



上海家常菜

Shanghai Family Cooking

李伯荣 著



广西科学技术出版社

责任编辑 蒙焰华

责任印制 熊美莲



ISBN 7-80619-818-0



9 787806 198186 >

ISBN 7-80619-818-0/TS • 63 定价:19.80 元

作者简介



李伯荣

上海老饭店高级烹调技师。1932年生，上海人。现任上海豫园旅游商城股份有限公司餐饮业务总监，负责饭店烹调技术指导以及饭店管理工作。从事本帮菜烹饪生涯50余年，擅于创制新菜，如花塔形扣三丝。烹制的虾籽大乌参，获“本帮一绝”的美誉。为上海本帮菜的调理大师。

前言

上海位于低平的长江三角洲，气候温暖，季节分明，依江傍海，河港交叉，密如蛛网，郊区菜田连片，终年常绿。鱼类品种繁多，虾、蟹、鳗、鳖、黄鳝、蛤类常年不断，四季菜蔬丰足，加上浦东和近处的良种禽、畜，这些都为上海地方风味菜，提供了极为丰硕、优良的烹饪加工原料。

上海地方风味菜，以烹制河鲜、海鲜、禽畜和时令菜蔬著称，烹调方法有红烧、炸、炒、爆、生煎、生煏、蒸、糟、煨、油焖等；主要味别有咸鲜、咸甜、甜酸、咸辣、甜辣、糟香，菜肴朴实素雅，注重原味，甜咸适宜，浓淡兼长，清醇和美。

上海菜向来有浓油赤酱的美誉，原因是上海菜有许多品种，如鸡骨酱、炒鳝糊、红烧河鳗……都用酱油作主要调味。而香糟的使用也是上海菜的特色之一，如冷菜中的糟鸡、糟毛豆、糟田螺……热菜中也有很多用糟的品种，而用糟的方法也较多样。

本次制作《上海家常菜》一书，精选出50余道上海著名菜肴，如美味糟鸡、酱鸭、红烧河鳗、八宝鸭、虾籽大乌参、扣三丝、生煏草头、酿筋页……

为了让读者一目了然上海菜的制作过程，决定以步骤及彩色照片图解的方式解说，期望以此帮助读者在家中就能轻松做出一桌丰盛、道地的上海菜。

李伯荣

上海菜特殊材料介绍



1. 香糟：

糟又称酒糟，是用糯米和小麦发酵而成，含酒精及丰富的脂肪，再配以十余种天然植物香料精制而成香精，在烹调中起增香、去腥、除腥作用。



5. 虾籽：

虾籽是鲜虾卵经过清洗后干制而成，色暗红，形似小米粒。食用前，用温水淘洗干净，泡软即可使用。在烹调中为一特殊的调味料，用以提鲜。



2. 糟曲：

是由水、香糟、黄酒、香辛料及盐配制而成，色似黄酒，其特点为香味浓郁，方便使用，除腥提鲜，作为调料可令人增加食欲。



6. 莼菜：

又名水葵，属水生类蔬菜，叶片椭圆形，具有色绿、脆嫩、清香的特点，最宜作汤，烹调时不宜加热过度。瓶装莼菜多含防腐剂，食前需先用清水漂净。



3. 红曲粉：

采用精选的上等大米发酵加工而成，呈颗粒状，色呈棕红或紫红色，为天然食用色素，红曲米在烹调中，多加工成粉末使用，可用来烹调鱼、肉及糕点食品等。



7. 红乳腐卤：

又称南乳汁，是一种加工发酵的豆类制品，具有强烈的鲜味及特殊的香气和咸味，在烹调中主要是调色和调味作用，滋味鲜美，含有酒醇香。



4. 草头：

草头又名南苜蓿、金花菜、黄花草子，其色碧绿，鲜嫩清香，富营养，一般皆取其嫩茎叶烹煮，以保持碧绿鲜嫩的特色。



8. 荠菜：

又名护生草，胡萝卜素含量很高，其鲜味能增进食欲，食用时，以春季野生荠菜最为鲜美。荠菜吃法很多，宜炒、拌和做汤，或做馅心菜。

上海家常菜

台湾笛藤出版图书有限公司授权出版

作者：李伯荣

摄影：陈建复

桂图登字：20-99-057号

广西科学技术出版社出版

(南宁市东葛路66号 邮政编码530022)

