

老上海经典本帮菜

上海老饭店 / 主编

李伯荣 / 撰文



中国旅游出版社

老上海 经典本帮菜

中国旅游出版社

责任编辑：吕大千 孙晓鸥
撰 文：李伯荣
摄 影：杨中俭 耿 旭
装帧设计：孙 雅

图书在版编目 (CIP) 数据

老上海经典本帮菜 / 上海老饭店主编；李伯荣撰文.
— 北京：中国旅游出版社，2011.1
ISBN 978-7-5032-4060-7
I. ①老… II. ①上… ②李… III. ①菜谱—上海市
IV. ①TS972.182.51
中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第213022号

老上海经典本帮菜

出版发行：中国旅游出版社

（北京建国门内大街甲9号 邮政编码 100005）

<http://www.cttp.net.cn>

E-mail: cttp@cmta.gov.cn

版 次：2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷

印 刷：北京今日新雅彩印制版技术有限公司

开 本：889毫米×1194毫米 1/24

印 张：4.5

定 价：39.80元

ISBN 978-7-5032-4060-7

版权所有 侵权必究



目 录

序.....	5	虾子大乌参.....	23	火夹鳊鱼.....	44
前言.....	7	清蒸大闸蟹.....	24	菊花蟹斗.....	45
冷菜类		椒盐膏蟹.....	25	清蒸鲈鱼.....	46
松鹤延年.....	10	扇形甩水.....	26	荷包鲫鱼.....	47
八味围碟.....	10	拆骨鲰鱼头.....	27	糟余蝴蝶鱼.....	48
羊糕.....	12	香炸目鱼.....	28	甲鱼烧肉.....	49
香干马兰.....	13	红油明虾.....	29	松子黄鱼.....	50
红卤目鱼.....	14	春笋鳝糊.....	30	脆皮虾蟹.....	51
白切肉.....	15	蟹粉豆腐.....	31	芙蓉鲍鱼.....	52
葱油萝卜丝.....	16	熘黄青蟹.....	32	青鱼秃肺.....	53
糟鸡.....	17	糟香甩水.....	33	红烧鲍鱼.....	54
醉蟹.....	18	红烧河鳗.....	34	油酱毛蟹.....	55
熏青鱼.....	19	蟹黄排翅.....	35	蟹黄油.....	56
盐水鸭肫.....	20	银鱼炒木犀.....	36	鸡粥鱼翅.....	57
油炆竹笋.....	21	红烧鲰鱼.....	37		
河鲜海味类		脆皮银鱼.....	38	鸡鸭类	
韭黄鱼丝.....	22	腌余暖锅.....	39	兰花凤翼.....	58
		兰花蛤蜊.....	40	芋艿全鸭.....	59
		生煎大龙虾.....	41	清炸鸭肫.....	60
		蟹粉虾仁.....	42	鸡骨酱.....	61
		沙锅大鱼头.....	43		



荠菜鸡片	62
油豆腐线粉鸡	63
酥皮鸭腿	64
葵花鸭	65
纸包虫草鸭	66
八宝鸭	67

肉类

走油蹄膀	68
乳腐扣肉	69
扣三丝	70
八宝辣酱	71
什锦暖锅	72
乳腐卤大烤	73
全家福	74
虾子蹄筋	75
炒圈子	76
糟钵头	77
红烧牛尾	78
竹笋腌鲜	79

红烧羊肉	80
椒盐排骨	81

蔬菜类

三色蔬菜	82
红烧面筋	83
雪菜竹笋	84
枸杞肉丝	85
三鲜黄酱	86
奶油莴笋	87
肉丝拌黄豆	88
莲蓬豆腐	89
生煊草头	90
炒双冬	91

点心类

百子寿桃	92
萝卜丝酥饼	93
菊花酥饼	94

香菇菜包	95
眉毛酥	96
四喜饺	97
蟹壳黄	98
蟹黄烧卖	99
南翔小笼包	100
鸽蛋圆子	101
枣泥酥饼	102
八宝饭	103
金腿小粽	104
生煎馒头	105
虾仁两面黄	106
面筋百叶	107
鸡鸭血汤	108



