

# 《上海素菜》

## 图书基本信息

书名：《上海素菜》

13位ISBN编号：9787806463543

10位ISBN编号：7806463542

出版时间：2001-11-1

出版社：上海文化出版社

作者：李承智

页数：82

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《上海素菜》

## 内容概要

本书是中华美食林上海菜中的《上海素菜·冷菜·爆炒篇》分册。书中以大量的图片及详细的文字说明介绍了数十种款式风味各异的素菜的原辅料、制法及菜肴特点。

本书内容丰富，图文并茂，通俗易懂，具有较强的可操作性。读者不仅可从中领略到上海菜肴所具有独特浓郁的地方特色，同时亦可作为制作的参考资料。

# 《上海素菜》

## 书籍目录

### 一 冷菜类 (33款)

- 1 上海金牌素火腿
- 2 酥香肉松
- 3 鲜嫩白鸡
- 4 香卤嫩鸡
- 5 挂炉素鸭
- 6 酥甜鹅颈

.....

### 二 爆炒类 (42款)

- 34 清炒蟹粉
- 35 白果虾仁
- 36 青豆虾仁
- 37 香油鳝丝
- 38 生爆鳝背
- 39 香脆鳝丝
- 40 枸杞龙眼

.....

## 章节摘录

书摘128 脆嫩塘藕原料：嫩藕500克。调料：白糖125克，白醋150克。制法：先将嫩藕洗净去皮，用刀顺长切成两片。再用刀切薄片，切时一边要切断，而另一边要连接牢，成梳子形。将其放在汤碗内，用开水浸泡两次，使之发软，捞出沥干水分。冷却后，把白糖、白醋拌和倒入，腌渍3~4小时。食用装盘时需用刀切去连接的部分，用手轻轻斜推，使其排列整齐，形态美观。特点：脆嫩酸甜，清香爽口。……

书摘2 松仁鸡米原料：水面筋125克，熟松子肉50克，青椒25克，红椒25克，熟冬笋40克，水发香菇40克。调料：郫县辣酱20克，精盐1克，酱油5克，味精2克，姜末1克，白糖5克，香醋6克，黄酒2克，麻油5克，辣椒油5克，精制油75克。制法：水面筋切成米粒状，放入碗内，加精盐、味精、姜末、干生粉拌匀上浆。香菇、冬笋、青椒、红椒分别切成米粒状。炒锅下油，烧至4成热时倒入“鸡米”（水面筋粒），用铁勺轻轻滑散，至呈玉白色捞起。锅内留余油，下豆板辣酱炒出红油时，放入香菇粒、青椒粒、红椒粒、油、鲜汤、白糖、味精、姜末，烧开后用水生粉勾芡。最后倒入“鸡米”、松仁、麻油、辣油、香醋、黄酒，翻锅，装盘即成。特点：滑嫩香辣，味鲜可口。

翡翠鸡丝原料：水面筋150克，青椒40克，熟冬笋40克。调料：精盐2克，味精1.5克，姜末1克，黄酒1克，干生粉5克，鲜汤30克，精制油65克。制法：将水面筋切成似火柴梗粗的丝，放入碗内，加精盐、姜末、味精、干生粉上浆待用。青椒、冬笋分别切成同样的丝。炒锅下油，烧至3—4成热时投入“鸡丝”（水面筋丝），用铁勺轻轻滑散，至呈玉白色时捞起。锅内留余油，放入青椒丝、冬笋丝煸炒。下精盐、味精、鲜汤，烧开后用水生粉勾芡。最后倒入“鸡丝”，淋上黄酒、精制油，翻锅，装盘即成。特点：鲜嫩滑爽，清香可口。

鸡茸跑蛋原料：豆腐衣200克，熟冬笋50克，水发香菇30克。调料：精盐2.5克，味精2克，白糖适量，姜末1.5克，黄酒1.5克，精制油125克。制法：豆腐衣用温水浸泡、洗净，挤干水分，斩碎，放入碗内。冬笋、香菇分别切成茸，一起投入碗内，加精盐、味精、姜末、白糖拌和待用。炒锅下油，烧至7成热时倒入豆腐衣，煸炒后摊成圆饼状。待两面煎成金黄色时，淋上黄酒，起锅装盘即成。特点：金黄松香，鲜糯肥软。

