

lingDian HangBang

经典杭帮



家常菜

找到对味的地方菜

美食之道博大精深，菜品百花齐放。

总要尝试，才能找到自己喜欢的。

川、鲁、粤、湘、徽、杭帮，

试了，就找到了。

蜀文图书 编著



重庆出版集团 重庆出版社

JingDian HangBang

经典杭帮



家常菜



犀文图书 编著

重庆出版集团  重庆出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

经典杭帮家常菜 / 犀文图书编著. -- 重庆: 重庆出版社, 2014.9

ISBN 978-7-229-08249-9

I. ①经… II. ①犀… III. ①菜谱—杭州市 IV. ①TS972.182.551

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 134397 号

经典杭帮家常菜

JINGDIAN HANGBANG JIACHANGCAI

犀文图书 编著

出版人: 罗小卫

责任编辑: 钟丽娟

责任校对: 何建云

特约技术指导: 董国成



重庆出版集团 出版
重庆出版社

重庆长江二路 205 号 邮政编码: 400016 <http://www.cqph.com>

广州汉鼎印务有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: fxchu@cqph.com 邮购电话: 023-68809452

全国新华书店经销

开本: 710mm×1000mm 1/16 印张: 12 字数: 120 千

2014 年 9 月第 1 版 2014 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-229-08249-9

定价: 29.80 元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-68706683

版权所有 侵权必究

本书在编写过程中参阅和使用了一些著作。由于联系上的困难, 我们未能和作者取得联系, 在此表示歉意。请作者见到本书后及时与我们联系, 以便我们按照国家规定支付稿酬。

前言 Preface



中国幅员辽阔、地理环境复杂、气候多变、物产丰富，又有着众多的文化传统和民族习俗，直接或间接地导致不同民族、不同地域的人衣食住行都各具特色，尤其在饮食一处，更是表现得淋漓尽致。受以上因素影响，我国的餐饮文化根据地方风味形成了各种流派，百花齐放。此丛书以六大菜系为主打，分别为川菜、鲁菜、湘菜、杭帮菜和徽菜，为您选取经典的家常菜式、配以精美的图片和详尽的步骤，从易到难，让您快速入门学会心仪的菜式，丰富您的餐桌类型，菜式天天不重样。

杭帮菜是从浙江菜系繁衍而来的，其在原来浙菜的基础上经过了历代大厨精心揣摩、改进、创新，成为了新的八大菜系之一。其菜系在地域上主要还是以江浙的宁波、杭州、温州、绍兴一带为主。江南的鱼米之乡美食韵味，可以说是由来已久，其菜系的久远与经典，到目前为止，浙菜依然精品层出，自成一派，更有着“佳肴美点三千种”的盛誉。

本书精选 170 多款经典杭帮家常菜，以禽畜肉、江河湖海水鲜为主料，以烧、焖、蒸、炸、炒、爆、煎、烹为主要的烹饪方式，为您展现杭帮家常凉菜、热菜两种不同风味，以及菜式清鲜、口味地道的美味菜肴。





目录 Contents

基础知识部分

2	杭帮菜的发源与特点	17	白扣鸡
3	杭帮菜的刀工与运用	18	叫花鸡
5	杭帮菜常见的烹饪技法与分类	19	茶熏鸡
6	杭帮菜常见调料的分类与运用	20	醉鸡
		21	糖熏鸭
		22	盐水鸭
		23	杭州酱鸭
		24	温州酱鸭头
		25	香卤永康鹅肝
9	冰盏海蜇	26	糖酱肚
10	麻油萝卜	27	杭帮香肚
11	麻油笋	28	五香兔脯
12	盐水煮毛豆	29	酱羊肉
13	香干拌脆芹	30	醉鲜鱼
14	酸辣脆莲藕	31	糖熏鱼
15	龙井醉鸡	32	菜心拌熏鱼
16	糟香鸡	33	麻酱白菜丝

