

教您学做名菜系列丛书

三菜

精

华

吴杰夏

玲主編

中国建材工业出版社



敬慈学做名菜系列丛书

吴杰夏玲 主编

二 菜 精 华



中国建材工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

沪菜精华 / 吴杰、夏玲主编. —北京: 中国建材工业出版社, 2004.11
(教您学做名菜系列丛书)
ISBN 7-80159-754-0

I. 沪... II. ①吴...②夏... III. 菜谱—上海市
IV. TS972.182.51

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 108340 号

教您学做名菜系列丛书

沪菜精华

主 编 吴 杰 夏 玲

出版发行: 中国建材工业出版社
地 址: 北京市西城区车公庄大街 6 号院
邮 编: 100044
经 销: 全国各地新华书店
印 刷: 北京印刷集团有限责任公司印刷二厂
开 本: 889mm × 1194mm 1/24
印 张: 3
字 数: 100 千字
版 次: 2004 年 11 月第 1 版
印 次: 2004 年 11 月第 1 次
书 号: ISBN 7-80159-754-0/TS · 073
定 价: 18.00 元

本书如出现印装质量问题, 由我社发行部负责调换。联系电话: 010-68345931

前言

中国菜以色、香、味、型、器俱佳而闻名中外。以其特色形式的中国饮食文化是中华文明的瑰宝。

我国幅员辽阔，物产丰富，由于各地区的自然气候、地理环境和物产特色不同，造成了我国各地的生活习惯与传统的饮食习俗也有很大的差别，特别是在饮食的做法上，吃法上形成了各自的特点，因而也就形成了不同的菜系。

本书是教您学做名菜系列丛书之一的《沪菜精华》。

沪菜就是上海菜，又称海派菜，本帮菜。上海位于我国长江三角洲平原，是一个滨海城市，气候温暖，四时蔬菜常青。

沪菜具有清新秀美、温文尔雅、风味多样，富有时代气息的特点。其刀工精细，配色和谐，滋味丰富，口感平和，形式高雅脱俗。烹调时注重色彩、荤素与营养上的搭配，并强调低糖、低盐、低脂肪。烹调技法擅长滑炒、生焐、氽、蒸、烧等。菜肴以清淡为主，讲究层次，有辣、有酸，并有多种复合味，但质感鲜明，嫩、脆、酥、烂绝不混淆。

本书由中国著名烹饪大师、烹饪讲师及各地十余位烹饪名师共同撰写。所介绍 66 例沪菜均系当地较具风味特色菜的精品，既有久负盛名的传统菜，又有近些年创新的名菜，集中国沪菜之大全。它不仅反映我国传统和当代佳肴之精华，还体现了中国烹饪的科学性、文化性和艺术性。

本书菜肴的分类，按水产菜、畜肉菜、禽蛋菜、蔬菜和其他五大类。本书以简洁的文字与精美的彩图，对每款菜肴的用料配比、制作方法、成品特点与操作提示作了详细的介绍，对主要制作过程还配有示范图片。

本书内容全面、科学、系统、实用，图文并茂，步骤清晰。本书不仅可作为全国各地烹饪院校、烹饪技能培训站和厨师培训班烹饪实习课的教材，还可作为全国各地饮食、劳动主管部门评定、考核厨师技能的参考书，而且还是国内外烹饪爱好者、美食家和家庭主妇的良师益友。

编者

2004 年 9 月

清蒸龙虾	04	老烧青鱼	21
生焖大虾	05	醋烧头肚	22
红烧明虾	06	红烧肚裆	23
水晶虾仁	07	烧划水	24
灌汤虾球	08	松仁鱼米	25
虾球鲍鱼	09	瓜姜鱼丝	26
虾仁鱼翅	10	糖醋带鱼	27
菜心鱼翅	11	爆鱿鱼花	28
滑鲰鱼	12	茉莉鲢鱼卷	29
烟鲰鱼	13	红烧冰糖甲鱼	30
干菜鲰鱼	14	清蒸河鳗	31
红烧黄鱼	15	红烧河鳗	32
清蒸鲫鱼	16	清炒鳝糊	33
葱爆鲫鱼	17	红袍登殿	34
酿鲫鱼	18	油酱毛蟹	35
沙锅大鱼头	19	蒸青蟹	36
下巴划水	20	虾籽大乌参	37

