

上海小吃



生活百科知识
青苹果电子图书系列

本书彩图由作者供稿



- 腊八粥
- 糯米烧卖





- 重阳糕
- 猪油夹沙八宝饭
- 糯米糖饺





- 开洋葱油面
- 豆沙锅饼
- 雪菜烩面





• 桂花糖油山芋
• 肴肉面





- 无锡鲜肉馄饨
- 面筋百叶
- 青团





- 麻球
- 油炸臭豆腐干
- 百果蜜糕





- 三丁包
- 鲜肉中包
- 芝麻酱拌面





- 干菜包
- 猪油豆沙包
- 鸡鸭血汤





- 枣泥猪油拉糕
- 宁波猪油汤团
- 芝麻汤团





- 橘肉圆子
- 鲜肉汤圆
- 油煎南瓜饼





- 南瓜团子
- 炸元宵
- 鸡蛋圆子



香滿樓



- 油煎馄饨
- 双酿团





- 豆沙晶饼
- 虾肉绉纱馄饨





- 白糖蓮子粥
- 千层油糕





- 南翔馒头
- 猪油开花包





- 鸡蛋饼包油条
- 水晶包
- 油氽馒头





- 蟹粉小笼
- 葱油花卷
- 汤包





- 素菜包
- 生煎馒头
- 火腿萝卜丝酥饼





- 八珍羹
- 插沙圓
- 薄荷糕





- 桂花糖年糕
- 猪油百果松糕





- 太白拉糕
- 油汆排骨年糕
- 肉丝春卷





- 萝卜丝油墩子
- 定胜糕
- 炒肉团





- 豆腐花
- 白切羊肉面
- 香糟田螺





- 牛百叶汤
- 肉丝汤面
- 肉骨头粥





- 爆鱼面
- 菜烩面
- 焖肉面





- 魚圓湯
- 脆結面
- 油豆腐線粉湯





- 蟹壳黄
- 菜毛团
- 翡翠烧卖





- 葱油饼
- 肉丝炒面两面黄





- 鲜肉粽子
- 猪油夹沙粽





- 寿桃
- 百合糯米粥
- 桂花甜酒酿





- 细沙条头糕
- 奶油豆沙布丁
- 玫瑰赤豆糕





- 麻糖锅炸
- 芝麻凉团





- 咖喱牛肉汤
- 酒酿圆子
- 鲜肉锅饼



上海小吃

周三金 丁海良 编著

内 容 提 要

本书编入上海近百年来最受人们欢迎的特色名小吃 171 种，分为蒸、煮、炸、烙、烤、煎、炒等七类，其中多数为上海本地及江浙风味，少数是在沪经营数十年的广式和北方风味小吃。书中对每种小吃的历史渊源、传说、典故以及制作方法和要领均作了简要介绍。本书实用性较强，可供家庭和广大烹饪工作者阅读参考。

前 言

上海小吃，是我国主要的风味小吃之一，在全国小吃行业中占有十分重要的地位。上海自明清以来，经济不断发展，商业日益繁荣，成为著名的国际大都市。上海小吃也随之而迅速发展，并逐渐形成了自己的特色，成为国内外著名的“小吃世界”之一。

近十几年来，上海小吃市场更趋繁荣，店摊林立，花色品种琳琅满目，传统名小吃得到恢复，新品种更是层见叠出，并且各地的风味都有。进入 90 年代以来，世界各地的风味小吃也纷纷进入上海。如今，在上海小吃市场上，不仅有上海、江浙小吃；也有北方、湖广、川滇、闽皖、港台等国内各地的风味小吃；还有日本的寿司，美国的肯德基家乡鸡，英国的柠檬攀，意大利的面条、匹萨，新加坡和马来西亚的肉骨茶、炒饭，印尼的巴东咖喱饭、咖喱鸡，泰国炒饭，高丽烧烤，以及越南、菲律宾等地的风味小吃，形成万国小吃闹上海的局面。为了帮助读者了解上海小吃，我们编写了《上海小吃》这本书奉献给您。学习和掌握了上海小吃的制作方法和要领，即便身不在上海，步不入店摊，也可品尝到上海小吃的风味和特点，真可说是生活中的一件快事。

编入本书的上海小吃共 171 种，是上海近百年来最受人们欢迎，并在国内外都享有较高声誉的特色名点，而且价廉物美，老少皆宜。这些小吃品种，多数为上海和江浙风味，少数是在沪经营数十年的广式和北方名点。书中对每个小吃品种的历史渊源、传说、典故和制作方法等，均作了简要介绍。本书既可供广大家庭阅读欣赏、试制喜食的品种，也可供餐饮业人员参考使用。

本书在编写过程中，得到上海饮食业同行和有关单位的支持，老半斋酒楼和香满楼的领导和名师为本书拍摄图片提供帮助、制作名点，对此表示衷心的感谢。

作 者

目 录

一、上海小吃的形成和发展·····	(1)
二、上海小吃的制作·····	(9)
(一) 蒸类·····	(9)
南翔馒头·····	(9)
蟹粉小笼·····	(10)
鲜肉小笼·····	(11)
无锡小笼馒头·····	(12)
汤包·····	(13)
鲜肉中包·····	(14)
猪油豆沙包·····	(15)
水晶包·····	(16)
三丁包·····	(16)
素菜包·····	(17)
干菜色·····	(18)
猪油开花包·····	(19)
葱油花卷·····	(20)
糯米烧卖·····	(21)
翡翠烧卖·····	(22)

千层油糕	(22)
水晶蛋糕	(23)
玫瑰蜂糖糕	(24)
马拉糕	(25)
黄松糕	(26)
玫瑰赤豆糕	(26)
定胜糕	(27)
寿桃	(28)
猪油松糕	(29)
猪油百果松糕	(30)
桂花糖年糕	(31)
枣泥猪油拉糕	(32)
百果蜜糕	(32)
薄荷糕	(33)
豆沙方糕	(34)
乌梅糕	(35)
藕丝糕	(35)
扁豆糕	(36)
绿豆糕	(37)
百合糕	(38)
太白拉糕	(38)
细沙条头糕	(39)
青团	(40)
重阳糕	(41)
芝麻凉团	(42)

炒肉团	(43)
粢毛团	(44)
冷麻团	(45)
双酿团	(45)
南瓜团子	(46)
猪肉夹沙八宝饭	(47)
桂花甜酒酿	(48)
蜜枣排山药	(49)
山药糕	(49)
西米嫩糕	(50)
豆沙晶饼	(51)
鲜肉澄粉饺	(51)
酿枇杷	(52)
奶油豆沙布丁	(53)
马蹄糕	(54)
(二) 煮类	(55)
小肉面	(55)
焖肉面	(55)
脆鳝面	(56)
爆鱼面	(57)
大卤面	(58)
炸酱面	(59)
家常面	(60)
雪菜烩面	(60)
刀鱼汁面	(61)

肴肉面	(62)
三虾面	(64)
开洋葱油面	(65)
菜烩面	(66)
芝麻酱拌面	(67)
白切羊肉面	(67)
蒸拌冷面	(68)
肉丝汤面	(69)
鸡丝伊府面	(70)
荠菜肉馄饨	(71)
虾肉绉纱馄饨	(72)
无锡鲜肉馄饨	(73)
鲜肉汤团	(74)
芝麻汤团	(75)
宁波猪油汤团	(75)
擂沙圆	(76)
鸽蛋圆子	(77)
鲜肉粽子	(79)
猪油夹沙粽	(80)
鸡粥	(80)
白糖莲心粥	(81)
百合糯米粥	(82)
绿豆粥	(82)
肉骨头粥	(83)
桂花糖粥	(84)

羊肉粥	(84)
腊八粥	(85)
核桃仁粥	(86)
栗子粥	(87)
面筋百叶	(87)
咖喱牛肉汤	(88)
牛百叶汤	(89)
鱼圆汤	(89)
八珍羹	(90)
油豆腐线粉汤	(91)
豆腐花	(92)
鸡鸭血汤	(94)
桂花赤豆汤	(95)
五香茶叶蛋	(96)
酒酿圆子	(97)
桂花糖油山芋	(98)
桂花糖芋艿	(99)
桂花糖藕	(99)
核桃酪	(100)
杏仁豆腐	(101)
橘肉圆子	(101)
赤豆茸冻	(102)
什锦水果羹	(103)
西瓜冻	(103)
西米银耳羹	(104)

(三) 炸类	(105)
油氽馒头.....	(105)
肉丝春卷.....	(106)
鲜肉锅饼.....	(107)
豆沙锅饼.....	(108)
咸煎饼.....	(110)
油炸糖糕.....	(110)
叉烧蛋球.....	(111)
家常巧果.....	(112)
萝卜丝油墩子.....	(112)
鲜肉油墩子.....	(114)
三丝眉毛酥.....	(115)
百合酥.....	(116)
盒子酥.....	(116)
豆沙酥角.....	(117)
百果酥饼.....	(118)
枣泥酥饼.....	(119)
猫耳朵.....	(120)
火腿萝卜丝酥饼.....	(120)
咖喱饺.....	(121)
火眼金睛.....	(122)
炸元宵.....	(123)
糯米糖饺.....	(124)
油氽排骨年糕.....	(125)
麻球.....	(126)

- 油氽鱿鱼····· (127)
- 油炸臭豆腐干····· (128)
- 百果玫瑰球····· (129)
- 炸地栗糕····· (130)
- 鱼肉吐司····· (131)
- 猪油夹沙球····· (132)
- 麻糖锅炸····· (132)
- 麻蓉炸糕····· (133)
- 火腿肉茸锅炸····· (134)
- (四) 烙类 ····· (135)
- 葱油饼····· (135)
- 鸡蛋饼包油条····· (136)
- 黄桥烧饼····· (137)
- (五) 烤类 ····· (138)
- 蟹壳黄····· (138)
- 酒酿饼····· (139)
- 麻酱饼····· (140)
- 梅花糕····· (141)
- 海棠糕····· (143)
- 鲜肉月饼····· (144)
- (六) 煎类 ····· (145)
- 生煎馒头····· (145)
- 水煎牛肉包····· (146)
- 油煎馄饨····· (147)
- 牛奶面衣饼····· (148)

油煎南瓜饼·····	(148)
山芋金钱饼·····	(149)
(七) 爆炒类 ·····	(150)
肉丝炒饼·····	(150)
肉丝炒面两面黄·····	(151)
炒螺丝面·····	(152)
肉丝炒年糕·····	(152)
豆沙炒年糕·····	(153)
炒八宝饭·····	(154)
香糟田螺·····	(155)
桂花栗子酥·····	(156)
炒双泥·····	(156)
附录：点心制作技术简介·····	(158)

一、上海小吃的形成和发展

上海小吃是我国主要风味小吃之一。从明清以来，上海商业日趋繁荣，上海小吃同上海菜一样得到了迅速发展，并逐渐形成了自己的特色。其花色品种之多，风味之广，制作之精，形状之美，口味之佳，国内堪称一流。

(一)

上海小吃，首先是从上海本地的食摊发展起来的。上海原是松江府华亭县所属的一个市镇，南宋咸淳年初正式设立上海镇，兴建了官署、学校、商店、酒馆等。当时已有各种小吃，如上元节的春卷、汤圆，端午节的角黍、水团，重阳节的花糕等传统节日食品流行于民间。元代至元二十九年建立上海县后，上海便成为东南名邑，各种小吃品种日益增多。据《嘉定县续志》记载，明代就有了面点“纱帽”（即烧卖），“以面为之，边薄底厚，实以肉馅，蒸熟即食，最佳。因形如纱帽，故名。”清初，城市人口不断增加，商业日益繁荣，小吃又有新的发展。据《松江府志》、《上海县志》、《上海县竹枝词》载，上海及其邻近地区已有“汤团”、“笼糕”等米制

糕类，如薄荷糕、绿豆糕、花糕、蜂糕、百果糕等；面粉制品的馒头、面条、中秋月饼，也盛行于市。《嘉定县续志》中就记有小笼馒头、汤包之类的制法：“馒头有紧酵、松酵两种：紧酵以清水和面为之，皮薄馅多，南翔制者最著，他处多仿之，号翔式；小包以汤佐之，曰汤包。松酵白酒淬或碱水搜面起酵蒸之，或作荷叶形，包肉以啖，皆宜即食，故曰出笼馒头。”市区还有各式面条、肉馄饨、荠菜圆子、米糕、小圆子等各式点心。

1843年上海被帝国主义列强作为通商贸易港口以后，各地商贾纷至沓来。随着银行、钱庄、交易所、商行和旅馆的兴起，饮食业亦相应繁荣起来，特别是各种小吃摊、点心摊担迅速发展。那时，各地来沪谋生者众多，一时找不到固定职业的，就摆个食摊，于是弄堂口便成了小吃摊担的聚集地。当时饭店还不多，许多流动职业者、海关人员、洋行跑街、交易所职员等一日三餐不能定时的人员，常在摊上就食。在拥有三四百万人口的旧上海，人们除了一日三餐之外，还需要食用点心，这就为经营小馄饨、汤团之类的摊担增加了生意。到本世纪40年代末，全市已有几万家小吃摊担。可以说，沪上“吃食摊担举目皆是，八方美食里弄飘香”。一些小吃摊担经营的小吃，经济实惠，便利迅速，品种应有尽有，且各具特色。如菜场附近的食摊，一般以经营早点为主，像上海八仙桥菜场四周的食摊，以经营粢饭、豆浆、大饼、油条、鲜肉大包、豆沙大包、生煎馒头、咖喱牛肉汤、糕团、粽子、白粥等大众化早点出名。南京东路中央商场四周，银行、交易所及其他事务机关较集中，广东路著名的满庭坊商行，客庄

较集中，这些地方的小吃摊除了经营便菜便饭外，兼营汤面、炒面、油豆腐、线粉、肠汤线粉等价廉物美的小吃。汉口路、江西路和四川中路一带，是银行较集中的地区，附近食摊在中午以经营猪油菜饭、排骨年糕、四喜肉面、猪爪面等小吃为主。浙江路、北海路东新桥及汕头路一带的食摊，则以经营清真饭菜和点心著称，每逢冬天这里既有各种小吃，又兼营涮羊肉，一个个摊上都放着不少“共和锅”、牛羊肉、牛百叶等，供回汉族顾客品尝。上海大世界后面云南南路一带的小吃食摊，则以经营消夜点心为主，经营的小吃有白斩鸡、鸡粥、菜烩面等。此外，还有大批的流动食担，昼夜串街走巷，每到夏季的晚上，到处都可听到“桂花赤豆汤”、“白糖莲心粥”、“五香茶叶蛋”、“火腿粽子”等叫卖声。人们乘凉至深夜入睡前，吃一碗赤豆汤或白糖莲心粥，感到格外舒服。

30年代末出版的上海《食品大观》称赞道：“上海摊担小吃，价钱便宜，别有风味，虽小道，必有可观焉”。“小吃摊担在上海吃的部分上，倒也占据重要地位”。这些摊担不仅经久不衰，有的还发展成为赫赫有名的风味小吃店或著名的菜馆，如小常州排骨年糕店、小绍兴鸡粥店、美味斋菜饭店、乔家栅点心店等，都是由弄堂小吃摊发展而来的。

（二）

在小吃摊担成群发展的同时，各种小吃店和著名的糕团店，亦迅速发展，并成为上海小吃市场的主体，使上海小吃的品种越来越多，制作技术越来越精，质量越来越高。苏式

糕团是我国久负盛名的传统佳点，它始于宋代，起源于苏州，清咸丰年间首先进入上海。最早在上海经营苏式糕团的，是如今设在南京东路上的五芳斋糕团店，该店创设于1857年，它的经营者和糕团师傅均来自苏州。由于该店首先在沪经营苏式汤团、黄松糕、赤豆糕等四季糕团，因而很快便闻名于沪。接着，沈大成、乔家栅等糕团店也纷纷出现。于是“四季糕团”就成为点心行业中的佼佼者，不仅上海群众平时最喜欢吃，而且成为四时八节及婚、寿庆典常备之品，这种习俗一直盛行至60年代末，由西式奶油裱花蛋糕替代为止。

从清末民初至30年代，扬州的翡翠烧卖、淮阴汤包、黄桥烧饼、三丁包、五丁包等，广东的云吞、大笼糕、芋艿糕、叉烧包、裹蒸粽、娥姐粉果、皮蛋粥等，宁波的猪油汤团，嘉兴的粽子，湖州的粽子，北京和山东的水饺、家常饼、仁杏茶，天津的狗不理包子等都登上了上海小吃舞台，加上上海本地原有的鸡粥、排骨年糕、春卷、面筋百叶、八宝饭、大卤面、小肉面、刀鱼面等等，上海点心已有上千个品种。有许多品种已成为上海最著名的小吃，并驰名中外。如上海最著名的南翔馒头，它产于上海嘉定县南翔镇，由于形态小巧玲珑，皮薄呈半透明状，馅心选料精细，调味讲究，成熟后饱满且卤汁多，入口一包汤，滋味鲜美，故在嘉定出名。20年代初期南翔镇一位姓吴的经营者来到上海城隍庙，在船舫厅开设了长兴馒头店，经营南翔馒头，很快闻名上海，后来出现的古猗园点心店，亦经营南翔馒头，数十年来，一直享有很高的声誉，并受到中外顾客的欢迎。萝春阁的生煎馒头和蟹壳黄，也是30年代上海最著名的点心。萝春阁开设于20

年代初，它制作的生煎馒头与众不同，皮子采用全发面，馅子及调味很考究，烹制时先入平锅油煎，然后加水少许，焖煎而成，馒头底面金黄焦脆，上面白嫩松软，皮薄馅丰，别有风味。小常州的排骨年糕，在上海亦颇有名，它是将猪大排用刀平拍后，加酒、酱油、姜末、葱花拌匀稍腌后，入油酱热锅中氽至断生，最后和用油酱氽熟的年糕一起食用，色泽浓油赤酱，排骨极嫩，年糕软熟而糯，滋味异常鲜美，深有回味，成为 30 年代最著名的小吃之一。小绍兴的白斩鸡和鸡粥，兴于 40 年代，开始由个体摊贩经营，取用肥嫩母鸡和大米为原料，活鸡宰杀洗净后，先入开水锅煮熟，用鸡汁加淘净的大米煮成薄粥，食用时将鸡切成小条块，装盘上桌蘸佐料食用，色泽金黄，鸡肉绝嫩，滋味异常鲜美，一直是上海人最欢迎的佳点。70 年代以后小绍兴白斩鸡更加盛名，现在已闻名全国，驰名世界。还有上海老半斋酒楼和扬州饭店经营的扬州名点千层油糕、三丁包、翡翠烧卖、雪菜烩面、刀鱼面、肴肉面，以及绿波廊的火腿萝卜丝饼、眉毛酥、枣泥酥饼等，均颇有特色，久负盛名，一直深受中外顾客喜爱。

总之，到 40 年代末，上海小吃已发展到非常繁荣的时期，各种小吃店摊及流动担举目皆是。各种小吃品种琳琅满目，应有尽有，除了上海本地风味以外，还有北京、天津、山东、江苏、安徽、浙江、福建、广东、四川、湖南、湖北、河南、江西等地的风味小吃云集上海，风味各异，各有特色。此外，还有英、美、法、德、日、意、俄等各式西点如汉堡包、热狗、面包、奶油蛋糕、柠檬攀、冰淇淋等，使上海成为全国风味小吃品种最多的一个城市。

(三)

上海小吃是在本地小吃不断发展和提高的基础上，荟萃全国各地小吃的精华，形成和发展起来的。当今上海小吃有以下主要特点：

第一，品种繁多，味兼南北。近百年来，随着上海城区经济的发展，各式小吃品种不断增多。据不完全统计，如今上海每年应市的各种小吃约有数千种之多，其中常年应市的也有上千种，分为饼、馒头、饺子、面条、馄饨、包子、糕团、粥、汤、羹、油炸等十多大类。口味有一品一味的香、脆、酸、辣、苦、甜、咸，或一品双味的甜咸、麻辣、酸甜等，南北皆宜，四方适应。

第二，名特小吃，特色鲜明。清代，上海已有著名的特色小吃南翔馒头，五芳斋的四季糕团，南市雷某的擂沙圆、五香茶叶蛋、桂花甜酒酿、真如白切羊肉、春卷、油炸臭豆腐干等。本世纪20年代，又有沈大成糕团，森义兴面店的小肉面，美味斋的猪油菜饭，杏花楼的广式月饼，功德林的净素月饼等。到三四十年代，各种名特小吃品种大批出现，如萝春阁和大壶春的生煎馒头、蟹壳黄，小常州的排骨年糕，鲜得来的面拖排骨年糕，老半斋酒楼的糯米烧卖、三丁包、雪菜烩面、刀鱼面，五味斋的面筋百叶、糟田螺，乔家栅的鲜肉粽子，沧浪亭的开洋葱油面、三虾面，王家沙点心店的鲜肉酥饼，老公兴和林福斋的鸡粥，城隍庙的鸽蛋圆子、豆腐花、油豆腐线粉汤、缙纱小馄饨、酒酿圆子等。70年代，小

绍兴的白斩鸡、鸡粥盛名中外，城隍庙绿波廊的火腿萝卜丝酥饼、眉毛酥、枣泥酥饼亦闻名于市。90年代，著名的荣华鸡又驰名中外。现在，经上海市有关部门认定，第一批上海名特小吃有428种。

第三，四季有别，节令性强。上海各式点心特别讲究季节，四时八节（春、夏、秋、冬，立春、春分、立夏、夏至、立秋、秋分、立冬、冬至）因时而变，春季有松糕、汤团、春卷，夏季有冷团、冷面、冷羹、冷汤，秋季有月饼、蟹粉小笼、桂花糖芋艿，冬季有热糕、热面、羊肉汤、咖喱牛肉汤、热粥、腊味饭等。遇到节日节令，小吃便纷纷应市，如春节有桂花糖年糕、猪油百果松糕、巧果、面条，元宵节有汤团、荠菜圆子、肉馄饨，清明节有青团，立夏有酒酿、咸蛋，端午节有粽子，中秋节有月饼、糖芋艿，重阳节有重阳糕、枣泥花糕等。遇到寿庆还有寿桃、仙桃等。能适应和满足人们的多种需要。

第四，用料讲究，制作精细。上海许多著名的小吃店摊，在烹制各式点心时，都特别重视用料的选择和制作精细。如五芳斋和沈大成等糕团店，在烹制各式糕团时都选用苏州、常州、无锡的上乘白糯米，它色白，韧性足；所用松仁、瓜仁、芝麻等原料都取优质的，桂花取用香味浓的陈桂花，制豆沙用的赤豆取用大红袍品种，因而糕团香而糯。小绍兴鸡粥店的白斩鸡，取用市郊饲养的草鸡（又称三黄鸡）烹制。老半斋酒楼的刀鱼面，取用刚上市的刀鱼，熬煮成汤，作面汤食用。名特小吃的制作方法十分精细，如城隍庙桂花厅烹制鸽蛋圆子时，所用桂花、薄荷、糖油馅心，要经过熬煮、搅拌、

着丝、拌料、揉捏、搓条、切粒和浸米、磨粉、压干、煮芡、搜粉、包馅、成形、沾芝麻等十几道工序的精细操作，才制成了这道名点。又如南翔馒头、蟹黄汤包等亦是如此。

由于上海小吃具有以上主要特点，因而使上海小吃市场一直保持了繁荣发展的局面，并为国内和世界各国宾客所称赞。

近几年来，上海的小吃市场越来越繁荣，不仅各种特色风味小吃名品不断增加，而且世界各国的风味小吃亦纷纷进入上海。自1992年以来，先后有日本、意大利、新加坡、马来西亚、印尼、越南、泰国、菲律宾、韩国等十几个国家的风味小吃登上上海小吃舞台。如今，在上海街头，除了上海、香港、台湾及我国其他各地风味点心外，日本的寿司，韩国的烧烤，印尼的沙帝、巴东咖喱饭、咖哩鸡，新加坡和马来西亚的炒饭、肉骨茶，泰国炒饭，意大利的面条、匹萨，美国的肯德基家乡鸡、加州牛肉面、汉堡包等各国风味，异彩纷呈，飘香沪上。

二、上海小吃的制作

(一) 蒸 类

南翔馒头

南翔馒头是上海最著名的特色点心，它始于上海嘉定县南翔镇。据清史记载：“南翔镇于宋元间创，以寺名，在清乾隆年间南翔已发展到东西宽5里，长3里，商贾云集，烟事众多，市易甲于镇，商贾竞尚侈靡。”商业繁荣，小吃店兴旺。清同治年间，镇上一家点心店的陈和师傅，首先创制了一种皮薄馅重、卤汁多的小笼馒头，这种馒头既堂吃，又外卖，生意兴旺，很快风靡嘉定城，因始于南翔镇，故称“南翔馒头”。20年代初，南翔馒头也传到上海。首先在沪经营南翔馒头的是开设在上海老城隍庙内的“长兴楼”（即现在的“南翔馒头店”）和开设在西藏中路延安东路口的“古猗园”点心店。近百年来，南翔馒头一直享有盛名。从1981年开始，还被制成速冻食品，远销香港、澳门和日本、加拿大等国家和地区，

出口数量逐年增加。

原料 去皮猪夹心肉 750 克，面粉 1000 克，肉皮冻 250 克，酱油 100 克，白糖 20 克，葱末 1 克，姜末 1 克，绍酒 25 克，味精 3 克，麻油 50 克，生油 25 克。

制法 ①将猪肉洗净后，斩成细末。肉皮冻也斩成细末。然后将肉末放在盆内，放绍酒、酱油搅拌后，加清水 100 克搅透，加味精、麻油、白糖、葱末、姜末、肉皮冻末，再搅拌上劲，即成馅心。②面粉中加冷水 450 克左右，拌匀后用劲揉透，至面团软滑发光，不粘手。在案板上涂些生油，将面团搓成 1.5 厘米左右粗细的长条，再摘成每只 10 克左右的坯子，逐个用手揪成中间略厚、边缘薄的圆形皮子。每只包肉馅 13 克左右，沿边捏折，将口收拢，即成生坯。③在笼格底部铺上草垫，草垫上用生油刷遍，随后将生坯排列在草垫上，上笼在沸水锅上用旺火蒸 7~8 分钟。见馒头内部鼓起，皮呈半透明玉色，即可出笼。

特点 皮薄滑润，入口不粘牙，馅多卤重，味鲜异常。

要领 皮要薄，卤汁足，切勿蒸过头。

蟹粉小笼

蟹粉小笼是上海最著名的点心。上海的蟹粉小笼是根据江苏淮安著名的“蟹黄汤包”的原理改制而成。淮安蟹黄汤包始于清道光年间，是取用蟹黄、蟹粉、虾仁和猪肉为馅，薄面皮裹包，上笼蒸熟食用。因馅丰、卤汁多，滋味异常鲜美，闻名江苏。清末上海点心师傅略加改进制成了“蟹粉小笼”，

每到秋季应市，因其特点突出，数十年来一直盛名中外，颇受欢迎。

原料 精白面粉 1000 克，鲜酵母 1 块，肥瘦猪肉 600 克，蟹黄粉 200 克，绍酒 25 克，精盐 35 克，白糖 25 克，酱油 15 克，味精 10 克，肉皮冻 500 克，葱姜末、胡椒粉各少许。

制法 ①将猪肉洗净，斩成肉末，加蟹粉、酒 10 克、盐、酱油、白糖、胡椒粉、味精、葱姜末拌和，加肉皮冻、清水 500 克，用劲搅拌至粘成馅心。②将面粉放在工作台上，鲜酵母用温水搅溶，调成糊状，倒入面粉中，加温水 500 克，拌匀揉透，盖上洁布，静置 1 小时，然后搓匀揉透成酵面。

③将酵面搓成条，摘成每个重 13 克的小坯子，揪扁，擀成圆形的皮子，放上馅心 15 克，用手将皮子沿边折叠收拢，中间留一个小口，上笼蒸 8 分钟左右即成。

特点 皮薄透明，馅多汁重，滋味极鲜。

要领 要制好皮子。肉馅卤汁要重，味不宜过咸。蒸的时间不宜过长。

鲜肉小笼

鲜肉小笼是上海最著名的一种特色点心。它始于本世纪 20 年代，由上海点心师傅首创，30 年代闻名全市，数十年来盛名不衰，深受顾客欢迎。沈大成制作的鲜肉小笼馒头，在上海颇有名气，它用料精细，制作考究，并且明炉亮灶，现做现吃。

原料 面粉 1000 克，鲜酵母半块，精猪肉 750 克，绍酒

75 克，精盐、白糖各 25 克，酱油 15 克，味精 10 克，肉皮冻 600 克，葱姜末和胡椒粉各少许。

制法 ①将猪肉洗净后斩成肉末，加绍酒、酱油、精盐、白糖、葱姜末、胡椒粉、味精拌匀，再加肉皮冻和清水 500 克，用劲搅拌至起粘性，制成馅心。②将面粉放在工作台上，鲜酵母用温水搅溶调成糊状倒入面粉中，再加温水 500 克，拌匀揉透，盖上布静置 1 小时，使其发酵（不能发得太足），然后搓匀揉透成酵面。③将酵面搓成条，摘成 12 克左右一只的坯子，逐个揸扁，擀成直径约 7 厘米左右的圆皮，每张皮上放馅心 15 克，用手沿边折叠收拢，中间留个小口，上笼蒸 8~10 分钟即成。

特点 色泽洁白，馒头饱满，卤汁宽厚，鲜咸入味。

要领 要制好馅心。形状要均匀、美观。上笼蒸要掌握好时间，不要蒸过头。

无锡小笼馒头

无锡小笼馒头是上海和江苏地区的四季名点。它首创于无锡，在清同治年间，无锡北门外的一些面馆和食摊，便以经营此点心而闻名。由于它面皮底厚皮薄，蒸熟后不脱底，肉馅汁多鲜甜，热吃味更鲜美，旅行期间冷吃亦佳，因而驰名国内。20 年代初，无锡王兴记馄饨名师烹制的“无锡小笼馒头”更为著名，30 年代时，又盛行于上海，如今仍然是上海和江苏无锡地区的名点。

原料 面粉 2000 克，鲜酵母 1 块，猪精肉 750 克，绍酒

15 克，细盐 25 克，白糖 25 克，酱油 25 克，味精 10 克，肉皮冻 600 克，葱姜末、胡椒粉各少许。

制法 ①将猪肉洗净后斩成肉末，加绍酒、酱油、细盐、白糖、葱姜末、胡椒粉、味精拌和，再加肉皮冻、清水 500 克，用劲搅拌至起粘性，即成小笼馅心。②取面粉 1000 克放在工作台上，中间挖个凹塘。鲜酵母用温水调拌成糊状，倒入面粉中，加温水 500 克左右拌匀，揉至面团光滑，不粘工作台、不粘手后，用布盖好，静置 1 小时。待酵面发起后，加碱水（家庭制作少量可不加）拌和，揉透制成酵面。③另取面粉 1000 克，用上述同样办法（不加鲜酵母）揉成水面，然后将酵面和水面拌匀揉透备用。④将面团搓成条，摘成 12 克左右一只的坯子，揪扁，擀成薄边圆形皮子，放上馅心 25 克，用手将皮子沿边捏拢收口，上笼（笼格内垫上草垫）在沸水锅上用旺火蒸 10 分钟左右即成。

特点 色泽洁白，皮薄馅丰，汁多味鲜。

要领 面皮底要厚，表面要薄，肉馅重卤汁。

汤 包

汤包是上海著名点心，始于清末，盛行于 30 年代。汤包的制法与鲜肉小笼基本相同，但所用肉馅不同。鲜肉小笼肉馅稍干，汤包宜湿，经用面皮裹包，上笼蒸熟后，包子的肉馅多数变为汤汁，食用时汁多味鲜，所以称为“汤包”。食用汤包时，还有一小碗蛋皮鲜汤相配，可将汤包蘸汤食用。

原料 面粉 500 克，鲜酵母 1/4 块，猪夹心肉 500 克，肉

皮冻 500 克，酱油 20 克，绍酒 20 克，细盐 10 克，白糖 20 克，猪油 50 克，胡椒粉 1 克，味精 10 克，麻油 5 克，葱姜汁 100 克，鸡蛋 2 个，嫩姜丝 15 克。

制法 ①将猪夹心肉斩成肉末，加酱油、细盐、绍酒、白糖、胡椒粉、味精、葱姜汁、肉皮冻，一面搅动，一面徐徐加适量清水，用劲搅拌，最后放猪油、麻油拌透，即成汤包馅心。鸡蛋打散，加少许细盐，用筷子打透，倒入铁锅摊成蛋皮，切成蛋皮丝待用。②鲜酵母用温水 250 克调匀后，倒入面粉中，揉至面团光滑，不粘手，不粘案板，用布盖好，静置 1 小时。③将面搓成细长条，摘成每只 15 克的坯子，揪扁，擀成直径 4 厘米的圆形皮子，放上馅心 150 克，用手将皮子沿边折叠，捏拢收口。④上笼（笼内垫草垫）在沸水锅上，用旺火蒸 6 分钟，见汤包皮色透明，隐约见馅即成。⑤食时，可取小碗一只，放蛋皮丝，加鲜汤，将汤包放在汤内同食；也可蘸醋和嫩姜丝同食。

特点 汤饱满，皮薄透明，馅多味鲜。

要领 皮子要薄而不破，肉馅汁要重，切勿蒸过头。

鲜肉中包

鲜肉中包是上海的一种特色点心。一般制作鲜肉包均为大包，每个重 125 克左右。沈大成制作的是鲜肉中包，每个重量仅 60 克左右。它制作精致，用料考究，味美可口，全市闻名。

原料 面粉 1000 克，鲜酵母半块，猪夹心肉 500 克，绍

酒 15 克，细盐 25 克，酱油 15 克，白糖 20 克，味精 10 克，葱姜末和胡椒粉各少许。

制法 ①将夹心肉洗净，斩成肉末，加绍酒、细盐、酱油、白糖、味精、葱姜末和胡椒粉拌匀，再逐步加入清水 500 克，用劲搅拌至起粘性，即成鲜肉馅心。②面粉放在工作台上，堆成凹塘，鲜酵母加温水搅溶，调成糊状，倒进面粉中，再加温水 500 克，拌和后搓匀揉透，至面团光滑、不粘台板和手时，用布盖好，静置 2 个小时左右。然后取 2 小块面团切开，见面团涨发松软起小空洞即可。③将面团搓揉成条，摘成约 75 克一个的坯子，逐个揪成中间厚、周围薄的圆皮，每张皮上放馅心 25 克，捏拢收口，成鲜肉包子生坯。

④将包子生坯放到蒸笼里，静置 1~2 分钟，再放到沸水锅上，用旺火蒸 10 分钟即成。

特点 皮薄松软，清香爽口，滋味鲜美。

要领 制作好馅心。形状要美观。蒸时要掌握好时间，如蒸过头便会皮破漏汁或塌陷发胖。

猪油豆沙包

猪油豆沙包是上海著名的风味点心，最为盛行的大众化佳点。它是取用豆沙经加油炒熟、炒韧后，加猪生板油丁拌和作馅，用发酵面裹包成大包、中包，经蒸制而成，吃口细腻软熟，鲜甜爽滑，老少皆宜，颇受欢迎。

原料 面粉 1000 克，鲜酵母半块，豆沙馅心 600 克，糖板油丁 100 克。

制法 ①将面粉加鲜酵母、清水调和制成发酵面（发酵的方法与“鲜肉中包”相同）。豆沙加糖板油丁拌成馅。②将酵面搓成条，摘成坯子，揪扁，放豆沙馅心 30 克，静置 1~2 分钟，再放到沸水锅上用旺火蒸 10 分钟即成。

特点 色泽洁白，馒头松软，鲜甜细腻。

要领 豆沙炒透，勿粘焦，蒸熟即出屉。

水晶包

水晶包是上海风味点心。它是取用猪板油丁和绵白糖为馅，用发酵面制成包子。因它用白糖板油丁为馅，色泽光亮，汁多肥甜，因而上海人称它为“水晶包”。每到过年或其他佳节，一般都将它作为宴会上的佳点。

原料 面粉 1000 克，鲜酵母半块，猪板油 500 克，白糖 750 克。

制法 ①将板油剥去外层薄膜，切成豆子丁，与白糖一起拌透，紧压在干燥的盛器中（不要碰到水，否则会溶化）腌渍 2~3 天，待糖渗入板油丁内，才能使用。②酵面制法、包法和蒸法，与“鲜肉中包”相同。

特点 色泽洁白，软熟而松，鲜甜适口。

要领 必须将板油丁用糖腌透入味。

三丁包

三丁包原是扬州著名的点心，因取用板油丁、冬笋丁和

熟鸡丁为主要原料烹制而得名，曾闻名江苏。清末随扬州菜馆入沪，在上海应市。上海老半斋酒楼和扬州饭店的三丁包已盛名沪上数十年，如今仍然是上海扬州风味菜馆的最佳名点。

原料 面粉 1000 克，鲜酵母半块，猪肉 250 克，冬笋 250 克，熟鸡肉 250 克，猪油 150 克，酱油 50 克，白糖 10 克，细盐 5 克，绍酒 5 克，味精 1.5 克，水生粉少许，鲜汤 100 克。

制法 ①将猪肉洗净后放入锅内，待肉烧至六成熟时取出，切成小丁。冬笋、鸡肉都切成小丁。②炒锅烧热，放猪油，烧至油六成熟时，先将肉丁入锅煸炒，再将鸡丁入锅炒，烹绍酒，加酱油、细盐、味精、白糖、鲜汤烧滚后，放笋丁。卤汁快稠干时，用水生粉勾芡，起锅装盆。③酵面制法、包法、蒸法与“鲜肉中包”相同。

特点 用料多样，滋味鲜美。

要领 精心制好馅心，突出咸中带甜。

素 菜 包

素菜包是上海夏令季节的佳点。它取用香菇、豆制品等素食原料，用素油制成馅心，用发酵面皮包制而成，故名“素菜包”。这种包子最早由上海功德林菜馆创制、经营，并闻名上海，如今已成为上海素菜馆和中式点心店的夏令名点。

原料 青菜 1250 克，金针菜 50 克，笋 25 克，冬菇 15 克，细盐 10 克，味精 3 克，白糖 3 克，姜末 1 克，生油 150 克，面粉 1000 克，鲜酵母半块，麻油 10 克，鲜汤少量。

制法 ①将青菜洗净，下沸水锅中烫一下后捞出，放入冷水中浸凉，挤干水分，斩成细末，再装在布袋里压干水分，放在大碗里。金针菜、笋、冬菇用温水浸发洗净，斩成细末。

②炒锅烧热，放生油，烧至七成熟时，放金针菜、笋、冬菇末，加细盐、白糖、味精和鲜汤少量煸炒。待炒熟后盛起冷却，再加青菜末、姜末拌和，浇上少许麻油，即成素菜馅心。

③面粉放在案台上，鲜酵母加温水搅溶，调成糊状，倒进面粉中，再加温水 500 克拌和，搓匀揉透，至面团光滑，不粘台板，不粘手。然后用布盖好，静置约 2 小时后，取小块面团，用刀切开，见面团涨发、松软并起小空洞时即可。

④将面团搓揉成条，摘成 75 克一只的坯子。再将坯子揪成中间厚、周围薄、直径 8 厘米左右的圆皮，中间放馅心 25 克，捏拢收口，即成素菜包子生坯。将生坯放到蒸笼里，静置 1~2 分钟，再放到沸水锅上用旺火蒸 10 分钟便成。

特点 皮质松软，馅心清香爽口，是夏令佳点。

要领 必须精心制好素馅，味要突出鲜咸才适口。蒸熟即出。

干 菜 包

干菜包是上海夏令季节佳点。它是取用绍兴著名的干菜和猪肉为馅制成，香味浓郁，鲜咸适口，所以颇受食者欢迎。如今已成为上海著名点心店夏季的特色点心。

原料 面粉 1000 克，鲜酵母半块，干菜 125 克，猪腿肉 250 克，酱油 50 克，绍酒 10 克，白糖 60 克，味精 3 克，鲜

汤 150 克，猪油 150 克。

制法 ①将干菜拣去杂质，用沸水浸 2 小时，洗净后挤干水分，斩成细末。猪肉洗净，切成小丁。②炒锅烧热，放猪油，烧至六成熟时，将肉丁下锅煸炒片刻，再放干菜末煸炒，加酱油、绍酒、白糖、味精、鲜汤，烧至水分收干时盛起。③面粉置案台上，鲜酵母加温水搅溶，调和成糊状，倒进面粉中，再加温水 500 克，拌和后搓匀揉透，至面团光滑，不粘台板，不粘手。然后用布盖好，静置 2 小时后，取小块面团，用刀切开，见面团涨发松软而起小空洞时即可。④将面团搓揉成条，摘成 75 克一只的坯子。再将坯子揪成中间厚、周围薄、直径 8 厘米左右的圆形皮子，中间放上馅心 25 克，捏拢收口，即成干菜包生坯。将生坯放到蒸笼里，静置 1~2 分钟，再放到沸水锅上用旺火蒸 10 分钟即成。

