

上海名菜名点 • 上海名菜名点 • 上海名菜名点

上海

道书明 陈海刚 主编

名菜名点

MINGCAI MINGDIAN

Shanghai

(第三辑)



上海科学普及出版社

上海

SHANGHAI MINGCAI MINGDIAN

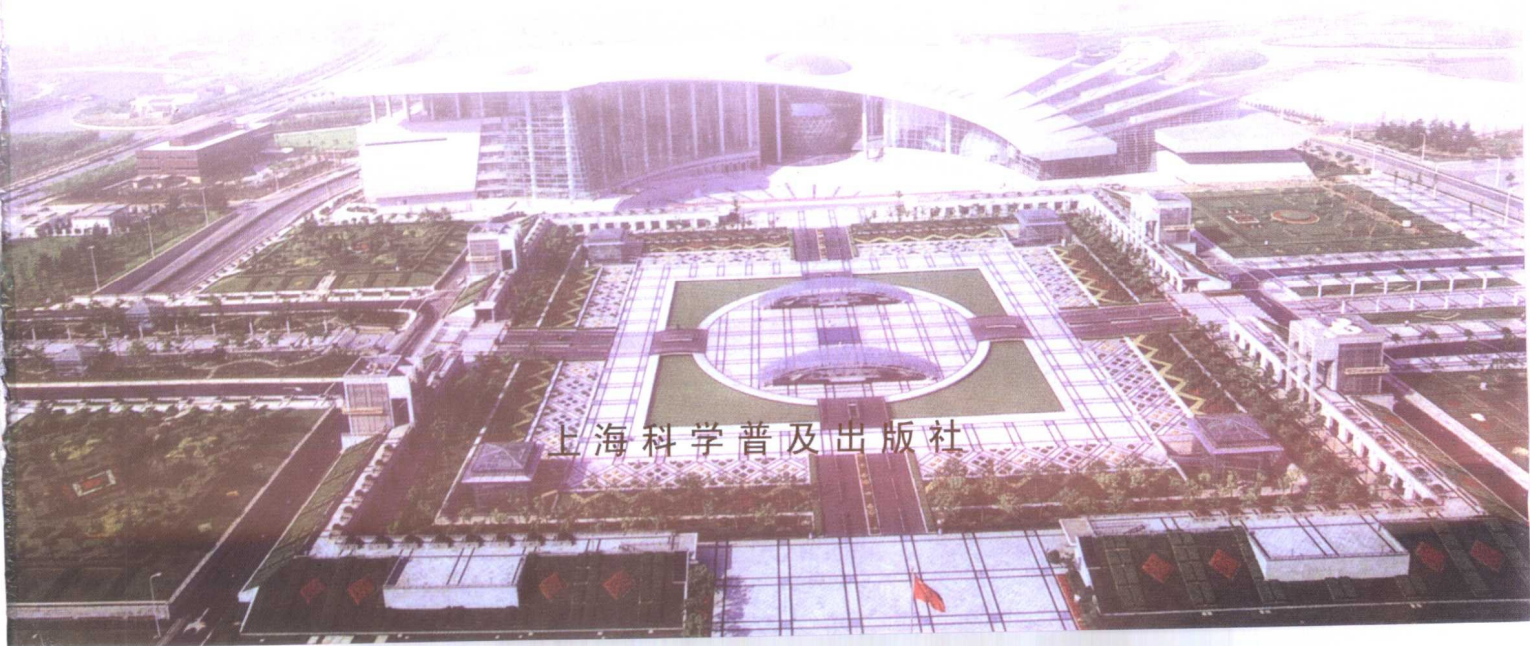
名菜名点

(第三辑)

