

闽
西
风
味

福
建
菜
谱

林

华

主
编

福建科学技术出版社



丛书主编

林华，1935年出生，福州人；现任福建省烹饪协会副会长兼秘书长、中国烹饪协会第二届理事；参与编写过《中国米面食品大典》福建条、《中华民族饮食风俗大观》福建篇、八大菜系丛书《闽菜》一册，在《中国烹饪》、《美食》、《四川烹饪》等杂志上发表过多篇论文。

编创人员名单

顾问 林庆林

编写人员 林 华 张秀文 林孔银 郑敏娜 邱志安 庄腾达 陈丽娟

菜肴制作 郑敏娜 何继锋(漳平市菁城菜馆)

陈丽娟(漳平电厂宾馆)

摄影 曾 雄(福州永佳图片社)

前言

闽菜——福建菜的简称。它由福州、闽南、闽西三路菜和风味小吃组成，是在福建老百姓家常菜的基础上，经过烹饪专业人员长期研究并吸纳外地菜之精华融会而成的一个菜系。

闽菜的风味特色，可以用“清淡鲜脆”4个字来归纳。闽菜的“清淡”不仅指味道清爽、纯正，而且含有“保持原味，味达隽永”之意；“鲜脆”则包含原料新鲜、口味鲜美、质地脆嫩、口感清脆之特色，具体表现为4个方面：

(1)山珍海味，原料丰富。福建负山面海，气候温和，为闽菜提供了丰富的海鲜资源和山珍果蔬，故闽菜的原料多取自海鲜。

(2)烹调考究，突出原味。闽菜的刀工从来以细腻、严谨著称，提倡一切服从于味。它通过片、切、刮等刀法，做到原料大小均匀、厚薄相等、长短无差、刮划一致，使烹调出的菜肴质地脆嫩、原味浓烈。

(3)汤菜居多，变化无穷。闽菜多汤(特别是福州风味)，这与闽人要求质鲜、味纯、滋补有关。闽人以为在诸多烹饪技法中，最能达到上述要求的当属汤菜。闽系汤菜强调汤与菜的配合，先吊汤后烹菜，以汤增鲜，相辅相成，达到清脆鲜美的效果。

(4)清脆爽口，别具一格。闽菜口味强调清脆爽口。海鲜原料多有一种韧性，烧过头则嚼不动，只有恰当的刀工和火候，才能达到脆嫩的效果，也只有精心调味，才能保持原味。因此，闽菜特别注重选料精细、泡发恰当、调味精确、制汤考究、火候适宜等诸环节，以期达到清脆爽口的目的。由于地域的区别，福州菜偏于清淡，闽南菜香脆居多，闽西菜则乡土气息浓郁。

风味名小吃是闽菜中的又一朵奇葩，它以米、面类制品和海鲜小烹为特色。米、面制品又分粥、糕、粿、糕、饼、面、卷等几类，其风味是糯嫩、松软、香酥、甜润；海鲜小烹多以滩涂

小海为原料，味鲜、质脆，佐料丰富。

本人应福建科学技术出版社之约，主编这套《福建菜谱》，就是为了适应改革开放的新形势，总结福建餐饮业在烹饪技艺上的发展、提高和诸多创新。为此，我邀请省内高级烹饪技术人员和烹饪工作者，一起对该社1980年出版的《福建菜谱》进行重新整理。删除了那些不适应市场需求和以国家保护的动、植物为原料的菜肴，增加了大部分创新并保留了闽菜传统风味的菜点，精选出的每道菜肴均配置了彩色效果图和具体操作步骤，使其既能登大雅之堂，又能进普通百姓之家。

《福建菜谱》共分4册，即福州风味、闽南风味、闽西风味和名小吃。“福州风味”包括福州、宁德、南平及三明部分地区的风味菜肴；“闽南风味”包括厦门、泉州、漳州、莆田地区的风味菜肴；“闽西风味”涵盖了龙岩及三明地区客家人的风味菜肴；“名小吃”则包括了在八闽大地上源远流传、经久不衰的各种风味小吃。

