

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”、“酒蒸鳅鱼”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，淡雅秀丽，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”、“宁式鳝丝”、“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。匝菜则以海鲜入馔为主，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”、“双味蝤蛑”、“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，经沸水汆熟，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。

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，滗去汤水。

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，滗出卤汁待用，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，改用小火煮 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，以淹没鱼翅为度。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馔。

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，放在沸水锅里余过，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，再用沸水炯酥软，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，为鲨鱼皮的十制品，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. 把鱼身劈成雌雄两爿（连背脊一边称雄爿，另一边为雌爿），斩去鱼牙，在雄爿上，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，再在雌爿背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，烧沸后将雄爿前后两段相继放入锅内，然后，将雌爿并排放入，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爿颌下部，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翅起。

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]

鳙鱼头半爿	...600 克	白糖10 克
嫩豆腐	2 块	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. 选用鳙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〕

鳙鱼头肚裆肉.....	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. 将鳙鱼头、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鳙鱼，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
西湖莼菜	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，投入葱段煽香，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，何为羁宦数千里，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，成为表达眷念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。

蛤蜊汆鲫鱼

〔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. “蛤蜊汆鲫鱼”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. “蛤蜊汆鲫鱼”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，童约 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，在背肉的两面各斜剞 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，汤量以淹没鱼身为度。
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，鱼体肥壮，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.....
.....1000 克	250 克
熟笋.....50 克	猪上脑肉.....100 克
水发香菇.....50 克	白糖.....5 克
淡虾米.....25 克	绍酒.....20 克
鸡蛋.....2 个	酱油.....15 克
糖醋萝卜丝...200 克	精盐.....2 克
葱丝.....10 克	味精.....3 克
葱段.....10 克	花椒盐.....1 碟
姜片.....7 克	干淀粉.....150 克
姜丝.....3 克	芝麻油.....15 克
胡椒粉.....1 克	花生油.....3000 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，鱼肉上剞斜十字花刀，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、肉丝煽炒，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 度热水 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，烧至五成熟，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。

彩熘黄鱼

〔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
番前酱	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，在鱼身两面剞上十字细纹刀花，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〕

“彩熘黄鱼”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，在鱼身两侧各剞牡丹花刀，撒上精盐和绍酒 15 克，稍腋后，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，旺火烧至九成热，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，用手略揪几下，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。系用豆油皮包上净黄鱼炸制而成。此菜色泽金黄，油皮松脆，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，鸡蛋枯在碗内打散。

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，撤上干淀粉。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余一下，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. 鳟鱼不去鳞，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. 鳏鱼放入碗中，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. 鳏鱼为回游鱼类，因每年定时由沿海上溯入江而得名。古称，又称三来、三黎、惜鱗鱼。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，浙江富春江七里垅一带为著名产地。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. 鳏鱼色白如银，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剞上粗网形花刀，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. 桂鱼又叫鳜鱼。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，新钓紫鳜鱼，旋洗白莲藕。”鉴湖水含有丰富的矿物质。养植物绿英缤纷，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，炸至松脆，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，碧波荡漾，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，烧至五成熟，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 , 烧沸后改用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 大左右，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，经过冬脆春糟，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，挤成桂元大小的圆子 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]

鳙鱼头半爿	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. 选用带肉鳙鱼头半爿，在鳃肉上刺一刀，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。由于夏天豆腐易变质，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）
熟火腿 3 片.....25 克25 克
熟笋 3 片.....25 克	味精.....2.5 克
水发熟香菇.....1 朵	清汤.....750 克
精盐.....17 克	熟鸡油.....2.5 克

[烹制方法]

1. 在砧板上垫张鲜肉皮，放上鱼泥，用双刀轻轻排剁鱼泥起粘性，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 年全国烹饪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。

清蒸鲻鱼

[主料辅料]

鲻鱼 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. 将鲻鱼去鳞，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]

“清蒸鲻鱼”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。鲻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，正是品尝鲻鱼的大好时节。当地自古有“春鲻夏鲳”之说，即春天当食鲻鱼，而夏天应吃鲳目鱼。鲻鱼以丰富的海藻为食，肉质丰腴，春季是鲻鱼产卵期，故春食鲻鱼，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. 涉鱼去鳞、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，炸至金黄松脆时捞出，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余至嘴张时捞出，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，闻名遐迩。

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，掏出内脏，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，片下两爿脊肉，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. 鳠鱼剖洗干净，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。

