

厨星高照



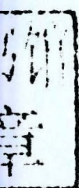
浙江

美食地图

美食兄弟连 编



浙江科学技术出版社



厨皇高照

浙江美食地图

美食兄弟连 编

浙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

厨星高照. 浙江美食地图 / 美食兄弟连编. —杭州:
浙江科学技术出版社, 2012.5

ISBN 978-7-5341-4316-8

I. ①厨... II. ①美... III. ①饮食业—介绍—浙江省 IV. ①F719.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 070732 号

书 名 厨星高照——浙江美食地图

编 者 美食兄弟连

出版发行 浙江科学技术出版社

杭州市体育场路347号

邮政编码: 310006

制 版 杭州万方图书有限公司

印 刷 浙江新华数码印务有限公司

经 销 全国各地新华书店

开 本 710×1 000 1/16

印 张 10

版 次 2012年5月第1版

2012年5月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5341-4316-8

定 价 28.00元

翻印必究

(质量问题, 本社负责调换)

责任印务 崔文红



编委会名单

主 任：田 伟

副 主 任：钱 群

主 编：朱晓杨

编写人员：赵赴起

陈 渊



五味

受托写序，不仅心头惴惴，更觉笔头涩滞，腹中空空如也。本人算不上挑剔的食客，更不是精明的美食家，对于美食仅限于直观浅显的判断。正如出版家钟叔河先生在《知堂谈吃》序言中说：“鄙人非美食家，从不看《名菜大全》、《××食谱》，却喜欢读会写文章的人偶尔谈吃的文章，盖愚意亦只在从杯匙之间窥见前辈文人的风度和气质，而糟鱼与陈酒的味道实在还在其次。”而影视频道这档三年的栏目《厨星高照》，则是我学习、了解、判断浙江美食的教科书，更是一张考据翔实的浙江美食地图。

梁实秋先生的《雅舍谈吃》里与浙江有关的有如下两段文字：

序



先是火腿。“……有一次得到一只真的金华火腿，瘦小坚硬，大概是收藏有年。菁清持往熟识商肆，老板奏刀，砉的一声，劈成两截。他怔住了，鼻孔翕张，好像是嗅到了异味，惊叫：‘这是道地的金华火腿，数十年不闻此味矣！’他嗅了又嗅不忍释手，他要求把爪尖送给他，结果连蹄带爪都送给他了。他说回家去要好好炖一锅汤吃……”

再是醋鱼。“……醋溜鱼当然是汁里加醋，但不宜加多，可以加少许酱油，亦不能多加。汁不要多，也不要浓，更不要油，要清清淡淡，微微透明。上面可以略撒姜末，不可加葱丝，更绝对不可加糖。如此方能保持现杀活鱼之原味。现时一般餐厅，多标榜西湖醋溜鱼，与原来风味相去甚远。往往是浓汁满溢，大量加糖，无复清淡之致……”

那些经典的字句，那些清淡的喜好，曾经读过，当时只道是寻常，而今为写序翻开再次相遇，方知别有一番滋味在心头。“形而下”的饮食，说白了是“吃饱肚子”。可在名家学人笔下，美食除了养眼、暖胃、怡情、感怀、“色相诱人”外，还上升到“形而上”的文化之境。正因为此，在《老饕漫笔》里，可以读到



民国时期老北京的北海茶座、中山公园藤萝饼；在《肚大能容》的图片里，能看到胡适出入北京饭馆的身影和钱穆在烟雨苏州的游踪；跟随着《品味传奇》，可尝遍张爱玲爱吃的海派西菜、宋美龄用过的上海点心，以及郁达夫家乡的杭帮菜、鲁迅家乡的绍兴菜、白先勇故里的桂林米粉……《川菜杂谈》记述了张大千、李吉力人、谢无量与川菜的渊源，以及四川的民俗风情等。还有汪曾祺的《五味》、车前子的《好吃》、王敦煌的《吃主儿》、叶怡兰的《玩味》，从南方吃到北方，从国内吃到国外，这一路的美食之旅，从眼到口到心，食的是心情，读的也是心情。

