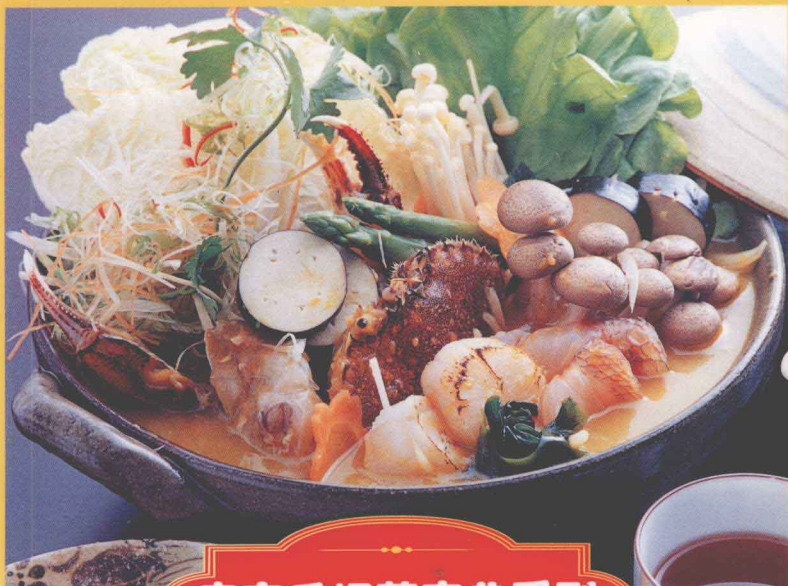




农家乐经营宝典系列

Nongjiale Jingying Baodian Xilie

农家乐菜肴制作

Nongjiale Caiyao Zhizuo
88 Wen

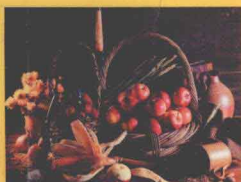
88



周洪星 编著



浙江工商大学出版社
Zhejiang Gongshang University Press



图书在版编目 (CIP) 数据

农家乐菜肴制作 88 问 / 周洪星编著. — 杭州: 浙江工商大学出版社, 2010. 10

(农家乐经营宝典系列/楼铁谔, 陈德泉主编)

ISBN 978-7-81140-203-2

I. ①农… II. ①周… III. ①烹饪—方法—中国—问答②菜谱—中国 IV. ①TS972.117-44②TS972.182

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 209164 号

农家乐菜肴制作 88 问

周洪星 编著

责任编辑 任晓燕

责任校对 张婷婷

封面设计 刘 韵

责任印刷 汪 俊

出版发行 浙江工商大学出版社

(杭州市教工路 198 号 邮政编码 310012)

(Email: zjgsupress@163.com)

(网址: <http://www.zjgsupress.com>)

电话: 0571-88904980, 88831806 (传真)

排 版 杭州中大图文设计有限公司

印 刷 杭州广育多莉印刷有限公司

开 本 787mm×960mm 1/32

印 张 5.75

字 数 82 千

版 次 2010 年 10 月第 1 版 2010 年 10 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-81140-203-2

定 价 11.00 元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江工商大学出版社营销部邮购电话 0571-88804227

总 序

随着节日假期的增多,交通条件的改善,人民生活水平的提高,出行旅游、休闲娱乐正越来越成为人们生活的重要组成部分。作为修身养性的一种途径,休闲已成为人们生活的新方式、旅游发展的新趋势。以拥抱生态绿色自然、呼吸清新空气、流连田园风光、体验农家乐趣为特色的农家乐,更是受到越来越多人的推崇,成为休闲旅游的好形式。

