



上海老城隍庙小吃

周金华 编著

上海科学技术出版社

周金华 编著

上海老城隍庙小吃

钱君利百歲年一



上海科学技术出版社

上海老城隍庙小吃

周金华 编著

上海科学技术出版社出版、发行

(上海瑞金二路 450 号)

新华书店上海发行所经销 上海美术印刷厂印刷

开本 889×1194 1/16 印张 7 字数 270,000

1996 年 6 月第 1 版 1996 年 6 月第 1 次印刷

印数 1—15,000

ISBN 7-5323-3927-0/TS · 354

定价: 70.00 元

目

录

发面

- | | | |
|----|----------------|-------|
| 一 | 百果油包、水晶包、猪油豆沙包 | [十] |
| 二 | 鲜肉大包、鸭肉大包、鸡肉大包 | [十一] |
| 三 | 茄汁松仁钳花包 | [十二] |
| 四 | 奶黄墨鱼包 | [十三] |
| 五 | 素什锦包 | [十四] |
| 六 | (附：素什锦馅料原料) | |
| 七 | 素蟹粉包 | [十五] |
| 八 | 素肉包 | [十六] |
| 九 | 素菜包 | [十七] |
| 十 | 香菇素菜包 | [十八] |
| 十一 | 葡萄开花包 | [十九] |
| 十二 | 豌豆秋叶包 | [二十] |
| 十三 | 桃蓉寿桃包 | [二十一] |
| | 双酿莲花包 | [二十二] |

酥面

- | | | |
|-----|----------|-------|
| 十四 | 火腿萝卜丝酥饼 | [二十四] |
| 十五 | 枣泥酥饼 | [二十五] |
| 十六 | 三丝眉毛酥 | [二十六] |
| 十七 | 冬蓉枇杷酥 | [二十七] |
| 十八 | 玫瑰百果盒子酥 | [二十八] |
| 十九 | 山楂藕酥 | [二十九] |
| 二十 | 菊花酥饼、兰花酥 | [三十] |
| 二十一 | 八珍酥饼 | [三十一] |
| 二十二 | 果仁荷花酥 | [三十二] |
| 二十三 | 鸳鸯酥 | [三十三] |
| 二十四 | 五仁梅花酥 | [三十四] |
| 二十五 | 松仁蝙蝠酥 | [三十五] |
| 二十六 | 干贝莴笋白兔酥 | [三十六] |
| 二十七 | 银耳龟肉酥饼 | [三十七] |
| 二十八 | 苹果酥 | [三十八] |
| 二十九 | 葱油腰果元宝酥 | [三十九] |
| 三十 | 净素月饼 | [四十] |

呆面

- | | | |
|-----|---------|-------|
| 三十一 | 凤尾烧卖 | [四十二] |
| 三十二 | 菜肉蒸饺 | [四十三] |
| 三十三 | 蟹粉小笼 | [四十四] |
| 三十四 | 鲜肉小笼 | [四十五] |
| 三十五 | 鱼翅汤包 | [四十六] |
| 三十六 | 糯米烧卖 | [四十八] |
| 三十七 | 鱼茸金鱼饺 | [四十九] |
| 三十八 | 花色饺 | [五十] |
| 三十九 | 香菜鲜肉冠顶饺 | [五十一] |
| 四十 | 芹黄鸡茸知了饺 | [五十二] |
| 四十一 | 笋肉青菜饺 | [五十三] |
| 四十二 | 虾肉兰花饺 | [五十四] |
| 四十三 | 猪油百果松糕 | [五十六] |
| 四十四 | 猪油糖年糕 | [五十七] |
| 四十五 | 猪油薄赤糕 | [五十八] |