广西新华书店发行 广西民族印刷厂印刷

开本 889×1194 1/24 印张 2.5 字数 76 000

2000年5月第1版 2001年8月第2次印刷

ISBN 7-80619-818-0/TS·63 定价：19.80元

CONTENTS

目 录

冷 盘 类

油爆虾	2
熏鱼	3
美味糟鸡	4
酱鸭	5
糟田螺	6
糟毛豆	7

肉 类

走油拆炖	8
八宝辣酱	10
肉片菜心	11
乳腐肉	12
冰糖元蹄	13
红松鸡	15
炒樱桃	16
白果鸡丁	17
银芽鸡丝	18
鸡骨酱	19
椒盐排骨	20
荠菜炒鸡片	21
八宝鸭	23
八宝鸭吃法	24
炸响铃	25
红烧圈子	26
油淋仔鸡	27

海 鲜 类

松鼠黄鱼	28
红烧鱼腩	30
虾籽茭白	31
葱熘鲫鱼	32
红烧河鳗	33
韭黄鳝糊	34
银鱼塌蛋	35
醉蟹	36
清蒸大闸蟹	37
油酱毛蟹	38
蟹粉豆腐	40
蟹粉的剔取法	41
虾籽大乌参	42
荷包鲫鱼	43
墨鱼大燻	44
面拖黄鱼	45

素 菜 类

烧面筋	46
生煸蚕豆	46
冬菇豆腐	47
生煸草头	48
烤麸	49

汤 羹 类

糟钵头	51
莼菜鸡丝汤	52
砂锅油豆腐汤	53
砂锅大鱼头	55
苋菜黄鱼羹	56
竹笋腌鲜	57
酿筋页	59
扣三丝	60





油爆虾

脆嫩鲜香。
虾壳鲜红油亮。

◆材料 (5人份)



河虾 (海虾亦可) 250克
葱结 1个
生姜 2片

◆调味料：黄酒10克、糖15克、盐、味精适量、油750克、麻油少许。



1 炒锅中放油750克，烧至八成热，放入已剪去虾须的河虾炸爆，待虾色转红，用漏勺捞起滤油。



2 锅中留少量油，下葱、姜、黄酒、盐、糖、味精，和清水25克稠浓，下油爆虾翻匀，去葱姜，淋上麻油装盘。

POINT

- (1) 宜用清油炸爆，成品才能鲜艳夺目。
- (2) 虾洗净滤干水气，旺油下锅，才能使虾壳膨饱，易入味。



1 先将鱼块加黄酒10克、酱油20克腌渍待用。将黄酒、葱、姜、八角、桂皮、白糖和清水250克放锅中烧开转小火即成卤汁。



2 另取炒锅加花生油，烧至八成热，将腌渍好的青鱼块分数次下油锅，炸成外脆里嫩捞起。



3 将炸好的青鱼块趁热放进①料卤汁翻拌浸稠入味，捞去葱姜、八角、桂皮，撒上五香粉，淋上麻油即可。

熏鱼

香浓甜鲜入味。

◆材料 (5人份)



青鱼中段(斜切成块).....500克
葱结.....1个
姜片.....10克
八角、桂皮.....适量

◆调味料: 黄酒50克、酱油60克、糖60克、五香粉、麻油适量、花生油 800 克。



美味糟鸡

凉爽鲜嫩，糟味香浓。

◆材料 (5人份)



