

福



1200310213

建

菜

谱

福州大学
图书馆馆藏章

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

技术顾问	强木根（中国烹饪大师、中华技能大奖获得者）
编写人员	林 华 林 量 倪国勤 张 厚 强振涛 吕良福 左爱和 叶永铁
菜肴制作	张强国 官 毅（福州闽江饭店） 刘 北 王建富（福州大酒家） 王德官 刘 杰（福州龙祥大酒店） 吕良福（南平闽北大饭店） 左爱和（浦城丹桂酒家）
摄 影	曾 雄（福州永佳图片社） 黄平东（福州）

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、面制品又分粿、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、海鲜类

佛跳墙 / 1
鸡汤氽海蚌 / 3
淡糟香螺片 / 4
荷包鱼翅 / 5
翡翠珍珠鲍 / 6
蜆肉烧刺参 / 7
高汤鱼唇 / 8
白炒龙虾片 / 9
灵芝恋月蝉 / 10
龙身凤尾虾 / 11
软蜆粥 / 12
生炊红蜆 / 13
蜆肉鸳鸯菜 / 14
蜆肉冬瓜茸 / 15
蜆肉煨鳊肚 / 16
原汤鱿鱼 / 17
白炒鲜竹蛭 / 18
全节瓜 / 19
软熘珠帘鱼 / 20
酸菜烺梅鱼 / 21

菊花鲈鱼 / 22
奶汤草脯 / 23
酒酿炖鲥鱼 / 24
五彩珍珠扣 / 25
玉簪虾球 / 26
十香熘河虾 / 27
椒盐凤尾虾 / 28
香油虾 / 29
清炒海蚌尖 / 30
虫草鲍鱼盅 / 31
氽汤发菜鲍 / 32
双茸烩鱼翅 / 33
葱烧海参 / 34
生蒸龙虾块 / 35
龙虾粥 / 36
干贝海蜇羹 / 37
绣球干贝 / 38
椒盐虾蛄 / 39
荷香红蜆饭 / 40
瓜珠红蜆汤 / 41

干煸蜆块 / 42
花蜆炖豆腐 / 43
一品蜆抱蛎 / 44
蜆肉烧白菜 / 45
蜆生 / 46
百花酿苦瓜 / 47
白蜜黄螺 / 48
芥末拌黄螺 / 49
豆腐蛎 / 50
软炸蛎窝 / 51
蒜茸扇贝 / 52
醉蚶片 / 53
淡糟蛭卷 / 54
香油珠蚶 / 55
蒜茸蒸竹蛭 / 56
清炖蛭把 / 57
松籽鱼 / 58
美极黄鱼冻 / 59
清蒸鳊鱼 / 60
拉糟鱼块 / 61

氽汤七星片 / 62
软熘草 / 63
注油鳗 / 64
包粒鱼松 / 65
香糟鱼 / 66
酸辣鱼羹汤 / 67
香炸鳕鱼卷 / 68

笋丝滑鱼汤 / 69
爆炒墨鱼卷 / 70
风鳗 / 71
红烧章鱼块 / 72
油熏鲳鱼 / 73
鲢头烧豆腐 / 74
清蒸红鲢头 / 75

软炸银鱼 / 76
三丝银鱼羹 / 77
豆豉蒸河鳗 / 78
香露河鳗 / 79
油熏河鳗 / 80
蒜瓣扣鳝 / 81

二、肉禽类

八块鸡 / 82
酒醉鸡 / 83
姬松茸土鸡煲 / 84
醉糟鸡 / 85
洋烧排 / 86
香油鸡肝排 / 87
南蒸全鸭 / 88
栗茸石榴鸭 / 89
茶菇炖水鸭 / 90

香酥鹌鹑 / 91
番鸭槟榔芋 / 92
彩色蛋菇 / 93
走油大蹄膀 / 94
鱼干扣肉 / 95
红菇氽鸡片 / 96
荔枝肉 / 97
十香排骨串 / 98
爆炒双脆 / 99

