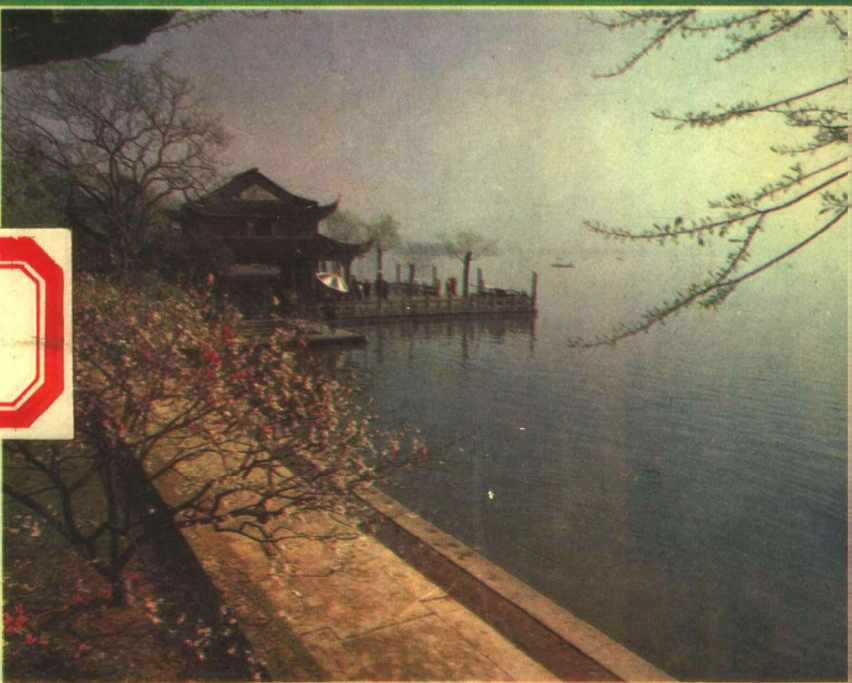


东方美食

中国浙菜

于国俊 刘广伟 袁守森 主编



中国商业出版社

东方美食

中国浙菜

于国俊 刘广伟 袁守森 主编

中国商业出版社

(京) 新登字 073 号

图书在版编目 (CIP) 数据

中国浙菜/于国俊, 刘广伟主编. —北京: 中国商业出版社,
1994

(东方美食)

ISBN 7-5044-1620-7

I. 中… II. ①于… ②刘… III. 菜谱-浙江 IV. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(94)第 15345 号

责任编辑: 姜丽君

责任校对: 苏秀平

中国商业出版社出版发行

(100053 北京广安门内报国寺1号)

各地新华书店经销

河北高碑店市印刷厂印刷

1994 年 10 月第 1 版 1994 年 10 月第 1 次印刷

787×1092 毫米 32 开 8.5 印张 6 彩页 200 千字

印数: 1—10000 册

全套 (12 册) 定价: 108.00 元 本册定价: 8.80 元

如果有质量问题, 请与印刷厂联系退换。

前 言

中国烹饪，历史悠久，内容丰富，技术精湛，绚丽多彩，是千百年来劳动人民创造的宝贵的文化遗产，是祖国的四大国粹之一，是一朵瑰丽的东方美食奇葩。古人认为：烹鲜若治国、作厨如行医。现代人说：烹饪是科学、是文化、是艺术。孙中山先生在《建国方略》中有精辟见地：“夫悦目之画，悦耳之音，皆为美术；而悦口之味何独不然？是烹调者，亦美术之道也”。所以，烹饪是一门集味觉、视觉、嗅觉等综合的审美艺术。其学问博大精深，亟待我们研究学习、发扬光大之。

“民以食为天”，自古有训，不过，此训则更侧重于强调饮食对人们赖以生存之重要。而今烹饪技术广泛交流，餐桌品出沧桑巨变，丰富多彩的美食香溢城乡酒楼饭店、普通家庭。人们对饮食的需求，已不仅是为果腹胞肚，而更多的是去品尝，去享受。美食，已成为现代社会众多人们生活中不可缺少的乐趣之一。为适应烹饪发展的新形势，满足人们对多种菜系及其他肴馔制作的需要，我们组织了一批从事多年烹饪教育、理论研究的高级讲师、讲师和有着丰富实践经验

