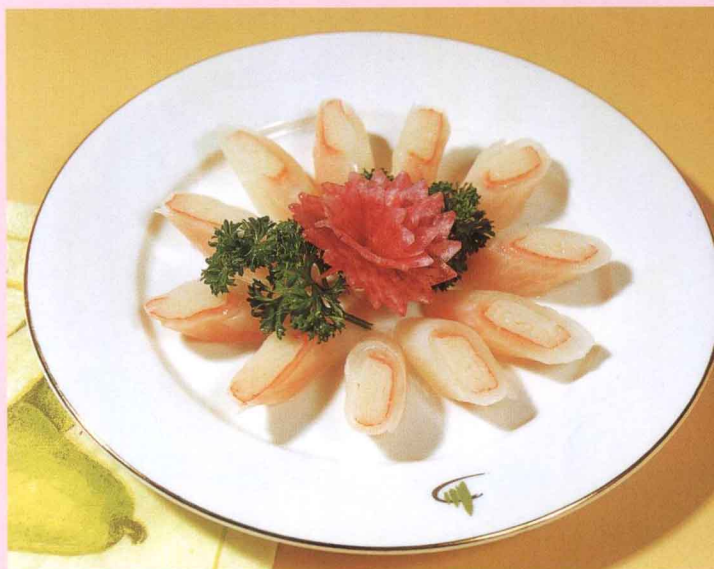
白萝卜、蟹柳各 50 克

调料

玫瑰酒 10 克，糖 50 克，醋 30 克，盐少许

制作方法

- 1 白萝卜切成片，用盐腌制 10 分钟。蟹柳蒸 5 分钟拿出。
- 2 用萝卜片把蟹柳卷起来，放糖、醋、玫瑰酒，浸泡 40 分钟，装盘即成。



珍情相思

特点：美容，养颜。情人果即种子未硬化、未成熟的青芒果

原料

珍珠、情人果、相思豆各 50 克

调料

糖、味精、香芹、萝卜丝各少许

制作方法

- 1 把珍珠煮熟捞出。珍珠、相思豆和切块的情人果拌在一起。
- 2 用糖、味精拌匀，放上香芹、萝卜丝即可。



芦荟南瓜

特点：酸甜、爽脆

原 料

南瓜 250 克，芦荟 100 克

调 料

糖 100 克，绿樱桃 1 个

制 作 方 法

- 1 南瓜切成菱形块，蒸10分钟。加糖浸 20 分钟。
- 2 芦荟焯水，煮熟，切菱形块。
- 3 芦荟块与南瓜块间隔摆盘，放上樱桃即可。



茄花墨鱼

特点：清香可口

原 料

番茄 1 个，墨鱼 70 克

调 料

自制沙司、黄瓜片各适量，生菜叶 2 片

制 作 方 法

- 1 墨鱼切成丝，入水煮熟。
- 2 番茄做成花的形状。
- 3 黄瓜片围边，生菜叶垫底，放上番茄花，把墨鱼丝放在番茄中心，再浇上自制的沙司即成。



西兰双花

特点：口味清淡，爽脆

原 料

西兰花、花菜各50克，胡萝卜片适量，樱桃1个

调 料

盐5克，味精3克，香油10克

制 作 方 法

- 1 西兰花、花菜入水煮熟捞出。
- 2 放盐、味精、香油拌匀，放上樱桃即可。



香焗红油鸡

特点：香、咸、微辣，色泽红亮

原 料

上海本鸡1只

调 料

盐焗鸡粉50克，香油20克，红油20克

制 作 方 法

- 1 本鸡内脏去除，清洗干净，入水蒸40分钟，放冷水冲凉，用手撕成丝。
- 2 用盐焗鸡粉、香油、红油拌匀即可。



木瓜色拉船

特点：西餐中吃，外形独特

原料

木瓜半个，青瓜80克，胡萝卜片适量

调料

丘比沙拉酱

制作方法

- 1 取半个木瓜挖去肉，做成船形，胡萝卜片做成船帆。
- 2 把木瓜肉、青瓜切成菱形，放在木瓜船里，浇上丘比沙拉酱即成。



蜜汁鲜果

特点：清香，蜜甜

原料

蜜橘1个，哈密瓜、西瓜各50克

调料

蜂蜜、黄瓜片、沙拉酱各适量

制作方法

- 1 蜜橘分瓣。西瓜、哈密瓜取肉，切成菱形。
- 2 黄瓜片垫底，把橘瓣、哈密瓜、西瓜放进蜂蜜拌匀，装盘，淋上沙拉酱。



冷菜类

伊甸烤鳗

特点：色泽红亮，口感独特

