

迴味

杭州菜

Hangzhou
Cuisine

傳承千年古臨安經典美饌
巧製今日新杭州韻味佳餚



陳紀臨·方曉嵐 著

味
陳紀臨

附中英文食譜
Includes recipes in English



迴味
杭州菜

Hangzhou
Cuisine

前言

江南好，最憶是杭州；山寺月中尋桂子，郡亭枕上看潮頭，何日更重遊？

這是唐代著名詩人白居易的《憶江南》三首中的名句。杭州之美，美在風景優美，美在深厚的歷史文化底蘊，美在難以形容的江南韻味，就像一位秀外慧中的古代才女，精緻典雅，令人難以忘懷，悠然迴味。

我們曾在上世紀八十年代、九十年代，和 2008 年三次到過杭州，不同的年代到杭州，體驗皆不同。杭州在變，我們在變，但杭州變得更快。八十年代的杭州，遍地灰藍色；九十年代的杭州，遍地建築灰塵；2008 年的杭州，遍地高樓和大酒店。三十年間，杭州市變得七彩繽紛，杭州人變得開心時髦，杭州成為了遊人如鯽的大城市。2016 年的金秋九月，桂花飄香，在杭州舉行的 G20（國際經濟合作論壇）第 11 次領導人峰會，吸引了全球的目光。中國作為東道主，為舉辦這次 G20 峰會做足準備，而杭州市是主辦城市，更力求完美，絕對是傾城之作。

杭州風味 榮膺舌尖

家母是浙江紹興人，我是吃浙江菜長大的。自從我們多次到杭州旅遊和工作後，好些年來，我都有個心願，就是撰寫一本杭州菜食譜書，但卻一直心中怯懦，猶豫不決。杭州深厚的千年歷史和飲食文化，對我而言，心中充滿敬畏。得悉 2016 年杭州舉辦 G20 峰會，我們隨即決定把杭州菜列入寫作計劃中，開始歷史文化和菜式的研究。同年底，我們有幸與一班國內和台灣的飲食界翹楚，一起食遊杭州、台州及溫州，此行獲益良多，在以西湖春天飲食集團為主的眾位好朋友的支持和幫助下，使這本書終於在 2017 年中順利出版。

本書選擇了四十多道膾炙人口的杭州名菜，更特別介紹了不少有千年歷史的南宋時期的古杭州名菜，通過我們獨特的解讀、詮釋和改良做法，使之適合普通家庭烹調，這

是本書獨特之處。地道的杭州菜，用上很多當地特有的食材，例如著名的鱔魚、千島湖的白魚、鮮活的河蝦、翠綠的西湖莧菜、爽嫩的筍衣、春筍和杭椒、杭州的雞毛菜和地道的杭州老豆腐等。遺憾的是，一方水土一方食材，離開當地了這些材料就很難在市場上買得到，因此無法寫入這本書中；而杭州菜中有些名菜，做法比較複雜，例如傳統的杭州醬鴨和輕如無重的魚丸，考慮到讀者難以在家烹調，也只好放棄；由於醬油的品種實在太多，味道和濃淡不一，所以我們還是選用更多人認識而到處都買得到的生抽和老抽，未達盡善盡美的地方，還請讀者們理解。希望讀者能通過細讀本書，以及親自下廚，認識杭州菜，品嚐杭州菜，欣賞杭州菜。

筆錄美味 與眾分享

陳家廚坊至今已在香港出版了13本食譜書，幸獲廣大讀者青睞，成為暢銷的食譜書，並遠銷海外及國內市場。更令我們感到自豪和欣慰的是，2016年我們在著名的世界食譜書系列中，代表中國菜用英文撰寫了*China The Cookbook*，介紹中國33個省市自治區的飲食文化和超過650個各省地道菜式的食譜。這本書得到國際上很多好評，並為世界各大主要圖書館收藏，現正翻譯成法文、德文、中文、意大利文、荷蘭文、西班牙文等多國文字。2016年秋天應出版商Phaidon Press的邀請，我們曾到加拿大、美國、英國及澳洲等國多個大城市進行巡迴推廣、演講及接受傳媒採訪，讓我們以香港作家的身份，有機會為中國菜在國際舞台上的發展作出貢獻，為香港人爭光。

能夠有這樣的成績，我們首先要感謝讀者們的支持，和出版社萬里機構各位同事的辛勞，您們陪伴我們一步一步地一路走來，由香港走上世界的出版舞台，衷心感謝，無限感恩！

感謝各位杭州菜飲食界朋友和專業杭菜大師的指導賜教，使本書得以順利出版。僅以此書，獻給孜孜不倦，致力把杭州菜發揚光大的各位尊敬人士！

方曉嵐

2017年5月於香港

目錄

6 千年美食杭州菜

禽類 *Poultry*

- 10 酒蒸雞 [南宋杭幫菜]
Chicken Steamed in Wine
- 16 爐焙雞 [南宋杭幫菜]
Braised Chicken
- 20 糟雞 [紹興菜]
Chicken Marinated in
Fermented Glutinous Rice
- 24 花雕乳鴿 [杭幫菜]
Squabs in Wine
- 28 火踵神仙鴨 [杭幫菜]
Braised Duck with Jinhua Ham Shank End

