



王 刚
徐文昶
主 编

上海文化出版社

海上 夜宴

海上
夜宴

王
剛
徐文昶
主
編

图书在版编目(CIP)数据

海上夜宴 / 《海上夜宴》编委会编. -- 上海: 上海文化出版社, 2012.6

ISBN 978-7-80740-883-3

I. ①海… II. ①海… III. ①菜谱-上海市 IV. ①TS972.182.51

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第090358号

主编: 王 刚 徐文昶

执行策划: 毛小曼 周雯君

责任编辑: 毛小曼 周雯君

摄影: 陆国强 等

文稿统筹: 鲁 斌 吴佳琪

装帧设计: 李 喆

丛书名: 中华美食·厨王系列

书名: 海上夜宴

出版、发行: 上海文化出版社

地址: 上海市绍兴路74号

邮政编码: 200020

网址: www.shwenyi.com

印刷: 上海丽佳制版印刷有限公司

开本: 787mm×1902mm 1/24

印张: 6

版次: 2012年6月第1版 2012年6月第1次印刷

国际书号: ISBN 978-7-80740-883-3/TS.433

定价: 98.00元

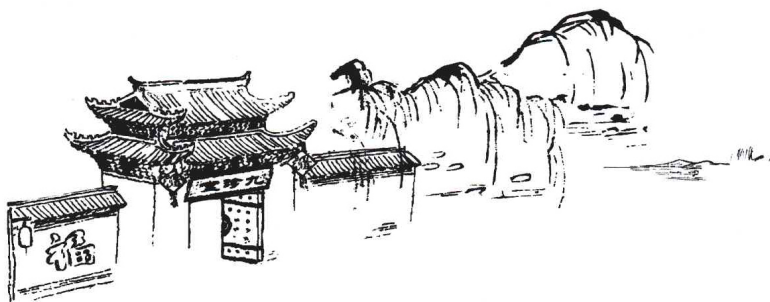
敬告: 如本书有质量问题请联系印刷厂质量科

T: 021-64855582



九珍堂

HONGKONG-GEM



九珍堂以“民皆有养，以养辞医”为宏愿，拳拳之志愿当医之大者，
从养生入手，悉心为您甄选养生滋补品，
孜孜发扬养生文化，以“正清和”为精神，
执掌参茸滋补行业新风尚！



全国免费服务热线：**400-8855-259**

www.chinajzt.com

目录

Contents

1	前言	72	君度鱼葡萄
9	宴出谁手	76	河蟹登祥
23	食材寻踪 & 烹饪大法	80	拖杞莲藕炖
24	红鲟蒸菜	84	黑猪手乌米饭
28	火烧赤壁	88	老上海罗宋汤
32	新疆狗鱼	92	乌凤戏猴头
34	螺肉映白玉	94	杂粮养生粥
38	蜜酿猪蹄	98	卤肉饭
42	极品牛肉锅	100	西湖酱鸭卷饼
46	锦绣暖锅	102	扬州蒸谷炒饭
50	辣酒煮花螺	106	神马牛河
54	蛋包饭	108	罗汉上素面
56	海带炖牛尾	112	八宝辣酱面
58	珍品四鳃鲈鱼(两吃)	116	素鳝丝
60	野山参雪梨竹丝鸡	120	明月香菇盒
64	冬草瑶柱竹荪蛋	122	草头圈子
68	火龙猴头雁	126	糟溜黄鱼片
		131	赏味之言



前言

preface



jiang li yang

江礼阳

美食评论家

看着熠熠的星光

曾有人在网上问我：健康与美味孰重？我答：都不如安全重要。甚至可以套用裴多菲的名句——美味诚可贵，健康价更高。若为安全故，二者皆可抛。

确实，很长一段时间来，看电视新闻常常会“心惊肉跳”：三聚氰胺、瘦肉精、起云剂、苏丹红、洗虾粉、一滴香、毒胶囊……哪一样不是在荧屏上曝光？！刚才吃下去、喝下去的东西被查出有害，吐又吐不出来。于是，有人问：我们还能吃什么？

我当然也是惶惶不可终日束手无策的芸芸众生之一。更要命的是，我以“吃”为工作，每天接触可能有害的东西远比大家多得多！在“苦胆吓破”之余，幸好我还有最后一张王牌：问问阿楠吃什么。

阿楠是我在“食坛”的老朋友、忘年交。从“人气美食”到“美食大王牌”，我们常在一起“干活”，并有一些机会共同进餐。这位东北帅哥，有时会豪饮，



a man

阿楠

主持人

还记得2010年底上海广播电视台第一次举办“千金买创意”活动。全集团不论电台或电视频道，也不论编导或主持人都可以提出节目构想。根据食品安全危机背景，我提出的美食综艺节目“美食大王牌”经过层层突围，最终得到样片资助。这档节目随后就成了上海广播电视台星尚频道每周六的王牌栏目。