《厨星高照》影视频道有这样一档节目，有这样一群年轻人，他们总是在行走，他们总是在探寻美食，探寻在路上的美食，每每在电视屏幕上看到那些五味俱陈的各式美食时，就有跟着主持人一起去寻找那些滋味所在的冲动，但总是犹豫，觉得难以开口。倒是女儿，她会很兴奋地告诉我：“妈妈，你看这个地方不是我们上次去过的么？为什么我们没有点胖叔叔吃的这道菜？”看着她红扑扑的小脸，忍不住逗她：“看起来有那么好吃吗？讲给妈妈听听，好在哪儿啊。”她噤了半天跟我说：“我也不知道，可是我就是喜欢。”

是啊，小孩子的直觉，她被吸引了，她就喜欢了。

有时候，喜欢就是喜欢。亦如初见之时我们的人生那么单纯。

有时候，喜欢就是喜欢。就像这本书，摆在你我面前，其实里面五味俱全。



钱穆

2012年5月



目录

杭州西湖边的美食情调小店 ...	1	南浔美食好讲究	51
美味湘湖	5	德清新市古镇： 一样的古镇不一样的美食	54
你不知道的临安美食	8	安吉：美食接力赛	56
淳安美食莫过鱼	12	嘉兴美食连连看	59
桐庐菜寻根之旅	15	嘉善美食“人来疯”	62
寻找宁波市区最佳约会餐厅 ...	17	乌镇好味道	65
慈溪：隐藏版传统美食	20	绝味西塘美食	69
奉化：上山下乡品美食	24	海宁：五个故事五样美食	73
美食胜地象山	27	平湖小吃大搜集	77
檀头山岛美食留香	30	桐乡小镇美食多	80
宁海土菜更有味	32	上虞：小四学艺记	83
宁海：有机才健康	36	嵊州：一个馒头引发的故事 ...	87
温州美食“六宗最”	39	新昌踏春行	90
神仙美食雁荡行	42	诸暨的美食与美女	93
洞头鱼鲜肥	45	东阳：美食之谜	96
湖州网友最爱的美食	48		

义乌：不出国门，吃遍天下	...100
武义的新五谷	103
金华汤溪：奇菜奇人奇店	106
衢州美食大对决	109
江山如此多“椒”	112
龙游“美食每刻”	115
定海美食一箩筐	118
话说普陀美食	121
嵊泗美食记忆	124
椒江街头觅美食	127
临海：有故事的小吃	130
美食佛缘之天台	133
玉环：美食故事多	136
丽水：踏春吟诗寻美食	139
畚乡特色美食迎贵客	141
庆元山珍美味	144
遂昌美食猎奇之旅	147



杭州西湖边的美食情调小店

汝拉小镇 地址：龙井路双峰村

这儿算得上是人间天堂、世外桃源了。来到这，感觉是那么的轻松惬意，异国情调和非常独特的菜肴都令你过眼不忘！

“汝拉小镇”原本是法国的一个非常轻松自在的小镇，现在用这个概念做店名，所以整个餐厅给人的感觉也是非常的随意。在这里吃饭最大的感受就是风光相当秀丽，就仿佛度假一般，是不是有一种异域情怀的感觉呢。

特色美食 韩式烤鱿鱼

厨师在韩国培训过，因此这道菜的味道相当不一般。鱿鱼有烧烤后的香味，口感那是相当的有弹性。

鱿鱼最好的部分就是鱿鱼须了，相当滑嫩可口。为了让鱿鱼更加入味，腌渍过程是必不可少的。另外茶树菇的配备也很有讲究，这两者都要进行油爆，异味就要靠吸油的茶树菇解除了。调好的酱汁味道真的是充满

着浓浓的韩式风味，酸酸辣辣、微微略带甜味。将所有食材放在锅里面进行简单的滑炒，马上就可以出炉啦。在韩国一般是生菜包上蒜片，再加上鱿鱼混合好以后包起来吃，荤素搭配，吃得美味，吃得营养，吃得健康。虽说做法简单，味道可真不一般，再配上酸酸的很像豆腐的特制酱汁，蘸着鱿鱼吃，那更是别具风味。



