

中国·临安

森林美食节

LIN'AN·CHINA
FOREST FOOD

森林美食节



2010

临安市贸易局
编
临安市餐饮行业协会

中国·临安

·

·

LIN'AN.CHINA
FOREST FOOD

森林美食

临安市贸易局
临安市餐饮行业协会
编

《中国·临安森林美食》编辑委员会

- ◎ 编委主任：许兴旺
 - ◎ 主 编：黄 纲
 - ◎ 副 主 编：余小建 陈红生
 - ◎ 编委委员：帅乐芳 叶立江 巫九龙 朱加同 章小潮 华云虎 汪锐锋
姜 峰 方国忠 袁和钢 舒国华 李 明 盛耀鸣 吴国锋
 - ◎ 摄 影：黄丁宁
 - ◎ 设 计：临安市吴越春秋广告有限公司
-

还乡歌

唐·钱镠

三节还乡兮挂锦衣，
碧天朗朗兮爱日晖。
功成道上兮列旌旗，
父老远来兮相追随。
家山乡眷兮会时稀，
今朝设宴兮觥散飞。
斗牛无亭兮民无欺，
吴越一王兮驷马归。





序 言

“民以食为天”，中国人自古以来就把“吃”看成头等大事，因此中华民族数千年的历史长河，拥有着鲜明浓烈的饮食色彩，蕴藏着博大精深的饮食文化。临安——长江三角洲南翼的一颗绿色明珠，国家级生态示范市、中国优秀旅游城市、国家卫生城市、国家环保模范城市、国家森林城市，享有中国竹子之乡、中国山核桃之都和民间书画艺术之乡的美誉。境内拥有天目山、清凉峰两个国家级自然保护区和青山湖国家森林公园，森林覆盖率达76.55%，湖光、山色、巨树、溶洞、峡谷、温泉、飞瀑等形成了临安独特的自然风光。

临安是吴越文化的发祥地、唐末五代吴越国创立者钱镠的出生地和归葬地，历史悠久、文化灿烂、人杰地灵，早在旧石器时期就有先人在临安这片土地上繁衍生息，县治建制已有2100余年。后南宋建炎三年定都杭州，感念吴越国王钱镠对杭州的历史功绩，以其故里“临安”为府名，寓有“君临即安”之意。

临安拥有深厚的饮食文化积淀。4300多年前，中国厨行祖师、养生鼻祖、寿星彭祖久居临安，现临江城东的“八百里”即以“八百岁寿星彭祖故里”之意而得名。传说彭祖十分注重营养调和与休养生息，擅长烹饪之道，加上临安山清水秀、气候宜人、环境独特，因此活了800岁。彭祖以陶罐烹煮雉羹的方法，开创了中国烹饪史的先河。诗人屈原在《楚辞·天问》中写道：“彭铿斟雉，帝何乡食？受寿永多，夫和久长？”，古人淮南居士诗云：“彭铿在执鼎，昆吾为制陶。钵中存美味，首赞至唐尧。”，这些都是对彭祖烹饪技艺的赞誉。彭祖姓钱名铿，为钱姓宗祖，于是又有“天下钱姓本一家，宗为彭祖，根在八百里”之说。武肃王钱镠即为彭祖的第七十二代孙，他在动荡不安的年代，统一两浙，修筑海塘，拓建杭城，疏浚湖浦，重视农桑，开发海运，扩大贸易，保境安民，善事中国，使吴越“富甲天下”，因此被誉为“上有天堂、下有苏杭”的奠基人。武肃王钱镠衣锦还乡之时，感念家乡的养育之情，大陈酒席，抚问亲党，宴饮乡邻，凡男女八十以上者，皆用金爵，百岁以上者用玉樽。席间钱镠执爵畅饮，唱还乡歌，以娱众宾，亲自为父老斟酒劝饮。畅饮三日，方才回杭。探寻祖先们的饮食生活，成了研究临安饮食文化的重要组成部分，甚至可以成为助推临安饮食行业快速发展的一把金钥匙。

