

修订本

程尔曼
姜润泉

编

SHANGHAI JIACHANGCAI



上海 家 常菜



上海家常菜

修 订 本

程尔曼 姜润泉 编著

上海科学技术文献出版社

责任编辑：何兰林

封面设计：何永平

上海家常菜

修订本

程尔曼 姜润泉 编著

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市武康路2号 邮政编码 200031)

全国新华书店经销

上海科技文献出版社昆山联营厂印刷

*

开本 787×1092 1/32 印张 12 字数 296 000

1997年6月第1版 2000年10月第7次印刷

印数：60 131—75 150

ISBN 7-5439-1672-6/T·449

定价：14.80元

《科技新书目》H·283



作者简介

程尔曼,女,1941年8月生,上海市人,大学毕业。丈夫姜润泉,1941年1月生,杭州市人,大学毕业。夫妇俩热爱本职,各有建树,先后被评为高级工程师。

业余时间,他们有志于弘扬中华饮食文化,爱好烹饪,钻研营养学,通过家务实践,积累不少经验。自1984年以来他们烹饪的菜肴作品在上海地区举办的“家宴菜谱设计”、“冷盆设计操作”、“冷饮冷点设计操作”、“巧制茄肴”等比赛中名列前茅,获得荣誉证书。期间,他们编著出版了《膳食保健》、《健脑食谱》、《烤箱食谱》、《上海家常菜》、《时令家宴》等图书,得到读者厚爱,有的已多次再版,其中《上海家常菜》八次重版而再行修订出版。

程尔曼女士还与他人合作撰写出版了《早茶》、《节日家宴菜谱选》、《巧做时令菜300例》、《花色蔬菜栽培和食用方法》等图书,并在报刊、杂志上发表了百余篇作品。



上海家常菜

SHANGHAI JIACHANGCAI







上海家常菜

SHANGHAI JIACHANG CAI





内 容 简 介

上海家常菜是收集了上海地区不同籍贯、各类家庭日常烹饪经验,择其优者,按市场供应蔬菜原料、各人口味,用经济合理、简便可行的烹调方法撰写成的菜谱。

本书分菜肴、小吃两大篇,以各种烹饪方法分类,不分帮派,不分系别,详细介绍了用料配方、制作过程、口味特色,并突出要点、变化派生,以便读者参照试制。全书编入的菜点、小吃合计千余只。可以说是中国各地家常菜的缩影。

本书符合返朴归真的要求,亦适应勤俭倡廉的时风。不但可供现代家庭烹饪者阅读,也可供当前推行家常菜点的宾馆、酒楼、饭店,以及食堂专业人员参考。

前 言

上海菜习惯称本帮菜,是从农家便饭菜发展而来,比较朴素实惠,以红烧见长,口味较浓,善浓油赤酱,颇有家常风味。自从1843年上海开埠以来,随着工商业的发展,四方商贾云集,饭店酒楼应运而生。到本世纪三四十年代,各种地方菜馆林立,各个帮别,诸如京、广、川、扬、闽、豫、潮、湘、徽、杭、苏、锡等帮,独具一格的素菜,少数民族的清真菜,在上海各显神通,激烈竞争,又相互取长补短,融会贯通,这为博采众长发展上海菜创造了有利条件。上海地处江南水乡,水产资源丰富,蔬菜四季常青,位于交通枢纽,采购各地特产方便,这又为上海菜的发展提供良好的原料、调料。这些条件下,昔日的本帮菜逐渐形成了今日别具一格的上海菜。要说中国的菜,可以讲吃在上海。

随着我国人民生活水平的不断提高,上海的农副产品市场日益繁荣,人们家庭的一日三餐正在开始从温饱型转向营养型,为满足现代家庭的这一变化,我们编写了这本以家庭烹调为主的上海菜谱。本菜谱的特点是,操作家庭化,不拘原料,看菜下锅,便于操作;口味个性化,一菜多款式,主料结合辅料、调料的变化,派生出满足多种口味、适合不同时令的特色菜,便于读者依个人爱好选择;烹调合理化,尽量勿使用化学品如碱、明矾等物保鲜增嫩,保证营养成分不流失。

