

中国传统菜系

主编

张奔腾

家常闽菜

1000样



◆集传统名菜与新派创新菜于一身的家常闽菜烹饪宝典。

◆千余款菜品，图文并茂、讲解细致、简单易学、经济实用。



吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

家常闽菜1000样 / 张奔腾主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2008.8

ISBN 978-7-5384-3639-6

I. 家… II. 张… III. 菜谱—福建省 IV. TS972.182.57

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 120270 号



中国传统菜系列—家常闽菜 1000 样

主编: 张奔腾 策划: 车 强

摄影指导: 杨跃祥 责任编辑: 车 强 刘代婕

封面设计: 名晓设计(孙明晓)

版式设计: 郑 旭 付丹红 王健龙 林立会 林 凡

吉林科学技术出版社出版、发行

版权所有 翻印必究

发行部电话 / 传真: 0431-85677817 85651628 85635177 85651759

编辑部电话: 0431-85629318 85635176

Email: jlkjbqs@163.com

网址: www.jlstp.com

社址: 长春市人民大街 4646 号 邮编: 130021

长春新华印刷有限公司印刷

如有印装质量问题, 可寄出版社调换

710mm × 1000mm 16 开本 16 印张 300 千字

2008 年 10 月第 1 版 2008 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5384-3639-6

定 价: 29.80 元

中国传统菜系

家常闽菜

主 编 / 张奔腾



1000样



吉林科学技术出版社

作者简介



张奔腾 中国烹饪大师、饭店与餐饮业国家一级评委、中国菜创新研究院研究员。1987年起曾参与和主编《中式烹调师》、《新派辽菜》、《创新东北菜》、《北方家常菜谱》、《辽东红楼宴》、《酱料五味坊》、《清真美味365》、《65道熏卤酱菜》、《家常食疗菜典》、《生鲜超市家常菜》系列等著作120余部，并在《中国烹饪》、《中国食品》、《餐饮世界》、《东方美食》、《中国大厨》、《饮食科学》等杂志和报刊上发表论文及创新菜品200余篇。2001年赴台北中华美食展，获“厨艺超群”金鼎奖杯；2002年11月被国际饭店、餐馆协会和中国饭店协会授予“国际烹饪艺术大师”、“国际美食评委”荣誉称号；2003年成为“国际认证行政总厨”；2004年获“中国百名行业创新杰出人物金像奖”，并被评为“中国饭店优秀职业经理人”；2005年7月被中国领导科学研究院授予“博士学位”；2006年3月被选为中国餐饮业专家。2007年2月获中国饭店经理人网颁发的“特别荣誉奖”。现任沈阳假日大厦有限公司副总经理兼城市酒楼总经理。

主 编：张奔腾

编 委：徐晓辉 王 震 韩继成 林全德 余冠廷 李德富
朱保国 李 钢 王 伟 张凤伟 喻洪兵 吕 健
乔洪君 赵国宁 肖志喜 咸树勇 储之光 高 伟
吕赐洋 李建新 杨玉山 董仁江 潘 军 尹世和
杨任波 宋思男 沈光忠 于文革 范 渤 王黎黎
郑 丹 曲 艺 杜景忠 贺东平 李建军

摄影指导：杨跃祥（英国巴内比图片社签约摄影师）

E-mail: yang168623@yahoo.com.cn

图片摄影：姜 丽 于小宏 韩继成 李东洋 马 琪 张启为
孙 卓 杨春祥 李青春 杨洪民 路 遥 周 崇
郭凤娇 赵 峰 马铭谦 孙长朋 王 伟



本书鸣谢沈阳假日大厦有限公司

城市酒楼

城市酒楼鼎力协助(86024-23341777)



本书瓷器由唐山陶瓷股份有限公司

骨质瓷分公司提供(860315-3286894)