特点 皮质松软，清香爽口。

要领 干菜必须浸软。

猪油开花包

猪油开花包是上海风味点心。它是上海各种著名包子之一，取用面粉、板油和白糖等制成。因成熟后顶端似花朵，故名开花包。

原料 面粉 1000 克，白糖 750 克，猪板油 250 克，猪油 150 克，牛奶 600 克，发酵粉 50 克。

制法 ①将板油剥去薄膜，切成豆子丁，放白糖 250 克拌匀，腌渍 2~3 天后备用。②将面粉倒在工作台上，加白

糖、猪油、牛奶拌匀后，再加发酵粉，反复揉造成酵面。

③酵面搓成条，摘成坯子，揪扁后放板油丁 25 克，捏拢收口（收口处朝下），即成生坯。生坯底下垫一张小纸，排齐在笼格里，上沸水锅用旺火蒸 1 刻钟左右即成。

特点 包子松软，富有弹性，甜而爽口。

要领 蒸时火要旺，水要沸滚，气要足，包子才发得透，“花”才开得足。

葱油花卷

葱油花卷是上海大众化名点，最早是本地食摊经营者所创，后为店摊特色小吃。它取用发面加生油、精盐和葱制成。葱香、味咸，非常适口，数十年来一直受到食者喜爱。

原料 面粉 2500 克，鲜酵母 1 块，生油 60 克，葱花 250 克，细盐 15 克。

制法 ①酵面制法与“鲜肉中包”相同。②酵面搓成 0.5 厘米粗细的长条，揪扁后擀成 0.2 厘米厚的长方片，在面片上刷上生油，撒上细盐和葱花，由外向里卷拢成长条，再用刀切成 7 厘米长的卷块。取筷子一根，在卷块中间压一下，使两面刀口卷拢的纹路翻起来，再将压过的卷块折起来，用筷子在中间再压一下，使两侧花纹翻得更清晰，即成花卷生坯。③将生坯放进蒸笼，稍静置一下后，放在沸水锅上用旺火蒸 10 分钟即成。

特点 花卷松软，葱香味浓，咸而适口。

要领 注意形状如花，咸味适当。

糯米烧卖

糯米烧卖是上海和江苏地区最著名的特色点心。烧卖是我国历史悠久的传统名点，元代《朴事通》一书中，就记有午门外的饭店有“羊肉馅馒头，素酸馅稍麦”。文中还注曰：“以麦面做成薄片，包肉蒸熟，与汤食之，方言谓之稍麦”。元时的“稍麦”，即今日“烧卖”。清乾隆时杨米人《都门竹枝词》有“稍麦馄饨列满盘，新添挂粉好汤团”之句。可见，当时烧卖已盛行北方地区。清朝后期，烧卖又在南方出现，《桐桥倚棹录》中曾记载了苏州的“烧卖”和“糯米烧麦”。

原料 糯米 600 克，白糖 25 克，猪精肉 150 克，猪油 150 克，味精 25 克，面粉 500 克，鲜汤 400 克，酱油 100 克，绍酒 3 克，葱姜末少许。

制法 ①将糯米淘洗干净后，用冷水浸 4~5 小时，然后沥去水分，上笼用旺火蒸熟。猪肉切成小丁。②烧热锅，放猪油，将肉丁下锅煸炒后，加酱油、绍酒、白糖、葱姜末、味精、鲜汤，烧沸后将糯米饭倒入锅内拌匀，待汤汁被糯米涨干时，加猪油拌和，出锅冷却，即成糯米馅心。③将面粉放在盆内，加沸水 150 克左右，拌和成雪花片状，再加清水 100 克拌和揉匀，揉至面团光滑，搓成长条，摘成每只 15 克左右的坯子，然后用擀面棍擀成直径 9 厘米左右、荷叶形边、金钱底的皮子。④皮子摊在左手掌中，糯米馅心 40 克放在皮子中间，然后左手将皮子齐腰捏拢，右手用刮板在皮子口上将糯米压平，即成糯米烧卖生坯。将生坯上笼，在旺火上

蒸 10 分钟即成。

特点 香糯肥软，油润可口。

要领 糯米必须蒸透，精心调味制好馅心。生坯也要蒸透。

翡翠烧卖

翡翠烧卖原是扬州著名点心，清末随扬州菜馆在沪出现，到本世纪 30 年代时盛行沪上，成为上海最著名的点心之一。

原料 面粉 500 克，青菜叶 1250 克，白糖 350 克，猪油 200 克，细盐 1 克。

制法 ①将青菜除去黄叶，洗净后放入沸水锅内烫一下（锅里加少量碱水），捞起放入冷水中漂清，再斩成细末，放入布袋中压干水分，倒出放入盆内，加白糖、细盐、猪油拌和，即成翡翠馅心。②皮子、生坯的制法及蒸法，与“糯米烧卖”相同。

特点 色泽翠绿，肥甜香软。

要领 精心制好馅心，蒸透。

千层油糕

千层油糕是上海和扬州传统名点。它始于扬州，与“三丁包”和“翡翠烧卖”同为扬州三大名点。清末由镇扬菜馆在沪经营，20 年代盛名上海。此糕用猪油和精白面粉调制，因层次多而得名。

原料 面粉 1000 克，鲜酵母半块，白糖 750 克，糖板油丁 250 克，猪油 150 克。

制法 ①将面粉放在工作台上，鲜酵母用温水 600 克搅拌均匀后，倒入面粉中搓匀揉透，静置 2~3 小时。②将酵面擀成 60 厘米长、30 厘米宽、0.6 厘米厚的长方形皮子，皮子上涂一层猪油，铺上白糖，撒上糖板油丁（铺时不能铺满，只能铺 80% 的面积）。然后将皮子卷成圆筒形，再用手揪平，两头折在中间，擀成 26 厘米见方的生坯。③取笼格，底上垫以清洁湿布后，将生坯放入笼内，在沸水锅上用旺火蒸 1 小时左右即熟。另取竹筛一只，垫上清洁湿布，将蒸好的糕覆在竹筛上面。揭去笼内垫布，在空笼底上涂些油，再将蒸过的油糕覆入笼内，糕面朝上。待糕冷却后取出，先切成 4 厘米宽的长条，再切成斜角块。要吃时，上笼蒸热后装盘。

特点 色泽晶白，层次分明，软熟可口，甜而爽滑。

要领 要精心制作，反复折叠，才能层次分明。蒸熟即出，不宜窝在笼中。

水晶蛋糕

水晶蛋糕是上海著名的特色点心。它是 40 年代由上海杏花楼等一些广东菜馆烹制的特色甜点心，吃口松软，清香而甜，很受顾客欢迎，盛名沪上数十年，成为上海风味名点。

原料 鸡蛋 500 克，面粉 400 克，白糖 500 克。

制法 ①将鸡蛋打散加白糖，用数根竹筷用劲朝一个方向搅打，至发酵起泡呈奶黄色，比原来涨大两倍左右时，将

面粉倒入鸡蛋中搅拌，即成蛋糕生坯。②取牛皮纸一张，铺在蒸笼底上，周围用木条围成方格，然后将蛋糕生坯倒在牛皮纸垫底的方格里，用小板刮平，加盖，放在沸水锅上用旺火蒸 20 分钟即成。

特点 色泽洁白，松软甜香。

要领 盛具必须清洁，切忌沾盐和油。蒸熟即出屉。

玫瑰蜂糖糕

玫瑰蜂糖糕是上海和扬州特色点心，取用精白面粉和玫瑰酱等原料烹制而成。吃口松软异常，玫瑰酱浓香，是夏令季节的佳点。数十年来，在上海和扬州地区都颇有名气，深受顾客喜爱。

原料 面粉 1000 克，鲜酵母半块，糖板油丁 250 克，白糖 250 克，红枣 50 克，红瓜丝、青梅丝、桂花、生油各少许，玫瑰酱 150 克。

制法 ①将鲜酵母加温水 250 克搅溶调匀后，倒入面粉 500 克中搓匀揉透，静置 2~3 小时成酵面。②将酵面擀开，加白糖、糖板油丁、温水 250 克、面粉 500 克、桂花后，反复搓揉至糖完全融合在面团里，再搓揉成馒头形状。③取钵头一只，洗净后，里面涂上生油，将酵面放进钵头里（面团大小要占钵头体积的 70%，以免酵面涨发时溢到钵头外面），盖上布，放入盛有六成热的水锅中焐 1 小时（在这期间，要经常换水，以保持水温），待酵面发起平钵头时即成。④在笼格底上垫以清洁湿布后，将糖糕生坯倒进笼内，用手掀

平。糖糕上面放红枣、红瓜丝、青梅丝，并排成图案，在沸水锅上用旺火蒸 30~40 分钟左右。用竹筷插入蜂糕再抽出，如筷上不粘有糕面，即已成熟。⑤出笼后用刀将蜂糕横剖成相等的两片，中间涂上玫瑰酱，再合起来。吃时，用刀切成小块。

特点 色泽洁白，松软有劲，甜而香。

要领 酵面要发透，反复揉搓至糖均匀融于面团里。蒸透即出屉。

马 拉 糕

马拉糕是上海风味名点。它原是广东著名的夏令佳品，随着广东菜馆及广东点心师进沪，便成为在沪粤菜馆的名点，只不过演变得更适应上海顾客的口味了。

原料 面粉 1500 克，白糖 1500 克，鸡蛋 1000 克，猪油 75 克，鲜酵母半块。

制法 ①将面粉放在工作台上，鲜酵母用温水搅溶调成糊状，倒入面粉中，再加温水 800 克拌和后搓匀揉透，盖上布静置两小时。②酵面发起后，加白糖、猪油揉和。将鸡蛋打散，渐渐搀进酵面中调成面浆。③取盘一只，盘里擦遍油后，将面浆倒入盘内，上笼在沸水锅上用旺火蒸 20 分钟即成。

特点 色泽淡黄，香甜，软滑。

要领 鸡蛋液要渐渐放入酵面，必须搅匀。蒸熟即出屉。

黄松糕

黄松糕是上海风味名点。它始于苏州，为姑苏四季糕团名点之一。清咸丰年间，随着苏州人来沪开设姑苏五芳斋糕团铺，苏式糕团便在上海逐渐盛行，到 20 年代初期已普及开来。它老少咸宜，深受欢迎，成为上海著名的糕团点心。

原料 糯米粉 600 克，粳米粉 400 克，红糖 500 克。

制法 ①将糯米粉、粳米粉、红糖倒入缸中拌和后，将冷水分几次倒入，边倒边用手拌至粉粒湿润、松散均匀不粘手为止，再静置 20 分钟，让糖渗透到粉内。然后将粉倒入粗筛（24 网眼），边筛边用手搓擦，使成粗细均匀的粉粒。②在蒸笼内垫上草制笼垫（或纱布），将粉轻轻铺入笼内，加盖，放在沸水锅上用旺火蒸 10 分钟左右，见蒸气四面透齐、糕有弹性即熟。出笼后，切成长方块即成。

特点 成品呈黄色，松软香甜。

要领 粉粒要均匀，务必蒸透。

玫瑰赤豆糕

玫瑰赤豆糕又名玫瑰猪油赤豆糕，是在苏州赤豆糕的基础上加工制成的。赤豆糕始于清代，是苏州地区的传统名点，在所有糕团品种中最著名，销量最大。上海五芳斋制作此糕已有 130 多年的历史。近 40 多年来，五芳斋在制作赤豆糕的基础上，加入猪油和香味浓郁的玫瑰花，制成玫瑰猪油赤豆

糕，成为上海著名的特色糕团之一。

原料 糯米粉 600 克，粳米粉 400 克，赤豆 200 克，猪板油粒 150 克，玫瑰花 10 克，红曲粉少许，白糖 400 克。

制法 ①将赤豆去杂物，淘洗干净后放入锅中，加清水煮熟，沥去水分。②将糯米粉、粳米粉、白糖、红曲粉倒在缸里拌和，取出 300 克备用。将清水 300 克倒入米粉缸内，边倒边搅拌至米粉不干不湿时，用细网筛边筛边用手搓擦，制成粗细均匀的细粉粒，再把熟赤豆倒入拌和。③取蒸桶一只，将拌匀的米粉倒入桶内，放在沸水锅上蒸至粉呈玉色、八九成熟，将备用的 300 克米粉拌入猪板油粒后，放入蒸桶内，再蒸 15 分钟左右，至粉熟离火，倒在干净的台板上，用手掀平，擀薄，撒上玫瑰花，最后用刀切成约 2.5 厘米厚、8 厘米长的长方块 20 块即成。

特点 色彩鲜艳，松香肥甜，吃口韧糯。

要领 赤豆要煮酥，但不要煮烂。米粉必须蒸透。

定 胜 糕

定胜糕是苏州的一种传统糕团。因其形状如定樵，故定名为“走樵糕”；由于“定樵”与“定胜”在方言中谐音，后来就逐渐称它为“定胜糕”了。“定胜”寓意吉祥，当地民间祝寿、建屋、乔迁，大都备用此糕。

原料 粗粳米粉 600 克，粗糯米粉 400 克，白糖 200 克，红曲粉少许。

制法 ①将粳米粉、糯米粉放入盛器，加红曲粉、白糖

和少量清水拌匀，让其涨发 1 小时。②将米粉放入定胜糕模型内，搥实，面上用刀刮平，上笼用旺火蒸 20 分钟，至糕面结拢成熟取出，翻扣在案板上即成。

特点 色呈淡红，松软清香，吃口甜糯。

要领 必须用粗米制作，注意形状光洁。

寿 桃

寿桃是苏州传统糕团之一。它是按照神话传说中的“仙桃”形状制作，主要用于老年祝寿以及节日祭祀，故名“寿桃”，也是一种象征吉祥如意的馈赠食品。五芳斋至今保留了这一传统品种。近几年，因时兴为老年人祝寿及众多国外华侨回国探亲团聚，此糕销量日益增多。

原料 细糯米粉 600 克，粳米粉 400 克，白糖 200 克，红曲粉、玫瑰花各少许。

制法 ①将糯米粉、粳米粉放入盛器，加白糖、红曲粉、清水 300 克拌匀，放入蒸桶内，入锅上旺火蒸 20 分钟左右，至米粉呈玉色时取出，倒在案板上。②待熟粉稍冷，趁热用手工搓揉，分成 20 个小团，再用手搓圆，并捏成桃形，放上一些玫瑰花即成。

特点 色泽红润，香甜松软，吃口糯韧。

要领 必须将熟粉反复搓韧，形状要逼真。

猪油松糕

猪油松糕是上海糕团名点。它是上海五芳斋、沈大成等点心店于 50 年代创制的一个新品种。因用猪板油和白糖等原料制成松糕，故名“猪油松糕”，吃口比“玫瑰赤豆糕”松、软、爽滑。

原料 粳米粉 150 克，糯米粉 350 克，白糖 250 克，熟赤豆 150 克，豆沙馅心 250 克，糖板油丁 100 克，蜜枣 4 只，核桃肉 10 片，其他果料少许。

制法 ①将粳米粉、糯米粉倒入缸里，加白糖和清水 150 克拌匀搓透，不使它大团地粘在一起。取出粉的 1/4 待用，余下的与熟赤豆拌匀。 ②将拌和的赤豆粉倒入笼内，铺平（0.3 厘米厚），豆沙分散地放在上面，并均匀地撒些糖板油丁。将余下的赤豆米粉全部倒入铺平后，再将没有拌过赤豆的米粉铺在上面，米粉上放些蜜枣、胡桃肉和其他果料（要放得整齐美观），即成松糕生坯。 ③在松糕生坯上洒些清水，上笼放在沸水上用旺火蒸约 7 分钟，见糕粉变为透明时，将剩下的糖板油丁放在糕粉面上，继续蒸 2 分钟，即可成熟。取下，倒在板上。另取一块板，将松糕翻转，正面朝上即成。

特点 吃口松软，甜而爽滑。

要领 豆粉与米粉必须拌匀，蒸透。

猪油百果松糕

猪油百果松糕是上海著名的传统糕团。它是喜庆寿宴及过春节必备之品，清末时期与“桂花糖年糕”同时盛名沪上，近百年来一直深受欢迎，并作为节日馈赠礼品。但从70年代起，已逐渐被喜庆及节日蛋糕所替代。近年来，随着五芳斋的糕团寿宴的出现，此糕又为一些年老者所喜爱。

原料 镶粉（粳米粉、糯米粉各半）500克，猪板油90克，糖莲子4颗，蜜枣2个，白砂糖250克，核桃肉2个，玫瑰花、糖桂花各少许。

制法 ①将板油撕去皮膜，切成0.4厘米见方的丁，加入白砂糖50克拌和，腌渍7~10天。糖莲子掰开。蜜枣去核切片。核桃肉切成小块。②将镶粉与白砂糖200克、清水30克拌匀，用筛筛去粗粒，静置1天（至少也需5~6小时），然后放入圆蒸笼内（下衬糕布）刮平，不能揞实，再将上述干果料、蜜饯、香花及糖板油丁在糕面上排列成各种图案，入锅蒸制，待接近成熟时，揭开笼盖洒些温水，再蒸至糕面发白、光亮呈透明状时，取出冷却即可。③如欲制成赤豆松糕或豆沙松糕时，可将豆沙填入糕坯中，或将赤豆煮熟后拌入糕中；如果是豆沙夹馅的，则糕粉中只需用糖150克，其他原料不变。

特点 色泽白亮，吃口松软，甜而爽滑。

要领 镶粉必须调匀，拌透。果料要放均匀。

桂花糖年糕

桂花糖年糕是上海和浙江地区的著名糕团点心。它始于苏州，盛行于上海和江浙地区，是人们每逢过春节必备的礼物和食品。据《清嘉录》记载：“黍粉和糖为糕（糕），曰年糕，有黄白之别。大经尺而形方，俗称方头糕。为元宝式者曰糕元宝。黄白磊砢，俱以备年夜祭祀神，岁朝供先及馈贻亲朋之需。”有黄、白两种年糕，即用白糖加猪油、桂花制成的为白色，用红糖、猪油与桂花烹制为淡黄色。年糕的“糕”谐音“高”，相传年初一吃了糕，一年到头都高高兴兴地过日子，人就会往高处走。

原料 镶粉 2500 克，白糖 1250 克，麻油 50 克，桂花 10 克。

制法 ①将镶粉倒入面缸，中间挖个圆凹塘，放白糖、冷水 500 克反复拌和。如有僵块须拣去。②笼内铺上纱布，将糕粉铺在笼里，放在沸水锅上用旺火蒸 1 刻钟左右，至糕粉呈玉色时倒在工作台上。再取洁布一块，用冷开水浸湿后，将糕粉包住，用手不断地翻揪、揉捏，直至光滑、细腻、无颗粒为止，然后揪平，拉成 1.5 厘米宽的长条，抹上少许麻油，放些桂花，切成长方形块 5 块即成。

特点 糕糯而韧，桂花味香，甜味浓重。

要领 粉要细，蒸熟才柔韧。

枣泥猪油拉糕

枣泥猪油拉糕是上海糕团点心店创新的一种特色糕点，为“寿宴”、“点心宴”上的各色佳点之一。因糕的韧性足，十分软糯，食用时要用筷子夹住拉着吃，故名为“拉糕”。数十年来，很受食者欢迎。

原料 糯米粉 500 克，枣泥馅心 250 克，豆沙馅心 250 克，白糖 250 克，板油丁 200 克，莲子、蜜枣、瓜子仁、红瓜、青梅等各少许。

制法 ①糯米粉、枣泥、豆沙、板油丁、白糖加清水 100 克，搅拌均匀。②取搪瓷盘或铝盘一只，盘内用油刷一遍，将已拌和的料倒在上面，揸平（厚 0.3 厘米左右），上笼在沸水锅上用旺火蒸约 20 分钟，再将莲子、蜜枣、瓜子仁、红瓜、青梅等铺在蒸过的料上面，继续蒸 5 分钟左右，见糕涨发，即已熟。③将糕取出，倒在干净木板上，冷却后翻个身（正面向上），切成三角形小块。吃时上笼再蒸热。

特点 细腻软糯，吃口香甜。

要领 粉料蒸透，熟糕面才能柔韧。

百果蜜糕

百果蜜糕是上海五芳斋等点心店制作的一种特色糕点。蜜糕早在清朝时就有，《清嘉录》有苏式糕团“蜜橙糕”等记载。由于它是取用多种果料制成，故称“百果蜜糕”。

原料 糯米粉 1500 克，白糖 600 克，核桃肉 25 克，松仁 25 克，瓜子仁 25 克，蜜枣 5 只。

制法 ①蜜枣去核，同核桃肉一起切成碎粒，加糯米粉、白糖、松仁、瓜子仁和冷水 300 克搅拌均匀。②笼内垫上纱布，再放上糕粉，在沸水锅上用旺火蒸 10 分钟左右，待蒸气冒出，糕粉由白色转呈玉色，糕即成熟。取出糕，倒在工作台上，用干净湿布盖住，并趁热用双手揉和至光滑无粒，再搓成宽 7 厘米、高 10 厘米的条，冷却后，切成 0.3 厘米厚的薄片即成。

特点 色白如玉，软糯香甜。

要领 粉与果仁等料要拌匀，熟糕粉要揉至光滑。

薄 荷 糕

薄荷糕是上海著名的传统糕团点心。清《调鼎集》就记载了薄荷糕的制法。它是夏令特色糕团，一直深受食者欢迎。

原料 上白糯米 2500 克，白糖 1250 克，上白粳米 2500 克，薄荷香精 0.5 克（或薄荷油 1.5 克）。

制法 ①将糯米、粳米掺和淘净，静置（夏季 1 小时，春、秋季 2~3 小时，冬季 4 小时，中间需喷一次水），至米粒发酥，用手指能捻碎时，上磨磨成粉，用 32 眼铜丝筛筛过，便成镶粉。②将磨好的粉放在案板上，中间挖一凹形，加入白糖、薄荷香精及冷水 750 克，拌和擦透后用 16 眼筛筛成糕粉。③取 33 厘米见方的蒸垫一块，上铺洁净湿布，再架上活络方框（高 2.5 厘米、内 33 厘米见方），并按框架上刻定

的标志横划两刀、直划三刀，割成长 11 厘米、宽 8 厘米的生糕坯 12 块。如此反复将其余糕坯制完。④将生糕坯、模子连同蒸垫放入笼屉，置旺火上蒸约 10 分钟即成。

特点 糕色淡雅，凉爽可口，为夏令消暑佳品。

要领 糯米粉和粳米粉必须调匀，拌和擦透。

豆沙方糕

豆沙方糕是上海著名的传统名点，同“猪油赤豆糕”、“黄松糖糕”一样，是历史悠久的特色糕团。它皮薄，以甜豆沙为馅，制成四方形，是夏令季节佳品。

原料 上白糯米 1250 克，上白粳米 1250 克，赤豆 250 克，白糖 750 克，咸桂花 25 克，豆油 5 克。

制法 ①将糯米、粳米搀和，参照“薄荷糕”糕粉制法磨成镶粉，用 32 眼网筛筛过，放在案板上，洒水 650 克左右，拌匀，再用 16 眼网筛筛成糕粉。②将赤豆、白糖、豆油、咸桂花制成重糖湿豆沙 1500 克。③取 33 厘米见方的蒸垫一块，上铺洁净湿布，再用特制的凹凸形刮板，在糕面上挖出 5.5 厘米见方、3 厘米深的凹塘 16 个，每个里面放入湿豆沙 18 克，再在上面筛一层薄薄的糕粉、刮平。按框架上刻定的标志，横、直各划三刀，割成 7.5 厘米见方的糕坯 16 块。随后取刻有阴文图案的印花板一块，先在阴槽内铺上糕粉刮平，并将此板覆于糕面，用小木槌轻击板底，使糕面留下糕粉图案，最后去印花板及活络框架，即成方糕生坯。④将生糕坯、模子连同蒸垫放入笼屉，置旺火足气上蒸约 10 分钟

即成。

特点 外形方整而美观，热吃松软香甜，冷吃柔韧爽口。

要领 必须取用模子烹制，切勿蒸过头。

乌梅糕

乌梅糕是上海夏令特色糕团点心。它酸甜适口，很受欢迎，数十年来一直畅销不衰。

原料 绿豆 1000 克，豆沙 500 克，白糖 250 克，乌梅 125 克。

制法 ①将绿豆用沸水浸泡 2 小时，放在淘箩里擦去外皮，并用清水将皮漂去。将绿豆放在钵内，加清水上笼蒸约 3 小时，待熟透后取出，除去水分，擦成绿豆沙。②将乌梅用沸水浸泡 3~4 分钟，取出切成小丁或小片。③将制糕木蒸框（约 33 厘米见方）放在案板上，衬白纸一张，把木框按在白纸上，先放上一半绿豆沙铺均匀，撒上乌梅，中间铺一层豆沙，再将其余的绿豆沙铺上揪结实。最后把 250 克白糖均匀地撒在浮面，按 6.6 厘米的宽度切成方块，拿去木框，铲入盘中食用。

特点 绿棕两色相间，味酸甜，入口酥化，为夏令佳品。

要领 必须用木蒸框烹制，操作时注意不要接触生水。

藕丝糕

藕丝糕是上海夏令及中秋节时令特色糕团。每当新藕上

市，直到中秋节，上海糕团店便烹制此糕。吃口肥糯而甜，别有风味。

原料 鲜嫩藕 1500 克，纯糯米粉 500 克，青梅干 100 克，红樱桃 100 克，白糖 250 克。

制法 ①将嫩藕洗净，削去外皮，切成丝，再洗一次以保持白色，然后沥干水分，与糯米粉拌匀。②用浅口木格一只，或用钢精盘，底部垫上夏布，撒上糖，把拌好的藕丝放进去，上面再撒切细的青梅和红樱桃，即成生坯。③将生坯用旺火滚水上笼蒸 3 分钟左右即成熟（多蒸易酥烂，不便切块），冷却后用刀切成 6.6 厘米宽的长条，再切成 3 厘米厚的长方片，每 10 片为一条排列装盘，撒上白糖便成。

特点 藕丝糕软熟香糯，味甜爽口。

要领 粉与藕丝必须拌匀，蒸透。

扁豆糕

扁豆糕是上海传统的夏令特色糕团点心。早在清代，《调鼎集》就有制作扁豆糕的记载：“磨粉和糯米粉、洋糖、脂油拌匀，印糕蒸”。上海烹制的扁豆糕，清凉，香甜可口，但与古时的制法和用料略有不同。

原料 扁豆 600 克，白糖 400 克，豆沙 200 克，红色素少许，碱水数滴。

制法 ①将扁豆洗净，用滚开水泡 10 分钟，待皮浮动即可将皮剥去，将豆放在大碗里，加满清水，滴上几滴碱水，上笼蒸至酥烂取下，冷却后带水用网筛擦成泥，包进白布压干

水分，扁豆即成粉泥，放进冰箱约 30 分钟。②取一半白糖，用食用色素染红成玫瑰色糖。③扁豆泥两面用布夹住，揪成 33 厘米长、20 厘米宽的薄片，平放于案板上，拿去布，用刀将扁豆泥对切成两块，一块铺上豆沙，要铺得均匀；再将另一块扁豆泥盖在豆沙上，然后在上面铺上玫瑰色糖，最后铺上白糖，揪平后即形成五层。吃时切成梭子块。

特点 五色分层，清凉、香甜、柔嫩，宜夏天食用。

要领 扁豆必须蒸酥，糕团色泽要分明。

绿 豆 糕

绿豆糕是上海著名的传统糕团名点，早在清代时就已盛名上海，是各色夏令糕团中最早的一种。清《调鼎集》记载了当时的用料与制法：“绿豆糕，将豆煮烂微捣，和糯米粉、洋糖蒸糕……。”古时夏令盛行食绿豆解渴防暑，在盛行绿豆汤的同时，绿豆糕就闻名于市，并作为夏令“寿宴”的必备佳点。

原料 绿豆粉 1500 克，白糖 2000 克，糯米粉 250 克，素油 1000 克，细豆沙或枣泥适量。

制法 ①将绿豆粉、糯米粉、白糖、素油擦拌后用密眼筛筛过，即成为糕的底层用粉。②以木制的印板，下面先铺一层底粉，中间夹进豆沙或枣泥，上面再铺一层糕粉，揪实，上笼蒸熟倒出即成。

特点 形态精巧，色泽深绿，中间嵌以褐色或红色馅心，吃口甜、肥、酥，很受人们喜爱。

要领 用印板蒸制，蒸熟即出。

百 合 糕

百合糕是上海夏令季节特色糕团点心。百合是营养丰富的滋补食物，具有健胃、促进血液循环等功效。此点与夏令季节“枣子百合汤”同时应市，颇受欢迎。

原料 鲜百合 1500 克，白糖 500 克，镶粉 750 克，薄荷香精少许，蜜枣、松子仁各 50 克（用瓜子仁、核桃肉亦可）。

制法 ①将百合洗净，除去老瓣，将嫩瓣撕去合衣，放于笼内干蒸，蒸至酥烂后取出冷却。②以 500 克熟百合、500 克镶粉的比例，再加少许薄荷香精一同拌和擦透，静置 2~3 小时，然后用 24 眼筛擦过，使百合糕粉均匀疏松。③再用蒸熟的百合 500 克，干镶粉 250 克、糖 500 克拌和制成馅心。④取一半百合糕粉做底，铺上馅心，再把其余一半铺在面上，撒上斩碎的蜜枣、松子仁等，即成生坯。⑤将生坯放在旺火沸水上蒸熟，取出待凉，然后切成三角形小块，冷热均可食用。

特点 冷食清凉爽口，鲜甜松软，有百合香味。

要领 百合必须除尽老瓣与边焦瓣，蒸酥。

太白拉糕

太白拉糕是沈大成点心店新创制的特色糕团之一。1990 年，该店著名糕团师傅改进传统苏式糕团制法，按照酒心巧

克力的制作原理，运用中式糕团做法制成此糕。因糕中含有优质白酒，故借唐代诗人李白之名，取名为“太白拉糕”。它一上市，就立即受到中外顾客的好评，并被评为1990年商业部优质产品，荣获“金鼎奖”。

原料 糯米粉 500 克，澄粉 200 克，白糖 300 克，白酒 15 克，黄油（白脱油）100 克，松子仁、樱桃各少许。

制法 ①将糯米粉、澄粉放入盛器内，加白糖、黄油拌和，加清水 500 克，搅成厚浆糊状，加入白酒，将其放入盆内，上笼蒸 45 分钟左右取出。②待熟糕粉稍冷，用刀切成每块约 35 克左右的菱形小块，镶上几粒松子仁和半粒樱桃，即可装盘。

特点 色泽淡黄透明，吃口韧糯，香甜细腻。

要领 白酒必须在拌料工序的最后放入，糕的形状必须小而精巧。

细沙条头糕

细沙条头糕是沈大成点心店新创制的一款特色糕团品种。它是在传统糕团豆沙条头糕的基础上加以改制的，形状由大改小，用料更为精细。1991 年被评为商业部优质产品，荣获“金鼎奖”。

原料 糯米粉 300 克，粳米粉 200 克，赤豆沙、麻油各 500 克，玫瑰酱 5 克，白糖 900 克。

制法 ①用赤豆沙、白糖 750 克、麻油、玫瑰酱炒制成细甜豆沙泥，冷却待用。②将糯米粉、粳米粉、白糖 150 克

和清水 100 克调成厚浆糊状，放入盆内，上笼蒸 30 分钟左右后取出，倒在案板上，反复揉擦至光滑，待用。③将熟米粉糕坯搓擦揪平成约厚 0.5 厘米、宽 20 厘米、长 25 厘米的长方块坯皮。豆沙泥搓成约 20 厘米长、直径 2.5 厘米的长条，包入坯皮内，搓成直径约 1.5 厘米、长 120 厘米的圆卷，再切成 20 个小段，即成条头糕。

特点 色泽玉白，呈半透明状，口味香甜糯韧。

要领 炒豆沙时必须掌握好火候，以炒干水分吸收甜味为度，不能炒焦。

青 团

青团是上海和江浙地区的传统名点。它始于宋代，为清明节寒食佳点之一，当时统称“粉团”。到明清时期，盛行于上海和江浙地区。因它用青草汁或麦青汁与米粉相和，色泽碧绿、生青，所以定名为“青团”。清《随园食单》载：“青糕青团，捣青草为汁，和粉作团，色如碧玉”。

原料 糯米粉 500 克，豆沙馅心 250 克，青汁（麦青或青菜、菠菜榨出的汁水）200 克，麻油少许。

制法 ①糯米粉加少许开水拌和，加青汁，反复揉搓至粉团光滑、软硬适中、色泽均匀后，搓成长条，揪成每只重 75 克的坯子。将坯子揪扁，加豆沙馅心，捏拢收口，搓成球状，即成青团生坯。②笼格内垫上湿布，将青团生坯放入笼里，在沸水锅上用旺火蒸 15 分钟左右，见青团表面鼓起并转色，表示青团已熟，将笼端起，将青团倒在涂过油的工作

台上，再在青团上涂些麻油即成。

特点 色泽翠绿，细腻而甜，是清明节前后的时令佳点，有江南风味。

要领 青汁要浓。豆沙要炒透，重油重糖。

重阳糕

重阳糕是上海和江浙地区的传统名点。重阳节饮菊花酒、吃糕的风俗，相传始于汉代。据《西京杂记》载：“汉武帝宫人贾佩兰，九月九日佩茱萸、食饵，饮菊花酒。”《玉烛宝典》也说：“其时黍稷并收，以因粘米嘉味，触类尝新，遂成积习”而代代沿续。在唐代曾有“中秋才过近重阳，又见花糕各处忙。面夹双层多枣栗，当筵题句傲刘郎”的诗句。它说明在唐代重阳节吃花糕已很盛行。重阳糕，北方最早名为“花糕”，它是用糯米（或黍米等）制成的节令美食，因糕上插有各种花色故名。在上海和江浙地区，一直称为“重阳糕”，用米粉制成红、绿、白等5种颜色，再配以果仁制成。《吴郡志》有九月九日，“食重阳糕”的记载。

原料 镶粉（二成粳米粉、八成糯米粉）2000克，白糖400克，红绿色素少许，香草香精少许，豆沙500克，玫瑰花、核桃肉、瓜子仁等各适量。

制法 ①将豆沙、白糖200克、镶粉500克，拌和成豆沙馅心。②白糖200克熬成糖油，然后与镶粉1500克、香草香精水一起炒和擦透。擦粉时须搀一些水，擦成干潮适中的糕面。将擦好的糕面静置几小时待其浸润，然后分成3块，

一块染红，一块染绿，一块本色，每块糕面用细筛筛成细粉，除去粗粉块。将白糕粉做底铺在长方形木格底层，上面铺一层豆沙馅心（用去一半），再铺上一层绿色糕面，上面再铺上另一半豆沙馅心，最上面铺上红色糕面，在表面撒上玫瑰花、核桃肉、瓜子仁等，即成 5 层不同颜色的重阳糕生坯。

③将糕坯放在笼中，用旺火蒸约 25 分钟左右即熟。④糕成熟后，覆在清洁的板上，待冷却后再翻过来，用刀切成小梭子形块 60 块装盘。

特点 色分 5 层，口味甜、松、香、糯。

要领 色泽要分明，并要蒸透。

芝麻凉团

芝麻凉团是上海五芳斋的夏令特色糕团。50 年代末，五芳斋为适应顾客需要，将糕团生粉蒸熟后，冷却至温，以甜豆沙为馅，用熟米粉裹包，四周滚上熟芝麻。这样制成的凉团软熟糯韧，阴冷适口。数十年来，一直深受顾客欢迎。

原料 糯米粉 1000 克，猪油豆沙泥 250 克，芝麻 150 克，绵白糖 200 克，绿豆粉适量。

制法 ①将糯米粉加适量清水浸 2 小时（冬天 12 小时）。芝麻炒熟研碎，加绵白糖拌匀。②将糯米粉沥去浆水，放入蒸桶内，入锅用旺火蒸 20 分钟左右，至米粉成熟，取出倒入搅拌箱内，加开水 300 克左右，反复搅韧后取出，冷却至温热时，将其揪成 20 个小团，抻成团坯，将豆沙包入，搓圆、揿平，再包入芝麻，搓圆，捏拢收口，四周滚上一层炒熟的

绿豆粉即成。

特点 色泽洁白，隐有豆沙，入口香甜，软熟糯韧。

要领 裹包豆沙与芝麻时，团皮不能破裂，要保持完整光洁。

炒 肉 团

炒肉团是上海著名的夏令名点。在沪的各式糕团店，每到夏令季节都制作这种食品，它鲜咸入味，非常适口。五芳斋糕团点心店烹制的炒肉团更为著名，颇有特色。

原料 糯米 1750 克，粳米 1500 克，猪夹心肉 750 克，开洋 25 克，金针菜、香菇各 50 克，木耳 5 克，白糖 15 克，鲜酱油 150 克，绍酒 50 克，生油 75 克，味精 10 克，茭白 100 克，葱段、姜片各 5 克。

制法 ①将猪肉、茭白分别洗净后切成细粒。开洋用绍酒浸发，木耳、香菇、金针菜用温水涨发洗净，分别切成细粒。②炒锅上火，倒入生油，烧至七成熟时，下葱、姜煸出香味，将肉粒入锅略煸，加绍酒、茭白、木耳、开洋、金针菜、香菇、白糖、鲜酱油和清水 400 克，稍焖，至汤汁浓稠时，放味精，再翻炒几下，制成馅心，起锅备用。③将糯米、粳米拌和淘净，静置 5~6 小时，并在米上洒 2~3 次清水，然后将其磨成米粉，用网筛滤过，倒入缸中，加沸水 2500 克拌匀后，上笼蒸熟。④将熟米粉倒在工作台上，加沸水 500 克拌匀，揉至面团光滑、不粘台面和手时，搓成条，摘成 100 个坯子。⑤将坯子用手揪成中间厚四周薄、直径

约 5 厘米的圆皮，每张皮上放馅心 25 克，用手沿边折叠成棱状裥纹，收拢成一个小圆口，并将馅心卤汁灌入口中，口上放一只开洋即成。

特点 皮软韧糯，鲜咸适口。

要领 制好馅心，鲜味要突出。制坯和包捏时要注意形状匀称美观。

粢毛团

粢毛团是上海著名的糕团点心，因制成熟团后再用糯米裹包，形似白毛，故名。它软熟不粘手，吃口细腻而甜，是上海盛行的家常点心。

原料 糯米粉 1500 克，粳米粉 750 克，糯米 250 克，豆沙（或鲜肉）馅心 1000 克。

制法 ①将糯米淘净，用清水浸泡 24 小时，捞出沥干水分。②将糯米粉和粳米粉加水拌和，揉到粉团光滑不粘手时，再搓成条，摘成 25 克一只的坯子，捏成锅子状。然后放馅心，捏拢收口，搓成球状，外面滚上糯米，即成粢毛团生坯。③笼内铺上草垫，将生坯放入笼里，在沸水锅上用旺火蒸 20 分钟左右，出笼即成。

特点 色白晶莹，粒韧皮糯，细腻而甜。

要领 滚米粒要均匀，蒸透蒸熟。

冷麻团

冷麻团是上海著名的夏令特色糕团，40年代由上海糕团店创制，一直盛行沪上，深受食者欢迎。

原料 糯米 1000 克，白糖 250 克，赤豆 150 克，黄豆 100 克，芝麻 150 克，花生油 25 克，绵白糖 200 克。

制法 ①将赤豆洗净，煮熟，倒在竹淘箩里用手搓擦，滤去壳，沥干。炒锅烧热，放花生油再烧热，下白糖熬成糖浆，再下豆沙炒均匀，取出冷却，制成豆沙馅心。②芝麻洗净，炒熟，碾成末，冷却后与绵白糖拌匀，即成芝麻糖粉。黄豆洗净，炒熟，磨成粉。③将糯米淘净，用水浸 3~5 小时（按天气而定，天热时间可短些），然后放入笼屉上蒸，熟后用开水均匀地淋一遍，再蒸 10 分钟后再淋一次水，再蒸 10 分钟，随即倒在案板上，使劲揉擦成半米半粉团状态，冷却后摘成每只重 75 克左右的坯子 20 只。④把每只坯子揪扁，包入豆沙馅 15 克，再揪扁，包入芝麻粉 15 克，捏拢口，搓成鸭蛋大的长圆形，大半只滚上黄豆粉即成。

特点 色泽白中透黑，软糯爽滑，甜而入味，是夏令小吃。

要领 米粉要蒸透，揉擦至韧糯。

双酿团

双酿团是上海 40 年代创制的特色糕团点心。它取用米粉

为糕面，采用一团包两馅制成，故名“双酿团”。数十年来一直盛行上海，并成为著名的特色糕团。

原料 糯米 1000 克，白糖 200 克，粳米 300 克，绵白糖 250 克，赤豆 150 克，花生油 25 克，芝麻 150 克。

制法 ①将赤豆、花生油、白糖制成豆沙馅心（具体制法与“冷麻团”相同）。②芝麻洗净，炒熟，碾碎，冷却后加入绵白糖拌匀。将糯米、粳米掺和淘净，静置 3~5 小时（按天气而定，天热时间可短些）。静置期间要在米上洒两次水。然后把米磨成粉，用 40 眼筛子筛过。③把筛过的米粉倒入拌面缸中，加冷水 350 克，拌和后装入笼屉，用旺火蒸熟，然后倒在案板上，再加开水 350 克，揉透待冷，直至光滑，分摘成每只重 80 克左右的坯子。将每只坯子揪扁，包入豆沙 15 克，捏拢口。再揪扁，再包入芝麻糖粉 15 克，收口处包成圆形，用大拇指在中间略揪，出凹形即成。

特点 色泽呈半透明状态，甜糯香美，凉爽可口。

要领 要精心裹包好两层不同的馅心。

南瓜团子

南瓜团子是 40 年代创制出的上海著名的糕团点心，冬至节日食用，香味浓郁，软糖甜润，颇受食者欢迎。

原料 镶粉 2500 克，猪油豆沙 1750 克，南瓜 1000 克，麻油少许。

制法 ①将南瓜刨皮洗净，切片蒸熟，冷却待用。②取镶粉 1000 克左右制成熟芡，然后将芡、南瓜一同和入镶粉

擦透，搓条摘坯 50 只，每只包入豆沙馅心 25 克，收口捏紧，口向下放置。③生坯排入方格，上笼蒸熟，出笼时涂上麻油即成。

特点 口感软糯甜香，南瓜味浓，为冬令佳点。

要领 粉料要拌匀、擦透，蒸熟即出。

猪肉夹沙八宝饭

猪油夹沙八宝饭是上海和江浙地区著名的传统名点。八宝饭早在古代就有，清《桐桥倚棹录》记载了苏州的名点“八宝饭”。它既是传统点心，也是喜庆寿宴必备佳品，但当时只是取用 8 种果料，加糯米饭蒸制而成，比较简单。上海自 40 年代起，在原有八宝饭的基础上，加以改进，取名为“猪油夹沙八宝饭”，使其色泽晶莹发光，味香而甜，更具盛名。不仅小吃皆受欢迎，而且成为过年和喜庆宴会的必备佳品。

