

中國名菜譜

第九輯

商業部飲食服務局編

輕工業出版社

1960年·北京

內 容 介 紹

上海是我国最大的工商業城市，近百年来，随着工商業的日益繁盛，飲食業也有了很大的發展，因此，聞名的菜館很多，除了上海本幫的而外，計有川、粵、湘、京、揚、錫、徽、寧、杭等十六个幫別，几乎全国各种風味的烹飪，都先后流入了上海。这些菜館在上海開設多年，相互影响，並根据消費者的爱好，在烹調技术上都有所改进与發展，很多名菜、名小吃具有独特的風味。为此，本輯特專門介紹了上海的名菜、名小吃。

本輯是由商業部飲食服务局在上海市第二商業局的大力支持下，分約上海著名厨师根据自己的經驗编写，並組織有关各菜館名厨师集体审訂的。共介紹了上海本幫、揚幫、寧幫、錫幫、蘇幫等四十余家著名菜館的名菜八十二种、名小吃四十五种，其中很多品种如鷄骨醬、蝦子大烏參、素燒鴨、水磨年糕等，都是膾炙人口、馳名国内外的。書中对各种菜点的制作方法介紹得很詳細，必要的附有圖解。

本輯可供全国各地飲食業厨师与职工們學習和参考，並可用做烹飪学校或厨师訓練班的教材。

中 國 名 菜 譜

第 九 輯

商業部飲食服务局編

輕工業出版社出版

(北京广安門內白廣路)

北京市書刊出版業營業許可證出字第 100 号

北京市印刷一厂印刷

新华書店科技發行所發行

各地新华書店經銷

787×1092 毫米 $\frac{1}{32}$ · 5 $\frac{14}{32}$ 印張 · 52,000 字

1960 年 3 月第 1 版

1960 年 3 月北京第 1 次印刷

印 数: 10,000 定 价: (1.0) 0.77 元

統一書号: 15042·939

目 录

名 菜

- | | |
|-------------------|------------------|
| 一、鷄骨醬····· 6 | 二、蝦子大烏參····· 7 |
| 三、白切肉····· 8 | 四、糟鉢頭····· 9 |
| 五、走油折嫩····· 11 | 六、扣三絲····· 13 |
| 七、肉絲黃豆湯····· 14 | 八、八寶鷄····· 14 |
| 九、炒鷄腰····· 16 | 十、紅燒鮰魚····· 17 |
| 十一、湯醬草頭····· 18 | 十二、椒鹽排骨····· 19 |
| 十三、大魚頭····· 20 | 十四、清炒鱸糊····· 22 |
| 十五、湯卷····· 23 | 十六、桂花肉····· 24 |
| 十七、竹筍醃鮮····· 26 | 十八、糟豬腳爪····· 27 |
| 十九、面筋百頁····· 28 | 二〇、明月紅松鷄····· 29 |
| 二一、蝦仁爛糊····· 30 | 二二、芙蓉蝦斗····· 32 |
| 二三、炸蝦黃油····· 33 | 二四、川四腮鱧····· 34 |
| 二五、南乳汁肉····· 35 | 二六、冰糖元蹄····· 36 |
| 二七、封膀····· 37 | 二八、桂花栗子····· 39 |
| 二九、出骨糟滷划水····· 39 | 三〇、冰糖燕窩····· 41 |
| 三一、蜜汁火腫····· 41 | 三二、蘭花鴿蛋····· 43 |
| 三三、五味鷄腿····· 44 | 三四、黃燻着甲····· 46 |
| 三五、鳳凰冷盆····· 47 | 三六、清蒸鰻魚····· 50 |
| 三七、下巴划水····· 51 | 三八、青魚禿肺····· 53 |
| 三九、炒蟹黃油····· 54 | 四〇、香糟扣肉····· 55 |
| 四一、脆鱧····· 55 | 四二、燒塘鯉魚····· 57 |
| 四三、燒圈子····· 58 | 四四、生炆草頭····· 59 |

