

## 淞沪风味

淞沪风味，以上海菜为代表，上海菜，习惯叫，“本邦菜”，是从农家便饭便菜发展而来，比较朴素实惠，以红烧、生偏见长，口味较重，善浓油赤酱，颇有家常风味。

上海是我国最大的工业城市，也是世界上最大的国际贸易港口之一。近百年来，由于工业发达，商业繁荣，一直以“世界名都”著称于世。它位于我国长江三角洲，是一个沿江滨海的城市，气候温暖，四季分明，邻近江湖密布，全年盛产鱼虾，市郊菜田连片，四时蔬菜常青，物产丰富。上海位于交通枢纽，采购各地特产方便，这又为上海菜的发展提供了良好的原料、调料。

自1843年上海开埠以来，随着工商业的发展，四方商贾云集，饭店酒楼应运而生。到本世纪三四十年代，各种地方菜馆林立，有京、广、苏、扬、锡、雨、杭、闽、川、徽、潮、湘、以及上海本地菜等十六个帮别，同时还有素菜、清真菜，各式西菜、西点。这些菜在上海各显神通，激烈竞争，又相互取长补短，融会贯通，这为博采众长，发展有独特风味的上海菜创造了有利条件。

上海菜原以红烧、生偏见长。后来，吸取了无锡、苏州、宁波等地方菜的特点，参照上述十六帮别的烹调技术，兼及西菜、西点之法，使花色品种有了很大的发展。菜肴风味的基本特点：汤卤醇厚，浓油赤酱，糖重色艳，咸淡适口。选料注重活、生、寸、鲜；调味擅长咸、甜、糟、酸。名菜如“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。“糟钵头”则是上海本地菜善于在烹调中加“糟”的代表，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。“生煸草头”，摘梗留叶，重油烹酒，柔软鲜嫩，蔚成一格。而各地方风味的菜肴也逐步适应上海的特点，发生了不同的变革，如川菜从重辣转向轻辣，锡菜从重甜改为轻甜，还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，上海菜达到了品种多样，别具一格，形成了上海菜的独特风味。

新中国成立之后，上海广大饮食业职工，发扬了传统的烹饪技术，推陈出新，又不断创造制作出许多新品种，受到广大群众欢迎。当前，他们正在刻苦钻研技术，进一步提高菜肴质量，更好地为人民服务、为日益发展的旅游事业作出新的贡献。

本书所介绍的菜肴中，有些菜肴的主料属国家保护动物，在这里仅作为本地区的传统饮食文化加以介绍。

## 中国名菜淞沪风味水产类

## 明珠鲍鱼

### [主料辅料]

水发鲍鱼...8-10 只  
绍酒.....15 克  
熟火腿.....25 克  
姜.....2 克  
鸽蛋.....8—10 个  
鸡清汤.....250 克  
青菜心.....8-10 棵  
味精.....少许  
精盐.....5 克  
湿淀粉.....30 克  
葱.....2 克  
熟猪油.....250 克

### [烹制方法]

1. 水发鲍鱼用清水洗净，正反两面剞兰花刀，放入盛器内，加葱结、姜片、绍酒、鸡汤上笼蒸熟。鸽蛋清水煮熟，去壳。青菜心洗净待用。
2. 炒锅置旺火，下猪油 200 克，烧至五成热，将菜心氽至断生取出。
3. 炒锅倒去油，回置火上，加鸡清汤，下鲍鱼、鸽蛋，加盐、味精烧开后，先取出鲍鱼放在盘中，再将鸽蛋与菜心分别摆放在鲍鱼的两旁。
4. 锅内原汁用湿淀粉勾芡，淋上熟猪油少许，出锅浇在鲍鱼、鸽蛋和菜心上面，撒上火腿片即成。[工艺关键]

1. 鲍鱼无鲜味，需用鸡清汤煨制，两面剞兰花刀，易于得味。
2. 菜心保持碧绿鲜嫩，增加菜肴色泽。
3. 鸽蛋去皮后应完整勿碎，造型美观。

### [风味特点]

1. 鲍鱼非鱼，属软体动物，古称“馐”或“馐鱼”，生活在浅海底岩石上，以海藻为食，我国沿海均产，主要有盘大鲍、耳鲍等。鲍鱼是海八珍之一，可鲜食、干制或罐藏，其投入中药，名“石决明”，有平肝明目功效。
2. 鲍鱼味鲜，鸽蛋爽滑，菜心清口，荤素交融，色泽美观。

## 鸡汁排翅

### [主料辅料]

水发排翅.....1000 克  
绍酒.....75 克  
干贝.....75 克  
鸡汤.....1250 克  
大排骨.....4 块  
白胡椒粉...0.25 克  
(约重 400 克)  
姜片.....25 克  
猪肥膘.....150 克  
精盐.....5 克  
母鸡腿.....4 只  
水淀粉.....35 克  
葱结.....50 克  
熟猪油.....100 克

熟鸡油.....50 克

### [烹制方法]

1. 鱼翅浸入锅内滚烧，取出投入清水里浸漂，去除腥味，剔清杂质，更换清水，再行浸漂。如此反复 3 次，除尽腥味、杂质。然后将其整齐地摆放在纱布上，包裹起来放在锅里，用鸡汤（250 克）滚烧一遍。

2. 钵中先放排骨，次放布包鱼翅，再摆上鸡腿（2 只）、葱结（25 克）、姜片（10 克）、绍酒（25 克）、猪肥膘、鸡汤（250 克），上笼蒸 1.5 小时，捞出鱼翅（猪肥膘、排骨和鸡腿另作他用），洗净钵头。将鱼翅放入，再放入另外 2 只鸡腿和干贝、葱结（20 克）、姜片（10 克）、绍酒（25 克）、鸡汤（250 克），上笼蒸 2.5 小时，直至鱼翅软润，拣去葱、姜，（干贝、鸡腿另作他用），取出鱼翅。

3. 炒锅放熟猪油（75 克），加姜片（5 克）、葱结（5 克）煸出香味，下绍酒（250 克）、鸡汤（500 克），烧出葱姜香味，捞出葱姜，放入鱼翅，用水火煨 10 分钟；加精盐、白胡椒粉，再煨 5 分钟，用水淀粉勾芡，淋少许熟猪油后翻一个身，即可装盘，四周淋上熟油即成。

### [工艺关键]

1. 葱结：一般是以 1-2 根小葱打成一个结，在烹制时放入，菜肴成熟后拣出，取其香味，不作食用。

2. 鸡清汤：又称高级清汤、顶汤、上汤。将整只老母鸡放入汤桶里（也可将鸡斩成大块，在煮汤过程中使鸡肉的可溶性物质易于析出），加入原料量 3~4 倍的清水，用小火慢慢烧开（注意：在将要烧开后，要防止汤水沸腾，这是制鸡清汤的关键），立即改用微火，保持汤沸而不腾，视汤面没有波动，约煮 3-4 小时。在这期间，不要撇沫，任其血污上浮结块，防止搅散，使鸡肉、鸡骨内的可溶性营养物质渗入汤内。煮好后，先将汤面上的浮沫轻轻撇净。然后将清汤滗出，再用纱布过滤即成。

3. 水淀粉调稀勾二流芡，淀粉下锅，不要乱搅，待其顶开冒泡，淀粉熟

透，再晃锅颠勺，则明汁亮芡。

（风味特点）

1. 鱼翅是鲨鱼鳍的干制品。鲨鱼体呈纺锤形，按鳍的生长部位，可分为背鳍、臀鳍、尾鳍、胸鳍和腹鳍 5 种。部位不同，质量也有所差异。其中背鳍（俗称令）的翅筋较长，成排不散，翅多肉少，色泽光亮洁净，是鱼翅中的上品。鱼翅历来列为“海八珍”之首。在我国常被作为高级宴会上的头菜，并冠以“鱼翅席”的美名，以显示席面用料的珍贵和宴会性质的高档。

2. 鱼翅，主要吃其翅筋，状似粉丝，质地鲜嫩，清香爽口，而且蛋白质含量较高。此外，还有脂肪、糖类及其他矿物质。但鱼翅所含的蛋白质缺少一种必需的氨基酸（色氨酸），是一种不完全的蛋白质，本身少鲜味。因此，在烹调时，厨师们都注重配料，以取得营养上的互补和口味上的吊鲜助味。鸡汁排翅不仅主料名贵，而且配料精细多样。成品翅形完整，与浓汤调和，宛如玉块，衬以金黄鸡油，色泽宜人，翅糯汤鲜，特色显著。在 1983 年全国名厨师烹饪技术表演鉴定会上，上海特一级烹调师李跃云，以烹制此菜荣获全国优秀厨师的称号。

## 烂鸡鱼翅

### （主料辅料）

水发散翅.....350 克  
葱结.....3 个  
熟火腿丝.....10 克  
葱段.....25 克  
姜.....3 块  
精盐.....5 克  
葱姜酒汁.....10 克  
鸡清汤.....1000 克  
水淀粉.....30 克  
熟猪油.....250 克  
熟鸡油.....15 克

（约耗 100 克）

蒸酥鸡肉.....100 克

### （烹制方法）

1. 炒锅置火上、放入冷水，下入鱼翅，加入葱结、姜块，用小火慢慢烧开，捞出。如此反复焯水 2 次，去净腥味。熟鸡肉撕成丝。

2. 净锅上火烧热，用油滑锅后，下熟猪油（75 克），放入葱段（25 克）炸出香味，捞出焦葱，随即舀出热油 30 克备用。锅里下鸡清汤（750 克）、葱姜酒汁、精盐、鱼翅、鸡丝，用旺火烧开后，改小火煨 3~4 分钟使其入味，加舀出的葱油推匀，再淋上熟鸡油，盛入盘里，撒上熟火腿丝即成。

### （工艺关键）

清·袁枚《随园食单》说：“鱼翅必煮两日，才能催刚为柔，总以融洽柔腻为佳。”又说：“若鱼翅跳盘，便成笑话。”报言火候与入味的重要。发好鱼翅与吊好清汤是保证此菜质量的关键所在。

### 〔风味特点〕

1. 鱼翅用于宴会，以清代最为流行，大凡官府衙门或名商巨贾宴客，常以鱼翅为头菜。时至今日，人们知晓礼仪隆重的高级宴会，必然要有鱼翅，鱼翅品种繁多，按颜色分有黄色、白色、青色、黑色四种，其中以吕宋黄鱼翅最为上品，翅板肥厚，晶莹透亮，纯糯适口，常作排翅烹用。

2. “烂鸡鱼翅”的由来，传说是由于厨师一时疏漏失误，把汤锅里的鸡煮过了火，捞出时已不成形。善于应变的厨师索性取其净肉，撕成粗丝，把它与鱼翅同烩，却成为一个口味醇厚，质感酥滑，深为食者欢迎的创新菜。沿袭至今，已成为富有上海地方特色的风味名菜。

## 细卤明骨

### [主料辅料]

于明骨.....150 克  
精盐.....2 克  
熟鸡肉粒.....50 克  
鸡清汤.....500 克  
熟火腿粒.....15 克  
水淀粉.....40 克  
青豆.....15 克  
鸡油.....5 克  
绍酒.....15 克  
熟猪油.....25 克

### (烹制方法)

1. 明骨用水洗净，放在大碗里，加水淹没，上笼用中火蒸 3 小时左右，见已发透酥脆，取出，放在冷水中漂净，切成大拇指大小的块。

2. 炒锅置旺火，用熟猪油（15 克）滑锅后倒出，随即放入鸡清汤，再放入明骨、火腿粒、鸡肉粒、青豆、精盐、绍酒，待烧开后，将锅移到微火上煨 15 分钟左右，用水淀粉勾薄芡，再加上熟猪油，出锅倒入汤盆，淋上鸡油即成。

### [工艺关键]

此菜属清烩技法，多用于海鲜原料，浅黄色汁，薄汁亮芡，口味鲜香。

### [风味特点]

1 细卤，曾称“西卤”、“稀卤”，是一种特定的卤汁名称。它源于本世纪 20 年代上海石路（现福建路）某家酒菜馆。石路系一条南北通向的繁华街道，当时东西两侧，菜馆酒肆林立，形成互相竞争之势，西侧有家菜馆的掌勺师傅，独树一帜，推出一味新款卤汁，采用鸡脯、火腿等切成细粒或细末，配以鸡汤勾成薄芡，卤汁透明，有似芡非芡之感。因该店座落在石路西侧，故以此卤烹调的菜肴都冠之“西卤”，如西卤鱼肚、西卤明骨等。后来，西卤为其他菜馆吸收应用，有的就易名“稀卤”，取其“稀有”和“稀薄”之意。1978 年，上海饮食技术中心对西卤进行研究，认为该卤在选料、刀工及烹调上都十分精细，遂定名为“细卤”。

2. 明骨，系鲨鱼颈部软骨干制而成，是名贵的海珍。成菜卤汁洁白透明，衬以红、白、绿三色辅料，色泽艳丽，质地脆嫩，味道香美。

## 干贝枸杞头

### [主料辅料]

干贝.....50 克  
绍酒.....25 克  
枸杞头.....250 克  
精盐.....2 克  
葱结.....5 克  
花椒.....12 克  
姜片.....5 克  
花生油.....50 克

### [烹制方法]

1. 干贝洗净放入碗内，加入葱结、姜片、绍酒及少许清水，上笼蒸 1 小时左右，取出，拣去碗里的葱、姜，将原汤滗到汤盘内，再将干贝捏成细丝，另放待用。

2. 枸杞头洗净，放入沸水锅内焯过，捞出沥干，粗切一下，放入干贝原汤盘里，加精盐拌匀。

3. 炒锅置火，下花生油烧热，放入花椒炸出香味，捞出花椒粒，把热油炝在枸杞头上，随将干贝丝放入，拌匀即成。

### [工艺关键]

炝拌的特点是时间短促，保持青菜的鲜脆感，炝拌成菜，立即上桌。

### [风味特点]

1. 枸杞头，并非西北枸杞，乃江南时令野蔬，外地人往往不大食用，而上海居民却视菊花涝、马兰头、枸杞头“三草”为宝。

2. 干贝枸杞头，采用春夏之交的枸杞嫩叶与历来有“海味极品”的干贝配伍，格调朴实无华，贵在本色本味。它以炝拌的烹调方法，令枸杞色泽橙绿清新，干贝甘香醇厚，具有明目去火，健脾益肺的食疗功效。

## 干贝冬瓜球

### 〔主料辅料〕

净冬瓜 1 块.....2500 克  
生姜.....1 片  
绍酒.....10 克  
熟火腿丁.....15 克  
精盐.....8 克  
水发香菇丁.....25 克  
鸡清汤.....915 克  
鲜蘑菇丁.....25 克  
水淀粉.....15 克  
水发海米粒.....25 克  
干淀粉.....10 克  
虾仁粒.....50 克  
青椒粒.....5 克  
虾胶.....60 克  
红泡椒粒.....5 克  
水发干贝.....25 克  
熟鸡油.....15 克  
葱结.....10 克  
熟花生油.....15 克

### 〔烹制方法〕

1. 将虾仁、香菇、蘑菇、海米、火腿下锅煸炒后，加进绍酒、鸡清汤（15 克）。烧开水淀粉（5 克）勾芡，制成馅料，装盆待用。
2. 做冬瓜球 24 只，每只直径约 2.5 厘米，镂空呈现透明状，垫上青、红椒小粒，再填入馅料，用干淀粉和虾胶封口。
3. 锅内入鸡清汤（750 克），加精盐（5 克），把冬瓜球放入，用中火烧 2-3 分钟，捞出，用汤冲去浮沫，另把鸡清汤（150 克）、干贝（25 克）、精盐（3 克）和冬瓜球放在一起烧开，改用小火烧 5 分钟，再用中火烧片刻，捞出冬瓜球，将封口朝下放在盆中，将汤用水淀粉（10 克）勾薄芡，浇在冬瓜球上，淋上熟鸡油即成。

### 〔工艺关键〕

胀发干贝，先剥去干贝上的筋，用凉水洗净表面的泥沙。装入小盒，加清水（水量为干贝的 1~2 倍）、葱、姜，上笼蒸约 2 小时，原汤澄清留用。将干贝在凉水中揉洗 2~3 遍，至水底无细砂为止，澄清的原汤倒入盛干贝的容器即可使用。

### 〔风味特点〕

1. 干贝又称瑶柱，其鲜品的俗称“带子”。干贝在鲜，带子在脆。水发干贝，原汁同用。带子吃法，宜速起锅，迟则收缩肉枯。
2. 干贝冬瓜球，是上海特一级烹调师李伯荣 1983 年参加全国烹饪技术表演鉴定会的参赛品种之一。是把粗蔬冬瓜精心制成光滑圆润的小球，并镂空填馅；再用干贝、鸡汤煨焐。成菜冬瓜球玲珑剔透，红绿馅料；隐约可见；一缕缕的瓜果清香，飘浮桌面；吃口鲜嫩滑爽，回味无穷。一经问世，即受

食客青睐，遂成为上海名菜。

## 火烧赤壁

### 〔主料辅料〕

鳖裙.....400 克  
绍酒.....25 克  
熟火腿.....25 克  
酱油.....60 克  
鸡肉片.....150 克  
白糖.....2 克  
鸡蛋.....3 个  
水淀粉.....15 克  
葱段.....2 克  
肉汤.....10 克  
香葱结.....5 克  
熟猪油.....300 克  
姜片.....2 克

（约耗 30 克）

### 〔烹制方法〕

1. 鳖裙用开水浸发退沙，洗净用清水浸漂干净、取出改刀，切成约 5 厘米长的菱形块，放入盘内，加入绍酒（15 克）、葱结、姜片，上笼用旺火蒸至酥软。鸡蛋磕破，取出两个蛋清待用，蛋黄打散后放在小盆内，上笼蒸熟成蛋糕，取出切成的 3 厘米长的薄片。熟火腿切成约 5 厘米长的薄片。蛋清（两个）打散，放入鸡片挂浆。

2. 炒锅置火上，烧热滑油，加入熟猪油，用旺火烧至三四成热、投入鸡片，断生后倒入漏勺内沥油。

3. 锅内留底油，旺火烧热，投入葱段爆出香味，捞出焦葱，放入鳖裙、火腿（留下 6 片）、蛋糕（留下 12 片）、绍酒（10 克）、酱油、白糖和肉汤，烧开后改用小火焖烧 2 分钟左右，待鳖裙入味酥烂时，再改用旺火收浓汤汁，投入鸡片，用水淀粉勾芡，淋入熟猪油（10 克）出锅装盘。盘的周围按六等份放上火腿片，两侧再围放蛋糕片即成。

### 〔工艺关键〕

若用鲜鳖裙，其味更佳，可作高档宴席头菜。

### 〔风味特点〕

火烧赤壁，因历史小说《三国演义》里孙刘联合抗曹的一段故事而得名。它的主要原料是火腿与鳖裙。鳖谐音壁，鳖裙又乌黑发亮，象征山岩石壁；火腿配以蛋糕，如红火正旺。此菜讲究火功，气味芳香，质地酥糯，卤汁浓醇，是上海地区的食补佳肴。

## 虾籽大乌参

### 〔主料辅料〕

水发大乌参...250 克  
炒肉卤.....24 克  
葱结.....15 克  
湿淀粉.....25 克  
绍酒.....15 克  
豆油.....750 克  
白糖.....4 克  
干虾籽.....1.5 克  
葱段.....2 克  
肉清汤.....150 克  
味精.....2 克  
猪油.....60 克  
酱油.....10 克

### 〔烹制方法〕

1. 炒锅置中火上，放入熟猪油、烧到五、六成熟时，放入葱结炸出香味，即成葱油。

2. 炒锅置旺火上烧热，放入热豆油，烧到八成熟时，将大乌参皮朝上放在漏勺里，浸入油锅，并用漏勺轻轻抖动，炸到爆裂声减弱微小时，捞出沥油。随后把锅内热油倒出，锅内留余油 5 克，放入大乌参，再加入绍酒、酱油、炒肉卤、白糖、干虾籽、肉清汤烧开，加盖，用小火烧四分钟左右，再改用大火，用漏勺捞出大乌参，皮朝上平放在长盆里，锅里的卤汁加入味精，用湿淀粉勾芡，接着边洒葱油边搅拌，把葱油全部搅进卤汁后，撒入葱段，将卤汁浇在大乌参上即成。

### 〔工艺关键〕

1. 大乌参涨发方法与其它海参不同，要先用火钳夹住，放在火上烧烤，使其外皮都烤到焦炭状时，离火用铲刀刮去硬壳，这是它与其它海参涨发方法的不同之处。然后，再放入冷水浸泡八九小时，换清水在旺火上烧开，端锅离火，使其自然冷却，然后将海参取出，放在冷水中，剖肚去脏泥沙等，再用剪刀剪去四边硬皮。锅里换上清水，放入乌参置旺火上烧开，端锅离火泡到冷后取出清洗，这样反复三四次泡洗，直至发透为止。再放入冷水中漂浸，待用。发海参的炊具不能有油、碱、盐，否则发不开或溶化，泡洗次数要视涨发情况而定，已发好的先捞出，防止发得太酥软而破碎不成形。

2. 将乌参放在炒锅里烧的时候，要皮朝上，否则易破坏表皮完整，影响美观。

3. 如没有干虾籽，可将鲜虾籽洗净后，放入净炒锅中加入味精、料酒，炒干成干虾籽。

4. 炒肉卤即红烧肉的浓汁卤。

5. 虾籽在食用前用温水淘洗干净，泡软即可食用，也可用凉水淘洗后，上笼蒸软使用。

6. 勾芡后，使卤汁粘稠，乌参挂满了卤汁，使得此菜油润味浓，弥补了原料不易入味的不足。

〔风味特点〕

1、海参是我国的名贵特产。我国各海域均产，以南海出产著名。海参分为光参和刺参两类，营养价值很高，含有较丰富的蛋白质、钙、磷、铁等营养素，并且有治疗溃疡和补肾、补血的医疗效用。是珍贵的海味之一。

2. 虾籽即虾卵的干制品，产于辽东半岛、山东半岛、河北沿海、舟山群岛等地。

3. 此菜形如发髻，乌光发亮，酥烂不碎，味鲜汁浓而香醇。

## 全家福

### 〔主料辅料〕

上浆虾仁.....50 克  
猪腰片.....50 克  
水发海参.....50 克  
鸡肫片.....50 克  
猪腿肉片.....50 克  
酱油.....25 克  
熟鸡片.....50 克  
精盐.....1.5 克  
熟猪肚片.....50 克  
白糖.....15 克  
油发鱼肚.....75 克  
味精.....1.5 克  
熟火腿粒.....25 克  
肉汤.....65 克  
水发香菇.....25 克  
水淀粉.....60 克  
熟笋片.....25 克  
石碱.....0.2 克  
青豆.....15 克  
熟猪油.....750 克  
绍酒.....15 克

（约耗 90 克）

### 〔烹制方法〕

1. 油发鱼肚用温水浸发后，放少许石碱去净油腥味，再用清水漂洗干净、捏干，片成约 0.5 厘米宽的条，再切成 3 厘米长的段。海参漂洗后，切成 3 厘米长的段。香菇去蒂，洗净，斜片成片。

2. 炒锅置旺火，用油滑锅，锅里放熟猪油（150 克），烧至三成热，放入虾仁滑熟，倒入漏勺沥油。锅里再放入熟猪油（700 克），烧至七八成热，推入猪腰片、猪肚片、鸡肫片、猪肉片、笋片、鸡片、香菇、鱼肚、海参，用手勺滑散，熟后倒入另一个漏勺沥油。

3. 炒锅内留余油（20 克），将已过油的原料下入，随即加入绍酒、酱油、白糖、味精（1 克）、肉汤（50 克）烧开，用水淀粉（30 克）勾芡，再加入熟猪油（30 克），颠翻几下装盘。

4. 将干净炒锅置火上烧热，放入肉汤（15 克），下入虾仁、青豆、火腿粒，加入味精（0.5 克）推匀，盛在先前做好的菜的上面，故有“锦上添花”之说。（工艺关键）

勾芡的作用，一是使菜肴入味，二是为菜肴增色，三是增加菜肴的形态美。此菜用“跑马芡”技法，明汁亮芡，是菜肴的质量保证。

### 〔风味特点〕

全家福，又名“锦上添花”，是上海地方风味传统名菜，已有百年的历史。由于原料多种，口味丰富。美名“全家福”，含合家团聚，美好幸福之

意，故常用于喜庆筵席。此菜素荤搭配，嫩鲜爽滑，矜贵丰盛。

## 主焖大虾

### 〔主料辅料〕

明虾.....十二只  
盐.....7.5克  
糖.....10克  
番茄酱.....50克  
料酒.....25克  
葱段.....5克  
姜末.....5克  
湿淀粉.....25克  
汤.....150克  
猪油.....100克  
味精.....5克

### 〔烹制方法〕

1. 将明虾煎去须和脚，剪开背壳，挑去汤肠和头中的沙囊，洗净后沥干水份待用。

2. 炒锅烧热后放入猪肉，投入葱段、姜末下锅，再放入明虾两面煎一下，然后烹入料酒，加盖略焖后起盖，加入汤、盐、糖烧沸后，用小火烧2分钟，加入蕃茄酱、味精，用旺火收汁，待汤汁收浓后，用湿淀粉勾芡，淋入猪油，颠翻几下起锅装盘，将明虾头部向盘子中心一只只码齐即可。

### 〔工艺关键〕

1. 在冲洗明虾时，勿将虾脑冲洗掉。  
2. 在焖虾时，用手勺拍一下每只虾的头部，使虾红素溶到汁中，成品才美观。

### 〔风味特点〕

此菜色泽深红，味鲜，肉嫩，卤汁浓。

## 凤尾明虾

### 〔主料辅料〕

明虾.....12 只  
味精.....2 克  
土豆.....150 克  
葱姜汁.....10 克  
鸡蛋.....2 个  
芝麻油.....10 克  
白面粉.....100 克  
花生油.....1000 克  
绍酒.....2.5 克  
(约耗 100 克)  
精盐.....3 克

### 〔烹制方法〕

1. 明虾剥壳去头，但留尾梢部的壳及尾节，剔除沙肠，在虾背上顺长剖开 4/5，虾肚一侧仍相连着，翻开成为琵琶形的大片。清水里加精盐（1 克），将虾肉浸洗，再用清水漂洗干净，沥干。用刀面将虾身轻拍，使之厚薄均匀，加葱姜汁、精盐（1 克）、绍酒、味精（1.5 克）浸渍。

2. 土豆去皮，切成 0.1 厘米的细丝，再用清水漂去附着的淀粉汁，沥干待用。

3. 炒锅置火上，下花生油烧热，将土豆丝拌散入锅，炸成淡黄色捞出，淋上精盐（1 克）、味精（0.5 克），沥干油即成土豆松，堆放在圆盘中间。

4. 鸡蛋去黄，将蛋清与白面粉加清水调成稀薄蛋糊。把明虾在鸡蛋糊里挂糊，但带壳虾尾不要粘到糊，逐只放入热油里炸至金黄色，倒出沥油。锅里放入芝麻油，将明虾回锅颠翻几下，将虾尾朝向盘中间，放射形地排叠在土豆松周围即成。

### 〔工艺关键〕

1. 蛋糊膨胀性很大，主料挂糊要厚薄适当，挂糊太厚则主料膨胀过大过厚，挂糊太薄则不酥松。

2. 主料挂糊下油锅炸时，须待糊定型后，方可用手勺不停地推动、翻转，以免炸出双色来。

### 〔风味特点〕

凤尾明虾是将明虾去头，剥去虾壳，剖成大片，留虾尾，因形而名。此菜虾肉脆嫩，口味鲜香，土豆松垫底，既增加了明虾的配味，也衬托了明虾的色彩，风味独特，系上海地方名菜。

## 干烧明虾

### [主料辅料]

鲜明虾.....300 克  
米醋.....1.5 克  
葱花.....50 克  
味精.....0.5 克  
姜末.....15 克  
胡椒粉.....0.5 克  
酒酿.....25 克  
水淀粉.....25 克  
绍酒.....20 克  
芝麻油.....5 克  
精盐.....2 克  
熟猪油.....125 克  
白糖.....5 克

### [烹制方法]

1. 将明虾剪去足须，剪开头部额剑末端和脊背，挑除沙包和黑肠，用清水洗净，切成 3 段。

2. 炒锅内放入熟猪油，烧至五六成热，放入明虾，偏到虾壳变红、渗出红油时，倒入碗内。

3. 锅里留少量底油，下入葱花、姜末、酒酿，煸出香味，下明虾，再加绍酒、白糖、精盐、胡椒粉和清水 200 克。旺火烧开，改用小火爆至汤汁转浓时，再改用旺火，放入味精，用水淀粉勾芡，颠翻几下，淋入米醋、芝麻油即成。

### [工艺关键]

清·袁枚《随园食单》说：“道人以丹成九转为仙，儒家以元过不及为中，司厨者能知火候而仅伺之则几于道矣。”厨师烹虾，一如治鱼，略欠火候则不熟，稍过则失脆嫩。明虾上席，肉白如玉，可见火候之间，瞬息万变，若恰到好处，并非易事。勤于实践，方能更上一层楼。

### [风味特点]

1. 干烧明虾，是上海梅龙镇酒家的看家菜，30 年代末就已闻名沪上。当时是该店名厨沈子芳的拿手杰作，嫡传于该店特一级烹调师徐正才。此菜色泽红润，虾身饱满，肉质细嫩，咸鲜可口。

2. 梅龙镇酒家创始于 1938 年 3 月，原址在威海卫路上，店堂是利用旧石库门房改建的一开间门面，供应肴肉、汤包、饅面等扬州小吃。店老板想起了京剧《游龙戏凤》中明朝正德皇帝私访梅龙镇酒店的传说，就用它作为店名。后来因地处偏僻，生意清淡，连年亏本，将近关店。这时经进步的民主人士吴媚牵头，由文艺界的进步人士李怕龙等出资买下了这爿店，一面继续经营扬帮小吃，同时作为文艺界一些进步人士聚会的场所。后来因房东要讨还这房产，遂于 1942 年到南京西路营业，并聘请名厨来店掌灶，从此营养逐渐发展，扬帮菜做出了牌子，酒家的生意越来越好。

抗战胜利前一年，酒家女经理吴媚看到日本人败局已定，预计川菜将来在上海可能大为吃香，于是决定增加经营川菜，并聘请川菜名厨来店料理。

这样梅龙镇就由“扬”人“川”，“扬”、“川”兼具，既增添了川帮风味，同时又保持了扬帮特色。几十年来，由于该店精心经营，讲究烹调技术，在烹调扬菜方面颇有特点，因而闻名国内外，近几年他们又分别在上海、深圳等地设立多家分店。

## 白雪黄鱼肚

### [主料辅料]

油发黄鱼肚.....50 克  
熟火腿末.....5 克  
鸡蛋清.....三只  
葱结.....10 克  
绍酒.....15 克  
精盐.....5 克  
味精.....1.5 克  
肉清汤.....400 克  
湿淀粉.....25 克  
熟猪油.....100 克

### [烹制方法]

1. 将鱼肚用温水浸发后，洗净油腻，用清水漂洗干净，挤干水，片成条，然后放入开水锅里浸透，用漏勺捞出沥干。鸡蛋清放入盘中，用筷子打成白雪状蛋泡糊。

2. 炒锅在旺火上烧热，放入猪油 50 克，先下葱结爆出香味，加入绍酒、肉清汤，捞出葱结，放入鱼肚，加精盐，烧开后加盖，用小火烧入味后，加入味精，用湿淀粉勾芡，接着将蛋泡糊倒入锅中，用勺子反复搅拌均匀，淋上熟猪油 50 克，再搅炒几下装盘，撒上火腿末即成。

### [工艺关键]

1. 油发黄鱼肚：将干黄鱼肚用温水洗一遍，放入温油锅里，油的温度要保持低温，才能保证质量，不会炸焦发黄，呈外焦里不透的现象。再用漏勺将鱼肚压在油中，不使其受热卷曲，见鱼肚已发泡后，取出漏勺，任其涨发，这期间要随时将鱼肚翻身加压，使每张鱼能里外发透，待炸到鱼肚用手一捏就断，断面如同海绵状即成。

2. 炒锅内下入蛋泡糊后，要搅拌均匀，使蛋泡糊均匀地裹住鱼肚，然后再淋上熟猪油。

### [风味特点]

1. 鱼肚是鱼鳔经过干制而成的。我国主要产于广东、浙江、福建及南海等地，种类很多，以雄黄鱼肚和广肚最好。干鱼肚经油发透后，质地松软，有弹性，状如海绵，是海味中的佳品。

2. 此菜色泽洁白，软滑爽口，味鲜美，因形似雪堆，故有白雪之称。

## 清蒸蟹钳

### [主料辅料]

活河蟹钳.....2000 克  
葱姜.....2.5 克  
熟蟹黄.....10 克  
姜片.....2.5 克  
净冬笋.....5 克  
白糖.....0.5 克  
水发香菇.....5 克  
芝麻油.....5 克  
精盐.....1 克  
鸡鸭汤.....5 克  
料酒.....5 克  
醋姜汁.....100 克  
味精.....2 克

### [烹制方法]

1. 将蟹钳用水洗净，煮熟，轻轻将蟹壳砸裂，剥去硬壳，抽出透明的硬膜。熟蟹黄去掉外层的黑脂皮，用刀拍成圆饼。香菇去蒂洗净，与冬笋分别切成 1.3 厘米见方的薄片。葱油中间劈开，切成 3.3 厘米的段。

2. 将蟹黄饼鲜艳的一面朝下，摆在碗底中央，再将蟹钳肉小头朝碗心、大小朝碗边，一层层地码在碗中。当码到碗的一半深时，再紧贴碗边立着码一圈香菇片，挨着香菇片上方，紧贴碗边再码上一圈冬笋片。然后，把蟹钳肉按原法码好，把碎蟹肉放在最上面。

3. 将味精、盐、白糖、料酒、鸡鸭汤、葱姜等，依次放在蟹钳肉上，淋上芝麻油，盖上盖，上展用旺火约蒸 10 分钟取出，选去葱、姜，扣入盘中即可。

### [工艺关键]

加工蟹钳，注意保持蟹钳肉形状的完整，2000 克蟹钳可出净肉约 500 克。

### [风味特点]

1. “蟹钳”，即螃蟹的第一步足。古称“螯”。因其开合如钳，故称“蟹钳”。“清蒸蟹钳”用的是河蟹钳。在北方，河蟹以河北雄县赵北口和霸县、胜芳产的最好。在南方则有阳澄湖大闸蟹、汉川刁汉湖螃蟹、安徽清大闸蟹、崇明螃蟹、射江河蟹等名品。每年中秋节前后为盛产期。蟹钳肉厚，味极鲜美，自古以来为人们所喜食。《晋书·毕卓传》载：“卓尝谓人曰：‘得酒满数百斛船，四时甘味置两头，右手持酒杯，左手侍蟹螯，拍浮酒船中，便足了一生矣。’”由此可见蟹钳肉的魅力是多么诱人。

2. 色泽洁白，蟹肉鲜醇，蘸姜汁而食，味尤鲜美。

## 炒蟹黄油

### [主料辅料]

蟹黄.....100 克  
蟹油.....100 克  
绍酒.....15 克  
酱油.....10 克  
白糖.....5 克  
味精.....0.5 克  
米醋.....2.5 克  
湿淀粉.....10 克  
葱段.....1 克  
葱花.....1 克  
姜末.....1 克  
胡椒粉.....0.5 克  
肉清汤.....75 克  
熟猪油.....60 克

### [克制方法]

炒锅烧热，滑油后，下熟猪油 25 克，烧到七成热时，下入葱段爆出香味，再放入蟹黄、蟹油，用手勺轻轻地均匀摊平，略煎后，颠翻一次，煎另一面，接着烹入绍酒，加盖焖几秒钟，加入姜末、酱油、白糖、肉清汤。改用小火烧 1 分钟左右，到蟹黄、蟹油凝结熟透，再改用大火，加入味精推匀，用湿淀粉勾芡，最后加入米醋、葱花、熟猪油，用手勺轻轻推匀，出锅装盘，撒上胡椒粉即成。

### [工艺关键]

蟹黄、蟹油是选用农历九、十月间的湖蟹，洗净，入锅加清水浸没，加盖用中火煮 15~20 分钟，见蟹壳呈桔红色，背壳与蟹身绽裂即捞出冷却。再把蟹脚、蟹身分离，剥开蟹身上的盖，除去胃囊、肠干，用细铁扞将雌蟹的黄、雄蟹的油剔下即成。

### [风味特点]

1. 炒蟹黄油，色泽金黄，蟹黄软糯鲜香，蟹油肥而不腻，口味特别细腻而鲜美。是上海地区独有的秋冬名菜。

2. 吃了蟹黄后，还可将吃剩的卤汁加嫩豆腐烧羹，也鲜美可口。

3. 上海在 30 年代时，首先盛行水煮“清水大闸蟹”。由于上海当时商业发达，达官贵人较多，他们喜欢食蟹，但嫌用手剥不清洁，又不方便，上海经营天锡菜肴的老正兴菜馆的经营者和厨师就设法改用熟蟹的肉制菜，十分受人们欢迎。在 30 年代末 40 年代初，老正兴菜馆的厨师为适应顾客需要，他们又取用农历九十月间肥壮大蟹，经水煮熟后，拆去蟹肉，取其一些蟹黄和蟹油，经热油滚炒，加调味制成了“炒蟹黄油”。不久便成为上海蟹类菜肴中最著名的特色菜，驰名中外。

## 红焖螃蟹

### [主料辅料]

螃蟹 6 只.....700 克  
猪大油.....1500 克  
(实耗 150 克) 酱油.....20 克  
干粉.....30 克  
醋.....20 克  
水粉.....10 克  
盐.....1 克  
鲜汤.....500 克  
料酒.....15 克  
姜.....40 克

### [烹制方法]

1. 先将螃蟹放水中养一天，使其排净污物，再刷去甲壳上的污秽，撕去底脐，劈成四大块，去掉肺叶，择去胃。姜切片待用。

2. 炒锅置火上，注入炼猪油，待油热把螃蟹刀口处蘸干粉，下锅炸至外红里透。滗去油，放入姜片、醋、酱油、盐、料酒、鲜汤，盖上锅盖焖烧 5 分钟，翻勺，勾厚芡，出锅装盘。

### [工艺关键]

1. 选鲜活河蟹，死者有毒，不可食用。

2. 厚芡分包艾和糊芡二种，本菜宜用包芡，是菜中浓稠度最大者，勾芡以后，菜肴中浓稠的汤汁包在原料表面，盛盘内不松散，不流汁，吃完后盘内基本无卤汁。

### [风味特点]

螃蟹又名元肠公子，亦称郭索，横行介士等。它与螯蛄相似。古人云：“勿把螃蟹当螯蛄。”蟹、螯是两物。我国江河湖海均产，品种较多，属名贵水产品。早在西周时，北方就有蟹酱、蟹黄等，食蟹之风极胜。

蟹肉之鲜，为历代名人所赞。李涣说：“蟹之鲜而肥，甘而腻，白如玉，黄如金，已造色。香。味三者之极，更无一物可以上之，和以他味，犹之以燻火助日，掬水益可……”盛赞螃蟹之鲜，无与伦比，故有“蟹肉上席百味淡”的谚语。