椒盐猪脚 / 100
炒猪肝 / 101
葱爆牛肉丝 / 102
当归牛腩煲 / 103
韭花炒牛鞭 / 104
扒烧羊腩 / 105
爆炒麦花羊肚 / 106
汤泡肚尖 / 107

三、其他

生扒八宝甲鱼 / 108
冬虫夏草烧甲鱼 / 109
汽锅甲鱼裙 / 110
龙凤汤 / 111
茉莉石鳞 / 112

香油石鳞腿 / 113
白玉存珍 / 114
太极发菜羹 / 115
上汤豆腐丸 / 116
虾子老豆腐 / 117

木笔芥菜 / 118
干贝苦瓜酪 / 119
凤尾菇烧冬笋 / 120

佛跳墙

主料 水发鱼翅 500 克，水发鱼唇 200 克，水发刺参 250 克，干鱼肚 125 克，水发干贝 125 克，罐头金钱鲍 6 粒(每粒约 15 克)，水发蹄筋 250 克，水发冬菇 200 克，净老母鸡 1 只(约 1500 克)，猪蹄尖 1000 克，猪肚 1 个(大个)，净番鸭 1 只(约 1500 克)，鸭胗 6 个，羊肘 500 克，鸽蛋 10 粒，净冬笋 500 克，金华火腿 150 克。

辅料 肥膘肉 100 克。

调料 葱段 100 克，姜片 75 克，桂皮 10 克，冰糖 75 克，上等绍酒 2500 克，上等酱油 75 克，味精 10 克，猪骨汤 3000 克，熟猪油 1000 克(耗约 250 克)。

制法

1.水发鱼翅扣在 2 片竹箬间，扎好，投入汤锅，加骨汤 1000 克、葱段 30 克、姜片 15 克，煨 20 分钟捞起，拣去葱、姜，装扣碗，加肥膘肉、绍酒 50 克，上蒸笼旺火蒸 2 小时，取出待用。



2.水发鱼唇切块下锅，加骨汤 500 克、葱段 30 克、姜片 15 克、绍酒 100 克，煨 15 分钟捞起，拣去葱、姜待用。

3.金钱鲍上蒸笼旺火蒸熟后剖成两片，剖十字花刀，加骨汤 250 克、绍酒 15 克，再上蒸笼旺火蒸 30 分钟取出，滗去蒸汁。

4.剥去鸡、鸭的头、颈、爪，各切成 10 块；猪蹄尖去蹄壳；羊肘去蹄壳；鸭胗切两片，以上原料一并氽水后捞起，清水冲净；猪肚去油、膜，氽水两次后切成 10 大块，加骨汤 250 克、绍酒适量，烧沸后捞起。

5.刺参洗净切两片；蹄筋洗净切成 6 厘米长的段；火腿加清水 15 克，上蒸笼旺火蒸 30 分钟，滗去汁，切成 1 厘米厚的片。

6.鸽蛋煮熟去壳；冬笋下沸水锅氽熟，每条直切 4 块，一并下油锅过油；鱼肚下冷油锅，慢慢加温油发。

7.锅置旺火上，下猪油，油温升至七成热时，投入葱段 35 克、姜片 45 克，煸出香味后，加入鸡块、鸭块、羊肘、蹄尖、鸭胗、猪肚，翻炒几下，烹入酱油、味精、冰糖、绍酒、骨汤、桂皮，加盖烧 20 分钟，拣去葱、姜、桂皮起锅待用。

8.取绍酒坛 1 个洗净，装入清水 500 克，置微火上烧沸，倒净沸水，坛底垫一竹架，先装入鸡、鸭、羊肘、蹄尖、鸭胗、猪肚、冬笋、冬菇、鸽蛋，再将鱼翅、鲍鱼、干贝、火腿片用净纱布包好装入，然后倒入鸡鸭等原料烧成的汤，坛口封上荷叶，扣上小碗，置小火上煨 2 小时，揭开坛盖，迅速装入刺参、蹄筋、鱼唇、鱼肚，再封上荷叶，扣上小碗，继续用小火煨 1 小时即成。