- | | | | |
|-----------|----|-----------|-----|
| 四五、面拖鱈 | 60 | 四六、八宝辣醬 | 61 |
| 四七、糖醋帶魚 | 62 | 四八、馬鞍橋燒肉 | 63 |
| 四九、網油叉燒鷄 | 65 | 五〇、拌魚瓜 | 67 |
| 五一、虎皮鴿蛋 | 68 | 五二、蝴蝶海參 | 69 |
| 五三、清湯海底松 | 70 | 五四、蜜蜡蓮心 | 72 |
| 五五、美味醉鷄 | 72 | 五六、鍋燒河鰻 | 74 |
| 五七、苔菜拖黃魚 | 75 | 五八、黃魚參羹 | 75 |
| 五九、剝皮大烤 | 76 | 六〇、網油包鵝肝 | 77 |
| 六一、苔菜炸花生米 | 78 | 六二、炒梅蛤 | 79 |
| 六三、紅燒冰糖甲魚 | 80 | 六四、白汁老黃扒翅 | 81 |
| 六五、紅燒魚唇 | 82 | 六六、紅燒鰲裙 | 84 |
| 六七、清燉出骨甲魚 | 84 | 六八、口蘑扒廣肚 | 86 |
| 六九、素燒鴨 | 87 | 七〇、醋溜素黃魚 | 88 |
| 七一、炒素蝦仁 | 89 | 七二、熘素明蝦 | 91 |
| 七三、炒素蟹粉 | 97 | 七四、炒素腰花 | 93 |
| 七五、素火腿 | 94 | 七六、素肉松 | 95 |
| 七七、烤麩 | 96 | 七八、清燉鳳尾筍湯 | 97 |
| 七九、炒素鱸糊 | 97 | 八〇、炒二冬 | 98 |
| 八一、羅漢齋 | 99 | 八二、口蘑鍋巴湯 | 101 |

名 小 吃

- | | | | |
|----------|-----|---------|-----|
| 八三、蘿蔔酥餅 | 103 | 八四、棗泥鍋餅 | 104 |
| 八五、肉絲春卷 | 105 | 八六、嫩鷄餛飩 | 106 |
| 八七、棗泥盒子酥 | 107 | 八八、蟹壳黃 | 108 |
| 八九、盤香餅 | 110 | 九〇、糟田螺 | 111 |
| 九一、鷄肉大包 | 113 | 九二、鮮肉酥餅 | 114 |
| 九三、豬油夾沙粽 | 116 | 九四、生煎饅頭 | 118 |

- | | | | |
|------------|-----|------------|-----|
| 九五、蝦仁燒賣…… | 120 | 九六、油氽饅頭…… | 122 |
| 九七、桂花糖藕…… | 123 | 九八、桂花糖芋艿… | 125 |
| 九九、桂花糖油山芋 | | 一〇〇、湯包…… | 126 |
| …… | 126 | 一〇一、菜飯…… | 128 |
| 一〇二、油氽排骨年糕 | | 一〇三、鷄粥…… | 134 |
| …… | 132 | 一〇四、蝴蝶餃…… | 135 |
| 一〇五、冕頂餃…… | 137 | 一〇六、蘭花酥…… | 138 |
| 一〇七、豬油夾沙条头 | | 一〇八、南塘鷄头肉湯 | |
| 糕…… | 141 | …… | 142 |
| 一〇九、三蝦面…… | 143 | 一一〇、蝦肉蒸餛飩… | 144 |
| 一一二、斗糕…… | 145 | 一一三、蒸拌冷面…… | 149 |
| 一一四、肉餡湯糰…… | 150 | 一一五、搗沙圓…… | 152 |
| 一一六、豬油松糕…… | 153 | 一一七、蝦肉月餅…… | 156 |
| 一一八、豬油百果方糕 | | 一一九、鴿蛋圓子…… | 161 |
| …… | 158 | 一二〇、酒釀圓子…… | 163 |
| 一二一、豬油夾沙八宝 | | 一二二、水磨年糕…… | 167 |
| 飯…… | 166 | 一二三、开洋葱油面… | 169 |
| 一二四、重油酥餅…… | 170 | 一二五、南翔饅頭…… | 172 |
| 一二六、油氽魷魚…… | 173 | | |

名 菜

一、鷄 骨 醬

(从一至七共七种根据上海市德兴馆①制作經驗整理)

(一) 原 料

嫩鷄肉(除去头、脚、頸、 翅、鷄尾和肛門、帶 骨)	一斤一兩	醬色	三厘
葱段(一寸長)	五條	高湯	七兩半
料酒	一錢三分	熟豬油	一兩九錢
醬油	一兩三錢	水團粉	五錢
		白糖	一錢三分