前言

FOREWORD

闽菜是福建菜的简称，其淡雅、和醇、鲜嫩、荤香、不腻的风味特色，在中国众多南方菜系中独树一帜。

闽地的烹饪文化，可追溯到新石器时代。在闽江流域的福州、闽侯等地的原始社会遗址中出土的釜、鼎、壶、尊、鬲、甗、杯之类的陶制炊食器具就是对这一时期饮食活动的最好佐证。到了曹魏时期，福建烤鹅、鱼生的踪迹已显露于中原。之后，中原土族“衣冠渡江”，八姓入闽，把中原地区比较成熟的饮食理念带到了福建，中原人士与闽越土著的烹饪技法相互融合促使闽菜出现了第一个历史性的跨越。唐代，闽江、闽南等地的贡品中已出现海蚌、鲨鱼皮。宋代，泉州人林洪撰写的《山家清供》记载了“蟹酿橙”的烹调技法，并描述了这道菜的色、香、味、形、器等特点。当时泉州已成为海上丝绸之路的起点，桅杆林立，篷帆接天，饮食业借此迅速发展。从盛唐到大明，漳州是中国海派文化的中心，番薯、番椒、番茄等新的烹饪原料纷纷从福建登陆中国，西方殖民主义者踏浪而来，西菜中吃成为时尚而流行开来。与此同时，大量的福建人也去海外谋生，闽菜也伴随着他们的足迹在世界各地生根。

福建菜是由福州菜、闽南菜、闽西菜等不同风味组成。福州菜是福建菜的主导肴馔，盛行于闽江流域的福州、吉田、宁德一带，口感讲究清鲜、淡雅、爽脆、柔嫩，偏重酸甜，擅长调汤，喜欢用红糟做辅料；闽南菜流行于厦门、泉州、漳州地区，口味以清淡、香嫩、鲜醇为主，讲究调料，以香辣著称，在运用沙茶酱、芥末酱、辣椒酱、橘汁等方面有独到之处；闽西菜盛行于福建西部山区客家人聚居的邵武、永安、武夷山之地，口味追求鲜嫩、浓香、醇厚，以烹制山珍野味见长，保留了不少中原古朴饮食的原生态。这三大地方风味菜互相借鉴、彼此渗透，形成了一股合力，共同牵引着闽菜的发展。

闽菜的特色之一就是善于调味，甜而不腻、酸而不峻、淡而有味，变化无穷，丰富多彩。红糟是福建家家户户必备的调料，它是以糯米为原料，加入红曲和食盐经发酵酿制而成的，以隔年陈糟中色泽鲜红、酒香浓郁者为上品。红糟具有防腐、去腥、增香、提鲜、调色等多种用途，分为煎糟、溜糟、爆糟、醉糟等十余种技法，大多用于加工肉、鸡、鸭、蛋、鱼等荤腥原料，也可用来制作小点心。红糟是福建人的原创精品，而沙茶则是地道的舶来品。沙茶源于印尼，在印尼语中的本意是烤肉串，传入中国后，烤肉串用的香辣调味品就叫做沙茶或沙茶酱。沙茶酱是一种混合型调味品，色泽淡褐，呈糊酱状，具有大蒜、葱头、花生米等特殊的复合香味，虾米和生抽的复合咸鲜味以及轻微的甜辣味。沙茶既可作为调味品，也可直接佐食，用它加工的菜肴口味鲜醇，吃后令人久久难忘。

闽菜与鲁菜一样精于制汤，所不同的是鲁菜善于以汤调味，而闽菜则是直接精于制作汤菜。人称闽菜是“百汤百味”、“一汤十变”，有的汤清似水，色鲜味醇；有的金黄澄澈，芳香浓郁；有的白如乳汁，甜润爽口；有的汤浓色淡，香醇味厚。汤是闽菜的精髓，不论是豪华的宴席，还是家常小吃，汤菜是必不可少的。

闽菜刀工细腻严谨，素有“片薄如纸、切丝如发、削花如荔”的美誉。烹调技法以蒸、炒、溜、糟等见长，特别是煨制菜肴，具有柔嫩滑润、软烂荤香、馥郁浓醇、味中有味的诱人魅力。闽菜的代表菜有：龙身凤尾虾、淡糟香螺片、鸡汤氽海蚌、太极芋泥、芙蓉鲟、通心河鳗等。闽菜经世致用，品质纯朴，它的每一款菜肴都有着与众不同的个性，是一部地道的“山海经”。

本书图文并茂，以家常闽菜为主，既有传统名菜，又有新派创新菜。全书分为“凉菜篇”、“畜肉篇”、“水产篇”、“禽蛋篇”、“豆制品篇”、“蔬菜、食用菌篇”、“汤羹炖品篇”、“甜品篇”、“燕鲍参翅篇”、“主食篇”十大类，千余款菜点，投料准确，做法详实。

