



美食经典

农村读物出版社

骆贤文◎编著

经典上海菜

品味上海菜的柔情蜜意



50道经典上海菜，鲜靓咸甜，舒爽开胃

图书在版编目(CIP)数据

经典上海菜 / 骆贤文编著. —北京: 农村读物出版社,
2006.2

(美食经典)

ISBN 7-5048-4845-X

I. 经... II. 骆... III. 菜谱—上海市
IV. TS972.182.51

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第006222号

策 划	苏潇潇
编 著	骆贤文
菜品制作	骆贤文
摄 影	
设 计	5f 工作室

出 版 人	傅玉祥
责任编辑	李 娜
出 版	农村读物出版社(北京市朝阳区农展馆北路2号 100026)
发 行	新华书店北京发行所
印 刷	中国农业出版社印刷厂
开 本	710mm×1000mm 1/16
印 张	3
字 数	20千
版 次	2006年3月第1版 2006年3月北京第1次印刷
印 数	1~10 000册
定 价	15.00元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

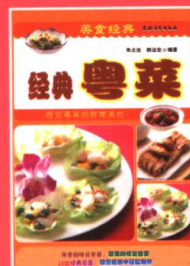




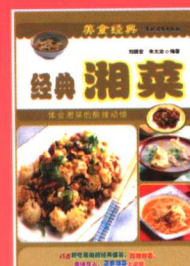
令人难以抗拒的经典美味
好评热卖中.....



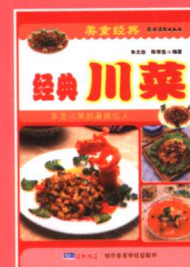
鲜靓咸甜，舒爽开胃



清爽鲜嫩，味美色美



酸辣可口，美味诱人



香辣怡人，辛麻惹味

美食经典

经典上海菜

骆贤文 编著

- 50款地道上海菜
- 鲜靓咸甜
- 舒爽开胃



农村读物出版社

情迷上海菜

一段《花样年华》，王家卫藉着上海菜，在片中不露声色地玩转旧上海风情，勾起了许多人的无限情怀；一篇《倾城之恋》，透过白流苏和范柳原到香港吃上海菜的寥寥几笔，我们看到了张爱玲对上海菜的情有独钟。

上海是中华美食的大观园，作为国际性的大都市，上海的特点是善于取人之长，广纳博采，上海菜则汇集了苏浙徽等多个地区的饮食特色，博采众长而自成一格，可以说是集全国菜系之大成者，为众多人士青睐。

清清爽爽，温文尔雅，极为精致而赋小资情调，上海菜中的柔情蜜意、不温不火更是它一贯的风格。上海菜烹制兼顾中西技法，尤以红烧、炸、炒、爆、生煎、生煊、蒸、糟、煨、油焖见长，口味则是咸鲜、咸甜、甜酸、咸辣、甜辣、糟香等不一而足。

“海纳百川，异彩纷呈”是上海菜肴的特点，其经典菜品多如繁星，具有代表性的如：八宝辣酱、八宝鸭、红烧鱼、玉兔大乌参、扣三丝、油爆虾、大汤黄鱼、雪菜豆瓣酥、清蒸大闸蟹、糟毛头、红烧对虾、芹菜鱿鱼卷、走油蹄膀等等。此外，上海素菜也很有特色，它以蔬菜、豆制品、冬菇、木耳、笋等作为原料，精心烧制出类似山珍海味、家禽鱼肉的名菜佳肴，形态逼真且味道鲜美，既无荤菜的腥味、油腻，又给人以同类荤菜色、味、形的美感。

