

教您学做名菜系列丛书

新菜

精

华

吴杰 主编

中国建材工业出版社

教您学做名菜系列丛书

新菜 精华

江苏工业学院图书馆
藏书章

吴杰◎主编

中国建材工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

浙菜精华 / 吴杰主编. — 北京: 中国建材工业出版社,
2004.12
(教您学做名菜系列丛书)
ISBN 7-80159-788-5

I. 浙... II. 吴... III. 菜谱—浙江省
IV. TS972.182.55

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 122368 号

教您学做名菜系列丛书

浙菜精华

主 编 吴 杰

出版发行: 中国建材工业出版社

地 址: 北京市西城区车公庄大街 6 号院

邮 编: 100044

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 北京印刷集团有限责任公司印刷二厂

开 本: 889mm × 1194mm 1/24

印 张: 3

字 数: 100 千字

版 次: 2005 年 1 月第 1 版

印 次: 2005 年 1 月第 1 次

定 价: 18.00 元

本书如出现印装质量问题, 由我社发行部负责调换。联系电话: 010-88386904

浙菜
精华

吴杰等编著

主 编：吴 杰
编 委：夏 玲 吴昊然 刘 捷
郭玉华 陆春江 李淑英
李孟山 赵 霞 张宏亮
摄 影：吴 杰
菜例制作：吴 杰 吴昊然

前言

中国菜以色、香、味、型、器俱佳而闻名中外，以其特色形成的中国饮食文化是中华文明的瑰宝。

我国幅员辽阔、物产丰富，由于各地区的自然气候、地理环境和物产特色不同，造成了我国各地的生活习惯与传统的饮食习俗也有很大差别，特别是在饮食的做法上、吃法上形成了各自的特点，因而也就形成了不同的菜系。

本书是教您学做菜系列丛书之一的《浙菜精华》。

浙菜是我国著名八大菜系之一。它是由杭洲菜、宁波菜、绍兴菜、温州菜四个地方风味菜构成的。浙江凭借四季时鲜不断，鱼虾海味资源丰富的优势，为浙菜的形成与发展提供了得天独厚的优越条件。浙菜多选当地特产原料烹制来突出地方的特色。浙菜在烹调技法上擅长炒、熘、烩、蒸、烧、氽等，较常见的烹调技法就有30余种，其特点是用料精细、独到、鲜嫩，注重火候，口味侧重清鲜脆嫩，突出主料本色真味。菜质秀丽雅致，讲究菜品内在美与造型美的统一。

本书由各地十余位烹饪名师共同撰写，所介绍的66例浙菜均系当地较具风味特色的菜中精品，既有久负盛名的传统菜，又有近些年创新的名菜，集中国浙菜之大全。它不仅反映了我国传统与当代佳肴之精华，还体现了中国烹饪的科学性、文化性和艺术性。

本书菜肴的分类，按水产菜、畜肉菜、禽蛋菜、蔬菜和其他五大类，以简洁的文字与精美的彩图，对每款菜肴的用料配比、制作方法、成品特点与操作提示作了详细的介绍，对主要制作过程还配有示范图片。

本书内容全面、科学、系统、实用，图文并茂，步骤清晰，不仅可作为全国各地烹饪院校、烹饪技能培训站和厨师培训班烹饪实习课的教材，还可作为全国各地餐饮业和劳动主管部门评定，考核厨师技能的参考书，而且还是国内外烹饪爱好者、美食家和家庭主妇的良师益友。

编者

2004年11月

浙菜

浙菜名菜系列丛书

翡翠龙虾	04	西湖醋鱼	21
双味龙虾	05	炸熘黄鱼	22
油焖虾	06	清蒸鳊鱼	23
龙井虾仁	07	红烧鳊鱼	24
绍虾球	08	雪菜大汤黄鱼	25
番茄虾仁锅巴	09	鱼头浓汤	26
清扒鱼翅	10	炒醋鱼块	27
蟹粉鱼翅	11	培红鱼片	28
扒鲍翅	12	龙井鱼片	29
红烧鲍鱼	13	三丝敲鱼	30
五味煎蟹	14	锦绣鱼丝	31
酒醉蟹	15	清汤鱼圆	32
爆炒蟹	16	宋嫂鱼羹	33
肉翅会盘龙	17	莼菜鱼丸	34
排骨盘龙鳝	18	冰鲜羹	35
生爆鳝片	19	新风曼鲞	36
宁式鳝丝	20	清蒸甲鱼	37

