

学校的理想装备

电子图书·学校专集

校园网上的最佳资源

中国名菜钱塘风味

 **eBOOK**  
内网资料 非卖品

## 钱塘风味

钱塘风味，包括浙江省各地方风味。浙江菜，简称浙菜，是我国八大菜系之一，其地山青水秀，物产丰富佳肴美，故谚曰：“上有天堂，下有苏杭”。

浙江省位于我国东海之滨，北部水道成网，素有江南鱼米之乡之称。西南丘陵起伏，盛产山珍野味。东部沿海渔场密布，水产资源丰富，有经济鱼类和贝壳水产品 500 余种，总产值居全国之首，物产丰富，佳肴自美，特色独具，有口皆碑。

浙菜体系，由杭州、宁波、绍兴和温州为代表的四个地方流派所组成。杭州菜历史悠久，自南宋迁都临安（今杭州）后，商市繁荣，各地食店相继进入临安，菜馆、食店众多，而且效仿京师。据南宋《梦粱录》记载，当时“杭城食店，多是效学京师人，开张亦御厨体式，贵官家品件”。经营名菜有“百味羹”、“五味焙鸡”、“米脯风鳗”、“酒蒸鳊鱼”等近百种。明清年间，杭州又成为全国著名的风景区，游览杭州的帝王将相和文人骚客日益增多，饮食业更为发展，名菜名点大批涌现，杭州成为既有美丽的西湖，又有脍炙人口的名菜名点的著名城市。杭州菜制作精细，品种多样，清鲜爽脆，淡雅典丽，是浙菜的主流。名菜如“西湖醋鱼”、“东坡肉”、“龙井虾仁”、“油焖春笋”、“排南”、“西湖药菜汤”等，集中反映了“杭菜”的风味特点。宁波菜鲜咸合一，以蒸、烤、炖为主，以烹制海鲜见长，讲究鲜嫩软滑，注重保持原汁原味，主要代表菜有“雪菜大汤黄鱼”、“奉化摇蚶”、“宁式鳊丝”、“苔菜拖黄鱼”等。绍兴菜，擅长烹制河鲜家禽，入口香酥绵糯，汤浓味重，富有乡村风味。代表名菜有：“绍虾球”、“干菜焖肉”、“清汤越鸡”、“白鲞扣鸡”等。温州古称“瓯”，地处浙南沿海，当地的语言、风俗和饮食方面，都自成一体，别具一格，素以“东瓯名镇”著称。瓯菜则以海鲜人馔为主，口味清鲜，淡而不薄，烹调讲究“二轻一重”，即轻油、轻芡、重刀工。代表名菜有：“三丝敲鱼”、“双味蛸蚌”、“桔络鱼脑”、“蒜子鱼皮”、“爆墨鱼花”等。

浙菜基于以上四大流派，就整体而言，有比较明显的特色风格，概而言之有四：一为选料刻求“细、特、鲜、嫩。”细，取用物料的精华部分，使菜品达到高雅上乘。特，选用特产，使菜品具有明显的地方特色。鲜，料讲鲜活，使菜品保持味道纯真。嫩，时鲜为尚，使菜品食之清鲜爽脆。二为烹调擅长炒、炸、烩、熘、蒸、烧、海鲜河鲜烹制独到一面，与北方烹法有显著不同，浙江烹鱼，大都过水，约有 2/3 是用水作传热体烹制的，突出鱼的鲜嫩，保持本味。如著名的“西湖醋鱼”，系活鱼现杀，经沸水氽熟，软熘而成，不加任何油腥，滑嫩鲜美，众口交赞。三为注重清鲜脆嫩，保持主料的本色和真味，多以四季鲜笋、火腿，冬菇和绿叶的菜为辅佐，同时十分讲究以绍酒、葱、姜、醋、糖调味，借以去腥、戒腻、吊鲜、起香。四为形态精巧细腻，清秀雅丽。此风格可溯至南宋，《梦粱录》曰：“杭城风俗，凡百货卖饮食之人，多是装饰车盖担儿；盘食器皿，清洁精巧，以炫耀人耳目……”许多菜肴，以风景名胜命名，造型优美。

本书所介绍的菜肴中，有些菜肴的主料属国家保护动物，在这里仅作为本地区的传统饮食文化加以介绍。

## 序

《中国名菜》由著名学者冉先德、瞿弦音主编，共 20 分册一套，每册又各自独立成篇，集中华烹饪文化之大成。每部都将是餐饮业、旅游业、美食家、文人骚客、家庭主妇以及广大烹饪爱好者必备的参考书。

《中国名菜》全面搜集中国十七大菜系的不同风味的三千五百余种名菜。十七大菜系反映了中国菜系新的特点和状况，即“齐鲁风味”、“岭南风味”、“苏扬风味”、“巴蜀风味”、“徽皖风味”、“潇湘风味”、“钱塘风味”、“闽台风味”、“燕京风味”、“濠沪风味”、“松辽风味”、“三晋风味”、“中州风味”、“荆楚风味”、“赣江风味”、“秦陇风味”、“滇黔风味”。加上“民族风味”、“素斋风味”和“药膳风味”共 20 个类别。入选菜品全面，风格流派多样，用料各档兼顾，操作难易均录。无论传统佳肴，还是创新名菜，皆以流传广远、有口皆碑为取舍标准。“主料辅料”用量准确；“烹制方法”阐述细致；“工艺关键”提纲挈领；“风味特点”准确生动。并将典故传说、诗词歌赋寓于宴会之中，让人们在品尝佳肴时，把口福、眼福、情趣、雅兴融为一体，使整个宴会富有诗情画意。实为有关中国烹饪文化的一部别开生面、全面实用的菜谱。对专业工作者及广大烹饪爱好者将有极大的助益，亦可作为“中国名菜辞典”查用，并有长远的收藏价值。

作者编写此书，参考了国内外八百余种中餐菜谱、各种烹饪杂志上千卷，请教了许多名师前辈，整理了不少民间经验，并专门游历了十七大风味菜系地区，考察搜集当地名菜，亲自动手制作，以获得直接经验，最后才落笔编写成书，前后历时十年，三易其稿。是一部有新科研成果的烹饪巨著。

《中国名菜》编委会

1997 年 7 月 7 日于北京

## 中国名菜钱塘风味

## 中国名菜钱塘风味水产类

## 火踵鱼翅

### [主料辅料]

水发玉节鱼翅.....	姜汁.....25 克
.....400 克	绍酒.....100 克
加特级去骨熟火腿踵	精盐.....5 克
生猪肥膘.....100 克	清汤.....400 克
豌豆苗.....10 克	湿淀粉.....30 克
葱段.....10 克	熟鸡油.....25 克
葱结.....20 克	熟猪油.....100 克

### [烹制方法]

1. 将鱼翅在沸水锅中氽一下，盛在大碗内，加入绍酒 50 克、葱结、清汤 350 克，盖上生猪肥膘，上蒸笼用旺火蒸至柔软，取出鱼翅，拣去葱结、猪肥膘，滷去汤水。

2. 将火腿踵切成长方块，放在碗内，加进绍酒 15 克，上蒸笼用旺火蒸 30 分钟，滷出卤汁待用，将火腿捶留 2 块，其余装入大盘中心。

3. 炒锅置旺火，下熟猪油 75 克，烧至七成热，投入葱段煸出香味，加入绍酒 35 克和清汤 50 克，稍后，拣去葱段，放入鱼翅，加姜汁水，火腿捶原汁，烧沸后，改小火煮 5 分钟左右，再转为旺火，放入精盐和味精，把湿淀粉调稀，边淋边轻轻转动炒锅，并沿锅边淋入熟猪油 25 克，放入焯熟的豌豆苗，淋上熟鸡油，出锅扒入盘中火腿踵上面，同时，将 2 块火腿踵复盖在鱼翅上，即成。

### [工艺关键]

1. 火踵即火腿的蹄膀，皮薄、肥膘少，烧制时忌用酱油。辣椒、茴香等调味品，否则就会失去特有风味。

2. 用清汤浸鱼翅时，以浸没鱼翅为度。鱼翅要蒸至极软。

### [风味特点]

1. “火踵鱼翅”是以名贵的鱼翅与浙江著名特产金华火腿相集于一菜的风味肴撰。

2. “火踵鱼翅”以火腿醇香浓郁，鱼翅绵糯滋润而为宴会中头菜。食之，回味甘醇清雅。

## 蟹粉鱼翅

### [主料辅料]

水发鱼翅.....500 克	葱结.....2 个
蟹粉.....150 克	葱段.....5 克
生猪肥膘.....100 克	葱末.....5 克
姜末.....5 克	绍酒.....50 克
姜片.....15 克	精盐.....5 克
味精.....3 克	湿淀粉.....20 克
清汤.....400 克	熟鸡油.....10 克
高级清汤.....300 克	熟猪油.....75 克

### [烹制方法]

1. 鱼翅放入沸水锅，加入葱结 1 个、姜片，旺火烧开后，将鱼翅捞入大碗中，加入葱结 1 个、绍酒 20 克、清汤，盖上猪肥膘，上笼用旺火蒸至鱼翅绵软时取出，拣去葱结和猪肥膘，浇去汤汁，将鱼翅码入盘中。

2. 炒锅置中火，下入熟猪油 25 克，烧至五成热，投入葱末、姜末和蟹粉稍加煸炒，烹入绍酒 15 克，注入高级清汤 50 克，加精盐 1 克，稍烧盛起。

3. 炒锅置旺火，下入熟猪油 25 克，烧至七成热，放葱段煽出香味，烹入绍酒 15 克，加高级清汤 250 克烧沸后，拣去葱段，推入鱼翅，加进精盐 4 克，改用小火烧透，再以旺火收汁。然后，加入味精，撒上蟹粉，旋动炒锅，淋入调稀的湿淀粉，当汤汁稠浓时，沿锅边浇入熟猪油 25 克，淋上熟鸡油，盛入盘中，即成。

### [工艺关键]

1. 掌握好蒸鱼翅的火候，用筷子拣起翅针，两头下垂为度。
2. 将活湖蟹捆紧，旺火气足，蒸约 10 分钟，拆取蟹肉和蟹黄，二者混匀，厨师行话曰：蟹粉。

### [风味特点]

“蟹粉鱼翅”系用蟹粉（湖蟹的肉和黄），与鱼翅合烹而成。鱼脆可口，滋味醇厚，橙色的蟹黄，白色的鱼翅，翠绿的小葱，相映成趣，和谐悦目。是钱塘风味秋令名肴。

## 黄鱼熘翅

### [主料辅料]

水发鱼翅.....400 克	绍酒.....50 克
净黄鱼肉.....200 克	精盐.....5 克
熟火腿丝.....15 克	味精.....1.5 克
鸡蛋清.....2 个	清汤.....1000 克
生净母鸡.....500 克	湿淀粉.....50 克
香菜叶.....10 克	熟鸡油.....25 克
葱结.....1 克	熟猪油.....50 克
姜片.....5 克	

### [烹制方法]

1. 将鱼翅放在大碗里，上面放上斩成大块的老母鸡，加入绍酒 20 克，清汤 300 克和葱结 0.5 克，上笼用旺火蒸 4 小时，出笼后，拣去鸡块、葱结。黄鱼肉切成小方块。

2. 炒锅置旺火，下入熟猪油 20 克，烧至七成热，投入葱结 0.5 克、姜片，偏出香味后，舀入清汤 700 克，拣去葱结、姜片，将鱼翅、黄鱼一起入锅，加入绍酒 30 克、精盐和味精。烧沸后，用调稀的湿淀粉勾芡，再加入鸡蛋清、熟猪油 30 克。复开后，起锅装入盆内，淋上熟鸡油，撒上火腿丝、香菜叶装盘即成。

### [工艺关键]

清汤可分一般清汤与高级清汤两种。一般清汤用老母鸡熬制或用毛汤或浓白汤用腿精肉吊制。10 公斤浓白汤，用 1 公斤精肉切丝（或砸泥），先放入 1.5 公斤的清水中漂出血水，一起倒入汤中，搅匀，旺火加温至汤沸、起凝聚时，撇去表面的浮沫，捞去肉丝，滤去渣质即成。也有的用鸡血吊制，方法相同。

### [风味特点]

“黄鱼熘翅”是浙东沿海地区的传统风味菜。黄鱼和鱼翅同烹，相得益彰，色白晶莹，汤汁明亮，鲜美可口，营养价值颇高。



## 砂锅鱼唇

### [主料辅料]

水发鱼唇.....750 克	姜.....1 块
净嫩母鸡.....500 克	姜汁水.....50 克
水发香菇.....50 克	白糖.....5 克
水发干贝.....50 克	胡椒粉.....2 克
熟火腿片.....50 克	绍酒.....50 克
熟笋片.....50 克	精盐.....10 克
小菜苞.....250 克	味精.....4 克
葱结.....1 个	白汤.....500 克
浓汤.....1000 克	

### [烹制方法]

1. 将老母鸡斩成大块，放在沸水锅中煮烧片刻，捞出洗去血沫，放入砂锅内，舀入浓汤。然后，置旺火上烧沸，改为小火炖 1 小时，端离火口，待用。

2. 把鱼唇切成长方块，放入沸水锅中煮 2 分钟，捞入另一炒锅，加白汤、绍酒 20 克、姜汁水，煮 3 分钟。

3. 将鱼唇、笋片、香菇、火腿片、干贝、绍酒 30 克、精盐、白糖、胡椒粉、葱结、姜块依次放入炖鸡块的砂锅中，置旺火上烧沸，改为小火炖 30 分钟，拣去葱结、姜块，把小菜苞焯熟放进，加味精调好味，置于火上焖烧 5 分钟，即可上席。

### [工艺关键]

1. 鱼唇沙、骨要去尽，鱼唇要至软糯。
2. 味不宜过浓、过厚。

### [风味特点]

1. “砂锅鱼唇”是以海味珍品鱼唇为主料，用于贝、母鸡、金华火腿等多种增鲜原料配佐。采用砂锅小火炖制原锅上席，能保持菜品热度。

2. “砂锅鱼唇”具有鱼唇柔糯，汤汁醇浓，滋味异鲜，营养丰富等特点。

## 鸡火鱼唇

### [主料辅料]

水发鱼唇.....300 克	精盐.....6 克
鸡脯肉.....100 克	味精.....2.5 克
熟火腿片.....30 克	清汤.....300 克
绿色蔬菜.....5 克	鸡蛋清.....1 个
葱段.....10 克	湿淀粉.....30 克
姜汁水.....5 克	熟鸡油.....10 克
绍酒.....5 克	熟猪油.....250 克

### [烹制方法]

1. 鱼唇用凉水漂洗两次，切成 5 厘米长、2 厘米宽的斜片块，放在沸水锅里氽过，去掉腥味。

2. 鸡脯肉片成薄片，加精盐 1 克和鸡蛋清捏上劲，用湿淀粉 5 克拌匀。

3. 炒锅置旺火，下入熟猪油，烧至四成热，将鸡片倒入滑散、呈玉白时倒入漏勺中滗油。原炒锅留底油 50 克，投入葱段，煸出香味后，加入绍酒、清汤煮沸；拣去葱段，放入鱼唇，加姜汁水，再沸，撇去浮沫，加精盐 5 克和味精，用湿淀粉 25 克勾薄芡，下入鸡片、火腿片和焯熟的绿色蔬菜，沿锅边淋入熟猪油 25 克，并转动炒锅。装盘后，再淋上熟鸡油即成。

### [工艺关键]

鱼唇发制：将干鱼唇放入大铝锅内，浇入沸水至浸没，加盖焖发，待水凉后，小而嫩的鱼唇就基本发软可去沙（如块大质老的，可放入沸水锅内煮沸焖胀发软）。捞出后除去沙粒及杂质，洗净再放入铝锅，倒入沸水继续焖煮胀发，水凉后捞出，用小刀刮掉鱼唇表面的黑衣到发白漂净。然后再用同样方法胀发一次，捞出去掉骨及黄肉，再用沸水焖酥软，用清水冲洗干净，最后放入冷水浸漂或入冰箱备用。

### [风味特点]

“鸡火鱼唇”用鸡脯肉、金华火腿和鱼唇合烹，故名。此菜选料高档，营养丰富，鸡片鲜嫩，火腿酥糯，滋味鲜美，是浙味宴会大菜之一。

## 桔络明骨

### [主料辅料]

水发明骨.....500 克                      冰糖.....300 克  
罐头蜜桔.....250 克                      湿淀粉.....50 克

### [烹制方法]

- 1.将明骨切成约 1.5 厘米见方的块，放在沸水锅内，置于中火上煮 3 分钟后，改用小火煮 2 分钟捞出，沥去水。
- 2.把炒锅置中火上，舀入清水 600 克，放入冰糖，烧至冰糖溶化，过筛后去渣，糖水待用。
- 3.炒锅内放入冰糖水和明骨，用中火烧沸后，续烧 3 分钟，把蜜桔落锅，再沸，撇净浮沫，用湿淀粉勾薄芡，盛在一品锅内，即成。

### [工艺关键]

- 1.“桔络”原指桔子皮内层的筋络，也称桔丝、桔筋，此处入馔用的是桔肉，习惯上称为桔络。
- 2.明骨要纯软、糯。
- 3.勾薄芡。

### [风味特点]

- 1.明骨，亦称鱼骨、鱼脑。它是用鲨鱼的软骨加工的干制品，经涨发去腥后，晶莹透明，质感柔滑。
- 2.“桔络明骨”是明骨与蜜桔合烹成羹，黄白相映，色泽明快，羹汤滑糯，桔肉微酸，清甜可口，增进食欲。

## 蒜子鱼皮

### [主料辅料]

水发鱼皮.....750 克	葱末.....15 克
净蒜瓣.....150 克	姜片.....25 克
葱段.....25 克	姜末.....15 克
白糖.....2 克	酱油.....35 克
湿淀粉.....15 克	味精.....3 克
胡椒粉.....1 克	白汤.....300 克
红烧肉卤.....100 克	清汤.....400 克
绍酒.....30 克	熟猪油.....120 克

### [烹制方法]

1. 将鱼皮切成长方形的厚片，投入沸水锅中煮 3 分钟，转锅换水再煮 3 分钟，捞起沥净水。

2. 将炒锅置中火上，下入熟猪油 20 克，烧至七成热，投入葱段、姜片煸香，舀入白汤和绍酒 15 克，下入鱼皮滚烧 5 分钟捞出，拣去葱段，姜片。

3. 将炒锅置小火上，下入熟猪油 100 克，放进蒜瓣慢慢熬软，滗出部分油待用。炒锅中投入葱、姜末，改用旺火，烹入绍酒 15 克，加酱、肉卤、白糖、胡椒粉、清汤，放进鱼皮，烧沸后，改用小火焖 10 分钟，再转为旺火，加味精，用湿淀粉勾芡，淋上蒜油推匀，装盘即成。

### [工艺关键]

1. 鱼皮的火候要到家。

2. 用薄芡，芡汁适量。

### [风味特点]

1. 鱼皮，为鲨鱼皮的干制品，鲨鱼皮亦称酸鱼皮。

2. “蒜子鱼皮”选用鱼皮为主料，加大蒜烹制。成菜蒜香浓郁，鱼皮软糯，味甚鲜美，是温州民众推崇的酒席大菜之一。

## 宋嫂鱼羹

### [主料辅料]

桂鱼 1 条.....600 克	绍酒.....30 克
熟火腿.....10 克	酱油.....25 克
熟笋.....25 克	精盐.....2.5 克
水发香菇.....25 克	醋.....25 克
鸡蛋黄.....3 个	味精.....3 克
葱段.....25 克	清汤.....250 克
姜块（拍松） ...5 克	湿淀粉.....30 克
姜丝.....1 克	熟猪油.....50 克
胡椒粉.....1 克	

### [烹制方法]

1. 将桂鱼剖洗干净，去头，沿脊背片成两片，去掉脊骨至腹腔，将鱼肉皮朝下放在盆中，加入葱段 10 克、姜块、绍酒 15 克、精盐 1 克稍渍后，上蒸笼用旺火蒸 6 分钟取出，拣去葱段、姜块，卤汁滗在碗中，把鱼肉拨碎，除去皮、骨，倒回原卤汁碗中。

2. 将熟火腿、熟笋、香菇均切成 1.5 厘米长的细丝，鸡蛋黄打散，待用。

3. 将炒锅置旺火上，下入熟猪油 15 克，投入葱段 15 克煸出香味，舀入清汤煮沸，拣去葱段，加入绍酒 15 克、笋丝、香菇丝。再煮沸后，将鱼肉连同原汁落锅，加入酱油、精盐内搅匀，待羹汁再沸时，加入醋，并洒上八成热的熟猪油 35 克，起锅装盆，撒上熟火腿丝、姜丝和胡椒粉即成。

### [工艺关键]

1. 鱼蒸熟后要原条平放，用竹筷顺丝剔出大块鱼肉，并将鱼刺剔尽。
2. 用旺火将鱼蒸熟，时间不可太长，否则鱼身支离，刺难拣尽。

### [风味特点]

1. “宋嫂鱼羹”是南宋的名菜，至今已有 800 多年的历史。据《武林旧事》记载：淳熙 6 年 3 月 15 日，宋高宗赵构登御舟闲游西湖，命内侍买湖中龟鱼放生，宣唤中有一卖鱼羹的妇人叫宋五嫂，自称是东京（今开封）人，随皇上迁至此，在西湖边以制鱼羹为生。高宗命其上船，吃了她做的鱼羹，十分赞赏，并念其老，赐予金银绢匹，从此声誉鹊起，富家巨室争相购食，宋嫂鱼羹也就成了驰名京城的名肴。

2. “宋嫂鱼羹”配料讲究，色泽黄亮，鲜嫩滑润，味似蟹羹，故有“赛蟹羹”之称。是杭州的传统风味名菜。

## 西湖醋鱼

### [主料辅料]

活草鱼 1 条...700 克	姜末.....1.5 克
白糖.....60 克	醋.....50 克
绍酒.....25 克	湿淀粉.....50 克
酱油.....75 克	

### [烹制方法]

1. 将草鱼饿养两天，促其排尽草料及泥土味，使鱼肉结实。宰杀去掉鳞、鳃、内脏，洗净。

2. 把鱼身劈成雌雄两片（连背脊一边称雄片，另一边为雌片），斩去鱼牙，在雄片上，从颌下 4.5 厘米处开始每隔 4.5 厘米斜片一刀（刀深约 5 厘米），刀口斜向头部（共片五刀），片第三刀时，在腰鳍后处切断，使鱼分成两段，再在雌片脊部厚肉处向腹部斜剖一长刀（深约 4 至 5 厘米），不要损伤鱼皮。

3. 将炒锅置旺火，舀入清水 1000 克，烧沸后将雄片前后两段相继放入锅内，然后，将雌片并排放入，鱼头对齐，皮朝上，盖上锅盖。待锅水再沸时，揭开盖撇去浮沫，转动炒锅，继续用旺火烧煮，前后共烧约 3 分钟，用筷子轻轻地扎鱼的雄片颌下部，如能扎入，即熟。炒锅内留下 250 克汤水（余汤撇去），放入酱油、绍酒和姜末调味后，即将鱼捞出，装在盆中。

4. 在炒锅内的汤汁，加入白糖、湿淀粉和醋，用手勺推搅成浓汁，见滚沸起泡，立即起锅，徐徐浇在鱼身上，即成。

### [工艺关键]

1. 片鱼时刀距及深度要均匀。
2. 将片好的鱼放入锅中煮时，水不能淹没鱼头及胸鳍翘起。
3. 最后一道工序，用手勺推搅成浓汁时，应离火推搅不能久滚，切忌加油；滚沸起泡，立即起锅，浇遍鱼的全身即成。

### [风味特点]

1. “西湖醋鱼”的来源，相传出自“叔嫂传珍”的故事，说的是古时西湖边住有宋氏兄弟，以打鱼为生，当地恶棍欲占其嫂，杀害其兄，又欲加害小叔。宋嫂劝小叔外逃，行前特意用糖、醋烧制一条草鱼为他饯行，勉励他“苦甜毋忘百姓辛酸之处。”后来小叔得了功名，在一个偶然的宴会上吃到甜中带酸的特制鱼菜，终于找到了隐名遁逃的嫂嫂。他就辞去官职重操渔家旧业，后人仿效烹制，“西湖醋鱼”也就随“叔嫂传珍”的美名，历久不衰地流传下来。

2. “西湖醋鱼”采用活杀现烹，不着油腻的烹调手段，成菜色泽红亮，酸甜适宜，鱼肉结实，鲜美滑嫩，有蟹肉滋味，是 1956 年浙江省认定的 36 种杭州名菜之一。

## 三丝肚裆

### [主料辅料]

草鱼肚裆.....300 克	绍酒.....15 克
水发香菇.....10 克	精盐.....5 克
熟火腿.....10 克	味精.....1.5 克
熟笋.....10 克	湿淀粉.....15 克
葱段.....10 克	熟猪油.....7.5 克
姜汁水.....15 克	

### [烹制方法]

1. 将草鱼肚裆洗净，擦干，用斜刀片切成 1 厘米厚的扇形鱼块；熟火腿、熟笋、香菇分别切成细丝，待用。

2. 炒锅置旺火，放入熟猪油 2.5 克，把鱼块（皮朝下）推入锅中，加入绍酒、精盐、姜汁水及少许清水，盖上锅盖烧至鱼块拱起，呈白色时，添加味精，在鱼块旁边放上火腿丝、笋丝、香菇丝，将炒锅转动一下，用湿淀粉勾芡，淋上熟猪油 2.5 克。然后，大翻锅，先把鱼块装入盘内，排成扇形，再往炒锅内的“三丝”中放入葱段，淋上熟猪油 2.5 克，起锅浇在鱼块上，即成。

### [工艺关键]

1. 草鱼肚裆要洗净、擦干。
2. 烧的时间不宜太长，煮熟即可。

### [风味特点]

1. “花链头，青鱼尾，草鱼肚裆，鲫鱼背”它们是淡水鱼中的精华部位。以此为原料烹制的菜肴，脍炙人口。
2. “三丝肚裆”鱼块呈扇形，整齐美观，口味清淡鲜嫩，别具水乡风味。

## 砂锅鱼头豆腐

### [主料辅料]

鳊鱼头半只...600 克	白糖.....10 克
嫩豆腐 2 块...700 克	绍酒.....25 克
熟笋片.....75 克	酱油.....75 克
水发香菇.....25 克	味精.....3.5 克
姜末.....0.5 克	熟猪油.....250 克
青蒜.....25 克	(约耗 125 克)
豆瓣酱.....25 克	

### [烹制方法]

1. 将鱼头洗净，去掉牙，在近头背肉处深刻 2 刀，鳃盖上划 1 刀，胡桃肉（鳃旁的肉）上切 1 刀。剖面涂上碾碎的豆瓣酱，正面抹上酱油 15 克。豆腐切成长 4 厘米、厚 1 厘米的片，用沸水稍焯，去掉豆腥味。

2. 炒锅置旺火，烹入熟猪油，烧至八成热，将鱼头正面下锅煎黄，滗出余油，烹入绍酒，加酱油 60 克和白糖略烧。将鱼头翻身，舀入汤水 750 克，放入豆腐片、笋片、香菇、姜末，烧沸后，转入中号砂锅，在微火上烧 5 分钟，改用中火烧 2 分钟，撇去浮沫，加入青蒜、味精，在淋上熟猪油 50 克，连同砂锅一起上桌，即成。

### [工艺关键]

1. 选用鳊鱼头要连带一截鱼肉。
2. 砂锅为冬令三锅（余为暖锅、火锅）之一，煮后上桌不揭盖能保暖较长时间。大小随意，品种可简可繁。

### [风味特点]

1. “砂锅鱼头豆腐”又称鱼头豆腐，是 1956 年浙江省认定的 36 种杭州名菜之一。相传乾隆下江南来到杭州，身穿微服私游吴山，中午时分遇到暴雨，躲避于山腰间一户人家的屋檐下。由于饥寒交困，只得推门入室，以求午餐。主人王小二，是一家饮食店的伙计，见他如此狼狈，非常同情，于是将家中仅有的一块豆腐，一半用来烹烧菠菜，一半与一个鱼头放在砂锅中炖了炖，送给了乾隆。乾隆觉得味道特别好，回京后念念不忘这顿美餐，当再次来杭时，正逢春节，为了报答王小二一餐之赠，资助他在河坊街吴山脚下开了一家饭馆，并亲笔题了“皇饭儿”三字。由于王小二精心经营，专门供应鱼头豆腐等佳肴，生意十分兴隆。有人为此题曰：“肚肌饭碗小，鱼美酒肠宽，问客何所好，豆腐烧鱼头”的联句，百余年来，“鱼头豆腐”就成为历史上流传不衰的杭州传统名菜。

2. “砂锅鱼头豆腐”成菜鱼脑滑润，鱼肉肥美，豆腐细嫩，汤醇味厚，清香四溢。



## 头肚醋鱼

### 〔主料辅料〕

鳊鱼头肚裆肉.....	姜末.....1克
.....400克	胡椒粉.....0.5克
熟笋.....50克	甜面酱.....10克
葱末.....1克	醋.....20克
白糖.....25克	湿淀粉.....50克
绍酒.....25克	熟猪油.....50克
酱油.....60克	

### 〔烹制方法〕

1. 将鳊鱼头、肚洗净，斩成长5厘米、宽2厘米的长方块，笋切成小长方块。

2. 将炒锅置旺火上，下入熟猪油，烧至六成热，放入鱼块，将炒锅颠翻几下，烹入绍酒，加酱油、白糖、甜面酱、笋块和汤水20克，加盖烧沸后，再烧5分钟。用醋、湿淀粉调匀勾薄芡，淋入熟猪油，炒锅一旋一翻，起锅装盘，撒上葱末、姜末、胡椒粉即成。

### 〔工艺关键〕

1. 选用二至三公斤重的活鳊鱼，现烧现吃。
2. 鱼头及肚裆不宜多煮，芡要薄。

### 〔风味特点〕

1. “头肚醋鱼”是绍兴百年老店“兰香馆”的传统风味菜。该馆坐落在市内水上交通中心——大江桥堍，过去，店主人别出心裁地在店后的河上，置一只木船，专门活养二、三公斤重的鱼，以招待顾客。选用鱼头和肚裆为主料，现烧现吃的“头肚醋鱼”，颇受城乡客商青睐，成为家喻户晓的绍兴风味菜。

2. “头肚醋鱼”成菜色泽红亮，头肚肉质活络，汤汁浓滑，配用甜面酱、米醋烹制，味鲜而略带酸甜。

## 之江鲈莼羹

### 〔主料辅料〕

鲈鱼肉.....150 克	姜汁水.....5 克
西湖药菜.....200 克	胡椒粉.....0.5 克
熟鸡丝.....25 克	绍酒.....15 克
熟火腿丝.....10 克	精盐.....3 克
陈皮丝.....5 克	鸡蛋清.....1 个
葱丝.....5 克	湿淀粉.....25 克
味精.....2.5 克	熟猪油.....250 克
清汤.....200 克	(约耗 50 克)
葱段.....5 克	

### 〔烹制方法〕

1. 将洗净的鲈鱼去皮和血筋，切成 6 厘米长的丝，加入精盐 1.5 克、鸡蛋清、绍酒 5 克、味精 0.5 克，掐上劲，用湿淀粉 10 克拌匀上浆。

2. 将炒锅置中火上，下入熟猪油，烧至四成热，把浆好的鱼丝倒入锅内，用筷子轻轻划散，呈玉白色时倒入漏勺，沥去油。炒锅内留底油 25 克，回置火上，投入葱段煸香，加入绍酒 10 克、精盐 1.5 克、清汤和清水 250 克。烧沸后，拣出葱段，放入味精 2 克及姜汁水，用湿淀粉 15 克勾薄芡，将鱼丝及蔬菜入锅，加入熟火腿丝、熟鸡丝、葱丝，转动炒锅，用手勺推匀，盛入高脚碗内，撒上陈皮丝、胡椒粉，即成。

### 〔工艺关键〕

1. 若有熟鸡油可在成菜时淋上鸡油，再盛入高脚碗，撒上陈皮丝、胡椒粉。

2. 要选用钱塘江的鲈鱼和西湖的莼菜。

### 〔风味特点〕

1. “之江鲈莼羹”是根据“莼羹鲈脍”的故事创制的。在《晋书·文苑·张翰传》记载着这样一个故事：西晋文学家张翰，在齐王司马同执政时，任大司马车曹掾，因见秋风起，思恋家乡吴中的美味莼羹鲈鱼脍。曰：“人生贵得适志，何为羁官数千里，以要名爵乎！”他借口思念故乡莼鲈，而辞去官职，离洛阳回到家乡。当时张翰这样做，不过是托辞退隐罢了，可是后来这“莼羹鲈脍”的故事，形成“莼鲈之思”的成语，成为表达眷恋思乡之情深切的典故，根据这一典故创制的“之江鲈莼羹”，也倍受国内外宾客，特别是华侨的眷恋和喜爱。

2. “之江鲈莼羹”成菜味美滑润，色泽悦目，莼菜清香，鱼肉鲜嫩，尝之，更觉江南风光无限好。

## 蛤蜊氽鲫鱼

### 〔主料辅料〕

活鲫鱼 1 条...500 克	绍酒.....25 克
蛤蜊 20 只.....500 克	醋.....25 克
绿蔬菜.....2.5 克	精盐.....2 克
葱结.....25 克	味精.....5 克
姜块.....1.5 克	熟鸡油.....10 克
姜末 1 碟.....3 克	熟猪油.....50 克

### 〔烹制方法〕

1. 将鲫鱼去鳞、鳃、内脏，洗净，沿脊骨从头部向尾部两侧面各片一刀。
2. 炒锅置旺火，下入熟猪油，烧至四成热。先将鱼在沸水中烫一下，随即放入油锅内，略煎后，迅速翻身，加入绍酒、葱结、姜块和清水 1000 克，盖上锅盖，旺火烧 5 分钟左右。然后，拣去葱结、姜块，加入精盐、味精，用漏勺把鱼装入品锅。汤汁用细筛过滤后，倒入品锅。
3. 在烧鱼的同时，将洗净的蛤蜊用开水烫至外壳略开，掰开蛤壳，去掉筋，用冷开水洗净，放在鱼的两边，衬以绿色蔬菜，淋上熟鸡油，随带姜末一碟一道上席，即成。

### 〔工艺关键〕

1. 鲫鱼要煎至微黄，加水煮至汤呈奶色。
2. 蛤蜊用开水烫至外壳张开即可。

### 〔风味特点〕

1. “蛤蜊氽鲫鱼”是一道河海“两鲜合一”的杭州传统风味，1956 年被浙江省认定为 36 种杭州名菜之一。
2. “蛤蜊氽鲫鱼”成菜汁浓白，肉鲜嫩，汤鲜味美，营养丰富，风味别致，是颇受食者珍爱的滋补佳肴。

## 锅烧鳗

### 〔主料辅料〕

活河鳗 2 条...750 克	桂皮.....5 克
猪板油丁.....25 克	绍酒.....25 克
笋块.....75 块	酱油.....60 克
葱段.....100 克	醋.....15 克
姜片.....10 克	芝麻油.....5 克
白糖.....25 克	熟猪油.....50 克

### 〔烹制方法〕

1. 将河鳗剪断喉管，在肛门处剪一小口，用沸水泡去周身的粘液，然后用两只竹筷从咽喉部插入腹中，一手捏住鳗身，一手捏紧竹筷顺一个方向绞卷几下，把肠子等卷出来，斩去头。尾，切成 6 厘米长的段，洗净。

2. 将炒锅置旺火，下入熟猪油 25 克，烧热，用葱段铺底，将鳗鱼段排列其上，铺盖猪板油丁、姜片、笋块、桂皮，放入绍酒和清水 500 克。煮沸后，改用小火焖煮 1 小时，至汤汁约剩 1/4，鳗肉酥烂时，拣去姜片、葱段、桂皮，转入另一只炒锅中，放入酱油、白糖、醋，改用旺火烧至汤汁稠浓，淋上熟猪油 25 克，用手勺推匀，把锅转动几下，淋上芝麻油，即成。

### 〔工艺关键〕

1. “锅烧鳗”选料严格，以取用冬季背黑肚白、嘴小、头大，重约 650 克的河鳗为佳。

2. 最后一道工序，一定用旺火，时间不可过长，至汤汁稠浓即可。

### 〔风味特点〕

1. “锅烧鳗”是宁波的传统名菜之一。成菜鳗鱼肉酥烂，鲜美可口。

2. “锅烧鳗”营养价值高，对病后滋补、增强体质有一定疗效。

## 鱼烧豆腐

### 〔主料辅料〕

活鱼 10 条.....	甜面酱.....10 克
.....750 克	酱油.....50 克
嫩豆腐.....500 克	味精.....1.5 克
熟笋.....50 克	胡椒粉.....1 克
水发冬菇.....15 克	清汤.....250 克
葱段.....15 克	湿淀粉.....25 克
绍酒.....25 克	熟猪油.....65 克

### 〔烹制方法〕

1. 将鱼去鳞、鳃、内脏，剖洗干净，切除鱼嘴和鳍，斩齐鱼尾，在背肉的两面各斜剖 2 刀；豆腐切成长 1.5 厘米、宽 1 厘米、厚 0.3 厘米的块，在沸水锅中焯二下，去掉豆腐腥味，沥干水；笋切成长 4 厘米、宽 2 厘米的薄片，冬菇大的对切开。

2. 炒锅置旺火，下入熟猪油 50 克，烧至七成热，把鱼排齐落锅，两面稍煎，加入绍酒、酱油、甜面酱、清汤，随即把豆腐放入锅的一边，放入笋片、冬菇，盖上锅盖，用中火烧透，放入味精，旋转几下炒锅，用调稀的湿淀粉勾芡，加葱段，淋上熟猪油 15 克起锅，盛盘时将一少半的豆腐垫底，鱼平放在豆腐上，然后将余下的豆腐盖在鱼上，撒上胡椒粉，即成。

