

中华美食林·上海菜

主编 李承智 副主编 瞿丽君



上海冷菜

名厨 冷明德设计制作

参汁桃仁

金菇凉皮

金玉满堂

争堤银柳

百年好合



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

上海冷菜

名厨 冷明德设计制作



图书在版编目(CIP)数据

上海冷菜/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 7-80646-356-9

I.上… II.李… III.凉菜-上海市 IV.TS972.121

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 053281 号

责任编辑:赵志勤

封面设计:王志伟

上海冷菜

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 7-80646-356-9/TS·225

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”，但决不排除“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。

冷明德先生年届“不惑”，从事烹饪工作已20年。他师从上海本帮菜名厨戴继葆，打下了扎实的基础。又几度赴北京、广州学习烹饪技术。在上海王宝和饭店工作多年，洞悉烹制蟹肴的奥秘。他资质聪颖，敏而好学；思路开阔，技术全面。他学习传统，却又锐意创新；在担任上海华亭宾馆百花厅厨师长、上海银河宾馆中餐厨师长期间，凭上海菜、蟹肴饕客，颇得好评。

上海蟹肴烹制精、色味好、花色多、品种广，已形成蟹肴系列，享誉烹饪界，独步国内外。

国人吃蟹，有相当长的历史。清代文学家李渔（号笠翁）自称“蟹奴”。他说：“蟹之鲜而肥，甘而腻，白似玉，黄似金……集‘色、香、味’于一身”。李渔善于用蟹粉做菜，他曾以葺、莼、鲜鱼肚肉，加入蟹粉做成“四美羹”，鲜美绝伦。蟹粉做菜美味可口，但拆蟹粉不易。《上海蟹肴》中把拆蟹粉的分解动作公开，以供参考。

《上海蟹肴》介绍毛蟹、蟹斗类11款，蟹粉类64款。



《上海蟹肴》毛蟹类中传统的有“油酱毛蟹”、“面拖蟹”。而“荷叶咖喱毛蟹”、“流黄蟹斗”，则是带有西菜口味的新菜。蟹粉类中有传统的“蟹粉菜心”、“蟹粉狮子头”。有借鉴其他菜系的如“洋澄赤蟹”、“蟹粉拆烩鱼头”、“蟹粉煮干丝”、“太极蟹黄羹”。此外“蟹粉烟肉卷”、“蟹镶橙”、“柠檬蟹黄沙律”、“蟹粉威化卷”则是融入了西菜的烹制方法。

《上海冷菜》中有烩炙人口的“上海酱鸭”、“醉鸡”、“糖醋小排”、“冻羊糕”、“四喜烤麸”等传统菜，甚至有本乡本土的“白切咸肉”、“咸菜毛豆”。但较多的是带有京、广、川、扬风味的“罗汉肚”、“多味杂菜”、“腊鸡荷兰豆”、“凉瓜海蜇”、“怪味鸡”、“拌牛什”、“肴蹄”、“蜂蜜火腿”。还有许多新菜，如“蛋黄素衣”、“咸蛋黄镶肚”、“腊肠素鸡”、“芝麻鱼条”、“果珍冬瓜条”。特别是“三色蛋排”、“开口笑”，从造型、色泽、口味、质感方面，都使人“口”目一新。

《上海热菜》中的部分传统名菜如“虾子大乌参”、“冰糖甲鱼”、“响油鳝糊”、“八宝辣酱”浓油赤酱。“腌笃鲜”、“沙锅大鱼头”、“糟钵头”汤稠味厚。在不影响传统特色的前提下，适当减轻浓度，注意“轻糖、轻盐、轻油、轻色”以紧跟时代，符合科学的饮食观。

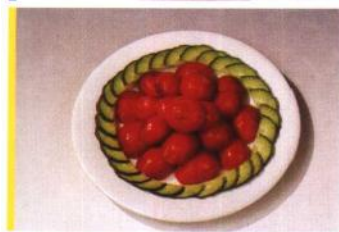
冷明德先生是他同辈人中的佼佼者，这三本书是他从业至今的总结，献给读者，希望得到批评、指正。



上海冷菜 目录

一、鸡鸭畜肉类 (32款)

1. 醉鸡 / 8
2. 怪味鸡 / 9
3. 水晶鸡 / 10
4. 家乡咸鸡 / 11
5. 腊鸡荷兰豆 / 12
6. 上海酱鸭 / 13
7. 酱鸭舌 / 14
8. 酸菜鸭舌 / 15
9. 酱鸭膀 / 16
10. 啤酒鸽 / 17
11. 榨菜雀肫 / 18
12. 三色蛋排 / 19
13. 咸蛋黄豆板酥 / 20
14. 蛋黄素衣 / 21
15. 蜂蜜火腿 / 22
16. 肴蹄 / 23
17. 白切咸肉 / 24
18. 糖醋小排 / 25
19. 肘花佛手瓜 / 26



