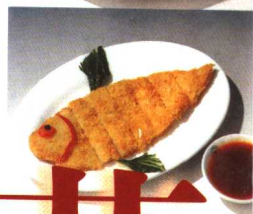


中华美食林·上海菜

主编 李承智 副主编 瞿丽君



上海素菜

炸熘
烧烩
汤羹

篇

名厨 罗来耀设计制作

菜时蔬

楼阁藏经卷

脆皮烧鸭

雪球龙须

代代平安



上海文化出版社

中华美食林
· 上海菜

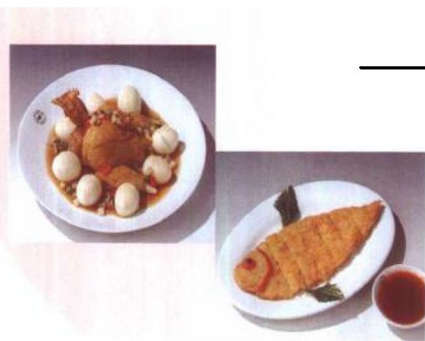
主 编 李承智
副主编 瞿丽君

上海素菜

炸熘
烧烩
汤羹

篇

名厨 罗来耀设计制作



图书在版编目(CIP)数据

上海素菜·炸烩·烧烩·汤羹篇/李承智主编. - 上海:上海文化出版社,2001.11

(中华美食林·上海菜)

ISBN 7-80646-353-4

I.上… II.李… III.素菜-菜谱-上海市 IV.TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 053285 号

责任编辑:赵志勤

封面设计:王志伟

上海素菜 炸烩 烧烩 汤羹篇

主 编 李承智

副主编 瞿丽君

上海文化出版社出版、发行

上海 绍兴路 74 号

电子邮件:csbcm@public1.sta.net.cn

网址:www.sbcm.com

新华书店经销

上海出版印刷有限公司印刷

开本 850×1168 1/32 印张 2.625 图、文 78 面

2001 年 11 月第 1 版 2001 年 11 月第 1 次印刷

印数:1—5,100 册

ISBN 7-80646-353-4/TS·222

定价:16.00 元

告读者 如发现本书有质量问题请与印刷厂质量科联系

T:021-56973111



前言

李承智

这套上海菜系列共6册，每册75款，每款菜谱都配上彩照，均是由上海的三位名厨设计制作。国家级高级中式烹调技师罗来耀作：《上海素菜——冷菜·爆炒篇》、《上海素菜——炸熘·烧烩·汤羹篇》。国家级高级中式烹调技师冷明德作：《上海蟹肴》、《上海冷菜》、《上海热菜》。国家级中式点心技师王明德作：《上海点心》。

上海菜作为菜系，还正在孕育之中。它远不如鲁、川、苏、粤、湘、徽、浙、闽八大菜系之历史悠久、渊源流长，但基于上海作为国际大都市，其政治、经济、历史、地理、文化、交通等的特殊地位的影响，上海菜系的形成、发展，势头迅猛，已渐现端倪，初具规模。它独树一帜，跻身于诸大菜系之林。

上海菜系之根是上海本帮菜，其发展过程中受到周边地区江、浙菜的影响，又从其他菜系中汲取养料，且善于引用西菜先进的饮食理念，博采众长，为我所用，形成上海菜系之特性——多元性。

上海菜提倡“清淡、清爽、清新、清雅”，但并不排斥“味浓、口重、色深、粗犷”。上海菜追求“新、奇、特”，但决不排斥“怀旧、返朴、归真”。它充分具备了海派文化

的特征：①追求时尚，充满活力，时代气息强。②兼收并蓄，博采众长，相容、包容性大。③灵活善变，适应者众，覆盖面广。

上海素菜经过几代人的开掘、积累、整理、发展，已初步形成系列，在国内居领先地位，在国外也有较大影响。

素菜所用的原料，主要是大豆制品、食用菌类、新鲜蔬菜、根茎类和硬果类等。这类原料营养丰富，且易于为人体吸收，有利于健康、健美。因此素菜越来越受到人们的青睐。新加坡人口仅200多万，而素菜馆却有200多家。香港600万人口，素菜馆达100多家。台湾现有素菜馆1000多家。在世界范围内，吃素菜热正在迅速升温，方兴未艾。回顾上海，偌大的餐饮市场，素菜馆仅有6家，且规模不大。这与当前世界先进的饮食观不相适应。造成上海素菜市场疲软的主要原因是宣传不力，技术力量不足。

