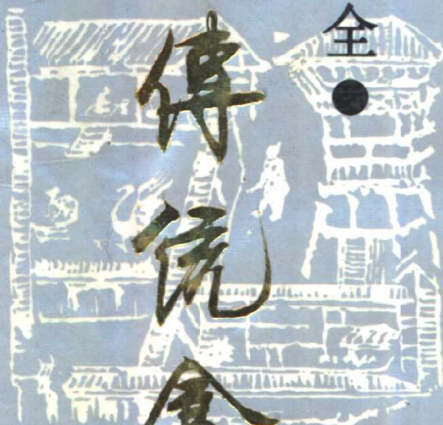


中华传统食品大全

上海传统食品



中国食品出版社

中华传统食品大全

中华传统食品大全编辑委员会上海分编委编

上海传统食品

中国食品出版社

内 容 简 介

《中华传统食品大全》是我国第一部系统、全面介绍我国传统食品的大型丛书。每个省、自治区、直辖市各出一分册；个别在传统食品方面有典型性的地、市、县也编出分册。全书共有1000多万字。它搜集了每种传统食品的起源、发展演变、现状、制作工艺等。这部书由中国食品出版社在近年内陆续出版。

《上海传统食品》系其中的一分册。全书分为大类、小类、品种三个层次,共有253篇；基本上反映了目前上海传统食品的概貌,反映出风土人情,生活习惯；知识性、趣味性、实用性、科学性熔为一炉；即是饮食行业工作的参考书,又是广大读者生活指导的助手。

中华传统食品大全
上海传统食品

《中华传统食品大全》编辑委员会 编
上 海 分 编 委 会

中国食品出版社出版
(北京市广安门外湾子)

北京新华彩印厂印刷
新华书店北京发行所发行

开本 850×1168 毫米 1/32 10.875 印张 271 千字 14 插页
1990年3月第1版 1990年3月第1次印刷

印数 1 — 4500 册

ISBN 7—80044—160—1 TS·161

定价: 7.50元

民以食為天人民吃的如何
是關乎國運為威的大事

陳庚白書



《中华传统食品大全》编辑委员会

顾问 (以姓氏笔划为序)

于若木 王文哲 王利器 方心芳 朱梅 安岗
沈治平 肖家捷 张承先 阮波 贺志华 秦含章

名誉主任: 袁宝华 王磊

主任: 杜子端

副主任: 范旭光 黎莹

委员 (以姓氏笔划为序)

毛信勇 卞耀武 王西 王光俭 王容贞 龙念
冯忠驹 安振东 刘晋峰 刘琦 刘金山 宋叔华
张征 张志民 李竹 李伯峰 李庭桂 吴远庆
赵国华 梁鸿博 秦科才 萨音 谢岳波 董昕
喻敬林

(北京、新疆、云南、西藏、台湾编委委员暂缺)

主编: 黎莹

副主编: 冯法德 庄克强

主要编辑人员: 栗健 宋都

《中华传统食品大全·上海传统食品》编辑委员会

名誉主任: 裴先白

主任: 王光俭

副主任: 明志澄 邹克欧

委员: 王光俭 明志澄 邹克欧 董绍诚 范尚农
查杰 沈芸荪 王荣璩 任百尊 唐家宁 张肇范

主编: 王光俭

副主编: 邹克欧 明志澄 包永芳 凌云
编辑组

组长: 郭润富

副组长: 胡岳义 韩根初

组员: 张绍裘 谢国华 陈学烽 李文源
李德海 吴熙

技术论证组

组长: 包永芳 副组长: 凌云

组员: 谢国华 陈学烽 诸亮

我们伟大的中华民族，在历史发展的长河中，创造了举世瞩目的灿烂文化。中国的饮食文化，是其中的一枝奇葩。

人类文明始于饮食，无论从文字记载来看还是从考古发现的人类更早期活动的遗迹来看，都证明了这一点。我国的饮食文化源远流长，是我国文化宝库中的无价之宝，并早已成为人类共同的财富。

