

homeidea

《家居主张》系列丛书

上海美食
百年老店

《家居主张》编辑部

HONORER BRAND IN SHANGHAI



上海辞书出版社

图书在版编目(CIP)数据

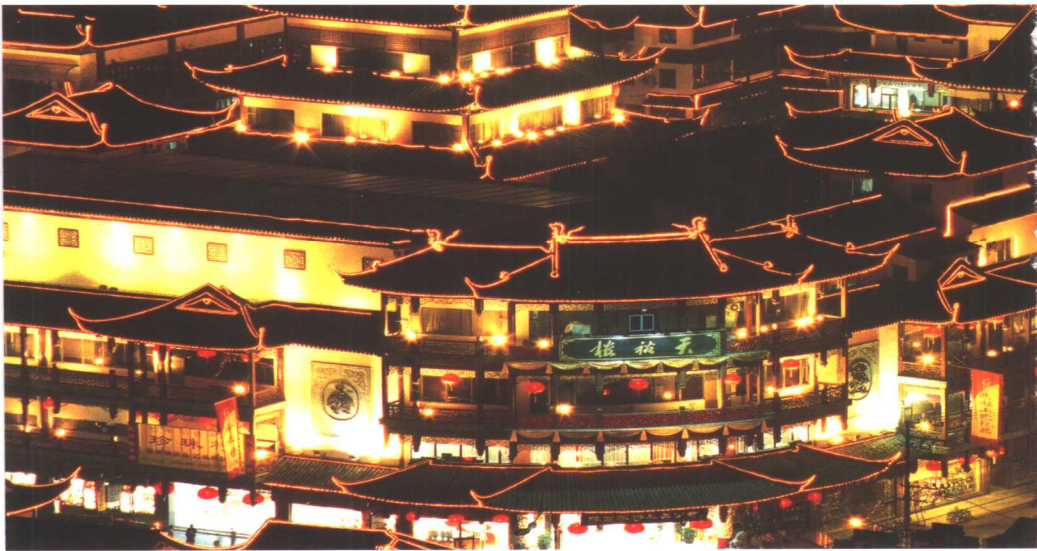
上海美食·百年老店 / 《家居主张》编辑部编. —上海: 上海辞书出版社, 2003. 7

(《家居主张》美食家丛书 / 李伟国主编)

ISBN 7-5326-1187-6

I. 上... II. 家... III. 餐厅—简介—上海市 IV. F719.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第016451号



出版: 上海辞书出版社

编辑: 《家居主张》编辑部

主编: 李伟国

总策划: 上官消波

顾问: 杨奇达

责任编辑: 吴雅仙

采编: 吴骏

摄影: 柴之澄、鲍世望、金洁、谢新发

装帧设计: 胡云 林卓如

封面设计: 陆磊明

地址: 上海市陕西北路457号

邮编: 200040

电话: 021-62472088 62568566

传真: 021-62537365

发行: 上海辞书出版社发行所

印刷: 上海照相制版厂

开本: 889 × 1194 1/32

印张: 4.5

字数: 80000

版次: 2003年7月第一版 2003年7月第一次印刷

ISBN 7-5326-1187-6/F·94

定价: 24.00元

上海美食

系列

店



《家居主张》编辑部编
上海辞书出版社

前言

衣食住行永远牵动着人的心。

或许我们在事业的手掌心里翻着无数跟头的时候，我们苦中作乐乐此不疲忘了还有生存的其他享受；或许我们在家庭责任的海洋里奋力划动双臂的时候，已然勇气消息筋疲力尽不知可以稍许脱身寻求精神的放松。但也或许我们正在为这样的寻找烦恼，为身心的调节犯愁，因为今天的时尚先生时尚女士们绝不仅仅是只会工作不会休息，只会生活不会享受的一代了。

编辑出版这套上海美食丛书，接触都市中这个人群，给我们最大的感受就是，人们对美食的追求是永恒的，而且这在务实的、开放的今日之中国早已不是一件会引人微词的事，相反，我们都懂得，消费带动社会进步，追求物质享受是事业成功的标识之一。