绍兴最早的农家乐始于 21 世纪初。那时的城里人约上三五个亲朋好友,选择“并无车马喧”的农村,或垂钓,感受渔翁情怀;或采摘,领略农耕风情;或品香醇米酒、山味野菜,享受农家美味;或下棋品茶、聊天会友,品味乡土生活……农家乐这种崭新的休闲方式,在市民的热捧中如雨后春笋,迅猛发展,显示出了旺盛的生命力和强势的市场需求。几年下来,以“文化名士乡,稽山鉴水景,越乡农家情”为品牌的绍兴农家乐,正在成为城乡一体化发展的重要连接点、扩大国内消费的重要支撑点和农民收入的



重要增长点,在推进城乡统筹发展、优化城乡经济结构、改善城乡生态环境等方面发挥着独特的作用。

作为新生事物,农家乐在发展过程中,也出现了产品同质、服务低档、项目单一、发展无序等问题,以致“农”的特色不突出、“家”的氛围不浓厚、“乐”的文章不充分。这些问题的解决,既需要农家乐管理部门的深入研究、积极引导,更需要农家乐的投资者、建设者、管理者自身加强学习,并在实践中不断探索提升。

浙江农业商贸职业学院与绍兴市农业和农村工作办公室联合组织编写的“农家乐经营宝典系列”,可以说是应运而生。这套书通俗易懂,娓娓对答,注重理论阐述与案例分析相结合,紧扣农家乐发展脉搏,对农家乐经营管理者和从业人员,以及有志于发展农家乐的创业者,可以起到解惑释疑、少走弯路的作用。

谢谢对农家乐倾注了满腔热情的这套书的组织者,也谢谢付出了辛劳汗水的编写人员!

衷心祝愿农家乐越来越红火!

绍兴市人民政府副市长

冯建荣

2010 年 10 月 28 日

前 言

近年来,随着政府的重视、扶持和有关部门的支持、指导,不少乡村和农户以良好的自然资源和农业开发成果为依托,创办了以城市居民为目标消费群、以浓郁的乡村风味经营为特色,以农家村居为载体的农家乐乡村休闲观光旅游项目,为游客提供吃、住、游、娱、购一条龙服务,深受广大消费者的欢迎。经过几年的努力,浙江省已涌现了一大批周边环境好、农耕文化浓、接待设施全、体验项目多、服务质量优的农家乐旅游村、点(农庄、山庄、渔庄等)。农家菜自然成为了非常重要的组成部分,开发和创新农家菜对于农家乐的发展起着举足轻重的作用,这也是我们编写这本书的意义所在。

农家菜就是农村人家以传统方法养殖的禽畜、种植的蔬菜以及当地自然生长的特产为原材



料烹制的佳肴菜式。按照传统的农家养殖和种植习惯,家养禽畜一般只喂稻谷、杂粮、菜叶、青草等,生长较慢,成熟期长,故禽畜的肉质结实,氨基酸含量高,食味当然胜于饲料喂养的禽畜;而在山前屋后、沟渠路边种植的各色蔬菜,也均以施牛粪、猪粪、草木质等有机肥为主,自然种植出来的蔬菜菜味浓郁、鲜甜可口。在农家小院中,还可品尝到野山鸡、野山兔及山中的野菌山珍,这些均是纯天然的绿色食品。

浙江农家菜也是浙江菜的重要组成部分,具有以下鲜明的特点。

一是选料苛刻,讲究“细、特、鲜、嫩”。浙江地理条件优越,气候温和,四季物产丰饶,为浙江农家菜点的原料选用提供了充足的保证。浙江农家菜点在选料上首先要求精细,取用物料之精华部分,使菜品达到高雅上乘;其次要用特产,使菜品具有明显的地方特色;再次讲究鲜活,使菜品保持味道纯正;最后要求柔嫩,这样菜品食之才会清鲜爽脆。浙江农家菜点在选料中,始终秉承的原则是:凡海味河鲜,须新鲜腴美,尤以节令取胜;凡家禽、畜类,多系特产;凡蔬果之品,以时鲜为上。