米面

四十六	八宝饭	[五十九]	六十五	桂花糯米糕	[七十七]	八十一	荠菜肉丝汤年糕、冬笋塌菜炒年糕	[九十五]
四十七	百果馅酒酿圆子	[六十]	六十六	船点(水果、蔬菜、动物)	[七十八]	八十二	排骨年糕	[九十六]
四十八	桂花甜酒酿、酒酿汤水圆	[六十一]	小吃			八十三	红白糖粥	[九十七]
四十九	猪油汤团	[六十二]				八十四	芝麻糊、长生粥、桂花赤豆甜羹	[九十八]
五十	甜咸汤团	[六十三]	六十七	生煎馒头	[八十一]	八十五	韭黄肉丝春卷	[九十九]
五十一	青团	[六十四]	六十八	锅贴	[八十二]	八十六	全色鸡鸭血汤、肠血汤、清血汤	[一〇〇]
五十二	冬菜菜毛团	[六十五]	六十九	面油饼	[八十三]	八十七	油豆腐线粉汤	[一〇一]
五十三	四色方糕	[六十六]	七十	常州麻糕、甜咸蟹壳黄	[八十四]	八十八	豆腐花	[一〇二]
五十四	各式粽子	[六十七]	七十一	豆沙大麻球	[八十五]	八十九	牛肉线粉汤	[一〇三]
(附各式粽子特写)						九十	晶莹翡翠袋	[一〇四]
五十五	微型粽子	[六十八]	七十二	鱼香家常饼	[八十六]	九十一	牛肉煎包、牛肉汤面	[一〇五]
五十六	细沙条头糕	[六十九]	七十三	肉丝菜汤面	[八十七]			
五十七	擂沙圆	[七十]	七十四	肉丝炒面	[八十八]			
五十八	鸽蛋圆子	[七十一]	七十五	肉丝两面黄	[八十九]			
五十九	重阳糕	[七十二]	七十六	煎面、煎馄饨	[九十]	九十二	冰冻绿豆汤	[一〇六]
六十	金团	[七十三]	七十七	开洋葱油拌面	[九十一]	九十三	糟香田螺	[一〇七]
六十一	百果蜜糕	[七十四]	七十八	荤浇面	[九十二]	九十四	面筋百页	[一〇八]
六十二	定胜糕	[七十五]	七十九	素浇面	[九十三]	九十五	桂花糖芋芳	[一〇九]
六十三	寿桃	[七十六]	八十	虾子绍纱馄饨、荠菜肉馄饨	[九十四]	九十六	糖藕	[一一〇]

