

天堂美食

杭州菜精华

主编戴宁
副主编杨清

浙江科学技术出版社



天堂美食

杭州菜精华

主编 戴宁
副主编 杨清

浙江科学技术出版社



天堂美食

— 杭州菜精华

主 编 戴 宁

副主编 杨 清

编 委 胡忠英 王仁孝 王政宏 董顺翔

吴乃彰 祝宝钧 华桓诚 王有发

菜肴(点心)制作者

胡忠英(中国烹饪大师)

王仁孝(中国烹饪大师)

王政宏(特一级烹饪师)

董顺翔(特一级烹饪师)

赵杏云(特一级点心师)

刘国铭(特二级烹饪师)

黄雪林(特二级烹饪师)

冯正文(特三级烹饪师)

郑 鹏(一级烹饪师)

摄 影 华桓诚 刘纪范 江富根

天堂美食

— 杭州菜精华

主 编 戴 宁

副主编 杨 清

浙江科学技术出版社出版发行

浙江省新华书店经销

杭州鸟屋实业有限公司制版

杭州富春印务有限公司印刷

开本 787×1092 1/16 印张 7

2000年9月第1版

2001年4月第2次印刷

ISBN 7-5341-1417-9/TS·245

定价 39.00 元

责任编辑 李卓凡
美术编辑 潘孝忠
版面设计 祝宝钧
王雍玲



图书在版编目 (CIP) 数据

天堂美食:杭州菜精华 / 戴宁主编.

- 杭州:浙江科学技术出版社,2000.9

ISBN 7-5341-1417-9

I . 天… II . 戴… III . 菜谱 - 杭州

IV . TS972.182.551

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 16475 号

天堂美食

杭州菜精华

主編 戴宁
副主編 楊濟

浙江科学技术出版社



天堂美食

杭州菜精华

主编 戴宁
副主编 杨清

浙江科学技术出版社



我说杭州菜

——代序



我从事餐饮行业管理工作已有15个年头，走的地方多，吃得也多。可要谈什么地方菜最好吃的话，倒真说不准了。各地的美食，都有各自的特色，很难比较。就八大菜系而言，我比较喜欢川菜，一菜一味，百菜百格，尤其那麻辣的味，一提到它，嘴里的口水就不停地直往喉咙里咽，那种吃一口，麻半天的感觉，给我的印象非常深刻强烈。然而，我还是对杭州菜情有独钟，也许是住在杭州，吃在杭州的缘故，是的，有一点，但不是全部。我喜爱杭州菜的本色本味，她犹如杭州西湖山水那样自然清秀。吃一口杭州菜，就像喝一口清爽的泉水，吸一口清新的空气，沁人心脾，久而久之你也会喜欢它的。

杭州菜按书上说是八大菜系之一的浙菜的组成部分，算是地方风味菜，地位不怎么高。近几年，杭州人上馆子吃的多了，去上海、北京开馆子的多了，在全国、世界烹饪大赛拿金牌的也多了，于是，杭州菜声誉鹊起，国内外美誉度大大提高，为市民百姓、海内外游客和众多食客所喜欢。甚至有文人写道“游在西湖，吃在杭州”。其实，杭州菜会如此风光，让人刮目相看，并非偶然。历史上杭州菜早已风光过。“杭州”之名始于隋，唐代已成为“东南名郡”。到宋元时期，杭州城里大街小巷，饮食店铺四处遍布，酒楼、茶肆、点心铺等林立，生意兴隆，为全国之最。

“适口者珍”。一个地方菜能被大家接受，口味是很要紧的。杭州菜“南料北烹”，口味“南北交融”，鲜嫩、清淡，适应南来北往的人。一个地方菜能被大家喜欢，除了口味适合外，更有味以外的东西。美食家品尝美食，除了嘴吃，还要用眼吃、鼻吃、耳吃、脑吃，意思是吃菜要看、鼻闻、耳听、脑想。这样的吃菜，可算是“五味”俱全，吃全了风味。杭州菜，特别是杭州名菜，味以外的东西，还真有得“吃”。“东坡肉”色泽红亮，味醇汁浓，味美之外，更有一个美好的传说，赞颂了苏东坡率数万民工治理西湖的业绩。“西湖醋鱼”酸酸甜甜的味道里，讲述着打渔人的生活，有一个“叔嫂传珍”的民间故事。“清蒸鲥鱼”、“家乡南肉”、“宋嫂鱼羹”、“鱼头豆腐”、“叫化童鸡”、“炸响铃”、“斩鱼圆”等等，一道道名饌佳肴，都有一个个传闻掌故。若能调动大脑五官一起“吃”的话，定会品尝到杭州菜的味中之味。

