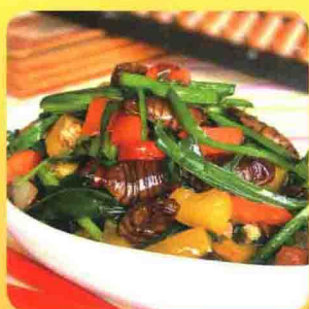




浙北农家游美食指南

JiaYou MeiShi ZhiNan

沈 山 主 编



浙江工商大学出版社
ZHEJIANG GONGSHANG UNIVERSITY PRESS

浙北农家游美食指南

沈 山 主 编



浙江工商大学出版社
ZHEJIANG GONGSHANG UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

浙北农家游美食指南 / 沈山主编. —杭州: 浙江
工商大学出版社, 2014. 1

ISBN 978-7-5178-0280-8

I. ①浙… II. ①沈… III. ①菜谱—浙江省 IV.
①TS972.182.55

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 007796 号

浙北农家游美食指南

沈 山 主 编

责任编辑 潘 啸 陈晓雯

责任印制 汪 俊

出版发行 浙江工商大学出版社

(杭州市教工路 198 号 邮政编码 310012)

(E-mail: zjgsupress@163.com)

(网址: <http://www.zjgsupress.com>)

电话: 0571-88904980, 88831806(传真)

排 版 杭州朝曦图文设计有限公司

印 刷 杭州恒力通印务有限公司

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 5

字 数 115 千

版 印 次 2014 年 1 月第 1 版 2014 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5178-0280-8

定 价 10.00 元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江工商大学出版社营销部邮购电话 0571-88804228

教材编写组成员

主 编 沈 山

副主编 浦邹军 王仁喜 李 健

前言

PERFACE

近年来,长兴县委、县府提出了建设“太湖望县,锦绣长兴”的目标,给浙北地区的旅游业带来新的发展,实现了“异军突起”,得到了国家和省市旅游系统的关注。浙北地区的长兴县2009年荣获“中国十大文化休闲旅游县”称号,2010年成功成为省级旅游经济强县。浙北地区大城市较多,发展旅游服务业有很大的空间,其东部风光秀丽的太湖水乡景色,西部的连绵群山,绿树成片中的淳朴山村风貌都是吸引人们来长兴旅游的因素。浙北旅游的定位也在于乡村农家游。

而农家乐旅游的吸引力一是具有独特的风景或风物,二是有很强的参与体验性。总体而言,农家乐旅游的参与主体主要是以工薪阶层为主的城市或城镇平民和注重生活情调的知识分子。基于此,农家乐旅游应有别于其他休闲旅游形式,农家乐旅游所开展的各种类型的旅游项目就是农村日常生活的一部分,游客可以亲自参加农业生产劳动,如体验性的犁地、播种、栽苗、浇水、施肥、松土、除草等;也可参与收获性的活动,如采摘、捕捞、品尝等活动,让游客感受农业丰收的喜悦。最后,游客经过一番劳作以后,再来品尝一下农家的美食是别有风味的。

长兴县位于浙江省最北部,地理坐标约为东经 $119^{\circ}33'$ — $120^{\circ}06'$,北纬 $30^{\circ}43'$ — $31^{\circ}11'$ 。境内地势起伏,山清水秀,有顾渚山、碧岩、香山、洞山、城山等风景区,还有槐坎葆青“长兴灰岩”国际标准剖面保护区和管埭尹家边“扬子鳄保护区”等自然保护区。长兴县属北亚热带季风气候区,年均气温 15.6°C ,年均降水量 1300 毫米左右,无霜期 240 天,可以说四季分明,气候宜人。

长兴县东临太湖,西接天目余脉,一县之内,风光、物产不同,各具特色的农家乐好似一个个别致异样的盆景,精彩纷呈、内涵丰富,点缀着城镇、乡村,汇聚成一道靓丽迷人的风景线。赏游之余,品尝当地的美食是游客必选的游玩项目。