本书在文字组织、编写，菜肴制作和现场拍摄过程中，承蒙福建省烹饪协会、福建省饮食服务公司、厦门商业集团饮服有限公司、龙岩市饮食服务公司、南平市烹饪协会、漳州市烹饪协会、漳州市第一技工学校 and 福州大酒家、福州闽江饭店、福州龙祥大酒店、福州安泰楼酒家、厦门新南轩酒家、泉州金星大酒店、泉州东海大酒店、漳州武警招待所、南平闽北大饭店、浦城丹桂酒家、漳平菁城菜馆、漳平电厂宾馆、福州永佳图片社等单位的大力支持与协助。在此，表示衷心的感谢。

本人尽可能地通过这一套丛书来反映闽菜的精华，但难免挂一漏万，敬请读者指正。

林 华

2001年1月于福州

目录

一、海鲜类

金丝虾球 /1
椒盐大虾 /2
菊花白菜 /3
红蜆丝瓜煲 /4
百花酿竹荪 /5
吉利鱼排 /6
火焰芭蕉扇 /7
吉利鳝串 /8
鸽蛋虾托 /9
香油虾扇 /10
鱼饺 /11

菜蜆煲白菜 /12
上杭鱼白 /13
炸鱼卷 /14
蝴蝶鱼 /15
香酥鱼球 /16
黄瓜炒鳝鱼 /17
清蒸光鱼 /18
盐焗桂花鱼 /19
双龙戏珠 /20
三丝鱼卷 /21
招财进宝 /22

香干银雪鱼 /23
鲜荷一品酿 /24
滑炒鱼丁 /25
宫廷药膳虾 /26
鲈鱼冻 /27
灌肠威化卷 /28
报春鱼肚 /29
香油金虾腿 /30
清炒鱿鱼卷 /31
如意紫菜卷 /32

二、肉禽类

涮九品 /33
原味河田鸡 /34
烩鱼 /35
连城白鸭蒸鲍鱼 /36
烧蹄膀 /37
姜汁全鸡 /38

脆皮大肠 /39
盐酒鸡 /40
酸菜炒大肠 /41
炸酥肉 /42
煨牛腩 /43
香酥兔 /44

菜干扣肉 /45
墨鱼干扣腿包 /46
香煎糯米肠 /47
蒜茸排骨 /48
糖醋排骨 /49
红枣煲猪尾 /50

夹心鸭块 /51
上汤炖双丝 /52
椒盐肚片 /53
姜丝鸡 /54
套肠煲 /55
菊花牛鞭 /56
牛肉炒苦瓜 /57
板栗牛脑煲 /58
古法盐焗鸡 /59
炒玉片 /60
八宝全鸡 /61

烧牛排 /62
金牌豆酱骨 /63
酒醉河田鸡 /64
小肠紫菜汤 /65
葱烧全鸭 /66
香酥石榴鸡 /67
党参炖山鸡 /68
银针炒鸡丝 /69
麻花肚 /70
香酥凤翅 /71
仔姜炒仔鸭 /72

香酥鸭 /73
清炒鸭胗 /74
红烧鸭 /75
蒜茸鹌鹑 /76
秘制凤腿 /77
秘制正番鸭 /78
蘑菇蛋 /79
碧练滑雉片 /80
虎皮肉 /81

三、其他

麒麟脱胎 /82
白斩乳狗 /83
滑炒石鳞 /84
板栗扒土伦 /85
三角豆腐饺 /86
油焖香菇 /87
梅花豆腐 /88
煎薯饼 /89
香酥茄盒 /90
甜什锦 /91
油焖冬笋 /92
洋参煨甲鱼 /93
南瓜烙 /94

爆炒山獐肉 /95
人参鸡肚鳖 /96
冬瓜卷 /97
芙蓉干贝 /98
猴头戏八戒 /99
椒盐蛇段 /100
酿苦瓜 /101
红焖狗肉 /102
冬笋夹 /103
芝麻豆腐排 /104
葱油芋艿煲 /105
清蒸白菜卷 /106
一品丝瓜烙 /107