周金华 编著

上海老城隍庙小吃

钱君利百歲年一

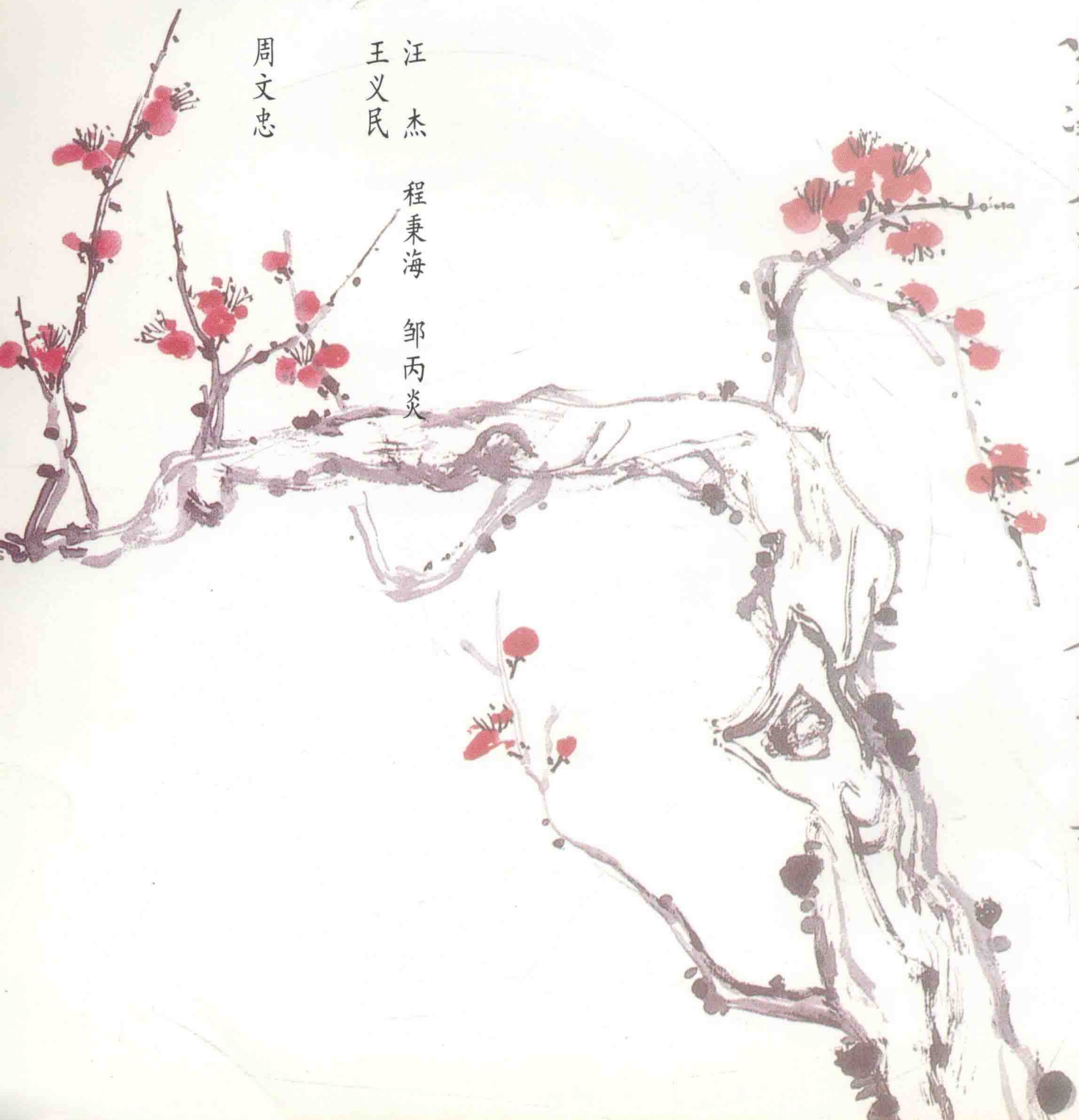


上海科学技术出版社

寒溪水地發春華
丁巳歲寒
老缶作
於京

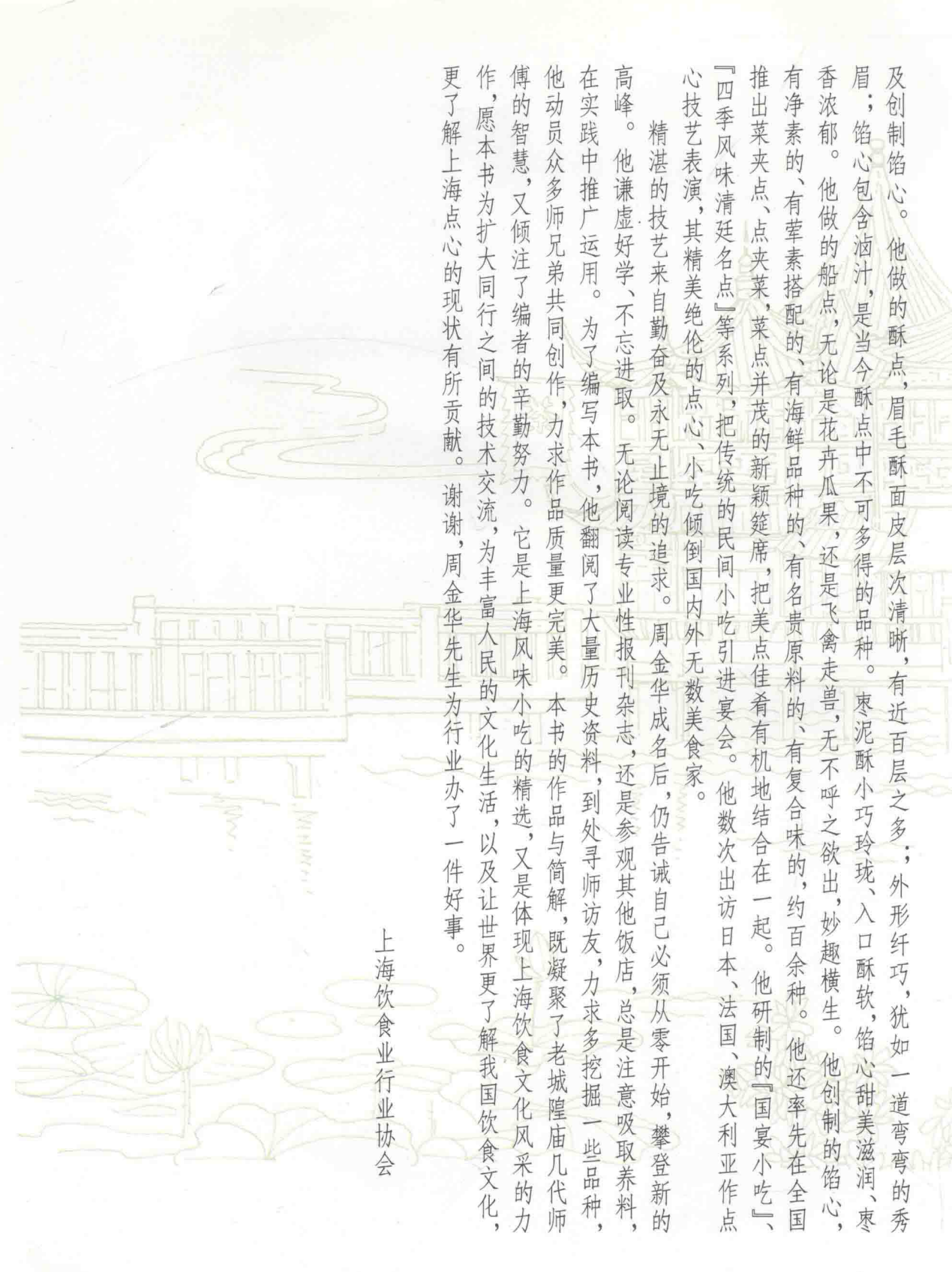
名誉顾问	何义钊	汪杰
总策划	林若君	王义民
编著	周金华	
特邀摄影	吴兆华	
总监	应曼萍	周文忠
责任编辑	金锦美	
书名题字	钱君匋	
装帧设计	戚永昌	

