

看“人间天堂”美景 做地道杭帮美食

叶思佳 (上海海洋大学)

杭州, 上海的近邻, 素有“人间天堂”的美誉。城内人文古迹众多, 美食丰富。杭州菜源远流长, 是浙江饮食文化的重要构成, 新式杭帮菜博采众长, 精工细作, 色香味俱全, 讲究“二轻一清”, 即轻油、轻浆与清淡。本次将介绍几种带有杭州特色的精致美食及在家也能自己制作的简单方法。

西湖醋鱼

西湖醋鱼也称为叔嫂传珍, 是杭州传统汉族风味名菜。据传是在宋朝, 叔嫂二人为兄, 为夫报仇屡遭阻拦体会到生活酸甜之味, 创出的这道菜。

西湖醋鱼通常选用草鱼作为原料。草鱼含有丰富的不饱和脂肪酸, 对血液循环有利, 是心血管病人的良好食物; 其二草鱼含有丰富的硒元素, 经常食用有抗衰老、养颜美容功效, 而且对肿瘤也有一定的防治作用; 另外草鱼柔嫩而不腻, 有开胃滋补的效果。在将草鱼烧开煮熟后, 在表面浇上一层平滑油亮的糖醋, 胸鳍竖起, 鱼肉嫩美, 有时还会带有蟹味, 尝起来酸甜清爽。

西湖醋鱼制作方法简单, 此次介绍一种最为方便的做法, 要注意制作西湖醋鱼对火候要求严格, 仅能用三四分钟烧得恰到好处来保持鱼肉鲜嫩。

做法

1. 首先准备食材: 草鱼, 葱丝, 酱油, 黄酒, 姜末, 白砂糖, 鸡精, 盐, 醋, 水淀粉, 胡椒粉。
2. 草鱼洗净后用锋利的刀连鱼头片成两大片, 不要切断, 在鱼背上厚肉处分别斜划3到4刀。
3. 炒锅内放大半锅水煮沸, 将鱼放入锅中, 鱼皮朝上。大火煮3分钟后, 用漏勺小心地将鱼捞出, 表面摆上香葱丝装盘待用。
4. 煮鱼汤水留约1/2碗的量(大约125ml), 调入酱油、黄酒和姜末。
5. 大火将汤汁烧滚, 依次调入白砂糖、鸡精、盐和醋, 最后勾入水淀粉, 当沸滚成红亮的芡汁, 出锅即可。
6. 最后将汤汁均匀淋于两片煮熟的草鱼肉上, 可根据自己习惯在上面加上白胡椒粉等调料即完成。

注意: 草鱼选择不要太大, 否则容易影响口感。其次芡汁不宜过于粘稠。



宋嫂鱼羹

宋嫂鱼羹从南宋流传至今已 800 多年的历史, 用鳊鱼或鲈鱼蒸熟取肉拨碎, 添加火腿丝、香菇、竹笋末以及鸡汤等配料绘制而成的羹菜, 因为其形态和味道都与烩蟹羹菜相似, 所以又称为蟹羹羹, 特点是色泽黄亮, 鲜嫩华润, 味似蟹羹。

宋嫂鱼羹主要以鳊鱼作为主料, 鳊鱼含有蛋白质、脂肪、少量维生素、钙、钾等营养元素, 肉质鲜嫩, 极易消化, 对儿童、老人、及体弱、脾胃消化功能不佳的人来说既能补虚又不必担心消化困难。而且鳊鱼肉热量不高, 富含抗氧化成分, 对于贪恋美味想美容又怕肥胖的女孩来说是极佳的选择。

做法

1. 准备原料: 鳊鱼 100 克左右, 火腿丝、红椒丝、黄瓜丝、香菇丝各 5 克, 鸡蛋 1 个, 姜丝、盐、胡椒粉、淀粉。
 2. 将鲜鱼肉去皮切成碎丁, 入锅加入水、姜丝、胡椒粉煮开。
 3. 放入火腿丝、香菇丝煮开, 勾芡后倒入蛋液烫熟。
 4. 最后放入红椒丝、黄瓜丝煮开, 酌情放盐和胡椒调味。
- 注意:** 鳊鱼肉蒸制时间要稍微长一点才可以使鱼肉更加入味。最后起锅之前可浇上六成热猪油使口感更加鲜嫩润滑。