麻酱海参	38	走油拆炖	54
酱爆蛭肉	39	桂花肉	55
熘蛭子	40	肉片菜心	56
八宝鸡	41	竹笋腌鲜	57
油泼全鸡	42	葱头排骨	58
葡汁鸡	43	冬菇盒子	59
八宝鸭	44	红烧羊蹄	60
酱鸭	45	虾子蹄筋	61
贵妃鸡	46	茭白肉丁	62
炸仔鸡	47	茄汁茭白	63
京葱鸡块	48	梅花菇托	64
白果鸡丁	49	白肚	65
炒鸡片	50	炒素蟹粉	66
银芽炒鸡丝	51	什锦豇豆	67
红白乌翅	52	双冬虾仁	68
莼菜鸡丝汤	53	翡翠双鲜	69



原料



制作①



制作②



制作③



制作④



【清蒸龙虾】

原料:

龙虾 1 只重 700 克, 大虾 200 克, 葱、姜各 25 克, 料酒 20 克, 精盐 1.5 克, 白糖 4 克。

制作:

① 将大虾剪去虾须、虾足, 排去沙包、沙线, 洗净, 放入容器内。龙虾从腹部剖开取出肉, 切成段, 再放入龙虾壳内。葱切段, 姜切片。

② 龙虾用葱、姜各 15 克, 料酒 10 克, 精盐 0.5 克, 白糖 2 克腌渍入味。

③ 大虾用余下料酒、葱、姜、精盐、白糖拌匀入味。

④ 将龙虾、大虾摆入盘内, 入蒸锅旺火蒸 10 分钟取出即成。

特点: 形态美观, 肉质细嫩, 鲜美可口。

操作提示: 入味要匀, 一定要旺火速蒸。



【生焖大虾】

原 料:

大虾 500 克, 番茄酱 30 克, 白糖 25 克, 葱、姜各 15 克, 精盐 2 克, 绍酒 20 克, 猪油 50 克, 鲜汤 75 克, 湿淀粉 10 克。

制 作:

① 将大虾剪去虾足、虾须, 挑去沙包, 沙线, 洗净, 姜切片, 葱切段。

② 炒锅内加猪油 40 克, 下入葱、姜炆香, 下入大虾煎至变色, 烹入绍酒略焖。

③ 加入鲜汤、精盐、番茄酱、白糖焖熟。

④ 用湿淀粉勾薄芡, 淋入猪油, 出锅摆入盘内即成。

特 点: 色红明亮, 汁浓味醇, 口味鲜美。

操作提示: 煎虾时要用旺火, 芡汁要适度。



原 料



制作①



制作②



制作③



制作④



原料



制作①



制作②



制作③



制作④



【红烧明虾】

原料:

大虾500克, 水发香菇、冬笋各25克, 番茄酱25克, 白糖25克, 葱、姜各10克, 酱油8克, 精盐2克, 湿淀粉10克, 汤75克, 猪油50克, 绍酒20克。

制 作:

- ①大虾剪去虾须、虾足, 挑去沙线, 沙包, 洗净后并切段。冬笋、香菇均切片。葱切段。姜切片。
- ②炒锅内加猪油40克烧热, 下入葱、姜炝香, 下入虾段煸炒, 烹入绍酒稍焖。

③下入冬笋、香菇、汤、白糖、精盐、酱油烧熟。

④倒入番茄酱炒开, 用湿淀粉勾芡, 淋入猪油, 装盘即成。

特点: 色泽红润, 肉嫩味鲜, 酥香适口。

操作提示: 虾段要先用旺火煸炒, 再用小火烧制。



【水晶虾仁】

原料:

虾仁 350 克, 葱结、姜各 15 克, 鸡蛋清 1 个, 料酒 20 克, 精盐 3 克, 白糖 2 克, 胡椒粉 0.5 克, 干淀粉 20 克, 半球形琼脂冻 9 枚, 鸡清汤 300 克。

制作:

① 虾仁洗净, 用料酒 10 克、精盐 1.5 克、胡椒粉腌渍入味, 再用鸡蛋清、干淀粉拌匀上浆。姜切成片。
② 锅内放清水, 下入姜片、葱结, 余下的料酒、精盐烧开, 下入虾仁余至微熟, 撇净浮沫, 拣去葱结, 姜

