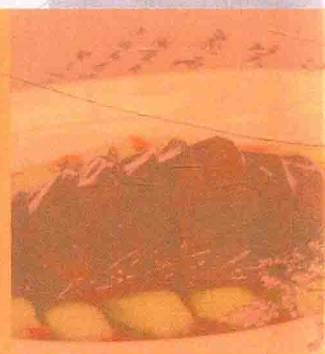


德清地方名菜名点

DEQING DIFANG MINGCAI MINGDIAN

周武杰 主 编



浙江工商大学出版社
ZHEJIANG GONGSHANG UNIVERSITY PRESS

德清地方名菜名点

DEQING DIFANG MINGCAI MINGDIAN

周武杰 主 编



浙江工商大学出版社
ZHEJIANG GONGSHANG UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

德清地方名菜名点 / 周武杰主编. — 杭州: 浙江
工商大学出版社, 2014.6 (2015.2 重印)

ISBN 978-7-5178-0511-3

I. ①德… II. ①周… III. ①菜肴—介绍—德清县
IV. ①TS972.182.554

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 129824 号

德清地方名菜名点

周武杰 主编

策划编辑 谭娟娟

责任编辑 谭娟娟 郑建

封面设计 王好驰

责任印制 包建辉

出版发行 浙江工商大学出版社

(杭州市教工路 198 号 邮政编码 310012)

(E-mail: zjgsupress@163.com)

(网址: <http://www.zjgsupress.com>)

电话: 0571-88904980, 88831806 (传真)

印 刷 绍兴虎彩激光材料科技有限公司

开 本 787mm × 1092mm 1/16

印 张 5

字 数 90 千

版 印 次 2014 年 6 月第 1 版 2015 年 2 月第 2 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5178-0511-3

定 价 20.00 元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江工商大学出版社营销部购电话 0571-88904970

前 言

德清地处长江三角洲腹地，东望上海、南接杭州、北连太湖、西枕天目山麓。全县总面积为 936 平方千米，“五山一水四分田”，素有“鱼米之乡、丝绸之府、竹茶之地、文化之邦、名山之胜”的美誉。德清地势呈西高东低走向，西部为天目山余脉，群山连绵、林木葱郁，以生产茶叶、高山蔬菜、水果为主；中部为丘陵、平原，主产粮、畜、笋、茶；东部为平原水乡，河渠似网，鱼塘棋布，为全县粮食、名特优水产品、畜禽的主要产区。基于此，德清饮食文化十分深厚。

长桥河特有鱼类——逆鱼，体丰、肉细、味鲜，堪称“江南一绝”，长桥河捕逆鱼的场景已成为德清的经典记忆之一；新市茶糕选料考究、松香鲜嫩，明正德刊本《仙潭志》与清康熙年的辑本《仙潭文献》证实茶糕距今至少有 400 年的历史；俞曲园先生在《春在堂集》中记载，杭菜名肴“西湖醋鱼”源自德清新市烧鱼方法；20 世纪初，羊肉老板张和松取“一品当朝”之意创立经营的“张一品酱羊肉”先后进入沪宁杭、京津地区及港澳地区，以及东南亚市场，入选《中国名菜谱》（1988）；等等。德清饮食文化博大精深，值得大家去挖掘与研究。

为系统整理和介绍德清的特色菜肴，传承与创新德清烹饪技艺，我们邀请餐饮行业的专家和职业学校的烹饪教师，搜集汇编了《德清地方名菜名点》。本书分德清地方菜篇、德清面点篇、创新菜点篇、宴席篇及德清烹饪原料篇几个部分，系统地介绍了在德清饮食市场和百姓日常生活中具有一定影响力的传统菜肴和面点、盛产于德清的特色烹饪原料、反映德清地方特色的名宴“游子文化宴”等，以及近几年在省级以上烹饪比赛中获奖的创新菜点。本书可供德清餐饮界同仁交流所用，也可作为职业学校烹饪旅游专业师生选修教材使用，以更好地为地方经济建设服务。

