

海派名菜名点

上海银河宾馆 编

HAIPAIMINGCAIMINGDIAN

HAIPAIMINGCAIMINGDIAN

Haipaimingcaimingdian



Haipaimingcaimingdian

SHANGHAIKEXUEJISHUWENXIANCHUBANSHE

上海科学技术文献出版社

海派名菜名点

上海地区传统名菜名点

上海地区传统名菜名点

上海地区传统名菜名点



上海地区传统名菜名点

海派名菜名点

上海银河宾馆 编



上海科学技术文献出版社

海派名菜名点

上海银河宾馆 编

编辑人员名单

主 编 赵仁荣

副主编 徐 亮

策 划 杨中俭 宣肖蓓 郑晓冬

撰 稿 邓修青 王 文

摄 影 杨中俭

编 务 张 琪 王 斌 黄 敏

上海科学技术文献出版社



图书在版编目 (C I P) 数据

海派名菜名点 / 上海银河宾馆编. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2000.6

ISBN 7-5439-1566-9

I. 海... II. 上... III. ①菜谱—上海②面点—食谱—上海 IV. TS972.182.51

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 32078 号

责任编辑: 何银莲

装帧设计: 石亦义

海派名菜名点

上海银河宾馆 编

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市武康路2号 邮政编码 200031)

全国新华书店经销
上海界龙印刷装订厂印刷

*

开本 787 x 960 1/16 印张 7.5
2000年10月第1版 2000年10月第1次印刷
印数: 1-5100

ISBN 7-5439-1566-9/T · 620
定价: 40.00 元



前 言

上海地处东海之滨，北靠江苏、南依浙江、西近安徽。可以说是被富庶的渔米之乡环抱而面向大海的一颗东方明珠。上海是我国的经济中心。上海同世界上所有的大都会一样，是座移民城市。它的居民从其祖籍而言大多来自全国各地，甚至世界各国。他们的民情风俗各异，而生活习惯也不同。乡音不改，口味难变。这样一个城市居民群体对于一日三餐的要求是各式各样的。为调天下众口，作为从上海农家菜的基础上发展起来的本帮菜为自己的生存，取人之长、补己之短，兼容并蓄、融会贯通，改变了原本仅以红烧见长和浓油赤酱的风味，逐渐形成了原料不拘贵贱，调料多种多样，主料辅料搭配科学卫生，烹调合理，蒸煮得当，营养丰富，少用或不用化学品，保鲜保嫩，力求菜肴原汁原味，有益健康而又独具一格的上海菜，即我们称之为海派菜肴。

海派菜肴远未定型。它将继续取百家之长而不断创新发展和完善自己。毫无疑问，海派菜肴肯定会发展成为海派文化的重要一支而受到五湖四海消费者的喜爱。上海银河宾馆开业十年来，接待过近百万来自国内外的客人，以其优质服务和丰富多彩的菜肴受到客人的好评。银河宾馆为了把具有上海特色的海派菜肴推向社会，奉献给大众，特编写了这本图文兼备的《海派名菜名点》。如果本书的出版能起到抛砖引玉作用，引起业界前辈、学者、专家、美食家、烹饪大师、高手的关注，从而将编出一本更完善、更能代表海派名菜名点的更高水平的书来，那么其作用已经发挥，我们的目的也就达到了。

限于编者的学识，包括烹饪制作技艺水平及盛器的品种，本书肯定会有许多疏漏和不足之处，敬请餐饮界的前辈、同行不吝指教批评。

赵仁荣
二〇〇〇年八月

目 录



冷盆烧卤类

彩蝶纷飞	1
卤水墨鱼	2
酱烧鸡翼	2
脆皮乳猪	3
东北拉皮	4
冰封银鳕鱼	5
百叶时菜卷	6
松仁素火腿	6
四喜拌豆腐	7
汾香凤翼	8
片皮鸭	9
酱乳鸽	10
酒糟鲳鱼	10
卤水咸虾	11
红枣莲心	12
卤水咸鸭肫	12
香茜拌鱼皮	13
卤水牛腱	14
卤水掌翼	14
黄豆猪手冻	15
香烧琵琶顶鸽	16
罗汉肚	16
德式咸猪手	17
蒜茸北极贝	18
啫啫鱼松	18
桂花糖藕	19
中式烧排骨	20
油爆虾	20
糟香带鱼	21
松鹤延年	21

