

《中国名城大众菜点》丛书编委会

上海大众菜点

徐焕昌 编著
雷军 协助



上海大众菜点

《中国名城大众菜点》丛书编委会

徐焕昌 编著

雷 军 协助

安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

上海大众菜点/徐焕昌编著. —合肥:安徽科学技术出版社, 2000. 1

(中国名城大众菜点丛书)

ISBN 7-5337-1766-X

I. 上… II. 徐… III. ①菜谱-上海 ②食谱-上海
IV. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 53725 号

*

安徽科学技术出版社出版
(合肥市跃进路 1 号新闻出版大厦)

邮政编码:230063

电话号码:(0551)2825419

新华书店经销 巢湖地区印刷厂印刷

*

开本:850×1168 1/32 印张:3.75 字数:90 千

2000 年 1 月第 1 版 2000 年 1 月第 1 次印刷

印数:5 000

ISBN 7-5337-1766-X/TS·50 定价:9.00 元

(本书如有倒装、缺页等问题请向本社发行科调换)

《中国名城大众菜点》丛书编委会

(排名不分先后)

徐焕昌	雷 军	张康意	周月明
林世德	石柏林	封长虎	张富儒
苏树生	汤志信	周孜孚	徐步荣
王子辉	樊淑贤	何顺斌	

前 言

上海是一个八方杂处的国际城市，如同它的人员是来自五湖四海一样，上海的菜点也呈现出强烈的融汇贯通的特色：它在保持和发扬“本帮”特色的基础上，不断吸取其他菜系和西菜的长处，使之形成日益鲜明的“海派”风味，尤其是面向大众的海派小吃和普通菜肴，更富特色。上海小吃品种繁多，制作方便，用料普通，口味齐全；适合工薪阶层消费的中低档海派菜，以用料广泛、制作精细、口味独特、风格各异而著称，它们不仅满足了上海市1000多万居民的生活需要，而且赢得了国内外旅客的一致赞誉。

为了向国内外读者介绍上海小吃与菜肴，我们在继承传统的基础上，广泛学习有关材料，结合自己几十年来的实践经验，编写了这本《上海大众菜点》。菜肴按素菜、凉菜、荤炒菜、荤烧菜、煎炸菜、汤菜、海鲜菜分类，点心按甜、咸分类，其中有些是在上海风行已久的传统菜点，有些是改革开放以来的“新潮菜”，也有一些是我们自己试制的创新品种。每一个品种都介绍了原料、制法、特色和注意事项等，便于广大读者制作时参考。原料尽量介绍普通易得的品种，价值昂贵或珍稀难见的则从略，为的是让更多的读者既方便又实惠地品尝到道地的上海风味菜点。

作 者

目 录

第一篇 上海菜肴

冷	菜
虾籽茭白 (2)	皮蛋拌豆腐 (11)
酱烧茭白 (2)	金腿豌豆 (11)
乳椒空心菜 (3)	糟毛豆 (12)
鸡油丝瓜 (3)	金钩芹菜 (12)
冬笋塌棵菜 (3)	姜汁刀豆 (13)
冬菇菜心 (4)	姜汁黄瓜 (13)
鱼香茄子 (4)	咸菜毛豆 (13)
干烧刀豆 (5)	辣白菜 (14)
鸡油菜心 (5)	糖醋藕 (14)
炒双冬 (6)	素鸭 (14)
炒双菇 (6)	马兰头拌香干 (15)
素什锦 (6)	葱油莴笋 (15)
干烧冬笋 (7)	酸果 (16)
雪菜冬笋 (7)	白糖花生 (16)
生煨草头 (8)	琥珀核桃 (16)
榨菜豆芽 (8)	乳汁小排 (17)
油焖笋 (8)	糖醋小排 (17)
葱油金瓜丝 (9)	五香排骨 (18)
干贝扒冬瓜 (9)	椒盐排骨 (18)
三丝冬瓜卷 (9)	樱桃汁肉 (19)
咸鱼豆腐 (10)	香卤蒲包肉 (19)
肉丝荠菜豆腐 (10)	酱鸭 (20)
蟹粉豆腐 (11)	糟鸡 (20)

炆活虾	(20)	五香牛肉	(23)
盐水虾	(21)	香糟鱼段	(24)
盐水鸭	(21)	熏鱼	(24)
红油墨鱼	(22)	棒棒鸡	(24)
水晶肘子	(22)	卤凤爪	(25)
盐水鸭肫	(23)		

