

杭州味道

溢齿留香◎著



老底子的杭州味道

春夏秋冬杭帮菜



浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社



杭州的春天是温暖多雨，五彩缤纷的。滋养了田野里的春笋野菜，肥美了溪流里的鱼虾河鲜，懂得生活的杭州人怎么可能放弃这些天赐的人间美味，家家户户的餐桌上都少不了它们的身影！



北极虾春笋拌马兰头 大自然的馈赠 | 26

香椿拌豆腐 让人留恋的那一口香 | 28

油焖春笋 江南第一道笋菜 | 30

胡葱炒蛋 比小葱更香的意外收获 | 32

雪菜春笋炒蚕豆 江南人家的经典下饭菜 | 34

水芹香干 可以降压的江南野菜 | 36

酱爆螺蛳 市井人家的下酒菜 | 38

蒜苗炒黄蚬儿 杭州人喜欢的小水产 | 40

韭香蛭子 海鲜与春韭的完美搭配 | 42

茶香鸡翅 口齿留香春满园 | 44

上汤草子 把春天的绿色带回家 | 46

腌笃鲜 炖出一锅春天的味道 | 48

荠菜炒年糕 春天不可错过的美味 | 50

酱鸭菜泡饭 倒春寒里的一碗暖胃粥 | 52

艾青团子 难忘的清明节味道 | 54



杭州四季分明，具有春雨润、夏潮热、秋干爽、冬湿冷的气候特点，所以在夏天，杭州人家餐桌上大多以清鲜滋补、补水清火的家常菜为主，味道也偏咸鲜，一来开胃解暑，二来补充因出汗而损失的盐分。



八宝酱丁 夏日里的开胃小菜 | 68

椒盐土豆饼 颇具乡土气息的解馋小食 | 70

杭椒野笋 清鲜减脂的快手菜 | 72

木耳豌豆荚 清甜香嫩的夏令时蔬 | 74

荷塘小炒 夏日荷塘的悠闲味道 | 76

葫芦笋干炒虾皮 解毒润肤的江南小炒 | 78

南瓜花荷包菜 夏日里的一抹惊艳 | 80

肉丁茄鲞 杭州厨师们的新发明 | 82

荷叶粉蒸肉 雅俗共赏的江南名菜 | 84

嫩姜炒子鸡 处暑之后来一盘 | 86

马齿苋瘦肉笋干汤 祛湿清心的夏日滋养汤 | 88

“五黄”宴 驱毒辟邪的江南端午习俗 | 90

咸肉豌豆乌米饭 立夏必吃的防蚊祛暑利器 | 98

韭芽肉丝拌川 杭州人的传统早餐 | 100

家常麻酱拌面 酸香开胃的快手面 | 102

酒香玛瑙 杨梅浸酒好度夏 | 104





秋天的杭州是收获的季节，满大街的桂花飘香，所以和桂花有缘的桂花藕粉、桂花糖、桂花糕等都是这个时节的美味。秋天也是杭州人最讲滋补贴膘的季节，笋干老鸭煲是最受大家喜爱的滋补佳品。



蜜汁糯米藕 香甜软糯路路通 | 116

杭州卤鸭 家庭餐桌和饭店酒家热门的卤菜 | 118

香糟虾 江南人家喜欢的佐酒佳肴 | 120

香炸藕夹 口口留香的美味小食 | 122

葱焖鲫鱼 老底子改善伙食的当家菜 | 124



栗子烧鸡 留在心底里的浓香甜蜜 | 126

田螺塞肉 老味道最难忘 | 128

蟹酿橙 又到菊黄蟹肥时 | 130

笋干老鸭煲 秋天滋阴清补第一煲 | 132

萝卜丝鲫鱼汤 贴膘塑身两不误 | 134



桂花糖芋艿 抹不去的秋日情怀 | 136

藕粉酒酿圆子羹 忆杭州，百里荷塘千里桂花 | 138

杭州的冬天是寒冷的，也是充满年味的。走进大街小巷，特别是一些老小区，你就能感受到浓浓的年味，一排排晾晒在小区路沿的冬腌菜，一个个挂在阳台屋檐下的酱鸭、酱肉和鱼干，处处散发着幸福温馨和团圆欢乐的气息。春天的脚步越来越近，新的一年又要开始了……