愿中国八大菜系都能走入您的家庭，为美好生活添彩。望此系列丛书能够成为广大烹饪爱好者的“新宠”。

中国烹饪大师：

张华腾





目录

家常闽菜·1000样

CONTENTS

凉菜篇

- 三色泡菜16
- 拌雪菜
- 酸八宝菜
- 清拌银芽
- 芥菜拌香干
- 素拌三丁17
- 白菜心拌蜇皮
- 咸菜泡豆瓣
- 拌小米豆
- 土笋冻
- 莲藕拌蕨菜18
- 海米拌莴笋
- 牛肉丝拌苦苣
- 拌黄瓜
- 海鲜拌甜椒19
- 凉冻蟹钳
- 双鲜拌金菇
- 白拌黄螺
- 五彩拌鸡粒20
- 三丝拌糟鸡
- 拌鱼丝
- 泡洋姜

畜肉篇

- 烩月肉22
- 生煎肉
- 串烤五香肉
- 金钱肉

- 粉糖酥肉23
- 捆子肉
- 荔枝肉
- 葱包五花肉
- 蛋黄肉24
- 响铃肉
- 丹烩肉
- 茄汁猪排
- 紫盖肉25
- 红烧五花肉
- 腊肉笋
- 当归牛脯
- 肉烧白菜26
- 菜干扣肉
- 糖蒸肉
- 红糟肉丁
- 炆糟五花肉块27
- 红烧兔
- 同安封肉
- 炖糟肉片
- 酸辣兔肉28
- 炒姜肉丝
- 金菇肉丝
- 酸甜竹节肉
- 板栗红烧肉29
- 彩色肉丝
- 肉丝炒豆芽
- 糖醋咕嚕肉
- 竹笋烧腊肉30
- 荷叶肉包
- 杨梅丸子
- 梅菜扣肉
- 肉松31
- 炸芙蓉肉
- 土豆烧猪肉
- 肉珠豌豆
- 虾片滑肉32
- 酒醉排骨
- 金钱香菇
- 八珍钱
- 洋烧排骨33
- 炸五香
- 蒜泥颈肉
- 地瓜排骨
- 大葱焖羊肉34
- 梅子排骨





