

● 厦门旅游丛书

● 编委会

- 策 划: 周 岱 刘建福
● 主 编: 延 青
● 副主编: 刘建福 周 岱
● 编 委: 彭一万 方文图 杨纪波
何丙仲 洪 泓 魏献忠
张益夫 延 青 刘建福
周 岱

○ XIAMEN MEISHI JIAYAO

厦门美食佳肴

● 杨纪波 著

● 福建人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

厦门美食佳肴 / 杨纪波 著. 福州: 福建人民出版社,
2001.9

(厦门旅游丛书)

ISBN 7-211-03994-9

I.厦… II.杨… III.旅游指南—厦门市
IV.K928.957.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 021972 号

厦门美食佳肴

XIAMEN MEISHI JIAYAO

(厦门旅游丛书)

杨纪波 著

*

福建人民出版社出版

(福州东水路 76 号 邮编:350001)

厦门市新华书店发行

福建彩色印刷有限公司印刷

(福州市福新中路 66 号 邮编:350011)

开本 787 毫米×1092 毫米 1/36 2.333 印张 40 千字

2001 年 9 月第 1 版

2001 年 9 月第 1 次印刷

印数:1-5000

ISBN 7-211-03994-9

TS·13 定价:12.80 元

如发现印装质量问题,请寄承印厂调换。

序

人为万物之灵长,就在于他能超越生理需要、生存需要,而有灵性的精神冀求;进而还在于他能游离数理逻辑、伦理意志,有纯然的审美情趣。旅游,便是这种精神冀求及审美情趣的具体展现之一。

厦门为岛,这就意味着上天赐给它以碧海蓝天,那浩浩天风、盈盈碧波,是厦门特有的景观情调;厦门为埠,这就透示了历史积淀予它的文化内涵,面向重洋,中西交汇,形成厦门独具的人文风貌。得天独厚的自然景观,立体多元的人文百态,使得厦门作为游览胜地的历史及影响,在中国东南沿海各城市中脱颖而出。

旅游业的发达,势必引发“旅游指南”、“旅游丛书”的编纂,此类文化传统在厦门为时已久。略举一例,1936年,郁达夫自日本经台湾返回,投宿厦门天仙旅社,对店主吕君颇为赏识,“畅谈之余,吕君复出近编之特刊一种相示,珠玑满幅,应有尽有。自古指南导游名著中久未见有包涵如此之博且富者,是吕君又为一特具异才之著作人矣。”(郁达夫《厦门天仙旅社特刊·序》)厦门一家普通旅店所编的“导游指南”,其内容之“博且富”,竟然使一代文豪赞叹不已,欣然为之作序,这确可留为美谈,也为厦门文化史添上精彩的一笔。

今厦门诸君承此传统,继此文脉,编纂出版“厦门旅游丛书”,从历史、新貌、风光、美食、特产诸方面,展现厦门幅幅画

卷,传扬厦门的种种风情,其内容自然比昔者丰富、精到,是“珠玑满幅,应有尽有”。它为国内外旅游者提供了更便捷地领略厦门之美的途径,这对于凸现厦门旅游文化的精品,塑造厦门旅游名城的风貌,宣传、扩大厦门在海内外的名度,都将是行之有效的雅事。

吾师郑朝宗先生在《我爱厦门》文中,曾谈及一件往事“解放前,有个英格兰人称赞厦门说:从天空下瞰,此岛(包括鼓浪屿)真似仙乡,人间都市,除日内瓦外,无与伦比。”言虽为溢美之词,但也透露出厦门往日的美好形象。而今,经过半个多世纪,特别是近20余年改革开放的建设,若用“翻天覆地”、“日新月异”两个惯用成语来形容厦门的巨变,毫无过分,若再冠以“海上日内瓦”之美称,我想应当之无愧矣。

当你沿环岛新路,与碧浪偕行;当你抚胡里山古炮,发思古幽情;当你驱车集美、海沧大桥,御风跨海;当你漫步鼓浪屿小巷,伫听琴音……厦门有别于国内、海外诸旅游名城的审美个性已悄然渗入你的内心,其绵邈之情韵,将让你回味无穷。这,就是中国厦门——一座面向大洋、背依神州的现代化国际性港口风景城市之美!

