



巧手美食
Qiao shou mei shi

美味时鲜

徐文彬 编著

鱼



菜



LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE
辽宁科学技术出版社

巧 手 美 食

MEISHI
QIAOSHOU

美味时鲜 **鱼** 菜

徐文彬 编著



辽宁科学技术出版社
沈阳

主 编 徐世阳
副 主 编 徐文彬 官小亭 张云龙 乐华永
制作人员 夏 力 江 勇 王小兵 刘贤峰
 仓 杰 李必化 芮天鹏 李良春
 戴忠茅 颜 明 甘秋年
特别顾问 刘兰珍 张茂卿
摄 影 徐晓峰

图书在版编目 (CIP)数据

美味时鲜鱼菜/徐文彬编著. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2002.1

(巧手美食)

ISBN 7-5381-3548-0

I.美… II.徐… III.鱼—菜谱 IV.TS972.126

中国版本图书馆CIP数据核字(2001)第077461号

出 版 者: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路25号 邮政编码: 110003)

印 刷 者: 辽宁美术印刷厂

发 行 者: 各地新华书店

开 本: 850mm × 1168mm 1/32

字 数: 66千字

印 张: 3

印 数: 1~6000

出版时间: 2002年1月第1版

印刷时间: 2002年1月第1次印刷

责任编辑: 刘兴伟

封面设计: 庄庆芳

版式设计: 于 浪

责任校对: 李 雪

定 价: 18.00元

联系电话: 024-23284360

E-mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn

邮购咨询电话: 024-23284502

http://www.lnkj.com.cn



前言

李承智

这套上海菜系列共6册，每册75款，每款菜谱都配上彩照，均是由上海的三位名厨设计制作。国家级高级中式烹调技师罗来耀作：《上海素菜——冷菜·爆炒篇》、《上海素菜——炸熘·烧烩·汤羹篇》。国家级高级中式烹调技师冷明德作：《上海蟹肴》、《上海冷菜》、《上海热菜》。国家级中式点心技师王明德作：《上海点心》。

上海菜作为菜系，还正在孕育之中。它远不如鲁、川、苏、粤、湘、徽、浙、闽八大菜系之历史悠久、渊源流长，但基于上海作为国际大都市，其政治、经济、历史、地理、文化、交通等的特殊地位的影响，上海菜系的形成、发展，势头迅猛，已渐现端倪，初具规模。它独树一帜，跻身于诸大菜系之林。

上海菜系之根是上海本帮菜，其发展过程中受到周边地区江、浙菜的影响，又从其他菜系中汲取养料，且善于引用西菜先进的饮食理念，博采众长，为我所用，形成上海菜系之特性——多元性。

上海菜提倡“清淡、清爽、清新、清雅”，但并不排斥

“味浓、口重、色深、粗犷”。上海菜追求“新、奇、特”，但决不排斥“怀旧、返朴、归真”。它充分具备了海派文化的特征：①追求时尚，充满活力，时代气息强。②兼收并蓄，博采众长，相容、包容性大。③灵活善变，适应者众，覆盖面广。

冷明德先生年届“不惑”，从事烹饪工作已20年。他师从上海本帮菜名厨戴继葆，打下了扎实的基础。又几度赴北京、广州学习烹饪技术。在上海王宝和饭店工作多年，洞悉烹制蟹肴的奥秘。他资质聪颖，敏而好学；思路开阔，技术全面。他学习传统，却又锐意创新；在担任上海华亭宾馆百花厅厨师长、上海银河宾馆中餐厨师长期间，凭上海菜、蟹肴飨客，颇得好评。

上海蟹肴烹制精、色味好、花色多、品种广，已形成蟹肴系列，享誉烹饪界，独步国内外。

国人吃蟹，有相当长的历史。清代文学家李渔（号笠翁）自称“蟹奴”。他说：“蟹之鲜而肥，甘而腻，白似玉，黄似金……集‘色、香、味’于一身”。李渔善于用蟹粉做菜，他曾以蕈、莼、鲜鱼肚肉，加入蟹粉做成“四美羹”，鲜美绝伦。蟹粉做菜美味可口，但拆蟹粉不易。《上海蟹肴》中把拆蟹粉的分解动作公开，以供参考。