九山半水半分田的临安，山峦叠翠，森林茂密，生态环境得天独厚，诱人的美食往往藏匿于山林中、溪涧里、石崖上、田地间，大多属于天然纯正的“山珍”。这里拥有江南最大的菜竹园，出产的天目春笋、天目笋干甲于诸蔬、清鲜盖世，北宋诗人苏东坡曾以“饱食不嫌溪笋瘦”来赞美临安竹笋百吃不厌。高山上的绿色蔬菜、池塘中的生态甲

鱼、溪涧里的野生杂鱼、田地边的乡土野菜、竹林间的寿星鸡以及来自深山野岭的野猪、野兔等野味，均是制作人间美味的上好原料。更有并称“临安三石”的石鸡、石耳和石斑鱼，脍炙人口，享誉一方，引得食客竞相尝鲜、大饱口福。每逢客商或亲朋好友来访，热情的临安人总是以这些地道的山珍美食一尽地主之谊。

养生之道，莫过于食。在饮食功效上，无论是果腹、解馋，还是宴请、养生，临安人都有独到的见解和境界。临安饮食注重绿色健康、营养调和，大到星级酒店，小到个体餐馆，人们总是寻求着“粗粮搭细粮，营养又健康”的饮食平衡。餐桌上除了那些山珍美味之外，往往摆上一些玉米、花生、芋艿、天目香薯等粗粮，作为点心来调剂口味和营养。久居城市的人们早已过惯了衣食无忧的生活，但吃多了生猛海鲜后，对这些饥荒年代用来救命的食物显得特别怀想，每每看见餐桌上这些新鲜出土、原汁原味的粗粮，更多的是一种朝圣般的莫名亢奋和喜爱。

如今的人们，品尝美食还讲究一个环境。临安的山山水水充满诗情画意，天目山、大明山、太湖源、青山湖、柳溪江、瑞晶洞、钱王陵、白水洞、浙西大峡谷、火山大石谷、剑门十八瀑等自然、人文景观，遍布着历代文人墨客的足迹，伴随着一段段美丽动听的民间传说，每年吸引数百万的游客慕名而来。散落在这些美好景致之间的农家乐和农家特色餐馆，便又为临安增添了一道靓丽的风景线，成了人们休闲度假、待客会友、品尝美食的好去处。一边欣赏美景，一边享受美食，再伴上一曲大自然间山水叮咚、鸟语蛰鸣的动听音乐，那是多么惬意、多么舒心、多么美妙的一件事情！

钱王伟绩泽吴越，天目绿色润江南。正因为吴越文化的不断熏陶、民间习俗的深刻影响以及生态资源的独特之处，加上现代区域饮食文化的交流融合，使临安饮食文化有了其独特的一面。临安美食蕴含江南水乡之灵秀，兼收中原文化之润泽，得益富饶物产之便利，从古到今博采众长、孜孜求索、不断创新、自成一体，形成了口味交融、浓淡相宜的风格，既有别于周边的杭帮菜、上海菜和徽菜，更不同于正統的川菜、粤菜、鲁菜等菜系。赏其色，流露着清新绿意；闻其香，散发着山野气息；品其味，夹杂着乡土风情；观其形，展示着精湛技艺。往来商贾食客，有幸得而食之，皆称没齿难忘。

江南何处令人忆？临安美食冠浙西！真山、真水、真空气是临安的骄傲，当你走进这座森林中的城市，你便将与这里动人的美景、诱人的美食结下不解之缘！



国家级自然保护区——天目山



▼ 森林特产

1-12

▼ 吴越文化篇

15-28

▼ 山珍美食篇

29-54

▼ 特色宴席篇

55-98

· 衣锦还乡宴

55-72

· 天目山珍宴

73-88

· 临安百笋宴

89-98

◎ 山核桃

山核桃乃我市之瑰宝，名冠全国，产地分布主要在我市两昌地区和浙西北的天目山区。属于稀特产品，纯野生果类，集天地之灵气的天然绿色食品，是临安的『三宝』之一。

山核桃营养价值非常高，每100g果仁中含蛋白质18g，碳水化合物18.8g，脂肪50.4g，膳食纤维7.4g，热量为610千卡，钙57mg，磷521mg及多种维生素和矿物质。山核桃的主要成分为亚油酸、亚麻酸、多不饱和脂肪酸。尤以磷的含量较丰富，磷对人体脑神经有良好的营养作用。此外，含有丰富的维生素E以及胡桃甙、黄酮类、槲皮素等对保护心血管健康，保持内分泌的正常功能和抗衰老起到了重要的作用。