道书明 陈海刚 主编

江苏工业学院图书馆
藏书章

上海科学普及出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

上海名菜名点. 第三辑 / 道书明, 陈海刚主编. - 上海: 上海科学普及出版社, 2004. 6
ISBN 7-5427-2719-2

I. 上... II. ①道... ②陈... III. ①菜谱—上海市②面点—食谱—上海市 IV. TS972.182.51

中国版本图书馆CIP数据核字 (2004) 第017178号

责任编辑: 张建德
林晓峰
装帧设计: 李树德
技术编辑: 夏红义
摄影: 山奇

**上海名菜名点
(第三辑)**

道书明 陈海刚 主编

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路832号 邮政编码200070)

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销

上海丽佳制版印刷有限公司印刷

开本889×1194 1/16 印张5.25

2004年6月第1版 2004年6月第1次印刷

印数1-5500

ISBN 7-5427-2719-2/TS·166 定价: 28.00元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题

请向出版社联系调换

进入 20 世纪 90 年代以来，上海城市面貌和经济建设取得了令世人瞩目的跨越式发展，充分展示了其国际大都市的生机与活力。繁荣的文化、广泛的内外交往构成了“上海菜”博采众长的根基，并形成取材丰沛、风味独具的显著特点。

随着上海国际化进程的加快和人民生活水平的不断提高，“上海菜”将拥有更为广阔的发展空间。无数能工巧匠积极开阔视野，融汇创新，在原有的基础上不断推陈出新，让“上海菜”更富有现代文化气息，以喜闻乐见的形象迈向市场，走近消费者。

近年来，市旅游等部门引导企业参与“上海菜”的新款式、新工艺、新产品的开发和展示，从一个侧面宣传了上海的都市饮食文化，希望以此进一步宏扬和发展“上海菜”。在此，感谢所有关心、支持“上海菜”发展创新的各界人士，正是由于大家的不懈努力，使上海的饮食文化得以繁衍、深化。



图 录 卷

目录



萝卜丝酥角	1	鲜肉大包	13
卤水鹅头	1	细沙大包	13
香芒冻布甸	2	净素菜包	13
椒盐鸭下巴	2	宝隆烤鸭	14
油盐水凤爪	2	风沙元蹄	14
崩山豆腐	3	美极煎鹅肝	15
干烧银鳕鱼镶面	3	蟹粉小笼	15
黑椒牛仔骨	4	水晶鳕鱼冻	16
黄烩海虎翅	4	芙蓉焗蟹托	16
精致素小笼	4	话梅醉鸡翅	17
水晶虾仁	5	蟹粉溜鱼卷	17
酒焖肉排	5	蜗牛焖茄子	17
天湖精品鲍	5	咖喱肉蟹	18
本帮烤河鳗	6	麦香虾	18
红烧大鲍鱼	6	芥酱河鳗	19
蛋挞	7	美极炸子鸡	19
水晶河虾仁	7	秘制银鳕鱼	19
上海生煎	7	韩式葱油饼	20
虾子大乌参	8	芝士烙桂鱼	20
香菇蔬菜包	8	香麻煎软枣	20
红烧鲷鱼	8	上汤鱼圆	21
上海油爆虾	9	秘制羊肉	21
清炒蟹粉夹饼	9	铁板比目鱼	22
八宝辣酱面	10	五香剪刀豆	22
红烧花菇刺参	10	酥炸野生鲫鱼	23
黑椒牛仔骨	10	酒香炸鸡翅	23
蟹粉烩干丝	11	雀巢奶黄酥	24
瑶柱煮干丝	11	蟹粉狮子头	24
火腿萝卜丝酥饼	11	生梨蛤士蟆	25
富贵酱鸭	12	芝士焗明虾	25
三鲜小馄饨	12	油泼鲈鱼	26



