

SHANGHAI MENU

上海下酒菜

百家出版社

编著

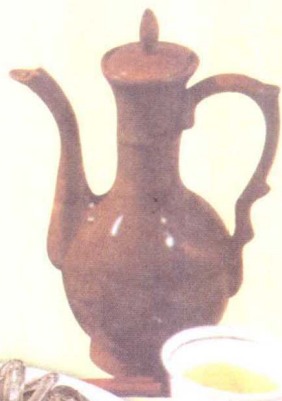
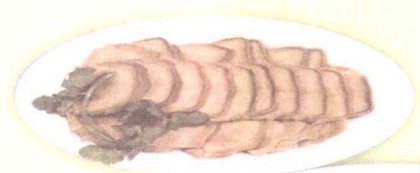
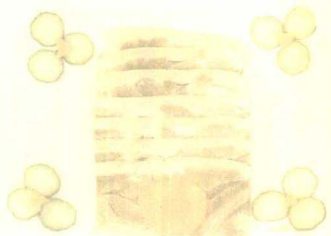
李发顺
丁美凤





上海下酒菜

李发顺 丁美凤 编著
李 玲 审



百家出版社

图书在版编目(CIP)数据

上海下酒菜 / 李发顺, 丁美凤编著. —上海: 百家出版社, 2001.6

(流行菜书系)

ISBN 7-80656-358-X

I. 上... II. ①李... ②丁... III. 菜谱—上海市

IV. TS972. 182.51

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 030223 号

书 名 上海下酒菜

编 著 者 李发顺 丁美凤

策 划 书桥工作室

责任编辑 计 敏

装帧设计 梁业礼

出版发行 百家出版社 (上海天钥桥路 180 弄 2 号)

经 销 全国新华书店

印 刷 上海中华印刷有限公司

开 本 850 × 1168 毫米 1/32

印 张 4.5

字 数 110000

版 次 2001 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 7-80656-358-X/G · 555

定 价 16.00 元



无论盛筵、便餐，还是小聚，总有人爱喝几杯，于是下酒菜就应运而生。它大多是冷品，故也称冷菜或冷盆。下酒菜有佐酒助味，逐步增强人们食欲的作用，为此西方人视它为开胃菜。又因它总是在主菜或正餐前食用，日本人称之为谓前菜。当前，由于各式自助餐和冷餐会的流行，它更是独领风骚，备受人们的青睐。

由于下酒菜具有以下特点：冷吃不变味，久放不失形；易于储藏，一次制作，可多餐享用；成品无汁，便于携带；烹法多样，品种繁多，崇尚本色；口味各异，具干香、鲜嫩、味醇、酥糯或脆爽、不肥不腻；因此尤被家庭主厨所钟爱，而越来越多地出现在家庭饭桌上。

经常去饭店调剂口味，改善膳食，对寻常人家经济上不一定能承受，倘能自己动手，把饭店的下酒菜品种搬到家里来，不仅节约了支出，尝到新菜新味，而且增添了乐趣。基于此，本书特请从厨20余年的高级技师李发顺及泰晤士西菜社经理丁美凤等专业人士，选择了一些烹法不很复杂，用料也较易购得的中西式风味下酒菜品种，共130余款编辑成册，使您一册在手，尽得佳肴之美味。书中所列品种同时也能供各中、小饭店参考。

为了使本书内容更趋完臻，特邀从事餐饮业教学工作多年的李玲，参与此书的策划、编写和审校工作。

编者

目 录

一、水产

1. 五香鱼块 (2)
2. 雪菜鲜鱿 (3)
3. 香脆鱼脯 (4)
4. 香糟小黄鱼 (5)
5. 芝麻鱼条 (6)
6. 乳汁墨鱼 (7)
7. 咸蛋黄脆鳝 (8)
8. 脆鳝 (9)
9. 盐水虾 (10)
10. 糟虾 (11)
11. 醉蟹 (12)
12. 咸蟹 (13)
13. 麻辣海蜇 (14)
14. 肉卤淡菜 (15)
15. 糟香田螺 (16)
16. 醉香螺 (17)
17. 醉蛎蜆 (18)

二、家禽

18. 广式白切鸡 (20)
19. 新潮盐焗鸡 (21)
20. 醉鸡 (22)
21. 虾油卤鸡 (23)
22. 玫瑰豉油鸡 (24)
23. 糟鸡 (25)
24. 冻鸡 (26)
25. 乡味咸鸡 (27)
26. 芥末鸡 (28)
27. 芝麻手撕鸡 (29)
28. 酸辣鸡片 (30)
29. 怪味鸡丝 (31)
30. 鸡丝金针菇 (32)
31. 鸡丝粉皮 (33)
32. 金钱鸡腿 (34)
33. 麻辣凤爪 (35)
34. 蒜泥凤爪 (36)
35. 盐水鸭 (37)
36. 卤鸭 (38)
37. 芝麻鸭肉 (39)