(二) 制作方法

1. 把鷄肉斬成一寸半長、一寸二分寬的鷄塊，盛放于四寸圓盆中。

2. 將炒勺置于旺火上，放熟豬油(七錢)，倒進鷄塊，隨即顛翻几下，即加入料酒、醬油、白糖及醬色，炒到鷄肉呈紫紅色，汁滲近干，再加進高湯。待湯開，又加進熟豬油(六錢)，把炒勺挪到微火上“燻”約十分鐘。此時湯汁濃厚約剩三分之一左右，再把炒勺放到旺火上，用水團粉勾芡，然後加熟豬油(六錢)，顛翻几下，放入葱段，即可起鍋(最後汁僅一兩二錢左右抱緊鷄塊)。

(三) 特 點

此菜汁濃緊抱鷄塊，色澤如醬，故名。鷄肉肥嫩，口味

鮮香而稍甜，佐酒最宜。

① 德興館創設在上海市南市十六舖與如路口，有五十年的歷史。該地為流行、水果行以及渡江菜農、船民匯集的鬧市。該店以經營上海本地菜為主，菜餚以質濃油重見稱，如炒肉、咸肉、炒三鮮及盆裝菜等，極適合勞動人民口味。合營以後，對經營管理與烹調技術，均有很大改進與提高，更為遠近顧客所歡迎。該店名廚師楊和生的拿手菜“蝦子大烏參”、“鷄髓肉”等，烹調取料均有獨特之處，為上海本地菜中的出名者。

二、蝦子大烏參

(一) 原 料

干大烏參	六兩	醬色	六分
干蝦子	三錢七分	水團粉	一兩三錢
料酒	三錢一分	紅燒肉滷	一兩二錢
葱	六分	高湯	三兩一錢
醬油	一兩二錢	熟豬油	二斤(耗三兩八錢)
白糖	一兩九錢		

(二) 製作方法

1. 把原只大烏參投入杠炭火內，將參的外面一層黑色硬皮燒焦，一次約可投入五、六只，用鐵筷不停地將大烏參翻身，以免燒焦參肉。約一分鐘左右，即取出，浸在冷水中，十二小時之後，換去水，放入鋼精鍋中，加水（一般一斤參用五斤水）蓋好。用旺火燒開後，端離火口，揭開蓋，使其冷透（約隔九小時）後剝去硬皮，用剪刀剪開參肚，挖去內臟、沙質和參肚里貼近參肉的一層黃膜，用水沖洗干淨。再放入冷水鋼精鍋中，蓋住蓋煮開（用鋼精鍋燒開，再冷卻，可以不必換鍋。如果用鐵鍋燒煮，則必須倒入缸內，蓋住，任其冷卻，否則放在鐵鍋內時間過久容易使參肉發黑）。煮開之後，端下爐火泡浸二小時之後，將參肚內一層黃色膜衣挖洗干淨，同時修剪去硬肚口的硬皮。然後再換冷水，蓋住蓋，

用旺火煮開，冷卻泡浸十二小時。如此翻復不斷的換水，燒煮、泡浸，每次浸十二小時，直浸到大烏參肉熟透、酥軟，用手指捏着海參即碎為止（一般夏季約浸五天，春秋二季為六天，冬季約七、八天，可按參的肉質適當掌握浸發時間）。取用水發大烏參約二斤。

2. 蔥去掉皮、根，洗淨，切成一寸長的段。水發大烏參（原只）用水反復洗干淨，放入漏勺中，瀝去水。

3. 把炒鍋放在旺火上燒熱，舀入熟豬油二斤，油倒八成熱時，將大烏參放進油鍋中炸，皮朝上，用漏勺輕輕推動，約十秒鐘撈出（炸去腥味及水分）。將油倒出，鍋內約剩下熟豬油一兩六錢，再把大烏參放入鍋中，皮朝上，放進料酒、醬油、白糖、醬色、紅燒滷汁、高湯，把干蝦子均勻地撒在大烏參上面，仍用旺火將湯燒開，加蓋，挪到微火上燜燒四分鐘左右，至湯濃，烏參發亮，再挪回旺火上燒一分鐘，撈出大烏參，皮朝上，平放盤中。用水團粉把蝦子及汁滷勾芡，放入蔥段，淋上豬油（一兩六錢），澆在大烏參的面上（湯汁約六兩左右）即成。