罗来耀先生受业于素菜泰斗姚志行先生，颇得乃师真传，深知烹制素菜之奥秘。他58年分配至上海功德林蔬食处至退休，从学徒做起直至总经理、国家级高级烹饪技师。他继承传统，锐意创新，兢兢业业，矢志不渝。全身心地投入，执着地坚守“素菜”阵地，从不移情旁骛。他宏观上对素菜业的现状和未来有深刻的理解，微观上对素菜业的经营管理有丰富的经验。凭藉40多年的积累，形成了自己独特的风格，对素菜的烹制，有极深的造诣，不仅享誉国内，且名扬日本、泰国、马来西亚、新加坡，远及美国、德国。罗来耀先生被称为当今素菜烹饪第一高手，绝非过誉。他所作《上海素菜》



有以下特色:

一、仿荤象生，惟妙惟肖，真假难分。

他所制的“四大菜”：全鸡（“母子相会”）、全鸭（“八宝全鸭”）、全鱼（“糖醋黄鱼”）、全蹄（“走油全蹄”），全用素料，仿荤象生，做成整体。其形态、色泽与荤的一模一样，真假难分。其他如“红油群虾”，其色、形与真的虾活脱活象，令人叫绝。

二、素料荤烧、味似形象、几可乱真。

“清炒蟹粉”油而不腻，“茄汁鱼片”甜酸适口，“香脆鳝丝”松脆喷香，“红烧鲍翅”鲜滑软糯，“竹荪鱼圆汤”白嫩透鲜，“鱼香肉丝”小酸、小甜、小咸、小辣，四味平衡，口感滑嫩。各款菜式的色、香、味、形、质，简直与荤料所制一模一样，不可分辨。

三、传统创新，中西交融，新老相容

他烹制的传统菜，讲究法度。如“上海金牌素火腿”、“异香烤麸”色深、味浓、有咬劲。“酥香肉松”、“炸响铃”，则色淡、味鲜、质酥松。融入西菜风味的则有“沙律生果”、“紫筒玉卷”、“吉力板鱼”、“威化香蕉卷”、“奶油芦笋”，洋为中用，很有新意。经过反复试验而创制的“罗氏八珍炖汤”，汤清、味鲜、保健、养身，是他所创制新菜中的扛鼎之作。

罗来耀先生虽已退休，但为了烹饪事业的发展，为了“素菜”这一奇葩的繁茂，将一如既往，不懈努力。本书之成，得到苑景宾馆总经理吴兵先生、苑景宾馆餐饮部经理陆佩华先生的大力支持，特此感谢。



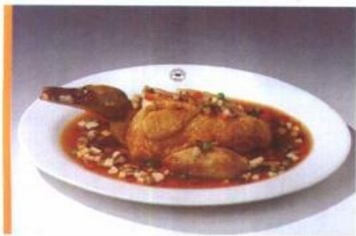
上海素菜 目录

一、炸熘类 (27款)



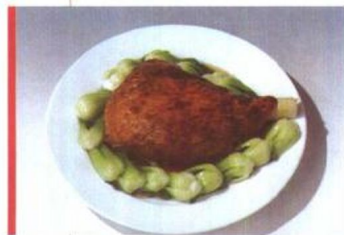
- 1.脆皮烧鸭 / 8
- 2.松子肥鹅 / 9
- 3.赛龙凤腿 / 10
- 4.炸熘鸡卷 / 11
- 5.酥炸八块 / 12
- 6.西柠软鸡 / 13
- 7.麻香凤肝 / 14
- 8.凤尾吐司 / 15
- 9.脆皮凤尾菇 / 16
- 10.卷筒嫩鸡 / 17
- 11.炸脆皮鸡 / 18
- 12.虎皮鸽蛋 / 19
- 13.肉柳红梅 / 20
- 14.软炸里脊 / 21
- 15.糖醋排骨 / 22
- 16.红油群虾 / 23
- 17.软炸虾球 / 24
- 18.糖醋黄鱼 / 25
- 19.吉力板鱼 / 26
- 20.酥炸响铃 / 27
- 21.炸高丽球 / 28

- | | | |
|----------|---|----|
| 22.素肴千里香 | / | 29 |
| 23.楼阁藏经卷 | / | 30 |
| 24.金钱茄饼 | / | 31 |
| 25.雪球龙须 | / | 32 |
| 26.威化香蕉卷 | / | 33 |
| 27.菩提顶结 | / | 34 |



二、烧烩类 (33款)

