

海鲜河鲜

都市的美味 名师拿手菜
HAI XIAN HE XIAN

上海建国宾馆 编著



上海建国宾馆
编著

海鲜河鲜

上海建国宾馆 编著
都市的美味 名师拿手菜

 重庆出版社



图书在版编目(CIP)数据

海鲜河鲜 / 上海建国宾馆编, — 重庆: 重庆出版社,
2005.12

(都市的美味, 名师拿手菜)

ISBN 7-5366-7572-0

I. 海... II. 上... III. 水产品—菜谱 IV. TS972.126

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 147625 号

·都市的美味 名师拿手菜·

海鲜河鲜

上海建国宾馆 编著

杨中俭 摄影

责任编辑 苏少波

封面设计 金乔楠 曹颖

技术设计 张进

重庆出版社出版、发行
(重庆长江二路 205 号 邮编: 400016)

新华书店经销

重庆建新印务有限公司印刷

开本 889 × 1194 1/24 印张 3

2006 年 1 月第 1 版

2006 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数 1-5 000

ISBN 7-5366-7572-0/TS·83

定价: 15.00 元

编写人员

主 编: 陆荣华

副主编: 杜锦城 仲建中 赵巾萍

策 划: 袁 颀 陆 健 杨中俭

撰 稿: 陆 健

摄 影: 杨中俭

编 委: 朱中润 陆 健 李书科

黎志观 唐瑛德 严亚东

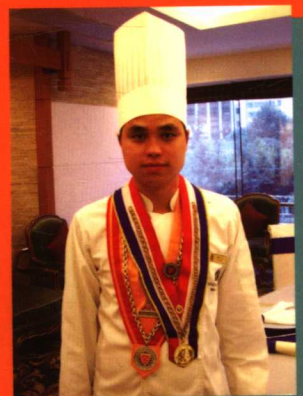
林正满 林爱平

编 务: 莫建瑛 周麟妍



陆 健

上海建国宾馆中西行政总厨，出生于1971年，中式烹饪技师，擅长港式、粤菜、潮州菜、上海菜、川菜。曾获1993年全国烹饪大奖赛团体金牌，2001年上海“新亚杯个人热菜”金牌，1994年代表上海新亚集团赴马来西亚参加中国烹饪比赛，获表演赛金奖，1998年被评为“新亚集团”能手称号。



李书科

上海建国宾馆中厨行政总厨，出生于1973年，参加烹饪工作15年，擅长港式新派菜、粤菜、潮州菜、川菜。1998年加入广东省烹饪协会成为会员，2002年获餐饮管理荣誉奖，2003年获法国国际厨皇会美食金牌。



重庆出版集团
上海宏图华章文化传播公司

电话: 021-54244951
E-mail: shht_2004@163.com

封面设计 金乔楠 曹颖

创意做菜 诚意做人

——建国人的奉献

新时期的上海，以宽广的胸怀迎八面风来，聚四方宾客。随着人潮的涌动，粤菜北上，川味东进，甚至西餐东渐，南北口味交相辉映，中西佳肴争妍斗艳。

上海滩的餐饮业迎来了空前的挑战和机遇。面对挑战，我们建国宾馆激流勇进，创意做菜，革新图强，推出了不少新式菜点，取得了些微成绩。驻足回望，现将创新实践中的一鳞半爪汇编成册，计《开胃头盘》《海鲜河鲜》《拿手热菜》《健康菌菇》《精美点心》五本图文并茂的书籍。书中选编的菜品发挥上海菜特色，兼容东西南北口味，不乏中西合璧佳肴，独具烹饪大赛金牌菜点。藉此出版，与同行进行交流，望同行与爱好者不吝赐教，以冀上海滩的菜点涌现更多新品佳作。

建国宾馆坐落于上海繁华的商业中心徐家汇，是一家涉外四星级商务宾馆，餐厅、客房雍容华贵，高雅舒适，美饌佳肴，诚意待客，热忱欢迎各界朋友光临指导。

上海建国宾馆 总经理

陆荣华



目 录

- 1/ 十二头南非鲍鱼扣鹅掌
- 2/ 桑拿六头南非大鲍鱼
- 3/ 夏威夷木瓜炖雪蛤
- 4/ 辣酒炒花螺
- 5/ 莲花白玉翅
- 6/ 生拆龙虾干捞翅
- 7/ 蚝皇四头南非大鲍鱼
- 8/ 鲍角扣日本花菇玉带
- 9/ 话梅蒸花蟹
- 10/ 金酱鲜带酿香米
- 11/ 火焰滋补串烧虾
- 12/ 香茅三文鱼卷
- 13/ 鲜果凤尾虾
- 14/ 火龙果炒绿林
- 15/ 顶汤炖极品官燕
- 16/ 金华红烧极品燕窝
- 17/ 杞浓糟熘桂鱼片
- 18/ 生磨杏汁炖官燕
- 19/ 焗酿百花茄子
- 20/ 沙锅花菇瑶柱鱼翅
- 21/ 嘟嘟鱼头
- 22/ 三杯银鳕鱼
- 23/ 芥末煎琵琶虾
- 24/ 潮式明炉鲈鱼
- 25/ 火焰照烧汁煎扇贝皇

