

福建

F U J I A N

菜谱

名小吃

福建科学技术出版社



福建菜谱



福
州
风
味

闽
南
风
味

闽
西
风
味

名
小
吃

责任编辑 庄 梅 邓 惟

装帧设计 陈培亮

ISBN 7-5335-1772-5



9 787533 517724 >

ISBN 7-5335-1772-5/TS·159

定价:21.00 元

1200310229

30

福州大学
图书馆馆藏

福



1200310229

建

菜

谱

名小吃



福建科学技术出版社

林

华

主编

图书在版编目(CIP)数据

福建菜谱.名小吃/林华主编.-福州:福建科学技术出版社,2001.6

ISBN 7-5335-1772-5

I.福… II.林… III.菜谱-福建省
IV.TS972.182.57

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 05512 号

书 名 福建菜谱·名小吃
主 编 林华
责任编辑 庄梅 邓惟
出版发行 福建科学技术出版社(福州市东水路 76 号,邮编 350001)
经 销 各地新华书店
印 刷 福建彩色印刷有限公司
开 本 889 毫米×1194 毫米 1/32
印 张 4
字 数 100 千字
版 次 2001 年 6 月第 1 版
印 次 2001 年 6 月第 1 次印刷
印 数 1-5000
书 号 ISBN 7-5335-1772-5/TS·159
定 价 21.00 元

书中如有印装质量问题,可直接向本社调换

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、面制品又分糍、糯、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长、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、米类小吃

- | | | |
|---------|-----------|-----------|
| 元宵 /1 | 油扁 /20 | 炒兴化粉 /39 |
| 锅边糊 /2 | 甜粿 /21 | 豆粉糊 /40 |
| 肉蛎饼 /3 | 海蟹糯米粥 /22 | 白年糕 /41 |
| 英都麻糍 /4 | 炒米粉 /23 | 猫仔粥 /42 |
| 油葱粿 /5 | 粽叶粿 /24 | 糯米烧卖 /43 |
| 油粿 /6 | 豆浆粉 /25 | 双糕润 /44 |
| 白糖碗糕 /7 | 糯米丸子 /26 | 白发糕 /45 |
| 虾酥 /8 | 红龟粿 /27 | 麻糍 /46 |
| 糖粿 /9 | 绿豆粿 /28 | 糯米糍 /47 |
| 榜舍龟 /10 | 糯米大肠 /29 | 四角埕糕子 /48 |
| 汤圆 /11 | 上元圆 /30 | 红年糕 /49 |
| 白糍 /12 | 萝卜糕 /31 | 糯米丸 /50 |
| 马耳 /13 | 泥鳅煮粉干 /32 | 塘头甜粿 /51 |
| 炸枣 /14 | 煎饼 /33 | 橘红糕 /52 |
| 碱粿 /15 | 红菇米粉 /34 | 菠菠糕 /53 |
| 烧肉粽 /16 | 满月粿 /35 | 炒白粿 /54 |
| 白丸子 /17 | 江东鲈鱼粥 /36 | 白八粿 /55 |
| 卷煎 /18 | 芋粿 /37 | 豆糍 /56 |
| 捞化 /19 | 糖粥 /38 | |

72545/02

二、面类小吃

- | | | |
|-----------|----------|----------|
| 太平面 /57 | 贡糖夹饼 /66 | 酸菜面 /75 |
| 面线糊 /58 | 金山拉面 /67 | 葱肉饼 /76 |
| 满煎糕 /59 | 麦馅粿 /68 | 馅饼 /77 |
| 扁肉 /60 | 和合包 /69 | 漳州卤面 /78 |
| 炒面线 /61 | 福州卤面 /70 | 征东饼 /79 |
| 沙茶猪肉面 /62 | 光饼 /71 | 三合面 /80 |
| 菜头饼 /63 | 手抓面 /72 | 干拌面 /81 |
| 金丝卷 /64 | 千页糕 /73 | |
| 韭菜盒 /65 | 蟹丸 /74 | |

三、其他

- | | | |
|------------|------------|------------|
| 包心鱼丸 /82 | 牛肉滑 /95 | 沙县芋包 /108 |
| 蛋黄腌肉卷 /83 | 土笋冻 /96 | 鸡卷 /109 |
| 姜母鸭 /84 | 蚝仔煎 /97 | 芋包 /110 |
| 金如意 /85 | 花生汤 /98 | 炸春卷 /111 |
| 官桥山珍豆签 /86 | 烧芋粿 /99 | 粉粿 /112 |
| 猪胆肝 /87 | 扁肉燕 /100 | 肉丸 /113 |
| 冬粉鸭 /88 | 葱糖卷 /101 | 葛粉包 /114 |
| 鳊鱼卷 /89 | 深沪脆丸 /102 | 虾皮粉团 /115 |
| 捆蹄 /90 | 鲜酥蚝串 /103 | 鲎羹 /116 |
| 鲜肉脆丸 /91 | 杜浔筴肠 /104 | 笋烧卖 /117 |
| 炸五香条 /92 | 芝麻地瓜枣 /105 | 豆腐丸 /118 |
| 猪血尾口羹 /93 | 八宝不忍芋 /106 | 沙茶烤肉串 /119 |
| 厦门薄饼 /94 | 尾梨糕 /107 | 太极芋泥 /120 |

