

家乡土菜系列丛书

闽 粤

风味土菜

主 编 陈忠明 薛党辰

凤凰出版传媒集团 江苏科学技术出版社



家乡土菜系列丛书

闽粤风味土菜

主编：陈忠明 薛党辰

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

闽粤风味土菜/陈忠明主编. —南京:江苏科学技术出版社,2007.1

(家乡土菜系列丛书)

ISBN 978-7-5345-5223-6

I. 闽... II. 陈... III. ①菜谱—福建省②菜谱—广东省 IV. TS972.182

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006) 第 135509 号

家乡土菜系列丛书

闽粤风味土菜

主 编 陈忠明 薛党辰

责任编辑 钱路生

责任校对 苏 科

责任监制 曹叶平

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路 47 号,邮编:210009)

网 址 <http://www.pspress.cn>

集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市中央路 165 号,邮编:210009)

集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

经 销 江苏省新华发行集团有限公司

照 排 南京奥能制版有限公司

印 刷 江苏苏中印刷有限公司

开 本 787 mm×1 092 mm 1/32

印 张 7.625

字 数 165 000

版 次 2007 年 1 月第 1 版

印 次 2007 年 1 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-5223-6

定 价 13.00 元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

目 录

概述.....	1	加力鱼头炆白菜	30
一、水产类		全折瓜	31
烤海蚌.....	8	瓜樱梅鱼	33
清蒸和乐蟹.....	9	山城溪鳊	34
盐烤蟹	10	无火煮鱼	34
脆梅熏河鳗	11	吉利虾	35
红焖通心河鳗	12	鲜活醉虾	37
八宝鲟饭	14	盐酥虾	38
香辣蟹	15	珠蚶羹	39
土笋冻	15	煎珍珠蚶	40
生炒土笋	17	风鳗	41
秋水芙蓉	18	生烫花螺	42
蟹茸糕	19	酒醉黄螺	42
炒西施舌	20	沙茶鱼丝	43
清炒虾姑	21	东江鱼丸	44
淡糟香螺片	22	海米珍珠笋	45
炒鲞片	23	凤尾桃花	46
七星鱼丸汤	24	金腿鲫鱼	47
鸡汤氽海蚌	25	枸杞烧鲫鱼	48
上杭烧鱼白	27	白灼象拔蚌	49
绒鸡炖绉参	28	凤梨海鲜盅	49
清蒸加力鱼	29	川椒龙虾	50

芦笋虾球	51	半煎煮银鱼	71
蟹肉烧冬瓜	52	蒜香鲶鱼	72
啤酒鱼	52	橄榄螺头汤	73
干炸蟹枣	53	咖喱海鲜锅	74
葱姜炒螃蟹	54	水晶蟹粉卷	74
鱼头煮豆腐	55	白汁鲳鱼片	75
生炊龙虾	55	麻茸鸡目鱼	76
粉皮鱼头	56	鲤鱼苦瓜汤	77
鱼柳酥皮海鲜汤	57	南瓜虾煲	77
干贝豆腐煲	58	鱼片蒸蛋	78
上汤海蚌	59	吉利生蚝	79
金丝海蟹	59	八宝青蟹饭	79
青韭鱿鱼丝	60	清炒海蚌	80
家乡蚝仔烙	61	二、畜肉类	
塘鳢鱼炖蛋	62	土家豆腐羹	82
虾米烧茄子	62	汽锅滑嫩丸子	82
酱味烤海鱼	63	肉烧白菜	83
南瓜炒虾米	64	干炸果肉	84
八爪鱼煲	64	荔枝肉	85
炒芙蓉蟹	65	拌鸡冠肚头	86
干炸虾枣	66	爆糟排骨	87
肉粽鲈鱼	67	万宁东山羊	88
白鲞扣鸡	68	红糟羊	89
果汁鱼块	68	火腿烧春笋	90
姜葱焗鲤鱼	69	响铃肉	90
半煎煮鱼	70	土豆烧猪肉	91
茶香鸡汁鱼片汤	71	菜干扣肉	92

