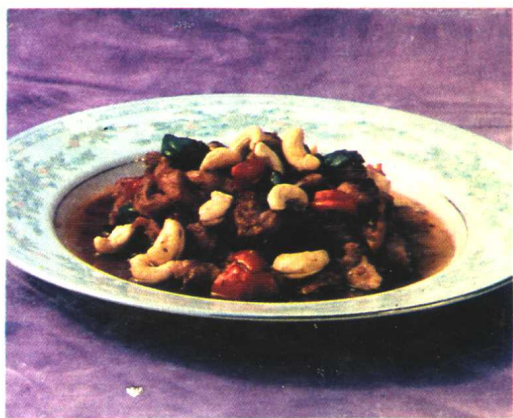


上海家常 菜

●程尔曼 姜润泉编



JIA CHANG CAI 上海科学技术文献出版社

上海家常菜

程尔曼 姜润泉编

上海科学技术文献出版社

上海家常菜

程尔曼 姜润泉 编

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市武康路2号)

全国各书店经销

商务印书馆上海印刷厂印刷

*

开本 787×1092 1/24 印张 14.875 字数 347,000

1990年11月第1版 1990年11月第1次印刷

印数: 1—17,000

ISBN 7-80513-631-9/Z·248

定价: 5.50元

《科技新书目》221-237

前 言

上海菜习惯叫本帮菜，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，昔日的上海菜逐渐形成了今日别具一格的上海菜。要说中国的菜，可以说吃在上海。

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、明矾等而保鲜增嫩，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，封面彩照由沈德量先生拍摄，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》。由于编写时间匆促，不妥之处，敬请读者指正。

1990 年 2 月

目 录

1. 菜肴篇

(一) 冷菜类

一、色拉(火腿色拉、鸡肉色拉、牛肉色拉、虾仁色拉、水果色拉).....	(1)
二、拌五丝(荤素五丝、拌酸丝、拌三丝、拌四丝).....	(2)
三、宝石花豆腐(脆香椿拌豆腐、榨菜拌豆腐、香椿芽拌豆腐、蘑菇拌豆腐、虾仁拌豆腐、皮蛋拌豆腐).....	(3)
四、花拥海蜇(海蜇皮拌萝卜丝、海蜇皮拌莴苣丝、海蜇皮拌金瓜丝、葱油海蜇头、拌双耳).....	(4)
五、酸黄瓜(甜酸黄瓜、三丝辣黄瓜卷、什锦酸果).....	(5)
六、拌马兰头(拌蓬蒿菜、拌菠菜、拌西瓜翠衣、拌仙人掌).....	(6)
七、茄汁白扁头(茄汁云豆、酱汁黄豆、酱汁毛豆、笋脯豆).....	(6)
八、辣白菜(辣卷心菜).....	(7)
九、素鹅(素鸭、素白鸡、素酱鸡、素肠).....	(8)
十、四鲜烤麸.....	(9)
十一、泡菜(西式泡菜).....	(10)
十二、闽生果(冰糖花生、蛋白花生、麻辣胡桃、苔条花生).....	(11)
十三、油焖茭白(乳腐卤茭白、油焖春笋).....	(11)
十四、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).....	(12)
十五、熏鱼(苏州熏鱼、酱鲞鱼、脆鱼).....	(12)
十六、花式鱼卷(肉卷、鱼肉卷、菜肉卷).....	(14)
十七、葱烤鲫鱼(雪菜小黄鱼、酒酿带鱼).....	(14)
十八、熏目鱼(熏蛋).....	(15)
十九、鳗鲞(油浸鳗鱼、油浸鲞鱼).....	(16)
二十、炆虾(剥生鱼).....	(16)
二十一、油爆虾(油爆蛏子、油爆海瓜子、油爆蛤蜊、油爆花蛤、油爆白蚬、盐水虾、拌蛏、焯海红).....	(17)
二十二、醉蟹(醉银蚶、醉泥螺).....	(18)
二十三、脆鳝(脆鱼).....	(19)

