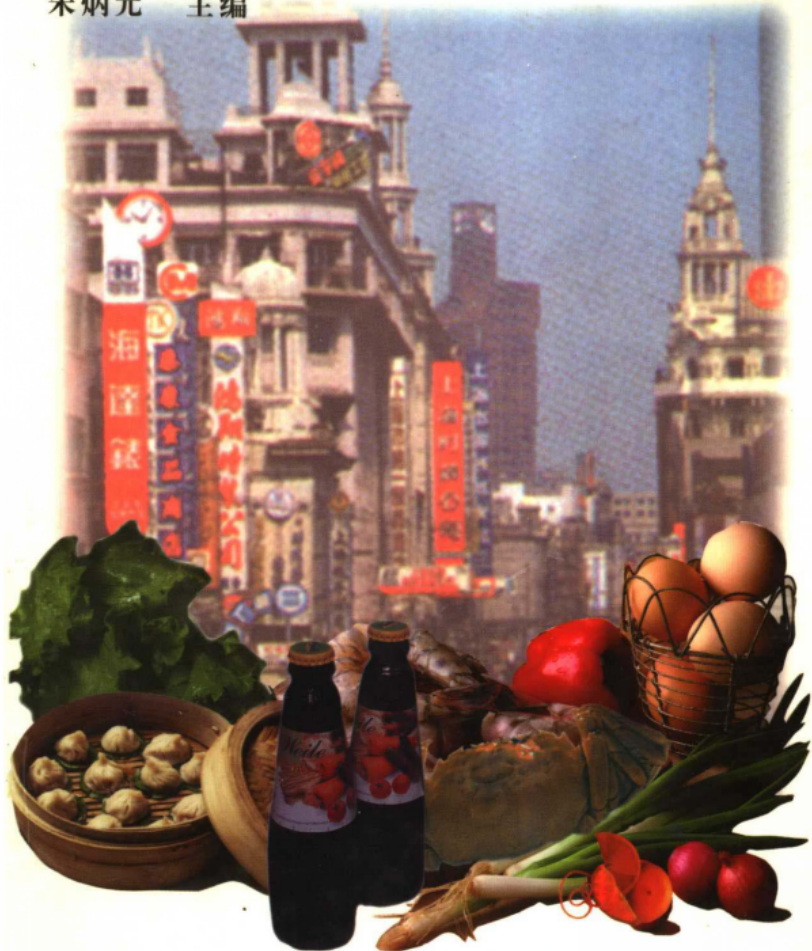


华夏菜点精萃

上海风味

朱炳元 主编



华夏出版社



ISBN 7-5080-1462-6



9 787508 014623 >

ISBN7-5080-1462-6/G · 891

定价: 15.50 元

华夏菜点精萃

上海风味

新亚(集团)上海市饮食服务学校 编

主编 朱炳元

撰稿 周月林

摄影 贺化帛

操作 周月林

季 慧

华夏出版社

图书在版编目(CIP)数据

华夏菜点精萃:上海风味/朱炳元主编. — 北京:
华夏出版社, 1998. 1

ISBN 7-5080-1462-6

I. 华… II. 朱 III. 菜谱-上海 IV. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 26544 号

华夏出版社出版发行

(北京东直门外香河园北里 4 号 邮编 100028)

新华书店经销

中国建筑工业出版社印刷厂印刷

787×1092 毫米 1/32 8.25 印张 172 千字 4 插页

1998 年 1 月第 1 版 1998 年 3 月第 1 次印刷

印数 1—6000 册

定价:15.50 元

本版图书凡印刷、装订错误,可及时向我社发行部调换



干烧大明虾



瑶柱三元珠

宫灯滑三生



薄饼乳腐肉



三蛋炖猪脑



三丝鲩鱼卷





威化海鲜卷

糖醋煎带鱼



西汁煎鸡脯



雀巢滑双味





鸽蛋圆子

飞龙银肺汤



前 言

上海是世界上最大的城市之一,本世纪已成为国内外贸易的集散港口和经济、文化的发达地区。上海属亚热带海洋性季风气候,温和而湿润,又濒临长江下游的入海交汇之处,一年四季新鲜蔬菜不断,江、河、海的水产资源丰富,兼有长江三角洲鱼米之乡的优势。因此,在饮食文化发展方面条件优越,为上海菜的形成和发展提供了优越的物质基础。