原料 糯米 1000 克，白糖 400 克，猪油 150 克，豆沙 250 克，板油丁 25 克，各式蜜饯 250 克。

制法 ①将糯米淘净，放在冷水中浸 2~3 小时后捞出，沥干水分，上笼蒸熟成糯米板，倒入钢精锅里，放白糖、猪油，搅拌均匀。②取饭碗 10 只，碗内涂上少许猪油。将蜜饯分别切成细末或长条，分成 10 份，在每个碗底码放一份蜜饯，根据形状和颜色排列成图案，然后将糯米饭铺在碗里（不要将蜜饯图案弄坏），再放豆沙、板油丁，上面再盖上糯米饭，用手揿平，使糯米饭和碗口相平成为八宝饭坯。③

将八宝饭坯连碗上笼，在沸水上用旺火蒸 30 分钟，使糖、油溶化在糯米饭中。出笼后覆扣在盘中，还可以再烧些糖卤或薄藕粉浇在上面。

特点 色泽晶莹，糯韧香甜。

要领 反复蒸透，味才佳。

桂花甜酒酿

桂花甜酒酿是上海和江苏地区的传统名点。酒酿古代就有，但当时用以制米酒或作饮料，亦作调味。明朝才用作小吃，桂花甜酒酿和清朝问世的酒酿圆子，都成为名点。

原料 糯米 1500 克，甜酒药 25 克，桂花少许。

制法 ①将糯米淘洗干净，浸在清水中 4~6 小时，至米粒涨开，捞出沥去水分。②将糯米放在笼格里，上沸水锅用旺火蒸 20 分钟左右，即成糯米饭。③将饭倒在淘箩里，用冷开水或沙滤水冲至（冬天不烫手，夏天要完全凉）饭粒不粘后，沥干水分。④将冲凉的饭倒入大沙锅，甜酒药研成粉末后，倒入米饭中拌匀，再掀平，中间挖个像杯子大的透气洞，加盖（冬天用棉被盖紧保暖，夏天用布盖一下），让其发酵。冬天约 24 小时，夏天约 12 小时即可。然后在酒酿上面撒些桂花即成。

特点 香味浓郁，色泽洁白，阴凉而甜。

要领 甜酒药一定要拌和，保暖要好，发酵时间也须掌握好。

蜜枣排山药

蜜枣排山药是上海风味点心，60年代由上海点心技师创制，取用蜜枣和山药制成，风味独特，深受消费者的欢迎，并成为特色点心之一。

原料 山药 600 克，蜜枣 150 克，白糖 200 克，水生粉 25 克。

制法 ①将蜜枣用刀切成两片、去核。山药洗净，上笼蒸熟取出，剥去外皮，切成 3.3 厘米长、1 厘米厚、1.7 厘米宽的片。用碗将蜜枣、山药片排成图案，放白糖 100 克，上笼蒸约 1 小时，取出覆入盘里。②锅内加清水 150 克，放白糖，烧溶化后，用水生粉勾薄芡，浇在山药上即成。

特点 味香而甜，吃口细腻。

要领 山药要洗净，蒸酥去除外皮。卤汁要薄而稠浓，味才甜。

山 药 糕

山药糕是上海风味点心。它是上海点心技师于 70 年代创制的一道甜点心，颇有特色。

原料 山药 1000 克，镶粉 350 克，豆沙馅心 500 克，白糖 500 克，蜜饯 150 克，猪油 150 克。

制法 ①将山药洗净，上笼蒸 1 小时，熟后取出，趁热剥去外皮，用刀背压成细泥（越细越好），放入盆内，加镶粉、

白糖、猪油、清水 150 克拌匀成厚浆状。②笼内铺一块湿布，再将原浆倒在布上，用旺火蒸 30 分钟左右，取出倒在刷过油的盆子里，稍凉后再揉匀，分成 10 块待用。③在饭碗内刷一层猪油，蜜饯用刀切碎，放在碗底里排成各种图案，然后每碗内放 1 块山药泥，在碗底压平放上豆沙馅心，在豆沙上面再盖上 1 块山药泥压平，放在蒸笼里再蒸 30 分钟左右。出笼后把蒸好的山药糕覆入盘中即可上桌。

特点 吃口细腻，甜而适口。

要领 山药必须蒸酥，重用白糖拌匀味才佳。

西米嫩糕

西米嫩糕是上海夏季风味名点。它是由上海经营粤菜的菜馆所创制，数十年来闻名沪市，并受到顾客欢迎，尤以杏花楼酒家烹制的为佳。

原料 小西米 1000 克，镶粉 500 克，白糖 750 克，鸡蛋 5 只，猪油 300 克，核桃肉 200 克。

制法 ①将小西米淘洗干净，用沸水冲入泡 3~4 分钟，再用水漂清，放温水浸发待其涨开。镶粉加清水 300 克，调匀成粉浆。鸡蛋打散待用。②猪油和白糖放入锅内，炒至溶化，再将小西米倒入炒透，然后把粉浆倒入同炒，加鸡蛋炒拌调匀后，倒入瓷盘内（盘内涂一层猪油），浮面刮平，面上均匀地撒上核桃肉，上笼在沸水锅中用旺火蒸 25 分钟。蒸好后出笼，覆倒在工作台上，再翻身使核桃肉一面朝上，冷却后切成条片即成。

特点 色泽洁白，吃口绝嫩，甜而可口。

要领 小西米必须浸软，涨透后再加粉调和，否则会外软里僵。蒸熟即出。

豆沙晶饼

豆沙晶饼是上海著名的特色点心，由杏花楼酒家和新雅粤菜馆创制，为茶点也用作宴席佳点，数十年来一直为上海广大顾客所喜爱。

原料 麦淀粉 500 克，白糖 100 克，豆沙馅心 300 克，猪油 25 克，麻油少许。

制法 ①将麦淀粉放入锅内，放白糖、猪油拌和，加沸水 400 克，用竹筷不断搅拌，制成熟粉。待熟粉稍冷后，即用手揉和，分成 20 小块。②将豆沙搓成条，分成 20 份。将熟粉块揉圆揸扁，放上一份豆沙，捏拢收口。然后用手揸扁或放在木制的模型中，再倒出，即成水晶饼生坯。③将生坯排列在笼格里，加盖，在沸水锅上用旺火蒸 5 分钟，出笼时在饼面上涂一层麻油即成。

特点 外形玉白晶莹，隐现豆沙，软熟可口，甜而爽滑。

要领 麦淀粉极为细嫩，沸水冲后快速拌和即熟（由白变成玉色即熟）。蒸熟即出，切勿放笼中窝烂。

鲜肉澄粉饺

鲜肉澄粉饺是上海广式点心店和粤菜馆所经营的特色点

心。此点原为广东风味名点，上海广式点心店稍加改进，便成为上海风味名点。

原料 麦淀粉 500 克，猪夹心肉 500 克，虾仁 100 克，笋 100 克，猪肥膘 100 克，鸡蛋 1 只，盐 15 克，白糖 15 克，味精 10 克，黄酒 25 克，猪油 10 克，麻油、明矾各少许。

制法 ①锅内放清水 300 克、明矾，煮沸后将麦淀粉倒入，搅拌成熟粉取出，放在工作台上，加猪油揉和待用。

②猪肉、虾仁洗净，切成小粒。笋、肥膘切成丝。鸡蛋打散，和猪肉丁、虾仁丁、笋丝、肥膘丝一起放在盆中，加黄酒、盐、白糖、味精、麻油拌和，制成馅心。③将熟淀粉搓揉成条，摘成 5 克一只的坯子，用刀背将坯子压扁成圆形皮子，包上馅心 15 克，对折成半圆形饺子，沿边捏成饺形花边，上笼蒸 5 分钟即成。

特点 色泽玉白，肉馅鲜感可口。

要领 精心制作好皮子，皮不可破，馅不能露。蒸熟即出，趁热吃才佳。

酿 枇 杷

酿枇杷是上海著名的特色点心，50 年代由上海杏花楼酒家所创。它是一款时令季节的花色品种，每到枇杷上市季节烹制此点，颇有特色，风味独特，数十年来一直盛名沪市。

原料 鲜枇杷 500 克，豆沙馅心 250 克，白糖 150 克，水生粉 5 克。

制法 ①先将枇杷用沸水烫一下即取出，用冷水过凉，再

剥去外衣，用刀挖去里面的核和里面的衣（不要将枇杷挖穿）。②枇杷中加豆沙馅后，口朝上排放在盆里，撒上白糖100克，用旺火蒸约20分钟取出。盆中的卤汁倒入锅中，加糖烧至溶化后，用水生粉勾成薄芡，浇在枇杷上面即成。

特点 形状美观，滋味甜而适口。

要领 挖枇杷核时注意保持枇杷完整，不破，入馅不露。蒸熟即出。

奶油豆沙布丁

奶油豆沙布丁原是西式点心，70年代上海新雅粤菜馆和杏花楼酒家稍加改进，用豆沙为馅制成“奶油豆沙布丁”，颇有特色，奶香味浓，深受顾客欢迎。夏季冰冻作冷甜点食用，秋冬季节可热吃。

原料 方面包2只(重250克)，白糖850克，猪油50克，鸡蛋12只，鲜牛奶375克，豆沙馅心300克。

制法 ①将面包用刀削去皮，放入温水中浸透，然后放入纱布内将水挤干，放入盛器内，加猪油、白糖拌和搓匀，再放鸡蛋10只、牛奶拌匀成布丁糊。②取茶盅数只，盅内刷些猪油，将布丁糊倒入盅内。豆沙馅心搓成扁圆形，放入布丁糊中，上笼在沸水锅上用旺火蒸45分钟即成布丁，出笼后覆倒在盆内。③鸡蛋用蛋清，放入清洁的容器(忌油腻)内，用竹筷顺一个方向用力搅打，打至蛋清发白成泡沫状，体积增大一倍时，逐渐放白糖，边放边搅打直至白糖溶化，再将打好的蛋清覆盖在熟布丁面上即成。

特点 色泽奶黄，吃口松软。豆沙甜而细腻，非常适口。夏令入冰箱稍加冰冻后食用，阴凉可口。

要领 面包要浸软，加调料拌匀，旺火蒸透。

马蹄糕

马蹄糕原是上海和江苏地区中式糕团名点，用米粉制成。60年代，上海广式点心店取用地栗和地栗粉，加牛奶等制成，亦称“地蹄糕”。

原料 地栗（荸荠）750克，牛奶500克，地栗粉250克，麦淀粉50克，白糖50克，鸡蛋3只，猪油100克。

制法 ①将地栗去皮斩碎，搓烂成茸。地栗粉、麦淀粉、牛奶、鸡蛋（用蛋黄），放在盆里搅匀，成混合粉浆。②锅内放清水750克，加地栗茸、白糖烧沸，然后加粉浆、猪油搅拌均匀。③取搪瓷盘或铝盘一只，盘中刷些油，将粉浆倒入盘中，上笼在沸水锅上用旺火蒸30分钟后取出，冷却后切成片。冷吃或油煎、上笼蒸后吃皆可。

特点 奶香味浓，吃口软熟而甜。

要领 粉浆必须加糖、地栗茸拌透拌匀，蒸熟即出。

(二) 煮 类

小 肉 面

小肉面是上海最著名的面食点心。它始于清末，由上海百年老店森义兴面馆首创。取用猪精肉切成小块，加调味宽汤焖烧至酥，冷冻凝结后作为面浇头食用。其味异常鲜美，因而食者众多，闻名全市。如今仍为特色面点。

原料 猪精肉 500 克，鲜酱油 100 克，黄酒 25 克，猪油 10 克，姜 5 克，面条 1000 克（每碗 100 克）。

制法 ①将猪肉洗净去皮，切成 1.7 厘米见方的小块；肉皮放进锅内煮烂后，斩碎待用。②炒锅烧热，放猪油，烧热后放肉块略炒几下，加姜、酱油、黄酒、清水 50 克，烧沸后揭开盖撇去浮油，并将肉皮末下锅，略翻动几下，继续用小火焖 1 小时后盛出，装在盆里冷却，待其凝结。③碗里放调味和鲜汤（或清汤），面条煮熟后捞出，盛入碗里，再放小肉数块在面上即可。

特点 色泽深红，小肉酥烂入味，面条软熟爽滑。

要领 煮肉要重用调味，宽汤焖烧至酥，肉带冻汁才佳。

焖 肉 面

焖肉面是上海最著名的面食点心。它始于 30 年代，由上

海德兴馆、四如春等面店所创。是取用猪五花肉加调味，宽汤焖烧而成，肉质酥烂似豆腐，汁浓味鲜，颇受食者喜爱。

原料 猪肋条肉 2500 克，鲜酱油 450 克，细盐 100 克，黄酒 60 克，葱 75 克，姜 30 克，猪油 25 克，面条 1000 克（每碗 100 克）。

制法 ①将肋条肉洗净切成块（长约五指宽），放入开水锅内略煮，去其血沫，捞出洗净。②把肉放入锅内，加酱油、细盐、黄酒、葱、姜，用旺火烧沸后，加盖用小火焖煮 4 小时，至肉酥烂后取出，装在盆中，抽出肋骨。待肉冷却后，切成 0.7 厘米厚的块，即成焖肉。锅里卤汁倒出留用。③锅里放清水烧沸后，将面条下锅，用竹筷不时翻动。待水沸面条浮起时，再稍加冷水焖一下。当水又沸滚时，即捞起分装在加有调味的汤碗里，面上放一块焖肉即成。

特点 面滑爽，汤鲜美，焖肉酥香，入口即烂，最宜于老年人食用。

要领 必须重用调味，用小火将肉焖酥，但形状仍要整块不碎。待肉汁凝结后再食用。

脆 鳝 面

脆鳝面是上海和江苏地区的特色面点。它于 20 年代初期就盛行于无锡和上海，无锡人曾称“爆鳝面”。数十年来，此面在上海颇有声誉，至今仍为顾客所喜爱的面食之一。

原料 鳝丝 250 克，黄酒 20 克，酱油 100 克，白糖 100 克，葱 1 根，姜 1 块，胡椒粉、细盐各少许，鲜汤 500 克，生

油 1000 克（实耗 50 克），麻油 2.5 克，面条 500 克（每碗 100 克）。

制法 ①将鳝丝放入开水中烫一下捞出沥去水分。②炒锅烧热放生油，在旺火上烧至八成熟时，将鳝丝散开，放入锅内炸。炸时要不断翻动，炸至无响声，鳝丝发硬，即用漏勺捞出。③原锅倒出余油，放酱油、黄酒、白糖、葱、姜、鲜汤做成卤汁，将鳝丝倒入锅内，上下翻动，使卤汁粘在鳝丝上，淋上麻油，出锅放到下好的面条上（碗内另加汤、调料），并撒上胡椒粉即成。

特点 脆鳝色泽深红，吃口脆，面条爽滑。

要领 鳝丝必须炸脆，紧包卤汁。

爆 鱼 面

爆鱼面是上海著名的传统面点，早在清末时就盛行上海，是较为有名的盖浇面。爆鱼现名熏鱼，肉质硬结，皮脆而香，经浓卤汁浸制后异常入味。

原料 青草鱼中段 600 克，黄酒 30 克，酱油 75 克，白糖 25 克，葱 25 克，姜 1 块，胡椒粉 0.5 克，细盐 2 克，鲜汤 500 克，生油 1000 克（实耗 75 克），麻油 5 克，面条 500 克。

制法 ①将青草鱼段切成瓦片块，每块 60 克左右，淋上 25 克酱油腌渍上色。②锅烧热放入生油，旺火烧至八成熟，将鱼块投入锅内炸，并不断翻动，炸至鱼块表层发硬，即用漏勺捞出。③原锅倒出余油，加入葱、姜煸出香味，再加

入黄酒、酱油、白糖、细盐和鲜汤，再放入炸好的鱼块，烧沸后，用小火煮3~4分钟，淋入麻油，撒上胡椒粉，出锅放到煮好的面条上。（面条煮法同“焖肉面”）

特点 鱼肉皮脆，肉质硬结，甜咸适口；面条软熟、爽滑，汤鲜。

要领 必须取用肥壮的青草鱼为原料。鱼块必须用调味腌透，再油炸。鱼块炸脆后，再加调味卤汁略烧，浸汁使其稍回软再食，其味才佳。

大 卤 面

大卤面是上海著名的传统面点。取多种食用原料，加调味制成大卤，与熟面条相配而成，汁浓汤宽，滋味鲜美，很受顾客喜爱。40年代时曾盛名沪上，如今仍为特色面点之一。

原料 熟猪肉100克，水发木耳15克，鸡蛋2只，京葱末1克，姜末1克，花椒0.5克，黄酒5克，酱油5克，细盐6克，味精1克，水生粉5克，麻油5克，鲜汤500克，猪油15克，生面条700克（每碗100克）。

制法 ①将猪肉切成薄片。木耳洗净放在小碗里。鸡蛋打散调匀。烧热锅，放猪油5克，下京葱、姜末煸炒一下，放鲜汤，加肉片、木耳、酱油、细盐、黄酒，烧沸，撇去浮沫，随即用水生粉勾薄芡后，将鸡蛋慢慢淋入，边倒边用铁勺背轻轻推动，用旺火烧至鸡蛋凝结成蛋花，即成大卤。②炒锅烧热后，放猪油10克、麻油、花椒，熬成花椒油。捞去花椒，将油倒入大卤锅里拌和，放味精，起锅装入碗中。③

面条煮熟后捞出，盛入碗里，浇上大卤拌和即成。

特点 面汤宽而浓，滋味鲜美；面条软熟爽滑。

要领 面汤要宽而浓，突出鲜味。

炸 酱 面

炸酱面原为北方风味面点，30年代时随北方食摊在沪出现。由于此面滋味鲜，香味浓，同面条拌和非常适口，因而上海许多面馆和食摊都经营，成为上海的特色面点之一。

原料 面条 500 克（每碗 100 克），猪夹心肉 150 克，黄酱 75 克，京葱末少许，黄酒 10 克，白糖 10 克，味精 2.5 克，麻油 5 克，猪油 100 克，酱油 2.5 克。

制法 ①将猪肉洗净斩成细末。炒锅烧热，加猪油 50 克，烧至八成熟时，放葱末炸出香味，再放猪肉末煸炒一下，加黄酱、黄酒煸炒，炒至猪肉已熟，酱呈黄色，肉与酱形如分离时，加白糖、清汤少许，使肉与酱再度混合，再炒至肉与酱分离时，加味精，淋上麻油起锅盛在盆中。②每碗内放酱油 0.5 克，并放鲜汤和猪油，将下好的面条捞出盛在碗内，上面浇上一勺炸酱即成（或不放鲜汤，拌着吃）。

特点 调味浓，滋味鲜美，异常适口。

要领 必须精心制好炸酱，要咸中略带甜，炒透无豆酱味。

家常面

家常面是上海各面馆和食摊经常经销的特色面点，汤宽而鲜，非常适口，数十年来一直盛行于沪上。

原料 面粉 1000 克，细盐 20 克，干生粉 100 克，猪肉 150 克，青菜 250 克，鸡蛋 1 只，味精 1 克，葱 2 根，猪油 25 克，鲜汤 1250 克。

制法 ①将猪肉、青菜洗净，切成丝。鸡蛋打散。葱洗净切成末。②将面粉倒在工作台上，中间挖个凹塘，放清水 450 克、细盐 15 克，拌匀揉透，盖上清洁湿布，静置 1 小时左右，然后擀成薄片，在面片上撒些干生粉防止粘在一起，再折叠几层，用刀切成细面条。③锅内放鲜汤，用旺火烧沸后，放青菜、肉丝烧熟后，将面条散开放入，并用铁勺轻轻推动，不让面条粘住锅底。待面条全部浮起时，加细盐、味精，再将蛋液慢慢地倒入锅内，边倒边用铁勺慢慢地推动，鸡蛋全部倒完后，浇上猪油，撒上葱花即成。

特点 面汤宽而鲜，面条爽滑。

要领 切制面条要不使相互粘连。面汤要宽，重用调味与鲜汤。

雪菜烩面

雪菜烩面是上海最著名的特色面点，始于 30 年代，由上海老半斋酒楼老年厨师徐振福等人创制。它将肉骨汤与鲜鱼

汤相配，加雪菜根末，下面条烩制而成，汤浓，味鲜异常，60多年来一直深受顾客喜爱，在上海颇有名声。

原料 细面条 750 克，雪菜（腌雪里蕻）50 克，猪脚爪 500 克，猪骨 500 克，小鲫鱼 500 克，虾子 2 克，虾米 5 克，精盐 2 克，味精 2 克，熟猪油 100 克，葱 50 克，姜 25 克，料酒 25 克。

制法 ①将猪爪去毛刮净。小鲫鱼刮鳞，去鳃脏洗净沥干。②将锅烧热，放入熟猪油 50 克、葱、姜，将鲫鱼下锅，淋入料酒，烧至起黄取出，装入纱布袋内。③锅内放冷水，将猪脚爪、猪骨投入烧开，捞出洗净，再在锅内加水 2500 克，放入猪脚爪、猪骨、鲫鱼、葱、姜，用旺火烧 1 小时左右，制成鲜白浓汤。④雪菜洗净，去根，切成末，挤干。炒锅内放熟猪油，加入雪菜煸炒，煸至水分收干，雪菜微有爆裂声时取出。⑤锅内放浓汤、雪菜末烧开，投入虾子、虾米、精盐、味精和面条，煮熟后捞出，分别盛入碗内即可。

特点 汤浓面鲜，爽滑适口，深有回味。

要领 要精心吊煮好肉骨汤，突出鲜味。面条煮软，但不能糊。面汤要宽，淹没面条。

刀鱼汁面

刀鱼汁面是上海老半斋酒楼独家经营的特色名点，始于 30 年代末。它取用鲜刀鱼，加葱姜、油煸炒成鱼松，再与肉汤、鸡汤共煮成刀鱼汁，将面条煮熟后，放入刀鱼汁稍烩即成。汤汁稠浓，鲜味浓厚，极为适口。数十年来一直享有盛

名。

原料 面条 650 克，刀鱼 500 克，鸡肉 500 克，汤骨（或猪爪）500 克，精盐 22.5 克，味精 10 克，黄酒 12.5 克，胡椒 5 克，干淀粉 7.5 克，葱 25 克，姜 15 克，鲜汤 1500 克，熟猪油 50 克。

制法 ①将刀鱼去磷、鳃，用竹筷插入鱼鳃部，将肠绞出，洗净沥干，斩成段块。葱、姜洗净，留少量制成葱姜汁，将剩余的姜拍碎，葱打成结。②将锅烧热，放熟猪油，烧至六成熟时，放入姜块、葱结，煸炒几下。随即将刀鱼下锅，炒干成鱼松状时，取出装入布袋，扎紧口仍投回锅中，加入鸡肉、汤骨（或猪爪），淋入黄酒 2.5 克，加鲜汤，用旺火烧沸后改用小火煮烂。此时鱼肉已全部溶化在汤中，汤稠浓呈乳白色。取网筛一只，滤去汤中刺、骨，剩汤约 1000 克，再放回锅内，加入精盐 21 克、黄酒 10 克、葱姜汁、胡椒、味精烧开，最后用湿淀粉勾芡，即成刀鱼汁。分盛 5 碗。③把面条放入沸水锅中（锅内加精盐 1.5 克）煮熟，捞出沥干，然后分装在有刀鱼汁的碗中即成。

特点 此面是清明节前后的时令小吃。刀鱼肥大，肉质细嫩，面条柔润，滋味异常鲜美。

要领 必须精心制作好刀鱼汁，汤要浓而鲜。面条要软熟而不糊。

肴 肉 面

肴肉面是上海老半斋酒楼的特色面点。镇江肴肉又名水

晶肴蹄，是镇江特有的名菜。老半斋酒楼于清光绪三十一年开业后，便经营镇江肴肉，不久又用肴肉作面条浇头，称为“肴肉面”。近百年来，此面一直盛名于上海和全国。

原料 面条 750 克，雪菜末 50 克，猪前蹄 2 只（1200 克），虾子、虾米各少许，盐 55 克，味精 1 克，葱 35 克，姜 70 克，花椒 1.5 克，桂皮 2.5 克，八角 1 克，硝 10 克，明矾少许，鲜汤适量。

制法 ①将猪蹄拆去骨，取盐 50 克，硝加水 150 克（夏季用量略减）拌匀，洒在肉上，揉匀擦透后，在上面压以重物，冷天腌 2~3 天，热天腌 6~7 小时，腌渍期间，需翻一次身。腌好后取出，放入冷水中浸泡 1~2 小时，略去咸味后，刮去毛。在铁锅中放水烧沸，再放入猪蹄，煮沸后取出，用水漂清。②把葱段、姜片、花椒、桂皮、八角掺和装入布袋，把口扎紧成为香料袋。③锅内放水，将猪蹄投入（皮朝上，水要浸没肉面），用旺火烧开，撇去浮沫，放入香料袋，随即用清洁瓷盘压住猪蹄，盖上锅盖，用小火（保持微沸）煮至九成熟（约 3 小时），夏天只需煮至七成熟（约 2 小时）。

④猪蹄煮好后捞出，用卤汁冲净沾在肉上的油腻，整齐地放在搪瓷盘内。撇去锅内浮油，加明矾烧开，去沫。取卤汁少许，浇在猪蹄上，用重物压紧，待冷却后再切片，即成肴肉。

⑤锅内放入鲜汁浓汤、雪菜末烧沸，投入虾子、虾米、盐、味精和面条，煮熟后捞出，分装 6 碗，上盖肴肉片即成。

特点 肴肉色泽微红，皮面光滑晶莹，卤冻透明；面汤浓而鲜；面条软熟，非常适口。

要领 精心制作好肴肉。用肉骨和猪爪煮好鲜汤，汤要

浓而鲜味才佳。

三 虾 面

三虾面是上海和苏州地区的特色面点。所谓“三虾”，即虾子、虾脑、虾仁，它们是虾身上最宝贵的部分。苏州曾用三虾加豆腐制成“三虾豆腐”一菜。20年代初期，上海一些高级著名菜馆，取用三虾和面条制成“三虾面”，作高级宴会的点心食用，后来各面馆亦烹制“三虾面”出售。

原料 面条 1250 克，虾仁 200 克，虾脑 25 克，虾子 17.5 克，白酱油 150 克，鸡蛋 1 只，湿淀粉 75 克，干淀粉 25 克，精盐 15 克，味精 12 克，白糖 160 克，高粱酒 1.5 克，黄酒 20 克，葱 4.5 克，姜 3.5 克，鲜汤 2000 克，熟猪油 550 克（实耗 300 克），麻油 15 克。

制法 ①将产卵的大肚子河虾放在水桶内不断冲洗，直至虾肚下的卵子大部或全部脱落，取出虾，然后倒入 40 眼筛子内沥水，除去杂草和浮壳，留下的就是虾子。②锅内倒入白酱油，加葱、姜（各 2.5 克）烧透，撇去沫，加入虾子，经几次翻滚后加入高粱酒，最后加入白糖 150 克，经溶化烧开，即成虾子酱油 150 克左右。③将适量雌虾头摘下，入沸水煮透取出，剥去虾头壳，存下一粒粒形似红米的虾脑（取用 25 克）。④取虾身，将虾肉挣挤出壳，用水洗净，沥干水即得虾仁（取用 200 克）。然后用鸡蛋白、精盐 5 克、干淀粉浆拌。⑤炒锅中放熟猪油 400 克，烧至七成热，将虾仁投入，用铁勺划散出锅，入漏勺沥油。随即将葱末、虾脑

入锅，淋上黄酒和少许姜汁，并加水 200 克及精盐、白糖 10 克、味精烧沸，用湿淀粉勾芡，然后将漏勺内的虾仁再次入锅，淋上麻油出锅。⑥铁锅内烧沸水 5000 克，将面条投入，至面条浮起，再加冷水 250 克，待水再沸，面条即熟。备碗 10 只，各加猪油 15 克、虾子酱油 15 克和鲜汤 200 克，捞出面条，迅速挑装入碗，各盖上虾仁和虾脑浇头，即成三虾面。

特点 虾仁嫩，虾脑香，虾子酱油鲜，红、黄、绿、白相间，加以面条细软，汤浓味鲜，实是盛夏面点中的佳品。

要领 必须选用活虾为原料，出好虾仁、虾脑、虾子（亦可用干虾子替代），要保持整粒不碎。重用鲜汤和面食用。

开洋葱油面

开洋葱油面是上海著名的特色面点，始于清末，由上海城隍庙食摊点心师陈友志创制。它取用开洋（即较大的虾米）与葱油加调味制成拌面，葱香浓郁，鲜美可口，十分受人欢迎。

原料 开洋 20 克，葱 100 克，生油 25 克，细面条 500 克，酱油 60 克，白糖 1.5 克，黄酒 5 克，味精 1.5 克。

制法 ①将开洋用黄酒浸发。葱切成 1.7 厘米长的段。

②炒锅内放生油，用旺火烧至冒烟时，放葱段前约 1 分钟，葱色转黄时加开洋煸炒一下，见葱段已焦黄时再加酱油、白糖，炒至葱段颜色将近变黑时出锅。③面条煮好后，分装在盛有味精、酱油的 5 只碗里，再将葱油倒入面里。吃时将面拌透。

特点 香味浓郁，面条爽滑，鲜美异常。

要领 开洋必须先加温开水和黄酒少许泡软，面煮至软熟勿烂，重用葱油和调味拌透入味再食。

菜 烩 面

菜烩面是上海冬令季节特色面点，广大食摊及中小点心店都经营，多为寒冬消夜，白天亦有供应，颇受顾客喜爱。

原料 细面条 600 克，猪脚爪 500 克，青菜心 250 克，净冬笋 50 克，细盐 12.5 克，味精 3 克，黄酒 25 克，葱 2 根，姜 2 片，生油 25 克。

制法 ①将青菜心洗净切成 2.6 厘米长的段。冬笋切成 4.3 厘米长的片。②猪脚爪放在沸水中煮一下，去除血沫，洗净，放在锅里，加清水 2500 克、黄酒、葱段、姜片，用旺火烧沸，撇去浮沫，转用小火焖煮 1 小时。③炒锅烧热后放生油，烧至七成热，放菜心煸炒一下，加笋片、猪爪汤 1500 克，烧沸后放细面条，再烧沸后加细盐、味精，在小火上煮 3~4 分钟，先将面条捞出盛入碗里，再放上猪爪，浇上鲜汤即成。

特点 汤浓味鲜，面条软熟爽滑，菜笋清口解腻，冬令食用非常适口。

要领 必须重用鲜汤烩煮，面条烩至软熟勿烂。汤要烫，其味才佳。

芝麻酱拌面

芝麻酱拌面是上海常用的特色面点，最早由食摊经营者所创，40年代时店摊都经营此面。它经济实惠，香味浓郁，食者众多。

原料 面条 1250 克，芝麻酱 175 克，酱油 75 克，白糖 10 克，味精 5 克，精盐 25 克，鲜肉原汁 250 克，芝麻油 50 克，辣油 50 克。

制法 ①取酱油、白糖、味精、精盐加水 300 克煮沸，即成调味用的鲜酱油。②将芝麻酱加芝麻油搅成浆状麻酱。③把面条投入沸水锅，煮约两分钟捞出，甩干水，用竹筷整齐地分别挑入 10 只碗内。④每碗面条上加鲜酱油 25 克、麻酱 22.5 克、辣油或芝麻油少许，最后加鲜肉原汁 25 克即成。

特点 面条不冷不热，麻香扑鼻，咸中带甜，是一种四时咸宜的小吃。

要领 芝麻酱必须调匀，不厚不稀，适中，同面条和其他调味一起拌透，其味才佳。

白切羊肉面

白切羊肉面是上海的传统面点。白切羊肉面与白切羊肉同时在清代盛行于上海，先是白切羊肉闻名，白切羊肉面即以白切羊肉为浇头制成。

原料 面条 1875 克，带皮山羊肉 4250 克，甜面酱 250

克，白糖 50 克，精盐 80 克，味精 3.5 克，黄酒 30 克，葱结 10 克，姜块 10 克，蒜叶末 100 克，熟羊油或熟猪油 45 克。

制法 ①将甜面酱、白糖、精盐 5 克放入锅内，加水 500 克，边加热边炒，烧开后迅速离火，倒入容器冷却，即成带有复合味的甜面酱。②把羊肉放在冷水中浸漂去血污（约两小时，其间要换 1~2 次水），取出洗净。然后放入锅中，上压木板，加水使羊肉淹没。再加葱结、姜块、黄酒，用旺火烧沸后，撇去浮沫，改用小火，焖烧 4 小时（老羊肉时间需适当延长）。待羊肉酥后取出，放在熟食砧板上趁热拆骨。冷却后将羊肉切成长方形薄片装盘。③在羊肉原汤中加入精盐 75 克，烧沸后撇去浮沫，加味精，分盛 15 碗，每碗加羊油 3 克和蒜叶末 6.5 克。④铁锅用旺火烧沸水 5000 克，将面条投入，待面条浮起后，加些冷水，再浮起时，将面条捞入有羊肉汤的碗内。上桌时，一碗面条跟一盘白切羊肉和一小碟复合味甜面酱。

特点 羊肉蘸复合味甜面酱而食，入口甜，回味鲜，风味独特，面汤浓醇，是冬令著名小吃。

要领 羊肉必须洗净，去除血污，白煮冷冻凝结后，切片食用。面条煮熟与加调味的羊肉汤一起食用。

蒸拌冷面

蒸拌冷面是上海著名的夏令面点。伏日吃冷面，形成于魏晋，盛行于唐宋时期。唐《唐六典》中就记有“太官令夏供槐叶冷淘”。冷淘即冷面。清末上海普遍食“绿豆芽拌冷

面”。解放后，上海用先蒸后煮方法制作冷面，面条软熟爽滑，清洁卫生，故名“蒸拌冷面”。

原料 面条 1250 克，熟油 65 克，米醋 150 克，麻油 50 克，酱油 175 克，辣油 50 克，芝麻酱或花生酱 125 克，绿豆芽 150 克，嫩姜丝 10 克，白糖、味精各少许。

制法 ①将面条上笼在沸水锅中用旺火蒸 5 分钟，冷却后放入沸水锅里煮 3 分钟捞出，沥干水分，倒入盘内，一面用竹筷不断挑散、冷却，一面将熟油慢慢浇在上面，不使面粘在一起，然后将面条放在竹匾里摊开（如现做现吃，生面条不需蒸熟这一环节）。②芝麻酱或花生酱用冷开水调薄。嫩姜丝放在冷开水中。绿豆芽摘去根须，放在沸水中烫熟，亦漂在冷开水中以保持脆性。酱油烧开后加味精、白糖、冷开水调和。③将冷面抖松装在盆内，上面放姜丝、绿豆芽，浇上芝麻酱、麻油、米醋、酱油，喜吃辣者可稍加辣油即可。

特点 面条软熟爽滑，咸中带甜，酸辣适口，麻香扑鼻。

要领 将蒸面下锅煮时间不宜太长，捞出后用风吹冷，加熟油拌透，勿使相互粘连。

肉丝汤面

肉丝汤面是上海常用的大众化名点，在秋冬季节食用较佳。它汤浓味鲜，非常适口。

原料 粗面条 625 克，净猪腿肉 75 克，黄芽菜（或卷心菜）250 克，菠菜 125 克，白酱油 125 克，味精 5 克，肉骨汤 2000 克，油 100 克。

制法 ①将猪腿肉洗净，切成丝。菠菜去黄叶，洗净。黄芽菜洗净切成丝。②将面条放入沸水锅内，煮约3~4分钟捞出，用冷水冲凉后，均分为5份，静置于竹匾内2~3小时，使面心回软。③炒锅内加油25克，先将黄芽菜、肉丝焯透，然后放入菠菜、面条、酱油和肉骨汤，烧至面条涨起，加入味精，即可起锅。④5小碗内各放油10克，用铁勺先将面条匀入碗中，后将菠菜放在面上，最后把已成熟的黄芽菜、肉丝加油25克翻炒后，覆盖于菠菜之上即成。

特点 红、黄、绿、白四色相间，汤汁浓醇，滋味鲜美。

要领 重用鲜汤宽汤烹制，并用小火略煨，使面条入味起鲜。

鸡丝伊府面

鸡丝伊府面是上海的特色面点。伊府面清代就有，相传因始于福建或江西一位姓伊的官府内而得名。上海自30年代后盛行用鸡丝加菜与伊府面相煮，称为“鸡丝伊府面”，既是小吃，亦为宴席面点。

原料 面粉250克，生粉15克，肉丝50克，新鲜绿叶菜30克，鸡蛋125克，鸡丝50克，熟笋丝50克，植物油500克（实耗100克），鲜汤1500克，盐8克，麻油10克，黄酒适量。

制法 ①将面粉放在工作台上，中间留凹塘，鸡蛋去壳加入塘内，放盐2克，搅拌均匀，揉成光滑面团，搓成20~25厘米的长条，揪压，取长擀棒，擀成长方形薄片，撒上少

许生粉，将薄面片卷在大擀棒上，两手揪在卷好的面片上，自身边向外推擀，两手在面片上自中心向两边边压边擀，用力点时常放在边缘，每推数次后，将面片从擀棒上摊开，撒上少许生粉，继续卷起再推擀，直至推擀的面片厚度在 0.1 厘米左右（越薄越好），然后摊开面片，取走擀棒，并将面片似 S 形自下而上叠起，用快刀切成细面条。②锅内放水，烧沸，将面条下锅，用筷子稍搅动，待面条浮起，用笊篱捞放在冷水中浸过后，沥干水分备用。③锅洗净，放油烧至七成热，将沥干水分的面条入油锅余至发硬，用笊篱捞起沥干油，即成伊府面半成品。④锅内留 50 克余油，将肉丝下锅炒散后，加入鸡丝、熟笋丝炒半分钟，加入黄酒、盐，倒入鲜汤、伊府面同煮至沸后，加入绿叶菜，撇去浮沫，淋上麻油，出锅，装入碗内即成。

特点 色泽金黄，面条爽滑，汤浓味鲜。

要领 精心制好生伊府面条，重用鲜汤烩煮。

荠菜肉馄饨

荠菜肉馄饨是上海的节令特色点心。清《上海县竹枝词》中就有“正月半夜，荠菜圆子肉馄饨”的记载。后来就形成了元宵节吃“圆子”、“荠菜肉馄饨”的习俗，一直延续至今。

原料 大馄饨皮子 1300 克，肉末 750 克，荠菜 1500 克，黄酒 25 克，细盐 40 克，白糖 25 克，麻油 50 克，味精 15 克，鲜汤、猪油各适量。

制法 ①将荠菜洗净，放入沸水中烫一下，捞出用冷水冲凉，再挤干水分，斩成末。肉末中加细盐、白糖、黄酒、味精、麻油和清水 150 克，拌透搅上劲后，加荠菜末调和成馅心。②将皮子放在左手掌中，馅心放在皮子中心，折成大馄饨生坯。③锅内放清水，烧沸后，将馄饨生坯下锅，用铁勺背部靠着锅边和锅底轻轻推动，以防馄饨粘在一起。待馄饨浮起后，加些冷水再煮片刻，随即捞起盛入碗内（碗里事先放好鲜汤和猪油）。

特点 皮薄馅多，荠菜清香，滋味鲜美。

要领 荠菜入开水锅略焯即出，要保持碧绿清香的特点。裹好馄饨，皮要薄而不破。

虾肉绉纱馄饨

虾肉绉纱馄饨是上海著名特色点心。它是上海各种馄饨中，用料精细、制作考究的一道花色小馄饨。因烹制后浮在汤面似绉纱，故名。这种小馄饨在沪十分盛行，到处都有，多与小笼馒头相配食用。

原料 小馄饨皮子 1000 克，猪精肉 800 克，虾仁 150 克，鲜酱油 85 克，黄酒 60 克，味精 5 克，白糖 30 克，麻油、葱姜末各少许，鲜汤、猪油各适量。

制法 ①将猪肉洗净后切成小块，斩成肉末，放入盆内，加鲜酱油、麻油、葱姜末、白糖、黄酒、味精搅拌均匀后，加清水 125 克，搅拌上劲。虾仁洗净，沥干水分，加黄酒少许稍拌。②将馄饨皮子摊在左手掌心，放肉馅 1 克、虾仁两

只，用左手轻轻捏拢，再将皮子口捏紧，即成口子紧、肚子大、梅花形状的绉纱馄饨。③用旺火将水烧沸后，放馄饨下去煮，并用铁勺的背部在锅底不时搅动，见馄饨浮起即熟。碗内放鲜汤、猪油，撒些葱末，再将馄饨盛入碗内即成。

特点 色泽洁白，小巧玲珑，滋味鲜美。

要领 皮薄不破，裹包时紧口处要捏成梅花形状的绉纱褶。

无锡鲜肉馄饨

无锡鲜肉馄饨是无锡市的著名特色点心。它的用料比上海多，口味略比上海甜，馅心多，别有风味，因而著名于江苏和上海地区。在无锡以王兴记馄饨店经营的无锡鲜肉馄饨最为著名。40年代初，上海许多食摊和苏式点心店都经营此点，并闻名上海。如今仍为特色点心。

原料 中馄饨皮子1000克，猪精肉500克，榨菜50克，荠菜200克，酱油17.5克，白糖10克，细盐15克，黄酒10克，味精10克，熟香干4块，鸡蛋3只，鲜汤适量。