肉類 *Meat*

- 32 蟹蒸羊 [南宋杭幫菜]
Steamed Softshell Turtle with Mutton
- 36 乾菜東坡肘子 [杭幫菜]
Braised Pork Knuckle with
Shaoying Mustard Greens
- 40 土雞蛋百葉結燒肉 [杭幫菜]
Stewed Pork Belly with
Knotted Baiye and Ranch Eggs
- 44 火腿蠶豆 [杭幫菜]
Stir Fried Broad Beans with Ham
- 48 東坡肉 [杭幫菜]
Dongpo Pork
- 52 筍乾燻豬肉 [杭幫菜]
Braised Pork with Dried Bamboo Shoots

- 56 糖醋小排骨 [本幫·浙幫菜]
Sweet and Sour Spare ribs

- 60 酒香炙骨頭 [南宋杭幫菜]
Wine Flavored Spare ribs
- 64 醃篤鮮 [杭幫菜]
Yanduxian Soup

水產 *Fish & Shellfish*

- 68 蜜汁鳳尾魚 [浙江菜]
Deep Fried Grenadier Anchovies
- 72 燻鮰魚 [杭幫菜]
Spiced Pomfret
- 76 蛤蜊炒鯽魚 [杭幫菜]
Crucian Carp with Clams
- 80 酒蒸石首 [南宋杭幫菜]
Steamed Corvina Fish in Wine
- 84 酒蒸糟青魚乾 [杭幫菜]
Steamed Dried Black Carp
- 86 西湖醋魚 [南宋杭幫菜]
Fish with Vinegar in West Lake Style
- 90 砂鍋魚頭豆腐 [杭幫菜]
Fish Head with Tofu in a Casserole
- 94 龍井蝦仁 [杭幫菜]
Shrimps with Longjing Tea
- 98 油爆蝦 [杭幫菜]
Shrimps Sautéed in oil
- 102 三絲炒蜆子 [杭幫菜]
Stir Fried Razor Clams
- 106 生爆鱈片 [杭幫菜]
Stir Fried Eel Pieces

- 110 醬瓜炒田雞 [杭幫菜]
Frogs with Pickles
- 114 蟹炒年糕 [杭幫菜]
Stir Fried Glutinous Rice Sticks with Crab
- 118 蟹釀橙 [南宋杭幫菜]
Stuffed Orange with Crab Meat
- 122 酒香螺 [南宋杭幫菜]
Drunken Snails

蔬菜 · 豆腐 *Vegetables & Tofu* —————

- 126 紅燉蘿蔔 [杭幫菜]
Braised Turnips
- 130 火腿冬瓜夾 [浙江菜]
Winter Melon with Ham
- 134 脆琅玕 (薑汁茼蒿) [南宋杭幫菜]
Celtuce Salad
- 138 蔥油蘿蔔絲 [浙江農家菜]
Shredded Turnip with Scallion Flavored Oil
- 140 醬烤花菜 [浙江農家菜]
Stir Fried Cauliflower in Sauce
- 142 糟油茭白 [杭幫菜]
Sautéed Water Bamboo with Fermented Glutinous Rice
- 146 炒豆腐鬆 [浙江農家菜]
Stir Fried Diced Tofu
- 150 油燜春筍 [浙江農家菜]
Sautéed Spring Bamboo Shoots
- 154 桂花白玉 [杭幫菜]
Chinese Yam with Osmanthus

羹湯 *Soup* —————

- 156 蟹粉豆腐羹 [杭幫菜]
Tofu Soup with Tomalley and Crab Meat
- 160 宋嫂魚羹 [南宋杭幫菜]
Fish Soup Songsao Style

- 164 雞茸雪蛤 [杭幫菜]
Hashima and Chicken Soup

- 168 玉糝羹 [南宋杭幫菜]
Rice Soup with White Turnip

飯麵 *Rice & Noodles* —————

- 170 玉井飯 [南宋杭幫菜]
Rice with Lotus Root and Seeds
- 172 雪菜黃魚煨麵 [杭幫菜]
Noodles with Corvina Fish and Potherb Mustard
- 176 片兒川麵 [杭幫菜]
Planerchuan Noodles

甜品 *Desserts* —————

- 178 桂花鮮栗羹 [杭幫菜]
Sweet Chestnut Soup with Osmanthus Flower
- 180 度量衡換算表
- 182 鳴謝、參考資料
- 183 作者介紹





千年美食杭州菜

中華民族的食文化，歷史悠久，充分體現到文化內涵的豐富多彩，博大精深，是人民智慧的結晶，也是世界食文化的主要組成部份。中菜已經走過了四、五千年的歷史，菜餚品種之多，烹調技術之細膩，味道之複雜多樣，為世界飲食之冠。

中國是一個幅員廣大多民族的國家，由於受地理、氣候、歷史、文化傳統等影響，直接影響到當地人的生活習慣和飲食習慣，形成了各地風味獨特的菜餚，而這些菜餚經過了長時間的考驗，仍然廣受當地人的歡迎，並一代一代地承傳下去，再以省份為廣義劃分，就形成了今天中國人家傳戶曉的「菜系」。同時，在這些不同省份的菜系中，再細分為各地區不同的流派，這就是中菜博大精深之處。