程秉海 邹丙炎





周金華



及创制馅心。他做的酥点，眉毛酥面皮层次清晰，有近百层之多；外形纤巧，犹如一道弯弯的秀眉；馅心包含汤汁，是当今酥点中不可多得的品种。枣泥酥小巧玲珑、入口酥软，馅心甜美滋润、枣香浓郁。他做的船点，无论是花卉瓜果，还是飞禽走兽，无不呼之欲出，妙趣横生。他创制的馅心，有净素的、有荤素搭配的、有海鲜品种的、有名贵原料的、有复合味的，约百余种。他还率先在全国推出菜夹点、点夹菜，菜点并茂的新颖筵席，把美点佳肴有机地结合在一起。他研制的『国宴小吃』、『四季风味清廷名点』等系列，把传统的民间小吃引进宴会。他数次出访日本、法国、澳大利亚作点心技艺表演，其精美绝伦的点心、小吃倾倒国内外无数美食家。

精湛的技艺来自勤奋及永无止境的追求。周金华成名后，仍告诫自己必须从零开始，攀登新的高峰。他谦虚好学、不忘进取。无论阅读专业性报刊杂志，还是参观其他饭店，总是注意吸取养料，在实践中推广运用。为了编写本书，他翻阅了大量历史资料，到处寻师访友，力求多挖掘一些品种，他动员众多师兄兄弟共同创作，力求作品质量更完美。本书的作品与简解，既凝聚了老城隍庙几代师傅的智慧，又倾注了编者的辛勤努力。它是上海风味小吃的精选，又是体现上海饮食文化风采的力作，愿本书为扩大同行之间的技术交流，为丰富人民的文化生活，以及让世界更了解我国饮食文化，更了解上海点心的现状有所贡献。谢谢，周金华先生为行业办了一件好事。

