

海派

时

尚

菜

上海银河宾馆 编著

沁 香 素 雅 篇



世图生活资讯网

- 尤丽花芹
- 糟溜雪莲菌
- 北极贝酿白玉
- 果粒鳕鱼

世界图书出版公司

海派

上海银河宾馆 编著

时

尚

菜

世界图书出版公司
上海·西安·北京·广州

沁 香 素 雅 篇



世图生活资讯网



图书在版编(CIP)数据

海派时尚菜. 沁香素雅篇/上海银河宾馆编著. ——

上海: 上海世界图书出版公司, 2003. 4

(世图生活资讯库)

ISBN 7-5062-5799-8

I . 海 ... II . 银 ... III . 菜谱—上海市

IV. TS972.182.51

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 009805 号

海派时尚菜 沁香素雅篇

上海银河宾馆 编著

上海世界图书出版公司出版发行

上海市尚文路 185 号 B 楼

邮政编码: 200010

上海浦东北联印刷厂印刷

各地新华书店经销

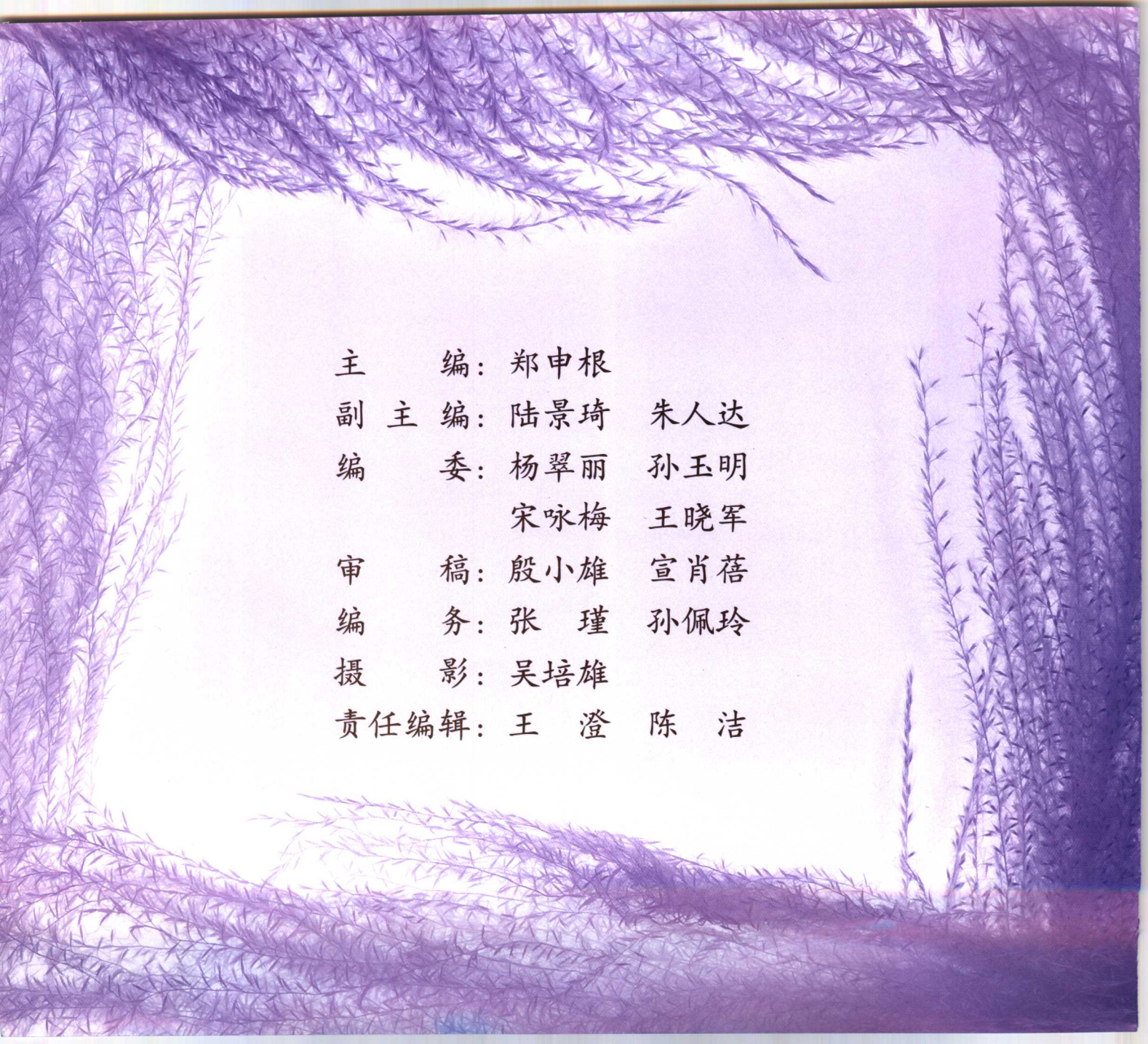
开本: 889x1194 1/24 印张: 4 字数: 15000

2003 年 4 月第 1 版 2003 年 4 月第 1 次印刷

印数: 1-10000

ISBN 7-5062-5799-8/T · 81

定价: 20.00 元



主 编：郑申根
副 主 编：陆景琦 朱人达
编 委：杨翠丽 孙玉明
宋咏梅 王晓军
审 稿：殷小雄 宣肖蓓
编 务：张 瑾 孙佩玲
摄 影：吴培雄
责任编辑：王 澄 陈 洁

中国烹饪文化源远流长，是世界饮食文化中的一颗璀璨明星。中国菜在烹饪技法上有许多流派，其中以鲁、川、苏、浙、粤、湘、闽、徽八大菜系最具代表性。

