

主编 / 冉先德



中国名菜

闽台风味

Zhong Guo Ming Cai



中国大地出版社

闽台风味

闽台风味，包括福建省、台湾省地方风味，而以福建菜为代表，由于地理位置和历史渊源关系，台湾地方风味，受闽南菜系影响最大。福建菜，简称闽菜，是我国八大菜系之一，以烹制山珍海味而著称，在色香味形俱佳的基础上，尤以“香”、“味”见长，其清新、和醇、荤香、不腻的风格特色，以及汤路广泛的特点，在烹坛园地中独具一席。

福建省位于我国东南部，面临大海，背负群山，气候湿和，雨量充沛，大地常绿，四季如春。沿海地区海岸线漫长，浅海滩涂辽阔，鱼、虾、螺、蚌、鲟、蚝等海鲜佳品常年不绝。辽阔的江河平原，则盛产稻米、蔗糖、蔬菜、花果，尤以荔枝、龙眼、柑桔等佳果誉满中外。山林溪间盛产茶叶、香菇、竹笋、蕙米及鹿、石鳞、河鳗、甲鱼、穿山甲等山珍野味。《福建通志》有“茶笋山木之饶遍天下”、“鱼盐蜃蛤匹富齐青”、“两信潮生海接天，鱼虾入市不论钱”、“蛙蚶蚌蛤西施舌，人饌甘鲜海味多”等诗句。这些都是古人对闽海富庶的高度赞美。福建人民利用这些得天独厚的资源，烹制出珍馐佳肴，脍炙人口，并逐步形成了别具一格的闽菜。

福建菜，选料精细，刀工严谨；讲究火候，注重调汤；喜用佐料，口味多变。福建菜显示了四大鲜明特征：一为刀工巧妙，寓趣于味，素有削花如荔，切丝如发，片薄如纸的美誉；二为汤菜众多，变化无穷，素有“一汤十变”之说。如用牛肉、鸡肉、火腿制成三茸汤后，根据菜肴烹制的需要，再选择于贝、鱿鱼、红糟、京冬菜、梅干菜、龙井茶叶或夜来花香等辅料中的一种料汁，掺进三茸汤，使汤的味道起了变化，给人以汤醇、料香、味新之感。三为调味奇特，别是一方。闽菜的调味，偏于甜、酸、淡，这一特征的形成，与烹调原料多取自山珍海味有关。善用糖甜去腥膻；巧用醋酸甜爽口；味清淡，则可保持原汁原味，并且以甜而不腻，酸而不峻，淡而不薄享有盛名。闽菜还善用红糟、虾油、沙茶、辣椒酱、喼汁等调味，风格独特，别开生面。四为烹调细腻，雅致大方，以炒、蒸、煨技术最为突出。食用器皿别具一格，多采用小巧玲珑、古朴大方的大、中、小盖碗，愈加体现了雅洁、轻便、秀丽的格局和风貌。

福建菜拥有福州、闽南、闽西三路不同的技术和风味。福州菜，是闽菜的主流，除盛行于福州外，也在闽东、闽中、闽北一带广泛流传。其菜肴特点是清爽、鲜嫩、淡雅，偏于酸甜，汤菜居多。它善用红糟为调料，尤其讲究调汤，予人“百汤百味”和“糟香扑鼻”之感。代表名菜有：“佛跳墙”、“煎糟鳗鱼”、“淡糟鲜竹蛭”、“鸡丝燕窝”等。闽南菜，盛行于厦门和晋江、龙溪地区，东及台湾。其菜肴具有鲜醇、香嫩、清淡的特色，并且以讲究调料，善用香辣而著称，在使用沙茶、芥末、喼汁以及药物、佳果等方面均有独到之处。代表名菜有“东壁龙珠”、“炒鲞片”、“八宝芙蓉鲟”等。闽西菜，盛行于“客家话”地区，菜肴有鲜润、浓香、醇厚的特色，以烹制山珍野味见长，略偏咸、油，在使用香辣方面更为突出。代表名菜有：“油焖石鳞”、“爆炒地猴”等，具有依厚的山乡色彩。

本书所介绍的菜肴中，有些菜肴的主料属国家保护动物，在这里仅作为本地区的传统饮食文化加以介绍。

序

《中国名菜》由著名学者冉先德、瞿弦音主编，共 20 分册一套。每册又各自独立成篇，集中华烹饪文化之大成。每部都将是餐饮业、旅游业、美食家、文人骚客、家庭主妇以及广大烹饪爱好者必备的参考书。

《中国名菜》全面搜集中国十七大菜系的不同风味的三千五百余种名菜，十七大菜系反映了中国菜系新的特点和状况，即“齐鲁风味”、“岭南风味”、“苏扬风味”、“巴蜀风味”、“徽皖风味”、“潇湘风味”、“钱塘风味”、“闽台风味”、“燕京风味”、“淞沪风味”、“松辽风味”、“三晋风味”、“中州风味”、“荆楚风味”、“赣江风味”、“泰陇风味”、“滇黔风味”。加上“民放风味”、“素斋风味”和“药膳风味”共 20 个类别。入选菜品全面，风格流派多样，用料各档兼顾、操作难易均录。无论传统佳肴，还是创新名菜，皆以流传广远、有口皆碑为取舍标准。“主料辅料”用量准确；“烹制方法”阐述细致；“工艺关键”提纲挈领；“风味特点”准确生动。并将典故传说，诗词歌赋寓于宴会之中，让人们在品尝佳肴时，把口福、眼福、情趣、雅兴融为一体，使整个宴会富有诗情画意。实为有关中国烹饪文化的一部别开生面、全面实用的菜谱。对专业工作者及广大烹饪爱好者将有极大的助益，亦可作为“中国名菜辞典”查用，并有长远的收藏价值。

作者编写此书，参考了国内外八百余种中餐菜谱、各种烹饪杂志上千卷，请教了许多名师前辈，整理了不少民间经验，并专门游历了十七大风味菜系地区，考察搜集当地名菜，亲自动手制作。以获得直接经验，最后才落笔编写成书，前后历时十年，三易其稿。是一部有新科研成果的烹饪巨著。

《中国名菜》编委会
1997 年 7 月 7 日于北京

中国名菜闽台风味

水产类

佛跳墙

〔主料辅料〕

水发鱼翅	500 克	净鸭肫	6 个
水发刺参	250 克	鸽蛋	12 个
净肥母鸡	一只	水发花冬菇	200 克
水发猪蹄筋	250 克	猪肥膘肉	95 克
大个猪肚	1 个	姜片	75 克
羊肘	500 克	葱段	95 克
净火腿腱肉	150 克	桂皮	10 克
炊发干贝	125 克	绍酒	250 克
净冬笋	500 克	味精	10 克
水发鱼唇	250 克	冰糖	75 克
炊肚	125 克	上等酱油	75 克
金钱鲍	6 个	猪骨汤	1000 克
猪蹄尖	1000 克	熟猪油	1000 克
净鸭	1 只		

〔烹制方法〕

1 将水发鱼翅洗净去沙，剔整排在竹算上，放进沸水锅中加葱段 30 克、姜片 15 克、绍酒 100 克煮 10 分钟，去其腥味取出，拣去葱、姜，汁不用，将算拿出放进碗里，鱼翅上摆放猪肥膘肉，加绍酒 50 克，上笼屉用旺火蒸 2 小时取出，拣去肥膘肉，滗去蒸汁。

2. 鱼唇切成长 2 厘米、宽 4.5 厘米的块，放进沸水锅中，加葱段 30 克、绍酒 100 克、姜片 15 克煮 10 分钟去腥捞出，拣去葱、姜。

3. 金钱鲍放进笼屉，用旺火蒸烂取出，洗净后每个片成两片、剖上十字花刀，盛入小盆，加骨汤 250 克、绍酒 15 克，放进笼屉旺火蒸 30 分钟取出，滗去蒸汁。鸽蛋煮熟，去壳。

4. 鸡、鸭分别剁去头、颈、脚。猪蹄尖剔去蹄壳，拔净毛，洗净。羊肘刮洗干净。以上四料各切 12 块，与净鸭肫一并下沸水锅氽一下，去掉血水捞起。猪肚里外翻洗干净，用沸水分两次，去掉浊味后，切成 12 块，下锅中，加骨汤 250 克烧沸，加绍酒 85 克氽一下捞起，汤汁不用。

5. 将水发刺参洗净，每只切为两片。水发猪蹄筋洗净，切成 2 寸长的段。净火腿腱肉加清水 150 克。上笼屉用旺火蒸 30 分钟取出，滗去蒸汁，切成厚约 1 厘米的片。冬笋放沸水锅中氽熟捞出，每条直切成四块，用力轻轻拍扁。锅置旺火上，熟猪油放锅中烧至七成热时，将鸽蛋、冬笋块下锅炸约 2 分钟捞起。随后，将鳊鱼肚下锅，炸至手可折断时，倒进漏勺沥去油，然后放入清水中浸透取出，切成长 4.5 厘米、宽 2.5 厘米的块。

6. 锅中留余油 50 克，用旺火烧至七成热时，将葱段 35 克、姜片 45 克下锅炒出香味后，放入鸡、鸭、羊肘、猪蹄尖、鸭肫，猪肚块炒几下，加入酱油 75 克、味精 10 克、冰糖 75 克、绍酒 2150 克、骨汤 500 克、桂皮，加盖煮 20 分钟后，拣去葱、姜、桂皮，起锅捞出各料盛于盆，汤汁待用。

7. 取一个绍兴酒坛洗净，加入清水 500 克，放在微火上烧热，倒净坛中水，坛底放一个小竹算，先将煮过的鸡、鸭、羊肘、猪蹄尖、鸭肫、猪肚块及花冬菇、冬笋块放入，再把鱼翅、火腿片、干贝、鲍鱼片用净纱布包成长方形，摆在鸡、鸭等料上，然后倒入煮鸡、鸭等料的汤汁，用荷叶在坛口上

封盖着，并倒扣压上一只小碗。装好后，将酒坛置于木炭炉上，用小火煨 2 小时后启盖，速将刺参、蹄筋、鱼唇、鳔肚放入坛内，即刻封好坛口，再煨一小时取出，上菜时，将坛口菜肴倒在大盆内，纱布包打汗，鸽蛋放在最上面。同时，跟上蓑衣萝卜一碟、火腿拌豆芽一碟、冬菇炒豆苗一碟、油辣芥一碟以及银丝卷、芝麻烧饼佐食。

〔工艺关键〕

1. 泡发干贝：将干贝洗净，装入碗内，加少许高汤和葱、姜，放入笼屉蒸烂即可。

2. 花冬菇：即冬末春初所产的香菇，面有菊花纹。

3. 最后各种原料放入坛内，一定要上小火煨制、不可急燥、否则达不到效果。

〔风味特点〕

1. “佛跳墙”是闽菜中居首位的传统名肴。据传，此菜起源于清朝末年，福州扬桥巷官银局的一位官员，在家中设宴请布政司周莲，官员夫人亲自下厨，选用鸡、鸭、肉等 20 多种原料放入绍兴酒坛中，精心煨制而成荤香的菜肴，周莲尝后赞不绝口。事后，周莲带衙厨郑春发到官银局参观。回衙后，郑春发精心研究，在用料上加以改革，多用海鲜，少用肉类，效果尤胜前者。一八七七年，郑春发开设了“聚春园”菜馆后，继续研究，充实此菜的原料，制出的菜肴香味浓郁，广受赞誉。一天，几名秀才来馆饮酒品菜，堂官捧一坛菜肴到秀才桌前，坛盖揭开，满堂荤香。秀才闻香陶醉。有人忙问此菜何名，答：尚未起名。于是秀才即席吟诗作赋，其中有诗句云：“坛启荤香飘四邻，佛闻弃禅跳墙来。”众人应声叫绝。从此，引用诗句之意：“佛跳墙”便成了此菜的正名，距今已有 100 多年的历史。

2. 此菜用料多海鲜珍品，制作方法独特、食味浓香，非一般佳肴所能比拟，且营养丰富。中外驰名。

扒烧四宝开乌参

〔主料辅料〕

水发乌参.....750 克	姜片.....1 克
水发猪蹄筋...100 克	湿淀粉.....10 克
熟猪大苔.....100 克	绍酒.....50 克
水发于贝.....50 克	精盐.....0.5 克
水发香菇.....50 克	味精.....5 克
净鸡肉.....750 克	奶汤.....1000 克
猪五花肉.....250 克	熟猪油.....50 克
葱白.....2 克	

〔烹制方法〕

1. 将乌参放入垫有竹算的小盆中，加少许温水及葱白、姜片、绍酒 15 克，上笼屉用旺火蒸 10 分钟取出，拣去葱、姜，滗去蒸汁。然后原尊连同乌参移入锅中，加入奶汤 750 克，排上切为四块的鸡肉、切成两块的猪五花肉，用微火煨至参烂汁粘时取出，拣去鸡肉、猪五花肉，然后装入扣碗，锅中煨汁倒入盆中待用。

2. 将干贝装小碗，加少许清水，上笼屉蒸熟取出。猪蹄筋、猪天苔、香菇均切成大丁块。锅置微火上，将以上三种丁块一并下锅，加入奶汤 250 克、精盐 0.25 克、绍酒 35 克煨烂，下味精 2.5 克调匀后捞起，与蒸熟的干贝一并装在乌参上，然后翻扣在大盘中。两种煨汁倒在一起。

3. 将合并在一处的煨汁全部下锅，加入精盐、味精调匀煮沸，用湿淀粉勾芡，加入熟猪油推匀，起锅浇在乌参上即成。

〔工艺关键〕

1. 乌参是海参中之上品。海参名贵而鲜味不足，本菜选用猪蹄筋、猪天苔、干贝、香菇同烧，烘托其味，有荤香、和醇的特殊效果。

2. 猪天苔是猪舌根软骨。

3. 放入竹算起隔离作用，防止物料与锅底粘连。

〔风味特点〕

1. 海参属棘皮腔肠动物，以辽东、胶东海产者最有名。清人周亮工《闽小记》载：“参益人，沙、玄、苦参性各异，然皆兼补。海参得名，亦以其能温补也。人以肾为海，此种生北海碱水中，色又黑，以滋肾水，求其类也。生于土者为人参，生于水者为海参。”海参是高蛋白、低脂肪、低胆固醇的优良食品。具有补肾、补血和治溃疡等效用。

2. 此菜成品质地软烂柔糯，色泽乳白，味道荤刮厚美，润滑爽口，极富营养。

绒鸡炖海参

〔主料辅料〕

白绒乌骨鸡.....1只	绍酒.....40克
乌参.....150克	白糖.....5克
猪龙骨.....500克	精盐.....9克
姜块.....15克	味精.....4克
葱结.....50克	

〔烹制方法〕

1. 鸡宰杀，从背部剖开洗净，肚肫留用，鸡血及肠备用，龙骨砍成碎块。
2. 乌参放陶钵中加水浸 24 小时，放铁锅中加水烧 15 分钟，取出用清水浸冷，此谓水发。如发不透，应再换水浸过，甚至再入锅烧煮。水发好的海参清洗肠肚泥沙杂质，然后纵切成宽 1 厘米、长 7 厘米条块，放沸水锅中加精盐 5 克、姜块、葱结、绍酒 20 克煮 10 分钟，取出放清水漂过，余汤不用。海参再与龙骨、清水一并下锅，用中火烧 20 分钟，捞起海参，龙骨别用。
3. 炖盅放入鸡、海参，加清水 600 克、精盐 4 克、姜块 5 克、绍酒 10 克、白糖，盅面用棉纸封好，加盅盖，放锅中隔水文火炖 2 小时取出，揭去棉纸，下味精调匀，装于汤碗中即成。

〔工艺关键〕

1. 猪龙骨，即猪脊骨。
2. 海参在涨发的过程中，应注意忌油忌碱。海参一定要透发，但不能太过。

〔风味特点〕

1. 我国食鸡的历史很早。古今菜谱中，载鸡的菜肴最多。所谓“鸡功最巨，诸菜赖之。如善人积德而人不知，故今领羽族之首，以代禽附之”是有道理。
2. 闽南特产白绒鸡，也称乌骨鸡，是鸡类中的上品，纯种白绒鸡，羽毛为毛绒状，耳部有铜青的斑块，称铜耳，脚有毛称胡脚，五趾、皮骨和骨骼都是乌黑的，骨髓特香。李时珍《本草纲目》赞道：“功能治补虚劳弱，治消渴，人药更良。”故成为中成药“乌鸡白凤丸”的重要原料。
3. 本品系历史传统名菜。绒鸡肉质细嫩，气味尤佳。海参本无鲜味，二者共同偎制，海参吸收绒鸡的味道，绒鸡增加海参的甘腴，形成一道滋味极好的名贵大菜，本菜成品压重大方、鸡肉鲜嫩香醇。海参柔软润爽，汤清而味纯，系滋补珍品。

荷包鱼翅

〔主料辅料〕

水发鱼翅.....750 克	鲜海虾.....15 只
水发香菇.....5 克	青葱.....200 克
熟火腿肉.....25 克	姜.....80 克
净鸡肉.....500 克	白酱油.....20 克
猪五花肋肉...500 克	味精.....15 克
猪蹄尖.....1500 克	白汤.....750 克
猪里脊.....1500 克	上汤.....75 克
熟猪油.....50 克	熟鸡油.....5 克
面粉.....15 克	

〔烹制方法〕

1. 青葱 50 克、姜 20 克放入温水锅煮沸，鱼翅排在竹算上，下锅煮 15 分钟起出，倒出葱、姜及汤水，如此反复 4 次，去掉鱼翅腥味。

2. 鸡肉、猪五花肋肉均匀切成 4 块，猪里脊切数块，火腿肉切片。

3. 鱼翅连同竹算放入大铝锅内，排上猪五花肉、猪里脊、猪蹄尖和鸡肉块，加入清水 1500 克，用微火煨 4 小时取出，拣去各料，将鱼翅扣入盘中呈“荷包”状。

4. 海虾洗净，去壳取肉，从虾背直割一刀，剔去沙线，放入煮沸的上汤中余熟取出。香菇放入小碗，加熟鸡油，上笼屉蒸 10 分钟取出，滗去汁，与余熟的虾仁一并装点于鱼翅上。

5. 炒锅置旺火，下猪油烧热，放入面粉煸至乳白色时，倒入白汤煮沸，调以酱油、味精，徐徐浇在鱼翅上，再铺上蒸热的火腿片即成。

〔工艺关键〕

上汤：此汤用料精细，制作考究，并且分别用 3 种茸料精心提炼而成，故而亦称“三茸汤。”其制法分 3 个过程：一是将净母鸡 1 只（约 1500 克）切 4 块（鸡脯肉割下待用），牛肉 1500 克切块（留瘦肉 500 克待用），猪里脊 1500 克切块（留净肉 500 克待用），与鸡杂骨 500 克、火腿骨少许，一并放入钵内，加精盐少许，清水 1000 克，上笼屉用旺火蒸透取出备用，将汤盛入大铝锅，放在小火上熬煮，撇去汤面浮沫后，提取原汤 1500 克盛于盆中，晾冷待用。二是将留用的鸡脯肉、牛瘦肉、猪里脊肉分别剁成茸，盛于 3 个盆内。先取 1/3 晾冷的原汤冲入鸡肉茸中，搅拌均匀后，倒入汤锅，用铁勺不断转动，待煮至汤面茸花浮现时，撇净汤面油沫，用漏勺捞起鸡肉茸，压于汤汁，使之呈“鸡茸饼”。牛肉茸、猪里脊肉茸，分别按上述方法进行，留下 3 种“茸饼”待用。三是将“三茸”提炼的汤倒入钵内，加入 3 种“茸饼”再上笼屉用旺火蒸透取出，拣去 3 种“茸饼”，撇净浮沫、过滤后盛入大铝锅即成。

〔风味特点〕

已故闽菜大师强祖淦，是泡发干货的专家，他煨制的鱼翅，首屈一指。其侄儿强曲曲，继承大师衣钵、泡发、煨制鱼翅的技艺精湛。原料选用上等背翅，成品质地软滑透明，味道香醇、荤润，形如荷包，美观雅致，故名。

“荷包鱼翅”，是他 1983 年获“全国最佳厨师”称号的代表作品。

火把鱼翅

〔主料辅料〕

水发鱼翅.....300 克	盐.....2 克
水发鱼皮.....200 克	味精.....3 克
鸡胸肉.....2 只	湿淀粉.....10 克
蛋清.....2 个	胡椒粉.....2 克
番茄.....50 克	麻油.....40 克
樱桃.....50 克	鸡油.....50 克
芥菜茎.....50 克	高汤.....100 克
干瓢.....1 条	

〔烹制方法〕

1. 将水发鱼皮切成长粗丝。鸡肉切成大薄片，并加胡椒粉，味精、麻油及湿淀粉浆匀。鸡肉片摊开，将鱼翅、鱼皮包入卷起，用干瓢绑好成火把状，放入抹有麻油的蒸盘上。

2. 两个蛋清加味精、食盐、胡椒粉及清水约 100 克搅打，再加入剩余的鸡肉拌匀，入蒸锅用文火蒸熟，取出。火把鱼翅用大火蒸 15 分钟至熟，取出，铺在蒸熟之蛋白上。

3. 锅置旺火上，下入鸡油烧开，加入 100 克高汤及食盐、味精、麻油，烧开后加湿淀粉勾芡淋于鱼翅上，番茄、樱桃、芥菜茎组成彩盘即可。

〔工艺关键〕

1. 绑好的火把，放入抹有麻油的蒸盘上，这样蒸熟后，物料与盘底不至粘连。

2. 蒸蛋白的火候不宜大，以免蒸出后质粗孔大。

〔风味特点〕

1. 本菜系台菜中之精品。采用鱼翅、鱼皮与鸡肉配食。家禽与海产中的两珍味相互补配，既可增高其营养价值，且美味尽收口中，余香无穷。

2. 此菜用料考究，做工精细，装盘花彩，一口一支“火把”，富于情趣。

花卷鱿鱼

〔主料辅料〕

水发鱿鱼.....350 克	白糖.....25 克
净鲜菠萝.....200 克	白醋.....25 克
番前块.....50 克	白酱油.....20 克
湿淀粉.....50 克	味精.....15 克
葱段.....6 克	芝麻油.....1 克
蒜末.....25 克	熟猪油.....200 克

〔烹制方法〕

1. 在水发鱿鱼内面剖斜十字花刀，并切成 6 厘米长、3 厘米宽块，下沸水锅中氽一下，使之生成花卷捞出，用纱布包住挤出水分。

2. 鲜菠萝切块，装入腰盘垫底，番前块、葱块、蒜末、白糖、酱油、醋、味精、湿淀粉，芝麻油一并调成卤汁。

3. 炒锅置旺火上烧热，下熟猪油晃匀锅面，即将油倒去，锅中加油 50 克回放旺火上，随即倒入卤料烧沸，迅速放入花卷鱿鱼急炒两下，颠锅均匀，装在菠萝块上即成。

〔工艺关键〕

1. 剖花刀，定要在鱿鱼外面，因为，里面有一层薄膜，经水焯后收缩，才得鱼卷，如在里面剖花刀，则不成鱼卷。

2. 花刀的深度一般为 3/4 为宜，太深，则易断；太浅，则卷不起来。

〔风味特点〕

1. “鱿鱼”是海洋中的一种软体动物，又名“柔鱼”，头似乌贼，尾端呈菱形。产于沿海各地，尤以厦门港所产力最，有“本港鱿鱼”之称。

2. 鱿鱼是名贵高蛋白海产。味道极为鲜美，一向在捞获后就地甚至就船上晒制为干制品，本菜色泽腊黄，质地脆嫩，味道酸甜为度，气味鲜醇。

酥油鱿鱼丝

〔主料辅料〕

干鱿鱼.....200 克	精盐.....10 克
绿豆芽.....250 克	味精.....1 克
葱白.....50 克	芝麻油.....1 克
蒜瓣.....15 克	熟猪油.....400 克
绍酒.....15 克	

(约耗 50 克)

〔烹制方法〕

1. 将干鱿鱼放清水中浸泡 30 分钟捞出,撕去外膜,切成 4.3 厘米长、0.6 厘米宽的粗丝。葱白切成丝,蒜瓣切米。

2. 绿豆芽摘去头尾,洗净,下沸水锅氽熟捞出,沥干水分,用绍酒 7.5 克、精盐 5 克、味精 0.5 克拌匀,装入盘内作底料。

3. 炒锅置旺火,下入熟猪油,烧至六成热,将鱿鱼丝下锅,过油片刻,迅即倒在漏勺内沥油。锅中留底油,回放旺火上烧热,先将蒜米下锅煸香,继而加入葱丝、芝麻油、绍酒 7.5 克、精盐 5 克、味精 0.5 克,炒拌几下,再放入过油鱿鱼丝,迅速颠炒几下,装在绿豆芽上即成。

〔工艺关键〕

选用本港鱿鱼。约五成干,不用碱水泡发,只用清水浸泡回软,在温油里过油约 10 分钟左右即可。

〔风味特点〕

“酥油鱿鱼丝”是厦门传统名菜,用般返航时已晒晾成五成干的本港鱿鱼烹制而成,气味鲜醇,脆嫩香甜,一般于鲜鱿鱼无法望其项背。

银球干贝

〔主料辅料〕

干贝.....150 克	鸡油.....15 克
熟火腿.....20 克	精盐.....5 克
白萝卜.....400 克	味精.....3 克
高汤.....250 克	绍酒.....10 克
湿淀粉.....25 克	

〔烹制方法〕

1. 干贝修去硬边，用清水浸 15 分钟，上笼蒸半小时，滗出汁另用。取扣碗一只，将蒸好干贝排于碗底。

2. 白萝卜洗净刨皮，削成直径为 1.5 厘米的萝卜球，在沸水锅中焯水后捞出。

3. 炒锅置旺火注入高汤和小部分干贝原汁，加精盐、味精烧沸，倒入萝卜球烧熟，捞出盛入已放干贝的扣碗中，将萝卜球、干贝反扣于盘内，锅内汤汁用湿淀粉勾琉璃芡，用鸡油包尾即成。

〔工艺关键〕

萝卜球用特制挖刀挖出，形状圆整，大小一致，以增加美感。

〔风味特点〕

古代烹饪学理论中，对于荤素结合菜肴有句名言即：“有味者使之出，无味者使之入。”银球干贝的烹制，正是这种理论的实践。白萝卜无味，使干贝鲜味入之；干贝鲜味极浓，使其味出，互相出入渗透，既清淡又鲜美，乃泉州筵席名品。

扳指干贝

〔主料辅料〕

干贝.....24粒	精盐.....1克
白萝卜.....1000克	味精.....1克
干贝汁.....250克	

〔烹制方法〕

1. 将白萝卜去皮洗净，切成 1.65 厘米长的段，横切面用 1.65 厘米直径的圆形薄铁筒套取萝卜柱 24 个，每个萝卜柱分别用 0.8 厘米直径的圆形薄铁筒扎透，去掉萝卜心呈“扳指”形，每个“扳指”均填入干贝 1 粒，装完摆入扣碗，浇上干贝汁 150 克，上笼屉用旺火蒸烂取出，先将蒸汁滗下待用，再翻扣于汤盘中。

2. 炒锅置中火，倒入干贝汁 100 克及蒸汁煮沸，加精盐、味精调匀，起锅徐徐淋于“扳指干贝”上即成。

〔工艺关键〕

干贝须先水发，将干贝上的老肉去掉，用清水洗净，去沙上、霉味，上笼屉用中火蒸 2 小时取出即成。

〔风味特点〕

“扳指”是福州地方曲艺“评话”先生所戴的戒子，用以说书时击锣配音，玉质，比一般戒子厚大，“扳指干贝”是以白萝卜制成形似“扳指”的圆筒，中间酿有干贝，故名。成品黄白相间，素雅美观，鲜嫩软润，清淡芳香。

芙蓉干贝

〔主料辅料〕

水发干贝.....300 克	绍酒.....7.5 克
鸡蛋清.....8 个	精盐.....4.5 克
葱.....8 克	味精.....10 克
姜.....3 片	白汤.....250 克
鲜牛奶.....200 克	

〔烹制方法〕

1. 将水发干贝盛入盆里，加入葱、姜、绍酒 5 克、清水 250 克，上笼屉用旺火蒸 30 分钟取出，佬夫蒸汁，拣去葱、姜。

2. 鸡蛋清放在碗里，顺一定方向打散，加精盐 2.5 克、味精 7.5 克、牛奶调匀，倒入汤盘，上笼屉用中火蒸 5 分钟取出，不待芙蓉面结硬，将干贝整齐地插于面上，再上笼屉蒸 5 分钟取出。

3. 锅置旺火上，下高汤烧沸，加入精盐 2 克、味精、绍酒调匀，淋于芙蓉干贝上即成。

〔工艺关键〕

1. 水发干贝加料上笼屉用旺火蒸 30 分钟后，滗出蒸汁。这时应注意干贝的整粒形态。

2. 水发干贝即是将干贝边上的老肉去掉，用清水洗净，去沙土、霉味，上笼屉用中火蒸 2 小时取出。

〔风味特点〕

1. 干贝是海产食品中最鲜之一。原名江瑶柱，也称江瑶珠，是扇贝的闭壳肌剥下晒干而成的。干贝鲜味浓烈，营养价值很高，蛋白质含量达 63%，其他还有糖、钙、磷、铁、核黄素、尼克酸等成份。

2. 本品为闽南名菜，亦为高级宴席菜式。其风味清淡、鲜美，既无浓汝艳饰，也无繁杂搭配。菜品软嫩甘美，清鲜适口。

肉米鱼唇

〔主料辅料〕

水发鱼唇.....500 克	香醋.....30 克
猪瘦肉.....125 克	绍酒.....60 克
水发香菇.....3 克	白糖.....1 克
熟竹笋片.....75 克	酱油.....25 克
葱白.....1 克	味精.....5 克
姜片.....1 克	白汤.....500 克
湿淀粉.....35 克	芝麻油.....5 克
胡椒粉.....2 克	花生油.....25 克

〔烹制方法〕

1. 水发鱼唇切成 5 厘米长、3.3 厘米宽的条块，与葱白、姜片、绍酒一并下沸水锅氽一下捞出，拣去葱、姜。猪瘦肉切成米。

2. 炒锅置旺火，下花生油烧热，将肉米下锅煸炒一下，倒入白汤，加入香菇、冬笋片、酱油、味精、白糖，沸后用湿淀粉调稀勾芡，并放入鱼唇块烩一烩，起锅装入汤碗，再撒上胡椒粉，烧上芝麻油、香醋即成。

〔工艺关键〕

白汤制法：白汤又称“高汤”或“奶汤”。将猪里脊块 2500 克、鸡鸭杂骨 1500 克、猪蹄块 2500 克、净猪肚 250 克放入大铝锅，倒入清水淹满诸料，用中火煲至汤呈乳白色。另取铁锅置于旺火上烧热，下芝麻油 12.5 克，放葱段 50 克、姜片 12.5 克煸香后，将铝锅中的全部物料连汤倒入，煮 5 分钟后，倒入原铝锅中。然后，铁锅回故旺火上，下芝麻油 12.5 克烧热，放入葱段 50 克、姜片 12.5 克、花椒 1.25 克偏香后，再把铝锅中的全部物料连汤倒入，又煮 5 分钟。最后，拣去葱、姜、花椒及其各料，撇去汤面浮沫，滤去杂质后，盛入原铝锅即成。

〔风味特点〕

“肉米鱼唇”是福州地区喜庆宴席常见的著名汤菜，当人们酒酣口腻之时，尝一尝这酸辣可口的脍菜，有峰回路转、口胃一新之感。

茸汤广肚

〔主料辅料〕

水发广肚.....500 克	老酒.....50 克
白酱油.....20 克	味精.....7.5 克
上汤.....750 克	

〔烹制方法〕

1. 将水发广肚切成 4.5 厘米长、2.4 厘米宽的条块，下沸水锅中稍煮捞出，沥干水分。

2. 煮过的鱼肚放一碗内，加老酒 25 克、味精 2.5 克抓匀，用烧沸的上汤 125 克冲入，浸渍片刻，滗去汤汁；按此法，再重复一遍后，将广肚块装入汤碗，加入白酱油、味精，用烧沸的上汤冲入即成。

〔工艺关键〕

1. 水发广肚：将干鱼肚用清水洗浸 3 小时，去净杂质，再用淘米水或清水淹没鱼肚浸泡 4 小时。捞出时，用清水漂净，放入温水锅中，用微火煮 2 小时捞出，然后放入清水浸 2 小时即可使用。

2. 煮过的鱼肚加料后，用汤反复浸渍，一是为去鱼肚中杂味；二是为使鱼肚增味，这样可使成菜汤更清，味更美。

〔风味特点〕

1. 我国鱼肚主要产于沿海及南洋群岛等地，福建所产为鱼肚中之上品。闽地是大黄鱼的产区，黄鱼膘所制鱼肚胶质多，富营养，可“补精益血”，早在北齐、唐朝时就为稀有贡品，直到现在，黄鱼鱼肚仍然是高级食品。

2. “茸汤广肚”是闽菜中的汤菜上品，其选料精细，调汤考究，烹制严谨，故久负盛名。味道鲜美香醇，食之甘爽宜人。

氽涌发菜鲍鱼

〔主料辅料〕

罐头鲍鱼.....200 克	味精.....7 克
干发菜.....10 克	上汤.....750 克
绍酒.....15 克	熟鸡油.....5 克
白酱油.....15 克	

〔烹制方法〕

1. 将鲍鱼切成 6.6 厘米长、5 厘米宽、0.6 厘米厚的片，放入煮沸的上汤 200 克锅中氽一下捞出，排列于盖的左边。锅中汤汁倒出。

2. 干发菜用清水泡发，洗去杂质，挤于水分后盛入小盆，加上汤 50 克、熟鸡油、味精 2 克，上笼屉蒸 5 分钟取出，排于碗边的右边。

3. 炒锅置旺火，倒入上汤 500 克煮沸，加入酱油、绍酒、味精 5 克调匀，徐徐淋在发菜、鲍鱼片上即成。

〔工艺关键〕

氽菜的生料有的上浆，有的不上浆。氽分为清氽和混氽两种，其主要区别在于氽后汤色的清澈程度。氽后汤清可见底者为清氽，氽后汤色乳白不见底者为混氽，本品属清氽菜式，使汤大开，否则汤易混浊不清。

〔风味特点〕

“氽汤发菜鲍鱼”采用氽的烹调技法，制作成汤菜有助于发挥原料的本质与本味，清脆嫩爽，清淡甘鲜，滋润可口，生津解渴。是福建地区著名的醒酒汤菜。

清汤鲍鱼

〔主料辅料〕

鲍鱼.....半罐	精盐.....5克
草菇.....半罐	味精.....3克
高汤.....900克	

〔烹制方法〕

1. 鲍鱼切成厚 2 厘米的片，盛在碗里，加入少许汤，上笼屉用中火蒸 1 小时，取出待用。

2. 草菇挖干，下高汤锅中氽过捞起。

3. 锅放旺火上，将高汤倒入锅中，烧沸后，放入鲍鱼、草菇，加上精盐、味精，略滚半分钟起锅，将草菇装入碗底，鲍鱼排碗面，高汤徐徐倒入即成。

〔工艺关键〕

1. 鲍鱼、草菇半罐，重量均为 200 克。

2. 汤锅中加入鲍鱼、草菇、精盐、味精后，煮沸时间不可过长，待草菇、鲍鱼排好后，将汤徐徐倒入，切不可过猛，影响形状。

〔风味特点〕

1. 鲍鱼，古称鳆鱼，虽叫鱼，但并不属鱼类，它是无脊椎动物中的软体动物。其软体部分肉肥 1 细嫩，含丰富的蛋白质，营养价值较高，且有养心明目的食疗作用，为名贵的“海八珍”之一。金人刘迎说，有了鲍鱼，吃起来没个够，过去总夸于贝类。现在和鲍鱼一比，简直不在话下。

2. 我国人民食用鲍鱼历史悠久，至迟自汉代起已因美味而见珍了。《王莽传》载，王莽将事败，愁得吃不下饭，但还是饮酒鲍鱼。《伏隆传》载，东汉初，张步兄弟拥兵山东，光武帝刘秀派大夫伏隆去招降。张步等遣使随伏隆上朝，上书并进献了鲍鱼。据曹植《求祭先王表》载，曹操主前也很喜欢吃鲍鱼。《褚彦回传》载，南宋时，江南鲍鱼贵至“每枚可值数千钱。”五代吴越有个叫毛胜的文人，居近湖海饕餮群鲜，常以“天馋居士”自名。著有《人族加恩簿》。他对鲍鱼的评语是：“疗饥无数，清醉有材。”自号“老饕”的北宋诗人苏东坡，爱吃鲍鱼，并用保养目力，深得食疗之道。他写一首七古《鳆鱼行》：“膳天善治荐华堂，坐令雕俎生辉光，肉芒石耳不足数，腊笔鱼皮真倚墙。”是说有了鲍鱼这样的珍贵海味，使砧板都增光生色，厨师把烹调好的鲍鱼菜送到席上，一切珍馐都黯然失色，算不了什么。“吾生东归收一斛，苞苴米肯钻华屋。分送羹材作眼明，却取细书防老读。”苏东坡到蓬莱，弄到了一筐鲍鱼，他不肯以这种珍贵海鲜去巴结权贵，作为钻营进取的礼物，而是分送至友做羹汤，用来保护目力读书作诗。

明清之际，鲍鱼更成为最珍贵的海味之一，在遗存的“满汉全席”膳单中，尽管各地食俗不同，物产有异，烹调方法也不尽相同，但鲍鱼是不可缺少的。

3. 本品为闽南汤菜之代表，亦为高级筵席之珍品。闽南习尚清淡，本菜成品清新洁白，味道极其鲜美。

焖穿山甲

〔主料辅料〕

穿山甲肉.....750 克	湿淀粉.....10 克
葱段.....25 克	当归.....3 克
姜片.....10 克	绍酒.....25 克
白糖.....3 克	鸡汤.....200 克
酱油.....50 克	熟猪油.....100 克
味精.....5 克	