东坡肉

东坡肉又称滚肉、红烧肉, 以猪肉为主要食材, 菜品薄皮嫩肉, 色泽红亮, 味醇汁浓, 酥烂而形不碎, 香糯而不腻口。东坡肉, 色香味俱全, 深受人们的喜爱。慢火, 少水, 多酒是这道菜品制作诀窍。

要注意猪肉不宜与乌梅、甘草、鲫鱼、虾、鸽肉、田螺、杏仁、驴肉、羊肝、香菜、甲鱼、菱角、荞麦、鹌鹑肉、牛肉同食。

做法

1. 准备原料: 五花肉 600 克、八角 2 个、香菜 1 棵、绍兴酒 1 瓶、酱油 3 大匙、冰糖 1 大勺。
 2. 五花肉切四方块, 先用热油, 接着抹上酱油, 再用热油炸上色, 捞出立刻用冷水冲凉。
 3. 肉块排放在锅内, 加入八角及所有调味料烧开, 改小火烧至肉块熟烂, 约 1 小时。
 4. 待汤汁收至稍干时撒上香菜末, 即可关火夹出食用。
- 注意:** 用酒代替水烧肉不但去除腥味, 而且能够使肉质酥软, 炸过再烧的目的是彻底去除油腻。其次在挑选五花肉的时候要选瘦而不柴、肥而不腻, 以肉层不脱落的部位为佳。

西湖莼菜汤

西湖莼菜汤又称为鸡火莼菜汤, 杭州西湖种植莼菜已有悠久的历史, 莼菜汤不仅味道清香, 营养丰富, 而且含有丰富的胶质维生素。用莼菜作料制成的“西湖莼菜汤”, 莼菜翠绿, 鸡白腿红, 色彩鲜艳, 滑嫩清香, 汤纯味美。

莼菜嫩茎, 嫩芽, 卷叶周围都有白色透明的胶状物, 含有较高的胶质、蛋白质、糖分、维生素 C、少量铁和其他成分。若以莼菜与鲫鱼一起调羹, 除味道鲜美外, 还有消气止呕、治热痘、除疮毒等作用。

做法

1. 西湖鲜莼菜 175 克, 熟火腿 25 克, 清汤 350 毫升, 熟鸡肉 10 毫升, 熟鸡脯肉 50 克, 精盐 2.5 克、味精 2.5 克。
2. 将鸡脯肉(熟)、熟火腿均切成 6 厘米长的丝。

3. 将炒锅置旺火上, 舀入清水 500 克烧沸, 投入莼菜。
4. 沸后立即捞出, 沥去水, 盛在汤碗中。
5. 把高汤和盐、味精一起放入炒锅内烧沸。
6. 浇在莼菜上, 再摆上熟鸡脯丝, 熟火腿丝, 淋上熟鸡油即可。

龙井虾仁

龙井虾仁, 是配以龙井茶的嫩芽烹制而成的虾仁, 是富有浙江杭州地方特色的汉族名菜。虾仁玉白, 鲜嫩; 芽叶碧绿, 清香, 色泽雅丽, 滋味独特, 食后清口开胃, 回味无穷, 在杭帮菜中堪称一绝。“龙井虾仁”选用活大河虾, 配以清明节前后的龙井新茶烹制, 虾仁肉白、鲜嫩龙井虾仁, 茶叶碧绿、清香, 色泽雅丽, 滋味独特。