炆糟五花肉	93	豌豆辣牛肉	118
粉糖酥肉	94	扒牛肉条	118
板栗红烧肉	95	豆豉肉	119
红焖猪蹄	96	罐烤土豆腊肠板肉	120
竹笋烧腊肉	97	炸腰穗	121
酸萝卜烧肚条	98	炆炒酸鲜肉	122
莲合肚	99	梅子排骨	122
青豆粉蒸肉	100	红油耳片	123
麻酱腰花	101	干贝瘦肉汤	123
陈皮牛肉饼	102	炸佛手通脊	124
橙子橙汁小牛排	103	玉米香菇排骨汤	125
红烧兔	103	牛肉片粉丝汤	125
鲜肉脆丸	105	凉拌香菜牛肉	126
苹果炒牛肉片	105	猪蹄炖苦瓜	126
炸芙蓉肉	106	瓜仁牛肉饼	127
狗肉煲	107	猪肚煲咸菜	128
酸辣兔肉	108	大葱焖羊肉	129
菜薹炒肉丝	109	爆炒地猴	130
炒姜肉丝	110	香葱炒大肠	131
银粉牛肉丝	111	肉烧海带	131
香辣牛肉	112	黑豆焖猪蹄	132
生菜牛肉	112	闽南牛杂汤	133
金菇肉丝	113	三、禽、蛋类	
小米蒸排骨	114	醉糟鸡	134
蒜泥颈肉	115	文昌鸡	135
地瓜排骨	116	白斩河田鸡	136
子姜腰片	117	香露全鸡	137

冬瓜煲鸭汤·····	138	辣炒鸭块·····	163
凉瓜煎蛋饼·····	139	风腊鸭舌·····	164
冬菇蒸滑鸡·····	139	五彩拌鸡粒·····	165
咸蛋黄茶树菇·····	140	泡菜菜烧鸡·····	165
老灶香鸭锅·····	141	豉酱爆鸡片·····	166
沙茶焖鸭块·····	141	牡蛎煲鹌鹑·····	167
芦笋鸡球·····	143	花椒嫩醉鸡·····	168
鸡茸金丝笋·····	144	嗜嗜鸡·····	168
鸡肚鳖·····	145	干烧鸡翅·····	169
芝麻油石鳞腿·····	146	咸肉煎鸡蛋·····	170
河田鸡·····	147	鲜汤全家福·····	171
姜母鸡·····	148	烤小鸡·····	172
沙茶鸡丁·····	149	八仙过海闹罗汉·····	172
嘉禾脆皮鸡·····	150	龙眼凤肝·····	173
海南椰子盅·····	151	三味煲素鸡·····	175
鸡皮蘑菇汤·····	152	酸辣腰卷·····	176
芽姜山鸡片·····	153	砂锅酒香鸡·····	177
冬菜炖鸭·····	154	龙眼煨乳鸽·····	178
槟榔芋鸭·····	155	金针菇炒鸡丝·····	179
蛋菇·····	156	鲜嫩珍珠鸡腿肉·····	180
烧白鸽罐·····	157	潮州烧雁鹅·····	180
金银滚滚来·····	158	龙凤酸辣汤·····	182
鸡丝香菇洋芋粿·····	159	香辣鸭舌·····	182
腌腊鸭心·····	159	西芹鸡肫·····	183
吊锅鸭舌·····	160	香茅浸鸡·····	184
抓炒掌中宝·····	161	番茄酱鸡煲·····	185
荷叶鹌鹑片·····	162	炒葱椒鸡·····	186

- | | | | |
|--------------|-----|--------------|-----|
| 树花炖土鸡····· | 186 | 上汤苋菜····· | 208 |
| 普宁豆酱骨····· | 187 | 咸菜泡豆瓣····· | 208 |
| 生嗜鸡块····· | 188 | 松仁蓬蒿菜····· | 209 |
| 香菇醉鸡····· | 189 | 陈皮发芽豆····· | 210 |
| 本土炸酱鸡····· | 189 | 核桃蚝油生菜····· | 210 |
| 平菇蛋汤····· | 190 | 虾籽萝卜条····· | 211 |
| 鲜蘑蒸鸡····· | 191 | 鲜蘑火腿冬瓜····· | 212 |
| 香葱烘蛋····· | 191 | 海米拌莴笋····· | 213 |
| 茄子炖鸡····· | 192 | 淡菜炒笋尖····· | 213 |
| 豌豆鸡丝汤····· | 193 | 蚝油香菇淡菜····· | 214 |
| 家常烤鸡····· | 194 | 辣汁茄丝····· | 215 |
| 四、蔬菜类 | | 油煎茄片····· | 215 |
| 太极芋泥····· | 195 | 雪菜蚕豆酥····· | 216 |
| 炒斑笋····· | 196 | 蜜汁红芋····· | 217 |
| 盐烤笋····· | 197 | 荠菜拌香干····· | 217 |
| 冬笋抄底····· | 197 | 百合蒸南瓜····· | 218 |
| 金钩扳指白菜····· | 198 | 糖醋橘瓣藕片····· | 219 |
| 荔香薯片····· | 199 | 红萝卜煮蘑菇····· | 220 |
| 炸酿枣卷····· | 200 | 蒜香空心菜····· | 220 |
| 玉板豆腐····· | 201 | 白瓜咸蛋紫菜汤····· | 221 |
| 清爽杏仁豆腐····· | 202 | 豆苗蘑菇汤····· | 222 |
| 三角豆腐饺····· | 203 | 牛肉豆腐羹····· | 222 |
| 咸菜草鱼豆腐····· | 204 | 红菱扒冬菇····· | 223 |
| 海南竹筒饭····· | 205 | 蚝油焖平菇····· | 224 |
| 蔬菜煎饼····· | 206 | 炒素什锦····· | 224 |
| 酸菜藕片····· | 206 | 香脆三丝····· | 225 |
| 鲜蘑龙须菜····· | 207 | 南瓜炒饭····· | 226 |

