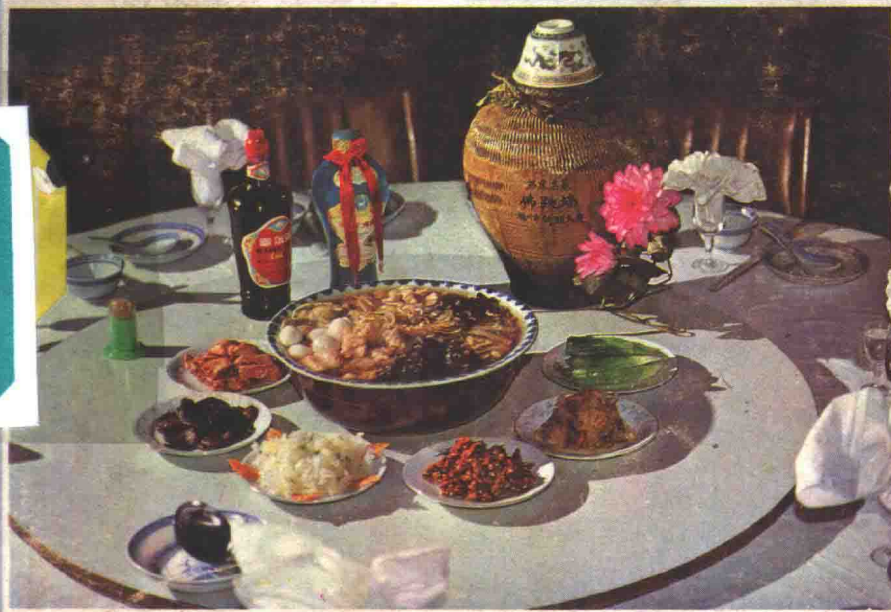


福建菜谱

· 福州 ·

FUJIAN COOKBOOK · FUZHOU ·



福 建 菜 谱

(福 州)

福州市饮食公司

福建科学技术出版社

福 建 菜 谱

(福州)

福州市饮食公司

*

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 9.625印张 6 插页 182千字

1985年7月第3版

1985年7月第3次印刷

印数: 56,001—76,330

书号: 15211·3 定价: 1.48元

·佳肴名菜·俱臻上乘·

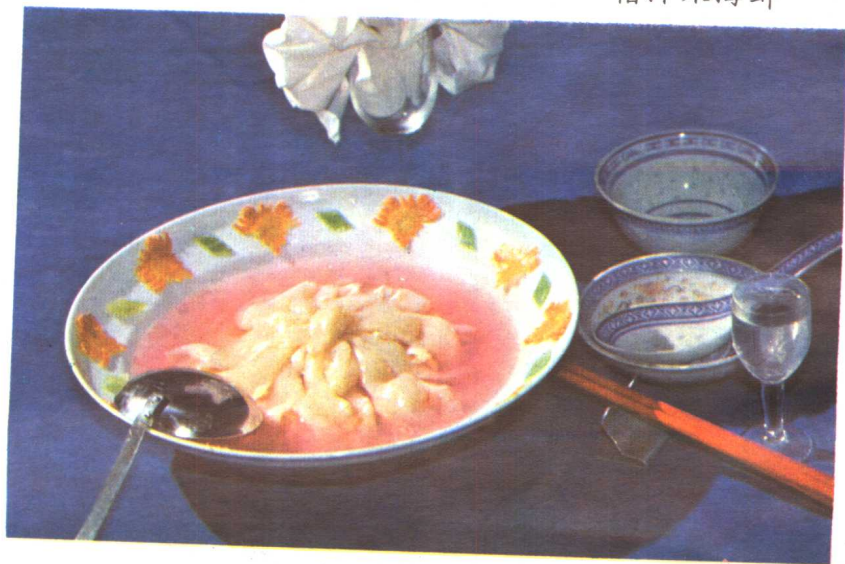
孔雀开屏





灵芝恋月婵

糟汁氽海蚌





酱酥核桃仁

蝴蝶大拼盘





红松栖凤
三丝醉糟鸡



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，

目 录

概述.....	(1)
烹调的基本常识.....	(3)
一、刀工、火候技术.....	(3)
二、一般的操作方法.....	(13)
三、干料的胀发方法.....	(18)