我们扫描上海，在林立的高楼间，在堂皇的宾馆里，在雅僻的马路边，在幽曲的巷子中，遴选了一批最有特色、最具品位和质量的数十家饮食场所，向读者介绍它们的由来变迁、场所特征、招牌菜肴、周边环境等，简洁的图饰、精美的照片和烹饪方法在向温馨之家提供参考的同时，也向无暇顾家的人士，向来沪观光的中外朋友展示了在这个国际大都市品尝美食、探寻特色、了解上海的途径。

在这套《家居主张》美食家系列的编撰过程中，我们怀着有乐大家享的心情，期待着与读者一起游遍上海，尝遍特色，在繁忙与疲劳中获得一次又一次的悠闲与轻松。

《家居主张》编辑部







CONTENTS

002/ 前言

005/ 目录

006/ 广邦精粹·新雅粤菜馆

干煎大明虾 三丝蛇羹 荷花鲜奶 南乳稻香扎肉 新雅蚝油牛肉 蟹黄色翅盅
沙律烟鲳鱼 蚝汁大网鲍 瑶柱八珍煲龟蛇 洋式膏蟹

018/ 知味停车·绿波廊酒楼

红烧鲳鱼 蟹粉菜心 三丝眉毛酥 拆骨八宝鸭 松鼠桂鱼 银条鸡筋
红烧包翅 黄油灌汤虾球

028/ 功德无量·功德林素食处

兰花鲍鱼片 黄油炒蟹粉 香油鳝丝 菜心大乌参 糟溜鱼片 鲫鱼冬笋
红油大明虾 菜心烧肉圆 串炸小羊肉 百粒炸虾球

040/ 淮扬隽味·老半斋酒楼

半斋蟹粉豆腐 蒜炆虎尾 雪菜煨面 水晶肴肉 拆烩鲢鱼头 白汁鲳鱼
蜜汁火方 半斋风鸡

050/ 沪菜摇篮·上海德兴馆

清炒蟹黄油 菜心扣肉 砂锅糟香大鱼头 青鱼秃肺 红烧野生鲳鱼
清炒蟹钳肉 火筒排翅炖母鸡 草头圈子 虾子大乌参 精扣三丝汤

062/ 美口更美心·美心酒家

太子采荷花 蚝油牛肉 福星高照 红烧雪蛤 秘制成黄鱼 水晶虾仁
扇形蔬 肥牛锅仔

072/ 糕团为上·沈大成

芙蓉银鳊鱼 蛭肉豆腐 砂锅鱼头煲 苔香草虾 多味小排骨 辣味鸡块
咸蛋黄膏蟹 松粟年糕 红烧鲳鱼 松子鲈鱼

084/ 其味无穷·洁而精川菜馆

黄油珍珠 生爆鳝背 蟹黄蟹柳 鳊鱼酿面 干烧虾仁 拆烩鱼头 文思豆腐
银杏鱼圆 干煸牛肉丝 粉蒸系列(肉、鲳鱼、牛蛙)

096/ 本邦首选·上海老饭店

蟹粉鱼肚 乳腐肉排 雪菜蒸黄鱼 蟹粉烩豆腐 红烧鲳鱼下巴 糟卤大鱼头
糟八珍 酥皮蟹卷

106/ 载誉四海·扬州饭店

蟹粉豆腐 清炖蟹粉狮子头 菊花蟹斗 炆虎尾 龙眼火腿 芦笋蟹钳肉
雀巢鸽蛋 酱烤银鳊鱼 鸡火煮干丝 将军过桥 海参烩鱼圆 招牌汤包

120/ 事斋百年·春风松月楼

酱爆腰花 糟溜鱼片 冬菇脆皮鸭 五仁罗汉面 佛门乳腐肉 响油鳝糊
虾仁两面黄 生菜鸡粒包 雪菜目鱼仔 山珍野生菌

132/ 品味川扬·梅龙镇酒家

虾子乌参 蟹粉鱼翅 富贵鱼镶面 三虾豆腐 鱼香茄子 干烧明虾
蚝油酥鲍 干烧四季豆 麻辣虎尾 冰糖燕窝

广邦精粹

新雅粤菜馆



在旧上海，酒楼中势力最大的就数粤菜馆了。原因无它，因为当时兴起的民族工业中，民族资本家多是广东人。酒楼是商人们交际应酬、洽谈生意的重要场所，粤菜馆自然就应时而兴了。