杭州菜从古到今，兴盛不衰，是有其原因的。杭州有得天独厚的自然环境，地处杭嘉湖平原，物产丰饶，加之交通便利，烹饪原料异常充裕，为菜品不断地推陈出新，提供了物质的保证。杭州商埠繁华，经济发达，游客众多，百姓小康，食俗食风丰富多彩，为杭菜提供了广阔的市场。杭州政治文化源远流长，英才辈出，造就了一批美食家和饮食理论家，如明代人高濂、清代人

袁枚所撰的饮食名著，总结推动了杭州菜的进步。当今，更有全社会各界对饮食业的关心支持，是杭州菜发展的动力。杭州西湖风光清奇灵秀，自然和人文景观美不胜收，名胜古迹对杭州菜的熏陶，使之更具文化品味，也是杭州菜开发的无尽源泉。“西湖十景宴”，是杭州创新菜的精品，菜盘的“方寸之地”，美景入馔，食境交融，形实互涵，使人在大快朵颐之时，留下对西湖美好的回忆。同时，也明白了“功夫在厨外”的道理。

杭州菜的发展，当然离不开厨师的贡献，其贡献贵于烹调技艺的创新。创新求变，赋予杭州菜以新的生机。杭州菜确实能变会变。365天，天天有新菜。最具有代表性的是虾。虾，对于厨师而言，是大显身手的东西。烹调虾的方法，多得让人目瞪口呆。以前老杭州菜有醉活虾、油爆虾、盐水虾、炒虾仁、烩虾仁、虾丸、虾茸等等。如今，厨师的手艺也绝得出奇，把虾给整“惨”了。吃活虾，用酒醉之，挤虾仁，剁虾泥，不在话下，炒、爆、炸、烩、蒸、煮、涮、烤、酱、焗、氽、糟等十八般武艺全都用上。突出原料本味已属一般技艺，更要在虾里放陈皮，或腐乳，或辣椒，或茄汁，或药材，或蔬菜，研制开发出复合型的味道来。如鲜咸的、辣咸的、甜咸的、酸香的、蜜汁的、香糟的、怪味的，举不胜举。以一虾窥全貌，杭州菜师古而不薄今，万变犹存真味，继承创新求变，顺应时代潮流。杭州南方大酒家的“迷宗菜”，可谓杭州菜创新求变的代表。“金牌扣肉”、“南方鳊鱼”、“XO 酱鲈鱼”、“鱼子橄榄虾”、“蚝油猪里脊”、“辣子羊腿”等一

道道“迷宗菜”，为杭城众多酒家推崇，百姓赞不绝口，食客津津乐道。南方大酒家总经理、中国烹饪大师胡忠英还被《东方美食》誉为“迷宗菜第一人”。说到这里，想到杭州菜再现风光，也是情理之中的事了。

一方山水养一方人，一方山水也出一方菜。杭州菜是有个性的菜，是中华“烹饪王国”艺苑中的一朵奇葩。但是，它有些娇嫩，有些不足。如广辟食源不及粤菜；民间菜式不如苏菜；创新中猎奇弄巧者有之，还当学习不慕华丽的齐鲁食风；吸纳各帮菜系，包括海外菜，还得有京菜的大器，“海派”菜的包容。杭州是中国的杭州，杭州是世界的杭州，杭州菜也应朝此方向努力。其实，杭州菜已经在努力了，“迷宗菜”的形成发展说明了这一点。才评选出的“新杭州名菜”，就有不少是“迷宗菜”品。“迷宗菜”作为 21 世纪的杭州菜，它将为百花齐放的“中国菜”增添新的光彩。

可以这样说，色香味形兼备的杭州名点佳肴是一道艺术风景线，是杭州传统文化的一部分。在杭州名点佳肴的百花园里有传统菜、创新菜、家常菜，以及近年来兴起的迷宗菜。《天堂美食——杭州菜精华》，正是采撷了百花园中的精华，经过艺术造型，精选了 174 款菜肴、点心的彩色图片，配以简明的文字介绍编撰而成的。在版面设计中，采用了美丽的西湖景色作为陪衬，使读者在品味杭州美食的同时，感受到人间天堂西湖的秀丽姿色。愿这本书能为烹饪工作者、烹饪院校的师生、旅游者、家庭主妇以及社会人士所喜爱。

2000 年 9 月

目 录

冷 菜

宝石流霞	8
宁 馨	9
三拼冷盘	10
相思芭蕉	10
搏(腾飞)	11
糟鸡	12
组合冷盘	12
荷	13
十景总盘	14
排南	15
水果拼盘	15
双拼冷盘	16
糟青鱼干	16
桂花糯米藕	17
醉虾	18
杭州酱鸭	18

