



就业训练烹饪专业统编教材

福建菜系实习菜谱

(试 用)

劳动人事出版社

就业训练烹饪专业统编教材

福建菜系实习菜谱

(试 用)

劳动部培训司组织编写

劳动人事出版社

福建菜系实习菜谱

（试 用）

劳动部培训司组织编写

责任编辑 张文樑

劳动人事出版社出版

（北京市和平里中街12号）

北京隆昌印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

787×1092毫米 32开本 3.25印张 72千字

1990年6月北京第1版 1990年6月北京 第1次印刷

印数：3400册

ISBN 7-5045-0505-6/TS·035 定价：4.15元

本书是由劳动部培训司委托福州市劳动局职业技术培训中心及福州市高级烹饪技工学校组织编写，供就业训练烹饪专业使用的统编教材，与《烹饪技术》、《面点制作》、《饮食营养与卫生》等配套使用，学制为半年。

本书简单介绍了福建菜系（闽菜）的形成、发展及特点，详细介绍了福建菜系的主要烹饪方法，并按烹饪方法分类，重点讲述了100例颇具特色的福建风味菜肴。

本书也可供职业学校、在职培训及自学使用。

参加本书编写工作的有何汉杰、姚恩铭、罗世伟、陈明朗、郑玉椿、姚宽余、姚信锐、张瘦梅、林植，由张瘦梅、林植执笔。

前 言

根据“先培训、后就业”的原则，全面开展就业训练工作，是贯彻“在国家统筹规划和指导下，实行劳动部门介绍就业、自愿组织起来就业和自谋职业相结合”的就业方针和提高职工素质的一项重要措施。为解决就业训练所需要的教材，使就业训练工作逐步走向规范化，原劳动人事部培训就业局于1986年7月委托部分省、市劳动人事部门（劳动服务公司），分别组织编写适合初中毕业以上文化程度青年使用的、分半年与一年两种学制的教材。

第一批组织编写的就业训练教材有：烹饪、食品糕点、宾馆服务、商业营业、理发、公共交通客运、土木建筑、服装、钟表眼镜修理、无线电修理、家用电器修理、机械加工、纺织、丝织、幼儿保教、财会等十六个专业及职业道德、就业指导、法律常识三门公用教材。这次又组织编写了造纸、玻璃制造、汽车修理、化纤、胶鞋制造、轧钢、广告装潢等七个专业教材，并补充编写了八大菜系实习菜谱。这套教材培训其他人员亦可使用。

这次组织编写的教材，是按照党和国家有关的教育针政策，本着改革的精神进行的，力求把需要就业的人员培养成为有良好职业道德、有一定专业知识和生产技能的劳动者，突出操作技能的培训，以加强动手能力和处理实际问题的能力。

就业训练工作是一项新工作，参加编写这套教材的有关

同志克服了重重困难,完成了教材的编写任务,对于他们的辛勤劳动表示由衷的感谢。由于编写时间仓促和缺乏经验,这套教材尚有许多不足之处,请各地有关同志在使用过程中,注意听取、汇集各方面的反映与意见,并及时告诉我们,以便再版时补充、修订,使其日趋完善。