八大菜系的烹调技艺各具风韵，菜肴特色各有所长。有人把八大菜系用拟人化的手法描绘为：苏浙菜好比清秀素丽的江南美女；鲁皖菜犹如古拙朴实的北方健汉；粤闽菜宛如风流典雅的公子；川湘菜就象内涵丰富、才艺满身的名士。

本书所列菜点由上海银河宾馆国家级高级烹饪师朱人达率多位名厨根据中国菜特点，结合自身特色，在传统基础上突破创新，运用中西烹饪手法精心制作而成。其主要特点是：选料严谨，刀工精细，主料突出，注重原味，讲究火候，浓而不腻，清淡鲜嫩，造型别致，咸中微甜，南北皆宜。书中款款美食充满诗情画意，体现深厚的文化底蕴，不愧寓观赏于食用的经典之作。

朱人达，现任上海银河宾馆行政总厨，国家高级烹饪技师，中国名师，上海职业鉴定考评员。他擅长主理粤菜及淮扬菜，讲究中菜西做，曾于2001年代表锦江集团参加在上海举行的APEC会议21国首脑、部长接待中“中国宴”的制作，并多次参与接待国外元首、议会代表团、国家领导人、各民主党派等，受到众多好评及高度赞扬。他主理的“盐酥河虾”、“雪皇炒元鱼”、“九制大皇蛇”、“芝士斑节虾”等菜肴深受客人喜爱，其中“芝士斑节虾”被评为上海名菜。

其他参与编写工作的还有烹饪技师杨翠丽、西点技师孙玉明、高级点心师宋咏梅等。

序

上海银河宾馆 总经理

郑申根



冷菜

香聚宝盆(芦笋卤猪耳、蜜汁糖藕)	1
春暖花开(小红萝卜)	2
嫩脆绿瓜(黄瓜)	3
鲜果清香(鲜水果)	4
新枝代蕾(香菜梗)	5
尤丽花芹(西芹、野菜)	6
春的旋律(马兰头、鸡汁豆腐干)	7
凉拌素丝(木耳、素海蜇)	8
花儿朵朵(黄瓜)	9
琥珀桃仁(核桃仁)	10
京味蜇花(海蜇头)	11
牡丹花王(海蜇头)	12
蜜汁三仁(桃仁、榄仁、松仁)	13
冰清玉洁(对虾仁)	14
桃仁素火腿(豆腐衣)	15
柠香心美(萝卜)	16
橙汁白菜(大白菜)	17
蜜汁多果(红枣、百合、葡萄干)	18
多色绿瓜(黄瓜)	19
明月蛋黄(墨鱼)	20
迎宾客 高装拼盆(鲜果、虾)	21
春溢翠盘(河虾、芦笋)	22

