

# 《上海家常菜 修订本》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2001年05月01日

开本：

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787543910027

## 编辑推荐

上海菜习惯称本帮菜，是从农家便饭菜发展而来，比较朴素产惠，以红烧见长，口味较浓善浓油赤酱，颇有家常风味，自从1843年上海开埠以来，随着工商业的发展，四方商贾云集，饭店酒楼应运而生，到本世纪三四十年代，和种地方菜馆林立。上海地外在江南水乡，水产资源丰富，蔬菜四季常青，位于交能枢纽，采购各地特产方便，这又为上海菜的发展提供了良好的原料、调料。这些条件下，昔日的本帮菜逐渐形成了今日别具一格的上海菜，要说中国的菜，可以讲吃在上海。

## 内容简介

上海家常菜是收集了上海地区不同籍贯、各类家庭日常烹饪经验，择其优者，按市场供应菜蔬原料，各人口味，用经济合理，简便可行的烹调方法撰写成的菜谱。本书分菜肴、小吃两大篇，以各种烹饪方法分类，不分帮派，不分系别，详细介绍了用料配方，制作过程，口味特色，并突出要点变化派生，以便读者能照试制。全书编入的菜点、小吃舍计千余只。可以说是中国各地的家常菜的缩影。本书符合返朴归真的要求，亦适应勤俭倡廉的时风，不但可供现代家庭烹饪者阅读，也可供当前推行的家常菜点的宾馆、酒楼、饭店，以及食堂专业人员参考。

## 作者简介

程尔曼，女，1941年8月生，上海市人，大学毕业，丈夫姜润泉，1941年1月生，杭州市人，大学毕业，夫妇俩热爱本职，各有建树，先后被评为高级工程师。业余时间，他们有志于弘扬中华饮食文化，爱好烹饪，钻研营养学，通过家务实践，积累了不少经验，自1984年以来他们

## 目录

### 冷菜类

色拉（各种色拉、特味色拉、水果色拉）

出奇制胜

花拥海蜇（海蜇皮拌萝卜丝、海蜇皮拌莴苣丝、海蜇皮拦金瓜丝、）

拌酸丝（拌三丝、拌五丝、拌荤素丝）

茄汁白扁豆（茄汁云豆、酱汁黄豆、酱汁毛豆、笋脯花生）

辣白菜（辣卷心菜）

西式泡菜（各色泡菜、四川泡工有）

闽生果（冰糖花生、蛋白花生、麻辣胡桃、苔条花生）

糟毛豆（糟豆芽、糟茭白）

乳腐卤茭白（油焖春笋）

蚝油草茹（蚝油蘑菇、蚝油平菇、蚝油香蕈、蚝油金针菇、蚝油香菇）

四鲜烤麸

素鹅（素鸭、素白鸡、素酱鸡、素肠）

蜜汁小排（酱汁小排、糖醋小排）

叉烧（蜜汁叉烧）

桂花排骨（桂花鱼条）

扎蹄（肴肉）

酱风肉（酱风鸡、酱风鸭、酱风鹅）

麻辣肉（麻辣肚丝、椒麻鸡片、麻辣莴笋）

……

炒菜类

烧煨类

炸菜类

蒸炖类

烤焗类

羹汤类

点心类

糕类、酥饼类

面包、布丁、蛋糕类

其他类

附录一、烹调经验与技巧

附录二、常用调料一汤匙容量换算克重数

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

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