菜蕻节鲨鱼

〔主料辅料〕

净鲨鱼肉.....	400 克	精盐.....	5 克
菜蕻节.....	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。菜蕻节洗净，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，放入菜蕻节、笋片，把炒锅颠翻几下，加入葱姜汁水和清水 200 克。烧沸后，用手勺将菜蕻节、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、菜蕻皆不过油，汤汁乳白，鲜嫩不腻。

〔风味特点〕

“菜蕻节鲨鱼”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，俗称菜蔚。这时，宁波人习惯以菜蔚节与鲨鱼同烹，汤汁乳白，菜蕻翠绿，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、麝肉、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	鸡蛋清.....1
个 白汤.....500 克	葱段.....10 克	湿
淀粉.....50 克		
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，撤上葱段 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，烧至五成熟，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、姜末煽香，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）10 克	绍酒15 克
桂皮1 克	酱油50 克
八角1 克	醋4 克
白汤200 克	味精30 克
		熟菜油

[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。

三丝拌蛏

〔主料辅料〕

大蛏子	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. 将蛏子洗净，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，放入蛏子，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蛏子的原汤中浸渍 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. 在饿养蛏子水中，每千克清水加 10 克盐为宜。

2. 在饿养蛏子时，注意将不吐须的死蛏挑出，死蛏不能食。

3. 余蛏子时间不能过长，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，以淹没蚶子为度，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，品在蚌蟹、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。

双味蝤蛑

[主料辅料]

活蝤蛑 2 只	750 克	蝤蛑肉	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. 将蝤蛑洗净，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. 把清蒸蝤蛑斩去脚尖，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. “双味蝤蛑”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. 螃蟹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. “双味蝤蛑”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，加水淹没盖上锅盖，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，然后转入七成热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
活鳜鱼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. 将鳜鱼去鳞、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，放在干净的猪肉皮上，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……………1000 克
绍酒……………15 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，暗葱炝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，将虾肉向背部颈部一挤，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，翻搅后会影响虾的质量。

4. “暗葱炝锅”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，绍兴丁家弄福禄桥堍，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
番前酱.....	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、番前酱、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，将番前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，番前红润酸甜，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。湖州吁陌纵横，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，将拌好的虾料挤成直径 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，放入苏打粉拌搅均匀，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“梦粱厅”，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。

冷拌蛰皮

〔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：“出没沙嘴如浮罂，复如缁笠绝两缨。混沌七窍俱未形，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）	25 克	湿淀粉	25 克
蒜头	3 瓣	熟猪油	125 克

〔烹制方法〕

1. 甲鱼宰杀后，用 90 度热水泡一下，煺去表皮；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，剁去爪尖，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，烧至五成熟，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，用竹箅子垫底，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。富贵不能吃，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 种杭州名菜之一。

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，加于菜后，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”于菜的习俗，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...	通心白莲.....50 克
.....400 克	冰糖樱桃.....5 颗
蜜饯青梅.....1 颗	绍酒.....75 克
糖桂花.....2 克	干淀粉.....15 克
冰糖.....150 克	

〔烹制方法〕

1. 将通心白莲放在 50 度的热水中浸泡后，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贡给皇上，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，放在沸水锅中稍氽，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，将绿色蔬菜煸熟，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，烧至八成热，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 (雄爿)	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——中腰峰雄爿，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、固骨骼、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，烧至八成热，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，撤上葱段即成。

〔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，诺去汤水，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，舀人清水浸没肉身，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，朝廷调住河北兵马副帅——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，沿脊骨开成两爿，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馔。宋朝诗人苏东坡曾作诗曰：“无肉令人瘦，无竹令人俗，若要不瘦不俗，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，烧至六成熟，将挂糊的猪里脊肉逐块投入锅内，炸约 1 分钟，捞出，待油温回升至七成熟时，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，泡透后放人大容器内用宽水煮，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，剞十字刀花，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，烧至六成熟，先把馄饨炸成金黄色捞出，在盘的周围和中间各放上 10 只，把猪腰花下油锅滑熟，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，烧至六成熟，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	冰糖屑.....	500 克
羊肉油 2 整张.....		胡椒粉.....	15 克
.....3000 克		小茴香.....	15 克
红枣.....	500 克	红曲.....	10 克
姜末.....	250 克	绍酒.....	1500 克
姜块.....	1000 克	上等酱油.....	2000 克
青蒜末.....	250 克	精盐.....	250 克
辣椒末.....	200 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，放上竹箅子，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，烧至三成热，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。