### 〔工艺关键〕

1. 选用春节前后的河塘鱼。
2. 鱼入锅前，用黄酒、盐擦鱼身最好。

### 〔风味特点〕

1. “鱼”亦称沙鳢、塘鳢、土步鱼、蒲鱼，是一种小型的食用鱼类，体小肉多，鲜美可口。杭州以土步鱼为上品。

2. “鱼烧豆腐”是吴越绍兴的一道脍炙人口的风味菜，鱼和豆腐均为细嫩之物，二者同烧，使鲜美的鱼味渗入豆腐之中，食之更加鲜香清淡。

## 雪菜大汤黄鱼

### 〔主料辅料〕

大黄鱼一条...750 克	葱段.....12 克
净雪里蕻菜梗.....	绍酒.....15 克
.....100 克	精盐.....5 克
熟笋片.....50 克	味精.....1 克
姜片.....10 克	熟猪油.....75 克
葱结.....12 克	

### 〔烹制方法〕

1. 将黄鱼剖洗干净，剁去胸鳍、背鳍，在鱼身的两侧面各剖几条细纹刀花。将雪里蕻菜梗切成细粒。

2. 炒锅置旺火，下入熟猪油 65 克，烧至七成热，投入姜片略煸，继而推入黄鱼煎至两面略黄，烹上绍酒，盖上锅盖稍焖。然后，舀入沸水 750 克，加入葱结，改为中火焖烧 8 分钟，见鱼眼珠呈白色，鱼肩略脱时，拣去葱结，加入精盐，放进笋片、雪里蕻咸菜粒和熟猪油 10 克，改用旺火烧沸。当卤汁呈乳白色时，添加味精，将鱼和汤同时盛在大碗内，撒上葱段，即成。

### 〔工艺关键〕

1. 炒锅直径宜刚能容纳鱼长，汤量以浸没鱼身为度。
2. 若有鲜汤则改用鲜汤煮熟。

### 〔风味特点〕

1. “雪里蕻”是宁波一带每家常备之菜，当地有句老话：“三天勿喝咸菜（即雪里蕻）汤，两脚有点酸汪汪。”

2. “雪菜大汤黄鱼”是用浙江舟山渔场所产的大黄鱼烹制，鱼体肥状，肉质结实，汤汁乳白浓醇，口味鲜咸合一，不仅是宁波酒楼、饭店常年供应的传统名菜，也是沿海民间筵席上的上等菜肴。

## 网油黄鱼

### 〔主料辅料〕

大黄鱼一条.....	猪网油.....250 克
.....1000 克	猪上脑肉.....100 克
熟笋.....50 克	白糖.....5 克
水发香菇.....50 克	绍酒.....20 克
淡虾米.....25 克	酱油.....15 克
鸡蛋.....2 个	精盐.....2 克
糖醋萝卜丝...200 克	味精.....3 克
葱丝.....10 克	花椒盐.....1 碟
葱段.....10 克	干淀粉.....150 克
姜片.....7 克	芝麻油.....15 克
姜丝.....3 克	花生油.....3000 克
胡椒粉.....1 克	

### 〔烹制方法〕

1. 将黄鱼刮去鳞，用刀尖由颌下向尾部先后沿着脊骨两边片进，取出脊骨，挖去鳃及内脏，洗净揩干，鱼肉上剖斜十字花刀，然后用精盐、绍酒 10 克、味精 1.5 克、胡椒粉及葱段、姜片擦透，渍 10 分钟。

2. 把猪肉、熟笋、香菇切成丝，虾米用热水泡软，炒锅置旺火上，下入芝麻油，投入葱丝、姜丝、笋丝、香菇丝、肉丝煸炒，加虾米、绍酒 10 克、酱油、白糖、味精 1.5 克炒透，盛起作馅。

3. 将鸡蛋打散，加干淀粉调成糊，猪网油修切成两大张。把馅料填入鱼腹中，合拢放在一张猪网油上包裹起来，另一张猪网油涂抹蛋糊，包在外层，再拍上干淀粉。

4. 炒锅置旺火，下入花生油，烧至五成热，将黄鱼下锅炸 5 分钟至外层结壳，改用微火浸炸 15 分钟，再改为旺火炸至外层酥脆，色泽金黄捞出，两面网油上划几个斜十字，放在盘中，衬以糖醋萝卜丝，配花椒盐上席。

### 〔工艺关键〕

1. 黄鱼刮去鳞，取出脊骨，要头尾连着。

2. “网油黄鱼”是在网油叉烧黄鱼的基础上演变过来的，把原来的明火叉烧改为热油浸炸。

### 〔风味特点〕

1. “网油黄鱼”是温州传统名菜。

2. “网油黄鱼”外面包裹着双层网油，营养成份不易走失，原汁原味，鲜嫩异常，网油经炸制后，酥脆无渣，蘸花椒盐食之，更是香美可口。

## 苔菜拖黄鱼

### 〔主料辅料〕

净黄鱼肉.....200 克	精盐.....0.5 克
苔菜末.....5 克	鸡蛋.....2 个
葱末.....0.5 克	上白面粉.....125 克
花椒盐.....1.5 克	熟菜油.....1500 克
绍酒.....10 克	(约耗 50 克)

### 〔烹制方法〕

1. 将黄鱼肉去皮切成 2 厘米见方的块，放在碗内，加入绍酒 5 克、精盐拌匀。

2. 把鸡蛋打散，冲入 60 热水 100 克，继续打几下，加入上白面粉，搅成糊。然后，放入苔菜末、绍酒 5 克，搅拌均匀。

3. 将炒锅置旺火上，下入熟菜油，烧至五成热，把鱼肉块挂上蛋糊，投入油锅，持漏勺不断翻动，炸至呈淡黄色时，捞起装盘，撒上葱末、花椒盐即成。

### 〔工艺关键〕

1. 如用小黄鱼可以不去皮。

2. 苔菜，又名苔条。它的根部缠绕在岩石上，生长于潮湿地带，晒干后可食用。

### 〔风味特点〕

1. “苔菜拖黄鱼”是一只地道的宁波风味菜。

2. “苔菜拖黄鱼”是选用黄鱼肉与苔菜干为原料。经过挂糊炸制而成。形如枇杷，外壳松脆，鱼肉软嫩，再配上苔菜浓清香味，独具特色。



## 彩熠黄鱼

### 〔主料辅料〕

大黄鱼 1 条...750 克	熟鸡脯丁.....25 克
浆虾仁.....25 克	青豆.....25 克
熟火腿丁.....25 克	葱段.....10 克
鸡蛋糕丁.....25 克	白糖.....50 克
绍酒.....25 克	干淀粉.....100 克
醋.....25 克	湿淀粉.....50 克
精盐.....3 克	熟菜油.....3000 克
番茄酱.....50 克	(约耗 75 克)
味精.....2.5 克	熟猪油.....75 克
清汤.....250 克	

### 〔烹制方法〕

1. 黄鱼挖去内脏，洗净，斩去胸鳍、背鳍，在鱼身两面剖上十字细纹刀花，抹上精盐 1 克，洒点绍酒 10 克稍腌，拍上干淀粉。
2. 炒锅置旺火，下入熟菜油，烧至七成热，将黄鱼落锅，炸至金黄色后，改用小火浸炸，至外脆里熟，捞起放在盘内。
3. 另取炒锅一只，下熟猪油 25 克，烧至六成热，投入葱段 5 克略煸，速将鸡蛋糕丁、鸡脯丁倒入煸炒，烹上绍酒 15 克，加番茄酱、白糖、精盐 2 克、虾仁、青豆、味精、清汤和醋，烧滚后，用湿淀粉勾芡，淋上熟猪油 50 克，推匀成卤汁，浇在鱼身上，撒上熟火腿丁和葱段 5 克，装盘即成。

### 〔工艺关键〕

炸黄鱼，旺火定型上色，小火浸炸熟透，色呈金黄，外酥里嫩。

### 〔风味特点〕

“彩熠黄鱼”是宁波、舟山地区的传统名菜。黄鱼味鲜，肉质丰满结实，配以火腿、鸡肉等上乘辅料烹制，三鲜合一，滋味浓醇，色彩艳丽。

## 炸熘黄鱼

### 〔主料辅料〕

大黄鱼 1 条.....	酱油.....50 克
.....1000 克	醋.....60 克
青豆.....15 克	精盐.....1.5 克
荸荠肉.....15 克	鸡蛋黄.....2 个
葱白.....10 克	干淀粉.....75 克
姜末.....5 克	湿淀粉.....30 克
蒜末.....5 克	熟菜油.....2000 克
白糖.....75 克	(约耗 200 克)
绍酒.....50 克	

### 〔烹制方法〕

1. 黄鱼开膛，挖去内脏，洗净，剁去胸鳍和背鳍，在鱼身两侧各剖牡丹花刀，撒上精盐和绍酒 15 克，稍腌后，抹上蛋黄液，拍上干淀粉。荸荠肉切指甲片。

2. 炒锅置旺火，下入熟菜油烧至七成热，将黄鱼落锅，炸至外皮香脆，捞出盛放于大腰盆中。另取一只炒锅置旺火上，加入熟菜油 25 克，下入葱、姜、蒜、青豆及荸荠片，略炒一下，加入绍酒 35 克、酱油、白糖和沸水 200 克，用醋调稀湿淀粉勾芡，并加沸油 50 克推匀，冒大泡时，迅速浇在鱼上即成。

### 〔工艺关键〕

勾二流芡，手勺推匀，顶开冒泡，淀粉熟透，明汁亮芡。〔风味特点〕“炸熘黄鱼”是温州传统名菜。热鱼浇上热芡，吱吱作响，气泡翻滚，很能活跃筵席气氛。旧时称曰：“响堂菜”食之外脆里嫩，酸甜可口。

## 葱油黄鱼

### 〔主料辅料〕

大黄鱼 1 条...750 克	白糖.....5 克
葱丝.....40 克	酱油.....20 克
葱结.....30 克	精盐.....1.5 克
姜丝.....10 克	绍酒.....30 克
姜片.....20 克	味精.....4 克
胡椒粉.....2 克	花生油.....80 克

### 〔烹制方法〕

1. 将黄鱼开膛，掏去内脏，洗净，剁去胸鳍、背鳍。在鱼身两面的肉厚处，每隔 3 厘米刻一刀。

2. 炒锅置旺火，舀入清水烧沸，放入鱼浸没，加葱结、姜片、绍酒 15 克，煮沸后，盖上锅盖。改用微火，保持微沸，鱼嫩熟时，捞起装盘。把姜丝、精盐、绍酒 15 克、酱油、白糖、胡椒粉、味精及煮鱼原汤 100 克放在小碗中调匀，浇在鱼身上，撒上葱结。炒锅中下入花生油，旺火烧至九成熟，淋浇在葱丝上即成。

### 〔工艺关键〕

制作时必须掌握：第一，以水导热成熟，调味淡雅，突出本味。故鲜度不够的鱼不宜选用；第二，嫩而不生是此菜的火工要求，鱼入锅一经煮沸，即改用微火，倘沸腾煮鱼，则外糊里生，准确掌握火候，断生即应及时出锅，过之，则鲜味走失，肉质发柴，形态塌碎；第三，葱香是此菜的风味特点，浇葱之油，须用大沸油，才能烫出扑鼻的葱香。

### 〔风味特点〕

黄鱼有大小之分，为暖水性回游鱼类，主要分布于黄海南部、东海及南海。大黄鱼、小黄鱼、带鱼、乌贼，为我国四大海洋经济鱼类。大小黄鱼外形相似，大黄鱼鳞片较小，小黄鱼鳞片较大。大黄鱼的尾柄比小黄鱼长。大黄鱼下唇长于上唇，前端呈圆形，而小黄鱼的上下唇等长，前端呈尖形，其肉质细嫩，呈蒜瓣状，味道清香鲜嫩。“葱油黄鱼”是温州地方名菜，以鲜、嫩、香三大特点著称于世，深得食客青睐。

## 腐皮包黄鱼

### 〔主料辅料〕

净黄鱼肉.....400 克	味精.....1 克
豆腐皮.....4 张	鸡蛋.....1 个
香菜叶.....2.5 克	干淀粉.....1.5 克
葱末.....15 克	醋.....1 小碟
绍酒.....5 克	茄汁酱.....1 小碟
精盐.....5 克	熟菜油.....1000 克
花椒盐.....5 克	(约耗 75 克)

### 〔烹制方法〕

1. 鸡蛋破，蛋清和蛋黄分开打散。黄鱼肉去皮，先切成 7 厘米的长条，再片成宽 2 厘米、厚 1 厘米的片，加鸡蛋清、精盐、葱末 10 克、味精、绍酒和干淀粉拌匀。

2. 豆腐皮用湿毛巾润潮回软，逐张摊平，撕去边筋，抹上蛋黄液，将拌匀的鱼肉分别放在 4 张豆腐皮上，逐一卷成长条，用手略掀几下，切成 5 厘米长的菱形块。

3. 炒锅置旺火，下入熟菜油，烧至四成热，把鱼块逐只投入油锅，不时翻动，炸至淡黄色，用漏勺捞出，待油温回升至五成热时，把鱼块入锅复炸至金黄色，捞出装盘，撒上花椒盐、葱末 5 克，以香菜叶围边。上菜时，跟醋、茄汁酱各一碟。〔工艺关键〕1. 油皮最好上笼蒸软。2. 炸鱼块要重油，第一次定型上色，第二次炸透炸酥。〔风味特点〕“腐皮包黄鱼”是宁波传统名菜，至今已有百余年历史。系用豆腐皮包上净黄鱼炸制而成。此菜色泽金黄，油皮酥脆，肉馅鲜嫩，香味四溢，以醋、茄汁酱等佐食，其味更佳。

## 黄鱼羹

### 〔主料辅料〕

净黄鱼肉.....200 克	葱末.....3 克
嫩笋.....50 克	葱段.....5 克
熟猪肥膘.....25 克	绍酒.....15 克
熟火腿.....10 克	精盐.....4 克
鸡蛋.....1 个	味精.....3 克
姜汁水.....10 克	清汤.....450 克
姜末.....3 克	湿淀粉.....60 克
熟猪油.....75 克	

### 〔烹制方法〕

1. 黄鱼肉片成长 4 厘米、宽 2 厘米、厚 1 厘米的片，猪肥膘切成指甲片，嫩笋、熟火腿均切成末，鸡蛋粘在碗内打散。

2. 炒锅置中火，下入熟猪油 25 克，投入葱段、姜末，煸出香味，将鱼片落锅，放入绍酒、姜汁水、清汤、笋末、精盐、猪肥膘片，烧沸后撇去浮沫，加入味精，用湿淀粉勾芡，淋入鸡蛋液和熟猪油 50 克，用手勺推匀，盛在汤盘中，撒上葱末、熟火腿末，即可上桌。

### 〔工艺关键〕

用湿淀粉勾浓芡，不要用手勺快搅，顶开冒泡，让淀粉充分糊化，则明汁亮芡。

### 〔风味特点〕

“黄鱼羹”制作历史悠久，据〔清〕道光年间《十洲春语》中记载，当时宁波的茶肆酒楼中曾有“冰鲜羹”、“海瓜子”等有撰应市。“冰鲜羹”就是当今的“黄鱼羹”。此菜讲究黄鱼本味，软滑透明，香醇荤润，乡土风味浓郁，流传至今不衰。

## 带扎鱼筒

### 〔主料辅料〕

大黄鱼 1 条.....	水发香菇.....50 克
.....1250 克	猪网油.....100 克
熟火腿.....50 克	葱.....25 克
熟鸡脯肉.....50 克	嫩姜.....10 克
味精.....2 克	干淀粉.....15 克
精盐.....3.5 克	湿淀粉.....15 克
绍酒.....15 克	熟鸡油.....10 克
清汤.....50 克	

### 〔烹制方法〕

1. 将黄鱼开膛，挖去鳃和内脏，剖洗干净，斩去头、脊骨、肚裆，取两侧连皮的脊肉，片成蝴蝶片 26 片，皮朝下摊开，抹上精盐、绍酒、味精稍渍，撒上干淀粉。把鸡脯肉、熟火腿、香菇、姜、葱均切成丝，并逐一分放在鱼片的一端，然后卷拢成筒状，修齐两头，码放在腰盘中，铺盖上猪网油。

2. 用旺火将水烧沸，把鱼筒上蒸笼蒸熟，取出揭去猪网油，炒锅置中火，滗入原汤，添加清汤调味，用湿淀粉勾薄芡，淋上熟鸡油，浇于鱼卷上即成。

### 〔工艺关键〕

1. 将鱼筒码放在腰盘上时，盘底抹一层油。
2. “带扎鱼筒”刀工精细，火候讲究。

### 〔风味特点〕

1. “带扎鱼筒”是浙南地区的传统名菜。
2. “带扎鱼筒”成菜金光程亮，油润欲滚，金黄色的鱼皮，宛如一条金带系于腰间。

## 三丝敲鱼

### [主料辅料]

鲩鱼 1 条.....750 克	精盐.....7.5 克
熟火腿.....25 克	味精.....3 克
水发香菇.....50 克	干淀粉.....50 克
熟鸡脯肉.....50 克	清汤.....500 克
青菜心.....100 克	熟鸡油.....10 克
绍酒.....20 克	

### [烹制方法]

1. 将鲩鱼剖洗干净，斩下头尾取净肉 400 克，片成片，然后在砧板上放上干淀粉，用小木槌排敲成鱼片。

2. 炒锅置旺火，舀入清水烧沸，将“敲鱼”片落锅煮熟，捞入冷水内过凉后，切成宽 1.5 厘米、长 12 厘米的条。熟火腿、香菇、熟鸡脯肉均切成细丝。

3. 把“敲鱼”条和青菜心放入沸水锅中氽一下，捞起沥去水。炒锅中舀入清汤，投进“敲鱼条”、青菜心、精盐、绍酒、用中火烧沸，撇去浮沫，放入香菇丝、熟鸡脯丝、熟火腿丝、味精，淋上熟鸡油，起锅盛入汤盘即成。

### [工艺关键]

1. 鱼刺一定要去净。

2. 干淀粉不宜太多，以鱼肉不粘案板为宜。

### (风味特点)

1. “三丝敲鱼”是温州民间的传统佳肴。

2. “三丝敲鱼”由于淀粉吸收鱼的鲜美水分，又与鱼肉附为一体，既保持了营养成分，又形成了爽滑的质感。

3. “三丝敲鱼”鱼片洁白光滑，呈半透明状，菜品汤清味醇，鲜嫩爽滑，自成一格。

## 清蒸鲥鱼

### [主料辅料]

*8 净鲥鱼 1 块...500 克	葱段.....15 克
猪网油.....100 克	姜块.....5 克
熟火腿.....20 克	绍酒.....15 克
水发香菇.....20 克	白糖.....2.5 克
笋尖.....25 克	精盐.....2 克
甜酱瓜.....25 克	味精.....2 克
姜.....25 克	熟猪油.....25 克
葱结.....35 克	姜末醋.....1 碟

### [烹制方法]

1. 鲥鱼不去鳞，鳞面朝下放砧板上，每隔 2 厘米直切 1 刀，刀深为鱼肉的一半。火腿切 4 薄片，笋切成 5 厘米长的薄片，瓜、姜切薄片。

2. 取大面碗 1 只，将网油平铺碗底，火腿放网油中间，周围放香菇、笋和瓜、姜片，排列整齐，然后放入鲥鱼，加水 15 克和绍酒、精盐、白糖、猪油、葱结、姜块，上笼用旺火蒸约 15 分钟，出笼拣出葱、姜块，滗取原汤，加味精和葱段调准口味。把鲥鱼覆扣在大鱼盘里，去网油，浇入调好的原汤即成。上桌外带姜末醋。

### [工艺关键]

1. 鲥鱼放入碗中，使鱼鳞朝上。
2. 姜块用刀拍松。
3. 大火气足，蒸约 15 分钟，熟透即可，不能蒸的时间过长。

### (风味特点)

1. 鲥鱼为回游鱼类，因每年定时由沿海溯入江而得名。古称，又称三来、三黎、惜鳞鱼。分布于渤海、黄海、东海，南海沿海及长江、珠江、钱塘江、西江、鄱阳湖等水域，浙江富春江七里泷一带为著名产地。一般重 1—1.5 千克，最重可达 3-3.5 千克，有很强的季节性，以 4~6 月质量最佳，过时则次。

2. 鲥鱼色白如银，鳞下脂肪丰富，吮之油润，肉中细刺如毛，故有“银鳞细骨”之称，是我国名贵鱼类之一。有温中补虚、清热解毒之功能。“清蒸鲥鱼”是 1956 年浙江省认定的 36 种杭州名菜之一。配料绚丽多彩，银鳞光彩夺目，肥腴鲜嫩，呈夏令名菜。



## 豆鼓烧中段

(主料辅料)

桂鱼 1 条.....600 克	绍酒.....25 克
猪肥膘末.....25 克	酱油.....25 克
豆鼓末.....25 克	味精.....2.5 克
姜末.....10 克	湿淀粉.....5 克
葱末.....5 克	芝麻油.....15 克
葱段.....10 克	熟猪油.....60 克
白糖.....15 克	

[烹制方法]

1. 将桂鱼洗净，沥干水，斩下头和尾部，在鱼的两侧背脊厚肉部位剖上粗网形花刀，用酱油 5 克均匀地涂在鱼皮上。

2. 炒锅置旺火，下入熟猪油，烧至七成热，放入鱼段，两面煎至金黄色时捞出。原炒锅留底油，加入葱段、姜末、豆鼓末、猪肥膘末略煸，加入绍酒、酱油 20 克、白糖和清水 250 克，再将鱼段落锅，用中火煮沸，加盖改为小火，焖至汁浓，添加味精，用湿淀粉勾芡，撒上葱末，淋上芝麻油，装盘即成。

[工艺关键]

俗云：千滚豆腐万滚鱼，桂鱼中段，肉厚质密，大火烧开，小火慢使其充分入味，汁浓味厚。

(风味特点)

1. “豆鼓烧中段”乃鉴湖地方名菜。取桂鱼中段，利用豆鼓的醇香，经过旺火煎，中火煮，小火的精心烹制，鱼肉鲜香，耐人寻味，具有浓厚的乡土风味。

2. 桂鱼又叫鳊鱼。刺少、肉质细嫩肥美，是淡水鱼中的高级鱼类，以三九月所产最佳。(宋)诗人陆游在游镜湖(今称鉴湖)时留下这样的诗句：“船头一束书，船后一壶酒，新钓紫鳊鱼，旋洗白莲藕。”鉴湖水含有丰富的矿物质。养殖物绿英缤纷，为桂鱼生长提供了有利条件。

## 培红鱼片

### [主料辅料]

净桂鱼肉.....	250 克	清汤.....	100 克
熟笋片.....	50 克	鸡蛋清.....	1 个
培红菜.....	25 克	湿淀粉.....	25 克
绍酒.....	10 克	熟猪油.....	750 克
精盐.....	0.5 克		(约耗 75 克)
味精.....	1 克		

### [烹制方法]

1. 桂鱼肉先切成 4 厘米长的段，再顺丝片成宽 2 厘米、厚 0.1 厘米的片，放在碗中，加入精盐、鸡蛋清、味精 0.5 克，用湿淀粉 10 克上浆。培红菜切成末。

2. 炒锅置旺火，下入熟猪油，烧至四成热，把鱼片放入锅内，划散，至鱼片发白时捞出。炒锅内留底油，回置火上，投入培红菜末和笋片煸炒，烹入绍酒，加进清汤，再将鱼片落锅烧沸，加入味精 0.5 克、用湿淀粉 15 克勾芡，淋上熟猪油即成。

### [工艺关键]

湿淀粉调稀勾二流芡、做到明汁亮芡。

### (风味特点)

相传 300 多年前，绍兴南街一财主家的女佣名培红，她见工友们经常吃烧煮的黄菜叶，难以下咽，就试将菜叶用盐腌渍。数天后，菜香扑鼻，入口鲜香，大家吃后赞不绝口。后来，为了纪念培红，就将腌制的芥菜取名为“培红菜”。“培红鱼片”，系用桂鱼肉和培红菜同烧而成，鲜咸宜人，清香爽口。

## 鉴湖鱼味

### [主料辅料]

草鱼肉 2 片 ...500 克	红辣椒.....2 个
猪瘦肉.....25 克	白糖.....75 克
姜.....1 克	绍酒.....30 克
葱.....1 克	醋.....75 克
蒜头.....5 克	精盐.....2 克
味精.....1 克	芝麻油.....15 克
清汤.....50 克	熟猪油.....1000 克
干淀粉.....60 克	(约耗 150 克)
湿淀粉.....15 克	

### [烹制方法]

1. 草鱼肉平放在砧板上，先用反刀斜片，后换一个角度以直刀切，斜直刀纹交叉，然后每片切为 6 块，放在碗内，加入精盐 1 克、绍酒 25 克、味精 0.5 克腌渍片刻，拍上干淀粉。红辣椒、姜、蒜头、猪瘦肉、葱均切成末。

2. 炒锅置中火，下入熟猪油，烧至五成热，用筷子夹住鱼块逐块入锅，炸至结壳捞出，沥干油。待油温回升到七成热时，再把鱼块落锅，炸至酥脆，捞出装盘。在炸鱼块的同时，另取炒锅烧热，下入熟猪油 10 克，投入肉末、蒜末，煸炒，加入绍酒 5 克、清汤、精盐 1 克、白糖和味精 1 克，烧沸，用湿淀粉勾薄芡，加入姜末、红辣椒末和醋，淋上芝麻油，用手勺推匀，浇在鱼块上即成。

### [工艺关键]

1. 草鱼须带皮，直刀深至皮，但不要切断。
2. 炸鱼块重油，色呈金黄，外酥里嫩。

### [风味特点]

鉴湖，位于绍兴会稽山麓，湖水清澈，碧彼荡漾，天气晴朗，旭日初升，水天一色，恰似一幅美丽的图画。宋朝诗人陆游有“千金不须买画图，听我长歌歌鉴湖”的赞美诗句，湖中水上植物丛生，为鱼群的生长提供了良好的条件，特别是草鱼，生长繁快，体壮肥美。绍兴名厨选用鉴湖草鱼，创制了这只香气馥郁的鱼菜，形状似花，咸酸甜辣，鲜香可口。

## 三丝鱼卷

### [主料辅料]

净草鱼肉.....250 克	绍酒.....10 克
水发香菇.....50 克	精盐.....2 克
熟火腿.....35 克	味精.....1 克
熟笋肉.....50 克	清汤.....50 克
葱.....10 克	湿淀粉.....5 克
姜片.....5 克	干淀粉.....5 克
姜汁水.....5 克	熟猪油.....10 克

### [烹制方法]

1. 草鱼肉皮朝下，以斜刀片成连刀蝴蝶片，共 12 片，皮朝上平摊在砧板上，洒上绍酒 5 克、姜汁水，拍上干淀粉。

2. 把火腿、熟笋、香菇切成比鱼片宽度略长的丝，葱 5 克切同样长的段，整齐地放在鱼片上，卷紧成鱼卷。取腰盘一只，抹上一层熟猪油，加几滴水，把鱼卷整齐地排列盘中，上笼蒸熟取出，滗出原汁待用。

3. 炒锅置中火，下入熟猪油 5 克，烧至五成热，投入葱段 5 克、姜片，煸出香味，倒入原汁和清汤烧沸，拣去葱、姜，再加精盐、绍酒 5 克、味精，用湿淀粉勾玻璃芡，下入熟猪油 5 克推

匀，浇在鱼卷上即成。

### [工艺关键]

蒸制鱼卷，大火气足，蒸 10 分钟左右即可。

### (风味特点)

“三丝鱼卷”系用鱼片将火腿丝、笋丝、香菇丝包卷蒸制成菜，红、绿、黄、白、黑五彩缤纷，鱼、肉、笋、菇味多醇香，清鲜滑嫩，是金华地区地方名菜。

## 斩鱼圆

(主料辅料)

草鱼肉.....500 克	葱段.....5 克
熟火腿.....25 克	姜汁水.....5 克
水发冬菇.....1 朵	绍酒.....15 克
精盐.....10 克	熟鸡油.....10 克
味精.....2.5 克	熟猪油.....20 克

[烹制方法]

1. 草鱼肉去掉腹部肚骨和皮，剔去红筋，取净鱼肉 425 克，切成薄片，洗净后放在砧板上，剁成绿豆大的粒，放在钵内，分两次加入清水 500 克和精盐 8 克，顺一个方向搅拌至鱼肉有粘性时，置于阴凉处发涨。把火腿 5 克切薄片，余下的剁成末。冬菇炸熟。

2. 鱼茸内加入绍酒、熟猪油、姜汁水、火腿末、味精 1.5 克，拌匀。取炒锅一只，舀入冷水 1500 克，将鱼茸挤成直径约 4 厘米的鱼圆，边挤边下入锅中，然后，把炒锅置中火，渐渐加热，如水稍沸，即添加冷水，防止鱼圆外老里生，并用手勺背轻轻地翻动，随时撇去浮沫，至鱼圆呈白色时、改用微火“养”煮 5 分钟，再用旺火烧沸。

3. 取碗一只，放入精盐 3 克、味精 1 克，将鱼圆连汤盛入碗内，盖上熟火腿片、冬菇、葱段，淋上熟鸡油即成。

[工艺关键]

1. 鱼肉切成薄片，用清水漂去污血，再加工成鱼圆，洁白漂亮。

2. 鱼丸冷水下锅，全部挤毕再用中火加热，鱼圆受热均匀，浮起即熟。

(风味特点)

“斩鱼圆”是 1956 年浙江省认定的 36 种杭州名菜之一。系先把鱼肉剁成绿豆粒状，制成鱼圆，再水煮而成。鱼肉间粘结较松散，烧制时汤汁易于浸入其内，食之松嫩、香鲜、油润，风味别具。

## 糟油青鱼划水

### [主料辅料]

青鱼尾段.....500 克	精盐.....15 克
葱末.....3 克	味精.....2 克
姜末.....3 克	清汤.....50 克
香糟.....50 克	湿淀粉.....25 克
绍酒.....25 克	熟猪油.....50 克

### [烹制方法]

1. 青鱼尾段斩成尾鳍相连的鱼条 8 块,香糟内加入清汤 30 克,调匀成汁,滤去糟渣,待用。

2. 炒锅置旺火,下入熟猪油 30 克,推入鱼尾段,两面稍煎,烹入绍酒,下清汤 20 克和精盐,烧沸后改小火焖至汁浓鱼熟时,倒入糟汁,改用旺火烧沸,用湿淀粉勾薄芡,再加味精,撒上葱末、姜末,旋转一下炒锅,淋入熟猪油 20 克即成。

### [工艺关键]

1. 香糟汁不耐久煮,一沸即可,避免糟香溢失。

2. 味精后放,加热时间过长,鲜味尽失,反添怪味。(风味特点)“划水”即鱼尾。此菜必须选用体重在 10 公斤左右的青鱼尾段为原料,足见其选料之严,用料之精。俗云:“鲢鱼头,青鱼尾。”青鱼以尾部质嫩而鲜。含有较多的蛋白质、脂肪和磷,用香糟调和烹制,营养丰富,鲜香入味,是鱼菜中的上品。

## 糟青鱼干

### [主料辅料]

青鱼一条.....	7500 克	酒酿.....	800 克
火硝.....	3.5 克	白糖.....	2250 克
绍酒.....	5000 克	精盐.....	250 克
绍兴糟烧酒.....	1500 克		

### [烹制方法]

1. 将青鱼平放案头，不去鱼鳞，用刀从尾部沿着脊背至头部，劈开头颅，剖成鱼腹相连的两边，挖去内脏和鳃，斩掉牙齿，刮净腹内黑膜，用干布揩净腹腔。

2. 将盐和硝拌匀，擦遍鱼的全身，背脊骨处要多擦几遍。在背部肉厚处用竹扦扎几个孔，以便将盐硝塞入，防止霉变，再放入缸内，鱼鳞朝下，上面用大石块压住，过 7 天后取出，用清水洗净，在日光下晒 10 天左右，然后挂在阴凉通风处，晾干一个月左右。

3. 将鱼干切成 10 厘米长、35 厘米宽的小块，装入小瓦坛，将酒酿、白糖 2000 克、绍酒、糟烧酒调制成汁，倒入瓦坛浸没鱼块，用两片毛竹交叉压住鱼干，然后用粘土密封坛口，放置阴凉处糟腌 4 个月。

4. 食前将鱼干放入碗内，加原卤汁、白糖 250 克、绍酒至浸没鱼肉，加盖，上笼用旺火蒸约 1 小时，至鱼肉呈鲜红色即可，上桌前改刀装盘，浇以蒸制时的原汁即可。

### [工艺关键]

1. 冬季青鱼最为肥嫩，气候寒冷适于糟制。

2. 青鱼在盐腌前，不能用生水洗，背部肉厚处用竹扦扎几个孔，以便将盐、硝塞入，便于入味，又防止变质。

3. 糟鱼的老卤滤去杂质，高温消毒后，放在干净的罐中，并用粘土密封，留至次年再用，质量、风味将更好。

### (风味特点)

青鱼肉质肥美，富含蛋白质，经过冬腌春糟，夏天供应，肉色白里透红，糟香扑鼻，味鲜香甜，贮存方便，为下酒佳肴，是 1956 年浙江省认定的 36 种杭州名菜之一。

## 藏心鱼圆

### [主料辅料]

白鱼肉茸.....750 克	笋末.....10 克
净猪瘦肉.....100 克	水发木耳.....10 克
熟冬笋片.....50 克	韭菜芽.....10 克
绍酒.....15 克	清汤.....200 克
精盐.....15 克	湿淀粉.....5 克
味精.....2 克	熟猪油..... 10 克

### [烹制方法]

1. 猪瘦肉剁成末，放在碗内，加入笋末、绍酒 10 克、精盐 10 克、味精 1 克拌匀，挤成桂圆大小的圆子 20 个，另取汤盆一只，涂上熟猪油，待用。

2. 用手抓起鱼茸，中间放入 1 颗猪肉圆子，从虎口中挤出制成藏心鱼圆。放在汤盘中，如法做完。然后，上蒸笼蒸 5 分钟取出，滗出原汁，另用。

3. 炒锅置旺火，倒进原汁，加入清汤、木耳、笋片、精盐 5 克、绍酒 5 克，烧沸，放入味精 1 克、韭菜芽，用湿淀粉勾薄芡，淋上熟猪油，浇在鱼圆上，即成。

### [工艺关键]

做好此菜的关键是制鱼茸，放盐也很有学问，咸则易散，淡则发木。制茸原料以白鱼为上乘，其肉洁白，细嫩，韧性好。

### [风味特点]

“藏心鱼圆”是湖州地方名菜，因鱼圆中包有馅心，故名。其馅心变化多样，猪肉、虾仁、笋等均可，口味随之各异，湖州民间食俗，“藏心鱼圆”为喜庆筵席上必备之菜，可谓无此不成席，此菜鱼圆色白晶莹，质地肥嫩滑润，口味清鲜。



## 鱼头浓汤

### [主料辅料]

鳊鱼头半只...750 克	绍酒.....40 克
熟火腿.....20 克	精盐.....15 克
菜心.....4 棵	味精.....5 克
葱结.....5 克	熟鸡油.....5 克
姜块.....5 克	熟猪油.....75 克

### [烹制方法]

1. 选用带肉鳊鱼头半只，在鳃肉上剞一刀，下颌处斩一刀。洗净。熟火腿切成薄片，取用长约 13 厘米的菜心，大的一开为四，小的对剖开。

2. 炒锅置旺火，下入熟猪油，烧至四成热，先将鱼头用沸水烫一下，再推入油锅内略煎，放入绍酒、葱结、姜块，将鱼头翻转，舀入沸水 1750 克，盖上锅盖，烧约 7 分钟，放入菜心，再烧 1 分钟。然后，将鱼头从炒锅中取出，盛入品锅，菜心放在鱼头的四周，把炒锅中的葱结、姜块拣去，撇掉汤面浮沫，加入精盐和味精，过滤后倒入品锅，铺上火腿片，淋上熟鸡油即成。

### [工艺关键]

1. 鱼头应带一截鱼肉，煎时剖面朝上，略煎除腥，不要煎老，保持鲜嫩。

2. 加水煮鱼头，水要亮，火要大，中途不要启盖，否则汤烧不浓。

### (风味特点)

“鱼头浓汤”是在“鱼头豆腐”基础上发展而来的传统名菜。由于乾隆的推崇，鱼头豆腐身价倍增，慕名而来者，络绎不绝。由于热天豆腐易变质，供应受到限制，厨师们便选用火腿、菜心作配料，精心烹制成“鱼头浓汤”，汤浓如奶，别具特色，是 1956 年浙江省认定的 36 种杭州名菜之一。

## 清汤鱼圆

### [主料辅料]

鲢鱼肉泥.....200 克	豌豆苗（或青菜心） .....25 克
熟火腿 3 片.....25 克	味精.....2.5 克
熟笋 3 片.....25 克	清汤.....750 克
水发熟香菇.....1 朵	熟鸡油.....2.5 克
精盐.....17 克	

### [烹制方法]

1. 在砧板上垫张鲜肉皮，放上鱼泥，用双刀轻轻排剥鱼泥起粘性，盛入罐中，放入精盐 15 克、味精 1.5 克，陆续加入清水 400 克，顺一个方向搅拌至鱼泥起小泡时，静置 10 分钟，让其发胀。炒锅中舀入冷水 1500 克，将鱼泥挤成鱼圆 24 颗，入锅“养”10 分钟，使鱼圆结实，改用中火烧沸，再改为小火“养”熟。

2. 将清汤舀入炒锅，置旺火上烧沸后，把鱼圆轻轻放入锅中，加精盐 2 克。味精 1 克及豌豆苗。然后，将鱼圆及汤倒入品锅内，熟火腿片和熟笋片置于鱼圆上面，摆成三角形，中间摆上熟香菇朵，四周以豌豆苗点缀，淋上熟鸡油即成。

### [工艺关键]

选用肉质细嫩，粘性强，吸水量大，弹性足的花白鲢为佳。讲究“刮”肉细腻，“排”斩透彻，“塌”应柔中有刚；“梳”茸充分搅合；“挤”圆不带尾巴。而鱼茸和盐水的比例搭配得当。又是此菜成功的关键。

