

XIANG WEI JIN HUA

卿味



金华

刘根华 编著

中国美术学院出版社
CHINA ACADEMY OF ART PRESS

XIANG WEI JIN HUA

乡味



金华

刘根华 编著

中国美术学院出版社

《乡味金华》编辑委员会

主 任：江国富

副主任：马更跃(常务)、倪小波、徐进科

委 员：叶志坚、李秀玲、胡慧艳、王家红、杨真农、潘根鑫、于庆敏、
李金红、叶华龙、罗文骞、徐莲秋、张忠恩、徐向阳、周斌龙

编 著：刘根华

编 辑：方阿牛、陈月丹、徐国金、申秋文、王汤明、张志余、章建钢、
林俊、包建新、王志勇、蒋国成、汤志颖、江绍华

责任编辑：徐新红

装帧设计：洪尚勇

责任校对：钱锦生

责任出版：葛炜光

图书在版编目(CIP)数据

乡味金华 / 刘根华编著. -- 杭州 : 中国美术学院出版社, 2014.11

ISBN 978-7-5503-0798-8

I. ①乡… II. ①刘… III. ①饮食-文化-金华市
IV. ①TS971

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第251421号

乡味金华

刘 根 华 编著

出 品 人 曹增节

出版发行 中国美术学院出版社

<http://www.caapress.com>

地 址 中国杭州南山路218号/邮政编码：310002

经 销 全国新华书店

制 版 金华市双鱼印艺有限公司

印 刷 金华市婺西印刷厂

版 次 2014年11月第1版

印 次 2014年11月第1次印刷

开 本 889mmx1194mm 1/16

印 张 9.5

字 数 70.5千

图 数 296幅

印 数 0001-2000

ISBN 978-7-5503-0798-8

定 价 68.00元

序

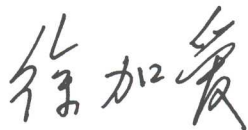
金华古称婺州，是国家历史文化名城，长江下游最早的文明发祥地之一，有着“浙江之心”、“浙中粮仓”的美誉，气候宜人，岗地绵延，物产丰富。深厚的文化积淀和良好的自然禀赋，培育造就了风味浓郁、特色鲜明的金华乡味。以金华火腿、金华府酒为代表的地方特色饮食文化源远流长、享誉海内外。改革开放后，伴随着农家乐休闲旅游的蓬勃兴起，金华农家乡土菜名声远播，成为浙江乃至全国的一朵饮食奇葩。

2012年9月，时任浙江省省长夏宝龙作出重要批示，要求浙江餐饮界挖掘整理浙江乡土菜，搜集编写《浙江乡土菜谱》。作为浙江乡土菜的重要分支，金华餐饮界迅速行动、勇挑重担，在市商务局、市农办等部门指导下，有条不紊地开展金华乡味的宣传、征集、拍摄、整理、编写等工作，争取成为全省样板。初期共收集到一百五十三道乡土菜点、三台乡土宴席，经论证评审选定六十一道菜点和一台宴席，汇编成《乡味金华》，付梓出版。

该书既不同于以往的菜谱、食谱，也有别于诸多的饮食文化著作，更加注重菜点、宴席的来龙去脉，精选金华的风雅习俗和历史典故传说，在文理结构上设置“引子”，导入菜点、宴席的变迁痕迹，娓娓道来，慢慢品味；注重菜点、宴席的传统工艺，传承人或制作人探源归真，重现乡味之本；同时注重菜点、宴席的原料构成原创性，“乡味链接”让广大读者能够按图索骥，既可知道乡味菜点宴席如何产生，又可寻到制作地点品尝原创作品。可谓，一书多用，受益匪浅。

深情回味古朴婺州，细细品味乡味金华。一路寻觅，一路美景，一路美食，再听一首有关乡味的畅想曲，美丽金华、美好生活的独特美景跃然眼前，美不胜收！

中共金华市委书记



目录

XIANG WEI JIN HUA

乡味

金华

市区篇

红烧两头乌配铜锅饭	02
金华胴骨煲	04
金华两头乌扎肉	06
金华萝卜肉圆	08
烂菰菜滚豆腐	10
妈妈乐	12
手撕腊猪脸	14
汤溪葱花肉	16
丰氏的卜	18
金华馒头酥	20
金华毛坦	22
金华酥饼	24
金华汤包	26
金华土汤圆	28
汤溪鸡蛋面	30
状元及第糕	32
金华火腿宴	34