- | | | |
|----------|---|----|
| 20.黄豆猪爪冻 | / | 27 |
| 21.千层顺风 | / | 28 |
| 22.糟香门腔 | / | 29 |
| 23.罗汉肚 | / | 30 |
| 24.百合炆腰花 | / | 31 |
| 25.咸蛋黄镶肚 | / | 32 |
| 26.腊肠素衣 | / | 33 |
| 27.茼蒿三丝 | / | 34 |
| 28.五香牛腱 | / | 35 |
| 29.牛筋冻 | / | 36 |
| 30.拌牛什 | / | 37 |
| 31.拌牛百叶 | / | 38 |
| 32.冻羊糕 | / | 39 |



二、鱼虾蟹贝类（20款）

- | | | |
|----------|---|----|
| 33.太湖酥鱼 | / | 40 |
| 34.糟香带鱼 | / | 41 |
| 35.江南冻糟鱼 | / | 42 |
| 36.手撕鳗鲞 | / | 43 |
| 37.芝麻鱼条 | / | 44 |



38.脆鳝 / 45



39.七彩墨鱼条 / 46

40.生醉河虾 / 47

41.熟醉河虾 / 48

42.开洋西芹花生 / 49

43.虾子熏腐衣 / 50

44.虾子油焖笋 / 51



45.炆蟹 / 52

46.辣炒泥鳅 / 53

47.姜末蛤蜊 / 54

48.凉瓜海蜇 / 55

49.香麻海蜇 / 56



50.海苔海蜇卷 / 57

51.海鲜色拉 / 58

52.北极贝芦笋 / 59



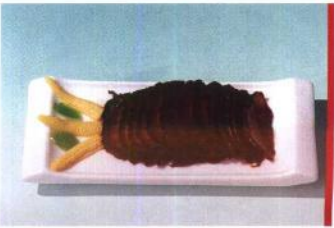
53.四式豆腐 / 60

54.荠菜百叶包 / 61

55.四喜烤麸 / 62

三、蔬果甜菜类 (23款)

- | | | |
|-----------|---|----|
| 56.麻酱素鸡 | / | 63 |
| 57.百叶松 | / | 64 |
| 58.糟毛豆 | / | 65 |
| 59.话梅四季豆 | / | 66 |
| 60.咸菜毛豆 | / | 67 |
| 61.梅菜笋熘花生 | / | 68 |
| 62.香脆贡菜 | / | 69 |
| 63.酸辣椰菜卷 | / | 70 |
| 64.甜酸金丝芥 | / | 71 |
| 65.多味杂菜 | / | 72 |
| 66.冬菇熘菜 | / | 73 |
| 67.豉油王冬笋 | / | 74 |
| 68.拌双笋 | / | 75 |
| 69.酸甜小萝卜 | / | 76 |
| 70.脆皮黄瓜卷 | / | 77 |
| 71.果珍冬瓜条 | / | 78 |
| 72.酒酿白果马蹄 | / | 79 |
| 73.桂花糖藕 | / | 80 |
| 74.百合龙眼 | / | 81 |
| 75.开口笑 | / | 82 |



1. 醉鸡

原料：嫩草鸡400克。

调料：花雕酒200克，精盐5克，味精5克，葱、姜各5克。

制法：①把净嫩草鸡放入滚水锅，放入葱、姜、精盐、花雕酒，用小火浸煮10分钟后放入味精，端锅离火，待冷却后取出。

②将冷却后的熟鸡放入容器内，浸2小时，斩块装盘即成。

特点：醉香，滑嫩。



2. 怪味鸡

原料：嫩草鸡400克。

调料：辣油5克、麻油5克、花椒粉1克、花生酱10克、白芝麻15克、葱、姜各5克、黄酒25克、精盐3克、味精3克。

制法：把净嫩草鸡放入滚水锅，放入葱姜、黄酒，用小火浸煮10分钟，取出，放入纯净水中。待冷却后切块、装盘，浇上怪味汁即成。

特点：麻辣香鲜，滑嫩爽口。

怪味汁制法：将花生酱用辣油、麻油拌开，放入精盐、味精、花椒粉、胡椒粉、白芝麻拌成糊即成。



上海冷菜

一、鸡鸭禽肉类 (32款)

