

款款精彩纷呈

名菜

120

款制作

厨艺入门必读丛书

葛子厚
主编



W 世界图书出版公司

名菜

120

款款精彩纷呈
款制作

厨艺入门必读丛书

葛子厚
主编

世界图书出版公司
上海·西安·北京·广州

图书在版编目 (C I P) 数据

名菜120款制作/葛子厚主编. —上海: 上海世界
图书出版公司, 2002.11

(厨艺入门必读丛书)

ISBN 7-5062-5412-3

I. 名... II. 葛... III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2002) 第025300号

总策划: 葛 亮

责任编辑: 王 澄

封面设计: 通 文

装帧设计: 吴珊丹

摄 影: 戴定九 吴耀根

名菜120款制作

葛子厚 主编

上海世界图书出版公司出版发行

(上海市尚文路185号B楼 邮政编码 200010)

上海浦东东北联印刷厂印刷

各地新华书店经销

开本 889×1194 1/32 印张 4.75 字数 100 000

2002年11月第1版 2002年11月第1次印刷

印数: 1-8000

ISBN 7-5062-5412-3/T·69

定价: 20.00元



总 序

梁 辛

姐姐一家子从成都来上海，远道而至，实在难得。我和妻商量着，要请他们吃一顿饭。

其实他们就住在我家里，天天都不止吃一顿饭。我们所谓的吃一顿饭，就是到馆子里去，像模像样地吃点有特色的菜肴。

讲到有特色的菜肴，我们马上想到离家不远的砂锅鱼头。这道菜在上海滩兴起来没几年，在成都肯定是吃不到的。于是我们就打电话订了餐。

虽说离家近，却是有一些日子没去了。一般的菜端上来，也没觉出有什么大的差异，只感到色、香、味上不同于过去。但到砂锅鱼头送上来，我热情地向姐姐一家子介绍，谁知品尝下来，姐姐一家子都默默无语。我喝了一碗汤，才知其中原因，因为鱼腥不说，而且汤色混浊，油腻难咽。我只得连连向姐姐一家人表示抱歉，说这里的砂锅鱼头，原来鲜美无比，根本不是这样子的。

也正是由此，我才深切地体会到，美味佳肴，不仅仅得靠名气，靠牌子，还需要经营此牌子的厨德。懂得一道名菜的制作方法，烹调特点，配料要诀是远远不够的。如若失去了厨德，那么再好的配料，再娴熟的烹调技术，再富丽堂皇的宾馆，也会把生意做垮的。

厨艺入门必读丛书，最大的特点，就是突出地介绍了一代名厨们的厨德。其第一辑《中菜厨技入门》，书中不仅介绍了上海菜、四川菜、北京菜、广东菜、淮扬菜各帮的特色菜肴，还由浅入深、由初级、中级、编写到高级。让感兴趣的读者既可从初级菜肴学起，也可以直接从高级菜上手。既有操作性，更有逐步提高的可能。

这套丛书的第二辑《名菜120款制作》更见其特点。它是把第三辑中介绍到的二十四位名厨做得最为出色的五道菜，一一展示出来，还公布了他们各自所供职的饭店，让读者既能有迹可循，去品尝名厨们的看家菜。更能在品尝后，回家去参阅本书实践，提高家庭生活的情趣，提高家人的烹调技术。

这套丛书的第三辑《烹坛24位名厨》，写及二十四位沪上著名厨师，通过介绍他们的学艺和成功道路上难忘的生活片断，参加国内外烹饪大赛和接待重要贵宾的心得体会，写出了一个个名厨崇高的厨德。通过名厨们的职业道德、做人准则和他们信奉的座右铭，写出了一批独具个性的名厨形象。让读者朋友能如闻其声，如见其人。

这套丛书的主编葛子厚先生，比我年长10岁。20世纪60年代初，任共青团上海市委《团的工作》编辑、记者。1985年，由共青团上海市委调入上海市旅游事业管理局任副处长。1986年，任华东大酒店筹建处主任。1995年，任虹桥宾馆党委副书记、上海食文化研究会理事……

葛先生恪守的人生格言是：自己是自身命运的创造者。成功的秘诀在于认定一条道路，目标不变，持之以恒。正因为如此，几十个春秋造就了他这个餐饮企业家、烹饪工作的学者、专家，为祖国的烹饪事业作出了应有的贡献。