《上海蟹肴》介绍毛蟹、蟹斗类11款，蟹粉类64款。



《上海蟹肴》毛蟹类中传统的有“油酱毛蟹”、“面拖蟹”。而“荷叶咖喱毛蟹”、“流黄蟹斗”，则是带有西菜口味的新菜。蟹粉类中有传统的“蟹粉菜心”、“蟹粉狮子头”。有借鉴其他菜系的如“洋澄赤鳖”、“蟹粉拆烩鱼头”、“蟹粉煮干丝”、“太极蟹黄羹”。此外“蟹粉烟肉卷”、“蟹镶橙”、“柠檬蟹黄沙律”、“蟹粉威化卷”则是融入了西菜的烹制方法。

《上海冷菜》中有烩炙人口的“上海酱鸭”、“醉鸡”、“糖醋小排”、“冻羊糕”、“四喜烤麸”等传统菜，甚至有本乡本土的“白切咸肉”、“咸菜毛豆”。但较多的是带有京、广、川、扬风味的“罗汉肚”、“多味杂菜”、“腊鸡荷兰豆”、“凉瓜海蜇”、“怪味鸡”、“拌牛什”、“肴蹄”、“蜂蜜火腿”。还有许多新菜，如“蛋黄素衣”、“咸蛋黄镶肚”、“腊肠素鸡”、“芝麻鱼条”、“果珍冬瓜条”。特别是“三色蛋排”、“开口笑”，从造型、色泽、口味、质感方面，都使人“口”目一新。

《上海热菜》中的部分传统名菜如“虾子大乌参”、“冰糖甲鱼”、“响油鳝糊”、“八宝辣酱”浓油赤酱。“腌笃鲜”、“沙锅大鱼头”、“糟钵头”汤稠味厚。在不影响传统特色的前提下，适当减轻浓度，注意“轻糖、轻盐、轻油、轻色”以紧跟时代，符合科学的饮食观。

冷明德先生是他同辈人中的佼佼者，这三本书是他从业至今的总结，献给读者，希望得到批评、指正。



上海热菜 目录

一、水产类 (43款)



- | | | |
|------------|---|----|
| 1. 虾子大乌参 | / | 8 |
| 2. 凤爪炖甲鱼 | / | 9 |
| 3. 红酒焖甲鱼 | / | 10 |
| 4. 冰糖甲鱼 | / | 11 |
| 5. 松鼠桂鱼 | / | 12 |
| 6. 红烧鲟鱼 | / | 13 |
| 7. 糟香拆骨划水 | / | 14 |
| 8. 煎糟肚当 | / | 15 |
| 9. 红烧乌龙眼 | / | 16 |
| 10. 双椒酥鲈鱼 | / | 17 |
| 11. 红烧大黄鱼 | / | 18 |
| 12. 面拖小黄鱼 | / | 19 |
| 13. 小黄鱼烧豆腐 | / | 20 |

- | | | |
|------------|---|----|
| 14. 芙蓉黄鱼羹 | / | 21 |
| 15. 腐衣黄鱼卷 | / | 22 |
| 16. 葱熘鲫鱼 | / | 23 |
| 17. 三丝炒银鱼 | / | 24 |
| 18. 笋丝黑鱼丝 | / | 25 |
| 19. 沙锅大鱼头 | / | 26 |
| 20. 红椒三文鱼粒 | / | 27 |
| 21. 糟香银鳕鱼 | / | 28 |
| 22. 雀巢鳕鱼粒 | / | 29 |
| 23. 果珍鱼片 | / | 30 |

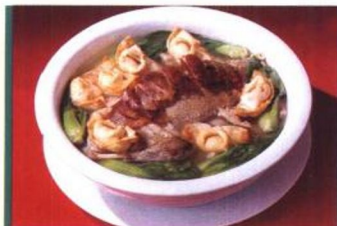


- 24.沙律鱼卷 / 31
- 25.脆皮鱼翅 / 32
- 26.蒜珠鳝筒 / 33
- 27.爆白鳝花 / 34
- 28.响油鳝糊 / 35
- 29.酒酿明虾 / 36
- 30.明虾二吃 / 37
- 31.醉麩煮香虾 / 38
- 32.黄瓜炒河虾 / 39
- 33.水晶虾仁 / 40



