



蔡育发 范军 著



CHUANGXIN
SHANGHAICAI
GEBEI
SHUICHAN

创新上海菜

蛤·贝·水·产

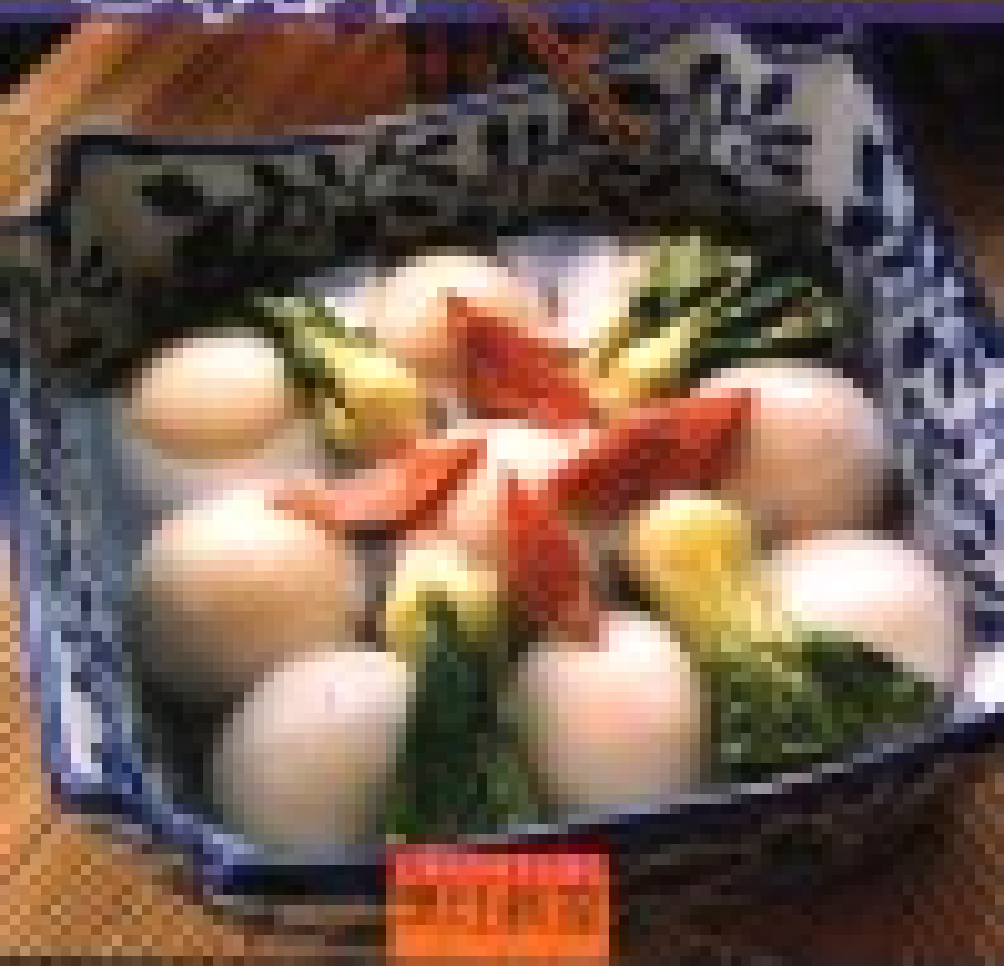


上海科学技术出版社
烹饪教室

上海市农业委员会
上海市水产行业协会



上海菜 创新、蟹、贝、水产



上海出版

图书在版编目(CIP)数据

创新上海菜. 蛤贝水产 / 蔡育发, 范军编著. —上海:
上海科学技术出版社, 2005.6

ISBN 7-5323-8056-4

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 041145 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

GEBEISHUICHAN

创 · 新 · 上 · 海 · 菜

蛤贝水产

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

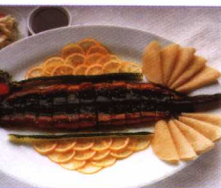
特色烤河鳗	4	鲜果百合澳带	51
上海泉水鱼	7	金山浇汁鱼	52
芥蓝爆蛭王	8	味噌墨鱼仔	55
鱼茸酿蛤肉	11	黄油焗鲳鱼	56
红酒炸鱼排	12	日式金枪鱼	59
椒麻河鲜头	15	牛油香酥蜗牛	60
清汤鱼圆	16	雪汁黄鱼柳	63
日式烤带鱼	19	彩色鱼珍珠	64
太极蛤蜊白玉	20	清炸南乳鱼	67
上汤捞鱼生	23	泰式银鳕鱼	68
蟹黄玉环酿带子	24	灌汤墨鱼球	71
翠竹生鱼丝	27	球菜文蛤卷	72
中式刺身鲈鱼	28	北极贝炒墨鱼	75
日式烤鲜鱿	31	特制鱼面筋	76
兰花扣瑶柱	32	蚕豆瓣腌黄鱼	79
赤贝刺身盆	35	沙律银鳕鱼	80
奶酪青口贝	36	子龙换红袍	83
雪汁蒸海蛭	39	碧水海鲜船	84
刺身鲷鱼花篮	40	奇酱虾爆鳝	87
水晶蛤蜊冻	43	酱皇炒双脆	88
白汁鱼胡桃	44	辣妹子团圆汤	91
夜香鳕鱼丝	47	泰米嵌蛤蜊	92
蜜瓜北极贝	48	脆皮鱼笋卷	95