3. 水晶鸡

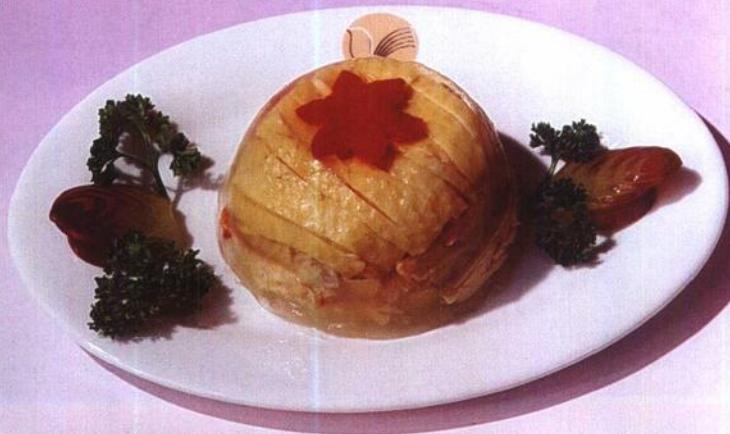
原料：童子鸡400克；猪脚爪500克。

调料：精盐7克，味精7克，黄酒100克，葱、姜各5克。

制法：①把净童子鸡放入滚水锅，放入黄酒、葱、姜、味精、精盐、浸煮5分钟，端锅离火。待冷却后取出，去骨、改刀，整齐排入口汤碗内。

②把猪脚爪刮洗干净、焯水，放入锅中，加入清水1000克，放入葱、姜、黄酒，用小火煨煮，至肉烂骨酥，用网斗滤清，撇去油腻，加入味精、盐。把汤水倒入排列整齐的鸡块口汤碗内，放入零度冰箱内速冻20分钟即成。

特点：清香，滑嫩，晶莹。



4. 家乡咸鸡

原料：草鸡400克。

调料：精盐50克，味精5克，花椒粒5克，黄酒50克，葱、姜各5克。

制法：①把草鸡洗净，用干布吸干水分，撒上精盐、味精、花椒粒，用手擦匀，放入葱、姜，腌渍6小时。

②将腌渍后的鸡洗净，放入蒸盘中，放入黄酒、葱、姜，上笼蒸30分钟。待冷却后，斩块装盘即成。

特点：咸香，鲜嫩，回味无穷。



5. 腊鸡荷兰豆

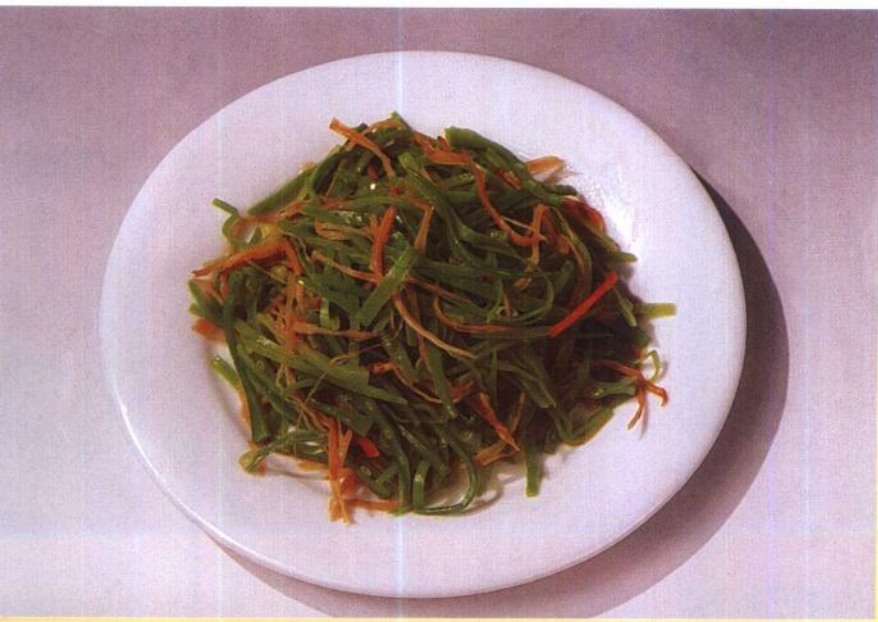
原料: 腊鸡后腿1只, 荷兰豆50克。

调料: 黄酒5克, 精盐3克, 味精5克, 葱、姜各5克, 麻油5克。

制法: ①将腊鸡腿洗净, 放入盘中, 撒入黄酒、葱、姜, 上笼蒸10分钟。冷却后出骨、切丝。

②将荷兰豆撕去两头, 洗净切丝, 放入热水锅中焯水, 捞出、冷却。腊鸡丝和荷兰豆丝中放入精盐、味精、麻油, 拌和即成。

特点: 腊香, 清口, 有韧劲。



6. 上海酱鸭

原料：草鸭400克。

调料：老抽150克，白糖50克，茴香、桂皮、黄酒、葱、姜各5克。

制法：把草鸭洗净，放入锅中，加入适量清水，放入黄酒、老抽、白糖、茴香、桂皮、葱、姜，用大火烧开后转小火煨煮至酥软，再用大火收汁至稠浓，捞出。冷却后斩块装盘即成。

特点：酱香浓郁，甜咸适口。



7. 酱鸭舌

原料：鸭舌20只。

调料：老抽50克，白糖50克，茴香3克，桂皮3克，黄酒5克，葱、姜各5克。

制法：将鸭舌焯水，刮去老皮，洗净，放入锅中，加入适量清水，放入老抽、白糖、茴香、桂皮、葱、姜，烧煮20分钟，收浓汤汁。冷却后装盘即成。

特点：酱香浓郁，甜咸嫩脆。