杭帮家常凉菜篇

杭帮家常热菜篇

35 时蔬菌类

36 辣椒绿豆芽煨雪菜

37 虾米鹌鹑蛋炒紫茄

38 浙江小炒

39 西湖干菜炒凤丝

40 油焖春笋

41 鲍汁冬笋

42 芦笋爆鹅肠

43 糖醋莲藕块

44 青椒藕条

45 肉丁咸菜炒毛豆

46 金钩毛豆

47 绍兴香菇烧豆腐

48 臭豆腐焖毛豆

49 红烧素鸡

50 熘白菜素鸡

51 柿子椒爆虾皮

52 竹笋炒木耳

53 煎焖苦瓜

54 腊肠炒菜心

55 干炸响铃

56 南瓜粉蒸肉

57 蛋黄南瓜

58 上汤芥蓝

59 蚝油芥蓝

60 茼蒿炒鸡丝

61 禽蛋类

62 红烧仔鸡

63 白斩鸡

64 芝麻仔鸡

65 油泼仔鸡

66 炸仔鸡

67 鸡蓉菜心

68 核桃鸡丁

69 酱爆鸡丁

70 龙井鸡片

71 牙签鸡肉

72 豆豉鸡

73 葱爆鸡心

74 烧鸡翅

75 焦炸翅根

76 钱塘鸭丁

77 干菜扒老鸭

78 砂锅鸭子

79 家常干菜肥鸭

80 烧鸭块

81 老鸭烧烤麸



82 醪糟鸭片
83 青椒炒鸭肠
84 韭香鹅肉丝
85 酱爆鹅肠
86 盐水鹅胗
87 红烧鹅脖子
88 杭式焖炒鸽子
89 椒盐鸽子
90 溜炒松花蛋
91 青椒炒鹅蛋

92 畜肉类
93 椒盐排骨
94 西湖醋排
95 荷叶粉蒸肉
96 干菜焖肉
97 家常柠檬溜肉片
98 风味东坡肉
99 东坡肉烧笋
100 双笋烧肉
101 外婆珍珠肉丸
102 肉丝榨菜香干
103 钱江肉丝
104 韭香猪皮
105 冰糖排骨
106 一品南乳肉
107 春笋爆南肉
108 酱爆肉丝
109 花生肉丁
110 干菜焖烧肉
111 口蘑烧肉



112 蜚香肉片
113 鲍汁猪脚
114 洋葱爆腰花
115 红烧猪耳
116 柿子椒爆猪耳
117 芝麻肥肠
118 香芹肚丝
119 干菜烧肚条
120 烧牛肉丸
121 杭椒牛柳
122 杭式烹牛柳
123 西湖牛肉羹
124 蒜香牛肚
125 酱烧牛肚
126 荷叶粉蒸羊肉
127 烹炒羊肉
128 西湖煎羊肉
129 糖醋羊肉丸子
130 冬笋烧兔肉
131 韭香溜炒兔肉
132 葱爆兔肉片



133 水产类

- 134 冰糖甲鱼
- 135 油焖甲鱼
- 136 甲鱼翅丝煲鲍鱼
- 137 清蒸鲈鱼
- 138 西湖醋鱼
- 139 红烧鲍鱼
- 140 雪菜大汤鱼
- 141 浓汤鱼头
- 142 鱼头烧豆腐
- 143 宋嫂鱼羹
- 144 宁波鳝丝
- 145 彩椒鳝丝
- 146 三丝敲鱼
- 147 清扒鱼翅
- 148 蟹粉鱼翅
- 149 宁波雪菜焖黄鱼
- 150 五味煎蟹子
- 151 龙井鱼片
- 152 培红鱼片
- 153 香炸银鳕鱼
- 154 蒜香银鳕鱼
- 155 杭式烧青鱼
- 156 清汤鱼丸

- 157 芦笋烧墨鱼
- 158 鲍汁鲜贝
- 159 锅巴番茄虾仁
- 160 油焖虾段
- 161 梅干爆鲜虾
- 162 龙井虾仁
- 163 三片敲虾

164 主食类

- 165 宁波猪油汤圆
- 166 温州豆沙汤圆
- 167 虾爆鳝面
- 168 湖州大馄饨
- 169 家常煎虾仁荠饼
- 170 猪油香粽
- 171 蟹黄炒饭
- 172 小笼包
- 173 糯米饭糕
- 174 玫瑰烤麸

