

SHANGHAI MENU

上海流行

百家出版社

编著
顾明钟





上海流行菜

顾明钟 编

——冷菜



顾明钟 编



图书在版编目(CIP)数据

上海流行菜. 冷菜 / 顾明钟著. —上海: 百家出版社,
2001.11

(百家版流行菜书系)

ISBN 7-80656-517-5

I. 上... II. ①顾... III. 冷菜—菜谱—上海市

IV. TS972.121

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 069659 号

- | | |
|--------------------------|-------------------------|
| 书 名 | 上海流行菜——冷菜 |
| 编 著 者 | 顾明钟 |
| 策 划 | 书桥工作室 |
| 责任编辑 | 计 敏 |
| 封面设计 | 梁业礼 |
| 出版发行 | 百家出版社(上海天钥桥路180弄2号) |
| 经 销 | 全国新华书店 |
| 印 刷 | 太仓市印刷厂有限公司 |
| 开 本 | 850 × 1168 毫米 1/32 |
| 印 张 | 5 |
| 字 数 | 125000 |
| 版 次 | 2001 年 11 月第 1 版第 1 次印刷 |
| 印 数 | 1—8000 册 |
| ISBN7-80656-517-5/G · 24 | |
| 定 价 | 18.00 元 |



序

改革开放以来,随着人民生活水平的提高和旅游事业的兴旺,餐饮业也有了长足的发展。目前,上海有大小餐馆近3万家,年营业额约130亿元。据统计,1999年上海市民在餐馆中的消费,占饮食消费支出的20%,这比一般发展中国家的40%要低得多。由此可以认为,上海的餐饮业还有很大的发展空间。

现在,人们到餐馆消费,除了要求得到周到的服务外,更主要的是希望能吃到既有营养,又色香味俱全的菜肴。因此,做出色香味形、营养以及器具搭配俱佳的菜肴,是人们对烹饪工作者的要求。

顾明钟先生是烹饪界的佼佼者,国家高级厨师,曾在全国第三届烹饪大奖赛中获得全能奖(包括冷菜、热菜和点心),在第十七届世界奥林匹克大奖赛中为国家争得金牌。近年来,他不但主持烹饪技术的培训工作,为上海烹饪技术的提高和培养新生力量作出了贡献,而且笔耕不停,根据餐饮业发展的需要,编写了不少有关烹饪技术的书籍。最近,他又对普遍受到人们欢迎的流行菜肴作了大量的调研,并从中挑选了具有特色的热菜和冷菜各150款,编写成《上海流行菜——热菜》和《上海流行菜——冷菜》各一册。这两册书所介绍的菜肴,其制作方法既保留了传统特色,又在用料、调味、烹饪工艺等方面都有创新,从而使菜肴更鲜美,更富



营养、更符合菜肴的“味是核心，养是目的”的要求，迎合了目前人们时尚“保健型”菜肴的心理，在上海被一传十、十传百地流行了起来，成了上海的流行菜。

因此，我深信，这两册书的出版既可以满足广大消费者学习流行菜制作技艺的需求，又可以与同行相互切磋交流，定会收到各界的欢迎。

原上海市烹饪协会会长



编者的话

上海，是一座充满活力的现代都市。这些年来，上海的烹饪业同各行各业一样，有了喜人的新发展。上海烹饪业的发展历来得益于同国内各菜系的频繁交流，得益于上海烹饪界人士善于学习，不断创新的精神。长期以来，各帮各派的烹饪高手到上海来交流指导，特别近十几年来，祖国各地的精品菜肴、异国他乡的饮食精华，更是伴随着改革开放的春风纷纷传入上海，加之民间家常美食的渗入，为海派烹饪的发展和丰富注入了源源不断的活力。现在，海派菜肴已成为中华烹饪百花园中一朵耀眼奇葩。近年来，随着新原料的不断应市，烹饪技术不断发展，新、奇、怪、特菜肴品种不断涌现，消费者求新求特的饮食要求，使饭店、宾馆几乎到了无新（菜）而不旺的局面。红红火火的生意很大程度上依托于新菜势的支撑。