本书精选了50道好吃易做的上海经典菜，都配有精致图解，并附有烹饪秘诀，充分满足您与家人的口味与营养需要。

上海的繁华都市风情让人无法不陶醉，上海菜的精致、香美让人无法不去留恋。期望通过本书，您也能轻松做出一桌丰盛、地道的美味上海菜，与家人一同分享。

目录

Contents

01. 腐乳虾	4	26. 糟香螺	29
02. 黑胡椒牛柳	5	27. 荠菜鸡片	30
03. 芝麻里脊	6	28. 玉兔大乌参	31
04. 三鲜豆腐盒	7	29. 红烧烤麸	32
05. 金银扣三丝	8	30. 天下第一鲜	33
06. 葱油蒸大黄鱼	9	31. 蟹粉狮子头	34
07. 八宝辣酱	10	32. 蒜泥白肉	35
08. 沪江排骨	11	33. 香酥鱼排	36
09. 蟹粉豆腐	12	34. 凉拌海蜇头	37
10. 三鲜溜鱼片	13	35. 金丝牛肉球	38
11. 怪味鸭掌	14	36. 上汤冬菜青瓜	39
12. 蛤蜊氽鲫鱼	15	37. 油酱毛蟹	40
13. 鹅肝酱焗肥菇	16	38. 水晶虾仁	41
14. 油爆虾	17	39. 冬瓜球	42
15. 咸水鸭	18	40. 红烧油面筋	42
16. 清蒸大闸蟹	19	41. 南瓜蒸咸肉	43
17. 冰糖元蹄	20	42. 翡翠米汤鱼	43
18. 雪菜炒冬笋	21	43. 黑米蒸毛蟹	44
19. 蟹粉响铃	22	44. 中华第一鲞	44
20. 八宝鸭	23	45. 梅菜大虾	45
21. 雪菜白鲟	24	46. 算珠飘香骨	45
22. 砂锅鱼头	25	47. 南乳稻香肉	46
23. 上海醉蟹	26	48. 多味腰花	46
24. 美味糟鸡	27	49. 本帮糖醋小排	47
25. 水发鱼丝	28	50. 泡椒猪尾	47



1 《腐乳虾



▶ 原料:

活基围虾300克, 青椒、红椒、洋葱、料酒、椒盐、黄酒、腐乳各适量。

▶ 做法:

1. 将活虾剪掉虾须, 从腹部切开, 加腐乳略腌, 青椒、红椒、洋葱切丝。
2. 锅中加油烧至八成热, 下入腌好的虾仁, 炸至外酥里嫩, 捞出沥油。
3. 锅中加油烧热, 将黄酒、青椒、红椒、洋葱爆香, 加入料酒、椒盐, 倒入炸好的虾翻炒出锅即成。

▶ 菜品特点:

鲜香酥嫩, 乳香扑鼻。

▶ 烹饪秘诀:

腐乳最好选用南方的白色腐乳, 味道才更好。

► 原料:

牛里脊肉300克, 草菇、青红尖椒、葱段、姜片、盐、黑椒酱、老抽、胡椒粉、湿淀粉、色拉油各适量。

► 做法:

1. 将牛里脊肉切成条, 加盐、湿淀粉上浆腌渍, 草菇、青红尖椒切条。
2. 锅中加油烧热, 将腌好的牛里脊条放入油锅滑熟, 捞出沥干油。
3. 锅中加油烧热, 下入葱段、姜片、草菇、青红尖椒条爆香, 加入滑好的牛里脊、黑椒酱、老抽、胡椒粉快火急炒即可。

► 菜品特点:

牛柳滑嫩, 香气四溢。

2》黑胡椒牛柳





3》芝麻里脊



► **原料:**

猪里脊肉300克，黑、白芝麻各20克，鸡蛋1个，淀粉、盐、味精、色拉油各适量。

► **做法:**

1. 将里脊肉切成条状，加鸡蛋液、淀粉、盐、味精略腌。
2. 将腌好的里脊肉条分别蘸匀黑、白芝麻。
3. 炒锅注入油，烧至七成热，下入里脊肉炸成金黄色至熟，盛盘即可。

► **菜品特点:**

上海风味菜，成菜黑黄两色，外焦里嫩，香咸脆爽。

▶ **原料:**

老豆腐300克, 泡发海参2只, 虾仁、泡发香菇各50克, 盐、老抽、料酒、蚝油、湿淀粉、色拉油各适量。

▶ **做法:**

1. 将豆腐切成5厘米厚的大片, 用心型模具扣成几大块。
2. 锅中加油烧热, 放入豆腐煎至金黄色, 捞出沥油, 从横面截成两半, 挖空其中一半的豆腐瓢, 即成豆腐盒; 再将海参、虾仁、香菇均切成丁, 放入沸水中焯烫, 捞出沥干。
3. 锅中烹入料酒, 倒入海参、虾仁、香菇翻炒, 用湿淀粉勾芡, 分成小份倒入豆腐盒中, 放入笼中蒸透, 再将老抽、蚝油调成味汁, 淋在豆腐盒上即成。

▶ **菜品特点:**

味美纯香, 营养丰富。

▶ **烹饪秘诀:**

炸豆腐盒油温控制在五成热。

4》三鲜豆腐盒





5 《金银扣三丝》



► 原料:

火腿丝100克, 冬笋丝100克, 鸡胸肉丝100克, 香菇1个, 菜心50克, 盐、味精、上汤各适量。

► 做法:

1. 将冬笋丝、菜心分别放入沸水中焯熟。
2. 在扣碗里先放入香菇, 再分别将三丝对折摆放在扣碗中, 添入上汤, 放入蒸笼蒸10分钟, 取出扣盘。
3. 锅中加上汤烧热, 加盐、味精调味, 浇在三丝上, 用菜心围边即成。

► 菜品特点:

上海地区流传久远的地方名菜, 因其形如山, 而被喻为金银堆积如山的吉利象征。

► 烹饪秘诀:

上汤调味要清香。

► **原料:**

黄花鱼1条(500克), 香菇100克, 大葱、红尖椒、葱片、姜、豉油汁、色拉油、盐、料酒各适量。

► **做法:**

1. 将黄花鱼宰杀, 去内脏洗净后放入沸水中略烫, 取出备用, 大葱、红尖椒、香菇切丝, 姜切片。
2. 将烫好的黄花鱼撒上葱片、姜片、盐、料酒, 上笼蒸8分钟取出, 淋入豉油汁, 再撒上切好的葱丝、红椒丝、香菇丝。
3. 锅中注油, 烧至八成热, 淋在葱丝上即可。

► **菜品特点:**

鲜香味浓, 肉嫩可口。

6《葱油蒸大黄鱼





7》八宝辣酱



► 原料：

虾仁、猪肚块、香干丁、冬笋丁、五花肉丁、鸡肫丁各50克，花生米30克，青豆、葱段、姜片、盐、糖、湿淀粉、色拉油、胡椒粉、豆瓣酱各适量。

► 做法：

1. 将猪肚、香干、冬笋、五花肉、鸡肫分别放入沸水中焯出。
2. 虾仁加盐、糖、湿淀粉、胡椒粉搅匀上浆后，放入热油锅中滑油。
3. 炒锅注入油，下葱、姜、豆瓣酱煸炒出红油，加入猪肚、香干、冬笋、五花肉、鸡肫丁翻炒，再加入虾仁、花生米、青豆炒匀即成。

► 菜品特点：

颜色丰富，润泽光亮，鲜香微辣，咸甜适中。

► 烹饪秘诀：

炒豆瓣酱时一定要用小火炒制。

► 原料:

猪肋排300克, 鸡蛋1个, 葱花、红干椒末、奶粉、吉士粉、盐、味精、糖、色拉油、黄酒、蒜泥各适量。

► 做法:

1. 将肋排剁成拇指大小的方块, 沥净血水, 加鸡蛋、奶粉、吉士粉上浆备用。
2. 锅中加油烧至六成热, 倒入肋排, 炸至金黄色, 倒出沥油。
3. 锅中留底油烧热, 下入红干椒、葱花爆香, 倒入肋排, 放入盐、糖、黄酒、红干椒末翻炒均匀即可。

► 菜品特点:

外脆里嫩, 香辣微甜, 美味可口。

8 《沪江排骨





9 《蟹粉豆腐



► 原料:

内脂豆腐1盒, 蟹粉50克, 虾仁50克, 青豆20克, 盐、味精、湿淀粉、植物油、上汤、香油各适量。

► 做法:

1. 将内脂豆腐切成0.5厘米见方的丁。
2. 将青豆、虾仁、豆腐一块焯水。
3. 锅中烧油, 下蟹粉炒香, 加上汤烧开, 放入盐、味精调味放入原料烧透, 勾芡、淋香油即成。

► 菜品特点:

色泽黄亮, 豆腐软嫩, 入口即化。

► 原料:

草鱼肉500克, 黑木耳片50克, 冬笋片30克, 萝卜花、葱段、姜片、盐、糖、上汤、色拉油、香油、湿淀粉各适量。

► 做法:

1. 将草鱼肉切成长方形厚片, 加盐、糖、湿淀粉上浆; 木耳片、冬笋片放入沸水中氽出待用。
2. 锅中加油烧热, 将鱼片放入油锅, 滑至变白后捞出沥油。
3. 炒锅留底油烧热, 下入葱段、姜片, 烹入上汤, 放入鱼片、木耳片、冬笋片、萝卜花、盐翻炒, 勾芡, 淋入香油, 装盘即成。

► 菜品特点:

咸甜适口, 营养丰富。

► 烹饪秘诀:

芡汁要均匀, 以流水芡为宜。

10》三鲜溜鱼片

