

★给专业厨师及家庭厨房提供地道道的
道新式地方菜

特色菜、肉类、水产类、素菜类、汤羹类、主食

深圳市金版文化发展有限公司 / 策划



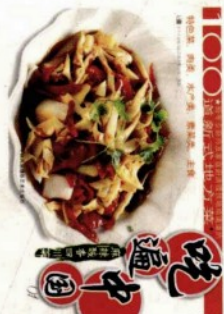
鲜脆爽滑浙江菜

吃遍中国

《吃遍中国》丛书

吃遍中国

TS972.1
280



1000道新式地方菜

给专业厨师及家庭厨房提供各地通道的
特色菜、肉类、水产类、素菜类、汤羹类、主食



ISBN 7-80069-638-3



9 787800 696381 >

本册心动价：19.80 元

定价：198.00元(共10册)

责任编辑：鲁宝春

吃遍中国

中国民族摄影艺术出版社出版发行

(北京市和平里北街14号 邮编 100013)

深圳市金版文化发展有限公司/策划

王晓东 陈勇/摄影

深圳市极雅致印刷有限公司印刷

各地新华书店经销

2004年11月第1版 2004年11月第1次印刷

开本：787毫米×1092毫米 1/12 印张：80

ISBN 7-80069-638-3/Z·58

定价：198.00元(共10册)

鄭平書
PDG

吃遍中国07——浙江菜

西湖春天

简介

西湖春天的前身为杭州“新名门”，创建于20世纪80年代中期，是一家正宗地道的杭州菜酒楼。创始人张晓光率同仁经过十几年矢志不渝的努力，在继承杭州菜的精髓之余，又不断地赋予其新的内涵与生机。为了弘扬杭州餐饮文化，1998年率先进入上海，2001年又闯深圳，并创建了“西湖春天”品牌。

“西湖春天”最动人的地方莫过于令人眼花缭乱、食指大动、味蕾绽放的一道道精致菜肴。2004年春天，江泽民主席在深圳视察工作，有关部门特意安排“西湖春天”厨师长为江主席做菜，并赢得了美誉。姚明、姜昆、斯琴高娃等一大批明星都慕名而来，赞不绝口。“西湖春天”被香港《饮食男女》杂志评为深圳最火爆的酒店，被深圳市消费者协会评为市民信得过单位，被全国市场诚信委员会评为“质量、服务诚信示范单位”。

在继承、创新、求实中发展起来的“西湖春天”，以弘扬杭州菜的优秀文化为己任，在全体同仁的共同努力下，正以骄人的业绩、稳健的步伐走向全国。



本丛书部分器皿由深圳市
星辉瓷业有限公司友情提供，在
此一并致谢！

深圳市星辉瓷业有限公司

地址：深圳市福田区园岭新村

71栋112号

电话：0755-82055898

传真：0755-82440988

联系人：陈少挥

手机：13600182248

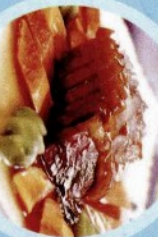
http://www.cipotter.com



吃遍中国

CHINA BIANZHONGGUO

浙江菜
zhejiangcai



中国民族摄影艺术出版社

浙江菜



了解浙江菜

浙江位于东海之滨，北部水道成网，素称“鱼米之乡”；西南丘陵起伏，盛产山珍野味，沿海渔场密布，海产资源丰富。浙江人民利用这些富饶的自然资源，创制出许多人们喜食乐道的浙江名菜。浙江菜发展到现在，精品迭出，日臻完善，自成一体，有“佳肴美点三千种”之盛誉。

浙江菜主要由杭州、宁波、绍兴三支地方风味菜组成，其中以杭州菜最为盛名。杭州菜制作精细，变化多，清秀隽美，擅长爆、炒、烩、炸等烹调技法，具有清鲜、爽嫩、精致、醇和等特点。宁波地方厨师尤善制海鲜，技法以炖、烤、蒸著称，口味鲜咸适度，菜品讲究鲜嫩爽滑，注重本味，用鱼干制品烹调菜肴更有独到之处。绍兴菜擅长烹制河鲜，成菜入口香酥绵糯，汤浓味醇，富有水乡古城之淳朴风格。此外，在调味上，浙江菜善用料酒、葱、姜、糖、醋等。



