

八大
菜系丛书



浙菜

中国烹饪协会 主编

八大菜系丛书

中国烹饪协会 主编

浙菜

鲍立军
章乃华 祝宝均 编著

华夏出版社

图书在版编目(CIP)数据

浙菜/鲍力军等编著. - 北京:华夏出版社,1997.1

(八大菜系丛书)

ISBN 7-5080-1154-6

I. 浙… II. 鲍… III. 菜谱-浙江 IV. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(96)第 23355 号

责任编辑:王大有

封面设计:冯吉鑫

华夏出版社出版发行

(北京东直门外香河园北里4号 邮编:100028)

新华书店经销

世界知识印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 6.25印张 132千字 4插图

1997年1月北京第1版 1997年1月北京第1次印刷

定价:8.90元

本版图书凡印刷装订错误,可及时向我社发行部调换

总 序

自从我们国家实行改革开放政策以来,人民群众的生活日趋改善,对美食的需求也与日俱增。这些年,菜谱风行一时足可反映一斑。因此,在中国烹饪协会与原商业部饮食服务业管理司组织编写了一套《中国名菜谱》以后,不少朋友提出希望,要求出版一批比较规范且能适应更广泛社会需求的普及的风味菜谱。

为此,我们组织了这一批山东、江苏、四川、广东、浙江、福建、湖南、安徽八大风味体系的菜谱贡献给广大读者。内容以中档为主,兼收少部分高档名菜和民间菜品,既有传统的,也有创新的。为了保证质量,各省参与编撰者有从事饮食工作数十年的老同志,有从事烹饪教学、研究的专家、学者与教师,也有具备多年烹饪实践经验的烹调师,故而在保证各省风味特色方面具有相应的准确性、规范性。这套书既适合家庭应用,也宜于青年烹调师之学习与参考,对于广大海外华人也具有实用价值,特向亲爱的读者推荐、介绍。

