

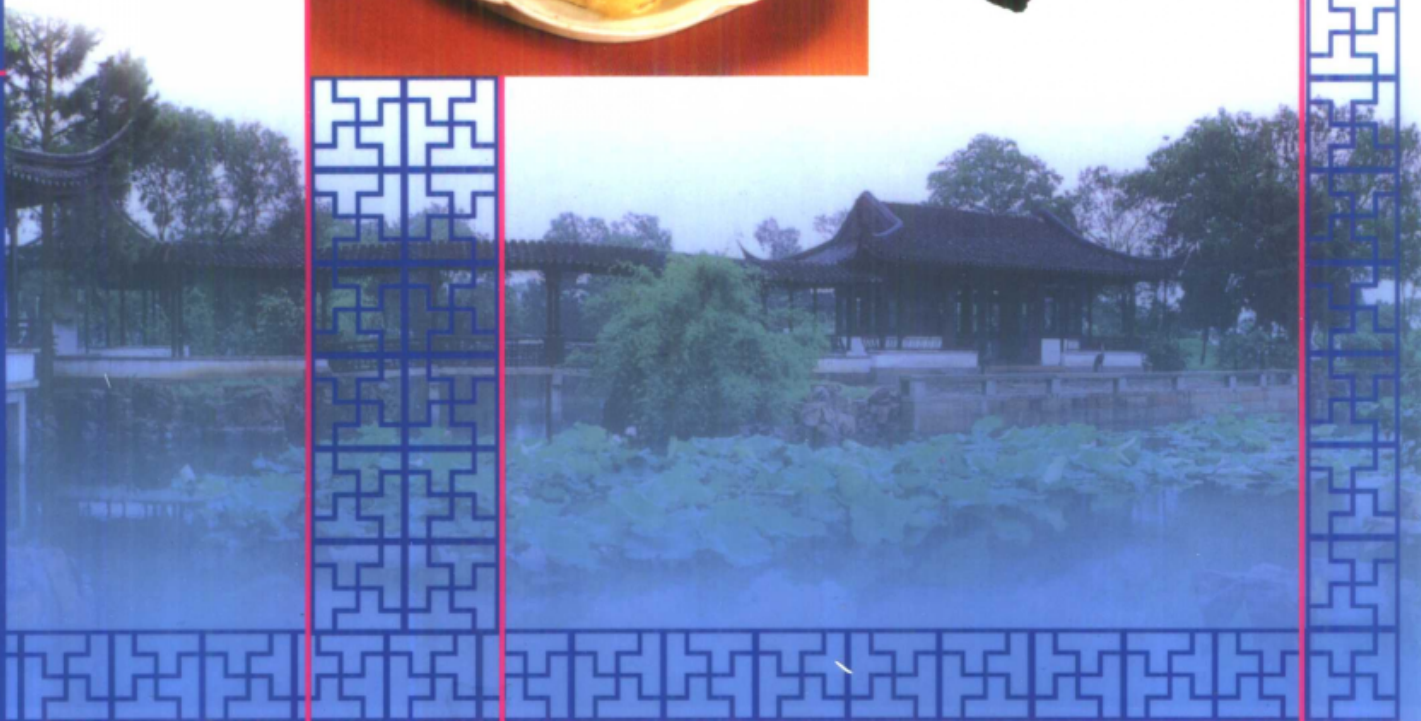
江南名菜名点图谱

茅  
天  
尧

编

# 绍兴菜

江南  
名菜

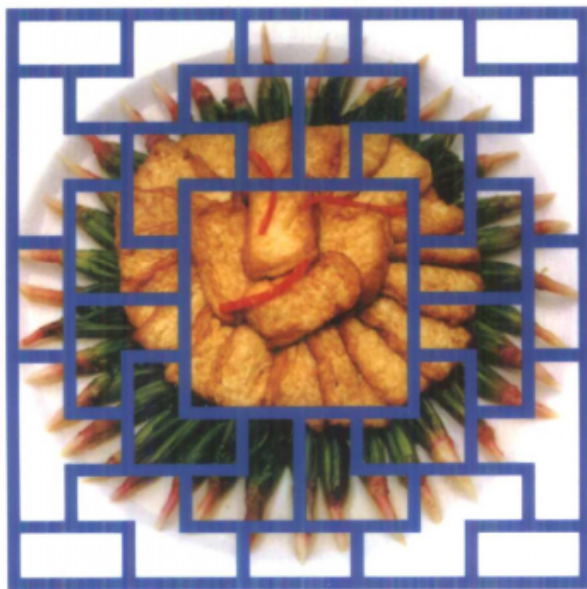


上海科学技术文献出版社

# 江南名菜名点图谱

杭 州 菜  
上海本帮菜  
宁 波 菜  
绍 兴 菜  
太湖传菜

责任编辑：沈美新



书籍装帧：陈贤浩

封面设计：陈贤浩

# 绍

# 兴

# 菜

ISBN 7-5439-1631-2



9 787543 916319 >

ISBN 7-5439-1631-2/T.625

定价：38.00 元

江南名菜名点图谱

# 绍兴菜

茅天尧



名誉主编：赵仁荣 宋金才  
主 编：茅天尧  
策 划：翁筱福 张叶春 徐 亮  
摄 影：茅天尧  
菜肴制作：茅天尧 楼华东 钱国海 陈信荣

上海科学技术文献出版社

### 图书在版编目 (CIP) 数据

绍兴菜 / 茅天尧主编. — 上海: 上海科学技术文献出版社, 2000.9

(江南名菜名点丛书)

ISBN 7-5439-1631-2

I. 绍... II. 茅... III. 菜谱 - 浙江 - 绍兴市  
IV. TS972.182.554

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 41175 号

## 江南名菜名点图谱

### 绍兴菜

茅天尧 编

\*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市武康路 2 号 邮政编码 200031)

全国新华书店经销

上海界龙印刷装订厂印刷

\*

开本 787 × 1092 1/16 印张 7.5

2001 年 1 月第 1 版 2001 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1-5 100

ISBN 7-5439-1631-2/T·625