上海新雅粤菜馆创建于1926年8月，创始人南洋华侨蔡建卿，最初开设在四川北路（虬江路）上，只是一家茶室，因静而明亮、布局颇有新意的洋派风格而取名“新雅茶室”。1932年，当年8月19日正式开张营业，经营特色小吃、筵席和各式点心、腊味等，同时还自制调味品。馆内备有冷暖空调，装饰讲究。服务对象主要是洋行职员、买办、政界人士、工商界巨子和一般外国人。服务台还有三位精通日、英、法语的服务员担任总招待；门口有戴大盖帽的门卫和拉门小厮……当时只有穿西装和长衫的人才能进入就餐。

1998年5月26日新雅粤菜馆再次改建开业，这是新雅历史上规模最大的一次改扩建，亦是新雅粤菜馆自1926年创建、1932年搬迁以来的第三次创业。改建开业后的新雅粤菜馆为十层现代化建筑，总建筑面积达8500余平方米，堪称沪上餐饮业中的一流菜馆。

现在新雅粤菜馆的菜肴除了保持其原有的广邦特色外，还吸收了国内外其他菜系的烹制方法，创出了品种繁多顾客欢迎的菜品，其菜肴坚持“用料精细、口味独特、烹调讲究”的风格，做到爽、滑、鲜、嫩、淡五味俱全，特别注重炒菜的火候与镬气，炒出的菜色泽明朗，催人食欲。

新雅粤菜馆当年曾吸引过鲁迅先生在这里设宴款待日本友人，周谷城、





周信芳、白杨、赵丹、王丹凤等人也都曾是这里的座上客，不少欧美国家首脑、官员及著名人物也都慕名前来，包括1972年来访的美国总统尼克松。

深度提示

- ◆ 新雅粤菜馆擅长制作各式点心，叉烧包、豆沙包、鲜肉酥等都堪称美味，餐毕不妨买一打带回去给家人品尝。
- ◆ 20世纪30年代初，每逢中秋，新雅的酒席中总有一道特别的点心——广式月饼。其品质出色，味道香糯甜美；50年代中期，新雅月饼更获得了“月饼泰斗”的美誉。现在每逢中秋，排队购买新雅月饼的队伍，从南京路分别向贵州路和广西路延伸，一直到九江路汇合，其空前盛况是南京路的一大景观。因此“新雅月饼”是必尝的糕点。

地址：南京东路719号
电话：021-63224393
座位：1200席、21间包房
营业时间：早上7:00—次日凌晨4:00



周边寻宝

- ◆ 出门沿南京东路步行街往东大约300米，就是著名的朵云轩，它创建于1900年，是我国历史最悠久的中国书画及用品经营单位之一，“朵云”是对人书信的敬称，“轩”为小室，朵云轩一名由此而来。朵云轩有着深厚的传统文化积淀，它以中国书画及其相关的宣纸、湖笔、徽墨、歙砚等文房用品的经营和巧夺天工的木版水印复制艺术，与北京的荣宝斋齐名，分别雄峙于大江南北。



干煎大明虾

【原料】大明虾、糖、西红柿酱、辣酱油、高汤、绍酒

【制作过程】

1. 将洗净的大明虾剪去须、脚，去除头部的沙袋与背脊上的沙肠；
2. 炒锅内放少量油，烧至二成热时，放入明虾，煎至呈金黄色时烹少量绍酒；
3. 再加入高汤、西红柿酱、辣酱油、糖、盐，焖烧至明虾成熟，然后收汁勾芡，淋上明油即可。