浙江省東臨東海，位處長江以南，北連長江三角洲，氣候適中，雨水充足，四季分明。居住在浙江省的主要是漢族人，也有少數量的畲族、土家族、苗族、布依族和回族，現在全省人口約 5500

萬。隋唐時代稱為「淮揚」的地區，覆蓋今天的安徽、江蘇和浙江的一部份，以江都（揚州市）為經濟中心，杭州古稱「錢塘」，在隋朝得以賜名「杭州」。清康熙六年，朝廷改劃行政地區，正式有了江蘇、安徽、浙江等省名，而浙江菜成為菜系名稱，是始於清代。

長江下游地區，即華東地區，中國人稱之為江南，自古是魚米之鄉，因水陸食材豐富，膳食結構較為崇尚清淡，先民在七千多年前，就懂得種植穀物和漁獵，「飯稻羹魚」是這地區的主體膳食結構。

漢日之前，中國的菜餚，基本上只有南食和北食之分。魏晉時期，中原經歷了黃巾起義、董卓之亂，魏蜀吳的相互征戰，之後又陷入五胡亂華的混亂中，以至北方漢人大量南遷，人數達當時全國人口六份之一，使經濟和文化中心開始由黃河流域向南移至長江流域的華東地區，同時帶來了北方麥食文化的種植和加工技術，促進了南食和北食的相互交流，使江南地區的飲食習慣起了很大的變化。

浙江地區的羹臠菜餚，在古代的南食中早已遠近馳名。到了五代十國時期，中原地區仍是戰火不斷，位處江浙地區的吳越國，人民卻得到了幾十年的安定生活，使地區的經濟和文化有了良好的發展，具江南特色風味的菜餚，逐步形成。這時期

地區的醬油釀造、醃醃、醃酒、植物榨油等技術已趨成熟，而葱、薑、蒜等亦已在烹調中廣泛利用。

北宋時期，建都汴京（今開封市），後因金人滅宋，宋室南遷，史稱南宋。朝廷將杭州升格為「臨安府」，成為國家的政治文化中心，這使到杭州地區的商賈迅速發展，人口激增。南宋朝廷偏安一隅，從北方及中原遷來的皇室大族和豪門貴胄，仍然控制了國家的政權和社會財富，他們為杭州地區帶來了奢華生活的風氣，對杭州及整個地區的飲食影響深遠。生活習俗和飲食習慣的南北交融，也帶來了不少的中原和北方的烹調技術。北方食品的傳入，大大地豐富了杭州的點心小吃和菜餚品種，而本來平實清淡的杭州菜餚，從此增加了貴族的典雅品味，烹調技術趨向更細膩，用料也更多元化，使杭州菜逐漸由淳樸的農家風味，轉化成以官府菜和文人菜為重心的風格。這段南宋的歷史，是杭州菜的一個飛躍性的發展階段。

清代的康熙、雍正、乾隆三個朝代，是清代經濟發展的高峯期，康熙六次南巡，和乾隆六次南巡，本意是為了穩定江南地區這個國家大糧倉和稅賦重地的統治，但江南繁華的美景和精彩的美食卻深深地吸引了他們，以至一次又一次地南巡。每次南巡，江南各地的官員和商人都傾力逢迎，



在飲食上各出奇謀，勞民傷財的同時，帶動了奢華的食風，也促進了菜餚的發展。

江南地區水網交融，得天獨厚，物產豐富，造就了浙江人對飲食的講究，高於我國偏遠或氣候惡劣物產短缺的省份。浙江人生活富足，是歷代名人賢士、文人雅士的集中地，他們對越地飲食文化的沉澱產生了不可磨滅的影響；中國古代的十大名廚中便有五位來自這個地區，他們是太和公、劉娘子、董美人、王小余和家喻戶曉的董小宛，著名文學家詩人蘇東坡、陸游、袁枚、曹寅、唐伯虎等，他們既是文化人也是美食家，為我們留下了許多優美的文字來讚頌江南的美食文化。距今千年過去了，當年南宋臨安府流行的菜餚，能流傳至今的並不多，幸好有文人雅仕為我們留下文獻，記載了一些古代菜式及其基本做法，其中有不少是值得參考學習的菜式。

歷史悠久的紹興菜是浙江菜的發源地，而後來居上的杭州菜現在是浙江菜系之首。杭州菜又稱杭菜，後稱杭幫菜，是江南美食中一顆燦爛的明珠。杭州屬於浙江省的杭嘉湖（杭州、嘉興、湖州）地區，地處美麗富饒的長江三角洲，氣候溫和，物產豐富。自古以來，杭州都是藝術文化之都，而杭州菜更因為歷代文人和美麗的西湖而名聞天下。杭州菜匯集了宮廷菜、官府菜、民間菜、食肆菜、船菜和寺院素菜，承傳了魏晉南北朝的北方菜，以及南宋京杭大菜，吸收了古會稽（紹興）博大精深的古吳越飲食文化，從而發展成南北風味交融的菜餚。

