

福建菜谱

• 泉州 •

FUJIAN COOKBOOK

• QUANZHOU •



福建菜谱

泉州

蔡元海 编著

福建科学技术出版社

责任编辑：林思明

福建菜谱·泉州·

蔡元海 编著

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 9.25印张 199千字

1988年5月第1版

1988年5月第1次印刷

印数：1—15 800

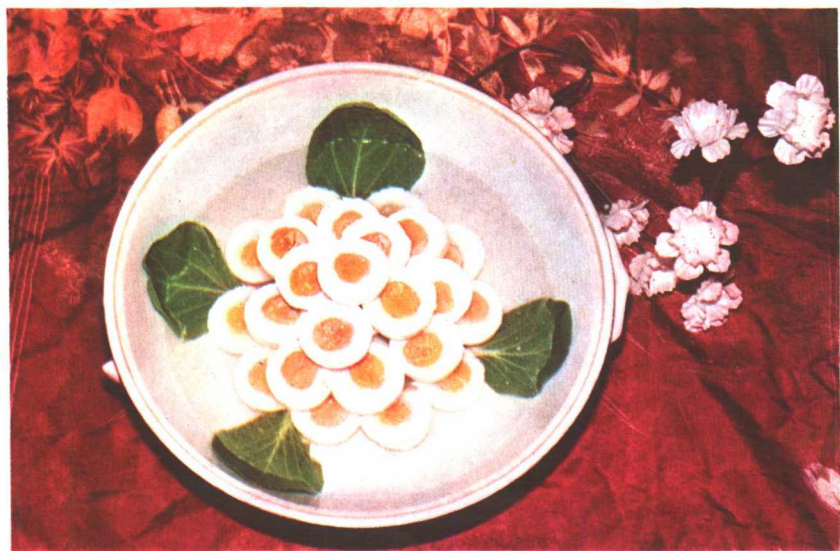
ISBN 7—5335—0097—0/Z·11

书号：17211·125 定价：2.20元

·名城佳肴·色美味香·

油焗红蜆





玉盏干贝

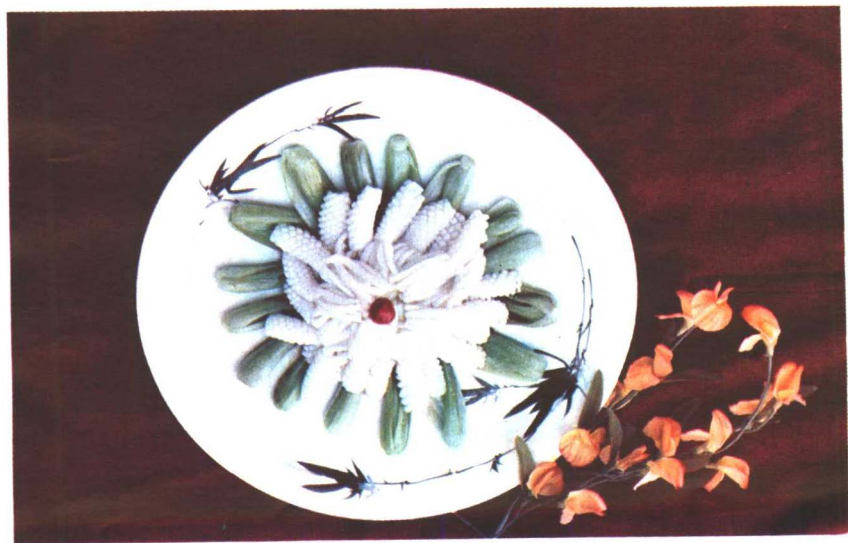
方肉





通心河鳗

白汁鲜鱿鱼





四菇聚会

桃花鳜鱼



前 言

泉州是个古老而美丽的城市，国务院公布列为全国第一批历史文化名城。泉州经济文化发达较早，东晋时代大批中原士人南渡栖息于此，人文荟萃，大兴教化，曾有“海滨邹鲁”之美誉。至唐开发对外贸易，经济逐渐繁盛，比及宋元之际，不仅成为我国最大对外通商口岸，成为“海上丝绸之路”的起点，而且与埃及的亚历山大港等齐名，并称为世界四大商港。物产的庶和街市的热闹是可以想见的。对外开放和贸易往来使泉州有许多华侨散居东南亚各地，泉州因此又成为著名的侨乡中心。

随着文化发达，经济繁荣，交往频繁，烹饪技艺也因之有了很大的发展与提高。历代厨师利用丰厚的物产，吸收各地烹饪特长，逐渐形成了形式朴实、口味清淡、甘沃醇美、秀雅隽逸、风味特殊的闽南菜系流派，并成为闽菜的一翼。