（三）特 點

此菜色如髮髻，烏光發亮，質軟酥爛，味鮮汁濃。發參方法與眾不同，專人負責，蝦子自行洗制，鮮香而腥味少，頗受國內外顧客所贊許。

三、白 切 肉

（一）原 料

豬后腿肉（選靠

蝦子醬油① 六錢三分

臀肉一塊）二斤左右

（二）制作方法

1. 猪后腿肉去皮，修齐边沿切方，用水洗干净，把大块肉放入冷水锅中，加水三斤，用旺火煮至汤开，除去泡沫。即在肉上放竹丝筲（竹片编制有较大的洞眼类似北方锡笊子），压上瓦缸（或其他重物，目的不使肉浮出，影响肉质及颜色），随即盖上盖，继续改用小火焖煮约一小时左右，肉六成酥（可将竹筲插入肉内，抽出时不见有血），随即捞出。这时不宜久煮，否则膘肉油化入水，肉亦容易发老。捞出后平放盆中，膘朝上，用干净布一块遮垫，任自然晾冷。

2. 吃前，先把大块肉对切开，劈去肥膘，只留下一分左右附在瘦肉上面，再斜着肉纹，切成六厘厚、二寸半长、一寸半左右宽的大薄片，装入盘内。一般大盘重十两，盘底放碎肉片，两边各放整片，中间放上一排，稍带桥形。食时蘸虾子酱油。

（三）特 点

此菜是冷盆菜，肉片肥嫩而不油腻，颜色红白相间，为夏令下酒佳肴，蘸虾子酱油下食，味更鲜美。

① 蝦子醬油制法：

（一）原 料

醬油	十二斤	姜	六錢
干蝦子	二兩	料酒（高粱酒）	六錢
葱	六錢		

（二）制作方法

把醬油放入鍋內，同時放下蝦子、葱、姜，放在旺火上燒。待將近沸滾時加進料酒（高粱酒）、醬油，待再開時，立即將鍋端下，即成。沸後不能多滾，否則蝦子下沉不會浮上。

四、糟 鉢 头

（一）原 料

熟豬肺	二兩半	鹽	三錢八分
-----	-----	---	------

猪腸(大腸至肛門)	六兩半	醋	一錢三分
猪肚	三兩	葱	二錢半
猪心	六錢	姜	二錢半
猪肝	三兩	明矾	一錢三分
猪脚爪(半只)	二兩半	料酒	二錢半
火腿脚爪(半只)	二兩半	味之素	二分
笋肉	一兩九錢	高湯	二斤
油豆腐(十二只)	一兩九錢	香头①	六分三厘
槽油	三兩		

(二) 制作方法

1. 把猪肺上端的气管套在自来水龙头上,用冷水灌滿,使肺叶脹大,然后将肺內污液流出。經過許多次灌水,流出,見肺已灌清,即用刀在每一叶肺上橫直各划一刀,深及一半,挤出液水。然后放进沸水鍋中煮一下,煮去血沫,用冷水过清,切成一寸半長、一寸寬的塊,放入冷水鍋中,用旺火煮。水沸三分鐘后,撈入竹絲籠中,用清水冲洗,直到肺發白为止,取二兩半待用。

2. 猪腸 自大腸一端入手,將腸全部翻轉过来,除去里面的粪污,洗淨之后,仍翻轉原狀,冲洗时热天用冷水,冷天用热水。

④ 猪肚从上面已切开之处,剝翻过来,除去糠粃,剪除肚油等杂污物,用水冲洗干淨。和猪腸一同放入缸內,放鹽(一錢三分)用手揉搓,揉去粘液之后,再用冷水冲洗干淨,放入炒勺內,加热水煮去粘液,刮去白衣,即撈入木桶內和猪腸一同加明矾、醋、料酒,用手揉捏,以除臊味。然后放入清水中洗滌三、四次,洗干淨后,放案板上,用斜刀將肚子切成一寸長、半寸寬的大塊,猪腸切成半寸長的段头,斬去肛門不用。然后一同下鍋煮三分鐘,再撈出用冷水冲洗干淨,待用。

