



浙江菜

美味

绿

色健康

食尚生活丛书

竹林 编著



中 山 版

绿

色健康

食尚生活丛书

TS972.12
60

浙江菜味

江苏工业学院图书馆
藏书章



中国戏剧出版社

绿色健康食尚生活丛书

编 著:竹 林

责任编辑:肖 楠 王媛媛

责任出版:冯志强

出版发行:中国戏剧出版社

社 址:北京市海淀区紫竹院 116 号嘉豪国际中心 A 座 10 层

邮政编码:100089

电 话:84042552(发行部)

传 真:84042552(发行部)

电子信箱:fxb@xj.sina.net(发行部)

经 销:全国新华书店

印 刷:北京市科星印刷有限责任公司

开 本:850mm × 1168mm 1/32

印 张:160

字 数:3200 千

版 次:2005 年 9 月北京第 1 版第 1 次印刷

书 号:ISBN 7-104-02161-2/C·160

定 价:500 元(全 20 册)

版权所有 违者必究



目 录

杭三鲜 1	金银蹄 18
杭州皇饭儿夹豆腐 1	南腐肉 18
牛肉酿鲜鱿 2	子鱼勒丸子汤 19
银丝炖蟹 3	蜜汁火方 20
碧绿虾仁 3	过油肉 21
虾酱肉排 4	砂锅鱼头豆腐 21
樱桃肉 5	八宝桂鱼 22
酿青椒 6	炸熘黄鱼 23
糖醋排骨 6	芙蓉鱼片 24
糖醋里脊 7	菊花鱼 25
玉簪里脊 8	醋熘块鱼 26
梅林里脊 9	糟熘鱼片 26
梅子肉 10	锦绣鱼丝 27
香菇里脊 11	茉莉鱼丁 28
芹菜牛肉丝 12	珊瑚鱼丁 29
鲜杞炒里脊片 12	豆豉烧中段 29
苔菜小方烤 13	爆墨鱼花 30
脆瓜里脊丝 14	翡翠鱼珠 31
肉丝炒蛋 14	鲈莼羹 32
炒里脊丝 15	春笋炒步鱼 33
白酒焖肉 16	象牙步鱼 34
南肉春笋 16	番茄鱼片 35
四喜丸子 17	五色鱼丁 35



目 录

爆墨鱼卷 36	81 锅贴金
酥鱼 37	81 肉南南
糟油青鱼划水 38	干氏海鱼干
清蒸桂鱼 39	05 式火将置
黄鱼羹 39	15 肉此以
红烧划水 40	15 煎豆共鱼蹄
酱烧步鱼 41	25 鱼并定八
辣子鱼块 42	35 鱼黄煎
卤瓜余黄鱼 42	25 片只鱼著美
葱油核桃鱼卷 43	25 鱼并菜
炸鱼卷 44	25 鱼并煎
桂花鱼条 45	25 只鱼煎
黄金鱼条 45	25 丝鱼煎
清蒸鳊鱼 46	85 丁鱼菜
丰收龙舟 47	95 丁鱼煎
蛤蜊余鲫鱼 48	48 只中煎豆
锅贴鱼 49	05 煎鱼煎
五柳全鱼 50	15 煎鱼煎
煨烤桂鱼 51	25 羹煎
烩鱼白 52	25 煎鱼煎
葱油黄鱼 53	45 煎鱼煎
清汤鱼圆 53	25 只鱼煎
萝卜余鲫鱼 54	25 丁鱼煎

斩鱼圆 55	1 煎三
麒麟桂鱼 56	豆夹只煎皇煎
白汁鱼 57	2 煎羊蹄肉干
藏心鱼圆 58	3 煎煎丝
钱江鲈鱼 59	3 煎煎煎
咖喱鸡块 59	4 煎肉煎
青椒炒仔鸡 60	2 煎肉煎
黄焖鸡块 61	3 煎煎煎
金钱鸡卷 62	3 煎煎煎
软炸仔鸡 63	7 煎煎煎
油淋鸡 63	8 煎煎煎
烩金银丝 64	9 煎煎煎
鸡块余丸子 65	01 煎肉煎
鸡丝拌凉菜 66	11 煎煎煎
莲香脱骨鸡 66	11 煎煎煎
酒糟鸡 67	12 煎煎煎
五香肥鸭 68	13 煎煎煎
葱扒鸭子 69	14 煎煎煎
干菜肥鸭 70	14 煎煎煎
嫩姜仔鸭片 71	21 煎煎煎
金牛鸭子 71	21 煎煎煎
酥炸鸭子 72	21 煎煎煎
盐水鸭 73	21 煎煎煎



