

都市的美味 名师拿手菜
NASHOU RECAI



拿手热菜

上海建国宾馆 编著

重庆出版社



拿手热菜

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

拿手热菜 / 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 7-5366-7569-0

I. 拿... II. 上... III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 147579 号

·都市的美味 名师拿手菜·

拿手热菜

上海建国宾馆 编著

杨中俭 摄影

责任编辑 姚 琦

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 7-5366-7569-0/TS·80

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 颍 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。



黎志观

出生于1970年，参加烹饪工作16年，擅长粤菜、潮州菜，现任上海建国宾馆中厨厨师长。



重庆出版集团
上海宏图华章文化传播有限公司

电话: 021-54244557
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

陈华

目 录

- 1/ 顺德煎焗鱼头
- 2/ 桑拿蛙腿
- 3/ 烧汁烟肉卷
- 4/ 海胆胜瓜杯
- 5/ 日式铁板银鳕鱼
- 6/ 冰镇万紫千红
- 7/ 美极脆骨鸭舌
- 8/ 鲍鱼鸡丝烩饭
- 9/ 翡翠夏果鲍鱼粒
- 10/ 黄椒瓜炒猪颈肉
- 11/ 芦笋泡椒墨鱼滑
- 12/ 鲜果软滑牛筋
- 13/ 法式红酒煎鹅肝
- 14/ 韩江生包菜
- 15/ 脆皮鹅肝卷
- 16/ 蟹黄鸳鸯瓜
- 17/ 蒜茸焗生蚝
- 18/ 田园小炒皇
- 19/ 香蜜花枝玉带
- 20/ 蟹籽花枝玉带
- 21/ 番茄煮大连鲍
- 22/ 古越辣香肉
- 23/ 蒜茸蒸龙虾仔
- 24/ 特色咸鸭煮野菌
- 25/ 鲍汁扣白玉

- 26/ 七彩芦笋炒沙虫
- 27/ 新西兰什菌青口
- 28/ 花香好味骨
- 29/ 日式烧汁牛仔骨
- 30/ 甘笋汁焗龙虾
- 31/ 黑椒爆鹅肝
- 32/ 五彩贵妃元贝
- 33/ 江南大千鸡
- 34/ 野菌白汁桂鱼件
- 35/ 动感海鲜煲
- 36/ 龙须炸蟹钳
- 37/ 美国杏仁黑米鹅肝
- 38/ 家乡风味扣肉
- 39/ 蟹粉爱心豆腐
- 40/ 日式烤青花鱼
- 41/ 生煎墨西哥带子
- 42/ 话梅猪手
- 43/ 酱汁焗金钱鳝
- 44/ 凉瓜黄豆煮大连鲍
- 45/ 木鱼花煎酿茄子
- 46/ 烧焗蒜茸扇贝皇
- 47/ 泰酱烧茄子
- 48/ 黑椒汁煎墨鱼排
- 49/ 兰度酿花枝
- 50/ 肘子煲津白菜

- 51/ 腿茸蛋清炒百合
- 52/ 黑椒煎羊排
- 53/ 珊瑚玉液炒蟹钳
- 54/ 日式胡麻大明虾
- 55/ 乾坤响螺肚尖
- 56/ 翡翠菊花
- 57/ 芒果鹅肝松
- 58/ 碧绿双色虾
- 59/ 金扇墨鱼滑
- 60/ 红樱龙鳝球
- 61/ 翡翠玉鸳鸯
- 62/ 建国小炒皇
- 63/ 鹅肝酱煎藕饼
- 64/ 柱脯节瓜环
- 65/ 茶香焗花虾
- 66/ 三色肥肠爆鹅肠
- 67/ 竹网银鳕鱼
- 68/ 鲜橙鱼米





顺德煎焗鱼头

用料 鲢鱼头 彩椒 干葱头 大蒜 老姜 美极 辣椒酱 蚝油 味精 清酒 糖 生粉 粘米粉

制作 1. 鲢鱼头切成件，彩椒切角件，干葱头、老姜切成花，蒜头切片。2. 将鱼头洗干净，吸干水，加入美极、辣椒酱、蚝油、味精、清酒腌制5分钟，加入适量的生粉、粘米粉拌匀备用。3. 将腌制好的鱼头煎到两面金黄熟透，加入彩椒、干葱头、蒜片、姜花一起煎香，上碟造型即可。

特点 色泽金黄，皮脆肉嫩，香浓可口。

(黎志观制作)





