

美味

福建菜

绿色

色健康

食尚生活丛书

竹林 编著



2

中国戏剧出版社

绿色健康食尚生活丛书

编 著:竹 林

责任编辑:肖 楠 王媛媛

责任出版:冯志强

出版发行:中国戏剧出版社

社 址:北京市海淀区紫竹院 116 号嘉豪国际中心 A 座 10 层

邮政编码:100089

电 话:84042552(发行部)

传 真:84042552(发行部)

电子信箱:fxb@xj.sina.net(发行部)

经 销:全国新华书店

印 刷:北京市科星印刷有限责任公司

开 本:850mm × 1168mm 1/32

印 张:160

字 数:3200 千

版 次:2005 年 9 月北京第 1 版第 1 次印刷

书 号:ISBN 7 - 104 - 02161 - 2/C · 160

定 价:500 元(全 20 册)

版权所有 违者必究



目 录

灵芝恋玉蝉/1	厦门薄饼/21
红焖通心河鳗/2	捶鸡/22
干炸鱼条/4	葱爆牛肉丝/23
东壁龙珠/4	椒盐肚尖/23
佛跳墙/5	炸淮山夹/24
拉糟鱼块/7	四珍酿笋尖/25
银杏芋泥/8	小长春/26
鱼腩煲/9	煎明虾段/26
七星丸/9	海参羹/27
龙须燕丸/10	花菇玉兰片/28
油条西舌/11	红烧狮子头/28
香油石鳞/12	五彩虾松/29
芝麻豆腐/12	荔枝肉/31
干贝水晶鸡/13	白烧鱼翅/32
银耳川鸭/14	醉糟鸡/32
葱爆肉丝/14	尤溪卜鸭/33
糟片鸭/15	炒西施舌/34
醉排骨/16	清炖全鸡/35
蛭溜奇/17	芙蓉干贝/36
爆糟排骨/17	扳指干贝/36
桔烧巴/18	油爆双脆/37
罗汉鸭/19	菊花鲈鱼/38
炒海蜇/19	太极芋泥/38
茄子炖鸡汤/20	花卷鱿鱼/39



目 录

生炒海蚌/39

头粿/40

冰糖燕窝/41

龙身凤尾虾/41

沙茶焖鸭块/42

七星鱼丸汤/43

鸡汤氽海蚌/44

酸菜氽梅鱼/45

鸡茸金丝笋/45

软溜珠廉鱼/46

煎卷/47

一品鲳/48

炒鲞片/49

锅边糊/50

荤罗汉/51

白炒响螺/51

西瓜盅/52

白拌黄螺/53

菜包/54

干烧牛肉片/54

海鲜豆腐羹/55

咖喱鸡/55

干烧鱼/56

青菜汤/56

酸菜牛/57

西瓜盅/57

炸鸡排/58

葱油饼/59

鼓椒虾/59

干烧虾/60

素炒鸡丁/60

豌豆鸡丝/61

沙锅鱿鱼/61

沙锅鳊鱼/62

沙茶牛肉/62

清炒虾仁/63

清炒芦笋/64

茄汁牛排/64

茄汁鸡肉/65

马蹄鸡丁/66

莲子鸡丁/66

红豆沙包/67

咖喱牛肉/67

蛋拌豆腐/68

鼓椒肉丝/68

鼓椒牛排/69

鼓椒鸡丁/70

福州烧鸡/70



目 录

茶叶熏鸡/71
菊花鱼/72
火烤鳊鱼/73
油淋鸽子/73
奶汁肥王鱼/74
软兜冰鱼/75
麦穗鱼/75
干贝萝卜/76
蟹烧海参/77
花蕊海参/78
珍珠鱼翅/79
炸鸡丝卷/80
砂锅鲢鱼/80
香酥鹌鹑/81
桃花鳊/82
合菜盖被/82
汤泡肚尖/83
蜜汁红芋/84
明珠酥鲍/84
蟹连鱼肚/85
油炸麻雀/86
腌鲜桂鱼/87
朱洪武豆腐/87
莲蓬鱼/88