的特一级厨师、特二级厨师等编写了这部《东方美食系列》。第一批共12卷，分别是：《中国鲁菜》、《中国苏菜》、《中国川菜》、《中国粤菜》、《中国闽菜》、《中国浙菜》、《中国湘菜》、《中国徽菜》、《中国素菜》、《中国蔬饌》、《中国面点》、《吃的学问》。肴饌各卷一般选有260—300种菜品，对其菜品的用料、制作方法、特点等均作了较为准确而简明的记述。选菜标准，一般以中等档次为主，既注意选收其菜系的传统菜，更着重在实际中广泛应用的创新菜。同时，每卷均附有四季宴席菜单和术语解释。使其更适用于酒楼饭店一般烹饪工作者及家庭制作肴饌之所需。《吃的学问》编有200种肴饌的吃法，并有菜系介绍、宴席知识、茶酒文化、营养与卫生、古人谈吃等多种内容，集知识性与趣味性于一书。对有意敲开美食大门，探求吃的艺术的读者，无疑将有其重要的实用价值。

在编写过程中，我们参照了全国出版的多种烹饪书籍和其他资料，有的作部分引用，并得到《东方美食》杂志社的大力支持，在此一并致谢！由于我们的水平有限，经验不足，书中的缺点和错误在所难免，恳切希望读者，尤其是烹饪界的专家和朋友多予批评指正，惟此不胜感激。

于国俊 刘广伟

1994年10月

总 目 录

一、浙菜概述

二、菜肴制作

冷菜类

薄片火腿.....	(9)	醉猪肝	(22)
冻羊糕	(10)	卤肥肝	(22)
盐水鸡	(10)	冻鸭掌	(23)
糟鸡	(11)	凉拌四宝	(24)
油鸡	(12)	金丝玉条	(25)
冻鸡	(12)	卤香菇	(25)
杭州卤鸭	(13)	油焖笋	(26)
杭州酱鸭	(14)	拌双笋	(26)
如意蛋卷	(15)	油辣冬笋尖	(27)
糟青鱼干	(16)	麻酱拌白菜	(28)
风鳗	(17)	糖醋萝卜卷	(28)
酥鱼	(17)		
冬笋虾卷	(18)		
虾仁拌莼菜	(19)		
三丝拌蛭	(20)		
冷拌蜆皮	(20)		
白肚	(21)		

热菜类

东坡肉	(29)
南乳肉	(30)
走油肉	(30)
锅烧肉	(31)
苔菜小方烤	(32)

干菜焖肉	(33)	淡菜嵌肉	(53)
火踵蹄膀	(34)	腐皮葱花肉	(54)
火腿荷花爪	(34)	糖醋排骨	(55)
东坡腿	(35)	火腿扣肚结	(56)
家乡南肉	(36)	糖醋羊肉丸子	(56)
金银蹄	(37)	湖式剪羊肉	(57)
绍式小扣	(37)	张一品酱羊肉	(58)
蒸火腿块	(38)	酥牛肉	(59)
白字焖肉	(39)	蝴蝶腰花	(60)
南肉春笋	(40)	南炒腰花	(61)
玉簪里脊	(40)	雅梨炒腰花	(61)
香菇里脊	(41)	生炒肚尖	(62)
菜包里脊	(42)	咖喱炒肚丝	(63)
白果里脊	(43)	生炒软肝	(63)
五香肉丝	(44)	溜黄猪肝	(64)
钱江肉丝	(44)	炒猪肺	(65)
脆瓜里脊丝	(45)	蟹粉蹄筋	(66)
鲜杞炒里脊片	(46)	西湖醋鱼	(66)
生仁里脊丁	(47)	白汁全鱼	(68)
生煎肉饼	(47)	煨烤桂鱼	(69)
葱柄肉圆	(48)	八宝桂鱼	(70)
炸香脆肉	(49)	烟熏黄鱼	(70)
椒盐排骨	(50)	麒麟桂鱼	(71)
樱桃肉	(51)	彩溜黄鱼	(73)
珍珠丸子	(52)	软溜鲈鱼	(74)
杨梅肉丸子	(52)	红烧海鳗	(75)