鸡(母鸡为佳)一只……1250克
 香糟……100克
 花椒……3克
 葱结……2个
 生姜片……4片
 ◆调味料: 黄酒100克、盐5克、
 味精5克。



1 将鸡、葱结、姜片、少许黄酒，放入开水锅中，保持水开的状态，约煮30分钟即可捞出。



2 鸡斩四块，抹黄酒、盐3克，腌至冷透。取鸡汤1000克，加盐、味精煮开去沫，下葱结、姜、花椒，倒入盛器中冷却，放入鸡块。



3 香糟加黄酒和适量冷鸡汤调匀后，灌入纱布袋中，扎紧袋口，放鸡块上，加盖放冰箱中5~6小时后即可取出切块上碟食用。



1 鸭去鸭脚，割去鸭屁股，鸭肚内擦上盐，腌渍1小时后，放开水中共烫后洗净。



2 鸭放锅中加黄酒、酱油、白糖稠至上色后加葱、姜、香料，水烧开后加盖，小火烧50分钟至鸭烂。汤剩一半时，拣出葱姜香料。

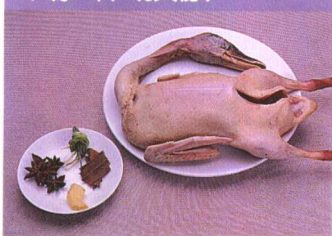


3 用旺火进一步收浓汤卤，不断用卤浇泼鸭身，并不断翻动，使酱鸭上色和入味均匀，待汤卤浓稠有亮光时将鸭捞起装盘。

酱鸭

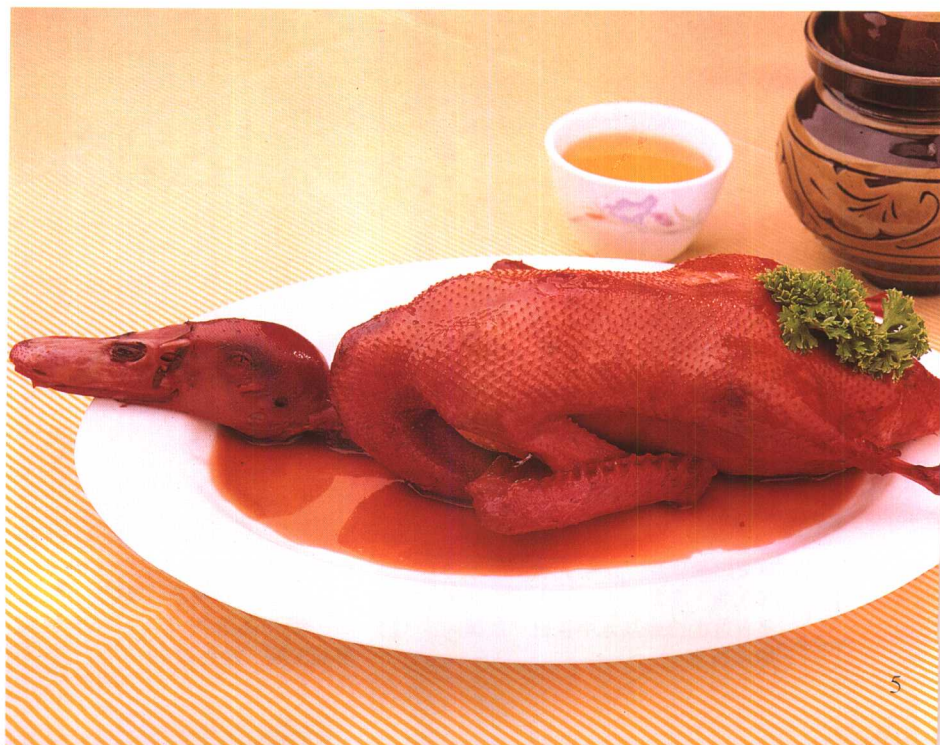
鸭肉酥嫩，鲜香略甜。

◆材料 (5人份)



鸭一只.....1500克
葱结.....1个
生姜.....一小块
八角、桂皮.....适量

◆调味料：黄酒50克、酱油100克、白糖60克、盐适量。



糟田螺

田螺形如龙眼，
螺肉鲜嫩，汤汁鲜香。

◆材料（5人份）



田螺……………1000克
葱结、姜片……………各10克
葱花……………5克

◆调味料：黄酒50克、酱油60克、味精5克、白糖5克、油15克、猪油60克、高汤500克、糟卤50克（作法请参照P7）。



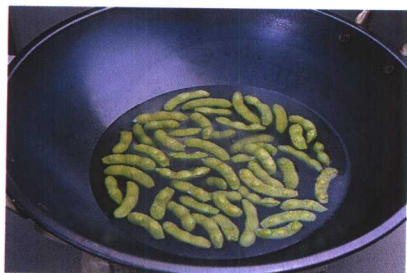
1 剪去田螺尾尖，洗净泥沙后放水中滴入油，浸养二天，以去泥污。将浸养过的田螺从水中捞出，放篮内冲净沥水。