● 食时由厨师将各种主料先后装盘(即位)上席，最后上料底，自由取食。

● 各种干货原料应分别先煨好，再装入坛内统煨。

特点 坛启荤香飘四邻，佛闻弃禅跳墙来。

鸡汤氽海蚌

主料 海蚌 20 粒。

辅料 老母鸡 1 只(1000 克), 带骨猪里脊肉 500 克, 牛肉 500 克。

调料 绍酒 50 克, 精盐、生抽、味精少许。

制法

1.海蚌洗净取蚌舌, 片成两片。

2.老母鸡宰后留鸡血, 洗净, 取胸脯肉剁成茸, 与鸡血拌匀待用; 余下净母鸡、里脊各切 4 大块, 牛肉切两大块, 一起加清水 1000 克, 放入蒸笼, 大火蒸 3 小时取出, 拣去肉块, 将汤倒入锅里, 中火烧沸; 将拌有鸡血的鸡脯茸一团团投入沸汤中, 慢慢搅动, 汤烧沸后, 起锅过滤成三茸汤。

3.锅置旺火上, 清水烧沸后, 停沸即倒入蚌舌氽一下, 迅速捞起, 加绍酒稍腌渍后将酒倒掉; 取一勺三茸汤烧沸, 氽入蚌舌后即将汤滗尽, 装盘或分装在即位盅里。

4.三茸汤放火锅里, 加精盐、生抽、味精, 上席烧沸, 氽入蚌舌盅即成。

● 请注意要回汤。





淡糟香螺片

主料 鲜香螺肉 400 克。

辅料 芦笋 75 克，茭白 10 克。

调料 香糟 20 克，生抽 15 克，绍酒 10 克，白糖 10 克，葱白 2 根，蒜米、姜末、味精、香油少许，湿淀粉 10 克，上汤 50 克，花生油 250 克(耗约 25 克)。

制法

1.螺肉刷洗干净，片成厚薄均匀的薄片，在80℃热水中氽一下捞起，用绍酒抓匀稍腌；芦笋切段；茭白、葱白切马蹄片；将葱白、上汤、生抽、白糖、味精、香油、湿淀粉一并调成卤汁；香糟剁细。

2.锅置旺火上，倒入花生油，油温升至七成热时，将芦笋、茭白下锅过油后捞起，沥干油；锅留余油(约15克)烧热，投入蒜米、姜末煸香后，放入香糟略煸，再入芦笋、茭白翻炒两下，倒入卤汁，烧沸芡匀，投入螺片迅速颠炒几下即成。

● 螺片要先氽过。

特点 香醇鲜脆。

荷包鱼翅

主料 水发鱼翅 750 克。

辅料 净鸡肉 500 克，五花肉 500 克，猪蹄尖 1500 克，猪里脊 1500 克，熟火腿肉 25 克，水发冬菇 10 朵，时令蔬菜心 10 棵。

调料 葱结 200 克，生姜 80 克，生抽 20 克，味精 15 克，精盐少许，面粉 15 克，奶汤 750 克，上汤 75 克，熟鸡油 5 克，熟猪油 50 克。

制法

1.将水发鱼翅扣在 2 片竹箪间，下锅加清水 1000 克、葱结 50 克、生姜 20 克，烧沸 20 分钟，拣去葱结、生姜，倒去水，重复 4 次；鸡肉、五花肉各切 4 块；里脊肉切 10 片；火腿肉切薄片；冬菇加鸡油上蒸笼蒸 15 分钟取出，加上汤、精盐少许，煨 5 分钟；菜心剔去老叶，削成橄榄形，焯水后冷水冲透，再下锅炒熟。

2.鱼翅(带箪)下锅，上放五花肉、猪蹄尖、鸡肉、里脊肉、火腿片，加清水 1500 克，微火煨 4 小时入味后，拣去五花肉等辅料，打开竹箪，将鱼翅扣在盘内呈荷包形，再加冬菇、菜心装饰。