香干石鳞 /108
锅仔甲鱼 /109
焖三冬 /110
八宝糊 /111
茉莉石鳞 /112
菊花银腿 /113
爆炒茶树菇 /114
香油白菜卷 /115
西芹凤尾菇 /116
烧素鱼 /117
紫菜豆腐饼 /118
香煨蛇段 /119
糍粑 /120

金丝虾球

主料 鲜虾仁 600 克。

辅料 肥膘肉 100 克，净荸荠 50 克，线面 150 克。

调料 葱白 10 克，鸡蛋清 2 个，精盐、味精、香油各少许，生粉 10 克，食用油 500 克(耗约 50 克)。

制法

1. 虾仁、肥膘肉分别剁成茸，打成泥；荸荠剁成末，压干水分；线面切成 4 厘米长段。

2. 虾泥、肥膘肉泥加荸荠末、葱白、蛋清、精盐、味精、香油、生粉调匀，制成直径 2.5 厘米的虾球，裹匀线面丝。

3. 锅置旺火上，锅烧热，下冷油，投入虾球，改中火炸透。

● 热锅冷油，注意火候。

特点 外酥脆，内鲜嫩。





椒盐大虾

主料 鲜活大虾 350 克。

辅料 葱段 3 根，酱油 20 克，椒盐 15 克，绍酒 15 克，白糖 25 克，食用油 500 克(耗约 50 克)。

制法

1. 鲜虾洗净沥干；锅置旺火上，倒入食用油，油温升至五成热时，投入大虾，炸 5 秒钟捞起，待油温升至六成热时，再投入大虾复炸 10 秒钟，至虾肉收缩与虾壳分离后起锅。

2. 锅留余油，回置旺火上，投入葱段煸香后，倒入大虾，加入酱油、白糖、绍酒，翻炒几下，拣去葱段，再入椒盐调匀。

● 大虾要炸两次。

特点 皮脆肉嫩，椒盐鲜香。

菊花白菜

主料 鲜虾仁 200 克。

辅料 肥膘肉 50 克，蛋清 2 粒，白菜帮 150 克，青菜叶少许。

调料 精盐 3 克，绍酒 3 克，葱姜汁、味精、香油各少许，红角椒半粒。

制法

1. 鲜虾仁、肥膘肉剁茸，加葱姜汁、精盐、味精、绍酒、蛋清打成胶状馅料，分若干等份；白菜帮焯水，沥干水分，斜批成 2 厘米 × 3 厘米的片；红角椒切小丁。

2. 将上述馅料分别放在菜帮上，捏成菊花瓣，层层码在菜叶上，呈一朵大菊花，撒上红椒丁，上蒸笼大火蒸 5 分钟取出，淋上香油，青菜叶点缀。

● 码成菊花形。

特点 味清鲜，形美观。





红蜆丝瓜煲

主料 红蜆1只(约500克), 丝瓜250克。

调料 葱白5克, 生姜5片, 精盐5克, 绍酒10克, 高汤300克, 食用油50克。

制法

1.红蜆揭开盖子, 去鳃、脐, 洗净, 盖子切2块, 大螯2只拍裂, 蜆身切8块; 丝瓜去瓤切成2厘米×4厘米的长块。

2.锅置旺火上, 下底油50克, 葱白、生姜煸香后, 投入红蜆、丝瓜翻炒几下, 加高汤、精盐、绍酒烧沸, 装入沙锅, 小火煲15分钟。

● 大火炒, 小火煲。

特点 清鲜可口。

百花酿竹荪

主料 竹荪 100 克，鲜虾仁 200 克。

辅料 肥膘肉 80 克，红鲟黄 50 克，蛋清 1 粒，香菜少许。

调料 精盐 10 克，绍酒 10 克，白醋 10 克，味精、香油、胡椒粉、干淀粉、湿淀粉各少许，上汤 100 克。

制法

1. 竹荪加白醋泡 10 分钟后用清水冲洗净，切成 3 厘米 × 5 厘米的片共 10 片；鲜虾仁去沙线，洗净，用毛巾吸干水分，剁成茸，打成泥；肥膘肉剁成茸，打成泥；红鲟黄剁碎。