炖品、汤类

莲蓬豆腐汤	22
香茜皮蛋鱼片汤	23
腌笃鲜	24
飘香四宝盅	25
鸳鸯戏水	25
扣三丝	26
菜胆炖鱼翅	26
瑶柱萝卜滋补汤	28
鸡火炖驼掌	28
洋参炖乌鸡	29

海河鲜类

双味明虾	30
煎封鲈鱼	31
南乳火焰虾	32
蟹筒咸肉蒸百叶	32
西兰蚝皇鲍	33
墨鱼烧肉	33
蟹粉鱼肉炸腐衣	34
油酱毛蟹炒年糕	34
蟹粉菜心	35
香草黄油焗龙虾	36
杞子海皇粒	36
红烧河鳗	37
蛋塔鱼米粒	38
芝麻鱼排	38
蜜瓜炒虾仁	39

虾籽大乌参	40
蟹粉大扒翅	40
雪笋炒甲鱼	41
柠檬汁煎澳带	41
笼仔冻皮甲鱼	42
膏蟹炒粉丝	42
盐酥河虾	43
松鼠桂鱼	44
韭黄滑鱼丝	44
姜葱焗鱼嘴	45
红烧肚档	46
蟹粉水晶虾饼	46
蟹筒烧肉	47
锅贴鲈鱼	48
葱烤河鲫鱼	48
烟熏鲳鱼	49
香酥桂鱼	50
红烧黄鱼	50
韭黄炒目鱼	51
糟溜鱼卷	52
满园秋菊	52
木瓜酸菜鱼	53
银丝鲍鱼羹	54

禽、畜类

核桃肉卷	55
菜园走油蹄	56
香煎藕饼	57
蜜豆牛仔粒	58
夹饼回锅肉	58
栗子鸡骨酱	59
碧绿川椒鸡	60
像生雪梨鸡	60
香糟扣肉	61
木瓜炒肉	62
豉汁排骨南瓜盅	62
仔姜牛肉片	63
碧绿扣红方	64
蒜香风沙骨	64
柠檬蒸鸡	65
油淋仔鸡	66

其他类

虾胶油条	67
XO 酱炒龙豆	68
腌肉炒芦笋	68
黄玉目鱼花	69
椒盐大黄蛇	70
柠檬生鱼丝夹饼	71
海鲜八宝辣酱	72
红烧蛇段	72
珍珠白玉	73
笋椒炒干丝	74
双蛋泡芦笋	74
白菜肉卷	76
太岁爷豆腐	76
芥菜烩冬笋	77
脆皮茄子	78
炒素鳝丝	78
咸鱼蒸茄条	79

菜园炒蛇片	80
-------	----

点心类

鲜虾白免饺	81
白玉宫灯包	82
扬式鸡丝卷	82
汤泡明虾扇	83
酥皮莲蓉包	84
双味鸳鸯酥	85
细沙佛手酥	86
月影衬红心	86
蛋黄糯米卷	87
鱼翅灌汤饺	88
珍珠南瓜露	88
特色葱油饼	89
山果核桃王	90
像生雪梨果	90
碗蓉焗蛋角	91
五仁梅花酥	92
糟溜莲蓉枣	92
芝麻叉烧酥	93
像生香菱肉	94
芙蓉煎粉件	94
花色小套笼	95
金腿小粽子	96
酥皮南瓜盏	96
橙汁西米露	97
芹菜玻璃饺	98
鸭蛋千层酥	99
迷你冰皮饼	100
南瓜马拉糕	100
脆皮山药饼	101
新翡翠烧卖	102
椰皇南瓜脯	102
吉士元宝饺	103
凤尾串标虾	104
奶皇西米角	105
雀巢甜拉糕	106
人参葫芦果	106
苔条煎软脯	107
桃仁芋泥盅	108
像生鲫鱼酥	108
三鲜月牙饺	109
松仁龙须酥	110
招牌冬菜包	110
西米菊花盏	111
火锅珍珠饺	112
百花蝴蝶饺	113
春蚕吐银丝	114
蜂巢蛋黄角	114
冬茸枇杷酥	115
咖喱馨香鸡	116
双龙戏彩珠	116

