

上海美食
情调餐厅

homeidea

《家居主张》系列丛书



《家居主张》编辑部 编

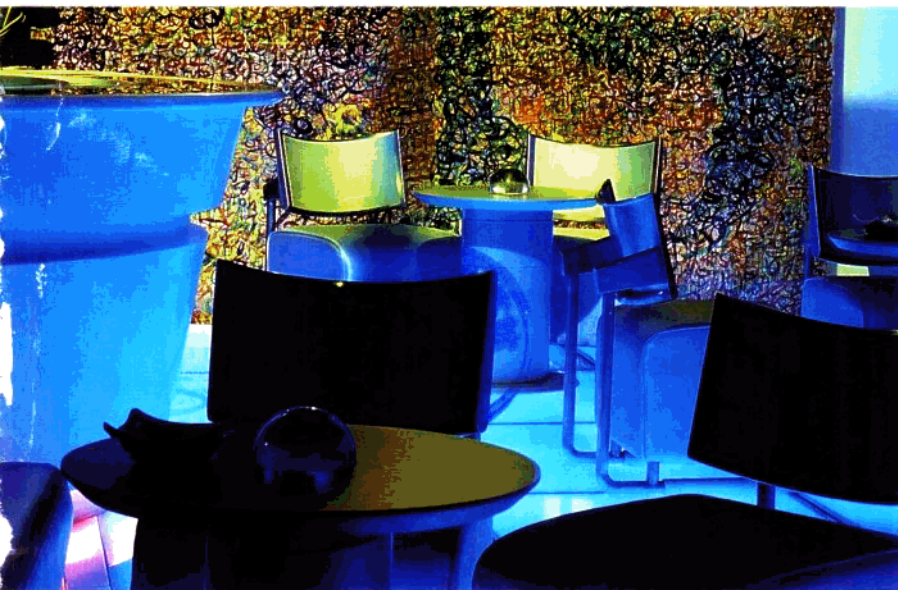
CHIC RESTAURANT IN SHANGHAI



上海辞书出版社

《家

上海美食 ·



《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中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。

编辑出版颇受时尚先生时尚女士们好评的《家居主张》已两年多了，接触都市中这个人群，给我们最大的感受就是，他们对物质享受的绝对追求，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，遴选了第一批最有特色、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







002/ 前言

005/ 目录

006/ 昔日重现·上海老站

荠菜百叶卷 蜜汁素鸡 梁溪脆膳 红烧长江野生鲥鱼 清炒河虾仁
拆骨八宝鸭 生编草头 香菇素菜包

016/ 诗化仙境·人间穹六

薄切鲜鱼 橙汁排骨 田鸡鼓槌 芦荟三鲜 生烤鲑鱼 五谷饭
酒酿碎玉 笔筒色拉

026/ 养生概念·百草传奇

人参烤牛排 蜜汁肋排 红枣豆苗 茯苓烤鳕鱼 枸杞炒鸡丝 珍珠肉骨茶
阿胶黄芪炖草鸡 虫草炖老鸭 百草麻油鸡 枫斗冬瓜煲肉排

038/ 异国情怀·Irene's Thai

冬阴功酸辣鲜虾汤 招牌咖喱炒蟹 特色小吃拼盘 凉拌木瓜沙律
绿咖喱 泰式炒面

046/ 浪漫忧郁·欧越年代 1883

带子沙律 越式拼盆 香烤鲜虾 大虾煲汤 油炸软壳蟹 鹅肝酱虾丸
南乳吊烧鸡 香露大头虾 薄荷叶明虾球 马拉盏通菜

058/ 彩蝶翩翩·采蝶轩

金牌烧鹅 鲜果沙律 冬菇烩鲍翅 鹅掌金银鲍甫(片) 帝皇宝盒
烧云腿蘑菇带子 日式料理·刺身拼盆 台南黑椒酥

068/ 艺术家园·三十年代大饭店

蟹粉百合酿肉 秘制炆海螺片 玉竹鱼米 凤味双扣 元宝虾 芒果蟹肉沙律
鸡酱银鳕鱼 芙蓉红膏蟹

078/ 回忆·老夜上海瑞晶店

特色蟹粉鱼腐 蟹粉菠菜面 千岛汁沙律虾拼鹿排 火童全鸡
清蒸长江鲥鱼 夜上海油爆虾拼沙律油条卷 蟹粉狮子头 蟹粉生煎

088/ 诗情画意·天天旺茶宴馆

柳浪闻莺(拼盘) 茶农春运 菠萝虾 鸣翠柳(两只黄鹂鸣翠柳)
一行白鹭上青天 窗含西岭千秋雪 门泊东吴万里船 飞流直下三千尺
琴鱼戏莲 春蚕吐丝

100/ 奔放与精致融合·乐美颂

法式鹅肝酱配糖水洋葱 黑鱼子和三文鱼挞薄饼
金枪鱼片(半熟) 青芥菜蛋黄酱汁 安格斯牛腩利烩蘑菇配黑菌红酒汁
煎小牛腩利配土豆和羊肚菌榛仁沙司 提拉米苏(Tiramisu)