2 炒锅放猪油30克，下葱姜爆香，再下田螺翻炒一会，加黄酒、酱油、糖和高汤烧开，5~6分钟后捞起田螺，撇去浮沫。



3 将田螺放回锅中，加入味精和剩下的猪油，继续烧3~4分钟后，取出葱结、姜片，加入糟卤，撒上葱花即可起锅。



1 豆荚剪去两头尖角，放下净锅中加清水，用旺火烧开，至熟即捞起放盘中摊凉。



2 将已凉的豆荚放入盛器中，加糟卤浸泡30分钟左右就可取出，装盘食用。

POINT

★ 自制糟卤

- (1) 可用清水500克，加盐15克、味精3克、花椒10粒下锅烧开后，倒入盛器中凉透备用。
- (2) 取香糟25克、黄酒50克、已凉的花椒盐水100克放一起调匀，装多层纱布袋中。
- (3) 滤出香糟的汁，即为糟卤。

糟毛豆

色泽碧绿，鲜嫩芳香。

◆ 材料 (5人份)



青毛豆 500克

◆ 调味料：糟卤（可自制或买成品）。



走油拆炖

肥而不腻，为上海特色名菜。
皮松肉烂，味道鲜美。

◆材料 (5人份)



猪后蹄一只……………1000克
菜心(青菜)……………600克
葱结……………10克
生姜……………2片
◆调味料：黄酒50克、酱油75克、盐2.5克、白糖5克、生粉适量、油1500克(油炸用)、高汤1000克、油100克。



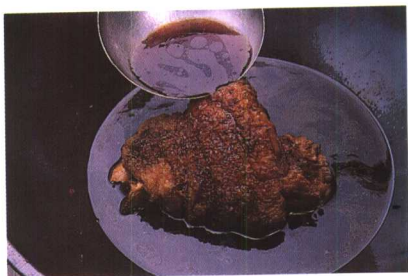
1 猪蹄膀放入锅中加清水烧开、撇去浮沫，下黄酒、葱姜加盖用小火焖煮，至蹄膀八成烂时捞起。



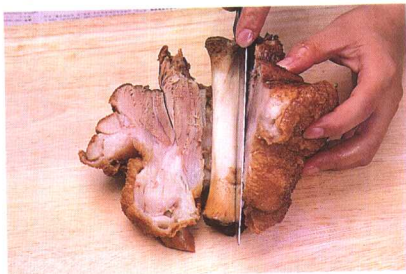
2 取稍大的铁锅下油烧至八成热，放入蹄膀炸制，至猪蹄炸成金黄色，肉皮已硬脆时捞起。