序

任何一个菜系的形成都离不开三个基础条件：有没有独树一帜的烹饪审美理念，有没有脍炙人口的佳肴，有没有如雷贯耳的名店、名厨。而一个菜系的发展也离不开三个基础条件：有没有发达的餐饮消费市场、有没有兼收并蓄各大门派特色的便利条件、有没有丰富多样的地道原产食材。这些条件在如今的上海其实都已具备，尽管本帮菜没有跻身鲁、扬、川、粤、浙、闽、徽、湘传统八大菜之列，但它可以说是当今中国最具有发展前景的食文化主流代表之一。

本帮菜在形成过程中，借鉴和吸收了其他许多菜系的烹饪技法，它肇始于徽菜，后来又兼受淮扬、苏锡、粤菜、川菜等诸多菜系的影响，直至发展成为具有独特风味特色的一大菜系。如果人们仔细分析这些本帮著名菜式，可以发现本帮菜背后的，实际上是一种海纳百川、吐故纳新的思维方式，这显然不是一种孤立的现象，它与上海特有的海派文化是一脉相承的。

比如本帮名菜油爆虾，这道菜本是一道苏锡帮的船菜，但它传到上海以后，由于餐饮市场激烈的竞争压力，上海师傅在此基础上对它的火功和调味进行了进一步改良，使之更适合上海人的口味，同时在理论上也使河虾之美走上精巧的极致；再比如本帮菜中的糟香味型，所谓糟香本是利用黄酒糟入味，这种做法显然起源于黄酒产地的浙江绍兴。但上

海人制糟与浙江人不同之处在于，浙江人为酒而制糟，上海人为糟而制酒。所以同为黄酒糟，浙江人以提酒为上，酒糟性烈而味苦；而上海人以留糟为上，酒糟性柔而味醇。所以现在市面上几乎所有的香糟卤都是上海产的。再比如本帮名菜八宝鸭本是学习苏州八宝鸡的产物，但如今人们也是只知上海八宝鸭而不知苏州八宝鸡了。本帮菜的传世精品中，真正完全原创于上海的本帮菜其实并不多，仅扣三丝、红烧鮰鱼、糟钵头、腌笃鲜数味而已。但上海厨师善于在学习中借鉴、消化和吸收，进而把这些符合本地人口味特征的菜式最终有机地转化为自己的特色，这种独到的思维方式和处事方式就是所谓的海派特色。

本帮菜对中国烹饪的另一大贡献是，它极大地丰富和完善了中国烹饪技法的火候。在各个帮派的灶台中，以本帮菜的灶台火眼设计最为独特，那是三圈可以任意调节火力大小的同心圆，这种设计其实是与上海厨师对于火候变化的要求分不开的。本帮菜最重要的“内功”就是控制火候，通过食材在不同火候上的不同变化，最终产生出那种“浓油赤酱而不失其味、扒烂脱骨而不失其形”的风味特色。而上海人情有独钟的红烧类菜式，更是要求菜品一定要烧出那种“如胶似漆”的自来芡，不过要使脂肪、酱油、糖这几样东西相融相合，最终生成“韧笃笃”的感觉来，绝不是急火猛攻就



可以做到的。这需要厨师摸透祝融的脾气，熟悉所谓文武之道，要能感知食材在不同火力大小、不同时间长短下的变化程度，这样才称得上所谓的“火候”。这也是上海人不管用什么烹饪技法做菜，一律称之为“烧几只小菜”的道理。

味道是一个城市的文化印记，它不容忘却，难以磨灭。就像本帮菜永远是上海人舌尖上舞姿最美的精灵。记忆，它不应只是脑海中的抚昔追今，它应有具象的沉淀，方能成为不朽之经典。

一种城市的味道，一个菜系的传承、发展就需要店与人的固化，菜因人而兴，菜与人皆因店而强、而名。如同李伯荣大师之于上海老饭店一样，名厨的匠心独运，让本帮佳肴精益求精，推陈出新；而老饭店——上海味道百年传奇的标志，又让大师与名菜香飘全国，蜚声海外，不断迈向继往开来的新高点。

