



家常美味 好吃不贵

上海家常菜

上海新苑宾馆 编



中国轻工业出版社

上海新苑宾馆 编

上海

家常菜

 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

上海家常菜/上海新苑宾馆编.—北京:中国轻工业出版社,2003.1

ISBN 7-5019-3715-X

I.上… II.上… III.菜谱—上海市 IV.TS972.182.51

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 028901 号

责任编辑:马 静

策划编辑:马 静 责任终审:劳国强 封面设计:杨昭龙

版式设计:丁 夕 责任校对:燕 杰 责任监印:吴京一

*

出版发行:中国轻工业出版社(北京东长安街6号,邮编:100740)

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

联系电话:010—65241695

印 刷:北京国彩印刷有限公司

经 销:各地新华书店

版 次:2003年1月第1版 2003年1月第1次印刷

开 本:889×1194 1/24 印张:3.5

字 数:76千字 印数:1—5000

书 号:ISBN 7-5019-3715-X/TS·2209

定 价:18.00元

· 如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换 ·

主 编：毛文刚

副主编：孙忠元

张 彪

策 划：刘 洪

杨中俭

编 委：陈 贤

陆菊娣

毛宝珠

王 俊

陆建敏

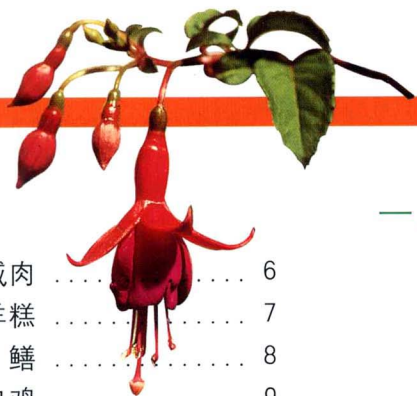
撰 稿：刘 洪

摄 影：杨中俭

编 务：季 军

文良忠





目 录

一、冷 菜 类

干切咸肉	6
白切羊糕	7
脆 鳝	8
家乡口鸡	9
上海熏鱼	10

陈皮发芽豆	11
刺身海蜇	12
卤香鸭	13
马兰豆腐卷	14
油爆虾	15

二、糟 菜 类

糟三样	16
糟凤爪	17
糟毛豆	18
糟香肉	19
香糟鸡翼	20

糟炒鱼片	21
糟猪手	22
氽糟青鱼	23
糟香斑节虾	24
糟钵头	25

三、海、河鲜类

瓜球老虎蟹	26
毛蟹蒸咸肉	27
红烧鲰鱼	28
萝卜丝鱼头	29
冰糖甲鱼	30
响油鳝丝	31
蒜瓣鳝筒	32
虾子鱼肚	33
田螺塞肉	34
面拖黄鱼	35

