



蔡育发 范军 著



CHUANGXIN
SHANGHAICAI
YANCHI
XIA XIE

创新上海菜

燕·翅·虾·蟹



上海科学技术出版社
烹饪教室

中国名菜
上海菜



创新上海菜

燕翅蟹蟹



中国名菜

图书在版编目(CIP)数据

创新上海菜. 燕翅虾蟹 / 蔡育发, 范军编著. —上海:
上海科学技术出版社, 2005.6

ISBN 7-5323-8055-6

I. 创... II. ①蔡...②范... III. 海产品—菜谱—上海市
IV. TS972.182.51

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 041175 号

责任编辑: 何丽川

沈晓平

装帧设计: 房惠平

装帧制作: 顾文慧

世纪出版集团 出版、发行
上海科学技术出版社

(上海瑞金二路 450 号 邮政编码 200020)

新华书店上海发行所经销

上海精英彩色印务有限公司印刷

开本 889 × 1194 1/32 印张 3

字数: 60 千字

2005 年 6 月第 1 版

2005 年 6 月第 1 次印刷

印数: 1 — 5 050

定价: 19.80 元

如发生质量问题, 读者可向工厂调换

YANCHIXIAXIE

创 · 新 · 上 · 海 · 菜

燕翅虾蟹

蔡育发 · 范 军 著
上海科学技术出版社



序

近年来，随着社会物质生活水平的不断提高，人们对美食的要求也越来越高，味道单调的、平常的菜肴受到冷落，味道丰富多变的、新颖的菜肴日益受到推崇和青睐。而伴随着营养保健知识的普及，人们开始疏远大鱼大肉，口味爱好从强刺激型转变到弱刺激型，讲究养生的需要。社会的需要促使老式菜肴大量改造，新式菜肴纷纷登场。

中国烹饪大师、国家级中菜高级技师蔡育发等名师大厨对上述现实颇有体会，并早有创意。他们依据丰富的烹饪实践经验，灵活运用各种艺术菜的配色造型手法，巧妙融合中外新潮的各式调味料和复合调味料，兼顾菜肴营养的合理搭配，创制了多款色、香、味、形、养俱佳的新款式上海菜，并精选一部分按燕翅虾蟹、蛤贝水产、禽蛋畜肉、菌菇蔬果四类分四册出版，详尽地介绍了这些菜肴的做法。这套书文字简洁，配有彩图，使读者一看就懂，一学就会，实是一套提高烹调技术的理想又实用的好书。

希望藉这套丛书的出版，能够使广大读者分享新款式上海菜，也就是海派菜中精湛的烹饪技艺，从而启发读者在烹饪方面的新思路和新创作。让我们一起为发扬中菜的烹饪艺术而努力，为发展新颖的海派菜而做出贡献。

中国食文化中心主任

国家级中菜评委 张仁庆

上海育兰厨师长联谊会荣誉会长

2005年5月

目 录

1	莲花鱼翅	4	24	喜鹊归巢	51
2	蟹粉鱼翅水晶包	7	25	瑶柱酿玉盒	52
3	菠萝沙律虾	8	26	鸡腿菇烧毛蟹	55
4	鲜蛋烤肉蟹	11	27	灌汤菠萝虾球	56
5	龙皇赴盛宴	12	28	黑珍珠炒虾仁	59
6	越南甘蔗虾	15	29	东瀛一点红	60
7	紫云虾蟹卷	16	30	新贵族蟹柳卷	63
8	金银酿蟹盒	19	31	金盅如意炒	64
9	泰式刺身草虾	20	32	杏仁奶油虾球	67
10	母子相会	23	33	金钱虾香芋	68
11	陈皮盐焗虾	24	34	蟹粉珍珠玉	71
12	发财玉燕盅	27	35	港式小炒皇	72
13	芝士牛油焗龙虾	28	36	糟香银杏蟹钳肉	75
14	玉环凤尾虾	31	37	一品海鲜珍菌锅	76
15	蟹钳明虾球	32	38	菜心囡囡包	79
16	大龙虾刺身	35	39	脆皮虾爆茄	80
17	芝士奶酪烤明虾	36	40	新东阳蟹柳卷	83
18	味噌烤明虾	39	41	日式烩虾仁	84
19	青梅玲珑玉	40	42	金盏蚝油八宝	87
20	蟹粉虾仁盏	43	43	海鲜花玉环	88
21	猕猴桃虾仁塔	44	44	百花枇杷球	91
22	鸡茸凤尾虾	47	45	鲜花金玉满堂	92
23	美人裙龙凤卷	48	46	水晶菌野鱼肚	95