水晶鲜虾饺	26	松仁排骨	39
龙凤呈祥宴	26	泰式莲藕夹	40
椒盐龙头烤	27	黑椒牛肺脷	40
原汁蚝皇鲍	27	椰香鱼柳	40
红烧望潮	28	桂花蜂蜜鸭	41
葱油海瓜子	28	百鸟朝凤	41
一品赛螃蟹	28	鲜肉月饼	41
芒果布丁	29	竹网农家秘制鸭	42
老叶烤鳕鱼	29	锦绣百合睡莲花	42
杏仁雪蛤酥	30	山珍菌王小云吞	42
老坛子蟹	30	剑串蒜香无骨鱼	43
蟹黄烟肉卷	31	梅菜肉烧童子鳖	43
金牌炸蟹卷	31	百果糕烧芋泥	43
荷叶糯米鸡	32	白雪藏龙	44
松江八宝球	32	蟹瑶鲜虾炒水晶	44
虾仁鲜肉馄饨	33	鲍参南瓜盅	44
猪油夹沙包	33	王子鲍鱼	45
佛跳墙	34	海港靛一包	45
干捞海虎翅	34	满载而归	45
大漠风沙鸡	34	小绍兴优质香卤鸡	46
丹参炒白鳝	35	蜜汁鱼	46
当归烩裙边	35	梅菜烧甲鱼	47
腾云烤鸭	36	红焖梅花参	47
虾仁小笼	36	圈子草头	48
农家竹网鲈鱼	36	八宝辣酱	48
本地印枣糕	37	蟹粉鱼唇	49
川扬汤包	37	松鼠大黄鱼	49
店头烧极品牛仔肉	38	红烧鲟鱼	49
盐焗原味鲜活鱼	38	戈渣鲜奶	50
特制阿叔火焰烧肉	39	干煎大明虾	50
芝士焗龙虾	39	砂锅大排翅	51



鲍鱼烧鳖裙	51	酸柠檬鸡柳	64
稻香扎肉	52	秘制牛排	65
金环玉带花富贵	52	八宝目鱼	65
孜然牛排	53	木瓜红枣	66
黄焖鲍翅	53	桶桶一品鲜	66
蟹粉拆烩鱼头	54	特制虾干	67
蒜珠焖黄鱼	54	美极鲜吊筒	67
红烧雪蛤	55	鲜肉小笼	68
秘制咸黄鱼	55	咸菜肉丝面	69
瓦罐乳腐肉	56	鲜肉小馄饨	69
金富八宝鸭	56	水晶大虾仁	70
干香爆芋粒	57	老乡鱼头干锅	70
七味三菇爆颈肉	57	金秋蟹宴	71
特色榴莲酥	57	蟹黄鱼翅	71
特色脆皮黄瓜	58	清蒸蟹钳肉	71
淮扬汤包	58	脱皮板栗蟹粉汁	72
镇江骨香鸡	58	炒米鸡蛙	72
生果青豆泥	59	湘西土匪鸭	73
元宝虾	59	瓦片刨腌鱼	73
酱黄鱼	59	干锅肥鼓鱼	73
鸭王北京烤鸭	60	笋肉蒸饺	74
雀巢八宝	60	鲜百合炒牛肉	75
椒盐猪手	60	脆皮豆腐	75
美极掌中宝	61	海派双味鸭	75
蟹黄澳带	61	烧汁元肉烤鳝筒	76
铁锅小排	62	芥兰爆目鱼	76
烤全兔	62	酱爆鸦片鱼	76
晋盛煎饼	63	特色牛肉面	77
特色叫花肉	63	编后语	78
蟹粉翡翠鱼面筋	64		

萝卜丝酥角

原料: 面粉30克, 酥油15克, 吉士粉, 白萝卜, 香葱, 火腿, 鸡蛋。

调料: 盐, 味精, 白砂糖。

制作: 萝卜切丝、香葱切成葱花、火腿切粒; 萝卜丝炒熟后冷却, 加入葱花、火腿粒拌匀, 冷藏待用。高筋、低筋面粉混合, 加入砂糖、吉士粉、鸡蛋、酥油、清水搅拌, 待面团光滑即成水油皮待用。将酥油和低筋面粉充分拌匀即成油酥待用。水油皮与油酥按2:1分成小个体, 用酥棍将水油皮包油酥皮, 开薄、开长然后卷起, 用刀在中间切开成两块, 开皮。将馅料包在酥皮里, 包成鹅蛋形状。将油烧热, 将酥角放入油中炸呈金黄即可。

