

中国名吃
厨艺荟萃

上海名吃

欧阳甫中 / 编 著

历史名菜
轶闻趣事

文化
广东

广州出版社
GUANG ZHOU CHU BAN SHE

图书在版编目 (CIP) 数据

中国名吃厨艺荟萃. 上海名吃/欧阳甫中编著. —广州:
广州出版社, 2005. 5

ISBN 7-80655-909-4

I. 中… II. 欧… III. ①饮食—文化—上海市
②菜谱—上海市 IV. TS971

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第041797号

书 名: 中国名吃厨艺荟萃

出版发行: 广州出版社

地 址: 广州市人民中路同乐路10号 邮编: 510121

主 编: 姜 璇

责任编辑: 易 文

文字编辑: 李书芳

责任校对: 李 璇 罗 书

装帧设计: 蓝 丽 王淡容

印 刷: 广州伟龙印刷制版有限公司

地 址: 广州市沙河沙太公路银利工业村一幢四楼

规 格: 850毫米×1168毫米 1/32

总 印 张: 30

总 字 数: 900千

印 数: 1~5000套

版 次: 2005年10月第1版

印 次: 2005年10月第1次

书 号: ISBN 7-80655-909-4/TS · 65

册 定 价: 148. 80元 (全六册)

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换!

中国名吃
厨艺荟萃

上海名吃

欧阳甫中 / 编 著



广州出版社
GUANG ZHOU CHU BAN SHE

出版说明

中国的饮食在世界上是享有盛誉的。孙中山先生在其《建国方略》一书中说：“我中国近代文明进化，事事皆落人之后，惟饮食一道之进步，至今尚为各国所不及。”孙中山先生的这一论述十分正确。中华文明到了近代，被西方文明冲击得七零八落，唯有中国餐馆一枝独秀，甚至登陆欧美，遍布全球，所向披靡。至今，世界上几乎每一个角落都有中餐馆。华侨和华裔外籍人在海外谋生，经营最普遍的产业便是餐饮业。

中国地大物博，有34大省及行政区，每一省区又有不同的地方饮食风味特色。所谓“一方水土养一方人，一方天地筑一方口味。”如北京有誉满全球的“北京烤鸭”，湖南有名贯三湘的“剁椒鱼头”；四川有风靡全国的“酸菜鱼”，浙江有流传千年的“东坡肉”。

为了弘扬中华饮食文化，我们聘请了一批精干的编辑队伍，邀请全国各地餐饮行业的厨师精英及饮食协会的老师提供资料并参与部分内文的编写，编撰出版了《中国名吃厨艺荟萃》。这套书按中国34大省及行政区共列为34卷，每一卷书中皆介绍了中国各地的名吃(包括其风味特色、历史由来、选材技巧、具体制作方法、制作鉴定及食用技巧或禁忌等)。书中还配有大量精美的菜图，达到了鉴赏名吃、指导操作的实效。

“金无足赤，美无完美”，书中如有漏洞，敬望方家及读者指正。

姜璇
2005年09月





上海，位于长江三角洲。因其沿江滨海，气候温暖，四季分明，物产丰富，全年盛产鱼虾，四时蔬菜常青；又因其地处交通枢纽，采购各地特产极其方便，故有着良好的饮食资源和饮食发展条件。



自1843年开埠以来，随着工商业的发展，四方商贾云集上海，酒楼饭店应运而生。到二十世纪三、四十年代，各种地方菜馆林立，有京、广、苏、扬、锡、杭、闽、川、徽、潮、湘以及上海本地菜等16个帮别；同时，还有素菜、清真菜、各式西菜、西点等，这些美食在上海相互取长补短、融汇贯通、博采众长，发展成为有独特风味的上海风味菜系。



上海菜选料讲究新鲜。选用四季时令蔬菜；鱼以江、浙两省产品为主，取活为上，一年四季都当场活杀烹制。

烹调方法原来以烧、蒸、煨、窝、炒并重，逐渐转为以烧、生煸、滑炒、蒸为主，其中以生煸、滑炒为最多，特别善烹四季河鲜。



口味原来以浓汤、浓汁厚味为主，后来逐步变为卤汁适中，既有清淡素雅，也有浓油赤酱，讲究鲜嫩、色调，鲜咸适口。特别是夏秋季节的糟味菜肴，香味浓郁，颇有特色。

另外，上海城隍庙的小吃，历史悠久，风味独特，与长沙火宫殿、南京夫子庙、北京天桥并称为中国四大小吃胜地。



本卷编辑时，紧扣“名吃”二字，结合上海菜系特点，以菜式为主，名点、小吃相辅，所选菜式传统与新近创新并举、外帮菜与本地菜精选荟萃，力图充分、全面地体现上海菜系的精华风貌。