〔烹制方法〕

1. 穿山甲肉切成 6 厘米长、2 厘米宽的块，下沸水锅氽 2 分钟捞出，沥干水。当归洗净，切成片。

2. 炒锅置旺火，下熟油烧热，先将姜片、葱段、当归片下锅煸炒几下，再放入穿山甲肉块，加酱油 15 克、绍酒 10 克翻炒 2 分钟后，加清水 300 克，盖上锅盖约焖 7 分钟，待锅中汁尽时。加白糖 1.5 克、绍酒 5 克、味精 2 克炒拌均匀，倒在盆里。

3. 将焖好的穿山甲肉块，皮面朝下码入扣碗，以至填满碗面，加盆中焖汁（拣去姜、葱），铺上原当归片，再加入鸡汤、白汤 1.5 克、绍酒 10 克、酱油 35 克、味精 3 克，上笼屉用旺火蒸 1 小时取出。拣去当归片，滗下蒸汁后，翻扣于盘中。最后，将蒸汁下锅烧沸，用湿淀粉调稀勾芡，淋于穿山甲肉块上即成。

〔工艺关键〕

本品先焖后蒸，焖之使入味，蒸之使软烂，勾芡时让淀粉充分糊化，做到明汁亮芡。

〔风味特点〕

穿山甲，学名“鲮鲤”，俗称“拉狸”，系哺乳动物的一种，通身披有鳞片似的空硬甲壳，是名贵中药。穿山甲生活在密林中，闽北、闽西山区尤多。它有穿山挖洞之能，并善捣白蚁穴而食之，有“森林卫士”的美称。

此菜款式纯朴，无任何搭配之物，其肉细嫩荤香，味道鲜美，无腥膻异味，是闽西山区传统名菜。民间用其治疗皮肤病，且有清热解毒之效。

熏河鳗

〔主料辅料〕

净河鳗.....650 克	姜末.....0.5 克
绿豆芽.....150 克	味精.....2.5 克
香菜.....50 克	芝麻油.....4.5 克
葱末.....5 克	绍酒.....15 克

白糖.....20 克	精盐.....2 克
胡椒粉.....0.5 克	上汤.....100 克
酱油.....20 克	

〔烹制方法〕

1. 河鳗沿脊背剖开，剔下中脊骨待用，鳗鱼肉面上从头至尾剖上斜形交叉花刀，用酱油 10 克、白糖 10 克、绍酒 12 克、胡椒粉、味精 1 克、葱末、姜末和成的汁抹匀，腌渍 30 分钟。

2. 将取下的河鳗中脊骨切成段，与上汤、酱油 10 克、白糖 10 克、芝麻油 0.5 克一并下锅煮 10 分钟，去骨取汤装小碗。

3. 取铁算一个，放电炉上烧至七成热时，将腌好的鳗鱼入算烧烤，热度应保持 70℃，约烤 5 分钟后，用鳗鱼骨汤抹遍鱼肉，再烤 5 分钟后再抹一遍，如此反复 3 遍，烤 20 分钟即熟取出抹上芝麻油 1 克，切成 12 块装盘。

4. 绿豆芽下沸水锅氽熟取出，用精盐、味精 1.5 克、绍酒 3 克、芝麻油 3 克拌匀后，与择洗干净的香菜分别放在鳗鱼肉两边即成。

〔工艺关键〕

1. 注意调味，成鲜为本，以上用量仅供参考，以口尝味美为准。
2. 烧烤鳗鱼，须反复 3 次，熟透为准，颜色紫红，外焦里嫩。

〔风味特点〕

1. 河鳗，学名“鳗鲡”，古称“白鳢”，鳗鱼原产海中，溯河到淡水中生长，然后回到海水中排卵。全世界的鳗鱼约有 20 余种。在中国主要分布在长江、闽江、珠江流域及海南岛等地。生长速度快，肉质细嫩，鲜美异常，补气补血，有水中人参之称。

2. “熏河鳗”为福建传统名菜，注重调味和火候，颜色紫红，肉质鲜嫩，油润肥腴，味道荤香。

红焖通心河鳗

〔主料辅料〕

活乌耳鳗.....3条	精盐.....1.5克
水发香菇.....25克	肉清汤.....600克
葱条.....3克	猪五花肉.....150克
湿淀粉.....10克	净冬笋.....50克
白糖.....25克	姜块.....5克
绍酒.....50克	味精.....15克
酱油.....30克	熟猪油.....750克

〔烹制方法〕

1. 将活河鳗放养于清水中2天、以去掉泥腥味，宰杀时，用卫生纸擦掉鱼体上的粘液，剁掉头尾，去内脏、切成4.5厘米长的段，洗净后放钵内，用清水250克与精盐和成的盐水腌浆10分钟，冬笋下沸水锅永熟捞出。与猪五花肉均切成长3厘米、宽1.5厘米、厚0.6厘米的块。

2. 锅置旺火上，下熟猪油烧至七成热，将鳗鱼段沥干腌汁，下锅炸3分钟，鱼体呈赤黄色时捞起。

3. 锅置旺火上，下熟猪油10克烧热，放入白糖熬至色赤时，将五花肉片、冬菇及冬笋下锅煸炒几下，放进过油鳗鱼段，加姜块、葱条、酱油、味精10克、肉清汤500克，改用微火焖10分钟起锅。先将鳗鱼段取出盛于盆中，拣去葱姜，焖汁及其他配料另行装碗待用。鳗鱼段稍冷后，逐段用竹签沿骨刺顺向捅出，成为通心河鳗段。

4. 取扣碗一只，将香菇铺入碗心，把鳗鱼段整齐排入，然后铺上冬笋、五花肉片，淋入焖汁，上笼屉蒸10分钟取出，滗下焖汁后，翻扣于深圆盘内。

5. 炒锅置旺火上，下肉清汤100克及焖汁烧沸，用湿淀粉调稀勾芡，加味精及熟猪油推匀，起锅淋于鳗鱼段上即成。

〔工艺关键〕

1. 活河鳗放养于清水中2天，一是要清除其泥腥味；二是保持其新鲜，河鳗捕住后都是放养于清水中，现做现宰，不经宰杀而死掉的鳗鱼是不能食用的。

2. 用精盐化水腌浆鳗鱼，一是为其入味，二是进一步去其异味。

〔风味特点〕

1. 河鳗生长栖息于河港中石隙间，要用钓捕，故数量不多，泉州市晋江下游有一小支流圆通港，这里所产河鳗耳鳍乌黑，称乌耳鳗，体圆而肥，味鲜质细，质地尤佳。

2. 本品为闽南名菜，历史悠久，制作巧妙，采用了脱骨的高超技艺，使食客不被鱼刺所干扰，入口酥软甘醇，受到国内外食品家的高度评价。

油焗红鲟

〔主料辅料〕

活红鲟 2 只.....	花生油.....250 克
.....1000 克	猪网油 2 张...500 克
姜块.....20 克	绍酒.....150 克
高粱酒.....25 克	香醋.....15 克

〔烹制方法〕

1. 将高粱酒用注射针筒从活鲟脐部注入，使其醉瘫后，解去缚住鲟螯的绳索，洗净鲟体各部，分别用猪网油裹紧，再用细绳扎牢。

2. 姜 5 克去皮切末备用，其余切为 3 块拍松。

3. 锅置旺火上，舀入花生油，烧至六成热时，放入拍松的姜块略煸出味，将裹上猪网油的红鲟背贴锅底放入，泼上绍酒，焗 2 分钟后，移小火上再焗 15 分钟后取出。

4. 解去细绳，拆去猪网油，剥开鲟盖，剔去鳃，揭去脐，先将鲟螯剁下，每对切成四块，用力拍裂，每只鲟身切成八块，然后按两只红鲟原状相向装盘。上菜时，姜末、香醋调入小碟佐食即成。

〔工艺关键〕

1. 本菜是采用民间特有的保持红鲟原味而又滋养的烹调方法。其特殊之处，乃是猪网油裹鲟，以油、酒代水焗成。

2. 焗鲟时，一定要掌握好火力的大小，以酒汁烧尽取出为好。

〔风味特点〕

1. 鲟，又称蝾蛙。红鲟又称红膏母鲟，亦称团脐。与梭子蟹同为甲壳类海产，治疗中风、有舒筋活络之效。

2. 泉州市所属晋江在湖礁石间潮流湍激，此处所产红鲟逆流行走，气力强劲，海滨滩涂多贝藻类，因此肉饱膏满，成为远销海外的名贵特产。入馔是福建著名的宴席大菜。

3. 此菜操作方法独特，酒香鲟鲜，色彩鲜艳，油亮华美，风味别致。

干炸鲟盖

〔主料辅料〕

活鲟 12 只.....1200 克	葱丁.....25 克
猪五花肉.....300 克	面包末.....75 克
净冬笋.....50 克	面粉.....15 克
净荸荠.....50 克	干淀粉.....10 克
番前片.....75 克	绍酒.....10 克
萝卜酸.....15 克	白糖.....5 克
香菜.....5 克	胡椒粉.....5 克
鸭蛋.....4 个	精盐.....10 克
味精.....10 克	熟猪油.....1500 克

(约耗 150 克)

〔烹制方法〕

1. 将鲟洗净蒸熟。稍凉剥盖，去壳取肉；鲟盖洗净揩干，干淀粉抹匀内壁。
2. 猪五花肉、冬笋、荸荠均切细丁，与鲟肉、葱丁、精盐、味精、蛋液（2 个鸭蛋）、绍酒、胡椒粉、白糖、面粉一并搅匀成酿料。鸭蛋（2 个）磕开，取蛋黄入碗里，打散。
3. 将酿料分成等量的 12 份，分别装入鲟盖内填实，并用蛋黄液抹匀表面，撒匀面包屑。
4. 炒锅置旺火上，下入熟猪油，烧至六成熟将装有酿料的鲟盖下锅油炸，待馅皮酥黄熟时，捞出沥去油，装入盘内，镶配番前片、萝卜酸、香菜即成。

〔工艺关键〕

拌酿料，顺一个方向搅动，使之上劲，填实鲟盖，先抹蛋黄液，再粘面包屑，用手拍实，避免炸时掉屑。

〔风味特点〕

鲟，即青蟹，以团脐大鲟为上品，俗称“红鲟”。“干炸鲟盖”是闽南传统风味佳肴，它以鲟盖为模具，酿鲟肉等料油炸而成，红艳夺目，酥脆香郁，柔嫩鲜醇，佐酒最宜。

八宝鲟饭

〔主料辅料〕

鲜鲟 1 只.....	750 克	花生.....	50 克
糯米.....	125 克	葱白.....	5 克
火腿肉.....	35 克	姜片.....	1 克
熟鸭肉.....	35 克	味精.....	5 克
熟猪肚.....	35 克	熟猪油.....	35 克
虾米.....	15 克	白酱油.....	10 克
净鸭肫.....	1 个	绍酒.....	60 克
水发香菇.....	35 克	上汤.....	500 克
净冬笋.....	50 克		

〔烹制方法〕

1. 糯米洗净，蒸熟成饭。花生去壳、膜，上笼屉蒸烂取出。虾米洗净，下沸水锅氽一下捞出，再上笼屉用旺火蒸 10 分钟取出。火腿肉、猪肚、鸭肉、鸭脑、香菇、冬笋均切成细丁。

2. 将糯米饭装盆里，加入以上全部细丁料及花生仁、虾米，调以熟猪油、味精 1.5 克、绍酒，一并搅匀拌成八宝饭。

3. 将鲟洗净，挖去脐，剥开鲟盖，洗净待用，剔去鳃，去壳和小腿，切成 12 片，排在八宝饭上，加入葱姜，扣上鲟盖。上笼屉用旺火蒸熟取出，拣去葱、姜。上汤下锅煮沸，加白酱油、味精 3.5 克，浇于八宝鲟饭上即成。

〔工艺关键〕

上汤下锅煮沸，可用少许水淀粉调稀勾玻璃芡，加明油和匀，再浇在八宝鲟饭之上。

〔风味特点〕

“八宝鲟饭”系福州传统名食，它以鲟为主导，诸料兼收并蓄，巧配成味，丰富多彩，馨香扑鼻，具有软、烂、香、甜的风味特色。

八宝芙蓉鲟

〔主料辅料〕

活红鲟.....2只	鲜虾肉.....25克
净猪腰.....25克	绍酒.....25克
净鸭肫.....25克	鸭蛋清.....8个
鸡脯肉.....25克	水发于贝.....25克
净冬笋.....25克	精盐.....12.5克
水发鲍鱼.....25克	味精.....15克
水发海参.....25克	高汤.....400克

〔烹制方法〕

1. 将洗净的红鲟蒸熟，稍冷后剁下鲟螯、脚，剥盖取下鲟黄、鲟肉，鲟盖内壁刮洗干净，与螯、脚均不能折损待用。

2. 预先揉制两个直径约6厘米的面剂圆团，置于大腰盘长度的两端，猪腰、鸭肫、鸡肉、海参、鲍鱼、于贝、虾肉、冬笋均切为小丁，分别下沸水锅氽熟捞出，沥于水，一并加上绍酒15克，精盐5克、味精5克拌匀，倒入大腰盘，围绕两个面团铺匀盘面。

3. 鸭蛋清放碗里，打散后加清水150克、精盐5克、味精5克调匀，淋于盘中“八宝”干料上，然后上笼屉用微火蒸15分钟取出，稍候去掉两个面团，使之蛋白凝面呈现两个圆空档。

4. 将鲟肉分别填入盘中两个圆空档内，再铺上鲟黄，并各自罩上一个鲟盖，拼摆好空心的鲟螯、脚，使之两只红鲟原状复现，迎面相照，再上笼屉用微火蒸熟10分钟取出。最后将高汤下锅烧沸，加绍酒、精盐、味精调匀，起锅淋于八宝芙蓉鲟上即成。

〔工艺关键〕

1. 活红鲟两只约重750克。
2. 鲟肉亦包括螯、脚的里肉。

〔风味特点〕

1. “鲟”即“青蟹”，以多年生的团脐大鲟为上品，称“红鲟”，尤以福建沿海咸淡交汇处所产者最佳。红鲟的营养价值很高，可食部分含蛋白质14%、脂肪2.6%，还有维生素A、B和无机盐类、核黄素、多种氨基酸等。其肉雪白，质嫩味鲜，是滋补珍品。

2. 本品以烹调细腻著称，为福建名菜，其以红鲟肉为主料，配以“八宝”荟萃，堪称色、香、味、形俱佳的营养美馐。

生炒土笋

〔主料辅料〕

洗净土笋.....700克	香醋.....10克
鲜蒜白.....50克	味精.....2克
漂净海蜇.....100克	白糖.....5克
绍酒.....15克	花生油.....80克
姜.....5克	辣椒酱.....10克
芥末酱.....10克	萝卜酸.....15克

〔烹制方法〕

1. 洗净土笋切3.6厘米长的段，鲜蒜白切马蹄段，海蜇切3.6厘米见方的块，姜去皮，切成细丝。

2. 炒锅置旺火上，下油烧至五成热时，下姜丝煸香，再下鲜蒜白略煸，倒入土笋段炒，下高汤、精盐、味精、绍酒、白糖，在土笋段近熟时，倒入海蜇颠翻均匀起锅装盘。

3. 上桌时，附芥末酱、辣椒酱、香醋、萝卜酸各色蘸料。

〔工艺关键〕

1. 本品刀工要求土笋切成3.6厘米段，鲜蒜白切马蹄段。姜切为细丝，长度依次减短，是为突出主料。

2. 萝卜酸：将白萝卜去皮，洗净，切薄片或丝，放在碗里。加入精盐抓匀稍腌，然后滗去盐水涩汁，用凉开水漂至约含1/10的盐分，再拧干水分，加入适量白糖、白醋调拌均匀即成。

〔风味特点〕

1. 土笋，即涂笋。清·周亮工《闽小记》中写道：“予在闽常食土笋冻，味甚鲜异。但闻生于海滨，形似蚯蚓，即沙粪也”。（闽杂记）也载：“涂笋生于海滩沙穴中。”

2. 上笋形体较小，泉州海岸有产，所属安海产尤多。土笋高蛋白，富胶质，味鲜美，可蒸熟做成凝成胶合状的土笋冻小点，生炒亦是道美味佳肴。

3. 此菜色泽洁白，淡而不薄，附带蘸料，风味独特。

土笋冻

〔主料辅料〕

活土笋.....2500 克	沙姜.....2 克
亚冠.....5 克	丁香.....5 克
桂皮.....5 克	八角.....5 克
白芷.....5 克	花椒.....5 克
肉桂.....5 克	精盐.....25 克

〔烹制方法〕

1. 活土笋用海水洗净，捞出沥水，用力反复搓揉挤压，剔除土笋肠内泥沙污物和表皮，再用清水揉洗几次，沥干切成寸段。以上香料装入纱布袋中备用。

2. 用直径高度皆是 4 厘米的小杯 100 只消毒后擦干。

3. 将土笋段放入锅内，加清水和香料袋及精盐盖严烧沸，揭盖，用铁勺翻动几下，再盖严烧沸，启盖用铁勺搅匀，使土笋的胶质溶于水中，再煮沸加盐拌匀后将土笋溶液分别舀入小茶杯内使其凝结成块，脱出入冰箱即可。

〔工艺关键〕

1. 清洗土笋时一定要将肠内泥砂洗净，否则无法食用。

2. 烧制土笋时，要掌握火候，使胶质充分溶于水中，则易成冻。

〔风味特点〕

土笋又名涂笋，据《闽小记》载：“予在闽常食土笋冻，味甚鲜异，但闻生于海滨，形似蚯蚓，即沙巽也。”《闽杂记》也载：“涂笋生于海滩沙穴中，今泉州海崖有产。”今安海产量最多。土笋冻呈灰白色，晶莹透明，香嫩清脆，富有弹性，和其它调料配食，风味尤佳，是厦门及泉州一带冬春季节的时令佳肴。

炒西施舌

〔主料辅料〕

净西施舌.....350 克	水发香菇.....15 克
净冬笋.....15 克	芥菜叶柄.....20 克
湿淀粉.....10 克	上汤.....50 克
白糖.....5 克	味精.....5 克
绍酒.....10 克	香油.....5 克
白酱油.....15 克	熟猪油.....40 克

〔烹制方法〕

1. 将西施舌切成两片，裙破开，去沙洗净。芥菜叶柄切成边长 2 厘米的菱形片；香菇每朵切成三片；冬笋切 2 厘米长，1.3 厘米宽的薄片。白酱油、味精、白糖、绍酒、香油、上汤、湿淀粉调成卤汁。

2. 片好的西施舌肉，放入 60℃ 的热水锅中氽一下，捞起沥干。炒锅置旺火上，下熟猪油烧热，放入冬笋、芥菜叶柄、香菇颠炒几下，随即倒入卤汁烧粘，放入氽好的西施舌片，迅速颠炒几下，装盘即成。

〔工艺关键〕

1. 温水氽西施舌时，应注意水温不可过高，氽的时间不宜长，这样可保持氽过的西施舌脆嫩。

2. 此菜为速炒菜品，不可拖泥带水。西施舌味极鲜美，用来炒、氽、拌、炖。无不适宜。

〔风味特点〕

1. 西施舌是福建长乐漳港的海产。名“沙哈”，是福建著名的海珍。其壳薄而细长，储带椭圆形，色泽暗褐而纹样秀丽；其肉色白，清鲜脆嫩味如蚌，水管常伸出壳外，形如舌状，故名。

2. 西施舌，据传，越王勾践灭吴后，他的夫人偷偷叫人将西施绑上石头沉入大海。从此，沿海便出现一种肉似人舌的海蚌，大家都说这就是西施的舌头，故人们把这种海蚌叫做“西施舌”。西施舌味之鲜美，全世界仅有意大利的象披蚌可与之比美。

3. 此菜色泽鲜丽而雅洁，西施舌肉质脆嫩甜爽，醇香味美，营养丰富，食后余韵甚佳。

清炒虾姑

〔主料辅料〕

虾姑肉.....300 克	净冬笋.....50 克
熟火腿.....30 克	蘑菇.....50 克
鸡蛋清.....1 个	精盐.....6 克
味精.....4 克	姜汁.....2 克
白糖.....5 克	绍酒.....10 克
葱白.....4 克	香油.....3 克
高汤.....150 克	干淀粉.....5 克
湿淀粉.....5 克	熟猪油.....200 克

〔烹制方法〕

1. 虾姑肉洗净切 2 毫米薄片，加绍酒、精盐、味精腌 15 分钟，加蛋清、干淀粉抓匀。
2. 蘑菇沸水焯过，冬笋沸水余熟，切薄片，熟火腿切薄片。
3. 将白糖、精盐、味精、湿淀粉、高汤调为卤汁，姜切片拍松，葱白切马蹄段。
4. 炒锅置旺火上，倒入熟猪油烧至七成热时，放入虾姑肉过油 1 分钟，倒入控净油。炒锅回旺火，舀入油 30 克，煸葱姜，倒入卤汁烧沸，放入过油虾姑片及蘑菇、笋片、火腿，翻炒均匀，盛起装盘，淋香油即成。

〔工艺关键〕

1. 蘑菇为罐装。
2. 本菜要求刀工划一，主料切片，辅料除蘑菇外均切片，且大小应与主料相配，这样才可主料突出，辅料衬托。
3. 卤汁烧沸即可，时间稍长，卤汁会更粘稠，影响菜品质量。

〔风味特点〕

1. 虾姑，属虾类海产，《闽杂记》载：“虾姑，虾目蟹足，背青腹白，足在腹下，大者长及尺，小者二三寸，喜食虾。”虾姑壳硬而肉鲜，剥肉清炒，鲜味不逊于香螺，而脆性尤胜虾肉，虾姑较稀有，为闽菜佳肴。
2. 本品为福建风味菜，其成品色泽淡雅，味鲜且脆，风味尤佳。

淡糟香螺片

〔主料辅料〕

净香螺肉.....400 克	净冬笋.....75 克
水发花菇.....10 克	葱白.....2 根
蒜末.....15 克	白酱油.....15 克
姜末.....1 克	味精.....3 克
湿淀粉.....10 克	上汤.....50 克
红糟.....20 克	芝麻油.....5 克
绍酒.....10 克	花生油.....250 克
白糖.....10 克	

〔烹制方法〕

1. 将香螺肉尾部切除，用竹刷去污，洗净后，片成大小均匀的薄片，放入 60℃ 的热水锅中氽一下捞起沥干，用绍酒搅匀稍腌。冬笋、花菇均切成与螺片相称的片。葱白切马蹄片，与上汤、味精、白糖、白酱油、芝麻油，湿淀粉一并调成卤汁。

2. 炒锅置旺火上，下花生油烧至七成熟时，将冬笋片下锅炸约 1 分钟，倒进漏勺沥去油。炒锅留余油约 15 克，放回旺火上烧热，先将蒜末下锅偏出香味，再放入红糟略偏，随即放入花菇及过油的冬笋片，倒入卤汁烧沸芡匀，迅即放入氽好的螺片，颠炒均匀，装盘即成。

〔工艺关键〕

洗净的螺肉片为薄片，厚薄要划一适中，太厚不易炒熟，太薄不脆易老。

〔风味特点〕

1. 本品是福州独具地方特色的名菜、亦为闽菜中著名的刀工菜之一，雪白的螺片淡妆着殷红的糟汁，舒展似花，令人叹为观止。

2. 本品成菜后，色泽淡红，香螺肉质脆嫩，糟香味美，食之清鲜爽口，齿颊留香，余味无穷。

炒鲞片

〔主料辅料〕

净鲞尾肉.....400 克	干淀粉.....10 克
水发香菇.....25 克	湿淀粉.....25 克
净冬笋.....100 克	绍酒.....10 克
番茄片.....25 克	精盐.....3 克
鸭蛋清.....2 个	味精.....2 克
辣椒片.....1.5 克	猪骨汤.....100 克
蒜末.....25 个	熟猪油.....500 克
嫩姜片.....1.5 克	

〔烹制方法〕

1. 将鲞尾肉软骨剔净，切成薄片，用精盐 1 克、味精 0.5 克加少量清水调成汁，把鱼肉片浆匀稍腌，鸭蛋清盛于碗，打散后，加入干淀粉拌成蛋粉糊。

2. 把番茄片、嫩姜、辣椒片、蒜末、湿淀粉、绍酒、精盐、味精、骨汤一并调成卤汁，冬笋切成片。

3. 炒锅置旺火上，下熟猪油烧至六成熟时，将腌好的鲞肉片挂匀蛋粉糊，下锅炸至九成熟捞起。而后，放入冬笋片炸熟，起锅滗去油，取过油笋片装盘垫底。

4. 炒锅置旺火上，下猪油 50 克烧热，先将香菇下锅略炒几下，随即倒入卤汁煮沸勾芡，然后放入过油鲞肉片，并加入熟猪油 15 克推匀，颠炒几下，装在过油笋片上即成。

〔工艺关键〕

1. 鲞片用味精、精盐及清水调成的汁浆匀稍腌，可使鲞片入味，挂糊炸后，炒熟下至没有后味。

2. 鸭蛋清打散后，加干淀粉拌成蛋粉糊，这里，鸭蛋清只打散为好，不可打起白泡。

〔风味特点〕

1. “海鲞”属节肢动物，雌大雄小，其头胸、腹部、背面复以凸形莹滑的褐色坚甲，腹甲略呈六角形，两侧有六个短棘，口长在腹面。

海鲞是地球上最古老的动物之一，远在四亿多年前，古代海洋中的鱼类还未出现之时，它就已在海里生长了。鲞的外形欠佳，但味极鲜美，尤为鲞尾肉最为幼嫩甘香。

2. 我国海省主要分布于闽、浙、台、穗沿海一带，尤以厦门刘五店、大小嶝和集美海区所产的大而量多，故而厦门吃鲞的历史悠久，闻名中外。本品成菜色泽洁白，质地柔嫩，有甜糯、鲜醇、淡爽、香辣之特殊风味。

淡糟鲜竹蛭

〔主料辅料〕

鲜竹蛭.....750 克	姜汁.....0.25 克
水发香菇.....3 朵	绍酒.....10 克
净冬笋.....75 克	白糖.....10 克
葱白.....2 克	精盐.....1 克
蒜末.....1.5 克	味精.....3 克
湿淀粉.....10 克	高汤.....50 克
香糟.....15 克	花生油.....250 克

〔烹制方法〕

1. 用刀顺竹蛭嘴旁割两刀，剥壳取肉，剔去肚、线、膜，每只蛭肉均从中间片成相连的两扇，洗净泥沙，下沸水锅中氽一下捞出。

2. 冬笋切成 1.8 厘米长、1.2 厘米宽的薄片，香菇解刀成片，葱白切马蹄片，与高汤、精盐、味精、白糖、湿淀粉一并调成卤汁。

3. 炒锅置旺火上，下花生油至七成热时，将冬笋片下油锅炸 1 分钟，倒入漏勺沥油。炒锅留余油 20 克，放入旺火上，将蒜末、姜汁下锅稍煽，再加入香糟炒一下，随即加入绍酒、香菇及过油冬笋片，倒入卤汁煮沸芡匀，然后放入蛭肉片，颠炒均匀装盘即可。

〔工艺关键〕

1. 主辅料均切为片，有大小之别，使主料更为突出。

2. 卤汁倒入锅中，一定要等卤汁煮沸后，再加蛙肉片，否则影响菜肴的质量。

〔风味特点〕

竹蛭，属海产软体动物，产于福建连江、长乐、福清等地沿海浅滩，同蛎、蛤、蚶被合称为我国四大经济贝类。竹蛭壳薄且长，带黄褐色，合抱犹如竹筒，其肉丰腴脆嫩，鲜美清甜，含有丰富的蛋白质、脂肪以及钙、铁、磷等物质，营养价值较高。

白炒鲜竹蛭

〔主料辅料〕

鲜竹蛭.....750 克	白糖.....5 克
水发香菇.....5 克	白酱油.....15 克
熟冬笋.....75 克	味精.....5 克
葱白.....2 克	上汤.....50 克
蒜末.....2 克	芝麻油.....5 克
湿淀粉.....20 克	熟花生油.....40 克
绍酒.....20 克	

〔烹制方法〕

1. 竹蛭用刀顺嘴口割开，去壳取肉，剔去肚、线、膜，每只蛭肉片成相连的两扇；脚裙片荷叶片，去沙洗净后，一并放入 70℃ 的热水锅氽至五成熟捞出，放于碗里，用绍酒 10 克抓匀腌渍后，滗去杂污酒汁。

2. 冬笋切成 2 厘米长、1.3 厘米宽的薄片。香菇解刀成角片。葱白切马蹄片。上汤、味精、白糖、白酱油、芝麻油、湿淀粉和匀调成卤汁。

3. 炒锅置旺火上，下入花生油，烧至七成热。先将蒜末下锅稍煸，再加入绍酒 10 克、卤汁、冬笋、香菇煮沸，用湿淀粉勾芡，待汁粘时，倒入竹蛭肉片，颠炒几下装盘即成。

〔工艺关键〕

竹蛭鲜嫩，焯水至五成熟，再下锅调味勾芡，动作迅速，不使老硬。

〔风味特点〕

1. 竹蛭，属海产软体动物，产于福建连江、长乐、福清等地沿海浅滩，同蛎、蛤、蚶被合称为我国四大经济贝类，但竹蛭又是蛭类上乘之品，尤为珍贵。它的特征是壳薄且长，带黄褐色，合抱犹如竹筒，《闽中百一录》早有“似蛭而圆如竹……长者五六寸……大者如蔗”的记载。其肉丰腴脆嫩，鲜美清甜，含有丰富的蛋白质、脂肪以及钙、铁、磷等物质，营养价值极高。

2. “白炒鲜竹蛭”是福州名菜，竹蛭洁白，冬笋嫩黄，香菇黝黑，三色相映，美观大方。蛙肉柔嫩鲜脆，甘滑爽口，热烹即食，风味宜人。

煎糟鳗鱼

〔主料辅料〕

净鳗鱼肉.....50 克	葱末.....5 克
姜末.....5 克	蒜末.....5 克
湿淀粉.....50 克	香糟汁.....50 克
绍酒.....25 克	白糖.....25 克
五香粉.....0.5 克	咖啡粉.....10 克
酱油.....10 克	味精.....5 克
肉清汤.....50 克	芝麻油.....5 克
花生油.....750 克	

〔烹制方法〕

1. 将鳗鱼肉切成长 6 厘米、宽 3 厘米的块，用酱油、味精、绍酒、白糖 1 钱、香糟汁浆匀，腌渍 7 分钟，加湿淀粉抓匀。

2. 锅置旺火上，下花生油烧至七成热时，把鳗鱼块下锅拨散炸 5 分钟，滗去油，锅回旺火上，加入肉清汤、白糖、五香粉、咖喱粉、姜末、蒜末、葱末搅匀，与过油鳗鱼块同烧半分钟后，起锅装盘，再淋上芝麻油即成。

〔工艺关键〕

鳗鱼块用各种调料腌渍一段时间后，再加湿淀粉抓匀，这样可使鳗鱼块充分入味，加湿淀粉，经油炸后，味在其中，不遗

〔风味特点〕

1. 河鳗，肉质细嫩，味道醇美，富含蛋白质、脂肪、钙、磷及维生素 A、B、C，为强身壮体的营养食品。

3. 本品为福州饶有地方特色的风味佳肴，成品色泽殷红，质地软嫩甜滑，糟香适口，鲜美荤香。

桃花桂鱼

〔主料辅料〕

朱桂鱼 1 条...750 克	湿淀粉.....15 克
鲜红虾.....12 支	姜汁.....2 克
熟青豆仁.....25 克	绍酒.....10 克
鸡蛋清.....1 个	白糖.....5 克
葱条.....3 克	精盐.....15 克
香醋.....5 克	胡椒粉.....2 克
味精.....6 克	高汤.....400 克
番茄酱.....50 克	熟猪油.....500 克
姜块.....4 克	

(约耗 50 克)

〔烹制方法〕

1. 将桂鱼去鳞、鳃，从脐部割一刀，去内脏后洗净，下沸水锅氽一下取出，鱼身两面均剞上斜十字花刀，用精盐 2 克和少量清水调成的盐水抹匀鱼体。

2. 红虾洗净去壳，在虾肉背上直拉一刀，去沙线，用精盐 3 克、姜汁、鸡蛋清抓匀浆好。白糖、香醋、味精、湿淀粉、精盐 10 克、番茄酱、高汤 150 克兑成卤汁。

3. 炒锅置旺火，下入熟猪油，烧至七成热，将浆好的虾肉过油，待卷缩成“桃花”状时，倒进漏勺沥去油。锅移至中火上，下熟猪油 25 克烧热，放入姜块稍偏，然后放进桂鱼，两面略煎，下高汤 250 克、绍酒、葱条，烧 7 分钟左右。

4. 将桂鱼取出，装入腰盘，过油虾仁排于鱼身两边。锅中汤汁去掉葱姜加入卤汁烧沸勾芡，淋于桂鱼上，再撒入青豆仁、胡椒粉即成。

〔工艺关键〕

桂鱼掉水，先去其腥。两面略煎，便于成形。成菜软嫩，口味咸鲜。

〔风味特点〕

1. “桂鱼”也称石斑鱼，闽南、台湾俗称“过鱼”。此鱼体侧扁，尾鳍呈扇形，口大鳞细，鱼体有朱、黄、黑点花斑之分，尤以厦门鼓浪屿西南海域岩礁下所产的朱桂鱼最为名贵。此鱼全年均可捕获，6-9 月为生产旺季，故有“立夏桂鱼满岩下”之说。

2. 桃花桂鱼是厦门传统名菜，颜色红润，鱼肉鲜美，清新淡雅，脍炙人口。

白汁过鱼

〔主料辅料〕

活赤点过鱼...500 克	精盐.....2.5 克
熟青豆仁.....50 克	味精.....1.5 克
番茄.....100 克	绍酒.....25 克
姜丝.....5 克	清汤.....50 克
葱条.....7.5 克	鲜牛奶.....100 克
精面粉.....35 克	熟猪油.....50 克

〔烹制方法〕

1. 将过鱼宰杀去鳞、鳃，以腹尾剖一小口，掏出内脏后洗净，放入沸水锅中氽一下取出，泡入凉水中，用小刀轻轻刮净鱼身。取出沥干，在鱼背两侧分别横割两刀，放在碗里，加入绍酒、精盐、味精、葱条、姜丝，上笼屉用旺火蒸半小时，取出时，挑去葱条、姜丝，蒸汁滗出待用。

2. 番茄洗净去皮、籽、切小丁。炒锅置微火上，注入猪油 40 克烧至六成热，先将面粉放入迅速翻炒片刻，随即倒入蒸汁、牛奶、清汤、青豆仁、番茄丁煮沸，加入猪油 10 克稍拌起锅，淋于过鱼上即成。

〔工艺关键〕

1. 过鱼即石斑鱼。
2. 用小刀轻轻刮净鱼身，一是使肉色洁白，二是使赤点明朗。
3. 炒面粉时，速度要快，不可使面粉颜色变深。

〔风味特点〕

1. 本品为厦门佳肴，成菜汁白而稠浓，缀有绿、红两色，鱼肉细腻鲜美，吃时奶香馥郁，风味别致。

2. 过鱼，体侧扁，尾翅呈扇形，口大鳞细，鱼体有赤点、黄点、黑点花斑之分，以赤点石斑鱼最好。此鱼是厦门特点上等鱼，多出于夏季，每尾多数约重 0.5 公斤左右，其肉鲜美细腻，1 公斤以上者稀少，且肉较粗。

清炖过鱼

〔主料辅料〕

朱过鱼 1 条...750 克	绍酒.....15 克
火腿肉.....30 克	精盐.....5 克
水发香菇.....25 克	味精.....7 克
熟冬笋.....65 克	肉清汤.....500 克
葱条.....10 克	芝麻油.....1.5 克
姜片.....2 克	

〔烹制方法〕

1. 将过鱼去鳞、鳃，洗净，掏出内脏，放入 70℃ 的热水锅稍氽取出，再泡入清水中，刮净去掉鳞片后留下的小黑斑，使鱼体显出白色，用清水再次冲漂，鱼身两面分别剖上斜十字花刀，头尾各虚斩一刀，盛入汤碗。

2. 香菇、冬笋、火腿肉均切成 5 厘米长、1 厘米宽、0.5 厘米厚的柳叶片，一并铺在鱼身上，再加入绍酒、精盐、味精、葱条、姜片、肉清汤，然后上笼屉用旺火蒸 10 分钟取出，捡去葱、姜，淋上芝麻油即成。

〔工艺关键〕

大火气足，蒸 10 分钟即可，蒸的时间过长，肉失弹性，味失清鲜，肉刺不易分离。

〔风味特点〕

“清炖过鱼”是福建沿海各地夏令名肴，不腥不腻，软嫩淡爽，清香宜人，就汤而食，风味尤美。

菊花鲈鱼

〔主料辅料〕

鲈鱼 1 条.....1000 克	花生油.....500 克
干淀粉.....100 克 (约耗 150 克)	
番茄酱.....50 克	芥蓝菜叶.....2 叶
香醋.....15 克	湿淀粉.....10 克
味精.....2.5 克	白糖.....50 克
精盐.....1.5 克	
肉清汤.....75 克	

〔烹制方法〕

1. 将鲈鱼去鳞，剁掉头尾，掏去内脏，洗净后剖成两片，剔去脊骨，肋骨。在鱼肉面用直刀刮上 1 厘米宽距、0.33 厘米深的花刀，再用斜刀横划 1 厘米宽距、3 刀切断为 1 块的菊花鲈鱼生坯，按此法共切 10 块。

2. 芥蓝菜叶洗净，剪成菊花叶状，下沸水锅氽熟取出。肉清汤、精盐、香醋、白糖、番茄酱、味精、湿淀粉兑成卤汁。

3. 炒锅置旺火，下入花生油，烧至七成热，将鲈鱼生坯用干淀粉抓匀后下锅，炸 2 分钟至鱼块卷成菊花形时，用漏勺轻轻捞起，沥干油后盛入盘中，再饰配菊花叶形芥蓝菜叶。

4. 锅中留底油约 50 克，放回旺火烧热，倒入卤汁煮沸芡匀，起锅淋于菊花鲈鱼上即成。

〔工艺关键〕

1. 生粉不能拍得太厚，以免影响酥嫩。
2. 此菜为糖醋菜型，糖醋的比例为 2 : 1。

〔风味特点〕

1. 鲈鱼体延长，侧扁，口大，下颌突出，银灰色，背部和背鳍上有小黑斑。栖息近海，也进入淡水，早春在咸淡交界的河口产卵，我国沿海均有分布，夏秋两季大量捕捞。鲈鱼自古人饌，历代古籍均有记载，《烟花记》载有隋炀帝对鲈鱼的评价：所谓金齏玉脍，东南之佳味也。