特点: 口感松化, 酥层清晰, 香味浓郁。

制作人: 赵立球



卤水鹅头

原料: 鹅头500克。

调料: 鱼露, 香辛料, 生抽, 味精, 粗盐, 冰糖, 玫瑰露酒。

制作: 先将鹅头洗净, 然后放入沸水烧至八成熟, 再放入卤水中煮一小时左右, 上盆时将鹅头一切二, 淋上卤汁即可。

特点: 汁浓鲜香, 肉嫩爽口, 色泽金黄。

制作人: 齐新禄



上海避风塘美食有限公司
地址: 打浦路1号金玉兰广场2005室
电话: 53961128
邮编: 200023



香芒冻布甸

原料: 鲜芒果50克, 凝胶粉7克, 冰块。

调料: 白砂糖, 鲜牛奶, 椰浆。

制作: 将芒果切成粒状待用。凝胶粉、砂糖拌匀, 将开水倒入, 充分溶解。待凝胶粉和砂糖溶解后加入鲜牛奶、椰浆, 充分拌匀, 加入冰块, 开始凝固时加入芒果粒拌匀, 倒入模具冷藏, 结冻后退出模具上碟即可。

特点: 芒果味浓郁, 入口香甜嫩滑, 颇具南国风味。

制作人: 赵立球



椒盐鸭下巴

原料: 鸭下巴500克, 辣椒, 葱段。

调料: 食粉(苏打), 椒盐, 美极酱油, 味精, 麻油, 胡椒粉。

制作: 将鸭下巴洗净剪去喉管, 放入食粉(苏打)腌渍20分钟, 用水冲漂2小时, 捞起晾干, 然后用调料腌渍20分钟, 再用油炸, 并放入原料翻炒即可起锅装盆。

特点: 色泽深红, 皮脆肉嫩, 香味浓郁, 香辣佳俱。

制作人: 马活勇



油盐水凤爪

原料: 凤爪500克, 粉丝50克。

调料: 椒盐, 味精, 胡椒粉, 辣油, 食盐。

制作: 将凤爪趾甲剪除, 洗净。将水烧开, 胡椒倒入沸水中, 加入调料, 放入凤爪, 待水开后熄火, 焖30分钟。凤爪熟后, 将粉丝投入, 捞起装盆, 凤爪放在上面加汤即可。

特点: 红白相映, 鲜嫩爽口, 鲜中微辣。

制作人: 马活勇



崩山豆腐

原料：自制嫩豆腐 500 克，虾仁 75 克，火腿丝、蟹子、香菜少许，干贝 25 克。

调料：盐，味精，上汤。

制作：嫩豆腐装碗中放入上汤上笼蒸透，使豆腐吸足鲜味，捞出装盆。

虾仁、干贝放锅中稍煮片刻，将上汤浇在豆腐上，撒上火腿丝、香菜、蟹子即可。

特点：鲜嫩滑爽，形态自然，营养丰富。

制作人：杨建强



干烧银鳕鱼镶面

原料：银鳕鱼 300 克，猪肉糜 25 克，菜心，蛋面。

调料：辣酱，泡辣椒，姜末，酒酿，葱花，米醋，麻油，味精，糖，盐，生粉，精制油。

制作：银鳕鱼切成 150 克重的厚片两片。铁锅烧热放入油，烧至五成热，下鳕鱼两面煎透捞出。肉糜、辣酱、姜末、泡椒放锅中煸香，放入鳕鱼加酒、酒酿、糖、盐、清水少许，加盖焖烧入味。用水生粉勾芡，淋上米醋、葱花、麻油，待汁收干后装盆。蛋面和菜心煮熟后围边即可。

