

## 图书在版编目(CIP)数据

时尚民间乡土菜——海河鲜·素菜·冷菜 / 上海汇都大酒楼编. —重庆:重庆出版社, 2006.6

ISBN 7-5366-7886-X

I.时... II.上... III.菜谱 IV.TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 055855 号

**时尚民间乡土菜——海河鲜·素菜·冷菜**  
SHISHANG MINJIAN XIANGTU CAI  
上海汇都大酒楼 编

---

出版人:罗小卫  
策划:上海宏图华章文化传播公司  
责任编辑:张镇海 周英斌  
装帧设计:曹颖

---



重庆出版集团 出版  
重庆出版社

重庆长江二路 205 号 邮政编码: 400016 <http://www.cqph.com>

重庆出版集团艺术设计有限公司制版

重庆建新印务有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: [fxchu@cqph.com](mailto:fxchu@cqph.com) 邮购电话: 023-68809452

全国新华书店经销

---

开本: 890mm×1 230mm 1/32 印张: 3.5  
2006 年 6 月第 1 版 2006 年 6 月第 1 次印刷  
印数: 1~5 000 册  
定价: 19.00 元

---

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 02368809955 转 8005

---

版权所有 侵权必究

# 目录

## 前 言

### 海河鲜类

- 萝卜丝干蛭 1
- 铁板烤蛭子 2
- 韭菜鲜子肉 3
- 干菜焖河蚌 4
- 青菜百叶烧河蚌 5
- 海鲜锅巴 6
- 大连鲍炖蛋 7
- 百姓富贵螺 8
- 蛤蜊茄子 9
- 冰糖甲鱼 10
- 土烧泥鳅 11
- 剁椒南瓜蒸泥鳅 12
- 金牌鳝丝 13
- 平锤鳝段 14
- 青蟹炖蛋 15
- 大闸蟹二吃 16
- 面糊小溪蟹 17
- 乡村农家蟹 18
- 昂刺鱼烧毛蟹 19
- 虾球玉米炒番茄 20
- 干菜炒河虾 21
- 节瓜炒河虾 22
- 干菜虾球 23
- 花季带鱼卷 24

- 25 芥蓝炒鱼松
- 26 萝卜丝带鱼
- 27 时蔬蒸鳊鱼
- 28 咸鱼腐皮肉
- 29 鱼羊鲜
- 30 香辣竹网鱼
- 31 土烧鲫鱼
- 32 农家满锅鲜
- 33 咸鱼蒸海蜇
- 34 臭香鱼蒸茄瓜
- 35 腊鱼烩双味
- 36 陈皮带鱼
- 37 柠汁生鱼片
- 38 辣子旁扁鱼
- 39 清蒸咸黄鱼
- 40 咸鱼茄子
- 41 野生鲫鱼
- 42 蚂蚁归巢
- 43 飘香林蛙腿

### 素菜类

- 44 顶素菌菇佛跳墙
- 45 蜜豆莲藕炒虾干
- 46 薯饼蒸双鲜
- 47 精品油豆腐
- 48 蒜泥肉松蒸菜胆
- 49 富贵千张包





## 编写人员名单

顾问：施黄飞  
主编：徐卫中  
策划：赵建荣 杨中俭 刘洪  
编委：何良军 王爱新 杨立明 徐佩山  
撰稿：何良军 李培明  
摄影：杨中俭  
编务：何益平 毛谢军 赵彩云 都芳



徐卫中

上海金山汇都餐饮管理有限公司  
上海汇都大酒楼董事长



王爱新

上海汇都大酒楼石化分店厨师长



徐佩山

上海汇都大酒楼朱泾分店厨师长

# 前言

近年来,人们的饮食观念发生了不少变化,历经炊凤脍龙、精烩细烹的喧嚣后,绿色饮食、返璞归真成为人们的饮食理念,那些源自民间的乡土菜肴又成为餐桌上的宠儿。各地餐饮市场对这类乡土菜肴各自取了江湖菜、迷宗菜、大嫂菜、土菜、农家菜、家常菜、大众菜、民间菜等名称,虽然叫法不一,但都有一个共同特点:这些菜肴洗尽铅华,不事雕饰,源自民间,质朴归真,取材绿色,制作简便,原汁原味,鲜醇可口。