## 芙蓉蟹斗

### [主料辅料]

蟹粉.....400 克  
蛋清.....8 只  
蟹壳.....20 只  
猪油.....60 克  
料酒.....25 克  
酱油.....20 克  
米醋.....15 克  
白糖.....20 克  
盐.....7.5 克  
湿淀粉.....25 克  
葱末.....10 克  
姜末.....10 克  
高汤.....100 克

### [烹制方法]

1. 炒锅烧热，经油滑锅后，投入姜末、葱末，倒入蟹粉，炒至透出蟹香时，烹入料酒，加入酱油、米醋、白糖，继续炒至锅里汁水将干时即出锅，平均装在 20 只蟹壳内，将蟹肉刮平。约比蟹壳低 1 分，排放在深底汤盘里。

2. 鸡蛋清用筷搅和后，加入精盐及清水，再搅至起泡沫时捞去泡沫，连续搅捞三次，然后把蛋清倒入深底汤盘中，浇到淹没蟹壳为止。随即上笼，用火蒸六分钟，待结成白色的芙蓉状时，即取出逐只排放在大长盘内。

3. 炒锅内放入高汤 100 克，加入盐、味精，烧沸后用湿淀粉勾芡，加入少许猪油推匀，出锅浇在芙蓉蟹斗的上面即成。[工艺关键]

1. 蟹壳要预先用水洗净吹干水份待用。

2. 最后要勾成薄芡，即玻璃芡。

### [风味特点]

此菜芙蓉色白，卤汁透明，蟹肉鲜香味美。

## 菊花对蟹

### [主料辅料]

净蟹肉.....150 克  
味精.....2 克  
大闸蟹蟹壳.....2 只  
湿淀粉.....50 克  
蟹钳.....4 只  
花生油.....35 克  
绍酒.....5 克  
水发香菇.....4 只  
葱结.....2 克  
鲜汤.....75 克  
姜末.....1 克  
菊花.....1—2 朵  
精盐.....2 克  
香醋.....25 克

### (烹制方法)

1. 将熟蟹壳和蟹钳用开水洗净待用。把水发香菇先经开水煮熟，然后分别剪成对蟹的 16 只蟹脚、菊花（或用白萝卜、胡萝卜雕成菊花状），经食用消毒水过净。

2. 炒锅上火，放油烧至七成热，下葱结略煽取出，再下蟹肉稍稍煽后，烹入绍酒，加盖稍焖去腥，随即下姜末、精盐、味精、鲜汤，烧沸后略烩，下湿淀粉勾芡，淋上熟油少许，出锅盛在盘内两侧，套上蟹壳，装上蟹脚，放上菊花即成，随香醋一小碟上桌供蘸食。

### [工艺关键]

宜选每只重 200—300 克以上的人闸蟹为原料制作。蟹肉宜旺火快炒，时间不宜过长，保持肉质鲜嫩。

### [风味特点]

1. 王宝和酒家创建于清朝乾隆九年（公元 1744 年）。当时，有一个名叫王楼臣的作坊主，先在绍兴开设了上宝和酒作坊，后来其子王仁山在上海南市咸瓜街开设了上宝和酒家。咸丰二年（公元 1852 年）迁至南京路、山西路一带，1936 年搬到福州路现址营业，以酿造经营黄酒和烹制蟹宴而著称。

这个酒家专营绍兴陈年黄酒，历史悠久，驰名中外。据记载，清朝嘉庆县志就将绍兴黄酒列为十大名产品之一。在 1910 年南洋劝业会和 1916 年巴拿马赛会以及 1925 年西湖博览会等展览中，绍兴黄酒连续被评为国家名酒。王宝和酒家创始人在自设的酿酒作坊里，精工酿造的太雕、花雕、金波、玉液、善酿、香雪和陈加饭等绍兴优质黄酒，贮藏时间一般为 10—20 年，香气浓郁，酒酿醇厚，入口留香，曾远销到日本以及新加坡等东南亚各国。如今该店精心酿制的陈年特加饭、远年花雕、醇香大雕、金波、善酿等绍兴特色黄酒，也已陆续恢复供应，而金波黄酒则是其中的佼佼者。

王宝和酒家的菜肴以“蟹宴”最为著名。每逢金菊盛开，河蟹汛至，王宝和酒家店门又灯笼高悬，挂出一只用电灯泡作眼睛的特制大闸蟹模型，店内缸里、笼里都盛满了青背白肚，金爪黄毛的大河蟹，现拣、现买、现烧、

现吃。“菊花对蟹”即是其中之一。

从 1981 年起，他们还增设了精美别致的河蟹宴席，不少中餐知名人士和顾客慕名前往品尝。近几年，在一些宾馆饭店争相推出蟹宴的情况下，他们就进一步把蟹宴办得更好更有名气，坚持以特、新、优取胜。“特”就是他们烹制的蟹菜绚丽多姿，鲜美绝伦，风格独特。“新”就是在近几年他们先后推出了许多蟹肴新品种，使蟹宴花色年年翻新。“优”就是坚持用料的高质量和烹调操作一丝不苟，以保持上桌的河蟹只只红壳白肚、膏脂肥满，口味鲜美、纯正。由于王宝和酒家烹制的蟹宴质优味美，风味独特，故被国内外宾客一致称誉为“最丰盛别致的宴席。”

2.“菊花对蟹”是王宝和酒家的看店名菜，也是蟹宴的主菜。该菜始于 70 年代初，为了适应各国外宾品尝蟹宴的需要，特将鲜蟹水煮成熟，去壳拆出蟹肉，经调味烹制后，再盖上蟹壳，以便直接品尝鲜美的蟹肉，极受人们欢迎。

## 清蒸大闸蟹

### [主料辅料]

活湖蟹.....2500 克  
酱油.....250 克  
绵白糖.....150 克  
葱花.....50 克  
香醋.....250 克  
姜末.....50 克  
香油.....20 克

### [烹制方法]

1. 将蟹逐只洗净，放入水中养半天，使其排净腹中污物。然后用细绳将蟹钳、蟹脚扎牢。

2. 用葱花、姜末、醋、糖调和作蘸料，分装 10 只小碟，同时准备好每人吃蟹的一副专用餐具：小砧板一块、小木锤一只及其它用具等。

3. 将蟹上笼蒸熟后取出，解去细绳，整齐地装入盘内，连同小碟蘸料，专用餐具上席，由食用者自己边掰边食。

### [工艺关键]

1. 我国蟹的资源十分丰富，其中以长江下游的太湖、高邮湖、阳澄湖出产的清水大闸蟹为上品。大闸蟹每只以 250 克左右为好。

2. 用细绳将蟹钳、蟹脚扎牢，以免在受热时蟹挣扎，使其蟹黄、蟹油流出，蟹脚脱落，影响口味和美观。

### [风味特点]

1. 蟹的吃法有时令性，九雌十雄；九月要食雌蟹，这时雌蟹黄满肉厚。十月要食雄蟹，这时雄蟹膏足肉坚，一过小雪就沉入泥土过冬了。

2. 我国食蟹的历史悠久，早在南北朝时已较普遍。唐代许多文人雅士还出了《蟹志》。《蟹谱》等许多专著。诗人李白在《月下独酌》中，特地写道：“蟹螯即金液，糟丘是蓬莱。且须饮美酒，乘月醉高台”的佳句。

3. 清蒸大闸蟹色泽橙黄，蟹鲜味美，俗云：“蟹肉上席百味淡”品此佳肴，始悟个中三味。

## 红烧鮰鱼

### [主料辅料]

鮰鱼.....400 克  
豆油.....35 克  
熟春笋肉.....50 克  
酱油.....40 克  
绍酒.....15 克  
白糖.....25 克  
精盐.....1 克  
葱段.....15 克  
味精.....2 克  
熟猪油.....65 克  
清水.....350 克

### [烹制方法]

1. 将鮰鱼加工洗净后，斩成 3.6 厘米长，3 厘米宽的长方块。笋肉切成滚刀块。

2. 炒锅置旺火上烧热，用油滑锅后，再下豆油，烧到七成热时，下入鱼块，轻轻晃动炒锅，煎到鱼皮发硬变色，即加入绍酒、酱油、精盐、白糖，烧到鱼肉上色，再加入些清水烧开，加盖，移到中火上烧到汤汁稠浓时，加熟猪油 20 克，把锅端到小火上焖约半小时，烧到卤汁稠粘，再加入笋块、熟猪油 20 克，再移到微火上焖 15 分钟，直到鱼肉酥透，汁呈现胶状后，端回旺火上，再加入味精、熟猪油 25 克，晃动炒锅，使卤汁裹住鱼块，放入葱段，出锅装盘即成。

### [工艺关键]

1. 用冷水烧鱼，较汤汁烧鱼色泽光洁。  
2. 红烧鮰鱼取用 2000 克以上的鮰鱼，此菜不用淀粉勾芡，但成品卤稠汁浓，关键在于火候，要用文火焖烂煮透。

### [风味特点]

1. 鮰鱼即长吻鮠，又名白吉鱼、江团。南通紫琅山麓与镇江焦山脚下的白吉鱼，以鱼体白而隐红元斑纹，背鳍白中隐有淡灰色为特征，并以鱼肉肥嫩刺少而著称，为长江长吻鮠中稀有的名贵品种。（明）杨慎说白吉兼有河豚、鲥鱼之美，无毒无刺而无两鱼之缺陷，誉白吉“粉红雪白，洄美堪录，西施乳潘，水羊腩熟。”

2. 此菜色泽红亮，因烧的时间长，鱼肉渗透了各种调味，卤汁浓如胶质。油而不腻，鱼肉肥嫩，味道鲜美。可谓突出了“鲜”、“香”、“肥”、“嫩”。

## 白汁鮰鱼

### [主料辅料]

鮰鱼 1 条.....1250 克  
白糖.....5 克  
竹笋.....100 克  
味精.....2 克  
绍酒.....30 克  
葱结.....1 只  
盐.....3 克  
姜.....2 片  
猪油.....150 克

### [烹制方法]

1. 鮰鱼刮鳞、剖腹、去内脏、去鳃，清水洗净，放在砧板上，齐鳍斩下鱼头，在肛门处切下鱼尾。将鱼中段剖成两片，每片各斩成 4 小块；鱼头一劈两片，再各斩成 2 块；鱼尾竖切成 4 块。将鱼块放入开水锅中略烫取出，用清水漂洗干净。

2. 竹笋剥去壳，清水洗净，切成菱形片。

3. 炒锅上旺火，放入猪油，烧至七八成热，下葱、姜偏出香味后捞出，再放入鮰鱼块稍煎，烹酒后加盖略焖，以去其腥味，随即下笋片，加盐、糖、清水（以淹没鱼块为度），加盖烧开后用小火焖烧 15 分钟左右，再用旺火稠浓卤汁，放味精，出锅装盘。

### [工艺关键]

1. 鮰鱼选新鲜。肉质肥壮者，最好活杀，成菜肉质细嫩，味道鲜美。
2. 加水要适量，中途不能再加，避免影响卤汁浓度和鱼肉鲜美。

### [风味特点]

1. 老半斋酒楼创设于清光绪 31 年，至今已有 80 多年的历史。它的前身是“半斋总会”，是当时在沪开设银行的几位扬州人联合组织的同人俱乐部，内部先有扬州面点供应，后来又增加了酒菜，但仅为银行职员服务。民国初年，该处房屋翻建后，就开设了老半斋酒楼。该店刚开业时叫“半斋菜馆”，经营镇江和扬州风味菜点，很受顾客欢迎。但不到几年就遇到了对手，一位曾在该店当过账房的先生，因见该店生意兴隆，便在对面另开了一家“新半斋菜馆”，也经营扬州点心、镇江菜，同半斋菜馆唱对台戏，营业也不错。半斋菜馆为保持优势，从镇江和扬州聘请了一批名厨，并增加了名菜名点，不仅价格低于对方，而且菜点质量均胜于新半斋菜馆，同时将“半斋菜馆”改为“老半斋酒楼”。这样，它就继续保持了优势，而“新半斋”则因技术力量薄弱、菜点质量又差，生意冷落，不久便歇业了。从此，老半斋酒楼名气更大，20 年代闻名全市，刀年代已名扬中外。1929 年出版的《老上海》专集中记载：“在沪镇扬菜馆中，自当推老半斋首屈一指，肴肉、干丝的风味，真够得上一个‘隹’字。”

2. 白汁鮰鱼是老半斋酒楼的春季名菜。色泽乳白，肉质细嫩，卤汁稠粘，滋味鲜美。鮰鱼俗名江团，是一种珍贵的鱼类，它头呈现锥形，尾长、嘴小、肚大，无鳞、少刺，肉质细嫩。明代著名的文学家杨慎曾称赞它说：“河豚有毒能药人，鲥鱼味美但刺多，鮰鱼兼有河豚、鲥鱼之美，而无两鱼之缺陷。”

可见，在明代以前就把鮰鱼列为鱼中上品。

## 面拖黄鱼

### [主料辅料]

黄鱼肉.....300 克  
葱，姜末.....10 克  
发酵粉.....8 克  
面粉.....200 克  
精盐.....5 克  
黄酒.....25 克  
胡椒粉.....2 克  
味精.....2 克  
花生油.....750 克  
猪油.....25 克

### [烹制方法]

1. 将黄鱼肉洗净，切成 4.9 厘米长、1 厘米宽的条，放入碗里，加入盐、酒、胡椒粉、味精、葱姜末拌匀后腌渍入味，大约腌 10 分钟左右。
2. 将面粉放在大碗内，加盐 1 克和适量冷水调成面粉糊，再加入猪油，发酵粉拌和后待用。
3. 将炒锅烧热，放入花生油，待油烧到六成热时，把鱼条一块块蘸上面粉糊，放在袖锅中炸，一边炸一边捞出，油一直保持六成热，待鱼全部炸完后，再将全部鱼条回锅炸至色呈现金黄，酥脆香松，捞出沥去油装盘即成。

### [工艺关键]

1. 调面糊时，不要使劲调，以免粘性太大，炸出的鱼条发死。
2. 面糊要将鱼条裹匀。
3. 鱼条逐条放入油锅后，边炸边把皮已结硬的鱼条捞出，以免老嫩不一致。
4. 将苔菜切末，加入面糊中搅匀，蘸在鱼条上面，下锅里炸熟，即成“面拖苔菜黄鱼。”苔菜又名干苔、海苔，为翠绿色管状植物，形似红棉，产浅海岩石上。冬春季采集晒干。以浙江宁波附近海面所产最有名。

### [风味特点]

1. 此菜光滑金黄，形长圆，糊壳香脆，鱼条鲜嫩，最宜佐酒。
2. 面拖黄鱼与面拖苔菜黄鱼的烹制方法，都由浙江宁波传来，经过某些改进，已成为上海的风味菜。

## 雪菜黄鱼汤

### [主料辅料]

新鲜大黄鱼.....1 条  
黄酒.....15 克  
笋肉.....25 克  
味精.....1 克  
雪里蕻.....100 克  
精盐.....15 克  
姜片.....1 片  
猪油.....50 克  
葱结.....1 只

### [烹制方法]

1. 将大黄鱼去鳞、去鳃，在脐眼处开口去内脏，洗净，沥干水，在两面背肉上用刀分别剖两个斜十字纹。把雪里蕻梗切成段，笋肉切成柳叶片待用。

2. 炒锅上火，用油滑锅后，放猪油烧到七八成热时，放入黄油，略煎后再翻煎另一面，接着烹入黄酒，加盖焖一下，再加入清水 1000 克，用旺火烧开，再盖上锅盖，移到小火上焖 10 分钟，至汤如白奶，鱼眼凸出、剖纹绽裂时，加入雪里蕻梗段、笋片、葱结、精盐，用旺火烧开，再加味精，盛入大汤碗中即成。

### [工艺关键]

1. 大黄鱼选用 500 克至 700 克一条为宜。
2. 雪里蕻，又名雪菜，在此菜中只用雪菜梗，不用菜叶。

### [风味特点]

1. 黄鱼，又称黄花鱼，有大、小之分。大黄鱼，又名大鲜，大王鱼。以青岛产量最多，河口所产质量最好。

2. 黄鱼系浓厚之物，不可以清治之也。

3. 关于黄鱼还有个传说。据说，龙王封黄鱼为黄甲将军，它便认为自己了不起，横冲直撞，欺负小鱼，闹得群鱼不得安宁。一天风平浪静，碧海似镜，老章鱼、带鱼等在水中玩得非常痛快，黄鱼无事生非，它悄悄游到墨鱼身旁，想咬住墨鱼的长须捉弄一番。墨鱼向它吐了一口黑烟，倒退急逃。黄鱼以为墨鱼胆大包天，犯了王法，于是紧追不放，在黑水中横冲直撞，结果撞到电鳐鱼身上，触电受惊，猛窜出丈远，不料又撞到老章鱼的吸盘上，老章鱼用它那钢爪，紧紧抓住黄鱼，狠狠把它摔到礁石上，黄鱼的脑壳被摔得破裂。龙王知道后忙派水尖鱼，将两颗珍珠丸钳入黄鱼的头里，接好了骨头。现在的黄鱼头坑坑洼洼，头骨里那两颗白白的珠子就是证明。

4. 此菜汤汁奶白鲜洁，鱼肉鲜嫩，雪菜鲜脆爽口。

## 家常黄鱼

### 〔主料辅料〕

大黄鱼 1 条...500 克  
春笋片.....50 克  
猪腿肉.....75 克  
葱段.....5 克  
姜片.....5 克  
味精.....1 克  
蒜片.....5 克  
芝麻油.....15 克  
绍酒.....25 克  
熟猪油.....150 克  
酱油.....15 克  
(约耗 40 克)  
白糖.....5 克

### 〔烹制方法〕

1. 黄鱼刮鳞、去鳃、挖去内脏，洗净，在鱼身两侧每隔 1.5 厘米刻一斜刀纹，猪腿肉切片。

2. 黄鱼用酱油（5 克）浸渍，使其渗入咸味。炒锅置旺火烧热，用油滑锅后，下熟猪油烧至冒清烟时，放入黄鱼，煎至鱼身两面呈现金黄色，倒入漏勺沥油。

3. 锅里留底油（15 克），放入葱段、姜片、蒜片煸出香味，再放肉片、笋片煸炒，接着放入黄鱼，放入绍酒、酱油（12.5 克）、白糖，略烧一下，加热水 300 克。烧开后，改用小火烧 10 分钟左右，再端回旺火上，用漏勺轻轻地将黄鱼捞出装盘。锅里留下卤汁，加入味精，淋上芝麻油推匀，收稠汤汁，浇在鱼身上即成。

### 〔工艺关键〕

1. 加工黄鱼，不必剖腹，用筷子从口中搅出肠肚，冲洗干净即可烹制。

2. 煎鱼时，锅先烧热，用油滑锅，猪油烧至冒清烟，即八成油热以上，则不易粘锅。

### 〔风味特点〕

家常黄鱼，按照上海普通百姓家中日常烧鱼的方法烹制，故名。此菜色泽金红，卤汁不腻，鱼肉酥嫩，味道鲜美。

## 苔条黄鱼

### 〔主料辅料〕

净黄鱼肉.....200 克  
发酵粉.....9 克  
苔条末.....15 克  
面粉.....200 克  
葱花.....5 克  
芝麻油.....10 克  
绍酒.....15 克  
花生油.....1500 克  
精盐.....7.5 克  
(约耗 100 克)  
胡椒粉.....0.5 克  
五香粉.....1 克

### 〔烹制方法〕

1. 黄鱼肉洗净，切成约 5 厘米长、1 厘米宽的条，放入碗里，加入绍酒、精盐、葱花（3.5 克）、胡椒粉，渍味去腥。面粉放在碗里，加入苔条末和清水 200 克左右，和匀成糊。

2. 炒锅置旺火，放入花生油，烧至五成热，改用微火。苔条糊中，拌入发酵粉，将鱼条逐条挂上糊，放入油锅中，一边炸，一边把皮已结硬的鱼条捞出。最后，将鱼条一起放入油锅，复炸到呈现深绿色时，捞出。把锅端回旺火上，待油烧至六成热时，再将全部鱼条倒入，再次复炸到苔条酥脆时，倒入漏勺沥去油。随即将炒锅在旺火上烧热，把炸好的鱼条回锅，撒上葱花（1.5 克）、五香粉，淋入芝麻油，颠翻几下，出锅装盘即成。

### 〔工艺关键〕

1. 调糊时，轻轻和匀即止，若多搅上劲，炸后外皮韧而不酥。
2. 鱼条边炸边捞出，要求老嫩相同，色泽一致。

### 〔风味特点〕

1. 苔条，学名浒苔。以浙江沿海所产最为著名。冬季采集，质量最好，色泽青绿，鲜嫩清香，称“冬苔”。清明节后采的质老，香味亦差，称“春苔”。一般晒干后食用，市场上供应的均为干制品，也有已碾成粉末的苔条粉。

2. 苔条黄鱼是上海雨江状元楼 30 年代的名菜，形如蚕茧，丰实饱满，外层酥脆，内里松软。

## 红烧肚裆

### 〔主料辅料〕

青鱼肚裆.....300 克  
白糖.....20 克  
绍酒.....15 克  
葱段.....1 克  
青蒜丝.....1 克  
味精.....1.5 克  
湿淀粉.....15 克  
姜末.....1 克  
熟猪油.....50 克  
肉清汤.....150 克  
笋片.....25 克  
芝麻油.....5 克  
酱油.....30 克

### 〔烹制方法〕

1. 将青鱼肚裆刮洗干净，切成 4.9 厘米长、3.3 厘米宽的小块。
2. 炒锅置旺火上烧热，用油滑锅后倒出，下熟猪油 25 克，先下葱段爆出香味，随即放入肚裆、笋片，将锅晃转两次，颠翻一下，烹入绍酒，加盖稍焖片刻即揭盖，再加姜末、酱油、白糖、肉清汤烧开，随即将锅端到小火上，加入味精，烧浓汤汁，用湿淀粉勾芡。最后加熟猪油 25 克，颠翻一下，再淋入芝麻油，出锅平摊在盘内，撒上青蒜丝即成。

### 〔工艺关键〕

先用小火煨入味，再用大火收汁，淋湿淀粉勾芡时，要边晃动炒锅边淋芡，否则易结块。

### 〔风味特点〕

此菜色泽红亮，鱼肉脂层厚，紧裹卤汁，肥糯鲜嫩，咸中带甜，为秋冬名菜。

## 青鱼秃肺

### 〔主料辅料〕

青鱼肝.....250 克  
绍酒.....15 克  
熟笋片.....25 克  
酱油.....20 克  
白糖.....10 克  
姜末.....1 克  
味精.....1 克  
青蒜丝.....0.5 克  
米醋.....2.5 克  
肉清汤.....100 克  
湿淀粉.....10 克  
芝麻油.....5 克  
葱段.....1 克  
熟猪油.....25 克

### 〔烹制方法〕

1. 取青鱼的鱼肝两叶，撕去肝旁的两条黑线，洗净，沥去水分。一切两半，大的可切三四块，勿切得过小。

2. 炒锅置旺火上烧热，用油滑锅后倒出，再下熟猪油，烧到七成熟时，下入葱段爆出香味，再下鱼肝，将锅晃转两次，把鱼肝摊在锅底煎两秒钟，再颠翻一下，烹入绍酒，加盖焖 3~4 秒钟，加入姜块、酱油、白糖、米醋、肉清汤、笋片，烧开后，端到小火上烧 3 分钟左右，见鱼肝已熟时，如汤内油质过多可用铁勺滗出，再加入味精，用湿淀粉勾芡，淋入芝麻油，出锅装盘，撒上青蒜丝即成。

### 〔工艺关键〕

1. 如发现鱼肝上有青蓝色的胆汁，可用刀割去，以免有苦味。
2. 勾芡时，要晃动炒锅，不能用铁勺下锅搅碎，以保持肝块的完整。

### 〔风味特点〕

1. 此菜色泽金黄，油肥不腻，嫩如猪脑，整块不碎，肥鲜异常。
2. “青鱼秃肺”是上海老正兴菜馆所独创的冬令名菜。在清朝末期，上海菜馆所经营的青鱼菜肴，都以肉段切成块，经红烧后，装盘出售，或者另加衬料烧汤，如“炒鱼豆腐”、“炒鱼粉皮”之类，作便菜供应。随着上海商业的发展，各种商店老板为了拉生意，经常上饭店设宴请客，因而对菜肴的要求越来越高，饭店经营者也不断研究，不断增加各式新颖的菜肴品种来满足消费者的需要。这样就出现了“红烧全鱼”、“红烧青鱼肚裆”等整条鱼或整段鱼肉制做的菜肴。民国初期，上海杨庆和银楼老板的儿子杨宝宝，常在老正兴菜馆就餐，他特别喜爱该店制做的青鱼菜肴。有一次他对该店厨师提出说：“青鱼肉鲜美绝嫩确实好吃，青鱼鱼肝既然能制贵重补品药物，能否将它制做菜肴？”不久饭店厨师便取用约 4 公斤重青鱼的鱼肝，经反复洗净后，加上笋片、葱姜、黄酒、酱油、糖等调味相配，制成了菜肴，名为“青鱼秃肺”。由于“秃肺”含有大量纯鱼肝油，经热稍煎，加酱油、酒、糖等调味烹制后，它嫩而细腻，油而不腻，嫩如猪脑，加上青鱼肝，补肝明

目，食之具有强健身体之功效，故不久就闻名于市，到 30 年代就成为“老正兴”最著名的菜肴之一。

## 青鱼下巴甩水

### 〔主料辅料〕

青鱼下巴.....200 克  
青蒜丝.....0.5 克  
青鱼甩水.....100 克  
麻油.....5 克  
味精.....1.5 克  
绍酒.....15 克  
葱段.....1 克  
笋片.....25 克  
酱油.....30 克  
姜末.....1 克  
白糖.....15 克  
肉清汤.....200 克  
湿淀粉.....10 克  
熟猪油.....50 克

### 〔烹制方法〕

1. 将青鱼甩水放在盘子的中间，两边各放一块鱼下巴，再把笋片放在上面。

2. 炒锅置旺火上烧热，用油滑锅后，再下熟猪油 25 克，放入葱段爆出香味，随将青鱼尾、下巴、笋片按原样倒入锅里，边煎边晃动炒锅四五秒钟，即烹入料酒，加盖稍焖一下，再放入姜末、酱油、白糖、肉清汤，烧开后，加盖改用小火烧 6 分钟左右。待鱼下巴呈现青灰色。鱼眼珠发白凸出时，将炒锅端回旺火上，加入味精，烧浓汤汁，用湿淀粉勾芡，再从锅的四边淋入熟猪油 25 克，再晃动炒锅，颠翻一下，接着淋入麻油，出锅，按原样排在盘中，上面撒上青蒜丝即成。

### 〔工艺关键〕

1. 青鱼下巴：即青鱼下颚，包括脸颊部分和眼瞳，这些地方的肉都很肥美。

2. 青鱼甩水：是青鱼的尾巴，上面有油有肉，有肥有瘦，最适宜于冬季食用。

3. 用湿淀粉勾芡时，要边淋入湿淀粉边晃动炒锅，以防汤汁结块。

### 〔风味特点〕

1. 青鱼又名青皖鱼，乌青鱼，是我国特有的一种淡水鱼，它具有丰富的蛋白质、脂肪和钙、维生素等各种营养成分，亦具有食疗的功效。

2. 据清代《随息居饮食谱》中记载：“青鱼甘平、补气、养胃，除烦满，化湿，治脚气。可鲙、可脯、可醉，古人所谓五侯鲭即此。其头尾烹食极美，肠脏亦肥鲜可口。”

3. 青鱼下巴甩水是用青鱼头部两面的下巴和尾巴制做的，色泽浓油赤酱，形状美观，两片整块不碎的下巴，扒在几条鱼尾两旁，似活鱼浮水一样，醇厚入味，肉质鲜嫩肥糯，卤汁紧包，受人喜爱。

4. 用鱼尾作菜肴，以青鱼为佳。因青鱼尾肉脂丰腴，且含丰富磷质，味极鲜美，故民间有“青鱼尾巴鳃鱼头”之说。

## 青鱼煎糟

### 〔主料辅料〕

青鱼中段.....500 克  
酱油.....20 克  
笋片.....25 克  
精盐.....15 克  
水发香菇片.....10 克  
白糖.....25 克  
猪板油丁.....10 克  
香糟.....75 克  
葱段.....1 克  
水淀粉.....15 克  
姜末.....1 克  
芝麻油.....5 克  
绍酒.....40 克  
熟猪油.....75 克

### 〔烹制方法〕

1. 将去鳞、洗净的青鱼段，在鱼背上用刀顺长剖成二片，每片的内侧均匀地刻上 3—4 刀，刀深为鱼的 2/3，用精盐在鱼肉和刀口上擦遍，放在大盆里腌 2 小时左右，把香糟、绍酒（25 克）和清水（50 克）放入碗内，搅成糊状，涂满鱼身，腌糟 4~5 小时，用清水洗净糟糊，沥干水。

2. 炒锅置旺火烧热，用油滑锅后倒出，再下熟猪油 50 克，烧至七成热，下入鱼段（皮向下），煎黄后，翻身将鱼肉再略煎一下，即烹入绍酒 15 克、酱油，放入白糖、姜末、笋片、香菇、猪板油丁和开水 200 克，加盖烧开后，端小火上烧 6 分钟，再将锅端回旺火上，将鱼盛入盘中。锅中的原汤加糟卤开后用水淀粉勾芡，淋入熟猪油 25 克，放入葱段，再淋上芝麻油，浇在鱼段上即成。

### 〔工艺关键〕

1. 香糟：选用小麦磨碎，加工发酵制成麦曲，然后再进行加工酿造而成，含酒精 20%~30%，属于一种特殊的调料。新货色白，香味不浓，陈货色黄，甚至微变红，香味浓郁，香糟可以调制成糊，用来糟鱼、糟肉，作腌制品调料，也可调制各种不同的糟卤，用于冷热不同的菜肴里。

2. 糟卤：也称糟油。主要用于烹调热炒菜肴，如糟溜鱼片等。也可用于糟蒸鸭肝、糟煨肥肠、糟溜三白等。糟卤的配制：将香糟 500 克、绍酒 2000 克、精盐 25 克、白糖 125 克、糖桂花 50 克、葱姜 100 克放入容器内，把香糟捏成稀糊后，容器加盖（以防香气散发）浸泡 24 小时，然后灌入尼龙布袋里，悬挂在桶上过滤，滴出的即是糟酒，制成的糟卤应灌入瓶里塞上瓶塞，放入 10 左右的冰箱里保存，以防受热变酸。

### 〔风味特点〕

1. 青鱼，又称黑鲢，乌青，是我国四大淡水养殖鱼（青鱼、草鱼、鳙、鲢）中的上品。青鱼以食螺狮为主，故有“螺狮青”之称。青鱼体大，肉层厚，肉质洁白，富含脂肪。头尾丰满，肝脏发达，青鱼各部，都是制作名菜佳肴的上好原料。2. 青鱼煎糟是将青鱼先用香糟糊腌制，再用糟卤煎烹。卤

汁红亮，肉质鲜嫩，咸中带甜，糟香浓郁，是除炙人口的上海传统名菜。

## 砂锅大鱼头

### 〔主料辅料〕

鲜鲢鱼头.....1 个  
熟笋片.....50 克  
粉皮.....6 张  
青蒜段.....2.5 克  
绍酒.....15 克  
酱油.....125 克  
精盐.....2.5 克  
白糖.....10 克  
味精.....3 克  
豆油.....250 克  
熟猪油.....150 克  
葱结.....1 只  
姜.....2 片

### 〔克制方法〕

1. 将鱼头刮鳞去鳃洗净，在颈肉两面各剖三刀，刀深为鱼肉的一半，脑顶用刀根轻斩一刀，放在砂锅里，加酱油 50 克浸渍 1 分钟。粉皮切成 3 厘米宽，6.6 厘米长的条，用温水浸泡，捏开漂洗。

2. 炒锅置旺火上烧热，用油滑锅后，再下豆油，烧到冒青烟时，放入葱姜，将鱼头沿锅边推入锅内，边煎边晃锅，待鱼头两面均煎呈黄色时，滗去锅中剩油，再烹入绍酒，加盖稍焖一下后，加入酱油 75 克、白糖、笋片、粉皮、清水 1500 克左右、猪油 50 克，烧到汤汁稠浓，粉皮透明卷起时，用漏勺把鱼头捞出，装在砂锅里，倒入原汁和粉皮，再加猪油 50 克加盖，置小火上烧开，投入青蒜即成。

### 〔工艺关键〕

1. 鱼头选 1000 克左右一只为宜，且要带劲肉约 6.6 厘米。

2. 在挖鳃时，防止拉碎胡桃肉，即喉咙口的一块嫩肉，因为主要吃这块肉。必须用剪刀将鱼鳃连在胡桃肉的一端剪断，再剪断下腭一端，用清水洗净干净。

3. 见鱼头鱼眼珠凸出，鱼头皮呈青灰色，证明鱼头已熟。

4. 制作此菜，火候与水是保证质量的关键，先谈火候。火力过多，汤汁耗干，失去风味；火力过小，鱼头内的蛋白质和其它成分不易溶解于汤中，汤不浓并且有腥味。应该先用大火烧开挥发鱼的腥味，然后转中火增加汤的浓度，再转小火使鱼头内部酥烂而小失其形。再谈水的运用。为了突出鱼的本味，一般采用清水炖制，加水时注意两点：一是只能加冷水，不要加热水，这样烹制的汤汁亮、白、浓；二是要一次性加足放准，加盖密封后，中途不能添加冷热水，以免失去风味。

### 〔风味特点〕

1. 鱼头肉嫩肥鲜，糯如猪脑，汤汁浓厚，入口滚烫。

2. 据传，因乾隆皇帝微服游吴山时，在杭州吴山农家和杭州清河坊王润头饭店品尝过此菜，并大为赞赏，闻名全国，在清代《随园食单》上也有记载。

3. 砂锅是我国烹调技术中的一种烹制、盛装、食用三者结合的特殊器具。砂锅菜在我国历史悠久，遍及南北；砂锅保温性好，用砂锅烹制的菜肴，汤鲜菜嫩，醇香宜人，风味别致。

## 腌氽

### 〔主料辅料〕

熟咸腿肉.....150 克  
绍酒.....10 克  
熟笋片.....25 克  
味精.....1 克  
青鱼中段肉...250 克  
糟卤.....50 克  
水发香菇.....20 克  
熟猪油.....75 克  
精盐.....1.5 克  
肉清汤.....750 克  
青蒜.....1 克

### 〔烹制方法〕

1. 将熟咸腿肉切成长 4.9 厘米、宽 2, 3 厘米的片。青鱼中段切成 8.2 厘米长、2 厘米宽的块。香菇去蒂洗净捏干。青蒜择洗干净切成小段。

2. 炒锅置旺火上烧热，放入肉清汤、青鱼块、咸肉块、笋片、香菇、绍酒、精盐烧开，撇去浮沫，加上猪油 25 克，加盖，将锅端到小火上煮 4 分钟左右，再端回旺火上，烧到汤稍浓时，加入味精、熟猪油 50 克、糟卤，倒入汤碗里，撒入青蒜即成。

### 〔工艺关键〕

1. 糟卤是用香糟加肉清汤拌匀，用细布袋滤去糟渣即成，香糟是做米酒后的酒渣，有浓厚的酒香味。

2. 将汤倒入汤碗里，把笋片、香菇放在鱼、肉上面。

### 〔风味特点〕

此菜咸肉鲜红，鱼肉洁白鲜嫩，汤汁肥浓，糟香浓郁，是上海家乡风味。

## 汤卷

### 〔主料辅料〕

青鱼头.....200 克  
豆油.....40 克  
青鱼肠.....1 根  
粉皮.....3 张  
青鱼尾.....100 克  
酱油.....90 克  
绍酒.....15 克  
白糖.....5 克  
精盐.....25 克  
米醋.....50 克  
味精.....2 克  
青蒜段.....5 克  
香糟卤.....50 克  
熟猪油.....35 克

### 〔烹制方法〕

1. 将青鱼头、鱼尾用水洗净，鱼头斩成 4.9 厘米长、3.3 厘米宽的长方块，鱼尾顺鳍纹斩成 1 厘米宽的条。鱼肠用剪刀剖开，刮去肠内粘膜污物，洗净，剪成 3.3 厘米长的段，放在碗里加米醋、精盐用手揉搓，在开水锅中焯去腥味，用漏勺捞出沥干，摊在盘内晾干。粉皮切成 3 厘米宽、6.6 厘米长的条，用温水浸泡，再用水过清。

2. 将砂锅置旺火上烧热，用油滑锅后，放入豆油烧到八成熟，下入鱼头、尾，轻轻晃动炒锅，以免鱼皮粘底，两面都煎至呈黄色时，下鱼肠，加入绍酒、酱油、白糖，略烧一下上色，随即加清水 400 克左右、猪油 25 克烧约 1 分钟，加盖，将锅端上小火焖 5 分钟，待鱼头、尾已熟，仍端回旺火上，加粉皮、味精，烧到汤汁黄浓，再加入糟卤、青蒜段、猪油 10 克，立即出锅，先把粉皮放入碗内，再放鱼头、尾、肠即成。

### 〔工艺关键〕

要选用新鲜的青鱼头、尾、肠、鱼肠要洗净肠内粘液，否则有异味。

### 〔风味特点〕

此菜色泽深红，汤汁稠醇，鱼肉鲜嫩，糟香浓郁。

## 氽四鳃鲈鱼汤

### 〔主料辅料〕

鲜四鳃鲈鱼...750 克  
笋.....75 克  
  
熟火腿.....15 克  
味精.....2 克  
葱.....6.5 克  
胡椒粉.....3 克  
姜.....6.5 克  
猪油.....50 克  
精盐.....10 克  
黄酒.....10 克

### 〔烹制方法〕

1. 将鲈鱼去鳃、鳞、内脏，洗净。将笋、火腿、姜均切片，葱切段。
2. 将锅放火上，下猪油，投入葱段、姜片用大火爆成金黄色，即将鲈鱼的腹部朝上，下锅略煎后，翻个身，烹入酒，加盖焖片刻，加入适量清水烧到汤里呈乳白色，再加盖，用小火继续焖约 4~5 分钟，投入笋片、盐、味精和胡椒粉，再起大火烧一下，轻轻倒入汤碗中，上面放熟火腿片即成。

### 〔工艺关键〕

鲈鱼去内脏不能开腹，要用竹筷从鱼口插入鱼腹卷出内脏，保持鱼的完整美观。

### 〔风味特点〕

1. 四鳃鲈鱼实无四鳃，由于它的两个鳃孔前各有一个形似鳃的小孔而故名。
2. 四鳃鲈鱼是上海市松江县的特产。鲈体呈现纺锤形，长约 16~20 厘米，头大扁平，眼小生于上方，口宽呈现扁形，无鳞，灰褐色，有黑纹，肉质细嫩。
3. 民间流传着有关四鳃鲈鱼的许多传说，其中有“东汉左慈尝与曹操宴，曹顾众宾，欲得松江鲈鱼，慈以铜盘贮水钓得之。乾隆皇帝题之为“江南第一名菜”等等。
4. 永四鳃鲈鱼汤，呈乳白色，肉嫩而肥，鲜而无腥。