泉州东临大海，傍倚晋江，气候温和，有着得天独厚的地理条件，拥有极丰富的海产资源。宋人所描绘的：“两信潮生海接天，鱼虾入市不论钱”，泉州确实是有过这情况的。随潮水而涌到的海产，被捕上来后从远近岛屿海域赶来应市，海产鲜而且多。珍贵的鲷、鳐、鲆、鲈、鲢、鳊、鳗，以至马加等鲜鱼都有；虾、蛭、蚶、螺、蛤、鳖等甲壳贝类，以及水产干制品的鱼翅、鱿鱼、鱼膘、鳔鱼等珍品不一而足。石湖红蛭，蛭埔活蛭、晋江鳐鱼以及河鳗、香螺等名贵水产，还运销香港、日本等地。

闽南用精良饲料饲养的绒鸡、番鸭，品种优良，肉质特别鲜美；可以入菜的高级蔬菜芦笋、甘肫、槟榔芋、栗子、冬瓜……；优质水果荔枝、龙眼、菠萝、香蕉……也极为丰富。近几年发展起来的人工培植的高级食用菌类金针菇、蘑菇、草菇则行销世界各地。技艺高超，经验丰富的厨师们运用这些珍品烹制出美饌佳肴，获得中外人士的普遍赞扬。油焗红蜆、通心河鳗，在1986年全省名优菜点评比中，得到很高的评价并获得名菜金杯奖。笋江鲈鱼，东壁龙珠等百十种名菜也脍炙人口。

闽南菜独特风味还由于华侨的传播而饮誉东南亚等地。闽南菜在台湾也是名菜的代表。

闽南菜的烹调选料严谨，讲究调味，操作细致。当今闽南菜既保留了传统的美饌佳肴制作风格，又增添了改革创新的新菜。

本书着重收录以泉州名特食品作为原料、以泉州制作菜肴的方法而形成的具有地方风味常见菜谱。时势推移，菜肴也逐渐增多复杂。为求美化装饰，雕刻堆砌等附加饰配，艺术构图，配料的改变等等，都不可能在一本菜谱中加以固定和限制，要让不同级别、不同造诣、不同技术水平的厨师们去根据他们各自技术水平和艺术修养去想象、设计、制作。

书中所列菜品项目，或有不同的名称叫法，甚至有不同的烹调方法。这些情况是存在的，不同的师傅，有不同的看法和手艺，多一项调料，或少一项调料都会有的。做好菜肴的关键，很大程度取决于具体操作厨师的烹饪技艺。

本书除作为大众化的家用菜谱之外，还可供欲了解泉州菜流派烹饪专业人员参考；也可供作对泉州菜肴烹饪技艺有兴趣的各界人士了解泉州菜肴的一鳞半爪。编写者主观愿望

是想尽可能把它写得好些，然而汲深绠短，力有未逮，遗漏、不足，甚至舛误之处在所难免，这有待于广大读者批评、指正。

本书酝酿之始就得到郑玉约同志的大力支持和鼓励，编写过程中，得到鲤城区科委、科协等单位的支持和众多新老厨师的指点，稿成之后，鲤城区烹任协会组织名老厨师、特级及部份一级厨师座谈补充审订，又承市、区有关领导邀请部份政协委员及泉州历史研究会人士座谈征求意见，对于这些热情关怀、支持和帮助，谨此表示衷心的感谢。

最后应该提到的是泉州市饮食服务公司，于编写菜谱这一工作中投入了人力物力，以抵于成，在此一并致谢。

编者

1987.12.

目 录

水 产 类

• 红焖大鱼翅	1	• 酥皮蛰卷	23
• 凤天鱼翅	3	• 蟹酿橙	24
• 凤吞鱼翅	4	• 鸡汤泡螺片	25
• 酸辣鱼唇	5	• 油爆香螺片	26
• 清汤鲍鱼	7	• 珍珠蚶煎	28
• 凤腰鲍鱼	8	• 鲜酥蚶串	29
• 扒烧乌绉参	9	• 清炖全鳖	30
• 三鲜海参羹	10	• 红焖鳖肉	31
• 玉盏干贝	11	• 白汁鲜鲑鱼	32
• 芙蓉干贝	13	• 爆炒花枝	34
• 银球干贝	13	• 酸辣鲑鱼	35
• 油焗红蜆	14	• 爆鲑鱼卷	36
• 草菇蜆球	16	• 芥辣玉簪	37
• 白炊蜆片	17	• 沧海明珠	38
• 八锦蜆	17	• 香油石鳞腿	40
• 芙蓉蜆汁	18	• 红焖石鳞	41
• 雪霞羹	19	• 生炒石鳞	42
• 桂花蛰肉	20	• 清炖鲜蛰	43
• 鲜蒜蛰羹	22	• 鲜蛰炒蛋	44
• 干炸蛰块	22	• 油炒珠蚶	45