冷盆烧卤类



彩蝶纷飞

原料：蛋黄糕，蛋白糕，紫菜卷，番茄，黄瓜，红尖椒，香菇，目鱼，

海蜇，胡萝卜等。

制作：（1）将各种原料根据不同要求，制作成熟制品，然后根据要求加工成不同形状，待用。

（2）根据造型摆放。

特色：色彩鲜艳，形象逼真，栩栩如生。

厨师：沙怪



酱烧鸡翼

原料：鸡翼 500 克。

腌料：砂糖 4 汤匙，盐、生抽、玫瑰露酒各 1 汤匙，海鲜酱、磨豉酱、

芝麻酱各 1 茶匙，五香粉、花红粉（食用色素）各少许。

制作：（1）鸡翼洗净，沥干备用。（2）将上述腌料拌匀，放入鸡翼，腌渍约 30 分钟，用烤针串上鸡翼，

放入烤炉内，用小火烤约 20 分钟即成，食时斩件。

特色：鲜香滑嫩，酱红色。

厨师：王文

卤水墨鱼

原料：鲜墨鱼 1000 克。

卤水料：A. 八角、草果、沙姜粒、桂皮、丁香、花椒，共 180 克。

B. 清水 1000 克，冰糖 100 克，盐 2 汤匙，白酒 1 汤匙，花红粉少许（食用色素）。

制作：（1）将 A 料用布袋扎紧。

（2）将（1）和 B 料置入锅中烧沸后，转小火煮 15 分钟，备用。

（3）墨鱼放入（2）之卤水内用小火煮约 10 分钟便成。（如加入叉烧汁即叉烧的腌料同煮，味道更佳）。