上海汇都大酒楼专注于民间乡土风味菜肴的收集、开发与创新,其中太子螺蛳、千岛湖鱼头粉丝、蟹黄精品油豆腐、阿婆红烧肉、咸肉黄鳝炖牛蛙、金山农家手捏茄子等菜肴已被上海市烹饪协会评为上海名菜,其他数百款民间风味菜肴也为广大食客击节赞赏。为推动这股饮食新风发扬光大,现精选大众喜爱的菜品汇编成书,奉献给广大读者,希望大家喜欢。由于水平有限,时间仓促,书中不足之处望广大读者与餐饮界同仁批评指正。

上海金山汇都餐饮管理有限公司  
汇都大酒楼



## 萝卜丝干蛭



**主料** 干蛭肉 萝卜

**调料** 盐 鸡精 红椒丝 高汤 香油 姜丝

- 制作**
1. 干蛭肉用温水浸泡1小时后洗净,用高汤煨制半小时;萝卜切丝。
  2. 锅中放少许油,放入萝卜丝和姜丝煸炒片刻,加入蛭肉和高汤烧开,待汤汁浓白时,放入盐和鸡精,撒上红椒丝,淋上香油装盘即可。

**特点** 汤汁浓郁,口味香醇。

(何良军制作)



## 铁板烤蛭子



**主料** 蛭子

**调料** 盐 料酒 高汤 鸡精 胡椒粉 青红椒末 葱花 香油 黄油

- 制作**
1. 把蛭子洗净,用开水略烫,剥去一半壳备用。
  2. 铁板放在小火上,放入黄油,依次把蛭子肉朝上排放于铁板上,浇上用盐、料酒、高汤、鸡精和胡椒粉调制的味汁,烧至汤水收干,撒上青红椒末和葱花,淋上香油即可。

**特点** 味道鲜美。

(周兵制作)

## 韭菜鲜子肉



**主料** 韭菜 鲜子(小蛤蜊)

**调料** 盐 鸡精 香油 精制油

- 制作**
1. 韭菜洗净切段,鲜子氽水后取出肉待用。
  2. 锅下油放入韭菜煸炒,放入盐和鸡精,再加入鲜子肉翻炒均匀,淋上香油即可。

**特点** 韭菜香糯,鲜子味鲜。

(景本学制作)



## 干菜焖河蚌



**主料** 河蚌 干菜

**调料** 盐 鸡精 胡椒粉 高汤 香油 姜片 葱段

- 制作**
1. 河蚌洗净一切二,干菜洗净去泥沙。
  2. 锅中加油,放入姜片和干菜煸炒后,加入高汤、河蚌、盐、鸡精和胡椒粉一起焖烧 20 分钟,放入葱段,淋上香油即可。

**特点** 干菜香浓,河蚌酥软。

(何益平制作)

## 青菜百叶烧河蚌



**主料** 河蚌 厚百叶 菜胆 咸肉

**调料** 盐 鸡精 胡椒粉 高汤 香油 姜片

- 制作**
1. 河蚌洗净用刀敲压后,对半切开,焯水后待用;厚百叶切菱形块,咸肉切小条。
  2. 锅中放油,放入姜片煸炒后,加入高汤、百叶、河蚌和咸肉,烧10分钟后,加入盐、鸡精、胡椒粉、姜片和菜胆烧一下,淋上香油即可装盘。

**特点** 汤汁鲜浓,营养丰富。

(杨立明制作)