38. 糟香鸭舌 (40)

39. 陈皮鸭心 (41)

40. 醉鸭心 (42)

41. 榨菜鸭肫 (43)

42. 卤肫 (44)

43. 芥末鸭掌 (45)

44. 麻辣鹅肝 (46)

45. 酱鸽 (47)

46. 秘制肝膏 (48)

三、畜肉

47. 酱油肉 (50)

48. 酒醉白肉 (51)

49. 果酱排条 (52)

50. 咸蛋黄肴肉 (53)

51. 咸肉黄豆冻 (54)

52. 香麻肉丝 (55)

53. 红卤耳龙 (56)

54. 蛋黄肝 (57)

55. 水晶腰花 (58)

56. 麻辣腰花 (59)

57. 沙茶腰片 (60)

58. 香糟口条 (61)

59. 黑椒罗汉肚 (62)

60. 麻油精肚 (63)

61. 尖椒肚头 (64)

62. 川味牛肉 (65)

63. 麻辣牛腩 (66)

64. 蒜椒牛舌 (67)

65. 葱油金钱肚 (68)

66. 香茜牛百页 (69)

67. 白切羊肉 (70)

68. 香酥羊糕冻 (71)

69. 酱汁狗肉 (72)

70. 葱烤兔肉 (73)

71. 红油兔丁 (74)

四、果蔬

72. 泡白菜 (76)

73. 酸辣菜 (77)

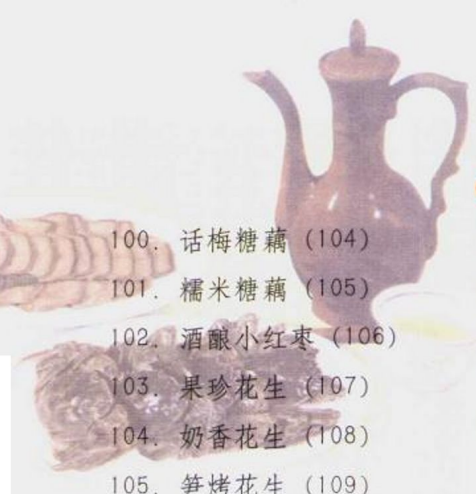
74. 老虎菜 (78)

75. 银丝芥菜 (79)

76. 煨弥陀芥菜 (80)

77. 柠汁潮菜 (81)



- 
- | | |
|---------------|------------------|
| 78. 酸甜青笋 (82) | 100. 话梅糖藕 (104) |
| 79. 香麻瓜球 (83) | 101. 糯米糖藕 (105) |
| 80. 炆黄瓜 (84) | 102. 酒酿小红枣 (106) |
| 81. 陈皮黄瓜 (85) | 103. 果珍花生 (107) |
| 82. 酒酿蜜果 (86) | 104. 奶香花生 (108) |
| 83. 橙香黄瓜 (87) | 105. 笋烤花生 (109) |
| 84. 油卤尖椒 (88) | 106. 炆花生 (110) |

85. 雪菜尖椒 (89)

86. 酱萝卜 (90)

87. 糖醋小红萝卜 (91)

88. 蜜甜胡萝卜 (92)

89. 蜜汁番茄 (93)

90. 姜汁刀豆 (94)

91. 糟毛豆 (95)

92. 卤豆腐 (96)

93. 豉油豆腐 (97)

94. 糟面筋 (98)

95. 四喜烤麸 (99)

96. 西芹腐竹 (100)

97. 香茜云丝 (101)

98. 炸慈姑片 (102)

99. 果茶山药 (103)

五、西式风味

107. 什锦色拉 (112)

108. 大虾色拉 (113)

109. 美式鸡肉色拉 (114)

110. 蔬果色拉 (115)

111. 鸡肉菠萝色拉 (116)

112. 华尔道夫色拉 (117)

113. 方腿卷 (118)

114. 四刀粉鸡蛋 (119)

115. 英式奶油磨菇色拉 (120)