杭州菜的特色是輕油輕芡，清淡典雅，刀工細緻，重視材料新鮮，烹調方法靈活，層次分明。杭州菜常用的烹調技巧有爆炒、滑炒、生炒、清燉、嫩溜、氽、燜燒、蒸、糟、醉等，擅長做羹膾，巧用黃酒和醋，

講究色香味全。杭州菜的菜式基本上分為「湖上幫」和「城裏幫」兩個不同流派，「湖上幫」以鮮活的湖中水產如蝦、魚、甲魚、蛤蜊等為材料；「城裏幫」則以豬肉和雞鴨禽類為主要材料。

寺院素菜在杭州菜中享有很重要的位置，在特定的日子例如初一和十五要吃素食，已成為杭州人的傳統習慣。杭州自古佛教興盛，素有「東南佛國」之稱，東晉時期，印度僧人到杭州弘法，興建了靈隱寺等五個佛寺，後來南北朝梁武帝再賜田地擴建靈隱寺，杭州的佛教得到進一步發展。到了南宋，佛教進入全盛時期，作為首府臨安（杭州）的中心地區，西湖及附近群山已遍佈佛教寺廟。正如蘇東坡詩云：「三百六十寺，幽尋遂窮年」，意思是若想踏遍杭州的寺廟，需時以年計，可見杭州佛教之鼎盛。

說到杭州菜，不得不說到浙江省其他幾個地區的美食，這些地方的菜餚，或多或少，都出現在杭州的菜餚中。紹興市是古越國的首府會稽，歷史文化底蘊深厚，人傑地靈，物產富庶。紹興菜源自民間，比杭州菜的發展早了好幾百年，是浙江菜系列的搖籃和發祥地。紹興民風淳樸，菜餚鄉土風味濃，味道鹹鮮適中，以霉乾菜入饌，鹹鮮合一，是紹興菜的一大特色，被譽為紹興烹調的代表名片。明清時期，由於紹興釀酒業的高速發展，直接影響到

地區的菜餚風味，以酒入饌的烹調手法，特別是以黃酒和酒糟烹調的醉糟菜餚，更進一步蔚然成風，多種糟醉風味菜餚與杭州菜實際上已混為一體。在烹調中用料酒的技巧，後來流傳到整個中國南方各地，對包括江蘇、安徽、江西、福建、廣東等省的菜餚和烹調技術，影響深遠。另一個影響杭州菜的地方是金華市，位置在杭州市的南面，包括浙江的中部附近地區。南宋時期，金華火腿與義烏一帶出產的南肉，已經遠近馳名。杭州菜中不少菜餚就是以金華火腿和南肉為材料，味道鹹香醇厚，別具特色。



酒蒸雞

Chicken Steamed in Wine

釀酒技術在中國已有幾千年的歷史，桂花酒是江南地區的特產，據說已有超過三千年的歷史，在古代是一種供深宮貴族享用的甜酒，酒精度不高，有桂花香味。釀製方法曾長時期失傳，後來，據說是由清末代王孫溥傑獻出配方，經過不斷的現代化改良使產品重現，並以「桂花陳酒」享譽中外。

宋元時代，中國飲食文化有一個里程碑式的變化，取消夜禁，把封閉式里坊制，改變成開放式的街道店舖，飲食亦由沿用兩千多年的每日兩餐制，改為三餐，直接加速了餐飲業和釀酒業的發展。當時江南有一句俚語：「若要富，守定行在賣酒醋」，意思是賣酒和賣醋，都是興家致富的行業。

以酒入饌烹調，是南宋臨安菜餚的一大特色，南宋吳自牧的《夢粱錄》中記載的「酒蒸雞」，是來自千年古臨安的一道滋補宴客菜餚。這道帶湯汁的燉菜，用桂花酒來燉雞，經過長時間蒸燉，雞肉酥爛嫩滑，酒香撲鼻，湯汁濃稠。我們以《夢粱錄》原文所述的做法為基礎，作了一些改良，主要是拆去雞的腔骨，使之更香濃入味。宴客時推出如此精彩的古代宮庭大菜，表演割烹之道，絕對會讓所有人感到驚艷，贏得讚嘆！

●材料

嫩雞 1隻淨重 1.4 千克

鹽 1 湯匙

紹酒 1 湯匙

薑汁 1 湯匙

胡椒粉 1/2 茶匙

筍肉 200 克

冬菇 5 朵

紅蘿蔔 100 克

金華火腿 50 克

桂花陳酒 150 毫升

薑片 30 克

蔥 3 條（切段）



份量 6人份
準備時間 1小時
烹調時間 2小時

●做法

1. 雞洗淨，在雞腿和雞爪之間的關節下1厘米切斷，雞爪不要。按照下述方法把雞的腔骨去掉，用鹽、紹酒、薑汁把雞身內外擦勻，再加胡椒粉抹勻，醃半小時，備用。
2. 筍切絲，用水煮2分鐘瀝乾水分。冬菇用水泡軟切絲。紅蘿蔔刨絲。火腿蒸5分鐘後切絲。
3. 把筍絲、紅蘿蔔絲、火腿絲和冬菇絲拌勻，放入雞腔內。
4. 把雞放在大深碗或大燉盅中，倒入桂花陳酒、薑片和蔥段，加蓋封密，大火蒸2小時。
5. 上桌後把雞身剪開，露出內餡，即成。