### [风味特点]

“清汤鱼圆”是绍兴的传统风味名菜。以汤清、味鲜、滑嫩。洁白而著称，民间家家会做，人人爱吃。

## 锦绣鱼丝

### [主料辅料]

黑鱼 1 条.....1500 克	胡椒粉.....1 克
柿子椒.....2 只	绍酒.....15 克
葱丝.....15 克	精盐.....4 克
姜丝.....10 克	味精.....3 克
水发香菇.....30 克	湿淀粉.....40 克
蛋黄糕.....30 克	熟猪油.....750 克
白汤.....60 克	(约耗 75 克)
鸡蛋清.....2 个	

### [烹制方法]

1. 将黑鱼宰杀，洗净，片去皮，取净鱼肉切成 9 厘米长的丝，放在碗中，加入精盐 2 克、鸡蛋清、绍酒 10 克、湿淀粉 20 克，搅拌上浆；柿子椒、香菇、蛋黄糕均切细丝。

2. 将精盐 2 克、绍酒 5 克、味精、胡椒粉、葱丝、姜丝、白汤和湿淀粉 20 克放在碗中，调成芡汁，炒锅置旺火，下入熟猪油，烧至四成热，鱼丝落锅划开，放入香菇丝、蛋黄糕丝和柿子椒丝，滑炒一下，倒入勺，沥去油。原炒锅留底油，下芡汁推至稠浓，倒入鱼丝及配料，轻轻翻炒均匀，装盘即成。

### [工艺关键]

1. 柿子椒选红、绿各一，增添菜肴色彩。
2. 用温油划鱼丝，不要弄碎，保持鱼丝完整，是此菜成功的关键。

### [风味特点]

“锦绣鱼丝”刀工精细，9 厘米长的鱼丝，条条均匀洁白，色彩天然鲜艳，口味滑嫩香鲜，在 1983 年全国烹任名师技术表演鉴定会上，特一级厨师金次凡以此献艺，荣获“优秀厨师”的称号。

## 清蒸鲰鱼

### [主料辅料]

鲰鱼 1 条.....	1500 克	姜片.....	10 克
熟火腿.....	15 克	精盐.....	10 克
熟春笋.....	15 克	绍酒.....	5 克
水发香菇.....	15 克	冰糖.....	10 克
猪板油.....	15 克	熟猪油.....	15 克
葱.....	25 克		

### [烹制方法]

1. 将熟火腿、熟春笋切成长 3 厘米、宽 2 厘米、厚 0.5 厘米的片。葱切成 3 厘米长的段。猪板油剥去膜，切丁。

2. 将鲰鱼去鳞，剖洗干净，斩去头尾，取用鱼的中段，在背脊肉上剞成网纹。将猪板油丁、火腿片、香菇、春笋片、葱段均摆在鱼上面，加入绍酒、冰糖和精盐，上笼用旺火蒸约 10 分钟取出，拣去姜片、葱段，淋上熟猪油即成。

### [工艺关键]

旺火气足，蒸约 10 分钟即熟，时间一长，肉质发柴，鲜味尽失。

### [风味特点]

“清蒸鲰鱼”是平湖乍浦的传统名肴。乍浦位于杭嘉湖平原的东端，杭州湾的北岸，这里土地肥沃，河港密布，兼有海滨之利。鲰鱼生活在此处的浅海和河口咸、淡水的交界处。每当春暖花开之季，正是品尝鲰鱼的大好时节。当地自古有“春鲰夏鳎”之说，即春天当食鲰鱼，而夏天应吃鳎目鱼。鲰鱼以丰富的海藻为食，肉质丰腴，春季是鲰鱼产卵期，故春食鲰鱼，肥美鲜嫩至绝。

## 春笋炒鱼

### [主料辅料]

活鱼 6 条...400 克	酱油.....20 克
净春笋.....100 克	精盐.....1 克
葱段.....10 克	味精.....2.5 克
胡椒粉.....1 克	湿淀粉.....50 克
白糖.....5 克	芝麻油.....10 克
绍酒.....10 克	熟猪油.....500 克
醋.....1 克	(约耗 50 克)

### [烹制方法]

1. 活鱼去鳞、鳃、内脏，洗净，切去嘴和胸鳍，斩齐鱼尾，片成雌雄两片，带骨的一片改刀斜切成两段。用精盐将鱼肉腌至有粘性时，以湿淀粉 35 克上浆拌匀。笋切成比鱼块略小的滚刀块。

2. 酱油、白糖、绍酒、味精、醋、湿淀粉 15 克和清水 25 克调兑成碗芡。

3. 炒锅置中火，下入熟猪油，烧至三成热，倒入笋块约炸 15 秒钟，捞出。待油温回升至五成热时，将鱼块落锅划散，笋复入锅中，至鱼炸熟一起倒入漏勺，沥去油。

4. 炒锅留底油 25 克，回置火上，投入葱段煸出香味，下鱼块和笋块，将调好的芡汁倒入锅内，颠翻炒锅，待芡汁包住鱼块，淋上芝麻油，撒上胡椒粉即成。

### [工艺关键]

冬笋、鱼块用温油炸熟，不要用旺火或加热时间过长，保持鲜嫩。

### (风味特点)

1. 鱼，亦称沙鳢、塘鳢、土步鱼、蒲鱼，是一种小型的食用鱼类，体小肉多，鲜美可口。清·袁枚在《随园食单》中说：“杭州以土步鱼为上品。……肉最松嫩，煎之、煮之、蒸之俱可，加腌芥菜作汤，作羹尤鲜。”

2. “春笋炒鱼”选用春节前后的河塘鱼和欲破土的春笋合烹，肉质肥嫩鲜美，食之清口芳香，是初春时令佳肴。1956 年被浙江省认定为 36 种杭州名菜之一。

## 三杯鳝段

### [主料辅料]

大鳝鱼.....600 克	蒜头.....5 瓣
姜片.....4 克	绍兴加饭酒.....30 克
干辣椒.....1 只	上等酱油.....30 克
白糖.....5 克	芝麻油.....30 克
茅台酒.....5 克	熟菜油.....1000 克
甜酒酿汁.....5 克	(约耗 50 克)

### [烹制方法]

1. 将鳝鱼斩去头、尾，不剖腹，去内脏，取用中段 400 克洗净，斩成 4 厘米长的段，用酱油 5 克腌渍。姜片改刀为指甲片，辣椒斩成末，待用。

2. 炒锅置旺火，下入熟菜油，烧至六成热，投入鳝段，稍炸即出锅，倒入漏勺沥去油。炒锅留底油，回置火上，将蒜头、姜片和辣椒末入锅煸炒，放入鳝段，烹上绍兴加饭酒，加清水 200 克，用旺火烧滚后，改为小火熔至酥熟，加白糖及酱油，至卤汁浓稠，再淋上芝麻油，倒入茅台酒与酒酿混合液，略烧，起锅装盘，用大碗扣住上席，食时将扣碗揭去。

### [工艺关键]

1. 大火烧开，小火慢，卤汁收浓，再淋芝麻油。
2. 装盘扣盖，食时揭去，酒香扑鼻。

### (风味特点)

烹制鳝段，清·袁枚著《随园食单》已有记载：“切鳝以寸为段、照煨鳗法煨之。或先用油炙使坚，再以冬瓜、鱼笋、香蕈作配，微用酱水，重用姜汁。”当时称为“段鳝。”“三杯鳝段”则是在吸取前人制作经验的基础上，创新的一只名菜。它选用肥壮的大鳝鱼，去头、尾，切寸段，经热油略爆，加蒜末等调料，以小火至酥软，浇以茅台与酒酿的混合液，趁热扣碗上桌，食时启盖，异香升腾，茅台酒的醇香，麻油的清香和鳝鱼的鲜香混为一体，食之酥嫩鲜美，别有风味，因用加饭酒 1 杯，上等酱油 1 杯。芝麻油 1 杯为调料，故名。

## 主爆鳝片

### [主料辅料]

大鳝鱼 2 条...500 克	绍酒.....15 克
大蒜头.....10 克	酱油.....25 克
白糖.....25 克	醋.....15 克
精盐.....2 克	芝麻油.....10 克
湿淀粉.....50 克	熟菜油.....750 克
面粉.....50 克	

### [烹制方法]

1. 将鳝鱼摔死，在颌下剪一小口，剖腹取出内脏，用剪刀尖从头至尾沿脊骨两侧厚肉处各划一长刀，再用刀剔去脊骨，斩去头。尾，将鱼肉洗净，平放在砧板上（背朝下），排几刀（刀深为鱼肉厚度的 1/3），然后批成菱形角片，盛入碗内，加精盐拌捏，用绍酒 5 克浸渍，加入湿淀粉 40 克、水 25 克，撒上面粉轻轻拌匀。

2. 将蒜头拍碎斩末，放入碗中，加酱油、白糖、醋和绍酒 10 克，湿淀粉 10 克、水 50 克兑成碗芡。

3. 锅内放入菜油，旺火上烧至七成热，将鳝片分散迅速入锅，炸至外皮结壳时，即用漏勺捞起，待油温升至八成热时，再将鳝片下锅，炸至金黄酥脆时捞出，盛入盘内。

4. 锅内留底油 25 克，迅速将碗芡倒入锅中，用手勺推匀，淋上芝麻油，浇在鳝片上即成。

### [工艺关键]

爆法，火大油热，迅速成菜，此菜勾芡实为着腻，水淀粉宜少不宜多。

### [风味特点]

色泽黄亮，外脆里嫩，蒜香四溢，酸甜可口，南料北烹，富有特色，是 1956 年浙江省认定的 36 种杭州名菜之一。此菜加上虾仁，即成虾爆鳝片。

## 烂糊鳝丝

### [主料辅料]

活鳝鱼.....500 克	绍酒.....15 克
熟火腿丝.....15 克	酱油.....75 克
熟鸡脯丝.....15 克	糟油.....15 克
浆虾仁.....15 克	味精.....1.5 克
青椒丝.....15 克	白汤.....5 克
姜丝.....5 克	湿淀粉.....25 克
蒜泥.....10 克	芝麻油.....10 克
胡椒粉.....2 克	熟猪油.....200 克
白糖.....30 克	(约耗 80 克)

### [烹制方法]

1. 将活鳝鱼放在沸水锅中氽至嘴张时捞出，用竹签划去骨，去肠，切成 5 厘米长的丝，洗净。

2. 炒锅置中火。下入熟猪油，烧至四成热，放入虾仁滑熟；青椒丝、火腿丝、鸡脯丝用沸水焯过。

3. 炒锅置旺火，下入熟猪油 25 克，烧至七成热，放入鳝鱼丝略煸，加入绍酒、酱油、白糖、白汤和糟油，烧 1 分钟，加味精炒匀，用湿淀粉勾芡，起锅盛入汤盘，用手勺背在鳝糊中心压一圆坑，撒上胡椒粉，淋入芝麻油，再放上火腿丝、鸡脯丝、虾仁、青椒丝和姜丝。同时，将蒜泥放在圆坑中间，把熟猪油 50 克烧至八成热，浇在蒜泥上即成。

### [工艺关键]

此菜类似淮阳“炒鳝糊”，用熟鳝切丝煸炒，火旺加热，快速成菜，突出蒜泥与火腿香味，是其最大特点。

### [风味特点]

“烂糊鳝丝”运用油煸法烹调，配火腿、鸡脯、虾仁等佐料，油重蒜辣，柔软鲜嫩，为湖州传统佳肴，闻名遐迹。



## 长兴爆鳝丝

### [主料辅料]

活鳝鱼.....500 克	糟油.....2.5 克
嫩笋丝.....100 克	红糖.....2 克
韭菜.....25 克	绍酒.....10 克
青椒丝.....10 克	白汤.....30 克
火腿丝.....5 克	湿淀粉.....1.5 克
蒜泥.....5 克	芝麻油.....15 克
姜丝.....15 克	熟菜油.....125 克
胡椒粉.....2 克	熟猪油.....75 克
酱油.....75 克	

### [烹制方法]

1. 把活鳝鱼放在沸水锅中氽一下，捞出去骨，掏去内脏，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，投入鳝丝偏炒，并先后几次加入熟菜油，直至将水分炒干，鳝丝起酥，放蒜泥、青椒丝同炒片刻，加入绍酒、酱油、红糖、笋丝、韭菜和白汤。待汤汁将干时，放入胡椒粉、糟油、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，把菜装成塔形，顶上点缀着姜丝和熟火腿丝。

### [工艺关键]

此品干煸成菜，底油勿多，边偏边加油，锅中发出吱吱响声，鳝丝酥透。

### [风味特点]

1. 长兴临太湖，毗天目，全县盛产鳝鱼，品质兼优，且制作鳝鱼的技艺十分高超。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，据传“长兴爆鳝丝”夺得魁首，被乾隆誉为“江南第一味。”

2. 此菜制作考究，鳝丝经多次加油，反复煸炒，腥味尽去。然后用多种调料烹制，菜品脆酥，香鲜透味，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。

## 宁式鳝丝

### [主料辅料]

熟鳝鱼丝.....300 克	绍酒.....25 克
熟笋丝.....100 克	酱油.....30 克
净韭芽.....50 克	味精.....1.5 克
葱段.....2 克	白汤.....75 克
葱白段.....5 克	湿淀粉.....25 克
姜汁水.....10 克	芝麻油.....25 克
姜丝.....5 克	熟菜油.....75 克
胡椒粉.....1 克	

### [烹制方法]

1. 将鳝鱼丝切成 5 厘米长的段，韭芽切成 4 厘米长的段。
2. 炒锅置中火，下入熟菜油，烧至八成热，投入葱白炸，然后，加入酱油翻锅，放入笋丝和白汤稍烧，加入韭芽、味精、葱段，用湿淀粉勾芡，随即抹上芝麻油，将锅内鳝丝颠翻几下，撒上胡椒粉即成。

### [工艺关键]

1. 鳝鱼以六七月间所产最肥嫩，素有“小黄鳝赛人参”之说。
2. “宁式鳝丝”要重油、重姜。

### [风味特点]

1. “宁式鳝丝”在上海、杭州等地颇负盛名，久销不衰。
2. “宁式鳝丝”乘热进食，嫩滑香鲜，油润肥美，异香扑鼻。

## 雪花鱼丝羹

### [主料辅料]

黄鱼 1 条.....600 克	精盐.....5 克
熟火腿.....15 克	味精.....1.5 克
熟笋.....75 克	白汤.....250 克
水发冬菇.....12 克	干淀粉.....75 克
鸡蛋清.....1 个	湿淀粉.....15 克
葱末.....0.5 克	熟鸡油.....5 克
胡椒粉.....0.5 克	熟猪油.....15 克

### [烹制方法]

1. 黄鱼剖洗干净，斩去头尾，去掉肚裆，片下两片脊肉，加入精盐 3 克，用刀背捶成泥。

2. 把干淀粉撒在砧板上，鱼泥放在其上，两面沾上干淀粉，分成 3 块，然后用擀面杖擀成薄片，然后放入沸水分 1 分钟捞出，在冷水中过凉，捞出切成粗丝。

3. 把鸡蛋清打散，熟笋、冬菇、熟火腿均切成细丝。

4. 炒锅置旺火，注入白汤烧沸，把鱼丝、笋丝、冬菇丝同时下锅，加精盐 2 克、味精，烧沸后用湿淀粉勾薄芡，倒入蛋清搅拌一下，加锅盖焖 5 秒钟，淋上熟猪油，放入葱末、熟火腿丝，起锅盛在盘中，浇入熟鸡油，撒上胡椒粉即可。

### [工艺关键]

白汤制法：白汤可分为一般白汤与浓白汤。一般白汤也叫毛汤、头汤。由大灶负责吊制，方法是：大锅中放清水 50 公斤、猪蹄 5 公斤、料鸡（去掉鸡胸脯的整鸡）10 只及肉骨、鸡骨架、鸡爪等原料，中火烧沸，沸滚至原料七成熟时，捞出肉、蹄、料鸡等另用，余料继续熬煮 1 小时左右，撇去浮沫即成。浓白汤也称浓汤、奶汤、“脑儿汤”。常由小灶负责吊制，其方法是：用大吊子（深锅）盛清水 25 公斤，放入老母鸡 5 只，猪蹄膀 5 只，火腿中方 2 块（取其咸味），冷水下锅，旺火烧沸，中火沸滚约 1 小时，捞出母鸡、猪蹄、火腿等料。再加入等量的一般白汤（毛汤），继续熬制，去掉浮油，放入大钵待用。

### [风味特点]

“雪花鱼丝羹”是浙东石浦的传统风味名菜。这一带民间有种饮食习俗，每逢喜庆筵席，就以鲜黄鱼肉用擀面杖擀成鱼片，切丝作羹，洁白如雪，软滑鲜嫩，其风味可与温州的“敲鱼”相媲美。

## 清蒸钓带

### 〔主料辅料〕

鲜钓带 1 条...750 克	姜片.....10 克
熟冬笋片.....15 克	白糖.....5 克
水发香菇.....15 克	绍酒.....10 克
生猪板油.....15 克	酱油.....25 克
葱段.....2.5 克	精盐.....5 克
葱结.....2.5 克	

### 〔烹制方法〕

1. 带鱼剥去头、尾、背鳍，开膛去内脏，洗净，切成 5 块，在每块鱼的一面剖 5 刀，刀纹面朝上放在扣碗里，加猪板油、白糖、笋片、香菇、姜片、葱结和绍酒。

2. 另取瓷杯一只，放入精盐和酱油，同鱼碗一起上蒸笼，用旺火蒸至带鱼刀纹露骨，出笼后拣去葱结、姜片，带鱼连同汤汁扣入盘中，淋上蒸过的酱油，撒上葱段，迅即用碗盖住焖 1 分钟即成。

### 〔工艺关键〕

1. 鱼块剖刀，深至鱼骨，但不能切断。
2. 带鱼清蒸，不加盐和酱油，趁热浇汁，扣盖焖之入味，肉质鲜美。

### 〔风味特点〕

带鱼，常栖息于水深 20 至 100 米的近海，渔民们除了以网具大量捕捞外，还用食饵诱钓捕获的方法，钓上的带鱼称之为“钓带”，其鱼体长大，表面色白如银，闪闪发亮，品质优于一般带鱼。“清蒸钓带”是舟山地区传统名肴，肉质肥厚，原汁原味，食后齿颊留香。

## 酥鲳画

### 〔主料辅料〕

鲳鱼 1 条.....	1000 克	绍酒.....	20 克
姜片.....	15 克	酱油.....	60 克
葱白.....	25 克	醋.....	40 克
桂皮.....	1 克	熟菜油.....	1000 克
桔皮.....	1 克		(约耗 100 克)
白糖.....	75 克		

### 〔烹制方法〕

1. 鲳鱼剖洗干净，斩去头、尾、肚裆，用斜刀片成 1 厘米厚的片，放在碗内，加入绍酒、酱油 25 克、姜片 10 克、葱白 15 克拌匀，腌渍 15 分钟后，取出摊平，待用。

2. 炒锅置旺火上，注入热水 300 克，放入葱白 10 克、姜片 5 克、桂皮、桔皮，滚烧 3 分钟，拣去葱白等调料，加入酱油 35 克、白糖和醋继续烧沸，撇去浮沫，制成卤汁。

3. 另取炒锅一只，下入熟菜油，烧至八成热，投入鱼片，炸至金黄色时捞出，待油温回升至八成热时，将鱼复炸至棕黄色，捞出沥去油，倒入卤汁锅中，翻拌入味，装盘即成。

### 〔工艺关键〕

鱼片先腌渍入味，调好卤汁味道，鱼片炸至外酥里嫩，是保证此菜质量的三部曲。

### 〔风味特点〕

酥鱼，有的地方叫“熏鱼”，是浙江民间家常菜。“熏”实际上是一种烹调方法，即把小块鱼片经油炸后，乘热倒入事先调好的卤汁中，使香、鲜、咸、甜、酸等滋味迅速渗入其内，外酥里嫩，咸甜香鲜。“酥鲳鱼”滋味醇厚，酒饭两宜。

## 菜蕪节鲨鱼

### 〔主料辅料〕

净鲨鱼肉.....400 克	精盐.....5 克
菜蕪节.....200 克	醋.....10 克
笋片..... 50 克	味精.....2 克
葱姜汁水.....10 克	熟鸡油.....5 克
绍酒.....25 克	熟猪油.....30 克

### 〔烹制方法〕

1. 鲨鱼肉切成长 4 厘米、宽 3 厘米、厚 2 厘米的块，放在沸水锅中氽一下，用漏勺捞出，再用冷水洗净。菜蕪节洗净，切成长 3 厘米的段，在沸水锅中焯熟，转入冷水冲凉。

2. 炒锅置旺火，下入熟猪油，烧至四成热，放入菜蕪节、笋片，把炒锅颠翻几下，加入葱姜汁水和清水 200 克。烧沸后，用手勺将菜蕪节、笋片推到炒锅一边，将鱼块落锅，加入绍酒。精盐，烧 2 分钟左右，加味精，淋上熟鸡油，烹入醋并把炒锅旋转几下，装盘即成。

### 〔工艺关键〕

鲨鱼、菜蕪皆不过油，汤汁乳白，鲜嫩不腻。

### 〔风味特点〕

“菜蕪节鲨鱼”是宁波地区的时令佳肴。每当春季到来，油菜抽出长长的嫩茎，俗称菜蕪。这时，宁波人习惯以菜蕪节与鲨鱼同烹，汤汁乳白，菜蕪翠绿，鲨鱼鲜嫩，荤素合一。

## 乌狼鲞肉

### 〔主料辅料〕

乌狼鲞.....1250 克	水发毛笋干...100 克
熟五花猪肉...200 克	葱段.....10 克
姜片.....2.5 克	味精.....1 克
绍酒.....50 克	熟菜油.....25 克

### 〔烹制方法〕

1. 乌狼鲞用水漂洗，剔去刺，切成 4 厘米的方块，毛笋和五花肉切成大小相同的块。

2. 炒锅置旺火，下入熟菜油，烧至五成热，投入猪肉块、姜片煸炒一下，加入绍酒和笋块，舀入清水，煮沸后，改用中火煮 10 分钟左右，投入乌狼鲞，再煮 10 分钟左右，放入味精和葱段即成。

### 〔工艺关键〕

1. “乌狼鲞”是经特殊加工后已无毒性的河豚的干制品。
2. 煮的时间不可过长。

### 〔风味特点〕

1. “乌狼鲞”是浙江奉化方言，奉化县民间，每逢春节，家家户户都备有“乌狼鲞肉”的风味菜，以款待亲朋好友。
2. “乌狼鲞”成菜油而不腻，鲜而不腥。

## 新风鳗鲞

### 〔主料辅料〕

新风鳗鲞.....450 克	姜片.....5 克
葱结.....5 克	精盐.....2.5 克
白糖.....5 克	味精.....0.5 克
绍酒.....15 克	芝麻油.....5 克〔烹制方法〕

1. 鳗鲞洗净，斩成两爿，放在盘中，加入绍酒 5 克、葱结、姜片，上笼用旺火蒸 10 分钟至熟，取出拣去姜片、葱结。

2. 把熟鳗鲞放在砧板上，去皮，去骨，斩为两段，然后顺丝纹撕成小条，放在碗中，加入绍酒 10 克、味精、精盐、白糖、芝麻油调拌均匀，装盘即成。

### 〔工艺关键〕

若鳗鲞干硬，适当多加黄酒同蒸，不但易于回软，而且口味香鲜。

### 〔风味特点〕

1. 每年腊冬，是捕捞海鳗的旺季，西北风劲吹，海鳗大量上市，民间将其剖肚挖脏后，挂放通风处晾干为鲞。当地居民把这段时间晾制的鳗鱼干，冠以“新风”，故而得名。

2. 相传，春秋中期，吴国与越国交战，攻陷鄞邑（今宁波）时，御厨在五鼎食中，除牛肉、羊肉、麋肉、猪肉外，巧取当地鳗鲞作菜。吴王夫差食后，赞誉此鱼香浓味美，为鲤鱼、鲫鱼所不能及，从此鳗鲞的身价倍增。民间至今有“新风鳗鲞味胜鸡”之说。

3. 颜色红艳，咸鲜可口，为浙东家常名肴，佐饭最宜。



## 卤子虾潺

〔主料辅料〕	鲜虾潺.....500 克	绍酒.....15 克
	熟火腿丝.....10 克	精盐.....1 克
	猪瘦肉.....50 克	味精.....3 克
个	白汤.....500 克	葱段.....10 克
淀粉.....50 克		鸡蛋清.....1 湿
	葱末.....5 克	芝麻油.....15 克
	姜末.....5 克	熟猪油.....25 克

### 〔烹制方法〕

1. 虾潺洗净，去头、尾，切成 3 厘米长的段。猪瘦肉剁成末。鸡蛋清打成蛋泡。2. 炒锅置中火，下入熟猪油，放入葱段、姜末煸香，将肉末落锅煸炒，加火腿丝，烹绍酒，撒上盐、味精，舀入白汤，烧沸后撇去浮沫，用湿淀粉勾芡，立即将虾潺段下锅，略煮一下，倒入蛋泡，起锅淋上芝麻油，撒上葱末即成。

### 〔工艺关键〕

“卤子虾潺”是一道烹调严格的烩菜。虾潺含有大量鲜美的水分，一烧就熟，不能多煮旺滚，否则极易脱骨，故在烹制时要求先勾芡，后下片料，这样才能保持鱼的整体完美。

### 〔风味特点〕

1. 虾潺，又名龙大鱼、豆腐鱼、殿鱼、九吐，我国沿海均产。体狭长而前宽后细，色灰白光滑，半透明，含水分多，肉质细嫩；无刺无鳞。

2. 虾潺多产于舟山渔场，每当夏季来临，开始进入旺产季节，而这时正值旅游旺季，游客们饱览大好风光之后，品尝一道汤汁稠浓、质地润滑的“卤子虾潺”，眼福、口福同享。

## 炒弹涂片

### 〔主料辅料〕

活弹涂鱼.....750 克	绍酒.....10 克
熟火腿片.....20 克	精盐.....6 克
水发香菇.....25 克	味精.....3 克
笋片.....60 克	白汤.....100 克
葱段.....4 克	湿淀粉.....12 克
姜汁水.....10 克	熟猪油.....40 克

### 〔烹制方法〕

1. 弹涂鱼在沸水锅中焯一下，见嘴张开时捞起，转入冷水过凉，除去头和脊骨，取两边净肉备用。

2. 炒锅置中火，下入熟猪油 30 克，烧至七成热，投入葱段 2 克煸出香味，将弹涂鱼落锅，加入绍酒、姜汁水、笋片、香菇、白汤和精盐。烧沸后，放入味精、火腿片，用湿淀粉勾芡，淋上熟猪油 10 克，撒上葱段 2 克，装盘即成。

### 〔工艺关键〕

1. 加工弹涂鱼，去净腹内壁的黑膜，则鱼肉不腥。
2. 勾芡后再淋熟猪油，转动炒锅，不能糊底。

### 〔风味特点〕

1. 弹涂鱼，又名跳鱼，栖息于海水或河口附近，常出水跳跃，返潮时常匍匐或跳动于海滨泥滩上觅食，体形小，一般只有六七厘米长，全身花纹密布，活动性很强，肉质软嫩而鲜。

2. “炒弹涂片”以弹涂鱼配以火腿、笋干成菜，鱼肉饱满，软嫩香鲜，汁浓味美，是浙东沿海地区夏令佳肴。

## 鱼什锦

### 〔主料辅料〕

黄鱼肉.....75克	水发香菇.....25克
油炸鲩鱼圆.....75克	熟青豆.....25克
鲜海鳗鱼圆.....75克	豆腐皮.....1张
马鲛熏鱼块...100克	绍酒.....5克
墨鱼肉.....100克	酱油.....15克
水发黄鱼肚...100克	精盐.....3克
熟笋片.....50克	味精.....2.5克
清汤.....600克	熟菜油.....500克
葱末.....1克	(约耗30克)
五香粉.....0.5克	熟猪油.....100克
湿淀粉.....50克	

### 〔烹制方法〕

1. 将黄鱼肉切成丝，放在碗里，撒上五香粉，加入葱末、绍酒、精盐 0.5 克，拌匀。豆腐皮润潮后摊开，把黄鱼丝铺在上面，卷成长圆条，用淀粉封口，切为 6 段。炒锅置旺火，下入熟菜油，烧至五成热，把黄鱼卷落锅炸至金黄色捞出。

2. 把黄鱼肚切成长方块，香菇对切开，墨鱼肉、黄鱼肚块、香菇、笋片放入炒锅内，舀入清汤，加进酱油、精盐 2.5 克。烧沸后，加味精，用调稀的湿淀粉勾芡。最后，加入熟青豆，淋上熟猪油 25 克即成。

### 〔工艺关键〕

1. 各种鱼圆事先按烹制法做好。
2. 最后入炒锅时，烧沸后用微火炖，再加入味精，勾芡。

### 〔风味特点〕

1. “鱼什锦”是舟山地区的一只传统风味菜，是用多种海味烹制而成的一道筵席名肴。

2. “鱼什锦”菜品丰盛，香鲜多味，质感各异，脍炙人口。

## 爆墨鱼花

### 〔主料辅料〕

净墨鱼肉.....400 克	胡椒粉.....1 克
蒜末.....5 克	绍酒.....15 克
葱末.....2 克	白汤.....75 克
姜末.....3 克	湿淀粉.....15 克
精盐.....5 克	熟猪油.....1000 克
味精.....3 克	(约耗 75 克)

### 〔烹制方法〕

1. 将墨鱼肉上剞麦穗花刀，再切成 5 厘米、宽 2.5 厘米的长方块，取小碗一只，放入精盐、绍酒、胡椒粉、白汤和湿淀粉，调成芡汁。

2. 取两只炒锅，分别置旺火上，一只加清水 1000 克烧沸；一只下入熟猪油烧热。先将墨鱼投入沸水锅中一余，立即捞出，沥去水，接着投入七成热的油锅中炸至八成熟，倒入漏勺，沥去油。原炒锅留底油 25 克，下入蒜末、葱末、姜末煸香，倒进墨鱼，烹入芡汁，快速翻炒，使卤汁紧包墨鱼即成。

### 〔工艺关键〕

1. “爆墨鱼花”要求刀工精细。
2. “爆墨鱼花”要旺火速烹。

### 〔风味特点〕

1. “爆墨鱼花”是温州名肴。
2. “爆墨鱼花”成菜形美且色泽洁白，卤汁紧包，脆嫩爽口。

## 望潮

### 〔主料辅料〕

望潮 12 只...1000 克	芝麻油.....10 克
葱段.....100 克	白糖.....15 克
姜块（拍松）.....	绍酒.....15 克
.....10 克	酱油.....50 克
桂皮.....1 克	醋.....5 克
八角.....1 克	味精.....4 克
白汤.....200 克	熟菜油.....30 克

### 〔烹制方法〕

1. 将望潮剖腹，去净污物，撬去牙，挤去眼珠，刮洗净头须上的沙皮，然后下沸水锅一氽，捞出漂净。

2. 炒锅置旺火，下入熟菜油，烧至七成热，投入葱段、姜块 5 克煸香，放入望潮，即翻身烹入绍酒，加酱油、白糖、白汤、姜块 5 克、桂皮和八角，盖上锅盖烧沸，改为小火 15 分钟至汁浓将干时，加入醋、味精，颠翻两下，拣去姜块、桂皮、八角，淋上芝麻油即成。

### 〔工艺关键〕

1. 收拾望潮时，刮洗净头须上的沙皮，注意头与身不能脱离。
2. 用小火至汁浓将干。

### 〔风味特点〕

1. 望潮，体短，卵圆形，无鳍，头部长有 8 枚吸盘代足以行。因生活在海滩，抬头观潮来，潮至下水觅食，故名“望潮”。
2. “望潮”味甚鲜美，肉嫩香酥，且有养血益气，收敛生肌的功能。

## 三丝拌蛭

### 〔主料辅料〕

大蛭子.....750 克	绍酒.....15 克
熟火腿丝.....25 克	姜末.....10 克
熟香菇.....75 克	酱油.....25 克
净黄瓜.....50 克	精盐.....13 克
韭菜.....250 克	味精.....1 克

### 〔烹制方法〕

1. 将蛭子洗净，在咸水里养 3 小时左右，使它吐净泥沙，捞出用清水洗净。

2. 炒锅中放水 1.5 公斤，用旺火烧沸，放入蛭子，余至开口时用漏勺捞出，汤待用，冷却后剥去壳，剪去须尖和泥肠，用冷开水洗净。

3. 韭菜去根，切成 3.3 厘米段，放入开水中焯一下，香菇切成丝，将韭菜及香菇丝一起放入余蛭子的原汤中浸渍 2 分钟，捞出冷却。

4. 将蛙肉、韭菜、香菇丝、味精、绍酒、盐 2.5 克放入碗中拌匀，盛入盘中，四周镶上用黄瓜做成的花，淋入芝麻油，撒上火腿丝，上桌时，外带姜末、醋、酱油一小碟蘸食即可。

### 〔工艺关键〕

1. 在饿养蛭子水中，每千克清水加 10 克盐为宜。
2. 在饿养蛭子时，注意将不吐须的死蛭挑出，死蛭不能食。
3. 余蛭子时间不能过长，开口即可，否则肉质易老。

### 〔风味特点〕

此菜蛙肉洁白，火腿丝、姜黄，菇褐，韭绿，五彩缤纷，鲜嫩清爽，带酸辣，是宁汉地区的冷盆名菜。

## 奉化摇蚶

### 〔主料辅料〕

蚶子.....750 克	葱末.....10 克
酱油.....15 克	绍酒.....10 克
姜末.....15 克	芝麻油.....10 克

### 〔烹制方法〕

1. 先将蚶子放在盆中，倒入清水，以浸没蚶子为度，用竹帚洗刷至壳发白，倒掉泥水后，再用清水淘洗干净。
2. 将蚶子放入沸水中略烫，随即取出，如壳不易剥开，可将蚶子翻动几下，再放入沸水略烫，动作要迅速。
3. 将烫好的蚶子剥去半边壳，放入盘中，撒上姜末、葱末，淋入酱油、绍酒、芝麻油即可食用。

### 〔工艺关键〕

1. 刷洗蚶子动作要连续不断，防止蚶子吸入泥水。
2. 烫蚶时不要时间过长，肉色变紫时，鲜味尽失。

### 〔风味特点〕

蚶，是我国著名食用贝类之一。清·袁枚在《随园食单》中说：“蚶出奉化县，品在蚌螯、蛤蜊之上。”“奉蚶”具有个大、壳薄、肉厚的特点。蚶的肉质极为鲜嫩，含水分较多，宜沸水速烫成熟。其成品肉嫩润滑，清鲜味美，是春季前后时令佳肴。

## 双味蛸蚌

### 〔主料辅料〕

活蛸蚌 2 只...750 克	蛸蚌肉.....180 克
海鳗肉.....150 克	味精.....3 克
香菜.....25 克	醋.....5 克
熟猪肥膘.....200 克	绍酒.....60 克
葱末.....5 克	精盐.....4 克
姜末.....5 克	鸡蛋清.....4 个
姜丝.....20 克	干淀粉.....75 克
姜片.....15 克	熟猪油.....1000 克
葱结.....25 克	(约耗 25 克)

### 〔烹制方法〕

1. 将海鳗肉剁成泥，加入精盐 3 克和清水 100 克，搅打上劲，加鸡蛋清 2 个、味精 2 克打透。

2. 炒锅置中火，下入熟猪油 5 克、葱末、姜末、蟹肉煸炒，再加入精盐 1 克、绍酒 10 克、味精 1 克和醋，炒透盛起，待用。

3. 将熟猪油肥膘切成直径 5 厘米长、厚 0.7 厘米的圆形片，逐片用刀跟戳几个洞，然后，取一盘，撒上干淀粉 15 克，用鸡蛋清 2 个和干淀粉 60 克调成糊，放入猪肥膘片，挂匀后摊放在盘中。

4. 将炒好的蟹肉分放在肥膘上，再用鱼茸覆盖，缀上蟹黄、香菜叶。

5. 将炒锅烧热，下入熟猪油润遍锅底，将蟹饼排列在锅内，置小火上煎至肥膘结壳，加入冷油，把鱼茸淹没，慢慢煎熟，去尾油，再煎至底部金黄取出。

6. 将蛸蚌洗净，揭盖去腮及沙袋，再洗后放在盘中，加入葱结、姜片，洒上绍酒 50 克，上蒸笼用旺火蒸熟。

7. 把清蒸蛸蚌斩去脚尖，每只切成 8 份，螯足拍裂，按蟹的原形装在腰盘的两端，安上原蟹盖、蟹饼排列在盘的中央，间隙处衬以香菜、姜丝，带醋 2 小碟一同上桌即成。

### 〔工艺关键〕

1. “双味蛸蚌”是以清蒸和锅贴两种烹调技法制成。

2. 在将蟹饼排列在锅内时要将肥膘贴底。

### 〔风味特点〕

1. 蛸蚌是温州地区对青蟹的习惯称呼。它栖息于温暖而盐度较低的浅海，体呈椭圆形，青绿色，头胸甲短而宽，肉质细嫩腴美，是蟹类上品。

2. “双味蛸蚌”成菜形态活泼，色彩艳丽，一菜双味，肉如膏脂，鲜美异常。



## 南湖蟹粉

### 〔主料辅料〕

活湖蟹 3 只...750 克	精盐.....5 克
白糖.....3 克	醋.....1 碟
姜末.....5 克	味精.....1.5 克
姜丝.....10 克	清汤.....50 克
绍酒.....15 克	湿淀粉.....15 克
酱油.....10 克	熟猪油.....75 克

### 〔烹制方法〕

1. 将湖蟹洗净，上蒸笼旺火蒸熟，剔取蟹粉。
2. 炒锅置旺火，下入熟猪油 50 克，烧至六成热，先将姜末下锅略煸，再倒入蟹粉煸 5 秒钟，随即加入绍酒、酱油、白糖、精盐、味精倒进清汤，烧沸后，用湿淀粉勾芡，淋上熟猪油 25 克，起锅装盘，将姜丝分成两堆，分别在盘边，上桌时带醋一小碟，供蘸食。

