

闽南烹饪集锦



南安市科学技术协会
南安市烹饪技术学会 编

弘扬雷锋精神
争做时代先锋

争做时代先锋
争做时代先锋

黄剑峰

南安市副市长 黄剑峰 题

烹饪是人文文化发展的产物，也是为人的生活质量提高的标志。祝愿闽南烹饪艺术——成为现代饮食业的楷模。饭店宾馆酒楼及厨房中——以厦门烹饪文化修养为己任。

黄意宣题于古城

南安华侨大酒店



南安市华侨大酒店位于南安市中心繁华黄金地段，距泉州市区仅15分钟车程，是一家集住宿、饮食、娱乐、康体、商务为一体的三星级标准的酒店。

酒店楼高12层，店内设施齐全，拥有各类客房100余间，并设有中餐厅、西餐厅、咖啡厅、茶室、大堂吧、夜总会、桑拿中心、保龄球馆、精品店以及豪华商务洽谈室、多功能会议厅等配套设施和充足的停车位。与酒店相依托的旅行社组织承办境内外旅游观光服务；大型豪华车队提供航空式服务，定时定点往返闽粤等地；票务中心电脑联网预定机、车、船票，酒店完善的功能极大地满足商旅、政务客人的多层次需求。



酒店地址：南安市新华路139号
电 话：0595-6388888
传 真：0595-6389999
电子信箱：nananochotel@163.net
网 址：ochotel.nanan.com

我们的管理原则：为每一位客人服务，都做得比客人要求的更好。

省部级重点职校 省文明学校

南安市红星职业中专学校



红星职业中专学校位于南安市霞美镇，紧邻省道 306 线，校园占地 102 亩，建筑面积 21000 多平方米，环境优雅怡人，设施配套先进，是一所花园式的学校。多年来形成突出的办学特色，《中国教育报》誉有“红星之路”。学校现开设烹饪、工艺美术、会计电算化、外贸英语、武术、应用电子技术、计算机应用、现代通讯技术等八个专业，以上的教学质量和显著的办学效益享誉省内外。



烹饪专业是我校的一个稳定骨干专业，配备有全套不锈钢厨具的热菜操作室、面点操作室、雕刻拼盘室、刀勺工练习室等完善的专业设施和设备，拥有数名有丰富实践操作经验的中高级烹饪专业师资，多年来形成一套适应专业特点的教学和管理经验。专业教学强化基本功，立足闽菜，博采各大菜系之长，融汇贯通，推陈出新，培养了一大批具有专业理论知识和过硬技能的专业人才，在福建省第二届、第三届烹饪技能大赛中蝉联团体总分第一、个人总分第一的好成绩。



绩，学生毕业前均通过专业技能等级考试，获取中级厨师证。十多年来，该专业培养的烹饪技术人才供不应求，近千名毕业生遍及八闽内外，成为众多星级酒店、宾馆的主厨或业务中坚。



校址：南安市霞美镇

电话：0595-6758137

邮编：362302

试读结束：需要全本请在线购买：www.ertongbook.com

泉州市南安技术学校创办于1980年，是劳动和社会保障部门主管的、公办的中等职业技术学校。原校址在南安石井镇，1995年迁到南安市区，学校四面环山，环境优雅，交通方便，是学技术的好地方。

校园占地面积21余亩，建筑面积6000平方米，拥有教学楼、教师宿舍楼、学生宿舍楼、学生餐厅等。

有与教学相配套的烹饪实验室、电工实验室、电器实验室、电脑实验室等。有篮球场、排球场等文体活动配套设施。

近几年来，学校取得了显著的成绩。1992年，该校被评为“福建省合格技工学校”。1997年劳动部《中国劳动报》上公布该校职业技能鉴定站为首批合格的国家职业技能鉴定站。



