

中华美食林·上海菜

主编 李承智 副主编 瞿丽君



上海素菜

名厨 罗来耀设计制作

冷菜篇 爆炒

金玉满堂

香菇凉皮丝

参汁桃仁

象牙冬笋

油焖冬菇



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

冷菜
爆炒

第
四
册

名厨 罗来耀设计制作



图书在版编目(CIP)数据

上海素菜·冷菜·爆炒篇/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 7-80646-354-2

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 053283 号

责任编辑:赵志勤

封面设计:王志伟

上海素菜 冷菜 爆炒篇

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

发 行 所 经 销

上海中华印刷厂印刷

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 7-80646-354-2/TS·223

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:021-62662100



主 编 李承智



罗来耀

菜肴设计、制作者

国家级高级中式烹调技师

原功德林蔬食处总经理



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。



SHANGHAI

上海素菜 目录

一、冷菜类 (33款)



- | | | |
|------------|---|----|
| 1. 上海金牌素火腿 | / | 8 |
| 2. 酥香肉松 | / | 9 |
| 3. 鲜嫩白鸡 | / | 10 |
| 4. 香卤嫩鸡 | / | 11 |
| 5. 挂炉素鸭 | / | 12 |
| 6. 酥甜鹅颈 | / | 13 |
| 7. 挂炉烧鹅 | / | 14 |
| 8. 三丝素肠 | / | 15 |
| 9. 四乡熏鱼 | / | 16 |
| 10. 炸梅子肉 | / | 17 |
| 11. 五彩塌蛋 | / | 18 |
| 12. 红油梳苳 | / | 19 |
| 13. 翡翠白玉卷 | / | 20 |
| 14. 文武鲜笋 | / | 21 |
| 15. 异香烤麸 | / | 22 |
| 16. 酱汁桃仁 | / | 23 |
| 17. 柴把芹黄 | / | 24 |
| 18. 紫筒玉卷 | / | 25 |
| 19. 红油梳苳 | / | 26 |
| 20. 什锦冻盅 | / | 27 |

SHANGHAI

- | | | |
|---------|---|----|
| 21.天目笋尖 | / | 28 |
| 22.美味酸果 | / | 29 |
| 23.红黄芹黄 | / | 30 |
| 24.沙律生果 | / | 31 |
| 25.金菇凉皮 | / | 32 |
| 26.子姜干丝 | / | 33 |
| 27.酸辣津菜 | / | 34 |
| 28.脆嫩塘藕 | / | 35 |
| 29.锦绣金菇 | / | 36 |
| 30.三丝芹黄 | / | 37 |
| 31.鞭笋干丝 | / | 38 |
| 32.油焖冬菇 | / | 39 |
| 33.香茜云丝 | / | 40 |



二、爆炒类 (42款)

- | | | |
|---------|---|----|
| 34.清炒蟹粉 | / | 41 |
| 35.白果虾仁 | / | 42 |
| 36.青豆虾仁 | / | 43 |
| 37.香油鳝丝 | / | 44 |
| 38.生爆鳝背 | / | 45 |
| 39.香脆鳝丝 | / | 46 |

SHANGHAI



40. 枸杞龙眼 / 47



41. 蚝皇龙腰 / 48



42. 兰花山鸡片 / 49



43. 松仁鸡米 / 50



44. 翡翠鸡丝 / 51



45. 鸡茸跑蛋 / 52

46. 双凤结良缘 / 53

47. 黑椒猴菇 / 54

48. 宫保猴菇 / 55

49. 鱼香肉丝 / 56

50. 合川里脊 / 57

51. 翡翠鱼片 / 58

52. 茄汁鱼片 / 59

53. 鸳鸯鱼丝 / 60

54. 瓜姜鱼丝 / 61

55. 瓜仁鱼米 / 62

56. 鲫鱼冬笋 / 63

57. 羊角春笋 / 64

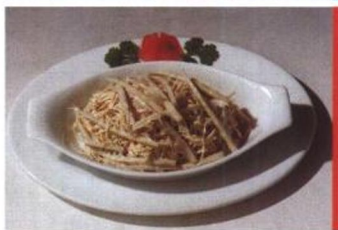
58. 象牙冬笋 / 65

59. 虾子冬笋 / 66

60. 梳子冬笋 / 67

SHANGHAI

- | | | |
|----------|---|----|
| 61.油渍春笋 | / | 68 |
| 62.梳子茭白 | / | 69 |
| 63.虾子春白 | / | 70 |
| 64.清香三冬 | / | 71 |
| 65.香油双冬 | / | 72 |
| 66.马蹄冬菇 | / | 73 |
| 67.百年好合 | / | 74 |
| 68.油爆三圆 | / | 75 |
| 69.金玉满堂 | / | 76 |
| 70.翠堤银柳 | / | 77 |
| 71.干煸四季豆 | / | 78 |
| 72.金菇三丝 | / | 79 |
| 73.滑炒鸡腿菇 | / | 80 |
| 74.西卤豆板 | / | 81 |
| 75.桃园结义 | / | 82 |



1. 上海金牌素火腿

原料：浙江四乡豆腐衣750克

调料：冬菇汤600克，姜末15克，味精15克，酱油375克，白糖345克，黄酒75克，麻油150克，五香粉适量。

制法：①炒锅下冬菇汤、姜末、酱油、白糖、味精烧开。再下黄酒，五香粉调匀。

②将豆腐衣撕碎，投入①中拌和。待汤稍冷后，用手搓透，使汤汁全部为豆腐衣吸干，淋麻油拌和。然后用白粗布将豆腐衣包成长30厘米、直径8.5厘米的圆柱体，外面用纱绳扎紧，上笼蒸4小时取出，冷却。

