

上海 特色菜

■ 梁永祥 著

中国烹饪协会 审定

SHANGHAI

鸳鸯蟹粉鱼翅盅

汤汁味鲜，色泽分明，营养丰富。此菜既保持了菠菜青翠的绿色和丰富的营养成分，又尽显出鱼翅的高贵本色，是一款高档菜肴。

原料：蟹粉 鱼翅 菠菜 上汤

调料：精盐 鸡粉

制作过程：一、将菠菜去根、老叶，洗净，沥水，切成末。二、用菠菜末做成菜汁，备用。三、蟹粉中加入鱼翅、上汤、精盐、鸡粉、和匀后熬制成羹；菠菜汁熬制好后与蟹粉羹同时入盅。

注意事项：蟹粉鱼翅入盅时勿与菠菜汁混合，以使成菜色泽分明。





上海特色菜

中国地方特色菜书系·中国烹饪协会 审定

梁永祥 著

四川出版集团
四川科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

上海特色菜 / 梁永祥著. — 成都: 四川科学技术出版社, 2005.4

(中国地方特色菜书系)

ISBN 7-5364-5727-8

I. 上… II. 梁… III. 菜谱—上海市
IV. TS972.182.51

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第026672号

组稿编辑 / 侯砚楠

责任编辑 / 冯建平

封面设计 / 韩建勇

装帧设计 / 稻草人 梁 成

责任出版 / 周红君

电脑制作 / 曹晓丽 邢道蓉

中国地方特色菜书系

上海特色菜

中国烹饪协会 审定

著 者 梁永祥 菜品制作 梁永祥

出版发行 / 四川出版集团·四川科学技术出版社 (成都盐道街3号 邮政编码 610012)

开本 / 185mm × 210mm 1/24 印张 / 5

印刷 / 四川省印刷制版中心有限公司

版次 / 2005年5月成都第一版 印次 / 2005年5月成都第一次印刷

书号 / ISBN 7-5364-5727-8 / TS · 416

定价 / 26.00元

■ 版权所有·翻印必究 ■

本书如有缺页、破损、装订错误, 请寄回本社调换。

地址: 四川·成都盐道街3号 电话: 028-86671039 86672823 邮政编码 610012

如需购本书, 请与本社邮购联系。

藝無止境





中国烹饪协会会长

孙积成

“吃什么”和“怎么吃”的问题，始终与人类生存与发展的历史相生相伴。事实上，从“茹毛饮血”到“食不厌精，脍不厌细”的演化过程，正是人类与自然最为漫长的历史“磨合期”，同时，这也是人类从野蛮向文明转化的标志之一。

“吃什么”的问题解决之后，“怎么吃”就成了问题的精要。孙中山先生早在上个世纪初叶，就把中国烹调技艺的进步与文明的成熟，联系到了一起，他说“烹调之术本于文明而生，非深厚文明之种族，则辨味不精，辨味不精，则烹调之术不妙。中国烹调之妙，亦是表明文明进步之深也。”

中国烹饪之术的历史，可谓源远流长，然而，长久以来这种精湛技艺所带来的无尽享受，绝非大多数布衣庶民可以分享。直到最近二十多年以来，随着国运的昌盛，大多数中国人，才延续了一条从吃得到到吃得饱；从吃得饱到吃得好；从吃得好到吃得精，乃至“吃”出“文化”的饮食路线。这不仅反映出只有国家经济高速发展，人民生活水平提高了，国人对物质文明和精神文明的追求才会日益强烈，同时，也折射出民众对烹调技艺的要求也在不断提升。

中国地域广大，各地的物候条件催生出各具地域特色的菜品烹制原料，而各地不同的风土民情、口味喜好和烹饪技法，更成就了多种多样、风味迥异的地方特色菜品。特别是在“饮食文化”已成为“时尚”被广大民众追捧的今天，各地的烹坛名家们，更是把各自的地方特色菜品搅动得风生水起，精品叠出。这些菜品已成为镶嵌在中华饮食文化长链上的粒粒明珠。