红烧肚裆	36
鸡茸金钱鲍	37
荷包鲫鱼	38
赛螃蟹	39
糖醋黄鱼	40
红烧划水	41
毛蟹年糕	42
豉汁河鳗	43
虾肉尖椒	44
虾子大乌参	45

蟹粉鱼翅	46
蚂蚁澳带	47

红烧裙边	48
冰糖燕窝	49

四、禽 肉 类

乳腐肉	50
炒虾腰	51
炸子鸡	52
冰糖元蹄	53
蜜汁火腿	54
银芽鸡丝	55
桂花肉	56
鸡骨酱	57

蟹粉蹄筋	58
八宝辣酱	59
香菜牛肉丝	60
酱汁肉	61
草头圈子	62
稻草扎肉	63
芋艿鸭子	64

五、其 他 类

油焖茭白	65
山药荷兰豆	66
瑶柱镶竹荪	67
荠菜冬笋	68
黄金白玉	69

芦蒿干丝	70
芙蓉豆腐	71
蟹粉菜心	72
热拌茄子	73
芦笋南瓜	74

六、汤 羹 类

三丝汤	75
龙凤汤	76
咸肉鳝筒汤	77
肉丝白菜糊	78
鸡鸭血汤	79

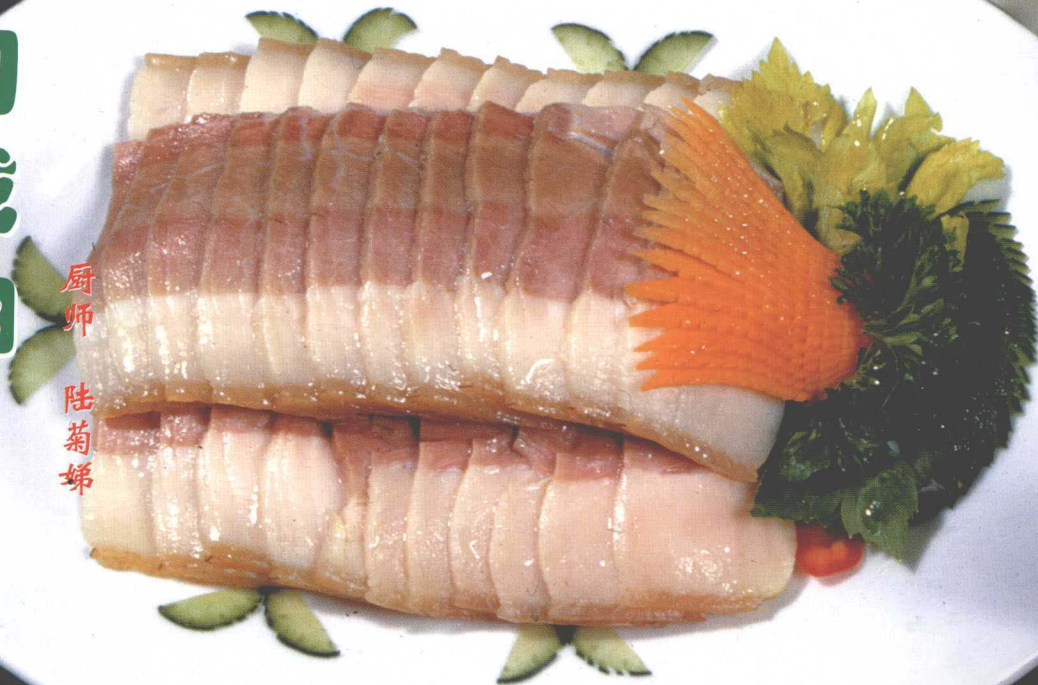
氽鲫鱼	80
一品鲜	81
三鲜沙锅	82
黄豆猪手	83
腌笃鲜	84



一、冷菜类

干切咸肉

厨师
陆菊娣



原料：猪夹心肉 1000 克，盐、葱、姜、玫瑰酒、白酒、花椒、食用硝各适量。



制法：

(1)猪夹心肉洗净，拆骨后放入盛器中，加盐、葱、姜、玫瑰酒、白酒、花椒、食用硝，腌渍后压上石块，入冰箱静置 72 小时。

(2)取出后略洗，上笼蒸熟，取出放入盘中用砧板压紧，冷却后切薄片，装盘时排成桥面形即成。



制作关键：猪肉蒸熟后一定要用重砧板压紧，这样的成品在切片时不易切碎。



成菜特点：色微红，肥而不腻，干香。



小提示

选用的猪肉不要太肥。一般在冬天腌制为好，可保存 3~4 个月。由于加入的食用硝（亚硝酸钠）是化学制品，常食对人体不利，故此菜不宜久吃。

白切羊糕

厨师王俊



原料：羊腿肉 1500 克，葱、姜、茴香、桂皮、花椒、黄酒、皮冻、盐、味精各适量。

制法：
(1) 将葱、姜、茴香、桂皮、花椒等制成香料包。
(2) 拆骨羊腿肉洗净，焯水，放入冷水锅，加入香料包、黄酒、皮冻。烧开后，撇沫，转小火，烧至八成熟，再加入盐、味精，收汁至稠。