## 鲈鱼羹

### 〔主料辅料〕

鲈鱼肉.....250 克  
精盐.....10 克  
冬笋丁.....1000 克  
水淀粉.....50 克  
熟鸡脯肉末.....25 克  
葱末.....10 克  
火腿肉末.....15 克  
姜末.....5 克  
猪油.....50 克  
鸡汤.....750 克

### 〔烹制方法〕

1. 将鲈鱼去骨，切成鱼丁，笋丁先用开水氽熟。
2. 炒锅烧热，放猪油 50 克，至五成热，放入葱煸香捞出，把鱼丁倒入稍煸，即烹酒，加鸡汤和笋丁、盐，待汤滚后，即用湿淀粉勾芡，淋上麻油少许，即出锅倒入汤盘，撒上熟鸡肉和熟火腿末即成。

### 〔工艺关键〕

用湿淀粉勾二流芡，淀粉下锅，不要乱搅，用手勺轻轻推动，避免粘锅，顶开冒泡，让淀粉充分糊化，则明汁亮芡。

### 〔风味特点〕

1；上海松江县是著名的历史古城，这里出产的松江鲈鱼有四鳃，是天下闻名的鱼之美者。

历史小说中有左慈掷杯戏曹操的故事。说的是有一年冬天，曹操在许昌大宴群臣，这时忽然来了一位不速之客，名叫左慈。他看到席上有一道鱼菜，就说：“何不再烹一道松江鲈鱼？”曹操则说：“许昌离松江千里之遥，哪里去取呢？”左慈说：“我能替大王钓来。”说着，拿了一根钓鱼竿，跑到宴厅前的池子边，一会儿就钓了几十条鲈鱼。曹操说：“我的池子里本来就养着鲈鱼。”左慈说：“天下鲈鱼都只有两鳃，唯独松江的鲈鱼有四鳃，不信请看。”大家一看，果然都是四鳃，人们不禁称奇。

松江鲈鱼所以被视为珍品，因它肉质洁白、肥嫩无刺、不腥，是野生鱼类中最鲜美的一种。它与长江鲥鱼、太湖银鱼、黄河鲤鱼被誉为我国四大名鱼。松江秀野桥饭店曾以专烹四鳃鲈菜肴出名。据传，隋炀帝下江南时，曾品尝了用松江鲈鱼制作的名菜。历代许多文人雅士将其誉为“东南佳味”。

2. 色泽洁白，汤汁薄腻，肉嫩味鲜，齿颊留香。

## 蛤蜊鲫鱼汤

### 〔主料辅料〕

活鲫鱼.....1 条  
食盐.....10 克  
蛤蜊.....250 克  
味精.....2 克  
笋片.....25 克  
葱结.....1 只  
豆苗.....15 克  
姜.....2 片  
黄酒.....25 克

### 〔烹制方法〕

1. 将活鲫鱼宰杀洗净，在鲫鱼两面背肉上各刻上几刀。蛤蜊洗干净肚里泥沙，用清水洗净待用。

2. 将炒锅洗净，锅里放冷水 750 克，放入鲫鱼、酒、葱、姜、笋片用旺火烧开，撇去污沫后，即将锅端到文火上烧 8 分钟左右。这时，将蛤蜊放入另一只开水锅里氽至两片壳涨开，即用漏勺捞出，放入鲫鱼锅里同煮，再加入味精、食盐略烧，放入豆苗后即出锅，先将蛤蜊捞入碗里，再将鲫鱼放在蛤蜊上，然后浇入汤汁，笋片放在鱼身上，豆苗放在两面，浇点猪油即成。

### 〔工艺关键〕

1. 鲫鱼选用 500 克一条为宜
2. 豆苗放入后应立即出锅。

### 〔风味特点〕

1. 鲫鱼是我国各地常见的鱼类，一年四季均出产。肉嫩、味美，营养比其它鱼丰富。

2. 鲫鱼和蛤蜊汤汁碧清，肉质鲜嫩，滋味鲜美。

## 网油清蒸鲥鱼

### 〔主料辅料〕

鲥鱼中段.....350 克  
猪网油.....150 克  
火腿.....20 克  
精盐.....10 克  
水发冬菇.....1 只  
白糖.....25 克  
冬笋肉.....25 克  
酒酿.....15 克  
糖猪板油丁.....10 克  
熟猪油.....25 克  
葱结.....1 个  
香醋.....25 克  
姜.....1 片  
嫩姜末.....5 克  
绍酒.....25 克

### 〔烹制方法〕

1. 鲥鱼开膛，除去内脏和鳃，保留鱼鳞，用清水洗净。火腿、冬笋切成约 0.15 厘米的片。香菇去蒂洗净。网油洗净后揩干。香醋、嫩姜末放在同一碟内。

2. 把猪网油摊平，中间先放冬菇，然后把火腿片、笋片间隔地排列好，两侧撒上猪油丁，把鲥鱼摆放在火腿、笋片之上，用网油轻轻包裹起来，保持排列原样，放入盘内。然后，加绍酒、白糖、熟猪油、精盐、酒酿、葱结、姜片，上笼用旺火急蒸 10~15 分钟，待网油基本融化时取出，放入保暖的鱼盘内（有香菇的一面朝上）。上菜时，带香醋、姜末碟，供蘸食。

### 〔工艺关键〕

1. 酒酿：也称甜酒酿，用糯米饭加甜酒药发酵而成。其配制方法：把糯米（1500 克）淘净，浸入冷水中（夏季需 3 小时，冬季 8~10 小时，春秋 4~8 小时），待米粒发胀后，沥干水，松散地放入蒸桶里蒸熟后取出，用冷水冲淋，冲至米饭粒不粘，倒入大盆里，将甜酒药（5 克）碾成粉，均匀地撒入糯米饭里拌和。取用钵头 1 只，中间竖 1 只酒瓶，四周放入糯米饭揸平，然后取出瓶，中间呈圆形空洞，上盖，用棉絮裹紧保温，约 24 小时左右，即发酵成甜酒酿。

2. 蒸鱼时间不能过长，否则鱼肉发面，鱼刺不易离肉，风味大减。

### （风味特点）

1. 鲥鱼，《本草纲目》曰：“初夏时有，余月则元，故名”。体侧扁，银白色，春夏之交，溯江产卵，初入江时体内脂肪肥厚，肉味最为鲜美，为名贵鱼类。近年来，鱼源枯竭，面临濒绝之危。

2. 因鲥鱼体内脂肪丰满，为免于加工和烹制时流失，所以烹制时均不去鳞，而用猪网油包裹后清蒸，使口感更为腴润。此菜银白色的鱼体上点缀着红火腿、白笋片、黑冬菇，色彩丰富，添香助鲜。鱼肉肥嫩细腻，蘸以姜末、香醋，口味鲜美，其他河、海鲜物难与比肩。

## 火夹鳊鱼

### [主料辅料]

活鳊鱼 1 条...750 克  
绍酒.....10 克  
熟火腿.....50 克  
精盐.....3.5 克  
熟笋肉.....50 克  
白糖.....1 克  
水发香菇.....25 克  
糖猪板油.....15 克  
葱结.....1 个  
熟猪油.....20 克  
姜片.....1 片  
鱼露.....1 碟  
米醋.....1 碟

### (烹制方法)

1. 将鳊鱼宰杀，去鳞、鳃和内脏，清洗干净，先放入开水锅里烫一下，刮去表皮，再将鱼的下鳃骨斩开，剖开鱼肚，在鱼肚里侧用刀尖划开鱼肉，拆去大骨（尾梢骨不要拆），鱼背皮肉仍要相连。两面背肉上刻成斜片，每面剖 6 刀。将鱼身摊开平放在大鱼盆里，鱼尾向上翘起。将熟火腿、熟冬笋、水发香菇分别各切成大小相仿的长方形片 12 片，在鱼的每条刀纹里夹入火腿、冬笋、香菇各 1 片。糖猪板油切成小粒，撒在鱼身上，放上葱结、姜片，加绍酒、精盐、白糖、熟猪油和少许开水，待蒸。

2. 蒸锅内加水，用旺火烧开，将鱼带盆放入蒸笼，用大火急蒸约 8 分钟，视鱼肉断生，立即取出。拣去葱结、姜片，即可上桌，随带鱼露、米醋各 1 碟蘸食。

### (工艺关键)

蒸鱼时间不宜过长，以 10 分钟为准，细刺易出，鱼肉细嫩。

### [风味特点]

1. 在桃花盛开、春水盛涨的季节里，正是江南水乡捕鱼捉虾的时候。“桃花流水鳊鱼肥”的诗句，生动描绘了捕食鳊鱼的最佳期。鳊鱼，亦称桂鱼，因鱼体呈青黄色，有不规则的黑色斑纹，故又称鲜花鱼，是我国名贵的淡水鱼类之一。此鱼在河底水草里越冬，难于捕捉。开春后，在水质肥沃的河流里觅食，此时的鱼肉饱满结实，肥嫩可口，食之最佳。逾时则大为逊色。

2. 火夹鳊鱼注重选料，讲究造型。所谓“火夹”，就是将火腿、香菇、鲜笋切成片，夹在鱼身上的斜刀口里，造型别致，逗人喜爱，鱼身上有条条红、白、黑、三色相间的彩色斑纹，鱼头下巴叉开，鱼尾上翘，装在鱼盆里，既保持了鳊鱼的完整形态，又注重了原汁原味。

## 瓜姜鱼丝

### [主料辅料]

净鳊鱼肉.....300 克  
精盐.....8 克  
甜酱乳瓜.....20 克  
味精.....1.5 克  
甜酱子姜.....10 克  
干淀粉.....20 克  
嫩豌豆苗.....150 克  
水淀粉.....15 克  
鸡蛋清.....1 个  
熟猪油.....500 克  
葱姜酒汁.....15 克  
(约耗 150 克)

### [烹制方法]

1. 甜酱乳瓜与甜酱子姜用水洗干净，分别切成约 0.1 厘米的细丝。鳊鱼肉切成 6 厘米长的段，再片成约 0.2 厘米厚的大片，再改切成丝。然后放入清水里漂洗一下，除去碎屑，沥于水，再用净干布吸去水分，用葱姜酒汁（5 克）和精盐（1 克）拌匀，再用鸡蛋清、干淀粉上浆，放在冰箱里冷藏待用。将葱姜酒汁（10 克）、精盐（5 克）、味精（1 克）、水淀粉和清水（25 克）放在同一碗内，调成料汁。

2. 炒锅置火，下入熟猪油（75 克），烧至八九成热，放入豆苗，加精盐（2 克）、味精（0.5 克），用旺火快速煸炒成熟，滗去菜汁，用筷子将豆苗夹到盘边周围抖松。炒锅回置火上烧热，用油滑锅，再放入熟猪油，用中火烧至三成热时，将鱼丝下锅，拨散滑熟，倒出沥油。将瓜、姜丝抖散在鱼丝上，锅里留余油，再将鱼丝、瓜丝、姜丝一起入锅，将调好的料汁泼入锅里，端锅颠翻几下，使瓜丝、姜丝散布均匀，芡汁粘在鱼丝上，淋入熟猪油（5 克），出锅装在豆苗盘的中间。

### (工艺关键)

1. 鳊鱼丝用清水漂洗，除净污血，再用净布吸去水分，烹后颜色洁白如玉。

2. 宜勾包芡，食后盘内基本无卤汁。

### (风味特点)

瓜姜鱼丝是上海传统名菜，经不断改进，在调味上有了很大的变化，主料也由最初的青鱼改为鳊鱼，使鱼丝的色泽更为洁白，口感也更加爽滑。缀以豆苗围边，鱼丝中散落着黄润润的瓜姜丝，白、绿、黄三色相映，清香解腻，诱人食欲。

## 松仁鱼米

### （主料辅料）

鳊鱼肉.....350 克  
红椒.....1 只  
松仁.....100 克  
鸡蛋清.....1 个  
青椒.....1 只  
绍酒.....25 克  
精盐.....4 克  
葱段.....4 克  
味精.....1.5 克  
色拉油.....1500 克  
芝麻油.....15 克

（约耗 150 克）

水淀粉.....75 克  
白胡椒粉.....1.5 克

### （烹制方法）

1. 鳊鱼肉切成绿豆大小的粒，用鸡蛋清、味精、白胡椒粉、水淀粉上浆，加色拉油（15 克）拌匀。青椒、红椒、葱白切成同鱼相仿的粒。

2. 将色拉油烧到四成热，下入松仁炸至金黄色，捞出沥油。鱼米亦用四成热的温油滑散，再下青、红椒粒，翻炒一下，随即倒入漏勺沥油。趁热锅余油，下葱白略煸，随即下绍酒、精盐、鱼米、松仁，用水淀粉勾芡，颠翻几下，淋入芝麻油即成。

### （工艺关键）

用水淀粉勾薄芡，让淀粉充分糊化，做到明汁亮芡，出锅装盘，立即上桌，趁热食用，鱼肉嫩，松仁酥，风味尤佳。

### 〔风味特点〕

1. 松仁鱼米，是上海扬州饭店于 70 年代初参考川菜小煎鸡米的格调，结合上海地区的饮食习惯和现代烹饪技术的发展要求，精心设计而成的创新菜。该店特一级烹调师李耀云多次以此菜参加国内外交流和比赛。1983 年在全国烹饪技术表演鉴定会上，获优秀奖。1984 年和 1987 年在日本、新加坡等地进行技术表演时，赢得两国同行和美食家们的赞誉。现已成为上海名菜，流传广远。

2. “松仁鱼米”工艺精细，色彩悦目，鲜嫩爽滑，清淡不腻。

## 萝卜醋鱼

### [主料辅料]

青鱼中段.....200 克  
味精.....1 克  
白萝卜.....100 克  
米醋.....22.5 克  
葱花.....5 克  
胡椒粉.....0.5 克  
姜末.....2.5 克  
水淀粉.....20 克  
绍酒.....15 克  
芝麻油.....15 克  
酱油.....27.5 克  
熟猪油.....50 克  
白糖.....20 克

### [烹制方法]

1. 青鱼中段切成 4 厘米长的条块。萝卜洗净去皮，切成 4 厘米长、1 厘米宽厚的条块，放入开水锅焯至半熟，捞出沥干。

2. 炒锅置旺火烧热，用油滑锅后倒出，加熟猪油烧热，下葱花、姜末煸出香味，再放入鱼块略煎一下，晃动炒锅，加入绍酒、酱油、白糖、萝卜和开水 150 克，烧开后加盖，改用小火烧 5 分钟左右，待鱼熟汤汁收浓时，再改用旺火，并用勺子轻轻推动几下，加入味精、米醋，用水淀粉勾芡，翻锅，淋入芝麻油，撒上胡椒粉，装盘即成。（工艺关键）

鱼块不要煎黄煎硬，与萝卜一起烧熟烧软，用水淀粉勾包芡，做到明汁亮芡。

### [风味特点]

萝卜醋鱼，是上海冬令季节的家常菜，选用青鱼与本地所产的紫头白萝卜同烧，以酱油、白糖、醋三者为主味，成菜色泽枣红，咸中带甜，甜中有酸，鱼肉鲜嫩，清淡爽口。

## 生烧草鱼豆腐

### （主料辅料）

草鱼中段.....250 克  
绍酒.....10 克  
嫩豆腐.....250 克  
酱油.....60 克  
青菜帮.....50 克  
精盐.....4.5 克  
笋片.....25 克  
白糖.....1 克  
青蒜段.....5 克  
味精.....1.5 克  
豆油.....50 克  
熟猪油.....50 克

### （烹制方法）

1. 草鱼中段洗净，沿背脊剖成两片，再切成 5 厘米长、2 厘米宽的块。豆腐切成 2 厘米长、3 厘米宽的长方块。笋片切成 0.3 厘米的薄片。青菜帮洗净，切成细粒，加入精盐（3 克），用手揉捏到出水、色变深时，揸实，腌渍 10 余分钟，用手挤出水分，成盐挤菜。

2. 炒锅置旺火，用油滑锅后，再下豆油，烧至八成热，放入鱼块略煎一下，烹入绍酒，加盖略焖，再加酱油、精盐（1.5 克）、白糖，烧上色，加入开水 500 克烧开，加盖用小火焖烧 3 分钟，然后放入豆腐、笋片、熟猪油（25 克），再焖 3 分钟，改用旺火，加盐挤菜、味精，烧至汤汁稠浓时，淋入熟猪油（25 克），撒上青蒜出锅装盆即成。

### 〔工艺关键〕

1. 油煎鱼块，要颠翻一次，使两面略煎，炸至两面硬结色黄，反失风味特点。

2. 待鱼烧熟，再加盐挤菜，烧至汤汁浓稠，保持青菜清香，饶有乡土气息。

### 〔风味特点〕

1. “生烧”即现烧，是酒家中一句传统行话，区别于已经预制好的熟菜。过去的饭店酒肆，在帐台附近一般都有现成熟菜供应，盆盆相接，排在玻璃柜里，品种多样，任意选择，经济实惠，快速方便，而且可以加辅料回烧，方便顾客，如果另行点菜，那就生料现烧，并在菜名之前冠以“生烧”以示区别。

2. 生烧草鱼豆腐，配有家制的盐挤菜，有特殊清香鲜味，鱼肉软嫩，汤汁浓郁，豆腐起孔，滑爽人味，饶有乡土气息。

## 余糟汤

### （主料辅料）

青鱼中段.....500 克  
味精.....5 克  
熟猪油.....50 克  
黄酒.....25 克  
香糟.....100 克  
精盐.....7 克  
笋片.....100 克  
鲜汤.....750 克

### （烹制方法）

1. 将青鱼中段洗净后，切成 6 厘米长、2 厘米宽的块，盛入钵内，加精盐 2 克拌匀，香糟放入碗内，加黄酒、清水 100 克调稀后，将青鱼块放入拌和，香糟四小时左右取出，即成糟青鱼，用清水洗净沥干。

2. 将锅烧热，加汤、笋片、鱼块、精盐。用旺火烧沸，撇去浮沫，加味精，再转小火滚 5 分钟左右，待汤呈白色时，即可盛起装碗便成。

### （工艺关键）

如无笋片时，也可用白菜梗切成小梗条作底。

### （风味特点）

此菜汤汁清鲜，味香肉嫩，鲜美可口。

## 烧白桃

### [主料辅料]

青鱼面颊 10 块.....	500 克
熟猪油.....	60 克
白糖.....	13 克
笋肉.....	25 克
味精.....	1.5 克
葱段.....	1 克
姜末.....	1 克
绍酒.....	15 克
水淀粉.....	15 克
酱油.....	25 克
芝麻油.....	5 克

### [烹制方法]

1. 将青鱼面颊四边修掉，留鱼眼及四周的眼瞳肉。笋肉切成柳叶片。

2. 炒锅置旺火烧热，用油滑锅，放入熟猪油（40 克）烧热，先下葱段煸出香味，将鱼眼一面朝下放入油锅里，快速将锅晃动几下，随即大翻勺，使鱼眼全部朝上，再略煎，烹入绍酒，加盖焖烧片刻，即下酱油、白糖、姜末、笋片与清水，烧开后改用中火靠约 6 分钟。待鱼眼珠呈白色而从眼瞳鼓起时，改用旺火收浓汤汁，下味精，用水淀粉勾薄芡，待卤汁紧裹鱼肉，再端锅大翻身，使鱼眼瞳全部朝下，这时边晃锅边淋熟猪油，当卤汁润滑起光，立即端锅再翻身，淋上芝麻油，装盘即成。[工艺关键]

1. 要使卤汁紧裹在原料上，一定要掌握好先勾芡后淋油的顺序。

2. 掌握好大翻勺技术，保持鱼块平整，不能重叠相加。

### [风味特点]

青鱼面颊的眼瞳部位，因鱼眼周围的肉形如白桃，故名。此菜肉质细腻，滑嫩肥糯，入口生津，齿颊留香。浓油赤酱，最富沪菜特色。

## 蜜汁塘鳢

(主料辅料)

活塘鳢.....750 克  
酱油.....25 克  
嫩姜丝.....20 克  
白糖.....35 克  
葱末.....2 克  
芝麻油.....2 克  
姜末.....1 克  
熟花主袖.....150 克  
绍酒.....25 克  
(约耗 100 克) 精盐.....2 克

(烹制方法)

1. 将活塘鳢刮鳞，用手指从鳃盖处挖出鳃与鱼肠，洗干净，斩去鳍，在鱼身两侧各剖二刀，再将鱼唇处的下颌骨用拇指向嘴里推压进去，使鱼嘴张大。然后用精盐、绍酒（10 克）腌渍，使鱼皮收缩，便于油炸和入味。

2. 炒锅置旺火，放入熟花生油，烧至七八成热，将腌渍过的塘鳢分散的放入油锅，炸至内部接近成熟时，用漏勺捞出，待油温再上升到七八成热时，再把塘鳢回锅复炸，炸至水分排尽，倒入漏勺沥油。

3. 锅里留底油（25 克），投入葱、姜末略偏，加绍酒（15 克）、酱油、白糖和开水（50 克），烧开后，卤汁稠浓后，放入炸好的塘鳢，颠锅翻拌，使卤汁粘附鱼身，再淋入芝麻油，盛出装盆，撒上嫩姜丝即成。

[工艺关键]

1. 塘鳢初加工，刮鳞去鳍，用手指从鳃盖处挖出鳃与鱼肠，鱼肝和鱼籽保留在鱼腹之内。

2. 先用盐腌渍，既能入味，又便于炸黄，一举两得。

[风味特点]

塘鳢，又名土𩚑鱼，身呈黑色和褐黄色二种，头宽扁、体呈圆筒形，口特大，身长可达 15 厘米以上。主食鱼、虾。春季菜花盛开时产卵，是此鱼肥壮时期，素有菜花塘鳢之称。上海各家老正兴菜馆都擅长烹制塘鳢系列菜肴，“蜜汁塘鳢”即其代表，质感香酥，脆嫩兼备，味甜适口。

## 春笋塘鳢片

### [主料辅料]

活塘鳢.....750 克  
胡椒粉.....0.3 克  
熟火腿片.....15 克  
鸡蛋清.....1 个  
净春笋肉.....120 克  
干淀粉.....10 克  
水发黑木耳.....10 克  
水淀粉.....15 克  
豌豆苗.....6 根  
芝麻油.....10 克  
葱姜酒汁.....15 克  
熟猪油.....500 克  
精盐.....2 克  
(约耗 60 克)  
味精.....1 克  
(烹制方法)

1. 活塘鳢鱼去鳞、鳃、内脏和鱼头，拆去脊骨，成两片鱼肉，剔去腹部鱼丝骨，每片鱼肉斜片成两片，用清水漂洗干净，沥干，放入盘里，加上葱姜酒汁（5 克）、精盐（1 克）、味精（0.2 克），稍腌渍，下鸡蛋清、干淀粉拌匀上浆，静置片刻。笋肉放入开水锅里焯熟，切成柳叶形薄片。水发木耳择洗干净。葱姜酒汁（10 克）、精盐（1 克）、味精（0.8 克）、胡椒粉、水淀粉和清水 25 克放入碗内，调成芡汁。

2. 炒锅置旺火，用油滑锅，下熟猪油，烧至三四成热，将鱼片分散下锅，用铁筷轻轻拨开，待鱼片呈乳白色时，立即倒入漏勺沥油。

3. 锅内留底油，下笋片略煸，再下木耳、豆苗、熟火腿片和鱼片，兑入调好的芡汁，颠锅翻匀，加熟猪油（20 克），翻出光泽，淋入芝麻油即成。

### [工艺关键]

1. 每片鱼肉斜片成两片，用清水漂尽血污，成菜肉质洁白，且无土腥味。  
2. 鱼片分次下锅，用铁筷轻轻拨开，避免粘连，保持鱼片完整。

### (风味特点)

江南水乡，春来江水绿如兰，菜花盛开色金黄。正值塘鳢体质丰满。肉质鲜嫩时令。此时取鲜活塘鳢与破土冒尖的春笋配合，塘鳢肥嫩，春笋脆鲜，节令美食，令人陶醉。

## 双耳滑鱼脯

### (主料辅料)

刀鱼肉.....150 克  
葱姜酒汁.....15 克  
猪肥膘.....50 克  
胡椒粉.....0.5 克  
水发白木耳.....15 克  
鸡蛋清.....2 个  
水发黑木耳.....15 克  
精盐.....2.5 克  
熟火腿片.....10 克  
味精.....1 克  
豆苗.....5 根  
鸡清汤.....125 克  
干淀粉.....5 克  
熟猪油.....1000 克  
水淀粉.....10 克

(约耗 75 克)

### (烹制方法)

1. 在砧板上铺一张猪肉皮，内侧向上，把猪肥膘先切成粗粒，再剁成细茸；把刀鱼皮朝下，用刀刃将鱼肉刮下，去净丝骨，同样放在鲜肉皮上剁成细茸。然后将两种肉茸一起放入大碗里，加鸡蛋清(2 个)、鸡清汤(40 克)、葱姜酒汁(5 克)、精盐(1 克)、味精(0.5 克)、胡椒粉，搅拌成糊状，搅透后再加入干淀粉，搅匀拌透成茸胶。

2. 炒锅置旺火，用油滑锅，放入熟猪油，烧至二三成热，端离火口，用手勺将茸胶薄薄地铺在油锅里，成月牙片，舀完后端锅上火，用小火慢慢加温，待茸胶稍变乳玉色时，用手勺从锅底将油推动，将鱼脯分散而不粘结。当油温升高到三四成热时，鱼脯已熟，即倒入漏勺沥油。

3. 锅里留底油，放入鸡清汤(55 克)、葱姜酒汁(10 克)、精盐(1.5 克)、味精(0.5 克)，加入黑、白木耳和熟火腿片及豆苗，略烧入味。下水淀粉勾薄芡推匀，再下鱼脯翻匀，浇熟猪油起光，装盘即成。

### [工艺关键]

1. 砧板上铺肉皮，剁时可防碎木屑混入。
2. 鱼肉剁极细，以用手指研抹时无颗粒为好。
3. 鱼肉茸加辅料后，顺一个方向搅打，使之上劲。

### (风味特点)

双耳滑鱼脯，以肉质细嫩的新鲜刀鱼制成，鱼脯鲜嫩，白如芙蓉，配以黑、白木耳，用火腿配色提香，是上海传统美味，大受食客的青睐。

## 油炸烤子鱼

### （主料辅料）

雌性凤尾鱼.....	1000 克
葱结.....	10 克
姜片.....	1 克
绍酒.....	50 克
小茴香.....	1 克
酱油.....	100 克
桂皮.....	1 克
精盐.....	60 克
花生抽.....	1500 克
白糖.....	90 克
（约耗 150 克）	
味精.....	2 克

### （烹制方法）

1. 凤尾鱼放在大盆里，加入精盐（50 克），用手轻轻翻拨，鱼鳞自然脱落，再用拇指和食指在颅骨和脊骨联接处掐断，顺势扯去头和内脏，注意将鱼卵留在腹内，洗净沥干。再将鱼放在盆内，加酱油（50 克）、绍酒（25 克），拌匀腌渍。

2. 炒锅置旺火，下花生油（50 克），烧至九成热，放入葱结，爆出香味，加绍酒（25 克）、酱油（50 克）、精盐（1 克）、白糖、小茴香、桂皮、姜片和清水 250 克，在旺火上烧至卤汁稠浓，再用小火保温。

3. 炒锅置旺火，下入花生油，烧至八成热，将鱼放在漏勺里沥去浸汁，下入油锅，炸至九成热时捞出。待油温回升到八成热时，再复炸至金黄色，浮起时捞出，趁热放在保温的卤汁里，浸入味即成。

### （工艺关键）

凤尾鱼炸至熟透，趁热浸入卤汁，有吱吱响声，入味即佳。

### （风味特点）

烤子鱼，学名凤鲚，俗名凤尾鱼。身体侧扁，银白色，长约 10 厘米，尾部延长，生活在海洋中，春末夏初进入长江产卵，形成鱼汛。此菜以雌性凤尾鱼为原料炸熟后，趁热浸汁入味。因腹腔中有鲜嫩饱满的鱼卵，鱼表层酥脆，肉卵鲜嫩，入口酥脆，咸中带甜，是上海地区时令名肴。

## 白鲞烤肉

### （主料辅料）

黄鱼鲞.....150 克  
葱末.....5 克  
猪肋条肉.....250 克  
姜末.....5 克  
绍酒.....25 克  
肉汤.....150 克  
酱油.....25 克  
芝麻油.....5 克  
白糖.....40 克  
熟猪油.....50 克  
味精.....0.5 克

### （烹制方法）

1. 将鱼鲞刮洗干净，去掉头尾，把鱼的肉段斩成约 5 厘米长、3 厘米宽的长方块。猪肋条肉切成相仿的厚片，放入开水锅里焯一下，洗净沥干。

2. 炒锅烧热，放入熟猪油（25 克），下肉片煸炒至变色，再加入酱油、绍酒（10 克）、白糖，炒上色后，加清水和葱、姜末，加盖，用小火焖烧到肉片酥烂。然后放入鱼块、绍酒（15 克）和肉汤，加盖，在小火上再焖烧 10 分钟左右，至猪肉、鱼鲞均酥烂时，改用旺火收汁，随即加入熟猪油（25 克）、味精推匀，淋入芝麻油即成。

### 〔工艺关键〕

1. 鱼鲞先用明火燎一下鱼鳞，则易于刮洗干净。
2. 肉片煸上色，再加清水，以淹没肉片为度。

### 〔风味特点〕

鲞，是鱼类的干制品。白鲞是大黄鱼干的俗称，以色白质硬为上品。此菜鱼鲞与猪肉同烹，质感酥软，既有浓郁的鱼鲞香味，又有猪肉的鲜味，两味相渗，各尽其妙。是上海家常名肴，人人会做，个个喜尝。

## 冰糖甲鱼

### （主料辅料）

甲鱼.....750 克  
红酱油.....30 克  
葱结.....1 个  
冰糖.....75 克  
姜片.....3 片  
熟猪油.....65 克  
绍酒.....25 克  
花生油.....35 克  
精盐.....2 克

### （烹制方法）

1. 甲鱼仰放，待头伸出，迅速用手指掐住其颈，用力拉出，用力齐背壳处割断颈骨，排尽血后人 90 热水中浸泡。当甲鱼壳上泛起白衣时捞出，在冷水中清除腹部、腿上和裙边的白膜，用洗帚刷掉背壳黑衣，开肚去内脏，斩去头尾、爪尖，然后均匀地斩成 8 块，放入锅中焯水，捞出用清水洗净，并撕掉血筋、血块和黄油。

2. 炒锅烧热，用油滑锅，加入花生油，烧至八成熟，放入葱结、姜片爆香，推入甲鱼块（肚朝下），烹入绍酒，加盖稍焖，加入清水 750 克，烧开 3 分钟后，改用小火盖焖 25 分钟左右。待鱼块柔软无弹性时，加入红酱油、精盐、冰糖、熟猪油（35 克），再加盖焖 20 分钟左右，焖至鱼肉和裙边软糯，随即改用旺火收汁，一面晃锅一面舀起卤汁浇在鱼块上，待卤汁稠粘浓厚时，淋入熟猪油（25 克），再用中火并晃锅使芡油混合，至卤汁呈胶状，淋入熟猪油（5 克），晃锅即成。

### （工艺关键）

大火烧开，小火焖熟，再加盐、酱油、糖煤入味，改旺火收汁，中火溶芡，火功到家，入口甜，收味咸，风味别具。

### 〔风味特点〕

每年四五月间，江南地区菜花盛开，正值甲鱼最为肥美，故有菜花甲鱼之称，此时是烹制冰糖甲鱼的最佳时期。冰糖容易使卤汁浓稠，加上甲鱼的胶汁，鲜美肥腴，有入口甜、收味咸的特点，是上海传统的火功名菜。

## 清蒸甲鱼

### （主料辅料）

甲鱼 1 只.....600 克  
姜片.....5 克  
熟火腿.....600 片  
绍酒.....25 克  
水发冬菇.....1 只  
精盐.....10 克  
猪板油丁.....15 克  
味精.....1 克  
葱结.....10 克  
鸡清汤.....100 克

### （烹制方法）

1. 甲鱼仰放，待头伸山，迅速用指掐住其颈，用力拉出，用刀齐背壳处割断颈骨，再将甲鱼身倒竖排净血。然后放在桶里，倒入开水淹没，烫泡 5 分钟，见外壳泛起一层白衣，放在冷水中，取出用竹帚轻轻刷去背壳上的黑膜，再用小刀刮净裙边白膜和腹部腿上的黑膜，斩去尾部和爪尖，随即仰放在砧板上，劈开肚壳，挖去内脏，再用水洗净，从头至尾斩成两半，每 0.15 厘米切 3 块。

2. 甲鱼块放入锅里，加清水淹没，烧开后再焯 2~3 分钟，撇去血沫捞出，用清水洗去肚内黑污，并去除腿部黄油，沥干。取扣碗一只，以背朝下按原形扣在碗里，放上葱结、姜片、绍酒（15 克），上笼旺火约蒸 1.5 小时至酥，取出，拣去葱结、姜片，翻扣在汤盆里，把火腿片平铺在甲鱼背上，再缀上猪板油丁、冬菇，加鸡清汤、味精、精盐、绍酒（10 克），再上笼蒸 10 分钟取出，及时上桌。

### 〔工艺关键〕

1. 加工甲鱼，注意保持裙边完整。  
2. 甲鱼先加葱姜料酒干蒸至熟烂，捡去葱姜，加汤后再蒸 10 分钟左右，肉质鲜美，又无腥味。

### （风味特点）

甲鱼，学名鳖，长江上游称团鱼。早在周代已作宫廷御膳。它含有丰富的蛋白质、维生素，又是低脂肪、低热量，属风行的保健食品。大补元气，兼有抗癌作用。采用清蒸技法，能最大限度地减少营养素的损失，保持原汁原味。此菜汤清味醇，肉质细嫩，裙边肥糯，是上海鳖味佳肴。

### 鳝段烧肉

### （主调辅料）

大黄鳝.....400 克  
精盐.....5 克  
猪腿肉.....250 克  
白糖.....25 克  
葱结.....10 克  
味精.....1 克  
葱段.....10 克

肉汤.....750 克  
姜片.....5 克  
水淀粉.....5 克  
绍酒.....15 克  
芝麻油.....10 克  
红酱油.....50 克  
熟猪油.....75 克

（烹制方法）

1. 将黄鳝宰杀，剪开鳝肚，挖去内脏，斩去头、尾。鳝身斩成 5 厘米长的段，入开水锅焯水，加精盐烧开，捞出，用清水洗净粘液。猪腿肉洗净，切成 4 厘米厚的片。

2. 炒锅置火上，烧热后用油滑锅，放入熟猪油（50 克），先下猪肉片煸至收缩，再下鳝段略煎。再放入葱结、姜片、绍酒、肉汤，先用旺火烧开，改小火，加盖烧至六成酥。拣去葱结、姜片，加入红酱油、白糖，改用微火焖至鳝段和肉片酥透，再用旺火，加味精后收浓汤汁，用水淀粉勾芡，加入熟猪油（25 克），颠翻几下，淋入芝麻油，撒入葱段，出锅即成。

（工艺关键）

鳝段和肉，先用绍酒、肉汤烧至熟透，再加酱油煨入味，肉质软嫩不柴。

〔风味特点〕

1. 鳝鱼，也称黄鳝。体圆筒形，周身多涎沫，大者长约 70 厘米，夏出冬蛰，生活于池塘、小河、稻田等处，常潜伏泥洞或石缝中。我国除高原地区外，各地均产，江南水乡，产量最多。黄鳝是高蛋白食品，其蛋白质极易被人体吸收，古医书早把黄鳝列为上品。在饮食行业中取用的黄鳝，有大鳝、小鳝之分，大鳝鳝体直径约 3 厘米，小鳝仅手指般粗。鳝段烧肉是选用大鳝活杀，红烧而成。

2. 此菜色泽紫酱红亮，卤汁浓稠似胶，肉质肥而不腻，酥烂而成形，口味醇厚。是上海家常风味。

## 清炒鳝糊

### 〔主料辅料〕

净熟鳝鱼丝...400 克  
绍酒.....30 克  
葱段.....2 克  
红酱油.....40 克  
葱末.....2 克  
白糖.....10 克  
姜末.....2 克  
胡椒粉.....0.5 克  
大蒜泥.....5 克  
芝麻油.....25  
水淀粉.....75 克  
花生油.....125 克

### 〔烹制方法〕

1. 鳝丝洗净，切成约 5 厘米长的段。
2. 炒锅上火烧热，用油滑锅，下花生油（50 克）烧热，先放葱段（2 克）煸出香味，再下鳝丝煸透，烹入绍酒（30 克），加入姜末、红酱油（40 克）、白糖（10 克）和开水 100 克左右。烧开后加盖，用小火煨 3~4 分钟，见鳝丝柔软入味，改用旺火收汁。然后，用水淀粉勾芡，淋热花生油（50 克），推到油芡融合，出锅装盘，随手用铁勺在鳝糊中间撇一个坑，放入芝麻油、葱末、大蒜泥，撒上胡椒粉。炒锅烧热，放入花生油（25 克）。烧至冒青烟时，倒入鳝糊窝内，迅速端盘上桌。

### 〔工艺关键〕

1. 炒鳝糊，鳝鱼熟杀去骨，切丝烹制。
2. 鳝丝煸透，即煸至鳝丝卷缩。

### 〔风味特点〕

清炒鳝糊选用似手指般粗的小黄鳝，经沸水冲炮后用骨制划刀去骨，再切段烹制而成。装盘后，随手用勺在鳝糊中撇一个坑，放入少许辛香小料，浇一勺滚热的沸油，快速上桌，食者能嗅到一阵阵麻油香味和听到爆裂的吱吱响声，诱人食欲。

## 竹笋鳝糊

### 〔主料辅料〕

鳝丝.....250 克  
胡椒粉.....1 克  
黄酒.....15 克  
竹笋.....100 克  
白糖.....10 克  
酱油.....50 克  
猪油.....75 克  
味精.....3 克  
葱段.....1 克  
芝麻油.....5 克  
湿淀粉.....50 克

### 〔烹制方法〕

1. 将鳝丝用清水洗净沥干，切成 4.5 厘米的小段。竹笋切丝，待用。
2. 炒锅烧热，用油滑锅后，下猪油 50 克，至七成热时，下葱段，随即将鳝丝倒入煸炒，再倒入笋丝偏炒透后，烹入黄酒加盖略焖，加姜末、酱油、白糖、味精、白汤 250 克左右烧滚，用小火焖烧三四分钟，再用旺火收紧汤汁，用湿淀粉勾芡，浇上猪油 15 克，出锅装盘，用铁勺在鳝糊中间撇一个窝堂，放入葱花，取炒锅烧热下猪油 10 克、芝麻油 5 克，熬沸后倒入窝堂，撒上胡椒粉即成。

### 〔工艺关键〕

1. 在此菜中选用早春上市的嫩竹笋为佳，更能突出菜肴的鲜嫩清香。
2. 如没有现成鳝丝，可将活鳝鱼放入锅中，盖上竹丝算，浇入开水，放入盐，将鳝鱼烫死，用铁勺搅动，见鳝鱼嘴张大时捞出，放在板上，用骨签去骨划下鳝肉，去掉血肠，洗净后切成段便成鳝丝。
3. 制作时如没有竹笋，可做成清炒鳝糊，其烹制方法相同。
4. 竹笋中冬笋气味尤为甘美，兼其体质肥腴，入菜乃属珍品。

