

大众菜谱

美味上海菜 600 款

肖桂林 / 主编

原子能出版社

韭黄豆泡

材料

韭黄 200 克，炸豆泡 75 克，葱丝 1 大匙，红萝卜丝 20 克，沙拉油 2 大匙

①料：盐、味精各少许

做法

韭黄切段，豆泡切丝。

油 2 大匙烧热，入葱丝、韭黄炒香，再下豆泡、红萝卜丝炒片刻，以①料调味即可。

■豆泡可改用空心油炸豆腐或豆干代替。





红烧烤麸

材料

冬笋 300 克，烤麸 120 克，红萝卜 80 克，
豆干 70 克，厚香菇 10 克，食用油 6 杯，水
2 杯，酱油 4 大匙，麻油 1 大匙，姜汁 1 大
匙，糖适量

做法

烤麸切 3 厘米×3 厘米×0.5 厘米片，食用油
烧 7 成热，将烤麸炸成金黄色捞起沥油备用。
冬笋去壳切 3 厘米×2 厘米×0.5 厘米片状，红
萝卜去皮亦切同大小片状，香菇泡软去蒂，豆
干每块等切成 4 小块备用。

笋片、红萝卜片、豆干、香菇与水、酱油、麻
油、姜汁、糖同入锅，以中火烧 10 分钟，后入
烤麸，以小火续烧数分钟，待汤汁快收干即成。

盐酥虾

材料

剑虾 500 克

①料：料酒 1 大匙，淀粉 4 大匙

②料：盐半大匙，味精少许

做法

剑虾剪净须足，并挑除汤肠后洗净，加入①料的料酒腌 10 分钟。

倒出腌虾后泌出的水分，再拌入①料的干淀粉，充分拌匀。

放入热油中，大火炸酥捞出，油倒开，虾回锅干炒至外皮干酥时，加入②料调味，拌匀即盛出。





百叶结烧肉

材料

猪腿肉 120 克(约 3 两)，沙拉油 1 大匙半

①料：百叶结 60 克，海带结 90 结，红萝卜 50 克

②料：姜 3 片，葱(3 公分长)4 段，蒜头(拍碎)3 粒

③料：水 3 杯，酱油 3 大匙，糖 1 小匙，酒 1 大匙

做法

猪腿肉切块，红萝卜切滚刀块备用。

油烧热，下②料爆香，入腿肉略炒，再加①料同炒，随入③料大火煮开改小火焖煮 40 分钟即可。



目 录

一、烧炒类

香菇银杏	(1)	翡翠鸡丝	(11)
白烧素鸡	(1)	炒鸡丁	(11)
三鲜鱼肚	(2)	小煎鸡米	(12)
白汁排翅	(3)	炒鳝糊	(12)
鸡茸鱼翅	(3)	炒虾仁	(13)
贵妃鸡翅	(4)	炒蟹粉	(14)
鸡茸蹄筋	(5)	松仁鱼米	(14)
红烧甲鱼	(5)	茄汁鱼片	(15)
咖喱鸡块	(6)	合川鱼片	(15)
三丝黄雀	(6)	三鲜海参	(16)
盒子冬菇	(7)	鱼香肉丝	(17)
五丁蛋饺	(8)	咕老肉	(17)
腐乳大烤	(9)	花生肉丁	(18)
罗汉菜	(9)	彩色里脊丝	(19)
银芽鸡丝	(10)	干炒牛肉丝	(19)
荷花鸡片	(10)	芹黄牛肉丝	(20)



大 众 菜 谱

炒素肠	(20)	金镶豆腐	(33)
枸杞竹笋	(21)	菌油豆腐	(34)
香椿竹笋	(21)	锅烧豆腐	(34)
油焖春笋	(22)	荸荠炒冬菇	(35)
荠菜冬笋	(22)	油爆三圆	(35)
虾子冬笋	(23)	瓜片腰花	(36)
雪菜冬笋	(23)	青椒炒面筋	(36)
佛手冬笋	(24)	滑熘黄菜	(37)
炒香菇	(24)	炒万年青	(37)
炒双冬	(25)	松肥涨蛋	(38)
香菇面筋	(25)	生煨豆苗	(38)
冬菇塌菜	(26)	生煨菜心	(39)
茄汁芦笋	(26)	鱼香菜苔	(39)
芦笋烩鲜蘑	(27)	三丝南菜	(40)
菜心肉圆	(27)	炒豆腐衣	(40)
蚂蚁上树	(28)	炒豆腐松	(41)
油焖蹄子	(28)	糖醋木耳	(41)
麻辣春笋	(29)	油爆五丁	(42)
鲜蘑豆瓣	(29)	雪菜鞭笋	(42)
滚龙丝瓜	(30)	橄榄鞭笋	(43)
丝瓜面筋	(30)	三丝苋菜	(43)
橄榄蘑菇	(31)	糖醋菱肉	(44)
双菇芋艿	(31)	三色菱肉	(44)
京菜茭白	(32)	雪菜素虾仁	(45)
油焖腐竹	(32)	榄仁炒苋菜	(45)



