

学 烧 **名** 家 菜

海派川菜

上海光大会展中心国际大酒店 编著



上海科技教育出版社

U E S H A O M I N G J I A C A I H A I T A I C H U A N C A I

1200302299

学 烧 名 家 菜



海派川菜

上海光大会展中心国际大酒店 编著



1200302299



T8972.182.71
2-2

上海科技教育出版社

顾 问：高宝泉
主 编：蒋永庆
副主编：艾剑敏
达真理
策 划：戴佐民
杨中俭
编 委：周建平
杜庆生
张志刚
吕 强
曹 龙
摄 影：杨中俭
编 务：钱 晋
殷光懿

海派川菜

h a i p a i c h u a n c a i

序

四川素有“天府之国”的美称，而四川菜得地利之优，拥资源之丰饶，承乡土之淳朴，取各方之所长，具有用料广泛、调味多样、烹调方法繁多、菜肴适应性强的特征。浓郁的四川风味，使得川菜成为巴蜀文化中的一颗璀璨明珠。

上海光大会展中心国际大酒店的厨师根据上海人的口味习惯与上海当地的物质条件，对川菜进行了不同程度的改良和创新，既保持了川菜的特色，又增添了上海风格，口味南北皆宜，形成了千姿百态的海派川菜。

海派川菜适应性强，根据不同的档次、不同的风格，可用于高级筵席，也可用于大众便餐。筵席菜选料精细，组合适时，调味清新，烹调方法多样，其代表品种有干烧排翅、乌鸡烩鳖裙等；大众便餐菜以烹制快速、经济实惠为基本特点，其代表品种有鱼香肉丝、水煮牛肉、麻辣豆腐等。此外，四川民间风味也是海派川菜不可或缺的一部分，其特色是就地取材、汤菜并重，很少有辣味，代表品种有粉蒸肉、麻酱腰花、樟茶鸭等。

本书精选了120道海派川菜，从简单到复杂，从传统到创新，较为全面地体现了川菜“一菜一格，百菜百味”的特色。

由于编著时间仓促，谬误难免，疏漏之处，敬请海内外同仁批评指正。

上海光大会展中心国际大酒店 总经理



2002年7月

海派川菜

h a i p a i c h u a n c a i



目 录

● 冷菜

- 1 怪味兔丁
- 2 红油目鱼
- 3 口水鸡
- 4 蒜泥白肉
- 5 棒棒鸡丝
- 6 太白醉肉
- 7 芥末鸭掌
- 8 韭黄风鹅
- 9 椒麻肚尖
- 10 四上玻璃肚
- 11 麻酱腰花
- 12 樟茶门腔
- 13 麻辣顺风
- 14 干贝莴笋
- 15 姜汁刀豆
- 16 家乡泡菜
- 17 胡椒黄瓜
- 18 酸辣白菜



● 海、河鲜

- 19 椒溜鲍脯
- 20 奶汤鲍鱼
- 21 蝴蝶大鲍翅
- 22 干烧排翅
- 23 银针鸡丝翅
- 24 原汁青边鲍
- 25 川柠蒸膏蟹
- 26 川柠焗花蟹
- 27 蟹粉馓子
- 28 少子溜青蟹
- 29 干椒凤尾虾
- 30 干烧虾球烙意面
- 31 干烧明虾
- 32 鱼香虾爆鳝
- 33 火爆鳝丝
- 34 香辣大王蛇
- 35 椒香鲈鱼
- 36 酸溜鱼片





- 37 川香鲈鱼
- 38 鱼香脆皮鱼
- 39 白汁桂鱼
- 40 干烧桂鱼
- 41 葱辣桂鱼
- 42 酸菜鳊鱼
- 43 粉蒸鲰鱼
- 44 豆瓣鲫鱼
- 45 蒜椒溜青鱼
- 46 鸡汁鱼肚
- 47 菠饺鱼肚
- 48 乌鸡烩鳖裙
- 49 酸菜鱿鱼
- 50 玻璃鱿鱼
- 51 干煸鱿鱼
- 52 酸辣荔枝目鱼
- 53 蒜子瑶柱
- 54 桂花瑶柱
- 55 家常海参

- 56 酸辣海参
- 57 抄手海参
- 58 翡翠蛤士蟆

● 禽畜肉

- 59 左(中堂)公鸡
- 60 沙锅贵妃鸡翅
- 61 麻辣热窝鸡
- 62 炸溜仔鸡
- 63 小煎鸡米
- 64 碎末鸡丁
- 65 宫保鸡丁
- 66 仔姜鸭丝
- 67 麻仁锅烧鸭
- 68 樟茶鸭
- 69 香酥鸭