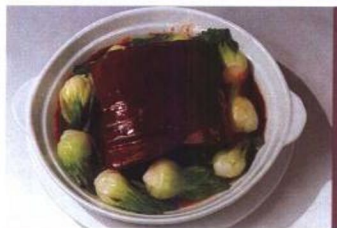
- 34.烩八件 / 41
- 35.炒虾腰 / 42
- 36.蚝皇原只鲍 / 43
- 37.荷叶扣紫鲍 / 44
- 38.碧绿带子 / 45
- 39.咸蛋黄带子卷 / 46
- 40.带子兰花笋 / 47
- 41.韭黄冬笋炒蛤蜊 / 48
- 42.鲈鱼卷蛭肉 / 49
- 43.蛤蜊烩豆腐 / 50





二、鸡鸭禽类(14款)

- | | | |
|-----------|---|----|
| 44. 荷叶八宝鸭 | / | 51 |
| 45. 馄饨鸭汤 | / | 52 |
| 46. 尖椒炒风鸡 | / | 53 |
| 47. 芝麻鸡卷 | / | 54 |
| 48. 生炒童子鸡 | / | 55 |
| 49. 鸡火炒豆板 | / | 56 |
| 50. 鸡骨酱栗子 | / | 57 |
| 51. 炒菊红 | / | 58 |
| 52. 炒脆糊 | / | 59 |
| 53. 八宝辣酱 | / | 60 |
| 54. 鳕鱼雀肫 | / | 61 |
| 55. 兰花鸽蛋 | / | 62 |
| 56. 脆皮咸蛋黄 | / | 63 |
| 57. 银河金卷 | / | 64 |



三、畜肉类(18款)

- 58.蜜汁火方 / 65
- 59.汤浆百叶 / 66
- 60.红烧蹄髈 / 67
- 61.红烧肉 / 68
- 62.乳腐肉 / 69
- 63.醇香骨 / 70
- 64.腌笃鲜 / 71
- 65.咸肉蒸百叶 / 72
- 66.咸肉炖臭豆腐干 / 73
- 67.糟钵头 / 74
- 68.扣三丝 / 75
- 69.虎皮尖椒 / 76



- 70.莲藕塞肉 / 77
- 71.草头圈子 / 78
- 72.三鲜汤 / 79
- 73.牛筋鸡血煲 / 80
- 74.炒牛鞭 / 81
- 75.家乡羊肉煲 / 82

1. 虾子大乌参

原料：水发大乌参1只（约重1000克），虾子25克。

调料：精制油1500克（实耗50克），老抽25克，白糖25克，味精5克，葱油25克，水生粉25克，黄酒10克，葱结25克，红烧肉卤150克。

制法：将水发大乌参放入八成热的油锅中爆一下，捞出沥干。锅内留少许余油，放入葱结煸香。倒入红烧肉卤、黄酒、白糖、老抽、虾子，放入大乌参烧煮5分钟。待汤汁稠浓时，加入味精，用水生粉勾芡，淋入葱油，出锅装盘即成。

