

85.931
Z S J

老正興名菜譜

周三金



中國商業出版社

85.931
Z S J

老正兴名菜谱

周三金

中国商业出版社

老正兴名菜谱

周三金

中国商业出版社出版

新华书店总店科技发行所发行 各地新华书店经售

京安印刷厂印刷

787×1092毫米 32开 6.125印张 125千字 彩页8面

1988年6月第1版 1988年6月北京第1次印刷

印数：1—30,000册 定价：1.85元

ISBN 7—5044—0122—6 /TS.17



孙杏生，62岁。1936年进入老正兴菜馆，至今已50个年头。他烹饪技术经验丰富，技艺娴熟，擅长烹制河鲜鱼类菜肴，能制作上百种老正兴名菜，是上海市最著名的厨师之一。1950年被评为上海市一级烹调厨师，1987年4月，荣获上海市人民政府授予的“荣誉特级烹调厨师”称号。



范顺才，40岁。1965年进入老正兴菜馆，是著名厨师孙杏生的高徒。他善于钻研，在熟练掌握老正兴各种名菜烹调技艺的基础上，刻苦求新，创制了“八宝圈子”、“黄雀还巢”、“八珍菠萝”等新菜，受到广泛好评。1987年4月，被评为上海市一级烹调厨师。现担任老正兴菜馆副经理，兼厨师长。



红烧青鱼划水

油爆虾





霉菜边笋

鸡油菜心





鸡丝虾仁

太后肉





蛤蚧鲫鱼汤

油酱毛蚶



前 言

老正兴菜馆是我国饮食业中历史悠久，负有盛名的老饭店之一。它起源于上海，遍布全国。建国前，仅上海，就有120余家，曾被称为“饭店之王”。

最早的老正兴菜馆是开设在上海九江路大陆商场（今东海大楼）内的同治老正兴菜馆，创设于清朝同治元年，至今已有120多年的历史。该店最早的经营者是祝正本、蔡仁兴。他们原来在大陆商场内合摆一个饭摊，经营“咸肉豆腐”，“炒肉百叶”、“炒鱼粉皮”、“肠汤线粉”等，以价廉物美、经济实惠而著称。后来，就地扩建成一家小饭店，并在两人名字中各取用一个“正”和“兴”字，作为店名，即“正兴馆”。该菜馆楼下经营经济便饭，楼上另辟“雅座”，供应风味炒菜。由于“正兴馆”雅俗共赏，经济实惠，菜肴别有风味，因而生意越做越大，名气也越来越响亮。于是，同业中一些饭店也模仿它改名为“正兴馆”，一时出现了许多“正兴馆”。首创的“正兴馆”为了保持自己的名牌地位，就在“正兴馆”前面加了一个“老”字，叫“老正兴馆”。可是不久，社会上又相继出现了“真老正兴馆”、“上海老正兴”、“大上海老正兴”、“真正老正兴”等等。最多时竟达到120多家，弄得人们一时真假难分。以后，

首创的“老正兴馆”为了标明自己是首创的真正老正兴馆，又在招牌两端特别注明“起首老店，并无分出”字样。

当时，继同治老正兴馆之后，排列第二的是开设在上海九江路河南路口的源记老正兴馆。这两家老店，在60年代已分别歇业。当时排列第三，现在是上海也是全国唯一的最老的老正兴馆，就是如今开设在南京东路山东中路上的“东号老正兴菜馆”。这家店创设于1908年，原名“正源馆”，也开设在大陆商场内，30年代初迁至现址，改名为老正兴菜馆；40年代又在南京西路开设了分店——雪园老正兴菜馆，故又称为东号老正兴菜馆。“老正兴”，建国前曾风行一时，遍及国内外。建国以后，虽然有的歇业，有的转营，但在全国及海外仍颇有影响。50年代以后，为了适应各地建设的需要，上海一批老正兴菜馆分别迁往北京、安庆、抚顺等地，外地又发展了一批老正兴菜馆。如今，在上海、苏州、无锡、南京、安庆、北京、东北地区，以及香港地区都有老正兴菜馆。目前，在日本、美国、法国等国家也有老正兴菜馆，并享有盛誉。前几年，中日两国联合出版的《中国名菜锦谱》中，特别介绍了老正兴菜馆的历史及其特色菜肴。

老正兴菜馆经营的各种菜肴具有浓厚的江南水乡风味。他们在烹制菜肴中，具有许多与众不同的特色，特别是烹制河鲜鱼类有极其丰富的经验。该店河鲜鱼类菜肴源出于太湖船菜，取用活鱼，当场活杀烹制，重用调味，因而美味异常。后来，在长期实践中又不断吸取了其他兄弟菜馆烹制河鲜和海鲜的烹调经验，仅用一种青鱼就能烹制出“青鱼划水”、“炒秃肺”、“汤卷”等50余种名菜。20年代末，上海出版的《老上海》专集曾记载：“饭店之佳者，首推二马路外国