李鸿章杂烩/89
金雀舌/89
鲜莲炒子鸡/90
核桃鸡条/91
八宝山药泥/92
生仔鸡/93
脆皮卷/94
清蒸花菇/94
炸蜜枣/95
葱油蒸鸭/95
馄饨鸭子/96
凤炖牡丹/96
炸二丝卷/97
清香砂煨鸡/98
炸牛肉/99
枇杷肝/100
蒸香菇盒/100
熘炸仔鸡/101
寸金肉/102
鸡腿排骨/103
蛭干烧肉/103
杨梅丸子/104
腌鲜鳊鱼/105
火腿炖甲鱼/105



目 录

- | | |
|-------------|-----------|
| 金银蹄鸡/106 | 珍珠豆腐/124 |
| 红豆黄精乌鸡汤/107 | 爆炒鳝片/124 |
| 玉米面茶/107 | 海参汤/125 |
| 牛筋煲/108 | 烧海蜇/126 |
| 素炒肉丁/108 | 海蚌蛋汤/126 |
| 虾仁饭煲/109 | 清蒸鸭/127 |
| 马蹄肉丁/109 | 扛糟烧鸡/127 |
| 软炸虾包/110 | 榨菜炒鸡柳/128 |
| 炒沙茶牛肉/111 | 炸芝麻虾/129 |
| 鸡茸炒笋丝/112 | 香油龙凤腿/129 |
| 黄焖鸭/112 | 番茄牛肉/130 |
| 海鲜萝卜/113 | 冰糖莲子/131 |
| 淡糟香螺片/114 | 香麻鹅脯/132 |
| 松鼠桂鱼/114 | 酥炸野兔/132 |
| 龙凤酸辣汤/115 | 鸡茸干贝/133 |
| 香露全鸡/116 | 面包鸡排/134 |
| 松鼠黄鱼/116 | 鸡汁茄子/134 |
| 一锅鸳鸯鱼/117 | 煮糟青鱼/135 |
| 鹭岛卷筒鱼/118 | 凤鸡斩肉/136 |
| 琉璃珠玑/119 | 双皮刀鱼/137 |
| 芝麻卷/120 | 松子鱼米/138 |
| 腐皮肉卷/121 | 龙肝凤脑/138 |
| 荷花集锦炖/122 | 白酥鸡/139 |
| 海底松银肺/123 | 母油船鸭/140 |



