

【中華名食】CHINESE DELICACIES

介紹滬式名菜美點的风味特色、歷史由來、
選材技巧、製作方法、質量鑒定及食用技巧。
提供尋覓道地美食途徑，本地名廚
指點製作訣竅。

上海

Shanghai Cuisine

菜

歐陽甫中編著

萬里機構・飲食天地出版社出版



【中華名食】

上海菜

歐陽甫中編著

萬里機構・飲食天地出版社出版

中華名食——【上海菜】

編著者

歐陽甫中

編輯

余紅霞

設計

王妙玲 朱 靜

出版者

萬里機構・飲食天地出版社

香港鰂魚涌英皇道1065號東達中心1305室

電話：2564 7511 傳真：2565 5539

網址：<http://www.wanlibk.com>

發行者

香港聯合書刊物流有限公司

香港新界大埔汀麗路36號中華商務印刷大廈3字樓

電話：2150 2100 傳真：2407 3062

電郵：info@suplogistics.com.hk

台灣總代理

聯合出版有限公司

台北縣新店市中正路542-3號4樓

電話：02 2218 0345 傳真：02 2218 1011

承印者

中華商務彩色印刷有限公司

出版日期

二〇〇七年六月第一次印刷

版權所有・不准翻印

ISBN 978-962-14-3419-7

Published in Hong Kong

【中華名食】

出版說明



中國幅員廣闊，人口眾多。不同的歷史背景、地理環境和風俗習慣，令各處地方的飲食原材料供應、烹飪技巧的運用和調味料的配合均出現千差萬別，形成了不同地域的飲食風味特色。所謂「一方水土養一方人，一方天地築一方口味」，各個地方菜肴在漫長歷史演變過程中歸類為不同的菜系，各自擁有獨特鮮明的個性。如北京有譽滿全球的「北京烤鴨」，湖南有名貫三湘的「剁椒魚頭」，四川有風靡全國的「酸菜魚」，浙江有流傳千古的「東坡肉」，而粵菜廚師憑其高超的海鮮和鮑參翅肚的烹調技藝於上世紀末大舉「北伐」，更一度使中華大地處處掀起吃廣東菜的熱潮呢！

中國飲食在世界上素享盛譽，昔日孫中山先生曾謂「...唯飲食一道之進步，至今尚為各國所不及」，如今中國餐館遍佈世界各地，飲食業也成為華僑和華裔人士最普遍謀生的行業。不過在今天「地球村」年代，資訊發達，運輸及交通日形方便，地域距離感日短，「融匯菜式」（Fusion Cuisine）之泛濫遂成為不可避免的現實。在這樣的情況下，如何既能保留各個菜系優良的傳統，又能吸收不同地域菜式的優點，還能迎合目前的健康要求呢？這是擺在飲食業從業員和美食追求者面前要迫切解決的課題。

為了使讀者能夠清晰了解中華美食的情況，我們邀請了中國內地餐飲行業的精英和飲食協會的老師提供資料及參與部分內文的編寫。首先出版了簡體字版本的「中國名吃廚藝薈萃」系列，在中國內地發行，然後再在簡體字版本的基礎上，修訂內容和版面，加入香港名廚的點評，出版了這套繁體字版本的「中華名食」系列，使內容更為適合大中華地區讀者的需求。各位只要一書在手，當可了解中國不同地域名食的風味特色、歷史由來、選材技巧、具體製作方法、製作鑒定及食用技巧等知識。有了這個穩固的基礎後，在烹調技藝上精益求精，進行菜式的改良創新就會更為得心應手。此外，繁體字版本還增加了一些旅遊資料，方便讀者往菜系「原產地」尋覓美食時起嚮導的作用。

本書繁體字版本的出版，蒙香港多個飲食專業團體包括「香港稻苗學會」、「香港中廚師協會」等的鼎力支持，在此一併致以萬二分的謝意。

博採眾長

上海菜

上海，位於長江三角洲。因其沿江濱海，氣候溫暖，四季分明，物產豐富，全年盛產魚蝦，四時蔬菜常青；又因其地處交通樞紐，採購各地特產極其方便，故有着良好的飲食資源和飲食發展條件。

