

浙菜精华



浙江科学技术出版社

1061694

浙菜精華



鐵瑛



本书编委会 编著

浙江科学技术出版社



淮阴师院图书馆1061694

责任编辑 李卓凡
美术编辑 孙 菁

书 名
编 著
设 计
出 版
印 刷
发 行
开 本
印 张
版 次
印 次
书 号
定 价

浙 菜 精 华

本书编委会

史华 周涛 沈中夏 俞祖勋

浙江科学技术出版社

杭州富春印务有限公司

浙江省新华书店

787 × 1092 1/16

7

1999年3月第1版

2001年9月第3次印刷

ISBN 7-5341-1239-7/TS · 211

30.00 元

之江饒饌
國色天香

艾青題



制作单位：浙江省烹饪协会
浙菜研究会
杭州楼外楼

编委会：

主任：鲍力军

委员：（姓氏笔划序）

王仁孝

仇云华

冯洲斌

吴林

张建国

茅天尧

赵幽芬

黄纪芳

董九如

潘晓林

王晓波

甘光鲜

李纯

吴顺初

张渭林

周雄

胡忠英

龚崇真

傅汉和

戴桂宝

王连法

叶勋

李松林

陆礼金

陈善昌

杨定初

姜利珍

章乃华

潘锦贤

前言

浙江烹饪，源远流长。它经历了漫长的发展历程，尤其是改革开放20年来，在各级领导的重视下，经广大烹饪工作者悉心研究、发掘和开拓，使“浙菜”体系日臻完整，成为享誉烹坛的全国著名的八大菜系之一。在历届全国和世界中国烹饪比赛中，浙菜系列屡次取得可喜成绩，1988年第二届全国大赛还名列冠军。

浙江菜系由杭州、宁波、绍兴和温州为代表的4个地方流派组成。“杭菜”制作精细、清鲜爽脆、淡雅细腻，是浙菜的主流。如东坡肉、薄片火腿、西湖醋鱼、宋嫂鱼羹、龙井虾仁、叫化童鸡、油焖春笋、八宝豆腐、西湖莼菜汤等，集中反映了“杭菜”的风味特色。“宁菜”、“绍菜”以“鲜咸合一”的独特滋味见著，菜品翔实，色泽和口味较浓。在取料上，“宁菜”以海鲜居多，如宁波雪菜大汤黄鱼、锅烧鳗、黄鱼羹、三丝拌蛭、奉化摇蚶等。“绍菜”以河鲜、家禽见长，富有浓厚的乡村风味；用绍兴酒糟烹制的糟菜、豆腐菜充满田园气息，如干菜焖肉、白鲞扣鸡、糟溜虾仁、鲑鱼烧豆腐、清汤鱼圆等。温州古称“瓯”，“瓯菜”以海鲜入馔为主，口味清鲜，淡而不薄，烹调讲究“二轻一重”（轻油、轻芡、重刀工）。代表菜有三丝敲鱼、爆墨鱼花、锦锈鱼丝、马铃黄鱼、双味蛰蛸、桔络鱼脑、蒜子鱼皮等。“浙菜”基于以上4个流派，从整体上看，具有比较明显的东南沿海和江南水乡的特色风格，概而论之，有以下4个方面：

选料刻求“细、特、鲜、嫩”

“浙菜”选料一要精细，取用物料的精华部分，使菜品达到高雅上乘；二用特产，使菜品具有明显的地方特色；三讲鲜活，使菜品保持滋味纯真；四求柔嫩，使菜品食之清鲜爽脆。凡海味河鲜，须鲜活腴美，以时鲜取胜；凡家禽、畜类，多系特产，如萧山鸡、奉化鹅、绍兴麻鸭、金华火腿、湖羊、南肉等；凡蔬果之品，尤以时鲜为上，所谓“四时之序，成功者退，精华已竭，褻(qian 谦)裳去之”。