我们把这些作品用图片和文字记录下来，辑录成册，以《中国地方特色菜书系》为丛书之名付梓刊行，奉献给大家，其目的就是记录一种文明，并使之撒播四海，永续传承。同时，也为广大读者提供可资研习与借鉴的典范，使中华精湛的烹饪技艺和饮食文化得以宏扬光大。是为序。

2004年10月于北京

目录

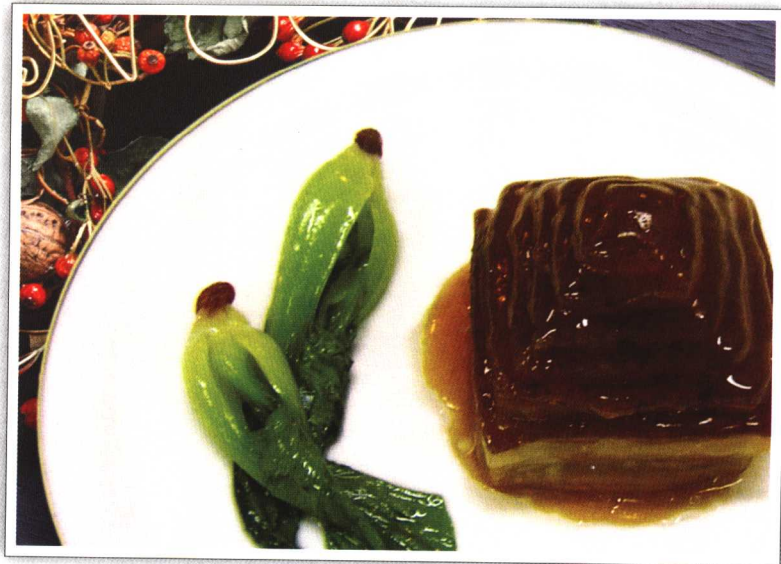


鲍汁宝塔肉	004	佛瓜橄榄鱼	024	锅烧鳗鱼	044
东瀛过桥鱼	005	古典鸡炖鲍	025	焗印尼草虾	045
大厨火焰烧腩肉	006	糟熘虾脯	026	品客银鳕鱼	046
迷宗香糯东坡肉	007	百粒香芋球	027	美极鸭下巴	047
鲍汁花菇扣鹅掌	008	酥盒龙虾粒	028	糟熘鲈鱼片	048
秘制南非鲍	009	上汤鱼翅面	029	翠衣苹果卷	049
沙酱银鳕鱼	010	香煎富贵鱼	030	板栗烧河蟹	050
金瓜鱼米盅	011	乾隆手撕鸭	031	蟹肉鸡汁豆腐	051
东洋锅仔咖喱虾	012	绿茸虾泥	032	法式扇贝王	052
蟹黄鱼茸蛋	013	日式烧汁牛排	033	苔菜鳗鱼卷	053
金童玉女扣	014	酒仙子虾蛤	034	川香鲈鱼	054
布袋藏珍	015	砂锅伊面蟹	035	毛蟹烧年糕	055
果味培面鱼	016	圆笼粉蒸羊排	036	虾蟹黄金卷	056
至尊金汤翅	017	豇豆千层肉	037	杞红明鲈鱼	057
夏威夷木瓜炖雪蛤	018	烟肉鹅肝卷	038	八宝酱年糕	058
一桶天下	019	西洋方味蟹	039	网香银鳕鱼	059
蟹粉豆腐包	020	鲍鱼仔炒年糕	040	麦片虾	060
象形小南瓜	021	忘土焗鳊鱼	041	酥皮罐子虾	061
蜂巢玉米烙	022	金牌烤鳗	042	阿黄鱼肚鲜	062
富贵双方	023	酱爆蜗牛	043	法式焗蜗牛	063