浙江菜的特点

- 一、用料广博，配料严谨，选料苛求“细、特、鲜、嫩”。
 1. 选料精细，取物料精细部分，使菜品达到高雅上乘。
 2. 用特产，菜肴具有明显的地方特色。
 3. 讲求鲜活，菜品味道纯正。
 4. 追求鲜嫩，菜肴清鲜爽脆。
 - 二、烹调方法以“南菜北烹”见长，口味以“清鲜脆嫩”为特色。
 - 三、造型别致，讲究精巧细腻，清秀雅丽。
- 浙江菜的代表菜有西湖醋鱼(图1)、干炸响铃(图2)、雪菜黄鱼、东坡肉、清汤越鸡、元江鲈鱼羹、叫花鸡、生爆鳝片、龙井虾仁、奉化摇蜡、南湖蟹粉等。

杭州菜介绍

杭州素称“鱼米之乡”，饮食历史悠久。北宋诗人苏东坡曾称赞道：“天下酒官之盛未有如杭城也。”宋室南迁后，杭州的茶坊、酒肆林立，占全市店铺的三分之二以上。

杭州傍于钱塘江，又有西湖风景名胜地，气候宜人，盛产淡水鱼虾，不少名菜来自民间，烹调方法以爆、炒、炸、烤、焖为主，口味以清新、爽脆著称。杭州菜主要擅长于淡水鱼虾类、腌渍肉类和蔬菜类的烹饪。选料讲究，注意刀工、火候，成菜色彩鲜明、重原汁原味、味美醇香、微有甜酸、清淡适口，造型优美，在国内外享有盛誉。



杭州菜的代表菜

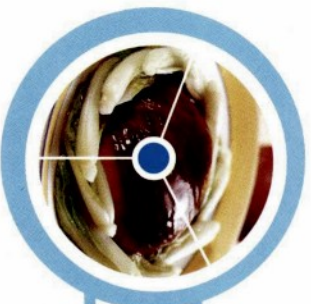


杭州的风味名菜和地方小吃，点心，品种繁多，主要可分为：

1. 肉类：如东坡肉、钱江肉丝、干炸响铃。
2. 水产类：如西湖醋鱼、宋嫂鱼羹(图3)、龙井虾仁(图4)、番茄虾仁锅巴(图5)、油爆河虾。
3. 禽菜类：如醉鸡(图6)、叫花童子鸡(图7)、栗子炒子鸡。
4. 甜菜类：如油焖春笋、炸素响铃。
5. 地方小吃：如西湖藕粉。
6. 点心类：如春卷、煎饺、猫耳朵、小笼包子、桂花年糕、吴山酥油饼。



浙江



目录

浙江菜介绍

特色菜

龙井虾仁	6
番虾锅巴	7
宋嫂鱼羹	8
西湖莼菜汤	9
杭州猫耳朵	10
蟹粉狮子头	11
西湖第一缸	12
南宋蜜蒸羊	13
杭三鲜	14
宁式鳊丝	15
栗子仔鸡	16
酱鸭	17
梅干菜烤河虾	18
八宝鳗丁	19
干炸响铃	20

肉类

醉腰花	21
雪蛤火腿	22
精品砂锅老鸭	23
醉鸡	24
东坡肉	25
叫花童子鸡	26
干菜肉夹饼	27
脆皮大肠	28
西湖牛肉卷	29
椒盐鸭下巴	30
腊笋千层肉	31
酱汁鸭舌	32
杭州小排骨	33
钱江肉丝	34
梅干菜炖肉	35
金色春天	36
西湖小炒	37
腐竹牛筋煲	38
脆鳗鲜	39
糖醋排骨	40
自制酱鸭舌	41
杭州卤鸭	42
八宝鸭	43
吊烧金沙骨	44
红烧脚圈	45
杭州湖羊串	46
糟香门腔	47