我在这篇序文开头请姐姐去吃鱼头的那家宾馆，正是老葛担任过总经理的那家宾馆。遗憾的是，我请姐姐一家去吃饭的时候，老葛已经离开了那家宾馆。从此，菜肴的质量就成了大问题……

这正是我欣然答应为本书作序的原因。

是为序。





目 录

一、李伯荣看家菜			1
1. 虾子大乌参	2. 蟹粉豆腐		
3. 红烧鮰鱼	4. 糟香甩水	5. 扣三丝	
二、卢景祥看家菜			7
1. 蟹黄八珍翅	2. 松鼠鳊鱼		
3. 滑炒大虾仁	4. 黑胡椒牛排	5. 三味大虾	
三、李兴福看家菜			13
1. 锅贴金腿	2. 干煸鱿鱼丝		
3. 冬瓜燕	4. 灯影牛肉	5. 香酥鸭子	
四、东林发看家菜			19
1. 桂花鱼翅	2. 乌仔怀喜		
3. 荷花牛肉松	4. 百花香酥鸭	5. 火爆鳊鱼丝	
五、罗来耀看家菜			25
1. 清炒蟹粉	2. 醋溜鳊鱼		
3. 川荪鱼圆汤	4. 鲫鱼冬笋	5. 兰花山鸡片	
六、徐焕昌看家菜			31
1. 干烧扒翅	2. 水晶虾仁		
3. 玉珠怀胎大乌参	4. 两霸争娇	5. 白汁鲑鱼唇	
七、姜介福看家菜			37
1. 红烧潮州砂锅鱼翅	2. 迷你炖八珍		
3. 沙律银鳕鱼	4. 麒麟鳊鱼	5. 泰式焗膏蟹	
八、李耀云看家菜			43
1. 蜜汁橄榄山芋	2. 麻酱双片		
3. 鸡鲍蒲菜	4. 红烧马鞍桥	5. 浦江鱼翅	
九、胡丽妹看家菜			49
1. 糝	2. 芫爆双脆		
3. 高汤燕菜	4. 黄焖扒翅	5. 发财美容蹄	
十、王致福看家菜			55
1. 炆虎尾	2. 扒牛头		
3. 蟹粉狮子头	4. 鸳鸯鸡粥	5. 拆烩鱼头	
十一、姚楚豪看家菜			61
1. 蟹黄色翅	2. 粉蒸鮰鱼		
3. 生爆鳝背	4. 富贵鱼镶面	5. 干烧明虾	
十二、叶威光看家菜			67
1. 家常绍子海参	2. 鞭赶乌龙		
3. 舌战群儒	4. 干煸鳝丝	5. 一品熊掌	

十三、李国平看家菜	73
1. 酥皮奶油鸡	2. 雀巢西芹澳带
3. 菊花鲜鱿	4. 八珍蛇丝羹
	5. 福祿双味鲍
十四、沙启庆看家菜	79
1. 韭黄鱼丝	2. 赛熊掌
3. 它似蜜	4. 蟹粉鱼肚
	5. 淮杞牛筋盅
十五、朱鸿炳看家菜	85
1. 鸡汁大扒翅	2. 炸大王蛇
3. 怪味酥鸭	4. 雪花水仙
	5. 橙盒炒驼松
十六、赵仁良看家菜	91
1. 炆水晶小龙虾	2. 明月南非鲍
3. 盐焗活鳊鱼	4. 小包荷叶香鸭
	5. 金汤蟹肉虎翅
十七、范民其看家菜	97
1. 翡翠燕窝	2. 蚝皇印尼鲍
3. 绣球扒牛尾	4. 牡丹三文鱼
	5. 猪尾马鞍桥
十八、陆金华看家菜	103
1. 药膳佛跳墙	2. 上汤活海蚌
3. 香油石鳞	4. 豆酱爆螺片
	5. 生煎糟鱼
十九、严惠琴看家菜	109
1. 尊皇鲍鱼	2. 菜胆肘子炖鲍翅
3. 油泡响螺片	4. 大漠驼铃
	5. 双龙戏珠
二十、朱惠明看家菜	115
1. 小鸟明虾	2. 糟溜鱼片
3. 焗蜗牛	4. 烩乌鱼蛋
	5. 葱煸海参
二十一、俞冯兴看家菜	121
1. 炆田螺	2. 龙须鱼面
3. 秋叶虾片	4. 鲜芒象鼻蚌
	5. 白玉蟹粉鱼肚
二十二、汤乃军看家菜	127
1. 雪菜笋丝白烧黄鱼	2. 粟米浮云文鱼羹
3. 脆皮龙虾	4. 琵琶河虾仁
	5. 红烧大活鲍
二十三、葛茂民看家菜	133
1. 中华蟹两吃	2. 味菜炒青龙
3. 冰块烧花蟹	4. 封缸鱼翅
	5. 糊涂鱼羊锅
二十四、彭军看家菜	139
1. 南乳稻香扎肉	2. 沙律三文鱼
3. 竹荪酿鲍珠	4. 红烧蝴蝶翅
	5. 七星葫芦鸭