特点：造型完整，色泽乌亮，滑润味厚，鲜浓糯嫩，滋补健身。



2. 凤爪炖甲鱼

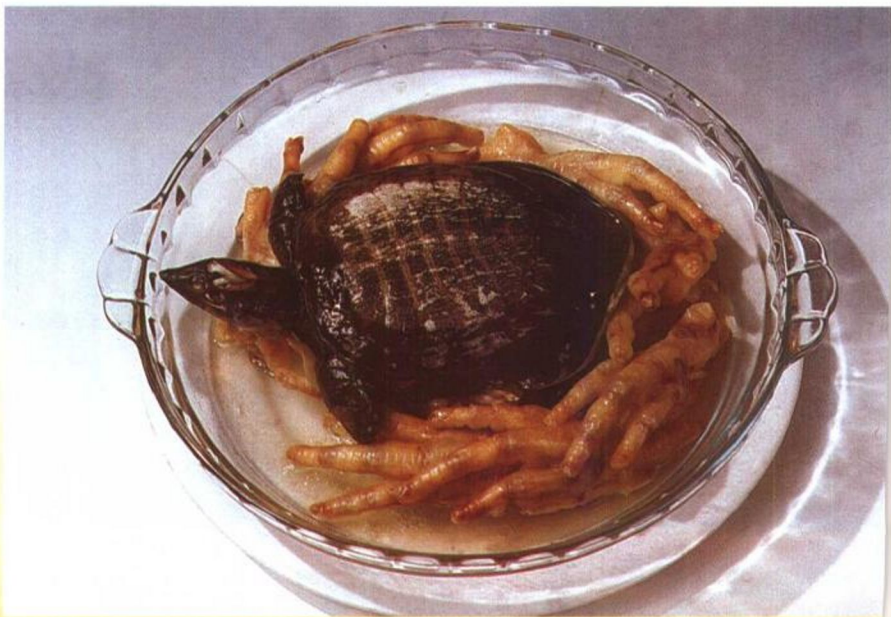
原料：甲鱼1只（重约750克），凤爪250克。

调料：黄酒10克，葱姜25克，精盐5克，味精5克，鸡汤250克。

制法：将凤爪拆去大骨，放入开水锅中焯水后，放入汤碗中。

甲鱼宰杀，去内脏，用开水烫过，刮去老皮，剥去黄油，入锅焯水后，放在凤爪上面。加入黄酒、精盐、味精、葱姜、鸡汤，上笼蒸半小时取出，拣去葱姜即成。

特点：软嫩酥烂，汤汁清鲜，营养丰富。



3. 红酒焖甲鱼

原料：甲鱼750克。

调料：精制油75克，精盐5克，味精5克，黄酒10克，红酒150克，土豆粉10克，洋葱末5克，鸡汤100克，水生粉10克。

制法：①将甲鱼宰杀，去内脏，用开水烫过，刮去老皮，剥去黄油，斩成小块，入开水锅中焯水，捞出沥干水分。

②锅内放精制油，放入洋葱末煸香，投入甲鱼块，煸炒片刻，加入黄酒、红酒、鸡汤、精盐、土豆粉烧煮10分钟。加入味精，用水生粉勾芡，淋入精制油，出锅装盘即成。

特点：红酒香味浓郁，鲜嫩、糯滑，有西菜风味。



4.冰糖甲鱼

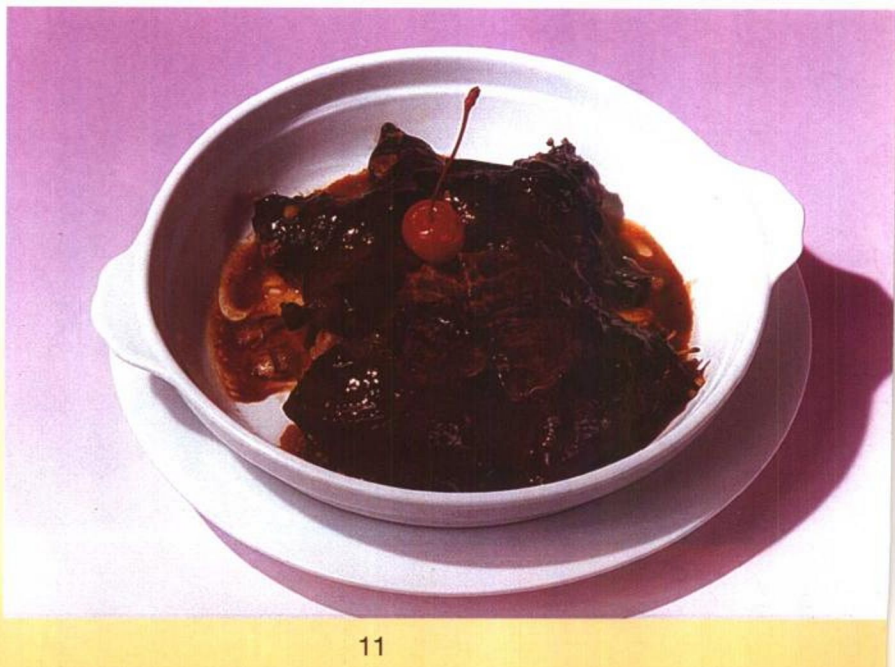
原料：甲鱼750克。

调料：精制油50克，黄酒10克，老抽10克，冰糖25克，红枣10克，桂圆肉10克，葱、姜共25克，葱油10克，味精5克，鸡汤150克。

制法：①将甲鱼宰杀、洗净、切块（见“红酒焖甲鱼”）。

②锅内倒入精制油，投入葱、姜煸香，倒入甲鱼块煸炒片刻。倒入黄酒、老抽、冰糖、红枣、桂圆肉，用大火烧开后，小火焖透，再用大火收汁至稠浓。加入味精，捞出葱、姜、红枣，淋入葱油，出锅。拼成甲鱼原形，装盘即成。

