

·中国八大菜系丛书·

闽菜风味家常菜

中国八大菜系丛书编委会 编

目 录

一、闽菜风味家常菜的烹调

家常菜的制作方法	2
菜雕与拼盘	9

二、肉类

金钱肉	16
荔枝肉	17
生煎肉	17
炆糟五花肉块	18
中式煎肉泡	18
叉烧肉	19
酸甜竹节肉	20
金桔酸甜肉	21
芝麻金球肉	21
串烤五香肉	22
八珍钱	23
糖蒸肉	23
鸡 卷	24
荷叶粉肉卷	25
葱炮肉丝	26
紫盖肉	26
捆子肉	27
砂锅狮子头	28
杨梅丸子	28
金钱香菇	29
肉片烧茄子	30

肉末煎茄子	30
紫茄卷筒肉	31
青椒肉盒	31
肉丝炒青椒	32
丹烩月肉	33
肉烧海带	33
肉片炒蘑菇	34
肉片焖扁豆	34
木须肉豆角	35
肉珠豌豆	35
肉丝炒豆芽	36
蛋黄肉	36
酿西红柿	37
肉丝炒西瓜皮	37
猪肉土豆泥	38
荷叶肉包	38
咸肉笋	39
黄瓜熘肉片	39
肉末冬瓜	40
粉蒸排骨	40
醉排骨	41
拉糟排骨	41
椒盐排骨	42
红煨猪排	43
炸熘樱桃排骨	43
红焖猪蹄	44
马铃薯膀	45
黄精煨肘	45
肘子焖萝卜	46
火肘炖芽菜	47

烤牛肉	47
干炒牛肉丝	48
炒沙茶牛肉	49
芽姜牛肉片	49
当归牛腩	50
脆皮牛肉	51
煎牛肉	51
番茄牛尾	52
桂花牛肉	52
豆豉牛肉	53
小炒牛肉	53
火糟羊肉	54
煨羊肉	55
闽烧羊肉	55
白片羊	56
羊方藏鱼	56
菊花三鲜	57
玉竹烧猪心	57
南煎猪肝	58
海南猪肝	59
干炸五味肝卷	59
麻酱包片肝丝	60
油爆肚尖	61
莲花肚	61
白 肚	62
蒜酱花肚	62
蝴蝶肚尖	63
当归牛腩	64
肉末烩羊肚	65

三、蛋禽类

油爆脆皮鸡	66
砂锅鸡	67
香油拉鸡	67
酥炸生果鸡	68
板栗焖仔鸡	69
荸荠炒子鸡	69
坛烧肥鸡	70
扒烧全鸡	70
游龙戏凤	71
红焖鸡块	72
八块鸡	73
八宝葫芦鸡	73
脆皮鸡	74
香露全鸡	74
绒鸡炖刺参	75
清炖鸡	76
火腿炖鸡	76
古钱鸡	77
粉丝烩鸡	78
西瓜鸡	78
烧鸡粉	79
脆骨鸡	79
馅 鸡	80
果汁全鸡	81
蚝油鸡	81
神仙整鸡	82
糖烤鸡	83
黄焖鸡块	83
炸鸡肉团	84
雪花鸡淖	84

香芝鸡柳	85
菠萝鸡丝	85
荷香雏凤脯	86
五味鸡球	87
炒鸡瓜	87
迎春双柳	88
绿雪鸡丝	89
凤巢鸡	90
双冬鸡条	91
汽锅乌鸡	91
红糟鸡	92
醉糟鸡	92
香糟炒鸡片	93
珊瑚鸡	94
豆苗鸡	94
鸡里崩	95
沙茶炒鸡丝	96
葵花鸡	96
万花鸡	97
桂花仔鸡	98
干贝水晶鸡	99
双色芙蓉鸡	99
鸡茸金丝笋	100
鸡丝虾仁	100
番茄鸡片	101
清烹鸡条	102
莲子鸡丁	102
卷筒鸡	103
香肠鸡	104
煨白汁鸡	104

葱段生煎鸡	105
茉莉鸡芽	106
香 鸡	106
石榴鸡	107
炒玉兰鸡块	108
姜芽炒鸡片	108
酒焗鸡球	109
荷叶米粉鸡	109
煎鸡脯	110
炸烹嫩鸡	110
龙凤腿	111
童子油鸡	112
炸熘童子鸡	112
红焖鸡块	113
生菜鸡腿	114
扒鸡腿	114
鸡肉芋头	115
银针穿凤衣	116
炸熘烧片鸭	116
叉烧填鸭	117
沙茶酱烤鸭	118
宏图鸭	118
糟片鸭	119
芽姜炒鸭片	120
炒素山鸡片	120
烧花雀	121
炒鸽丁	122
炖兔肉	122
大枣煨兔肉	123
桂皮烧兔肉	123