### 〔风味特点〕

1. 鳝鱼在我国古代被列为鱼中上品。它营养丰富，具有补五脏，疗虚损的功效，历代名医用黄鳝治病、补身，比较广泛。
2. 此菜色泽酱红，肉嫩肥鲜。是上海地区的春季时令菜。

## 油酱毛蟹

### 〔主料辅料〕

中等河蟹.....600 克  
毛豆.....15 克  
面粉.....40 克  
黄酒.....15 克  
酱油.....25 克  
白糖.....15 克  
味精.....2 克  
鲜汤.....200 克  
葱花.....2 克  
姜末.....10 克  
湿淀粉.....10 克  
猪油.....100 克

### 〔烹制方法〕

1. 将河蟹用清水洗净，取出放在容器里，将蟹逐只放在砧板上，蟹肚朝上，背朝砧板，用刀在蟹肚当中切成两半，去掉蟹脐和爪尖，去掉其肠胃，在切刀处蘸上面粉，排放在盘里。

2. 炒锅用旺火烧热，滑锅后，放油 75 克，烧至七成热时，将蟹入锅煎，先煎蘸面粉处，再翻身煎其它部位。煎至毛蟹呈鲜红色时，烹黄酒加盖略焖片刻，解腥味，加酱油、白糖、姜末、毛豆、肉清汤，旺火烧开后，移小火再烧 7—8 分钟左右，至蟹肉成熟后，再用旺火收紧汤汁，然后加味精，用湿淀粉勾芡推匀，撒上葱花，浇上猪油 25 克，端起炒锅，在锅中悬空翻身，使卤汁紧包蟹身。出锅装盘时，将蟹肚朝下，蟹背朝上，整齐地堆放在盘中即成。

### 〔工艺关键〕

1. 在切刀处蘸面粉是不让蟹黄流失。  
2. 挑选螃蟹时应注意：必须是活的且动作灵活，用手翻过螃蟹后，能够马上翻过身体，好的河蟹还能不断吐沫并有响声。

### 〔风味特点〕

此菜色泽鲜红，卤汁浓油赤酱，紧包毛蟹，肉质鲜嫩，味香浓郁。

## 天下第一鲜

### （主料辅料）

文蛤肉.....250 克  
葱花.....5 克  
姜末.....5 克  
黄酒.....15 克  
精盐.....5 克  
生油.....40 克

### 〔烹制方法〕

1. 先将文蛤壳劈开，用力将文蛤肉及衣膜从壳上一道刮下，洗后带水放在碗内，不要放在竹篮里，以免水分沥干。
2. 将文蛤肉、葱花、姜末、黄酒、盐等放在一起。
3. 炒锅上火，倒入生油，待油温至九成热时，将准备好的文蛤肉等一起倒入油锅，快速翻炒几下即成。

### 〔工艺关键〕

1. 将衣膜从文蛤壳上刮下时，衣膜不可弄破，一破就包不住水，做成菜就不鲜嫩了。洗涤或刮肉都不可离开水，刮肉时要在水中用刀轻轻将蛤肉连衣膜始终顺着一个方向刮下，反之，泥沙进入衣膜，就洗不干净了。
2. 炒文蛤肉需旺火急炒，使之受骤热，表面蛋白迅速凝固，鲜汁不易渗出。
3. 如另有配料，必须先炒好配料。在起锅时再将炒好的配料倒入颠翻出勺，即成。

### 〔风味特点〕

1. “天下第一鲜”即文蛤，又名花蛤、黄蛤、圆蛤，其贝壳两片，坚厚有花纹，内则光白如立，扁平如舌状，形如古代兵器中的月斧，故又称月斧。
2. 文蛤味美，营养丰富，含有丰富的蛋白质、钙、磷、铁、维生素等营养素。
3. 据《本草纲目》中记载，以治疮疖，解酒毒，消痈疽等有疗效。又据近代研究，还能抑制肝癌、平哮喘、治老慢支、淋巴结核、甲状腺肿大等，有很好疗效。常食能滋补健身。从唐代开始，文蛤就已作为贡品进入御厨。
4. 文蛤味极鲜嫩，营养丰富，被誉为天下第一鲜，当之无愧。
5. 文蛤食法多样，可炒、爆、烩、氽等。
6. 此菜成菜饱满含液，口感滑嫩，鲜冠群菜。看个体似银斧灿灿，看全部则玉色溶溶，堪为色美。形美。味更美的珍馐。

## 糟田螺

### 〔主料辅料〕

田螺.....750 克  
火腿皮骨.....400 克  
桂皮.....15 克  
大茴香.....5 只  
葱段.....5 克  
姜片.....5 克  
陈年香糟卤.....50 克  
白糖.....10 克  
味精.....5 克  
黄酒.....50 克  
菜油.....25 克  
猪油.....50 克  
酱油.....25 克  
高汤.....500 克

### 〔烹制方法〕

1. 将田螺剪去尾尖，洗净，放入钵内，加冷水没过田螺，并加入适量菜油，泡 1~2 天，使它吐净泥沙。

2. 炒锅上火，放入猪油烧热，投入葱、姜煸出香味后捞出。倒入田螺煸炒几下，加酒、酱油和高汤烧开，捞出田螺。同时将锅内的汤卤撇清，再将田螺回锅，并将火腿皮骨、姜片、大茴香、桂皮、白糖、味精加入烧沸后，倒入糟卤，捞出火腿皮骨。姜片、大茴香、桂皮，浇入剩余的猪油，出锅装盘即成。

### 〔工艺关键〕

田螺必须待其吐净泥沙后方可食用，否则牙碜。

### 〔风味特点〕

1. 田螺种类很多，常见而分布较广的，有中华圆田螺。栖息于湖泊、池塘、水田和缓流的小溪中。肉可食、壳粉可作家禽的饲料。

2. 上海常用鲜田螺加香糟卤制成的糟田螺，鲜嫩无泥土气。

3. 此菜浅红色，肉质鲜嫩，卤汁香醇，味美可口。

## 油氽鱿鱼

### 〔主料辅料〕

鱿鱼.....500 克  
酱油.....250 克  
碱.....20 克  
甜酱.....450 克  
五香椒盐粉.....  
生油.....500 克  
.....17.5 克

### 〔烹制方法〕

1. 水发：将鱿鱼用冷水浸泡至回软，捞出；将碱加开水约 300 克化开，加入冷水 1250 克左右搅匀。随即将鱿鱼放入碱水内浸泡 3 小时左右，在泡的中间要翻几次，直到鱿鱼呈紫红色时取出，再用冷水浸泡 6 小时左右，冷天要适当延长，每隔 1 小时换一次水，咸味可基本漂清，约可净 2000 克左右的水发鱿鱼。

2. 整形：将水发鱿鱼的皮从尾部开始撕至中段，撕不下去时，调转鱼头，用手从上部的左右，交叉地将皮撕下，同时拨去须刺，并用剪刀在两旁剪 3~4 刀，在油氽时容易入味。最后放入清水内抽去透明的硬筋络，再把它洗净。

3. 炒锅置旺火上烧热，倒入花生油烧至八、九成热，离火稍凉，即将鱿鱼投入氽至紫红色，外皮卷起，并出现小泡时，即可出锅，切成骨牌块，盛入盘内，撒上适量五香椒盐粉和酱油。另跟小碟甜酱，以供蘸食。〔工艺关键〕

1. 此菜中的鱿鱼是采用广东汕头产的隔年陈鱿鱼。

2. 五香椒盐粉：将盐炒至爆跳后，取出冷却，加入五香粉。

3. 甜酱：用甜面酱加白糖及少量水，用小火边熬边搅，稀稠适中，色呈酱红有光泽即成。

4. 用冷水浸泡鱿鱼时，浸泡的时间，根据气温而定，夏天约需 12 小时，冷天要相应延长，最多不可超过 24 小时。

### 〔风味特点〕

1. 此菜选料讲究，都是采用广东汕头产的鱿鱼为原料，汕头鱿鱼，有当年新品、隔年陈品之分，新品质老而韧，陈品嫩而松。

2. 色泽紫红，香松爽脆，味极香嫩。

## 油爆虾

### 〔主料辅料〕

鲜活大河虾...4000 克  
花生油.....750 克  
姜末.....10 克  
葱花.....10 克  
黄酒.....25 克  
酱油.....20 克  
味精.....10 克  
白糖.....15 克  
汤.....50 克  
麻油.....10 克

### 〔烹制方法〕

1. 将虾剪去头、刺、须、脚，洗净沥干，放入八成热的花生油锅内爆至虾壳转红色，即倒入漏勺沥去油。
2. 在原锅内另加入花生油约之克，下葱、姜、酱油、糖、酒、味精和汤用勺推匀，即将虾口锅颠翻几下，浇入麻油，起锅装盘即成。

### 〔工艺关键〕

油爆虾宜用素油，如果用荤油，凉后即起白沙，令人望而生腻。

### 〔风味特点〕

1. 虾经油爆，表面油光润滑，虾壳薄亮透明，故又称“光明虾炙”。
2. 油爆虾分老爆、嫩爆两种，老爆虾虾肉略收缩，有韧劲、味极鲜。嫩爆虾虾肉较嫩，另有一番清鲜味。特别在端午节前后，虾脑丰富，显得格外鲜香肥嫩。以上介绍的方法为老爆虾法。
3. 此菜酱红色，外脆里嫩。是江南传统下酒佳品。中国名菜淞沪风味肉类

## 糟钵头

### （主料辅料）

猪肺.....	75 克
青蒜段.....	25 克
猪肚.....	100 克
精盐.....	10 克
猪肝.....	100 克
白酒.....	1000 克
火腿脚爪.....	75 克
料酒.....	10 克
猪肠.....	200 克
葱结.....	5 克
猪心.....	20 克
姜片.....	5 克
猪脚爪.....	75 克
糟卤.....	100 克
笋片.....	50 克
熟猪油.....	55 克
油豆腐.....	12 只
味精.....	2 克

### （烹制方法）

1. 将猪肺用水灌清后，放入开水锅里，焯去污血，用水洗干净，切成 4.9 厘米长、3.3 厘米宽的块。猪肚、猪肠翻洗干净，放入开水锅里焯一下，刮去白衣，捏去粘液，直肠切成半寸长的段，猪肚切成 4.9 厘米长、2 厘米宽。猪脚爪斩成块状。猪肝切成片。油豆腐用碱水泡后，用清水漂去杂味。

2. 取大砂锅 1 只，将切下的猪肺、肠、肚、心、脚爪、火腿脚爪、葱结、姜片，一起放入砂锅内，加上白酒，用大火烧开，撇去浮沫，加入熟猪油 25 克，在砂锅里压上一只盘子，盖上锅盖，改用小火烧 3 小时左右，待酥烂后，开盖取出盘子，拣去葱结、姜片，再加入油豆腐、猪肝、笋片、料酒、精盐、味精，加盖再用中火烧 5~6 分钟后，去盖加入熟猪油 30 克、糟卤，撒上青蒜即成。

### 〔工艺关键〕

1. 猪肝切成片后，盖上干净湿布待用，为防止肝皮发硬，天热时放入冰箱，以防变质。

2. 砂锅里压上一只盘子，使原料下沉，易于酥烂，亦可防止发黑。

3. 冬天可用青蒜，用刀剖开拍松，切成 3.3 厘米长的段。春天可用韭菜。

4. 糟卤制法：用适量酒糟，加水浸出香味后，大约需 4 小时，沥去糟渣即成。

### 〔风味特点〕

1. 此菜为上海的特色菜，以佐料、容器取名。用料大都是猪的脏腑。由于处理彻底，烹调得法，绝无腥臭异味，且有特殊的糟香味，并有食疗作用。

2. 酒汁浓粘，糟香四溢，酥透软糯。

## 腌焗鲜

### 〔主料辅料〕

熟五花猪肉...200  
克净春笋肉.....125 克  
咸猪腿肉.....200 克  
葱段.....10 克  
黄油.....6.5 克  
精盐.....5 克  
味精.....2 克  
清水.....1000 克

### 〔烹制方法〕

1. 将五花猪肉、咸猪腿肉洗净，分别切成块。
2. 用砂锅一只，锅内加清水、猪肉块、咸肉块，用大火烧开，加酒、葱段，改用中火慢慢焗到肉半熟，再加入笋块、盐、味精，继续焗熟透，撇尽浮沫，取去葱段即成。

### 〔工艺关键〕

此菜需用中火慢慢焗，勿用大火，否则肉不易酥烂且易老。

### 〔风味特点〕

1. 此菜汤白汁浓，肉质酥肥，笋清香脆嫩，鲜味浓厚。此乃上海地区的民间家常菜。
2. 竹的幼茎长大了就是笋，春有春笋，夏有鞭笋，冬有冬笋。笋以其特有的清香脆嫩博得人们的赞美。杜甫曾赋诗云：“青青竹笋迎船山，白白江鱼入箸来。”陆游诗云：“色如玉板猫头笋，味抵驼峰牛尾狸。”
3. 笋含有丰富的蛋白质、维生素 B、脂肪、氨基酸、糖类、各种矿物质等营养素。
4. 笋既可作主料，也可当配料。在烹调中人们称它为“逢人配”、“百搭菜。”
5. 该菜是用腌肉、鲜肉和笋，经慢火焗而成的，故称它为脑焗鲜。

## 乳腐肉

### 〔主料辅料〕

猪肋条肉.....750 克  
红乳腐.....75 克  
嫩绿叶菜.....250 克  
姜片.....5 克  
碎冰糖.....75 克  
浓红釉米水.....50 克  
精盐.....7.5 克  
绍酒.....25 克  
桑皮纸.....1 张  
桂皮.....1 克  
植物油.....25 克  
湿淀粉.....5 克  
葱结.....5 克

### （烹制方法）

1. 烤：将猪肋条肉切成 2 厘米长、1.3 厘米宽的长方块，平叉在铁叉上，皮朝下放在炉火上，烤至皮呈深黄焦色时为止，放入清水中浸一会儿，用刀刮去毛根、污秽，再用温水洗净，放入汤锅，用小火烧至六成熟时，捞起冷却，在皮面上刮上花纹，刀深为肉的一半，接着在肉面上刮两个斜十字刀，刀深为肉的 1/4。将绿叶菜洗净，沥干水分待用。

2. 蒸：将红乳腐捏碎，用纱布过滤，去渣留卤，与红釉米汁、绍酒调和后抹在猪肉上，放入扣碗，放上碎冰糖、葱结、姜片、桂皮、大茴香，用桑皮纸封住碗口，上笼蒸酥，约需两小时左右，撕去封口纸，取去葱、姜、桂皮、大茴香，滗出卤汁。

3. 烧：将锅放火上，下花生油烧热，投入绿叶菜，加盐、糖、味精，焗熟后，起锅盛入菜盘打底，同时将肉皮朝上扣在绿叶菜上，跟着将滗出的卤汁倒回原锅收浓，可加适量湿淀粉勾芡，浇在猪肉上即成。

### （工艺关键）

1. 嫩绿叶菜可选青菜、菠菜或草头等。
2. 如没有桑皮纸可选用玻璃纸或丝棉纸。目的是以防水汽入碗。

### （风味特点）

1. 此菜系火功菜肴，色泽鲜红，酥烂不腻，形不变，卤肥浓，甜咸适口，老少咸宜。是烧肉中别具风味的一种菜肴，遍及江南地区。

2. 具体操作与红烧肉相似，只是红烧肉以黄酒、酱油代水，乳腐肉以红乳腐汁为主，经过烤、蒸、烧三道工序，便成富有地方特色的美味。

3. 如用荷叶夹夹食更觉爽口。荷叶夹制法：将发酵面 50 克，擀成圆薄片，刷上植物油，对折成半圆形，再在上面切成若干刀痕，为荷叶状，放入蒸笼，用旺火蒸 5~6 分钟即成荷叶夹。

4. 乳腐肉原本是用红乳腐作调料，后逐渐改用红釉米，把肉烧成红乳腐大小，借用红乳腐的形与色故名。

## 冰糖元蹄

### [主料辅料]

猪蹄膀.....一只  
冰糖.....100克  
绍酒.....50克  
酱油.....50克  
精盐.....1克  
葱结.....5克  
姜片.....2.5克

### [烹制方法]

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至刀深见大骨，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 10 分钟左右至外皮紧缩捞出，用清水洗净。

3. 炒锅内放一只竹算子，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，端在小火上再烧半小时左右，将蹄膀翻身，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，皮朝下，拣去葱结、姜片，把卤汁浇在蹄膀上即成。

### [工艺关键]

1. 猪蹄膀选重 750 克左右为宜。

2. 炒锅内一定要放竹算子，否则易糊底，影响美观和口味。[风味特点] 此菜色泽红亮，元蹄酥烂，卤汁如胶，味香浓，咸甜适口。

## 肉丝黄豆汤

### [主料辅料]

烧酥黄豆.....200 克  
肉清汤.....500 克  
猪肉丝.....75 克  
酱油.....15 克  
精盐.....2 克  
青蒜段.....2 克  
味精.....1.5 克  
熟猪油.....35 克

### [烹制方法]

炒锅内下肉清汤，加入烧酥黄豆、肉丝，搅散后，再放入精盐、酱油、味精、熟猪油 15 克，加盖在旺火上烧到汁浓泛白时，再淋入熟猪油 20 克，放入青蒜段，出锅后盛入碗中即成。[工艺关键]

1. 烧酥黄豆的制法：将黄豆 2500 克选择拣净，用冷水浸发后冲洗干净，放入大铁锅里，再放入猪肉骨头 750 克，还可以适量加一些火腿脚爪、鸡爪、鲜猪肉皮等，再加入冷水，是黄豆的五倍，先用旺火烧开，撇开浮沫，再改用微火煨六小时左右，煨至豆酥汤汁浓郁即成。

2. 如没有青蒜也可用韭菜代替。（风味特点）

此菜油封汤面，黄豆酥烂不脱皮，味鲜美，是上海地方家常风味菜之一。

## 黄浆

### [主料辅料]

豆腐衣.....8 张  
白糖.....75 克  
猪腿肉.....2400 克  
湿淀粉.....150 克  
水发木耳.....250 克  
肉清汤.....1500 克  
大薄百叶.....6 张  
精盐.....25 克  
冬笋片.....1000 克  
味精.....2.5 克  
绍酒.....25 克  
食用老碱.....1.5 克  
酱油.....300 克  
豆油.....1500 克

### [烹制方法]

1. 在豆腐衣上洒点水，使其回软，撕去四周硬边，摊在砧板上，每张切成 6 块三角形。将百叶切成与豆腐衣相同大小的三角形块，放入开水里，加食用老碱泡软，然后用清水洗净沥干。猪肉剁成肉末，放在碗里，加入绍酒 15 克、酱油 25 克、精盐、味精拌和成肉馅。

2. 将三角形的豆腐衣，一张张地平摊在砧板上，上面叠放一张三角形的百叶，再放 50 克肉馅，包成 10 厘米长、4.9 厘米宽的圆形卷，即成“黄浆”，卷口处用湿淀粉粘牢，以防散开。

3. 炒锅里放豆油 1500 克，烧至七成热时，将黄浆成批放入，油锅保持六成热，炸到呈金黄色，豆腐衣脆硬时，用漏勺捞出。另取炒锅一只，下豆油：150 克，烧到约七成熟时，放入木耳、笋片煸炒一下，把炸好的黄浆整齐地放在上面，再加入绍酒 10 克、酱油 5 克、白糖、豆油 125 克、肉清汤淹没黄浆为佳，烧开后，将锅端到小火上约焖 10 分钟，这时汤汁已被黄浆吸收一半，黄浆内部已熟，倒入盛的容器里。食时装盘即成。

### [工艺关键]

1. 猪肉选瘦肉十一成，肥膘二成为佳。
2. 炸黄浆时，油温勿太高，始终保持六成热，否则易上色，而里未熟。

### (风味特点)

1. 此菜脆中带韧，肉馅坚实，汤汁肥浓，别具风味。
2. 因此菜形状和色泽酷似黄雀，故有“黄雀”之名。由于上海口音“黄雀”和“黄浆”近似，后来以“黄浆”为名。

## 大白蹄

### [主料辅料]

猪后蹄膀.....1 只  
熟笋片.....25 克  
水发冬菇.....10 克  
葱结.....10 克  
绍酒.....10 克  
精盐.....5 克  
味精.....2 克  
熟猪油.....4 克

### [烹制方法]

1. 将蹄膀刮洗干净，放入开水锅里煮 1 小时左右，煮到八成熟捞出，待凉后用刀在内侧顺长剖开，刀深至见骨。香菇去蒂，择洗干净。

2. 取大扣碗 1 只，将香菇顶朝下放在碗底，再放入笋片，然后把蹄膀皮朝下放在上面，再加入绍酒、精盐、葱结，倒入煮蹄膀的原汤，上笼用旺火蒸到蹄膀酥烂，取出，拣去葱结，将原汁滗入碗内。另取汤盆一只，放入味精，将蹄膀翻扣在汤盆里，浇入原汁，淋上熟猪油即成。

### [工艺关键]

1. 选用 750 克左右的蹄膀为宜。
2. 可用菜心代替香菇、笋片垫在碗底。

### [风味特点]

1. 此菜汤汁澄清，肉鲜味香，肥而不腻。
2. 食用时蘸上熟猪油，其味极佳。

## 蒸三鲜

### [主料辅料]

水发肉皮.....100 克  
猪肉丸.....4 只  
熟猪爪块.....100 克  
水发海参.....75 克  
熟猪肚条块.....50 克  
熟笋片.....3 片  
鱼肉丸.....4 只  
绍酒.....10 克  
火腿片.....3 片  
味精.....1.5 克  
水发香菇.....1 个  
精盐.....5 克  
爆鱼.....75 克  
肉清汤.....500 克  
熟鸡条块.....50 克  
熟猪油.....15 克

### [烹制方法]

1. 将水发肉皮漂洗捏干，水发海参洗净，分别切成长 3.3 厘米、宽 2 厘米的条块。香菇去蒂洗净。

2. 先将肉皮、猪爪块放在大汤碗里，将熟鸡、猪肚、爆鱼排成三角形，整齐地放在上面。猪肉丸、鱼肉丸间隔放在碗边。火腿片、笋片、海参排在鸡、肚、爆鱼的三角隙中，香菇放在三角形中间。然后加入绍酒、精盐、味精、肉清汤，上笼用旺火蒸透，约 20 分钟左右，出笼，淋入猪油即成。

### [工艺关键]

爆鱼：是将鱼块洗净，用酱油、白糖腌渍后，在旺火五成热的油锅中炸爆至熟，沥油成爆鱼。

### [风味特点]

此菜色泽鲜艳，装盆整齐，汤清味鲜，是上海地方传统菜之

## 糖醋排骨

### [主料辅料]

猪小排.....500 克  
麻油.....5 克  
水菱粉.....50 克  
精盐.....5 克  
白糖.....125 克  
味精.....5 克  
酱油.....50 克  
猪油.....1000 克  
米醋.....75 克  
番茄酱.....50 克  
黄酒.....20 克

### [烹制方法]

1. 将猪排洗净，斩成大块，拍松，再斩成长约 6.6 厘米、宽约 2 厘米、厚约 0.6 厘米的长条，加菱粉、酱油、黄酒、味精拌匀腌渍 1—2 小时。
2. 锅上火，下猪油烧到七八成热，倒入排骨慢慢炸熟，捞出，待油回升到八成熟时，再将排骨放入炸酥后，捞出沥油，待用。
3. 立即在另一锅内放少量水、白糖、盐、番茄酱、米醋，用小火调成糖醋汁，随即将炸好的排骨放入，炒到糖醋汁裹上排骨，浇上麻油，颠翻一下，起锅装盘，即成。

### [工艺关键]

炸排骨时，注意油温不要过高，要慢慢炸，不要急于求成，否则，外焦里不熟。

### [风味特点]

1. 排骨是上海风味菜中比较受人欢迎的肉食品。做法有红烧、清炖、椒盐、糖醋、煎、炸等多种。不论任何一种做法，关键在于火候，火力过大，容易把肉汁耗干，外焦里不熟。
2. 此菜色泽鲜红，肉质香鲜，甜酸适口。

## 生在煨

### [主料辅料]

猪腿肉.....700 克  
葱段.....5 克  
冬笋.....50 克  
姜片.....5 克  
水发冬菇.....50 克  
味精.....5 克  
酱油.....60 克  
猪油.....100 克  
糖色.....1 克  
麻油.....5 克  
白糖.....25 克  
汤.....400 克  
料酒.....15 克  
水菱粉.....10 克

### [烹制方法]

1. 腿肉去皮，将肉切成 4.9 厘米长、0.6 厘米厚的片；冬笋切成滚刀块；冬菇每只一切为二待用。

2. 炒锅上火，经滑锅后，加入猪油 50 克，将葱姜下锅，投入肉片，炒至无血水时，放入笋块、冬菇，烹入料酒，加入酱油、白糖、糖色，略炒一下，再加入汤，先用旺火煨 2 分钟，然后用小火煨 8 分钟，加入味精，再转用旺火收汁，即用水菱粉着芡兜匀，淋入猪油 50 克、麻油摊匀，出锅装盘即成。

### [工艺关键]

此菜如加入红乳腐卤，按同样方法操作，则名“乳腐大煨”，味更鲜美。

(风味特点)

此菜色泽金黄，肥鲜肉酥，入口不腻。

## 红烧圈子

### [主料辅料]

猪直肠.....1000 克  
姜片.....12 克  
盐.....40 克  
肉清汤.....150 克  
糖色.....1 克  
芝麻油.....5 克  
味精.....3 克  
香醋.....30 克  
酱油.....30 克  
葱段.....10 克  
白糖.....10 克  
湿淀粉.....20 克  
黄酒.....50 克  
熟猪油.....50 克

### [烹制方法]

1. 将猪直肠放在温水里，一边灌水，一边把肠翻转，剥净肠内污物，洗净，放入宿水锅用旺火烧开，待猪肠外层发硬紧缩，即可捞出，放桶内，加盐、香醋用手捏揉去掉粘液，再用清冰漂洗干净至肠壁无粘滑感为止。

2. 锅内放入大肠，加入葱段 8 克、姜片 10 克、绍酒 25 克，用旺火烧煮 2 小时左右。捞出用冷水冲洗后，切去肠头肛门和薄肠，再放到汤锅里，加盖用旺火烧焖约一小时，到直肠发胖呈白色，冷却后，将熟直肠切成 0.6—1 厘米长的段。

3. 锅内放猪油烧热，下姜片、葱段略爆一下，将肠段投入炒几下，烹黄酒，加糖色、酱油、白糖、肉清汤搅匀，盖上锅盖。待烧沸后，转用小火烧至汁浓时，用旺火并下味精，湿淀粉勾芡，加芝麻油、葱段，收至芡汁稠浓时，盛起装盘。

### [工艺关键]

1. 在洗猪直肠时，肠内白油肥嫩，不要剥光。  
2. 在加工猪直肠时，烧煮过程中，要经常换清水，直到汤色澄清，肠无臊味为止。

### [风味特点]

1. 因直肠圆径大，经开水锅煮熟时，象根柔软的圆棒，将肠切片后，便成一个一个小圈，故称之为红烧圈子。

2. 此菜又烂又糯，肥而不腻，卤汁紧浓，鲜而不臊，嫩如面筋，无牙老人也能食用。

## 圈子草头

### [主料辅料]

熟直肠.....300 克  
味精.....2 克  
草头.....250 克  
酱油.....30 克  
黄酒.....15 克  
姜片.....5 克  
白糖.....15 克  
猪油.....100 克

### (烹制方法)

1. 将熟直肠切成 2 厘米长的斜小段。草头摘去黄叶及老梗，清水洗净沥干。

2. 炒锅烧热，放入圈子，加黄酒、酱油、白糖、姜末、白汤 75 克，烧沸后，移小火煮 5 分钟左右，至卤汁收紧时，用湿淀粉少许勾芡，浇上熟猪油 10 克，加盖待用。

3. 另用炒锅一只烧热，下猪油 90 克烧沸，将草头放入旺火煸炒，加酱油、白糖，至断生，出锅倒在盆中，将已烧好的圈子，放在草头上面即成。

### [工艺关键]

1. 草头下锅时，油要热，动作要快，断生后即出锅，勿炒老。

2. 卤汁收紧时，用淀粉勾芡，芡汁不宜过多。

### (风味特点)

此菜色泽深红间绿，圈子酥烂软熟，肥而不腻。

## 扣三丝

### [主料辅料]

熟猪坐臀肉...125 克  
水发冬菇.....一只  
熟鸡脯肉.....20 克  
味精.....2 克  
生肉丝.....100 克  
精盐.....7.5 克  
熟火腿.....30 克  
肉清汤.....800 克  
冬笋.....50 克  
熟猪油.....10 克

### [烹制方法]

1. 将熟猪坐臀肉片下肥膘，将肥、瘦肉分别切成 4.9 厘米长的细丝。将火腿肉、鸡脯肉和冬笋都切成同样长短的细丝，将冬笋丝过热水氽熟。

2. 将冬菇去蒂、洗净，顶朝下放在一只中碗底中间。熟火腿丝分成三排，整齐地排列在碗壁的三对角，碗壁余下的三个空档，再分别用鸡丝、笋丝排列。然后将瘦肉丝抖松，放在碗中心，揪结实，再放上肥膘丝，加入精盐 2.5 克、味精 1 克、肉清汤 50 克，上笼用旺火蒸 15 分钟，出笼，翻扣在大汤盘中。

3. 炒锅置旺火上，放入剩下的肉清汤，下生肉丝搅拌散，烧开，待肉丝浮上汤面，用漏勺捞出，肉丝另作别用，撇净浮沫，然后，加入精盐 5 克、味精 1 克，淋入熟猪油，浇在三丝上面即成。

### [工艺关键]

1. 此菜火腿丝、鸡丝、笋丝要长短一致，粗细均匀。

2. 此菜宜选用金华火腿，皮色黄红，香味浓郁，色、香、味、形具佳，久为食撰中的珍品。

### [风味特点]

1. 火腿是我国民间保存肉食的经验总结。火腿既能久藏远运，又别具风味，是各地人民喜食的食品。我国著名的三大火腿，特别是声誉最高的“金华火腿”，历时约 800 多年。据《金华县志》记载：“宋康王南渡时，宗泽家乡腌制咸肉劳军，芳香味美”。不久，腌制咸肉又发展为腌制咸腿。有传，浙江义乌进士宗泽曾把咸腿进贡皇上，宋高宗见所进咸腿肉色鲜红似火，便命名为“金华火腿”。

2. 扣三丝选料认真，刀工十分精细，整齐美观，汤汁澄清，口味鲜香。

## 走油蹄

### [主料辅料]

猪蹄膀.....1 只  
精盐.....3 克  
猪油.....1000 克  
黄酒.....10 克  
湿淀粉.....10 克  
白糖.....60 克  
青菜.....250 克  
味精.....1 克  
酱油.....75 克

### [烹制方法]

1. 将青菜择洗干净，晾干水，用刀顺长切成条，再改切成 6.6 厘米长的段。

2. 将蹄膀刮去细毛后洗净，锅中放清水，将蹄膀入锅煮滚后捞出，洗净后再放入清水锅中煮 1 小时 30 分钟左右，至八成熟时捞出。

3. 锅内放油 1000 克，待油烧至七成熟时，将蹄膀投入油锅炸，将锅用锅盖盖住，以防油爆出，待锅中炸声消失后，取掉锅盖。蹄膀炸几分钟后取出，待油温升高后，再下锅炸至外皮发脆起孔，呈金黄色时取出，立即放入冷水中浸泡，浸到肉皮起皱纹时捞出。将蹄膀剖开，皮朝下放入碗中，加糖、酱油，上笼蒸一小时，至酥烂，取出。

4. 锅烧热，放油 30 克，下青菜煸炒，加盐 2 克，稍后即起锅装盘。将蹄膀原汁倒入锅中，扣在青菜上面。锅中卤汁加味精，用湿淀粉勾成薄芡，加熟猪油 50 克，推匀浇在蹄膀上即成。

### [工艺关键]

1. 选用 600 ~ 800 克一只的蹄膀为宜。
2. 炸后的蹄膀浸冷水的时间不宜太长，否则肉会脱皮。

### [风味特点]

走油蹄膀深红间绿，皮起皱纹，形如绉纱，食时不粘牙，不腻口，味鲜香，肉质酥软。

## 肉丝烂糊

### [主料辅料]

猪腿肉丝.....100 克  
绍酒.....10 克  
火腿末.....10 克  
味精.....1.5 克  
黄芽菜.....400 克  
精盐.....10 克  
肉清汤.....200 克  
湿淀粉.....50 克  
熟猪油.....100 克

### [烹制方法]

1. 将黄芽菜洗净，沥干，用刀切成 8.3 厘米长的段，再顺长切成 0.8 厘米粗的条。

2. 炒锅烧热，加入熟猪油 50 克，烧到八成熟时，改小火保温待用。

3. 另用一只炒锅放旺火上，放入肉清汤和肉丝，用手勺把肉丝划散，加入绍酒烧开，撇去浮沫，放入黄芽菜，再烧开，接着加入熟猪油 40 克，将锅置小火上加盖焖 10 分钟左右，焖烧到菜梗熟烂，再将锅置旺火上，加精盐、味精，用湿淀粉勾芡，再淋入预先烧热的熟猪油 10 克拌匀，出锅装入汤盘，撒上火腿末即成。

### [工艺关键]

1. 猪腿肉丝略带肥膘。
2. 如没有黄芽菜，可用大白菜代用。

### [风味特点]

此菜酥烂软糯，卤汁紧包，肥而不腻，口味鲜香。

## 太后肉

### [主料辅料]

五花肉	.....60 克
葱结	.....一只
豆苗	.....300 克
姜	.....2 片
黄酒	.....15 克
味精	.....3 克
绵白糖	.....15 克
精盐	.....2 克
酱油	.....50 克
猪油	.....75 克

### [烹制方法]

1. 将猪肉用清水洗净，入锅加清水 1500 克左右，葱结、姜片烧沸后，加黄酒撇去浮沫后，加盖焖烧 40 分钟左右，至肉硬酥时取出。冷却后，将肉切成 10 厘米长、4 厘米宽的薄片，入炒锅加酱油、白糖、肉汤适量，将肉浸红，然后取用大扣碗一只，将皮朝下，扣在碗中，将锅内红卤汁倒入碗内。上笼旺火蒸 10 分钟后，再改用小火继续浇蒸 30 分钟左右，至肉质酥烂，油脂上浮时取出。

2. 炒锅用旺火烧热，下猪油，烧至八九成热时，将豆苗下锅急火煸熟，加盐、味精炒和，即出锅倒入盘中。将蒸酥肉卤倒入锅内，肉倒在豆苗上面，并用薄的快刀，在肉两端的中间处剖一刀，使肉成段。随后，将锅内肉卤用湿淀粉少许勾成薄卤，淋上猪油少许，浇在肉上面即成。

### [工艺关键]

炒豆苗时，用旺火急炒，勿老，出汤。

### [风味特点]

1. 此菜是根据慈禧太后所吃肉食仿制，故称为“太后肉”。
2. 此菜色泽深红，油润光亮，肉质酥烂，似豆腐，吃口肥而不腻，豆苗清爽滑嫩。

## 糟肉

### [主料辅料]

五花猪肉.....500 克  
花椒.....3 克  
香糟.....150 克  
八角.....3 克  
料酒.....50 克  
桂皮.....3 克  
盐.....10 克  
葱.....5 克  
糖.....5 克  
姜.....5 克  
味精.....5 克  
汤.....500 克

### [烹制方法]

1. 将猪肉洗净后放入锅中，加入清水煮到肉八成烂时捞起，除去肋骨，在精肉一面撒上盐 5 克左右，擦匀待用。
2. 将汤倒入锅内，加入葱节、姜块、八角、桂皮、花椒、味精、盐 5 克、糖，待烧开后将汤出锅，盛在盆中冷却。
3. 将香糟、料酒放入凉汤中拌和，装在布袋中滤净渣滓，制成香糟卤。
4. 将肉切成三大块，放在糟卤中，置于贮熟食的冰箱内，将肉冻结，以便改刀。吃时取出切成小方块装盘，浇上卤汁即成。

### [工艺关键]

1. 肉要煮熟，不宜太烂。盐要撒在瘦肉一面，擦匀，如不入味，可用竹签戳上小孔，使其入味。
2. 汤要烧开再放凉，使香料味溶于汤中。香糟与料酒要放在凉汤中，也可用洁净布包好香糟再放入汤中。

### [风味特点]

此菜为白色、味鲜、肉香，有浓厚的香糟味，是上海夏令时菜。

## 干切咸肉

### （主料辅料）

猪后腿.....3000 克  
料酒.....150 克  
硝.....50 克  
精盐.....500 克  
花椒.....5 克

### 〔烹制方法〕

1. 将猪后腿洗净，修理整洁，用细竹签在腿肉上均匀地戳上小孔，两面用精盐、硝各 35 克擦透，放在盆内，撒上花椒，肉上用清洁的石块压实。

2. 一天以后滗去血水，再压好。3 天以后将剩余的精盐、硝再擦匀在腿肉上，仍放回原盆中，倒入料酒，再压好。每隔二天翻一次身，约 15 天后，肉色红透，香味扑鼻，即可取出挂起，风干 2—3 天。

3. 食用时，先洗净肉上的腌料，放入盘内，上笼蒸熟后取出，拆去腿骨，再在肉上用重物压实，待冷却后，切成 6.5 厘米宽、0.65 厘米厚的块装盘即成。

### （工艺关键）

1. 后腿肉可用竹签多戳小孔，使其易于入味。
2. 硝不宜过多，多了对身体有害。
3. 肉挂起，放在阴凉通风处，肉干即可。

### 〔风味特点〕

此菜颜色鲜红，肥而不腻，长久保存不变质，随用随取，方便可口。是上海的家常凉菜之一。

## 核桃肉卷

### [主料辅料]

猪里脊肉.....200 克  
花椒盐.....10 克  
核桃肉.....100 克  
面粉.....50 克  
鸡蛋.....50 克  
绍酒.....5 克  
精盐.....3 克  
花生油.....500 克

### [烹制方法]

1. 将核桃肉放入碗里，加入精盐 1.5 克，用开水淹没浸泡五分钟左右，取出，用小竹签刮去外皮，沥干水，放入四成热的花生油锅里炸熟，不要炸焦。鸡蛋磕入碗内，加入面粉、清水 25 克调成蛋糊。把猪肉切成 5 厘米长、3.3 厘米宽的片，加入精盐和绍酒腌一会，逐片摊在砧板上，涂上蛋粉糊，将炸过的核桃肉放在每片肉片的一端，卷成蚕茧形。

2. 将炒锅置旺火上烧热，放入花生油，烧至三成热时，将肉卷拖上蛋粉糊，逐只放入油锅里，炸至蛋粉糊结皮时，捞出，待锅内油温回升至五成热时，再复炸一次，炸到呈金黄色，捞出装盘。上桌时，带花椒盐一小碟即可。

