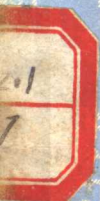


中国菜谱



中国菜谱

(上海)

《中国菜谱》编写组

中国财政经济出版社

中 国 菜 谱

(上 海)

《中国菜谱》编写组

*

中国财政经济出版社出版

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

上海海峰印刷厂印刷

*

787×1092毫米 32开本 8.25印张 6插图 174,000字

1979年10月第1版 1979年10月上海第1次印刷

印数: 1-103,000

统一书号: 15166·046 定价: 1.00元

编写说明

我国的烹饪技术，历史悠久，经验丰富，具有绚丽多采的民族特色，是我国劳动人民创造的宝贵文化遗产中的一部分。遵照伟大领袖和导师毛主席关于“我们必须继承一切优秀的文学艺术遗产，批判地吸收其中一切有益的东西”的教导精神，我们邀请各地有实际操作经验的厨师和专业人员，集体编写了这套《中国菜谱》，按地区分册陆续出版，主要供饮食行业职工、烹饪技术学校师生以及其他有关方面的同志参考。

这套菜谱整理的菜肴烹饪方法，都是各地搜集推荐的。其中既有深受广大群众喜爱的传统菜，也有建国以来涌现的创新菜。对于用料、制法和特点基本相同的菜品，一般不重复编入。

本辑是由上海市饮食行业部分厨师和专业干部共同整理编写的。

由于我们的水平有限，希望读者对书中的缺点错误给予批评指正。

《中国菜谱》编写组

目 录

概述.....	(1)
---------	-------

肉 菜 类

一、冰糖元蹄.....	(3)
二、走油蹄膀.....	(4)
三、盐水蹄膀.....	(5)
四、大白蹄.....	(6)
五、椒盐蹄膀.....	(7)
六、四方扣肉.....	(9)
七、乳腐汁肉.....	(10)
八、绍酒焖肉.....	(11)
九、椒盐排骨.....	(12)
一〇、香糟扣肉.....	(13)
一一、裹炸异香肉.....	(14)
一二、炒肉(红烧肉).....	(15)
一三、腐汁大烤.....	(16)
一四、桂花肉.....	(17)
一五、核桃肉卷.....	(18)
一六、腌焗鲜.....	(19)

一七、肉丝烂糊	(20)
一八、枸杞头炒肉丝	(21)
一九、肉丝黄豆汤	(22)
二〇、糟猪脚爪	(23)
二一、黄浆	(24)
二二、荠菜里脊片	(26)
二三、烧圈子	(27)
二四、糟钵头	(28)
二五、腰丁腐衣	(29)
二六、油爆生肠	(30)
二七、麻酱腰片	(31)
二八、裹烧牛肉	(32)
二九、煎牛排	(34)
三〇、子姜牛肉片	(35)
三一、茄汁牛肉	(36)
三二、沙锅牛尾	(38)
三三、煨牛蹄筋	(39)
三四、清炖羊肉	(40)
三五、排羊肉条	(41)

水产菜类

三六、双味桂鱼	(43)
三七、芙蓉鲫鱼	(45)
三八、萝卜丝氽鲫鱼	(46)
三九、清蒸鳊鱼	(47)

四〇、油炸烤子鱼	(48)
四一、雪菜大汤黄鱼	(50)
四二、酥鱼	(51)
四三、家常黄鱼	(52)
四四、蛙式黄鱼	(53)
四五、铁排鲳鱼	(54)
四六、酱汁塘鳢鱼	(56)
四七、烟鲳鱼	(57)
四八、葱油鲳鱼	(58)
四九、脆皮黄鱼	(59)
五〇、干烧桂鱼(带面)	(60)
五一、香酥桂鱼	(61)
五二、红烧鲳鱼	(63)
五三、醋青鱼块	(64)
五四、生烧草鱼豆腐	(65)
五五、苔菜拖黄鱼	(66)
五六、醋溜沙鱼	(68)
五七、青鱼煎糟	(69)
五八、红烧肚裆	(70)
五九、下巴甩水	(71)
六〇、卷筒黄鱼	(73)
六一、松子黄鱼球	(74)
六二、芝麻鱼排	(75)
六三、刀鱼脯	(76)
六四、粉蒸鲳鱼	(77)
六五、蛋白鱼片	(78)

