

主编 / 冉先德



中国名菜

钱塘风味

Zhong Guo Ming Cai

-51



中国大地出版社

中国名菜

钱塘风味

(7)

中国美食出版社

1997·北京

图书在版编目 (CIP) 数据

中国名菜：钱塘风味/冉先德主编. —北京：中国大地出版社，
1997.9

ISBN 7—80097—172—4

I. 中… II. 冉… III. 菜谱—浙江 IV. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (97) 第 15093 号

中国名菜钱塘风味

主 编 冉先德 糖弦音

责任编辑 申果元 沈 霞

中国大地出版社·出版发行

(100081 北京市海淀区大柳树路 21 号)

北京牛山世兴印刷厂印刷 新华书店发行所经销

1997 年 10 月第 1 版 1997 年 10 月北京第 1 次印刷

开本：850×1168 1/32 印张：8

字数：180 千字 印数：0—10000 册

ISBN7—80097—172—4/Z·39

定价：14.80 元

大地版图书印、装错误可随时退换

序

《中国名菜》由著名学者冉先德、翟弦音主编，共20分册一套，每册又各自独立成篇，集中华烹饪文化之大成。每部都将是餐饮业、旅游业、美食家、文人骚客、家庭主妇以及广大烹饪爱好者必备的参考书。

《中国名菜》全面搜集中国十七大菜系的不同风味的三千五百余种名菜。十七大菜系反映了中国菜系新的特点和状况，即“齐鲁风味”、“岭南风味”、“苏扬风味”、“巴蜀风味”、“徽皖风味”、“潇湘风味”、“钱塘风味”、“闽台风味”、“燕京风味”、“淞沪风味”、“松辽风味”、“三晋风味”、“中州风味”、“荆楚风味”、“赣江风味”、“秦陇风味”、“滇黔风味”。加上“民族风味”、“素斋风味”和“药膳风味”共20个类别。入选菜品全面，风格流派多样，用料各档兼顾，操作难易均聚。无论传统佳肴，还是创新名菜，皆以流传久远、有口皆碑为取舍标准。“主料辅料”用量准确；“烹制方法”阐述细致；“工艺关键”提纲挈领；“风味特点”准确生动。并将典故传说、诗词歌赋寓于宴会之中，让人们在品尝佳肴时，把口福、眼福、情趣、雅兴融为一体，使整个宴会富有诗情画意。实为有关中国烹饪文化的一部别开生面、全面实用的菜谱。对专业工作者及广大烹饪爱好者将有极大的助益，亦可作为“中国名菜辞典”查用，并有长远的收藏价值。

作者编写此书，参考了国内外八百余种中餐菜谱、各种烹饪杂志上千卷，请教了许多名师前辈，整理了不少民间经验，并专门游历了十七大风味菜系地区，考察搜集当地名菜，亲自动手制作，以获得直接经验，最后才落笔编写成书，前后历时十年，三易其稿。是一部有新科研成果的烹饪巨著。

《中国名菜》编委会

1997年7月7日于北京

钱 塘 风 味

钱塘风味，包括浙江省各地方风味。浙江菜，简称浙菜，是我国八大菜系之一，其地山青水秀，物产丰富佳肴美，故谚曰：“上有天堂，下有苏杭”。

浙江省位于我国东海之滨，北部水道成网，素有江南鱼米之乡之称。西南丘陵起伏，盛产山珍野味。东部沿海渔场密布，水产资源丰富，有经济鱼类和贝壳水产品 500 余种，总产值居全国之首，物产丰富，佳肴自美，特色独具，有口皆碑。