3 炸好的蹄膀放清水中浸泡，至肉松软起皱捞起。另取炒锅加油烧热，下菜心烧透备用。



4 锅中放高汤，下蹄膀，加酱油、糖烧开加盖煮10分钟，蹄皮更松软时即捞起。

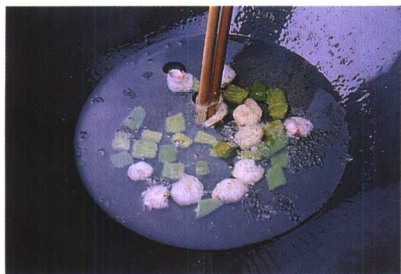


5 将蹄膀从厚处顺势下刀至骨，扳开蹄肉去掉大骨，蹄肉一分为二，接着在厚处斜切两刀。



6 在④的汤中放菜心、蹄膀、盐烧开，把菜心、蹄膀先捞起，汤以生粉勾芡后淋上即可。





1 锅烧热、滑油后，加75克油，下虾仁、青椒丁滑熟捞起放盘中待用。豆腐干切丁备用。



2 余油50克，下豆腐丁爆微黄，下辣椒酱略炒，下①料炒至变色，加黄酒、甜面酱、酱油、糖、高汤烧开，加盖用小火焖2~3分钟。



3 收汁后用生粉勾芡下花生，加油和辣油翻炒起锅。将滑熟的虾仁、青椒丁、白汤勾芡后淋上麻油，浇在八宝辣酱上。

八宝辣酱

选用八种原料制成，口味甜咸轻辣，
带有多种混合烹制的特有鲜香味。

◆材料 (5人份)



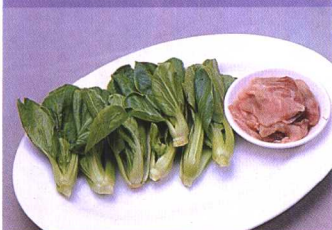
① 生鸡丁、生肫丁、虾米（用葱姜酒泡）、瘦肉丁、熟肚丁、冬笋丁各50克，白果.....10粒
去皮熟花生.....30克
白豆腐干.....1块
上浆虾仁.....50克
青椒丁.....25克
◆调味料：黄酒20克、辣椒酱25克、甜面酱20克、酱油适量、白糖30克、油75克、辣油各适量、芝麻油少许、高汤100克。



肉片菜心

肉片红润，菜心碧绿，小荤大素，是一道别有风味的家常菜。

◆ 材 料 (5人份)



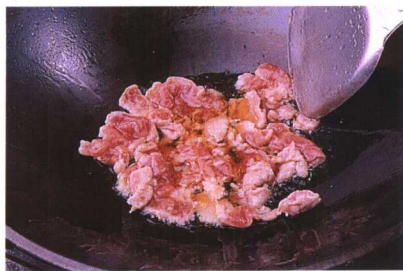
瘦猪肉片.....200克

菜心（青江菜）.....100克

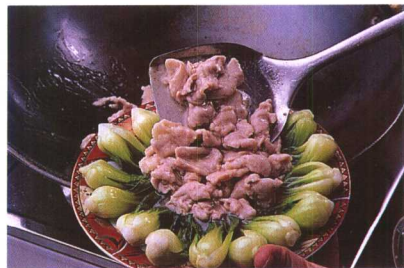
◆ 调味料：黄酒10克、酱油7.5克、盐1.5克、白糖3克、味精3克、清汤和生粉适量、油75克。