二十四、葱油白蟹(葱油鸡).....	(19)
二十五、淡菜末皮蛋(肉松皮蛋).....	(20)
二十六、金钩雪菜(金钩白菜、金钩芹菜、金钩花菜).....	(20)
二十七、白肚(玻璃肚、油泼肚、白切肉、白切目鱼).....	(21)
二十八、拌腰花(拌双层、芥末肉丝).....	(22)
二十九、糟猪舌(糟猪肚、糟猪爪、糟猪肠、糟猪肉、糟鸡、糟鸭、糟鹅、糟凤爪).....	(23)
三十、腊肝(腊鸭、咸鸭肫干).....	(23)
三十一、鲑油露肉(鲑油露鸡、鲑油露鸭、鲑油露鹅).....	(24)
三十二、蜜汁小排(酱汁小排、糖醋小排).....	(24)
三十三、排南(水晶火腿、件儿肉、咸戌腿).....	(25)
三十四、麻辣肉(麻辣肚丝、椒麻鸡片、麻辣莴笋).....	(26)
三十五、肉松(鸡松、鱼松、福建肉松).....	(26)
三十六、扎蹄(肴肉).....	(27)
三十七、酱风肉(酱风鸡、酱风鸭、酱风鹅).....	(28)
三十八、叉烧(蜜汁叉烧).....	(29)
三十九、酱牛肉(咖喱牛肉、酱牛舌).....	(29)
四十、白切羊肉(白切牛肉、白切牛肚、白切牛肝、白切羊肝).....	(30)
四十一、冻羊羔(冻肉、冻肉皮).....	(31)
四十二、油鸡(白鸡、香露鸡、卤鸡、卤鸡翼).....	(32)
四十三、棒棒鸡(椒麻鸡、芥辣鸡).....	(33)
四十四、醉鸡(醉肉、醉鸭、醉鹅、醉鸽、醉禾花雀、醉麻雀).....	(33)
四十五、冻鸡(冻蹄膀、冻时件).....	(34)
四十六、美味凤爪(美味鹌鹑、美味麻雀).....	(35)
四十七、卤鸭(卤肫、卤猪舌、卤汁豆腐干、酱鸭).....	(35)
四十八、盐水鸭(盐水肫肝、盐水猪肚).....	(36)
四十九、椒盐鸭(椒盐冬瓜条).....	(36)
五十、粉皮围鸭掌(菠萝鸭片、红菜头鸡块、银芽鸡丝).....	(37)
五十一、胭脂鹅(风鸡、板鸭).....	(38)
五十二、异香野鸭(异香鸽子、异香鹌鹑、异香竹鸡、异香麻雀).....	(38)
五十三、铁扒天鹅(铁扒禾花雀、铁扒麻雀).....	(39)
五十四、虎皮鹌鹑蛋(虎皮鸽蛋、红煨蛋、白煨蛋).....	(39)

五十五、蛋松(蛋丝、菜松).....(40)

五十六、拼盆(双拼、三拼、什锦拼盆).....(41)

(二)炒菜类

- 一、生煸草头(生煸豆苗、生煸米苋、生煸枸杞头).....(43)
- 二、酱爆茄子(茄汁素鱼片、家常豆腐).....(43)
- 三、溜黄瓜条(姜末刀豆、溜芥菜笋片).....(44)
- 四、奶油莴笋(奶油麻菇、奶油芦笋).....(45)
- 五、蒜苗百叶(蒜苗豆腐干、大蒜百叶、大蒜豆腐干).....(45)
- 六、三色菇(溜南北、炒双冬、发菜金钱菇).....(46)
- 七、素什锦.....(47)
- 八、素三鲜(素荤三鲜、荤三鲜).....(47)
- 九、葱焦芋艿(油酱山芋、葱焦山芋).....(48)
- 十、鲜奶片(雪里藏贝、雪里藏珍).....(49)
- 十一、鸡油菜胆(鸡油菜芯、鸡油菜结、金钩菜结、香肠菜芯、蟹粉菜芯、香菇菜结).....(49)
- 十二、麻婆豆腐.....(50)
- 十三、锦绣蚕豆仁(锦绣毛豆、锦绣胡桃).....(51)
- 十四、生爆肚尖(爆二样、爆三样).....(51)
- 十五、蒜末圈子(蒜末酥腰、茼蒿肚片).....(52)
- 十六、西露蹄筋(西露脊髓、虾子蹄筋).....(52)
- 十七、豆苗肉丝(菠菜肉丝、芥菜肉丝、蒜苗肉丝、芹菜肉丝、腩香肉丝、韭菜花肉丝、脆嫩肉丝).....(53)
- 十八、宫保肉丁(酱爆肉丁、花生肉丁、腰果肉丁、山药蛋肉丁).....(54)
- 十九、竹笋肉片(豆豉肉片、菜花肉片、面筋肉片、木耳肉片、茄汁肉片、醋溜肉片).....(55)
- 二十、皮蛋肉末(淡菜肉末、鱿须肉末、肉末豆腐、肉末茄丝).....(56)
- 二十一、咕咾肉(山楂排骨、鱼香羊排).....(57)
- 二十二、香肚浮皮(香肠浮皮、香肚鱼肚、鸡油三肚).....(57)
- 二十三、蚝油牛肉(苹果牛肉片、咖喱羊肉片).....(58)
- 二十四、干煸牛肉丝(大蒜牛肉丝、芹菜牛肉丝、果丹羊肉丝).....(59)
- 二十五、隐汁牛鞭(五香腰花、麻香肝条).....(60)
- 二十六、糟溜鱼片(桔味鱼片、菠萝鱼片).....(60)
- 二十七、麦穗鱿鱼卷(酱爆螟蛹).....(61)

