

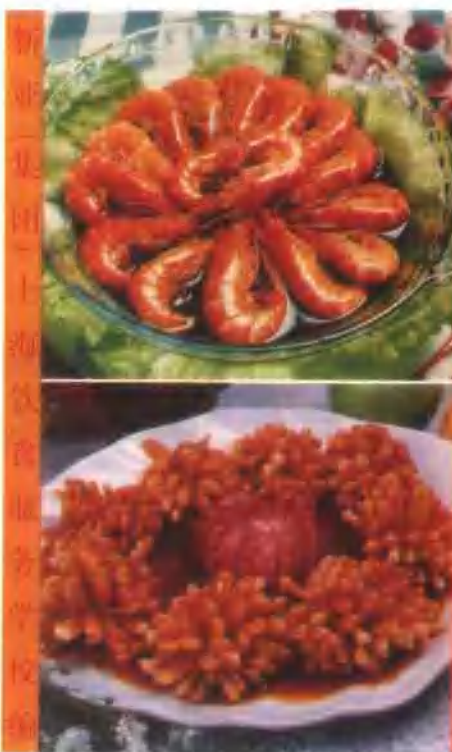
新编《上海风味菜》上海饮食服务老校编

上海风味菜





浙江摄影出版社



上海风味菜

主 编 朱炳元
策 划 贺化帛
撰 文 金建强
 贺化帛
摄 影 贺化帛
操 作 金建强
 谢大文

责任编辑 左亚琳
装帧设计 崇 蓉
责任校对 程翠华
责任出版 朱圣学

上海风味菜

新亚(集团)上海饮食服务学校 编

浙江摄影出版社出版发行

(杭州葛岭路1号 邮编: 310007)

经销: 全国新华书店

制版: 杭州彩虹电脑图文制作有限公司

印刷: 浙江兴发印刷厂

开本: 787 × 1092 1/16

印张: 6.5

印数: 1-4000

1999年6月第1版

1999年6月第1次印刷

ISBN 7-80536-630-6/Z · 255

定价: 48.00 元

(如有印、装质量问题, 请寄本社出版室调换)

上海风味菜是由上海菜以及近百年来各地菜系进入上海后演变而形成的菜肴。它保留着各菜系发源地的原来印记,又扎根并融合于大都市的饮食市场之中,与上海菜一起繁荣和丰富了上海餐饮市场。

上海是世界上最大的城市之一。19世纪中叶,由于外国资本的大量侵入,极大地刺激了中国民族资本的发展,大量的谋生者,经商的、开厂的、做工的……从全国各地、世界各国蜂拥而至。经济的繁荣带来了饮食市场的繁荣,人口的流动带来了饮食市场的发展。当时,上海已汇集了京、广、川、扬、苏、锡、杭、甬、闽、潮、豫、皖、湘、沪和清真、素菜等近20余种风味菜点,同时并存的还有英、美、法、德、俄等国的各式西菜和西点。这些异地菜肴进入上海后,起初是以客居上海的他乡居民为主要服务对象,一菜一汤,牵动他们丝丝思乡之情。在很长一段时间里,各地菜系始终保持着一种相对的独立性。但偌大一个饮食市场,文化之间的互相渗透,各大菜系之间的相互切磋、借鉴,以至在上海这一特殊的地区逐步演化是不可避免的。于是,原料的取用变得丰富了,工艺变得精致了,口味变得温和了。这一改变,相对独立而又相互影响,组成了上海饮食市场的一道亮丽的风景线——上海风味菜。故在19世纪80年代有“吃在上海”的说法,它从某种意义上也说明了在上海能“吃”遍全国。

上海地区流动人口比例大,作为商业大都市,从商人数众多,人们往往在饮食上并不单纯地满足于生理需要,更多的是追求时尚。这一追求往往首先带来的是口味的变化。有人举过这样一个例子:上海的四川菜馆,四川人来吃,评价说不像四川菜,认为菜还不够辣;广东人来吃,会说这四川菜够味。这一现状说明四川菜要在上海生存,一定要改良,尤其是味的变化,要适合和满足各种不同的消费人群,这就是“入乡随俗”。