肉 菜 类

一、葱炮肉丝.....	(23)
二、鸡汤水晶肉.....	(24)
三、金钱肉.....	(25)
四、荔枝肉.....	(26)
五、紫盖肉.....	(27)
六、响铃肉.....	(28)
七、八珍钱.....	(29)
八、十锦松花肉.....	(31)
九、生煎肉.....	(32)
十、葱包五花肉.....	(33)

十一、东坡肉·····	(33)
十二、黎巴烧肉·····	(34)
十三、露豆炒肉松·····	(35)
十四、桔烧巴·····	(36)
十五、炆糟五花肉块·····	(37)
十六、佛手排骨·····	(38)
十七、椒盐排骨·····	(39)
十八、捆烧排骨·····	(40)
十九、炸酱排骨·····	(41)
二十、醉排骨·····	(42)
二一、串葱排骨·····	(43)
二二、炸熘樱桃排骨·····	(44)
二三、拉糟排骨·····	(45)
二四、爆糟排骨·····	(46)
二五、花菇烧蹄筋·····	(47)
二六、腐乳蹄包·····	(48)
二七、酸梅爪尖·····	(49)
二八、生蒸猪脚·····	(49)
二九、油爆肚尖·····	(50)
三十、发菜汤泡肚·····	(51)
三一、淡菜裙煨酥腰·····	(52)
三二、芽心爆腰片·····	(53)
三三、芝麻酱拌腰片·····	(54)
三四、干炸五味肝卷·····	(55)

三五、麻酱包片肝丝·····	(56)
三六、南煎肝·····	(57)
三七、通心粉煨玻璃肺·····	(58)
三八、炆糟羊肉·····	(59)
三九、咖喱羊肘·····	(59)
四十、红烧羊肉·····	(60)
四一、爆炒麦花羊肚·····	(61)
四二、肉米烩羊肚·····	(63)
四三、炸牛里脊·····	(64)
四四、桂花牛肉·····	(65)
四五、芽姜炒牛肉片·····	(66)
四六、小炒牛肉·····	(67)
四七、烧牛蹄筋·····	(68)

水 产 菜 类

一、扒烧八宝开乌参·····	(69)
二、葱烧刺参·····	(70)
三、狮子刺参·····	(71)
四、丸子白托参·····	(72)
五、海参羹·····	(73)
六、竹荪川刺参·····	(74)
七、鸡汤鱼翅·····	(75)
八、白烧鱼翅·····	(76)

九、红烧荷包鱼翅·····	(77)
十、桂花鱼翅·····	(78)
十一、红烧金钱鲍·····	(79)
十二、川汤发菜鲍鱼·····	(80)
十三、通心粉煨鲍鱼·····	(80)
十四、梅开二度·····	(81)
十五、发菜川月蝉·····	(82)
十六、冰晶干贝·····	(83)
十七、斑只干贝·····	(84)
十八、白炒鲜干贝·····	(85)
十九、鸡汤广肚·····	(86)
二十、发菜鳊肚·····	(87)
二一、鸡茸鱼唇·····	(88)
二二、肉米鱼唇·····	(89)
二三、鱼唇烧岛粉·····	(90)
二四、鸡汤川海蚌·····	(91)
二五、芙蓉海蚌·····	(92)
二六、粟米煨海蚌·····	(92)
二七、芽心跳熘蚌·····	(93)
二八、生炒海蚌·····	(94)
二九、高丽海蚌·····	(95)
三十、糟汁川海蚌·····	(96)
三一、发菜川海蚌·····	(97)
三二、榨菜汁川海蚌·····	(97)