二十八、雪菜骨牌目鱼(芹菜目鱼).....	(62)
二十九、水晶鱼米(松子鱼米、枸杞鱼米).....	(62)
三十、瓜姜鱼丝(翡翠鱼丝、五柳鱼丝).....	(63)
三十一、碧螺虾仁(榄仁虾仁、白果虾仁、双色虾仁、茄汁明虾片).....	(63)
三十二、虾仁烂糊(火鸡烂糊、肉丝烂糊).....	(64)
三十三、虾爆鳝(香辣虾丝、五香虾腰).....	(65)
三十四、响油鳝背(清炒鳝糊、茭白鳝糊、竹笋鳝糊、青椒鳝糊、雪中送炭).....	(66)
三十五、双冬螺片(鸡茸干贝、芥末菠菜、鸡汁海蚌、雪菜蜆肉).....	(67)
三十六、天下第一鲜(奶味花蛤、葱花蛏、油酱螺蛳).....	(67)
三十七、三丝海参(西露海参).....	(68)
三十八、芙蓉青蟹(蒜叶白蟹).....	(69)
三十九、辣子鸡丁(青椒鸡丁、腰果鸡丁).....	(69)
四十、鱼香鸡条(宫爆鸡条、胡桃鸡条).....	(70)
四十一、芙蓉鸡片(菠萝鸡片、刀豆鸡丝).....	(71)
四十二、双翼护蛋(咖喱鸡块).....	(71)
四十三、生炒子鸡(油淋子鸡).....	(72)
四十四、鸡骨酱(酒香鸭粒).....	(72)
四十五、蒜苗鸭丝(豉椒鸭片).....	(73)
四十六、菊花肾球(麻酱鸡肫、地瓜时件).....	(74)
四十七、银鱼跑蛋(开洋溜蛋、蕃茄炒蛋、茭白炒蛋).....	(74)
四十八、清炒蟹粉(蟹粉菜芯、赛蟹粉、蟹粉豆腐、素蟹粉).....	(75)
四十九、溜黄菜(三不沾).....	(76)
五十、荠菜山鸡片(芹葱樱桃肉).....	(77)
五十一、五味鸭块(五香山鸡块、香肠鹌鹑).....	(77)
五十二、八宝辣酱(家常炒酱).....	(78)
五十三、山药泥(炒二腻、山芋泥).....	(79)
五十四、拔丝苹果.....	(80)

(三)炸菜类

一、一口酥(冬瓜条、荸荠豆沙饼).....	(81)
二、玉兰片.....	(82)

三、素丸子	(82)
四、玫瑰锅炸(双色戈渣、三色蛋)	(83)
五、素鸡腿(素小黄鱼、脆皮虾卷)	(83)
六、脆皮豆腐(油汆臭豆腐干)	(84)
七、植物四宝(春笋鸡丝、咸菜鸭丝)	(85)
八、酥香斑指(油炸生肠)	(86)
九、炸猪肝串(炸猪肉串、炸牛肉串、炸羊肉串)	(86)
十、炸响铃(桂花肉)	(87)
十一、核桃肉卷(枇杷肉)	(88)
十二、炸猪排(炸牛排、炸羊排、芝麻肉片)	(88)
十三、炸茄角(炸藕夹、豆腐夹、豆腐干夹)	(89)
十四、脆心丸子(芋香丸子)	(90)
十五、椒盐猪爪(椒盐子鸡)	(90)
十六、土豆牛肉饼(吉利明虾、比目鱼排)	(91)
十七、裹炸牛肉(脆香肉、炸脂盖、脆皮鸡)	(92)
十八、金圈鱼卷(芝麻鱼球)	(92)
十九、软炸鱼条(三丝鱼卷)	(93)
二十、面拖黄鱼(面拖银鱼、面拖小虾)	(94)
二十一、炸虾球(虎眼肉)	(94)
二十二、蟹粉球(裹衣鸡腿)	(95)
二十三、虾仁土司(三鲜土司、苹果土司、凤眼土司)	(95)
二十四、谷落鸡(火丁饼)	(96)
二十五、纸包鸡(纸包肉、纸包肝)	(97)
二十六、香酥鸭(椒盐八块、椒盐排骨、酒香禾花雀、五香麻雀、银丝全蝎)	(98)

