

舌尖上的中国

民间经典

上海

菜



好豆网 / 编

东方出版社

《舌尖上的中国》一经热播，引发5844791人网络寻找地方特色美食，
它挑动味蕾神经，唤醒心中“食神”能量……

我们吃的是美味还是情感？分解的是菜系还是文化？

本系列丛书共

提供

美食爱好者，

开！



舌尖上的中国

民间经典

上海

菜



好豆网 / 编



东方出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

民间经典上海菜 / 好豆网 编. —北京: 东方出版社, 2012.7

(舌尖上的中国)

ISBN 978-7-5060-5093-7

I. ①民… II. ①好… III. ①苏菜—菜谱 IV. ①TS972.182.51

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第165588号

舌尖上的中国: 民间经典上海菜

(SHEJIANSHANG DE ZHONGGUO: MINJIAN JINGDIAN SHANGHAICAI)

编 者: 好豆网

责任编辑: 姬 利 刘洁丽

出 版: 东方出版社

发 行: 人民东方出版传媒有限公司

地 址: 北京市东城区朝阳门内大街166号

邮政编码: 100706

印 刷: 北京海石通印刷有限公司

版 次: 2012年8月第1版

印 次: 2012年8月第1次印刷

印 数: 1—10 000册

开 本: 787毫米×1020毫米 1/20

印 张: 5

字 数: 110千字

书 号: ISBN 978-7-5060-5093-7

定 价: 24.00元

发行电话: (010) 65210059 65210060 65210062 65210063

版权所有, 违者必究 本书观点并不代表本社立场

如有印装质量问题, 请拨打电话: (010) 65210012

烹饪出舌尖上的美食，So Easy

自古有“民以食为天”的俗谚，言简意赅地道出了食物之于人类生存发展的重要意义。过去，中国封建社会生产力不足，食物短缺，如何解决老百姓的吃饭问题，是历朝历代的头等大事。好在办法总比问题多，聪明的中国人利用有限的资源，不但巧妙地解决了“吃”的难题，还由此孕育出了博大精深的美食文化，并享誉全球，为世人所称道。

从人类文明诞生开始，中国人就对饮食很重视，在食材挑选、食器开发、烹制技巧、保健养生和菜品的色、香、味、形的品鉴等诸多方面不断探索，加上中国领土幅员辽阔，孕育出了丰富多样的物产资源和绚丽多姿的民族文化，使得中国饮食逐渐形成了异彩纷呈的美食文化，如东北菜的豪爽、西北菜的淳朴、川湘云贵的麻辣、粤闽的清爽、沪苏浙的甜香……它们犹如一颗颗璀璨的明珠镶嵌在神州大地之上。

菜谱，作为美食文化精髓的关键承载物，就像美食文化的“DNA”，在传播饮食文化方面起着举足轻重的作用。在古代，由于纸张昂贵，知识传播受限，能识文断字的人又少，很多民间的菜谱多靠人们口口相传，甚至还有传男不传女、传内不传外的规矩限制，致使很多传统经典菜谱就此湮没在历史长河中，久而久之，荡然无存。同样，由于古代的交通、通讯极不发达，所以大多数菜谱类书籍都有很大的地域局限性，

流传的范围十分有限，也直接阻碍了各地饮食文化的交流与发展。

时至今日，随着科技的发展与进步，尤其是互联网的全民普及，使各地区、各民族的饮食文化在开放自由的环境下交流、交融，许多菜谱在传统的基础上被不断改良，古老的饮食秘方被深度挖掘，新的菜谱也层出不穷。同时，美食垂直门户及地方美食网站也遍地开花，群芳竞秀。数以万计热衷于美食的网友更是以“吃货”自居，通过美食网站寻觅美食踪迹，并分享他们做菜、品菜的快乐与幸福。

好豆网——作为国内最受青睐的美食专业网站，其“好豆菜谱”以标准化、图解化、实用化的统一模式，建立了互联网菜谱的新标准，而且在短短两年时间内，好豆网用户分享了 10 万余道高品质菜谱，刷新了互联网的菜谱分享纪录。

在好豆网，正是这些被称为“豆子”的美食爱好者们，通过标准化的菜谱发布工具，创建了一道道优秀的菜谱。在他们心中，分享菜谱不仅是茶余饭后的一种乐趣，更是一种交流、一种价值、一种文化！在此，深深感谢每一位“豆子”，正是你们的参与，让更多的人对烹饪美食信心倍增。