二、鱼肉海鲜类

- | | | | |
|----------------|------|--------------|------|
| 银湖蒸虾 | (47) | 梅菜蒸鲈鱼 | (58) |
| 龙井虾仁 | (47) | 芫爆蛤仁 | (58) |
| 香肥带鱼 | (48) | 羊肉汤炖蛤仁 | (59) |
| 麻婆海鲜豆腐 | (48) | 粉蒸鳗鱼 | (59) |
| 干贝金钩清汤什菜 | (49) | 海鲜煮干丝 | (60) |
| 芽菇煮蚬肉 | (49) | 豆瓣鳝糊 | (60) |
| 翠塘春色 | (50) | 雪菜蒸鲫鱼 | (60) |
| 花生香梗脆银鱼 | (50) | 杞子醉虾 | (61) |
| 过桥鲈鱼 | (50) | 鸡火鳖汤 | (61) |
| 香炸银鳕鱼 | (51) | 花蟹炒年糕 | (62) |
| 水浸鳊鱼 | (51) | 黄焖鳝筒 | (62) |
| 糖醋鲈鱼 | (52) | 竹笋糟鱼汤 | (63) |
| 蚬肉炒韭菜花 | (52) | 瓜酱鲈鱼 | (63) |
| 蒜苗炒鱿鱼 | (53) | 冰糖甲鱼 | (64) |
| 银鱼干蒸芋丝 | (53) | 面拖河蟹 | (64) |
| 蒜香鱼茸蒸豆腐 | (53) | 红烧塘鲤鱼 | (65) |
| 腐皮黄鱼卷 | (54) | 咸蛋黄炒肉蟹 | (65) |
| 滑炒甲鱼 | (54) | 小黄鱼烩豆腐 | (65) |
| 粉皮沙锅鱼头 | (55) | 锅烧河鳗 | (66) |
| 鱼香虾腰 | (55) | 糖醋熘黄鱼 | (66) |
| 千张咸肉蒸黄鳝 | (56) | 生炒蝴蝶片 | (67) |
| 萝卜丝带鱼 | (56) | 目鱼炒肉丝 | (67) |
| 丝瓜炒小鲜 | (57) | 鳝段烧肉 | (68) |
| 河虾炒青瓜 | (57) | 锦绣蚕豆仁 | (68) |



南洋奶油虾	(69)	雪菜肉末四季豆	(78)
葱熘鲫鱼	(69)	金钱煎牛排	(79)
虾子竹笋	(70)	咸肉番茄豆腐	(79)
南乳汁虾	(70)	芋艿排骨煲	(80)
香蕉海鲜卷	(71)	桂花肉	(80)
津丝沙爹肥牛片	(71)	姜葱爆猪肝	(81)
云腿护国菜	(72)	竹笋腌笃鲜	(81)
古法黑草羊	(72)	田螺塞肉	(82)
鲜淮山枸杞肚片	(73)	辣酱肉末烧海带	(82)
桂林陈皮蒸牛肉	(73)	玉米笋烧腊肉	(82)
香干菜脯肉粒	(73)	沙拉排条	(83)
马蹄粟米煎肉饼	(74)	金银蛋叉烧	(83)
血糯米扣肉	(74)	韭菜炒螺肉	(84)
油豆腐豆芽炒肉松	(75)	竹笋焖肉	(84)
蒜香排骨	(75)	香酥炸藕饼	(84)
米酒腰花浸鱼头	(76)	咸肉芹菜炒干丝	(85)
竹笋烩牛骨髓	(76)	南乳汁肉	(85)
花雕焖肉	(77)	菜心狮子头	(86)
火腿丝雪菜蚕豆	(77)	芋艿百叶包肉	(86)
家常粉丝煲	(77)	油豆腐塞肉	(87)
咸肉炒毛豆腐尖	(78)		