青椒炒豆腐·····	226	软炸蒜薹·····	230
粤式烩土豆·····	227	菜心炒素鸡·····	231
雪里蕻毛豆百叶·····	228	葱油苦瓜·····	231
粟米菜花汤·····	229	炸茄饼·····	232
肉泥烧茄子·····	229	蚝油茭白·····	233

概 述

闽粤风味是一个大风味菜系,与京鲁风味菜系、川湘风味菜系、淮扬风味菜系并称中国四大风味菜系。

土菜,顾名思义是指源于乡镇民间、在乡镇民间流行且有一定影响范围的菜肴。由于土菜深深植根于普通乡村百姓之家,犹如民间传说一样,受传播条件及研究人群的限制,因此虽然有些土菜已经被挖掘、开发,作为地方风味特色菜肴,但仍有一些土菜“养在深闺人未识”。研究土菜,不仅是适应市场经济的需要,还是研究中国烹饪发展的需要。

烹饪的起源,在于人们对饱腹的需求。饮食是人类与自然界的一种物质交换,也是人类适应自然的结果。正所谓“靠山吃山,靠水吃水”,人类的饮食活动形成了饮食风俗。饮食风俗要靠乡土菜肴来体现。家庭日常饮食主要菜肴叫家常菜;岁时节日饮食菜肴叫民俗菜;宗教信仰活动的菜肴叫祭祀菜;社交、婚、嫁、生、丧活动的菜肴叫宴席菜。所有这些民间活动都打上了烹饪文化的印痕。中国各地方风味菜肴是乡土菜肴的提高和升华。中国菜肴绝大多数来自乡镇民间,即便是宫廷菜,也都能从乡镇民间找到其原形。

全国饮餐市场,近年来潮起潮落。宫廷菜、生猛海鲜菜、川菜、湘菜、酸菜鱼、骨头汤,轮番登场,各领风骚,不足经年。返朴归真,人们又在寻找地道的、当地的土菜。风鸡、风鹅、咸鱼、咸肉,都登上了宾馆、酒楼的大殿堂,所以收集整理土菜,其意义不言而喻。

在中国推行的假日经济,掀起了“农家乐”、“乡村游”等热潮。品尝农家乡土菜成为一大诱惑。当你走进一个地道的农家小院,院子里晒着鱼鲞和干菜,是一家“纯粹”农家菜馆。这几年,城里有车族的外出觅食带动了农家菜的流行,让餐饮界大腕看到了商机,在城郊开店可以降低房租、人工等成本,这样原本由农民开的地道农家菜馆进入了餐饮大店的“商业操作”。

闽粤风味土菜,包括福建、广东、海南、台湾等区域的风味土菜,以烹制海味而著称,在色香味形俱佳的基础上,尤以“香”、“味”见长,其清鲜、和醇、荤香、不腻的风格特色,以及汤路广泛的特点,在烹坛园地中独据一席。闽粤位于我国东南部,面临大海,背负群山,气候温和,雨量充沛,大地常绿,四季如春。汉魏以来,闽粤一直是中国的东南大门,是与海外通商的重要口岸,社会经济因此得以繁荣,同时也促进了饮食文化的发展,加快了与中国各地及各国烹调文化的交流。中外各种食法逐渐被吸收,使广东的烹调技艺得以不断充实和改善,其独具的风格日益鲜明。明、清时期大开海运,对外开放口岸,闽粤商市得到进一步繁荣,饮食业也因此蓬勃兴起。旅居海外的广东华侨众多,又把在欧美、东南亚学到的烹调技巧带回家乡。闽粤菜藉此形势迅速发展,终于形成了集南北风味于一炉、融中西烹饪于一体的独特风格,并在各大菜系中脱颖而出,名扬海内外。