元宵

福州民俗小吃。正月十五元宵节，福州人家家家户户吃咸馅元宵，祝愿一家团团圆圆。

原料 糯米 500 克，粳米 500 克，猪腿肉 1750 克，上等酱油 150 克，味精 10 克。

制法

1. 糯米、粳米一并淘净，清水浸泡 2 小时后，磨成浆，沥成干浆，掰散；猪腿肉剁细，加酱油、味精调匀成馅料。

2. 取干浆 100 克，加少量清水和成粘剂，投入沸水锅烧熟后捞起，与其余干浆一并揉和成粘浆剂；摘粘浆剂 20 克，捏成凹形，装入一份馅料，收口捏成元宵生坯。

3. 锅置旺火上，倒入清水烧沸，投入元宵生坯，待元宵浮起时，浇一小勺凉水，再烧沸即成。

● 馅料应选带肥的腿肉。

特点 糯软鲜爽。





锅边糊

福州小吃。福州“美食园锅边糊”被中国烹饪协会评为“中华名小吃”。

原料 大米 2500 克(3 锅量), 虾皮 150 克, 蛭干 75 克, 蚬子 1000 克, 水发香菇 50 克, 紫菜 15 克, 芹菜 125 克, 青蒜 50 克, 虾油 250 克, 食用油 50 克。

制法

1. 大米淘净, 加清水 3000 克泡 2 小时后磨成浆, 分 3 等份。
2. 蚬子加清水 3000 克烧汤后, 剥出蚬肉; 蛭干水发; 香菇切丝; 紫菜撕成小片; 芹菜、青蒜切寸段, 与虾皮一并分 3 等份。
3. 大锅置旺火上, 放油 15 克、虾油 80 克煸香后, 加蚬汤 1000 克, 七成热时, 舀米浆 1 碗, 沿锅边浇一圈, 盖紧锅盖约 3 分钟, 待米浆烙熟成片后铲入锅内, 再浇米浆 1 碗, 照此烙 4 次米浆片后, 加入 1 等份蛭干等辅料和虾油, 烧入味, 起锅即成。第二份、第三份照此烹制即可。

● 烙米浆时要大火。

特点 味鲜、质柔, 别具风味。

肉蛎饼

福州传统小吃。

原料 大米 1750 克(100 个量), 黄豆 750 克, 鲜海蛎 500 克, 精肉 500 克, 紫菜少许, 葱白 250 克, 酱油 75 克, 精盐 75 克, 食用油 7500 克(耗约 650 克)。

制法

1. 大米、黄豆洗净, 清水浸泡 2 小时后磨成浓浆, 加精盐拌匀; 精肉剁成小丁, 加紫菜、酱油、葱白调匀成馅料, 分 100 等份; 鲜海蛎洗净, 也分 100 等份。

2. 锅置中火上, 下食用油, 放进两把长柄凹铁勺, 油温升至六成热时, 取一把勺, 舀入一汤匙米浆, 摊匀, 放 1 份馅料、1 份海蛎, 再盖上一汤匙米浆后, 放入油锅; 再取第二把勺, 以同样程序反复交替, 炸至蛎饼自动脱离铁勺, 浮起呈金黄色, 用大漏勺捞起, 沥干油即成。

特点 皮酥、馅鲜、味美。





英都麻糍

闽南小吃，以南安县英都制作的品质最佳而得名。

原料 糯米 1500 克，芝麻 150 克，花生仁 500 克，冰糖 800 克，熟猪油少许。

制法

1. 糯米洗净，泡清水 24 小时后磨成浆，沥成干浆，摘成剂子，下沸水锅烧熟，捞起沥干水分，装入抹了油的大瓷碗，用竹片反复抽搅至有粘性、韧性，放案板上用手搓成长条，再擀成薄片，手捏成花瓣形装盘。