特点：鳕鱼嫩滑，香辣适口，色泽红亮。

制作人：钱伟峰



花园

天湖花园大酒店

地址：南京西路1399号

电话：62897977

邮编：200040



黑椒牛仔骨

原料: 美国精选牛仔骨 200 克, 洋葱圈, 时令水果。

调料: 自制黑椒汁, 黄油。

制作: 将整块牛仔骨斜切成 200 克左右牛排一块。牛仔骨以杂菜汁、牛尾汤腌渍 8 小时。黄油放不粘锅中烧热后放入牛仔骨, 慢火煎两面, 生熟视客人要求而定。洋葱圈煸炒香后放在盛器中, 再摆上煎好的牛仔骨浇上黑椒汁, 配上时令水果即可。

特点: 口感嫩滑, 略带黑椒香辣。

制作人: 赵国瑛



黄烩海虎翅

原料: 水发海虎翅 100 克, 香菜, 银芽, 上汤, 竹荪, 西柠汁。

调料: 鸡汤, 黄烩汁, 盐, 味精, 生粉。

制作: 水发海虎翅针加翅汤上笼蒸 40 分钟, 捞出沥干备用。将鸡汤和黄烩汁放入锅中烧开后勾玻璃芡, 加入翅针烧浓。配银芽、香菜、西柠汁、竹荪、上汤同时上桌。

特点: 香滑软糯, 色泽金黄。

制作人: 赵国瑛



精致素小笼

原料: 面粉, 青菜, 香菇, 笋, 豆腐干。

调料: 盐, 味精, 糖, 麻油, 胡椒粉, 精制油。

制作: 青菜焯水斩碎, 沥去水分。香菇、笋、豆腐干切成小粒, 混合在一起拌成重油、咸鲜、略带甜味的蔬菜馅心。适量面粉加入适量水, 揉合成面团。擀皮成小圆形包入蔬菜馅心成小笼状。上笼蒸熟后上桌即可。

特点: 皮薄, 滑润, 咸中带甜。

制作人: 刘亚



水晶虾仁

原料：北海小对虾仁 250 克。

调料：盐，味精，糖，生粉，蛋清，精制油，苏打。

制作：虾仁挑去肠筋。用盐、苏打把虾仁洗净、漂净，沥干水分。虾仁用盐、生粉、蛋清上浆后置冰箱中 4 小时。炒锅烧热，放入精制油，低油温将虾仁滑熟后沥干油。低温滑炒后装盆即可。

特点：虾仁原汁原味，色泽晶亮剔透，弹性足。

制作人：杨建强



酒焖肉排

原料：猪肋排 250 克，黄瓜 100 克。

调料：花雕酒，老抽，红曲粉，冰糖，盐，生粉，茴香，桂皮，丁香，葱，姜，精制油。

制作：猪肋排焯水后过油。炒锅中放入少许油，投入葱、姜、香料，放入肉排，加花雕、老抽、冰糖，烧开后移小火焖烧至肉排酥软。黄瓜切条焯水后装盆边。肉排开大火稠浓后装盆即可。