正是因为有着城市文化底蕴的名店、名师间的相得益彰，本帮味道才会沿着上海所特有的审美习惯去设计、改进和创作，成为城市乃至中国食文化最亮丽精致的名片。

李伯荣大师这本书，是他老人家毕生厨艺经验的一个总结。这里的每一个操作步骤实际上都包含着许多厨艺经验。这本书的出版是本帮菜传承的一大幸事，因为至少后来的厨师者可以因为这本书而少走很多不必要的弯路。

不过厨艺本身是科学、艺术和哲学这三者的完美结合。要想把本帮菜做好，最重要的不是这些厨艺绝招本身，而是这些招数背后的兼收并蓄、扬弃并重的“本帮精神”。只有学到了这种精神，本帮菜才能在这些经典菜的基础上继续发扬光大，否则只能永远是这几道经典菜。

谨以此与各位读者共勉。

任德峰

上海老饭店总经理



前言

李伯荣

上海位于低平的长江三角洲，气候温暖，季节分明，依江傍海，河港交叉，密如蛛网，郊区菜田连片，终年常绿。鱼类品种繁多，虾、蟹、鳊、鲢、黄鳝、蛤类长年不断，四季菜蔬丰足，加上浦东和近处的良种禽、畜，这些都为上海地方风味菜提供了极为丰硕、优良的烹饪加工原料。

上海原是一个海边渔村，南宋咸淳初设上海县，隶属松江府。早在明弘治年间（1488~1505），江南华亭宋诩，在《宋氏养身部》一书中即有“全家世居松江，习知松江之味，而未知天下之味竟为何味也”的自序和地方风味菜“蒜烧黄鳝”的记述。上海因其所处地理位置、交通等原因，经数百年的变迁，逐渐成为南北货物的集散地。随着各地商贾的云集，各地的风味帮菜，也渐渐涉足沪上。据《光绪上海县续志》中所述，“饮饌品，本帮而外，若京、苏、徽、宁各帮皆奢靡，今则无帮不备。”当时上海的帮别菜，虽不会像现在所说的十六帮别加西菜、西点那样齐全，但可想而知，为数也已不少。至1843年上海开埠，成为对外通商口岸，经济的空前繁荣，内外各种货物和各地帮菜的进一步齐集，为烹饪提供了更加富足的物质，也为上海地方菜的发展提供了技术、品种等诸多方面的借鉴。上海地方菜，在坚持以本地居民口味为主的前提下，兼收并蓄，吸取各帮的长处，不断丰富和充实自身的品种和烹调方法。

1800年后，人和馆、菜顺馆（现在的上海老饭店）、德兴馆等菜馆的相继开设，表明上海本地菜已初具雏形。一百多年来几经沧桑，经历代前辈厨师的辛勤耕耘，逐渐形成了特色鲜明的上海地方菜种，一批有着百年历史的上海本地菜馆成了名店，涌现出杨和生、王坤兴、陆苟度等一批前辈名师和深受广大消费者喜爱的特色菜肴、名点小吃。

上海地方风味菜，以烹制河鲜、海鲜、禽、畜和时令菜蔬著称，烹调方法有红烧、炸、炒、爆、生煎、生煸、蒸、糟、煨、油焖等；主要味别有咸鲜、咸甜、甜酸、咸辣、甜辣、糟香。菜肴朴实素雅，注重原味，甜咸适宜，浓淡兼长，清醇和美；著名菜肴有糟鸡、白切肉、油爆虾、扇形甩水、红烧河鳗、红烧鲳鱼、青鱼秃肺、炒鸡腰、八宝辣酱、八宝鸭、虾子大乌参、扣三丝、生煸草头、油爆梅蛤、肉丝黄豆等，都具有浓郁的乡土气息，颇受本地居民的喜爱。

在现在供应的许多著名上海地方风味菜肴中，有的是有数百年历史的地方传统菜，如名菜“糟钵头”，在二百多年前已是上海地方名菜。“糟钵头”三字始见于清代嘉庆丙辰（1796）岁贡南汇人杨光辅的《淞南乐府》，“淞南好，风味旧仍谙，羊腩开尊朝戴九，豚蹄登席夜徐三，食品最江南”，杨光辅的原注是，“羊腩向推白煮，戴九创为小炒，近更以糟煮为佳。徐三喜煮梅霜猪脚，近年肆中以钵糟，入以猪