韩式烤鱿鱼

马灯部落 地址：四眼井238号

穿过隧道不远，在虎跑边上的四眼井附近，有一间餐厅就隐藏在半山腰，那就是著名的马灯部落了。

这马灯部落据说是“艳遇部落”，城墙上写着：泡菜就跟找女友一样，重在火候。时间短了，就是太生；时间太长了，就太酸。看看究竟是什么样的好菜能够让你有如此的艳遇！

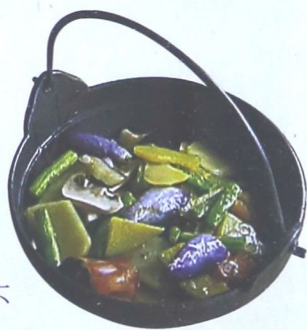
这是一座青年旅社，走到里面可以发现到处是古董，装饰别具一格。在这里，来自五湖四海的朋友特别的多，游乐设施、休闲设施也相对多一点。而这里的菜肴都是独门秘制的创意菜，有口福喽！

特 色 美 食 地中海蔬菜锅

这道菜琳琅满目、色彩鲜艳，里面全是蔬菜：豆角、番茄、南瓜、土豆、蘑菇片，还有茄子。味道很清淡，但营养丰富，很符合地中海健康的饮食观念。

老板说，做这道菜宗旨只有一个：根据蔬菜食材不同的特性，对它们进行分门别类的处理，用水氽烫、橄榄油翻炒、爆炒、煸香，再把所有东西混合到一起。最关键的一步是加入调料酱汁，烧好之后放到干锅中，这才是够地道的地中海蔬菜锅，有着浓浓的地中海风情。

在马灯部落最棒的一件事就是可以坐在这个风景秀丽的地方，放眼望去，虎跑泉尽收眼底。在这里，能够真正体验一把旅行背包客的感觉。



地中海蔬菜锅



美泰泰国餐厅 地址：白沙泉18号

这个位于黄龙洞附近的充满泰国小资情调的美泰泰国餐厅，那绝对是品尝纯正泰国风味的绝佳之地！

特 色 美 食 咖喱叶炒虾

厨师是地道的泰国厨师，烧制出纯泰国的风味。这道菜不是很辣，新鲜的咖喱叶是一味香料。做法也挺简单，将整个虾在油里面滑过，又鲜又嫩，再配上独特的酱料，泰酱加上蛋黄，浓浓郁郁、酸酸辣辣还带点微甜，颜色就像圣诞树那样漂亮。洋葱的香味混合着咖喱的香味，绝对是一道香飘四溢的泰式菜肴。



咖喱叶炒虾

明虾个头适中，番茄酱、泰式的辣椒酱混合到一起呈现着漂亮的琉璃红色。不同于一般东南亚菜的浓重口味，这道菜还带点清淡。坐在洒满阳光的玻璃房里，品尝着充满异国情调的咖喱叶炒虾，是不是感觉很浪漫呢。

西湖阿叔 地址：湖滨路47号

坐落在西湖边著名的六公园，经营着地地道道的杭州本帮菜，菜绝对够正宗！

特 色 美 食 西湖白条

这西湖里最出名的是纯天然放养的白条鱼，绝对没有泥腥味。“浪里白条”是鱼类中长跑的佼佼者，肌肉非常的发达，用它来做清蒸鱼，绝配！



西湖白条

用姜葱去腥，盐、辣椒暴腌不超过 10 分钟。这样不仅保证鱼肉的营养元素和原汁原味，而且更加入味，肉质更加细腻。加入料酒放入蒸箱蒸 20 分钟，马上就可以新鲜出炉啦，那绝对是刺激你的味蕾。

这白条鱼鱼刺相对比较多，吃的时候可要小心哦。



驿站西餐厅 地址：南山路101-7号

柳浪闻莺边上的驿站西餐厅是一家很潮的店，里面的西餐非常纯正，很多原料都是从国外空运而来。最有意思的是餐厅下面就是酒吧，上面则是很有复古情怀的西餐厅。这里的每样设计都是老板自己从西欧淘来的，就连女店员都会来上一段花式十足的西式调酒。



T 骨牛仔

特 色 美 食 T 骨牛仔

为了保持正宗，原料用的是来自澳大利亚的T骨牛排，在炉火之上加上酒水进行烤制，五分熟后嚼劲十足。酱汁是特调的，有酸酸甜甜回甘的味道。里面还加入坚果、果汁，一口咬下去很脆，汤汁就溅出来了，吃起来还有水果的香味，非常的棒。