●烹調心得

把雞腔骨去掉，是方便在上桌進食時容易把雞切開分食。如果選擇不拆去雞胸腔骨，釀雞的餡料份量可減少三分之一。





①



②



③



④



⑤



⑥

●整雞拆去腔骨的方法

1. 把雞放在砧板上，胸朝下，把翅膀翻向雞背，用力拗斷翅膀和雞身之間的關節，以同樣方法拗斷雞腿與雞身的關節。

①～③

2. 用一把小刀，由下端開口插進雞肉和雞胸骨之間，切開一個約1厘米深的小口，然後沿着雞腔把肉和骨分開。

④

3. 用小刀逐漸往雞肉和雞骨之間進行切割，邊切邊把肉往雞頭方向推至約4厘米深。

4. 放下小刀，把手指伸進雞肉和雞骨之間，慢慢把肉和骨分離直至雞腿、翅膀和雞頭。用小刀把腿、翅膀與雞腔的關節切斷。

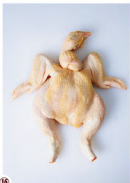
⑤～⑥

5. 把肉和皮推向雞頭，露出整個雞腔和雞頭，再把頸和頭之間切斷，然後把雞腔骨取出。

⑦～⑧

6. 把已經去掉雞腔骨的雞肉整理成雞的形狀，把雞頭和雞頭皮打成一個結，步驟完成。

⑨～⑩



⑩

Chicken Steamed in Wine

Serves: 6 / Preparation time: 1 hour / Cooking time: 2 hours

● Ingredients

- 1 chicken (1.4 kg)
- 1 tbsp salt
- 1 tbsp Shaoxing wine
- 1 tbsp ginger juice
- 1/2 tsp ground white pepper
- 200 g bamboo shoot
- 5 dried black mushrooms
- 100 g carrot
- 50 g Jinhua ham
- 160 ml osmanthus flavored wine
- 30 g ginger slices
- 3 scallion, sectioned

Tips:

Deboning the chicken will make serving easier. If the chicken is not deboned, the amount of stuffing can be reduced by 1/3.



● Method

1. Clean chicken, and cut off feet at 1 cm below the joint between feet and leg. Debone chicken and marinate with salt, Shaoxing wine, ginger juice and ground white pepper for 30 minutes.
2. Cut bamboo shoot into strands, blanch for 2 minutes and drain. Soften mushrooms in water, remove stem, and cut into strands. Steam ham for 5 minutes and cut into thin strands.
3. Mix bamboo shoots, carrots, mushroom and ham and stuff into the chicken.
4. Place chicken in a deep bowl, put in osmanthus flavored wine, ginger slices and scallion, seal tightly and steam for 2 hours.
5. Cut open the chicken before serving in the bowl.



● Deboning a chicken

1. Place the chicken breast side up on the cutting board. Grab the wing in one hand and the area on the body around the wing joint with the other. Pop out the wings one at a time by folding them away towards the back of the chicken body. Treat the thighs similarly to break the joints between thigh and body. ① ~ ③
2. Insert a small pointed sharp knife between skin and flesh for about 1 cm, and cut around the tail end of the chicken and the tail end of the chest bone. ④
3. DO NOT push the knife too far, just small nips. As you cut with one hand, use the other to pull the meat away from the bone to expose about 4 cm of the back bone.
4. Set the knife aside and use fingers to gently separate the flesh from the bone. Cut off the joints between the wings, thighs and the body. ⑤ ~ ⑨
5. Continue pulling out the skeleton away from the chicken flesh gently all the way up to the head. Cut off the chicken neck from the head and remove the skeleton. ⑩ ~ ⑫
6. Gently put back all skin and meat to form a chicken shape and tie a knot with the head and the skin of the chicken neck. Deboning is now completed. ⑬ ~ ⑮



份量 4-6 人份

準備時間 30 分鐘

烹調時間 45 分鐘

爐焙雞

Braised Chicken

中國古代有不少著名的女性名廚和美食家，計有五代時期的尼姑梵正，宋高宗的御廚劉娘子，南宋時期的民間名廚吳氏，明末清初的小吃名廚名妓董小宛和清代乾隆年間的譽滿江南的點心大師董美人。

南宋的吳氏，是中國歷史上最早撰寫有關飲食書籍的著名女廚師，浙江義烏人士，名字不詳。《吳氏中饋錄》是以她的姓氏命名的菜譜專錄，古代稱在家中主理廚政的婦人為「中饋」。這本古代菜譜書至為珍貴，書中分為脯鮓、製蔬、甜食三部份，記載了不少南宋時期江浙地區的民間家常菜餚技法，特別是關於醉製、醬製、臘製、醃製食物的技法，許多流傳至今，對中菜烹調技法的發展影響至深。