(四) 烧煨类

一、如意菜(香干银芽、香糟豆芽)	(99)
二、安乐菜	(99)
三、葱油独脚蟹(雪菜发芽豆)	(100)
四、三冬豆腐(家常豆腐)	(100)
五、四喜面筋(三鲜面筋)	(101)

六、干烧笋(虾子冬笋)·····	(101)
七、糖醋素鱼(茄汁鱼片)·····	(102)
八、白焯豆荚(盐水花生、毛豆干、豌豆荚)·····	(103)
九、罗汉斋(金陵岁菜)·····	(103)
十、煮干丝(开洋干丝、肉丝干丝、火鸡干丝)·····	(104)
十一、回锅肉(扒三白)·····	(105)
十二、酱汁肉(四喜肉、乳腐肉、东坡肉)·····	(106)
十三、菜芯狮子头(蟹粉狮子头、红烧狮子头、虾肉饼子、鸳鸯蛋)·····	(106)
十四、黄鱼鲞烤肉(目鱼大烤、淡菜烤肉)·····	(107)
十五、蜜汁火方(蜜汁酱蹄、蜜汁羊蹄)·····	(108)
十六、鳊筒烧肉(菜花头干烧肉、百叶结烧肉、萝卜烧肉、豇豆干烤肉)·····	(109)
十七、豆腐衣包肉(百叶包肉、粉丝蛋卷、素黄雀、素百叶包)·····	(109)
十八、黄瓜嵌肉(甜椒塞肉、面筋塞肉、油豆腐塞肉)·····	(110)
十九、葱烤排骨(糖醋排骨)·····	(111)
二十、走油蹄子(走油肉)·····	(111)
二十一、怪味豚蹄筒(多味猪爪)·····	(112)
二十二、咸猪爪(咸肉萝卜)·····	(113)
二十三、干烧牛肉(红焖牛筋、牛肉煨鸡、鲜酱扒羊腿)·····	(113)
二十四、烩牛腩(炆三菜)·····	(114)
二十五、它似蜜(酥心肉片)·····	(114)
二十六、酒焖狗肉(酒焖麻雀)·····	(115)
二十七、扇形甩水(红烧头尾、红烧肚档)·····	(115)
二十八、瓦片鱼(煎糟、酒酿裙带、干煎鲳鱼)·····	(116)
二十九、白汁鲳鱼(雪菜黄鱼)·····	(117)
三十、爆川草鱼(腌鲤鱼青菜)·····	(117)
三十一、松鼠鳜鱼(糖醋黄鱼、红烧黄鱼、葱烤鲫鱼、红烧鲈鱼、三色鱼)·····	(118)
三十二、葱油鳊鱼(葱油鲫鱼、葱油鲳鱼、葱油草鱼、葱油米鱼、葱油黄鱼、醋溜鲫鱼、醋溜鲈鱼、醋溜鳊鱼、醋溜黄婆)·····	(119)
三十三、汤卷(青鱼秃肺)·····	(119)
三十四、虾仁豆腐(蟹粉豆腐)·····	(120)
三十五、爵禄明虾(油酱毛蟹、芙蓉蟹斗)·····	(120)