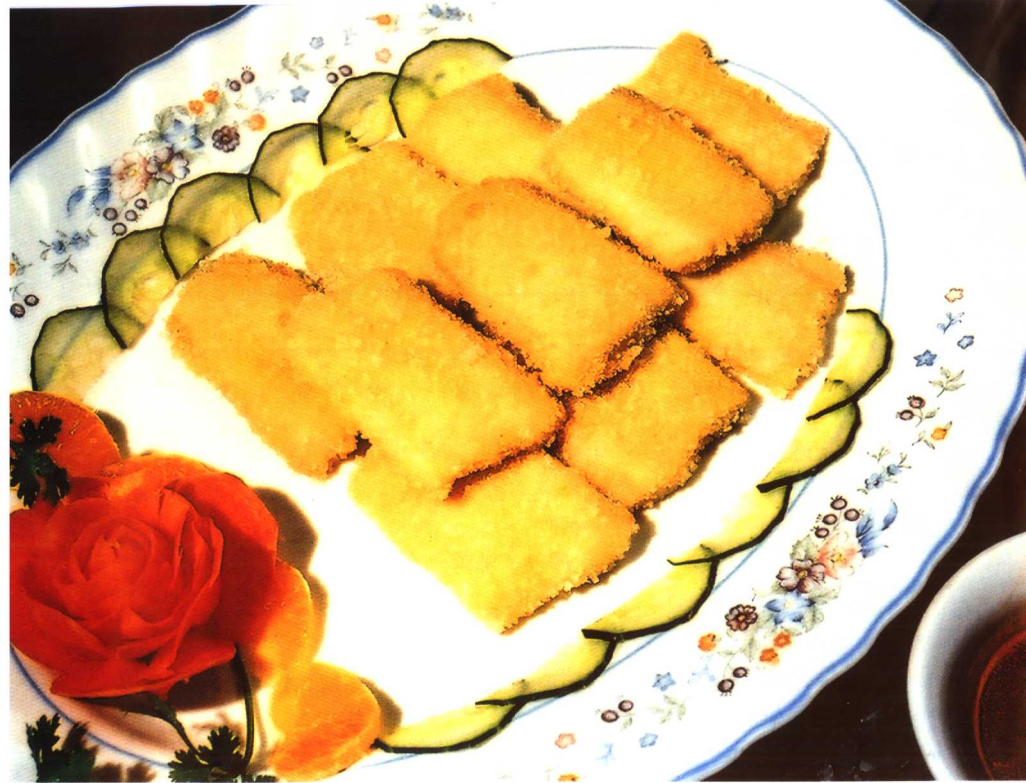
2. 虾仁泥、肥膘泥加蛋清、精盐、味精、香油、干淀粉搅拌成馅料，分 10 等份，分别酿在竹荪上，鲟黄、香菜叶点缀成小花，上蒸笼大火蒸 5 分钟取出装盘。