六六、炒桂鱼丝·····	(79)
六七、生熏白鱼·····	(81)
六八、酱汁青鱼·····	(82)
六九、虾油溜鱼片·····	(83)
七〇、萝卜醋鱼·····	(84)
七一、穗香鱼滑·····	(85)
七二、白鲞烤肉·····	(87)
七三、沙锅大鱼头·····	(88)
七四、汤卷·····	(89)
七五、炒秃卷·····	(90)
七六、青鱼秃肺·····	(92)
七七、腌川·····	(93)
七八、鱼圆莼菜汤·····	(94)
七九、干烧明虾·····	(95)
八〇、水晶明虾片·····	(96)
八一、鱼肉虾仁馄饨·····	(98)
八二、杨梅虾球·····	(99)
八三、炸烹明虾段·····	(100)
八四、蓑衣虾仁·····	(101)
八五、辣子明虾片·····	(102)
八六、炒虾肫·····	(103)
八七、火腿明虾夹·····	(104)
八八、蛋奶虾仁·····	(105)
八九、虾爆鳝·····	(107)
九〇、清蒸三丝鳝卷·····	(108)
九一、鳝段烧肉·····	(109)

九二、炒毛蟹·····	(111)
九三、炒蟹黄油·····	(112)
九四、蟹粉扒鸡腰·····	(113)
九五、蟹黄扒蘑菇·····	(114)
九六、清蒸甲鱼·····	(115)
九七、油爆墨鱼卷·····	(117)
九八、墨鱼炒肉丝·····	(118)
九九、酱爆鱿鱼卷·····	(119)
一〇〇、桂花鱼翅·····	(120)
一〇一、虾子大乌参·····	(121)
一〇二、蝴蝶海参·····	(123)
一〇三、白雪黄鱼肚·····	(124)
一〇四、奶油广肚·····	(125)
一〇五、白汁鱼唇·····	(127)
一〇六、细卤明骨·····	(128)
一〇七、酸辣鱼皮·····	(129)
一〇八、蚝油鲍鱼·····	(130)

禽蛋菜类

一〇九、八宝鸡·····	(132)
一一〇、鸡三味·····	(133)
一一一、盐擦鸡·····	(135)
一二二、醉鸡·····	(136)
一一三、虾油鸡·····	(138)
一一四、鸡吞花菇·····	(139)

一一五、叉烧鸡	(140)
一一六、烧松子酥鸡	(142)
一一七、风鸡	(143)
一一八、烟熏嫩鸡	(144)
一一九、脆皮糯米鸡	(145)
一二〇、蚝油焗鸡	(147)
一二一、鸡骨酱	(148)
一二二、咖喱鸡块	(149)
一二三、五味鸡腿	(150)
一二四、柠檬蒸鸡	(152)
一二五、生炒仔鸡	(153)
一二六、元葱铁排鸡	(154)
一二七、炸烹鸡腿	(155)
一二八、酥皮奶油鸡	(157)
一二九、水晶鸡球	(158)
一三〇、蚝油纸包鸡	(159)
一三一、陈皮鸡	(161)
一三二、棒棒鸡	(162)
一三三、鸡米豌豆	(163)
一三四、鸡蒙鲜蘑汤	(164)
一三五、荷花鸡膀	(165)
一三六、赛鸡腿	(167)
一三七、炒菊红	(169)
一三八、炸脆	(170)
一三九、炒鸡腰	(171)
一四〇、黑芝麻鸡肝	(172)