### [工艺关键]

1. 炸核桃肉时，要沥干水。
2. 炸肉卷时，油温不要过高，防止外脆内生。复炸时，油温可稍高。

### [风味特点]

色泽金黄，粉糊松脆，肉片鲜嫩，核桃酥香。

## 裹炸异香肉

### 〔主料辅料〕

猪肋条肉.....300 克  
精盐.....10 克  
绍酒.....25 克  
桂皮.....3 克  
八角.....3 克  
葱.....5 克  
花椒.....3 克  
花椒盐.....10 克  
姜.....5 克  
干淀粉.....25 克  
花生油.....5 朋 0 克  
粳米糯米混合粉.....50 克  
鸡蛋.....100 克

### 〔烹制方法〕

1. 将猪肋条肉刮洗干净，用净布揩干表面的水，用精盐、花椒在肉面上擦透，腌四小时左右。把腌好的肉放在瓷盘里，加入八角、桂皮、葱节、姜片、绍酒，上笼用旺火蒸 3 小时左右，肉已熟烂、取出，趁热拆去肋骨，滗出卤汁，拣去葱节、姜片、八角、桂皮，晾凉后，切成 0.5 厘米厚、3.3 厘米多长的肉片。

2. 鸡蛋搥入碗内搅散，加入粳米糯米混合粉、干淀粉、花生油 5 克、清水 25 克、调成蛋糊。

3. 炒锅里放入花生油，用中火烧至三成熟时，将肉片挂上蛋糊，逐片下入油锅，炸到蛋糊结皮时，用漏勺取出，待油温回升到五成熟时，回锅复炸到呈金黄色时，捞出，装盘，随带花椒盐一碟即成。

### 〔工艺关键〕

1. 肋条肉蒸好后，要趁热去骨，晾凉后再切片，以免切碎。

2. 肉片挂蛋糊要均匀，逐片下入油锅，防止肉片相互粘连。（风味特点）

此菜色泽金黄，表皮酥脆，肉质酥嫩，有八角、桂皮等多种香味，凉吃热食均佳，是上海特色名菜。

## 椒盐排骨

### 〔主料辅料〕

猪大排骨.....350 克  
绍酒.....15 克  
酱油.....18 克  
味精.....3 克  
干淀粉.....30 克  
花椒盐.....10 克  
熟猪油.....1000 克

### 〔烹制方法〕

1. 将猪大排骨去脊骨，斩成 0.6 厘米厚的块，每块用刀面拍一下，再用刀根排剁几下，再将每块排骨斩成 1.5 厘米左右的条，每条都要均匀地带些肋骨，然后放在碗里，加入绍酒、酱油、味精、清水 10 克拌和，再加于淀粉捏抓均匀。

2. 锅里放熟猪油，用旺火烧到七成热时，下排骨约炸 50 秒钟，捞出，待锅里油温回升到七成热后，再下排骨复炸，待排骨呈金黄色并浮起时，捞出装盘，盘两边放上花椒盐上桌即成。

### 〔工艺关键〕

1. 猪排骨加入调料后，要多腌一会，待排骨入味，再放干淀粉拌匀。  
2. 炸排骨时，要炸两遍，第一遍的目的是要将排骨炸熟，但又不能炸老。第二遍油温可稍高一些，将排骨炸上色。

### 〔风味特点〕

此菜色泽金黄，外脆里嫩，有花椒香味。是上海传统风味佳肴，食家在点菜时，往往说明椒盐排骨跟糖醋。

## 枫泾蹄

### 〔主料辅料〕

枫泾猪蹄膀.....	150 克
味精.....	2 克
冰糖.....	50 克
特晒酱油.....	100 克
丁香.....	4 克
绍酒.....	100 克
姜.....	5 克
桂皮.....	4 克

### 〔烹制方法〕

1. 将猪蹄膀去净茸毛，刮洗干净，抽掉管骨，经开水焯去污血，修整齐。
2. 将猪蹄膀码入锅内，倒入水或老卤，加入酱油、冰糖、绍酒、丁香、桂皮、姜片，先用大火烧开，再用小火焖煮，俗称“三文三旺，以文为主”，使猪蹄外酥内熟浓汁原卤浸入蹄内层。
3. 出锅时，经旺火烧煮后，使卤汁稠浓时，加入味精，去除丁香、桂皮、姜块的余渣，使卤汁紧包猪蹄而入味。食用时，切片装盘上桌即可。

### 〔工艺关键〕

1. 在烧煮过程中，必须撇净油膜和碎屑，保持蹄膀洁净，避免锅底结垢。
2. 汤要足，以没过猪蹄为度。
3. 香料可以包在布袋中，下入汤锅，收汁前，将香料袋取出。
4. 老卤留用，保存期间，须经常加料煮沸，以免腐坏变质。

### 〔风味特点〕

1. “枫泾”是上海金山县的一个小镇，原名“白牛村”。相传宋代有个姓陈的进士，曾任山阴县令，后被罢官，隐居于此，自号“白中居士”。因他一生清风亮节，死后人们将白牛村改名为“清风径”，继而又称为“枫泾”。
2. “枫泾了蹄”与该镇“丁义兴酒店”有关。大约在清代咸丰年间，有姓丁的兄弟两人在这镇的张家桥地方开设了一家名叫“丁义兴”的酒店，生意一般尚可，但不能满足了氏兄弟做大生意、赚大钱的欲望。为了进一步打开局面，扩大营业，丁氏兄弟就把主意打在枫泾猪蹄上。枫泾猪是著名的太湖良种，它细皮白肉，肥瘦适中，骨细肉嫩，一煮就熟。丁氏兄弟就取其蹄，烹制时用嘉善姚福顺三套特晒酱油、绍兴老窖花雕、苏州桂圆斋冰糖，以及适量的丁香、桂皮和生姜等原料，经柴火三文三旺后，以温火焖煮而成。熟后外形完整，色泽暗红光亮，热吃酥而不烂，冷吃喷香可口，肉质细嫩，汤质浓而不腻，十分可口，久吃不厌，故很受欢迎，人们称为“丁蹄”。

## 金银蹄膀

### 〔主料辅料〕

鲜猪后蹄 1 只.....700 克  
姜.....1 片  
绍酒.....50 克  
生火腿蹄.....250 克  
精盐.....3 克  
冬笋肉.....200 克  
味精.....1.5 克  
豌豆苗.....6 朵  
肉汤.....500 克  
葱结.....1 个

### 〔烹制方法〕

1. 鲜猪蹄洗刮干净，在内侧顺长剖开（刀深至骨），放入开水锅里焯尽血水，捞出。火腿蹄用清水浸漂 5 小时，在皮上直剖斜纹交叉花刀，刀深为火腿肉的一半。然后，将火腿蹄放入盛器底部，再将鲜猪蹄皮朝下放在火腿蹄上面。冬笋肉切成约 2 厘米长的滚料块，放在鲜猪蹄的上面，放入清水 500 克，加绍酒、葱结、姜片、送入蒸笼里，用旺火急蒸 2 小时左右，待酥烂取出，拣出葱、姜。

2. 把金银蹄扣入大品锅里，加入肉汤、精盐、味精，烧开后撇去浮沫，下豌豆苗烫熟，连汤倒入金银蹄品锅里，即可上桌。

### 〔工艺关键〕

火腿蹄在明火上烧糊，放清水中刮洗干净，然后再烹，肉质酥松，口感极佳。

### 〔风味特点〕

金银蹄，是以金黄、银白为喻，夸大地形容火腿色金黄，猪蹄色玉白，故名。寓意富贵吉祥，图个好兆头。此菜汤清醇香，腊鲜合一，两味融和，鲜美无比。

## 椒盐蹄膀

### 〔主料辅料〕

猪蹄膀 1 只...750 克  
葱结.....5 克  
榨菜末.....15 克  
葱花.....10 克  
茺菱.....25 克  
姜块.....10 克  
鸡蛋.....1 个  
绍酒.....20 克  
鸡蛋黄.....2 个  
酱油.....30 克  
精盐.....0.5 克  
干淀粉.....40 克  
白糖.....1 克  
花生油.....1500 克  
花椒盐.....5 克  
(约耗 125 克)  
味精.....0.5 克

### 〔烹制方法〕

1. 蹄膀洗净，在开水锅内焯过，洗净后放在汤锅中煮至五成熟捞出，趁热涂上酱油（5 克），随即在七成热的油锅中炸至表皮上色，放入盛器，加姜块（拍松）、葱结、绍酒、白糖、酱油（15 克）和清水（50 克），上笼用旺火蒸至酥烂。取出后，拣去姜块、葱结，剔去大骨，将肉皮完整地剥下，擦于皮上油水，在有毛眼的一面撒上干淀粉（15 克），皮面朝下平铺在涂油的平盘内。把蹄膀肉撕碎，加入榨菜末，磕入鸡蛋，放入蛋黄、葱花、精盐、味精、干淀粉（25 克），拌和均匀，铺在蹄膀皮上，摊平撒实。茺菱择洗干净，用冷水浸漂。花椒盐装碟。

2. 炒锅置旺火，放入花生油（300 克），烧至沸热时，放入蹄膀，煎至两面呈黄色时捞出，待定型后，再放入沸油锅内，用中火炸到外层酥脆，捞出沥油，改切成约 5 厘米长、2.5 厘米宽的块装盘，摆成图案，缀上茺菱，带花椒盐碟一同上桌。

### 〔工艺关键〕

肉皮趁热涂上深色酱油或蜂蜜，炸至上色，皮上有小细泡，在冷水中浸洗干净，上笼蒸至酥烂，肉质酥脆，颜色口感俱佳。

### 〔风味特点〕

上海人爱吃猪蹄膀，制法也就多种多样。椒盐蹄膀烹制方法较为繁复，但最具风味，很有代表性，是秋冬季节名食。此菜酥软香美，蘸以椒盐，滋味更佳，夹荷叶饼卷食，更添情趣。

## 香糟扣肉

### 〔主料辅料〕

带皮猪腿肉...500 克  
味精.....1 克  
绍酒” .....25 克  
香糟.....50 克  
酒酿汁.....20 克  
花生油.....1000 克  
精盐.....10 克  
(约耗 50 克)  
白糖.....50 克

### 〔烹制方法〕

1. 猪腿肉刮洗干净，修切成约 10 厘米见方的块，放入开水锅内白煮，约 20 分钟后捞出，趁热在肉皮上均匀地涂抹酒酿汁（5 克）。
2. 炒锅置旺火，倒入花生油，烧热后放入涂抹过酒酿的猪肉，炸至肉皮发黄时取出，冷却后，切成约 8 厘米长。0.6 厘米厚的大片。
3. 将香糟、绍酒和清水 75 克放在同一碗内，拌成糊状，滤去糟渣，加入白糖、精盐、味精，一起和匀成糟汁，把肉片放入浸渍 10 分钟。
4. 将猪肉片肉皮朝下，整齐地码入碗内，浇上浸渍肉的糟汁，放入蒸笼里用旺火蒸至酥烂，取出，翻扣在平盆里即成。

### 〔工艺关键〕

1. 猪腿肉白水煮至五成熟，趁热在皮上涂抹酒酿，立即下锅油炸，皮色金黄，酥松厚发即可。
2. 旺火气足，蒸约 2.5 小时，酥烂为度。

### 〔风味特点〕

香糟扣肉的烹制，遵循了《随园食单》所指的“味太浓重者，只宜独用不同搭配”的须知条。它制法独特，把猪肋条肉改用猪后腿肉，以酒酿汁代替了酱油，肥少瘦多，色泽棕黄，肉质酥烂，入口不腻。更兼糟香四溢，咸里透甜。

## 白切肉

### 〔主料辅料〕

后臀尖 2 块...2500 克

虾子酱油.....150 克

### 〔烹制方法〕

1. 猪后臀尖去皮、洗净，放入冷水锅里，用旺火煮开，撇去浮沫。放上竹展，再用重物压住，使肉块不能浮起，加盖，用小火焖煮约 1 小时，至猪肉断生，即可捞出。然后，肥膘面朝上，用净布遮盖，避免变色。虾子酱油装碟，待用。

2. 食用时，切去白肉块上的大部分肥膘，切成约 6 厘米长、4 厘米宽、0.2 厘米厚的薄片，按顾客需要量整齐地排于盘中。上菜时，带虾子酱油碟。

### 〔工艺关键〕

1. 猪肉煮断生，用竹签插入肉中，抽出不见血水溢出，火候为佳。

2. 吃时去掉部分肥膘，一般在肉上留 0.2 厘米厚的肥膘，肉片切得愈薄愈好。

### 〔风味特点〕

1. 白切肉，是上海乡土气十足的家常冷菜，逢年过节，煮一方猪肉，趁热拆骨，待冷却后切成厚片，佐以酱油蘸食。传入酒楼饭店，在选料和制作工艺上得以改进提高，成为上海十六浦德兴馆的看家菜。此菜肉质细嫩，肉香诱人，肥而不腻，蘸虾子酱油佐食，鲜美绝伦。

2. 德兴馆开设于清代（1884 年），原在十六浦附近的真如路“洋行街”（即阳朔路）旁边。那时由于十六浦港口码头南北往来的船只及附近开设的商行货栈较多，商业兴旺。一位在别处经营饭馆的万某就在这里开设了这家本帮饭店，取名为“德兴馆”。最初经营黄豆汤、肉丝豆腐羹、咸肉百叶、炒肉豆腐等家常菜，经济实惠，很受顾客欢迎。后来随着上海商业发展，其经营业务也日益扩大，增加了各色热炒菜和酒菜筵席。抗战以前，饭店改由钱庄老板吴炳英经营，由于他善于同工商界等各方面人士广泛接触，招徕众多顾客，同时在经营上也不断改革，能适应形势的发展，楼下经营大众菜供应一般顾客，楼上设专间雅座，制作精细的菜肴，以供工商界等人士请客设宴之用。这样它不仅成为一般顾客喜欢光顾的菜馆，也很快成为本市工商界人士设宴请客。商谈生意的场所，因而闻名全市，近百年来一直保持和发展了上海菜的特色。

## 桂花肉

### 〔主料辅料〕

猪瘦肉.....200 克  
干淀粉.....7 克  
鸡蛋.....3 个  
花椒盐.....2.5 克  
葱花.....1 克  
糖醋卤.....60 克  
绍酒.....10 克  
芝麻油.....1 克  
白酱油.....5 克  
熟猪油.....1000 克  
精盐.....1 克  
(约耗 75 克)  
味精.....0.5 克

### 〔烹制方法〕

1. 猪瘦肉切成 0.6 厘米厚的大片，用刀背拍敲几下，再切成 2 厘米宽、3.5 厘米长的小片，放在碗里，加入绍酒、葱花(0.5 克)、白酱油、精盐、味精腌渍。鸡蛋磕破，去掉 2 个蛋清，其余在碗内打散，加入干淀粉搅成糊。再将渍过味的肉片放入糊内，用手抓捏，使肉片均匀地挂上蛋糊。花椒盐和糖醋卤分别装碟备用。

2. 炒锅注入熟猪油，用中火烧至五成热，将肉片分散放进油锅里，并用漏勺不断地翻动，炸至肉片呈淡黄色时捞出。待油温回升到八成热，放入全部肉片复炸，至外层酥脆。色泽金黄，倒入漏勺沥油。

3. 炒锅留少许底油，把肉片放入锅中，撒上葱花(0.5 克)，淋入芝麻油，在旺火上颠翻几下，出锅装盆即成。上菜时，跟花椒盐和糖醋卤各一碟。

### 〔工艺关键〕

糖醋卤：取清水 10000 克，红曲米 250 克，白糖：10500 克，白醋 4000 克，精盐 450 克，冰糖山楂片 500 克，番茄沙司 2 瓶，辣酱油 300 克，蒜泥、洋葱丝，葱段。芹菜段、生姜片、胡萝卜片各适量。净锅上火放少许油烧热，先下洋葱、葱段、生姜、芹菜、红萝卜、蒜泥煸香后，再加清水、红曲米(装入布袋里)烧煮，滤去菜渣后可得 10000 克左右的红曲水，再加白糖、精盐、番茄沙司、辣酱油、冰糖山楂片，烧至溶化后，锅离火再加白醋搅匀即成。

另一方法：把红曲米水 400 克、白糖 500 克、辣酱油 25 克、精盐 15 克。番茄酱 100 克放入锅里，烧至糖、盐溶化后，再加入醋精 25 克或白醋 400 克即可。

### 〔风味特点〕

此菜名曰桂花肉，其实是猪瘦肉经挂糊油炸而制成。因形似小朵花瓣，色泽金黄，香气馥郁，意托桂花而名。香松鲜嫩，酒饭两宜。

## 酥皮肉饺

### 〔主料辅料〕

猪肉末.....200 克  
白糖.....1 克  
鸡蛋.....4 个  
味精.....2 克  
香肠.....15 克  
葱末.....10 克  
海米末.....25 克  
胡椒粉.....0.5 克  
土豆.....250 克  
干淀粉.....50 克  
面包.....150 克  
鸡汤.....50 克  
熟芝麻.....10 克  
花生油.....1000 克  
洋葱末.....25 克  
(约耗 125 克)葱姜酒汁.....15 克  
辣酱油.....10 克  
精盐.....3.5 克  
番茄酱.....20 克

### 〔烹制方法〕

1. 面包(100 克)削去外皮,切成约 0.15 厘米小粒,摊在盘里。土豆清水煮熟,趁热剥皮,擦成细泥。将另一块面包(50 克)削去外皮,用水浸潮后挤干,把它同海米末、精盐(1.5 克)、味精(1 克)、胡椒粉等一起放在土豆泥里拌匀。香肠切成约 0.3 厘米的小粒。辣酱油、番茄酱分别装碟。

2. 炒锅上火,倒入花生油(50 克)烧热,下洋葱末煸香,倒入土豆泥里炒成土豆馅。猪肉末加葱末、葱姜酒汁、精盐(2 克)、白糖、味精(1 克)、香肠、芝麻、鸡蛋拌匀上劲。把鸡蛋搅打成蛋液,摊一张直径约 20 厘米的大蛋皮,余下的蛋液加干淀粉调成稀蛋糊。取直径约 5 厘米的锯齿圆形刻模,揪取皮子 12 张,放上肉馅,包成饺子,接口处用蛋糊粘住。

3. 炒锅置旺火,放入花生油,烧至六成热,将土豆馅挤捏成直径约 1.5 厘米的丸子,挂上蛋糊,再滚粘面包粒,放入热油里炸黄炸香,捞出,装入圆盘中间。将肉饺也挂上蛋糊,粘上面包粒,放入油锅里炸熟,捞出,放在土豆球周边排圆。上菜时配辣酱油、番茄酱各 1 碟,供蘸食。

### 〔工艺关键〕

番茄酱指番茄沙司,与辣酱油同为西餐调料,蘸食油炸制品,风味尤佳。

### 〔风味特点〕

酥皮肉饺是由肉饺和土豆球组合而成。虽都经油炸成熟,而色泽、口感、形态又各具特色。肉饺酥鲜,土豆球柔糯,色、香、味、形皆美。

## 砂锅牛尾

### 〔主料辅料〕

牛尾.....750 克  
洋葱.....50 克  
胡萝卜.....50 克  
葱段.....25 克  
干辣椒.....5 克  
姜块.....10 克

绍酒.....50 克  
桂皮.....2.5 克  
酱油.....25 克  
八角.....2.5 克  
芝麻油.....10 克  
花椒.....1 克  
精盐.....5 克  
熟猪油.....500 克  
白糖.....12 克

（约耗 75 克）

白胡椒粉.....0.5 克

### 〔烹制方法〕

1. 牛尾的皮用火燎糊，再放在温水中浸泡刮洗干净，切成约 5 厘米长的段，放在开水锅中掉去异味。胡萝卜去皮，顺长切成约 2.5 厘米的滚料块。洋葱切成约 0.3 厘米的丝。干辣椒切成段。姜块拍松。桂皮、八角、花椒装入纱布袋内，即成香料袋。

2. 炒锅置旺火，放入熟猪油，烧至五成热，放入胡萝卜滑油，捞出沥油。炒锅内留少量油，将干辣椒段爆黑，清出辣椒渣，放入葱段、姜块煸出香味后，放下牛尾煸炒几下，加入绍酒、酱油、精盐、白糖、香料袋和清水 200 克，旺火烧开，装入盛器内上笼，蒸至牛尾软熟透，拣去姜块、葱段和香料袋。

3. 砂锅内放入熟猪油 50 克烧热，下洋葱煸成金黄色，将蒸过的牛尾连汁倒在砂锅内，胡萝卜放在牛尾周围，用中火烧开，改用小火爆至牛尾酥烂，待汤汁稠浓时，淋入芝麻油，撒上白胡椒粉即成。

### 〔工艺关键〕

1. 牛尾皮必须用火燎糊，然后刮洗干净，熟后肉皮酥松，口感才佳。
2. 旺火气足，蒸约 1.5 小时，牛尾酥烂，但又成形。

### 〔风味特点〕

砂锅牛尾，是上海传统名菜。牛尾富有胶质，不仅口味鲜美，还具有滋补强身之效。此菜讲究火功，牛尾酥烂软糯，浓厚而不油腻；汤汁醇厚，香气浓郁，口味咸鲜中略含甜辣，为寒冬季节的应时佳肴。

## 裹烧牛肉

### 〔主料辅料〕

净牛肉.....400 克  
绍酒.....25 克  
鸡蛋.....100 克  
酱油.....10 克  
白面粉.....50 克  
白糖.....5 克  
葱.....20 克  
精盐.....3 克  
姜.....10 克  
味精.....2 克  
桂皮.....3 克  
发酵粉.....1.5 克  
八角.....3 克  
干淀粉.....10 克  
花椒.....4 克  
花生油.....1000 克  
花椒盐.....5 克

### 〔烹制方法〕

1. 将牛肉洗净，切成 3.3 厘米见方的块，放入开水锅内焯出血污，捞出，用清水洗净。炒锅内放入牛肉、绍酒、葱节 10 克、姜片、桂皮、八角、花椒、酱油、白糖、精盐、清水淹没牛

肉，用旺火烧开后，改用小火烧四小时左右，牛肉酥烂，卤汁稠浓，取出放入碗内，拣去姜、葱、花椒、桂皮、八角，卤汁倒出晾凉。

2. 牛肉里加入味精，磕入鸡蛋 50 克，用于淀粉拌匀。取长腰盘一只，盘内涂些油，把拌匀的牛肉平铺在盘里。另取碗一只，磕入鸡蛋 50 克，再加入白面粉、发酵粉、葱花 10 克和少量清水调制粉糊，随后将蛋粉糊均匀地浇在牛肉上面。

3. 炒锅置旺火上烧热，放入花生油，烧至七成热，下入牛肉，炸到外表酥松、色呈金黄时捞出，沥油后，改切成 3.3 厘米的长方条装盘，两侧放花椒盐即成。

### 〔工艺关键〕

1. 蛋粉糊要均匀地包上牛肉。
2. 炸肉时，色变金黄即可捞出，时间不需过长，因牛肉已酥烂。

### 〔风味特点〕

此菜色泽金黄，质地软嫩，味香酥烂，用料较多，蘸椒盐食之最佳，是上海传统菜式。

## 红烧羊肉

### 〔主料辅料〕

带皮羊肉.....1000 克  
青蒜叶.....5 克  
姜块.....50 克  
绍酒.....100 克  
冰糖.....100 克  
红酱油.....150 克  
水淀粉.....15 克  
精盐.....5 克  
葱结.....10 克  
味精.....2.5 克

### 〔烹制方法〕

- 1.羊肉放入清水锅内，用中火烧开后，取出洗净。青蒜叶切段备用。
- 2.将羊肉、绍酒、红酱油、精盐、葱结、姜块（拍松）放入锅内，添加清水淹没肉块，用旺火烧开，撇去浮沫，加冰糖用小火焖 3 小时左右，见已酥透时捞出拆去骨，改切成 3.5 厘米的方块，再放入原汁锅内用旺火稠浓原汁。稠时加味精、青蒜叶。用水淀粉勾芡，烧开后即成。

### 〔工艺关键〕

大火烧开后，小火慢炖，旺火收汁勾芡，是嘉定红烧羊肉三部曲。

### 〔风味特点〕

羊肉，温中补虚，开胃健力，寒冬腊月常作食补上品。上海市郊的羊肉制品各具特色，如青浦的红焖羊肉、真如的白切羊肉等。红烧羊肉以嘉定最负盛名，有百余年历史的吴家羊肉馆，以老卤烹制，冰糖收汁，羊肉酱红光亮，软嫩鲜美。现以吴家配方烹制。

## 整扒熊掌

### 〔主料辅料〕

鲜熊掌 1 只...1000 克  
大葱.....4 段  
猪五花肉.....1000 克  
姜.....4 片  
菜心.....5 棵  
陈皮汁.....10 克  
清汤.....600 克  
葱姜汁.....10 克  
炼鸡油.....60 克  
花椒.....30 粒  
盐.....4 克  
料酒.....12 克

### 〔烹制方法〕

1. 先将熊掌泡过，使其松软，另取石灰 400 克，砸碎放于铁盆中，再把熊掌埋于石灰中，随即浇上水，使其发热，待冷取出褪净毛，再把熊掌置于淘米水中，泡 3 小时（去腥），然后取出洗净漂洗，待用。

2. 把五花肉一侧平劈一洞，另把熊掌抹上葱姜汁。陈皮汁。盐 2 克，抹匀略腌，填入五花肉洞内，用竹签封口，为保持原滋形整，装盘中入笼焖蒸至五花肉酥烂为度，拔出竹签，取出熊掌，将掌面五指处竖划一刀，拿出指骨，再划开掌面，出净面骨，放入砂锅中（掌心向上）待用。

3. 锅置旺火，放入炼鸡油，把葱、姜、花椒放入油中炸出香味，倒入清汤略滚，捞弃葱、姜、花椒、倒入盛熊掌的砂锅中，放盐，小火炖至酥烂，大火收汁，将熊掌从砂锅中取出，掌心朝上放于盘中，配上菜心，浇上原汁即可。

### 〔工艺关键〕

1. 胀发干熊掌：先用凉水把它泡软（水要宽，泡一夜），再换水（容器大些，水要宽些，下面放上几个竹算子），上火煮三至四小时（要小火微开，大火冲沸，易使熊掌破裂）。煮时要随时检查，试着用手捏住几根毛能拔下时，便可捞出放在温水中拔毛。拔毛时切不可心急，要几根几根地拔，不可一片一片地拔，以保持熊掌完整无损。有残留的小毛，要用镊子拔净。然后剥去掌底的粗皮，再用凉水（或温水）冲洗干净，放入原容器内，加葱、姜、料酒继续焖煮至大骨棒松软，将熊掌置于温水中拆除掌骨、爪尖。去骨时，要保持熊掌完整无破损，然后将熊掌放入容器内漂洗干净，用水冲数小时（将熊掌放入容器，使自来水溢出）以去掉腥臊气味，即可使用。

2. 胀发鲜熊掌：除省去凉水胀发工序可直接上火微煮之外，其余的加工方法同干熊掌。鲜熊掌有两种去毛方法：一种是用干净的湿泥将熊掌包上，埋在炭头或柴火内烧透，剥下泥壳，毛即随之而下，再放入温水中用镊子摘掉细毛。另一种方法是用洗米水泡煮，情况同水煮相似，能拔毛时放入湿水中去毛。

### 〔风味特点〕

熊掌属“八珍”之一，甚为名贵，肉质肥腴，有滋补作用。据《本草纲

目》记载：“熊冬蜇入穴，春月方出”，“冬月蜇时不食，则敌其掌，故其美在掌，谓之熊蹯”。

《左传》曾记载这样一件事：因“宰夫腍熊掌不熟”。厨师被晋灵公夷皋杀了，并被砍成几大块。晋灵公的残忍令人毛骨悚然。但是，由此可以看出，烹制熊掌是很不容易的事。

熊掌的选用，有前后掌之分，前掌优于后掌。因熊掌常以舌舐其前掌，故掌花明显，脂肪丰满。据《金川锁记》载：“烹制熊掌，须付土火煨，其毛始净，再入锅中煮去膻汁，然后加醢酱蒸烂，味极可口。”另据顾仲的《养小录》载：“带毛者挖地作坑，入石灰及半，故掌于内，上加石灰，冷水浇之，候发过，停冷取出，则毛易去，根俱出。洗以米泔浸一二日，用猪油腊包裹，复去油撕条与猪肉同炖。”其制作方法相当详细，但今人制作，仿古革新，更胜一筹。

## 枇杷肉

### [主料辅料]

猪腿肉.....250 克  
青椒.....25 克  
鱼茸.....50 克  
鲜汤.....100 克  
熟鸡蛋黄.....3 个  
干淀粉.....30 克  
春笋.....25 克  
湿淀粉.....15 克  
番茄酱.....50 克  
姜末.....10 克  
米醋.....30 克  
猪油.....750 克  
白糖.....15 克  
(约耗 75 克)  
绍酒.....25 克  
精盐.....5 克  
鸡蛋.....3 个

### [烹制方法]

1. 猪腿肉去皮去骨，剔除筋瓣，斩成肉茸，和鱼茸一起放入碗中，磕入 1 个鸡蛋，加盐、姜末、绍酒、干淀粉、熟蛋黄、白糖和清水少许拌和上劲，捏成几个大小均匀的椭圆形肉丸，在每个肉丸上插一根约 4 厘米长的鲜笋粗丝作枇杷柄，滚上一些干淀粉待用。

2. 取鸡蛋 2 个磕入碗中，加上一些干淀粉打成蛋糊。炒锅上火，下猪油烧至六七成热，将肉丸放在蛋糊里拖过后，入油锅炸至呈金黄色，熟透取出沥油。

3. 锅内留炒油，放入番茄酱、白糖、醋、鲜汤少许，烧开后用湿淀粉勾芡成卤汁，放入肉丸，颠翻几下，粘匀卤汁，出锅装盘。将青椒丝切成薄片，用开水锅氽熟，分放在枇杷肉四周作树叶相衬即成。

### [工艺关键]

1. 肉丸大小均匀，枇杷造型优美。
2. 卤汁浓而宽，紧包肉丸，口味始佳。

## 糟猪爪

### [主料辅料]

猪脚.....750 克  
姜.....2 片  
绍酒.....50 克  
桂皮.....1 克  
精盐.....15 克  
茴香.....0.5 克  
味精.....2 克  
花椒.....10 粒  
葱结.....1 只  
香糟.....100 克  
清汤.....150 克

### [烹制方法]

1. 将猪脚爪刮去猪毛洗净，放入锅内，加清水、葱、姜，旺火烧沸后撇去浮沫，加绍酒 15 克，用小火焖烧 1.5 小时左右，至猪爪酥烂后取出。

2. 锅内加清汤 150 克，放入味精、盐、花椒、桂皮、茴香，焖烧 3—5 分钟成汤汁，将香糟加绍酒和汤汁拌和、调匀，用布袋滤糟渣，成糟卤汁。

3. 将猪脚爪放入盛器，加入香糟卤浸渣，并加盖入冰箱冷冻 2 小时。食用时改刀切成小块装盘，浇上卤汁即可。

### [工艺关键]

猪爪细毛必须拔净，煮酥糟透，才鲜香入味。

### [风味特点]

1. 糟醉猪爪是上海夏令名菜，以同泰样菜馆制作最佳。猪脚爪具有滋补功效。清代王士雄所著《随息居饮食谱》记载：“猪蹄爪甘、咸、平，填肾精而健腰脚，滋胃液以滑皮肤，长肌肉。可愈溃疡，助血脉，能充乳汁，较肉尤补，煮化易凝。宜忌与肉同，老如猪者胜”。在各种菜馆中，酱猪爪、卤猪爪、炖猪爪等菜肴甚多，还可以用它制作假熊掌等美味佳肴。而在夏令季节，将猪脚爪先经水煮熟，然后上浓糟卤汁腌渍，并入冰箱冰冻，制成糟猪爪，糟香浓郁，清口无腻，极受上海市民欢迎。

2. 同泰祥菜馆是上海最有名的本帮菜馆之一。它历来以经营正宗上海风味菜著称，并闻名中外。这家店创设于 1930 年，原来是一家酒店，兼营一些经济实惠的饭菜。后来改为饭店，定名为同泰祥菜馆，聘请了本帮名厨经营上海风味菜。由于该店菜肴品种多、质量高、风味好，很受顾客欢迎，在 40 年代就闻名全市。当时上海的一些钢铁业和商业巨头，以及英、美、法等国的驻沪领事，都是该店的座上客，这家菜馆于 1985 年进行翻修扩建，三层楼、门面和店堂都焕然一新。中国名菜淞沪风味禽类

## 鸡卷肉

### [主料辅料]

肥嫩公鸡肉...350 克  
味精.....1.5 克  
熟猪直肠.....150 克  
葱段.....2.5 克  
炒肉.....150 克  
肉清汤.....200 克  
绍酒.....10 克  
湿淀粉.....10 克  
酱油.....35 克  
豆油.....25 克  
白糖.....25 克  
熟猪油.....35 克

### [烹制方法]

1. 将鸡肉用水洗净，切成 3.3 厘米大小的方块。猪直肠斜切成 4.2 厘米厚的梭子块。炒肉切成 2 厘米大小方块。

2. 炒锅置旺火上烧热，用油滑锅后倒出，放入豆油烧到八成熟时，下入鸡块偏炒到鸡皮收缩泛白，加入猪直肠块、绍酒、酱油、味精、白糖，烧到鸡块、猪直肠上色，再放入肉清汤、炒肉，把炒锅端到微火上加盖，焖烧到鸡酥、汤收紧时，把炒锅端回旺火上，稠浓卤汁，用湿淀粉勾成薄片，再淋入熟猪油，颠翻几下，撒上葱段即可。

### [工艺关键]

炒肉的制作方法如下，取生猪肋条肉 150 克，切成 2 厘米见方的小块，炒锅用旺火烧热，下猪油 15 克烧热后，将肉块放入，炒至表皮干燥泛黄，肉质紧缩时，加酒、酱油，炒至肉呈红色后，加白糖、肉清汤、葱、姜，焖烧至硬酥时取出，即成炒肉。

### [风味特点]

1. 此菜卤汁浓厚光亮，肥糯鲜嫩，醇厚入味，咸中带甜。是有浓厚上海风味的冬令名菜。

2. 在烹制此菜时，取用新鲜的嫩鸡肉、猪肋条肉和猪直肠三样为原料。因为鸡具有浓厚的鲜味，肋条肉有瘦有肥，而猪直肠含脂肪较多，用这三样原料做菜，口味浓厚而又鲜美。

## 鸡骨酱

### [主料辅料]

嫩光鸡.....1 只  
湿淀粉.....3 克  
生笋.....50 克  
精盐.....2.5 克  
葱段.....5 克  
味精.....1.5 克  
绍酒.....10 克  
肉清汤.....300 克  
酱油.....23 克  
熟猪油.....60 克  
白糖.....30 克

### [烹制方法]

1. 将鸡剖肚去内脏，洗净，斩去头脚，将鸡肉斩成 4.9 厘米长、4 厘米宽的鸡块。生笋切成滚料块。

2. 炒锅置旺火上烧热，经滑油后，放入熟猪油 25 克，烧到七成熟时，放入鸡块，煸炒到外皮紧缩变色，下入绍酒、酱油、白糖稍烧一会儿，使鸡肉上色，加入肉清汤烧开，加盖，用小火烧十分钟左右，再放入笋块直烧到鸡酥、笋熟后，下入味精、精盐用旺火收汁，用湿淀粉勾芡，加入熟猪油 25 克，颠翻几下。再淋上熟猪油 10 克，撒上葱段即可。

### [工艺关键]

嫩光鸡选用 750 克左右 1 只为宜。

### [风味特点]

此菜酱色，芡汁紧包鸡块，鸡肉肥嫩，又香又甜。

## 五味鸡腿

### [主料辅料]

嫩光鸡腿.....10 只  
姜片.....2.5 克  
土豆.....200 克  
元葱细末.....50 克  
绍酒.....25 克  
咖喱粉.....5 克  
精盐.....12.5 克  
番茄酱.....100 克  
白糖.....50 克  
葱油.....75 克  
味精.....5 克  
芝麻油.....25 克  
湿淀粉.....2.5 克  
熟猪油.....65 克  
葱结.....10 克

### [烹制方法]

1. 将鸡腿用水洗净，去掉鸡爪，放锅里，加水煮开，至鸡腿内的血水排出后，捞起用清水洗净。

2. 将鸡腿装入钵头里，加清水淹没，再加入绍酒 10 克、葱结、姜片，用盆盖住钵头，上笼用大火蒸到鸡腿酥烂，大约需一小时左右，取出滗出原汤，拣去葱结、姜片。

3. 土豆用水洗净后，放入笼里蒸熟取出，趁热剥去皮，放在钢筛里擦成细泥。

4. 炒锅置旺火上，放熟猪油 65 克，烧热时，下入元葱细末，改用小火把元葱煸炒到呈黄色，加入咖喱粉，离火略炒一下，随即加入绍酒 15 克、土豆泥，加入蒸鸡腿的原汤 750 克，用铁勺推搅成稀糊状，改用大火，加入蕃茄酱、白糖、精盐、味精烧开，接着放入蒸酥的鸡腿再烧开后，加盖改用微火再烧两分钟，使鸡腿入味，然后取出鸡腿，整齐装在盘里。

5. 锅内卤汁用湿淀粉勾成薄芡，淋入葱油、芝麻油，浇在鸡腿上即成。

### [工艺关键]

1. 选用 100 克 1 只的嫩鸡腿为宜。
2. 煸炒元葱时，离火煸炒，以免烧焦发黑。

### [风味特点]

五味鸡腿色泽似红珊瑚，十分美观，鸡腿肥嫩酥烂，有香、辣、酸、甜、咸五种滋味，异常适口。

## 栗子黄焖鸡

### [主料辅料]

嫩光鸡.....500 克  
熟猪油.....50 克  
栗子.....250 克  
白糖.....10 克  
葱段.....3 根  
姜.....1 片  
黄酒.....15 克  
芝麻油.....15 克  
酱油.....40 克  
湿淀粉.....5 克  
鲜汤.....300 克

### [烹制方法]

1. 将栗子用刀切成两半，放到水锅里煮熟后捞出，趁热剥去壳，放入碗中，取出待用。光鸡去内脏，洗净去头，切成 4.9 厘米长、约 3.3 厘米宽的块。

2. 炒锅烧热，经滑锅后，下入熟猪油 25 克，放葱段煸出香味；再加鸡块煸炒至外皮紧缩变色后，加姜、酱油、糖、鲜汤；烧滚后，用小火焖半小时。至鸡将要酥烂时，将栗子放下去一块焖，待鸡和栗子都酥透后，将鸡块取出，鸡皮朝下扣入碗里，再把栗子捞出，放在鸡上面，用碗将鸡和栗子反扣在汤盘中。将锅中卤汁收浓，加湿淀粉勾芡，淋上麻油，浇在鸡块上即成。

### [工艺关键]

栗子要下得恰到好处，过早易碎烂，过晚无栗子味。[风味特点]

1. 板栗有健脾补胃、清热除湿、强壮筋骨的功能。
2. 栗子黄焖鸡色泽金黄、鸡肉酥烂，栗子酥而不烂，口感细腻。

## 炒时件

### [主料辅料]

鸡肫肝.....3 副  
姜.....1 片  
净茭白.....100 克  
葱.....1 根  
酱油.....25 克  
白糖.....5 克  
黄酒.....15 克  
湿淀粉.....5 克  
芝麻油.....5 克  
胡椒粉.....1 克  
味精.....2 克  
熟猪油.....250 克

