

上海新潮菜

(第2辑)

钱以斌 著



上海科学普及出版社

前言

《上海新潮菜》(第2辑)与《上海新潮菜》(第1辑)比较而言,本辑实用性更强,制法更齐全,调味更新潮,造型更美观,再配以别致的器具、时尚的装帧设计,使菜肴显得更精致、更美了。

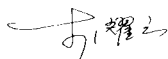
作者是用心追赶潮流,市场上正在流行的或可能即将流行的原料、调味、味型都被收罗进来,比如:青咖喱、蔓越梅、BBQ烧烤酱,甚至泰式、日式、西式能为中菜所用的,悉数“拿来”。这种“拿来主义”,正是海派文化的体现。“拿来”并非照搬照抄,而是与本国的习俗、口味、烹调方法相结合,是加以本土化了的。在市场经济发达的都市,这种“拿来”适应了市场的变化,满足了消费者的新需求。作者的难能可贵之处,也恰是把握了市场的节奏,适应了潮流的发展。

近几年,上海的餐饮市场发展很快,市场竞争日趋激烈,饭店如雨后春笋般涌现。饭店间的竞争,除了营销,最终还是要落实到菜肴上来。菜点的质量、服务的上乘、卫生的清洁、环境的舒适,加上菜肴翻新,是留住客人的最有效的办法。厨师所承受的新菜创新的压力其实是很大的。常见的情况是相互“抄袭”。别人卖什么,我也卖什么,于是形成了一窝蜂,最终“两败俱伤”,客人还是留不住。菜肴创新实际绝不是拿些新的原料、新的调料随意排列组合那么简单。厨师的功底在于“有机组合”,即将原料、调料、烹制方法甚至盛器、形式达到最佳结合,一个新菜的产生,你总得说出理由来,掌握原料特性、味型、营养的组合、这样配制、烹调方法,我想这也就是这本书的价值所在。

菜肴原料有高档、低档之分,这说明了其价值,但并不与技术含量划等号。好的厨师能将低档原料做出高档次的菜肴来,增加菜肴的附加值。他所依赖的就是技术。会做菜是方便的,做好菜是难的,用自己的技术去创新菜是更难的。翻开《上海新潮菜》(第2辑)细读,你会有眼睛一亮的感觉,那些极平常的原料怎么会“出落”得那么靓丽!极寻常的菜稍加变化竟然那么“亭亭玉立”,乃至跻身高档宴席也毫不愧怍。这又是本书的一个亮点。

上海的厨师队伍越来越年轻化,这是个喜人的景象,但同时我们要切记戒浮躁,要脚踏实地苦练基本功,拓展知识面。烹饪是技术,又是艺术。艺无止境。在市场的浪潮中搏击风浪、经受锻炼,才会加速成长。本书作者钱以斌,是个30岁才出头的小伙子,但十几年的厨师生涯已练就了他的真功夫,这是他虚心好学、刻苦用心的结果,也是市场造就了人才。上海的餐饮市场是充满生机的,只要肯付出,肯定有收获。

中国名厨联谊会会长



目录



冷盘类

太极金枪鱼羹	15
竹夹京葱金枪鱼	16
金枪鱼烩玉子	18
薯茸焗鳕鱼	19
薯香焗鲍鱼	20
荷兰汁焗扇贝	21
陈皮香辣三文鱼	22
瑶柱芦笋烩黄鱼	24
味噌烤黄鱼	25
黄鱼豆腐煲	26
铁板烤蛭子	27
杨枝甘露虾	28
青咖喱三文鱼	29
飘香焗海螺	30



河鲜类

烤火鸡蔬菜色拉	1
蔓越莓冰爽苦瓜	2
咸菜熨墨鱼	4
四色冰牛肉	5
芝麻牛肉	6
小鱼儿花生	7
咸鱼拌刀豆	8
菠萝色拉	10
红油墨鱼丝	11
菜根香	12
芦笋拌素鸡	13
黄牛肝菌莴笋丝	14