编写中,特邀曾遍尝各帮菜肴初兴时的特色风味,有五十年实践经验的阙德铭先生详加研讨指教,又蒙美食家沈德重先生精心审阅,本书彩照由沈德量先生摄印,在此一并表示衷心感

谢。

各个家庭有各自的拿手菜,有些还可能鲜为人知,衷心希望读者朋友能将自己的拳头菜点制作方法提供给我们,以便届时出版更完美的《上海家常菜》。由于编写时间仓促,不妥之处,敬请读者指正。

1990年2月

再 版 前 言

本书自 1990 年出版以来,承蒙广大读者厚爱,先后两版,印刷 8 次,印数 8 万册,笔者夫妇俩在此表示衷心感谢。同时为满足近些年来人民生活水平提高的需要,针对市场上新出现的一些花色蔬菜、复合调料、新的厨房炊具,决心将本书内容作些适当调整,删去一些较为粗简的菜点,增补一些近年来开拓的普及型新颖菜谱,以飨读者。

近些年来我国先后培育或引进了不少优良品种的蔬菜,在上海菜市场上出现了不少新的花色蔬菜,如美芹、紫甘蓝、蛇瓜、香椿、花椰菜等等,而且价格适中,薪族家庭都在尝鲜,已开始进入寻常百姓家。

随着社会主义市场经济日趋繁荣,人们生活节奏的加快,市场上出现了一些方便用户的复合型调料,如卤水汁、卡夫奇妙酱、美极鲜酱油及其系列产品,笔者经尝试,颇感新意。

科学技术的发展使家庭厨房设备发生变革,微波炉、电烤炉、粉碎机等日益普及,这无疑给家庭烹饪艺术爱好者添了一伙好“帮手”,同时一些新的家常菜在大量的实践中应运而生。

凡此种种促使笔者将已出版的《上海家常菜》作些增删、调整以满足广大读者新的需求。在上海科学技术文献出版社的关心、支持下,我们的愿望得以实现,修订本终于问世了。只是修改过程较为匆促,不周全之处敬请广大读者不吝指正,以便进一步修订,使《上海家常菜》日臻完美。

1996 年 5 月

目 录

一、菜肴篇	1
(一)冷菜类	3
1. 色拉(各种色拉、特味色拉、水果色拉)	3
2. 出奇制胜	4
3. 花拥海蜇(海蜇皮拌萝卜丝、海蜇皮拌茼蒿丝、海蜇皮拌 金瓜丝、葱油海蜇头、拌双耳)	5
4. 拌酸丝(拌三丝、拌五丝、拌荤素丝)	6
5. 茄汁白扁豆(茄汁云豆、酱汁黄豆、酱汁毛豆、笋脯花生)	7
6. 辣白菜(辣卷心菜)	8
7. 西式泡菜(各色泡菜、四川泡菜)	8
8. 闽生果(冰糖花生、蛋白花生、麻辣胡桃、苔条花生)	9
9. 糟毛豆(糟豆芽、糟茭白)	10
10. 乳腐卤茭白(油焖春笋)	11
11. 蚝油草菇(蚝油蘑菇、蚝油平菇、蚝油香蕈、蚝油金针菇、 蚝油香菇)	11
12. 四鲜烤麸	12
13. 素鹅(素鸭、素白鸡、素酱鸡、素肠)	13
14. 蜜汁小排(酱汁小排、糖醋小排)	14
15. 叉烧(蜜汁叉烧)	15
16. 桂花排骨(桂花鱼条)	15
17. 扎蹄(肴肉)	16
18. 酱风肉(酱风鸡、酱风鸭、酱风鹅)	17
19. 麻辣肉(麻辣肚丝、椒麻鸡片、麻辣莴笋)	18
20. 鲭油露肉(鲭油露鸡、鲭油露鸭、鲭油露鹅)	18