3. 火腿脚爪 先用冷水洗滌，刮去蹄毛，斬成四塊，放入碗中，加清水（二兩），上籠屨用旺火，約蒸三小時，使有五成酥。

4. 鮮豬脚爪（半只）刮洗干淨，斬成三塊。豬心切片，洗淨；油豆腐用碱水泡過，再用冷水泡去碱味；筍肉切片，豬肝原塊入鍋中一氽（放入開水中二、三分鐘），立即撈入碗中，蓋上一塊干淨的濕布，以免肝皮發硬，天熱時應放入冰箱內，以防變質（豬肝需等待豬腸煮酥之後再切片下鍋）。

5. 把豬腸段、肚條、火腿塊、肺塊、豬爪、豬心片加蔥、姜，放入砂鍋中加高湯，用旺火燒開，撇去泡沫，用瓷盆一只壓住，不使腸等煮時浮露湯面，否則不易酥爛，且會影響色澤。蓋上蓋，端到微火上燜三小時，物已酥爛，將油豆腐、筍片放入砂鍋，待油豆腐燒透，再放入豬肝片，加鹽（二錢五分）、味之素、糟滷及香頭（冬天可以用刀拍松片開，切成一寸長的蒜段，春天可用韭芽）即成。注意放入香糟之後不再使湯沸滾，否則會有酸味，失去糟香。

（三）特 點

此菜用料多，純葷，大都採用豬的內臟，故營養極豐富，雖不用味之素，但汁滷鮮醇帶有糟香。

① 香頭：是蔥、韭等有香味的菜的總稱。

五、走油折燉

（一）原 料

豬后蹄(肘子一只)	二斤	味之素	一分三厘
大青菜	一斤二兩半	高湯	二斤二兩
醬油	二兩半	水團粉	一兩三錢
白糖	三錢一分二厘	植物油	五斤(耗少許)
熟豬油	二兩		

(二) 制作方法

1. 大青菜洗淨，去边叶，將菜心分中剖为二片，順長划二刀，再切成三寸長的段。把猪后蹄洗淨刮去毛，放入清水鍋中，用旺火煮开，即撇去浮沫，在肉上放竹絲筴一只，再用重物压住，把肉压在水中加盖，用微火燜煮(不使大滾)二小时之后，蹄已酥，端离爐火。

2. 把热猪蹄放入已燒至八成热的油(植物油)鍋中，用旺火炸。放入猪蹄时可以用右手握漏勺，勺內放热蹄，左手握住鍋盖，一待猪蹄滑入油鍋，迅即將鍋盖住，以免油花飞溅伤人，等听不到油爆炸声，再揭开鍋盖，用漏勺轉动。猪蹄的一面炸黃之后，再翻轉炸另一面，使整只蹄膀全炸呈金黄色(約五分鐘左右)，肉皮發硬脆，捞出浸入冷水鉢中(水約二斤二兩半)。为了不讓肉塊翻轉，可將漏勺盖在鉢上，經三十分鐘之后，肉皮發軟起皺紋，即好。

3. 炒勺內放入高湯再放入猪蹄，加醬油(一兩九錢)、白糖，盖上盖，用旺火燒十五分鐘，見肉皮更为發軟，即捞出。用刀分中斬为兩半，除去大骨，再在每一半塊上斜斬兩刀，刀口深为肉厚度的一半，放入盤中。紅滷放入碗內待用。

4. 鍋內放猪油(七錢)，置旺火上，待油至五成热时，將菜心放入焯透，顛翻二下，放进醬油(六錢二分半)，倒入紅滷。把蹄膀放在鍋的半边，加盖，再燒十分鐘，揭开鍋盖，把青菜捞入砂鍋中，蹄膀放在青菜上面。把炒勺中的湯汁加味之素，用水团粉勾芡，把猪油(一兩三錢)澆在砂鍋內的蹄膀的上面即成(最后滷汁約余一斤六兩三錢左右)。

(三) 特 点

此菜油而不膩，配以青菜，为上海本地有名的下飯菜。

六、扣 三 絲

(一) 原 料

熟火腿(去皮)	一兩	精鹽	二錢二分
熟鷄柳肉	三錢	味之素	一分半
熟豬腿肉	四兩四錢	高湯	二斤二兩半
熟豬肥膘	六錢	熟豬油	二分
生筍肉	一兩三錢	水發冬菇	一大只

