

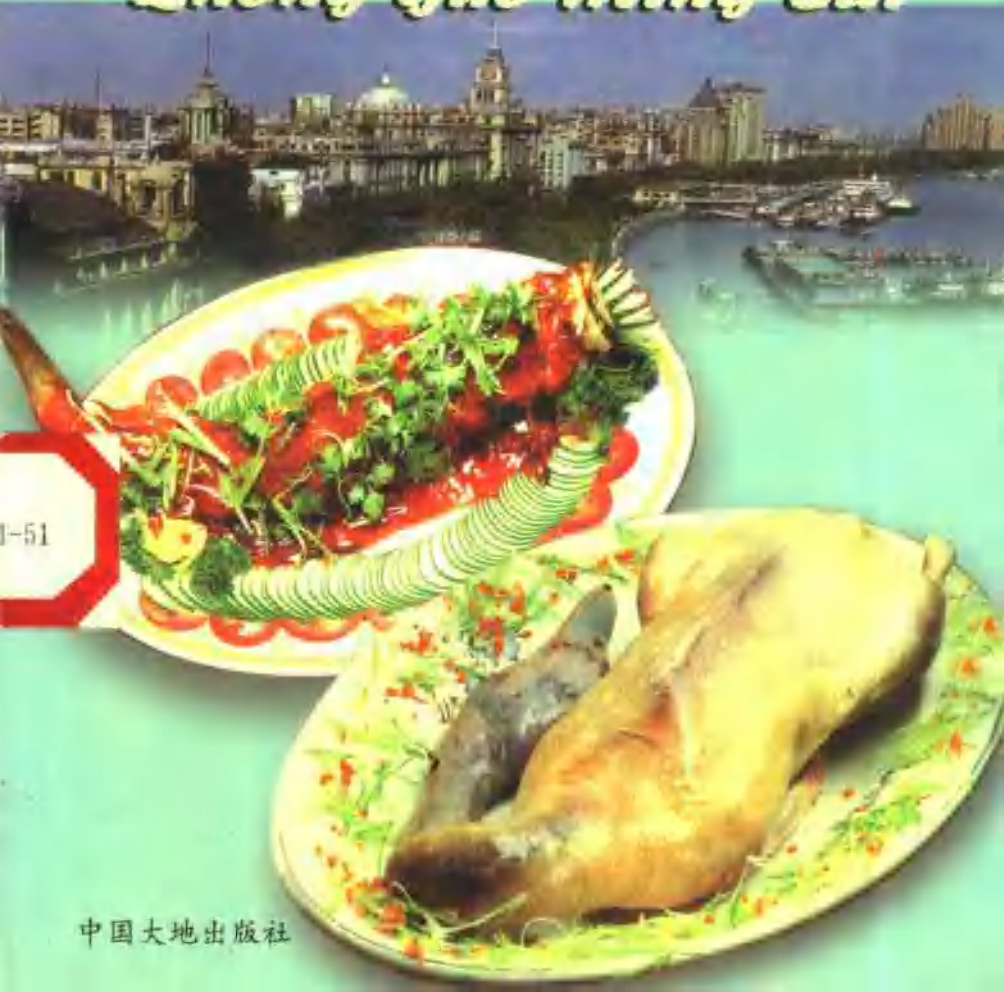
主编 / 冉先德



中国名菜

淞沪风味

Zhong Guo Ming Cai



1-51

中国大地出版社

中国名菜

淞沪风味

(10)

中国大地出版社

1997·北京

图书在版编目 (CIP) 数据

中国名菜: 淞沪风味/冉先德主编. —北京: 中国大地出版社,
1997.9

ISBN 7—80097—175—9

I. 中… II. 冉… III. 菜谱—上海 IV. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (97) 第 15098 号

中国名菜淞沪风味

主 编 冉先德 瞿弦音

责任编辑 申果元

中国大地出版社 出版发行

(100081 北京市海淀区大柳树路 21 号)

北京牛山世兴印刷厂印刷 新华书店发行所经销

1997 年 10 月第 1 版 1997 年 10 月北京第 1 次印刷

开本: 850×1168 1/32 印张: 8

字数: 180 千字 印数: 0—10000 册

ISBN7—80097—175—9/Z·42

定价: 14.80 元

大地版图书印、装错误可随时退换



冰糖甲鱼

冰糖元蹄



松仁鱼米



盐水鸭



天下第一鲜



盐水鸭肫

菊花对蟹



鸡火干丝





香糟扣肉



乳腐肉

青鱼下巴甩水



网油清蒸鲳鱼



虾籽大乌参



家常黄鱼



白汁鲷鱼



鸡汁排翅



序

《中国名菜》由著名学者冉先德、瞿弦音主编，共20分册一套，每册又各自独立成篇，集中华烹饪文化之大成。每部都将是餐饮业、旅游业、美食家、文人骚客、家庭主妇以及广大烹饪爱好者必备的参考书。