二是烹法灵活,擅制水产。浙江农家菜点常



用的烹饪方法已达到 30 余种,经过历年的吸收、借鉴与创新,目前使用的烹饪方法更加灵活多样并富于变化。在烹调方法上,尤其擅长炒、炸、烩、熘、蒸、烧。炒菜又以滑炒见长,力求快速烹制;炸菜外松里嫩,恰到好处;烩菜滑嫩醇鲜,羹汤风味独特;熘菜脆嫩润滑,卤汁馨香;蒸菜讲究火候,注重配料,主料多需鲜嫩腴美之品;烧菜柔软入味,浓香适口。这些烹调方法的应用,大都同浙江当地的原料质地及选料特点相符合,也迎合浙江人民喜爱清淡鲜嫩的饮食习俗。同时,浙江水产资源十分丰富,海味河鲜是浙江人的至爱,浙江农家名厨高手在烹制海味河鲜时也独见功力,能确保海味河鲜的鲜嫩腴美,保持真味与本味。

三是清淡鲜嫩,保持本色真味。浙江人口味多重清淡,朱彝尊在《食宪鸿秘》中提到“五味淡泊,令人神爽气清少病”。这也是浙江人嗜清淡的原因之一,因此,浙江菜点大多求清鲜,忌油腻。李渔在《闲情偶寄》中写到“从来至美之物,皆利于孤行”,又说到“吾为饮食之道,脍不如肉,肉不如蔬,亦以其渐近自然也”,这也说明了浙江农家菜突出主料之本味,追求纯正口味,保持本色真味的特点。



四是形巧细腻,清秀雅丽。早在《梦粱录》中就载有“杭城风俗,凡百货卖饮食之人……盘食器皿,清洁精巧……”。由此可见,浙江菜点的精巧历史可追溯到南宋时期。如今的浙江农家乐厨界高手,充分利用民间烹饪技法、自然美学原理等多种手段,将浙江农家菜点的精巧秀丽表现得更加淋漓尽致。浙江是长江流域、东南沿海古文化的发祥地,河姆渡文化开创了浙江先民丰富灿烂的原始文明,春秋时期的越国是浙江境内最早出现的国家,到了宋室南迁,杭州成为南宋一朝 140 多年的政治、经济、文化中心,饮食业空前繁荣,成为“南食”体系的典型代表,大量北方人口流入浙江,饮食也出现了前所未有的南北交融现象。南宋以后,浙江经济持续繁荣,言及物产之富庶,文化之发达,工商之繁荣,浙江必居其一。进入改革开放年代的浙江,随着商贸、旅游事业的发展,大量人员的频繁流动,对于农家乐休闲旅游的钟爱,以及对饮食需求形式与层次的不断变化与提高,更加激发了农家乐饮食市场的发展。

五是注重民俗传承。浙江民风淳朴,民俗内蕴深厚,又历来是物产丰富、经济繁昌、文化发达的富庶之地,故浙江人有条件讲究饮食,崇尚美



味。早在《史记·货殖列传》中就有“楚越之地……饭稻羹鱼”的记载。在《隋书·地理志》中对浙江之地又有“江南之俗，火耕水耨，食鱼与稻，以鱼猎为业”的记载，在《梦粱录》、《武林旧事》等著作中还有大量描写当时杭州城饮食繁华的文字。如今的浙江人，随着经济的飞速发展，对农家乐美食美味提出了更多更高的要求与向往，崇尚新奇，追求个性，讲究品味将不断促使浙江农家菜点在保留传统特色的基础上进一步创新与发展。

本书由浙江农业商贸职业学院烹饪旅游系主任、副教授周洪星编著，专业教师、全国最佳厨师徐海军也参加了编写工作；绍兴咸亨酒店厨师长陈信荣制作菜肴并拍摄了照片；绍兴咸亨酒店常务副总经理茅天尧任主审。本书在编写中，还得到了绍兴市农办领导、浙江农业商贸职业学院领导以及烹饪旅游系全体教师的支持和帮助，在此表示感谢。

