

浙江 特色菜

李 富 著

中国烹饪协会 审定

ZHEJIANG



翅汤银鳕鱼

主料：银鳕鱼

辅料：丝瓜 胡萝卜 魔芋丝 鸡、猪排骨

调料：精盐 味精 鸡精 花雕酒

制作过程：一、用鸡、猪排骨、火腿余水后加精盐、味精、鸡精、花雕酒，煲成翅汤。二、丝瓜、胡萝卜改菱形片和魔芋丝余水待用。银鳕鱼烹熟，改刀放在盘中，随带翅汤上桌。

注意事项：一、翅汤需用小火煲制八小时以上，味要浓。二、银鳕鱼不可烹制过老。

特点：细嫩绵润，汤香肉滑，咸鲜可口，营养丰富。



中国地方特色菜书系

ZHONGGUO DIFANG TESECAI SHU XI



作者简介

李富，1976年生，中国烹饪名师、浙江省烹饪大师、高级技师，浙江省旅游学院毕业，大专文化。

1998年获台州首届“石梁杯”烹饪大赛冠军；《东方美食》、《浙江美味》封面人物；获2001年中国最受瞩目青年厨师称号；2002年第四届中国烹饪世界大赛获团体金杯、个人冷菜金牌第一名；2003年参加第五届全国烹饪大赛获金牌，被选送到北京参加总决赛，获全国优秀厨师称号；2003年代表浙江省参加第二届全国电视满汉全席年度总决赛，以总分第一名进前三名；2005年参加世界顶尖烹饪大赛“克里姆林宫世界大赛”获铜牌，并到北欧代表中国参加烹饪表演；同年获得“中华金厨奖”与年度“杰出贡献奖”，个人事迹编入《中华烹饪名人大典》、《伟大的复兴》等书中。

ISBN 7-5364-5958-0



9 787536 459588 >

ISBN 7-5364-5958-0

定价：26.00元

ZHONGGUO DIFANG TESECAI SHUXI · ZHEJIANG TESECAI

浙江特色菜

中国地方特色菜书系·中国烹饪协会 审定

李富著

四川出版集团
四川科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

浙江特色菜/李富著. —成都:四川科学技术出版社,
2006.6
(中国地方特色菜书系)
ISBN 7-5364-5958-0

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第045906号

组稿编辑 / 侯矾楠

责任编辑 / 冯建平

封面设计 / 韩建勇

装帧设计 / 稻草人 梁 成

责任出版 / 周红君

电脑制作 / 曹晓丽 邢道蓉

中国地方特色菜书系

浙江特色菜

中国烹饪协会 审定

著者 李富 菜品制作 李富

出版发行/四川出版集团·四川科学技术出版社 (成都市三洞桥路12号 邮政编码 610031)

成品尺寸/210mm×185mm

印刷/四川省印刷制版中心有限公司

版次/2006年6月成都第一版 印次/2006年6月成都第一次印刷

书号/ISBN 7-5364-5958-0

定价/26.00元

■ 版权所有·翻印必究 ■

本书如有缺页、破损、装订错误,请寄回本社调换。

地址:四川·成都市三洞桥路12号 电话:028-87734081 邮政编码 610031

如需购本书,请与本社邮购联系。



中国烹饪协会会长

薛秋成

“吃什么”和“怎么吃”的问题，始终与人类生存与发展的历史相生相伴。事实上，从“茹毛饮血”到“食不厌精，脍不厌细”的演化过程，正是人类与自然最为漫长的历史“磨合期”，同时，这也是人类从野蛮向文明转化的标志之一。

“吃什么”的问题解决之后，“怎么吃”就成了问题的精要。孙中山先生早在上个世纪初叶，就把中国烹调技艺的进步与文明的成熟，联系到了一起，他说“烹调之术本于文明而生，非深厚文明之种族，则辨味不精，辨味不精，则烹调之术不妙。中国烹调之妙，亦是表明文明进步之深也。”

中国烹饪之术的历史，可谓源远流长，然而，长久以来这种精湛技艺所带来的无尽享受，绝非大多数布衣庶民可以分享。直到最近二十多年以来，随着国运的昌盛，大多数中国人，才延续了一条从吃得到到吃得饱；从吃得饱到吃得好；从吃得好到吃得精，乃至“吃”出“文化”的饮食路线。这不仅反映出只有国家经济高速发展，人民生活水平提高了，国人对物质文明和精神文明的追求才会日益强烈，同时，也折射出民众对烹调技艺的要求也在不断提升。

