



# 上海名厨新菜

食 文 化 系 列 丛 书

*Shanghai Mingchu Xincài*



百 家 出 版 社



# 上海名厨新菜

食

文

化

系

刊

丛

书

丁锡满题

主 编 汪 杰  
副主编 周三金

百 家 出 版 社

## 图书在版编目(CIP)数据

上海名厨新菜 / 汪杰、周三金编著. — 上海: 百家出版社, 2002.4

(食文化系列丛书)

ISBN 7-80656-600-7

I. 上... II. ①汪... ②周... III. 菜谱—上海市  
IV. TS972.182.51

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 021563 号

|       |                          |
|-------|--------------------------|
| 丛 书 名 | 食文化系列丛书 (二)              |
| 书 名   | <b>上海名厨新菜</b>            |
| 主 编   | 汪 杰                      |
| 副 主 编 | 周三金                      |
| 策 划   | 朱炳元 林若君                  |
| 特约编辑  | 朱希祥 贺化帛 徐智明              |
| 统 筹   | 祝阿毛                      |
| 责任编辑  | 赵 毅                      |
| 装帧设计  | 梁业礼                      |
| 出版发行  | 百家出版社 (上海天钥桥路 180 弄 2 号) |
| 经 销   | 全国新华书店                   |
| 印 刷   | 上海中华印刷有限公司               |
| 开 本   | 787 × 1092 毫米 1/24       |
| 印 张   | 5.5                      |
| 版 次   | 2002 年 4 月第 1 版第 1 次印刷   |
| 印 数   | 1-6000 册                 |
| ISBN  | 7-80656-600-7/T · 43     |
| 定 价   | 19.80 元                  |



前

言

在2002年的新春之际，上海食文化研究会向广大读者献上一册《上海名厨新菜》。

此书汇集了本市三十五位中式高级烹调技师、技师及在国内外中国烹饪大赛中获得金奖者烹制的创新菜。这一百二十余款创新菜肴，折射出这些大师对烹饪事业的执着追求。它犹如一幅画卷，生动地展示了近年来上海餐饮业在保持传统特色基础上刻意创新的可喜成果，展示了上海作为国际大都市所具有的中国饮食文化的深邃内涵。

名师创名菜是市场的需求，是餐饮业发展的必然。随着时代的不同和社会经济的发展，人们对饮食一直在不断地探索和革新。上海的名厨们，历来有求实好学、兼收并蓄的传统，此书可谓是这种精神的缩影。例如：“八宝葫芦鸽”就是以上海特色菜“八宝葫芦鸭”演变而来，更适合现代家庭的人口结构和口味；“双味富贵鱼”，以上海传统名菜“糖醋桂鱼”、“松鼠桂鱼”为原型，改变了原来重糖、重油、汁浓肥腻的陈旧制法，采用滑炒、脆炸和腌蒸的方法，制成了轻油、轻糖、多味合一，适合当今消费口味需要的新颖桂鱼菜肴。取用民间俗称桂鱼为“富贵鱼”之说定名，亦颇有情趣，非常引人注目。在原料的组合上更侧重于营养价值，如“百合羊肚菌”、“蛋黄炒南瓜”，菌菇类原料的多种氨基酸和多纤维的南瓜是人们追求健康的饮食共识。还有，运用价廉物美的原料，烹制成美味多姿的菜肴，在餐饮中面市，这也可谓创新菜的魅力所在。

新世纪新机遇，上海的餐饮文化将不断绽放芬芳的花朵，并与世界潮流融合，互相切磋，与时俱进，为中国烹饪事业的发展作出新的贡献。本书的编辑、出版，得到了上海锦江、新亚、衡山、东湖等饭店集团，以及有关方面领导和专家的大力支持，谨此一并表示感谢。同时希望以此为契机，进一步加强合作，努力推进上海菜的改革与创新，使上海菜更加绚丽、灿烂。

王克

上海食文化研究会执行会长李伦新为本书题词

弘揚上海食文化  
創新海派名菜肴

李倫新書





C O N T E N T S

目

录



## 鱼类

- 002 蛋黄桂鱼丝
- 003 泰式桂鱼
- 004 桃香桂鱼
- 005 香芹桂鱼饺
- 006 双味富贵鱼
- 007 乡村鲈鱼
- 008 水氽鲈鱼
- 009 肉松煎鳕鱼
- 010 锅塌银鳕鱼
- 011 奇异双味银鳕鱼
- 012 香煎银鳕鱼
- 013 蟹黄银菊
- 014 葡汁鳕鱼卷
- 015 水划银鳕鱼