坟山对面，饭店弄堂之正兴馆，价廉物美。‘汤卷’、‘炒圈子’一味尤为著名。”从20年代至今，“老正兴”一直是上海和全国制作河鲜鱼类菜肴最著名的饭店，且驰名中外。

为了继承和发扬老正兴菜馆的优良特色，我们将该店近百年来经营的各种主要特色名菜249种，编写成册。为了突出该店的主要特色，故将其主要的鱼鲜名菜都列入了菜谱。这些都是长期以来一直为顾客所喜爱的名菜。为了便于大家研究老正兴菜馆烹制鱼鲜菜肴的烹调经验，笔者还将老正兴菜馆烹制鱼鲜菜肴的主要特征，及其烹调方法和用鱼的种类，分别附于书后。

本书是笔者根据自己长期在老正兴菜馆从事烹调工作中，所积累的资料编写而成。由于水平有限，书中难免有缺点错误，请读者批评指正。

作 者

1987年2月于上海

目 录

冷 盆 类

白斩鸡	(1)
大转弯	(1)
冻鸡	(2)
糟鸡	(2)
洋菜拌鸡丝	(3)
酱鸭	(4)
盐水鸭肫	(4)
卤肫	(5)
白肚	(5)
五香牛肉	(6)
白切肉	(6)
干切咸肉	(7)
糟肉	(7)
糟猪脚爪	(8)
糟猪肚	(9)
糖醋小排	(9)
麻酱拌猪腰	(10)

卤猪肝	(10)
羊羔	(11)
拌洋菜	(11)
油爆虾	(12)
盐水虾	(13)
枪虾	(13)
熏鱼	(14)
油炸烤子鱼	(15)
脆鳝	(15)
油爆梅蛤	(16)
咸菜卤煮蛭子	(17)
麻酱拌蛭子	(17)
烫毛蚶	(18)
葱油拌海蜇	(19)
鳗鲞	(19)
蜜汁塘鳢鱼	(20)
白切目鱼	(20)

家畜类

雪菜冬笋肉丝.....	(22)
枸杞头炒肉丝.....	(22)
荠菜炒肉丁.....	(23)
肉丝烂糊.....	(23)
椒盐排骨.....	(24)
糖醋排骨.....	(25)
桂花肉.....	(25)
清炒猪肝.....	(26)
炒腰片.....	(27)
炒猪心.....	(27)
炒肚片.....	(28)
全家福.....	(28)
八宝辣酱.....	(29)
走油蹄.....	(30)
走油肉.....	(31)
乳腐肉.....	(32)
香糟扣肉.....	(32)
干菜焖肉.....	(33)
粉蒸肉.....	(34)
红烧拆炖.....	(34)
大白蹄.....	(35)
竹笋腌鲜.....	(35)
红烧圈子.....	(36)
圈子草头.....	(37)

三鲜蹄筋.....	(37)
狮子头菜心.....	(38)
生大烤.....	(39)
肉酿面筋.....	(39)
生炒牛肉丝.....	(40)
鸡圈肉.....	(40)
太后肉.....	(41)
金银蹄.....	(42)

禽蛋类

炒鸡片.....	(43)
芙蓉鸡片.....	(43)
荠菜炒鸡片.....	(44)
银芽鸡丝.....	(45)
炒鸡丁.....	(45)
生炒子鸡.....	(46)
炸子鸡.....	(47)
鸡骨酱.....	(47)
栗子黄焖鸡.....	(48)
咖喱鸡.....	(48)
油豆腐鸡.....	(49)
火方炖鸡.....	(50)
清炖全鸡.....	(50)
芋艿煨鸡.....	(51)
雪菜煨鸡.....	(51)
鲞鱼炖鸡.....	(52)

红烧鸡膀·····	(52)	炒虾肫·····	(67)
炒士件·····	(53)	炒虾蟹·····	(68)
冬笋肫糊·····	(53)	炒蟹粉·····	(68)
炒菊红·····	(54)	炒蟹黄油·····	(69)
五香鸭·····	(55)	油酱毛蟹·····	(70)
京冬菜鸭子·····	(55)	青蟹炒蛋·····	(71)
芋艿鸭·····	(56)	响油鳝糊·····	(71)
馄饨鸭·····	(56)	边笋鳝糊·····	(72)
香酥鸭·····	(57)	生炒鳝背·····	(73)
肉丝炒蛋·····	(58)	炒鱼片·····	(74)
芙蓉蛋·····	(58)	蕃茄鱼片·····	(74)
溜黄菜·····	(59)	瓜姜鱼片·····	(75)
虾仁炖蛋·····	(59)	青鱼秃肺·····	(76)
蛤蜊炖蛋·····	(60)	炒鳊卷·····	(77)
干贝炖蛋·····	(60)	拖黄鱼·····	(77)
蟹粉跑蛋·····	(61)	芝麻鱼排·····	(78)

