

# 上虞地方特色菜

主编 陈功年 范铁炯



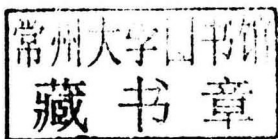
电子科技大学出版社



“十二五”职业教育规划教材

# 上虞地方特色菜

SHANGYU DIFANG TESECAI 主编 陈功年 范铁炯



电子科技大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

上虞地方特色菜 / 陈功年, 范铁炯主编. — 成都 :  
电子科技大学出版社, 2014.8

ISBN 978-7-5647-2461-0

I. ①上… II. ①陈… ②范… III. ①区(城市) —  
菜谱—绍兴市 IV. ①TS972.182.553

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第135906号

# 上虞地方特色菜

主编 陈功年 范铁炯

出版: 电子科技大学出版社(成都市一环路东一段159号电子信息产业大厦 邮编: 610051)

策划编辑: 谢晓辉

责任编辑: 谢晓辉

主页: [www.uestcp.com.cn](http://www.uestcp.com.cn)

电子邮件: [uestcp@uestcp.com.cn](mailto:uestcp@uestcp.com.cn)

发行: 新华书店经销

印刷: 金华市三彩印业有限公司

成品尺寸: 210mm×285mm 印张 5 字数 130千字

版次: 2014年8月第一版

印次: 2014年8月第一次印刷

书号: ISBN 978-7-5647-2461-0

定价: 29.80 元

■ 版权所有 侵权必究 ■

- ◆ 发行部电话: 028-83202463, 本社邮购电话: 028-83208003。
- ◆ 本书如有缺页、破损、装订错误, 请寄回印刷厂调换。
- ◆ 课件下载在我社主页“下载专区”。

# 作者简介



陈功年，男，1957年7月出生，籍贯浙江上虞，1975年9月参加工作，1990年7月加入中国共产党，大学本科，现任上虞市职业中专烹饪专业教师，高级技师，中国烹饪大师，中国浙菜金厨大师，全国餐饮业一级评委，全国饭店业国家级评委，全国酒家、酒店等级评定委员会注册审评员，国家职业技能鉴定“烹调师”高级考评员，国家职业技能竞赛裁判员。





社会兼职：

中国烹饪协会名厨专业委员会委员，浙江省餐饮行业协会名厨委员会副秘书长。绍兴市餐饮行业协会名厨委员会副主任，上虞市餐饮行业协会名厨专业委员会主任。

荣誉：

2005年荣获全国“优秀厨师”荣誉称号，2008年荣获中华金厨奖。2011年荣获全国酒家酒店等级评定委员会优秀审评员，2009年浙江省烹坛杰出名厨，2011年绍兴市第二届突出贡献高科技人才，2009年绍兴市职业技能带头人，2009年上虞市首届十佳高技能人才。2012年被中国饭店协会授予中国烹饪大师白金勋章。

成果：2005年12月《职业高中烹饪专业探究性教学实践与研究》，获2004年绍兴市教科研究优秀成果评比二等奖。2004年12月，本人申报的《醉白玉蟹》《鲜肉霉干张》《虾子梅童鱼》《栗子焖肉》4道菜肴被评为浙江名菜。2005年9月，申报的《永结同心宴》被评为浙江餐饮名宴，2008年10月，本人写作的《对发展浙菜的几点想法》，被编入浙江烹饪文选中。2008年上虞市职业中专烹饪专业教研室被评为浙江餐饮职业教育先进集体。2012年12月，首批成立上虞市陈功年技能大师工作室。2013年，绍兴市陈功年技能大师工作室被命名。多次辅导学生参加全国省市烹饪比赛，获得金银铜奖。本人事迹多次在浙江教育报、绍兴晚报、上虞日报上刊登。为增加城市行业交流与合作，加快转型升级和学生厨师创新，指导师生，加强学校专业建设，提高师生技能水平做出贡献。

# 前言



上虞位于浙江省东北部，地处杭州湾南岸、杭州与宁波之间，与上海隔海相望。上虞历史悠久，距今已有2200多年的建县历史，是中国古代“三皇五帝”之舜会百官之地，是全球最早的青瓷发源地之一。