- 016 银鳕鱼培根爽
- 017 桃香鳕鱼盏
- 018 瓜粒银鳕鱼
- 019 叉烧鲑鱼脯
- 020 芦包虫草鲑鱼
- 021 拆烩糟鱼头
- 022 含香白玉
- 023 洋参鱼鳞糕
- 024 泰味迷你松鼠鱼
- 025 红烧“葡萄”小年糕
- 026 嫩姜黄鱼片
- 027 凤尾鱼肚卷
- 028 琥珀三鲜烩银鱼
- 029 白玉天顶汤
- 030 沙律三文鱼
- 031 红烧鳕鱼掌
- 032 汾酒黄鳝



- 033 虎尾炆蛭子
- 034 咖喱墨鱼
- 035 滑炒金桔墨鱼仔
- 036 金丝鲜鱿球
- 037 生果河鳗
- 038 烤乳汁菊花鳗
- 039 酥皮河鳗
- 040 卤汁裙边
- 041 干菜扣甲鱼
- 042 滑炒甲鱼
- 043 鲍鱼烧蟹裙
- 044 翠芦竹荪鲍鱼花
- 045 上汤烙鲍茸
- 046 番茄鲍鱼盏
- 047 鱼翅糟钵头
- 048 珊瑚鱼翅卷
- 049 南瓜鱼翅羹
- 050 本帮糟钵头
- 051 锅贴青衣柳
- 052 红烧鱼皮



- 054 鲜奶脆皮虾
- 055 香糟草虾
- 056 琵琶河虾仁
- 057 香芒沙律明虾球
- 058 水晶虾仁
- 059 牡丹虾片
- 060 潮泰咖喱虾
- 061 咸蛋松凤尾虾
- 062 “金沙”炸草虾
- 063 豉汁松仁虾球
- 064 脆皮虾胶
- 065 脆皮虾蟹
- 066 蟹粉酥皮虾
- 067 翠环银杏蟹螯肉
- 068 蟹黄珍珠粒
- 069 黄金蟹包
- 070 咸蛋黄蟹螯



- 071 包烧蟹粉
- 072 上汤炖竹荪蟹螯
- 073 茅台醉珍宝蟹
- 074 蟹黄水晶球
- 075 团圆蟹
- 076 蟹黄扒澳带
- 077 薄饼蟹黄油
- 078 沙湾焗龙虾
- 079 龙虾蟹斗
- 080 金钱龙虾



- 082 八宝葫芦鸽
- 083 香炸乳鸽
- 084 梅酱炸双鸽
- 085 八宝乳鸽
- 086 银条鸡筋
- 087 凤翼炖鲍翅
- 088 煎封沙爹鸡





目

录



- 089 黄油鸡卷
- 090 赛水龙
- 091 八宝脆皮凤翼
- 092 翠珠雀舌
- 093 湘莲蒸鸭脯
- 094 裙边冻老鸭
- 095 荷叶八珍鸭
- 096 乌参扒鹅掌
- 097 焖笃羊肉
- 098 酥香里脊卷
- 099 香葱凤鼓排骨
- 100 金枣焖圆蹄
- 101 水乡阿六粽香肉
- 102 南乳稻香扎肉
- 103 热拌三丝脆
- 104 百花酿牛尾
- 105 橄榄牛筋
- 106 金银脆肚丝
- 107 X·O酱肥牛棒
- 108 八宝糯米鹿肉



- 110 上海辣蛋糊
- 111 海派小炒
- 112 脆皮银丝卷
- 113 鲜奶冬瓜球
- 114 灌汤芋丸
- 115 蛋黄炒南瓜
- 116 百粒葱油香芋球
- 117 鱼香苦瓜
- 118 糟香金针菇
- 119 油泼茭白
- 120 百合羊肚菌
- 121 芥末爆北极贝
- 122 虾子大乌参
- 123 翡翠酿珍菌
- 124 椰香蔗汁蛤蟆盅
- 125 脆皮酒酿



上海名厨新菜

# 鱼类

食

文

化



系

刊

丛

书



## 蛋黄桂鱼丝

### ◆ 原料

桂鱼1条(约750克),咸蛋黄10只,蛋清半只,精盐2克,绍酒5克,干淀粉25克,味精2克,水淀粉少许。

### ◆ 制法

1. 将桂鱼宰杀洗净,取下头、尾。中段去皮、去骨,将鱼肉切成8厘米长的丝,用精盐、蛋清、酒、干淀粉拌匀上浆。

2. 将鱼丝分成10份,每份摆成圆形,中间放一颗咸蛋黄,上笼用中火蒸3分钟取出。沥出鱼汁,放在盆中。

3. 锅中放少许清水烧沸,加精盐、味精,用水淀粉勾成薄芡,淋在咸蛋黄桂鱼丝上即成。

### ◆ 特点

咸鲜香醇、鱼肉细嫩、色彩美观。

刘文华:上海中亚饭店 高级中式烹调技师





## 泰式桂鱼

### ◆ 原料

鲜活桂鱼一条(约750克), 土豆一只(100克)、精盐15克、味精10克、绍酒10克、油咖喱25克、牛奶25克、淀粉250克、精制油1000克(耗100克)、尖椒半只、胡椒粉2克。