烹调擅长炒、炸、烩、溜、蒸、烧

海味河鲜烹制独到一面。“熟物之法，最重火候”，浙菜常用的烹调方法有30余种，因料施技，品味多变，尤其擅长炒、炸、烩、溜、蒸、烧6种方法。炒菜以滑炒见长，力求快速烹制；炸菜外松里嫩，恰到好处；烩菜滑嫩醇鲜，羹汤风味独特；溜菜脆(滑)嫩滋润，卤汁馨香；蒸菜讲究火候，注重配料，主料多需鲜嫩腴美之品；烧菜柔软入味，浓香适口。这些烹调方法，大都符合原料质地的特点，适宜江南人民喜爱清淡鲜嫩的饮食习俗。浙江名厨高手烹制海味河鲜也独见一功，与北方烹鱼有显著不同。浙江烹鱼，大都过水，约有2/3的鱼菜是用水作传热体烹制的，突出鱼的嫩鲜，保持原味。例如，著名的西湖醋鱼，系活鱼现杀，经沸水氽熟，软溜而成，不加任何油星，滑嫩鲜美，有口皆碑。

口味注重清鲜脆嫩，保持主料的本色和真味

“浙菜”注重口味纯真，这是食物原料、烹调方法和人民的饮食习俗等客观特性的综合体现。〔清〕杭州人李渔在总结烹调经验时认为，“世界好物利在孤行”（《闲情偶记》），意思是要吃上等原料的本味，但是现代烹饪发展表明，凡一物烹成，必须辅佐，才能达到“和合之妙”。“浙菜”多以四季鲜笋、火腿、冬菇、蘑菇和绿叶时菜等清鲜芳香之物辅佐，同时十分讲究以绍酒、葱、姜、糖、醋调味，借以去腥、解腻、吊鲜、起香。例如，东坡肉用绍酒代水焖制，醇香甘美；清汤越鸡则衬以火腿、嫩笋、冬菇清蒸，原汁原汤馥香四溢。雪菜大汤黄鱼以雪里蕻咸菜、竹笋配伍，汤料芳香浓郁。诸如清蒸鳊鱼、芙蓉蛰蛸、之江鲈莼羹等海味河鲜菜肴，都以主料突出、口味纯真而见长。

形态讲究精巧细腻，清秀雅丽

“浙菜”风格可溯至南宋，《梦粱录》曰：“杭城风俗，凡百货卖饮食之人，多是装饰车盖担儿，盘食器皿，新洁精巧，以炫耀人耳目……。”当今，浙江名厨善于综合运用多种刀法、配色、成熟、装盘等烹饪技艺和美学原理，把精与美，强与巧有机地结合起来，构成一道道美饌珍馐。如传统名菜薄片火腿，片片厚薄均等、整齐划一，每片红白相间，造型尤似江南水乡的拱桥；创新佳肴锦绣鱼丝，9厘米长的鱼丝，条条不断，丝丝匀称，乳白色的基调，缀以几丝红绿柿椒，色彩绚丽和谐，深得美食家赞许。烹饪技艺的发展，有赖于历代厨师的研究和创新。浙江名厨和烹饪工作者，经常与海内外各流派互相交流，切磋技艺，博采众家之长，致力于浙菜的普及与提高，并努力加以挖掘创新，使传统风味菜、创新菜、官府菜、地方菜、寺院菜等共登大雅之堂。工艺菜是近几年崛起的一支新秀，“双喜临门”是1983年获全国冷荤拼盘制作工艺优秀奖的代表作，它既是烹饪技术的结晶，又是造型艺术的杰作，被广泛应用于各类高级筵席。一批仿南宋菜肴再现于市，如武林熬鸭、群鲜羹、蟹酿橙等菜品，风格古朴雅致，口味超群脱俗。近几年来，将面塑工艺巧妙地运用于各种宴席，大大增进了宴席的气氛。“婚礼巡游”就是新婚喜宴的极佳饰品，曾获第十届亚洲食品博览会特别金奖。各式创新菜肴层出不穷，逐批定型完善，大大丰富了饮食市场，给消费者带来了美食的乐趣。为了更好地贯彻“继承、发扬、开拓、创新”的发展烹饪事业的方针，深入研究“浙菜”，系统总结、挖掘“浙菜”烹饪经验，进一步开拓“创新菜”，使之符合改革开放和人民生活水平提高的需求，经过较长时间的收集、整理、筛选，我们编撰了这本“浙菜精华”。其内容包括历届国内外各类烹饪比赛的部分得奖作品、省内烹饪同行选送的优秀作品以及中华名小吃等。在编撰过程中，我们得到了省内各烹饪协会和广大烹饪工作者的大力支持，在此表示衷心的感谢。由于版面有限，编印时间较紧，也限于编者水平，本书难免存在不足之处，希望广大读者批评指正。