酒焖全鱼	(75)	珊瑚鱼丁	(97)
钱江鲈鱼	(76)	鱼夹蜜梨	(98)
椒盐鲳鱼	(77)	蝉衣鱼卷	(98)
清蒸鲥鱼	(77)	翡翠鱼珠	(99)
宋嫂鱼羹	(78)	荔枝鱼块	(100)
豆豉烧中段	(79)	象牙步鱼	(101)
鱼什锦	(80)	酱烧整步鱼	(102)
三丝肚裆	(81)	炒弹涂片	(103)
塘宫折桂	(82)	春笋炒步鱼	(104)
鉴湖鱼味	(83)	酱爆墨鱼	(105)
雪花鱼丝羹	(84)	墨鱼烤腿肉	(105)
培红鱼片	(85)	新风鳗鲞	(106)
芙蓉鱼片	(85)	锅烧鳗	(107)
锦绣鱼丝	(86)	三杯鳝段	(108)
炒醋鱼块	(87)	宁式鳝丝	(108)
糟熘鱼片	(88)	烂糊鳝丝	(109)
烩鱼白	(89)	长兴爆鳝丝	(110)
之江鲈莼羹	(89)	生爆鳝片	(111)
清蒸鳊鱼	(90)	绍虾球	(112)
糟溜鱼白	(91)	彩色虾仁	(112)
龙井鱼片	(92)	炒凤尾虾	(113)
鱼肉夹火腿	(93)	生煎虾饼	(114)
茉莉鱼丁	(94)	香炸虾卷	(114)
糟油青鱼划水	(95)	龙井虾仁	(115)
佛手鱼片	(95)	烩虾蟹羹	(116)
火夹鱼片	(96)	炒湖蟹	(117)

- | | | | |
|------------|-------|-------------|-------|
| 双味蛸蚌..... | (118) | 盐水鸭条..... | (139) |
| 溜黄青蟹..... | (119) | 茴香鸭掌..... | (140) |
| 高丽油黄..... | (120) | 凤尾鸭掌..... | (140) |
| 蟹酿橙..... | (120) | 宁波烧鹅..... | (141) |
| 南湖蟹粉..... | (121) | 醋溜鹅块..... | (142) |
| 烹青蟹..... | (122) | 溜黄蛋..... | (142) |
| 炸蛸筒..... | (122) | 花椒鹅块..... | (143) |
| 蛸肉糊..... | (123) | 红乳卤蒸笋鸡..... | (143) |
| 油爆鲜淡菜..... | (124) | 叫花童鸡..... | (144) |
| 冰糖甲鱼..... | (125) | 白鲞扣鸡..... | (145) |
| 火踵甲鱼..... | (126) | 栗子炒仔鸡..... | (146) |
| 全福鱼皮..... | (127) | 荷叶新风鸡..... | (147) |
| 虾蟹鱼唇..... | (128) | 霸王别姬..... | (147) |
| 三鲜广肚..... | (129) | 清汤越鸡..... | (148) |
| 酸辣鲑鱼..... | (130) | 油淋仔鸡..... | (149) |
| 三鲜海参..... | (130) | 百鸟朝凤..... | (149) |
| 稀卤海参..... | (131) | 三杯鸡..... | (150) |
| 海参鱼脑羹..... | (132) | 奶油莲香鸡..... | (151) |
| 火踵鱼翅..... | (133) | 红菱仔鸡..... | (152) |
| 蟹粉鱼翅..... | (134) | 咖喱鸡块..... | (152) |
| 武林熬鸭..... | (134) | 黄焖鸡块..... | (153) |
| 金牛鸭子..... | (135) | 软炸仔鸡..... | (154) |
| 火踵神仙鸭..... | (136) | 玛瑙鸡片..... | (155) |
| 馄饨鸭子..... | (137) | 鲜荷叶粉蒸鸡..... | (155) |
| 干菜肥鸭..... | (137) | 火腿三夹鸡..... | (156) |
| 嫩姜子鸭片..... | (138) | 青椒炒仔鸡..... | (157) |

