

中华美食林·上海菜

主编 李承智 副主编 瞿丽君



上海蟹肴

名厨 冷明德设计制作

荷叶咖喱毛蟹

蟹味桂鱼

蟹黄燕窝鸽蛋

蟹肉拌银芽

鱼米之乡



上海文化出版社

中华美食林 · 上海菜

主 编 李承智
副主编 瞿丽君

上海蟹肴

名厨 冷明德设计制作



图书在版编目(CIP)数据

上海蟹肴/李承智主编. - 上海:上海文化出版社, 2001. 11

(中华美食林·上海菜)

ISBN 7-80646-355-0

I. 上… II. 李… III. 蟹类-菜谱-上海市 IV. TS972.126

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 053282 号

责任编辑:赵志勤

封面设计:王志伟

上海蟹肴

主 编 李承智

副主编 瞿丽君

上海文化出版社出版、发行

上海 绍兴路 74 号

电子邮件: csbcm@public1.sta.net.cn

网址: www.sbcm.com

新华书店经销

上海中华印刷厂印刷

开本 850 × 1168 1/32 印张 2.75 图、文 81 面

2001 年 11 月第 1 版 2001 年 11 月第 1 次印刷

印数: 1—5,100 册

ISBN 7-80646-355-0/TS·224

定价: 16.00 元

告读者 如发现本书有质量问题请与印刷厂质量科联系

T: 021-62662100



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、蟹肴饕客，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，甘而膩，白似玉，黄似金……集‘色、香、味’于一身”。李渔善于用蟹粉做菜，他曾以葺、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》中有脍炙人口的“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。



上海蟹肴 目录

一、毛蟹蟹斗类 (11款)

- | | | |
|-----------|---|----|
| 1. 油酱毛蟹 | / | 8 |
| 2. 咸蛋黄毛蟹 | / | 9 |
| 3. 荷叶咖喱毛蟹 | / | 10 |
| 4. 南乳毛蟹带面 | / | 11 |
| 5. 面拖蟹 | / | 12 |
| 6. 咸肉蒸毛蟹 | / | 13 |
| 7. 醉蟹 | / | 14 |
| 8. 雪花蟹斗 | / | 15 |
| 9. 蟹斗黑鱼丝 | / | 16 |
| 10. 流黄蟹斗 | / | 17 |
| 11. 芙蓉套蟹 | / | 18 |

二、蟹粉燕翅类 (10款)

- | | | |
|-------------|---|----|
| 12. 清炒蟹粉 | / | 19 |
| 13. 清炒蟹钳肉 | / | 20 |
| 14. 蟹菊鲍翅 | / | 21 |
| 15. 蟹黄鱼翅炖节瓜 | / | 22 |
| 16. 蟹黄鱼翅玉瓜卷 | / | 23 |
| 17. 龙王赶燕 | / | 24 |
| 18. 蟹黄燕窝鸽蛋 | / | 25 |
| 19. 蟹粉拌鹿筋 | / | 26 |
| 20. 蟹黄哈士蟆 | / | 27 |
| 21. 蟹松 | / | 28 |



三、蟹粉鱼肉类 (13款)

- | | | |
|-----------|---|----|
| 22.蟹味桂鱼 | / | 29 |
| 23.蟹粉拆烩鱼头 | / | 30 |
| 24.蟹粉烩鱼唇 | / | 31 |
| 25.鱼米之乡 | / | 32 |
| 26.富贵蟹黄卷 | / | 33 |
| 27.洋澄赤鳖 | / | 34 |
| 28.紫菜蟹黄夹 | / | 35 |
| 29.蟹粉如意卷 | / | 36 |
| 30.蟹粉烟肉卷 | / | 37 |
| 31.蟹酱醉白肉 | / | 38 |
| 32.蟹粉狮子头 | / | 39 |
| 33.金箱藏珊瑚 | / | 40 |
| 34.蟹粉烩鸭舌 | / | 41 |