3. 锅置旺火上，下上汤、精盐、味精、绍酒、胡椒粉、香油，烧沸，湿淀粉勾玻璃芡，淋于百花上。

● 虾仁要吸干水分后打胶。

特点 质鲜脆，形美观。





吉利鱼排

主料 草鱼1尾(约750克)。

辅料 鸡蛋3个，面包糠50克，面粉25克，黄瓜、茼蒿各少许。

调料 葱白5克，姜片5克，精盐5克，绍酒10克，味精3克，食用油1000克(耗约50克)，橘汁一小碟。

制法

1.草鱼去头、尾、鳞、内脏，取鱼肉(去鱼骨)，洗净沥干，切成5厘米×3厘米的段；鸡蛋打散成蛋液。

2.鱼段放入葱白、姜片、精盐、绍酒、味精，腌渍3分钟后，沾匀面粉，挂上蛋液，滚匀面包糠，拍紧。

3.锅置旺火上，倒入食用油，油温升至四成热时，投入鱼段炸熟起锅装盘，黄瓜、茼蒿点缀。上席时带上小碟橘汁。

● 炸时注意火候。

特点 香酥鲜嫩。

火焰芭蕉扇

主料 北极贝 12 个。

辅料 罐头玉米粒 250 克，松仁 50 克，西芹 1 条，黄瓜 1 条。

调料 葱白 1 根，生姜 2 片，精盐 5 克，鱼露 8 克，绍酒 5 克，味精少许，葱油 50 克，湿淀粉 50 克，高汤 200 克，食用油 50 克。

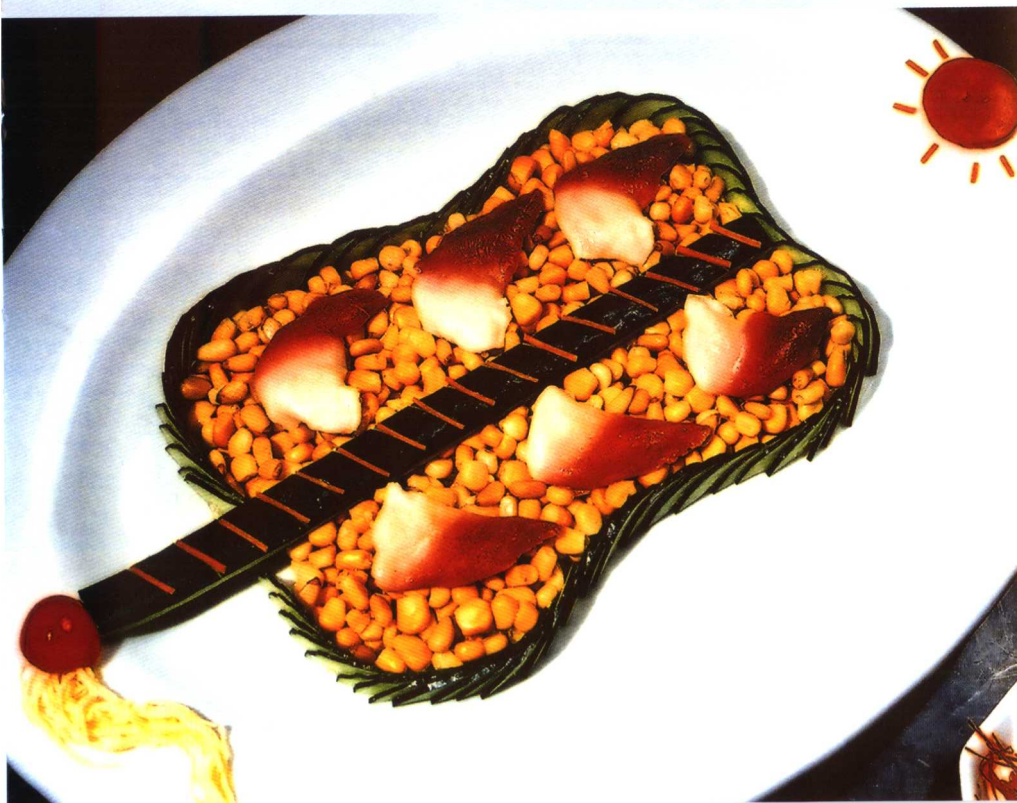
制法

1. 黄瓜切片，精盐、味精腌渍后沥干；西芹去叶、刨去皮，焯水；两种辅料拼成芭蕉扇外形；松仁炸熟，淋葱油；玉米下锅另加精盐炒熟，勾薄芡；两种辅料装成扇面；北极贝对半切开，大火过油断生。