14 世纪中叶,上海菜以日常便餐为主,汤汁醇厚,浓油赤酱。17 世纪 80 年代,随着来自于四面八方的人口将各地风味菜肴和烹饪技术传来了上海,厨师们在烹调技艺上取长补短,融汇贯通,从而发展了上海风味菜。

上海风味菜在特有的地理条件和人文资源下形成的主要特点有:

一、在烹饪原料的使用上具有广泛性

上海地区的气候四季分明,上海风味菜又能以时令菜见长,季季出新意。如:一、二月的桂鱼(鳊鱼)、鲫鱼,三月塘鳢鱼,四月刀鱼、河虾(籽),五月鲥鱼,六月草鱼,七月鳊,八月毛蟹,九月甲鱼,十月河蟹,十一、十二月的青鱼、鳊鱼、花鲢等。蔬菜则春季有豆苗、枸杞头、春笋、蚕豆等,夏季有米苋、黄瓜等,秋季有茭白、茼蒿等,冬季有草头(苜蓿)、菠菜、荠菜、冬笋等。上海厨师十分注重时令菜的合理搭配,并涌现出一批具

有鲜明特色的菜肴和点心。如“荠菜冬笋”这一款，是将切成滚刀块的冬笋，配上碧绿的荠菜，清香、脆嫩、爽口。又如“翡翠塘鱼片”是用三月上市的塘鳢鱼批成片——雪白，配上初上市的嫩蚕豆，翠绿，不仅鱼肥豆脆，口味佳，而且给品食者带来了丝丝春意。

上海地区临海、靠江、河流多、土地肥沃、物产丰富。上海厨师擅长于因材施教，充分发掘地方特色原料，开拓了许许多多的名菜、名点。如：在三、四月间的吴淞口鲥鱼，正好回游至长江入海口，正值肥壮，用来制作“红烧鲥鱼”，经长时间的闷烧，成菜后腴嫩鲜美、卤汁稠厚，肥而不腻，这一脍炙人口的特色菜，成了上海菜肴中的佼佼者。作为中国四大名鱼之一的“四鳃鲈鱼”主要产于上海的松江县秀野桥下，青浦、崇明、宝山三县境内也有分布。四鳃鲈鱼的肉质嫩而肥，鲜而无腥，是野生鱼类中最鲜美的一种。为历代的文人墨客所颂赞，著名的做法有“鲈鱼余鸡汤”，将洗净的鲈鱼投入滚烫的鸡汤中煮熟，配以片片春笋，真是汤色似乳，笋色如玉，其味之鲜，大有夺魁之势。“枫泾丁蹄”，早在 1910 年在南洋劝业会上获银质奖，之后远销欧美及东南亚 20 多个国家。它以上海枫泾猪为原料，经老卤汤味，严格按照“三旺三文，以文为主”的方法烹制，煮出的蹄膀色泽透红明亮，蹄皮酥韧，蹄肉鲜嫩，卤汁醇厚，香气浓郁，热吃不腻口，冷吃香喷喷。

上海的风味小吃还广泛地采纳了海生动植物和陆生动植物的干货及高档原料。早在 40 年代流传的“吃在上海”，就是指上海烹饪界的厨师在对于高档的干货原料的使用和烹制上，独树一帜，并创出了“扒翅席”、“鱼唇席”、“鱼皮席”、“乌参席”、“燕窝席”等以头道菜为标准的，确定宴席规格高低的定

价方法。从总体上提高了上海风味菜的档次。如：“蟹皇排鲍翅”，则是用高档的排翅做主料，十月的蟹黄做辅料，使整道菜显得高贵又文雅。又如用素称“海味之冠”海产“八珍”之一的鲍鱼与产于甘肃的发菜相组合的“鲍鱼烩发菜”，其款式和口味都深受东南一带人们的喜欢。