水产类

蟹粉桂鱼	48	芙蓉蟹粉	60
咸菜小黄鱼	49	鲫鱼冻	61
清蒸白水鱼	50	爽脆鱼皮	62
虾子大乌参	51	新风鳗干	63
汤泡海蜇头	52	葱焖鲫鱼	64
三鲜鱼圆煲	53	葱烤鲈鱼	65
春天醉青蟹	54	开洋萝卜丝	66
清蒸雅片鱼头	55	南瓜目鱼丝	67
芙蓉生鱼片	56	干椒脆鳝	68
开胃鱼头王	57	醉河虾	69
虾爆鳝背	58	清蒸鲥鱼	70
油爆河虾	59	西湖醋鱼	71

素菜类

蜜汁藕片	72	糖水栗子	81
糯米红枣	73	葱烤豇豆	82
金针笋干	74	香干马兰头	83
三鲜烤麸	75	家常鸭血	84
火腿蚕豆	76	八宝油条	85
油焖春笋	77	杭式素烧鹅	86
敲扁土豆	78	杭州卷鸡	87
蟹粉藕盒	79	八珍豆腐	88
酒酿马蹄	80	西湖藕粉	89

汤羹类

蟹粉豆腐羹	90
酒酿圆子	91
西湖牛肉羹	92

生煎包子	93
萝卜丝酥饼	94
吴山酥油饼	95
杭州煎饺	96

主食类

吃遍中国



吃遍中国

特色菜

Tesecai

龙井虾仁

滑嫩鲜美，色泽晶莹，营养丰富。

特色介绍

调味料

盐10克、味精2克、湿淀粉少许、色拉油20克

材料

鲜河虾仁300克、龙井茶少许、鸡蛋清1个

做法

1. 用清水反复搅洗至虾仁洁白，沥干水，加入盐、味精、鸡蛋清，搅拌均匀至有粘性时，加入湿淀粉；

2. 龙井茶用沸水泡开待用；

3. 炒锅置中火上烧热，滑锅后，下色拉油烧至四成热，放入虾仁，滑散后倒去油，再将茶叶和汁一起煮入，即可出锅装盘。



材 料

大河虾仁175克、米飯锅巴100克

调味料

番茄沙司125克、白糖10克、绍酒15克、鸡蛋清1个、精盐4克、醋10克、味精2克、湿淀粉50克、熟菜油1000克(约耗100克)、熟猪油400克(约耗35克)

吃遍中国

特色菜

Tesecai

番茄锅巴

做法

1. 虾仁放冷水中漂洗至白净，沥干水放入碗中，加精盐1.5克搅匀，放入鸡蛋清，用筷子搅拌均匀，再加湿淀粉25克搅匀浆透；锅巴刮净饭粒，切成4~5厘米见方的块，烘至干脆。
2. 炒锅置旺火上烧热，用油滑锅后下熟猪油，烧至四成热时，倒入虾仁，用筷子划散，呈玉白色时，倒入漏勺，沥去油；炒锅回置中火上，放水300克左右，加入精盐、绍酒、番茄沙司、白糖，烧沸后，用醋和湿淀粉25克调匀，倒入锅中勾薄芡，倒入虾仁，用手勺略为搅动即起锅装入汤碗。
3. 锅洗净，下熟菜油，旺火烧至九成热时，倒入锅巴，炸至金黄色时，用漏勺捞出盛入荷叶碗里，随即和番茄虾仁同时上席，将番茄虾仁倒入锅巴锅中，即发出锅巴的爆裂声。