耳、脑、舌及肝、肺、肠、肚等，曰‘槽钵头’，邑人咸称美味”。当然现在供应的“槽钵头”和二百年前的“槽钵头”相比，无论在投料还是用器上，都有较大的改变，如现在的“槽钵头”配料用油豆腐、冬笋片，有的还加细粉，原来用钵头，现在用沙锅等，但其浓醇、鲜肥、芳香的特色依然如故，所以至今仍为广大消费者所称颂。

“扣三丝”是用三份火腿丝、两份笋丝和一份熟鸡脯丝，色泽间隔，以六等分，整齐地排放在扣具中，中间填以肉丝、笋丝，加调味、汤，上笼蒸透后，覆在汤碗中，冲入清澈的高汤，揭去扣具，成品似耸立在碧波中的一座漂亮小山。人们把它称作金山银山堆聚成山、寿比南山、福如东海的吉利菜。是很早以前就出现在沪地民间、喜庆寿筵上的一味传统名菜。也是上海传统菜中融色、香、味、形、质、刀功为一体的典型。

“肉丝黄豆汤”更是直接来自上海县郊民间的“肉炖豆”，不过是稍加改进而已。旧时农村都用柴草灶，农民们用自种的大黄豆，洗净浸胖后，放在煨罐内，加小块咸肉或鲜肉和清水，放入灶膛的煮午饭后的余火中，到进晚饭时取出来，放上葱花或青蒜叶，就是一锅汤浓酥香的美味。

上海地方风味菜，向来有浓油赤酱的美誉，原因是上海地方传统菜肴中，有许多品种，如鸡骨酱、炒鳝糊、炒圈子、红烧鲰鱼、红烧河鳗、青鱼秃肺、炒鸡腰等都用酱油做主要调味，甚至生煸草头，也是有些淡红色的。但同样加酱油的红烧

类品种，因原料本身的质地和成菜要求、投料多少、火候大小、烹制时间长短等的不同，成品也就特色各异，如鸡骨酱。生鸡块经煸炒，加调料、汤烧开至熟，即可勾芡，成品卤汁紧包鸡块、清鲜肉嫩；而红烧河鳗、红烧鲰鱼，加料较重，并需经大中小三种火候、40多分钟的烹制，使鱼体胶质较多地溶于汤汁，靠大、中火烧沸翻滚和小火较长时间地稠煮，不用淀粉勾芡，汤汁自然浓稠如芡，上海饮食业内称之为“自来芡”，成品红润光亮，看似块、段完整、外皮不破，实则已是软烂脱骨，卤汁肥浓，酥香鲜甜。这是能真正体现上海地方风味菜浓油赤酱类品种的代表，也是前辈厨师们智慧的结晶。

青鱼秃肺和炒鸡腰则是另外一种特色。一位报界前辈在某上海地方风味菜馆品尝了这二味名菜后，曾著文称道：“所谓秃肺，其实非肺，而是鱼肝，此物洗净一烹之后，状如黄金，嫩如脑髓，卤汁浓郁芳香，入口未及细品，即已化去，余味在唇、舌、空气中，久久不散。”在叙述炒鸡腰时说：“盘中椭圆形，如小卵石的乳白色颗粒，是许多鸡的腰子，一盘五六十粒，晶莹可爱，温润如玉，每只鸡两粒，一般得三四十只鸡，比《红楼梦》里王熙凤说的‘茄鲈’还费料。鸡腰应当归入‘食疗’一门的，营养价值很高，其味之清隽，更非别类的肴馔可及。”