二、烹制方法的多样性使上海风味小吃更为精益求精

上海的菜点追求艺术性。上海菜点的高超工艺体现在按不同的原料和不同的烹制方法而采用不同的刀法。使烹制后的菜肴不但质感好而且形态美。如：在清蒸鱼中的“葱油燕尾鲚”所采用的是柳叶刀法，一者能使鱼体保持平直，美观；二者，能使鱼肉在受热过程中，里外尽可能同时成熟，达到鲜、嫩的要求。同样在加工“糖醋鲤鱼”中就需用牡丹刀法，在高温油炸中，使鱼肉与油的接触增大，减少了油炸时间，保持了内在水分，成熟后，鱼肉外翻，外脆里嫩，色泽金黄，装于盆中，浇上糖醋卤汁，栩栩如生，形象逼真。上海菜点的价值往往体现在工艺的精湛上，同样的肉丝当将它批、切成棉线般粗细、配上同样粗细的火腿丝、香菇丝等原料，身价骤然上升，“扣三丝”一菜竟在世界烹饪大奖赛中夺得了金牌。

上海的菜点在烹制方法上，汇集了炸、炒、溜、煸、烩、煨等20余种。仅在炸法中又分清炸、酥炸、软炸；在炒法中又从煸炒法中演变出滑炒。如“鱼香白丝”经上浆后滑炒，使肉丝鲜嫩爽滑，从工艺上的改良创造了上海风味。上海拥有和汇集了全国16帮别的菜肴，点心，仅风味小吃一类全市即有1000多种。

追求口味的新、奇、特是上海风味的又一特色，单味调料的酸、甜、苦、辣、咸俱全；复合调料的多样，尤其是近年来国外

专用调料和国内调料食品工业的开发,更使上海菜点的发展如虎添翼。因此,上海的地方风味之多,确为全国所少有。

周月林先生所编撰的“华夏菜点精萃(上海风味)”一书,从某一角度也反映了上海烹饪历史的发展和上海厨师在发展上海菜点中所做的辛勤努力。本书汇集了从乡间田埂的野菜到“海八珍”、“山八珍”中的鱼翅、海参、熊掌、驼峰等烹饪原料制作的较有特色的菜肴。从民间小吃到高档豪华的宴席,精选百余品种,在众多的上海风味菜中如浪淘沙金,具有一定的代表性。本书存在的不足和遗憾,恳请广大同仁和读者指正和谅解。

编者

1998年1月

目 录

畜 肉 类

莲桂煨圆蹄	(1)	酥炸五步蛇	(28)
红杞煨猪手	(2)	清炖银环蛇	(29)
芥菜炒里脊	(4)	白凤烩蛇羹	(30)
柠檬里脊片	(5)	翡翠爆牛蛙	(32)
腐香炸软排	(7)	炸椒盐牛蛙	(33)
薄饼乳腐肉	(8)	竹荪炒棘蛙	(35)
荔芋扣肉煲	(9)	干贝蒸石鸡	(36)
酥炸溜猪脑	(11)	油炸风沙鸡	(37)
三蛋炖猪脑	(12)	红油水饺鸡	(39)
猪脑芙蓉蛋	(14)	荷叶香酥鸡	(40)
三脑烩豆腐	(15)	芋艿清汤鸭	(42)
蚝油炒牛肉	(16)		
铁板烧牛柳	(18)	禽 蛋 类	
麻辣牛肉串	(19)	淮杞炖鹌鹑	(44)
当归煨白奶	(21)	滑炒鹌鹑脯	(45)
牛肉粟米羹	(22)	酥炸嫩鹌鹑	(46)
生焖狗肉煲	(23)	清汤炖竹鸡	(48)
家乡炖狗肉	(24)	麻辣竹鸡脯	(49)
绿柳炒兔丝	(25)	铁排嫩竹鸡	(50)
锦绣滑蛇丝	(27)	猴头炒飞龙	(52)
		栗子焖野鸭	(53)
		野鸭溜腐皮	(55)