长兴县的主要土特产有紫笋茶、乌梅干、白果、板栗、玫瑰花等。名特优新产品也十分丰富,有闻名海内外的“太湖四珍”:银鱼、白壳虾、鲢鱼、大闸蟹;有久负盛名的“长兴四宝”:银杏、板栗、青梅、桔楼;还有令世人称绝的“品茗三绝”:紫笋茶、紫砂壶、金沙泉等。

长兴县在打造乡村旅游品牌的过程中充分结合民间风俗,形成了农家乐、农业观光园、农事节庆活动“三位一体”的特色产品,成功举办了梅花节、樱桃节、采桃节、杨梅节、桃花节、葡萄节、银杏节等农事节庆活动。体验乡村旅游的游客无不感叹这种“回归大自然,享受着田野芬芳和朴实民风”的感觉真好!

我校旅游服务专业实力强劲,经常参与长兴县各种农事节庆活动,烹饪专业的老师长期来收集长兴各地的美食,将各种烹制方法传授给烹饪专业的学生,作为校本培训的补充,多年积累之下,蔚然可观。遂有将各条旅游线路的不同美食汇集起来,作为教材的补充的打算:一是可以增加餐旅、烹饪专业学生的校外知识,加深对家乡的了解;二来也可对初来长兴的游客有所指点,使他们不要错过长兴的美食,遂成《浙北农家游美食指南》一书。

本书将长兴农家乐旅游线路分为五大区域,区域内风景相连,物产、食俗相近。而不同区域虽同在一县之内,但“五里不同风,十里不同俗”,因地理条件不同,物产不一,所以形成了不同的美食风俗。到长兴旅游的游客可通过本书有重点地品尝当地的美食,了解本地的食俗民风,也是农家游的一大乐趣。

目 录

CONTENTS

一、太湖沿岸水乡风情游	001
(一)长兴爆鳝丝	001
(二)斩鱼圆	003
(三)银鱼水蒸蛋	004
(四)脆皮银鱼	005
(五)清蒸白鱼	006
(六)盐水白虾	007
(七)咸肉蒸太湖蟹	008
(八)清蒸茭白	009
(九)油焖茄子	010
(十)香炸梅鲚鱼	011
(十一)清焖巴鱼汤	012
(十二)百合莲子银耳羹(甜品)	013
二、八都煤山历史文化遗迹游	014
(一)银杏肉圆	015
(二)小炒黄牛肉	016
(三)香椿炒蛋	017
(四)板栗烧鸡	018
(五)清炒番薯梗	019
(六)清炒南瓜藤	020
(七)玉米莲藕排骨汤	021
(八)生煨草子	022
(九)五谷丰登	023
(十)葱油芋艿	025
(十一)香炸粢鲞	026
三、和平方向休闲观光农业游	028
(一)炒蚕蛹	028

(二)青豆炒“菱网头” 029

(三)桂花糯米藕 030

(四)凉拌水芹 031

(五)慈菇烧肉 032

(六)霉苋菜梗 034

(七)肉片炒荸荠 035

(八)鸡丝桃膏汤 036

(九)多毛酱鸭 037

(十)清蒸神塘甲鱼 038

(十一)吕山红烧羊肉 038

四、仙山湖“芥里人家”生态休闲游 040

(一)酸辣腌豇豆 040

(二)红烧泥鳅 042

(三)红烧狗肉 042

(四)雪菜兔肉火锅 044

(五)雪菜炒野鸡 045

(六)野鸭笋干煲 046

(七)红焖麂肉 047

(八)红烧野猪肉 048

(九)清炖石鸡 049

(十)椒盐蛇段 050

(十一)炒仔鸡 051

五、水口顾渚健康休闲文化游 053

(一)咸肉烧笋 054

(二)油焖春笋 054

(三)蕨菜炒肉丝 055

(四)凉拌马兰头 056

(五)雪菜炒地滑塌 057

(六)咸肉烧河蚌 058

(七)螺蛳烧鸡 059

(八)雪菜炒竹鸡 060

(九)塘步蒸蛋 061

(十)汪丁豆腐 062

(十一)红烧“鱼三宝” 063

附：长兴小吃	065
一、长兴干挑面	065
二、唐八仙生煎	066
三、泗安酥糖	067
四、青团子	067
五、乌米饭	068
六、春 卷	069
七、长兴小笼	070

