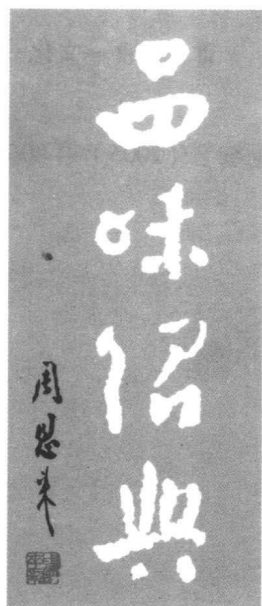


【茅天尧 著】



【茅天尧 著】



浙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

品味绍兴 / 茅天尧著. —杭州: 浙江科学技术出版社,
2005. 10
ISBN 7-5341-2550-2

I. 品... II. 茅... III. 饮食—文化—绍兴市
IV. TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 006579 号

◆ 品味绍兴 ◆

著 者 茅天尧

责任编辑 梁 峥

封面设计 孙 菁

出版发行 浙江科学技术出版社

社 址 浙江省杭州市体育场路 347 号 邮编 310006

电 话 市场部 (0571) 85176040 传真 85064207

邮 购 (0571) 85170300-61603

电子信箱 zjstp@21cn.com

印 刷 浙江印刷集团有限公司

开 本 880 × 1230 1/32

印 张 6

版 次 2005 年 10 月第 1 版

印 次 2005 年 10 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 7-5341-2550-2

定 价 13.80 元



作者简介

茅天尧 1957年出生。入厨30余年，师从前辈名厨丁楣轩、绍兴名厨盛阿三。

现任绍兴咸亨集团股份有限公司餐饮总监，咸亨酒店副总经理，中国烹饪大师，国家中餐高级烹调技师，餐饮业国家技能竞赛裁判员，餐饮业国家一级评委，浙江商业职业技术学院、浙江旅游职业技术学院客座教授。

曾获得第四届全国烹饪比赛金牌，被授予“浙江省技术能手”称号，绍兴市第五批拔尖人才。

曾出版个人专著《中国绍兴菜》《绍兴名菜点图谱》，参加编写《浙菜精华》《创新浙菜》《浙菜精品》《中国肴馔大典》等，入编《中国名厨大典》《中华烹饪名人大典》《中华骄子·专业人才卷》。



清雅
食俗

食在民间
姜习



原商业部常务副部长，
中国烹饪协会、世界中国烹饪联合会名誉会长 姜 习

古越
源遠

風情
流長

美

甲申仲夏



陆游筆底田園趣魯四書
中鄉土情三味真將歸一
味一方水土育咸亨

雲糟臭珠醬醃乾千里熟
香誘老饕舌越江風味滋

在今番却喜栽禾遂

紹興咸亨酒店百年又五店慶相招

天乞月未一炊云

甬上风高

己卯年

原中国烹饪协会副秘书长，
原扬州大学商学院烹饪系主任、教授 聂凤乔

食在民间（序）

食俗带有深深的文化烙印，所展示与演绎的是一种最基础、最易被人们所遗忘的文化，那就是饮食文化！

古城绍兴人杰地灵，物产富庶，民风淳朴，地理环境得天独厚。绍兴人在这方热土上繁衍生息，演绎出在烹饪史上具有划时代意义的陶罐底里的锅巴、可移动的炉子、用蒸汽作为传热介质的蒸制法等河姆渡时期的古老文明，积淀成别具内涵的“南越巢居”“舜植嘉谷”“会稽鸟耘”“壶酒兴邦”“饭稻羹鱼”等种种典故、传说和生活风尚。它们无不蕴涵着丰富多彩的民间食俗，展现和揭示着博大精深的古越饮食文化，张扬着“民以食为天”这一代代相传的古训。

历代名人贤士对越地饮食文化的积淀产生了深厚的影响：战国时期范蠡著《养鱼经》，晋王羲之“曲水流觞”，南宋陆游的饮食诗篇，南宋王十朋著《会稽风俗赋》，明徐文长“干菜肉”的故事，清代绍兴人童岳荐著厨膳秘籍《调鼎集》，民国五年（公元1916年）冲斋居士著《越乡中馈录》，鲁迅先生在著作和书信中多次介绍绍兴饮食风情等，都是对越地饮食风俗细微而又客观的诠释。

食俗是独特的，具有鲜明的地方性。“百里不同风，十里不同俗”，在绍兴众多食俗中极为典型的要算是“咸”了，以咸为贵、以咸成鲜、以咸促糟、以咸益霉、以咸节俭、以咸贮物……一个“咸”字，几乎囊括了越地饮食风情的全部。咸之有道，致使绍兴有了酱腌之类的食物，有了脍炙人口的咸鲜合一的吃法，有了糟醉系列的佳肴，有了诸如鱼干、酱鸭、乌干菜、腌菜、乳黄瓜等土特产，进而演变成绍菜的特色。

