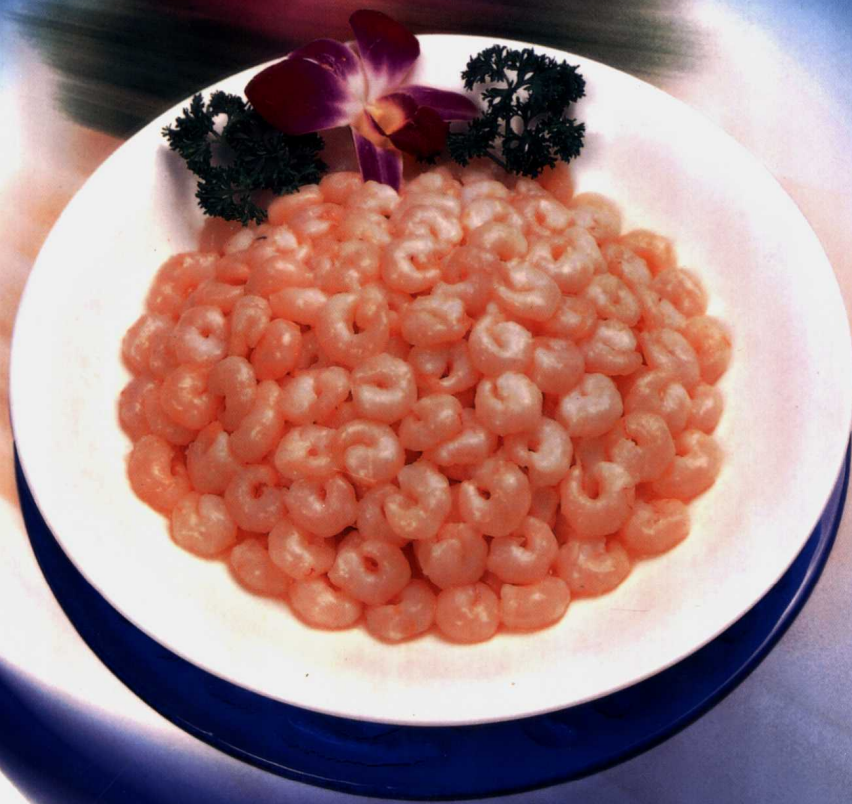


上海

道书明 张黎明 主编

名菜名点

MINGCAI MINGDIAN
Shanghai (第二辑)



上海科学普及出版社

上海

SHANGHAI MINGCAI MINGDIAN

名菜名点

(第二辑)

道书明 张黎明 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2辑/道书明, 张黎明主编, —
上海: 上海科学普及出版社, 2003. 6
ISBN 7-5427-2438-X

I. 上... II. ①道... ②张... 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CIP数据核字 (2003) 第011232号

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

上海名菜名点

(第二辑)

道书明 张黎明 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)