中国地域广大，各地的物候条件催生出各具地域特色的菜品烹制原料，而各地不同的风土民情、口味喜好和烹饪技法，更成就了多种多样、风味迥异的地方特色菜品。特别是在“饮食文化”已成为“时尚”被广大民众追捧的今天，各地的烹坛名家们，更是把各自的地方特色菜品搅动得风生水起，精品叠出。这些菜品已成为镶嵌在中华饮食文化长链上的粒粒明珠。

我们把这些作品用图片和文字记录下来，辑录成册，以《中国地方特色菜书系》为丛书之名付梓刊行，奉献给大家，其目的就是记录一种文明，并使之撒播四海，永续传承。同时，也为广大读者提供可资研习与借鉴的典范，使中华精湛的烹饪技艺和饮食文化得以宏扬光大。是为序。

2006年5月于北京

目录



金鸡报春	004	杏仁脯	024	金玉良缘	044
兰花冬脯扣蟹丝	005	金味水晶球	025	灌汤虾球	045
菊花鱼面	006	阿福鱼片粥	026	明珠海参耀东尾	046
鹊桥相会	007	玉芽鲨鱼唇	027	牡丹鳊鱼	047
鱼羊鲜	008	鱼虾共舞	028	沙律马鲛鱼	048
灵江四宝	009	金虾银丝球	029	原汁目鱼	049
锦鸡报喜	010	三色鱼丝	030	铁板焗生蚝	050
期待辉煌	011	荷灯飞彩	031	糯米莲藕	051
芦荟三文鱼	012	铁板烤蛭子	032	琵琶玉环翅	052
蝴蝶龙王饺	013	咸蛋黄焗花蟹	033	翅汤银鳕鱼	053
绿色环保	014	鱼子雪花黄鱼羹	034	蛋塔龙虾	054
花果怡心鲍	015	南海风光	035	鲍汁黄鱼肚	055
孔雀绿寿图	016	双味目鱼	036	潮式芥蓝黄螺	056
鲍汁鲜贝	017	乌龙戏珠	037	南方小炒	057
蛋塔	018	松子鱼米	038	香橙酿鳕鱼	058
蜜汁餐包	019	黄鱼烧年糕	039	双味鱼卷	059
萝卜丝煎饼	020	黄鱼冻	040	凤尾敲虾	060
港式叉烧鳕鱼	021	蟹黄橄榄鱼	041	赛鲍翅	061
鱼唇泡饭	022	烟熏黄鱼	042	五湖同春	062
椰汁糕	023	七巧鱼丸	043	吉庆有余	063



中国地方特色菜书系

福寿水晶蛋	064	双味鸡	084	孔雀开屏蔬	104
一品方鲜	065	竹竿晾卤肉	085	瓦钵茄子煲	105
沙滩羊肉	066	珍珠蟹粉鱼翅	086	特色南瓜烙	106
泰式羊腿	067	蚝皇鲍鱼	087	满园春色	107
酱香兰花笋	068	木瓜银耳烩雪蛤	088	蟹粉白玉羹	108
鱼香春卷包	069	皓月清歌	089	冰镇果盘	109
瓦钵牛肉	070	鲍汁鹅掌	090	拌双脆	110
妙龄乳鸽	071	太极燕窝	091	马蹄酪	111
过桥子排	072	金蛹烩血燕	092	蒜泥白切肉	112
香炸皇咸肉	073	五谷丰登	093	水果杏仁腐	113
瓦片鸡	074	碧绿素火腿	094	刺生拼盘	114
圣火牛排	075	七彩玉腐	095	龙井虾仁	115
芦笋炒酱猪耳	076	东坡豆腐	096	菊花龙虾球	116
手撕兔	077	蜂窝玉米	097	鱼子石斑球	117
秘制香鸭	078	咸肉雷笋	098	菠萝鸡丁	118
梅花蒜子牛鞭	079	双味山药	099		
金花老肝	080	盐焗手撕笋	100		
赛熊掌	081	上汤芥蓝	101		
老鸭炒豆面	082	春运忙	102		
回锅荷叶包	083	上汤竹荪卷	103		



金 鸡 报 春

色彩艳丽，形象逼真，刀工精细，荤素搭配合理，原料多种，口味多样。

主 料：黄白蛋糕 红曲鸭脯肉 胡萝卜 卤水香菇 西红柿 红椒 西芹 西兰花 黄瓜 白切肉 鱼饼 盐水虾仁 黄瓜卷 萝卜卷 紫菜卷

制作过程：

1. 将鱼饼做成公鸡身坯，用西芹、胡萝卜、红椒制成尾巴、脚、嘴及冠。
2. 用鸭脯肉、黄白蛋糕、红椒、卤水香菇、西红柿拼摆成公鸡身子和翅膀。
3. 白切肉、西兰花、黄瓜拼摆成竹子和草。
4. 用盐水虾仁、黄瓜卷、萝卜卷、紫菜卷拼成花形围蝶。