上海饮食行业协会

前

言

上海老城隍庙是明永乐年间（一四〇三年至一四一四年）由金山神庙改建而成。上海老城隍庙小吃是随着城隍庙的庙会兴盛而逐渐发展起来的。约在清咸丰、同治年间（一八五一年至一八七四年）节令性庙市逐步向固定市场演变，场内供应点心、菜肴的店铺多达百余家，分布在大殿广场、荷花池四周。油条、汤煮、锅烧、笼蒸、烘烤各种带有上海风情的传统小吃应有尽有，并渐渐形成特色。长期以来，到老城隍庙游玩的人，没有一个会对那里的小吃美食无动于衷。

如今，老城隍庙已恢复，豫园商城经过改扩建，大了许多；老建筑经过翻修，面貌焕然一新；还新耸立起几座明清风格的楼宇。老城隍庙小吃经过沧桑巨变，不仅没有湮没，还得到了进一步的发展。这是豫园旅游商城股份有限公司运用老城隍庙的历史文化、深厚的地域优势及商城的综合优势，积极进取，开拓创新的结果。现在，上海老饭店、绿波廊酒楼、南翔馒头店、松云楼、桂花厅、湖滨美食楼、和丰楼、豫新点心店以及湖心亭等十五家古色古香的饭店、酒楼、点心店，家家有名品，店店有特色。在总体上，不仅保持了传统小吃的基本品种和原有风味，而且能顺应时代潮流，推陈出新，将小吃美食在规模和规格上引向一个崭新的阶段。近年来，曾先后接待过英国女王伊丽莎白二世、日本首相竹下登、加拿大总督让娜·索维、阿根廷总统梅内姆等近五十批中外元首级贵宾，得到极高的评价。

老城隍庙烹饪实力雄厚，名师高手云集。在众多名师高手中，大家公认的佼佼者就是本书的编者周金华先生。周先生是豫园商城股份有限公司餐饮副总监，绿波廊酒楼总经理又是全国第一批中式点心高级技师之一。他制作的点心选料精良、色调高雅、造型清新、口味丰腴，集诸家精髓于一体，充分体现了兼容并蓄、博采众长、趋时应世、精益求精的海派风格。周先生特别擅长酥点、船点

四十六	八宝饭	[五十九]	六十五	桂花糯米糕	[七十七]	八十一	荠菜肉丝汤年糕、冬笋塌菜炒年糕	[九十五]
四十七	百果馅酒酿圆子	[六十]	六十六	船点(水果、蔬菜、动物)	[七十八]	八十二	排骨年糕	[九十六]
四十八	桂花甜酒酿、酒酿汤水圆	[六十一]	小吃			八十三	红白糖粥	[九十七]
四十九	猪油汤团	[六十二]				八十四	芝麻糊、长生粥、桂花赤豆甜羹	[九十八]
五十	甜咸汤团	[六十三]	六十七	生煎馒头	[八十一]	八十五	韭黄肉丝春卷	[九十九]
五十一	青团	[六十四]	六十八	锅贴	[八十二]	八十六	全色鸡鸭血汤、肠血汤、清血汤	[一〇〇]
五十二	冬菜菜毛团	[六十五]	六十九	面油饼	[八十三]	八十七	油豆腐线粉汤	[一〇一]
五十三	四色方糕	[六十五]	七十	常州麻糕、甜咸蟹壳黄	[八十四]	八十八	豆腐花	[一〇二]
五十四	各式粽子	[六十六]	七十一	豆沙大麻球	[八十五]	八十九	牛肉线粉汤	[一〇三]
(附各式粽子特写)						九十	晶莹翡翠袋	[一〇四]
五十五	微型粽子	[六十八]	七十二	鱼香家常饼	[八十六]	九十一	牛肉煎包、牛肉汤面	[一〇五]
五十六	细沙条头糕	[六十九]	七十三	肉丝菜汤面	[八十七]			
五十七	擂沙圆	[六十九]	七十四	肉丝炒面	[八十八]			
五十八	鸽蛋圆子	[七十]	七十五	肉丝两面黄	[八十九]			
五十九	重阳糕	[七十一]	七十六	煎面、煎馄饨	[九十]	九十二	冰冻绿豆汤	[一〇六]
六十	金团	[七十二]	七十七	开洋葱油拌面	[九十一]	九十三	糟香田螺	[一〇七]
六十一	百果蜜糕	[七十三]	七十八	荤浇面	[九十二]	九十四	面筋百页	[一〇八]
六十二	定胜糕	[七十四]	七十九	素浇面	[九十三]	九十五	桂花糖芋芳	[一〇九]
六十三	寿桃	[七十五]	八十	虾子绍纱馄饨、荠菜肉馄饨	[九十四]	九十六	糖藕	[一一〇]
六十四	如意糕	[七十六]						