兰溪篇

脆皮豆腐包	42
大仙素包	44
兰溪风肉	46
兰溪三两半炖鸡	48
李渔豆腐丸子	50
上汤滑口千张	52
兰江渔火	54
金华馒头	56
兰庆鸡子饊	58
兰溪蜜枣糕	60
兰溪手擀面	62
兰溪油煎饊	64

义乌篇

瓦片芋泥	68
养生野猪肚	70
丹溪醉核桃&红曲窝窝头	72

东河肉饼	74
义乌红馃	76

东阳篇

东阳出缸肉	80
东阳烤豆腐	82
东阳糯米肠	84
东阳土鸡煲	86
东阳瓦罐肉	88
三鲜豆腐锅巴	90
东阳沃面	92
红豆馃	94
山粉顶	96
外婆饼	98

永康篇

白切鹅肥肝	102
烟熏豆腐干	104
永康白切鹅	106
高干麦饼	108
永康状元饼	110

浦江篇

豆腐皮滚蛋片	114
浦江牛蹄煲	116
浦江麦饼	118
一根面	120

武义篇

菜卤五拼	124
荷香豆腐	126
双味宣莲	128
橡子豆腐	130
畚乡艾糕	132

磐安篇

杜仲猪腰	136
酒坛羊肉	138
磐安芋饺煲	140
磐安玉米饼	142



金华

金华，地处浙江中部

是著名的历史文化名城

这里仙乡龙城，人文荟萃

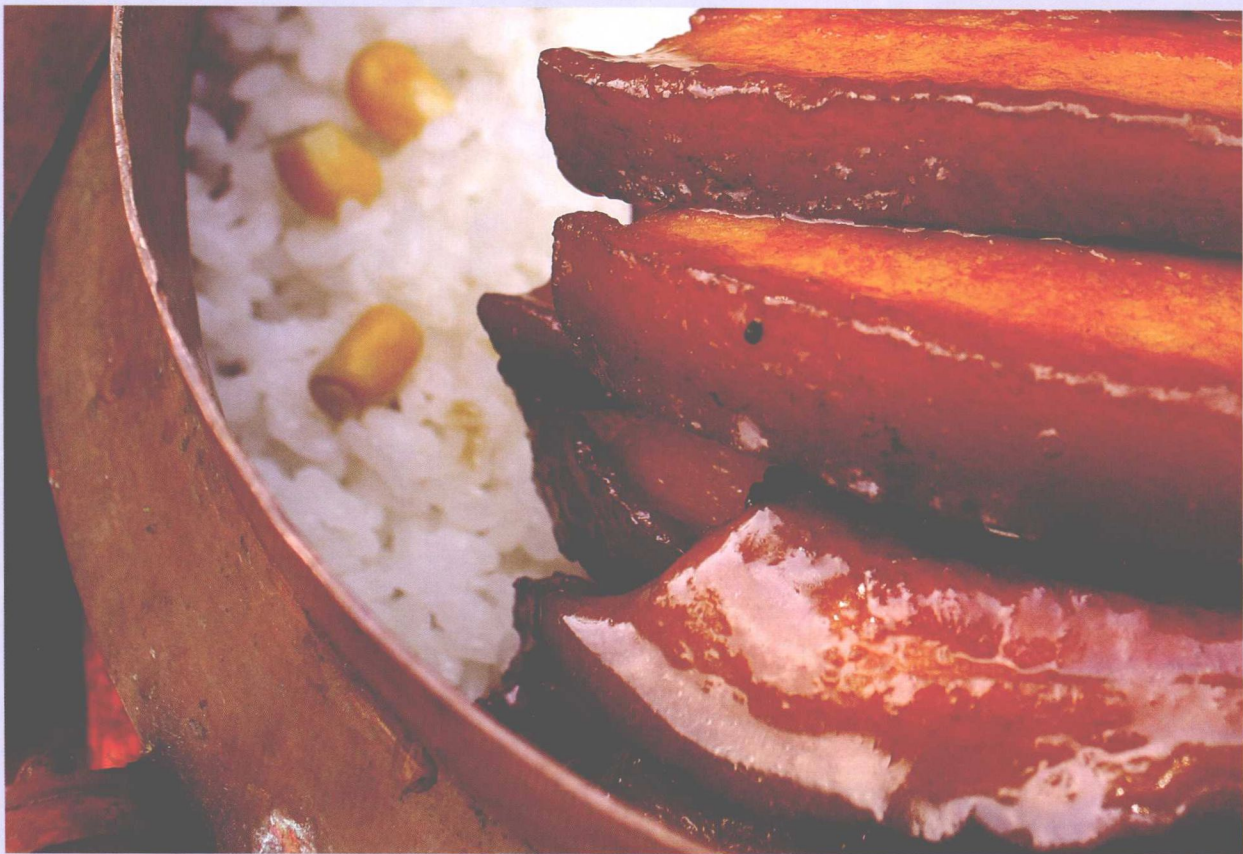
这里气候宜人，风景秀丽

这里交通便捷，养生福地

这里物产丰富，八婺美食

这里香飘火腿、佛手、烂菰菜的味道





引子 肉饭融合味古朴

有人说，红烧两头乌配铜锅饭起源于当年朱元璋打天下的时候，为行军和将士饮食之便而创造出的一种便利美食。据载，朱元璋率军以金华为根据地，攻打浙北的张士诚和浙东的方国珍。为行军和将士饮食之便，常在打仗时备铜锅，将米饭和金华特产两头乌猪肉一起放在铜锅内烧，使肉汁的天然香味融于质朴的饭粒中。庆祝胜利，更有在铜锅饭上铺层红烧肉，以犒劳将士。战事结束、明朝建立后，这种便利又美味的菜式进入了金华寻常老百姓的家中，成为过年过节时的佳肴。