自1843年開埠以來，隨着工商業的發展，四方商賈雲集上海，酒樓飯店應運而生。到二十世紀三、四十年代，各種地方菜館林立，有京、廣、蘇、揚、錫、杭、閩、川、徽、潮、湘以及上海本地菜等16個幫別；同時，還有素菜、清真菜、各式西菜、西點等，這些美食在上海相互取長補短、融匯貫通、博採眾長，發展成為有獨特風味的上海風味菜系。

上海菜選料講究新鮮。選用四季時令蔬菜；魚以江、浙兩省產品為主，取活為上，一年四季都當場活殺烹製。





烹調方法原來以燒、蒸、煨、窩、炒並重，逐漸轉為以燒、生煏、滑炒、蒸為主，其中以生煏、滑炒為最多，特別善烹四季河鮮。

口味原來以濃湯、濃汁厚味為主，後來逐步變為滷汁適中，既有清淡素雅，也有濃油赤醬，講究鮮嫩、色調，鮮鹹適口。特別是夏秋季節的糟味菜肴，香味濃郁，頗有特色。

另外，上海城隍廟的小吃，歷史悠久，風味獨特，與長沙火宮殿、南京夫子廟、北京天橋並稱為中國四大小吃勝地。

本卷編輯時，緊扣「名吃」二字，結合上海菜系特點，以菜式為主，名點、小吃相輔，所選菜式傳統與新近創新並舉、外幫菜與本地菜精選薈萃，力圖充分、全面地體現上海菜系的精華風貌。

【目錄】

出版說明 3

博採眾長上海菜 4

【名菜名湯篇】..... 12

三黃油雞 16

錦江烤鴨 18

鹽水鴨 20

楓涇丁蹄 22

乳腐肉 24

竹筍醃鮮 26

太后肉 28

糟鉢頭 30

紅燒圈子 34

松江鱸魚 36



青魚下巴甩水	38
湯卷	40
青魚禿肺	42
煙鮓魚	44
燒白桃	46
白汁魚	48
瓜薑魚絲	52
生燒草魚豆腐	54
氽四鰓鱸魚湯	56
雪菜黃魚湯	58
苔條黃魚	60
松仁魚米	62
清炒鱔糊	64
網油清蒸鱔魚	66

清蒸鯽魚	68
白汁桂魚	70
蝦子大烏參	74
龍井蝦仁	76
油爆河蝦	78
水晶蝦仁	80
清炒蝦仁	82
乾燒明蝦	84
火燒赤壁	86
芙蓉蟹斗	88
菊花對蟹	90
爛雞魚翅	92
細滷明骨	94
乾貝冬瓜球	96



雞汁排翅	98
紅燒羊肉	100
裹燒牛肉	102
砂鍋牛尾	104
生煸草頭	108
烤櫻桃	110
全家福	112
茄汁蘆筍	114

【名點小吃篇】..... 116

蟹殼黃	118
城隍廟梨膏糖	119
蘿蔔絲酥餅	120
高橋鬆餅	121

南翔小籠饅頭	122
生煎饅頭	123
搗沙圓	124
排骨年糕	125
城隍廟五香豆	128
眉毛酥	129
鴛鴦雞粥	130
蒸拌冷麵	131
陽春麵	132
五香烤麩	133
雞火乾絲	134
白肚	135
八寶辣醬	136
龍園豆腐	137



美食之旅在上海 138

附錄 152

材料的認識和選擇 152

斤兩的換算 156

香港的「外省」菜館 157

為本書菜式進行點評之名廚 ... 159

鳴謝 160





【名菜名湯】

篇





三黃油雞

色澤金黃，皮脆肉嫩
滋味異常鮮美
久吃不厭

歷史淵源

三黃油雞是上海浦東地區的一道名肴。始於清代的民間酒店，因其用料是上海浦東三黃雞，故稱三黃油雞；又因烹雞時不加調味白煮而成，食用時隨吃隨斬，故又稱「白斬雞」。

此菜最早來源於戰國時代楚國的宮廷名菜露雞。據郭沫若考證：露雞即滷雞，選用嫩母雞投入五味調和的滷汁中煮熟而成，經歷代相傳而成為宮廷及民間的一款佳肴；在演化過程中製法又分成紅、白兩種，紅者為燒雞，白者即現在的白斬雞，也就是三黃油雞。

上海開埠後，白斬雞也從鄉村走進都市，興旺發達始於上世紀40年代，其中最具代表性的有馬永齋熟食店的「三黃油雞」和小紹興雞粥店的「小紹興白斬雞」。