- 26/ 功夫滋补汤翅
- 27/ XO 酱烧焗法国生蚝
- 28/ 浓汤云吞翅
- 29/ 金汤蟹黄烩鱼翅
- 30/ 海胆皇烩鱼翅
- 31/ 四头澳洲青边鲍扒辽参
- 32/ 花旗参蜂蜜炖官燕
- 33/ 日式烤鳗鱼
- 34/ 南瓜汁官燕
- 35/ 冬阴功煮桂鱼片
- 36/ 盐焗沙尖鱼
- 37/ 鲍丝烩鱼翅
- 38/ 两头澳洲鲜鲍烩花胶
- 39/ 奶油甘香虾
- 40/ 鹅肝酱焗龙虾仔
- 41/ 意式焗龙虾仔
- 42/ 红烧招牌煲仔翅
- 43/ 酥皮奶汁焗鱼翅
- 44/ 竹筒肘子津白炖翅
- 45/ 意大利煎三文鱼
- 46/ 北极贝辣汁虾球
- 47/ 蒜枣焖酿河鳗
- 48/ 酱汁银鳕鱼
- 49/ 椰盅酸辣翅
- 50/ 金牌干捞粉丝蟹煲

- 51/ 白灼象拔蚌
- 52/ 鲜鲍麻辣豆腐
- 53/ 莲花八头南非大鲍鱼
- 54/ 锅烧银鳕鱼
- 55/ 宫廷帝皇翅
- 56/ 竹荪烩鱼翅
- 57/ 蚝皇鲍脯捞饭
- 58/ 双味多宝鱼
- 59/ 金箔素鲍鱼
- 60/ XO 酱兰度烟肉玉带
- 61/ 杏仁薯茸扇贝皇
- 62/ 极品佛跳墙
- 63/ 小葱鱼子拌花枝
- 64/ 千岛汁烤鱿鱼
- 65/ 日式雕鱼刺身
- 66/ 竹荪百花酿鲍脯
- 67/ 鹦嘴菜珊瑚雪蛤
- 68/ 菜胆炖鱼翅





十二头南非鲍鱼扣鹅掌

用料 南非干鲍 鹅掌 西兰花 金华火腿 老母鸡 肉排 鸡脚 大地鱼 猪皮 蚝油 黄片糖 鸡粉 老抽 湿生粉 油

制作 1. 将南非干鲍用冷水浸泡5~8天，用牙刷把鲍鱼刷洗干净，然后用慢火煮开，火关闭焗3小时取出备用。2. 砂锅用竹片垫底，放入适量水，将鹅掌、金华火腿、老母鸡、肉排、鸡脚、猪皮、大地鱼，清洗干净和鲍鱼同煮6~8小时，然后放入蚝油、黄片糖、鸡粉、老抽调味，取出鲍鱼与鹅掌放盆中，其余原料取出不用，余下汁水中加入湿生粉勾芡淋上。3. 西兰花放入热水锅加盐、油，烫熟后围边。

特点 色泽金黄，营养丰富，滋补健身。

(李书科制作)



桑拿六头南非大鲍鱼

用料 南非鲍鱼 金华火腿 老母鸡 肉排 鸡脚 大地鱼 猪皮 蚝油 黄片糖 鸡粉 老抽 湿生粉 油

制作 1. 将南非干鲍用冷水浸泡5~8天, 用牙刷把鲍鱼刷洗干净, 用水慢火煮开, 火关闭焗3小时取出备用。2. 沙锅用竹片垫底, 放入适量水, 加入金华火腿、老母鸡、肉排、鸡脚、猪皮、大地鱼及鲍鱼同煮6~8小时, 再放入蚝油、黄片糖、鸡粉、老抽调味, 然后取出鲍鱼放入石锅, 其余原料取出不用, 汁水加入湿生粉勾芡, 淋在鲍鱼上即可。

特点 滋阴明目, 含丰富蛋白质。

(黎志观制作)



夏威夷木瓜炖雪蛤

用料 夏威夷木瓜 雪蛤 姜片 冰糖

制作 1. 将木瓜用刀开盖挖空子瓢。2. 雪蛤用冷水浸泡发开，清洗干净，放入木瓜中，加入冰糖、姜片、水一起同炖即可。

特点 美容养颜，软滑香甜。

关键 木瓜要选熟一点的。

(李书科制作)