《本草纲目》记载：『山核桃补气养血，润燥化痰，益命门，利三焦，温肺润肠，治虚寒咳嗽，散肿毒。』山核桃还具有强肾补脑等功能。



◎ 银杏

据有关资料追溯，银杏起源和分布于我国浙江西天目的山谷。天目山是全球银杏的发源地。因其干果色白，故称『白果』

白果的营养价值和药用价值极高。白果含有丰富的蛋白质、碳水化合物、多种维生素和钙、磷、铁及微量元素。还含有银杏酸、白果酚、五碳多糖等成分。具有益肺气、治咳嗽、止带虫、缩小便、扩血管等食疗作用和医用效果，对延缓老年人脑衰老，增强记忆力，治疗老年性痴呆症和脑供血不足都有较好的食疗效果。

《本经逢源》记载：『白果有降痰、消毒、杀虫之功效。』

《本草纲目》曰：『白果有温肺、益气、镇咳、祛痰』等功能。现代医学临床证明，白果是止咳平喘的良药。

白果仁与肉煮为『长生肉』，与枣、大米合烧为『长生饭』，也可做糕点果仁，炒食，做羹等佳肴。因临安多产银杏树，故在1986年被定为临安市树。



◎ 石耳

石耳又名石衣，常年生长在悬崖峭壁阴湿处的石隙之中。因其形似木耳故名『石耳』，每个石耳要六、七年才能长成商品，为稀特烹饪原料。临安为我国主要产地，故为临安『三石』之一。

石耳含有丰富的蛋白质和多种维生素及多种有益于人体的微量元素，其营养价值是黑木耳的十几倍。中医认为：石耳性甘平，凉寒，味淡。具有清心润肺，滋阴降火，消炎祛毒，降压的功效。现代医学理论：石耳的食疗药用价值对于肺病，高血压，心脏病，神经衰弱，心血管硬化等疾病有一定的疗效。同时，常食石耳对癌症也有一定的防治作用，对癌细胞的生长有一定的抑制功效。

古代著名药物学家李时珍在《本草纲目》记载：『石耳性甘平，无毒，能明目益精，久食肤美，益精兑神。』用石耳炖土鸡、鸭味美色鲜，能健康益寿。



◎ 石鸡

石鸡学名棘胸蛙，是临安山区特有的两栖动物，其肉嫩，鲜美而且营养价值高，富含优质蛋白质，多种维生素和矿物质及微量元素，据有关资料记载：石鸡含有12种氨基酸，其中有人体必需的8种氨基酸含量较高，谷氨酸含量高达12%左右。《本草纲目》记载：『石鸡具有滋补强生，食之补病后虚弱，清火明目功效。』现代医学理论表明：石鸡含有较丰富的卵磷脂物质对人体增强大脑活力，修复受损伤的脑细胞，预防老年性痴呆症有较好的功效。

现代医学研究还发现石鸡的皮肉中含有能使离体子宫收缩的缓激肽。自古以来，它是皇家宫廷的名贵山珍之一，被人们称之为『食之长寿，药用化疮』的山珍野味。

石鸡是临安『三石』之一。



◎ 石斑鱼

石斑鱼学名『光唇鱼』其鱼肉嫩脂肥，味道鲜美，喜欢栖息于石砾底层，水清湍急的河溪中，由于生长环境独特，是一种名贵淡水鱼。

石斑鱼优质蛋白质含量高。而脂肪含量低，除人体代谢所必须的氨基酸外，还富含多种无机盐和铁、钙、磷以及各种维生素。尤其石斑鱼鱼皮胶质的营养成分，对增强上皮组织的完整生长和促进胶原细胞的合成有重要作用，被称为美容护肤之鱼，特别适合妇女产后食用。故石斑鱼在烹饪加工时，千万不可把其鱼鳞刮掉。