冷菜在餐桌上有重要的作用，因为它总是率先亮相，留给宾客的第一印象会影响全席。因此，饭店经营者们总是非常重视冷菜品种的开拓和新菜势的形成。市场显示，现代厨师只满足于继承发扬传统菜已远远不够，只有不断吸收新营养，不断开拓创新才能立足市场。有鉴于此，我们除了用办学的形式（上海口亚餐饮服务培训中心：延长中路625号，电话66527679）传递新菜势的信息，以推动烹饪饮食业的发展外，本人在完成了《上海流行菜——热菜》一书后，又专门编写了此书，希望借此与同行交流，帮助冷菜厨师推陈出新，学习新菜、研制新菜，适应市场的需要。

菜肴的传播常受厨师水平和个性的制约，还会受流派风格的影响，所以，此书所述菜肴只给读者一点启发，用者无须一成不变。流行菜的变化日新月异，万千品种本书尚不能包罗，加之本人水平所限，书中难免有谬误或遗漏，敬请读者赐教。

我相信，经过同业冷菜厨师的共同努力，中国饮食文化这株古树一定能更加枝繁叶茂，永荣青春。

顾明钟

2001年9月于上海



目 录

一、水产类

1. 卤水甲鱼.....2
2. 芥末海参.....3
3. 生拌膏蟹.....4
4. 冻花蟹.....5
5. 温州炆蟹.....6
6. 陈皮醉毛蟹.....7
7. 上海油爆虾.....8
8. 陈皮河虾.....9
9. 腐乳汁炆虾.....10
10. 醉草虾.....11
11. 姜末宁蚶.....12
12. 柠檬浸蛤蜊.....13
13. 豉汁浸香螺.....14
14. 金瓜海蜇丝.....15
15. 烟熏鲩鱼.....16
16. 腌风鲫鱼.....17
17. 脆香鱼脯.....18
18. 蜜汁鱼脯.....19
19. 葱香鲫鱼脯.....20
20. 鳗鲞.....21
21. 怪味带鱼.....22
22. 五香烤子鱼.....23
23. 姜丝脆鳝.....24

24. 五香酥鳝丝.....25
25. 五香泥鳅.....26
26. 卤水墨鱼.....27
27. 盐水墨鱼蛋.....28
28. 香菜拌墨鱼蛋.....29
29. 香茜海蛭苗.....30
30. 韭菜花拌海蛭.....31
31. 豉汁海蛭.....32
32. 咸鱼拌青豆.....33
33. 红醋鱼胶冻.....34
34. 四丝拌龙衣.....35
35. 酥炸刀鱼骨.....36
36. 鲛鱼万年青.....37
37. 紫菜鱼卷.....38

二、禽畜类

38. 汾酒牛肉.....40
39. 红油牛筋冻.....41
40. 香麻拌牛筋.....42
41. 夫妻肺片.....43
42. 卤水金钱肚.....44
43. 糖醋小排骨.....45
44. 啤酒白肉.....46
45. 果汁小肉.....47
46. 桂花扎.....48

47. 百叶香肠卷.....49
48. 乌龙顺风耳.....50
49. 红油天顶.....51
50. 烟熏门腔.....52
51. 拌皇喉.....53
52. 美味猪爪冻.....54
53. 炆腰片.....55
54. 猪肝蛋黄卷.....56
55. 上海白斩鸡.....57
56. 烟熏仔鸡.....58
57. 玫瑰豉油鸡.....59
58. 香麻咸鸡粒.....60
59. 虾酱醉鸡翅.....61
60. 泰式凤爪.....62
61. 虎皮凤爪.....63
62. 盐水菊花肫.....64
63. 芥末鸭掌.....65
64. 腌腊鸭心.....66
65. 风腊鸭舌.....67
66. 麻辣鹅肠.....68
67. 酱鸽.....69
68. 五香酱麻雀.....70
69. 糟八鲜.....71
70. 烟熏鹌鹑蛋.....72
71. 菜卤浸鸡蛋.....73
72. 珍珠玛瑙蛋.....74
73. 咸蛋黄豆瓣沙.....75
74. 咸蛋黄豆瓣糕.....76
75. 蛋黄芋泥开洋松.....77
76. 咸蛋黄百叶卷.....78
- ### 三、蔬菜类
77. 西式泡菜.....80
78. 韩国泡菜.....81
79. 四川泡菜.....82
80. 日式萝卜卷.....83
81. 话梅嫩姜泡菜.....84
82. 甜酱地三鲜.....85
83. 酸辣黄瓜条.....86
84. 双色萝卜卷.....87
85. 虾籽萝卜条.....88
86. 陈皮贡菜.....89
87. 拌潮州咸菜.....90
88. 松仁蓬蒿菜.....91
89. 芥末蔬菜色拉.....92
90. 拌凉菜.....93
91. 蔬菜色拉卷.....94
92. 肉松色拉卷.....95
93. 麻酱拌茄子.....96
94. 豉汁黄花菜.....97
95. 熘银丝芥菜.....98
96. 熘小菜心.....99
97. 香辣牛蒡.....100
98. 葱油拌蒜苗.....101