但也有人说，这种饭和菜相结合的办法，首创是永康的铜匠们。新中国成立前或更早时候，铜匠们挑着补铜壶、补锅的工具走街串巷，落脚为点，有活就做，无活就歇的生活方式伴随他们一年到头。趁着烧铜打铁的工夫，就顺便把饭和肉一起装入铜锅放在火上一并煮了，简单又美味。不管怎么说，这真的是一种很纯粹又很简单的美味，肉汁与铜锅焖制的米饭倾情融合，加上香味扑鼻、色泽油亮的大块红烧肉，任谁都会食指大动。（陈月丹/文）

乡味链接

主辅原料：两头乌猪五花肉500克，大米400克，三年陈花雕300毫升，生抽20毫升，老抽3毫升，黄豆酱5克，姜葱少许

烹调方法：红烧、焖

制作过程：

1. 五花肉放入烧烫的铁锅内，烫至外皮收紧，洗净蒸至断生，压制定型，并改刀成宽1厘米、长4厘米的厚片
2. 将两头乌肉片放入铁锅内炒制出油，再注入提前预制的糖液少许，并依次加入花雕、生抽、老抽、黄豆酱、姜葱等，大火烧开，小火焖七十分钟，收汁，然后把烧好的肉放入烧好米饭的铜锅内

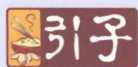
乡味特点：色泽油亮、酱香味浓郁、肥而不腻、入口嫩滑

制作地点：金磐路乡村大院饭庄

制 作 人：申秋文



金华胴骨煲



引子 骨留鲜香尽在煲

金华人颇会喝汤。

不似广东人那样慢火熬制、讲究火候，婉约的金华人在煲汤时却显得大大咧咧，一只敞口的大号砂锅，精心选上十几种调料放在一起，边吃边加料，慢慢炖开的汤掺上了各种味道，以汤汁取胜，熬中见长。

这就是金华夜市的主角——“金华煲”，金华煲里名气最大的，属胴骨煲。胴骨自然得用上金华特产“两头乌”，香味浓郁，金华汤溪久负盛名的豆制品同样必不可少，千张香滑有劲，油泡香酥饱满。

金华煲名声在外，历史却不长，从20世纪70年代发展到现在，也不过四十年的历史，那是改革开放之初，路边摊纷纷兴起炖煲。胴骨在当时并不是一个受人青睐的食材，肉少、没嚼头，薄利多销的煲庄店主们就把它放进煲里调味，这一放则让胴骨的优势发挥到了极致，汤汁因此而调制得鲜香美味，回味无穷，胴骨煲顿时成了金华煲的精华。