人类学会用火加工食物，是“人猿揖别”的标志之一，甚至可以说是人类历史的开端。因为人类只有学会用火，才可能“火化腥臊”和“将生为熟”，并从而产生食物加工和烹调技艺；才能比较合理地摄取营养，减少疾病，促进身体特别是大脑的发达，从而创造更高度的文明。

中华民族学会用火和饮食文明成熟之早，是令人惊异的。早在170万年前的“元谋人”时代，我们的祖先就已学会用火；早在数十万年前的“北京猿人”时代，就已懂得留取火种和加工食物；早在传说中的轩辕黄帝时代，就己能“烹谷为饭”和“煮海为盐”；早在尧的时代就出现了后人奉为“烹饪之祖”的彭铿；早在公元前16世纪时，汤的宰相伊尹，就出身于庖厨，当时的贵族们就已“食前方丈，罗致珍馐，陈簋八簋，味列九鼎”。这一方面说明贵族们的挥霍无度，但也反映了当时食品加工技术已有相当水平。众所周知，人类最早加工食物的器具是陶器，而我们的祖先早在七八千年之前就己能制作许多精美的陶制炊具和食器了；早在夏代就已经能用铜铸“调和五味宝器”的鼎了；当时不仅己会造酒而且有了酒的功能的记述。西周和春秋战国时代，是我国食物加工全面发展的时期。当时国家机构对食物加工、贮藏、保鲜等，管理分工己很细；有名的“八珍”己烹制得十分精美，并

有了冷藏设施。此后的汉、唐、宋、元、明、清各代，都是我国饮食文化发展的重要时期。早在汉、唐时代，我国的饮食文化对世界一些国家就发生了影响；明、清两代，特别是近几十年来，随着国际交往的广泛发展，我国的饮食文化和传统食品加工技艺，已传遍全球，并获得了极高的评价。当然，在历代饮食文化交流中，我国人民也吸取了不少外国的饮食文化和加工技艺，“洋为中用”，加以改造和创新，丰富了自己的文化宝库。

在漫长的历史岁月中，我们的祖先对饮食文化都有重要记述，从未间断，这是世界任何国家所不能比拟的。从最早的甲骨文和金铭文到最早的文学著作《诗经》，都大量记述了当时人们谋求食物和人们的饮食情况。此后历代的食品著述和有关食品的著作，简直浩如烟海，难以胜数。这对继承和发扬我国传统饮食文化和技艺，无疑起了极为重要的作用。

但也有不少令人遗憾的事。一是对于五千年的饮食文化和加工技艺，还没人系统、全面加以整理并编辑出版；而且有些古籍陈陈相因，以讹传讹，有的舞文弄墨，不讲科学。二是由于历史原因，还有大量饮食文化宝藏分散“蕴藏”在民间；近代以来不仅没人认真加以挖掘和整理，相反，在“十年浩劫”中又给了一次大“扫荡”，致使有的宝贵技艺“技随人去”，有的无人问津。三是我国传统的烹调技艺注重色、香、味、形、器，这是我国烹饪的特点之一，值得发扬；但同时也有不注意营养卫生、不务实际和讲排场浪费大的弊端，亟待改进。四是我国各地区、各少数民族中，还有数不清的名优特食物资源和经加工的食品；由于没有系统全面加以整理，因而得不到广泛开发和利用。

为了对我国历史饮食文化进行一次比较全面和系统地挖掘、整理、总结和提高，使之更加发扬光大，激发人民的爱国热忱，促进现代食品业的发展，在中央领导同志亲自关怀下，在中央有关部委和全国各地领导的支持下，我们编辑出版了这部《中华传

统食品大全》。

《中华传统食品大全》的主要内容，是从饮食文化的高度，系统介绍我国各地区、各民族传统食品的加工、烹饪、贮藏等方面的源流和技艺，以及各种有代表性的名优特食品。这是一部图文并茂的巨著，全国每个省、自治区、直辖市各编出一个分册；个别饮食文化方面有特殊内容的地、市、县也选编有分册。全书共一千多万字，插图和图片数百幅。参加本书编纂的工作人员近万人。这部巨著，集全国传统饮食之精华，聚中华各民族传统饮食之优特，可以说是中国饮食文化的总汇和传统食品加工技艺的结晶。根据中央有关部门的要求，各分册出齐之后，还要进行精选精编译成六国文字出版，向世界发行，使中华民族的传统饮食文化和技艺进一步成为人类共同的精神财富。