定价: 38.00 元

《科技新书目》549-597

## 鲜成糟醉 田园本味（代序）

——绍兴菜的历史和特色

江礼旻

有朋自北京来，请他去吃杭州菜。他一听就笑了，说：“北京在‘疯’上海菜；上海却在‘火’杭州菜；而杭州呢，则是金华骨头砂锅大行其是；这大概就是一种‘距离美’吧。”

且不论他的话有几分道理，但杭州菜在上海红得发紫，却是不争的事实。那么，作为杭州的近邻，绍兴菜为什么没有在哪里“疯”和“火”呢？

杭州菜和绍兴菜都是八大菜系之一——浙菜系的重要组成部分。而且无论从平行的古文化带（西起埃及，东至中国的吴、越）来看，还是根据上古时代许多神话、传说推断，绍兴都是浙菜系的摇篮和发祥地。只是宋室南渡，选中临安作为偏安之地；明、清之后，杭州又成为旅游圣地，而绍兴经济一直缺乏巨商大贾为之推动（如宁波人包玉刚成为世界级船王那样），故近人有只知杭菜不知绍菜者。

绍兴的历史可追溯到河姆渡文化时期。舜和禹这两位上古时代的英雄和领袖，其出生和创业地都在越，即绍兴。据《吴越春秋》和《越绝书》记载，越之先民开垦种植，出海捕捞，入山狩猎，春秋时期，“饭稻羹鱼”就是他们饮食生活的写照。魏晋南北朝，名士饮酒，诗文唱和，“曲水流觞”的盛事就发生在越乡。作为酒乡，绍兴以酒为调料，并以酒和酒糟来做糟醉菜，大约也是源于这个时候。

“美食配美器”，李唐盛世越肴大量使用越瓷，这才会有陆龟蒙“九月风露越窑开，夺得千峰翠色来”的诗句。宋室南渡，作为陪都的绍兴，以京畿为范，“南料北京”、“南料北味”，在饮食上有极大的发展和变化。明、清皇帝屡下江南，越乡名厨晋京入宫，南北饮食文化获得大交流的机会。并有鳊鱼、越鸡、腐乳、干菜、贡瓜、绍酒、香糕、茶叶八大美食岁贡入朝。开业于清光绪甲午（1894年）年间的小酒馆“咸亨”，得益于鲁迅名著《孔乙己》而名闻天下。绍兴名酿“太雕”、“镜春”及茴香豆、卤香干、咸煮花生、糟鸡、醉鱼干、酱鸭、干菜焖肉、咸亨一品、越味龙虾、蟹粉稠鱼圆、干贝螺蛳羹、油炸臭豆腐等名肴得以传遍大江南北、长城内外，乃至传出国门。而60年前绍兴人章元定带着一双儿女章润牛、章如花在上海云南南路提篮小卖鸡头鸡脚，后又登堂入室，以白斩鸡、鸡粥脍