上虞地形南高北低，南部为低山丘陵，北部水网平原为宁绍平原的一部分，浙江省第四大河曹娥江自南而北纵贯全境。水网交错，河湖密布，主要湖泊有小越湖、白马湖、皂李湖、贺家池等。上虞气候温和、湿润，良好地自然条件孕育了丰饶的物产。虞南山区多养殖禽畜，种植粮食、果品、竹茶，著名品种有：下管的板栗、冬笋、樱桃，岭南的高山本鸡、土猪肉，二都杨梅等；北部平原鱼虾等水产资源丰富，海涂水产养殖业和海洋捕捞业的发展更是日新月异，著名品种有：南美白对虾、曹娥江牌河蟹、梅鱼、青蟹、白马湖、皂李湖淡水鱼虾等；另外，崧厦霉干菜、榨菜，谢塘豆腐干，梁湖水磨年糕，白马湖醉鱼干，崧厦咸带鱼、咸鲞、咸抢蟹，下管山区笋干、长塘毛笋、霉干菜等也是上虞著名特产。

上虞烹饪在丰富的物产、优质的原料、悠久的历史基础上，秉承浙江烹饪精巧细腻、清秀雅丽的特点，结合地方特色原料和传统制作工艺，形成了自己鲜明的特色。如原料多用鸡、鸭、鱼、虾、蔬菜、竹笋等，讲究香酥绵糯，鲜咸入味，轻油少芡，





菜味醇和适中，发酵成鲜，“霉、腌、醉、糟”成为地方特色。上虞人常吃的霉毛豆、霉干张、霉豆腐、霉干菜、霉苋菜梗等“霉菜系列”，又咸又香，最适于下饭、佐酒，也迎合农家口味。“臭豆腐”是霉的另一种叫法，经油炸后，色泽金黄，闻之，异香扑鼻。外面涂上红辣酱，令人垂涎欲滴！

本教材的编写是对上虞地方风味特色和传统烹调制作方法，如醉鸡、鲞冻肉，醉白玉蟹、鲜肉霉干张，栗子焖肉，炒三鲜，油焖春笋，霉干菜扣肉等进行了精确的讲解；也对近年来菜肴风味的发展变化有所涉及。

本书内容主要包括两大部分：第一部分为上虞地方风味菜谱，包括冷菜、热菜和点心三部分；第二部分为近年部分师生竞赛获奖作品赏析，第三部分为酒店部分名厨展示、拓展知识，以期能给读者以借鉴。

本书在编写过程中得到了上虞市舜泉大酒店、上虞市煌中煌大酒店、上虞富丽华大酒店等各大酒店的大力支持和有关名厨的大力协作，在此一并致谢。

由于编者水平所限，时间仓促，有不妥敬请同仁和读者朋友给予谅解。





# 目 录

- 一 地方特色菜 /01
- 二 老师作品 /14
- 三 学生作品 /24
- 四 上虞十大特色菜 /36
- 五 永结同心宴 /46
- 六 拓展知识阅读 /62



## 一、地方特色菜



### 醉 鸡

【原料】三黄鸡1只、葱2根、姜4片、精盐20克、花椒10粒、绍兴黄酒250克。

#### 【制作过程】

- 1.将鸡宰杀后浸烫褪毛，去内脏，在鸡脚关节周围用刀划断鸡皮(避免煮时鸡皮爆裂)，冲洗干净待用。
- 2.炒锅置旺火上，放清水2千克，烧开后将鸡放入，待鸡皮紧缩，捞出，用清水冲洗净。锅中的汤倒入盆内，另换清水4千克，放入鸡体，用旺火烧开后移至小火上煮0.5小时左右，熟后取出，放在容器里，倒入煮鸡原汤，淹没鸡身，晾凉。
- 3.炒锅中放入姜片、葱段、精盐、花椒、绍兴酒，倒入原煮鸡的热汤，待冷却后，将鸡斩去爪、头和尾，对剖两半，再从助骨处斩开，分成4块，将鸡块浸在醉卤中，放入冰箱内冷藏24小时左右。
- 4.食时，将鸡切成约6厘米长、2厘米宽的小条，先将零碎鸡肉、头、颈等垫底，再将鸡条覆盖在上面，浇上少许醉卤即成醉鸡。

#### 【菜品特点】

鸡肉肥嫩油润，鲜咸适口，酒香扑鼻，开胃健脾。

#### 【操作关键】

- 1.此菜选用虞南山区散养三黄鸡为主料。
- 2.用刀划断关节周围鸡皮，煮时用小火，避免鸡皮爆裂，影响美观；
- 3.制醉卤时，需待醉卤冷却后，再加入鸡块醉制。



## 卤 鸭

### 【原料】

光鸭1只(1500克左右)、酱油200克、绍酒50克、白糖50克、葱段20克、生姜20克、桂皮8克、茴香10克、红曲米10克、冰糖130克、盐10克、麻油10克、白蔻、肉桂、砂仁、古香、草果等香料适量。