### ◆ 制法

1. 将桂鱼宰杀、洗净。切下头、尾待用。

鱼身去骨, 切成大小均匀的荔枝形鱼球(不少于10只), 与头、尾一起加绍酒、精盐、味精、胡椒粉腌渍5分钟, 再拍上干淀粉。

2. 将土豆去皮, 切成细丝, 用清水冲洗净。

3. 锅烧热加油, 烧至三成热时放入土豆丝, 炸成土豆松, 捞出。油温再加热至七成时, 放入鱼头、尾及鱼球, 炸成金黄色

装盆。头、尾放两端, 鱼球放中间, 土豆松围边。

4. 锅内留余油, 煸炒尖椒, 加上汤、精盐、味精、油咖喱、牛奶, 用水淀粉勾芡后均匀地淋在摆好的整条鱼上即成。

### ◆ 特点

色泽金黄, 外脆里嫩, 口感鲜香。

钱正华:新雅粤菜馆 高级中式烹调技师



## 桃香桂鱼

### ◆ 原料

桂鱼1条(约750克)、桃子4只(约1200克)、青豆50克、干淀粉250克、菜松100克、绍酒25克、精盐4克、胡椒粉0.5克、精油1000克(耗75克)、西柠汁10克、白糖20克

### ◆ 制法

1. 将3只桃子去皮、去核，切成12块同样大小的眉毛块待用。另1只桃子去皮去核，

切成与青豆同样大小的丁。多余下来的零料一同打成桃浆待用。青豆入沸水烫熟，拌些油待用。

2. 将桂鱼去头、去尾，中间的身体批下两片鱼肉，切成菊花状的块，与鱼头一起加绍酒、盐、胡椒粉拌和，拍上干淀粉待用。

3. 锅烧热放油，烧至七成热时先将鱼头炸熟，放在圆盆中间。油锅内再放入鱼块炸成菊花形状至熟，围在鱼头的周围。

4. 锅内放鲜桃汁、桃丁、西柠汁、白糖及适量的水烧沸，用水淀粉勾芡浇在盆中间，再撒上青豆，在盆的四周围上桃块，桃块外面围上菜松即可。

### ◆ 特点

色鲜艳，外脆里嫩，有浓厚的桃香味。

黄金顺：上海衡山集团衡山度假村 中式烹调技师



## 香芹桂鱼饺

### ◆ 原料

鲜活桂鱼一条(约750克)、嫩芹菜梗300克、精猪肉50克、精制油750克(耗75克)、精盐15克、味精2克、绍酒10克、葱姜汁10克、淀粉50克、鸡蛋2只、面包糠150克、奇妙酱50克、番茄沙司15克。