三十六、火烧赤壁(霸王别姬)·····	(121)
三十七、扒乌参(三丝鱼翅、鸡油鱼唇、蚝油鱼皮)·····	(122)
三十八、糟田螺(田螺塞肉、蛤蜊塞肉、蜗牛塞肉)·····	(122)
三十九、母子会(神仙鸭、馄饨鸭、太白鸭、母油鸡)·····	(123)
四十、铁扒鸡(京葱扒鸭)·····	(124)
四十一、咖喱鸡块(五味鸭块、家常豉油鸡)·····	(124)
四十二、贵妃鸡(黄焖鸭颈)·····	(125)
四十三、八宝鸭(八宝肚、八宝肠、八宝鹌鹑)·····	(126)
四十四、柠檬山鸡(杏汁天鹅块、玫瑰乳鸽、金桂竹鸡)·····	(126)
四十五、荷包蛋(蛋饺青菜、蛋饺黄芽菜)·····	(127)
四十六、全家福(红什拌)·····	(128)
四十七、砂锅(砂锅大鱼头、菊花豆腐鱼头煲、砂锅腌鲜、砂锅三鲜、白露菜核)·····	(128)
四十八、暖锅·····	(129)
四十九、火锅(涮羊肉、什锦火锅)·····	(129)
五十、一品锅·····	(129)

(五) 蒸炖类

一、扁尖百叶(扁尖毛豆、糟卤百叶)·····	(130)
二、辣油豆腐(麻香臭豆腐干、广合卤豆腐)·····	(130)
三、冬瓜盅(西瓜盅、白玉藏珍)·····	(131)
四、毛豆肉饼(百叶肉饼)·····	(131)
五、霉干菜块肉(木耳猪蹄)·····	(132)
六、荷叶粉蒸肉(粉蒸排骨、粉蒸节节香、粉蒸鸡、粉蒸牛肉)·····	(132)
七、腊味合蒸(清蒸咸肉)·····	(133)
八、扣肉(蒜茸兔子球)·····	(133)
九、扣三丝(长风三丝)·····	(134)
十、锦绣牛肉(陈皮果子狸)·····	(134)
十一、清蒸鲥鱼(清蒸刀鱼、清蒸鲢鱼、清蒸鳊鱼、清蒸鲫鱼、清蒸鳊鱼、清蒸白水鱼、 清蒸鲳鱼、清蒸黄鱼、清蒸带鱼、清蒸马鲛鱼、老蚌生珠)·····	(135)
十二、咸鳊肉饼·····	(135)
十三、三丝鱼卷(鸡肝肉卷)·····	(136)

十四、香圆(万里香)·····	(136)
十五、冰糖水鱼(冰糖麻雀、葱头麻雀)·····	(137)
十六、闸河蟹(闸青蟹)·····	(137)
十七、蛤蜊蒸蛋(鲫鱼炖蛋、塘鳢鱼炖蛋)·····	(138)
十八、五元神仙鸡(五元鸽子、排骨鸭、口蘑鱼肚)·····	(138)
十九、酒香鸡(红炖鸭块)·····	(139)
二十、腌炖鲜(肉炖蛋、咸蛋炖肉、水炖蛋、干炖蛋、虾油卤炖蛋)·····	(139)

(六)烤焗类

一、鲜奶烤土豆(黄油焗土豆球)·····	(141)
二、生烤蘑菇(烤嫩玉米)·····	(141)
三、咸烤长生果(松脆花生)·····	(142)
四、焗肉馅圆茄(焗肉馅甜椒)·····	(142)
五、纸包肉丁(纸包牛肉丁、纸包鸡肉丁)·····	(143)
六、蜜汁叉烧(鲜辣猪肉脯)·····	(144)
七、香葱烤大排(芥蒜大排)·····	(145)
八、油泡脆肠(油泡咸肉片、油泡小牛肉、纸包鸡)·····	(145)
九、焗咖喱牛肉(蔬菜焗鸭块)·····	(146)
十、金钱牛柳(汉堡牛肉饼)·····	(147)
十一、蔬菜羊肉块(茄汁牛筋、奶油猪下水)·····	(147)
十二、烤鱼肉饼、(烤虾肉饼、烤蟹肉饼)·····	(148)
十三、奶汁鳗焗鱼条(奶油鲳鱼块)·····	(149)
十四、甜酱鱿鱼干(鲜辣海米)·····	(149)
十五、烤明虾(烤鱼肉)·····	(150)
十六、煨鸡(泥煨芋头、泥煨桔子、泥煨西瓜)·····	(151)
十七、盐焗鸡(盐焗鱼)·····	(151)
十八、香菇烤鸡(香葱烤鸡、八珍烤鸡、烤五香野鸡)·····	(152)
十九、樟茶鸭(香辣野鸭、樟茶鸽)·····	(153)
二十、和合菜(韭黄胀蛋、虾仁烘蛋)·····	(153)
二十一、烤鹌鹑串(烤猪肉串、牛肉串、羊肉串、凤翼串)·····	(154)
二十二、烤野兔腿(烤狗腿、烤乳猪块)·····	(155)

