

上海 风味小吃

李建华 编



吉林科学技术出版社

上海风味小吃

李建华 编写

JM116/29

吉林科学技术出版社

上海风味小吃

李建华 编写

吉林科学技术出版社出版 吉林省新华书店发行
长春市聋哑学校印刷厂印刷

787×1092毫米32开本 2.75印张 56,000字

1987年2月第1版 1987年2月第1次印刷

印数：1—9785册

统一书号：17376·13 定价：0.90元

ISBN 7-5384-0006-0/TS·4

前 言

上海很早以来就是闻名于世界的商埠和港口，是我国海陆交通的枢纽和最大的综合性的工业基地。由于它独具的地理历史条件，全国各地的许多烹调名师和名小吃都汇集于此，冶各地各帮小吃于一炉，形成了自己独特的风味——上海风味小吃。

来上海的中外人士，在品尝过上海风味小吃后，莫不赞叹不已。工作在外地的上海人，也都吃家乡的——上海风味小吃，以饱口福，以慰对家乡——上海的眷恋之情。其他城市的饮食店和居民，也把上海风味小吃移植到本店或家中，使生意更加兴隆，饮食花色品种更加丰富多采。为此，我们组织出版了这本小册子。

书中共介绍了五类99种上海风味小吃，可供中小饭店、小吃部和城乡家庭使用参考。

1986年3月

目 录

一、蒸 食 类

- | | | | |
|------------|--------|-------------|--------|
| 1. 南翔小笼馒头… | (1) | 16. 咖喱花卷… | (13) |
| 2. 小笼馒头… | (2) | 17. 鲜肉糯米烧麦… | (14) |
| 3. 荠菜猪油甜小笼 | | 18. 凤尾烧麦… | (15) |
| …………… | (3) | 19. 鳝丝蒸拌冷面… | (16) |
| 4. 素蟹粉小笼… | (3) | 20. 绿豆芽蒸拌冷面 | (17) |
| 5. 无锡鲜肉小笼… | (4) | 21. 粢饭包油条… | (17) |
| 6. 汤包… | (5) | 22. 双酿团… | (18) |
| 7. 鲜肉包… | (6) | 23. 青团… | (19) |
| 8. 叉烧包… | (7) | 24. 桂花糖年糕… | (19) |
| 9. 重油菜菜包… | (8) | 25. 细沙条头糕… | (20) |
| 10. 三丁包… | (8) | 26. 定胜糕… | (21) |
| 11. 素肉包… | (9) | 27. 薄荷糕… | (21) |
| 12. 豆沙包… | (10) | 28. 重阳糕… | (22) |
| 13. 水晶包… | (11) | 29. 枣泥糕… | (23) |
| 14. 猪油百果包… | (12) | 30. 松糕… | (23) |
| 15. 牛奶开花包… | (13) | 31. 八宝饭… | (24) |

二、煮 食 类

- | | | | |
|-----------|--------|-----------|--------|
| 1. 鲜肉粽… | (26) | 3. 鲜肉汤团… | (28) |
| 2. 猪油夹沙粽… | (27) | 4. 黑洋酥汤团… | (28) |

- | | |
|---------------------|----------------------|
| 5. 酒酿枣泥圆子… (29) | 14. 菜肉馄饨…………… (37) |
| 6. 酒酿圆子…………… (30) | 15. 肉丝汤面…………… (37) |
| 7. 鸽蛋圆子…………… (31) | 16. 刀鱼面…………… (38) |
| 8. 擂沙圆子…………… (32) | 17. 三虾面…………… (39) |
| 9. 三鲜碧子团……… (33) | 18. 开洋葱油拌面… (39) |
| 10. 糖藕…………… (34) | 19. 雪菜肉丝煨面… (40) |
| 11. 鲜肉水饺……… (34) | 20. 五香羊肉面……… (41) |
| 12. 韭菜水饺……… (35) | 21. 红烧焖肉面……… (42) |
| 13. 鲜肉绉纱馄饨 (36) | |

