

上海都市农家菜

徐建国 道书明 主编
上海科学普及出版社

上海都市农家菜



主 编：	徐建国	道书明		
副主编：	陈海刚	金 放	沈思明	
	刘荣明	吕九龙		
编 委：	胡文君	章谟德	王国彪	杨 晟
	张枝俏	陈 伟	陈娟娟	赵仁荣
	王慧琴	田 培	周玉清	宋建华

前言

上海的都市洋溢着时尚和激情，上海的郊区更充满着朝气和活力，日益火热的农家菜和农家乐印证着上海郊区的快速发展。

充满乡土气息的《上海都市农家菜》正是以上海的郊区的本地农家餐馆为主要内容的郊区旅游饮食消费指南，它的出版，将为展示上海郊区的餐饮文化提供一个良好的宣传窗口，有助于促进上海市郊的旅游消费需求增长；而且对于落实上海市委、市府提出的“商、旅、文结合”的发展战略，进一步活跃乡村旅游市场，推动上海市新农村、新郊区建设，具有一定的作用和意义。

上海农家菜是上海菜的根，其乡土特色和健康特征越来越吸引着现代都市人。都市农家菜也是上海乡村旅游的重要组成部分，相信《上海都市农家菜》一书能够满足广大消费者返璞归真的心理、追求绿色食品的理念、求变求新求奇的口味，为上海市民及餐饮爱好者提供更多的美食消息，并吸引更多的消费者前来品尝农家菜，尽情享受农家乐。随着上海郊区的发展，郊区餐饮市场将不断繁荣，我们将以热切的目光加以关注，并愿奉献给读者更多更好的农家菜信息。

