

dì kè shànghǎi yǐnshí bānbāngcài
第13课 上海饮食（本帮菜）1

bānbāngcài shì shànghǎi bānbāngdìfāngcài de jiǎnchēng。yǐ nòngyóuchìjiàng xiǎndànshìzhōng bǎochíyuánwèi chún hòuxīn
 本帮菜是上海本帮地方菜的简称。以浓油赤酱、咸淡适中、保持原味、醇厚鲜

měi wéiqí tèsè chángyòngde pǔtiáofāngfǎ yǐ hóngshāo wǎng tángwéizhǔ hòuwéi shìyìngshànghǎi rén xǐshí qīngdàn suǎnkǒu
 美为其特色。常用的烹调方法以红烧、煨、糖为主。后为适应上海人喜食清淡爽口

de kǒuwèi, cài yáo jiàn yóu yuán lái de zhòng yóu chì jiàng qǐ xiàng dàn yǎ suǎn kǒu, xíng chéng "hǎi pài bān bāng" zhī tèsè。pǔ tiáo
 的口味，菜肴渐由原来的重油赤酱趋向淡雅爽口，形成“海派本帮”之特色。烹调

fāngfǎ shàng shàn yú yòng zāo, bié jù jiāng nán fēng wèi。
 方法上善于用糟，别具江南风味。



dànzhuān shì shànghǎi yǒu zuì yǒu diǎn xíng de yī dào fēng jǐng cài
 大闸蟹是上海有最有代表性的一道风景菜



yóubào héxiā
 油爆河虾



guōshāo hémán
 锅烧河鳗



xiǎng yóu xīhú
 响油鳝糊