水 产 菜

西湖醋鱼	19
清蒸鲥鱼	20
之江白鱼	20
雪菜蒸龙虾	21
芙蓉鱼片	22
八宝酿鲜鱿	22
春笋步鱼	23
鱼头浓汤	23
鸭黄花蟹	24
南方鳊鱼	25

葱焖鲫鱼	25
南炒鳝	26
蟹黄鱼茸蛋	26
淮盐焗黄鱼	27
清汤鱼圆	28
鱼子橄榄虾	28
萝卜丝煎带鱼	29
鱼头豆腐	29
天香鳊鱼	30
XO 酱鲈鱼	30
知味鲍鱼	31
酒蒸石首	32
生爆鳝片	32
大烤珍宝蟹	33
葱扒蟹裙	33
鱼子扒鱼皮	34
霉菜梗蛭子	35
蟹粉扒豆腐	35
醉红膏蟹	36
斩鱼圆	36
迷宗焖甲鱼	37
鸡汁鳝鱼	37
鲜荔北极贝	38
虾子扒刺参	39
火踵鱼翅	39
银丝扇贝	40
钱江鲢鱼	41
龙井虾仁	41
油爆大虾	42
蟹黄鱼丝	42
蟹酿橙	43
奶汤红鱼	44

一品海鲜盅	44
迷你鳝丝	45
脆皮明虾	46
鱼子鲜奶	46
清蒸东星斑	47
酥皮鱼肚盅	47

肉 禽 蛋 菜

东坡肉	48
叫化童鸡	49
武林熬鸭	50
一品南乳肉	50
糖醋排骨	51
干菜肥鸭	52
南肉春笋	52
双峰插云	53
栗子炒子鸡	53
鸭黄香芋卷	54
百鸟朝凤	54
果仁子排	55
蜜汁火方	55
松仁乳鸽松	56
金牌扣肉	56
钱江肉丝	57
家乡南肉	58
火踵神仙鸭	58
金银蹄	59
稻草鸭	60
八宝酿肚	61
炆腰花	61
香椿炒蛋	62

白果南乳蹄	62
腐皮葱花肉	62
香辣纸包鸡	63
辣子羊腿	64
酱鹌鹑蒸笋	64
东坡肴蹄	65
荷叶粉蒸肉	65

素菜与其他菜

油焖春笋	66
虎跑素火腿	67
扒素鱼翅	67
八宝豆腐	68
芹菜鹿肉丝	68
干炸响铃	69
虫草炖龟	69
素烧鹅	70
烤兔卷	70
虾子冬笋	71
干炸黄雀	71
红烧卷鸡	72
糟烩鞭笋	73
家常小炒	73
裹烧茄子	73
一品菜心	74
炒二冬	75
笋鳝	75
香脆八宝鸡	76
火腿蚕豆	77
八宝酱丁	77

水晶脰	78
皮儿荤素	78
栗子冬菇	79
蟹蒸羊	79
决明兜子	80
宋嫂鱼羹	81
鸽蛋官燕	81
拔丝汤团	82
香椿煎豆腐	82
火蒙鞭笋	83
冬笋炒冬菜	83
五香狗肉	83
玉兰扒驼蹄	84
雀肫薯蓣	84
五味王蛇	85
冬苕白兰	86
蛋黄炒南瓜	86
杭三鲜	87
香炸土豆饼	87
群鲜羹	88
爆双脆	89
清炸麻雀	89
三鲜砂锅	90
烩虾蟹羹	91
西湖莼菜汤	91
麻辣猪脑鱼	92
香枣佛手	93
桂花鲜栗羹	93
鲍贝春笋煲	94
四生火锅	95

名点小吃

吴山酥油饼	96
南方大包	97
鲜肉小笼	97
八宝饭	98
糯米素烧鹅	99
猫耳朵	99
幸福双	100
百果油包	100
三丝脆皮春卷	101
油氽馒头	101
荷叶八宝饭	101
大富大贵面	102
红油八宝面	102
片儿川面	103
虾爆鳝面	103
知味月饼	104
海四宝面	105
中面	105
冬菇炒面	105
龙井问茶	106
菊花烧卖	107
松丝汤包	107
西施舌	108
五彩蒸馄饨	108
银丝卷	109
酒酿三圆	110
宁波汤团	110
油条	111
葱包桧儿	111