目录

杭州酱鸭 74	清炸麻雀 92
南乳笋鸡 75	鲜果明珠羹 92
烹肫肝 76	香蕉西米羹 93
炒全肫 77	地栗糕 94
浓香鸡块 77	杏仁豆腐 94
鸡入二丁 78	拔丝蜜桔 95
红菱仔鸡 79	酿枇杷 96
蜜桔鸡丁 80	酥蜜鲜果夹 97
掐菜炒鸡丝 80	玫瑰果炸 98
栗子炒子鸡 81	浙杭香蕉 98
酱爆兔肉丁 82	酒酿鸽蛋 99
荠菜雉鸡片 83	鲜果银耳 100
玛瑙野鸭片 83	桔络丸子 101
酒酿斑鸠 84	什锦豆腐 101
煎酿斑鸠 85	虾仁拌莼菜 102
猴头四宝 86	鸡油莴笋 103
葱爆兔肉 87	冬茸白兰 103
烤兔肉 87	虾子茄段 104
五香狗肉 88	开洋萝卜丝汤 105
鸡汁燕窝 89	生煎鳊鱼 105
红煨乳鸽 89	蛙式黄鱼 106
烹鹧鸪 90	脱壳鳊鱼 107
红焖麻雀 91	网包鳊鱼 108



目 录

锅煎鳊鱼 109	炒二冬 125
五柳青鱼 109	麻辣冬笋 126
煮糟青鱼 110	红烧卷鸡 126
软炸仔鸡 111	五香素鸡 127
桃花鸡腿 112	鲍参乌骨鸡 128
鸡茸花菜 113	枣莲炖雪蛤 129
鸡油菜心 113	荷叶新凤鸡 129
三鲜冰豆腐 114	八宝鸡 130
三虾豆腐 115	鲜荷叶鸡蒸粉 131
莲蓬豆腐 115	鲜莲炒子鸡 132
干炸黄雀 116	八宝山药泥 133
兰花春笋 117	糟烩鞭笋 133
冬笋虾卷 118	杭州素火腿 134
油焖春笋 119	八味酿笋 135
糖醋面筋 119	杭州菜卤豆腐 136
春笋豌豆 120	奶油莲花白 136
炒皮笋 120	糖醋鲜藕 137
炒豌豆 121	茄汁薯枣 138
爆素鳝丝 122	芙蓉菜心 138
炒素腰花 122	炒三丁 139
咖喱炒干丝 123	炸龙凤腿 140
香菇素鸡 124	米苋黄鱼羹 141
鲜蘑炖豆腐 124	什锦暖锅 142



目 录

四生火锅 143	百叶卷肉 160
爆四丁 144	青椒镶肉 160
炒四宝 145	汤汁蹄膀 161
芙蓉四宝 146	炒四季豆 161
扒三样 147	香菇盒子 162
凉拌四宝 147	香瓜菜 163
四样荤素 148	什锦炒木耳 163
扒八珍 149	素炒菠菜 164
宝酿龙瓜 150	龙尾豆腐 164
白鲞扣鸡 151	凉拌干丝 165
蟾宫折桂 151	虾仁溜豆腐 166
三鲜砂锅 152	蟹黄嫩豆腐 166
百鸟朝凤 153	色拉嫩豆腐 167
爆双脆 154	木瓜银耳汤 168
核桃炖鸡 155	雪耳红萝卜汤 168
何首乌炖鸡 155	扣三丝汤 169
酒酿炖乌鸡 156	金银菜排骨汤 169
青菜鸡肉 156	鞭打圆汤 170
银鱼炒蛋 157	西施排骨汤 170
五香豆干 157	清补瘦肉汤 171
紫玫瑰 158	肉丸豆腐汤 171
熏肉刀豆 159	横舌赤豆葛汤 172
猪肉卷子 159	排骨蘑菇汤 172



目 录

清炖猪肚汤	173
八爪鱼粉葛汤	173
粉葛猪爪汤	174
咸菜排骨汤	175
补血养颜汤	175
番茄鸡蛋汤	176
葱花蛋汤	176
鹌鹑蛋汤	177
银耳鹌鹑汤	177
鹅肝清汤	178
蛤蜊鸡汤	178
山斑炖瘦肉	179
粉葛鲫鱼汤	179
莼菜蟹汤	180
鸡汤燕窝	180
莲子甜汤	181
锅鱼头豆腐	181
炉鸭丝炒冬笋丝	182
冬虫夏草烩番茄	183
吉列生蚝	183
南瓜汤	184
多味黄瓜	185
炆油菜	185

