

上海菜又称沪菜、本帮菜、海派菜等，现在是
我国的主要地方风味菜之一。与本地人民生活、经济资源
上海菜的形成及发展除了与当地政治、经济
有关外，还同当地的发展密不可分，逐渐形成自己
和文化的

大众 上海菜 500例



吃遍中国

张恩来 主编

天津科学技术出版社



甜酥嫩



大众上海菜500例

张恩来 主编
天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

大众上海菜 500 例/张恩来主编. —天津:天津科学技术出版社, 2006
(吃遍中国)

ISBN 7-5308-4029-0

I. 大... II. 张... III. 菜谱-上海市 IV. TS972.182.51

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 123550 号

策划编辑:吉 静

责任编辑:陈 雁

版式设计:郭晓鹏

责任印制:王 莹

天津科学技术出版社出版

出版人:胡振泰

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话(022)23332393(发行部) 23332390(市场部) 27217980(邮购部)

网址:www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

天津新华二印刷有限公司印刷

开本 880×1230 1/32 印张 11.5 插页 4 字数 258 000

2006 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

定价:19.80 元

丛书编委会

CHIBIANZHONGGUO

主 编 张恩来

副主编 张明亮

编 委 (以姓氏笔画为序)

刘凤义 刘志刚 郎树义

张 杰 崔晓冬 蒋志进



芙蓉蟹斗 (p162)

绍酒焖肉 (p55)





生烧草鱼豆腐 (p311)



生烧青鱼 (p104)



红糟鸡 (p193)



杨梅肉丸 (p67)



香炸肥肠 (p82)



一品豆腐 (p334)

鸡汁排翅 (p142)





椒盐排骨 (p79)



萝卜丝饼 (p232)



蜜汁塘鱧 (p110)



扇形甩水 (p124)



奶汤鲫鱼 (p268)



上海它似蜜 (p91)



烧焖牛尾 (p89)



盐水鸭 (p41)



五香焖鹌鹑 (p215)



醉蟹 (p28)



干贝莴笋 (p229)

目 录

上海菜概述

上海菜的发展	1
上海菜的流派	2
上海菜的特色	3
上海菜的天时、地利与人和	5

冷 菜 类

白糟肉	8	水晶河虾	26
干切咸肉	8	炆虾	27
白切肉	9	卤灼草虾	27
荤素三丝	11	醉蟹	28
蜜汁小排	11	干贝枸杞头	29
肉松	12	花拥海蜇	30
糟猪舌	13	螺蛳头拌马兰	30
扎蹄	14	上海白斩鸡	31
糟醉猪爪	15	烟熏嫩鸡	33
白肚	15	香露葱油鸡	34
蒜末肥肠	16	美味糟鸡	35
炆腰片	17	盐擦鸡	35
冻羊糕	18	虾油鸡	36
白切羊肉	19	醉鸡	37
糟香海味	20	风鸡	38
烟鲳鱼	21	怪味鸡爪	39
生熏白丝鱼	22	酱味鸭	40
糟香醉河鳗	23	冰冻水晶全鸭	40
酥鲫鱼	23	盐水鸭	41
糟香甩水	24	盐水鸭肫	42
盐水蛭子	25	蛋松	43

金瓜拌海蜇	44	香肠咸黄卷	48
糟毛豆	45	上海素什锦	48
姜汁刀豆	45	桂花闽生果	49
辣油豆腐	46	苹果冻	50
蜜汁萝卜卷	47		

畜 肉 类

桂花肉	52	炸猪排	71
腐乳肉	53	走油蹄膀	72
香糟扣肉	54	金银蹄膀	73
香卤蒲包肉	55	椒盐蹄膀	74
绍酒焖肉	55	秘制大红蹄	75
坛子三味	56	冰糖圆蹄	76
稻草扎肉	57	炒虾腰	77
玉兰扣肉	58	核桃腰	78
太后肉	59	椒盐排骨	79
肉丝烂糊	60	香葱烤大排	80
枸杞肉丝	61	枫泾丁蹄	81
核桃肉卷	61	红烧圈子	82
裹炸异香肉	62	香炸肥肠	82
枇杷肉	63	裹烧牛肉	83
田螺塞肉	64	原笼粉蒸牛肉	84
双色芝麻里脊	65	蒲公英炒牛柳	85
红烧丸子	66	茄汁牛肉豌豆	86
滑溜茄汁肉片	67	干烧牛肉	87
杨梅肉丸	67	香煎牛肉	88
回锅肉夹饼	68	黑椒牛肉	88
咸肉蒸百叶	70	烧焖牛尾	89
芹菜肉松	70	红烧羊肉	90