就业准入资格鉴定

泉州市南安技术学校



多功能操作室

目前，全校上下一心，坚持以教学为中心，努力造就品学兼优，适应社会需要的中等技术人才。

地址：南安市普莲路莲坑部队边

邮编：362300

校长：周贡元

电话：0595-6395553 6393581





金鹿大酒店



金鹿大酒店系福建省著名企业——金鹿集团之下属企业，由金鹿集团独资兴建的三星级旅游涉外酒店，聘请泉州华侨大厦全面经营管理。

酒店座落于福建商贸重镇——泉州市南安洪濑镇，傍依秀丽的晋江东溪，交通便利，风光旖旎。酒店设计独特，装饰典雅，配备中央空调、卫星电视、国内外直拨电话，拥有豪华套房及标准房 82 套间，设有中、西餐厅、咖啡厅、茶艺室、RTV、KTV、娱乐中心、健身中心、桑拿中心、美容中心、保龄球馆以及商场、商务中心和会议中心等配套服务设施。

体贴入微的服务，尽如人意的享受，下榻金鹿大酒店是您的最佳选择。

“宾客至上，服务第一”是我们的宗旨，全店员工将竭诚为阁下提供尽善尽美的服务。



地址：福建 泉州 南安洪濑镇 电话 TEL:0595-6699999 传真：0595-6696333
ADD:HONGLAI NANAN,QUANZHOU,FUJIAN 邮编 P.C:362331

序 言

烹饪技术是中华民族的瑰宝，它以历史悠久、技艺精湛、风格独特而扬名中外。改革开放以来，闽南经济迅速发展，侨乡经济腾飞，国内外商务等活动日益频繁，促进了国内外饮食文化的交流与繁荣。闽南菜得天时、地利、博采众长、兼容百家、拓宽了影响，打开了市场，日益受到人们青睐。

《闽南烹坛集锦》是在闽南一带烹坛同仁的努力下，在闽菜特色的基础上，认真总结实践经验，精益求精，不断创新的结晶，展现闽南烹坛的时代风采。本书在编写的过程中，遵循图文并茂，理法兼长，力求上乘的原则。它是在高级烹调技师洪兴南同志的倡导下，具体由南安市烹饪技术学会主笔，由洪兴南、刘文举负责审稿，历时一年多的时间编辑而成的。

本书立足于当今闽南烹坛的菜肴，择取比较有特色的实用菜肴，易学易练，是烹饪技术学校的学生和饭店、宾馆、酒楼的厨师以及烹饪爱好者的帮手，愿它作为一个开始，一次交流，一种探索，为光大闽菜发挥积极作用。

本书由南安市科协与南安市烹饪技术学会联合主编，可以说是学术群团的工作与群众生活密切结合的有益尝试。



二〇〇〇年四月

前 言

闽南烹饪技术,以其历史悠久,风格独特,绚丽多彩而闻名中外,历来大众所喜爱。这是闽南劳动人民创造的宝贵文化遗产的一部份。面对这份宝贵的文化遗产,烹饪工作者为之自豪和骄傲的同时,更有弘扬光大的历史责任。随着改革开放人民饮食文化生活水平的提高,人们对烹饪技艺的要求与日俱增。讲究烹饪技术,提高菜肴质量,摄已养命,营养保健,让人们在幸福的生活中多一些美的享受,这就是我们编撰这本《闽南烹坛集锦》的目的。

本书从选题上包括家常风味、传统风味以及创新口味。每道菜采用不同的烹饪技术,并满足人们不同口味的要求,同时注意荤素兼顾,营养搭配合理。全书共有菜肴198种,为适应不同层次的人们需要,每一道菜都写明主料、配料、调料、制法及操作方法,以收到触类旁通,举一反三之效果。这对初学者有较多的启发,也给饭店、宾馆、酒楼、招待所、食堂以及烹饪的教师等提供有关方面的参考。

世界之大,无所不至,无奇不有。闽南菜系就是这这浩渺乾坤中一朵盛开了五千多年的奇葩,并非这本书所能概括的。我们选出的书目只能是挂一漏万,水平有限,时间匆促,不足之处,在所难免,希望同仁指正;在此并向入选这本书的作者、编辑、各大宾馆及洪爰祥、骆文恩、姚培华等名老厨师、烹饪专家的指点帮助一并表示感谢!同时向关心支持此书的南安市科协、南安市劳动局、南安市民政局等有关单位表示感谢!