《中国名菜》全面搜集中国十七大菜系的不同风味的三千五百余种名菜。十七大菜系反映了中国菜系新的特点和状况，即“齐鲁风味”、“岭南风味”、“苏扬风味”、“巴蜀风味”、“徽皖风味”、“潇湘风味”、“钱塘风味”、“闽台风味”、“燕京风味”、“淞沪风味”、“松辽风味”、“三晋风味”、“中州风味”、“荆楚风味”、“赣江风味”、“秦陇风味”、“滇黔风味”。加上“民族风味”、“素斋风味”和“药膳风味”共20个类别。入选菜品全面，风格流派多样，用料各档兼顾，操作难易均聚。无论传统佳肴，还是创新名菜，皆以流传久远、有口皆碑为取舍标准。“主料辅料”用量准确；“烹制方法”阐述细数；“工艺关键”提纲挈领；“风味特点”准确生动。并将典故传说、诗词歌赋寓于宴会之中，让人们在品尝佳肴时，把口福、眼福、情趣、雅兴融为一体，使整个宴会富有诗情画意。实为有关中国烹饪文化的一部别开生面、全面实用的菜谱。对专业工作者及广大烹饪爱好者将有极大的助益，亦可作为“中国名菜辞典”查用，并有长远的收藏价值。

作者编写此书，参考了国内外八百余种中餐菜谱、各种烹饪杂志上千卷，请教了许多名师前辈，整理了不少民间经验，并专门游历了十七大风味菜系地区，考察搜集当地名菜，亲自动手制作，以获得直接经验，最后才落笔编写成书，前后历时十年，三易其稿。是一部有新科研成果的烹饪巨著。

《中国名菜》编委会
1997年7月7日于北京

淞 沪 风 味

淞沪风味，以上海菜为代表，上海菜，习惯叫“本邦菜”，是从农家便饭便菜发展而来，比较朴素实惠，以红烧、生煸见长，口味较重，善浓油赤酱，颇有家常风味。

上海是我国最大的工业城市，也是世界上最大的国际贸易港口之一。近百年来，由于工业发达，商业繁荣，一直以“世界名都”著称于世。它位于我国长江三角洲，是一个沿江滨海的城市，气候温暖，四季分明，邻近江湖密布，全年盛产鱼虾，市郊菜田连片，四时蔬菜常青，物产丰富。上海位于交通枢纽，采购各地特产方便，这又为上海菜的发展提供了良好的原料、调料。

自1843年上海开埠以来，随着工商业的发展，四方商贾云集，饭店酒楼应运而生。到本世纪三四十年代，各种地方菜馆林立，有京、广、苏、扬、锡、甬、杭、闽、川、徽、潮、潮，以及上海本地菜等十六个帮别，同时还有素菜、清真菜，各式西菜、西点。这些菜在上海各显神通，激烈竞争，又相互取长补短，融会贯通，这为博采众长，发展有独特风味的上海菜创造了有利条件。

上海菜原以红烧、生煸见长。后来，吸取了无锡、苏州、宁波等地方菜的特点，参照上述十六帮别的烹调技术，兼及西菜、西点之法，使花色品种有了很大的发展。菜肴风味的基本特点：汤卤醇厚，浓油赤酱，精重色艳，咸淡适口。选料注重活、生、寸、鲜；调味擅长咸、甜、糟、酸。名菜如“红烧鲳鱼”，巧用

火候，突出原味，色泽红亮，卤汁浓厚，肉质肥嫩，负有盛誉。“糟钵头”则是上海本地菜善于在烹调中加“糟”的代表，把陈年香糟加工复制成糟卤，在烧制中加入，使菜肴糟香扑鼻，鲜味浓郁。“生煸草头”，摘梗留叶，重油烹酒，柔软鲜嫩，蔚成一格。而各地方风味的菜肴也逐步适应上海的特点，发生了不同的变革，如川菜从重辣转向轻辣，锡菜从重甜改为轻甜，还有不少菜馆吸取外地菜之长。经过长期的实践，在取长补短的基础上，改革了烹调方法，上海菜达到了品种多样，别具一格，形成了上海菜的独特风味。

