

上海都市

农家菜

Shanghai Dushi Nongjiacai

第二辑

王坚 道书明 主编

上海科学普及出版社

上海都市农家菜

第二辑

王 坚 道书明 主编



上海科学普及出版社

图书在版编目(CIP)数据

上海都市农家菜(第二辑)/王坚,道书明主编.—上海:上海科学普及出版社,2009.5

ISBN 978-7-5427-4227-8

I.上… II.①王…②道… III.菜谱—上海市
IV.TS972.182.51

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 187926 号

责任编辑 林晓峰

上海都市农家菜 (第二辑)

王坚 道书明 主编

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路 832 号 邮政编码 200070)

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销 上海欧阳印刷厂有限公司印刷

开本 889 × 1194 1/24 印张 6.5

2009 年 5 月第 1 版 2009 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5427-4227-8/TS·323 定价:35.00

广告经营许可证:3100320050050



主 编：王 坚 道书明

副主编：张新生 程梅红 胡文君 沈思明 刘荣明

吕九龙 原立军

编 委：章谟德 王国彪 张枝俏 陈娟娟 王蕙莉

王惠琴 周玉清

前言

农家菜与农家乐如今已被生活在都市里的人所推崇。上海农家菜的文化源远流长，而上海农家乐也同样精彩纷呈，这两者可谓是上海都市人生活中不可缺少的组成部分。进而，农家菜和农家乐在赢得了交口赞誉的同时，必将给上海市郊各区县的餐饮业和旅游业带来更为广阔的市场空间！

在《上海都市农家菜》一书出版后，这本以上海市郊各区县的本地农家菜餐馆中精选出的农家菜为主要内容的市郊旅游饮食消费指南书籍，便得到了全国各地读者的肯定和好评，更为上海市郊经济建设的发展起到了推波助澜的作用。

为满足更多喜爱农家菜和农家乐的都市人的需求，上海市烹饪协会配合编辑了《上海都市农家菜(第二辑)》，以使人们在便捷地寻觅各式各样上海农家菜的美味的同时，也能寻觅到上海市郊周边农家乐的乐趣。

在迎接中国2010年上海世界博览会之际，《上海都市农家菜(第二辑)》的出版，为上海市郊的餐饮业和旅游业提供了一个很好的展示机会，也赢得了一次推动上海市郊经济建设的发展以及促进社会和谐的重要机遇。

上海市商务委员会
上海市旅游局

目 录

CONTENTS

上海都市农家菜

⑩ 闵行

七宝古镇天香楼	12
白切羊肉	14
婆婆韭菜饼	15
咸肉腐皮包	15
茶树菇烧蛋饺	15
软糕	15
七宝老街汤团店	16
菜肉汤团	18
黑洋酥汤团	18
豆沙汤团	18
花生汤团	19
鲜肉汤团	19
枣泥汤团	19
品悦大酒店	20
鸿运海皇南瓜盅	22
家传坛香肉	22
猪手锅烧鸭	23
金汤豆香鳊鱼	23
酸菜浓汤大鲜鲍	23

恒隆大酒店	24
虾子大乌参	26
百花鲜鲍脯	27
鲜茄汁灼肥牛	27
紫丰阁小田园	28
咖喱蟹	29
咸肉蒸千张	30
鲍汁百灵菇	30
乾隆生菜包拼脆卷	31
醉香黄泥螺	31
金盏什锦	31
天喜酒店	32
蜜汁反骨鳝	34
石锅一品鲜	34
天喜烧鸡	35
扇形时蔬	35
渔湾海鲜大酒店	36
鸡汁百叶包	38
烤肉	38
新派炒饭	39
珍珠酿明月	39

目 录

40 松江

佘山三品香酒店	42
清蒸农家鸡	44
酱香元宝虾	44
菜心咸牛肉	45
本地蒸三鲜	45

46 金山

廊下中华村农家乐	48
金山烫羊肉	49
干烧咸菜虾	50
合家欢	50
围鸭豆腐干	50
大行灶菜饭	51
阿婆眉毛饺	51
枫泾古镇金皇朝大酒店	52
宫廷鱼头皇	54
石笋蒸咸蹄	55
金茜苑大酒店	56
安吉笋尖煲猪手	58

