

迎亞運 遊杭州

伴隨着杭州亞運會的臨近，究竟什麼樣的美食能入選運動員菜單，成爲了全球吃貨們最關心的事。近日，亞運村運動員餐廳提前揭秘了部分菜品，東坡肉、定勝糕、宋嫂魚羹等杭州名菜煥新亮相。記者了解到，目前菜單上的1000多道菜品中，杭幫菜在中餐裏的佔比約爲百分之四十，這也是繼G20杭州峰會後，杭州美食在世界舞臺的又一次集中亮相。作爲一座有着千年歷史的古城，杭州美食不僅味道好，更多了一層文化的意境，尤其是本次亮相亞運村的菜品，更是「道道有來歷、口口皆故事」。

大公報記者 俞晔



中國杭幫菜博物館裏的清朝滿漢全席微縮模型。

走進舌尖上的亞運 嘗杭州名菜 品江南文化



▲早在良渚時期，杭州人就已經懂得「飯稻羹魚」。受訪者供圖

坐落於南宋皇城遺址旁的中國杭幫菜博物館，是全國規模最大的地方菜博物館，兩層陳設包括十個展區、二十個歷史事件的場景復原，梳理了上至良渚文化，經過秦、漢、三國、南北朝、唐、宋、元、明、清等不同歷史階段，下至民國和當代的杭幫菜傳承、發展的脈絡。在這裏，你可以看到唐朝白居易、元稹泛舟西湖吃船席的微縮模型，學習宋代「荷葉鮓」的繁瑣製作方法，還能從清朝滿漢全席的微縮模型上見證宮廷盛宴的窮奢極欲。「館內陳列着3000多道菜。」李紅艷是博物館講解員，年紀輕輕的她已有了七年的工作經驗，對杭幫菜的「前世今生」可謂如數家珍。

「隨園菜」走進千家萬戶

「早在良渚時期，杭州人就已经懂得『飯稻羹魚』——用稻米做飯，用魚做羹，這就是最早的杭幫菜。到了南宋，南料北烹以及南宋人對品質生活的追求，使杭州菜獨樹一幟，餐飲行業的發展達到了歷史的極致。街頭巷尾酒肆林立，湧金門外的豐樂酒樓，便是當年臨安城內的網紅店。」清代乾隆年間，杭州誕生了一位美食家——袁枚，他在77歲高齡時所著成的《隨園食單》被廚界尊爲聖典。「這本書以文言隨筆的形式，細膩地描摹了當時江浙地區的飲食狀況，詳細記載了326道南北菜餚飯點的選料及烹製方法，廣泛地影響了人們的飲食文化生活。」李紅艷說，書中記載的糯米藕、魚圓、醬肉等「隨園菜」，至今都是杭州百姓餐桌上的家常菜。

美食背後的人情味

在李紅艷看來，杭幫菜最大的特點在於「人」。「東坡肉、叫花雞、蔥包燴……流傳千百年的杭州名菜背後，是一個個具體的人物故事，或是一段段淒美的愛情傳說。」由於博物館離西湖不遠，李紅艷最喜歡的便是在閒暇時光徜徉西湖、「偶遇」菜餚的主人。「例如，每當我漫步蘇堤時，腦海中就會浮現蘇東坡與東坡肉的故事，有一種遇到老朋友的感覺，恨不得與他就着肉汁對飲幾杯。」「最後，我給你出道題吧。」採訪結束，李紅艷走到博物館大門處，指着兩邊的對聯讓記者猜其背後的含義。「上聯：春夏秋冬遠近聽聽看看；下聯：東西南北古今品品嘗嘗。」李紅艷邊念邊提示道，「上聯裏的每個字對應了一處西湖美景，下聯裏的每個字對應了一道杭幫名菜，如果能答對一半，你就算是個合格的杭州通。」

根據亞運健兒飲食改良

雖然每一道杭幫菜都有其獨特的歷史與做法，但它們依然要根據運動員的飲食習慣與需求進行改良。亞運會運動員村餐飲服務商行政總廚盧志坤告訴記者，目前菜單已經過專家評審，並報亞奧理事會審核確認。「菜單充分考慮了食品安全、食源性興奮劑防控、食品營養、飲食文化、特色餐飲等方面的要求，將滿足運動員不同的飲食習慣和營養需求。」「根據亞組委的要求，我們對部分菜品進行了改良，例如用牛肉替代豬肉來做東坡肉，雞、鴨、魚等菜品則提前去骨，便於運動員食用。」盧志坤表示，此次菜單涉及菜餚的調料使用也根據亞組委的要求進行了調整，「很多香料不能用。」「但經過團隊多次研發嘗試後，最後呈現出來的菜品基本還原了杭州特色名菜的風味，讓來自世界各地的運動員都能吃到安全、正宗的杭州味道。」

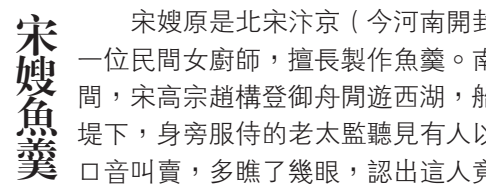
據介紹，亞運村運動員餐廳將採用自助服務模式，其中熱餐菜品是半自助模式，常溫和冷餐、明檔和飲料是全自助模式。餐廳包含熱餐區、冷餐和常溫餐區、飲料區、明檔區，其中熱餐區提供菜系主要爲中餐風味、東亞風味、南亞及次大陸風味、阿拉伯及中東風味、歐陸風味。同時加入必勝客和肯德基等西式餐飲。