山楂肉干	186
西湖醋鱼	186
黄芪烧活鱼	187
辣汁茄丝	188
龙井虾仁	188
红枣烧肉	189
醋熘鳊鱼	189
五丁鱼圆	190
将军过桥	191
糖醋活鲤鱼	192
三鲜脱骨鱼	193
彭城鱼丸	194
龙肝凤脑	195
椒盐塘鱼片	196
莼菜余塘鱼片	196
五味煎蟹	197
熘土豆丝	197
虾子面筋	198
枸杞肉丝	198
肉茸菠菜	199
鸡汁菜卷	200
三丝鱼卷	200
椒麻鸡	201



目 录

- | | |
|------------|-----------|
| 油焖大虾 202 | 炅青瓜条 217 |
| 麻辣萝卜丝 202 | 蜜汁红芋 218 |
| 冬菜扣肉 203 | 五味白肉 218 |
| 煸炒鳝丝 204 | 碧波龙舟 219 |
| 韭黄肉丝 204 | 炸鸡肉串 219 |
| 油焖白菜 205 | 三鲜蘑菇 220 |
| 西洋烩鸡 205 | 状元卤味 221 |
| 同心协力 206 | 鸡丁米汤 221 |
| 酱烧茄子 207 | 三味白菜 222 |
| 玉兰明虾 207 | 香葱烘蛋 223 |
| 海米冬瓜 208 | 五香苦瓜 223 |
| 酥小鲫鱼 209 | 干菜焖肉 224 |
| 酱爆肉酥饼 210 | 蒜泥黄瓜 224 |
| 凤梨咖喱鸡 211 | 炸土豆片 225 |
| 油吃麻辣茭白 212 | 孜然羊肉 225 |
| 酱烧冬瓜条 212 | 蚝油扒冬瓜 226 |
| 番茄焖明虾 213 | 干煸苦瓜丝 227 |
| 蜜鼓串烧蚝 213 | 三色鱼丸汤 227 |
| 本土炸酱鸡 214 | 鲫鱼汆白玉 228 |
| 罐焖核桃鸡块 215 | 叉烧鸭 229 |
| 香菇炒青菜 215 | 红烧素什锦 230 |
| 蛋松 216 | 香菇烧菜心 231 |
| 糖醋小排 216 | 银芽韭菜花 231 |



【主料】

杭三鲜

【原料】

水发肉皮 150 克、鱼茸 75 克、熟鸡肉 75 克、熟猪肚 75 克。白汤 150 克、绍酒 10 克、白糖 2 克、精盐 1.5 克、味精 1.5 克、湿淀粉 15 克、熟猪油 50 克。

【制作】

1、将肉皮切成菱角片，鸡肉、猪肚笋均切成片。将猪肉末加精盐 0.5 克，做成 5 颗肉丸子，上笼蒸熟，把鱼肉做成 5 颗丸子，放在冷水锅中，用小火煮熟。

2、炒锅置旺火上烧热，下猪油 25 克，放葱把肉皮、鸡、肚、笋、虾和肉丸一起倒入锅中，加入绍酒、酱油、白糖、白汤和精盐 1 克，烧沸片刻，放入味精用湿淀粉勾芡，淋上猪油，撒上 3 克葱段出锅装盘，最后把鱼丸放在四周，火腿片盖在上面即成。

【特点】

肉皮柔软，丸子鲜嫩，滋味多样，清香爽滑。

杭州皇饭儿夹豆腐

【原料】

鱼头 600 克、豆腐 700 克、香菇 25 克、笋片 75 克、豆瓣酱 25 克、白糖 10 克、酱油 75 克、猪油 50 克、黄酒 25 克、姜片 10 克、菜油 250 克。



【制作】

- 1、将鱼头洗净，入沸水氽过。然后在鱼头的切面抹上豆瓣酱，再用酱油腌一下，豆腐切成厚片，投入沸水锅中氽一下。
- 2、将炒锅置火上，下菜油烧至八成热，放入鱼头煎黄，然后添水加酒、酱油、糖和质量水略烧，再放入豆腐片、笋片、香菇、姜片烧沸后倒入砂锅。定味后炖 10 分钟，淋明油即成。

【特点】

鲜嫩滑润，汤醇味厚。

牛肉酿鲜鱿

【原料】

鲜鱿鱼 1 只，剁碎牛肉 240 克。

【调料】

生抽、姜茸 1 汤匙，粟粉各 1 汤匙，绍酒 1/2 汤匙。

【制作】

- 1、鱿鱼洗净，去头及内脏，保持圆筒状。
- 2、牛肉、姜茸拌匀，加调味料拌匀，至带胶粘状，便成馅料。
- 3、在鱿鱼筒内侧，抹上薄薄的一层干粉，酿入馅料，末端用牙签穿牢，隔水蒸熟。
- 4、烧热油，放入酿鲜鱿，煎至成微焦黄即成。横切食用。