“菜味随人味”。

随着现代科学的发展,人们更关注于饮食的科学性、合理性,饮食不仅仅是为了吃饱,更重要的是为了健康。人们自觉或不自觉地调整着自己的饮食习惯。比如在五六十年代一般饭店和家庭中常备的猪油,现在在厨房中几乎很难见到其踪影,以上海本地菜为例,重油、重糖、味浓、色艳的特点,现在也大有改观,在保持本地菜特有的烹制加工手法的前提下,轻糖、轻油的上海菜正开始步入各种宴席。

人口的流动,带来了口味的多样性,尤其是近年来国外大量的调味品看准了中国这一大市场,蜂拥而入,中国的食品工业也加入了竞争,产品不仅有单一调味料,也有复合调味料,有粉质调味料,也有流汁和半流汁调味料,真是应有尽有。尽管如此,中餐的烹制完全依靠现成的调味料尚需一段时间。

上海风味菜,重在“味”的变化,上海风味菜的发展也重在“味”的发展。本书将调味的思路加以拓宽,归纳并总结了菜肴在烹制过程中,以主料作调味、以辅料作调味、以调料作调味这三大类调味方法。以主料作调味,即运用主料本身具备的特殊的味,如鱼粒茄子煲中的黄鱼鲞,就是以鱼鲞的特殊口味作主味。又如芥末鸭掌,芥末原本是用于海鲜类食品生食时的蘸食调料,现加热后与鸭掌同烹,在味的变化上有了创新。又如津冬菜烧肉,即是以辅料津冬菜这一腌制过的具特殊香型的腌菜作烹制肉时的调味,香味和口味都很独特。本书汇集98例菜肴,每一菜例前都强调说明此菜在运用调味时的科学性和合理性,并以各地菜系之所以能立足于上海为依据,说明“味”的重要意义。

在编写过程中,若有疏漏或不妥之处,恳请广大读者、同仁指正。

水产类

冻花蟹	1	龙井虾仁	2	大汤黄鱼	3	沙茶虾球	4
白汁鳊鱼	5	虾仁镶鳊鱼	6	豆腐大鱼头	7	干煎明虾	8
椒盐白蟹	9	干烧黄鱼	10	椰丝鱼针	11	金砂虾	12
水煮鱼片	13	果味虾仁	14	雪菜银鳕鱼	15	葱油鲳鱼	16
XO酱明虾片	17	芹黄鱼丝	18	烟熏鲳鱼	19	虾卤炖黄鱼	20
香茜银鱼羹	21	醋椒鲳鱼	22	咖喱墨鱼卷	23	韭黄鱼丁	24
豉油虾	25	蒜茸草虾	26	松鼠鳊鱼	27	陈皮油爆虾	28
糟溜鱼片	29	葱烤鲫鱼	30	芝麻虾扇	31	灌汤虾球	32
铁排鲳鱼	33	白脱鲳鱼	34	果珍鱼片	35	松仁鱼米	36
苔菜鱼条	37	菊花鱼	38	百花酿苦瓜	39	蟹黄豆腐	40

家禽类

杏仁黄焖鸭	41	芥末鸭掌	42	脆皮鸡	43	京葱扒全鸭	44
蜂巢鸭片	45	小煎鸡米	46	水晶鸡球	47	干爆仔鸡	48
酱包鸡丁	49	贵妃鸡翼	50	宫保鸡丁	51	明珠片皮鸭	52
红糟鸡丁	53	鸡火煮干丝	54	香酥鸭	55	玫瑰鸡卷	56
淮杞炖鹤鹑	57	松仁炒鸽米	58				

家畜类

干菜走油蹄	59	醉排骨	60	上海回锅肉	61	似蜜肉片	62
砵砂丸子	63	凤鸡狮子头	64	乳腐肉	65	粉蒸牛肉片	66
津冬菜烧肉	67	麻酱腰片	68	咕佬肉	69	烤牛肉串	70
红杞煨猪手	71	蜜汁火方	72	坛子肉	73	鱼香肉丝	74
豉汁排骨	75	五香焖牛肉	76	姜丝肉	77	炸猪排	78
酸菜肚片	79	干煸牛肉丝	80	黑椒牛肉	81	泡菜牛肉	82
中式煎牛排	83	竹笋腌鲜	84				