在人声嘈杂的煲庄，服务生就把一只胴骨煲架在桌子中间的圆洞上，打开煤气炉，煲内的汤不一会儿便翻滚起来：千张、笋干、豆芽在沸腾的汤水中翩翩起舞，似乎正接受胴骨的检阅，而漂浮在上头的红枣、枸杞、香葱则随着乳白的汤汁上蹿下跳。

吃煲先品汤。小心舀起一碗汤，嚥起嘴唇轻轻吹拂，一股淡淡的清香顿时弥漫开来。信手从煲中捞起一条长长的千张，似乎比豆腐丝更厚实，渗入的鲜汤更多，入口鲜咸绵软。

最好的胴骨是两头乌的后腿骨。猪后腿比前腿骨头粗、骨髓多，骨味自然更甘香。然而，多数人只知肉味，不知骨趣。一锅煲汤，里头的胴骨都是按人头而定，少则四五根，多则十来根。汤沸即为高潮，白雾缭绕。

不讲究吃相的，可以戴上塑料手套，对着胴骨大快朵颐，而胴骨的肉是极少的，骨髓味道却是极好的，插上吸管慢慢吮吸，将汤汁的浓郁和胴骨的鲜味一并入口，这是胴骨煲最让人回味的地方。

古人以“美”意会“汤”，其古雅之感觉当与诗之大雅同样美妙，亦可见汤与诗虽为异类，却殊途同归。胴骨煲是用吃火锅的方法，吃出的好汤，当是一首液态的朗诵诗。（张苗/文）

乡味链接

主辅原料：猪胴骨2500克，千张250克，腊笋200克，油泡150克，食盐25克，味精10克，生姜50克，葱25克

烹调方法：煲

制作过程：

1. 猪胴骨焯水后斩断，千张切成宽1厘米的长条，腊笋涨发后切成薄片，备用
2. 取大砂锅码入胴骨、生姜、腊笋，加满高汤，旺火烧开后，转小火慢炖一小时
3. 加入千张、油泡烧十分钟至酥软，加食盐、味精调味，撒上香葱即可

乡味特点：汤汁乳白，胴骨鲜香

乡味地点：四叶草餐厅（金华市回溪街曙光路90号）

制 作 人：胡玉龙





引子 大巧不工的五花肉

不论是酒店大厨还是家庭主妇，总能用猪肉烹调出自己最得意的味道。

在金华，大厨们对猪肉味道的挑战要更高一些，“两头乌”是金华的特产，这种中间白、两头黑的品种皮薄骨细，肉质绝佳。

最能体现“两头乌”细腻肉质和独特口感的，除了火腿，就是“两头乌扎肉”。四四方方的一块猪肉，肥瘦相间还带着皮，佐以调料和变化的火候，实在属一种“大巧不工”的视觉美感。“入口即化”这词就是专为这肉准备的。薄皮嫩肉，色泽红亮不说，酥烂入口却不碎，丝丝甜味下肚后却丝毫不觉油腻，鲜美厚重不黏稠。

让“两头乌”猪肉烧制出这样入味香甜口感的，是同为金华特产的寿生酒。光绪《金华县志》引录宋人周密《武林旧事》有记：“近时京师嘉尚语云：‘晋字金华酒，围棋左传文。’”这里所说的“金华酒”就是“寿生酒”。话说，寿生酒除了喝，拿来炖肉是南宋时期已有的烹制方法，据传跟南宋女词人李清照有关联，李清照和金华的渊源很深，不仅留下了名词、名句，经历了感情纠葛，还有这道传世名菜，只因词人佳作之名盖过了菜名。

金兵入据中原时，李清照随丈夫、金石名家赵明诚避兵南下。不久其夫亡，金石书画大部分遗损，清照带着国患家愁漂流到了金华。李清照在金华时纂名金华寿生酒甘冽柔润，香浓味醇的品质，曾三醉金华八咏楼：“千古风流八咏楼，江山留与后人愁。水通南国三千里，气压江城十四州。”