(七)羹汤类

- 一、香菇红菱羹(素三丝羹)..... (156)
- 二、酸辣羹(牛肉酸辣羹)..... (156)
- 三、蘑菇豆腐羹(荠菜豆腐羹、肉丝豆腐羹、牛肉豆腐羹、瓜茄豆腐羹)..... (157)
- 四、黄鱼羹(鹌鹑蛋羹)..... (157)
- 五、天下第一菜(肉片锅巴、麻菇锅巴、海参锅巴、虾仁金字塔)..... (158)
- 六、菜花鸡粥(肉末鲜贝羹)..... (159)
- 七、烩八珍(烩四丝、烩鸭腰)..... (159)
- 八、三丝蛇羹(三丝鸭羹)..... (160)
- 九、油豆腐线粉汤(菠菜线粉汤)..... (161)
- 十、半江沉月(口蘑笋片汤)..... (161)
- 十一、奶油蘑菇汤(奶油菜花汤、乡下浓汤、红肠浓汤、牛尾汤)..... (162)
- 十二、紫菜虾米汤(雪菜豆瓣汤)..... (162)
- 十三、火腿冬瓜汤(小排冬瓜汤)..... (163)
- 十四、咸肉黄豆汤(肉丝黄豆汤、猪爪黄豆汤、咸肉百叶结、菠菜乳腐肉)..... (163)
- 十五、榨菜肉丝汤(肉丝蛋汤、泡菜肉丝汤)..... (164)
- 十六、大白蹄(小白蹄、大排汤)..... (164)
- 十七、腌笃鲜(酿筋页)..... (165)
- 十八、咖喱牛肉汤(咖喱牛肚汤)..... (165)
- 十九、火腿酥腰(肝膏汤、猪肝菠菜汤)..... (166)
- 二十、醋椒鳊鱼汤(大汤黄鱼)..... (166)
- 二十一、奶汤鲤鱼(奶汤鲫鱼)..... (167)
- 二十二、羊骨鳊鱼汤(蛤蜊鲫鱼汤)..... (167)
- 二十三、川糟(清汤鱼圆)..... (168)
- 二十四、莼菜鲃肺汤(莼菜塘片汤、莼菜黑鱼片汤、莼菜虾仁汤、莼菜鸡片汤、莼菜肉丝汤、菠菜鱼片汤)..... (168)
- 二十五、清汤海底松(鸡汁莲蓬汤、火腿干贝汤)..... (169)
- 二十六、鸡茶(牛肉茶)..... (170)
- 二十七、凤爪花菇汤(鸭掌鲜贝汤)..... (170)
- 二十八、鸭架汤(芋艿鸭块汤)..... (171)
- 二十九、天女散花(鳝骨血汤、大血汤、螺蛳蛋花汤)..... (171)