以周围大舞台、共舞台、天蟾舞台、新舞台散戏的看客和卸妆的艺人，终于造就一个餐饮品牌“小绍兴”，无形资产数以亿计。绍兴菜虽未在上海大流行，白斩鸡(越鸡)这一绍兴人创制的小吃却脍炙人口。

绍兴菜来自民间，富有江南水乡风味，以鸡鸭、豆类、笋类为主要烹饪原料，讲究香酥绵糯，鲜咸入味，轻油忌辣，汁浓味重，且多用当地产的绍酒烹制，香气浓郁，回味无穷。清汤越鸡，传说是春秋时越国流传下来的绍菜，被誉为“菜中皇后”。其他著名的绍菜有：干菜焖肉、酒焖全鱼、豆豉烧鱼段、绍式虾球、红乳腐卤蒸笋鸡、白鲞扣鸡、糟溜鱼白等。

绍菜的特点是咸鲜合一，咸鲜互补，咸而不涩，鲜而不淡。其名菜有原料配伍式的珍珠文武鱼(鲈鱼、白鲞、冬瓜球合蒸)、咸肉蒸河蟹；卤汁浸渍式的虾油浸越鸡、盐水嫩鸭等。

以干菜(霉干菜)或干菜汁为调料，也是绍菜一大特点，最脍炙人口的有干菜焖肉。对酿造业特别有创造性的越人，除了酿酒外，还会做许多霉鲜菜，如霉千张、霉毛豆、霉苋菜梗等。

鱼圆、鱼茸也是绍菜特色之一。如稠鱼圆、明珠馄饨、明珠烩裙边、清汤鱼圆等。

河鲜风味和田园风味，也是绍菜一大特色。前者如清蒸鳊鱼、酱爆螺蛳等；后者如神仙鸡、鲞冻肉等。

此外，还有糟醉和酱腌，前者如糟鸡、醉蟹；后者如酱鸭、腌菜蒸鲈鱼等。

同杭菜相比，绍菜似更田园、更乡土、更本色。以西施为喻，绍菜似尚在越溪浣纱的村姑，而杭菜则是梳妆打扮送去姑苏的越姬。

当然，新世纪的绍兴人再不是嘟哝着“多乎哉？不多也。”的孔乙己，也不是山阴道上戴着破毡帽拉纤的“老倌”，他们已有外向型的思路。在鲁迅百年诞辰(1981年)时老店新开的咸亨酒店，已在上海有10家分号，最终在国内要发展到50~60家。上海市民有机会享受近邻绍兴的美味，必定餐桌增鲜有望，身心获益靡涯。

## 前言

古越绍兴倚山傍海，稽山镜水美不胜收，南屏群山绵延，千峰滴翠，北临大海浩瀚，鳞波万顷，城内乡野百川映发，此中珍禽异鲜，山珍海味，四时果蔬，菱荷鱼虾，无所不有，曾引来骚人墨客，流觞曲水挥毫斗饮，士子学人戴月燕集，吟咏细品，在浓浓的历史文化氛围中，经几千年的历史文化熏陶，绍兴菜天造地设，以其独有的个性，高雅的品位，成为中国名菜中一道美丽的风景，江南美食中的一颗灿烂的明珠。

绍兴菜之美，美在风味纯朴雅正。它崇尚自然本色，扎根乡土民间。讲究物料的鲜，更求物料的活，喜欢现摘、现割、现杀、现烧、现吃，原汁原味，清鲜时鲜，即使复杂的加工烹饪，也抱定回归自然的宗旨。

绍兴菜之美，美在风味富有变化，它蕴含周易阴阳辩证之法，加工操作，变化创新，取舍有度，常常巧借双味呈美味，肴饌粗嚼如此，细品如彼，亦文亦武，浓淡适度，醇和适中，咸鲜合一，发酵成鲜，其变化之多、之巧、之神，乃至可化臭腐为香奇。

