

dì kè shànghǎi yǐnshí (běn bāng cài) 2  
**第14课 上海饮食 (本帮菜) 2**



yóujiàngmáoxiè  
 油酱毛蟹



qí cài jiǎo zi  
 荠菜饺子



mǎ lán tóu  
 马兰头



qí cài dòu fǔ gēng  
 荠菜豆腐羹

【小资料：本帮炒菜中，荤菜中特色菜有响油鳝糊、油爆河虾、油酱毛蟹、锅烧河鳗、

红烧回鱼、黄焖栗子鸡等，真正体现本帮菜浓油赤酱的特点。上海蔬菜按季节不同

有各种时令菜。马兰头、荠菜、鸡毛菜、上海小油菜等都非常清爽。】