



蔡育发 主编



CHUANGXIN
SHANGHAICAI
QINDAN
XUROU

创新上海菜

禽·蛋·畜·肉



上海科学技术出版社
烹饪教室

中国菜谱

上海菜



上海菜

创新

禽·蛋·畜·肉



QINDANXUROU

创 · 新 · 上 · 海 · 菜

禽蛋畜肉

蔡育发 · 主 编
上海科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

创新上海菜. 禽蛋畜肉 / 蔡育发主编. —上海: 上海科学技术出版社, 2005.6

ISBN 7-5323-8058-0

I. 创... II. 蔡... III. ①禽蛋—菜谱—上海市②肉类—菜谱—上海市 IV. TS972.182.51

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 041146 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

本书编委会

主 编 蔡育发

副主编 张 钧

顾 问

张仁庆 中国食文化中心主任，中国烹饪协会会员，国家级烹饪评委，《当代中国名厨》主编

沈仲华 上海鼎丰酿造食品公司总经理，中国调味品协会常务理事

祝阿毛 上海食文化研究会秘书长

编 委 (按姓氏笔画排序)

丁耀良 上海信都酒店总厨，高级烹调技师

孙石青 上海鼎丰酿造食品公司副总经理

李 明 上海志超食府厨师长

杜海庆 上海君缘大酒店总厨，高级烹调师

余 勇 上海大老倌酒家经理兼厨师长，高级烹调师

汪 源 上海吴越人家上海菜馆厨师长，高级烹调师

祝献水 上海易丰餐饮公司年年有鱼大酒店厨师长

胡继良 上海大华酒楼厨师长，高级烹调技师

赵兰英 上海育兰大酒楼总经理，高级烹调师

盛钰清 苏州水天堂大酒店总厨，高级烹调技师

傅华建 上海茂隆酒家厨师长，高级烹调师

傅利忠 上海华记海鲜大酒店总厨，高级烹调技师

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	金饺虎皮蛋	6	24	糟香扣三丝	53
2	蜜汁香芋火方	9	25	野菌煮血旺	54
3	生饮美国牛	10	26	香辣跳跳骨	57
4	浓香盐焗鸡	13	27	葱姜炒驴肉	58
5	杭尖椒雀肫	14	28	锅仔冬瓜鸭	61
6	粽香糯米排	17	29	水煮牛肉	62
7	苦瓜炒熏腿	18	30	鲜得来酸菜锅仔	65
8	歌乐山野兔	21	31	香笋咸猪爪	66
9	冰炆腰片	22	32	扬州炆腰花	69
10	新法乳腐肉	25	33	上汤煨牛筋	70
11	碧绿凤凰蛋	26	34	荷夹南乳肉	73
12	美味香槟骨	29	35	香炸鸭下巴	74
13	香酱鹦鹉扒鸡心	30	36	茶树菇黑椒牛肉	77
14	香炸黄金肉	33	37	锅仔酸辣牛筋	78
15	嫩姜炒鸭舌	34	38	干锅烤牛柳	81
16	鱼香牛仔骨	37	39	上海香辣鸡	82
17	虾仁肉圆炸油果	38	40	粽香枣米肉	85
18	腊鸭生菜包	41	41	清炸烟熏肉卷	86
19	鲑鱼烟肉卷	42	42	泰式珊瑚	89
20	蜜汁三杯鸡	45	43	扬州炆三脆	90
21	松茸煲风鹅	46	44	脆熘珍珠肉	93
22	蟹粉蛋黄狮子头	49	45	鲜肉豆茸椰丝包	94
23	东北蕨菜扣肉	50			



1

金饺虎皮蛋

(海派风味 酱烧+软熘)



