1. 上海蟹黄粉包Shanghai Crab Roe Buns

极具地域特色的美食，它融合了上海的饮食文化与烹饪技艺，在传承中不断发展创新，深受大众喜爱。

基本介绍：蟹黄粉包通常是指蟹粉小笼包，是在传统小笼包基础上发展而来，属于上海特色小吃。其主要原料为面粉、猪肉、蟹黄、蟹肉 ，面粉制成薄皮，包裹着由猪肉与蟹黄、蟹肉混合调制的馅料，制作时还会加入肉皮冻，蒸熟后皮冻化为汤汁，让小笼包充满浓郁的汤汁。

历史渊源：小笼包起源于江苏常州，后传入上海 。经过上海厨师的改良创新，融入本地饮食特色，在制作工艺和馅料调配等方面不断优化，加入蟹黄、蟹肉等食材，形成了独具上海风味的蟹黄粉包。

制作工艺：制作蟹黄粉包时，面粉加水揉成面团，醒发后擀成薄皮。馅料制作颇为讲究，将新鲜猪肉剁碎，加入蟹黄、蟹肉，再调入盐、糖、酱油、葱姜水等调料搅拌均匀，还会加入肉皮冻增加汤汁量。包制时，用薄皮包入馅料，捏出均匀褶子 ，一般 14 - 18 褶左右，最后放入蒸笼用旺火蒸熟，确保包子熟透且汤汁饱满。

口感与风味：蟹黄粉包的面皮薄而有韧性，不会轻易破裂。咬一口，鲜美的汤汁瞬间在口中四溢，带来浓郁醇厚的味道。馅料中，猪肉的鲜嫩与蟹黄、蟹肉的鲜美相互交融，蟹黄的浓郁香味、蟹肉的清甜与猪肉的醇厚相得益彰，口感层次丰富，让人回味无穷。

食用方式：吃蟹黄粉包有独特技巧，先轻轻咬开一个小口，慢慢吸出里面的汤汁，避免汤汁溅出烫伤嘴巴或弄脏衣物。吸完汤汁后，再将包子蘸上少许醋食用，醋能中和油腻感，增添别样风味，让口感更清爽。

文化意义：蟹黄粉包不仅是美食，更是上海文化的重要符号。它见证了上海的饮食文化发展历程，反映了上海海纳百川、兼容并蓄的城市精神，是上海这座城市独特魅力的一部分，也是游客了解上海饮食文化的重要窗口。

1. 上海小笼包Shanghai Steamed Stuffed Bun

历史：源于清代同治年间的江苏常州，后传入上海，经改良，馅料更丰富，制作工艺更精细，成为上海特色美食。

做法步骤：制皮，面粉加水揉成面团，醒发后搓条、下剂、擀成中间厚边缘薄的圆形面皮；调馅，猪肉剁碎，加葱姜水、盐、糖、生抽、蚝油、鸡精等调料顺向搅拌，加蟹黄、蟹肉和皮冻碎拌匀；包制，取面皮放馅料，捏褶成小笼包生坯；蒸制，将生坯放入蒸笼，用旺火蒸 10 - 12 分钟至熟。

1. 生煎包Pan-Fried Steamed Buns

历史：起源于 20 世纪 30 年代的上海，最初是街边小吃，后成为上海特色，深受大众喜爱。

做法步骤：发面，酵母用温水化开，加面粉、水揉成面团，发酵至两倍大；调馅，猪肉馅加葱姜末、盐、生抽、老抽、料酒、白糖、鸡精、胡椒粉等调料搅拌，加少许水和香油继续搅拌至上劲；包制，发酵好的面团揉匀排气，搓条、下剂、擀皮，包入馅料，捏褶；煎制，平底锅中刷油，放入生煎包，煎至底部金黄，加适量水，盖上锅盖焖煎至水干，撒芝麻和葱花。

1. 排骨年糕Spare Ribs and Rice Cakes

历史：20 世纪初出现于上海，是上海人喜爱的传统小吃，由 “排骨大王” 小常州（原名王云清）首创。

做法步骤：处理食材，排骨洗净切块，用料酒、生抽、姜片腌制；年糕切片；调糊，面粉、淀粉、水、少许盐调成面糊；炸制，腌制好的排骨裹面糊，入热油锅中炸至金黄捞出，年糕片炸至表面微黄；调汁，锅中留底油，加番茄酱、甜面酱、白糖、少许水熬成酱汁；炒制，放入炸好的排骨和年糕翻炒均匀，使酱汁裹满食材。

