

# 序

記得在五、六十年代的香港，凡是講話帶有江浙口音的人，都被叫做上海佬、上海婆，而當年香港有不少上海館子，一律叫做上海舖。很懷念那個年代的上海舖，店舖都不大，店前的明檔擺滿了一個個的冷盤熟食盤子，五香燻魚、油爆蝦、醉雞、鳳尾魚、鹽水毛豆、醬蹄、西芹豆乾、五香花生，林林總總任君選擇。不能叫做涼菜或冷盤，因為食物的溫度是暖的，當天做好放着賣，不冷也不熱，只好叫做冷盤熟食。

我母親是浙江紹興人，小時候，我和姐姐下課後，常常跟着母親上江浙館子吃午飯，反而比較少上茶樓吃點心，飲茶只是週末才有的節目。記得那時，母親帶着我們到學校附近的上海舖，幾乎必吃的是油豆腐粉絲湯和嫩雞煨麵，還有上海粗炒，外加一兩小碟冷盤熟食。派我們小孩子去選揀冷盤熟食，是母親給予的恩惠，我和姐姐都會感到很興奮，跳到櫃前商量半天，結果也只是准拿兩款，媽媽的眼睛在我們腦袋後面盯着呢！

很喜歡上海，舊傳統與新潮流融合在一起，令人沉醉，受母親的影響，我自小便愛吃上海菜。九十年代，我們因工作需要，常常要到蘇州和常熟，來往旅程故意停留上海，是心領神會的理由。飛機上，就算餓透了，也不會吃那盤便餐，拿個麵包只為了防患未然，擔心會遇上公路大塞車，那時的上海，塞車情況嚴重，一個半小時能到酒店算是福星高照。在路途上，心裏一直在盤算着晚餐到哪裏能據案大嚼一頓豐富的上海菜，由早上的豆漿燒餅開始，每天起碼吃三至四頓，飛機上拿的那可憐的小麵包，總是必然地躺在酒店的垃圾桶中。

後來去過很多次上海，也曾小住過，看了樓盤，幾乎下訂簽約，但突然其來的冷靜，結果沒有買下來，錯！錯！錯！現在樓價升了好幾倍，原來有些事還是衝動的好。上海一直在變，一日千里的進步，變得認不出了，浦東機場、上海磁浮列車、高鐵、偌大的商場、高科技的大樓……數不盡的繁華先進，但不變的，是我對上海味道的懷念，還是那樣的魂牽夢縈。

過去十年，曾多次提筆想寫一本上海菜的食譜書，幾年前就寫好了出版大綱，但考慮到上海菜的一些特別的食材，也只在秋天才當造，例如大閘蟹、蠶豆、馬蘭頭、草頭和薺菜，還有11月才有的塌菜；每年為了新書能參加七月書展，我們通常的拍攝工作都安排在每年四月，但四月買不到這些秋天的食材，加上秋天是旅行的好季節，往往總是呼朋喚友遊玩而無心向學，因此也就一直與出版上海菜食譜書無緣。2020年，是特別的一年，新冠肺炎至今擾攘了大半年，還是反反覆覆不肯離開，本來在七月的書展，一再延期至明年七月舉行，這就是天意，正好讓我們安心在家撰寫和拍攝上海菜，了卻這多年的心願！