目 录

热 菜

☆ 西湖醋鱼	1	☆ 怪味脆皮鱼	19	☆ 油泡响螺片	38
☆ 茄汁龙鱼	1	☆ 百鸟朝凤	19	☆ 糟溜虾仁	39
☆ 菊花凤翅	2	☆ 八宝满口香	20	☆ 醉蟹	39
☆ 东坡肉	2	☆ 圆鱼煨鸽	20	☆ 清汤越鸡	40
☆ 龙井虾仁	3	☆ 蒜香烤白鳢	21	☆ 绍虾球	40
☆ 叫化童鸡	3	☆ 鲍鱼扣肥鸭	21	☆ 糟鸡	41
☆ 芙蓉鱼片	4	☆ 佛手金卷	22	☆ 鱼翅炒虾蟹	41
☆ 彩色肉丝	4	☆ 罗汉大虾	22	☆ 葱花肉	42
☆ 蒜子鱼皮	5	☆ 八宝鸭丝羹	23	☆ 干菜焖肉	42
☆ 鸽蛋鱼丸	5	☆ 鹿筋万字肉	23	☆ 干菜千层肉	43
☆ 牡丹鲍鱼	6	☆ 芙蓉龙虾	24	☆ 金鼎蟹鲜	43
☆ 玉叶虾球	6	☆ 松鼠鲈鱼	24	☆ 如意鱼茸卷	44
☆ 锦绣鱼丝	7	☆ 八宝龙珠	25	☆ 水心海鲜卷	44
☆ 三片敲虾	7	☆ 脆皮龙头鱼	25	☆ 蟹粉鱼皮	45
☆ 双味蟠蛸	8	☆ 五味煎蟹	26	☆ 兰花鸡茸蛋	45
☆ 爆墨鱼花	8	☆ 鱼卷苹果环	26	☆ 五子伴千岁	46
☆ 清扒鱼翅	9	☆ 龙眼马蹄	27	☆ 珍珠蟹粉	46
☆ 清汤鱼圆	9	☆ 满载而归	27	☆ 烤鲜鱿鱼	47
☆ 苔菜小方烤	10	☆ 丰收玉米牡丹	28	☆ 八珍冬瓜脯	47
☆ 冰糖甲鱼	10	☆ 雪丽蛭子	28	☆ 明珠鳊鱼	48
☆ 蟹酿橙	11	☆ 香蕉黄鱼夹	29	☆ 三圆争寿	48
☆ 雪菜大汤黄鱼	11	☆ 珍珠龙虾	29	☆ 春蚕吐丝	49
☆ 火腿蚕豆	12	☆ 兰花鱼卷	30	☆ 蟹黄鱼茸蛋	49
☆ 春笋鲑鱼	12	☆ 蟹黄扒鱼翅	30	☆ 赛熊掌	50
☆ 蜜汁火方	13	☆ 葵花鱼翅	31	☆ 锅烧河鳗	50
☆ 一品南乳肉	13	☆ 凤翅鞭花	31	☆ 玉蝶驼掌	50
☆ 宋嫂鱼羹	14	☆ 桃花虾排	32	☆ 鞭花鱼珠	51
☆ 南肉春笋	14	☆ 八宝葫芦鸭	32	☆ 扇形蟹粉翅	51
☆ 鱼头浓汤	15	☆ 水晶葫芦掌	33	☆ 苹果干贝豆腐	52
☆ 排南	15	☆ 玉簪鱼片	33	☆ 蟹黄橄榄鱼	52
☆ 番茄虾仁锅巴	16	☆ 老法鳊鱼丁	34	☆ 八宝石榴鸭	53
☆ 干炸响铃	16	☆ 烂糊鳝丝	34	☆ 芝麻鱼卷	53
☆ 栗子炒子鸡	17	☆ 银鱼荷包翅	35	☆ 一品豆腐	54
☆ 八宝童鸡	17	☆ 果珍葡萄鱼	35	☆ 兰花冬瓜卷	54
☆ 斩鱼圆	18	☆ 红烧虾鳊	36	☆ 明珠刺参	54
☆ 火踵神仙鸭	18	☆ 虾鳊豆腐	36	☆ 麒麟戏珠	55
		☆ 青炒海瓜子	37	☆ 桔香双味鱼	55
		☆ 芝麻鱼排	37	☆ 醉虾	56
		☆ 宁波摇蚶	37	☆ 兰花春笋	56
		☆ 蛟龙戏鱼花	38		