### [烹制方法]

1. 将鸡肫剥去老皮洗净，与肝一起切成片；茭白切成 4 厘米长、1 厘米宽的片。

2. 炒锅烧热，放熟猪油，烧至五成热时，将肫肝、茭白一起放下锅滑油后，用勺划散至熟，倒入漏勺沥干油。

3. 锅留底油 15 克，下葱、姜，煽出香味后，加黄酒、酱油、糖、味精。烧开后，再将肫肝、茭白放入，加湿淀粉勾芡，颠翻几下，淋上麻油，出锅装盘。[工艺关键]

1. 鸡肫切成 0.3 厘米厚的片，鸡肝切成 0.6 厘米厚的片，比鸡肫片稍厚。

2. 鸡肫肝在锅里停留的时间要短，否则易老。

### [风味特点]

此菜色泽淡红，鲜嫩爽脆。

## 生炒仔鸡

### [主料辅料]

光嫩仔鸡.....175 克  
白糖.....5 克  
麻油.....0.5 克  
鸡蛋清.....1 个  
葱花.....5 克  
味精.....0.5 克  
熟笋肉.....75 克  
湿淀粉.....0.5 克  
酱油.....15 克  
干淀粉.....15 克  
绍酒.....15 克  
肉清汤.....300 克  
精盐.....2.5 克  
熟猪油.....300 克

### [烹制方法]

1. 将光仔鸡去内脏洗净，用刀在鸡背部顺长剖成二片，鸡皮朝下平放在砧板上，每片用刀面拍一下，再用刀跟轻轻排斩一下，然后带骨斩成 2 厘米见方的小块，放入碗内，加酒 5 克、精盐 1.5 克、鸡蛋清、干淀粉抓匀浆好。笋肉切成菱形小块。

2. 炒锅上火烧热，经滑锅后，放入熟猪油，烧至五成熟时，下鸡块，用手勺划散，见鸡皮受热收缩时，放入笋块，稍停一会，一起倒入漏勺沥干油。

3. 锅里留底油，置旺火上，放入葱花爆出香味，加入绍酒 10 克、酱油、精盐 1 克、白糖、味精、肉清汤烧开后，用湿淀粉勾芡，随即倒入鸡块、笋块，颠翻几下，加入熟猪油 25 克，淋入麻油即成。

### [工艺关键]

在鸡肉面上用刀跟轻轻排斩几下，是为了在加热时易熟入味。

### [风味特点]

此菜色泽淡红，卤汁紧裹，油滑鲜嫩，味香醇。

## 盐擦鸭

### [主料辅料]

肥嫩光鸡.....1500 克  
葱.....10 克  
精盐.....50 克  
姜.....5 克  
绍酒.....10 克

### [烹制方法]

1. 将肥嫩光鸡剖肚去内脏，洗净，用精盐在鸡身内外反复擦透，放在大盆内，腌 12 小时左右，见有盐露渗出，翻个身，续腌十二小时后，取出洗净。

2. 将鸡放入铁锅里，加入清水，淹没鸡身，再加入绍酒。葱结、姜片，上面压一只盘子，使鸡身没入水中，用旺火烧开，撇去浮沫，加盖，把锅端在小火上，烧 20 分钟左右，待鸡腿松软，翅夹能折断时，把锅端离炉火，鸡仍浸在原汤里，自然冷却后，捞出。

3. 食用时，先斩下鸡头、颈，割下翅膀，再在背脊处对剖成二片，用刀跟在每半片鸡的胸腰处斩一刀，顺长划开，撕下鸡脯肉，剔除胸骨，再将鸡脯肉切成 5 厘米长、1 厘米宽的条，接着用刀划开鸡腿、去骨，斩成与鸡脯肉大小相同的块，头颈、翅膀等都斩成碎块。按需分装若干盘时，先将碎块填底，再用鸡脯肉或腿肉整齐地按放在碎块上面，排成拱桥形即成。

### [工艺关键]

1. 鸡腌 24 小时后，再将鸡身上的盐洗净，否则汤中的咸味太浓，影响口感。

2. 锅中清水一次加足，以淹没鸡身为准；鸡上加盘子，防止鸡身浮出水面，熟生不均。

### [风味特点]

此菜色泽油亮，鸡肉清香，鲜咸入味，肥嫩不腻，是上海的传统凉菜。

## 醉鸡

### [主料辅料]

恬嫩母鸡.....2000 克  
绍酒.....80 克  
葱.....10 克  
姜.....10 克  
精盐.....60 克  
香糟.....15 克  
桂皮.....3 克  
八角.....2 克

### [烹制方法]

1. 将鸡宰杀后浸烫烟毛，去内脏，在鸡脚关节周围用刀划断鸡皮，洗冲干净。

2. 炒锅置旺火上，下清水 2000 克，烧开后，将鸡放入，待鸡皮紧缩，捞出，用清水冲净。锅中的汤倒入盆中待用。锅中另换清水 4000 克，放鸡，用旺火烧开后，移到小火上煮半小时左右，鸡熟后取出，放在盛器里，倒入煮鸡原汤淹没鸡身，晾凉。

3. 炒锅中放入桂皮、八角、姜片、葱段、精盐 20 克，倒入先前煮鸡的热汤，烧开后，再放冷后，加入香糟拌匀，放一会儿，用细布袋沥去糟渣、桂皮、八角、姜片、葱段，成糟卤，盛入容器中。

4. 将鸡取出，斩去爪、头和尾，对剖两片，再从肋骨处斩开，切成四块，用精盐 40 克，遍擦鸡肉，再洒上绍酒，放在有盖的碗内焖 1 小时左右取出，将鸡块浸在糟卤容器中，放入冰箱内凉冻 3 小时左右。5. 食时，将鸡切成 10 厘米长、6 厘米宽的块，然后，改切成 6 厘米长、1 厘米宽的小条。装盘时，先将零碎鸡肉、头颈等垫底，再将鸡条覆盖在上面，浇上原糟卤即成。每盘数量，按需要灵活掌握。

### [工艺关键]

1. 用刀划断关节周围鸡皮，避免煮时鸡皮紧缩爆裂，影响美观。  
2. 制糟卤时，待热汤冷却后，再加入香糟，香糟先用细布袋包上放入汤中。

### [风味特点]

此菜鸡肉肥嫩油润，香糟芬芳扑鼻，是夏令佐酒佳肴。

## 虾油鸡

### [主料辅料]

活新母鸡.....1750 克  
精盐.....50 克  
虾油.....750 克  
味精.....5 克  
花椒.....10 克  
姜.....5 克  
绍酒.....100 克  
葱.....10 克

### [烹制方法]

1. 将鸡宰杀，褪毛，去内脏，洗净。花椒放入纱袋里，把袋口扎好。
2. 锅内放清水 2000 克，在旺火上烧开，放入鸡煮 20 分钟左右，撇去浮沫，待鸡熟捞出，晾凉。在原汤里放入花椒袋、精盐、绍酒、虾油、葱段、姜片，在旺火上烧开，再改用小火烧两分钟，撇净浮沫、放入味精，晾凉后，倒入可以封口的盛器内，成虾油卤。
3. 将鸡分斩成每块 125 克重的块，浸入虾油卤里，卤汁要淹没鸡块，把口封好，在春、夏、秋季淹渍一天，冬季浸两天，即可启封食用。按需要量改切成条块装盘即成。

### [工艺关键]

1. 锅内放清水，以淹没鸡为准。鸡要煮熟、煮透。
2. 鸡浸入虾卤里，把口封好，防止虾油跑味。

### (风味特点)

此菜用虾油卤腌制，鸡肉鲜嫩，香气扑鼻，别具风格，是上海特色名菜。

## 叉烧鸡

### [主料辅料]

嫩光鸡.....1000 克  
京冬菜.....50 克  
猪网油.....250 克  
鸡蛋.....100 克  
猪肉丝.....50 克  
绍酒.....10 克  
酱油.....15 克  
葱.....55 克  
精盐.....5 克  
姜.....5 克  
白糖.....15 克  
花椒末.....3 克  
干淀粉.....25 克  
花生油.....15 克

### [烹制方法]

1. 将猪网油用水洗净，挂起吹干。京冬菜择洗干净。花椒末拣去杂质。
2. 炒锅置旺火上，放入花生油，烧到冒青烟时，放入肉丝炒散，再放入京冬菜同炒，接着加入绍酒 5 克、白糖 5 克、酱油 5 克，翻炒几下，迅速盛入碗中。
3. 将光鸡洗净，先在颈下划一刀，取出鸡嗉，在右腋下开 3 厘米长左右的刀口，取出内脏，用水灌洗干净。用刀把鸡颈骨切一刀，骨断皮肉相连，再用刀背在鸡腿关节上面将腿骨敲断。碗内放入酱油 10 克、白糖 10 克、精盐、绍酒 5 克、姜片调匀成汁，涂满鸡身，腌渍两小时左右。然后，将炒好的京冬菜、肉丝从腋下加填入鸡腹中，再将鸡头塞住刀口。
4. 取碗一只，磕入鸡蛋搅打透，再放入干淀粉、花椒末调匀成蛋糊。网油平铺在砧板上，把蛋糊均匀地涂在网油上面。然后把鸡放在网油上包好，接口处用蛋糊粘封。取长弧形的铁丝夹一只，铺上葱，然后将鸡夹牢。
5. 将网夹放入烤炉中，烤半小时左右，将鸡翻一个身，烤 1 小时左右，外皮酥脆呈金黄色，取出，趁热用刀在两面划开，剥下网油，放在砧板上，斩下鸡头、两翅，割下鸡腿，在鸡身两侧划两刀，剥下鸡脯和背部的皮肉，倒出腹中京冬菜、肉丝，剔去大骨。然后，把鸡背部的皮肉切成 5 厘米长、1 厘米宽的条，腿肉和鸡脯肉分别斩成大块，整齐地排在盘子的中间，把鸡头、翅仍装成鸡形，京冬菜、肉丝放在鸡肉上，网抽放在京冬菜、肉丝上即成。

### (工艺关键)

1. 铁丝网夹铺上葱，防止烤熟后网油粘连网夹。
2. 烤鸡时，炉温控制在 180—200 之间。半小时后，要将鸡翻一个身，使鸡烤得均匀。

### (风味特点)

此菜经过烘烤，味料入骨，脂油外溢，外皮油光脆香，鸡肉细腻鲜嫩。

## 风鸡

### （主料辅料）

活新公鸡.....1500 克  
葱.....10 克  
绍酒.....15 克  
姜.....5 克  
精盐.....100 克  
花椒.....15 克

### （烹制方法）

1. 将活鸡宰杀，放尽鸡血，不去毛。从鸡颈根处剖开取出鸡嗉，再从右翅腋下开一小口取出鸡内脏。炒锅内放精盐、花椒 10 克，置小火上炒到花椒粒干而发松时，倒出，用擀面棍趁热碾碎，即成花椒盐。

2. 将花椒塞入鸡腹腔内，用手指蘸花椒盐，将鸡腹壁擦遍擦透，鸡嘴用手指塞入少许花椒盐，然后，将鸡头塞入腋下刀口，用草绳将鸡翅、鸡脚同鸡身一起捆紧，刀口朝上，悬挂通风处，7 天左右将鸡身转个方向，使鸡身完全干燥，20 天左右，花椒盐入骨，即成风鸡。

3. 将风鸡干拔去毛，洗净，放入长盆里，加花椒 5 克、葱结、姜片、绍酒，上笼用旺火蒸半小时左右，取出，晾凉后，在鸡脊背处剖开，切成四块，拆去大骨，切成长条块装盘即成。

### （工艺关键）

1. 制风鸡的关键在风干，注意不要放在阳光直射处，20 天后，花椒盐即可入骨，鸡肉已入味。

2. 风鸡是应时菜品，宜在初冬制作，存贮时间较长。

### （风味特点）

此菜为冬季凉菜，腊香馥郁，鸡肉鲜嫩，最宜佐酒。因鸡由风吹干，而后制作，故名风鸡。

## 烟熏嫩鸡

### （主料辅料）

嫩光鸡.....	100 克
酱油.....	250 克
八角.....	5 克
绍酒.....	100 克
桂皮.....	5 克
白糖.....	45 克
精盐.....	20 克
葱.....	15 克
味精.....	3 克
姜.....	15 克
芝麻油.....	15 克

### （烹制方法）

1. 将光鸡在颈根处划一刀，取出喉管和鸡嗦。在肛门处开 3 厘米长的小口，挖去内脏。然后斩去鸡爪，敲断大腿骨，用水洗净鸡腹内的血污，沥干水份待用。

2. 炒锅置旺火上，放入八角、桂皮、葱节、姜块、白糖 25 克、酱油、精盐、绍酒、味精、清水 2000 克，再放入光鸡。烧开后，撇去浮沫，加盖，将锅端到小火上烧 20 分钟，捞出沥于水份。

3. 大铁锅内放木屑 50 克、茶叶 15 克、白糖 20 克，再加入 20 克水拌匀，铺于锅底上。锅内放上铁丝网架，网架涂上一层油，将鸡平放在网架上。用旺火将铁锅烧热，冒烟时，即加盖盖紧，熏烧 4—5 分钟后，见冒黄烟时，即离火取出，趁热在鸡身上涂一层芝麻油，待冷却后斩成块装盘即成。

### （工艺关键）

1. 煮鸡时，水宜淹没鸡身。水烧开后，要加盖，用小火煮鸡，直至熟为止。

2. 铁丝网架上要涂一层油，防止鸡皮粘在网架上，影响美观。

3. 此菜关键在烟熏，要用中火，待锅内冒烟时，再盖严熏制，时间不要过长，4—5 分钟即可。（风味特点）

菜色黄褐，鸡肉鲜嫩，烟香四溢，佐酒最佳。

## 油泼全鸡

### （主料辅料）

光嫩鸡.....1000 克  
麻油.....5 克  
酱油.....25 克  
料酒.....10 克  
糖.....10 克  
胡椒粉.....1 克  
辣酱油.....5 克  
汤.....25 克  
葱.....5 克  
花生油.....1000 克  
香菜末.....5 克

### （烹制方法）

1. 光鸡去尽内脏洗净，斩去鸡脚，割去尾部，割开脊背，斩开鸡腿，顺骨划开，见露出腿骨为止，然后用酱油 10 克、料酒 5 克刷遍鸡的全身淹一下。

2. 将锅放于火上，加入花生油，待油烧至六成热时，把鸡放入油锅中浸没，待鸡熟后捞出。继续将油烧至八成热时，再把鸡放入油锅中炸上色后捞出。

3. 将鸡斩成长方块，装在盘中排成鸡的原样，然后把酱油 15 克、糖、辣酱油、香菜末、葱花、麻油、料酒 5 克、汤、胡椒粉放在一起调匀，浇在鸡上即成。（工艺关键）

1. 用酱油、料酒腌鸡时，随时将鸡翻转，使其均匀。

2. 炸鸡时，第一遍用中火，使鸡熟透，油温保持六成热。第二遍用大火，使鸡上色和脆皮。

### （风味特点）

此菜起名油泼全鸡，是因为传统制作方法是：将鸡用蒸或煮的方法，使之八成熟时，用热油反复浇在鸡身上，使其外皮酥脆，肉质软烂，故名。此菜色泽深黄，外脆里嫩，油而不腻，是佐酒佳肴。

## 美味糟鸡

### （主料辅料）

肥嫩光母鸡...1500 克  
葱.....10 克  
绍兴酒.....100 克  
盐.....75 克  
桂皮.....5 克  
白糖.....4 克  
八角.....5 克  
香糟.....150 克  
姜.....10 克  
汤.....400 克

### （烹制方法）

1. 嫩母鸡去净绒毛，洗净后斩去鸡头、脚、翼尖，放入沸水锅中，用旺火烧滚后，再用小火煨 30 分钟左右取出，冷却后斩成 4 块，两面用盐擦匀，腌 1 小时左右。

2. 将汤倒入锅中，加入绍酒、桂皮、八角、姜片、葱段、盐 10 克、白糖搅匀，烧沸后自然冷却，香糟捏碎装入布袋中，放入冷却的汤中，待其浸出味后，滤去渣滓，去尽香料，便成为糟卤。随后鸡放入盘内，倒入糟卤，用盖盖好后放进熟食冰箱内，卤 3 小时左右便可取食。

3. 食用时，将鸡斩成 6.5 厘米长、1 厘米宽的小条块形，装入盘中浇上原糟少许即可。

### （工艺关键）

1. 小火煮鸡，不可太烂。
2. 鸡两面擦盐要均匀，多腌一会。
3. 放桂皮、茴香、葱姜等调料后要烧开，等其自然冷却后，再放香糟。

### （风味特点）

颜色淡黄，香鲜肥嫩，香糟味浓厚，是上海的传统名菜。

## 冰冻水晶全鸭

### （主料辅料）

肥嫩光鸭.....1500 克  
绍酒.....25 克  
琼脂.....10 克  
味精.....2 克  
精盐.....8 克  
花椒.....7 克  
姜.....15 克  
鸡汤.....400 克  
葱.....20 克

### （烹制方法）

1. 将光鸭洗净，摘去绒毛，用刀在背部剖开，挖去内脏洗净，然后，放在开水锅里焯一下，去除血污，捞出洗净。把鸭放入盆内，鸭胸朝下，放入姜块、葱结、花椒、绍酒、精盐 5 克，上笼用旺火蒸到鸭子酥烂，取出，拣去葱节、姜块、花椒，用小刀拆去鸭子的大小骨头，琼脂用冷水浸泡，待用。

2. 将蒸鸭的汤汁，撇去浮油，用汤筛过后，放入干净的炒锅内，再加入鸡汤，在旺火上烧开，改用小火，放入琼脂轻轻搅拌，待琼脂溶化后，加入味精、盐 3 克拌和，将一部分琼脂液倒入较深的长盆内，约倒入 0.3 厘米厚的一层，见已凝固时，即把拆骨的全鸭胸部朝下平铺在盆内，再将锅里的琼脂液全部浇在上面，晾凉后，连盆一起放入冰箱。

3. 食用时将鸭翻扣出来，切成厚片，码放在另一个盘子内即可。

### （工艺关键）

1. 鸭子蒸好后，拆去大小骨头，腹部的外皮要保持完整，不能破碎。

2. 煮琼脂时，要用旺火把汤烧开，再改用小火，放入琼脂，直到琼脂完全融化。

3. 放琼脂液时，要先放一层，凝固后，再把鸭子铺在上面，再放入剩余的琼脂液，使鸭子在琼脂的包围之中。（风味特点）

此菜色泽明亮，晶莹似水晶，鲜嫩香醇，清凉爽口，是江南水乡夏秋季时令佳肴。

## 酱鸭

### （主料辅料）

光鸭.....	1500 克
葱.....	10 克
红曲米.....	25 克
姜.....	10 克
盐.....	20 克
八角.....	5 克
冰糖.....	75 克
桂皮.....	5 克
料酒.....	50 克

### （烹制方法）

1. 光鸭剖腹除去内脏，洗净斩去嘴巴、脚爪，割去鸭膻，放入开水锅中余一下捞出，再洗净血秽，鸭腹内壁用盐擦匀。
2. 将铁锅放于火上，加水 250 克，放入红曲米，烧开，将红汁倒入另一锅中，留下红曲米继续倒水烧开。可再连续做三次，即制出 1000 克红曲水待用。
3. 将铁锅上火，放入红曲水，将葱节、八角、桂皮用洁净布包好，放入锅中，烧开后几分钟即捞出布包，将鸭子下锅，加入冰糖、盐 5 克、料酒用小火烧 2 小时左右。
4. 待鸭子酥后，汤汁余 200 克左右时，即用旺火收汁，一面用手勺舀汁，不断地浇在鸭身上，一面兜锅使鸭子转动，待汤汁剩 100 克左右时，即将鸭子捞出盛入盘内，待其自然冷却后，切块装盘即可。

### （工艺关键）

1. 光鸭用开水永一下，去净血秽，鸭腹内壁用盐 15 克擦匀，使其入味。
2. 鸭入锅后，要改小火，不能大开，一是为了使鸭子熟透，二是不使鸭子破皮，保持鸭皮完整。煮鸭时，汤要淹没鸭子，不满可加开水，并经常翻动鸭身，熟透入味。
3. 鸭子捞出后，冷却后再切，保持鸭形完整。

### （风味特点）

此菜色泽紫红，鲜、香、肥、嫩。咸甜适口，是上海传统名菜。

## 凤吞花菇

### （主料辅料）

活母鸡 1 只...1500 克  
绍酒.....15 克  
花菇.....75 克  
葱结.....10 克  
熟火腿.....50 克  
姜片.....1 克  
豆苗.....5 朵  
精盐.....10 克  
大红枣.....2 只  
鸡清汤.....500 克  
熟鸡油.....1 克

### （烹制方法）

1. 将鸡宰杀，去皮，洗净，在颈间当中，沿着颈骨用刀剖开六七厘米左右长的口，拉出鸡颈，斩断头骨，再将鸡骨全部剔出，用清水洗净，放在八成热的水中烫一烫，使鸡皮略为紧缩。

2. 花菇用水浸发，擦洗干净，控干水，与熟火腿均匀切成 0.3 厘米厚的片，一起塞入鸡腹内，将鸡颈开口处用小竹签封住，背朝上放在盛器内，加入葱结、姜片、绍酒、红枣、精盐 5 克和清水 500 克，上笼用旺火蒸 2 小时左右，至鸡酥烂，取出，将鸡放在汤碗里，拔去鸡颈上小竹签，拣去葱结、姜片，再将原汤用汤筛过滤后，倒入炒锅里，再加鸡清汤在旺火上烧开，随即加入豆苗、精盐 15 克，撇去浮沫，倒入盛鸡的碗里，淋上熟鸡油即成。

### （工艺关键）

#### 整鸡脱骨：

1. 将褪好毛未开膛的整鸡放在菜案上，用刀在鸡颈左侧的根部沿着颈骨直划 3.3 厘米的口，将刀口处的皮撑开（不可将刀口扩大），取出颈骨，用刀尖在靠近鸡头处将颈骨割断。

2. 从鸡颈部的刀口处连皮带肉缓缓向下剥，用小刀将肉与筋、骨剥离。剥至两膀骨的关节露出之后，将连接关节的筋骨割断（割时刀贴骨，顺骨而下），使翅膀骨与鸡腔骨脱离，然后将翅膀骨抽出即可（脱骨鸡翅膀不剔）。

3. 将鸡胸朝上置于菜案上，用手把胸部的突起处按一按，以免向下翻剥时骨头将皮戳破。然后继续将鸡肉向下翻剥，随时用小刀割断与肉相连的筋膜。鸡的背部肉少，皮紧贴脊椎骨，翻剥时不注意很容易破裂，应先用小刀轻轻地将皮肉割离再行翻剥。

4. 翻剥鸡的腿部时应使鸡胸朝上，一手执左大腿，一手执右大腿，将两腿向背部翻（翻鸡腿时不可撕破鸡皮），使大腿关节露出，用刀顺着腿与腔骨的骨缝将筋和肉割断，再继续翻剥。

5. 翻剥到肛门处，用刀把尾骨尖割断（尾骨尖要连在鸡身上），使鸡肉脱离腔骨，再割断屎肠，并且要洗净，接着翻出鸡腿，将鸡腿上的皮拉到腿部（也有不拉皮的），整鸡腿便明露出来，剔去骨，顺原刀口翻过来，形态上便仍是一只完整的鸡，只是没有骨架。

### （风味特点）

凤吞花菇是上海特级烹调师许荣明于 30 年代所创造。主料全鸡拆骨，花菇菌帽顶部的黑色菌花擦去，选料精细，加工考究。菜品汤汁清澈见底，集汤鲜、鸡嫩、菇香一体。名扬全市，流传至今。

## 脆皮糯米鸡

### (主料辅料)

光母鸡 1 只...1500 克  
熟腊肠.....25 克  
糯米.....125 克  
熟火腿.....25 克  
鸡肉.....50 克  
水发干贝.....25 克  
熟腊肉.....25 克  
水发冬菇.....25 克  
虾米.....25 克  
白糖.....1 克  
花生油.....3000 克  
味精.....1 克  
(约耗 150 克)  
胡椒粉.....0.5 克  
鸡蛋黄.....4 个  
肉汤.....75 克  
绍酒.....60 克  
干淀粉.....125 克  
葱花.....5 克  
芝麻油.....5 克  
精盐.....5 克

### (烹制方法)

1. 在鸡颈处剖开约 5 厘米长的刀口，斩断颈骨（皮肉相连），利用开口处逐步摘出鸡骨及内脏，用水内外洗净。糯米淘净。冬菇择选去蒂后，与腊肠、腊肉、火腿分别切成约 3 厘米见方的粒。干贝捏散成丝状。虾米用绍酒 50 克浸发。

2. 炒锅置旺火，用油滑锅，放入花生油 50 克，先放入鸡肉煸炒 1 分钟，再放入葱花、腊肉、腊肠、火腿、冬菇、干贝、虾米、绍酒 10 克、精盐 3 克、白糖、味精、胡椒粉、肉汤炒匀，端锅离火，加入芝麻油、糯米，一起拌和成馅心。将馅心塞入鸡腹内，将鸡颈皮打结堵住刀口，放到开水锅烫一下，使鸡皮收缩，上笼蒸 1 小时左右，取出晾凉。鸡蛋黄放入碗里搅打，再加入精盐 2 克调和，涂遍鸡的全身，撒上干淀粉。

3. 锅里放入花生油，旺火烧至八成热，将鸡放入锅里，随即改用中火炸 5 分钟，捞出后，再改用旺火炸 30 秒钟，至外皮酥脆，取出沥油，趁热用刀将鸡剖开，掏出馅心装入大长盘中间，片下胸脯肉，再切下鸡头、鸡翅。先把鸡背斩成长条块，放在馅心上，胸脯同样斩成长条块，叠在上面，鸡头斩成两片，放在盘的一端，鸡翅斩成块，分别放在盘的两边，摆成整只鸡形即可上桌。

### (工艺关键)

1. 整鸡脱骨，阅“凤吞花菇”条。
2. 上笼前，用钢针在鸡身周围均匀地扎些孔，以免蒸时鸡皮因受热而鼓

气爆裂。

3.上笼蒸1小时左右，若蒸过烂，炸时不易成形。

(风味特点)

1.中国鸡馐，历史久远，周代鸡已列为六畜之一。《淮南子·说山训》载“齐王食鸡，必食其蹠，数十而后足。”战国时《楚辞·招魂》中载有露鸡。北魏《齐民要术》记有黯鸡。唐代有黄金鸡。宋代有蒸鸡。至清代，《随园食单》、《调鼎集》、《清稗类钞》等曲籍中均记载了多种鸡馐佳肴。我国肉用鸡有白羽及有色羽两种，前者生长快，后者肉质好。名品有九斤黄、狼山鸡、惠阳鸡等，此菜若用当年肥嫩狼山鸡制作，风味尤佳。

2.“脆皮糯米鸡”制法独特，火候、油温运用巧妙，辅料众多，皮脆肉酥，馅心干香。

## 咖喱鸡块

### （主料辅料）

嫩光鸡.....300 克  
绍酒.....10 克  
土豆.....150 克  
咖喱油.....2.5 克  
洋葱.....25 克  
精盐.....3 克  
白糖.....1 克  
胡椒粉.....0.5 克  
味精.....1 克  
面粉.....20 克  
鸡汤.....500 克  
熟猪油.....75 克

### （烹制方法）

1. 将鸡洗净，斩成约 3.5 厘米见方的块，撒上精盐 0.5 克和胡椒粉，拌匀腌一下。土豆去皮切成滚刀块，洗净后用开水煮熟，沥干水。洋葱剥去外皮，切成细末。

2. 炒锅置旺火，用油滑锅，放熟猪油 25 克烧热，下鸡块煸至外皮紧缩油润时，烹入绍酒，加入鸡汤。烧开后，加盖用小火烧 30 分钟左右，待鸡块已酥，再加土豆块、精盐 2.5 克、白糖。

3. 另取炒锅置小火，下熟猪油 15 克烧热，再放入洋葱末，用小火慢煸，煸至洋葱呈深黄色、并有浓郁的洋葱味时，即端锅离火，等到锅里的油不冒青烟时，放入咖喱油炒匀，再加入面粉、熟猪油 20 克，炒到面粉成熟，改用旺火，将鸡块、土豆连汤一起倒入锅里，烧浓汤汁，淋入熟猪油 15 克即成。

### （工艺关键）

先将鸡烧酥软，再放入咖喱卤汁中，略烧片刻，使之入味，注意不要粘锅。

### （风味特点）

咖喱，主产印度，香辣浓郁，富用刺激性。在暑天能帮助挥发体内过多的水份，并补充所需的盐分，寒冬能加速体内血液循环，使身体感到温暖，深受各国食家欢迎。用咖喱烹调的菜肴，款式众多，而咖喱鸡块则是其中的佼佼者。此菜色黄澄油亮，鸡块酥烂鲜嫩，具有咖喱、洋葱的浓郁香味，西菜中用，开胃怡人。

## 香露葱油鸡

### （主料辅料）

三黄鸡 1 只...1250 克  
鸡汤.....75 克  
桂皮.....2 克  
生油.....30 克  
八角.....1 克  
细盐.....6 克  
葱花.....5 克  
味精.....3 克  
姜末.....2 克  
麻油.....25 克

### （烹制方法）

1. 将活鸡宰杀，去毛和内脏，洗净，放入开水锅内，加桂皮、八角，煮至断生捞出，用麻油搽遍鸡的全身，待其冷却后斩成小条块装盘。

2. 炒锅置火上，下油烧至六七成热，加葱花、姜末、细盐、味精和鸡汤少许。待卤汁沸滚后，浇在鸡块上即成。（工艺关键）

1. 鸡煮至断生即可，保持鲜嫩。
2. 卤汁要浓鲜，趁热浇在鸡块上。

### （风味特点）

1. “香露葱油鸡”是清末时期杏花酒楼用上海市郊的三黄鸡（嘴黄、脚黄、毛黄），以桂皮、八角、葱油等调味，首先烹制成功的，肉质细嫩，香味浓郁，一直远近闻名，极受顾客欢迎。2. “杏花楼”原名“杏华楼”，并没有什么名气。有位在上海某中学任教的苏君，他既是该店的老顾客，又是饭店经营者的老朋友，建议给该店另起雅号。饭店老板觉得他的建议很有道理，于是就请他发表高见，这位苏先生受唐代诗人杜牧“杏花村”诗句的启发，建议改取用“杏花楼”为店名。老板听了很高兴，于是就将“杏华楼”改为“杏花楼”，扩大经营，成为上海著名餐馆。美国民主党参议员爱德华·肯尼迪应邀来中国访问到上海参观时，曾前往该店用餐，非常满意，他称赞说：“今天我们吃了一顿好菜，我希望在中国逗留 6 个月，每天到这里来吃饭。”并说：“如果你们到波士顿去做生意，一定非常好！”

## 鸡火干丝

### （主料辅料）

豆腐干.....400 克  
味精.....1.5 克  
熟鸡丝.....50 克  
绍酒.....10 克  
熟火腿丝.....25 克  
熟猪油.....50 克  
豆苗.....25 克  
鸡汤.....250 克  
开洋.....25 克  
肉骨汤.....250 克 精盐.....1.5 克

### （烹制方法）

1. 豆腐干每块批成 15 块左右的薄片，再切成约 3.5 厘米长的细丝，放入盛器，加少量盐，用沸水浸泡三次，每次间隔 1 小时，再用清水过净，捞出沥干水分。

2. 开洋加温水稍浸，去除外壳，放在碗内，加绍酒少许，上笼蒸透涨发。

3. 炒锅置旺火，放熟猪油 40 克烧热，加鸡汤和肉骨汤，将干丝、开洋下锅烧沸，加酒和盐，移小火烩煮 15 分钟，使干丝涨发吸足鲜汁。出锅前下豆苗，淋熟猪油 10 克，将干丝倒在汤碗里，鸡丝和火腿丝放在干丝上面，豆苗放在干丝四周即成。

### （工艺关键）

1. 干丝切得薄而细，用淡盐水浸泡去除豆腥味，能使其更加洁白柔软。
2. 烩煮时必须用鸡汤和肉骨汤相配，口味鲜美，汤汁醇浓。

### （风味特点）

1. “鸡火煮干丝”是上海扬州饭店名菜。扬州饭店的前身，是上海著名的“莫有财厨房”。创建人是过去长期在银行和私人公馆厨房负责烹饪的扬州著名厨师莫德峻、莫有赓、莫有财、莫有源父子四人，他们在上海工商界人士的建议下，于 1950 年 6 月开设了一个公馆式的厨房，设在宁波路上海银行大楼三楼上的上海纱厂工商界人士联合俱乐部内。是一间可容纳四五十人就餐的小餐厅，但设备齐全；因当时常由莫有财出面办事，大家便称它为“莫有财厨房”。每天供应一二十种扬州菜肴，并经常调换花色，1956 年以后，该厨房扩大服务，成为上海各界人士聚餐、宴请的场所，同时开始对外供应。由于该店厨师特别擅长制作各种特色菜肴和精美筵席，因而颇受顾客欢颂，不久就闻名上海。

2. “鸡火干丝”源于扬州，始于清代，原名“九丝汤”，是用豆腐干丝、口蘑丝、玉笋丝、银鱼丝、紫菜丝、蛋皮丝、生鸡丝等九种原料，加鸡汤烩煮而成，味道鲜美。传说当年乾隆皇帝下江南，品尝此菜后大力赞赏。出自清代的《调鼎集》上亦有关于此菜的记载：“九丝汤：火腿丝、笋丝、银鱼丝、木耳、口蘑、4 张腐干、紫菜、蛋皮、春笋，或加海参、翅、蛭干、燕窝俱可。”后因该菜以干丝为主料，故称“扬州煮干丝”或“鸡火干丝”。数十年来，莫家兄弟一直精心制作此菜，刀工精细，用料考究，汤汁浓鲜，成为上海名菜之一。

## 盐水鸭肫

### （主料辅料）

鸭肫.....500 克  
姜.....20 克  
盐.....15 克  
花椒.....1 克  
味精.....3 克  
葱结 1 只.....15 克  
绍酒.....15 克

### （烹制方法）

1. 鸭肫洗净，剖芝麻花刀，入开水锅内略焯，再用清水洗净。
2. 将鸭肫放入锅内，加清水 2000 克左右，下葱、姜、花椒、盐，旺火烧沸，改用小火焖煮 2 小时左右，至鸭肫熟透，再加绍酒、味精，继续用小火烧至入味后取出。
3. 待锅内卤汁冷却后，再将鸭肫浸入卤水中。食用时，将鸭肫捞出，切片装盘即成。

### （工艺关键）

鸭肫里外洗净，肫内皮要去干净，煮烂煮酥，切片薄而均匀。

### （风味特点）

盐水鸭肫是上海风味名菜，清鲜无腻，爽脆可口，为佐酒佳肴，近百年来一直闻名上海，以德兴馆制作最佳。

## 干烧四宝

(主料辅料)

净冬笋.....50克

(约耗100克)

水发冬菇.....50克

干淀粉.....25克

熟鸡肉.....50克

麻油.....10克

绍酒.....25克

酱油.....15克

咸菜.....50克

清汤.....150克

味精.....2克

绵白糖.....35克

生油.....500克

(烹制方法)

1. 冬笋，冬菇和鸡肉分别切成约4厘米长、1.5厘米宽的小条块。咸菜放入水中浸泡15分钟，减少部分咸味，用清水洗净沥干，撒上干淀粉拌匀。将冬笋、冬菇、鸡肉放入盛器，加绍酒、酱油、味精拌匀，腌3-5分钟。

2. 炒锅置旺火，下生油烧至七八成热，将冬笋、冬菇和鸡肉条入锅炸至金黄色，肉质硬结，捞出沥油，油锅继续烧至八成热，再下咸菜炸去水分，筋叶挺起后捞出。

3. 锅内留底油，将冬笋、冬菇、鸡肉和咸菜一起入锅，烹清汤少许，加绵白糖、味精炒匀，颠翻几下，淋上麻油，装盘即成。

(工艺关键)

入锅油炸，掌握好油温与吃火时间，炸至香脆，但不能炸焦，然后干烧，风味别致。

(风味特点)

“干烧四宝”是上海传统名菜。此菜始于山东，后来传至北京。是用冬笋、冬菇、肉条、四季豆为原料，经滑油后，再加调味与卤汁干烧而成，故称“干烧四宝”。传至上海，用料与制法作了改进，以冬笋、冬菇、鸡条、咸菜四样，加调味略腌，经炸烹而成，质地香脆，鲜咸入味，闻名沪上，数十年来，流传不废，南京东路燕云楼制作最佳。

## 红糟鸡

### （主料辅料）

净母鸡 1 只...1000 克  
绍酒.....125 克  
白萝卜.....400 克  
高粱酒.....50 克  
辣椒.....1 个  
精盐.....10 克  
红糟.....75 克  
白醋.....50 克  
五香粉.....1 克  
味精.....7.5 克  
白糖.....75 克  
鸡汤.....75 克

### （烹制方法）

1. 将鸡洗净，剥去脚爪，在膝部用刀稍拍一下，放入锅中，加清水 1500 克，用微火烧 10 分钟，待汤至九成熟时，将鸡翻身再煮 2 分钟，至鸡断生时，捞出晾凉，将红糟剁细，上笼蒸透，取出和入鸡汤，用净纱布过滤，取糟汁待用。

2. 将晾凉的鸡身切成四块，留下鸡脚，鸡头劈开成 2 片，翅膀各切成两段，一并放在小盆里，加入味精 3 克、精盐 5 克、白糖 35 克、糟汁、高粱酒、五香粉、绍酒搅匀，腌 1 小时取出。将鸡切成约 0.8 厘米长、0.4 厘米宽的柳条片，摆在盘中，拼上头、脚、翅膀成全鸡形。

3. 用醉糟腌鸡的同时，将白萝卜洗净，切成宽、厚各约 0.5 厘米的长条，在每根萝卜条的两面，一面剑上斜刀，另一面剖上横刀，成蓑衣萝卜，放入盐水中浸 10 分钟除去苦汁，洗净挤干，与辣椒同放碗里，加入白糖 40 克和白醋调匀，腌渍 20 分钟，取出挤干，放在鸡肉的两边即成。

### （工艺关键）

1. 宜选嫩母鸡制作。洗时要除净鸡肚内的污血，保持鸡味纯正。
2. 醉糟时要密封严实，时间越长、香味越浓。

### （风味特点）

红糟是福建菜肴的重要调味品，它是古田红曲和上等糯米酿制红酒后的副产品。红糟色艳、香浓、味醇，并含有多种维生素，具有防腐、增香、生味、调色的作用。福建民间最喜欢用红糟做菜，逢年过节，几乎家家都做糟鸡、糟鸭、糟鱼、糟肉，寒冬腊月用红糟腌制咸菜，更是芳香扑鼻，咸中带酸，口味别致。传入上海，亦大受百姓欢迎，“红糟鸡”已成为上海传统名馐。此菜色泽淡红，肉质鲜嫩，香醇味美，糟香扑鼻。

## 白斩鸡

### （主料辅料）

嫩母鸡 1 只...2000 克  
白糖.....2 克  
味精.....2 克  
姜末.....5 克  
酱油.....35 克  
葱结.....1 只  
精盐.....1 克  
麻油.....25 克