### ◆ 制法

1. 桂鱼宰杀洗净,取下头、尾,用绍酒、

盐、鸡蛋腌渍后拍上面包糠,下油锅炸熟,分放盆两端。

2. 芹菜梗焯水、沥干,切细粒。精猪肉剁成肉末,加绍酒、盐、味精,拌入芹菜粒制成馅。

3. 将鱼肉去骨,留两片鱼腩,横向切成一刀鱼皮不断、一刀切断的两连片,用盐、绍酒、葱姜汁、淀粉上浆后摊开,包入馅心、

拍上面包糠,制成鱼饺。奇妙酱、番茄沙司调制成蘸料。

4. 锅中油温升至六成热时,放入鱼饺煎炸熟,排装在盆的中间,随上奇妙酱蘸料。

### ◆ 特点

色泽金黄、外松里嫩、味咸鲜、清香。

陈寿春:上海汇享新亚大酒店 中式烹调技师



## 双味富贵鱼

### ◆ 原料

活桂鱼1条(约750克),新腌雪菜梗75克,豆腐皮2张,鸡蛋2只,面包糠100克,绍酒10克,精盐15克,精制油1000克(耗75克),味精2克,淀粉50克。

### ◆ 制法

1. 桂鱼宰杀洗净取下头、尾,加盐、酒腌渍,上笼蒸熟取出,放在长腰盆两侧。

2. 鱼肉去骨、皮切成米粒状,加蛋清、盐、

干淀粉、绍酒拌和上浆。雪菜梗洗净沥干水,切米粒状。

3. 锅烧热放油,烧至四成热时倒入一半鱼米滑油,捞出沥油。锅内留少许油,加鲜汤烧沸后用水淀粉勾芡,再倒入鱼米和一半雪菜粒,翻炒均匀出锅装在盆中。

4. 豆腐皮铺平,放上另一半鱼米、雪菜粒,卷成长条形待用。

5. 鸡蛋打碎成蛋液。锅内放油,烧至四成

热时将腐皮卷先拖蛋液,再裹上面包糠放入锅内炸熟捞出,改刀放在盆两边即成。

### ◆ 特点

色泽金黄洁白,鱼米鲜嫩爽滑,鱼卷松脆而香,具有宁波风味。

阮汝玮:上海新蓝天宾馆有限公司 高级中式烹调技师



## 乡村鲈鱼

### ◆ 原料

鲜活鲈鱼1条(约600克),熟花生碎粒5克,烫熟芹菜粒2克、红椒粒2克,捣碎熟咸蛋黄5克、葱姜汁10克、味精2克、精盐10克、水淀粉5克、胡椒粉2克、精制油5克、豉油露2克、绍酒15克。

### ◆ 制法

1. 将鲈鱼宰杀洗净,沥干水,取下头、尾待用。批下两大片鱼肉(留下龙骨),在鱼

皮的的一面剞上十字刀。

2. 头尾修剪整齐与鱼肉一起加葱姜汁、绍酒、胡椒粉、豉油露、精盐、味精腌20分钟。

3. 取长盆,将鱼头、尾摆两端,鱼肉放中间排成鱼状,将腌制肉汁倒在鱼上,上笼蒸12分钟后取出。

4. 沥出鱼汤倒入锅内烧沸,用水淀粉勾芡后浇在鱼上面,撒上花生、芹菜、红椒、咸

蛋黄即可。

### ◆ 特点

鱼肉白嫩、味鲜,且有花生、芹菜、咸蛋黄的香味。

黄金顺:上海衡山集团衡山度假村 中式烹调技师



## 水氽鲈鱼

### ◆ 原料

活鲈鱼一条(约600克)、精制油25克、味精2克、白糖5克、生抽酱油10克、绍酒10克、美极鲜酱油5克、鱼露5克、胡椒粉0.5克、泡椒2只、葱、姜少许。

### ◆ 制法

1. 锅内放入生抽酱油、美极鲜酱油、味精、白糖、鱼露、绍酒等熬成复合酱油，加入胡椒粉拌匀待用。

2. 将泡椒、葱、姜切成细丝后待用。

3. 鱼洗净，在鱼头部鳍下斩下鱼头，放在盆的一端。斩下鱼尾(约8厘米长)，从鱼尾部贴住龙骨处批两刀，斩断龙骨，再把尾部鱼肉向左右分开，使鱼尾竖起来，放在盆另一端。然后将鱼身批去龙骨和肚脐，放在盆中央。放上葱、姜、绍酒上笼蒸6分钟至熟。

4. 把两片鱼肉批成大小均匀薄片，上浆待用。

5. 锅中放水烧沸，投入葱结、姜块，稍煮即捞去葱、姜投入鱼片，一分钟后将鱼片捞出，放在鱼盆中央盖没龙骨。上面放上葱、姜、泡椒丝，从鱼盆边缘浇上自制复合酱油，淋热油即可。

### ◆ 特点

造型美观、口感鲜嫩、滑爽，有弹性。

吴明:上海市宝隆集团曙光饭店 高级中式烹调技师



## 肉松煎鳕鱼

### ◆ 原料

银鳕鱼 400 克、香葱 200 克、肉松 150 克、沙律酱 200 克、鸡蛋 1 只、水淀粉 30 克、精盐 2 克、味精 2 克、绍酒 5 克、精制油 100 克。

### ◆ 制法

1. 将银鳕鱼切成 40 克重的厚片、用鸡蛋、

水淀粉、精盐、味精、绍酒拌匀上浆。香葱切成末待用。

2. 锅烧热放油，将银鳕鱼片沾上葱花放入锅内用小火煎，煎出葱的香味后捞出装盆，有葱的一面向下。

3. 将沙律酱裱在每片银鳕鱼片四周。中间空隙处放入肉松，即可。

### ◆ 特点

葱香浓郁，鱼肉细嫩，口味肥而不腻

刘文华:上海中亚饭店 高级中式烹调技师