一四一、鸡溜爆肚·····	(173)
一四二、鸡圈肉·····	(174)
一四三、虾茸火夹鸡·····	(175)
一四四、馄饨全鸭·····	(176)
一四五、冰冻水晶全鸭·····	(178)
一四六、双色鸭片·····	(179)
一四七、网油包鹅肝·····	(180)
一四八、糖醋溜蛋酪·····	(182)
一四九、鱼香炒蛋·····	(183)
一五〇、水炒鸡蛋·····	(185)
一五一、韭芽拌蛋皮·····	(186)
一五二、炸芝麻野鸭·····	(186)
一五三、芙蓉鸽松·····	(187)
一五四、兰花鸽蛋·····	(189)
一五五、核桃炒鸽脯·····	(190)
一五六、焗禾花雀·····	(192)

甜 菜 类

一五七、麻糖甜烧白·····	(194)
一五八、拔丝鸡蛋·····	(195)
一五九、炒双泥·····	(196)
一六〇、蜜枣扒山药·····	(197)
一六一、蜜汁橄榄山芋·····	(198)
一六二、麻糖锅炸·····	(199)
一六三、拔丝莲子·····	(200)

- 一六四、夹沙香蕉·····(201)
一六五、芝麻圆子·····(202)

素 菜 类

- 一六六、素肉松·····(203)
一六七、醋溜素黄鱼·····(204)
一六八、溜素明虾·····(206)
一六九、素火腿·····(208)
一七〇、炒素腰花·····(209)
一七一、炒素虾仁·····(210)
一七二、炒素蟹粉·····(211)
一七三、炒素鳝糊·····(212)
一七四、烤麸·····(213)
一七五、炒素什锦·····(214)
一七六、口蘑锅巴汤·····(216)
一七七、生煏草头·····(217)
一七八、黄泥烤笋·····(218)
一七九、煎茄夹·····(219)
一八〇、麻辣笋·····(220)
一八一、干烧四季豆·····(221)

其 他 菜 类

- 一八二、扣三丝·····(222)
一八三、八宝辣酱·····(223)

一八四、虾仁什锦·····	(224)
一八五、蒸三鲜·····	(226)
一八六、四鲜白菜墩·····	(227)
一八七、回酥干丝·····	(229)
一八八、炒豆腐松·····	(230)
一八九、莲蓬豆腐·····	(231)
一九〇、雪花豆腐·····	(232)
一九一、抓铃儿·····	(233)
一九二、炒鲜奶·····	(234)
一九三、冰糖燕窝·····	(235)
一九四、雪塔银耳·····	(236)
一九五、葵花冷盘·····	(237)
一九六、花篮冷盘·····	(239)
一九七、孔雀冷盘·····	(242)

概 述

上海位于祖国大陆海岸中部的长江口，是我国沿海南北航线的中枢和进出口贸易重要港口，也是我国的重要工业基地。在解放前，这里是经济比较发达的商埠，各地人员汇集，对饮食业带来多种要求，各地风味菜馆也相继来沪开业，竞相比较，发展成多种类型的菜馆，有京、广、川、扬、苏、锡、甬、杭、闽、徽、潮、湘，以及上海本地菜等十六个帮别，同时还有各式西菜、西点，使上海菜具有风味比较齐全，品种比较丰富的特点。

由于上海气候较温和，物产丰富，长期以来，劳动人民利用丰富多采的地方资源，烹调制作了各种具有上海本地风味的菜肴，其特点是：汤卤醇厚，浓油赤酱，咸淡适口，保持原味。烹调方法擅长“红烧”、“生煸”和“煨”、“糟”、“炸”、“蒸”等。如“红烧鲰鱼”，巧用火候，突出原味，色泽红亮，卤汁浓厚，肉质肥嫩，负有盛誉。上海本地菜还善于在烹调中加“糟”，把陈年香糟加工复制成糟卤，在烧制中加入，使菜肴糟香扑鼻，鲜味浓郁，如“糟钵头”、“糟猪脚”等，都具有浓厚的江南家乡风味。“煨”菜擅长火工，著名的“肉丝黄豆汤”用生料煨，豆酥汤浓，口味肥厚，别具特色。“生煸”是另一种烹调方法，如“生煸草头”，摘梗留叶，重油烹酒，柔软鲜嫩，蔚成一格。而各地风味的菜肴也逐步适应上海的特点，发生了不同的变革，如有的川菜从重辣转向轻辣，有的锡菜从重甜改为微甜，也有不