浙菜体系，由杭州、宁波、绍兴和温州为代表的四个地方流派所组成。杭州菜历史悠久，自南宋迁都临安（今杭州）后，商市繁荣，各地食店相继进入临安，菜馆、食店众多，而且效仿京师。据南宋《梦粱录》记载，当时“杭城食店，多是效学京师人，开张亦御厨体式，贵官家品件”。经营名菜有“百味羹”、“五味焙鸡”、“米脯风鳗”、“酒蒸鲥鱼”等近百种。明清年间，杭州又成为全国著名的风景区，游览杭州的帝王将相和文人骚客日益增多，饮食业更为发展，名菜名点大批涌现，杭州成为既有美丽的西湖，又有脍炙人口的名菜名点的著名城市。杭州菜制作精细，品种多样，清鲜爽脆，淡雅典丽，是浙菜的主流。名菜如“西湖醋鱼”、“东坡肉”、“龙井虾仁”、“油焖春笋”、“排南”、“西湖莼菜汤”等，集中反映了“杭菜”的风味特点。宁波菜鲜咸合一，以蒸、烤、炖为主，以烹制海鲜见长，讲究鲜嫩软滑，注重保持原汁原味，主要代表菜有“雪菜大汤黄鱼”、“奉化据

蚶”、“宁式鳝丝”、“苔菜拖黄鱼”等。绍兴菜，擅长烹制河鲜家禽，入口香酥绵糯，汤浓味重，富有乡村风味。代表名菜有：“绍虾球”、“干菜焖肉”、“清汤越鸡”、“白鲞扣鸡”等。温州古称“瓯”，地处浙南沿海，当地的语言、风俗和饮食方面，都自成一体，别具一格，素以“东瓯名镇”著称。瓯菜则以海鲜入馔为主，口味清鲜，淡而不薄，烹调讲究“二轻一重”，即轻油、轻芡、重刀工。代表名菜有：“三丝敲鱼”、“双味蛰蚌”、“桔络鱼脑”、“蒜子鱼皮”、“爆墨鱼花”等。

浙菜基于以上四大流派，就整体而言，有比较明显的特色风格，概而言之有四：一为选料刻求“细、特、鲜、嫩。”细，取用物料的精华部分，使菜品达到高雅上乘。特，选用特产，使菜品具有明显的地方特色。鲜，料讲鲜活，使菜品保持味道纯真。嫩，时鲜为尚，使菜品食之清鲜爽脆。二为烹调擅长炒、炸、烩、熘、蒸、烧。海鲜河鲜烹制独到一面，与北方烹法有显著不同，浙江烹鱼，大都过水，约有2/3是用水作传热体烹制的，突出鱼的鲜嫩，保持本味。如著名的“西湖醋鱼”，系活鱼现杀，经沸水氽熟，软熘而成，不加任何油腥，滑嫩鲜美，众口交赞。三为注重清鲜脆嫩，保持主料的本色和真味，多以四季鲜笋、火腿、冬菇和绿叶的菜为辅佐，同时十分讲究以绍酒、葱、姜、醋、糖调味，借以去腥、戒膩、吊鲜、起香。四为形态精巧细腻，清秀雅丽。此风格可溯至南宋，《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，清洁精巧，以炫耀人耳目……”许多菜肴，以风景名胜命名，造型优美。

本书所介绍的菜肴中，有些菜肴的主料属国家保护动物，在这里仅作为本地区的传统饮食文化加以介绍。

目 录

水产类

火踵鱼翅·····	(3)	苔菜拖黄鱼·····	(30)
蟹粉鱼翅·····	(4)	彩熘黄鱼·····	(31)
黄鱼熘翅·····	(6)	炸熘黄鱼·····	(33)
砂锅鱼唇·····	(7)	葱油黄鱼·····	(34)
鸡火鱼唇·····	(9)	腐皮包黄鱼·····	(36)
桔络明骨·····	(10)	黄鱼羹·····	(37)
蒜子鱼皮·····	(11)	带扎鱼筒·····	(38)
宋嫂鱼羹·····	(13)	三丝散鱼·····	(40)
西湖醋鱼·····	(14)	清蒸鲰鱼·····	(41)
三丝肚裆·····	(16)	豆豉烧中段·····	(43)
砂锅鱼头豆腐·····	(18)	培红鱼片·····	(44)
头肚醋鱼·····	(20)	鉴湖鱼味·····	(45)
之江鲈莼蟹·····	(21)	三丝鱼卷·····	(47)
蛤蜊氽鲰鱼·····	(23)	斩鱼圆·····	(48)
锅烧鳗·····	(24)	糟油青鱼划水·····	(50)
鲈鱼烧豆腐·····	(26)	糟青鱼干·····	(51)
雪菜大汤黄鱼·····	(27)	藏心鱼圆·····	(52)
网油黄鱼·····	(28)	鱼头浓汤·····	(54)