一、李伯荣看家菜

生平简介 李伯荣 生于

1932年，上海浦东三林乡临江村人。1945年随父李林根在德兴馆学艺时，拜上海名厨杨和生为师。1958年参加上海首届烹饪技术培训班深造。1979年先后调至上海老饭店、绿波廊，任切配部负责人，1986年任上海老饭店业务副经理。现为国家高级烹饪技师、上海市烹饪协会常务理事。1979年起连续5年被评为上海市劳动模范；1986年以来任新亚集团烹饪培训教练，多次率该集团厨师代表上海参加全国烹饪大赛均取得前三名的好成绩；1990年首届全国青工烹调技术大赛中任上海队教练，带领选手荣获8枚奖牌。他还多次赴日本、新加坡等国献艺，海内外传媒对他烹制的“虾子大乌参”“蟹粉大扒翅”“扣三丝”等拿手菜给予过很高的评价。



1. 虾子大乌参 (上海菜)

原料 水发大乌参 1 只(750 克), 干河虾子 15 克, 料酒 15 克, 酱油 25 克, 红高汤 150 克, 白砂糖 15 克, 味精 1 克, 白汤 500 克, 葱结 1 个(20 克), 精制油 1250 克(实耗 50 克), 清油 150 克, 水生粉适量。

厨艺 (1)炒锅放火上, 加精制油烧热, 下大乌参炸爆一下(以去水分), 捞起, 倒入漏勺沥油。再将大乌参入锅加料酒、酱油、红高汤、干河虾子、白砂糖、白汤, 并用筷子在大乌参上戳些小孔(以便入味), 烧开后, 加锅盖转小火焖煮 10 多分钟, 加入味精, 再转旺火稠浓汤汁。另取炒锅置火上, 加清油、葱结, 熬成葱油, 以小火保热。
(2)将大乌参捞起沥尽汤汁, 盛入长盆中, 用水生粉淋入大乌参汤汁中勾芡, 加入适量热葱油, 搅匀后, 浇在大乌参上。

特色 (1)色泽——棕褐油亮; (2)质感——软糯; (3)口味——鲜肥, 带有河虾子和葱油的特有芳香。

提示 烧——大乌参要发透烧酥, 烧入味。





2. 蟹粉豆腐 (上海菜)

原料 新鲜河蟹粉 75 克, 内脂豆腐 1 盒(400 克), 料酒、精盐、味精、胡椒粉、高汤、水生粉、精制油(或熟猪油)各适量, 葱花、姜末各 5 克, 韭黄粒适量。

厨艺 (1)内脂豆腐切成方丁, 下锅焯水后捞起沥水。
(2)炒锅放小火上, 加精制油烧至 6 成热, 下葱花、姜末、河蟹粉, 煸炒出香味时, 转旺火烹入料酒, 下内脂豆腐丁、精盐、味精、高汤, 烧开后, 加上锅盖, 转中小火焖煮 3~4 分钟, 即转旺火稠紧汤汁, 用水生粉勾芡, 撒胡椒粉、韭黄粒, 淋入适量明油起锅, 装入已烘烫的沙煲中。

特色 (1)色泽——蟹黄色;(2)质感——爽滑软糯;(3)口味——豆腐入味, 蟹香浓郁。

提示 烧——豆腐要焯水再沥水, 蟹粉要煸出香味。





3. 红烧鲰鱼 (上海菜)

原料 净鲰鱼中段600克, 净竹笋肉75克, 料酒20克, 酱油50克, 白砂糖30克, 味精4克, 精制油100克, 清汤750克, 葱结1个, 姜2片。

厨艺 (1)鲰鱼斩块, 竹笋肉切旋刀块。

(2)炒锅放火上, 加60克左右精制油, 烧至6成热, 下葱结、姜片, 爆出香味; 下鲰鱼块煸炒, 至鲰鱼块收缩变挺, 加料酒、酱油、白砂糖、鲰鱼块, 翻稠上色, 加清汤烧开, 加盖烧至汤稍浓, 拣去葱结、姜片; 下竹笋肉块、味精, 并再加入精制油30克左右, 加盖转中小火焖至鲰鱼肉酥、汁浓。汤稠如芡时, 加入剩下的精制油, 稍加旋锅煮稠, 即可起锅。