70 干煸肉丝

71 银芽炆腊肉

72 合川肉片

73 生爆盐煎肉

74 干煸肠头

75 青瓜滑肉片

76 南瓜甜烧白

77 椒盐蹄膀

78 粉蒸肉

79 回锅肉

80 鱼香肉丝

81 原笼粉蒸牛肉

82 酸菜牛肉

83 椒香牛肉丝

84 干煸牛肉丝

85 脆皮牛肉

86 水煮牛肉

● 蔬菜、豆腐

87 虾蒙鲜芦酿竹荪

88 竹荪酿鸽蛋

89 百粒香芋球

90 炒青豆泥

91 口蘑橄榄

92 泡椒滑香菇

93 松仁猴菇

94 香炸猴菇

95 干煸苦瓜

96 干煸四季豆

97 丝瓜卷

98 滚龙丝瓜

99 豆芽煎饼

100 乡村炒合菜

101 鱼香菜苔

102 干煸冬笋

103 白水豆腐

104 扇形豆腐





制作者：吕强

怪味兔丁

原料 兔肉

调料 花生酱、芝麻酱、熟油辣椒、花椒粉、糖、醋、酱油、味精、麻油、红油、葱、姜、蒜泥、绍酒、冷汤

制法 1. 将兔肉下清水锅，加葱、姜、绍酒煮熟，捞起冷却后切成丁。

2. 用碗将芝麻酱、花生酱用冷汤化开后，加入糖、醋、酱油、熟油辣椒、花椒粉、蒜泥、姜末、味精、麻油，调和，加入兔丁、葱白拌匀，淋上红油，装盆即可。



制作者：陈 韧

口水鸡

原料 熟草鸡腿、熟花生米、芝麻

调料 芝麻酱、油辣椒、花椒粉、糖、醋、味精、酱油、红油、冷汤

制法 1.将鸡腿斩成块整齐装盆，芝麻炒熟后备用。
2.将芝麻酱用冷汤化开后放入糖、醋、味精、酱油、花椒粉、油辣椒，调匀后浇在鸡上，淋上红油，撒上花生米、芝麻即可。

蒜泥白肉

原料 猪坐臀肉、黄瓜

调料 葱、姜、绍酒、酱油、八角、桂皮、香叶、冰糖、味精、醋、蒜泥、红油

- 制法**
- 1.猪坐臀肉下水锅放入葱、姜、绍酒，煮熟后捞起备用。
 - 2.酱油加入冰糖、八角、桂皮、香叶，用小火熬制，待冷却后加入味精，少许醋、蒜泥、红油制作蒜泥料。
 - 3.将肉切成薄片，黄瓜也切成薄片，将肉片和黄瓜片叠起摆放整齐，浇上蒜泥料即可。



制作者：杜庆生

棒棒鸡丝

原料 熟鸡肉、银芽

调料 芝麻酱、葱丝、糖、醋、酱油、味精、熟油辣椒、花椒粉、麻油、红油、冷汤

- 制法**
1. 熟鸡肉撕成鸡丝：银芽下沸水锅焯水后冷却，与葱丝垫在盘底，盖上鸡丝。
 2. 芝麻酱加冷汤化开后，加入糖、醋、酱油、味精、熟油辣椒、花椒粉、麻油调匀，上菜时浇在鸡丝上，淋上红油，食用时拌匀即可。



制作者：杜庆生



制作者：吕强

太白醉肉

原料 猪坐臀肉

调料 干辣椒、花椒、盐、味精、葱、姜、绍酒、白酒

- 制法**
1. 用水下干辣椒、花椒、盐、味精烧开，冷却后放入白酒制成卤水待用。
 2. 猪肉下水锅并放入葱、姜、绍酒，煮熟捞起，趁热抹上盐和味精，冷却后放入制好的卤水中浸泡1天捞出，然后切成薄片，装盆整齐摆放即可。



制作者：杜庆生

芥末鸭掌

原料 水发鸭掌

调料 沙律酱、日本青芥辣、盐、味精

- 制法**
1. 将鸭掌每个指节拍断，下沸水锅焯水后捞出，用净水冷却。
 2. 沙律酱、日本青芥辣、盐、味精调匀，拌入鸭掌，装盆即可。

