

烹饪入门 技能培训书系

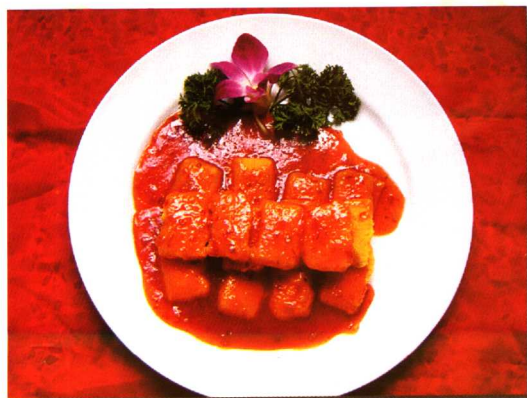
风味菜制作入门

Fengweicaizhizhuorumen

周洪星 编

浙江科学技术出版社



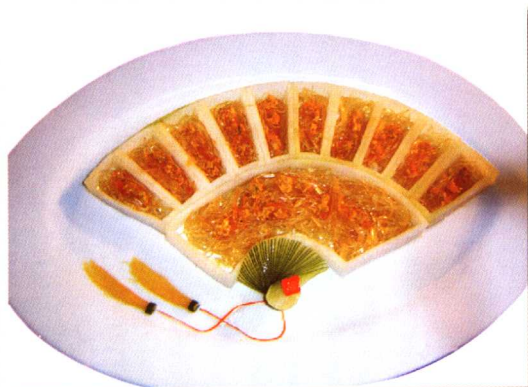


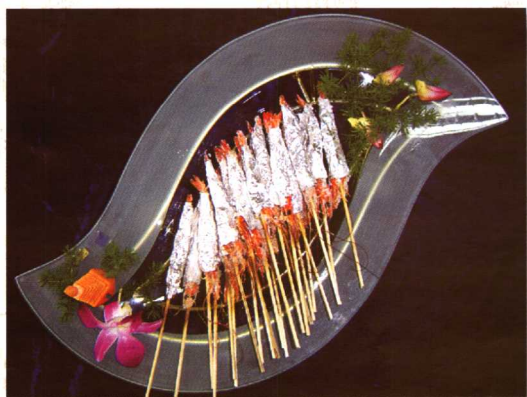














前 言

浙江菜系是我国八大菜系之一，以刀工精细、讲究火候、善于调味、清鲜爽嫩而闻名海内外。

浙江菜由杭州、宁波、温州、绍兴、湖州等地方风味组成。浙江有众多的名菜、大菜，其制作工艺在名菜谱中已见一斑。但一些地方“小菜”、“特色风味菜”收集不多。本书是根据中小餐馆和家常烹调对特色风味菜制作的需要汇编而成，共收集了杭州地方风味、宁波地方风味、温州地方风味、绍兴地方风味和其他地方风味等菜肴。各个菜肴从特色、原料、制法、制作窍门等方面都作了详细的说明。

本书是中小餐馆、家庭家常风味菜肴制作的学习用书，也是专业烹调人员了解浙江各地风味特色的参考资料。

在本书编写中，得到了浙江省劳动厅领导、经贸学院绍兴分院姚培均院长的大力支持，又蒙宁波戴永明老师、绍兴茅天尧老师指教，在此一并表示感谢。

各地区还有许许多多风味、特色菜肴鲜为人知，衷心希望读者朋友能将自己的拿手菜点制作方法提



供给我们。由于编写时间仓促,不妥之处,敬请读者指正。

编 者

2004年1月

目 录

1 杭州风味菜

- (一) 杭州风味菜简说/1
- (二) 杭州风味菜特色/2
- (三) 杭州风味菜掇英/3
 - 桂花糯米藕/3
 - 醉虾/4
 - 杭州酱鸭/5
 - 鱼头豆腐沙锅/6
 - 萝卜丝煎带鱼/7
 - 金牌扣肉/8
 - 火踵神仙鸭(笋干老鸭煲)/9
 - 东坡肉/10
 - 栗子炒子鸡/11
 - 油焖春笋/12
 - 干炸响铃/13
 - 素烧鹅/14
 - 八宝酱丁/15
 - 家常小炒/16
 - 蛋黄炒南瓜/17
 - 糖醋排骨/18
 - 萝卜丝余鲫鱼/19
 - 油爆大虾/20
 - 火腿蚕豆/21

- 三鲜沙锅/22
- 红烧划水/23
- 杭州卷鸡/24
- 荷叶粉蒸肉/25
- 南肉春笋/26
- 糟青鱼干/27

28 温州风味菜

- (一) 温州风味菜简说/28
- (二) 温州风味菜特色/28
- (三) 温州风味菜掇英/31
 - 网油黄鱼/31
 - 锦绣鱼丝/32
 - 三丝敲鱼/33
 - 爆墨鱼花/34
 - 吐司大虾/35
 - 蛋煎江蟹/36
 - 油爆鲜淡菜/37
 - 炒腰花/38
 - 虾子茭白/39
 - 糖醋凤尾鱼/40
 - 绍酒蒸鳗/41
 - 蛋炒蛰/42
 - 火腿白菜/43
 - 麻辣鳗鱼块/44



炒时件/45
家常鱿鱼/46
糖醋大虾/47
天下第一鲜/48
姜葱乌鱼片/49
油泡螺片/50
黄金三文鱼/51

52 宁波风味菜

(一) 宁波风味菜简说/52
(二) 宁波风味菜特色/53
(三) 宁波风味菜撮英/55
苔菜小方烤/55
油煎咸带鱼/56
宁式炒鳊丝/57
家乡烤菜/58
三丝拌蛭/59
马兰头拌香干/60
清香臭冬瓜/61
芋艿海鲜羹/62
糟毛豆/63
网油包鹅肝/64
炒海瓜子/65
奉化芋艿头/66
蛤蜊炖蛋/67
锅烧河鳗/68
雪菜大汤黄鱼/69
苔菜煎鲳鱼/70
芋艿石斑鱼/71
乌狼鲞烤肉/72
雪卤蒸豆腐/73
葱烤河鲫鱼/74