2. “菊花鲈鱼”是福州风味名菜，形似菊花，朵朵挺俏，色泽微黄，颇为雅致，酥香嫩鲜，甜酸适口。

请蒸笋江鲈鱼

〔主料辅料〕

笋江活鲈鱼.....1 条	姜片.....15 克
水发冬菇.....25 克	绍酒.....20 克
水发玉兰片.....25 克	精盐.....2 克
猪五花肉.....50 克	味精.....1.5 克
葱白.....20 克	

〔烹制方法〕

1. 将鲈鱼去鳞、鳃，在尾部脐处割一小口，掏出内脏后。洗净鱼身及腹腔。鱼身两面均剞上三道斜口，下沸水锅中余一下捞出，沥于水分，盛于长形汤盘。

2. 猪五花肉、玉兰片分别切成片，与冬菇一并摆在鱼身上，姜片、葱白放在鱼两旁，然后加清水 250 克、绍酒、精盐，上笼屉用旺火蒸 12 分钟取出，拣么葱、姜、肉片，加入味精调汤即成。

〔工艺关键〕

1. 鱼身两侧剞刀，定要深将达骨。
2. 整鱼去沸水锅中，是为了去掉脏污。
3. 本菜要求鲜嫩，所以蒸的时间要适当，掌握好火候。

〔风味特点〕

1. 笋江是流经泉州市南的晋江下游的一段水域，因江岸有北宋以前文物“石笋”而得名，江中物产妒鱼，称笋江鲈鱼。其通体银白，背有美丽的黑斑点，巨口细鳞，少刺不腥。由于泉州湾潮汐可达笋江，因而妒鱼没有淡水鱼的泥土味，鱼肉非常细嫩，味道极为鲜美，富于蛋白质，对术后病人有显著的食疗作用。宋代大同人辛弃疾赞曰：“夜来归梦江上，父老欢予。荻花深处，唤儿童，吹火烹鲈。”

2. 本品为闽南清淡鲜雅风味菜的代表，重在火候的掌握和配料的选择，其成品质地鲜嫩醇美，清淡爽口，颜色鲜丽。

江东鲈鱼炖姜丝

〔主料辅料〕

鲈鱼 1 条.....	750 克	绍酒.....	15 克
水发香菇.....	25 克	精盐.....	5 克
姜丝.....	15 克	味精.....	5 克
葱段.....	15 克		

〔烹制方法〕

1. 鲈鱼去鳞去鳃，在尾部肛门处横剖 1 刀，从鳃处掏出内脏，洗净，鱼身两面均制上 4 厘米宽距的刀纹，装入汤盘。

2. 香菇切成 1 厘米宽的片，与姜丝一并排在鱼身上，葱段放鱼头尾两处，然后加清水 500 克及绍酒、精盐、味精，装好加盖，上笼屉用旺火蒸 10 分钟取出，拣去葱即成。

〔工艺关键〕

蒸鱼时间过长，肉与刺不易分离，鲜味尽失。大火气足，蒸 10 分钟即熟。

〔风味特点〕

1. “江东鲈鱼”产于福建龙溪地区九龙江下游江东桥水域。据传是几百年前漳浦县人高东溪任松江道时移殖的。高平素孝顺生母，因老母喜食鲈鱼，一次乘船返里省亲，特带松江鲈鱼数条，养于船仓。抵家时，母见鲈鱼跳跃可爱，不忍食之，转念此鱼来之不易，食之不可复得，遂嘱其子放生江中，让子孙后代能尝到松江鲈鱼美味。子顺母意，当即放生，始有今日之江东鲈鱼。

2. 本品以姜丝为主要配料炖制而成，鱼肉柔嫩，姜香馥郁，食之鲜美，饶有风味。

五彩鲈鱼脸

〔主料辅料〕

鲈鱼肉.....400 克	绿豆芽.....100 克
绿柿椒.....2 克	红萝卜.....50 克
水发冬菇.....50 克	胡椒粉.....2 克
白糖.....8 克	精盐.....5 克
干淀粉.....10 克	香油.....10 克
鸡蛋.....2 个	葱.....10 克
绍酒.....10 克	湿淀粉.....10 克
高汤.....200 克	味精.....3 克
姜.....3 克	熟猪油.....800 克

〔烹制方法〕

1. 鱼肉去皮和刺，先切成 4.8 厘米长的段，然后片成片，切成 2 毫米见方的丝，冬菇、柿椒、红萝卜均切成与鱼丝相同粗细的丝。豆芽摘去冠和须两头，葱姜切末、鸡蛋去黄留清。

2. 鱼丝用精盐、绍酒、味精、胡椒粉、鸡蛋清、干淀粉调匀浆好，再放入香油轻轻拌匀。

3. 冬菇、红萝卜、柿椒均用开水烫过，再用冷水冲凉。

4. 用盐、味精、高汤、胡椒粉、白糖、湿淀粉调成卤汁。

5. 炒锅置旺火上，下猪油烧至五成热，下入鱼丝滑散，倒入漏勺控油。锅回旺火上，下猪油 60 克烧热，下入冬菇、红萝卜、柿椒、豆芽、葱末、姜末煸炒近熟，再把卤汁倒入烧沸，倒入滑好的鱼丝，略加推匀，鱼丝断生即装盘。

〔工艺关键〕

本品为烩菜，要求刀工严格，鲈鱼要切成火柴梗样粗细，鲈鱼丝长 4.8 厘米，红萝卜、柿椒、冬菇均切成与鲈鱼丝规格相似的细丝，鲈鱼丝量多。成菜后，主料突出，辅料为衬，且五颜六色。鲈鱼丝虽细，但不可断。

〔风味特点〕

1. 脍菜要求有精湛的刀工，脍是切细的肉，《论语》中写道：“脍不厌细”。《西阳杂俎》载：“进士段硕尝识南孝廉者，善研脍，谷薄丝缕，轻可吹起，操刀响捷，响声若有节奏。”这里把切鱼丝形容得绘声绘色，说善于作脍的人，动作娴熟敏捷，响声若有节奏，切成的脍肉如薄纱细丝，可以吹起。春秋时代已出名的“金羹玉脍”为脍中珍馐。

2. 现代食谱中，用脍命名的已很少，承袭其制法的大都谓丝，五彩鲈鱼脸，古风犹存，是由历史上脍菜发展而成的。成菜后，颜色美观，赏心悦目，鱼鲜而滑嫩，甘细而爽口。

一品鲳

〔主料辅料〕

鲳鱼.....750 克	干淀粉.....15 克
白糖.....20 克	胡椒粉.....0.5 克
酱油.....15 克	猪骨汤.....100 克
花生油.....500 克	蒜瓣.....10 克
绍酒.....20 克	咖喱粉.....0.5 克
香醋.....20 克	味精.....5 克
芝麻油.....1 克	

〔烹制方法〕

1. 将鲳鱼剖腹去内脏洗净，鱼身两侧分别剖十字花刀，中间横拉一刀。用酱油 5 克、绍酒 10 克腌渍一下，再滚匀干淀粉。
2. 锅置旺火上，注入花生油烧至八成热，将鲳鱼下锅炸成金黄色，倒进漏勺沥去油。
3. 炒锅留余油 15 克回旺火上烧热，下蒜瓣煸香，再加入骨汤、香醋、味精、白糖、咖喱粉、胡椒粉、芝麻油、酱油、绍酒煮沸，然后放入过油鲳鱼，改用微火煨至汁粘，装盘即成。盘边可饰配番茄片或萝卜丝、葱丝佐食。

〔工艺关键〕

1. 鱼在宰杀时，鲳鱼尾为了美观，切忌修得光秃。
2. 炸鲳鱼时，要注意两个问题。一是干淀粉定要滚匀，否则会出现爆油现象，易伤人。二是鱼炸的软硬要适度，炸的软，煨制后不易取出；炸的硬，煨制后，鱼还较挺，达不到菜品的要求。

〔风味特点〕

1. 鲳鱼为优质鱼类之一。其鳞细、肉嫩，特别是骨软而香。鲳鱼有黑白两种，颜色灰黑而体略肥者称黑鲳；颜色银白而体略扁者称白鲳，烹制一品鲳宜用黑鲳。
2. 福州菜凡是形圆者，多称“一品。”“一品鲳”系采用整条鲳鱼煨制而成，其形扁而略圆，质细嫩，味香鲜甘美。

一品锅

〔主料辅料〕

水发鱼翅 ...500 克	罐头鲍鱼1 罐
净肥母鸡1 只	水发花菇250 克
.....800 克	净冬笋600 克
猪前蹄膀 ...750 克	姜片25 克
草菇半罐	特级酱油50 克
冰糖75 克	白糖20 克
味精13 克	水发海参500 克
鸡汤500 克	净肥鸭 1 只
水发猪蹄筋 .300 克1000 克
鲜大虾500 克	净猪肚1 个
蘑菇半罐	猪排骨500 克
青葱50 克	绍酒300 克
精盐6 克	香醋20 克
熟猪油40 克	高汤2000 克

〔烹制方法〕

1. 将洗净的鱼翅下沸水锅中，加姜片、葱各 15 克、绍酒 50 克，煮 10 分钟捞出，拣去姜葱，汤不用。锅洗净，放旺火上，加熟猪油 40 克烧热，放入鱼翅，加白糖 10 克、绍酒 100 克、酱油 10 克，焖 10 分钟取出整剔，排入扣碗。将猪排骨洗净，斩成数块排放在鱼翅上，加入冰糖 25 克、味精 3 克、酱油 6 克，再加高汤上蒸笼蒸 2 小时取出，滗去蒸汁待用，拣去排骨块他用。

2. 海参洗净泥沙，切成长 1.2 厘米、宽 0.6 厘米的长条状。锅置旺火上，倒入清水和海参，加绍酒 50 克、姜 10 克、葱 15 克、精盐 6 克烧 10 分钟，取出海参，汤汁不用。

3. 洗净的猪肚放开水锅中烫煮 2 分钟取出。切煮排骨块。

4. 鲍鱼切片装碗中蒸 10 分钟取出。

5. 猪脚脱蹄壳，刮净毛污，洗净后，斩大块。鸡鸭宰杀后，从背部开膛，与猪脚一并下沸水锅中烫一下，去掉血水，斩大骨排块。

6. 取大炒锅一个，底部垫竹算，将鸡鸭蹄筋、海参、猪肚装入锅内，上面放冬菇、虾肉，加酱油 50 克、冰糖 50 克、味精 10 克、绍酒 200 克、香醋 10 克、姜片 15 克、葱 20 克及高汤 1000 克，放在木炭炉上煨 1.5 小时，取出各料，拣去葱姜，倒出煨汁待用。

7. 取特制一品锅一个，冬笋永熟后切片，在一品锅中打底。煨好各料及鱼翅、鲍鱼分类装于一品锅内，草菇、蘑菇作间隔用，倒入煨汁加高汤和鸡汤，盖上锅盖，上宠屉用中火蒸半小时。上菜时，整锅端上席面。

〔工艺关键〕

1. 大炒锅底部垫竹算，防止物料与锅底因长时间加热而粘连。

2. 一品锅乃是外铜里锡的特制大平锅，高 10 厘米、直径 60 厘米。

〔风味特点〕

1. 此菜为福建大型的传统名菜，兼容多种珍贵食品，制作十分考究，烹调方法、盛具、上菜格式及食用意义都各有特色，其声誉可与福州“佛跳墙”相媲美。

2.本品用料广泛，醇香味美。上菜时，连锅上席面，吃时随人所好自由选择，饶有情趣。

酸菜炆梅鱼

〔主料辅料〕

梅鱼	1 条	花生油	500 克
葱白	1 根	净酸菜	50 克
嫩姜	1 片	蒜瓣	25 克
精盐	3 克	绍酒	50 克
奶汤	400 克	味精	1 克
香油	2 克		

〔烹制方法〕

1. 将梅鱼鳃边和背上骨翅剁掉，剖腹去骨脏、鳃，洗净后切成长 4.5 厘米、宽 2.4 厘米的块，下沸水锅中氽一下捞出，再放入清水中漂清，取出时沥干水。酸菜洗净，切去头尾，留中段切碎，放入沸水锅中氽一下捞起，葱白切寸段。

2. 炒锅置旺火上，下花生油烧至八成熟时，将梅鱼块下锅稍炸，随即起锅滗去油，取出鱼块，锅回旺火上，下花生油 50 克烧热，先将蒜瓣放入略煸几下，再将奶汤、葱段、姜片及过油鱼块一并下锅煮沸，加入酸菜丁炆 5 分钟，然后加精盐、味精、绍酒调匀。起锅时，拣去姜片，淋上香油推匀，装入汤碗即成。

〔工艺关键〕

1. 梅鱼一条约重 600 克。
2. 炆，是闽菜特色技法，主料多用荤类。主辅料和高汤下锅煮熟烂，汁多。

〔风味特点〕

1. “梅鱼”产于福建闽江和乌龙江，福建洪塘、螺州一带的江中尤多。此鱼无鳞，头扁，口在颌下，有细齿，其色白而有花点，味极鲜美。

2. 此菜乃是继承古代闽人烹调方法的代表菜，鱼嫩荤香，汤鲜酸爽，具有浓郁的地方特色。

葱油烤鱼

〔主料辅料〕

鲷鱼	1 条	红辣椒	半个
姜	1 块	胡椒粉	2 克
味精	3 克	高丽菜	1 个
麻油	50 克	葱	200 克

西洋菜	50 克	盐	3 克
小萝卜	半条		

〔烹制方法〕

1. 将收拾干净的鱼由腹部去骨，腹内撒上胡椒粉、盐和味精，葱、姜、辣椒均切成细丝拌匀。萝卜去皮切大方块后，刻成鱼网状，部分高丽菜切细丝待用。

2. 取六大片高丽菜平铺烤盘上，放上鱼，烧热烤箱至 204℃，放入盛鱼之烤盘，将鱼烤约 20 分钟至熟取出。

3. 高丽菜丝垫盘底，摆上烤鱼，周围铺满葱、姜、辣椒丝。

4. 麻油烧至极热，淋于鱼及葱、姜等丝上，盖上萝卜刻成的鱼网，以西洋香菜装点彩盘即可。

〔工艺关键〕

1. 葱、姜、辣椒丝宜先浸水去粘液，可使颜色更美，高丽菜丝浸水后，亦有同样的效果。

2. 烤鱼时间的长短应视鱼的大小而定。本菜鲷鱼重约 500 克。此外，调味料应避免抹在鱼身外表，不然会破坏美感。

〔风味特点〕

1. 鲷鱼，闽南及台湾俗称：“加力鱼”。此鱼品种多样，其鱼体侧扁，鳞粗，味极醇厚鲜美，含丰富的磷、钙、高蛋白质、营养价值很高，为鱼中珍品。

2. 本菜为台湾名菜，其成品清淡、香烂，颜色美观。

蟹酿橙

〔主料辅料〕

净蟹膏肉	200 克	鸡蛋	2 个
净荸荠	25 克	精盐	3 克
白酒	5 克	鲜橙	10 粒
猪肥膘肉	25 克	姜	5 克
味精	2 克	胡椒粉 ...	1 克

〔烹制方法〕

1. 将每个鲜橙在上部 1/4 处截一片顶，顶留用。在切口处用小刀垂直将中间橙瓢挖出，留一部分橙肉，姜切末。

2. 猪肥膘肉来熟，切小丁，净荸荠切成小丁，蟹肉、肥膘丁、荸荠丁加鸡蛋液，姜末、胡椒粉、精盐、味精、白酒拌匀、分 10 份装入鲜橙内，将原来截起的橙片盖上。

3. 将酿好的橙放盘中，上笼屉蒸 30 分钟取出上席，食用时，用小银匙伸入橙中舀起进食。

〔工艺关键〕

1. 用小刀垂直将中间的橙瓢挖出，这时注意小刀不要用力过猛，防止把橙弄破。

2. 猪肥膘肉余熟，一可去表面污物，二可使肉中油脂溢出一部分，食时不至过腻。

〔风味特点〕

1. 本品系闽菜中之传统佳肴，新颖、鲜美、气味特殊。

2. 《山家清供》食谱中载：“蟹酿橙”一菜，橙用黄熟大者，截顶剝去穰，留少液以蟹膏肉实其肉，仍以蒂枝顶覆之，入小瓶用酒醋水蒸熟，用醋盐佐食，香而鲜”。使人有新酒菊花香橙蛇蟹之兴。此菜立意新巧，今存原意，用料较原作稍改，质量过

生炒石鳞片

〔主料辅料〕

净石鳞腿肉	350 克	鸭蛋清	0.5 个
熟冬笋片	50 克	蒜瓣	5 克
水发香菇	15 克	湿淀粉	15 克
葱白	12 克	精盐	3 克
干淀粉	10 克	上汤	50 克
白糖	3 克	花生油	400 克
味精	5 克		

(约耗 50 克) 芝麻油 . 5 克

〔烹制方法〕

1. 石鳞腿肉去皮，剔除筋骨，片成薄片，用鸭蛋清、干淀粉抓拌均匀。香菇解刀。蒜瓣切米、葱白切马蹄片。精盐、味精、白糖、湿淀粉、上汤、芝麻油兑成卤汁。

2. 炒锅置旺火，下入花生油，烧至五成热，将石鳞肉片下锅，用筷子迅速拨散，同时放入冬笋片，炸至肉色转白时，一并倒进调匀沥去油。

3. 炒锅留底油，放回旺火上，将蒜片及葱白、香菇片下锅煸炒几下，随即倒入卤汁煮沸芡匀，再放入过油石鳞肉、冬笋片，颠翻几下起锅，装盘即成。

〔工艺关键〕

也可选用整百鳞腿，去皮，剥去脚爪，按关节切为二段，加汾酒、酱油、姜什腌渍 20 分钟，在温油中炸 2 分钟，捞出加调料烧 3 分钟即成，垦泉州名菜“香油石鳞腿”。

〔风味特点〕

1. 石鳞，即棘胸蛙，闽南又你谷冻、坑降。形同青蛙，但体大而肥。石鳞生在山中溪涧之间，性味甘平，有清热解毒之功能，不但味道鲜美，营养丰富，而且是儿童滋补佳品。石鳞名贵，选取其腿作菜，更为高级。

2. “生炒石鳞片”是福州风味名菜，选料精细，刀工讲究，色白鲜嫩，甘美香郁。

油焖石鳞

〔主料辅料〕

石鳞	1500 克	鸡汤	150 克
水发香菇	25 克	葱段	15 克
绍酒	15 克	味精	1.5 克
花生油	500 克	酱油	10 克
姜丝	5 克		

〔烹制方法〕

1. 将石鳞剖腹去内脏，去皮、头、前脚及后脚爪，抓石鳞身与后腿前两截，洗净后下沸水锅中氽一下捞起，擦去粘膜，剁下后腿，按关节每只腿切为两段，每只石鳞身切四块。

2. 锅置旺火上，下花生油烧至六成热时，将石鳞肉放入油中炸 2 分钟，倒入漏勺中沥去油。

3. 锅置旺火上，下花生油 25 克烧至七成热时，将葱段、姜丝、香菇下锅煸炒 2 分钟，再放入鸡汤烧沸。

4. 将锅移至小火上，放入过油石鳞肉，加绍酒、酱油约焖 5 分钟后，下味精调匀，起锅装盘即成。

〔工艺关键〕

1. 本菜为高级宴会用菜，要求加工细致，石鳞先行剖腹去内脏、皮、头、前脚及后脚爪，再洗净入沸水锅中氽一下，擦去粘膜，这样，即可达到初加工的要求。

2. 此菜为闽西菜，它采用先炸后焖的烹调技法，突出的反映了当地菜品“重油”的传统食俗。炸石鳞以适度为好，不宜过之。

〔风味特点〕

1. 本品为闽西的代表菜之一，闽西菜的菜肴有鲜润、浓香、醇厚之特色，以烹制山珍海味见长，偏咸，用油重，在使用香辣佐料方面更为突出。

2. 石鳞即棘胸蛙，闽南又称谷冻、坑降。形同青蛙，但体大而肥，生于山中溪涧之中，性味甘平，有清热解毒之功。不但味道鲜美，营养丰富，而且是儿童滋补佳品。石鳞腿为高级宴席之原料。

3. 本品成菜后，骨酥肉嫩，滋润甜滑，味鲜香醇，油而不腻。

七星鱼丸汤

〔主料辅料〕

净海鳗鱼肉 600 克	香油	10 克	
鲜虾仁	30 克	精盐	10 克
干淀粉	60 克	高汤	800 克
五花猪肉	600 克	胡椒粉	2 克
味精	5 克	芥菜末	5 克

〔烹制方法〕

1. 海鳗鱼杀好，用小尖刀刮取鱼绒，盛入盆中，清水 500 克加精盐 4 克，分 5 次添入鱼绒中，每加一次，用手往一个方向使劲搅动，使鱼肉泡涨起劲，加入淀粉调匀，至鱼绒捏成小丸放入水中能浮起即成。

2. 虾仁洗净制泥，猪肉剁成茸，同放一碗中，加精盐 2 克、味精 1.5 克搅匀，分捏成一个个 1 厘米的馅丸。

3. 炒锅放中火上，盛入清水，用左手抓起鱼绒摊在掌心，右手挑入一个馅心，随后用左手的拇指和食指捏压，鱼绒包裹馅心，从指缝中压出包心鱼丸，用小匙舀入锅中，这样制成一个个浮于水面的鱼丸。锅改用旺火烧沸，把鱼丸煮熟捞入汤碗中。

4. 另行起锅，置旺火上，倒入高汤，加入味精、精盐烧沸，撇清泡沫，盛入汤碗，撒上少许芹菜末、胡椒粉、香油即成。

〔工艺关键〕

1. 制作鱼丸的鱼肉，一定要是新鲜的。鱼丸的成败主要由鱼的新鲜度和角肉的纤维所决定的。

2. 掌握好鱼肉、盐、水三者的比例。盐和水过少，鱼绒无粘性，汤易浑浊，反之，鱼丸易变硬沉底浮不起来。

3. 用于淀粉搅拌，鱼丸韧而有弹性，如用水淀粉搅拌，软而滑嫩，弹性稍差。

〔风味特点〕

1. 福建的鱼丸烹制历史悠久，能够制作出质量很高的鱼丸，丸中带馅，技艺独擅。

2. “七星鱼丸汤”是福建的名汤之一。成菜后，汤清如镜，鱼丸洁白，漂浮在汤碗面上，形似星头罗列，故名。

鸡汤氽海蚌

〔主料辅料〕

鲜海蚌尖	400 克	绍酒	25 克
老母鸡	1 只	白酱油	25 克
鲜牛肉	750 克	精盐	1.5 克
猪里脊肉	750 克	味精	5 克

〔烹制方法〕

1. 将母鸡宰杀洗净后，割下鸡脯肉待用。其余鸡肉切四块，牛肉、猪里脊肉切大片，三料同装一盆中，加清水 1500 克，上笼屉用旺火蒸 3 小时取出，去肉取汤，撇去浮沫，滤去杂质。鸡脯肉剁成茸，加适量清水与精盐抓匀，捏成几个小圆球，与鸡汤下锅煮 5 分钟，捞出鸡茸球，鸡汤用净纱布过滤成精美鸡汤，取 900 克待用。

2. 海蚌尖每只片成 2 片，洗净后盛入漏勺内，放入沸水锅中氽至六成熟取出，剔净蚌膜，装在碗中，加绍酒抓匀腌渍后沥干酒汁，盛入汤碗，加入鸡汤 150 克稍浸，再将汤汁滗净。

3. 将鸡汤下锅煮开，加入白酱油、味精调匀，浇入汤碗中的蚌肉上即成。

〔工艺关键〕

1. 鸡脯肉剁成茸，加盐及清水后捏成小圆球，与鸡汤同煮，是因为鸡茸球可以吸附汤中之杂质，使汤更清。

2. 洗净后的海蚌，味较清淡，用精美的鸡汤烹制，可使蚌肉渗入鸡汤而醇香味美。

〔风味特点〕

1. 海蚌是我国海产品中珍品，肉质脆嫩，色白透明，蚌壳略呈三角形，壳很薄，仅在淡咸水交汇处的海水细沙中生长，以长乐漳港所产的质量最佳。

2. 本品为福建烹制汤菜的典型范例，成菜后，色泽洁白透明，蚌肉清鲜脆嫩。

糟汁氽海蚌

〔主料辅料〕

净海蚌肉	300 克	姜末	1 克
香糟	25 克	绍酒	50 克
白糖	10 克	白酱油	25 克
味精	5 克	鸡汤	1000 克
花生油	50 克		

〔烹制方法〕

1. 每只海蚌肉均片成两片，同蚌裙、纽洗净，一并放入 60 的热水锅氽一下捞出，撕净蚌膜，放入汤碗，用绍酒 15 克和匀稍腌。

2. 炒锅置旺火，下入花生油，烧至七成热，放入姜末、香糟煸出香味，调以绍酒 35 克、白酱油、味精、白糖，倒入鸡汤小火慢煮，至汤剩 500 克左右，将净纱布铺于盛有蚌肉的汤碗上，起锅将糟汁鸡汤徐徐倒在纱布上过滤，让净汤淋于蚌肉上即成。

〔工艺关键〕

蚌肉质嫩，氽时水温掌握和时间控制十分严格，不足则软，过分则老，氽至五成熟为好。

〔风味特点〕

1. 海蚌，是福建海产品中的珍品，肉质脆嫩，色白透明，仅在淡咸水交汇处的海水细沙中生长，蚌壳略呈三角形，壳很薄，以长乐漳港所产的质量最佳。

2. “糟汁氽海蚌”乃福州传统名肴，也是“糟”菜的典型范例。成品色泽浅红，蚌肉脆嫩，汤鲜味醇，糟香悠悠。

东壁龙珠

〔主料辅料〕

东壁龙眼	750 克	水发香菇	15 克
鲜虾肉	100 克	饼干末	100 克
猪五花肉	100 克	精盐	1.5 克
鸡蛋黄	6 个	面粉	100 克
芥蓝菜叶	250 克	香醋	10 克
番茄酱	50 克	白糖	5 克
味精	1.5 克	花生油	750 克

〔烹制方法〕

1. 将猪五花肉、虾肉分别剁成茸，香菇捏干水分，切成细丁，一并加上精盐 1 克、味精、鸡蛋黄 2 个搅匀拌成馅料，再捏成与龙眼核大小相似的馅丸，排入盘内，上蒸笼蒸熟取出。

2. 龙眼去壳，果肉逐个割一小口，剔去果核，然后把蒸熟的馅丸分别嵌入果肉中，合拢开口处，成酿馅龙眼。

3. 鸡蛋黄 4 个打散，芥菜叶洗净切段，面粉下锅用微火炒酥，取出晾冷后，与饼干末拌匀。

4. 锅置旺火上，下花生油烧至七成熟时，酿馅龙眼先粘蛋黄液，再滚匀面粉、饼干末，然后下油锅炸至壳酥，呈金黄色捞出，装入盘中，与此同时，炒锅置旺火上，下花生油 20 克烧热，放入芥蓝叶煸炒，加白糖、精盐 0.5 克调匀炒熟，取出饰配盘边。上菜时、番茄酱、香醋另附小碟盛上。

〔工艺关键〕

1. 龙眼去壳后，果肉逐一划小口，剔果核，注意果肉上的小口不要划的太大，以能剔去果核为准。

2. 面粉放炒锅用微火炒酥，忌把面粉炒糊。

〔风味特点〕

1. 东壁龙眼，是种珍贵的水果。泉州城中有一著名千年古刹“开元寺”，是全国文物保护单位之一。寺内东石塔旁有寺中小寺——古东壁寺，该寺有原僧人所栽龙眼树，至今仍为稀有品种，所结之果称为“东壁龙眼”。其果壳呈花斑纹，壳薄核小，肉厚而脆，甘冽清香，气味尤佳，驰誉国内外。

2. 本品是一道具有地方特产和精巧烹饪技艺相结合的特殊风味名菜。为泉州名厨张春火采用“东壁龙眼”为主料精制而成，其形如珠，故称“东壁龙珠”。它运用鲜果与肉菜配伍，甜味与咸鲜统一，蒸与炸相结合的烹调艺术，入口既有龙眼的清香、又有肉质鲜味，皮酥馅腴，气味甘美奇特，别有风味。

绿岛百花脯

〔主料辅料〕

鸡脯肉	300 克	鲜虾肉	100 克
熟鲟黄	100 克	净冬笋	100 个
干海苔	50 克	净胡萝卜	25 克
净荸荠	100	克葱末	50 克
鸭蛋清	1 个	白糖	2.5 克
罐头蘑菇	24 个	鸡汤	250 克
水发白木耳	12 朵	绍酒	25 克
干淀粉	50 克	味精	17.5 克
胡椒粉	0.5 克	湿淀粉	50 克
熟鸡油	50 克	精盐	17.5 克
净鸭肫	3 个	熟猪油	30 克

〔烹制方法〕

1. 将鸡脯肉片成 7.5 厘米、宽 3 厘米的薄片 12 片，用绍酒白糖、精盐 5 克、味精 5 克浆匀，腌渍 15 分钟。
2. 鸭肫剔取净肉，每个切成 4 块，均剖菊花刀、下沸水锅中氽至鸭肫成花型捞出。胡萝卜刻成小花 12 朵，与蘑菇、白木耳分别下沸水锅氽熟取出。
3. 冬笋、荸荠、虾肉均剁成泥，混放在同一容器内，加盐 7.5 克、鸭蛋清、葱末、干淀粉拌成馅料，并分成等大的 12 粒。
4. 将腌好的鸡肉片平摊，每片均放一粒馅料理成条状，由鸡肉片宽度的一端卷起，把馅料裹成圆筒状，竖放于圆盘内，围成圆形，每卷面上各放一朵胡萝卜花。而后将蘑菇围绕肉卷外摆一圈，肫花围绕肉卷内摆一圈，白木耳去蒂，集中叠放于盘中间，理成大花一朵，并缀以切成米状的鲟黄为花蕊，装好上笼屉用旺火蒸 10 分取出，干海苔，用熟猪油焙酥，取出铺于蘑菇外围一圈。
5. 锅置旺火上，下鸡汤烧沸，加入精盐、味精调匀，用湿淀粉调稀勾芡，浇于蘑菇里各料上，再撒上胡椒粉，淋上熟鸡油即成。

〔工艺关键〕

1. 鸡脯肉片要片得薄厚相宜。馅料分成 12 粒，要大小均匀，这样，卷成肉卷才能粗细合适均匀。
2. 白木耳需选用个小的。鸭肫剖花刀、刀深要求为 4/5。胡萝卜刻出花后，要求大小相当。下油锅将海苔焙酥，要注意火候，颜色不要过深。

〔风味特点〕

1. 厦门岛碧海环抱，处处是水波荡漾，四季如春，花木常青，旅游者常比喻她是祖国南海上的一座“花园城市”，因而也称为“绿岛”。本品取其胜景美意，烹制色彩缤纷的珍馐，更好诱发食客的美好遐想。
2. 本品为闽南名厨林年平 40 年代所创制，它采用了镶、酿等技法，使成菜色彩鲜丽，形象感人。此菜色、香、味、形俱佳，质地鲜嫩甘美，醇香滑润，细腻而不糊口。

灵芝恋玉蝉

〔主料辅料〕

水发冬菇	20 朵	熟火腿肉	10 克
鲜虾肉	200 克	猪肥膘肉	75 克
鸭蛋清	6 个	干淀粉	2.5 克
精盐	4 克	上汤	500 克
味精	5.5 克		

〔烹制方法〕

1. 将虾肉 75 克、猪肥膘肉 50 克分别剁成泥，一并加上精盐 0.5 克，味精 1 克拌匀，捏成 10 个菇盒馅料。

2. 冬菇捏去水分，放在碗里，放入少许上汤，上笼屉用旺火蒸 30 分钟取出，挤干水分，摆在盘上，使去蒂的一面向上，撒匀干淀粉，在其中 10 朵冬菇上各放 1 个馅料，用其余 10 朵冬菇分别覆盖之，稍压粘成冬菇盒，呈灵芝状。

3. 将余虾肉，猪肥膘肉分别剁成泥，一并加上精盐 1 克、味精 2 克拌匀，捏成 20 个玉蝉馅丸。

4. 鸭蛋清盛于碗内，打散，取铁勺一把放在火上烧热取出。另取猪肥膘肉 1 小块，在勺内擦匀，然后舀入一匙蛋液绕一圈，使之受热后凝成圆薄片，放入馅丸 1 个，将铁勺放中火上煎，用筷子将皮子摺成两个半圆形拢合状，并把裹在里面的馅丸夹一夹成“玉蝉”形。铁勺离火，轻轻取出，按此制成 20 只。火腿肉切成长 3 厘米、半根火柴粗的丝 40 根，每只玉蝉头部均插上 2 根，制好与“灵芝”拼装于盘，上笼屉用旺火蒸 1 分钟取出，分别摆入汤碗的左右两边。

5. 锅置中火上，倒入上汤，加精盐、味精调匀煮沸，起锅徐徐浇灵芝玉蝉之上即成。

〔工艺关键〕

1. 水发冬菇 20 朵，要求大小均匀。冬菇面上撒匀干淀粉，是为了使两朵之间粘合更紧密，干淀粉起粘合作用。

2. 摊蛋皮后，放入馅丸，勺再放中火上煎，这样可使蛋皮滑，用筷子易夹；如拿下火，勺底发凉，油凝固，发涩，不易操作。

〔风味特点〕

1. 本品为福建创新名菜，制作工艺考究，造型惟妙惟肖。其沉褐带黑的冬菇盒，宛似灵芝；薄而洁白的酿馅蛋包，俨如玉蝉。二者相辅相成，映现于清澈见底的鲜汤中，形影不离，富有诗意。

2. 此菜黑白相映，美观雅致。其山珍菇盒，配以海味鲜虾，香醇味美，食之清爽无比。

龙身凤尾虾

〔主料辅料〕

鲜海虾	30 只	味精	1.5 克
熟火腿肉	75 克	干淀粉	10 克
水发香菇	15 克	绍酒	25 克
净冬笋	50 克	芝麻油	10 克
葱白	10 克	上汤	50 克
精盐	2.5 克	熟花生油	500 克

〔烹制方法〕

1. 将香菇、冬笋切小片，葱白切马蹄片，火腿切成 4.5 厘米长的小条状 30 条。

2. 将海虾洗净，剥去头及中身壳，取肉留尾壳，每只虾肉均从背上割一刀至尾，剔去沙线，用刀面轻轻拍平。取一条火腿，横放于近虾尾的肉面上，撒上少许干淀粉，然后由虾尾卷裹上火腿条，成为龙身凤尾虾的生坯。

3. 炒锅置旺火上，下花生油烧至五成热，将虾生坯过油。待自然卷曲成龙身凤尾形时，倒进漏勺沥去油。

4. 炒锅置旺火上，下花生油 10 克烧热，放入绍酒、芝麻油、上汤、精盐、味精以及香菇、冬笋、葱片稍炒，迅即倒入过油虾，快速颠炒均匀装盘即成。

〔工艺关键〕

1. 鲜海虾 30 只约重 1000 克。

2. 取虾肉后，从背上割一刀至尾，不可割透，否则难以成形。

3. 卷上火腿条，由尾部卷起，但虾尾要露出在外。

〔风味特点〕

1. 本品为福州名菜之一。虾肉玲珑剔透，宛如白色琉璃，身似龙，尾似凤，故名。

2. 虾肉是高级营养食品，味道特别鲜美。我国各大菜系都有虾的名菜。虾富含蛋白质、脂肪、糖分和无机盐，有补肾开胃功效。

蘑菇虾球

〔主料辅料〕

鲜明虾	750 克	鸡蛋清	2 个
姜末	3 克	湿淀粉	8 克
白酱油	10 克	精盐	3 克
高汤	150 克	胡椒粉	2 克
鲜蘑菇	200 克	葱白	5 克
干淀粉	6 克	绍酒	10 克
白糖	5 克	味精	3 克
香油	2 克	熟猪油	750 克

〔烹制方法〕

1. 将明虾洗净，壳头剥去，从虾首到尾剖一刀，剔除沙线，用精盐、绍酒腌渍 15 分钟，加鸡蛋清、干淀粉抓匀。
2. 蘑菇去蒂洗净，葱白切寸段，酱油、高汤、味精、湿淀粉，白糖调成卤汁。
3. 炒锅置旺火上，下熟猪油烧至七成热，将虾肉放入过油，成球状后捞起，将蘑菇也下油锅过油 2 分钟捞起。
4. 锅倒出油后，回旺火，留油 30 克，煸葱、姜，下蘑菇和卤汁烧沸芡匀后，下虾球颠炒均匀，起锅装盘淋上香油即成。

〔工艺关键〕

1. 虾肉剖一刀，一可剔除沙线，二也是打花刀，加热后，即可在刀口处翻卷成球状。
2. 虾肉过油，成球即可，时间不可过长，使之上色。

〔风味特点〕

1. 蘑菇，是一种味道鲜美而具有一定食疗作用的营养食品。它含有丰富的蛋白质、单糖、双糖和多糖，还有人体所需的多种金属元素。其性平、味甘，能消食清神，平肝明目，治消化不良。因此，适时适量常吃些蘑菇，对降低血液中的胆固醇，防止动脉硬化、增进血液循环功能，稳定血压以及增强对癌细胞的抵抗力，都起到良好的效果。
2. 我国是世界上生长蘑菇最多的国家，福建气候条件得天独厚，蘑菇产量尤多，占全国出口总量的 1/4，为此，在广泛利用蘑菇的营养价值，挖掘烹调蘑菇的新技术方面，有独到之处。
3. 本品系闽菜中的传统菜式之一。采用蘑菇与鲜虾配伍，二者成熟后皆为球状，且二者都营养价值很高，食之不腻。

玉盞豆腐

〔主料辅料〕

净桂鱼肉 500 克
虾米 100 克

猪里脊肉 150 克
炸酥扁鱼 25 克
葱 5 克
干淀粉 50 克
上白面粉 50 克
水发香菇 25 克
鸭蛋 2 个
白酱油 10 克
味精 20 克
白糖 20 克
精盐 15 克
熟猪油 20 克