## 海鲜锅巴



**主料** 锅巴 油条 香菇 小虾仁 冬笋 甜豆 番茄

**调料** 盐 番茄沙司 白糖 白醋 精制油

- 制作**
1. 香菇、冬笋、番茄切小丁后，与虾仁、甜豆一起氽水。
  2. 油条切段，把锅巴和油条入锅炸脆装盘。
  3. 把氽水后的香菇、冬笋、番茄丁、甜豆加盐、番茄沙司、白糖、白醋调制成浇汁，烧热后装入小碗中。
  4. 上桌时将浇汁浇在锅巴上即可。

**特点** 油条、锅巴香脆，口味酸甜。

(何益平制作)



## 大连鲍炖蛋



**主料** 小鲍鱼 鸡蛋

**调料** 盐 鸡精 葱花 豉油汁 香油

- 制作**
1. 将小鲍鱼洗杀干净，取肉，背上开十字花刀。
  2. 鸡蛋打入碗中，加盐、鸡精、水打散，放上小鲍鱼，上笼蒸8分钟。
  3. 浇上适量豉油汁，撒上葱花，淋上香油即可。

**特点** 味道鲜美，营养丰富。

(王猛制作)



## 百姓富贵螺



**主料** 田螺 菜心 伊面

**调料** 盐 鸡精 白糖 胡椒粉 红油 卤水

- 制作**
1. 田螺氽水后挑出螺肉，放在卤水中卤熟待用。
  2. 伊面煮熟后放入盘中央，菜心氽水后围边。
  3. 锅中下油，放入田螺肉，加盐、鸡精、白糖和胡椒粉翻炒均匀，淋上红油，放在伊面上即可。

**特点** 造型别致，咸鲜微辣。

(王建伟制作)

## 蛤蜊茄子



**主料** 蛤蜊 茄子 葱段 蒜片 姜片

**调料** 老抽 鸡精 白糖 料酒 辣酱 胡椒粉

**制作**

1. 蛤蜊氽水后剥开洗净,茄子切滚刀块。
2. 锅起油,放入茄子滑油后倒出;原锅中留少许油,放入蒜片、姜片、葱段煸香后,放入蛤蜊、茄子、老抽、鸡精、白糖、料酒、辣酱、胡椒粉等,翻炒均匀后起锅装盘。

**特点** 荤素搭配,味道鲜美。

(周兵制作)



## 冰糖甲鱼



**主料** 生态甲鱼(野生)

**调料** 鸡精 冰糖 料酒 老抽 精制油 胡椒粉 葱 姜 淀粉

**制作**

1. 将甲鱼宰杀洗净,锅中加水、料酒、葱、姜,烧开后放入甲鱼焯水。
2. 另锅中放油,放入葱、姜和甲鱼煸炒,加入水、料酒、鸡精、冰糖和酱油,用文火烧至酥烂,撒上胡椒粉,用湿淀粉勾薄芡,淋上油装盘即可。

**特点** 营养丰富,香糯可口。

(徐卫中制作)

## 土烧泥鳅



**主料** 泥鳅 蒜子 自制咸肉 鸡蛋

**调料** 盐 老抽 鸡精 白糖 高汤 香油 精制油 姜片

- 制作**
1. 泥鳅洗杀干净，氽水待用；咸肉切小薄片，鸡蛋放入碗中打散。
  2. 锅烧热下油，放入泥鳅煸炒后放蒜子、咸肉、姜片，再煸炒片刻，加入盐、鸡精、高汤、老抽、白糖等调味，用小火煨10分钟。
  3. 铺入蒸熟的芙蓉鸡蛋，淋上香油，将锅中的菜肴装盘即可。

**特点** 泥鳅酥而不烂，口味香糯。

(何益平制作)



## 剁椒南瓜蒸泥鳅



**主料** 泥鳅 南瓜

**调料** 盐 鸡精 剁椒 辣油 香油 高汤

**制作**

1. 泥鳅洗净,南瓜切菱形小块。
2. 把南瓜放入深圆盘中,上面放上泥鳅,盖上炒制好的剁椒、高汤、盐和鸡精,上笼蒸 20 分钟,淋上辣油和香油即可。

**特点** 色泽鲜艳,口感酥软。

(毛谢军制作)