俞兆平

2001年3月18日

前

言

烹饪文化是人类文明的产物，是一种涉及面相当广泛的社会文化。中国烹饪是中华民族灿烂文化的一个重要组成部分，其中根据各地不同的气候、水土、资源、历史、文化、风俗和口味爱好，形成了不同的风味和地方特色菜肴，著名的有鲁、川、苏、粤、闽、浙、湘、皖八大菜系。

“闽菜”即福建菜，大致可分为三类——“福州菜”、“厦门菜”、“客家（闽西）菜”。

清道光《厦门志》载：“厦岛田不足于耕，近山者率种番薯，近海者耕而兼渔。”民谚又说：“小流（潮）讨（鱼）内海，大流讨外洋（海）。”所以厦门菜肴以海鲜为主。清末，福州、广东、潮汕和闽西等地厨师相继来厦经营酒楼餐饮业，闽菜、粤菜、潮州菜，海味山珍，兼容并蓄。旷日持久，漳泉的闽南菜和厦门的地方菜，渐融一体，形成以生猛海鲜和风味小吃独树一帜的特色。而脍炙人口的厦门菜，其烹调风味的特点是鲜淡、香、烂，并略带酸、甜、辣。

1900年9月，孙中山先生来厦门开展革命活动，曾经品尝过厦门菜肴。他说：“中国烹调之妙，亦足表明文明进化之深也。”来厦门大学任教的鲁迅先生则在日记中写道：“1912年12月31日……食虾仁面合。”“1917年11月18日……吃春卷。”可见厦门风味小吃已为外来的人士所嗜好。1949年前后，华侨领袖陈嘉庚回集美时，日食常是番薯粥、蚵仔煎，并以此热情待客。改革开放以后，厦门厨师团曾赴新加坡举办“厦门

美食节”，当地《海峡时报》报道：“厦门菜是中国菜里最上乘的。”此虽为溢美之词，但也说明厦门菜已在东南亚和世界其他一些国家或地区崭露头角，并得以流行推广。

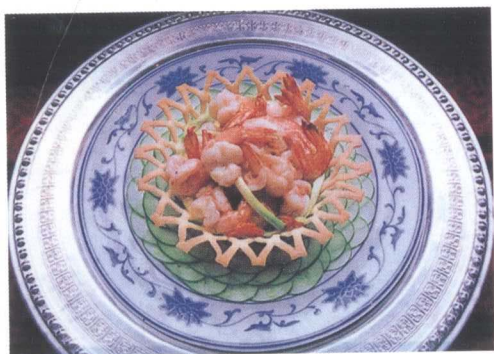
本书主要介绍厦门的著名菜肴和风味小吃。



目

录

- 
- 一 大菜 [9]
1. 海鲜类 [9]
2. 肉禽类 [24]
- 二 主食 [32]
- 三 雕菜 [35]
- 四 火锅 [39]
- 五 小吃 [40]
1. 咸点 [40]
2. 甜点 [49]
3. 小海鲜 [56]
- 六 素菜 [58]
- 七 药膳 [62]
- 八 自助餐 [64]
- 九 快餐 [65]
- 十 外国餐饮 [67]
1. 日本料理 [67]
2. 韩国菜 [69]
3. 泰国菜 [70]
- [附录一] 名店、名菜、
美食街简介 [71]
- [附录二] 旅行社、宾
馆、酒楼一览表 [79]



● 凤尾虾球
(厦门宾馆)