八珍豆腐脑	58
油浸蚕豆	58
卤牛头	59
鸡汁黑木耳	59
塞纳河畔	60
芝士焗蟹	62
金汤四喜	63
至尊鱼头	63
汇都大酒店	64
汇都小土豆	65
南瓜油氽	65
农家香猪	66
乡间鱼子冻	66
青鱼毛豆	67
清炖羊排	67
莱茵河畔	68
水乡老鹅	69
虾饼拼泡菜	70
三丁酿黄瓜	70
秘制熏鲳鱼	71

CONTENTS

上海都市农家菜

农家豆皮钵	71
韭菜银鱼蒲蛋	71

72 南汇

农家乐书院人家	74
河蚌笃鲜	76
特色螺丝鸡	76
毛蟹蒸狮子头	77
茼蒿炒豆瓣	77
浦东国际机场第一餐厅	78
霸王大碗煮双鲜	79
农家鱼羊鲜	80
水晶双色瓜球	80
农家田园时蔬	81
上海双档	81
酸辣羊头烩	81
康桥大酒店	82
乾隆豆腐	84
农家脆笋	84
本帮扣三鲜	84

上海熏蛋	84
金银小炒皇	84
碧绿翡翠鸡	85
芦笋双拼掌中宝	85
果木熏鸡	85
果味肋排	85
果香黄瓜	85
盛高酒家	86
扣蛋卷	88
奶油金瓜卷	88
盛高扣甜肉	89
盛高蒸三鲜	89

90 宝山

东方假日田园新农村饭庄	92
双色南瓜冻	94
酱香肉	95
野茭白蛋饺	95
清蒸橡皮鱼	95
新农村狮子头	95

目 录

黄瓜烧仔鱼	96
农家鸡	96
冰镇芥兰	96
雪菜胖头鱼	97
马桥香干小排骨	97
臭豆腐	97
小刘饭店	98
串煎虾	100
孜然寸香骨	101
凉拌黑木耳	101
口酥香肠	101
同恒大酒店	102
茶树菇烧五花肉	104
色拉土豆丝	104
蜜汁小排	105
八宝辣酱	105
文王宫大酒店	106
姜公地锅鸡	108

烧辣椒双色蛋	108
点心拼盘	109

110 青浦

巷深酒楼	112
三样蒸功夫	114
咸肉蒸石笋	114
手抓筒骨煨萝卜	115
联怡大酒店	116
特色干蒸鸡	117
特色鱼面	118
橙香河鳗	118
爽肉茶树菇	119
森林小炒	119
白玉兰海鲜馆	120
阳澄蟹粉虾仁	122
农家腊笋干	122
玉兰三鲜汤	123

酸汤煮肥牛	123
开胃八宝菜	123

124 嘉定

上海市劳动模范度假村	126
农家三宝	128
秘制红烧肉	128
金铃子	128
田螺红烧鸡	129
和果子	129
家乡鱼珍珠	129
新王府酒店	130
宫廷肋排	132
丝瓜木耳章鱼丸	132
烧汁咸肉生菜包	132
宫保龙井明虾球	133
糖醋香藕夹	133

