

名厨

看家菜

上海大厦 编



上海科技教育出版社

名
厨
看
家
菜

上海大厦 编

上海科技教育出版社



图书在版编目(CIP)数据

名厨看家菜 / 上海大厦 编. — 上海 / 上海科技教育出版社, 2001.11

ISBN 7-5428-2656-5

I. 名... II. 上... III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 045951 号

书 名 / 名厨看家菜

编 著 / 上海大厦

撰 稿 / 路仲春

摄 影 / 杨中俭

主 编 / 陶配泰

副主编 / 路仲春 (国家高级中式烹调技师)

陈燕平 (国家高级西式烹调技师)

伊 明 (国家级中式烹调技师)

编 务 / 张银宝、杨永如

邱艳芳、沈 奕

责任编辑 / 张磊 王福康

装帧设计 / 江南鹤

出 版 / 上海科技教育出版社

(上海市冠生园路 393 号 邮政编码 200235)

发 行 / 上海科技教育出版社

经 销 / 各地新华书店

印 刷 / 上海出版印刷有限公司

开 本 / 787 × 1092 1/16

印 张 / 7

版 次 / 2001 年 11 月第 1 版

印 次 / 2001 年 11 月第 1 次印刷

印 数 / 1 - 5 000

书 号 / ISBN 7-5428-2656-5 / TS · 3

定 价 / 36.00 元

前

言

上海大厦作为外滩经典的老饭店，孕育了一批名厨，正是由于这些名厨的精湛技术，使得菜肴保持了各自独有的特色。早在20世纪50年代，上海大厦的菜点就已名闻遐迩。至60年代、70年代，上海大厦先后培养出一批中青年厨师。他们在保持菜肴传统特色的同时，又大胆地进行了挖掘、整理和探索，发展了烹饪技艺，使传统的饮食文化与现代的餐饮理念融为一体。也正因为有这批厨师的勤奋努力、积极创新，再加上其高超细腻的烹饪技艺，使上海大厦的菜肴闻名沪上，蜚声海内外。上海大厦因此多次出色地完成了重要的国宾宴请和接待任务，并取得了良好的经济效益。

由于刻苦钻研烹饪技术，这批厨师在众多的厨师中脱颖而出，各有所长，成为享誉沪上的名厨。他们当中有获得过中国烹饪世界大赛、全国烹饪比赛奖牌的，也有被称为操作能手、技术能手的。他们中有不少人曾被派往中国驻外使、领馆主理厨务工作，以精湛的烹饪技艺，博得了中外宾客的好评，为祖国赢得了声誉。

本书的出版，目的不仅是要总结这批名厨从事厨艺多年来烹饪实践工作的经验，同时也希望能有助于弘扬祖国源远流长的饮食文化，培养青年厨师，促进烹饪界同行的交流。由于成书时间仓促，其中不妥之处，欢迎指正。

上海衡山集团副总裁

上海大厦总经理

陶配泰



目录

路仲春，国家高级中式烹调技师，现任上海大厦总厨师长，上海市烹饪协会常务理事。在砧墩、炉灶、冷盆、点心等工种均有所长，尤其对淮扬菜系中的果蔬雕刻“西瓜灯”、中式点心中的“船点”有独到的制作技艺。

- | | |
|----------|----------|
| 8 淮扬鳝羹 | 12 佛手银针 |
| 9 牡丹干贝 | 13 船虾鸡 |
| 9 豉汁扇贝王 | 14 淮鱼干丝 |
| 10 酸辣青蟹 | 15 虾仁蝴蝶片 |
| 11 网油明虾 | 15 凤凰腓利 |
| 11 山药玉兔鸡 | 16 叉烧鸽蛋 |
| 12 柴把长鱼汤 | 17 炝虎尾 |



陈燕平，国家高级西式烹调技师，现任上海大厦餐饮部经理，上海市烹饪协会理事，衡山餐饮研究会副会长。擅长法国、德国、俄罗斯等各国菜肴的烹调制作，尤其精于用黑胡椒制作沙司。



- | | |
|----------|----------|
| 17 海鲜梭蟹斗 | 22 富贵蛤蜊汤 |
| 18 异香草虾 | 23 柠汁烟鲳鱼 |
| 18 年年顺景 | 23 紫罗羊肉串 |
| 19 生姜炸河鳗 | 24 菠萝明虾 |
| 20 蒜蓉烙蛤蜊 | 24 香草羊排 |
| 21 水晶桂鱼 | 25 黑椒鸵鸟肉 |
| 21 果仁银鳕鱼 | 27 瑶柱牛筒汤 |