编 者

二〇〇〇年四月

目 录

冷拼 食雕类

- | | |
|-------------------|--------------------|
| 1、鼠趣····· (1) | 17、凤啄金盆····· (9) |
| 2、仿编南瓜篮····· (1) | 18、龙凤聚····· (9) |
| 3、游龙戏凤····· (2) | 19、蟋蟀斗球····· (10) |
| 4、鸳鸯戏水····· (2) | 20、龙凤迎喜宴····· (10) |
| 5、迎宾南瓜盅····· (3) | 21、龙船····· (11) |
| 6、金凤展翅····· (3) | 22、金凤拉车····· (11) |
| 7、龙凤呈祥····· (4) | 23、仙女探花····· (12) |
| 8、丹凤朝牡丹····· (4) | 24、丹凤朝阳····· (12) |
| 9、老翁钓鱼····· (5) | 25、西瓜盅····· (13) |
| 10、迎宾花篮····· (5) | 26、喜鹊戏月季····· (13) |
| 11、丹凤朝阳····· (6) | 27、金鱼戏水····· (14) |
| 12、喜庆龙凤灯····· (6) | 28、荷塘春色····· (14) |
| 13、花雕南瓜盅····· (7) | 29、五彩迎宾····· (15) |
| 14、蛟龙载宝····· (7) | 30、锦鸡登梅····· (15) |
| 15、云龙····· (8) | 31、孔雀开屏····· (16) |
| 16、哪吒闹海····· (8) | 32、拼搏····· (16) |

蔬 菜 类

- | | |
|---------------------|--------------------|
| 33、玉兔豆腐····· (17) | 47、鸳鸯菜卷····· (24) |
| 34、群蟹闹水····· (17) | 48、芋茸雪鱼卷····· (24) |
| 35、菊花荸荠····· (18) | 49、百花酿豆腐····· (25) |
| 36、板指白菜····· (18) | 50、太极蒸豆腐····· (25) |
| 37、莲花豆腐····· (19) | 51、金瓜豆腐····· (26) |
| 38、玉带白菜卷····· (19) | 52、春花豆腐····· (26) |
| 39、春花吐艳····· (20) | 53、封露白菜····· (27) |
| 40、皮箱豆腐煲····· (20) | 54、包心白菜····· (27) |
| 41、美味冬菇笠····· (21) | 55、太极豆苗····· (27) |
| 42、明火锅仔豆腐····· (21) | 56、雪里藏珍····· (28) |
| 43、满园春色····· (22) | 57、菠萝玉扇····· (28) |
| 44、脆皮白菜卷····· (22) | 58、吉利奇异果····· (28) |
| 45、板指豆腐····· (23) | 59、吉利凉瓜饼····· (29) |
| 46、火腿苋菜汤····· (23) | 60、百花酿凉瓜····· (29) |

肉 类

- | | | | |
|----------|------|----------|------|
| 61、月是故乡圆 | (30) | 74、葱烧蹄膀 | (36) |
| 62、蜂蛹煎蛋 | (30) | 75、香糟烧凤翅 | (36) |
| 63、龙凤酿油筒 | (31) | 76、双燕喜归巢 | (37) |
| 64、富贵石榴球 | (31) | 77、凤吞四宝 | (37) |
| 65、罗汉肚 | (32) | 78、美味鸡翅 | (38) |
| 66、雪花蜂窝 | (32) | 79、闽式佛手排 | (38) |
| 67、玉兔睡芭蕉 | (32) | 80、松仁乳鸽松 | (39) |
| 68、秋菊炖鞭花 | (33) | 81、上汤煨花雀 | (39) |
| 69、蚝皇酱烧鸽 | (33) | 82、葵花肉 | (40) |
| 70、碧绿石榴鸡 | (34) | 83、麻辣猪脑 | (40) |
| 71、孔明借箭 | (34) | 84、蒜香酥凤翅 | (41) |
| 72、荷叶包鸭 | (35) | 85、红菇菊花汤 | (41) |
| 73、壮阳牛鞭煲 | (35) | | |