蛋黄酱金枪鱼球	16
金枪鱼菜卷	17
翠衣金枪鱼卷	18
粟米银鳕鱼	19
杏仁翡翠焗海鲜	20
香煎三文鱼	22
脆皮蛋黄三文卷	23
黄鱼赛蟹粉	24
大黄鱼玉子船	25
XO酱爆花鱼肚	26
辣汁墨鱼仔	27
金粟奶油虾	28
酸辣金雪螺	30

上海炒虾蟹	31
蟹粉炒虾球	32
三叶干烧河虾	33
田螺烧三鸟	34
宫廷小粽烧毛蟹	36
珊瑚烩蟹肉	37
酸豆角烧鲫鱼	38
蟹粉炖水蛋	40

香冬瓜	2
冰心酒香橙	3
上海风带鱼	4
芦笋鸭舌	6
芥辣鸭掌	7
葱熨河鲫鱼	8
泰式草虾刺身	9
冰海蜇	10
大熨墨鱼花	11
冷拌人参叶	12
金枪鱼拌菠菜	13
豆豉金枪鱼	14



海鲜类

翡翠河虾丸	32
五彩炒虾松	33
毛蟹炖螺蛳	34
辣子田螺	35
雪影蟹斗	36
香烤玉米鱼	38
香烤富贵鱼	39
妙脆角爆鳝背	40

目录



干货类

墨西哥牛肉盖	52
香葱蘑菇烤牛排	53
明月煎牛排	54
BBQ烤美国牛肋骨	55
香卤骨	56
万年青烤肉	58
蔓越莓火鸡卷	59
凤梨咖喱骨	60

鸡油鱼翅捞饭	41
竹荪蟹籽翅	42
蟹黄雪蛤	44
蟹黄企鹅燕	45
鸡汁干捞翅	46
鱼翅节瓜盅	47
竹荪燕窝扎	48
雪梨蛤士蟆	50
芦笋鱼肚卷	51

灌汤酥皮翅	42
蟹籽芙蓉蛤士蟆	43
青莲蟹籽燕盏	44
鸡油关东刺参炖水蛋	46
玉蟾九孔鲍	47
玉蟾蛤士蟆	48
南瓜雪蛤船	49
三菇烩鱼肚	50
薄荷百花酿鱼肚	51

七味美国牛仔骨	52
铁板煎牛饼	54
橙香烤牛肋条	55
申城肉卷	56
珊瑚狮子头	57
椒盐猪蹄	58
创新沙滩鸡	60



畜禽类



时尚类

杏仁仙人球	61
京葱野山菌汤	62
黄金脆皮汤圆	64
松仁粟米北极贝	65
青咖喱螺肉烩白玉	66
香蕉蛋黄酥	67
瑶柱木须蛋	68
芥菜蛤蜊炒年糕	70
泰式珊瑚	71
芋艿烩海鲜	72
香兔烧吊窝	74
椒盐金针菇	75

野山菌天妇罗	62
杏仁黑椒炒什菜	63
腾龙杏香卷	64
粟米锅巴	65
咸菜冬笋炒鸡球	66
香炸虾皮茄	68
蟹粉鲍鱼菇	69
韭菜银芽炒蛤蜊	70
瑶柱煮嫩芽菜	72
如意芋泥卷	73
美式炸四样	74
四季豆炒花甲肉	75



烤火鸡蔬菜色拉

原料：

火鸡胸脯肉 300 克，各类美国蔬菜 150 克，球生菜 30 克，炸香美国加州杏仁片 10 克，小菜包、樱桃番茄各 5 只，美国卡真烧烤料适量。

特点：

色彩丰富，清新爽口。

制法：

1. 火鸡胸脯肉放入美国卡真烧烤料，搓匀后腌渍。
2. 腌渍的火鸡胸脯肉放入扒炉上，烤熟后切成条状。
3. 各类蔬菜和小菜包分别飞水，再混合放在盆中，撒上烤熟的火鸡胸脯条和炸香的美国加州杏仁片。
4. 将糖、醋、生抽、麻油和蒜汁混合，调匀后浇在色拉上，拌匀即成。