### 〔工艺关键〕

1. 金秋时节湖蟹丰满肥大。
2. 蟹粉是指蟹黄与蟹肉的统称。剔蟹粉即剔取蟹黄与蟹肉。即将活蟹洗净入锅，加水浸没盖上锅盖，用中火煮 20 分钟左右，见蟹壳呈桔红色时，捞出晾 5 分钟，先将蟹钳、脚掰下，剥去脐，掰开蟹兜，去掉鳃，用刀刮下蟹黄，开膛，用竹签将膛内的肉剔出，再将脐内的黄刮出，然后撬开蟹钳将肉剔出，用剪刀剪去蟹脚关节，用小面杖在蟹脚上滚一下，将肉压挤出来。

### 〔风味特点〕

1. 嘉庆南湖，是浙江省三大名湖之一，南湖盛产鱼蟹。
2. “南湖蟹粉”成菜肉如雪，黄似橙，味鲜美异常，食之令人口颊生香。

## 油爆鲜淡菜

### 〔主料辅料〕

鲜淡菜肉.....500 克	精盐.....2.5 克
蘑菇片.....30 克	味精.....1.5 克
青豆.....20 克	白汤.....50 克
熟火腿.....20 克	湿淀粉.....1.5 克
葱姜蒜末.....15 克	芝麻油.....1.5 克
胡椒粉.....1 克	熟猪油.....750 克
绍酒.....5 克	(约耗 75 克)

### 〔烹制方法〕

1. 将淡菜肉摘除毛边，洗净，火腿切成菱形小片，
2. 取小碗一只，放入精盐、绍酒、味精、胡椒粉、白汤、湿淀粉，调成芡汁。
3. 将两只炒锅分别置于火上，一只舀入清水烧沸，另一只加熟猪油烧热。先将淡菜投入沸水锅中余至五成熟捞出，沥干水，然后转入七成熟油锅内炸至八成熟捞起，沥去油。炒锅内留底油 20 克，回置火上，投入葱姜蒜末煸香，放入蘑菇片、青豆、火腿稍炒，放进淡菜，倒入芡汁，快速翻炒包汁，淋上芝麻油即成。

### 〔工艺关键〕

旺火热油，快速烹制。

### 〔风味特点〕

1. 淡菜，也叫壳菜、红蛤、海红、贻贝等。“油爆鲜淡菜”是浙南沿海地区的传统名菜。
2. “油爆鲜淡菜”成菜脆嫩鲜香，包汁入味，色泽艳丽。

## 莲房鱼包

### 〔主料辅料〕

新鲜莲蓬.....2 只	姜汁水.....3 克
活鳊鱼 1 条...500 克	自制调味酒.....10 克
肉皮.....1 张	镇江甜醋.....25 克
鸡蛋清.....20 克	精白糖.....10 克
精盐.....5 克	新鲜荷叶.....1 张
牙签.....10 根	

### 〔烹制方法〕

1. 取现摘的鲜莲蓬 2 只，用竹签把莲子剥出，把无子莲蓬浸泡在含微量老碱的溶液中片刻，放在清水中漂洗待用。

2. 将鳊鱼去鳞、鳃、剖腹除去内脏后洗净，用刀从尾部沿脊骨批取两片鱼肉，剔去刺，用刀轻轻刮取鱼肉 150 克，放在于净的猪肉皮上，排软成鱼泥，放入盛器中，加精盐、蛋清、姜汁、清水，顺同一方向搅拌，至鱼肉有粘性并见细泡时即成鱼茸。

3. 将剥出的新鲜莲子盛入碗中，加温水浸泡片刻，搓去外皮，用刀排剁成泥茸状，掺在鱼茸中，搅拌均匀待用。

4. 从清水中取出莲蓬，沥尽孔中的水分，将调制好的鱼、莲混合茸填入孔中至饱和状，把鲜荷叶用剪刀修剪成直径为 12 厘米的圆片两张，覆盖在莲蓬上。

5. 将莲蓬放在 1 只盘中，上笼用旺火蒸 10 分钟左右取出，另取小碟一只，放镇江甜醋、白糖调匀，随同莲蓬一起上桌，揭掉莲蓬上的荷叶，用牙签挑出鱼肉，蘸调料食之即可。

### 〔工艺关键〕

1. 鱼肉要剔尽刺。
2. 鱼肉和莲子肉的搅拌可用搅拌器搅，效果尤佳。

### 〔风味特点〕

1. “莲房鱼包”早在南宋时就是一道名菜肴。“莲房鱼包”的莲蓬，取之西湖的“曲院风荷”，色艳而清香。

2. “莲房鱼包”形态逼真，绿白相映，鱼莲鲜嫩，荷香四溢。

## 龙井虾仁

### 〔主料辅料〕

鲜活大河虾...250 克	鸡蛋清.....1 个
龙井新茶.....1 克	湿淀粉.....40 克
葱.....2 克	白净熟猪油.....
绍酒.....15 克	.....1000 克
精盐.....3 克	(约耗 75 克)
味精.....25 克	

### 〔烹制方法〕

1. 将虾仁去壳，挤出虾肉，盛入小竹箩里，用清水反复搅洗至虾仁雪白，盛入碗内，放精盐和鸡蛋清，用筷子搅拌至有粘性时，加入湿淀粉、味精拌匀，置 1 小时，使调料渗入虾仁，待用。

2. 龙井新茶用沸水 50 克泡开，放 1 分钟，滗出茶汁 30 克，剩下的茶叶和余汁待用。

3. 炒锅置中火上烧热，滑锅后下猪油，至四成热时，放入虾仁，并迅速用筷子划散，至虾仁呈玉白色时，倒入漏勺沥去油，暗葱炆锅再将虾仁倒入锅中，迅速把茶叶连汁倒入，烹入绍酒，颠动片刻即出锅装盘。

### 〔工艺关键〕

1. 挤虾仁的操作方法是，一手捏住虾的头部，一手捏住虾尾，将虾肉向背颈部一挤，虾仁即脱壳而出。要求一只只头尾挤清爽，一般 500 克统虾可挤虾仁 150~200 克。

2. 挤好的虾仁要漂去血污至洁白色，存入冰箱备用，夏天，虾仁色红不新鲜，漂洗时应在水中加少量盐。

3. 翻搅淘洗要用筷子，不能用手，因手热，翻搅后会影晌虾的质量。

4. “暗葱炆锅”指的是用少量油先放入葱段煸出香味，下主料前即将葱捞出。

### 〔风味特点〕

1. “龙井虾仁”具有浓厚的地方色彩，是 1956 年浙江省认定的 36 种杭州名菜之一。

2. “龙井虾仁”是一道体现西湖秀美气质的传统名菜。旧时，在寒食节有不举火的风俗，节后举火称新火。这个时候采摘的茶叶，正是龙井茶中最佳品。龙井茶素有“色绿、香郁、味甘、形美”四绝之称。

3. “龙井虾仁”成菜色如翡翠白玉，茶叶碧绿、清香，色泽雅丽，食之极为鲜嫩，风味独特。

## 油爆大虾

### 〔主料辅料〕

活大河虾.....350 克	酱油.....20 克
葱段.....2 克	醋.....15 克
白糖.....25 克	熟菜油.....500 克
绍酒.....15 克	(约耗 50 克)

### 〔烹制方法〕

1. 将虾剪去钳、须、脚，洗净沥干水。
2. 炒锅下菜油，旺火烧至九成热，将虾入锅用手勺不断推动，约 5 秒钟即用漏勺捞起，待油温回升到八成热，再将虾倒入复炸 10 秒钟，使肉与壳脱开，用漏勺捞出。
3. 将锅内油倒出，放入葱段略煽，倒入虾烹入绍酒，加酱油、白糖及少许水，颠动炒锅烹入醋，出锅装盘即成。

### 〔工艺关键〕

鲜活大河虾要大小均匀。用旺油两次速炸，烹以调汁，使虾壳爆裂突起。

### 〔风味特点〕

1. “油爆大虾”是 1956 年浙江省认定的 36 种杭州名菜之一，乃佐酒佳肴。
2. “油爆大虾”成菜虾壳爆裂突起，艳红挺括，虾壳红艳松脆，若即若离，入口一舔即脱，虾肉鲜嫩，略带甜酸，风味独特。

## 糟熘虾仁

### 〔主料辅料〕

浆虾仁.....250 克	精盐.....1 克
葱段.....1 克	味精.....1 克
酒糟.....75 克	熟猪油.....700 克
绍酒.....10 克	(约耗 75 克)
白汤.....50 克	湿淀粉.....25 克

### 〔烹制方法〕

1. 将酒糟放在碗内，加白汤搅匀，滤去糟渣，加入精盐、味精和湿淀粉，调成芡汁待用。

2. 炒锅置中火，下入熟猪油，烧至四成热，将虾仁入锅，用筷子划散至熟，捞出沥去油，炒锅留底油 10 克回置火上，投入葱段抢锅，烹上绍酒，拣去葱段，倒入芡汁，淋入熟猪油 25 克，起泡后迅速放入虾仁，用手勺推匀，即成。

### 〔工艺关键〕

1. 要选用新鲜河虾仁。
2. 浆虾仁时，加精盐 5 克、鸡蛋清 2 个，用竹筷顺同一方向搅拌至有粘性时，放入味精 2.5 克、湿淀粉 50 克搅匀，放置 2 至 3 小时，使之胀透即成，

### 〔风味特点〕

1. 酒糟是酒的副产品，其味醇厚、异香。特别是中国名特产品绍兴酒的酒糟，以酒糟调味烹制食物，历史悠久，风味独特。
2. “糟熘虾仁”选用新鲜河虾仁，烹入糟汁，软熘成菜，虾仁洁白，鲜嫩，糟香诱人食欲。

## 绍虾球

### 〔主料辅料〕

虾仁.....75克	湿淀粉.....50克
香菜叶.....15克	葱白段.....15克
鸡蛋.....3个	甜面酱.....15克
精盐.....1克	熟猪油.....1500克
味精.....15克	(约耗150克)

### 〔烹制方法〕

1. 将鸡蛋在碗内，放入湿淀粉、精盐、味精，打散后放入虾仁，搅拌均匀。

2. 炒锅置旺火，下入熟猪油，烧至七成热，一边用长铁筷在油锅内顺时针方向划动，一边将鸡蛋虾仁糊从高处徐徐倒入油锅，炸至蛋丝酥脆时，迅速用漏勺捞起，沥去油，用筷子拨松装盘，围上洗净焯熟的香菜叶，配葱白段、甜面酱一同上席，即成。

### 〔工艺关键〕

“绍虾球”的虾仁是用“虾肉打蛋”法烹制，炒时一边划动油，一边从高处徐徐倒鸡蛋虾仁糊，此时火候要掌握好，这是关键。

### 〔风味特点〕

1. “绍虾球”又名蓑衣虾球，已有100多年的历史。据史料记载，绍兴丁家弄福祿桥堍，原有一家雅堂酒店，专营绍兴正宗菜点。“绍虾球”是其久销不衰的看家菜之一。

2. “绍虾球”蛋糊经油炸后形成细如蓑衣丝的蛋丝，包裹住虾仁，色泽金黄油润，质地香松酥脆，配葱白段、甜面酱一起蘸食，味道颇佳。

## 番茄虾仁锅巴

### 〔主料辅料〕

净虾仁.....175 克	绍酒.....15 克
米饭锅巴.....100 克	醋.....10 克
番茄酱.....125 克	精盐.....4 克
白糖.....10 克	味精.....2 克
鸡蛋清.....1 个	(约耗 100 克)
湿淀粉.....50 克	熟猪油.....400 克
熟菜油.....1250 克	(约耗 35 克)

### 〔烹制方法〕

1. 将虾仁在冷水中漂洗至雪白，沥干水，盛在碗中，放入精盐 1.5 克、鸡蛋清，搅拌至起粘性，加湿淀粉 25 克搅匀上浆，待用。把锅巴刮净饭粒，切成 5 厘米见方的块，上炒锅用微火烘至于脆。

2. 炒锅置中火，下入熟猪油，烧至四成热，倒入虾仁，用筷子划散，呈玉白色时，倒入漏勺，沥去油，炒锅回置火上，舀入清水 300 克，加入精盐 2.5 克、绍酒、番茄酱、白糖烧沸，用醋、味精和湿淀粉 25 克拌匀制成芡汁，然后，将虾仁入锅，用手勺稍搅动，即起锅装碗。

3. 另取一炒锅，下入熟菜油，用旺火烧至九成热，倒入锅巴，用漏勺推动，炸至金黄色时捞出，盛在荷叶碗里，立即和番茄虾仁汁同时送上餐桌，将番茄虾仁汁倒在锅巴上面，吱吱作响即成。

### 〔工艺关键〕

1. 挤虾仁：挤虾仁的操作方法是，一手捏住虾的头部，一手捏住虾尾，将虾肉向背颈部一挤，虾仁即脱壳而出。要求一只只头尾挤清爽，一般 500 克统虾可挤虾仁 150~200 克，挤好的虾仁要漂去血污至洁白色，存入冰箱备用。夏天，虾仁色红不新鲜，漂洗时应在水中加少量盐。翻搅淘洗要用筷子，不能用手，因手热，翻搅后会影影响虾的质量。

2. 锅巴必须干透，炸后质酥，不会粘牙。

### 〔风味特点〕

“番茄虾仁锅巴”是 1956 年浙江省认定的 36 种杭州名菜之一，虾仁玉白鲜嫩，锅巴金黄松脆，番茄红润酸甜，色泽艳丽。享有“天下第一菜”的誉称。临食浇汁，吱吱作响，香味扑鼻，江苏称名“平地一声雷。”



## 老法虾仁

### 〔主料辅料〕

浆虾仁.....250 克	绍酒.....15 克
熟火腿.....25 克	精盐.....1.5 克
水发海参.....50 克	味精.....1.5 克
水发香菇.....25 克	熟猪油.....500 克
熟冬笋.....25 克	(约耗 75 克)
葱白.....1.5 克	白汤.....75 克

### 〔烹制方法〕

1. 火腿、海参、熟笋、香菇、葱白均切成黄豆大的丁，待用。
2. 炒锅置旺火，下入熟猪油，烧至四成热，倒入浆虾仁，用筷子划散，至虾仁呈白玉色时，倒入漏勺，沥去油。原炒锅留底油 20 克，回置火上，投入葱白、海参丁略偏，然后放入香菇丁、火腿丁、笋丁，加入绍酒、精盐、白汤、味精，烧沸倒入虾仁搅匀，淋上熟猪油 10 克即成。

### 〔工艺关键〕

1. 浆虾仁：鲜虾仁 500 克洗净放入容器中，加精盐 5 克、鸡蛋清 2 个，用竹筷顺同一方向搅拌至有粘性时，放入味精 2.5 克，湿淀粉 50 克搅匀，放置 2~3 小时，使之胀透即成。
2. 油划虾仁，用中火，油热四成，用筷子划散，约 10 秒钟，虾仁色白即出锅。

### 〔风味特点〕

“老法虾仁”是湖州传统名菜。湖州阡陌纵横，水网密布，盛产鱼虾，是江南有名的“鱼米之乡”。当地常用活河虾现挤虾仁，生煸成肴，世代沿袭，故名老法虾仁。但是这种烹法因虾仁不经上浆处理，极易造成粘锅，收缩变老，影响质量，后代厨师将虾仁上浆，旺火宽油滑熟，配以火腿、海参、香菇等高档辅料，使菜品色泽艳丽悦目，虾仁质地软嫩，食之汁清不腻，味鲜爽脆。

## 生煎虾饼

### 〔主料辅料〕

浆虾仁.....200 克	豌豆苗.....50 克
熟猪肥膘.....50 克	葱.....10 克
荸荠.....50 克	姜汁水.....2.5 克
胡椒粉.....0.5 克	鸡蛋清.....1 个
绍酒.....10 克	湿淀粉.....25 克
醋.....2.5 克	熟猪油.....300 克
精盐.....1.5 克	(约耗 50 克)
味精.....1.5 克	

### 〔烹制方法〕

1. 浆虾仁剁成绿豆大的粒。熟猪肥膘制成末。荸荠去皮，洗净后拍碎。剁成末。将虾仁、猪肥膘、荸荠放在钵内，加入鸡蛋清、绍酒 5 克、姜汁水、精盐、葱、味精、胡椒粉，搅拌至有粘性时，用湿淀粉拌匀。豌豆苗入沸水中焯后待用。

2. 炒锅置小火，下入熟猪油 50 克，烧至二成热，将拌渍的虾料挤成直径 2.4 厘米的丸子，放入炒锅内排齐，用勺压一下，加入熟猪油 50 克，煎约 15 分钟，再加熟猪油 200 克，煎 1 分钟，使虾饼内部熟透，将虾饼倒入漏勺，沥去油，再倒回炒锅内，烹入绍酒 5 克和醋，出锅装盘，盘边衬以豌豆苗即成。

### 〔工艺关键〕

煎虾饼之前先要滑锅，炒锅在正式烹调前，先置火上烤热，用少量油将锅润滑一下，然后将油倒出，另加冷油进行烹调的过程叫滑锅。其作用是清洁锅底，杀菌消毒，滑润炒锅防止原料粘锅。

### 〔风味特点〕

200 多年前，清·袁枚《随园食单》记载：“以虾捶烂，团而煎之，即为虾饼。”是沿用此法加以提高改进，菜色金黄，质感松软，油润鲜美，清淡爽口。

## 三片敲虾

### 〔主料辅料〕

大河虾.....500 克	绍酒.....15 克
熟火腿.....40 克	精盐.....8 克
熟鸡脯肉.....40 克	味精.....3 克
水发香菇.....50 克	清汤.....800 克
绿色蔬菜.....50 克	干淀粉.....200 克

### 〔烹制方法〕

1. 河虾去头留尾剥壳，剔除沙线，用清水洗净，沥于水，拍上干淀粉，用小木槌逐只轻轻敲成扇形片，入锅用旺火沸水余熟，捞起转入清水中过凉。熟火腿、香菇、熟鸡脯均切成菱形片。

2. 炒锅置旺火，注入清水烧沸，复将敲虾落锅焯一下，沥去水，另取炒锅一只，置中火上，加清汤，下敲虾，加精盐、绍酒、火腿片、鸡脯片、香菇片和绿色蔬菜，烧沸后撇去浮沫，放入味精即成。

### 〔工艺关键〕

敲虾片，干淀粉用量不要太多，以不粘砧板为准，必须用小木槌敲制，薄而成形。

### 〔风味特点〕

敲虾，将鲜虾剥壳留尾，沾上干淀粉，用小木槌敲制成虾片，再用余的烹调技法使虾肉色白透明，虾尾鲜红呈扇形，故又称“凤尾敲虾”、“玻璃虾扇”。“三片敲虾”是汤菜，敲虾另配鸡脯片、火腿片、香菇片等调味，鲜美爽滑，清澈见底，乃温州传统名肴，与“三丝敲鱼”为姊妹菜，闻名中外。

## 一品脆皮蟹

### 〔主料辅料〕

梭子蟹 2 只...600 克	胡椒粉.....1 克
水发香菇.....25 克	绍酒.....5 克
净荸荠.....50 克	精盐.....1.5 克
鸡蛋.....4 个	味精.....1.5 克
葱末.....5 克	上白面粉.....75 克
姜末.....2 克	酵面.....75 克
苏打粉.....1.5 克	熟菜油.....1000 克
湿淀粉.....40 克	(约耗 150 克)
芝麻油.....10 克	

### 〔烹制方法〕

1. 酵面用温水化开，加上白面粉调成稠糊，放入苏打粉搅拌均匀，制成发面糊。鸡蛋打成蛋液。

2. 梭子蟹冲洗干净，上蒸笼蒸熟，用竹签剔取膏和肉。荸荠拍碎，香菇切丝，连同蟹肉一起放在大碗中，加入鸡蛋液、葱末、姜末、绍酒、精盐、味精、胡椒粉，搅打成鸡蛋糊。

3. 炒锅置中火，放入熟菜油 50 克，烧至五成热，将鸡蛋糊落锅煎一张圆饼，取出待用。

4. 炒锅置旺火，下入熟菜油，烧至五成热，将挂糊的蛋饼推入，改为小火慢炸熟透，捞起切成 12 块，按原形装盘，跟花椒盐上席。

### 〔工艺关键〕

选用团脐梭子蟹，剔取蟹黄、蟹肉，合称蟹粉。

### 〔风味特点〕

1. 一品，是魏晋以来历代封建王朝的最高官阶。所谓“一品当朝”，即有位极人臣、一人之下万人之上的意思。在菜肴中，以一品命名的大体有三种意思：或因成菜形态整齐；或因原料上乘高贵；或因制作精细味美。如：一品官燕，一品豆腐，一品冬瓜等。

2. “一品脆皮蟹”，选用团脐梭子蟹，蒸熟剔取蟹粉，用小火煎制后，呈圆形饼状，外皮酥脆化渣，内里鲜嫩腴美，蘸以花椒盐食用，风味更佳，是浙东沿海秋令名肴。

## 蟹酿橙

### 〔主料辅料〕

大河蟹.....1500 克	醋.....110 克
大甜橙 10 只.....	香雪酒.....265 克
.....1000 克	白菊花.....10 朵
姜末.....2 克	芝麻油.....50 克
白糖.....5 克	

### 〔烹制方法〕

1. 将甜橙洗净，在顶端用三角刻刀刺出一圈锯齿形，揭开上盖，取出橙肉和汁水，除去橙核和筋渣。把河蟹煮熟，剔取蟹粉约 500 克。

2. 炒锅置中火，下入芝麻油 25 克，烧至六成热，投入姜末、蟹粉稍煸，倒入甜橙汁及一半橙肉，加入香雪酒 15 克、醋 10 克和白糖，煸熟，淋上芝麻油 25 克，盛入盘中摊凉，然后分成 10 份，分别装入甜橙中，盖上甜橙盖。

3. 取深大盘一只，将甜橙整齐地排放在盘中，加入香雪酒 250 克、醋 100 克和白菊花，上蒸笼用旺火蒸 5 至 10 分钟。即成。

### 〔工艺关键〕

蟹粉是指蟹黄与蟹肉的统称。剔蟹粉即剔取蟹黄与蟹肉。操作方法是：将活蟹洗净入锅，加水浸没盖上锅盖，用中火煮 20 分钟左右，见蟹壳呈桔红色时，捞出晾 5 分钟，先将蟹钳、脚掰下，剥去脐，掰开蟹兜，去掉鳃，用刀刮下蟹黄，开膛，用竹签将膛内的肉剔出，再将脐内的黄刮出（剔去胃），然后撬开蟹钳将肉剔出，用剪刀剪去蟹脚关节，用小面杖在蟹脚上滚一下，将肉压挤出来（或用小竹签捅出）。

### 〔风味特点〕

“蟹酿橙”历史悠久，是南宋名菜之一。宋·林洪《山家清供》有详细记载。此菜色艳形美，菊香蟹肥，风味独特，后味醇浓。现今杭州知味观菜馆专辟“梦梁厅”，供应蟹酿橙等多种南宋名肴，以飨宾客。

## 炒海瓜子

### 〔主料辅料〕

海瓜子.....300 克	姜末.....5 克
胡椒粉.....0.5 克	葱段.....5 克
熟菜油.....30 克	绍酒.....10 克
酱油.....15 克	精盐.....5 克
味精.....1 克	

### 〔烹制方法〕

- 1.取小碗一只，放入绍酒、精盐、酱油、胡椒粉、味精调成卤汁待用，
- 2.炒锅置旺火，放入熟菜油 20 克，烧至七成热，投入海瓜子翻炒，加入姜末和调料卤汁，用手勺推平，并不停地转动炒锅，至海瓜子壳略开口时，淋入熟菜油 10 克，加入葱段颠炒几下，把汤汁滗在小碗里澄清，海瓜子装盘，浇上澄清后的汤汁即成。

### 〔工艺关键〕

海瓜子在锅内要勤翻动，使其均匀受热，成熟一致。壳略开时，不要在火上停留时间过长，以防肉质变老。

### 〔风味特点〕

- 1.海瓜子，又叫梅蛤、黄蛤、文蛤等，属贝壳类，形似瓜子，多产于浙江沿海滩涂，其个大，壳薄，肉肥，味鲜，以七八月份质味最佳。
- 2.海瓜子为浙江沿海特产，肉质肥嫩，味道鲜美，是佐酒美品。

## 凉拌蛰皮

### 〔主料辅料〕

海蛰皮.....300 克	熟鸡脯.....25 克
黄瓜.....200 克	青椒.....15 克
熟火腿.....25 克	蒜末.....10 克
白糖.....15 克	芝麻油.....25 克
精盐.....50 克	酱油.....25 克
味精.....1.5 克	醋.....20 克

### 〔烹制方法〕

1. 将蛰皮表面红膜剥去，用凉开水洗净，切成长 3.5 厘米的细丝，加入精盐 45 克，浸在凉开水中用手搓去涩腥味，反复洗涤，去掉咸味，然后，在凉水中浸漂 1 小时，捞出沥干水。

2. 将熟火腿、熟鸡脯、青椒切成丝，把黄瓜去皮，去籽切成丝，用精盐 5 克抓拌，沥干水，把青椒丝在沸水中略烫一下，捞出待用。

3. 取蒜、白糖、味精、酱油、醋调成汁。

4. 先将调成的汁与海蛰丝、黄瓜丝拌匀，放在盘里，然后撒上熟鸡丝、青椒丝、熟火腿丝，淋上芝麻油即成。

### 〔工艺关键〕

海蛰皮要洗涤干净，需要多次换水漂洗才能去掉异味，清除沙粒，洗时忌用热水，以防收缩失去脆感。

### 〔风味特点〕

1. 海蛰，是一种海生浮游动物，背披紫袍，头显红色，它的生活习性颇为人们津津乐道。宋·诗人沈与求曾以传神之笔描述它：“出没沙嘴如浮罌，复如缙笠绝两纓。混沌七窃俱未形，块然背负群虾行。”原来海蛰的身上附有虾群，用以导航，一旦群虾离去，海蛰便知遇到险情，亦下沉隐身潜逃。

2. 海蛰多产于霉、伏二季，故有霉蛰、伏蛰之别。鲜海蛰又有蛰头、蛰皮之分。经过严格的 3 次明矾腌制，质地上等的“三矾”蛰皮，形状圆整，肉色洁白，脆中带韧。

3. “凉拌蛰皮”以蛰皮丝、鸡丝、火腿丝相配而成，菜品红白鲜明，香脆松口，四季皆宜，盛夏食之，尤觉爽口洁齿。

## 冰糖甲鱼

### 〔主料辅料〕

活甲鱼 2 只...750 克	冰糖末.....125 克
熟笋.....100 克	绍酒.....50 克
葱结.....5 克	醋.....25 克
葱段.....5 克	酱油.....75 克
姜块（拍松）.....	湿淀粉.....25 克
.....25 克	熟猪油.....125 克
蒜头.....3 瓣	

### 〔烹制方法〕

1. 甲鱼宰杀后，用 90℃ 热水泡一下，褪去表皮；斩去嘴尖、尾、爪，用刀尖在腹部剖十字花刀，挖去内脏、咽喉，斩去背壳尖骨，每只甲鱼斩成 6 块，再用冷水洗一下。笋切成斜刀块。

2. 甲鱼在沸水锅中氽一下，捞出用清水冲洗干净。炒锅置旺火，舀入清水 500 克，将甲鱼落锅，加入绍酒 25 克、姜块（拍松）、葱结，沸后改用小火，焖煮至酥烂，拣去姜块、葱结。

3. 另取一只炒锅置中火，下入熟猪油 50 克，投进蒜瓣略煸，将甲鱼连同原汁一起下锅，加入绍酒 25 克、冰糖末 100 克、笋块、酱油、醋，烧沸后改为小火焖煮 5 分钟，改用旺火收浓卤汁，用调稀的湿淀粉勾芡，淋上熟猪油 75 克，边铲边转动炒锅，使芡、油均匀地裹住甲鱼块，放入葱段，烧至起泡时出锅装盘，两边缀上冰糖末 25 克，装盘即成。

### 〔工艺关键〕

宰杀甲鱼：使甲鱼腹部朝上，盖朝下，待它将头伸出时，迅速用刀将头斩下，头腔朝下控净血，放八成开的水中烫几分钟，再放入温水中用小刀刮去裙边和腿部的黑膜，并刮去腹部白膜，再用小刀撬开盖，取出内脏，剥去爪尖，用凉水冲洗干净即可。

### 〔风味特点〕

1. 甲鱼含有蛋白质、钙、磷、维生素 A 等多种营养成分。《日用本草》谓：甲鱼有“补劳伤，壮阳气，大补阴之不足”的功效。

2. “冰糖甲鱼”，是正宗宁帮菜馆“状元楼”的看家菜，流传至今已有 200 多年历史。此菜芡汁热油紧裹甲鱼，能保持较长时间的热度，色泽光亮，甜酸咸香，绵糯润口，春秋最宜。



## 稀卤螟脯

### 〔主料辅料〕

螟脯干.....150 克	熟笋.....100 克
猪瘦肉.....100 克	荸荠.....50 克
虾米.....25 克	精盐.....1.5 克
鸡蛋.....1 个	味精.....2 克
熟火腿.....10 克	碱.....100 克
葱末.....1.5 克	湿淀粉.....100 克
胡椒粉.....1 克	白汤.....500 克
绍酒.....15 克	熟猪油.....100 克
酱油.....25 克	

### 〔烹制方法〕

1. 螟脯干放在冷水中浸泡回软，除去板骨、头和皮，螟脯肉片成片，用纯碱腌渍 10 分钟。炒锅置中火，舀入清水，把腌渍的螟脯片落锅，煮至酥软，转入水中漂透，去净碱味。

2. 猪瘦肉、熟笋、熟火腿、葱分别切成细末。荸荠去皮拍碎，将肉末、笋末、荸荠、海米放在碗中，加入白汤、味精、精盐、酱油、绍酒和湿淀粉，调匀待用。

3. 炒锅置旺火，下入熟猪油 75 克，烧至五成热，倒入调匀的配料和芡汁，烧沸。待汤汁稠浓时，将泡发的螟脯片入锅，用手勺推匀。鸡蛋在碗中打散，入锅略滚，淋上熟猪油 25 克，起锅装盘，撒上胡椒粉、熟火腿末、葱末，装盘即成。

### 〔工艺关键〕

螟脯干水泡回软，夏季用冷水，冬季可用温水。

### 〔风味特点〕

“稀卤螟脯”是一只烩菜。卤汁稠浓，滋味醇和，微辣鲜香，营养丰富。螟脯即墨鱼干。丽水地区民间借“螟脯”谐音“民富”常用其作为喜庆筵席上的大菜。

## 酒香螺

### 〔主料辅料〕

田螺.....150 克	绍酒.....50 克
精盐.....20 克	姜丝.....25 克
冰糖.....25 克	花椒.....5 克
鲜荷叶.....1 张	麻油.....3 克

### 〔烹制方法〕

1. 将田螺饿养 3 天，去其泥味，用水洗净，将螺壳砸破，取出肉，用精盐搓去螺头粘液，洗净黑膜，待用。

2. 锅中放入清水 0.75 千克，放入盐、姜丝、冰糖，煮沸片刻，离火放置 2~3 小时，冷却后，把绍酒、螺肉、花椒和制成的冷盐水调匀加入小瓦坛内，加盖荷叶一张，用酒坛泥密封。

3. 48 小时后，掀起坛盖，取出螺肉，用冷开水将螺肉漂洗至口味浓淡适当，沥干，放入盘中，加麻油少许调拌，即可上桌食用。

### 〔工艺关键〕

1. 螺肉要加工干净，否则影响口味纯正。
2. 螺肉加工时，不能沾油污，所使器皿洁净，否则易变质。

### 〔风味特点〕

1. “酒香螺”为南宋时名菜，南宋吴自牧的《梦粱录》中早有记载，现经杭州八卦楼菜馆徐海英经理等研究整理，研制挖掘出 60 余种仿宋名菜，酒香螺便是其中之一。

2. 此菜酒香味醇，螺肉鲜嫩，风味独特。

## 醉蛎主

### 〔主料辅料〕

牡蛎肉.....400 克	酱油.....20 克
胡椒粉.....0.5 克	白糖.....15 克
葱姜末.....15 克	香醋.....50 克
麻油.....10 克	绍酒.....100 克

### 〔烹制方法〕

1. 将牡蛎肉中碎壳拣净，洗净后捞起控干水。
2. 将绍酒、酱油、白糖、醋、葱、姜末、胡椒粉一起放在钵中调匀，放入牡蛎肉，醉约 6 小时取出，装盘后淋上麻油即成。

### 〔工艺关键〕

1. 用酒为主要调料对原料进行腌制称为醉。
2. 牡蛎也叫蛎黄，其肉含高蛋白，质地滑嫩，异鲜，有“海牛奶”之称誉。
3. 牡蛎表面砂粒及杂质较多要反复冲洗干净。

### 〔风味特点〕

1. 牡蛎之乡——浙江宁海县西店，具有养殖牡蛎的优越条件，西店蛎黄早在 200 多年前就久负盛名了。
2. 菜品色泽金黄，肉嫩、滑润、味鲜，富有浓厚的地方风味。

## 中国名菜钱塘风味畜肉类

## 东坡肉

### 〔主料辅料〕

猪五花肋肉.....	葱.....100 克
.....1500 克	绍酒.....250 克
白糖.....100 克	酱油.....150 克
姜块（拍松）.....	
.....50 克	

### 〔烹制方法〕

1. 将猪五花肋肉刮洗干净，切成 10 块正方形的肉块，放在沸水锅内煮 5 分钟，取出洗净。

2. 取大砂锅一只，用竹算子垫底，先铺上葱，放入姜块，再将猪肉皮面朝下整齐地排在上面，加入白糖、酱油、绍酒，最后加入葱结，盖上锅盖，用桃花纸围封砂锅边缝，置旺火上，烧开后加盖密封，用微火焖酥后，将砂锅端离火口，撇去浮油，将肉皮面朝上装入特制的小陶罐中，加盖置于蒸笼内，用旺火蒸 30 分钟至肉酥透即成。

### 〔工艺关键〕

1. 猪肉选以金华“两头乌”猪为佳。
2. 100 克葱其中 50 克打葱结。

### 〔风味特点〕

1. “东坡肉”是宋代大文学家苏东坡流传下来的。苏东坡不仅才学出众，对烹饪也颇有研究。“黄州好猪肉，价贱如粪土。富贵不能食，贫者不解煮。慢著火，少著水，火候足时他自美。”就是苏东坡的烧肉经验。“东坡肉”是苏东坡将百姓送来的猪肉、绍酒，吩咐家人烧好，连酒一起送给民工，家人误认为酒肉一起烧，结果烧出的肉，特别香醇味美，别致可口，一时传为佳话，人们纷纷传颂苏东坡的为人，仿效他独特的烹调方法。从此后“东坡肉”便流传下来。

2. “东坡肉”薄皮嫩肉，色泽红亮，味醇汁浓，酥烂而形不碎，香糯而不腻口，是 1956 年浙江省认定的 36 种杭州名菜之

## 干菜焖肉

### 〔主料辅料〕

带皮猪肋肉...400 克	桂皮.....1 片
芥菜干.....60 克	绍酒.....5 克
白糖.....40 克	酱油.....25 克
八角.....1 粒	味精.....1.5 克

### 〔烹制方法〕

1. 将猪肋肉洗净，切成 2 厘米的小方块，在沸水锅中氽 1 分钟后，用冷水再洗一次，芥菜干切成 0.5 厘米长的粒状。

2. 炒锅内注入清水 250 克，加酱油、八角、桂皮，放进肉块，用旺火煮 10 分钟，将干菜、白糖落锅，改用中火烧煮至卤汁将干时，拣去八角、桂皮，加入味精起锅。

3. 备扣碗一只，先用少许干菜垫底，然后，将肉块皮朝下整齐地排摆于其上，把剩下的干菜盖在肉块上，加入绍酒，上蒸笼用旺火蒸 2 小时左右，至肉酥糯时取出，覆扣于盘中即成。

### 〔工艺关键〕

1. 焖肉时先用旺火，加干菜后，改用中火。2. “干菜焖肉”可事先多做几碗，吃时再蒸，多蒸几次，肉越酥，菜越鲜。

### 〔风味特点〕

1. 干菜，是绍兴的土特产之一。长期以来，在绍兴城乡居民中“十有九自制”干菜的习俗，干菜馨香鲜嫩，易于久储不坏。

2. “干菜焖肉”是干菜与猪肉同烧。其菜品肉色枣红，菜有肉香，油润不腻，咸鲜下饭，颇有绍兴田园风味，杭州亦流传此菜，为 1956 年浙江省认定的 36 种杭州名菜之一。

## 蜜汁火方

### 〔主料辅料〕

带皮熟火腿肉 1 块... .....400 克	通心白莲.....50 克
蜜饯青梅.....1 颗	冰糖樱桃.....5 颗
糖桂花.....2 克	绍酒.....75 克
冰糖.....150 克	干淀粉.....15 克

### 〔烹制方法〕

1. 将通心白莲放在 50℃ 的热水中浸泡后，放在碗内上蒸笼，用旺火蒸酥待用。

2. 用刀刮净火腿皮上的细毛和污渍，洗净。将火腿肉面朝上放在砧板上，切成 12 个小方块，放在碗里，用清水浸没，加入绍酒 25 克、冰糖 25 克，上蒸笼用旺火蒸 1 小时，至火腿八成熟时，滗去汤水，再加入绍酒 25 克，冰糖 75 克，用清水浸没，放上蒸熟的莲子。再上蒸笼用旺火蒸 1 小时 30 分钟，将原汁滗入碗中，待用。将火方扣在高脚汤盘里，围上莲子，缀上樱桃、青梅。