编者

目录

名菜篇

鸡鸭、猪肉类

10 三黄油鸡

- 10 风味简介
- 10 历史渊源
- 10 选材
- 11 制作方法
- 11 制作鉴定
- 11 食用技巧

12 八宝鸭

- 12 风味简介
- 12 历史由来
- 13 选材
- 13 制作方法
- 13 制作鉴定
- 13 食用禁忌

14 锦江烤鸭

- 14 风味简介
- 14 相关由来
- 15 选材
- 15 制作方法
- 15 制作鉴定
- 15 食用技巧

16 盐水鸭

- 16 风味简介
- 16 历史由来
- 17 选材
- 17 制作方法
- 17 制作鉴定
- 17 食用技巧

18 枫泾丁蹄

- 18 风味简介
- 18 历史由来

- 19 选材
- 19 制作方法
- 19 制作鉴定
- 19 食用技巧

20 乳腐肉

- 20 风味简介
- 20 相关由来
- 21 选材
- 21 制作方法
- 21 制作鉴定
- 21 食用技巧

22 白切肉

- 22 风味简介
- 22 历史由来
- 23 选材
- 23 制作方法
- 23 制作鉴定
- 23 食用技巧

鱼类

24 松江鲈鱼

- 24 风味简介
- 24 相关历史
- 25 选材
- 25 制作方法
- 25 制作鉴定
- 25 食用价值

26 青鱼下巴甩水

- 26 风味简介
- 26 相关历史
- 27 选材
- 27 制作方法

27 制作鉴定
27 食用禁忌

28 汤卷

28 风味简介
28 相关历史

29 选材

29 制作方法

29 制作鉴定

29 食用价值

30 青鱼秃肺

30 风味简介

30 历史渊源

31 选材

31 制作方法

31 制作鉴定

31 食用价值

32 烟鲳鱼

32 风味简介

32 历史由来

33 选材

33 制作方法

33 制作鉴定

33 食用技巧

34 烧白桃

34 风味简介

34 历史由来

35 选材

35 制作方法

35 制作鉴定

35 食用禁忌

36 白汁鱼

36 风味简介

36 相关历史

37 选材

37 制作方法

37 制作鉴定

37 食用禁忌

38 苔条黄鱼

38 风味简介

38 历史由来

38 选材

39 制作方法

39 制作鉴定

39 食用价值

40 松仁鱼米

40 风味简介

40 历史由来

41 选材

41 制作方法

41 制作鉴定

41 食用禁忌

42 清炒鳊糊

42 风味简介

42 相关由来

43 选材

43 制作方法

43 制作鉴定

43 食用技巧

44 瓜姜鱼丝

44 风味简介

44 历史由来

45 选材

45 制作方法

45 制作鉴定

45 食用禁忌

46 网油清蒸鲥鱼

46 风味简介

46 相关由来

47 选材

47 制作方法

47 制作鉴定

47 食用技巧

48 清蒸鲫鱼

48 风味简介

48 历史由来

49 选材

49 制作方法

49 制作鉴定

49 食用价值

50 白汁桂鱼

50 风味简介

50 历史由来

51 选材

51 制作方法

51 制作鉴定

51 食用禁忌

海鲜类

52 芙蓉蟹斗

52 风味简介

52 历史由来

52 选材

53 制作方法

53 制作鉴定

53 食用禁忌

54 水晶虾仁

54 风味简介

54 历史由来

55 选材
55 制作方法
55 制作鉴定
55 食用禁忌
56 清炒虾仁
56 风味简介
56 相关历史
57 选材
57 制作方法
57 制作鉴定
57 食用价值
58 火烧赤壁
58 风味简介
58 相关由来
59 选材
59 制作方法
59 制作鉴定
59 食用场合
60 干烧明虾
60 风味简介
60 相关历史
61 选材
61 制作方法
61 制作鉴定
61 食用技巧
62 菊花对蟹
62 风味简介
62 历史由来
63 选材
63 制作方法
63 制作鉴定
63 食用技巧
64 龙井虾仁