134 崇明

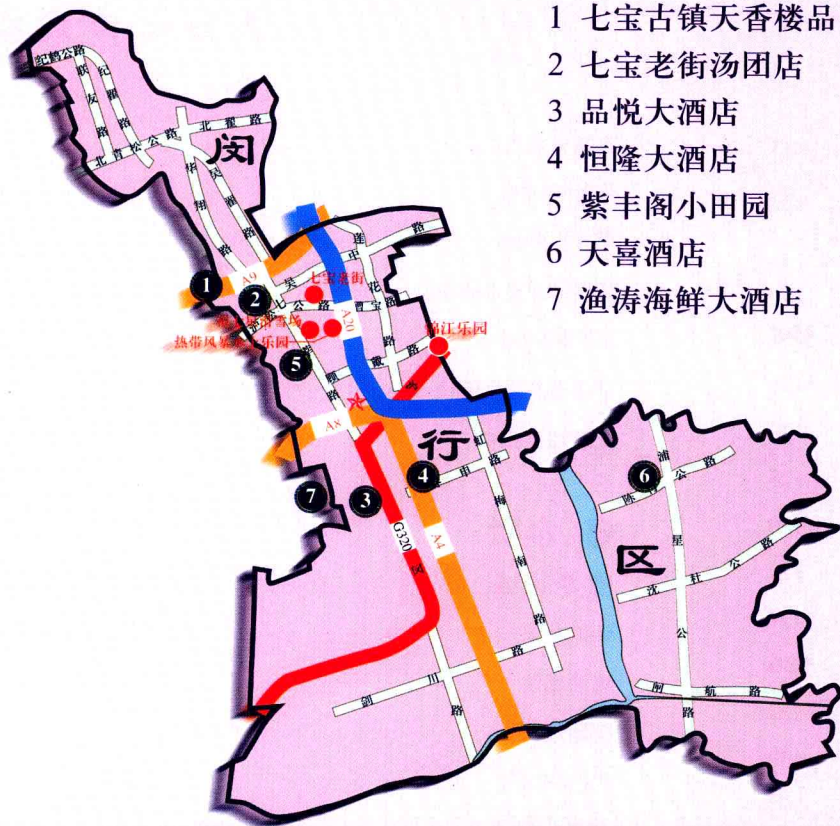
堡镇阿蔡酒家	136
阿蔡红烧肉	137

农家煮鱼丸	138
仔鱼烧黄瓜	139
锦绣宾馆	140
翅汤酸菜烩梅子鱼	141
滚汁鲰鱼肚	142
草头咸菜蒸河虾	142
三丝烩茭白头	143

144 奉贤

古华山庄	146
手抓春笋	148
鸡油塌饼	148
花蟹炖蛋	149
双菇牛肉粒	149
悦和生煎	150
鲜肉中包	151
悦和生煎	151
枣香馅饼	151
蟹粉小笼	151
八宝饭	151

闵行





闵行区位于上海市的西南部，是上海市重要的对外交通枢纽，上海西南地区重要的工业基地、科技创业区、现代居住区和区域性商业、物流中心，是一个现代化的新城。

闵行区诞生过马桥古文化，有着4000年悠久历史。区内有七宝古镇、马桥古文化遗址、元代女纺织家黄道婆墓、上海县（现归入闵行区）烈士陵园等众多人文古迹。七宝古镇老街位于七宝镇，全长360米，以明代古建筑为主体，蒲汇塘河横贯其中，青石塘桥连接老街两端，两旁的酒肆、茶馆内都是老式的八仙桌、长条凳、长嘴铜壶、方头竹筷等。古镇远离都市喧嚣，连阳光都似乎特别眷顾这小桥流水的古镇，晒得人温暖舒适。北大街民间工艺品琳琅满目，南大街各类风味小吃品种繁多，老上海都知道的七宝著名小吃有方糕、老酒和糟肉等，其他新出来的梅花糕、老街汤团也都不错。一进七宝酒坊就可以闻到一股酒糟的香味，每天中午都会有新酿的酒出炉。这儿的酒一到嘴里，就像一根线一样下去了，喉咙里没有很辛辣的感觉。酒坊里面做糟肉，好像有点近水楼台先得月的感觉。这个糟肉，据说是用秘方糟出来的，甜咸适中，满嘴的酒香和肉香。这种小坛子装的糟肉，拿回去蒸上20分钟，就能吃了，十分方便。酒坊里还卖糕点，七宝方正糕外面是糯米做的，里面有豆沙，刚蒸出来的时候是软软的，放一会儿之后就会变硬。方正糕在将硬未硬的时候是最好吃的，甜度适中，口感细腻。此外，七宝红烧羊肉则是闻名遐迩的传统农家菜，采用农户散养的上等小绵羊，取其肋条、股肉焖制而成，浓油赤酱，味香无膻，酥不腻口。农家七宝蟋蟀驰名江南，七宝皮影戏能让你领略到古老的民间文化艺术，别有情趣。领略了古香古色的老街风情后，还可以去现代化的游乐场所嬉戏。锦江乐园是上海较早建成的大型游乐场所之一，位于沪闵路虹梅路口，内设各种游戏项目数十种，既有休闲的高架缆车，又有刺激惊险的惯性滑车和大型旋转缆车。银七星滑雪场位于七莘路上，占地10万平方米，规模雄居世界第二，那里的人造积雪厚30余厘米，滑雪道长380米，宽60米，最高点离地达45米，对有滑雪之想又无暇远赴北方的上海人来说，到此一游，能让你饱览北国风光。