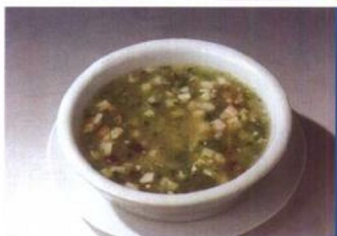
- | | | |
|---------|---|----|
| 28.燕窝鲍翅 | / | 35 |
| 29.红烧鲍翅 | / | 36 |
| 30.灵芝益寿 | / | 37 |
| 31.乌龙戏珠 | / | 38 |
| 32.麒麟鲍鱼 | / | 39 |
| 33.鸡粥鲍鱼 | / | 40 |
| 34.母子相会 | / | 41 |
| 35.八宝全鸭 | / | 42 |
| 36.绉纱四喜 | / | 43 |
| 37.冬菇肉圆 | / | 44 |
| 38.红烧素肠 | / | 45 |



39.走油全蹄	/	46
40.年年有余	/	47
41.五丁蛋饺	/	48
42.三丝黄雀	/	49
43.旭日东升	/	50
44.彩虹白玉卷	/	51
45.代代平安	/	52
46.明玉藏珍	/	53
47.满腹经纶	/	54
48.奶油芦笋	/	55
49.特色面筋煲	/	56
50.火腿煮干丝	/	57
51.柴把海带	/	58
52.番茄锅巴	/	59
53.蚝皇茄子	/	60
54.全福豆腐	/	61
55.佛钵飘香	/	62
56.龙圆豆腐	/	63
57.发财时蔬	/	64
58.冬菇菜心	/	65
59.竹荪时蔬	/	66
60.罗汉聚会	/	67

三、汤羹类 (15款)

- | | | |
|-----------|---|----|
| 61.全福豆腐羹 | / | 68 |
| 62.三丝紫菜汤 | / | 69 |
| 63.文丝豆腐汤 | / | 70 |
| 64.酸辣汤 | / | 71 |
| 65.翡翠白玉羹 | / | 72 |
| 66.竹荪腐衣汤 | / | 73 |
| 67.清炖凤尾笋 | / | 74 |
| 68.鸡茸粟米羹 | / | 75 |
| 69.清汤燕菜 | / | 76 |
| 70.竹荪鱼圆汤 | / | 77 |
| 71.鲍菇鱼翅羹 | / | 78 |
| 72.发财鱼翅羹 | / | 79 |
| 73.四宝上汤鱼翅 | / | 80 |
| 74.黄耳炖花菇 | / | 81 |
| 75.罗氏八珍炖汤 | / | 82 |



1. 脆皮烧鸭

原料：浙江四乡豆腐衣100克。

调料：酱油20克，白糖10克，姜末1克，味精2.5克，精盐1.5克，黄酒1.5克，五香粉适量，精白面粉100克，鲜汤200克，麻油15克，精制油1000克（约耗100克），发酵粉适量。