香冬瓜

原料：

冬瓜 250 克，虾皮、熟芝麻、豉油、虾酱、鱼露各适量。

制法：

1. 冬瓜去籽后修成长方块，淋上鱼露，上笼蒸酥。
2. 冷却的冬瓜放入冰箱内，冰冷后取出切块并排列，撒上虾皮和熟芝麻。
3. 将豉油和虾酱混合，拌匀装碟即成。

要点：

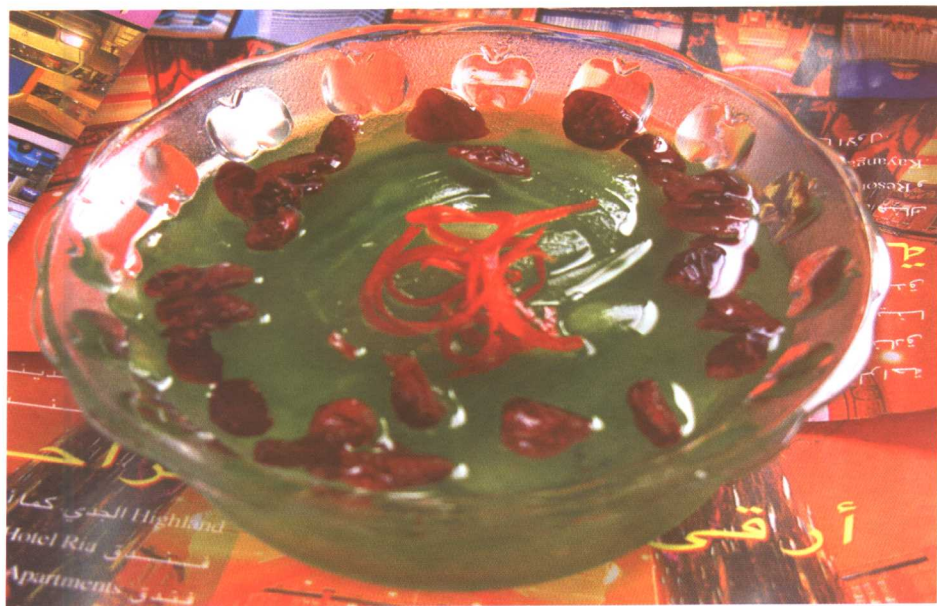
冷冻的冬瓜食用效果更佳。

特点：

鲜美可口，夏令佳品。



冷 盆 类



蔓越莓冰爽苦瓜

原料：

苦瓜 300 克，美国蔓越莓干、美国蔓越莓果酱、蜂蜜各 20 克。

特点：

清心微苦，质脆爽口。

制法：

1. 苦瓜批成片状，放入冰水中，浸泡后卷起。
2. 美国蔓越莓干和苦瓜片放入汽水中，浸渍入味。
3. 美国蔓越莓果酱和蜂蜜混合，拌匀装碟蘸食即成。



冰心酒香橙

原料：

柳橙 1 只，柳橙汁、白兰地各适量。

要点：

不要煮焦柳橙皮丝的糖浆。

特点：

色彩诱人，清甜适口。

制法：

1. 柳橙去皮和纤维丝；柳橙皮切丝；柳橙肉切片。
2. 柳橙皮丝放入沸水，静置 4 分钟，沥干水分。
3. 糖加适量水，溶化后烧沸，再放入柳橙皮丝，煮 10 分钟至柳橙皮丝变成半透明状，糖水成糖浆。
4. 柳橙片放入玻璃碗中，淋上糖浆，将白兰地和柳橙汁混合，倒入碗中，放入冰箱内冷藏 3 个小时，使其入味即成。



咸菜燻墨鱼

原料：

墨鱼 1 只，黄咸菜 200 克。

制法：

1. 墨鱼洗净后飞水。
2. 墨鱼、黄咸菜、绍兴黄酒、姜片、盐和胡椒粉加适量水，燻酥至入味。
3. 冷却的墨鱼放入冰箱内冷藏 30 分钟，取出改刀装盆。

特点：

咸菜清香，原汁鲜美。



冷 盆 类



上海风带鱼

原料：

东海带鱼 250 克。

特点：

色泽金红，干香肉鲜，佐酒美味。

制法：

1. 东海带鱼洗净，用洁布吸干水分，切成斜段，再放入花椒盐、白酒、葱、姜和生抽，略腌渍入味。
2. 腌渍的带鱼段放在阴凉处，使风吹干其表面。
3. 风干的带鱼段放入油中，炸脆至熟，冷却装盆。
4. 香醋装碟蘸食即成。