目

录

发面

- | | | |
|----|----------------|-------|
| 一 | 百果油包、水晶包、猪油豆沙包 | [十] |
| 二 | 鲜肉大包、鸭肉大包、鸡肉大包 | [十一] |
| 三 | 茄汁松仁钳花包 | [十二] |
| 四 | 奶黄墨鱼包 | [十三] |
| 五 | 素什锦包 | [十四] |
| 六 | (附：素什锦馅心原料) | |
| 七 | 素蟹粉包 | [十五] |
| 八 | 素肉包 | [十六] |
| 九 | 素菜包 | [十七] |
| 十 | 香菇素菜包 | [十八] |
| 十一 | 葡萄开花包 | [十九] |
| 十二 | 豌豆秋叶包 | [二十] |
| 十三 | 桃蓉寿桃包 | [二十一] |
| | 双酿莲花包 | [二十二] |

酥面

- | | | |
|-----|----------|-------|
| 十四 | 火腿萝卜丝酥饼 | [二十四] |
| 十五 | 枣泥酥饼 | [二十五] |
| 十六 | 三丝眉毛酥 | [二十六] |
| 十七 | 冬蓉枇杷酥 | [二十七] |
| 十八 | 玫瑰百果盒子酥 | [二十八] |
| 十九 | 山楂藕酥 | [二十九] |
| 二十 | 菊花酥饼、兰花酥 | [三十] |
| 二十一 | 八珍酥饼 | [三十一] |
| 二十二 | 果仁荷花酥 | [三十二] |
| 二十三 | 鸳鸯酥 | [三十三] |
| 二十四 | 五仁梅花酥 | [三十四] |
| 二十五 | 松仁蝙蝠酥 | [三十五] |
| 二十六 | 干贝莴笋白兔酥 | [三十六] |
| 二十七 | 银耳龟肉酥饼 | [三十七] |
| 二十八 | 苹果酥 | [三十八] |
| 二十九 | 葱油腰果元宝酥 | [三十九] |
| 三十 | 净素月饼 | [四十] |

呆面

- | | | |
|-----|---------|-------|
| 三十一 | 凤尾烧卖 | [四十二] |
| 三十二 | 菜肉蒸饺 | [四十三] |
| 三十三 | 蟹粉小笼 | [四十四] |
| 三十四 | 鲜肉小笼 | [四十五] |
| 三十五 | 鱼翅汤包 | [四十六] |
| 三十六 | 糯米烧卖 | [四十八] |
| 三十七 | 鱼茸金鱼饺 | [四十九] |
| 三十八 | 花色饺 | [五十] |
| 三十九 | 香菜鲜肉冠顶饺 | [五十一] |
| 四十 | 芹黄鸡茸知了饺 | [五十二] |
| 四十一 | 笋肉青菜饺 | [五十三] |
| 四十二 | 虾肉兰花饺 | [五十四] |
| 四十三 | 猪油百果松糕 | [五十六] |
| 四十四 | 猪油糖年糕 | [五十七] |
| 四十五 | 猪油薄赤糕 | [五十八] |

