

mini 迷你 八大菜系



好吃+好学+好做=家常美味 100 款 10 元/本

酸甜色丽

福建菜

北京瑞雅文化传播有限公司 主编

中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

酸甜色丽：福建菜 / 北京瑞雅文化传播有限公司主编.

北京：中国轻工业出版社，2004.10

(mini 迷你八大菜系)

ISBN 7-5019-4599-3

I. 酸… II. 北… III. 菜谱—福建省

IV. TS972.182.57

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 100040 号

丛书编辑：白 晶 责任编辑：王秋墨 责任终审：孟寿萱
策划编辑：北京瑞雅文化传播有限公司 美术设计：王 欣

出版发行：中国轻工业出版社(北京东长安街6号，邮编：100740)

印 刷：北京国彩印刷有限公司

经 销：各地新华书店

版 次：2004 年 10 月第 1 版 2004 年 10 月第 1 次印刷

开 本：635 × 965 1/24 印张：4

字 数：60 千字

书 号：ISBN 7-5019-4599-3/TS·2709 定价：10.00 元

读者服务部邮购热线电话：010-65241695 85111729 传真：85111730

发行电话：010-88390721 88390722

网 址：<http://www.chlip.com.cn>

E-mail：club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

40989S1X101HBW

酸甜色丽——

福建菜

◎北京瑞雅文化传播有限公司 主编



百姓生活中最亲切的饮食永远是丰富安逸的家常美味，我们从传统八大菜系中挑选出适合家常烹调的mini迷你美味菜品，立足于好学易做、原料常见、与时尚生活息息相关，并加入大量营养分析、健康指南编写而成。苏浙菜像江南俊秀；鲁徽菜似朴实壮士；粤闽菜如风流公子；川湘菜就像神奇的梨园艺人。而我们诚挚奉献的“mini迷你八大菜系”让这些壮士、公子等进入寻常百姓家，给予乐吃的朋友几许灵感，祝愿读者拥有全新的味觉体验，提升自家餐桌的惹味指数！



中国轻工业出版社

目 录

肉 类

酸菜牛肉	4
金钱肉	6
醉排骨	8
干烧牛肉片	10
鸡蛋炒虾	12
牛筋煲	14
南煎肝	16
红糟排骨	18
橘烧巴	20
炆糟鸡脯	22
马蹄鸡丁	24
银耳川鸭	26
干贝水晶鸡	28
豌豆鸡丝	30
溜鸽松	32
素炒鸡丁	34
茄子炖鸡汤	36

海河鲜

干烧虾	38
清蒸鳊鱼	40
砂锅鱿鱼	42
炒海蜇	44
煎明虾段	46
清炖带鱼	48
拉糟鱼块	50
七星丸	52
清炒虾仁	54
虾仁饭煲	56
鱼腩煲	58

素食类

芝麻豆腐	60
蛋拌豆腐	62
闽生果	64
葱油饼	66
青菜汤	68
西瓜盅	70

营养大观园	72
紫盖肉 / 八珍钱 / 荷叶粉肉卷	73
中式煎肉包 / 椒盐排骨 / 炆糟五花肉片	74
红煨猪排 / 海南猪肝 / 沙茶酱牛肉	75
脆皮牛肉 / 醉排骨 / 樱桃排骨	76
当归牛腩 / 红糟羊肉 / 红烧羊肉	77
炸牛里脊 / 桂花牛肉 / 芽姜炒牛肉片	78
笋丝炒牛肉 / 干炸五味肝卷 / 麻酱包片肝丝	79
葱烧刺参 / 红烧荷包鱼翅 / 红烧金钱鲍	80
注油鳗鱼 / 煎糟鳗鱼 / 油爆鱿鱼卷	81
芙蓉梅花虾 / 香炸红虾 / 干炸对虾	82
五柳鱼 / 水晶干贝 / 鱼烧白	83
奶汤鳊鱼 / 炒鳊鱼冬笋 / 菊花鲈鱼	84
淡糟炒响螺片 / 糟汁海蚌 / 糟炒竹蛭	85
鸡蓉蛎糊 / 蟹黄大白菜 / 炸熘童子鸡	86
醉糟鸡 / 扒烧全鸡 / 坛烧肥鸡	87
八块鸡 / 葱段生煎鸡 / 香露全鸡	88
煨白汁鸡 / 红糟鸡丁 / 香糟炒鸡片	89
芽姜炒鸭片 / 荷叶八宝饭 / 冰糖八果饭	90
枣泥糯米藕 / 甜蜜枣核桃 / 杏仁豆腐	91
素鸡 / 肝花 / 挂炉鸭	92
八宝开乌参 / 红焖鲍鱼	93
酸甜竹节肉 / 菠萝烧骨排	94
燕子归巢 / 蟹绒糕	95