特色：鲜、香、嫩，色彩鲜艳。

厨师：王文

脆皮乳猪

原料：乳猪 1 只，重约 4000 克。

材料：烧猪叉 1 只，60 厘米 × 4 厘米长木板一条。

上皮料：白醋 160 克，浙醋、绍兴酒各 40 克，麦芽糖 12 克，苏打粉少许。

腌料：砂糖 3 汤匙，盐 2 汤匙，五香粉、沙姜粉各少许。

制作：（1）乳猪洗净，用刀由尾部背脊骨斩开，除去猪脑及头前三行排骨、猪手骨和

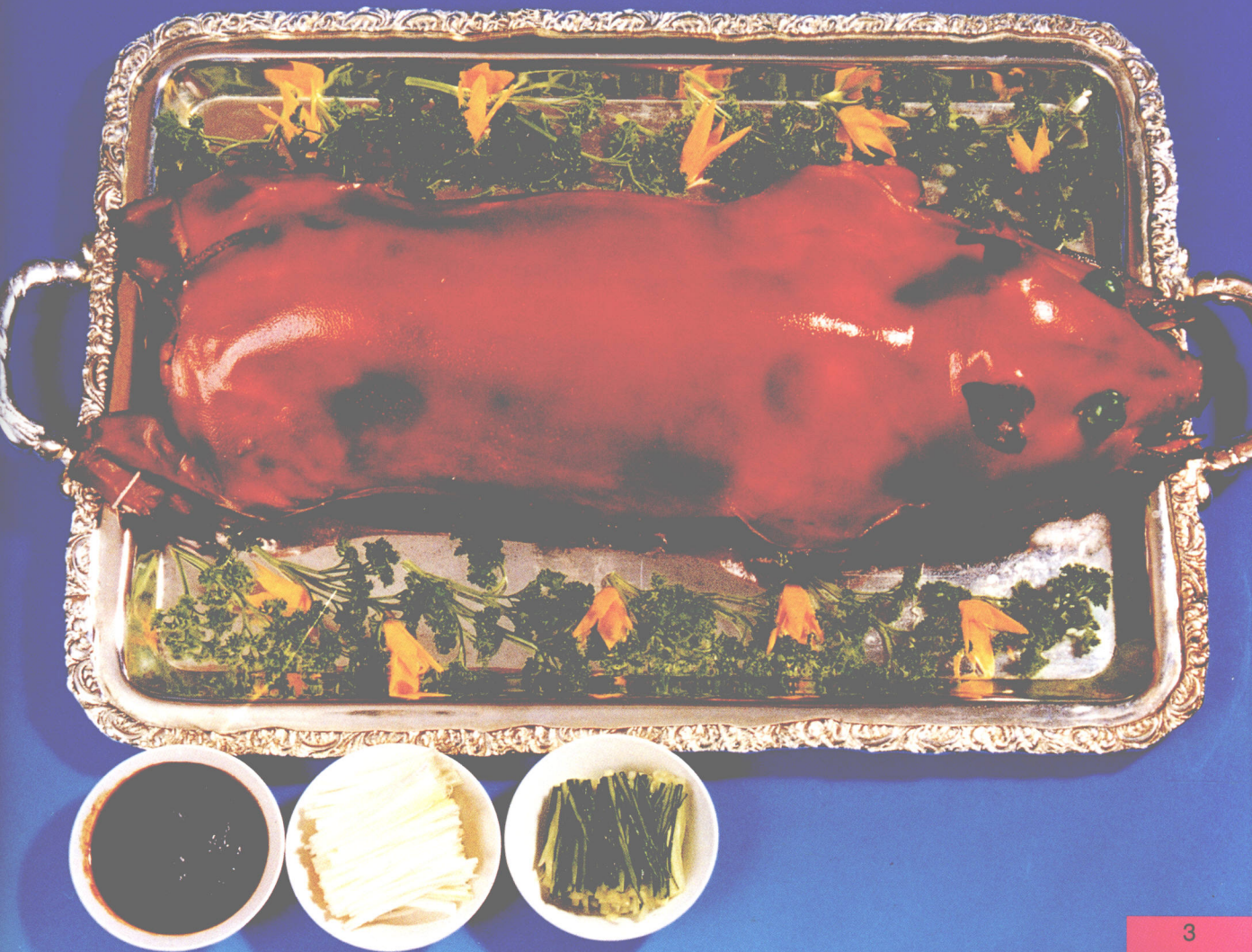
脚筋。

（2）将腌料涂匀腹腔，用烧叉在猪脚两侧直穿至猪头中间，架起木板使猪身平直，用铁丝将猪手脚扎起。

（3）用滚水浇在猪皮上，再涂上皮料，用小火烘干猪身，然后用旺火烤约 30 分钟，烤时要不停地转动，烤熟后斩件上桌，蘸猪酱进食。

特色：枣红色，香脆松鲜，入口即化。

厨师：王文





东北拉皮

原料：东北粉皮250克，京葱丝10克，黄瓜丝10克，胡萝卜丝10克，熟肉丝10克，山楂糕5克。

调料：上汤鲜露少许，生抽1茶匙，辣油1茶匙，麻油少许，蒜茸少许。
制作：(1) 将粉皮切成菱形状，放入开水中焯水捞出，冷透待用。
(2) 将粉皮装盆，放入以上原料，