美味湘湖

位于萧山城西的湘湖，一直因风景如画被誉为杭州西湖的“姊妹湖”。作为浙江文明的发祥地，这里发掘的跨湖桥文化遗址，是国家级文物保护单位，这里出土的世界上最早的独木舟，把浙江的文明史向前推进了八千年。

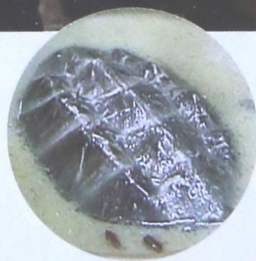
湘湖美味之龟——龟鳖大观园 地址：湘湖巨太路

位于湘湖旅游度假区亚太路的龟鳖大观园，是龟鳖的集合地，里面容纳了 100 多种的名贵龟鳖。据老板介绍，龟鳖的价值更多的是取决于它的品种来源，小小的一只黄缘闭壳龟竟然可以卖到 5000 元呢，可见其价值了。我们都知道，龟除了肉质鲜美外，还能补充元气，增强人的免疫力，更能滋阴养颜，是真正的一身都是宝哦！



特色美食 小鳄龟炖鸽子

这第一道菜是大观园里的主打菜。朴实的菜名，一听就知道是很滋补的搭配呢。淡淡似白煮肉般的鳄鱼肉，小紧实却入口即化，配上正好的鲜美汤汁，真正是细腻香酥，满嘴鲜美！



小鳄龟炖鸽子

特色美食 铁锅甲鱼

俗话说，乌龟喝汤，甲鱼就是要吃肉了。第二道菜就是铁锅甲鱼了。乍一看，以为这道菜的味道一定是很浓很冲、咸咸辣辣的呢。入口才发现就只是满满的肉的味道了，而且是富含香甜鲜美汤汁的、带着浓浓的甲鱼美味。

湘湖美味之香——湘湖渔村 地址：湘湖越王路

位于越王路上的湘湖渔村是一处私人会所级的高级饭店，里边曲径通幽，绿树环绕，打开门廊便能放眼整个湘湖，置身在眼前的小桥流水人家，仿佛也能感受到伴着两岸风光泛舟湖上的惬意。

特色美 食 东坡鱼头煲皇

新鲜的鱼头经过油煎，浇上上好的汤汁，伴着边上散着淡淡酒香的东坡肉，光是看着就让人很有食欲。赶紧取筷品尝，鱼肉一入口就有香气散漫开来，是来自淡淡酒香中的东坡肉香。这家菜的厨师可是获得过全国烹饪金奖的哦，师傅的手艺果然不是盖的！



东坡鱼头煲皇

特色美 食 湘湖茼菜鱼圆汤



湘湖茼菜鱼圆汤

茼菜有清热利水、消肿解毒的功效。湘湖的茼菜，叶片肥厚且汤汁鲜润，小小的茼菜看着似茶叶，却是香香滑滑，还未细细品尝却已入喉。白色的鱼圆，配上绿色的茼菜，简简单单的烧法，清清淡淡的口感，能让食客胃口大开。这道菜也被评为中华名菜哦！

香溢楼 地址：湘湖越王路

湘湖位于萧山，而说到萧山，相信都会想到有名的萧山萝卜干了，据说是以萧山的“一刀种”萝卜为原料，以其长度与菜刀相近，加工时一刀可分两半而得名。这种萝卜干具有色泽黄亮、条形均匀、咸甜适宜、脆嫩松口的特色，为早餐佐食之佳品。

特 色 美 食 萝卜干小炒

香溢楼中的萝卜干小炒用的就是萧山萝卜干，加上韭菜花和黄鳝儿肉，简单的一入锅，就完全是属于家家户户拿出来招待客人的萧山特色家常菜啦。别看这道菜菜色普通，一入口马上能发现萝卜干很脆呢，虽有一点点咸，但



萝卜干小炒



后味还会带着那么点甜甜的味道，这可完全得益于它的制作工艺了。脆脆的萝卜干和韭菜花，加上肥嫩的黄鳝儿肉，这可是很下饭的一道特色家常菜哦！

夜色阑珊中，坐在美丽的湘湖边上，感受着耳旁吹着的风，吃着一道能唤起“阿婆菜”回忆的萝卜干小炒，还有一道道鲜美、香气沁人又滋补的萧山特色菜，相信这真的是一件很惬意、很舒服的事呢。