蔬菜类

鸡油菜心	85	荠菜冬笋	86	松仁炒金豆	87	松仁青豆泥	88
鱼粒茄子煲	89	麻辣豆腐	90	蟹酱通心菜	91	蚝油豆腐	92
松花溜豆腐	93						

其他类

酸辣汤	94	拔丝苹果	95	冰糖哈士蟆	96	干烧四宝	97
四宝鲜奶	98						



冻花蟹

冻花蟹一反清蒸蟹现蒸现吃的常规，热菜冷吃。选用鲜活花蟹，经过热蒸、冷藏，冰冷的蟹肉和着甜酸姜汁，别有一番风味。

【用料】

活花蟹 1 只(500 克)	葱 2 根
姜 1 片	绍酒 5 克
姜末 15 克	白糖 30 克
米醋 50 克	生抽 15 克

【制法】

1. 姜末、白糖、米醋、生抽兑匀，作为蘸汁料。
2. 花蟹洗净后用棉线扎住，放上葱、姜片、绍酒上笼速蒸 10 分钟，取出冷却后，放入冰箱冷藏几小时。
3. 食用时，从冰箱取出，保留蟹盖，其余斩件装盘，蘸汁料随盘上桌。

【制作提示】

严格控制蒸蟹时间。



龙井虾仁

香茗入菜由来已久。做这类菜不能违背茶与原料的从属原则，即清配清，浓配浓。龙井茶的清香、虾仁的清淡，两者配合，天衣无缝。

[用料]

净虾仁 300 克	龙井茶叶 2 克
鸡蛋清 25 克	干淀粉 15 克
绍酒 10 克	食盐 3 克
味精 2 克	水淀粉 15 克
植物油 500 克(实耗 40 克)	

[制法]

1. 龙井茶叶用少量沸水浸泡后捞出。
2. 虾仁洗净，吸干水分，用绍酒 5 克、盐 1.5 克、鸡蛋清、干淀粉拌和上浆。
3. 用中温油把虾仁滑熟，倒出。锅内放绍酒 5 克、茶叶汁 40 克、茶叶、盐 1.5 克、味精，沸后用水淀粉勾芡，放入虾仁，翻拌淋油装盘。

[制作提示]

虾仁洗净后必须吸干水分，才能上浆。



大汤黄鱼

大汤黄鱼用雪菜调味，各自的蛋白质渗出物在共同加热中产生了类似特鲜味精的口味。人们评价说：大汤黄鱼，汤比鱼好吃。

〔用料〕

净黄鱼 1 条(500 克)	雪菜梗 100 克
笋肉 50 克	葱结 1 个
姜 1 片	绍酒 15 克
精制盐 10 克	味精 3 克
植物油 50 克	

〔制法〕

1. 鱼洗净后两面剞上几刀，雪菜切成小段，笋肉切小片。

2. 用高温油煎鱼的两面，喷绍酒，加清水 1500 克、葱结、姜片，盖上盖子，用旺火烧 2~3 分钟至汤汁为奶白色，取出葱结、姜片，加入雪菜、笋片、盐、味精，转小火烧 5 分钟后装盆即成。

〔制作提示〕

控制加热时间，保持整鱼形态。



沙茶虾球

沙茶酱来源于印度尼西亚，是印尼文“SATE”的中文译音。该酱是采用水果、果仁、沙姜制品、香料、辛辣调料、白糖等30多种原料经磨碎或炸酥研末，然后加花生油、盐、水等熬煮而成，呈灰黄色半固体状，味道香郁。

【用料】

大虾仁 400 克	绍酒 10 克
精制盐 3 克	鸡蛋清 30 克
干淀粉 25 克	沙茶酱 25 克
酱油 3 克	白糖 2 克
汤 30 克	味精 1 克
葱段 5 克	小姜片 2 克
植物油 500 克(实耗 40 克)	水淀粉 10 克