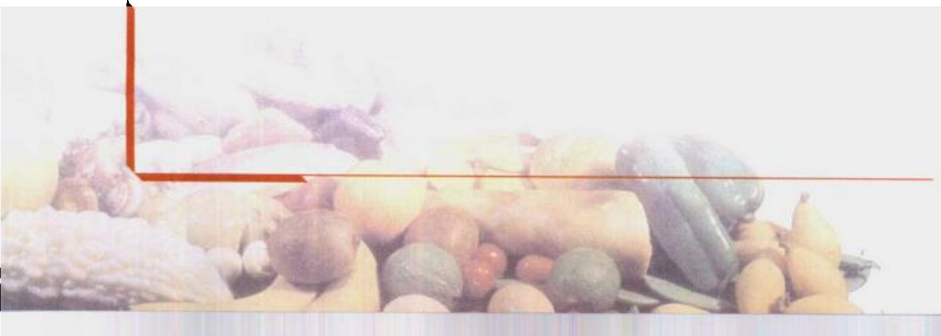
116. 佛罗里达色拉 (121)

117. 海鲜杯 (122)

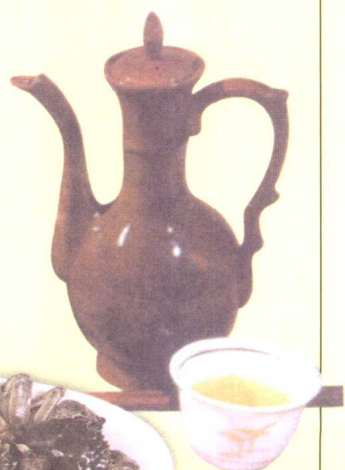
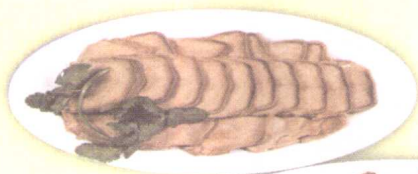
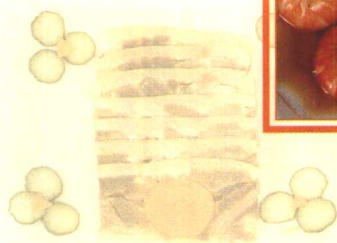
118. 虾仁杯 (123)

119. 厨师色拉 (124)

- 120. 法式拌花菜 (125)
- 121. 酸黄瓜 (126)
- 122. 冷鳊鱼 (127)
- 123. 芥末牛肉 (128)
- 124. 忌司吐司 (129)
- 125. 红白菜 (130)
- 126. 印度咖喱泡菜 (131)
- 127. 奶香玉米棒 (132)
- 128. 丁香牛肉 (133)
- 129. 鹅肝酱 (134)
- 130. 时蔬北极贝 (135)
- 131. 烙蛤蜊 (136)



一、水产



1. 五香鱼块

原料调料 净草鱼1000克，盐15克，味精8克，黄酒30克，麻油25克，糖30克，葱、姜各20克，油1500克。
香料：花椒、桂皮、丁香、草果、沙姜、茴香各少量。

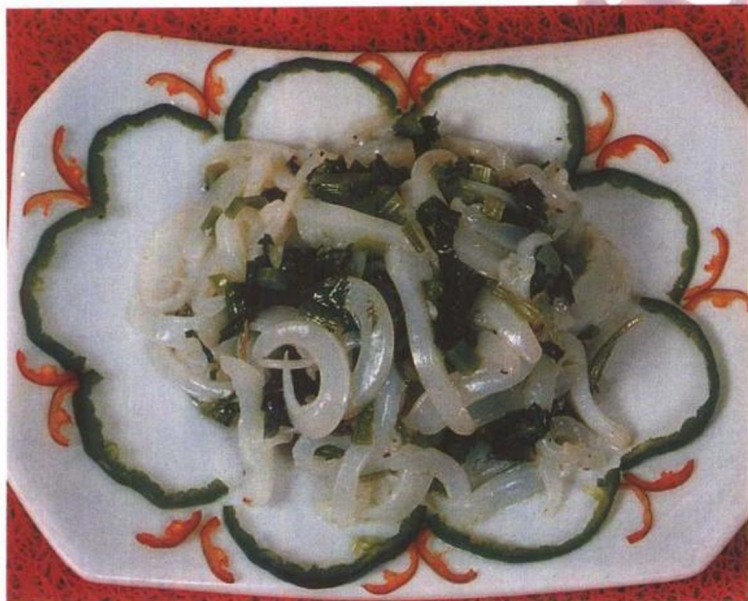
操作程序 1. 将鱼斜切成约1.5厘米厚的块，用黄酒、葱、姜、盐腌渍30分钟。

2. 净锅上火，入油烧至七成热，将鱼块分批入锅炸呈金黄色，捞出，沥干油。

3. 锅留底油，入葱、姜煸香，放香料和水，烧沸后用小火再烧10分钟，加盐、黄酒和糖，推入鱼块，烧至卤汁将干时，加味精、麻油，颠锅后离火，取出鱼块，冷却后改刀装盘。