• 醉蚶片	46	• 春花鱼卷	75
• 凉拌海蜇	47	• 龙全黄鱼	76
• 双脆爆海蜇	47	• 菠萝黄鱼	78
• 三丝海蜇	49	• 酸辣鱼羹	79
• 芙蓉海蜇	49	• 醋溜瓜白	80
• 鲜炊鲞肉	50	• 葱炖酥鲫	82
• 鲞煨白菜	51	• 清炖大白鱼	83
• 生炒土笋	52	• 爆炒鳊鱼片	83
• 红焖通心河鳗	53	• 蛋酥鱼块	85
• 清炖河鳗	55	• 桂花鱼肉	86
• 清蒸笋江鲈鱼	56	• 甘菰鳊鱼	87
• 菊花鲈鱼	58	• 金菇鱼卷	88
• 五彩鲈鱼脍	59	• 梅花鱼羹	89
• 豉汁红鲷	61	• 网纱鱼卷	90
• 清蒸黄翅鱼	62	• 汤心鱼丸	91
• 一品鲳鱼	63	• 包心鱼丸	93
• 葱汁鲳鱼	64	• 深沪鱼丸	94
• 柿汁鲳鱼	65	• 鸡绒鱼膘	95
• 生炊鲳鱼	66	• 肉米鱼膘	96
• 葱烧鳗鱼	67	• 酥炸瓜枣	98
• 糟炸鳗鱼	68	• 鱼头白菜	99
• 清炖鳗鱼	68	• 珊瑚大虾	100
• 清炖鳊鱼	69	• 金钱大虾	101
• 桃花鳊鱼	70	• 白焯大虾	102
• 清蒸鲳鱼	72	• 芙蓉大虾	103
• 加力鱼白菜	73	• 蘑菇虾球	104
• 烧黄花鱼	74	• 玉笔虾	105

• 三丝明虾	107	• 虾酿鸽蛋	112
• 瑞草虾珠	108	• 鸡皮虾丸	113
• 清炒虾仁	109	• 三丝虾仁汤	114
• 油煎虾饼	110	• 鲜炒龙虾片	115
• 凤尾酥虾	111	• 清炒虾姑	116

家 禽 类

• 绒鸡炖海参	119	• 凤足冬菇	139
• 八宝葫芦鸡	120	• 黄金鸡	140
• 燕窝鸡丝	121	• 十香全鸭	141
• 溜炒鸡片	123	• 虫草番鸭	143
• 油炸鸡块	124	• 槟榔芋鸭	144
• 白片鸡	125	• 葱烧全鸭	145
• 芥辣鸡丝	125	• 香酥鸭子	146
• 爆炒鸡丁	126	• 烤鸭	147
• 栗子焖鸡	127	• 捆仙鸭	149
• 干盐焗鸡	128	• 干蒸鸭	150
• 咖喱鸡块	129	• 四套鸭	150
• 菠萝扒鸡	130	• 莲子烩鸭丁	151
• 冬菇炖鸡	131	• 冬菜炖鸭块	152
• 清炖全鸡	132	• 银耳鸭信	153
• 芦笋鸡块	133	• 爆炒鸭脆球	154
• 芦笋鸡球	134	• 溜鸭肝	155
• 发菜鸡丝	135	• 酒香鸭心	156
• 鲜笋鸡皮汤	136	• 清汤鸭四宝	157
• 锦枣凤翼	137	• 鸭掌鹌珠	158
• 凤翼冬菇	139	• 双鸽戏牡丹	159