中国地方特色菜书系

苔香焗草虾	064	酒糟丸子烧河虾	084	泰式八爪鱼	104
木瓜炖雪蛤	065	石烹彩珍珠	085	杏仁仙人球	105
茶香河虾仁	066	沙姜金钱肚	086	蛋黄蒸鱼夹	106
西式鹅肝酱	067	脆妙金三角	087	川香肉酱蟹	107
韩式刺身牛肉	068	稻草扎肉	088	网香鱼块	108
酥皮银鳕鱼	069	熘三白	089	蟹粉鱼肚	109
古法烙白玉	070	金沙虾球	090	剁椒鱼头	110
金瓜牛肉粒	071	古法焗草虾	091	京葱牛筋煲	111
金沙焗青蟹	072	滋滋肥牛卷	092	滑炒鳊鱼面	112
粽香肋排	073	玉汁酿虾胶	093	隐汁煎牛排	113
粽叶蒸糯米虾	074	虾茸土司卷	094	申城虾爆鳝	114
鸡汁银鳕鱼	075	素菜牛角包	095	煎焗猪手	115
蟹粉豆腐	076	熏肉白花卷	096	脆皮凤尾虾	116
上海炒蟹糊	077	熘黄花蟹	097	雪花冬瓜方	117
白玉花菇	078	脆衣黄鱼卷	098	火焰烧肉	118
脆皮乳鸽	079	特色鱼面筋	099		
火焰寸心骨	080	鸳鸯蟹粉鱼翅盅	100		
咸肉千张煲	081	太极鸡粥羹	101		
水晶虾仁	082	干贝银丝羹	102		
熏干腊肉	083	葡汁焗草虾	103		



鲍汁宝塔肉

色 泽红亮，鲍鱼汁味浓。用此法烹制出的五花肉形态美观，肥而不腻，鲜糯适口。菜心围放盘中，不仅给菜肴增色，也使人们在品尝宝塔肉时感觉更为适口。

原料：五花肉 春笋 菜心
调料：鲍鱼汁 老抽 白糖 味精 鸡粉 胡椒粉 鲜汤 湿淀粉

制作过程：

1. 将五花肉放沸水中氽除血水，捞出改刀切成块，片成金字塔状，当中放入春笋丝。
2. 把成型的宝塔肉放入容器中，加入鲜汤和鲍鱼汁、老抽、白糖、味精、鸡粉、胡椒粉等调味料，上笼蒸制1.5小时后出锅装盘。把鲍鱼汁倒入锅中烧沸，加湿淀粉勾薄芡浇在宝塔肉上即可。
3. 将菜心放入沸水中氽断生，倒出沥干水分，加调味料拌匀，出锅摆放在盘中，围在宝塔肉旁边即可。

注意事项：上笼蒸制宝塔肉用大火。





东瀛过桥鱼

时 尚新颖，口味独特，香鲜适口。

品尝此菜时将鲈鱼和三文鱼夹入火锅稍烫后蘸汁食用。

原 料：鲈鱼 三文鱼 茄子 番茄 柠檬
调 料：油咖喱 椰酱 番茄沙司 味精 鸡精 精盐 鲜汤 植物油 芥末

制作过程：

1. 鲈鱼去头、尾，改刀切成片；三文鱼肉改刀切成片铺在鱼头鱼尾之间装盘。
2. 把番茄和茄子改刀切成块，备用。
3. 锅中放入少许植物油，烧至六成热放入番茄和茄子煸炒后加入鲜汤烧开，用油咖喱、椰酱、番茄沙司、味精、鸡精、精盐调味，出锅倒入火锅中，上桌时配上装好盘的鲈鱼和芥末即成。

注意事项：用油咖喱、椰酱、番茄沙司、汤汁调味其比例要适当。





大厨火焰烧腩肉

皮 脆酥香，肉嫩，油而不腻，入口化渣，色鲜味美，用料简单，制法新颖。

五花肉多用于红烧，大胆改用所介绍的烹制方法，使菜肴的色、香、味都有了新的突破。

原 料：五花肉 京葱
调 料：大蒜粉 沙姜粉 冰花梅酱 香料 精盐 味精 鸡粉 植物油

制作过程：

1. 将五花肉入沸水锅中氽去血水，捞出沥尽水。
2. 将五花肉改刀切成块，入锅中加入大蒜粉、沙姜粉、精盐、京葱、味精煮熟。
3. 把加工好的五花肉放入烤箱中，烤至表皮金红色时取出。
4. 锅置火上，放入植物油烧至七成热，把烤好的肉放入油锅中炸至表皮涨发、呈金黄色时捞出，沥尽油，装盘即成。