64 风味简介
64 历史由来
65 选材
65 制作方法
65 制作鉴定
65 食用价值
66 油爆河虾
66 风味简介
66 相关由来
67 选材
67 制作方法
67 制作鉴定
67 食用禁忌
68 虾子大乌参
68 风味简介
68 历史渊源
69 选材
69 制作方法
69 制作鉴定
69 食用禁忌
70 烂鸡鱼翅
70 风味简介
70 相关由来
71 选材
71 制作方法
71 制作鉴定
71 食用价值
72 细卤明骨
72 风味简介
72 历史由来
73 选材
73 制作方法
73 制作鉴定
73 食用禁忌

74 干贝冬瓜球
74 风味简介
74 历史由来
74 选材
75 制作方法
75 制作鉴定
75 食用价值
76 鸡汁排翅
76 风味简介
76 历史渊源
76 选材
77 制作方法
77 制作鉴定
77 食用价值

野味类

78 扒牛头
78 风味简介
78 相关由来
79 选材
79 制作方法
79 制作鉴定
79 食用禁忌
80 整扒熊掌
80 风味简介
80 相关知识
81 选材
81 制作方法
81 制作鉴定
81 食用技巧
82 红烧羊肉
82 风味简介

- 82 | 历史由来
83 | 选材
83 | 制作方法
83 | 制作鉴定
83 | 食用禁忌
84 | 裹烧牛肉
84 | 风味简介
84 | 相关由来
84 | 选材
85 | 制作方法
85 | 制作鉴定
85 | 食用技巧
86 | 砂锅牛尾
86 | 风味简介
86 | 相关轶闻
87 | 选材
87 | 制作方法
87 | 制作鉴定
87 | 食用禁忌
88 | 烤樱桃
88 | 风味简介
88 | 历史由来
89 | 选材
89 | 制作方法
89 | 制作鉴定
89 | 食用禁忌

其它类

- 90 | 红烧圈子
90 | 风味简介
90 | 历史由来
90 | 选材

- 91 | 制作方法
91 | 制作鉴定
91 | 食用技巧
92 | 全家福
92 | 风味简介
92 | 历史由来
92 | 选材
93 | 制作方法
93 | 制作鉴定
93 | 食用禁忌
94 | 竹笋腌鲜
94 | 风味简介
94 | 历史由来
95 | 选材
95 | 制作方法
95 | 制作鉴定
95 | 食用禁忌
96 | 太后肉
96 | 风味简介
96 | 历史由来
97 | 选材
97 | 制作方法
97 | 制作鉴定
97 | 食用禁忌
98 | 生烧草鱼豆腐
98 | 风味简介
98 | 相关由来
99 | 选材
99 | 制作方法
99 | 制作鉴定
99 | 食用价值
100 | 生煊草头
100 | 风味简介
100 | 历史由来

- 101 | 选材
101 | 制作方法
101 | 制作鉴定
101 | 食用技巧
102 | 茄汁芦笋
102 | 风味简介
102 | 历史由来
103 | 选材
103 | 制作方法
103 | 制作鉴定
103 | 食用禁忌

鱼肉汤

- 104 | 氽四鳃鲈鱼汤
104 | 风味简介
104 | 历史由来
105 | 选材
105 | 制作方法
105 | 制作鉴定
105 | 食用价值
106 | 雪菜黄鱼汤
106 | 风味简介
106 | 相关传说
107 | 选材
107 | 制作方法
107 | 制作鉴定
107 | 食用价值

其它汤

- 108 | 糟钵头

名汤篇

名汤篇

- 108 风味简介
- 108 历史渊源
- 109 选材
- 109 制作方法
- 109 制作鉴定
- 109 食用禁忌

甜点类

- 110 蟹壳黄
 - 110 风味简介
 - 110 相关由来
 - 111 选材
 - 111 制作方法
 - 111 制作鉴定
 - 111 食用技巧
- 112 城隍庙梨膏糖
 - 112 风味简介
 - 112 历史渊源
 - 113 选材
 - 113 制作方法
 - 113 制作鉴定
 - 113 食用价值
- 114 萝卜丝酥饼
 - 114 风味简介
 - 114 相关由来
 - 114 选材
 - 115 制作方法
 - 115 制作鉴定
 - 115 食用技巧及人群
- 116 高桥松饼
 - 116 风味简介
 - 116 历史由来
 - 116 选材