少菜馆吸取外地菜之长,经过长期的实践,在取长补短的基础上,改革了烹调方法,达到了品种多样,都别具一格。如苏菜创制的“五味鸡腿”,把甜、酸、咸、辣、香结合在一起;川菜综合了多帮特点,将“椒盐蹄膀”改制为出骨、肥瘦相混;本地的“双色鸭片”采用粤菜“蚝油牛肉”上浆方法,使鸭肉滑嫩爽口,形成了上海菜的独特风味。

建国以后,在毛主席的革命路线指引下,上海市广大饮食业职工,发扬了传统的烹饪技术,推陈出新,又不断创制出许多新品种,如“孔雀冷盘”、“葵花冷盘”等菜品,受到广大群众的欢迎。当前,他们正在刻苦钻研技术,进一步提高菜肴质量,更好地为人民生活服务,为日益发展的旅游事业作出新的贡献。

肉 菜 类

一、冰糖元蹄

原 料

猪蹄膀·····	一只(约重一斤半)
冰糖·····	二两
绍酒·····	一两
酱油·····	一两
精盐·····	二分
葱结·····	一钱
姜片·····	五分

制 法

1. 将猪蹄膀放在清水里,刮洗干净,用刀在内侧软的一面顺长剖开(刀深见大骨),再在大骨的两侧各划一刀,使其摊开,然后,切去四面的肥肉成圆形。

2. 将蹄膀放入开水锅里煮至外皮紧缩(约十分钟左右),捞出,用清水洗净。炒锅内放一只竹筴子,将蹄膀皮朝下放在上面,下清水淹没,再加入绍酒、酱油、精盐、冰糖、葱结、姜片,用旺火烧开,加盖后,端在小火上烧半小时左右,将蹄膀翻身(皮朝上),烧至烂透,再改用旺火烧到汤水如胶汁,泛出油光时,将蹄膀取出,放在汤碗里(皮朝上),拣去葱结、姜片,把卤汁浇在蹄膀上即成。

特 点

此菜色泽红亮，元蹄酥烂，卤汁如胶，味香浓，咸甜适口。

二、走 油 蹄 膀

原 料

猪后蹄膀	一只(约重一斤半)
青菜	一斤
酱油	二两
白糖	三钱
味精	二分
湿淀粉	一两
肉清汤 ^①	二斤
熟猪油	二斤(约耗二两)

制 法

1. 将青菜择洗干净，晾干水，用刀顺长切成条，再改切成二寸长的段。蹄膀放在水里刮洗干净，用刀在蹄膀内侧一面顺长剖开(刀深见大骨)，再在大骨两侧各划一刀，使肉摊开，然后放入汤锅里烧至蹄膀皮已半熟时，捞出，皮朝下，放在漏勺里沥干水。

2. 炒锅置旺火上，放入熟猪油，烧到七、八成熟时，左手持锅盖，右手将盛着蹄膀的漏勺放入油锅里，并迅速将锅盖盖住(以免溅油花)，待炸到蹄膀外皮发脆起孔，呈老黄色时起锅，立即放入凉水里，浸到肉皮起皱纹时捞出(浸的时间不宜太长，否则肉会脱皮)，放入大碗里(皮朝下)，加入酱油(六钱)、白糖(二钱)，上笼用旺火蒸至酥烂(约四十分钟)，取出。