炒爆熘煊菜

鱼香炒蛋	(25)	生爆鳝背	(32)
鱼香肉丝	(26)	双椒炒兔耳	(32)
芙蓉鸡片	(26)	油爆菊儿脆	(33)
茄汁鱼片	(27)	京葱爆鸭肝	(33)
合川肉片	(27)	炒什件	(34)
炒木樨肉	(28)	炒螺蛳	(34)
鸳鸯墨鱼鸽松米	(28)	螺蛳头炒韭菜	(35)
雀巢松子里脊末	(29)	炒海瓜子	(35)
花生肉丁	(29)	小煎鱼米	(35)
干煸牛肉丝	(30)	水晶虾仁	(36)
锦绣牛肉丝	(31)	泡粒山鸡米	(37)
蚝油牛肉	(31)		

烧焖煊蒸菜

霸王仔鸡	(37)	八宝鸭	(44)
油煎仔鸡	(38)	黄扒鸭子	(44)
生焖草鸡球	(38)	京葱鸭块	(45)
香酥鸡	(39)	子姜鸭块	(45)
醋熘鸡球	(39)	三圆鸭球	(46)
油浸仔鸡	(40)	蚝油鸭掌	(46)
盐擦鸡	(40)	香糟扒猪手	(47)
鲜荷叶粉蒸肉	(41)	红烧大肠	(47)
荷叶粉蒸鸡	(41)	脆皮大肠	(48)
贵妃鸡翅	(42)	四喜肉	(48)
蜜桃鸡翅	(42)	走油蹄膀	(48)
脆皮乳鸽	(43)	东坡肉	(49)
荷香乳鸽	(43)	咕咾肉	(50)

回锅肉	(50)
三鲜蹄筋	(50)
干菜焖肉	(51)
蒜子牛鞭	(51)
黄焖牛掌	(52)
白果核桃鸡卷	(52)
松子鸡卷	(53)
咸蛋蒸肉饼	(54)
肉丝涨蛋	(54)
虾仁跑蛋	(55)
三丝野兔卷	(55)
清蒸大闸蟹	(56)
油酱毛蟹	(56)
红烧肚当	(56)
下巴划水	(57)

砂锅鲢鱼头	(57)
葱烤河鲫鱼	(58)
冰糖甲鱼	(58)
清炖甲鱼	(59)
发财水鱼	(59)
川糟青鱼段	(60)
香糟肚当	(60)
竹筒黄鳝段	(61)
清蒸河鳊	(61)
冬菜鳊鱼段	(61)
豉汁河鳊	(62)
黄焖鳊段	(62)
苔香牛蛙	(63)
葱油牛蛙	(63)
豉汁蛙腿	(64)

炸煎贴菜

锣锤鸡腿	(64)
脆皮瓜鱼	(65)
脆皮鱼条	(65)
面拖黄鱼	(66)
包粒虾球	(66)
碧绿虾球	(67)
凤尾母子虾	(67)
腰鼓鱼卷	(67)

串炸里脊	(68)
锅贴里脊	(69)
枫泾猪排	(69)
蟹粉嫩子	(70)
金钱牛排	(70)
烤河鳊	(71)
网油洋葱焗鲈鱼	(71)
金腿鲜贝球	(72)

汤

竹筒海参汤	(72)
枸杞鱼丸汤	(73)
家常蛋汤	(73)
碧绿魔芋粥	(74)
青蟹豆芽粉丝煲	(74)
芋艿鳊鱼煲	(75)
肉末粉丝煲	(75)

菜

豉汁肉排煲	(75)
大肠粉丝煲	(76)
竹荪草鸡煲	(76)
栗子草鸡煲	(77)
大汤黄鱼	(77)
两筋叶	(78)

海 鲜 菜

糖醋带鱼	(78)	生吃龙虾	(85)
葱油鲳鱼	(79)	清蒸梭子蟹	(86)
老蚌怀珠	(79)	椒盐青蟹	(86)
双椒鲈鱼片	(80)	油焙青蟹	(86)
骨香鲈鱼	(80)	两霸争娇	(87)
干烧明虾	(81)	姜丝白蟹	(87)
珍珠鲞鱼羹	(81)	蓬莱蛭肉	(88)
红烧鲞鱼	(82)	白灼蛭子肉	(88)
三丝鲜贝	(82)	炒蛭子	(89)
少子海参	(83)	铁板蛤蜊	(89)
春白海参	(83)	豉汁纹蛤	(90)
麻辣海参	(84)	葱油鲜带子	(90)
龙衣凤翼	(84)	宫保石斑丁	(90)
葱烤大乌参	(85)	脆烧海上鲜	(91)