冷 菜

☆ 锦绣中华
☆ 春来鹤归
☆ 奔马
☆ 雄鹰展翅
☆ 龙凤呈祥
☆ 七星彩拼
☆ 枫桥夜泊
☆ 什锦组碟
☆ 江南竹乡
☆ 静思
☆ 凤戏牡丹
☆ 梅兰竹菊
☆ 彩蝶双飞
☆ 再跃龙门
☆ 鸟语花香
☆ 一帆风顺
☆ 园林风光
☆ 五福鸣新
☆ 小憩
☆ 相思芭蕉下
☆ 腾飞金龙
☆ 鸟趣
☆ 松鹤长青
☆ 虹
☆ 喜鹊登梅
☆ 芭蕉彩扇
☆ 花篮冷盆
☆ 宝石流霞
☆ 三潭印月
☆ 梅竹
☆ 椰树夏韵
☆ 盼盼
☆ 锦鸡
☆ 群妃争宠
☆ 妍
☆ 企
☆ 花好月圆
☆ 鸳鸯嬉水

57 ☆ 蝶恋花
58 ☆ 鹌蚌相争
58 ☆ 猪年万福
59 ☆ 彩蝶迎春
59 ☆ 春艳
60 ☆ 天坛
60 ☆ 花沁
61 ☆ 迎客松
61 ☆ 春天的旋律
62 ☆ 一帆风顺
62 ☆ 什锦古塔
63 ☆ 古城

名小吃点心

64 ☆ 温州鱼丸
64 ☆ 喉口馒头
65 ☆ 诸老大粽子
65 ☆ 鲜肉小笼
66 ☆ 宁波汤团
66 ☆ 宁波猪油汤团
67 ☆ 油氽麻球
67 ☆ 温州汤圆
68 ☆ 南方大包
68 ☆ 猫耳朵
69 ☆ 八宝饭
69 ☆ 素烧鹅
70 ☆ 糯米素烧鹅
70 ☆ 周生记鲜肉大馄饨
71 ☆ 五芳斋粽子
71 ☆ 吴山酥油饼
72 ☆ 虾爆鳝面
72 ☆ 虎跑素火腿
73 ☆ 桂花糯米藕
73 ☆ 幸福双
74 ☆ 南瓜套点
74 ☆ 百果蜜糕
75 ☆ 丁莲芳千张包子
75 ☆ 定胜糕
76 ☆ 桂花年糕
76 ☆ 松仁薄荷糕

77 ☆ 重阳栗糕 95

果 蔬 雕

78 ☆ 龙凤呈祥 96
78 ☆ 玉女献花 96
78 ☆ 九龙戏珠 97
79 ☆ 龙首瓜雕 97
79 ☆ 寿比南山 98
80 ☆ 万紫千红 98
80 ☆ 笑迎八方客 99
81 ☆ 闲趣 99
81 ☆ 龙王出巡 100
☆ 觅 100
☆ 双龙戏珠 101
☆ 搏斗 101
☆ 凤舞 101
83 ☆ 仙果龙车 102
84 ☆ 双狮戏绣球 102
84 ☆ 金孔雀 102