上海市经济委员会
上海市旅游事业管理委员会

目 录



崇明

上海锦绣宾馆 4

红烧凤尾鱼	5
酒香螃蟹	6
红烧羊肉	6
草头饼	6
酱瓜炒肉丝	7
崇明家户鸡	7
毛豆面拖蟹	8
草头咸荠	8
鱼羊鲜	9
茄丝饼	9
螃蟹酱茄块	9

上海宝岛度假村 10

椒盐银鱼	11
宝岛烤鲳鱼	12
宝岛羊排条	13
宝岛山羊方	13

瀛东村渔家乐 14

糟烧鳊鱼	15
长江咸鲈鱼烧茄块	15

上海天鹤大酒店 16

金瓜丝金翅	17
-------	----

越鲳鱼薄蛋	18
长江鲈鱼青茄块	18
高粱麻球	19
毛蟹面疙瘩	19

怡沁园度假村 20

农家烘山芋	21
红烧羊肉簪	21
酒酿螃蟹	21

宝山

上海海宝大酒店 26

三岛鼎鲜锅仔	27
鲳鱼饼烧白扁豆	28
豇豆干烧肉	29
茄丝毛豆白米虾	29

上海友临居饭店 30

豆腐烧百叶	31
小鱼烧小虾	32
高汤肉皮	32
老母鸡孵蛋	33

东方假日田园农家乐饭店----- 34

稻草排骨	35
农家三大鲜	35
双色南瓜冻	35

奉贤

悦和餐饮管理有限公司----- 40

方糕	41
桂花条头糕	41
牛肉煎饺	42
双酿团	42
芹香芋饺	43

上海古华山店----- 44

乳汁九方	45
松仁萝卜泥	45
酱油皇白米虾	45

申隆生态园----- 46

老三鲜	47
手抓羊腿肉	47

海湾渔村----- 48

大虾蛭子面疙瘩	49
---------	----

盐烤螃蟹	49
农家小方糕	49

嘉定

嘉宴饭店----- 54

家乡糟肉	55
豆瓣塘鳢鱼	55
嘉宾红烧肉	55
小城烧公鸡	56
白切羊肉	56
煎糟青鱼	56
上汤鱼圆	57
五香剪蚕豆	57
金丝鱼片	57

上海古猗园餐厅----- 58

南翔小笼	59
青蟹面疙瘩	59
竹筒血糯米	60
咸肉夹冬瓜	60
香糟烩鱼圆	61
粽香竹筒肉	61
茶菇草鸡汤	61



目 录



菊园大饭店 ----- 62

冰镇白灵菇	63
草头酱汁肉	63
肉汁素鸡	64
菊园香皮肉	64
虾蟹萝卜丝	65
鲜蟹面疙瘩	65

上海真西饭店 ----- 66

蟹粉河蚌烩白玉	67
橘瓜龟鸡盅	67
泥鳅烧豆腐	67

阿勇农庄 ----- 68

土鸡煲	69
野茭白烧鹅块	69
五谷丰登	69

金山

上海金山宾馆 ----- 74

带鱼烧螺蛳	75
剁椒捏落苏	75
菜帮白米虾	76
香粽野鸭	76
农家面筋	77

马兰干烤肉	77
-------	----

汇都海鲜大饭店 ----- 78

农家煮笋	79
高山石耳	79
手捏落苏	80
汇都老鸭	80
太子螺蛳	80
一品油豆包	81
鲜豆浆烧泥鳅	81
鱼头粉丝	81

金西苑海鲜酒家 ----- 82

手抓田螺鸡	83
葱油黄泥螺	83
咸菜河蚌肉	84
阿婆冬瓜	85

笛雨馨苑 ----- 86

黄鱼鲞	87
臭味相投	87
青蟹豆腐	88
酱油白虾	88
咸螺蛳	89
咸菜豆腐	89
鱼头粉丝	90
坛子鸡	91

闵行

闵行机关事务管理局 ----- 96

荠菜农家羹	97
马桥豆干炖鸭块	98
老黄瓜瓢鲍脯	99
秘制鳊鲛鱼	99

恒隆大饭店 (喜中店) ----- 100

大白菜烧蛋饺	101
茶树菇炖兰花干	102
金窝藏玉	103
脆皮南瓜奶	103

上海龙神餐饮有限公司 (专卖店) ----- 104

酒酿糟肉	105
农家菜卤蛋	106
红烧羊肉	107
农家拆蹄	107

南汇

上海磊磊啤酒屋 ----- 112

翡翠饼	113
-----	-----

牛肚雪菜鲰鱼	114
鸡汁面疙瘩	114
一家鲜	115
糟猪脚	115

汇英酒楼 ----- 116

豆腐摊沙头	117
花酱花脯豆腐	117
欢乐锅仔	117
面片鱼	118
扣三鲜	118
咸菜白汁鲰鱼	119
咸肉黄鳝	119
乡村三宝	119

南园美食林 (临港新城店) ----- 120

脆皮龙头烤	121
韭菜面饼	121
清蒸板娘鱼	122
霉干菜板娘鱼	122
咸蛋蒸鳊鱼	123
西芹小黄鱼	123

汇凤楼饭店 ----- 124

干锅肉池鱼	125
-------	-----



目 录



马兰头干扣肉	125
明炉塘鳢鱼	125
牛肚雪菜酥饼	126
南瓜煎饼	126
浦东三黄鸡	127
下沙烧卖	127

青 浦

白玉兰海鲜馆 ----- 132

稻草扎肉	133
葱烤河鲫鱼	133
珊瑚白玉	134
浓汤水面筋	134
一口粽烧毛蟹	135

财兴大饭店 ----- 136

阿婆肋排	137
农家酸菜鱼	137

上海潘松阁大饭店 ----- 138

海皇草袋饭	139
清蒸鱼头	139
招牌酱油虾	139

淀山湖河鲜馆 ----- 140

干蒸母鸡	141
兰花大鱼头	142
盐渍菜烧蚌肉	143
鳊筒咸肉	143

松 江

草芦饭店 ----- 148

三鲜双色瘪嘴团	149
香脆鳊鲛鱼	150
草筋塌饼	150
蒸河三鲜	151

晋盛会府 ----- 152

松江兰花小茄子	153
白焐猪头	153
农家江浪芯	154
鹌蚌相争	154
张泽烂糊羊肉	155

东其昌饭店 ----- 156

马兰干烧肉	157
其昌红蹄	157

崇明

江海交融

崇明县是目前上海19个区县中唯一的县，地处长江口是我国的第三大岛，也是世界最大的河口冲积岛。崇明岛三面环江，一面临海，西接滚滚长江，东濒浩瀚东海，南与浦东新区、宝山区及江苏省太仓市隔江相望，北与江苏省海门市、启东市一衣带水。面积1200平方千米，岛上地势平坦。全岛人口64万，城桥镇是崇明县的商业中心。

公元696年（唐万岁通天元年），崇明岛上始有人居住。705年（唐神龙元年）在西沙设镇，取名崇明，曾先后隶属通州、扬州、苏州和南通专区，1958年12月改隶上海市。