注意事项：炸烤好的肉要用中火。



迷宗香糯东坡肉

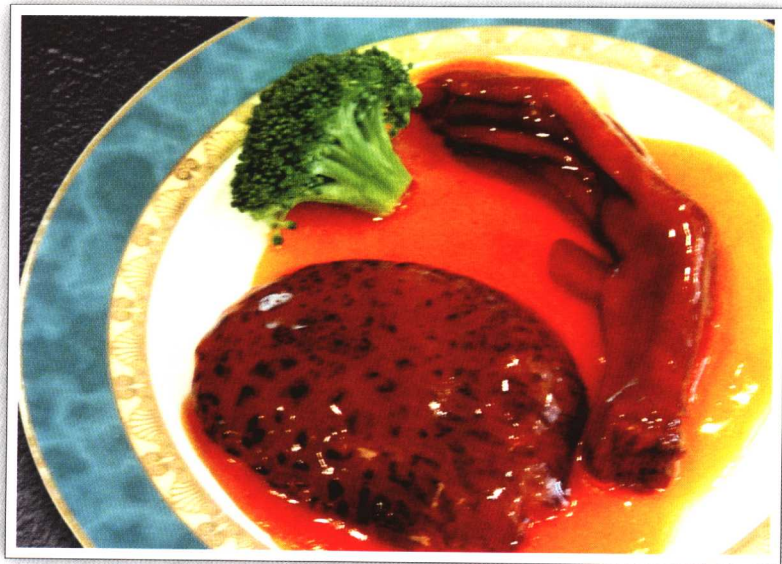
肉 烂酥香，色泽鲜艳，略带甜味，鲜糯适口，老少皆宜，也是佐酒助餐之佳品。

原料：五花肉 糯米 红枣 菜心 莲心
调料：白糖 老抽 味精 胡椒粉 鲜汤 精盐 植物油

- 制作过程：**
1. 将五花肉入沸水锅中氽断生捞出，改刀切成块，表面修成十字小方块备用。
 2. 将菜心入沸水中氽断生捞出，沥干水，用精盐、味精等调好味装盘备用。
 3. 锅中放植物油，烧至六成热，放入葱、姜煸香，放入改刀成型的五花肉，加入鲜汤、白糖、老抽、味精、胡椒粉焖制2.5小时出锅。
 4. 把焖熟的五花肉扣入碗中，加入糯米、红枣、莲心上笼蒸15分钟出笼装盘，旁边围上菜心即可。

注意事项：制作此菜时糯米、红枣、莲心应先处理好，并混合均匀。





鲍汁花菇扣鹅掌

用 此法焖制出的
鹅掌色、香、味俱全。

鲍汁味浓，鹅掌香糯，
此菜有花菇、西兰花
配盘，使菜色更加丰
富。

飞水即将原料在
沸水中焯一下，去除
生味。

原 料：花菇 鹅掌 西兰花

调 料：鲍鱼酱 老抽 上汤 桂皮 八角 香叶 葱 姜 植物油

- 制作过程：**
1. 将鹅掌用老抽上色；锅中放入植物油烧至七成热时倒入上色的鹅掌，炸成金黄色时倒出。
 2. 花菇用温水泡透，入沸水锅中飞水捞出，加入上汤调味，上笼蒸制1.5小时。西兰花洗净后入沸水锅飞水后捞出备用。
 3. 锅中放植物油少许，烧至六成热，放入葱、姜、桂皮、八角、香叶煸香，放入上汤和炸好的鹅掌，焖制2.5小时后，出锅装盘。旁边放飞好水的西兰花。
 4. 上汤中加入鲍鱼酱、老抽、味精调味上色，浇入菜中即成。