21. 肉松(鸡松、鱼松、福建肉松)	19
22. 白肚(玻璃肚、油泼肚、白切肉、白切墨鱼)	20
23. 拌腰花(拌双层、芥末肉丝)	21
24. 腊肝(腊鸭、咸鸭肫干)	22
25. 糟猪舌(糟猪肚、糟猪爪、糟猪肠、糟猪肉、糟鸡、糟鸭、 糟鹅、糟凤爪)	22
26. 陈皮牛肉(陈皮猪肉、陈皮鸡、陈皮鸭)	23
27. 五香牛肉(咖喱牛肉、五香牛舌)	24
28. 白切羊肉(白切牛肉、白切牛肚、白切牛肝、白切羊肝)	24
29. 冻羊羔(冻肉、冻肉皮)	25
30. 油鸡(白斩鸡、香露鸡、卤鸡、卤鸡翼)	26
31. 棒棒鸡(椒麻鸡、芥辣鸡)	27
32. 醉鸡(醉肉、醉鸭、醉鹅、醉鸽、醉禾花雀、醉麻雀)	28
33. 冻鸡(冻蹄膀、冻时件)	29
34. 怪味凤爪(怪味鹌鹑、怪味麻雀)	29
35. 卤鸭(卤肫、卤猪舌、卤汁豆腐干、酱鸭、酱鹌鹑)	30
36. 盐水鸭(曝盐鸡、盐水腌肝、盐水猪肝)	31
37. 水晶鸭(水晶鸡)	31
38. 椒盐鸭(椒盐冬瓜条)	32
39. 粉皮围鸭掌(菠萝鸭片、红菜头鸡块、银芽鸡丝)	32
40. 明月鸭腿(明月鸡腿)	33
41. 胭脂鹅(风鸡、板鸭)	34
42. 蛋松(蛋丝、菜松)	35
43. 花式鱼卷(肉卷、金银卷、菜肉卷)	36
44. 熏鱼(苏州熏鱼、酱鲞鱼、炸鱼)	36
45. 熏墨鱼(熏蛋)	38
46. 卤汁炆虾(刹生鱼)	39
47. 油爆虾(油爆白米虾、油爆龙虾、油爆蛭子、油爆海瓜子、 油爆蛤蜊、油爆花蛤、油爆白蚬)	39
48. 生炒盐水虾(盐水虾、拌蛭、焯海红)	40

49. 脆鳝(脆鱼)	41
50. 醉蟹(醉银蚶、醉泥螺)	42
51. 铁扒鹅块(铁扒禾花雀、铁扒麻雀)	43
52. 异香野鸭(异香鸽子、异香鹌鹑、异香竹鸡、异香麻雀)	43
53. 拼盆(双拼、三拼、什锦拼盆)	44
(二)炒菜类	46
1. 生煸草头(生煸豆苗、生煸米苋、生煸枸杞头)	46
2. 开洋茄子(茄汁素鱼片、回锅豆腐)	46
3. 山珍海味(茎椰虾仁)	47
4. 春日合欢	48
5. 素什锦(新蔬什锦)	49
6. 素三鲜(荤素三鲜、荤三鲜)	50
7. 麻婆豆腐	50
8. 锦绣蚕豆仁(锦绣毛豆、锦绣胡桃)	51
9. 奶油青豆(奶油蘑菇、奶油芦笋、奶油莴笋)	52
10. 三色菇(溜南北、炒双冬、发菜金钱菇、香菇菜花、蘑菇面筋)	52
11. 三色泥(炒二魮、青豆泥、香芋泥)	53
12. 拔丝苹果(拔丝娃娃藕、拔丝香蕉、拔丝菠萝)	54
13. 腰果肉丁(酱爆肉丁、花生肉丁、山药蛋肉丁、香芋肉丁)	55
14. 豆苗肉丝(菠菜肉丝、荠菜肉丝、蒜苗肉丝、西芹肉丝、 腩香肉丝、韭菜花肉丝、脆嫩肉丝)	56
15. 肉末皮蛋(肉末菠菜、肉末鲑须、肉末豆腐、肉末茄丝)	57
16. 咕咾肉(山楂排骨、鱼香羊排)	58
17. 紫苔腊肉(紫苔香肠)	59
18. 生爆肚尖(爆二样、爆一样)	59
19. 蒜末圈子(蒜末酥腰、芫荽肚片)	60
20. 稀露蹄筋(稀露脊髓、稀露冬笋、虾子蹄筋)	61
21. 香肚浮皮(香肠浮皮、香肚鱼肚、鸡油三肚)	62
22. 八宝辣酱(家常炒酱)	62