绍兴菜之美，美在风味酒香浓郁。绍兴老酒中外驰名，绍兴菜与绍兴酒始终相伴相随，味隽神奇，成为绍菜中糟醉风味系列的灵魂，醉的、糟的、用酒浸、用酒焖，酒以增香、增鲜、增醇、益味，加酒调味，以酒成熟，产生了其他菜所无的醇香隽永的独特风味。

绍兴菜之美，美在精制细脍，从选料到烹调道道工序，做工细腻。色求本色，和谐、雅致；香求纯正，千方百计；味求清淡醇正，精心配制；型求灵气，富有文化韵味，匠心独具，每一品菜肴，即使是最简单的工艺也入眼耐看，耐人寻味。

绍兴菜之美，还美在它蕴含深远悠久的历史文化，一道道菜品，寓意深厚，无不打上绍兴人节俭朴实，不尚浮华的纯朴乡情民风的印记，无不飘逸着文化气息，蕴藏着浓浓的文化色彩，“干菜焖肉”相传为明代大文豪徐文长所创，“八宝菜”祝福、寓意财运亨通；无不诉说着历史的钩沉，感人的故事，霉鲜风味，相传源于吴越春秋越王勾践兴国典故；培红系列菜品赞美着女佣培红姑娘的善良与聪明。它秀色可餐，可领略绍兴江河交叉的旖旎风光，可及神交绍兴人允执厥中，博雅巧想的文化性格，它如画又如诗，天香国色。

绍兴菜源远流长，博大精深，无不以绍兴特有的乡村风味、田园气息而著称。今欣逢上海科学技术文献出版社、上海银河宾馆热心组织出版《江南名菜名点图谱》系列丛书，旨在发扬光大传统饮食文化，可谓幸甚，我们精心选取百余菜品，意欲展示绍菜风貌，但限于水平和见识，不免有所疏漏，有所失误，企盼有识之士不吝赐教，以更上层楼。

茅天尧

2000年3月31日

## 目录

序 .....	1	27. 花椒鸭子 .....	16
目录 .....	1	28. 白斩鹅肉 .....	16
前言 .....	4	29. 如意卷 .....	17
<b>冷盆类</b> .....	<b>1</b>	30. 糯米酥藕 .....	17
1. 糟鸡 .....	2	31. 芽罗汉豆 .....	18
2. 糟鱼干 .....	2	32. 香干拌马兰头 .....	18
3. 糟毛豆 .....	3	33. 火丝拌菠菜 .....	19
4. 醉蟹 .....	3	34. 金钩拌芹菜 .....	19
5. 醉虾 .....	4	35. 活蛋 .....	20
6. 醉腰花 .....	5	36. 五香茶叶蛋 .....	20
7. 醉红菱 .....	5	37. 琥珀凤爪 .....	21
8. 醉乳鸽 .....	6	38. 干菜生仁 .....	21
9. 醉鲞鱼干 .....	6	39. 五香栗子 .....	22
10. 酒酿糟笋 .....	7	40. 酥鱼 .....	22
11. 酱猪耳 .....	7	<b>炖品羹汤类</b> .....	<b>23</b>
12. 酱鸭 .....	8	41. 清汤越鸡 .....	24
13. 酱鳊鱼 .....	9	42. 火踵笋干鸭 .....	25
14. 鳊鱼干 .....	9	43. 豆腐河鳗 .....	25
16. 虾油浸肚 .....	10	44. 砂锅鱼头豆腐 .....	26
15. 虾干 .....	10	45. 腌菜氽鱼唇 .....	26
17. 酒浸枣子 .....	11	46. 清汤鱼圆 .....	27
18. 咸煮花生 .....	11	47. 凤藏鳧菜 .....	27
19. 茴香豆 .....	12	48. 明珠馄饨 .....	28
20. 卤香干 .....	12	49. 干菜虾汤 .....	28
21. 兰花香干 .....	13	50. 白鲞乌鳢鱼片汤 .....	29
22. 素火腿 .....	13	51. 笋煮干菜氽乌鳢鱼 .....	29
23. 素肉松 .....	14	52. 神仙凤爪汤 .....	30
24. 鲞冻肉 .....	14	53. 萝卜丝氽鲫鱼 .....	30
25. 冻大肠 .....	15	54. 干贝螺蛳羹 .....	31
26. 黄蜆 .....	15	55. 霞露羹 .....	32