米面



发面

发面，也称发酵面团。这里介绍的发面品种采用老酵或采用即发干酵母进行发酵。

老酵发酵是面粉加老酵加水揉和成团，静置一至三小时，再加碱中和酸性，加发醇粉揉匀。老酵与面粉的比例一般为一比五左右（视季节、气温变化）。

即发干酵母发酵是面粉加即发干酵母加水揉和成团，需加少量糖、发醇粉助酵，用轧面机轧几遍，使面团组织紧密。即发干酵母与面粉的比例为一比五百左右。

一 百果油包、水晶包、猪油豆沙包

百果油包、水晶包、猪油豆沙包为甜馅品种。以发酵面团作皮蒸制而成。

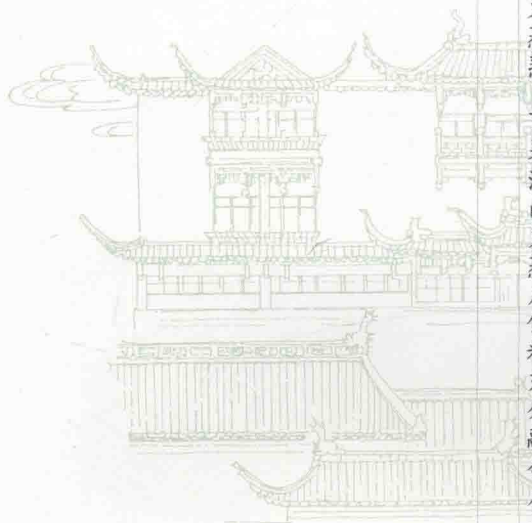
馅心

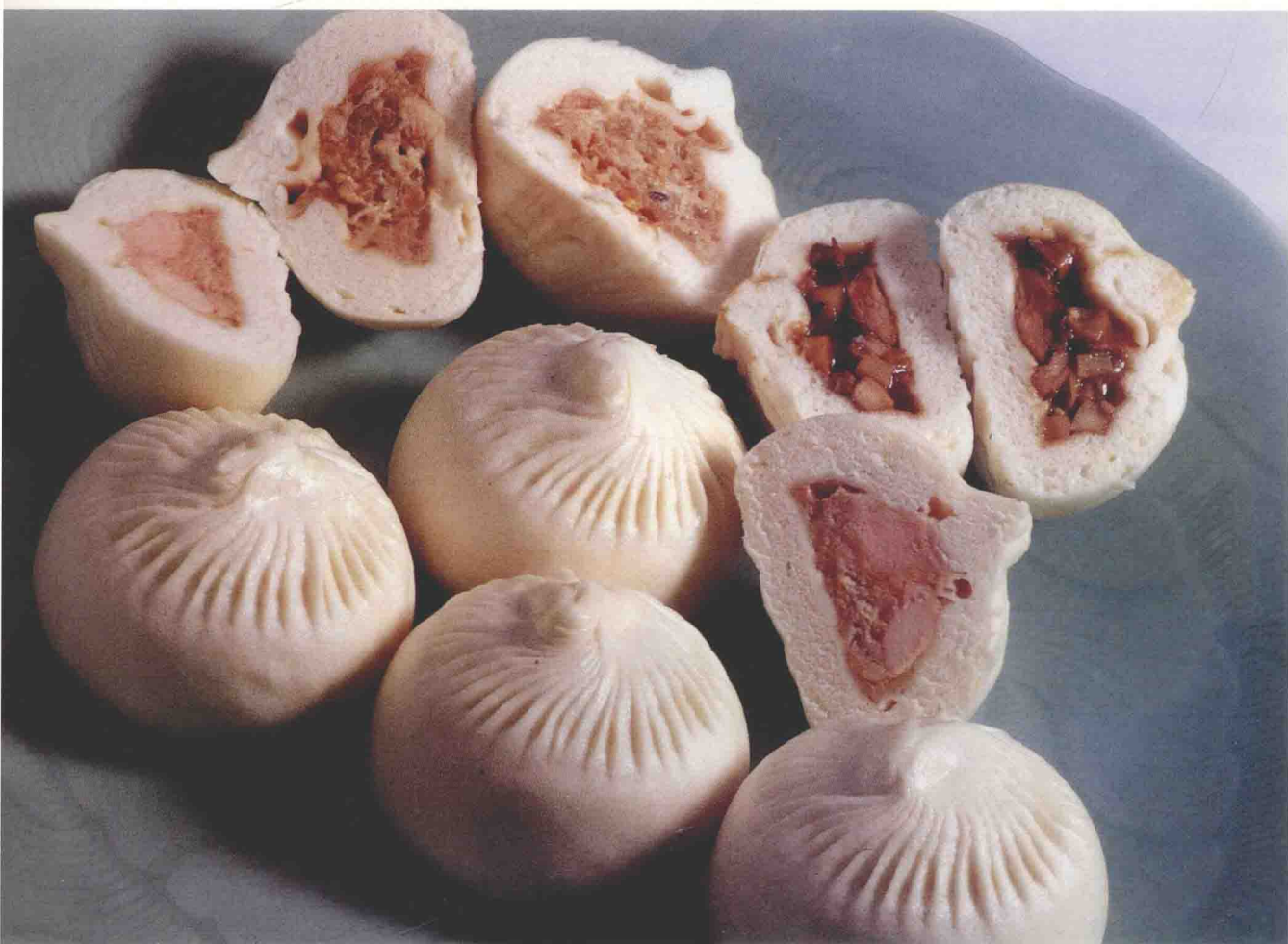
(一) 百果油包馅 将核桃仁、红瓜、糖金橘、糖青梅、红枣切成细粒，加入熟白芝麻、糖猪板油丁、绵白糖拌和即成。