一、太湖沿岸水乡风情游

长兴县东临太湖，沿湖的乡镇有新塘、夹浦、横山、图影等，环湖带位于长兴县东部，北起兰香山，南至弁山，太湖岸线总长约 34 千米，陆域面积 160 平方千米，核心区域 45 平方千米，水域面积达 200 平方千米，湖泊纵横，水产品丰富，可开发利用高效农业。

环湖带内维持着许多原始优质生态景观，是整个太湖沿岸仅剩的待开发处女地。此带内既有雄峻山体的气势，又有浩瀚水景的韵味，更具乡村田园的气息。此区内湖中有山，漾中有岛，烟波浩渺，沙滩天然，河港纵横，山谷幽深，构成一幅优美的自然画卷。

主要观光点有：

1. 碧岩风景区，位于长兴县横山乡弁山主峰北麓。碧岩，海拔 300 多米，因岩石累峭于腰，望之若薛锈错，故称碧岩。据史料载：“碧岩在弁山，弁山有三岩；秀岩、云岩、碧岩，惟碧岩最胜。”碧岩上有碧岩庵，俯视太湖，洪涛万顷。登上碧岩，主要景观有珠帘水、瀑布泉、龙口三处，堪称“碧岩三绝”。

2. 图影度假区，以山为图，以水为影，拥有“面朝太湖、三面环山、腹拥湿地”的天然旅游优势。东边是太湖，烟波浩渺、水光潋滟，优美的湖光山色令无数游客流连忘返；西侧有碧岩禅寺，隐约竹林中，浓厚的佛教文化氛围引得大量佛教信徒朝觐；西南方的弁山上风景秀丽，有着苏东坡留下的“清空世界”四个大字；区域内总面积约 2500 亩的大荡漾、周渡漾、陈湾漾、鸭兰漾四大荡漾保存完好。无论是山、湖、岛、漾的原生态环境，还是佛门净土碧岩禅寺，无不传递着一种隐逸、幽雅、休闲的意境，这种环境无疑是旅游度假的首选。

3. “太湖风情”实验示范带及太湖森林公园，南起太湖图影旅游度假区的图影村，北至夹浦镇的夹浦村，整个“太湖风情”实验示范带面积达 8000 亩。从县城经太湖大道向东，一条集太湖水域、沿湖节点、滨湖大道、水域美化、美丽村庄、沿线绿化“六位一体”的立体、大气、浑厚、秀美的景观带已经建设完成，夏可赏荷，秋有芦苇，太湖风光这边独好。

区域内湖泊众多，水域面积广阔，水产品丰富，面临的太湖更是物产丰富，其中“太湖四珍”——银鱼、白壳虾、鲢鱼、大闸蟹，是来长兴旅游的客人必须品尝的美食。新塘又是我县重要的蔬菜基地，出产的“一尺红”茄子、太湖茭白，享誉全国。

推荐美食

(一) 长兴爆鳝丝

黄鳝日间喜在多腐殖质淤泥中钻洞或在堤岸有水的石隙中穴居。本地多沟渠及稻田，

因此多产黄鳝,以6—8月最肥,此时稻田新翻,犁车过处,常见鳝鱼翻滚其中。民间有“小暑鳝鱼赛人参”的说法。

长兴县盛产鳝鱼,品质优良,且烹饪鳝鱼的技艺十分高超。鳝鱼烹调时宜多加蒜头,成菜后宜加胡椒粉。各地均有以鳝鱼为原料的名菜,本地以长兴爆鳝丝最为有名。相传,乾隆皇帝巡视江南之际,杭州官府通报各地名厨高手烹菜献艺,“长兴爆鳝丝”夺得魁首,被乾隆赞誉为“江南难得一味”。此菜口感香脆,解乏健脑,是缓解疲劳的上品。