- 117 制作方法
- 117 制作鉴定
- 117 食用技巧

餐点类

- 118 南翔小笼馒头
 - 118 风味简介
 - 118 历史由来
 - 119 选材
 - 119 制作方法
 - 119 制作鉴定
 - 119 食用技巧
- 120 生煎馒头
 - 120 风味简介
 - 120 历史由来
 - 120 选材
 - 121 制作方法
 - 121 制作鉴定
 - 121 食用技巧
- 122 擂沙圆
 - 122 风味简介
 - 122 历史由来
 - 123 选材
 - 123 制作方法
 - 123 制作鉴定
 - 123 食用技巧
- 124 油氽馒头
 - 124 风味简介
 - 124 相关由来
 - 125 选材
 - 125 制作方法
 - 125 制作鉴定
 - 125 食用技巧

- 126 排骨年糕
 - 126 风味简介
 - 126 相关传说
 - 127 选材
 - 127 制作方法
 - 127 制作鉴定
 - 127 食用技巧

其它类

- 128 城隍庙五香豆
 - 128 风味简介
 - 128 历史由来
 - 129 选材
 - 129 制作方法
 - 129 制作鉴定
 - 129 食用技巧
- 130 眉毛酥
 - 130 风味简介
 - 130 相关轶闻
 - 130 选材
 - 131 制作方法
 - 131 制作鉴定
 - 131 食用技巧

米制品类

- 132 鸳鸯鸡粥
 - 132 风味简介
 - 132 相关由来
 - 132 选材
 - 133 制作方法
 - 133 制作鉴定

133 食用禁忌
134 小绍兴鸡粥

- 134 风味简介
134 历史渊源
135 选材
135 制作方法
135 制作鉴定
135 食用技巧

136 青团

- 136 风味简介
136 相关历史
136 选材
137 制作方法
137 制作鉴定
137 食用技巧

138 乔家栅粽子

- 138 风味简介
138 历史由来
139 选材
139 制作方法
139 制作鉴定
139 食用技巧

面制品类

140 蒸拌冷面

- 140 风味简介
140 相关历史
141 选材
141 制作方法
141 制作鉴定
141 食用技巧

142 阳春面

- 142 风味简介
142 历史由来
143 选材
143 制作方法
143 制作鉴定
143 食用技巧

144 五香烤麸

- 144 风味简介
144 历史由来
145 选材
145 制作方法
145 制作鉴定
145 食用技巧

其它类

146 黄浆

- 146 风味简介
146 相关由来
147 选材
147 制作方法
147 制作鉴定
147 食用禁忌

148 鸡火干丝

- 148 风味简介
148 历史由来
149 选材
149 制作方法
149 制作鉴定
149 食用禁忌

150 糟田螺

- 150 风味简介
150 历史由来

- 151 选材
151 制作方法
151 制作鉴定
151 食用技巧

152 白肚

- 152 风味简介
152 相关由来
153 选材
153 制作方法
153 制作鉴定
153 食用技巧

154 熟白肉

- 154 风味简介
154 相关轶闻
155 选材
155 制作方法
155 制作鉴定
155 食用禁忌

156 八宝辣酱

- 156 风味简介
156 历史由来
157 选材
157 制作方法
157 制作鉴定
157 食用技巧

156 龙园豆腐

- 158 风味简介
158 历史由来
159 选材
159 制作方法
159 制作鉴定
159 食用禁忌

名菜篇

鸡、鸭、猪肉类

※三黄油鸡

●●风味简介●●

色泽金黄，皮脆肉嫩，滋味异常鲜美，久吃不厌。

●●历史渊源●●

三黄油鸡是上海浦东地区的一道名肴。始于清代的民间酒店，因其用料是上海浦东三黄鸡，故称三黄油鸡；又因烹鸡时不加调味白煮而成，食用时随吃随斩，故又称“白斩鸡”。

此菜最早来源于战国时代楚国的宫廷名菜露鸡。据郭沫若考证：露鸡即卤鸡，选用嫩母鸡投入五味调和的卤汁中煮熟而成，经历代相传而成为宫廷及民间的一款佳肴；在演化过程中又花开两枝：制法分成红、白两种，红者为烧鸡，白者即现在的白斩鸡，也就是三黄油鸡。