制法 ①将荠菜洗净，放入沸水锅中烫一下捞出，用冷水漂凉，再挤干水分斩成细末。榨菜斩成细末。猪精肉斩成末。然后将荠菜末、榨菜末、猪肉末都放入盛器内，加酱油、白糖、细盐、黄酒、味精少许搅匀成馅心。鸡蛋打散，加细盐少许，用竹筷打透，放入铁锅内摊成蛋皮，切成蛋皮丝。香干切成丝。②包法和煮法与“荠菜肉馄饨”相同。碗内加鲜汤、调味品，馄饨盛入后，再加少许香干丝、蛋皮丝即成。

特点 皮薄馅多，滋味鲜而微甜。

要领 制作好馅心，芥菜略焯即出，保持碧绿清香的特点。重用鲜汤相配。

鲜肉汤团

鲜肉汤团是上海和江浙地区的传统名点。汤团，又名元宵，至今已有 1600 多年的历史。隋朝时，隋炀帝在正月十五上元节举行庆祝活动，曾赐元宵给演员和乐师们食用。南宋时，江南地区就称为汤团，《梦粱录·荤素从食店》中记有“圆子，汤团，水团……”等米粉点心。从宋朝至今，江南地区一直称为汤团，《随园食单》中记载了“萝卜汤团”和“水粉汤团”的用料与制法。如今有“鲜肉汤团”、“芝麻汤团”、“猪油豆沙汤团”等多种汤团，颇受人们欢迎。

原料 糯米粉（水磨）2000 克，鲜肉馅心 1250 克。

制法 ①将水磨粉 500 克加冷水 100 克揉成饼状后，放入沸水锅中煮熟，成为熟芡。再放进冷水中冷却后，揉进剩下的水磨粉，并加水 300 克揉成光洁粉团。②将粉团搓成长条，摘成 25 克一只的坯子，搓圆，用手指边转动边捏成锅子状（底和边都要厚薄均匀），放入鲜肉馅心 15 克后，捏拢收口，即成汤团生坯。③锅内放清水，烧沸后将汤团生坯放下去，并用铁勺背部不时在锅底搅动，以免汤团相互粘住或粘在锅底。约煮 10 分钟，水沸、汤团浮起呈玉色时，再加些冷水在锅里，不使水沸滚，并让汤团在锅中焖 3~4 分钟，出锅即成。

特点 色泽洁白，吃口细腻，鲜咸适口。

要领 用水磨粉烹制。先将水煮沸，再下入汤团煮熟。

芝麻汤团

芝麻汤团是上海著名的传统名点，清末时期就已盛行上海。首先在沪经营并闻名的是五芳斋糕团店。这家店制作技师均来自苏州，取用水磨粉和芝麻等为原料制成，吃口又嫩又糯，香甜可口，颇受上海顾客喜爱。近百年来，一直享有盛名。

原料 上白糯米 450 克，上白粳米 50 克，芝麻 60 克，净猪板油 180 克，绵白糖 120 克，咸桂花 5 克。

制法 ①将糯米、粳米合制成水磨粉。②把芝麻碾成末。猪板油切斩成茸状。将芝麻末、板油茸、绵白糖、咸桂花一同拌和擦透，即成芝麻馅心。③制作汤团生粉、成形、成熟的方法，与“鲜肉汤团”基本相同。不同点是包馅心时每只改用芝麻馅 12.5 克，捏拢收口后，须将汤团捏成橄榄形，以便与其他馅心的汤团相区别。

特点 皮薄馅多，香甜似蜜，入口糯滑，色泽洁白。

要领 粉要细，反复揉搓至韧。收口捏紧，不露馅。

宁波猪油汤团

宁波猪油汤团是上海和宁波地区的名点。它始于宁波，自 30 年代进入上海后，至今一直受到食者欢迎。上海城隍庙圆

子店经营的宁波汤团，曾著名于沪。70年代初，美国总统尼克松来华访问，途经上海时，五芳斋点心店曾为尼克松烹制小巧玲珑的猪油汤团。尼克松品尝后，极为满意，称赞“此品贵如珍珠”。

原料 黑芝麻 500 克，猪板油 750 克，绵白糖 1000 克，水磨粉 1000 克。

制法 ①将黑芝麻拣去杂物，洗净，沥干水分后，放在锅中用小火炒，至芝麻发出噼啪声，用手一捻就碎时，出锅倒在工作台上，趁热压成粉。②板油剥去衣，斩碎，加白糖、芝麻粉拌匀揉透，使油、糖、芝麻粘在一起，然后搓成每只重 10 克左右的小圆子，即成芝麻馅心。③取干水磨粉 100 克，加水 25 克搓揉成圆形，揪扁，放进沸水中煮熟，成为熟芡。再放在冷水中冷却后，放入剩下的水磨粉中，加水 150 克，揉成光洁粉团，摘成每只重 10 克左右的粉团。再将粉团搓圆，捏成锅子形，中间放芝麻馅心，捏拢收口，即成汤团生坯。④锅内放清水，烧沸后，将汤团生坯推入锅中，用铁勺背不时在锅里搅动（防止汤团粘底）。煮 3~4 分钟见汤团浮上水面，再用小火烧 1~2 分钟，至汤团表皮呈深玉色，有光泽即成。

特点 色白光洁，软而细腻，甜而味香。

要领 形状必须小而圆，馅心突出甜、香。

擂沙圆

擂沙圆是上海著名的糕团名点。它始于清末，由上海城

里三牌楼一位专卖汤团的雷老太所创。她看到有的顾客买了汤团便要携带回家，就想了一个办法，在汤团煮好后，在汤团表面再滚上一层擂制的干赤豆粉，这样不仅便于携带，而且色红、味香，大受欢迎，人们便称它为“擂沙圆”。雷老太死后，由一位姓李的江西人经营，成为永昌茂点心店的佳点。后来便成为乔家栅点心店的特色品种。近70年来，擂沙圆一直盛名不衰，如今仍然是该店的特色名点。

原料 赤豆 1000 克，生汤团成品 100 只。

制法 ①将赤豆淘净，用清水浸 2 小时，入锅加清水将赤豆煮酥，装进清洁的口袋里，扎好口，压去水分，入烘箱中烘焙干燥，再经加工磨成细粉。②将细粉收藏在密封的容器中，可保存 1 年不坏。③将生汤团煮熟，捞出沥干水分，滚上一层赤豆粉，趁热食用。

特点 赭黄色，清香爽口，粉糯软滑，是夏令佳品。

要领 赤豆必须煮酥，烘干磨成细粉。汤团煮熟即出，沥干水后再滚上赤豆粉。

鸽蛋圆子

鸽蛋圆子是上海最著名的传统名点。它始于 30 年代，由上海城隍庙点心名师王有发创制，是一种夏令冷食点心，因色泽和形态似鸽蛋，所以名为“鸽蛋圆子”。当时是专供上海湖心亭茶楼经销的。如今，由城隍庙桂花厅独家经营。

原料 上白糯米 1250 克，白芝麻 125 克，白糖 500 克，糖桂花 125 克，薄荷香精 5 克。

制法 ①将糯米制成水磨粉。取水磨干粉 500 克擦散，加温水 150 克揉至光滑不粘手，做成圆饼数只，投入沸水锅中煮 15 分钟捞出，浸入冷水中。再将其余的水磨粉搓散，加入熟糯米粉饼，揉和擦匀，至粉质软滑光亮并有韧性时，便成皮粉。皮粉上用湿布覆盖，以防干裂。 ②将白糖放在锅中，加温水 250 克，以小火熬煮，边煮边用勺搅拌，待糖溶化后，再熬 10 分钟左右，见糖浆中起的小泡由球形逐渐变成小珠形时，即将锅端离火口，并用竹筷蘸糖浆，如拉起的丝长 3.5~5 厘米时，即加入糖桂花、薄荷香精，倒在案板上拌和，用刮刀来回不断地搅拌，至糖凝结时，再用手揉捏，将糖内的小粒捏碎，然后搓成比筷子略粗的长圆条，再切成每只重 2.5 克左右的糖粒，即成糖馅。 ③将皮粉搓成长圆条，摘成每只重 12.5 克的坯子，包入糖馅 1 粒，收口捏拢，搓成形如鸽蛋的圆子。锅中放水，用旺火烧沸，放入生圆子，用铁勺沿锅边轻轻推动，以防粘结。待圆子上浮水面，再煮 7 分钟，至圆子表皮呈玉色透明状并有光泽时，即用漏勺捞出，放在冷开水中浸一下，使其冷透后再捞起沥干。 ④将白芝麻炒熟并碾成末，放在大盘中。取冷透的圆子，逐只在盘中蘸上芝麻末，并将有芝麻的一面朝下，排放在箬竹叶上（每张放 8~10 只）即成。

特点 糯米滑润，冷而不硬，糯而不粘，香甜清凉。

要领 精心制好糖馅。入水煮熟即出，切勿煮烂。

鲜肉粽子

鲜肉粽子是上海和江浙地区传统名点。吃粽子在我国有悠久的历史。上海每逢端午节，各点心店便生产经营鲜肉粽、赤豆粽、豆沙粽和火腿粽等，并以鲜肉粽和豆沙粽为多。五芳斋、乔家栅和鼎新园制作的鲜肉粽和猪油夹沙粽，最为有名。

原料 上白糯米 2500 克，猪腿夹心瘦肉 1500 克，猪肥膘 500 克，干粽箬 300 克，干丝草 25 克，白糖 100 克，细盐 75 克，红酱油 400 克，绍酒 40 克，葱姜汁 50 克。

制法 ①将干粽箬、干丝草放入沸水中煮成青色，捞起放在冷水中洗净后浸于水中。②将糯米淘净，沥干，倒入缸内，加白糖、红酱油 200 克、精盐 40 克拌匀，搁置 1 小时后翻一次，包粽子前再翻一次，使米粒吸足调料。③将夹心瘦肉洗净，切成 50 小块，每块 30 克。将肥膘也切成 50 小块，每块 10 克，用绍酒、红酱油 200 克、精盐 35 克、葱姜汁与肉块拌和。④取浸过的大箬叶两张（小的要 3 张），叶尖相叠成一长条，一张正一张反，正面包米，先折成三角尖盒，放入调好味的糯米及夹心瘦肉、肥膘各 1 块，然后包成四角枕头形，用丝草扎紧。⑤将生粽投入沸水锅内，水要漫过粽子 14~15 厘米，烧煮 4 小时左右，端离火口焖 5~6 小时即成。

特点 米香软糯，肉鲜无筋，稍带甜味。形如枕头，故又称“枕头粽”。

要领 取用猪腿肉制陷。慢火煮透煮熟。

猪油夹沙粽

猪油夹沙粽是上海和江浙地区特色粽子，它用糯米裹包炒熟的甜豆沙和猪板油丁制成，颇受人们欢迎，如今已成为江南地区著名的点心之一。

原料 上白糯米 1750 克，赤豆 750 克，净猪板油 600 克，白糖 1125 克，干粽箬 300 克，干丝草 25 克。

制法 ①干粽箬、干丝草的加工方法与“鲜肉粽子”相同。②将猪板油切成 50 小块，每块重 12 克。③将赤豆、白糖制成干豆沙馅心约 2500 克。④把冷却后的豆沙均分为 50 块，每块重 50 克，搓圆、揸扁，包入板油 1 小块，然后搓成椭圆形豆沙馅心。⑤将糯米淘净，沥干。⑥将糯米 35 克及豆沙馅心 1 块，用粽箬、丝草包扎成枕头式粽子，然后煮熟（成形成熟方法与“鲜肉粽子”相同）。

特点 豆沙细腻而甜，米粒软糯而香。

要领 制好馅心，慢火煮透煮熟。

鸡 粥

鸡粥是上海最著名的点心。它始于 20 年代初，由上海东新桥和大世界附近的小吃摊首先经营。由于滋味异常鲜美，因而在 30 年代即已出名，40 年代更为盛行。当时经营鸡粥最有名的是大世界老公兴、福建路林福斋和云南南路小绍兴。如

今以小绍兴经营的鸡粥为最优，驰名中外。

原料 活嫩鸡 1 只（约 1500 克），大米 250 克，猪油 50 克，细盐 1 克，熟酱油 100 克，麻油、葱花、姜末各少许。

制法 ①将活鸡宰杀，去毛除内脏，洗净，入锅加水 3000 克左右，中火烧开，以温火煮至鸡断生取出（一般嫩鸡煮约 35 分钟左右），放入冷开水中冷却，捞出沥干水，并在鸡身外皮上搽一层麻油，以保持鸡的金黄色。②大米淘洗干净，倒入热鸡汤中，加猪油用旺火烧滚，再以小火焖 1 小时，至米粒开花，粥汤稠浓，放细盐，即成鸡粥。③食用时，将鸡斩成小条块装盘，随带熟酱油一小碟，将鸡粥盛在碗里，撒上葱花、姜末，并加半汤匙熟酱油。

特点 鸡肉鲜嫩，鸡粥味美，营养丰富，是一款最佳粥品。

要领 必须选用活鸡，温火煮熟。粥用旺火煮粘稠。

白糖莲心粥

白糖莲心粥是上海风味名点。它是由上海流动食摊的经营者所创，为夏令消夜点心。在 30~40 年代，它同“火腿粽子”、“桂花赤豆汤”一样盛行。每到夏季深夜，人们就可以听到串街走巷小贩清彻悦耳的叫卖声。一些上了年纪的“老上海”，至今仍记忆犹新，难以忘怀。

原料 大米 250 克，莲子 75 克，绵白糖 200 克，碱 1 克。

制法 ①将莲子入锅，加开水 500 克，放碱一起稍煮，随后捞出莲子，并用竹帚将外皮刷去，以清水过清去除碱味，再

用小刀将两头削去，用小竹签将莲子心剔出。②大米淘净，放入锅内，加莲子、清水 2000 克，旺火烧开后，以小火焖煮 1 小时半左右，加白糖，煮至米汤稠浓、莲子酥糯即好。

特点 粥稍微甜，莲心酥糯。

要领 莲心要煮酥，粥要稠浓，要突出甜味。

百合糯米粥

百合糯米粥是上海风味名点，40 年代由食摊经营者所创。它取用优质百合加糯米烹制而成，为夏秋季节的消夜名点。由于百合酥而香、富有营养，糯米粥稠而爽滑，至今仍十分受人欢迎。

原料 糯米 250 克，百合 250 克，小红枣 100 克，白糖 200 克。

制法 ①将百合去除残片，剥下片叶，洗净。糯米淘净。

②将小红枣入锅加水 500 克，先烧 30 分钟，待红枣涨胖后，再加水 1250 克，同时将糯米、百合放入，旺火烧开，小火煨煮至红枣、百合酥烂，米汤稀粘，加白糖搅和即成（如用干百合应先放入水中浸软后再入锅煮）。

特点 粥粘而稀薄，甜而入味，清心安神，润肺治咳。

要领 百合、红枣必须煮酥，粥要稀而粘稠。

绿豆粥

绿豆粥是上海风味名点。它是上海夏令季节家庭和食品

店常用的家常点心，40~50年代由经营冷面的食品店同时作为夏令点心供应，亦为夏令消夜点心品种之一，极为盛行。

原料 大米 250 克，绿豆 150 克，白糖 200 克。

制法 ①将大米用清水淘净。绿豆去杂质，用清水洗净。

②将绿豆放入锅中，加清水 1750 克左右，旺火烧滚，移小火焖烧 40 分钟左右，至绿豆酥烂时，放入大米用中火烧煮 30 分钟左右，煮至米粒开花、粥汤稠浓即成。冷却后，加白糖拌和食用。

特点 绿豆酥烂清香，粥稠味甜，清凉解暑。

要领 先将绿豆煮酥，再放入米煮成粥。

肉骨头粥

肉骨头粥是上海风味点心，四季常用的粥品，用猪肉骨头先煮成浓汤，再用米和调味煮成咸粥。其味异常鲜美，颇受老年人的喜爱。

原料 猪骨 500 克，大米 250 克，花生仁 75 克，猪油 50 克，细盐、味精各 1 克，姜、麻油、胡椒粉各少许。

制法 将猪骨洗净，敲成小块，放入沸水中焯一下，捞入锅内加水 2500 克，放姜两片，加花生仁，旺火烧开后，撇去浮沫，加盖焖烧至汤浓，再放入淘洗干净的大米，煮成粥，加上上述各种调料即成。

特点 粥稠汤浓，口味鲜美。

要领 猪骨必须敲断，入开水锅焯去异味，再煮成浓汤，其味才佳。

桂花糖粥

桂花糖粥是上海风味名点。相传，此品 100 多年前，由上海城隍庙大殿前一位姓张的食摊经营者首创，用上白糯米和赤豆、白糖、桂花熬制而成，香甜可口，很受食者欢迎，成为城隍庙著名的特色小吃之一。

原料 上白糯米 1500 克，赤豆（大红袍品种）750 克，白糖 1000 克，桂花 15 克。

制法 ①将赤豆拣去杂质，洗净，倒入铁锅中，加水浸没，以旺火烧沸后，改小火焖两小时，至赤豆皮裂开后取出。②将白糖放入锅中，加沸水 1500 克，溶化后滤去沉淀物，成糖水。③把糯米拣去杂质，淘净。取紫铜锅（或铝锅）一只，放水 15 公斤，烧沸，倒入糯米后加盖，再次烧沸。然后倒入烧酥的赤豆，边烧边用铁勺搅动，以防粘底。待糯米粥烧至有粘性时，加入糖水继续烧煮。见米粒开花有韧性时，放入桂花搅匀，再用小火熬 10 分钟，盛入粥桶即可装碗。

特点 稠韧不糊，香甜不腻，桂花清香。

要领 赤豆必须煮酥，粥要粘而稀。

羊肉粥

羊肉粥是上海冬令风味名点，由白切羊肉店及小吃食摊经营，滋味极为鲜美，又具有滋补功效，所以颇受人们欢迎。

原料 粳米 1500 克，山羊肉 6000 克，广东酱 650 克，甜

面酱 500 克，白糖 100 克，白酱油 500 克，精盐 40 克，葱 50 克，姜 50 克。

制法 ①将羊肉先用水浸泡 2 小时，去尽血水，放入锅中，加水 15 公斤，烧熟，然后将羊肉取出，趁热拆去骨，放在熟食砧板上冷却。②葱、姜洗净，均切成细末。白酱油烧熟。另将广东酱、甜面酱、白糖加清水 750 克搅和，用笊篱除去其中块状杂质，熬成甜酱。③粳米拣去杂质，淘净，沥干水。用笊篱捞去羊肉汤内的杂质及浮沫，留下原汤汁，再加水适量，将粳米倒入，用旺火烧沸后，再改用小火熬煮，至米汤稠浓起韧，米粒开花，即成羊肉粥。④将熟羊肉切片装盘，另用小碟盛甜酱作佐料。羊肉粥盛入碗内，撒上葱末、姜末、精盐，浇上白酱油即成。

特点 滋味极为鲜美，羊肉片蘸上甜酱，酥、肥、甜，可口异常。

要领 必须去除羊肉血水，成粥后便鲜而无异味。粥不宜过厚，稀薄适中即可。

腊 八 粥

腊八粥是上海风味名点。相传，此粥始于寺院。古代寺院每逢腊月初八佛祖释迦牟尼成道之日，便用米和蔬果煮粥，供奉神佛，之后再分施给贫民。随着佛教的流传，吃腊八粥便成为一种习俗。从南宋开始，除了用腊八粥供佛外，还作为礼物互相馈赠。腊八粥南北各地都有，但制法与用料各不相同，上海与江浙地区基本相同。

原料 粳米 500 克，芋艿 50 克，黄豆 25 克，白果 50 克，地栗（荸荠）50 克，蚕豆肉 50 克，栗子 50 克，细盐 10 克，猪油 150 克，味精 2.5 克，桂皮、茴香各 5 克，青菜 500 克。

制法 ①将黄豆、蚕豆洗净，放在清水中浸 14 小时，让其涨足。芋艿、地栗去皮。栗子去壳和外衣，切成小方丁。白果去壳，剥去中间的心子。青菜去老叶，洗净后切成丝。

②粳米拣去杂质，淘净，倒入锅内，加黄豆、蚕豆、芋艿、地栗、栗子、白果、猪油、桂皮、茴香、清水 4 公斤，先用旺火烧沸，再用小火焖煮 90 分钟左右，加青菜丝、味精，再煮至米粒全部开花，米汤稠浓后，加细盐即成。

特点 用料多样，风味各异，鲜咸适口。

要领 豆类等硬质食物，必须煮酥，宽汤熬制，突出鲜味。

核桃仁粥

核桃仁粥是上海风味点心，老年人四季皆宜的粥品。它用核桃肉加大米煮成粥，甜而入味，具有滋补功效。近 20 多年来较为盛行。

原料 大米 250 克，核桃仁 100 克，白糖 200 克。

制法 ①将核桃仁洗净捣碎，大米淘净。②将大米和核桃仁入锅，加水 2000 克左右，旺火烧开后，再以中火煮至米粒开花，粥汤稠浓，加白糖搅匀即好。

特点 粥稠浓香，甜而入味，常食可健脑补肾润肺。

要领 核桃仁必须敲碎、煮酥。

栗子粥

栗子粥是上海风味点心，老年人四季皆宜的粥品。由于栗子具有补肾、益腰脚的功效，是近 20 年来比较盛行的食疗点心。

原料 大米 200 克，栗子 150 克，白糖 175 克。

制法 ①将栗子用刀切开，加水烧开后取出，剥去外壳，把栗子肉切成丁块（每颗栗子一切四片）。大米淘净。②将大米和栗子入锅，加水 1750 克左右，旺火烧开后，再以小火煮至栗子酥烂，粥汤稠浓，加糖即好。

特点 栗子酥烂香糯，粥甜可口。可补肾，益腰脚。

要领 栗子必须切碎、煮酥。

面筋百叶

面筋百叶是上海最著名的大众化名点。它始于 20 年代初期，由上海苏式点心店创制经营，数十年来成为五味斋、又一邨等点心店的特色小吃，滋味特别鲜美，久吃不厌。

原料 水面筋 1500 克，百叶 23 张，肉末 1500 克，细盐 50 克，味精 10 克，黄酒 50 克，白糖 25 克，肉骨头、猪油各适量，葱花、姜末各少许，生油 1000 克（实耗 200 克）。

制法 ①肉末中加细盐、白糖、味精、黄酒、葱花、姜末，搅拌均匀待用。②将拌好的肉酱 600 克做成 60 只小肉丸。水面筋扯薄，将小肉丸包拢。③烧热锅，放生油，烧

至六七成熟时,将面筋逐只放入锅中氽至面筋涨发呈金黄色,浮在油面上时,用竹筷不断地翻动,炸约2分钟后捞出,沥干油,即成嵌肉面筋。④将23张百叶重叠起来,分切成3份,每张斜角包肉馅心12.5克,然后三只一扎地用绳扎紧,随即下冷水锅煮。烧沸后,将百叶包上下翻动一下,再煮两分钟,至八成熟时,放适量碱水,使百叶发软后捞出。⑤锅内放清水,用肉骨头吊出鲜汤,加细盐、猪油,将面筋和百叶包放入锅内,用小火同煮20分钟,再加味精。吃时每碗盛2只面筋、2只百叶包。

特点 百叶色泽白嫩,软熟可口,面筋肥而有劲,汤清味鲜,深受食者喜爱。

要领 制好油面筋,用百叶和面筋裹包肉馅要完整不散。重用鲜肉及肉骨鲜汤烹制,要突出鲜味。

咖喱牛肉汤

咖喱牛肉汤是上海最著名的大众化名点,各食摊及生煎馒头店均有此品,以大壶春、萝春阁和天乐园制作的最著名,它汤浓而鲜,牛肉酥烂,颇有特色。

原料 牛肉1500克,咖喱粉25克,细盐100克,味精15克,葱末100克。

制法 ①将牛肉洗净,切成13厘米左右的长条。②锅内放清水、牛肉,先用旺火烧沸,撇去浮沫,再用中火烧2~3个小时,到牛肉八成熟时,将咖喱粉倒入汤中搅和,再烧片刻,将熟牛肉捞出,冷却后切成薄片。③取碗数只,每碗

装牛肉片 150~200 克，加细盐、味精、葱末，再加煮沸的咖喱牛肉汤即成。

特点 色泽深红，汤浓而鲜，牛肉酥烂入味，辣而可口。

要领 牛肉要洗净，煮酥。汤要突出鲜味，略带咖喱辣香味。

牛百叶汤

牛百叶汤是上海最著名的大众化名点，20 年代初期就已盛行，如今仍然是广大顾客所喜爱的特色小吃。

原料 牛百叶 1500 克，咖喱粉 25 克，味精 5 克，细盐 50 克，葱末 50 克。

制法 ①将牛百叶洗净污秽，切成 1.7 厘米宽的长条，漂在清水里，待用。②用笊篱将牛百叶捞出，沥去水分，放入烧沸的咖喱牛肉汤锅中烫 30 秒钟（时间长牛百叶不脆并发老，时间太短则不熟），立即将笊篱取出，将牛百叶倒在碗中，随加细盐、味精、葱末，再加咖喱牛肉汤即成。

特点 牛百叶脆嫩适口，滋味鲜美。

要领 牛百叶必须反复洗净。食用时入沸汤略烫即出，加鲜汤调和食用。多烫易老，少烫不熟，一般在旺火滚汤中烫煮半分钟即可食用。

鱼圆汤

鱼圆汤是上海著名的大众化名点，由食摊和福建风味点

心店经营，颇有特色。

原料 鳊鱼肉 500 克，肉末 200 克，生粉 100 克，细盐 10 克，黄酒 10 克，味精 10 克，酱油、葱姜末、豆苗各少许。

制法 ①将鱼肉拣去细骨刺，用刀背砸烂，再用刀排斩成鱼末放入盛器，加细盐 5 克、黄酒 5 克、味精 5 克拌和，将清水 500 克慢慢倒入，边倒水边用筷子朝一个方向不断使劲搅打上劲，挑出小块鱼糊放入冷水中，至浮起时（如不浮起，再稍加些盐），加生粉调和。肉末中加细盐、黄酒、味精、酱油、葱姜末拌和制成馅心。②清水半锅放置在小火上，用左手抓起一把鱼糊在掌心中，右手取馅心 1.5 克放在左手掌中，然后左手捏拢，从大拇指、食指中挤出一只中间包有馅心的鱼圆，用调羹盛住，再倒入清水锅中。此时如锅中水已烧沸，加些冷水，不使其翻滚。待鱼圆浮到水面上，即可捞出。③锅内放鲜汤、盐，烧沸后放鱼圆、黄酒，然后撇去浮沫，加几根豆苗、味精、汤，沸后盛在碗里即成。

特点 色泽洁白，富有弹性，肉嫩味鲜。

要领 鱼泥必须朝一个方向打透。下锅煮鱼圆时必须随冷水入锅，慢慢煮至即将沸时，再加些冷水，煮至鱼圆饱满浮起即捞出，切勿久煮。

八 珍 羹

八珍羹是上海著名的特色小吃。它是 1956 年由上海新雅粤菜馆创制的，因用料珍贵，制作考究，因而很受顾客欢迎，并闻名全市，后来扩大到各广式点心店都经营，现在仍是早

茶及点心宴上的佳品。

原料 煨好的鱼翅 50 克，上浆肉丝 50 克，发好的海参 50 克，发好的鱼皮 50 克，发好的鱼肚 50 克，发好的冬菇 25 克，熟猪肚 50 克，熟冬笋 50 克，熟猪油 50 克，精盐 2 克，酱油 10 克，白糖 2 克，料酒 10 克，味精 4 克，胡椒粉少许，上汤 750 克，水淀粉 20 克。

制法 ①锅里烧开水，将肉丝在开水里氽一下，氽去血沫捞出。把海参、鱼皮、鱼肚、冬菇、熟猪肚、熟冬笋分别切成丝。②锅烧热，放熟猪油再烧热，放入料酒、上汤，再放冬菇、冬笋、海参、鱼肚、鱼皮、猪肚、鱼翅、肉丝，加精盐、味精、白糖、酱油，待汤滚后用水淀粉勾芡，撒上胡椒粉即可盛碗。

特点 汤汁鲜滑不腻，质地软糯。

要领 各色海味必须涨发至透，并重用鲜汤烹制，其味才佳。

油豆腐线粉汤

油豆腐线粉汤是上海著名的大众化名点。它在 20 年代初期就已盛行，由小吃食摊的经营者创制，价廉物美，颇受广大消费者喜爱。数十年来，此品一直盛名不衰，如今在城隍庙、云南南路等各条美食街上都有经营。

原料 干线粉 250 克，大百叶 5 张，油豆腐 60 只，油面筋 20 只，净猪瘦肉 250 克，海蜒 75 克，精盐 75 克，味精 10 克，碱 10 克，熟猪油 100 克。

制法 ①将海蜒放在布袋内，扎紧袋口，放入盛有 15 公斤水的锅内，加入精盐 150 克煮沸，即成鲜汤。将碱放入碗中，加沸水 50 克使之溶化，再掺入适量冷水，使碱水冷却。把大百叶浸入碱水中，3 分钟后，百叶内外都已变软，即捞出。在碱水中再浸入油豆腐，用手捏一捏，使之柔软，然后捞出洗净，放入鲜汤锅内烧透。②将猪瘦肉上机绞成肉末，放入拌料钵内，加入精盐、冷水适量，顺一个方向搅匀，至肉末起韧劲即成肉馅。取百叶逐张叠好，用刀对切开，每张一切四（每小张约长 18 厘米，宽 6 厘米），包入肉馅，做成 20 只百叶包，每 10 只用线扎成一捆，放入鲜汤锅内烧熟。③将剩余的肉馅，分别嵌入 20 只油面筋内，也放入鲜汤锅内烧熟。干线粉用沸水浸后，放入有水的盛器内备用。④取空碗一只，加味精，再从鲜汤锅内取出油豆腐 4 只、百叶包 1 只、肉馅油面筋 1 只（油豆腐、百叶包须用消毒剪刀剪开），放入碗内。在锅中放水烧沸，把湿线粉（65 克）装入铁丝篓内，放在锅中烫一烫，倒入装有油豆腐等的碗内，浇上海蜒汤，再加猪油 5 克即成。

特点 食物多样，软熟适口，滋味鲜美，冬季食用更佳。

要领 百叶包和面筋要完整不碎，不露馅。重用鲜汤烹制。

豆腐花

豆腐花是上海和江苏无锡、苏州地区著名的传统小吃。相传，为民间流动食摊经营者所创，清代盛行于无锡，20 年代

初期盛行于上海，近百年来一直为广大消费者所喜爱。多年前曾一度失传，近几年来又重新面市，而且用料考究，质量亦佳。

原料 黄豆 2500 克，榨菜 350 克，虾皮 100 克，酱油 1500 克，味精 100 克，白糖 125 克，熟石膏粉 80 克，辣油 100 克。

制法 ①将黄豆拣去杂质，洗净，入水中浸 4 小时，磨成极细的豆泥，然后搀入冷水 32.5 公斤，搅匀，再用洁净的白细布沥去豆渣，滤出豆汁，制成豆浆。酱油煮沸，加白糖、味精调匀，冷却后装入容器。虾皮拣去杂质。榨菜洗净，切成细丁，与虾皮一起放在铁锅中炒干，装入容器。②将熟石膏用温开水（夏天用冷开水）约 500 克调和，用手指将石膏粗末捻细，使石膏粉溶化于水中，然后除去沉淀杂质，即成石膏水。③备盛豆腐花的桶一只（容量不小于装 35 公斤豆浆），将煮沸的豆浆放 1 分钟后，以最快的速度，先向豆腐花桶内舀入沸浆 20 公斤，之后，一人取石膏水，一人用桶提起沸浆约 15 公斤，同时把石膏水及沸浆向豆腐花桶内一次倾进，冲入大桶，使石膏水迅速与全部沸浆均匀调和，冲毕后盖上桶盖，5~6 分钟后即成豆腐花。④趁热用铁勺在桶表面撇取豆腐花盛入碗内，每碗 250 克，加上调制后的酱油、榨菜末与虾皮，加少量辣油即成。

特点 色泽洁白，滑嫩爽口，鲜咸微甜，微辣而适口。

要领 豆浆必须煮沸，冲浆动作要迅速，并使石膏水和沸浆均匀调和。

鸡鸭血汤

鸡鸭血汤是上海著名的大众化名点。它同“油豆腐线粉汤”一样，早就盛行于上海。上海老城隍庙的鸡鸭血汤，是由食摊经营者华阿菊所创，曾名扬全市，颇有特色。由于它价廉物美，因而食者众多，数十年来一直为上海消费者所喜爱。

原料 光鸡 1 只，鸭血 1000 克，鸭肫 100 克，鸭肝 75 克，鸭肠 100 克，鸡心 50 克，冬笋 500 克，精盐 75 克，味精 20 克，绍酒 25 克。

制法 ①将鸭肫剖开，除去杂物，刮去肫皮，洗净，放入沸水锅内煮至半生不熟时捞起，再剪成细长条。②鸭肝去苦胆，洗净，放在温水锅内煮沸，改用小火煮 1~2 分钟，至半生不熟时捞起，剪成细条。鸡心剖开，洗净血，放入沸水锅中，等水再沸后即捞起，剪成细长条。鸭肠用剪刀剖开，洗去污渣，用精盐 25 克搓捏后，入水洗净，一根一根理齐，挂在长竹筷上，浸入沸水中烫一烫取出，将肠上油腻刮净，再剪成细长条。③锅中加水烧沸，放入冬笋，煮熟后取出。再将洗净的光鸡放入，烧沸后，把鸡取出，撇去浮沫，即成鲜汤。④熟鸭血用刀划成小方丁，放入特制的锅中第一格的沸汤中，加入绍酒，待血上浮，即用漏勺捞入第二格。食用时，将肫、肝、心、肠放入漏勺，入沸汤中烫热取出，倒在碗中，加精盐、味精，用小漏勺取第二格鸭血放入，最后加鲜汤即成。

特点 鸭肫香，肠脆，熟血嫩滑，汤烫而鲜。

要领 鸡鸭内脏必须洗净，烫熟。熟血不宜多煮，否则变老无味。

桂花赤豆汤

桂花赤豆汤是上海最著名的传统小吃。它始于清朝中期，由上海流动食摊的经营者所创，是一种消夜点心。每当夜深人静时，挑担的流动食摊便串街走巷，呼喊叫卖。随着叫卖声的出现，居民便出门购买。这种串街走巷的流动食担延续至 60 年代。如今，流动食担虽然已经消失，但这道沪上人人皆知的大众化点心，已深得人心，一些上了年纪的人们仍念念不忘。因而上海的许多美食街，又恢复经营这道著名的传统美食。

原料 大红袍赤豆 500 克，白糖 200 克，桂花 45 克。

制法 ①将赤豆拣去杂质洗净后，放入水中稍浸一些时间，使赤豆浸胖。②将赤豆放入锅中，加清水 2000 克，旺火烧沸后，移小火焖 3 小时左右，至赤豆酥透后，加入白糖，撒上糖桂花调和即成。

特点 赤豆酥烂，桂花味香，甜而适口。

要领 赤豆要煮酥烂，但不能窝糊，要保持赤豆外形完整。

五香茶叶蛋

五香茶叶蛋是上海最著名的传统小吃。茶叶蛋早在清朝就盛行于市。清代名人王士雄著《随息居饮食谱》中就记载了茶叶蛋的制法：鸡蛋，“若囫圇煮食……带壳略煮之后，将壳击碎，再入瓷罐内，多加粗茶叶同煨三日，茶叶汁既入，蛋亦熟透，剥壳食之，色黑而味香美”。清末民初经营茶叶蛋的小贩日益增多，制作茶叶蛋的用料与方法更加考究。在用料中除了茶叶外，又增加了桂皮、茴香、酱、糖等香料和调味。这样制成的鸡蛋，就具有 5 种香味，因而就被称为“五香茶叶蛋”。

原料 鸡蛋 2500 克，粗茶叶或红茶末 75 克，酱油 400 克，精盐 15 克，糖 10 克，绍酒 50 克，茴香 30 克，桂皮 20 克。

制法 ①将鸡蛋用清水洗净，入锅煮至断生取出，入冷水中稍浸（可使蛋与蛋壳不粘连），取出，将蛋壳部分击裂。

②将熟鸡蛋放入锅内，加桂皮、茴香、酱油、盐、酒、糖、清水适量（以淹没鸡蛋为度），茶叶放入纱布袋中，扎好口一同放入锅内，加盖旺火烧滚后，移中小火焖烧 30 分钟后，再用微火煨半日，火熄后沉浸 1~2 日，如浸 3 日味更佳，使茶叶汁味浸入蛋内。③食用时，再将熟蛋与卤汁小火煨热。

特点 色泽棕黑，香味四溢，吃口爽滑。

要领 鸡蛋煮熟冷却后，必须将部分蛋壳击裂，再加茶叶和调味共煮，这样可使蛋吸入茶香和卤汁之味。要多浸些

时间，味才佳。

酒酿圆子

酒酿圆子是上海的传统名点。它始于清代，最早由流动食摊的经营者所创，20年代成为城隍庙的传统名点，由顾顺兴酒酿圆子店经营，30年代时“大世界”附近成昌酒酿圆子店制作的“酒酿圆子”又著名于全市，数十年来一直深受食者欢迎。

原料 糯米 1500 克，甜酒酿 500 克，白糖 1000 克，桃仁 100 克，芝麻 100 克，蜜饯 200 克，红枣 100 克，糖桂花少许。

制法 ①将芝麻淘净，炒熟磨成粉。红枣去核，与桃仁、蜜饯等拌和，斩成细粒。再将这些原料放在一起，加白糖、糖桂花搅拌均匀，加适量清水，用手捏透至起粘性，再用面棍拍打坚实，不使其散开，并打成 1 厘米厚的片，切成方粒，即成圆子馅心。②糯米淘净，在水中浸 1 小时后捞出，用清水冲洗一下，沥干水分，然后捣碎成米粉，用网筛滤去粗粒（粗粒可继续捣成细粉）。③取竹匾一只，铺上一层米粉。取馅心数十粒，放在笊篱里，在清水里浸一下，倒入竹匾里，将竹匾来回晃动，使米粉粘满馅心。复放在笊篱里，在清水里浸一下，然后再放到竹匾里滚上米粉。如此反复 5~6 次，使馅心上的米粉越滚越多，圆子越滚越大。至大拇指般大时，即成圆子。④锅内放清水 500 克，加白糖，烧至糖溶化后，放甜酒酿下去搅散，待烧沸后端离火口，并保温。⑤放清水

半锅，烧开后将圆子放入锅煮，并用铁勺在锅里轻轻搅动，以防圆子粘底。水沸时，再加些冷水，不使水翻滚。至圆子浮起呈白玉色时，再在锅内焖1~2分钟后，用笊篱捞出，装在碗里，再加烧好的酒酿汤即成。

特点 色泽玉白，甜而细腻。

要领 制作好米粉，馅心必须滚匀米粉，不使露馅。煮熟即出。

桂花糖油山芋

桂花糖油山芋是上海的特色名点，由百年老店五芳斋点心店创制，是秋冬季节的时令佳品。自30年代以来，一直盛行上海，如今仍然是五芳斋点心店和其他著名点心店的名点。

原料 山芋1500克（每只250克左右），白糖500克，明矾1克，糖桂花10克，苏木粉0.5克。

制法 ①将山芋洗净，削去外皮，立即放入有明矾的冷水中浸1小时左右，以保持山芋洁白，不会变黑。但不能浸得时间过长，以免烧不酥。②锅内放清水2500克，将山芋从冷水中捞出，放入锅内，加苏木粉，使水呈深黄色，加盖，用旺火煮沸，转用小火煮30分钟。山芋熟后将锅内汤倒出二成左右，给锅内放白糖，再用小火煮30分钟，使糖溶化在汤内，熬成浓胶质糖油。待糖油滋润发光，用铲子抄起见有糖丝时，撒上糖桂花，装盘即成。

特点 色泽明亮，酥而不糊，香甜似蜜。

要领 山芋要煮酥，但要不碎不糊。卤汁要甜。

桂花糖芋艿

桂花糖芋艿是上海五芳斋的传统名点。芋艿既可制作菜肴，又可制作点心。唐代诗人王维曾有“香饭青菰米，嘉蔬紫芋羹”之句，赞誉芋头的美味。桂花糖芋艿创于30年代，当时作为中秋佳节的美点，很快就盛名于市。

原料 毛芋艿1000克，白糖250克，糖桂花少许。

制法 ①将毛芋艿洗净去皮，用小刀削去黑斑，切成小块，洗净。如隔天使用，须浸在明矾水中。②炒锅上火，放清水1000克，倒入芋艿，盖上锅盖，用旺火烧沸后，改用小火煮30分钟。待芋艿酥软后，放入白糖，再煮片刻，待糖溶化后，撒上糖桂花即成。

特点 香味浓郁，芋艿甜糯细腻。

要领 芋艿要煮酥，但勿过烂。汤汁要甜。

桂花糖藕

桂花糖藕是上海的传统名点。它始于30年代，由五芳斋点心店创制，取用浙江湖州和苏州所产的鲜藕，加桂花和白糖烹制而成，为夏秋节令佳点。

原料 老藕4段（取中段），糯米500克，绵白糖500克，食碱2.5克，糖桂花少许。

制法 ①将糯米淘净，沥干水分待用。竹签四枝，每枝约10厘米长。藕洗净，在藕的一端截下约3.3厘米长的段

作盖用。②藕竖直，藕孔内塞满糯米，然后再将截下的小段藕盖上，用竹签扞紧。③藕放入锅里，加水（超过藕面），放食碱少许，加盖，用旺火烧沸后，转用小火煮5~6小时。熄火后再闷2小时即可取出，刮去藕面上的黑皮，切成约0.3厘米厚的片装盘，撒上绵白糖、桂花即成。