清汤鱼圆	(55)	奉化摇蚶	(83)
锦绣鱼丝	(56)	双味蛸蚌	(84)
清蒸鲢鱼	(58)	南湖蟹粉	(86)
春笋炒鲈鱼	(59)	油爆鲜淡菜	(88)
三杯鳊段	(61)	莲房鱼包	(89)
生爆鳊片	(62)	龙井虾仁	(91)
烂糊鳊丝	(64)	油爆大虾	(93)
长兴爆鳊丝	(65)	糟熘虾仁	(94)
宁式鳊丝	(67)	绍虾球	(95)
雪花鱼丝羹	(68)	番茄虾仁锅巴	(96)
清蒸鲈带	(70)	老法虾仁	(98)
酥鳊鱼	(71)	生煎虾饼	(99)
菜蔬节鲈鱼	(72)	三片敲虾	(101)
乌狼羹煨肉	(73)	一品脆皮蟹	(102)
新风鳊鲞	(74)	蟹酿橙	(104)
卤子虾潺	(76)	炒海瓜子	(105)
炒弹涂片	(77)	冷拌蛰皮	(106)
鱼什锦	(78)	冰糖甲鱼	(108)
爆墨鱼花	(80)	稀卤螟脯	(109)
煨望潮	(81)	酒香螺	(111)
三丝拌蛭	(82)	醉蛎生	(112)

畜肉类

东坡肉	(117)	一品南乳肉	(121)
干菜焖肉	(118)	冰糖排骨	(122)
蜜汁火方	(119)	荷叶粉蒸肉	(124)

排南	(126)	蝴蝶腰花	(139)
薄片火腿	(127)	桂花大肠	(140)
白字焖肉	(128)	张一品酱羊肉	(141)
绍式小扣	(130)	烤兔卷	(143)
东坡火腿	(131)	鸡火二丁	(144)
火踵蹄膀	(132)	烩金银丝	(145)
家乡南肉	(134)	鲈鱼肉圆汤	(147)
南肉春笋	(135)	杭三鲜	(148)
糖醋里脊	(136)	群鲜羹	(150)
鸡火蹄筋	(137)	绍什锦	(151)

禽蛋类

鸡汁燕窝	(157)	玛瑙鸡片	(177)
清汤越鸡	(158)	双色芙蓉蛋	(179)
百鸟朝凤	(159)	平湖糟蛋	(180)
油淋鸡	(161)	武林熏鸭	(181)
白鲞扣鸡	(162)	杭州酱鸭	(183)
浓香鸡块	(164)	卤鸭	(184)
酒蒸鸡	(165)	花椒盐水野鸭	(186)
五夫醉鸡	(166)	酥炸鸭子	(187)
叫化童鸡	(167)	金牛鸭子	(188)
八宝童鸡	(169)	火踵神仙鸭	(190)
荷叶新风鸡	(171)	鲜蘑鸭舌掌	(192)
糟鸡	(172)	宁波烧鹅	(193)
栗子炒子鸡	(174)	花椒鹅块	(194)
莲花鸡登	(175)	网油包鹅肝	(196)

红煨乳鸽	(197)	四生火锅	(200)
蛎黄跑蛋	(198)	黄雀酥	(201)