辣酒炒花螺

用料 花螺 青辣椒 红辣椒 四川辣椒酱 玫瑰露酒 辣椒油 鸡粉 盐

制作 1. 先将青辣椒、红辣椒切成圈备用。2. 锅里下少许油烧热，放入青、红辣椒圈爆香，加入四川辣椒酱、辣椒油、鸡粉、盐、花螺一起同炒，最后加入玫瑰露酒即可装盆。

特点 鲜香咸辣，造型美观。

关键 玫瑰露酒最后下起到增香作用。

(李书科、张晓刚制作)

莲花白玉翅

用料 发好的鱼翅 冬瓜 金华火腿 菜胆
姜 上汤 盐 味精

制作 1. 将鱼翅、姜放入热水锅里轻烫，捞出沥干。2. 将菜胆修剪成莲花型，冬瓜改刀后夹入金华火腿，分别放入热水锅轻烫捞出沥干。3. 将原料放入炖盅，加入上汤、味精、盐一起炖即可。

特点 汤清味醇，营养丰富，鱼翅香糯软滑。

(李书科制作)





生拆龙虾干捞翅

用料 发好的鱼翅 瑶柱 龙虾 即食鱼子 香菜 姜 上汤 味精 盐 猪油 面捞

制作 1. 将鱼翅加入上汤、姜、味精、盐一起炖至软滑，捞出鱼翅沥干备用。汤另外用炖盅盛出跟鱼翅一起食用。2. 将龙虾蒸熟拆肉，瑶柱蒸熟后撕开备用。3. 锅里烧热放入猪油、鱼翅、龙虾肉、瑶柱、味精、盐、面捞一起同炒，炒至收汁，放入盆中摆好造型，撒上即食鱼子、香菜即可。

特点 味道鲜香，香糯软滑。

(陆健、李书科制作)

蚝皇四头南非 大鲍鱼

用料 南非干鲍 青瓜 金华火腿 肉排 鸡脚 大地鱼 猪皮 蚝油 黄片 糖 鸡粉 老抽 湿生粉 油

制作 1. 将南非干鲍用冷水浸泡5~8天, 用牙刷把鲍鱼刷洗干净之后用慢火煮开, 火关闭焗3小时取出备用。2. 沙锅用竹片垫底, 放入适量水, 加入金华火腿、老母鸡、肉排、鸡脚、猪皮、大地鱼及鲍鱼一起同煮6~8小时, 然后放入蚝油、黄片糖、鸡粉、老抽调味, 最后取出鲍鱼放入盆中, 汁水倒入锅里, 加湿生粉勾芡, 淋在鲍鱼上。3. 将青瓜雕刻好放入热水锅, 加盐、油轻烫, 取出围边。

特点 色泽金黄, 滋补健身。

(李书科制作)





鲍角扣日本花菇玉带

用料 澳洲鲜鲍 日本花菇 澳洲带子 紫苏叶 鲍汁 蚝油 黄片糖 鸡粉 老抽 湿生粉

制作 1. 将澳洲鲜鲍加入鲍汁放入沙锅里煮4小时取出，切成鲍角放入盆子。2. 日本花菇洗净加入鲍汁，蒸3小时取出放入盆子。3. 澳洲带子放入热水锅烫熟，取出放入盆子。4. 锅里放入鲍汁、黄片糖、蚝油、鸡粉、老抽同煮，用湿生粉勾芡淋在菜肴上，撒上紫苏叶即可。

特点 味道浓香，肥而不腻。

(严亚东制作)



话梅蒸花蟹

用料 花蟹 话梅 紫苏叶 花雕酒 盐

制作 1. 将花蟹杀好洗净摆好造型，放入盆子备用。2. 加入花雕酒、盐、话梅，撒在花蟹上蒸熟，撒上紫苏叶即可。

特点 味道香醇，别具一格。

关键 蒸蟹时，花雕酒要加少许水。

(黎志观制作)





金酱鲜带酿香米

用料 鲜带子 糯米 葱花 虾米 腊肠 味精 XO 酱 老抽 生抽 油

制作 1. 将糯米洗净蒸熟备用。2. 将虾米、腊肠切细粒，放入锅里加油爆香，加入熟糯米、味精、生抽、老抽炒好备用。
3. 将鲜带子洗净，酿入炒好的原料，面上放入 XO 酱，蒸熟后撒上葱花即可。

特点 味道鲜香，口味微辣。

关键 糯米不能蒸得太烂。

(黎志观、林爱平制作)