鳓鱼肉圆汤

〔主料辅料〕

咸鳓鱼	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. 咸鳓鱼去鳞和肠，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. 把咸鳓鱼放入扣碗，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，将鳓鱼、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，浇在鳓鱼上面，放上葱段即成。

〔工艺关键〕

1. 咸鳓鱼选用中段，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〕

鳓鱼，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。鳓鱼刺多，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、汆汤、干烧、红烧、酱汁以及白炖等，各具特色。“鳓鱼肉圆汤”以鲜猪肉、咸鳓鱼合蒸，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，浆虾仁用沸水余熟。

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，滗去汁水，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”以高级清汤余制而成，燕窝洁白，汤清菜绿，鲜腴可口，是浙东传统名菜。

清汤越鸡

〔主料辅料〕

活嫩越鸡 1 只.....	青菜心.....3 株
.....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、煺毛，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而成。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. “百鸟朝凤”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. 将鸡放在沸水锅中余 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，然后将鸡翅膀与剩下的鲞块放上，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、煺毛、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，盖上香菇及蒜瓣，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，剁去鸡爪。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。北宋苏轼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 度的热水烫浸炬毛，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，烧至七成熟，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 度高温烘烤，40 分钟后，调整到 160 度续烤 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. 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、骨臼，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，脍炙人口。

荷叶新风鸡

【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，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. 水开上汽，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，余 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 度为宜。
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 醋.....
1.5 克	芝麻油.....15 克		
精盐.....	1.5 克	熟菜油.....	750 克
味精.....	1.5 克		(耗 75 克)
湿淀粉.....	35 克		

(烹制方法)

- 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。
- 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。
- 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。
- 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		(约耗 50 克)
甜面酱.....	1 小碟		

(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，摆成莲花形状，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，烧至三成熟，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，用葱白炝锅，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，烧至五成熟，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，投入葱白煽香，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。

（风味特点）

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 左右的热水浸烫煺毛，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，加入酱油以淹没为度，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. 食前先将酱鸭放人大盘内，不能加水，淋上绍酒，撤上白糖、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人鸭腹内，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	紫大头菜	25 克
牛肉	400 克	净青菜叶	250 克
生猪肥膘	50 克	精盐	5 克
葱	25 克	味精	1.5 克
葱结	1 个	芝麻油	50 克
姜	1 块	熟菜油	1000 克
绍酒	10 克		(约耗 100 克)
酱油	5 克		

(烹制方法)

1. 将鸭宰杀，煺净毛，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，加水至淹没，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，至三成熟时，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，把这个贪官卷到湖底淹死了。从此，西湖碧波潋滟，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，煺净。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，尊老曰神仙，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，功补强身之美馔”。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 度，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，不但人味，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，烧至六成熟，把鹅块挂上鸡蛋糊，逐块投入油锅，炸至淡黄色捞起，沥干油。待油温回升至七成熟时，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，下人熟菜油，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，装盘后撤上五香粉 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。放在沸水锅中余一下，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，下人熟菜油，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，放人鸽块、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，放人青豆和味精，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，下人熟猪油，烧至八成热，倒入鸡蛋液，接着放人蛎黄、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. 蠔黄，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. 蠔黄入馔，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
雪里蒸.....	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”是浙味冬令名馔，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〕

新鲜西湖莼菜.....	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。当炸至黄亮松脆时，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要有粘连。
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
油余核桃仁末	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，将其作为金钱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、白糖、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，乃钱塘名馔。

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，下人熟菜油，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，放人冬笋片、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，人烹之前，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，下人熟菜油，烧至三成热，将鞭笋倒入锅内煸炒后，舀入情水 200 克，烧烤 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”佳品冬菇于一馔。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，其丝纹细密，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“清明见豆芽，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，改用小火蒸 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，挖去瓜瓤洗净。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，滗净腌出的汁水；去掉姜、桔皮和花椒，在冷开水中漂洗片刻，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思。
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 (约耗 75 克)	酱油.....	25 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	鲜番前.....	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，番前洗净、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〕

大枇杷.....	20 颗	糖桂花.....	1 克
百果糖料.....	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，用小钳剜去核膜，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，分别瓤入枇杷中。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，瓤以香甜的白果糖料，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 片
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揿碎捣成泥。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，用沸水余后捞起沥干水分，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、胡萝卜均切成了丁。

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，加于淀粉搅和后将茭白、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。