四、蟹粉虾贝类 (19款)

- | | | |
|----------|---|----|
| 35.蟹黄焗龙虾 | / | 42 |
| 36.蟹粉明虾球 | / | 43 |
| 37.玉带点红樱 | / | 44 |
| 38.蟹黄琵琶虾 | / | 45 |
| 39.麻香百花蟹 | / | 46 |
| 40.蟹黄绣球饼 | / | 47 |
| 41.太极虾蟹盒 | / | 48 |
| 42.蟹粉镶玉瓜 | / | 49 |



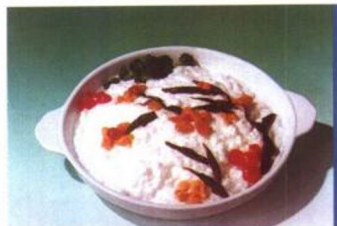
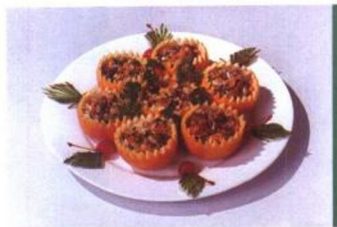
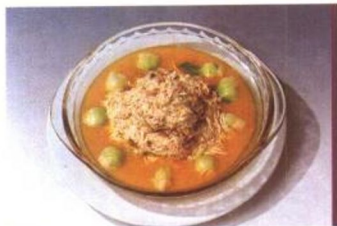
- | | | |
|------------|---|----|
| 43.沙家浜蟹球 | / | 50 |
| 44.蟹黄金钱饼 | / | 51 |
| 45.蟹粉金风轮 | / | 52 |
| 46.蟹粉虾夹豆腐饺 | / | 53 |
| 47.蟹黄凤尾宝塔 | / | 54 |
| 48.虾蟹焗椰菜 | / | 55 |
| 49.蟹粉煸鲍鱼 | / | 56 |
| 50.太极蟹黄羹 | / | 57 |
| 51.蟹粉烩蛤蜊 | / | 58 |
| 52.八宝炖蟹饭 | / | 59 |
| 53.蟹粉莲蓬豆腐 | / | 60 |



五、蟹粉瓜蔬类 (22款)

- | | | |
|----------|---|----|
| 54.蟹粉冬瓜盅 | / | 61 |
| 55.蟹粉扒冬瓜 | / | 62 |
| 56.蟹粉扒白菜 | / | 63 |
| 57.蟹粉扒菜心 | / | 64 |
| 58.蟹黄白菜墩 | / | 65 |
| 59.蟹粉芦笋 | / | 66 |
| 60.蟹黄白玉卷 | / | 67 |
| 61.蟹粉烩腐衣 | / | 68 |
| 62.蟹粉豆腐 | / | 69 |
| 63.蟹粉煮干丝 | / | 70 |

64.千丝拌蟹粉	/	71
65.熏蟹粉豆腐	/	72
66.蟹黄豆板	/	73
67.蟹粉炒粉皮	/	74
68.蟹肉拌银芽	/	75
69.蟹镶橙	/	76
70.柠檬蟹黄沙律	/	77
71.蟹菊煎春包	/	78
72.蜂巢蟹黄糕	/	79
73.蟹粉威化卷	/	80
74.蟹粉莲子羹	/	81
75.雪里映红梅	/	82
附录: 拆蟹粉分解动作	/	83



1.油酱毛蟹

原料:毛蟹600克，毛豆仁50克。

调料:精制油100克，老抽15克，白糖20克，味精5克，黄酒20克，葱姜10克，香醋5克，干生粉10克，水生粉10克。

制法:①将毛蟹洗净，一切为二，去蟹脐，刀口处拍上干生粉。
②锅中放入精制油，将蟹放入（刀口向下），煎至金黄色。加入黄酒、葱姜、老抽、白糖、毛豆仁烧煮10分钟。加入味精，水生粉勾芡，淋入精制油、香醋即成。