在這特別的日子，謹以此書，獻給所有為抗疫而辛勤工作的醫護人員，還有千千萬萬，乖乖地留在家中抗疫的你和我。

祝願大家身心健康，惜福！感恩！

方曉嵐

2020年12月

# 目錄

序 / 2

上海·尋味 / 6

上海菜的四種必用技法 / 9

煉豬油 / 9

熬葱油 / 10

炒糖色 / 10

製香糟汁 / 11

認識酒糟 / 12



## 冷盤熟食

四喜烤麩 / 16

馬蘭頭拌香乾 / 20

雪菜豆瓣酥 / 24

燻魚 / 27

上海的糟貨 / 30

糟毛豆 / 32

糟豬肚 / 33

糟蝦 / 34

酒糟鴨舌 / 35

糟雞 / 38

蜜汁鳳尾魚 / 40

鹽水鴨 / 42



## 家常菜

紅燒獅子頭 / 46

醃篤鮮 / 50

炒圈子 / 53

油麵筋塞肉燻青菜 / 56

炒蝦腰 / 58

雞汁百頁包 / 62

生煸草頭 / 65

雪菜毛豆百頁結 / 68

豆瓣莧菜 / 70

松子雞米 / 72

小黃魚燒豆腐 / 75

毛豆蝦仁 / 78

紅燒下巴甩水 / 80

響油鱔糊 / 83

油醬毛蟹 / 86

墨魚大燻 / 88

銀魚跑蛋 / 90

醬爆茄子 / 92

雙菇麵筋 / 94

糟溜魚片 / 96



## 宴客菜

水晶蝦仁 / 100

炸烹大蝦 / 102

大烏參 / 豬婆參 / 104

蝦籽大烏參拌葱黃 / 107

蟹粉豆腐 / 110

清蒸甲魚 / 113

魚唇 / 116

魚唇紅燒肉 / 119

楓涇丁蹄 / 121

紅燒河鰻 / 124

甚麼是苔條、苔菜？ / 127

苔條鳳尾蝦 / 128

苔菜年糕 / 130

砂鍋餛飩雞 / 132

荷葉八寶雞 / 134

翡翠素方 / 138



## 湯羹

油豆腐粉絲湯 / 142

海參蝦仁豆腐羹 / 144

薺菜肉丸湯 / 146

酸辣湯 / 148



## 飯麵

蔥油拌麵 / 152

粢飯 / 154

蔥開煨麵 / 156

上海粗炒 / 158

上海菜飯 / 161

英文食譜 / 164



# 上海 · 尋味

上海是中國最大的城市、直轄市、國際金融中心和航運中心。上海位於中國東部長江三角洲，面向太平洋，優越的地理位置，造就了上海幾百年來成為中國南北海運的要衝，以及長江流域各省與世界交往的門戶。

上海菜，是中國菜系中重要的組成部分。上海屬亞熱帶濕潤季風氣候，雨量充沛，四季分明，土地肥沃。兩千多年前，這片土地是長江出海口的一個東海邊上的漁村，更是古代海鹽的重要產地。在這片臨海的魚米之鄉土地上，有着兩千多年的農耕和漁業的歷史，特殊的地理位置和良好的氣候條件，為上海菜的發展提供了優良的食材條件，沉澱着純樸而濃厚的鄉土風味。

上海是古代東周王朝四公子之一楚國春申君的領地，隋朝時設華亭鎮，宋代時設上海鎮，是「居海之上」的意思。元朝時設立為上海縣；明代開始，上海縣日漸興旺，並成為江南的絲綢及綿紡集散中心，百貨雲集，商貿發達；清初時，朝廷曾將上海縣併入江南省；到了乾隆時期，把江南省重分成江蘇、浙江、安徽，而上海縣當時屬於江蘇省；1843年，在鴉片戰爭後，清政府實行五口通商，上海縣是五個通商口岸之一，上海正式開埠；民國時朝，上海縣脫離江蘇省，成為上海市，後成為中國的直轄市。

上海是一個既古老又富傳奇色彩的城市，上海人生活得精緻考究，獨特的大城市文化，素有「東方巴黎」之稱。上海多年來的經濟繁榮，孕育出別具一格的上海菜，稱為滬菜，特點是在菜式上海納百川，既不失傳統的鄉土風味，又集江南各大名菜之大成，成為馳名中外的中國菜流派之一。

上海菜的形成和興起，與上海的城市發展息息相關。17世紀之前，上海菜只有本幫菜，源自上海開埠前，農村人在鄉鎮或進城途中擺賣的「飯攤」，也即是聚集的吃飯排檔；後來，這些飯攤陸續進城開小飯店，賣的都是些老上海家常菜，只做小菜，沒有宴客大菜，「炒幾道小菜」是上海人的口頭禪。

1842年，中英簽訂了「江寧條約」，上海開放港口通商，很快便成為中國華東的紡織和絲綢的貿易中心，引來了江南各省以至廣州等地的藝術文化人、商人和各行業的求職者。上海在此段時期，為了解決新來移民的居住需要，新建了很多房屋，而大街上伸延的巷子愈建愈多，這些巷子叫做「弄堂」，大多數以往的飯攤，都遷入了弄堂中經營，為居民提供經濟實惠的家常菜。紅油赤醬的本幫菜，在弄堂中得到廣泛的認同。

本幫菜的特點是多油、味濃、糖重、色澤濃艷；採用紅醬油做紅燒菜式，濃油赤醬是上海菜的代表，味道偏甜偏濃，口感軟爛，汁稠芡厚；香味濃郁的精煉葱油，更為菜式增加誘人的魅力。本幫菜選料豐富，包括雞、鴨、豬、牛、菇、