(二) 水晶包馅 将新鲜猪板油撕去筋膜，加绵白糖、精盐渍后，切成丁，再加糖、桂花拌和（一般猪板油与糖的比例为一比一左右）。

(三) 猪油豆沙包馅 将赤豆煮酥、磨细、沥干。锅中放油，先把糖熬溶化后，放入沥干豆沙泥，炒至豆沙不沾锅铲，倒入盛器冷却即成。

成形 将发酵面摘成大小均匀的坯子，然后擀成中间厚、四周薄的圆皮，先放入一点豆沙，再放百果馅（或水晶包馅、猪油豆沙包馅），捏拢收口，成为坯皮厚薄均匀、馅心居中的光头包，上笼旺火蒸熟。百果油包复蒸后馅料充分融合在一起，吃口更佳。





二 鲜肉大包、鸭肉大包、鸡肉大包

鲜肉、鸡肉、鸭肉大包以猪夹心肉（或鸡肉、鸭肉）等为主要馅料，发酵面团作皮蒸制而成。

馅心

（一）鲜肉馅 先将肉皮去净油膘，加水、葱、姜煮熟，捞出放入绞肉机绞碎，再放入去掉葱姜后的原汤熬煮，待肉皮酥烂、汤稠浓时，倒入盘内冷透，即成肉皮冻，使用前，取出绞成皮冻末。猪夹心肉绞碎，加盐、绍酒、味精、糖、麻油、葱姜汁拌和，再逐步加水拌打上劲（一般加水量是猪夹心肉的百分之四十至百分之五十），最后加皮冻拌和即成。

（二）鸡肉馅 用嫩鸡剔除大骨斩成小块，加入绍酒、葱姜汁、盐、味精、蛋清、淀粉拌和上浆，待用。包捏时先加鲜肉馅（制法与鲜肉大包相同）再加一块鸡肉。

（三）鸭肉馅 先将笋丁、香菇丁煸炒一下，放入熟鸭丁，加绍酒、葱姜汁，煸炒出香味，加酱油、盐、少量糖、胡椒粉、水烧滚后，加味精勾芡，淋上油，出锅冷却即成。

成形 采用褶裥的花纹包形态。将发酵面摘成大小均匀的坯子，然后擀成中间厚、四周薄的圆皮，放入馅心，提拢，边褶裥边收口，成为坯皮厚薄均匀、馅心居中、带褶裥的鲜肉大包生坯。如采用老酵发酵的，即可上笼蒸；如采用即发干酵母发酵的，要静置饧发后才可上笼蒸。蒸时，必须采用旺火沸水，时间约十二分钟。

三 茄汁松仁钳花包

茄汁松仁钳花包以熟松仁、糖冬瓜、番茄酱、番茄沙司等为馅料，发酵面团作皮蒸制而成。

馅心 先用猪油将番茄酱、番茄沙司煸炒至猪油成红色，略加水烧滚勾芡冷却。再放入切成骰子丁的熟松仁、糖冬瓜、糖、少量白醋，拌和即成。

成型 面团摘成大小均匀的坯子，擀成中间厚、四周薄的圆皮，放入茄汁松仁馅心，包捏成光头包，用花钳夹，沿四周钳出花印，上笼旺火蒸熟。