(3) 取出羊腿，皮朝下放入容器中，注入原汤，扣上另一只盘，压上重物，冷却后入冰箱，成冻后取出，切成糕片状，装盘即成。

制作关键：羊腿在烧制过程中一定要注意火候，底部可放上竹垫，以免粘底。

成菜特点：本色，酥滑，软嫩。



小提示

- 羊肉要选小羊肉，肉质鲜嫩，适宜身体虚弱的中老年人食用。能补虚损，暖肠胃，冬天食用为宜。有高血压病、肝火偏旺者慎食。

脆

鳝

厨师

王俊



原料：黄鳝丝 500 克，植物油、葱结、姜片、黄酒、老抽、糖、味精、五香粉、高汤各适量。



制法：

- (1) 黄鳝丝切成 6 厘米的段。
- (2) 锅放油用葱姜煸香，喷黄酒，加入高汤、老抽、糖、味精、五香粉等调料，烧开后熬成稠汁待用。



制作关键：黄鳝丝一定要炸透，这样卤汁就会渗透至黄鳝丝内部。



成菜特点：酱红色，松脆，咸香带甜。



小提示

最好选野生小黄鳝，色泽金黄，能补虚助力，通血脉，利筋骨。一般是在夏初食用，民间有“夏天黄鳝赛人参”之说。有搔痒性皮肤病的人慎食。

家乡口鸡

厨师 陆菊娣



原料：三黄鸡1只，盐、味精、糖、黄酒、香菜、葱末、姜末、蒜末、白芝麻(熟)、花生末(熟)、黑胡椒粉、豆豉酱、米醋、生抽、辣油各适量。

制法：
(1)三黄鸡宰杀、洗净后，放入开水锅烫熟。
(2)取出后浸入冰水中冷却至皮脆，切成长条装盘码成桥形。

(3)将全部调料拌和成调味料后，装小碟，同上即成。

制作关键：在烫鸡时水量要大，才能在短时间内将鸡烫熟(沸水烫5~8分钟)，然后一定要放入冰水中使之迅速冷却，使鸡皮爽脆。

成菜特点：色白，鲜嫩，滑脆，香辣。



小提示

三黄鸡要选择1.5~2公斤重的。汤中含脂肪较多，最适合贫血患者、孕妇、产妇和消化功能弱的人补养。



上海熏鱼

厨师
王俊



原料：青鱼中段 500 克，植物油、葱结、姜片、黄酒、老抽、糖、五香粉、味精各适量。

7 成热的油锅炸至金红色，放入五香料，略烧后取出装盘即成。



制法：

(1) 锅内放油，加入葱结、姜片煸香，烹入黄酒，加老抽、糖，烧开后，放入五香粉、味精，转小火熬至汁稠成五香料。

(2) 青鱼切成厚片，用老抽、黄酒腌渍后，入 6~



制作关键：青鱼一定要炸至金红色，外脆里嫩，才能使五香料渗透鱼肉内部。在烧制卤汁时，不可加水。



成菜特点：色泽金红，香脆可口。



小提示

青鱼适于脾胃虚弱，气血不足的人食用。

陈皮发芽豆

厨师

陆菊娣



原料：发芽蚕豆 250 克，九制陈皮、盐、味精、麻油各适量。

制法：

1) 发芽蚕豆洗净，烫熟，取出浸入净水，冷却后沥去水分。

2) 九制陈皮切成细末，放入发芽蚕豆，再加入

盐、味精、麻油拌和，静置 60 分钟即成。



制作关键：发芽蚕豆一定要选已开口、芽大的，便于使调味渗透。



成菜特点：色泽光亮，豆酥软，咸中带甜。



小提示

蚕豆亦称胡豆，富含蛋白质，磷含量较高。

刺身海蜇

厨师

陆菊娣



原料：海蜇头 500 克，生抽、麻油、白芝麻（熟）、芥末酱各适量。