(二) 制作方法

1. 將熟的火腿、鷄柳肉、豬腿肉、豬肥膘和筍肉都順絲紋切成一寸半長、五厘厚的片，再切成細如火柴梗的細絲，分別擺在盤中。冬菇去莖洗淨，原只放入碗底，光滑的一面朝着碗底，再把火腿絲排齊，絲紋不亂，排成三條(寬約九分)，用刀托起，翻上左手，扣入碗底成三角形。再按照上述操作方法在一個空格內扣入鷄絲，二個空格內扣入筍絲，把碗底和四周扣滿(如圖1)；上面放瘦肉絲，裝滿，最上一層鋪肥膘絲。然後撒入精鹽(三分)、高湯(一兩半)，上籠用旺火蒸半小時，蒸透取出，復在大碗內。

2. 取鍋一只放旺火上，加高湯(二斤一兩)，待湯滾沸時，撇去沫，放入精鹽(一錢九分)、味之素和熟豬油，待湯

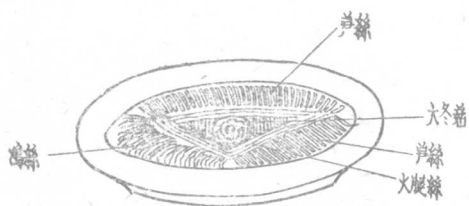


圖 1 扣三絲裝盤法

再開，澆進碗內即成。

(三) 特 點

扣三絲用料講究，刀工細致，裝盤擺成各式圖案，樣子很美觀，此菜湯清味鮮，深得羣眾歡迎，是上海名菜之一。

七、肉絲黃豆湯

(一) 原 料

熟黃豆①	二兩半	醬油	六錢二分
豬腿肉(去皮)	六錢二分	豬油	二錢
高湯	三兩二錢	蔥末	二分

(二) 制作方法

把豬腿肉切成半分厚、二寸左右長的絲，同已煮酥爛的黃豆和高湯、醬油一同放入炒勺內，用旺火燒到汁濃，即淋上豬油，放入蔥末起鍋，盛入碗中即成。

(三) 特 點

此湯豆爛、油重、味醇、湯汁鮮美，老少咸宜。

① 熟黃豆制法：

1. 先把黃豆揀干淨，放入木桶內或缸里，倒進冷水，水浸沒黃豆約二寸，浸十二小時，見水被脹干，即隨時加水。燒煮之前，再用冷水沖洗。
2. 取鉄鑿(香彭)一只，先把豬骨放入鑿底層，倒進黃豆，灌滿水，用旺火燒煮三小時(煮時隨時加水，不使燒干)。然後用微火，煨煮八小時(共十一小時)，直倒黃豆酥爛為止。

八、八 寶 鷄

(从八至一二共五種根據上海老榮順①制作經驗整理)

(一) 原 料

新光鷄(一只)	三斤	熟蝦仁(經油炒過)	
水發冬菇	一兩		二兩半
生火腿	二兩半	醬油	一兩九錢
干蓮子(去皮去芯)	六錢	白糖	一錢九分
栗子	一兩二錢	味之素	九分三厘
生筍肉	二兩半	料酒	二錢五分
糯米	三兩七錢	水團粉	六錢五分
熟豬油	三錢半	高湯	四兩

(三) 制作方法

1. 新光鷄洗淨摘盡絨毛，用刀從鷄背脊部由尾至頭剖開，挖去內臟，洗清血水。斬去鷄腳，用刀敲斷鷄腿骨，將鷄腿拔轉，抽出約一寸五分長的腿骨不用。從鷄宰口處斬斷頸骨，不要斬破鷄皮。鷄頭一剖二爿。繼在鷄胸膛內三叉骨處輕斬一刀，割開二面鷄脯肉，抽出脯骨。然後把鷄放進沸水鍋中略煮三分鐘撈出晾冷。鷄腸、肝、肫分別洗清。此菜只用鷄肫，其他不用。

2. 糯米洗淨，上籠屉蒸熟（約十五分鐘取出）。干蓮子加冷水用旺火燒開後，再煮十分鐘撈出洗淨。栗子一切四塊，然後煮熟剝去殼皮。將鷄肫切成薄片。生火腿去皮。水發冬菇（六錢）切成三分方丁，另四錢每只切成四塊。生筍肉一兩半切成三分見方的丁，另一兩切成一寸二分長、半份厚、五分寬的片。栗子切成筍丁大小的丁。