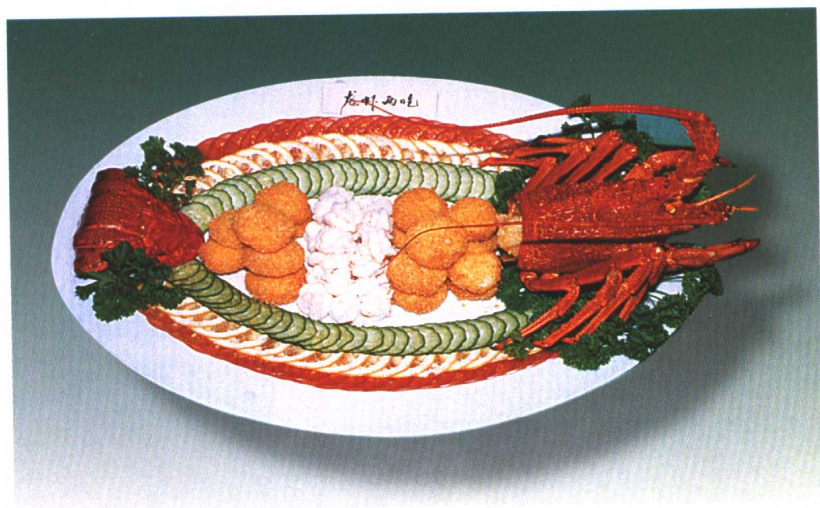
书中若有舛误、不当之处,欢迎批评指导。

中国烹饪协会常务副会长兼秘书长 林则普

1996年12月于北京



龙鱼



龙虾两吃



蟹酿橙



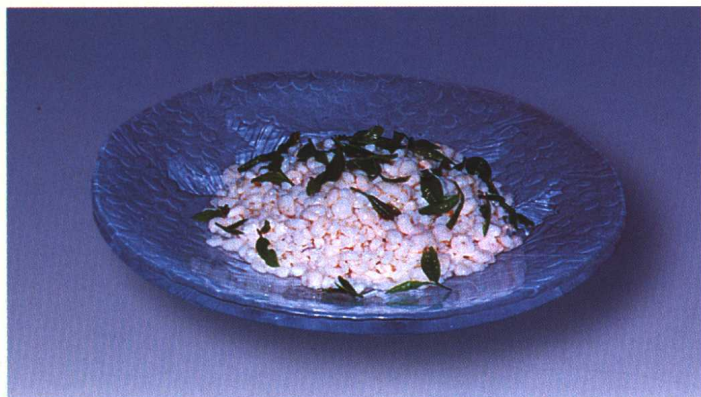
蟹粉鱼翅



东坡肉



苔菜小方燻



龙井虾仁



红糟鱼丝



满园春色



秋实



荷花酥



爆墨鱼卷

浙菜概述

鲍善芳

浙江东濒大海,有千里长的海岸线,盛产海味,如著名的舟山渔场的黄鱼、带鱼、石斑鱼、锦绣龙虾及蛎、蛤、虾、蟹,还有淡菜、象山青蟹、温州蛸蛸和近年发展的养殖虾等。浙北是“杭、嘉、湖”大平原,河道港叉遍布,著名的太湖南临湖州,淡水鱼名贵品种,如鳊鱼、鲫鱼、青虾、湖蟹等以及四大家鱼产量极盛。又是大米与蚕桑的主要产地,素有“鱼米之乡”的称号。西南为丛山峻岭,山珍野味历来有名,像庆元的香菇、景宁的黑木耳。中部为浙江盆地,即金华大粮仓,闻名中外的金华火腿就是选用全国瘦肉型名猪之一的“金华两头乌”制成的。加上举世闻名的杭州龙井茶叶、绍兴老酒,都是烹饪中不可缺少的上乘原料。

浙菜的历史,也就是浙江烹饪的历史,可上溯到吴越春秋。越王勾践为复国,加紧军备,并在今绍兴市的稽山,过去称“鸡山”,办起了大型的养鸡场,为前线准备作战粮草用鸡。故浙菜中最古的菜要首推绍兴名菜“清汤越鸡”。其次是杭州的“宋嫂鱼羹”,出自“宋五嫂鱼羹”,至今也有880年历史。从杭州近郊的良渚和浙东的余姚河姆渡两处人类活动的古遗址中发现,从猪、牛、羊、鸡、鸭等骨骼中证明,浙菜的烹饪原料在距今四五千年前已相当丰富。东坡肉、咸件儿、蜜汁火方、叫化童鸡等传统名菜均离不开这些烹饪原料。

南宋建都杭州,北方大批名厨云集杭城,使杭菜和浙江菜系从萌芽状态进入发展状态,浙菜从此立于全国菜系之列。至今

八百多年的南宋名菜蟹酿橙、鳖蒸羊、东坡脯、南炒鳝、群仙羹、两色腰子等，至今仍是高档筵席上的名菜。绍兴除了清汤越鸡外，鲞扣鸡、鲞冻肉、虾油鸡、蓑衣虾球；宁波的咸菜大汤黄鱼、苔菜小方烤、冰糖甲鱼、锅烧鳗，湖州的老法虾仁、五彩鳝丝、嘉兴的炒蟹粉、炒虾蟹等，都有几百年的历史。温州近闽，受闽菜影响，烹调上讲究清淡，以海产品为主，像三丝鱼卷、三片敲虾等菜也历史悠久。

民国后，杭菜首先推出了龙井虾仁等新菜。但以杭菜为主的浙江菜系，基本上分为三大派别，一派以烹调北方风味的“京帮”馆子，即烹饪界一致看重的大帮菜，以烹调高档原料为主，如鱼翅、海参、燕窝、熊掌以及烤乳猪、挂炉鸭子（北京烤鸭），此帮杭州最强。另一派以红烧为拿手的徽帮，主要分布于杭、湖（吴兴）宁波等地，菜品以入味、重油、重芡、重色、经济实惠为主。另一帮即本地菜，真正的土生土长菜系。杭州规模较大的有西湖楼外楼，开设于清道光年间，以西湖醋鱼、龙井虾仁闻名。有城内清和坊的王润兴，人称“皇饭儿”。以鱼头豆腐，人称木樨豆腐，件儿肉、腌笋拿手。绍兴有兰香馆，蓑衣虾球、专门烹制头肚醋鱼等标准绍菜。浙东宁波有东福园，咸菜大汤黄鱼、冰糖甲鱼等名菜是正宗的宁波地方传统菜。

浙菜有它自己独特的烹调方法。除人们的地域性口味偏爱外，富饶的特产也是其中因素之一。

宋嫂鱼羹是用鳊鱼在水中煮，鱼剔除骨后将鱼肉放回原汤中加少许酱油、糖和较多的醋，不加油制作的工艺，创制了类似的“西湖醋鱼”。西湖醋鱼制作简单，鱼经宰杀，刀工处理，水煮后捞出加调料而成，但技术标准要求很高。像这种烹调方法全国名菜中绝无仅有。绍兴名菜白鲞扣鸡也有类似情况，把鸡与白鲞（咸味黄鱼干品）同放一只碗中，不加油，蒸后其味芳香入

味。宁波盛产黄鱼，将黄鱼与咸菜同煮，做出了汤浓味鲜清口的咸菜大汤黄鱼。嘉兴过去盛产大闸蟹，除小吃店摊外，酒楼饭店不出售整只湖蟹，而历来用蟹粉（即湖蟹的肉）烹制菜肴。浙南重镇温州，讲究用汤，“三片敲虾”、“三丝敲鱼”均用高级吊汤。此外，杭州的泥烤菜“叫化童鸡”，用茶菜作配料的“龙井虾仁”等等，都是独特的烹调技术。