“霉”为绍兴所特有，是绍兴烹饪的一张“金名片”。那生臭熟香、酥鲜开胃的特性，令绍兴人吃得津津有味，令不谙绍兴人生活习性的外地人费解。臭豆腐、霉千张、霉苋菜梗……明代的张介宾在他所撰的《类经》中曾说过：“东南之人好食𩚑。”这“𩚑”，指腐臭食品；“东南”，主要指腐臭食品之源的绍兴一带。

食俗寄托着人们对美好生活的追求和祈盼。人们在远离茹毛饮



血之后，熟食成了文明与文化的起点，食俗则成了文明与文化的融合点、聚焦点，也是人们物质需要和精神需要相结合而形成的一种约定俗成的程式。在民间的食俗中往往存有许多许多的吉祥、喜庆的“彩头”。如“鲞冻肉”取其有“想头”之意，“八宝菜”寓意“吉利发财”，“醉鸡”意出“家和万事兴”，“元宝鱼”祈求的是吃剩有余、生活富裕，“藏瓜”示意美好的婚姻等，这种“彩头”在民间的饮食生活中俯首可拾，难尽其详。

食俗是饮食文化的宝库。绍兴菜源于民间，犹如水到渠成，有根可寻，有源好溯。号称越菜之首的“清汤越鸡”源于民间用来强身补体的“独杀鸡”，“头肚醋鱼”是民间“萝卜醋溜鱼”的改良，文化名菜“干菜焖肉”更是源于家常的“干菜炆猪肉”，“糟鸡”则是民间节俭的产物。绍菜中的干菜风味、咸鲜合一风味、霉鲜风味、酱腌风味、河鲜风味、田园风味、单鲍风味、糟醉风味、鱼茸风味等九大特色风味更是民间食俗的集聚与升华，闪烁着的是民间食俗的迷人风采！

食俗也是在不断变革的，境随时迁，情以境变，俗因情生。食俗的产生与发展，是一个时代的产物和最基本的缩影，也可说是创造历史的载体。食俗可作为历史的纽带，贯穿整个民族的发展过程，许多看似不足为道的食俗，却凝聚着一个民族的意志和智慧，体现着一个民族的生活趋向和价值观。通过食俗，可以看到我们的祖先是怎样生活的，又可看到他们是怎样用勤劳的双手描绘出绚丽多姿的饮食文化，与时俱进，生生不息。

食俗如歌，食俗似画。这如歌似画的绍兴民间食俗，与绍兴历史相辅相成，是古越文化的内核和基本旋律，是最出彩、最鲜活、最生动的，也是我们认识历史、读解历史、研究历史的视角和切入点。

绍兴市人民政府副市长 谢卫星



目 录

食在民间（序）

缓步田园拾偶记

柳豆腐	002
菜蕻	003
杨梅烧	004
南街小辣椒	005
盐水浸毛笋	006
柯桥豆腐干	007
鸡腰	009
草籽的淳朴	011
“六豆”过酒最相宜	013
平水笋干	015
时萝卜	016
荷叶粉蒸肉	017
源于自然桂花香	019
春风得意马兰香	021
仲秋时节大菱鲜	022
寨下小黄瓜	023
茭白与菰米	024
越乡莲子美	026
炖豆腐的今昔	028
菠菜——绿色的祝福	030
矮黄头大白菜	031
田园佳蔬荸荠美	033
越地鸭肴香	035



趣谈越鹅	037
以素托荤味亦真	039
西施豆腐	041
细说单腐	043
糟鸡制作有窍门	044

水乡晚歌河鲜美

鱼中美味话胖头	047
步鱼鲜美佳肴多	048
盛夏泥鳅正当时	050
鉴湖河鲜美如画	051
悠悠鉴湖鳊鱼肥	052
鱼塘神守话甲鱼	054
螺蛳恋	056
天成美味麦头虾	058
知蟹识味绍兴人	060
寓意吉祥的元宝鱼	062
鱼脑烧豆腐	064
绍虾球	065
再说绍虾球	067
异曲同工酥鱼香	069
头肚醋鱼滋味长	070
鱼鲜清蒸最知味	072

厚积薄发酿越味

单鲍黄鱼	075
松厦霉千张	077
底蕴深厚的绍兴臭豆腐	079
臭豆腐的精彩	081
说浸道吃虾油鸡	083



绍兴的霉豆腐	085
霉苋菜梗	087
红酱咏叹	089
绍兴的母子酱油	090
腌菜杂谈	092
读解乌干菜	094
说鲞	096
解析烹饪应用绍酒	098
绍兴的清炖鱼翅	101