闽粤地区海岸线漫长,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、柑橘等佳果誉满中外。山林溪间盛产茶叶、香菇、竹笋、蕨米及石鳞、河鳗、甲鱼等山珍野味。《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”记载。广东清人竹枝词曰：“响螺脆不及蚝鲜，最好嘉鱼二月天，冬至鱼生夏至狗，一年佳味几登筵。”这些都是古人对闽粤富庶的高度赞美。闽粤人民利用这些得天独厚的资源，烹制出的闽粤风味土菜，进而发展成珍馐佳肴，脍炙人口，并逐步形成了别具一格的闽粤风味。闽粤风味土菜，选料精，讲刀法；重火候，喜调汤；善用佐料，口味多变。闽粤风味土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，再选择干贝、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。闽粤风味土菜的调味，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。闽粤风味土菜还善用红糟、虾油、沙茶、辣椒酱、隐汁等调味，风格独特，别开生面。四为烹调细腻，食具雅致大方。烹调以炒、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。

闽粤风味土菜的烹饪技艺，既继承了我国烹饪技艺的优良传统，又具有浓厚的南国地方特色。尽管各路菜肴各有特色，但仍为完整而统一的体系，不同特色的存在，使人感到它变换有方，操作得法，常吃常新，百尝不厌。闽粤风味土菜的烹饪有四个鲜明的特征。

其一，刀工严谨，入趣菜中。

闽粤风味土菜海鲜有柔软、坚韧的特性，非一般粗制滥造可获成效，这就决定了闽粤风味土菜刀工必具严格的章法。闽粤风味土菜刀工有剞花如荔、切丝如发、片薄如纸的美称。如“荔枝肉”，刀工细腻，烹调精致。剞刀有严格标准，不可乱剞。剞刀深度要合适，否则，下油锅炸时，难以翻卷。“荔枝肉”是借用福建产荔枝的盛名而以猪肉仿制其味的一种传统风味菜。而此菜无论色、形、味均似荔枝，酥香细嫩，酸甜适度，滑润爽口。闽粤风味土菜的刀工立意决不放在华而不实的造型上，而是为“味”精心设计的，没有徒劳的造作，也不一味追求外观的艳丽多姿。

其二，汤菜居多，滋味清鲜。

汤菜在闽粤风味土菜中占绝对重要的地位，它是区别于其他菜系的明显标志之一。这种烹饪特征与闽粤丰富的海产资源有密切的关系。从烹饪与营养的观点出发，闽粤人始终把烹调和确保质鲜、味纯、滋补紧密联系在一起。在繁多的烹调方法中，汤最能体现菜的本味。因此，闽粤风味土菜的“重汤”或“无汤不行”，其目的皆在于此。如“鸡汤氽海蚌”，系用汤味纯美的三茸汤，渗入质嫩清脆的海蚌之中，两相齐美，达到眼看汤清如水，食之余味无穷的效果。又如“奶汤”，色白如奶，肉质细嫩甘鲜，味道清甜爽口。再如“葱烧蹄筋”，汁稠味鲜，葱香浓郁，甜爽可口。纯美的汤，为闽粤风味土菜风味增添了诱人食欲的美妙韵律。

其三，调味奇异，甘美芳香。

味美可口是人们对菜肴的共同要求，善于调味是闽粤风味土菜特色之一。闽粤风味土菜的调味，偏于甜、酸、淡。这一特征的形成，也有与烹调原料多取自海味有关。善用糖，甜

去腥膻；巧用醋，酸能爽口；味清淡，则可保存原料的本味。并且以“甜而不腻，酸而不峻，淡而不薄”享有盛名。闽菜厨师在长期的实践中积累了丰富的经验，他们根据不同的原料、不同的刀工和不同的烹调方法，调味时坚持做到“投料准、时间准、次序准、口味准”，使菜肴的口味丰富多彩，变化无穷，构成闽菜别具一格的风味。如“淡糟香螺片”、“醉糟鸡”、“红烧兔”、“茄汁烧鹧鸪”、“糟汁氽海蚌”等，以清新、和醇、芳香、不腻等风味特色为中心，在南方菜系中独具一格。

其四，烹调细腻，丰富多彩。

闽粤风味土菜烹调方法多样，不仅熘、焖、氽等独具特色，还擅长炒、蒸、煨方法。闽菜“响铃肉”，呈淡黄色，质地酥脆，略带酸甜，吃时有些微响，故称响铃肉。“油焖石鳞”，色泽油黄，细嫩清甜，醇香鲜美。这些菜肴，在外地的闽粤人都亲切地称为家乡风味，成了维系家乡感情的纽带，所谓“因风思物，因物思乡”，正是这一道理。