特色 (1)色泽——棕红; (2)质感——鱼肉酥嫩; (3)口味——汁浓如芡, 咸中鲜甜。

提示 红烧——鲰鱼块先炒后烧, 笋肉块在焖鲰鱼前入锅。火候要恰到好处, 先大火烹, 后小火煨, 再旺火收汁。





4. 糟香甩水 (上海菜)

原料 洗净的青鱼尾(甩水)2尾(共750克), 熟火腿50克, 熟冬笋75克, 香糟150克, 料酒200克, 精盐、味精、清汤、清油各适量, 姜1小块, 去白青葱2根, 葱、姜丝、红椒丝各适量, 去根水发香菇1只。

厨艺 (1)香糟放盛器中加料酒搅和成糟浆, 将用刀拍过的葱姜放入糟浆中, 待用。

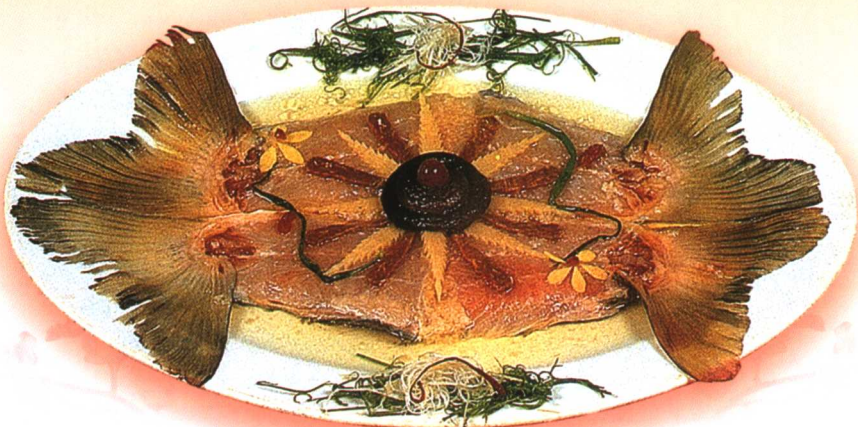
(2)将每条青鱼甩水连尾鳍一剖为二, 批去中间龙骨, 修切整齐后, 将青鱼甩水的鱼肉全部埋入糟浆中, 浸2小时, 取出洗净, 抹去水分, 将4片青鱼甩水肉面朝上对拼, 装在大长盆中。

(3)将熟火腿、熟冬笋和姜块分别剖成花瓣形, 切片后放在青鱼甩水上, 摆成花形。中间放上去根水发香菇、去白青葱, 放开水中稍漂凉作成花梗。

(4)加精盐、味精、少量料酒和清油, 封上保鲜膜, 上笼蒸熟即取下。上桌, 揭去保鲜膜, 盆两旁放上葱姜丝、红椒丝, 作点色伴食用。

特色 (1)色泽——鱼肉嫩黄, 葱绿椒红, 五彩缤纷; (2)质感——鱼肉鲜嫩; (3)口味——糟香浓郁。

提示 蒸——糟腌时切忌将尾鳍入糟浆, 否则易碎影响形态; 糟浆中不要放盐糟腌。





5. 扣三丝 (上海菜)

原料 熟火腿丝 20 克, 熟白鸡丝 15 克, 熟笋丝 75 克, 熟白肉丝 100 克, 去根水发香菇 1 只, 料酒、精盐、味精、精制油各适量, 高汤 750 克。

厨艺 (1)取内深 7.2 厘米左右、直径 8 厘米、上宽下窄的扣盅 1 只(盅底有小孔), 将去根水发香菇修圆后, 深色的朝下, 放入盅底。

(2)先将熟火腿丝分成 3 份, 以扣盅 6 等分的间隔整齐地排入扣盅; 再将熟笋丝分成 3 份, 取 2 份排放在火腿丝的 2 个空间, 另一空间排入熟白鸡丝, 剩下的另一份熟笋丝放入熟的肉丝一起抖匀后, 填入三丝中间, 加精盐、味精、高汤, 上笼蒸 10 多分钟, 取出, 覆在大汤碗中。