新中国成立之后，上海广大饮食业职工，发扬了传统的烹饪技术，推陈出新，又不断创造制作出许多新品种，受到广大群众欢迎。当前，他们正在刻苦钻研技术，进一步提高菜肴质量，更好地为人民服务，为日益发展的旅游事业作出新的贡献。

本书所介绍的菜肴中，有些菜肴的主料属国家保护动物，在这里仅作为本地区的传统饮食文化加以介绍。

目 录

水产类

明珠鲍鱼·····	(3)	清蒸大闸蟹·····	(32)
鸡汁排翅·····	(4)	红烧鲥鱼·····	(34)
烂鸡鱼翅·····	(7)	白汁鲥鱼·····	(35)
细卤明骨·····	(8)	面拖黄鱼·····	(37)
干贝枸杞头·····	(10)	雪菜黄鱼汤·····	(39)
干贝冬瓜球·····	(11)	家常黄鱼·····	(40)
火烧赤壁·····	(13)	苕条黄鱼·····	(42)
虾籽大乌参·····	(14)	红烧肚裆·····	(43)
全家福·····	(16)	青鱼秃肺·····	(44)
生焖大虾·····	(18)	青鱼下巴甩水·····	(46)
凤尾明虾·····	(19)	青鱼煎糟·····	(48)
干烧明虾·····	(21)	砂锅大鱼头·····	(50)
白雪黄鱼肚·····	(23)	腌氽·····	(52)
清蒸蟹钳·····	(24)	汤卷·····	(53)
炒蟹黄油·····	(26)	氽四鳃鲈鱼汤·····	(54)
红焖螃蟹·····	(27)	鲈鱼羹·····	(56)
芙蓉蟹斗·····	(29)	蛤蜊鲫鱼汤·····	(57)
菊花对蟹·····	(30)	网油清蒸鲥鱼·····	(58)

中国名菜沪风味

火夹鳊鱼	(60)	白鲞烤肉	(76)
瓜姜鱼丝	(62)	冰糖甲鱼	(78)
松仁鱼米	(63)	清蒸甲鱼	(79)
萝卜醋鱼	(65)	鳊段烧肉	(81)
生烧草鱼豆腐	(66)	清炒鳊糊	(82)
永糟汤	(68)	竹笋鳊糊	(84)
烧白桃	(69)	油酱毛蟹	(85)
蜜汁塘鳢	(70)	天下第一鲜	(87)
春笋塘鳢片	(72)	糟田螺	(88)
双耳滑鱼脯	(73)	油氽鱿鱼	(90)
油炸烤子鱼	(75)	油爆虾	(91)

畜肉类

糟钵头	(95)	走油蹄	(112)
腌焗鲜	(96)	肉丝烂糊	(114)
乳腐肉	(98)	太后肉	(115)
冰糖元蹄	(100)	糟肉	(116)
肉丝黄豆汤	(101)	干切咸肉	(117)
黄浆	(102)	核桃肉卷	(119)
大白蹄	(103)	裹炸异香肉	(120)
蒸三鲜	(105)	椒盐排骨	(121)
糖醋排骨	(106)	枫泾丁蹄	(122)
生大燻	(107)	金银蹄膀	(124)
红烧圈子	(108)	椒盐蹄膀	(125)
圈子草头	(110)	香糟扣肉	(127)
扣三丝	(111)	白切肉	(128)

桂花肉	(130)	红烧羊肉	(136)
酥皮肉饺	(132)	整扒熊掌	(138)
砂锅牛尾	(133)	枇杷肉	(140)
裹烧牛肉	(135)	糟猪爪	(141)

禽蛋类

鸡卷肉	(147)	咖喱鸡块	(172)
鸡骨酱	(148)	香露葱油鸡	(174)
五味鸡腿	(149)	鸡火干丝	(175)
栗子黄焖鸡	(151)	盐水鸭肫	(177)
炒时件	(152)	干烧四宝	(178)
生炒仔鸡	(153)	红糟鸡	(180)
盐寮鸡	(154)	白斩鸡	(181)
醉鸡	(156)	逍遥鸡	(183)
虾油鸡	(157)	鸡露肉	(184)
叉烧鸡	(158)	八宝鸭	(186)
风鸡	(160)	芋艿清汤鸭	(188)
烟熏嫩鸡	(161)	炒鸭肫	(189)
油泼全鸡	(163)	盐水鸭	(190)
美味糟鸡	(164)	开乌全鸭	(192)
冰冻水晶全鸭	(165)	什锦暖锅	(194)
酱鸭	(167)	珠联璧合	(195)
凤吞花菇	(168)	八宝辣酱	(197)
脆皮糯米鸡	(170)	掌上明珠	(198)