我国以海参做烹饪原料已有很长的历史，许多古籍上，也有不少有关烹制海参方法的记述，如《随园食单》中的“海参



三法”。许多地方帮菜中，也早已有不少以海参为主料的成名品种，如葱烧海参、蝴蝶海参……上海地方菜馆中，也有用海参的品种，但仅作“炒三鲜”、“白拆炖”（白煮拆骨猪蹄膀）等菜中的配料。20世纪二三十年代，上海十六铺洋行街已是有名的，南北货商行林立的街路，有许多经营海味的商行，进口了大批乌参，一时苦无销路。其中有一商行，以优惠价格，提供大乌参给在近侧的德兴馆，请求制菜销售，由该店烹调大师杨和生负责。经他们无数次的试制研究，采取“涨发”前将乌参放火上烤焦外皮，刮净后进行水发，使发成的乌参通体柔糯；“调料”加用本地产鲜香味特佳的河虾虾子，用母鸡、瘦猪肉等原料，加酱油调取特制的红色高汤“烹调”；乌参入旺油锅，炸去部分水分，使加料烧制易于入味、上芡，再将汤汁用水淀粉勾厚芡，搅入滚热的现熬葱油，使芡卤能较多地粘住乌参，食时能有较多的卤汁和乌参同时入口，使人只感滚烫、糯软、鲜肥、芳香，而无腥味和芡厚之腻感。一经制成供应，果然风味不同凡响，引起轰动，许多食家竞相品尝，继而名闻海内外，至今盛誉不衰。

八宝鸭是荣顺馆的师傅们借鉴兄弟帮菜中“清炖拆骨八宝鸭”，根据本帮菜种的特色，制成丰满气派、酥香味美的又一款上海地方风味名菜，备受食家青睐而至今盛销。

在上海地方风味菜中，用香糟的品种也有不少，如冷菜中的糟鸡、糟肉、糟肚、糟猪脚、糟凤爪、糟豆荚、糟冬笋……

热菜中也有很多用糟的品种，而用糟的方法也较多样。传统菜“烫卷青鱼头、尾加鱼肠”、“沙锅大鱼头”、“氽糟青鱼”、“肉丝黄豆汤”，小吃“糟田螺”等所用糟卤是香糟加清水调溶后，沥去糟渣即成，特点是汤浓香醇；“火夹糟青鱼”和“糟煎青鱼”，是将青鱼段放入香糟中，加黄酒、盐、葱姜腌数小时后，再经清洗，分别加工成菜，特点是糟香味浓而肉质较紧。近年在传统糟类品种基础上开发的“糟炆蝴蝶鱼”和“香糟鱼尾”，因原料经无盐糟腌，成品汤汁清澈，肉质鲜嫩，糟味芳香。

上海小吃也历来以小巧和风味别致著称，如皮薄馅多、一包卤的小笼包，晶莹洁白形如鸽蛋、内含一包凉丝糖卤的鸽蛋圆子，皮层松酥、枣味浓浓的枣泥酥，还有面筋百叶、鸡鸭血汤……

本书编入了上海地方风味中的部分菜肴和小吃品种。在本书的编写和菜肴制作过程中，得到上海老饭店厨师以及点心师的现场协助。同时向曾给过本书帮助的中国旅游出版社吕大千先生，摄影家杨中俭先生，在此一并致谢。

2011.1 编者 于上海

松鹤延年

用料

熟去皮白鸡脯肉300克，黄瓜条约500克，水发香菇200克，鸡蛋清200克，红樱桃2粒，胡萝卜1小段，荷兰芹适量，番茄；盐、味精、砂糖、酱油、花生酱、芝麻油适量。

制法

- (1) 鸡脯肉切成丝，加花生酱（先加适量温开水调溶，加盐、味精调匀）拌匀。
 - (2) 黄瓜去两头，对剖开挖去瓜子，切蓑衣花片，加盐、味精、姜汁、芝麻油拌渍。
 - (3) 香菇洗净、挤干水、下油镬稍加煸翻，加酱油、砂糖、味精、芝麻油制成卤香菇。
 - (4) 鸡蛋清加少许盐、味精调匀，上笼蒸成白蛋糕。
 - (5) 用胡萝卜雕切成蝴蝶形，番茄加工成花形。
- 2 取大圆盘1个用鸡脯丝，从右边盘内侧堆成树干状，并向上向左延生出枝干，将卤香菇批薄，用鸡脯丝包住，把蓑衣黄瓜稍掀扁，排放枝干处作松叶，形成一棵枝繁叶茂的苍松。在松叶下、盘中处，用鸡脯丝堆塑成两只仙鹤身基，片两小块香菇皮，经刀工处理后，分别作仙鹤黑色尾羽，再将白蛋糕修成小柳叶状，切片，自尾端至肩部，摆放上鸟羽，再将剩下的零星白蛋糕切成细粒，堆塑成鹤颈、头，削两小片红樱桃作丹顶，用香菇丝、条作嘴和脚。底部放荷兰芹作花草，放上雕好的蝴蝶番茄花。在松针处，用红樱桃做花状即好。