(3)干净炒锅放火上, 加高汤, 调味后, 烧开后去浮沫, 冲入扣三丝汤碗中, 滴入精制油数滴。上桌以筷尖轻轻入扣盅孔, 顶出香菇及三丝, 去扣盅。

特色 (1)色泽——红火腿、白鸡丝、黄笋丝, 淡雅悦目, 汤色清澈, 整齐美观; (2)质感——软嫩; (3)口味——鲜醇。

提示 蒸——切丝粗细长短划一, 排列整齐, 汤汁清新。





二、卢景祥看家菜

生平简介 卢景祥 生于

1934年，上海市人。祖籍广东省新会县。原上海铁路分局列车段厨师长、国家特一级厨师。1945年，拜上海东亚又一楼粤菜名厨冯棠为师。1951年，在上海天天饭店向川菜名厨唐学文、吕正坤学艺。1953年，考入上海铁路分局列车段，历任厨师、领班、厨师长以及全市烹饪大赛评委、上海烹饪协会理事。自1981年任列车段厨师长以来，他负责指导、管理上海到北京、成都、昆明、厦门、乌鲁木齐等城市的48组餐车供应工作，井然有序；还在列车餐厅里成功地接待过30多个国家的贵宾。此外，他与同行专家合作，参加编写、审定《餐车烹调技术基础知识》《中菜菜谱选编》《职工食堂规范化管理与改革》《中式烹调师教学菜图例（初级、中级、高级）》等书。



1. 蟹黄八珍翅 (广东菜)

原料 水发大散翅400克, 鲜蟹黄40克, 火腿丝50克, 嫩鸡丝50克, 瑶柱丝50克, 鲍鱼丝50克, 冬笋丝30克, 冬菇丝30克, 橄榄菜丝30克, 猪油100克, 料酒20克, 葱姜20克, 精盐5克, 生抽10克, 味精5克, 胡椒粉5克, 顶汤1000克, 水生粉适量。

厨艺 (1)将水发大散翅用冷水下锅滚烧一至二次, 捞出, 倒去腥水, 沥干。另起油锅放入猪油烧热, 下葱姜, 煸透后加入冷水, 倒入散翅煨烧一次, 仍倒去腥水。再烧热锅, 煸葱姜, 加顶汤, 再放入散翅煨烧, 然后将散翅捞出, 倒出原汤待用。

(2)将冬笋丝、冬菇丝、橄榄菜丝用水油锅出水待用, 嫩鸡丝先上浆, 后用水油锅出水待用。

(3)将鲜蟹黄切碎放入碗内, 加少许顶汤、胡椒粉、料酒拌匀待用。

(4)将锅烧热, 放入猪油、料酒, 加入顶汤, 然后放入散翅、瑶柱丝、鲍鱼丝、火腿丝, 待烧透后, 再放入嫩鸡丝、冬笋丝、冬菇丝、橄榄菜丝, 烧滚, 加入精盐、生抽、味精, 用水生粉勾芡, 然后加蟹黄搅匀即成。

特色提示 (1)色泽——鲜艳;(2)质感——嫩滑;(3)口味——鲜肥醇厚。烩——散翅一定要反复几次去腥, 各种配料要按先后顺序下锅, 勾芡适中。

注: 此菜从满汉全席中演变而来, 是传统的高级宴席头菜, 是卢景祥先生的看家菜。





2. 松鼠鳜鱼 (广东菜)

原料 大鳜鱼 1 条(1200 克), 松仁 30 克, 番茄酱 70 克, 番茄沙司 30 克, 白醋 150 克, 白砂糖 150 克, 山楂汁 50 克, 精制油 1500 克(实耗 250 克), 生粉 100 克, 豌豆 2 粒, 料酒 25 克, 水生粉适量。

厨艺 (1)鳜鱼去鳞, 在脐眼间横割一刀, 从鳃部取出内脏, 洗净, 砍下鱼头, 在下巴鱼鳍处斜刀切下, 做成松鼠头形状。鱼尾在一半部位斜刀切下, 切去尾骨, 使鱼尾有 45° 立体形, 做成松鼠直立尾形状, 待用。