水 产 类

- | | | | |
|-----------|------|------------|------|
| 86、金鱼卧莲 | (42) | 103、蛭塔 | (49) |
| 87、雪山堆宝 | (42) | 104、鲳鱼炖菜脯 | (50) |
| 88、群龙戏珠 | (43) | 105、葱烧酿鲫 | (50) |
| 89、腰缠万贯 | (43) | 106、冬菜鱼头煲 | (50) |
| 90、沙司黄鱼片 | (44) | 107、太极蛭肉羹 | (51) |
| 91、雪花蟹斗 | (44) | 108、珍珠石斑 | (51) |
| 92、珊瑚河鳗卷 | (45) | 109、芭蕉鱼 | (51) |
| 93、鱼龙呈祥 | (45) | 110、龙王献宝 | (52) |
| 94、菊花鲈鱼 | (46) | 111、明炉柠檬乌鱼 | (52) |
| 95、鹌蚌相争 | (46) | 112、鸳鸯生鱼卷 | (53) |
| 96、渔翁之利 | (47) | 113、三味大虾 | (53) |
| 97、雪花红蛭 | (47) | 114、彩巢炒龙虾 | (54) |
| 98、桂花蛭 | (48) | 115、白灼响螺片 | (54) |
| 99、兵困土山 | (48) | 116、酥炸凤尾虾 | (55) |
| 100、出水芙蓉蛭 | (48) | 117、桔子虾 | (55) |
| 101、玉莲蛭肉羹 | (49) | 118、金鱼戏水 | (56) |
| 102、海鲜蚶串 | (49) | 119、通心河鳗 | (56) |

120、酿鱿鱼·····	(57)	139、花枝三色卷·····	(66)
121、煮酒论英雄·····	(57)	140、群英献珠·····	(67)
122、上汤泡响螺·····	(58)	141、什锦海蚌·····	(67)
123、三丝蛎肉卷·····	(58)	142、菊花鲜鱿鱼·····	(68)
124、雪潭蚌宝·····	(59)	143、凤巢鲜带子·····	(68)
125、凤尾虾塔·····	(59)	144、鱼米丰年·····	(69)
126、太极海皇羹·····	(60)	145、翡翠龙舟鱼·····	(69)
127、金盏杞红鱼米·····	(60)	146、太极鸳鸯柳·····	(70)
128、椰茸目鱼丸·····	(61)	147、雪耳酿明珠·····	(70)
129、银锡盐插虾·····	(61)	148、彩蝶恋花·····	(71)
130、盐山帆贝·····	(62)	149、迷尔三味虾·····	(71)
131、白玉斑片·····	(62)	150、一帆风顺鱼·····	(72)
132、结菊如玉·····	(63)	151、琵琶大虾·····	(72)
133、鸳鸯赤鱼筒·····	(63)	152、顽童富贵·····	(73)
134、孔雀爆鲜贝·····	(64)	153、香酥虾扇·····	(73)
135、三鲜玉兔虾球·····	(64)	154、龙王载宝·····	(74)
136、群龙戏珠·····	(65)	155、水仙迎春·····	(74)
137、金银双味鲳·····	(65)	156、锦绣海鲜盏·····	(75)
138、菊花鱿鱼·····	(66)	157、白玉映红梅·····	(75)