三、蒸炸类

口蘑锅巴	(88)	炸响铃	(89)
香酥冬瓜	(89)	炸熘荔枝肉	(90)



糖醋排骨	(90)	虎皮鸽蛋	(98)
醋熘鳊鱼	(91)	酥炸鲜蘑菇	(98)
香酥蛋饺	(92)	琥珀榄仁	(99)
酥炸鱼卷	(93)	榄仁响铃	(99)
炸素虾球	(93)	茴香菜春卷	(100)
脆皮烧鸡	(94)	三丝发菜	(101)
芝麻鱼排	(94)	绿叶口蘑	(101)
香酥八块	(95)	清炖冬菇汤	(102)
糯米藕夹	(96)	粉蒸烤麸	(102)
桃仁土司	(96)	粉蒸素鸡	(103)
脆皮菜包	(97)	白汁竹荪	(103)

四、禽蛋豆类

香菇竹笋焖乳鸽	(105)	鱼香鸡片	(111)
沙姜盐拌鸡肾	(106)	风味鸡粥	(112)
鸡茸酿茄子	(106)	京葱蒜苗鸡血	(112)
扁尖咸腿老鸭沙锅	(106)	毛豆煨童子鸡	(113)
尖椒笋炒肫肝	(107)	馄饨鸡	(113)
鲜淮山炒鸡片	(108)	滋补乌骨鸡	(114)
芋艿鸡骨酱	(108)	日式蒸水蛋	(114)
黄瓜粉皮拌鸡丝	(109)	干贝咸蛋黄豆腐	(114)
红松嫩鸡	(109)	冻豆腐塌菜	(115)
虎皮凤爪煲	(110)	臭豆腐腐皮卷	(115)
雪里蕻煎蛋饼	(110)	植物添银花	(116)
豉油皇烙鸡肫	(111)	太极芋泥	(116)



拌水芹香	(117)	油焖春笋	(119)
尖椒炒茄子	(117)	蒜茸蒸茄子	(119)
鱼香素斋	(118)	椒盐脆地瓜	(120)
椒盐豆腐	(118)	炒雪菜冬笋	(120)
双蛋浸时蔬	(119)		

五、甜菜酒羹类

八宝莲心	(121)	四色冻	(129)
地栗糕	(121)	杏仁奶冻	(129)
桂花核桃仁	(122)	樱桃奶冻	(130)
枇杷银耳汤	(122)	蜂蜜奶冻	(130)
西米栗子羹	(123)	葡萄奶冻	(130)
杏仁炖雪耳	(123)	香蕉奶冻	(131)
双菇川荪	(124)	咖啡奶油冻	(131)
三丝紫菜汤	(124)	巧克力奶冻	(132)
细卤豌豆	(125)	核桃羹	(132)
火腿干丝	(125)	枣泥羹	(132)
文丝豆腐	(126)	澄沙羹	(133)
珍珠花菜	(126)	桂花栗子羹	(133)
草莓冻	(127)	山楂橘子羹	(134)
山楂冻	(127)	百果糯米羹	(134)
番茄冻	(127)	糯米葡萄羹	(135)
果汁冻	(128)	桂花莲子羹	(135)
奶油冻	(128)	花生赤豆羹	(135)
枣泥冻	(128)	杏仁糖	(136)



花生糖	(137)	脆松糖	(146)
桂花核桃糖	(137)	油渣糖	(147)
芝麻糖片	(138)	花生酥糖	(148)
酥心脆糖	(139)	奶油花生糖	(149)
胡桃仁糖	(139)	薄荷糖	(149)
花生酱软糖	(140)	高粱饴	(150)
碎花生米软糖	(140)	山楂软糖	(150)
止咳梨膏糖	(141)	白薯软糖	(151)
消食茶膏糖	(142)	糯米糖	(151)
花生粘	(142)	豆酥糖	(152)
花生酥	(143)	芝麻酥糖	(153)
可可花生	(143)	柠檬焦糖	(153)
怪味花生	(144)	番茄糖	(154)
琥珀花生	(144)	金橘糖	(154)
甜酥花生	(145)	牛皮糖	(155)
五香花生米	(146)	果皮糖	(156)
棒棒糖	(146)		

