

食

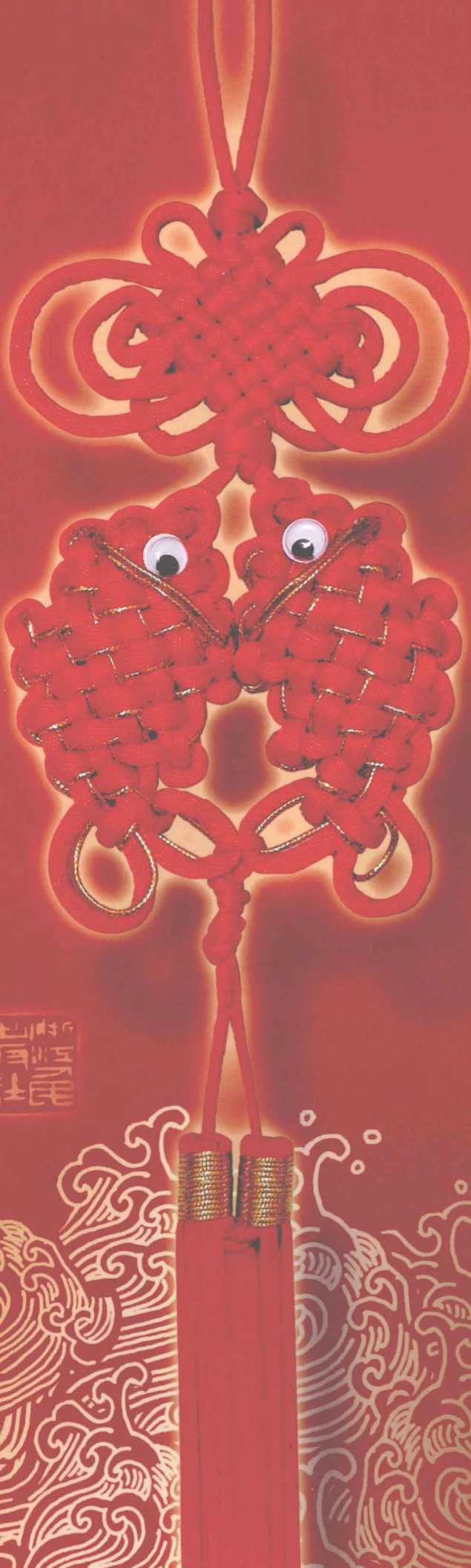
Enjoying Eating
in Zhejiang

在

浙江

浙江省旅游局

编



Enjoying Eating
in Zhejiang



在

浙江

浙江省旅游局 编

浙江人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

食在浙江 / 浙江省旅游局编. - 杭州: 浙江人民出版社, 2003.11
ISBN 7-213-02524-4

I . 食... II . 浙... III . 饮食业 - 概况 - 浙江省
IV . F719.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 097098 号

食在浙江

浙江省旅游局 编

出版发行	浙江人民出版社 (杭州体育场路 347 号)
经 销	浙江省新华书店
激光照排	杭州富春电子印务有限公司
印 刷	杭州富春印务有限公司 (杭州市桐庐瑶琳镇)
开 本	889 × 1194 毫米 1/16
印 张	10
字 数	10 万
版 次	2003 年 11 月第 1 版 2003 年 11 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-213-02524-4
定 价	115.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

《食在浙江》编辑委员会

主 任	纪根立		
副主任	张志顺	姚升厚	方建平
	朱红炜	傅建祥	
委 员	阮裕仁	何思源	王泉州
	钱指南	王小敏	王 坚
	边平华	贾人卫	

主 编	戴桂宝	祝 亚
副主编	金晓阳	徐 迅
翻 译	徐 迅	

序言

《食在浙江》正式出版发行了。书中通俗地介绍了浙菜发展的历史，生动地描绘了浙菜的流派特色，具体地展望了浙菜未来发展的趋势，形象地推介了浙江的名店名食，并荟萃了旅游餐饮行业百余名烹饪大师的作品。这对浙菜文化的弘扬，对旅游业的全面发展都将起到推动作用。

“民以食为天”，现代旅游的“吃住行游购娱”六要素中，“吃”亦列居首位。旅游作为现代人的一种时尚消费，追求的是心情愉悦和陶冶情操。“吃”不仅是为果腹健体，更是精神的享受。让游客吃得舒心，是游得高兴、玩得开心的前提。因此，餐饮业的兴旺会促进旅游业的发展，旅游业的发展也会带动餐饮业的发展。2001年，我省的旅游业取得了骄人的成绩：入境游人数达到146.88万人次，旅游外汇收入达到6.99亿美元。国内旅游人数达到6895万人次，国内旅游收入达到529亿元人民币。旅游业的欣欣向荣，带动餐饮业蒸蒸日上。据统计，杭州市区2001年餐饮业销售额达到42.7亿元，比上年增长21%。可见，旅游业和餐饮业息息相关，相辅相成。我省风光旖旎，人杰地灵，有得天独厚的旅游优势，所以，努力彰显“美食”优势，切实做好“食在浙江”的工作，必然会使旅游业的发展如虎添翼。

“食在浙江”，不仅要以浙江的美食乐飧来浙江旅游的游客，还要以浙江特有的风味招徕天下游客。这就对旅游餐饮行业提出了更高的要求。要尽快造就一支德艺双馨的烹饪人才队伍，以弘扬浙江的饮食文化，满足广大旅游消费者的需求。《食在浙江》一书展示了旅游餐饮行业百余名烹饪大师的作品。这些“大师”在各自的岗位上辛勤工作，对烹饪技术精益求精。他们的作品代表了我省旅游餐饮行业当前一流水平，积淀了深厚的浙菜文化。《食在浙江》一书既是对浙菜文化精髓的一个总结，也是广大餐饮工作者学习、借鉴和交流烹饪技艺的好教材。

《食在浙江》一书熔知识性和实用性于一炉，既是浙江旅游的美食指南，又是学习烹饪技艺的良师益友，有利于新一代厨师的培养和浙菜的光大。希望以《食在浙江》的出版为契机，营造餐饮业技术创新和品牌经营的良好氛围，从而优化餐饮行业环境，提升行业的竞争力。也希望通过介绍浙菜文化宣传浙江，能使更多的朋友了解浙江，喜爱浙江，留恋浙江。

愿我省旅游界烹饪人才随着旅游业的发展不断成长，以适应新形势、新时代的需要。我们相信，将浙江的美饌珍馐和秀丽的山水巧妙融合，交相辉映，定能构建旅游者的美好天堂。

浙江省旅游局局长

纪根立





Preface

“Enjoying Eating in Zhejiang” is to be published. This book introduces us the history of the Zhejiang cuisine, vividly describes the features of different schools, looking forward to the prospects of its future development, recommends the most well-known restaurants and dishes, and above all, it collects the great works of over a hundred chefs in Zhejiang Province. The publishing of this book will help carry forward Zhejiang cuisine and develop the tourist industry of Zhejiang.