杭州酱鸭 浓浓的酱香满满的年味 | 150

香酥带鱼 春节家宴上的下酒菜 | 152

如意素八宝 清素爽口的素菜王 | 154

黄豆肉皮冻 凉凉滑滑的水晶冻 | 156

素炒二冬 冬日里下饭解腻的家常菜 | 158

腊笋烧肉 比梅菜扣肉更解馋过瘾 | 160

黄花菜炖蹄髈 老底子年夜饭上的压轴大菜 | 162

红烧羊肉 抵御严寒好过冬 | 164

元宝鲤鱼 富贵吉祥年年有余 | 166

虾干菜心冻豆腐 冬天里的一碗暖心汤 | 168

糯米油条粢饭团 香甜脆糯的江南早点 | 170

油墩儿 冬日街头特有的香酥小吃 | 172

春卷 迎接春天的到来 | 174

桂花糖年糕 年年过年年高 | 176

八宝饭 年夜饭餐桌上的传统主食 | 178

附 杭州西湖附近的名家名菜名点 | 180



杭州味道

溢齿留香◎著



老底子的杭州味道

春夏秋冬杭帮菜



 浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社



忆江南（两首）

唐·白居易

江南好

风景旧曾谙

日出江花红胜火

春来江水绿如蓝

能不忆江南

江南忆

最忆是杭州

山寺月中寻桂子

郡亭枕上看潮头

何日更重游





前言



我爱杭州爱西湖，我和这里的一切都有着解不开的情缘！

小时候我们家住在西湖附近凤起路和环城西路交叉口的一个大院里，每到周末，院子里的小伙伴们总是成群结队地穿过省府对面的小树林（现在已经是省人民大会堂和市老年活动中心），拐到保俶路，登上宝石山，坐在馒头山石上看西湖全景。然后大家又爬到保俶塔后面，在市区层层叠叠的房屋建筑中，寻找自家院子的房顶，其实每次都能找到，因为家就在附近，但大家还是会发出惊喜的呼叫……

因为我家离西湖近，所以周末经常和院子里的小伙伴们去西湖边的少年宫广场，学骑自行车、玩躲猫猫游戏，追追闹闹很开心。当然最开心的就是逛西湖，沿着春风杨柳的断桥白堤，越过绿树成荫的苏堤六座古桥，在湖边采野花野菜，摸螺蛳，还用小树枝当鱼竿钓小鱼小虾……啊，童年的回忆总是那么美好！

长大工作后，我的生活圈子还是没有离开西湖附近，每天上班的公司就在西湖边！早上上班前，只要有时间，我就去西湖边呼吸清新空气，春赏桃红和柳绿、夏观荷花别样红、秋闻桂花香满城、冬与断桥残雪同舞……

周末，我们还经常去西湖周边的龙井茶乡、西溪湿地、满陇桂雨、南高峰、北高峰一带，穿过十里琅琅，喝龙井茶虎跑水，吃农家菜闻桂花香，并用相机记录杭州西湖的秀美景色与人文情怀，感受着杭州西湖春、夏、秋、冬各不相同的四季风情。

杭州是人间天堂，生活在这里的人们是幸福的，不仅有美景还有美食。除了大家耳熟能详的西湖醋鱼、宋嫂鱼羹、东坡肉、叫花鸡、西湖莼菜汤、炸响铃等之外，还

有就是散落在民间厨房里的各种老底子的杭帮菜。

一方水土养一方人。杭州地处江南，气候温润，江湖河塘众多，鱼虾河鲜和四时蔬菜不断，所以杭州人家的餐桌上多以时令菜和当地食材为主，注重原汁原味；又因为杭州和宁波、绍兴很近，喜食咸鲜之品，因此菜品较注重咸鲜调和。

每到传统节日，杭州人家都会特别隆重地对待：端午的“五黄”和粽子，清明的青团，立夏的乌米饭和蚕豆饭，中秋的螃蟹、板栗、柿子和月饼，冬至的年糕，元宵节的汤团等应节食物是不可少的；新春佳节更是阖家团圆聚餐的好日子，家家厨房里摆满了一锅锅的糟肉、虾油鸡、腊笋烧肉、黄豆肉皮冻，户户阳台上挂满了酱鱼、酱鸭、酱肉和一串串粽子，院子里还有一排排晒着的长梗白菜和一缸缸大人们用脚踩腌出来的冬腌菜……记得小时候妈妈做的黄花菜炖蹄髈、霉干菜烧肉最好吃了，油而不腻，酥烂香浓，那肉香至今仍让我回味无穷！

我爱杭州爱西湖，更爱杭州本帮菜的妈妈味道。我把这些年自家厨房做的杭州菜按四季整理了一下，并按中国饮食文化的标准色、香、味、意、形、养分为春色、夏味、秋意、冬养四类，既有春之清鲜、夏之滋味，也有秋之醇美、冬之丰腴，希望能让大家对杭州菜有更多的了解，喜欢上杭州，喜欢上杭州菜。

