

劳动力素质
提升书系

浙江省职业技能教学研究
组织编写

严祥和 周洪星 主编

浙江农家菜

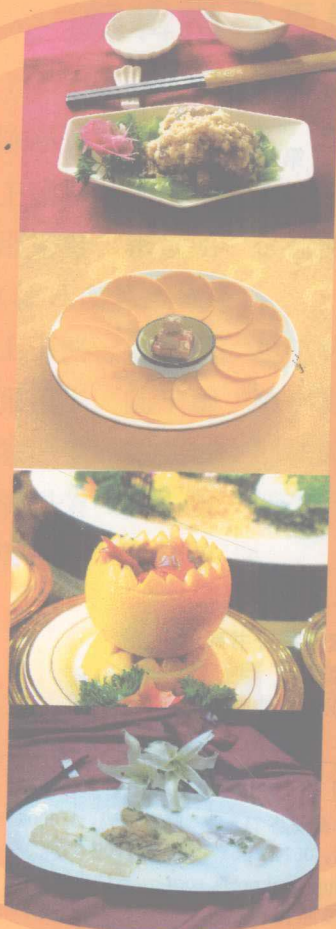


◆ 劳动力素质提升书系

主编 严祥和 周洪星

浙江农家菜

ZHE JIANG NONG JIA CAI



浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

浙江农家菜/浙江省职业技能教学研究所编. —杭州:
浙江科学技术出版社, 2009. 6

(劳动力素质提升书系)

ISBN 978-7-5341-3493-7

I. 浙... II. 浙... III. 菜谱—浙江省—职业教
育—教材 IV. TS972.182.55

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 024302 号

丛 书 名 劳动力素质提升书系
书 名 浙江农家菜
组织编写 浙江省职业技能教学研究所
主 编 严祥和 周洪星

出版发行 浙江科学技术出版社
杭州市体育场路 347 号 邮政编码: 310006
联系电话: 0571-85170300-61709
E-mail: myy@zkpress.com

制 版 杭州大漠照排印刷有限公司
印 刷 杭州下城教育印刷厂
经 销 全国各地新华书店

开 本 710×1000 1/16 印 张 5.75
字 数 102 000
版 次 2009 年 6 月第 1 版 2009 年 6 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5341-3493-7 定 价 21.80 元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题,本社负责调换)

责任编辑 莫亚元
责任校对 赵 艳

封面设计 孙 菁
责任印务 李 静

编辑指导委员会

主任 陈小恩

副主任 王国益 朱绍平 黄亚萍 钟关华 常玉芳

邵爱琴 李远明 仇贻泓

委员 (按姓氏笔画排序)

王丁路 毛以民 巫惠林 吴 钧 汪善明

张建华 陆宁章 陈小克 陈世敏 陈合和

陈沪生 陈荣华 邵桂四 范根才 周先志

胡国荣 姜人敬 傅茂昌 赖尚造 鲍国荣

潘伟梁 潘育萍

本书编写组

主 编 严祥和 周洪星

编写人员 (按姓氏笔画排序)

王 勇 李伟士 李伟良 辛少坤 汪荣生

张松涛 张佳铭 金 苗 周珠法 祝伟樟

钱立春 徐小林 徐海军

制作协助 (按姓氏笔画排序)

王亨泽 王晟兆 华建锋 刘铸忠 李谱军

沈 山 沈其荣 蒋巧萍

主 审 李玉崑

前 言

提升劳动力素质,是实施科教兴国战略,加快转变经济发展方式,实现经济社会可持续发展的重要举措。为贯彻落实浙江省委省政府关于加强高技能人才培养的决策部署,切实实施提升劳动力素质行动计划,浙江省劳动和社会保障厅规划了提升劳动素质培训系列教材。浙江省职业技能教学研究所组织编写了《如数家珍——浙江名人名迹》、《开卷有益——古今文学导读》、《知书达礼——交往与礼仪》3册综合素质培训教材,以及《黄酒》、《淡水珍珠》、《皮革与皮草》、《羊毛衫》、《水产品加工》、《服装制作与设计》、《浙江农家菜》7册与浙江特色产业密切相关的专业培训教材。这套教材针对提升劳动力素质的目的和要求,突出了职业培训的技能特点,便于开展农村劳动力技能培训、农村预备劳动力培训等就业能力培训,以及企业职工及经营管理人员提升素质培训,也可以作为技工院校培养技能人才的教材。