四色冰牛肉

原料：

美国板腱牛排 200 克，胡萝卜 150 克，白萝卜、黄瓜、嫩姜各 100 克，美国 A1 汁、沙律酱、美国蔓越梅、芥辣汁、红酒各适量。

特点：

爽心悦目，口味独特。

制法：

1. 美国板腱牛排批成片状，放入沸水中，再倒入红酒，烫熟后捞出，放入柠檬冰水中，略浸后装盆。
2. 原料中的各类蔬菜分别切细丝，放入柠檬冰水中，略浸后捞出，挤干水分，围在美国板腱牛排片旁，撒上熟芝麻。
3. 将美国 A1 汁、沙律酱、美国蔓越梅、芥辣汁和红酒混合，拌匀装碟蘸食即成。



芦笋鸭舌

原料：

鸭舌 20 根，芦笋尖 100 克。

制法：

1. 鸭舌洗净后飞水。
2. 鸭舌放入红卤水中，卤熟后抽去骨头。
3. 芦笋放入油盐水中，煮熟，串在鸭舌根部即成。

特点：

肥嫩清香，荤素搭配。



冷 盆 类



芝麻牛肉

原料：

上浆牛肉片 200 克，熟芝麻 50 克，炸蒜茸 10 克。

特点：

牛肉干香，佐酒佳肴。

制法：

1. 上浆牛肉片、葱和姜放入油中，炸至脆后捞出。
2. 捞出葱和姜，净锅上火，放入牛肉片，烹入鲜露，投入炸蒜茸和熟芝麻，翻炒均匀即成。

芥辣鸭掌

原料：

去骨鸭掌 250 克，沙律酱 30 克，青芥辣 10 克。

制法：

1. 去骨鸭掌、姜汁和绍兴黄酒放入水中，煮熟。
2. 熟鸭掌放入冰水中，浸泡至脆，捞出与沙律酱、青芥辣混合，拌匀即成。

特点：

肉质脆嫩，芥辣沙律，回味浓郁。



冷

盆

菜



小鱼儿花生

原料：

海蜒 200 克，炸花生米 100 克，青椒圈、红椒圈各适量。

特点：

松脆味香，下酒佳肴。

制法：

1. 用温水略浸泡海蜒后捞出，放入高油温中，炸脆。
2. 锅留底油煸香蒜茸、葱段和姜片，放入绍兴黄酒、醋、糖和味精，拌匀，再放入海蜒、炸花生米、青椒圈和红椒圈，翻匀即成。

葱爆河鲫鱼

原料：

河鲫鱼1条(250克)，香葱250克。

制法：

1. 河鲫鱼洗净，与香葱一起放入油中，炸酥。
2. 香葱、麻油、糖、生抽、香醋、味精和绍兴黄酒混合，加适量水，再放入河鲫鱼，用旺火烧沸后再用中小火燻至汤汁浓稠。
3. 冷却的河鲫鱼装盆，铺上香葱即成。

特点：

葱香浓郁，骨酥鱼香。



咸鱼拌刀豆

原料：

青鱼脯、刀豆各200克，红椒粒适量。

特点：

咸鲜清口，质脆肉香。

制法：

1. 青鱼脯切粒，放入白酒、花椒盐，腌渍入味，再捞出花椒，沥干水分后滑油。
2. 刀豆去筋后切粒，与红椒粒分别放入沸水中烫熟，漂冷后取出，沥干水分。
3. 滑油的鱼粒、刀豆粒、红椒粒、鸡粉、香油、糖、白酒和花椒盐混合，拌匀即成。