冷菜

LENGCAI

冷菜也称冷盘、冷拼。是宴席或家宴中最先照面的“开场戏”。有先导示后、体现宴席规格和技术水平的作用。一般分单盘独碟、组合拼摆和花色总盘等几种类型。

杭州菜冷盘讲究选料，注重调味，刀工精细，造型雅致，构思精巧，在烹饪界享有盛誉；在历届国内外的烹饪大赛中，多次获奖。本书选取的“宁馨”、“荷”、“宝石流霞”等就是其中的一部分得奖作品。而“排南”、“糟青鱼干”、“桂花糯米藕”等，则是传统的杭州风味冷菜。

宝石流霞



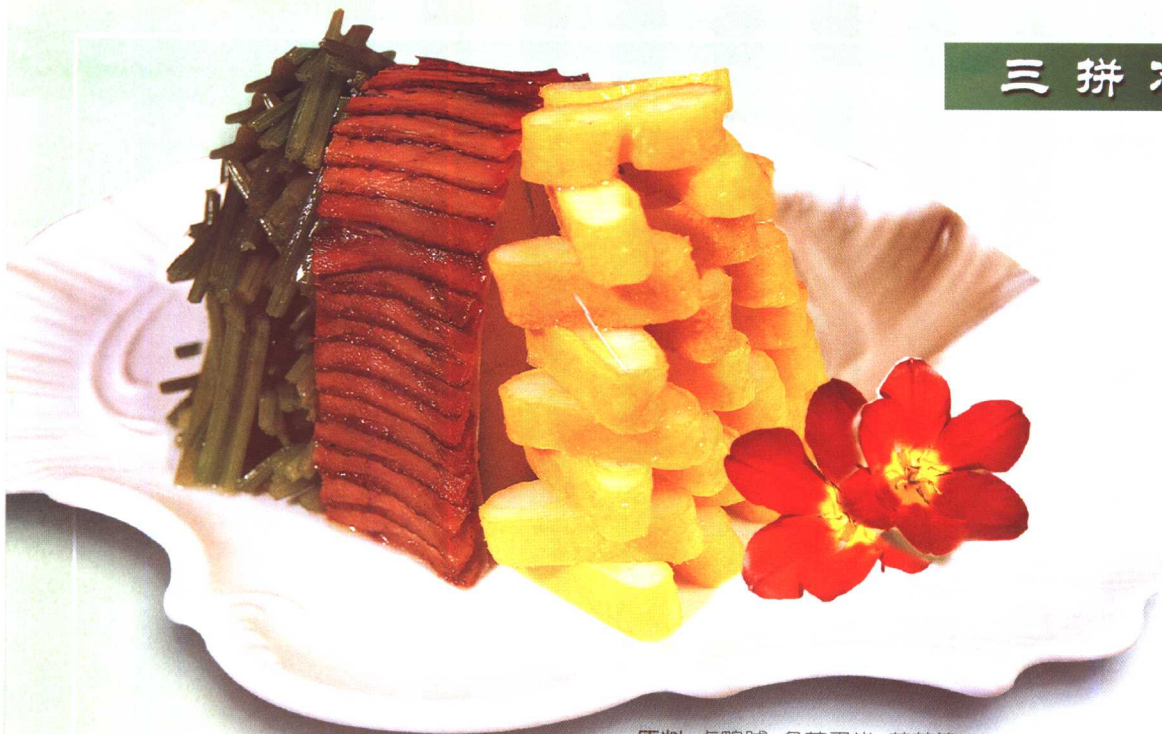
原料：卤猪舌、烤鸭肉、熟虾仁、卤鸭舌、熟火腿、蛋白糕、蛋黄糕、素菜卷、西兰花、琥珀桃仁、鲜黄瓜、土豆泥、胡萝卜等。

制法：琼脂作底，用土豆泥等堆成宝石山初坯，将猪舌、鸭肉、火腿、蛋糕等切片，菜卷切段，西兰花切小朵，按造型要求在盘的一侧，叠放成宝石山形，顶部放上用蛋白糕雕成的保叔塔。另用琥珀桃仁堆成相连延伸的山体，再用蛋白糕、火腿片叠成一座桥，点缀上亭子、荷花等即成。此菜色彩艳丽，造型错落优美，曾获1991年10月捷克布拉格国际烹饪大赛金牌奖。



原料:熟火腿、蛋白糕、蛋黄糕、熟鸡脯、五香牛肉、酱猪耳、莴苣笋、黄瓜、萝卜等。
制法:将蛋糕切片拼制成马蹄莲花形,置盘上方,火腿、萝卜切片做花,置下方,黄瓜切片摆成叶子,其他原料切骨牌块排放在花的基部,再围上用面粉烤制成的栏栅即可。此菜造型生动,色彩艳丽,曾获第三届全国烹饪大赛金牌奖。