浙江各地区人们擅用本地特色原料制作成富有乡土气息的菜点,且深受民众喜爱。近年来,随着餐饮行业发展的需求及餐饮市场的细分,农家菜已登大雅之堂,并以其注重口味、讲究营养、崇尚自然等特点,成为餐饮经营中的一大亮点。《浙江农家菜》是浙江各地区典型农家菜品的集锦,反映了浙江农家菜的总体特色,对于了解、学习浙江农家菜有很好的参考价值。

本书共分为肉禽类、水产类、蔬果类、点心小吃类四大类别,编录了100余道农家菜品。本书由浙江商业技师学院烹饪旅游系主任、高级讲师严祥和,浙江绍兴贸易经济学校烹饪旅游系主任、高级讲师周洪星任主编,浙江商业职业技术学院烹饪旅游系主任、副教授李玉崑任主审,由全省各地区技工院校的专业教师共同编写完成。

由于编写时间较为仓促难免出现疏漏之处,期望广大读者批评、指正。

编者

2009年3月

目 录

CONTENTS

肉禽类

田螺炖老鸭	2
羊肉粉干	3
衢州兔头	4
烂柯山扎肉	4
柚香梅林鸡	5
狗肉炖萝卜	6
腊肉永康干	7
鸡冠油搅酱	8
红顶坛香鹅	8
南孔酱烤排	9
佛手里脊丝	10
百合炖猪蹄	11
鸡骨豆瓣酱	12
油豆腐烧肉	12
酱鸭蒸春笋	13
煨缸羊肉	14
豇豆干烧肉	15
笋干炖熏鸡	16
农家粽香肉	16
糟鸡	17
鲞冻肉	18
干菜毗猪肉	19
万三蹄	20
野葱炒本鸡蛋	20

小肠千张毛豆	21
农家蒸三鲜	22
白果肉饼	23
萝卜干蒸咸肉	24

水产类

千岛湖野生鱼头	26
酱烧石斑鱼	27
排骨烧鲶鱼	28
姜酒鱼片	28
雪菜目鱼仔	29
雪汁江白虾	30
象山三黄汤	30
蛎黄塌蛋	31
海鲜奉芋羹	32
上汤清水螺蛳	33
豆腐烧水潺	34
咸肉毛豆蒸河虾	34
盐焗蛭子	35
虾皮蒸水蛋	36
萝卜丝带鱼	36
咸墨鱼蛋蒸芋艿籽	37
火腿蒸鲫鱼	38
清汤江蟹	39
笋干菜烧鲈鱼	40



咸鳊鱼三鲜砂锅	40
红焖水潺	41
舟山糟鳗	42
乾隆鱼羹	42
鲜蛭炒粉丝	43
安吉船头鱼	44
淡菜干焯肉	45
培红菜蒸玉仁丁	46
农家螺蛳羹	46
单暴黄鱼	47
清蒸大梅鲚	48
三丝炒敲鱼	48
糖醋凤尾鱼	49
竹筒石蛙	50
黄酒炖蝾蛄	51
三鲜黄鱼	52
湖鲞醉鱼	52
三色鱼糕	53
雪菜河蚌	54
甲鱼锅仔	54
酱爆马蹄螺	55
开化青蛭	56
蟹籽蒲羹	56
葱焯河鲫鱼	57
蛭子腐衣	58