七八十年代，浙菜仍以传统菜唱主角。80年代末，有些传统菜已不受欢迎。取而代之的是“甲鱼、河鳗”到眼下的基围虾、带子、青蟹、膏蟹、鲜活赤贝、鲍鱼、小沙鱼等等，蛇、娃娃鱼、穿山甲、雉鸡、野猪、鹿、鹿肉和狗肉已成为席中珍品。最主要的是，饮食服务的网点一年比一年壮大，特别是私人经济的发展，来势凶猛。到1992年底，杭州的私营个体餐饮已猛增到四千余家。在供应品种和烹调上，私营个体的做法基本实行“活杀现烹”，口味上听任食者的要求，这迫使国营大店也跟着做。杭菜部分在“南风”的影响下，基围虾、带子等取代了旧杭菜有些品种。一些传统菜加创新，绍菜仍占主位。宁波发挥了靠海鲜的优势，温州菜发展了许多以海鲜为原料的名菜。

目 录

浙菜概述.....	(1)
1. 双喜临门	(1)
2. 满园春色	(3)
3. 孔雀迎宾	(4)
4. 雄鹰展翅	(5)
5. 宁馨	(6)
6. 秋实	(7)
7. 荷	(8)
8. 锦绣中华	(9)
9. 鸳鸯戏水	(10)
10. 彩蝶总盆	(11)
11. 东坡肉	(12)
12. 干菜焖肉	(14)
13. 荷叶粉蒸肉	(16)
14. 苔菜小方燻	(18)
15. 南肉春笋	(20)
16. 火踵蹄膀	(21)
17. 糖醋排骨	(23)
18. 南乳肉	(25)
19. 排南	(26)
20. 炒里脊丝	(27)

21. 西卤蹄筋	(28)
22. 酥牛肉	(29)
23. 梅子肉	(30)
24. 张一品酱羊肉	(31)
25. 生炒肚尖	(33)
26. 炝腰花	(34)
27. 五香狗肉	(35)
28. 西湖醋鱼	(36)
29. 清蒸桂鱼	(38)
30. 炸熘黄鱼	(40)
31. 雪菜大汤黄鱼	(42)
32. 腐皮包黄鱼	(44)
33. 沙锅鱼头豆腐	(46)
34. 鱼头浓汤	(48)
35. 炒醋鱼块	(50)
36. 红烧划水	(51)
37. 芙蓉鱼片	(53)
38. 锅贴鱼片	(55)
39. 锦绣鱼丝	(57)
40. 红糟鱼丝	(59)
41. 三丝鱼卷	(60)
42. 春笋鲈鱼	(62)
43. 宋嫂鱼羹	(63)
44. 爆墨鱼卷	(65)
45. 冰糖甲鱼	(67)
46. 生爆鳝片	(69)
47. 宁式鳝丝	(71)

48. 三片敲虾	(72)
49. 龙井虾仁	(73)
50. 油爆大虾	(75)
51. 蛋奶虾球	(76)
52. 番虾锅巴	(77)
53. 绍式虾球	(79)
54. 松仁鱼米	(81)
55. 五味煎蟹	(82)
56. 炒湖蟹	(83)
57. 奉化摇蚶	(84)
58. 三鲜海参	(85)
59. 蒜子鱼皮	(87)
60. 拌海蜇皮	(89)
61. 扣蒸干贝	(90)
62. 蟹粉鱼翅	(91)
63. 蟹酿橙	(93)
64. 双味蝤蛑	(94)
65. 斩鱼圆	(96)
66. 清汤鱼圆	(98)
67. 莼鲈之思	(100)
68. 锅烧河鳗	(102)
69. 芙蓉鲍脯	(103)
70. 鸡茸哈士蟆	(104)
71. 龙虾两吃	(105)
72. 龙鱼	(107)
73. 百鸟朝凤	(109)
74. 八宝童鸡	(111)

75. 叫化童鸡	(113)
76. 栗子炒子鸡	(116)
77. 雪丽鸡腿	(118)
78. 莲香脱骨鸡	(120)
79. 荷叶新风鸡	(121)
80. 白鲞扣鸡	(122)
81. 武林熏鸭	(123)
82. 火踵神仙鸭	(125)
83. 酥炸鸭子	(127)
84. 宁波烧鹅	(129)
85. 杭州酱鸭	(130)
86. 蒜泥凤爪	(132)
87. 掐菜炒鸡丝	(134)
88. 纸包鸡	(135)
89. 虎皮鸽蛋	(136)
90. 烹鹌鹑	(137)
91. 糟鸡	(138)
92. 双色芙蓉蛋	(139)
93. 干炸响铃	(141)
94. 油焖春笋	(143)
95. 火腿蚕豆	(144)
96. 素火腿	(145)
97. 干炸黄雀	(147)
98. 八宝豆腐	(149)
99. 鸡油菜心	(151)
100. 皮儿荤素	(152)
101. 炒二冬	(154)