双凤结良缘原料：口蘑菇150克，豆腐衣3张，水发冬菇75克，熟冬笋75克，香豆腐干3块。调料：酱油5克，精盐2克，番茄酱20克，白糖6克，味精3克，黄酒2克，姜末1克，干生粉5克，鲜汤100克，精制油100克（约耗100克）。制法：将口蘑菇批切成薄片，放入碗内，下精盐、味精、姜末、干生粉，上浆待用。冬菇、冬笋、香豆腐干分别切成似火柴梗粗的丝。炒锅下油，倒入上述三丝，加酱油、白糖、味精、姜末煸炒，使之入味，盛起待用。将豆腐衣平摊开，中间放上三丝，包卷成似中指粗的长条，切成四段，每段两头沾上面糊，投入油锅炸至呈金黄色时捞起。锅内留余油，放番茄酱煸炒出红油，下精盐、鲜汤，烧开后用水生粉勾芡，倒入凤卷，淋油，装入盘子的一边。热锅下油，烧至3—4成热时放入口蘑菇片，滑油后捞起。锅内下鲜汤、精盐、味精，烧开后用水生粉勾芡，倒入凤片，淋酒、油，翻锅，装入盘子另一边。特点：红白相映，鲜嫩滑爽，甜酸适口。

黑椒猴菇原料：瓶装猴头菇200克，熟冬笋30克，青椒20克，红椒20克。调料：黑胡椒1.5克，酱油8克，白糖5克，精盐1.5克，姜末1克，味精2克，黄酒2克，干生粉30克，精制油500克（约耗60克）。制法：瓶装猴头菇切成1.2厘米见方的丁，放入清水中漂洗2小时左右，除去酸涩味，挤干水分，放入碗内，加精盐、姜末、味精拌匀，拍上生粉。熟冬笋、青椒、红椒分别切成片。炒锅下油，烧至6成热时投入猴头菇，炸至呈深金黄色捞起。锅内留余油，下黑胡椒粒煸炒出香味时，放入笋片、青红椒片及调味、鲜汤，烧开后用水生粉勾芡。最后倒入猴头菇，淋油，装盘即成。特点：鲜嫩椒香，微辣可口。

宫保猴菇原料：瓶装猴头菇200克，熟花生仁50克。调料：干红辣椒5只，酱油10克，白糖6克，精盐1.5克，味精2克，姜末1克，香醋5克，黄酒2克，红辣油7.5克，芝麻油5克，精制油500克（约耗60克）。制法：将瓶装猴头菇切成1.2厘米见方的丁，放入清水中漂洗2小时左右，漂去酸涩味，挤干水分。放入碗内，加精盐、姜末、味精拌匀后，拍上干生粉。干红辣椒切成小段。炒锅下油，烧至6成热时投入猴头菇，炸至呈深金黄色捞起。锅内留余油，下干红辣椒煸炒至略焦黑时，加酱油、鲜汤、白糖、姜末、味精，烧开后用水生粉勾芡。最后倒入猴头菇、熟花生仁，淋上黄酒、香醋、辣油、麻油，翻锅，装盘即成。特点：鲜嫩香辣，松脆可口。……插图