- | | |
|------------------|-------------------|
| 掐菜炒鸡丝..... (158) | 火丝跑蛋..... (177) |
| 鲜莲炒仔鸡..... (158) | 鸳鸯鹌鹑蛋..... (177) |
| 金钱鸡卷..... (159) | 溜松花蛋..... (178) |
| 桃花鸡腿..... (160) | 糖霜蒙桔..... (179) |
| 雪梨鸡腿..... (161) | 拔丝蜜桔..... (179) |
| 生仁鸡丁..... (162) | 拔丝蛋块..... (180) |
| 蜜桔鸡丁..... (163) | 桔络丸子..... (181) |
| 核桃鸡条..... (163) | 藕粉丸子..... (181) |
| 锦绣鸡球..... (164) | 糯米糖藕..... (182) |
| 锅贴山鸡..... (165) | 八宝山药泥..... (182) |
| 荠菜雄鸡片..... (165) | 炒三泥..... (183) |
| 红煨乳鸽..... (166) | 金丝蜜枣羹..... (184) |
| 酒酿斑鸠..... (167) | 枣子饭..... (184) |
| 烹鹌鹑..... (168) | 芙蓉燕窝..... (185) |
| 红焖麻雀..... (168) | 糖溜豆腐..... (186) |
| 清炸麻雀..... (169) | 杏仁豆腐..... (186) |
| 葱爆鸡心..... (170) | 酸果..... (187) |
| 烹脆肝..... (170) | 酥蜜鲜果夹..... (188) |
| 芙蓉四宝..... (171) | 玫瑰球..... (188) |
| 炸肝卷..... (172) | 桂花鲜栗羹..... (189) |
| 炒全脆..... (173) | 冰糖银干..... (190) |
| 青椒炒鸡肠..... (174) | 瓢枇杷..... (190) |
| 绍式虾蛋..... (174) | 高丽夹沙香蕉..... (191) |
| 干贝跑蛋..... (175) | 蜜汁火方..... (191) |
| 双色芙蓉蛋..... (175) | 麻糖锅炸..... (192) |
| 肉丝炒蛋..... (176) | 地栗糕..... (193) |

豆沙西瓜皮..... (193)	三丝敲鱼汤..... (201)
酒酿鸡蛋..... (194)	三鲜沙锅汤..... (202)
挂浆酥盒..... (194)	清汤鳊背..... (203)
西湖鲜莲汤..... (195)	三鲜鸳鸯汤..... (203)
四喜苹果..... (196)	余调羹步鱼..... (204)
香蕉西米羹..... (196)	火夹冬瓜汤..... (204)
拔丝酥饼肉..... (197)	子缢丸子汤..... (205)
糖霜荸荠..... (197)	鸡块余丸子..... (206)
汤菜类	绍兴汤..... (206)
鸡汁燕窝汤..... (198)	醋椒头尾汤..... (207)
鸡火鲍鱼汤..... (198)	菜心两圆汤..... (207)
火腿鱼肚汤..... (199)	凤爪汤..... (208)
鱼圆莼菜汤..... (200)	口蘑锅巴汤..... (209)
西湖莼菜汤..... (200)	百子三鲜冬瓜盅..... (209)
火腿鱼片汤..... (201)	

五、四季宴席菜单

春季宴席菜单..... (211)	秋季宴席菜单..... (212)
夏季宴席菜单..... (211)	冬季宴席菜单..... (212)

四、菜谱解解

越鸡..... (214)	浆虾仁..... (214)
琼脂..... (214)	绿蔬菜..... (214)
火硝..... (214)	锅烧..... (215)
酒酿..... (214)	滑锅..... (215)
桃花纸..... (214)	鲜杞..... (215)
莼菜..... (214)	花椒盐..... (215)

甜面酱.....	(215)	弹涂鱼.....	(216)
红曲米粉.....	(215)	暗葱炆锅.....	(216)
淡菜.....	(215)	蟾蜍.....	(217)
泗乡豆腐皮.....	(215)	鱼皮.....	(217)
篦子片.....	(216)	水发刺参法.....	(217)
蟹粉.....	(216)	玉吉鱼翅.....	(217)
陈皮.....	(216)	整鸭出骨.....	(217)
鸡蛋糕.....	(216)	松花蛋.....	(217)
肚裆.....	(216)	桔络.....	(218)
鲳鱼.....	(216)	百果糖料.....	(218)
步鱼.....	(216)	西谷米.....	(218)

一、浙菜概述

浙江菜，简称浙菜，具有悠久的历史。黄帝《内经·素问·异法方宜论》曰：“东方之域，天地所始生也，渔盐之地，海滨傍水，其民食盐嗜咸，皆安其处，美其食”。《史记·货殖列传》中就有“楚越之地……饭稻羹鱼”的记载。由此可见，浙江烹饪已有几千年的历史。另外，我国的考古学家在1973年从浙江余姚河姆渡发掘一处新石器时代早期的文化遗址，出土的文物中有大量的籼稻、谷壳和很多菱角、葫芦、酸枣的核和猪、鹿、虎、麋（四不象）、犀、雁、鸡、鹰、鱼、龟、鳄等40余种动物的残骸。同时，还发掘出了陶制的古灶和一批釜、罐、盆、盘、钵等生活用陶器。据科学家考证，这些文物距今约有7000年左右的历史，是长江下游，东南沿海已发现的新石器时代最早的地层之一。由此可见，早在远古时代浙江人民就已经利用丰富的自然资源，开始了简易的烹饪饮食生活。春秋末年，越国定都“会稽”（今绍兴市），利用其优越的地理环境和资源，在中原各国的经济、文化和技术的影响下，经过“十年生聚，十年教训”，使钱塘江流域的农业、商业、手工业生产得到了迅速的发展，奠定了坚实的物质基础。南北朝以后，江南几百年免于战争，隋唐开通京杭大运河，宁波、温州二地海运副业的拓展，对外经济贸易交往频繁，尤其是五代（公元907年）吴越钱镠（liú