特点 藕红米白，糯而不粘，甜而清香。

要领 藕段刀口处必须用竹签扞住，不使米粒漏出。煮透煮酥味才佳。

核 桃 酪

核桃酪是上海广式点心店所创的一道大众化名点，四季常用。因取用核桃为主料加糯米粉制成，浆似酪而得名。

原料 糯米100克，核桃肉100克，红枣50克，白糖150克。

制法 ①先将糯米淘净，放在温水中浸1小时。核桃肉用沸水浸泡后，剔去外衣。红枣洗净，用沸水泡30分钟，剥去外皮、挖去核。②糯米、核桃肉、红枣加清水100克，用石磨磨成浆待用。③锅里放清水350克，加白糖烧沸后，将糯米浆倒入，边倒边用勺子慢慢推动，不使米浆粘住锅底。待浆烧沸起糊即可装碗。

特点 浆浓而甜，较为适口，为消夜小吃。

要领 浆汁要粘而薄，突出甜味，趁热吃。

杏仁豆腐

杏仁豆腐是上海的传统名点,是由杏仁茶演变而来的。明代北京取用杏仁粉制成杏仁茶闻名全国,上海则以杏仁豆腐盛行于市。50年代至今,它既是小吃,又是名菜。

原料 杏仁霜 1 小包,洋菜 10 克,白糖 250 克,牛奶 200 克,糖水橘子几瓣。

制法 ①将洋菜洗净,放入锅内,加清水 725 克,用小火将洋菜煮溶化,加牛奶、杏仁霜、白糖 100 克,调匀后煮至微滚,出锅倒入盘内。冷却后放进冰箱或阴凉处(须严格注意卫生,防止细菌污染),使其凝结,即成杏仁豆腐。②锅内放清水 500 克,加白糖,烧沸后倒出冷却,放进冰箱中冰凉,成冰冷糖水。③将杏仁豆腐从冰箱中取出,用消毒过的小刀划成斜刀薄片,放进碗里。将冰凉的糖水倒入盛有杏仁豆腐的碗里,再放上几瓣糖水橘子即成。

特点 色泽洁白,“豆腐”绝嫩,阴凉适口。

要领 要精心制作好杏仁豆腐,加冰冷甜汤相配。

橘肉圆子

橘肉圆子是上海大众化名点,由各小吃摊和小型点心店经营,价格便宜,制作简易,常作夏令消夜点心。

原料 水磨糯米粉 100 克,橘子 2 只,甜桂花 10 克,白糖 150 克。

制法 ①将橘子剥去皮和橘瓣上的衣，取橘肉。糯米粉加温水 75 克，拌匀揉透，搓成长条，切成 1 厘米见方的块，再用手搓成圆子。②锅里放清水 500 克、白糖烧沸。另一只锅里放清水 500 克，烧沸后，将小圆子下锅煮熟。待圆子浮出水面，捞出倒入糖水锅里，加桂花烧沸起锅装入放有橘肉的碗里。

特点 圆子软熟，甜香可口。

要领 橘子肉不宜入开水锅煮，放在糖水或碗里，加入圆子即可。

赤豆茸冻

赤豆茸冻是上海大众化名点。它是上海广式点心店于 70 年代所创制的一道夏令季节的冷点心，亦作为酒席上的配套点心食用。

原料 赤豆 500 克，苞米粉 150 克，白糖 625 克，鸡蛋清 4 只，咖啡香精少许，果子酱少许。

制法 ①将赤豆煮烂，去皮擦成细沙，压干水分。鸡蛋清打起蛋清糊待用。苞米粉用冷水调成浆。②清水 1500 克放入干净锅中，用旺火煮沸，把白糖投入溶化后，即将赤豆沙下锅拌和，一边搅动一边缓缓将苞米粉浆倒入，搅成厚糊状时，随即放入鸡蛋清和咖啡香精，将锅离火，用力把锅中的糊打上劲。③将打上劲的糊随即倒入洁净的糖瓷方盘中，摊平，待冷却后放入冰箱中冰镇。食用时切成 60 克左右重的方块或菱形块，浇上些果酱即成。

特点 豆茸甜而细腻，清凉可口。

要领 精心制好茸冻，冰镇好。

什锦水果羹

什锦水果羹是上海大众化名点，由各小点心店及食摊经营，早在40年代就盛行于沪，现在为家常点心。

原料 香蕉1只，苹果1只，菠萝蜜3片，橘子1只，桃子1只，糖莲心10颗，白糖100克，糖桂花少许，水生粉25克。

制法 ①将香蕉、苹果、橘子、桃子、菠萝蜜去皮、核、筋、心，用刀切成小片。②锅内放一大碗清水，在旺火上烧沸，加白糖、香蕉、苹果、菠萝蜜、橘子、桃子、糖莲心，烧沸后即用水生粉勾成薄芡，再加上糖桂花，出锅装碗。

特点 果品多样，各有风味，香甜可口。

要领 水果均为鲜嫩之物，不宜多煮，烧沸即勾芡出锅。

西瓜冻

西瓜冻是上海的夏令特色名点。西瓜是夏令佳品，早在清代就用于烹制菜肴，如苏州的“西瓜鸡”、清宫的“西瓜盅”等，汤清味鲜，异常适口。西瓜冻是60年代，由上海广式菜馆和点心店创制的一道特色点心，用冰冻方法烹制，阴凉可口，瓜汁味甜，颇有特色。

原料 洋菜15克，西瓜1只重2500克左右，白糖500

克。

制法 ①将西瓜剖开，用汤匙挖出瓜瓢，剔净瓜子，将瓜汁倒在碗内。②锅内放清水 1000 克，加洋菜，煮至洋菜溶化时放白糖再煮，至白糖溶化后，放西瓜汁。西瓜瓢同时下锅烫一下随即捞起。③把瓜瓢铺在清洁的搪瓷盘中，将锅中的洋菜糖水浇在上面，用筷子把西瓜瓢放匀。待其冷透凝结，然后加盖放入冰箱里冰冻。冰好后取出，用刀切成斜方块即成。

特点 西瓜味甜，阴凉可口，为夏令佳品，极受食者喜爱。

要领 选用好西瓜烹制。瓜瓢与洋菜卤汁冷却凝结后再入冰箱冻。食用时随取随吃，不要随意取出冰箱。

西米银耳羹

西米银耳羹是上海大众化名点，从 30 年代至今，一直由各食摊及小点心店经营，价廉物美，为顾客所喜爱。

原料 大西米 150 克，银耳 25 克，白糖 250 克，糖桂花少许。

制法 ①锅内放清水，大旺火上烧沸，将大西米放入沸水锅中煮，用筷子搅拌，待水发腻后捞出大西米，再换清水煮沸，将大西米倒入煮沸。见大西米中间十分之六是白心时，离火待其自然冷却。如大西米无白心，就用冷水反复漂冷，然后倒入淘箩中沥去水分。②银耳放在冷水中浸软，拣去杂质，再用温水浸泡，放入锅中用小火烧至全部发透、柔软。

③锅内放清水一大碗，与银耳、白糖一起烧沸后，再放西米、糖桂花，烧沸后即成。

特点 色泽洁白，银耳软糯，大西米爽滑，甜而适口。

要领 大西米必须煮熟，但要不糊、不僵。

(三) 炸 类

油氽馒头

油氽馒头是上海沈大成点心店创制的名点。它取用蒸熟的小笼馒头冷却后，再入热油锅氽至皮脆色深黄取出食用，皮脆而香，肉馅味鲜，别有风味，数十年来一直盛名沪上。

原料 面粉 1000 克，猪夹心肉 1000 克，肉皮冻 400 克，细盐 25 克，酱油 75 克，白糖 50 克，葱末 15 克，姜末 10 克，味精 3 克，绍酒 50 克，生油 1000 克（实耗 300 克）。

制法 ①将猪夹心肉洗净斩成细末。肉皮冻斩成细末。随后将肉末放在盆内，放绍酒、酱油、细盐搅匀，再加清水 200 克、味精、白糖、葱末、姜末和肉皮冻，顺着同一个方向搅拌约 2~3 分钟，至水肉相互渗透有韧性，即成馅心。②将面粉放在工作台上，加细盐和温水 400 克，拌匀揉透。揉至面团光滑、不粘手时，搓成条，摘成 50 克 3 只的坯子，用面棍擀成面皮。③在面皮上放馅心 25 克，捏拢收口成馒头生坯，上笼用旺火蒸 10 分钟，熟后取出保温待用。④将锅烧热，放生油，烧至油七成熟时，放馒头下锅氽，并用铁勺不

断搅动。用小火，氽至馒头外边起许多小泡后，用漏勺捞出，此时油温已下降。稍等片刻，待油温升至六成热时，再将馒头下锅氽至坚硬发脆、呈深黄色时，捞出沥油即成。

特点 色泽金黄，皮脆松酥，肉馅味鲜。

要领 入笼蒸制成熟即出。入油锅氽脆、氽黄，勿氽焦。

肉丝春卷

肉丝春卷是上海最著名的特色点心。春卷是我国传统名点，相传早在唐代就有，当时习俗，立春时用薄饼裹包生菜食用。也有人考证，春卷始于北宋，以面为皮，包以熟菜馅，制成蚕茧状的面食，名为“春蚕”，有祈求蚕茧丰收的意思，后被称为“春卷”。清代满汉全席中亦有“春卷”。如今春卷不仅闻名国内，也传到美国、加拿大、意大利、日本、法国等数十个国家中，在丹麦还出现了“中国春卷大王”。小小春卷，驰誉世界。

原料 面粉 500 克，猪精肉 150 克，白菜 100 克，花生油 1500 克（实耗 300 克），绍酒 10 克，味精 10 克，水生粉 100 克，鲜汤 150 克，白糖 10 克，细盐、生油、辣酱油或米醋各适量。

制法 ①将猪肉洗净后切成丝。白菜洗净，切成 7 厘米长、0.2 厘米宽的丝。②锅内放油 15 克，烧热后放肉丝煸炒，然后加绍酒、白菜丝、白糖、细盐、味精及鲜汤，烧至白菜酥烂，用水生粉勾芡，出锅待用。③将面粉倒入盆中，加少许细盐，再逐渐加冷水 350 克，揉和成有韧性的面浆。将

平底锅放到小火上烧热，用油布在锅中揩一遍，然后右手抓起一块面浆，放到平锅上迅速转动，使成直径 20 厘米左右的春卷皮子，烘干后揭起，叠在一起用湿毛巾盖上，防止皮子变干发脆。④将皮子逐张分开摊在工作台上，放馅心 25 克，再将皮子从里向外折，左右两边向中间折拢，成长 20 厘米左右、宽 2.5 厘米左右的长条形状，接缝处用馅心卤粘住，即成春卷生坯。⑤油锅内放生油，烧至油八成熟时，将春卷分批放入锅内炸，至外皮发脆呈金黄色时，即可捞起。吃时蘸辣酱油或米醋。

特点 色泽金黄，皮脆而香，鲜咸入味。

要领 必须制好薄皮，制好肉馅，炸脆。

鲜肉锅饼

鲜肉锅饼是上海和扬州地区的风味点心。它始于扬州，是酒席和点心宴的配套点心之一，取用面皮裹包肉馅入锅油煎而成，后又改为油炸而成。有“鲜肉锅饼”、“豆沙锅饼”等品种。由于锅饼色泽金黄，皮面香脆，肉馅鲜美，数十年来一直盛行上海和扬州地区，成为著名的特色点心。如今，一些著名菜馆和点心店都经营此点。

原料 面粉 250 克，猪精肉 500 克，鸡蛋 2 只，白糖 10 克，猪油 75 克，麻油 10 克，黄酒 10 克，细盐少许，酱油 10 克，鲜汤 150 克，生油适量，葱花、姜末、水生粉、味精、胡椒粉各少许。

制法 ①猪肉洗净、去皮，下汤锅烧至六成熟，捞出沥

干水分，冷却后切成细末待用。②烧热锅，放猪油，油七成热时，放葱花、姜末煸炒后，放肉末翻炒几下，烹黄酒，加酱油、白糖、细盐、味精、胡椒粉和鲜汤，烧透后用水生粉勾芡，加麻油拌匀，起锅装盆成鲜肉馅心。③鸡蛋打散，用筷子调匀，加面粉拌和再渐渐加清水 200 克，并边加水边用筷子使劲搅动，搅至面浆起粘性时，即成鸡蛋面浆。④炒锅烧热，用油滑锅后，放鸡蛋面浆 200 克下锅，并立即将锅端起转动，使面浆摊成直径 26 厘米左右、厚薄均匀的蛋粉皮子。取出后再摊第二张、第三张，至全部面浆摊完。⑤将蛋粉皮子放在工作台上，皮子中间放鲜肉馅心 100 克铺平，包成 20 厘米长、10 厘米宽的长方形饼，沿边处用少许面浆粘住，以防入油锅炸时散开。⑥炒锅烧热，放生油，烧至油六成熟时，将锅饼入锅炸至金黄色后，捞出沥去油，放在砧板上用刀轻拍一下，使馅心铺到四角。然后顺长从中间切开，再横切成 12 块，整齐地放在盘中即成。

特点 香脆鲜肥。

要领 精心制好肉馅。炸至色黄皮脆，勿炸焦。

豆沙锅饼

豆沙锅饼是上海和扬州地区的风味点心。它始于扬州，20 年代后盛行于上海。原是酒席、点心宴的配套点心之一，近数十年来已成为上海地区的特色点心。因用甜豆沙为馅制成，故称“豆沙锅饼”。上海各著名菜馆和点心店，都经营此点。

原料 上白面粉 500 克，赤豆 250 克，鸡蛋 3 只，白糖

300 克，糖桂花 25 克，花生油 1600 克（约耗 350 克）。

制法 ①将赤豆、花生油 50 克、白糖、糖桂花制成湿豆沙馅心 700 克。 ②将面粉倒入拌料钵内，磕入鸡蛋，并徐徐加入冷水 600 克，边加水边用手将面粉使劲搅动，至面浆起粘性时，再加冷水 100 克，调成均匀糊状，制成厚薄适中、没有小粉粒的面浆。 ③将炒锅烘热，用油布抹上花生油后继续放在炉上加温，并不时转动锅底，使锅边四周均匀受热，烧至六成热时（不能冒青烟），将十分之一面浆倒入锅内，随即将锅端起向四周转动，摊成直径为 26 厘米、厚薄均匀的圆形面皮，至面皮刚熟，便将锅端离火口。取湿豆沙 70 克放在面皮中央，用手把豆沙压成 13 厘米长、10 厘米宽的长方形薄块，再将面皮向内折拢，把豆沙裹住、揸平。包口用少许面浆粘住，然后把锅移至火口，注入花生油 2.5 克，用中火略烘一下（防止油炸时裂开）即可取出。 ④锅烧热，加入花生油 1500 克，烧至六成热，将锅饼生坯逐只入锅油炸，炸时不可翻动。为使向上部分也能充分受热，可用铁勺不时将热油浇在面上，待锅饼成金黄色时，用笊篱取出沥油。 ⑤将炸好的锅饼置于熟食砧板上，用刀在上面轻轻拍一下，使馅心布满四角。每只顺长居中直切一刀，再垂直切五刀，成 12 块，整齐地放入盘中。

特点 外皮酥脆，馅心细腻香甜，入口嫩软，别具风味。

要领 制好甜豆沙馅心。炸至色黄皮脆即出，勿炸焦。

咸 煎 饼

咸煎饼是上海大众化名点。它原是广东特色点心，后由上海广东菜馆的点心师根据广东咸煎饼的制作原理和上海消费者的口味，加以改制而成。吃口松软而香，甜咸入味，很受欢迎。

原料 面粉 1000 克，鲜酵母半块，细盐 25 克，白糖 300 克，芝麻 15 克，五香粉 2.5 克，生油 1000 克（实耗 150 克）。

制法 ①将鲜酵母放入 500 克温水中搅匀后，倒入面粉中搓匀揉透，盖上布，静置 2 小时。②酵面放在工作台上，中间挖个凹塘，放白糖、细盐、芝麻、五香粉，拌匀揉透，搓成长条，摘成 20 只坯子，揪扁，擀成圆形大饼状。③锅内放生油，烧至六七成热时，放入煎饼生坯油炸，两面都呈金黄色后捞出即成。

特点 色泽金黄，松软而香，甜咸适口。

要领 炸至色黄成熟即成，切勿炸脆。

油炸糖糕

油炸糖糕是上海风味名点，上海点心师所创。它取用面粉和以糖油为馅，经油炸而成，是上海四季常用小吃品种之一，长期以来一直为顾客所喜爱。

原料 面粉 1000 克，鲜酵母半块，生油 1500 克（实耗

300 克), 糖 500 克。

制法 ①将面粉 950 克倒在工作台上, 鲜酵母加温水 500 克搅碎调匀后倒入面粉中, 搓匀揉透, 盖上布静置发酵。

②酵面发起后, 搓成直径 5 厘米的圆形长条, 揪扁, 擀成长 10 厘米、宽 1.3 厘米的皮子(要擀得中间薄, 两边厚)。用面粉 50 克、糖、生油 100 克调和成糖油面, 搓成长条, 揪扁放在面皮的中间, 折拢后, 切成 25 克一只的坯子。③炒锅内放生油, 烧至油六成熟时, 将坯子放入油锅炸, 至呈金黄色、浮出油面后捞出即成。

特点 色泽金黄, 香甜适口。

要领 炸至色泽金黄, 形状饱满浮起即成。

叉烧蛋球

叉烧蛋球是上海广式点心店创制的特色点心。它取用叉烧为原料, 加面粉等调味制成蛋形食物后, 经油炸而成, 别有风味。上海新雅粤菜馆、杏花楼酒家等名店都经营这道特色点心。

原料 面粉 500 克, 鸡蛋 750 克, 叉烧丁 150 克, 细盐 10 克, 味精、葱花各少许, 生油 1000 克(实耗 250 克)。

制法 ①锅中放清水 600 克烧沸后, 将面粉边倒入边用木棒使劲地搅拌, 使面粉熟得均匀, 并防止粘住锅底。待面粉全部熟后, 即将锅端离火口。再将鸡蛋打散, 分几次倒入面粉中, 边倒入边搅拌, 拌和后, 将叉烧丁、细盐、葱花、味精撒在熟粉中拌和, 再用手做成一只只蛋球生坯。②锅里

放生油，用中火烧至七成热时将蛋球下锅炸，至蛋球呈金黄色时，捞起即成。

特点 色泽金黄，形似鸡蛋，滋味鲜香可口，颇有特色。

要领 蛋液、调味品等同面粉要拌和均匀。用中火炸，色黄即出。

家常巧果

家常巧果是上海著名的传统名点，早在 20 年代初期已盛行于上海和江苏地区，原为春节佳品，后来普及成为食摊常年经营的小吃。

原料 面粉 500 克，老豆腐 200 克，生油 1000 克（实耗 300 克），白糖 200 克，黑芝麻 50 克。

制法 ①将面粉倒在工作台上，中间挖个凹塘，放老豆腐、清水 100 克、白糖、生油 100 克、黑芝麻拌匀，揉透成面团，盖上布，静置一些时间。然后擀成纸那样薄的皮子，再撒上些干面粉，切成宽 1.6 厘米、长 5 厘米的长条。将长条坯子抖散，即成巧果生坯。②锅内放油，烧至六成热时，将巧果生坯下锅炸至呈金黄色时，捞出即成。

特点 色泽金黄，香脆而甜。

要领 皮子要薄而均匀，用中火炸至金黄色、皮脆即出。

萝卜丝油墩子

萝卜丝油墩子是上海秋冬季节的大众化名点，清朝后期

由上海食摊经营者创制。由于它取用葱和萝卜丝加调味为馅，经油锅氽熟后葱香味浓厚，十分受人喜爱，因而名扬上海。40年代上海有许多食摊及小型点心店都烹制出售此点，其中以德顺兴点心店制作的最为著名。

原料 面粉 2500 克，发酵粉 10 克，白圆萝卜 3500 克，大河虾 100 只，精盐 100 克，味精 10 克，葱末 50 克，花生油 5000 克（约耗 1250 克）。

制法 ①将萝卜洗净，沥干，用刨子刨成如火柴梗粗的萝卜丝，裹于清洁纱布内挤去水分，与葱末一同放入拌料钵内拌匀。河虾洗净，剪去虾须。②面粉倒入拌面缸内，加入精盐、味精，先注入冷水 2500 克，拌匀拌透，不使结块，然后再将冷水 1500 克分 4~5 次注入，顺一个方向拌上劲，直到用勺舀起再向下倾倒时没有粉浆粘在勺子上为止。饧 1~2 小时后，放入发酵粉拌和即成面浆（如不用发酵粉，可用隔天老浆 40 克代替，如此成品更松）。③将花生油倒入锅内，用旺火烧至八九成热，将油墩子模子入锅预热后，倒尽模内剩油。用汤匙舀面浆 25 克垫在模子底部，取萝卜丝 20 克放在面浆中央，再加面浆 40 克，用调羹在四周揪一下，使模子周围有面浆，萝卜丝正好包在面浆之中，再在居中处放河虾 1 只，然后将模子放入锅内油氽，氽时火不宜太旺，以免外焦里生。待油墩子自行脱去模子浮于油中，底部向外稍有突出，表面金黄时，即可出锅。

特点 底与面色泽金黄，虾色鲜红，椭圆形，甚饱满，香脆松鲜。如蘸辣酱油、醋或辣酱趁热食，其味更美。

要领 萝卜切丝要均匀，加葱末与调味拌透。面浆必须

拌匀，厚薄适中。

鲜肉油墩子

鲜肉油墩子是上海著名的大众化点心，上海点心师首创，用鲜肉加荠菜和萝卜丝为馅制成。因它是将粉面和肉馅放入墩子罐内，入油锅氽熟而成，所以称为“鲜肉油墩子”。

原料 面粉 750 克，猪夹心肉 750 克，黄酒 25 克，细盐 30 克，酱油 50 克，麻油 5 克，味精 5 克，荠菜 500 克，葱姜末少许，生油 1500 克（实耗 150 克）。

制法 ①将猪夹心肉斩成末，加细盐 25 克、黄酒、酱油、麻油、葱姜末、味精、清水 250 克，拌匀上劲成鲜肉馅心。荠菜洗净斩碎。锅内放面粉，加细盐 5 克、清水 1100 克，拌匀调制成面浆。②取铁皮制的椭圆形盒子模型数只，在底面涂上一层油，放面浆 25 克推平，再放荠菜 15 克、鲜肉馅心 50 克，浇上面浆盖住，即成油墩子生坯。③锅内放生油，在旺火上烧至油六成熟时，将装有生坯的模型盒子放入油锅中稍氽片刻后，即将盒子翻身，把生坯倒入锅里，取出空盒。再用竹筷将油墩子不时翻动，至油墩子浮出油面、呈金黄色时即可取出，沥去油即成。

特点 色泽金黄，外脆里软，滋味鲜美。

要领 面浆加水要适当，并要调匀。墩子必须先成形，皮不破，才能入油氽。

三丝眉毛酥

三丝眉毛酥是上海著名的特色点心，由上海点心师所创，如今以老城隍庙绿波廊餐厅烹制的眉毛酥为最著名，色泽美观，酥软可口，颇有特色。

原料 面粉 500 克，猪油 750 克（实耗 225 克），肉丝 250 克，香菇丝 25 克，冬笋丝 50 克，水生粉、黄酒、盐、胡椒粉各适量，味精少许。

制法 ①取面粉 200 克、猪油 100 克，揉和到面团光滑不粘手时，即成油酥。另取面粉 300 克、猪油 75 克、清水 75 克，揉和到面团光滑不粘手，即成水油面。②将油酥包入水油面中，揸扁后擀成 0.7 厘米厚的长方形片，折成 3 层，再擀成 0.3 厘米厚的长方形薄片，卷拢成直径 3.3 厘米左右的滚圆长条，切成 40 只坯子。③将肉丝、香菇丝、冬笋丝下锅煸炒后，加黄酒、盐、胡椒粉煮透，放味精，下水生粉勾芡，成馅心起锅装盆。④将坯子擀扁，擀成直径 5 厘米左右的坯皮，放馅心 15 克，把皮子对折成半圆形。将一角向内塞进一段，再将边对齐捏拢，用右手拇指和食指在边上捏成绞丝的花边，即成眉毛酥生坯。⑤油锅烧至三成热时，将生坯入锅氽，用小火氽焙约 10 分钟，至酥层分明、呈浅黄色时，即可捞出，趁热食用。

特点 色泽淡黄，酥香适口。

要领 制好皮子与油酥，用温油锅氽熟。

百 合 酥

百合酥是上海风味名点。它是由上海点心师创制的一道花色点心，因形似百合叶状而得名。成品层次分明，吃口酥香，颇有特色。

原料 面粉 500 克，豆沙馅心 300 克，猪油 1000 克（实耗 200 克）。

制法 ①取面粉 200 克，加猪油 100 克，拌和搓成干油酥。另取面粉 300 克，加猪油 60 克、温水 120 克，搓成水油面。②油酥放入水油面中包拢收口，揪扁，擀成薄皮子，折叠成 3 层。这样反复 3 次，折叠成 27 层。再擀成宽 16 厘米、长 40 厘米的酥皮，切成 8 厘米见方的坯皮。每张坯皮放馅心 15 克，包成馒头状，收口向下放，上面用快刀交叉均匀地划 3 刀（成 6 瓣叶子，不可划到馅心）。③锅内放猪油，烧至四五成热时，将生坯入锅用中火氽至酥，叶子翻出如百合状，呈淡黄色后捞出即可。

特点 酥皮层层翻出如花瓣，酥香肥甜。

要领 擀皮不能太薄，否则翻不出层次。开刀时不使露馅。

盒 子 酥

盒子酥是上海风味名点。它与“百合酥”一样是上海著名的花色点心之一，制作精细，形似小盒子，故名“盒子

酥”，颇有特色。

原料 面粉 500 克，豆沙馅心 250 克，猪油 250 克，白糖板油丁 100 克，植物油 500 克（实耗 100 克）。

制法 ①取面粉 250 克、猪油 125 克拌和成团，用手掌跟反复搓透成干油酥，再搓成长条，摘成 10 只坯子。②剩下的面粉，加猪油 50 克、清水 200 克，拌和揉透成水油面，再搓成长条，摘成 10 只坯子。③将水油面坯子揪扁，加干油酥坯子包拢，擀成长方形，然后由外向里卷拢，横过来再擀成长方形，再卷拢，这样反复 2 次，再用刀从中切成两段。

④将两段面团（刀口朝上）竖起揪扁，擀成直径 6.6 厘米的圆皮子。每张皮子中间放上豆沙馅心 25 克、糖板油丁 10 克。再将另一块皮子盖在上面，四周捏紧，沿边捏成绞丝形花边，即成盒子酥生坯。⑤锅内放植物油，烧至四五成热时，将生坯入锅用中火余 2~3 分钟，至呈浅黄色，浮在油面上，外皮发硬后捞出即成。

特点 层次细致而分明，酥香松甜，入口即化。

要领 擀皮厚薄必须均匀，卷要卷得紧，少用生粉花纹才能清晰均匀。捏边花纹要整齐、要紧，以免入锅松碎。

豆沙酥角

豆沙酥角是上海风味名点，四季常用的大众化佳点，因形状似角，故名。数十年来，一直深受顾客欢迎。

原料 面粉 750 克，猪油 300 克，豆沙 100 克，植物油 1000 克（实耗 200 克）。

制法 ①将面粉 250 克、猪油 50 克、清水 100 克，拌匀后反复揉搓，制成水油面。②将面粉 500 克、猪油 250 克拌匀后，用手掌跟反复搓擦，制成干油酥。③将水油面擀开，油酥放入中间，揉拢揸扁，再擀成长方形面饼，分 3 层折叠在一起，换个方向（横过来），再擀成同样长短的面饼，又分 3 层折叠。这样经过 3 次折叠后，再擀成 1 厘米厚的薄片。④用一只直径 8 厘米的圆形模子（或杯子），在薄片上揸成一个个圆形皮子，中间放上豆沙，对折合拢，即成豆沙酥角生坯。⑤锅内放油，烧至六成熟时，将豆沙角生坯下油锅炸，至呈金黄色，捞起即成。

特点 色泽金黄，皮香脆，豆沙甜而细腻。

要领 面皮裹包豆沙要合拢，不使豆沙馅漏出。炸透取出。

百果酥饼

百果酥饼是上海风味名点，四季常用点心之一。因取用猪板油丁、糖莲心、橘饼、核桃肉等多样原料制成，故名为“百果酥饼”。

原料 面粉 500 克，猪油 750 克（实耗 225 克），芝麻 75 克，百果馅心（板油丁、核桃肉、青梅、莲心、橘饼末、瓜子仁、熟芝麻、绵白糖、玫瑰酱揉匀捏透制成）600 克。

制法 ①坯子制法与“眉毛酥”相同。②用右手将坯子光滑的一面（断口在两边）揸薄后，包百果馅心 15 克，再揸扁成约 1 厘米厚的圆形酥饼生坯，在生坯的一面粘上芝麻。

③油锅烧至四成热，将生坯排放在漏勺中（芝麻一面朝上），直接下油锅稍炸后，再用小火炸约5分钟，至呈金黄色捞出；也可用平锅，放少量油后将生坯放入烙，至两面呈金黄色即成。

特点 色泽金黄，皮酥肥甜，风味独特。

要领 分两次炸，第一次入温油锅炸至淡黄即出，第二次用小火炸至呈金黄色。

枣泥酥饼

枣泥酥饼是上海著名的特色点心，四季常用，上海各家点心店都有该点，但以城隍庙绿波廊餐厅制作的质量最佳。

原料 面粉500克，猪油750克（实耗200克），芝麻50克，红枣1500克，白糖750克，生油150克。

制法 ①将红枣洗净，挖去核，放在温水中浸泡1小时左右，上笼蒸1小时至酥烂，用筛子搓擦去皮，成生坯枣泥。

②炒锅烧热，放生油烧至四成热时，将白糖倒入熬成糖浆，再把枣泥倒入锅中炒透盛起，即成枣泥馅心。③坯子制法与“眉毛酥”相同。④用右手将坯子光滑的一面（断口在两边）揪薄后，包枣泥馅心15克，再包捏收口，揪扁成约1厘米厚的圆形酥饼生坯，在生坯的圆周围粘上芝麻。⑤将油锅烧至四成热，将生坯并排放在漏勺中，直接下油锅稍炸后，再用小火炸约4分钟，至呈金黄色捞出；也可用烘箱烘焙成熟。

特点 色泽金黄，口味香浓，甜而细腻。

要领 形状要圆而美观，用小火炸至色黄成熟即出。

猫耳朵

猫耳朵是上海著名的大众化名点，由上海乔家栅食府于1942年创制。由于它价廉物美，所以一直为顾客所喜爱，成为上海传统名点之一，曾受到上海文化界著名人士的称赞。

原料 大馄饨皮子1300克，肉末800克，青菜1500克，味精10克，细盐50克，白糖25克，黄酒25克，葱姜末少许，生油1000克（实耗300克）。

制法 ①肉末中加细盐、味精、黄酒、白糖、葱姜末和清水200克拌和，搅上劲。青菜洗净，下沸水锅烫一下后捞出，放入冷水中，冷却后捞起挤去水分，斩成末，再压干水分，拌和在肉末中，即成馅心。②馄饨皮子放在左手掌中，馅子放在皮子中间，再将皮子包起来成大馄饨生坯。③炒锅烧热，放生油烧至六成熟时，下入馄饨生坯炸，到馄饨浮至油面上、呈金黄色时捞起，沥干油，装在盘中。吃时可蘸辣酱油。

特点 色泽金黄，皮脆而酥，鲜香入味。

要领 外皮要完整不破，要炸至香脆，勿炸焦。

火腿萝卜丝酥饼

火腿萝卜丝酥饼是上海最著名的传统名点。它始于30年代，由上海经营扬州风味的著名菜馆创制，吃口酥松，口味

清香，鲜咸入味，颇有特色。

原料 面粉 500 克，白萝卜 1250 克，板油 100 克，白糖 50 克，熟火腿末 100 克，细盐 60 克，葱白 50 克，麻油 25 克，味精 5 克，猪油 1250 克（实耗 250 克），鸡蛋 1 只，芝麻 5 克。

制法 ①将板油剥去外衣，与葱白分别切成细粒。鸡蛋打散待用。白萝卜去皮刨成丝，加盐 50 克，拌匀腌渍 30 分钟后放在纱布里挤去水分，加麻油调匀。②萝卜丝中加板油粒、火腿末、葱白粒、味精、白糖、细盐 7.5 克，拌匀成馅心，分成 20 份，再搓成球状。③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将水油面搓圆搓平，中间放上干油酥，包拢捏紧搓成圆球形，再擀成长方形，分 3 层折叠在一起，擀成长 50 厘米、宽 33 厘米的长方形片，卷拢搓成直径 3.3 厘米左右的长条，切成 20 只坯子。⑤坯子放在工作台上，揸扁，放馅心，包拢捏紧，揸成圆饼，面上涂鸡蛋浆，撒上芝麻，即成生坯。⑥锅中放剩余猪油，烧至五成热时，将酥饼生坯（芝麻一面向下）放入锅中，用中火余，并用竹筷不时翻动，炸 8~9 分钟，酥饼浮在油面上、呈淡黄色时，捞起即成。

特点 质地酥松，层次清晰，外酥里嫩，异常适口。

要领 精心制好饼馅，注意层次分明，温油炸熟取出。

咖 喱 饺

咖喱饺是上海风味名点，由上海点心师创制，为四季常

用点心，夏秋季节食用更佳。它取用咖喱粉与食物拌和为馅，用面油酥皮裹包制成，风味独特，颇有特色。

原料 面粉 1000 克，猪油 250 克，白糖 200 克，猪精肉 500 克，鸡蛋 2 只，细盐 10 克，黄酒 5 克，酱油 25 克，麻油 5 克，味精、咖喱粉、水生粉各少许，熟素油 1000 克（实耗 100 克）。

制法 ①将猪肉洗净斩成末，加细盐、黄酒、酱油、味精、麻油、清水适量搅匀。②锅内放素油，烧至七成热，将肉末入锅煸炒成熟，加咖喱粉，用水生粉勾芡，盛入盆内冷却，成为馅心。将鸡蛋打散成蛋浆待用。③面粉 300 克，猪油 150 克，揉和搓透成干油酥，摘成 30 只坯子。另用面粉 700 克，加猪油 100 克、白糖、适量清水拌匀揉透，制成水油面团。④将水油面团搓成长条，摘成 30 只坯子，揿扁后包干油酥，捏拢收口，擀成长形薄皮，卷起，分 3 层折叠。再擀成圆形皮子，放馅心，对折成半圆形，沿边用手捏成一楞楞的裱纹状。⑤锅内放素油，用中火将油烧至三四成热时，将生坯分 3 批放入油锅内氽，氽至金黄色即可。如有烘炉，可在生坯面上涂上蛋浆，入炉烘 10 分钟左右即成。

特点 色泽金黄，饼皮酥松，味香适口。

要领 必须精心制好馅心，咖喱粉不宜过多。用中火氽熟。

火眼金睛

火眼金睛是上海沈大成点心店新创制的一种特色酥饼。

它是根据扬州名点萝卜丝酥饼的制作原理改制而成的，现已成为该店的特色名点。

原料 精白面粉 500 克，火腿丝 50 克，乌笋丝 200 克，猪板油泥 100 克，葱花 80 克，精盐 5 克，鸡蛋 2 个，熟猪油 1000 克（实耗 200 克），味精、芝麻各少许。

制法 ①将火腿丝、乌笋丝放入盛器，加板油泥、葱花、精盐、味精拌和，制成馅心待用。②用面粉 200 克，加猪板油拌和搓透，制成干油酥。另用面粉 300 克加熟猪油 75 克、温水 75 克，拌和搓透制成水油面。③将水油面搓圆揉平，中间放上干油酥，包拢捏紧，搓成圆球状，再擀成长方形片，卷拢搓成直径约 3.3 厘米的长条，切成 30 只小坯子。④将坯子放在案板上，逐个揸扁，放入馅心，包拢捏紧，揸成圆饼，面上涂一些鸡蛋浆，撒上芝麻。⑤炒锅上火，放入熟猪油，烧至五成热，将酥饼生坯（粘芝麻的一面向下）放入锅中，用中火余，并用竹筷不停翻动，约炸 8~9 分钟左右，待酥饼浮在油面上，呈淡黄色时，捞起即成。

特点 色泽淡黄，外脆里酥，鲜咸入味，葱香浓郁。

要领 精心制好干油酥和水油面。入油余时，掌握好火候，用温油炸至香酥、成熟即捞起，切勿炸黄炸老。

炸元宵

炸元宵是上海著名的元宵节传统名点。清朝时就盛行沪上。当时有许多糕团店在元宵节都制作出售此品。后来逐渐减少，元宵节多以吃汤圆为主。如今每逢节日，仍有此品应

市。

原料 糯米粉 1500 克，白糖 1500 克，桃仁、蜜饯各 200 克，面粉 350 克，猪油 150 克，干糖桂花 150 克，生油 1500 克（实耗 500 克左右）。

制法 ①将桃仁、蜜饯切成米粒丁，放在工作台上，加面粉、白糖、猪油、糖桂花拌和揉透，用面棍拍打结实，不使其散开，并打成 2.5 厘米厚的片，切成方粒即成元宵馅心。

②元宵的做法，与“酒酿圆子”相同。③锅内放生油，烧至油五六成热时，将生元宵放入油锅里炸。炸时用铁勺背在元宵上轻轻拍一下，可使其外皮发松、涨发更大。炸约 10 分钟左右，至元宵浮在油面上，色呈金黄，即已成熟时，捞出装盘，撒上白糖即成。

特点 色泽金黄，糯而甜香。

要领 甜馅要拌匀、捏紧，不使松散。

糯米糖饺

糯米糖饺是上海著名的大众化名点。它是上海人经常食用的一道油炸甜点，吃口香糯而甜，一直深受消费者的欢迎。

原料 上白糯米 2500 克，面粉 500 克，绵白糖 300 克，小苏打 25 克，豆油 5000 克（约耗 375 克）。

制法 ①将糯米制成水磨粉 250 克，加沸水 150 克，揉透成熟面团。将糯米制成水磨粉约 4000 克左右。将水磨粉、熟面团、面粉、小苏打（天热或水磨粉有微酸时，小苏打应酌量增加）一起放入拌料缸内，加冷水 125 克，反复揉透，制

成生粉团。②将生粉团搓长，均匀摘成每只重 80 克的面坯 60 只，并逐只搓成腰圆形，即成糖饺生坯。③锅中放入豆油，先用中火使油温升至三四成热，逐一投入生坯，4~5 分钟后生坯开始胀大，浮于油面，再余 3~4 分钟，用笊篱捞出，沥干油。然后将油烧至八九成热，把余过的半成品再次投入，急炸 2 分钟左右，至饺子呈棕黄色，即出锅沥油。稍冷后，用绵白糖滚拌，使饺子外面包上白霜似的糖粉即成。

特点 色泽洁白，外脆里糯，香甜不腻。

要领 粉面必须反复揉透，使有韧性。用温油锅炸熟。

油氽排骨年糕

油氽排骨年糕是上海最著名的传统名点，有两种：一种是上海小常州排骨年糕，排骨用调味腌渍后，不拍粉，直接入油酱汁锅氽制而成，色泽深红，肉嫩鲜美，异常入味。它始于 20 年代末，盛名于 30 年代，至今一直十分受人喜爱。另一种是上海鲜得来排骨年糕，它是将排骨加调味，挂上淀粉，入油锅炸熟取出，食用时蘸甜面酱，鲜甜可口。下面介绍小常州排骨年糕的制法。

原料 大排骨 1000 克，水磨小年糕 500 克（约 20 条），猪油 500 克（实耗 25 克），酱油 350 克，白糖 350 克，味精 1.5 克，葱花 25 克，姜末 5 克，绍酒 50 克。

制法 ①将排骨斩成 100 克一块的薄片，用刀面平拍几下，再用刀在沿边间隔切三刀（须切断筋，以免油氽时卷起）。然后放在盆里，加酱油 100 克、绍酒 10 克、葱花 5 克、

姜末 1.5 克拌匀。②锅内放猪油，待油烧热后加葱花、姜末、白糖 250 克、绍酒、酱油、味精、清水，搅拌。待油烧至七成熟时，改用小火，将排骨下锅氽，并用竹筷不断地翻动，约氽 6 分钟左右（约七成熟）排骨由淡红色变深红色时捞出，沥去油。③用剪刀在排骨的肉上剪三刀（剪至近骨头处），再放入油锅内氽 5 分钟左右，至呈橘红色即成。④锅内留余油少许，放白糖、酱油、味精，烧至糖溶化，再将小年糕分散地放入锅中，烧 7~8 分钟，至年糕柔软呈金黄色时捞出，放在排骨碗中。

特点 色泽深红，鲜嫩味美。年糕软熟可口。

要领 排骨要斩成薄片，调味腌透，用温火氽熟。

麻 球

麻球是上海最著名的传统名点，早在清代就成为大家喜爱的大众化点心。清《随园食单》载：“麻团，蒸糯米捣烂为团，用芝麻屑拌糖作馅”。近百年来，麻球在沪极为盛行，如今仍为上海的特色名点，但用料、制法都有变化，形状亦有大有小。

原料 水磨糯米干粉 750 克，白芝麻 200 克，花生油 1500 克，湿豆沙馅心 300 克，白糖适量。

制法 ①将水磨糯米干粉放入拌面缸内，加白糖拌匀擦透，静置发酵（热天约 3 小时，冷天需 12 小时），至糖分为米粒吸收，粉团发烂即可。②分次摘取粉团约 40 克左右，稍加揉捏后将其搓圆，用大拇指在中间揪捏成碗形，包豆沙，