上海开埠后，白斩鸡也从乡村走进都市，兴旺发达始于上世纪40年代，其中最具代表性的有马永斋熟食店的“三黄油鸡”和小绍兴鸡粥店的“小绍兴白斩鸡”。

选材

(1) 材料

三黄鸡……1只1500克以上	葱……………10克
绍酒……………1.5克	姜……………10克
麻油……………少许	熟酱油或虾子酱油……1碟

(2) 选材窍门

必须选用脚黄、皮黄和嘴黄的“三黄”嫩母鸡为原料。



●● 制作方法 ●●

- (1) 鸡宰杀治净，先放入开水锅中烫一下，提起，再连续烫，反复几次，使鸡皮紧缩。
- (2) 再放入另一只锅内，加水适量，放葱、姜、绍酒，煮20分钟左右，将鸡翻身，再煮10分钟，至鸡浮起水面时捞起。
- (3) 放在凉开水中稍浸捞出，沥干水分，全身搽上麻油即成。

●● 制作鉴定 ●●

皮薄，质脆，色莹，肉嫩，味鲜。

●● 食用技巧 ●●

食用时改刀装盘，并供上熟酱油或虾子酱油一碟以蘸食。

※八宝鸭

●●风味简介●●

腹填八宝，滋味丰繁，香糯浓郁，肥而不腻，美味可口。

●●历史由来●●

八宝鸭是“上海老饭店”的保留传统名菜。

30年代的“上海老饭店”，有一位精灵的服务员听到一位食客谈起鸿运楼的八宝鸭味道很好，便打扮成顾客去鸿运楼买回了一只，并同厨师一起对菜肴反复剖析，加以改进，将原来折骨的八宝鸭改为不折骨，使外形保持挺拔、有立体感，馅心也从背脊上开刀后塞进去。第二天，成功推出此菜，风靡上海，而鸿运楼原来的菜色却被淹没了。

曲艺大师王永生品尝此菜后，编有一段上海说唱，其中一段唱道“八宝鸭味道香，店堂四处香味浓，角角落落都能闻得到，老鼠它鼻子特别灵，倾巢而出你抢我夺抢佳肴，抢佳肴。”