Among the chief six elements of modern tourism: food, shelter, transportation, travelling, shopping and entertaining, “eating” is basically considered to be the number one. As a form of modern consumption, tourism should be pleasant and comfortable. “Eating” is not just to prevent people from going hungry, but enjoyment of modern civilization. Only when the tourists enjoy the food, can they enjoy their trip. Therefore, the prosper of cooking will enhance the development of tourism, and vice versa. In the year of 2001 we made great achievements in tourism, with visiting number from abroad of about 1.7 million, and foreign exchange earnings in tourism of 0.7 billion US dollars. While the home visiting number reaches 67 million and the income is about 53 billion Yuan RMB. Meanwhile the catering trade develops with it. It has been counted that in Hangzhou alone, the yearly sales of the catering trade amount up to 4.27 billion yuan, with an increase of 21% of the year before. It shows that tourism industry goes hand in hand with the food industry.

Zhejiang Province has fascinating natural scenery, which makes it an advantage in tourism industry. Thus the full development of “enjoying eating in Zhejiang” will definitely enhance the tourism. The purpose of developing the food industry in Zhejiang is not only to entertain the tourists, but show its specific local distinctive flavor, which makes it a greater challenge to the food industry today. In order to fully carry forward the eating culture of Zhejiang and satisfy the tourists, we must have a term of excellent cooks. “Enjoying Eating in Zhejiang” demonstrates the great works of over a hundred good chefs in Zhejiang. These chefs are constantly improving and perfecting their cooking skills. Their works, containing profound culture, represent the highest levels of cooking in Zhejiang Province. This book sums up the quintessence of Zhejiang cuisine and meanwhile, is a good textbook for those who are working on food industry to learn, draw on the experience and exchange ideas on cooking.

The publishing of “Enjoying Eating in Zhejiang” helps introduce Zhejiang cuisine and display its culture. It perfectly combines the knowledge and practicability of cooking, serving both as a guide to Zhejiang cuisine and a good “teacher” of cooking skills, which helps train more new cooks and develop Zhejiang cuisine. We hope the publishing can be a turning point in creating a good atmosphere in technical innovation and brandname management of food industry. Therefore, we can optimize the environment and enhance the competitive power. Besides, we hope that with the introduction of Zhejiang cuisine, people can know more about Zhejiang province, like Zhejiang and enjoying staying in Zhejiang.

We wish that there will be more experts in cooking with the development of the tourist industry and that they can get themselves ready for the new era and the new situation. We are sure that with perfect combination of the good Zhejiang cuisine and the beautiful natural beauty, we can make Zhejiang a real heaven for visitors from all over the world.

Ji Genli

Director of Zhejiang Tourism Administration

目录

CONTENTS

第一篇
Part I

1 浙江烹饪的渊源和发展
Origin and Development of Zhejiang Cuisine

第二篇
Part II

17 浙江名店名食
Wellknown Zhejiang Restaurants and Foods

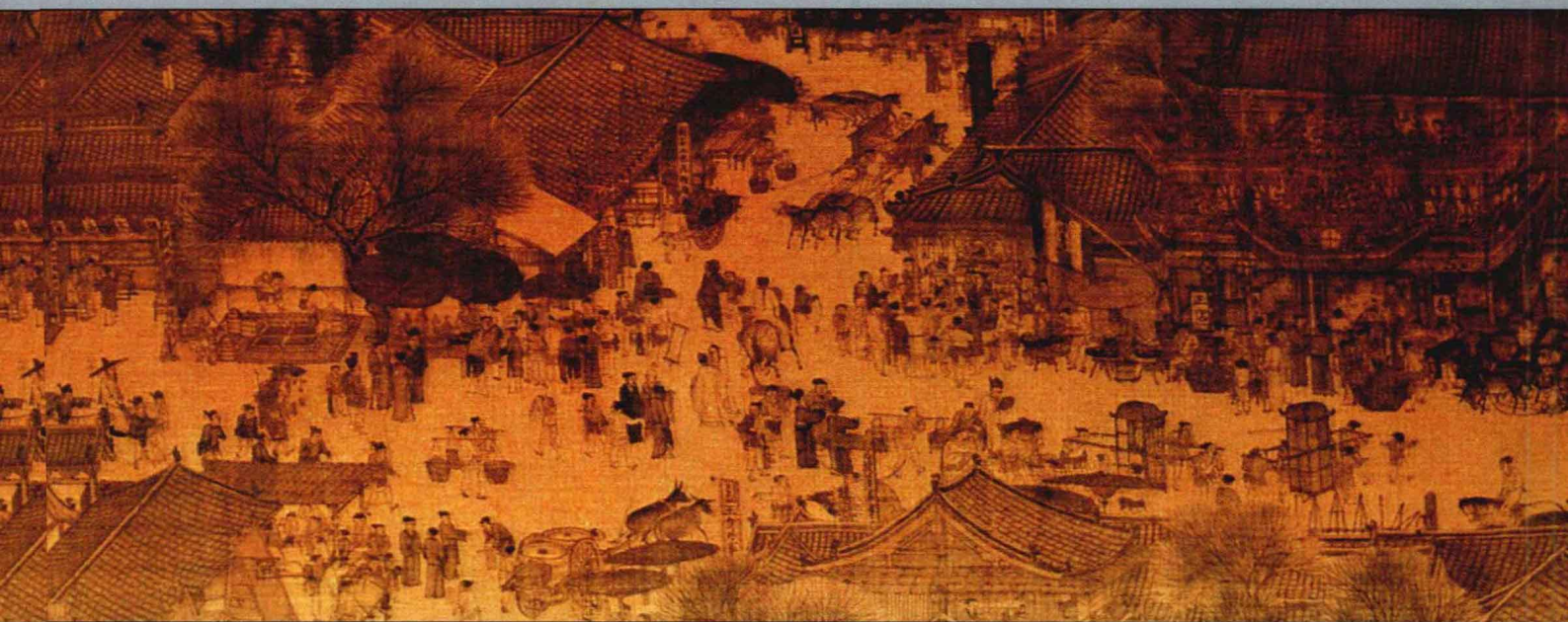
第三篇
Part III

51 浙江名菜荟萃
A Collection of Zhejiang Famous Dishes

第四篇
Part IV

123 浙江大师风采
Manners of Zhejiang Great Masters





第一篇 浙江烹饪的渊源和发展

Part I Origin and Development of Zhejiang Cuisine



浙江烹饪的渊源和发展

“江南自古佳丽地，吴越山水镜中看。”浙江的山水如诗如画，是人们向往的旅游胜地；浙江的美食香飘云天外，倾倒众多国内外宾客。旅游业和餐饮业息息相关、相辅相成，要促进我省旅游业的发展，需要大力发展旅游餐饮业，做好美食文章，打响“食在浙江”的品牌。因此，有必