1



莲花鱼翅

(海派风味 软熘)

原料

水发金钩翅200克, 葫芦瓜8段, 红鱼子8粒, 洋葱酿莲蓬虾脯1只。

调料

精盐2克, 鸡精5克, 胡椒粉2克, 高汤300克, 精制油10克。

制法

1. 将鱼翅加高汤浸没, 煲15分钟入味。葫芦瓜雕成莲花状, 挖空部分瓜心, 呈一浅盅状, 再酿入鱼翅, 加高汤和鲜咸味调料蒸熟, 取出装盆。
2. 另取高汤适量, 加盐、鸡精、白胡椒粉, 烧开勾芡, 淋油在莲花上, 再分别放上鱼子。

特点

造型美观, 色泽淡雅, 鱼翅糯软鲜美, 葫芦瓜饱吸高档菜美味, 是荤素结合的又一成功佳肴。









2

蟹粉鱼翅水晶包

(扬州风味 软熇)



原料

水发散翅 200 克，蟹粉 100 克，薄冬瓜 12 片。

调料

- ① 精盐 3 克，文蛤精 2 克，胡椒粉 1 克，姜汁 4 克。
② 上汤 150 克，4 : 6 水淀粉 * 50 克，葱油 5 克。
③ 香醋适量。

制法

1. 将蟹粉、鱼翅加调料①拌匀成馅，再将焯沸水后的冬瓜片包裹馅料，做成烧卖状，上笼蒸 6 分钟即可装盆，随带镇江香醋上桌。
2. 将调料②煮成芡汤，淋在烧卖上即可。

特点

制作精细，造型灵巧，滋味峻鲜美，爽滑糯软。

* 4 : 6 水淀粉指的是 4 份淀粉与 6 份水配制成的水淀粉。





3



菠萝沙律虾

(广州风味 脆熘)

原料

大虾仁150克, 菠萝1只, 鸡蛋清1只。

调料

沙律酱100克, 精盐2克, 胡椒粉1.5克, 精制油25克(实耗), 生粉50克。

制法

1. 将虾仁改刀成广式虾球, 加入盐、味精、胡椒粉、鸡蛋清上浆, 拍上生粉备用。
2. 将菠萝一切为二, 将挖出的菠萝肉切薄片。
3. 将虾球用六成热(约160℃)的油炸至外脆里嫩倒出, 再把菠萝肉放入锅中炒香, 加入沙律酱、虾球、翻匀后装入菠萝壳中即可。

特点

果香扑鼻, 酸甜适中, 造型自然, 西菜中做。









4

鲜蛋烤肉蟹

(西菜风味 烤)



原料

肉蟹2只, 洋葱1只, 蘑菇50克, 腌肉25克, 鸡蛋2只, 牛奶150克。

调料

黄油50克, 葡萄酒30克, 黑胡椒5克, 精盐4克, 百里香2克, 文蛤精3克。

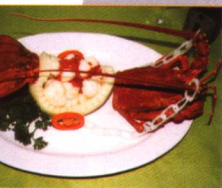
制法

1. 将肉蟹洗净、切块, 放入盘中摆成形。洋葱切丝, 蘑菇和腌肉切片, 然后一起撒在肉蟹上面。
2. 将调料和鸡蛋调匀, 浇在原料上, 放入200℃烤箱烤20分钟, 烤成金黄色即可。

特点

色泽鲜艳, 香气扑鼻, 鲜嫩滑润, 富有西菜风味。





龙皇赴盛宴

(港菜风味 烧+蒸)

原料

大龙虾1只, 香瓜1只, 三文鱼子10克, 胡萝卜1段。

调料

姜汁酒5克, 精盐3克, 味精3克, 白胡椒粉2克, 芝士粉2克, 4.5:5.5水淀粉4克, 精制油10克(实耗)。

制法

1. 将龙虾肉挖出切成块，把香瓜去瓢切丁，外壳修成瓜车，配上胡萝卜做的车轮。
2. 将龙虾肉块加上汤和调料，烧入味后勾芡，再撒入香瓜丁，装入瓜车中。另将龙虾头尾蒸熟放在两边即可。

特点

造型富有创意，简洁、鲜明、美观。果香清幽爽脆，虾肉鲜嫩爽滑，系盛宴上的佳肴。