3.锅置旺火上，下猪油烧热，放入面粉用铁勺磨研至乳白色时，倒入奶汤烧沸，烹入生抽、味精后，徐徐浇在鱼翅上即成。

● 鱼翅要煨入味。

特点 鱼翅柔嫩味醇。





翡翠珍珠鲍

主料 罐头金钱鲍 10 粒(约 400 克)。

辅料 鲜虾仁 250 克, 干贝 10 粒(约 35 克), 芥菜心 5 棵, 金华火腿丝 3 克。

调料 葱段 2 根, 精盐 8 克, 鸡油 20 克, 味精、干淀粉、湿淀粉少许, 清汤 350 克。

制法

1. 鲍鱼切边, 等距离剖刀, 下锅加清汤、精盐、味精微火煨 10 分钟, 起锅沥干水分, 在剖刀面撒上干淀粉; 虾仁去沙线, 洗净, 压干水分, 剁成泥, 打成胶, 加精盐、味精调味, 分 10 等份; 干贝加少量清水, 上蒸笼蒸 10 分钟取出; 芥菜心去老叶, 切 4 片(长约 5 厘米), 焯水后冷水冲透, 下锅加清汤、精盐、味精烧熟。

2. 虾胶逐份装鲍鱼(剖刀面)上, 抹成半圆形, 中间装一粒干贝, 镶上火腿丝, 装盘, 上蒸笼蒸 3 分钟取出, 菜心装饰。

3. 锅置旺火上, 倒入清汤, 烹入精盐、味精、鸡油烧沸, 湿淀粉勾薄芡淋于鲍鱼上即成。

特点 鲜脆可口。

蜆肉烧刺参

主料 水发刺参 750 克，红蜆肉 200 克，芦笋 200 克。

调料 绍酒 20 克，精盐 10 克，白糖 10 克，味精少许，鸡汤 500 克，湿淀粉 15 克，熟猪油 250 克(耗约 100 克)。

制法

1. 刺参切成 4 厘米 × 1.5 厘米的条；芦笋剔净。
2. 锅置旺火上，倒入熟猪油，油温升至六成热时，投入刺参过油后捞起，沥净油；芦笋焯水捞起炒熟，调味后装盘。
3. 锅留余油置微火上，倒入鸡汤烧沸，投入刺参、精盐、白糖、绍酒 10 克，小火煨 10 分钟，下味精，湿淀粉勾薄芡，起锅装在芦笋上。
4. 锅置旺火上，倒入熟猪油 25 克，油温升至六成热时，投入蜆肉速炒几下，烹入绍酒 10 克，再颠炒几下，起锅扣在刺参上即成。

● 刺参先过油后用小火煨。

特点 味鲜质脆。





高汤鱼唇

主料 水发鱼唇 500 克。

调料 葱白 2 根，生姜 2 片，绍酒 60 克，面粉 15 克，精盐 5 克，味精少许，奶汤 500 克，熟猪油 50 克。

制法

1. 鱼唇切成 5 厘米 × 3 厘米的块，与葱白、姜片一并氽水后捞起，拣去葱、姜。

2. 锅置旺火上，下熟猪油 25 克，烧热，倒入奶汤 200 克、绍酒、味精，烧沸，投入鱼唇，中火煨 5 分钟，起锅待用。

3. 锅洗净置旺火上，再下熟猪油 25 克，放入面粉炒出香味后，倒入奶汤 300 克、鱼唇、精盐、味精，调匀烧沸，小火烩片刻即成。

● 鱼唇要先煨后烩。

特点 质脆味醇。

白炒龙虾片

主料 龙虾 1 只(约 1500 克)。

辅料 鸡蛋清 1 个, 胡萝卜 10 克, 芥菜帮 1 根, 水发香菇 2 朵, 西兰花 100 克。

调料 葱白 2 根, 生姜 2 片, 绍酒 10 克, 精盐、白糖、干淀粉、湿淀粉适量, 味精、胡椒粉少许, 高汤 150 克, 熟猪油 500 克(耗约 60 克)。