捏拢收口，滚上芝麻，即成生坯。③锅中放入花生油，用中火烧至七八成热时，投入生坯，并不断用笊篱沿锅边搅动，以防粘底。约3~4分钟后麻球即上浮，此时应用笊篱沿锅边逐只掀压，使内部馅心和气体急剧膨胀，外形发足，体积倍增。再用笊篱不断搅翻，使其均匀受热。待外壳发硬时，捞出沥油即成。

特点 色泽金黄，皮薄香脆，甜糯适口。

要领 防止粘锅，余至色黄饱满、皮脆即出，切勿碰破外皮。

油氽鱿鱼

油氽鱿鱼是上海著名传统小吃。它始于20年代初期，由城隍庙小吃食摊经营者创制。用加工好的鱿鱼，现炸、现吃，肉嫩鲜香，风味别致，十分受人欢迎。近80年来一直享有盛名，如今已成为城隍庙和云南南路大世界美食街特色佳点。

原料 干鱿鱼500克，白糖150克，精盐8克，味精5克，酱油100克，甜面酱150克，五香粉3克，碱100克，花生油500克（约耗250克）。

制法 ①将干鱿鱼浸在冷水中，热天12小时，冷天应延长，直至24小时，然后捞出。将碱用开水500克溶化后，再加冷水1000克搅匀，把鱿鱼浸入约3小时，中间翻动一次，至鱿鱼呈紫红色时取出。再入冷水中浸泡，每隔1小时换水一次，约浸6小时，浸去碱味便成水发鱿鱼约1500~2000克。

②将鱿鱼尾部的皮撕开，向上撕裂，直至中段，再从鱼的

上部左右交叉剥撕，把皮剥下，并用手指拔去其须刺，用剪刀自两旁剪3~4刀，使油余时易于入味，放在水中抽去透明的硬筋络，洗净。③将精盐放在锅中炒至爆跳，取出稍冷，掺入五香粉、味精拌和，便成五香椒盐粉。将甜面酱放入炒锅，加入白糖及水适量，用小火熬煮，边搅边熬，至水分收干、稀调适中、呈酱红色并有光泽时，便成调味甜酱。④花生油放入锅中，烧至八九成热，将锅端离火口，使油消冷，随即将鱿鱼投入，炸至呈紫红色、外皮卷起时，起锅。将炸好的鱿鱼切成骨牌块，装入盘内，每盘撒少量五香椒盐粉，加酱油，另装一小碟甜酱供蘸食。

特点 脆嫩爽口，又香又鲜，既为小吃，又可下酒佐餐。

要领 鱿鱼必须发透至软，旺火热油略炸即可，重用调味蘸食。

油炸臭豆腐干

油炸臭豆腐干是上海最著名的传统小吃。它早在清朝后期就盛行于上海，30~40年代经营的食摊众多，大街小巷几乎到处都有。油炸臭豆腐干香飘上海，闻名中外。原本不登大雅之堂的‘臭豆腐干’，亦成为沪菜馆、食店中的一道名点，近百年来一直享有极高的声誉，如今仍然是广大消费者最喜爱的小吃。

原料 黄豆 3500克，氯化镁溶液（浓度为10°左右）500克，竹笋老头 350克，野生苋菜秆 1400克，姜 70克，老金花菜（又名黄花苜蓿）1000克，胡椒粉适量，花椒适量，盐

700 克，花生油 3500 克（约耗 750 克）。

制法 ①将竹笋老头、野生苋菜秆、金花菜、姜、胡椒粉、花椒加水 10 公斤烧沸，再加入盐，溶化后，全部盛入缸内，长期静置 1 年以上，越长越好，让其腐烂后发出奇异的臭味，即为臭卤。②黄豆去杂质，洗净，放在冷水中浸泡后，连豆带水（1 公斤黄豆加 10 公斤水）磨成浆。用扯浆布过滤，除去豆渣。将过滤后的豆浆烧煮至 95℃ 以上，徐徐加入氯化镁溶液，边加边将豆浆搅动，使豆浆逐渐凝固成稀粥状，再涨 5 分钟后便成嫩豆腐。③取大方盘数只，铺上纱布，把嫩豆腐舀在纱布上，将纱布包起，依次将豆腐盘叠起来，使各盘互相压水。过些时候，将上面的盘子翻到下面去，使全部嫩豆腐的水分压干。然后去掉纱布，用刀划成小方块，冷透即成豆腐干。将豆腐干放入臭卤适当浸泡，约两小时后取出，即成臭豆腐干生坯。④将生坯用水冲洗干净，放入淘箩内沥干，然后放入沸油锅中炸，待臭豆腐干上浮、皮结巴鼓出、四面呈金黄色时即成。

特点 色泽金黄，外脆内嫩，风味独特。

要领 臭豆腐干必须浸透入味，用沸油炸至色黄、皮皱。

百果玫瑰球

百果玫瑰球是上海特色点心，50 年代由上海点心技师创制，因取用多种果料加面粉制成，故称“百果玫瑰球”。

原料 核桃肉末 25 克，青梅末 25 克，瓜子仁 10 克，熟芝麻 10 克，糖莲心末 25 克，红枣末 25 克，橘饼末 25 克，板

油 50 克，玫瑰酱少量，绵白糖 75 克，面粉 75 克，红米汁、发酵粉、干生粉各少许，猪油 1000 克（实耗 100 克）。

制法 ①将板油除筋膜，切成丁，加核桃肉末、青梅末、瓜子仁、熟芝麻、糖莲心、红枣末、橘饼末、绵白糖、玫瑰酱，揉匀捏透成百果馅心。馅心撒上干生粉，搓成 12 只小丸待用。②碗内放面粉，加红米汁、适量清水及发酵粉，拌成发粉面糊。③锅中放猪油，烧至四五成热时，将百果馅心放入发粉糊中，使粘满粉糊后捞出，然后逐只放入油锅，并用筷子不断拨动使之受热均匀，见结壳发胖，再逐只取出。在全部捞出后，待油再烧至六七成热时，再下锅复炸 1~2 分钟，即可捞出装盘，撒上绵白糖即成。

特点 吃口软熟而松，风味多样，甜而适口。

要领 面糊加发酵粉要搅匀。用温油锅氽熟。食用时可备果子酱等供蘸食。

炸地栗糕

炸地栗糕是上海大众化名点，四季常用。原是经营西菜的食摊熟制出售，后来成为一些中西点心店的特色点心。

原料 生粉 200 克，白糖 50 克，糖桂花 25 克，地栗（荸荠）5 只，绵白糖 100 克，生油 1000 克（实耗 100 克）。

制法 ①先将生粉 100 克用清水调匀。地栗去皮拍成碎末。②锅内放清水 300 克、白糖，烧沸后将水生粉下锅，用铲子靠锅底不断翻炒，再放桂花、碎地栗同炒至熟透，倒入盆里摊平。待冷却后切成 3.3 厘米长、1.3 厘米宽的条，撒

上干生粉拌匀。③锅里放油，用旺火烧至六成热时，放地栗块下油锅炸至七八成熟时，捞起。待油复烧至八成热时，再下锅炸，炸至呈金黄色时捞出装盘，撒上绵白糖即成。

特点 色泽金黄，外脆里嫩，甜香可口。

要领 制好糕还，先用温油锅炸成形，再炸黄，切勿炸老。

鱼肉吐司

鱼肉吐司是上海大众化名点，原是番菜馆（外国西菜馆）经营，20年代初期许多经营大众西菜西点的食摊亦经营此点，很受顾客欢迎。

原料 咸大面包1只，生油1000克（实耗250克），鱼肉200克，猪夹心肉200克，鸡蛋2只，细盐10克，黄酒10克，白糖2.5克，味精2克，洋葱100克。

制法 ①将面包切成1厘米厚的片，再对角切成三角形片。②猪肉洗净，斩成末。鱼肉也斩成末。洋葱切成小米粒。将肉末、鱼末拌和，加黄酒、盐和适量的水搅拌上劲，再加洋葱、白糖、味精、鸡蛋拌和成馅心。将馅心涂在面包片上即成吐司坯。③锅内放生油，烧至六七成热时，将吐司放入锅中炸，并不断翻身，至两面呈金黄色，捞出即成。

特点 色泽金黄，皮脆肉嫩味香，鲜咸适口。

要领 精心制好鱼肉馅心。用中火油锅炸至色泽金黄即出，趁热吃。

猪油夹沙球

猪油夹沙球是上海风味名点。它是上海杏花楼酒家、新雅粤菜馆等所创制的一道甜点心，由于用料精细，制作考究，很受顾客喜爱，成为上海风味广式点心中的佼佼者。

原料 板油 150 克，绵白糖 25 克，豆沙馅心 150 克，干生粉 50 克，鸡蛋 4 只，猪油 1000 克（实耗 75 克）。

制法 ①将板油剥去筋膜，用刀片薄，再切成长方条，放平后中间再放上一条小手指粗细的豆沙长条，然后卷成长圆形的猪油夹沙条，再切成段，搓成小圆球。②鸡蛋清倒入浅汤盆中，用筷子朝同一方向使劲打至起泡沫，然后加干生粉拌匀成蛋泡糊。③烧热锅，加猪油烧至三成熟，将粘有蛋泡糊的夹沙小圆球逐只放入油锅中炸，边炸边用筷子拨动，至夹沙球结皮发胖时捞出。待油温再烧至六成熟时，将捞出的夹沙球再下锅炸，炸至淡黄色，外壳酥脆即捞出装盘，撒上绵白糖即成。

特点 色泽金黄，外脆里软，甜而细腻，非常适口。

要领 精心制好小圆球生坯，入温油锅炸熟即出。

麻糖锅炸

麻糖锅炸是上海的特色名点。它是 40 年代由上海广式点心店所创，为早茶配套点心。后来成为上海中西点心店常用点心。如今，各中式高级菜馆及点心店均售此点。

原料 鸡蛋 1 只，干生粉 150 克，白糖 100 克，杏仁香精少许，生油 1000 克（实耗 100 克），麻糖酥 100 克。

制法 ①将鸡蛋打散，加干生粉 100 克、清水 75 克，调成蛋粉糊浆。②锅内放清水 375 克、白糖及杏仁香精，烧沸后转小火。然后将蛋粉糊浆慢慢地倒入，用铁勺不断地搅动，使蛋粉成熟并搅上劲。再倒入涂过油的盘内，待其冷却凝结后倒出，切成 4 厘米宽的长条。再切成菱形块，滚上干生粉，即成锅炸坯子。③锅内放生油，烧至八成热，将锅炸坯子逐块放入锅中炸至结皮时捞起。待油再烧至九成热时，将锅炸投入锅中复炸，至金黄色、表皮发脆后，捞出装盘，撒上麻糖酥即成。

特点 色泽金黄，外脆里软，香甜可口。

要领 炸至金黄皮脆即出，不要炸得皮过硬，保持里软的特点。

麻蓉炸糕

麻蓉炸糕是上海的风味名点。它是 50 年代上海广式点心店所创的西式点心，用芝麻为主要原料，味香而甜，颇受欢迎。

原料 芝麻 200 克，绵白糖 400 克，板油 250 克，面粉 700 克，油适量。

制法 ①拣去芝麻内杂物，淘净，沥干水分，放入锅内用小火炒至芝麻发香，用手一捻就碎时出锅。②将芝麻倒在工作台上，用擀面棍碾成粉，加绵白糖、板油搓揉成条，再

搓成 40 只作为炸糕馅心的小圆子。③盆里放面粉、沸水 700 克，拌匀揉透，然后放少量油揉透，搓成长条，摘成 40 只作炸糕坯子。④将炸糕坯子揸扁，中间放上馅心，收拢捏紧，用手掌压扁，下油锅里炸至呈金黄色即成。

特点 色泽金黄，麻香味浓。

要领 芝麻炒熟，切勿炒焦。用温油锅炸熟。

火腿肉茸锅炸

火腿肉茸锅炸是上海著名的特色点心，亦可作菜肴食用。它是 40 年代由新雅粤菜馆首创，有肉茸锅炸、火腿锅炸等多种，均具特色，别有风味，为高级宴席或点心席上的佳点之一，现为零食点心。数十年来一直享有盛名。

原料 猪精肉 100 克，熟火腿 25 克，鸡蛋 5 只，黄酒 5 克，细盐 10 克，味精 5 克，鲜汤 1500 克，干生粉 50 克，玉米粉 200 克，猪油少许，生油 1000 克（实耗 100 克）。

制法 ①将猪肉斩成末。火腿切成细末。鸡蛋打开用蛋黄，加清水 500 克、玉米粉 200 克，拌和成蛋粉浆。②烧热锅，用油滑锅后，放肉末煸炒，烹黄酒，加鲜汤、细盐、味精。烧沸后转小火，并将蛋粉浆慢慢淋入锅内，边淋边用铁勺搅匀。待全部淋完后，用双手抓住铁勺顺一个方向不断使劲搅动。搅透后，再转旺火略烧，搅上劲。③在搪瓷盘或饭盒内涂上一层猪油，将锅内的肉末糊倒入盘内，再撒上火腿末后，让其冷却结成糊块。食用时将冷却的糊块切成长 5 厘米、宽 1.7 厘米的菱形块（用多少切多少），然后撒上干生

粉。④炒锅放生油，烧至八九成热时，放菱形块下锅用旺火炸约3分钟，即可捞出装盘。

特点 色泽金黄，软熟而香，鲜咸适口。

要领 精心制作好锅炸生坯。用温锅炸熟即成，切不可炸至皮脆。

（四）烙 类

葱 油 饼

葱油饼是上海特有的大众化名点。用葱与面粉制饼历代都有，清代《清嘉录》就有葱花饼系苏州名点的记载。葱油饼是上海本地食摊经营者所创，在20年代初期已有名气。

原料 面粉1000克，板油丁200克，生油100克，葱粒400克，细盐少许。

制法 ①将面粉50克、盐、生油35克调成面浆，余下的面粉加沸水300克搅拌成雪花状，再用冷水100克拌匀揉透，搓成条，摘成20只坯子。再将坯子揪薄，拉成16厘米长、7厘米宽的皮子，涂上少许面浆，然后散放上葱粒20克、板油丁10克，由外朝里卷拢，包起粘住，竖直用手揪成直径10厘米的圆饼生坯。②在平锅内刷一层生油，将生坯放入，用小火烙，待一面烙熟发黄后，翻身烙另一面，至两面都呈金黄色后取出即成。如有烘炉，可先将铁板烘热，再将饼放在烘炉的铁板盘上烙，每盘10只，饼面上涂一层生油，翻身

烙 1~2 分钟，将铁板移开，再将饼放在烘炉旁壁（此时可在铁板上烙第二批）烘 4 分钟左右，移开铁盘，再涂上一层生油，盖上铁盘烘 1 分钟左右即好。

特点 金黄油亮，葱香馥郁，外脆内酥，油润爽口。

要领 面皮要揉透。慢火烘脆，切勿烘焦。

鸡蛋饼包油条

鸡蛋饼包油条是上海特有的大众化名点。它是 30 年代由上海食摊经营者创制。因取用热摊蛋皮裹包热油条而成，故称“鸡蛋饼包油条”。吃口较熟，油条香脆，颇受食者喜爱。长期以来，一直盛行沪上，并成为名点。

原料 上白面粉 500 克，油条 20 根，鸡蛋 20 只，精盐 20 克，葱 75 克，甜面酱 125 克，熟猪油（或芝麻油、花生油）175 克。

制法 ①将葱洗净切成末。②将面粉放入拌料钵内，加入精盐及 500 克冷水，调匀至无面块后，再分 2~3 次加入冷水 250 克，搅匀成薄面浆。③把平锅放在封住火焰的敞口炉口，使锅底均匀受热，擦少许油，用勺子舀入面浆 60 克，随即用丁字型竹刮片将面浆均匀地刮成直径约 20 厘米的圆形薄饼。约半分钟后，面饼已半熟，即在饼面上磕 1 只鸡蛋，用竹刮片将鸡蛋捣碎使蛋黄与蛋白混和一起并铺满饼面。然后浇上熟猪油 7.5 克，撒上葱末少许，待蛋液初步凝结，将饼翻个身，使有蛋的一面紧贴锅底。用竹刮片取甜面酱 6 克刮在饼面中部，再取热油条（冷油条影响口味）1 根折成两段，

横放在上面，最后卷拢面饼即成。

特点 黄、白、赭、绿四色相间，香味扑鼻，入口松软油润，营养丰富，热吃尤佳。

要领 蛋饼要软而勿破，油条要热，其味才佳。

黄桥烧饼

黄桥烧饼是江苏和上海等地名点。它始于苏北黄桥地区。新四军东进抗日时，在著名的黄桥反磨擦战役中，当地人民群众日夜制作烧饼，慰劳新四军。曾有一支歌唱道：“黄桥烧饼黄又黄，黄黄烧饼慰劳忙。烧饼要用热火烤，军队要把百姓帮。同志们呀吃个饱，多打胜仗多缴枪。”“黄桥烧饼”由此名扬沪宁，享誉全国。

原料 面粉 500 克，猪油 175 克，白芝麻 50 克，鸡蛋 1 只，炒熟面粉 100 克，板油丁 75 克，白芝麻粉 50 克，绵白糖 25 克，饴糖 25 克，熟油少许。

制法 ①将面粉 300 克、猪油 150 克搓拌揉透成干油酥。再用面粉 200 克、饴糖、猪油 25 克、温水 100 克拌匀揉透成水油面。②将熟面粉倒入锅中，加绵白糖、板油丁、芝麻粉搓拌成团，分做成 25 只甜馅心。鸡蛋去壳打匀待用。③将水油面揉透后揉成圆球形，揸扁，放干油酥，捏紧收口后再揸扁，擀成长方形的薄皮，一叠 3 层。擀成长方形后，紧紧地卷起来，成圆长条，再摘成 25 只坯子，横着揸扁，再擀成圆皮子，皮子上放甜馅心，捏紧收口，用手掌跟揸成圆饼形，饼面上涂一层蛋液，粘一层芝麻，即成生坯。④在铁

锅或平锅内放少量熟油，用小火慢慢地将两面烙成金黄色即成。如有烘炉，先烧 30 分钟，然后将饼排列在铁皮盘里，放进烘炉里烘，至金黄色出炉即成。

特点 色泽金黄，香味浓郁，皮酥而甜。

要领 必须制好饼皮，用小火烘熟或入油锅煎熟。

(五) 烤 类

蟹 壳 黄

蟹壳黄是上海久负盛名的特色点心之一，同“生煎馒头”一样始于 20 年代初期。由上海萝春阁和吴苑饼家烹制的蟹壳黄最为著名。它取用油酥加酵面作坯，做成扁圆形饼，饼上铺一层芝麻，贴在烘炉上烘熟。馅心有咸有甜，咸的有葱油、鲜肉、蟹粉、虾仁等，甜的有白糖、玫瑰、豆沙、枣泥等。一经烘熟，便色泽金黄，皮薄酥松，口味甜而细腻，咸而鲜香。因为饼的大小形如蟹壳，熟后色泽又如蟹壳背一样深红，所以上海人就称它为“蟹壳黄”。

原料 上白面粉 1100 克，老酵 400 克，碱 40 克，净猪板油 250 克，绵白糖 700 克，饴糖 50 克，生芝麻 500 克（实耗 150 克），熟猪油 600 克，花生油 10 克。

制法 ①将猪板油、绵白糖制成糖板油丁。饴糖加水 50 克，调和成饴糖水。取面粉 750 克，加入熟猪油，擦成油酥。

②将面粉 350 克放入拌面缸内，先加开水 100 克，将面粉

烫擦成雪花形，稍凉后，加入温水或冷水 400 克左右，同时把撕碎的老酵一同加入揉擦，直至面团光滑为止，发酵 1 小时，然后搀入碱水，使劲将面团揉匀揉透，至不粘手，既无酸味又无碱味，色不黄时为止。③将发酵面团放在案板上，擀成约 0.3 厘米厚的长方形面皮，将油酥搓成长圆形，放在面皮上面（比例：发面 200 克、油酥 150 克），用手均匀摊平，由外向内卷成长圆形，再擀成上述形状的长方形面皮，然后一折三层，擀平，卷成长圆形，分摘成每只重 20 克左右的坯子，平放于案板上。将坯子逐只揪成中间厚、边缘较薄的圆形皮子，包入糖板油丁 5 克，捏拢口，收口向下，压成扁圆形，一面涂上饴糖水，蘸上一层芝麻，另一面（即收口面）拍上少许冷水，随即入烘炉烘至呈金黄色即成。

特点 色泽金黄，饼皮酥松，油重味香。

要领 精心制好油酥，酵要揉透，切勿烘焦。

酒 酿 饼

酒酿饼是上海和江苏地区的传统名点。它始于江苏苏州和无锡，30 年代盛行于上海。因取用面粉加酒酿汁调制成软饼，所以称为“酒酿饼”。吃口松软，味香异常，颇受欢迎。

原料 面粉 2500 克，甜酒酿 300 克，白糖 1100 克，鲜酵母 1 块，生油 200 克。

制法 ①取面粉 250 克，先在锅中炒熟，再加 500 克白糖拌和成馅心。②面粉倒在工作台上，鲜酵母用温水搅碎调成糊状，倒入面粉中，再加 600 克白糖、酒酿揉和成面团，

盖上布，放在温暖的地方，静置 2 小时。③将酵面搓成条，摘成 75 克一只的坯子，揪扁，放馅心 25 克，捏拢收口，再揪成圆形饼状。④平锅放在炉上烘热，再将饼放入锅内，在饼面上刷一层生油。在饼的一面烘熟后，翻身再烘另一面，至面饼发红有光、有弹性时即成。

特点 色泽玉白，吃口松软，香而味美，是夏令佳点。

要领 入锅烘熟或煎熟即成，随烘随吃，不宜过夜，过夜色变，时间一长即发硬。

麻 酱 饼

麻酱饼是上海特有的一种大众化名点，由上海本地点心师创制。它以芝麻酱为馅，经烘烤制成，香而可口，成为上海较为盛行的特色点心之一。

原料 面粉 2500 克，鲜酵母 1 块，芝麻 250 克，芝麻酱 300 克，花椒粉 5 克，麻油 50 克，饴糖 25 克，细盐 25 克，碱水少许。

制法 ①将芝麻酱加花椒粉、麻油、细盐，拌匀成薄浆。芝麻淘净沥干水分。饴糖加清水 125 克调成糖水。②将鲜酵母加温水 125 克搅碎调匀后，倒入面粉 250 克中搅匀，静置 2 小时成酵面。③剩余面粉倒在工作台上，中间挖个凹塘，加酵面、温水 1250 克，搓匀揉至面团光滑，不粘手，不粘工作台后，盖上布，静置 30 分钟左右让其发酵。但不能发足，只能在发至三成时，即掺入碱水，拌匀揉透。④酵面搓成条，摘成 12 只大坯子。工作台上涂些油后，将坯子搓成

一头大，一头小，再擀成长条。面条上涂上一层芝麻酱，然后从里向外卷拢，再摘成 5 只坯子，将坯子两头捏拢，以免芝麻酱溢出。再用手将坯子揪成 0.7 厘米厚薄的饼，两面刷上饴糖水，撒上芝麻，即成麻酱饼生坯。⑤在平锅上刷些油，将麻酱饼生坯放入，加盖，用小火烘，待呈金黄色时翻个身再烘另一面，两面烘好后，出锅即成。如有烘炉，可先将饼放在刷过油的平锅上烙一烙，再放在炉中烘，至一面呈金黄色时，翻个身，再烘另一面，两面烘好后，放在炉子四周焖 1~2 分钟，出炉即成。

特点 色泽金黄，味香可口。

要领 面皮要紧紧裹包好芝麻酱，切勿外溢。入锅加油小火烘熟或煎熟即可，勿烘老、烘硬。

梅 花 糕

梅花糕是上海和江苏地区的传统名点。它首创于 30 年代，在上海、苏州、无锡地区同时盛行。因形状似梅花，故称为“梅花糕”。是上海最著名的花色糕点之一，颇有声誉。

原料 面粉 2000 克，老酵浆 2500 克，碱 15 克，小苏打 25 克，赤豆 900 克，白糖 1610 克，咸桂花 10 克，干玫瑰花 5 克，花生油 100 克。

制法 ①将干玫瑰花的花瓣、花心掰开，花瓣捻成球形。将咸桂花 5 克、白糖 100 克加水 300 克，浸泡成桂花糖水。花生油 50 克掺水 50 克，调成水油。碱用 35 克水溶成碱水。

②将赤豆、花生油 50 克、白糖 900 克和玫瑰花心、咸桂花 5

克制成湿豆沙馅心（玫瑰花心放入锅内与赤豆同煮，咸桂花在熬豆沙时加入）。③老酵浆加碱水 15 克、小苏打、白糖 10 克、桂花糖水 100 克搅和，再加水 1900 克搅成稀浆，然后放入全部面粉，轻轻搅拌至光洁发松、无干粉及僵块时即成新酵浆。④取少量新酵浆放在烧热的铁板上检验糕样，成熟后以有许多小气孔（冬季如大绿豆，夏季如油菜籽），并有香味，呈微绿色为佳。如气孔大，是酵重欠碱；呈黄色有碱味，是碱重；气孔过小，是酵轻或苏打少；有酸味、色灰暗，是欠碱。均需恰当调整。⑤将新酵浆装于特制的壶内，壶须敞口、宽嘴，以便下酵。一壶装酵浆 1125 克。豆沙分成 6 碗，每碗约 450 克。⑥在生好火的炉子上先放铁板，再放糕模，待铁板、糕模烧到灼热时用线刷蘸水油刷糕管一周，以清扫残物并润滑糕管。此时如听到“噼、噼”的爆裂声，即可将酵浆倒入糕管，先倒 1/3，随即将糕模竖起来，四面转动，使糕管四壁都均匀粘有酵浆。然后将碗中豆沙用糕扞分别嵌入糕管，每管约加入豆沙 25 克，另取白糖 50 克分撒在豆沙上，再将其余酵浆覆盖于每个糕管的豆沙之上，酵浆上撒些玫瑰花瓣，并从糕模下抽出灼热的铁板盖在糕模上，关闭炉门，减弱底火。约 2~3 分钟后，糕已半熟，仍将铁板放回炉面，打开炉门加热，再在糕面上撒白糖 50 克和洒桂花糖水 50 克，然后再一次抽出铁板盖在糕模上，关闭炉门，烘约 3~5 分钟，用糕扞插入糕身，已无生浆溢出，糕即熟。再用糕扞顺模型表面线路划开，并用糕钩针逐只挑出。每炉 19 只，如此反复 6 次。

特点 糕面呈金黄色，蓬松突出；糕身呈玉黄色，棱角

鲜明，犹如梅花怒放状。入口松甜香韧，热吃更佳。

要领 必须精心制作，注意形状美观。加料入模型时要掌握好火候，分批入料，烘熟涨透。

海 棠 糕

海棠糕是上海著名的传统名点。它同“梅花糕”一样，是一道历史悠久的花色点心，因形似海棠而得名。数十年来，一直盛行沪上，深受食者喜爱。

原料 面粉 2000 克，老酵 150 克，碱 50 克，赤豆 500 克，净猪板油 100 克，白糖 875 克，红、绿瓜丝 100 克，花生油 75 克。

制法 ①用水 50 克将碱化成碱水。在 25 克花生油中注入 50 克水，调和成水油。 ②将赤豆、白糖 750 克、花生油 50 克制成湿豆沙馅心。 ③将猪板油切成 80 粒小丁，加白糖 100 克，制成糖板油丁。 ④将面粉倒入拌面缸内，用冷水拌和成浆状，掺入老酵，加适量碱水搅匀，至面浆无酸性，色不黄为佳。 ⑤将海棠糕模型工具放在特制的炉上烧热，刷上少许水油，将面浆注入模型深度的一半，在每个模型内放入豆沙 20 克，再次将面浆注入，盖住豆沙直至模型表面，上面加糖板油丁一粒，四周撒些红、绿瓜丝，烘 5 分钟左右。在另一铁板上撒些白糖，将模型内的糕挑出来，面贴铁板，底朝上，放于炉上，待铁板上的白糖溶化，再用铁盘把糕翻过来，即为成品。

特点 色呈紫酱红，形似海棠花，香甜且软，适宜热食。

要领 分批入料，烘至熟透。

鲜肉月饼

鲜肉月饼是上海和江苏地区的传统名点。上海在 20 年代初期已盛行鲜肉月饼，每到中秋节前夕，就有点心店、食品店和食摊，明炉亮灶，边做边烘边出售，十分受人欢迎，至今盛名不衰。

原料 面粉 1000 克，猪油 400 克，饴糖 100 克，猪精肉 750 克，黄酒 10 克，细盐 15 克，白糖 5 克，味精、葱姜汁各少许。

制法 ①将猪精肉洗净后斩成末，加黄酒、细盐、白糖、味精、葱姜汁，搅拌上劲成肉馅。②面粉 400 克、猪油 200 克拌和搓透，制成干油酥。③取面粉 600 克，加猪油 200 克、饴糖和少量温水，拌和揉透制成水油面。④将水油面搓圆揉平，中间放上干油酥，包拢捏紧，搓成圆球形，擀成长方形，分 3 层折叠在一起，再擀成长 66 厘米、宽 50 厘米左右的长方形，卷拢搓成直径 3.3 厘米左右的长条，切成 30 只坯子，揸扁，放馅心，包拢捏紧，再揸成圆形，即成月饼生坯。⑤在平锅内刷一层微薄的油，以防粘锅，然后将月饼生坯整齐地排列在平锅上，用小火烘至月饼底面呈淡黄色时，将月饼翻个身，再烘至饼面呈金黄色时，再翻个身烘几分钟即可。

特点 色泽金黄，饼皮酥松，肉馅滋味异常鲜美。

要领 用料必须新鲜，精心制好肉馅。

(六) 煎 类

生煎馒头

生煎馒头是上海最著名的点心，20年代初期就盛行于上海。它是以鲜肉为馅，用发酵面为面皮裹包成生馒头，再入平锅加油焖煎而成。滋味鲜香，底面色呈金黄，面皮硬结而香，十分受人喜爱。自30年代起，萝春阁、大壶春和吴苑饼家生产的生煎馒头最为著名，享誉数十年，如今仍然是上海最受欢迎的佳点。

原料 面粉1000克，鲜酵母半块，鲜肉馅心1250克，生油100克，麻油25克，葱末1克。

制法 ①将面粉倒入锅中，逐渐加沸水200克，边加边搅拌，搅成如雪花形状的片。鲜酵母用温水搅溶，调成糊状，倒入雪花状面粉中，再加温水15克左右，拌匀揉透，盖上布，静置1小时，待酵面发起后，搓成酵面团。②将面团搓成条，摘成15克左右一个的坯子，揪扁，放上馅心150克，捏拢收口，在收口处蘸上芝麻或葱末，即成生煎馒头坯子。

③取平锅一只，烧热后放生油30克，再将生煎馒头坯子排列在平锅里，上面浇些油，盖上锅盖煎。两分钟后揭开锅盖，沿四周浇入冷水150克，仍盖上锅盖，并不时转动平锅，使其受热均匀。煎约5~6分钟，见锅边热气直冒、香气四溢时，揭开锅盖，用铲子将馒头铲起，底部呈金黄色，即可出锅。

特点 馒头松软肥大，底部金黄香脆，皮薄肉嫩，馅汁充足。

要领 入平锅加油先煎至底部黄脆，再加水焖煎成熟。

水煎牛肉包

水煎牛肉包是上海一般小型点心专卖店和食摊经营的大众化点心，它与牛肉锅贴制法不同，各有特色，为广大顾客常用点心。

原料 面粉 1000 克，鲜酵母半块，牛肉 500 克，白菜 500 克，酱油 50 克，细盐 20 克，生油 250 克，绍酒 25 克，味精 10 克，葱姜末少许。

制法 ①将牛肉洗净，剔去筋膜，斩成末。白菜洗净后斩碎，挤干水分。在肉末中加葱姜末、绍酒、酱油、味精搅拌上劲，然后将白菜末拌入，制成牛肉馅心。②面粉倒在工作台上，鲜酵母用温水搅碎调成糊状，倒入面粉中，加温水 500 克搓匀揉透后，盖上布，静置发酵。③将面团搓成长条，摘成 25 克一只的坯子，放上馅心 15 克，捏拢收口后，揪扁即成包子生坯。④平锅内放生油，待油烧热后，将生坯排列在锅内煎至泛黄时，倒入一碗清水，盖上锅盖，煎至水分快干时，再用面粉 50 克加水调成薄浆水，倒进锅里，继续煎至包子底部呈金黄色，盘底结成薄薄一层锅巴时，加些生油。再稍煎片刻后，用铲子将包子翻个身，至另一面也呈金黄色时，出锅即成。

特点 色泽金黄，牛肉鲜香适口。

要领 制好肉馅，煎透、焖熟。

油煎馄饨

油煎馄饨是上海常用的大众化名点。由于它边煎边卖，皮脆而香，很受顾客欢迎。自 30 年代后，上海各家中小点心店均经营，因而成为人人皆知的名点。

原料 大馄饨皮子 1300 克，肉末 800 克，青菜 1500 克，味精 10 克，细盐 50 克，白糖 25 克，黄酒 25 克，葱姜末少许，生油 1000 克（实耗 300 克）。

制法 ①肉末中加细盐、味精、黄酒、白糖、葱姜末和清水 200 克拌和，搅上劲。青菜洗净，下沸水锅烫一下后捞出，放入冷水中，冷却后捞出挤去水分，斩成末，再压干水分，拌和在肉末中，即成馅心。②包法与“荠菜肉馄饨”相同。③锅内放清水，烧沸后，将馄饨下锅，用铁勺的背部靠着锅底轻轻推动，以防馄饨粘底。等馄饨浮起水面后，再稍等片刻即可捞起。用冷水将馄饨冲冷后，沥干水分，加少量油拌一下，以防馄饨之间粘牢，待用。④将平锅烧热，放生油，烧至六成熟时，将馄饨倒入煎。煎时要不断转动平锅，并边煎边翻动馄饨，待煎至两面呈金黄色时即成。

特点 色泽金黄，皮脆里嫩，味香而鲜。

要领 馄饨先下开水锅煮熟，冷却，保持皮不碎。入油锅煎至皮脆色黄即出，趁热吃口感才佳。

牛奶面衣饼

牛奶面衣饼是上海大众化名点。它始于 30 年代，由上海本地点心师创制。用牛奶制饼色白，软熟而奶香，别有风味。

原料 面粉 200 克，鲜牛奶 250 克，白糖 100 克，生油 75 克，果酱 200 克。

制法 ①将面粉、白糖、牛奶调成面浆待用。②烧热锅，在锅上抹一点油，然后用铁勺盛半勺面浆倒入煎，并转动铁锅，使面浆均匀摊成一张圆形薄饼。至饼呈金黄色时翻个身，使另一面也呈金黄色后即成。吃时在饼上放些果酱，卷起来吃。

特点 色泽金黄，软熟可口，奶香味浓。

要领 煎至色呈金黄即成，切勿煎硬、煎脆。

油煎南瓜饼

油煎南瓜饼是上海特色糕团点心。它与“南瓜团子”一样，是冬至节日的时令糕点，香味浓郁，外脆里嫩，因而数十年来一直深受欢迎。

原料 糯米粉 400 克，南瓜 250 克，白糖 50 克，素油 15 克，各种甜馅适量。

制法 ①将南瓜蒸熟去皮，揉入糯米粉，加进白糖，擦拌成团。②将擦好的粉团上笼蒸熟，取出放在涂过油的盆里。③冷却后再揉透，摘成 12 只坯子，揿扁包入各种甜馅

(咸馅亦可)，每只馅心约 15 克左右。④平底锅上炉，放入少量素油，将饼坯依次排入锅里，用中火煎至两面金黄色即可。如用大油锅炸，则吃口更好。

特点 吃口糯，粘性足，外脆里嫩，有南瓜香味。

要领 南瓜必须蒸熟，煎至金黄色，勿焦。

山芋金钱饼

山芋金钱饼是上海大众化名点。每到秋冬季节山芋上市时，此饼便应市。以饼成形后形似金钱而定名，风味独特，颇有特色。

原料 山芋 250 克，糯米粉 250 克，豆沙馅心 250 克，白糖 100 克，生油 500 克（实耗 75 克）。

制法 ①将山芋洗净，蒸熟去皮，放入糯米粉中搓透揉匀成面团，再搓成长条，摘成 20 只坯子。②将坯子揪扁成中间厚、四周较薄的圆形皮子，放豆沙馅心包成球形，再略揪扁成金钱形的山芋饼。③烧热锅（最好是平底锅），放适量油，将山芋饼逐只放入锅中贴煎至两面呈金黄色，出锅放入盆中。④锅中加少量清水和白糖，在温火上熬成糖卤，然后再放入煎好的山芋饼，使饼两面贴上糖卤，装盘即成。

特点 色泽金黄，软熟而糯，甜而细腻。

要领 制好坯子，包好豆沙馅心，不使漏出。用小火加油入锅煎至两面呈金黄色即成，不要煎老，入口才佳。

(七) 爆炒类

肉丝炒饼

肉丝炒饼是上海大众化名点。炒饼原是北方地区的大众化点心，20年代初期随着北方食摊在沪经营，各式炒饼盛行沪上。上海食摊经营者采用肉丝与笋或黄芽菜烹制炒饼，很受上海消费者欢迎。

原料 面粉 200 克，猪精肉 50 克，白菜 250 克，猪油 75 克，细盐 2 克，黄酒、酱油各少许，味精 1 克。

制法 ①将面粉放在工作台上，中间挖个凹塘，放温水 125 克拌和揉透，分成两块面团。再用面棍擀成 5 分硬币厚薄的圆饼两张，放在平锅中烘熟，然后切成粗条。②锅内放油 25 克，待油烧热后，放饼条入锅煸炒，至金黄色时，起锅装盆。③猪肉洗净切成丝。白菜洗净切成粗条。烧热锅放猪油，肉丝下锅略煸炒后，烹黄酒，加白菜一起煸炒，再加细盐、酱油、少量清水，烧沸后，将饼条入锅中一起炒至水分收干，加味精，炒匀出锅即成。

特点 爽滑，鲜香。

要领 面饼条要炒透至软，但不能炒糊。

肉丝炒面两面黄

肉丝炒面两面黄是上海著名的特色面点。它始于 20 年代，由上海点心店厨师所创。由于面条经油炒，两面香脆酥软，加上肉丝为浇头拌和，其味又香又鲜，颇具特色。上海各家著名食摊和点心店都有此点，但以又一邨、五味斋和王家沙烹制的质量为佳。

原料 细面条 250 克，猪精肉丝 100 克，笋丝 25 克，冬菇丝 10 克，酱油 5 克，细盐 2 克，味精 1 克，鲜汤 150 克，猪油 500 克（实耗 100 克），水生粉 10 克，生油 10 克。

制法 ①锅内放清水，烧沸后将面条下锅，用竹筷拨散，煮至面浮起，即用笊篱捞出，放在淘箩中用冷水冲冷，放些细盐、生油拌匀，盘成圆形，待用。②将锅烧热，放猪油，烧至六成熟时，放面条入锅煎至两面呈金黄色，倒出沥油。③原锅内留余油 10 克，烧热后，放肉丝煸炒一下，再放笋丝、冬菇丝同炒，加鲜汤、细盐、酱油，烧沸后加味精，用水生粉勾薄芡，淋上少许猪油，拌和出锅，浇在煎好的面上即成。

特点 色泽金黄，面条香脆，肉丝肥鲜。

要领 面条煮至断生取出冲冷，加调味拌和，加油小火煎至两面香脆，勿焦。卤汁要稍宽一些，浇在炒面上，使面条吸入卤汁而起鲜。

炒螺丝面

炒螺丝面是上海著名的特色面点。它同“肉丝炒面两面黄”一样盛行沪上，亦是顾客喜爱的大众化名点之一。

原料 面粉 250 克，肉丝 100 克，冬笋片 50 克，韭芽段 50 克，生油 75 克，细盐 25 克，酱油 10 克，味精 1 克，鲜汤 50 克，白糖 5 克，黄酒 5 克。

制法 ①面粉中放清水 100 克、细盐 1 克揉拌上劲，再搓成长条，摘成 50 只坯子，将坯子放在淘箩边上揪成螺丝形，待用。②锅里放清水烧沸，推下螺丝面坯子，用旺火烧沸后转小火略煮捞出，放进清水里浸冷，沥干水分。③烧热锅，放生油 25 克，将肉丝、冬笋片下锅煸炒至一成熟时，烹黄酒，加酱油、鲜汤、白糖略炒几下，随即倒出。④烧热锅，放生油，烧至八成熟时，放螺丝面、细盐煸炒片刻，再放韭芽段、味精翻炒几下，然后将已炒好的冬笋、肉丝倒入拌匀，出锅装盘即成。

特点 面条软熟，用料多样，鲜而入味。

要领 将面炒透，面与肉丝等食物必须拌匀食用。

肉丝炒年糕

肉丝炒年糕是上海冬令季节的家常名点，取用冬笋或黄

芽菜同年糕薄片加油炒制而成，制作简易，鲜咸入味，颇受顾客欢迎。

原料 水磨年糕 250 克，猪精肉 50 克，熟冬笋 50 克，细盐 5 克，味精 1 克，绍酒 1.5 克，鲜汤少许，猪油 250 克（实耗 75 克）。

制法 ①将猪精肉、冬笋都切成丝。年糕切成薄片。
②烧热锅，加猪油，烧至油四成熟时，放入年糕煸炒，待年糕回软发泡时，连油倒入漏勺，沥干油。锅内留余油 25 克，放肉丝和冬笋丝下去煸透，再加绍酒、细盐、味精、年糕和少许鲜汤，加盖略烧，待锅内卤汁收干，用铁勺沿边推匀卤汁，即可出锅装盘。装盘时应将年糕垫底，肉丝、冬笋丝盛在年糕上面。