各地新华书店经销 上海市委党校印刷厂印刷
开本 889×1194 1/16 印张 6.25
2003年6月第1版 2003年6月第1次印刷
印数 1-5500

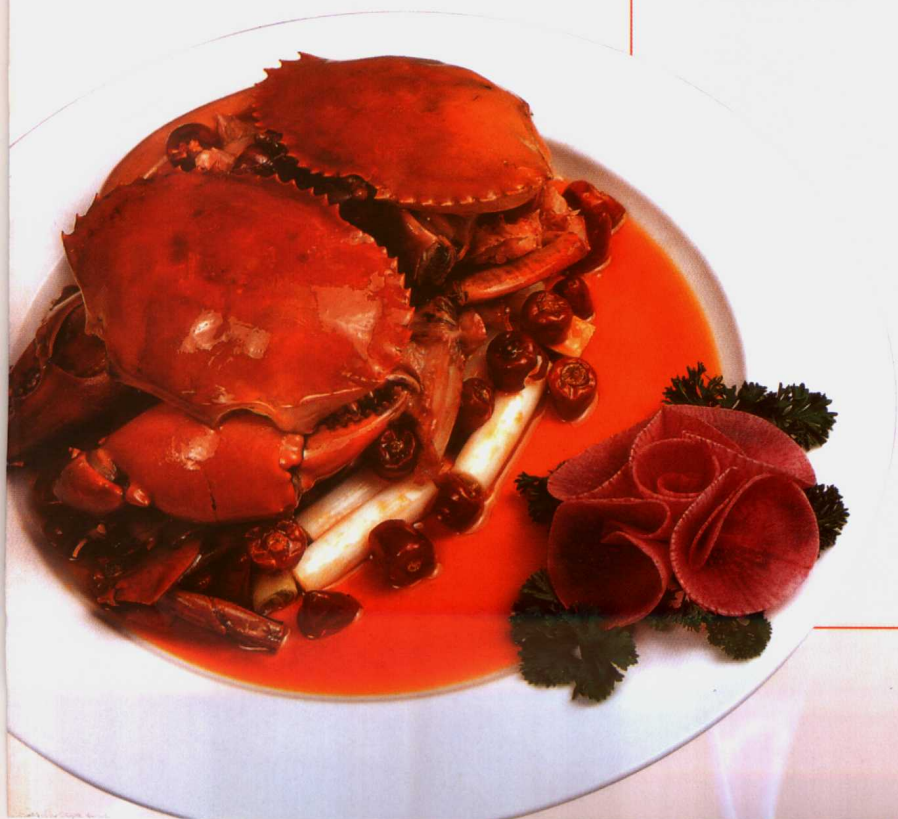
ISBN 7-5427-2438-X/TS·150 定价: 32.00 元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题
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，上海市旅游、商业部门联手，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。



吴锦光



目录

城中蟹	1	干葱鲳鱼	15
清炒河虾仁	1	菠萝香芋泥	15
砂锅鱼翅	2	焗酥皮明虾	16
鹿掌扣嫩笋	2	鲜虾海棠饺	16
上海烤子鱼	2	金牌蒜香骨	17
荠菜烩鲈鱼	3	生煎包	17
上海生煎	3	糟溜鱼片	18
干烧明虾	4	肘子焖海参	18
名厨特制虾	4	蟹粉烩鱼翅	19
九九一鼎鲜	5	脆瓜目鱼花	19
红烧官燕	6	葱香清远鸡	20
蟹肉小笼	6	蟹粉煨珍珠	21
泰式桂鱼	7	原只一品鲍	21
美林手撕鸽	7	海鲜虾蟹斗	22
法式赛蟹斗	8	蟹粉灌汤包	22
酥皮焗蟹粉	8	水煮蛭鳝背	23
品珍坛	8	葱香奇妙鱼	23
蒜蓉牛油面	9	碧绿鱼松	24
灌汤蟹粉虾球	9	梅菜油爆虾	24
酸辣拆蟹羹	10	鸡火干丝	25
芦笋赛鲍脯	10	水晶肴肉	25
花鲢鱼头烧大白菜	11	三丝蛇羹	26
农家煎素馒头	12	蚝油牛肉	27
粽香糯米肉	12	洋式膏蟹	27
翠湖黄鱼	13	香酥烤鳗	28
瓦缸焖肉	13	蟹黄拆烩鱼头	28
蛤肉炖水蛋	14	蟹黄虾爆鳝面	29
枣泥塌饼	14	红烧鲳鱼	29



红煨爆鳝	30	罗汉上素面	46
一品酱炖焖蹄	30	三鲜鱼肚	47
清炒蟹黄油	31	蟹粉口蘑	47
冰糖甲鱼	31	红汤盆	48
红烧鲟鱼	32	外婆红烧肉	48
虎尾鳝糊	33	双椒鱼头王	49
蜜汁火方	33	鱼汤煮干丝	50
炸响铃	34	墨鱼扣梅菜	51
龙井虾仁	34	蟹粉鱼面筋	51
香炸双味	35	香麻海蜇头	52
火焰牛排	35	蟹粉鱼腐	52
糖醋黄鱼	36	川煎银鳕鱼	53
三丝鱼卷	37	乳豆虎皮肉	53
西兰花素鲍鱼	37	淮扬干丝	54
莲花鲍鱼	38	虾仁小馄饨	54
糟香八珍	39	兰花滑澳带	55
八宝鸭	39	海蜇炒兔片	55
糟卤大鱼头	40	盐焗圆菜	56
蟹粉豆腐	40	火腿萝卜丝酥饼	56
青鱼秃肺	41	干烧澳龙	57
红烧鲟鱼下巴	41	糟溜银鳕鱼	58
油爆虾	42	菌菇鱼面筋	58
砂锅鱼头	42	酱椒野生鱼头皇	59
竹夹桂鱼	43	三味油膳香蛇段	59
鲜肉月饼	43	黄焖鲍汁鲜鱼翅	60
黄金鱼头	44	新洲茄酱扒银条	60
银杏鱼圆	45	南瓜茸澳带	61
果粒虾球	45	剁椒花蟹炖白玉	61
三虾面	46	黄金富贵洋葱圈	62