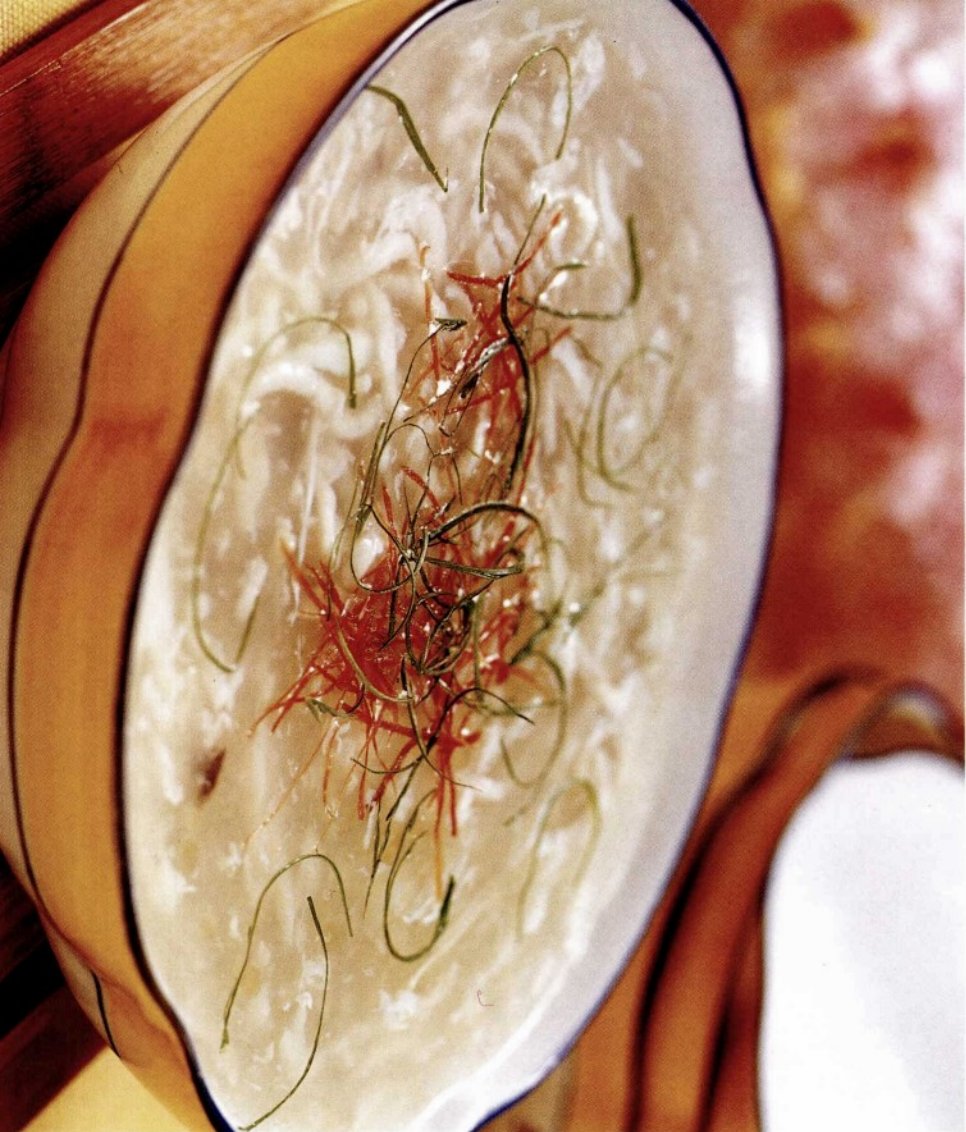
特别提示

锅巴要选用梗米饭的锅巴，底不焦，炸时油温应达到九成热，一次炸成，久炸则焦硬，火候不到，锅巴会韧而不脆，影响口味。

吃遍中国

特色菜
Tescan

宋嫂鱼羹



特色介绍

配料讲究，鲜嫩滑润，味似蟹羹。

调味料

葱结、葱段各25克，清汤250克，绍酒30克，盐5克，味精2.5克，醋25克，姜、葱丝、胡椒粉适量

材料

新鲜鳊鱼(或鲈鱼)1条(约600克)、熟火腿10克、熟笋丝25克、水发香菇25克、鸡蛋清1个、姜块5克、湿淀粉30克、熟猪油50克

做法

1. 将鱼剖开洗净，去头，制成两片，放入盘中，加入葱结、姜块、绍酒，上笼用火蒸熟取出，将鱼肉取出用筷拨碎，加入原汁；

2. 将火腿、笋、香菇切成长3厘米的细丝，蛋清打散；

3. 锅置旺火上烧热，下猪油15克，放入葱段煸至有香味，加入清汤，烧沸，加入绍酒，捞出葱段，放入笋丝、香菇丝、鱼肉(带原汁)，加入盐，待沸起加入味精，用淀粉勾薄芡，倒入蛋清液搅匀，再沸时，加入醋，并浇入猪油，起锅盛入汤盆中，撒上火腿丝、姜、葱丝、胡椒粉即成。