三、炸 食 类

- | | |
|---------------------|----------------------|
| 1. 苏式麻球…………… (43) | 9. 肉丝春卷…………… (49) |
| 2. 广式麻球…………… (44) | 10. 细沙春卷…………… (50) |
| 3. 油炸豆沙圆子… (44) | 11. 油余馒头…………… (51) |
| 4. 粢饭糕…………… (45) | 12. 鲜肉猫耳朵……… (52) |
| 5. 开口笑…………… (46) | 13. 豆沙猫耳朵……… (52) |
| 6. 脆麻花…………… (47) | 14. 脆饼…………… (53) |
| 7. 油墩子…………… (47) | 15. 豆沙锅饼…………… (53) |
| 8. 鲜肉油墩子……… (48) | 16. 韭菜锅饼…………… (54) |

四、煎 烙 类

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 1. 蟹粉两面黄……… (56) | 5. 牛肉水煎包……… (59) |
| 2. 虾仁两面黄……… (57) | 6. 鲜肉锅贴…………… (60) |
| 3. 什锦两面黄……… (58) | 7. 葱油饼…………… (61) |
| 4. 油煎馄饨…………… (58) | 8. 重油炒面…………… (61) |

9. 生煎馒头…… (62) 11. 薄饼卷油条…… (63)
 10. 酒酿饼 …… (63) 12. 蟹壳黄…… (64)

五、其 他 类

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 1. 咖喱牛肉汤…… (66) | 11. 什锦蛋炒饭…… (73) |
| 2. 咖喱牛百叶汤… (66) | 12. 叉烧蛋炒饭…… (74) |
| 3. 油豆腐线粉汤… (67) | 13. 红烧肉猪油菜饭 (75) |
| 4. 鸡鸭血汤……… (68) | 14. 咸肉菜饭……… (76) |
| 5. 豆腐花……… (69) | 15. 黄芽菜肉丝炒 |
| 6. 咸豆浆……… (70) | 年糕……… (77) |
| 7. 糖芋芳……… (70) | 16. 虾仁汤年糕…… (78) |
| 8. 鸡粥……… (71) | 17. 杏仁豆腐……… (78) |
| 9. 小绍兴鸡粥…… (72) | 18. 水晶菠萝桔子糕 (79) |
| 10. 桂花双色糖粥… (72) | 19. 西瓜冻……… (80) |

一、蒸食类

1. 南翔小笼馒头

原料 精粉500克（1斤），猪夹心肉500克（1斤），肉皮冻20克（4两）。

调料 酱油15克（3钱），精盐15克（3钱），白糖20克（4钱），味精25克（5钱），麻油15克（3钱），葱姜末10克（2钱）。

制法

①制馅 将猪夹心肉切成手指条，放入绞肉机中绞成肉末。加入酱油、精盐、白糖、味精、葱姜末，顺一个方向搅拌透。然后加水125克（2.5两）搅拌（分3次加入）。拌至水肉融和成糊状起粘性，加入肉皮冻和麻油拌和，即成肉馅。

②制皮 面粉加水225克和匀揉透。将少许花生油搽在案板上，待面团柔滑不粘手时，搓成圆长条，摘成80只坯子，擀成圆形皮子（四周薄中间厚）每只包入肉馅10克（2钱），沿边捏成花纹15条并收拢口。

③蒸熟 取小笼屉，在笼垫上刷上少许油，放上小笼馒头蒸10分钟。待馒头内部鼓气，皮呈玉色半透明、底部不粘手时，即可取食。

特点 馒头小巧，花纹清晰，皮薄馅多，卤重味鲜。

注意点 冷水和面且不用发酵面团。食时如拌以香醋、

姜丝，则口味更鲜美。

2. 小笼馒头

原料 精粉500克（1斤），猪前夹心肉500克（1斤）肉皮冻300克（6两），鲜酵母5克（1钱）。

调料 酱油20克（4钱），盐20克（4钱），黄酒10克（2钱），味精20克（4钱），胡椒粉4克（0.8钱），葱姜末10克（2钱），麻油15克（3钱）。

制法

①制馅 将猪夹心肉切成手指条，放入绞肉机中绞成肉末，加入酱油、精盐、黄酒、味精、胡椒粉、葱姜末，顺一个方向拌透。然后加水125克（2.5两）搅拌（分3次加入）。拌至起粘性时，加入肉皮冻和麻油拌匀，即成肉馅。

②包馅 面粉放在案板上，鲜酵母用1两温水捏散调开，倒入面粉中再加水150克（3两）拌匀揉透至面团不粘手时，盖上布，静置2小时，让其发成嫩酵面团，再揉和搓条，摘成60只坯子，擀成圆形皮子，包入馅3钱，捏拢收口（中间留一小口）