片, 捞出锅内余虾仁的清水。

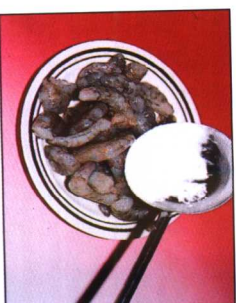
③ 加入鸡清汤烧开, 至熟捞出, 放入盘内, 琼脂冻围摆在虾仁周围即成。

特点: 晶莹夺目 咸鲜嫩爽。

操作提示: 虾仁上浆要匀。余制时要用大火。



原料



制作①



制作②



制作③



原 料



制作①



制作②



制作③



制作④



【虾球鲍鱼】

原 料:

鲍鱼 400 克, 鲜虾仁 100 克, 料酒 15 克, 葱姜汁 25 克, 高汤 700 克, 精盐 3 克, 白糖 10 克, 味精 1 克, 蛋清半个, 湿淀粉、干淀粉各 10 克, 鸡油 15 克, 猪油 200 克。

制 作:

①将鲍鱼一面剞上花刀, 深至二分之一, 再切成条。虾仁顺着背部片开, 深至二分之一。

②虾仁用蛋清、干淀粉拌匀上浆, 下入四成热猪油中

滑熟捞出。另将锅内加高汤 400 克, 下入鲍鱼余透捞出。

③炒锅内加猪油 30 克, 料酒、葱姜汁、余下的高汤, 精盐、白糖以及鲍鱼, 煨至入味。汁浓时, 下入虾仁炒匀。

④加味精, 用湿淀粉勾芡, 淋入鸡油, 装盘即成。

特 点: 色泽美观, 柔润滑嫩, 汁醇味浓。

操作提示: 爆焖时要用小火。芡汁要薄。



【灌汤虾球】

原 料:

虾茸 200 克, 猪肥腰肉茸 30 克, 面包糠 100 克, 鸡蛋清 1 个, 鸡汁冻 100 克, 料酒、葱姜汁各 10 克, 精盐、白糖各 3 克, 胡椒粉、五香粉各 0.5 克, 油 800 克。

制 作:

① 虾茸放入容器内, 加入猪肥腰肉茸、鸡蛋清、料酒、葱姜汁、精盐、白糖、胡椒粉、五香粉顺一个方向充分搅匀上劲。鸡汁冻成小方块。面包糠平铺在盘内。
② 取虾茸 15 克按成小圆饼, 放上一块鸡汁冻、收口捏

成球状, 放入面包糠内。逐个包好后, 滚匀面包糠。

③ 锅内放油烧至五成热, 下入虾球炸至熟透捞出, 沥去油, 装盘即成。

特 点: 外层松软酥香, 内里鲜嫩流汁。

操作提示: 虾球要滚匀面包糠。炸制时火力不能过大, 以免外糊内生。



原 料



制作①



制作②



制作③



原 料



制作①



制作②



【虾仁鱼翅】

原 料:

水发鱼翅500克, 熟虾仁150克, 葱、姜各25克, 料酒25克, 高汤800克, 精盐3克, 味精2克, 鸡油、葱油各15克, 湿淀粉10克。

制 作:

①将锅内加入高汤400克烧开, 下入鱼翅、葱、姜各10克, 料酒10克略煮后捞出。

②鱼翅放入容器内, 加入高汤200克、葱、姜各15克, 料酒5克, 入锅内蒸烂取出。

③另将锅内加入料酒及余下高汤、精盐, 下入鱼翅, 撒上胡椒粉, 旺火烧开, 小火煨透, 撒上熟虾仁, 加味精, 用湿淀粉勾芡, 淋上葱油, 装盘, 再淋上热鸡油即成。

特 点: 软糯香滑, 鲜嫩醇香。

操作提示: 虾仁要用蛋清、淀粉上浆后滑熟。



【菜心鱼翅】

原料:

水发鱼翅500克, 菜心300克, 料酒25克, 葱姜各20克, 精盐5克, 味精3克, 料酒25克, 胡椒粉1克, 鸡油、葱油各15克, 猪油25克, 湿淀粉10克, 高汤800克。

制 作:

①将锅内加高汤400克, 放入葱、姜各10克, 料酒10克烧开, 下入鱼翅略煮捞出, 放入碗内, 加入葱、姜、料酒、高汤200克入锅内蒸烂取出。

②将菜心修剪整齐, 剖成四半, 炒锅内加猪油烧热, 下入菜心煸炒, 加精盐2克, 高汤50克, 味精1.5克炒至熟烂出锅, 呈现放射状摆在盘内。

③炒锅内加余下高汤, 精盐, 下入鱼翅, 胡椒粉大火烧开, 小火焖透, 加味精, 用湿淀粉勾芡, 淋入葱油, 出锅装在盘内菜心上, 淋上热鸡油即成。

特 点: 色泽淡雅 滑糯香鲜, 营养适口。

操作提示: 鱼翅一定要煮制软烂。芡汁一定要薄。



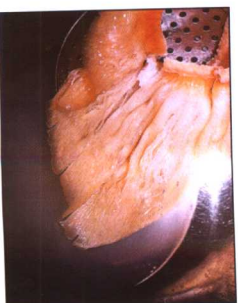
原 料



制作①



制作②



制作③



原料



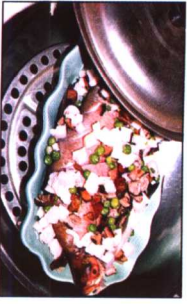
制作①



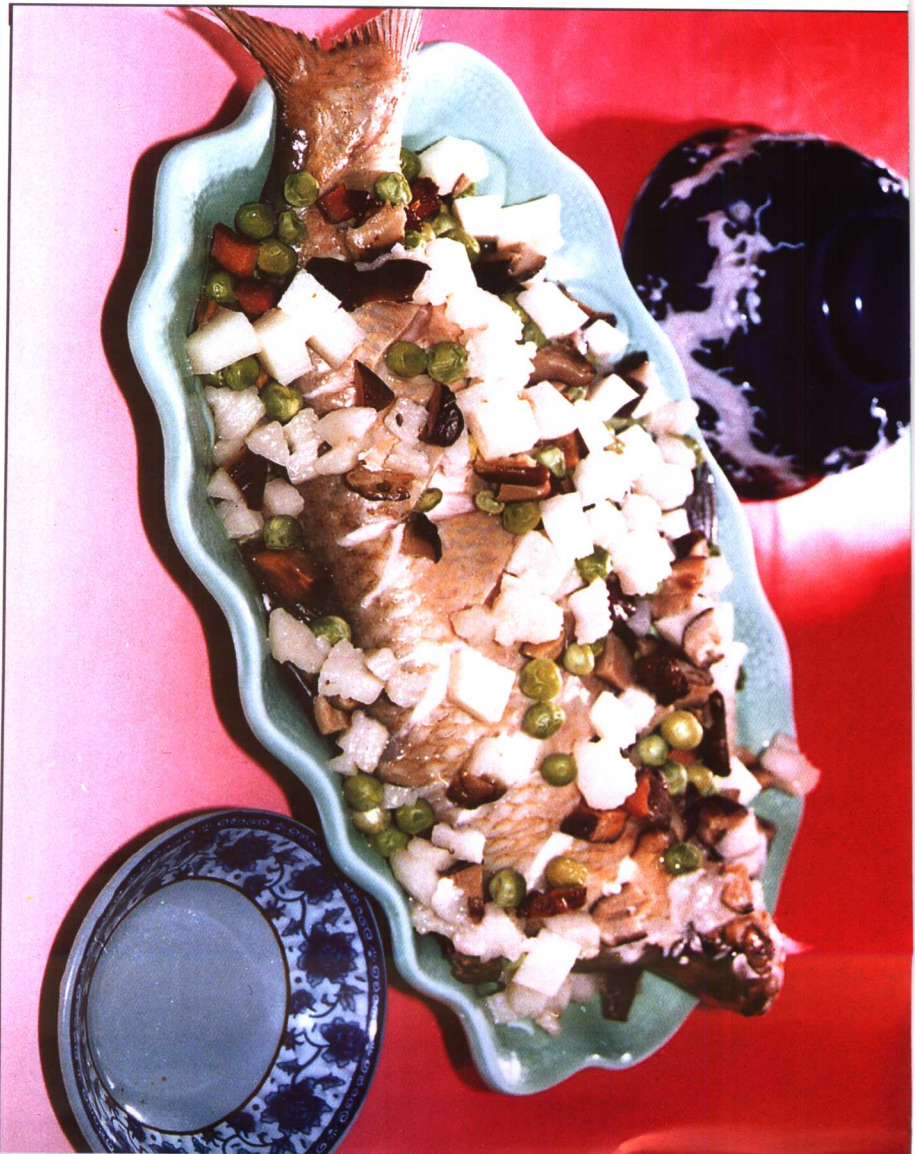
制作②



制作③



制作④



【滑鲳鱼】

原 料：

鲳鱼 1 条，熟火腿、熟冬笋、水发香菇、青豆各 50 克，猪板油 75 克，料酒 20 克，精盐 3 克，白糖 5 克，味精 2 克，葱、姜末各 10 克，高汤 100 克。

制 作：

①熟火腿、熟冬笋、香菇、猪板油均切成丁。鲳鱼治

净，在鱼身两面剞上菱形花刀。

②鲳鱼下入沸水锅中余烫捞出，再用料酒 10 克、精盐 1 克涂匀，腌渍入味，装入盘内。

③火腿丁、香菇丁、冬笋丁、猪板油丁、青豆放入容器内，加入余下的料酒、精盐 1 克拌匀，腌渍入味后，铺盖在鲳鱼上，再放上葱末、姜末。

④放入蒸锅内，大火蒸至熟透取出。鱼汁滗入锅内，加入高汤、白糖、余下的精盐、味精烧开，出锅浇在鲳鱼上即成。

特 点：鱼肉鲜嫩，清淡爽口。

操作提示：鲳鱼入沸水锅后，要用大火烧开，快速捞出。