特点：糯嫩酥烂，汁浓入味，滋补健身。



5. 松鼠桂鱼

原料：桂鱼1条（约重750克）。

调料：精制油2000克（实耗75克），精盐2克，白糖200克，白醋5克，番茄沙司200克，辣酱油10克，洋葱末5克，黄酒10克，鸡蛋1只，干生粉250克。

制法：①将桂鱼去鳞、鳃、内脏，洗净。斩去鱼头，用鱼下巴做松鼠头。鱼身拆下龙骨、胸骨。鱼肉剖成荔子花刀，放入盘中，加入黄酒、鸡蛋拌匀，拍上干生粉，放入5成热的油锅中炸至金黄色，捞出装盘，摆成松鼠状。

②锅内放入精制油，下洋葱末煸香，加入番茄沙司、白醋、辣酱油、少量清水。用水生粉勾芡，淋上精制油，浇在松鼠桂鱼上，出锅装盘即成。

特点：脆香、酸甜，造型生动、逼真。



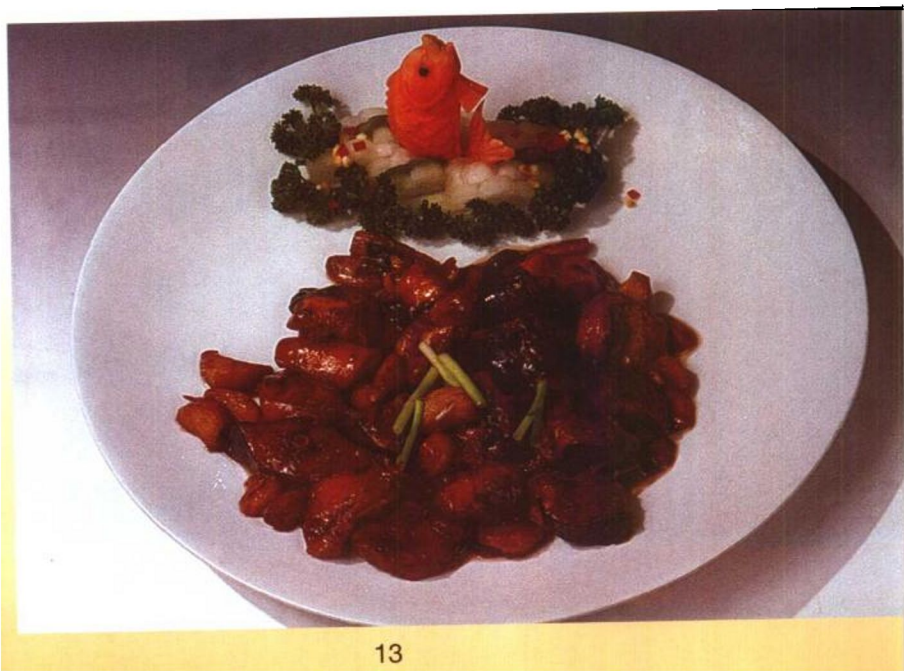
6. 红烧鲰鱼

原料：鲰鱼净块500克。

调料：熟猪油50克，老抽25克，白糖30克，黄酒20克，葱、姜共25克，油蒜头10克（蒜头放入油锅内炸香，色金黄）。

制法：将鲰鱼用开水烫一下，洗净，沥干水分。锅内放熟猪油，下葱、姜煸香，放入鲰鱼块，煸炒片刻。加入黄酒、老抽、白糖、油蒜头、清水250克，烧煮20分钟。待汤汁稠浓，出锅装盘。

特点：鲜、嫩、糯、香，汁浓肉肥。



7. 糟香拆骨划水

原料：青鱼尾400克。

调料：熟猪油25克，精盐5克，味精3克，黄酒10克，酒糟200克，葱、姜各5克。

制法：将青鱼尾去鳞、洗净，放入盘内，加入黄酒、酒糟腌制一天。

②取出腌制的青鱼尾，洗净酒糟，拆去骨头，放入盘中，加入黄酒、精盐、味精、熟猪油、葱、姜，上笼蒸15分钟取出，拣去葱、姜即成。

特点：鲜嫩糯滑，糟香味浓。