## 認識酒糟



## 酒糟

酒糟，就是釀酒時糧食發酵取得酒液之後，剩下來的渣滓經調製過濾之後，用作調味料，稱為酒糟。中國各地自古都有釀酒坊，各地用來釀酒的糧食都不同，產生了各有地方特色的酒，同時也產生了不同的糟。著名的酒糟種類大致上有三種，最常見的是杭州和紹興地區，用糯米釀製黃酒的酒渣做的黃糟，香味濃郁，含酒精大約 8%，跟煮菜用的普通紹興酒差不多。第二種是福建紅糟，瓶裝的紅糟又稱為紅糟醬，特色是在釀酒時，已加入 5% 的紅米，釀酒後的糟是紅色的，可增加菜餚的色、香、味。紅糟醬在福建、台灣和新加坡都很流行，廣泛用於菜餚之中，著名的菜式有紅糟肉、糟煎帶魚、香糟雞片等。第三種是山東黃糟，當地的酒是用黍米釀成，在黍米酒糟裏再加入 15% 的炒熟麥麩和五香粉，味道很獨特。

## 吊糟

吊糟，是一種傳統的懷舊調味料，江浙人對糟汁的要求很高，古法製糟汁，要講究「吊糟」。「吊糟」在江南地區已有好幾百年的歷史，方法是將酒渣兌入上好的黃酒，再次發酵，產生一種更深層次的液體，稱為糟汁。所謂「吊糟」，矜貴在於用的是陳年酒糟和那人手操作的慢吊。有了陳年酒糟，便進入吊糟的時候。先把上好的花雕酒按份量配好，混合在酒糟中，加入冰糖、鹽、桂花鹵混合，再一起倒入一個特別製造的大棉布袋，這個袋的棉布針數要求非常緊密，要把酒滓都隔在袋內，而汁液要很慢很慢的滲出，而且拉力要很強，重重的袋子被掛在一個大桶上面，酒糟和花雕緩慢地在袋中再融合、發酵，從袋子滲出來的是透明的、像琥珀色的液體，散發出一種特殊的幽香。經過七日七夜，袋子裏的糟汁才算流完。完全靠傳統工藝和耐性。吊糟的名貴和醇厚神韻，也就只有堅持高要求的廚師才能承傳下來。

## 香糟

包裝的香糟，是用來做上海的糟貨的材料，代替了工藝複雜的吊糟。香糟是由小麥加工製成，把小麥磨碎，加工發酵成麥糲，再釀製而成。香糟含酒精度約 20%，是中國江南地區一種特殊的調料。包裝袋內的香糟，是渣狀的穀物，呈泥土顏色，香味濃郁。把香糟加水和薑葱煮成濃濃的汁，再經過幾次過濾和沉澱出來的香糟汁，用鹽和糖調味後是做糟魚、糟雞等糟貨的材料。包裝香糟在南貨店有售（見圖）。



## 糟滷

超市和南貨店有售的瓶裝糟滷，是香糟的再加工產品，使用方便，也比較衛生，在家做菜也可用糟滷調味代替香糟做糟貨。糟滷主要用於烹調菜餚，例如糟溜魚片、糟蒸鴨肝、糟煨肥腸等，也會用來調配醉雞、醉蟹、醉豬手的醉汁。



## 熟食盤

很懷念五、六十年代香港的上海舖，  
店舖不大，店前的明檔擺滿了一個個的熟食盤子，  
燻魚、油爆蝦、醉雞、鳳尾魚、  
鹽水毛豆、醬蹄、西芹豆乾、五香花生，  
林林總總任君選擇。  
食物的溫度還是暖的，  
當天做好放着賣，不涼也不熱，  
只好叫做冷盤熟食。



## 四喜烤麩

SAUTÉED WHEAT  
KAOFU  
WITH VEGETABLES

很多人都以為烤麩是豆製品，但其實烤麩是小麥的製品。

由小麥磨粉做成麵筋，再發展出來的食材有很多，其做法、用法、風味、形狀都各有特色，大家所熟悉的，就是用來烹調齋菜的各種形狀的麵筋。烤麩的「麩」就是麥子皮的意思，傳統的烤麩就是用帶麥皮的麥子，磨成的高筋麵粉做成的麵筋，經過保溫發酵後，用大火隔水蒸熟再定型而成的一種食材。