【特点】

造型奇特，味美可口。



银丝炖蟹

【原料】

蟹、干粉丝各 500 克。

【调料】

葱四根（切段），姜三片，淀粉两匙，色拉油三匙，绍酒半匙，上汤两杯半，生抽两汤匙，精盐半茶匙，白糖少许。

【制作】

- 1、蟹洗净，保持蟹盖完整，其余切块，撒上淀粉。
- 2、粉丝浸透水至软，沥干水分。
- 3、蟹倒入锅中烧至金黄色，捞起沥干油分。
- 4、爆香姜葱垫底，倒入蟹，加入绍酒半匙、上汤半杯，粉丝置蟹上，再加上汤（或罐头鸡汤）两杯、生抽两汤匙、精盐半茶匙、白糖少许调适味，炒至蟹熟。
- 5、粉丝垫底，蟹肉置粉丝上，蟹盖铺面，淋汁液即可食用。

碧绿虾仁

【原料】

花椰菜 250 克，虾仁 150 克。

【调料】

葱两根，姜四片，精盐、味精各半勺，绍酒半汤勺。

【制作】



- 1、将虾仁洗净，加绍酒、少许精盐及葱、姜拌匀，腌 10 分钟，取出姜、葱。
- 2、将花椰菜洗净，掰成小朵。
- 3、将虾仁和花椰菜加少许精盐及味精，拌匀后爆炒至虾仁呈红色即可。

虾酱肉排

【原料】

腩排 400 克。

【调料】

姜片、葱段、葱头、淀粉、芝麻油各少许，红椒半只，虾酱一匙，蒜肉两粒，生抽两茶匙，白糖半茶匙。

【制作】

- 1、将腩排洗净斩成块，用生抽一茶匙腌匀，撒上淀粉少许，炸至有点金黄色，捞起待用。
- 2、红椒切粒，蒜肉剁碎，葱头去衣。
- 3、用慢火将虾酱爆香，放入葱段、姜片、蒜蓉、排骨，一同炒匀。
- 4、加入生抽一茶匙、白糖半茶匙、芝麻油少许、水适量调味，撒上红椒粒、葱粒入锅焖烧一会即可。



樱桃肉

【原料】

猪五花条肉 400 克、绿叶菜 200 克、姜 5 克、红曲米粉 2.5 克、绍酒 25 克、大葱 10 克、酱油 1.5 克、白糖 25 克、精盐之克、味精 0.5 克、猪油 15 克。

【制作】

1、条肉刮净细毛洗净，置沸水锅中煮至五成熟，去血污，捞出肉汤待用，肉捞出待凉后放在砧板上，用刀在皮面上纵横切成樱桃大小的块（瘦肉不可切断）。

2、炒锅内铺上葱姜，将肉皮朝下放在姜葱上，加绍酒、白糖、酱油、精盐 1.5 克、肉汤 200 克，加盖用旺火煮沸，置小火上烧约半小时，加入红曲米粉，使肉呈深红色，捞出装在碗内，加原汤汁，上蒸笼旺火蒸酥为止。

3、热锅加猪油，投入绿蔬菜，加精盐 0.5 克和味精，炒熟出锅，沥于待用。把肉从蒸笼中取出，覆在盘中，卤汁滗入锅内，收浓，淋在肉上，绿蔬菜围在四周即成。

【特点】

肉皮红润，青菜碧绿，色泽鲜艳，肉酥汁浓，香甜味美。



酿青椒

【原料】

嫩青椒 24 只，猪脊肉 100 克，猪肥膘肉 25 克，浆虾仁 50 克。精盐 1 克、味精 1.5 克、酱油 10 克、醋 10 克、绍酒 10 克、白糖 10 只、蛋清 1 个，葱白末 5 克、姜汁水 10 克、干淀粉 25 克、湿淀粉 5 克、芝麻油 10 克、熟猪油 40 克。

【制作】

- 1、选用 7 厘米长的青椒 24 只，用剪刀通开，去尽青椒的筋，椒内撒干淀粉。将里脊肉、肥膘、虾仁剁成泥，加水、蛋清、精盐、味精、姜汁水、葱白末用手抓上劲，拌以湿淀粉，再加芝麻油 5 克搅匀，分成 24 份，酿入青椒，抹平。
- 2、炒锅置小火烧热，下猪油烧至三成热时，把青椒入锅煎熟，捞出多余油，烹入绍酒，加酱油、白糖、醋，转动炒锅，淋上芝麻油 5 克，排齐装入盘中即可。

【特点】形状完整，略带甜味，咸甜适口。

糖醋排骨

【原料】

猪子排 250 克、湿淀粉 50 克、面粉 25 克、葱段 5 克、精盐 2.5 克、酱油 25 克、白糖 45 克、醋 40 克、绍酒 30 克、芝麻油 15