杭州四季美如画，这里是人间的天堂。我每天都会把杭州的景色拍下来，发表在新浪微博和微信朋友圈里。许多网友就是从我的微博、微信上了解杭州的四季变化和美食美景的，称我为“杭州西湖的形象代言人”。想来杭州玩的朋友关注我的微博、微信就可以知道杭州的季节变化。经常有网友问我，杭州哪里最好玩，哪里的菜最好吃，所以在这本书里我将杭州四季的美景和美食做了重点推荐，有吃有玩，希望对来杭州旅游玩耍的你有一定的帮助！



孙敏（溢齿留香）

2017年12月



杭州的菜场

说到本帮菜、妈妈菜，我不得不先说说杭州的菜市场。中国地大物博，每个地方的时令菜、本地菜是不同的，所以才会出现天南海北各不相同的菜系。

一方水土养一方人。杭州人喜欢吃鱼虾海鲜和各种时令蔬菜，市郊也有大量的蔬菜种植基地，所以各大菜市场和农贸市场也以这些为主。比如春天以春笋、韭菜及各种野菜，如马兰头、荠菜、蕨菜等为主；夏天是各种豆类和瓜果的天下，豌豆、毛豆、蚕豆、冬瓜、丝瓜、黄瓜等等摆满了市场，还有杭州人喜欢的鲜嫩可口的小白菜、毛毛菜；秋天是成熟的季节，南瓜、芋艿、莲藕、板栗等是摊前的明星；冬天则是本地的油冬菜和白萝卜最好吃的季节，成为大家抢购的对象。

老底子杭州正规的农贸市场不多，经常会有挑着担子的菜农把新鲜的蔬菜挑到住家门口来卖，有时候我妈和邻居们会一早挎着小竹篮去附近的龙游路上自发的菜市场或孩儿巷、凤起桥河下的简易小菜场，排着队买一些时令菜回来，但那时的蔬菜品种少，设施也很简陋。

随着杭州的城市改造不断深化，那些影响市容卫生的各种街头巷尾的小摊小贩早已不见了踪影，以往那种挑担沿街叫卖、散乱无章的自发状态变成了规范化管理的大型室内农贸市场。原来的露天菜场也进行了整体提升改造，并按蔬菜类、猪牛羊肉类、海鲜鱼类、豆制品类、面食类、卤味类等整齐归类，分区域摆放，严格进行质量检测，规范化市场管理，使菜品质量有了保障。

杭州的菜市场一般很早就开门了。每天早上五六点钟就可以见到一辆辆三轮车（当然还有许多是小面包车）从附近郊县赶来，把菜农自家菜地里新鲜碧绿的叶菜运过来，按品种整理干净，堆放码齐在自己的摊位上。所以想要时鲜蔬菜和新鲜鱼虾的主妇们都喜欢赶早来买菜。早上的菜市场里人声喧闹，但我就是喜欢，感觉这样更接地气。

虽然现在许多大型超市里都有净菜供应，但我还是喜欢去菜市场买菜，因为这里的每一种菜都是刚从菜地里采挖出来的，非常新鲜，上面还带着露水。想自己清理的，可以买整把整棵的菜；想省事的，可以买剥好壳的或削了皮的，比如毛豆、蚕豆、豌豆、荸荠、嫩菱、芋艿等等，都有去壳去皮的卖。

在菜场里和菜农们接触久了，我也学会辨别哪些是本地菜农自家种的蔬菜，哪些是二道贩子收购来的蔬菜，哪些是直销点供应的蔬菜。现在菜市场里还有许多绿色农产品标志的有机蔬菜，虽然价格较贵，但生产环节比较环保，所以也深受大家喜爱。

我经常去买菜，和许多摊主混熟了，他们会把每个季节有什么时令菜告诉我。有些摊位是两户人家轮流摆的，一天一家，有时候我去晚了，想吃的菜卖完了，只要我说一声，他们就会准备好，第二天去菜场拿就是了。有一次我想做南瓜藤和南瓜花菜，跟菜农说后，第二天他特地给我采来，而且价格也很合理，从不





欺诈。

印象最深的是有一次我要去参加杭州市民间厨艺大赛，食材里需要一些中等大小的青壳螺蛳，菜场里的摊主就把一大盆螺蛳放在我面前让我自己随便挑！当时我做的一道“螺蛳戏水”获得了民间组冠军，所以很感谢菜农提供的好食材，于是把得来的一些奖品送给她。她见到我时也很兴奋，说是在电视里看到我得了第一名，那种成功的喜悦和分享的快乐真的让我很开心。