〔烹制方法〕

1. 将桂鱼肉剁成泥，放入盆内，反复搅打成鱼胶，取 1 小块投入水中，能浮于面为适度。鸭蛋磕开，取蛋清和入鱼胶搅拌均匀，再加清水 300 克、精盐、味精 15 克、白糖 10 克调匀，最后放入面粉，干淀粉搅拌成鱼浆。

2. 将虾米水发泡软、捞干，与猪里脊肉、炸酥扁鱼分别剁成细末，一并加上酱油、味精 5 克、白糖 10 克搅匀拌成馅料。

3. 炒锅置微火，下入熟猪油 5 克，烧至七成热，倒入蛋黄液煎成薄片取出，稍凉后与香菇、葱切成细丁。

4. 取小酒盏 60 只，用熟猪油 15 克抹匀内壁，每只酒盏先放入鱼浆至 2/5 位置，再装上馅料约 5 克，填入鱼浆覆盖至稍低于盏沿，然后分别撒上蛋黄、葱、香菇 3 色丁料，上笼屉用旺火蒸 10 分钟取出，冷却时脱盏即成“玉盞豆腐”。上菜时，按食者人数多少，取之盛入汤碗，再上笼屉蒸热取出，用烧沸调味的上汤冲之即成。

〔工艺关键〕

蒸五盞豆腐坯，时间不可过长，以 10 分钟为度，中途放气一次，避免蒸出蜂窝眼。

〔风味特点〕

1. 清末民初，福建龙海县石码镇为漳州、厦门交通必经之路，百业兴旺，市场活跃，饮食业热闹非凡。当时，地处宛南亭边的“金泉远”菜馆，生意尤为兴隆；其店主黄含能，烹调技艺超群，所制菜肴首屈一指，远近闻名，“玉盞豆腐”便是他的拿手作品，成为八方来客众口交赞的佳肴。

2. 此菜所用的“豆腐”并非真豆腐，而是鱼浆所制。因成菜色泽洁白，宛似白玉，鲜美柔嫩，较之豆腐有过之而无不及，与之媲美而得其名。

清蒸加力鱼

〔主料辅料〕

加力鱼 1 条.....	葱白.....12.5 克
.....1000 克	绍酒.....25 克
水发冬菇.....25 克	味精.....4 克
猪肥肉.....50 克	白酱油.....10 克
冬菜.....15 克	肉清汤.....250
姜丝.....5 克	

〔烹制方法〕

1. 将加力鱼去鳞、鳃，剖腹去内脏，洗净。在鱼背两侧横割 3 刀，放入大汤盘。

2. 葱白切 6.5 厘米长的段。冬菜泡洗干净。猪肥肉切成 6.5 厘米长、3.3 厘米宽的片。以上各料与冬菇、姜丝一并铺在鱼身上，再加入肉清汤、绍酒、酱油、味精 1.5 克，上笼屉用旺火蒸 10 分钟取出，拣去葱姜，加味精 2.5 克，调汤即成。

〔工艺关键〕

应旺火密封速蒸，一般鲜活鱼在 10 分钟以内即应出展，否则如《随园食单》所言，鱼起迟则活肉变死。

〔风味特点〕

1. “加力鱼”是闽南及台湾的俗称，学名鲷鱼。此鱼种多样，闽产以“真鲷”为最，尤以厦门市郊五通内海所产质量上乘。加力鱼体侧扁，鳞粗，味极醇厚鲜美。厦门五通所产的加力鱼之所以闻名，与其天时地利有关。这里气候温和，海水温度、咸淡适宜，海洋生物种类繁多，是加力鱼每年“霜降”至“冬至”前后徊游必经之地利产卵场所。在这里，加力鱼可以获得比其他海域丰富而营养的饵料。在宰杀此鱼时，经常于鱼腹发现其所食之物有虾、虾菇、螃蟹、牡蛎等贝壳之类海珍。它质优味佳，含有丰富的磷、钙、高蛋白质，营养价值很高。

2. 此鱼煎、炒、焖、烩、炸均宜，清蒸最妙，原质原味俱在，汤色清澈，鱼肉嫩滑，味道醇香。

加力鱼头烩白菜

〔主料辅料〕

加力鱼头 1 个.....	芝麻油.....2.5 克
.....750 克	绍酒.....25 克
木发香菇.....15 克	精盐.....15 克
大白菜.....500 克	味精.....10 克
姜末.....10 克	熟猪油.....100 克
胡椒粉.....1 克	

〔烹制方法〕

1. 将加力鱼头去鳞、鳃，洗净后劈成两片，再分别斩成 6 块。大白菜切去头部，择洗干净后切成 5 厘米长的段。

2. 炒锅置旺火，下入熟猪油，烧至七成热，下姜末煸香，放入加力鱼头块略炒，然后加入白菜段、香菇、绍酒、精盐，轻轻翻匀，并舀入清水淹至各料，扣上锅盖，沸后改中火烩至熟烂，最后加味精调匀，起锅装汤碗，撒上胡椒粉，淋上芝麻油即成。

〔工艺关键〕

汤宜适宽，火力不要过细，保持滚沸，成菜汤色乳白，口味醇香。

〔风味特点〕

1. 鱼头菜品，民间同嗜，《闽中海错疏》“赤鬃”条引“《宋志》云：棘鬃与赤鬃味丰在首，首味丰在服，葱酒蒸之为珍味《补疏》。”鱼头蒸之、炖之，皆为佳食。

2. “加力鱼头烩白菜”是厦门饶有风味的传统名菜。选用重达 500 克以上大加鱼的鱼头八饬，成菜汤色乳白而荤香，鱼头肉柔嫩且鲜醇，白菜甜滑润爽，风味独具，特色迷人。

全折瓜

〔主料辅料〕

黄瓜鱼 1 条.....	白糖.....15 克
.....1000 克	酱油.....50 克
猪肥肉.....50 克	番茄酱.....50 克
水发香菇.....15 克	醋.....50 克
净冬笋.....50 克	胡椒粉.....1 克
葱段.....15 克	猪骨汤.....300 克
鲜辣椒.....1 只	花生油.....1250 克
干淀粉.....60 克	(约耗 200 克)湿淀粉.....30 克
芝麻油.....0.5 克	

〔烹制方法〕

1. 黄瓜鱼去鳞、鳃、在鱼腹下端横切一刀，去内脏后洗净。揩干。鱼身两侧肉面，每隔 2 厘米距离剖上 6.6 厘米长、深至中骨的斜刀，再用于淀粉敷匀鱼体。辣椒洗净去子，与猪肥肉、冬笋、香菇均切成 3.3 厘米长的细丝。

2. 炒锅置旺火，下入花生油，烧至几成热，将鱼下锅作 5 分钟，翻个身再炸 5 分钟，色泽金黄时倒进漏勺沥油，盛入大腰盘，撒上胡椒粉。

3. 炒锅置旺火，下入花生油 25 克，烧至七成热，将肥肉、冬笋、香菇、辣椒丝料及葱段、番茄酱一并下锅煸炒 1 分钟，加入酱油、白糖再炒片刻，下骨汤煮沸，用湿淀粉调稀勾芡后，加入醋、花生油 30 克推匀，起锅浇在炸酥鱼体上，淋上芝麻油即成。

〔工艺关键〕

1. 黄花鱼去鳞、鳃后，用筷子从口中插入，顺腹壁插到底。用力一搅，可从口拖出内脏，以保持鱼形完整。

2. 炸鱼与炒汁要同时进行，鱼出锅即浇汁，吱吱作响，立即上桌。

〔风味特点〕

1. “瓜”是闽、台民间对“黄鱼”的俗称，也叫黄瓜鱼、黄花鱼。据《海错百录》记载“黄花鱼即也，肉极清爽，不作腥苍，按闽中或呼黄瓜，瓜、花音之”。黄瓜鱼有大小之别，以厦门港所产者最负盛名，大者均重达至 4000 克，在国内外市场享有“本港黄瓜”之称。其显著特点是：鱼体肥大，肉厚结实，质嫩且韧，尾鳍平整，与众不同。此鱼含有蛋白质 17.6%，还有钙、磷、铁及维生素 B，营养价值甚高。黄瓜鱼入药，有开胃益气，消积化食作用，常用作民间产妇催奶滋补食物。

2. “全折瓜”系指整条黄瓜鱼完美无缺，是福建沿海各地极为流行的传统佳肴。福州风俗，在婚宴席上；这道菜客人是不能动箸的。须整盘留给主人，象征婚姻美满，头尾具全，有始有终。

3. 此菜鱼体色泽金黄，缀有诸色丝料，鱼皮酥脆清香，鱼肉柔嫩甘美，芡汁红润酸甜，爽口宜人。

干炸鱼条

〔主料辅料〕

净黄鱼肉.....400 克	绍酒.....5 克
鸡蛋.....2 个	精盐.....1 克
面粉.....75 克	味精.....5 克
面包末.....100 克	花生油.....500 克
胡椒粉.....0.5 克	

(约耗 75 克)

〔烹制方法〕

1. 黄鱼肉切成 5 厘米长、1.3 厘米见方的条，用精盐、味精、胡椒粉，绍酒抓匀腌渍 10 分钟。鸡蛋搥在碗里，打散。将腌好的鱼肉条沥干汁拍匀面粉，再拖匀蛋液、滚匀面包末。

2. 炒锅置旺火，下入花生油，烧至五成热，将鱼肉条下锅炸成色泽金黄，捞起沥去油，装盘即成。

〔工艺关键〕

1. 干炸菜的主料炸制时间要长一些，一般是开始时甩旺火热油，中途要改温火或小火。才能把主料炸的里外一致。

2. 主料经调料腌渍后，过油极易上色，滚上面包末，既能避免主料上色过快，又能使主料外皮酥脆。

〔风味特点〕

“干炸鱼条”是福建沿海各地的传统风味佳肴，制作简便，美味宜人。成菜外酥里嫩，皮香肉鲜，味极醇厚，佐酒最佳。

瓜樱梅鱼

〔主料辅料〕

净梅鱼肉.....750 克	酱油.....40 克
净冬笋.....50 克	绍酒.....30 克
蜜饯青梅.....10 克	白糖.....15 克
水发香菇.....10 克	味精.....1.5 克
蜜饯洋桃.....10 克	上汤.....100 克
罐头养头.....10 克	熟猪油.....500 克
湿淀粉.....10 克	
(约耗 100 克)香醋.....10 克	

〔烹制方法〕

1. 梅鱼肉切成 6.6 厘米长、3.3 厘米宽的块，用酱油 10 克、绍酒浆匀腌渍 5 分钟。冬笋切成 3.3 厘米长、2 厘米宽、0.3 厘米厚的片。香菇、养头、青梅、洋桃均切成片。

2. 炒锅置旺火，下入熟猪油，烧至七成热，将腌好的鱼块分两次下锅，每次约炸 1 分钟，至牙黄色，倒进漏勺沥去油。

3. 锅上微火，下熟猪油 15 克烧热，将香菇、冬笋片下锅偏炒，加酱油 30 克、味精、白糖、香醋、上汤及洋桃、养头、青梅片，同时放入过油鱼块煨 10 分钟后，将锅中全料捞出装盘，煨汁用湿淀粉勾芡，起锅浇在鱼块等料上即成。

〔工艺关键〕

“瓜樱梅鱼”采用“煨”的烹调技法，主料先过油，再放汤及调料，加盖在慢火上煨制，与“焖”相比，汤汁较多。

〔风味特点〕

1. “梅鱼”产于福建闽江与乌龙江，福州洪塘、螺州一带的江中尤多。此鱼无鳞，头扁，口在颌下，有细齿，能嚼螺、虾，其色白而有花点，味极鲜美。

2. “瓜樱梅鱼”是福州地方特色名菜，以多种酸甜佐料同梅鱼煨制而成，鱼肉鲜美，口味别致。

烧鱼白

〔主料辅料〕

净草鱼肉.....400 克	干淀粉.....150 克
猪肥膘肉.....100 克	味精.....10 克
猪网油.....200 克	精盐.....25 克
净荸荠.....150 克	熟猪油.....2000 克
葱白.....100 克	
(约耗 100 克)	
鸡蛋清.....2 个	

〔烹制方法〕

1. 将草鱼肉去皮，剔净鱼刺，剁成泥。猪肥膘肉剁成泥。荸荠、葱白剁成末。鸡蛋清打散。精盐和清水约 500 克调成盐水。猪网油下清水盆浸泡 20 分钟，洗净捞出，沥干水分。

2. 将鱼泥放盆里，搅打至稠，加肥膘肉泥一并搅打，边打边下盐水，直至鱼肉糊呈白色，并有大量气泡时，加入蛋清液搅匀，再加荸荠、葱白末、味精拌匀后，和入干淀粉搅拌成鱼泥馅料。

3. 将猪网油摊开，放入适量鱼泥，理成 25 厘米长、5 厘米高的棒式馅条，然后先摺猪网油左右两扇，两边卷起裹满馅条。成卷后，切断猪网油。按此法卷成数卷，上笼屉用旺火蒸 20 分钟，取出即成“鱼白”，晾冷。

4. 炒锅置中火，下入熟猪油，烧至六成热，将鱼白下锅油炸，翻匀约炸 10 分钟，待色泽金黄时捞起沥去油。上菜时，根据食客多少，取适量切成 0.7 厘米厚的椭圆片装盘即成。

〔工艺关键〕

鱼白应分次油炸，油温不要过高，保持六成热，炸至金黄色即可。

〔风味特点〕

1. 上杭县位于闽西汀江之畔，盛产鱼，河鲜常年可取。为当地人民擅长巧烹各式鱼鲜佳肴。“鱼白”则为人们所喜食，尤以“烧鱼白”脍炙人口。鱼白，是以猪网油裹制鱼泥蒸熟而成，色白如雪，故名。所谓“烧”，乃是当地“炸”的俗称。

2. 此菜呈椭圆片状，皮黄里白，质地柔糯，富有弹性。味道醇香甜，细嚼食趣无穷。

清蒸雪鱼

〔主料辅料〕

雪鱼 1 条.....500 克	姜片.....2 克
水发香菇.....5 克	绍酒.....10 克
净冬笋.....10 克	精盐.....1.5 克
胡萝卜.....10 克	味精.....1 克
猪肥膘肉.....10 克	上汤.....100 克
葱条.....3 克	熟猪油.....5 克

〔烹制方法〕

1. 雪鱼去鳞、鳃，剖腹掏出内脏，洗净后盛入汤盆。
2. 冬笋、胡萝卜下沸水锅氽熟捞出，分别切成 3.3 厘米长、1.7 厘米宽的片，香菇切片。猪肥膘肉切片。以上各料，一并稍叠摆入鱼身，再放上葱条、姜片，加精盐、味精、绍酒 5 克、上汤，上笼屉用旺火蒸 10 分钟取出，去葱、姜、肥膘肉，将雪鱼移入长盘，盆中蒸汁加入熟猪油、绍酒 5 克调匀，淋于鱼体上即成。

〔工艺关键〕

凡是清蒸，大火气足，10 分钟即可，起迟则活肉变死，鲜味不足。

〔风味特点〕

1. “雪鱼”产于闽江上游，闽侯县所产最为著名。鱼色青白，头小，体侧扁而背肥圆，鳞细，形似鲥鱼，味极腴美。其肉呈瓜子瓣，富有油质，鲜嫩异常，历来被视为江中之珍品，故而（闽杂记）有“福州人珍之，每得必献官”的记载。

2. 此菜白、黑、黄三色辉映；清鲜滑润，甘美宜人。

山城溪鳊

〔主料辅料〕

鲜活溪鳊.....800 克	猪瘦肉.....50 克
水发香菇.....15 克	精盐.....3 克
葱段.....15 克	味精.....2.5 克
姜片.....10 克	上汤.....600 克
绍酒.....3 克	

〔烹制方法〕

1. 将溪鳊去鳃，从腹部直剖 1 刀，去内肛后洗净，盛入汤碗。
2. 猪瘦肉切成 5 厘米长的肉丝，排在鱼身上，再铺上香菇，加入葱段、姜片、上汤、精盐、味精、绍酒。装好加盖，上笼屉用旺火蒸 15 分钟取出，去葱、姜即成。

〔工艺关键〕

为保持原汁原味，蒸时加盖，蒸的时间可延长，大火气足，约 15 分钟左右即成。

〔风味特点〕

福建龙溪地区的九龙江，流经其所属各县市，计由九条名江支流构成，因此得名。其中，荆江列居第一，所在地即今南靖县，俗称为“山城”。荆江，系汇集上游数道川谷流水而成，长年涌而不息，江水既甘又清，所产“溪鳊”鱼，每年夏秋季节最盛，味道鲜美。此鱼遍体无鳞，皮呈紫色花纹，体积不大，一般每条仅重约 200 克。刺少，仅在鱼背中有直骨 1 条，别无零星细刺，肉质洁白而鲜嫩，清香爽口，且有润肤功效。

无火煮鱼

〔主料辅料〕

活鳊鱼 2 条...480 克	绍酒.....1.5 克
水发香菇.....20 克	精盐.....5 克
净冬笋.....20 克	味精.....15 克
葱段.....5 克	鸡汤.....400 克

〔烹制方法〕

1. 鳊鱼去鳞，剖腹掏出内脏，洗净后，每条鱼均片下净肉约 100 克，并切成 4 厘米长、1.7 厘米宽的片，用绍酒 1 克抓匀腌渍，摊在小盘上，葱段放盘边。

2. 将鸡汤下锅煮沸，用纱布过滤，盛入口径约 18 厘米的陶质汽锅里，加精盐、味精、绍酒 0.5 克，香菇、冬笋均切成 3, 3 厘米长、1.3 厘米宽的小片，一并放入鸡汤中。然后扣上汽锅盖。上笼屉用旺火蒸 15 分钟取出。

3. 将装有生鱼片的小盘与汽锅一并上席，启盖，迅速投入鱼片及葱段，用筷子拨散后再扣上锅盖焖 7 分钟即成。

〔工艺关键〕

此烹调法俗称“过桥”，一定要用陶瓷汽锅，保温性能良好，趁热上桌，即永即食，鱼肉鲜味尤浓，质地分外柔嫩。

〔风味特点〕

“无火煮鱼”，系生鱼鲜吃之法，它以陶质汽锅烧汤，保持热度，上菜时才投以生鱼片，封盖焖之，以热气将其余熟。鱼肉鲜嫩，和汤而食，炙热可口。福建南平市名厨陈兰妹，烹制此菜尤为擅长。

陵岛主蒸龙虾

〔主料辅料〕

鲜龙虾 1 只.....	蒜泥.....5 克
.....1500 克	醋.....5 克
香菜.....15 克	精盐.....3 克
萝卜酸.....30 克	酱油.....10 克
味精.....5 克	上汤.....10 克
沙茶辣酱.....20 克	芝麻油.....5 克
芥末酱.....15 克	

〔烹制方法〕

1. 将龙虾洗净，用竹筷从龙虾嘴直插入体内，装入长盘，上笼屉用旺火蒸 30 分钟取出，滗下蒸汁，稍凉后抽出竹筷，由龙虾腹下剥开整壳，取出龙虾肉条，切成 0.25 厘米厚的片。按原肉条形顺序装入长盘。

2. 锅置中火上，倒入蒸汁及上汤烧沸，加精盐、味精、香醋调和，再加入蒜泥、芝麻油拌匀，起锅浇匀于龙虾肉片上，然后罩上龙虾整壳，盘边配香菜、萝卜酸并用小碟分别盛沙茶辣酱、芥末酱、酱油一并上席。

〔工艺关键〕

1. 竹筷顶削尖，便于插入体内，不要透过尾部。

2. 剥壳时注意保持整壳原形完整。

3. 萝卜酸：将白萝卜去皮，洗净，切薄片或丝，放在碗里，加入精盐抓匀稍腌，然后漠去盐水涩汁，用凉开水漂至约含 1/10 的盐分，再拧干水分，加入适量白糖、白醋调拌均匀即成。

〔风味特点〕

福建东山县，又名“陵岛”，四面碧海环抱，为闽南沿海之屏障。这里海产丰富，尤以质优味美的鲍鱼、鱿鱼，龙虾最为著名。当地人民十分好客，故有“欲鲜鱼是味，必行陵岛”之说。此菜龙虾取之于陵岛，生蒸而成，故名。菜色赦艳，造型美观。鲜醇香嫩，味道纯正，蘸以芥末、沙茶、酱油三种调料佐食，风味别致。

吉利虾

〔主料辅料〕

鲜对虾.....500 克	净胡萝卜.....15 克
水发香菇.....15 克	葱白.....10 克
净冬笋.....10 克	鲜辣椒.....1 只
净洋葱.....10 克	白糖.....10 克
精盐.....1 克	湿淀粉.....10 克
乌醋.....5 克	桔汁.....10 克
白醋.....5 克	绍酒.....10 克
酱油.....5 克	味精.....2 克
鸭蛋.....1 个	猪骨汤.....75 克
面粉.....25 克	芝麻油.....0.5 克
蒜瓣.....15 克	熟猪油.....500 克
面包末.....150 克	

(约耗 100 克)

〔烹制方法〕

1. 对虾洗净，去壳留尾，每只虾肉均从背脊割透 1 刀，剔去沙线，提起虾尾穿过割透的缝隙，拉成虾球生坯，用精盐、味精 0.5 克、绍酒浆匀稍腌。

2. 辣椒去蒂、子洗净，与香菇、冬笋、洋葱、胡萝卜、葱白均切成丝。蒜瓣剁末。骨汤、酱油、桔汁、味精 1.5 克、乌醋、白醋、白糖、芝麻油、湿淀粉和匀兑成卤汁，鸭蛋搥在碗里，打散。

3. 炒锅置旺火，下入熟猪油，烧至五成热，将虾球生坯先沾匀面粉，再蘸匀蛋液，而后滚匀面包末，下锅炸至色泽金黄时，倒进漏勺沥去油，装入盘中。

4. 在炸虾球的同时，取另 1 只锅置火上，下熟猪油 50 克烤热，先放入蒜末及全部丝料煸炒几下，再倒入卤汁煮沸勾芡，加入熟猪油 15 克推匀，起锅装碗，与过油虾球一并上席，吃时，将芡汁洒在虾球上即成。

〔工艺关键〕

1. 炸虾球与烹味汁要同时进行，迅速上席，将芡汁淋在虾球上，趁热食用。

2. 炸虾球，先用旺火热油，然后转中火，翻匀炸透，里外一致，外脆里嫩。

〔工艺特点〕

1. “吉利虾”菜名的由来，有一段娓娓动听的传说：很早以前，有两家人因逃避兵乱，辗转来到厦门海滨搭寮定居。这两家一姓“吉”，一姓“利”，一有男孩，一有女孩。独男只女，频繁往来，及至弱冠及弃之年，便山盟海誓结成夫妻。婚宴前，新郎新娘念其热恋时，曾在海滩各扑到一只活蹦蹦跳跳的对虾，当时就以此为例，祈求成双结对，永不分离。为了纪念此情，特要求掌厨师傅做一道以对虾为主料的菜肴。厨师领略其意，借两家姓氏吉、利之巧合，并以桔汁、栗子（桔与吉、栗与利谐音）调味饰配，烹制了意趣双关的“吉利虾”。众人尝之，无不交口称赞，此菜因之传开，时至今日，仍为厦门名菜。

2. 虾球色泽金黄，外酥里嫩。芡汁五彩缤纷，色艳甘鲜，上菜时才浇汁，

炙热爽口，饶有食趣。

鹭岛烟红虾

〔主料辅料〕

鲜大虾 12 只.....	小茴香.....0.7 克
.....500 克	白芷.....1 克
萝卜酸.....100 克	白糖.....10 克
花椒粉.....0.5 克	味精.....10 克
香菜.....10 克	绍酒.....15 克
五香粉.....2.5 克	白酱油.....15 克
八角.....1 克	芝麻油.....10 克
陈皮.....1 克	

〔烹制方法〕

1. 将大虾洗净，剪去须、爪，虾枪剪至眼睛止，盛于大碗，加入绍酒、白糖、白酱油、味精、五香粉、花椒粉、八角、小茴香、陈皮、白芷，浆匀腌渍 30 分钟后，上笼屉用旺火蒸 10 分钟取出，沥干脆渍，拌净细末，装入预制的铁丝小笼里。

2. 取三面密封的木箱 2 只，箱口朝上。再取小火炉 1 个，炉内塞放晒干的甘蔗渣，引火将蔗渣点燃后，吹熄火焰化为烟，随即将冒烟的火炉放木箱内，装有红虾的铁笼悬挂于离炉口约 16 厘米处的箱内，再将箱盖扣严熏 10 分钟取出，装入盘中，淋上芝麻油，盘边饰配香菜、萝卜酸即成。

〔工艺关键〕

1. 主料不可着色过深，以免经烟熏变为黑色。
2. 烟不可过大，否则，会使主料带有糊味。

〔风味特点〕

1. 举世瞩目的“海上明珠”厦门，原是从海底火山岩生长起来的海岛。相传很早以前，岛上栖息着许多白鹭，且此岛形状也宛若一只蓝天上飞翔的白鹭，故而这种纯美洁白的飞禽，就成了厦门城市的标志，所以有鹭门、鹭岛、鹭屿、鹭城、鹭州、鹭江一类的别称。

2. 厦门厨师用鹭岛神话般的传说构思，以这里盛产的大红虾创制了“鹭岛烟红虾”这一名菜，以腌、蒸、熏技法，使红虾不仅保持肉质鲜嫩、味道淳美的本色，而且达到奇香扑鼻的效果。

四汁虾仁

〔主料辅料〕

黄虾肉.....	250 克	白糖.....	1.5 克
青豆仁.....	150 克	味精.....	1 克
水发香菇.....	5 克	芝麻油.....	0.5 克
鸭蛋清.....	0.5 个	绍酒.....	15 克
葱白.....	3 克	精盐.....	1.5 克
湿淀粉.....	10 克	鸡汤.....	50 克
干淀粉.....	5 克	熟猪油.....	250 克
番茄汁.....	50 克		

(约耗 50 克)

〔烹制方法〕

1. 鸭蛋清盛于碗中，打散后加干淀粉拌成蛋粉糊，再放入黄虾肉抓匀浆好。香菇切片。葱白切马蹄片，与番茄汁、白糖、精盐、味精、绍酒、芝麻油、鸡汤、湿淀粉和匀兑成卤汁。

2. 炒锅置旺火，下入熟猪油，烧至五成热，将浆好蛋粉的虾肉下锅袖炸，同时放入青豆仁一同稍炸一下，滗去油。回锅时，倒入卤汁，颠炒几下装盘即成。

〔工艺关键〕

黄虾仁上浆前，要用净布搦干水分，上浆后置冰箱保鲜室冷冻，再烹制成菜，质地脆嫩，口感极佳。

〔风味特点〕

番茄一名“西红柿”，其汁福州俗称二西汁，用它与黄虾肉烹炒而成的“西汁虾仁”，具有质嫩味鲜，酸甜香醇，形色俱佳的特色，乃福州名菜，流传广远。

鲜活醉虾

〔主料辅料〕

活海虾 20 只.....	沙茶辣酱.....50 克
.....300 克	香菜.....20 克
蒜泥.....40 克	高粱酒.....100 克
精盐.....10 克	白糖.....10 克
花椒粉.....10 克	香醋.....30 克

〔烹制方法〕

1. 将活虾剪去虾须，放入 2‰的“过锰酸钾”水溶消毒剂漂浸 5 分钟捞出，再用凉开水洗净，沥干水，盛入钵内，加高粱酒、精盐、白糖、花椒粉，扣紧钵盖，上下轻轻摇晃几下，使之活虾昏醉，腌渍 20 分钟。

2. 取出醉好的虾装盘，饰配香菜于盘边。香醋、蒜泥、沙茶辣酱另装小碟，一桌同上，客人自剥蘸料而食。

〔工艺关键〕

制作此菜，虾必须鲜活，而且务必选自海、溪、河流水所产，一定要严于消毒。

〔风味特点〕

福建龙溪沿海地区，海产富饶，有许多浓厚地方气息的传统食俗，诸如“蚝生”、“鱼生粥”等，均以生吃而著称，“鲜活醉虾”乃是这些奇物风味之最。食用时各自动手，将醉虾去壳取肉，凭客人嗜好，蘸不同佐料而食。因活虾脑醉而成，肉质细腻甜爽，味道格外鲜醇。有趣的是：宴席间，正当人们兴致勃勃专注剥虾时，偶有一只似醉犹活的鲜虾猛地醒跳，势必会令食者惊而转喜，从而引起一场哄堂大笑。

盐酥虾

〔主料辅料〕

鲜虾.....600 克	葱.....10 克
萝卜.....25 克	味精.....2 克
胡瓜.....25 克	胡椒.....3 克
樱桃.....5 克	植物油.....1000 克
香菜.....25 克	红辣椒.....15 克
	蒜.....10 克
	酒.....30 克
盐.....5 克	

〔烹制方法〕

1. 将鲜虾用盐水洗净，沥干水分。红辣椒、葱、蒜切成末。
2. 油倒入炒锅烧热，放入鲜虾炸至变色后捞出。
3. 把红辣椒、葱、蒜末用 30 克油炒香，淋入 30 克酒，倒入炸好的虾稍炒，盛入盘中，用萝卜、樱桃、胡瓜、香菜在盘边装饰即成。

〔工艺关键〕

鲜虾不要剥壳，炸至外酥里熟，立即捞出沥去油。

〔风味特点〕

外酥里嫩，口味咸鲜，近年来在北京地区亦颇为流行，市肆饭馆常见。

蚶生

〔主料辅料〕

活蚶1只.....500克	白糖.....75克
葱末.....10克	香醋.....50克
姜末.....5克	上等酱油.....50克
高粱酒.....50克	胡椒粉.....2克
芝麻油.....2.5克	

〔烹制方法〕

1. 将活蚶洗净，剥去甲壳，刮下壳内残膏，刹掉蚶脚、斗（蚶尾），剔去鳃、脐，然后整只切成小块状，放入碗中，浇以高粱酒拌匀，使之蚶肉俏挺，蚶胸酥脆，稍腌片刻。

2. 酱油、白糖、芝麻油盛小碗调匀，加入姜末、葱末、胡椒粉稍拌，然后与香醋一并倒入蚶块，翻拌搅匀，深醉浸透2至3小时即成。

〔工艺关键〕

宜选冬日活蚶，肉实膏厚，加调料醉浸3小时，其中要翻拌数次。

〔风味特点〕

1. “蚶”即蝾蛄，亦称梭子蟹、枪蟹，属海生甲壳类动物颜色淡紫，杂以浅白色云纹，肉色洁白，质地细嫩，膏似凝脂。味道鲜美。蚶肉中含有大量蛋白质、钙、磷、铁及维生素，营养丰富。

2. “蚶生”系福州典型的风味名菜，民间每逢喜庆，吉辰佳日，举办酒席宴会，均以巧制和品尝此菜为乐。它选用冬日活蚶为主料，生剥斩小块，以酒腌及多处浓烈料汁深醉浸透而成。成菜酱紫色，咸中透甜，略带酸辣，吃起来唏嘘作响，构成了色、香、味、声同存的快感，且有开胃健脾的功效。

珠蚶羹

〔主料辅料〕

云肖珠蚶.....1000 克	湿淀粉.....15 克
葱末.....15 克	白糖.....15 克
姜末.....5 克	花椒粉.....5 克
香醋.....10 克	上汤.....150 克
绍酒.....10 克	芝麻油.....1 克

〔烹制方法〕

1. 将珠蚶放入清水盆中，洗去泥污杂质，换清水稍养，用竹刷打转洗刷，去净蚶壳瓣纹中的泥污，以清水漂净，沥干水分，下沸水锅氽至两扇蚶壳稍见裂缝，迅即捞起沥干水。

2. 将氽熟的珠蚶逐个剥开，去掉壳片，带有蚶肉含汁的片，分别摆叠入盘。

3. 炒锅置旺火，舀入上汤烧沸，加白糖、香醋、姜末调匀。用湿淀粉勾芡，泼入绍酒推浇上芝麻油即成。

〔工艺关键〕

珠蚶先用清水养 2~3 日，使之吐净泥沙，氽的火候要恰到好处，稍见裂缝迅即捞出，保证鲜嫩。

〔风味特点〕

1. “珠蚶”是福建云肖县的著名特产，属于滩土养殖的贝壳类。此蚶盛产季节为农历 12 月至翌年正月，其肉比大蚶细嫩滑润，且血肉殷红，味道鲜美异常，很少咸腥杂味。外壳每道粗纹旁另有两道细花纹，清晰可见，与清蚶截然不同，历来被人视为蚶类中的上品，有滋养补血、强心健胃之效。

2. 此菜以珠蚶鲜烫而成，注重佐料，不油不腻，开胃沁脾，富有浓郁的闽南食风。

桂花蚶肉

〔主料辅料〕

活膏蚶3只.....	姜丝.....5克
.....1000克	辣椒酱.....10克
猪肥膘.....50克	香醋.....25克
净荸荠.....50克	绍酒.....15克
芫荽.....25克	精盐.....4克
鸡蛋.....8个	味精.....3克
净冬笋.....100克	熟猪油.....150克
葱白.....10克	

〔烹制方法〕

1. 膏蚶洗净，蒸熟，晾冷后剥壳，剔出蚶膏、蚶肉。
2. 冬笋氽熟，与肥膘、荸荠、葱白皆切成3厘米长细丝。鸡蛋蚶在碗里加入盐打散，将料丝、蚶肉、膏和入蛋液中加味精搅拌成蚶肉蛋浆。
3. 炒锅置旺火，舀入熟猪油50克，烧至六成热，先下姜末稍爆起味，倒入蚶肉蛋浆，用煎匙轻摊开、翻转，陆续分次注入熟猪油，翻炒至熟，起锅装盘。

4. 芫荽择根洗净，饰配盘边，香醋、辣椒酱分放小碟同时上席。

〔工艺关键〕

宜选用活蚶，剔肉时注意膏肉的块状原形，不要过于散碎。

〔风味特点〕

1. 蚶，即梭子蟹，是甲壳类海产，肉质细嫩，味道鲜美，蚶肉中含有大量蛋白质、钙、磷、铁及维生素，营养丰富，容易消化。因此国外趋之若鹜，近年活蚶空运销往日本等地，成为名贵食品。

2. 泉州名菜“桂花蚶肉”所选用的活蚶来自泉州郊外临海埭埔村所捕捞者。这个海滨地区是晋江的入海处，在大量淡水带来的微量元素和微生物的哺育下，蚶特别肥美，肉质和其它地区迥异，结实、红嫩，气味特佳。每到冬令活蚶上市，肉饱膏满，剔取蚶肉烹制的“桂花蚶肉”膏红、肉白、蛋黄、葱绿，色泽鲜艳，味道鲜美绝伦，此菜一出，后续各菜味道索然，故而此菜往往推后上席。

红焖田蛙

〔主料辅料〕

田蛙.....700 克	肉清汤.....250 克
猪五花肉.....100 克	熟猪油.....500 克
净冬笋.....100 克	
(约耗 100 克)	
蒜瓣.....75 克	湿淀粉.....15 克
水发香菇.....25 克	酱油.....25 克
绍酒.....20 克	胡椒粉.....1 克
味精.....3 克	芝麻油.....1 克

〔烹制方法〕

1, 将田蛙宰杀, 剥去头、脚爪, 剥掉外皮, 在腹部直拉 1 刀剖开, 掏出内脏后洗净, 大者切成 6 块, 小者切成 4 块, 用酱油 15 克抓匀腌渍 5 分钟。猪五花肉切片。冬笋切角块。

2, 炒锅置旺火, 下入熟猪油, 烧至九成热, 将蒜瓣、蛙块下锅炸 2 分钟, 随即将油滗去。炒锅移至微火上、将过油蛙肉及蒜瓣略炒几下, 再倒入肉清汤, 加进猪肉片、香菇、笋块、酱油 10 克、绍酒、味精焖 15 分钟, 最后, 用湿淀粉调稀勾芡, 起锅装盘、撒上胡椒粉、淋上芝麻油即成。

〔工艺关键〕

因蛙肉质细嫩, 过油时间宜短, 旺火热油, 以 2 分钟以内为度。

〔风味特点〕

出蛙是闽人喜食的美品, 蒸、炒、焖、炖皆宜。以“焖”为烹调特色的田蛙菜肴, 质地鲜醇软嫩, 味道荤厚香甜, 是闽西山区的民间风味。

珍珠蚵煎

〔主料辅料〕

新剥鲜蚵.....750 克	菜头生.....15 克
鲜蒜.....250 克	生姜.....25 克
干淀粉.....150 克	熟猪油.....150 克
熟蚵肉.....100 克	精盐.....3 克
鸡蛋.....5 个	香油.....5 克
熟五花猪肉.....75 克	香醋.....10 克
茼蒿.....15 克	绍酒.....10 克

〔烹制方法〕

1. 把鲜蚵肉捞起，蚵汤滤去碎壳及杂质。鲜蒜洗净横向切细丝。熟肉切成细丝，蚵肉拆散。鸡蛋蚵在碗里打散，干淀粉和蒜丝并蚵汤酌加水，加精盐拌成浆，姜切末。

2. 平底锅置旺火，锅底拉油，撒入姜末，舀入粉浆铺开，然后顺序铺上生蚵、肉丝、蚵肉、浇上鸡蛋液，后再续油翻煎至熟，烹入绍酒、香醋拌匀，盘边饰茼蒿、菜头生上席。

〔工艺关键〕

煎好一面，大翻勺，再煎另一面，不断续油，煎至熟透。

〔风味特点〕

1. 泉州地处亚热带，气候温和，泉州湾边的鲟埔村所出之蚵，因正处晋江入海处，淡水带来微生物物质，这里蚵特别肥美，腥味较微，是地方名品。蚵，又称海蛎子，学名牡蛎。它是高蛋白、低脂肪食品，易于为人体消化吸收，国外向有“海中牛奶”之称。蚵不仅营养丰富，且味道鲜美。泉州市距鲟埔仅几里，海妇把带壳蚵挑入市内，边剥边卖，故十分新鲜。

2. “珍珠蚵煎”是泉州传统名菜，蒜香、蚵鲜、蛋嫩、粉滑，招待过许多国际贵宾。

金菇鱼签

〔主料辅料〕

金菇.....397 克	香油.....3 克
鳗鱼肉.....250 克	花生油.....70 克
鸡蛋.....1 个	精盐.....8 克
干淀粉.....60 克	绍酒.....10 克
虾干.....45 克	葱白.....5 克
味精.....5 克	高汤.....400 克