③食用时，拆去纱绳和包布，切成薄片，整齐地码成桥形，装盘即成。

特点：形似火腿，呈栗色，软香韧鲜，佐酒佳肴。



2. 酥香肉松

原料：平湖饭粢5张（约重75克）。

调料：精盐1.5克，白糖20克，味精1克，姜末0.5克，精制油1000克（约耗125克）。

制法：①将平湖饭粢叠在一起，卷成扁圆形长条，切细丝，然后抖松在盘中。

②炒锅下油，烧至3成热时，把饭粢细丝料撒入锅中，炸至呈淡黄色时，捞出沥油。然后放盘内，放入精盐、白糖、味精、姜末、拌和，装盘即成。

特点：色泽金黄，细如龙须，酥松鲜香。



3. 鲜嫩白鸡

原料：平湖饭粢10张（约重150克），京冬菜25克。

调料：鲜汤500克，精盐20克，味精1克，姜末0.5克，麻油25克。

制法：①炒锅下鲜汤、精盐、姜末、味精、烧开后，倒入盛器内。

②将10张平湖饭粢叠在一起，把两边对摺成扁圆形，放入鲜汤内，使其吸透卤汁入味。待饭粢发软后取出放在盘上，中间放上洗净的京冬菜，淋上麻油，再卷成33厘米长、5厘米宽的长条，然后切成斜刀块装盘。浇上少许鲜汤即成。

特点：色白如玉，香鲜软嫩爽口。



4. 香卤嫩鸡

原料：薄百叶425克，榨菜丝100克

调料：酱油50克，白糖25克，味精3克，姜块5克，黄酒2克，桂皮5克，茴香1.5克，五香粉1克，石碱30克，鲜汤750克，精制油1000克（约耗125克）。

制法：①炒锅下温水，放入石碱溶化。将薄百叶分4次投入，待软滑色白时捞起，放入清水中漂洗，漂净碱性味后分摊在盘内。

②榨菜丝分成4份，放在百叶中间，淋上芝麻油。然后包卷成长25厘米、宽5厘米的扁圆体（仿嫩鸡条），上笼蒸5分钟取出冷却。炒锅下油，烧至7成热时投入“嫩鸡条”，炸至呈深金黄色捞起。锅内留余油，下鲜汤、嫩鸡条、调料及各种香料，烧开后改用中火烧至入味捞起，切斜刀块装盘即成。

特点：口感软嫩，鲜香可口。



5. 挂炉素鸭

原料：浙江四乡豆腐衣175克。

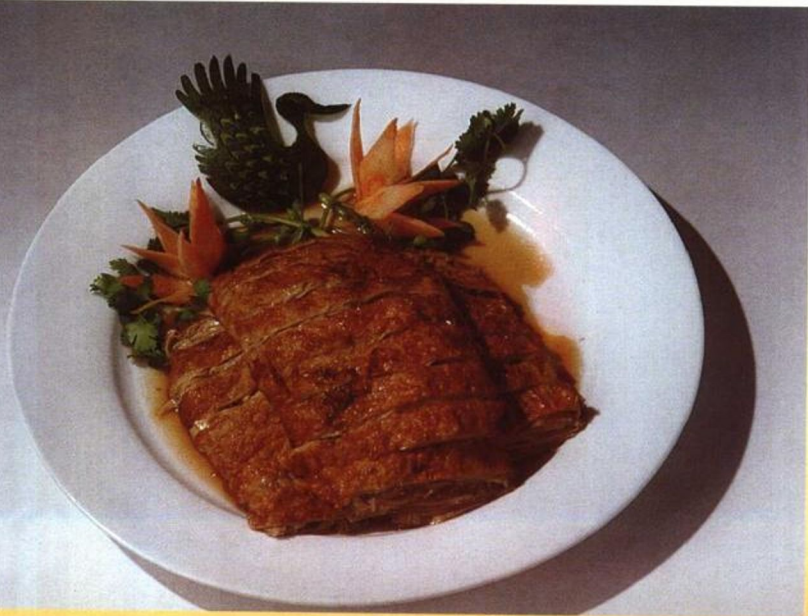
调料：鲜汤125克，酱油25克，白糖20克，味精2克，姜末2克，黄酒15克，五香粉适量，麻油20克，精制油1000克（约耗50克）。

制法：①炒锅下鲜汤、酱油、白糖、姜末、味精烧开后，淋上黄酒，五香粉。

②豆腐衣平摊在盘内（摊成50厘米见方），均匀地洒上鲜汤，使其全部湿润，淋上麻油。然后折成30厘米长、5厘米宽的长条形，上笼蒸5分钟左右取出。

③炒锅下油，烧至7成热时投入豆腐衣条，炸至呈深金黄色捞起，切成斜刀块，装盘即成。

特点：色泽金黄，肥嫩香鲜。



6. 酥甜鹅颈

原料：优质黄豆250克，豆腐衣6张。

调料：绵白糖150克，精制油1000克（约耗50克）。

制法：①炒锅放入洗净黄豆，用小火炒至深金黄色起香时倒出，冷却后用粉碎机打成黄豆酱，加入绵白糖拌和成馅心待用。

②把豆腐衣切成长17厘米、宽6.5厘米的长方形片。将切好的豆腐衣平摊开，馅心放在中间，再把两边豆腐衣折起，包卷成圆圈如鹅头颈形状。

③炒锅下油，烧至5成热时投入素鹅头颈，炸至呈金黄色时，捞起装盘即成。

特点：脆香酥甜，老幼皆宜。