《海上夜宴》出版之际正是“美食大王牌”播出一年半的时候。期间，我们足迹遍及近三十个省市以及日本、尼泊尔、美国等国家。依照“不时不食”的原则，我们找到了近150种食材。节目上的厨师也从最初的三位增至现在的数十位。可以很骄傲地说，我们正在做一件利国利民的事情。

去年11月，节目举办了“本帮厨神争霸赛”，选出的三位厨师和沪上另两位大厨组成团队，赴美举办规模空前的“海上夜宴”。五百位宾客共襄盛举，“海上夜宴”惊艳彼岸。

出版社的王社长“识英雄重英雄”，他觉得如此的餐饮盛典应予记录，食品安全知识更要推广。“我来出书”这是他当时说的一句话，也正是这句话让我没有理由不把节目上的有关食材的照片、故事，料理的制作和精彩花絮全部贡献出来。

《海上夜宴》汇聚了很多人的希望和汗水，我们也希望大家阅读此书、口水分泌的同时，不仅能学到一些菜肴的制作，也能通过精选的安全食材，见识我们的一片苦心。





宴出谁手。

Shanghai Banquets



我们力邀沪上六位名厨，他们均服务于上海顶级餐厅，不仅是『美食大王牌』之座上嘉宾，有的更远赴美国，参加『海上夜宴』厨王争霸赛。他们肩负着『弘扬中华优秀美食文化』的使命，积极将中华餐饮文化推广开来。

lu ya ming

陆亚明

现在质监部门在查食品添加剂，要求公示，我们没法公示，因为根本就不用。



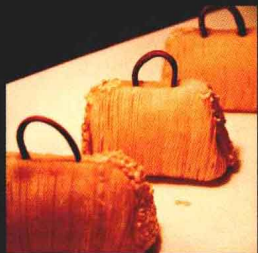
要说上海滩有悠久历史的饭店，恐怕豫园城隍庙的『绿波廊』榜上有名。苏帮点心泰斗陆亚明，是上海豫园商城绿波廊酒楼点心部总监、面点高级技师。他研制成功了四十六个创新品种，并对面点制作中的摘胚、和面等工艺流程进行大胆改革。

一九九五年十一月，上海青工技能（点心制作）大赛，强手林立，陆亚明过关斩将，荣登榜首。其中摘胚一项，七克面粉规定一分钟摘七十只胚子，陆亚明一口气就摘了一百四十五只，平均每秒钟摘两只多，速度之快令评委惊叹不已。原来陆亚明经过三十多次实验，总结出在和面时不用传统的冷水面团，而用开水面团，且加入猪油，增加了面粉的硬度，使之可塑性强、弹性好，减少了摘胚时间。评委们认为，陆亚明的做法，在生产实践中将会大大缩短劳动时间。

| 大厨的风云档案 |

1980年，不满13岁的陆亚明开始随父学厨艺，陆大厨父亲陆苟度，是当时饮食业公认的老法师。陆苟度，是上海滩泰斗级点心师，在绿波廊工作了大半辈子，退休后仍在店里发挥余热。1984年，陆亚明子承父业，从江苏武进到上海进入绿波廊。起初10年，他潜心学艺，苦练基本功。哪怕是做最简单的包子，也反复尝试千百遍。在时任绿波廊经理、名厨周金华的指导下，他技艺日进。

成名之后，陆亚明始终追求创新，不断创造经典。1997年7月，美国前总统克林顿在绿波廊品尝家宴，为了吃一块陆亚明独创的又糯又粘的“五粮液桂花拉糕”，先后动用3双筷子，这一趣闻流传至今，成为陆亚明精湛厨艺的绝妙注解。他追求健康饮食，抛弃色素，改用菜汁、南瓜汁调色；他常对馅料“变魔术”；他还为传统点心添加时尚元素，独创“拎包酥”，广受好评。



| 大厨的秘密菜谱 |

作为豫园城隍庙绿波廊的点心高级技师，陆亚明制作的眉毛酥、枣泥酥、萝卜丝酥饼、蟹粉小笼等上海城隍庙传统点心色香味形俱佳，他做的点心做工地道，风格独特，美轮美奂，与众不同。就拿“眉毛酥”来说，上海难会做的人不止他一个，而陆亚明做的就是不一般，酥层厚薄、间距绝对一致，透出一种美的感染力，被称为沪上一绝。他做的船点更是造型逼真、栩栩如生，连外宾都赞道：“这不是点心，而是精致的艺术品。”另外，他拿手的椒盐腰果酥、桂花糯米糕、鱼香家常饼、蛋黄鱼包、鱼翅灌汤包、奶黄秋叶包、香芋蜂巢酥、花篮烧卖等46个新品种，有的是中西结合，有的是在传统的基础上加以改进，有的把甜菜引进了点心，有的是把菜肴中的复合味引进点心，有的是古为今用、洋为中用。