在资料的搜集整理过程中，我们得到了中国烹饪大师李林生先生的整体方案设计与技术指导，乾元八旬老人缪顺芝，莫千山大酒店邱明明、陈荣方、姚燕春、黄明，洛舍大酒店冯林芳等师傅为我们精心制作菜点，新市银都大酒店、清溪鳖业有限公司、新市根芳茶糕店、乾元成校、新市成校、洛舍成校等为本书的汇编工作提供了支持，在此一并表示感谢。鉴于编者水平有限，时间紧迫，难免存在纰漏和差错，敬请谅解并提供宝贵意见。

编者

二〇一四年六月

目 录

德清地方菜

新市酱羊肉.....	004
生炒小羊肉.....	006
白切湖羊肝.....	007
洛舍肉饼子.....	008
竹香生态鸡.....	009
粢毛肉圆子.....	010
洛舍鱼圆子.....	011
洛舍老豆腐.....	012
洛舍豆腐干.....	013
炸细沙羊尾.....	014
炸烹逆鱼王.....	015
虫草鳖鞭盅.....	016
蚬汁焖鳖腿.....	017
清蒸养生鳖.....	018
扒花鳖裙边.....	019
霸王第一鲜.....	020
防风氏甲鱼.....	021
茶香“水精灵”.....	022
水煮河蛭汤.....	023
雪菜黄颡鱼.....	024
碎烧鲢鱼块.....	025
油焖“山伢儿”.....	026
酱肉蒸春笋.....	027
腌肉烧春笋.....	028
咸菜烧毛笋.....	029
笋衣红烧肉.....	030
慈母干张包.....	031

德清面点

鲜肉茶糕032
鲜肉烧卖033
鲜肉汤包034
新市雪饺035
开口一笑036
状元酥饼037
农家青团038
芽麦圆子039
糯米圆子040
手捏粑粑041
家常汤圆042
洛舍馄饨043
德清大火烧044
农家镬糍045
防风神茶046

创新菜点

生态家园048
喜庆绣球049
丰收蚕茧050
福灯高照051
瓜熟蒂落052
葵花扣肉053
秋收硕果054
花好月圆055

宴 席

新市全羊宴.....	.056
民间风情宴.....	.060
游子文化宴.....	.062
防风养生宴.....	.063
年猪饭——团圆富贵064
鱼汤饭——年年有鱼065

德清烹饪原料

清溪花鳖066
“水精灵”青虾067
蚬子068
“山伢儿”早园笋069
湖 羊070
逆 鱼071
黄颡鱼072

目 录

德清地方菜

新市酱羊肉.....	.004
生炒小羊肉.....	.006
白切湖羊肝.....	.007
洛舍肉饼子.....	.008
竹香生态鸡.....	.009
粢毛肉圆子.....	.010
洛舍鱼圆子.....	.011
洛舍老豆腐.....	.012
洛舍豆腐干.....	.013
炸细沙羊尾.....	.014
炸烹逆鱼王.....	.015
虫草鳖鞭盅.....	.016
蚬汁焖鳖腿.....	.017
清蒸养生鳖.....	.018
扒花鳖裙边.....	.019
霸王第一鲜.....	.020
防风氏甲鱼.....	.021
茶香“水精灵”.....	.022
水煮河蛭汤.....	.023
雪菜黄颡鱼.....	.024
碎烧鲢鱼块.....	.025
油焖“山伢儿”.....	.026
酱肉蒸春笋.....	.027
腌肉烧春笋.....	.028
咸菜烧毛笋.....	.029
笋衣红烧肉.....	.030
慈母干张包.....	.031

德清面点

鲜肉茶糕032
鲜肉烧卖033
鲜肉汤包034
新市雪饺035
开口一笑036
状元酥饼037
农家青团038
芽麦圆子039
糯米圆子040
手捏粑粑041
家常汤圆042
洛舍馄饨043
德清大火烧044
农家镬糍045
防风神茶046