特点 年糕软熟，肥而不腻，鲜咸入味。

要领 速炒而成，年糕软熟即可，不能炒烂。

豆沙炒年糕

豆沙炒年糕是上海著名的家常名点，冬令季节一般点心店、食摊也常出售。年糕软熟爽滑，豆沙细腻而甜，老少咸宜。江浙地区春节过年亦食用此品。

原料 年糕 400 克，豆沙馅心 50 克，白糖 50 克，猪油 250 克（实耗 50 克）。

制法 ①将年糕切成薄片待用。②烧热锅，放猪油，烧至油四成熟时，放年糕下锅，待年糕回软发泡时，连油倒入漏勺，沥干油。③锅内放白糖、清水，烧至白糖全部溶化，

放豆沙下去略煸炒，再加年糕，用小火略煮。待锅内卤汁收干，用铁勺沿边将年糕与豆沙推匀，即可出锅装盘。

特点 年糕软熟，甜而细腻。

要领 用温火烹制，切勿粘锅、发焦。

炒八宝饭

炒八宝饭是上海和江浙地区的特色点心，是食用八宝饭的另一种方法。一般八宝饭是蒸熟上桌食用；而炒八宝饭则是将已经蒸熟的糯米饭，再加猪油、白糖，并配以熟莲心、青梅等原料，炒透食用。上海以蒸食为多，江苏一些地区则多炒食。

原料 糯米 200 克，糖莲心 10 克，青梅干 10 克，红绿瓜丝 10 克，蜜枣 10 克，桂圆肉 10 克，白糖 150 克，猪油 100 克，水生粉 10 克，桂花少许。

制法 ①将糯米淘洗干净，放入清水中浸 1~2 小时后盛入容器，略洒一些水，上笼蒸 30 分钟至熟。②锅内放猪油、水（如喜欢吃稀一点的可略多加一点水）、白糖，待糖溶化后，下水生粉勾薄芡，再将糯米饭倒入炒透，最后放莲心、青梅、红绿瓜丝、蜜枣、桂圆肉、桂花，拌匀盛起即可。

特点 软糯爽滑，甜而入味。

要领 先将炒锅烧热滑油后，饭再入锅炒，这样不粘锅。

香糟田螺

香糟田螺是上海著名的传统名点。用田螺制作菜肴，早在宋朝就已盛行。香糟田螺作为小吃点心，盛行于 20 年代初期，上海称为“五香糟田螺”。它形似龙眼，肉嫩味鲜，尤为好吃，很快闻名。于是上海各方食摊和著名的点心店每到春季便取用江浙两省的肥壮田螺，辅以酱油、酒、茴香、桂皮烹制为“五香田螺”，后来又加香糟，故称为“香糟田螺”。80 多年来，此品一直深受欢迎，并成为最著名的小吃之一。

原料 田螺 1500 克，熟肥膘 150 克，猪油 50 克，菜油 2 克，酱油 75 克，白糖 15 克，味精 1.5 克，糟卤 75 克，黄酒 50 克，葱结、姜片、茴香、桂皮各少许，鲜汤 500 克。

制法 ①将田螺洗净，放入清水内漂养 1~3 天，剪去尾尖壳，洗净后，再放清水、菜油，漂养 3~4 小时，使其吐尽泥沙。②烧热锅，加猪油，烧至六七成热时放葱、姜、茴香、桂皮煸出香味，捞出。随即将田螺下锅煸炒几下，烹黄酒，加鲜汤和酱油。烧沸后捞出田螺，同时用铁勺撇净锅内的污沫，再将田螺倒入锅内，并加熟肥膘、白糖、味精，用旺火烧 3 分钟左右。出锅前淋上糟卤和猪油即成。

特点 香味四溢，卤汁醇浓，肉质鲜嫩，非常适口。

要领 将田螺饲养一日，洗净泥。重用调味和香料烹制。卤汁要宽而浓，其味才佳。

桂花栗子酥

桂花栗子酥是上海特色点心。它既是夏秋季节的时令点心，又是中秋节佳品，近二三十年来一直受到人们的喜爱。

原料 栗子 500 克，白糖 200 克，糖桂花 1.5 克，猪油 100 克。

制法 ①将栗子斩开，放入锅中加清水烧透煮酥后捞出，趁热剥去栗壳和里面的红衣，放在砧墩上用刀背压成栗子泥待用。②烧热锅，放猪油 50 克，将栗子泥下锅煸炒几下，再用温火边炒边加猪油、白糖，待炒透起酥，加糖桂花即可装盘。

特点 香味浓郁，甜而细腻。

要领 栗子泥加油糖，用温火慢慢炒透，切勿粘锅、炒焦。

炒双泥

炒双泥是上海常用的大众化名点，60 年代由上海点心技师所创制，甜而细腻，为小孩及老年人所喜爱。

原料 山药 250 克，赤豆 250 克，白糖 200 克，猪油 150 克。

制法 ①将山药洗净，上笼用旺火蒸酥后取出，剥皮去筋，用刀背压成细泥，越细越好。赤豆洗净放入锅中，加清水烧沸后，用温火烧酥，然后捞出用网筛擦去豆壳，沉淀下

来的细沙倒入纱布袋里，沥干水分。②炒锅用温火烧热，用油滑锅后留余油，放山药泥，加猪油 75 克、白糖 100 克，不断用铁勺炒透。炒至山药泥收干水分，不粘锅，即可起锅装入盘内的一侧。锅内放少许猪油、白糖，再将豆沙放入锅，用炒山药泥的方法炒成豆沙泥，装入盘内的另一侧，即成双泥。

特点 色泽深红，甜而细腻。

要领 山药和赤豆必须蒸酥煮酥，加油加糖，用温火炒透，切勿炒焦。

附录 点心制作技术简介

点心，又称小吃，是社会饮食业所经营的主要食品，它与广大人民群众的日常生活在有着十分密切的关系。《上海小吃》一书，共选编了171个小吃品种，它涉及到各种不同的用料与制法。其中有些是取用呆面，即不加油、不发酵的水调面制品烹制，如南翔馒头、菜肉水饺、春卷、鲜肉锅贴、糯米烧卖、葱油饼、荠菜肉馄饨等。有些是取用发面，即发酵面制品烹制，如鲜肉小笼、汤包、酒酿饼、咸煎饼、千层油糕、各种面条（刀削面除外）等。有些是取用油面，即油酥面制品烹制，如火腿萝卜丝酥饼、黄桥烧饼、三丝眉毛酥、百果酥饼、鲜肉月饼等。有些是取用粉面，即米粉面制品烹制，如黄松糕、桂花糖年糕、定胜糕、寿桃、猪油松糕、青团、芝麻凉团、汤团等。有些点心品种还含有各种甜咸荤素不同的馅心等。所有这些，都涉及到点心制作技术的问题。虽然在每一点心品种中都有原料与制法的内容，但由于篇幅所限，因而所述制法都极为简单。许多较为复杂、繁琐又相连的制作顺序，以及如何制面、如何制作馅心等技术细节都未详细交代清楚。为了便于大家全面了解与掌握点心的制作技术，适应有些读者自学或自己试制品尝的需要，特将点心制作中最

关键的几个制作技术的基本知识与原理,作一个简要介绍,供掌握运用。

一、如何制作呆面制品

(一) 呆面及其特点

由于各种点心品种对面团的需求不同,面团的调制方法不同,因而各种面团的性质、特点也不相同。

呆面是几种面团中最基本的一种,它的操作过程虽不及其他几种面团来得复杂,但有它自己的特点。要熟悉与掌握它,必须下苦功,不断实践,多做多练,才能得心应手。在操作过程中不但要注意手法的练习,而且要掌握工具的使用,才能制作出符合标准的点心。

呆面(又称死面、水调面团),是单用水来和面的一种面团。呆面制品在点心品种中占有相当大的比例。如馄饨、面条、春卷皮子、水饺、锅贴、烧卖等,都是呆面制品。而这类点心和消费者接触面最广,所以必须掌握好制作呆面的关键,了解它的性能,保质保量,更好地为消费者服务。

呆面主要有以下一些特点:

1. 呆面只是以水和面,所以质地硬实无空洞,成熟后也不会膨胀疏松;但是具有良好的可塑性和延伸性,成熟后能保持原来的形态。

2. 性韧而柔软,吃口滑爽,较耐饥。面团经反复揉搓后,

韧而有劲，因此皮薄而不易破，能包住卤汁。

另外，我们在使用富强粉时发觉，不是每批面粉制作的面团都是一样的，其劲道也有好、差之分。这说明同样是富强粉，由于产地不同，小麦的加工过程和出粉率也不同，因而它们的性质就会有某些差异。

（二）呆面的三种不同面团

由于点心品种的制作要求，我们通常用三种不同温度的水来和面，这就形成了三种不同性质的面团。

1. 冷水面团

一般入水煮的品种都适宜用冷水面团。如馄饨、水饺、疙瘩汤、面条等。另外，春卷皮子也是用冷水面团制作的，因春卷皮子极薄而需包很多馅心，故必须具有很好的韧性。

（1）性质和用途

拌粉时用冷水调和的面团，是面团中韧性最大的一种。它的性质较硬实，成品洁白，爽口而有劲；但见风后容易变硬。如在油锅中成熟，则吃口香、脆、酥松，如春卷、盘丝饼（清油饼）、家常饼、猫耳朵等。

（2）吃水标准

一般是500克面粉掺水200克左右，但也不能一成不变，要视气候和粉质来决定。气温的高低，空气的干湿，面粉的新陈，都对吃水有影响。水分要掺得恰到好处，太干则过硬，易裂皮；水重则竖不起，吃口不滑爽。掺水时最好分几次掺入，这样可以根椐粉的吃水程度进行掌握。面粉和水结成面

团后，可放在案板上使劲反复揉搓，揉得越透越好。揉得上劲，揉到“三光”（面团光、手光、案板光）为止。面团揉好后须饧一饧（即静置一段时间），这样更能增加面团的韧性，因为在静置阶段能使面团中的蛋白质充分浸润。静置时要在面团上盖一块湿布，这样既卫生又防结皮。

2. 开水面团

系用沸水烫粉来调制面团，故又称“烫面”。

（1）性质和用途

由于面粉经过沸水烫过后，使面团的物理和化学性能有所改变。面团中的蛋白质经70℃以上高温处理后会变性，温度越高，时间越长，变性作用越强。在淀粉糊化时，面筋蛋白质也开始变性，主要是延伸性和亲水性逐步减退，粘度则略有增加，所以它的性质变为软、糯而劲道差，色泽较次，略带甜味，一般适宜做煎烘的品种，如锅贴、单饼、炸糕、炸盒子、荷叶饼等。另外如蒸饺、烧卖也用开水面，这是为了制作坯皮的需要和适应馅心的缘故，因为这些小吃品种皮薄馅多，且较多用熟馅，用开水面皮子很容易成熟；如果用冷水面，势必要增加成熟时间，成品容易坍塌、穿底漏馅；蒸得不透还会粘牙、不清爽，所以用开水面最为适宜。

（2）吃水拌粉

沸水掺入面粉后，可先用其他工具代替手将面粉初步拌和，再拌成雪花状，故也叫“雪花面”；然后再抄和，最好抄至热气散尽为止；最后可淋上些冷水揉成面团，这样的成品吃口糯而不粘牙。开水面最好是一次掺水成功，否则掺水多了，再加生粉会影响质量，掺水少了面团干硬，必须费很大

劲才能再吃进水分。调制开水面团的关键就是要烫透、揉透、冷透，如果面团没有冷透，做出的成品必然结皮、开裂、表面不光洁。

3. 温水面团

(1) 性质和用途

温水面团一般用 50℃ 左右的温水调制面团，因此它的物理性能介乎开水面团和冷水面团之间。温水面团色白而有韧性，但劲道没有冷水面团大。它富有塑性，便于捏做，且品种成熟后不易走样，所以比较适宜做花色饺子。

(2) 操作方法

拌粉的方法基本上和冷水面团相同，也必须反复揉搓上劲，掺入水的温度（水温）也要看气候的冷暖而定，冷天面粉本身温度低，热量容易散发，故水温要相对高一些（在 60～70℃ 之间）。这里所说的水温也只是一个大概，无法明确规定。因此，正确掌握水温，主要凭操作人员的经验视情而定。

(三) 花色饺子的制作方法

花色饺子是以温水面团来制作的。将坯皮包好馅心后，捏做成各种昆虫、花卉、果品、飞禽等形态，是具有一定艺术性的品种，这类品种称为花色饺子。

制作花色饺子，除了借助于部分工具外，主要靠手工操作。只要能勤奋学习，多看多练，心灵手巧，就可以做出各种形态逼真、丰富多彩的花色品种。我们的前辈在长期的操作实践中创造了极其丰富的品种，就目前所存有的品种来看

(肯定还有很多失传、湮没的),都是以它的形象来命名的,如鸳鸯饺、冠顶饺、金鱼饺、带叶桃饺、飞鸽饺、知了饺等。花色饺子由于制作精巧,玲珑剔透,常使赴宴者反复欣赏,不忍立即食用。为此,从业人员要不断地改革、创新,做出一批新的、更为美观的花色饺子来。

做好花色饺子,正确掌握手法是个关键性的问题。

(1) 推捏法

推捏法就是我们平常所说的推花边。一种是单推边,一种是双推边,以形成品种的形象为度。

(2) 叠捏法

即做有空洞的花色饺子,应通过叠捏的方法,捏出空洞,在空洞中放进各种彩色的馅心末,然后制成各种形象的品种。

二、如何制作发面制品

发面又叫酵面,是指经过发酵的面团。发面对其他几种面团(呆面、油面、粉面等)来说,是具有活动力的一种。点心师傅要充分掌握它是很不容易的,因为能影响发面质量的因素很多,必须经过长时期的认真操作实践,反复摸透它的性格,才能够制作出多种多样色、香、味、形俱佳的发面点心品种。

(一) 发酵知识

饮食行业有一句俗话:“做点心有两套半技术,一套是发

酵，一套是做花色点心，还有半套是制馅。”可见发酵在点心制作中的地位 and 重要性。发酵是一项十分细致的工作，稍一疏忽，就会影响到点心的质量。

根据我国史籍记载，相传在夏禹时代，人们就已学会利用粮食发酵酿酒，尽管当时人们还不认识微生物以及酶的生物催化作用的原理。至周朝即有酱的出现。以后一些发酵豆制品及其他特殊风味的发酵制品如饼、馒之类，也相继出现。发酵方法为人们所掌握，大大改善了当时的饮食，同时也丰富了点心的品种。

1. 发酵的含义

发酵就是酵母菌在面团中分裂繁殖的活动过程。但对于点心制作来说，利用酵母菌只是发酵的一种手段。在广义上，发酵的定义应是：利用酵母菌体内所含有的酵素在一定条件下进行反应，或者利用某些化学药品进行化学反应，因而产生二氧化碳气体，气体使面团组织中产生空洞，使面团变得疏松、膨大，这种产生二氧化碳气体改变面团的化学变化和物理变化过程，统称为发酵。另外，还有利用机械力量来打入大量的空气而使之发松的，这在下面也要讲到。

2. 发酵的原理

这里是指用酵母菌发酵。

酵母菌是一种单细胞菌体，饮食行业常用作发酵的酵母菌，是一种从啤酒花中培养出来的菌类，此菌体有如下特点：

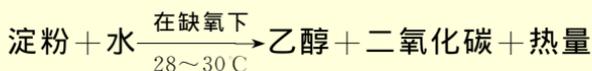
- (1) 菌体繁殖快（在适当的条件下）。
- (2) 性能稳定可靠。
- (3) 所生成的酒精对酵素作用低。

(4) 对盐类的作用有一定抵抗能力。

因为酵母菌具有这些优点，故而很适宜用于发酵各种面粉制品。

酵母菌在有水分和糖分作为营养的条件下，再有适当的温度，它就会迅速繁殖，体内会产生一种叫做“酶”的有机化合物(酵素)，酶能够水解糖分子，使之产生乙醇(D_2H_5OH ，俗称酒精)、二氧化碳以及部分热量。在其水解糖分子的过程中能水解部分糖分子为麦芽糖酶，进而麦芽糖酶水解为葡萄糖，而热量和葡萄糖正是能够维持菌体的生命，以及作为酵母菌自体繁殖的养分。如果缺少了糖、水、温度三者中的任何一项，酵母菌就不能分裂繁殖，发酵活动也就停止。

发酵的过程大致如下：



3. 发酵的条件与过程

从以上的反应过程来看，发酵必须在一定的条件下进行。当酵母菌（以老酵的形式）投入面团中后，须掺入适当温度的水，而面粉中的淀粉即是糖类，有了这三个条件（糖、水、温度），酵母菌就会大量繁殖。在面团中掺入有一定温度的水分，是为了创造一个适合酵母菌繁殖的环境。一般说来， $28 \sim 30 \text{ C}$ 是对菌体最适合的温度，这时它的活动力最强，繁殖速度最快。至 60 C 时开始变性，就是说，酶的化学反应温度不能超过 60 C 。反之，在 25 C 以下，繁殖速度和温度等比例降低；至 0 C 时菌体冻僵，但如加热升温，菌体仍可恢复活力。

发酵是为了使面团成熟后达到膨松多孔、形态饱满的目

的。要达到这个目的，首先要求面团具有产生二氧化碳的能力，其次是成熟后二氧化碳气体逸出而空洞仍能存在。但不是每种面团都具备这种性质的，也就是说，并不是每种面团都能发酵的，而面粉却具有这种性质。

面粉中含有丰富的蛋白质，当掺入适当的水分拌和后，面粉中的麦胶蛋白与小麦蛋白经水浸润后就形成面筋。此外，还含有少量糖、纤维素和其他蛋白质。当面粉加水揉制时，这些成分在面团中逐步形成面筋网络，它能裹住二氧化碳气体不使逃逸。当面团中的二氧化碳气体膨胀便形成大量空洞，而面筋网络受高温影响后立即定型，虽二氧化碳逃逸而空洞依然存在，使形体不瘪不塌，这就达到了发酵的目的。

发酵是将一定比例的老酵及适当温度、一定数量的水和入面粉，这时面团内揉入的大量空气，因有面筋网络的包裹而能存在一段时间，当静置一段时间后，面团里氧气逐渐消耗殆尽，出现了缺氧情况，但面团中酵母菌只要有以上三个条件，它的活动能力仍不减弱，反应仍然继续，在面团中产生二氧化碳、乙醇、热量，直到符合我们的要求，这就是发酵的过程。

4. 发酵的作用

(1) 经过发酵过程，使面团达到膨松多孔，富有弹性，形态饱满，暄软可口，能产生与其他面团不同的独特风味，再加上不同程度的发酵、不同手法的成熟、不同口味的馅心，更具有与其他面团品种不同的特色。

(2) 酵母菌本身含有丰富的营养，面团中的淀粉、脂肪、蛋白质和碳水化合物等经过酶的作用，变为人体易于吸收的

营养素；加上酵母菌的大量繁殖，更提高了制成品的营养价值。

5. 发酵的几种方法

(1) 酵母菌的酵素发酵

常用的方法有老酵发酵和鲜酵母发酵两种。老酵发酵是饮食行业中最普遍采用的方法，就是用做剩的酵面来催发新的面团，如此周而复始地使用。这种方法简便、稳当、费用省，缺点是发酵力差，速度慢，发酵以后必须静置较长一段时间。由于影响发酵的因素比较复杂，因此较难掌握。另外，如用老酵发酵，面团会产生强烈的酸味，必须再经过施碱中和，而施碱中和也是比较难以掌握的一套技术。

另一种是用鲜酵母发酵。鲜酵母发酵一般的投酵量是1%，即5000克面粉放50克鲜酵母，但投酵量也要根据静置时间的长短而增减。用鲜酵母发酵比较简便，能使面团韧性足，洁白，如果静置时间不长，可不必施碱，但时间过长面团也会产生部分酸味，故而也要施以少量的碱。一般点心师傅用鲜酵母发酵都喜欢施少量碱水，因为施碱后面团具有如下优点：

①碱水能中和面团中所存在的酸味。

②经过中和反应后能产生二氧化碳和水，这样二氧化碳气体能继续增加面团中的空洞，使面团更松软。

③增加成品的光泽，使之白净显色。

使用鲜酵母的缺点是成本比较贵。

利用酵母菌发酵的过程中，不宜投放糖、油类等副料，否则会抑制酵母菌的繁殖速度。

(2) 化学膨松剂发酵

将化学膨松剂揉入面团，经过加热，药品会进行化学反应而产生二氧化碳，使面团变成有孔洞的海绵状组织，达到疏松柔软的目的，这种方法在食品制作中使用得也比较广泛。点心制作中使用的化学膨松剂有：小苏打（碳酸氢钠 NaHCO_3 ），臭粉〔阿摩尼亚粉，学名碳酸铵 $(\text{NH}_4)_2\text{CO}_3$ 〕，发粉（泡打粉），明矾 $[\text{KAl}(\text{SO}_4)_2]$ ，食碱（ Na_2CO_3 ）——又称纯碱，苏打等数种。我们日常所用的发粉，就是经过配制的化学膨松剂，其配料不全相同。化学膨松剂都呈比较强的碱性。

这一类化学膨松剂的反应比较快而强烈，故必须随揉随用，不可久置。另一点是面团中加入化学膨松剂以后，必须反复揉透，否则成熟后会出现黄色斑点。

用酵母菌发酵的面团，经过施碱以后，再放些发酵粉催一催，能使成品更加光洁、饱满、白净；但也必须注意，因为化学膨松剂带有较强的碱性，须防重碱的现象发生。化学膨松剂发面快速、简便，不受糖、油之类副料的影响，但成本比较高。

(3) 机械力量发酵

这是用机械力量将面团打发的方法，其原理是将大量空气打进面团中去，使面团充满细小的气泡而发松，从而增大体积。这种方法仅限于制造蛋糕类制品，应用有一定的局限性。

6. 发面的种类

由于制作的点心不同，故对酵面的要求也各不相同。日

常制作点心接触到的酵面有如下几种：

(1) 老酵（又称酵种、老面、面肥、发面头、引子等）

发过头的酵面谓之老酵。饮食行业一般都以做剩下的酵面作为下一次发面的引子。发过头的酵面带有强烈的酸味、酒味，随着静置时间的延长，逐渐使面团中含有越来越多的水分，因而使面团无劲，变软、变烂。为此，在发酵时必须注意，过分老的老酵，发出的新面团质量也比较差，必须先引发一块新面团，再以这块面团作为引子来引发酵面，就比较妥当。

(2) 大酵和子大酵

发足的酵面叫做大酵。因为是发足了，所以更显得特别松软、肥嫩、饱满、色泽洁白（指成品成熟后）。这类酵面用途最广，如大包、银丝卷、花卷等品种，都采用这种酵面。另有一种称为子大酵的，它的发酵程度是大酵的八成左右，这种酵面宜做蜂糕、花色包之类的点心。

(3) 自来酵

自来酵是几种酵面中质量最好的一种，它做出的品种洁白而有光泽。自来酵的制法是老酵用量少，静置时间长，待它自己挺足。如以发大酵来看，25 公斤面粉静置 8 小时左右，冷天放酵种 1.5~2 公斤，热天只放 250~300 克便可。如果需用嫩酵，只要看酵面已经挺起（行话谓之为“吐丝”），便可使用。

(4) 嫩酵（子酵、半紧酵）

它的特点是酵未发足，一般为大酵发酵时间的 $1/4 \sim 1/3$ 。它的结构较紧密，性较韧，最适宜做皮薄卤多的品种，如

小笼、汤包等。因为小笼、汤包之类品种的特点，主要是鲜嫩、卤汁多，如果皮子太松，卤汁会渗入到皮子中去，导致汁水干少，影响吃口。

(5) 抢酵（拼酵）

在天气很热的时候，或者是急需使用酵面，或者在酵面发过头的情况下，就可以用抢酵来处理。抢酵是用老酵和呆面拼成的酵面来做点心。抢酵的比例要视品种的需要、天气的温度、可静置时间的长短、酵面的老嫩来决定。如果时间允许的话，拼好的酵面要再饬一饬，这样就比较挺得起。但是抢酵做出的点心品种总不及自来酵光洁、白净、漂亮。

(6) 急酵

是由化学膨松剂（如臭粉、发粉等）为酵，随拌随制。其方法简便，反应较快，且不受糖、油等佐料的限制，也不受四季气候的影响。如广式的开花包和各种布丁，就用这种方法发酵。

(7) 烫酵

把面粉用沸水烫熟，先拌成粉粒呈雪花状，故也称“雪花面”，待其稍冷却再放入老酵揉和，然后加盖湿布或棉被，待其发酵。做前再放碱水揉透。烫酵因为拌粉时用沸水烫粉，所以其成品色泽较次，不白；但其优点是吃口软糯、爽口，较适宜于制作煎、烘的品种，如大饼、生煎馒头等。

以上七种不同性质的酵面，是操作中常能接触到的。另外还有一种做油条的酵面，属于化学发酵，是用明矾（呈酸性）、碱盐来发酵的，是一种比较特殊的酵面。还有一种叫做紧酵的面团，如南翔小笼、油氽馒头的面团。叫它“紧酵”只

是一种习惯性的叫法，其实面团中并无酵种，全是用呆面制作的。

7. 发酵中应注意的几个问题

在发酵中，应该注意如下几个问题：

(1) 投酵

系指发酵时应投放多少数量的老酵。由于酵面带有一定的活力，而影响酵面的因素也颇多，因此不能定出一个十分肯定的数据，一般是温度高、酵面老的少放，温度低、酵面嫩的多放，灵活掌握。

(2) 挽水

影响酵面的挽水量有如下几个因素。

①看面粉的吸水性如何：面粉的吸水性取决于面粉中的面筋质量与含量（蛋白质含量的多少）、面筋的粗细度及其含水量等因素。目前我们所用的面粉有富强粉和标准粉两种，绝大部分富强粉颜色白净，细腻滑爽，仅含微量麸屑，具有优良的面筋质，吸水性强。标准粉颜色较次，粉质较粗，含有较多的麸皮，故面筋质差，吸水性不及富强粉。

②看气候的冷、热、潮湿、干燥：如果在夏天或在气候很潮湿的情况下，挽水量可少一些；反之，在冷天或气候较干燥的条件下，挽水量可略多些。

③看所用的粉是新粉还是陈粉：新粉是指当年的粉，它本身含水量比较高，故吃不进很多水分；陈粉是隔年或隔几年的粉，粉质比较干燥，它的吸水性相对就强些了。

④看面团中是否投有糖、油、蛋之类的副料：由于糖、油、蛋本身就会成为液体，而且糖、油会抑制面团中面筋网络的

生成，如果投有这些副料的话，势必会影响面粉的吸水能力，这时换水量就应酌量减少。

(3) 温度

在发酵的过程中，掌握温度是很重要的。正确掌握面团的温度，对成品的质量也起到一定的作用。面团的发酵主要是面团中的各种酶在起催化作用，而酶对于温度是十分敏感的，最适宜于它催化活动的温度在 40℃ 左右。我们掌握面团的温度首先是控制水温，其次是保藏。如果是在热天发酵，水只要有一些温就可以了，而在冷天就必须用 80℃ 左右的温水来发酵。酵面过热很快就会产生强烈的酸味，容易发过头，形成豆腐渣状，不能使用；而酵面过冷则发不出，必须进行加温处理。

(4) 时间

发酵的时间并不能作机械的规定，主要根据品种的需要，凭操作者的经验来决定，也就是行业中所说的“看酵”，以鉴定酵面是否达到制作点心的要求。一般夏天掌握在 3 小时左右，冬天掌握在 6 小时左右。太嫩了可再静置一段时间，待其发足。如急需，则可搀些老酵使用。如发觉已发过头，可以用抢酵的方法搀和些水面。

以上几点是发酵中必须注意的事项。但是，当酵面发到一定时间，我们怎样来鉴别酵面发好与否呢？简单的方法是用手指轻轻插进酵面的顶部，拔出手指看凹塘，如凹塘并不弹回原处，而凹塘四周也不陷下，这表示酵已发好；如果凹塘仍然弹起，这表示酵尚未发好。也可抓起一把酵面察看其中空洞，如果中间有空洞，另有一股酒香味，表示酵已发好；

如果一点劲也没有，像豆腐渣一样，且有强烈的酸味，则表示已发过头了。

8. 怎样保藏酵面

发好的酵面必须妥善保藏。保藏不当，温度控制得不好，制出的点心也不会是高质量的。现在量大的发面都在和面机里进行，往往不再取出另行保藏，这在寒冷天气是不妥的。发好的酵面，冬天最好放在木桶里，因为木桶不易散热。如果放在缸里，最好置 20~25℃ 的环境中，以防酵面冻坏。夏天则可放在和面机或缸里，但必须放在凉爽通风处，以防酵面发过头。发好的酵面必须加盖，冬天盖上棉被，春秋盖上夹布，就是在夏天也要盖一层单布。盖的布被必须保持清洁。这样做有以下三点好处：

- (1) 能控制酵面适当的温度，保证发酵的质量。
- (2) 酵面表面不结硬皮，不影响成品的光洁度。
- (3) 防止灰尘、脏物进入面团。

(二) 施 碱

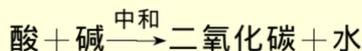
施碱俗称吃碱、扳碱，是发面操作中比较重要的一环。

1. 为什么要施碱

饮食行业一般用老酵来发酵面，当酵母菌在酵面中大量繁殖时，菌体中转化的酶将面团中的糖分分解为二氧化碳和乙醇，以及产生部分热量，致使面团中的温度逐渐升高。在老酵中存在一种名叫“醋酸菌”的菌体，这种菌体带有强烈的酸味，它在有适当养分的条件下，对温度极其敏感，当面

团中温度达到 34℃ 时，醋酸菌便迅速繁殖分泌氧化酶，将面团里稀薄的酒精变为醋酸，这样就使面团带有越来越强烈的酸味，同时还会影响面团中面筋的韧性，失去部分保持空洞的能力，成熟后非但仍有强烈的酸味，而且板结不松。所以必须加入适量的碱水中和，中和的目的是既解除面团中的酸味，又使面团发松，使成品松软、白净、有光泽。

下面是中和反应的过程：



从以上过程来看，酸和碱结合以后，经过化学反应，产生二氧化碳和水，当然水是极少量的，而二氧化碳的生成更能增加面团中的气孔，使成品更松软，组织呈海绵状。

2. 正确掌握施碱量

施碱量的多少，是依据酵面的大小、老嫩，气候的冷热，成品的要求及碱水的浓度决定的。同样一块酵面，天热比天冷吃碱要重，因为天热酵面中的菌体繁殖快，同时面团中的醋酸菌也大量繁殖，酸性很快增加，酸性一旦超过碱性就必须继续施碱。在气温低的情况下，面团活动力小，静置时间可长一些。此外，甜馅品种较之咸馅品种吃碱重。在工作中常会碰到这样的情况：同样一块施过碱的酵面，做鲜肉包时碱份正好，而做豆沙包时就会发觉是欠碱。原因是甜馅以糖为主，而糖是呈酸性的，馅心会中和一部分碱水；而鲜肉中含有盐分，盐呈碱性，会补充一部分碱水。

3. 鉴定面团中施碱正确与否的几种方法

如果一块面团发酵发得很好，但吃碱吃得不准的话，则

将会前功尽弃。碱重则皮色泛黄，甚至开花；碱不足（欠碱）则成品挺不足，皮面上有一块块板结如橘皮状，不白、无光泽。操作者经过长期的操作实践和经验积累，掌握了一套鉴别面团中施碱是否正确的方法，通过几种方法的相互参照辨别，就可以知道酵面中是重碱还是欠碱，甚至可以吃准是重几成碱或欠几成碱，以便及时处理。

（1）揉酵法

在揉酵面时，以手上的感觉来确定，如酵面粘手无劲，是欠碱；劲过大、滑手，是重碱；有一定劲力、不粘手，是正碱。

（2）嗅酵法

用刀切开或者用手抓一把酵面用鼻闻，闻到酸味是欠碱；闻到碱味是重碱；如果闻到酵面中有酒香而无酸碱味，则是正碱。但也有一点要注意，如果酵面是比较老的，则碱水吃准也会存在酸味，那就必须参照其他的方法进行鉴别。

（3）看酵法

用快刀剖开酵面，看内部孔洞，孔大而多，且大小不一，呈椭圆形的是欠碱；洞细小而密，呈扁长形的是重碱；洞孔均匀，呈圆形，如芝麻大小，这表示碱水较准。

（4）拍酵法

在揉面团的时候，用手轻轻地拍酵面听声音，发出松而空的“朴朴”声的是欠碱；发出坚实而板硬声的是重碱；发出脆而响亮的“膨膨”声的是正碱。

（5）试样法

行话叫打样子。取一小块吃好碱的酵面，放在笼格里蒸

熟后观察，颜色洁白饱满者是正碱；表面有结块，色灰白的是欠碱。但蒸样要蒸得恰到好处，没有蒸透或蒸过头，都不能反映碱水的正确成分。

其他还有烘样法、烙样法，都可鉴别施碱的正确与否。另外，有些单位已采用化学试剂和仪器进行鉴别，由于形式多样，这里就不赘述了。

4. 制作碱水

饮食行业都使用老酵来发面，因其简便、费用省。但缺点之一是需用大量的碱，碱能破坏面团中的部分营养素。如果不用老酵，采用酒花、酒酿、酒糟，同样可以代替老酵发酵，也能将酵面发好，这样就可以少用碱或不用碱，但是还必须经过反复的实践、研究，总结经验，才能推广使用。

我们日常使用碱水的制作方法（俗称泡碱）有浸碱、煮碱和焐碱三种。

(1) 浸碱

一方碱 25 公斤约加水 12.5~15 公斤，热天放冷水，冷天放温水。加水后不时地进行搅拌。热天浸泡 2 天便可使用；冷天需放在温暖的地方，浸泡 5~6 天才可使用。

(2) 煮碱

如急需用碱水，用浸泡法已经来不及，只能用高温来煮化碱。由于煮碱极可能使浓度超过饱和度，在使用中不易掌握，所以必须引起注意。碱水也不能烧开，如果将浓碱水施入面团时，碱水骤然遇冷结晶，会使面团中出现黄斑，不易揉开。

(3) 焐碱

现时饮食行业中操作人员都喜欢用此方法。即用一只传热性能良好的器皿，如搪瓷罐之类，浸好碱放在有一定温度的地方，不使冷却，这样当夜浸入隔天便可使用，比较方便。

三、如何制作油面制品

（一）油面及其特点

油面又叫油酥面团，用它做成的油酥制品，是比较精细、高档的点心品种。除一般操作比较简单的酥饼、酥饺之类在食品店饮食店供应外，精细的大都用之于筵席。

油酥制品突出的一个特点是“酥”，入口即酥化，香脆，松嫩，富有营养。从外形看，它酥松饱满，层次清晰，色泽美观，光洁柔软，而且，还可以将油酥品种经过不同的起酥方法，制作出各种形态，如水果、花卉、蔬菜、鸟兽等，形象生动而富有艺术性，加上精细美味的馅心，实是点心中之精品。

油酥制品，望文生义就可知是用油脂来和面粉，经过复杂而独特的工艺操作而成。它对坯皮的要求较之发面、呆面要高，有它固有的特点。

油酥面团，它是用油、面粉、水（也有使用蛋的，另作介绍）作为主要原料制作而成的。油酥制品（酥皮类）由两块面团组成：一块是水油面，一块是干油酥。水油面是面粉、油脂和水调制而成的，称“油面”；干油酥是单用油脂调和面

粉，称为“油酥”。一般的油酥点心坯皮就是由这两块面团复合而成的。这种油酥制品制作得好，皮子能形成层次，而且层层薄如纸，这类制品称为“酥皮类”，也叫“软酥”。另有一种制法是把面粉、油脂、水、蛋、糖等一次和成一块面团的，以此作坯皮，这叫“单皮类”，也称“硬酥”或“混酥面”。由于油酥制品中含有大量的油脂，油脂和入面粉中能使成品具有如下特点：

1. 成品表面光洁、柔润、丰满而有香味。
2. 提高面粉的质量，降低面粉的粘性，便于操作。
3. 面粉加入油脂和水，生成的面筋柔软而有韧性，使外皮不板硬。
4. 成品肥而软润，入口酥化。

（二）油酥制品的坯皮

1. 两种不同制法的坯皮

（1）酥皮类

系用水油面团，包入干油酥，擀制成多层次的油酥坯皮，然后包入馅心，捏做成形，成熟后明显地呈现出层次而酥松膨大。酥皮类品种很多，它的“水油面”种类大致可分为三种：

①将面粉、油脂与水和成，即上面所说的水油面。这种坯皮最普通，如苏式月饼、酥盒、酥饺、酥饼以及各种形状的花色酥，都可以用它来制作。

②以发面来代替水油面。即用烫酵面和干油酥为坯料来

制成坯皮的品种，如蟹壳黄、香脆饼、盘香饼等。

③以鸡蛋和面粉（有的略加一些清水）作“水油面”，再包入干油酥擀制而成。这类制法广式菜点中使用较多，如蛋挞、蛋酥等，是比较高档的品种。

（2）单皮类

俗称“混合酥面”。它是由面粉、油脂、蛋、糖、水等原料一次混合揉和而成。投放辅料的种类和比例，则根据品种的需要而决定。它不分层次，但也具有酥、松、香等特色，如杏仁酥、核桃酥、小凤饼、菊花酥等。制作这类面团有的再放一些化学膨松剂，则更能增加点心酥松的特色。

2. 水油面团的制法和特点

（1）制法

面粉 500 克，油脂 100 克左右，温水 225 克左右，用揉面团的方法一样揉和，揉到有韧性为止。为了防止坯皮有裂缝，故而揉得越透越好。广式菜点水油面的制法略有不同：面粉 500 克，油脂 125 克，糖 95 克，水 156 克。由于糖和油的比例较重，这就增加了成品的口味。

另有一种西式油面，它不用油，配料是面粉 750 克，鸡蛋 4 只，清水 280 克，这种皮子比较柔软，营养丰富。

以上几种水油面团必须包入干油酥才能形成层次。

（2）特点

水油面是由面粉、油脂、水三样揉和而成，所以它既有水调面团的韧性、延伸性、可塑性及包裹气体的能力，又具有油酥面团的润滑、柔顺、起酥、发松的特点。概括如下：

①能间隔干油酥，使分层起酥。

②层层包裹干油酥，使成品膨胀而不散碎。

③使油酥面团有韧性，少粘性，具有良好的包捏性能。

(3) 制作中应注意的问题

①反复揉透，以防成品制成后裂缝露馅。

②油面揉好后，盖上一层湿布，以防结成硬块。

③面粉、水、油脂比例要恰当。油太多则无韧性、易松散，油少则皮僵硬、坚实不松。

3. 干油酥的制法和特点

(1) 制法

干油酥是单用油脂和面粉揉和成团。常用的油脂有猪油和植物油两种。猪油制作的成品洁白、细腻、润滑，植物油制作的成品色较深，质地较粗糙。它的配料是500克面粉擦入250克油。把油加入面粉拌和，用手掌跟一层一层地向前推擦，卷进来后再一层一层推出去，反复擦透擦润。不擦透会有生粉块，不光滑，层次不清，影响吃口。广式菜点中有一种油酥配制法：白脱油（或猪油）500克，面粉125克。这种面团十分柔软，须先置冰箱中稍冰硬后才能操作。

(2) 特点

①它只是用油和面，因此无粘性，不会和水油面粘连，故层层相隔形成层次。

②成熟后体积膨胀，使成品发松起酥。

(3) 制作中应注意的问题

①要反复擦透揉润，以增加润滑性和可塑性，以防酥层中有生粉块粒。

②制作干油酥的油必须用冷的，否则揉成团以后会发硬，

难以操作；而且制作坯皮时容易脱壳。

4. 起酥

制成油面和油酥之后，就可以进行油酥制品的操作。它的程序是起酥、包捏成形、成熟三个过程。

水油面包入干油酥后，经过不同方法的擀制，使其形成层次，从而用来制作油酥制品的坯皮，这过程叫“起酥”。

起酥是整个油酥品种制作过程中最基本也是最关键的一个环节，起酥的好坏直接影响成品的质量。

起酥有两个关键：

(1) 油面和油酥的比例恰当

如油酥过多则不易擀制，而且入锅余制时极易松碎、裂皮、露馅；如油面过多则成品硬实不松，层次不清。它的配制比例视成熟的方法而定。如余的品种一般是油酥 40%，油面 60%。如烘的品种则可掌握在各 50% 左右，或者油酥的比例再高一些。

(2) 掌握起酥的不同方法

①大包酥：大包酥是用卷的方法制作的，一次可以制作几十只坯皮。制法是当干油酥包进水油面以后，封好口揪扁，用擀棒将面团向四周擀出，擀薄。但不能用力太大，要用浮劲。如果用力太大，则容易将中间的油酥推向一边，再擀过来就不容易了。当擀成 1 厘米厚的皮子时就折起叠成三层，再擀薄成 0.7 厘米左右的厚度，即可开始卷起。卷时从外面向靠身一边卷进来，必须卷紧。卷成长条后再按不同要求用手摘坯或者用刀切坯。大包酥的优点是能大批生产，速度快，效率高；缺点是层次少，酥层不容易起得均匀、清晰，成品质

量较次。

②小包酥：小包酥既可用卷的方法，也可用叠的方法制作。操作方法也相似于大包酥。将干油酥包进水油面中，收好口捏紧，收口向下放，揪扁、擀薄，擀时要注意四角对称；当叠成三层以后再擀薄。卷前将外面一头切下一条，贴于靠身的里面一头，擀平，然后再从外面向里卷紧，这样做是为了防止制作明酥时中心仍有酥层。如用叠的方法，则每次叠成三层，然后再擀薄，一般反复三次，有 27 层即可。层次太多容易擀糊，层次反而不清。擀至厚 0.7 厘米左右时，即可用刀切成按规格需要的坯皮。小包酥的优点是擀制容易，酥层清晰均匀，坯皮光滑而不易破裂；缺点是速度慢，效率低，一次只能擀制 4~6 只。由于坯皮的质量较高，酥层细密，故很适宜做各种花色酥。