注意事项：

1. 西红柿选料质地要硬，且色泽要红。
2. 刀工要精细，层次要分明。



兰花冬脯扣蟹丝

兰花洁白艳丽，
目鱼滑爽鲜美，灵菇
红亮细嫩。

主料：目鱼 百灵菇
辅料：天目山笋 香菇 黄瓜 红椒
调料：鲍鱼汁 生抽 盐 味精

制作过程：1. 目鱼制成鱼茸，放入调羹内加黄瓜、红椒点缀成兰花状，上笼蒸熟。
2. 百灵菇改成长条片。按顺序摆入碗中，再放入天目山笋、香菇调味上笼蒸熟；拿出扣入盘中，分别浇上用鲍鱼汁、生抽、盐、味精调好的芡汁即成。

注意事项：1. 蒸鱼茸时需用小火。
2. 切制原料的刀工要精细。



菊花鱼面

菊花亮丽，菜质
细嫩，汤鲜味美。

主料：鳊鱼
辅料：小青菜 枸杞子
调料：盐 味精 白糖 料酒 胡椒粉 干淀粉 葱 姜 顶汤

制作过程：

1. 把鳊鱼去骨，净肉切成片；用葱、姜、料酒、胡椒粉、盐、味精腌渍一下。
2. 把鳊鱼肉沾上干淀粉，用小木槌均匀地将鱼片敲成长方形片，下入沸水锅中煮熟；捞入冷水中过凉，然后做成菊花形，中间嵌入枸杞子。
3. 小青菜入沸水锅中氽熟，盛放碗底。
4. 锅中放入顶汤，调好味后，放入菊花鱼略烧片刻，出锅盛碗中即可。

注意事项：

1. 鱼肉敲成薄片后改刀要均匀。
2. 烧制时要用清汤。



鹊 桥 相 会

鹊桥相会，情深意长。造型美观，一菜双味，松脆适口，鲜香味美。

主料：净黄鱼肉 咸蛋黄
辅料：豆腐皮 菠萝条 糯米纸 面包糠 鸡蛋 生粉 色拉油 鲑鱼茸
调料：盐 味精 白糖 泰式甜辣酱 卡夫奇妙酱

制作过程：

1. 将黄鱼肉切条，用盐、味精腌渍入味；用豆腐皮卷好，待用。
2. 把咸蛋黄压成薄片，抹上鲑鱼茸，再放上菠萝条，用糯米纸卷好，拍上生粉，拖蛋液，裹面包糠，待用。
3. 泰式甜辣酱、卡夫奇妙酱调味后分别盛放碟中作味碟。
4. 油锅烧热，分别将以上两种卷下入锅，炸至成熟；出锅切成段，摆放在桥形盘子上；两边用雕刻好的牛郎、织女做点缀，带上味碟即可。

注意事项：

1. 油温要控制好。
2. 豆腐皮应选用泗乡豆腐皮。



鱼 羊 鲜

羔 肉酥嫩，鲟鱼
鲜香，营养丰富，汤
清味美。

主料：嫩羊羔1只 养殖中华鲟1条
辅料：人参1枝
调料：精盐 白糖 绍酒 葱 姜

制作过程：1. 将净羊羔和剖洗净的中华鲟分别氽水。
2. 锅中放冷水，加羊羔、姜、葱，用大火烧沸，加入人参改小火，炖制2个半小时至肉酥而皮不破，加绍酒、精盐。然后放入中华鲟再炖半小时，加糖适量（不能加味精），出锅装盘即可。

注意事项：1. 控制好火候，汤要清。
2. 肉酥而皮不能破。



浙江菜



灵江四宝

造型美观，鲜嫩滑润，香脆油亮，味美适口。

主料：牛肝菌 鸡腿菇 灰树花 茶树菇
调料：葱姜末 盐 味精 白糖 色拉油

制作过程：1. 将牛肝菌、鸡腿菇、灰树花、茶树菇分别发涨，洗净待用。
2. 锅置火上，下少许油，放葱、姜末炒香，分别将牛肝菌、鸡腿菇、灰树花、茶树菇调味翻炒成熟；分别装盘上桌。

注意事项：下锅炒制时间不可过久，以免成菜太老。



锦 鸡 报 喜

造型生动美观，
搭配合理，原料多种，
口味多样，色泽明丽，
鲜美适口。

主 料：蛋白糕 蛋黄糕 红曲鸭脯肉 胡萝卜 黄瓜 咖啡糕 西兰花 卤 水口条 白切肉 虾仁 卤水香菇 鱼饼 红椒 西芹

制作过程：

1. 将鱼饼放在盘子上做好锦鸡身坯。
2. 用咖啡糕、鱼饼做成树和锦鸡尾巴。
3. 把胡萝卜雕成冠和脚，蛋黄糕雕成嘴。
4. 用鸭脯肉、黄白蛋糕、胡萝卜、黄瓜切成片，摆成锦鸡鸡身。
5. 把香菇、红椒做成头和翅膀。
6. 以卤水口条、白切肉、虾仁、西兰花、西芹堆成山状即可。