● 夏威夷木瓜
炖鲍翅

● 风味七彩盘



一 大菜

大菜有热菜、汤菜、拼盘等，分别以海鲜、肉禽等为主料，以瓜果菜蔬为辅料，调料品种、烹调方法多种多样。

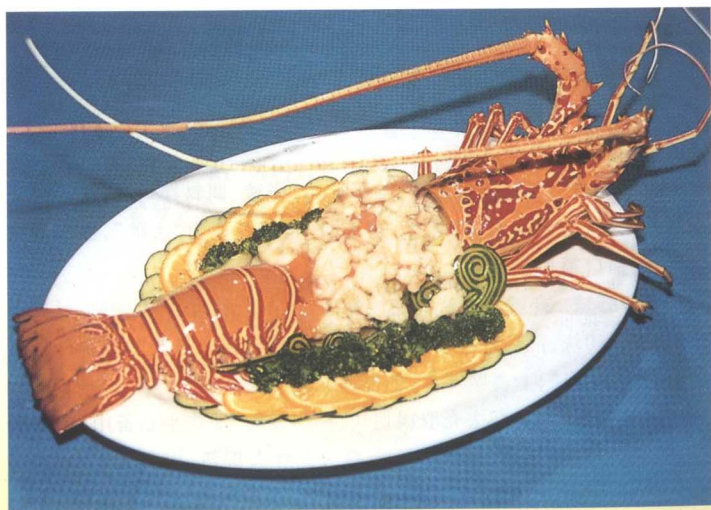
1. 海鲜类

龙虾菜

龙虾，与虾同属甲壳类，甲壳比虾硬，体长约四五十公分、阔约四五公分，呈圆筒形。产在近海岩礁间，鲜活时色青褐带紫，蒸熟后甲壳呈红色，肉呈白色。品种有厦门本港龙虾、澳洲龙虾、彩电龙虾等。

龙虾可生、熟两吃。生吃是剥壳取肉，蘸香醋、芥辣；熟吃用清蒸剥肉蘸调料。生吃、熟吃剩下的龙虾的头壳、脚、须均可炖汤或煮粥吃，味道鲜美。

● 踏浪逐波





● 菠萝龙虾

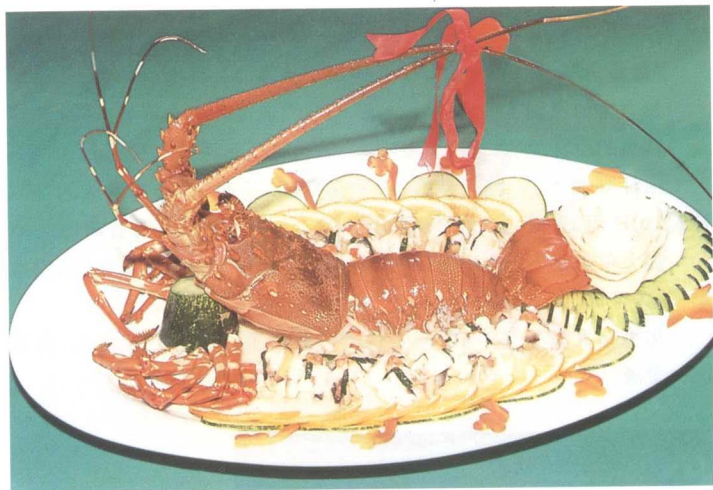
龙虾还可烹调成几道佳肴：

沙律龙虾。用什锦果丁拌沙律，装盘拌冰镇的鲜龙虾肉生吃，色彩艳丽，富有特色，回味无穷。

龙凤虾球。龙虾肉切细块，与干淀粉、蛋液、调料拌匀，搓成一个个小球形，旺火蒸熟装盘，以茼蒿、萝卜酸、蕃茄等作为“边雕”，造型如龙似凤，眼福口福均享。

菠萝虾球。虾球的制法如龙凤虾球，但不是蒸而是炸。另把菠萝剥开，取果肉切块，混合虾球炸熟，淋上勾芡，装入镂空果肉的菠萝外壳或木雕的“小龙舟”，上宴席即食，色香味形器俱佳。

汤焗龙虾。把龙虾去壳取肉切块，拍匀淀粉，油炸半熟备用。另用上汤、牛油、芥辣等入锅稍热，放入半熟的龙虾肉焗熟，用湿淀粉勾芡，装盘上宴席，别有一番滋味。



● 五彩龙虾卷

虾蛄菜

虾蛄，也与虾同属甲壳类，体较扁。有大、小之分，大的俗称“大排蛄”，小的一般叫虾蛄。大的长约 20 公分，阔约 10 公分，小的长约 10 公分，阔约 3 公分。大、小虾蛄在盛产期都有“虾膏”。