③蒸熟 取小笼屉，笼垫上刷上油，放入小笼馒头，用旺火足气蒸10分钟，待卤汁漫出与洞口相平时，即可取出食用。

特点 皮薄，馅大，卤多。

注意点

①如酵母面太老，可适当加一些水面。

②皮子要薄而圆，保证成品美观。

③不能蒸过头，一般为馒头胀鼓鼓，卤汁有溢出之势，

出笼后温度下降，馒头皮收缩，卤汁就会全部包住。如蒸过头，皮子不收缩，卤汁会收干，将会穿底流卤。

3. 荠菜猪油甜小笼

原料 精粉500克（1斤），荠菜400克（8两），猪板油250克（0.5斤）鲜酵母5克（1钱）。

调料 白糖125克（2.5两），精盐15克（3钱），味精20克（4钱）。

制法

①制馅 将荠菜摘去老叶，洗净后放入沸水锅内烫一下取出。用冷水漂冷，捞出沥干水分，切成末。将板油斩成细小的末，与荠菜和在一起，加入白糖、精盐、味精拌匀，即成馅心。

②包馅 将面粉放在案板上，鲜酵母用50克（1两）温水捏散调开，倒入面粉中，再加入150克（3两）水拌匀揉透，至面团不粘手时盖上布。静置2小时，让其发成嫩酵面团，再揉和搓成条，摘成60只坯子。擀成圆形皮子，包入馅心，捏拢收口。

③蒸熟 取小笼屉，将笼垫刷上少许油，放上小笼包，用旺火足气蒸10分钟即成。

特点 皮薄，馅大，香甜。

4. 素蟹粉小笼

原料 精粉500克（1斤），土豆泥400克（8两），胡萝卜200克（4两），熟笋丝50克（1两），冬菇丝50克

(1两)。

调料 精盐18克(3.5钱)，白糖15克(3钱)，米醋15克(3钱)，黄酒10克(2钱)，味精20克(4钱)，葱姜末各15克(3钱)，熟花生油100克(2两)。

制法

①制馅 把土豆泥、胡萝卜泥、熟笋丝、冬菇丝放在一起搅拌均匀。炒锅烧热，放入花生油将土豆泥等入锅炒几下。加入白糖、精盐、味精炒匀。然后烹入黄酒、米醋、姜末，搅拌均匀，即成馅心。

②包馅 把面粉放在案板上，鲜酵母用50克(1两)温水调开，倾入面粉中。加入150(3两)水拌匀揉透，至面团不粘手时，盖上布，静置2小时，让其发成嫩酵面团。再揉和搓成条，摘成40只坯子，擀成圆形皮子，包入馅心，捏拢收口。

③蒸熟 取小笼屉，将笼屉刷些油，放入小笼包，用旺火足气蒸10分钟即成。

特点 有蟹味。

5. 无锡鲜肉小笼

原料 精粉500克(1斤)，猪前夹心肉500克(1斤)，肉皮冻400克(8两)，鲜酵母5克(1钱)。

调料 白糖100克(2两)，酱油20克(4钱)，黄酒10克(2钱)，味精20克(4钱)，葱姜末10克(2钱)。

制法

①制馅 将夹心肉切成手指条，放入绞肉机绞成肉末。加入白糖、精盐、黄酒、酱油、味精、葱姜末顺一个方向拌匀。再加入肉皮冻用劲搅拌起粘性，即成馅心。

②制坯 鲜酵母用25克(5钱)温水调开，倒入250克(0.5斤)面粉中。再加入100克(2两)温水拌匀，揉至面团光滑不粘手时，用布盖好，静置2小时。另外用250克(0.5斤)面粉加115克(2.3两)水揉和成水面。然后将酵面和水面拌匀揉透，搓成条，摘成60只坯子。揪扁，擀成中间厚四边薄的圆形皮子。放入馅心20克(4钱)，沿边捏成花纹包，即成生坯。

③蒸熟 取小笼屉，将笼垫刷上油，放入小笼馒头，用旺火足气蒸12分钟即成。

特点 皮薄，卤多，味甜。

6. 汤 包

原料 精粉500克(1斤)，猪前夹心肉500克(1斤)，肉皮冻500克(1斤)，鸡蛋3个，鲜酵母5克(1钱)。

调料 酱油25克(5钱)，精盐15克(3钱)，白糖25克(5钱)，黄酒15克(3钱)，味精20克(4钱)，麻油20克(4钱)，胡椒粉4克(0.8钱)，熟猪油50克(1两)，葱姜汁200克(4两)。