用寿生酒焖出的猪肉别有一番风味，猪肉香糯味美，油而不腻，可口好吃，历代厨师效法李清照的方法烹制，终于成了流传至今的“两头乌”扎肉。

要将这样一大块五花肉入肚，即使是资深吃货也会略微迟疑一会儿，而金华圆馒头就是为这个时候准备的，把蒸得松软的馒头掰开，夹起一块扎肉放入，再送入嘴细嚼慢咽，这样就能没有顾虑地感受肉与油在舌尖的肆意了。（张苗/文）

乡味链接

主辅原料：金华“两头乌”五花肉1500克，金华大酵馒头10只，北山水发笋干150克，生抽60毫升，寿生酒1000毫升，老抽25毫升，冰糖30克，葱250克

烹调方法：焖

制作过程：

1. “两头乌”五花肉刮净细毛及污渍，备用
2. 笋干用水泡发，去老根，切细丝
3. 鲜粽叶撕成细条，菜心用刀削尖造型，生姜切片，葱洗净备用
4. 将“两头乌”五花肉放入沸水中氽一下，捞起洗净，切成正方形大块
5. 锅置旺火上，放入猪肉块，加入姜片、生抽、老抽、冰糖、葱、寿生酒和清汤旺火煮沸后，移小火焖烧至八成熟，加入味精，捞起，用粽叶捆扎装入盛器，上蒸笼至酥烂，装入碗中，放入焯熟的笋干、菜心即成

乡味特点：色泽红润，肉质酥烂，汁稠味浓，油而不腻

制作地点：老钵头风味土菜馆（金东区康济街555号）

制 作 人：兰有林 徐国金





引子 仪式感的造型与口味

蒸气散去，在蒸笼里整齐摆放的萝卜肉圆露出圆滚滚的体态，萝卜与肉的气味蒸腾而出，不论春夏秋冬，这都是金华的每个家庭最温馨的场景。

萝卜丁、肉丁、番薯粉，圆形与方形交织而成的几何图形，在每个金华家庭，这都是一道仪式感很强的菜肴，每个重大节日，必须做上一盘。

萝卜肉圆的圆形，让人赋予了团圆和平安的含义，而在金华人口口相传的传说中，萝卜肉圆的来历还与在金华得道成仙的黄大仙有关。

在金华北山盘前村一带，原产有鲜美爽口的白萝卜，相传有一年被外来的一条恶龙在北山呼风唤雨引起山洪暴雨，把北山上的肥土都刮尽冲走。村民们种下萝卜后，萝卜再也不会变大，并且又干又瘪又多筋，味同嚼蜡。当时，尚在金华北山道观的黄大仙得知此事后，用“吹灰成土”术，把香灰引来肥育土壤，铺满了整个北山山坡谷地，让村民继续种萝卜。村民从此种下萝卜后，所有萝卜不仅白净光滑，肉质细密，还脆嫩多汁，香甜可口。

为感谢黄大仙赐方施法教村民种萝卜之恩，金华一带城乡百姓都用北山萝卜做出各式佳肴庆贺，而萝卜与

肉丁的结合流传最广。萝卜肉圆因此成了金华庆祝节日的饮食习俗，一是对黄大仙赐恩于民的感谢纪念；二是祈求保人平安，增人福寿之意。

在中国的菜肴中，各种各样的肉圆很多，狮子头、珍珠肉圆……各有各的滋味，萝卜肉圆的别具一格则在于它的混搭，或许正是如此，才让金华萝卜肉圆相继被评为“金华名菜”和“浙江名菜”。

从黄大仙时起到现在，金华人已经做了一千多年的萝卜肉圆，几种主料的配比也早就约定俗成为二份萝卜、一份肉丁、一份番薯粉，多一分萝卜则涩，多一分肉丁则糊，多一分番薯粉则黏。口感的搭配也成了它仪式感的一部分，咬上一口萝卜肉圆，萝卜的脆、肉丁的鲜、番薯粉的韧交织在一起，让舌头提醒自己，又到了过节的时候。（张苗/文）

乡味链接

主辅原料：北山萝卜1000克，农家番薯粉200克，“两头乌”三层肉200克，盐卤豆腐100克，寿生酒15毫升，精盐1.5克，酱油50毫升，味精2克

烹调方法：蒸

制作过程：

1. 将北山萝卜、“两头乌”三层肉切成大小相同的丁
2. 萝卜丁放入沸水中氽一下，盛起沥干
3. 加入鲜肉丁、豆腐、寿生酒、味精、精盐、酱油拌匀，再加入番薯粉拌匀
4. 小竹笼垫上荷叶，捏成球形肉圆放入蒸笼，用旺火蒸十二分钟，撒上葱花即成