制法

1. 龙虾取净肉, 切薄片, 用绍酒、精盐、味精腌渍 15 分钟, 加鸡蛋清、干淀粉抓匀; 头、尾、壳洗净蒸熟装盘。

2. 胡萝卜、芥菜帮、香菇分别切片; 葱白切成马蹄片; 生姜切末; 西兰花焯水后过油; 高汤、精盐、味精、白糖调匀成卤汁。

3. 锅置旺火上, 倒入熟猪油, 油温升至五成热时, 投入龙虾片过油 1 分钟, 起锅沥干油。

4. 锅置旺火上, 留余油 30 克, 投入葱白、姜末煸香后, 下胡萝卜片、菜帮片、香菇片, 倒入卤汁烧沸, 再倒入龙虾片, 迅速翻炒几下, 起锅装盘, 西兰花围边即成。

● 虾片厚薄均匀, 旺火急炒。

特点 脆嫩甘鲜, 造型美观。





灵芝恋月蝉

主料 鲜虾仁 200 克，水发冬菇 20 朵(大小均匀)，鸭蛋清 6 个。

辅料 肥膘肉 80 克，熟火腿肉 10 克。

调料 精盐、味精、干淀粉少许，熟鸡油 5 克，上汤 150 克。

制法

1.取肥膘肉 75 克、虾仁剁成茸，打成胶，加精盐、味精调味后分 10 等份灵芝馅和 20 等份玉蝉馅；冬菇修成灵芝形，加鸡油上蒸笼蒸 10 分钟；蛋清打散；火腿肉切成 40 条。

2.取铁勺一把，放小火上烧热，用肥膘肉在勺内擦一下，舀入一汤勺蛋清，转动铁勺，把蛋清煎成圆薄饼，中间放 1 份玉蝉馅料，折成半圆形，用筷子夹成玉蝉身，将玉蝉取出，插入 2 条火腿成触角，修剪蝉翼，照此法做 20 只，装盘一边；2 朵冬菇反面撒匀干淀粉，夹入馅料，抹平成 10 个灵芝盒，上蒸笼旺火蒸 2 分钟取出装盘另一边。

3.锅置旺火上，倒入上汤烧沸，加精盐、味精调味后，淋于灵芝、玉蝉上即成。

● 要用鸭蛋清煎蝉翼；虾仁应压干水分；煎蝉时注意火候。

特点 质脆味鲜，外形美观。

龙身凤尾虾

主料 九节虾 30 只(约 1000 克)。

辅料 金华火腿 75 克, 芥菜帮 50 克, 胡萝卜 30 克, 水发香菇 15 克, 时令青菜 200 克。

调料 葱白 10 克, 绍酒 25 克, 香油 10 克, 精盐、味精少许, 干淀粉 10 克, 上汤 50 克, 花生油 500 克(耗约 50 克)。

制法

1. 九节虾去头、壳, 留虾尾, 从脊背剖一刀(不切断), 剔净沙线, 用刀面拍平; 火腿切成 5 厘米长条 30 根; 香菇、胡萝卜、菜帮分别切片; 葱白切马蹄片。

2. 取一根火腿肉, 横放于近虾尾处, 拍上少许干淀粉, 卷起虾肉(露出虾尾)成凤尾虾生坯。

3. 锅置旺火上, 倒入花生油, 油温升至五成热时, 投入凤尾虾生坯过油, 断生卷曲后起锅, 沥净油。

4. 锅留余油, 置中火上, 投入葱白、胡萝卜、菜帮、香菇, 加入绍酒、上汤、精盐、味精、香油, 烧沸后, 投入凤尾虾, 迅速翻炒几下起锅装盘, 青菜炒熟围边即成。

特点 鲜脆清爽。