目 录

雪花豆腐/141

糟扣肉/141

松子肉/142

清炖鸡孚/143

麻花野鸡/144

山鸡塌/145

鸡茸蛋/146

三鲜脱骨鱼/147

彭城鱼丸/148

香蕉果炸/149

网油卷/149

五味干丝/150

黄焖着甲/151

酱汁排骨/152

酱汁肉/152

扁大枯酥/153

水晶肴蹄/154

锅煎鳊鱼/155

五柳青鱼/156

爆氽/156

梁溪脆鳊/157

米花鸡丁/158

油焗脆皮鸭/159

饼子野鸭/160

山楂肉干/161

番茄腰柳/161

腐乳扣肉/162

冬菜扣肉/163

银耳鸽蛋糊/164

咸菜肉丝毛豆/164

二龙戏珠/165

三丝鱼/166

菜莲子汤/166

酿广豆腐/167

土豆烧豆腐/168

锅烧豆腐/168

干烧冬笋/169

苦瓜肉冻/170

鸡里爆/170

蟹腹藏珠/171

芝麻鸡/172

口蘑焖豆腐/172

水晶包子/173

肉丝锅饼/174

参枣米饭/175

益脾饼/175

白扁豆粥/176

甲鱼烧冬瓜/177



目 录

- | | |
|-----------|------------|
| 鸡茸玉米/177 | 金盏凤尾虾/193 |
| 牡蛎丝瓜/178 | 香麻虾球/193 |
| 红椒拌芹菜/179 | 凤尾大虾/194 |
| 溜翡翠片/179 | 番茄焖明虾/194 |
| 姜豆腐/180 | 茉莉虾仁/195 |
| 炖豆腐/181 | 二荔枝虾仁/196 |
| 里脊豆腐/181 | 油泡鲜虾仁/196 |
| 余丸子冬瓜/182 | 生炆虾球/197 |
| 爆人参鸡片/182 | 油泡虾球/198 |
| 清蒸人参鸡/183 | 油爆虾/199 |
| 糖醋拌芹菜/184 | 烩虾仁/199 |
| 炆南荠/185 | 纸包明虾/200 |
| 田螺炖蛋/185 | 糯米纸包虾/201 |
| 虾子烧豆腐/186 | 莲子红豆沙/201 |
| 菇香呈祥/186 | 葱姜炒螃蟹/202 |
| 银杏全鸭/187 | 鲍鱼芦笋汤/203 |
| 枸杞肉丝/188 | 乌发汤/203 |
| 贝母甲鱼/189 | 攒丝燕菜/204 |
| 冰糖黄精汤/189 | 枸杞蒸鸡/205 |
| 珠玉二宝粥/190 | 枸杞麦冬蛋丁/205 |
| 姜橘椒鱼羹/190 | 冰糖哈士蟆/206 |
| 珍珠醪糟/191 | 鲜虾琼山豆腐/207 |
| 脆皮萝卜/191 | 赛螃蟹/208 |
| 鹦鹉学舌/192 | 卤水拼盘/208 |