流)建都杭州,经济文化益显发达,人口剧增,商业繁荣,曾有“骈墙二十里,开肆三万室”之称。经济的发展,贸易的往来,无不为烹饪事业的发展和崛起产生巨大的推动力,使当时的宫廷菜肴和民间饮食等烹饪技艺得到了长足的发展。被称为中华民族第二次迁移的宋室南渡,对进一步推动以杭州为中心的南方菜肴的创新与发展起到了很大作用。在此次大迁移中,北方的名流达官贵人和劳动人民大批南移,卜居浙江,把北方的京都烹饪文化带到了浙江,使南北烹饪技艺广泛交流,饮食业兴旺繁荣,烹饪技术不断提高,名菜名饌应运而生。吴自牧的《梦梁录》、西湖老人的《西湖老人繁胜录》、周密的《武林旧事》等书都记载了杭州城饮食市场的繁华和齐味万方的市食佳肴。据《梦梁录》卷十六“分茶酒店”中记载,当时杭州诸色菜肴有280多种,各种烹饪技法达15种以上,精巧华贵的酒楼林立,普通食店“遍布街巷,触目皆是”,烹调风味南北皆具,一派繁荣景象。自南宋以后的几百年来,政治中心虽在北方,但言物力之富,文化之发达,工商之繁庶,浙江必居其一。

浙江菜的形成有其历史的原因,同时也受资源特产的影响。浙江濒临东海,气候温和,水陆交通方便,其境内北半部地处我国“东南富庶”的长江三角洲平原,土地肥沃,河汉密布,盛产稻、麦、粟、豆、果蔬,水产资源十分丰富,四季时鲜源源上市;西南部丘陵起伏,盛产山珍野味,农舍鸡鸭成群,牛豕肥壮,无不为烹饪提供了殷实富足的原料。特产有:富春江的鲥鱼,舟山的黄鱼,金华的火腿,杭州泗乡豆腐皮,西湖的莼菜,绍兴的麻鸭、越鸡和酒,西湖的龙井茶,舟山的梭子蟹,安吉的竹鸡,黄岩的蜜桔等。丰富的烹

饪资源、众多的名优特产，与卓越的烹饪技艺相结合，使浙江菜出类拔萃地独成体系。

新中国的成立，浙江菜与全国各大菜系一样，得到了迅速的发展。浙江省还成立了专门培养烹饪人才的各类学校和烹饪研究机构，广泛地烹饪文化交流，进一步完善了饮食业的设备和条件。在发掘传统菜的基础上，大胆创新不断发展。使浙江饮食业经营的菜肴珍品琳琅满目，饮食业酒楼、饭店别具一格，规模逐渐扩大。在物质生活和文化生活日益提高的条件下，广大厨师在浙江菜讲究色、香、味、形、器的基础上，认真研究和提高菜肴的营养价值，使之达到平衡膳食，更加有益于消费者身体健康的要求，为浙江烹苑增添了朵朵奇葩异卉。

浙江烹饪的发展，离不开浙江饮食界的名厨和美食家，他们为浙江烹饪事业做出了重要的贡献。早在宋代，台州人陈仁玉撰《菌谱》，德清人赞宁撰《笋谱》，总结了运用当地特产的烹饪经验。〈南宋〉两名烹饪女高手，一位是《中馈录》的作者吴氏，将浙西南地区的76种菜肴的制作方法收集于书中；另一位是与“宋嫂鱼羹”流传百世的宋五嫂。〈明〉慈溪名厨潘清渠写的《饕餮谱》等书，详细记载了浙江等地的412种肴饌。到了清代，著书立论的更多，以绍兴人童岳荐的厨膳秘籍《调鼎集》与著名文学家袁枚的《随园食单》为代表，汇集了浙江、江苏一带的众多风味菜肴，并进行了系统的整理，把我国厨师的烹饪经验上升为理论，对中国烹饪界产生了巨大的影响，视之为厨师的必修教课书，很多论点和经验，至今还有着宝贵的价值，为厨师所推崇，书中所列不少菜品，在当今浙江各地菜馆酒楼中尚可见到。继承和发扬中国烹饪