粉蒸排骨
肉燕

海带排骨35

葱爆肉丝
锅烧羊肉
生蒸猪蹄

白云猪手36

北斗肉圆
阖府团圆
香芋金钩爪

沙司牛尾37

干烧肉
蒜味爽肚
气锅滑嫩丸子

鲜肉脆丸38

酸萝卜烧肚条
香葱炒大肠
中式煎肉泡

汤灌肠39

荷叶粉肉卷
沙锅狮子头
油爆双脆

煎牛肉40

红烧羊蹄
银粉牛肉丝
桂花牛肉

青椒肉盒41

芽尖牛肉
红烧牛肉
拉糟猪排

柠檬嫩牛肉42

炸酱排骨
糖醋排骨

干烧牛肉片

椒盐排骨43

蚝油牛肉串
醉排骨

苹果炒牛肉片

红煨猪排44

扒牛肉条
陈皮牛肉饼

十香猪排

红油耳片45

咖啡排骨
爆糟排骨

贵妃酱牛肚

沙茶瓜条烧蹄筋46

炸熠樱桃排骨
芹竹小炒肉

蒜香牛肋排

沙茶肘子47

红烧羊肉
黄精煨肘

酸梅爪尖

时菜牛肉球48

闽烧羊肉
糟羊肉

花芋烧猪蹄

煨羊肉49

红焖猪蹄

瓜仁牛肉饼

芝麻羊肉

白片羊50

鲟肉烧蹄筋

芽尖牛肉丝

仙人掌焖蹄筋

桂皮烧兔肉51

玉竹烧猪心

南煎肝

爆炒羊肚

海南猪肝52

豌豆辣牛肉

大枣煨兔肉

爆炒腰花

凤眼猪腰53

米熏兔

雪衣兔片

麻酱包片肝丝

麻酱腰花54

炸腰穗

芽心爆腰片

莲合肚

炒沙茶牛肉55

干炸果肉

发菜火腩焖蚝豉

炒猪大肠

酸菜蒸大肠56

雪花牛肉

糯米灌大肠

豆豉牛肉

发菜汤泡肚57

蝴蝶肚尖

生煎里脊

椒盐肚尖

香辣牛肉58

生菜牛肉

小炒牛肉

脆皮牛肉



水产篇

- | | | | | | |
|--------------|----|---------------|----|------------|----|
| 金腿鲫鱼 | 60 | 盐水小管 | 69 | 油爆鱿鱼卷 | |
| 粉皮鲫鱼 | | 珠翅烧鳊鱼 | | 白汁石斑鱼 | |
| 萝卜鲫鱼 | | 兰花晶鱼 | | 白煮鲤鱼 | 77 |
| 荷包鲫鱼 | | 香露河鳗 | | 松鼠鳊鱼 | |
| 熘鲫鱼 | 61 | 青蒜烧晶鱼 | 70 | 太平石笑 | |
| 闽南蚝煎 | | 煎糟鳗鱼 | | 无火煮鱼 | |
| 葱烧鲫鱼 | | 烧鲫鱼 | | 小炒鱼 | 78 |
| 坛酥鲫鱼 | | 熏烤河鳗 | | 炸核桃鱼 | |
| 糖醋鲫鱼 | 62 | 鱿鱼扒芥蓝叶 | 71 | 煎蟹盖 | |
| 五丝草鱼 | | 通心河鳗 | | 浇汁鱼 | |
| 软熘草鱼 | | 蒸炖河鳗 | | 红烧鲤鱼 | 79 |
| 豆腐鲫鱼 | | 枸杞烧鲫鱼 | | 鸡蛋蒸鱼 | |
| 糖醋软熘鲤鱼 | 63 | 酒酿蒸鲫鱼 | 72 | 干炸酱鱼 | |
| 菊花鲛鱼 | | 八宝甲鱼 | | 三鲜脱骨鱼 | |
| 花卷鱿鱼 | | 注油鳗鱼 | | 酸菜鱼 | 80 |
| 发菜鲛鱼 | | 清蒸鲈鱼 | | 干炸鱼条 | |
| 酥油鱿鱼 | 64 | 豉汁蒸盘龙鳙 | 73 | 五香炸鱼条 | |
| 鱿鱼烩肉蓉 | | 烧青鱼 | | 扣鱼 | |
| 鱿鱼肉丝 | | 清蒸刀鱼 | | 虎皮鱼块 | 81 |
| 怪味鲜鱿鱼 | | 酸菜梅鱼 | | 炒鳊鱼冬笋 | |
| 爆炒鱿鱼卷 | 65 | 青蟹溜黄蛋 | 74 | 醋椒鲜鱼头尾汤 | |
| 蒜香鱿鱼环 | | 泥烤布袋鱼 | | 姜末鱼片 | |
| 青韭鱿鱼丝 | | 煎煨偏口鱼 | | 卤汁鱼片 | 82 |
| 原汤鱿鱼 | | 红烧甲鱼 | | 豆豉划水 | |
| 烟熏鲳鱼 | 66 | 腐皮蒸鲫鱼 | 75 | 烧田鸡 | |
| 芹菜肉丝鱿鱼卷 | | 菊花鲈鱼 | | 水煮鱼片 | |
| 肉末烩鱿鱼 | | 鹭岛卷筒鱼 | | 酥炸鱼条 | 83 |
| 白炒鱿鱼丝 | | 白汁银鱼 | | 酒煎鱼片 | |
| 淡糟炒响螺 | 67 | 浓汤裙菜煮鲈鱼 | 76 | 猕猴桃鱼片 | |
| 一品鲳 | | 蜜汁焗龙雪 | | 拉糟鱼块 | |
| 白汁鲳鱼片 | | | | | |
| 宫保鱿鱼卷 | | | | | |
| 荔枝鲳鱼 | 68 | | | | |
| 风鳗 | | | | | |
| 红烧鳗 | | | | | |
| 浇油鳊鱼 | | | | | |