目 录

炒胡萝卜酱/209

凤冠鲍脯/210

红烧蹄筋/210

腾龙鲜鲍/211

鸭块焖饭/211

清汤鲍鱼/212

奶油土豆/213

油吃麻辣茭白/213

茄汁牛肉丸/214

麻辣鸭肠腩/215

田螺塞肉/216

南瓜米果/216

软皮烧饼/217

鸡皮笋衣/218

淮鱼干丝/218

芥菜冬笋山鸡片/219

煎南瓜/220

蒜子牛蹄黄/220

蘑菇焖土豆/221

番茄汁土豆/222

栗子黄焖山鸡腿/222

咖喱土豆/223

三鲜牛筋/224

南瓜豆腐卷/224

金银蛋饺/225

千层饼/226

百合熘鱼片/226

麻蓉凉糕卷/227

肉珠烩豌豆/228

清炖白鳢/228

拌甜菜丝/229

奶汁番茄蛋汤/230

炸干酪饺/231

蒸甜菜丸子/231

人参枸杞子酒/232

香肠杂锦鸡丁/233

鲜橙煎软鸭/233

炒青椒肝丝/234

咸三丝官燕/235

发财有余/236

荷香上素/237

青椒牛肚梗/237

熘番茄丸子/238

陈皮牛肉/239

烧茄泥/240

冰花莲子百合/240

盐焗肫肝/241

烧大肠白鳢/242



目录

酿七星鸡/243

蝴蝶过河/244

油豆腐塞肉/245

香菇焖鸡肫/246

8555豆腐会菜肉

8555糖白嫩部

8555韭菜柄拌

0555鸡蛋煎香叶嫩

18555蒜干秋

18555生大菜捆蒸

0555鸭干笋干冬人

0555丁菜甜菜甜香

8555鲜海菜鲜笋

48555丝甜嫩青炒

28555燕育丝三鲜

0555余育嫩尖

25555素土香荷

178555时甜半嫩青

85555干大茄蛋嫩

05555肉半支刺

055555嫩甜

045555合平白

1545555时甜嫩

055555嫩白嫩大嫩

205555嫩小嫩嫩嫩

0155555嫩嫩嫩嫩

0155555嫩嫩嫩嫩

1155555嫩嫩嫩嫩

1155555嫩嫩嫩嫩

2155555嫩嫩嫩嫩

3155555嫩嫩嫩嫩

8155555嫩嫩嫩嫩

4155555嫩嫩嫩嫩

2155555嫩嫩嫩嫩

0155555嫩嫩嫩嫩

0155555嫩嫩嫩嫩

7155555嫩嫩嫩嫩

8155555嫩嫩嫩嫩

8155555嫩嫩嫩嫩

0155555嫩嫩嫩嫩

0555555嫩嫩嫩嫩

0555555嫩嫩嫩嫩

1555555嫩嫩嫩嫩

5555555嫩嫩嫩嫩

5555555嫩嫩嫩嫩

5555555嫩嫩嫩嫩

5555555嫩嫩嫩嫩

5555555嫩嫩嫩嫩

5555555嫩嫩嫩嫩



灵芝恋玉蝉



克，味精 5.5 克。

【制作】

- 1、净虾肉 75 克、猪肥膘肉 50 克分别剁成泥，一并加上精盐 0.5 克、味精 1 拌匀，捏成 10 个菇盒馅料。
- 2、冬菇捏去水分，放在碗里，放入少许上汤，上笼屉用旺火蒸 30 分钟取出，挤干水分，摆在盘上，使去蒂的一面面向上，撒匀干淀粉，在其中 10 朵冬菇上各放 1 个馅料，用其余 10 朵冬菇分别覆盖之，稍压粘成冬菇盒，呈灵芝状。
- 3、将余虾肉、猪肥膘肉分别剁成泥，一并加上精盐 1 克、味精 2 克拌匀，捏成 20 个玉蝉馅丸。
- 4、鸭蛋清盛于碗内，打散，取铁勺一放在火上烧热取出。另取猪肥膘肉 1 小块，在勺内擦匀，然后舀入一匙蛋清绕一圈，使之受热后凝成圆薄皮子，放入馅丸 1 个，将铁勺放中火上煎筷子将皮子摺成两具半圆形拢合状，并把裹在里面的馅丸夹一天夹成“玉蝉”表。铁勺离火，轻轻取出，按此制成 20 只。火腿肉切成长 3



厘米、半根火柴粗的丝 40 根，每只玉蝉头部均插上 2 根。制好与“灵芝”拼装于盘，上笼屉用旺火蒸 1 分钟取出，分别摆入汤碗的左右两边。

5、锅置中火上，倒入上汤，加精盐、味精调匀煮沸，起锅徐徐浇灵芝玉蝉之上即成。

【特点】

1、本品为福建创新名菜，制作工艺考究，造型惟妙惟肖。其沉褐带黑的冬菇盒，宛似灵芝；薄而洁白酿馅蛋包，俨如玉蝉。二者相辅相成，映现于清澈见义的鲜汤形影不离，富有诗意。

2、此菜黑白相映，美观雅致。其山珍菇盒，配以海味鲜虾，香醇味美，食之清爽无比。

红焖通心河鳗

【原料】活乌耳鳗 3 条。

【调料】精盐 1.5 克，水发香菇 25 克，肉清汤 600 克，葱条 3 克，猪五花肉 150 克，湿淀粉 10 克，净冬笋 50 克，白糖 25 克，姜块 5 克，绍酒 50 克，味精 15 克，酱油 30 克，熟猪油 50 克。

【制作】

1、将活河鳗放养于清水中 2 天，以去掉泥腥味，宰杀时，用卫生纸擦掉鱼体上的粘液，剁掉头尾，去内脏，切成 4.5 厘米长的段，洗净后放钵内，用清水 250 克与精盐和成的盐水腌浆 10 分钟，冬笋下沸水锅氽熟捞出。与猪五花肉均切成长 3 厘米、宽 1.5 厘米、



厚 0.6 厘米的块。

2、锅置旺火上，下熟猪油烧至七成热，将鳗鱼段沥干腌汁，下锅炸 3 分钟，鱼体呈赤黄色时捞起。

3、锅置旺火上，下熟猪油 10 克烧热，放入白糖熬至色赤时，将五花肉片、冬菇及冬笋下锅煸炒几下，放进过油鳗鱼段，加姜块、葱条、酱油、味精 10 克、肉清汤 500 克，改用慢火焖 10 分钟起锅。先将鳗鱼取出盛于盆中，拣去葱姜，焖汁及其他配料另行装碗待用。鳗鱼段稍冷后，逐段用竹签沿骨刺顺向捅出，成为通心河鳗段。