要回顾浙菜文化的发展历史，以资借鉴；分析浙菜的流派特色，以便交流和融合；求索浙菜发展的新趋势，以利创新和提高；大力弘扬浙菜文化，促进旅游餐饮业发展，迅速提升我省旅游经济的综合竞争力，在百舸争流的大市场中，永立潮头。

一、源远流长——追溯浙菜文化发展的历史

从建德“乌龟洞”出土的人类犬齿化石证明，早在5万年前的旧石器时代，浙江的祖先就逐渐从“茹毛饮血”进化到“不粒食”、“不火食”，孕育了今天灿烂多姿的浙菜文化的胚胎。浙菜文化是中华饮食文化之一脉，对它的研究尚不系统。为了便于说明问题，将其置于中国饮食文化的光环之中，试作浅析。

我国对饮食文化的分类方法有很多种：若按烹调方法论，可分为烤炙阶段、水熟阶段和油制阶段三个阶段；若按烹调器具论，可分为旧石器时代、新石器时代、铜烹时代和铁烹时代四个时代；若按发展周期看，大致可分为八个时期：

（一）远古飘香

（距今约6500年前—公元前约22世纪末）

2002年1月17日的《江南游报》载：“河姆渡文化又有新发现。距河姆渡遗址正北6公里的余姚三七市镇三六市村田螺山附近，最近出土了一批夹炭黑陶片、动物骨骼、木板等文物。据浙江省文化考古研究所专家鉴定，这批文物距今约6500年。”

黑陶片为何会夹炭？这是因为先民曾用其煮食物。至于“动物骨骼”，那必是猎获物的，这些猎物是先民当时主要的食物。可以想象，当夜幕降临的时候，先民们点起熊熊的篝火，用黑陶器煮着食物，到处弥漫着诱人的肉香……

（二）萌芽生长

（约公元前22世纪末—公元前770年）

从三皇五帝到夏、商、周，是我国早期文明阶段，一般称为奴隶社会。据《会稽旧志》记：传说离上虞30公里的姚丘是舜的诞生地。禹东巡到会稽（绍兴）大会四方诸侯而崩。这说明浙江也是华夏文明发祥地之一。这一时期，浙江饮食文化也开始孕育，但基本还处在原始状态：食物基本上靠采集、渔猎获得，人工培植、饲养很少；原始的炙、燔、烹、炮，仍是主要烹调方法；粮食类以粒食为主，肉鱼多大块烹制；烹调理论尚处在经验层次上，也未见专著；饮食器具质地多为陶、铜、竹、木，既笨重，又一器多用；肉食者仅限于社会上层，下层多食菜。所有这一切都说明当时的浙菜文化尚处在萌芽之中。



（三）含苞欲放

（约公元前 770 年—公元 220 年）

从平王东迁到黄巾起义，是中国封建社会形成、确立时期，也是中国历史上第一次国土大发展、民族大融合时期。随着交流机会的增多，浙菜文化也有很大的发展。首先是食物的品种增加，其次是食品加工的进步。古越国已出现了专门的食品加工作坊。石磨、木碾开始推广。烹饪方法除燔、炮、炙、烹外，还有煎、熬、蒸、濯、脍、腊、醢、菹等十余种。此外，饮食器具也日益精巧。主要饮食器具有釜、甑、碗、盘、杯、案、箸、匕等，多陶、木质地，且涂以彩釉。从出土的文物看，还有少量的瓷器。人们还发明了曲突多眼的改良灶。另外，食礼、食俗经过多次改革，饮食活动开始纳入新儒学的规范之下。食在等差、尊长敬客、祀天祭祖、五味调和、乐以侑食等食礼、食俗方面得到初步强化。再就是饮食业开始兴起，贩浆、酒，卖肉、食，蔚然成市。《史记·货殖列传》中记有“楚越之地，饭稻羹鱼”，可见浙江人用鱼作羹，已历时长久。这些变化明白无误地告诉我们：浙菜的文化传统正在形成，含苞欲放。

（四）绚丽怒放

（约公元 220 年—公元 755 年）

从黄巾起义到安史之乱，是中国封建社会的发展时期，也是中国历史上第二次国土大发展、民族大融合时期。随着交流范围的扩大，交流机会的增多，浙菜文化之花逐渐绽放，显示其绚丽烂漫的风姿。突出表现为：①食物品种增多。据梁加勉《中国农业科学史稿》统计，汉代蔬菜品种约有 20 余种，而三国时已增加到 30 余种。②食品加工工艺进一步提高。③烹饪方法更加多样化。据《齐民要术》所记，就有近 30 种。④饮食器具进一步精巧化。瓷器生产进入繁荣时代。饮食器具多用青、白瓷。社会上层多以金、银、玉、玻璃制品为食器。⑤食礼食俗有了飞跃性的变化。坐姿改为臀部着床（凳）、垂足直身的“胡坐”（沿袭至今）。食品名称亦趋华丽，有“飞鸾”、“龙须”之类。⑥尤其是饮茶、酒之风

便一发不可止。唐代陆羽的《茶经》就是在苕溪畔径山著成。苕翁泉（苕翁是陆羽的号）在浙江余杭双溪乡凉亭，当地人称为陆家井，相传为陆羽汲泉烹茗处。⑦饮食业日益兴旺。随着生活水平的提高，各种菜市、果市、果店、肉店、酒楼、茶肆、饼店越来越多。⑧饮食理论进一步发展，出现各种以“食经”、“茶经”、“食疗”、“食谱”为题的专著。

