

福建菜谱

小吃
素食

Fujiancaipu

福建科学技术出版社

福建菜谱

小吃·素食

1042933

福州市饮食公司 福州市鼓山管理处

厦门市饮食业公司 厦门市南普陀寺 编著

泉州市饮食服务公司 泉州市开元寺

福建科学技术出版社

福建菜谱

小吃·素食

福州市饮食公司 福州市鼓山管理处
厦门市饮食业公司 厦门市南普陀寺 编著
泉州市饮食服务公司 泉州市开元寺

福建科学技术出版社出版

(福州得贵巷27号)

福建省新华书店发行

福建新华印刷厂印刷

开本787×1092毫米 1/32 7.25印张 136千字

1981年6月第1版

1981年6月第1次印刷

印数: 1—15,500

书号: 15211·7 定价: 0.60元

出 版 说 明

闽菜是我国八大菜系（京、鲁、川、粤、苏、闽、湘、皖）之一。它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，花色品种丰富多彩，历史悠久，誉满中外。

为方便读者，我们将福建菜谱分为福州菜谱、厦门菜谱和小吃·素食三个集子陆续编辑出版。我们之所以将福州菜肴和厦门菜肴编成两个集子，是因为福州、厦门两菜系是闽菜的主要代表。福州菜肴除盛行于福州附近十县外，还在闽北、闽东、闽中一带广泛流传；厦门菜肴则以闽南口味为主体，并兼有台湾、汕头一带风味。本书在编写过程中，曾邀请了福州、厦门等地有丰富实践经验的名老厨师和专业工作人员，对传统的和现有的名菜佳点进行了认真地发掘整理，对一些有代表性的名菜点还一一作了集体鉴定。因此，这套菜谱是现有出版的闽菜谱中最完整、最能准确反映闽菜特点的。

这套菜谱，主要供广大饮食行业职工、烹饪技术学校师生、厂、矿、机关单位的炊事人员和家庭主妇参考。也可作为旅居海外各地的数百万侨胞品尝家乡风味的借鉴。

菜谱的主、配、调料和数量是按大份菜的标准计量的，居家待客可根据用量多少相应增减。刀工、调配料的选择和装盘方法是按照饮食行业的传统技艺设计的，目的是增强色彩，突出造型，给人以美感，帮助增进食欲。家庭烹制时可灵活掌握，酌情运用。

小 序

福建小吃、素食，是传统闽菜的重要组成部分，与其他传统闽菜一样，历史悠久，品种繁多，珍馐异味，脍炙人口。有些名点、佳素，在国内外早负盛誉。

福建小吃之盛名，早在《闽中记》中就有记载。如对现在全国少有的福州糍粑就曾作过这样的记述：“闽人以糯稻酿酒，其余揉粉，岁时以为糍粽粿糕之属”。再如深为国内外群众喜食的春卷（亦称春饼），宋代就有过“春盘（春卷）食菜思三九”的赞美诗句。以“汀州八干”之一而著称的长汀豆腐干，远在明清时期即成为皇室、官邸中的佐酒佳食。有些小吃还在群众中广为流传着生动的史话。福建小吃具有浓厚的地方风味，用料广泛，且多以本地之土特产为原料。有的原料虽系粗料，但经过精细加工烹制，亦可制作出独具风味的小吃名点。同时，人们还根据时令、节日制取各式应时佳点，如春节期间的红、白年糕、肉丸、元宵，立夏的锅边，端午节的粽子，冬至的糍粑等等，已成为广大群众的传统食品。

佛门向来以素食为“养身之道”，认为食素可以防病健体，延年益寿。因此，对素食品类的研制和烹饪技艺的提高十分重视，不断精益求精。因之，为丰富和发展我国的烹饪技艺作出了重要贡献，并为我国丰富多彩的菜肴百花园里增

添了许多更加绚丽的花朵。

福建素食多用面筋、豆腐为主料，辅料以香菇、冬笋、木耳居多。利用这些素料，加上精湛的烹制加工技巧，便可获得与禽兽、鱼虾、肉类等各种荤菜十分相似的造型，再配以各种调料，其味清雅鲜美，早为来闽之外地游人名士和归国侨胞所赞许，他们多以有幸尝到福建风味的名点、素食为快。一九六二年，郭沫若游厦门时，曾赋诗将南普陀的富有醇厚爽口的著名素食“冬归鸡块”赞为“半月沉江”。后来人们便用郭老这一佳句把“冬归鸡块”美名为“半月沉江”了，这显得更为贴切雅致。