【特点】色泽红亮，口味浓郁。



三丝蛇羹

【原料】熟蛇丝、肉丝、笋丝、香菇丝、胡椒粉、绍酒、高汤

【制作过程】

1. 将炒锅洗净，放少量油，放入蛇丝、肉丝、笋丝、香菇丝煸炒，再烹入绍酒，然后加入高汤、盐、胡椒粉炖煮片刻；
2. 待锅内烧开后勾芡，淋上明油，装入盆中即可。

【特点】鲜美可口，营养丰富。





荷花鲜奶

【原料】 西红柿、蛋皮、蛋清、火腿末、蘑菇末、腰果末、干贝丝、鲜奶、淡奶、高汤、葱

【制作过程】

1. 将西红柿切成荷叶状，铺在盆底，盖上圆形蛋皮，呈荷花状；将蛋清加入鲜奶搅拌均匀，制成蛋清奶液；
2. 炒锅洗净烧热，放入清油，倒入蛋清奶液用小火慢慢加热，并用锅铲不停铲动，直至蛋白变白成熟浮起，倒出沥干油；
3. 在原油锅加高汤、火腿末、蘑菇末、腰果末、干贝丝、淡奶及适量盐，烧开后勾薄芡，再倒入制好的鲜奶翻炒装盆，撒上葱花即可。

【特点】 味浓嫩滑，造型美观。



南乳稻香扎肉

【原料】 五花方肉、西兰花、荷叶、红米水、南乳汁、老抽、冰糖

【制作过程】

1. 将方肉焯水，入水锅煮至八成熟时取出，冷却后切成方块，然后用稻草按十字形扎成扎肉（注意要扎紧）；
2. 在铁锅内加入红米水、南乳汁、老抽、冰糖和盐，放入扎肉，最后盖上荷叶以增香，用旺火烧开，然后用文火焖烧1小时，取出后装盆；
3. 将西兰花焯水后围边，炒锅内放入原汁烧开后勾芡，淋上明油，浇淋在扎肉上即可。

【特点】 色泽酱红，惹人食欲，肉质肥糯不腻，让人欲罢不能。





新雅蚝油牛肉

【原料】牛肉片、蚝油、糖、酱油、鸡蛋、胡椒粉、小苏打、葱段、姜片、绍酒、高汤

【制作过程】

1. 将牛肉片放入盛器，加酱油、淀粉、鸡蛋、盐、清水、小苏打上浆，然后放油拌匀，再放入冰箱冷藏；
2. 炒锅内放油，烧至五成热时，将已上浆的牛肉片下油锅滑油倒出，沥去油；
3. 在原炒锅内煸炒葱段、姜片，烹绍酒，加高汤、蚝油、酱油、胡椒粉、糖，倒入牛肉片勾芡，翻炒几下，装盆即可。

【特点】牛肉片鲜嫩滑爽，口味绝对一流。



蟹黄鱼翅盅

【原料】 金钩鱼翅、蟹黄、姜末、绍酒、高汤、糖、胡椒粉

【制作过程】

1. 炒锅内放油，烧热后放入姜末煸香，再放入蟹黄煸炒片刻，烹入绍酒，加高汤烧开；
2. 然后倒入鱼翅，加盐、糖、胡椒粉，除去浮沫，烧煮勾芡后，淋油装盅即可。

【特点】 蟹黄肥厚且鲜，鱼翅营养且富弹性。





沙律烟鲳鱼

【原料】长鲛鲳鱼、胡萝卜、芹菜、酱油、糖、绍酒、洋葱、葱、姜、沙律酱

【制作过程】

1. 将鲳鱼洗净，去头去尾，批成大块，每块约300克，用酱油、糖、盐、绍酒、洋葱、葱、姜、胡萝卜、芹菜做成腌料，腌制鲳鱼块，约45分钟。
2. 将腌好的鲳鱼块放在铁丝网上，入烤箱烘烤15分钟取出，然后涂上油，即可装盆，食用时蘸取沙律酱。

【特点】口味鲜美，极受欢迎。



蚝汁大网鲍

【原料】澳洲大网鲍、绿色时蔬、蚝油、老抽、鸡精、糖、胡椒粉、高汤

【制作过程】

1. 将绿色时蔬焯水，围衬于盆边；
2. 将发好的大网鲍上笼蒸40分钟后取出，装盆；
3. 在高汤中加入蚝油、老抽、鸡精、糖、胡椒粉、盐，烧开后勾芡，淋在大网鲍上即可。

【特点】鲍鱼鲜美无比，营养也很丰富。