（五）繁荣昌盛

（约公元 755 年—公元 1368 年）

从安史之乱到元朝灭亡，是中国封建社会的进一步发展，也是中国历史上第三次国土大发展、民族大融合时期。借这第三次大交流的东风，浙菜文化逐渐繁荣昌盛。特别是五代（907 年）吴越钱镠建都杭州。南宋（公元 1127 年）定都临安（杭州），南北名流巨贾云集于此，“北厨南料”、“南料北烹”推动了浙菜文化迅速发展。据宋吴自牧《梦粱录》卷十六“分茶酒店”中记载，当时菜肴有 280 种之多，各种烹饪技术达 15 种以上。酒楼林立，食肆遍布，饮食业一派兴旺景象。从饮食文化的内在结构看，也是如此。当时已有“早晨起来七件事，柴米油盐酱醋茶”的谚语，可见所用的调料亦与今同。浙江的杭州、绍兴、宁波、温州等几个主要地方菜也已各具特色。饮品制作也趋于定型，酒类除原有的黄酒、果酒外又出现了蒸馏酒（即白酒，亦称烧酒），制作工序同现在嘉兴乌镇旅游区酒作坊展示的相似。在食器食制方面，碗盘等多用瓷器，与今无异；三餐制、合餐制已成主流，沿袭至今。茶类有茗茶、末茶、腊茶诸种，饮茶之风席卷各地。在饮食理论方面，更达到一个前所未有的高峰。凡是食料食品、烹饪加工、食礼食俗、食疗保健、营养卫生，都有专著。

（六）暮气渐呈

（约公元 1368 年—公元 1840 年）

从明初至清中叶，是中国封建社会的衰落时期。浙菜文化得到巩固强化，臻于烂熟，但已显暮气。

一方面,浙菜文化走向全面成熟,达到历史最高峰。在烹饪上,烹饪技艺出神入化。讲究原料选择、刀工、制形、配伍、火候、调味,所制食品,丰富多彩,花样翻新。在食礼食俗上,儒家的思想得到了空前的强化。随着商品经济的发展,饮食业更加繁荣。酒楼、茶肆的等级区别越来越清楚,服务也比较规范。酒宴的盘饮、品茶的程序、歌舞的运用等都颇有讲究。在饮食理论上,已达到古代饮食理论最发达阶段。论著数量之多、质量之高,令人称奇。《食宪鸿秘》、《随园食单》等是当时集大成之作。还出现了一批美食家和饮食理论家。如明代钱塘人高濂著《饮馔食笺》三卷,介绍了江南菜250多种。清代文学家钱塘人袁枚所撰《随园食单》,全面系统地阐述了我国南北烹饪技术与理论,介绍了300多种名菜烹饪方法,是我国饮食理论与实践的名著。书中介绍的杭州名菜有蜜火腿、干蒸鸭、蒸鲫鱼等,并介绍了五柳居、闲福居、闲休居等杭州名菜馆。这些著作和研究,总结推动了浙菜文化的发展。

另一方面,这时期的浙菜文化在成熟中透露出几分暮气。突出表现在:①奢靡之风日甚一日,一般地主的饮食,也要日费万金。②饮食礼制异常严格,等级差别悬殊。③失去了大规模吸收异质文化的气魄等。这都反映了浙菜朝气不再。这几分暮气,预示着传统饮食文化必将面临改革。

(七) 展现新颜

(近代)

鸦片战争之后,中国历史进入了一个新的时期。政治、文化、经济开始发生剧烈变动。浙菜也随之变化。具体表现在:①西餐的涌入,打破了传统饮食文化的垄断局面。②食料的获取开始从自然经济转向商品经济。③食品加工开始从手工操作转向机器生产。④食礼食俗由等差、合餐开始转向平等、分餐。⑤饮食观念由温饱、美味开始转向保健、营养。⑥饮食业由分散经营开始转向规模经营……。现在,所有这些变化仍在继续。

(八) 奇葩争秀

(现代)

浙菜文化发展到现代,更臻完美,已经成为我国饮食文化皇冠上的一颗璀璨明珠。精美绝伦的浙江菜点,闻名遐迩,誉满四海,被称为“东南佳肴”、“天堂美食”。浙江饮食业兴旺发达的程度,令人惊叹。仅杭州市区,2001年就有餐饮店9721家,如果加上临安、淳安、建德等县市,餐饮店数量达到15489家。一年内,杭州市先后有三四十家特色茶馆面世,新增餐饮面积达5万平方米。2001年,杭州餐饮年销售额市区达到42.7亿元,比上一年增长21%,远远高于其他服务行业。

当然,浙菜文化的内在结构亦更趋完善。对此,后文将有所阐述,这儿就不赘述了。

“落红不是无情物,化作春泥更护花。”历史悠久的浙菜文化,在经历了几番凄风苦雨的洗礼后,积淀起更深厚、更肥沃的土壤,孕育出一枝更加艳丽的奇葩——现代浙菜文化。

二、流派纷呈——探寻浙菜的地方特色

浙江地处我国东海之滨,素称“鱼米之乡”。江河湖泊星罗棋布,土地肥沃,物产丰富;风景秀丽,人文荟萃;自古以来,又是我国东南重要的经济文化中心。人们赞之为“上有天堂,下有

苏杭”。这得天独厚的自然条件和社会环境,为具有浓郁地方特色的浙菜的形成和发展提供了良好的条件。

浙江菜是以杭州、宁波、绍兴和温州、湖州、



金华等风味为代表的地方菜系,是我国八大菜系之一。在改革开放及市场经济大潮的推动下,浙江经济迅速发展,人民生活水平日益提高,促进了浙菜迅猛发展。在历届全国烹饪大赛上,浙江派去参赛的厨师都取得了好成绩。近年来,浙菜发展更加迅速,特别是“新潮浙菜”的问世,提高了浙菜的知名度和市场占有率。浙菜北上北京、天津,南下广州、深圳,在上海遍地开花,在香港等地站稳了脚跟,在美国等西方国家也有相当大的市场。这些都说明浙菜终于能自立于世界“饮食”之林。

浙菜的风格,从总体上看,具有比较明显的东南沿海和江南水乡特色。概括起来可如此表述:文化悠久,内涵丰富;选料时鲜,四季有别;因料施技,刀工精细;炒炸烩溜,注意火候;突出本味,形质兼美;清鲜爽脆,滑嫩脱骨;清淡见长,咸甜适中;菜点并举,同中有异;风格雅丽,精湛超群。