制法

①和面 鲜酵母用25克(5钱)温水调开，倾入面粉中。放水200克(4两)拌匀揉透，至面团光滑不粘手时盖上布，静置1小时。

②制馅 鸡蛋敲入碗里打散，摊成蛋皮，切成细丝。猪肉放入绞肉机中绞成肉末，加入黄酒、酱油、精盐、白糖、胡椒粉顺一个方向拌和，之后分三次放入葱姜汁顺一个方向搅拌上劲，然后放入肉皮冻、麻油、熟猪油拌匀，即成馅

心。

③成型蒸熟 将面团搓成条，摘成60只坯子，揪扁，擀成圆形皮子，包入馅心，捏成花纹包，收拢口。然后把笼屉刷上油，放上汤包，用旺火足气蒸6分钟左右，见汤包隐约可见馅心时即好。

④上桌 碗里放汤和蛋皮丝，汤包放在汤里，即可上桌食用。

特点 馅多汁浓，皮薄透明，小巧玲珑。

7. 鲜肉包

原料 精白粉500克（1斤），猪夹心肉350克（7两），鲜酵母5克（1钱）。

调料 白糖15克（3钱），酱油15克（3钱），精盐15克（3钱），黄酒15克（3钱），味精20克（4钱），葱姜末10克（2钱），胡椒粉少许。

制法

①制馅 将夹心肉切成手指条，放入绞肉机中绞成末，加入黄酒、精盐、酱油、白糖、味精、葱姜末、胡椒粉拌匀。分三次加入清水200克（4两），顺一个方向搅拌至起粘性，即成馅心。

②成型蒸熟 鲜酵母用温水50克（1两）调开，倾入面粉中。加入温水200克（4两）拌和揉透，待面团光滑不粘手时，用布盖好，静置4小时。见面团松软起小空洞时揉成条，摘成20只坯子，揪扁，擀成中间厚边薄的圆形皮子，包入馅心20克（4钱），捏成15条花纹的包子，放入刷上油的笼屉里，用旺火足气蒸15分钟即成。

特点 吃口松软，口味鲜嫩。

8. 叉烧包

原料 精粉500克（1斤），净猪腿肉250克（5两），鲜汤400克（8两），鲜酵母5克（1钱），发酵粉5克（1钱）。

调料 高粱酒10克（2钱），精盐15克（3钱），白糖250克（5两），红米粉10克（2钱），味精20克（4钱），五香粉10克（2钱），麻油15克（3钱），葱姜15克（3钱），水菱粉少许，熟花生油50克（1两）。

制法

①制馅 将猪腿肉洗净，切成10厘米（3寸）长、3.3厘米（1寸）宽的条肉，用高粱酒、葱姜擦肉条，然后加精盐和25克（5钱）白糖及红米粉拌匀，腌3小时左右。将锅烧热，放入生油，然后加入肉条煎至两面呈黄色、略有焦香味时，加入鲜汤和其余调料一起烧煮，至肉条能用筷子插得进时，将肉条取出，冷却后切成0.6厘米（2分）见方的指甲片，再倒入原锅内烧开，加水菱粉勾芡，淋上麻油，即成馅心。

②成型蒸熟 鲜酵母用温水调开，倾入面粉中，加入温水200克（4两）拌和揉透，待面团光滑不粘手时，用布盖好，静置4小时，见面团松软起小空洞时，放入白糖100克（2两）和发酵粉一起揉和透。搓成条，摘坯20只，揪扁，擀成圆形皮子。放入20克（4钱）馅心，捏成花纹包。将笼垫刷上油，放入包子生坯，用旺火足气蒸10分钟即好。

特点 香甜，鲜美，松软。

注意点 叉烧肉不宜煮得太烂。馅心一定要有卤汁，否

则吃口干。

9. 重油素菜包

原料 精粉500克（1斤），青菜1000克（2斤），豆腐干、水发木耳、水发冬菇各50克（1两）。油面筋10只，鲜酵母5克（1钱）。

调料 精盐15克（3钱），白糖10克（2钱），味精20克（4钱），葱花15克（3钱），麻油75克（1.5两）。

制法

①制馅 拣好的青菜，洗净后入沸水锅中氽熟捞出。放入冷水中漂凉。切成细末，挤去水分。油面筋、豆腐干、水发木耳、水发冬菇切成末，和在青菜末里，加入精盐、白糖、味精和麻油拌匀，即成馅心。