蛭肉糊辣/75

糟鲳鱼/76

77 绍兴风味菜

(一) 绍兴风味菜简说/77
(二) 绍兴风味菜特色/78
(三) 绍兴风味菜撮英/79
干菜焖肉/79
绍式扣肉/80
酱鳊鱼/81
鲞冻肉/82
白鲞扣鸡/83
绍十景/84
培红鱼片/85
头肚醋鱼/86
虾油浸鸡/87
咸肉蒸河蟹/88
萝卜干炒毛豆籽/89
清汤越鸡/90
一口清香/91
越州糟鸡/92
霉苋菜梗蒸芋艿/93
臭腌菜炒苋菜/94
霉千张/95
清汤鱼圆/96
绍虾球/97
萝卜醋溜鱼/98
干菜蒸河鳗/99
步鱼烧豆腐/100
醉蟹/101
酥鱼/102
花椒鸭子/103

霉菜头/104

茄羹蒸饼子/105

咸煮花生/106

卤香干/107

酱鸭蒸千张/108

109 浙江其他地区风味菜

(一) 浙江其他地区风味菜

简说(湖州、金华等地)/109

(二) 浙江其他地区风味菜

特色/109

(三) 浙江其他地区风味菜

掇英/111

腐皮包/111

浓香鸡块/112

拔丝金腿/113

烂糊鳝丝/114

长兴爆鳝丝/115

张一品酱羊肉/116

夹沙南枣/117

金腿猴蘑/118

白字焖肉/119

老法虾仁/120

干煸泥鳅/121

风鸡/122

铁板串烧虾/123

油炸鹌鹑/124

马兰头炒鸭蛋/125

酒酿火腿片/126

杭州风味菜

→ 杭州风味菜简说

“杭州”始于隋，到唐代已成为“东南名郡”，杭州地处杭嘉湖平原。自然环境得天独厚，物产丰富，烹饪原料异常充裕，为菜点不断推陈出新提供了物质保证。省会杭州是浙江省政治、文化、教育、经济、旅游、交通中心，经济发达，商业繁荣，旅游业兴旺，百姓生活小康，食物原料丰富多彩，为杭州餐饮发展提供了广阔的市场。加上杭州的历史、文化源远流长，英才辈出，造就了一大批美食家和饮食理论家。如明代商廉、清代袁枚所撰写的饮食名著，总结推动了杭州菜的发展。

杭州菜是浙江菜的一个主要组成部分，应该属地方风味菜，在全国的影响远远不如川菜、粤菜。但近年来，在杭州餐饮企业家和厨师们的努力下，大有后来者居上的势头。超大规模餐饮连锁店登陆北京、南京，抢占上海滩，在历届烹饪比赛中获得众多奖牌，不能不让世人刮目。究其原因，我们觉得杭州厨师“淋漓尽致”地运用了调味中一条原则：“适口则珍”。杭州菜“南料北烹”，口味“南北交融”，鲜嫩清淡，适应面广。再加上杭州菜，特别是杭州名菜，还有着丰富的文化内涵。“东坡肉”色泽红亮、味醇香浓，更有着一个美好的传说，赞颂了苏东坡率数万名民工治理西湖的业绩。“鱼头豆腐”、“干炸响铃”等一道道名饌佳肴，都有着一个个传闻掌故。

创新求实，给杭州菜带来新的生机。杭州厨师能烹、会

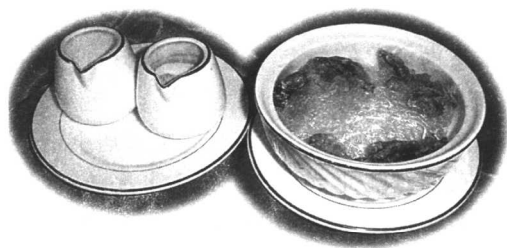


变。新一辈杭州名师推出的迷宗菜,可谓是杭州菜创新求变的代表。

色、香、味、形俱佳的杭州菜点是一道艺术风景线,是传统文化的一部分。

杭州风味菜特色

讲究选料,注重配料的搭配。口味追求鲜嫩、清淡。刀工精细,讲究形态美观。烹饪方法、调味创新求变,继承中有创新。



三 杭州风味菜 撷英

桂 花糯米藕

特点

藕色赭红，糯甜酥口，制作精细，勤于火功。

原料

西湖白花藕，精白糯米，白糖，蜂蜜，糖桂花，食用碱。

制法

1. 藕洗净去皮，斜切一头，藕梢留用。糯米淘洗净后沥干，从切开一端的藕孔处灌入米，震实，藕梢盖在原切口上，用竹签封固。

2. 将藕置锅中，放入碱，加水，用旺火煮约2小时起锅，倒出碱水，原锅加水、白糖、糖桂花，旺火烧开，中火煮约2~3小时至藕酥熟出锅。

3. 原煮藕汤水中，加入白糖、蜂蜜、糖桂花烧至浓稠，浇在切成片的酥藕上即成。



名厨点拨

加食用碱的目的是为了藕的口感酥糯，但如果用量过多会有苦涩的口味。用火加热成熟，要防止外过酥而里发硬。制作时可以用旺火烧开，再用中火加热焖煮。