3. 炒锅置旺火，注入清水，加冰糖 25 克，倒入原汁煮沸，撇去浮沫，把干淀粉用清水 25 克调匀，勾薄芡，徐徐浇在火方和莲子上，撒上糖桂花即成。

### 〔工艺关键〕

1. 煮时水面比肉面稍高，不使露出。
2. 切火腿肉时，皮不能切断（切成 12 个小方块）。

### 〔风味特点〕

1. “蜜汁火方”是蜜汁类蒸制甜菜，它选用浙江特产金华火腿中质地最佳的中腰峰雄片制成，乃 1956 年浙江省认定的 36 种杭州名菜之一。

2. 金华火腿起源于宋代，因选料精细，腌制考究，芳香浓郁，鲜咸适口，为人们常年食用。宋代抗金民族英雄宗泽将军回义乌时，带了几只咸火腿进京献给皇上，宋高宗看到咸火腿肉色如火，口味鲜美，便命名它为“金华火腿”。由于金华火腿香气浓郁，风味特殊，所以早就闻名中外。用它制作的各色美撰佳肴，历史悠久，在宋代和明代皆已作为宴席上的珍贵佳肴。清代著名的“满汉全席”中就有“金华火腿拼龙须菜”、“火腿笋丝”等。各色山珍海味菜肴，都需用火腿搭配才佳。

3. “蜜汁火方”用冰糖浸蒸，肉色火红，肉质酥糯，味甜馥香，汤汁稠浓，咸鲜而带重甜。再衬以武义宣平特产白莲子，缀上青梅、樱桃，色彩艳丽，食之回味无穷。

## 一品南乳肉

### 〔主料辅料〕

猪五花肋肉...400 克	红曲粉.....2 克
绿色蔬菜.....100 克	绍酒.....15 克
葱.....5 克	酱油.....10 克
姜.....5 克	精盐.....2 克
红腐乳卤.....25 克	味精.....0.5 克
白糖.....20 克	熟猪油.....15 克

### 〔烹制方法〕

1. 将五花肋肉皮上余毛刮去，洗净后切成大小均等的方块共 24 块，放在沸水锅中稍余，捞出洗净。

2. 将肉块与葱、姜、绍酒、酱油、白糖、红腐乳卤、精盐 1 克一同放在炒锅内，舀入清水 200 克，用旺火烧沸后，改用小火焖烧 30 分钟，加入红曲粉继续烧 30 分钟，起锅，肉皮朝下排在扣碗内，盖上平盘，上蒸笼用旺火蒸至酥烂。

3. 将蒸好的肉放入腰盘中，其卤汁滗入炒锅内收至浓稠，浇于肉上。另取炒锅置中火上，下入熟猪油，烧至四成热，将绿色蔬菜焯熟，调入精盐 1 克、味精 0.5 克，起锅置于肉的两侧即成。

### 〔工艺关键〕

1. 猪肉一定要带皮肉，夹心也可。
2. 掌握水量、火候，中间尽量不揭盖。
3. 肉一定要蒸至酥烂。

### 〔风味特点〕

1. “一品南乳肉”是选用腐乳卤作主要调味品烹制菜肴，在浙江民间广为流行，风味独特，饶有乡土气息，1956 年浙江省认定为 36 种杭州名菜之一。

2. “一品南乳肉”运用先烧后蒸的技法，成菜油润红亮，乳香味醇，入口即化。



## 冰糖排骨

### 〔主料辅料〕

猪肋排.....750 克	红绿丝.....5 克
葱结.....25 克	精盐.....1.5 克
姜块.....25 克	湿淀粉.....25 克
冰糖屑.....100 克	芝麻油.....25 克
红腐乳卤.....50 克	熟猪油.....25 克
绍酒.....25 克	熟菜油.....1000 克
醋.....15 克	(约耗 50 克)

### 〔烹制方法〕

1. 将猪排骨斩成长 7 厘米、宽 3 厘米的块，入沸水锅中煮 3 分钟，用冷水洗净，待用。
2. 炒锅置旺火舀入清水 500 克，烧沸后，投入猪排骨，加姜块、葱结、红腐乳卤、精盐 1 克、绍酒，再沸，改用小火焖煮至七成酥烂，将猪排骨捞起，斩去两头外露的肋骨。
3. 炒锅置旺火，下入熟菜油，烧至八成熟，将猪排骨下锅炸 1 分钟左右，呈金黄色时捞起，沥净油待用。
4. 另取炒锅一只，舀入清水 50 克，加冰糖屑 90 克、精盐 0.5 克和醋，滚起后，用湿淀粉勾芡，立即将炸酥的排骨倒入锅内，颠翻炒锅至芡汁包裹住排骨时，淋上熟猪油，再颠翻炒锅两下，出锅装盆，撒上冰糖屑 10 克和红绿丝即成。

### 〔工艺关键〕

1. 不要放酱油，重糖。
2. 煮时不要多翻动，使肉酥而不离骨。

### 〔风味特点〕

1. “冰糖排骨”是宁波传统名菜，它即可作冷荤，也宜作热菜。
2. “冰糖排骨”甜酸带咸，油润鲜嫩，兼有肉鲜乳香，风味别致。

## 荷叶粉蒸肉

### 〔主料辅料〕

猪五花条肉...600 克	鲜荷叶.....2 张半
粳米.....100 克	籼米.....100 克
葱丝.....30 克	姜丝.....30 克
山奈.....0.5 克	桂皮.....1 克
八角.....0.5 克	丁香.....0.5 克
甜面酱.....75 克	绍酒.....40 克
酱油.....75 克	白糖.....15 克

### 〔烹制方法〕

1. 将粳米和籼米淘洗干净，沥干晒燥，把八角、山奈、丁香、桂皮同米一起放入锅内，用小火炒拌至呈黄色，冷却后磨成粉。
2. 刮净肉皮上的细毛，洗净，切成长 6.5 厘米的均匀长方块 10 块（每块约重 60 克），每块肉中间剖一刀。
3. 将肉块盛入陶罐，加入甜面酱、酱油、白糖、绍酒、葱丝、姜丝搅拌均匀后约淹渍 1 小时，使卤汁渗入肉内，然后加入米粉搅匀。
4. 荷叶用沸水烫一下，每张一切成四，放入肉块包成小方块，上笼用旺火蒸 2 小时左右即成。

### 〔工艺关键〕

1. 炒米时不能炒焦，冷却后磨成粉不宜过细。
2. 每块肉中间各剖一刀时不要剖破皮。
3. 每块肉的表层和中间的刀口处都要沾上米粉。

### 〔风味特点〕

1. “荷叶粉蒸肉”是杭州享誉颇高的一种特色名菜。它始于清末，相传与西湖十景之一的“曲院风荷”有关。“曲院风荷”在苏堤北端。宋时，九里松旁，旧有曲院，造曲以酿官酒，其地方植荷花，所以旧称“曲院荷风”。到清康熙时改为“曲院风荷”，另建亭，在苏堤跨虹桥北。同时，还在东面建造了迎熏阁、望春楼，西面建复重廊，荷花众多。每到炎夏季节，微风拂面，阵阵花香，清凉解暑，实为游人所钟爱的去处。“荷叶粉蒸肉”是当地杭州菜馆厨师，为适应夏令游客赏景品味的需要，特用“曲院风荷”的鲜荷叶，将炒熟的香米粉和调味的肉包裹起来蒸制而成。以后，随着西湖“曲院风荷”逐渐盛名，“荷叶粉蒸肉”也是声誉日增，成为 1956 年浙江省认定的 36 种杭州名菜之一。

2. “荷叶粉蒸肉”成菜味清香鲜而不腻，是夏令应时菜肴，佐酒、下饭或夹饼同食均佳。

## 排 南

### 〔主料辅料〕

净熟火腿中腰峰  
(雄片) .....150 克

绍酒.....10 克  
白糖.....15 克

### 〔烹制方法〕

将火腿肉留 0.3 厘米厚的肥膘，其余肥膘片去不用，然后切成宽 1.5 厘米、长 2.5 厘米、厚 1 厘米形似“骨牌”的小方块(计 20 块)，分三层装盆，底层和中层各放上 8 块，上层放 4 块，把白糖用少许开水溶化，同绍酒一起搅匀，浇在火腿块上面，复盖上一只扣碗，上笼蒸 2 分钟取出，临食揭去扣碗即成。

### 〔工艺关键〕

火腿要先用碱水和清水反复洗净表面油污油腻后，再入锅煮熟，即熟火腿。

### 〔风味特点〕

1. “金华火腿”，已有 800 多年的历史，早在宋朝就被列为贡品，曾多次在国内外获奖，闻名遐迩。它皮色黄亮，肉红似火，香气浓郁，咸淡相宜。由于金华火腿香气浓郁，风味独特，四季适用，早在宋朝、明朝已作为宴席上的珍品。清代著名的“满汉全席”中就有“金华火腿拼龙须菜”、“火腿笋片”等。各色山珍海味菜肴，都需用火腿搭配。

2. 南肉，是产于长江以南的腌肉的总称。“排南”选用南肉中的上品金华火腿——中腰峰雄片，切成“骨牌”形的小块，整齐排列而成。因“牌”与“排”同音，故杭州人称为“排南”。火腿散发出浓郁的芳香，其味咸中带微甜，是佐酒的上等佳肴。1956 年浙江省认定为 36 种杭州名菜之一。

## 薄片火腿

### 〔主料辅料〕

熟火腿.....300 克

香菜.....3 克

### 〔烹制方法〕

1. 将熟火腿四周修齐，切成长 6 厘米、宽 2.5 厘米的块，留腰约 3 毫米厚，重约 150 克。然后将大腿块切成长 6 厘米、宽 2.5 厘米的薄片，共 48 片。排列整齐，待用。

2. 用圆盘一只，先用火腿碎屑及膘油片经改刀切成小块，堆成拱桥形作垫底，用 16 片火腿分别放在拱桥形的两侧，每侧 8 片，再用 8 张火腿放在拱面上铺底，最后取 24 片火腿，排齐，用刀面托放在上面作桥面，堆成拱桥形，两侧桥洞边放上洁净的香菜叶，火腿片上盖一张同样大小的玻璃纸，以保持肉片平整，色泽鲜艳，临食前，逆刀口方向，轻轻揭去玻璃纸，即可。

### 〔工艺关键〕

1. 此菜选料讲究，取用金华火腿中的精制部位——火腿上方雄片作原料，此部位肉多无骨，便于切片成形。

2. 刀工技法须十分娴熟精致，才能切成薄厚均匀的薄片，刀法宜用推拉刀。

### 〔风味特点〕

1. 金华火腿，已有 800 多年历史，早在宋朝就被列为贡品，曾多次在国内外获奖，遐迩闻名。它皮色黄亮，肉红似火，香气浓郁，咸淡相宜，形如竹叶，以色、香、味、形四绝著称，营养价值很高。据分析，每 100 克肉中，蛋白质、脂肪含量分别高达 16.4 克和 51.4 克，钙、磷等矿物质丰富，具有养胃、生津、益脾、壮阳、增食欲、固骨髓、健足力、愈创口等功效，历来被作为席上佳肴，馈赠亲友的珍品。

2. 此菜刀工精细，肉片薄厚均匀，肥瘦相间，排列整齐，造型简洁，咸鲜适口，色泽红润，香味浓郁，是富有余香又独具艺术感的冷盘菜。

## 白字焖肉

### 〔主料辅料〕

猪五花肋肉...400 克	葱白.....50 克
菠菜.....150 克	姜片.....5 克
白糖.....15 克	酱油.....40 克
白字酒.....50 克	白汤.....100 克
红糟汁.....50 克	湿淀粉.....25 克

### 〔烹制方法〕

1. 将猪五花肋肉皮上的余毛刮净，放在沸水锅内煮 5 分钟，转入冷水中洗净，切成大小相同的 10 块。

2. 取小砂锅一只，用葱白、姜片垫底，肉块放在上面，加入白糖、酱油、白字酒、红糟汁、白汤，加盖，置于小火上焖烧 30 分钟至汤汁稠浓，另取小碗一只，将锅中的猪肉码入碗内，盖上平盘，上蒸笼用旺火蒸 1.5 小时至肉酥软。食前，揭去平盘，把肉扣在深盘内，原汁滗入砂锅，用湿淀粉勾薄芡，浇在肉上。菠菜焯熟，拌上调料，围在肉的四周即成。

### 〔工艺关键〕

各地焖肉皆将生肉煮半熟，改刀成片，加调料后蒸制而成。此菜煮肉断生，再用砂锅焖烧入味，然后蒸制而成，入味极佳，大可惜鉴。

### 〔风味特点〕

1. “白字焖肉”以金华两头乌猪肉为主料，用当地特产白字酒焖制成菜，香醇浓郁，汤汁调和，肉质酥烂，地方风味浓郁。

2. “两头乌”是我国著名的优良猪种，具有皮薄骨细，质柔嫩，瘦肉率高等特点，是制作菜肴的上好原料。“白字酒”是金华地区名酒，1985 年被列为全国名贵健身酒。此酒在历史上称为“金华酒”。距今 800 多年的南宋·吴氏《中馈录》中有多处记载，明清时代人们也常用它作为高级馈赠品。

《随园食单》中称道：“金华酒，有绍兴酒之清，无其涩；有女贞之甜，无其俗，亦以陈者为佳，盖金华一处，水清之故也。”以“白字酒”作调料的焖肉，香气扑鼻，食趣盎然。

## 绍式小扣

### 〔主料辅料〕

五花猪肉.....300 克	绍酒.....10 克
水发黄花菜...7.5 克	酱油.....25 克
葱段.....1 克	熟菜油.....750 克
八角.....0.5 克	(约耗 10 克)
白糖.....15 克	

### 〔烹制方法〕

1. 将五花猪肉刮去细毛，用温水洗净，放在炒锅内煮 2 分钟左右，转入冷水中洗一次。然后，放入炒锅，舀入清水浸没，用中火煮 30 分钟至六成熟，将大部分汤水舀出，加入白糖 5 克、酱油稍煮。当肉皮面红润，捞起沥干。原汁留用。

2. 炒锅置旺火，下入熟菜油，烧至八成熟，把肉块皮朝下放入油锅，炸 2 分钟左右，捞出冷却后，将肉切成 6 小块，黄花菜切成长段待用。

3. 取扣碗一只，用八角垫底，取 8 小块肉（皮朝下）在碗中码成瓦楞形，余下的 2 块，放在两侧，然后，倒入原汁、绍酒、白糖 10 克及黄花菜，盖上平盘，上蒸笼用旺火蒸 1.5 小时取出，扣入盘内，撒上葱段即成。

### 〔工艺关键〕

炸肉皮，将肉块捞出，以洁布抹干水分，在肉皮上抹少许蜂蜜，趁热下锅油炸，炸时盖上锅盖，避免溅油伤人，见肉皮松泡，色呈金黄，即可捞出沥油。

### 〔风味特点〕

“绍式小扣”是绍兴百年老兰香馆的看家菜，系用猪五花肉，经过煮、炸、蒸等多道工序烹制。成菜色泽红亮，肉质酥烂，油而不腻。绍兴地区流传民谚道：“饼子是冬米，扣肉吃张皮。”前者是指绍兴什锦菜中的“大肉饼子”，后者则专指“绍式小扣”，意即扣肉的皮经油炸，特别好吃。

## 东坡火腿

### 〔主料辅料〕

火腿.....400 克                    浆大虾仁.....50 克  
鲜笋.....75 克

### 〔烹制方法〕

1. 金华火腿洗净后，在靠肉的一面纵横各剖 3 刀，鲜笋切成滚刀片。
2. 将火方皮朝下放在大碗中，加入清水至淹没，加盖后上笼用旺火蒸 1 小时，捞去汤水，换一次清水，继续加盖再蒸 1 小时，再将咸水滗去，先后如法蒸 3 次，使火腿咸味变淡，腿肉酥烂。火方连同汤水一起倒入炒锅中，投入笋片，改用中火烧煮 15 分钟，并调好口味，起锅装入盘中。
3. 炒锅置旺火，舀入清水 300 克，烧沸后，将浆虾仁倒入锅中，划散至熟，用漏勺捞出，放在火腿上面即成。

### 〔工艺关键〕

1. 宜选用陈年火腿中腰峰，剖刀时，刀深至皮，不能将皮剖破。
2. 火腿味咸，换水反复蒸 3 次，咸味变淡，鲜香可口。

### 〔风味特点〕

“东坡火腿”用金华火腿精制而成，据《食宪鸿秘》记载，此菜为北宋大诗人苏东坡所创制。当代名厨师继承这位文人的烧肉技艺，仿制了这道南宋珍馐，笋肉淡黄而嫩，虾仁洁白而鲜，腿肉红而酥烂，鲜香入味，色泽鲜艳。

## 火踵蹄膀

### 〔主料辅料〕

猪蹄膀.....	750 克	姜.....	1 块
火腿踵.....	250 克	葱.....	2 只
绿色蔬菜.....	50 克	绍酒.....	10 克
精盐.....	1 克	味精.....	1 克

### 〔烹制方法〕

1. 将火腿踵、猪蹄膀刮去余毛，洗净，放在沸水中煮 3 分钟，取出，再洗一次。

2. 取砂锅一只，用小竹算子垫底，放入火腿踵，烹上绍酒，舀入清水 1000 克，置于旺火上烧沸后，改为微火炖至三成熟时，将猪蹄膀放入，加葱、姜合烹至七成熟，拣去葱、姜，取出火腿踵剔去骨，再放入砂锅中烧 10 分钟取出，冷却后对切开，再横切成 1 厘米厚的片，放在盘中压实，上笼蒸至酥烂，待用。

3. 将猪蹄膀炖至酥糯时，调入精盐、味精，出锅盛在荷叶碗中，缀上焯熟的绿色蔬菜，然后盖上火腿踵片，即成。

### 〔工艺关键〕

烧火腿踵，大火烧开，微火慢炖，避免走油。

### 〔风味特点〕

杭州一带有句谚语：“头伏火腿，二伏鸡，三伏吃个金银蹄。”金银蹄即“火踵蹄膀”，以优质火腿踵和新鲜猪肘合炖而成。鲜咸适口，肉质酥糯，汤汁浓稠，是冬夏皆宜的传统滋补佳肴。



## 家乡南肉

〔主料辅料〕

咸肉 1 块……5000 克                      绍酒………250 克

〔烹制方法〕

咸肉刮净皮上余毛和污腻，用热水洗净，斩成 2 块，放在大铁锅内，舀入清水浸没肉身，加入绍酒，用旺火烧煮。沸后，改用微火焖煮，至七八成熟时捞出，然后将咸肉上笼蒸软，取出剔净骨头，摊平压实，冷却后将肉块周围修齐，改刀切成 8 厘米长的条，放在钵内，置于热水中保温，临食时取出，用斜刀切成 1.5 厘米厚的小方块，每块约重 60 克，装盘即成。

〔工艺关键〕

咸肉宜选五花肋肉，先煮后蒸，咸味变淡，酥软可口。

〔风味特点〕

相传，北宋靖康元年(公元 1126 年)，金兵长驱南下，直逼宋都汴梁(今开封)，其时，朝廷调任河北兵马副帅——浙江义乌籍将领宗泽出征。宗泽家乡义乌的百姓，杀猪宰羊慰劳亲人。为了预防食品变质，他们仿照腌菜制法，将肉用盐腌制，保鲜到达汴京。宗泽高兴地把猪肉用来犒劳将士，将士们吃得津津有味，纷纷询问宗元帅，这叫什么肉，元帅感慨地说：“此乃吾家乡肉也。”从此“家乡南肉”成了咸肉的美称，并广为流传，沿用至今。

## 南肉春笋

### 〔主料辅料〕

熟咸肉.....200 克	绍酒.....10 克
净嫩春笋.....250 克	味精.....2.5 克
绿色蔬菜.....10 克	咸肉原汤.....100 克
熟鸡油.....10 克	

### 〔烹制方法〕

1. 将熟咸肉斜刀切成小长方块，春笋用清水洗净，切斜刀块。
2. 炒锅内舀入清水 400 克，倒入咸肉原汤，用旺火烧沸后。把咸肉和笋块同时下锅，加入绍酒，改用微火煮 10 分钟，待笋块熟后，放入味精和绿色蔬菜，淋上熟鸡油即成。

### 〔工艺关键〕

1. 南肉制法：取宰净的猪肉 50 千克，斩去头、尾，沿脊骨开成两片，撕去板油和碎肉油脂。将精盐 4 千克和火硝 25 克拌匀，分三次擦匀；第一次用 1.5 千克左右硝盐擦遍猪肉里外，叠放在大缸内。过一夜，再用 1.25 千克的硝盐擦一次，翻身叠放在缸中。隔三四天后，将剩下的硝盐再擦一次，然后平整地叠放在缸内，上面用重物压实。注意室内温度，如气温过高，要及时将肉翻身，加盐。约腌 20~25 天即成。

2. 咸肉宜选五花肉，烹时清水及咸肉原汤各半，汤汁浓醇，咸鲜可口。

### 〔风味特点〕

“南肉春笋”系用猪五花咸肉与鲜嫩的春笋同煮而成，具有爽嫩香脆，滋味和润的特点，是一道颇受人们喜爱的冬令肴馐。宋朝诗人苏东坡曾作诗曰：“无肉令人瘦，无竹令人俗，若要瘦不俗，最好天天笋烧肉。”本品系 1956 年浙江省认定的 36 种杭州名菜之一。

## 糖醋里脊

### 〔主料辅料〕

猪里脊肉.....300 克	上白面粉.....10 克
葱段.....5 克	湿淀粉.....40 克
白糖.....25 克	芝麻油.....10 克
绍酒.....15 克	熟菜油.....750 克
醋.....25 克	(约耗 50 克)
精盐.....3 克	

### 〔烹制方法〕

1. 猪里脊肉用平刀片切成 0.5 厘米厚的片，并用刀轻轻排剁几下，然后改刀切成“骨牌”块，放在碗中，加绍酒 5 克和精盐腌渍入味，用湿淀粉 25 克和面粉拌匀。把酱油、白糖、绍酒 10 克、醋、湿淀粉 15 克和清水 25 克调成糖醋汁。

2. 炒锅置中火，下入熟猪油，烧至六成热，将挂糊的猪里脊肉逐块投入锅内，炸约 1 分钟，捞出，待油温回升至七成热时，将全部里脊肉倒入炒锅复炸一次，用漏勺捞出，沥去油。

3. 原炒锅留底油 10 克，投入葱段，煸出香味，随即将炸过的猪里脊肉落锅，烹入糖醋汁，颠翻炒锅，淋上芝麻油，出锅装盘。

### 〔工艺关键〕

炸里脊，必须重油，烹汁后外焦里嫩，甜酸可口。

### 〔风味特点〕

“糖醋”是浙江菜中的风味品种，常用于熘菜。“糖醋里脊”注重调味，以甜酸为主，质地外脆里嫩，颇受江南百姓青睐，更受老幼食者欢迎。

## 鸡火蹄筋

### 〔主料辅料〕

水发猪蹄筋...300 克	葱白.....25 克
熟鸡脯肉.....150 克	白糖.....15 克
熟火腿.....50 克	胡椒粉.....1.5 克
绍酒.....25 克	清汤.....250 克
精盐.....1.5 克	湿淀粉.....25 克
味精.....2.5 克	熟猪油.....50 克

### 〔烹制方法〕

1. 水发猪蹄筋对半切断，每段对切开，放在沸水锅中氽一下，捞起沥干水分。

2. 熟火腿、熟鸡脯肉均切成长 3 厘米、宽 1 厘米、厚 0.3 厘米的片，放在碗内，加入白糖、绍酒 15 克、葱白 10 克，上笼用旺火蒸 20 分钟，取出拣去葱白。

3. 炒锅置中火，下入熟猪油 25 克，烧至四成热，投入葱白 15 克略煸，烹入绍酒 10 克，加精盐、清汤。烧沸后，拣去葱白、将鸡脯肉、火腿和蹄筋一同落锅，烧煮片刻，加入味精、用湿淀粉勾薄芡，淋上熟猪油 25 克，撒上花椒粉，装盘即成。

### 〔工艺关键〕

水发蹄筋：蹄筋先用凉水泡一夜，泡透后放入大容器内用宽水煮，小火微开，待煮软时即可放在温水中，除去腐烂发黑部分，撕去附在上面的皮膜，再用温水洗净，放回原容器内，加葱、姜、料酒，上火煮约 1 小时，捞出在凉水中冲漂，以去腥膻味，存放时用凉水泡上。

### 〔风味特点〕

“鸡火蹄筋”以猪的后蹄筋为主料，配以洁白的鸡脯、火红的金华火腿，烩制而成，色泽晶莹光亮，胶质蛋白营养丰富。

## 蝴蝶腰花

### 〔主料辅料〕

猪腰.....300 克	绍酒.....50 克
猪瘦肉.....50 克	酱油.....40 克
水发香菇.....50 克	精盐.....2 克
熟火腿.....25 克	味精.....1.5 克
馄饨皮.....20 张	湿淀粉.....25 克
蒜末.....2 克	熟猪油.....500 克
胡椒粉.....2 克	(约耗 75 克)

### 〔烹制方法〕

1. 将每只猪腰对剖成两片，刮净腰臊，剖十字刀花，再切成三角块，用湿淀粉 5 克上薄浆。猪瘦肉剁成泥，加入精盐、味精 1 克，拌匀即成馄饨馅心。取馄饨皮抹上肉馅，包成蝴蝶形馄饨，共 20 只。香菇、熟火腿切成指甲片。取小碗一只，加入绍酒、酱油、味精 0.5 克、蒜末、胡椒粉和湿淀粉 10 克，调成碗芡。

2. 炒锅置旺火，下入熟猪油，烧至六成热，先把馄饨炸成金黄色捞出，在盘的周围和中间各放上 10 只，把猪腰花下油锅滑热，沥去油后与香菇、火腿合炒，倒入芡汁，翻几下后起锅，装在盘中间馄饨上即成。

### 〔工艺关键〕

1. 猪腰含水量过大，可先去水，沥干后再上薄浆，温油划熟，鲜嫩可口，可避免血水外溢，影响成菜质量。

2. 制馄饨馅，猪肉肥三瘦七，加精盐、味精、葱末少许，则鲜嫩适口。

〔风味特点〕“蝴蝶腰花”，是以蝴蝶形的馄饨和猪腰同烹，油炸馄饨金黄松脆，滑炒腰花脆嫩鲜美，微辣爽口，趁热食用。

## 桂花大肠

### 〔主料辅料〕

猪大肠头.....2只 (约重400克)	绍酒.....75克
猪瘦肉.....150克	酱油.....25克
火腿.....50克	精盐.....3克
姜.....25克	味精.....2克
葱头.....10只	鸡蛋黄.....3个
白糖.....25克	上白面粉.....100克
花椒盐.....1小碟	湿淀粉.....10克
甜面酱.....1小碟	熟猪油.....1000克 (约耗100克)

### 〔烹制方法〕

1. 将猪大肠的正反面刮洗干净，沥干水。猪瘦肉切成丁，调入酱油、绍酒 25 克腌渍一下。火腿切成丁，和猪瘦肉丁放在一起，加味精 1 克、绍酒 15 克、白糖及湿淀粉拌匀，灌入大肠内，把肠的两端用线扎紧，放在盘内，加姜、绍酒 25 克，压盖一只平盘，上蒸笼蒸 2.5 小时，取出冷却。

2. 鸡蛋黄加入精盐、味精 1 克、面粉、绍酒 10 克和清水，调成蛋黄糊。

3. 炒锅置旺火，下入熟猪油，烧至六成热，把熟大肠挂上蛋黄糊后下锅，炸至金黄色，捞出改刀成斜块，螺旋式装盘。上菜时，跟葱头、花椒盐、甜面酱一同上桌。

### 〔工艺关键〕

制作桂花大肠，猪肉肥三瘦七，熟后油润适口。

### 〔风味特点〕

“桂花大肠”是金华地方传统风味，经过瓢、蒸、炸等多道工序制作，成品色如金桔，外皮酥脆，肉馅醇香，用葱头、甜面酱、花椒盐佐食，风味别致。

## 张一品酱车肉

### 〔主料辅料〕

湖羊肉.....30 公斤	
羊肉油 2 整张.....	冰糖屑.....500 克
.....3000 克	胡椒粉.....15 克
红枣.....500 克	小茴香.....15 克
姜末.....250 克	红曲.....10 克
姜块.....1000 克	绍酒.....1500 克
青蒜末.....250 克	上等酱油.....2000 克
辣椒末.....200 克	精盐.....250 克

### 〔烹制方法〕

1. 净羊肉按部位分斩成若干大块，每块约重 250 克。
2. 取大铁锅一只，置旺火上，放进羊肉，舀入清水浸没，煮沸后撇净浮沫，将羊肉捞起，汤汁另入盛器，待用。
3. 再将羊肉放入大铁锅内，加入姜块、红枣、绍酒、酱油、冰糖屑、精盐、辣椒末、红曲和茴香，倒入汤汁，用铲刀搅拌几下，使其着色，调味均匀。随后将锅面上的肉铺平，盖上羊网油，然后，放上竹算子，用钵头盛水压实，加锅盖密封。用旺火煮熟后，改用微火焖 2 小时，启盖后撇去汤面浮沫，拣去红枣、姜块和小茴香，食用前，逐层取肉，拆去羊肉的小骨后装盘淋上原汤汁，并按食者所好，撒上姜末、蒜末或胡椒粉，即可进食。

### 〔工艺关键〕

- 1.主料辅料，用量准确，方是“张一品”酱羊肉正宗风味。
- 2.小茴香用纱布包好，便于捞出，其粒细小，附在肉上，影响美观。
- 3.湖羊肉要带皮，剔去腿骨及扇骨。

### 〔风味特点〕

德清县新市“张一品酱羊肉”已有 100 多年历史。清朝末年，有个名叫张和松的人，利用本地特产湖羊精制酱羊肉出售，并以“一品当朝”的寓意，取店名为“张一品”。长期以来，张家父子亲自操业，对酱羊肉积累了丰富的经验。产品色泽红亮。酥而不烂，汁浓味醇，香气四溢，是秋冬二季营养滋补佳品，现今成为蜚声江南地区的一大特产，远销各地。



## 烤兔卷

### 〔主料辅料〕

兔腿肉.....400 克	香菜.....5 克
火腿.....100 克	腐乳卤.....50 克
青菜叶.....50 克	汾酒.....25 克
葱段.....50 克	精盐.....15 克
姜丝.....25 克	味精.....1 克
胡椒粉.....10 克	干淀粉.....15 克

### 〔烹制方法〕

- 1.兔腿肉洗净沥干，剔除腿骨，肉向两边片薄、拍平，然后加腐乳卤、汾酒、胡椒粉、味精和精盐腌渍 15 分钟。火腿切成薄片。
- 2.腌渍过的兔腿肉在砧板上摊平，放上青菜叶，撒上干淀粉，再放上火腿片，并在兔的一端放上葱段、姜丝，卷成兔腿形，用细铁丝将兔腿捆扎住，以铁钩勾挂，放在烤炉内，烘烤约 30 分钟即熟。
- 3.将烤熟的兔腿拆去铁丝后，横切成片，摆放在盘中，两边衬以香菜叶即成。

### 〔工艺关键〕

兔肉随味，与肉烹有肉味，与鸡烹有鸡味。与火腿同烹，加腐乳卤及汾酒调味，是此菜正宗三味。

### 〔风味特点〕

“烤兔卷”也叫“兔夹金腿，”它用兔肉包以火腿片和青菜叶，卷面成兔腿状，入炉烘烤制成。成品外色绛红，肉质鲜嫩，层次清晰，酒与乳卤的醇香、兔肉与火腿的清香混为一体，是钱塘风味佐酒佳肴。

## 鸡火二丁

### 〔主料辅料〕

鸡脯肉.....200 克	味精.....1.5 克
熟火腿.....100 克	清汤.....50 克
葱段.....2 克	熟猪油.....500 克
绍酒.....3 克	(约耗 50 克)
鸡蛋清.....1 个	湿淀粉.....20 克

### 〔烹制方法〕

1. 鸡脯肉片成 0.3 厘米厚的片，改刀切成 1.5 厘米见方的丁，用绍酒 1 克、鸡蛋清捏上劲，加入湿淀粉 15 克浆匀。火腿切成 0.5 厘米厚、1 厘米见方的丁。

2. 取碗一只，放入清汤、味精、湿淀粉 5 克，兑成碗芡。

3. 炒锅置旺火，下入熟猪油，烧至三成熟，倒入鸡丁划散，呈玉白色时，捞出沥去油。炒锅留底油 10 克，投入葱段偏出香味，推入鸡丁、火腿丁，烹入绍酒 2 克，颠翻炒锅，倒入芡汁，淋上熟猪油 15 克即成。

### 〔工艺关键〕

1. 火腿宜选中腰峰。

2. 可选用带皮鸡腿肉，改刀切丁，成菜脆嫩，较之鸡脯肉更胜一筹。

### 〔风味特点〕

“鸡火二丁”，又名“红白二丁”，是用鸡肉和火腿合烹而成。丁粒匀称，红白相映，鸡肉柔滑细嫩，火腿香软腴润，色味俱佳。乃金华地区传统风味，流传省内外。

## 烩金银丝

### 〔主料辅料〕

鸡脯肉.....150 克	熟火腿.....75 克
豌豆苗.....5 克	鸡蛋清.....1 个
绍酒.....15 克	湿淀粉.....30 克
精盐.....3 克	熟鸡油.....15 克
味精.....1.5 克	熟猪油.....500 克
清汤.....300 克	(约耗 50 克)

### 〔烹制方法〕

1. 鸡脯肉均匀地切成细丝，放在碗内，用精盐 1.5 克稍腌，加入鸡蛋清和湿淀粉 10 克上浆，熟火腿切成细丝。豌豆苗洗净焯熟。

2. 炒锅置中火，下入熟猪油，烧至三成热，倒入鸡丝，炒至色呈玉白，捞出沥去油。

3. 炒锅留底油 10 克，回置火上，加入清汤、绍酒、精盐 1.5 克、味精、用湿淀粉 10 克勾薄芡。然后，再将熟鸡丝、熟火腿丝一起倒入，用手勺推搅几下，放上豌豆苗，淋上熟鸡油即成。

### 〔工艺关键〕

1. 烩菜，先调好口味，再用水淀粉勾芡，汤与主料相等或略多于主料。

2. 勾好芡是烹制烩菜的关键，芡汁要浓淡适度，切不可出疙瘩和粉块。

3. 鸡肉不可久煮，汤开即可勾芡，以保持鲜嫩。

### 〔风味特点〕

“烩金银丝”系用闻名于世的金华火腿与嫩鸡脯肉烩制而成。在中国烹饪中，用金银命名显其高雅贵重。此菜质地上乘，色彩雅丽，火腿丝红似玫瑰，清香味醇，鸡丝白如美玉，鲜嫩软滑，是杭州的传统风味名菜。

## 鳊鱼肉圆汤

### 〔主料辅料〕

咸鳊鱼.....150 克	葱结.....5 克
猪夹心肉.....350 克	姜.....5 克
熟笋片.....50 克	绍酒.....25 克
水发香菇.....15 克	精盐.....2.5 克
葱段.....5 克	味精.....0.5 克

### 〔烹制方法〕

1. 咸鳊鱼去鳞和肠，洗净切成 2 块。猪夹心肉剁成末，加入精盐 1.5 克和清水 50 克，搅拌至有粘性时，挤成肉圆 14 只。

2. 把咸鳊鱼放入扣碗，盖上笋片，肉圆排放在笋片上。上放香菇、姜块、葱结，烹入绍酒，上笼用旺火蒸 20 分钟左右，拣去姜块、葱结，滗出卤汁，将鳊鱼、肉圆复扣在大碗中。

3. 炒锅置旺火，舀入清水 500 克，倒入卤汁，加味精、精盐 1 克烧沸，撇去浮沫，浇在鳊鱼上面，放上葱段即成。

### 〔工艺关键〕

1. 咸鳊鱼选用中段，去鳞和肠，若有鱼子保留，可增鲜提味。
2. 旺火气足，蒸约 20 分钟，尝好汤味，不要过咸。

### 〔风味特点〕

鳊鱼，又称鱼、曹白鱼、香鱼、白鱼、白鳞鱼等，产于我国沿海，北起渤海、南至广东，以北产者质量最佳。鳊鱼刺多，肉细，味厚，鳞下脂肪丰富，是腌制咸鱼的主要鱼类之一，鲜鱼还适宜于清蒸、氽汤、干烧、红烧、酱汁以及白炖等，各具特色。“鳊鱼肉圆汤”以鲜猪肉、咸鳊鱼合蒸，汤清味醇，咸鲜合一，是宁波地区的传统风味名菜。

## 杭三鲜

### 〔主料辅料〕

水发肉皮.....150克	白糖.....1克
草鱼茸.....75克	绍酒.....10克
熟鸡肉.....50克	酱油.....25克
熟猪肚.....50克	精盐.....2.5克
猪肉末.....50克	味精.....1.5克
大河虾.....25克	白汤.....150克
熟火腿片.....15克	湿淀粉.....50克
熟笋肉.....25克	熟猪油.....50克
葱段.....10克	

### 〔烹制方法〕

1. 水发肉皮切成长5厘米、宽2厘米的菱角片。鸡肉、猪肚、笋均切成长4厘米、宽1厘米的片。

2. 猪肉末加精盐0.5克，做成3个肉丸子，上蒸笼用旺火蒸熟，鱼茸做成3个鱼丸子，放入冷水中，用小火“养”熟。

3. 炒锅置旺火，下入熟猪油25克，投入葱段7克，煸出香味，把肉皮、鸡片、猪肚片、笋片、河虾和肉丸子一起放入锅中，加入绍酒、酱油、精盐2克，白糖和白汤，浇沸后调入味精，用调稀的湿淀粉勾芡，淋上熟猪油25克，撒上葱段3克装盘，丸子放在盘的周围，熟火腿片盖在上面。

### 〔工艺关键〕

1. 猪肉末肥三瘦七，加盐及少量清水，顺一个方向搅上劲、熟后质感软嫩。

2. 制鱼茸：用鱼泥500克，加水500克、精盐10克，顺同一方向搅至有粘性，再加蛋清250克、湿淀粉200克搅匀，最后加味精5克、猪油150克搅制而成。

### 〔风味特点〕

“杭三鲜”在杭州民间广为流传，也是酒楼、饭店的常备菜之一。虽名为三鲜，实为多鲜，是用鸡、火腿、虾、鱼、肉、笋、猪肚、肉皮等同锅烹制，菜品丰盛，滋味多样，柔软滑嫩，香鲜可口。