植物类

西湖莼菜汤	(205)	素烧鹅	(225)
油焖春笋	(206)	虎跑素火腿	(227)
桂花鲜栗羹	(207)	清汤素鱼圆	(228)
干炸响铃	(208)	冬菇烤麸	(229)
八宝豆腐	(210)	鲜蘑菇炖豆腐	(231)
炒豆腐松	(212)	咖喱炒干丝	(232)
单腐	(213)	冬菇地栗	(233)
虾子冬笋	(215)	罗汉什锦	(234)
糟烩鞭笋	(216)	瓤枇杷	(235)
栗子冬菇	(217)	炒三泥	(237)
金丝蜜枣羹	(218)	地栗糕	(238)
火腿蚕豆	(220)	火腿冬瓜汤	(239)
苹果鸡脯	(221)	奉化芋艿头	(240)
红烧卷鸡	(222)	柴把笋	(241)
火蒙鞭笋	(223)	裹烧茭白	(243)
冬瓜酥	(224)	开洋炒苔菜	(244)

中国名菜钱塘风味

水产类





火腿鱼翅

〔主料辅料〕

水发玉节鱼翅	姜汁	25 克
..... 400 克	绍酒	100 克
加特级去骨熟火腿踵	精盐	5 克
..... 150 克	味精	5 克
生猪肥膘 100 克	清汤	400 克
豌豆苗 10 克	湿淀粉	30 克
葱段 10 克	熟鸡油	25 克
葱结 20 克	熟猪油	100 克

〔烹制方法〕

1. 将鱼翅在沸水锅中氽一下，盛在大碗内，加入绍酒 50 克、葱结、清汤 350 克，盖上生猪肥膘，上蒸笼用旺火蒸至柔软，取出鱼翅，拣去葱结、猪肥膘，滗去汤水。

2. 将火腿踵切成长方块，放在碗内，加进绍酒 15 克，上蒸笼用旺火蒸 30 分钟，滗出卤汁待用，将火腿踵留 2 块，其余装入大盘中心。

3. 炒锅置旺火，下熟猪油 75 克，烧至七成热，投入葱段煸出香味，加入绍酒 35 克和清汤 50 克，稍后，拣去葱段，放入鱼翅，加姜汁水、火腿踵原汁，烧沸后，改用小火煮 5 分钟左右，

再转为旺火，放入精盐和味精，把湿淀粉调稀，边淋边轻轻转动炒锅，并沿锅边淋入熟猪油 25 克，放入焯熟的豌豆苗，淋上熟鸡油，出锅扒入盘中火腿踵上面，同时，将 2 块火腿踵复盖在鱼翅上，即成。

〔工艺关键〕

1. 火腿即火腿的蹄膀，皮薄、肥膘少，烧制时忌用酱油、辣椒、茴香等调味品，否则就会失去特有风味。
2. 用清汤浸鱼翅时，以浸没鱼翅为度。鱼翅要蒸至极软。

〔风味特点〕

1. “火腿鱼翅”是以名贵的鱼翅与浙江著名特产金华火腿相集于一菜的风味肴饌。
2. “火腿鱼翅”以火腿醇香浓郁，鱼翅绵糯滋润而为宴会中头菜。食之，回味甘醇清雅。

蟹粉鱼翅

〔主料辅料〕

水发鱼翅	…… 500 克	葱结	…… 2 个
蟹粉	…… 150 克	葱段	…… 5 克
生猪肥膘	…… 100 克	葱末	…… 5 克
姜末	…… 5 克	绍酒	…… 50 克
姜片	…… 15 克	精盐	…… 5 克



味精	3 克	湿淀粉	20 克
清汤	400 克	熟鸡油	10 克
高级清汤	300 克	熟猪油	75 克

〔烹制方法〕

1. 鱼翅放入沸水锅，加入葱结 1 个、姜片，旺火烧开后，将鱼翅捞入大碗中，加入葱结 1 个、绍酒 20 克、清汤，盖上猪肥膘，上笼用旺火蒸至鱼翅绵软时取出，拣去葱结和猪肥膘，滗去汤汁，将鱼翅码入盘中。