注意事项：刀工要精细，层次要分明。



期 待 辉 煌

刀工精细，色彩鲜美，食用价值高，寓意高雅，富有时代气息。

主料：围碟：干贝松 腐皮拌鱼翅 卤肉丝 海蜇丝 南卤笋丝
土豆松 炆莴笋 炆胡萝卜丝
总盘：菠菜汁 鱼饼 墨鱼饼 蟹黄糕 猪肝糕 牛茸糕
火腿糕 蛋黄糕 蛋白糕 莴笋

制作过程：1. 用围碟的8种原料分别做成“2008相约北京”字样的围碟。
2. 总盘用菠菜汁、鱼饼和墨鱼饼打底摆成“世界地图”形，再用蟹黄糕等其他7种不同颜色、口味的原料摆成地图中的不同版块，包边和封面，并摆上用蛋黄糕刻成的“期待辉煌”字样即成。

注意事项：刀工要精细，注重包边。



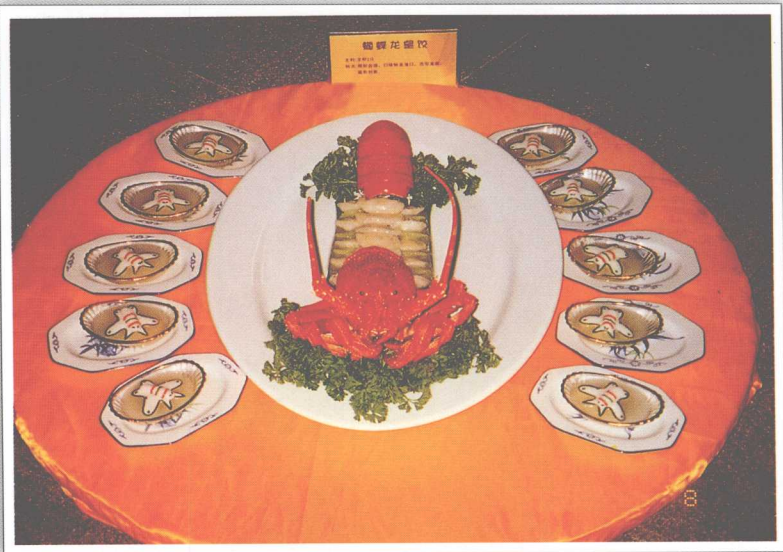
芦荳三文鱼

中西结合，三文鱼卷外脆里嫩，以沙拉酱佐食，其味更佳。

主料：净三文鱼肉
辅料：芦荳 色拉油
调料：精盐 味精 绍酒 白糖 淀粉 沙拉酱

制作过程：1. 取三文鱼肉切成7厘米长丝，加盐、味精、绍酒、白糖腌渍；芦荳肉切成4厘米宽、7厘米长的薄片。
 2. 将芦荳片、三文鱼丝分别拍粉，用芦荳片将鱼丝包成长卷，下入三成热的油锅中炸制成熟，放在盘子中间，挤上沙拉酱即成。

注意事项：改刀要精细，掌握好油温。



蝴蝶龙王饺

虾 饺爽美，蝶嫩汤鲜，一菜两味，别具一格。

主料：龙虾 蟹粉
辅料：冬瓜 茼笋 干贝 蒜苗 澄面 青椒丝 红椒丝 生姜
调料：精盐 味精 白糖 鸡油 高汤 葱

制作过程：

1. 将龙虾取肉，头尾蒸熟待用。虾肉分成两份，一份打茸，一份用刀剁碎，加蟹粉、干贝、葱、姜、精盐、味精、白糖制成馅料。用澄面烫熟制成饺子皮，包入馅料，上笼蒸熟。
2. 茼笋刻成饺子形焯熟。将蒜苗焯水，摆入盘中打底，把蒸好的龙虾饺子、龙虾头尾和饺形茼笋放上。高汤加精盐、味精、白糖，勾芡，浇入鸡油，淋在饺子上。
3. 冬瓜用模具压成蝴蝶形状，中间挖空，酿入蟹粉和虾茸，放青椒丝和红椒丝点缀成蝴蝶身子，上笼蒸熟，分别盛入10个小碗。浇入烧沸调味后的高汤，围在龙虾饺子边上即可。

注意事项：打制虾茸要上劲。虾饺的蒸制火候要到位，保持虾饺洁白、丰满。