1 菜心下热油锅，加盐、味精煸透后烧一会，倒入漏勺将汤汁沥在碗中，菜心装盘。



2 再将炒锅烧热，滑锅后加油烧热，下肉片炒散，烹入黄酒，加酱油、糖、味精和适量①料菜汤及清汤。



3 汤烧开后用生粉勾芡，淋上少许清油，将肉片盖在菜心上即可。

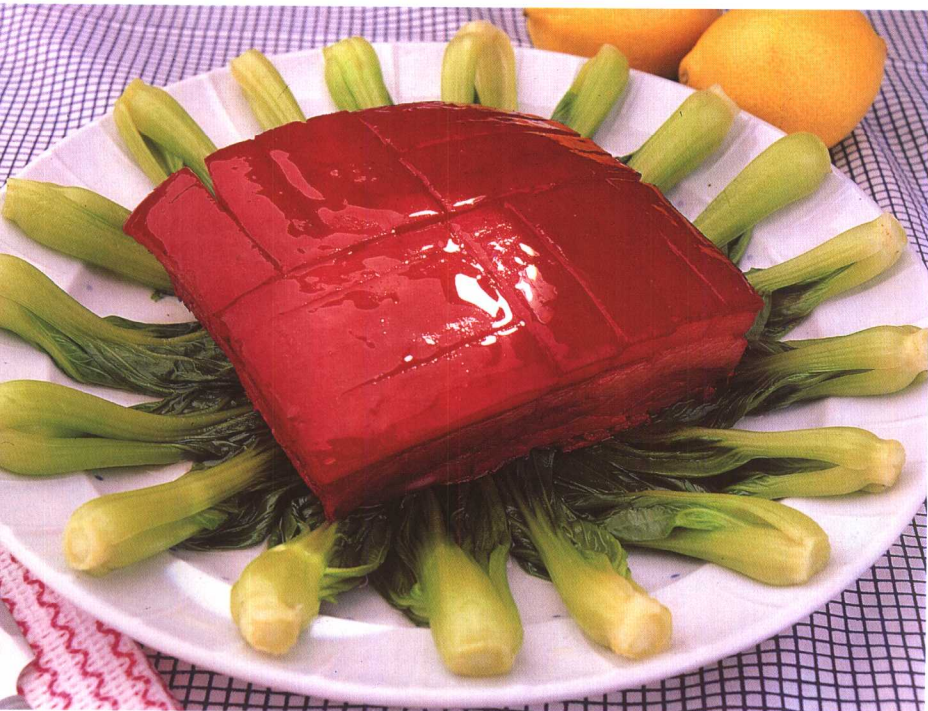
乳腐肉

颜色鲜红，滑嫩鲜香，
肥而不腻，甜咸适口。

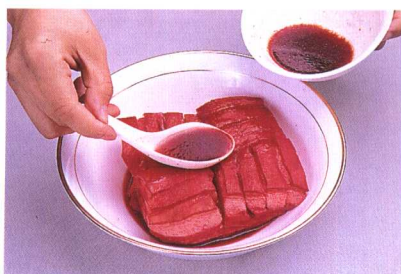
◆ 材 料 (5人份)



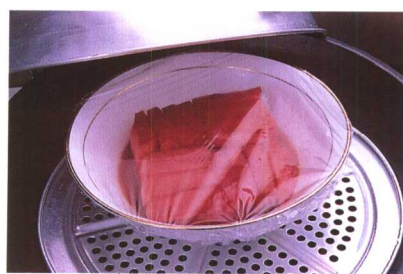
五花肉一块……………600克
青江菜……………200克
葱结……………10克
姜、桂皮、八角……………各适量
◆调味料：红乳腐卤100克、油5克、盐、味精、生粉、红曲粉适量。



1 五花肉先放火上烧焦皮，放水中刮净焦污洗净，肉皮划上花纹，深入二分之一。锅中加水下红曲粉、下五花肉烧开上色，捞起洗净。



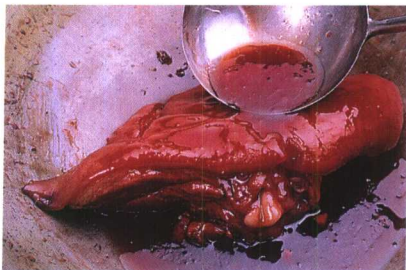
2 红乳腐卤加黄酒、白糖、味精调匀，将卤涂遍五花肉，放入大碗中，浇上剩下乳腐卤，放上葱姜香料，用保鲜膜封好上笼。



3 用旺火蒸150分钟至烂透，取去封纸、葱姜、桂皮、八角，原卤留下，将肉置于煸熟调味的青江菜上。原卤烧开，勾芡浇上。

事前准备

- (1) 蹄膀刮去毛污洗净。
- (2) 从蹄膀肉厚处割入至骨，在大骨两侧各划一刀，使蹄肉摊开，易于煮透入味。



1 蹄膀皮朝下放入锅中，加水 and 红曲粉烧开，撇去浮沫，将全部调味料放入锅中，加盖烧30~40分钟，将猪蹄翻身，再加盖焖烧120分钟。

2 去掉葱姜，用旺火再稠浓卤汁，并不断用卤汁浇稠蹄皮。经反复收汁，卤汁已稠浓如芡时，即可将蹄膀起锅装盘，浇上原卤。

冰糖元蹄

元蹄滑烂，肉香浓醇，汁稠如芡，甜嫩入味肥而不腻。

◆材料 (5人份)



蹄膀.....1000克
葱结.....10克
姜片.....10克
红曲粉.....适量

◆调味料：黄酒75克、酱油35克、冰糖100克、盐适量。