三鲜海参	38	吉利堂蒸肉	54
蒜香螺	39	酥牛肉	55
三丝拌蛭	40	张一品酱羊肉	56
红烧田鸡	41	糖醋排骨	57
清汤越鸡	42	糟香排骨	58
叫化童鸡	43	酸辣麻花腰	59
白斩鸡	44	火烩蹄筋	60
白鲞扣鸡	45	茭白烧里脊	61
蒜泥凤爪	46	油焖春笋	62
桂花鸭子	47	牛肉炒笋丁	63
烹鹌鹑	48	干炸响铃	64
一品南乳肉	49	鸡油菜心	65
南肉春笋	50	萧山五香萝卜干	66
干菜焖肉	51	芹菜炒牛肉丝	67
绍式小扣	52	蜜汁莲藕	68
东坡肉	53	拔丝蜜桔	69



原 料



制作①



制作②



制作③



制作④



【翡翠龙虾】

原 料:

龙虾 1 只 800 克, 油菜心 200 克, 葱、姜各 20 克, 料酒 20 克, 蛋清 1 个, 精盐 2.5 克, 油 600 克, 淀粉 25 克, 汤 75 克。

制 作:

①将龙虾从腹部划开取出龙虾肉, 切成块。葱、姜切片, 放在龙虾肉上, 加料酒 10 克拌匀入味。

②将菜心一破两半, 放入 40 克油中炒熟, 加精盐 2 克炒匀, 用淀粉 5 克勾芡, 出锅摆入盘内。龙虾壳入锅蒸

透摆在菜心上。

③龙虾肉去掉葱、姜, 加淀粉, 蛋清拌匀上浆。

④龙虾肉下入四成热油中滑熟倒入漏勺。炒锅内加汤、精盐和料酒炒开, 用余下淀粉勾芡, 下入虾肉翻匀, 摆在龙虾壳两边即成。

特 点: 色彩分明, 虾肉滑嫩, 菜心清鲜, 味道鲜美。

操作提示: 上浆要薄, 滑熟即可, 不能过火。



【双味龙虾】

原 料:

龙虾1只约800克,鲜虾仁175克,番茄汁、白糖各25克,精盐0.5克,葱姜汁30克,料酒15克,鸡蛋清1个,湿淀粉15克,汤225克,炒熟菜心200克,猪油15克。

制 作:

①将龙虾取头,从腹部划一刀取出龙虾肉同鲜虾仁一起斩成茸,加入葱姜汁20克、料酒10克、鸡蛋清、猪油和汤25克搅匀上劲。

②龙虾壳按原形入锅蒸透。虾茸挤成丸子,下入开水锅煮熟捞出,分成两份。

③炒锅内加汤100克、葱姜汁、料酒和精盐烧开,勾芡,下入一份虾丸翻匀离火。另将炒锅内加入余下调料及虾丸炒熟勾芡。

④炒熟的菜心摆在盘内,中间放上龙虾壳,一边盛上白虾丸,另一边盛上红虾丸,即成。

特 点: 虾丸鲜嫩,咸甜各异,双色双味。

操作提示: 虾茸要顺一个方向搅匀。余虾丸时一定要用小火。



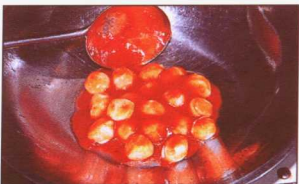
原 料



制作①



制作②



制作③



制作④



原 料



制作①



制作②



制作③



制作④



【油焖虾】

原 料:

大虾 500 克, 绍酒、香醋各 15 克, 白糖 25 克, 葱段 10 克, 酱油 10 克, 油 40 克, 姜 15 克, 白糖 25 克, 醋 15 克, 精盐 2 克, 湿淀粉 10 克, 汤 50 克。

制 作:

①将大虾剪去虾须、虾足, 从背部片开, 去掉沙线。姜切片。葱切小段。

②炒锅内加油烧热, 放入葱、姜炝香, 下入大虾略炒。

③加入白糖、酱油、精盐煸炒, 加汤焖熟。

④汤汁将尽时, 加入醋, 并用湿淀粉勾芡, 装盘即成。

特 点: 虾肉鲜嫩, 咸鲜甜酸, 口味鲜美。

操作提示: 虾背用刀片开, 但不能片断, 以便入味。芡汁要适度, 不能太浓。



【龙井虾仁】

原 料:

净虾仁 400 克, 龙井茶叶 5 克, 鸡蛋清 1 个, 葱 15 克, 绍酒 15 克, 精盐 3 克, 熟猪油 750 克, 湿淀粉 20 克。

制 作:

- ①将茶叶用 50 克沸水泡透, 沥出 30 克汁不用。葱切片。虾仁用精盐、蛋清搅至发黏时, 加湿淀粉拌匀入味, 下入四成热油中滑熟捞出。
- ②炒锅内留油 20 克, 下入葱片炝香, 下入虾仁炒熟。
- ③倒入龙井茶及汁炒匀。

④烹入绍酒翻匀, 装盘即成。

特 点: 虾仁鲜嫩, 茶叶清香, 风味独特。

操作提示: 虾仁上浆前一定要清洗干净。上浆后要放置约 2 小时, 使虾仁入味。



原 料



制作①



制作②



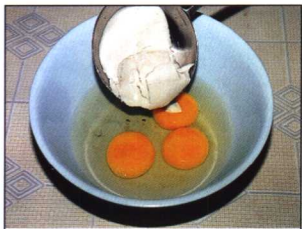
制作③



制作④



原料



制作①



制作②



制作③



【绍虾球】

原料：

大虾 125 克，鸡蛋 5 个，精盐 3 克，湿淀粉 60 克，油 1000 克。

制 作：

①将大虾挤出虾仁，洗净沥干水，用精盐 1.5 克，蛋清搅至有黏性，加湿淀粉 15 克拌匀浆透。鸡蛋打入碗内，加湿淀粉搅匀。

②浆好的虾仁放入蛋液内，加入精盐调匀。

③炒锅内加油烧七成热，慢慢淋入虾仁蛋糊，同时用

筷子在油中划动，起丝后捞出沥净，油装盘。可用香菜点缀。食时配葱白段、甜面酱。

特 点：香松鲜嫩，油而不腻，佐料蘸食，风味绝佳。

操作提示：湿淀粉要去掉水分，再调入蛋液内。油温要保持在七成热。筷子溜划的速度要与蛋液淋入锅内的速度相协调。



【番茄虾仁锅巴】

原 料:

虾仁 200 克, 锅巴 150 克, 番茄沙司 100 克, 鸡蛋清 1 个, 白糖 30 克, 醋 15 克, 绍酒 15 克, 精盐 2 克, 湿淀粉 35 克, 猪油 500 克, 菜油 800 克。

制 作:

① 虾仁洗净, 用精盐 1 克、鸡蛋清搅至有黏性, 加入湿淀粉 25 克拌匀浆透, 下入四成热猪油中滑熟捞出。

② 炒锅内加水 350 克, 下入番茄酱、白糖、绍酒、醋和精盐炒开, 用湿淀粉勾芡。然后下入滑好的虾仁炒匀,

放置微火上。

③ 锅巴掰成小方块后, 下入八成热的菜油中炸至酥脆, 捞入盘内。

④ 将炒好的虾仁及汁浇在锅巴上即成。

特 点: 锅巴松脆, 虾仁滑嫩, 汤汁甜酸, 色、香、味俱佳。

操作提示: 炸锅巴时油温一定要高, 一次炸成。锅巴与卤汁要同时快速上桌, 不可久放。



原 料



制作①



制作②



制作③



制作④



原料



制作①



制作②



制作③



制作④



【清扒鱼翅】

原料：

鱼翅 150 克，猪肥膘肉 150 克，熟火腿、小绿菜心各 25 克，水发香菇 1 朵，葱结 2 个，葱段 10 克，绍酒 75 克，清汤 300 克，高级清汤 300 克，精盐 4 克，味精 2 克，熟鸡油 1.5 克，猪油 125 克，湿淀粉 10 克，姜汁 25 克。