【制法】

1. 虾仁背部划一刀，洗净，吸干水分，用绍酒 5 克、盐 2 克、鸡蛋清、干淀粉拌和上浆。
2. 用中高温油把虾仁滑熟，倒出。锅留底油，姜、葱煸出香味，再煸沙茶酱，接着放绍酒 5 克、酱油、白糖、盐 1 克、汤、味精。沸后用水淀粉勾芡，倒入虾仁，翻拌淋油装盘。

【制作提示】

虾球必须吸干水分后上浆。



白汁鳊鱼

鳊鱼，肉质细嫩，味鲜美，刺少，是
 河鲜中一大名鱼。白汁鳊鱼，采用清淡调
 料，突出鳊鱼的原汁原味。

【用料】

净鳊鱼 1 条(500 克)	葱 2 根
姜 2 片	绍酒 10 克
精制盐 4 克	味精 2 克
鲜汤 100 克	水淀粉 15 克
胡椒粉 0.5 克	植物油 20 克
葱丝 3 克	姜丝 3 克
红椒丝 3 克	香菜 3 克

【制法】

1. 鳊鱼洗净，在鱼的两面剞双直刀，放入
 盘中。加葱、姜、绍酒 5 克、胡椒粉、盐 2 克、
 油 10 克，上笼用旺火速蒸 10 分钟取出。原汁
 倒入锅内，加入盐 2 克、味精、鲜汤，沸后用
 水淀粉勾薄芡，淋油后浇在鱼身上，放上香菜。

2. 葱丝、姜丝、红椒丝用油略煸，放在鱼
 上即成。

【制作提示】

严格控制蒸鱼时间。



虾仁镶鳊鱼

虾仁镶鳊鱼是用上等辅料制馅，塞进鱼肚清蒸，鱼肉的膘肥和馅的鲜香，使之成为河鲜佳肴中的上乘之品。

【用料】

活鳊鱼1尾	上浆鸡脯丁50克
叉烧肉丁25克	青豌豆10克
虾仁50克	葱10克
姜5克	糖猪板油25克
胡椒粉0.5克	精制盐2克
味精2克	熟猪油40克
火腿丁10克	荸荠丁10克
绍酒10克	红泡椒丝2克
浓白汤100克	

【制法】

1. 熟猪油烧二三成热时投入虾仁、鸡丁，划散滑熟倒出，沥去油，放大碗里，加火腿丁、叉烧肉丁、荸荠丁、味精1克、绍酒5克拌匀成馅心备用。

2. 鳊鱼活杀，去鳞、鳃，在鱼背顺长划开，去内脏，批去大椎骨，放热水里烫一下，刮去花皮洗净，把拌好的馅心塞入鱼肚中。

3. 将塞馅鳊鱼放入大鱼盘里，加绍酒、糖猪板油、葱5克、姜3克，放沸水蒸笼里用旺火蒸12~15分钟至鱼肉断生取出，拣去葱姜和猪板油渣，滗去蒸水。

4. 锅放旺火上，下熟猪油，将剩余的葱、姜切成细丝炒香，加浓白汤、盐、味精、胡椒粉、青豌豆、红泡椒丝，浇在鱼身上即可。

【制作提示】

鳊鱼要放在热水里烫一下，刮去花皮黏液以除腥味，再塞入馅心，使制品味鲜而不腥。



豆腐大魚头

花鲢又称胖头鱼，头部约占体长的1/3，头部重占到整条鱼的近50%。因鱼头内富含脂肪、胶质，煮鱼头汤，汤汁特别浓厚。乳白的汤汁加上青葱段，色佳，蒜香，味鲜美。

〔用料〕

花鲢鱼头 1000 克	内脂豆腐 1 盒
青蒜段 10 克	绍酒 20 克
精制盐 8 克	味精 3 克
植物油 100 克	

〔制法〕

1. 鱼头(带一段鱼肉)洗净后，在鱼头脑壳上用刀斩开。豆腐切成块。
2. 锅里放油烧热，放入鱼头略煎，放绍酒、清水 1000 克。沸后转中火加盖煮 15 分钟，见汤发白加入盐、味精、豆腐。再沸时投入青蒜段，倒入砂锅即成。