为了更好地总结提高我省小吃、素食的烹饪技艺，适应人民生活日益提高的需要，我们编写了本书。本书在小吃部分精选了福州、厦门、泉州等地的名点近160种，素食部分选集了鼓山、南普陀、开元寺等古老寺院的素食近60种。系由各所在地的名老小吃、素食师傅提供素材，经陈炳银、王明星、林高升、林添才、蔡元海、饶尚豪、曾文金等同志执笔整理而成的。由于我们业务水平有限，书中难免有不妥之处，敬希读者批评指正。

编著者

一九八一年二月

目 录

小序.....	(1)
---------	-------

福 州 小 吃

米 类

一、锅边（镬边糊）	(1)
二、芋粿	(2)
三、肉蛎饼	(3)
四、韭菜酥	(4)
五、马耳	(5)
六、煎红糖粿（红年糕）	(6)
七、红八粿	(7)
八、玫瑰年糕	(8)
九、扇粿	(9)
十、安南枋	(10)
十一、八果菠菠粿	(11)
十二、萝卜丝菠菠粿	(12)
十三、绿豆粿	(12)
十四、白八粿糕	(13)

十五、白井糕·····	(14)
十六、卷煎·····	(15)
十七、九重粿 (水粿) ·····	(16)
十八、煎米糕·····	(17)
十九、白猛糕·····	(18)
二十、白碗糕·····	(18)
二十一、藕筒糕·····	(19)
二十二、油猪 (马蛋) ·····	(20)
二十三、煎白糖粿 (白年糕) ·····	(21)
二十四、虾丸·····	(22)
二十五、白八粿·····	(23)
二十六、甜凉粿·····	(24)
二十七、糯米丸·····	(24)
二十八、糯米糍·····	(25)
二十九、花生糍·····	(26)
三十、肉粽·····	(27)
三十一、油树·····	(28)
三十二、八果芝麻树·····	(29)
三十三、豆粉树 (抱滚树) ·····	(30)
三十四、白糖树·····	(30)
三十五、云南树·····	(31)
三十六、水晶夹心糕·····	(32)
三十七、糯米寿迈 (糯米烧卖) ·····	(33)
三十八、八宝元宵丸·····	(34)

三十九、肉粥	(35)
四十、鸭羹粥	(36)
四十一、糖粥	(37)
四十二、煎饼	(37)
四十三、八宝荷叶饭	(38)
四十四、奶油八果饭	(39)
四十五、炒兴化粉	(40)

面 粉 类

四十六、豆沙盒	(41)
四十七、菜头饼	(42)
四十八、火腿饼	(43)
四十九、银丝卷	(44)
五十、菊花酥	(45)
五十一、芝麻烧饼	(46)
五十二、千页糕	(47)
五十三、小笼包	(48)
五十四、寿迈 (烧卖)	(49)
五十五、火腿鸡丝伊面	(50)
五十六、奶油八宝伊面	(51)
五十七、雄黄伊面	(52)
五十八、西湖炸扁	(52)
五十九、奶油八宝炸扁	(53)
六十、五丝炒线面	(54)

淀 粉 类

六十一、尾梨糕·····	(55)
六十二、八果尾梨糕·····	(56)
六十三、肉丸·····	(57)
六十四、酥糊丸·····	(58)
六十五、粉包汤·····	(59)
六十六、甜肉糕·····	(59)
六十七、甜布律桔·····	(60)
六十八、玫瑰番薯枣·····	(61)

肉 类

六十九、腊肝·····	(62)
七十、腊肫·····	(63)
七十一、香肠·····	(63)
七十二、扎蹄·····	(64)
七十三、烤烧肉条·····	(65)
七十四、烧肋·····	(66)

其 它

七十五、十锦燕丝·····	(67)
七十六、醋熘冰桃·····	(68)
七十七、醋熘香蕉·····	(69)
七十八、香泊珠蚶·····	(70)

厦 门 小 吃

面 粉 类

- 一、满煎糕..... (71)
- 二、马花炸..... (72)
- 三、油葱糖薄饼..... (73)
- 四、炒面线..... (75)
- 五、薄饼..... (76)
- 六、虾面..... (78)