烤麩在中國江南一帶的江蘇、浙江、安徽等省份都是很普遍的食材。烤麩其貌不揚，像一塊發黴的大鬆糕，在南貨店購買時才用刀切出部分來。香港南貨店賣的烤麩有兩種，一種叫做「上海烤麩」，像有氣孔的海綿大鬆糕，要用刀切開，口感較脆。另一種的紋理清晰，氣孔不多，可以用手撕成小塊而不需用刀，口感帶有韌性，這是比較傳統的舊式烤麩，可惜在國內已經很少買得到，幸好在香港還買得到，所以叫做「香港烤麩」。

樸實無華的四喜烤麩，是很多上海人的兒時回憶，也是最普遍的家庭常備菜。它的做法簡單，食材健康，可作前菜暖食，也可以熱吃。做四喜烤麩，有兩派不同的喜好，一派是要求烤麩煮脆入味，所以在炒烤麩時加少許水或湯來煮，上海人做的四喜烤麩，會用這一種燴煮的技法。第二派是要求烤麩保留一點炸過的脆口，所以不會加水煮，是用炒的技法。

烤麩有發酵的酸味，必須預先氽水，沖水後再擠乾，並重複兩次，確保把酸味洗去。



4 人份

準備時間  
20 分鐘

烹調時間  
10 分鐘



上海烤麩



香港烤麩



可以用手將烤麩撕成小塊

## 做法

1. 烤麩撕成小塊，用水放 1 茶匙薑汁煮沸，放入烤麩汆水 1 分鐘撈起，沖水後用手擠乾水分，然後再重複這個流程一次。
2. 燒熱一鍋水，把毛豆仁沸煮 5、6 分鐘，瀝乾。
3. 用清水發好雲耳，在沸水中煮 2 分鐘撈起瀝乾。
4. 冬菇浸軟，去蒂。
5. 金針浸 10 分鐘，撈出沖水。
6. 筍切片，放沸水中煮 2 分鐘撈起瀝乾。
7. 用 250 毫升炸油燒至六成熱（約 160°C），放下烤麩炸成金黃色，撈起瀝油，再用鏟把油分盡量壓出。
8. 留 3 湯匙油大火起鑊，爆香薑絲和冬菇，加入烤麩、毛豆仁、筍片、金針、雲耳同炒，鑊邊灑下紹興酒，加入蠔油、鹽和糖炒勻，最後加麻油拌勻，即成。

\* 英文食譜見第 166 頁

## 材料

烤麩	200 克
毛豆仁	少許
乾雲耳	5 克
小冬菇	6 朵
金針（黃花菜）	20 克
筍	50 克
薑汁	2 茶匙
薑絲	10 克
蠔油	1 湯匙
紹興酒	1 湯匙
糖	1 茶匙
鹽	1/2 茶匙
麻油	1 茶匙





## 毛豆蝦仁

SHRIMPS WITH PODDED SOY BEANS

這是一道賞心悅目的菜式。微粉紅的蝦仁，配上翠綠的毛豆，煞是美麗。



 4 人份

 準備時間  
10 分鐘

 烹調時間  
10 分鐘



毛豆

### 材料

河蝦仁	300 克
毛豆仁	150 克
鹽	1/4 茶匙
雞蛋白	1/2 個
生粉	1 茶匙
薑片	10 克
紹興酒	1 湯匙



### 烹調心得

解凍冷藏蝦仁，最好的方法是把蝦仁泡在冰水裏，讓蝦仁慢慢均勻地解凍，蝦仁肉就不會變嫩。冷藏的河蝦仁在香港的南貨店有售，也可以用南美白蝦仁代替。



### 做法

1. 河蝦仁洗淨，瀝乾，放在碗內，加入 1/4 茶匙鹽，用手拌至起膠，加入雞蛋白拌勻，再拌入生粉。
2. 燒熱一鍋水，把毛豆仁沸煮 5、6 分鐘，瀝乾。
3. 在鑊裏把 500 毫升油熱至低溫（約 120°C），放入蝦仁，迅速用筷子划散（約 15 秒），立即取出，瀝油。把鑊裏的油倒出，只留 1 湯匙油。
4. 大火把油燒熱，爆香薑片，放入毛豆仁，再倒入蝦仁爆炒至蝦仁全熟，沿鍋邊灑酒，快炒至酒完全蒸發，即可上碟。