六、冷盘类

香菜干丝	(157)	醉枣	(160)
斋香素烧鹅	(157)	桂花芋艿	(160)
酸辣菜	(158)	酱牛肉	(160)
香麻蒿菜	(158)	目鱼大烤	(161)
拌双笋	(159)	四喜烤麸	(161)
盐焗鸡	(159)	绍式醉鸡	(162)



熏鱼	(162)	桃仁茴香菜	(172)
拌腰片	(163)	荷兰芹银耳	(172)
上海酱鸭	(163)	素豆卷	(173)
葱油海蜇头	(164)	香拌马兰头	(173)
白切口条	(164)	拌文武笋	(174)
麻辣肚丝	(165)	麻酱粉皮	(174)
香糟带鱼	(165)	棒棒粉皮	(175)
蒜泥白肉	(165)	酱拌麻腐	(175)
五香烤麸	(166)	拌豆苗松	(176)
素火腿	(166)	扁尖炆毛豆	(176)
素白鸡	(167)	糖醋胡萝卜	(177)
素烧鸭	(167)	糖醋嫩藕	(177)
素肉松	(168)	白玉鞭笋	(177)
盐水白肚	(168)	酱汁桃肉	(178)
素熏鱼	(169)	白露蛭子	(178)
素色拉	(169)	红油茭白	(179)
陈皮兰花豆腐干	(170)	炆冬笋	(179)
油浸蘑菇	(171)	穿衣花生	(180)
美味双耳	(171)	盐水腐竹	(180)
芝麻贡菜	(171)		

七、小吃类

白糖莲心粥	(182)	肉骨头粥	(183)
百合糯米粥	(182)	桂花糖粥	(184)
绿豆粥	(183)	羊肉粥	(184)



腊八粥	(185)	葱油饼	(199)
核桃仁粥	(185)	鸡蛋饼包油条	(199)
栗子粥	(186)	黄桥烧饼	(200)
面筋百叶	(186)	蟹壳黄	(201)
咖喱牛肉汤	(187)	酒酿饼	(202)
牛百叶汤	(187)	麻酱饼	(202)
鱼丸汤	(188)	梅花糕	(203)
八珍羹	(188)	海棠糕	(204)
桂花赤豆汤	(189)	鲜肉月饼	(205)
五香茶叶蛋	(189)	生煎馒头	(206)
酒酿圆子	(190)	水煎牛肉包	(206)
桂花糖油山芋	(191)	牛奶面衣饼	(207)
桂花糖芋艿	(191)	油煎南瓜饼	(208)
桂花糖藕	(192)	山芋金钱饼	(208)
核桃酪	(192)	肉丝炒饼	(209)
杏仁豆腐	(193)	肉丝炒面两面黄	(209)
橘肉圆子	(193)	炒螺丝面	(210)
赤豆茸冻	(194)	肉丝炒年糕	(210)
什锦水果羹	(194)	豆沙炒年糕	(211)
西瓜冻	(195)	炒八宝饭	(211)
西米银耳羹	(195)	香糟田螺	(212)
油氽馒头	(196)	桂花栗子酥	(212)
猪油夹沙球	(196)	炒双泥	(213)
麻糖锅炸	(197)	三虾面	(213)
麻蓉炸糕	(197)	开洋葱油面	(214)
火腿肉茸锅炸	(198)	菜烩面	(215)



芝麻酱拌面	(215)	水晶蛋糕	(231)
白切羊肉面	(216)	玫瑰蜂糖糕	(231)
蒸拌冷面	(217)	马拉糕	(232)
肉丝汤面	(217)	黄松糕	(232)
鸡丝伊府面	(218)	玫瑰赤豆糕	(233)
荠菜肉馄饨	(219)	定胜糕	(233)
虾肉绉纱馄饨	(219)	寿桃	(234)
无锡鲜肉馄饨	(220)	猪油松糕	(234)
鲜肉汤团	(220)	猪油百果松糕	(235)
芝麻汤团	(221)	桂花糖年糕	(236)
擂沙圆	(221)	枣泥猪油拉糕	(236)
鸽蛋圆子	(222)	百果蜜糕	(237)
鲜肉粽子	(223)	薄荷糕	(237)
猪油夹沙粽	(223)	豆沙方糕	(238)
蟹粉小笼	(224)	乌梅糕	(238)
鲜肉小笼	(225)	藕丝糕	(239)
猪油豆沙包	(225)	扁豆糕	(239)
水晶包	(226)	绿豆糕	(240)
三丁包	(226)	百合糕	(240)
素菜包	(226)	太白拉糕	(241)
干菜包	(227)	细沙条头糕	(241)
猪油开花包	(228)	重阳糕	(242)
葱油花卷	(228)	芝麻凉团	(243)
糯米烧卖	(229)	炒肉团	(243)
翡翠烧卖	(230)	粢毛团	(244)
千层油糕	(230)	冷麻团	(244)