1

特色烤河鳗

(海派风味 生烤)



原料

河鳗1条(净料600克)。

调料

香料卤250克,洋葱丝50克,饴糖30克,卡夫奇妙酱一小碟,熟白芝麻15克,麻油20克。

制法

1. 将河鳗宰杀后,沿背部顺长切开,去龙骨,片成整条大片,加香料卤、洋葱丝、饴糖腌制1小时左右。
2. 将烤箱加温到230℃左右,放入河鳗烤15分钟,取出后刷上香油,再撒上白芝麻,改刀装盆。随带卡夫奇妙酱上桌。

特点

色泽酱红,烤香诱人,鲜咸微甜,软糯入味。









2

上海泉水鱼

(海派风味 煮+烫)



原料

青鱼肉 300 克。

调料

酸菜 150 克，泡椒 25 克，
花椒 15 克，干椒 10 克，山
泉水 200 克，植物油 100
克，姜片 5 克，精盐 6 克，
味精、文蛤精各 4 克。

制法

1. 青鱼切片。另用鱼骨、酸菜、泡椒、姜片加泉水熬成浓汤。
2. 用热油熬花椒、干椒至香味、红油逸出，再过滤好的鱼浓汤，加入精盐、味精、文蛤精烧开，倒入放好鱼片的提篮式汤碗中，再撒上酸菜丝和干椒丝即可。

特点

香味浓郁，红油艳丽，鲜咸而麻、辣、酸，滋味浓厚。因鱼片用红油汤烫熟，故口感极为滑嫩。





3



芥蓝爆蛭王

(广东风味 油爆)

原料

竹蛭王 300 克，芥蓝 80 克，胡萝卜条 20 克。

调料

精盐 4 克，胡椒粉 2 克，黄酒 5 克，葱姜汁 5 克，文蛤精 3 克，4.5:5.5 水淀粉* 4 克，麻油 2 克，精制油 20 克。

制法

1. 将竹蛭王改刀上浆。另将芥蓝改刀成段，与胡萝卜条一同焯水断生。
2. 将竹蛭王与副料入六成热（约 170℃）油锅中爆熟倒出。原锅中加调料，再投入主副料翻炒勾芡，淋上麻油即可。

特点

色泽美观，搭配合理，脆嫩爽口，咸鲜适中。

* 4.5:5.5 水淀粉指的是 4.5 份淀粉与 5.5 份水配制成的水淀粉。





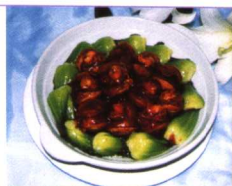




4

鱼茸酿蛤肉

(海派风味 氽+红烧)



原料

鱼肉 100 克，猪肥膘 25 克，大蛤蜊 11 只，小菜心 6 棵。

调料

① 葱姜汁、黄酒各 5 克，精盐、文蛤精各适量，干淀粉 10 克。

② 黄酒 7 克，黄豆酱油 15 克，白糖 5 克，黑胡椒粉少许，4.5 : 5.5 水淀粉 8

克，精制油、葱油各 10 克。

③ 精制油、精盐、味精各适量。

制法

1. 将鱼肉、猪膘分别剁成泥茸，加调料①搅匀成鱼茸馅。

2. 将蛤蜊用沸水略烫，剥出蛤肉。再将鱼茸馅酿入蛤蜊壳中，并将蛤肉镶嵌其中，用调料②

红烧至熟，勾芡装盆。

3. 将小菜心每棵一剖为二，加调料③炒熟围边。

特点

色泽红亮，鲜咸带甜，鱼嫩滑，蛤软脆，菜心碧绿清香。





5



红酒炸鱼排

(西菜风味 炸烹)

原料

银鳕鱼200克, 洋葱末10克, 薯片50克。

调料

红葡萄酒30克, 胡椒粉2克, 黄油10克, 精盐2克, 精制油25克(实耗), 干淀粉10克。

制法

1. 将银鳕鱼切块, 加红葡萄酒、胡椒粉、精盐腌制5分钟, 再沾裹上一层干淀粉。
2. 将油温烧至六成热(约170℃), 把鱼块炸熟倒出。原锅中放入黄油、洋葱末和鱼块, 翻炒后装盆, 再用薯片围边即可。

特点

色泽鲜艳, 酒香葱香扑鼻。外脆里鲜嫩, 令人食有余味。