中央领导同志和中共中央1988年一号文件明确指出，要将人们的食物结构问题和计划生育一样列入国策。中央这些指示给了我们更深刻的教育和启发，促使我们下更大的气力把这部巨著编得更好些；为合理解决我国人民的食物结构问题提供更多的方法和依据。

由于我们水平所限，这部著作肯定有不足之处，敬请广大读者和专家给以指教，以期再版时进行补充和改正。

《中华传统食品大全》编委会

1988年5月

继承传统发揚光大

内外交流服務の化

祝贺“上海传统食品”发行

江泽民 一九八四年十月

继承和发展社会主义事业，
为社会主义建设多作贡献！

董淑红

1977.12.30.

繼承發揚提高中
華傳統食品技藝，為
進一步開拓國內外市
場，豐富人民生活，
建設社會主義四個
現代化作出貢獻。

姜智



五六年元月書

發展食品工業
開拓內外市場

劉靖基

前 言

《上海传统食品》，作为《中华传统食品大全》的一个分册，和读者见面了。这是对上海传统饮食文化的总结。

我国幅员辽阔，各地自然条件不同，气候产物各异，在历史的长期发展演变中，风土人情，生活习惯，差异极大，形成了各自的特点。我国的历史传统饮食文化和烹饪技艺，是祖国民族文化一个重要的组成部分，是一份极为珍贵的文化遗产。随着科学文化的发展，新的加工制作工艺，又充实了食品生产的领域，使中华传统食品得以不断发扬光大。

上海是我国最大的城市之一，也是世界东方大城市之一。自1843年辟为商埠以来，很快成为国内外贸易集散的港口，经济、文化也比较发达。上海以其滨江海之汇，得气候温和之利，有长江三角洲鱼米之乡的优势，在饮食文化发展方面，条件优越。还有，由于上海人口多而且来自四面八方，将全国各地风味特色的传统食品，以及英、美、俄、德、法、意、日等各国菜肴、点心的制作工艺、烹调技术，源源带进上海。经过本地名师和广大食品业人员的兼容并蓄，融会贯通，不断革新，形成了独树一帜的上海传统食品。上海传统食品不仅有选料严格，制作精致，因材施教，四季有别，风味清新，适应面广的特征，而且还有“三多”特点。

一是口味特色多，甜、酸、苦、辣、咸，或单味，或复合味，各擅其胜。来自国内外的风味食品，经过改造，源于各地而又不同于各地，地方风味之多，为全国少有。

二是花色品种多，大类有糖果、糕点、风味小吃、菜肴、乳制品、水产制品以及调味品等等，具体品种更是花色繁多，仅风

味小吃一类，全市即有1000多种。

三是制作方法多，炖、焖、煨、煊、炸、炒、烘、烤等30余种；同一烧法又分红烧、白烧、干烧；同一炸法又分脆炸、软炸、胖炸等。

党的十一届三中全会以后，我国国民经济迅速恢复与发展，牧渔业逐步兴旺，对传统食品的发展创新提供了更有利的条件，也提出了新的要求。目前，食品行业的广大技师和职工，正在认真贯彻十三大精神，稳定经济，深化改革，在继承历史传统花色品种的基础上，发展新品种，上海传统食品必将有新的

《上海传统食品》基本上反映了目前上海传统食品的概貌。为了便于读者阅读，正文分为大类、小类、品种三个层次，有253篇；附录部分有上海市食品名厂一览表，上海市食品名店一览表，上海市农副产品一览表，上海市旅游地点、名胜古迹一览表。文前有市领导同志、知名人士、专家、学者题词；有传统食品彩色图片16幅。

本书在编写过程中，全市各有关单位通力协作，全面搜集资料，专人负责审稿，专家学者进行论证，分编委审查定稿，又经中国食品出版社编辑加工和终审，基本上达到了“具有知识性、可读性、科学性、实用性”的要求。但由于涉及面广，历史较长，加上编写时间比较仓促，又缺乏经验，难免有不足和重要遗漏之处，敬请读者批评指正。