〔烹制方法〕

1. 将鱼肉刮成鱼茸，加干淀粉、精盐、蛋清、味精 2 克，揉匀压薄切成似面条的扁细条——鱼签。放在沸水锅中氽熟捞出，酌拌生油，防止粘结成块。

2. 虾干水发。金菇控干。葱切段。

3. 炒锅置旺火，下油 50 克，爆葱白，倒入金菇、鱼签，加高汤焖透，下味精 3 克，淋香油调匀起锅。

〔工艺关键〕

鱼肉刮成茸，加料后顺一个方向拌上劲，压薄切条，沸水中一氽即出，拌少许生油，防止粘连。

〔风味特点〕

豆签、鱼签是泉州及其属县晋江、惠安特产。宋朝泉州人林洪在他著的《山家清供》一书中，就列入了“豆黄签”，作为珍味。豆签主要原料是豆粉，鱼签是鲜鱼肉做的。全签用 80% 优质鲜鱼肉，20% 淀粉烹制而成。鱼签菜，食鱼无鱼刺，有浓郁的鲜鱼香味，爽口滑润，与金菇配组的“金菇鱼签”是一道风味独特，品质精良的泉州名肴。

鸡茸鱼鳔

〔主料辅料〕

干黄花鱼鳔...150 克	鸡脯肉.....100 克
红鲟 1 只.....400 克	味精.....3 克
水发香菇.....30 克	湿淀粉.....10 克
绍酒.....14 克	酱油.....10 克
白糖.....10 克	高汤.....600 克
胡椒粉.....2 克	熟猪油.....600 克
精盐.....2 克	

(约耗 80 克)

〔烹制方法〕

1. 鲟洗净蒸熟，晾冷后，把膏肉剥出。香菇去蒂切成丝。鸡脯肉去皮，剝成茸。

2. 炒锅置小火，下入熟猪油，烧至三成热，将鱼鳔下锅泡油慢发，油温如升高，应把锅端离火口，待油温下降，再次回火上续发，如此反复几次，至鱼鳔膨胀松软，至此发好捞出，鱼鳔冷却后，泡入水中，浸透洗去油污，取出切成 5 厘米长、2 厘米宽的片。

3. 炒锅置旺火，舀入熟猪油 40 克，先将葱姜偏过，下鸡茸、香菇丝，炒 1 分钟，烹入高汤，加入鱼肚片、绍酒、白糖、精盐、酱油，煨 15 分钟，添入鲟肉再烧 3 分钟，然后加味精、湿淀粉勾芡，淋入鸡油，装入汤盆中，菜面放鲟膏点缀，撒胡椒粉上席。

〔工艺关键〕

烹制鱼鳔，难度较大，特别注意油发工序，是保证菜肴质量的关键。

〔风味特点〕

1. 福建是大黄鱼产区，闽南擅长于用大黄鱼的干鱼鳔制做高级美味的菜肴。黄鱼鱼鳔具胶质，富营养，列为补品。《中华药海》载鱼肚(鳔)可“补精益血”，早在北齐、唐朝就是稀有的贡品，到明代黄鱼产量增多，市场才逐渐见到，直至现在黄鱼鳔仍然是高级食品。

2. 鱼鳔加料煨制，鳔软汁浓，甘腴异常，以鲟肉陪衬，锦上添花，是泉州传统名菜。

三丝虾仁汤

〔主料辅料〕

中虾肉.....300 克	味精.....4 克
鸡脯肉.....100 克	胡椒粉.....1 克
鸡蛋清.....2 个	姜丝.....2 克
净冬笋.....100 克	高汤.....700 克
熟火腿.....40 克	酱油.....2 克
精盐.....6 克	干淀粉.....5 克

〔烹制方法〕

1. 虾肉洗净，每只沿背脊处片开，加精盐、味精、蛋清、干淀粉抓匀上浆。

2. 净冬笋沸水锅中氽熟，切如火柴梗样细丝。鸡脯肉去皮切成火柴梗样细丝，加蛋清 1 个、酱油 2 克抓匀。熟火腿切细丝。

3. 炒锅置旺火，倒入高汤，加精盐、味精，下笋丝烧沸后，散放入鸡丝、虾仁、火腿丝，汤一烧沸，用手略搅即起锅装汤碗中，撒胡椒粉上席。

〔工艺关键〕

1. 虾肉沿背脊处片大，不要片断，熟后卷成圆球，形状美观。

2. 汤沸将各种丝料下锅，再沸立即停火，装汤迅即上席。

〔风味特点〕

“三月好春风，柳丝拂桃红”，清汤如一泓春水，虾仁如朵朵桃花，笋丝似柳絮荡漾。汤清味鲜，丝细虾嫩，品尝这道汤菜，直可飘飘欲仙。

风鳗

〔主料辅料〕

海鳗.....1500 克	红糟.....500 克
白酒.....150 克	精盐.....25 克
葱姜.....250 克	

〔烹制方法〕

1. 将海鳗剖开背脊，除去内脏、鱼腮，洗净，然后将红糟用精盐、白糖、白酒拌和搓在海鳗的两面，随即放在钵内，面上放入葱姜，用重物压住（使其易于入味）腌 24 小时后取出，吊在通风处吹干（一般需二天左右）。

2. 需吃时，将海鳗斩成 4.5 厘米长的段，放在盆里，上笼用旺火蒸熟取出，刮去皮面红糟，将肉撕成小片装盆便成。

〔工艺关键〕

1. 海鳗要选用新鲜的腌制。
2. 放海鳗的钵一定要涮洗干净，避免微生物繁殖。

〔风味特点〕

色泽暗红，糟香浓郁，鲜美可口，乃福建民间名品。

生烫花螺

〔主料辅料〕

花螺.....2500 克	赠汁.....50 克
蒜泥.....50 克	酱油.....50 克
醋.....50 克	辣椒酱.....100 克

〔烹制方法〕

1. 将花螺泡在海水或咸水内，使其吐净沙泥，再用清水冲洗搓刷干净，捞出沥水。锅内放入清水约 5 公斤烧沸，盛在木桶内晾凉。

2. 将花螺放在锅内，加上沉淀过的海水或盐水，一待花螺伸头爬动时，轻轻盖上锅盖，用大火烧沸，迅速将花螺捞入冷开水中冷却。随后捞出沥干，装盘，另跟臆汁、蒜泥、辣椒酱、酱油、醋，蘸着食用。

〔工艺关键〕

1. 盛入锅中的水以没过花螺为度。

2. 迅速捞起花螺的目地是为防止螺肉收缩变硬。

3. 臆汁的制法是用糖、醋、花椒、香料配制而成，味美芳香，是一种高级调味品，浙江、厦门均有生产。

〔风味特点〕

花螺脆嫩，调味辛辣，清鲜爽口，酒饭两宜。

酒醉黄螺

〔主料辅料〕

黄螺.....750 克	白糖.....10 克
芥蓝菜心.....100 克	葱姜.....5 克
精盐.....5 克	绍酒.....100 克

〔烹制方法〕

1.黄螺放入沸水略煮一下，挑出螺肉，洗净泥沙，随即烧沸水锅，加入绍酒、葱姜略滚片刻，将螺肉下入氽一下水，除去腥味，用洁布沾干水份待用。

2.将葱姜、绍酒、精盐、白糖一起盛在碗内调匀，随后将芥蓝心切成滚刀片，同螺肉一起放入碗内，醉 1 小时左右即成。

〔工艺关键〕

1.煮黄螺时间不宜过长，螺盖刚开为最佳。

2，螺肉下锅避免氽老。

〔风味特点〕

黄螺为福建地区特产，肉嫩味香，多采用拌、炒、糟、酒醉、氽汤等烹制方法成菜，夏季的螺肉更为肥嫩，为时令名肴。

沙茶鱼丝

〔主料辅料〕

鲜黄鱼.....1500 克	葱姜段.....15 克
沙茶酱.....100 克	麻油.....20 克
蛋清.....1 只	绍酒.....20 克
精盐.....3 克	菱粉.....15 克
味精.....2.5 克	

〔烹制方法〕

1. 黄鱼刮净鳞，剥去背鳍、头皮，割开脐眼，挖去鱼腮内脏洗净，剃下两侧鱼肉，剃去鱼皮，将鱼肉切成 4.5 厘米长的丝，盛在碗内，先放入葱段、姜丝、绍酒、精盐拌匀，略腌一下，再放入蛋清、菱粉拌和。

2. 将鱼丝入沸锅中氽熟捞起，沥干水分，装在盘内，随即将沙茶酱加绍酒、味精、麻油调匀后，浇在鱼丝上便成。

〔工艺关键〕

1. 鱼丝不要切的过细，避免氽时碎烂。
2. 鱼丝在氽时不要氽的时间太长。

〔风味特点〕

此菜乃选用福建特产调料沙茶酱，具体做法是选用花生米、比目鱼干、开洋、芝麻酱、大蒜头、香葱、胡椒粉、芥末粉、五香粉、芫荽籽、香木草、白砂糖、植物油、精盐为原料。将花生米泡过剥皮炸熟碾碎，比目鱼干炸酥，斩成碎末，开洋、大蒜切末，利用植物油熬制而成。与鱼丝相配，风味独特。

土蚯冻

〔主料辅料〕

肥大土蚯.....2500 克 精盐.....25 克

〔烹制方法〕

1.土蚯先用海水漂洗，去掉表面泥污，然后捞出沥干，盛入大瓷缸，双手用力反复揉搓挤压（用脚踩亦可），排除土蚯肠内泥沙粘物，等土蚯肠内污物去净后，再用清水冲洗揉搓六遍。沥干水分，切成 3 厘米长段。

2.取直径与高度约 4 厘米的小花茶杯一百只，放入沸水中余一下，取出揩于水份待用。

3.将切好的土蚯段放入铁锅，倒入清水淹满土蚯约 3 厘米高，然后把铁锅放于旺火上加盖，用手勺将土蚯翻搅几下，再加盖煮沸，再用手勺搅匀，使土蚯的胶质煮化于水中，反复煮沸三次，加入精盐拌匀，然后分别舀入小杯内至五成高，凉却五十分钟（制作时温度在 20℃ 以下）便可凝结成块，（若在 20℃ 以上须放置冰箱或周围加冰块方凝结）凝结后脱杯即成“土蚯冻”，装入冰箱保鲜以免溶化。

〔工艺关键〕

1.如果没有海水可使盐水。

2.土蚯在煮时要打沫，用冷水反复煮沸三次。

〔风味特点〕

1.土蚯冻在吃时可配上适量萝卜酸、茺萘酸花菜，芥头，再淋上芥末酱、芝麻酱、花生酱、乌醋、酸梅酱、蒜泥、辣鸡酱、酱油、嗅汁。

2.此菜色泽灰白，晶莹透明，口味鲜嫩、清脆，质地柔糯，富有弹性，以佐料多味配吃，风味特殊，是福建沿海冬春季节名中国名菜闽台风味畜肉类

爆炒地猴

〔主料辅料〕

宁化老鼠干...250 克	酱油.....25 克
猪里脊肉.....125 克	味精.....2.5 克
芥菜嫩梗.....10 克	嫩姜.....10 克
水发冬菇.....25 克	熟猪油.....500 克
净冬笋.....50 克	绍酒.....25 克
大蒜.....50 克	

〔烹制方法〕

1. 将老鼠干的头、尾、脚爪去掉，切成长 3 厘米、宽 1.8 厘米的块，锅置中火上，下熟猪油烧至六成熟时，鼠干块下油锅中炸一下，去其腥味，随即倒入漏勺沥去油。

2. 冬笋入沸水锅内氽熟捞出，与猪里脊肉均切成与鼠干块规格相似的薄片，大蒜摘洗干净切斜片，冬菇切片，嫩姜洗净去皮，切细丝，芥菜梗洗净，切成 1.8 厘米长的段。

3. 炒锅置旺火上，下熟猪油 50 克烧至六成熟时，先将猪肉片下锅煸炒，待肉色转白时，放入过油鼠干及笋片、香菇片、蒜片、姜丝、芥菜段同炒片刻，加酱油、味精、绍酒颠炒均匀装盘即成。

〔工艺关键〕

1. 本菜鼠干切 3 厘米长、1.8 厘米宽的块，其它辅料除姜切细丝、芥菜梗切段外，均切成片，虽肉片、笋片规格与鼠干相似，但比鼠干薄，这样，成菜后，更好的突出了主料。

2. 冬笋氽熟后切片，这样除肉片外，其余原料均为易熟之物，偏炒时，先下肉片，炒熟后，依次放过油鼠干、笋干、香菇片等，这样，原料成熟时间基本一致，可保证菜肴质量，也为操作者提供了更好的掌握火候的条件。

〔风味特点〕

1. 福建宁化县的“老鼠干”，俗称地猴，是闽西著名的“八大干”之一，八大干即连城番薯干、长汀豆腐干、宁化老鼠干、上杭萝卜干、永定菜干、武平猪肝干、明溪肉脯干、宁化辣椒干。老鼠干系取之山鼠或田鼠熏制而成，蛋白质含量很高，营养丰富，具有补肾之功，对治疗尿频、小孩尿床有明显的效果。

2. 本品为闽西菜，有着浓郁的地方特色，成菜后，色泽金黄，醇香浓郁，味道甘鲜。

荔枝肉

〔主料辅料〕

猪瘦肉.....300 克	白酱油.....15 克
湿淀粉.....35 克	花生油.....500 克
蒜末.....3 克	上汤.....50 克
白糖.....15 克	净荸荠片.....100 克
香油.....0.5 克	梅林番茄酱.....50 克
葱段.....15 克	味精.....5 克
香醋.....10 克	

〔烹制方法〕

1. 将猪瘦肉洗净，先切成大约长 9 厘米、宽 4.8 厘米、厚 1.2 厘米的肉片，在每片肉上刻 0.3 厘米宽、0.9 厘米深的斜十字花刀，再分别切成长 2.4 厘米、宽 1.5 厘米、厚 1.2 厘米的斜形块，与荸荠片一并用湿淀粉抓匀。

2. 酱油、白糖、香醋、上汤、味精、番茄酱、香油、湿淀粉一并调成卤汁。

3. 炒锅置旺火上，下花生油烧至八成熟时，将浆好的肉块及荸荠片一并下锅，拨散翻炸 2 分钟，待肉块卷起呈荔枝状时，倒进漏勺沥去油。

4. 炒锅置旺火上，下花生油烧热，先将蒜末、葱段下锅煸炒，再倒入卤汁芡煮沸，随即倒入过油荔枝肉、荸荠片，翻炒均匀装盘即成。

〔工艺关键〕

1. 此菜为滑炒菜式。刀工细腻，烹调精致。剞刀要严格标准，不可乱剞。

2. 剞刀深度要合适，否则，下油锅炸时，难以翻卷。

〔风味特点〕

“荔枝肉”是借用荔枝盛名而以猪肉仿制其味的一种传统风味菜。福建盛产荔枝，而此菜无论色、形、味均似荔枝，酥香细嫩，酸甜适度，滑润爽口。

爆糟排骨

〔主料辅料〕

猪肋排骨.....500 克	香糟.....50 克
湿淀粉.....5 克	绍酒.....10 克
虾油.....30 克	肉清汤.....250 克
花生油.....500 克	蒜瓣.....20 克
姜末.....0.5 克	五香粉.....0.5 克
白糖.....40 克	味精.....0.5 克
芝麻油.....0.5 克	

〔烹制方法〕

1. 将肋排骨切成 2.6 厘米长、2 厘米宽的块，锅置旺火上。下花生油烧至六成热时，先将蒜瓣下锅炸至金黄色，再放入排骨块稍炸，一并倒入漏勺沥去油。

2. 锅置旺火上，注入花生油 10 克烧热，下姜末稍煸，再把香糟、虾油、白糖、绍酒、味精、五香粉及过油蒜瓣、排骨块一放入爆至香味浓郁，然后加入肉清汤烧沸。待汤汁将干时，用湿淀粉调稀勾芡，并淋入芝麻油推匀，起锅装盘即成。

〔工艺关键〕

1. 油锅注入花生油烧至六成热，先将蒜瓣下锅炸成金黄色。这样，一可以清除油中之杂质；二可以使蒜之香气渗入排骨中。

2. 各料下锅偏炒，直至爆得香味浓郁，这样方可体现出爆糟之特点。

〔风味特点〕

本品为福州地方风味菜肴，具有浓郁的糟香，色泽红艳，制成即食，格外爽口。

红糟羊腩

〔主料辅料〕

羊腩肉.....750 克	香糟.....50 克
绍酒.....125 克	虾油.....25 克
芝麻油.....5 克	熟冬笋.....100 克
姜末.....0.5 克	白糖.....15 克
上汤.....750 克	花生油.....50 克

〔烹制方法〕

1. 将羊腩肉切成 4.5 厘米长、3 厘米宽的块，下沸水锅氽一下，减除血水及膻味后捞起。冬笋切成桔瓣状。

2. 锅置中火上，下花生油烧热，先将姜末、香糟下锅偏炒几下，再加入冬笋块、白糖、虾油、绍酒及羊腩块稍煸，然后倒入上汤，改用小火约煮 1 小时，起锅装入汤碗，淋上芝麻油即成。

〔工艺关键〕

1. 羊腩肉，即羊腹之软肉，福州俗称为“羊腩”。

2. 本品采用红糟之灯糟一法，风味别具一格，灯的方法是将主辅料和高汤下锅同煮至熟烂，主料多用荤类。

〔风味特点〕

本品为福州名肴，主料及烹调方法均极富地方特色，成品具有肉烂味鲜、糟香袭人之特点。质地滑润爽喉，甜美适口。

小长春

〔主料辅料〕

干肉燕皮.....125 克	猪五花肉.....200 克
芥菜.....10 克	绍酒.....15 克
味精.....5 克	芝麻油.....0.5 克
熟猪油.....10 克	鲜鱼肉.....75 克
鲜虾肉.....15 克	紫菜.....2.5 克
湿淀粉.....25 克	虾油.....40 克
猪骨汤.....500 克	

〔烹制方法〕

1. 将鲜鱼肉、五花肉一起剁成肉泥，虾肉切成细末。芥菜 5 克去叶留茎切末，上述各料均放同一小盆里，加猪骨汤 15 克、虾油 25 克、湿淀粉，拌匀为馅。剩余芥菜去叶留茎切末，紫菜用冷开水泡发，洗净待用。

2. 将干肉燕皮均切成 6 厘米方片，约 72 片，每张燕皮中间放入馅 1 份，然后从燕皮腰中合拢捏密，使边缘自然弯曲成长春花形，故名“小长春”。将制好的小长春摆在铺上净白布的笼屉中，用旺火蒸 5 分钟取出。

3. 将蒸好的小长春放入沸水锅中，用旺火煮沸，捞起装入汤碗，撒上芥菜末，放入紫菜。

4. 炒锅置旺火上，加骨汤 485 克煮沸，调入虾油、绍酒、味精调匀，冲入汤碗，再淋上芝麻油即成。

〔工艺关键〕

1. 燕皮中间放入馅丸，一份重约 6.5 克。
2. 制好的小长春在沸水锅中，时间不可过长，水沸即可。

〔风味特点〕

1. “肉燕皮”是采用猪腿瘦肉捣泥，拌淀粉干制而成的，细薄如纸，系福州名特产。

2. 此菜又名“肉燕”。因形似长春花，故称“小长春”，是福州独具特色的风味菜。

3. 本品造型朴素美观，皮柔糯细嫩，馅丰腴味荤，食之滑爽醇美，清香可口。

响铃肉

〔主料辅料〕

猪里脊肉.....300 克	白糖.....20 克
核桃仁.....75 克	香醋.....15 克
鸡蛋清.....3 个	熟猪油.....500 克
葱段.....3 克	
(约耗 100 克)	
湿淀粉.....10 克	酱油.....15 克
干淀粉.....52.5 克	上汤.....50 克

〔烹制方法〕

1. 猪里脊肉切成 5 厘米见方、0.33 厘米厚共 24 片。鸡蛋清盛碗里，打散后加干淀粉 50 克搅拌成蛋粉糊。上汤、葱段、白糖 15 克、酱油、香醋、湿淀粉兑成卤汁。

2. 核桃仁用温水冲泡后去膜，下沸水锅稍氽片刻捞出。加糖 5 克、干淀粉 2.5 克抓匀。炒锅置中火；下入熟猪油，烧至七成热，放入核桃仁炸至浅黄色，倒进漏勺沥去油。锅底留底油，溶化糖汁放入炸过的核桃仁，用铁勺推匀，使核桃仁滚匀糖汁，起锅装盘晾凉，然后切成 24 粒。每片里脊肉放 1 粒核桃仁，卷成圆卷后，放入蛋粉糊中蘸匀待用。

3. 炒锅置旺火，下入熟猪油，烧至八成热，将挂蛋粉糊肉卷下锅，炸至浅黄色，迅速滗去油。回锅时，倒入卤汁勾芡，颠翻几下，装盘即成。

〔工艺关键〕

勾芡时，顶开冒泡，让淀粉充分糊化，则明汁亮芡。

〔风味特点〕

“响铃肉”乃福州风味名肴，菜品呈圆卷形，酿有核桃仁，颜色浅黄，象征“金铃”。质地酥脆，略带酸甜，嚼核桃仁时有响声，故名。

菜干扣肉

〔主料辅料〕

猪五花肉.....500 克	绍酒.....25 克
水发目鱼肉.....50 克	酱油.....50 克
永定菜干.....75 克	猪骨汤.....250 克
蒜瓣.....15 克	熟猪油.....1000 克
湿淀粉.....7.5 克	
(约耗 15 克)	
白糖.....25 克	

〔烹制方法〕

1. 猪五花肉洗净，下沸水锅煮至七成熟取出，沥干水，用酱油 15 克涂匀肉皮，晾干。炒锅置中火，下入熟猪油，烧至八成热，将五花肉下锅，炸至肉皮起泡并呈红棕色时，倒在漏勺沥去油，然后切成 3 厘米长、1 厘米宽的肉片。

2. 菜干加水泡软洗净，挤干水分，切碎末。目鱼肉去膜，切成片。炒锅置微火，下入熟猪油 15 克，烧至七成热，放入鱼片，加白糖、酱油 35 克，炒至肉色浓红，加入蒜瓣、目鱼片、绍酒，再炒 5 分钟，然后舀入骨汤，焖 5 分钟，捞出各料，锅中焖汁加入菜干末稍煮片刻取出。

3. 将焖好的肉片皮朝下装入扣碗，再摆入蒜瓣、目鱼片，菜干末铺在碗面上，淋上焖汁，上笼屉用大火蒸 1 小时取出，滗下蒸汁后，翻扣于圆盘。

4. 炒锅置旺火，倒入蒸汁烧沸，用湿淀粉调稀勾芡，淋于菜干扣肉上即成。

〔工艺关键〕

大火气足，蒸 1 小时左右，中途不能跑气，以肉片软烂但又成形为度。

〔风味特点〕

1. “菜干”系福建永定县的特产，其制作技术已有 400 年历史，闻名省内和南洋一带。闽西连城番薯干、长汀豆腐干、宁化老鼠干、上杭萝卜干、永定菜干、武平猪肚干、明溪肉脯干、宁化辣椒干（另有一说，闽西八大干中有明溪红菇干、永安和漳平笋干），号称“八大干”，菜于是其中之一。

2. 永定菜干选用鲜嫩芥菜，经七蒸七晒精致加工而成，色泽黑褐油亮，味道咸香馥郁，质地柔嫩甘美，久藏不腐。此品菜干与猪肉同烹，相辅相成，软烂醇香，滑润爽口。

炆糟五花肉

〔主料辅料〕

猪五花肉.....400 克	花生油.....15 克
香糟.....40 克	姜末.....5 克
五香粉.....0.5 克	绍酒.....10 克
白糖.....50 克	虾油.....100 克
味精.....5 克	上汤.....250 克

〔烹制方法〕

1. 猪五花肉洗净，切成 3.3 厘米长、2.6 厘米宽、1.3 厘米厚的片，下沸水锅氽一下捞出，沥干水分。

2. 炒锅置旺火，下入花生油，烧至五成热，将姜末、香糟、肉片同时下炒至香味浓郁时，加入虾油、白糖、绍酒、五香粉，颠炒几下，再加入上汤，加盖煮 30 分钟，最后调以味精，起锅装盘即成。

〔工艺关键〕

1. 香糟：将红糟 500 克放砧板上，用刀拖一拖，去杂质后剁成泥，蒸熟。炒锅置微火上，下花生油 50 克、姜末 25 克煸香后，放入红糟泥，调以白糖 150 克、精盐 25 克、老酒 200 克。边炒边加花生油 100 克，约炒 1 小时至无酸味止，起锅装钵或瓷盆即成。

2. 肉片先伸水，再洗净沥干水分，既去腥，又无油沫，成菜光亮滑润，是为上品。

〔风味特点〕

闽菜擅长用糟，“炆糟”是其中之一。色泽淡红，质地脆嫩，糟味馥郁，饶有特色。

粉糖酥肉

〔主料辅料〕

猪肥膘肉	400 克	鸡蛋	3 个
面粉	65 克	白粉糖	75 克
熟猪油	1000 克		

〔烹制方法〕

1. 猪肥膘肉洗净，沥干水分，切成 3 厘米长、1.2 厘米见方的片状，放在碗里，先加入面粉翻拌均匀，再搥入鸡蛋液抓拌，使之挂匀蛋面糊。

2. 炒锅置旺火，下入熟猪油，烧至四成热，将挂糊的肉条逐片下锅，拨散慢炸至“滋滋”声消失，呈金黄色时捞起，趁热滚匀白粉糖，装入盘里，滚剩的白粉糖，撒匀在肉片上即成。

〔工艺关键〕

1. 肉片先用洁净的布吸干水分，再拍粉挂糊。
2. 蛋糊较稀，要逐片下锅，炸后摘去多余的尖、叉部分，使其外型美观。

〔风味特点〕

“粉糖酥肉”乃闽西传统甜食，具有清甜香酥、油而不腻。如不道破，难以想象竟是有用肥膘肉烹制而成。上菜时，盘边可用番前片、黄瓜片点缀，增香佐食。

醉排骨

〔主料辅料〕

猪通脊	400 克	唛汁	4 克
净荸荠	75 克	酱油	25 克
蒜末	10 克	香醋	15 克
葱末	3 克	白糖	25 克
干淀粉	75 克	味精	5 克
咖喱酱	0.5 克	熟猪油	500 克
梅林番前酱	50 克		

(约耗 50 克)

芝麻酱.....0.5 克 上汤.....50 克

〔烹制方法〕

1. 将猪通脊的背脊骨剔去大半，切成 1.3 厘米厚的片，用刀面拍一拍，再用刀背横直重打 3 遍，然后用刀口在肉面上横直轻轻点一点，最后切成 3.3 厘米长、1.65 厘米宽的带骨肉片。荸荠切成 1 厘米厚的片，与里脊肉片一同放在碗里，加入干淀粉和少许清水，抓匀浆好。

2. 葱末、蒜末、酱油、白糖、香醋、番茄酱、咖喱酱、芝麻酱、味精、上汤、唛汁一并盛于小盆，拌匀兑成“醉汁”。

3. 炒锅置旺火，下入熟猪油，烧至八成热，将通脊肉片、荸荠片一并下锅，炸至呈金黄色时，捞起沥去油，倒进小盆“醉汁”中，颠翻几下，装盘即成。

〔工艺关键〕

用刀尖在通脊肉片上点 4~5 处，要点透点破，炸时可避免收缩变形。

〔风味特点〕

“醉排骨”是福州名菜，在 20 年代根据华侨口述烹制而成，曾风靡一时。制法以热炸与凉醉相合而见殊，香酥松软，酸甜适口，醇美浓郁，佐酒最佳。

红焖猪蹄

〔主料辅料〕

猪前蹄.....	1000 克	八角.....	2.5 克
水发香菇.....	50 克	小茴香.....	1.5 克
葱条.....	10 克	猪骨汤.....	1000 克
湿淀粉.....	50 克	芝麻油.....	1 克
栗子.....	250 克	陈皮.....	2.5 克
时鲜青菜.....	250 克	花椒.....	1 克
姜片.....	2.5 克	熟猪油.....	750 克
白糖.....	25 克		

(约耗 150 克)

〔烹制主法〕

1. 猪脚刮洗干净，用刀背剁断里骨成段，下沸水锅，加入葱条，姜片、绍酒 15 克，用旺火煮 10 分钟捞出，沥干水分，用酱油 10 克涂匀皮面晾凉。
2. 炒锅置旺火，下入熟猪油，烧至七成熟，将猪脚下锅，炸约 15 分钟，倒进漏勺沥去油。栗子煮熟，去壳、膜，下热油锅炸 5 分钟捞出。
3. 取炒锅 1 只，内垫竹箪，倒入骨汤，置于旺火上烧沸后，移至微火上，放入过油猪脚。八角、陈皮、小茴香、花椒用净纱布包好下锅，加入香菇、酱油 90 克、绍酒 35 克、白糖、味精，加盖焖 3 小时后，放入过油栗子肉，再焖 15 分钟起锅。拣去布包。
4. 先将烂的猪脚捞出装盘，再捞出香菇、栗子肉入盘边。青菜择洗干净，另锅炒熟，饰配于盘边。炒锅置旺火，倒入焖汁煮沸，用湿淀粉调稀勾芡，淋于猪脚之上，再撒上胡椒粉，淋上芝麻油即成。

〔工艺关键〕

焖，有红焖、黄焖之分，技法略同，仅调料稍异。红焖宜炒糖色，成菜红润油亮，乃福建家常风味。

〔风味特点〕

“红焖猪蹄”是厦门“家福楼”菜馆久负盛名的看店菜，调味精美，质地软烂，香醇宜人，炙热可口，最受老人欢迎。

炸酥肝塔

〔主料辅料〕

鲜猪肝.....400 克	五香粉.....5 克
猪肥膘肉.....100 克	干淀粉.....25 克
香菜.....15 克	精盐.....3 克
鸭蛋黄.....2 个	味精.....5 克
猪网油 1 张...200 克	辣椒酱.....15 克
净荸荠.....50 克	香醋.....25 克
萝卜酸.....15 克	熟猪油.....750 克
饼干末.....50 克	

(约耗 30 克)

〔烹制方法〕

1. 将猪肝洗净，切成 1 厘米宽、0.6 厘米厚的长片。猪肥膘肉切成 0.5 厘米宽、0.2 厘米厚的长片。荸荠切细丝。以上各料一并放入盆中，加鸭蛋黄、干淀粉、精盐、味精、五香粉调拌成馅料。

2. 将猪网油洗净揩干，摊开，拌好的馅料分成数份，置入猪网油理成约 26 厘米长的扁条，卷成数卷后，滚匀饼干末。

3. 炒锅置旺火，下入熟猪油，烧至四成热，猪肝卷成数卷下锅，稍炸定形后，改用中火炸 15 分钟至熟，捞起沥于油，切成 2.5 厘米的段，装入盘中，叠成塔形、盘边饰配香菜、萝卜酸。辣椒酱、香醋分放小碟一同上桌。

〔工艺关键〕

1. 肝卷封口处要用鸡蛋糊粘牢，以免裂开，并用刀尖在网油上面扎几个小孔，以便于排气，避免炸时胀起，影响外形美观。

2. 炸时先用热油炸固外形，再用温油炸透，最后用热油冲炸，使其外脆里嫩。

〔风味特点〕

猪肝好吃，但烹调欠佳，有熟而发硬、嫩而不熟的弊端。此菜用猪肝为馅料，以猪网油裹制油炸而成，色泽鲜黄，外酥里嫩，醇香甘美，油润爽口。

绿笋炒肚尖

〔主料辅料〕

猪肚尖.....250 克	味精.....2.5 克
湿淀粉.....20 克	肉清汤.....150 克
蒜末.....10 克	熟猪油.....25 克
白糖.....15 克	净绿笋尖.....200 克
葱末.....5 克	醋.....10 克
胡椒粉.....1.5 克	芝麻油.....1 克
精盐.....10 克	

〔烹制方法〕

1. 将猪肚尖表面油膜去净，放入清水浸泡 30 分钟捞出，下沸水锅氽一下捞起，斜切成 5 厘米长、1.7 厘米宽的薄片。

2. 绿笋尖切成 5 厘米长、1.7 厘米宽的薄片，下沸水锅氽至八成熟捞出。

3. 炒锅置旺火，下入熟猪油，烧至六成热，下蒜末、葱末煸香，放入肚片、笋片翻炒 3 分钟，加白糖、醋、精盐、味精炒拌后，下肉清汤烧沸，用湿淀粉调稀勾芡，装盘后再淋芝麻油，撒上胡椒粉即成。

〔工艺关键〕

1. 此为“爆炒”菜式，注意刀工，肚片大小一致，厚薄均匀，烈油爆炒，刹那即成。

2. 所用芡汁不可过多，也不可过少，不可稠，也不可稀，要求芡汁和主料交融在一起，突出主料外形的美，食后盘底无汁。

〔风味特点〕

绿笋是福建特产，乃尤溪县“绿皮竹”所生的鲜笋，产于夏季，质地脆嫩，味道鲜美，生吃亦佳，当地人民于酷暑劳动之余，常食此品以生津止渴。此菜用它与肚尖同炒，鲜爽香脆，是尤溪地区夏令名肴。

莲合肚

〔主料辅料〕

熟猪肚.....350 克	上汤.....400 克
建宁熟莲子...150 克	味精.....1.5 克
精盐.....5 克	

〔烹制方法〕

1. 将熟猪肚油膜刮净，下沸水锅氽一下，去掉油沫及粘物，切成 4 厘米长、2 厘米宽的片，面朝下摆入汤碗的右边，叠成一朵莲花状。再将熟莲子排入汤碗的左边，堆成另一朵莲花状。然后加精盐 4 克、味精 1 克、上汤 100 克，上笼屉用旺火蒸 25 分钟取出，翻扣在另一个汤碗里。

2. 炒锅置旺火，倒入上汤 300 克，烧沸后加入精盐 1 克、味精 0.5 克，徐徐淋入莲合肚上即成。

〔工艺关键〕

亦汤亦菜，不可着芡。

〔风味特点〕

1. “莲合肚”是用西北山区建宁县名物产“建莲”和猪肚合烹而成，故名。建莲粒大、圆润、色白。烹之既易酥烂，且久煮不散，不仅营养丰富，且药用价值亦高。我国著名古典小说《红楼梦》第五十二回中提到的“建莲红枣汤”，以及第十回名医张友士为秦可卿治病所开的药方“引用建莲七粒去心”，就是取之建宁这一珍贵的贡品。

2. 建莲，以建宁县城关西门外百口莲塘所产的最为著名。相传，很久、很久以前的一天，西王母欢宴诸仙，席将散，荷花仙子姗姗来迟捧莲子，王母怒不可遏，当即将莲子泼下人间，恰好撒落在建宁县西门外大大小小的一百口池塘里，不久，莲子发芽生根，长叶开花，这便是民间传说的“天赐百口莲塘”。

3. 菜色洁白，形似莲花。猪肚软韧，莲子酥烂。

麒麟象肚

〔主料辅料〕

乳狗 1 只.....1500 克	八角.....5 克
时鲜菜叶.....100 克	白糖.....5 克
姜片.....50 克	味精.....5 克
绍酒.....25 克	熟猪油.....250 克
酱油.....30 克	

(约耗 55 克)

猪肚 1 个.....1000 克猪骨汤.....200 克

葱条.....15 克

〔烹制方法〕

1. 将狗宰杀，沥尽血，剖腹去内脏，洗净后，用 60 度的热水烫匀，煺毛，剃掉头、尾、爪，然后切成 3 厘米见方的块。炒锅置中火烧热，将狗肉块下锅白炒约 20 分钟，让其血水及膻味吐尽，炒至汁干时取出。

2. 将炒锅洗净，复置中火，下入熟猪油，烧至七成热，放入葱条炸至酥黄，倒进漏勺沥去油。锅回中火上，下熟猪油 50 克，加白糖熬化，呈赤色时，加入酱油，迅即倒入狗肉块翻炒粘匀酱色，然后放进八角、姜片、过油葱条、骨汤，继续炒至汁粘，约五成熟时，加绍酒、味精调匀，连汁倒入盆里冷却。

3. 将猪肚内外粘物清除，反复翻洗干净，沥干水分，用纱线扎紧贲门、幽门，再把炒好的狗肉块由刀口填入猪肚，装好用竹签别紧刀口处，装入另一个盆里，绕好留一截的贲门，与猪肚摆成“象”形。然后将葱条铺在猪肚上，淋入炒汁（拣去八角、姜片），扣好盆盖，上笼屉用中火蒸 2 小时取出，去掉葱条。

4. 将时鲜菜叶择洗干净，下热水锅氽熟取出，切成长条装入腰盘两端。蒸熟的麒麟象肚移入腰盘中，按“象”形摆好，解去贲门、幽门的纱线，抽掉刀口的竹签，再淋入蒸汁即成。

〔工艺关键〕

此为花色造型菜，必需使用中火徐徐蒸制，这样才不致使成品因蒸气过大而损坏形态及色泽。

〔风味特点〕

1. 闽西人喜食乳狗，视之为珍品，民间常喻之为“麒麟”。将乳狗肉酿入完整、并且留有贲门一截的猪肚中，再蒸至烂，外形似“大象”，故名“麒麟象肚”。上菜时，用餐刀将猪肚剖开，一股不可名状的狗肉香味扑鼻而来，令人馋涎欲滴。

2. “麒麟象肚”是长汀传统名菜，以乳狗、猪肚巧配而成，造型抽象，烹调独特，狗肉柔软，猪肚脆嫩，乃冬令滋补佳肴。

泡炒腰花

〔主料辅料〕

猪腰 2 个.....250 克	葱段.....25 克
净番茄.....50 克	姜末.....5 克
蒜末.....5 克	白糖.....10 克
湿淀粉.....15 克	醋.....15 克
酱油.....15 克	熟猪油.....750 克
肉清汤.....150 克	

(约耗 100 克)

咸面包.....1 个

〔烹制方法〕

1. 猪腰去脂皮、腰臊，洗净后，每个猪腰横批成两片，放入清水中浸泡 2 小时取出，每片猪腰横直平均切成 4 块，每块剖上“佛手”花刀。炒锅置旺火上，下入熟猪油，烧至八成热，将腰花下锅过油，七成熟时倒在漏勺沥去油。