(整齐排列) 淋上生抽、上汤鲜露、辣油、麻油、蒜茸即可。

特色：色彩鲜艳，具有浓厚的东北风味。

厨师：王文

冰封银鳕鱼

原料：银鳕鱼 500 克，琼脂适量。
调料：盐 0.5 克，味精 0.5 克，酒 0.5 克，姜少许。

制作：（1）银鳕鱼加酒、姜上笼蒸熟，去骨、去皮、净肉，冷却待用。

（2）琼脂加入适量的水，上笼蒸至溶化，取出后放入盐、味精，拌匀。

（3）取 3 只小碗放入银鳕鱼，加入琼脂汤，冷却后即可。

特色：色泽银白，咸鲜味美。

厨师：王文





制作：(1) 蔬菜洗净，焯水，捞起冷却沥干，切成细末。

(2) 香干焯水，冷却后切成细末，放入蔬菜，拌匀，放入以上调料。

(3) 百叶一分为二，包入(2)原料，然后放入锅中加水煮10~15分钟不等，

百叶时菜卷

1000克，香干2块。

调料：菜油50克，盐5克，味精5克，糖2克。

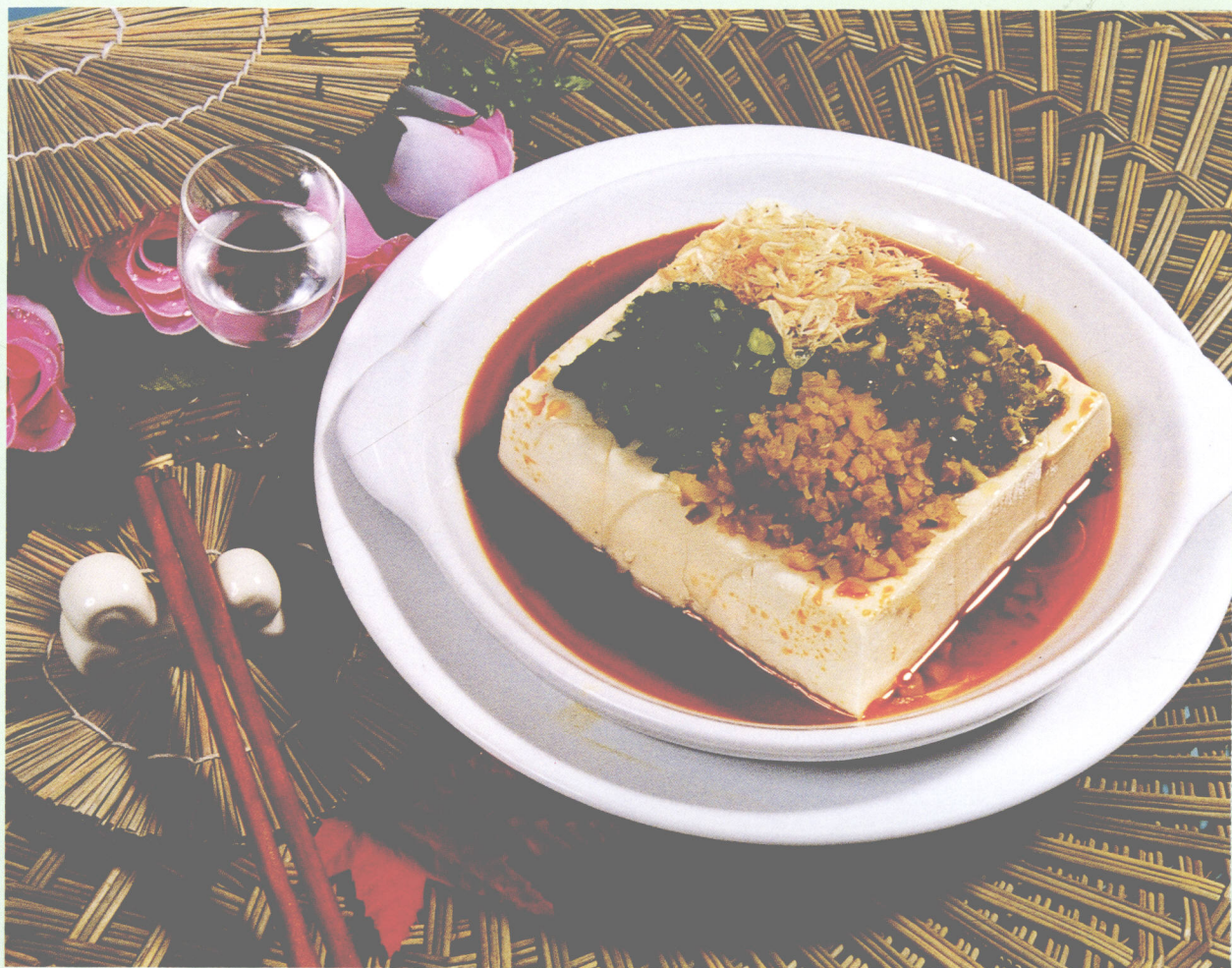
食用前改刀。

特色：色泽翠绿，咸鲜适口。

厨师：王文

原料：百叶100克，时令绿叶蔬菜





四喜拌豆腐

原料：绢豆腐1盒，皮蛋1只，榨菜10克，香葱，虾皮少许。

调料：麻油1茶匙，辣油1茶匙，生抽1茶匙，味精0.5克。

制作：(1) 将皮蛋、榨菜、香葱切成末，待用。

(2) 将豆腐改刀成小方块放入盆中，上面撒上(1)和虾皮。

(3) 淋上生抽、味精、麻油及辣油即可。

特色：鲜嫩爽脆，四季皆宜。

厨师：王文

松仁素火腿

原料：豆腐衣10包，松仁150克，绳子，纱布。

调料：糖250克，老抽3/4瓶，五香粉25克，茴香10只，桂皮两大块，葱姜、麻油少许。

制作：(1) 锅内放适量清水，烧开后放入以上调料，烧透、

烧匀。放入盛器中待用。

(2) 把豆腐衣撕碎，放入(1)中，撒上松仁拌匀，用纱布把拌好的豆腐衣包起来，用绳扎紧，然后放入蒸笼蒸4小时，取出冷却即可。

特色：色呈栗色，形似火腿，软中带韧，咸香味鲜。

厨师：王文



汾香凤翼

原料：鸡翅（中段）500克。

调料：汾酒150克，盐25克，味精5克，糖、黄酒适量，清水1500克，