《 蔬果类 》

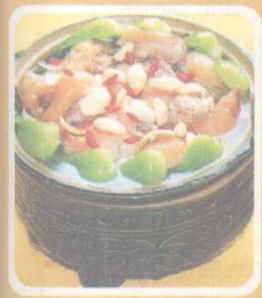
咸菜烧豆腐	60
酒糟毛芋	61
海宁八宝菜	62

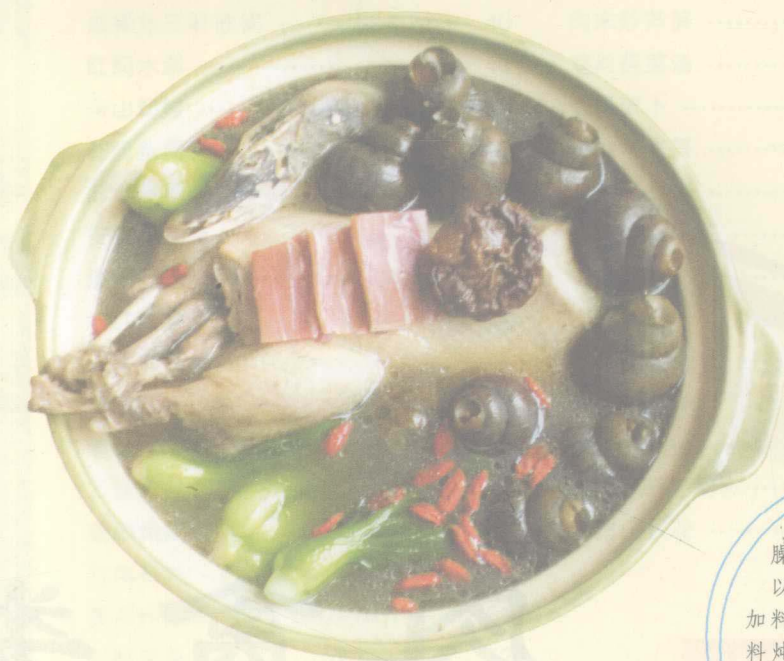
肉末炒芦笋	62
鸡丝莼菜汤	63
饭焐萝卜	64
香油羊尾笋	65
农家腌香椿	66
蒜泥炒南瓜藤	66
山蒜菜炒鸡蛋	67
雪菜蚕豆芽	68
蒜苗炒龙阳干	69
霉苋菜梗卤浸豆腐干	70
素炒鸭子	70
臭腌菜炒草籽	71
婺州山枝花	72

《 点心小吃类 》

汕粉饺	74
玉米饅	74
虾干菜泡饭	75
肉末炒馄饨	76
鸡肉粉丝	77
生态面	78
灰汁团	78
米馒头	79
龙游石窟饼	79
鱼肉千张包	80
麻糍	81
酒酿圆子	82
豆沙方糕	82
麦糊烧	83
舟山海鲜面	84

肉禽类





专家支招

鸭子有一定腥臊味，需用余水加以去除，烹制时多加料酒；注意要在原料炖制酥软汤浓后，方可加盐调味，并继续短时间加热使其入味。

田螺炖老鸭

湖州地区的农村麻鸭养殖较多，其种鸭养殖时间长，肉质风味独特，营养丰富。同时湖州水网众多，还盛产野生田螺，肉质鲜美，尤以2~3月的田螺最为肥美。此菜选用这两种原料将鲜味和营养完美融合。

● **原料** 净老麻鸭1只(约1000克)，田螺20个，菜心5棵，葱20克，姜10克，肉末80克，盐、料酒、猪油、味精、水淀粉、枸杞子等适量

● **制作**

1. 鸭子洗净后余水待用。
2. 田螺洗净，余水后取出肉，清洗后切成粒，拌入肉末中调味，打上劲后加入适量水淀粉拌匀，嵌入田螺中，蒸熟待用。
3. 取大砂锅一只用粽叶垫底，鸭腹朝下放入锅内，加入田螺、葱、姜、料酒和水约2000克，大火烧沸，去浮沫加入猪油，改用小火加盖炖至半熟后，将鸭子翻身加盖用小火继续炖2小时，再加枸杞子和盐调味后炖20分钟，放入菜心、味精后即可连锅上席。

羊肉粉干

永嘉桥头人有吃羊肉的传统,家家户户都会烧制,凡遇红白喜事,总少不了来一锅炖羊肉;对羊肉的选料也极其严格,要本地食草山羊。羊肉粉干是一道传统的菜式,大块的羊肉,加以数十味中草药文火慢炖,香味浓郁,没有一点羊肉的膻气,粉干滑而不腻、麻辣鲜香,百味尽在其中,食之别有一番风味。

● **原料** 山羊肉 750 克,农家粉干100 克,桂皮、山奈、香叶、黄芪、党参、枸杞子、生姜、葱、大蒜叶、香菜、干辣椒、盐、味精、黄酒、糖、豆瓣辣酱等适量

● 制作

1. 羊肉洗净切成块状氽水,清理之后待用;粉干水煮六成熟。
2. 炒锅留少许油,加生姜、葱白煸香倒入羊肉块翻炒,烹入黄酒。
3. 将翻炒好的羊肉放在高压锅里,加入汤汁、中草药、调料等用慢火长时间地炖制使之熟烂。
4. 将熟烂的羊肉倒入炒锅里投入粉干小火煮 5 分钟,淋上明油,撒上大蒜叶、香菜即可出锅装盘。