的优秀文化遗产，是一切致力于中国烹饪事业发扬光大的同仁志士的共同心愿，浙江当代厨师也承担了这一重任。他们批判地继承，不断地推陈出新，在传统菜品的基础上创造出了许多脍炙人口的美味佳肴，使浙江菜更加丰富多彩、繁花似锦。

浙江菜系的构成，是由杭州、宁波、绍兴、温州为代表的四个地方流派组成。杭州菜是构成浙江菜的重要组成部分。杭州自唐代已成为“东南名郡”，唐宋以来，经济繁荣，名人云集，特别是宋室南渡建都临安（即杭州），杭州成为我国六大古都之一，使南北烹饪技艺进行了大交流。在此基础上，杭州菜扬江南鱼米之乡物产丰富之优势，吸收北方的烹饪技艺，融合西湖胜迹的文彩风貌，“南料北烹”，“口味交融”，逐步形成了菜肴制作精细，清鲜爽脆，淡雅细腻的独特风格，成为江南菜中独树一帜带有古都风味的“京杭菜肴”。杭州菜是浙江菜的主流，其代表菜有：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、干炸响铃、生爆鳝片等，集中反映了杭州菜的风味特色。另外，杭州菜原有“湖上帮”与“城里帮”两个不同的流派。“湖”派重视原料的鲜、活、嫩，以鱼、虾、时令菜蔬为主要烹饪原料，讲究刀工，口味突出本味，以清鲜为主。“城里”派用料以肉类、蔬菜为主，菜肴粗中有细，经济实惠。宁波、绍兴濒临东海，兼有鱼盐平原之利，菜肴以“鲜咸合一”的独特滋味为多见，菜品翔实，色泽与口味较浓。在用料上，宁波菜以取用海鲜居多，烹调方法以蒸炖见长。其代表菜有：宁波雪菜大黄鱼、锅烧鳗、黄鱼羹、三丝拌蛭、奉化摇蚶等等。绍兴菜善于烹制河鲜家禽，在烹饪上有其独到

之处，菜品香酥绵糯，汤浓味重，富有乡土风味。温州地处浙南沿海，古称“瓯”，素以“东瓯名镇”著称。“瓯”菜多以海鲜入馔，口味清鲜、淡而不薄，烹制方法上以爆、炒见长，轻油、轻芡，注重原料的刀工成形，具有自成一体的饮食风格。其代表菜有三丝敲鱼、爆乌鱼花、锦绣鱼皮、马铃黄鱼、网油黄鱼等。

以上四个地方菜构成了浙菜的主体，形成了浙江颇具特色的烹饪格局。纵观整个浙江菜系，其风味特色主要表现在以下几个方面：

1. 选料讲求“细、特、鲜、嫩”。浙江得天时之利，全省四季物产资源丰富；为烹饪原料的取用提供了坚实的基础。具体地讲，其原料的选用主要表现在：一是选料精细，根据烹调的要求，选用原料的精华部位，充分体现菜品的高雅上乘。二是充分利用本省的土特产、山珍野味，使菜品充分显示地方风味特色。三是讲究所用烹饪原料的鲜活，以求突出原料的本味。四是所用原料讲究品种和季节时令，以充分体现原料质地的柔嫩与爽脆，所用海味河鲜、果蔬之品，无不以时令为上，所用家禽、畜类，均以特产为多，充分体现了浙菜选料讲究鲜活、用料讲究部位，遵循“四时之序”的选料原则。

2. 烹调方法多样，尤以炒、炸、烩、溜、蒸、烧所擅长。“熟物之法，最重火候”，浙菜常用的烹调方法有三十余类，因料施技，注重主配料味的配合，口味富有变化。其所擅长的六种技法各有千秋：炒以滑炒见长，要求快速成菜，成品质地滑嫩，薄油轻芡，清爽鲜美不腻；炸的菜品外松而里嫩，火候恰到好处，以包裹炸、卷炸见长；烩的技法所制作的菜肴，