合川鱼片	84	芦笋扒鱼尾		五彩虾松	99
爆炒鳝鱼		包心鱼丸		椰丝灌汤虾球	
白炒竹蛭		马鲛粿	92	酥香三色卷	
炒彩色鱼片		醉蚌肉		香炸金腿虾	
菱白鱼片	85	盐酥虾		日出东山	100
浮油鱼片		福建鱼丸		瓜条焖盘龙	
酱爆鱼丁		蜜桃沙丹虾	93	生煎明虾	
啤酒鲤鱼		双色鱼丸		粟米海蚌	
白玉藏珍	86	西兰花鱼丸		兰花龙虾	101
蜜椒田鸡腿		茶香虾		雪片蟹	
枸枳鳖裙		鲜活醉虾	94	香辣蟹	
蟹粉鱼唇		鱼折瓜		金银鱼丝卷	
桂花蟹块	87	深沪鱼丸		太极明虾	102
香油珠蚶		酥网青龙虾		金丝海蟹	
醉蚶瓣		辣香大头鱼	95	炒芙蓉蟹	
干炸蟹枣		生炊龙虾		干炸凤尾虾	
软炸鱼皮卷	88	醉蛎生		川椒龙虾	103
果仁鱼丁		五柳居		香酥蚝煎	
柿汁虾仁		腌梭子蟹	96	姜葱炒蟹	
蒸熘鱼丸		美极基围虾		生蒸龙虾	
杏片香虾筒	89	米酒烧草虾		椒盐爆中虾	104
水晶干贝		罗汉鱼首		清蒸啤酒蟹	
蛭熘奇		蚕茧葡萄虾	97	青椒炒蛭子	
鹭岛烟红		肉米鱼唇		烤海蚌	
偏口鱼丝	90	干炸虾枣		清炒虾菇	105
珊瑚鱼球		生炒海蚌		白灼象拔蚌	
蒿杆炒鳝丝		雪山潭虾	98	白蜜黄螺	
龙舟载丝		龙井虾仁		雀巢香螺片	
荷香蒸田鸡	91	鲜虾团		西汁虾仁	106
蒜蓉鱼皮		芙蓉梅花虾		酒醉黄螺	
				生烫花螺	
				糟竹蛭	
				虾仁扒芥蓝	107
				含笑香螺	
				白炒响螺	
				虾仁芙蓉蛋	
				芦笋虾球	108
				爆脆蛭皮	