②成型蒸熟 鲜酵母用50克，（1两）温水调开，倾入面粉中，加入温水200克（4两）拌和揉透，至面团光滑不粘手时，盖上布静置4小时，见面团松软起小空洞时搓成条，摘成坯子20只，揪扁，擀成中间厚边薄的圆形皮子，包入馅心5克（5钱），捏成带有花纹的包。将包放入刷有油的笼垫上，静置2分钟，然后用旺火足气蒸12分钟左右即成。

特点 吃口松软，麻油香浓。

10. 三丁包

原料 精粉500克（1斤），熟鸡肉150（3两），虾仁150克（3两），水发香菇150克（3两），鲜酵母5克（1钱），鲜汤100克（2两）。

调料 精盐18克(3.5钱)，黄酒10克(2钱)，白糖10克(2钱)，味精20克(4钱)，麻油15克(3钱)，葱姜末10克(2钱)，猪油100克(2两)，水菱粉25克(5钱)。

制法

①制馅 将鸡肉、香菇切成小丁。烧热锅，放入猪油、虾仁炒一下，然后加入鸡丁和香菇丁同炒，加黄酒、精盐、白糖、葱姜末、味精和鲜汤，待汤烧沸后，下水菱粉勾芡，淋上麻油，即成三丁馅。

②成型蒸熟 用50克(1两)温水将鲜酵母调开，倒入面粉中，加入200克(4两)温水拌和揉透，待面团光滑不粘手时，用布盖好，静置4小时，见面团松软起小空洞时，揉成条，摘成20只坯子，揪扁，擀成边薄中间厚的圆形皮子，包入馅心，捏成带有花纹的包子，放入刷过油的笼垫上静置2分钟，然后用旺火足气蒸10分钟左右即成。

特点 色彩分明，口味鲜美。

11. 素肉包

原料 精粉500克(1斤)，烤夫200克(4两)，水发黑木耳150克(3两)，鲜酵母5克(1钱)。

调料 白糖25克(5钱)，精盐15克(3钱)，酱油10克(2钱)，味精20克(4钱)，葱姜末10克(2钱)，麻油25克(5钱)，熟生油100克(2两)，水菱粉25克(5钱)。

制法

①制馅 烤夫洗净，放入沸水锅中煮烧后取出，洗净压干水分，和黑木耳一起放入绞肉机里绞成碎末，加入白糖、酱油、精盐、葱姜末、味精、麻油、熟花生油拌和均匀，然后

市
倒入水菱粉拌和，即成馅心。

②成型蒸熟 用1两温水将鲜酵母调开，倒入面粉中，放入200克(4两)温水拌和揉透，待面团光滑不粘手时，盖上布，静置4小时，见面团松软起小空洞时揉成条，摘成20只坯子，揪扁，擀成边薄中间厚的圆形皮子，包入馅心，捏成带有花纹的包子，放入刷过油的笼垫上静置2分钟，用旺火足气蒸15分钟即成。

特点 馅心油润，吃口肥鲜，形态饱满。

注意点 烤夫必须洗净，并且要放入锅中煮烧，而且要洗净挤干水分，否则烤夫会有腥酸味。

12. 豆沙包

原料 精粉500克(1斤)，赤豆200克(4两)，鲜酵母5克(1钱)，

调料 白糖300克(6两)，糖桂花15克(3钱)，熟花生油100克(2两)。

制法

①制馅 赤豆拣去杂质，洗净后放入锅里，加冷水2斤，用旺火烧沸后，改用小火煮，待赤豆酥烂时，取出冷却，放入绞肉机里反复绞三次，绞成豆沙泥后放入布袋里沥干水分。炒锅烧热，加入花生油滑锅后，放入白糖和少许赤豆泥，熬成糖油，然后放入余下的豆沙泥和糖桂花，并不断地搅拌，待豆沙泥炒至上劲，色泽光亮时，出锅冷却，即成豆沙馅心。

②成型蒸熟 鲜酵母用温水50克(1两)调开，倒入面粉中，加温水200克(4两)拌匀揉透，待面团光滑不粘手