23. 蚝油牛肉(苹果牛肉片、咖喱羊肉片)	63
24. 干煸牛肉丝(大蒜牛肉丝、芹菜牛肉丝、果丹羊肉丝)	64
25. 泡菜羊肉丝(泡豇豆牛肉丝)	65
26. 辣子鸡丁(青椒鸡丁、腰果鸡丁)	65
27. 鱼香鸡条(宫爆鸡条、胡桃鸡条)	66
28. 双翼护蛋(咖喱鸡块)	67
29. 豆豉子鸡(油淋子鸡)	67
30. 鸡骨酱(酒香鸭块)	68
31. 蒜苗鸭丝(豉椒鸭片)	69
32. 豉油菊花肫(麻酱鸡肫、地瓜时件)	69
33. 溜黄菜(三不沾)	70
34. 金银跑蛋(银鱼跑蛋、开洋溜蛋)	71
35. 炒鲜奶(雪里藏贝、雪里藏珍)	72
36. 糟溜鱼片(桔味鱼片、菠萝鱼片)	72
37. 翡翠鱼米(松子鱼米、枸杞鱼米、百合鱼片)	73
38. 瓜姜鱼丝(翡翠鱼丝、五柳鱼丝)	74
39. 西施虾仁(碧螺虾仁、榄仁虾仁、白果虾仁)	75
40. 虾爆鳝(香辣虾丝、炒虾腰)	76
41. 响油鳝背(清炒鳝糊、茭白鳝糊、竹笋鳝糊、青椒鳝糊、雪中送炭)	76
42. 麦穗鱿鱼卷(酱爆蛎蚶)	77
43. 雪菜骨牌墨鱼(芹菜墨鱼、西芹墨鱼块)	78
44. 三丝海参(稀露海参)	79
45. 天下第一鲜(奶味花蛤、葱花蛭、油酱螺蛳)	79
46. 双冬螺片(鸡茸干贝、芥末菠菜、鸡汁牛蛙、雪菜蛏肉)	80
47. 芙蓉青蟹(蒜叶白蟹)	81
48. 清炒蟹粉(蟹粉菜芯、赛蟹粉、蟹粉豆腐、素蟹粉)	82
49. 五味野鸭块(五香山鸡块、香肠鹌鹑)	83
50. 芥菜山鸡片(芦荟樱桃肉)	84
(三) 烧煨类	85

1. 糟香如意(香干银芽)	85
2. 三冬豆腐(家常豆腐)	85
3. 豆豉笋块(虾子冬笋)	86
4. 鸡汁干丝(开洋干丝、肉丝干丝、鸡火干丝)	87
5. 四喜面筋(三鲜面筋)	87
6. 糖醋素鱼(茄汁素鱼片)	88
7. 罗汉斋(金陵岁菜)	89
8. 回锅肉(扒三白)	90
9. 酱汁肉(四喜肉、乳腐肉、东坡肉)	91
10. 蜜汁火方(蜜汁酱蹄、蜜汁羊蹄)	91
11. 绉纱蹄子(走油肉)	92
12. 菜芯狮子头(蟹粉狮子头、红烧狮子头、虾肉双圆、鸳鸯蛋)	93
13. 黄色鲞烤肉(墨鱼大烤、淡菜烤肉、鳗鲞烤肉)	94
14. 鳊筒烧肉(菜花头干鸡肉、百叶结烧肉、萝卜烧肉、豇豆 干烧肉)	94
15. 豆腐衣包肉(百叶包肉、粉丝蛋卷、素黄雀、素百叶包)	95
16. 扁蒲嵌肉(黄瓜嵌肉、甜椒塞肉、面筋塞肉、油豆腐塞肉)	96
17. 怪味膝箍筒(多味猪爪)	97
18. 全家福(红什拌)	98
19. 干烧牛肉(红焖牛筋、牛肉煨鸡、鲜酱扒羊腿)	98
20. 它似蜜(酥心肉片)	99
21. 烩牛舌(炆三片)	100
22. 母子会(神仙鸭、馄饨鸭、太白鸭、母油鸡)	100
23. 铁扒鸡(京葱扒鸡)	101
24. 咖喱鸡块(五味鸭块、家常豉油鸡)	102
25. 贵妃鸡翅(黄焖鸭颈)	102
26. 八宝鸭(八宝肚、八宝肠、八宝鹌鹑)	103
27. 西湖醋鱼(五柳鱼)	104
28. 松鼠鳊鱼(糖醋黄鱼、红烧黄鱼、香葱鲫鱼、竹笋鲢鱼)	105
29. 白汁鲢鱼(雪菜黄鱼)	106