2. 咸面包去皮，剖成两片后，每片切 10 片，下油锅炸酥取出，装盘垫底。番茄洗净，切成角块。

3. 炒锅置微火，下入熟猪油 25 克，烧至七成热，先将蒜末、姜末下锅煸香，再倒入肉清汤煮沸，加入番茄块、葱段、酱油、白糖、醋稍炒几下，用湿淀粉调稀勾芡，烧沸后放入过油腰花翻炒至熟，起锅推入炸酥的面包片上即成。

〔关艺关键〕

“泡”即“爆”，主料过油后，再下配料，烹入芡汁，刀工上要求严格，其厚薄、粗细、长短、大小必须一致，受热均匀，脆嫩可口。

〔风味特点〕

“泡炒腰花”是闽南风味名肴，款式多样，有“佛手”状、“菊花”状等。它注重调味，以酸甜为格调，清脆爽口，淳美馥郁。

麻酱腰花

〔主料辅料〕

猪腰子.....400 克	蒜仁.....30 克
麻酱.....100 克	酱油.....20 克
白糖.....15 克	老醋.....10 克
香油.....5 克	味精.....4 克
高汤.....200 克	熟猪油.....800 克
净荸荠.....50 克	

（约耗 100 克）

〔烹制方法〕

1. 猪腰子片两片，片去腰臊洗净，每片在外侧（弧形的这一面）剖 2 深刀，刀深掌握不割断，再斜刀切成荷叶片。切好后浸清水中 2 小时，让其饱吸水分，浸去臊味。

2. 麻酱、老醋、糖、酱油、味精、香油、高汤兑为卤汁。蒜仁剁成蒜末。

3. 炒锅两口分放旺火上，一锅注入沸水烧开；一锅倒入熟猪油烧热。将浸水后的腰片捞起沥干，放笊篱中下沸水锅烫去腥臊，捞起沥干。在油温高至八成热时，倒入腰片炸至断生，捞出装盘中。

4. 炒锅滗去油，留 50 克烧热，下蒜末煸香，倒入卤汁烧开推匀，起锅淋于腰片上即成。

〔工艺关键〕

腰片先泡水，因其吸足水分，含血量经淡化处理，熟后鲜嫩可口。

〔风味特点〕

猪腰在闽南被认为是整头猪中最好的食品，售价也最高，但烹调技术难于掌握。清·袁枚说：“腰片炒枯则木，炒嫩则令人生疑。”枯是炒过火老了，硬而不嫩；疑是没断生，人口生味使人呕心。要求得恰到好处，既断生又不老。其所以难掌握的，原因是腰中含血量多，过熟则水分外渗，血凝固后变得老硬；不熟则有血腥味，令人难以下咽。麻酱腰花熟而不老，鲜嫩可口。

涮九品

〔主料辅料〕

净牛舌黄.....250 克	姜片.....5 克
净牛腰 1 个...250 克	花椒.....5 克
净牛肚尖.....250 克	陈皮.....5 克
净牛心冠.....200 克	香藤根.....25 克
牛百叶肚.....250 克	绍酒.....50 克
牛草肚壁.....400 克	精盐.....20 克
牛肝.....250 克	味精.....15 克
净牛蜂肚头...200 克	姜汁.....5 克
牛里脊肉.....250 克	沙茶辣酱.....50 克
鲜牛肉.....1000 克	芝麻酱.....50 克
香菜.....100 克	香醋.....20 克

〔烹制方法〕

1. 将牛百叶肚涂上生石灰，稍腌片刻，用清水冲洗，漂净百叶外膜后，切成条状。草肚壁用刀拍打几下，拨去壁层黑皮及油膜，洗净后，与牛舌黄、里脊肉及牛肝分别切成薄片。牛腰片成两片，与心冠、蜂肚头、肚尖均剞上花刀，再切成块。以上各料，分别摆叠装盘。

2. 净牛肉洗净，切成数块，放入钢精锅里。陈皮、香藤根、花椒、姜片用纱布包好，放入牛肉旁，然后下清水 2500 克，置于旺火上烧沸。待烧至牛肉、药物味道皆浸入水中成牛肉汤时取汤过滤，再回锅，改用微火煨 3 小时，并加入精盐、味精、绍酒调匀待用。

3. 上菜时，将煨好的牛肉汤再次过滤，盛入火锅，烧旺火煮沸。姜汁、芝麻酱、沙茶辣酱、香醋、香菜分别装于小碟，与装盘的各料一并上席。任客选择，边涮边食。

〔工艺关键〕

1. 涮锅，火力一定要旺，要保证锅内汤一直沸腾。
2. 调料要准备齐全。
3. 主料要精选，片要薄而不碎，刀口要均匀，码放要整齐。

〔风味特点〕

福建连城县百姓酷爱吃牛肉，有炒、焖、炖、抢等多种尝鲜之法。“涮九品”俗称“九门头”，即精选牛的九个部位为主要原料，它是在新泉、庙前乡的“炆门头酒”的基础上，加以改进创制而成。此菜刀工精细，制汤考究，注重佐料。边涮边吃，寒冬时节品尝，不仅温暖全身，而且营养丰富，“一道‘涮九品’，口福一头牛”，至今传为佳话。

红烧兔

〔主料辅料〕

肥嫩兔 1 只.....	净冬笋.....50 克
.....1250 克	水发目鱼.....15 克
冬菜.....10 克	味精.....10 克
水发香菇.....15 克	熟猪油.....1000 克
湿淀粉.....5 克	
(约耗 100 克)	
蒜白.....50 克	精盐.....5 克
绍酒.....50 克	胡椒粉.....1 克
酱油.....25 克	肉清汤.....150 克

〔烹制方法〕

1. 将兔宰杀褪毛，剖腹掏出内脏，耳、鼻、眼剖开，洗净后下沸水锅氽一下，排除血水及腥味捞出，沥去水分晾干。

2. 冬笋用沸水氽熟捞出，与目鱼、蒜白分别切成片。冬菜用温水泡软，洗净泥沙。绍酒、酱油、精盐、味精、胡椒粉、肉清汤一并兑成酱汁。

3. 炒锅置旺火，下入熟猪油，烧至七成热，将整兔下锅油炸，翻匀炸成金黄色，倒进漏勺沥去油。

4. 将过油兔去爪、尾。先将头、脚斩下，剔去头骨、脑浆、牙齿，再与脚、兔身一并切成 3.3 厘米长、1.7 厘米宽的块。取兔身肉块码入扣碗（皮朝下），头、脚肉块铺中间，然后摆入香菇，冬菜及冬笋、目鱼、蒜白片于碗面，装好淋入兑好的酱汁，上笼屉用旺火蒸 1 小时，取出，滗去蒸汁后，翻扣在盘中。

5. 炒锅置旺火，下蒸汁烧沸，用湿淀粉调稀勾芡，淋在兔肉上即成。

〔工艺关键〕

“烧”是当地方言，实则为“炸”，先炸后蒸，色、香、味、形俱佳。

〔风味特点〕

“红烧兔”系福建上杭县风味名菜，兔肉“烧”“蒸”成菜，酥嫩鲜香，甜糯爽口，无兔腥味，为美容佳品。

卜兔

〔主料辅料〕

肥嫩兔 1 只.....	晚米.....150 克
.....1750 克	白糖.....25 克
绍酒.....100 克	味精.....2.5 克
酱油.....50 克	

〔烹制方法〕

1. 将兔宰杀褪毛，剥掉头尾和脚爪，剖腹掏出内脏，洗净后放入锅中，加清水淹没，用旺火烧二三滚，滗去污水，再加清水继续煮至八成熟时捞出晾干。

2. 绍酒、白糖、酱油、味精兑成酱汁，反复在晾干的熟兔腹内和表皮抹匀，淹渍 30 分钟。

3. 将晚米下锅摊平，用 2 根竹片横搁在上面，腌好的熟兔架在竹片上，扣紧锅盖，盖沿密封好后置于旺火上，烧 5 分钟闻有熏米香味时，改用微火再烧 5 分钟，启盖取出熏兔，切成 5 厘米长、2.6 厘米宽的块，装叠入盘即成。

〔工艺关键〕

1. 兔肉不可着色太深，以免经烟一熏变成黑色。
2. 盖严盖，以防跑烟，但烟不可过大，会使兔肉带有糊味。

〔风味特点〕

“卜兔”又名“米熏兔”，系福建尤溪县的风味名菜，兔肉通过煮、腌、熏等法制成，尤以注重熏米火候与时效而著称。其成品肉鲜质嫩，无腥膻异味，却有米香。食时，蘸以蒜泥、糖醋，口感益佳。

花苞夹肉

〔主料辅料〕

水晶花苞.....12 个	高汤.....800 克
槟榔芋头.....400 克	葱.....20 克
猪腿肉.....600 克	上等酱油.....20 克
水发冬菇.....30 克	味精.....3 克
虾干.....30 克	白糖.....10 克
冰糖.....15 克	熟猪油.....800 克
湿淀粉.....10 克	
(耗 60 克)五香粉.....3 克	

〔烹制方法〕

1. 猪肉刮净残毛，洗净，用沸水氽过，切为长 10 厘米、厚半厘米的片。虾干水发。冬菇去蒂。葱洗净去根。芋头刨皮切菱形块。
2. 炒锅置旺火，下入熟猪油，烧至七成热，下白糖熬成红色，下酱油、五香粉、高汤、虾干、香菇和猪肉片。芋块和葱条炸熟后添入。旺火烧沸后放小火焖 1 小时。
3. 芋头和葱条打底，猪肉片整齐码在菜盆中，肉汁滗入锅内调湿淀粉勾芡，加味精推匀淋肉上。
4. 花苞蒸热与肉片一道上席。

〔工艺关键〕

炒糖色，注意火候，不要炒糊，否则，颜色不红，口感亦差。

〔风味特点〕

花苞夹肉，是泉州历史传统名肴，特别在广大农村喜寿宴客，更为常见。宴会应有一定的副食食品，西餐第一道菜也上牛油面包，北京菜最后必上饭粥，泉州的祖先，设计这道菜甚为科学，焖得酥烂喷香的猪肉，夹在蒸得白嫩而又有水晶馅的花苞中，蘸些肉汁，味道鲜美。

鲜肉脆丸

〔主料辅料〕

猪里脊肉.....1000 克	鸡蛋清.....2 个
蘑菇.....50 克	干淀粉.....150 克
精盐.....10 克	高汤.....900 克
硼砂.....5 克	蒜泥.....6 克
味精.....4 克	芫荽.....6 克

〔烹制方法〕

1. 猪里脊肉剔去筋膜，用木槌在石砧上捶打成肉泥，精盐 5 克加水 500 克化开，分次添入肉泥中，每加一次水，用竹板顺一个方向搅拌，最后加入蛋清、硼砂搅匀，用左拇指与食指环握，从指缝中挤出圆状小丸，右手用小茶匙蘸水将肉丸舀起放于盆子中，丸子做好后，倒于锅中旺火烧沸余熟捞起装汤碗中。

2. 炒锅置旺火，倒入高汤，加入精盐、味精烧沸，注入盛脆丸的碗中，撒胡椒粉、蒜泥、芫荽末上席。

〔工艺关键〕

1. 杠丸时，加足水，搅拌上劲，熟后脆嫩。
2. 先将肉丸挤好，一齐下锅，受热均匀，质地软嫩。

〔风味特点〕

闽南除鱼丸驰名外，鲜肉脆丸别具一格，与鱼丸称为姐妹菜。鲜肉脆丸选料精，制作细，因瘦猪肉须用木槌捶打，因此台湾引用此法而称杠丸。

嫩饼

〔主料辅料〕

红萝卜.....1000 克	海苔.....25 克
五花猪肉.....30 克	花生仁.....100 克
净蚊肉.....250 克	青大蒜.....200 克
蚵.....250 克	葱.....100 克
鸡蛋.....4 个	白糖.....50 克
豆干皮.....100 克	米粉.....50 克
豆腐.....100 克	精盐.....20 克
净冬笋.....100 克	味精.....10 克
嫩饼皮.....250 克	姜.....30 克
包心菜.....100 克	芫荽.....10 克
韭菜.....100 克	花生油.....150 克

〔烹制方法〕

- 1.五花猪肉、冬笋、豆干皮切细丝。
- 2.各种蔬菜洗净。红萝卜刨成细丝。包心菜切细丝。大蒜横切细丝。韭菜切3厘米长。

3.炒锅置旺火,下花生油40克,烧热后下姜片5克煸出味,倒入红萝卜、包心菜、韭菜丝煸炒,下精盐、白糖焖煮熟透加味精盛出。

- 4.五花肉丝加笋丝,用油20克炒熟。
- 5.蚊肉加鸡蛋,姜末,用油20克炒熟。
- 6.蚵调干淀粉、大蒜丝、姜末,用油25克煎熟。
- 7.豆腐用油炸成豆腐块,切条状。
- 8.豆腐干丝,用油炒过。
- 9.米粉在油锅中爆松,海苔用油25克焙过,拌白糖。
- 10.花生仁炒熟去膜,碾细加白糖。

食时、各料分盛上席,取一张嫩饼皮平铺桌面上,先铺一薄层海苔,再铺花生末,后按序各食物均夹一些放于嫩饼上,最后加几支芫荽,卷起来捧于手上就食。

〔工艺关键〕

- 1.煸炒蔬菜,断生即可,脆嫩鲜香,才是闽南正宗风味。
- 2.嫩饼也烙好,也可购买市售的,用笼屉蒸热后上桌。

〔风味特点〕

嫩饼和春饼不同,春饼是厨师卷好后油炸上席的,嫩饼则是几项食物上桌,备有用面粉烤好的饼皮,由宾客自己铺开饼皮,夹各项菜,自己动手卷食。春卷全国各地大概都有,泉州也有油卷的春卷,但类似嫩饼这样的吃法除闽西外却少有。泉州习俗除夕举家吃年夜饭时,大多备有嫩饼。这习俗大概来自历史上的“春盘”。唐《四时宝镜》:“立春日,食菜菔、春饼、生菜,号春盘。”不但自家食用且于立春日以春盘相赠。杜甫《立春》诗:“春日春盘细生菜……。”《杜诗镜铨》扬伦引《摭言》云:“立春日,命以菜菔芹菜为菜盘相馈赠。”《杜臆》:“开元天宝间,两京全盛,大户家俗奢侈,于立春日,将青丝细菜,出自纤手,盛以白玉盘,互相馈赠……。”宋人笔记写到“春盘”,也有“葱姜韭蒜兼菜菔、玉笋黄芽与羊菇”等蔬菜作

春盘的记载，菜菔就是现在的萝卜，这些记载和我们现在嫩饼以蒜、菜菔、韭菜、豆芽等为主料是吻合的。泉州嫩饼的主料是红萝卜，以后发展到添入鱼、肉、蛋、蚶等。除夕举家团聚，手卷嫩饼，迎接新春到来，乡土风味浓郁。

阖府团圆

〔主料辅料〕

叉烧肉.....500克	淀粉.....25克
鹌鹑蛋.....10个	姜.....10克
小冬菇.....25克	葱.....10克
油面筋.....50克	料酒.....15克
大片海参.....50克	豆油.....100克
切花红萝卜.....50克	高汤.....720克
青菜.....50克	

〔烹制方法〕

1. 将姜、葱在油锅中用豆油爆香，并淋入料酒，加入高汤。
2. 将切成片的叉烧肉、小冬菇、油面筋、大片海参和湿淀粉用豆油炸成金黄色的鹌鹑蛋陆续放入，炖煮熟后盛出，点配切花红萝卜和青菜，即是一道象征阖府团圆的吉祥菜。

〔工艺关键〕

此为年夜吉祥菜，鹌鹑蛋煮熟去壳，沾淀粉炸黄，炎黄子孙用黄色喻意吉祥，白色为忌讳。

〔风味特点〕

除夕之夜，台湾同胞也极为重视，但在饮食方面则有自己独特风味，这天晚餐，极为丰富，全家人都围坐在一个大圆桌的四周，共进美餐。最要紧的是桌子正当中要摆上一个火锅；火锅四周摆满各种美食小吃和水酒。大家团团坐好之后，可以无拘无束的任选自己可口的食物，气氛热烈而又和谐，增加了节日情趣。有意思的是，几乎每种美食都伴随着一个美好的说法。除夕之夜合家团圆做上一道应时好菜阖府团圆，更增添喜庆气氛。

蟛蜞酱醉肉

〔主料辅料〕

五花猪肉.....400 克 蟛蜞酱.....100 克
绍酒.....25 克 葱姜.....25 克

〔烹制方法〕

1. 将猪肉刮净污垢，去净毛桩洗净，盛在盘内，加入葱姜、绍酒，上笼用旺火蒸 15 分钟左右取出。

2. 待肉稍冷一下后，将它切长方形薄片，整齐地排在盘内，浇上蟛蜞酱即成。

〔工艺关键〕

1. 肉片切时越薄越好。

2. 蒸肉时，断生为止，不宜蒸的时间太长。

3. 蟛蜞酱的制法：将蟛蜞 500 克洗净，剥去大壳，用磨碾碎，放在钵内，加入精盐 25 克、绍酒 50 克、红糟 25 克拌和，上笼用旺火蒸 20 分钟左右取出，再加入白酒 25 克拌和即成。

〔风味特点〕

此菜色泽银灰，鲜香肥嫩。是福建冷盆名肴，沿海地区更为流行。

禽蛋类

鸡丝燕窝

〔主料辅料〕

水发燕窝.....125 克	熟火腿丝.....15 克
干淀粉.....10 克	味精.....5 克
上汤.....1000 克	鸡脯肉.....150 克
鸭蛋清.....1 个	白酱油.....10 克
肉清汤.....100 克	熟猪油.....400 克

〔烹制方法〕

1. 取一条净纱布摊于盆内，放入水发燕窝，上笼屉蒸 5 分钟取出，提起纱布将水沥干，倒去盆中水，再将纱布连同燕窝放回盆中，淋入上汤 150 克，提起纱布将燕窝汤汁沥干，并倒去盆中汤汁不用，如此反复余汤 3 次。

2. 将鸡脯肉切成长 6 厘米的细丝，放在碗中加干淀粉、鸭蛋清抓匀浆好。

3. 锅置旺火上烧热，将冷的熟猪油及浆好的鸡丝一并下锅，用筷子迅速拨散，待油温逐渐升高，滑至鸡丝呈白色时，倒进漏勺沥去油，再用肉清汤洗净，装入汤碗，然后把燕窝铺在鸡丝上，撒上火腿丝。

4. 锅置旺火上，倒入上汤，加酱油、味精调匀煮沸，起锅徐徐从碗边浇进鸡丝燕窝里即成。

〔工艺关键〕

1. 水发燕窝：将干燕窝放入清水中浸泡 3~4 小时，在水中用夹子拣除细毛及杂质，用手抖松剔整后，放入沸水锅中稍泡，捞出时再放进清水中浸 3~4 小时，最后再下沸水锅一氽，捞起即成。

2. 鸡丝滑好后，用肉清汤洗净，是为了在成菜后，汤面上不至有油花，保证菜肴质量。

〔风味特点〕

1. 燕窝，也叫燕菜，是金丝燕用经过胃液消化的一部分食物和苔藓、海藻等，混合唾腺分泌的大量唾液，胶结在悬崖上的窝，其外表小巧玲珑，乳白光洁。燕窝以“官燕”为上品，不仅颜色乳白光洁，并且壁厚有泽，十分名贵。

2. 燕窝的营养价值很高，一般约含蛋白质 50%。糖 30%、无机盐 10% 及其它营养物质。其性平、甘淡，有滋补元气、平火润肺、延年益寿的功效，被人誉为“东方之宝”。

3. 闽菜向以汤菜著称，此菜又为汤菜中的上品。制作工艺考究，菜品格调高雅，质地鲜嫩，味道清淡而醇美，食之滋润爽口，富有营养。

冰糖燕窝

〔主料辅料〕

水发燕窝.....250 克 甜樱桃.....25 克
冰糖.....250 克

〔烹制方法〕

1. 将水发燕窝放在小盆里，用温水冲泡后，滗去水。再用温水冲泡，又滗尽水汁。甜樱桃切成片。

2. 炒锅置微火，下清水 500 克、冰糖煮至糖化汁粘时，用净纱布滤去杂质，然后取净糖汁 150 克冲入燕窝，滗去糖汁，再将剩余的净糖汁冲入燕窝，上笼屉用旺火蒸 5 分钟取出，撒入樱桃片即成。

〔工艺关键〕

水发燕窝：将干燕窝放入清水浸泡 3~4 小时（根据质地软硬程度而定），在水中用夹子拣去细毛和杂质，用手抖松剔整后，放入沸水锅稍泡，捞出时再放进清水中浸 3~4 小时，最后再下沸水锅氽一下，捞起即成。

〔风味特点〕

“冰糖燕窝”是久负盛誉的闽菜甜食，它以注重泡发、入味而著称，色泽洁白，软润滑爽，甘冽清甜。高档宴席，常作压桌甜菜。

醉糟鸡

〔主料辅料〕

净母鸡.....1只	鲜辣椒.....1个
绍酒.....100克	姜末.....1个
白糖.....75克	味精.....7.5克
鸡汤.....100克	红萝卜.....40克
红糟.....150克	茅台酒.....100克
五香粉.....1克	精盐.....10克
白醋.....50克	

〔烹制方法〕

1. 将鸡洗净去脚爪，在膝部用力稍拍一下，放入温水锅中，用微火煮10分钟，不待水沸，即将鸡翻身再煮10分钟，待膝部露出腿骨时，捞起。
2. 将鸡的头、脚、翅膀剁下。鸡头劈成两片，每只翅膀去翅尖后切成两段，再把鸡身切成四块，一并盛入小盆里，加入茅台酒、精盐、味精拌匀，加盖密封腌醉1小时后，启盖，将鸡块上下翻一翻，密封再腌1小时，然后启盖，加入味精、精盐、红糟、五香粉、姜末、绍酒、白糖、鸡汤翻拌均匀，密封腌1小时启盖，拨开红糟浮沫，轻轻取出鸡肉块，分别切成长2.4厘米、宽1.2厘米的柳条片，按鸡身形摆入盘中，取鸡头，脚、翅膀拼成整鸡状。
3. 将白萝卜去皮洗净，切成1.5厘米见方的长条，两条相反的两面，分别剖上斜刀和横刀，拉开成蓑衣萝卜，再放进盐水中浸30分钟，去苦汁后，洗净捏干。辣椒去蒂、子洗净，切成丝，放在碗里，加白糖、白醋调匀，再放入蓑衣萝卜一并腌渍20分钟，取出时沥干汁，分别饰配于醉糟鸡的两边即成。

〔工艺关键〕

1. 母鸡选用质较嫩、重约1000克的为好。
2. 在鸡膝中拍一刀，用水煮，膝部露出腿骨，表示鸡已脱出。

〔风味特点〕

1. “红糟”是用糯米加红曲酿制成黄酒后遗留在坛底的沉渣，作为一种调味品，具有防腐、去腥、增香、生味、调色的功能，是闽菜中重要的佐料之一。红糟的应用有生糟、熟糟之分，熟糟又有炒熟和炖熟之别。其烹调方法有炆糟、淡糟、灯糟、拉糟、煎糟、醉糟等十多种。

2. 此菜为福州传统名菜，采用生糟醉鸡之法。成品色泽质地软嫩，醇香迷人，糟酒美味融为一体，别具新韵，大有鸡醉人亦醉的乐趣。

香露全鸡

〔主料辅料〕

肥嫩母鸡.....1只	精盐.....4克
火腿肉.....2片	味精.....2.5克
高粱酒.....50克	丁香子.....5粒
水发香菇.....2朵	鸡汤.....750克

〔烹制方法〕

将鸡宰杀褪毛，从背部剖开，掏去内脏后洗净，在背上横切3刀，放入炖钵内，铺上火腿片、香菇，加入精盐、味精、鸡汤。取小杯1只，盛入高粱酒、丁香子，小心地放入钵内，用棉纸封严钵盖边沿，上笼屉用中火蒸2小时取出，去掉棉纸，取出钵内小杯即成。

〔工艺关键〕

1. 鸡需选用肥嫩者，重约1250克为宜。
2. 加工好的鸡放入炖钵内，应鸡腹向上，这样，鸡汤可直达鸡内，且鸡皮不破损。
3. 小杯装酒放入钵内，注意不可使小杯翻倒。

〔风味特点〕

本品为厦门佳肴，且为福建汤菜之代表作。成品呈整鸡状，保持原汁原味，食时不仅肉食软烂滑爽，而且香醇鲜美。

清炖全鸡

〔主料辅料〕

肥嫩母鸡 1 只.....	精盐.....6 克
.....1000 克	味精.....3 克
水发香菇.....15 克	姜片.....2 克
绍酒.....20 克	

〔烹制方法〕

鸡宰杀褪毛，从背部剖开，掏出内脏，洗净，在沸水锅中烫过，鸡腹部向上，头盘向身旁，脚剁去爪尖，屈于内侧，放入炖钵内，背上放香菇，加入精盐、味精、清水 500 克与少许绍酒，用棉纸或牛皮纸将炖盅封严，上蒸笼用旺火烧 20 分钟后改中火蒸 2 小时取出，移入汤碗上席。

〔工艺关键〕

1. 中火久蒸，使鸡入味。
2. 炖盅封严，保持原汁原味。

〔风味特点〕

1. 清炖全鸡是泉州传统名菜。泉州习俗结婚喜筵必有，象征完整，也表示筵席规格高。这一习俗到现在仍然沿袭。

2. 鸡肉的营养高于猪肉，特别是含脂肪较少，肌肉纤维较细，味道特别鲜美，历来作为滋补食品。

3. 清蒸全鸡，原汤原汁，不掺其它味道，鸡肉软烂爽滑，汤清汁甘，原味一点不漏，不油不腻，香醇鲜美。

沙茶焖鸭块

〔主料辅料〕

净鸭 1 只.....1000 克	马铃薯.....12 个...
绍酒.....40 克	酱油.....50 克
猪骨汤.....750 克	熟猪油.....1000 克
水发香菇.....25 克	沙茶辣酱.....125 克
湿淀粉.....50 克	味精.....10 克
熟鸡油.....10 克	

〔烹制方法〕

1. 将净鸭用绍酒、酱油和成的汁涂匀，腌 15 分钟。锅置旺火上，下熟猪油烧至七成热时，将腌好的整鸭下锅翻炸 10 分钟，倒进漏勺沥油。然后将鸭头、颈、翅膀、尾、脚掌剁下，再将鸭身剖成两半，分别切成 3.6 厘米长、2.4 厘米宽的块。

2. 马铃薯去皮洗净，用刀修削成整桔子瓣状体 12 粒，下热油锅中炸 3 分钟捞起，再上笼屉用旺火蒸 10 分钟至熟取出。

3. 炒锅放在微火上烧热，先将沙茶辣酱、酱油、绍酒下锅推匀，随加入骨汤、味精、鸭块及鸭头、颈、翅膀、尾、脚掌焖 1.5 小时，最后放入香菇再焖 10 分钟起锅。

4. 将锅中各料捞出，鸭块叠放盘中，将鸭头、颈、翅膀、尾、脚掌按鸭型拼摆，香菇铺在鸭块上，桔状马铃薯饰配鸭的两侧，锅置旺火上，锅内的沙茶焖汁用湿淀粉调稀勾芡，烧沸后浇在鸭块上，淋上熟鸡油即成。

〔工艺关键〕

马铃薯用刀精心修削成桔子状的带瓣形体，要求大小一致。

〔风味特点〕

1. “沙茶”始源于印尼，传入我国后，将其特殊的辣味作为一种调味品应用流传至今，闽南及台湾俗称“沙茶辣”。其色泽金黄、味香辣而浓郁，系采用花生油、椰丝、川椒、米辣椒、虾米、干扁鱼、白芝麻、生葱、大蒜、白糖等 30 多种原料，经过磨碎或炸酥研末，然后加油、盐熬煮而成的。质鲜而稠，亦称“沙茶辣酱”或“沙茶酱”。

2. 此菜为厦门名菜，并且厦门以烹制沙茶名点佳肴而驰名海内外。此菜色泽褐黄，饰配雅致大方，方法以炸、焖为主，故肉质软嫩芳香，沙茶美味渗透其中，汁稠而鲜润，风味独特。

芦笋鸡球

〔主料辅料〕

鸡脯肉.....	400 克	条庄芦笋.....	390 克
干淀粉.....	30 克	姜片.....	2 片
绍酒.....	10 克	鸡蛋清.....	1 个
花生油.....	740 克	高汤.....	150 克
葱白.....	10 克	味精.....	4 克
湿淀粉.....	10 克	白糖.....	5 克
酱油.....	18 克		

〔烹制方法〕

1. 取去皮鸡胸脯肉，直刀剖花刀后切 2.1 厘米方块，加酱油 10 克腌 20 分钟，再用绍酒、干淀粉、蛋清抓匀待用。
2. 将白糖、湿淀粉、酱油、味精、高汤 60 克调成芡汁，芦笋控干水分。
3. 炒锅置旺火上，锅烧热，下花生油，锅热油冷，倒入腌好鸡肉块，稍过油成球状捞起，倒出花生油，锅回火上，留油 20 克，烧热，下入葱、姜煸炒，继放入鸡球、芦笋，加高汤 50 克烧开，加入芡汁调匀烧熟，出锅装盘即可。

〔工艺关键〕

1. 本品为高级宴席菜式之一。要求刀工精湛，火候适当。鸡脯肉直刀剖花刀，深度要求为 3/4，刀距均匀，这样，鸡块经过油，才可成球状。
2. 为防止浆好鸡块在过油时粘锅，采取热锅凉油的方法。
3. 此菜之鸡肉亦可换为猪里脊肉或鱼肉，不过，鱼应选用较柔韧的鲩鱼、鲈鱼之类。

〔风味特点〕

1. 芦笋又名后刁柏，是根据冠部生出的嫩茎，为世界公认的优食蔬菜。它营养丰富，味道芬芳，纤维细嫩，据分析，它含有糖分、钙、钠、铁、磷、多种维生素、尼克酸，还含有天冬酰胺、芦丁、胆碱等，功能促进食欲，帮助消化，对心脏病及抑制高血压都有医疗效果，在欧洲宴席上被视为“奢侈品”。芦笋是从西欧引进的一种名贵高级蔬菜。闽南种植芦笋比较广泛，除加工出口外，内销也很多，用芦笋配合各种食品原料，可做出许多精美的佳肴。

2. 本品为闽南佳肴，色泽鲜丽，形态美观，除笋鸡兼鲜外，芡汁甚为甘美。

鸡茸金丝笋

〔主料辅料〕

净鸡脯肉.....125 克	精盐.....1.5 克
净冬笋.....250 克	味精.....5 克
猪肥膘肉.....75 克	鸡汤.....250 克
熟火腿末.....5 克	上汤.....250 克
鸡蛋.....3 个	熟鸡油.....100 克
湿淀粉.....10 克	熟猪油.....500 克

〔烹制方法〕

1. 将冬笋下沸水锅煮 15 分钟,换清水烧沸再煮 15 分钟捞出,切成长 4.5 厘米的细丝,鸡脯肉、猪肥膘肉分别用刀背剁成细茸,一并放在碗里,鸡蛋磕开,打散,与精盐、味精、湿淀粉一并和入鸡肉茸中,搅拌成鸡茸蛋糊。

2. 炒锅置微火上,下熟猪油烧热,将金丝笋下锅炸 3 分钟,倒进漏勺沥去油。炒锅回放微火上,倒入上汤,加进过油金丝笋稍煮,用铁勺搅散捞起,倒去汤。回锅时,再倒入鸡汤,放入金丝笋,同时下熟猪油煨 20 分钟,待鸡汤大部分被金丝笋所吸收时,起锅装碗稍凉,然后和入鸡茸蛋糊中拌匀。

3. 炒锅置旺火上,下熟猪油烧至五成热时,将拌好的鸡茸金丝糊下锅,迅即提锅移至微火上,速炒 3 分钟起锅,装入盘中,撒上火腿末即成。

〔工艺关键〕

1. 冬笋切细丝,丝的细度如金丝为好。
2. 鸡茸与肉茸相混搅拌,一定要搅拌均匀,使鸡茸与肉茸充分混合。

〔风味特点〕

1. “鸡茸金丝笋”是福州传统佳肴,享有极高的声誉,是以刀工精湛著称的功夫菜。虽历史悠久,但仍以质优味美而载誉不衰。

2. 相传此菜始于清末,后经名厨郑春发与陈水妹共同发掘并加以改进后应市,本菜成品呈金黄色,鸡茸松软,笋丝嫩脆,鲜润爽口,芳香扑鼻,别具风味。

鸡肚鳖

〔主料辅料〕

鳖 2 只.....625 克	精盐.....6 克
熟猪肚尖.....150 克	味精.....3 克
净鸡肉.....250 克	高汤.....600 克
姜片.....5 克	

〔烹制方法〕

1. 将鳖宰杀，剥去头、爪，沥尽血。然后从脚下剖进，去壳膜及内脏，洗净后，下 80℃ 的热水中氽 2 分钟，去血水捞出，稍冷时切成 5 厘米长、1.5 厘米宽的块。

2. 鸡肉下沸水锅氽一下，去血水捞出，切成长 6 厘米、宽 1.5 厘米的块。猪肚尖切成 6 厘米长、2 厘米宽的斜片。

3. 将鸡肉块、肚尖片与鳖肉块分别整理码入扣碗，摆成三位一体状，多余的鳖肉块填满碗面，铺上姜片，加精盐 4 克、味精 1 克、高汤 100 克，上笼屉用旺火蒸 1 小时取出，滗去蒸汁，拣掉姜片，翻扣于汤碗。

4. 炒锅置旺火，下高汤 500 克烧沸，加入精盐 2 克、味精 2 克调匀，淋在鸡肚鳖上即成。

〔工艺关键〕

春末秋初，鳖鱼最肥，制作此菜，为时令名肴。

〔风味特点〕

“鸡肚鳖”是福建漳平地方风味，其原料由 3 种质地各异之物所组成，但妙在配合默契，成味统一，复合之法恰到好处，具有嫩、脆、软兼备的物色，汤味尤为醇美。

香油石鳞腿

〔主料辅料〕

净石鳞腿 20 只.....	姜末.....1 克
.....500 克	绍酒.....10 克
茅台酒.....10 克	芝麻油.....10 克
精盐.....0.5 克	
熟猪油.....750 克	

(约耗 75 克)

〔烹制方法〕

1. 将石鳞腿去皮，每只均先片开大腿肉，翻出剁去中骨，再片开小腿肉并翻出，使中骨露出并保留，然后用茅台酒、绍酒、姜末、精盐抓匀腌渍 30 分钟，倒进漏勺里，沥于腌汁。

2. 炒锅置旺火，下入熟猪油，烧至八成熟，将石鳞腿下锅油炸，待腿肉缩卷呈花状、色泽金黄时，提锅离火滗去油，淋上芝麻油晃匀装盘即成。

〔工艺关键〕

旺火热油定型，中火温油炸热。最后用旺火热油冲炸，使之外脆里嫩。

〔风味特点〕

1. 石鳞，别称“山鸡”、“棘蛙”，俗名“冻”，常生活于深涧峡谷，昼藏石窟，夜出觅食，闽北、闽西山区尤多。据民间传说，石鳞喜欢赏月，故捕捉者常在月夜，头戴竹笠，手执明火，爬山涉水寻觅，捕捉不易，尤以雄者更为难得。雄者嘴角两端各有一突出的黑点，且颌下有刺可别，是烹制菜肴的上品。

2. 由于石鳞生在深山溪涧之中，终年在雾气缭绕的重润下生长，体大肉肥，性味甘平，有清热解毒之功，其肉鲜嫩，味道甜美，营养丰富。

3. 此菜制作简便，以味胜而著称。菜色金黄，石鳞腿外脆里鲜。配以时鲜菜或罐头菠萝佐食，风味益臻佳美。

自斩河田鸡

〔主料辅料〕

雄河田鸡 1 只.....	精盐.....15 克
.....1500 克	味精.....10 克
姜.....50 克	茶油.....100 克
葱白.....50 克	鸡汤.....100 克
芝麻油.....5 克	

〔烹制方法〕

1. 将鸡宰杀褪毛，在肛门下剪开 1 小口，去脏后洗净，沥干水。
2. 姜洗净去皮，与葱白分别剁成泥，炒锅置中火，下入茶油烧热，将葱、姜泥下锅煸炒 4 分钟，加鸡汤再炒片刻后，加入精盐、味精炒拌均匀，取出盛于碗中冷却。
3. 将鸡装于盆里，上笼屉用旺火干蒸 30 分钟取出，沥干血水，再上笼屉约蒸 1 小时取出，待凉冷后将鸡头颈、翅膀、尾及脚剁去，取鸡身剖成两片，分别斩成 4 厘米长、1.8 厘米宽的块，装入腰盘。然后，将炒好的葱姜泥油汁淋匀于鸡肉块，稍侯，将汁滗出，重淋 1 遍，再浇上芝麻油即成。

〔工艺关键〕

1. 将鸡褪毛，要求脱净毛刺，鸡皮完整无损。鸡装盆时，鸡头朝上，开口处朝下。
2. 试鸡蒸熟与否，用筷子从鸡翅腋下插下，因此处肉最厚，一插即入，已经熟透。

〔风味特点〕

1. “河田鸡”产于福建长汀县河田乡，至今已有 100 多年的历史。此鸡冠三叉，嘴、脚、皮呈黄色、除颈、翅、尾巴的羽毛黑色外，全身颜色金黄美观，有“三黄三黑”之称。其特点是肉质细嫩，滋味鲜美。
2. 此菜用的河田鸡，系阉割以后的公鸡，闽西人叫做“吉鸡”。因经阉割的公鸡，精养育肥，有皮黄而薄，光泽度好，肉丰质嫩，味纯且香等优点。河田乡人吃此菜，略有考究者还特地舀了 1 小碗茶油摆在面前，每夹鸡肉 1 块，均蘸以茶油而食，谓之“公鸡洗澡”。