56. 单腐 ..... 32  
 57. 培红仔龙羹 ..... 33  
 58. 荠菜黄鱼羹 ..... 33

**海河鲜类****34**

59. 越味龙虾 ..... 35  
 60. 兰花龙虾 ..... 35  
 61. 清蒸鳊鱼 ..... 36  
 62. 清蒸水鲞 ..... 36  
 63. 虾油蒸黄鱼 ..... 37  
 64. 蟹粉鱼肚 ..... 37  
 65. 稠鱼圆 ..... 38  
 66. 绍虾球 ..... 38  
 67. 培红虾仁 ..... 39  
 68. 糟溜虾仁 ..... 39  
 69. 干菜烤虾 ..... 40  
 70. 酱油蒸虾 ..... 40  
 71. 培红鱼片 ..... 41  
 72. 双鹅戏珠 ..... 41  
 73. 珍珠文武鱼 ..... 42  
 74. 鱼虾映辉 ..... 42  
 75. 咸肉蒸河蟹 ..... 43  
 76. 龙鱼献寿 ..... 44  
 77. 麒麟戏珠 ..... 45  
 78. 鱼脑火锅 ..... 46  
 79. 糟溜鱼脑豆腐 ..... 46  
 80. 鉴湖双珍 ..... 47  
 81. 腌菜蒸鲚鱼 ..... 47  
 82. 鉴湖鱼味 ..... 48  
 83. 竹荪鳊鱼 ..... 49  
 84. 干菜蒸獐狍 ..... 49  
 85. 头肚醋鱼 ..... 50  
 86. 腌菜蒸鲈鱼头 ..... 50  
 87. 越乡椒麻鱼块 ..... 51  
 88. 鲚鱼烧豆腐 ..... 51  
 89. 椒盐甲鱼 ..... 52  
 90. 干菜烤甲鱼 ..... 52  
 91. 笃螺蛳 ..... 53  
 92. 酱油蒸鲟鳊鱼 ..... 53

93. 勒菴蒸懒惰饼子 ..... 54  
 94. 霉苋菜梗蒸梅鱼 ..... 54  
 95. 葱焖鲫鱼 ..... 55  
 96. 培红蒸鱼扇 ..... 55  
 97. 鉴湖鱼翅 ..... 56  
 98. 油炸小鲈鱼 ..... 56  
 99. 萝卜丝煎带鱼 ..... 57  
 100. 玉盒鳝段 ..... 58  
 101. 南乳鳝卷 ..... 59  
 102. 玉芽鳝丝 ..... 59  
 103. 腌菜炒蛭肉 ..... 60  
 104. 黄鱼响铃 ..... 60  
 105. 高丽鱼 ..... 61  
 106. 乳汁鱼丝 ..... 61  
 107. 松仁鱼角 ..... 62  
 108. 桂花鱼条 ..... 62  
 109. 豆苗氽鱼片 ..... 63  
 110. 甘蔗鱼枣 ..... 63  
 111. 面拖虾饼 ..... 64  
 112. 银丝鱼茸饼 ..... 65  
 113. 芙蓉响铃 ..... 65  
 114. 兰花迎宾 ..... 66

**田园类****67**

115. 十景暖锅 ..... 68  
 116. 八宝菜 ..... 69  
 117. 瑶柱蒸雪笋 ..... 70  
 118. 干菜蒸笋 ..... 70  
 119. 泰牲炖豆腐 ..... 71  
 120. 油炸臭豆腐 ..... 71  
 121. 霉千张 ..... 72  
 122. 霉菜头 ..... 72  
 123. 干菜汁烤蛇 ..... 73  
 124. 如意千张包 ..... 73  
 125. 玉树素蛭子 ..... 74  
 126. 脆炸甜酒酿 ..... 75  
 127. 腐乳小辣椒 ..... 75  
 128. 腌菜炒豆仁 ..... 76  
 129. 尖椒香腐 ..... 76