99. 葱油拌扁尖笋.....102
100. 生拌茭茄.....103
101. 酒香咸冬瓜.....104
102. 果珍冬瓜脯.....105
103. 芥末拌芦笋.....106
104. 拌天绿香.....107
105. 三合油拌蕨菜.....108
106. 韭菜卷.....109
107. 珍珠菜拌香干.....110
108. 糟茭白毛豆.....111
109. 五香酥蚕豆.....112
110. 螺丝瓜毛豆.....113
111. 盐渍菜毛豆.....114
112. 咸菜泡豆瓣.....115
113. 火筒焙酥豆.....116
114. 果珍莲藕.....117
115. 白糖苦瓜.....118
116. 酱瓜西芹百合.....119
117. 拌八宝菜.....120
123. 扁尖开洋浸香干.....127
124. 香椿开洋拌豆腐.....128
125. 橄榄菜拌凉粉.....129
126. 陈皮发芽豆.....130
127. 炆素腰花.....131
128. 拌水晶丝.....132
129. 蕨梗橙皮拌蟹柳.....133
130. 蟹柳拌鲍鱼丝.....134
131. 三丝牛肝菌.....135
132. 三丝竹荪卷.....136
133. XO 酱白灵菇.....137
134. 南瓜百合糯米枣.....138
135. 山楂苹果丝.....139
136. 龙眼芦荟.....140
137. 杧果色拉.....141
138. 琥珀榄仁.....142
139. 鱼香花生仁.....143
140. 椰蓉腰果.....144
141. 柠檬腰果.....145
142. 苔条腰果.....146
143. 茶香腰果.....147
144. 咖啡腰果.....148
145. 桂花栗子.....149
146. 蜜汁白果仁.....150
147. 笋烤花生仁.....151
148. 酥香松仁.....152

四、豆制品与其他类

118. 笋菇素鸭.....122
119. 蜜汁豆腐干.....123
120. 开洋豆腐松.....124
121. 火腿开洋拌干丝.....125
122. 芦蒿拌双干.....126

一、水产类





1、卤水甲鱼

【原料】 甲鱼350克，香菜25克。

【调料】 盐、味精各50克，冰糖、生抽各100克，老抽25克，药料与香料(罗汉果、香茅、南姜、花椒、肉桂、胡椒、豆蔻、葱、姜、草果、山奈、丁香、红枣等)250克，清汤5000克，油少量。

【操作程序】 1. 将上述药料、香料放入布袋扎紧与清汤一起放入锅中烧开，入味精、盐、冰糖，加盖用小火煮数小时作为卤水。
2. 甲鱼杀好后烫水捞出，洗去背上、四肢和颈部的沙膜，放入配制好的卤水中，用小火烧半小时捞出。
3. 取下甲鱼背壳，将四肢改刀装盘，再盖上背壳抹上油，浇上卤水，放些香菜即可。