3. 把冬菇、筍、火腿、栗子四種丁和蓮子、肫片、糯米放入同一大碗中，加醬油一兩二錢、白糖一錢九分、料酒一錢半、味之素六分三厘、高湯一兩半拌勻成八寶鷄餡心，灌入鷄肚內。鷄腳和頭頸背到鷄背上。大碗內放醬油三錢，將鷄扣在碗中，鷄胸脯朝下。

4. 將鷄上籠用旺火蒸約四小時，此時鷄肉酥爛，顏色紅潤取出。將蒸出的鷄湯汁泌到鍋中，置旺火上加高湯二兩半，投入冬菇、筍片燒开后，再加入熟蝦仁、味之素三分、醬油四錢、料酒一錢，用水團粉勾芡，淋上熟豬油。見湯汁約剩三兩左右，顏色金黃發亮，再將蒸熟的鷄復到盆中，隨即將汁澆澆在鷄的上面即成。

(三) 特 點

此菜干蒸澆汁，鷄酥嫩香糯，別有風味。

① 老榮順是上海有八十五年悠久歷史專營上海本地菜餚的老店，店設上海名勝老城隍廟附近的西沙場街口，過往遊客接踵而來，每屆庙会更形熱鬧。該店所製菜餚以大魚大肉、量多油濃味厚著稱，且操作認真，質量持久未變，為過往遊客所贊許，均以“老飯店”稱之。

九、炒 鷄 腰

(一) 原 料

生鷄腰	七兩半	味之素	二分
水發冬菇	三錢	料酒	三錢
生筍肉	一兩二錢	高湯	五兩
精鹽	一錢二分半	水團粉	五錢
蔥(整根)	二錢	熟豬油	一兩

(二) 制作方法

1. 將蔥去皮根洗淨。原只冬菇切為四塊(如①)。筍肉切五分長的滾刀塊。生鷄腰用水洗干淨，放在盆中洒上料酒(二錢)，放原根蔥(一錢)，上籠用小火蒸四分鐘后，取出鷄腰放進冷水中浸涼，再順長用刀輕輕划破一層皮，剝去外層薄膜，保持原只鷄腰形態。

2. 炒鍋放旺火上燒熱，倒進熟豬油(四錢)，先放入原根蔥(一錢)，焯到金黃色撈出。放入冬菇、筍塊略炒一下，

再加料酒(一錢)、高湯、鷄腰和精鹽，繼續用旺火燒開，蓋上蓋。端到微火上燜燒三分鐘，仍端回旺火，加味之素，用水團粉勾芡後，端起鍋晃動一下，淋上熟豬油(六錢)輕輕顛翻一下(最後湯汁呈乳白色，約二兩左右)即成。

(三) 特 點

鷄腰鮮嫩肥美，且極爽口，為上海地方名菜之一。

一〇、紅燒鮰魚

(一) 原 料

鮮鮰魚肉	二斤	料酒	三錢一分
春筍肉	一兩九錢	白糖	三錢一分
蔥結	二錢半	精鹽	一錢二分半
水團粉	七錢	植物油	一兩二錢半
味之素	三分一厘	熟豬油	一兩二錢半
醬油	一兩五錢六分		

(二) 制作方法

1. 將鮮鮰魚肉用刀斬成一寸長、七分寬的大塊，用水洗淨。筍肉切小滾刀塊，放在盆中。

2. 在旺火上放炒勺，注入植物油，待油到七成熱，先炸蔥結。炸到蔥發黃色，噴出香味，再將魚塊倒入，把炒勺晃動一下(不使魚焦底)，加入料酒、醬油、白糖和鹽。再晃動兩下，加入冷水十二兩(用冷水燒魚比用湯汁燒魚色澤光潔)，燒開端到微火上“燻”二十分鐘，魚已酥熟，倒入筍塊，用手勺攪動兩下，隨即把炒勺端上旺火，這時不停地晃動炒勺，見湯汁稠濃僅剩餘三、四兩左右，即用水團粉勾芡。再淋上熟豬油，將炒勺輕輕地顛動，使菜翻身即成。

(三) 特 點

此菜魚肉肥嫩，顏色金黃光亮，因燒的時間長，使魚肉