周洪星

2010年10月

目 录

项目一 杭州风味菜肴制作技法	1
※1. 杭州酱鸭如何制作?	3
※2. 桂花糯米藕如何制作?	5
※3. 笋干老鸭煲如何制作?	6
※4. 素烧鹅如何制作?	8
※5. 荷叶粉蒸肉如何制作?	10
※6. 南肉春笋如何制作?	12
※7. 东坡肉如何制作?	13
※8. 栗子炒子鸡如何制作?	15
※9. 油爆虾如何制作?	17
※10. 千岛湖鱼头如何制作?	19
※11. 油豆腐烧肉如何制作?	21
※12. 萝卜干蒸咸肉如何制作?	22
※13. 农家腌香椿如何制作?	24
※14. 蒜苗炒龙阳干如何制作?	25
※15. 玉米粿如何制作?	27



项目二 宁波、舟山风味菜肴制作技法 29

- ※16. 宁式炒鳊丝如何制作? 30
- ※17. 海鲜奉芋羹如何制作? 32
- ※18. 盐烤蛭子如何制作? 33
- ※19. 萝卜丝煎带鱼如何制作? 35
- ※20. 咸墨鱼蛋蒸芋艿籽如何制作? 36
- ※21. 葱烤河鲫鱼如何制作? 38
- ※22. 雪菜汁烧江白虾如何制作? 40
- ※23. 象山三黄汤如何制作? 41
- ※24. 雪菜目鱼仔如何制作? 44
- ※25. 虾皮蒸水蛋如何制作? 45
- ※26. 象山米馒头如何制作? 47
- ※27. 酱爆马蹄螺如何制作? 48
- ※28. 舟山糟鳗如何制作? 50
- ※29. 淡菜干烤肉如何制作? 52
- ※30. 虾干菜泡饭如何制作? 53

项目三 温州、台州风味菜肴制作技法 55

- ※31. 笋干炖熏鸡如何制作? 56
- ※32. 豆腐烧水潺如何制作? 58
- ※33. 清汤江蟹如何制作? 59
- ※34. 糖醋凤尾鱼如何制作? 61
- ※35. 三丝炒敲鱼如何制作? 62
- ※36. 蛋炒蛭子如何制作? 64



※37. 鲜蛰炒粉丝如何制作?	65
※38. 姜酒乌鱼片如何制作?	67
※39. 羊肉粉干如何制作?	68
※40. 蛋煎江蟹如何制作?	70
※41. 虾子茭白如何制作?	71
※42. 咸菜烧豆腐如何制作?	72
※43. 炒豆面如何制作?	74
※44. 白水洋豆腐如何制作?	75
※45. 蛋清羊尾如何制作?	76
项目四 绍兴风味菜肴制作技法	78
※46. 霉苋菜梗如何制作?	79
※47. 臭豆腐如何制作?	81
※48. 安昌香肠如何制作?	82
※49. 蒜泥炒南瓜藤如何制作?	84
※50. 农家螺蛳羹如何制作?	86
※51. 酥鱼如何制作?	87
※52. 西施豆腐如何制作?	89
※53. 干菜毗猪肉如何制作?	91
※54. 鲞冻肉如何制作?	92
※55. 绍式蒸三鲜如何制作?	94
※56. 扣肉如何制作?	96
※57. 白鲞扣鸡如何制作?	97
※58. 萝卜醋熘鱼如何制作?	99



※59. 霉千张如何制作?	100
※60. 臭腌菜炒苋菜如何制作?	101
※61. 鱼圆如何制作?	103
※62. 醉蟹如何制作?	105
※63. 糟鸡如何制作?	106
项目五 湖州、嘉兴风味菜肴制作技法	108
※64. 煨缸羊肉如何制作?	109
※65. 农家粽香肉如何制作?	111
※66. 白果肉饼如何制作?	112
※67. 安吉船头鱼如何制作?	113
※68. 清蒸大梅鲢如何制作?	115
※69. 海宁八宝菜如何制作?	116
※70. 烂糊鳝丝如何制作?	118
※71. 长兴爆鳝丝如何制作?	119
※72. 田螺炖老鸭如何制作?	120
※73. 竹筒石蛙如何制作?	122
项目六 金华、丽水等地风味菜肴制作技法 ...	124
※74. 浓香鸡块如何制作?	125
※75. 狗肉炖萝卜如何制作?	127
※76. 腊肉永康干如何制作?	128
※77. 酒糟毛芋如何制作?	129
※78. 婺州山枝花如何制作?	130