一 材料

西湖鲜茼菜250克、熟火腿25克、
熟鸡脯肉50克

二 调味料

味精、盐各2.5克，熟鸡油10克，
清汤350克

吃遍中国
特色菜
Teseccai

西湖茼菜汤

做法

1. 将鸡脯肉、火腿均切成4.5厘米长的丝备用；
2. 锅内放水500克，置旺火上烧沸，放入茼菜，沸后立即用漏勺捞出，沥去水，盛入汤盘中；
3. 把原汁清汤放入锅内，加精盐烧沸后，放入味精，浇在茼菜上，再摆上鸡丝、火腿丝，淋上熟鸡油即成。

特色介绍

茼菜翠绿，鸡白腿红，色彩鲜艳，滑嫩清香，汤纯味美。



吃遍中国

特色菜
Tesccai

杭州猫耳朵



特色介绍

汤清见底，味清淡而不薄，菜色素雅。

T

调味料

盐3克、味精1克、鸡精2克、生粉10克

一 材料

面粉、虾仁、菜心、熟火腿、老母鸡各适量

做法

1. 面粉过筛，加水合成面团，老母鸡炖3小时，熟火腿切片，虾仁拍上生粉入沸水焯熟；

2. 面团搓条，切剂；

3. 用大拇指将面剂推扁，放入沸水焯熟，冲凉成猫耳形；老母鸡汤加入调味料煮沸，依次倒入猫耳朵、火腿片、虾仁、菜心，淋入鸡油后即可出锅。





一 材料

猪肋条肉500克、猪肋条肉皮100克、熟蟹黄100克、熟蟹肉100克、菜心200克、虾子50克

丁 调味料

绍酒10克、精盐10克、葱2根、姜汁10克、干淀粉少许、色拉油50克

吃遍中国

特色菜

Tesecai

蟹粉狮子头

做法



1. 取猪肋条肉的肥肉切成石榴米状、瘦肉切丁，一同放入碗中，加入蟹肉、虾子、绍酒、干淀粉、葱、姜汁；



2. 将碗中馅料搅至起黏，做成肉丸子，外面嵌上蟹黄；



3. 砂锅上火，加清水、虾子、盐烧沸，排入肉丸子，加盖烧沸，转小火焖熟。

特色介绍

肉有蟹鲜，圆润膏黄，入口而化，汤汁胶浓，咸鲜雋永。

吃遍中国

特色菜

Teseccai

西湖第一缸



特色介绍

咸鲜糟香，别具一格。

调味料

酒糟适量、味精适量

材料

鸡爪3个，门腔、鸭肫、河虾各100克，莴笋1根，肚尖100克

做法

1. 将鸡爪和其他原材料焯熟，捞出，晾凉；

2. 将晾凉的原材料改刀成件备用；

3. 将每种原料整齐摆放入缸内，加入味精、酒糟密封存放。



一 材料

中华鳖1只、山羊腿200克、莲子10克、熟火腿片3片、葱段15克、姜片10克

二 调味料

绍酒10克、精盐5克、胡椒粉少许

吃遍中国
特色菜
Tescall

南宋鳖蒸羊

做法

1. 中华鳖宰杀洗净，取下背壳，切成块，用绍酒、姜、葱腌制30分钟；
2. 将山羊腿煮熟，切成中等方块，用盐、胡椒粉腌制30分钟；
3. 将羊肉放在盘底四周，鳖呈整形放入中央，盖上背壳，放入莲子，加入绍酒、精盐、姜、葱，上汤，上笼蒸至酥熟，放上熟火腿片即可。

特色介绍

此系仿宋菜，腥膻相克，鳖羊互补，鲜美无比，为滋补佳肴。