特点

用料大部分皆可食用，苍松下一对闲暇的鹤伴，寓意幸福长寿，为祝寿筵上的佳品。



八味围碟

用料

酒醉鸭舌125克，鸭舌煮熟后，加黄酒、盐、味精和花椒粉清汤腌醉。油爆河虾125克，河虾剪去须、脚洗净，下油锅爆熟，加黄酒、盐、糖、味精调上味。香菜肚丝125克，取熟白肚厚实部分，去皮切丝，加香菜茎、盐、味精、芝麻油拌匀。酱乳鸽1只，乳鸽拆水洗净，下锅加葱、姜、黄酒、酱油、白糖、八角、桂皮和清水煮稠。拌黄瓜125克，黄瓜洗净去两头，对剖开，去子切条，加盐拌渍后沥去水，加姜蓉、味精和芝麻油拌匀。银芽金菇125克，绿豆芽去头、根丫，与金针菇一起下开水锅烫熟捞起，加盐、味精和葱油拌匀。酸辣甘蓝125克，紫甘蓝洗净，切粗丝，加盐拌匀腌渍，沥水，加糖、醋拌匀，放上生姜丝、干红椒节，熬热花椒油浇上，拌匀。金华火腿125克，取用去皮、脂，熟金华火腿上方。

制法

将八味围碟用的各种已经成熟或拌渍上味的成品原料，根据不同要求加工后，整齐地分别装入八个碟中。

特点

配料多样，荤素搭配恰当，口味各异。



羊 糕

用料

去皮羊后腿肉500克，黄酒500克，酱油500克，砂糖250克，葱结2个（各25克），生姜2块（拍碎，各25克），八角、桂皮适量，水萝卜750克（对剖），红枣100克。

制法

- 1 刮净羊腿皮上的茸毛，羊腿下开水锅，加葱结、姜块各1个，黄酒250克焯透捞起，洗净血沫。
- 2 羊腿皮朝上放锅中，加黄酒、酱油、砂糖和其他作料，再加清水适量烧开，加盖烧至羊腿皮酥肉烂时捞起，皮朝下放盘中，趁热将羊肉撕碎，均匀地铺在皮上揿实。
- 3 捞去汤中各料，稠浓后过滤，趁热浇盘中，冷却后，放冷柜中，用时取所需量，切厚片装盘，上桌配甜面酱蘸食。

特 点

酥香无膻，口味鲜甜。



香干马兰

特 点

芳香鲜甜，脆嫩清凉。

用料

鲜马兰200克，香豆腐干1/2块，熟竹笋15克，火腿末少许，盐、味精、砂糖、芝麻油适量。

制法

马兰洗净，放开水锅中一烫即捞起，放冷开水中漂凉，捞起压干水分切细；豆腐干和竹笋切细粒，放入马兰一起加盐、砂糖、味精、麻油拌匀，装盘后，加上火腿末。



冷菜类

Leng Cai Lei



红卤目鱼

用料

净目鱼脯300克，红腐乳卤、砂糖、味精适量，葱结1个，生姜2片，黄酒20克，芝麻油少许。

制法

目鱼脯剥去筋膜洗净，剖蓑衣花，片成片，下锅加黄酒焯水，倒出沥水，再下锅加红腐乳卤、砂糖、味精、葱姜和清水，烧至卤浓、目鱼上色入味，拣去葱结、姜片，淋入麻油拌匀即可，凉后装盘。

