

新概念

上 ■ 海 ■ 名 ■ 菜

中华名菜谱

丛书主编 谢定源
上海辞书出版社



新概念 中华名菜谱

上·海·名·菜

江苏工业学院图书馆
丛书主编 谢定源
藏书章



上海辞书出版社

图书在版编目(CIP)数据

上海名菜/邵建华编著. —上海:上海辞书出版社,2004.5
(新概念中华名菜谱/谢定源主编)
ISBN 7-5326-1518-9

I. 上... II. 邵... III. 菜谱—上海市 IV. TS972.182.51

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 024207 号

责任编辑 邱家豹
装帧设计 姜明
 明婕

新概念中华名菜谱·上海名菜

世纪出版集团 出版、发行
上海辞书出版社

(上海陕西北路457号 邮政编码 200040)

常熟文化印刷有限公司印刷

开本 850×1168 1/32 印张 7 插页 4 字数 175 000

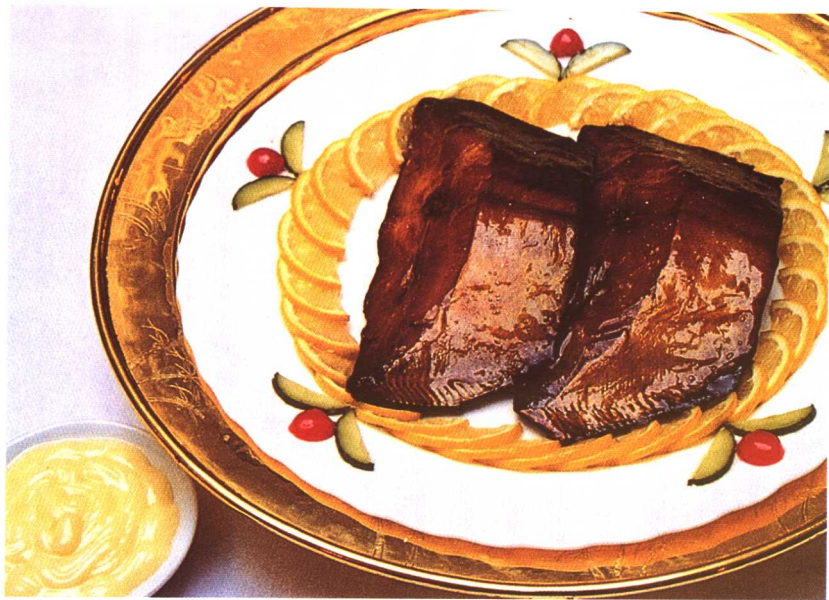
2004年5月第1版 2004年5月第1次印刷

印数 1—5 100

ISBN 7-5326-1518-9/G·522

定价: 16.00 元

烟鲳鱼



水晶虾仁



奶汤鲫鱼



毛蟹年糕

2 上海名菜
SHANGHAIMINGCAI

清炒鱧糊



酥鲫鱼



扇形甩水

八宝鸭



夏果炒甲鱼



松仁鱼米



醉蟹



砂锅大鱼头



馄饨全鸭





富贵鱼镶面



沙咖鳊鱼

葡萄虾

炆虾



香酥鸭



丛书编委会

名誉主编：赵荣光

主 编：谢定源

编 委：（以姓氏笔画为序）

季鸿崑 赵荣光 姚伟钧 谢定源

《上海名菜》

主 编：邵建华

编 著：邵建华

摄 影：钱以斌

内容提要

本书是新型菜谱写作的一次革命性尝试。本书从上海的政治、经济、历史、文化的发展状况和对上海名菜总体特征的量化分析这两个全新视角,诠释了中华古老灿烂的烹饪技艺。它是自各类菜谱面市以来科技含量高、文化品位高的新型菜谱。

本书在编排方法上还突破了传统菜谱的编写方法,每款名菜都特设了以下栏目:名菜的“成名原因”;名菜品种举一反三的“菜品花样变化”;使读者能抓住制作要领的“做好此菜的诀窍”;从原料成分和中医养生角度谈名菜的“营养保健指导”等。另外,菜品制作流程以图表表示,使人一目了然,体现了菜谱编写的全新理念。

序

这套菜谱,是当今中国图书市场上数以千计菜谱书中的一种;但它却是独特的,读者只要一瞥目录便会认同。

“书店的菜谱——都一样”,这是相当长时间以来餐饮界流行的一句歇后语,它代表了人们对 20 世纪 70 年代以来全国各地出版的、难以计数的各类菜谱书的总体印象,至少在比较留心菜谱书的人群中,是这样—个基本评价。