崇明既有历史名胜、人文景观，也不乏自然风光。如城桥镇上具有700多年历史的著名古刹寿安寺，上海地区面积最大的孔庙崇明学宫等；又有华东地区最大的平原人造森林——东平国家森林公园，以及列入国际重要湿地名录的崇明东端的东滩湿地等。2001年，崇明成为上海地区第一个被国家环保总局正式命名的国家级生态示范区，是旅游、度假和疗养的理想之地。

崇明岛四面环水，又是江海交汇之处，特有的地理位置，使得崇明的水产品种类丰富、品质上乘，盛产崇明老毛蟹、刀鱼、凤尾鱼以及银鱼等许多特产。尤其岛上气候宜人，空气清新，水土洁净，生态环境优良，因此崇明的农副产品也非常丰富，而且没有污染，比如崇明白山羊以及白扁豆、香芋、金瓜等许多蔬果，品质上乘，深受人们欢迎。正是这些丰富而优良的物产和原料，使得崇明农家菜千姿百态，风味独特，闻名遐迩。

崇明农家菜最具特色的当是江鲜和海鲜菜。其中首推的是“酒香螃蟹”（又称醉螃蟹）。此菜是采用崇明海滩上的小螃蟹，并用著名的崇明老白酒浸渍制成。“酒香螃蟹”酒香四溢，乡村风味十足。著名特产崇明老毛蟹的特点是个小壳薄，肉质格外细嫩，雌蟹黄足，雄蟹脂多，用它为料烹制的毛豆面拖蟹、酱烧毛蟹及毛蟹年糕等，各具滋味。

如果你有机会，一定要赶在清明之前去品尝一下崇明著名的清蒸刀鱼。刀鱼是崇明特产之一，其最大特点是全身遍布细骨，而且只有在清明前，刀鱼细骨软如棉：一过清明，刀鱼细骨即硬如针，所以早春入江的刀鱼，质量最好。崇明的清蒸刀鱼，鱼肉丰腴肥嫩，吃的时候，只要把刀鱼放入口中，像婴孩吃奶那样轻轻吮吸，鱼肉便能脱离细骨，鲜美细嫩至极，清香爽口，令人百吃不厌。而且崇明的刀鱼在清洗时无须刮掉鱼鳞，在蒸煮时鱼鳞会自动融化变成一层油，口感独具。

有“水中人参”美誉之称的鳊鱼也是崇明的特产，崇明鳊鱼富含维生素A，不仅营养丰富，而且油而不腻，鲜中带肥，香嫩可口。用崇明鳊鱼烹制的农家菜式很多，方法有清蒸、清炖、红烧、黄焖，皆鲜美入味。

崇明

上海都市农家菜

油爆银鱼、银鱼炒蛋是崇明很有特色的农家菜，采用的就是有名的崇明特产银鱼。盘中银鱼身体细长，状如面条，色呈乳白，令人赏心悦目；吃在嘴里，头尾甚小，无骨无鳞，肉嫩味鲜，佳美之极，真是难以言状，堪称崇明一大美食。

崇明最常见的农家菜是凤尾鱼。无论是干炸、红烧，还是清蒸凤尾鱼干，或者是凤尾鱼烧豆腐等，无不显示了凤尾鱼的肉质细腻，滋味鲜嫩，从而受到吃客青睐。尤其是雌性凤尾鱼带子烹饪，风味倍增。还有许多小鱼小虾农家菜，只有上岛方可尝鲜。

崇明农家菜“鱼羊鲜”，不可不尝。顾名思义，自然就是用鱼和羊同烹而成的，但是此鱼和此羊非同寻常，鱼是崇明长江的鲥鱼，鱼肉肥嫩软滑；羊是岛上特有的崇明白山羊。特别要提的是崇明白山羊，它被国家有关部门命名为“长江三角洲白山羊”，系全国重点保护和发展的家畜品种，列为我国重要出口商品，其肉质特别鲜美。鱼羊同烹，别具一格，实为鲜中极品。崇明白山羊肉皮白嫩，肉质细软，味道独特，营养丰富，有滋补助暖功效，最大特点是没有膻味。所以崇明采用白山羊烹饪的农家菜不少，诸如红烧山羊、白烧羊肉汤、白切山羊肉、青菜烧羊肉、羊肉香酥芋艿汤、羊肉细粉汤等，色香味俱佳。