特 点

色泽鲜艳，并有腐乳的特有鲜香味。

白切肉

用料

去皮坐臀肉1块（1000克左右），
葱姜各20克，虾子酱油1小碟。

制法

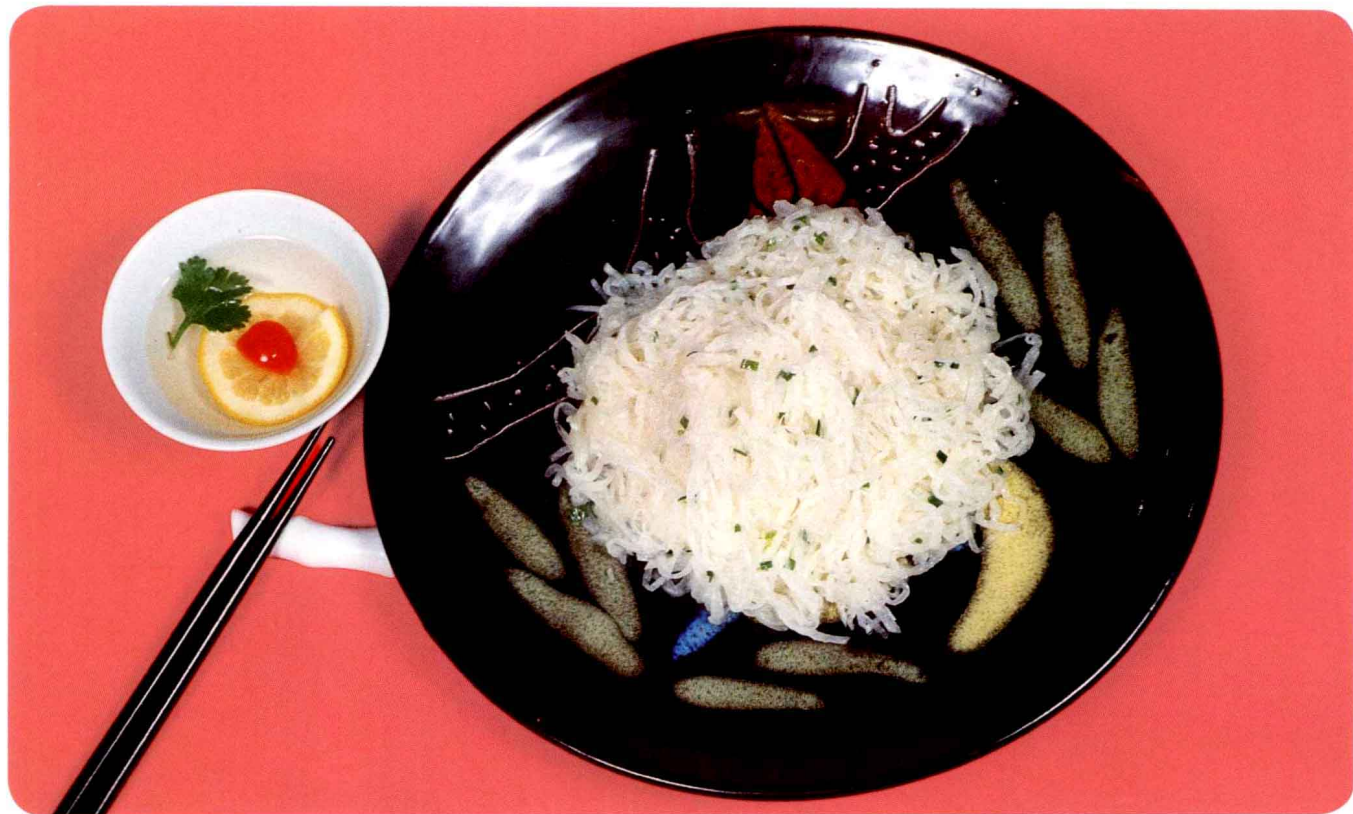
- 1 坐臀肉放汤锅中烧开，撇去浮沫，加葱姜，煮至断生无血捞起，凉后片去油膘（肉上须留一层薄膘）。
- 2 根据需要量，将肉切成数份（每份都应带膘），切片装盘。配虾子酱油蘸食。

特

点

表色洁白，肉嫩鲜香。





葱油萝卜丝

特点

色泽素雅，清脆爽口。

用料

水萝卜750克，盐4克，味精1克，葱花、清油、砂糖适量。

制法

萝卜连皮切成火柴梗粗的丝，加盐拌匀，腌渍适当时间后，挤干水分抖松，加味精和少量砂糖拌匀，葱花放在萝卜丝上成一堆，将清油熬热，浇在葱花上，拌匀即可。