创新菜点

生态家园048
喜庆绣球049
丰收蚕茧050
福灯高照051
瓜熟蒂落052
葵花扣肉053
秋收硕果054
花好月圆055

宴 席

新市全羊宴.....	.056
民间风情宴.....	.060
游子文化宴.....	.062
防风养生宴.....	.063
年猪饭——团圆富贵064
鱼汤饭——年年有鱼065

德清烹饪原料

清溪花鳖066
“水精灵”青虾067
蚬子068
“山伢儿”早园笋069
湖 羊070
逆 鱼071
黄颡鱼072

新市酱羊肉



张一品乃是新市的一家百年老店，位于古镇新市北街中段。清同治九年（1870），宁波人张和松来新市经商，他先与他人合伙而后独资在北街开设“张裕泰”饭店。新市有条羊行街，早在明朝时便有很多商贩在该街买卖湖羊，至晚清时，做湖羊生意的店铺达八九家，而且新市人历来喜食羊肉。于是张和松精心研究烧煮羊肉方法，因他的羊肉肥而不腻、鲜嫩香酥，故“张裕泰”羊肉得到顾客青睐而打开销路，后张和松取“一品当朝”之意将“张裕泰”更名“张一品”。“张一品”羊肉以选料考究、佐料精美著称。其所购湖羊要求是健壮无病的嫩口二牙，佐料用精白冰糖、陈年老姜、隔年晒油、正宗红曲、山东大红枣及胡椒、茴香等。

【主料】带皮湖羊肉（剔去腿骨及扇骨）30000克。

【配料】羊肉油2整张（约重3千克）、红枣500克、姜末250克、姜块1000克、青蒜末250克、辣椒末200克、白砂糖500克、胡椒粉15克、红曲10克、小茴香（用纱布包好）15克、料酒1500克、上等酱油2000克、盐250克。

【制法】

1. 将羊肉按部位分档斩成若干大块（每块约250克）、取大锅一只，置旺火上，放进羊肉，舀入清水浸没，待水煮沸撇去浮沫，将羊肉捞起，汤汁另装容器待用。
2. 再将羊肉放入大锅里，加入姜块、红枣、料酒、酱油、白砂糖、盐、辣椒末、红曲和小茴香包，倒入汤汁，搅拌均匀，使其着色、调味均匀。
3. 随后将锅面上的肉铺平，盖上羊肉油，然后放上竹箅子，用钵头盛水压实，加锅盖密封。用旺火煮熟后，用微火焖2小时。
4. 至羊肉酥烂入味，启盖撇去汤面油脂、浮沫，捡去红枣、姜块和小茴香包。食用前，逐层取肉，拆去羊肉的小骨装盆，浇上原汤汁，并按食者所好，撒上姜末、青蒜末、辣椒末。

【特点】色泽红亮、酥而不烂、汁浓味醇、香气四溢。

【功效】羊肉味甘而不膩，性温而不燥，能补肾壮阳、温补气血、开胃健脾。

生炒小羊肉

羊肉具有滋补作用，能够起到滋补壮阳的作用，一般适宜在冬天食用，春天来临后，羊肉作为滋补饮食就很容易上火，所以正月十五以后一般都已经停止销售羊肉。同时，从营养价值的角度来考虑，冬季湖羊的营养集中于肉和内脏，到了初春，湖羊的营养转向皮肤和毛发，羊肉的营养价值明显下降。因此，盛行一冬的湖羊肉下市后，取而代之的是一种羔羊肉。羔羊肉一般采用生炒的烹饪方法，佐以辣椒、大蒜、香料等，鲜香嫩滑，也具有温补作用。

【主料】小羔羊肉 750 克。

【配料】大蒜籽 15 克、料酒 30 克、酱油 25 克、白糖 10 克、盐 2 克、味精 2 克、青蒜 20 克、胡椒粉少许、水淀粉 5 克、色拉油 75 克、大茴香 1 颗、干辣椒 3 只。