浙菜不仅菜式精美,而且流派纷呈,各具特色。

(一) 西湖美景——杭州菜

杭州西湖风光清奇灵秀,名胜古迹众多,自然和人文景观美不胜收。这些使杭州菜更具有文化品位,也是杭州菜开发的无尽源泉。“西湖十景宴”是杭州创新菜精品之一,菜盘的“方寸之地”美景入馐,食景交融,形实互涵。闻之香气扑鼻,观之心旷神怡。在品味佳肴中游历美景胜地,在驰骋遐想中领略杭菜风味。

另外,以西湖美景命名的杭菜还有很多,如1956年由专家和名师评议,经浙江省有关部门认定的36种杭州名菜,就有西湖醋鱼、龙井虾仁等等;2001年评定的48种新杭州名菜中这类例子更多。美肴名美景,美景称美馐,相得益彰,相映成趣,遂形成一道别具西湖神韵的风景线,展现在人们的面前。

1. “婀娜”多滋

味汇“南北”是杭菜的主要特色之一。究其原因,杭菜在漫长的发展历史中,汇入了太多的

“滋味”。比较大的有三次,即:春秋到东汉时期(距今约2000年);东汉末到唐前期(距今已有近千年);南宋时期(距今800多年)。其中最后一次规模最大。当时因宋室南迁,定都临安(杭州),大批汴京(开封)厨师流入杭州,大批北方人士寓居杭州,大批北方口味的菜肴进入杭州,大批外地的调料进入杭州。经几番交流融合,终于形成了“南料北烹”和“味汇南北”的特点。据《梦粱录》记载,当时菜馆的菜谱有280多个品种,其卷十六《分茶酒店》所列市民菜谱达243种,所列酒肆、面食菜单300多种,加上宫廷菜200多种,总数700多种。这些厨师来自四面八方,烹饪技法达15种之多,互相交流,互相切磋,使杭菜得到空前的发展。当时杭菜的特点是:①南料北烹,南北交融。②口味上咸中带甜,甜中带咸,或咸中带辣,把北方口味与江南口味交融在一起,形成了多滋多味的特色。③北方的面食从此流行,成为南方人的主食或点心,如面条、馒头、饺子等,如今亦然。④北方的烹饪方法如炸、炙、煮、羹等在杭州普遍流行。⑤在注重多“滋”的同时,也追求多“姿”,讲究造型,以达到色香味形俱佳的水平。⑥名菜多与名人典故有关,且诗人常有歌咏,文化内涵丰富。如当时诗人朱佳赋六言诗云:“柳下白头勾叟,知不生长何年。前度君王游幸,买鱼收得金钱。”说的就是侨居杭州苏堤的汴京厨娘宋嫂所烹制的鱼羹,在一次偶然的场合中,受到太上皇赵构的称赞并赐以金钱的事。“宋嫂鱼羹”从此流传,遂成名菜。

杭州名菜“南肉春笋”,传说与苏东坡诗“无肉令人瘦,无竹令人俗”有关。再如,“龙井虾仁”传说与清朝乾隆皇帝下江南有关,“东坡肉”更与苏东坡有关,“叫化童鸡”还与救活一个乞丐有关等等。2001年,楼外楼菜馆进广州,精心烹制了“龙井虾仁”、“东坡肉”、“叫化童鸡”等杭州名菜,进餐过程辅以典故介绍和幽雅的江南音乐。羊城食客称:如闻仙乐,如入仙境,不觉飘飘欲仙矣!这就是杭菜特有的“滋味”。

2. “清淡”相宜

杭州菜的风味,有如西湖风韵,“淡妆浓抹总相宜”。杭菜的特点,强调了一个“清淡”,认为“五味清淡”能令人神爽气清,这非常符合现代人的养生之道。“清”即“清鲜”,要达到口味“清鲜”,首先要选料时鲜、精细、柔嫩,再以四季鲜笋、火腿、冬菇和绿叶时菜等清鲜芳香之物辅佐,同时以绍酒、葱、姜、糖、醋调味,加以吊鲜;“淡”即“淡雅”,“淡”是与“咸”相对而言的。嗜“咸”易患多种疾病,如高血压、动脉硬化、肾病等。吃菜过“咸”是不可取的。因此,杭州菜的“清淡”显得更为相宜。杭州菜烹饪注意突出主料的本色本味,口味纯真淡雅,故大受食客赞赏。杭菜烹饪方法多以蒸、炒、煨、羹等为主。居民认为鱼贵在“鲜”,食鱼“妙莫于蒸”。蔬菜以笋、蘑菇、茭白、黄芽菜、韭菜为主,均突出“清鲜淡雅”之特色。

近百年来,杭菜烹饪逐渐分成不同风味的两大帮派,分别称为“湖上帮”和“城里帮”。

“湖上帮”是指西湖之畔饮食店的菜肴特色。厨师重视烹饪原料的鲜、活、嫩,以鱼虾、时令蔬菜为主,讲究刀工,口味清鲜,突出本味,代表菜为西湖醋鱼、春笋鲈鱼等。

“城里帮”指城区街巷饮食店的菜肴特色,厨师用料以肉类、蔬菜为主,菜肴粗中有细,注重“鲜咸合一”,经济实惠,代表菜有鱼头豆腐、咸肉春笋、荷叶粉蒸肉等。

除此,杭州还有京帮菜馆,烹制京帮菜。他们擅长爆、扒、熘,重视吊汤,注重菜之造型,代表菜有爆鳝片、熘腰花、清扒鱼翅等。这对杭菜的发展也起到了重要的作用。

解放后,杭菜发展更是十分迅速。尤其是改革开放以来,杭菜南征北战,在全国产生了极大影响。上海人以吃杭菜为“时尚”,它的优势在于“质优价低,经济实惠”。杭菜以“薄利多销”战略,提高市场占有率。以杭州市区餐饮业为例,其销售额年增长率达25%以上。

在2001年杭州西湖博览会上,杭菜在全国新菜展示评比中,与沪菜、辽菜、秦菜、晋菜、吉菜、宁波菜、敦煌菜一起名列“中国八大新菜

系”。这次全国34个城市的268只菜点相聚西子湖畔,经过激烈角逐,杭菜脱颖而出,独揽金鼎奖及多项金奖。这标志着杭菜攀上了一个新的高峰,标志着在杭菜发展的历史上竖起了一块新的里程碑。