特色点评 鲜香松软，咸中带甜。





2. 雪菜鲜鱿

原料调料 净鲜鱿300克,雪菜150克,猪油50克,酱油、糖、味精、盐各适量,姜、葱各5克,鲜汤150克。

操作程序 1. 鲜鱿洗净切条;雪菜用冷水泡去咸味,沥干水分,入猪油锅煸炒,加酱油、糖、味精、盐、姜、葱、鲜汤,烧沸后转小火烧至入味。

2. 鲜鱿焯水后与雪菜拌匀即可。

特点点评 黑白分明,味浓爽口。也可用霉干菜、榨菜等替代雪菜。



3. 香脆鱼脯

原料调料 青鱼肉 300 克，熟芝麻 10 克，黄酒、油、盐、糖、辣椒粉、味精各适量。

操作程序 1. 青鱼肉洗净后切片、沥干，加酒、盐腌渍后入油锅炸至松脆。

2. 糖入锅，加适量水熬成浆，倒入炸脆的鱼片，拌匀，撒入辣椒粉、盐、味精和熟芝麻即可。

特色点评 色嫣红，咸鲜、微辣有甜感，入口松、香、脆。

4. 香糟小黄鱼

原料调料 小黄鱼500克，糟卤200克，葱、姜各10克，盐20克，糖10克，味精2克，油1000克，胡椒粉2克，鲜汤750克。

操作程序 1. 将洗净、沥干的鱼投入八成热油锅炸呈金黄色，捞出。

2. 鲜汤中加葱、姜、盐、糖、胡椒粉、味精，烧沸，冷却后倒入糟卤，再放入黄鱼浸制，入味后捞出改刀装盘，浇上糟卤即可。

特色点评 糟香浓郁，鱼肉松软，口味鲜香。如用带鱼制作即成香糟带鱼。





5. 芝麻鱼条

原料调料 鳊鱼肉 125 克，油 500 克，红油 25 克，姜片、葱段各 15 克，盐、糖、黄酒、味精、酱油、清汤、熟芝麻各适量。香料：花椒、茴香、桂皮、丁香各 2 克。

操作程序 1. 鱼肉洗净，切成细条，用盐、酱油、姜片、葱段和黄酒腌渍 30 分钟左右，投入六成热的油锅炸熟捞出。

2. 锅内放入清汤、盐、黄酒、姜片、葱段、花椒、香料等，烧沸后拣去香料；倒入鱼，加糖，再沸时撇去浮沫，转小火收汁，随即加入味精，淋上红油，倒出冷却后，撒上芝麻翻匀即可。

特色点评 色泽红亮，质地酥软，香辣咸鲜，味浓微甜。

6. 乳汁墨鱼

原料调料 净墨鱼肉 500 克，黄酒 25 克，糖 20 克，盐、麻油各 5 克，葱、姜各 10 克，红乳腐 1 块，红乳腐汁 15 克。

操作程序 1. 墨鱼纵向剖刀后切成长方块，入沸水锅焯水，随即捞出。

2. 水锅内放葱段、姜片，加黄酒，推入墨鱼，用旺火烧沸，去浮沫，转小火焖酥。

3. 红乳腐研碎与红乳腐汁一起入墨鱼锅内，加糖、盐和适量水，继续烧至上色并入味，用大火收汁，冷却后取出，切成条食用。

特色点评 色红亮，软韧干香。





7. 咸蛋黄脆鳊

原料调料 鳊丝300克，咸蛋黄6只，淀粉、陈皮、葱、姜、黄酒各10克，盐、味精各5克，胡椒粉少许，油500克。

操作程序 1. 鳊丝洗净、切段，加入各调料拌匀，腌渍20分钟；咸蛋黄蒸熟、研碎。

2. 将腌渍后的鳊丝拌上少许淀粉，入油锅炸脆，倒出沥油。锅留底油下蛋黄，煸炒起香，加味精，炒匀，放入炸好的鳊丝，翻匀即成。

特色点评 色澄黄，酥脆鲜香。

8. 脆鳝

原料调料 鳝背500克，葱花、姜丝各25克，酱油35克，糖100克，淀粉、黄酒、味精、麻油、油各适量。

操作过程 1. 鳝背洗净抹干，淋上酱油，拌上淀粉，进六成热油锅炸熟出锅，待锅内油温再升高时，倒入复炸，如此，反复两次，直至鳝背外脆里酥，色呈枣红。

2. 锅留底油，放葱、姜煸香，烹黄酒，落清水100克，加糖、酱油和味精，待卤汁浓稠时，放入鳝丝，离火颠翻裹汁，淋入麻油，冷却后入盘。

特色点评 色深褐，咸中带甜，脆香酥松。