龙眼煨乳鸽

白鸽归巢



豆制品篇

酿豆腐.....150

苹果豆腐

韭黄炒豆腐

芙蓉豆腐

闽煎豆腐.....151

芝麻豆腐

蛋拌豆腐

玉板豆腐

烩口蘑豆腐.....152

蜂窝豆腐

卤豆腐

珍珠豆腐

草菇扒豆腐.....153

熘豆腐

豆腐蛎

酥炸豆腐卷

香豆腐脑.....154

三味素鸡

金丝豆腐干

五香豆腐干

鲜虾腐皮卷.....155

琵琶嫩豆腐

冬菇煎豆腐

包心豆腐丸

八宝豆腐丸子.....156

梨花白玉

水灵丸

五香卷



蔬菜、食用菌篇

奶油烤白菜.....158

菱角烩花菇

瓦罐熬白菜

蜂巢炸芋角

清烹鸡条

扒烧全鸡

绿雪鸡丝.....134

鸡块胗花

炸鸡肉团

炒鸽丁

沙茶炒鸡丝.....135

香芝鸡柳

干烧凤翼翅

梅雪争春

西芹鸡胗.....136

五味鸡球

酒炖鸡球

青椒鸡米

荷叶鹌鹑片.....137

沙茶焖鸡翅

虾油醉凤肝

龙珠凤翅

炒鸡丝.....138

白斩加积鸡

风腊鸭舌

百花煎凤

银耳川鸭.....139

咸菜鸭

满堂金钱

烧鸡粉

鸡里崩.....140

腌腊鸭心

客家鸭

双色鸡蓉

彩蔬

鸡肝扒油菜.....141

吊锅鸭舌

十全九美醉鸭掌

松仁白鸽松

金银滚滚来.....142

荷香雏凤脯

菠萝鸡丝

茶叶蛋

鹊桥庆相逢.....143

咸肉煎鸡蛋

蛋燥

凤胆青菜

糟片鸭.....144

香葱烘蛋

三色蒸蛋

槟榔芋鸭

宏图鸭.....145

柴把鸭

白切鸡

游龙戏凤

板栗烧鸭.....146

豉酱爆鸡片

沙茶酱烤鸭

熘片鸭

南煎鸭肝.....147

香叶包子鸡

香辣鸭舌

辣炒鸭块

熘鸽松.....148

梅菜客家鸡

炒蜚血
爆双鲜
白灼明螺.....109
群鲜荟萃
雀巢爆牛蛙
清炒海蚌
鲜酥蚶串.....110
鸡蓉蛎糊
雪花蛤蜊
三丁炒蚝蛋



禽蛋篇

沙锅鸡.....112
八块鸡
五味鸡
醉糟鸡
油泼鸡.....113
鸭梨鸡
坛烧肥鸡
西瓜鸡
生姜鸡.....114
煨白汁鸡
香油拉鸡
扣鸡
干贝水晶鸡.....115
油爆脆皮鸡
河田鸡
香茅浸鸡
西芹柠檬鸡.....116
嘉禾脆皮鸡
豆苗鸡
糖烧鸡
香醇花雕鸡.....117
神仙整鸡
气锅乌鸡
炸熘童子鸡
炒鸡片.....118
蒜烧鸡

冬菇蒸滑鸡
葱段生煎鸡
沙锅酒香鸡.....119
香菇醉鸡
红糟鸡
桂花仔鸡
番茄鸡片.....120
鲜蘑蒸鸡
香肠蒸鸡
石榴鸡
姜芽炒鸡片.....121
酱油鸡
家常烤鸡
香鸡
菊花鸡.....122
珊瑚鸡
炒葱椒鸡
烧白鸽罐
咖喱鸡.....123
凤巢鸡
越秀鸡
小煎鸡
香露全鸡.....124
果汁全鸡
生煎鸡
青红酒醉鸡
万花鸡.....125
荸荠炒鸡块
五香麻油鸡
酥炸生果鸡

南瓜蒸鸡.....126
清炖鸡
脆骨鸡
陈年菜脯鸡
炸鸡锅.....127
水晶鸭
芽姜炒鸭片
红焖鸡块
粉丝烩鸡.....128
东江盐浸鸡
铁扒仔鸡
白烧龙凤掌
生嗜鸡块.....129
金鸡晓唱
沙茶焖仔鸡
白斩河田鸡
芦笋鸡球.....130
红糟鸡丁
素炒鸡丁
乳汁焖鸭
香糟炒鸡片.....131
茉莉鸡芽
炆糟鸡丝
五香醉鸡
金针磨炒鸡丝.....132
五味鸡丁
沙茶鸡丁
芥辣鸡丝
莲子鸡丁.....133
蚝油仔鸡



蘑菇菜心.....159	淡菜炒笋尖	奶油白菜汤
卧雪白菜	三色菜花	海米白菜汤
熘莲花白	烧三样.....169	菊花豆腐汤
百花酿冬菇	炒斑笋	美味豆腐汤.....177
辣芥菜心.....160	清炒芦笋	菠菜汤
夹心鲜藕	四珍酿笋尖	萝卜虾汤
白菜木须	香菇炒板栗.....170	莲蓬汤
蒜香空心菜	杏仁竹荪煮青蔬	百合炖田鸡.....178
金钩扳指白菜.....161	双菇菜心	口蘑汤
软炸蒜薹	贝珠萝卜	鲜菇虾丸汤
贝酥雪菜	奶油土豆片.....171	粟米菜花汤
四味素烩	半月沉江	冬瓜老鸭煲.....179
合菜盖被.....162	北菇芥菜心	荷花汤
蚝油茭白	香菇白菜	三鲜冬瓜汤
贝汁淮山珠	香菇炒冬笋.....172	橄榄螺头汤
鸡汁菜卷	北菇扒双蔬	黄豆芽汤.....180
葱油苦瓜.....163	银耳素烩	鲜汤全家福
炒青白线	香菇银杏	花生粉团汤
吉祥如意	虾子萝卜条.....173	清淡素笋汤
冬瓜海鲜卷	素油银芽	三色鱼丸汤.....181
香茄子.....164	红菱扒冬菇	龙凤酸辣汤
香脆三丝	蚝油焖平菇	珍珠汤
煎银芽	松花素肉片	豆腐海参汤
肉碎豆酥烤茄子	辣味金针菇.....174	东江豆腐煲.....182
素蹄筋.....165	炒素山鸡片	豆苗蘑菇汤
炸茄饼	丝雨孤云	豆腐白菜汤
炸茄条	绿叶口蘑	西红柿牛尾汤
草堂八素		豌豆鸡丝汤.....183
肉泥烧茄子.....166		四果甜汤
炒素什锦		纹丝豆腐汤
紫云三仙		
油煎茄片		
福建炒笋.....167		
素烩茄子块		
花丁群聚		
排芦笋		
红炒罗汉斋.....168		
冬笋抄底		