【特色点评】 甲鱼酥烂而不失形，口味鲜香。卤水甲鱼是卤水中的一道新菜，深受食客欢迎。

【要领提示】 卤水的香料、调料、药料三者比例须恰当。



2、芥末海参

【原料】 水发海参250克。

【调料】 盐、味精各1.5克，糖2克，麻油3克，黄芥末7克，日本绿芥末1克，油少许，卡夫酱30克。

【操作程序】 1. 海参顺长一切二片，每月批成斜薄片，冲洗一下，入沸水锅中略烫后捞出，沥去水分。

2. 把芥末、卡夫酱、盐、糖、味精、麻油放入一只小碗里拌匀，再放入海参拌匀，滴几滴油即可装盘。

【特色点评】 橙黄光亮，滑嫩、辛辣。海参制作冷菜并不多见，加上芥末冲鼻的辣味，因能开胃提神，故特别受到爱吃辛辣食客的喜爱。

【要领提示】 调料调制要适当，最好用黄玉参或刺参。



3、生拌膏蟹

【原料】 膏蟹400克。

【调料】 白酒5克，盐、白醋各3克，味精2克，姜末、蒜末各10克，胡椒粉0.3克。

【操作程序】 1.蟹去蟹脐盖、背壳、鳃、胃和其他污物后放盐水中洗净。将蟹身一切为二，再各切成四块，放盛器中。

2.将所有调料放碗中调匀后，倒入装蟹的盛器中，拌匀，数分钟后即可食用。

【特色点评】 生炆现吃，原汁原味，味美嫩爽。我国动物性原料未经醉制，直接生吃比较少，炆蟹属特例，是又一种由浙江沿海流入上海地区的菜肴。

【要领提示】 蟹要活，姜、蒜、酒、醋、胡椒粉不可缺。





4. 冻花蟹

【原料】花蟹500克，香菜5克。

【调料】盐、味精各2克，浙江红醋50克，姜末8克，精油少量。

【操作程序】1. 将花蟹洗净扎好后上笼蒸熟。

2. 取出冷却后，去蟹脐盖、背壳、鳃、胃和其他污物，用净水冲净。然后将蟹身一切为二，再各切成四块，放盘中，放上蟹盖，抹上油，边上缀些香菜。

3. 将余下的调料放入味碟中，跟蟹上席。

【特色点评】色彩嫣红，鲜香软嫩。此菜是港粤流入上海地区的一道高规格宴请菜。

【要领提示】用大火蒸熟，但不宜过头。





5、温州炆蟹

【原料】 活梭子蟹1只(约350克),生菜75克。

【调料】 黄酒200克,白汾酒、老抽、味精各3克,生抽、糖各5克,浙江红醋7克,盐2克,胡椒粉0.5克,柠檬半只,姜末、蒜末各5克。

【操作程序】 1.将蟹去腹盖、背壳、鳃、胃和其他污物后,用盐水洗净。盘中铺上生菜,然后将蟹身一切为二,再各切成四块,拼摆在盘中。

2.将所有调料入碗,挤入柠檬汁,加少许纯水稀释,调匀成味料,倒入蟹中即可。

【特色点评】 温州炆蟹未经醉制直接生吃,更具原汁原味,鲜美嫩滑,曾一度风靡申城。

【要领提示】 蟹要活,姜、蒜及胡椒粉不可缺。



6. 陈皮醉毛蟹

【原料】毛蟹5只(约500克),香菜5克。

【调料】黄酒500克,白酒10克,老抽6克,盐、味精、九制陈皮各5克,胡椒粉0.4克,葱结、姜片、蒜片各10克。

【操作程序】1.将毛蟹洗净、扎好后放篮中,待其吐净腹中水分,放入盛器,洒入白酒使其昏迷。

2.将上述所有调料放入坛中,再将蟹放入,让卤汁将蟹浸没,醉3日即可食用。

3.食用时先翻去蟹壳,将每只蟹一切二,去鳃,再放上蟹壳装盘,并放上香菜。

【特色点评】嫩滑鲜美,酒香宜人,是夏秋时节一道下酒的好菜肴。

【要领提示】调料应重些,使醉入味。





7. 上海油爆虾

【原料】河虾250克。

【调料】黄酒10克，盐、味精各5克，糖25克，麻油3克，葱结5克，姜片3克，精油500克（实耗20克），汤15克。

【操作程序】1. 剪去河虾的须，洗净后滤干水分。

2. 油锅烧热，放入河虾，用旺火热油爆熟后立即捞出。

3. 锅留底油，放入葱结、姜片炆锅，加入酒、汤、盐、糖，烧开，放入虾，待汁稠加入味精，滴入麻油，出锅装盘。

【特色点评】色泽鲜红，咸鲜带甜，是上海流行的特色冷菜，也是上海本帮特色冷菜。

【要领提示】爆虾时必须旺火热油，快速烹制；口味偏甜。