## 群鲜羹

### 〔主料辅料〕

熟鸡丝.....25克	红辣椒丝.....15克
熟火腿丝.....15克	白糖.....25克
浆虾仁.....50克	胡椒粉.....1克
熟干贝丝.....15克	绍酒.....15克
水发鱿鱼.....50克	精盐.....3克
水发黄花菜.....50克	醋.....50克
水发香菇.....25克	高汤.....500克
鸡蛋.....1个	湿淀粉.....25克
姜丝.....15克	芝麻油.....25克
葱丝.....5克	熟猪油.....25克

### 〔烹制方法〕

1. 黄花菜切成段，香菇、鱿鱼切成丝，均用沸水焯一下，浆虾仁用沸水氽熟。

2. 炒锅置中火，下入熟猪油，烧至五成热，投入姜丝8克、红椒丝8克略煸。舀入高级清汤，烧沸后，放入鸡丝、虾仁、干贝丝、香菇丝、鱿鱼丝、黄花菜，添加绍酒、精盐、醋、白糖，烧沸用湿淀粉勾薄芡，淋上打散的鸡蛋液，搅匀装入荷叶碗，撒上姜丝7克、葱丝、红椒丝7克及胡椒粉。

3. 另取炒锅置中火，放入芝麻油，烧至八成热，将沸油浇在葱姜丝和红椒丝上，撒上熟火腿丝即成。

### 〔工艺关键〕

用湿淀粉调稀勾二流芡，湿淀粉下锅后，手勺轻推，不要勤搅，让淀粉熟透，则明汁亮芡。

### 〔风味特点〕

“羹”，在中国古代食品中占有重要的一席。《礼记·内则》记载说：“羹食，自诸侯以下至于庶人元等。”就是说，羹是种大众化的食品。南宋时，羹菜制作益见精细，种类繁多，据宋·吴自牧《梦粱录》记述，京都杭城食店供应的羹菜有20余种，“群鲜羹”是其中之一，它用鸡肉、火腿、虾仁、干贝、鱿鱼、香菇等优质原料和高汤烩制而成，菜品酸、辣、甘、香，滋味多种，若与薄饼同食，其味更胜一筹。

## 绍什锦

### 〔主料辅料〕

猪瘦肉.....200 克	水发海参.....125 克
花鲢鱼肉.....125 克	熟笋.....50 克
鸡蛋糕.....50 克	熟鸡肫.....50 克
鲜河虾.....50 克	水发香菇.....25 克
熟猪肚.....50 克	虾米.....15 克
水发黄鱼肚...100 克	鸡蛋.....2 个
葱段.....5 克	味精.....1 克
绍酒.....25 克	清汤.....750 克
精盐.....15 克	熟猪油.....15 克

### 〔烹制方法〕

1. 猪瘦肉、虾米剁成末，加入精盐 3 克，搅匀制馅。鸡蛋打散，加入精盐 1.5 克搅匀，摊成 10 张鸡蛋皮，放上肉馅包成烧卖形的鸡蛋饺，装盘上笼用旺火蒸熟。

2. 砧板上垫 1 张生猪肉皮，放上鱼肉，剁泥后放在大碗中，加入精盐 4.5 克和清水 50 克，用筷子打至起小泡，静置片刻，挤成 10 粒鱼丸，放在冷水炒锅中，“养” 10 分钟左右，将炒锅置中火烧至略沸，改小火“养”熟。

3. 鸡蛋糕、熟猪肚、熟笋、黄鱼肚、海参均切成长方块，熟鸡肫切片，河虾去头剥壳。

4. 炒锅置中火，舀入清汤，加入鸡蛋糕、猪肚、黄鱼肚、海参、鸡肫、河虾、鸡蛋饺、鱼丸、香菇、精盐 6 克和绍酒，烧沸后放入味精，盛入荷叶碗中，把鱼丸、鸡蛋饺盖在上面，放上葱段，淋上熟猪油即成。

### 〔工艺关键〕

此菜若登大雅之堂，宜用高级清汤，方法是取鸡脯肉 1 公斤，用刀背砸成鸡茸，加凉汤 1 公斤开，并加少许料酒、胡椒粉、葱姜搅匀。取毛汤 1.5 公斤盛入碗内，上旺火烧沸，先倒入开的鸡茸水，用手勺不停地搅动，鸡茸在热汤中逐渐聚成朵状，待茸朵靠近锅边而汤渐清时，停止搅动，并改用小火徐徐烧开，撇去浮沫，再把余下的鸡茸倒入汤锅，仍用小火徐徐烧开，撇去浮沫，用干净的大漏勺将鸡茸捞出，用手勺压实使之形成整块，慢慢放入汤中，此时毛汤已成清汤，把汤锅放在火旁，盖好盖，使之保持一定温度，随用随取。

### 〔风味特点〕

“绍什锦”是绍兴传统名菜。它寓团圆、吉利之意，故在民间喜庆筵席上最受欢迎。此菜配料多样，色彩丰富，香鲜绵糯，滑嫩味美，佐酒下饭两宜。

## 中国名菜钱塘风味禽蛋类



## 鸡汁燕窝

### 〔主料辅料〕

燕窝.....25克	味精.....1.5克
熟火腿丝.....15克	高级清汤.....500克
绿色蔬菜.....25克	熟鸡油.....5克
精盐.....2克	

### 〔烹制方法〕

1. 燕窝用温水浸涨后，拣去燕毛、杂质，用温水漂洗干净，放在品锅中，加开水至浸没，覆盖焖5分钟，捞去汁水，再用开水浸没，加盖焖10分钟。滗去水后，用开水浸没，放进食碱25克，加盖焖5分钟，并继续换开水连续浸焖3至4次，每次10分钟（先后共需约1小时），使燕窝浸涨至绵糯。然后，盛在荷叶碗内，放上火腿丝和焯熟的绿色蔬菜。

2. 炒锅置中火，舀入高级清汤，加入精盐，烧沸后，撇去浮沫，放入味精，把沸汤徐徐倒入碗内（燕窝用手勺背抵住），淋上熟鸡油即成。

### 〔工艺关键〕

选用高级清汤，口味咸鲜。

### 〔风味特点〕

1. 燕窝也叫燕菜，是金丝燕吞下纤细海藻、柔软植物纤维和唾液凝结于崖洞等处所成的巢窝。它是一种珍贵的食品。因其筑窝的时期不同，有毛燕、血燕、白燕之分，以白燕质量最佳、乳白光洁，燕毛甚少，涨发率高。历史上曾用来作为帝王的贡品，故有官燕之称。燕窝富含蛋白质和糖、无机盐等营养物质，性平甘淡，有滋补元气、平火润肺，延年益寿之功效。故又有“御用珍馐”、“东方一宝”之称誉。

2. “鸡汁燕窝”以高级清汤氽制而成，燕窝洁白，汤青菜绿，鲜腴可口，是浙东传统名菜。

## 猜汤越鸡

### 〔主料辅料〕

活嫩越鸡 1 只.....	青菜心.....3 柞
.....1250 克	绍酒.....25 克
熟火腿片.....25 克	精盐.....1.5 克
熟笋片.....25 克	味精.....2.5 克
水发香菇.....3 朵	

### 〔烹制方法〕

1. 将越鸡宰杀、褪毛，洗净后斩去鸡爪，敲断小腿骨，在背部离尾臊 3.5 厘米处开一小口，掏出内脏，洗净，放在沸水锅中氽一下，洗去血沫。

2. 取大砂锅一只，用竹箅子垫底，将鸡放入，舀入清水 2500 克，加盖用旺火烧沸，撇去浮沫，改用小火继续焖煮约 1 小时，捞出转入品锅内，倒进原汁。然后，把火腿片、笋片、香菇排列于鸡身上，加入精盐、绍酒、味精，加盖上蒸笼用旺火蒸约 30 分钟，取出放上焯熟的青菜心即成。

### 〔工艺关键〕

1. 将鸡放入品锅蒸时背朝下放。

2. 越鸡产于绍兴，故选鸡时要选用绍兴地区百姓精心饲养，纯种繁殖的食用越鸡。

### 〔风味特点〕

1. “清汤越鸡”系用著名的越鸡烹制成肴。绍兴在春秋时期曾是越国的故都，越王台就建于卧龙山的东侧。当时，在越王宫内，原先养有一批花鸡，专供帝王后妃观赏玩乐。后来逐步成为优良的食用鸡种，流传至今，称为“越鸡”。

2. “清汤越鸡”是将“越鸡”清炖而食，成菜汤清味美，“越鸡”肉质细嫩，鸡骨松脆，是绍兴的传统风味菜。

## 百鸟朝凤

### 〔主料辅料〕

净嫩鸡 1 只.....	火腿皮或腿骨...1 块
.....1250 克	猪腿肉.....200 克
上白面粉.....100 克	精盐.....15 克
葱结.....3 克	味精.....5 克
葱末.....3 克	熟鸡油.....15 克
姜.....1 块	芝麻油.....5 克
绍酒.....25 克	

### （烹制方法）

1. 将鸡放在沸水锅中氽一下，捞出洗净待用。猪腿肉剁成末，掺入精盐 1.5 克、绍酒 5 克、味精 1 克和清水 25 克，搅拌至有粘性，再加进葱末、芝麻油拌成馅料，包制成鸟形水饺，煮熟待用。

2. 取砂锅一只，用竹算子垫底，放上葱结、姜块、火腿皮或腿骨，舀入清水 2500 克，置旺火上烧沸，放入鸡和绍酒 20 克，再沸，改用微火炖至酥熟。拣去姜块、葱结、火腿皮或腿骨和竹算子，撇尽浮沫，加入精盐 13.5 克和味精 4 克，将饺子放入砂锅，围在鸡的周围、再置旺火上烧沸，淋上熟鸡油即成。

### 【工艺关键】

1. 水饺可蒸熟待用。
2. 最后成菜烧沸时，时间不可长，稍沸后，淋上鸡油即成。

### （风味特点）

1. “百鸡朝凤”又名“水饺童鸡”，早在明朝以前就有了，那时的水饺统称为馄饨。当时的“鸡馄饨”就是“水饺童鸡”，即“百鸟朝凤”的前身。

2. 凤凰是我国传说中的祥瑞之鸟，百禽之王。把水饺童鸡喻为百鸟朝凤，正寄寓着这一美好的愿望；食用此菜，将会给你带来吉祥如意。

3. “百鸟朝凤”成菜汤汁浓香油润，水饺皮薄馅鲜，且肥嫩香酥的越鸡，围以皮薄馅鲜的鸟形水饺，形象生动，营养丰富，是 1956 年浙江省认定的 36 种杭州名菜之一。

## 油淋鸡

### [主料辅料]

净嫩鸡 1 只.....	酱油.....25 克
.....1000 克	味精.....1.5 克
香菜.....3 克	清汤.....100 克
姜末.....2.5 克	芝麻油.....15 克
白糖.....2.5 克	熟菜油.....1000 克
绍酒.....10 克	(约耗 100 克)

### (烹制方法)

1. 将鸡洗净，从背部剖开，用刀拍松鸡背骨，在胸骨处剁上几刀，腿小骨、翅膀骨用刀背敲断，鸡腿内侧各直剖一刀，鸡腹内纵横排几刀，使鸡体各部位的肌肉厚薄均匀，便于成熟。

2. 将鸡放在沸水锅中氽 2 分钟，滗去部分汤水（保留 200 克左右），加入绍酒 1 克、酱油 10 克略烧，使鸡体上色，捞出。将清汤放在碗内，加入姜末、绍酒 9 克、酱油 15 克、白糖、味精和芝麻油调匀，待用。

3. 炒锅置旺火，下入熟菜油，烧至七成热，将鸡腿球戳破，落锅淋炸至金黄色时捞出，放在砧板上斩成小块，按鸡形排在大腰盘中，将调好的卤汁徐徐地浇淋在鸡块上，盘的四周缀以香菜即成。

### [工艺关键]

1. “油淋”是烹调技术中一种特殊的炸法，适用于质地鲜嫩的原料，它既发扬炸菜香脆之长处、又保留原料鲜嫩之特色。

2. 底味适度，注意油温。炸熟炸透不炸糊。

3. 炸时将鸡眼珠戳破，防沸油外溅。

### [风味特点]

1. “油淋鸡”成菜色金黄，皮香脆，肉鲜嫩，汁浓醇，咸甜清香。

2. “油淋鸡”是杭州传统名菜。

## 白鲞扣鸡

### 〔主料辅料〕

熟鸡脯肉.....150 克	绍酒.....25 克
鸡翅膀.....50 克	味精.....1 克
白鲞.....100 克	原鸡汤.....200 克
葱段.....10 克	熟鸡油.....10 克

### 〔烹制方法〕

1. 将熟鸡脯肉切成均等的长方块（12 块），鸡翅膀切成 6 块；白鲞切成长 2 厘米、宽 1 厘米的块（10 块），剩余部分切成小方块。

2. 备中碗一只，用花椒和葱段 5 克垫底，把鸡脯肉依次摆在碗的中间，白鲞放在鸡肉的两侧，然后将鸡翅肉与剩下的鲞块放上，加入绍酒、原鸡汁汤 150 克，上蒸笼用旺火蒸至白鲞肉熟透，出笼复扣在汤盘中，拣去葱段、花椒，放入味精、葱段 5 克和烧沸的原鸡汁汤 50 克，淋上鸡油即成。

### 〔工艺关键〕

1. 鲞即剖开晾干的鱼或腊鱼，白鲞是黄鱼的干制品。
2. 把鸡脯肉依次摆在碗中间时鸡皮朝下，蒸时用旺火蒸透。

### 〔风味特点〕

1. “白鲞扣鸡”是绍兴民间的传统佳肴。每逢新春佳节，各家各户都有精心制作白鲞扣鸡的饮食习惯。

2. “白鲞扣鸡”成菜，白鲞、越鸡两味相互渗透，鲜美而咸香，风味独特。

## 浓香鸡块

### 〔主料辅料〕

嫩母鸡 1 只.....	白糖.....25 克
.....1250 克	胡椒粉.....2.5 克
水发香菇.....25 克	酱油..... 50 克
葱白.....10 克	绍酒..... 150 克
姜片.....20 克	味精.....2.5 克
蒜头.....5 瓣	芝麻油.....15 克

### 〔烹制方法〕

1. 将鸡宰杀、褪毛、洗净、剔去腿骨和翅骨，斩去头、爪、颈，剁成 4 厘米长的块，放在沸水锅内氽一下，转入清水洗去血沫，沥干水。

2. 将鸡块放在炒锅内，加入绍酒 75 克、酱油、白糖 10 克和清水 300 克，在旺火上烧至鸡皮呈淡黄色时，炒锅端离火口，待用。

3. 备小砂锅一只，锅底垫上姜片，排成梅花形，放上葱白，将鸡块排摆于葱姜上面，盖上海菇及蒜瓣，然后，把炒锅内的余汁加上绍酒 75 克、白糖 15 克、味精、芝麻油、胡椒粉，一并浇在鸡块上，盖上平盘一只，再盖上砂锅盖，用调湿的面粉密封锅盖四周的缝隙，放在小火上炖 1 小时，端离火口启封，揭去锅内平盘即成。

### 〔工艺关键〕

1. “浓香鸡块”要选用当地所产的新母鸡。
2. 调料中要重酒重姜调味。密封微火煨炖。

### 〔风味特点〕

1. “浓香鸡块”是金华地区的传统风味菜。金华地处浙南丘陵地带，气候宜人，谷物丰富，具备饲养家禽家畜的优越条件。

2. “浓香鸡块”酥烂汁稠，上席启封，浓香四溢。

## 酒蒸鸡

### 【主料辅料】

活童鸡 1 只...750 克	姜块.....25 克
乳笋尖.....100 克	葱结.....25 克
水发香菇.....25 克	胡椒粉.....5 克
风腿片.....50 克	精盐.....10 克
桂花酒.....150 克	

### 〔烹制方法〕

1. 将童鸡宰杀，放净血汁，用 60～80℃ 水烫泡烟毛后，剥去鸡爪。从鸡的右翅下开口取出内脏，把鸡洗净，用精盐、料酒在鸡身内外擦抹均匀，加胡椒粉，腌好待用。

2. 将笋尖用水煮熟，清水漂冷后切成象牙块，再把香菇、风腿切成指甲片，从肋窝处一并塞入鸡膛内。

3. 将鸡放入盆内，加姜块、葱结、桂花酒。再把盆放进品锅，加盖盖严，上笼用旺火蒸 2 小时。

4. 把品锅从笼中取出，拣去葱姜即可上桌。

### （工艺关键）

1. 要选用嫩鸡，最好选用当地的“越鸡”。

2. 蒸的时间不可过长，否则吃口偏老。

### （风味特点）

1. “酒蒸鸡”是以酒为原料蒸煮的菜肴，是宋代菜肴的一大特色。北宋苏拭做杭州地方官时曾论：“天下酒楼之盛，未有如杭者也。”南宋时更是如此。在“暖风薰得游人醉，直把杭州作汴州”的特定历史条件下，当时的临安酒楼林立，遍布都市。

2. “酒蒸鸡”鲜香嫩滑，酒味渗于鸡肉中，是招待宾客的佳肴，被称为“家珍”。

## 五夫醉鸡

### （主料辅料）

嫩肥鸡.....	1000 克	葱结.....	1 只
黄酒.....	500 克	姜片.....	2 片
精盐.....	10 克		

### （烹制方法）

1. 将鸡宰杀，去毛去内脏，冲洗干净。
2. 烧好半锅开水，放入葱结、姜片后，将鸡放入锅内白煮，直到用筷子可穿透鸡肉时，取出鸡。在鸡身内外薄薄抹一层盐。等鸡晾凉后斩成块、码入干净瓷盆，倒上黄酒，以淹没鸡块为准。盖严盆盖，腌两天即成。

### （工艺关键）

此菜品要求加工时，不准加油，不准加配料，白水煮鸡，只放葱姜，不放盐，成熟后抹盐于鸡内外。煮鸡时，先用大火煮沸，而后改小火煮。

### 【风味特点】

该菜据传出自于浙江五夫镇的一个青年妇女之手，菜色微黄，质感鲜嫩，酒香扑鼻，别有风味，有增进食欲之功。



## 叫化童鸣

### （主料辅料）

嫩母鸡 1 只.....	鲜荷叶.....2.5 张
.....1500 克	玻璃纸.....1 张
猪腿肉.....75 克	细麻绳.....4 米
猪网油.....250 克	姜丝.....5 克
八角.....2 克	葱段.....5 克
白糖.....7.5 克	山奈.....1 克
绍酒.....75 克	酱油.....35 克
花椒盐.....10 克	辣酱油.....25 克
白纸.....1 大张	精盐.....162 克
酒坛泥.....3000 克	味精.....4 克
大葱.....100 克	熟猪油.....25 克

### （烹制方法）

1. 母鸡宰杀后，用 80℃ 的热水烫浸炬毛，洗净，在左腋下开约 4 厘米长的口子，取出内脏、气管和食道，用水冲洗干净，沥干。剁去鸡爪，拆出鸡翅主骨和腿骨，翅尖用刀背轻剁几下，鸡颈根部用刀背敲几下，轻轻地将颈骨折断，然后，在鸡腿内侧竖割一刀，便于调料填塞入腹内。

2. 山奈、八角碾成粉末，放在瓦钵内，加入绍酒 50 克、酱油 25 克、白糖、精盐 1.5 克、味精 1.5 克，葱段和姜丝拌匀，把鸡腋渍 15 分钟，使调味品渗入鸡肉内。

3. 将猪腿肉、大葱切成丝。炒锅置旺火，下入熟猪油，烧至七成热，投入葱丝、肉丝煸炒，加酱油 10 克、精盐 0.5 克，绍酒 25 克、味精 2.5 克，炒熟即成配料。

4. 将炒熟的配料用竹筷从鸡腋下刀口处填入腹内，灌入卤汁。把鸡头紧贴胸部扳到鸡腿中间，再把鸡腿扳到胸部，两翅翻下，使之抱住颈和腿。然后，用猪网油包裹鸡身，外面用 1.5 张荷叶包住，第二层包 1 张玻璃纸，再包上 1 张荷叶，用细麻绳捆扎结实。

5. 将酒坛泥碾碎，加入沉淀的酒料、精盐 160 克和清水 500 克捣烂，用湿布一块，把烂泥均匀地裹紧鸡身，去掉湿布，包上白纸，以防煨烤时泥土脱落。

6. 将泥团鸡放入烘箱，先以 220℃ 高温烘烤，40 分钟后，调整到 160℃ 续烤 3 至 4 小时至熟，磕去泥巴，跟花椒盐、辣酱油一同上桌。

### 【工艺关键】

1. 折断颈骨，不要将鸡皮撕破。
2. 腌鸡时，中间翻动 2—3 次。
3. 泥团鸡放入烘箱，使鸡腹朝上。
4. 烘烤 4—5 小时，鸡肉较烂，鲜美适口。

### 【风味特点】

“叫化童鸡”是 1956 年浙江省认定的 36 种杭州名菜之一。相传，古时有个叫化子，饥寒交迫，无奈中偷来一只母鸡，可又缺锅少灶，就用泥巴将鸡涂包起来，放在柴火中煨烤，食之滋味别致，香气异常。后来这一泥烤技法传入饭店酒楼，经厨师们反复研制改进，在煨烤的泥巴中加入绍酒，选用

优良的越鸡，裹以西湖荷叶烤制，使荷叶的清香和母鸡的鲜香融为一体。成菜鸡肉酥嫩，香气袭人，蘸以花椒盐和辣酱油食之，风味更佳。

## 八宝童鸡

### 【主料辅料】

嫩母鸡 1 只.....	糯米.....50 克
.....1500 克	熟鸡肫.....25 克
干贝.....25 克	水发冬菇.....20 克
开洋.....15 克	通心白莲.....20 克
绍酒.....15 克	嫩笋尖.....25 克
葱结.....1 个	味精.....3.5 克
湿淀粉.....15 克	生姜.....1 块
熟火腿.....25 克	精盐.....5 克

### （烹制方法）

1. 将鸡宰杀、洗净、斩掉鸡脚，整鸡出骨后将鸡身翻回原状，洗净。
2. 冬菇去蒂、洗净、切丁，糯米、莲子洗净，干贝用水洗净盛入碗中，加冷水 100 克，上笼旺火蒸约 30 分钟至熟。开洋用沸水泡过待用。
3. 火腿、鸡肫、笋分别切成指甲丁，与糯米、冬菇、开洋、干贝、莲子一起加精盐 3 克、味精 2.5 克拌匀，灌入鸡肚内，在鸡脖子处打一个结，以防肚内的东西外溢，然后将鸡投入沸水中烫 3 分钟，使鸡肉绷紧，再用冷水洗一遍，随即放入大碗内，放上葱、姜，加绍酒、清水 250 克，上笼用旺火蒸约 2 小时至酥取出，鸡肚朝上摆在长盘内，将汁水倒入炒锅内，加入精盐 2 克、味精 1 克烧沸，用湿淀粉勾薄芡，淋在鸡身上即成。

### （工艺关键）

整鸡脱骨：将嫩母鸡杀洗净（不剖肚），斩去爪，在颈根部右侧皮肉处直划 6~7 厘米长的口，用手拉出颈骨斩断，将皮肉向下用小刀顺肩骨转动往下翻剥，至翅膀骨时，先割断翅根与胸骨间的筋腔、骨白，再顺着背骨、胸骨至大腿骨，边剔边翻剥（胸前部肉少，皮紧贴骨，要仔细防止破皮），直至肛门处剔下尾骨（尾部皮不能割破），取出鸡翅主骨（翅尖骨不取），使鸡的全身完全与骨（包括全部内脏）分离，然后将鸡身翻转即成。整鸭出骨方法基本相同。

### （风味特点）

八宝童鸡，制作讲究，配料精致，是 1956 年浙江省认定的 36 种杭州名菜之一。它采用整鸡脱骨，并要求体表不能有丝毫破损，鸡腹内填放火腿、鸡肫、干贝、大虾米、冬菇、莲子、糯米、笋尖等 8 种配料蒸制而成。形态完整，自然丰满，鸡肉鲜嫩，“八宝”味多，脸炙入口。

## 荷叶新风鸭

### 【主料辅料】

净母鸡 1 只.....	花椒.....6 粒
.....1000 克	绍酒.....15 克
鲜荷叶.....2 张	精盐.....10 克
葱.....15 克	味精.....2.5 克
姜丝.....1.5 克	

### 【烹制方法】

1. 将净母鸡从尾部沿着脊骨剖至颈部掰开，用精盐在鸡身内外擦一遍。在鸡腿内侧厚肉处划一刀，再擦二遍盐。再将葱、姜丝、花椒和绍酒放入鸡腹内，将鸡身合拢，用洁净的鲜荷叶 1 张包好，置于品锅内，盖好盖，入笼用旺火蒸 30 分钟左右。

2. 将蒸好的鸡切成小长方块。另一张荷叶用热水烫过，剪成腰盘形状，垫在盘内，将鸡块按整鸡形状摆放在荷叶上面，再把品锅内的原汁用细筛过滤，加入味精，浇在鸡块上即成。

### 【工艺关键】

1. 母鸡从尾部沿脊骨剖至颈部，腹部不能切断。
2. 将荷叶鸡置于品锅，使背朝上。
3. 水开上气，再将鸡入笼，盖严盖，旺火气足，蒸约半小时，若鸡肉稍老，可延长蒸制时间。

### 【风味特点】

荷叶气味清香，有清热解暑、开发元气、健脾和健胃等功用。以荷叶入肴，是杭州民间的常用制法。“荷叶新风鸡”，是把肥嫩母鸡调味后，用新鲜荷叶包裹。蒸制而成，是著名的夏令时菜。

## 糟 鸡

（主料辅料）

净越鸡 1 只..... 酒糟.....1000 克  
.....1500 克 精盐.....50 克  
糟烧酒.....150 克 味精.....5 克

【烹制方法】

1. 嫩鸡放入沸水锅中，氽 2 分钟捞出，清除血沫，再放入另一只炒锅内，舀入清水浸没，置旺火上烧沸，放用小火焖约 20 分钟，将锅端离火口，任其自然冷却。捞出，把鸡头、鸡翅剁掉，鸡身剁为 4 块，用精盐、味精擦透。

2. 将酒糟、糟烧酒混合搅匀。取瓦罐一只，在罐底先倒入糟酒一半，铺上消毒纱布，再将鸡块放入罐内。另取消毒的纱布一块，盖在鸡块上面，然后，倒入余下的酒糟压实，密封罐口，存放两天，即可食用。

（工艺关键）

1. 此菜所用糟烧酒，香糟以绍兴产为最好，糟烧酒用 50 为宜。

2. 选用当年阉过的雄鸡最好，越鸡产于绍兴一带，是当地特产之一，其鸡肉洁白肥嫩，鸡骨松脆，宋代时，越鸡就很有名。

【风味特点】

“糟”，是用大米制作绍酒的副产品，因其气香、醇和、味厚，厨师常常用糟调味。此菜以绍兴所产“越鸡”和“酒糟”精制，具有肉质鲜嫩，糟不粘鸡，鸡含糟香的特点，绍兴酒糟丰富，且农家又自养“越鸡”，因此，民间也常以此菜招待客人，流传省内外，杭州制作亦佳，1956 年浙江省认定为 36 种杭州名菜之一。

## 栗子炒子鸡

### （主料辅料）

嫩鸡肉.....	250 克	白糖.....	10 克
鲜栗肉.....	100 克	绍酒.....	10 克
葱段.....	2 克	酱油.....	25 克
1.5 克	芝麻油.....	15 克	醋.....
1.5 克	精盐.....	1.5 克	熟菜油.....
1.5 克	味精.....	1.5 克	（耗 75 克）
35 克	湿淀粉.....	35 克	

### （烹制方法）

1. 嫩鸡肉用刀交叉轻轻地拍几下，然后切成 2 厘米的方块，盛在碗内。加入精盐，用湿淀粉 25 克调匀上浆。
2. 绍酒、酱油、白糖、醋和味精同放在碗内，用湿淀粉 10 克调成碗芡。
3. 炒锅置中火，下入熟菜油，烧至五成热，把浆好的鸡块和栗子一起落锅，用筷子划散，10 分钟后用漏勺捞起。待油温回升到七成热时，再将鸡块和栗子入锅，划 5 秒钟左右，倒入漏勺沥去油。
4. 原炒锅留底油 15 克，回置火上，投入葱段，煸出香味，倒入鸡块和栗子，同时将调好的芡汁加清水 25 克稀释，搅匀倒入锅内，颠翻几下，使鸡块和栗子裹芡芡汁，淋上芝麻油即成。

### （工艺关键）

鸡块与栗子，用中火温油炸至酥透，重油上色，勾芡即出锅，不可久煮。

### 【风味特点】

1. 民谚说“金桂飘香栗子来。”“栗子炒子鸡”是金秋季节杭州地区的时令名菜。栗树是我国最古老的果树之一，享有“干果之王”的美誉。它含有丰富的营养成份，并有益气，厚肠胃，补肾气的疗效，若顿食至饱，反伤脾胃。苏东坡之弟苏辙曾作过“栗”诗：“老去自添腰脚病，山翁服栗旧传方。客来为说晨兴晚，三咽徐收白玉浆。”明代医学家李时珍谓之“此得食栗之诀也。”

2. 栗子成熟，当年新鸡正肥，桂花新栗，栗肉有桂花清香，其味更佳，将香糯的栗子和新鲜的嫩鸡同炒，色泽红亮，滋味鲜美，是浙江省 1956 年认定的 36 种杭州名菜之一。

## 莲花鸡签

### （主料辅料）

鸡脯肉.....150 克	胡椒粉.....1 克
鱼茸.....100 克	精盐.....2 克
面粉.....25 克	鸡蛋.....2 个
猪网油.....2 张	干淀粉.....10 克
湿淀粉.....25 克	芝麻油.....25 克
葱白段.....5 克	熟猪油.....1000 克
花椒盐.....1 小碟	
甜面酱.....1 小碟	

（约耗 50 克）

### （烹制方法）

1. 鸡蛋开，蛋清、蛋黄分别打散。将鸡脯肉切成丝，用精盐 1 克、鸡蛋清、湿淀粉 5 克上浆，加入胡椒粉和芝麻油搅匀。
2. 把猪网油用沸水烫一下，摊放在砧板上，四周修整平齐，成长 20 厘米、宽 10 厘米的长方形两张，撒上干淀粉，将鸡丝和鱼茸分成两份，放在猪网油块长的一端，卷成筒形，上笼用旺火蒸 3 分钟。
3. 面粉、湿淀粉观克放在碗内，加入鸡蛋黄、精盐 1 克，搅成蛋糊。
4. 炒锅置旺火，下入熟猪油，烧至六成熟，鸡卷沾上干淀粉，挂上蛋糊，落锅炸至结壳呈金黄色，捞出沥去油，斜刀切成 0.6 厘米厚的腰圆形片，整齐地码于盘中，使成莲花形，带葱白段、花椒盐和甜面酱一同上席。

### （工艺关键）

1. 鸡丝应用清洁的布吸干水分，然后拦腌上浆。
2. 网油筋厚处可削去，或用刀拍平。
3. 此品为软炸菜式，应炸两次，第一次用温油，炸至主料外层凝固，色泽一致时捞出。第二次用高温油，将主料炸熟。主料在热油中停留的时间较短，能减少水分散发，软嫩可口。

### （风味特点）

1. “莲花鸡签”历史悠久，系南宋菜式。据《武林旧事》、《梦粱录》等南宋古籍记载，张俊为宋高宗赵构进御筵的菜目之中，便有此菜。“签”，古释“羸笼”，即圆筒状包裹馅料的一种食品，宋时，以签命名的菜肴很多，如羊舌签、肫掌签、鸭签、肚丝签、鸡丝签、荤素签，等等。
2. 此菜仿效南宋签菜的制法，用鸡丝加上鱼茸作馅，包以猪网油，挂糊炸制，擦成莲花形状，造形优美，香脆软嫩，鲜咸微辣。上席时跟花椒盐、甜面酱、葱白段等小料，可随意佐食，意趣盎然。

## 玛瑙鸡片

### （主料辅料）

鸡脯肉.....100 克	精盐.....2 克
豆腐皮.....6 张	味精.....2.5 克
水发香菇.....15 克	清汤.....300 克
去皮荸荠.....2 个	鸡蛋清.....1 个
绿色蔬菜.....15 克	湿淀粉.....20 克
葱白.....1 克	熟鸡油.....10 克
绍酒.....2.5 克	熟猪油.....750 克
酱油.....5 克	

（约耗 100 克）

### 〔烹制方法〕

1. 鸡脯肉片成柳叶片，放在碗中，加入鸡蛋清和精盐搅上劲，用湿淀粉 5 克浆匀。荸荠、香菇切成薄片，豆腐皮撕去边筋，叠齐，切成 6 份。

2. 炒锅置中火，下入熟猪油，250 克，烧至三成热，将鸡片落锅划散，呈玉白色时；倒入漏勺，沥去油。炒锅留底油 10 克，用葱白炆锅，舀入清汤，加入绍酒、精盐 1.5 克和酱油，放入香菇片和荸荠片。沸后撇去浮沫，加味精，用湿淀粉 15 克勾薄芡，倒入鸡片和绿色蔬菜，淋上熟鸡油，和匀后装入碗中。

3. 炒锅置中火，下入熟猪油 750 克，烧至九成热，将豆腐皮投入油锅，炸至金黄色，用漏勺捞起，装入荷叶碗中，迅即同鸡片汤一起上桌，当客之面将汤汁冲入荷叶碗中，发出吱吱响声为好。

### 〔工艺关键〕

1. 炸豆腐皮，将其抖松，再投入油锅，炸至金黄色，不要炸糊。
2. 荷叶碗底先放热油少许，再装上油炸豆腐皮，因保温好，冲入汤汁后吱吱作响。

### 【风味特点】

“玛瑙鸡片”用鸡脯肉与豆腐皮同烹，因炸制后的豆腐皮色如玛瑙，故名。此菜是把鸡脯片烩制成汤，与炸制的豆腐皮同时上桌，趁热将汤冲入，即发出吱吱的响声，随之香气腾起，颇有情趣，旧时称曰响堂菜。此时迅即食用，腐皮香酥，鸡片鲜嫩，味美可口。



## 双色芙蓉蛋

### （主料辅料）

鸡蛋.....10 个	味精.....3 克
蘑菇片.....20 克	清汤.....75 克
水发黑木耳.....15 克	湿淀粉.....60 克
青豆.....15 克	熟鸡油.....15 克
葱白.....5 克	熟猪油.....750 克
绍酒.....10 克	（约耗 100 克）
精盐.....5 克	

### （烹制方法）

1. 将鸡蛋开，取 8 个鸡蛋清放在大碗内，加入精盐 2 克。湿淀粉 30 克，味精 1 克和清水 100 克，搅打均匀；把剩下的 2 个整蛋开，与 2 个蛋黄（另 6 个蛋黄另作它用）放在另一只碗中，加入精盐 2 克、湿淀粉 20 克、味精 1 克和清水 125 克、搅打均匀；蘑菇片、青豆、黑木耳放在沸水锅中焯一下，沥去水。

2. 炒锅置中火，下入熟猪油，烧至三成热，将鸡蛋清液落锅，用手勺沿锅底轻轻推动，并旋动炒锅，待鸡蛋液凝固成片状浮起时，捞出即成白色芙蓉片，如法把蛋黄液制成黄色芙蓉片。

3. 炒锅内留底油 5 克，投入葱白煸香，烹入绍酒，加清汤烧沸，拣去葱白，加入精盐 1 克、味精 1 克、湿淀粉 10 克勾芡，淋入熟鸡油和匀，随即放进白、黄两种芙蓉蛋片及蘑菇、青豆、黑木耳，轻轻推匀即成。

### （工艺关键）

油温三四成热时，用手勺分次逐勺将芙蓉液下入油勺中，吊成芙蓉片，用漏勺捞出放入汤勺内用热汤漂去油，控净水分。

### 〔风味特点〕

1. 莲花，古称水芙蓉。素有“出污泥而不染”的赞词，她是洁净、美丽的象征。厨师们喜用芙蓉来称谓洁白、鲜嫩的菜肴，如芙蓉干贝，芙蓉鸡片，芙蓉蟹斗，等等。

2. “双色芙蓉蛋”以鸡蛋为主料，利用蛋白和蛋黄两种天然色彩，精心制成黄、白两色“芙蓉”蛋片。再以青豆、木耳配色，成菜五彩缤纷，赏心悦目，鲜香滑嫩，老幼咸宜。

## 平湖糟蛋

### 【主料辅料】

鸭蛋.....10 只                      香糟卤.....500 克  
醋.....400 克

### 【烹制方法】

1. 选新鲜整齐的鸭蛋，洗净，放入小坛内。加上醋，封好坛口。约一个星期后，蛋壳变软，小心取出，用冷水洗去醋味，沥干。

2. 将小坛内的醋倒掉，洗净小坛，再将鸭蛋轻轻放入，倒入香糟卤，并将坛口密封。约一个星期后即可食用，随吃随蒸即成。

### （工艺关键）

1. 鸭蛋要新鲜整齐，如用鸡蛋方法同上。
2. 腌制时间，不能提前，否则将影响其独特风味。

### （风叶特点）

1. “糟蛋”是我国独特的民族食品，浙江平湖、四川宜宾均有生产，以平湖所产最为著名。清乾隆年间，曾作为贡品，博得了乾隆赞赏，在民间用以馈赠亲友，作为下酒的佳品。

2. “糟蛋”蛋白呈乳白色，柔韧细嫩，蛋黄呈半凝固状，桔红色，绚丽悦目，气味浓香，沙甜爽口，回味绵绵。

## 武林鸭

### （主料辅料）

净肥鸭 1 只.....	白糖.....15 克
.....2000 克	香雪酒.....50 克
净大蒜头.....250 克	酱油.....150 克
小葱.....250 克	上等陈醋.....100 克
姜（拍碎）.....50 克	芝麻油.....260 克

### 【烹制方法】

1. 在鸭子背面的尾臊部横切一刀，挖去尾臊，取出内脏洗净，并在背部划一刀，用沸水焯过。

2. 取大炒锅一只，舀入清水 500 克，底层放上小葱、姜、大蒜头，将鸭子腹部朝上置于锅中，加入芝麻油 250 克和醋、酱油、白糖、香雪酒调味。然后，再舀入清水与鸭身齐平，加锅盖置于旺火上烧滚，改用中火略烧，继而改微火焖约 2 小时至鸭肉酥烂，汤汁稠浓即可起锅，拣去葱、姜，将鸭腹朝上装入盘中，蒜头放在鸭身四周，浇上芝麻油 10 克即成。