葱、姜少许。

制作：（1）将鸡翅放入开水锅中汆水，捞出冲净。

（2）将以上调料烧开后，放入鸡翅，烧熟后连汤一起盛出，冷却后放入

汾酒。

特色：酒香醇厚，鲜香味美。

厨师：王文



片皮鸭

原料：填鸭一只（约2500克）。

调料：糖汁（饴糖3克，白糖05克，水200克）。

制作：（1）将填鸭宰杀去毛，斩去双脚及翅尖，再依次：A. 打气；B. 掏膛；C. 洗膛、挂钩；D. 烫皮、挂糖；E. 晾皮；F. 灌水。

（2）经过（1）处理后可将填鸭挂入已开好大火的烤炉内烤制，烤时

应根据鸭身的不同部位、老嫩及上色情况将鸭身转变挂炉方位，烤时背脊对着火，待烤至鸭身上色、出油时转小火继续烤（一般40分钟左右），烤至全身转红色、油润发亮即可出炉，一般头炉需烤40分钟左右，二炉即热炉需烤30分钟左右。

特色：色泽呈枣红色，皮脆肉嫩，肥而不腻。

厨师：王文



酒糟鲳鱼

原料：鲳鱼 500 克。

调料：酒酿 400 克，白酒 50 克，盐 35 克，葱、姜少许。

制作：(1) 将鲳鱼切成丁状洗净，加盐拌匀。

(2) 将以上调料和 (1) 一起拌匀放入冰箱里，腌制 12 小时后拿出翻身拌匀。

(3) 上蒸笼蒸半小时，成熟后冷却

即可。

特色：色泽白，酒香浓醇，甜鲜适口。

厨师：王文

酱乳鸽

原料：大皇鸽1只。

调料：酱油250克，糖70克，茴香、桂皮少许，葱、姜、黄酒少许。

制作：(1)将以上调料放入盛器中加入清水，烧沸、烧透，烧出香味。

(2)酱鸽子洗净余水，放入烧好的卤汁中，用大火烧20分钟即可，食用前改刀装盆。

特色：形态美观，色呈赤酱色，口味浓厚。

厨师：王文

卤水咸虾

原料：中虾320克。

卤水料：A.八角、花椒、草果、沙姜粒、丁香、桂皮共40克。

B.清水1000克，冰糖100克，盐2汤匙，白酒1汤匙。

制作：(1)将A料用布袋扎紧。

(2)将1和B置锅中煮沸约20分钟，备用。

(3)虾去须、去爪，用清水洗净，用淡盐水浸约半小时，洗净沥干，备用。

(4)烧滚(2)之卤汁倒入虾，加盖，待虾身变红即可食用。

特色：鲜咸适中，肉嫩色红。

厨师：王文