河鲜海鲜类

清炒虾仁·····	(62)	蛤蜊黄鱼羹·····	(79)
鸡丝虾仁·····	(62)	银鱼炒蛋·····	(79)
茄汁虾仁·····	(63)	目鱼炒肉丝·····	(80)
碧绿虾仁·····	(64)	酱爆鲰鱼·····	(81)
双色虾球·····	(65)	虾子冬笋·····	(81)
虾仁锅巴·····	(65)	三鲜干贝·····	(82)
炒虾腰·····	(66)	芙蓉干贝·····	(82)
虾仁跑蛋·····	(67)	炒蛭肉·····	(83)
		炒明虾片·····	(84)
		青鱼下扒划水·····	(85)

红烧青鱼肚肉…… (86)	干菜烧鲳鱼…… (105)
红烧青鱼划水…… (86)	白汁鲳鱼…… (106)
红烧青鱼头尾…… (87)	醋溜沙鱼…… (106)
青鱼下扒…… (88)	黄鱼鲞烤肉…… (107)
下扒划水加肺…… (89)	清蒸带鱼…… (108)
青鱼托泡…… (90)	糖醋带鱼…… (108)
青鱼煎糟…… (90)	红烧明虾…… (109)
红烧风青鱼…… (91)	红烧刀鱼…… (109)
葱烤鲫鱼…… (92)	清蒸刀鱼…… (110)
芙蓉鲫鱼…… (93)	草头刀鱼…… (111)
红烧鲳鱼…… (93)	红烧全鱼…… (111)
白汁鲳鱼…… (94)	鲞鱼炖咸蛋…… (112)
红烧塘鳢鱼…… (95)	虾仁肉丝烂糊…… (113)
糖醋黄鱼…… (95)	芙蓉蟹斗…… (113)
红烧黄鱼…… (96)	清蒸大闸蟹…… (114)
肉酿鲫鱼…… (97)	虾子蹄筋…… (115)
鳊大烤…… (98)	虾子海参…… (115)
红烧鲢鱼…… (98)	蟹粉鱼翅…… (116)
清蒸鲢鱼…… (99)	鸡汁扒翅…… (116)
三丝桂鱼…… (100)	蟹粉狮子头…… (117)
清蒸桂鱼…… (100)	三鲜鱼肚…… (118)
清蒸鳊鱼…… (101)	虾子鱼肚…… (119)
清蒸元鱼…… (102)	砂锅大鱼头…… (119)
红烧元鱼…… (103)	汤卷…… (120)
红烧鳊鱼…… (104)	汤头尾…… (121)
清蒸鳊鱼…… (104)	糟卤头尾…… (122)

川糟汤·····	(122)
腌川汤·····	(123)
奶汤鲫鱼·····	(123)
蛤蜊鲫鱼·····	(124)
雪菜大汤黄鱼·····	(125)
三鲜鱼圆汤·····	(126)
塘鳢鱼炖蛋·····	(127)
雪菜塘鳢鱼汤·····	(127)
鲫鱼炖蛋·····	(128)
鱼肚羹·····	(128)

蔬菜豆制品类

生煨草头·····	(130)
生煨豆苗·····	(130)
生煨枸杞·····	(131)
竹笋枸杞·····	(131)
烧菜心·····	(132)
鸡油菜心·····	(132)
蘑菇菜心·····	(133)
冬菇菜心·····	(133)
炒双菇·····	(134)
炒雪冬·····	(134)
炒二冬·····	(135)
炒三冬·····	(135)
荠菜冬笋·····	(136)
雪菜边笋·····	(136)

油焖春笋·····	(137)
素什锦·····	(137)
冬菇面筋·····	(138)
冬菇豆腐·····	(138)
什锦豆腐·····	(139)
家常豆腐·····	(139)
金镶豆腐·····	(140)
鸡丝干丝·····	(141)
虾子豆腐·····	(141)
二虾豆腐·····	(142)
三虾豆腐·····	(143)
蟹粉豆腐·····	(143)
虾仁豆腐·····	(144)
开洋干丝·····	(144)

汤 菜 类

三片汤·····	(146)
氽士件汤·····	(146)
氽腰片汤·····	(147)
凤爪冬菇汤·····	(147)
扣三丝·····	(148)
火腿冬瓜汤·····	(148)
扁尖冬瓜汤·····	(149)
清干贝汤·····	(149)
大血汤·····	(150)
元宝汤·····	(150)

什锦砂锅…………… (151)

三鲜砂锅…………… (151)

花三鲜…………… (152)

豆苗虾仁汤…………… (153)

煨 锅 类

什锦煨锅…………… (154)

三鲜煨锅…………… (154)

腌鲜煨锅…………… (155)

羊肉煨锅…………… (156)

牛肉煨锅…………… (157)

菊花火锅…………… (157)

鸡肉火锅…………… (158)

山鸡火锅…………… (159)

猪肉火锅…………… (159)

川糟煨锅…………… (160)

腌川煨锅…………… (161)

划水煨锅…………… (161)

头尾煨锅…………… (162)

秃肺煨锅…………… (163)

秃卷煨锅…………… (163)

〔附〕

老正兴鱼鲜菜肴的主要特点…………… (165)

老正兴烹制河鲜和海鲜的主要烹调方法…………… (168)

老正兴选用河鲜和海鲜的种类简介…………… (173)