3. “迷宗”创新

杭州菜的魅力,在于不仅有西湖的美名,西湖的神韵,更重要的还具有西湖的灵性,那就是领悟与创新精神。“迷宗”菜就是杭州大厨师们创新的结果,是餐饮市场激烈竞争的必然趋势,也是杭菜历史发展的必然方向。试想早在800年前的南宋时期,杭菜就已经“味汇南北,南北交融”了。到了今天,自然要“味”汇东西南北,四面八方交融。因此,杭菜的“迷宗”是对杭菜,也是对整个浙菜体系的补充、发展、完善和提高。杭州烹饪界的有识之士,从全国乃至全世界的菜谱中吸取营养,取其精华,加以利用吸收,转变成自己的东西。有的则采用改头换面、乔装打扮的手法,比如对西菜的色拉、湘菜的剁椒鱼头、广东的蛇菜、淮阳的狮子头、川菜的酸菜鱼等等,就是运用“博采众家之长,广纳百家之优”的“拿来主义”手法,经过加工提炼,千炒百烩,烹制成无宗无派的集大成者——杭州菜。

杭州菜能独树一帜,靠的就是创新求变、敢闯天下的精神。据不完全统计,市场经常供应的杭州菜有500多种。有的饭店推出“365天,天天有新菜”。这正是勇于开拓创新精神的体现。其次,杭州菜还运用本身“质优形美、经济实惠”的绝招吸引顾客。由于其用料时鲜,制法精细,色彩鲜艳,品种繁多,价格公道,引得食客纷纷掏腰包。此外,杭州菜综合经营的体系,走向现代化的规模经营,专业化的分工协作,面向大众的低价位等招术,使杭州“迷宗”菜的名气越来越大。

说起“迷宗”,有的人往往从字面上理解意思,认为“迷宗”必然“离宗”。其实不然。这从2001年评选出的48只“新杭州名菜”可以看出:杭菜“清淡爽口、原汁原味”的特色犹存。这说明杭州菜万变不离其宗,万变犹存真味。



“迷宗”只是新派杭菜的特点之一，追求的是继承创新求变，顺应时代潮流，适应市场需要。这也是杭州菜不断创新发展的真谛所在。

杭州是中国的杭州，杭州也是世界的杭州，杭州菜也像杭州西湖一样，将永远在世界的东方熠熠生辉。

（二）驰名浙东——宁波菜

宁波是“鱼米之乡、文化之邦”，宁波菜既受赐于得天独厚的地理条件和丰富的特产资源，又得力于历代宁波人，特别是厨师的矢志不渝的努力，逐渐形成以“鲜咸合一”为主要特色的地方菜。在2001年西湖博览会上，同杭州菜一起，被列入“中国八大新菜系”。从此，名声大振，海内外人士纷至沓来。

1. 优越的地理条件

宁波位于东海之滨，长江三角洲东南角，面临大海，背倚四明山、天台山。气候温和，物产丰富。古有“四明三千里，物产甲东南”之称。宁波有海岸线758.68公里，有大小岛屿527个，岛屿总面积245.07平方公里，居浙江省第三位。

2. 丰富的特产资源

宁波东临舟山渔场，海洋资源十分丰富，海鲜常见的有40多种，如黄鱼、带鱼、墨鱼、对虾等，还有海带、紫菜、苔菜等众多海生藻类植物。

水面面积20平方公里的宁波东钱湖是浙江境内第二大淡水湖，仅次于杭州新安江千岛湖库区水域，盛产青鱼、草鱼、鲤鱼、毛蟹、河虾等。

山间盛产竹笋、果、蔬、瓜、豆、薯类、山珍。特产有奉化芋艿头、邱隘雪里蕻菜、鄞西四明羊尾笋、象山冻白鹅、三北大泥螺、慈溪大白蚕豆、余姚榨菜、奉柑、枪蟹等等。

3. 悠久的历史饮食文化

《皇帝内经·素问》云：“东方之域，天地所始也，海盐之地，海滨傍水，其民食鱼嗜咸，皆

安其处，美其食。”因此说，宁波的海鲜饮食文化历史相当久远。“食鱼嗜咸”的习俗代代相传，沿袭至今。

宁波人富有创造精神，足迹遍布五湖四海，宁波菜亦因此得以广传。自道光二十二年（1842年）起，宁波辟为“五口通商”口岸之一，极大地刺激了饮食业的发展。旧宁波的三江口、江夏街、日升街等处，酒楼饮铺林立。新中国成立以后，宁波传统海鲜菜肴特色得到了继承和发展。如1956年宁波城隍庙举行烹饪献艺盛会，各帮各派名厨云集，各献其长，相互切磋，并请各界人士观赏品评。从仅存的《名菜目录》看，当时的风味菜肴就有近百种。再如1977年5月出版的《中国菜谱》浙江部分载：宁波厨师刻意求新，佳肴纷呈，有借鉴状元楼“粉蒸肉”而制成的“荷叶粉蒸羊肉”，家常小菜“芹菜炒牛丝”，经过精心配料烹制，亦成了台面上的宴菜。

近年来，随着人民生活水平的提高，宁波的饮食业也有了迅速的发展，在充分发挥本地特色的基础上，宁波菜百花齐放，除了宁波传统的十大名菜外，还有很多创新菜。尤其是最近，宁波菜在原料选用、制作方法、营养搭配，特别是菜肴的造型、食雕技艺等方面，都有了长足的进步。

4. “鲜咸合一”的风味特色

宁波菜形成“鲜咸合一”的风味，是近百年来事。《另撰饮故事》云：“宁波菜的口味特色以咸为主，反映此地人民在生活上的勤俭的习惯，使他们引以为傲。”《清稗类抄》还记载：“宁波一带善食腌腊腐朽之物。”《中华全国风俗》在记载定海人食物之癖性时说：“定海人民之习性，专善食腌腊腐臭之物。”

①惯用“鲜咸合一”的配菜方法。传统的“鲜咸合一”这种配菜方法，至今仍被广泛使用。其方法是：将鲜活原料（为鲜），配上腌制原料或海货干制品（为咸），合二为一烹调，由此产生滋味独特的“复合味”，鲜美异常。

②善于烹制各种海鲜。宁波因有特别丰富的海产资源，逐渐形成喜食海鲜的习俗。按现代

营养学观点分析,这种饮食习惯是最科学的。因为海鲜动物的蛋白质相当丰富,脂肪含量却不高,人们食用不用担心患“三高”文明病。海鲜在宁波菜中占有重要地位,品种也极为丰富,因而促进了海鲜烹饪技术的提高。厨师对各种海鲜,从活养到烹调富有经验,活鱼现宰,海鲜现烹,因料施技,极尽“鲜咸合一”之味。