大、小虾蛄在厦门都有出产，大排蛄较少见，小虾蛄则常有。

大排蛄常用清蒸，装盘常是两只头对头并排，所以也叫“虾蛄排”。吃时剥壳取肉蘸调料，味道不亚于龙虾。小虾蛄清蒸、油焗皆可，吃法与大排蛄相同。

加力鱼菜

“嘉腊鱼”俗称“加力鱼”，它是盛产于腊月的一种嘉(佳)鱼。

加力鱼的烹调方法有：清蒸、桔(噫)汁、炖肉和焖白菜等。

清蒸的原汁原味，但火候要控制，使鱼肉既熟透又不过涩。

桔汁有两种：一种是桔酱，一种是白醋、酱油、香辛料制成的“噫汁”。无论用那一种桔(噫)汁烹调加力鱼，鱼肉都柔滑且有香味。

加力鱼与猪肉、调味酱油水炖熟，鱼肉、猪肉味道互相渗透，相得益彰，美味可口。

加力鱼尤其是鱼头，焖同安特产包心白菜，汤清鲜，菜甜美，鱼肉(头)柔滑。



● 清蒸加力鱼



● 加力鱼焖白菜
(厦门宾馆)



● 玉叙夹心贝



● 小葱带子
(厦门宾馆)

扇贝菜

扇贝,壳薄如扇形,类似“鲜带子”(厦门俗称鲜“江料珠”)。

洗净扇贝,剥开贝壳,放上豆豉、葱珠、贝肉,一焗即熟,趁热夹食,贝肉柔而不韧,汤汁鲜而喷香。

鳗鱼菜

鳗鱼有海鳗、河鳗(厦门俗称“乌耳鳗”)两种。海鳗多细骨,肉较粗涩。河鳗只有主骨,抽骨即成“通心鳗”。“通心鳗”肉柔滑,酒楼菜馆常用它烹调,花样很多,如煲鳗、烤鳗、夹心鳗、手抓鳗等。煲鳗,鱼肉柔软,汤汁浓郁;烤鳗,一串一串,鱼肉沾有芝麻,色味香俱佳;夹心鳗夹有佐料,主、佐料味兼而有之;手抓鳗,一块酸溜鱼肉放在一叶生菜里,连菜叶、鱼肉一起抓吃,既有特色又有美味,如厦门俗谚:“吃鱼吃肉也要菜甲(菜叶搭配)”。



● 通心鳗鱼



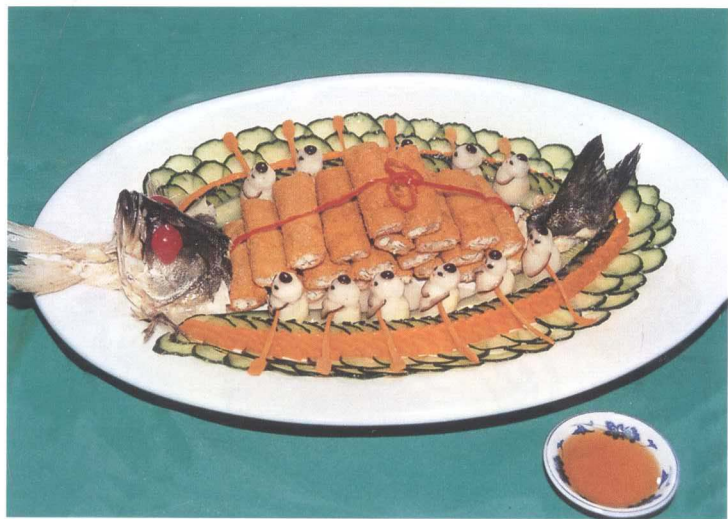
● 冬虫炖虎鱼

虎鱼菜

鱼头如虎头形，鱼身有虎皮斑，鱼鳍翅硬如虎须，所以俗称“虎鱼”。

虎鱼常作汤菜，肉柔味鲜，汤色如奶汁，既是佳肴，又能美容。虎鱼加上“冬虫”（即冬虫夏草，中药补品）炖汤，乃有滋补之功效。





● 金条满龙舟



● 新南轩鱼丸



大虾菜

传说有外地人吉姓、利姓两家来厦门海滨定居为邻。吉家一男、利家一女，青梅竹马，长大后联婚，婚庆时，新婚夫妇协作烹调一盘大虾，联姓取名“吉利虾”。后来，民间、酒家改进，把大虾的头和壳剥去，留下虾尾，沾上蛋清、梳打饼屑，搅拌入油锅炸熟装盘，浇上酸辣芡汁。因虾尾如凤尾，所以雅称“凤尾虾”。



● 莲蓬虾