专家支招

羊肉选料最好是体重不超过 10 公斤的山羊,以确保羊肉既鲜嫩又不失嚼头;翻炒是一道极其重要的工序,翻炒不到位,羊肉的香味就出不来;山羊的淋巴、羊油这两样东西初步处理要得当,若取不干净,则羊肉膻味难除,口味不纯正。

衢州兔头



专家支招

衢州兔头口味咸、鲜、麻、辣,用料众多,烧制时讲究入味。此法也可用来烧制衢州鸭头。

“衢州兔头”可与“金华火腿”、“五芳斋粽子”等特产相媲美,可谓“衢州第一美味”。入口咸、鲜、麻、辣,有“一箸下口,三春忘”之说。如今,衢州兔头已成为大众美食。此菜色泽红亮,香味浓郁,别具风味。

● **原料** 兔头 10 只,茴香、桂皮、丁香、罗汉果、草果、干辣椒、小茴香、香叶、葱、姜、味精、盐、老抽各适量

● 制作

1. 兔头洗净用开水泡烫,沥干待用。
2. 锅中留油少许,放入辅料煸香,加入水和调料。
3. 汤烧开后放入兔头,用小火焖烧 4~5 小时即可。

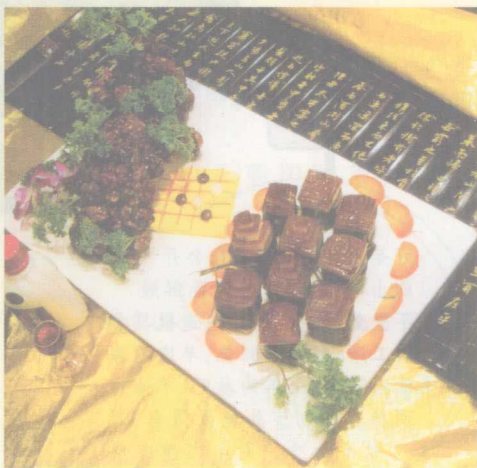
烂柯山扎肉

烂柯山曾有一个与围棋有关的美丽传说,烂柯山也被誉为“围棋仙地”,曾在此举行过多次世界级的围棋比赛。此菜制法奇特、口感糯软、鲜香合一,为衢州地方风味。

● **原料** 烂柯山家养猪五花肉 1000 克,核桃仁适量,稻草 1 把,自制卤水适量,粽叶 1 把

● 制作

1. 将五花肉改刀成小方块,用自制卤水卤制成熟,待冷却后速冻成型。
2. 用粽叶将肉包裹,再用稻草扎紧。
3. 入笼蒸制后,整齐摆放,用琥珀核桃仁点缀周边即成。



专家支招

注意卤水用料配比,五花肉改刀要均匀,粽叶包裹要均匀,稻草必须扎紧扎牢。

柚香梅林鸡

胡柚为常山特产,富含多种维生素和氨基酸以及磷、钾、铁、钙等元素,营养价值很高,有清凉祛火、镇咳化痰、降低血糖、润喉醒酒、养颜益寿等诸多药理功效,是老少皆宜的天然保健食品。梅林鸡亦为常山特产。此菜用常山两大特产制作,集美味、滋补于一体,别具风味。