175 果品甜点类

- 176 香甜南瓜
- 177 柠檬淮山
- 178 酥甜蚕豆
- 179 五彩玉米粒
- 180 果汁脆皮鹌鹑蛋
- 181 沙拉蜂蜜鲜果蔬
- 182 蜜汁草莓百合
- 183 桂花白果
- 184 糯香莲藕
- 185 草莓脆蛋球



基础知识部分

江南水乡，白墙墨顶、弄堂幽深、西湖烟雨、龙井茶香，此地衍生出了文化饮食独特韵味，让我们一走近杭帮菜，感受杭帮菜的原汁原味，品尝酸甜爽口的饕餮美味



杭帮菜的发源与特点



杭帮菜源远流长。杭帮菜最早可以追溯到距今一千多年的南宋，当时临安作为繁华的京都，南北名厨济济一堂，各方商贾云集于此，杭菜达到鼎盛时期。而且历史上杭州菜分为“湖上”、“城厢”两个流派。前者用料以鱼虾和禽类为主，擅长生炒、清炖、嫩熘等技法，讲究清、鲜、脆、嫩的口味，注重保留原汁原味。后者用料以肉类居多，烹调方法以蒸、烩、氽、烧为主，讲究轻油、轻浆、清淡鲜嫩的口味，注重鲜咸合一。后来杭州作为旅游城市，博采众家之长，成为无宗无派的集大成者，杭帮菜就是分不清“宗派”的“迷宗菜”。随着年代的变化，杭帮菜逐渐与宁波菜、绍兴菜共同构成传统的浙江菜系。

现在，我们所说的杭帮菜就是从浙江菜系繁衍而来的，其在原来的基础上经过了历代大厨精心揣摩、改进、创新，成为了新的八大菜系之一。其菜系在地域上主要还是以江浙的宁波、杭州、温州、绍兴一带为主。地处江南的“鱼米之乡”的浙江，其菜系久远且经典，到目前为止浙菜依然精品层出，自成一派，更有着佳肴美味点心三千种的盛誉，可见经典美食文化的悠久，那么其菜系主要有哪些特点及代表菜典呢？我们在下面进行简单扼要的介绍。