注意事项：炸制鹅掌时注意控制好油温和火候。



秘制南非鲍

鲍汁味浓，鲍鱼酥烂，回味无穷。

西兰花用于此菜既使菜肴增色，又增加适口性。秘制南非鲍是筵席中的上佳菜品。

原 料：南非鲍鱼 西兰花
调 料：鲍鱼酱 老抽 上汤 味精 鸡汁 生粉

制作过程：

1. 将西兰花洗净，入沸水锅飞水，捞出沥尽水。把鲍鱼用温水涨发48小时。
2. 涨发好的鲍鱼中加入上汤、鲍鱼酱、味精、老抽、鸡汁煲28小时，装盘。
3. 汤汁用生粉勾芡，淋在鲍鱼上，旁边围上飞好水的西兰花即可。

注意事项：注意调料的用量，各料搭配的比例要恰当。





沙 酱 银 鳕 鱼

银 鳕鱼肉质细嫩鲜爽，宜用蒸、烧、炸等法烹制。此道菜鱼肉滑嫩，沙酱味浓郁，味鲜可口，营养丰富。

原 料：银鳕鱼 黄豆

调 料：味精 味淋 味噌 日本烧汁 清酒 黄油

- 制作过程：**
1. 将银鳕鱼洗净后改刀切成块，上笼蒸6分钟，装盘。
 2. 黄豆用温水涨发后入烤箱烤制1.5小时，待黄豆酥香即可。
 3. 黄豆冷却后用粉碎机打成粉状；锅中放入少许黄油，加入黄豆粉、味精、味淋、味噌、日本烧汁、清酒炒成沙酱。
 4. 炒好的沙酱浇在银鳕鱼上即可。

注意事项：炒制沙酱时要注意火候，宜用小火炒制，切勿糊锅。





金 瓜 鱼 米 盅

鱼米滑嫩、色泽鲜嫩，瓜盅精美，盘饰效果好。还可根据口味的需要另加调料，但其制作方法相同。

原 料：迷你小南瓜 鲭鱼 红椒 香乌笋
调 料：味精 精盐 胡椒粉 鸡粉 湿淀粉 蛋清

- 制作过程：**
1. 将迷你小南瓜雕刻成瓜盅，上笼蒸15分钟备用。
 2. 鲭鱼杀后去头、尾、内脏，留鲭鱼净肉。粉碎机中加入水、蛋清、鲭鱼肉制成鱼泥。将鱼泥放入六成热油锅中炒熟，做成鱼米粒待用。
 3. 红椒、香乌笋分别改刀切成粒；锅中加水烧开，倒入鱼米粒、红椒粒、香乌笋粒飞水后倒出；锅置火上放入飞水后的鱼米粒、红椒粒、香乌笋粒，炒匀后放入味精、精盐、胡椒粉、鸡粉，用湿淀粉勾芡，淋尾油，出锅装在南瓜盅内即可。

注意事项：此菜勾芡不宜太厚。先在瓜盅上轻画花纹后再用雕刀刻出。





东洋锅仔咖喱虾

咖喱味浓，汤汁香美，虾鲜爽口，营养丰富。此菜加入菠萝片增加了果香味和适口性。

原 料：台湾草虾 菠萝 洋葱 香茅草
调 料：味精 精盐 胡椒粉 鸡粉 咖喱 椰酱 植物油 鲜汤

制作过程：1. 将台湾草虾去沙线、须脚洗净，沥水，入七成热油锅中炸熟。
2. 锅中放入植物油烧至六成热，加入洋葱、香茅草煸炒出香味，倒入鲜汤烧开，加味精、精盐、胡椒粉、鸡粉、咖喱、椰酱调味，倒入火锅中，加入炸好的台湾草虾、切好的菠萝片即可食用。

注意事项：制作此菜时草虾一定要清洗干净，炸虾的油温也不宜过高，切勿糊锅。