虾仁富含胶原蛋白、氨基酸和钙、磷、铁等矿物质, 味道鲜美, 营养丰

富。而绿茶中含多种维生素, 并有软化血管、降低胆固醇等功能, 是一道健康食品, 很适合儿童和老人食用。

做法

1. 准备原料: 活大河虾 1000 克, 龙井新茶 1.5 克, 鸡蛋 1 个, 绍酒 1.5 克, 精盐 3 克, 味精 2.5 克, 淀粉 40 克, 熟猪油 1000 克(约耗 75 克)。
 2. 将虾去壳, 挤出虾仁, 换水再洗。这样反复洗三次, 把虾仁洗得雪白取出, 沥干水分(或用洁净干毛巾吸水), 放入碗内, 加盐、味精和蛋清, 用筷子搅拌至有粘性时, 放入干淀粉拌和上浆。
 3. 取茶杯一个, 放上茶叶, 用沸水 50 克泡开(不要加盖), 放 1 分钟, 滤出 40 克茶汁, 剩下的茶叶和汁待用。
 4. 炒锅上火, 用油滑锅后, 下熟猪油, 烧至四五成热, 放入虾仁, 并迅速用筷子炒散, 约 15 秒钟后取出, 倒入漏勺沥油。
 5. 炒锅内留油少许置火上, 将虾仁倒入锅中, 并迅速倒入茶叶和茶汁, 烹酒, 加盐和味精, 颠炒几下, 即可出锅装盘。
- 注意:** 活虾稍微用冰水冷冻一下, 容易剥壳。剥好的虾下盐要搅拌至有点粘性, 口感才是最佳的。

笋干老鸭煲

笋干老鸭煲是浙江杭州地区汉族传统名菜之一, 汤醇味浓, 油而不腻, 酥而不烂, 生津开胃。老鸭煲的主料取自江南土鸭, 即中华绿头鸭, 为保持肉质鲜嫩, 孵化出壳后, 60 天生长期为最佳, 同时采用独家配方以砂锅煨制而成。

做法

1. 准备原料: 老鸭、天目山笋干、陈年火腿、野山粽叶、煲鸭药料、高汤、葱、姜、精盐、味精、黄酒等。
2. 将老鸭宰好、焯净, 放入沸水锅焯去血污, 挖掉鸭臊, 洗净。
3. 将粽叶、老鸭、笋干、火腿放入砂锅, 加入葱、姜、黄酒、高汤、老鸭原汤、药料包, 用文火炖 4 到 5 小时, 拣去粽叶、葱、姜, 用精盐、味精调好味即可。

干炸响铃

干炸响铃是浙江省杭州地区汉族传统名菜之一。用杭州地区著名特产泗乡豆腐皮制成的干炸响铃, 以色泽黄亮、鲜香味美, 脆如响铃而被推为杭州特色风味名菜之列, 受到食者的欢迎。干炸响铃腐皮薄如蝉翼, 成菜食时脆如响铃, 故名, 是 1956 年浙江省认定的 36 种杭州名菜之一。干炸“响铃”系杭州名菜之一, 馅料通常是以荤馅为主。寺院则是使用素馅。蘸食椒盐, 风味独特, 佐酒最佳。

做法

1. 准备原料: 杭州豆腐皮 10 张, 猪里脊肉 100 克, 鸡蛋 1 个, 绍酒 2 克, 精盐 4 克, 味精 1 克, 甜面酱(已炒过) 50 克, 葱白段 5 克, 花椒盐 5 克, 生油 700 克(约耗 80 克)。
 2. 将猪里脊肉洗净, 斩成细茸, 加鸡蛋、味精、食盐、绍酒拌匀。
 3. 另把豆腐皮推开去掉硬边(如果豆腐皮已干脆, 可放在蒸笼上用蒸气软化), 然后将拌好的猪肉馅放在每张豆腐皮的小一半上, 用力摊平, 卷成筒形(不宜太松或太紧), 并在卷合处蘸上少许清水, 使之粘住。
 4. 炒锅置中火上, 下生油, 烧至五成热, 将豆腐皮卷投入, 用手勺不断翻动, 旺火炸 2 分钟, 至黄亮酥脆时, 即用漏勺捞起, 沥干油, 装入盆内。
 5. 随带甜面酱、葱白段和花椒盐迅速上桌。
- 注意:** 此菜在炸的过程中, 应掌握油温, 以温油入锅, 沸油出锅。