第二篇 上海小吃

甜 品

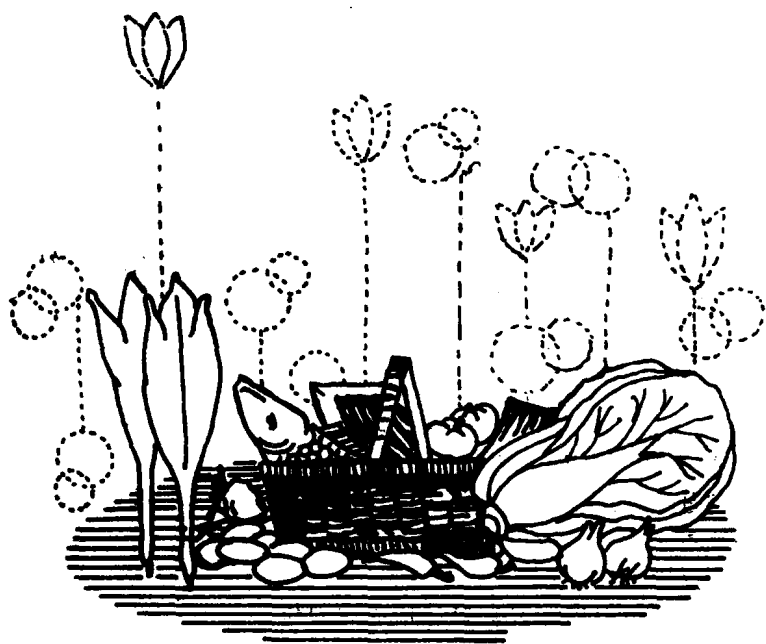
酒酿圆子	(93)	刺毛团	(94)
白糖莲心粥	(93)	千层油糕	(94)
桂花赤豆汤	(93)	豆沙锅饼	(95)
桂花糖藕	(94)	八宝饭	(95)

咸 品

油豆腐线粉汤	(96)	火腿粽子	(99)
鸡鸭血汤	(96)	排骨年糕	(99)
咸豆浆	(97)	南翔小笼	(100)
香糟田螺	(97)	蟹黄汤包	(100)
醉银蟹	(97)	生煎馒头	(101)
猪油菜饭	(98)	水煎牛肉包	(101)
肉丝咸泡饭	(98)	鲜肉月饼	(102)
阳春面	(99)	鲜肉锅贴	(102)

鲜肉馄饨	(103)	鲜肉酥卷	(105)
糯米烧卖	(103)	油酥大饼	(106)
油墩子	(104)	黄桥烧饼	(106)
猫耳朵	(104)	葱油麻球	(107)
糯米饭糕	(105)	香炒里白果	(107)

第一篇 上海菜肴



冷 菜

虾籽茭白

原料 茭白 500 克 虾籽 15 克

调料 黄酒 15 克 盐 3 克 白糖 6 克 酱油 20 克 麻油少许
姜末 2 克 胡椒粉 1 克 油 700 克（实耗 50 克）

制法

1. 茭白洗净后切成滚刀块。
2. 锅烧热，放油烧至七成熟时，放入茭白炸至金黄色捞出。锅内留少许油，放入盐、茭白、鸡汤煮至入味捞出。
3. 锅内加少许油，放姜末、虾籽煸炒后烹入黄酒，鸡汤，放糖、味精、酱油、茭白烧开后焖 5 分钟，撒上胡椒粉，勾薄芡，淋上麻油。

特点 脆嫩，爽口，味浓。

注：茭白应有一定脆性，如没有脆性，菜就不好吃了。

酱烧茭白

原料 净茭白 1000 克

调料 盐 3 克 味精 8 克 糖 20 克 甜面酱 50 克 葱花
1.5 克 麻油 4 克

制法

1. 茭白去皮，去老根，切成滚刀块。
2. 锅烧热，放油 700 克（实耗 50 克）。将茭白下入拉油片刻再倒出沥油。
3. 原油锅放入甜面酱、黄酒炒散后投入茭白，加盐、味精、糖及少许清汤烧一下，撒上葱花，淋上麻油。