③擅长腌、烩、烧、炖、蒸等烹调方法。宁波人以节俭为荣,以防食物变质,常用腌制的方法。腌菜选料较广,如鱼、虾、蟹、肉类、蔬菜等,口味重咸。烩菜、汤羹风味独特,滑嫩醇鲜,茨汁略厚。烧菜谓之“烤”,讲究火候运用、浓厚入味、色重芡亮等。

④注重保持真味本色。宁波菜在制作过程中,注重原料本味的保持及发挥,朴实无华。菜品鲜嫩软滑,注重大汤大水,口味讲究“鲜咸合一”,如雪菜大汤黄鱼、冰糖甲鱼、清蒸河鳗等。尤其是“雪里蕻笋丝汤”,赢得了众多海外游子的眷恋,说是“三天不喝咸豉汤,脚骨有点酸汪汪”。

宁波菜为海内外食客所青睐,旅居海外的华侨以及港、澳、台同胞,不远万里,以赴宁波亲口尝家乡菜为快。上海餐馆也纷纷推出甬式菜饌招徕顾客。不久前,宁波与杭州一道,被列入中国加入WTO后最有发展前途的24个城市之一。我们相信,随着经贸的兴旺,宁波菜必将蓬勃发展。

(三) 靓丽古越——绍兴菜

1. 古越大地,物华天宝

绍兴地处浙东宁绍平原的中心,是中国东南文明的发源地,历来以历史文化、江南水乡、酒乡、桥乡、名士乡、书法之乡著称于世。在悠久的文明史中,古越大地发生了大禹治水、安寝建陵、越王勾践卧薪尝胆等一系列重大历史事件。绍兴人杰地灵,涌现了王羲之、贺知章、陆游、徐渭、秋瑾、鲁迅、周恩来等一大批具有世界影响的杰出人物。

绍兴境内河湖纵横,土地肥沃,气候温和,

物产丰富,是著名的鱼米之乡,农副产品十分丰富。物华天宝的古越大地,赋予了绍兴菜特有的灵气。

2. 古越文化,历史悠久

举世闻名的河姆渡遗址,证明早在6000多年前,越地先民已经开始书写灿烂的饮食文化史;舜和禹这两位上古时代的英雄和领袖,其出生地和创业地均在绍兴,说明在公元前22世纪末,绍兴已经形成饮食文化的胚胎。据《吴越春秋》记载:“吴越先民,开垦种植,出海捕捞,入山狩猎,饭稻羹鱼。”勾践时,“鸡山养鸡,樵湖养鸭,南池养鱼”。据传,称为“越菜之王”的绍兴名菜“清汤越鸡”的鸡,其祖先就是勾践后官所养之鸡。

魏晋之时,越菜以“诗文唱和,曲水流觞”而名噪一时;唐时,越菜因大量使用越瓷而闻名遐迩;宋室南渡,作为陪都的绍兴,饮食上南北交流,“南料北烹”,故有极大的发展和变化;明清时,有鳊鱼、越鸡、腐乳、干菜、贡瓜、绍酒、香糕、茶叶八大美食岁贡入朝;近代,绍兴城内大街小巷饭店林立,食肆遍布,生意兴隆;新中国成立后,传统菜点得到了保护和发展;改革开放的春风,掀开了越菜新的一页。

越菜从远古走来,带着越人的自然秀气和浓浓的酒香,以江河湖海众多的河鲜海产为源,以良田沃土池塘沼泽丰富的新鲜蔬果为本,经绍兴人不懈的努力,逐渐形成了醇正典雅的风格,朴实自然的本色,双味变化的特征,清雅纯正的风味,善用黄酒的绝招和咸鲜合一的口味。

3. 古越菜肴,“咸”之有道

“咸”之有道,此“道”作道理、方法解。

其一,“咸”含“中庸之道”。绍兴菜最大的特点是“咸鲜合一”,“咸”中突出“鲜”,“鲜”中有“咸”,咸鲜互补,咸鲜并举。其味鲜而不咸,咸而不涩;刚柔融合,增鲜益味;文武互补,雅俗并存;善于变化,渗透互实;灵巧秀慧,公允中正,不偏不倚。这些正体现了古越文化的底蕴——中庸之道。



其二,“咸”含“制法之道”。绍兴濒临东海,又是江河泽国,兼有鱼盐平原之利。古老的先民利用丰富的水产和传统的腌制技术,把“咸”发挥得淋漓尽致。第一是“盐”(即腌),绍兴荤菜如鱼、肉、鸡、鸭都是腌的。第二是“霉”,蔬菜大多可霉,如霉笋、霉苋菜梗、霉冬瓜、霉毛豆、霉丝瓜、霉千张、霉豆腐等等。霉的菜又咸又香,一般可吃上几天不坏。第三是“干”(即晒干),把酱过的东西晒成干,放上几年也不会坏。著名的“霉干菜”就是用芥菜、油菜、白菜等腌制以后晒干的。若晒干后再蒸,再晒,就会显得乌红油亮、芳香扑鼻,闻之直咽口水。绍兴农村有“乌干菜,白米饭,神仙见了要下凡”的说法,可见此菜不同凡响。“干菜焖肉”相传为明代大文豪徐文长所创。以干菜或干菜汁为主要调料制成的菜肴,千变万化,菜品丰富。与肉同烧,可解油腻,增鲜味;与鱼同蒸,可去腥味,增香味;与果蔬同烹,咸鲜合一,其味无穷。清朝乾隆皇帝游江南时,喜食“霉干菜”。周恩来总理在杭州接待外宾时,专门点“干菜焖肉”、“干菜虾汤”等招待外国元首。第四是“酱”,可酱的东西很多,如酱鸭、酱鸡、酱鹅、酱肉等。蔬菜也可以酱,鲁迅笔下就有“酱苋苣”。比起“盐”的物品,酱的菜肴更鲜美和清淡些。第五是“虾油菜”,把鸡、鸭、鱼、肉等放在“虾油”里浸渍几天,就是最肥最油的荤菜,吃起来也滑而不腻,软而不油,滋味鲜美。第六是“醉”,是专门用绍兴酒来加工的,如醉鸡、醉蟹、醉猪腰、醉麻蛤等等。为了达到“咸”的目的,其制法真是不少。

其三,“咸”含“节俭之道”。其实“咸”的目的是食物能久储,不会变坏。在还没有冰箱的时代,此法无疑是经济实惠的最佳方法。这充分体现了当地人民节俭的美德、纯朴的乡情和不尚浮华的民风。