杭帮菜中主要的代表菜典有西湖醋鱼、三丝敲鱼、龙井虾仁、干炸响铃、冰糖甲鱼、宋嫂鱼羹等经典美味菜肴。

杭帮菜的特点有以下几点：

其一：选料较为广泛，搭配讲究，多以笋类、火腿、冬菇等作为菜肴的配料，所以造就了其色泽淡雅、口感清脆、醇香。

其二：杭帮菜非常注重刀工的运用，形状各异。

其三：对于菜肴的火候也非常讲究，掌握得恰到好处，调味清淡。

其四：菜肴注重口感与色彩，保证了其清淡，却又有滋有味，不失菜肴的营养。

其五：每道菜肴风味各异，缤纷多样。

杭帮菜的刀工与运用

杭帮菜中最常用的刀法主要有以下几种：

1. 段，就是把需要的食材用刀根据需要片开再切成段的一种方法。主要运用于竹笋、芦笋、香芹比较细的食材中。

切法实例：①把西芹切段，切口与纤维成直角。
②切成1～3厘米长的小段。



2. 片，是指把食材清洗干净，放在案板上用刀切成片的一种方法。主要运用在春笋、冬菇、水发玉兰片、肉类等较大不易成熟的食材中。

切法实例：①把牛肉切成4～5厘米宽。②再将肉切成长4～5厘米、宽2厘米的薄片，厚薄要均匀。



3. 条，是指把食材先切成厚片再切成条的一种刀法，主要运用在南瓜、豆腐、萝卜等食材中。

切法实例：①把萝卜切成4～5厘米长，再切成5毫米左右的薄片。②把①的薄片再切成条状，切口要顺着纤维切，粗细长短均匀。



4. 块，是指把食材放在案板上直接切成块或者斩成块的一种方法，主要运用在整鸡、鸭、兔等食材中。

切法实例：①将鸡肉平放，垂直刀，切口应与肉的纤维成直角。这样，鸡肉会较柔嫩，也容易入味。②若是鸡脾，大约切成三块。





5. 丝，是指先把食材切成薄片再切成丝的一种刀法，主要运用在有韧性纤维的食材中，比如说萝卜、牛肉、鸡胸肉等食材。

切法实例：①将萝卜斜切成薄片。②把薄片略微侧移，重叠，切细成丝（如切肉类，可顺肉纹切，避免肉丝在烹煮中折断）。



6. 丁，是指先把欲加工的食材切成条，再切成大小均匀的丁的一种刀法，主要运用在质地坚硬的食材中。

比如胡萝卜、冬菇、瘦肉、水果等。

切法实例：①首先把食材切成 1 厘米方条状。②把方条切成 1 厘米方粒形状；过大的方粒会使火力不易透进。



7. 粒或者末，是指先把食材切成细小颗粒或者将食材剁成糜末的一种方法，主要运用在椒盐菜品或者点缀方面。

主要运用在葱、蒜、芹菜、韭菜和萝卜等。

切法实例：①首先去皮切成薄片（或者是直接切成段），再切成细丝。②将①再切成小粒。



杭帮菜常见的烹饪技法与分类



杭帮菜中主要分为烧、焖、蒸、炸、炒、爆、煎、烹。下面就介绍一下技法的具体操作。

1. 烧，是指经过热油煸炒后加入清汤进行简单的调味，然后小火烧至汤汁浓稠的一种方法。

2. 焖，是指锅内直接加入清汤，下入食材，加热烧开后调好基本的味道，改用小火直接焖至熟烂的一种方法。

3. 蒸，是指把食材经过腌制好或者直接放在蒸锅内蒸熟。

4. 炸，是指锅内油宽并加热到一定程度，然后下入需炸制的食材至成熟的一种方法。

5. 炒，是非常实用且简易的操作，是指锅内加入少许油预热后下入所需炒制的食材至成熟的一种方法。

6. 爆，是指锅内加入少许油后使其升到温度较高时，下入食材并且有“啪啪”响声的一种烹饪方法。

7. 煎，是指把食材经过腌制后，再放在有少许油的锅内慢火煎至成熟的一种方法。

8. 烹，是指先把菜肴的调味料提前调制均匀，在菜肴基本成熟的时候，迅速烹入味汁的一种方法。

杭帮菜常见调料的分类与运用

杭帮菜中比较常见的调料主要有：熟猪油、熟鸡油、绍酒、黄酒、米酒、花雕酒、麦芽糖或者蜂蜜、白砂糖、冰糖、葱姜汁、淡酱油、淡豆豉、辣酱油等等。

1. 熟猪油：熟猪油的原材料首选猪板油，就是猪肚子上的那块白色的大的油脂块，用它熬油，油渣少出油量高。放凉后加入少许白糖和盐不仅能增加猪油的风味，还能防变质。

一般适用于各种菜肴的煎炒、焖烧等。不过猪油不宜用于凉拌和炸食，而且用它调味的食品要趁热食用，放凉后会有一种油腥气，影响人的食欲。此外动物油热量高、胆固醇高，故老年人、肥胖和心脑血管病患者都不宜多食用。

2. 熟鸡油：鸡腹内的脂肪特别柔软细嫩，因此其油脂很容易熔出。适用于菜肴成熟后将其淋入，这样菜式味道更加香醇。

一般来说动物油的油脂与一般植物油相比，有不可替代的特殊香味，可以增进人们的食欲。特别是与萝卜、粉丝及豆制品相配时，可以烹饪出用其他调料难以达到的美味。

小贴士：一般主张荤菜素油，素菜荤油，这样菜肴会更美味。

3. 绍酒：绍酒有四大名品：元红酒、加饭酒、善酿酒和香雪酒。加饭酒大都以冷盘配蟹下酒。善酿酒常配甜菜糕点；元红酒需以鸡鸭肉蛋相佐；而香雪酒，不少绍兴人夏天用来兑汽水饮。

从烹饪调味上说，加入适量绍酒能增鲜提味，又能增加热度，使菜肴的美味在瞬间的高热中得以完成。由于绍酒含少量的糖分，能使菜肴呈金黄色；同时，还有杀菌防腐，刺激食欲，增进特殊风味等作用。