热菜

韭黄炒鱼丝(黑鱼、韭黄)	23
白玉酿虾(河虾、豆腐)	24
果粒鳕鱼(鳕鱼、伽狮瓜)	25
蟹粉津白菜(河蟹、白菜梗)	26
茼蒿爆鳝丝(鳝背、香菜梗)	27
苦瓜酿鸡米(鸡脯、苦瓜)	28
木瓜牛仔粒(牛柳、木瓜)	29
蟹黄熘虾脯(虾胶)	30
咸鱼芋艿(咸马哈鱼、芋艿)	31
芦笋南瓜炒百合(芦笋、南瓜、百合)	32
沙茶茄子滑鸡煲(鸡腿肉、茄子)	33
太极鱼丝(鳊鱼净肉、菠菜汁、熟蟹黄)	34
本邦面筋(油面筋)	35
上海小炒王(里脊丝、韭黄)	36
清汤鱼丸(白丝鱼肉、小菜心)	37
清炒河虾仁(河虾仁)	38
姜叶扇贝(扇贝)	39
糟溜雪莲菌(雪莲菌)	40
拔丝芋艿(芋艿)	41
火龙果澳带(火龙果、澳带)	42
百花酿凉瓜(凉瓜)	43
茄粒海鲜豆腐(鳕鱼、澳带、豆腐)	44
杞子海皇粒(墨鱼)	45
脆皮山药球(山药)	46

白脱豆瓣泥(豆瓣)	47
川竹芦笋(芦笋、川竹荪)	48
发丝牛百叶(牛百叶)	49
笔筒白玉卷(冬瓜)	50
竹荪酿虾枣(竹荪)	51
上汤泡芦笋(芦笋)	52
香糟蛭子(蛭子)	53
北极贝酿白玉(北极贝、豆腐)	54
百花酿刺参(刺参)	55
竹荪炖裙边(竹荪、裙边)	56
虾皇南瓜羹(明虾、南瓜)	57
拔丝蜜瓜(蜜瓜)	58
沙律香芒海鲜卷(虾仁、鲜贝)	59
蜜汁山芋(山芋)	60
梅花冬瓜脯(冬瓜、干贝)	61

中式面点

蟹粉小笼包(蟹粉)	62
奶香玉米饺(奶黄)	63
虾肉月牙饺(肉末、虾仁粒)	64
花色蒸饺(墨鱼茸、芹菜粒)	65
金玉满堂(南瓜泥)	66
麻茸秋叶包(麻酱)	67
薯香小雏鸡(鸡脯肉、虾仁丁)	68

薄皮鲜虾饺(河虾仁)	69
玉猫嬉戏图(椰茸、鸡蛋黄)	70
金鱼饺(黑鱼茸、香菜末)	71
蟹粉鲜肉盒(肉丁、鲜虾丁)	72
水晶白兔饺(河虾仁)	73
萝卜丝酥饼(白萝卜)	74
梅花饺(鸡脯肉)	75
鲜虾煎薄饼(虾仁)	76
雪梨果(肉丁、鲜虾丁)	77

西式点心

草莓鲜奶蛋糕(草莓)	78
巧克力奶油布丁(巧克力)	79
羊角面包(牛奶)	80
芝士蛋糕(芝士)	81
栗蓉蛋糕(栗蓉泥)	82
巧克力拉花饼干(可可粉)	83
叠花西饼(可可粉)	84
花色水果塔(水果)	85
大理石黄油蛋糕(巧克力)	86
草莓巧克力双色摩司(草莓、巧克力)	87
菠萝摩司(菠萝)	88
草莓摩司蛋糕(草莓、杏子胶)	89
水果丹麦(水果)	90