伊明，国家级中式烹调技师，现任上海大厦餐饮部副经理。在炉灶、中点、冷盆、砧墩等工种均有所长，尤其精于果蔬雕刻技艺。

- | | |
|----------|----------|
| 27 蝴蝶鲍片 | 32 蟹肉撒子 |
| 28 彩蝶扑花 | 33 朱砂青蟹 |
| 28 肴肉 | 33 鸽松夹饼 |
| 29 青蟹饺面 | 34 裙边冬瓜球 |
| 30 糟风河鳗片 | 35 灵芝煨鸡 |
| 31 炒虾蟹 | 35 虫草鸭方汤 |
| 31 朱砂翡翠羹 | 36 煮干丝 |



杨永如，特级烹调师，现任上海大厦总厨师长助理。对大型宴会和冷餐会的菜肴制作有着丰富的经验，擅长炖、焖、烧、炒等烹调技艺，在砧墩、炉灶、点心、冷盆等工种均有所长。



- | | |
|------------|------------|
| 36 苹果虾 | 41 红乳炆竹蛭 |
| 37 千禧鸭卷 | 42 荠菜冬笋炒鳗片 |
| 38 包袱明虾 | 43 芙蓉蟹斗 |
| 38 明炉蟹粉银鳕鱼 | 43 扇形豆腐 |
| 39 金鱼鸽蛋 | 44 绣球圆菜 |
| 40 刺猬丸子 | 44 海马炖童子鸡 |
| 40 虾子扒海参 | 45 八宝葫芦鸭 |

王文祥，特级烹调师，现任上海大厦宴会厨房大厨。以刀工、炉灶见长，精于炖、烩、炒、煮、炆等烹调技艺，对菜肴的色、形、味调制颇有功力。

- | | |
|-----------|----------|
| 46 莲蓬豆腐 | 50 锅贴海鲜 |
| 47 锅塌虾子豆腐 | 51 金蝉牡丹 |
| 47 菠萝鱼 | 52 蟹粉裙边 |
| 48 蟹黄镶豆腐 | 53 石榴虾仁 |
| 48 三丝燕菜 | 53 蛤蜊狮子头 |
| 49 锅贴鱼 | 54 拆烧野鸭 |
| 50 杭菊桂鱼片 | 55 瓜姜炆草虾 |





费顺龙,特级烹调师,现任上海大厦中菜厨房厨师长。以刀工、炉灶见长,烧、烤、焖、煮、煎等烹调技艺颇见功夫,而且也擅长各式西餐菜肴的烹制。

- | | |
|----------|---------|
| 55 锤镇四平山 | 60 扒牛头 |
| 56 麒麟芦笋 | 61 腰鼓鱼 |
| 56 没骨鸡 | 61 鲍上明珠 |
| 57 发财金元宝 | 62 盐沙鱼 |
| 58 蜜汁火方 | 62 乌龙抱蛋 |
| 59 佛手鱼 | 63 金钱腩利 |
| 59 熏肉 | 64 串炸大虾 |

张月忠,特级烹调师,现任上海大厦宴会厨房大厨。以刀工、炉灶见长,精于烧、炒、煮、炖、焖、烤等烹调技艺,尤其对菜肴口味的掌握颇见功力。

- | | |
|--------------|-----------|
| 64 沙嗲鲈鱼排 | 69 翡翠赛鲍脯 |
| 65 蟹粉狮子头 | 70 狮子滚绣球 |
| 66 烤明虾 | 71 蟹粉拆烩鱼头 |
| 67 瓜姜塘鳢鱼片 | 71 蟹粉扒珊瑚 |
| 67 翡翠虾仁—樱桃虾仁 | 72 龙须桂鱼 |
| 68 鸡汁扒翅 | 72 海底松汤 |
| 69 川冬菜甲鱼 | 73 雪叶桂鱼 |