1. 糖醋小排Sweet and Sour Spare Ribs

历史：是上海传统名菜，融合上海人喜爱的甜酸口味，在本帮菜中历史悠久。

做法步骤：排骨洗净切段，冷水下锅，加料酒、姜片焯水去腥，捞出沥干；锅中倒油，放冰糖，小火炒出糖色，下排骨翻炒上色；加葱段、姜片、八角、桂皮、香叶炒香，加生抽、老抽、醋、适量水，大火烧开后转小火焖煮约 40 分钟；最后大火收汁，汤汁浓稠时盛出，可撒芝麻。

1. 上海熏鱼Shanghai Smoked Fish

历史：上海传统名菜，源于江南地区的熏制菜肴，经上海厨师改良，成为上海特色。

做法步骤：鱼洗净切片，用料酒、姜片、葱段、盐腌制；调汁，锅中放适量水，加生抽、老抽、白糖、冰糖、桂皮、八角、香叶、丁香等煮成酱汁，小火熬至浓稠；炸鱼，腌制好的鱼片入热油锅中炸至金黄酥脆捞出；将炸好的鱼放入酱汁中浸泡，使其吸收酱汁味道，捞出晾凉。

1. 酱爆猪肝Stir-fried Pig Liver in Bean Sauce

历史：上海本帮家常菜，体现上海菜 “浓油赤酱” 特点，一直受当地人喜爱。

做法步骤：猪肝洗净切片，用清水浸泡 1 - 2 小时，期间换水至水变清，捞出沥干；猪肝加料酒、生抽、淀粉抓匀腌制；调汁，碗中加生抽、老抽、白糖、盐、鸡精、淀粉、适量水搅匀；锅中倒油烧至七成热，下猪肝滑炒至变色盛出；锅中留底油，放葱姜蒜爆香，加青椒、洋葱等配菜翻炒；倒入猪肝和调好的酱汁，快速翻炒均匀，使猪肝裹满酱汁。

1. 双酿团Double-stuffed Glutinous Rice Balls

历史：上海传统糕点，历史悠久，是上海人喜爱的点心，常作为下午茶或小吃。

做法步骤：糯米粉和粳米粉按比例混合，加水揉成面团，分成小块蒸熟；趁热将蒸熟的面团揉匀，搓成长条，下剂；将剂子擀成中间厚边缘薄的圆形面皮；调馅，将黑芝麻炒熟碾碎，加白糖、猪油制成芝麻馅，豆沙馅备用；包制，面皮包入芝麻馅，搓圆后再包一层豆沙馅，搓成圆团；将双酿团放入蒸笼蒸几分钟，取出可撒熟黄豆粉。

1. 响油鳝丝Stir-Fried Eel Shreds with Scorching Oil

响油鳝丝是上海及江南地区的经典名菜，它承载着深厚的饮食文化底蕴，以独特的风味和 “响油” 的特色烹饪方式备受食客喜爱。

历史渊源：响油鳝丝有着悠久的历史，其源头可追溯至鳝鱼丰富的江南水乡地区。在过去，河网密布的江南盛产鳝鱼，当地百姓常以鳝鱼为食材。起初，烹饪方式较为质朴简单。随着时间推移与烹饪技艺的发展，人们逐渐摸索出更美味的做法。在清朝时期，这道菜已具雏形，当时的做法可能已初步形成现在的基本框架。“响油” 这一独特环节，即在炒好的鳝丝上淋上热油，不仅能激发出鳝丝、葱姜蒜和调料的浓郁香气，还因热油浇淋时发出的 “滋滋” 声响，增添了用餐的趣味性与仪式感，使得响油鳝丝从普通菜肴中脱颖而出，成为备受欢迎的经典美食。随着上海城市的发展，饮食文化不断融合创新，响油鳝丝在上海地区进一步发展完善，成为上海本帮菜的标志性菜品之一，深受本地人和游客的喜爱。

做法步骤

食材准备：新鲜活鳝鱼 500 克、大蒜 3 - 4 瓣、生姜 1 块、大葱 1 段、香菜 2 - 3 根、食用油适量、盐半小勺、料酒 2 - 3 勺、生抽 2 勺、老抽 1 勺、白糖 1 小勺、白胡椒粉 1 小勺、淀粉 1 勺、香油 1 勺。

处理鳝鱼：将活鳝鱼置于盆中，撒入少许盐后，缓缓倒入开水烫杀。待鳝鱼不再挣扎，用刀背轻拍鳝鱼使其变扁，接着用剪刀从鳝鱼颈部插入，沿着脊背剪开，去除内脏和脊骨。随后将鳝鱼肉洗净，切成 5 - 6 厘米长的细丝。

腌制鳝丝：切好的鳝丝放入碗中，加入 1 勺料酒、半小勺盐、1 勺淀粉，充分抓匀，腌制 15 分钟左右。腌制能让鳝丝吸收调料入味，淀粉则可使鳝丝在炒制过程中保持嫩滑。