上海它似蟹	91	烤兔腿	93
芫爆鹿肉丝	92	酒焖狗肉	93

水 产 类

火夹鳊鱼	96	面拖黄鱼	118
锅贴鳊鱼	97	卷筒黄鱼	119
沙咖鳊鱼	98	家常黄鱼	119
蛋煎鳊鱼	99	苔条黄鱼	120
松仁鱼米	100	油炸烤子鱼	121
瓜姜鱼丝	100	合川菊花鱼	122
红烧肚裆	101	糟熘黑鱼片	123
下巴划水	102	扇形甩水	124
青鱼煎糟	103	双耳滑鱼脯	125
生烧青鱼	104	花鲢鱼头烧白菜	126
火夹糟青鱼	105	糟香炒锅大鱼头	126
酱汁青鱼中段	106	葱姜花鲢鱼头	127
烧白桃	106	沙锅大鱼头	128
萝卜醋鱼	107	香酥烤鳗串	129
青鱼秃肺	108	清炒鳝糊	130
烧烩秃肺百叶	109	鳝段烧肉	131
蜜汁塘鳢	110	竹笋鳝糊	131
春笋塘鳢片	111	脆膳	132
狮子戏球	112	椒香鳝段	133
网油清蒸鲢鱼	113	竹笋丝瓜烩鱼片	134
葱油鲢鱼	114	炒糟香鱼丝	135
松江鲈鱼片	114	翡翠鱼米	136
明火煮鲈鱼	115	金盞松米	136
红烧鲢鱼	116	五柳鱼丝	137
白汁鲢鱼	117	墨鱼大烤	138

烙蛤蜊	139
茉莉鱿鱼卷	140
蟹黄鱼翅	141
鸡汁排翅	142
烂鸡鱼翅	143
明珠鲍鱼	144
白雪黄鱼肚	145
细卤明骨	146
干贝冬瓜球	147
虾子大乌参	148
清炒虾仁	149
滑炒虾仁	150
油爆虾	151
葡萄虾	152
虾仁面包	153
黄油虾球	153
生焖大虾	154
凤尾明虾	155
干烧明虾	156

西施虾仁	157
灌汤虾球	157
炒蟹黄油	158
油酱毛蟹	159
爆炒蟹块	160
红袍登殿	161
芙蓉蟹斗	162
菊花对蟹	163
红焖螃蟹	163
油炆河蟹	164
酸辣蟹钳	165
清蒸蟹钳	166
天下第一鲜	167
豉汁文蛤	168
糟田螺	169
油氽鱿鱼	170
冰糖甲鱼	171
清蒸甲鱼	172
白汁甲鱼	173

禽 蛋 类

贵妃鸡	176
上海盐烤鸡	177
生炒仔鸡	178
叉烧鸡	179
油泼全鸡	181
红松嫩鸡	182
茅台蒸鸡	183
鸡骨酱	184

栗子黄焖鸡	184
脆皮糯米鸡	185
逍遥鸡	188
酥皮奶酪鸡片	189
翡翠鸡片	190
柠檬软鸡	191
咖喱鸡块	192
红糟鸡	193

纸封鸡.....	193	香酥鸭.....	205
香芋浦东鸡.....	194	母油船鸭.....	206
蜜桃鸡肉.....	195	板鸭炖春笋.....	208
蒜苗鸡丝.....	196	炒鸭肫.....	209
荠菜鸡片.....	197	掌上明珠.....	210
发菜鸡卷.....	198	肉末皮蛋.....	211
桃仁鸡丁.....	199	腌鲜炖蛋.....	212
腰果鸡丁.....	200	汽锅乳鸽.....	213
五味鸡腿.....	201	石耳炖鸽.....	213
炒时件.....	202	香炸鹌鹑.....	214
八宝鸭.....	203	五香焖鹌鹑.....	215
龙柏香鸭.....	204	冬瓜蒸鹌鹑.....	216

蔬 果 类

干贝鸡汁白菜.....	218	豆豉笋块.....	229
糖藕.....	218	干烧四宝.....	230
炒青豆泥.....	219	油焖冬笋.....	231
鸡油菜心.....	220	佛手冬笋.....	232
双冬菜心.....	221	萝卜丝饼.....	232
生煨草头.....	222	腊味芋艿球.....	234
蟹粉冬瓜盒.....	223	炒素蟹粉.....	235
酱爆茄子.....	223	素炒鳝丝.....	235
海米茄子.....	224	松仁粟米.....	236
乳香四季豆.....	225	糖醋脆花生.....	237
生煨豆荚.....	226	雪菜果仁.....	238
鸡油烩滚龙.....	226	炒双泥.....	239
茄汁芦笋.....	227	冬冬青.....	239
萝卜狮子头.....	228	植物四宝.....	240
干贝莴笋.....	229	冰豆腐塌菜.....	242