特点：色泽酱红，酥而不烂，咸甜适口。

制作人：钱伟峰



天湖精品鲍

原料：南非肆头干鲍 1 只，老母鸡、火腿、赤豆、肉排各 250 克。

调料：鲍鱼汁，鲍鱼油，生粉。

制作：鲍鱼洗净，用温水浸泡 48 小时。将原料放入煲内，放入清水煲焗 48 小时，待鲍鱼酥糯后捞出装盆。鲍鱼汁加鲍鱼油烧开后勾芡，浇在鲍鱼上即可。

特点：口感糯滑，香味十足，滋阴明目。

制作人：赵国瑛



来
天
华
酒
楼

来天华餐饮实业有限公司

地址：黄河路159号

电话：63273204

邮编：200003



本帮烤河鳗

原料：河鳗1条。

调料：香葱，姜，八角，桂皮，食盐100克，味精50克，糖25克。

制作：用香料和调料把河鳗腌渍1小时，待烘箱温度升至200℃后，将腌渍好的河鳗放入烘烤30分钟即可。

特点：色泽金红，肥而不腻，酥香可口。

红烧大鲍鱼

原料：大鲍鱼3只。

调料：酱油，糖，味精，蚝油（少许），葱油，上汤。

制作：活鲍鱼拆净，加火腿、老母鸡、花菇等，放水至淹没所有料。上蒸锅蒸至鲍鱼酥后，批成片。锅洗净放上汤、鲍鱼片、酱油、糖、蚝油、葱油等，焖烧10分钟左右，下味精，勾芡，装盘。

特点：色泽红亮，口味鲜美。



蛋挞

原料：面粉 500 克，鸡蛋 500 克，猪油 250 克，黄油 50 克。

调料：糖，三花淡奶。

制作：将 250 克面粉、1 只鸡蛋、50 克糖加水搅拌成水皮待用。将 50 克面粉、250 克猪油、50 克黄油搅拌成油酥待用。将 500 克水、300 克糖、300 克鸡蛋拌匀成蛋挞水待用。将水皮包油酥制成大酥皮，再开成小酥皮，放至蛋挞模，加入蛋挞水，放烤箱烤 15 分钟即可。

特点：松化，嫩滑，香甜可口。



水晶河虾仁

原料：野生河虾 120 粒。

调料：盐，味精，糖，蛋清，生粉等。

制作：先将河虾仁洗净、漂清，然后上浆，下锅滑油至熟，倒在漏勺里。锅放少许水、味精勾芡，再把虾仁放进锅里，翻一翻，出锅，装盆。

特点：大小均匀，晶莹剔透，弹性足，有脆性。



上海生煎

原料：面粉 500 克，依士粉，糖，泡打粉，夹心肉，皮冻。

调料：盐，味精，糖，胡椒粉，麻油，生姜，葱。

制作：发面和好，包馅成形，放平底锅中。煎时放少许水，小火焖熟，至底部成金黄色时撒上葱花、芝麻，再焖一会儿装盆。

特点：表皮松软，底板香脆，馅鲜多汁。



虾子大乌参

原料: 大乌参1只, 虾子20克。
调料: 肉卤, 酱油, 糖, 味精。
制作: 在水发大乌参、虾子中放入姜汁、葱, 上笼蒸。然后将肉卤放入大乌参烧透, 再将大乌参放入盆子, 勾芡浇淋即成。
特点: 软糯入味, 色泽金红。



香菇蔬菜包

原料: 面粉500克, 香菇, 青菜, 泡打粉, 依士粉。
调料: 盐, 味精, 糖。
制作: 在面粉中加入泡打粉、依士粉、糖、水, 和成面团。青菜焯水, 挤干、切碎, 加盐、味精、糖、精制油, 拌成馅心。包捏成形后蒸6~7分钟即可。
特点: 重油, 松软, 清香。



红烧鲰鱼

原料: 新鲜鲰鱼1条。
调料: 姜片, 葱段, 味精, 糖, 胡椒粉, 黄油, 生粉, 酱油, 精制油。
制作: 先将鲰鱼洗净沥干, 斩块, 放入八成热的油锅中炸一下捞出沥干油, 锅中放入姜片、葱段、少许油, 略煸炒一下, 放入鱼块, 加入黄酒、酱油、糖、味精、胡椒粉, 翻炒几下, 加盖焖10分钟左右。最后, 勾芡, 装盆即成。
特点: 肥腴软糯, 咸中带甜。