2. 锅置旺火上，冷油炆锅，留底油，下葱白、姜片煸香后，入高汤、鱼露、绍酒、味精，烧沸，下北极贝颠翻几下，勾薄芡，起锅装盘成火焰状。

● 北极贝过油断生即可。

特点 质鲜嫩，造型新颖。





吉利鳝串

主料 活鳝鱼 750 克。

辅料 蛋清 1 个，面粉 25 克，面包糠 20 克。

调料 姜片 10 克，葱段 10 克，精盐 5 克，绍酒 5 克，味精少许，食用油 1000 克(耗约 100 克)。

制法

1. 鳝鱼洗净去头、尾、内脏，切成两段，加入姜片、葱段、精盐、绍酒、味精腌渍 10 分钟；蛋清打散。

2. 腌好的鳝鱼段沾匀面粉，挂上蛋清，滚匀面包糠，用竹签串 10 支。

3. 锅置旺火上，倒入食用油，油温升至八成熟时，投入鳝鱼串，炸至金黄色熟透。

● 鳝鱼要腌渍入味。

特点 香脆鲜嫩。

鸽蛋虾托

主料 鸽蛋 10 个，咸面包片 200 克。

辅料 鲜虾仁 200 克，肥膘肉 50 克，茼蒿少许。

调料 葱白 5 克，生姜 5 克，精盐 4 克，干淀粉 20 克，湿淀粉 20 克，客家米酒 20 克，食用油 1000 克(耗约 100 克)。

制法

1. 鸽蛋烧熟，剥壳；虾仁、肥膘肉、葱白、生姜分别剁茸，加精盐、湿淀粉、米酒搅匀成馅料，分 10 等份；面包切成 3 厘米 × 3 厘米的象眼片。

2. 馅料分别装在面包片上，中间镶鸽蛋 1 个，拍上干淀粉，茼蒿点缀，整形成生坯。

3. 锅置旺火上，倒入食用油，油温升至六成熟时，投入生坯炸至金黄色，起锅沥净油装盘。

● 注意火候，炸时要不断翻动。

特点 香酥鲜嫩。





香油虾扇

主料 鲜大虾 500 克。

调料 葱段 3 根，精盐、绍酒、味精、胡椒粉各少许，干淀粉 100 克，食用油 750 克(耗约 50 克)。

制法

1. 鲜虾 400 克去头、壳，留尾，从虾背切开，取出沙线，洗净，张开成两片相连的虾排，用精盐、绍酒、味精、胡椒粉腌渍 5 分钟，沥干水分；另将鲜虾 100 克取出虾仁、洗净，用毛巾吸干水分，剁成茸，打成虾胶。

2. 虾排拍匀干淀粉，抹上虾胶，修成形。

3. 锅置旺火上，倒入食用油，油温升至五成热时，投入虾排，炸至金黄色，熟透起锅装盘，葱段切丝点缀。

● 注意火候，炸时要不断翻动。

特点 鲜香酥脆。

鱼饺

主料 草鱼 1尾(约 1500 克)。

辅料 五花肉 80 克, 水发香菇 15 克, 鲜冬笋 10 克, 鸡蛋 1 个。

调料 葱白 3 根, 精盐 13 克, 生姜 5 克, 味精少许, 干淀粉 20 克。

制法

1. 草鱼去鳞、鳃、内脏, 洗净, 斜刀片下两厚片鱼肉, 修成等腰三角形, 再切成厚 2 毫米的连刀片; 鱼头、骨加清水小火烧至奶白色的汤, 滤去骨渣; 五花肉、香菇、鲜冬笋分别剁成茸; 葱白 1 根切段, 另 2 根和生姜捣烂(加清水 10 克)挤出姜葱汁。

2. 五花肉等茸料加鸡蛋、精盐(3 克)、姜葱汁、干淀粉 10 克搅匀成馅料, 挤成直径约 1 厘米的丸子若干粒; 鱼片张开成菱形, 拍匀干淀粉, 装入馅料, 包成饺子状, 上蒸笼蒸 10 分钟断生后取出。

3. 锅置旺火上, 倒入鱼骨汤, 加入葱白、精盐、味精烧沸, 投入鱼饺, 改中火烧沸。

● 也可将鱼饺下油锅炸吃。

特点 鲜香滑嫩。