如诗如画古越风

徐文长与干菜焖肉	103
龙颜大悦话鱼圆	105
文武菜肴多风雅	107
由藏瓜说起	109
培红菜的故事	111
说咸	112
绍十景	114
小扣与反扣	116
醉鸡的由来	118
蒲包饭	119
老南瓜	120
说俭	122
端午食俗	124
彩头多多的年夜饭	126
祝福与八宝菜	127
以块代斤扎肉香	129
冬至到 酱腌忙	131
绍兴的爌与蒸	133
十碗头的情结	135



风味一绝话饭焙	137
---------------	-----

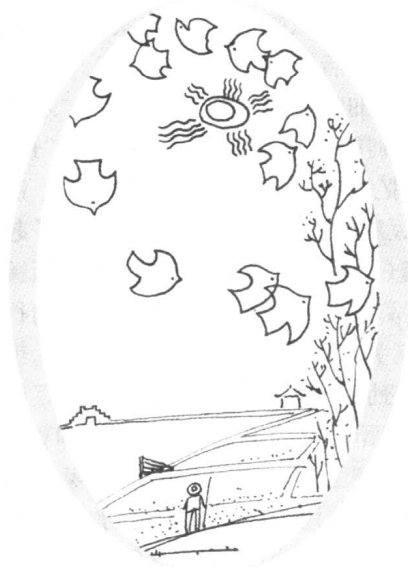
点点心窠越乡情

藕脯	140
油炸萝卜丝饼	141
甜酒酿	142
麻团	144
荣禄春的小笼	145
粥	147
麦糊烧	149
绍兴的年糕	150
艾与艾饺	152
五彩蒸馄饨	154
望江楼的喉口馒头	155
“面面俱到”话面俗	157

感悟烹饪越州韵

绍兴菜的配菜艺术	160
浅析绍兴菜的风味特点	164
敢在“绍”字上做文章	172

后记



漫步

田

园

拾偶记

柳姑庙前鱼作市，
道士庄畔菱为租。
一湾画桥出林薄，
两岸红蓼连菰蒲。

——宋·陆游



柳豆腐

柳(音柳,指捣糊状物)豆腐是一只颇具特色的家常菜,源于寺院,原为僧尼们待客之美味佳肴,后流传于民间。

柳豆腐的独到之处在于软嫩细腻,口味极佳,形似“水波蛋”,其味却又胜过“水波蛋”。它的制作并不复杂,重在一个“柳”字。如今50岁左右的绍兴人对它记忆犹新,并大都亲手制作过。制作时要选比较粗糙的钵头容器,将豆腐放入钵头内加盐奶用筷子起劲地柳,柳至上劲,然后在饭镬中煨(音汉,指煮饭时把菜放在饭镬中的饭架上,利用煮饭的蒸汽使菜成熟)透,浇上麻油即可。内行人都知道,制作“柳豆腐”需把好三关:一柳,二煨,三加盐奶。柳要顺一个方向不停顿地柳,柳得越有劲、时间越长越好,这样柳豆腐才会又细又软嫩,难怪民间有“柳豆腐吃的是手劲”及“万柳豆腐”之说。“煨”是将柳好的豆腐放在饭架上随饭而煨,一般需煨上几餐才能煨透,食时才有味。加盐奶也有讲究,需边柳边加,加至咸淡适口,如一次加足,很不容易柳得细,处理不好还会产生豆腐结块和豆腐粗糙的毛病。

过去绍兴人家里都有自己制作盐奶的习惯。取毛竹箬壳一张,把食盐包裹成粽子状,在烧饭时丢入灶肚里,待饭熟火熄之后取出,抖去焦箬,里面的盐结成块,便成了盐奶,研碎即可食用。柳豆腐的风味,主要在于盐奶的加入,通过柳和加热的作用,产生了一系列变化,使豆腐的结构重新进行组合。盐原本以咸为主要作用,但经火烤之后,成了盐奶,增强了碱性,与豆腐融合后,使其轻微发酵,因而柳豆腐除了细腻软嫩之外,还具有酥鲜霉香的风味,令人爱不释口。

柳豆腐不仅味美,其来历也不同寻常。据传,北魏时郦道元探若耶溪之源,途经岔路口,在一寺院投宿,住持老僧知其身份,特备素斋款待。席间有一菜,甚合郦道元的胃口。饭后,郦道元问道:“大师既称素斋,何故又以‘蛋浆’好菜待我?”老僧知其误解,笑答道:“佛门圣地,岂可贪腥食荤,此‘柳豆腐’也。”并且把制作方法告诉了他。郦道元在会稽考察多日,所到之处,无不将“柳豆腐”介绍给当地百姓,从此这个寺院菜便在民间广为流传开来。