# 《上海素菜》

## 媒体关注与评论

前言李承智 这套上海菜系列共6册，每册75款，每款菜谱都配上彩照，均是由上海的三位名厨设计制作。国家级高级中式烹调技师罗来耀作：《上海素菜——冷菜·爆炒篇》、《上海素菜——炸熘·烧烩·汤羹篇》。国家级高级中式烹调技师冷明德作：《上海蟹肴》、《上海冷菜》、《上海热菜》。国家级中式点心技师王明德作：《上海点心》。上海菜作为菜系，还正在孕育之中。它远不如鲁、川、苏、粤、湘、徽、浙、闽八大菜系之历史悠久、渊源流长，但基于上海作为国际大都市，其政治、经济、历史、地理、文化、交通等的特殊地位的影响，上海菜系的形成、发展，势头迅猛，已渐现端倪，初具规模。它独树一帜，跻身于诸大菜系之林。上海菜系之根是上海本帮菜，其发展过程中受到周边地区江、浙菜的影响，又从其他菜系中汲取养料，且善于引用西菜先进的饮食理念，博采众长，为我所用，形成上海菜系之特性——多元性。上海菜提倡“清淡、清爽、清新、清雅”，但并不排斥“味浓、口重、色深、粗犷”。上海菜追求“新、奇、特”，但决不排斥“坏旧、返朴、归真”。它充分具备了海派文化的特征：追求时尚，充满活力，时代气息强。兼收并蓄，博采众长，相容、包容性大。灵活善变，适应者众，覆盖面广。上海素菜经过几代人的开掘、积累、整理、发展，已初步形成系列，在国内居领先地位，在国外也有较大影响。素菜所用的原料，主要是大豆制品、食用菌类、新鲜蔬菜、根茎类和硬果类等。这类原料营养丰富，且易于为人体吸收，有利于健康、健美。因此素菜越来越受到人们的青睐。新加坡人口仅200多万，而素菜馆却有200多家。香港600万人口，素菜馆达100多家。台湾现有素菜馆1000多家。在世界范围内，吃素菜热正在迅速升温，方兴未艾。回顾上海，偌大的餐饮市场，素菜馆仅有6家，且规模不大。这与当前世界先进的饮食观不相适应。造成上海素菜市场疲软的主要原因是宣传不力，技术力量不足。罗来耀先生受业于素菜泰斗姚志行先生，颇得乃师真传，深知烹制素菜之奥秘。他58年分配至上海功德林蔬食处至退休，从学徒做起直至总经理、国家级高级烹饪技师。他继承传统，锐意创新，兢兢业业，矢志不渝。全身心地投入，执着地坚守“素菜”阵地，从不移情旁鹜，他宏观上对素菜业的现状和未来有深刻的理解，微观上对素菜业的经营管理有丰富的经验。凭藉40多年的积累，形成了自己独特的风格，对素菜的烹制，有极深的造诣，不仅享誉国内，且名扬日本、泰国、马来西亚、新加坡，远及美国、德国。罗来耀先生被称为当今素菜烹饪第一高手，绝非过誉。他所作《上海素菜》有以下特色：一、仿荤象生，惟妙惟肖，真假难分。他所制的“四人菜”：全鸡（“母子相会”）、全鸭（“八宝全鸭”）、全鱼（“糖醋黄鱼”）、全蹄（“走油全蹄”），全用素料，仿荤象生，做成整体。其形态、色泽与荤的一模一样，真假难分。其他如“红油群虾”，其色、形与真的虾活脱活象，令人叫绝。二、素料荤烧、味似形象、几可乱真。“清炒蟹粉”油而不腻，“茄汁鱼片”甜酸适口，“香脆鳝丝”松脆喷香，“红烧鲍翅”鲜滑软糯，“竹荪鱼圆汤”白嫩透鲜，“鱼香肉丝”小酸、小甜、小咸、小辣，四味平衡，口感滑嫩。各款菜式的色、香、味、形、质，简直与荤料所制一模一样，不可分辨。三、传统创新，中两交融，新老相容。他烹制的传统菜，讲究法度。如“上海金牌素火腿”、“异香烤麸”色深、味浓、有咬劲。“酥香肉松”、“炸响铃”，则色淡、味鲜、质酥松。融入西菜风味的则有“沙律生果”、“紫筒玉卷”、“吉力板鱼”、“威化香蕉卷”、“奶油芦笋”，洋为中用，很有新意。经过反复试验而创制的“罗氏八珍炖汤”，汤清、味鲜、保健、养身，是他所创制新菜中的扛鼎之作。罗来耀先生虽已退休，但为了烹饪事业的发展，为了“素菜”这一奇葩的繁茂，将一如既往，不懈努力。本书之成，得到苑景宾馆总经理吴兵先生、苑景宾馆餐饮部经理陆佩华先生的大力支持，特此感谢。

# 《上海素菜》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)