4、取扣碗一只，将香菇铺入碗心，把鳗鱼段整齐排入，然后铺上冬笋、五花肉片，淋入焖汁，上笼屉蒸 10 分钟取出，滗下焖汁后，翻扣于深圆盘内。

5、炒锅置旺火上，下肉清汤 100 克及焖汁烧沸，用湿淀粉调稀勾芡，加味精及熟猪推匀，起锅淋于鳗鱼段上即成。

注意：

1、活河鳗放养于清水中 2 天，一是要清除其泥腥味；二是保持其新鲜，河鳗捕住后都是放养于清水中，现做现宰，不经宰杀而死亡的鳗鱼是不能食用的。

2、用精盐化水腌浆鳗鱼，一是为其入味，二是进一步其异味。

【特点】

1、河鳗生长栖息于河港中石隙间，要用钓捕，故数量不多，泉州市晋江下游有一小支流圆通港，这里所产河鳗耳鳍乌黑，称乌耳鳗，体圆而肥，味鲜质细，质地尤佳。

2、本品为闽南名菜，历史悠久，制作巧妙，采用了脱骨的高超技艺，使食客不被鱼刺所干扰，人口酥软甘醇，受到国内外食品家



的高度评价。

干炸鱼条

【原料】

净黄花鱼肉 400 克，鸡蛋 2 个，面粉 75 克，面包末 100 克。

【调料】

胡椒粉 0.5 克，绍酒 5 克，精盐 1 克，味精 5 克，花生油 500 克（耗 75 克）。

【制作】

- 1、将黄鱼肉切成 5 厘米长 1.3 厘米见方的条，用精盐、味精，胡椒粉，绍酒抓匀腌渍 10 分钟。鸡蛋撞在碗里打散。将腌好的鱼肉条沥干汁拍匀面粉，再拖匀蛋液，滚匀面包末。
- 2、锅置旺火上，下花生油烧至五成热，将鱼肉条下锅炸至色泽金黄时，捞起沥去油，装盘而成。

东壁龙珠

【原料】

东壁龙眼 750 克，水发香菇 15 克，鲜虾肉 100 克，饼干末 100 克，猪五花肉 100 克，精盐 1.5 克，鸡蛋黄 6 个，面粉 100 克。

【调料】

芥菜叶 250 克，香醋 10 克，番茄酱 50 克，白糖 5 克，味精 1.5 克，花生油 750 克。

**【制作】**

- 1、将猪五花肉、虾肉别剁成茸，香菇捏干水分，切成细丁，一并加上精盐1克、味精、鸡蛋黄2个搅拌成馅料，再捏成与龙眼核大小相似的馅丸，排入盘同个蒸笼蒸熟取出。
- 2、龙眼去壳，果肉逐个割一小口，剔去果核，然后把蒸熟的馅丸分别嵌入果肉中，合拢开口处，成酿馅龙眼。
- 3、鸡蛋黄4个打散，芥菜叶洗净切段，面粉下锅用微火炒酥，也出晾冷后，饼干末拌匀。
- 4、锅置旺火上，下花生油烧至七成热时，酿馅龙眼先粘蛋黄液，再滚匀面粉、饼干末，然后下锅炸至壳酥，呈金黄色捞出，装入盘中，与此同时，炒锅置旺火上，下花生油20克烧热，放入芥蓝叶煸炒，加白糖、精盐0.5克调匀炒熟，取出饰配盘边。上菜时，番茄酱、香醋另附小碟盛上。

佛跳墙

【原料】

水发鱼翅500克，净鸭肫6个，水发刺参250克，鸽蛋12个，净肥母鸡1只，水发花冬菇200克，猪蹄筋250克，猪肥膘肉95克，大个猪肚1个。

【调料】

姜片75克，羊肘500克，葱段95克，净火腿腱肉150克，桂皮10克，炊发干贝125克，绍酒2500克，净冬笋500克，味精10克，水发鱼唇250克，冰糖75克，鲳肚125克，上等酱油75克，金钱鲍1000克，猪骨汤1000克，猪蹄尖1000克，熟猪油1000