崇明的蔬菜瓜果也是农家菜的主角，最负盛名的是崇明金瓜，它是崇明家庭和饭店不可或缺的招牌冷菜。此菜色泽金黄，鲜嫩清香，松脆爽口，方便卫生，营养丰富。令人称奇的是，金瓜剖开蒸煮后，其瓜肉即可自然成丝。崇明特产的白扁豆，也小有名气，有扁豆炒酱瓜、扁豆茭白丁、扁豆炒茶干等诸多农家菜菜品，白皮白肉，粒粗扁而质细腻，味美爽口。而香芋也是崇明特产之一，农家菜有卤汁香芋、香芋红烩鸡、香芋炖蹄等，香芋肉质细嫩洁白，营养丰富，味甘美香糯，并有清热解毒、健脾强胃之功能，食后回味有特殊的香气。曾被清朝皇宫列为贡瓜的崇明甜包瓜，色泽橙黄，晶莹透明，皮肉一色，含水欲滴，香气醇厚，咸甜适口，清脆鲜嫩，回味无穷。甜包瓜用来炒肉丝、鱼丝、毛豆、扁豆、豆瓣等，或作为包子、饺子馅，是崇明最常见的农家菜肴和点心。

“草头咸荠”是崇明最常见也最具特色的农家菜。此菜采用崇明农村俯拾可得的野菜——草头，与葱花、辣椒同炒，加糖和味精等调料而成，口味集成、鲜、甜、酸、辣、香于一体，别具风味。还有用新鲜草头做的草头饼，咸鲜香糯；用茄子和虾皮做的茄丝饼，咸鲜可口，以上都是极具崇明地方特色的小吃。

另外，崇明的花椰菜、芦笋、大白菜、甜芦粟等都是崇明颇有特色的农产品。而老白酒和“寒优湘晴”大米也是颇有名气的崇明特产。



崇明学宫



捞鱼摸虾农家乐

交江融海

1. 上海锦绣宾馆
2. 上海宝岛度假村
3. 瀛东村渔家乐
4. 上海天鹤大酒店
5. 怡沁园渡假村



崇明

上海都市农家菜



菜有以崇明丰富的江、海水产及本地土特产为原料，本地菜与海派菜相结合的经典菜品，美味新鲜，风味独特，口味上乘。

上海锦绣宾馆（中华餐饮名店）



崇明县城桥镇新崇南路68号



(021) 69699888



旅游5号线



崇明学宫、寿安寺、东平国家森林公园



传说

凤尾鱼

当年郑和下西洋，船队从太仓浏河驶出不久，即遭遇百年罕见的强台风，船队正处崇明附近，便在崇明西沙港（今南门港）停靠。上岛后，大家都被眼前的景象惊呆了，家家户户门前，晾晒的一串串，一条条的凤尾鱼迎风招展，品尝之后，更是赞叹不已。于是，郑和派人开始在岛上收购凤尾鱼，从此，美味的崇明凤尾鱼成了郑和七下西洋的佳肴。

红烧凤尾鱼 ↑

采用崇明特产凤尾鱼，色泽红润，汁鲜肉鲜。

上海锦绣宾馆（中华餐饮名店）

崇明

上海都市农家菜



酒香螃蟹 ◀

崇明地方风味，色泽金红，酒香浓郁，回味悠长。

红烧羊肉 ▶

采用崇明特产白山羊前腿肉，小火烹制而成；肉色红亮，酥软鲜醇，富有营养。

草头饼 ↓

崇明传统农家点心，两面金黄，清香软糯。



上海锦绣宾馆（中华餐饮名店）

上海锦绣宾馆 (中华餐饮名店)



酱瓜炒肉丝 ↑

色泽红亮，香气飘逸；酱瓜脆嫩咸中带甜，清口不油。

崇明家户鸡 ←

采用崇明农家散养鸡，皮黄、肉嫩、香气浓郁、味鲜可口，富有营养。



上海锦绣宾馆 (中华餐饮名店)



毛豆面拖蟹 ↑

采用崇明特产老毛蟹，面糊软糯，蟹肉鲜美，风味浓郁。

草头咸菜 ←

选用质嫩色黄的草头盐芥蒸熟，香味独特，咸带甜酸，十分开胃。



鱼羊鲜 ◀

采用崇明特产白山羊羊爪和长江鲥鱼合烹成汤，汤浓醇厚，鱼羊为鲜。

茄丝饼 ▶

崇明传统农家点心，色泽金黄，外脆里嫩。

螃蟹酱茄块 ↓

以当地螃蟹酱烹制而成，茄块清香可口。



上海锦绣宾馆（中华餐饮名店）