石斑鱼主要以天然野生为主，是临安特有『三石』之一，代表菜肴有红烧石斑鱼，瓦罐石斑鱼干，清蒸石斑鱼等。



临安竹笋，健康美味好生活！



◎ 竹笋

中国竹子之乡——临安。竹笋是临安对外窗口一道亮丽风景线，每年一届临安百笋宴更是一张对外名片，竹笋是森林城市临安蔬菜中的『第一佳品』，被誉为『蔬中熊掌』之称。

竹笋肉质鲜嫩、洁白如玉、清香纯正、营养丰富。竹笋富含优质蛋白、低脂肪、膳食纤维、多种维生素和钙、铁、磷等微量元素，特别是优质蛋白质（植物蛋白）的量，在蔬菜中为最高之一；竹笋还含有18种氨基酸，而人体必需的8种氨基酸极为丰富。竹笋不仅是佳蔬，还是『良药』。

中医理论认为：竹笋味甘、性寒，有利九窍、通血脉、化痰涎、消食胀等功效，对吸附脂肪，促进食物发酵，加速排泄等大有益效。现代医学研究表明：竹笋能增进食欲、促进消化、帮助肠胃蠕动、防止便秘、减少肠癌的发生、增加肌肉弹性、具有较高的食疗功效。

古往今来，竹笋的饮食文化源远流长，唐代诗人杜甫赞『青青竹笋迎船出，白白江鱼入馔来』；宋代诗人苏东坡称：『饱食不嫌溪竹瘦』。清代画家郑板桥颂：『江南鲜笋赶鲋鱼。』清末艺术大师吴昌硕诗：『客中虽有八珍尝，哪及山家野笋香』。

今日临安人，用他们的勤劳和智慧，用上帝赋予的得天独厚的天然资源，创造出以笋为原料的各种菜肴。一年四季，季季有笋，把临安山珍的佳肴美味，烹制的淋漓尽致。

◎天目青顶茶

天目青顶，又称天目云雾茶，是在国际商品评比中获得金奖的古今绿茶上品，产于临安县东天目山的太子庙、龙须庵、溪里、小岭坑、朱家村及森罗坪等地。该茶制作工艺精细，原料上乘，其挺直成条，叶质肥厚，芽毫显露，色泽深绿，滋味鲜醇爽口，清香持久，汤色清澈明净，芽叶朵朵可辨，是色、香、味俱全的茶中佳品。

天目青顶茶成品外形紧结略扁，形似雀舌，叶质肥厚，银毫显著，色泽深绿，油润有光；冲泡后，汤色清澈明净，芽叶朵朵可辨，滋味鲜醇爽口，清香持久。诗僧皎然在品饮天目青顶茶后，赞曰：「头茶之香远胜龙井」。天目青顶制作工艺精细，原料上乘，是色、香、味俱全的茶中佳品，远销荷兰、加拿大、英国、日本等国家和地区。



◎ 於术

『於术』——为白术中的优良珍品。属菊科多年生草本植物的块茎，主产在临安市境内——於潜一带的山峦，因产于於潜而得名。『於术』素享有『北参南术』之称！『於术』具有补脾益气、化湿利水、消积止泻、固表止汗、去寒暖胃、增进食欲之功效；可治心腹胀痛、头痛、肾炎、风湿和止呕逆等，还有明显持久的利尿作用。

於术酒含有15种对人体有益的氨基酸，氨基酸的总量达到4197.487ppm，於术酒的葡萄糖含量在17%以上。於术酒酒味醇厚甘甜，酒色清澈，具有补气、活血、强健脾胃、增进食欲的功效。

传说从南极仙境飞来一只口衔仙草的美丽仙鹤，因被天目山美丽的风姿所陶醉，就留了下来，口中的仙草也种在土中，并日夜精心守护。日子一长，仙鹤化成了一座小山，叫『鹤山』。仙草也遍布了鹤山，当地百姓发现并采来熬汤喝。这个饱受瘟疫之灾的山村里再也没有了人得瘟疫了。后来人们把这能治瘟疫的神奇药材取名为『於术』。



“天目山”商标为中国驰名商标
浙江天目山酒业有限公司为“浙江老字号”企业