制 作：

①将鱼翅用水发好后下入沸水锅内焯一下捞出，放入容器内。肥膘肉、火腿切片。将绍酒 25 克，葱结 1 个放在鱼翅上，加清水，盖上肥膘肉 70 克，入蒸锅蒸 1 小时，取出。

②将鱼翅沥去水，去掉料渣，然后放入葱结、绍酒 25 克，清汤、肥膘肉片，再蒸至鱼翅柔软取出。炒锅内加猪油 75 克，下入葱段炒香，加入绍酒、姜汁和高级清汤烧开，捞出葱段，下入鱼翅。加入精盐煮沸，略煨后下入小绿菜心再煨两分钟。
③加入味精，用湿淀粉勾芡，淋入猪油、鸡油，出锅拖入盘内。
④将熟火腿片摆在四周，熟香菇放在上面即成。

特 点：翅形整齐，油润香滑，汁浓味醇。

操作提示：鱼翅必须发透，去净杂质。下锅及出锅时要轻，保持鱼翅完整不碎。



【蟹粉鱼翅】

原 料:

水发鱼翅 500 克, 蟹粉 150 克, 熟火腿末 15 克, 姜末 5 克, 胡椒粉 1 克, 鸡清汤 150 克, 绍酒 15 克, 酱油 15 克, 精盐 2.5 克, 味精 1.5 克, 湿淀粉 15 克, 熟猪油 15 克。

制 作:

①把蟹粉放在碗里, 加入酱油、盐 1.5 克、酒和姜末拌匀, 待用。

②先把火腿末放入扣碗里, 再把鱼翅理齐, 铺在上面,

然后放上拌好的蟹粉, 上笼用旺火蒸 10 分钟取出。将原汤滗回锅中, 鱼翅等复扣入汤盆中。

③在炒锅里的原汤中加入鸡清汤, 盐 1 克、胡椒粉煮沸, 放入味精, 用湿淀粉调稀勾芡, 起锅浇在鱼翅上面, 再淋上熟猪油 15 克即成。

特 点: 此菜鱼翅绵软, 蟹粉鲜嫩, 油润, 酒饭皆宜。

操作提示: 芡汁不能过稠。



原 料



制作①



制作②



制作③



原 料



制作①



制作②



制作③



制作④



【扒鲍翅】

原 料:

水发鱼翅、鲜鲍鱼各400克, 绍酒75克, 高级清汤1000克, 姜汁25克, 精盐3克, 味精2克, 葱段30克, 猪油50克, 鸡油25克, 湿淀粉10克。

制 作:

①将鲍鱼去壳治净, 同鱼翅分别下入沸水锅内焯透捞出。鲍鱼一侧剞上花刀, 改切成条。

②将鱼翅、鲍鱼分别用高级清汤300克、绍酒25克煨透入味。

③炒锅内加猪油烧热, 下入葱段炝香, 加高级清汤、绍酒、姜汁烧开, 捞去葱段, 下入鱼翅、鲍鱼, 加精盐烧约5分钟。

④加入味精, 用湿淀粉勾芡, 淋入鸡油, 拖入盘内即成。

特 点: 软烂香滑, 口味鲜美, 汁浓味醇。

操作提示: 要保持鱼翅完整不碎。煨制时要用小火, 轻轻搅动炒锅, 以免粘锅。



原 料



制作①



制作②



制作③



制作④

【红烧鲍鱼】

原 料:

鲜鲍鱼 500 克, 葱结 1 个, 姜块 10 克, 酱油 50 克, 绍酒 25 克, 精盐 2 克, 鸡精 3 克, 味精 1 克, 高汤 500 克, 猪油 50 克, 湿淀粉 10 克, 芝麻油 15 克。

制 作:

- ①将鲍鱼去壳洗净, 两面剞上交叉花刀。
- ②将鲍鱼下入 500 克高汤中焯透捞出。
- ③炒锅内加猪油烧热, 下入葱、姜(拍松)炒香, 加绍酒、酱油、高汤, 下入鲍鱼, 鸡精烧熟, 去掉葱、姜。

④加入精盐、味精, 用湿淀粉勾芡, 淋入芝麻油, 装盘即成。

特 点: 色泽红亮, 软烂香浓, 鲜美可口。

操作提示: 刀工要匀。芡汁要适度。