绿波廊里面最有特色的点心莫过于“枣泥酥”，尽管外面有现成的馅料卖，只要成本价的三分之一，但陆亚明仍旧坚持用山西的马牙枣焖10个小时，人工去皮后再放上油、糖熬制三小时，其间要不停地翻炒。这样出来的馅料放上半年也不会坏。“现在质监部门在查食品添加剂，要求公示，我们没法公示，因为根本就不用。”陆亚明笑道。

| 绿波廊 |

上海绿波廊酒楼创业于1979年，其旧址是明嘉靖（1559年）潘氏豫园西园楼阁轩厅，1924年夏该地开设茶馆，取名“乐圃廊”。1979年更名为“绿波廊餐厅”。“绿波廊”寓意“春水绿波诗意浓，回廊朱阁结情姻”，富有诗情画意，并邀请上海文史馆员田桓先生题写招牌。1991年，豫园商城开发一期工程，绿波廊扩大后改为“绿波廊酒楼”。

绿波廊系三层仿明清建筑，青瓦朱栏，古色古香，与湖心亭相映成辉，宾客倚窗就座，九曲桥尽收眼底，碧波绿水，令人心旷神怡，平添了不少饮食情趣。

绿波廊主营上海菜、上海点心、鱼翅、蟹宴等四大系列，接待中高层宾客为市场定位。

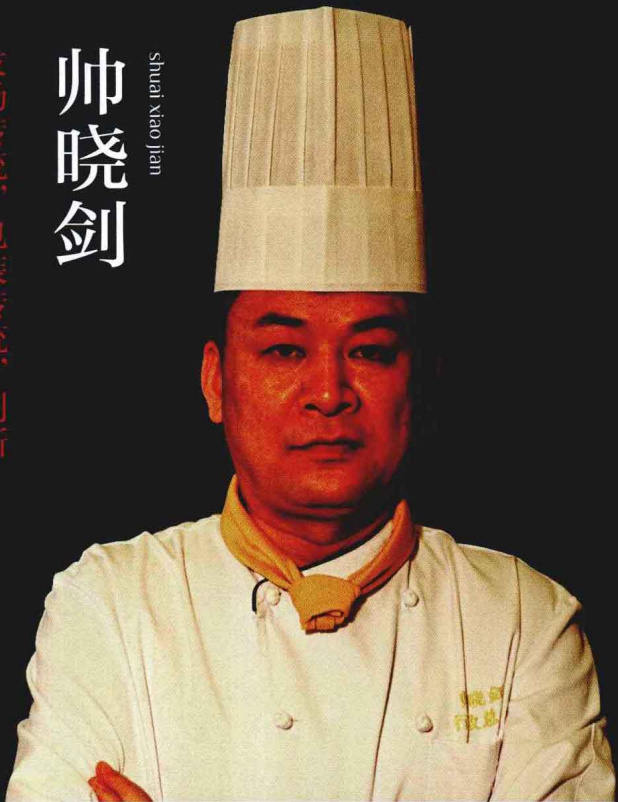
经过多年的努力，绿波廊形成了上海菜、上海点心、蟹宴、鱼翅四大系列，以选料精细、操作考究、质量稳定、特色鲜明而享有盛誉，充分体现了兼容并蓄、博采众长、趋时应世、精益求精的海派风格。在保持传统的基础上，绿波廊不断调整品种结构，创新菜同样受到青睐，使悠久的历史饮食文化发扬光大。



shuai xiao jian

帅晓剑

发扬传统，包装传统，创新
与传统相结合是新的时尚！



2010年二月作为2011年上海海派厨神中国厨王，参加世界巡演赛——美国站海上夜宴活动，轰动全美并荣获『世界厨王称号』

新浪微博『寻找渐渐失去的妈妈的味道』节目创始人

SMG传媒时尚频道『美食大王牌』御用大厨

外滩游艇会行政总厨

|| 大厨的风云档案 ||

帅大厨是新疆知青回沪子女，父母当时在库尔勒农二师，那个有名的地方当然不只是出产香梨，艰辛、苦难也是题中应有之义。小帅学厨早些年从未拜过师，可谓无师自通。然而他透露，“虽说没正式拜师，还

是有使我终生受益的师傅，1990年向粤菜大师姚炳辉（曾任广州白云宾馆厨师长）学到的正宗粤菜厨艺，特别是传统的蚝油牛肉、西柠软鸡，还有调汁水、油泡等烹饪方法，终生难忘。”