金祥兴,特级烹调师,现任上海大厦中菜厨房大厨。以砧墩、炉灶、点心、冷盆等工种见长,擅长炒、烧、炖、焖、炸等烹调技艺,尤其对菜肴的色、味、形组合颇见功夫。



- | | |
|-----------|------------|
| 74 叉烧河鳗 | 78 挂卤鸡—鹌鹑蛋 |
| 75 蝴蝶素烩 | 79 绣球海参 |
| 75 蛋美鸭 | 80 香菜梗炒鳝丝 |
| 76 蟹粉烩竹荪 | 81 野鸭饭 |
| 77 干贝双球 | 81 青蟹腐衣 |
| 77 火腿白菜炖汤 | 82 坛子焖鸽鳖 |
| 78 OK金衣鱼卷 | 83 枣泥桂鱼 |



吴正伟, 特级烹调师, 现任上海大厦宴会厨房大厨。
对宴会菜肴的制作有丰富的实践经验, 擅长刀工、炉灶
等工种以及煎、炒、炖、焖、烤、扒等多种烹调技艺。



- | | |
|-----------|--------------|
| 83 干贝水晶鸭 | 88 红炖鱼唇 |
| 84 四套鸭 | 88 牡丹桂鱼 |
| 85 花枝金鱼 | 89 浓汁扒鲍鱼 |
| 85 荔枝桂鱼 | 90 白脆鸭子 |
| 86 苦瓜炆黄鱼片 | 90 菊花鱼丝 |
| 87 掌上瑶柱 | 91 松仁鱼米(黄瓜船) |
| 87 烤豆腐 | 92 橘篮鳝松 |

王玉洁, 特级西式烹调师, 现任上海大厦百老汇西
菜厨房厨师长。以刀工、冷盆、炉灶等工种见长, 并擅
长煎、炸、烤、烩等烹调技艺, 精于法国、俄罗斯、意
大利等国菜肴、冷盆的制作。



- | | |
|----------|------------|
| 93 煎腓利水鸭 | 98 椒香牛腓利 |
| 93 海鲜龙车 | 99 黑椒明虾 |
| 94 异香蜗牛 | 99 酥皮鱼 |
| 95 瓜果咖喱鸡 | 100 烘烤河鳗 |
| 95 金衣银鳕鱼 | 101 煎杂菌明虾 |
| 96 蒜茸龙虾 | 101 OK 扇贝王 |
| 96 杏仁山芋梨 | 102 串烤牛仔 |

周生根, 特级烹调师, 现任上海大厦宴会厨房厨师
长。以炉灶、砧墩、冷盆等工种见长, 精于烧、炖、焖、
煮、炒等烹调技艺, 尤其对菜肴火候的掌握颇具功力。

- | | |
|------------|-----------|
| 103 鱼翅干丝 | 107 拆烩鱼头 |
| 103 养油虾饼 | 108 辣子鸡 |
| 104 乳汁一品方 | 109 元宝斩肉 |
| 104 太子参扣蹄 | 109 蒜子鲑鱼 |
| 105 炒鸵鸟松 | 110 粽箸糯米鸭 |
| 106 元香甲鱼 | 111 椒盐大皇蛇 |
| 107 烤菊花河鳗球 | 111 龙虾蟹斗 |





淮扬鳝羹

材料：

去皮中黄鳝片150克，火腿丝、香菇丝、笋丝、熟鸡丝各25克，柠檬皮丝、大蒜丝、姜丝各5克，蛋清2只，白菊花1朵，常用调味料适量。

制作：

1. 把中黄鳝片斜切成丝，用蛋清、生粉、少许精盐拌匀上浆，放入油锅内划熟捞出。
2. 起锅放入鸡汤、黄酒、鳝丝、火腿丝、香菇丝、笋丝、熟鸡丝烧滚，加精盐、味精，下水生粉勾芡，放入蛋清起片，取出装入汤斗，撒上胡椒粉，跟白菊花、柠檬皮丝、大蒜丝、姜丝上席，撒入羹内即可。



牡丹干贝

材料：

大干贝 150 克，鲜蘑菇 50 克，熟火腿 100 克，胡萝卜 150 克，黄瓜 150 克，海蜇头 50 克，常用调味料适量。

制作：

1. 把胡萝卜、黄瓜修切成长叶片，鲜蘑菇焯水，漂凉、切成片，熟火腿切成菱形片，海蜇头用温水涨发后切成小片，大干贝剥去老肉洗净，先蒸一下取出。
2. 把上述各材料摆拼成牡丹形，加入黄酒、精盐、味精、鸡汤、干贝原汁，上笼蒸熟即可。