双酿团	(245)	西米嫩糕	(248)
南瓜团子	(246)	豆沙晶饼	(248)
桂花甜酒酿	(246)	鲜肉澄粉饺	(249)
蜜枣排山药	(247)	酿枇杷	(249)
山药糕	(247)	马蹄糕	(250)

八、著名菜谱

七星鱼丸汤	(251)	贵妃鸡	(262)
红糟鸡	(252)	干煸牛肉丝	(262)
闽生果	(252)	脆皮鳊鱼	(263)
白斩鸡	(253)	盐水鸭	(263)
美味鸡粥	(253)	涮羊肉火锅	(264)
发财鸡卷	(254)	炖牛尾	(265)
虾仁鸡茸饺	(254)	金银蹄鸡	(265)
鸳鸯凤蛤	(255)	沙地鲫鱼	(266)
桃仁鸡丁	(255)	火腿炖鞭笋	(266)
荷花鸡片	(256)	杨梅圆子	(267)
亨利猪排	(256)	掌上明珠	(267)
司盖阿盖	(257)	石耳炖鸽	(268)
蛋煎鳊鱼	(258)	新风鳗鲞	(268)
天下第一菜	(258)	苔菜拖黄鱼	(269)
黄泥煨鸡	(259)	墨鱼大烤	(269)
瓜姜鱼丝	(260)	特别黄鱼羹	(270)
扇形划水	(260)	盐水蛭子	(271)
莲蓬豆腐	(261)	桂花糖芋艿	(271)



大 众 菜 谱

- | | | | |
|---------------|-------|----------------|-------|
| 炒肉团 | (272) | 狗肉火锅 | (288) |
| 太白拉糕 | (272) | 烤狗肉串 | (288) |
| 火眼金睛 | (273) | 发丝牛百叶 | (289) |
| 鱼米之乡 | (274) | 锦绣龙虾 | (289) |
| 佛手冬笋 | (275) | 三丝鱼面 | (290) |
| 炒蟹粉 | (275) | 沙茶炒鸡丝 | (291) |
| 海参排翅 | (276) | 干炸虾枣 | (291) |
| 玫瑰猪油赤豆糕 | (276) | 鸳鸯蟹 | (292) |
| 定胜糕 | (277) | 东坡肉 | (293) |
| 寿桃 | (277) | 西湖醋鱼 | (293) |
| 芝麻凉团 | (278) | 西湖莼菜汤(一) | (294) |
| 香露葱油鸡 | (278) | 西湖莼菜汤(二) | (294) |
| 龙虎斗 | (279) | 龙井虾仁 | (295) |
| 海狗鱼炖鸡脚 | (279) | 菊花对蟹 | (295) |
| 焗酿禾花雀 | (280) | 蟹黄鲜贝 | (296) |
| 古老肉 | (281) | 阳澄赤壁 | (296) |
| 冬瓜盅 | (282) | 松鼠鳊鱼 | (297) |
| 葱油鲩鱼 | (283) | 荣华鸡腿 | (298) |
| 脆皮锅渣 | (283) | 龙串凤四宝 | (299) |
| 锅烧河鳗 | (284) | 细卤明骨 | (300) |
| 溜鱼焙面 | (284) | 全家福 | (300) |
| 铁锅蛋 | (285) | 竹笋鳝糊 | (301) |
| 核桃腰 | (285) | 沙锅大鱼头 | (301) |
| 洛阳燕菜 | (286) | 糟猪爪 | (302) |
| 东安子鸡 | (287) | 干烧鲫鱼 | (303) |
| 腊味合蒸 | (287) | 一品鱼圆汤 | (303) |