1. 原料

主料:鳝鱼 500 克。辅料:冬笋 100 克,韭菜 25 克,青椒 10 克,火腿 5 克,淀粉(蚕豆)2 克。调料:赤砂糖 2 克,黄酒 10 克,大蒜(白皮)5 克,香油 15 克,姜 15 克,菜籽油 40 克,胡椒粉 2 克,猪油(炼制)10 克,酱油 30 克。

2. 烹制方法

(1)把活鳝鱼放在沸水锅中氽一下,掏去内脏,捞出去骨,切成 5 厘米长的丝,洗净。

(2)炒锅置旺火,下入熟菜油,烧至八成热,锅中留底油 20 克,其余倒出待用,投入鳝丝煸炒,并先后几次加入熟菜油。

(3)直至将水分炒干,鳝丝起酥,放蒜泥、青椒丝同炒片刻,加入黄酒、酱油、红糖、笋丝、韭菜,白汤 30 毫升。

(4)待汤汁将干时,放入胡椒粉 2 克、糟油 3 克、芝麻油,用湿淀粉勾芡,并用手勺搅至汤汁起泡,下入熟猪油搅几下起锅。

(5)把菜装成塔形,顶上点缀姜丝和熟火腿丝。

3. 成菜特点

菜品脆酥,香鲜入味,塔形装盘,缀以嫩黄的姜丝、艳红的火腿丝,滋味醇正,美观大方。



★小贴士

1. 鳝鱼去骨划丝后,只选用鳝背部分,肚裆部分不能用,因胶质过多,不易炒酥,达不到入口酥化的效果。

2. 鳝丝煸炒时要用中小火反复煸炒,油要分次加入,煸炒至鳝丝内无水分化酥方可,也便于调味汁水的吸入。

3. 要重用葱姜蒜,去腥增香。

(二) 斩鱼圆

本区域河泊水塘众多,鱼类品种多、产量大,名列全国前茅,其中四大家鱼:青鱼、草鱼、鳊鱼、鲢鱼更是本地菜肴中的常用原料。水乡厨师巧手烹制,许多家常原料通过精心制作,遂成宴席佳肴,“斩鱼圆”就是其中一款,将鱼肉去骨制茸,打上劲后制成鱼圆,色香味俱佳。当地民间食俗,“斩鱼圆”为过年家宴或喜庆筵席上必备之菜,可谓无此不成席。

1. 原料

主料:草鱼、香菇、火腿(民间简单制法可不放)、鸡蛋。调料:盐、味精、香油。

2. 烹制方法

(1)将草鱼宰杀治净,片取净肉 750 克,将草鱼肉洗净后用刀刮出鱼茸,放入盛器中,加等量的水搅拌成泥备用。

(2)将搅拌好的鱼茸放入器皿中,加入盐、蛋清,顺时针方向搅拌上劲。

(3)锅中加适量清水,将鱼茸手挤制成鱼圆逐个下锅,小火煮至定型后捞出。

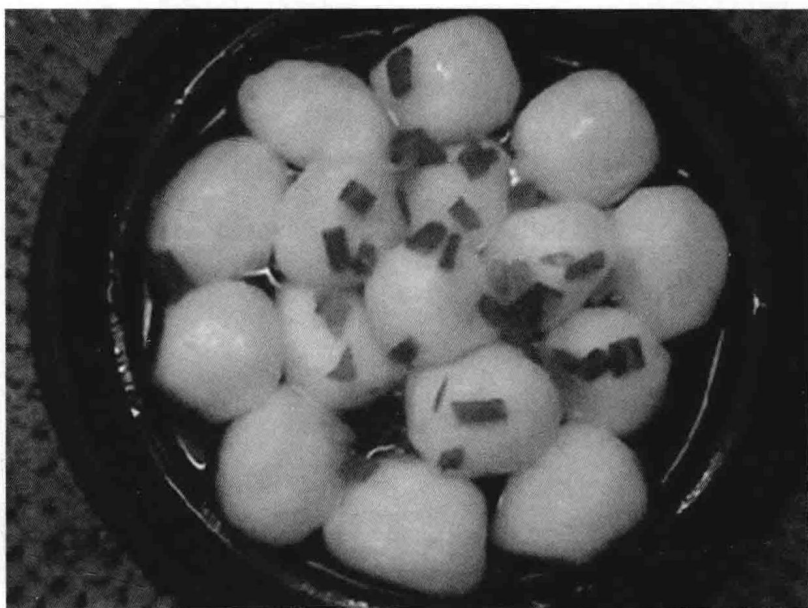
(4)锅中再加适量清汤,调入盐、味精,放入鱼圆、菜心、香菇、火腿煮熟,淋少量香油即可。