### 【工艺关键】

1. “ ” 是烹饪的一种方法，古时候原料埋入灰火中煨烤至熟叫“ ”，以后演变为将鸡、鸭、肉等原料调以五味加水用微火细烤的一种方法。

2. 鸭子一定要用微火焖够时间，嫩鸭约 2 小时，老鸭则需 3 小时 30 分钟，中途启盖将鸭翻个身。

### 【风味特点】

1. “武林”是杭州旧称，因灵隐、天竺诸山，古时候叫武林山而得此名。

2. “武林鸭”色泽酱红油亮，肉质酥烂而不变形，蒜香扑鼻而无异味，油润适口而不腻嘴，鲜咸中略带酸甜，风味独特，为杭州知味观酒家的看家名菜。

## 杭州酱鸭

### （主料辅料）

肥鸭 1 只.....	2500 克	葱段.....	5 克
姜块.....	5 克	火硝.....	0.25 克
绍酒.....	15 克	酱油.....	500 克
白糖.....	10 克	精盐.....	50 克

### （烹制方法）

1. 鸭空腹宰杀，用 80℃ 左右的热热水浸烫褪毛，洗净后在肛门上部开膛挖出内脏，取出气管、食管，洗净后斩去鸭掌，用铁钩勾住鸭鼻孔，挂在通风干燥处晾干。

2. 将火硝和精盐拌匀，在鸭皮处均匀地擦一遍，再在鸭嘴，宰杀开口处和腹腔内各塞入 5 克。将鸭头扭向胸前夹入右翅下，平整放入缸内，上面用竹架盖住，大石块压实。在 0℃ 左右的气温下腌 36 小时后将鸭翻身，再过 36 小时即出缸，倒尽鸭肚内的卤水。

3. 将鸭放入缸内，加入酱油以浸没为度，再放上竹架，用大石头压实。在气温 0℃ 左右时，浸 48 小时将鸭翻身，再过 48 小时出缸。然后在鸭的鼻孔内穿细麻绳一根，两头均打结，再用长 50 厘米左右的竹片一根，弯成弧形，从腹部开口处塞入肚内，使鸭腔向两侧撑开。然后将腌过的酱油加 50% 的水放入锅内煮沸，撇去浮沫，将鸭放入，用手勺舀起卤水不断地淋浇鸭身，至鸭成酱红色时捞出沥干，在日光下晒 2—3 天即成。

4. 食前先将酱鸭放入大盘内，不能加水，淋上绍酒，撒上白糖、葱、姜，上笼用旺火蒸至鸭翅上有细裂缝时即熟，倒出腹内卤水，冷却后即可切块装盘。

### 〔工艺关键〕

1. 鸭子应先腌后酱，具有独特风味，如果气温超过 7℃，腌制时间缩短为 12 小时即可。

2. 如大量腌酱鸭子，为了便于入味，应在腌制中间将鸭子上下互换位置。

3. 火硝的用量要按标准投放，否则将影响菜品颜色及食用。

### （风味特点）

1. 杭嘉湖与宁绍平原，水网交错，河湖密布，螺、蟹、鱼、虾等资源丰富，有着饲养鸭群的优越自然条件，具有 500 多年历史的绍兴麻鸭和体壮肥嫩的北京来自鸭，遍及全省。

2. 肉色枣红，酱香油润，咸中带鲜，富有回味，是杭州的传统风味。1956 年被浙江省认定为杭州 36 种名菜之一。

## 卤 鸭

### 〔主料辅料〕

肥鸭 1 只.....	2500 克	酱油.....	350 克
白糖.....	250 克	绍酒.....	50 克
桂皮.....	3 克	葱.....	15 克
姜.....	5 克		

### 〔烹制方法〕

1. 将鸭子宰杀后烟毛洗净，除去内脏，洗净血污，沥干水份，葱切段、姜拍松，桂皮掰成小块。

2. 锅洗净，放入白糖 125 克、酱油、绍酒、桂皮、葱、姜，加入清水 750 克烧沸，将鸭子放入锅内，在中火上煮沸后撇去浮油，卤煮至七成熟，再加白糖 125 克，继续煮至原汁色泽红亮稠浓，用手勺不断地把卤汁淋浇在鸭身上，然后将鸭起锅。冷却后，斩成小条块装盘，上桌前浇上卤汁即可。

### 〔工艺关键〕

1. 掌握好火候，卤制时不宜用武火，否则影响口感及成形。

2. 糖要分两次放入锅内，第一次放糖便于入味提鲜，第二次则为上色，使其色泽红润光亮。

〔风味特点〕色泽红润光亮，卤汁稠浓醇口，肉质鲜嫩香甜。1956 年被浙江省认定为杭州 36 种名菜之一。

## 花椒盐水野鸭

（主料辅料）

野鸭 1 只.....1500 克	姜片.....15 克
花椒盐.....100 克	葱.....2.5 克
绍酒.....10 克	

（烹制方法）

1. 将野鸭拔净毛，用剪刀从肛门到胸腹上剪约 10 厘米长的口子，挖去内脏，洗净，用凉水浸 2 小时，漂去血水晾干，放在砧板上用刀拍松鸭的胸部。

2. 将花椒盐、姜、葱拌匀擦遍鸭体，再把余下的花椒盐放入鸭腹内，放在盆里，上笼用旺火蒸一个半小时取出，去掉姜、葱，切成长 4 厘米、宽 1.5 厘米的长方块，盛在盘里，并把蒸鸭的原汤浇在上面即成。

（工艺关键）

此菜花椒盐配方，用花椒 250 克、精盐 500 克一同下炒锅，在中火上炒至有香味时，出锅，凉透，压碎即成。

（风味特点）

此菜颜色莹白，鸭肉鲜嫩，清香爽口，佐酒最宜。浙江平湖野鸭遍地，此菜是平湖地区的风味名肴。

## 酥炸鸭子

(主料辅料) 净嫩鸭 1 只.....	上白面粉.....75 克
.....1250 克	鸡蛋.....3 个
香菜.....10 克	湿淀粉.....50 克
葱结.....10 克	熟芝麻油.....2 克
姜丝.....5 克	熟菜油.....2000 克
白糖.....2.5 克	(约耗 125 克)
绍酒.....15 克	葱白 1 碟.....50 克
酱油.....50 克	甜面酱 1 碟.....50 克
精盐.....25 克	花椒盐 1 碟.....50 克
味精.....1.5 克	

### 【烹制方法】

1. 将鸭除去尾臊、内脏后，放在沸水锅中氽一下，捞起转入凉水洗净，从鸭背处剖开，斩下头、颈。把绍酒、精盐 20 克放在一起拌匀，用葱结、姜丝蘸着将鸭身擦遍，鸭脯朝下同葱、姜一起放在品锅内，加入酱油、白糖，上蒸笼用旺火蒸酥，取出拣去葱、姜，拆除鸭骨，斩下翅膀，劈开鸭头，待用。

2. 鸡蛋打散，加上湿淀粉、味精、面粉、精盐 5 克和清水 50 克，调成鸡蛋糊，先取 1/3 铺于盘内，鸭肉平铺其上，再铺盖上 1/3 的鸡蛋糊。

3. 炒锅置旺火，下入熟菜油，烧至六成热，将挂过鸡蛋糊的鸭肉落锅，炸至深黄色，用漏勺捞起，随即将翅膀、头、颈和拆下的骨架涂上 1/3 鸡蛋糊，落锅炸熟。

4. 用炸过的骨架和鸭颈垫底，鸭身切成 3 大块，旁边 2 块片切成小条块，先装在大腰盘的两侧，再将中间 1 块切成 2 厘米宽的条块，装在盘的中间，排摆成拱桥形，翅膀放于两边，鸭头两片平放前端，成整鸭形状，以香菜围边。上菜时，跟葱白、甜面酱、花椒盐一同上席。

### 【工艺关键】

1. 盘底先涂上芝麻油，再铺蛋糊，不使粘连。

2. 鸡蛋糊宜较稀，下料时要逐块下，炸后摘去多余的尖。叉部分，使其外形美观。

### 【风味特点】

“酥炸鸭子”用拆骨鸭肉，裹以蛋糊，油炸而成。此菜表层香酥，肉质鲜嫩，用葱白、花椒盐、甜面酱蘸食，别有一番风味。

## 金牛鸭子

### (主料辅料)

活鸭 1 只.....2250 克  
牛肉.....400 克  
生猪肥膘.....50 克  
葱.....25 克  
葱结.....1 个  
姜.....1 块  
绍酒.....10 克  
酱油.....5 克

紫大头菜.....25 克  
净青菜叶.....250 克  
精盐.....5 克  
味精.....1.5 克  
芝麻油.....50 克  
熟菜油.....1000 克  
(约耗 100 克)

### (烹制方法)

1. 将鸭宰杀，焯净毛，进行整鸭出骨。鸭腿骨折去上半截，下半截留做“牛腿”造型用；鸭嘴自鼻孔处斩断，劈作两片，做牛耳造型用；鸭翅尖在第二节处斩下，做牛角造型用。然后，将整鸭用精盐、味精擦匀腌制。

2. 牛肉、紫大头菜及生猪肥膘切成丝，加入葱，下锅炒熟，凉透后灌入鸭腹中，在鸭颈处打结。青菜叶切成丝，炸成菜松。

3. 将鸭作卧牛状造型。鸭翅和腿摆成牛腿卧屈状，用麻绳捆扎固定，放在漏勺中，在沸水锅中煮一下促其定型。然后，放入大盆，加葱结、姜块、绍酒，加水至浸没，上笼用旺火蒸酥熟，倒入漏勺，拣去葱姜，沥干水，抹上酱油，下入八成热的油锅中，淋炸成金黄色装盘，将斩下的两片鸭嘴和翅尖，抹上酱油入油锅炸熟，鸭嘴插入鸭耳孔做牛鼻，翅尖插入鸭眼窝做牛角。抹上芝麻油，青菜松围在“卧牛”的四周即成。

### 【工艺关键】

1. 整鸭出骨与整鸡出骨法相同。参阅“八宝童鸡”整鸡脱骨法。

2. 菜松制法：将青菜叶去茎，切成细丝。炒锅置小火上，下植物油，至三成热时，将菜叶入锅炸约 2 分钟捞出，拌入适量盐水、味精即成。

### 〔风味特点〕

“金牛鸭子”，根据西湖民间故事创制。西湖，古时称为“金牛湖”。

《水经注》曰：“湖有金牛，古见之，神化不测，湖取名焉。”据说，卧在西湖里的金牛，天旱水浅时，就会昂首翘角，怒吼哞叫，张开大口吐出清水，使西湖重现一泓碧波。肖时有一个贪官，不顾百姓死活，想把金牛搬去献给皇上，结果金牛大怒，口喷汹涌大波，把那个贪官卷到湖底淹死了。从此，西湖碧波潋艳，更加秀丽动人。



## 火踵神仙鸭

### 〔主料辅料〕

肥鸭 1 只.....2000 克	绍酒.....15 克
火踵 1 只.....350 克	精盐.....15 克
葱结.....30 克	味精.....3 克
姜块.....15 克	

### 〔烹制方法〕

1. 将鸭宰好，焯净。背部尾梢上横开一小口，取出内脏，洗净，背脊部直划一刀（约 4 厘米）。放入沸水锅中，煮 3 分钟，去掉血挖掉鸭臊，敲断腿梢骨洗净。火踵用热水洗净表面的污腻，再用冷水刷洗干净。

2. 取大砂锅一只，用小竹架垫底，鸭腹朝下，和火踵并排摆在上面，放上葱结、姜块，加清水约 3500 克，加盖置旺火上烧沸，移至微火上焖炖至火踵和鸭子半熟，启盖，取出葱、姜，火踵捞出剔去踵骨，仍放入锅内，再把鸭子翻个身，盖好锅盖，在微火上继续焖炖至火踵、鸭子均酥为止。然后捞出小竹架，撇去浮油，将火踵取出，切成 0.6 厘米厚的片，整齐地覆盖在鸭腹上面，加入绍酒、精盐，盖好锅盖，再炖 5 分钟，使佐料和原汁渗入鸭肉内，最后，加入味精连砂锅上桌。

### 〔工艺关键〕

大火烧开，小火慢，酥烂脱骨为佳，宜于老人食用，尊老日神仙，故名神仙鸭子。

### 〔风味特点〕

1. 据说，最初制作炖鸭时，为了保持原味不走，将鸭子剖洗净后，放入砂罐，盖紧罐盖，接缝处再用桃花纸密封，然后，放入锅中用小火隔水蒸炖，炖时点上一炷香，连续三炷香点完，鸭子也酥熟了，上席时汤汁沸滚，气雾翻腾，异香扑鼻，滋味鲜美，颇有一种神秘感，神仙鸭子因此而名。加之，鸭肉营养丰富，有滋阴补虚、利尿消肿的功能，养生家素有“烂煮老雄鸭，功补强身之美馐”。难怪人们要把“火踵神仙鸭”视为天堂佳肴了。

2. 火踵鲜红浓香，鸭肉肥嫩细润，原汁原味，营养丰富，诱人食欲。

## 鲜蘑鸭舌掌

### 〔主料辅料〕

鸭舌.....50克	绍酒.....25克
鸭掌 12只.....175克	精盐.....20克
鲜蘑菇.....100克	味精.....1.5克
熟火腿.....15克	清汤.....100克
熟笋.....15克	熟猪油.....10克

### 〔烹制方法〕

1. 鸭舌、鸭掌洗净，用清水煮至八成熟，刮去舌苔，剔除掌骨，在清水中漂洗干净。

2. 清水内加入精盐 15 克，调成盐水。把鲜蘑菇去蒂，用盐水漂洗干净，熟火腿和熟笋均切成长 17 毫米、宽 10 毫米的薄片。

3. 取扣碗一只，把熟火腿片放在碗的底层，依次将鸭舌、鸭掌、蘑菇和熟笋片放入碗内，舀入清汤，加精盐 5 克、绍酒及味精，上笼用旺火蒸 15 分钟，取出扣在深盆内，淋上熟猪油即成。

### 〔工艺关键〕

旺火气足，蒸约 15 分钟，蒸制时间过长，鸭舌发柴，鸭掌不脆，影响口感。

### 〔风味特点〕

1. 素有“金平湖，银嘉善”之称的平湖县，民间风俗十分有趣，例如：小宝宝满月了要办满月酒，老人们总得备三样东西：河虾、鸡心、鸭舌。寓意小孩象河虾一样灵活蹦跳，吃了鸡心会“记心”，吃了鸭舌能压邪(谐音)。因此，“鲜蘑鸭舌掌”就被赋予吉祥如意的色彩，备受人们喜爱。

2. 此菜红白相间，汤清味纯，舌掌肥糯，鲜蘑清香，营养价值颇高。

## 宁汲烧鹅

### 〔主料辅料〕

净鹅 1 只.....	3000 克	蜂蜜.....	15 克
姜末.....	15 克	绍酒.....	25 克
葱段.....	15 克	精盐.....	15 克
八角.....	15 克	味精.....	1 克
花椒.....	10 克	芝麻油.....	25 克
桂皮.....	15 克		

### 〔烹制方法〕

1. 八角、桂皮、花椒预先炒制，捣碎盛在碗内，加入绍酒、姜末、葱段、味精，拌和调匀。

2. 净鹅用开水清洗两次，挂起晾干，用精盐擦透鹅腹内壁，再放进拌和的调料，用铁丝缝合鹅的肛门，夹起两翅、头朝下吊在铁钩上。蜂蜜用清水 25 倍溶化，均匀地浇淋在鹅身上。接着送进炉内，用炭火烧烤。炉温控制在 250℃，加盖烤 30 分钟，闻到香味时启盖，将铁钩旋转一面，加盖再焖烤 15 分钟左右，出炉后，去掉铁丝和肚内调料，涂上芝麻油，斩成条片即成。

### 〔工艺关键〕

鹅腹内装入调料汁，不但入味，且烧鹅易熟，若汁量不够，可加少许汤调和。

### 〔风味特点〕

“烧鹅”是浙江东南地区的传统佳肴，早在清代中期就闻名遐迩，为省内外人士所喜爱。制作此菜，鹅要活杀，用炭炉烧烤，火候恰到好处。皮色红润光亮，肉质鲜嫩香酥。

## 花椒鹅块

〔主料辅料〕熟鹅肉.....600克                      五香粉.....15克  
葱末.....5克                      酱油.....100克  
面粉.....125克                      鸡蛋.....1个  
辣椒油.....50克                      熟猪油.....1000克  
花椒粉.....2克                      (约耗125克)

### 〔烹制方法〕

1. 熟鹅肉用刀面拍松，切成长7厘米、宽3厘米的长方块，盛在碗内，加酱油、花椒粉拌匀。
2. 鸡蛋在碗里打散，放入面粉和清水，搅成鸡蛋糊。
3. 炒锅置旺火，下入熟猪油，烧至六成热，把鹅块挂上鸡蛋糊，逐块投入油锅，炸至淡黄色捞起，沥干油。待油温回升至七成热时，再将鹅块入锅炸成金黄色，起锅后，将鹅块一切为三，装盆撒上五香粉和葱末，跟辣椒油1小碟上桌，随意取用。

### 〔工艺关键〕

鸡蛋糊不可调过稠，将鹅块挂糊，逐块下锅，重油一次，摘去多余的尖叉部分，保持外形美观。

### 〔风味特点〕

1. 白鹅是奉化县的特产，那里丘陵起伏，河道纵横，气候温和，饲料丰富，具有饲养白鹅的自然条件。据称，民间饲养白鹅已有400余年历史，其主要特点是鹅的体大、背宽、颈粗、毛白、肉肥嫩，在春节、清明期间，尤为肥美。

2. “花椒鹅块”用上等白鹅作主料，配以花椒烹制，成菜色泽金黄，外松里嫩，浓香四溢，蘸以辣椒油食之，其味更佳，乃奉化地区传统名肴。

## 网油包鹅肝

### 〔主料辅料〕

鹅肝.....400 克	精盐.....2.5 克
猪网油.....350 克	味精.....1 克
葱末.....15 克	花椒盐.....10 克
五香粉.....0.5 克	熟菜油.....1500 克
绍酒.....15 克	(约耗 50 克)

### 〔烹制方法〕

1、鹅肝洗净，用斜刀片成厚片，放在碗内，加入葱末 13 克、味精、绍酒和五香粉 0.3 克、精盐，调均匀。

2. 猪网油洗净摊开，切为 4 小张。取网油 1 张摊平，裹上一半调过味的鹅肝，卷成 4 厘米粗的长圆条，外面再包 1 张网油。如法包成 2 条。将包卷的鹅肝放在长腰盘内，上笼用旺火蒸 5 分钟，揭开盖，用细竹签在鹅肝条上扎几个小孔，复蒸 5 分钟出笼，滗去卤汁待用。

3. 炒锅置旺火，下入熟菜油，烧至八成热，将 2 条蒸熟的鹅肝依次投入锅内，约炸 1 分钟，呈金黄色时捞出，沥净油，放在熟食砧板上切成 1.5 厘米宽的片，装盘后撒上五香粉 0.2 克、葱末 2 克，跟花椒盐 1 小碟上桌。

### 〔工艺关键〕

1. 网油有筋，用刀背轻轻敲平。

2. 每条鸭肝卷约切 7 片，共 14 片。〔风味特点〕“网油包鹅肝”是宁波传统名菜，至今有 200 余年历史，菜品油而不腻，肝香味醇，软糯适口，兼有补目功效，老幼喜食。若蘸以花椒盐，滋味更佳。

## 红煨乳鸽

### 〔主料辅料〕

乳鸽.....3只	精盐.....0.5克
熟青豆.....15克	味精.....1.5克
熟胡萝卜.....25克	上白面粉.....15克
大葱.....15克	湿淀粉.....15克
姜块（拍松）.....5克	芝麻油.....10克
白糖.....5克	熟菜油.....500克
绍酒.....15克	（约耗50克）
酱油.....20克	

### 〔烹制方法〕

1. 将乳鸽闷杀，拔净羽毛，剖腹挖出内脏，斩去头、爪。放在沸水锅中氽一下，捞出洗净，每只切成8块，用面粉和精盐拌匀。胡萝卜和大葱均切成同样大小的滚刀块。

2. 炒锅置旺火，下入熟菜油，烧至七成热，把鸽块落锅，炸约1分钟，倒进漏勺，沥去油。

3. 锅内留底油15克，回置火上，投入大葱煸出香味，放入鸽块、胡萝卜，加入绍酒、白糖、酱油、姜块和清水200克，盖上锅盖，改用中火煨3分钟，拣去姜块，放入青豆和味精，用湿淀粉勾芡，淋上芝麻油即成。

### 〔工艺关键〕

鸽肉细嫩，先炸后烧，水不可多加，烧的时间不能过长，大火烧开，中火烤煨，5分钟之内即成。

### 〔风味特点〕

鸽肉味咸性平，富含精蛋白，脂肪、矿物质等多种营养素，有填精益气，固肾滋阴的功效，食用与滋补兼备，乃浙西山区名品。“红煨乳鸽”炸煨兼施，成菜色泽红艳，汤汁稠浓，肉质鲜嫩，香味浓烈，是浙江高档宴席上的珍品。

## 蛎黄跑蛋

### 〔主料辅料〕

蛎黄.....100 克	葱末.....1 克
鸡蛋.....5 个	绍酒.....25 克
精盐.....5 克	熟猪油.....150 克
味精.....5 克	

### 〔烹制方法〕

1. 择去蛎黄上的砂粒、杂质，反复冲洗干净，沥干水。鸡蛋在碗内，加入精盐 2.5 克、味精，打散待用。

2. 炒锅置旺火，下入熟猪油，烧至八成熟，倒入鸡蛋液，接着放入蛎黄、葱末、精盐 2.5 克调味，连续转动炒锅约 10 秒钟，随手大翻勺，再转动炒锅几下，烹入绍酒即成。

### 〔工艺关键〕

旺火热油，翻炒、颠勺、转锅，迅速成菜，酥软味鲜，谓之跑蛋。

### 〔风味特点〕

1. 蛎黄，学名牡蛎。富含高蛋白，质地滑嫩，鲜美异常，有“海牛奶”之称誉。浙江的“牡蛎之乡”——宁海县西店，地处象山港尾部，潮流缓慢，海滩平坦，兼得鳧溪、铁江等溪水汇入之利，具有养殖牡蛎的优厚条件，清乾隆年间重修的《定海县志》记载：“蛎，土名蛎黄……出铁江者尤佳”，可见在 200 多年前，西店蛎黄早负盛名。

2. 蛎黄入馔，不论鲜吃或用以炒蛋、氽汤，皆鲜美可口。“蛎黄跑蛋”用旺火重油烹制，蛎黄鲜嫩清香，鸡蛋松软油润，是海宁地方风味名菜。

## 四生火锅

### 〔主料辅料〕

鸡脯肉.....100克	姜丝.....5克
鸡肫.....100克	绍酒.....20克
河虾仁.....100克	精盐.....3克
猪腰.....100克	味精.....2克
大白菜丝.....150克	辣酱油.....1小碟
豌豆苗.....150克	虾油卤.....1小碟
油条.....2根	芝麻酱.....1小碟
油炸粉丝.....50克	香菜叶.....1小碟
冬笋片.....150克	熟猪油.....5克
雪里蕻.....50克	清汤.....1000克
葱丝.....10克	胡椒粉.....2克

### 〔烹制方法〕

1. 鸡脯肉、鸡肫、猪腰分别片成薄片，整齐地排放在三只圆盘中。河虾仁放入另一只圆盘内摊平。取洗净的菜叶4张，用沸水焯一下，过凉，盖在四生荤料盘上。

2. 将大白菜丝、豌豆苗、油条、油炸粉丝、葱丝、姜丝分别装入盘内。

3. 炒锅置旺火，舀入清汤100克，加入冬笋片、雪里蕻和精盐，烧沸后撇去浮沫，加入味精倒入火锅内。

4. 将“四生荤料”盘上的菜叶揭去，分别淋上绍酒，连同大白菜丝、豌豆苗、油条、粉丝，和火锅及调料一起上桌。火锅底加入酒精，临食点燃，待汤沸后，随意涮食。

### 〔工艺关键〕

1. 鸡肉、鸡肫、猪腰片成薄片，愈薄愈好。

2. 油条切成斜刀块，过油复炸后装盘。

3. 腌雪里蕻切成末，与笋片一起吊汤，清香鲜美，是浙味“四生火锅”的最大特色。

### 〔风味特点〕

1. 火锅，由古代的铜鼎逐步发展演变而来，早在南北朝时，出现了与现在涮锅相似的“铜，”到了宋代，火锅菜相当普及流行。

2. “四生火锅”是浙味冬令名馐，选用鸡脯肉片、鸡肫片、猪腰片、河虾仁四种生料，与豌豆苗、大白菜、油条、米粉丝一起用火锅现涮现吃，菜热汤滚，滋味鲜美，荤素齐备，一菜已足。



## 黄雀酢

### 〔主料辅料〕

黄雀.....100 只	盐.....20 克
麦黄.....50 克	花椒.....5 克
好酒.....250 克	葱丝.....35 克
红曲.....50 克	

### 〔烹制方法〕

1. 将黄雀烫去羽毛，去内脏，用酒洗净，晾干。
2. 另用麦黄、红曲各 50 克、盐、花椒、葱丝拌匀，作为佐料。
3. 取一带盖瓷盆，要求洁净无水，在瓷盆内放一层黄雀肉加一层佐料，码放到瓷盆满为止，上盖竹算子，压紧，倒掉渗出的汁水，最后加好酒，封严，放干燥处贮藏。随吃随取，蒸而食之。

### 〔工艺关键〕

洗内脏不必用水，而且要干燥后腌制。

### 〔风味特点〕

该菜是我国古代流行的一种独特风味，古书《居家必用》中早有记载。原料用鱼、鹅、肉均可。

## 中国名菜钱塘风味植物类

## 西湖莼菜汤

### 〔主料辅料〕

新鲜西湖药菜.....	精盐.....2.5 克
.....150 克	味精.....2.5 克
熟火腿.....25 克	高级清汤.....350 克
熟鸡脯肉.....50 克	熟鸡油.....10 克

### 〔烹制方法〕

1. 将熟鸡脯肉、熟火腿均切成 6 厘米长的丝。
2. 炒锅置旺火，舀入清水 500 克烧沸，投入莼菜，沸后立即捞出，沥去水，盛在汤碗中。
3. 把高级清汤和精盐、味精一起放入炒锅内烧沸，浇在药菜上，再摆上熟鸡脯丝、熟火腿丝，淋上熟鸡油即成。

### 〔工艺关键〕

1. 药菜不可煮大长时间，沸后立即捞出。
2. 熟火腿以选用上方最佳。

### 〔风味特点〕

1. “西湖莼菜汤”又名“鸡火莼菜汤。”是 1956 年浙江省认定的 36 种杭州名菜之一。
2. “西湖莼菜汤”莼菜翠绿，鸡白腿红，色彩鲜艳、药菜鲜嫩润滑，汤纯味美，脍炙人口。

## 油焖春笋

### 〔主料辅料〕

净嫩春笋.....500 克	味精.....1.5 克
花椒.....10 粒	芝麻油.....15 克
白糖.....25 克	熟菜油.....75 克
酱油.....100 克	

### 〔烹制方法〕

1. 将笋洗净，对剖开，用刀拍松，切成 5 厘米长的段。
2. 炒锅置中火，下入熟菜油，烧至五成热，投入花椒，炸焦捞出，随即将春笋下锅煸炒 2 分钟，加入酱油、白糖和清水 100 克，改用小火焖烧 5 分钟，见汤汁稠浓，放入味精，淋上芝麻油即成。

### 〔工艺关键〕

1. 选用杭州近郊清明节前出土的嫩笋。
2. 用重油、重糖烹制。

### 〔风味特点〕

1. 浙西山区竹林似海，安吉、莫干山、西天目都是著名的竹笋产区。竹笋在浙江饮食业中，占有重要位置，各种荤菜亦加笋为配料，可谓无日不笋，无食不笋。

2. “油焖春笋”色泽红亮，鲜嫩爽口，略带甜味，百吃不厌，是传统的时令风味，1956 年被浙江省认定为 36 种杭州名菜之一。

## 桂花鲜栗羹

### 〔主料辅料〕

鲜栗子肉.....100 克	糖桂花.....1.5 克
干藕粉.....25 克	蜜饯青梅.....半柞
白糖.....150 克	玫瑰花.....两瓣

### 〔烹制方法〕

1. 鲜栗子肉洗净，切成薄片，放入锅内煮熟。
2. 锅置旺火，舀入清水 400 克，烧沸，倒入栗子片和白糖，继续烧沸，撇去浮沫，另将藕粉用清水 25 克调匀，渐渐地淋入锅内调成羹，盛在荷叶碗中，青梅切成薄片放在羹上面，撒上糖桂花和玫瑰花瓣即成。

### 〔工艺关键〕

生栗子剥肉极难，可加两滴油用水略煮一开，再剥出肉来较易。

### 〔风味特点〕

1. “桂花鲜栗羹”出自一个美丽的传说，唐明皇时，一个中秋夜晚，皎洁的月光把大地照得晶亮，寂寞的嫦娥在寒宫中凝望人间，见到杭州西湖风景胜似天堂，游人尽情欢乐，禁不住舒展长袖，翩翩起舞。吴刚手击桂树为她伴舞，震得“天香桂子落纷纷”。此时，杭州灵隐寺中的德明师父正在厨房烧栗子粥，无数芳香扑鼻的小颗粒飘落粥中，众僧尝了这种粥，都说特别好吃，德明师父很高兴，便把散落在地上的桂子拾起来种在山上，很快，这些桂子到第二年中秋就成树开花了，从此西湖四周就有了金桂、银桂、丹桂、四季桂等花卉，桂花栗子粥经不断改进，也就变成桂花鲜栗羹流传下来。

2. “桂花鲜栗羹”用桂花与鲜栗，配以西湖藕粉作羹，其成品栗肉脆嫩，桂花芳香，羹汁稠浓，清甜适口，既可当酒宴的甜品，也可作小吃甜点。是一道有浓厚地方特色的杭州时令菜点。

### 干炸响铃

### 〔主料辅料〕

泗乡豆腐皮.....5 贴	葱白段.....5 克
猪里脊肉.....50 克	鸡蛋黄.....14 个
绍酒.....1 克	甜面酱.....50 克
精盐.....1 克	花椒盐.....5 克
味精.....1.5 克	熟菜油.....750 克

（约耗 90 克）

### 〔烹制方法〕

1. 将猪里脊肉剔去筋膜，剁成泥，放在碗内，加入绍酒、精盐、味精和鸡蛋黄拌成馅，分成 5 份待用。

2. 把豆腐皮拌松，撕去周围的硬筋后，仍按贴叠好，切成正方形。

3. 将肉馅分别放在每贴豆腐皮的一端。用刀面或竹片向豆腐皮的两侧拖开，宽约 3 厘米，并在馅上放入每贴切下的边料，揭起有肉馅的一端，卷包成筒形，并在卷合处蘸上少许清水使之粘住。如法制完 5 条。然后，切成 3.5 厘米长的段，竖放在盘中。

4. 炒锅置中火，下入熟菜油，烧至五成热，将豆腐皮卷投入炒锅，用手勺不断翻动。当炸至黄亮酥脆时，捞出沥干油，装入盘内，配甜面酱、葱白段和花椒盐上席，即成。

〔工艺关键〕

1. 猪里脊肉剁成泥一定不能有粘连。
2. 卷成筒形不宜太松或太紧。
3. 炸时要求不焦，不软，不滑油。

〔风味特点〕

1. “干炸响铃”是 1956 年浙江省认定的 36 种杭州名菜之一。以泗乡豆腐皮最佳。

2. “干炸响铃”腐皮薄如蝉翼，成菜色泽黄亮，鲜香味美，食时脆如响铃，故名。

## 八宝豆腐

### 〔主料辅料〕

嫩豆腐 1 块...350 克	熟瓜子仁.....1.5 克
熟鸡脯末.....15 克	精盐.....5 克
熟火腿末.....15 克	味精.....4 克
虾仁末.....15 克	清汤.....200 克
熟干贝末.....10 克	鸡蛋清.....3 个
水发香菇末.....3 克	湿淀粉.....50 克
油氽核桃仁末.....	熟鸡油.....10 克
.....2.5 克	熟猪油.....125 克
松子仁末.....2.5 克	

### 〔烹制方法〕

1. 嫩豆腐片去表层，放在洁净的纱布上，置于大碗中，将豆腐搅碎，用力挤压，把豆腐汁挤在大碗内，去掉豆渣，加入鸡蛋清、精盐、熟猪油 25 克、湿淀粉、味精，用筷子搅拌均匀。

2. 炒锅置旺火，下入熟猪油 50 克，将清汤和豆腐汁同时倒入炒锅内，用手勺连续推搅 1 分钟左右，加熟猪油 50 克继续推搅几下，至豆腐汁呈玉白色时，加入熟鸡脯末、熟火腿末 10 克、虾仁末、熟干贝末、冬菇末、核桃仁末、松子仁末、瓜子仁搅匀，盛入荷叶碗内，撒上熟火腿末 5 克，淋上熟鸡油即成。

### 〔工艺关键〕

1. 必须用嫩豆腐，以高级清汤煨制。
2. 汤汁一沸，改小火烩制，切勿滚烧，豆腐熟而光洁，鲜嫩入味。

### 〔风味特点〕

1. 八宝豆腐”，又称“王太守八宝豆腐”，原是宫廷名菜。清·袁枚《随园食单》中对此有较详细的记载。据说，康熙在位时十分喜欢食用质地软熟，口味鲜美的菜肴。清宫御厨便经常用鸡、鸭、鱼、肉去骨制成菜肴，以供其享用。一次，御厨用优质黄豆制成的嫩豆腐，加猪肉末、鸡肉末、虾仁末、火腿末、香菇末、蘑菇末、瓜子仁末，松子仁末，用鸡汤烩煮成羹状的菜肴。康熙品尝后，感到豆腐绝嫩，口味异常鲜美，极为满意。他认为此菜具有两大特点：一是用豆腐、香菇、鸡肉等养生佳品为原料，可使人延年益寿；二是豆腐烹调得法，鲜美细嫩，胜于燕窝。因它是用八种优质原料制成，故被康熙赐名为“八宝豆腐”，并将其列为他最喜爱的御膳和宫廷宝菜之一，他还命官中文人将“八宝豆腐”的用料及制法写成御方，将其作为金银财宝一样重要的礼物，赐与江苏巡抚宋牧仲等宠臣。后来，他又将此方赐给尚书徐乾学（号健庵），不久徐将此方传给门生楼村，楼村又传给自己的后人。至乾隆时代，其方已传给了楼姓王的外甥孟亭太守，故称“王太守八宝豆腐”，并在北京和江浙地区首先出名。（随园食单）说：“王太守八宝豆腐，用嫩片切粉碎，加香屑、蘑菇屑、松子仁屑、瓜子仁屑、鸡屑、火腿屑，同人浓鸡汤中炒滚起锅。用腐脑亦可。用瓢不用箸。孟亭太守云：‘此圣祖赐徐健庵尚书方也。尚书取方时，御膳房弗银一千两。太守之祖楼村先生为尚书门生，故得之。’”“八宝豆腐”自此广泛流传各地，现为江浙地区一款特色名菜。

2.解放后，为了发掘祖国丰富的烹饪遗产，杭州名厨蒋水根等根据自己几十年的烹好经验，在原来风味特点的基础上，加以改进、创新，使之更加符合色、香、味、形的要求。从此，这只传统名菜又恢复了它的青春。

3.“八宝豆腐”，取料精细，富有营养，除以嫩豆腐作主料外，配有火腿末、鸡肉末、虾仁末、干贝末、松仁末、核桃仁末、冬菇末等多种动植物原料，鲜嫩清香。



## 炒豆腐松

### 〔主料辅料〕

嫩豆腐 1 块...350 克	白糖.....2.5 克
熟鸡肉.....25 克	绍酒.....5 克
熟火腿.....15 克	酱油.....5 克
熟猪瘦肉.....50 克	精盐.....2.5 克
虾米.....15 克	味精.....2.5 克
水发香菇.....25 克	熟猪油.....750 克
葱白末.....10 克	(约耗 100 克)

### 〔烹制方法〕

1. 嫩豆腐片去表皮，切成黄豆大小的粒。放入沸水锅中焯一下，捞出沥干。虾米用开水浸泡后，切成细粒。熟鸡肉、熟火腿、猪瘦肉、香菇等均切成粒。

2. 炒锅置旺火，下入熟猪油，烧至六成热，将豆腐粒落锅炸至略黄时，倒入漏勺中沥去油。炒锅内留底油 25 克，回置火上，投入葱白末煸香。烹入绍酒，下入豆腐粒、熟鸡肉粒、熟火腿粒、猪肉粒、虾米粒、香菇粒等，加入酱油、精盐、启糖、味精和温水 50 克 炒至汤汁稠浓，淋上熟猪油 15 克即成。

### 〔工艺关键〕

豆腐先焯水，除去豆腥味，且易成形，在温油锅中略炸，烩制时火不要大，切勿滚沸，以免豆腐松泡，口感不佳。

### 〔风味特点〕

豆腐，在我国已有 2000 多年的历史，有人称之为“国菜”。在众多的豆腐中，有一道风味独特的佳肴——炒豆腐松，它系用嫩豆腐作主料，鸡肉、火腿、猪肉、虾米、香菇等辅料炒制而成，清香松软，滑润鲜美，滋味多样，乃钱塘名馐。

## 单 腐

### 〔主料辅料〕

嫩豆腐.....500 克	葱末.....1 克
猪瘦肉丁.....75 克	胡椒粉.....1 克
熟笋.....50 克	酱油.....50 克
虾米.....5 克	味精.....2.5 克
白汤.....100 克	熟猪油.....40 克
湿淀粉.....2.5 克	