姜鸡

〔主料辅料〕

母鸡 1 只.....750 克 姜.....50 克
绍酒.....50 克 酱油.....60 克
味精.....2.5 克

〔烹制方法〕

1. 将鸡放入沸水中氽一下，去血水捞出，再放入另 1 个沸水锅煮约 10 分钟，至七成熟时捞出，沥干水。先将鸡爪剁掉，再把头、颈、翅膀、尾、脚分别剁下。鸡头劈成 3 块，鸡颈斩 5 块，每只翅膀和脚分别斩成 3 段，一并装入盘中垫底。鸡身批成两片，分别切成 4 厘米长、1 厘米宽的块，扣在底料之上。

2. 姜去皮洗净，切成细丝，盖在鸡块上，加入绍酒、酱油、味精，上笼屉用旺火蒸 15 分钟取出即成。

〔工艺关键〕

蒸鸡时，大火气足，中途不能跑气，蒸 15 分钟即可，要求鸡肉熟透，鲜香软嫩。

〔风味特点〕

1. “姜鸡”是闽西流行的风味名肴，尤以龙岩市更为善烹，其食俗也颇为风趣。每当民间婚喜宴讌，均少不了此菜登席，而且上菜多在于筵席高潮之际，“姜鸡”的出现，新郎新娘即沿席一一向宾客敬酒，新郎新娘敬酒完毕之前，此菜谁也不能动箸。此规矩，几乎代代相传，至今犹存，成为美谈。

2. 姜鸡，顾名思义，乃是由姜和鸡烹制而成。二者溶为一体，形成一种香辣型美味，醇香袭鼻。它用姜极多，但多而不辣，姜汁渗透鸡肉，使之格外鲜香柔嫩，爽口宜人。

沙茶鸡丁

〔主料辅料〕

嫩母鸡肉.....400 克	花生酱.....50 克
水发香菇.....15 克	白糖.....5 克
净冬笋.....100 克	白酱油.....15 克
葱白.....50 克	味精.....1.5 克
蒜末.....5 克	熟猪油.....500 克
干淀粉.....50 克	
(约耗 50 克)	
沙茶辣酱.....100 克	高汤.....150 克

〔烹制方法〕

1. 将鸡肉硬骨剔净，肉面刻上小格花刀，再切成 1.6 厘米见方的丁，先用酱油 5 克抓匀浆好，再加干淀粉拌匀拌松。

2. 香菇、葱白均切成细丁。冬笋切成略小于鸡肉的粗丁。炒锅置微火，下入熟猪油，烧至四成热，将鸡肉、冬笋丁一并下锅，炸至七成熟时，倒进漏勺沥去油。

3. 炒锅置微火上，下入熟猪油 25 克烧热，先将蒜末煸香，再放入沙茶辣酱、花生酱翻匀，然后将过油鸡丁、冬笋丁及香菇、葱白细丁一并放入，调以白糖、酱油 10 克、味精、高汤，沸后改用旺火颠炒几下，装盘即成。

〔工艺关键〕

宜选嫩母鸡鸡腿入烹，剔去大骨，不必去皮，成菜更加鲜美。

〔风味特点〕

“沙茶鸡丁”独具闽南风味特色，鸡丁细嫩鲜美，沙茶香辣味美，相互渗透，十分诱人。

嘉木脆皮鸡

〔主料辅料〕

嫩鸡 1 只.....1000 克	糯米.....75 克
熟猪肚尖.....50 克	猪瘦肉.....50 克
熟火腿肉.....25 克	水发虾米.....25 克
水发香菇.....25 克	净冬笋.....30 克
葱结.....5 克	味精.....15 克
姜.....1 片	绍酒.....15 克
干淀粉.....4 克	饴糖.....25 克
白糖.....10 克	醋.....10 克
白酱油.....20 克	熟猪油.....1500 克
精盐.....10 克	

(约耗 150 克)

〔烹制方法〕

1. 将鸡宰杀褪毛，整鸡脱骨后洗净，晾干。
2. 糯米用水泡 1 小时，淘净后捞干盛于盘，上笼屉蒸熟取出，晾凉。猪瘦肉切小丁，用酱油 10 克、干淀粉抓匀，下油锅过油取出。猪肚尖、香菇、冬笋均切小丁。火腿肉，虾米剁末。以上各料一并和入糯米饭中，加精盐、味精、绍酒 10 克、白糖拌匀为馅料。
3. 将拌好的馅料从颈开口处填入鸡腹，鸡颈打个结，扣紧开口处，装完下沸水锅氽一下取出，盛入大碗中，加入葱结、姜片、绍酒 5 克、酱油 10 克、清水 20 克和鸡骨骼，上笼屉用旺火蒸熟，取出晾干后，用饴糖、醋调成的糖醋抹匀鸡身各部，稍过片刻，再抹一遍。
4. 炒锅置旺火，下入熟猪油，烧至八成热，将鸡下锅油炸，并不断翻动鸡身。稍炸片刻后，改用微火慢炸，使鸡身及里馅均炸透至熟，色泽接近金黄时，再用旺火略炸，随即捞起沥去油，装盘即成。

〔工艺关键〕

整鸡脱骨：将宰杀褪毛后未掏出内脏的光鸡放在砧板上，用刀割开颈皮，切去颈骨，留下头和皮。再将上翅关节及锁喉骨割离，用左手拇指、食指、中指钳住锁喉骨处，右手把胸脯肉剥离骨头，并将两肋肉剥至腹部，左手拿住颈皮，用刀背轻捶背部，使背皮脱离脊骨，割断腿部韧带，切除尾骨，取出全身躯干骨架，再分别拆去 4 根腿骨和翅骨即成。

〔风味特点〕

1. 厦门是个美丽而富饶的海岛，据记载，南宋太平兴国时期，因岛上长出一茎数穗的稻子，故此岛又名“嘉禾屿”、“嘉禾里”。人们利用岛上盛产的嘉禾，烹制各式民间名点佳肴。诸如“肉粽”、“麻糍”、“油葱粿”、“荷叶八宝饭”等等，闻名遐迩。

2：此菜以粮食为配料巧制而成，故而取厦门别称“嘉禾”二字命名。成菜色泽金黄而油亮，外皮香甜酥脆，里则繁富多味，荤素相兼，亦菜亦点。上菜时，盘边可饰配番茄片、香菜、萝卜酸佐食，其味尤佳。

鸡皮蘑菇汤

〔主料辅料〕

熟黄鸡皮.....200 克	白酱油.....15 克
四川干蘑菇.....50 克	味精.....5 克
绍酒.....50 克	熟鸡油.....25 克
姜片.....1 克	上汤.....500 克

〔烹制方法〕

1. 将熟鸡皮切成 4 厘米长、1.7 厘米宽的片，放在碗里，加入上汤 150 克、绍酒 25 克、姜片、味精 2 克，上笼屉用微火蒸 10 分钟取出，拣去姜片，滗下蒸汁待用，鸡皮片装入汤碗。

2. 将干蘑菇水发，去沙、蒂，洗净后切片，放入小盆，加上汤 50 克、熟鸡油，上笼屉用微火蒸 5 分钟取出，滗下蒸汁待用，蘑菇装在鸡皮片上。

3. 炒锅置中火，倒入上汤 300 克及鸡皮、蘑菇蒸汁，加入酱油、绍酒 25 克、味精 3 克调匀，烧沸时起锅，浇在鸡皮、蘑菇上即成。

〔工艺关键〕

此为汤菜，关键在吊好上汤，不可着芡，汤清见底，方为上品。

〔风味特点〕

鸡皮，是整鸡中最为细腻、润滑的部分，尤以黄鸡色调雅致，口味鲜美。用它与蘑菇制汤，荤中有素，清香味鲜，滑润爽口，淡爽宜人。

芽姜山鸦片

〔主料辅料〕

山鸡胸脯肉...300 克	上汤.....50 克
净胡萝卜.....15 克	湿淀粉.....5 克
鸭蛋清.....1 个	味精.....0.5 克
白糖.....5 克	嫩姜.....15 克
芝麻油.....0.5 克	干淀粉.....10 克
葱白.....2 根	白酱油.....10 克
绍酒.....10 克	熟猪油.....500 克

〔烹制方法〕

1. 将山鸡胸脯肉切成薄片放在小盆里，用鸭蛋清、熟猪油 5 克抓匀浆好，再加干淀粉拌匀。嫩姜去皮切细丝，胡萝卜切成长 2.4 厘米、宽 1.2 厘米的片，葱白切马蹄片，上汤、绍酒、白糖、味精、酱油、湿淀粉调成卤汁待用。

2. 炒锅置旺火上烧热，将冷的熟猪油与山鸡肉片一并下锅，用筷子拨散至肉色转白后，倒进漏勺沥去油。

3. 炒锅留余油 15 克放旺火上烧热，将胡萝卜片、葱片及嫩姜丝下锅略煸炒，然后放入卤汁煮沸芡匀，迅即加入过油山鸡肉片，颠炒几下起锅，装入盘中，再淋上芝麻油即成。

〔工艺关键〕

1. 炒锅置旺火上烧热，将冷的熟猪油与山鸡肉片一并下锅，这是防止浆好的肉片与炒锅粘连。

2. 卤汁倒入锅中煮沸芡匀，再加上山鸡肉片，如果卤汁未煮沸，则成品无光泽。

〔风味特点〕

1. 本品为福州名菜，风味别致，山鸡味鲜，却有腥味，与芽姜配伍，则可扬长避短，突出地反映了闽菜中调味的特色。

2. 本菜成品肉色白而质嫩，味道荤香异常，香中带辣，诱人食欲。

叉烧填鸭

〔主料辅料〕

净填鸭 1 只.....	绍酒.....75 克
.....2000 克	上等酱油.....75 克
葱段.....250 克	味精.....1 克
五香粉.....10 克	芝麻油.....25 克
花椒盐.....20 克	熟猪油.....25 克

〔烹制方法〕

1. 将填鸭从翅膀下割 5.5 厘米长 1 刀，掏出内脏，用净布揩干鸭腹，剁去脚，翅膀扭至背上，用花椒盐、五香粉敷匀鸭腹。葱段洗净，拭于水分，装入鸭腹。

2. 用 12 厘米直径，60 厘米长的双叉式不锈钢叉，从鸭腿内侧插入，经鸭腹、靠翅膀内侧至鸭颈，然后将鸭头插在叉尖上，并用竹签别紧刀口。

3. 将叉好的填鸭，用沸水淋大腿，继而淋胸部，最后淋匀全身各部约 5 分钟；再用酱油、绍酒、味精、沸水 250 克和成的汁，慢慢淋遍填鸭全身，淋不到的部位，用手蘸汁抹匀。

4. 取 1 个比填鸭身长多 12 厘米的长炉，选放银炭（一种质优，保温程度好的硬木炭，亦称管炭）烧旺，待烧至“发霉”（即有白色炭灰）时，将炭向前后稍推，露出中间炭底。然后将叉好的填鸭架在离炉口约 18 厘米高的位置上（鸭胸朝上），不断左右移动叉柄烧烤之。当烧至填鸭腰部两侧发红时，将炭推平，并加快转动叉柄（此时应 360 度转动）继续烧烤，当腿肉收缩。腿骨露出时，用竹签在其肉厚之处略戳几下，并用排刷蘸上熟猪油、芝麻油拌成的油汁，刷遍填鸭全身，边刷边烧约 40 分钟即熟，烧鸭离火、脱叉，抽去刀口处竹签即成。

〔工艺关键〕

血糊汤：用豆腐、熟鸭血、荸荠、青葱 4 种丝料，与上汤下锅煮沸，淋入打散的鸭蛋液，调以白酱油、味精、胡椒粉、白醋而成的酸辣汤。

〔风味特点〕

“叉烧填鸭”乃福州传统名菜，为烧鸭中的佳品。其制作严谨，调料维妙，火种，火候考究，风味别致。成品鸭皮香酥脆爽，鸭肉柔嫩鲜醇。

2. 此菜吃法分为 3 个程序。第一，将烧鸭从腹中间剖开，左右平衡各直拉两刀，片下宽距相等的 6 张长条鸭皮（略带些肉）再切成方片，与鸭腹里的葱段一并装盘。第二，将鸭脯肉、腿肉割下，分别切成片，一并装盘。第三，将鸭头劈成两片，鸭尾切成小丁。翅膀切段，鸭身骨、肉及颈斩块，一并装盘。分三次上席，上菜之始，附上血糊汤 2 小碗；烤制薄面饼 24 张；甜酱、葱白段各 1 小碟佐食。

冬菜炖鸭

〔主料辅料〕

净鸭 1 只.....1000 克 精盐.....1.5 克
冬菜.....25 克 味精.....2.5 克
水发香菇.....15 克 肉清汤.....750 克
绍酒.....2 克

〔烹制方法〕

1. 将鸭放入沸水中氽约 3 分钟捞出，剃下鸭头、翅膀、脚掌，装 1 小碗。冬菜洗净，挤干水分。鸭颈剃下，斩成 10 块，一并填入鸭腹。鸭胸朝上装入大碗，加肉清汤 400 克、精盐、味精、绍酒。装好的两碗一并上笼屉，用旺火蒸 2 小时取出，蒸汁均滗下待用。

2. 将蒸熟的鸭身移入汤碗，鸭头、翅膀、脚掌按部位拼入摆成整鸭形。香菇预先下沸水锅氽熟取出，铺在鸭身上。然后将肉清汤 350 克和蒸鸭原汁下锅煮沸，淋于鸭上即成。

〔工艺关键〕

1. 鸭先氽水，除去腥味。
2. 冬菜洗净，若带泥沙，口感不佳，功亏一篑。

〔风味特点〕

“冬菜炖鸭”是闽南民间佳肴，清新别致，汤色清澄，鸭肉软烂，冬菜醇香，夏至之后，更常制作。

槟榔芋鸭

〔主料辅料〕

肥鸭 1 只.....1200 克	白糖.....20 克
槟榔芋头.....500 克	湿淀粉.....10 克
水发香菇.....50 克	姜.....4 克
绍酒.....30 克	葱.....10 克
精盐.....3 克	高汤.....600 克
味精.....3 克	花生油.....800 克
酱油.....15 克	(约耗 80 克)

〔烹制方法〕

1. 鸭宰净，在腹腔内将骨骼略斩断，肉厚处剖几刀（勿透皮肉），用酱油 10 克、绍酒 10 克、精盐 3 克腌半小时。芋刨去皮，切菱形块。姜切片，香菇去蒂。

2. 炒锅置旺火，倒入花生油，烧至六成热，放入腌过的鸭子，炸 2 分钟捞出。油烧到七成热，放入芋块炸 3 分钟捞出。葱炸过。

3. 炒锅回置火上，留底油 50 克，放入白糖 10 克熬红，加酱油、绍酒、高汤、精盐、鸭子、香菇，旺火烧沸后，移中火焖 30 分钟盛出。

4. 取扣碗 1 个，碗壁抹油，香菇面向碗壁，鸭子皮向碗壁整只盘好，芋填上面，葱姜盖扣碗面，倒入焖汁，入蒸笼蒸一小时半取出，去姜焖汁滗入锅中，蒸碗反扣于盘上，焖汁调湿淀粉。味精勾芡，淋在鸭上即成。

〔工艺关键〕

鸭子经炸、焖、蒸三道工序而成，软烂成形，味道鲜美。

〔风味特点〕

我国食芋历史悠久，《管子》记载种芋，（史记·项羽本纪）有“士卒食芋菽”的记载。芋的品种很多，唯槟榔芋最好，槟榔芋是闽南的特产，泉州“四都”（今罗溪马甲）槟榔芋，既松且香，驰名遐迩。槟榔芋因质松善于吸取较多同煮鲜液，因而比其他食品作辅料来得鲜美可口。槟榔芋鸭是泉州传统名菜，六月新芋登场，正是鸭肥季节，此菜便成为夏秋季时节的尝新佳肴。

金鱼鸭掌

〔主料辅料〕

鸭掌.....10 只	干淀粉.....25 克
猪肥膘肉.....75 克	葱白.....2 克
净草鱼肉.....110 克	姜片.....1 克
甲鱼蛋.....20 粒	精盐.....3 克
青菜心.....5 棵	味精.....2.5 克
水发白木耳.....1 朵	高汤.....250 克
鸭蛋清.....4 个	

〔烹制方法〕

1. 将鸭掌去膜，剥掉爪及后脚趾，下沸水锅氽 30 秒钟捞出，剔去脚趾骨头后洗净，再与葱白、姜片一并下沸水锅煮 15 分钟，约八成熟时捞出（去掉葱、姜）揩干水分。

2. 草鱼肉、猪肥膘肉分别剁成泥，一并加上精盐 1 克、味精 1 克、清水 300 克、干淀粉搅匀拌成鱼糊酿料，分别在鸭掌正面脚肉上塑成金鱼体，使之鸭掌自然呈金鱼尾，甲鱼蛋放入沸水锅氽热捞出，揩干水分，稍蘸点干淀粉后，每只金鱼头部嵌入 2 粒作眼睛，装完分放于小盘，上笼屉用旺火蒸 15 分钟取出。

3. 鸭蛋清打散，淋入大圆盘，上笼屉蒸 5 分钟取出，稍冷凝成芙蓉面时，将金鱼鸭掌头朝里围摆盘沿，盘中放白木耳。青菜心削成头似笔，下沸水锅氽熟捞出，沥干水，每两只金鱼中间直放 1 棵，装好上笼屉用旺火蒸熟取出。

4. 炒锅置旺火，下高汤烧沸，加精盐 2 克、味精 1.5 克调匀，淋于盘中即成。

〔工艺关键〕

1. 此为象形工艺菜式，注意金鱼造型优美，栩栩如生。

2. 馅料中鱼肉必须加有猪肥膘肉，剁茸后搅馅，顺一个方向打上劲。

〔风味特点〕

“金鱼鸭掌”是福建酿制名菜，鸭掌舒展自然，形似鱼尾，酿料宛若鱼体，栩栩如生。鸭掌柔韧淡爽，酿料鲜嫩香甜。

菊花鸭蛋

〔主料辅料〕

鲜鸭蛋.....6 个	湿淀粉.....10 克
鲜虾肉.....125 克	绍酒.....10 克
水发黑木耳.....50 克	精盐.....5 克
猪肥膘肉.....80 克	味精.....7.5 克
水发香菇丝...2.5 克	肉清汤.....100 克
净荸荠.....125 克	熟猪油.....10 克
鸭蛋清.....1 个	

〔烹制方法〕

1. 将咸鸭蛋煮熟，冷后去壳，每个熟蛋的两端切平，呈腰鼓状。取 1.5 厘米宽的薄竹片 1 支，从每个熟蛋中间齿轮形穿凿至蛋黄一周，使之分割成相等的 2 个菊花形横断面，取出蛋黄待用。

2. 猪肥膘肉，虾肉均剁成泥，荸荠打碎末，一并加上精盐 4 克、味精 5 克、鸭蛋清、绍酒搅拌成馅料，分别填入 12 个...菊花形蛋白里，面上各放香菇丝、熟蛋黄点缀，装入圆盘。水发黑木耳下沸水锅氽熟取出，沥干水，围绕酿馅菊花蛋摆一圈，然后上笼屉用旺火蒸 10 分钟取出。

3. 锅置旺火上，下肉清汤煮沸，加入精盐 1 克、味精 2.5 克调匀，用湿淀粉调稀勾芡，并舀入熟猪油推匀，起锅淋于黑木耳及酿馅菊花蛋上即成。

〔工艺关键〕

1. 拌馅料，顺一个方向打上劲，避免解水。
2. 大火气足，蒸 10 分钟即可，蒸的时间过长，肉馅柴而不嫩。

〔风味特点〕

“菊花鸭蛋”系福建家常名菜，工艺精致，黑白分明，美观悦目，清鲜醇香。

蛋菇

〔主料辅料〕

鸭蛋.....8 个	白酱油.....100 克
猪小肠.....250 克	胡椒粉.....1.5 克
水发香菇.....5 朵	味精.....7.5 克
绍酒.....50 克	高汤.....500 克

〔烹制方法〕

1. 去掉附在猪小肠外皮的油脂，刮净肠皮外粘物，用清水冲洗干净，沥干水分。

2. 鸭蛋磕在碗里，打散后加绍酒、酱油 50 克、味精 5 克搅匀，倒在干净的长嘴茶壶里。香菇下沸水锅氽熟取出，切成片。

3. 将猪小肠的一端用纱线扎紧，挤去肠内空气，然后把茶壶里的蛋液由猪小肠另一端灌入至满，再用纱线扎紧结死，放入凉水锅，上小火慢慢煮熟捞出，待冷却后，用锋利薄刀将蛋肠切成 2.6 厘米长的段，并用刀背在蛋肠段中间稍压一圈。

4. 将切好的蛋肠段放进温水锅，上中火烧至肠皮紧缩、蛋茸向两端冒出蘑菇状时，捞出即成“蛋菇”。

5. 炒锅置旺火，下高汤、香菇、蛋菇，加入酱油 50 克、味精 2.5 克调匀烧沸，起锅装入汤碗，撒上胡椒粉即成。

〔工艺关键〕

用竹签在蛋肠上扎数个小孔，煮时放气，避免胀破肠衣。

〔风味特点〕

“蛋菇”并非菇之属，因用猪肠灌以蛋液，经巧妙加工，制成形象逼真的蘑菇而得名，是闽北建阳地区著名的汤菜，工艺精巧，造型美观，色泽绚丽，质地软润鲜美，清香爽人。

秋水芙蓉

〔主料辅料〕

鸭蛋清.....6 个	精盐.....2.5 克
水发香菇.....2 朵	上汤.....500 克
泥鳅.....500 克	葱白.....1 根
芥菜心.....1 根	绍酒.....50 克
火腿肉.....15 克	味精.....3 克
嫩姜.....1 片	

〔烹制方法〕

1. 泥鳅洗净，与葱白、姜片一并下温水锅氽一下捞出（拣出葱、姜），用清水漂洗两次后，沥干水，盛入小钵，加入绍酒、上汤、精盐 0.5 克，上笼屉用旺火蒸熟取出，滗下泥鳅汤待用（泥鳅另用）。

2. 鸭蛋清盛于汤碗，打散后，加入一半晾冷的泥鳅汤，调以精盐 0.5 克、味精 0.5 克，上笼屉用中火蒸 3 分钟取出成“秋水芙蓉”。火腿肉切成 1.7 厘米长、1.3 厘米宽的片，香菇切片，芥菜心切片，一并下汤锅氽熟捞起，沥干水，铺在芙蓉面上。然后，将另一半泥鳅汤下锅煮沸，加入精盐 1.5 克、味精 2.5 克调匀，浇在芙蓉上即成。

〔工艺关键〕

- 1，泥鳅用汤不用肉，旺火气足，蒸的时间宜长。
2. “秋水芙蓉”用水中蒸制，避免出蜂窝，时间宜短，3 分钟即可。

〔风味特点〕

“秋水芙蓉”系福州风味名肴，早年用“可然亭”制作最佳。深受老年人的喜爱。其菜名富有诗情画意，它以泥鳅制汤。配之蛋清芙蓉蒸制而成，因“鳅”与“秋”音近似，惜以此得句。上菜时汤碗中不见泥鳅；食之则有其味，鲜美异常。

蟹绒糕

〔主料辅料〕

鸭蛋.....11 个 猪瘦肉.....600 克
猪肥膘肉.....35 克 鲜虾肉.....25 克
水发香菇.....15 克 干淀粉.....50 克
绍酒.....10 克 精盐.....11 克
酱油.....20 克 肉清汤.....400 克
味精.....205 克

〔烹制方法〕

1. 将香菇、虾肉、猪瘦肉分别剁成细粒；鸭蛋 1 个搥开，打散。以上各料，与蟹肉、酱油，绍酒、味精 10 克一并搅匀拌成蟹绒馅料。

2. 猪肥膘肉剁成泥；鸭蛋 10 个搥开，蛋黄和蛋清分放两处打散。然后将蛋黄液与肥膘肉泥、干淀粉 25 克、精盐 2.5 克、味精 3 克拌成蛋黄肉粉浆；蛋清液与干淀粉 15 克、精盐 5 克、味精 5 克拌成蛋清粉浆。

3. 取 1 个 4 厘米高、20 厘米见方的空心不锈钢盒放盘内。盒底用抹过熟猪油的白纸垫上。将拌好的蛋黄肉粉浆倒进盒里，上笼屉用中火蒸 5 分钟取出，稍凉后，撒匀一层干淀粉（5 克），并填入蟹绒馅料抹平，再撒匀一层干淀粉（5 克），然后倒进蛋清粉浆，上笼屉用中火蒸 10 分钟取出，稍侯片刻，脱去盒和白纸成蟹绒糕。上菜时，根据即位人数，酌量取之直切成小块，盛入汤碗。

4. 炒锅置旺火，下肉清汤烧沸，加精盐 3.5 克、味精 2.5 克和匀，浇在蟹绒糕块上即成。

〔工艺关键〕

蒸蟹绒糕要用中火，中途放气一次，时间宜短，以不超过 10 分钟为度。

〔风味特点〕

“蟹绒糕”是福建霞浦县烧有特色的风味名肴，它选用质鲜味美的蟹肉等料，与蛋液分蒸而成，工艺新颖别致。成菜黄白相间，层次分明，极为悦目。食之，柔软滑嫩，醇香可口。

烧白鸽罐

〔主料辅料〕

净白鸽 1 只...350 克	箱盐.....1.5 克
水发虾米.....25 克	白精.....1 克
水发香菇.....25 克	上汤.....50 克
芝麻油.....2 克	干淀粉.....10 克
猪瘦肉.....20 克	胡椒粉.....0.25 克
火腿肉.....15 克	酱油.....10 克
葱白.....1 根	味精.....1 克
嫩姜.....0.5 克	熟猪油.....500 克
绍酒.....15 克	

(约耗 50 克)

〔烹制方法〕

1. 将整鸽脱骨，呈肉朝外、皮朝内状时，在胸脯肉厚处片下一半肉待用。整鸽里面用精盐 0.25 克、味精 0.5 克敷匀稍腌，再薄涂干淀粉 0.5 克，然后将皮翻出。

2. 猪瘦肉、火腿肉、虾米、香菇、葱白、嫩姜及片下的鸽脯肉，分别切末，加上精盐 1.25 克、味精 0.5 克、干淀粉 4.5 克搅匀拌成馅料，从鸽颈开口处徐徐灌进鸽腹，填紧使之呈“罐”状，用竹签别紧开口处，然后整鸡用净纱布包紧，上笼屉用旺火蒸熟取出。待晾凉解去纱布，滚匀干淀粉（0.5 克）。

3. 炒锅置旺火，下入熟猪油，烧至九成热，将蒸熟的白鸽下锅，炸至呈金黄色时，滗去油，加入酱油、绍酒、胡椒粉、白糖、上汤、芝麻油 1 克，翻匀烧至汁粘时起锅，取出白鸽沥干汁，先切下头、翅、脚，并抽掉颈上竹签，再将鸽身切成 24 片，以斜瓦式排鸽身形装盘，拼人头、翅、脚成整鸽状，然后浇入锅中汁，淋上芝麻油 1 克即成。

〔工艺关键〕

1. 整鸽脱骨，与整鸡脱骨技法相同，注意造型完整，避免皮破肉裂。
2. 蒸制鸽灌，大火气足，15 分钟即得。

〔风味特点〕

“烧白鸽罐”是福州传统名肴，以整鸽脱骨，酿馅后其形似“罐”，烧制而成，故名。皮肉细嫩鲜美，馅料醇香多味，多上高档宴席作头菜。

松仁白鸽松

〔主料辅料〕

净白鸽 2 只...350 克	水发香菇.....15 个
罐头露豆.....150 克	白酱油.....15 克
鸡蛋清 1 个.....1 个	上汤.....50 克
松仁.....100 克	芝麻油.....0.5 克
熟冬笋.....60 克	胡椒粉.....1 克
葱白.....5 克	白糖.....0.5 克
干淀粉.....10 克	味精.....5 克
湿淀粉.....5 克	熟花生油.....50 克
绍酒.....15 克	

(约耗 50 克)

〔烹制方法〕

1. 将白鸽头、脚剁下，每个鸽头劈成两片。鸽身脱骨取肉，切成 0，33 厘米的小粒，加鸡蛋清、干淀粉抓匀。香菇、冬笋、葱白均切细末。酱油、味精、白糖、上汤、绍酒、胡椒粉、湿淀粉一并兑成卤汁。

2. 炒锅置旺火烧热，将冷的花生油和鸽肉末一并下锅用筷子拨散稍炸至白色时，倒进漏勺沥去油。

3. 炒锅置中火，下入花生油，烧至七成熟，将鸽头、脚下锅炸熟，倒进漏勺沥去油。锅留底油约 15 克，置在旺火上，将香菇、冬笋、葱末、露豆放入略炒，随即倒进卤汁煮沸，加入过油鸽肉米迅速颠炒几下，再加松仁调拌均匀，起锅装入平盘时摆成两份，分别拼入炸熟的鸽头、脚成双鸽形，淋上芝麻油即成。

〔工艺关键〕

此为花色菜式，注意鸽身造型，要求形态美观，栩栩如生。

〔风味特点〕

“松仁白鸽松”是福州风味名菜，鸽形俱在，但鸽身已由它料所代替，富有浪漫色彩。食之，润滑香松，脆嫩兼备，颇有食趣。

烧 鸪 鹑

〔主料辅料〕

鸪鹑 6 只.....500 克	五香粉.....0.25 克
胡椒粉.....0.25 克	咖喱粉.....0.5 克
绍酒.....10 克	高粱酒.....5 克
白糖.....25 克	酱油.....25 克
味精.....2.5 克	香醋.....25 克
上汤.....75 克	熟猪油.....500 克
芝麻油.....0.5 克	

（约耗 75 克）

〔烹制方法〕

1. 将 鸪鹑 羽毛拔净，去内脏，洗净后剥去脚、嘴尖，用酱油 10 克、高粱酒抓匀，醉腌 5 分钟。上汤、味精、白糖、酱油 15 克、绍酒、五香粉、胡椒粉、咖喱粉、香醋、芝麻油一起兑成酱汁。

2. 炒锅置旺火，下入熟猪油，烧至七成热，放入腌好的 鸪鹑 ，炸至咖啡色，滗去油，倒入酱汁，改用中火煨至汁粘时倒入盆中。先将 鸪鹑 取出，切成 1 厘米厚的斜片装盘，再浇上盆里的煨汁即成。

〔工艺关键〕

煨 鸪鹑 ，大火烧开，小火慢煨，收至汤汁粘稠，所谓自来芡，乃厨师行“火中取宝”之法。

〔风味特点〕

“鸪鹑”是一种鸟类，形似鹧鸪，肉嫩味美。“烧 鸪鹑 ”是福州饶有特色的风味佳肴，骨酥肉嫩，味鲜醇香，滋润爽口，富有营养。

金银漆滚来

〔主料辅料〕

鹌鹑蛋.....18 个	香菜.....25 克
干贝.....30 克	高汤.....500 克
胡萝卜.....50 克	料酒.....15 克
盐.....5 克	熟油.....10 克
味精.....2 克	

〔烹制方法〕

1. 将鹌鹑蛋煮熟、去壳。
2. 将干贝加少许水和料酒，隔水蒸 10 分钟，取出稍凉，撕碎。
3. 将胡萝卜洗净，入锅，加水煮 15 分钟，使其稍软，用小勺挖成 18 个小球。
4. 将高汤倒入锅内，烧开后放入胡萝卜球，煮 15 分钟。
5. 在锅内放入鹌鹑蛋，撒下干贝丝，略煮片刻，加盐、味精调料，盛出，用香菜点缀，即可食用。

〔工艺关键〕

汤少可做成菜，即在汤汁将干时加入淀粉汁，再加少许熟油，使菜更加光润油亮。

〔风味特点〕

台湾同胞对过一年一度的春节也非常重视，而且讲究颇多，风俗独特；尤其在饮食方面，更是丰富多彩，别有一番风光，“金银滚滚来”是年夜饭必备的汤菜，喻意发财有道，源源不断。

干贝凤胆

〔主料辅料〕

鸡.....500 克..... 火腿.....30 克
干贝.....125 克..... 蛋黄.....2 个
冬菇.....2 朵..... 蛋清.....1 个
豌豆.....125 克..... 高汤.....250 克

〔烹制方法〕

1. 先将鸡去皮，洗净后取肉剁烂。冬菇去蒂、泡软、切成丝。干贝加少许料酒和清水浸没，隔水蒸软，撕成细丝。将蛋白打好成泡沫，倒在鸡肉上、加盐适量，再加入料酒、胡椒粉和淀粉少许搅成胶状。然后把蛋黄摊成蛋饼，熟后切成细丝。火腿也切成丝。

2. 准备 2 个汤匙，略抹点食油，先放一点鸡内在汤匙中，加上干贝丝，再盖上一层鸡肉，抹平成圆形；将准备好的火腿丝、蛋丝、冬菇丝各两条相间摆在鸡肉上作为装饰，隔水蒸熟，取出。

3. 选些青菜洗净、炒熟，放在碟子中央，将蒸好的鸡肉摆放在周围；锅内放少许油，热后倒入高汤，放盐、味精适量，勾稀芡，然后浇在鸡肉上即成。

〔工艺关键〕

蒸鸡坯，大火气足，以 10 分钟为度。

〔风味特点〕

这是台湾地区一道外形美观，颜色漂亮，用鸡肉做成的除夕名肴。口味鲜美，质地软嫩，团圆年饭，家家必备。

红糟鸡

〔主料辅料〕

净嫩鸡.....750 克	红糟.....75 克
葱白.....2 根	芝麻油.....15 克
骨汤.....500 克	味精.....0.5 克
绍酒.....125 克	生姜末.....0.5 克
白糖.....25 克	熟猪油.....50 克
虾油.....2.5 克	

〔烹制方法〕

1. 将鸡切去头、脚，从背部切开，再切成长 5 厘米的方块。
2. 炒锅放在旺火上，舀入猪油，烧到六成热时，加入红糟、白糖 10 克略煸，再放入鸡块炒一下，移锅在中火上，加葱姜、味精、骨汤、虾油、白糖 15 克、绍酒煨熟，去葱、姜，淋上芝麻油，待凉后上桌。

〔工艺关键〕

中火煨熟，使之人味。

〔风味特点〕

此菜糟香扑鼻，口味香甜，是闽菜冷盆名品。

植物类

太极芋泥

〔主料辅料〕

槟榔芋头.....1000 克	白糖.....375 克
红枣.....100 克	冬瓜糖.....50 克
樱桃.....15 克	熟猪油.....250 克
瓜子仁.....15 克	

〔烹制方法〕

1. 将核椰芋头去皮，每个切成 4 块，放在盆里，加入清水 150 克，上笼屉蒸 1 小时取出，用刀板压成泥，拣去粗筋。红枣剥皮去核切碎，分成两份。冬瓜糖切米粒状。

2. 取红枣碎末 1 份装在碗里，加入白糖 50 克，上笼屉用中火蒸 5 分钟取出。

3. 芋泥放在大碗中，加入白糖 325 克、熟猪油 125 克、清水 50 克搅拌至芋茸元小粒时，放进笼屉用旺火蒸 1 小时取出。再将熟猪油 100 克倾入芋泥上，另一份红枣末及冬瓜粒分别撒在芋泥的左右边。

4. 炒锅置微火上，下熟猪油 25 克烧热，将蒸过的红枣碎末下锅搅拌成糊状后，浇在芋泥上，再用瓜子仁、樱桃在芋泥上装饰成太极图案即成。

〔工艺关键〕

1. 冬瓜糖，即糖制的冬瓜条。

2. 本菜要求质地细腻，所以芋泥加料后要搅拌至无小颗粒时为好。

〔风味特点〕

1. 芋是我国原产，我们的祖先早就种芋食芋了。《管子》记载种芋，《史记·项羽本纪》有“士卒食芋菽”的记载。食芋对人体健康有益，有宽肠胃、破宿血、去死肌，调中补虚、行气消胀、壮筋骨、益气力、祛暑热、止痛消炎的作用。

2. 芋的品种很多，唯槟榔芋最好。槟榔芋因质地松，善于吸取较多同烹鲜液，因而比其他食品作辅料来的鲜美可口。同样，由于此特点，作为主料亦可熟制美味适口之佳肴。

3. 本品为闽菜中传统甜食之一，形色古朴大方，芋泥细腻软润，香甜可口，乍看犹如凉菜，食之烫口异常，别具风味。

珍珠豆腐

〔主料辅料〕

嫩豆腐.....1 块	白酱油.....2 克
干贝.....50 克	上汤.....500 克
味精.....5 克	

〔烹制方法〕

1. 将豆腐去皮，用铝制取球模具套取一个个珠形豆腐，放入清水中成珍珠状。

2. 将干贝用温水泡发，捞起放在汤碗中，冲入上汤，放在笼屉用旺火蒸至于贝熟烂时，捞出于贝，取其汤调以酱油，味精，然后把珠形豆腐放入沸水锅，煮至浮起时捞出，置入干贝汤中即成。

〔工艺关键〕

1. 干贝泡发后，上笼屉蒸至熟烂，这样可使于贝之鲜美充分溶于汤中。

2. 豆腐珠下沸水中，煮至浮起时捞出，豆腐经沸水中煮过，组织变得更为紧密，漂浮于水面。这样倒入贝汁中，不致下沉。

〔风味特点〕

1. 闽南惠安县，历来以精制豆腐而驰名，其质细腻，色泽白，味清醇，厨师用此料熟制的佳肴，也因之闻名遐迩。

2. 本品系汤菜中之珍品，精制的珠形豆腐和醇正的贝汁结合，汤色清澈味道鲜美，豆腐珠润，于贝爽利，风味别具一格。

炒斑笋

〔主料辅料〕

净斑笋.....500 克	猪瘦肉.....100 克
绍酒.....10 克	肉清汤.....300 克
精盐.....2 克	熟猪油.....50 克
味精.....5 克	

〔烹制方法〕

1, 将斑笋用刀拍松, 切成 3.6 厘米长、1.5 厘米宽的片, 猪瘦肉切成米粒状。

2. 炒锅置旺火, 下熟猪油烧至七成热时, 将肉米、笋片下锅煸炒片刻, 加精盐、肉清汤, 改用小火爆 20 分钟, 调以味精、绍酒, 再上旺火速炒几下, 起锅装盘即成。

〔工艺关键〕

1. 斑笋拍松即可, 不可拍的过猛。
2. 改用小火爆 20 分钟, 这时, 应多晃勺, 防止物料与锅底粘连。

〔风味特点〕

1. 福建闽北地区山青水秀, 竹林资源富饶, 以盛产竹笋、竹材著称。这里不仅是“八闽山珍”——冬笋的重要产区, 且鲜笋一年四季均有, 品种繁多, 素为当地人民所喜食。鲜笋有丰富的含氮物质, 蛋白质和维生素 B, 其纤维组织细腻, 比一般蔬菜味道鲜美, 富有营养, 是烹制各种美味佳肴的上品。