108/ 神秘典雅·FACE 餐厅

酸辣明虾汤 薄牛肉色拉 鲜嫩韵味明虾 蔬菜塔 无骨鸡肉块 鲜虾

116/ 家的喜悦·杨家厨房

橙汁烧鸭方 干烧虾仁 腐乳草虾 红烧冬瓜 酱肋排 扣三丝
蟹粉鱼唇 青豆泥

126/ 浓情意大利·VA BENE

美味黑鲈鱼 烧羊肉 欧芹比目鱼 冰冻美国小牛排 烤什锦海鲜 烧鸭胸

134/ 浮华老上海·席家花园

火烧赤壁 蟹粉包饼 碧绿麒麟鲍片 龙须桂鱼 松仁玉米烤仔排
糯心粟米烙 迷你佛跳墙 川椒煸鸭舌

昔日重现

上海老站



也许曾经作为修道院的历史深烙不灭,上海老站总有着那么一股绅士的风骨,即使处于徐家汇商圈也改变不了这一点,含蓄而内敛,处闹却不惊,因而若不是刻意寻访,怕是找不到其之所在的。

穿过一排铁栅,走完斜坡,推门步入。像是施了魔法,上海老站就凝滞在那特定的时刻。门内门外两番景致,门外是现代快节奏的大都市,门内是精致静谧的时髦老上海。无论是极富个性的长廊,还是诸大的落地玻璃窗,无不是十里洋场、浮华尊贵的缩影。

取名叫“上海老站”,当然是有些名堂的。餐厅的花园里“停放”着几节老式的火车车厢,以及一个火车头——一辆是97318公务车,1899年造于德意志联邦汉诺威车辆厂,同年抵达中国,为慈禧的宫廷坐车。清王朝结束后被满伪政府接收,作为高级官员乘用车,直到新中国成立……另一辆是97431特种车,1919年造于俄国叶卡捷琳娜车辆厂,1922年运抵中国,被旧政府用作公务车。新中国成立后,曾是宋庆龄副主席外出用车。单作展示也就显示不出这里的不一般来,





老站把两列车改造成了供人品尝美食的包房。坐上经过精心布置的车厢包间，体味凝固在这空间里的历史痕迹，不能不说是一种享受。

除了环境上的优雅，菜色的精致也只能用经典来形容。上海老站保留了二三十年代本帮菜的风味，那浓油赤酱的品貌，咸咸鲜鲜而略带甜味的口感，洁白无瑕、质如凝脂的骨瓷餐具与晶莹剔透的水晶摆设，使美味更浓更醇。

深度提示

◆ 如果你去上海老站，即使已经订了座，也该到“老站候车室”里逛一逛，那些被摆放在玻璃橱窗里的古董将使你忘却时间的存在，一瞬间仿佛回到了70年前的旧上海——留声机、老式打字机、拨盘式电话、照相机——无论哪一件都会诉说一段沧桑的故事。



地址：漕溪北路201号

电话：021-64272233

座位：200席、5个包房

营业时间：中午11:00至下午14:00

晚上17:00至21:30

周边寻宝

- ◆ 出门过马路，正对面就是著名的徐家汇天主教堂
- ◆ 相隔50米就是徐家汇广场，汇聚有东方商厦、港汇广场、弘基休闲广场、美罗城、百脑汇等购物休闲场所
- ◆ 往西一站路是上海体育馆、八万人体育场、华亭宾馆，地铁、轻轨都可到



荠菜百叶卷

【原料】荠菜、冬笋、百叶、家常调味料

【制作过程】

1. 将荠菜、冬笋氽一下水，切成细末加入调味拌在一起；
2. 用百页将馅料包入卷起来，蒸熟之后再切成一段段装盆。

【特点】口味清淡，咸鲜适口。



蜜汁素鸡

【原料】素鸡、酱油、白糖

【制作过程】

1. 素鸡切成0.5厘米厚的圆片，放入油锅炸一下；
2. 再加入酱油、白糖，用文火熬制，待色泽变为红褐色入味后即可。

【特点】入口满是卤汁，味鲜甘甜。





梁溪脆膳

【原料】黄膳、生姜、家常调味料

【制作过程】

1. 把活的黄膳用水冲去黏液，在沸水中烫熟，将膳背上的肉整条取下；
2. 将呈自然卷曲状的膳背放入油锅炸，控制火候，炸至外脆里松；
3. 用酱油、糖等调制卤汁，把炸好的膳背放入浸泡，捞出冷却后装盆，并撒上姜丝即可。