### 〔烹制方法〕

1. 将豆腐切成 1.2 厘米见方的小块，放在沸水锅中焯一下，除去豆腥味，转入冷水漂洗干净，沥干水、猪瘦肉、熟笋均切成指甲片。

2. 炒锅置中火，舀入白汤，放入猪瘦肉丁、熟笋丁、虾米、豆腐块和酱油，加盖煮 3 分钟后，添加味精，用湿淀粉勾芡，盛入荷叶碗内，用手勺背在豆腐中心压一圆坑，浇上烧热的熟猪油，撒上葱末和胡椒粉，即成。

### 〔工艺关键〕

豆腐必须焯水，既去豆腥味，豆腐又成形不碎。

### 〔风味特点〕

“单腐”是绍兴的传统豆腐风味名肴。最早出自民间，制作较为简易，不加任何配料，百姓习惯称为“单腐”。这一乡土食品后经厨师们不断改进，加肉丁、笋丁、虾丁同烹，又名“三丁豆腐”。其羹汁浓郁，油润嫩滑，寒冬食之，热气腾腾，鲜辣适口。

## 虾子冬笋

### 〔主料辅料〕

净冬笋.....400 克	味精.....2 克
虾子.....5 克	湿淀粉.....10 克
白糖.....10 克	芝麻油.....10 克
绍酒.....10 克	熟菜油.....500 克
酱油.....25 克	(约耗 50 克)

### 〔烹制方法〕

1. 冬笋用清水洗净，切成长 4 厘米、宽 1 厘米、厚 0.8 厘米的片。
2. 炒锅置中火，下入熟菜油，烧至四成热，推入冬笋片炸 2 分钟，捞出沥去油。
3. 炒锅内留底油 10 克，回置火上，投入虾子略煸，放入冬笋片、绍酒、酱油及白糖，加清水 500 克，盖上锅盖，用小火焖煮 3 分钟，加入味精，用湿淀粉勾芡，并沿锅边淋入芝麻油，颠翻炒锅，装盘即成。

### 〔工艺关键〕

冬笋有麻涩味，入烹之前，先用清水或温油将其涩味去尽。

### 〔风味特点〕

“虾子冬笋”，是冬令时菜。虾子，亦称虾春，是鲜虾子加工成的干制品，含高蛋白，色呈淡红，味甚鲜美，是烹调助鲜的珍贵原料。冬笋是冬季毛竹鞭上处于休眠状态的笋芽，肉质脆嫩，清鲜可口，素有“美味山珍”、“竹笋之王”之称誉。二者同烹，笋有虾鲜，虾有笋香，黄白若美玉，赏心悦目。1956 年被浙江省认定为 36 种杭州名菜之一。

## 糟烩鞭笋

### 〔主料辅料〕

净嫩鞭笋.....500 克	湿淀粉.....2.5 克
香糟.....50 克	芝麻油.....10 克
精盐.....5 克	熟菜油.....25 克
味精.....2.5 克	

### 〔烹制方法〕

1. 将鞭笋切成 5 厘米长的条，对剖开，用刀拍松。把香糟用清水 100 克淘散，搅匀，滤去渣子，留下糟汁。

2. 将炒锅置旺火上，下入熟菜油，烧至三成熟，将鞭笋倒入锅内煸炒后，舀入清水 200 克，烧 5 分钟左右，再放入精盐、味精、倒入香糟汁，用调稀的湿淀粉勾芡，淋上芝麻油，即成。

### 〔工艺关键〕

倒入香糟汁，和匀后立即勾芡，时间一长，糟香味走失。

### 〔风味特点〕

1. 相传，在宋代，杭州孤山“广元寺”附近秀竹遍野，寺僧们十分喜爱食笋，却不善于烹调，只会烧烧煮煮，口味单一。苏东坡出任杭州刺史时，与寺院僧侣交往亲密，便把他著的《食笋经》传授给他们。“糟烩鞭笋”就是其中食笋妙法之一，经历代厨师研制、提高，1956 年被浙江省认定为 36 种杭州名菜之一。

2. 香糟即黄酒糟，风味特殊。绍兴所产香糟，质地上乘。用糟汁与鞭笋同烩，糟香浓郁，鲜嫩爽口，是夏令时菜。

## 栗子冬菇

### 〔主料辅料〕

生栗子.....500 克	味精.....2 克
水发冬菇.....75 克	湿淀粉.....10 克
绿色蔬菜.....30 克	芝麻油.....10 克
白糖.....100 克	熟菜油.....40 克
酱油.....20 克	

### 〔烹制方法〕

1. 将栗子横切一刀（深至栗肉的 4/5），放入沸水锅中煮至壳裂开时，捞出，剥壳去膜。

2. 炒锅置旺火，下入熟菜油，烧至六成热，倒入栗肉和冬菇，加入酱油、白糖和清水 150 克，烧沸后，放入味精，用湿淀粉勾芡，四周缀上炸熟的绿色蔬菜，淋上芝麻油，冬菇面向上装盘，即可上桌。

### 〔工艺关键〕

栗子焖至熟透，冬菇已入味，用湿淀粉调稀勾芡，做到明汁亮芡。

### 〔风味特点〕

“栗子冬菇”集“干果之王”的栗子和“山珍”佳品冬菇于一馐。栗子果实粉糯，冬菇肉质嫩滑，一菜两味，配以绿色蔬菜，色彩分明，清爽美观，是 1956 年浙江省认定的 36 种杭州名菜之一。

## 金丝蜜枣羹

### 〔主料辅料〕

金丝蜜枣.....100 克	糖水樱桃.....5 克
金桔脯.....5 克	薏米仁.....5 克
蜜饯青梅.....5 克	糖佛手.....5 克
蜜饯红瓜.....5 克	糖冬瓜条.....5 克
葡萄干.....5 克	糖桂花.....1.5 克
白糖.....125 克	湿淀粉.....75 克

### 〔烹制方法〕

1. 薏仁米洗净，拣去杂质，上蒸笼用旺火蒸酥。蜜枣去核，切丁。金桔脯、青梅、蜜饯红瓜、葡萄干、糖水樱桃、糖佛手、糖冬瓜条均切成小丁。

2. 炒锅置旺火，舀入开水 500 克，加白糖烧沸，撇去浮沫，加入湿淀粉勾成薄羹。然后，将蜜枣、蜜饯红瓜、金桔脯、青梅、葡萄干、糖水樱桃、薏米仁、糖佛手、糖冬瓜丁等放入锅内搅匀，再沸时，盛入荷叶碗中，撒上糖桂花即成。

### 〔工艺关键〕

芡宜稍厚，湿淀粉下锅，用手勺轻轻推动，不使粘底，切勿迅速搅乱，顶开冒泡，使淀粉充分糊化，则明汁亮芡，成菜晶莹透明，质量上乘。

### 〔风味特点〕

1. “蜜枣”是浙江金华的传统特产，系用颗大核细，肉厚皮薄，个体均匀的青枣，经过精致的刀工剖纹，以冰糖熬煮焙干而成，其丝纹细蜜，色泽褐黄，软松香甜，又称“金丝”或“琥珀”蜜枣，为干果蜜饯中的珍品，驰名中外。

2. 民谚云：“天天吃三枣，一辈子不见老”。每百克枣肉含蛋白质 1.1 克，脂肪 1.5 克，糖 78 克及多种维生素。蜜枣性温味甘，除心胸郁闷，大补脾胃。“金丝蜜枣羹”以金华蜜枣为主料，与多种蜜饯果料合烹，色泽艳丽，馨香润口，是金华地区酒宴上的压桌菜。

## 火腿蚕豆

### 〔主料辅料〕

熟火腿.....75 克	清汤.....100 克
嫩蚕豆.....300 克	湿淀粉.....10 克
白糖.....10 克	熟鸡油.....10 克
精盐.....2.5 克	熟猪油.....25 克
味精.....2.5 克	

### 〔烹制方法〕

1. 将蚕豆除去豆眉，用冷水洗净，在沸水锅中略焯。熟火腿切成 0.3 厘米厚、1 厘米见方的丁。

2. 炒锅置中火，下入熟猪油，烧至六成热，将蚕豆倒入煸炒 10 秒钟，把火腿丁落锅，随即放入清汤。白糖和精盐，烧 1 分钟左右，加入味精，用湿淀粉勾芡，颠翻炒锅，淋上熟鸡油即成。

### 〔工艺关键〕

1. 熟火腿宜选用中腰峰切厚片改丁。
2. 蚕豆要鲜嫩，不必剥皮，用开水焯过，除尽涩味。

### 〔风味特点〕

蚕豆，又称胡豆、罗汉豆、佛豆，富含蛋白质、淀粉，有健脾开胃之效。俗话说“清明见豆荚，立夏可以吃”。初夏的蚕豆，眉部呈翠绿色，肉质柔嫩，带皮烹食，有一种特殊的芳香。“火腿蚕豆”用火腿中腰峰和初上市的鲜嫩蚕豆偏炒而成，是夏初时令佳肴，1956 年被浙江省认定为 36 种杭州名菜之一。

## 苹果鸡脯

### 〔主料辅料〕

鸡脯肉.....100 克	葱白段.....10 根
青鱼肉.....100 克	精盐.....5 克
生猪肥膘.....75 克	清汤.....150 克
鸡蛋清.....3 个	湿淀粉.....15 克
青菜叶.....10 张	熟猪油.....5 克
火腿末.....15 克	

### 〔烹制方法〕

1. 鸡脯肉剔去筋皮，剁成鸡泥。青鱼肉、生猪肥膘合剁成肉泥。
2. 鸡泥加入精盐 2 克和清水 25 克，鱼泥加入精盐 1.5 克和清水 75 克，分别盛在碗内，用筷子顺一个方向搅成稀糊状。然后，将两种主料合并，再加入鸡蛋清和湿淀粉 10 克，搅匀上劲。
3. 青菜叶用沸水焯过，铺在 10 只小盅内，逐一撒上火腿末，倒入鸡鱼糊，上蒸笼用小火蒸 10 分钟左右，取出于盆中排列好，揭去菜叶，在每只中间插上葱白段 1 根，成“苹果”形状。
4. 炒锅置火上，舀入鸡清汤，加精盐 1.5 克，烧沸后，用湿淀粉 5 克勾薄芡，淋入熟猪油，浇在“苹果”上即成。

### 〔工艺关键〕

1. 制作鸡泥、青鱼泥，剁前砧板上铺一张鲜肉皮，以免粘板。
2. 蒸制苹果坯，水开气足后再入笼，改小火蒸 10 分钟左右，气过足或火力过大，易形成蜂窝眼，质感不细腻。

### 〔风味特点〕

“苹果鸡脯”是衢州的传统风味名菜，形如苹果，色彩鲜艳，质地软嫩，味道清鲜。



## 红烧卷鸡

### 〔主料辅料〕

豆腐皮.....21 张	酱油.....25 克
水发笋干.....250 克	白糖.....15 克
熟笋片.....50 克	味精.....2 克
水发香菇.....10 克	芝麻油.....10 克
绿蔬菜.....3 克	熟菜油.....750 克
素汁汤.....250 克	(约耗 100 克)

### 〔烹制方法〕

1. 笋干剪去老头，撕成丝。腐皮用湿毛巾润潮，撕去边筋，三张一贴地横放在砧板上。互相重叠一半。然后将笋干丝放在腐皮的下端排齐，随即从下向上卷紧，切成 4 厘米长的段，即成“卷鸡”段，香菇批片。

2. 炒锅置旺火，下入菜油，烧至六成热，放入卷鸡段，炸至金黄色，用漏勺捞出。锅内留底油 25 克，将笋片、香菇倒入锅内略煸，放入酱油、白糖、素汁汤和卷鸡段同煮 3 分钟左右，待汤汁收浓到 1/5 时，再加入味精和焯熟的绿蔬菜，起锅装盘，淋上芝麻油即成。

### 〔工艺关键〕

最好先炒糖色，成菜红润油亮，质味皆佳。

### 〔风味特点〕

选用泗乡腐皮、天目笋干等杭州地区的特产作原料，成菜柔软、鲜嫩、浓香，富有乡土风味，是 1956 年浙江省认定的 36 种杭州名菜之一。

## 火蒙鞭笋

### 〔主料辅料〕

嫩鞭笋.....300 克	熟火腿末.....15 克
白汤.....250 克	湿淀粉.....15 克
精盐.....2.5 克	熟鸡油.....25 克
味精.....2.5 克	熟猪油.....25 克

### 〔烹制方法〕

1. 将鞭笋洗净，对剖开，用刀拍一下切成条块。
2. 炒锅置中火，下猪油，放入鞭笋，颠锅略煸，随即加入白汤，盖上锅盖，移至小火上焖 5 分钟后，加精盐、味精，用湿淀粉调稀勾薄芡，起锅装盘，撒上火腿末，淋上熟鸡油即成。〔工艺关键〕鞭笋即夏笋，质量逊于冬笋、春笋，但夏令尝鲜，另是一格。〔风味特点〕鞭笋细嫩，火腿鲜美。红白相映，色泽雅丽。为夏令佳肴。是 1956 年浙江省认定的 36 种杭州名菜之一。

## 冬瓜酢

### 〔主料辅料〕

嫩冬瓜.....1500 克	桔皮丝.....2 克
辣酱油.....10 克	香醋.....35 克
冰糖屑.....25 克	精盐.....5 克
花椒.....2 克	麻油.....5 克
姜丝.....2 克	

### 〔烹制方法〕

1. 将嫩冬瓜削去外皮，挖去瓜瓢洗净。取瓜肉一块，用曲线花刀切成厚 2 厘米、宽 2 厘米、长 5 厘米的曲线形长条。

2. 在品锅内放入冬瓜，撒上精盐、花椒、姜丝、桔皮丝，浸腌 30 分钟后，洗净腌出的汁水；去掉姜、桔皮和花椒，在冷开水里漂洗片刻，沥干待用。

3. 把瓷盆洗净，放入冬瓜，加辣酱油、香醋后，均匀地撒上冰糖屑，腌制 10 分钟，盛出装盘，淋上少许麻油即可食用。

### 〔工艺关键〕

1. 酢，就是利用盐等调料进行腌制的意。

2. 冬瓜不能过大，重约 1.5 千克为宜，香醋以镇江产为最好。

### 〔风味特点〕

冬瓜味清淡，有利尿，止渴之功效，此菜酸辣微甜，清鲜爽口，夏令食之最佳。

## 素烧鹅

### 〔主料辅料〕

豆腐皮.....30 克	芝麻油.....10 克
熟菜油.....750 克	味精.....2 克
酱油.....25 克	白糖.....5 克

### 〔烹制方法〕

1. 先将味精、酱油、白糖放入大碗内，加热水 200 克，调成汤汁。豆腐皮用湿毛巾润潮后，撕去边筋。

2. 取豆腐皮 6 张，将弧形的一端互相重叠 1/3，平摊在砧板上铺底。然后将余下的腐皮横向对折，在汤汁中浸软后，逐一放在铺底的腐皮的下端，再将撕下的边筋放入汤汁中浸软，平铺在对折的腐皮上面，最后自下向上折两折，每次折 1/3，成扁条，上笼用旺火蒸 3 分钟左右，取出冷却。

3. 炒锅置旺火上烧热，下熟菜油，烧至四成热，放入腐皮卷条，煎炸至两面均呈金黄色时捞出，抹上芝麻油即成，食时改刀切成 1.2 厘米小条块装盘上桌。

### （工艺关键）

煎炸时，油温不能过高，否则易焦糊，影响成品色、香、味。

### 〔风味特点〕

此菜色泽黄亮，咸鲜香软，是杭州著名菜肴。

## 虎跑素火腿

### 〔主料辅料〕

豆腐皮.....80 克	酱油.....60 克
红曲粉.....20 克	姜汁.....10 克
糖.....10 克	绍酒.....20 克
味精.....4 克	芝麻油.....20 克

### 〔烹制方法〕

1. 将豆腐皮润潮后切去边筋，叠齐，用刀按“十”字形切成四方块，抖散。

2. 锅中放入清水 300 克，加入红曲粉，用小火煮 3 分钟倒出，过滤成红曲液倒入面盆，加入酱油 25 克、姜汁。将豆腐皮放入红曲液中浸拌后捞出，用刀切成黄豆大的粒子，放入面盆内，加入糖、绍酒、酱油 35 克、味精、芝麻油搅拌均匀。

3. 将浸拌后的豆腐皮分别放在 10 只素火腿模型里摁实，豆腐皮要高出模型 0.3 厘米左右，加盖，用麻线扎紧，放入蒸笼用旺火蒸 20 分钟左右出笼。冷却后解掉麻线，取出，用剪刀修齐边缘，抹上芝麻油即成。

### 〔工艺关键〕

1. 用红曲液浸拌豆腐皮时，红曲液不能过多，以渗透豆腐皮而挤不出汁液为度。

2. 模型用金属制成，长约 13 厘米，宽 5 厘米的带盖模子，形状近似火腿形状。

### 〔风味特点〕

此菜以杭州著名风景地“虎跑”命名，该地有自制火腿供应，采用杭州泗乡豆腐皮精制，具有色泽酱红，形如火腿，柔中带韧，香鲜微甜，携带方便的地方特色。不仅是居家待客的佳肴，也是馈赠亲友的佳品。

## 清汤素鱼圆

### 〔主料辅料〕

绿豆粉.....125 克	姜汁水.....2 克
奶粉.....50 克	精盐.....3 克
水发冬菇.....1 朵	味精.....2 克
菜心.....3 个	素汁汤.....200 克
芝麻油.....5 克	

### 〔烹制方法〕

1.奶粉、绿豆粉盛入钵内，加姜汁水和精盐 2 克、味精 1 克、水 150 克，搅匀。

2.炒锅置中火，放清水 400 克，沸后，一边将调好的绿豆粉汁徐徐淋入，一边用手勺搅匀上劲呈糊状，倒入锅中，用筷子搅至糊中有较密的细泡，即成素鱼圆料。

3.炒锅洗净，放入冷水 100 克，把打好的素鱼圆料用手挤入锅内，置中火上“养”到水略沸时离火，把素鱼圆翻身，继续养片刻，再移到中火上加热，待水略沸时离火，出锅盛入荷叶碗内。冬菇、菜心用沸水略余，盖在素鱼圆上。

4.炒锅洗净，放入素清汤，加精盐、味精各 1 克，沸滚后撇去浮沫，淋入芝麻油，把汤浇入素鱼圆碗里即成。

### 〔工艺关键〕

1.按投料比例，大约可结 24 颗素鱼圆。

2.制作素鱼圆，与制鱼圆技法略同，素鱼圆冷水下锅，反复加热，注意厨语“养”字。

3.注汤入碗，沿手勺背徐徐浇入。

### 〔风味特点〕

素圆色白，色泽美观，口味清鲜，几可乱真。

## 冬菇烤麸

### 〔主料辅料〕

净烤麸.....250 克	绍酒.....5 克
水发香菇.....50 克	八角茴香.....2 瓣
姜块.....5 克	桂皮.....5 克
熟菜油.....1000 克	酱油.....25 克
(约耗 75 克)	白糖.....5 克

味精.....2.5 克 芝麻油.....10 克

### 〔烹制方法〕

1. 生烤麸撕成均匀的小瓣，沸水焯过，冷水漂洗，再挤干水分。
2. 炒锅置旺火，下菜油，至七成热，下烤麸炸至外层略黄，倒入漏勺沥油。原锅留底油 15 克，置中火上，把八角、桂皮、姜块（拍松）和烤麸入锅，加水 250 克及绍酒、酱油、白糖，待汤汁收浓到 2/5 左右时，加入冬菇，继续收浓至汤汁剩 1/5 左右时，拣去八角、桂皮、姜块，放入味精，颠翻炒锅，淋入芝麻油，起锅装盘即成。

### （工艺关键）

1. 生烤麸先用沸水焯过，除尽苦涩味。
2. 水洗香菇，先用细盐搓揉，再用清水漂洗，沙粒易除干净。

### 〔风味特点〕

1. 烤麸由生面筋经保温发酵后高温蒸制而成，色橙黄，松软而富弹性，有很多气孔，如海绵状。烤麸除作主料外，可与多种荤素原料组配，又称百搭菜。其蛋白质含量高于猪瘦肉、鸡肉、鸡蛋和大部分豆制品，属于高蛋白、低脂肪、低糖、低热量食物。中医认为烤麸味甘性凉，有和中、解热、益气、养血、止烦渴等功效。

2. 色泽红艳，香味浓醇，入口绵软，清淡爽口。

## 鲜蘑菇炖豆腐

### 〔主料辅料〕

嫩豆腐.....500 克	酱油.....10 克
熟笋片.....25 克	精盐.....2.5 克
鲜蘑菇.....100 克	味精.....2.5 克
素汁汤.....400 克	芝麻油.....5 克
绍酒.....5 克	

### 〔烹制方法〕

1. 嫩豆腐放入盆中，加绍酒，上笼用旺火蒸 15 分钟取出，去掉边皮，切成 1.5 厘米见方的小块，经沸水焯后，用漏勺捞出，鲜蘑菇入沸水锅煮 1 分钟，捞出，用清水漂凉，切成片。

2. 砂锅一只放入豆腐、笋片和精盐，加素汁汤至浸没豆腐，置中火上烧沸，改小火炖约 10 分钟，放入蘑菇片，加酱油、味精，淋上芝麻油即成。

### 〔工艺关键〕

素汁汤制法：用鲜笋（包括笋干）老头、香菇蒂、黄豆芽等洗净，放在锅中加满水，先用旺火煮沸，再移至微火上炖 1~2 小时，去掉渣滓，澄清而制成的一种汁汤，如果制素清汤，则不放香菇蒂等色重的原料。

### 〔风味特点〕

蘑菇鲜脆，豆腐松滑，汤汁清纯，味美可口。



## 咖喱炒干丝

### 〔主料辅料〕

白豆腐干.....8 块	绍酒.....5 克
熟笋肉.....50 克	精盐.....3 克
咖喱粉.....1.5 克	味精.....2.5 克
湿淀粉.....5 克	熟菜油.....60 克
芝麻油.....10 克	

### 〔烹制方法〕

将白豆腐干、笋肉均切成 0.2 厘米见方的细丝。炒锅置中火，下入菜油，烧至六成热，下豆腐干丝煸炒，再放入咖喱粉炒香，下笋丝，烹绍酒，加精盐和水 50 克，继续煸炒 1 分钟左右，用湿淀粉勾薄芡，加味精，淋芝麻油，出锅装盘即成。

### 〔工艺关键〕

此菜原为旱菜细点，作菜上席，味应醇厚，佐酒最宜。

### 〔风味特点〕

颜色金黄，香醇微辣，鲜嫩可口，亦菜亦点。

## 冬菇地栗

### 〔主料辅料〕

水发冬菇.....100 克	绍酒.....5 克
净地栗.....200 克	酱油.....10 克
绿蔬菜.....25 克	白糖.....3 克
精盐.....0.5 克	芝麻油.....15 克
味精.....1.5 克	熟花生油.....50 克
湿淀粉.....5 克	

### （烹制方法）

1. 冬菇去蒂洗净。地栗切成 0.5 厘米厚的圆片。
2. 炒锅置中火，下入花生油，至七成热，将冬菇入锅炒香，烹入绍酒，加酱油、白糖和水 150 克，沸滚片刻，放入地栗片和精盐，待汤汁收浓到剩 1/3 时，加绿蔬菜。味精，用湿淀粉勾芡，淋上麻油，装盘即成。

### 〔工艺关键〕

1. 水发冬菇要大小均匀，去尽泥沙。
2. 地栗即荸荠，削去外皮，改切成片。

### 〔风味特点〕

1. “长寿菜”又名“烧香菇”，原是明代宫廷名菜，后流传于民间。香菇是食用菌中的上品，素有“蘑菇皇后”之称。它含有 30 多种酶和 18 种氨基酸。人体所需的 8 种氨基酸，香菇中含有 7 种，每 100 克干香菇中含有蛋白质 13 克，还含有其它各种营养成分。它作为菜中美味，早在战国时期就有“味之美者，越骆之菌”的记载（《吕氏春秋》）。到了明朝，香菇便成为宫廷中的著名“长寿菜”
2. 冬菇鲜香柔嫩，地栗松脆爽口，色泽鲜艳，是杭州冬令时菜。

## 罗汉什锦

### （主料辅料）

鲜蘑菇.....50克	鲜番茄.....25克
水发香菇.....50克	绿蔬菜.....25克
素火腿.....50克	绍酒.....5克
白果肉.....50克	精盐.....2克
栗子肉.....50克	味精.....2克
熟笋肉.....50克	湿淀粉.....20克
通心莲子.....25克	芝麻油.....5克
金钱素鸡.....25克	熟菜油.....25克
素肠.....1支	

### （烹制方法）

1. 蘑菇、香菇用沸水焯过。笋切滚刀块。素肠切4厘米长的段，番茄洗净、去皮、去籽、切成柳叶片，莲子、白果、栗子蒸酥熟待用。素火腿切薄片。

2. 炒锅置中火，下菜油25克，把蘑菇、香菇、笋肉入锅煸炒一下，放入素肠、金钱素鸡、莲子、白果、栗肉、番茄，烹入绍酒，加精盐和沸水250克，用旺火把汤汁收浓到一半时，加入味精，用湿淀粉勾芡，淋入芝麻油，起锅装盘。加上素火腿和焯熟的绿蔬菜即成。

### 〔工艺关键〕

素菜品种，并无定式，但须10种以上，或称“罗汉十景”。

### （风味特点）

品种多样，色泽艳丽，鲜嫩爽脆，素食佳肴。因以“罗汉什锦”名之。

## 瓢枇杷

### 〔主料辅料〕

大批杷.....20 颗	糖桂花.....1 克
白果糖料.....25 克	细沙.....50 克
蜜饯红瓜末.....5 克	白糖.....100 克
瓜子仁.....2.5 克	湿淀粉.....15 克

### 〔烹制方法〕

1. 枇杷去柄，削一小口，取出果核，底部修平，用小钳剝去核膜，剥去外皮，在沸水锅中用漏勺托着烫 5 秒钟取出，转入清水漂洗，然后捞起，口朝下沥干水。

2. 将白果糖料、细沙及白糖 25 克拌匀，制成馅，分成 20 份，分别瓢入枇杷中。取一只腰盘，放入瓢枇杷，摆成菱形，每颗枇杷上面用瓜子仁片摆成梅花形，接着把红瓜末放在瓜子仁中心作花芯，上蒸笼用旺火蒸 2 分钟，取出滗去水。

3. 炒锅置中火，舀入清水 150 克，加白糖 75 克煮沸，撇去浮沫，用湿淀粉勾薄芡，浇在枇杷上面，撒上糖桂花即成。

### 〔工艺关键〕

选用浙江塘栖枇杷，果大肉厚，颜色红黄，注意选型，成菜美若仙果。

### 〔风味特点〕

枇杷是南方特有的果品，甘酸适口，富含胡萝卜素及维生素 B 等。瓢枇杷选用果大肉厚，甜多酸少的浙江塘栖“大红袍”枇杷去核后，瓢以香甜的白果糖料，状若金丸，食似仙果，诱人食欲。

## 炒三泥

### 〔主料辅料〕

净山药.....250 克	玫瑰花.....2 瓣
新蚕豆肉.....250 克	糖桂花.....1.5 克
红枣.....350 克	白糖.....350 克
青菜叶.....50 克	熟猪油.....75 克
青梅.....1/4 颗	

### 〔烹制方法〕

1. 将山药、蚕豆肉洗净，上笼蒸酥，山药去皮，分别放在砧板上用刀揸碎塌成泥。红枣煮熟去皮、核，捣糊。青菜叶捣糊，用纱布包好挤出菜汁。青梅切末。

2. 炒锅置中火，用油滑锅后下猪油 25 克，放白糖 150 克炒溶，下山药泥充分推透搅匀，出锅盛在盘子中间。原锅再下猪油 25 克，放白糖 150 克炒溶，下蚕豆泥充分搅匀，加入青菜汁混炒透，起锅盛在盘内的左边。再用猪油 25 克起油锅，放白糖 50 克炒溶，将枣泥入锅炒匀，起锅盛在盘内的右边。

3. 将玫瑰花瓣放在山药泥上，青梅和糖桂花均匀地撒在“三泥”上面即成。

### 〔工艺关键〕

滑锅：炒锅在正式烹调前，先置火上烤热，用少量油将锅润滑一下，然后将油倒出，另加冷油进行烹调的过程叫滑锅。其作用是清洁锅底，杀菌消毒，滑润炒锅防止原料粘锅。

### 〔风味特点〕

“泥”呈三色，鲜艳美观，油润滑糯，甜香味美。是杭州宴席传统甜菜，最受老少欢迎。

## 地栗糕

### 〔主料辅料〕

琼脂.....30 克	白糖.....150 克
生净地栗.....50 克	玫瑰花.....2 瓣
糖桂花.....2 克	薄荷汁.....15 克

### 〔烹制方法〕

1. 将琼脂洗净，放入大碗加清水浸涨后，上笼用旺火蒸融，取出倒入洁净的铝锅内，放入适量水和白糖煎煮，至起粘性时，起锅用消毒过的纱布滤去沉淀物，倒入深底大瓷盆内，晾至半凝聚状。

2. 将净地栗切成丝，用沸水氽后捞起沥干水分，撒在半凝聚的琼脂冻糕上面，待完全冷却后，将盆盖好，放入冰箱冷藏，吃时切成小方块，抹上薄荷油，装盘，撒上玫瑰花、糖桂花即可。

### 〔工艺关键〕

1. 地栗即荸荠，削去外皮，切成细丝。
2. 用铝锅或铜锅制成，不锈钢锅亦可，若用铁锅，颜色变黑，不堪入饌。
3. 琼脂加水凝结成胶冻的比例一般是 1：100，根据食用需要可略作增减。

### （风味特点）

琼脂与地栗有清热解毒等多种功能，不仅凉爽、松脆、甘甜，且有防暑降压等效果，是杭州传统夏令佳点。

## 火腿冬瓜汤

（主料辅料）

净冬瓜.....500 克	精盐.....3 克
熟火腿.....50 克	味精.....2.5 克
火腿骨和皮...100 克	清汤.....750 克

〔烹制方法〕

1.火腿批成薄片 10 片。冬瓜削皮去籽，洗净，切成 5 厘米长、0.3 厘米厚的片。

2.炒锅放入清汤，置旺火上烧沸，放入火腿骨和皮，沸滚 5 分钟左右，加入冬瓜，烧至呈玉白色时，把火腿骨和皮捞出，撇去泡沫，加精盐、味精，出锅盛入荷叶碗，整齐地放上火腿片即成。

〔工艺关键〕

用火腿骨及皮再吊清汤，鲜味大增，清香浓郁。

（风味特点）

火腿浓香，冬瓜细软，汤浓味纯，是杭州夏令时菜。

## 奉化芋艿头

### 〔主料辅料〕

芋艿头 1 个...600 克	熟火腿.....25 克
水发海参.....25 克	糖水樱桃.....1 颗
虾米.....25 克	葱段.....2 个
熟鸡脯肉.....25 克	绍酒.....25 克
鸡蛋黄糕.....25 克	精盐.....7.5 克
水发香菇.....25 克	味精.....1.5 克
水发黄鱼肚.....25 克	清汤.....200 克
青豆.....25 克	湿淀粉.....20 克
胡萝卜.....5 克	熟猪油.....50 克

### （烹制方法）

1. 将芋艿洗净，削去皮，切成 12 瓣莲花形，刀深约为芋艿的 4/5，在刀缝中夹入薄竹片，上蒸笼蒸约 1 小时至酥熟，放在汤盘中，取出竹片，把每瓣修匀，然后，向四周扒开，使中心直立。熟火腿、海参、熟鸡脯肉、鸡蛋黄糕、黄鱼肚、香菇、胡萝卜均切成丁。

2. 炒锅置旺火，舀入清汤，加火腿丁、鸡脯肉丁、海参丁、蛋黄糕丁、黄鱼肚丁、香菇丁、胡萝卜丁、虾米、青豆。放入绍酒、精盐，烧沸后添加味精和葱段，用湿淀粉勾芡，淋入熟猪油推匀，浇在芋艿上，中心放上一颗红樱桃即成。

### 〔工艺关键〕

奉化芋艿头，个大皮红，选 0.5 公斤以上者，去皮改刀，蒸至烂熟，约需 1 小时左右，形整似莲花，造型优美。

### 〔风味特点〕

“跑过三关六码头，吃过奉化芋艿头”这是宁波人表示见多识广的一句俗语。早在 30 年代，奉化芋艿就以个大，皮薄，肉白，味鲜而闻名中外。当地厨师善于运用这种土产，精工烹制多种口味的佳肴，吃腻了鱼肉荤菜，再尝尝这乡土风味，另有一番情趣。



## 柴把笋

### 〔主料辅料〕

净冬笋.....250 克

鸡蛋清.....1 只

精盐.....2.5 克

青蒜叶.....8 根

绍酒.....15 克

味精.....1.5 克

湿淀粉.....1.5 克

干淀粉.....1 克

熟猪油.....750 克

鸡清汤.....150 克

虾仁.....100 克

### （烹制方法）

1. 冬笋切成 4 厘米长、0.5 厘米厚的片，改刀切成三分条，整齐地放盘内。将青蒜叶切成长约 13 厘米、宽约 0.5 厘米的长条 20 根。

2. 虾仁斩茸，放碗内；把蛋清调开，加精盐 0.5 克、味精 0.5 克，绍酒 5 克搅匀，再加干淀粉 1 克和匀成虾泥。

3. 将青蒜叶逐条平铺在砧板上，将笋条横铺在青蒜叶上（约 2/3），宽约 5 厘米，两头排齐，中间再涂一层虾泥，用手拿着蒜叶的一头，向另一头卷成笋把，用蒜叶捆紧成柴把笋，共 20 把。

4. 炒锅上火，放熟猪油 750 克，烧至 4 成热，将柴把笋逐个放入油锅；晃动炒锅用手勺推动，待柴把笋浮在油面上，倒入漏勺沥油。

5. 炒锅再上火，舀入鸡清汤，将柴把笋放入，加精盐、绍酒、味精烧沸，略烧两分钟，加湿淀粉勾芡，颠晃炒锅，加熟猪油 15 克，起锅装盘即成。

### 〔工艺关键〕

1. 笋条粗细要均匀。

2. 过油时，油温不宜高。

3. 扎笋把时不能扎乱，要注意形状美观。

### 〔风味特点〕

柴把笋形同柴把，因“柴”和“财”同音，故而成为 30 年代商行老板们最喜欢的一种名菜。每当店铺开业，老板们请客，必备此菜，喻意“生意兴隆，财源茂盛”。此菜形似柴把，笋脆虾鲜，卤汁乳白，清淡爽口。

## 裹烧茭白

### 〔主料辅料〕

净茭白.....200 克	虾仁.....150 克
青豆.....20 粒	生猪肥膘.....50 克
熟火腿.....25 克	鸡蛋清.....1 只
精盐.....1.5 克	绍酒.....15 克
湿淀粉.....1.5 克	干淀粉.....1 克
味精.....1.5 克	鸡清汤.....200 克
熟猪油.....500 克	

### 〔烹制方法〕

1. 将茭白切成 3.5 厘米长的小条。将火腿切成小丁。将虾仁、生猪肥膘分别斩茸，放碗内，加绍酒 10 克、精盐 0.5 克搅和上劲，加干淀粉搅和后，将茭白、火腿丁、青豆放入和拌均匀。

2. 炒锅上火，放入熟猪油，烧至五成热，将裹上虾茸的茭白用手丢入锅内，余炸至虾茸呈白色，倒入漏勺沥油。

3. 炒锅再上火，舀入鸡清汤，将裹茸茭白放入，加精盐 1 克、绍酒 5 克、味精 1 克烧沸略，用湿淀粉勾芡，淋入熟猪油 15 克，推动手勺，起锅装盘即成。

### 〔工艺关键〕

1. 虾泥要和得软硬适度。
2. 余炸时掌握好油温，不可过高或过低。

### 〔风味特点〕

裹烧茭白具有杭州独特风味，操作技法特殊。一般菜肴挂糊通常是用面粉、淀粉等原料，而且多采用炸、熘之类的烹调方法。而裹烧茭白却用杭州菜擅长的虾泥，作为挂糊原料，并采用烧的烹调技法，优点是色乳白，虾肉鲜嫩，食之味美，富于变化。此菜同法可制作“裹烧蚕豆”、“裹烧笋”等等。

## 开洋炒苔菜

### 〔主料辅料〕

嫩苔菜心.....250 克	熟猪油.....75 克
干大虾米.....25 克	精盐.....2 克
熟冬笋.....50 克	味精.....1 克
绍酒.....5 克	鸡清汤.....100 克
姜末.....3 克	

### 〔烹制方法〕

1. 将苔菜心洗净，把茎根部先削尖后剖十字刀纹，再改成 5 厘米长的段。虾米洗净，放入碗中加鸡清汤 50 克，上笼蒸 10 分钟，取出去掉汤中沉淀物。冬笋切成长约 5 厘米。宽约 2 厘米的片。

2. 将锅置旺火上烧热，舀入熟猪油 50 克，烧至六成热时放入姜末，略炸后放入苔菜、虾米、笋片，翻炒几下，舀入鸡清汤 50 克，加精盐、绍酒、味精，炒至苔菜成熟时加熟猪油 25 克包尾，装盘即成。

### 〔工艺关键〕

此为爆炒菜式，火旺油热，瞬间即成，苔菜清香，口味咸鲜。

### 〔风味特点〕

1. 炒苔菜是江南风味名肴。历史悠久。据传，明朝·刘基曾三次过徐州，在永乐园菜馆品尝此菜后，题诗赞扬：“不惜珍错竟甘鲜，春韭冬苔味自，菜号乐园东街宗，古彭掌故有食革。”并将此菜收录在他写的《多能鄙事》中。从此流传大江南北，至今不废。

2. 据《大彭烹事录》载，此菜是一位名叫“时成”的菜农所创。一次，在一个隆冬季节，时成有位当厨师的好友来访，他到雪地里采苔菜烹制待客，苔菜的清香鲜嫩，使这位厨师不断称赞，回去后加以改进，加了虾米、冬笋同炒，遂成为冬令名菜，至今流传不废。