桑拿蛙腿

用料 牛蛙 青辣椒 红辣椒 干葱头 葱段 姜花 海鲜酱 辣油 盐 糖 生抽 老抽 生粉

制作 1. 先将牛蛙杀好，取牛蛙腿备用，青红辣椒切件，干葱头、蒜头切片备用。2. 牛蛙腿洗干净吸干水，用生粉腌制一会儿。3. 下油烧至八成热，倒入牛蛙腿炸熟，倒出锅内余油。4. 放海鲜酱爆香，加入辣油、盐、糖、生抽、老抽调味，放入已炸好的牛蛙腿煸香，放干葱头、葱段、青红椒拌匀，用湿生粉勾芡，放入烧热的石盘上即成。

特点 香辣可口开胃，肉质嫩滑甘香。

(张小刚制作)



烧汁烟肉卷

用料 烟肉 虾饺 西兰花 烧肉汁 蜜糖 生粉

制作 1. 将烟肉拍少许生粉，放入虾饺，卷成卷。2. 下油锅烧到七成熟，加入卷好的腌肉卷炸熟，取出上碟备用。3. 将西兰花焯熟围边。4. 烧肉汁加入蜜糖少许，用湿生粉勾芡，淋在炸好的烟肉卷上即成。

特点 外脆内嫩，肉质鲜甜。

(黎志观制作)





海胆胜瓜杯

用料 丝瓜 海胆 鱼子 鸡蛋白 淡奶油 盐 味精 生粉

制作 1. 先将丝瓜改刀成直身杯形，中心挖空，下盐、味精，用沸水将丝瓜焯熟。2. 蛋白加入淡奶、湿生粉打匀，下油炒熟，装入已焯好水的丝瓜内。3. 海胆炒好勾芡，淋在丝瓜面上，放入鱼子，上碟造型即成。

特点 清淡嫩滑，造型美观。

(李书科制作)



日式铁板银鳕鱼

用料 银鳕鱼 胡萝卜 西兰花 洋葱丝 烧肉汁 日本芥末 蜜糖 日本味淋 白味噌 清酒

制作 1. 先将银鳕鱼改刀成件，吸干水，加日本味淋、白味噌，腌制10分钟备用。2. 将胡萝卜切成橄榄形，西兰花切件。3. 洋葱切丝放在已烧热的铁板上，放入用牛油煎熟的银鳕鱼。西兰花、胡萝卜焯水围边。4. 烧肉汁加入蜜糖、芥末、少许清水勾芡，淋在银鳕鱼上即成。

特点 肉质鲜嫩，汁酱浓郁。

(黎志观制作)



冰镇万紫千红

用料 荷兰豆 芥蓝 凉瓜 胡萝卜 紫椰菜 彩椒 日本刺身酱油 芥末

制作 1. 将凉瓜去籽切片，芥蓝梗去皮切片，荷兰豆、彩椒、紫椰菜改刀成菱形。分别焯水后用冰块浸冻备用。2. 将浸冻的原料冰镇装盘，以芥末、日本酱油蘸食。

特点 清凉爽口，夏季消暑佳品。

(孙捷、林爱平制作)



美极脆骨鸭舌

用料 鸭舌 鸡软骨 蒜茸 葱花 美极 糖 味精 生粉 吉士粉

制作 1. 鸭舌、鸡软骨用美极、吉士粉腌制5分钟备用。2. 将鸭舌、鸡软骨放入油锅中炸至熟脆。3. 放蒜茸、葱花爆香，放入已炸脆的鸭舌及软骨，加入用美极、沙糖、味精调好的味汁炒匀，上碟造型即可。

特点 制作简易，风味独特。

(林爱平、孙捷制作)





鲍鱼鸡丝烩饭

用料 鲍鱼丝 鸡丝 胡萝卜 香菇丝 鸡蛋 蚝油 味精 糖

制作 1. 先将饭用鸡蛋炒好，用碗扣在盘里。2. 把鲍鱼丝、鸡丝、胡萝卜丝、香菇丝用蚝油、上汤煮熟勾芡，淋在炒好的饭上即成。

特点 高低档材料相结合，口味香浓。

(严亚东制作)



翡翠夏果鲍鱼粒

用料 鲍鱼 西芹 夏果 彩椒 蒜头片 干葱头 盐 味精 糖

制作 1. 先将西芹、彩椒切成菱形，把扣好的鲍鱼切成鲍粒备用。2. 把西芹、鲍鱼粒用水烫熟，彩椒拉油。3. 夏果用油炸呈金黄色备用。4. 干葱头、蒜片爆香，加入西芹、鲍鱼粒，放盐、味精、糖调味，用湿生粉打芡，加入已炸好的夏果炒匀，上碟造型即成。

特点 鲍鱼多以焖扣为主，此菜改为炒，味道清淡，更显高贵典雅。

(陆健制作)