※79. 衢州兔头如何制作?	132
※80. 笋衣铺蛋如何制作?	133
※81. 婆媳豆腐如何制作?	134
※82. 紫苏土豆饼如何制作?	136
※83. 石衣炖石蛙如何制作?	137
※84. 南瓜烙如何制作?	139
※85. 走油蹄膀如何制作?	141
※86. 葱花肉如何制作?	142
※87. 锅仔野山笋如何制作?	143
※88. 黄豆松虫子如何制作?	145

附 录

浙江省部分名特原料简介	147
-------------------	-----

项目一 杭州风味菜肴 制作技法

杭州民间传统名菜比如西湖醋鱼、东坡肉之类,恪守杭州本土风味,杭州民间菜的风格制作精细、清鲜爽脆、淡雅细腻。“清淡”是杭州民间菜一个很重要的特点。杭州民间菜的烹调重视配料调味,目的是为了突出主料之本味,切忌喧宾夺主。杭州民间菜咸中带甜,在口味上南北交融。

据统计,市场上经常供应的杭帮菜有 500 多种是由民间菜传承过来的。古往今来,杭州名厨辈出,对祖国烹调理论和技艺作出过重要贡献。宋孝宗时,钱塘门外的宋五嫂就是一位烹制鱼羹的高手,她的“宋嫂鱼羹”至今让人津津乐道。杭帮菜选料时鲜,制作精细,色彩鲜艳,品种繁多,深得中外宾客的赞赏。

原料的搭配和调料的使用,一直是反映地方



民间菜特色的标志,某一地域的原料组合,加上这一地域的调料使用,便形成了该地方的菜点特色。一方水土育一方人,杭州地处江南水乡,气候温和,当地人饮食口味偏清淡,平日喜食鱼虾。这些决定了杭帮菜注重原汁原味,烹饪时轻油腻、轻调料,口感鲜嫩,口味纯美,色、香、味俱全。

以杭帮菜为经营品牌而推出的不少杭州特色菜系尤其重视民间原料采购这一关。以红泥手撕鸡、红泥本鸡沙锅为例,这两道菜的鸡种均严格选取杭州农家放养鸡,加上农家火腿、笋干等辅料经3—4小时的炖煮,出品汤清香汁浓、味鲜爽口,让人吃后叫绝。





※1. 杭州酱鸭如何制作?

杭嘉湖与宁绍平原水网交错,河湖密布,螺、鱼、虾等资源丰富,有着饲养鸭群优越的自然条件。具有 500 多年饲养历史的绍兴麻鸭和体壮肥嫩的北京白鸭,遍及全省。杭州酱鸭选用当年饲养成熟的肥壮鸭子,经先腌后酱,精心制作而成,其肉色枣红,芳香油润,是一道佐酒佳肴。



原料

净鸭一只(约重 1250 克)、姜 5 克、酱油 350 毫升、绍酒 50 毫升、桂皮 3 克、葱段 15 克、白糖 250 克。



制法

(1)鸭空腹宰杀,洗尽后在肛门处开膛,挖出内脏,除去气管、食管,再洗尽后斩去鸭掌,用小铁钩钩住鼻孔,挂在通风处晾干。

(2)将精盐和火硝拌匀,在鸭身外均匀地擦一遍,再在鸭嘴、宰杀开口处各塞入 5 克拌料,将鸭头扭向胸前夹入右腋下,平整地放入缸内,上面用