2. 此菜为福建传统佳肴, 所选主料斑笋, 外壳有黑斑, 故名。成菜质鲜脆细嫩, 味道清甜, 有“甜笋”之称。

花醒香菇

〔主料辅料〕

水发香菇.....20朵	白糖.....2.5克
净鳗鱼肉.....50克	味精.....3克
鸡蛋清.....2个	熟猪油.....15克
鲜虾肉.....200克	蒜末.....8.5克
水发银耳.....1朵	干淀粉.....25克
熟火腿末.....4克	绍酒.....15克
葱末.....10克	精盐.....6克
姜.....8克	高汤.....150克
湿淀粉.....15克	

〔烹制方法〕

1. 姜洗净去皮，取 1/3 切细末，其余绞成汁。高汤、湿淀粉、精盐 2 克、味精 1.5 克、白糖拌匀兑成卤汁。

2. 将虾肉、鱼肉分别剁成细泥，和匀后加上鸡蛋清，精盐 3 克、味精 1.5 克、姜汁一半反复搅打成胶质状，再与干淀粉搅匀拌为酿料，并分成等量 20 份。

3. 将香菇水分挤干，蒂面向上摊开，用精盐 1 克、绍酒、姜汁和成的汁抹匀稍腌，然后分别放入酿料，粘牢并酿至菇沿。将银耳去蒂，甩干水分，摘成大小 20 朵的小花，分别塞放于香菇酿料上，再撒匀火腿末，装好上屉用旺火蒸 5 分钟取出，摆入汤盘，撒上葱末。

4. 炒锅置旺火，下入熟猪油烧至七成热，将葱末、蒜末下锅煸香，再倒入卤汁烧沸，勾芡起锅，淋在花酿香菇上即成。

〔工艺关键〕

1. 香菇水发后去蒂，洗净泥沙。加精盐轻揉，再用清水漂洗，则泥沙去净。

2. 拌鱼、虾胶，顺一个方向搅动，使之上劲，成菜柔韧、富有弹性。

〔风味特点〕

1. 香菇是素食名贵原料，古称“合蕈”，春、秋、冬生长在麻栋、毛榉、赤杨、枫香等 200 多种种树叶的倒木上，其中以檀香树上所产者香味最浓，其中雪后久晴所产的花菇为上品。

2. “花酿香菇”以香菇酿鱼虾胶精制而成，其质鲜嫩柔韧兼备，富有弹性。银耳缀在其中，宛似奇葩朵朵，争芳吐艳。一朵恰好一口，有“一口香”的美称。

双鲜拌金菇

〔主料辅料〕

罐头金菇.....500 克	白糖.....10 克
熟鸡脯肉.....200 克	味精.....5 克
鲜鱿鱼.....100 克	芝麻油.....10 克
姜片.....3 克	高汤.....75 克
精盐.....2.5 克	

〔烹制方法〕

1. 将金菇水分挤出，下沸水锅永透捞出，沥干水分。鱿鱼去净外膜，切成 3 厘米长的细丝，与姜片一并下沸水锅氽至脱生捞出，拣去姜片。鸡脯肉切成 3 厘米长的细丝，下沸水锅稍氽一下捞出。

2. 以上三丝均放碗中，加入高汤、精盐、味精、白糖、芝麻油翻拌均匀，装盘即成。

〔工艺关键〕

三料质嫩，不耐久煮，沸水一余，脱生即可。

〔风味特点〕

1. “金菇”茎色赤黄，形如金针菜，故又名金针菇，是一种鲜美的食用菌，特别是长柄十分可口。据有关史料记载，金菇栽培历史悠久，元代《农桑辑要》一书，曾引述《四时类要》已载有这品的栽培方法。可惜它没有随着时代的前进发展繁衍，以至年久逐渐衰落而淹没了。近年来，福建闽南恢复了金菇的培植，至今国内外视之为珍品。

2. “双鲜拌金菇”用鸡脯肉、鲜鳅鱼切丝，与金菇凉拌而成。清鲜脆嫩，味中有味，食之爽口。

酥磨笋

〔主料辅料〕

净冬笋.....400 克	香糟.....10 克
猪瘦肉.....50 克	酱油.....25 克
白糖.....15 克	肉清汤.....50 克
味精.....5 克	熟猪油.....250 克
芝麻油.....0.5 克	
(约耗 100 克)	
核桃仁.....125 克	

〔烹制方法〕

1. 冬笋先切厚片，再用刀砸碎，剁成粗末。猪瘦肉切米粒状。
2. 核桃仁用沸水冲泡，去膜后，下沸水锅煮透捞出，沥干水，用酱油 5 克、味精 0.5 克拌匀。炒锅置旺火，下入熟猪油，烧至五成热，将核桃仁下锅炸至淡黄色捞起。随即将冬笋末下锅，边炸边搅松，熟时倒进漏勺沥去油。
3. 炒锅留底油，回旺火烧热，将香糟下锅煸香，倒入瘦肉米及过油冬笋末略炒，然后加酱油 20 克、白糖、味精 4.5 克、肉清汤，烧至汁干现出茸状时，放进过油核桃仁拌匀，淋上芝麻油，装盘即成。

〔工艺关键〕

底油不可过多，15 克即可，成菜酥香，而不油腻。

〔风味特点〕

1. 竹笋入馐，历史悠久，《诗经》载有“其蔌为何，维笋及蒲”。按采收季节分为冬笋、春笋和夏初的鞭笋，品质以冬笋最佳，春笋次之，鞭笋最差。
2. “酥磨笋”是福州风味名肴，菜粉红色，笋末酥脆，糟香浓郁。

冬笋炒底

〔主料辅料〕

净冬笋.....1000 克	湿淀粉.....15 克
猪五花肉.....175 克	酱油.....50 克
黄花菜.....50 克	熟猪油.....105 克
葱段.....25 克	白糖.....75 克
鸭蛋.....1 个	味精.....10 克
干淀粉.....1 克	

〔烹制方法〕

1. 冬笋切片，下沸水锅氽熟捞出，切成 5 厘米长的中丝。猪五花肉洗净，切成与冬笋相似的丝，用酱油 15 克抓腌，加干淀粉拌匀。黄花菜用温水泡软，洗净后去头尾，切成段。鸭蛋磕开，打散，下锅用熟猪油 5 克吊成蛋皮，取出稍凉切成丝。

2. 炒锅置旺火，下入熟猪油 100 克，烧至九成热，将肉丝下锅划散，稍炒至色泽变白，加入笋、黄花菜丝，转用小火再炒片刻，加酱油 35 克、白糖、味精调匀，用湿淀粉调稀勾芡，放入葱段，颠翻几下装盘，撒上蛋丝即成。

〔工艺关键〕

吊蛋皮，油宜少放，以不粘锅为度，油多锅滑，不易成皮，厚薄也难于一致。

〔风味特点〕

“冬笋炒底”是闽北建瓯县的传统名菜。此菜上席，引人频频下箸，总被吃个净光，大有不见盘底不罢休的诱力，有“一抄到底”的寓意，菜名由此而来，为闽北冬令时菜。

鸡茸白木耳

〔主料辅料〕

干白木耳.....15克	鸡蛋清.....2个
熟花生油.....40克	白酱油.....20克
鸡脯肉.....100克	奶汤.....100克
熟火腿末.....10克	面粉.....15克
猪肥膘肉.....25克	味精.....5克
鸡汤.....500克	

〔烹制方法〕

1. 白木耳用清水泡发1小时，去蒂洗净，放在碗里，冲入奶汤，上笼屉用旺火蒸15分钟取出，滗去汤汁。

2. 鸡脯肉、猪肥膘肉分别剁成茸，和匀后放在碗里，加入鸡蛋清、鸡汤50克搅匀拌成鸡茸糊。

3. 炒勺置旺火，下入熟花生油，烧至七成热，放入面粉煸成乳黄色，加入鸡汤450克、酱油、味精调匀煮沸，起锅离火，将鸡茸糊徐徐倾入锅中，并用铁勺不断搅动，待汤中浮现鸡茸时，加入白木耳、回锅于火上略煮，装入盖碗，撒上火腿末即成。

〔工艺关键〕

煸炒面粉，宜用小火，煸熟煸香，避免上色过深，成菜色泽不佳。

〔风味特点〕

“鸡茸白木耳”是福州名肴，以鸡脯肉剁茸制糊，与白木耳搅煮而成。成菜色泽明快，质地甘美，鲜嫩醇香，入口清爽。

金钩扳指白菜

〔主料辅料〕

白菜心 5 根...750 克	猪里脊.....200 克
金钩.....50 克	熟鸡油.....50 克
精盐.....1 克	上汤.....200 克
味精.....5 克	

〔烹制方法〕

1. 选 4 厘米直径的白菜心去头、尾，洗净后每根切成两段，每段 3.3 厘米长，分别装在 10 只小碗中。
2. 金钩洗净，平均分放于小碗白菜段上。
3. 猪里脊洗净，切成 10 块，分放小碗中。
4. 上汤用熟鸡油、精盐、味精调匀，分别舀入每只小碗。装完后，上笼屉用旺火蒸 20 分钟取出，分别拣去碗中里脊块即成。

〔工艺关键〕

旺火气足，蒸烂熟酥，此为 18 人即席用料。

〔风味特点〕

“金钩”即大虾米，因其形似鱼钩，色泽金红，福州呼为“金钩”。用它与白菜配成蒸菜后，虾体膨胀变圆，俨如“扳指”，因得“金钩扳指白菜”之名。此菜在福州高级宴席上常见一客配一小碗，小巧玲珑，颇为高雅，清新醇美，爽口不腻。

荔香薯片

〔主料辅料〕

番薯干.....250 克	白糖.....100 克
白芝麻.....12.5 克	花生油.....400 克
荔枝蜜.....75 克	

(约耗 30 克)

〔烹制方法〕

1. 将番薯干刷净，切成 5 厘米长、1.3 厘米宽的片。炒锅置旺火，下入花生油，烧至七成热；将番薯片下锅炸 1 分钟，倒进漏勺沥去油。锅移回小火，留底油，放入白芝麻炒酥取出，晾凉研成末。

2. 将过油番薯片装盘，撒匀白糖，上笼屉用旺火蒸 2 小时取出，浇上荔枝蜜，撒上芝麻末即成。

〔工艺关键〕

番薯于上展，旺火久蒸，愈酥软愈好，约须 2 小时以上。

〔风味特点〕

1. “荔香薯片”主料“番薯干”，系福建连城县的著名特产。清代，此品成为“贡品”，并赐有“金薯片”的美称。其制作技艺，至今已有 200 多年历史，扬名中外，乃闽西“八大干”之

2. 连城番薯干，用当地独特的红心番薯，经过反复蒸、晒，巧妙加工，干制而成。色泽鲜红明亮，质地嫩韧，味道香甜，含糖量高，维生素 A、B 和胡萝卜素丰富。用它烹制甜菜，软糯耐嚼，津津有味。

水晶荔枝

〔主料辅料〕

鲜荔枝.....1000 克 琼脂.....25 克
白糖.....250 克

〔烹制方法〕

1. 将荔枝外壳剥掉，荔枝肉用刀割一小口，剔去果核。琼脂下清水浸泡 30 分钟，洗去杂质后捞出，放进钢精锅内，加清水 1000 克，置于中火上煮化，至带有粘性时，加入白糖煮化成浆。

2. 将琼脂糖浆用纱布滤去杂质，均匀地倒在深盘里，待晾冷即将凝结成块时，将荔枝肉均匀地半插半露于琼脂面上，装好放入冰箱稍冻片刻取出即成。

〔工艺关键〕

要掌握好糖浆的凝结度，因琼脂凝结度不够，荔枝肉插入时将下沉，而凝结度过头，则荔枝肉插不进去。

〔风味特点〕

1. “荔枝”盛产于福建，被誉为百果之王。唐代大诗人白居易咏曰：“红颗珍珠诚可爱，白发太宗一何痴，十年结子知人在，自向庭中种荔枝。”宋代政治、书法名家蔡襄，曾任泉州知府，著有《荔枝谱》流传于世。宋代南戏“荔镜传”，有陈三五娘故事，闽、粤、台一带，家喻户晓。

2. 荔枝有根高的经济价值，据《本草纲目》记载：“常食荔枝能补脑健身。治疗疾病疗肿，开胃益脾，干制能补元气，为产妇及老弱补品。”荔枝不仅肉脆汁多，味甜鲜香，而且每百毫升果汁中，含有维生素 C62 毫克，还有少量的蛋白质、脂肪、磷、钙、铁和维生素 B 等成分，富有营养。

3. “水晶荔枝”为泉州名菜，清鲜甘美、柔滑甜爽。盛宴将毕，此品登席，象征甜蜜圆满，助雅兴万千。

炸酿枣卷

〔主料辅料〕

红枣.....150 克	鸭蛋.....1 个
猪肥膘肉.....125 克	面粉.....25 克
豆腐皮.....4 张	熟猪油.....500 克
香菜.....10 克	

(约耗 75 克)

〔烹制方法〕

1. 将猪肥膘肉洗净，下沸水锅氽一下捞出，切成小丁；红枣洗净去核，切成小丁，加上白糖，与猪肥膘丁拌匀搅成馅料。鸭蛋磕在碗里，打散、加面粉搅匀拌成蛋面糊。

2. 将馅料分成等量的 10 份，理成粗细一致的条状，分别用豆腐皮卷制成“枣卷”，每卷边缘均用蛋面糊粘牢。

3. 炒锅置旺火，下入熟猪油，烧至七成热，将枣卷下锅炸 10 分钟，捞在漏勺沥去油，再切成小块装盘。香菜择洗干净，镶配盘边即成。

〔工艺关键〕

炸枣卷，旺火热油定型，中火温油炸透，改大火冲炸上色。

〔风味特点〕

1. 我国栽培红枣的历史悠久，《诗经》中已有“八月剥枣”的记载。中国枣约有 500 多个品种，一般按枣树生长的地理位置分为北枣和南枣两大类。北枣含糖量高，含水率低，多用于晒制干枣；南枣含糖量低，含水率高，鲜食而外，多用于加工蜜枣。

2. 红枣，闽南民间视为吉祥菜品，“炸酿枣卷”多用于喜庆筵席。颜色红黄，皮香酥脆，馅软甜润，枣香沁脾。

蜂窝莲子

〔主料辅料〕

白莲子.....250 克	藕粉.....10 克
芥蓝菜叶.....50 克	熟猪油.....500 克
白糖.....300 克	
(约耗 100 克)	
洋桃.....25 克	

〔烹制方法〕

1. 将莲子洗净，用清水盆浸泡 5 分钟捞出，盛入碗，加清水 75 克，上笼屉用旺火蒸 15 分钟取出，滗去水，加入白糖 150 克，再上笼屉蒸 10 分钟取出，晾凉后压成泥。

2. 芥蓝菜叶择洗干净，沥干水后切成丝。炒锅置旺火，下入熟猪油，烧至八成热，将菜丝放入炸酥，呈深绿色捞起。洋桃剪成一只只小蜜蜂状。

3. 取扣碗 1 只，碗内抹匀熟猪油 3 克，然后装入莲子泥，填平压实，上笼屉用旺火蒸 10 分钟取出，翻扣在圆盘中，用筷子在面上戳满小孔呈蜂窝状，小孔内外疏摆上洋桃小蜜蜂，炸酥菜丝围于蜂窝莲子四周。

4. 炒锅置中火，下清水 150 克，加白糖 150 克烧沸，用藕粉和清水 50 克调成的粉浆勾芡，加入熟猪油 50 克推匀，起锅淋于蜂窝莲上即成。

〔工艺关键〕

1. 莲子要去皮去芯，蒸至熟透，然后碾压成泥。
2. 用藕粉调清水勾芡，乃闽北正宗制法，风味别致。

〔风味特点〕

闽北山区，盛产优质白莲子，民间从栽培到烹食莲子，均有独到之处。以莲子入馔，或甜、或咸、或煮、或炖、或制羹、或拔丝，或单味、或复合，风味各具特色。此菜以莲子制泥，形似蜂窝，质地柔软，细腻无渣，香甜滑润。

玉板豆腐

〔主料辅料〕

嫩豆腐 1 板.....	熟鲟肉.....150 克
.....1000 克	熟火腿末.....5 克
猪五花肉.....200 克	味精.....2.5 克
鸡蛋清.....2 个	精盐.....7 克
鲜虾肉.....250 克	高汤.....1000 克

〔烹制方法〕

1. 猪五花肉、虾肉分别剁成泥，和匀后加上鸡蛋清、精盐 2 克拌成馅料。鲟肉拆散成丝。

2. 将豆腐切成 15 厘米见方的块，分别片去上下老皮。每块豆腐均批成 3 片，先取 1 片放在纱布上，面上铺匀鲟肉丝及馅料摊平，再盖一片豆腐，面上又铺匀鲟肉丝及馅料摊平，然后再盖 1 片豆腐，并将纱布收拢包成原豆腐块状，照此将酿馅豆腐块制完，上笼屉用中火蒸 10 分钟取出。

3. 将蒸好的酿馅豆腐除去纱布，即成玉板豆腐，放入汤盆中，加入高汤，调以精盐 5 克、味精，再上笼屉蒸 15 分钟，使豆腐松涨起孔，吸入汤汁，取出时撒上火腿末即成。

〔工艺关键〕

选用惠安豆腐，没有涩、腥、焦味，色白似玉，始符“玉板”之名。

〔风味特点〕

1. 闽南惠安县，豆腐驰名远近，其质细腻，色洁白，味清鲜，没有涩、腥、焦味。利用这一精品，制成“玉板豆腐”。为泉州夏令美食。相传清朝，有一京官告老还乡，每日以一两银买“玉板豆腐”1 碗，久食而不厌，至今传为美谈。

2. “玉板豆腐”选料上乘，制作细腻。采用多层次酿料蒸制，具有清鲜、柔软、醇香、淡爽的风味特色。成品洁净，色白似玉，形呈大板，故名。

三角豆腐饺

〔主料辅料〕

长汀豆腐.....5 块	水发香菇.....3 朵
猪五花肉.....50 克	精盐.....6.5 克
净冬笋.....5 克	胡椒粉.....1 克
葱白.....5 克	芝麻油.....5 克
味精.....3.5 克	鸡汤.....250 克

〔烹制方法〕

1. 猪五花肉、香菇 2 朵均剁成泥。葱白、冬笋分别切成细米。一并加上精盐 5 克、味精 2.5 克搅拌成馅料，并捏成小馅丸 40 粒。

2. 将豆腐放清水中浸泡 1 小时取出，沥干水分。取 1 块净纱布摆成菱形，每块豆腐均片掉上层老皮，每批下 0.28 厘米厚的一片，放在纱布上也摆成菱形，再取馅丸 1 粒放豆腐片中央，然后提起纱布下角，使豆腐片上下两对角吻合包住馅丸，并压紧两斜边使之粘合，翻开纱布，用刀稍修整切齐两斜边，即成“三角豆腐饺”生坯。按此法逐片包制，每块豆腐均批 8 片，共制 40 只。

3. 将三角豆腐饺生胚摆入垫有蒸布的笼屉，用中火蒸 5 分钟取出稍凉。取扣碗 1 只，将香菇 1 朵放碗心，再将豆腐饺码入填满，上笼屉用旺火蒸 30 分钟取出。翻扣在汤碗中。

4. 炒锅置旺火，下鸡汤烧沸，加精盐 1.5 克、味精 1 克调匀，淋于豆腐饺上，浇上芝麻油，撒上胡椒粉即成。

〔工艺关键〕

第一次蒸豆腐饺生胚，为使成形，笼屉加盖不要太平，可适当漏些气。

〔风味特点〕

福建长汀县盛产黄豆，品质优良，而豆腐制作更为著名。点豆腐不用石膏，以酸浆精制而成，色泽雪白鲜嫩，为烹制与众不同的“三角豆腐胶”提供了独特的原料。此菜用豆腐作饺子皮，饺呈三角形，皮薄馅嫩，下箸夹之，抖动而不破，送至口中，却有舌压即化的妙趣。

金丝豆腐干

〔主料辅料〕

长汀豆腐干.....30片	味精.....3.5克
长发大香菇.....5朵	精盐.....4克
猪五花肉.....100克	鸡汤.....275克
熟冬笋.....50克	

〔烹制方法〕

1.豆腐干洗净，上屉蒸10分钟回软后取出，切去边角，每片均修成6.6厘米见方，再分别切成细丝。冬笋，香菇4朵均切成与豆腐干相似的细丝。

2.香菇1朵切成细丝，按原菇形摆入扣碗中心，再将豆腐干、冬笋、香菇3种丝料按顺序对称码于扣碗一周，所剩的各料，一并填满扣碗，加入精盐2.5克、味精2.5克、鸡汤150克，上屉用旺火蒸10分钟取出，滗去蒸汁，重新加精盐1.5克、味精1克、鸡汤125克及猪五花肉，再上屉用旺火蒸30分钟取出，拣去五花肉，翻扣在圆盘上即成。

〔工艺关键〕

豆腐丝、冬笋丝和香菇丝，切得起细越好，长短粗细整齐划一，生菜形色美观。

〔风味特点〕

“豆腐干”系福建长汀县驰名中外的物产，远销泰国、新加坡、印尼等国家和我国香港，深受国内外群众欢迎，是闽西“八大干”之一。长汀豆腐干有着悠久的历史。史载明朝大将朱亮祖，卒兵到汀州府驻防，吃了长汀豆腐干后，大为赞赏，遂命其士兵以此作为行军时必备之品。到清朝时，长汀豆腐干已成了皇室宫廷和达官贵族的珍馐佳肴。长汀豆腐干以上等黄豆为主要原料，佐以近10种香料和调味品，经大小十几道工序精制而成。其色泽深褐，呈正方形，厚度仅有0.2厘米，香、甘、甜、咸、韧兼备特色突出。

此菜呈圆形，褐、黄、黑3种丝料井然有序，脆、嫩、香兼备，愈嚼愈有味。

汀洲豆腐干

〔主料辅料〕

黄豆.....3000 克	酱油.....1250 克
白糖.....125 克	桂皮.....25 克
精盐.....37 克	小茴香.....20 克
肉桂.....25 克	大茴香.....20 克

〔烹制方法〕

1. 黄豆拣净，用清水浸 2 小时捞起，渗水磨成豆浆，煮成豆腐脑，分舀入一块块净布中，包成 1 厘米厚，长、宽各 14 厘米的块，放入豆腐夹中，盖上木板，压上石头，沥干水分约半小时取出，辟开净布即成嫩豆腐。

2. 锅内加适量清水，将所有香料包入布袋中，投入锅中，加酱油、白糖、精盐，搅匀烧沸，放入豆腐煮 10 分钟左右，即夹起排码在竹算上，置阳光下晒干即成。

〔工艺关键〕

1. 黄豆磨浆时与水比例约为 2 : 1。
2. 压豆腐时布要包紧、压实。

〔风味特点〕

1. 此品咖啡色，半透明，软韧适度，口味咸鲜，为汀洲传统小吃，为闽西“八大干”之一。

2. 相传明代大将军朱亮祖率兵驻守汀洲时，十分爱吃当地的豆腐干，从此盛传数百年至今不衰。

八珍蜂窝豆腐

〔主料辅料〕

水豆腐.....200 克	水发猪蹄筋.....20 克
干贝.....25 克	熟鸭掌.....25 克
猪天苔.....50 克	鲜河虾.....150 克
净鸭肫.....20 克	香菜.....2.5 克
熟鸭舌.....25 克	白齿油.....15 克
火腿肉.....10 克	味精.....3.5 克
鸡蛋清.....4 个	熟猪油.....15 克
水发刺参.....50 克	上汤.....350 克
水发花菇.....25 克	

〔烹制方法〕

1. 将刺参、天苔、鸭掌、鸭肫、猪蹄筋、花菇（留 1 朵待用）切成 2.6 厘米长、2 厘米宽的块，与上汤 100 克一并下锅煮熟取出，装入圆汤碗。干贝盛于小碗，加清水 100 克，上笼屉蒸透取出，蒸汁待用，与上述各料合在一起成“八珍”。河虾洗净，下沸水锅氽熟捞出，去壳取虾仁。

2. 将豆腐皮面片去，排在涂有熟猪油的圆盘里。鸡蛋清搅打成泡沫状，倾入豆腐面上摊成 16.5 厘米直径的覆盖面，上笼蒸后取出，用筷子在蛋泡覆盖的豆腐上均匀地戳入 20 几个小孔，将虾仁分别插入小孔中。留下的 1 朵花菇，剪成数只小蜜蜂形、摆在小孔的四周。火腿肉切成瓜子瓣，摆在小孔周围拼成小花，香菜点缀成花的枝叶状，装完后上展用旺火蒸 1 分钟取出成“蜂窝豆腐”。

3. 炒锅置中火，倒入上汤 250 克及干贝蒸汁煮沸，加白酱油。味精调匀后，先舀起大半冲入汤碗“八珍”中，迅即将“蜂窝豆腐”脱盘而出，徐徐摊盖在“八珍”上，淋入锅中余汤即成。

〔工艺关键〕

虾仁插入豆腐小孔，由虾尾插入，头稍露在外，此即蜂窝豆腐之谓，不要将豆腐蒸出蜂窝眼。

〔风味特点〕

1. “八珍蜂窝豆腐”原名“十锦蜂窝豆腐”，据传早年由福州“别有天”菜馆首创，后经“快活林”厨师仿制，相传至今，已成为福州传统名菜。现今在用料、烹调、造型等方面已作了许多改进。将原来猪肚、猪脑、猪瘦肉等普通原料构成的“十锦”，改用刺参、鸭掌、干贝等“八珍”；并将原用的一般豆腐改用质地鲜嫩的水豆腐。推陈出新，身价倍增。

2. 此品色泽雪白，形似“蜂窝”。豆腐清鲜嫩滑，“八珍”脆、嫩、软、韧，味道和醇，爽口不腻。

荷叶八宝饭

〔主料辅料〕

糯米.....300 克	桂圆干肉.....50 克
柿饼.....75 克	糖冬瓜条.....50 克
红枣.....100 克	猪肥膘肉.....50 克
熟莲子.....100 克	鲜荷叶.....3 叶
蜜桃.....10 克	白糖.....100 克
葡萄干.....50 克	熟猪油.....10 克

〔烹制方法〕

1. 糯米洗净，用清水泡 1 小时后捞出，沥干水，放入垫有蒸布的笼屉，蒸熟取出成饭。柿饼、红枣、莲子、蜜桃、葡萄干、桂圆干肉、糖冬瓜条、猪肥膘肉均切成小丁，与熟猪油一并加入糯米饭中拼成“八宝饭”，并且分成等量的 12 份。

2. 将荷叶洗净揩干，割成 12 张方片，每片装“八宝饭”1 份，包括成四方块状，盛入扣碗，上笼屉用旺火蒸 30 分钟取出，滗去蒸汁，翻扣于大盘内即成。

〔工艺关键〕

糯米不能泡过久，以 1 小时左右为度，成饭柔韧兼备，风味最佳。

〔风味特点〕

七八月的鲜荷叶，格外芳香，用它酿以糯米等多种香甜馅料，蒸制而成的“荷叶八宝饭”，系福建传统美食。成品呈四方形，吃时打开荷叶，柔糯香甜，荷香沁脾，夏令应时，清热解暑。

虾姑子画筋

〔主料辅料〕

鲜虾姑子.....150 克	味精.....4 克
鲜虾肉.....25 克	熟猪油.....50 克
水发香菇.....25 克	面粉.....1000 克
猪五花肉.....50 克	绍酒.....25 克
冬笋片.....50 克	白酱油.....20 克
湿淀粉.....15 克	肉清汤.....250 克
白糖.....25 克	

〔烹制方法〕

1. 用上白面粉与适量清水调剂,揉成面团,发酵 30 分钟后,放入清水盆,用手揉搓面团洗去粉浆,水浑时换清水再洗,直至面团无粉浆可出,即成生面筋。然后将其揉成食指粗的条状,再切成粒,下沸水锅煮 15 分钟捞起,泡在清水盆内。

2. 猪五花肉切成 1.3 厘米见方的丁,冬笋片用沸水氽熟捞出。

3. 炒锅置旺火,下入熟猪油,烧至七成热,放香菇、冬笋片、猪肉丁、虾肉煸炒约 3 分钟。倒入肉清汤、虾姑子烧沸,将生面筋粒沥干,下锅稍煮片刻。移至小火上,加入绍酒、白酱油、白糖、味精,煨 5 分钟,用湿淀粉调稀勾芡,装入汤盘即成。

〔工艺关键〕

虾姑子不可久煮,以免失去鲜味。

〔风味特点〕

虾姑,形似虾而体扁略宽,是海虾品种之一。虾姑子,即从虾姑嘴里吐出的小子,其味鲜美而甘醇,鲜品晒干可贮存。此菜系福建沿海地区独具特色的风味佳肴,菜用鲜虾姑子与精制面筋同烹,柔糯鲜美。谚曰:“虾姑子上席百味淡。”

糖什锦

〔主料辅料〕

猪肥膘肉.....125 克	金桔.....20 克
糖冬瓜条.....150 克	花生仁.....65 克
白糖面饼 3 个.....	葱白.....150 克
.....150 克	面粉.....150 克
鸭蛋.....3 个	白糖.....50 克
熟猪油.....250 克	

（约耗 30 克）

〔烹制方法〕

1. 糖冬瓜条、面饼、猪肥膘肉均切成 0.7 厘米见方的丁。金桔剁末。葱白切丁。鸭蛋搥在碗里，打散搅至富有弹性，分成等量的 2 份。花生仁、葱丁分别下油锅炸酥取出，待凉冷，将油酥花生仁研成末。

2. 将肥膘肉丁，金桔末、白糖及油酥葱丁、花生末一并拌和稍腌，再加面饼、糖冬瓜丁拌匀，然后和人面粉 145 克抓拌，最后下鸭蛋液 1 份搅成馅料，分成等量的 2 份。

3. 将锅洗净，置微火上烧热，取 1 块猪肥膘肉将锅过油，然后下鸭蛋液 1 份煎成直径 40 厘米的圆片，取出晾冷，割成两片，分别修去边角整为 30 厘米长的蛋皮。

4. 取馅料 1 份放在蛋片长的一端，理成底面为 5 厘米宽的三角形条状，再卷起蛋皮将馅条裹上，成卷后，边沿用面粉 2.5 克和水调成的糊粘牢。按此制成 2 卷，上笼屉用旺火蒸 15 分钟取出，稍凉时切成 1 厘米厚的三角块，装叠入盘呈塔形。上菜时，再上笼屉蒸热 5 分钟取出即成。

〔工艺关键〕

吊蛋皮，锅中不放油，只用肥膘擦过，成品颜色浅黄，厚薄一致，无糊点，方为上品。

〔风味特点〕

“糖什锦”系福建龙岩市传统风味佳肴。每逢佳节，民间皆有制作，即使远离异乡者，也决元例外。在当地群众的心目中。任何丰富多采的宴席，倘若缺了这道菜，也将大为逊色。值得一提的是：“糖什锦”上席时，紧跟着的是每人均分 1 张大白纸。原来，此菜并非即席即食，而是携走的礼品。

“酒宴一席请百客”，宾客的家人也可分享主人的感情。这一食俗，意味深长，深得人心。

桑莲献瑞

〔主料辅料〕

嫩豆腐.....1000 克	精盐.....6 克
水发香菇.....50 克	酱油.....10 克
去皮荸荠.....50 克	湿淀粉.....10 克
净冬笋尖.....50 克	嫩姜.....3 克
蒸熟莲子.....100 克	素清汤.....250 克
味精.....4 克	花生油.....600 克
菠菜.....200 克	

（耗 50 克）

白糖.....5 克

〔烹制方法〕

1. 冬菇去蒂和荸荠、冬笋，嫩姜剁成末作馅料。嫩豆腐抹成泥状，加入精盐 3 克、味精 2 克搅匀。

2. 炒锅置旺火上，舀入花生油 15 克，将馅料倒入锅中煸炒，加酱油、味精炒熟起锅。

3. 特制花瓣形不锈钢模，或用小汤匙抹点油、铺上一层豆腐泥，装上馅料，再铺上一层豆腐泥，压平实。另取一直径 10 公分小碟，照做花瓣办法，在豆腐泥中加点菠菜汁，染成浅绿色，加馅抹平植上蒸熟莲子，做成莲蓬，一齐放入蒸笼蒸 10 分钟，倒出。

4. 炒锅置旺火，倒入花生油 500 克，烧至七成热，放入花瓣过油捞出。

5. 菠菜在旺火热油中焯熟，铺大盘底，将莲蓬及花瓣在菠菜上拼成莲花状。

6. 炒锅置旺火，倒入素清汤 250 克，烧开后加白糖、味精、精盐，用湿淀粉勾薄芡，加尾油，淋在莲花上即成。

〔工艺关键〕

此为工艺象形菜，注意造型生动，形态逼真。

〔风味特点〕

此菜是泉州市大开元寺素菜馆的名菜。开元寺始建于唐垂拱二年（公元 686 年），规模宏大，为闽中名刹，现为全国文物保护单位。相传园主黄守恭梦中向和尚许愿：若园中桑树开白莲花，即舍地为寺。翌晨园中桑材果然绽开白莲花，遂建开元寺。这株相传开莲花的古桑，至今仍生机盎然。寺中有块“桑莲法界”的大匾额，印证了这段故事。“桑莲献瑞”这道菜表示对就餐人的祥瑞祝愿。

笋江月色

〔主料辅料〕

水发冬菇.....100 克	清汤.....700 克
水面筋.....200 克	味精.....4 克
熟冬笋尖.....50 克	花生油.....500 克
精盐.....5 克	

(约耗 30 克)

〔烹制方法〕

1. 将余熟水面筋粒切成两半。冬菇去蒂。熟冬笋尖切成 3 毫米片，用沸水余熟。

2. 炒锅置旺火，注入花生油，烧至七成热，放入切好面筋，炸一分钟后捞出沥干，放在沸水中泡软。

3. 炒锅置中火上，将冬菇、面筋加精盐和汤烧沸后，改用小火炖 20 分钟，捞出冬菇、面筋，汤用纱布滤净。

4. 取扣碗 1 个，冬菇面朝碗底，碗中留十厘米圆圈铺好，面筋铺碗中，余料及冬笋填满扣碗，然后倒扣碗中，清汤在锅中调味精后，轻轻注入汤碗冬菇中即成。

〔工艺关键〕

此为汤菜，汤水清澈，不可着芡，有似：“笋江月色”，方为正宗。

〔风味特点〕

晋江下游流经泉州南郊一段水域，因岸边有北宋以前的文物石笋，故又称笋江。此段水域，开阔平静，两岩竹木扶疏。清夜，星垂平野，月涌江流，幽静深邃。“笋江月色”成为泉州八景之一。素菜“笋江月色”为一汤菜，菜色幽雅，碗面汤水清澈，深幽中见朦胧，宛如月照江流。菇香筋鲜，味亦佳美。

罗汉宝斋

〔主料辅料〕

水发冬菇.....70克	白糖.....12克
蘑菇.....80克	精盐.....3克
净冬笋.....50克	味精.....4克
白莲子.....50克	素高汤.....250克
芦笋条.....100克	上等酱油.....10克
豆干.....100克	湿淀粉.....15克
青豆.....50克	花生油.....500克
红萝卜.....50克	

(约耗10克)

桔子.....2个

〔烹制方法〕

1. 水发冬菇去蒂切1厘米丁。蘑菇切1厘米丁。净冬笋沸水余过切7毫米丁。芦笋切1厘米段。豆干切1厘米丁。红萝卜沸水余熟，切1厘米丁。

2. 白莲子加清水上蒸笼蒸熟，青豆丁、红萝卜丁、冬笋丁、蘑菇丁加味精、精盐、素高汤在炒锅中烧入味。

3. 炒锅置旺火，倒入花生油，烧至七成热，放入豆干丁炸成金黄色捞出。锅中留底油50克，倒入所有原料煸炒，加酱油、味精、白糖、高汤烧沸后，调入湿淀粉再烧沸，淋些原油，颠翻起锅，装盘即成。

〔工艺关键〕

勾二流芡，顶开冒泡，让淀粉熟透，则明汁亮芡。

〔风味特点〕

佛徒化缘，随缘就食，此菜原料众多，但品种并不固定，扒烩成菜，各味兼备，味型统一，风味独特。菜中八宝，谐音百宝，因是为名。

四果甜汤

〔主料辅料〕

红枣.....50 克	柿果.....10 克
桂圆干.....100 克	白糖.....300 克
冬瓜糖.....50 克	

〔烹制方法〕

1. 桂圆干剥壳，不去核，以保证其浑圆形状；红枣也不去核；柿果切块，剔去核。

2. 清水加上面各料和白糖煮沸即成。

〔工艺关键〕

俗云：“要得甜、加点盐”，此品可加精盐少许，用以提鲜。

〔风味特点〕

泉州习俗，结婚、寿庆这些喜事宴会，最后一道甜汤是“四果甜汤”，其中有祝福吉利的寓意，如汤中有红枣。冬瓜糖，即所谓“吃红枣，对头好，吃冬瓜，富挨挨。”宾主皆大欢喜。

闽生果

〔主料辅料〕

花生米.....500 克	糖粉.....200 克
冻猪油.....100 克	五香粉.....25 克
花椒盐.....2.5 克	生油.....1000 克

〔烹制方法〕

1. 将花生米放在钵头内，冲入沸水略泡一下，剥去皮衣待用。
2. 烧半锅生油，待油烧至四成热时，将花生米下锅用文火炸脆、炸酥，至淡黄色时捞出，待其自然冷却。
3. 花生米冷却后，先用冻猪油拌和，随即将糖粉、五香粉、花椒盐，三样合在一起拌和后，放入花生米内拌匀，使花生米表面粘有一层薄粉料便成。

〔工艺关键〕

1. 炸制花生时油温要掌握好，过低花生米有生味，过高花生米会有糊味。
2. 炸好的花生米要摊在一张纸上晾凉。

〔风味特点〕

颜色褐红色，为福建省家喻户晓的凉菜之一，其风味特点香甜松脆。