2. 炒锅置中火，下入熟猪油 25 克，烧至五成热，投入葱末、姜末和蟹粉稍加煸炒，烹入绍酒 15 克，注入高级清汤 50 克，加精盐 1 克，稍烧盛起。

3. 炒锅置旺火，下入熟猪油 25 克，烧至七成熟，放葱段煸出香味，烹入绍酒 15 克，加高级清汤 250 克烧沸后，拣去葱段，推入鱼翅，加进精盐 4 克，改用小火烧透，再以旺火收汁。然后，加入味精，撒上蟹粉，旋动炒锅，淋入调稀的湿淀粉，当汤汁稠浓时，沿锅边浇入熟猪油 25 克，淋上熟鸡油，盛入盘中，即成。

〔工艺关键〕

1. 掌握好蒸鱼翅的火候，用筷子拣起翅针，两头下垂为度。
2. 将活湖蟹捆紧，旺火气足，蒸约 10 分钟，拆取蟹肉和蟹黄，二者混匀，厨师行话曰：蟹粉。

〔风味特点〕

“蟹粉鱼翅”系用蟹粉（湖蟹的肉和黄），与鱼翅合烹而成。鱼脆可口，滋味醇厚，橙色的蟹黄，白色的鱼翅，翠绿的小葱，

相映成趣，和谐悦目。是钱塘风味秋令名肴。

黄鱼熘翅

〔主料辅料〕

水发鱼翅	…… 400 克	绍酒	……… 50 克
净黄鱼肉	…… 200 克	精盐	……… 5 克
熟火腿丝	……… 15 克	味精	……… 1.5 克
鸡蛋清	……… 2 个	清汤	……… 1000 克
生净母鸡	……… 500 克	湿淀粉	……… 50 克
香菜叶	……… 10 克	熟鸡油	……… 25 克
葱结	……… 1 克	熟猪油	……… 50 克
姜片	……… 5 克		

〔烹制方法〕

1. 将鱼翅放在大碗里，上面放上斩成大块的老母鸡，加入绍酒 20 克、清汤 300 克和葱结 0.5 克，上笼用旺火蒸 4 小时，出笼后，拣去鸡块、葱结。黄鱼肉切成小方块。

2. 炒锅置旺火，下入熟猪油 20 克，烧至七成热，投入葱结 0.5 克、姜片，煸出香味后，舀入清汤 700 克，拣去葱结、姜片，将鱼翅、黄鱼一起入锅，加入绍酒 30 克、塘盐和味精。烧沸后，用调稀的湿淀粉勾芡，再加入鸡蛋清、熟猪油 30 克。复开后，起锅装入盆内，淋上熟鸡油，撒上火腿丝、香菜叶装盘即成。



〔工艺关键〕

清汤可分一般清汤与高级清汤两种。一般清汤用老母鸡熬制或用毛汤或浓白汤用腿精肉吊制。10 公斤浓白汤，用 1 公斤精肉切丝（或砸泥），先放入 1.5 公斤的清水中漂出血水，一起倒入汤中，搅匀，旺火加温至汤沸、起沫凝聚时，撇去表面的浮沫，捞去肉丝，滤去渣质即成。也有的用鸡血吊制，方法相同。

〔风味特点〕

“黄鱼焖翅”是浙东沿海地区的传统风味菜。黄鱼和鱼翅同烹，相得益彰，色白晶莹，汤汁明亮，鲜美可口，营养价值颇高。

砂锅鱼唇

〔主料辅料〕

水发鱼唇	…… 750 克	姜	…… 1 块
净嫩母鸡	…… 500 克	姜汁水	…… 50 克
水发香菇	…… 50 克	白糖	…… 5 克
水发干贝	…… 50 克	胡椒粉	…… 2 克
熟火腿片	…… 50 克	绍酒	…… 50 克
熟笋片	…… 50 克	精盐	…… 10 克
小菜苞	…… 250 克	味精	…… 4 克
葱结	…… 1 个	白汤	…… 500 克