从市区出发去古镇，轨道交通3号线至漕溪路站下，换乘92路，大约半个小时的路程，到达七宝镇车站下来，往回走右转，看到一块巨大的老镇指示牌，再往里走就到了。上余线等亦可到达。从老街叫出租车去滑雪场，也就是个起步价。旁边还有一座七宝琉璃工房，工房里展示完整的琉璃制作流程设备和技术，你可以在这里参观中外琉璃制作工艺家们的艺术创作，也可以选购心仪的琉璃制品带回家。去锦江乐园最为便捷，轨道交通1号线直接有站点可到。



七宝古镇天香楼

据说,坐落在七宝老镇上的天香楼的创业者是一位姓孟的先生,迄今开业已有百余年。走进天香楼,墙上的农民画,大红的剪纸,穿着大红锦缎唐装的服务员,使店里充满了农家的喜庆气氛。而店内一隅的农家灶头更是渲染了农家的天然淳朴。

这是家百年老字号的本帮餐馆,做出来的每道菜都有自己特有的味道。鱼头王砂锅是该店的招牌菜,该菜食材丰富,有大闸蟹、河虾、蛤蜊、鱼头,还有木耳、豆腐等,量足,够多人食用。白切羊肉、红烧羊肉是该店的又一大招牌菜,除了堂吃还可外卖。



七宝古镇天香楼



闵行区七宝古镇北大街 17 号



54866679



轨道交通 9 号线、91 路、92 路、735 路、953 路、南佘专线、沪松专线、
沪昆线、沪余昆线、莘北专线、天梅专线、莘江线、沪陈线



120~150 辆



50~80 元



接受



散客 280 位，包厢 10 间



银七星滑雪场、
热带风暴水上乐园





▲ 白切羊肉

选用生长时间一年半左右的湖羊，皮韧而不硬、肉酥而不烂。

七宝古镇天香楼

七宝古镇天香楼

婆婆韭菜饼

原材料有韭菜、面粉、澄面。色泽碧绿，
口感香脆。



咸肉腐皮包

原材料有五花咸肉、腐皮、
鲜肉糜、香菇丁、胡萝卜丁。
口感香嫩，味浓。

茶树菇烧蛋饺

采用新鲜茶树菇、自制蛋
饺，色泽悦目。



软糕

精选糯米粉，口感松软，不黏牙齿。



七宝老街汤团店

老街汤团店是七宝老街上的老字号了，店虽小，但门前总是排着饕餮长龙。

这里的大汤团的个头确实很大；共有6种口味可以供顾客选择，分别为：鲜肉、黑洋酥、豆沙、枣泥、菜肉与花生；每种口味的售价都一样，每个一元。鲜肉汤团所选用的肉非常新鲜，一咬就能够吃到味美、丰富的汁水，咸鲜好吃；黑洋酥汤团则细腻甜糯，非常美味；豆沙汤团的口感甜而不腻，软糯好吃；枣泥汤团，吃在口里，觉得甜甜的，细细品位，会有股微微的酸味，口感很独特；菜肉汤团，馅料实足，口感上乘；花生汤团，入口浓郁，回味十足。

还可以将生的汤团外卖打包回家，生汤团买十送一。除了大汤团外，还有宁波汤团与酒酿小圆子供应，口感也都地道，入口软糯。