特点:色泽金红，酱香、鲜嫩、咸中带甜。



2. 咸蛋黄毛蟹

原料：毛蟹300克，咸蛋黄6只。

调料：精制油100克，味精5克，精盐5克，干生粉10克，黄酒20克。

制法：①将咸蛋黄蒸熟碾碎。将毛蟹一切为二，去蟹脐，刀口处拍上干生粉。

②锅中放入精制油，将毛蟹放入（刀口向下），煎至金黄色、成熟后捞出。锅中留少许余油，倒入碾碎的咸蛋黄煸炒。加入精盐、味精、黄酒，放入毛蟹煸炒，翻锅，出锅装盘即成。

特点：干香，鲜浓。



3. 荷叶咖喱毛蟹

原料：毛蟹300克，糯米50克，火腿20克，白果仁25克，栗子肉25克，咸蛋黄4只。

调料：精制油100克，味精10克，精盐5克，咖喱油5克，葱姜25克，黄酒10克，荷叶1张。

制法：①将糯米洗净、蒸熟。将火腿、白果仁、栗子肉、咸蛋黄切丁。将毛蟹一切为四。将荷叶用开水泡一下。

②锅内放入精制油，投入葱、姜爆香，放入切好的毛蟹、火腿、白果、栗子、咸蛋黄丁煸炒后，加入咖喱油、味精、精盐、黄酒炒香，倒入荷叶上。蟹上面放好蒸熟的糯米饭，包好。上笼蒸15分钟，装盘即成。

特点：蟹鲜饭糯，有西菜风味。



4. 南乳毛蟹带面

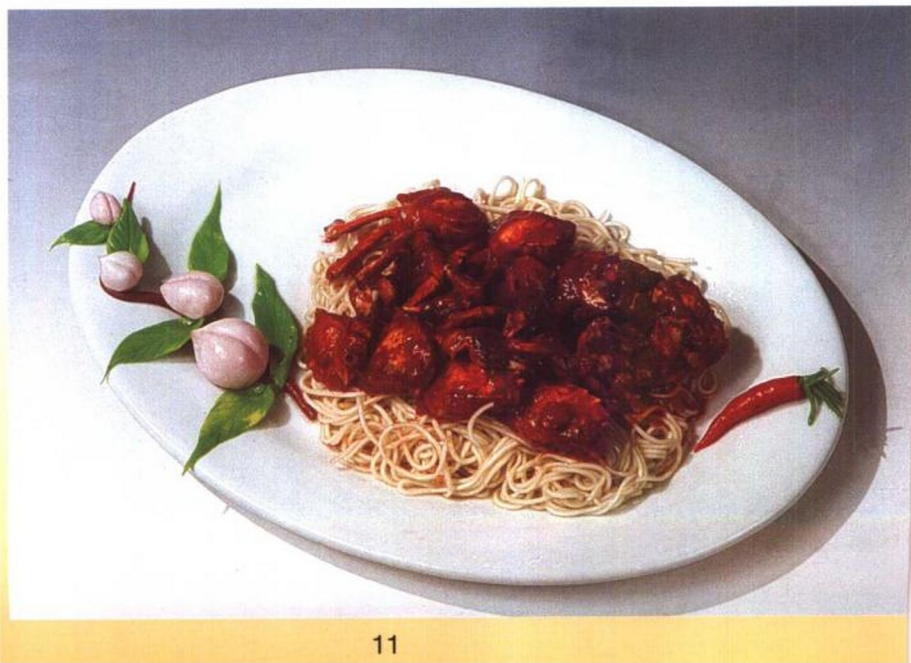
原料：毛蟹300克，伊府面150克。

调料：精制油100克，味精10克，南乳汁50克，黄酒20克，葱姜20克，干生粉10克，水生粉10克。

制法：①将伊府面放入锅中，加油煸炒，倒入盘中。

②将毛蟹一切为二，去蟹脐，刀口处拍上干粉。锅内加入精制油，放入蟹块（刀口向下），煎至金黄色。加入葱姜、黄酒、南乳汁、清水，烧煮5分钟。加味精，用水生粉勾芡，翻身，淋上精制油，倒在炒好的伊府面上即成。