三十、川什锦(汤三鲜、四片汤)·····	(172)
----------------------	-------

I. 点心篇

(一) 米饭粥羹类

一、八宝炒血糯(炒血糯、鸳鸯糯米饭)·····	(175)
二、生炒糯米饭(什锦生炒糯米饭、蚕豆糯米饭、生炒腊味饭)·····	(176)
三、猪油夹沙八宝饭(奶油八宝饭、水晶八宝饭、油炸八宝饭)·····	(177)
四、鲜肉粽子(白米粽、猪油豆沙粽、鸡肉粽、莲茸粽、蛋黄粽、三鲜粽、煎粽)·····	(178)
五、牛奶饭(什锦水果饭、咸味牛奶饭)·····	(179)
六、富贵炒饭(蛋炒饭、盖浇饭、甜脆炒饭)·····	(180)
七、羊肉焖饭(腊味饭、咸肉菜饭、咖喱鸡焖饭、茄汁羊肉焖饭、火腿蚕豆饭、鲜肉青豆饭、莴苣叶咸肉饭)·····	(181)
八、蛋包饭(豆皮)·····	(182)
九、紫菜饭团(菜饭团)·····	(182)
十、栗子京米粥(花生红枣粥、赤豆大米粥、莲子粥、绿豆粥、肉末粥、牛奶粥、豆浆粥、人参鸡粥、鲜藕粥)·····	(183)
十一、腊八粥·····	(184)
十二、鱼生粥(鸡片粥)·····	(184)
十三、肉末皮蛋粥·····	(185)
十四、蛋奶麦片粥(咸味麦片粥)·····	(185)
十五、椰蓉粟米粥(蛋奶粟米粥、肉末粟米粥、鸡茸粟米粥)·····	(186)
十六、鸡茸银耳羹(肉末银耳羹、银耳蛋羹、桔片银耳羹、枣莲银耳羹)·····	(186)
十七、菠萝大西米羹(什锦西米羹、桔片西米羹)·····	(187)
十八、赤豆西米露(西米蛋羹、赤豆芡实羹、赤豆米仁羹)·····	(187)
十九、芝麻胡桃酪(芝麻花生糊)·····	(188)
二十、鲜奶花生露(鲜奶杏仁露、鲜奶核桃露)·····	(188)
二十一、清凉百合糯米汤(清凉百合米仁汤)·····	(189)
二十二、什锦水果蛤蜊羹(什锦水果羹、红枣蛤士蟆)·····	(190)
二十三、鸡头米(莲子盅、百合盅)·····	(190)
二十四、绿豆米仁羹(米仁红枣羹、赤豆米仁羹)·····	(191)
二十五、南北大会串·····	(191)

(二) 面条、包子、饺子类

- 一、翡翠面条(香菇面条、鸡汁面条、鸡蛋牛奶面条)..... (193)
- 二、咖喱牛肉汤面(阳春面)..... (194)
- 三、肉末炸酱拌面(麻酱拌面、葱油拌面、葱油开洋面、川味辣拌面)..... (195)
- 四、虾仁烩面(肉丝烩面、三鲜烩面、素什锦烩面、鸡丁烩面、青菜烩面)..... (196)
- 五、菜汤面(菜汤糕)..... (197)
- 六、肉丝两面黄(荤什锦两面黄、茄汁虾仁两面黄、鸡片两面黄、素什锦两面黄)..... (197)
- 七、什锦伊府面(肉丝伊府面、双冬伊府面、素什锦伊府面、海鲜伊府面、鱼片伊府面)..... (198)
- 八、重油菠菜炒面..... (199)
- 九、三丝盖交炒面..... (200)
- 十、生炒面(青菜生炒面)..... (200)
- 十一、川味冷拌面(麻酱冷拌面、花生酱冷拌面、清冷面)..... (201)
- 十二、素三丝花式冷拌面(荤三丝花式冷面、辣酱花式冷面、什锦花式冷面、爆鱼冷面)..... (202)
- 十三、三鲜米面..... (203)
- 十四、炒米面..... (204)
- 十五、南瓜面片条(雪笋肉片面片条、香菇菜芯面片条)..... (204)
- 十六、草头疙瘩条(特色面疙瘩)..... (205)
- 十七、茄味三丝炒通心粉(黄油清炒通心粉)..... (206)
- 十八、奶油鲜蘑烤通心粉(奶油烙面)..... (207)
- 十九、六色大包(鲜肉包、猪油豆沙包、三丁包、香菇素菜包、水晶包百果包)..... (208)
- 二十、南翔小笼馒头(上海小笼、汤包)..... (213)
- 二十一、白菜牛肉煎包(生煎馒头、水煎包)..... (214)
- 二十二、奶油开花包(猪油三丁开花包)..... (215)
- 二十三、葱油花卷(夹沙花卷、果酱花卷、玫瑰花卷)..... (215)
- 二十四、银丝卷(荷叶卷)..... (216)
- 二十五、菜肉大馄饨(煎馄饨、生煎馄饨、冷拌馄饨)..... (217)
- 二十六、鲜肉小馄饨(馄饨鸭)..... (218)
- 二十七、白菜鲜肉水饺(蒸饺、煎饺、炸饺)..... (219)
- 二十八、鲜肉锅贴(豆沙锅贴、羊肉锅贴、牛肉锅贴)..... (220)
- 二十九、虾肉烧卖(凤尾烧卖、三丁烧卖、什锦烧卖、豆沙烧卖、翡翠烧卖)..... (221)

三十、三色蒸饺(四喜蒸饺)·····	(222)
三十一、虾饺(广式虾饺)·····	(223)
三十二、鱼皮馄饨(鲜肉鱼皮馄饨)·····	(224)
三十三、鱼圆燕皮馄饨(三丝肉燕、清肉燕汤)·····	(224)