● **原料** 常山特产梅林鸡1只,胡柚1个,火腿、香菇、山茶油、鲜贝露、白糖、绍兴五年陈酒、盐、味精、清汤各适量

● **制作**

1. 先将梅林鸡宰杀,去内脏洗净后剁成块备用,火腿取精肉切片,香菇去蒂,胡柚雕成盅备用。

2. 将锅洗净烧热,放入山茶油烧热后下入鸡块煸炒至断生,放入鲜贝露、盐、五年陈酒,加入清汤、白糖、火腿片、香菇,改小火慢炖至酥烂,然后装入胡柚盅内。

3. 将胡柚盅上笼蒸2分钟即成。



专家支招

鸡块要炖至酥烂入味,胡柚上笼蒸制时间要适宜,以产生浓郁柚香为宜。

小窍门

1. 快速煮好干枣。煮干枣时,可先用剪刀剪去干枣的两端再入锅煮,这样煮出的枣,费时短,形态似鲜枣,且不失风味。此法熬腊八粥时亦可采用。

2. 花生油增香法。将花生油放在锅里加热,放些花椒、茴香,冷却后保存起来,不仅可以久存不变味,而且做菜时味道格外香。

3. 啤酒蒸鸡味醇正。清蒸鸡时,先将啤酒与水以1:4的比例兑好,再将干净的鸡放入里面浸泡20分钟,然后上锅蒸制。成品口味醇正,鲜嫩可口。

狗肉炖萝卜

农历九月廿二是金华湖头的狗肉节。狗肉具有和血暖身、滋补的作用；萝卜味甘辛、性微凉，可健胃消食、止咳化痰、顺气利尿、清热解毒。二者合炖，取长补短，既是美味佳肴，又是强身滋补佳品，特别适用于身体虚弱者的膳食调理。

● **原料** 狗肉 500 克，萝卜 700 克，花椒、红枣、盐、味精、葱花等适量

● 制作

1. 狗肉剁成小块，漂净血水；萝卜切滚刀块。
2. 狗肉放砂锅中加清水 750 克，烧开后撇去浮沫，放入红枣、花椒，小火炖 20 分钟后，放入萝卜炖至狗肉酥烂、萝卜软熟后，加入盐、味精，再炖 3 分钟，撒上葱花，即可上席。

专家支招

狗肉剁成小块后，血水必须漂洗干净，否则汤不清爽，影响口感；此菜讲究火候，必须炖至狗肉酥烂、萝卜软熟方能达到口感要求。





专家支招

豆腐干不宜切得过薄，过薄易碎。



腊肉永康干



腊肉是南方农村经常腌制的肉制品，一般在立冬后腌制，待来年开春食用。而永康豆腐干为永康一大特产，质优味香，备受欢迎。

● **原料** 腊肉 100 克，永康豆腐干 300 克，青蒜苗 50 克，盐、味精、色拉油等适量

● **制作**

1. 腊肉切片，永康豆腐干也切片，青蒜苗洗净切寸段。
2. 锅置中火上，放入色拉油，五成热时投入腊肉片煸炒片刻，再投入永康豆腐干片翻炒，加入盐，投入青蒜段，略加少许汤水，放味精后即可出锅。

小窍门

1. 蔬菜尽可能做到现炒现吃，避免长时间保温和多次加热；为使菜梗易熟，可在快炒后加少许水焖熟。

2. 豆腐一般都会有一股卤水味，豆腐下锅前，如果先在开水中浸泡 10 多分钟，便可除去卤水味，这样做出的豆腐不但口感好，而且味美、香甜。

鸡冠油搅酱



专家支招

甜面酱加水调拌要稀稠适中;蒸制宜小火;蒸好后须拌匀食用。甜面酱搅螺蛳肉,也是绍兴传统风味。

鸡冠油即猪网油,因其形状像鸡冠而得名。酱为绍兴“三缸”(酒缸、染缸、酱缸)特色之一。绍兴人擅制酱品,并用酱与鸡冠油烹制菜肴,油而不腻、香甜可口、风味独特,深受老百姓喜爱,成为绍兴传统菜肴。肥胖者或胆固醇较高者不宜食用此菜。

● **原料** 鸡冠油 300 克,甜面酱 150 克,食盐、味精适量

● 制作

1. 甜面酱加清水调至稀稠适中,鸡冠油洗净切块。
2. 将鸡冠油放入调好的甜面酱碗中,加食盐,搅拌均匀。
3. 搅拌好的鸡冠油和酱入蒸笼,蒸至碗面猪油泛起,调入味精搅匀便成。

红顶坛香鹅

鹅肉味甘性平、补阴益气、暖胃开津,不仅蛋白质含量高、脂肪含量低,而且脂肪中多为人体必需的不饱和脂肪酸,较其他动物肉类而言,对人体健康更为有利。江山白鹅为江山一大特产,饲养在山清水秀、空气清新的自然环境中,以天然牧草为主食,是天然的绿色食品,在“99”中国国际农业博览会上被评为名牌农产品,江山也被誉称“中国白鹅之乡”。