- |                   |           |                    |     |
|-------------------|-----------|--------------------|-----|
| 130. 素炒鸭子 .....   | 77        | 164. 五彩蒸馄饨 .....   | 98  |
| 131. 虾火菜脑 .....   | 77        | 165. 钳花包 .....     | 99  |
| 132. 锦绣百合 .....   | 78        | 166. 酒冲鸡子 .....    | 99  |
| 133. 清烧素鳗 .....   | 78        | 167. 麻团 .....      | 100 |
| 134. 笋炒小白菜 .....  | 79        | 168. 红枣糯米糕 .....   | 100 |
| 135. 荠菜春笋 .....   | 79        | 169. 粽子 .....      | 101 |
| 136. 南乳春笋 .....   | 80        | 170. 酒酿圆子羹 .....   | 102 |
| 137. 菠菜煎豆腐 .....  | 80        | 171. 豆板饭 .....     | 102 |
| 138. 荠菜春卷 .....   | 81        | 172. 八宝饭 .....     | 103 |
| 139. 虾仁苕草籽 .....  | 81        | 173. 藕粥 .....      | 104 |
| 140. 藏瓜 .....     | 82        | 174. 藕脯 .....      | 104 |
| 141. 臭腌菜炒苕菜 ..... | 83        | 175. 老南瓜煮乌豇豆 ..... | 105 |
| 142. 素脆鳝 .....    | 83        | 176. 汤番薯 .....     | 105 |
| <b>禽畜类</b> .....  | <b>84</b> | 177. 麦糊烧 .....     | 106 |
| 143. 干菜焖肉 .....   | 85        | 178. 如意年糕 .....    | 107 |
| 144. 白鲞扣鸡 .....   | 86        | 179. 炒年糕 .....     | 108 |
| 145. 清炖火腿 .....   | 86        | 180. 菜沃年糕 .....    | 108 |
| 146. 太雕肉 .....    | 87        | 181. 肉丝炒面 .....    | 109 |
| 147. 绍式小扣 .....   | 87        | 182. 雪笋锅面 .....    | 109 |
| 148. 荷叶粉蒸肉 .....  | 88        | 183. 桂圆氽蛋 .....    | 110 |
| 149. 粽香扎肉 .....   | 88        | 184. 箸拈头 .....     | 110 |
| 150. 葵花团肉 .....   | 89        | 185. 艾饺 .....      | 111 |
| 151. 酒焖仔排 .....   | 90        |                    |     |
| 152. 走油玉蹄 .....   | 90        |                    |     |
| 153. 裹烧肉 .....    | 91        |                    |     |
| 154. 酱搅鸡冠油 .....  | 91        |                    |     |
| 155. 绍式小炒 .....   | 92        |                    |     |
| 156. 香芥炒肉丝 .....  | 92        |                    |     |
| 157. 绍式中炒 .....   | 93        |                    |     |
| 158. 干菜汁烤鸡 .....  | 93        |                    |     |
| 159. 南乳焖鸭 .....   | 94        |                    |     |
| 160. 八宝烤鸭 .....   | 95        |                    |     |
| 161. 霉菜卤蒸蛋 .....  | 96        |                    |     |
| 162. 扣巧肚 .....    | 96        |                    |     |
| <b>点心类</b> .....  | <b>97</b> |                    |     |
| 163. 喉口馒头 .....   | 98        |                    |     |

# 冷盆类

(40只)



冷盆类

## 1. 糟鸡

原料：净越鸡 2000 克。

调料：酒糟 1000 克，精盐、味精、绍兴 50° 糟烧适量。

制法：越鸡焯水、洗净，投入沸水锅煮沸后，改用小火养煮至熟，冷却后改刀成块。用精盐、味精腌渍入味，酒糟、糟烧拌匀，然后，一层酒糟一层鸡，密封于陶制盛器内，7 天后，即可食用。