杭幫菜裏的典故



龍井蝦仁

乾隆年間，乾隆皇帝微服私訪，在杭州茶農家喝到一杯龍井新茶，深感清香可口，趁人不備，暗抓了些茶葉離去。後來在市內餐館用膳，叫店夥計用此泡茶，夥計看到乾隆內着的龍袍外露一角，急忙告訴店主。店主正值烹調蝦仁，驚慌中竟把夥計手中的茶葉當作蔥末撒到鍋內。想不到這道茶葉蝦仁色澤雅麗，滋味獨特，吃得乾隆點頭稱好。此後，這道菜流傳至今。



宋嫂魚羹

宋嫂原是北宋汴京（今河南開封）的一位民間女廚師，擅長製作魚羹。南宋年間，宋高宗趙構登御舟閒遊西湖，船泊蘇堤下，身旁服侍的老太監聽見有人以汴京口音叫賣，多瞧了幾眼，認出這人是當年

年在故鄉賣魚羹的宋五嫂，便召其上船晉見。在船上，宋高宗一邊享用魚羹，一邊與宋五嫂暢談家鄉事。離開時，宋高宗對魚羹大加讚賞，賞賜宋五嫂文銀百兩，「宋嫂魚羹」就此揚名杭城。



蔥包燴

南宋時期，金人南下，岳飛率領岳家軍抵抗金兵。在即將直搗金軍大本營時，奸臣秦檜慫恿高宗皇帝用12道金牌將岳飛召回，用「莫須有」的罪名將其殺害於杭州風波亭。百姓無不痛心疾首。杭州小販王小順靈機一動，用麵粉捏成兩個象徵秦檜夫妻的麵人，丟進油鍋裏炸，並稱其爲「油炸檜兒」。害怕秦檜黨羽加罪，王小順最終把「檜」改成「燴」。不過，了解背後故事的百姓依然爭相購買，以解心頭之恨，蔥包燴也由此風靡至今。

杭州人的「三時四餐」

早餐：片兒川

片兒川，來源於它的做法。所謂「片」，就是將冬筍、瘦肉切成長薄片，而「川」其實是「汆」的諧音，指將筍片、肉片和雪菜入沸水煮熟。片兒川裏的「兒」音，慢慢地就被叫成了「片兒川」。片兒川好不好吃，講究的是個「鮮」氣。剛出鍋的片兒川，肉片鮮嫩，雪菜、筍片色澤分明，湯白而味濃，口齒生香。

推薦餐廳：奎元館、方老大、慧娟麵館

午餐：東坡肉

「淨洗鑊，少著水，柴頭罨煙焰不起。待他自熟莫催他，火候足時他自美。」傳承上千年，蘇軾記載的烹飪東坡肉方法依然被杭幫菜大廚們嚴苛地執行着。豬五花肉配以釀造的黃酒和醬油，經烙、煮、燉、煨、蒸等步驟，全程不加入一滴水，經過大約兩小時左右小火慢燉，變得皮薄肉嫩、色澤紅亮、味醇汁濃，酥爛而形不碎，香糯而不膩口。

推薦餐廳：樓外樓、杭州酒家、天香樓



下午茶：定勝糕

定勝糕是杭州糕點的代表，用糯米與粳米混合製成，色澤淡紅，鬆軟香糯，帶甜甜的豆沙味。相傳是南宋時杭州百姓爲感念岳飛多次領軍出征，沿途製作「定勝糕」送給他，盼其凱旋歸來。流傳至今，人們又賦予定勝糕新的含義，每年中考、高考時節，家長和老師們會送定勝糕給考生，祝願其考出佳績。

推薦餐廳：江南春、知味觀、南宋胡記

晚餐：筍乾老鴨煲

相傳南北朝時，蕭統太子來到竹筍遍野的天目山，在一茅屋內邊煮春筍，邊圍點經書。當想到鍋裏有筍在煮時，已被煮成「筍乾」。蕭統太子決定將錯就錯，往鍋中加水，放入老鴨繼續煮，不曾想竟自創出一道美味的佳餚來。如今，這道杭州名菜常用砂鍋燉製，在溫火上「篤篤篤」燉上五、六個小時。吃起來，筍乾香脆可口，鴨肉鮮嫩，調和出平和貼心的味道。

推薦餐廳：張生記、老鴨集、中國杭幫菜博物館



春夏秋冬遠近聽聽看看（西湖十景）

上聯：

- 蘇堤春曉
- 曲院風荷
- 平湖秋月
- 斷橋殘雪
- 雙峰插雲
- 三潭印月
- 南屏晚鐘
- 柳浪聞鶯
- 雷峰夕照
- 花港觀魚

美景

美食

成對聯

下聯：

- 東坡肉
- 西湖醋魚
- 南肉春筍
- 百鳥朝鳳
- 栗子冬菇
- 金牌扣肉
- 一品南乳肉
- 西湖一品煲
- 宋嫂魚羹
- 西湖莼菜湯

東西南北古今品品嘗嘗（杭幫名菜）