豉汁扇贝王

材料：

扇贝王 10 只，豆豉、蒜茸、蚝油、泡椒末及常用调味料适量。

制作：

1. 豆豉蒸一下，取出斩成末；起锅放入油、蒜茸、泡椒末、葱姜末，炒出香味；加入鸡汤、生抽王、白糖、味精、蚝油炒透成豉汁。
2. 扇贝王洗净，放入开水锅中余熟捞出，浇上豉汁即可。





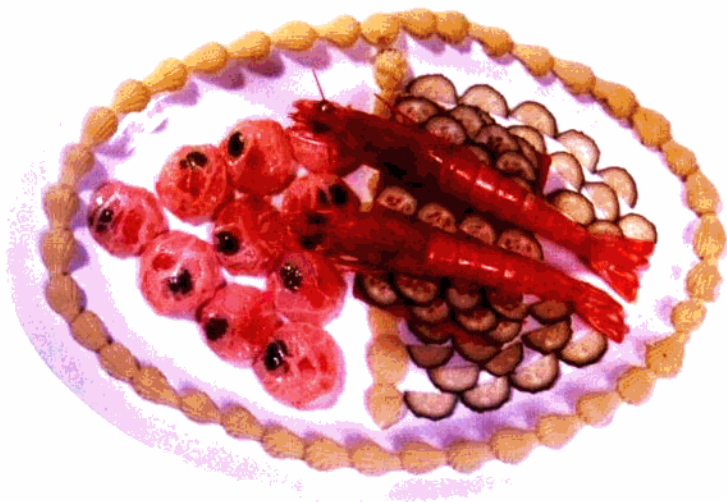
酸辣青蟹

材料

青蟹大蟹8只，香菜末10克，常用调味料适量。

制作

1. 把青蟹大蟹斩去蟹刺尖，拍裂蟹壳。
2. 起热油锅，放大蟹、葱姜末，煸出香味并使壳呈红色，烹入黄酒，加入鸡汤、白糖烧滚后，加盖略烧片刻，再加入精盐、味精，淋入水生粉推匀。
3. 取汤盆放上香醋，把烧好的大蟹取出装盆，撒上胡椒粉和香菜末即可。



网油明虾

材料

大明虾7只，猪网油150克，火腿末25克，香菜叶10瓣，鸡蛋清及常用调味料适量。

制作

1. 把5只明虾去头、壳，每只剖成两半，加入葱姜汁、精盐、味精、胡椒粉拌一下。把网油洗净摊平切成6.5厘米见方的块。蛋清与生粉调成厚糊。

2. 在每块网油上抹上少许蛋清糊，放上少许火腿末和1瓣香菜叶，放上1片明虾片包好。

3. 起油锅把2只大明虾下锅炸熟捞出，放在盆子的一边做造型。油倒出，用原锅再放入少许油，把包好的虾片煎熟，烹入黄酒，加入少许盐、味精、香醋，翻匀起锅，把有火腿末的一面朝上，装在盆子的另一边即可。



山药玉兔鸡

材料

鸡脯肉100克，净山药25克，熟山药泥10克，澄面150克，常用调味料适量。

制作

1. 把鸡脯肉斩成粗茸，山药切成细末，加入黄酒、葱姜汁、精盐、味精拌匀上劲成馅心。

2. 把澄面用开水烫透与熟山药泥一起加入盐、味精拌匀，加入精制油揉匀成团，摘成小剂（约10克），揸扁，包入馅心成玉兔形，上笼蒸熟，取出装盆即可。



柴把长鱼汤

材料：

小黄鲢脊背肉200克，熟火腿50克，水发冬菇50克，冬笋50克，扁尖笋60克，胡萝卜50克，鲜芦笋50克，常用调味料适量。

制作：

1. 把黄鲢肉切成4.5厘米长的段，把火腿、冬菇、冬笋、胡萝卜、鲜芦笋切成长4.5厘米、粗0.3厘米的条。扁尖笋用温水泡透，切去老头，撕成细长条待用。
2. 把上述材料均等分成24份，用扁尖笋把每一份材料扎成柴把形，放入开水锅内焯一下捞出，放入大玻璃斗内，加入鸡汤、黄酒、盐、味精、整葱姜，上笼蒸熟取出，除去葱姜，撒上胡椒粉即可。