申城新菜酸豆虾	62	糟香大拼盆	79
发丝牛百叶	63	百花竹荪鱼翅卷	79
湘味猪手	63	蟹粉扇形白玉	80
软蒸肥豉鱼	64	蔬菜蒸饺	80
洞庭鱼头王	64	铁盆烤乳全羊	81
杏汁木瓜炖燕窝	65	黑豆腐	82
黑椒牛仔扒	65	牛油花雕煎鲈鱼	82
泰汁煎大虾	66	蟹粉生鱼球	83
一品海皇酥	67	芫爆鹿肉丝	83
元宝鲍鱼酥	67	鸡汁白菜	84
余糟里脊丝	68	渔家粉炒蟹	84
串炸蒲公英	69	夹饼梅菜肉	85
蟹粉煨凤尾鱼圆	69	果酱龙头鱼	85
奇鱼三明治	70	红烧大鲍翅	86
鸳鸯赛鲍鱼	70	原汁烧鲍鱼	87
瑶柱瓜球炖鲍脯	71	脆炸时令蔬	87
玉瓜蟹黄鱼翅	71	香酥河鲫鱼	88
金盏青豆泥	72	酱鸭	88
牛尾冻	72	水晶虾仁	89
秘制大红蹄	73	小煎牛肉	89
烤河鳗	74	虾籽大乌参	90
泰式银鳕鱼	74	八宝辣酱	90
五色重阳糕	75	红烧鲟鱼	91
鲜肉小馄饨	75	蜜汁火方	91
水煮鸡鸭血	76	枣泥方糕	92
椒盐猪手	77	鲜肉锅贴	92
姜葱鱼头皇	77	水晶麻球	93
钵钵鸡	78	千层酥	93
肴白蹄	78	编后语	94



上海城大酒家
地址：长宁路546号
电话：62129331 邮编：200042



城中蟹

原料：肉蟹750克，姜50克，蒜50克，葱150克，干海椒50克。
调料：盐，味精，鸡精，胡椒，香油，糖。
制作：将肉蟹洗干净，斩好，将蟹放入油锅炸至七成熟起锅。剩余油放入姜、葱、蒜、干海椒，炒出香味，加入蟹、调料，勾芡，煲尾油即可。
特点：辣而不燥，回味悠长，营养丰富，有健胃、美容养颜之功效。

清炒河虾仁

原料：河虾仁250克。
调料：酒，盐，味精，生粉，蛋清。
制作：河虾仁去头，冲洗，沥干水分，上浆。将炒锅置于旺火加热，倒入食油，烧至四成热，将原料投入，待原料成熟后沥油，将锅刷洗干净，投入黄酒、上汤、味精，再投入原料，翻炒、勾芡、淋油后即可起锅装盆。
特点：河虾仁本色，晶莹剔透，圆润饱满，鲜嫩美味。



上海城大酒家

上海城大酒家



砂锅鱼翅

原 料: 金山勾翅100克(发好的翅), 老鸡, 火腿, 瘦猪肉, 鸡脚。

调 料: 上汤, 鸡粉, 生粉, 老抽。

制 作: 将老鸡、火腿、瘦猪肉、鸡脚等放入沸水汤桶, 用文火煲8小时, 过滤取汤待用(上汤的制作过程)。锅内放入上汤, 加料酒、鸡粉、老抽勾芡, 将发好的鱼翅整齐排入砂锅内, 勾好芡的上汤淋入砂锅内, 撒上火腿丝, 配银芽、大红浙醋上桌。

特 点: 翅身金黄通透, 口感糯、滑, 汤汁鲜、香、醇, 营养丰富。

鹿掌扣嫩笋

原 料: 鹿(人工养殖)掌300克, 嫩笋尖150克, 小唐菜。

调 料: 食油, 酱油, 味精, 黄酒, 糖, 鸡精。

制 作: 鹿掌浸泡1小时, 然后放入沸水中, 出锅后, 用清水洗净; 将嫩笋焯水, 然后用清水洗净。鹿掌和嫩笋同时下锅烧, 烧1小时左右。鹿掌放在盛器中, 嫩笋放在鹿掌上, 上笼蒸2小时, 然后扣在盆子中间, 芡汁淋在鹿掌上即可。