现在，每当我在网上晒出自家吃的杭帮菜时，天南海北的网友们就很羡慕，因为很多时令菜、本地菜在外地是很难见到的，所以他们常常抱怨没有原材料。有的朋友来杭州游玩，会特意向我咨询杭州的菜场在哪里，然后去菜场把江南的蔬菜大包小包地带回家！

不过现在告诉大家一个好信息，杭州各大农贸市场也开始了互联网经营，有了网上商城，想吃江南时令菜的外地朋友，除了亲自来杭州旅游带菜回去之外，可以通过网购的方式享受口福啦！



杭州的春天是温暖多雨，五彩缤纷的。滋养了田野里的春笋野菜，肥美了溪流里的鱼虾海鲜，懂得生活的杭州人怎么可能放弃这些天赐的人间美味，家家户户的餐桌上都少不了它们的身影！



北极虾春笋拌马兰头 大自然的馈赠 | 26

香椿拌豆腐 让人留恋的那一口香 | 28

油焖春笋 江南第一道笋菜 | 30

胡葱炒蛋 比小葱更香的意外收获 | 32

雪菜春笋炒蚕豆 江南人家的经典下饭菜 | 34

水芹香干 可以降压的江南野菜 | 36

酱爆螺蛳 市井人家的下酒菜 | 38

蒜苗炒黄鳝儿 杭州人喜欢的小水产 | 40

韭香蛭子 海鲜与春韭的完美搭配 | 42

茶香鸡翅 口齿留香春满园 | 44

上汤草子 把春天的绿色带回家 | 46

腌笃鲜 炖出一锅春天的味道 | 48

荠菜炒年糕 春天不可错过的美味 | 50

酱鸭菜泡饭 倒春寒里的一碗暖胃粥 | 52

艾青团子 难忘的清明节味道 | 54



杭州四季分明，具有春雨雨、夏潮热、秋干燥、冬湿冷的气候特点。所以在夏天，杭州人家餐桌上大多以清鲜滋养、补水清火的家常菜为主，味道也偏咸鲜，一来开胃解渴，二来补充因出汗而丢失的盐分。



八宝酱丁 夏日里的开胃小菜 | 68

椒盐土豆饼 颇具乡土气息的解馋小食 | 70

杭椒野笋 清鲜减脂的快手菜 | 72

木耳豌豆荚 清甜香嫩的夏令时蔬 | 74

荷塘小炒 夏日荷塘的悠闲味道 | 76

葫芦笋干炒虾皮 解毒润肤的江南小炒 | 78

南瓜花荷包菜 夏日里的一抹惊艳 | 80

肉丁茄鲞 杭州厨师们的新发明 | 82

荷叶粉蒸肉 雅俗共赏的江南名菜 | 84

嫩姜炒子鸡 处暑之后来一盘 | 86

马齿苋瘦肉笋干汤 祛湿清心的夏日滋养汤 | 88

“五黄”宴 驱毒辟邪的江南端午习俗 | 90

咸肉豌豆乌米饭 立夏必吃的防蚊祛暑利器 | 98

韭芽肉丝拌川 杭州人的传统早餐 | 100

家常麻酱拌面 酸香开胃的快手面 | 102

酒香玛瑙 杨梅浸酒好度夏 | 104





秋天的杭州是收获的季节，满大街的桂花飘香，所以和桂花有缘的桂花藕粉、桂花糖、桂花糕等都是这个时节的美味。秋天也是杭州人最讲滋补贴膘的季节，笋干老鸭煲是最受大家喜爱的滋补佳品。



蜜汁糯米藕 香甜软糯路路通 | 116

杭州卤鸭 家庭餐桌和饭店酒家热门的卤菜 | 118

香糟虾 江南人家喜欢的佐酒佳肴 | 120

香炸藕夹 口口留香的美味小食 | 122

葱焖鲫鱼 老底子改善伙食的当家菜 | 124

栗子烧鸡 留在心底里的浓香甜蜜 | 126

田螺塞肉 老味道最难忘 | 128

蟹酿橙 又到菊黄蟹肥时 | 130

笋干老鸭煲 秋天滋阴清补第一煲 | 132

萝卜丝鲫鱼汤 贴膘塑身两不误 | 134

桂花糖芋艿 抹不去的秋日情怀 | 136

藕粉酒酿圆子羹 忆杭州，百里荷塘千里桂子 | 138