准备配料：大蒜切成蒜末，生姜切丝，大葱切丝，香菜切段，放置一旁备用。

滑炒鳝丝：锅中倒入足量食用油，烧至七成热（约 160 - 170℃，油微微冒烟），放入腌制好的鳝丝滑炒。迅速翻炒至鳝丝变色，捞出沥干油分。滑炒能使鳝丝快速受热，锁住内部水分，保持鲜嫩口感。

炒香配料：锅中留少许底油，转小火，放入姜丝、蒜末、葱丝炒香。小火慢炒，让配料的香味充分释放。

调味翻炒：倒入滑炒过的鳝丝，加入 1 - 2 勺料酒、2 勺生抽、1 勺老抽、1 小勺白糖，转大火快速翻炒均匀，让鳝丝均匀裹上调料。

勾芡收汁：加入少许清水，煮至汤汁沸腾，淋入适量水淀粉勾芡，使汤汁浓稠，均匀包裹在鳝丝上。

装盘淋油：将炒好的鳝丝盛出装盘，撒上白胡椒粉和香菜段。另起锅烧热少许食用油，烧至八成热（约 180 - 190℃，油冒烟较多），将热油浇在鳝丝上，激发出香味，伴随 “滋滋” 声响，响油鳝丝便完成了。

1. 上海蟹黄拌面Shanghai-Style Crab Roe Noodles

历史渊源

上海蟹黄拌面是海派美食的经典代表，它的诞生与上海的地域文化、经济发展以及饮食传统紧密相连。上海作为国际化大都市，有着深厚的美食文化底蕴，且临近阳澄湖等大闸蟹产地，丰富的蟹资源为蟹黄拌面的出现提供了食材基础。

其起源可追溯至民国时期，当时上海餐饮文化繁荣，本帮菜蓬勃发展。蟹黄拌面最初可能是上海本地厨师为满足食客对鲜美滋味的追求，将大闸蟹的蟹黄与面条相结合而创制的。起初，它是一些高档餐馆的特色菜品，仅在特定季节供应，深受达官贵人的喜爱。随着时间推移，制作工艺逐渐普及，蟹黄拌面从高档餐厅走向街头巷尾的面馆，成为大众美食。它不仅体现了上海人对美食的精致追求，也反映了海派饮食文化兼容并蓄的特点，在发展过程中不断融合创新，如今已成为上海美食的标志性符号之一。

做法步骤

食材准备：大闸蟹 5 - 6 只（约 500 克）、细面 200 克、鸡蛋 1 个、青菜 2 - 3 棵、葱 1 段、姜 1 块、蒜 2 瓣、料酒 1 汤匙、生抽 2 汤匙、老抽 1 汤匙、白糖 1 茶匙、盐适量、食用油适量。

处理大闸蟹：将大闸蟹刷洗干净，放入蒸锅中，大火蒸 15 - 20 分钟至熟。取出晾凉后，小心地将蟹肉、蟹黄、蟹膏分离出来，放置一旁备用。蒸蟹时，可在水中加入姜片、葱段、料酒，去腥增香。

制作蟹黄酱：锅中倒入适量食用油，油热后放入姜蒜末爆香。加入分离出的蟹黄、蟹膏，小火煸炒，炒出红油。接着加入蟹肉，继续翻炒均匀。倒入 1 汤匙料酒去腥，加入 2 汤匙生抽、1 汤匙老抽、1 茶匙白糖调味，翻炒片刻，让蟹黄、蟹肉充分吸收调料的味道，制成蟹黄酱。

煮面与配菜：烧一锅开水，加入少许盐和几滴食用油，放入细面煮熟。在面快熟时，放入青菜烫熟，捞出沥干水分，放入碗中。另起锅，锅中加水烧开，打入鸡蛋，煮成荷包蛋备用。

拌面享用：将制作好的蟹黄酱浇在面上，放上煮好的荷包蛋和青菜，搅拌均匀。让每一根面条都裹满蟹黄酱，即可享用这道美味的上海蟹黄拌面。

1. 红烧肉Shanghai-Style Braised Pork in Soy Sauce

上海红烧肉是上海本帮菜的典型代表，以其独特的风味和烹饪方式备受食客喜爱。

历史渊源：上海红烧肉的历史颇为悠久，深受江南饮食文化的熏陶。江南地区向来对烹饪猪肉有着丰富经验，而上海作为江南经济文化的重要节点，在吸收传统烹饪技法的基础上不断创新。上海开埠后，经济迅速发展，饮食文化呈现多元融合的态势。上海红烧肉在传统做法的基础上，融入了上海人偏爱的甜口和浓油赤酱风格，逐渐形成了独具特色的烹饪方式。过去物资相对匮乏，红烧肉是重要节日和家庭聚餐时的 “硬菜”，承载着人们对美好生活的向往和对家人的深情厚谊。它不仅是一道美食，更成为上海饮食文化的重要符号，见证了上海城市的发展变迁。