劳动部培训司

一九八八年七月

目 录

第一章 福建菜系简介	1
------------	---

第二章 实习菜例	6
----------	---

炸

八块鸡	6	炸凤尾虾	11
香油拉鸡	7	脆皮鸡	12
软炸虾包	8	酥炸瓜鱼条	13
干炸鱼条	9	龙凤腿	14
金钱肉	10	鸡卷	15
椒盐黄瓜鱼	11		

炒

炒沙茶牛肉	16	干炒牛肉丝	21
西汁虾仁	17	鸡茸金丝笋	22
葱炮肉丝	18	软炒蚝蛋	23
生炒海蚌	19	炆糟五花肉块	24
白炒香螺片	20		

熘

荔枝肉	25	拉糟排骨	28
炸熘烧片鸭	26	软熘草鱼	29
松只瓜	27		

爆

油爆肚尖	31	油爆鱿鱼卷	31
------	----	-------	----

爆炒鳝鱼片·····	32	爆炒地猴·····	33
------------	----	-----------	----

烹

南煎猪肝·····	34	煎糟鳊鱼·····	36
一品鲳·····	35	南煎鸭肝·····	37
炸烹嫩鸡·····	35		

炖

香露河鳗·····	38	香露穿山甲·····	40
香露全鸡·····	39	清炖过鱼·····	41
绒鸡炖刺参·····	39	清炖鸡·····	41

焖

黄焖鸭·····	43	三鲜焖海参·····	44
油焖石鳞·····	43	红焖猪蹄·····	45

煨

煨羊肉·····	46	坛烧肥鸡·····	48
当归牛腩·····	47		

烧

红烧荷包鲫·····	49	烧花雀·····	50
白烧龙凤掌·····	50	葱烧草鱼·····	51

扒

扒烧四宝开乌参·····	53	扒烧全鸡·····	54
--------------	----	-----------	----

煮

酸菜烺梅鱼·····	55	烺糟鸡·····	56
烺糟羊肉·····	56	奶汤草鱼·····	57

汆

鸡汤汆海蚌·····	58	发菜汤泡肚·····	60
竹荪汆刺参·····	59	发菜汆月蝉·····	61
糟汁汆海蚌·····	60	生汆七星片·····	62

烩

- 肉米烩羊肚.....63 烩瓜鱼羹.....64
肉米烩鱿鱼.....63 海参羹.....65

煎

- 蛭溜奇.....66 一品蛭抱蛎.....67
生煎肉.....67 煎鸡脯.....68

蒸

- 八宝蚌饭.....69 莲合肚.....71
鳅水芙蓉.....70 清蒸笋江鲈鱼.....72
荷叶米粉鸡.....71 清蒸加力鱼.....72

烤

- 叉烧肉.....74 烤牛肉.....76
熏河鳗.....75 叉烧填鸭.....77

蜜汁

- 冰糖燕窝.....78 玫瑰香薯枣.....79
蜜浸火腿.....79

拔丝

- 拔丝苹果.....81 拔丝蜜桔.....82

挂霜

- 挂霜排骨.....83 甜蜜枣核桃.....83

卤

- 卤鸭.....85 卤肫肝.....85

冻

- 冻鸡.....86

熏

- 烟鲳.....88 鹭岛烟红虾.....88

白煮

白斩鸡·····89

拌

拌黄瓜·····90

芝麻酱拌腰片·····91

拌蓑衣·····91

腌

炆生·····92

醉糟鸡·····94

醉蚶片·····93

第一章 福建菜系简介

福建位于我国东南部，负山倚海，气候温和，四季如春；东南滨海，港澳紫环，岛屿错落，为鱼米之乡；内陆林木参天，翠竹遍地，溪河纵横交错，名胜古迹甚多。优越的自然条件，蕴藏着富饶的山珍野味和海珍，如沿海地区的鱼、虾、螺、蚌、蚝、蛭等海味佳品，山林溪涧的香菇、竹笋、莲子以及鹿、雉、河鳗、石鳞等山珍美品常年不绝，为福建人民提供了得天独厚的烹饪资源。

福建菜系(简称闽菜)是由福州、闽南和闽西三路不同风味的地方菜发展而成的，其中以福州菜为主要代表。闽菜为我国八大菜系之一，素以选料精细，刀工严谨、色调美观，滋味清鲜，火候、调汤、佐料讲究而著称，并以烹制海鲜见长。它以清鲜、和醇、荤香、不腻等风味特色为中心，在南方菜系中独具一格。海外华侨，天涯游子都无不具有浓厚地方气息的福建名菜而引以为豪。

闽菜的烹饪技艺，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，其花样品种丰富多彩，历史悠久、誉满中外。闽菜的烹饪有四个鲜明的特征：

其一，刀工严谨，入趣菜中。闽菜的刀工立意决不放在华而不实的造型上，而是为“味”精心设计的。它没有徒劳的造作，也不一味追求外观的艳丽多姿；刀工入微潜伏、素雅大方，其味美不胜收。

福建海鲜珍品多有柔软、坚韧的特性，非一般粗制滥造可获成效，这就决定了闽菜刀工必具严格的章法。闽菜通过细致入微的片、切、削等刀法的运用，使不同质地的原料，达到入味透彻的效果。因此，闽菜刀工有削花如荔，切丝如发，片薄如纸的美称。如“鸡茸金丝笋”，为了使冬笋和鸡茸、蛋液等原料拌成的“糊”能融为一体，就必须将冬笋切成仅有三根头发粗细。只有这样严谨加工而成的“金丝笋”，才能与鸡茸蛋糊配搭适宜，紧密相依，其结果经绝妙的烹炒，菜肴有润爽唇齿、留香喉舌之感。若不是细细品嚐，食者尚不易发现笋在何方，无怪乎此菜历经百年，盛名不衰。又如，闽菜名师加工“爆炒双脆”的肚尖时，用削刀法，在肚片里肉削上横竖匀称的细格花，下刀迅速而富有节奏，刀刀落底，底部仅保留一分厚度相连，令人叹为观止。再加上微妙的爆炒，结果既鲜又脆，造型之美，使人赏心悦目。