泰式草虾刺身

原料：

活草虾 300 克，鲜青柠汁 10 克，泰国鱼露 5 克，红酒醋、鲜罗勒叶末各适量。

特点：

鲜醇爽口，风味独特。

制法：

1. 草虾去头、身壳，抽去沙线，在虾背上划一刀，放入柠檬冰水中，略浸泡。
2. 冰块装盆，铺上柠檬片，再铺上浸泡的草虾。
3. 将鲜青柠汁、泰国鱼露、红酒醋、鲜罗勒叶末混合，拌匀装碟蘸食即成。

菠萝色拉

原料：

土豆泥 200 克，鲜奶油 30 克，炼乳、巧克力酱各 25 克，沙律酱适量。

制法：

1. 土豆泥、鲜奶油、炼乳和巧克力酱混合，炒匀后装盆。
2. 沙律酱放入裱花袋，裱成菠萝状即成。

特点：

质感细腻，口味香浓。



冷 盆 类



冰
海
蜇

原料：

海蜇 200 克，生菜片数片，冰雕 1 座，酱麻油适量。

特点：

质感爽脆，造型别致。

制法：

1. 海蜇批片后用凉水洗净咸味，铺在有生菜的冰雕上。
2. 食用时蘸食酱麻油即成。

红油墨鱼丝

原料：

墨鱼 200 克，胡萝卜丝 100 克。

制法：

1. 墨鱼撕去皮后切丝，放入食粉和盐，略搓洗后漂洗。
2. 墨鱼丝、胡萝卜丝分别放入沸水中，烫熟，再放入冰水中，浸泡，沥干水分。
3. 墨鱼丝、胡萝卜丝、盐、味精、红油和花椒油混合，拌匀即成。

特点：

麻辣鲜香，佐酒小菜。



冷 盆 类

大燻墨鱼花



原料：

墨鱼 1 只，排骨酱适量。

特点：

造型美观，酱香美味。

制法：

1. 墨鱼撕去皮，顺长在墨鱼肉上刮花刀，再飞水后洗净。
2. 锅加底油煸香八角、桂皮、葱和姜，放入排骨酱和蚝油，略炒，再放入墨鱼卷和绍兴黄酒，加适量水，烧沸，随后放入糖和鸡粉，焖燻至浓稠。
3. 冷却的墨鱼卷切成齿轮状即成。

菜根香

原料：

黄瓜 100 克，京葱 30 克，香菜根、青椒、红椒各 20 克。

制法：

1. 八角、桂皮、生抽、蒜头、糖、盐、味精和香醋加适量水，烧出香味。
2. 黄瓜、京葱、香菜根、青椒和红椒分别洗净，切成条状，放入烧好的卤水中，浸泡入味即成。

特点：

咸酸清香，爽脆鲜美。



冷 盆 菜



冷拌人参叶

原料：

人参叶 250 克。

特点：

色泽翠绿，清口怡人。

制法：

1. 人参叶切成条状，放入沸水中，略烫。
2. 烫好的人参叶放入冰水中，凉却后捞出，再放入鸡汁、盐和香油，拌匀即成。

芦笋拌素鸡

原料：

素鸡 500 克，嫩芦笋头 100 克。

制法：

1. 素鸡切成片，放入油中，炸至皮脆。
2. 锅留底油煸香葱段，放入八角、桂皮、生抽、糖和鸡粉，加适量水，烧沸后放入炸好的素鸡，焖烧至味浓郁。
3. 芦笋略烫，放入盐和味精，拌匀即成。

特点：

清脆鲜香。



冷 盆 菜



金枪鱼拌菠菜

原料：

金枪鱼 0.5 罐，菠菜 500 克，柴鱼豉油汁适量。

特点：

鱼肉甘香，爽口清香。

制法：

1. 金枪鱼撕成片状，放入油中，炸至淡金黄色。
2. 菠菜放入沸水中，烫熟后立即放入冰水中激冷。
3. 用寿司卷包紧激冷的菠菜，取出切成斜刀块装盆，金枪鱼片铺在菠菜上，浇上柴鱼豉油汁。
4. 食用时拌匀即成。

13