注：食用油是常用的烹调原料，本书原料中不另列此料。

CONTENTS

肉
类

酸菜牛肉

酸菜与牛肉是美味绝配，鲜酸开胃，保证是饭桌上的明星下饭菜。



原料

INGREDIENTS

腌牛肉 250 克，酸菜 200 克

调味料

SEASONINGS

糖 10 克，醋 15 克，葱汁 10 克，蒜蓉、姜适量，花椒油 1 小匙，水淀粉 1 小匙，黄酒 1 大匙，香油 1 小匙

制作过程

METHODS

- 1 取一小碗，用水、糖和醋与水淀粉调为芡汁备用；腌牛肉切片备用；酸菜切大片备用。
- 2 炒锅入油烧七分热，放腌牛肉片，翻炒至熟放入漏勺里沥除多余的油。
- 3 锅中留油，将酸菜片入锅中加花椒油煸炒，再加葱汁、姜、蒜蓉爆香，放入牛肉片淋入黄酒炒匀，随即把调好的芡汁倒入，翻炒入味淋入香油即可。

Tips 美味一点通

- 补脾胃、强肾脏的牛肉，与强力开胃的酸菜同煮，十足是一道保元气、促进血液循环的好吃料理！助你成为阳光般的健康美人！
- 选购牛肉时，以带油花、肥瘦兼半的牛肉较好，吃起来口感才不干涩。

肉
类

金钱肉

极有个性的外观非常讨巧，喜庆的菜名更是增添吉祥，节假日里为小宝贝炸一盘尝尝吧！



原料

INGREDIENTS

猪腿肉 700 克，五花肉 150 克

调味料

SEASONINGS

黄酒 30 克，白糖 40 克，酱油 30 克，五香粉、干淀粉、料酒各少许

制作过程

METHODS

- 1 将猪腿肉切成薄片，片片能连在一起。将五花肉切成像银元大小的圆块，与猪腿肉一起放入用酱油、糖、五香粉、料酒、黄酒调成的卤汁内滚一滚，再腌渍约 20 分钟。
- 2 将腌渍好的五花肉一块块地夹入没有片断的猪腿肉片中，夹好的肉用牙签穿成一串再抹上干淀粉。
- 3 油锅烧热，将穿好的肉片放入锅内炸熟，再一片片地从牙签上取下来，整齐地装在盘中即可。

Tips 美味一点通

■ 别小看最平常的猪肉，它能滋阴润躁、补中益气、养血、增气力、滋润皮肤。所含的维生素 B₁ 更能消除疲劳、稳定神经，尤其在青少年发育期间一定要多吃，可助肌肉生长发育，所含脂肪更有润肠、通便作用。

肉
类

醉排骨

色泽金黄，味香、甜酸辣俱全。咖喱粉为菜式增添了南洋风情，芥末让葱味升级，是一款最适合做给男人吃的超级下饭菜。



原料

INGREDIENTS

排骨 500 克，大蒜头 5 颗，鸡蛋清 2 只

调味料

SEASONINGS

- ① 淀粉、黄酒、盐各适量
 ② 芝麻酱 1 小匙，辣酱油 1 小匙，咖喱粉 3 克，芥末适量，糖 1 大匙，黄酒 30 克，盐、胡椒粉、麻油、醋各适量

制作过程

METHODS

- 1 将排骨洗净后切长方块；取调味料①和蛋清各少许调成糊，将排骨抓匀腌入味；再将调味料②调和在另一只碗里备用。
- 2 烧热锅中油，将排骨放入油锅炸熟透盛在盘中。
- 3 锅中留少许油，大蒜头用刀拍扁下锅炒香，倒入调制好的调味料②继续翻炒，然后淋入炸好的排骨即可。