### 【制作过程】

1.将鸭子空腹宰杀，洗净后在腹部开膛挖出内脏，除去气管、食管。洗净后，投入开水锅焯水，去净血秽，鸭腹内壁用盐5克擦匀，使其入味；姜拍松，桂皮掰成小块，再与茴香、白蔻、肉桂、砂仁、丁香、草果、红曲米等包成香料包待用。

2.锅洗净，放入白糖25克及酱油、绍酒、葱、姜，加骨汤（或清水）2500毫升，加入香料包烧沸，用中水煮一小时，即成卤汁。

3.制好卤汁后，将鸭入锅，大火煮沸后撇去浮油，改小火卤煮至七成熟时，再加白糖25克，继续煮至原汁色泽红亮稠浓，手勺不断地把卤汁浇在鸭身上，然后将鸭起锅，临食前浇上卤汁即可。

### 【菜品特点】

色泽红润光亮，卤汁稠浓醇口，肉嫩味鲜，香气诱人。

### 【操作关键】

1.选鸭：选用虞中宁绍平原具有500多年历史的绍兴麻鸭，且为当年饲养成熟的肥壮鸭子。

2.配制卤水：一般用桂皮、茴香、白蔻、肉桂、砂仁、丁香、草果、胡椒、广姜等十多种中药香料中火熬制。

3.鸭入锅后，要改小火，不能大开，一是为了使鸭子熟透，二是不使鸭子破皮，保持鸭皮完整。煮鸭时，汤要淹没鸭子，并经常翻动鸭身，熟透入味。

4.鸭子捞出，冷却后再切，保持鸭形完整。



## 五香酥鱼

### 【原料】

青鱼或草鱼一条约重2500克、生姜块25克、大葱25克、精盐15克、八角3克、茴香3克、桂皮3克、五香粉5克、白糖50克、烧酒30克、绍酒125克、酱油25克、熟菜油1500克（实耗油200克）。

### 【制作过程】

1.鱼去鳞、鲤后洗净，开膛取出内脏，腹内血水用洁净布揩干，对剖开，用斜刀批切成1.6厘米左右的瓦块状盛入盘中，加绍酒100克、精盐15克和酱油腌渍约2小时后取出，晾干待用。

2.大锅中放入水500克、绍酒25克和葱、姜（拍松）、八角、茴香、桂皮、白糖，用旺火煎熬至汁水起粘性时，捞出葱、生姜、茴香、桂皮，加入烧酒，离火，制成卤汁待用。

3.另用大锅一只置旺火上，下菜油（使用过2次的油为最好），待油温至八成熟（约200℃）时，取鱼块逐块下锅，炸至外层结亮时用漏勺捞起，待油温回升至八成熟时，将鱼块入锅，炸至外层酥脆，呈深棕色时，用漏勺捞出。

4.锅内放入卤汁，大火烧开后下入炸好的鱼块，加盖焖约1小时至汁将干时捞出，装盘即成，食用时可撒少量五香粉。

### 【菜品特点】

外香里嫩，鲜酥可口，甜咸兼有，香味浓郁。

### 【操作关键】

- 1.炸时逐块下锅，防止粘连，初炸时少搅动，防止鱼块破碎。
- 2.控制好油温，炸至棕黄酥脆，防止焦糊。





## 咸抢蟹

### 【原料】

红膏蟹（即雌梭子蟹）1只、盐300克、葱15克、姜15克、白酒20克。

### 【制作过程】

1.在锅中放入清水，加盐、葱、姜，煮成浓咸卤，待水凉之后放白酒搅匀。

2.将洗净后的红膏蟹放入，水过蟹身，重物压住，浸腌24~48小时（依蟹之大小确定时间），食前刀工处理装盘即成。

### 【菜品特点】

色彩艳红、鲜咸滑嫩、鲜美无比。

### 【操作关键】

1.蟹的选择很重要，要选活蟹，份量要沉，要老，要有红膏。

2.注意盐水比例，为一斤水三两盐。

3.刀工处理前在冰箱冷冻半小时左右，这样切的时候肉不会散落，保持蟹肉完整。





## 泡椒凤爪

### 【原料】

大鸡爪500克

配料：野山椒100克

调味料：老坛泡菜水200克、盐25克、红糖5克、白酒5克、花椒少许、干辣椒5个、老姜一块、大蒜三瓣、凉开水、味精、鸡精适量。

### 【制作过程】

- 1.将所有调味料与野山椒混合，浸泡一小时以上。
- 2.鸡爪子洗净，剪掉爪尖，剁小块，放热水中煮20分钟左右。
- 3.将煮好的鸡爪用凉水冲洗掉浮油，放入泡椒卤中，腌制半天以上，最好能腌制一两天，食用时捞出装盘即成。