(三)糕团、酥饼类

一、松糕(黄松糕、夹沙松糕、赤豆松糕、定升糕)·····	(226)
二、猪油豆沙松糕(猪油赤豆松糕)·····	(227)
三、千层枣糕(千层麻糕、千层豆芸糕)·····	(228)
四、糖糕·····	(229)
五、蜂糕(夹沙蜂糕、莲茸蜂糕)·····	(229)
六、马拉糕(松仁马拉糕、夹心马拉糕)·····	(230)
七、青团(白团、擂沙圆、椰云团、金团)·····	(231)
八、桂花夹沙条头糕·····	(232)
九、四喜汤团(百果汤团、椰蓉汤团、鸡肉汤团、宁波汤团)·····	(232)
十、酒酿圆子(桂花酒酿圆子、玫瑰酒酿圆子、水果酒酿圆子、糖年糕圆子、桔络元宵)·····	(233)
十一、鲜肉窰毛团(豆沙窰毛团、玫瑰窰毛团)·····	(234)
十二、南瓜团(南瓜饼、菜汤南瓜团)·····	(234)
十三、蜜糕(糖年糕、猪油糖年糕)·····	(235)
十四、西米团·····	(236)
十五、芋艿糕(芋艿糕、胡萝卜糕、藕糕)·····	(236)
十六、腊味糕·····	(237)
十七、芋泥糕(炸芋丝)·····	(237)
十八、糯米年糕(芝麻蒸糕、年糕团、糯米糖年糕、糯米猪油年糕)·····	(238)
十九、炸猪油年糕(蒸猪油年糕、炸糖年糕)·····	(239)
二十、水果年糕羹(水果圆子羹)·····	(239)
二十一、排骨年糕(鹌鹑年糕、蚝油牛肉串年糕)·····	(240)
二十二、糖油炒圆子(糖油炒年糕)·····	(240)
二十三、生炸汤果·····	(241)
二十四、麻球(麻蓉麻球、三丁麻球)·····	(241)
二十五、家常盘香饼(盘丝饼)·····	(242)

二十六、葱油饼(香葱饼).....	(242)
二十七、一口酥(芝麻酥、花生酥).....	(243)
二十八、牛奶面衣饼(果酱面衣饼、花生酱面衣饼).....	(244)
二十九、多福饼(牛奶煎饼).....	(244)
三十、油煎薄饼(油煎芝麻饼).....	(245)
三十一、糖纳子(咸味纳子).....	(246)
三十二、瑞典煎饼(火腿煎饼、鸡蛋煎饼、笋肉锅饼).....	(246)
三十三、茄虾煎饼.....	(247)
三十四、鸡蛋油条饼(鸡蛋油条春饼).....	(247)
三十五、糯米煎饼.....	(248)
三十六、杏仁酥(玫瑰酥饼、奶油酥饼).....	(248)
三十七、荷叶饼(羌饼).....	(249)
三十八、豆沙盒子酥.....	(250)
三十九、香葱猪油饼(白糖猪油饼).....	(251)
四十、煎蛋盒.....	(252)
四十一、火腿萝卜丝酥饼.....	(252)
四十二、肉末烧饼.....	(253)
四十三、叉烧酥包.....	(254)
四十四、薄脆(桔香薄脆).....	(255)
四十五、牛肉馅饼(猪肉馅饼、咖喱角).....	(255)
四十六、香菇鸡肉饺(咖喱鸡肉饺).....	(256)
四十七、豆沙酥饼(玫瑰酥饼、枣泥松饼).....	(257)
四十八、榨菜鲜肉月饼(鲜肉月饼、火腿猪油月饼).....	(258)
四十九、苏式月饼(玫瑰豆沙月饼、麻蓉月饼、五仁月饼、苔菜月饼).....	(259)
五十、广式月饼(五仁金腿月饼、莲蓉蛋黄月饼、奶油椰蓉月饼、冬蓉月饼).....	(262)
五十一、早茶饼干(果酱夹心饼干、白脱夹心饼干).....	(264)
五十二、牛舌饼干.....	(265)
五十三、奶油梳打饼干(奶油蘑菇梳打、茄汁梳打).....	(266)
五十四、蛋挞(椰丝挞、果子挞).....	(267)
五十五、苹果批(牛肉馅饼).....	(268)
五十六、柠檬批(菠萝批).....	(269)