● **原料** 江山白鹅 1 只,黄酒坛泥、粽叶、枸杞子、生姜、自制卤水适量,火腿肉少许,香料少许

● 制作

1. 白鹅宰杀洗净,改刀漂血水 30 分钟,



另取锅一只,将鹅块氽水待用。

2. 取黄酒坛泥 5 斤,加黄酒搅拌,待用。

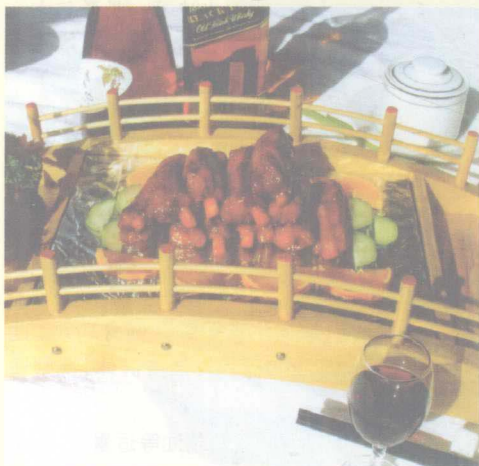
3. 取瓦罐一只,将鲜粽叶垫底,填入鹅块及其余原料,加入钱江源纯净水,以及 2 小勺盐,味精少量。

4. 取锡纸 1 张,封口加盖,再用坛泥涂在瓦罐上,把木炭烧红,将瓦罐填入木炭堆中煨制 5 小时左右即成。

专家支招

用坛泥封口时要注意均匀,以防漏气。

南孔酱烤排



“南孔文化”是衢州文化的特色品牌,衢州南宗孔氏家庙与山东曲阜孔氏家庙齐名,为宋建炎二年宋高宗迁都临安时,孔子第四十八世孙孔端友随宋高宗南渡,赐居衢州,仿山东曲阜家庙的形式和规模而建,衢州从此就成了中国儒家文化的圣地之一,被誉为“南孔圣地”。此菜据传为孔子后裔所创。

● **原料** 新鲜排骨 750 克,钱江源笋干、料酒、白糖、胡椒、衢州辣酱、花椒、姜、葱适量

● 制作

1. 将排骨切成长条状,氽水后去骨塞入钱江源笋干中,制成骨状。

2. 锅中投入葱、姜、花椒、辣酱、胡椒、白糖、料酒烧沸,中小火焖至酥烂入味即成。

专家支招

此菜集麻、辣、鲜、咸于一身,制作时应注意火候及调味料的比列。

小窍门

1. 异味松花蛋的处理。食用松花蛋若遇有苦味、涩味时,可稍微放点醋,再加点姜末,味道就正常了。如果再放些辣椒油、葱花、味精、酱油等,就会更加可口。

2. 煮蛋防裂法。煮蛋时蛋往往容易开裂,使营养流失。要使它不开裂,应放在冷水锅里用文火慢慢煮沸。如用热水煮就必须把蛋先放在冷水里浸泡一会儿,或在水中加点盐再煮才不致破裂。如果蛋壳破裂,可立即加上一点醋,防止蛋白流出。



专家支招

佛手丝焯水时，时间要短，焯后须用清水冲凉；里脊丝上浆厚薄要均匀，滑油时注意其嫩度。

佛手里脊丝

金华北山赤松乡，山清水秀，盛产佛手。佛手具有行气止痛、健胃化痰等综合健身功效。此菜以佛手配金华“两头乌”猪的里脊肉，集清香、鲜嫩、滋补于一体，鲜美润滑，强身健体，特别适合中老年人食用。

● **原料** 鲜佛手丝 50 克，里脊肉 300 克，湿淀粉、精盐、色拉油、味精、料酒、熟鸡油等适量

● **制作**

1. 佛手丝在沸水中焯一下，清水中浸凉，沥干水分备用；里脊肉切成丝，用料酒、精盐、湿淀粉上浆备用。

2. 锅烧热，用油滑锅后，倒入色拉油，三成热后，投入浆好的里脊丝使其滑散开，捞出沥油。

3. 锅内留底油，投入佛手丝翻炒，放入精盐、味精，倒入里脊丝，翻炒均匀，淋上鸡油，出锅装盘即成。

小窍门

肥肉除腻。要想使肥肉不腻且可口，可把肥肉切成薄片，加调料后炖在锅里。再按 500 克猪肉 1 块腐乳的比例，将腐乳放在碗里，加适量温水搅成糊状。待开锅后倒入锅里，再炖 3~5 分钟即可。用这种方法做的肥肉，吃起来不腻，味道鲜美可口。