原料

鹌鹑蛋30只, 淀粉25克, 火腿鲜肉饺8只, 炸面条雀巢1只。

调料

① 三味酱汁: 蘑菇酱、生麻酱、鼎丰牌南乳腐汁各5克, 白糖6克, 蒜泥、陈皮细末各3克, 玉桂粉1克。

② 玻璃芡汁: 上汤25

克, 精盐、味精各1克。

③ 精制油30克(实耗), 4.5:5.5水淀粉*8克。

制法

1. 将鹌鹑蛋煮熟去壳, 放在淀粉中摇晃并洒水, 使表面沾裹上一层较厚的淀粉壳, 投入热油锅中炸熟。再用三味酱汁加鲜汤烧透入味, 勾芡包裹即可。

2. 将火腿鲜肉饺煮熟, 用玻璃芡汁勾琉璃芡后即可围边。

特点

色泽酱红与金黄相映, 鹌鹑蛋韧软滑润, 味浓汁厚, 鲜香带甜, 金饺搭配另一种滋味, 软嫩而富有脆性。

* 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。









2

蜜汁香芋火方

(粤菜风味 蒸)



原料

金华火腿中方100克, 香芋200克, 炸熟松仁50克, 黄金糕7片。

调料

- ① 奶油50克, 白糖80克。
- ② 蜂蜜糖水75克。

制法

1. 将火腿切成薄片, 用清水浸漂, 除去多余的咸味。
2. 将香芋蒸熟, 去皮后碾成泥茸, 加调料①和松仁炒匀制成奶油芋茸。
3. 将火腿片铺在扣碗中, 再放入奶油芋茸, 用保鲜膜密封。用旺火足汽蒸1小时, 扣入盘中。把烧热的蜂蜜糖水淋浇在上即可。

特点

色泽明亮, 火腿鲜香, 芋茸糯滑, 甜润可口。





3

生饮美国牛

(日本风味 生蘸)



原料

美国西冷牛肉 300 克，鸡蛋黄 1 只。

调料

日本浓酱油 20 克，柠檬汁 10 克，日本芥末 3 克，紫甘蓝丝（或黄瓜丝）、京葱丝、胡萝卜丝、白萝卜丝、嫩姜各适量。

制法

1. 将调料调和成日式风味的佐料。
2. 将牛肉片成薄片，装在碎冰盆上，四周围上各种色彩的蔬菜丝，蘸佐料食用。

特点

刀工精细均匀，装盆美观大方。美国牛肉细嫩无渣，鲜美而又无腥臊，蘸以日式刺身味料，更具浓郁的异域风味。









4

浓香盐焗鸡

(粤菜风味 白煮+蘸)



原料

清远鸡 1 只 (400 克左右)。

调料

① 洋葱 50 克, 豆油 15 克 (实耗)。

② 葱结 10 克, 姜块 5 克, 花雕酒 10 克, 精盐 18 克, 味精、鸡粉各 5 克。

③ 盐焗料: 沙姜粉 10 克, 味精、精盐各 2 克。

制法

1. 将洋葱用粉碎机打成粗茸, 放入热油中炸至金黄色略酥脆倒出, 冷却后加油、鸡粉拌匀, 制成炸葱料。

2. 在锅中加入调料②和 1 000 克水, 烧开后, 放入鸡浸没再烧开, 改用小火煲 15 分钟后捞出, 放入冰水中冷却, 斩块装盆。炸葱料和调料③拌匀后撒在鸡面上即可。

特点

葱香浓郁, 滋味鲜美, 皮脆肉嫩, 别有新意。





5



杭尖椒雀肫

(杭菜风味 油爆)

原料

雀肫 200 克, 杭州尖椒
150 克, 洋葱丝 25 克。

调料

蚝油 10 克, 老抽 6 克, 鼎
丰牌鲜味汁 4 克, 糖 3 克,
味精、鸡精各 2 克, 麻油
3 克, 4.5 : 5.5 水淀粉 4
克, 精制油 30 克 (实耗)。

制法

1. 将雀肫焯水后洗净, 杭椒去蒂、柄和籽, 洗净。
2. 用六成热 (约 165℃) 的中量油把原料油爆后倒出。原锅中加调料, 再倒入原料翻匀, 勾芡即可。

特点

雀肫红亮脆嫩, 杭椒翠绿清香, 红绿相映, 鲜咸醇厚。