克, 净鸭 1 只。

【制作】

1、将水发鱼翅去沙, 剔整排在竹筴上, 放进沸水锅中加葱段 30 克, 姜片 15 克, 绍酒 100 克煮 10 分钟, 其腥味取出, 拣去葱, 姜, 汁不用, 将筴拿出放进碗里, 鱼翅上摆放猪肥膘肉, 加绍酒



50 克, 上笼屉用旺火蒸 2 小时取出, 拣去肥膘肉, 滗去蒸汁。

2、鱼唇切成长 2 厘米, 宽 4.5 厘米的块, 放进沸水锅中, 加葱段 30 克, 绍酒 100 克, 姜片 15 克煮 10 分钟去腥捞出, 拣去葱, 姜。

姜。

3、金钱鲍放进笼屉, 用旺火蒸取烂取出, 洗净后每个片成两片, 剖上十字花刀, 盛入小盆, 加骨汤 250 克, 绍酒 15 克, 放进笼屉旺火蒸 30 分钟取出, 滗去蒸汁, 鸽蛋煮熟, 去壳。

4、鸡, 鸭分别剁去头, 颈, 脚。猪蹄尖剔壳, 拔净毛, 洗净。羊肘刮洗干净。以上四料各切 12 块, 与净鸭肫一并下沸水锅氽一下, 去掉血水捞起。猪肚里外翻洗干净, 用沸水氽两次, 去掉浊味后, 切成 12 块, 下锅中, 加同有汤 250 克烧沸, 加绍酒 85 克氽一下捞起, 汤不用。

5、将水发刺参洗净, 每只切为两片。水发猪蹄筋洗净, 切成 2 寸长的段。净火腿腱肉加清水 150 克, 上笼屉用旺火蒸 30 分钟取出, 滗去蒸汁, 切成厚约 1 厘米的片。冬笋放沸水锅中氽熟捞出,



每条直切成四块，用力轻轻拍扁。锅置旺火上，熟猪油放锅中烧至七成热时，将鸽蛋，冬笋块下锅炸约2分钟捞起。随后，将鱼高鱼肚下锅，炸至手可折断时，倒进漏勺沥去油，然后放入清水中浸透取出，切成长4.5厘米，宽2.5厘米的块。

6、锅中留余油50克，用旺火烧至七成热时，将葱段35克，姜片45克下锅炒出香味后，放入鸡，鸭，羊肘，猪蹄尖，鸭肫，猪肚块炒几下，加入酱油75克，味精10克，冰糖75克，绍酒2150克，骨汤500克，桂皮，加盖煮20分钟后，拣去葱，姜，桂皮，起锅捞出各料盛于盆，汤汁待用。

7、取一个绍兴酒坛洗净，加入清水500克，放在微火上烧热，倒净坛中水，坛底放一个小竹算，先将煮过的鸡，鸭，羊，肘，猪蹄尖，鸭肫，猪肚块及花冬菇，冬笋块放入，再把鱼翅，火腿片，干贝，鲍鱼片用纱布包成长方形，摆在鸡，鸭等料上，然后倒入煮鸡，鸭等料的汤汁，用荷叶在坛口上封盖着，并倒扣压上一只小碗。装好后，将酒坛置于木炭炉上，用小火煨2小时后启盖，速将刺参，蹄筋，鱼唇，鱼高肚放入坛内，即刻封好坛口，再煨一小时取出，上菜时，将坛口菜胡倒在大盆内，纱布包打开，鸽蛋放在最上面。同时，跟上蓑衣萝卜一碟，火腿拌豆芽一碟，冬菇炒豆苗一碟，油辣芥一碟以及银丝卷，芝麻烧饼佐食。

拉糟鱼块

【原料】

鲜黄鱼1000克（其他肉嫩少骨带鳞鲜鱼亦可），红糟25克，蛋清1个，干淀粉100克，花椒盐10克，白糖20克。