特 点: 酥而不烂, 肥而不腻, 营养丰富, 滋阴养颜。



上海烤子鱼

原 料: 烤子鱼250克。

调 料: 食油, 砂糖, 精盐, 味精, 黄酒, 五香粉。

制 作: 烤子鱼去鳞, 去鳃, 整条洗净, 沥去水分待用。将调料熬成卤汁待用。在铁锅中倒入食用油, 待油至七八成热时, 将烤子鱼均匀放入锅中炸至金黄捞出, 待油再次至八成热时, 将烤子鱼复炸成熟捞出, 再倒入热制的卤汁中稠浓, 待冷却后, 即可装盆上席。

特 点: 甜中带咸, 色泽金黄, 香味扑鼻。



荠菜烩鲈鱼

原料：鲈鱼600克，荠菜500克。
调料：食油，精盐，味精，黄酒，生粉，蛋清。
制作：鲈鱼600克去头、去皮、去骨、切丁、上浆，荠菜焯水、冷却，切末。将鲈鱼丁倒入三四成热的油锅中滑油，待原料成熟后出锅沥油。锅中留少许油，将荠菜末下锅煸香，最后加入调料、上汤，再加入原料，勾芡、淋油即可起锅装盆。
特点：绿白相映，滑嫩相交，鲜美爽口。



上海生煎

原料：美玫粉140克，夹心肉200克，猪肉皮160克，芝麻少许。
调料：食油，精盐，味精，黄油，砂糖，葱花，发酵粉5克，伊士粉5克。
制作：猪肉皮焯水，放入锅中煮熟、煮烂（水、肉皮比例为1:3），肉皮在搅肉机中搅碎，再放入汤中同煮，直至肉皮烂糊，冷却成皮冻备用。夹心肉去皮，搅成肉酱，按序加入盐、味精、糖、水、酒、皮冻。在美玫粉中加入发酵粉、伊士粉、水，揉合成团，下剂，每只20克，包入30克馅，沾上芝麻，放入锅中，加油、水，煎成底板金黄，撒上香葱，出炉。
特点：色泽洁白，肥而不腻，皮薄汁多。



廊亦舫酒楼

廊亦舫

廊亦舫酒楼

地址: 陆家嘴西路168号正大广场5楼

电话: 50471260 邮编: 200120

廊亦舫酒楼



干烧明虾

原料: 渤海湾薄壳明虾100克, 西兰花1棵。

调料: 川湘辣椒酱, 肉末, 酒酿, 葱白, 姜末, 蒜茸, 白糖, 精盐, 生抽王, 味精, 米醋, 红油, 水淀粉。

制作: 将明虾挑去沙肠。锅内放少量油烧热, 下明虾两面煎至壳红, 取出待用。锅内留余油放入葱、姜、蒜、肉末煸香, 放川湘辣椒酱煸红, 加入调料、汤汁、酒酿烧开, 放入明虾小火焖, 大火收汁, 勾芡, 淋米醋、红油装盘。西兰花焯水后点缀在明虾旁即可。

特点: 虾脑充盈, 咸鲜微辣, 味浓醇美。

名厨特制虾

原料: 鲜活大河虾500克。

调料: 白糖, 汾酒, 精盐, 花椒, 陈皮, 花雕, 生抽, 味精, 干辣椒, 香叶, 甘草, 茴香, 生姜, 香葱, 话梅。

制作: 将清水放入锅中, 加入花椒、陈皮、干辣椒、香叶、甘草、茴香、生姜、香葱、话梅, 用小火烧开。再加精盐、白糖、生抽、味精, 烧滚后盛盆内冷却并捞出各种香料。活河虾用沙滤水清洗滗干, 放入桶内加汾酒、花雕拌匀, 再倒入调料、香料, 加盖密封24小时, 开封后食用。