其二，汤菜居多，滋味清鲜。汤菜在闽菜中占绝对重要的地位，它是区别于其他菜系的明显标志之一。这种烹饪特征与福建丰富的海产资源有密切的关系。从烹饪与营养的观点出发，在繁多的烹调方法中，汤是最能体现菜肴本味的，闽人始终把烹饪和质鲜、味纯、滋养紧密联系在一起。因此，闽菜的“重汤”或“无汤不行”，其目的皆在于此。例如“鸡汤氽海蚌”，采用鸡汤，并且经过加工处理成为汤味纯美的三茸汤，渗入质嫩清脆的海蚌之中，两相齐美，达到了眼看汤清如水，食之余味无穷的效果。清鲜、和醇的“香露河鳗”、“春花鱼卷”，荤香、不腻的“佛跳墙”等佳肴引人注目，这些汤菜，有的汤清如水，质地醇美；有的汤白如雪，甜润爽口；有的金黄碧透，馥郁芳香；有的汤浓色褐，荤香味浮，均为不同原料的风味增添诱人食欲的美妙韵律。

其三，调味奇异，甘美芳香。味美可口是人们对菜肴的共同要求，善于调味是闽菜特色之一。“美味须经妙手调”。闽菜厨师在长期的实践中积累了丰富的经验，他们根据不同的刀工、不同的原料和不同的烹调方法，调味时坚持做到口味准、投料准、时间准、顺序准，使菜肴的口味丰富多彩、变化无穷。闽菜的调味多用糖，甜多去腥膻，增鲜味；多用醋，酸能爽口；味清淡，则可保其质地鲜纯。

闽菜三路菜肴又各有不同的风味特点。福州菜清鲜、淡爽，善用红糟调味。如“佛跳墙”“淡糟香螺片”、“醉糟鸡”、“鸡汤氽海蚌”等菜肴，负有盛名；闽南菜同样具有清鲜、淡爽的特色，以善用甜辣著称，在使用辣椒酱、沙茶酱、芥末酱、桔汁等方面均恰到好处，如“东蟹龙珠”、“沙茶焖鸭”、“芥辣鸡丝”等菜肴，都别具闽南风味特色；闽西菜偏咸，大多以山区特有的奇珍异品作为原料，如“油焖石鳞”、“爆炒地猴”等菜肴，有浓厚的山乡色彩。

其四，烹调细腻，丰富多彩。闽菜烹调方法多样，除溜、炸、炖、焖、氽、煨、烩等独具特色外，还擅长炒、蒸、煨等方法。闽菜“响铃肉”呈浅黄色，质地酥脆，略带酸甜，吃时有些微响声，故称响铃肉；“油焖石鳞”包泽油黄，细嫩清甜，醇香鲜美；“发菜汤泡肚”色带黑白，清脆爽口，营养丰富。在外地的福建人对这些菜肴都亲切地称之为家乡风味，它们成了家乡感情的纽带。所谓“因风思物，因物思乡”正是这一道理。闽菜的煨制菜肴，具有柔嫩滑润，软烂荤香，馥郁浓醇，味中有味，食而不腻的诱人魅力。闻名中外的煨制菜肴——“佛跳墙”是清朝后期福州聚春园菜馆首创，距今已有100多年的历史。这一名菜荤香四溢的醇厚味道浓郁，海外游客纷至沓来，以品尝这个美饌佳肴为一

大快事。“坛启荤香飘四邻，佛闻弃禅跳墙来”的佳句，正恰切地赞誉了煨菜之冠“佛跳墙”。此外，色调洁白、和谐美观、鲜嫩松脆、味香爽口的“生炒海蚌”，汤色清彻、鱼肉嫩滑甘美、味道醇香鲜爽的“清蒸加力鱼”，均为国内外宾客所赞誉而闻名遐尔。

福建小吃是闽菜百花园中的一丛绚丽的鲜花，它的历史和影响，与闽菜同样脍炙人口，引人瞩目。按使用原料分，福建小吃可分面粉类、米类、淀粉类、干果类、肉类和海鲜类等。以福州的粿粿。闽南的糕团和海鲜小烹为佳品。福州粿粿^①，又分为粿(音shí)、糯(音Zē)、粿(音guǒ)、糕四大类，品种繁多，滋味各异，如花生糯、白八粿、芋粿、鱼丸、白盏糕、发糕等是人人所喜爱的地方风味小吃。闽南糕团，如双糕润、米烧粽、枕头饼等柔糯清甜、皮酥里嫩，风味别致可口；海鲜小烹取材沿海浅滩的各式海产珍品，通过精心小烹，配以别具特色的甜、酸、咸、香、辣等佐料，堪称美味殊，如土笋冻、蚝煎、芙蓉蚶等，远近闻名。