【特点】造型优美，口味独特。



红烧长江野生鲶鱼

【原料】长江野生鲶鱼、黄酒、葱姜、家常调味料

【制作过程】

1. 将鲶鱼洗净，去头尾，取比较精华的部分切段，在沸水中氽一下；
2. 煸香葱姜，放入鲶鱼，再喷些黄酒，放酱油、糖与足量的水，加盖焖足 40 分钟，至肉质全熟。

【特点】野生鲶鱼肉质紧密，鲜美耐嚼；口感嫩滑，咸中带甜，皮肥而不腻。





清炒河虾仁

【原料】江苏高邮河虾仁、苏打粉、蛋清、生粉

【制作过程】

1. 虾仁去茎，用盐及苏打粉擦洗一下，用调味、蛋清、生粉把虾仁上浆，放入冰箱冷藏2小时；
2. 锅里放足量色拉油，三成油温时倒入虾仁，将虾仁滑熟，沥净油后，再加入调味，用淀粉勾芡装盆。

【特点】虾仁嫩滑，可适量蘸醋食用，口味更佳。



拆骨八宝鸭

【原料】白鸭、虾仁、开洋、干贝、火腿、冬笋、香菇、百果、熟糯米(八宝原料)

【制作过程】

1. 精选质量上乘的白鸭，以刀工拆骨，注意不要将鸭皮弄破；
2. 将八宝原料加入酱油等调味搅拌，再炒香制成八宝馅料，填入鸭肚中，然后将鸭包起来，扎牢，入油锅炸一下；
3. 加入酱油等调味后，入笼蒸2小时，最后淋上滚烫的酱汁。

【特点】外形优美，色泽鲜亮，八宝的香味都渗入到鸭肉中去，味香且醇。





生煸草头

【原料】三片叶的草头、葱、蒜、白酒、生姜、香菇

【制作过程】

1. 煸香葱姜蒜，再放入草头翻炒，油锅要旺，下锅要快；
2. 放入香菇丝与姜丝，调入适量酱油及糖；
3. 出锅时，喷上些白酒即可。

【特点】色泽微红，新鲜爽口。



香菇素菜包

【原料】香菇、青菜、冬笋、面粉、发酵粉（或鲜酵母）、发粉、糖、豆油

【制作过程】

1. 青菜、冬笋洗净后用沸水焯一下，浸入水中冷却。香菇放入油中略微煸炒，一起切碎切细，加入盐、糖、豆油拌匀，制成馅心；
2. 把发酵粉、发粉、白糖和入面粉，加入温水揉成发面团，搓成长条摘成胚子，压扁包入馅心即成素菜包生胚，醒置片刻；
3. 生胚上笼蒸，要火旺气足，一气蒸成，见生胚发起白色即可。

【特点】皮质松软，菜馅碧绿，清淡爽口。



诗化仙境

人间穹六



岳阳路，绿荫遮道，阳光被密密匝匝的梧桐叶分割成零星的碎块洒落一地。路的尽头矗立着普希金的塑像，他深邃的目光凝视着天际，让人浮想联翩。

另类的“人间穹六”就居于此地。来自东京的建筑师三浦荣极尽简约之能事，仅用“水泥、不锈钢、玻璃”即营造出一个充满个性的空间结构。

“人间穹六”的设计主题为：“竹径沐雨，云桥高悬；琼阁揽月，梦幻人间”。灵感来自于苏东坡的水调歌头：“明月几时有，把酒问青天。不知天上宫阙，今夕是何年？我欲乘风归去，又恐琼楼玉宇，高处不胜寒。起舞弄清影，何似在人间。”

芝麻开门——“穹六”的不锈钢立门不会因客人的焦急而有丝毫的惻隐之心，倒是一旁如陨石般的抽象雕塑咧开了“嘴”抱以微笑，大门的感应器就安在雕塑中间，此灵感来自《罗马假日》中赫本伸手入石狮口中的场景。

踏入餐厅，抬头看那挑高的三层楼台，穿梭交织的横梁直柱让人错以为被投进了天空苍穹中。二楼西侧有



016

上海美食·情调餐厅·诗化仙境 人间穹六

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com