「爐焙雞」是《吳氏中饋錄》中的名菜：「用雞 1 隻，水煮八分熟，剝作小塊。鍋內放油少許燒熱，放雞在內略炒，以鐵子或蓋定，燒及熟，醋酒相拌，入鹽少許烹之，候乾再烹，如此數次，候十分酥熟取用。」「爐焙雞」是一道香味濃郁、口感酥爛的雞饌，以下做法是根據古書所載稍作修改。酒和醋是這一道菜的靈魂，太雕酒是八年以上的陳年花雕酒，顏色較深，香醇雋永。如果沒有太雕酒，可以用三年以上的紹興酒或加飯酒代替。



● 材料

光雞 1/2 隻 (約 700 克)
太雕酒 / 紹興酒 5 湯匙
頭抽 2 湯匙
薑汁 2 湯匙
薑片 20 克

京蔥 2 根切 5 厘米段
八角 1 粒
糖 1/2 湯匙
白米醋 3 湯匙
麻油 2 茶匙

● 做法

1. 雞洗淨，去掉雞頭頸爪不要，斬成每塊 5 厘米大小的雞塊。加 2 湯匙酒、豉油、薑汁等，醃製 20 分鐘，取出雞塊，醃汁留用。
2. 鑊中燒熱約 500 毫升炸油，放入雞塊炸至金黃色，撈出雞塊，瀝油。
3. 倒出鑊中炸油，只剩 3 湯匙油，放入薑片和蔥爆香，加入雞塊和醃汁，在鑊邊灑 3 湯匙酒，炒勻。放入八角和沸水 150 毫升，大火煮沸，轉小火，加蓋燜 30-40 分鐘至汁稠，取出八角、蔥段及薑片，加糖和醋煮沸炒勻，淋上麻油，即成。

Serves: 4-6

Preparation time: 30 minutes

Cooking time: 45 minutes

● Ingredients

half chicken (about 700 g)

5 tbsp Taidiao wine / Shaoxing wine

2 tbsp light soy sauce

2 tbsp ginger juice

20 g ginger slices

2 Beijing scallion in 5 cm sections

1 star anise

1/2 tbsp sugar

3 tbsp white vinegar

2 tsp sesame oil

● Method

1. Clean chicken, remove head, neck and feet, and cut chicken into 5 cm pieces. Marinate 20 minutes with 2 tablespoons of wine, soy sauce and ginger juice. Take out chicken and save the marinade.
2. Heat up 500 ml of oil and deep fry chicken until golden brown. Remove chicken to drain.
3. Pour out oil leaving about 3 tablespoons in the wok, stir fry ginger slices and Beijing scallions until fragrant, add chicken and the marinade, and sprinkle 3 tablespoons of wine along the side of the wok. Stir, put in star anise and 150 ml of boiling water, and bring to a boil. Cover wok, reduce to low heat and braise for 30 to 40 minutes until sauce thickens. Discard star anise, ginger and Beijing scallions, stir in sugar and vinegar and toss, and drizzle sesame oil before serving.

糟雞

Chicken Marinated in Fermented Glutinous Rice

紹興即古代越國的首府會稽，是浙江菜系的發祥地，文化含量源遠流長，歷史比杭州菜還早了好幾百年，對後來杭州菜的發展影響很大。糟雞是紹興民間傳統名菜，是紹興酒樓食肆中的頭牌涼菜。

我國用糟來醃製食物，已經有二千多年歷史，北魏的賈思勰在《齊民要術》中，詳細地記載了糟的菜式，而明代李時珍在《本草綱目》中，稱糟是「藏物不败，揉物能軟」，意思是糟製的食物不容易腐壞，而且能令食材柔軟。在沒有冰箱的年代，用鹽和酒糟來醃肉類，不失為保存食物的有效方法。

杭州和紹興地區的酒糟，是在用糯米釀造黃酒後剩下的酒渣，調兌後密封半年以上，即為香糟，香味濃郁，含酒精大約 8%，跟煮菜用的普通紹酒差不多。傳統上做糟雞用的是酒糟，雖然酒味特別香濃，但是因為衛生問題，酒糟基本上已經很少採用。我們的糟雞，用的是酒釀，也稱為醪糟或甜酒釀。傳統的紹興家庭喜歡自製酒釀，做法是把糯米浸透蒸熟，攤開用冷水沖至適合的溫度，加入菌種和酵母，放入罇中自然發酵而成，酒釀香味濃郁，稍帶甜味。市面上的超市及南貨店出售的盒裝或瓶裝，裏面浸着一些白色的米狀酒渣，就是酒釀。

醉雞與糟雞，其相同之處，兩者都是先把雞煮熟，其不同之處，醉雞是用紹興酒調汁浸漬而成的，而糟雞是用鹽和糟汁醃製的，鹽是千古不變的百味之王，糟雞的特色就是糟香入味，鹹鮮合一。有懂得美食的人認為醉與糟的分別，可以這樣來形容，「醉」，就像是欣賞一件精美的新瓷器，「糟」，卻是像欣賞一件典雅的古董。醉雞與糟雞同樣的色香味俱全，吃起來兩者都是有酒味，但細啜其韻味就是不同。