【烟鲳鱼】

原 料:

鲳鱼 1 条, 葱、姜各 15 克, 大曲酒 20 克, 酱油、饴糖各 15 克, 精盐 2 克, 白糖 10 克, 熟花生油 40 克。

制 作:

① 鲳鱼洗净, 切去头、尾, 再斜切成三段。葱切成花, 姜切成片。

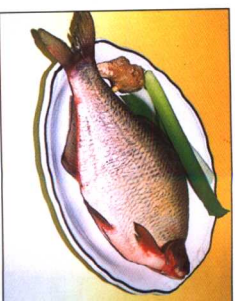
② 鲳鱼段用葱花、姜片、大曲酒、酱油、饴糖、精盐、白糖抹匀, 腌渍入味。

③ 取铁丝网架, 刷上花生油, 鲳鱼放在网架上, 入炉

烤约 10 分钟。再将炉内加入木屑, 关上炉门, 烧熏 6 分钟左右, 至鱼皮呈现红棕色, 鱼肉熟透取出, 装入盘内, 刷上熟花生油即成。食时配色拉酱上桌。

特 点: 鲜嫩肥润, 熏香浓郁, 回味无穷。

操作提示: 鲳鱼段要用调味料涂匀鱼身内外, 使其入透味。



原 料



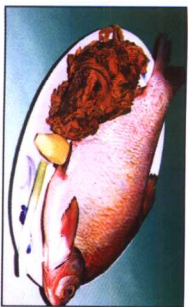
制作①



制作②



制作③



原料



制作①



制作②



制作③



制作④



【干菜鲢鱼】

原料:

鲢鱼 1 条, 绍兴干菜 100 克, 葱、姜各 10 克, 料酒 10 克, 酱油 25 克, 白糖 10 克, 味精 2 克, 鲜汤 200 克, 芝麻油 10 克, 猪油 50 克。

制作:

- ① 鲢鱼洗净, 在鱼身两面剖上十字花刀。绍兴干菜用开水浸泡洗净, 沥干水分, 切碎。葱切成段。姜切成末。
- ② 锅内放猪油烧热, 下入鲢鱼煎至两面均呈金黄色。
- ③ 下入葱段、姜末, 加入料酒、酱油、白糖、鲜汤。

④ 下入绍兴干菜大火烧开, 改用小火炖至熟透, 加味精, 大火收浓汤汁, 淋入芝麻油, 出锅装盘即成。

特点: 鱼肉鲜嫩, 味道香浓, 口味独特。

操作提示: 煎鱼时火不能过大, 以免煎糊。