特点: 酒香味醇, 壳脆肉嫩, 咸鲜微辣。



九九一鼎鲜

原料：鱼翅，鲍鱼，瑶柱，鱼肚，刺参，草鸡，竹荪，火腿，虫草，共计1000克。

调料：上汤，葱姜，黄酒，精盐，味精。

制作：鱼翅、鲍鱼、刺参、鱼肚、竹荪分别涨发，再将各种原料切成长条块，装入鼎中，加入上汤、葱姜、黄酒、精盐、味精，加盖上笼蒸2小时即可。

特点：口感软、糯、滑、爽，汤香味鲜，营养丰富。



廊亦舫酒楼

廊亦舫酒楼



红烧官燕

原 料: 东南亚燕窝75克(已涨发)。
调 料: 精盐, 味精, 顶级上汤, 淀粉, 鸡油。
制 作: 将燕窝洗净。用顶级上汤小火烩烧, 加精盐、味精、水淀粉勾芡, 淋鸡油, 盛入燕窝盅即可。
特 点: 质感滑软, 汤醇味鲜, 具有滋阴润肺、养颜之功效。



蟹肉小笼

原 料: 猪夹心肉、蟹粉共1000克, 精制粉、低筋粉、加拿大面粉共1000克。
调 料: 精盐, 味精, 白糖, 葱姜, 黄酒, 鸡汤, 蛋清。
制 作: 夹心肉斩成末, 加精盐、味精、黄酒、白糖、葱姜末、鸡汤拌上劲。蟹粉煸炒后放入夹心肉拌匀。将3种面粉混合加水成面团, 放入压面机反复滚压, 使面团细腻光洁。然后搓条摘坯, 擀皮包馅成形。上笼旺火蒸熟即可。
特 点: 皮质软薄, 汁多鲜香。



美林阁吴中店
地址:延安西路1088号
电话:62102777 邮编:200052

美林阁吴中店



泰式桂鱼

原料: 桂鱼1条, 土豆适量。

调料: 泰国鸡酱, 生粉, 鸡蛋黄, 食油, 盐, 味精, 黄酒。

制作: 桂鱼洗净, 剖成麦穗花刀, 待用。将改刀后的桂鱼用盐、味精、生粉上浆, 拍上生粉入油锅炸至金黄色装盆。将土豆切成细丝, 入温油锅炸成金黄色, 围在桂鱼边上。炒锅留底油, 倒入300克泰国鸡酱加热, 勾芡, 淋在桂鱼上即可。

特点: 口味甜、酸、辣均衡, 鱼肉外脆内嫩, 保留桂鱼本身的鲜、滑、嫩的特点。

美林手撕鸽

原料: 大王鸽1只, 约500克。

调料: 盐, 味精, 糖, 香料, 精制油, 白醋, 麦芽糖。

制作: 将大王鸽洗净, 将酱料放入锅内加清水煮开, 放入鸽子煮约30分钟取出。将白醋50克、麦芽糖50克加水500克兑成上皮水。把鸽子放入上皮水稍浸泡取出, 鸽子表皮吹干放入五成热的油锅中炸至金黄色, 取出改刀装盆。

特点: 鸽肉外脆内嫩, 且有汁水, 香味十足。





酥皮焗蟹粉

原料: 面粉, 蟹粉。
调料: 起酥黄油, 糖, 盐, 鸡精, 精制油。
制作: 将面粉与水揉和后与起酥黄油相拌制成油酥面。将油酥面制成与炖盅口径大小相仿的面皮。蟹粉入油锅煸炒, 加入少许上汤、鸡精、盐后, 用水淀粉勾芡, 装入炖盅内。在炖盅口上盖上制好的酥皮, 放入250℃的烤箱内烤15分钟即成。
特点: 食用时将上面的酥皮撕开拌入蟹粉中会产生浓烈的鲜香味。

法式赛蟹斗

原料: 蟹粉, 面粉, 牛奶250毫升, 新鲜黄鱼。
调料: 黄油, 芝士, 精制油, 盐, 鸡精, 生粉。
制作: 黄油50克, 放入热锅中, 烧熟后放入2匙面粉煸炒, 片刻后加入牛奶调成糊状待用。将黄鱼去骨切成小丁, 与蟹粉一起煸炒, 加入100克上汤烩片刻, 勾芡后装入盆中。将调好的面酱浇在蟹粉上面, 撒上芝士粉, 放入250℃的烤箱中烘烤15分钟取出即可。
特点: 此菜为中西结合。以江南水乡特产与西式调味相结合, 更突出蟹粉的鲜味与香味。