福建是著名侨乡，外出谋生的福建人，不仅将食俗带到异乡，而且也将烹制闽菜的技艺传到海外各地，如万年老铺“聚春园”培养的名厨强祖德，先后受聘到日本大阪、东京及台湾闽菜厨师；强振其赴巴拿马及美国洛杉矶、华盛顿、纽约等地开设闽菜馆；此外，杨四妹在香港、朱依松在纽约，也都开设了闽菜馆。他们渊博的烹饪知识，高超的技艺，无不受到各地人民的赞赏。福州特级厨师强木根、强曲曲，号称“双强”配合默契，出自他俩合作的菜肴无不将闽

注①粿粿，是以糯米、糖、油为主要原料的米制食品，属于糕团类的食品，其中圆球形叫“糰”，圆扁形如饼的叫糯，正、长方形的块叫“粿”。

菜固有的特色，表现得淋漓尽致。目前，“双强”均年过半百，桃李遍天下，他们曾到香港、东南亚各地献技，受到港澳同胞和海外宾客的热烈称赞。

近几年来，随着经济的发展，人民生活水平的提高，闽菜在继承、发扬、借鉴传统烹饪技艺的基础上，逐步向精雅方向发展，同时，积极吸收其他菜系的特色，大胆烹制创新菜，使闽菜更加多样化，竞放异彩，万花争艳。闽菜的前景，像我们伟大祖国一样，是广阔、远大、美好的，热诚欢迎海外侨胞、天涯游子莅闽共尝名菜佳肴。

第二章 实 习 菜 例

炸

炸是用旺火加热，以食油为传热介质的烹调方法。操作的关键是：原料要浸渍，火力要旺，油量要多（一般比原料多几倍），原料入锅后有爆裂声，才能使成品达到香、酥、脆、嫩的特点。食时往往随带辅助调味品上席。

炸，一般分清炸、干炸、软炸、酥炸、卷包炸和特殊炸等几种。

一、清炸

清炸是主料不挂糊，不拍粉，只用调料腌渍一下，就用旺火热油炸制的烹调方法。

操作要点：

质地嫩的条、块、片等小型原料，可先在油温五成热时下锅，待炸至八成熟时取出，然后再炸一次；形状较大的原料，要在油热到七八成热时下锅，炸的时间要稍长一些或多炸几次，直至炸熟为止。

实例：

八 块 鸡

主料：净肥母鸡一只1000克。

调料：生姜2片，西红柿1粒，白酱油50克，花椒5

粒，绍酒15克，熟猪油500克（约耗75克）。

制法：

1.将鸡头、颈、脚爪切去，鸡身切成8块（分二腿、二翅及胸背），放在小盆中，调入白酱油、绍酒、花椒、姜、葱浸渍1小时取出。西红柿切片。

2.炒锅放在旺火上，舀入熟猪油烧到九成熟时，放入鸡块炸3分钟后改用小火再炸至皮呈浅黄色时，倒进漏勺沥去油。鸡块排在盘中，盘边饰配西红柿和糖醋萝卜即成。

特点：

此菜色呈浅黄色，皮酥肉嫩，味道适口，风味别致。

香 油 拉 鸡

主料：净嫩母鸡1只（700克）。

调料：葱段1根，生姜1片，花椒5粒，白糖10克，辣酱油10克，芝麻油15克，酱油15克，绍酒60克，熟猪油750克（约耗100克）。

制法：

1.将鸡头、脚切去，从背部剖开剔去硬骨，放在小盆中，调入绍酒、白糖、葱、芝麻油、姜、酱油、花椒腌渍20分钟取出。

2.炒锅放在旺火上，舀入熟猪油烧到八成熟时，将鸡下锅炸呈金黄色时，倒进漏勺沥去油。用手将鸡肉拉成丝条，放在盘中即成。上席时跟上甜酱、辣酱油各一碟。

特点：

此菜呈浅黄色，肉嫩味荤，香辣兼並，味美爽口。

二、软炸

软炸，是将主料挂一层薄鸡蛋糊，然后下油锅炸制的一