这句餐饮界的新歇后语,至少在三重意义上是比较真实的:一是既往菜谱几乎无一例外都是一原料、二制法、三特点的固定程式;二是既往菜谱书的品种选定、技术要领和品质评价,基本上都是建筑在传统手工操作和个人经验的基础上,而缺乏科学的量化分析,操作定量表述模糊,还停留在“少许”、“适量”、“适当”的阶段,并带有较强的主观色彩,一些结论也缺乏数字依据;三是许多菜谱因袭转录,虽说是可能花样翻新,名目奇丽,但却不免给人以“泥塑罗汉面——彼此难分”的感觉。这大概还是与长期以来过分偏重菜肴制作的传统经验和手工操作有关,而缺乏真正典型的个性。这些现象无疑与我国食品科学与食品工业发展相对滞后的国情有关。

随着国家经济改革的不断深化和国民思想的触角不断向世界伸延,人们的餐饮观念也随之发生了深刻的变化。于是,餐饮业、烹饪教育界、家庭主妇、广大美食爱好者等菜谱书需求大众,以及菜谱书籍的提供者——出版界,大家一致认识到:那种僵化程式的菜谱已经太落后了,人们呼唤着反映更新食生活、食文化的新概念、新风格、新

式样的菜谱快快诞生！在这世纪之交的时刻，作为完结的历史和延续的文化，面向 21 世纪新概念菜谱的出现和普及，无疑是当今饮食文化发展的必然趋势。

编写这样一部菜谱书的构思，我们酝酿了多年。首先我们力图将中国悠久的饮食文化，置于民族文化变迁的时空中和饮食文化区域历史演进的基础之上，以民俗考察和市场调查的统计为依据，用现代科技知识对既往菜谱书中具有代表性的，和当代餐饮业高频使用的菜品进行综合类比分析，从而筛选甄选出具有文化历史悠久、地方工艺独特、流行好尚普遍、结构指标合理的综合优胜品种。然后，对各地方风味菜的历史发展、成因，菜品总体文化特征及量化分析，具体菜品、配方、技术、操作诀窍、营养及保健指导、菜品花样翻新等内容逐一释说。这样，我们就使入选本书的菜品，既体现了丰厚的历史文化内涵，又显示了茁壮的现实生命力。它们是充分适应 21 世纪“传统食品工业化、营养结构科学化、分类观念现代化、进食习惯文明化”这一新时代需要的新品种。

本套菜谱的编写方案，是经过饮食文化学、烹饪学、食品科学、餐饮管理学等各门学科的资深学者反复商议而拟定的。各分册的参编人员大都是大中专院校的食品和烹饪专业中具有丰富的教学、科研和实践操作经验的专门家。这就使本丛书有了学术深刻、理论前导、思想更新、标准科学等一系列优点，并充分注意便于阅读，易于操作，实用性强等一些特点。

诚然，由于条件的限制，我们的新概念还未能在本丛书中得到充分体现，我们诚恳希望得到食品科学界、烹饪界的专家、同仁以及广大读者的批评指正，以便使我们的工作更适应新世纪的需要。

赵学仁

2004 年 4 月诚公斋

目录

(凡菜品后标有“*”标记的,文前配有图片)

一、上海菜的历史与现状	1
1. 上海菜的萌芽时期	2
2. 海派菜的形成及发展时期	3
3. 海派菜的成熟定型时期	6
4. 海派菜的繁荣创新时期	7
二、海派菜发展的有利条件	11
1. 地理与物产优势	11
2. 特殊的租界文化	12
3. 市场经济优势	13
4. 菜肴创新优势	14
5. 技术与人才优势	16
6. 风味与品种优势	18
三、上海海派名菜总体特征的量化分析	19
1. 海派名菜品种类型的量化分析	19
2. 海派名菜刀工成形的量化分析	21
3. 海派名菜烹调方法的量化分析	22
4. 海派名菜滋味类型的量化分析	24
5. 海派名菜色彩的量化分析	26
6. 海派名菜质感的量化分析	27

7. 量化分析结果及其结论	29
四、上海海派名菜精品解说	31
1. 虾子大乌参解说	31
2. 蟹黄鱼翅解说	33
3. 龙王赴宴解说	35
4. 糟八珍解说	37
5. 红烧鮰鱼解说	40
6. 糟香甩水解说	42
7. 生熏白丝鱼解说	44
8. 青鱼煎糟解说	46
9. 青鱼秃肺解说	48
10. 烟鲳鱼解说 *	50
11. 狮子戏球解说	52
12. 酱汁青鱼中段解说	55
13. 砂锅大鱼头解说 *	56
14. 扇形甩水解说 *	59
15. 松仁鱼米解说 *	60
16. 奶汤鲫鱼解说 *	63
17. 糟熘黑鱼片解说	64
18. 酥鲫鱼解说 *	67
19. 葱姜鱼头煲解说	68
20. 富贵鱼镶面解说 *	71
21. 沙咖鳊鱼解说 *	73
22. 合川菊花鱼解说	75
23. 卷筒黄鱼解说	77
24. 金钩耳环解说	79
25. 醉蟹解说 *	81