佛手银针

材料：

金华火腿丝50克，澄面250克，青椒丝、香菇丝各25克，胡萝卜丝、冬笋丝、方腿丝、津葱丝各20克，常用调味料适量。

制作：

1. 把澄面用90℃水烫成面团，用手搓成长6厘米、粗0.3厘米、呈两头尖的粗面条后，做成佛手形，上笼蒸熟取出，装在盆子四周。
2. 起热油锅，下胡萝卜丝略煸炒，再放入津葱丝、香菇丝、火腿丝、冬笋丝、方腿丝、青椒丝继续煸炒，烹入黄酒，加入鸡汤略滚，收浓汤汁，淋上少许油取出，浇在盘中间即可。

船虾鸡

材料：

鸡脯肉75克，凤尾虾8只，熟鸡蛋4只，西芹梗8根，水发冬菇2只，常用调味料适量。

制作：

1. 把鸡脯肉斩成茸，加入黄酒、葱姜汁、精盐、味精、生粉拌匀上劲。熟鸡蛋去壳，切成2月，去蛋黄，修成船形。水发冬菇批薄，切成三角形。
2. 蛋白拍上生粉，放上鸡茸，抹圆，放上1片冬菇，插上1根西芹梗、1只凤尾虾做成船形，上笼用小火蒸熟，取出装盆。
3. 起锅放入鸡汤、盐、味精，下水生粉勾薄芡，浇上即可。





淮鱼干丝

材料

小鳝背肉 300 克，白豆腐干丝 400 克，熟鸡皮 50 克，常用调味料适量。

制作

1. 把白豆腐干丝放入开水中泡透待用。鳝背肉切成长 7 厘米的段，熟鸡皮切成斜角小块。
2. 把鳝段入七成半热油锅炸至将脆倒去油，放入浓汤（150 克）、黄酒、葱姜，用小火烧至鳝肉回软捞出待用。
3. 起锅放入浓汤（350 克）、干丝、鳝背肉、鸡皮烩一下，放入精盐、味精，烩透后起锅，先把干丝装在汤盆底，再把鸡皮、鳝背放在干丝上，撒上胡椒粉即可。



虾仁蝴蝶片

材料

河虾仁150克, 大黄鳢450克, 鸡蛋清35克, 常用调味料适量。

制作

1. 把大黄鳢用刀批成薄片(蝴蝶片)。把虾仁洗净沥干水分, 加入精盐, 用鸡蛋清、生粉拌匀上浆待用。
2. 把上浆虾仁放入五成热油锅划散倒出, 鳢片放入七成热油锅爆熟倒出, 原锅放入大蒜末煸香, 烹入黄酒, 加入鸡汤、老抽、生抽王、白糖、盐、味精搅匀后, 下水生粉勾芡, 迅速放入虾仁、鳢片翻匀, 淋上少许油, 翻匀取出装盆, 撒上胡椒粉即可。

凤凰腩利

材料

猪里脊肉200克, 牛腩利200克, 面包糠100克, 番茄酱、鸡蛋、面粉、白脱油及常用调味料适量。

制作

1. 把猪里脊肉、牛腩利分别切成75克重的段, 竖起拍成直径5厘米的圆厚片, 加入精盐、黄酒、味精、胡椒粉拌匀腌入味。把猪里脊肉用鸡蛋、生粉拌成的厚糊拌匀浆一下。牛腩利先用面粉拍一拍, 再放入蛋液中拖一下取出, 滚上面包糠待用。
2. 起锅放入少许油, 把猪里脊肉下锅煎熟取出。另用油锅将牛腩利炸熟呈金黄色, 捞出装盆。
3. 起净锅放入油50克, 加入番茄酱炒出红色, 放入白糖、辣酱油及适量的水, 下水生粉勾芡, 放入精盐、味精、白脱油搅匀, 起锅浇在煎、炸好的圆厚肉片上即可。





叉烧鸽蛋

材料：

鸽蛋 10 只，豆腐衣 4 张，常用调味料适量。

制作：

1. 把鸽蛋煮熟剥去壳放入碗内，加入黄酒、葱姜汁、葱椒末、盐、味精腌入味。把蛋清、生粉调成蛋糊。
2. 把豆腐衣 2 张摊开，抹上一层蛋糊，把鸽蛋放入（共放 5 只），用豆腐衣卷好，蛋隙间用细绳扎一下，外再抹上蛋糊，用同样方法把其余的鸽蛋做好，放入六成半热油锅炸至上色捞出。
3. 取铁烤盘，放少许油，放上葱、卷好的鸽蛋，送入烤箱烤熟（约 10 分钟），取出拆去细绳，改刀成段（每段内必须有 1 只鸽蛋）。