米 类

- 七、炒米粉..... (80)
- 八、圆仔汤..... (81)
- 九、豆芽米粉..... (82)
- 十、高丽菜饭..... (83)
- 十一、白糖凉粿..... (84)
- 十二、白糖发粿..... (85)
- 十三、糯米炸..... (86)
- 十四、油葱粿..... (87)
- 十五、麻糍..... (89)

鱼 虾 类

- 十六、海蛎羹 (蜆仔羹) (90)
- 十七、海蛎炸 (蜆茶炸) (91)

十八、海蛎稀粥（蠔仔粥）	(92)
十九、水烫花螺	(93)
二十、蜆肉	(94)
二十一、加力鱼粥	(95)
二十二、蠔煎	(96)
二十三、土蚯冻	(97)

肉 类

二十四、炖盅肉茸	(98)
二十五、炖盅当归鸭	(99)
二十六、炖盅猪脚芋	(100)
二十七、小肠花生汤	(101)
二十八、水姜鸭粥	(102)
二十九、炖当归牛肉	(103)
三十、沙茶烤肉	(104)
三十一、沙茶猪肉面	(105)
三十二、沙茶牛肉炉	(106)

淀 粉 类

三十三、蜆丸	(107)
三十四、芋包	(108)

其 它

三十五、花生汤	(110)
三十六、花生浆	(110)
三十七、炸五香	(111)

泉 州 小 吃

米 类

- 一、肉粽..... (113)
- 二、嫩鸭米粉..... (114)
- 三、元宵丸..... (115)
- 四、桔红糕..... (116)
- 五、麻糍..... (117)
- 六、炸枣..... (118)
- 七、绿豆馅粿 (米龟) (118)
- 八、白糖碗糕..... (119)
- 九、白糖松糕..... (120)
- 十、糯米甜粿..... (121)

面 粉 类

- 十一、卤面..... (121)
- 十二、韭菜盒..... (122)
- 十三、面线糊..... (123)
- 十四、生煎肉包..... (124)
- 十五、水晶菜头饼..... (125)
- 十六、油葱蛋糕..... (126)

鱼 虾 类

十七、蟮粥·····	(127)
十八、蚰卷·····	(128)
十九、鱼绒卷·····	(129)
二十、五香炸鱼条·····	(130)
二十一、包馅鱼丸·····	(131)

肉 类

二十二、赤肉脆丸·····	(132)
二十三、清真牛肉锅贴·····	(133)

其 它

二十四、咸馅芋饼·····	(134)
二十五、杏仁酪·····	(135)

其他地区小吃

米 类

一、双糕嫩·····	(136)
二、韭菜包·····	(137)
三、脱胎糯米枣·····	(138)
四、糯米筒·····	(139)

面 粉 类

五、油条·····	(140)
-----------	-------

六、馒头·····	(141)
七、荷叶包·····	(142)
八、手抓面·····	(143)
九、水晶包·····	(144)
十、甜一口包·····	(145)
十一、花篮饺·····	(145)
十二、枕头酥·····	(146)

其 它

十三、炸薯丸·····	(147)
十四、酥油煎·····	(148)
十五、三层鸡蛋糕·····	(149)
十六、豆腐丸·····	(150)
十七、汀州豆腐干·····	(150)

鼓 山 素 食

一、生炒虾仁·····	(152)
二、红烧鱼唇·····	(153)
三、油酥皮鸭·····	(154)
四、糖醋排骨·····	(155)
五、炸熘荔枝肉·····	(156)
六、当归烧鸡块·····	(157)
七、芽尖拌鳝丝·····	(158)

八、香油酥包蛎·····	(159)
九、油烧虾只饼·····	(160)
十、干炸鱼片·····	(161)
十一、白烧干贝·····	(162)
十二、高汤豆腐丸·····	(163)
十三、白梅川银针·····	(164)
十四、干煸冬笋尖·····	(164)
十五、糖醋炒白菜·····	(165)
十六、南煎香菇·····	(166)
十七、三丝面扎·····	(167)
十八、酿龙肠卷·····	(168)
十九、草菇烩鲍甫·····	(169)
二十、芝麻拌面筋丝·····	(170)
二十一、香油炸蘑菇·····	(170)
二十二、生只煨筋扣·····	(171)
二十三、五彩花卷·····	(172)
二十四、荷叶冬瓜片·····	(173)
二十五、响铃金枣丸·····	(174)

南 普 陀 素 食

一、生炒海参片·····	(175)
二、捆蹄·····	(176)
三、八宝豆腐·····	(177)