恰逢《舌尖上的中国》近期在央视热播，精彩的美食画面让每个人都心生向往，于是很多人都问：“能否把电视里各地的特色美食都做成菜谱，共享给大家？”临渊羡鱼，不如退而结网；临电视而羡肴，不如亲而烹之。机缘巧合的是，东方出版社也正想出版这样一套系列图书，由此我们一拍即合，《舌尖上的中国：民间经典地方菜》

系列菜谱图书才得以顺利问世。

由于时间紧迫，此系图书内容和设计可能不尽完美，但这是一套最接地气的菜谱书，是一套轻松快乐的美食书。书中的每道菜谱步骤明晰、图文并茂，还配以温馨的制作小贴士，即使您是厨艺新手，也能按照此书做得有模有样！

最后，希望这个系列的图书能够成为您厨房的好帮手，同时，也欢迎您来好豆网做客！

好豆网

2012年7月19日

一道菜，带你回家

起意要策划一套菜谱书，已很久，但这套书的名称——《舌尖上的中国：民间经典地方菜》，其灵感完全得益于大家争相谈论的央视热播纪录片——《舌尖上的中国》。相信那段日子，很多像我一样很少看电视的人，晚上也会因为这部纪录片，端坐在电视机前等候。这部纪录片以写实与诗意叙述结合的表现手法，带领观众探访我国各地美食，使我们了解到与美食相关的人和故事。食的文化，在这里，被华丽地礼遇。

只看完一集，耳边就时常萦绕着解说既有节奏而又温情的语调：“卓玛和妈妈正在寻找一种精灵般的食物……”《舌尖上的中国》以优美的语言 and 情调，激发出我们深藏心底的情感，很多人因此想起小时候吃过的家乡菜，比如竹笋、自制火腿、河鱼……还有母亲亲手做的臊子面和父亲难得一做的山芋炖肉。童年记忆如潮水般涌动，促使我们拿起电话打给家乡的亲人，打给小时候一起吃藕粉的玩伴。也许你已走出国门，游历过无数名胜古迹，吃过各国美食，老实说，我们最想念的，还是家乡的景，家里的饭。

十几年前，在大多数外国人看来，宫保鸡丁、木须肉、烤鸭这几道菜便代表了中国菜（Chinese food）的全部。现在，中国的饮食已经遍布全球，大概美国一个普通小镇的居民都能讲出一两条有关川菜和湘菜的区别。可见，美食的输出也能提升一

个国家的国际知名度。

民以食为天，吃饭这件事，从古至今都是顶重要的。想起我曾经策划过的一本名为《节日吃食俗 养生自有道》的书，书中对于中国传统节日的饮食做了很详细的诠释。还记得讲到新年食俗的时候，有这样的描述：“从腊月吃到正月”，整个节日都是在用食物来记录、庆祝。其他节日的庆祝方式，各地有各地的风俗习惯和特色，食俗也自不一样，而其中的文化底蕴时常让人回味。

《舌尖上的中国：民间经典地方菜》系列菜谱共 14 本，每册均有几十道地方特色菜，没有复杂的工艺，没有昂贵的食材，均为居家烹饪的简单菜肴，但是我们做了大量的资料汇总和整理的工作，从几万个网友提供的菜谱中千挑万选，依从地方菜的特点，挑选出贴近我们生活的、操作简单的菜谱。谁说近乡情更怯？即使我们身在异乡，我们仍可以通过这些美味的菜肴，让家乡的味道和你的乡情靠得近一些，再近一些。

纪录片《舌尖上的中国》的感悟也同样适用于这套菜谱书的策划理念：有人看到美食，有人看到乡愁，有人看到传承，有人看到国魂，每个人舌尖上的故乡构成了整个中国的饮食文化。也许我们能用这些食材、食俗、烹饪手法绘制出一张新的“中国地图”，这张图是和谐的、动人的、充满味道和幸福的。