### 【菜品特点】

酸辣可口、清香脆嫩、爽口不腻。

### 【操作关键】

- 1.蒜和山海椒在开水未冷时倒入更能逼出其香味。
- 2.煮鸡爪的时间不要过久，否则炖烂了会影响口感。



## 酱萝卜

### 【原料】

主料：白萝卜1000克

调料：上等酱油500克、盐10克、麻油5克、鸡精5克。

### 【制作过程】

1.先将萝卜洗净，切去头尾，分切成片，用盐少量腌五分钟，然后把水倾去，将萝卜取出晾干。

2.预备盛器一只，把晾干的萝卜放入盛器，倾入上等酱油，盖过萝卜为宜，约浸一两天即可。食用时加麻油一茶匙，鸡精少许拌匀成菜。

### 【菜品特点】

口感爽嫩、清香味美。

### 【操作关键】

1.先用盐腌去部分水分，还可去掉萝卜中苦味等异味。

2.此菜的主要调味品为酱油，因此一定要用优质之酱油。





## 冻 鱼

### 【原料】

主料：草鱼

调料：酱油、酒、糖、生姜、葱



【制作过程】1.将鱼去鳞、鳃，开脏去内脏洗净，将头体内涂一些精盐备用。

2.葱、姜、蒜切好待用。

3.取一铁锅，上中火，烧热后放色拉油至五成热下入鱼煎至两面黄色，放入酒、美味鲜酱油、糖、清水、汤面以没过鱼体为止，同烧，先用旺火烧开再用小火上煨，使汤汁变浓时，将鱼倒入扣碗内，汤汁以碗口平即成。

4.食用时，将扣碗内的冻鱼翻扣在盘中，撒上葱花即可。

【菜品特点】先用旺火煎，后小火煨，是一道家常菜。

## 蜜汁藕片

### 【原料】

主料：藕

副料：糯米

调料：蜂蜜、糖



【制作过程】1.将藕洗净去皮，在藕的顶端切开，切成两段以便灌糯米。

2.把糯米洗净浸涨后，将糯米灌入藕的大段中，盖上小段，用牙签固定好。

3.将备好的藕段放入锅中，放入适量水，加入蜂蜜、白糖用猛火烧开后用小火慢煮，煮至藕熟起糖皮，然后切片，装盘淋上糖浆即可。

【菜品特点】1.用优质糯米，泡涨后灌入藕中。

2.用旺火烧沸后，再用小火烧，2~3小时入味即可，香甜。



## 五香豆腐干

### 【原料】

主料：厚香干10块,500克

调料：酱油、酒、糖、桂皮、茴香、葱段、干辣椒

### 【制作过程】1.将豆腐干洗干净后，

在两面刻上刀纹入味。

2.锅中放入适量的水、酱油、酒、糖、味精、桂皮、茴香、葱段、干辣椒少许烧开。

3.再放豆腐干，先用旺火烧开，再用小火煮，汤汁收干后起锅装盘即可。

【菜品特点】豆腐干清香味美，是一道家常菜。



## 虾干

### 【原料】

主料：白虾500克

调料：葱、姜、蒜、盐、酒

### 【制作过程】1.把虾洗净

2.葱、姜、蒜切好待用

3.烧一锅水放入葱、姜、蒜煮一会倒入虾，加适量盐，再倒入料酒。

4.煮至虾变色即可。

5.将虾捞出沥出水份晒干即可。

【菜品特色】清香、味浓。



## 臭味三样

### 【原料】

主料：臭豆腐、霉苋菜根、南瓜、黑木耳

调料：霉苋菜根乳

### 【制作过程】

- 1.各种主料排入盘中，加入霉苋菜根乳后，
  - 2.锅一只放入水，烧开后将臭味三样放入锅中蒸上。
- 蒸10分钟后，淋上少数麻油即可。

【菜品特点】臭中带香，香中带臭，是一道过饭菜。

## 霉鳊思蒸茄子

### 【原料】

主料：霉鳊思

辅料：茄子

调料：酒、生姜、葱段、味精、香油

- 【制作过程】1.将茄子洗净后切成条整齐放入腰盘中，霉鳊思鱼洗净切成块整齐放在茄子上，放点酒、生姜、葱段、味精、少量香油。
- 2.将水烧开放入霉鳊思茄子上笼蒸，大约蒸8分钟左右即可。

【菜品特点】咸鲜合一，是一道家常菜。