汤羹炖品篇

虾枣汤.....176





鸡皮蘑菇汤
银耳鹌鹑蛋汤.....184
 海带豆腐汤
 口蘑豆腐汤
 盅馅汤
豆腐生汤.....185
 氽鱼丸
 茶香鸡汁鱼片汤
 牛肉片粉丝汤
玉米香菇排骨汤.....186
 福州鱼丸汤
 三鲜鳝汤
 菊花猪肝汤
闽南牛杂汤.....187
 鱼尾汤
 三丝虾仁汤
 复元羊肉汤
菠菜海螺汤.....188
 肥鸡豆腐汤
 红豆黄精乌鸡汤
 炖兔肉
玻璃海参汤.....189
 茄子炖鸡汤
 鲜笋鲫鱼汤
 糟汁氽海蚌
豆腐鱼尾汤.....190
 清汤鲍鱼丸
 清炖蛇龟鸡
 枸杞鳝鱼骨汤
干贝瘦肉粥.....191

鱼腩煲
 珠蚶羹
 蛤仔猪肚汤
土家豆腐羹.....192
 鱼翅羹
 苦菜大肠汤
 牛肉羹
平菇蛋汤.....193
 什锦豆腐煲
 菠菜鸡煲
 鲫鱼蛋羹
偏口鱼炖肉.....194
 福州豆腐煲
 南瓜虾煲
 八爪鱼煲
狗肉煲.....195
 大鱼头沙锅
 干贝豆腐煲
 牡蛎煲鹌鹑
清炖全鸡.....196
 绒鸡炖刺参
 炖盅当归鸭
 三菌炖鸡
蛤蜊炖鲫鱼.....197
 火腿炖鸡
 冬菜炖鸭
 清炖石斑鱼
 鲜贝豆腐羹
鲈鱼姜丝.....198
 杏圆炖甲鱼

冬瓜排骨汤
 板栗排骨汤
 白瓜咸蛋紫菜汤



甜品篇

橙盅银耳羹.....200
 拔丝蜜橘
 拔丝苹果
 花生浆
巧克力拉花饼干.....201
 甜蜜枣核桃
 脆皮鲜果球
 闽生果
拔丝金皮香蕉.....202
 糖什锦
 时果冻布丁
 糯米甜果
甜肉糕.....203
 糖枣包糍粑
 炸酿枣卷
 糖粥
枣泥糯米藕.....204
 雪花三包月
 酸梅藕
 脱胎糯米枣
蜜汁红芋.....205
 炸枣
 麻枣芋泥
 银杏芋泥
荔香薯片.....206
 白糖糍
 椰汁西米露
 糖醋橘瓣藕片
 蜜汁山芋



燕鲍参翅篇

一品鲍鱼.....208
 冰糖燕窝

红烧金钱鲍
 金丝燕窝
 酸辣海参羹.....209
 红焖鲍鱼
 珍珠鲍鱼
 红烧大鲍翅
 全家福.....210
 什锦海参
 鲍鱼扒菜心
 虾子扒菇参.....211
 三鲜焖海参
 蝴蝶海参
 白烧鱼翅
 麻酱鲍脯.....212
 红焖鲍翅
 红烧荷包鱼翅
 乌龙戏珠
 和合大乌参.....213
 海参羹
 葱烧刺参
 扒烧八宝开乌参
 鲍鱼扒鱼翅.....214
 荤罗汉
 红烧海参
 全丝烩鱼翅