乡味特点：色泽酱红，肉圆绵糯，肉嫩味鲜

制作地点：锦华园度假村（金华市北山路1377号）

制 作 人：王文军



烂苕菜滚豆腐



引子 闻着臭，吃着香

汤溪人历来以勤、节、俭、朴而著称，特别是汤溪妇女，更是以节俭而闻名当地。据说当时，汤溪信奉的生活规则是：“男主外，女主内。”男人在外创业赚钱养家，女人在家烧菜煮饭，饲养牲畜，持家育儿。

当时，汤溪虽然地处偏僻之地，但当地盛产一种白菜名叫“高脚白”，高秆宽叶，肉质肥厚，是蔬菜中的佳品。汤溪人一般都大片种植该白菜，新鲜蔬菜吃不完，到了冬天下雪之季，就全部腌制成咸菜，汤溪人称之为腌雪菜，这样就可以一直吃到来年春夏交接之季。甚至有些农家一年四季腌菜不断，是当时农家的主菜之一。

一坛子腌苕菜腌好后，善持家务的汤溪妇女，便一层一层从上地向下掏，吃一层，掏一层，吃到第二年夏天，一坛子雪菜也吃光了，只剩下已霉烂的菜叶和酸菜汁。这一坛子酸菜汁倒掉可惜，放着第二年再腌，又觉得不妥当，怎么办呢？某一天，有个汤溪人家里的盐用光了，当时盐是很金贵的物品，这个聪明的汤溪媳妇就想出了一个办法，将烂雪菜汁和新鲜的豆腐放在一起烧煮，以豆制品的鲜嫩掩盖烂雪菜的臭味，这样一烧，半个村子的弄堂里几乎都闻到了烂雪菜的臭味，人们纷纷往这个汤溪媳妇家里赶，想看看到底煮了什么东西。结果大家发

现，这样做成的烂雪菜滚豆腐闻着臭、吃着香，鲜美无比，于是纷纷效仿，将剩下的烂雪菜汁拿来烧豆腐吃，最终成为风靡汤溪的一道名菜，得名“烂菘菜滚豆腐”，无论下酒配饭，都是佳品。

对于烂菘菜滚豆腐，《饕餮经》有云：“烂菘菜滚豆腐，汤溪名菜，其味如绍兴臭豆腐，汤美味咸，饕餮之怪味也。”一道其貌不扬的汤溪烂菘菜滚豆腐，其原材料每一个都十分特别：厚大高脚白为汤溪特有品种，菜叶肉质肥厚，鲜嫩，无渣，几年前浙江省农业部门还专门把汤溪厚大高脚白的种子收藏，防止种子变异；汤溪盐卤豆腐制作基本采用传统手艺，加工过程都用手完成，做出的豆腐不仅没有豆腥味，而且十分鲜嫩，味道独特。（陈月丹/文）

乡 味 链 接

主辅原料：厚大高脚白菜1000克，盐卤豆腐300克，白皮辣椒70克

烹调方法：煮

制作过程：

1. 将盐卤豆腐用刀切成扁平块状，以求美观（在农家烧法中，豆腐是用手掰成小块的，这样能更好吸收烂菘菜的鲜味）
2. 锅烧热，倒入汤溪菜籽油，待油烟较多时用白皮辣椒、姜、蒜炆锅
3. 放入烂菘菜及豆腐，大火烧开，小火慢炖，十五分钟左右时再加少许猪油，出锅装盘，撒上葱花即可

注：烂菘菜制作过程：从菜地刚收割的厚大高脚白需在32摄氏度左右的阳光下晾晒七个小时左右，再用清水洗净后晾干，把叶子摘掉只留菜梗。把菜梗折成小块，不可用刀切，用盐腌制装坛，封装十到十二个月左右方可开封食用。为达到更好品质，封装时间内还必须有一个将腌坛颠覆过程

乡味特点：香咸辣烫，入口滑嫩

制作地点：百老汇酒店（金华市宾虹路1699号）

制 作 人：何建新