选 材

(1) 材料

鸭……约重1500克

笋丁，肉丁，火腿丁，栗子丁，鸡肫丁，冬菇丁，莲子，虾米，糯米饭，绍酒，酱油，白糖，味精，虾仁，湿淀粉，熟青豆，猪油若干

(2) 选材窍门

鸭子要肥，且以没有形成剪翅的嫩鸭为佳。

●● 制作方法 ●●

(1) 将肥壮嫩鸭宰杀治净，劈开背脊，剪去鸭脚，入沸水锅焯水后捞出洗净，沥干，在鸭身上抹上酱油。

(2) 将笋丁、肉丁、火腿丁、栗子丁、鸡肫丁、冬菇丁、莲子、虾米、糯米饭放入碗内，加绍酒、酱油、白糖、味精，拌和成馅放入鸭肚内。

(3) 将鸭子背朝上放入盛器，上笼蒸3~4小时，至鸭肉酥烂时取出翻扣在盘中。

(4) 炒锅烧热，下猪油，将虾仁滑熟取出，锅内留油少许，放笋片、冬菇片，加酱油少许，蒸鸭原汁适量。

(5) 烧沸后放虾仁和熟青豆，下湿淀粉少许勾芡，淋上猪油，出锅浇在鸭身上即成。

●● 制作鉴定 ●●

色泽红润，形状完整，鸭肉酥烂，腴香浓溢，汁浓味鲜。

●● 食用禁忌 ●●

本菜中的鸡肫丁与芥末、李子、花心薯等食物相克，笋则与羊肝相克，虾与黄瓜、维生素C相克。

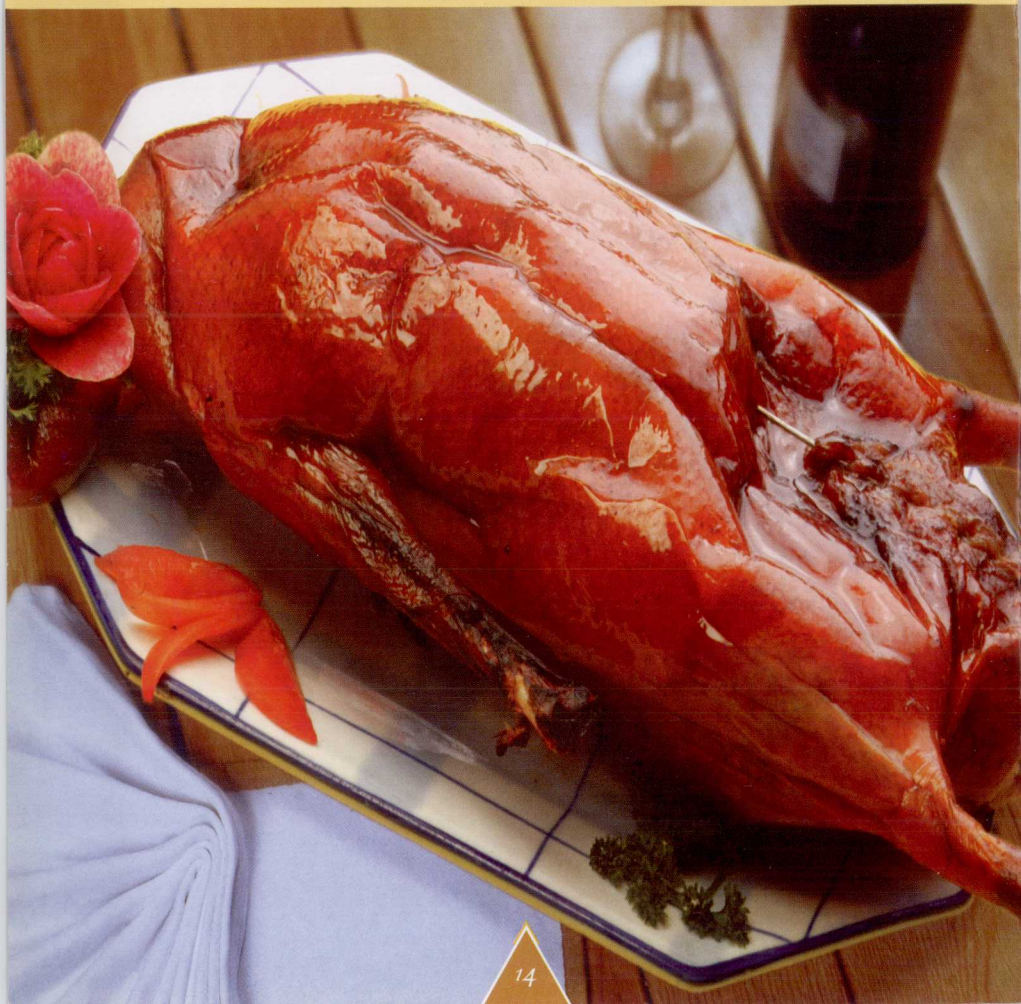
※ 锦江烤鸭

●● 风味简介 ●●

色泽金黄，皮脆肉香，肥而不腻，入口即化。

●● 相关由来 ●●

锦江烤鸭是上海锦江饭店在北京烤鸭的基础上，经过多年的潜心研究，摸索精制而成。历史虽然不久，但由于对传统做法进行了大胆改革，同时重新研制了佐料甜面酱的配方，使得吃起来风味更为鲜美，受到了各界的赞扬。





◎罗店养鸭场

选 材

(1) 材料

填鸭……………1只约6斤

(2) 选材窍门

最好选用上海郊县罗店的优质填鸭。

●● 制作方法 ●●

(1) 将鸭宰杀放血，烫毛，褪毛，浸卤，开膛，取内脏，洗涤，挂匀上色，晾皮。

(2) 将鸭入炉，挂在炉膛两边的铁杆上，起旺火烤，先脊背后全身，不断转动。

(3) 待烤至鸭身上色出油，即转文火继续烤至全身呈金黄色，油润发光，即已熟透，及时取出。

(4) 将烤鸭开片，趁热上桌，另加上荷叶饼、京葱、甜面酱等。

●● 制作鉴定 ●●

鸭体丰满，色泽金黄，澄亮明莹，鸭片细薄，脆嫩酥香，入口即化，无渣无油腻，口感清香。冷却后仍能保持酥脆，数小时不回软。

●● 食用技巧 ●●

锦江烤鸭独创烤鸭三吃：一吃鸭皮，其效果是皮酥脆；二吃鸭肉炒鸭丝或炒鸭片；三吃鸭骨烧汤，美味无比，经济实惠。