菜 蕪

好久没有去乡下过年了，今年忙里偷闲，总算能够如愿了。在乡下，最使我犯馋的、感兴趣的美味，就是如宋代杨万里诗中所说“藁蔕正自有风味”的烧得红亮、香鲜的“五香菜蕪”。

菜蕪是油菜的茎蔕，在过去，一般要到正月前后才抽出，是初春的时令蔬菜。随着天气的转暖，菜蕪的生长相当旺盛，转眼就长成硬硬的老茎。

在菜蕪中有一种刚出蔕的嫩茎，是最为时鲜的，为菜蕪中的上品，民间称其为“土步蕪”，这大约是因为此时的土步鱼经过冬眠之后特别的肥美，而菜蕪能与其相媲美的缘故吧。用土步蕪制作而成的菜肴，都是较为名贵的，浙菜中有一款“菜蕪氽沙鱼”的名菜，就要用这样的菜蕪，才能达到菜品的要求。其他的“酱肉炒菜蕪”“芙蓉扒菜蕪”“清炒素鳗”等菜肴，也是用这种菜蕪做成的佳肴。土步蕪的时令性是极强的，时过几日，就难以吃到了，只好再等到来年。

当土步蕪长成了“正宗”的菜蕪时，乡村的屋舍里便会飘出“五香菜蕪”的阵阵香气。“五香菜蕪”的烧煮颇有讲究，火候、加水是关键。烧煮时，加绍酒、桂皮、母子酱油、少许白糖和清水，与菜蕪本身的汁一起用旺火烧，烧好后再加点麻油即可。在烧煮时绍酒的用量较大，以酒代水，以酒增香、入味，加速菜蕪的成熟，所以烧出来的菜蕪色泽红润，香气特别足，特别入味好吃。不懂此中诀窍的人，在烧菜蕪时往往加水较多，冲淡了菜蕪原有的香气和汁液，淡而无味，食后还有腹胀的感觉。



清·李鱣《萝卜不如菜根》

杨梅烧

杨梅烧是绍兴民间自制自食的一种果酒饮品。每当杨梅旺季，除了鲜吃，人们还会挑选果大、肉厚、汁多、色艳、味美的杨梅，盛入容器，加入50°的绍兴糟烧（白酒）、适量的白糖和冷开水浸渍，密封贮藏，半月余即可食用。那色如琥珀、香气醇厚、甘鲜爽口的美味令人百吃不厌。特别在盛夏酷暑，一天工作之余，边乘凉，边喝上一杯杨梅烧或吃上几颗甘鲜醉人的烧酒杨梅，很能解暑通气、爽神活血、解除疲劳，悠悠然而乐趣无穷。

杨梅农历二月开花结实，五月熟，有紫、红、白三种，白逊于红，紫优于红，以颗大、核细为佳，盐藏、蜜渍、糖收、酒浸，都无不可，杨梅烧即为酒浸。

杨梅与酒结缘，泡制出杨梅烧，据说与绍兴民间夏天吃烧酒的习惯有关。夏天吃烧酒能使人通气，特别是在闷热的时候效果更好。一些“酒仙”（民间将善饮酒或喝酒上瘾者称为“酒仙”）又有用水果下酒的嗜好，在杨梅时节当然要用杨梅来下酒了。“酒仙”们觉得一口烧酒一口杨梅的吃法仍不过瘾，就直接把杨梅放入酒中，觉得其味尤胜，于是，这种即兴的、偶然之举成就了杨梅烧，这就是杨梅烧的雏形，继而发展成了别具风味的绍兴名特产品。

一个“烧”字十分形象而又准确地把其特色描述出来，“烧”既源于糟烧之名，又得其风味成因之实，二者兼顾，合二为一。糟烧系绍兴黄酒的副产品酒糟，经缓慢的糖化、发酵和成酯，月余后蒸馏而成的，浓香扑鼻，醇和绵爽，回味悠长。其酒精度为50°，利用糟烧中的酒精可消毒杀菌，使杨梅不易腐烂，基本保持杨梅的本味和原汁风貌，还能将杨梅“烧”制成熟，变得甘鲜香醇，形成新的风味。隔年或陈年的杨梅烧，不但滋味更醇更美，在民间还被视为保健品和美味的良药，能消暑解毒、通气开胃、止泻生津、助消化。

如今，杨梅烧已走出民间，进入工业化生产，创造出巨大的经济效益，成为人们居家必备、馈赠亲友的佳品。