4. 黄酒：黄酒是用糯米经浸泡、蒸煮、发酵而酿成的。酒精浓度为 15 度左右，酒味醇和，并含有丰富的氨基酸和维生素。烹调中加点黄酒，黄酒中所含氨基酸能与食盐结合，生成氨基酸钠盐，可以让鱼、肉的滋味变得更加鲜美。而且还能与调料中的糖形成一种诱人的香气，烹制肉类菜肴味道更加香醇美味。

5. 香醋：香醋是用优质糯米经过 20 多道工序制成，特点是酸而不涩，香而微甜，色浓味鲜，主要用以拌冷盘、溜素菜，不过在烹鱼肉、炖鸡鸭时加入香醋，可提味增香，去腥解腻，开胃生津，确为极佳的调味品。它与山西陈醋最大的不同，也是它最大的特点在于偏甜，这样更能体现出美食的鲜美。

6. 花雕酒

花雕酒不仅名字动听，而且香醇浓厚，是饮品佳酿，它还可以作为烹饪所用的调料，花雕酒在烹饪中主要用于腌制、烹炒食材，能去腥、去膻，有增香、添味的效能，使菜肴的味道更佳。而且它适合配搭各式肉类、鱼类，特别是跟蟹配对，那真是绝配。

7. 麦芽糖或者蜂蜜

麦芽糖是用麦芽发酵而成，应用在“烧”“烤”“炸”等方式加工的食品中，起焦化着色作用，如“烧鹅”表皮的枣红色、“红烧乳鸽”的金红色，就是麦芽糖起的作用。而蜂蜜上色的话，过油之后，肉呈金黄色，很漂亮，吃起来还有一些微甜。

8. 白砂糖

作为重要的调味料，在烹调中添加白砂糖，可以使菜爽口很多，且分散均匀，可提高菜肴的甜味；还可抑制酸味，缓和辣味，而且糖在发生焦化后产生令人垂涎的焦香味，给菜肴去腥增香，但不会覆盖菜肴的原有味道。

9. 冰糖

冰糖相较砂糖，甜而不腻，比较适合甜品，在一些特定菜肴中也会用其烧糖色或者是作增味调料。

10. 葱姜汁

即将葱、姜汁水混合而成，能去腥，但在杭帮菜中一般很少用，主要运用在馅料中，它是小笼包馅料里不可或缺的。葱姜汁水是从葱姜中萃取的汁液，和入馅料可使之增香，是制作美味馅料不可或缺的秘诀之一。

11. 淡酱油

淡酱油是酱油的一种，纯正酿造、不加焦糖的酱油统称淡酱油（如生抽、味极鲜酱油等），颜色比较淡并且呈红褐色。一般用来调味，生抽颜色淡，咸味重，故做一般的炒菜或者凉菜的时候用得更多。

12. 辣酱油

辣酱油（喼汁）在沿海地区比较常见，西餐中的炸猪排、罗宋汤也会用到辣酱油，而在浙江、上海一带吃食主要用于蘸酱，如馒头、炸排骨、干煎类食品，在烹饪入菜方面，适用于较多的菜肴中，这样可以使菜肴更加美味扑鼻。





杭帮家常凉菜篇

的食欲，为你的餐桌菜肴锦上添花。
入食材之中，色香味美，引诱你的感官，触动你
作为菜肴的开胃菜，凉菜经过烹调之后，香味透





技巧

烫海蜇时待水开后下入海蜇，并迅速捞起控干，不然会萎缩严重，而且口感也会变老。



功效

此菜具有解暑、助发育、化痰、通便等功效。

小知识

海蜇含有蛋白质、碳水化合物、钙等，与胡萝卜等搭配对于头昏脑涨、小儿发育不良等人群具有较好的作用。

冰盖海蜇

原料 海蜇 300 克、胡萝卜 50 克、冰块一碗

辅料 精盐、味精、白糖、白醋、香油各适量

做法

1. 将海蜇洗净切成粗丝，胡萝卜洗净切成丝，用精盐腌制片刻，洗净，挤干水分。
2. 锅内倒入水烧开，下入海蜇丝稍烫一下，捞起挤干水分。
3. 冰块放在盘内，海蜇丝、胡萝卜用精盐、味精、白糖、白醋、香油拌匀，盖在冰块上即可。