面 塑

85 ☆ 延年益寿 103
86 ☆ 水乡风情 103
87 ☆ 天女撒花 103
87 ☆ 穆桂英挂帅 104
88 ☆ 佛光普照 104
88 ☆ 惜春作画 104
89 ☆ 兰亭鹅池 105
89 ☆ 标花蛋糕 105
90 ☆ 五子庆喜 105
90 ☆ 戏鹅 106
91 ☆ 昭君出塞 106
91 ☆ 婚礼巡游 106

热菜 RECAI

西湖醋鱼

草鱼经宰杀、刀工处理后入沸水锅中煮至断生装盘。用原汤、酱油、绍酒、姜末、白糖、米醋勾出糖醋芡，用糖醋芡淋满鱼身即可。此菜色泽红亮，口味酸、甜、鲜。

茄汁龙鱼

将净草鱼开成两片，去脊骨、胸骨，剖十字花刀后用精盐、绍酒、胡椒粉腌渍片刻，入五成热油锅炸至金黄，在盘内摆成龙形。勾糖醋番茄汁浇在鱼身上。

此菜色泽金黄，形似腾龙，质感酥脆，口味酸甜可口。

菊花凤翅



盘边围上菊花鱼朵，盘中摆放经清炸、红烧的鸡翅。

此菜菊花鱼朵形态优美，鸡翅香烂鲜醇。刀工、火候之运用，叹为观止。

取正方形五花猪肉 10 块，入沸水锅中稍煮即取出洗净。大砂锅内铺上猪肋骨、葱结、姜块。将肉块排入砂锅(皮朝下)，加入绍酒、酱油、白糖、葱结后加盖密封，用旺火烧开再改微火焖 2 小时。肉块翻身再焖后盛入陶罐，加入原汁再蒸半小时。

此菜油润柔糯，香郁味透。



东坡肉

叫花童鸡



嫩母鸡从左腋开口取出内脏洗净后，用山奈、八角粉、绍酒、酱油、白糖、精盐、葱段、姜丝浸渍15分钟。将炒制的大葱肉丝从鸡左腋开口处填入鸡腹并灌入卤汁。先后用网油、玻璃纸、荷叶将鸡层层裹住，并用细麻绳捆扎结实。最后裹上酒坛泥烘烤4小时。

此菜鸡肉酥嫩，异香袭人。

虾仁上浆后在四成油温的猪油中划散，呈玉色时倒入漏勺。虾仁入炒锅，再下茶叶、茶汁，烹入绍酒颠翻几下即可装盘。

此菜色泽素雅，鲜爽脆嫩，有补肾解毒之效。



龙井虾仁



彩 色 肉 丝

上浆里脊丝入四成热油锅划散后再加入青椒丝、红椒丝至熟，捞出控净油。炒锅中葱段煸香，加入肉丝、青椒丝、红椒丝勾芡出锅。

此菜刀工讲究，色彩美丽，味鲜质嫩。

在调味上劲的鱼茸中加入蛋清、湿淀粉、熟猪油搅匀。用手勺将鱼茸均匀地成片舀入三成热的油锅内养熟。炒锅内放入适量绍酒、白汤、香菇片、精盐、味精勾成薄芡，鱼片、熟火腿片、绿色素菜入锅轻颠数下出锅。

此菜鱼片洁白如芙蓉花瓣，肉质鲜嫩，入口即化。

芙 蓉 鱼 片





蒜子鱼皮

将水发鱼皮切成长方形厚片，投入沸水中煮5分钟，再将鱼皮与白汤、绍酒、葱姜同煮5分钟。蒜瓣、葱姜煸香后放进酱油、肉卤、白糖、胡椒粉、清汤、鱼皮，烧沸后用小火焖10分钟，再转旺火，加味精勾芡，淋上蒜油出锅。