特色：咸鲜适口，糟香醇厚，富有回味。



## 2. 糟鱼干

原料：鱼干 1 条(约 5000 克)。

调料：酒糟 7500 克，绍兴 50℃ 糟烧 150 克，葱结、姜块、芝麻油适量。

制法：鱼干斩成块，置于坛中，用酒糟、糟烧糟制密封，至糟香入味即可启坛蒸食，蒸时放上葱、姜，趁热剥去鱼鳞，涂上芝麻油，剔去鱼刺，成块瓣，即成。

特色：酒香醇厚，松嫩鲜美，油润适口。



### 3. 糟毛豆

原料：毛豆 500 克。

调料：酒糟、绍酒、精盐、白糖、味精、茴香、桂皮适量。

制法：毛豆入沸水锅煮熟，冷却，投入由滤清酒糟、绍酒、精盐、白糖、味精、茴香、桂皮调制成的糟卤中浸泡入味即可。

特色：色绿肉嫩，香鲜入味。



### 4. 醉蟹

原料：青壳活湖蟹 7500 克。

调料：绍酒、精盐、白糖、味精、茴香、桂皮、花椒、干红辣椒、生姜、葱结、胡椒粉、甘草、香叶、丁香适量。

制法：湖蟹在清水中养至吐尽污水，洗净，沥干水分，放入坛中，加入由清水、绍酒、精盐、白糖、味精、茴香、桂皮、花椒、干红辣椒、生姜、葱结、胡椒粉、甘草、香叶、丁香、胡椒粉调制成的卤水醉，3 天后，即可食用，食时用姜、醋蘸吃。

特色：清香肉活，味鲜吊舌。



## 5. 醉虾

原料：活青壳河虾 250 克。

调料：绍酒、母子酱油、南乳汁、白糖、米醋、胡椒粉、葱花、姜末、蒜泥适量。

制法：河虾剪去须足，洗净，置醉缸中，浇上由绍酒、南乳汁、酱油、白糖、米醋、蒜泥、葱花、姜末调成的卤，盖上盖，醉焖，即成。

特色：生脆爽嫩，清鲜醇香。



## 6. 醉腰花

原料：猪腰 300 克。

调料：绍酒、母子酱油、米醋、味精、葱花、蒜泥、胡椒粉、芝麻油适量。

制法：猪腰去腰臊，剖切成麦穗花刀，漂洗净，入沸水锅氽至断生捞起用开水漂洗，盛入容器加绍酒、母子酱油、米醋、味精、葱花、蒜泥、胡椒粉、芝麻油，醉焖即可。

特色：爽嫩鲜美。



冷  
盆  
类

## 7. 醉红菱

原料：净嫩红菱 1000 克。

调料：绍酒、母子酱油、味精、葱花、芝麻油适量。

制法：红菱入水锅煮至断生，去涩衣，洗净，再入沸水锅一氽，捞起，盛入容器加入母子酱油、绍酒、味精、葱花、芝麻油拌合即成。

特色：香醇软糯，鲜嫩味美。



## 8. 醉乳鸽

原料：净乳鸽 750 克。

调料：精盐、加饭酒、味精、葱结、姜块、白糖、花椒适量。

制法：乳鸽焯水，投入沸水锅煮养熟，斩成大块，浸入由加饭酒、精盐、味精、葱结、姜块、白糖、花椒熬制成的醉卤中，密封入味即可。

特色：鲜嫩爽滑，味醇入味。



## 9. 醉餐鱼干

原料：小餐鱼 500 克。

调料：花椒盐、白糖、糟烧、葱、姜适量。

制法：餐鱼去鳞去鳃去肚肠，洗净沥干，置盛器内，加椒盐、白糖腌渍后，日晒风吹至干，加糟烧密封于坛中，食时加葱结、姜块蒸食即可。

特色：香鲜入味。





## 10. 酒酿糟笋

原料：净春笋 250 克，酒酿 50 克。

调料：酒糟 50 克，酒酿汁 50 克，精盐、味精、蜜糖、汤水适量。

制法：春笋切条状，焯水冷却后，投入由酒糟、精盐、蜜糖、味精、汤水、酒酿及酒酿汁调成卤汁中糟，至入味即成。

特色：清香爽脆，甘鲜味美。



## 11. 酱猪耳

原料：猪耳朵 1500 克。

调料：花椒、粗盐、酱油、绍酒、姜块、葱结、白糖适量。



制法：猪耳刮洗净，晾干，擦上花椒、白糖、盐置容器，腌 12 小时，倒去血水，加入酱油浸腌一天，捞起，晒干后，置通风处阴晾，食时加绍酒、葱结、姜块，煮熟后改刀装盘即成。

特色：酱香浓郁，绵嫩油润。