特点：南乳香浓，面鲜脆酥。



5.面拖蟹

原料：毛蟹300克，毛豆仁50克。

调料：精制油75克，味精5克，精盐3克，水面粉10克，葱、姜各10克，清水100克。

制法：将毛蟹一切为二，去蟹脐。锅内放入精制油，投入葱姜爆香，倒入毛蟹、毛豆，加入味精、精盐、水，烧透。加入水面粉勾芡，淋上精制油，出锅装盘即成。

特点：鲜、香、可口。



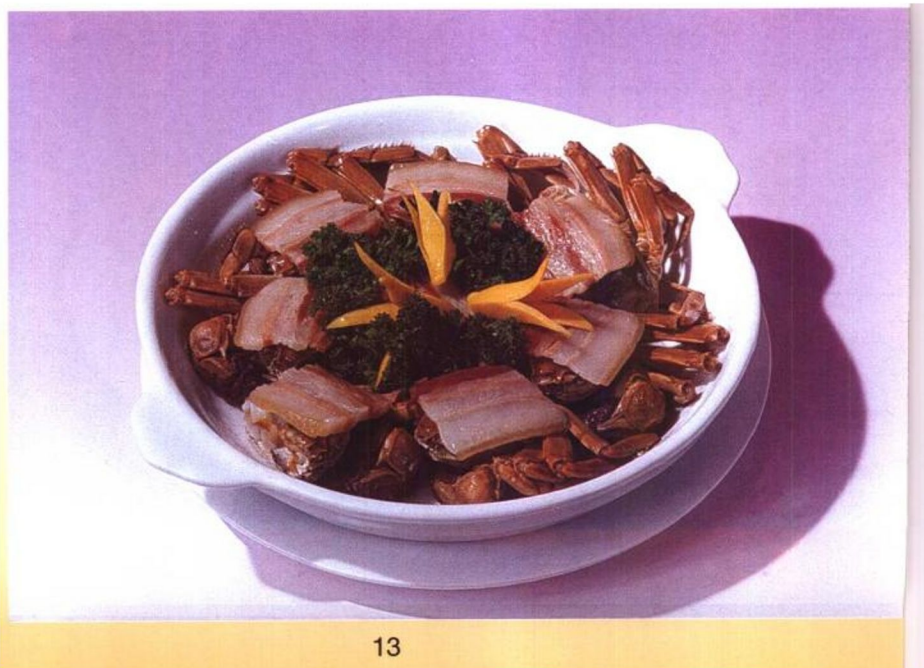
6. 咸肉蒸毛蟹

原料: 毛蟹300克, 肋条咸肉100克。

调料: 味精5克, 精盐3克, 黄酒5克, 葱、姜各5克, 白糖3克。

制法: 将毛蟹一切为二, 去蟹脐, 放入盘中。将咸肉洗净、切片, 放在毛蟹上面。加入黄酒、味精、精盐、白糖、葱姜, 上笼蒸20分钟即成。

特点: 咸香, 鲜美, 肥糯。



7. 醉蟹

原料: 雌毛蟹500克。

调料: 醉卤。

制法: 将毛蟹用毛刷刷洗干净，沥干水分，放入坛中。加入醉卤，醉3天，取出切块装盘即可。吃时配上香醋更佳。

特点: 醉香，肉鲜嫩滑糯。

醉卤制法: 制4000克醉卤用料，可醉蟹2500克。将精盐500克、白糖100克、姜100克、葱50克、花椒25克、陈皮10克、香叶1克、甘草1克、茴香1克、桂皮1克放入清水4000克烧开，冷却后滤去渣，加入白酒300克，即成。