(2)鱼背中批下两面鱼肉, 切下鱼肚, 修去鱼肚骨, 将鱼肚肉切成丝待用。将两面鱼肉切斜刀平片, 直到鱼皮为止, 然后再顺刀切成鱼丝。

(3)先在鱼头尾上洒点料酒, 拍上生粉待炸。将切好的鱼肚丝亦拍生粉待炸, 然后在切好的鱼身上洒点料酒, 拍粉成针翅形待炸。

(4)起冷油锅, 先将松仁炸好待用, 油锅温度升至 80℃, 将鱼肚丝炸好待用, 然后炸好鱼头及鱼尾。先将炸好的鱼头鱼尾安放在鱼盆前后, 再将鱼身炸熟放在鱼头、尾之间, 再将炸好的鱼肚丝放在鱼身上面, 形成一只完整的“松鼠”。

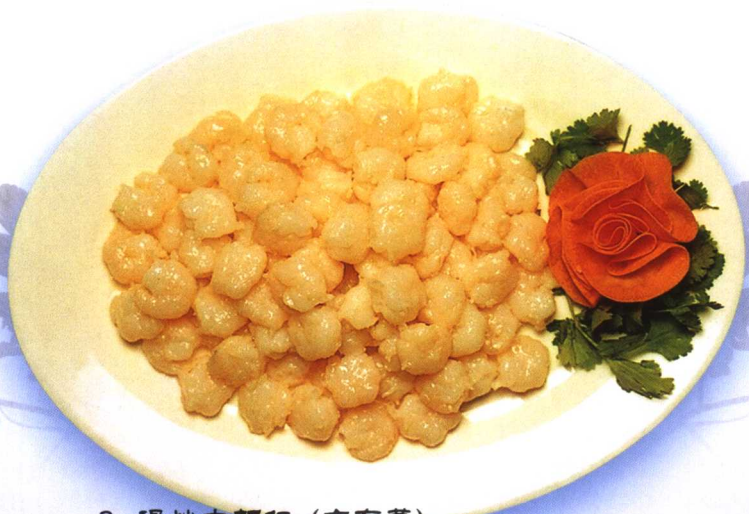
(5)烧热油锅, 先放番茄酱, 炒出香味后, 放入山楂汁、番茄沙司、白醋, 滚透后, 加入白砂糖, 滚后, 用水生粉勾芡, 加大火候。将 150 克热油分两次打入芡汁内, 即成芡汁油。然后将芡汁油均匀淋在松鼠鱼上, 放上眼睛(豌豆), 洒上松仁即成。

特色 (1)色泽——鲜红, 形态逼真; (2)质感——脆嫩; (3)口味——酸甜醇浓。

提示 炸溜——刀工要精细, 鱼丝要细长, 油包芡呈透明红亮, 不能跑油。

注: 物尽其用, 没入菜的鱼下巴、鱼肚要充分利用。卢景祥先生的勾芡绝活——油包芡, 成为创新一格。





3. 滑炒大虾仁 (广东菜)

原料 大河虾 1250 克(剥净虾仁 500 克), 精盐 20 克, 味精 15 克, 生粉 50 克, 芝麻油 10 克, 食粉 10 克, 精制油 20 克, 鸡蛋清 1 只, 小苏打 3 克, 猪油 500 克(实耗 50 克), 上汤和水生粉各少许。

厨技 (1)大河虾剥去虾壳, 成虾仁。用清水 2000 克, 加精盐 10 克调匀, 放入虾仁洗净, 用清水冲洗, 捞起沥净。再将清水 1000 克, 加入食粉 10 克调匀, 放入虾仁漂洗 15 分钟, 捞起, 沥干水分, 摊放在通风处吹半小时(天热可用纱布吊在冰箱内)。

(2)将沥干水分的虾仁放入大碗内, 加入小苏打拌匀, 再放入鸡蛋清拌匀, 加入生粉拌匀, 再加入精制油, 放入冰箱内约 2 小时醒透待用。

(3)烧热锅, 放入猪油, 待油烧至 6 成热时, 将虾仁下旺火温油锅用勺子划散, 待虾仁 9 成熟时, 倒入漏勺沥去猪油。

(4)烧热锅, 加入上汤、味精、精盐, 用生粉勾芡, 用芝麻油打油芡, 放入虾仁, 颠翻几下, 即成。

特色 (1)色泽——洁白如玉; (2)质感——鲜滑爽脆, 富于弹性; (3)口味——咸鲜味。

提示 滑炒——虾仁要洗净, 沥干, 醒透。虾仁上浆时鸡蛋清要先打透, 否则虾仁上生粉时会厚薄不匀。火候要恰到好处。