品珍坛

原料: 鲍翅200克, 野生甲鱼500克, 瑶柱50克, 水发大乌参200克, 南非鲍鱼80克2只, 水发花椒200克, 花菇50克, 火腿100克。
调料: 盐, 鸡精。
制作: 将鱼翅、瑶柱等干性原料水发待用。将上述各种原料逐一放入坛内并放入上汤。上笼蒸8小时取出, 加入盐、鸡精调味即可。
特点: 该菜继承了闽菜“佛跳墙”的加工方法, 突出了甲鱼的鲜味, 具有鲜、香、嫩、酥, 汤水较厚的特点。



蒜蓉牛油面

- 原料:** 蛋黄切面, 西兰花。
调料: 黄油, 芝士粉, 食盐, 味精, 蒜泥, 鸡精。
制作: 将西兰花改成小棵, 焯水待用。将蛋黄切面焯水成熟待用。锅子烧热, 放入50克黄油及蒜泥煸香, 放入面条, 翻炒片刻, 待香味出来后放入芝士粉, 出锅装盆, 围上西兰花, 根据喜好撒上红椒粉。
特点: 具有浓烈的黄油及芝士香味。

灌汤蟹粉虾球

- 原料:** 虾仁, 蟹粉, 咸面包。
调料: 精制油, 盐, 鸡精, 生粉, 肉皮冻。
制作: 将虾仁洗净, 沥干水分, 用干布包起。将虾仁打成虾胶加入盐、鸡精、生粉, 搅拌上劲。蟹粉下热油锅煸炒, 加入盐、鸡精、肉皮冻, 焖烧2分钟出锅, 装入平盒中待冷却后放入冰箱冷冻。冻成固体状后, 切成1厘米见方的丁块备用。将咸面包切成2毫米见方的颗粒备用。取50克虾胶, 包入蟹粉丁。滚上面包颗粒, 入温油锅中炸至金黄色, 捞起装盆。
特点: 此菜在传统的基础上, 用料更精, 味道更鲜, 且汤汁饱满, 皮脆, 弹性足, 爽口。





上海大厦
地址:北苏州路20号
电话:63246260 邮编:200080

上
海
大
厦



酸辣拆蟹羹

原 料: 甲鱼750克, 绢豆腐1盒。

调 料: 黄酒, 精盐, 味精, 镇江香醋, 白胡椒粉, 生粉, 香菜末, 整葱姜。

制 作: 甲鱼宰杀后用开水烫透, 刮去老皮黑衣, 去内脏洗净后, 下开水锅焯水。取砂锅放入甲鱼、整葱姜、黄酒、清水, 煮到甲鱼七成烂, 捞出甲鱼(汤保留), 拆净大骨头, 改刀成0.8厘米的斜形丁, 豆腐也切成与甲鱼肉大小相仿的丁待用。起锅放入原汤汁, 放入甲鱼肉、豆腐丁, 烧开后, 加入黄酒、精盐、味精, 用水生粉勾芡, 装入玻璃斗内, 加入香醋、撒上胡椒粉、香菜末即可。

特 点: 本色、嫩、糯、鲜, 酸中带辣。

芦笋赛鲍脯

原 料: 干大花菇150克(4只), 鲜芦笋嫩段200克。

调 料: 黄酒, 白糖, 精盐, 味精, 鲍鱼汁, 草菇老抽, 食用油, 生粉, 鸡汤, 上汤。

制 作: 花菇先用温水涨发透后捞出, 剪去蒂根洗净, 放入碗内加入鸡汤上笼蒸透取出, 再放入砂锅, 加入上汤、草菇老抽、白糖、精盐、鲍鱼汁、黄酒, 用小火炖至九成烂。把炖好的花菇斜批成鲍鱼片状, 反扣入大碗内, 加入原汁、味精, 继续上笼蒸透取出, 将原汁滗入锅内, 大花菇片覆在盆子上, 把汤汁加入水生粉, 收浓起锅浇在花菇上。另用锅放入食油、鲜芦笋、精盐、味精、鸡汤炒透取出, 围在花菇四周即可。

特 点: 色呈金黄、芦笋爽脆、香、鲜、味醇厚, 花菇形似鲍鱼片。