干货与其它

158、麒麟海皇鲍·····	(76)	172、百花甘蔗酿花枝·····	(82)
159、凤戏秋菊·····	(76)	173、哪吒训龙子·····	(82)
160、白玉藏珍·····	(77)	174、鲍鱼捞饭·····	(83)
161、爆炒大鲍片·····	(77)	175、黄油焗蜗牛·····	(83)
162、绣球甲鱼·····	(78)	176、金枣田鸡·····	(84)
163、凤眼鲍鱼·····	(78)	177、杏仁炖宫燕·····	(84)
164、冬虫炖甲鱼·····	(78)	178、芙蓉贵妃贝·····	(85)
165、酸辣鱿鱼汤·····	(79)	179、百花酿辽参·····	(85)
166、莲花鱼翅·····	(79)	180、椰青烧鲍翅·····	(86)
167、青瓜鳗腩煲·····	(79)	181、三色紫菜卷·····	(86)
168、红烧澳洲鲍·····	(80)	182、富贵菊花汤·····	(87)
169、红烧大鲍翅·····	(80)	183、脆皮咸蛋卷·····	(87)
170、发财金钱膘·····	(81)	184、梅花干贝汤·····	(88)
171、竹荪柴把翅·····	(81)	185、百花酿鱼腩·····	(88)

面 类(小吃)

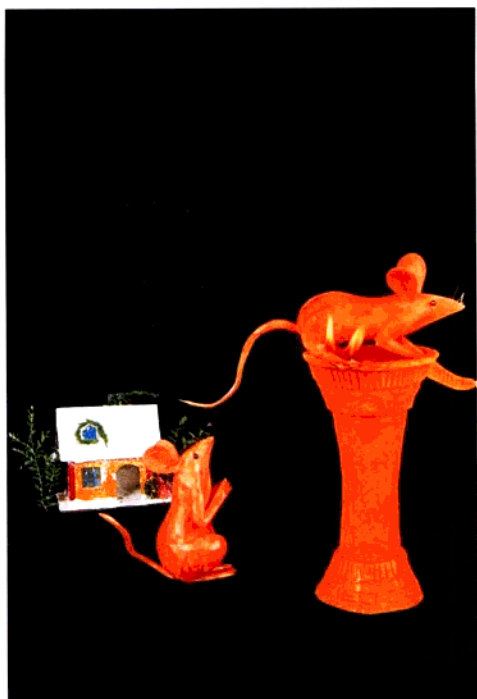
- | | |
|----------------------|---------------------|
| 186、水晶群鸭····· (89) | 193、菊花萨琪玛····· (92) |
| 187、香菠炒饭····· (89) | 194、家乡芋茸枣····· (93) |
| 188、荷叶包蚌饭····· (90) | 195、火腿蛋糕····· (93) |
| 189、闽南八宝饭····· (90) | 196、刺猬饺····· (93) |
| 190、八宝芋茸····· (91) | 197、闽南韭菜盒····· (94) |
| 191、香煎糯米大肠····· (91) | 198、闽南小菜包····· (94) |
| 192、蝴蝶酥····· (92) | |

鼠趣

【原料】胡萝卜、南瓜、酱油、棉花、线绳、牙签、花椒籽。

【制法】用南瓜一块刻制一盏完整的老式灯台，灯台上面挖一个窝盛油，用胡萝卜分别刻制二只小老鼠，用牙签做鼠须；花椒籽做鼠眼；灯窝内盛满香油，用棉花绳做灯蕊点燃，将一只老鼠固定在灯台上，另一只老鼠放在台下，头正仰喝着灯台上那只老鼠尾巴上流下的香油状。