核桃马来糕
 葫芦包.....219
 葱油鸡便当
 八宝青蟹饭
 松子包
 红豆沙包.....220
 嫩饼
 毛豆抓饼
 蟹肉小笼包
 甜松糕.....221
 槟榔芋饼
 香煎韭菜饼
 油八果糕
 泉城肉饼.....222
 山楂香糕
 状元糕
 火腿饼
 白井糕.....223
 榜舍龟
 肉蛎饼
 糕干
 鱼米饼.....224
 福州干面
 干拌面
 韭菜酥
 油猪.....225
 茄丁面
 辣酱面
 食珍橘红糕
 猴菇花枝饺.....226

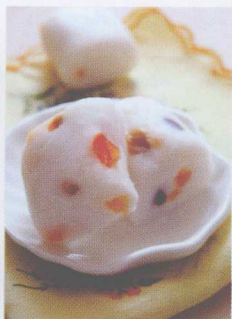
木笔酥
 芝麻奶层酥
 炒米粉
 同丰包.....227
 豆芽米粉
 虾仁汤河粉
 鸡笼包子
 玉米面茶.....228
 肉夹包
 葛粉包
 减肥荷叶粥
 花生剂.....229
 爵士奶皇包
 荷叶八宝饭
 炸薯丸
 彩云酥核桃.....230
 蒸糕
 咸松糕
 南田枇杷
 万花卷煎.....231
 蛋黄千层糕
 什锦糕
 奶香糯米糕
 三鲜面.....232
 薄荷香糕
 椰香红豆糕
 椰汁板子糕
 双糕润.....233
 紫米珍珠丸
 福禄糕



主食篇

芥菜饭.....216
 花椒饼
 青椒牛肉炒饭
 牛肉锅贴
 花枝玉米饼.....217
 橘红糕
 蚝油牛肉烩饭
 香煎莲藕饼
 福州老饼.....218
 马耳
 滑蛋虾仁烩饭





豆粽	罗汉果粥	红油水饺
香酥蛋挞盏.....234	南瓜百合粥	香煎鸡蛋饼.....249
卤面	牛肉滑肠粉	蛋皮香菇烧麦
鸡蛋米浆粑粑	黑芝麻甜奶粥.....242	鱼仔粥
闽南糍团	鸡汤伊面	蘑菇肉粥
开花馒头.....235	黄金汤饺	鱼丸清汤面.....250
切面	麻香开口笑	三大菌面
手抓面	风味腊肠卷.....243	南瓜饼
南瓜奶包	糖酥饼	五彩米粉面
蚝仔粥.....236	人参雪蛤粥	枣泥米团.....251
香葱花卷	糯米剂	酥羊大面
太子山楂粥	鸭仔粥.....244	素三鲜汤面
鲜虾云吞面	金丝饼	果仁豆沙甜饼
沙拉海鲜饺.....237	上汤鱼翅粥	驴打滚.....252
猪血粥	油条	菇蕈龙须面
五彩开口糕	加力鱼粥.....245	意大利炒面
鲍鱼鸡粒饺	煎饼盒子	椰味小汤圆
青瓜烙.....238	笋尖猪肝粥	象生金橘.....253
碧绿韭菜饺	蚝茶炸	贾府小月饼
香菇鱼翅饺	叉烧包.....246	双酱肉粥
莲花粥	牛松菜粥	赖汤圆
翡翠鲜虾饺.....239	炒薯粉片	椒酱肉粒粥.....254
小笼灌汤包	萝卜肉粥	椰蓉糯米糍
荷叶玉米须粥	花生杏仁粥.....247	萝卜火腿粥
家乡咸水饺	韭黄肉丝焖饼	冰花鹿肉锅贴
脆麻花.....240	黑木耳粥	
炒兴化粉	香菜肉粒夹饼	
福建炒粉	海蛎稀粥.....248	
羊肝粥	潮式牛肉煎饼	
虾皮蕃薯粉团.....241	薄荷白米粥	

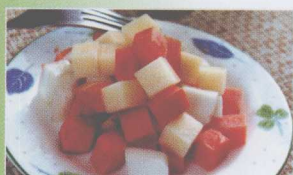
本书所用的计量单位

- 1 大匙 = 15 克
- 1 小匙 = 5 克
- 1 杯 = 250 毫升

全面经典实用易学

中国传统菜系

凉菜篇



22 样