特点 咸中带甜。

乳椒空心菜

原料 空心菜 500 克 泡辣椒 2 只 玫瑰乳腐汁 1 汤匙

调料 盐 3 克 糖 2 克 味精 2 克 蒜泥少许

制法

1. 空心菜捡去老根，嫩头一剪两段，洗净。
2. 起油锅放 50 克生油，待油冒青烟时将蒜泥下锅炒散，即将空心菜下锅煸炒，放入泡椒节、乳腐汁、盐、糖、味精略炒即好。

特点 清口脆嫩，别有风味。

鸡油丝瓜

原料 丝瓜 500 克

调料 盐 4 克 味精 3 克 黄酒 8 克 葱、姜末共 2 克 清汤 200 克 水生粉 15 克 鸡油 20 克 油 500 克（实耗 25 克）

制法

1. 丝瓜刮去皮，切去两头，洗净后顺长一剖四，剔去里面的瓢，切成 6 厘米长的条待用。
2. 锅内放油烧至六成热，将丝瓜放入略炸一下后倒出沥去油，再倒回原锅内，加清汤烧熟后捞出，瓢朝下排列在盘内。
3. 趁热锅加油，将葱、姜末放入略煸，加清汤、味精、盐、黄酒，并将丝瓜顺势推入锅，煨至入味，用水生粉勾芡，淋上鸡油盛起装盆。

特点 清香色绿，润滑鲜嫩。

冬笋塌棵菜

原料 冬笋（净）100 克 塌棵菜 500 克

调料 盐 5 克 糖 3 克 味精 4 克 油 150 克 鲜汤 200 克 水生粉 20 克

制法

1. 塌棵菜削去根、老叶，洗净每根切成5片。冬笋切片待用。
2. 锅烧热，加入油120克烧至五成热，下菜煸炒几下，加汤、味精、盐、糖、冬笋片略炒几分钟，即下水生粉勾芡，淋上油，盛起装盘。

特点 白绿相映，清口鲜美。

注：塌棵菜是青菜的一种，因其长时铺塌在地上而得名。

冬菇菜心

原料 水发冬菇200克 青菜心700克

调料 油110克 盐5克 糖6克 味精4克 鲜汤250克
麻油5克 水生粉30克

制法

1. 青菜心根修成菱形、洗净后一剖四。冬菇剪去根，洗净待用。
2. 锅烧热，加油25克。将菜心煸炒几下，加入盐、味精、汤和糖炒匀。等菜心熟了以后，下水生粉勾芡推匀，盛起装盆。
3. 趁热锅加油25克，将冬菇下锅煸炒，加盐、糖、味精、汤炒匀，滚了以后加盖烧3~5分钟，再用水生粉勾芡，淋上麻油，盛起浇在菜心上即可。

特点 香鲜滑糯。

鱼香茄子

原料 茄子500克 肥瘦猪肉100克

调料 四川豆瓣酱50克 泡辣椒丝6克 姜丝5克 葱丝2克 蒜泥5克 白糖25克 味精4克 鲜汤100克 水生粉10克 黄酒5克 油500克（实耗50克） 香醋35克

制法

1. 茄子切去两头，切成手指条。猪肉切丝待用。
2. 锅烧热，放入油。待油烧至六成热时，倒入茄子，炸干水

分后倒出，沥干油。

3. 锅内留少许油，将肉丝划散后，放豆瓣酱和蒜泥，炒至油呈红色时加姜丝、葱丝、泡辣椒丝和茄子炒匀，烹入黄酒，加糖、味精和汤炒和，略烧片刻后，下生粉勾芡，淋上香醋推匀即可盛起。

特点 色泽金红，酸甜香辣。

干烧刀豆

原料 嫩刀豆 750 克 开洋 20 克

调料 盐 5 克 糖 4 克 味精 4 克 汤 20 克 葱花 1.5 克
姜末 2 克 麻油 5 克 油 500 克（实耗 50 克） 黄酒 8 克

制法

1. 刀豆撕去老茎洗净，切成长段。开洋切成末待用。
2. 锅烧热后加入油。待油烧至八成热时，将刀豆放入煸至表皮起白泡倒出，沥去油。
3. 锅内留少许油，投入姜末、开洋末略煸，放刀豆炒匀，加黄酒、盐、糖、味精和汤，煸一下，用旺火收干水分，撒入葱花，淋上麻油推匀即成。