3. 成菜特点

鱼圆色白晶莹,质地肥嫩滑润,口味清鲜。

★小贴士

1. 此菜加水、加盐是关键,决定老嫩和上劲程度。
2. 搅拌鱼茸时要顺一个方向搅打至上劲,放于水中能上浮为止。



(三) 银鱼水蒸蛋

称银鱼者有三种,分别是太湖新银鱼、长江间银鱼和大银鱼,其中太湖新银鱼为本地特产。太湖银鱼有大银鱼、雷氏银鱼、短吻银鱼和寡齿短吻银鱼四种,前两者较大,后两者较小;前者体长为8—20厘米,后者3—6厘米。

太湖银鱼又称脍残鱼、面条鱼、面杖鱼、小银鱼、面鱼。其体形略圆,形如玉簪,通体细嫩透明,柔若无骨,洁白无鳞,色泽似银,故称银鱼。

每年5月中旬至6月中下旬是捕捞银鱼的汛期。据史书记载,早在春秋战国时太湖就盛产银鱼。太湖新银鱼肉质细腻,洁白鲜嫩,无鳞无刺无腥味,味鲜美,营养丰富,具有特殊风味,特别是产卵前的银鱼最为丰美。枇杷黄时来长兴做客,看太湖美景的时候不要忘了品尝一下银鱼的美味。

1. 原料

主料:鸡蛋120克。辅料:银鱼50克。调料:盐5克,色拉油20克,黄酒、葱、姜、胡椒粉适量。

2. 烹制方法

- (1)银鱼洗净放入小碗内用酒、盐和胡椒粉进行码味。
- (2)蛋打入碗内搅匀,放盐、葱花、油、银鱼,加一碗温水,继续用筷子搅匀。
- (3)盖上保鲜膜上蒸箱蒸3—5分钟左右即可。

3. 成菜特点

口感润滑、味鲜美,色泽清雅,有银鱼的特有清香。

★小贴士

1. 银鱼需要选用新鲜出水者。
2. 蒸前要进行码味处理。



(四)脆皮银鱼

银鱼另一种做法就是脆皮银鱼,银鱼营养极其丰富,含大量钙质,将其拖上脆皮糊,经脆炸后,外脆里嫩,可补充钙质,可谓老少皆宜的食物。

1. 原料

主料:银鱼 250 克。调料:面粉 100 克、色拉油 80 克、味精 2 克、精盐 3 克、胡椒粉 1 克、料酒 5 克、淀粉 30 克、快速发酵粉 5 克、料酒 10 克、椒盐适量。