制法：①“烧鸭”制法参照《上海素菜—冷菜·爆炒篇》中“挂糊素鸭”。

②取碗一只，放入精白面粉、精盐、味精、清水、发酵粉，调成发酵糊，投入“烧鸭”挂糊。

③炒锅下油，烧至7成热时放入挂好面糊的“烧鸭”，炸至呈深金黄色时捞起，切块装盘即成。

特点：脆松香鲜，酥糯味佳。



2. 松子肥鹅

原料：浙江四乡豆腐衣4张，水发冬菇75克，熟冬笋75克。

调料：酱油8克，白糖1克，味精2克，姜末1克，黄酒2克，松仁50克，精盐1.5克，精白面粉150克，发酵粉适量，精制油1000克（约耗100克）。

制法：①先将冬笋、冬菇分别切成似火柴梗粗的丝，投入锅内，下酱油、白糖、姜丝、味精、黄酒，煸炒使之内味，作为馅心。

②取豆腐衣4张，平摊在盘内，中间放上馅心，然后包卷成宽7厘米的扁圆形长条，上笼蒸5分钟左右取出。

③面粉放入碗内，加调料、清水、发酵粉，调成发酵糊。用10寸圆盘一只，将糊倒一半抹在盘上，把豆腐衣条放在盘内。然后把另一半糊抹在豆腐衣条上面（仿肥鹅），撒上松子。

④炒锅下油，烧至6成热时投入“肥鹅”，炸至呈深金黄色捞起，切斜刀块装盘即成。

特点：色泽金黄，脆酥香鲜，佐酒佳肴。



3.赛龙凤腿

原料：豆腐衣5张，青菜750克，水发冬菇40克，鲜蘑菇40克，熟冬笋100克。

调料：精盐1克，酱油15克，味精2克，姜末1克，白糖1.5克，黄酒1克，精白面粉25克，精制油1000克（约耗100克）。

制法：①将青菜洗净后，放入沸水锅内煮熟，捞起用清水冷却，挤干水分，用刀斩散，放入碗内，加精盐、味精拌和。

②水发冬菇、冬笋、鲜蘑菇分别切成米粒状。炒锅下油，烧至6成热时放入上述米粒煸炒，加酱油、味精、白糖、姜末、黄酒，使之入味，作为馅心。冷却后再加入青菜末拌和均匀。

③把每张豆腐衣三等分，切成三月，呈扇状，共15片，中间各挖一个小洞，插入笋条，作为鸡腿骨，再把馅心分别放在切开的豆腐衣上，包卷成鸡腿形状，在包口处用面糊封口粘牢。

④炒锅下油，烧至6成热时投入“凤腿”，炸至呈金黄色捞起，整齐排列装盘即成。

特点：制作精细，形似鸡腿，外脆里嫩，清香可口。



4.炸熘鸡卷

原料：豆腐衣3张，水发冬菇75克，熟冬笋75克，香豆腐干3块。

调料：酱油10克，味精0.5克，白糖50克，精盐1克，番茄酱30克，香醋25克，精制油1000克（约耗100克）。

制法：①冬菇、冬笋、香豆腐干分别切成似火柴梗粗的丝。炒锅下油，倒入上述三丝，加酱油、白糖、味精，煸炒使之入味，作为馅心。

②豆腐衣平摊开，中间放入馅心，包卷成长12厘米、似中指粗的圆形长条，再切成4段即成“鸡卷”生坯，两头挂上厚面糊。炒锅下油，烧至6成热时投入“鸡卷”，炸至呈金黄色捞起。锅内下油，加番茄酱煸炒出红油时，下精盐、白糖、香醋、清水，烧开后用水生粉勾芡，倒入“鸡卷”，淋油，翻锅，装盘即成。

特点：脆，嫩，酸甜爽口。



5. 酥炸八块

原料：豆腐衣4张，熟土豆泥100克，水发香菇50克，熟冬笋50克，胡萝卜25克，竹荪6支，香豆腐干1块。

调料：酱油10克，味精2克，精盐3克，白糖1.5克，黄酒2克，姜末1克，精白面粉150克，发酵粉适量，精制油1000克（约耗75克）。

制法：①土豆泥放入碗内，加味精、精盐拌和。面粉放入碗内，下调料、发酵粉、清水，调成发酵糊。

②香菇、冬笋、胡萝卜、竹荪、香豆腐干分别切成丝。炒锅下油，倒入上述五丝，加入酱油、姜末、白糖、味精、黄酒，使之入味，作为馅心。

③豆腐衣平摊，先抹上一层土豆泥，中间放入馅心，包卷成6.5厘米宽的长条，切成菱形块，投入发酵糊内挂糊。

④炒锅下油，烧至6成热时投入挂糊的八块，炸至呈金黄色捞起，整齐排列盘中即成。

特点：脆、松、鲜、香、酥、软。



6. 西柠软鸡

原料：瓶装猴头菇200克。

调料：精盐2克，味精1.5克，姜末1克，干生粉75克，柠檬50克，白糖30克，精制油1000克（约耗75克）。

制法：①将猴头菇切成薄片，放入清水中漂洗2小时左右，除去酸涩味，挤干水分，放入碗内。下精盐、味精、姜末拌和，拍上干生粉。

②炒锅下油，烧至6成热时投入“软鸡”（猴头菇片），炸至呈金黄色捞起，整齐排列盘中。锅内留余油，下柠檬汁、白糖，烧开后用水生粉勾芡，将卤汁均匀地浇在“软鸡”上即成。

特点：软嫩酸甜，醒胃。



7.麻香凤肝

原料：瓶装猴头菇150克，白芝麻100克。

调料：精盐1.5克，味精1克，姜末1克，精白面粉50克，千岛沙司25克，精制油1000克（约耗50克）。

制法：①将瓶装猴头菇切片，用清水漂洗2小时左右，除去酸涩味，挤干水分，放入碗内。加精盐、姜末、味精、面粉拌匀后，逐片拍上白芝麻。

②炒锅下油，烧至6成热时投入“凤肝”（猴头菇片），炸至呈金黄色时捞起，整齐排列装盘，放上千岛沙司，蘸食即成。

特点：香脆嫩鲜，松脆可口。