三拼冷盘

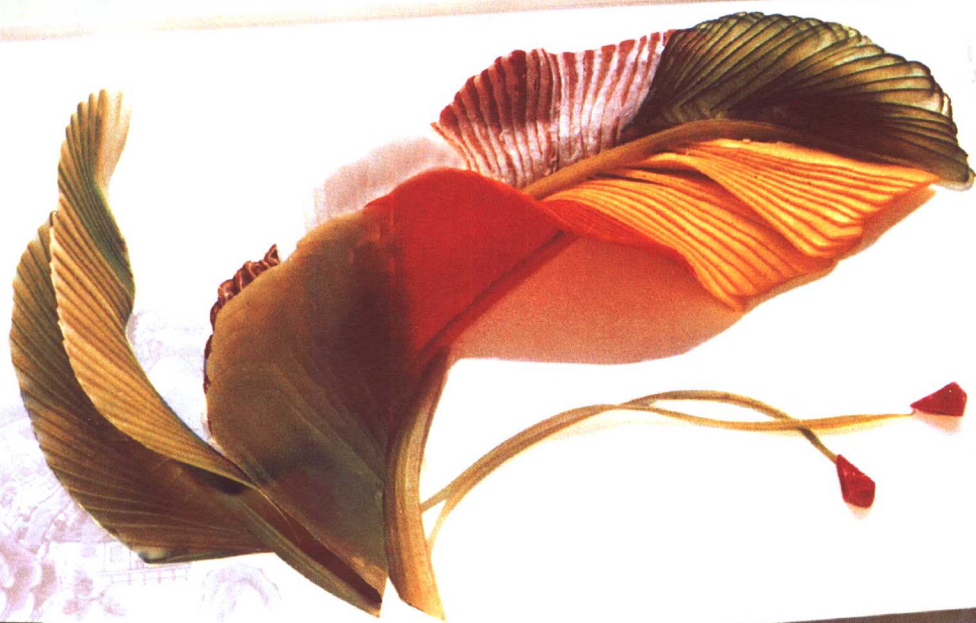


原料：卤鸭脯、鱼茸蛋卷、芹菜等。

制法：卤鸭脯批取刀面，置盘中摆成桥拱形。鱼茸蛋卷切块，芹菜切段汆熟调味，分别整齐地堆放在卤鸭肉的两边即成。此菜色佳味美，造型简洁美观。

原料：蛋糕、熟火腿、卤鸭脯、卤猪舌、胡萝卜、土豆泥、黄瓜等。

制法：土豆泥调味拌匀做成初坯放盘中，蛋糕、胡萝卜、卤猪舌、火腿、鸭脯、黄瓜等分别切成长方片拼摆成芭蕉叶形，放在土豆泥一边，使半边的叶子翻起，茼蒿笋片排成一张小芭蕉叶，芹菜做叶脉即成。此菜造型别致，富有诗意，曾获浙江省金鼎杯烹饪大赛一等奖。





原料:卤鸭脯、咸水猪舌、蛋黄糕、五香牛肉、紫菜卷、熟鸡脯丝、卤鸭肫、卤香菇、黄瓜、咸蛋黄等。
制法:将鸡丝捏成飞鹰初坯,鸭脯、猪舌修切成羽毛形,摆成鹰翅和鹰体,用香菇做鹰头,蛋黄糕雕成嘴和爪,将鹰头竖起呈飞翔态。其他原料改刀拼摆成山峰、松树、太阳及4只围碟等。此菜造型生动,线条流畅,曾获第一届中国烹饪世界大赛银牌奖。



原料: 越鸡 1 只, 精盐、糟烧酒、香糟、味精等。

制法: 鸡宰净、焯水, 放入锅中加水至浸没, 旺火烧沸, 小火焖 20 分钟左右, 冷却后改刀成大块, 用盐和味精擦匀。将香糟、精盐调以冷开水, 加入糟烧酒搅匀, 放 1/3 于瓦罐内, 将鸡块等放入罐中, 装入余下的香糟, 盖在鸡块上, 密封罐口存放 1 天即可食用。此菜肉质鲜嫩, 糟香扑鼻, 别具风味, 是杭州传统名菜。

组合冷盘

原料: 熟鸡脯、卤牛肉、火腿、酱猪舌、蛋糕、莴笋、黄瓜、紫菜卷、萝卜卷、鸡爪、水果等。

制法: 将上述原料分别批片, 切段, 按组碟的形状交叉叠成叶形或堆成半圆形, 中间用水果摆成拼盘, 组合即成。此菜刀工精细, 造型美观, 口味多样, 曾多次在国内大赛中获奖。