做法步骤

食材准备：选用肥瘦相间的五花肉 500 克、冰糖 20 - 30 克、八角 2 - 3 颗、桂皮 1 小块、香叶 2 - 3 片、葱 1 段、姜 1 块、大蒜 3 - 4 瓣、料酒 2 - 3 勺、生抽 2 勺、老抽 1 勺、盐适量、食用油适量。

处理食材：将五花肉洗净，切成大小均匀的方块，一般 2 - 3 厘米见方为宜。切好的五花肉冷水下锅，加入姜片、葱段、1 勺料酒，进行焯水。水开后煮 3 - 5 分钟，撇去浮沫，捞出沥干水分。

炒制糖色：锅中倒入少许食用油，放入冰糖，小火慢慢炒制。随着温度升高，冰糖逐渐融化，颜色由浅黄变为深琥珀色，且出现细密的小气泡，此时糖色就炒好了。炒糖色时要注意火候，避免糖色炒糊，影响口感。

煎炒五花肉：另起锅，倒入适量食用油，放入焯好水的五花肉块，小火慢煎。不时翻动肉块，让五花肉均匀受热，煎至四面金黄，这样可以煎出多余的油脂，使红烧肉吃起来肥而不腻。

调味炖煮：五花肉煎好后，放入八角、桂皮、香叶、姜、蒜炒香。加入 2 勺生抽、1 勺老抽翻炒均匀，让每块肉都裹上酱汁。倒入没过肉块的开水，放入炒好的糖色，大火烧开后转小火慢炖。炖煮过程中，可根据个人口味加入适量盐调味。

收汁出锅：炖煮约 40 - 50 分钟，至五花肉软烂，汤汁变得浓稠。此时转大火收汁，一边收汁一边翻动肉块，让汤汁均匀裹在肉上。待汤汁变得浓稠红亮，即可关火出锅。

1. 白斩鸡Plain Boiled Chicken

上海白斩鸡是上海地区的一道经典冷盘菜，它以其原汁原味、皮黄肉白、肥嫩鲜美而闻名，是上海本帮菜的典型代表之一。

历史渊源：白斩鸡的历史颇为悠久，其起源可以追溯到清代。当时，江南地区就有简单烹制鸡肉后直接食用，以品尝鸡肉本味的做法。随着上海城市的发展和饮食文化的融合，这道菜在上海逐渐演变、改良。上海作为重要的商业和文化交流中心，吸引了各地的饮食特色。白斩鸡在传承传统做法的基础上，融入了上海人对食材品质的严格挑选和烹饪细节的极致追求。因其制作相对简单，又能最大程度保留鸡肉的鲜美，很快在上海民间广泛流传，成为家庭聚会、餐厅宴席上的常见菜肴，也是上海人餐桌上不可或缺的美食，承载着上海的饮食文化记忆。

做法步骤

食材准备：选择一只新鲜的三黄鸡（约 1500 克）、葱 2 根、姜 1 块、蒜 3 瓣、料酒 200 克、盐 15 克、食用油 50 克。

处理食材：将三黄鸡处理干净，去除杂毛和内脏，用清水冲洗后沥干水分。葱切段，姜切片，蒜切末备用。

煮制鸡肉：锅中加入足够的清水，放入姜片、葱段、100 克料酒，大火烧开。水开后，拎着鸡头将鸡身放入开水中浸烫 30 秒左右，使鸡皮定型，然后将整只鸡放入锅中，转中火煮。煮的过程中要不时翻动鸡身，让鸡肉受热均匀。煮约 15 - 20 分钟（根据鸡的大小适当调整时间），期间撇去浮沫。煮好后，关火盖上锅盖，让鸡在汤中浸泡 30 - 40 分钟，使鸡肉充分吸收汤汁的鲜味，同时也能保证鸡肉熟透且口感鲜嫩。

冷却鸡肉：将浸泡好的鸡捞出，迅速放入冰水中浸泡 10 - 15 分钟。这一步是让鸡肉的口感更加紧实、皮脆肉嫩。

调制蘸料：在碗中放入蒜末、5 克盐，淋上热油激发出香味，再加入 100 克料酒搅拌均匀，制成蘸料。

切配装盘：将冷却好的鸡捞出沥干水分，放在案板上，先将鸡切成均匀的块状，再整齐地码放在盘中，搭配调制好的蘸料一起上桌即可。