制法：

(1) 水锅烧开，放海蜇头略烫即捞出，修成小块，浸入过滤水中（经碳过滤的净化水），4 小时后装盘。



(2) 生抽加麻油、白芝麻，生抽加芥末酱分别调成调味料，淋上即成。



制作关键：海蜇头略烫可使花纹张开，去掉细沙，放入水中浸泡可除去咸味。



成菜特点：爽脆，清香，味冲。



小提示

海蜇俗名水母、海蝗，适于患高血压病、燥热口渴、大便秘结的人食用。

卤香鸭

厨师

王俊



原料：草鸭1只，植物油、葱结、姜片、茴香、桂皮、黄酒、老抽、鲜汤、糖、味精各适量。

制法：

(1)草鸭宰杀，去掉内脏、鸭骚，洗净。焯水后取出，洗去杂物。

(2)锅内放油，放入葱、姜、茴香、桂皮，煸香后加入黄酒、老抽、鲜汤、糖，烧开后放入鸭子，再

烧开，转小火烧至八成熟时，转大火收汁至稠，加入味精即成。



制作关键：鸭子一定要用水浸没烧制，八成熟转大火收汁时要不停地将卤汁浇在鸭子身上。



成菜特点：色泽酱红，味浓，汁稠，有光泽。



小提示

草鸭一般选用1.5~2公斤重的，它具有滋阴、补虚、养胃、利水的功效，不适宜胃部冷痛、腹泻清稀、腰痛的人食用。

马兰头卷

厨师

陈菊娣



原料：薄百叶2张，豆腐干2块，马兰头500克，盐、味精、麻油各适量。



制法：

- (1) 马兰头洗净，豆腐干、薄百叶、马兰头分别烫熟，放净水中冷却。
- (2) 豆腐干、马兰头分别切细，加盐、味精、麻油拌

匀，放入薄百叶包起，卷紧，斜刀切段后装盘即成。



制作关键：马兰头烫熟后一定要冷却，否则易发黄。



成菜特点：色泽翠绿，清香爽口。



小提示

马兰头有清热、止血、消炎等功效，春天食用最佳。

油爆虾

厨师

王俊



原料：河虾250克，植物油、葱段、姜片、黄酒、鲜汤、盐、糖、味精、白醋、老抽、麻油各适量。



制法：

(1) 河虾剪去须，放入7成热的油锅中炸至虾壳起，捞出待用。

(2) 另锅中放油，放入葱段、姜片煸香，烹入黄酒，

加入鲜汤、盐、糖、味精，倒入河虾，滴入白醋、老抽、麻油，翻匀即成。



制作关键：河虾炸至壳起可使卤汁渗透内部。滴入白醋、老抽，可去腥，增色。



成菜特点：色红，壳脆，肉嫩，味浓。



小提示

河虾要选野生小河虾，褐色为好，它有补肾、壮阳的功效，属强壮补精食品。但河虾为动风发物，皮肤患疥癣者忌食。

二、糟菜类

糟三样

厨师 陆菊娣



原料：蛭子250克，草虾250克，牛蛙500克，鲜汤、葱、姜、花椒、香叶、盐、味精（此前七种原料为制香糟卤用的香糟料）、香糟酒各适量。



制法：

(1)牛蛙宰杀、去皮、切块，草虾、蛭子、牛蛙分别烫熟，入净水冷却。

(2)制香糟卤：鲜汤加葱段、姜片、花椒、香叶、盐、味精烧开后，过滤，即成香糟卤汁（即香糟卤），冷却，倒入香糟酒。

(3)蛭子、草虾去壳，同牛蛙同放入糟卤内浸泡，2小时后装盘，注入香糟卤即成。



制作关键：香糟卤汁一定要冷透，否则易发酸。



成菜特点：白中带红、糟香浓郁。



小提示

此菜有清热解毒，滋补强身的功效。