注：括号内为主原料或特色配料。

目 录 Contents



用料 巧拌菜鲜丝50克, 芦笋卤猪耳50克, 酒香话梅虾50克, 蜜汁糖水藕50克, 怪味墨鱼80克, 黄瓜50克, 荷兰芹25克, 多丝鱼卷80克, 芦笋25克, 马兰头25克, 胡萝卜20克, 黄老卜20克, 卤香菇25克, 蛋白糕25克, 可可蛋糕25克以及各种调味料适量。

制作 将上述15种原料及半成品分别加入调味料制熟后, 按图案加工成形。

特点 色调明快, 配色协调, 质感良好, 图案有新意——图案中的2001年及鲜花盛开表达着APEC会议在沪的胜利召开。

春暖花开



用料 小红萝卜150克，醋、糖、盐少许。

制作 选用鲜红小萝卜洗净，去蒂进行刀工处理，放入盐略腌一下，用糖、醋浸泡数小时，装盆摆放造型。

特点 色彩鲜艳，开胃爽口。



嫩脆绿瓜

用料 新鲜嫩黄瓜 120 克，新鲜的墨鱼 100 克。

制作 选用粗细均匀黄瓜洗净，打片；另用黄瓜打滚刀片后卷成卷，新鲜墨鱼打成菊花形，烫熟摆放即可食用。

特点 色彩自然光洁，口味纯正。

鲜果清香



用料 各种新鲜水果120克，卡夫奇妙酱20克，芥末少许。

制作 水果洗净、去籽、去核，再进行刀工处

理后，将卡夫奇妙酱与日本绿芥末拌匀（以适口为准）。

特点 微辣清口，瓜果代菜。



用料 香菜梗50克，京葱、青椒、黄椒、莴笋、西芹、黄瓜各适量。

制作 将香菜取梗与京葱、青椒、黄椒、莴笋、西芹、黄瓜洗净，切成粗细均匀、长短一致的丝，加适口的盐、味精拌匀即可装盆。

特点 色彩鲜艳，咀嚼脆嫩。



用料 西芹 50 克，长白山特产野菜 20 克，开洋、盐、味精、糖、麻油、胡椒粉各适量。

制作 将西芹、野菜洗净，按装盆需要进行刀工处理后，用开水烫一下；开洋用黄酒加水涨

发；然后控干水分，加盐、味精、糖、麻油、胡椒粉（以适口为准）拌匀，即刻装盆。

特点 造型美观，口感清香，是绿色健康食品。



用料 马兰头 120 克；鸡汁豆腐干 20 克，薄百叶 20 克，鲜鸡汤、糖、盐、麻油、味精等各少许。

制作 选用新鲜嫩头的马兰头，洗净，放入锅内烫一下（时间要短，速度要快），用刀切细，控

干水分，加入鸡汁豆腐干细末，加入糖、盐、麻油、味精适量；薄百叶加鲜鸡汤煮熟控干后，包入马兰头及豆腐干卷成如意卷，即可切成片装盆。

特点 色彩丰富，造型别致，是开春的佳肴。



用料 黑木耳 50 克，白木耳 50 克，素海蜇 50 克，青椒 10 克，XO 酱 5 克，盐、味精少许。

制作 将优质黑木耳、白木耳涨发后洗净，切成粗细均匀的丝，素海蜇、青椒切丝投入沸水

中烫一下，再一起用 XO 酱、盐、味精拌匀即可装盆。

特点 色泽白净，鲜香爽嫩，微辣。



用料 黄瓜 150 克，盐、味精等调料少许。

制作 将新鲜的黄瓜切成菱形，加调味料拌匀摆放成形即可。

特点 配色协调，美观大方。

琥珀桃仁



用料 核桃仁 120 克，糖适量。

制作 选用上好完整的核桃仁，水发后放入温油锅内慢慢炸熟，另起锅放入糖炒至琥珀色（请注意翻炒），投入炸好的桃仁翻匀，冷却后装盆。

特点 色似琥珀，香酥脆甜。