三三、淡糟炒响螺片·····	(98)
三四、芙蓉响螺片·····	(99)
三五、含笑香螺·····	(100)
三六、生炒黄螺片·····	(101)
三七、白蜜黄螺·····	(102)
三八、白炒香螺片·····	(102)
三九、八宝鸳鸯螺·····	(103)
四十、雪花蜆肉·····	(105)
四一、蜆肉烩锅巴·····	(106)
四二、干煸蜆腿·····	(107)
四三、八宝蜆饭·····	(108)
四四、醉烧红蜆·····	(109)
四五、白雪芙蓉蜆·····	(110)
四六、金钱虾塔·····	(111)
四七、炸凤尾虾·····	(112)
四八、软炸虾包·····	(113)
四九、提菜虾排·····	(114)
五十、雪山潭虾·····	(115)
五一、炒虾腰·····	(116)
五二、干煎大虾·····	(117)
五三、煎明虾段·····	(118)
五四、咖喱虾仁·····	(118)
五五、桔烈明虾·····	(119)
五六、芙蓉梅花虾·····	(120)

五七、西汁虾仁·····	(121)
五八、五彩凉拌虾·····	(122)
五九、燕子归巢·····	(123)
六十、松只瓜·····	(125)
六一、烽炸瓜·····	(126)
六二、炸多时鱼·····	(127)
六三、洋煨瓜段·····	(128)
六四、贝汁鱼饺·····	(129)
六五、芝麻酱拌瓜条·····	(130)
六六、芝麻夹心鱼·····	(131)
六七、淡糟炒瓜块·····	(132)
六八、西汁蒲扇瓜·····	(133)
六九、番茄炒瓜松·····	(134)
七十、全折瓜鱼·····	(135)
七一、椒盐瓜鱼·····	(137)
七二、油炸瓜尖·····	(137)
七三、瓜烧白菜·····	(139)
七四、烩瓜鱼羹·····	(140)
七五、八宝书包鱼·····	(141)
七六、发菜鲳鱼卷·····	(142)
七七、炸烧鲳鱼·····	(143)
七八、一品鲳·····	(144)
七九、注油鳗鱼·····	(145)
八十、桔烧鳗·····	(146)

八一、煎糟鳊鱼	(147)
八二、油爆鱿鱼卷	(148)
八三、肉米烂鱿鱼	(149)
八四、洋烧马鲛	(150)
八五、一品蛰抱蛎	(151)
八六、茶食蛎黄	(152)
八七、炒蜇血	(153)
八八、香油珠蚶	(153)
八九、醉蚶片	(154)
九十、炒西施舌	(155)
九一、白炒鲜竹蛰	(156)
九二、鸡茸蛎糊	(157)
九三、葱烧草鱼	(158)
九四、五柳居	(159)
九五、爆炒鲳鱼片	(160)
九六、拌虎兜	(161)
九七、红烧团鱼	(162)
九八、葱烧通心鳗	(163)
九九、香露河鳗	(164)
一〇〇、瓜樱梅鱼	(165)
一〇一、酸菜炆梅鱼	(166)
一〇二、山东葱熨雪鱼	(167)
一〇三、奶汤鳊鱼	(168)
一〇四、蟹黄白菜	(169)

一〇五、炸蟹盖.....	(170)
一〇六、葱烧鲫鱼.....	(171)
一〇七、红烧荷包鲫鱼.....	(171)
一〇八、鲫肋嫩豆腐.....	(172)
一〇九、银鱼抱蛋.....	(173)
一一〇、鲈水芙蓉.....	(174)
一一一、菊花鲈鱼.....	(175)

禽 蛋 菜 类

一、凤胎鱼翅.....	(178)
二、凤吞冬菇.....	(179)
三、八宝布袋鸡.....	(180)
四、炸熘童子鸡.....	(181)
五、炸卷筒鸡.....	(182)
六、烧鸡罐.....	(184)
七、脆皮鸡.....	(185)
八、醉糟鸡.....	(186)
九、烺糟鸡.....	(187)
十、扒烧全鸡.....	(188)
十一、坛烧肥鸡.....	(189)
十二、炸熘樱桃鸡.....	(190)
十三、八块鸡.....	(191)
十四、油烧鸡.....	(191)