份量 4 人份

準備時間 20 分鐘

烹調時間 20 分鐘

醃製時間 24 小時



●材料

新鮮雞 1/2 隻 (約 600 克)

鹽 1.5 茶匙

酒釀 75 毫升

糖 1 茶匙

紹酒 60 毫升

●做法

1. 把雞洗淨後瀝乾。
2. 燒沸一鍋水，放下雞，再煮沸後加蓋，熄火，把雞浸約 22-23 分鐘，取出放涼，切成兩大塊，再用 1/2 茶匙鹽把雞醃 30 分鐘。
3. 酒釀用攪拌機打成汁，再和 1 茶匙鹽、糖、酒及 50 毫升冷開水在大碗裏拌勻成糟汁。
4. 把雞放在大碗裏用糟汁拌勻，再連汁放在一個大食物密實袋裏，擠出空氣。
5. 把食物袋密封，放在一個大碟上，再用重物壓實，放冰箱裏 24 小時。
6. 把雞從袋中取出，斬件後淋上少許糟汁即可食用。

●烹調心得

傳統做糟雞是放在罈子中，一層酒糟放一層紗布，再放一層雞，要密封醃七天。我們改用食物密實袋為容器，加重物壓實，這樣放冰箱中醃 24 小時已夠入味，亦不怕雞肉變壞，是一個簡單的家常好方法。

Serves: 4 / Preparation time: 20 minutes
Cooking time: 20 minutes / Marinating time: 24 hours

● Ingredients

- 1/2 chicken (about 600 g)
- 1.5 tsp salt
- 75 ml fermented glutinous rice
- 1 tsp sugar
- 60 ml Shaoxing wine

Tips:

Using food storage bag and refrigeration in place of marinating in a traditional vase for many days is a simple method, suitable for home cooking.

● Method


1. Clean and rinse chicken. Drain.
2. Bring to a boil a large pot of water, add chicken and re-boil. Cover and steep chicken in hot water for about 22 to 23 minutes, and remove chicken to cool. Cut chicken into two large pieces and marinate with 1/2 teaspoon of salt for 30 minutes.
3. Put fermented glutinous rice into a blender to blend into a sauce, and mix with 1 teaspoon of salt, sugar, wine and 50 ml drinking water into fermented glutinous rice sauce.
4. Mix chicken with fermented glutinous rice sauce in a large bowl and transfer to a large food storage bag. Seal bag after squeezing out all the air.
5. Place bag on a large plate and weigh down on the chicken with a flat heavy object. Refrigerate for 24 hours.
6. Remove chicken from the bag and cut into pieces. Drizzle fermented glutinous rice sauce on the chicken before serving.

份量 4 人份
準備時間 15 分鐘
烹調時間 30 分鐘



花雕乳鴿

Squabs in Wine



浙江省是魚米之鄉，這裏的先民在七千多年前，就懂得種植穀物和漁獵，自古有「飯稻羹魚」之說。杭州、紹興、嘉興、湖州等屬於平原地帶，這裏氣候溫和，水網縱橫，自古良田成片，盛產稻穀，而糯米就是這個地區的特產。

紹興黃酒，亦簡稱爲紹酒和紹興酒，據說已有六千多年的釀造歷史。紹興黃酒產於紹興地區，以水質優良的鑒湖水和糯米釀造而成，有分土紹酒、加飯酒、善釀酒、香露酒、元紅酒和花雕酒等分類，年份由三年至幾十年不等。紹興黃酒的酒精約爲15度左右，口味醇厚，很適合用來烹調菜式，也可以直接飲用。據說飲紹酒能活血通絡，並含有調節營養的多酚、低肽，可以清除自由基，延緩衰老，是對身體有益的低酒精類飲品。

老一輩的台灣人喜歡在喝黃酒時加兩顆話梅，又或者把酒溫熱來飲，這是因為以前黃酒的釀造條件不好，特別是上世紀四、五十年代台灣釀造的黃酒，又或者是貯存條件不良時所落下的毛病，這情況猶如遇到不堪入口的葡萄酒時，有人會加入梳打水或果汁勾兌來喝一樣。不過，這種喝黃酒的習慣，卻在近幾十年由台商傳到中國，使很多人都誤以爲加話梅和溫熱，才是懂得喝黃酒。其實，好品質的紹興黃酒，特別是年份高的黃酒，例如花雕和太雕，只要把酒略爲冰凍，酒質更爲香濃，享受已是無以尚之。

花雕是紹興黃酒中的上等陳年酒，酒性柔和，色澤橙黃清透，醇厚香濃，因存放在雕有花鳥花紋的密封酒罈子中，故名爲花雕。在宋代時期，紹興地區家家都會以糯米釀黃酒，每當有人家生了女兒，滿月那天父母便會選幾罈好酒，用泥密封住，放在地窖中藏起來，等女兒長大出閣之時，取出陳酒以款待賓客，稱爲「女兒紅」。市場上有黃酒叫做太雕，是屬於商品名稱，並不是紹興酒的傳統分類，是加飯酒和善釀酒勾對而成，一般要儲存八年以上，但顏色比較深，用來烹調菜式要注意了。