\* 英文食譜見第 182 頁



# 砂鍋餛飩雞

WONTON  
AND  
CHICKEN CASSEROLE

這道湯菜味道鮮美。紹菜吸收了火腿、雞肉的精華，是最快被「掃清」的配菜。



4 人份

準備時間  
30 分鐘

烹調時間  
30 分鐘

## 做法

1. 半隻雞洗淨，放滾水汆水 1 分鐘，立即撈起，瀝乾。
2. 火腿切片放在小碟，加水過面，蒸 10 分鐘，把水倒去，火腿備用。
3. 把絞豬肉和生抽、鹽、糖及 2 湯匙水拌勻，醃 15 分鐘。
4. 紹菜焯水至軟，過冷河。把菜切碎後再擠出水分，加入絞豬肉。
5. 加入生粉，向一方向攪拌，加麻油，再拌勻成餛飩餡料。
6. 用上海餛飩皮把餛飩包好，燒開大鍋水，放入餛飩，水滾餛飩浮起時，加入半杯冷水，待水再滾時如果餛飩浮起，表示餛飩已經熟透，取出。
7. 在砂鍋裏煮滾清雞湯，放入雞和火腿，加水至完全覆蓋材料，沸煮 1 分鐘，加蓋，熄火，浸 15 分鐘。加入煮好的餛飩，再煮沸即成。可加鹽調味。

\* 英文食譜見第 194 頁

## 材料

光雞	1/2 隻
金華火腿	50 克
絞豬肉	150 克
生抽	1 茶匙
鹽	1/2 茶匙
糖	1/2 茶匙
紹菜	300 克
生粉	1 湯匙
麻油	1/2 湯匙
上海餛飩皮	200 克
清雞湯	250 毫升



## 薺菜肉丸湯

SHEPHERD'S PURSE AND MEATBALL SOUP

去過上海的人，很多都會吃過薺菜肉餛飩，每年的冬季和春季，上海大小飯店都會爭相推出薺菜的季節菜式，薺菜清香可口，非常受歡迎。

《詩經》中說薺菜「誰謂荼苦，其甘如薺」，中醫認為，薺菜有清熱、利尿、止血等功效。薺菜原來是江南地方的一種野菜，人們吃了三千多年，變成了種植的蔬菜，本來只有在春季當造的薺菜，因為有了溫室種植，現在幾乎一年四季都可以買到薺菜。

4 人份

準備時間  
15 分鐘

烹調時間  
10 分鐘

### 做法

1. 薺菜洗淨，切掉菜根。
2. 大火煮一鍋沸水，放入薺菜焯熟，撈起用清水沖過，瀝乾水分。
3. 鍋中加 1 湯匙油，中火燒熱，放入薺菜略為兜炒，和雞湯一同放進攪拌機攪拌成薺菜湯，再倒回鍋裏。
4. 把豬肉、生抽、糖和生粉拌勻，加 2 湯匙水，再加 1/2 個雞蛋白，朝一個方向攪拌至起膠。用手沾水把混合好的肉做成肉丸。
5. 煮沸薺菜湯，放下肉丸煮 2 分鐘，加入豬油和鹽，熄火；把餘下的雞蛋打成漿，均勻倒下湯中，即成。

\* 英文食譜見第 197 頁

### 材料

薺菜	600 克
絞豬肉	200 克
生抽	1 茶匙
糖	1 茶匙
生粉	1 茶匙
雞蛋	2 個
雞湯	500 毫升
豬油	1 茶匙
鹽	1/2 茶匙



薺菜



## 葱開煨麵

BRAISED NOODLES WITH  
DRIED SHRIMPS AND  
SPRING ONION OIL

「葱開」是指葱油及開陽（蝦米），這是經典的上海家常湯麵。用蝦米、葱油、雞湯熬煮的麵湯，味道鮮甜，滋味無窮。



2 人份

準備時間  
5 分鐘

烹調時間  
10 分鐘

### 材料

上海麵 \_\_\_\_\_ 300 克  
蝦米（開陽） \_\_\_\_\_ 50 克  
葱油 \_\_\_\_\_ 2 湯匙  
紹興酒 \_\_\_\_\_ 1 湯匙  
淡雞湯 \_\_\_\_\_ 250 毫升  
鹽 \_\_\_\_\_ 適量

\* 葱油做法見第 10 頁。

### 做法

1. 蝦米洗淨，泡約 5 分鐘，瀝乾。
2. 上海麵用水焯一下，瀝乾。
3. 燒熱葱油，爆香蝦米，下酒、雞湯和 250 毫升水，煮沸，放入麵條，慢火煨 5、6 分鐘，用鹽調味即成。

\* 英文食譜見第 200 頁