为本书封面题字、撰稿和摄影的有专家、教授、学者、食品专业工作者、科技人员、专业摄影人员共计300多人，还有许多同志参加了审核稿件、搜集资料等工作，在此向以上所有的同志以及给予支持帮助的同志表示衷心地感谢。

上海市人大常委会副主任裴先白

目 录

糖 果 类

大白兔奶糖	(2)	灵芝牌软糖	(7)
百花牌花生牛轧糖	(3)	三北豆酥糖	(8)
幸福牌巧克力	(4)	真老大房黑麻酥糖	(9)
保健桉叶糖	(5)	浇切糖	(10)
老城隍庙梨膏糖	(5)		

糕 点 类

猪油百果松糕	(13)	好合牌潮式老婆饼	(28)
枫泾状元糕	(15)	太师饼	(29)
叶榭软糕	(16)	一品烧饼	(30)
马蹄蛋糕	(17)	茯苓饼	(30)
伦教糕	(18)	亭林关爷饼	(31)
灵光牌绿豆糕	(19)	高桥松饼	(32)
奶油栗子蛋糕	(20)	高桥薄脆	(34)
杏花楼月饼	(21)	利男居全蛋萨奇马	(35)
苏式月饼	(24)	奶酪条	(36)
宁式月饼	(25)	马头牌蛋卷	(37)
巧德林净素月饼	(25)	万年青饼干	(38)
百果提浆月饼	(26)	光明牌鸡蛋杏仁饼干	(39)
练塘月饼	(27)		

风 味 小 吃 类

糕..... (41)

薄荷糕 (41)	可可拉糕 (46)
重阳糕 (42)	菜饭糕 (47)
梅花糕 (43)	排骨年糕 (48)
桂花卷沙条头糕 (45)	

团..... (50)

汤团 (50)	擂沙圆 (56)
百果酒酿圆子 (51)	鸽蛋圆子 (57)
三鲜碧子团 (53)	青团 (58)
炒肉团 (54)	冷麻团和双酿团 (59)
鲜肉菜毛团 (55)	

饼..... (61)

蟹壳黄 (61)	盘香饼 (63)
火腿萝卜丝酥饼 (62)	朝板饼 (64)

面..... (66)

阳春面 (66)	马和记牛肉汤面 (73)
银丝面 (67)	开洋葱油拌面 (74)
焖肉面 (67)	雪菜烩面 (75)
小肉面 (68)	刀鱼汁面 (76)
三虾面 (69)	重油炒面 (77)
红白二鲜 (71)	肉丝两面黄 (78)
肉丝汤面 (72)	蒸拌冷面 (79)

包..... (81)

南翔小笼馒头 (81) 生煎馒头 (85)

小笼汤包 (82) 油余馒头 (86)

素菜包 (83)

饭、粥..... (87)

美味斋猪油菜饭 (87) 桂花赤豆糖粥 (91)

八宝饭 (88) 羊肉粥 (91)

白糖莲心粥和 (92)

桂花赤豆汤 (89)

汤..... (94)

鸡鸭血汤 (94) 鲜芡实汤 (96)

油豆腐线粉汤 (95) 面筋百页汤 (97)

其他..... (98)

功德火腿 (98) 糖藕 (110)

重油煎馄饨 (100) 乔家栅粽子 (112)

皱纱小馄饨 (100) 鸽牌龙虾片 (114)

鲜肉猫耳朵 (101) 稻香村牌鸭肫肝 (115)

韭芽肉丝春卷 (103) 豆腐花 (116)

凤尾烧卖 (104) 荠菜肉馄饨 (117)

龙眼糟田螺 (105) 咸豆浆 (118)

油余鱿鱼 (106) 新长发糖炒栗子 (119)

油余臭豆腐干 (107) 桂花甜酒酿 (120)

龙华豆腐干 (108) 油馓子 (121)

马弄口豆腐干 (109)

糖芋芳、糖山芋、