Tips 美味一点通

- 在油炸或煎炒肉类时会经常有粘锅的情况发生，这时别急着用筷子剥离，将火关掉，过一会儿你就会发现肉自然从锅底分开了。

肉
类

干烧牛肉片

牛肉一定要逆纹路切，新鲜牛肉黏性大，不好切，可以先放冷冻室冰冻20分钟，使外表稍微变硬后就好切了。



原料

INGREDIENTS

牛肉 400 克，芹菜 50 克，姜丝 10 克

调味料

SEASONINGS

沙茶酱 2 大匙，辣椒粉适量，味精 5 克，料酒 1 大匙，醋、白糖各适量，嫩肉粉、花椒粉各少许

制作过程

METHODS

- 1 将牛肉洗干净，切成薄片加少许嫩肉粉抓匀备用。
- 2 炒锅加少量油上旺火烧热，加姜丝爆香，入牛肉片煸炒，加沙茶酱、辣椒粉略炒至油色变红。
- 3 锅中加料酒、味精、白糖、芹菜继续煸炒几下，淋少许醋后装盘，最后撒花椒粉即可上桌。

Tips美味一点通

- 选用牛腰部位的牛肉较细嫩，就可以不必加小苏打粉腌渍了，若用其他部位的肉，应该先加半小匙的苏打粉稍微腌渍再进行烹调。
- 因为在整个烹调过程中不勾芡，没有稠汁，所以叫“干烧”，口感鲜辣劲爽、入口化渣，是闽菜里难得的较为“火爆”的菜品。

肉
类

鸡蛋炒虾

活虾的鲜汁全部吃进炒鸡蛋里，让蓬松鲜嫩的鸡蛋成为本款料理的精华，虾带壳炒极富闽南风情哟！



原料

INGREDIENTS

基围虾 200 克，鸡蛋 5 个，葱 2 根

调味料

SEASONINGS

蛋清半个，淀粉 1 小匙，盐半小匙，水淀粉 2 小匙

制作过程

METHODS

- 1 虾去肠泥，洗净后擦干，拌入蛋清、淀粉、盐腌 10 分钟，过油捞出。
- 2 鸡蛋打散，葱切碎后放入蛋液中，加入盐、水淀粉调匀。
- 3 将 5 大匙油烧热，倒入虾和蛋液，炒至蛋液凝固时即可盛出。

Tips 美味一点通

■ 要想鸡蛋具有滑嫩松软的超级鲜香口感，可以在搅打蛋液时加 1 小匙淀粉和微量的白醋，另外油大、锅热都是操作要点。

福建菜

肉类

牛筋煲

强筋健骨、补血强心、补充胶质、呵护肌肤，是香浓爽口的超级下饭菜哟！



原料

INGREDIENTS

牛筋 100 克，火腿 2 片，红枣 6 粒，甘笋适量，姜 3 片，上汤 500 克

调味料

SEASONINGS

蚝油 2 大匙，生抽 2 大匙，糖 2 小匙，盐 10 克，酒适量，老抽 1 小匙，香油、胡椒粉少许

制作过程

METHODS

- 1 牛筋洗净，切成适口大小的块状，红枣洗净取去硬核备用。
- 2 炒锅加油烧五成热，改小火将牛筋炸透，捞出浸入清水，然后再捞出入滚水煮透，捞出待用。
- 3 锅中下油 3 大匙，爆香姜，入牛筋、红枣、甘笋和水煮开，加入调味料（香油、胡椒粉除外），再加入火腿慢火煮 15 分钟。
- 4 烧热瓦煲，将炖好的牛筋盛入煲中煨至软烂后淋香油、胡椒粉调味即可。

Tips 美味一点通

- 牛筋的前期处理一定要到位，既要软烂松酥，又要筋道够嚼劲，专业餐厅一般会用猪油来炸牛筋，以增加其滑嫩的口感。用温油文火炸透，在凉水中激一下，再在沸水中煮透，如此几道工序，都是为了增加牛筋的嚼劲。
- 红枣中的维生素 C、维生素 E、维生素 P 含量在所有水果中名列前茅，所以有“天然维生素”的美称。经常食用红枣可以降低血压，补充皮肤不可或缺的胶原质与弹性蛋白、促进皮肤血液循环和细胞代谢、使其光滑细腻有弹性。