〔制作提示〕

焖烧时不要加调料，这样汤容易稠浓。



干煎明虾

干煎明虾采用辣酱油、番茄酱作主要调味料。明虾在干煎过程中，虾壳与虾肉之间产生空隙，调料渗入其中，其味特别浓郁。

【用料】

明虾 500 克	葱花 10 克
姜末 5 克	绍酒 10 克
番茄酱 25 克	辣酱油 10 克
白糖 25 克	精制盐 2 克
味精 1 克	胡椒粉少许
麻油 5 克	水淀粉 5 克
植物油 25 克	

【制法】

1. 明虾剪去须、脚、剪开背壳，去肠，洗净。
2. 锅里油加热至高油温时，投入明虾，两面煎红后，放入葱花、姜末、绍酒、番茄酱、辣酱油、白糖、盐、味精、水 25 克，烧半分钟，加水淀粉收干汤汁，淋上麻油即成。

【制作提示】

用中火煎明虾，达到半熟时，即加调料。



椒盐白蟹

椒盐味是将花椒、盐炒透后研碎，口味咸、香、麻，常用作炸制菜肴的蘸食调味料。白蟹经加工成熟后，外焦香，内鲜嫩，以椒盐作伴，口味独特。

【用料】

白蟹 1 只(500 克)	精制盐 2 克
绍酒 5 克	鸡蛋 1 只
味精 1 克	面粉 30 克
干淀粉 40 克	小葱段 10 克
红椒片 5 克	椒盐 3 克
植物油 500 克(实耗 80 克)	麻油 5 克

【制法】

1. 白蟹开盖，去除沙囊、蟹须，蟹盖保留，其余斩成块，放入绍酒、盐、味精拌匀。鸡蛋、面粉、干淀粉加适量水制成糊，把蟹块拌入糊中。

2. 用高温油把挂过糊的蟹块炸熟。锅留底油，加入葱段、红椒片、椒盐，倒入蟹块翻拌，淋麻油装盘。

【制作提示】

严格控制蟹块炸的时间。



干烧黄鱼

干烧黄鱼采用了较多种类的调料，特别加入了酒酿，酒香味浓郁。烹制后，卤汁稠浓且有光泽，香味特浓。

【用料】

净黄鱼1条(500克) 绍酒15克

姜末20克 葱花30克
泡辣椒末5克 郫县豆瓣酱20克
酱油10克 白糖1克
米醋3克 酒酿75克
味精2克 精制盐0.5克
水淀粉20克 植物油100克

【制法】

1. 黄鱼洗净后，吸干水分，两面斜剖几刀，用少量酱油涂鱼身。

2. 用高温油把鱼两面煎透，倒出。

3. 锅留底油，把姜末、葱花20克、泡椒末煸出香味。再把郫县豆瓣酱煸出红油，加入绍酒、白糖、酒酿、酱油、水250克和鱼。大火烧沸后转小火加盖烧6分钟，待鱼熟后，加味精、葱花，用水淀粉勾芡，淋米醋和植物油装盘。

【制作提示】

由于酒酿较稠黏，在焖烧时，要不时转动锅子，以防粘锅底。



椰丝鱼针

椰丝取椰子中的椰肉，色白，呈乳脂状，质脆滑，具有花生仁和核桃肉的混合香味。卡夫奇妙酱是从洋快餐麦当劳蘸薯条中被中国人所认识的，现在用来蘸鱼针，确有异曲同工之处。

【用料】

去皮去骨鱼肉 200 克	绍酒 6 克
精制盐 2 克	味精 1 克
干淀粉 50 克	胡椒粉少许
椰丝 25 克	卡夫奇妙酱 1 碟
植物油 500 克(实耗 40 克)	

【制法】

1. 鱼肉切成粗丝，用胡椒粉、绍酒、盐、味精拌和，拍上干淀粉。
2. 用高温油把鱼丝炸透，取出装盘，撒上椰丝，卡夫奇妙酱随盘上桌。

【制作提示】

鱼丝拍粉要均匀，过油前抖去浮粉。