南安红星职专 张琼瑜

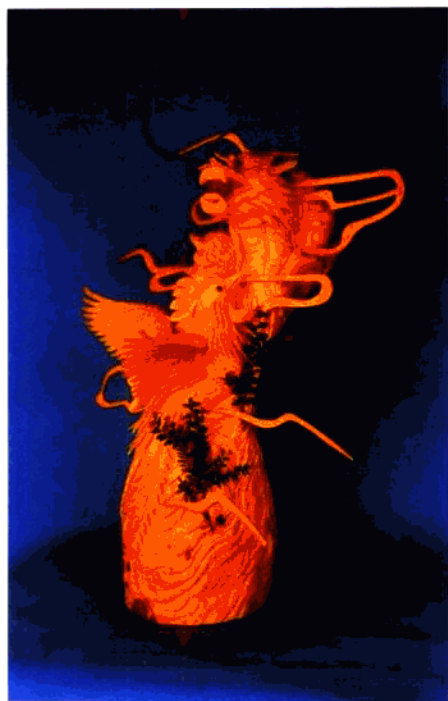


仿编南瓜篮

【原料】 圆形南瓜、马铃薯、榕树枝。

【制法】 在南瓜的四分之一处即瓜蒂的一头标出一条波浪线确定篓盖之位置，从瓜蒂开始，在瓜体上标出滕编形图案，线标好，先刻初坯，接着从上至下将图案刻好，马铃薯去皮刻两朵月季，用樱桃榕枝点缀。

南安红星职专 张琼瑜



游龙戏凤

【原料】 南瓜、菠萝松。

【制法】 用南瓜布局整个图形，先刻龙头盘旋的龙身，龙上凤下，欲欲腾飞如在云端，菠萝点缀即成。

南安红星职专 张琼瑜



鸳鸯戏水

【原料】 红萝卜、冬瓜皮、琼脂、水、澄面、洋葱。

【制法】 用红萝卜刻两只戏水鸳鸯、洋葱刻荷花。琼脂煮绿粉、打绿水底，澄面汤做荷叶即成。

南安红星职专 张琼瑜

【原料】 南瓜、红萝卜、青瓜皮、红樱桃等。

【制法】 1、上部分：①南瓜洗净，外皮抹干，在瓜的上部刻出一个圆形的盖。瓜的中部即主体部份分别等距标出一周线，然后用戳刀利用戳的方法，即从下边下刀戳至上部口处收刀，从上部下刀戳至下边盅底处收刀。此方法把全部线戳起来，然后分别将戳起的一头编罐入瓜体。②用红萝卜刻成的葫芦粘在盖上，再系上红布，在葫芦口上放上樱桃。

2、下部分：①用半个南瓜刻制的瓜盅底座，分别刻出四个等距的圆孔，在圆孔旁的四根立体上分别刻上“喜迎贵宾”四个字，在字上面一周再刻上两个对立的心，两个心挖透。②作品放在一个圆盘中间，并围边，瓜盅四根立体旁再各放一个红樱桃，最后再点上蜡烛，放在盅底下即可。

南安华侨大酒店 吴端苗

迎宾南瓜盅

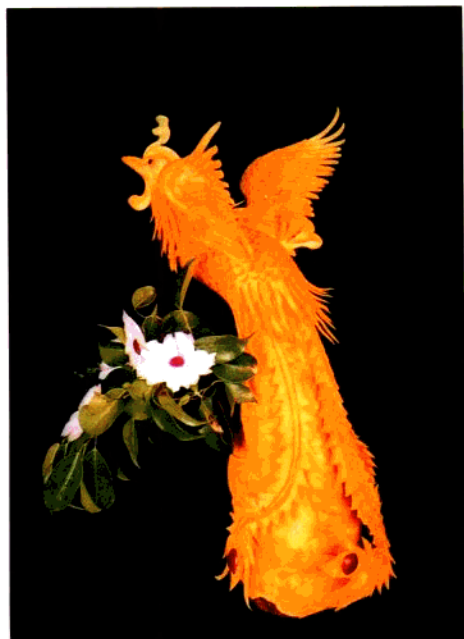


金凤展翅

【原料】 南瓜

【制法】 用南瓜刻制一只展翅欲飞的金凤，用白萝卜刻制几朵小花配以几棵榕树枝，整个图案配以菜肴，显示菜肴的华贵高雅。

南安红星职专 张琼瑜





龙凤呈祥

【原料】 琼脂、樱桃二粒

【制法】 将琼脂凝成一大块,左边雕刻一条龙,右边雕刻一只凤,底坐刻成“龙凤呈祥”字样。

南安红星职专 张琼瑜

丹凤朝牡丹



【原料】 琼脂

【制法】 将琼脂切成方形状,从头至尾刻成凤形状,以南瓜刻成的牡丹花点缀。

南安红星职专 张琼瑜