此菜蒜香诱人，鱼皮软滑，宜酒宜饭。

咸蛋黄加色拉油搅匀，做成小丸子。用特制模具将咸蛋黄丸子嵌入鱼茸中再入冷水锅。锅移小火上，将鱼丸养熟。最后将鱼丸放入盛有调味高汤的汤盆中。

此汤外观酷似鸽蛋，口感滑嫩，复添蛋黄之香。

鸽蛋鱼丸



牡丹鲍鱼

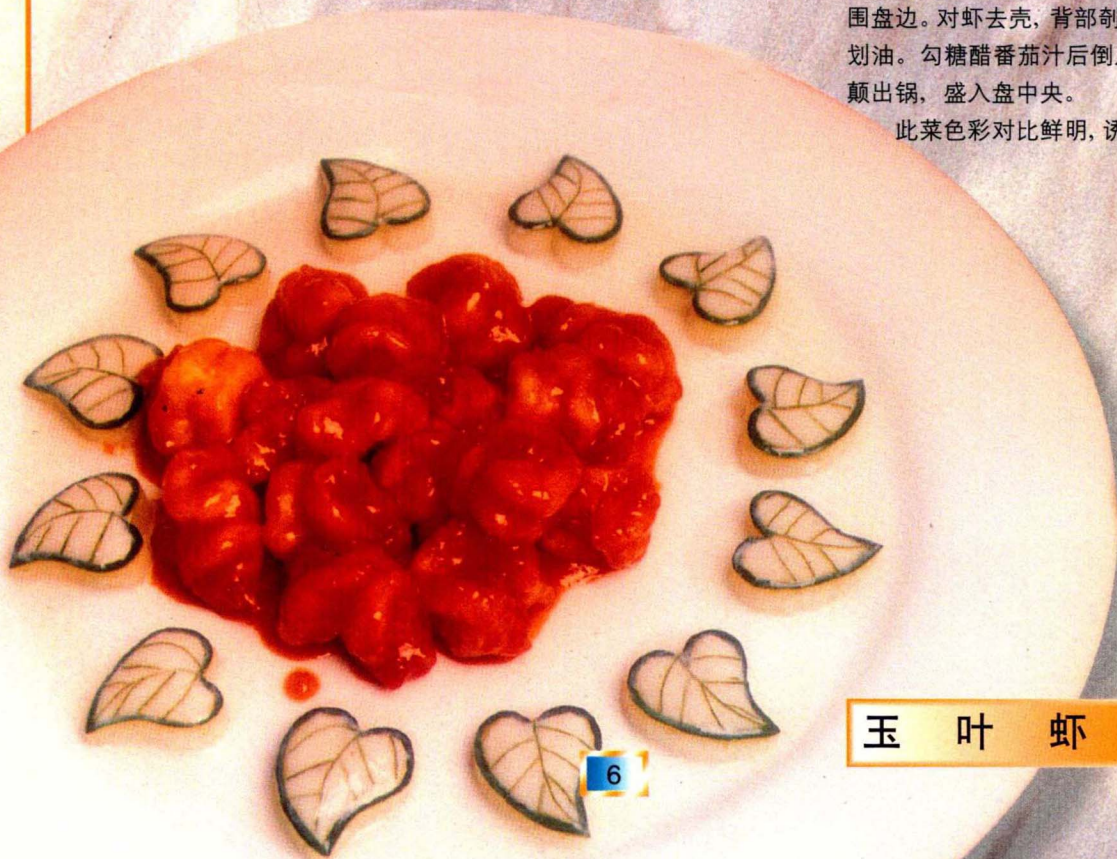


明虾仁背上剖一刀，经调味、上浆、划炒成虾球状，堆入盆中心。净网鲍剖刀后调入绍酒、姜汁，上笼蒸片刻，浇上薄芡，围于盘边。

此菜中网鲍营养丰富，入口脆嫩；虾球洁白，形似牡丹。

冬瓜肉刻桃形，铺以鱼茸蒸熟围盘边。对虾去壳，背部剖刀，上浆划油。勾糖醋番茄汁后倒入对虾翻炒出锅，盛入盘中央。

此菜色彩对比鲜明，诱人食欲。



玉叶虾球



锦绣鱼丝

在四成热的油锅里投入上浆鱼丝，划散后再投入青椒丝、红椒丝、蛋黄糕丝、冬菇丝至熟，沥尽油。葱、姜丝炆锅，倒入用精盐、绍酒、胡椒粉、味精、清汤、湿淀粉兑成的芡汁，放入鱼丝，轻颠出锅。