2. 烹制方法

(1)银鱼洗净放入碗内用精盐和胡椒粉、料酒、味精进行码味。

(2)将面粉 100 克、淀粉 20 克加水调成糊状,然后加入冷色拉油 20 克,发酵粉 5 克制成脆皮糊。

(3)锅放于火上加入色拉油烧至 140 度左右时,将银鱼条挂上糊入锅炸制至表皮浅黄酥脆即可捞出装盘,上桌携带花椒盐即可。

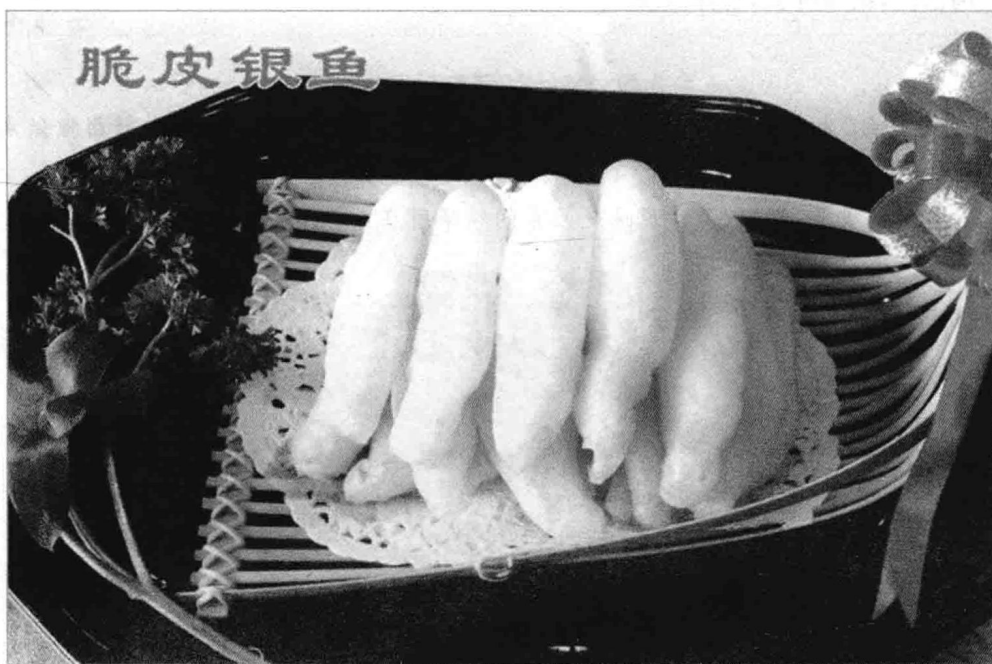
3. 成菜特点

外表圆润饱满,外脆里嫩。

★小贴士

1. 脆皮糊的调制要根据季节控制好发酵粉的用量。

2. 银鱼炸前要进行码味处理。



(五)清蒸白鱼

太湖白鱼是远近闻名的“太湖三白”之一,其肉质细嫩,鳞下脂肪多,酷似鲥鱼,是太湖名贵鱼类,为鱼中上品,鲜食或腌食都十分可口。时令上有“三月甲鱼四月鲈、五月白鱼六月鳊”的说法。

白鱼体型扁长,通体细鳞,银光闪烁,洁白可爱,生长于太湖宽敞水域,是太湖名贵的经济鱼类。《吴郡志》载:“白鱼出太湖者胜,民得采之,隋时入贡洛阳。”春夏之季,梅雨时节,为白鱼丰美之时,太湖渔民习惯以入梅后十五日为渔捕旺季。捕获之,称“梅里白”,做成菜肴为时令佳肴,其中以“清蒸白鱼”最能体现出白鱼的原汁原味。