• 银芽鸽丝	161	• 酥鹌鹑	163
• 生炸乳鸽	162	• 溜鹌鹑脯	164

猪 牛 羊 肉 类

• 奶油蹄筋	166	• 爆炒肚尖	187
• 红焖蹄筋	168	• 麻酱肚片	188
• 清蒸肘子	169	• 猪肚炖鸡	189
• 冰糖方肉	170	• 红炖肚丝	189
• 花苞夹肉	171	• 煨猪肺片	190
• 金钱肉	172	• 爆炒肺管	192
• 凤尾里脊	173	• 酥香猪舌	193
• 煨焗里脊	174	• 清炖牛肉	194
• 红烧四喜丸	176	• 红烧牛肉	194
• 鲜肉脆丸	177	• 咖哩牛肉	195
• 红烧排骨	178	• 干煸牛肉丝	196
• 麻酱腰花	179	• 烧牛肚岸	198
• 爆炒腰花	180	• 炸牛肉饼	199
• 南煎猪肝	182	• 炸牛肉巴	200
• 油酥肝卷	183	• 焖鲜牛筋	201
• 软炸猪肝	184	• 红烧羊肉	201
• 莲子煨猪肚	185	• 芪枣羊肉	202
• 凉拌肚丝	186		

蔬 菜 及 综 合 类

• 拌金针菇	204	• 火腿白菜	208
• 东壁龙珠	205	• 香露白菜	209
• 八宝冬瓜盅	207	• 香露瓜茸	210

• 珍酿黄瓜	211	• 四喜燕菜	219
• 四鲜茄脯	212	• 炒米粉线	220
• 一品锅	213	• 嫩饼	221
• 菊花火锅	215	• 玉版豆腐	223
• 十锦火锅	217	• 鸡茸烩珍珠	225
• 鸡汤伊面	218	• 酿豆腐盒	226

花 色 拼 盘 类

• 麒麟呈祥	229	• 虎啸山岗	233
• 鲤跃碧波	230	• 双喜临门	234
• 鹰击长空	231	• 寿比南山	234
• 神龙飞舞	232		

素 菜 类

• 桑莲献瑞	236	• 玉色菜心	248
• 笋江月色	238	• 四菇会聚	248
• 清源紫岫	239	• 青丝白雪	249
• 瑞桐上素	240	• 五彩祥云	250
• 金丝银缕	241	• 如意酥卷	251
• 山家三脆	242	• 甘露玉笋	251
• 聚宝集珍	243	• 上素春卷	252
• 白玉如意	244	• 罗汉宝斋	254
• 四宝酥卷	245	• 金粟玉酿	255
• 香积宝盒	246	• 翡翠嫩藕	256
• 玉莲金钟	247		

点 心 类

• 韭菜盒	257	• 金鱼饺	266
• 澄沙馅盒	258	• 春饼	267
• 绿豆馅粿	259	• 杏仁酪	268
• 糯米甜粿	260	• 槟榔芋泥	269
• 桔红糕	261	• 蜜丝山药	270
• 槟榔芋饼	262	• 四鲜芋饼	271
• 油葱蛋糕	263	• 玉芋参羹	272
• 水晶菜头饼	263	• 麻糍	273
• 四喜蒸饺	264	• 三鲜烧麦	273
• 荷包饺	265	• 牛肉锅贴	275

甜 菜 类

• 燕窝鸽蛋	276	• 糯米丸子	280
• 冰糖燕窝	277	• 冰糖莲子	280
• 水晶荔枝	277	• 冰糖银耳	281
• 冰糖鱼脑	279	• 银耳鹌蛋	282
• 四果甜汤	279	• 甜花生汤	282

附注

水产类

美味佳肴中滋味最鲜美的是水产菜。

原始社会的主要食物，是狩鸟兽于森林，捞鱼虾鳖于湖泽。水产早就成为人类重要食品，进入人类最初的经济生活。我国第一部诗歌总集《诗经》提到的鱼类就有19种。

由于人类的文明进化，烹饪方法不断发展和提高，作为主要食物的水产品的烧煮方法，也随着逐步考究了。春秋（公元前722—公元前481年）时，有个鱼腹藏剑的故事，说的是专诸利用王僚嗜食“鱼炙”，学了这门烹饪手艺，乘上鱼菜时把剑藏在鱼腹中刺杀了王僚。这也可见当时水产菜的烹调已经很有考究了。后来随着水产资源的开发，各大菜系以水产烹成的名菜，都占着极大的比重。名贵菜品如鲍鱼、鱼翅、海参、干贝、鲑、鳕、鲷等都是水产。

泉州市跨江临海，江宽而深，海岸线长，水产品种丰富，数量也多，质量新鲜，闽南菜系水产菜占了主要地位。1986年福建省名优菜点评比大会上，获名菜称号得金杯奖的16个菜肴中，泉州获得的2个项目：“红焖通心河鳗”、“油焗红蟳”都是水产菜。

红 焖 大 鱼 翅

鱼翅，是大鲨鱼身上的鳍。原被当成不值钱的残物，经