2. 芝麻炒熟，碾成粉；花生仁炒熟，去膜，碾碎；冰糖碾成粉，拌匀成粉料，装盘。

3. 以麻糍片蘸粉料吃。

特点 软韧香甜。

油葱粿

厦门小吃。厦门“吴再添油葱粿”被福建省烹饪协会评为“福建名小吃”。

原料 大米500克，猪腿肉250克，鲜虾仁100克，虾米50克，蚝干50克，水发香菇10朵，净荸荠3粒，葱末100克，精盐10克，干淀粉50克，食用碱5克，辣椒酱、芥末酱、萝卜酸、芫荽、葱头油适量，鳊鱼末、白糖、味精、五香粉少许。

制法

1.大米淘净，浸泡90分钟后磨成浆；猪腿肉切丝；鲜虾仁洗净沥干；香菇去蒂；荸荠切末。

2.肉丝、虾米、蚝干、荸荠、鳊鱼末、干淀粉、葱末、五香粉、白糖、精盐、味精调匀成馅料，分成10等份，分别装入小碗。

3.锅置旺火上，倒入清水300克，加食用碱、精盐烧沸，舀入米浆，搅匀，再烧沸后，分别对入装馅料的碗里，放上香菇1朵、鲜虾仁1头，上笼大火蒸25分钟取出，抹上辣椒酱、芥末酱、葱头油，配上萝卜酸、芫荽即成。

特点 软糯鲜香、五味调和。





油糰

福州小吃。

原料 糯米 2300 克(60 个量), 绿豆沙 700 克, 红板糖 700 克, 白芝麻 50 克, 食用油 7500 克(耗约 400 克)。

制法

1. 糯米淘净, 泡 5 小时后磨成浆, 沥成干浆, 掰散; 红糖下锅, 加水熬成糖浆, 滤去杂质, 与糯米干浆揉和成粘浆剂; 绿豆沙分为 60 等份。

2. 取粘浆剂 75 克, 稍压扁, 包入 1 份绿豆沙馅料, 收口, 搓圆成生坯, 蘸匀白芝麻。

3. 锅置旺火上, 倒入食用油, 油温四成热时, 改微火, 逐个投入油糰生坯, 用铁勺轻轻翻动, 待油温升至六成热时, 从锅内提去热油 1500 克后, 改小火升温至八成热时, 再提去 1500 克热油, 炸至油糰胀大, 外皮呈淡咖啡色后捞起, 沥净油即成。

● 特别注意掌握火候。

特点 外酥质糯, 空心带馅。

白糖碗糕

闽南小吃。碗糕含“发”之意，泉州地区春节均以此供奉祖先。

原料 大米 2500 克，白糖 1250 克，老酵母 50 克，小苏打 20 克。

制法

1. 大米洗净，加清水浸泡 2 小时后磨成浆，第二遍再磨细；老酵母、白糖(50 克)加少许清水也磨成细浆后，对入米浆搅匀，静置发酵。

2. 米浆发酵至表面起泡有酸味时，下白糖 1200 克、小苏打，搅匀，逐勺装入小茶碗(装 8 分碗)，上蒸笼大火蒸 20 分钟取出，晾凉后挖出即成。

特点 松软清甜。





虾酥

福州传统小吃。

原料 大米 800 克(50 个量)，黄豆 450 克，鲜小河虾 150 克，韭菜 250 克，精盐 45 克，五香粉 5 克，食用油 3500 克(耗约 450 克)。

制法

1. 大米、黄豆分别浸泡 2 小时后混合磨成浓浆；河虾洗净，剪去长须；韭菜切粒丁。

2. 米浆加韭菜粒、精盐、五香粉，搅拌均匀成虾酥浆料。

3. 锅置中火上，倒入食用油，放入两把长柄铁凹勺，油温升至六成热时，取一把铁勺，在勺底一圈放 2 条小虾，舀一汤匙浆料在虾上浇一圈(中间拨开留一小洞)，放入油锅，换一把铁勺照样操作；待浆料自动脱离铁勺，浮上油面，炸成金黄色，捞起沥净油即成。

● 油温保持六成热。

特点 圆圈形，外脆里嫩，香酥可口。

糖粿

泉州民俗小吃。农历七月初七牛郎织女鹊桥相会的节日，当地家家户户都蒸糖粿供奉。

原料 上等糯米 500 克，舂米 50 克，白糖 400 克，花生仁 250 克，熟猪油 50 克。

制法

1. 糯米、舂米洗净，混合浸泡 10 小时后磨成浆，沥成干浆；取 1/5 干浆，投入沸水烧熟后捞起，与其他干浆一并加少许清水反复揉和至表面光滑不粘手，再搓成直径约 2 厘米的丸子，中间轻按一个小坑；花生仁炒熟、去膜、碾碎，与白糖拌匀。

2. 锅置旺火上，加入清水烧沸，投入丸子，烧至丸子浮上水面熟透，用漏勺捞起装盘，撒匀花生粉，淋上熟猪油即成。

特点 软糯香甜。