原料

河鳗 1 条

调料

蒜蓉 30 克，水 500 克，海鲜酱、排骨酱、花生酱各 100 克，白芝麻少许

制作方法

- 1 河鳗从背部剖开，用清水洗干净。蒜蓉加水 500 克，放入河鳗浸泡 30 分钟。
- 2 把浸好的河鳗捞出，放在太阳下晒 1 小时，切成段。
- 3 把海鲜酱、排骨酱、花生酱涂在河鳗段上，用烤箱烤熟，撒上白芝麻即可。



香辣煎鱼头

特点：色艳味浓，柔辣鲜美

原 料

千岛湖鱼头1个，油菜心、胡萝卜片各适量

调 料

黄豆酱 100 克，海鲜酱 50 克，糖、味精、绍酒、盐各少许

制 作 方 法

- 1 鱼头剖开洗净，入锅煎至金黄。
- 2 将调料入锅炒出香味，放入鱼头，烧至成熟。
- 3 鱼头捞出装盘，汤汁收浓，淋在鱼头上。以油菜心、胡萝卜片围边装饰。



原汁蚝皇极品鲍

特点：口味醇厚，营养丰富，色泽金黄

原料

极品干鲍 4 只

调料

高汤、酱油、味精各适量

制作方法

- 1 极品干鲍用水发透，清洗干净。
- 2 高汤调入味，放入极品鲍，煨至入味，装盘。高汤勾芡，淋在鲍鱼上。



牛油焗龙虾

特点：中西结合，香味浓郁，味道鲜美

原料

澳洲龙虾 1 只，乌冬面 1 包，油菜心、胡萝卜片各适量

调料

黄油 50 克，鸡精 5 克，盐 5 克

制作方法

- 1 乌冬面焯水，放入盘中。龙虾切成块，焯水、过油。
- 2 锅中入黄油，加鸡精、盐调好味，入龙虾焗熟，放在乌冬面上，装盘，以油菜心、胡萝卜片围边装饰。



鲜蚌献珠

特点：明珠献瑞，具有浓郁的水乡风情

原料

河蚌 500 克，鱼蓉 100 克，雪菜 20 克，红椒片、笋片各适量

调料

猪油 100 克，蒜、葱、姜各 15 克，味精 5 克，白糖 3 克，盐 5 克，羊角椒 3 克，鲍汁 80 克，绍酒 100 克，鸡汤适量

制作方法

- 1 河蚌洗净、敲打后，下锅焯水，用冷水冲洗，去腥味。将河蚌放入高压锅，再放入鲍汁、绍酒、葱、姜、鸡汤压 15 分钟，取出河蚌，切条待用。
- 2 鱼蓉、姜汁、盐、味精拌匀并打上劲，用手挤成珍珠状。
- 3 取锅留底油，下雪菜、蒜、葱、姜、蚌肉和其余调料，待烧开后勾薄芡，起锅装盘，边上圈上珍珠鱼圆，加红椒片、笋片装饰。



鸡汁滚绣球

特点：汤汁鲜美，绣球嫩滑

原料

鱼蓉 100 克，鸡蛋 1 个，蟹黄 25 克

调料

盐 5 克，味精 5 克，姜汁、鸡汤各适量

制作方法

- 1 鸡蛋煎成蛋皮，切细丝。
- 2 鱼蓉加入盐、味精、姜汁、蟹黄拌匀，挤成球，沾上蛋丝，入蒸箱蒸热。
- 3 锅中放鸡汤，调好味，加入蒸好的绣球略烧，倒出装盘。