其四,“咸”含“烹调之道”。绍兴菜常用的烹饪方法是炒、扣、卤、冻、嵌等,擅长烹制河鲜家禽,选料广泛,注重火候,汤浓味重,香酥绵糯,其终极目的为“咸鲜入味”。成品菜肴有乡村风味、田园气息,体现了纯朴风雅之民风,

寓意深厚。就“咸鲜合一”之“道”而论,可见越菜底蕴极其深厚,有待进一步开拓、挖掘和研究。

越菜跨入现代文明的行列,其风韵依旧。目前正以继承创新的面貌,荟萃百家之长,兼收南北风味,加上现代科技手段,在选料、烹制诸环节上,大胆改革,不断创新,使传统越菜焕发了勃勃生机。

(四) 争流瓯江——温州菜

1. 改革开放立潮头

温州是我国首批对外开放的14个沿海城市之一,以“温州模式”名扬世界,乡镇经济特别发达,电器、服装、皮鞋、灯具等小商品闻名海内外,远销世界各地。

温州地处浙江东南沿海南端,古称瓯越、东瓯。温州历史悠久。汉惠帝三年(前192年),建立东瓯王国,东晋时置永嘉郡,唐高宗时,改称温州,直至今日。面积11784平方公里,人口705万,有25万华侨,分布在62个国家和地区,有10万温籍港、澳、台同胞。

温州奇山秀水、气候温和、冬无严寒、夏无酷暑,是旅游度假胜地。目前,旅游基础设施日臻完善。旅游风景区面积占全市面积的22.23%,名列全国前茅。2001年,全市接待国内外旅游者达10万人次,旅游总收入达58亿元左右,与上年同期相比分别增长18%和17.6%。2001年11月,国家旅游局来验收“创优”工程,对温州评价很高。随着温州改革开放的深入,经济的繁荣,旅游业的发展,温州的餐饮业进入了一个新的发展时期。

2. 逐鹿食坛争风流

温州菜(又名瓯菜)历史悠久。瓯菜自成风格是唐末五代后,那时的温州经济日益繁荣。北宋时,中国南方经济有较快的发展,当时有“国家根本,仰给东南”之说。南宋绍兴元年(1131年),温州设立市舶司,正式对外开放,促进餐饮业快速发展。元明清时期,物产更加丰富,菜

肴也更加多样化。民国年间,温州的餐饮业已粗具规模,但到了民国后期,随着市场凋零,餐饮业也随之衰落。新中国成立后,餐饮业又很快恢复。

改革开放后,勇立潮头的温州人,以小商品大市场模式,创造了市场经济奇迹,为温州菜的发展奠定了经济基础。那些厨坛精英们,以自己高超的技艺,使本不为人所重视的温州菜,在全国赛事中频频得奖,使温州菜的知名度不断提升。

如今,温州餐饮界名厨辈出,新秀如云,可谓人才济济。他们正以良好的素质,精湛的技艺,在食坛相互竞争,共同发展。

温州菜在悠久的历史积淀中,在名厨的精心培养中,逐渐形成了“口味清鲜,淡而不薄,注重真味本色”的独特风格。现有250只具有浓郁地方特色,色香味形俱佳的名菜佳肴,入选《中国菜谱》的有46只。其主要特色如下:

①食源丰富,海鲜为主。温州地兼山海,资源丰富。因气候温和,四季常青,山林溪涧盛产香菇、笋、鳗;漫长的海岸线到处是鱼、虾、贝、蟹等。这些富饶的物产,为瓯菜提供了得天独厚的原料来源,形成了瓯菜以海鲜入馔为主要的特色,瓯菜的大厨也因此善于烹制海鲜。早在南宋时期,就有池养鱼贝、现宰现烹的做法。代表菜有三丝敲鱼、双味蛰蛸、爆墨鱼花等。

②刀工细腻,“造型”逼真。瓯菜的刀工,从来以细腻、严谨著称。反对华而不实,矫揉造作,提倡一切服从于味,它通过片、切、剞等刀法,使原料大小均匀,厚薄相等,长短无差,剞划一致,有“片薄如纸”、“切丝如发”、“剞花如荔”的美称。这样的刀工,烹调时受热就能一致,成熟也就一致,入味也就均匀,确保了菜肴的嫩度和鲜度。

另外,瓯菜特别讲究“造型”,以至于达到以假乱真的地步。如所制作的食品立体花色冷

盘“天下奇秀雁荡山”、“东瓯蓬莱江心屿”等款待宾客时,令客人以为是艺术品,不敢下箸。当知道是用鱼肉、虾肉等食物做成时,惊叹不已,频频拍照。温州厨师还擅长制作米塑、食雕。最平常的食品,在他们的刀下立刻变成了一件件精美的艺术品。

③轻油清芡,别具一格。轻油清芡基于温州人的生活习惯,也是瓯菜独特风格的综合体现。因为当地河、海鲜特别丰富,很少烹制肉菜,人们不习惯吃太油腻的菜肴。所以烹调讲究二轻一重,即轻油、轻芡、重刀工。

④口味清鲜,淡而不薄。瓯菜强调口味清鲜,淡而不薄。“清鲜”就是原汁原味。瓯菜要求通过恰当的刀工和火候,使菜达到“真味本色”。如传统名菜三丝敲鱼、清蒸黄鱼、盐水蚕虾、翡翠鱼珠等,要求原味浓烈、清鲜清爽。故瓯菜特别注意选料精细、泡发恰当、调味精确、制汤考究、火候适宜。

3. 直挂云帆济沧海

“乘风破浪会有时,直挂云帆济沧海。”700多万温州人,在改革开放的大潮中乘风破浪,勇往直前,争当弄潮儿。瓯菜在大潮的推动下,正扬起风帆,在继承创新的“海域”,一试身手。利用温州奇山秀色的意蕴和瓯越文化的深厚积淀,创新景观菜,逐步推出诸如“谢公宴”和以江心屿、雁荡山、仙岩梅雨潭等风景名胜命名的景观菜。景观菜将菜肴的形、色、味与景观的诗情画意融为一体,再辅以富有历史和文化底蕴的解说,让游客在品评佳肴中寄寓浙南山水之情,在神思遐想中品尝瓯菜独特的风味。

温州的食坛精英,开拓进取,创新出“温州十景”、“雁荡十景”、“楠溪江十景”等一批景观菜,成为餐饮界一道特殊的风景区。