上海油爆虾

原料: 活河虾 350 克。
调料: 精制油, 酱油, 白糖, 绍酒, 葱姜末, 精盐, 美极鲜, 肉汤, 麻油。
制作: 将河虾剪去须脚, 炒锅内放精制油烧至八成热, 投入河虾, 迅速爆制倒出沥油。原锅留余油, 放葱姜末爆香, 下绍酒、酱油、美极鲜、白糖、肉汤、味精、河虾翻炒, 淋麻油出锅装盘。
特点: 色泽红亮, 壳脆肉嫩, 咸鲜微甜。
制作人: 胡 刚 黄晓军



清炒蟹粉夹饼

原料: 现拆河蟹粉 300 克, 银芽 50 克, 香菜 25 克, 薄饼 20 张。
调料: 精制油, 姜末, 葱白, 绍酒, 胡椒粉, 鸡汤, 精盐, 味精, 米醋, 湿淀粉。
制作: 炒锅烧热, 放精制油、葱白、姜末煸香, 下蟹粉、绍酒、鸡汤、精盐、胡椒粉、味精烧开, 用湿淀粉勾芡, 淋米醋装盘。银芽沸水焯水装碟, 香菜洗净装碟, 薄饼装盆。
特点: 色泽金黄, 鲜嫩爽香。
制作人: 胡 刚 黄晓军

廊亦舫酒樓

廊亦舫酒樓

地址: 陆家嘴西路168号5楼

电话: 50471260

邮编: 200120



八宝辣酱面

原 料: 切面 150 克, 豆腐干丁 15 克, 熟肚丁 15 克, 鸭肫丁 15 克, 肉丁 10 克, 鸡丁 10 克, 虾仁 10 克, 笋丁 10 克, 花生仁 10 克。

调 料: 鸡汤, 海鲜酱, 辣椒酱, 白糖, 海天酱油, 绍酒, 葱姜粒, 红油, 味精, 精制油。

制 作: 炒锅烧热加精制油, 依次分别投入八种原料滑熟捞出沥油, 原锅留余油, 下葱姜粒、辣椒酱、海鲜酱、绍酒, 倒入原料、海天酱油、白糖、鸡汤, 烧开收汁, 加味精, 淋红油即成面浇头。将鸡汤调制咸鲜味, 倒入大碗中, 切面下沸水锅煮熟, 放碗内, 盛入浇头即可。

特 点: 色泽红润, 口感软滑, 汤鲜辣香。

制作人: 胡 刚 黄晓军



红烧花菇刺参

原 料: 水发刺参 750 克 (10 条), 水发花菇 250 克 (10 只), 西兰花 10 粒。

调 料: 葱姜、葱油、海天酱油、白糖、绍酒、红烧肉卤、湿淀粉。

制 作: 炒锅烧热放少许油, 下葱段、姜片煸香, 放入刺参、花菇, 加绍酒、酱油、白糖、红烧肉卤烧开, 改小火焖至入味, 加味精, 勾芡, 淋葱油起锅装盘。西兰花用沸水焯水, 点缀在刺参、花菇旁边。

特 点: 色泽红润, 质软糯滑, 咸鲜微甜。

制作人: 胡 刚 黄晓军



黑椒牛仔骨

原 料: 牛仔骨 400 克, 青椒、红椒各 25 克, 洋葱 75 克。

调 料: 黑椒粒, 老抽, 美极鲜, 白糖, 淀粉, 鸡蛋, 玫瑰露酒, 松肉粉, 味精, 绍酒, 葱姜汁, 精制油, 肉汤。

制 作: 青椒、红椒、洋葱分别切成大丁。牛仔骨切成块, 用绍酒、葱姜汁、生抽、味精、松肉粉、鸡蛋、淀粉、玫瑰露酒上浆。青椒、红椒、洋葱加精盐炒香后装盘垫底。牛仔骨入锅滑油, 沥干油。原锅加入黄油和调好的黑椒汁、肉汤、美极鲜、白糖、味精, 勾芡, 倒入仔骨翻炒, 紧包卤汁, 淋油装盘即可。

特 点: 色泽红亮, 椒香鲜嫩, 咸鲜微甜。

制作人: 胡 刚 黄晓军