【制法】

1. 将小羊肉剁成大小均匀的块，在沸水锅中焯去血水。
2. 油烧热后，投入蒜籽炒香，然后放入经焯水的小羊肉块翻炒至断生，放入料酒、酱油、白糖、盐、大茴香、干辣椒、清水，加盖烧沸，移至小火上继续加热。
3. 羊肉入味后，用旺火收浓汤汁，放入青蒜，加入味精拌匀，勾薄芡，淋明油出锅，装盆，撒上胡椒粉即可。

【特点】色泽红亮、味鲜肉嫩。

【功效】补肾壮阳、暖中祛寒、温补气血。



白切湖羊肝



湖羊肝营养丰富，其中蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、尼克酸、维生素A等含量丰富，能促进身体的新陈代谢，可防止夜盲症和视力减退，有助于对多种眼疾的治疗。羊肝异味较大，所以在烹煮时应尽量煮透，还要注意不要煮得太老，以免影响滑嫩鲜美的口感。羊肝含胆固醇高，故高脂血症患者忌食。

【主料】生羊肝 300 克。

【配料】黄酒 10 克、生姜 5 克、胡椒粉 4 克、精盐 20 克。

【制法】

1. 将羊肝洗净，浸出血水，再将其放入锅中，待水沸后撇去浮沫。
2. 锅中加水、黄酒、生姜、少许盐，用文火焖上 1 小时，用原汁浸没。
3. 羊肝凉透后取出切片装盘，随带精盐或椒盐碟蘸食。

【特点】甘香可口、色泽灰白。

【功效】羊肝味甘、苦，性凉，入肝经，有益血、补肝、明目的作用，可治疗夜盲、贫血。

洛舍肉饼子

洛舍肉饼子选用鲜肉剁成肉末，加大蒜籽等作料，做成圆饼状放在油锅内煎炸成焦黄色便成，肉饼鲜香松软，是下酒佐餐的一道好菜。洛舍肉饼子的作料和炸煮火候与众不同，令其风味独特。

【主料】夹心肉 250 克、肥膘 200 克。

【配料】蒜末 50 克、鸡蛋 2 个、色拉油 1500 克、盐 2 克、白糖 10 克、料酒 20 克、淀粉 75 克、味精 3 克。

【制法】

1. 将夹心肉、肥膘切成绿豆大小的粒。
2. 把肉粒放入盛器中，加入蒜末、蛋液、料酒、白糖、盐、味精，搅拌上劲，再加入淀粉拌匀。
3. 将拌好的肉挤成大小一致的 10 个肉圆。
4. 锅置中火上，加入 1500 克色拉油，加热至四成热时，改用小火，左手心蘸上清水（防粘连），放入肉圆一个，撇扁，逐个放入油锅中，待肉饼浮起结壳，捞出。油温升至六成时，放入肉饼复炸至金黄色捞出装盘，附带醋碟上桌。

【特点】色泽金黄、成型完整、咸鲜松香。

【功效】性平，味甘咸，可补肝益血，滋阴润燥。



竹香生态鸡

竹林鸡全天候放养在毛竹林、山林及茶园里，整天自由觅食，食以青草、嫩枝、虫蚓、野果为主，补饲玉米、稻谷等五谷杂粮，喝山泉水。竹林鸡的饲养日龄在 120 天以上，从培育优质鸡苗到商品鸡出栏，全程不给鸡使用任何抗生素药物，商品鸡质地优良，符合生态无公害产品的标准。



【主料】竹林鸡 1500 克。

【配料】青红椒块 30 克、京葱 150 克、香菇 50 克、白切鸡调料 20 克、卤水汁 15 克、蒸鱼豉油 15 克、糖 20 克、料酒 100 克、味精 20 克、芝麻若干。

【制法】

1. 先将鸡焯水，放入容器中，往容器中加入白切鸡调料、卤水汁、蒸鱼豉油、料酒、鸡精适量烧至全熟。
2. 沥干汤汁，在锅中垫上锡纸，铺上茶叶、糯米、白糖熏制 7 分钟。
3. 取出竹林鸡放入砂锅内加热，加入京葱、青红椒块，撒上芝麻即可。

【特点】肉质细嫩、熏香扑鼻。

【功效】补虚填精、温中益气。