此菜关键是刀工、火候，是一道功夫菜。

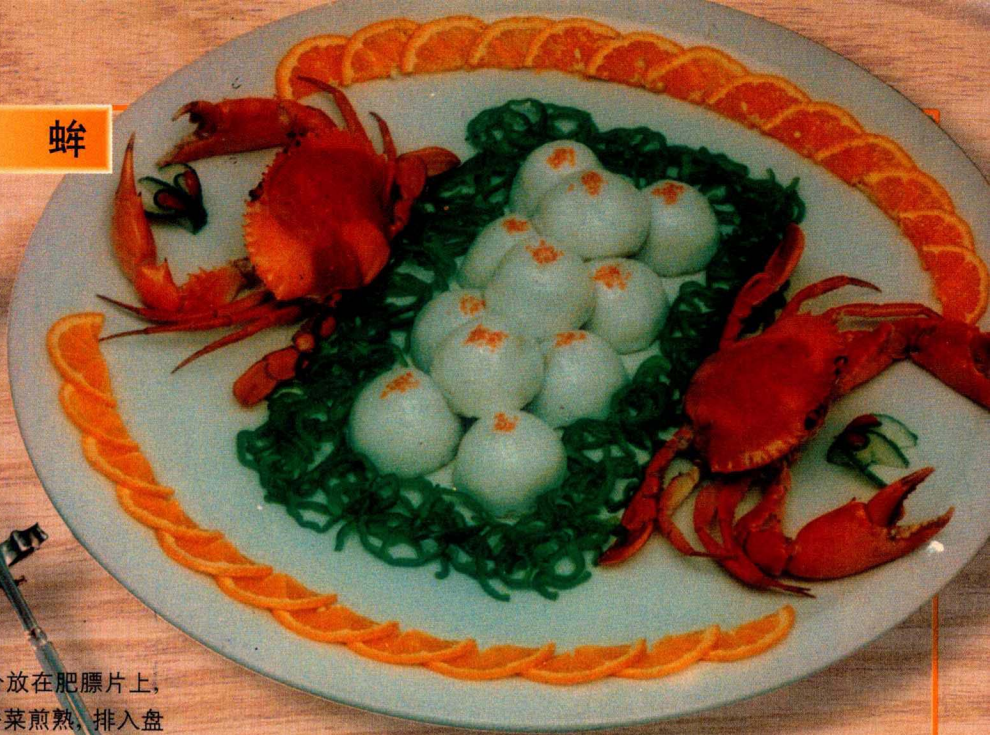
将河虾去头剥壳，除去沙线，拍上干淀粉，用小木槌逐只排敲成扇形片后在沸水锅中氽熟，捞起过凉，再焯水。炒锅中下清汤、敲虾、精盐、绍酒、火腿片、鸡脯片、香菇片、绿蔬菜，烧沸后撇去浮沫，放入味精即成。

此菜鲜美滑爽，清澈见底，是温州传统名菜。

三片敲虾



双 味 蛸 蚌



将炒好的青蟹肉分放在肥膘片上，覆以鱼茸，缀上蟹黄、香菜煎熟，排入盘中。熟青蟹每只切成8块，按原样拼装摆入盘子两侧。

此菜形态活泼，色彩艳丽，一味两吃，肉如膏脂，鲜美香嫩。

墨鱼剖花刀，入沸水焯至五成熟，过油爆至八成熟。葱、姜、蒜末煸锅，倒入墨鱼卷，淋入用精盐、绍酒、味精、清汤、淀粉兑成的芡汁，翻颠出锅。

此菜色洁白，质脆嫩，味香鲜。

爆 墨 鱼 花