珊瑚烧野鸡..... (56)	五珠花枝丸..... (94)
北杞炖乳鸽..... (58)	雪菜墨鱼丝..... (95)
栗子鸽肉煲..... (59)	盐焗斑节虾..... (96)
松仁炒鸽米..... (60)	香西烙蛤蜊..... (98)
菠萝炒鸡米..... (62)	蛤肉烩豆腐..... (99)
炸鸡丝纱络..... (63)	妊娠大桂鱼..... (101)
西汁煎鸡脯..... (64)	鱼魂烩雀卵..... (102)
五味煨鸡翅..... (66)	白烧鲜鳖裙..... (104)
鲜奶香莲鸡..... (67)	冬瓜烩鳖裙..... (106)
双耳净鸡艳..... (69)	蟹粉烙白玉..... (107)
栗子黄焖鸡..... (70)	卵块烩瓜茸..... (109)
干贝花红鸡..... (72)	陈皮油爆虾..... (110)
金笋滑嫩蛋..... (73)	雀巢滑双味..... (111)

水 产 类

膏黄白玉盅..... (76)	宫灯滑三生..... (114)
葱姜炒膏蟹..... (77)	荷花芙蓉虾..... (115)
清蒸鲜鲈鱼..... (78)	冰凉醉河鳗..... (117)
脆溜大黄鱼..... (80)	冬笋四鳃鲈..... (118)
葱油燕尾鲚..... (81)	奶汤氽鲫鱼..... (119)
干烧大明虾..... (82)	三丝蒸鳊鱼..... (120)
凤尾明虾球..... (84)	软溜姜汁鱼..... (122)
五味花卷鱿..... (85)	三丝鲩鱼卷..... (123)
珊瑚花枝片..... (87)	带面干烧鱼..... (125)
上汤氽香螺..... (88)	竹筒烤鳊筒..... (127)
三果滑海鲜..... (90)	鱼香地龙段..... (128)
威化海鲜卷..... (91)	麻辣溜鳊背..... (129)
糖醋煎带鱼..... (93)	戴帽炒鳊糊..... (131)
	鱼香熘泥鳅..... (132)
	香葱烤泥鳅..... (133)

夏果爆塘鱼	(135)	三丝清汤燕	(178)
翡翠烩鳢瓣	(136)	蟹皇赴宴会	(179)
大蒜蒸乌鱼	(138)		
蜆肉烩珍珠	(139)		

素 菜 类

		杏栗炒虎掌	(182)
		石耳炖凤翅	(183)
蟹皇排鲍翅	(141)	上汤炖鸡枞	(184)
鸡汁大排翅	(143)	宣腿排鸡枞	(186)
烂鸡煨鱼翅	(145)	发菜紫捆鸡	(187)
上汤煨鱼唇	(147)	虾子炒松茸	(188)
凤腿排鱼皮	(148)	鸡粥烩银耳	(190)
蚝油炒网鲍	(150)	乌鸡烩猴头	(191)
鲍鱼烩发菜	(152)	银芽赛鸡丝	(193)
野火烧赤壁	(153)	明月照纱窗	(194)
虾子大乌参	(155)	竹荪银肺汤	(196)
鸡丝烩瑶柱	(157)	竹荪珍珠丸	(197)
瑶柱三元珠	(158)		

面 点 类

干贝烩滚龙	(160)	小绍兴鸡粥	(199)
发菜余鳞肚	(161)	蟹粉小笼馒头	(201)
煨芙蓉鱼肚	(163)	南翔小笼馒头	(203)
干火焖驼峰	(164)	油氽排骨年糕	(205)
三鲜排驼掌	(167)	鸡鸭血汤	(207)
五彩驼峰丝	(169)	美味斋辣酱菜饭	(209)
乌凤排鹿掌	(170)	油豆腐线粉汤	(211)
凤丝炒鹿筋	(172)	油墩子	(213)
八珍鹿肉羹	(173)	鲜肉月饼	(215)
银芽爆鹿丝	(175)	萝卜丝酥饼	(217)
鸡粥田鸡油	(176)		