### （烹制方法）

1. 将鸡宰杀、放尽血，放入 80 的热水中浸烫，趁热褪毛，剥去鸡爪，掏去内脏，内外洗净。

2. 锅内放冷水，用旺火烧开，手提鸡头，将整只鸡身浸入沸水中烫一下，立即提起，倒净腹内水，再下锅浸烫，如此连续浸烫 4~6 次，使鸡身内外受热均匀。随后在锅内稍加冷水，将鸡放入锅中，小火煮 20 分钟左右，将鸡翻身，再煮 10 分钟，至鸡浮上水面时即捞出，放入冷开水中浸冷，捞出沥干，在鸡身上搽一层麻油，以保持水分并使鸡皮色泽光亮。

3. 将酱油、味精、精盐、白糖加鸡汤少许，调和煮沸，放入姜末、葱花，制成调味料。将鸡改刀装盘，跟调料一起上桌。

### （工艺关键）

选用嫩母鸡烹制，掌握好火候，以断生为度，鸡身抹匀香油，避免鸡肉水分挥发。

### （风味特点）

1. 白斩鸡又称三黄油鸡，是上海地区传统名菜，多作为宴席冷盘，供佐酒之用。因鸡在烹煮时不加调味，故称白斩鸡。上海白斩鸡始于清朝末年，先在酒店出现，用本地饲养的浦东三黄鸡制成，将做好的鸡悬挂在熟食橱窗里，根据顾客需要，随点随斩。后来，上海各饭店也普遍供应，不仅用料更加考究，而且还用熬熟的虾子酱油，随白斩鸡一起上桌，供顾客蘸食，其味更为鲜美。

2. 坐落在上海云南南路、宁海东路附近的小绍兴鸡粥店，是一家中外闻名的鸡味店。它烹制的白斩鸡，形状美观，皮黄肉白，肥嫩鲜美，十分可口。1958 年小绍兴白斩鸡被商业部评为全国优质产品。

## 逍遥鸡

### （主料辅料）

柴母鸡 1 只...150 克  
山奈.....5 克  
麦芽糖.....10 克  
味精.....2 克  
绍酒.....25 克  
草果.....5 克  
茴香.....5 克  
花生油.....1000 克  
精盐.....10 克

### （约耗 75 克）

八角.....5 克  
当归.....5 克  
豆寇.....5 克  
姜块.....10 克  
白糖.....10 克  
清汤.....10 克

### （烹制方法）

1. 将鸡宰杀，褪毛，去内脏，清水洗净沥干，放入盛器，加盐、味精腌渍 30 分钟后，放入开水锅中略焯，捞出沥干水，趁热在鸡全身涂上一层薄薄的麦芽糖，晾干。

2. 炒锅置旺火，下油烧至七八成热，将鸡放入，炸至鸡肉紧缩、皮皱、色呈金黄时捞出。

3. 炒锅倒去炸油置火上，将各种香料放入，加盐、糖、味精、绍酒、清汤，加盖焖烧 30 分钟左右，至鸡肉成熟即成。（工艺关键）

1. 宜用活鸡烹制，风味始佳。
2. 不要炸得过老，以半熟为度。
3. 焖烧整鸡，加鸡汤以淹没整鸡为度。

### （风味特点）

逍遥鸡是上海逍遥楼的特色名菜。采用安徽名撰符离集烧鸡的烹制方法，结合上海人口味需要，用十几种调味烹制而成。此菜色香味俱佳，酥烂脱骨而成形，颇受食客青睐。

## 鸡圈肉

### （主料辅料）

鸡净肉.....250 克  
味精.....1.5 克  
猪肋条肉.....250 克  
肉汤.....250 克  
熟猪直肠.....150 克  
水淀粉.....15 克  
青葱段.....2.5 克  
豆油.....25 克  
绍酒.....15 克  
芝麻油.....50 克  
酱油.....90 克  
白糖.....28 克  
熟猪袖.....60 克

### （烹制方法）

1. 嫩鸡肉切成约 3 厘米见方的块。熟猪直肠切成约 2 厘米长的段。猪肋条肉切成 2 厘米的方块。

2. 炒锅置旺火，下熟猪油 10 克烧热，加白糖 3 克，炒至深红发亮，加绍酒 5 克、酱油 70 克和清水 20 克，将肉放入煸炒，炒至肉块上色后，再加清水 150 克左右，烧熟即可。

3. 净锅上火烧热，用油滑锅，放入豆油，烧至八成热，下鸡块煸炒，炒至鸡块紧缩油润时，加入猪直肠、绍酒 10 克、酱油 20 克、味精 1.5 克、白糖 25 克、改小火炒至鸡块、直肠段上色后，再放入熟肉块、肉汤，加盖用小火焖至鸡块酥软，改用旺火将卤汁收稠，下味精，用水淀粉勾芡，加熟猪油 50 克翻炒出光泽，撒上青葱段起香衬色，再淋上芝麻油即成。

### （工艺关键）

直肠、猪肉较鸡肉难烂，先焖至酥，再与鸡块同烧，三位一体，名曰鸡圈肉。

### （风味特点）

鸡圈肉，是上海传统风味名菜，选用鸡肉、猪直肠、猪肉三种原料同烹成菜，故名。此菜卤汁厚浓，色亮枣红。鸡肉酥嫩，圈肠肥糯，猪肉醇香。咸中带甜，沪味突出。

## 八宝鸭

### （主料辅料）

嫩鸭	.....1 只
青豆	.....30 克
火腿丁	.....75 克
虾仁	.....75 克
冬笋丁	.....40 克
酱油	.....60 克
栗子肉丁	.....50 克
葱姜结	.....10 克
干贝丁	.....50 克
味精	.....5 克
肫丁	.....50 克
白糖	.....10 克
糯米饭	.....250 克
水发冬菇丁	.....90 克
鸡丁	.....50 克
料酒	.....10 克

### （烹制方法）

1. 将嫩鸭劈开背脊，抽去气管、食管、挖去内脏，剪去鸭脚。将整鸭放进开水锅中焯水后捞出，洗净，揩去水份，抹上酱油、黄酒、白糖等调料，鸭腹朝上扣入大碗中。

2. 烧热炒锅放入猪油，将葱姜下锅略煸一下，烹入料酒，投入冬菇丁、笋丁、火腿丁、栗子肉丁、干贝丁、鸡丁，加入酱油、白糖，烧上味后，放入糯米饭拌和，填入鸭腹内，碗上面用玻璃纸封好，上笼将鸭蒸酥后取下，揭去玻璃纸，将鸭覆在大圆盘中。

3. 将原卤滗入锅中，投入虾仁、青豆，烧开后用水淀粉勾芡，淋上明油，烧在鸭上即成。

### （工艺关键）

1. 选用 1750 克左右的一只的肥壮嫩鸭为宜。
2. 碗上用玻璃纸封好，以免沾水。

### （风味特点）

1. 八宝鸭是上海名菜，以上海城隍庙老板店烹制最佳，深受食客欢迎。该店原来只经营便菜便饭，没有八宝鸭、八宝鸡之类的名菜供应。据说在 30 年代，有一位老顾客建议该店经营此类菜肴。当时店里的厨师不知此菜的制法，便到位于市中心的大鸿运饭店买了一只八宝鸡回来仿制，用光鸡配以栗子、笋丁、腕肝、火腿等辅料，上笼蒸熟。做成后香味四溢，鸡肉细嫩味鲜，很受顾客喜爱，不久便闻名全市。后来他们将八宝鸡改为八宝鸭，因鸭子胸腔比鸡大，皮肉薄，容易蒸酥。从那时起直到今天，八宝鸭比八宝鸡更为著名。

2. 此八宝鸭的独特之处，在于不但采用干贝、火腿、腕肝、鸡丁、冬菇、冬笋、栗子、糯米、虾仁、青豆等优质配料，还一改八宝鸭拆骨的传统操作法，用背骨鸭开背，填入配料，扣在大碗内，封好玻璃纸，再上笼蒸制的方

法，这样制作的成品，不但鲜香味特别浓郁，而且形态丰满，菜形美观，再浇上用蒸鸭原卤调制的虾仁和青豆，使成品更丰富多彩，风格别具。

3. 汤汁肥浓，鸭卤酥烂，香气四溢，滋味鲜美。

## 芋艿清汤鸭

### （主料辅料）

光鸭 1 只.....1000 克  
姜块.....1 块  
芋艿.....500 克  
绍酒.....15 克  
生火腿.....25 克  
精盐.....5 克  
净笋肉·.....25 克  
味精.....1 克  
豆苗.....6 棵  
熟猪油.....15 克  
葱结.....1 个

### （烹制方法）

1. 火腿、笋肉切成约 0.2 厘米厚的片。光鸭去毛根、内脏，洗净后放入开水锅里焯水，排除血污后洗净。用刀把鸭背顺长剖开，在脊骨处均匀地斩数刀，再敲断腿骨，斩下鸭头与鸭颈。把鸭颈斩成约 3 厘米长的段，鸭头剖开成两片，然后都放在鸭的腹腔内，再把鸭胸朝下放进中炒锅里，加火腿片、笋片、葱结、姜块、绍酒、精盐 3 克和清水约 100 克，上笼用旺火蒸 2 小时至酥，把鸭、火腿、笋片放入大汤碗中，鸭汤放入炒锅中。

2. 蒸鸭前将芋艿洗净，放入水锅里煮熟，剥去皮，切成直径约 2.5 厘米的滚料块，放入鸭汤锅里，加精盐 2 克、味精 1 克，用旺火烧开，撇去浮沫，下豆苗余熟，淋上熟猪油、注入盛鸭汤碗中即成。（工艺关键）

先将鸭加调料蒸烂，滗出原汁烩芋头，合二而一，口味清鲜，色泽明亮。

### （风味特点）

每逢中秋佳节，江南一带都有用芋艿煮鸭的习俗。金秋送爽，芋艿见新，新鸭正肥，相得益彰。芋艿新鸭同煮，是上海民间适令汤菜。

## 炒鸭肫

### （主料辅料）

鲜鸭肫.....250 克  
芝麻油.....57 克  
浆虾仁.....150 克  
味精.....1 克  
嫩豌豆夹.....30 克  
熟猪油.....300 克  
水淀粉.....20 克  
（约耗 65 克）

精盐.....1.5 克  
肉汤.....75 克  
葱姜酒汁.....10 克

### （烹制方法）

1. 鸭肫剖开，除去污物，剥去硬皮，然后洗净，片去四周的筋膜，平片成圆形薄片。嫩豌豆夹放入开水锅里焯一下，捞出，用冷水冲凉待用。

2. 将葱姜酒汁、精盐、味精、肉汤、水淀粉兑成碗芡。净锅上旺火烧热，用油滑锅后，放入熟猪油，烧至五成热，先下虾仁划散，待虾仁呈玉白色，再下鸭肫片和嫩豌豆夹同炒，视鸭肫片由紫红变谈红并发乳白色时，立即倒入勺沥油。

3. 锅内留少量底油，将原料全部回锅，泼入碗芡，用勺边推边翻，使芡汁裹住原料，再下熟猪油 10 克翻出光泽，淋入芝麻油，迅速出锅。

### （工艺关键）

此菜特点是：脆嫩爽口，汁卤紧抱。鸭肫片要厚薄一致，操作前调好碗芡，烹入芡汁后迅即颠勺翻出锅。

### （风味特点）

炒鸭肫是上海的传统风味名菜。最大特色是“脆嫩”，但要达到这一要求，却非易事。首先，鸭肫片要片得厚薄均匀，使其烹调时受热一致；其次，要掌握好火候，旺火速成，恰到好处。此菜褐白相间，脆嫩与嫩滑搭配，清鲜爽口，口感极佳。

## 盐水鸭

### （主料辅料）

光鸭.....2000 克  
葱结.....1 只  
精盐.....25 克  
姜.....2 块  
香醋.....25 克  
五香粉.....2 克  
花椒.....1 克  
八角.....2 只

### （烹制方法）

1. 光鸭斩去小翅和鸡爪，在右翅窝下开约 8 厘米长的小口，取出内脏、气管、食管，放入清水中浸泡，去除血污，洗净沥干水。用精盐、花椒、五香粉少许拌和腌制 2 小时左右，再放在盐水中浸 1-2 小时取出洗净。

2. 炒锅加清水，放入鸭子和香醋、葱结、姜块、八角，置旺火上烧开，加盖焖烧 20 分钟，将鸭翻身，再焖烧 20 分钟左右，至鸭肉酥烂时取出，冷却即成，食用时，改刀装盘。

### （工艺关键）

鸭子必须洗净，去除肾臊，否则会有异味。

### （风味特点）

1. 洪长兴羊肉馆是上海第一家经营涮羊肉的清真菜馆。它开设于 1891 年。当时的上海，回民及北方人极少，除了少数摊贩经营的一些牛羊肉食品外，没有一家正宗的羊肉菜馆。我国著名京剧演员马连良的叔父原是北京清真厨师，擅长烧煮羊肉，首先在上海开设了这家只有一开间门面的羊肉馆。最初经营羊肉面点、馅饼等简单品种，后来随着营业发展，逐渐扩大经营范围，增加了牛肉菜肴。1918 年，马连良已成为著名的京剧演员，在其离沪回京时，他叔父就把这家店送给了在沪的北方朋友洪三巴经营，取名为洪长兴羊肉馆。他经营的涮羊肉同北京东来顺一样闻名中外，不仅为国内广大顾客所欢迎，也深受国外人士的称道。当时驻沪的苏、美、英、德以及东南亚各国的领事馆人员和商界人士，都成了洪长兴的座上客。

2. 盐水鸭是洪长兴羊肉馆的特色名菜。按金陵盐水鸭的制方加以改进，先腌后煮，烹制而成。鸭肉玉白，油润光亮，皮肥骨香，鲜嫩异常，一直深受顾客欢迎。

## 开乌全鸭

### （主料辅料）

水发大乌参 1 只……  
酱油……………150 克  
……………750 克  
白糖……………60 克  
光鸭 1 只……1500 克  
味精……………1.5 克  
猪脚爪……………2 只  
肉汤……………500 克  
猪腿皮半张…100 克  
水淀粉……………35 克  
葱结……………2 个  
熟猪油……………70 克  
老姜……………1 块  
花生油……………2000 克  
绍酒……………75 克

（约耗 75 克）

### （烹制方法）

1. 猪脚爪、猪腿肉皮刮洗干净，焯水后再洗一次，猪脚爪斩成 2 片。光鸭洗净，斩去翅膀、鸭掌，敲断鸭腿骨。

2. 炒锅放花生油，烧至八九成热，在鸭皮上抹上酱油，放入热袖锅里速炸，上色后捞出沥油。将竹算子放入大砂锅内，其上放入猪脚爪、鸭子（背朝下）、葱结 1 个、姜块、绍酒 50 克、酱油、白糖、肉汤，把猪皮盖在鸭身上，盖上盖，先用大火烧开，再改用微火焖烧 2 小时左右，视鸭子酥烂，去掉猪肉皮、猪脚爪、葱姜和竹算子。

3. 炒锅置旺火，放入花生油，烧至十成热，将大乌参皮朝上放在漏勺里，滑入油锅，炸去表面水份，倒入漏勺沥油。换锅下热猪油烧热，投入葱结 1 个炸出香味，捞出葱结即成葱油。将葱油舀出，锅里留余油，加入绍酒 25 克和砂锅里的原汤，调好口味，放入大乌参（背朝上），加盖端到小火上烧约 4 分钟，用漏勺将大乌参捞出，背皮朝上盖在鸭子身上。把锅里卤汁上大火收稠，加味精，用水淀粉勾芡后，再加葱油推匀，将卤汁浇在乌参和鸭子上即成。

### （工艺关键）

胀发开乌参，必须先上火将其全部粗质表皮燎焦，用小刀刮净焦皮，放入铝桶中加水（水桶要宽），用旺火烧开后移至小火上保持微开，煮至较软时离火，待水温降低时，把海参从腹部刻开，去掉肠子（腔膜用时再去），用小刀将开乌参表面全部刮洗一遍，再用水煮透，用原汤焖上让其充分胀发。存放时每天换水应不少于两次。其保管方法同于刺参。

### （风味特点）

开乌全鸭是 30 年代上海大加利酒楼的名菜，一度轰动食坛。是一只讲究火功的菜肴。菜名“开乌”二字实际上是“盖乌”，意思是将大乌参覆盖在鸭子上，食客们读别了；久而久之干脆称为开乌全鸭。此菜鸭子肥烂，香味

浓醇。一上桌面，全席飘香，盛器按季节而定，秋冬初春，原砂锅上桌，汤汁可多一点，炎夏暑热，用深长盘，汤汁相应减少。

## 什锦暖锅

### （主料辅料）

熟白鸭.....100 克  
大白菜.....75 克  
鸭腕.....100 克  
豆腐皮.....6 张  
熟猪肚.....100 克  
鸡蛋.....3 个  
净青鱼肉.....100 克  
水发粉丝.....250 克  
猪腰.....100 克  
菠菜.....200 克  
油发蹄筋.....200 克  
绍酒.....10 克  
猪肉末.....200 克  
精盐.....10 克  
上浆虾仁.....100 克  
味精.....2 克  
鲜冬笋.....100 克  
肉汤.....1500 克  
水发香菇.....75 克  
熟猪油.....100 克

### （烹制方法）

1. 猪肉末加绍酒 5 克、精盐 3 克、味精 1 克和清水 50 克，拌成肉馅，分成 24 份。鸡蛋磕入碗内，打散，入锅摊成直径约 20 厘米的蛋皮 2 张，再用直径约 4.5 厘米的模型刻成 12 张圆片，放入肉馅，包成蛋饺。豆腐皮切成三角形 12 张，加肉馅卷包成豆腐皮卷。大白菜洗净，切成 4 厘米长的菱形块；鲜冬笋焯熟，斜切成薄片。白鸡、猪肚切成条。香菇、青鱼片成片。猪腰剞花刀成片，鸭腕去肫皮片成片。

2. 炒锅置旺火，下熟猪油烧热，放入白菜块煸炒至柔软，加肉汤 500 克、精盐 7 克、绍酒 5 克、味精 1 克烧开，倒入暖锅里，铺上蹄筋、豆腐皮卷。再将白鸡、猪肚、青鱼、香菇、猪腰、鸭肫配色间隔，按六等份似扇面排在暖锅内，放上冬笋片，再把蛋饺排放在暖锅炉壁周围。将虾仁余热，放在蛋饺的空隙中间，加肉汤 500 克，盖上暖锅盖，加炭煮开上席。随上菠菜、水发粉丝、肉汤 500 克，可备随时添加。

### （工艺关键）

暖锅宜冬季制作，以熟料为主，品种可随意变化，日常便餐，一菜已足。

### （风味特点）

什锦暖锅，亦名十锦火锅。是一种附有炉膛，把加热与盛器功能浑然一体的炊具。一般以紫铜制作为上品。三九寒冬，室外冰封雪飘，室内人们围着暖锅而坐，一边欣赏着美丽的雪景，一边吃着热气腾腾的佳肴，雅趣盎然。不论菜馆、酒楼，还是家庭便餐，席尾有此一道佳肴，暖人心窝。此菜选料多样，有荤有素，以熟料为主，讲究刀工，注意造型，在大上海受到普遍欢

迎。

## 珠联璧合

### （主料辅料）

鸽蛋.....10 个  
鲜河虾仁.....300 克  
猪肥膘肉.....100 克  
绍酒.....15 克  
清水马蹄.....15 克  
精盐.....2 克  
面包.....1 只  
味精.....2.5 克  
熟火腿粒.....50 克  
胡椒粉.....0.3 克  
鸡蛋清.....2 个  
水发发菜.....50 克  
葱.....5 根  
花生油.....1500 克  
姜.....1 片

（约耗 75 克）

### （烹制方法）

1. 虾仁、猪肥膘肉先切成粗粒，再剁成细茸。马蹄斩成细末，放在碗内。葱 4 根、姜取汁，加绍酒、精盐、味精、胡椒粉拌和上劲。再加鸡蛋清和虾茸，搅拌均匀成馅料。葱 1 根用沸水烫一下，撕成细丝，面包半只切成 0.3 厘米的小方丁。

2. 将鸽蛋分别磕入 10 只小盘内，把葱丝撒在蛋的表面上作叶，发菜为根，火腿粒为花朵，排成兰花图案，上笼蒸熟，面包半只切成约 0.5 厘米的片，修成直径约 3 厘米的圆形 10 片。涂上一层平铺的虾茸，入锅炸至金黄发脆时取出，将蒸熟的鸽蛋紧贴在上面，围在盘边周围。

3. 将虾茸挤捏成直径约 3 厘米的小圆球，外层均匀地粘上面包丁，用四成热的油锅，把虾炸至金黄色，以外脆里嫩为度，取出装在盆的中央即成。

### （工艺关键）

此为花色菜式，讲究刀工，注重造型，上席时先声夺人。

### （风味特点）

虾球玲珑剔透，状如珍珠；鸽蛋镶在圆形面包片上，宛如璧玉一块。同置一盘如日月合璧，故名。成菜虾球外脆里嫩，咸鲜可口；鸽蛋镶面包片，鲜嫩酥香，两者色彩和谐，格调高雅，是上海高档宴佳肴。在 1983 年第一届全国烹饪技术表演鉴定会上，特一级烹调师李跃云曾以制作此菜荣获优秀奖。

## 八宝辣酱

### （主料辅料）

上浆虾仁.....50 克  
酱油.....10 克  
熟嫩鸡丁.....75 克  
豆瓣酱.....25 克  
猪腿肉丁.....50 克  
辣糊酱.....20 克  
鸭腕片.....50 克  
白糖.....25 克  
熟肚子丁.....25 克  
味精.....1 克  
笋丁.....50 克  
肉汤.....75 克  
净栗肉丁.....50 克  
水淀粉.....40 克  
浸发虾米.....10 克  
熟猪油.....150 克  
绍酒.....10 克

（约耗 70 克）

### （烹制方法）

1. 将鸭腕片、鸡丁、猪肉丁、肚丁、笋丁、虾米、栗肉丁放在同一碗内拌匀。

2. 炒锅置旺火烧热，用熟猪油滑锅，再放入熟猪油，烧至四成热，下入虾仁滑熟，倒入漏勺沥油，锅内留底油 25 克烧热，先放入辣糊酱煸出红油，随后放入已拌的 7 种原料煸炒，颠翻几次，煸透炒熟，再加入绍酒、酱油、白糖、豆瓣酱、肉汤 50 克，烧开后改用小火烧 3 分钟左右，再改用旺火，加入味精，用水淀粉 30 克勾芡，颠翻推匀，使卤汁紧包原料，淋入熟猪油 30 克，出锅装入盘中。

3. 炒锅洗净，倒入已滑熟的虾仁、肉汤 25 克烧开，用水淀粉 10 克勾芡，淋入熟猪油 10 克，盖在辣酱上，即可上席。

### （工艺关键）

用水淀粉勾厚芡，顶开冒泡，让淀粉充分糊化，淋入熟猪油，做到明汁亮芡。

### （风味特点）

八宝辣酱，是地道的上海传统特色菜，菜馆、酒楼皆备，雅俗共赏。它选用 8 种不同的原料，口味甜、咸、辣、鲜兼而有之；深红底，粉白帽，四周一线红油，多味聚合，味道极佳。

## 掌上明珠

### （主料辅料）

鸭掌.....12 只  
鸡蛋.....1 个  
鲜虾仁.....100 克  
精盐.....6 克  
绍酒.....15 克  
鸡清汤.....150 克  
干淀粉.....30 克  
红樱桃.....12 颗

### （烹制方法）

1. 鸭掌用清水洗净，入锅加清水煮酥，取出去骨，仍保持原形完整。
2. 虾仁斩成茸泥，放入碗中，加鸡蛋液、盐、酒、干淀粉拌匀，做成 12 个虾丸，分放在每只鸭掌上，将鸭整齐地摆在汤碗中，上笼用旺火蒸约 10 分钟左右取出。
3. 炒锅上火，加鸡清汤烧沸，放盐少许，用湿淀粉勾薄芡，浇在鸭掌上，将 12 颗红樱桃放在中间即成。

### （工艺关键）

1. 选用大而肥壮的鸭掌制作，用河虾肉制丸。
2. 不要蒸得过老，以免影响质地和色泽。

### （风味特点）

掌上明珠是古代人们对爱女的寓称。唐代白居易在《哭崔儿》一诗中曾有“掌珠一颗儿三岁”的佳句。明代戏曲家汤显祖在《牡丹亭·训女》一节中也有“娇养他掌上明珠”之句。清代《红楼梦》中也有此称。苏州、扬州及安徽各地都借此美称制作名菜，即凡是在鸭掌上面酿虾丸、鱼丸烹制成的菜肴都取名为“掌上明珠”。目前在江南地区的菜馆中都有此菜供应。中国名菜淞沪风味植物类

## 生煸草头

### （主料辅料）

草头.....250 克  
酱油.....10 克  
白糖.....10 克  
味精.....1 克  
盐.....1 克  
高粱酒.....5 克  
猪油.....100 克

### （烹制方法）

1. 将草头去老梗、败叶，选有三片叶子的嫩头部分，用水洗净，沥干。
2. 炒锅上火，经滑锅后，加入猪油，烧至九成熟时，放入草头、精盐，旺火急煸，用铁勺不断推拌偏散，连续颠翻，使草头受热均匀，然后加白糖、味精、酱油和高粱酒，炒至草头柔软碧绿，即出锅，平摊在盘内即成。

### （工艺关键）

1. 在烹制此菜时，关键是用旺火热锅热油煸炒。翻炒速度要快，至原料断生即好。
2. 煸炒的特点有三个“不”：原料事先不经过调味拌渍，不佳糊上浆，起锅时也不勾芡。

### （风味特点）

1. 草头，又名苜蓿，俗称金花菜。含有糖类、脂肪、蛋白质及维生素 A、B、E 等，营养价值颇高，草头以春天所出的为佳。
2. 据《本草纲目》记载：“苜蓿，利五脏，轻身健人，洗去脾胃间邪热气，通小肠诸恶热毒”。
3. 此菜碧绿油润，柔软鲜嫩，浓香入味。

## 鸡油菜心

### 〔主料辅料〕

青菜心.....20 棵  
熟鸡油.....30 克  
熟火腿.....30 克  
精盐.....3 克  
味精.....2 克  
湿淀粉.....15 克  
猪油.....400 克

### 〔烹制方法〕

1. 青菜心洗净，将头部削成橄榄形，其余部分切成菱形，熟火腿切成末。
2. 炒锅烧热，倒入猪油至五成热时，放入菜心，温油余至菜心翠绿时，取出沥去油。
3. 炒锅加鸡汤或鲜汤 75 克、味精、盐、菜心烧沸，用小火稍烩，再用旺火收稠汤汁；捞出菜心，沥干汤，装盘。锅内汤汁用湿淀粉勾成薄芡，浇在菜心上，淋上熟鸡油，放上火腿末即成。

### 〔工艺关键〕

1. 油余菜心时，油温勿高，以防水分损失过多。
2. 汤汁勾成玻璃芡，透明白亮。

### 〔风味特点〕

此菜梗白亮，叶透翠，菜心鲜嫩，清香甜糯，爽口至极。

## 素桂花肉

### （主料辅料）

水面筋.....250 克  
鸡蛋.....100 克  
糯米粉.....100 克  
椒盐.....10 克  
酱油.....25 克  
糖.....75 克  
麻油.....5 克  
醋.....10 克  
味精.....5 克  
花生油.....1500 克

### （烹制方法）

1. 把水面筋切成小块，用刀背将其拍松，放入开水锅内略煮，使其出水，捞出，用清水浸透，沥于水份，放在锅中，加入酱油 10 克、糖 10 克、味精 2 克拌匀，打入鸡蛋，放糯米粉拌和后待用。

2. 锅上火，下油，烧至六成熟时，下入浆好的水面筋，用中火炸至外皮发脆，即可捞出装盘，淋上麻油，盘边放上椒盐，再把糖 65 克、醋、酱油 15 克、味精 3 克下锅烧成糖醋卤，装在一碗内，与大盘同时上桌即可。

### （工艺关键）

1. 面筋出水约煮 5 分钟，使其除去酸味。  
2. 炸面筋时，火不宜太旺，目的是为了把水分炸干。下料时要逐块的放入，一起放入容易粘连在一起。

### （风味特点）

此菜色泽深黄，口味松脆，跟椒盐和糖醋卤分别蘸食，富有上海风味特色。

## 素肉松

### （主料辅料）

豆制饭粟.....75 克  
姜.....1 克  
精盐.....3 克  
味精.....2 克  
白糖.....23 克  
花生油.....1000 克

### （烹制方法）

1. 将豆制饭粢叠在一起，卷成扁圆形长条，切成如棉纱线大小的细丝，抖松，放在大盘中。

2. 炒锅置火上，放入花生油，烧至五成热时，将锅端离火口，把豆制饭粟细丝，抖散入锅，用手勺不停地翻动，炸至金黄色时，捞出，沥净油，倒入盘中，迅速用筷子抖散，再撒入精盐、白糖、味精、姜末，拌和即成。

### （工艺关键）

1. 豆制饭粢在卷的时候，要卷的细，不要太粗。2；炸完后。要迅速地将素肉松捞出沥油；否则发热变黑；口味变苦。

### （风味特点）

此菜色泽金黄，细如纱线，酥脆鲜香，老少皆宜。

## 植物四宝

### 〔主料辅料〕

水发花菇.....150 克  
青菜心.....24 棵  
水发蘑菇.....150 克  
精盐.....3.5 克  
水发草菇.....150 克  
鸡汤.....650 克  
鲜笋嫩尖.....150 克  
水淀粉.....40 克  
绍酒.....10 克  
蚝油.....7 克  
酱油.....15 克  
鸡袖.....40 克  
白糖.....10 克  
淡炼乳.....25 克  
味精.....3 克  
芝麻油.....15 克

熟花生油.....500 克

（约耗 6 克）

（烹制方法）

1. 水发花菇剪去根蒂，洗净挤干水，放入盆里，加鸡汤 150 克、鸡油 20 克，用旺火蒸 1 小时取出。鲜笋嫩尖顺长切成 1 厘米见方粗的条，加鸡汤 100 克，用小火煨 12 小时左右，入味待用，菜心洗净沥干，根部削成尖形。

2. 炒锅置火上，放入花生油，烧至六成热，投入菜心过油，见菜心呈翠绿色时倒出沥油。锅里下鸡汤 100 克、精盐 2 克、味精 0.5 克、菜心，烧片刻，使之入味，用漏勺捞出，甩干汤汁，取直径 32 厘米的大圆盘，将菜叶向里在盘边内围成一圈。

3. 净锅上火，放入蒸过花菇和蒸菇原汤，再加酱油 10 克、白糖 7 克、味精 0.5 克，烧入味后用水淀粉 10 克勾芡，淋入芝麻油，翻出光泽，把花菇伞面朝上，装进青菜心盘圈里的 1/4 角。

4. 净锅置火上，下熟花生油 20 克烧热，投入草菇，加酱油 5 克、绍酒、白糖 3 克、鸡汤 50 克，入味后再下蚝油，用水淀粉 10 克勾芡，浇熟花生油 10 克，起光出锅，装在花菇对面一角。5. 净锅上火，倒入鸡汤 30 克烧开，加蘑菇、精盐 0.5 克、味精 1 克，烧入味后，用漏勺捞出蘑菇，装入盘内空着的另一角。再将炼乳 25 克加鸡汤 20 克下锅烧开后，用水淀粉 5 克勾成薄芡，浇在蘑菇上。

6. 净锅上火，下熟鲜笋尖，鸡汤 50 克，加精盐 1 克、味精 1 克烧入味，用水淀粉 5 克勾芡，淋入鸡油 10 克，整齐地装入盘内最后一角里。然后将鸡汤 150 克上火烧开，用水淀粉 5 克勾芡，下鸡油推匀，淋在盘内四周的菜心上即成。

（工艺关键）

1. 选料要精，如花菇大小均匀，鲜笋用尖，草菇、蘑菇形整不碎。
2. 花菇、草菇、蘑菇、笋尖四种植物不同，香油、蚝油、奶油、鸡油四种滋味各异，各占一隅，更以绿色菜心围边，充分突出沪菜精工细致的特色。

（风味特点）

植物四宝以花菇、草菇、蘑菇、鲜笋尖等四种植物原料配制而成，是高维生素、高蛋白和低脂肪菜品，对抗衰、防老、减肥有效，风行一时。此菜分锅操作，四种四味。以香油花菇，蚝油草菇，奶油蘑菇，鸡油鲜笋尖各占一隅，配以嫩绿的菜心围边，互相媲美，更令人赏心悦目。

## 双冬菜心

### （主料辅料）

水发冬菇.....150 克  
味精.....2 克  
熟冬笋.....150 克  
水淀粉.....3 克  
青菜心.....300 克  
肉汤.....100 克  
精盐.....2.5 克  
芝麻油.....10 克  
酱油.....15 克  
花生油.....75 克  
白糖.....3 克  
熟猪油.....50 克

### （烹制方法）

1. 冬菇去蒂，洗净，挤干水份。熟冬笋切成直径约 2 厘米的滚料厚片。青菜心根处修尖，对剖，洗净。
2. 炒锅置旺火上，加花生油 50 克，放入冬菇、冬笋煸炒几下，加精盐 1 克、酱油、白糖、味精 1 克、肉汤 50 克，烧开后将锅移到小火上。
3. 另锅置火上，加熟猪油烧热，下菜心，煸到柔软油绿，加精盐 1.5 克、味精 1 克和肉汤 50 克，加盖烧 2 分钟，用勺捞起菜心（菜汤不用），菜叶朝里，在盘内摆成圆形。
4. 将烧双冬的炒锅移至旺火上，收稠汤汁，用水淀粉勾芡，再加热花生油 25 克，推匀，入芝麻油，冬菇面朝上，装在排好的菜心中间。

### （工艺关键）

1. 水发冬菇用精盐少许揉捏，再用清水漂洗，细沙即净。
2. 勾芡时顶开冒泡，淀粉熟透，则明汁亮芡。

### （风味特点）

双冬是冬菇和冬笋的合称，配霜打过的青菜心，恰似锦上添花。此菜色泽层次分明，口味清鲜，清淡嫩爽，是初冬时令佳肴。

## 油焖冬笋

### （主料辅料）

净冬笋.....500 克  
酱油.....10 克  
河虾子.....10 克  
白糖.....10 克  
鸡汤.....250 克  
芝麻油.....10 克  
绍酒.....10 克  
花生油.....500 克  
精盐.....1 克

（约耗 75 克）

### （烹制方法）

1. 冬笋顺长切成两片，用刀拍松，再用刀根将笋肉顺长撬切成 4 厘米长、1 厘米宽的长条。虾子用绍酒浸软去腥。
2. 炒锅置旺火上，放入花生油，烧至四成热，下笋条，用小火清炸 3 分钟左右，倒入漏勺沥油。
3. 锅里留底油，先下虾子略煸，再下鸡汤、精盐、酱油、白糖、冬笋条，加盖，用旺火烧开，再用小火焖 15 分钟左右，视汤汁将稠干时，再在旺火上颠翻，使卤汁裹住冬笋条，淋入芝麻油，出锅装盘。

### （工艺关键）

大火烧开，小火慢煨，卤汁紧抱主料，滋味醇厚，厨语曰：“火中取宝”。

### （风味特点）

1. 冬笋是毛竹在秋末冬初冒尖于土壤上的嫩芽。笋壳紧包，肉质嫩脆，味极鲜美，营养价值亦高，含有蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、维生素 C 及 16 种不同成份的氨基酸。此外，还含有天冬素，对人体有滋补作用。
2. 清《随息居饮食谱》谓笋“味冠素食”。此菜咸中带甜，配以虾子助鲜，色味皆佳。

## 乳香四季豆

### 〔主料辅料〕

四季豆.....400 克  
水淀粉.....10 克  
熟火腿末.....10 克  
精盐.....1.5 克  
熟鸡脯肉末.....10 克  
味精.....1 克  
土豆.....50 克  
米醋.....1 克  
鸡汤.....100 克  
熟猪油.....60 克  
鲜牛奶.....50 克

### 〔烹制方法〕

1. 四季豆摘去两端和边筋，掐成约 4 厘米长的段，洗净。土豆去皮洗净，切成小于四季豆的粗丝；浸入清水里，洗去表层淀粉，使其不变色。

2. 炒锅置旺火上，下熟猪油 30 克烧热，投入四季豆煸炒，炒到油润变色后，放入土豆丝同煸，烹入米醋，煸到四季豆发软，加精盐、鸡汤，待熟入味，下鲜牛奶、味精。烧滚后，用水淀粉勾薄芡，淋熟猪油，翻匀出锅装盘，撒上熟鸡脯肉末和熟火腿末即成。

### 〔工艺关键〕

四季豆生者有毒，且菜腥味过重，口感不佳。可先用清水加碱少许，煮至软嫩，仍颜色碧绿，色香味俱佳，且缩短上菜时间。

### 〔风味特点〕

1. 四季豆，北方呼为扁豆。原产印度，引进我国约在汉、晋之间，始载于梁代陶弘景《名医别录》，因其豆荚宽阔而扁平，以形命名。明·王穉登《种豆》诗曰：“庭下秋风草欲平，年饥种豆碧绿荫。白花青蔓高子屋，夜夜寒虫金石声”。

2. 四季豆初上市，豆刚灌浆，荚肉肥厚。上海市民竞相争购，十分喜爱。乳香四季豆似生而熟，似硬而脆，碧绿生青，爽口清香，加上鲜奶乳香，汁稠润滑，别有风味。

## 生煸豆荚

### [ 主料辅料 ]

嫩豌豆荚.....300 克

味精.....1 克

精盐.....1 克

米醋.....0.5 克

熟猪油.....50 克

### ( 烹制方法 )

1. 将鲜嫩的豌豆荚撕去两边荚筋，洗净沥干。

2. 炒锅置旺火上，放入熟猪油，烧至五成热，投入豌豆荚，端锅不断翻炒，喷入米醋，续扁豆荚由青变绿，放入精盐、味精，煸至豆荚断生入味，青翠碧绿，溢出一股浓郁的香味时，出锅装盘，立即上桌。

### ( 工艺关键 )

食嫩豌豆荚，时令性很强，上市三五天后已不易寻，可以“荷兰豆”替代，风味略同。

### ( 风味特点 )

生煸豆荚，是选用刚刚落花一二天的嫩豌豆荚煸炒而成。此时荚肉肥厚而豆粒尚未成熟，撕出边筋，炒而食之，碧绿清香，十分嫩脆。

## 鸡油烩滚龙

### （主料辅料）

嫩丝瓜.....1000 克  
水发香菇.....15 克  
熟鸡脯肉.....25 克  
绍酒.....10 克  
广式香肠.....25 克  
精盐.....2.5 克

鸡清汤.....750 克  
熟猪油.....25 克  
水淀粉.....10 克  
熟鸡油.....20 克

### （烹制方法）

1. 选择直径约 2.5 厘米的细长嫩丝瓜，刮去外层绒毛表皮，保留青色内层，切去两端柄、蒂，剖疏密均匀、深浅相等的兰花刀纹，再改切成 5 厘米长的段，放在开水锅里焯一下，用清水漂凉，保持绿色。熟鸡脯肉片成小薄片。熟香肠直切成圆片。香菇去蒂洗净，再切成丝。