策划人 刘雯娜

目录

八宝鸭 010

醉虾 012

香菇扒油菜 014

阳春面 016

清蒸梭子蟹 020

糟卤双豆 022

简易葱油拌面 024

肉末银芽炒韭菜 026

红腐乳酒酿烧鲳鱼 028





红烧鲳鱼

030



鱼蓉花

034



菊花茄子

036



绝味三鲜馄饨

038

糖醋小排骨

042

鲜肉小笼包

044

香煎鲳鱼

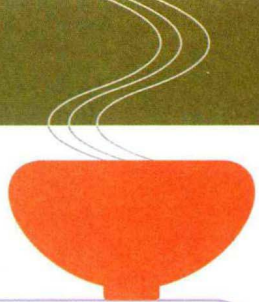
048

香糟翅尖

050

油爆虾

052



挑柱冬瓜羹 054

油焖春笋 056

猪肉大葱水煎包 058

四喜烤麸 062

百叶结红烧肉 064

葱姜炒蟹 068

上海葱油拌面 070

面拖蟹 072

凉拌穿心莲 074



养身青菜钵 076



冬瓜扁尖老鸭汤 080



椒盐排条 082



糖醋葡萄鱼 086

梅干菜烧肉 089

油焖茭白 092

红烧划水 095

作者 ID: 飘 3535

八宝鸭

主料

鸭 1 只

配料

糯米 1 碗

花菇 50g

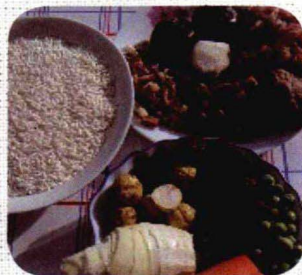
冬笋 50g

火腿 50g

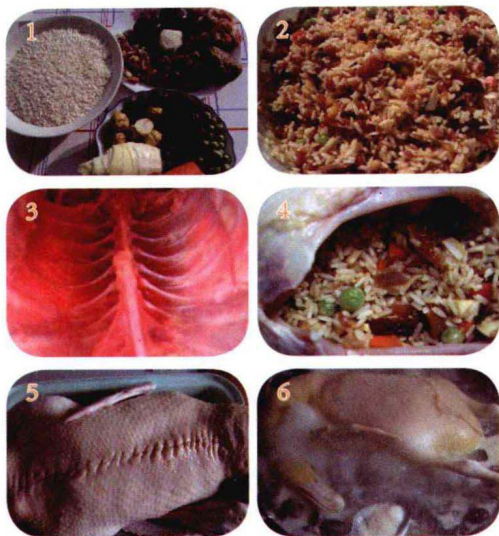
五花肉 100g

马蹄 50g

板栗 50g



八宝鸭 制作步骤



注意事项

还有个简便的烹制方法，可以把拌好的米先蒸1小时再塞进鸭肚里，这样的话煮整个鸭子的时间可以相对缩短点，对新手来说也比较好掌握里面是否熟透（用其他家禽也可以这样做）。

- 1 备好食材；
- 2 糯米浸泡至少2小时，把其他馅料切丁与糯米拌匀，加盐、老抽调味；
- 3 鸭肚子里内脏全部掏干净，并沥干水分；
- 4 把糯米均匀地填进鸭肚子和鸭脖子里，不要塞太满，也不要压太紧；
- 5 用消过毒的针线缝合鸭肚子和鸭脖处；
- 6 把鸭子放进大锅里，加上水和汤料，一起大火煮开后撇掉浮沫，转中小火慢慢煨2~3个小时，还可以用牙签在鸭胸处扎眼，最后再加入老抽、盐调味。

作者 ID: 雯婷茜子

醉虾

主料

小河虾 200g
葱白 50g
黄酒 200ml

配料

腐乳汁 1 勺
姜末 10g
醋 1 勺
香油 1 勺
生抽 3 勺



醉 虾

制作步骤



- 1 备好食材；
- 2 先将虾洗净，用剪刀剪去虾须、虾脚，然后用大量净水冲洗干净备用；
- 3 准备一个带盖子的容器，将活虾放入，倒入黄酒没过虾，盖上盖子浸泡 20 分钟；
- 4 将生抽、醋、香油、葱白、姜末调成汁，最后再加入一勺腐乳汁增加香味；
- 5 醉好的虾非常鲜嫩，直接从酒中取出，蘸取做好的调料食用即可。

注意事项

1. 醉虾一定要使用非常新鲜的活虾，而且大小要一致，入味才均匀；
2. 虾在倒入黄酒之前，一定要用纯净水充分清洗干净，剪去须脚；
3. 选用上等的黄酒才是做好醉虾的诀窍，葱、姜、麻油、生抽、醋等调味料应按照比例添加。

作者 ID: love 双双

香菇扒油菜

主料

香菇 200g
油菜 500g

配料

生抽 3 勺
蚝油 2 勺
盐 3g
鸡精 3g