特点 香，脆，嫩。

注：开洋即干虾米。

鸡油菜心

原料 青菜 500 克

调料 黄酒 5 克 鸡油 60 克 白糖 2 克 盐 6 克 味精 2 克
汤 100 克 水生粉适量

制法

1. 青菜剥去外表老叶，用菜心。菜心洗净，削去菜头，切成 6 厘米左右长的段。
2. 锅烧热，放入鸡油 50 克。油烧至五成热时倒入菜心煸炒，加黄酒、鲜汤烧酥后，放入盐、味精、糖烧开，用水生粉勾芡，浇

上鸡油，即可装盆。

特点 味清鲜，色翠绿。

炒 双 冬

原料 水发冬菇 150 克 熟冬笋 110 克

调料 酱油 5 克 味精 1 克 水淀粉 10 克 黄酒 10 克 鲜汤 150 克 油 40 克 盐 1 克 白糖 2 克 麻油 10 克

制法

1. 冬笋切成骨牌厚片。冬菇剪去蒂洗净后待用。
2. 锅烧热，放入油加冬笋、冬菇煸炒，放盐、酱油、白糖、黄酒继续煸炒至入味，再加汤，烧透后放味精，用水淀粉上浆，淋上麻油后装盆。

特点 黑白相衬，清鲜香嫩。

炒 双 菇

原料 水发香菇 100 克 鲜蘑菇 100 克

调料 酱油 8 克 白糖 2 克 味精 1 克 水淀粉 10 克 油 30 克 鲜汤 150 克 黄酒 10 克 麻油 6 克 姜末 1 克

制法

1. 香菇去根洗净，批成薄片。鲜蘑菇切片待用。
2. 锅烧热，用油滑锅后放入双菇煸炒，加糖、酱油、黄酒继续炒至入味，再加鲜汤烧滚，放味精，用水淀粉上浆，淋上麻油，装盆即成。

特点 清淡可口。

素 什 锦

原料 熟笋 30 克 水发香菇 40 克 水发木耳 25 克 胡萝卜 25 克 卷心菜 25 克 油豆腐 25 克 绿叶菜 20 克

调料 酱油 10 克 味精 1.5 克 白糖 5 克 水淀粉 10 克 油 40 克 麻油 20 克 黄酒 8 克 鲜汤 100 克 细盐 2 克

制法

1. 香菇、木耳洗净。胡萝卜切成骨牌块。卷心菜切方块，放沸水中煮熟。将香菇、木耳、胡萝卜、卷心菜和绿叶菜、油豆腐拌和放碗内待用。

2. 锅烧热，用油滑锅后放入油，将素什锦放入煸炒，加鲜汤、酱油、细盐、糖、黄酒煸至入味后，用水淀粉勾芡，淋上麻油装盆即可。

特点 色鲜艳，味可口。

干烧冬笋

原料 冬笋 200 克 雪菜 100 克

调料 白糖 20 克 鲜汤 100 克 麻油 10 克 酱油 2 克 味精 1.5 克 油 500 克（实耗 100 克）

制法

1. 冬笋煮熟，浸在冷水中冷却后取出，切块。雪菜切长段。
2. 将锅烧热，加笋块、鲜汤，酱油略烧一下起锅。原锅烧热，放油烧至五成热时，将笋块倒入，炸至收缩变色，用漏勺捞起。
3. 待油烧至六成热时，将雪菜倒入锅中，炸至菜梗发脆后，再将冬笋倒入回炸至黄色后沥油，待油沥干后将其倒回原锅，边撒白糖、味精，边翻锅拌和，淋上麻油即可装盆。

特点 脆嫩，干香。

雪菜冬笋

原料 冬笋肉 400 克 雪菜 120 克

调料 盐 3 克 味精 2 克 糖 2 克

制法

1. 雪菜放在水中浸 10 分钟，除去盐分，洗净，挤干，切成小段。
2. 冬笋肉横切段，再纵切成薄片。
3. 锅烧热，放油 10 克，先下雪菜炒，随加笋片炒匀，加糖、