1. 原料

主料:太湖白鱼 750 克。调料:生姜 10 克、葱 10 克、盐 10 克、味精 5 克、色拉油 20 克、料酒 5 克、胡椒粉适量。

2. 烹制方法

(1)将白鱼宰杀洗净,在鱼身两侧剞上花刀装于盘内,加入精盐、味精、料酒、姜片、葱结和少许色拉油。

(2)打开蒸箱等上汽后将鱼放入蒸箱,大火蒸 5—8 分钟左右。

(3)取出白鱼拣去葱结,撒上葱花和胡椒粉,将盘内汤汁滗入碗内适当地调味后浇在鱼身上。

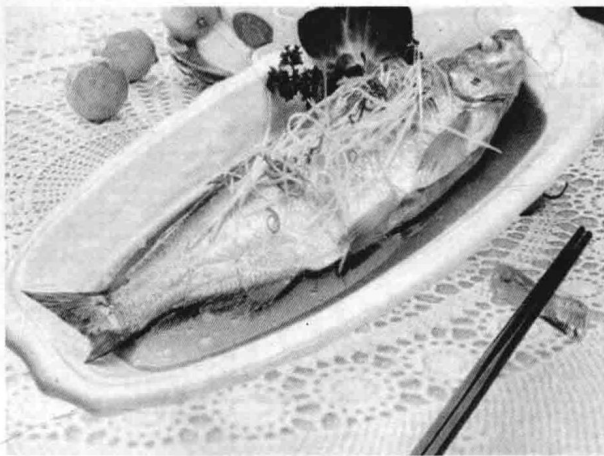
3. 成菜特点

鱼肉洁白,细嫩鲜美,汤汁清淡。

★小贴士

1.“梅里白”为当令原料,所以最好在 5 月前后来长兴做客,方能品尝到白鱼做成的时令佳肴。

2. 火候很重要,滑嫩、原汁原味是此菜的精华所在。



(六) 盐水白虾

“太湖三白”中的白虾也称“水晶虾”，是太湖名产，其壳极薄，通体透明，晶莹如玉，肉嫩味鲜，营养丰富，据《太湖备考》记载：“太湖白虾甲天下，熟时色仍洁白。”白虾煮熟之后，即变为淡红色。一般5—7月是白虾的产卵期，也是捕捞旺季，此时的虾腹中虾籽饱满，渔民称“蚕子虾”。这个时候的虾肉特别鲜美，虾籽充足，虾脑充实。长兴太湖湖岸长达36千米，沿湖渔农民历来有下湖捕虾的习惯，年产量稳定在50吨左右。白虾体积小，产量不多，且渔捕有季节性。所以，到上市季节，市民就驱车至湖边，或在湖畔酒店小酌，或买回家自己加工，能吃到鲜活白虾可算口福不浅。

1. 原料

主料：白虾 250 克。调料：精盐 15 克，味精 5 克，米醋、黄酒、葱、生姜适量。

2. 烹制方法

- (1) 将买来的新鲜白虾先用清水冲洗后沥干水分。
- (2) 锅里放入生姜片、葱白、清水，煮开后，将白虾倒入再次煮开。
- (3) 然后加入黄酒、盐，煮开后撇去水中浮沫，虾变色即可关火。
- (4) 最后撒上葱花，盛出装盘即可。
- (5) 上桌时配上米醋蘸食。

3. 成菜特点

虾肉鲜嫩，色泽清雅，味极美。

★小贴士

1. 白虾出湖即死，所以最好在开捕季节到太湖边的农家乐品尝。
2. 以盐调味，简单到极致，方能体会到湖鲜的原汁原味。当地人品虾，一虾入口，片刻后，虾壳完整吐出，须爪齐全，叹为高手。



(七) 咸肉蒸太湖蟹

太湖,其面积比阳澄湖大上许多,水质好,污染小,湖里养料充足,出产的大闸蟹品质在行内很有口碑。太湖蟹一般净重 200—250 克左右,蟹体型椭圆,背甲青绿,腹甲银白,毛黄而密,俗称“青背、白肚、黄毛、金爪”,是正宗的长江水系蟹。有人认为,现在的太湖大闸蟹品质可以和阳澄湖的大闸蟹媲美。

“秋风响,蟹脚痒”,从寒露到立冬,是太湖蟹大量上市的季节。古人诗曰“九月团脐十月尖,持蟹饮酒菊花天”,民间也有“九雌十雄”的谚语。那时,你来长兴旅游,必须到太湖大堤一游。除了饱览湖天一色的美景外,对湖当歌,饱尝一顿太湖蟹,那是多么难忘的事啊!除常见的清蒸外,本地的咸肉蒸太湖蟹亦值得一品。

1. 原料

主料:太湖蟹 5 只(1000 克左右)。辅料:咸肉 30 克。调味料:黄酒 10 克,葱、姜适量。

2. 烹制方法

(1)将太湖蟹洗刷干净后,挖去蟹腮留蟹盖。

(2)然后把太湖蟹中间一切二对半开。

(3)咸肉切成薄片,姜切片。

(4)把对半切开的太湖蟹放在盘中按原样摆好,中间放上咸肉片,加入黄酒、少量姜片、葱结,上面盖上蟹盖。

(5)锅里水开后,上锅蒸至变色成熟即可。

3. 成菜特点

色泽黄亮,蟹肉鲜嫩,口味咸鲜。

★小贴士

1.“九月团脐十月尖,持蟹饮酒菊花天”,到那时,太湖蟹膏厚肉实才够味。

2. 蟹性寒不可多食。