● 材料

乳鴿 2 隻	花雕酒 150 毫升
鹽 1 茶匙	生抽 1 湯匙
紅麴米 1 湯匙	老抽 1 湯匙
薑片 30 克	蠔油 1 湯匙
蒜頭 4 瓣 (切片)	冰糖 30 克
乾蔥 4 粒 (切片)	清雞湯 150 毫升

● 做法

1. 乳鴿洗淨，加鹽腌 15 分鐘，瀝乾。
2. 紅麴米用香料袋或茶袋裝好，備用。
3. 在鑊中燒 250 毫升油至中溫（約 150℃），把乳鴿放在漏勺上，用油淋至微紅色。
4. 倒出油，只留 2 湯匙在鑊中。爆香薑、蒜片和乾蔥片，加酒、生抽、老抽、蠔油、冰糖、雞湯和紅麴米，煮沸。
5. 放下乳鴿，再煮沸，轉慢火煮 20-25 分鐘至乳鴿完全熟透，取出斬件放盤。
6. 大火收汁，淋汁乳鴿上即成。

● 烹調心得

1. 此道菜適宜用花雕酒，或三或五年釀的紹興酒。
2. 紅麴米是天然的染色材料，在可令乳鴿的顏色紅潤。在中藥店或食物雜貨店有售。

Serves: 4 / Preparation time: 15 minutes / Cooking time: 30 minutes

Ingredients

2 squabs	150 ml huadiao wine
1 tsp salt	1 tbsp light soy sauce
1 tbsp red yeast rice	1 tbsp dark soy sauce
30 g ginger, sliced	1 tbsp oyster sauce
4 cloves garlic, sliced	30 g rock sugar
4 shallot, sliced	150 ml chicken broth

Method

1. Clean, and marinate squabs with salt for 15 minutes.
2. Put red yeast rice in a spice bag.
3. Heat 250 ml of oil in a wok to a medium temperature (about 150°C), hold squabs in a hand held colander over the wok and drizzle heated oil over them until skin turns slight brown.
4. Pour out oil leaving 2 tablespoons in the wok, stir fry ginger, garlic and shallot until aromatic, add wine, soy sauces, oyster sauce, rock sugar, chicken broth and red yeast rice, and bring to a boil.
5. Put in squabs, re-boil, change to low heat and simmer for 20 to 25 minutes until thoroughly cooked. Take out squabs, cut into pieces and transfer to plate.
6. Reduce the sauce and drizzle over the squabs.

Tips:

1. Shaoxing wine that has been aged 3 to 5 years can be used in place of huadiao wine.
2. Red yeast rice is a natural food coloring ingredient and can be found in Chinese medicine stores or in dry good stores in the wet market.

迴味·杭州菜

Hangzhou Cuisine

作者	Author
陳家廚坊	Chan's Kitchen
方曉嵐·陳紀臨	Diora Fong • Keilum Chan
策劃 / 編輯	Project Editor
	Catherine Tam
攝影	Photographer
	傅光
	葉冲
	Imagine Union
美術設計	Design
	Charlotte Chau
出版者	Publisher
萬里機構出版有限公司	Wan Li Book Co Ltd.
香港鯉魚涌英皇道 1065 號	Room 1305, Eastern Centre, 1065 King's Road,
東達中心 1305 室	Quarry Bay, Hong Kong
電話	Tel 2564 7511
傳真	Fax 2565 5539
電郵	Email info@wanlibk.com
網址	Web Site http://www.wanlibk.com http://www.facebook.com/wanlibk
發行者	Distributor
香港聯合書刊物流有限公司	SUP Publishing Logistics (HK) Ltd.
香港新界大埔汀蘭路 36 號	3/F, C&C Building, 36 Ting Lai Road,
中華商務印刷大廈 3 字樓	Tai Po, N.T., Hong Kong
電話	Tel 2150 2100
傳真	Fax 2407 3062
電郵	Email info@suplogistics.com.hk
承印者	Printer
中華商務彩色印刷有限公司	C & C Offset Printing Co., Ltd.
出版日期	Publishing Date
二零一七年七月第一次印刷	First print in July 2017
版權所有 · 不准翻印	All right reserved. Copyright©2017 Wan Li Book Co. Ltd ISBN 978-962-14-6484-2 Published in Hong Kong



杭州菜，清淡典雅，刀工細緻，食材考究，
她的韻味，她的精緻，值得細味品嘗。

方曉嵐、陳紀臨夫婦為《回味·杭州菜》花去不少心力，在搜集資料期間，研究和細閱了不少古籍經典，用心的寫下筆記，試菜，修改，再試菜，務求將有千年歷史的南宋古杭州名菜，通過他倆獨特的解讀、詮釋和改良做法，使一般家庭都能輕易在家烹調正宗的古今杭州菜。希望本書能讓讀者們認識杭州菜、品嘗杭州菜，欣賞杭州菜。



ISBN 978-962-14-0484-2



9 789621 464842



華夏書局

HK \$138.00

Published in Hong Kong

遠流出版分館：飲食/食譜