2. 炒锅置旺火上，下鸡清汤、绍酒、精盐，烧开后，用小火将丝瓜煨入味，再放入鸡片、香肠、香菇，用水淀粉勾薄芡，下熟猪油推匀，油芡融合后，再淋熟鸡油，盛入大窝盘即成。

### （工艺关键）

丝瓜要先焯水，除去涩味，煨时不能过烂，保持皮脆肉嫩。

### （风味特点）

本菜选用果长圆筒形丝瓜，运用滚料旋剖刀法，使整条丝瓜能有伸缩，既美观又入味，形似滚龙，故名。半汤半菜，下匙食时，一条条、一片片上下翻滚，食趣盎然，清脆鲜嫩，爽口不腻。

## 酱爆茄子

### （主料辅料）

茄子.....1000 克  
味精.....0.2 克  
肉末.....50 克  
甜面酱.....40 克  
绍酒.....30 克  
水淀粉.....10 克  
酱油.....30 克  
肉汤.....100 克  
白糖.....10 克  
熟猪油.....1500 克  
蒜泥.....3 克

### （烹制方法）

1. 茄子去皮，削去蒂头，切成约 8 厘米长、1 厘米宽的条。2；炒锅置旺火，下入熟猪油，烧至六成热，倒入茄子，炸到断生而不含油时，倒入漏勺内沥油。

3. 锅内留底油 15 克，放入肉末，用中火煸酥，加蒜泥炒香，放入甜面酱、白糖，炒至松散翻沙，再加入绍酒、酱油、肉汤炒匀，将过油的茄子倒入，推溜拌炒，待卤汁明显收浓，加入味精，用水淀粉勾芡，颠翻至卤汁紧包茄子、色泽红亮时，起锅装盘即成。

### （工艺关键）

前条加盐少许，腌约 5 分钟，轻轻挤去水份，然后再炸，既入味又省油；炸油清亮，便于再用。

### （风味特点）

茄子，亦名“绿蔬”，随时呼为“昆仑紫瓜”。酱爆茄子是选用上海市郊所产的形细而长。少籽色紫的茄子，经过名厨师巧手调制，遂成为梅龙镇酒家徐正才师傅的拿手菜，曾被周恩来总理誉为难得的佳肴。此菜色泽红亮，甘美浓郁，鲜味异伶。

## 金瓜拌海蜇

### （主料辅料）

金瓜 1 只.....1000 克  
精盐.....2 克  
海蜇皮.....150 克  
味精.....1 克  
葱末.....5 克  
芝麻油.....10 克  
姜汁.....10 克  
花生油.....25 克

### （烹制方法）

1. 海蜇皮用清水浸泡一天，剥去附物，洗净泥沙，卷成筒形，切成约 0.2 厘米宽的丝。金瓜洗净，剖成两片，挖去软瓢。瓜子，上笼蒸 15 分钟，以熟为度，取出用汤匙把瓜瓢刮下，即自成细丝。

2. 将金瓜丝、海蜇皮丝放在盘里，加精盐、味精、姜汁拌和均匀，再加入葱油翻拌，淋上芝麻油，装盘即成。（工艺关键）

葱油制法：炒锅置旺火，下花生油烧热，倒入葱末，炸出香味即成葱油。

### （风味特点）

金瓜是上海崇明岛的特产。此瓜生性奇特，煮熟后，只需刨刮，瓜瓢即呈丝状落下。色泽金黄，质感嫩脆，与海蜇相拌，清香爽口，开胃下酒是上海冷碟名肴。

## 冰豆腐塌菜

### 【主料辅料】

塌棵菜.....500 克  
味精.....1 克  
老豆腐.....500 克  
白糖.....1 克  
净冬笋肉.....25 克  
肉汤.....200 克  
水发香菇.....2 克  
芝麻油.....15 克  
熟火腿片.....3 克  
熟猪油.....500 克  
精盐.....2 克

（约耗 100 克）（烹制方法）

1. 将老豆腐片成 1 厘米厚的大片。平摊在竹筛里，用开水将豆腐浇一遍，晾冷后放置在冰箱里冰冻，使豆腐内部的水份结冰变硬块，然后取出用冷水浸泡解冻，即成蜂窝状的冰豆腐。改切成 2 厘米宽的条，挤干水份待用。塌棵菜去根，择去老叶，洗净后在根部剖切成桔瓣形状，香菇去蒂，与冬笋肉均切成薄片。

2. 炒锅置旺火上，下入熟猪油，随冷油放入塌棵菜，用小火慢慢加热，让塌棵在低油温里悟到菜梗已软，倒入漏勺沥油。

3. 锅里下肉汤，加精盐、白糖、味精、冬笋片、冬菇片、熟火腿片、冰豆腐、塌棵菜，烧入味，淋入芝麻油，盛入汤盘即成。

（工艺关键）

可先将锅烧热，倒入熟猪油，烧至五成热，下塌棵菜滑熟。

（风味特点）

过去，老上海人在制作除夕年夜膳食时，均取用塌棵菜做菜，以讨个吉利，因“塌棵”沪语音似“脱苦”，具有祈望来年生活幸福，众生脱苦之意。冰豆腐即冻豆腐，经过冰冻的豆腐，改变了原有的质感，吃起来酥脆可口，再配以冬笋、香菇、火腿等原料，增添了鲜味。此菜塌菜油润，冰豆腐松软，汤汁鲜美，年饭必备。

## 炒素蟹粉

### 〔主料辅料〕

熟土豆.....200 克  
熟笋.....30 克  
胡萝卜.....100 克  
水发冬菇.....50 克  
鸡蛋.....2 个  
精盐.....5 克  
豆苗.....5 克  
米醋.....7 克  
葱白.....0.5 克  
味精.....1.5 克  
姜末.....1 克  
花生油.....140 克  
绍酒.....6 克

### 〔烹制方法〕

1. 将熟土豆去皮，用刀背掀拍成泥。胡萝卜洗净去皮，煮熟后，剁成萝卜泥，放在净布里挤干水。冬菇去蒂洗净，与熟笋、葱白都切成细丝。鸡蛋磕入碗内搅匀，放入土豆、冬菇、笋丝、葱白、姜末 0.5 克拌匀。

2. 炒锅置旺火，放入花生油 100 克，烧至八成熟，下拌匀的素料煸炒 2 分钟左右，见素料凝成粒状时，加花生油 40 克、精盐、味精，搅匀后再加入豆苗，翻炒几下，加绍酒、米醋、姜末 0.5 克，炒至卤汁稍干即成。

### 〔工艺关键〕

河蟹蒸熟，取蟹肉和蟹黄混匀，厨语称曰：“蟹粉”，黄白相间，色美为玉。

### 〔风味特点〕

素菜烹饪，有独特的技法，取用净素的原料、调料，烹制出的素菜，色、香、味、形、质都酷似同类荤菜，叫做“以素托荤”。此菜用土豆、胡萝卜等普通蔬菜，烹制后“蟹”香流溢，颜色似玉如丹，色、香、味、形、质与“蟹粉”媲美，几可乱真。

## 炒双泥

### （主料辅料）

鲜豌豆.....250 克

白糖.....200 克

山药.....250 克

熟猪油.....150 克

### （烹制方法）

1. 豌豆去壳煮烂，用网筛擦去外皮，放在布上包裹后挤水压干，即成为豆泥。用网筛擦去渣质。

2. 炒锅置旺火，放入熟猪油 25 克，烧至五成热，放入豌豆泥，不断用铁勺推搅拌炒，边炒边淋熟猪油 50 克，待豆泥水分收干，放入白糖 100 克，再炒至豆泥上劲不粘锅勺时，出锅装在盘子一边。

3. 将炒锅洗净，置旺火上烧热，放入熟猪油 25 克，烧至五成热，放入山药泥，同炒青豆泥同法，到水分收干时，放入白糖 100 克，待山药泥上劲不粘勺时，出锅装在盘子的另一边，即成双泥。

### 〔工艺关键〕

1. 土豆泥和豌豆泥。都用网筛擦过，质地细腻，口感始佳。

2. 炒泥时边炒边淋油，不但不粘锅，且双泥油润光亮。

### 〔风味特点〕

1. 各地方菜系对茸、泥各有各的叫法。有的经刀刃或刀背剁烂的称茸，用刀面拓烂的称泥；有的以荤料剁烂称茸，素料拓烂称泥；有的以熟料称茸，生料称泥；有的说茸比泥软，泥比茸细，总之很不一致。上海的习惯是荤称茸，素称泥。

2. 此菜以豌豆、山药为主料，油光润泽，色彩淡雅，只素不荤，故称“双泥”。

## 雪菜果仁

### 〔主料辅料〕

腌雪里蕻.....250 克  
芝麻油.....10 克  
花生仁.....200 克  
花生油.....1000 克  
糖粉.....25 克  
(实耗 100 克)  
味精.....20 克

### 〔烹制方法〕

1. 将雪里蕻咸菜放在清水里浸漂，以降低咸味，取出挤干水份，将菜梗撕成均匀的粗丝，菜叶撕碎，然后均切成约 4 厘米长的段。花生仁先用开水浸泡，再剥去外衣。

2. 炒锅置旺火，放花生油，烧至八成热，投入花生仁，炸至金黄色捞出，再放入雪菜段，用筷子不断拨动，待雪菜炸干水份时，倒入漏勺沥油。另取净锅烧热，放入炸好的花生仁、雪菜，加入味精、糖粉，颠翻几下拌匀，淋入芝麻油即成。〔工艺关键〕

油炸花生仁，宜凉油下锅，中途离火 2~3 次，炸至淡黄色捞出，晾后即酥。

### 〔风味特点〕

雪菜果仁，以雪里蕻菜与花生仁相配。雪菜鲜爽，花生松脆，咸里带甜，香里附鲜，是上海家常风味，深受百姓欢迎。

## 夹沙香蕉

### 〔主料辅料〕

香蕉.....500 克  
干淀粉.....15 克  
豆沙.....75 克  
熟猪油.....1000 克  
鸡蛋清.....4 个  
(约耗 100 克)  
白糖.....125 克

### 〔烹制方法〕

1. 香蕉去皮，顺长切开，用力背轻轻压扁成长条片，再将豆沙夹在 2 片香蕉的中间，改用中火炸成乳白色，捞出沥油，放入盘内，撒上白糖上桌。

2. 炒锅置旺火，放入熟猪油，烧至五成热，将夹沙香蕉逐块挂上蛋泡糊，放入锅中，改用中火炸成乳白色，捞出沥油，放入盘内，撒上白糖。

### 〔工艺关键〕

盛蛋清的碗要净洁，不能有油、盐、碱和生水，用抽子顺一个方向搅打，一气呵成，中途不能停顿，至蛋白如奶油之状，以筷子插入立定不倒为度。

### 〔风味特点〕

1. 香蕉属草本植物，茎直立，高达 9 米，老叶向四周张开，呈伞状，每棵一年只结一串果。香蕉 7 世纪又由阿拉伯商人把它引种到西非，当地人又把它称为“圣果”，说人类的祖先原是一些天神，只因看到地球上的香蕉，经不起它的美丽和清香美味的引诱，而降生于地球上。香蕉又随着西班牙。葡萄牙探险家们发现新大陆，引种到拉丁美洲。因那里的气候、土质更适宜香蕉的生长，产量也后来居上，并畅销于全世界。

2. 夹沙香蕉，乳白松软，香甜可口，筵席压桌，老幼喜爱。

## 莼菜素鱼圆汤

### 〔主料辅料〕

绿豆粉.....150 克  
素清汤.....1000 克  
莼菜.....150 克  
绍酒.....10 克  
鸡蛋清.....1 个  
精盐.....15 克  
奶粉.....10 克  
味精.....2 克  
熟花生油.....5 克

### 〔烹制方法〕

1. 绿豆粉加清水 100 克调匀，奶粉加清水 75 克拌和。把清水 300 克烧沸后，加精盐 3 克、味精 1 克，放入已拌和的奶粉。然后将调匀的绿豆粉徐徐淋入，边淋边搅动，使糊温降至 50 以下，再淋入打匀的鸡蛋清，搅匀成胶状厚糊。

2. 用手将厚糊挤成直径约 2 厘米的圆球，让其漂浮在冷水盆里。莼菜用清水洗净，沥干待用。

3. 锅置火上，放入素清汤，加精盐 12 克、绍酒、味精 1 克、莼菜和素鱼圆，用小火慢慢烧开，撇去浮沫，淋入熟花生油，盛装于大汤碗里即成。

### （工艺关键）

素清汤一般用黄豆芽加清水熬煮而成，若不追求全素，与猪棒骨同煮，味鲜无比。

### 〔风味特点〕

1. 药菜，亦称水葵。多年生水草，叶呈椭圆形，浮在水面，色泽深绿，春夏季嫩叶的背面有胶状透明物质，食之清香滑爽，是一种名贵蔬菜。我国江南地区的湖泊浅水中多野生，也有少量栽培。驰名中外的“西湖药菜”，即濒临吴县的西太湖所产。以叶片软嫩，胶质浓厚者为上品。药菜含有 B2、胶质和糖类等多种营养成分，有利尿、解毒、消肿、清热等功用。

2. 鱼圆洁白似玉，光滑滚圆，漂浮汤面，配以嫩绿药菜，文静素雅，沁人心脾。

## 四鲜白菜墩

### 〔主料辅料〕

大白菜 1 棵...750 克  
绍酒.....10 克  
熟鸡肉.....100 克  
精盐.....10 克  
熟火腿.....75 克  
味精.....1 克  
烤鸭肉.....100 克  
鸡清汤.....750 克  
熟笋片.....75 克  
熟鸡油.....5 克  
虾米.....25 克  
熟猪油.....50 克

### 〔烹制方法〕

1. 大白菜择取直径约 7 厘米的菜心，截切成约 8 厘米长的段，竖放在圆盆内，上笼用旺火蒸熟，取出排放在大汤碗里。

2. 鸡肉、火腿、烤鸭、笋片分别切成约 5 厘米长、2 厘米宽的薄片，在白菜墩上面间隔均匀地排成四个相等的扇形，将虾米放在中间，加入鸡清汤、绍酒、熟猪油、精盐、味精，上笼用旺火蒸至熟透，取出，淋入熟鸡油即成。

### 〔工艺关键〕

蒸白菜墩，大火气足，速蒸而成，以熟为度，不能过软。以免不成墩形。

### 〔风味特点〕

白菜墩乃上海名菜，30 年代盛行沪上，是荤素搭配的汤菜。“墩”是将整棵白菜切成象圆木墩一样的段，顶端配上各种原料，制成款式不同的菜墩菜。四鲜白菜墩以火腿、烤鸭、白鸡、鲜笋相配，色泽调和，排列整齐，蔬嫩荤鲜，汤清醇厚。

## 豆腐饺子

### 〔主料辅料〕

猪瘦肉.....100 克  
白糖.....2 克  
豆腐.....400 克  
鸡清汤.....100 克  
葱姜末.....10 克  
味精.....1 克  
绍酒.....5 克  
水淀粉.....15 克  
精盐.....4.5 克  
熟花生袖.....10 克

### 〔烹制方法〕

1.猪肉斩成细茸，加绍酒、白糖、精盐 2.5 克、葱姜末和鸡清汤 25 克，调成馅。

2.豆腐沥去水份，片去边皮，切成约 7 厘米见方的块，再片成约 0.6 厘米的片，共 12 片。取 1 片放在摊平的湿布上，在豆腐皮的中间轻轻放上馅心。然后将纱布一角提起循着豆腐的对角折起相叠，再轻轻地将重叠的三角二边按牢，然后去掉纱布，用刀稍加修整，即成豆腐饺子，逐只摊在平盘内，待全部做好，上笼用中火蒸熟。

3.炒锅置旺火上，用油滑锅，加鸡清汤 75 克，推入蒸熟的饺子，烧滚后加精盐 2 克、味精，转动炒锅，淋入水淀粉，出锅时浇上熟花生油即成。

### 〔工艺关键〕

蒸豆腐饺，气若太足，易成蜂窝状，影响美观和口感，可中途揭盖放气一次，蒸约 10 分钟左右。

### （风味特点）

豆腐饺子，以豆腐作皮，包以肉馅，先蒸熟；再用鸡汤烩制。豆腐含水量高达 90% 以上，质地细嫩，一碰即碎，无可塑性，要做成玲珑洁白，不散不裂的“饺子”，难度很高。此菜形态完整，豆腐滑糯，肉馅鲜嫩，汤汁醇美，引人人胜。

## 龙园豆腐

### 〔主料辅料〕

嫩豆腐.....400 克  
鸡清汤.....300 克  
上浆虾仁.....30 克  
精盐.....5 克  
干贝.....25 克  
湿淀粉.....25 克  
熟火腿片.....10 克  
味精.....2 克  
水发冬菇.....25 克  
鸡油.....25 克  
青豆.....25 克  
绍酒.....15 克

### （烹制方法）

1. 嫩豆腐去掉边皮，切成约 3 厘米见方、0.5 厘米厚的片，入开水锅中略焯，捞出沥水。
2. 炒锅置旺火上，放入鸡清汤、虾仁、干贝、冬菇、青豆，烧开后放入豆腐片，下酒，加盐、味精，用小火慢慢煨至卤汁浓稠时，用湿淀粉勾芡，淋上少许鸡油，起锅装盘，把虾仁与干贝放在豆腐片上，再放上火腿片即成。

### 〔工艺关键〕

用湿淀粉勾玻璃芡，淀粉下锅，不要乱搅，让淀粉熟透，加少许水融合，则明汁亮芡。

### 〔风味特点〕

龙园豆腐是梅龙镇酒家的特色菜，原名龙眼虾仁豆腐。在 1945 年的某天，文艺界几位知名人士来酒家龙凤厅聚餐，当此菜上桌时，引发大家的食趣，认为此菜原料讲究，色泽鲜艳，清香扑鼻，大家认为只有到梅龙镇龙凤厅这个园子里才能品尝到此菜，故改名为龙园豆腐。

## 一品豆腐

### 〔主料辅料〕

嫩豆腐.....500 克  
发菜.....25 克  
鸡脯肉.....50 克  
熟猪油.....25 克  
熟火腿.....15 克  
精盐.....5 克  
虾仁.....25 克  
胡椒粉.....2 克  
绿叶菜.....25 克  
味精.....2 克  
鸡蛋.....2 个  
鸡汤.....400 克

### 〔烹制方法〕

1. 豆腐切去边皮，用网筛滤过，去渣成豆腐茸。鸡脯肉去皮去筋，虾仁去除沙线洗净，同鸡肉放在一起，用刀背敲成鸡虾茸，加少量清水化稀。

2. 鸡蛋打碎，取蛋清放入豆腐茸中拌和，加味精、盐、胡椒粉拌匀。取平底盘一只，并在盘内涂一些熟猪油，将拌好的豆腐茸倒入盘中铺平，在豆腐茸上面用熟火腿、鸡蛋黄、青菜叶、发菜等拼成鱼虫花鸟等图案，然后上笼蒸 10 分钟左右取出。

3. 炒锅置火上。加鸡汤 400 克左右，放盐、味精，烧开后倒入大汤碗内，然后将蒸熟的豆腐移入汤碗中，浮在汤面上即成。

### 〔工艺关键〕

1. 鸡和虾用料要鲜活。
2. 蒸豆腐茸用中火，时间不宜过长，否则豆腐会穿孔起泡，影响质地与色泽。

### 〔风味特点〕

豆腐是我国的传统特产，品种繁多，价格便宜，营养丰富，老少皆宜。清朝大诗人袁枚在其所著的《随园食单》中称赞：“豆腐得味，远胜燕窝。”此菜色泽洁白，形体美观，豆腐爽滑，汤清味美。不似燕窝，胜似燕窝，不信可去上海绿杨邨酒家一试。

## 罗汉全斋

### 〔主料辅料〕

发菜.....	40 克
木耳.....	25 克
熟栗子.....	50 克
绍酒.....	1.5 克
素鸡.....	50 克
湿淀粉.....	10 克
鲜蘑.....	50 克
熟花生油.....	75 克
熟冬笋.....	50 克
酱油.....	35 克
水发冬菇.....	50 克
鲜汤.....	150 克
黄花菜.....	25 克
姜末.....	1.5 克
白果.....	25 克
白糖.....	2 克
菜花.....	25 克
味精.....	2 克
胡萝卜.....	25 克
麻油.....	25 克

### 〔烹制方法〕

1. 发菜用冷水洗净，挤干水分。冬菇、蘑菇、冬笋、胡萝卜分别切成骨牌块。菜花切栗子块。白果拍碎，黄花菜切成 3.3 厘米段。素鸡切成薄片。菜花、白果、胡萝卜须入开水锅中余熟，沥干水分。

2. 炒锅置旺火，下油 75 克，烧至八成热，将除发菜以外的全部原料下锅煸炒，加入酱油、姜末、白糖、味精、绍酒、鲜汤等调料，炒拌均匀，再下发菜，见沥汁起滚，用湿淀粉勾芡，淋上麻油，出锅装盘。

### 〔工艺关键〕

大火烧开，小火慢煨，烧透入味，方是上品。

### 〔风味特点〕

罗汉全斋又名罗汉菜。据传，此菜始于唐宋时期。其时我国佛教盛行，寺庙众多，且均自设膳房，自办素菜和筵席，佛门称之为“素斋”或“斋菜”。罗汉菜选用上品原料烹制，并以佛门得道成仙的罗汉定名，一般用料在 10 种左右称为罗汉全斋。历代帝王将相和名人居上在佛门办素斋时，均点此菜，因而闻名全国，历代相传。在清代，不仅民间盛行此菜，清官御膳房也常制作，供皇帝品尝。清人薛宝辰所著《素食说略》一书中记载：“罗汉菜，菜蔬瓜蔬之类，与豆腐、豆腐皮、面筋、粉条等，俱以香油炸过，加汤一锅同焖。甚有山家风味。太乙诸寺，恒用此法。鲜子枢（元代书法家）有句云：“童炒罗汉菜，”其名盖已古矣。

## 萝卜丝饼

### 〔主料辅料〕

面粉.....500 克  
猪板油.....100 克  
白萝卜.....1250 克  
熟火腿末.....100 克  
白糖.....50 克  
熟猪油.....1150 克  
细盐.....60 克  
(约耗 250 克)  
葱白.....50 克  
鸡蛋.....1 个  
麻油.....25 克  
芝麻.....5 克  
味精.....5 克

### 〔烹制方法〕

1. 板油(剥去外衣)、葱白分别切成细粒。鸡蛋打散。白萝卜去皮刨成丝,加盐 50 克拌匀,腌渍 30 分钟,放在纱布里挤去水分,加麻油调匀。
2. 萝卜丝放在盆里,加板油、火腿末、葱白、味精、白糖、细盐 7 克,拌匀成馅心,分成 20 份,搓成小圆球。
3. 取面粉 200 克,猪油 100 克拌和搓透,制成干油酥。另用面粉 300 克,加猪油 50 克、温水 150 克,拌和揉透,制成水油面。
4. 将水油面搓圆擀平,中间放上干油酥,包拢捏紧搓成圆球状,再擀成长方形,分三层折叠在一起,擀成约长 4 厘米的长条,切成 20 只剂子。
5. 剂子放台上揸扁,放入馅心,包拢捏紧,撒成圆饼,面上涂鸡蛋液,撒上芝麻,即成酥饼生坯。
6. 炒锅上火,放熟猪油,烧至五成热,将酥饼坯放入锅中,用中火余炸,并用竹筷不停翻动,约炸 8~9 分钟,见酥饼浮上油面、呈淡黄色时,捞出装盘。

### 〔工艺关键〕

1. 精心制作饼坯,酥层分明,没有硬片,熟后酥脆可口。
2. 中火温油炸饼坯,避免外糊内生。

### 〔风味特点〕

萝卜丝饼,是上海著名小吃,色泽淡黄,酥脆鲜香,现登筵席,大受欢迎。

## 镜箱豆腐

### 〔主料辅料〕

小箱豆腐.....1 块  
猪肉末.....250 克  
水发香菇.....20 克  
青豆.....5 克  
味精.....1.5 克  
芝麻油.....10 克  
大虾仁.....12 只  
绍酒.....50 克  
精盐.....4 克  
酱油.....20 克  
绵白糖.....25 克  
番茄酱.....25 克  
猪肉汤.....150 克  
葱末.....15 克  
熟猪油.....15 克  
湿淀粉.....25 克  
熟豆油.....1000 克

### 〔烹制方法〕

1. 将肉末放入碗内，加绍酒 25 克、精盐 2.5 克拌和成肉馅。
2. 将豆腐对切成四块后，每块再均匀地切成 3 小块，每块约长 5 厘米分，宽 3.3 厘米，厚 3.3 厘米，共 12 块长方块，排放在漏勺中，沥去水。炒锅置旺火上烧热，舀入豆油烧至八成熟时，将漏勺内豆腐滑入，炸至豆腐外表起软壳呈金黄色，用漏勺捞出沥去油。用汤匙柄在每块豆腐中间挖去一部分嫩豆腐，然后填满肉馅，再在肉馅上面嵌一只大虾仁，做成镜箱豆腐生坯。
3. 炒锅置旺火上烧热，舀入豆油 25 克，放入葱末炸香后，再放入香菇、青豆，锅端离火口，将镜箱豆腐生坯，即虾仁朝下整齐排入锅中；再移至旺火上，加绍酒 25 克、酱油、绵白糖、蕃茄酱、猪肉汤、精盐 1.5 克、味精，晃动炒勺，使调料溶和。待汤汁烧沸后，盖上锅盖，改用小火烧约 6 分钟至肉馅熟后，揭去锅盖，再置旺火上，晃动炒锅，收稠汤汁，用湿淀粉勾芡，沿锅边淋入熟猪油，颠锅将豆腐翻身，即虾仁朝上，再淋入芝麻油，滑入盘中即成。

### 〔工艺关键〕

1. 小箱豆腐：黄豆磨成水浆，用布过滤去渣，入锅烧沸，放入石膏粉沉淀，舀入纱布内，包成长约 1.6 厘米、宽约 1.3 厘米、厚约 8.3 厘米，放入小木箱内，沥去水即成，故称小箱豆腐，是无锡特产。一块豆腐约重 500 克。
2. 用汤匙柄挖豆腐时，注意底不能挖穿，四边不能挖破。
3. 在勾芡、将豆腐翻身时，要注意保持块形完整，排列整齐。

### 〔风味特点〕

1. 此菜豆腐馅心饱满，外形美观，细腻鲜嫩，故有肉为金，虾为玉，金镶白玉箱之称。因豆腐块形如妇女梳妆用的镜箱盒子，故取名为镜箱豆腐。
2. 镜箱豆腐色呈桔红，鲜嫩味醇，荤素结合，老少皆宜，是雅俗共赏的

无锡名菜。

## 香橼豆腐

### 〔主料辅料〕

豆腐.....3 块  
酱油.....25 克  
鲜冬笋.....50 克  
味精.....2.5 克  
素火腿.....50 克  
花生油.....750 克  
青菜汁.....25 克  
油面筋.....50 克  
水发香菇.....25 克  
绵白糖.....15 克  
精盐.....1 克  
干淀粉.....50 克  
白果肉.....50 克

### 〔克制方法〕

1. 将豆腐去边皮，捏碎用笊过一下，加精盐 0.5 克、味精 1.5 克、干淀粉、青菜汁拌匀成豆腐泥，香菇、白果、冬笋、素火腿、油面筋都切成小丁。

2. 炒锅置旺火上烧热，舀入花生油 50 克，烧至七成热时，放入香菇丁、白果丁、冬笋丁、素火腿丁和面筋丁，加酱油、白糖、精盐 0.5 克、味精 1 克、清水 100 克烧沸，收稠汤汁成馅，盛入碗中。

3. 用瓷杯 12 只，杯内壁抹上花生油，逐只放入豆腐泥，中间挖一凹膛，放入制好的馅，再盖上豆腐泥，抹圆后，上笼蒸约 10 分钟取出，倒出豆腐圆。

4. 炒锅置旺火上烧热，舀入花生油，烧至六成热时，放入豆腐圆，炸至金黄色捞出，装盘即成。上桌时另备花椒盐蘸食。〔工艺关键〕

1. 此菜选用的三块豆腐约重 450 克。

2. 制作青菜汁时，可选用各种绿色青菜。如菠菜，先将菠菜摘洗干净，用绞肉机绞碎，用纱布过出菠菜水，放入锅内烧开，用小漏勺捞出菜茸，即成青菜汁。

3. 在瓷杯内壁一定要抹上花生油或猪油，这样在蒸熟后才易取出。

### 〔风味特点〕

1. 香橼是常绿灌木，结的果实外皮淡紫内白。

2. 此菜形似香橼果，皮脆腐嫩，肉馅鲜美，是上海名菜。

## 酿冬瓜

### 〔主料辅料〕

小冬瓜.....1 只  
熟火腿丁.....25 克  
熟鸡肫丁.....25 克  
熟冬笋丁.....15 克  
虾子.....2.5 克  
熟鸡肉丁.....25 克  
味精.....0.5 克  
熟鸡肝丁.....25 克  
湿淀粉.....40 克  
水发鞭笋丁.....15 克  
猪板油丁.....25 克  
精盐.....2.5 克  
鸡清汤.....250 克  
熟猪油.....750 克

### 〔烹制方法〕

1. 将冬瓜刮去皮，去蒂、洗净。在冬瓜的一面雕刻成图案形，再在另一面中间开约 4 厘米见方的口，开下的冬瓜块作盖用。然后，挖尽瓜瓤，将冬瓜和冬瓜盖一起放入沸水锅中烧沸约 10 分钟至半熟，取出沥去水。

2. 炒锅置旺火上烧热，舀入熟猪油，烧至三成熟时，放入冬瓜，用小火焖约 1 小时，取出，倒去油，原锅仍置旺火上，舀入熟猪油 50 克，烧至六成热时，放入猪板油、火腿、鸡肉、鸡肫、鸡肝、冬笋、鞭笋丁炒和，再舀入鸡清汤 100 克，加虾子 1 克、精盐 1.5 克，烧约 3 分钟，用湿淀粉 15 克勾芡，颠翻起锅，从冬瓜开口处填入瓜中，用冬瓜块盖上，竖放入碗中，加鸡清汤 150 克、虾子 1.5 克，上笼蒸约 1 小时取出。

3. 将冬瓜放入汤盘中，把碗中的汤汁倒入炒锅，加精盐 1 克、味精烧沸，用湿淀粉 25 克勾薄芡，起锅浇在冬瓜上即成。

### 〔工艺关键〕

1. 此菜需选用小冬瓜，一只约重 350 克。以瓜面平整，无凹凸之处者为佳。

2. 冬瓜上可以雕各种图案，或花卉人物，或山水鸟兽，主要是配合宴席内容，变化多端，美不胜收，烘托宴席气氛。俗话说：“美食不如美器。”冬瓜在此菜中既是盛器，又是菜肴。

3. 最后浇在冬瓜上的芡要薄，否则将图案掩盖。

### 〔风味特点〕

1. 冬瓜，又称白瓜、白冬瓜、地芝。冬瓜味淡爽口，独具清香。清代《本草备要》中记载：冬瓜“寒泻热，甘益脾，利二便，消水肿，止消渴，散热毒痈肿”。另外，常食冬瓜可轻身。

2. 瓜雕是我国食品雕刻中的奇葩，诱人食欲，增加筵席气氛，久为食客所称誉。据史料记载，远在清代，康熙皇帝南巡时，扬州民绅富豪接驾，御膳刻意求新，精美绝伦，不惜一掷千金。

3. 此菜冬瓜碧绿，上刻图案，花纹美观。内酿多种原料，多味渗透，肥

嫩清香。冬瓜吸透肉味，汁鲜美，是上海传统工艺菜。

## 冬冬青

### [主料辅料]

冬笋尖.....250 克  
青菜心.....250 克  
水发冬菇.....75 克  
虾子.....0.5 克  
精盐.....2.5 克  
鸡清汤.....250 克  
水淀粉.....15 克  
熟猪油.....500 克

### [烹制方法]

1. 笋尖剖开，切成长约 5 厘米、厚约 1 厘米的笋片；青菜心洗净，菜心削成橄榄形，菜叶切齐；冬菇择洗干净，斜片成片。

2. 炒锅置火上，舀入熟猪油，烧至四成热，将冬笋、菜心分别入锅煨油至透，捞起。将原锅油倒去，原锅再上火，舀入鸡清汤，加虾子烧沸，再放入笋片、冬菇片，加熟猪油 50 克烧约 5 分钟后，放入青菜心，加入精盐，用水淀粉勾芡，把冬菇、冬笋、菜心在盘中排齐即成。

### [工艺关键]

冬笋、菜心过油，以熟为度，冬笋洁白，菜心碧绿，色艳质脆，方为上品。

### [风味特点]

冬冬青是上海传统名菜，因用冬笋、冬菇、青菜三种原料烹制而成，故各取一字，名曰“冬冬青”。冬笋色白质脆，冬菇色褐味香，青菜碧绿脆嫩，三色三味，素菜荤烧，清鲜爽口。

## 双冬炖老豆腐

### [主料辅料]

豆腐 6 块.....750 克  
水发冬菇.....75 克  
冬笋片.....75 克  
生鸡肉.....400 克  
熟火腿.....200 克  
绍酒.....15 克  
精盐.....2.5 克  
酱油.....100 克  
味精.....1.5 克  
肉清汤.....500 克  
鸡骨、肉骨.....200 克  
熟猪油.....125 克

### [烹制方法]

\*

1. 将生鸡肉、鸡骨、肉骨放入沸水锅中，汤去血污，捞出。洗净放盘中。
2. 将豆腐放冷水锅中，加精盐（1.5 克）置旺火烧沸，移中火煮至豆腐起孔，浮在水面上时捞入清水内，泡去豆腥味，捞出沥尽水分，片去上下两面外皮，切两开，改滚刀块，放入盘中。
3. 砂锅先放鸡肉、熟火腿和鸡骨、肉骨垫底，将老豆腐铺在上面，舀入肉清汤，加入精盐（1 克）、味精、酱油、绍酒。上旺火烧沸，再移微火上，舀入熟猪油（100 克），烧至汤汁浓稠时离火。将鸡肉、火腿和骨头捞出，将豆腐连同卤汁放入另一砂锅内，把冬笋片、冬菇盖在豆腐上，再置旺火上烧沸，淋入熟猪油（25 克），略炖即成。

### [风味特点]

冬菇笋炖老豆腐是上海传统名菜。豆腐食法颇多，各有所长。清·袁枚在《随园食单》中，对解冻豆腐有详细记载：“将豆腐冻一夜切方块，滚去豆味，加鸡汤汁、火腿汁、肉汁煨之，上桌时，撤去鸡、火腿之类，单留香蕈、冬菇、豆腐煨之，则松而起蜂窝，如冻腐矣……。”

20 年代初，南京秦淮河畔一些名菜馆的厨师，按照袁枚食单中所载之意，将豆腐用水煮成蜂窝状，配以冬笋、冬菇、鸡肉、火腿炖之，成为“双冬炖老豆腐”，有脱胎换骨之妙，色泽金黄，既韧又嫩，豆腐味浓，笋菇脆嫩，卤汁醇香，风味别具。现今冰箱普及，以冻豆腐为之，更上层楼。

## 琥珀莲子

### [主料辅料]

干莲子.....100 克

桂元.....250 克

猪板油.....100 克

冰糖.....150 克

糖桂花卤.....3 克

食碱.....30 克

### [烹制方法]

1. 将沸水 500 克放入盆内，加食碱 15 克，倒入莲子，用竹帚搅打去皮。沥去碱水，再换沸水 750 克，加食碱 15 克，继续搅打，取出洗净，削去两头，捅出莲子芯，再漂洗干净。

2. 砂锅中放清水 1000 克，倒入莲子，上中火烧沸，放入猪板油，盖上钵盖，移小火上焖约 30 分钟，捞出莲子。

3. 将桂元剥壳去核，然后用一颗桂元肉包一粒莲子，放入原汤锅内，加冰糖上中火烧沸，撇去浮沫，再移到小火上焖至酥烂（约 1 小时），锅端离火口，拣去猪板油，倒入桂花卤即成。[工艺关键]

谚曰：“要得甜，加点盐”，此菜加盐少许，以不超过 2 克为度，风味更佳。

### [风味特点]

琥珀莲子是上海传统甜菜，有和胃健脾，补虚益智之效。成菜色泽光亮，形如琥珀，故名。成菜桂元肉软滑，莲子肉粉糯，汤汁香甜，餐后解酒，最为上品。

## 酥桔丸

### [主料辅料]

猪肥膘肉.....250 克  
鸡蛋黄.....6 个  
面粉.....50 克  
红绿丝.....5 克  
金桔饼.....5 克  
白糖.....200 克  
桂花卤.....2 克  
熟猪油.....750 克

### [烹制方法]

1. 金桔饼、猪肥膘肉切成细末，放入碗内，打入蛋黄，加入面粉和适量清水，搅拌均匀待用。

2. 炒锅置火上，舀入熟猪油，烧至六成热时，将肥膘糊挤成核桃大小的丸子，下油锅内炸至起壳时，将锅端离火口，捂至熟透，再上火炸至金黄色时倒入漏勺，沥尽油。

3. 将锅置中火上，放入适量清水，加入白糖、桂花卤，熬至白糖溶解、卤汁翻泡，离火，速将炸好的丸子倒入，并用竹筷在锅内轻轻翻拌，至糖液与桔丸裹匀，待冷却后结成白霜，装入盘内，撒上红绿丝即成。

### [工艺关键]

挂霜技法：白糖加清水，熬至溶解翻泡，离火，迅速投入主料，用竹筷轻翻拌匀，冷却后结成白霜，一般用红绿丝点缀，作为甜菜最后上席。

### [风味特点]

酥桔丸为上海名菜。虽名气大，但用料普通。它以生猪肥膘为主料，辅以鸡蛋黄、金桔饼末、上白面粉制成糊状，经挤丸、油炸、挂霜制成。经济实惠，乡土风味浓郁。因其形似金桔，金体玉衣，桔香四溢，酥松可口，清甜不腻，故得此名。

## 酒酿樱桃

### (主料辅料)

鲜樱桃.....250 克  
酒酿.....75 克  
鲜豌豆.....10 克  
白糖.....200 克  
糖桂花.....0.5 克

### [烹制方法]

1. 樱桃洗净，摘下把，用牙签顶去核；保持形整。酒酿用筷子搅散。豌豆用沸水烫熟，捞入凉水中冷却，沥去水。

2. 炒锅置火上，舀入清水 600 克烧沸，放入酒酿搅匀，加白糖、樱桃、豌豆、糖桂花煮沸，撇去汤面浮沫，离火，倒入汤碗内即成。

### [工艺关键]

1. 要得甜，加点盐，可加盐少许提鲜，则甜而不腻。
2. 沸后撇净浮沫，汁清见底。

### [风味特点]

1. 樱桃又称含桃。其品种甚多，有朱樱、紫樱等。据明代正德年间的《江宁县志》上称：“金陵所产者，甘甜异它种。”酒酿樱桃作为高档宴席的甜点出现，一为应时，二为醒酒，深得食客的欢心，因为此菜配以鲜豌豆，恰似玛瑙（樱桃）、翡翠（豌豆）、碎玉（酒酿）融为一体。

2. 此菜红、绿、白三色相映，甜如蜜汁，糯香微酸。上海的民谣“梅花开过年，樱桃吃上前”，道出此菜为春夏之交的时令菜。