5. 花色酥点心坯皮的种类

花色酥点心都是用小包酥来制作的。即将坯皮包进馅心以后，再制成各种形态，如花卉、果品、鸟兽之类。为使品种的形象逼真，必须以不同的方法起酥，以适应各种需要。如酥饼之用暗酥，因为它首先注重口味，必须紧紧裹住油酥不使外溢，包住馅心不使露馅。又如荷花酥、百合酥、梅花酥、兰花酥之类花卉形油酥制品，必须用叠酥的方法制作暗酥，再经一定方法的“开刀”，入锅余制后酥层翻出，犹如层层花瓣开放，形象十分美观。如制作酥盒子、太极酥、眉毛酥、蝙蝠酥、鲫鱼酥之类品种，就宜用明酥，成熟后酥层一圈圈自里向外，层次十分清晰。另外还有一种明酥叫“直酥”，其成品表面的酥层是直线形的，如白兔酥、元宝酥、宣化酥等，它

的坯皮就是用这种直酥制作。“半暗酥”对制作水果类品种最为相宜，因为它成熟后体积膨胀，酥层一部分外露，可以制作苹果酥、蟠桃酥、萝卜酥等品种。还有一些特殊品种如樱花酥、三角酥之类，是一只只包酥操作的，名为“横酥”，实质上它也是卷酥中的暗酥一类。

总的看来，坯皮可分为三类，即明酥、暗酥、半暗酥。

(1) 明酥的制法

明酥中有圆酥、直酥之分。

①圆酥：用小包酥方法制成卷酥，卷成长条以后，即根据品种规格用刀将它一段一段地切下来，然后取一段，刀口向上放（如图1），用手自上向下揪扁，再用擀棒自中心向外轻轻擀开，但注意勿将酥层擀乱，接着放上馅进行包捏成形。酥饺

图1 用一张皮子，对折比齐捏紧，然后在圆边上绞上花纹。酥盒用两张皮子，合起比齐，四周边捏紧，绞上花纹。

②直酥：基本和圆酥制法相同，只是切法不同。小包酥卷成长条以后，根据品种二只的规格，切下一段，然后将切下的一段顺长对剖，刀口向上（如图2），两边用两只手将两头捏尖

图2 如橄榄形，再将两尖头折在反面，正面轻轻用手一揪，成椭圆形坯皮，用擀棒擀开，即可包馅成形。

③擀制明酥应注意事项：

——擀皮时角要比齐，厚薄要均匀，卷得紧，少用粉。

——坯皮擀好后拣酥层清晰的一面作面子。

——揪坯子时要揪准、揪圆，轻轻擀开。

——包馅前坯皮上可涂些蛋液，将皮子粘合。

(2) 暗酥的制法

用小包酥的方法制成叠酥，再用刀按品种规格切出坯子。如百合酥、兰花酥、梅花酥等品种，一定要用此法制作。如制作菊花酥饼、佛手酥之类，除了用叠的方法外，也可以用卷酥的方法制作。方法是

图 3

小包酥卷成长条以后，按规格切成段，刀口向两边放，手从上面揪下（如图 3），擀开包入馅心，便可包捏成形。但这种方法不及叠酥的层次清晰。同样，大包酥制作的坯皮也是暗酥。还有一种“横酥”，实际上也是卷酥中的暗酥，它的制法在下面品种介绍中再详细说明。

暗酥操作中注意事项：

- ①卷时要卷得紧，两头要平，不要突出外面。
- ②须用快刀开刀，开刀要利落，防止酥层粘连。
- ③擀皮时不能擀得太薄，以防酥层不清。

(3) 半暗酥的制法

如前所述，半暗酥较适于制作果品类花色酥。它是用小包酥卷的方法来制作的。起好酥卷成长条以后，按品种规格用刀一段段切下来，切下的坯子刀口向上放（如明酥的放法），但揪的时候须从 45°角上斜向揪下（图 4），揪下后有部分酥层露出，再用擀棒擀开，即成酥点坯皮。

图 4

起酥做酥点品种要随做随起酥，这样才能保证质量。

（三）油酥制品的馅心与成熟

1. 馅心

油酥制品的馅心大都用熟馅，小部分用生馅。因为油酥制品的坯皮较柔嫩，包馅较难，用生馅不易熟，容易外焦里生。如加热时间过长，则坯皮又易被破坏，故用熟馅较宜。但如果是烘制品种，则可用生馅，但也必须掌握好火候。一般馅心都要制作得干硬些，咸的馅心调制时要勾芡，以便收干水分。

咸馅品种有鲜肉、火腿萝卜丝、鸡丝、笋丝、叉烧、葱油、咖喱等。甜馅品种有百果、豆沙、枣泥、五仁、玫瑰、猪油白糖、椒盐、豆蓉、莲蓉等。

因为油酥坯皮润滑柔嫩，所以包捏时落手要轻，用力要均匀，而且馅心不宜包得过多，做开花的花色酥尤其如此。填馅时应注意勿沾在边皮上，以防成熟时松散露馅。

2. 成熟

油酥制品成熟的方法主要有三种，即烘、氽、煎。

成熟是成品的最后一道工序，成熟得不好，会造成前功尽弃；成熟得恰到好处，就会使品种的特色充分显示出来：形态膨大饱满，色泽光亮美观，层次清晰而具有香味。

无论用哪一种方式成熟，掌握火候是最重要的。烘的方法比较简单，因为不要翻动，只要正确掌握火候就可以了，如月饼就是如此。氽的方法最细致，首先要掌握好油温，油温在三四成熟时即将成品轻轻投入，然后将锅轻轻晃动，则锅

内有小气泡泛出，就这样用温油焐一些时候，待成品里的油脂溢出，酥层发开以后，就可以加大火力，余至馅心发硬，皮色略泛黄，外酥里嫩时捞起即成。煎是用少量油在平底锅里成熟，如酥饼一类，油不要太多，一般以酥饼厚度的一半为宜。油温控制在七成热（约160℃左右）时下锅，反复煎至两面金黄，皮子有些发硬就可以了。

成熟时应注意如下事项：

（1）火力均匀，温油下锅，使酥皮内油脂溢出。待酥皮起层后逐渐加大火力。

（2）成熟后立即捞出，不要待油温降低时出锅，以防温度过低，使成品内贮油。

（3）油锅必须保持洁净，否则洁白的成品上会附有焦屑，影响美观。

四、如何制作粉面制品

（一）原料的种类和特性

我国盛产稻米，南方诸省如江苏、浙江、江西、湖南、广东、四川等，都是稻米的主要产地。自古有“湖广熟、天下足”之谚，足以说明稻米高产的重要意义。稻米不单是用来做饭煮粥的主要粮食，也是制作各种糕团饼点的主要原料。米粉面制品的花色品种也极其繁多，尤其是粉面中的船点，制作细巧精致，形态美观，具有一定的艺术性，是粉面点心中

的上品。

粉面的性质不同于面粉，它有独有的特点、制作方法和工艺过程。会做面粉制品的师傅，并不一定会做米粉制品，所以必须对“粉面”有一个基本的认识，应该熟悉它、掌握它，才能学会制作更多的米粉品种，并有所创新。

1. 米的种类和特性

粉面是用稻米以不同的手法磨成粉制作面团的。稻米中富有淀粉质，粘性重而韧性少，适宜做各种糕团。粉面所用的原料不外乎糯米、粳米和籼米三种。由于这三种米的性质不同，所以加工成粉团后，它们的物理、化学性能也有所不同。

(1) 籼米

是稻米中唯一能够发酵的品种（其发酵原理和面粉的发酵不尽相同），由于它硬度高、胀性大、粘性小、色泽灰白，故可做伦敦糕、棉花糕、米饭饼等品种，或和其他粉料掺和使用。

(2) 粳米

粳米有薄稻米、上白粳、中白粳等几种等级。薄稻米较其他粳米软糯，性粘而香味足，目前制作粉面已不大能用到它。上白粳在色泽上和粘性、香味上都次于薄稻米而优于中白粳。总之，粳米的性质总不及糯米来得粘糯，适宜做纯粳米年糕和粳饭糕等，但主要是和其他米粉掺和，制作糕团、船点等。

(3) 糯米

糯米的粘性最大、胀性最小，吃口软糯而耐饥。目前制

作糕团的主要有粳糯和籼糯两种。粳糯有印花、白元等品种，米粒呈圆形，性粘、糯，胀性较小；籼糯较粳糯性硬，胀性大，米粒呈长形。糯米可直接用来做八宝饭、粽子等，磨成粉后与粳米粉按不同比例掺和，可以做各种糕团。

2. 米粉团的特性

(1) 粉质重，坚实而少韧性。

米粉中所含蛋白质少，因此不能像面粉那样形成很强的面筋网络，缺少韧性和延伸性，不能擀制成很薄的皮子。由于它的粘性重，特别是纯糯米制的品种，成熟后很容易坍塌。另外，米类中含有丰富的淀粉，磨成粉后性重而坚实，通气性差，不像面粉那样疏松，所以上笼蒸时必须经过筛粉的过程。

(2) 不能发酵

米粉不能经过发酵而做出又松又软、形态饱满的馒头，这是因为稻米中所含的成分不同于小麦的缘故。发酵必须具备两个条件，一是有产生二氧化碳（气体）的能力；二是有保持气体的能力。面粉所含成分正好具备这两个条件。而米粉粉团却只具有第一个条件，缺乏第二个条件，一受热淀粉凝固，二氧化碳逃逸，就不能达到疏松的目的。其中只有籼米能发酵，但必须采取特殊的方法，如加入辅助糖，进行糖发酵，或加入面粉老酵等，但这种发酵的化学和物理性能也不同于面粉。

(3) 煮芡和烫粉

用同样温度的水来泡面粉和米粉，就会产生两种相反的效果。用冷水泡面粉，劲大而韧性足；而用冷水泡米粉，则

松散而毫无粘性。如上所述，面粉中含有丰富的蛋白质，经水浸润后能产生强大的面筋网络，韧性就是面筋网络的表现；而米粉中含有很多的淀粉，淀粉在温度很低的情况下，吸水性差，影响粉粒的互相粘连。如果用温度较高的水来泡面粉，则面粉的韧性就变差，而泡米粉则米粉的粘性却增强了。这是因为高温破坏了面筋网络，使面团韧性差了；但高温又能充分溶解淀粉，使淀粉紧紧粘连（起一种淀粉糊的作用），因而促使米粉粉团的粘性增强。所以制作粉团必须采取煮芡和烫粉（泡熟粉心子）的方法来操作，即取米粉的 $1/3$ 左右煮熟或蒸熟来搀和粉团，或用烫水来烫粉拌和粉团。

（二）磨粉和搀粉

稻米要制作成米粉制品，首先必须经过磨粉这道工序。磨粉的质量直接影响到点心的质量，因此是最基本也是极其重要的一环。磨粉有三种方法，即干磨、湿磨、水磨。采取哪一种方法磨粉，要按照品种的制作需要来决定。

干磨是将糯米、粳米、籼米不经过加水的过程而直接磨成粉，这种粉极其干燥，便于保藏，但一般饮食行业都不使用这种方法，而是由粮食部门集中生产的。

常用的米粉有湿磨和水磨两种，通常称为干磨和水磨。

1. 磨粉加工

（1）干磨

干磨必须经过以下几个步骤：

①淘米：洗清米粒中的灰尘杂质，使其充分吸收水分，这

样才能使米粒更加松脆，便于磨碎、磨细。又因一次淘米不能使米粒充分吸收水分，因此在淘好米以后要静置一段时间，在这段时间中还需淋一次水，但淋水的多少必须看米的新陈和气候的冷暖，即陈米或冷天应淋得多，新米或夏天要淋得少。

②磨粉：磨粉有传统的石磨和机械磨两种，磨粉时直接将米入磨，不再和水同磨。但是磨出来的粉肯定会有粗细不匀的现象，所以要再经过网筛的过程。

③网筛：现时一般糕团店所有的网筛分为三种，俗称“头密筛”、“二密筛”、“三密筛”，它们分别为每 10.89 平方厘米（一平方寸）40 孔、32 孔、24 孔。

头密筛筛出的粉最细腻、软糯，而且富有光泽；二密筛筛出的粉质也较细，这种粉一般用做早点，故也叫“早市粉”或称“白二浦”；三密筛筛出的粉质比较粗，适宜做黄松糕之类的松糕品种。使用哪一种网筛要根据品种的需要而定，留在网中的粗粒要再重复磨一次，但现在的机械磨粉中配有网筛，可以一次完成，质量符合要求。

④注意事项：由于干磨是经过淘米、静置、淋水、网筛的过程，所以粉质比较细腻，成品吃口也较软糯；缺点是含有一定量的水分，难以保藏。特别在夏天，应随磨随用。如果要保藏，必须摊开晒干。

（2）水磨

水磨必须经过如下过程：

①淘米：方法同前。

②浸米：水磨粉必须经过浸米的过程，浸至米粒极其疏

松，直至用手指轻轻一捻即可粉碎为止。故水磨粉必须要有充分的浸米时间。

下表所示为一般糯、粳米按比例搀和后的浸米时间：

品 种	用 米	夏 天	春、秋天	冬 天
一般汤团	糯米 80%，粳米 20%	3~4 小时	7~8 小时	10 小时
宁波汤团	糯米 90%，粳米 10%	3 小时	8~10 小时	24 小时
水磨年糕	标二粳	—	8~10 小时	12 小时

③磨粉：水磨粉即是在磨粉时一面把米粒推入磨中，一面还需加水。老式的石磨速度较慢，一次加一匙米、一匙水，转两周加一次，这样磨出的粉质是很细腻的。现在有一种机械水磨，速度快，质量也能达到要求。

④压粉：将磨好装在袋里的粉浆压去水分，称为压粉。一般方法有三种，可以根据条件和粉的多少来决定。一是用榨床压粉，比较适用于大量生产；二是以石块来压干水分；三是吊干法，即将贮有粉浆的袋凌空吊起，待其自然沥干水分。前两种压粉方法须将粉袋转动，否则中心部分水分不易压干。

压粉的目的是沥干粉中多余的水分，一般压至 500 克粉含 250 克左右水为标准。压粉的粉袋在使用好以后应立即洗净晒干，以防布眼为粉所糊没，影响下次使用。

⑤水磨粉的特点：水磨粉的粉质非常细腻，不但成品柔软，而且吃口滑润；缺点是含水量比干磨粉大得多，更不容易保藏，而且浸米时间很长，使一部分营养素溶化在水里而丢失，又因操作过程复杂，浪费的粮食也比较多。

磨粉的方法除以上两种外，还有一种旧工艺叫做舂粉的，

即将疏松的米粒放在石臼中用石锤舂碎、舂细。这种方法制出的粉质量很好，只是速度极慢，现已基本不用。

2. 搀粉

也叫镶粉。不同品种和不同等级的米磨成粉后，必须是软、硬、糯、粳各不相同，如粳米和籼米粉粘性小而硬实，而糯米粉性软而粘，用它做出的成品势必会软塌。所以为使成品软硬适度，就必须将几种米粉搀和使用，以适应制品的要求。

根据不同品种的要求，用不同成分的比例来搀和米粉，能提高成品的质量，保证形态符合要求；能扩大粉料的用途；使粉质软硬适中，便于捏做；不同粮食的搀和，使各类粉中的营养互相补充，从而提高营养成分。

制作糕团一般经常使用以下几种搀和法：

(1) 糯米、粳米搀和

即用糯米和粳米根据品种的要求以不同比例搀和制成混合粉团。其制成品软糯、润滑。这种粉用途最广，可以做松糕、包馅凉团、汤团等。搀和的比例要看米的质量来决定，一般为60%糯米搀40%粳米，或80%糯米搀20%粳米，根据各种因素灵活掌握。

(2) 米粉和面粉搀和

米粉中加入面粉能使粉团中含有面筋质。如糯米粉中搀入适当的面粉，则其性质糯滑而有劲，做出成品挺括，不易走样。如果糯粳镶粉再加入面粉成三合粉团，则成品也能达到糯、软、不走样的效果。在制作船点的镶粉中搀和些面粉，则更便于捏做和增加形态的逼真。

(3) 米粉和杂粮粉（泥、茸）搀和

米粉和杂粮粉搀和，在粉点中有时也会用到，如豆粉、薯粉（山芋粉）、高粱粉、小米粉、玉米粉、淀粉等，都可和米粉搀和制点。还有如南瓜泥、熟薯泥和米粉混合揉和，都能成为制作点心的原料。如果杂粮比例较高，可以称为杂粮面。

(三) 米粉制品的操作过程

1. 制作米糕的操作过程

(1) 米糕的种类

米糕是米粉的主要制品之一，花色品种丰富，一般都是用干磨粉制作的。原料用纯糯米的如白元香糕，麻蓉雪糕，猪油桂花糖年糕，水蜜糕等。但是用镶粉的居多数，如各种松糕、凉糕、上糖切糕等。从它的操作过程来看，大致可分为两类：

①松质糕：简称为松糕，是先成形后成熟的品种，如各式松糕、定胜糕、方糕、薄荷糕等，味甜而无馅的居多，只有方糕是淡味有馅的。它以糯米粉、粳米粉按适当的比例，加入配料（糖、色素香料），再加适量的水拌成松散的粉粒，用各种模型筛上糕粉成熟即成；或者以方格用蒸汽成熟后，再用刀切成不同形态的小块，这种糕松软而多孔。

②粘质糕：这是先成熟后成形的品种。先将原料调拌成粉粒上笼蒸熟，再用搅拌机搅透至表面光洁、不粘手为度，以此包馅做成各种糕团和年糕。它的特点是粘实、韧滑、软糯，多数为甜馅和甜味品种。

(2) 糕粉的制作

米糕的制作须经过拌粉、制馅、定型、成熟四个程序。

①拌粉：也称为搜粉、捏粉，就是用水、糖（或糖油）与粉拌和的过程，所拌成的粉称为糕粉，由于有白糖和黄糖之分，所以糕粉也分为白搜粉、黄搜粉，只用清水来搜粉的称白粉。使用不同的糖色是依据不同的品种需要来决定的。这种糕粉一般都用糯米与粳米搀和制作，它的搀和也有不同的比例，是根据品种的要求、糯米的质量来决定的。但在一般情况下，糯米搀得多则吃口软润，糯性；粳米搀得多则性硬而不糯。

②搀水：搀水实际上是和拌糖或糖油同时进行的，糕面的拌粉就是将米粉搀进适量的水，拌和成松散的粉粒。如果以糖油搜粉，一般不必再加水。搀水的多少也必须看品种的要求以及粉质的吸水性。糯米的吸水性差，粳米的吸水性强；新米粉吸水性弱，陈米粉吸水性强，应视情况而定。水分一定要搀得恰到好处，水分少，粉粒太干，蒸时会被蒸汽冲散，影响成形；如搀水量过多，则粉质烂而粘连，蒸汽不易上冒，会造成中间夹生。一般鉴别的方法是捏一把粉，如能捏得拢，散得开，就算符合要求。搀水时必须将粉拌匀，使所有粉粒都能均匀地吸收到水分和糖分。如果是粗粉，拌好后须静置一段时间，待水分和糖分充分渗透吸收；细粉则不必静置，就可以操作。

③熬糖油：制作甜味的糕，必须将糖拌入糕粉。为了使糕粉能充分吸收到糖分，而且又要除去糖中的杂质，必须将糖先熬成糖液（行业中称为糖油），再以此来拌粉。一般按 500

克糖 250 克水的比例，把两者放在清洁的锅里，在火上熬制。火不宜太旺，以防熬焦发苦。熬的时候用木铲顺锅底铲动，见糖油泛起大泡，即表示已经熬成，可以离火用干净纱布过滤，除去杂质。但必须待糖油冷却后才能拌粉。如果用白糖，则糖本身就比较纯净，可不必熬制糖油，直接用来拌粉即可。

④夹馅：米糕的馅心有很多种类，一般以甜馅居多，如豆沙、枣泥、白糖、玫瑰、五仁、百果、莲蓉、麻蓉等。也有用水果或果酱作馅心的，但包捏方法不同，而是把馅心夹在糕的中间或铺在面上。为了防止糖汁流出，形成糕层脱壳，故馅心中都拌有一定数量的镶粉。如果是一般大众化的米糕，就不加馅心，用糖油拌粉后成形蒸熟即可。

2. 制作米团操作过程

米团也是粉面的主要制品之一，操作时也需有和面粉制品一样的揉和、搓条、摘坯、包馅等过程。所用的坯皮基本上是用两种粉做成的，即干磨粉和水磨粉，粉的原料以镶粉居多，糯、粳的比例根据品种的要求和米的质量而有所不同。

(1) 干磨粉粉团的调制方法

用干磨粉制作粉团，根据品种的要求可以分为熟粉和生粉两种。

①熟粉团子：是将粉搜好以后，上笼蒸熟，然后取出倒在案板上，反复揉透，揉到柔软光滑。操作时还要掺少量的开水，掺水的多少也必须依据各方面的因素来决定，一般是 500 克粉可以吃进水分 300~350 克，甚至 400 克左右。这种粉团也叫“白粉团子”。

②生粉团子：是不经蒸熟而直接用干磨粉和水拌和制成

的粉团。因为米粉缺少韧性，故必须以沸水冲粉，先冲成部分熟粉心子，然后再加冷水揉和。一般 500 克粉需加 75 克左右的沸水，200 克左右冷水。揉和成团以后，再进行包馅成形，然后成熟。

上面所说的生粉团子和熟粉团子，都是用镶粉来制作的，但它们的比例应有所差异，一般说生粉团子的糯米粉应比熟粉团子多一成到一成半左右。

(2) 水磨粉粉团的调制方法

水磨粉粉团的制作方法也有两种。

①煮芡法：即把所揉粉团的粉，取出 1/3 左右，按每 500 克粉搀水 100 克左右的比例搀入凉水揉和，然后放在锅中煮熟或者上笼蒸熟，再揉入 2/3 的粉中，边揉边加少量水。加水要看情况而定：粉干多放，粉湿少放；天冷多放，天热少放。芡粉的比例也要根据气候冷热而定，因为热天容易“脱芡”，所以芡粉要比较重一些。

②发酵法：这是指籼米粉制品而言。在水磨粉中揉入 1/3 左右隔日面粉老酵，揉时须再加部分水（500 克粉约搀 100 克水）。揉和后即静置，待其发酵，发后再揉和，揉至光滑为止，即可作为坯子。如水塔糕、米饭饼、伦敦糕、棉花糕等就是这样做坯子的。但也有不用老酵而用糖和发粉来发酵的，如卷筒糕、棉花糕等。但如用老酵发酵，不需每次用老酵来发面团，用剩余的老酵就可以了。

以上是两种粉团的调制方法，用熟粉做的团子较软糯，用生粉做的团子较硬滑。而水磨粉细腻滑润，粘性重，适宜做各种汤团等。

如果要做有色彩的团子,可以在粉团中揉进各种色素。色素有两类,即植物色素和化学合成的食用色素,后者色彩较前者鲜艳,但用量必须控制,不能超过国家规定标准。

(四) 船点的制作方法

粉面制品中有一类出类拔萃的点心,名为“船点”,相传发源于苏锡水乡的游船画舫之上。当时手艺人以精湛技艺,将粉团经过染色,捏制成各种花卉、飞禽、动物、水果、蔬菜等形状,制作精巧,形态逼真,馅心讲究,专供游人品尝。现在船点一般都用在高级筵席上,或者在节日作特种供应。

船点制作有四个过程:揉粉、着色、包馅成形、成熟。

1. 揉粉

船点一般是用干磨粉以煮芡的方法来揉制粉团的。干磨粉是糯、粳米粉以一定比例掺和,再掺入少量面粉来制作。掺面粉的目的是使粉团带有些韧性和硬性,因而在成熟后品种挺括不走样。将制作粉团的粉,取出 1/3 左右加适量水揉和成团,煮熟或上笼蒸熟,以此再揉和在其余粉中,大约每 500 克粉含有水分 150 克左右。粉团要随擦随做,并及时上笼蒸熟,时间长了容易“脱芡”。

2. 着色

船点的着色同样也可用食用色素或植物色素。使用植物色素较麻烦,如金黄色需将南瓜或胡萝卜成熟制泥揉入粉中,绿色需从菜叶中挤出绿水经石灰水处理后方可使用,优点是对人体无害。食用色素一般化成溶液后再使用,主要颜色有

红、黄、蓝三种，其他颜色都是由这三种基本色调配而成。着色宜淡些，因为成熟后颜色会转深。

3. 包馅成形

船点之逗人喜爱，除色彩配合恰当、鲜艳悦目外，主要还有包馅成形一关。当坯皮制成以后，包进馅心，就可着手进行形态制作的工序。在制作中，有的单用双手操作还不行，必须借助于工具，所以掌握工具的使用是极为重要的。

制作船点使用的主要工具有以下几种：

各种规格的铜花钳：供制作花瓣、花纹，如梅花、秋叶之类花色点心等用。

小剪刀：供剪鳞、尾、翅、嘴和花等用。

小木梳：供揪鱼鳍，其他动物的尾、翅、趾和植物叶脉等的图案用。

骨针：供挑眼，挖鼻、耳，点空洞等用。

面挑（揪板）：供开头形、揪印痕等用。

小钳子：供配花叶、梗，装足、眼等用。

还有刀片、牙刷和鹅毛管等小工具。

4. 成熟

船点生坯做好后，上笼旺火蒸6~7分钟，即出笼，趁热涂上素油，以保持色彩鲜美，不粘手，且味香。

五、制馅要点

制馅是整个点心制作中一道极为重要的工序，历来点心师傅对此都十分重视。馅心制作得好与坏，会直接影响点心

的质量。因此，制作馅心不但要注意口味的鲜美，而且还要适合于制作各种点心的需要。

由于制馅的原料极其广泛，佐料也越来越讲究，所以馅心的制作也不断趋向精细。中式点心的花色品种繁多，而各地的特色和风味也各不相同，因而表现在制馅的技术、特点、手法上也各有千秋。

要真正掌握制馅技术，首先必须熟悉各种原料的性质、特点以及用途，熟悉这些原料的初步加工整理技术。此外，还必须掌握一般的刀工和烹调方法，采取不同的技术措施，制出各种精美、适用的点心馅心。

（一）制馅的目的和要求

1. 目的

（1）提高点心的口味

馅心的调制对点心质量起着重要的作用。一般来说，馅心的比重是很大的，往往要占到五成，即一半是皮子，一半是馅心，有的品种馅心甚至占到六至八成。我们常说的“皮薄馅多”，就是指馅心的比例超过一半以上，如春卷、小笼、烧卖等。另外，我们在介绍点心的特色时常冠以“鲜嫩、油重、汁多”等，也都是以馅心的特点来说明点心的质量。

（2）适合点心的成形

各种点心品种对馅心的要求也不同。如油酥品种和船点要求馅心干一些、硬一些，因此，选用熟的甜馅，才能撑住皮子不致走样；油酥品种也有用咸馅的，但一般要求成熟后

勾芡，收干水分方可应用（如用鲜肉生馅，则只能采取烘的方法）。如花色蒸饺，为防止多蒸软塌、露馅，一般要求用熟的咸馅，经过成熟勾芡，略硬一些方可应用。花色饺子还有利用馅心的色彩来做装饰的，如用火腿、蛋黄、蛋白、蟹黄、虾仁、香菇、黑木耳、青菜等，制成末状，用作装饰，既美观又可口。还有些糖、油较重的馅心，必须掺入部分熟面粉或熟镶粉拌和，以防油糖受热溶化外溢，影响外观。总之，必须根据不同品种成形的要求，制作出不同规格的馅心。

（3）使点心品种丰富多彩

同样一只包子，因为馅心的不同，就可以产生不同的口味，形成不同的花式。如蟹粉包、鸡肉包、鲜肉包、菜肉包、水晶包、百果包等。同样一只蒸饺，也可以有虾肉、三鲜、什锦、三丝等不同品种。其他如春卷、烧卖、汤团等，无不如此。可见馅心的多种多样，能形成点心花色的丰富多彩。

（4）形成点心的特色

形成点心的特色是多方面的，不同制法的坯料，不同的成形和成熟方法，都可以形成点心品种的特色。但馅心往往对点心的特色起着决定性的作用。由于各地对选料、调味、操作手法，各有自己的特点，因而制成的馅心，也就形成了各地的特色。如扬州的小笼、汤包，调味配料喜用酱色、皮冻；又如京式菜点多用菜肉混合，加以芝麻粉或麻油；苏式的馅心偏淡带甜；北方的馅心多用辛辣的调料等。

以上四点就某一种点心而言是为了提高其特色。其实制馅是为了提高点心的营养成分，促进人们对营养素的摄入。

2. 要求

(1) 首先必须将原料加工成丝、丁、末、泥、茸等小料，这样既便于捏做成形，又容易成熟，容易入味。

(2) 调制馅心应当偏淡，因为点心成熟后会减少部分水分，使馅心咸味有所增加。

(3) 调制熟馅应干硬一些，油不宜太多，咸馅要勾一些芡，以利包捏成形，并保证成熟时不露馅。另外，勾芡能吸附卤汁，使馅心更加美味可口。

(二) 原料与分类

制作馅心的原料极其丰富，因此必须掌握各种原料的选择、鉴别知识和整理、加工技术，才能保证制馅的质量和制馅工作的顺利进行。制馅原料可分为动物性和植物性两大类。

1. 动物性原料

家畜、家禽、部分水产海味、蛋类都是动物性原料，是制荤馅的原料。这类原料营养成分高，大都含有丰富的脂肪、蛋白质，在制馅原料中占主要地位。取用这类原料必须经过选择，一般要求的质量标准是新鲜、肥嫩。如鸡肉须选用胸脯肉，因其最为细嫩美味；猪肉须选用夹心（前腿），因其六精四肥，肉质肥嫩，纤维短而嫩筋多，吸水性强。其他如虾必须鲜活个大；蟹在深秋时节最为肥美，而且出肉率高；蛋有鲜蛋、冰蛋之分，以蛋为馅心，除了含有丰富的营养外，还能增加色彩。

2. 植物性原料

这类原料种类极其丰富，可用以制馅的就有下列几类。

(1) 豆类：有赤豆、绿豆、扁豆、大豆、蚕豆等。可制成各类豆粉、豆沙、豆糕。大豆可制成豆腐干、豆腐衣、百叶等。

(2) 叶菜类：有青菜、大白菜、卷心菜、雪里蕻、芥菜、韭菜、豆苗等。另外还有一种经过腌制的水蔬菜——霉干菜。

(3) 根茎类：有笋、百合、芋艿、薯类、荸荠、藕、萝卜、胡萝卜、山药、土豆等。用作调料的有葱头、大蒜、生姜等。

(4) 鲜果类：有樱桃、菠萝、枣、橘、枇杷、香蕉、苹果等，应挑选新鲜、成熟的使用。

(5) 干果类：有核桃仁、花生仁、瓜子仁、杏仁、橄榄仁、松仁、芝麻、莲心、枣、栗子、桂圆、荔枝、葡萄干等。这类原料应选用肉厚、体干、质净、有光泽者。由于它们都比较干硬，难以消化，故必须剁碎后使用。干果类也可以作为花色点心上面的装饰，以增加品种的美观。

(6) 蜜饯类：有青梅、红瓜、糖冬瓜、橘饼、桃脯、山楂、佛手等。蜜饯可分为干的和带汁的两种，滋味鲜美，是制作甜馅的主要作料。还有一种鲜花类，如桂花、玫瑰、茉莉、白兰等，能作糕、羹、冻等点心的配料。

3. 馅心的分类

馅心总的可以分为两大类，即荤馅、素馅。但这样分不能说明问题。按馅心的口味分类较为实用，可分为甜馅、咸馅和甜咸馅（椒盐馅）三种：

(1) 甜馅

以糖、油为主，加入经过加工的豆类（沙、茸、蓉）、干

果类、果仁、蜜饯等制成。它的特点是要求甜得鲜洁，甜得适当，甜而不腻，如拌入几块糖板油，则成熟后肥、香、滑润，含有糖卤，更有特色。如各式月饼、油酥制品、船点及部分糕、团等点心，就需用这类馅心。至于馅心的甜度及硬度，则应根据品种的需要而定。这类馅心有豆沙、水晶、枣泥、百果、五仁、玫瑰猪油、麻蓉、莲蓉、蜜枣松子、果酱、花生蓉、蜜枣核桃等。

(2) 咸馅

咸馅的品种也很多，在点心中占有很大比例。一般制作咸馅，应达到鲜、嫩、肥、汁多的要求。常见的咸馅有鲜肉、虾肉、鸡肉、蟹粉、菜肉、叉烧、素什锦、三鲜、雪笋、三丁等。最常见的是鲜肉馅，它虽普通但又极重要，因为鲜肉馅是咸馅中的基本馅，虾肉、鸡肉、蟹粉、菜肉等，都无不以鲜肉为基础，故而对鲜肉馅的制作应特别引起重视。

(3) 甜咸馅

即椒盐馅，是甜中带咸的馅心，即在甜味的基础上加入适量的盐分，但必须甜咸比例恰当。一般常说的“上口甜，收口略有咸味”，就是指这样的风味，它的品种有荠菜猪油椒盐、百果椒盐、玫瑰猪油椒盐等。

为了适应品种以及坯皮的要求，在制馅时又有生馅、熟馅之分。如做油酥、船点、花色饺之类的点心，由于很讲究形态和质量，而它的坯皮又很易成熟，如用生馅则必须使成熟时间延长，这样就会影响外形和质量，所以一般以使用熟馅比较适当。而馅心又需要干硬一些，才能撑得住皮子，以防成品成熟后走样，所以在甜馅中加些果仁、桃肉之类，就

是这个道理。如果是咸的熟馅，就必须勾些芡来收干水分，这样吃起来就肥、香、鲜、嫩，而且爽口。

（三）部分馅心的制法和配料

1. 部分馅心的制作方法

（1）制鲜肉馅

鲜肉馅在制作点心中用途十分广泛，是咸馅中的基本馅，所以必须掌握制作的关键，以达到味鲜、肉嫩、卤多的要求。现将鲜肉馅的调料、挽水、挽冻三个步骤简介如下。

鲜肉 5 公斤，白酱油 250 克，精盐 150 克（如不放酱油可增加 50 克盐），白糖 300 克，味精 40 克，酒 125 克（热天可不放酒，因为酒在高温的情况下容易发酵）。由于各地风味不同，有的还投入葱、姜、芝麻粉、麻油之类调味。调料时可先放盐、酱油打匀一下，再加其他调味品，等调料全部拌透、肉酱上劲后便可挽水。一般夹心肉 500 克可挽水 200 克左右，如果肉质较差，或者在天热的情况下，水分可适当少挽些。搅拌时必须用劲将肉酱拌至有粘性、上劲、不吐水为止，方可挽冻。

因为肉酱吃水程度有限，水分过多会使馅心太烂，不利操作，故而需要挽冻，这是增加肉酱卤汁的手法之一。通常是 500 克肉酱挽冻 250 克左右，投入挽好水的肉酱中，再拌透就可以了。从以上的制作来看，5 公斤鲜肉可以制成 10 公斤左右馅心，以此作为大包的馅就很合适，但如果用作小笼汤包馅心，可再适当增加些卤汁，每 0.5 公斤肉出 1.1 公

斤左右馅心，因为小笼、汤包用嫩酵，卤汁需要多一些。

饮食行业中把搀冻的肉馅称为混水肉，不搀冻单用清水拌肉的称为清水肉。混水肉汁多露浓，而清水肉清口而不腻，各具特色。如天津的“狗不理”包子，馅心就是用清水肉，即500克猪肉要搀473克清水（如用于高档筵席，则须搀鸡汤），所以它的肉馅极烂，操作包捏难度较高，一般须先放入冰箱冰一下，这样既方便操作，又更加入味。

（2）熬皮冻

配料：大肉皮5公斤，姜100克，葱100克，酒250克，胡椒少许。

将生肉皮洗净，拔去猪毛，放在锅内，加清水浸没肉皮，煮沸后捞出洗净，另换清水（高档的制法是用荤汤），用大火煮沸后再用小火焖，待肉皮焖酥即可捞起，但不能焖得过酥，否则会使皮汤减少韧性。然后将肉皮放入绞肉机绞碎，再放入锅内同汤一起煮沸；浮面的污沫一定要撇清，这样汤就会纯清。待皮汤沸透后，就可以盛在一只洁净的容器中。容器必须洗净，并用开水消毒，沥干水迹。皮汤盛起后不能再沾到生水，而且要经常用筷子搅拌，待热气散尽。如天气比较热，则必须放进冰箱冷冻，需要时再一块块取出使用。

0.5公斤大肉皮在天热时能制成皮冻1~1.25公斤；冬天则可制成1.5~1.75公斤皮冻。使用肉皮冻也有两种方法：一是如上所说的熬成皮冻，称为“软冻”，又称“皮汤”；另一种是单用肉皮不用汤，把肉皮烧酥捞出冷却，用时绞碎直接拌在肉馅里，这叫“硬冻”，又称“皮条”。此外，还有一种称为“皮膏”的，实际上是将皮冻烧得很稠，就是在冬

天也差不多 0.5 公斤只做 1 公斤。当然，使用哪一种冻是由各种因素决定的。

(3) 熬蟹油

配料：蟹肉 500 克，猪油 500 克，姜、胡椒、酒、盐各适量。

500 克蟹肉加入 500 克猪油；也有加 250 克猪油和 250 克素油的，这主要是能增加一些黄色。

锅烧热放入油，待油温升至五六成热时，投入姜末炸一炸，然后把蟹黄放进锅里熬，火不宜太旺，以中火为适当。熬几分钟待温度略高后，再把蟹肉入锅一同熬。一面用铁勺顺锅底铲动，不使粘底，但不要将蟹肉铲碎，还要掌握好火候。开始时浮面会形成一层泡沫，再继续熬下去泡沫消失，这表示里面的水分即将收干，但蟹肉中还有水分，这时可将盐、酒、胡椒投入并继续熬煮，即会有第二次泡沫上来（因酒中有水分），待酒的水分略熬干，表示蟹油已熬得差不多了。如果是随熬随用，可以熬得嫩一些。如果要放很长一段时间，就必须熬得透一些，将水分熬干；但不能将蟹肉熬得过老，以免影响口味。盛蟹油的容器必须洗净、烫干，不留水迹。待蟹油充分冷却后，上面加盖，以防灰尘落入。熬好的蟹油，一般从中秋时节可以保藏到来年四五月份，即使不进冰箱也不会变质。

(4) 炒豆沙

配料：赤豆 500 克，糖 600~750 克，油 125~150 克，桂花少许。

豆沙有粗沙、细沙两种。细沙的工艺比较复杂，除高档

点心外，一般点心都不用细沙。制作方法是将赤豆洗净，拣去杂物，入锅加水浸没赤豆，用大火煮沸后复用小火焖；如遇赤豆质量不好而不易酥烂时，可放少许碱水。赤豆酥后捞出，带皮绞碎（或用石磨磨碎）。然后将锅烧热，加糖、油先使其溶化，再倒入豆沙，用铲子不停地顺锅底铲动，炒至豆沙中的残余水分蒸发掉，豆沙能堆起上劲，就算完成。盛豆沙的器皿必须洗净、烫干、无水迹，才能保存很长一段时间。豆沙的质量要求是细腻润滑，甜而爽口，色泽光亮。由于各地的口味特点不同，品种的要求不同，豆沙也有不同的规格，如油酥、月饼、船点都要求干硬些，甜性足一些；糕团、汤团则要求软一点。0.5公斤赤豆可以制成1.5~1.75公斤豆沙。广式炒制豆沙一般都加些面粉。

制作豆沙应注意以下几点：

- ①赤豆必须煮烂、摇细（可摇二次），烧时须用冷水烧。
- ②炒豆沙时应先将糖入锅炒烺，而不宜将豆沙一起入锅，否则豆沙不爽口、发腻，容易渗水，不易久藏。
- ③要不停地炒，炒至水分比较干时可改用小火，以免豆沙炒焦。豆沙稠厚后会有泡泡跳起，必须注意安全。

2. 部分馅心的配料

(1) 甜馅

豆沙：赤豆 500 克，素油 150 克，糖 750 克，桂花适量。

枣泥：红枣 500 克，白糖 250 克，生油 150 克（亦可掺三成豆沙）。

核桃蜜枣：蜜枣 1000 克，核桃肉 500 克，板油丁 250 克，绵白糖 1000 克，橘饼 50 克，熟面粉 250 克，桂花 25 克。

黑麻蓉：黑芝麻 500 克，板油丁 500 克，绵白糖 1000 克，熟面粉 500 克。

猪油玫瑰：核桃肉 250 克，板油丁（腌渍好的）250 克，熟面粉 500 克，玫瑰花酱 25 克。

（2）咸馅

三丁：猪夹心肉 500 克，鸡肉 250 克，竹笋 125 克，猪油 17.5 克，酱油 10 克，精盐 0.5 克，白糖 7.5 克，味精 2 克，黄酒 15 克，鸡汤、水菱粉各适量。

干菜肉：绍兴霉干菜 200 克，猪夹心肉 300 克，猪油 100 克，酱油 35 克，糖 65 克，盐 3.5 克，味精 7.5 克，酒、葱、姜各适量。

雪笋：青雪菜 250 克，熟冬笋 150 克，猪油 40 克，麻油 25 克，酱油 40 克，糖 25 克，味精 5 克，酒、菱粉、荤汤各适量。



- 鱼肉吐司
- 桂花糖芋艿
- 杏仁豆腐

封底：桂花糖藕