闽粤地方煨制的风味菜肴，具有柔嫩滑润，软烂荤香，馥郁浓醇，味中有味，食而不腻的诱人魅力。此外，色调洁白，和谐美观，鲜嫩松脆，味道爽口的“生炒海蚌”；汤色清澈，鱼肉嫩滑甘美，味道醇香鲜爽的“清蒸加力鱼”；肉烂味鲜，糟香袭鼻，质地滑润爽喉，甜美适口的“江糟羊”；色、形、味均似荔枝，食之酥香细嫩，酸甜鲜美，滑润爽口的“荔枝肉”等，深为国内外宾客所同嗜而闻名于世。

土菜是一切具有商品属性菜肴的源头。研究整理土菜是为了商业应用。开发土菜是经营餐饮业的经理们已经意识到的大事之一。一两只好的土菜救活一个企业不是无稽之谈。如杭州餐饮名店“张生记”是以一只风味土菜“老鸭煲”起家的，现在发展成全国百强餐饮企业。所以土菜在饭馆酒楼的

应用要抓好如下工作：

1. 给土菜以应有的包装

包装有广义的包装和狭义的包装。狭义的包装就是针对菜肴本身从风味定型、料型标准，到餐具的选用，菜肴的装饰，以及对菜肴的规范化的要求。广义的包装，是在狭义的包装基础上的外延。如选中推广某一风味土菜，收集整理的民间佚闻传说、广告策划、营销模式等。2005年风靡一时的“土得掉渣烧饼”就是成功包装的例子。

2. 研究新老顾客的喜好，有选择地推出土菜

土菜成本较低，推广得好，其附加值则高。即使薄利多销，在当今饮食市场处于买方市场的情况下也会树立良好的企业形象，增加无形资产。

现在各地都在研究土菜，土菜已成为吸引广大食客的一大热点。全国各地都有土菜馆，有的取名为“家乡土菜馆”、“农家饭庄”、“农家菜馆”、“庄户人家”等，生意非常红火。土菜取料广泛，原料档次偏低，价廉物美易被工薪阶层接受，百吃不厌等都是土菜的优势。随着城市化进程步伐的加快，人们远离了乡村，蓦然回首，多少人突然发现自己少年不再、乡音不再，在记忆中寻觅逝去的田野童趣和脑海中农家的饭香时，遂在城市中央邂逅了某家土菜馆。一般土菜馆的装潢都极尽渲染乡土气息。青石板铺就的弯弯巷道，巷道旁的小菜馆前车水马龙；店门口挂着用印染布做的招牌，门两侧挂满了金黄的玉米、饱满的水稻和火红的辣椒；店堂内摆满了简单而整洁的桌椅，水车、石磨、蓑衣等农具成了餐馆的装饰物；桌子上放着乡土特色很浓的茶杯、碗筷；木桌木凳和花纹极为久远的瓷碗更让人想起当年岁月的生产大队；服务员看似农家小妹，穿着别有一番风味的蓝底碎花上衣，朴实的黑色长

裤,看起来很亲切的样子。但土菜馆最吸引人的,恐怕就是它地道的农家口味。几乎全部原料都是乡下土特产,土鸡、土鸭、腊制产品、土猪肉、腌咸菜、辣椒、蔬菜全都是纯天然的乡下货;做法并不花哨,也不油腻,一副清清白白的纯朴样子。这一切让你在吃土菜的时候,感受着那亲亲的农家情,真真切切的梦回乡间田园一次。当人们埋怨大棚种植、生物催化的食物越来越没有滋味时,这些来自于乡间田埂的稀缺物品又着实让人重温了大自然赋予食物的醇香。

一、水产类

烤 海 蚌

【原料】

海蚌 300 克,熟冬笋 50 克,水发香菇 100 克,青椒、红椒各 50 克。

【调料】

精盐、味精、湿淀粉、熟猪油各适量。

【制法】

1. 将海蚌肉一个个取出,去肠洗净,并取 8 只海蚌壳洗净保持原状备用。

2. 将海蚌肉、冬笋、水发香菇切成斧头状均等小块,青、红椒切成椒花。

3. 冬笋、香菇滚水烫过捞起,吸干水分待凉。

4. 将海蚌肉加精盐、味精,下少量湿淀粉、熟猪油拌匀。

5. 将调好味的原料分填在 8 只海蚌壳里,每只放青红椒花各 1 个,合上壳,进烤炉,烤 15~20 分钟,至熟即成。

【土菜链接】

海蚌肉烤至初熟,有少量汁液,既保持海蚌鲜味,又抵消其腥味,十分可口。