雪衣兔片	124
枸杞兔肉	124
凤眼鸽蛋	125
白烧龙凤掌	125
熘鸡血	126
黄焖鸡腰	127
南煎鸭肝	127

四、海鲜类

小炒鱼	129
草鱼豆腐	129
软熘草鱼	130
葱烧草鱼	131
五丝草鱼	131
鱼烧白	132
软炸鱼皮卷	132
芦笋扒鱼尾	133
龙舟载丝	134
雪中鱼	134
蝙蝠熏鱼	135
烧青鱼	135
蛤蜊鲫鱼	136
萝卜鲫鱼	136
熘鲫鱼	137
酒酿蒸鲫鱼	137
坛酥鲫鱼	138
粉皮鲫鱼	138
红烧荷包鲫	139
烧鲫鱼	140
糖醋酥鱼	140

双色珍珠鱼	141
炸核桃鱼	141
啤酒鲤鱼	142
浇汁鱼	143
糖醋软熘鲤鱼	143
三鲜脆骨鱼	144
红烧鲤鱼	144
糯米粉炸鱼	145
果汁鱼球	145
泥烤布袋鱼	146
白煮鲤鱼	146
菊花鲢鱼	147
酿鲢鱼	148
蔗汁鲢鱼	148
酱汁活鱼	149
奶汤鲢鱼	149
发菜鲢鱼	150
荷包鲢鱼	150
松只瓜	151
烩鱼丝	152
茭白鱼片	152
浮油鱼片	153
果仁鱼丁	154
偏口鱼炖肉	154
煎煨偏口鱼	155
翡翠珍珠鲍	155
辣香大鱼头	156
红烧鲍鱼	157
红烧金钱鲍	157
鸡粥鲍鱼	158

酸菜梅鱼	159
烟 鲳	159
荔枝鲳鱼	160
一品鲳	161
煎糟鳗鱼	161
香露河鳗	162
注油鳗鱼	162
熏河鳗	163
清炖过鱼	164
油焖石鳞	164
干炸鱼条	165
椒盐黄鱼	166
酥炸瓜鱼条	166
清蒸笋江鲈鱼	167
莲花加力鱼	167
清蒸加力鱼	168
清蒸刀鱼	169
煎煮快鱼	169
酒煎鱼片	170
猕猴桃鱼片	170
虎皮鱼块	171
炒彩色鱼片	171
五柳居	172
包心鱼丸	173
蛋白鱼丁	173
扣 鱼	174
酱爆鱼丁	175
爆炒鳝鱼片	175
炒鳊鱼冬笋	176
鳅水芙蓉	177

花卷鱿鱼	177
油爆鱿鱼卷	178
肉末烩鱿鱼	179
三鲜海参	179
扒烧四宝开乌参	180
竹荪余刺参	181
鹭岛烟红虾	182
香炸金腿虾	182
炸凤尾虾(一)	183
炸凤尾虾(二)	184
龙身凤尾虾	184
灵芝恋月蝉	185
虾仁芙蓉蛋	186
芙蓉梅花虾	187
燕子归巢	187
软炸虾包	188
西红柿汁虾仁	189
淡糟炒响螺	190
白炒响螺	190
白炒香螺片	191
雪片蟹	192
生炒海蚌	192
软炒蚝蛋	193
糟汁川海蚌	193
淡糟炒鲜竹蛭	194
蛭溜奇	195
鸡茸蛭糊	195
芙蓉红蛭	196
雪花蛤蜊	197
醉蛭生	197

水晶干贝	198
------------	-----

五、素菜类

苹果豆腐	199
韭黄炒豆腐	199
冬菇煎豆腐	200
芙蓉豆腐	201
草菇扒豆腐	201
熘黄菜	202
酥炸豆腐卷	202
炒面筋丝	203
糖醋素排骨	203
贵妃鸡翅	204
松膨胀蛋	205
素 鸡	205
滑面筋	206
翡翠丝	206
素蹄筋	207
素烧鸭	207
素杨梅圆	208
玉盏金针	209
炸玉枝	209
衣钵传真	210
吉祥如意	210
双菇菜心	211
香菇银杏	211
紫云三仙	212
香菇炒冬笋	212
丝雨孤行	213
红炒罗汉斋	213

蘑菇菜心	214
菱角烩花菇	214
香菇炒板栗	215
银耳素烩	216
明月映牡丹	216
三色菜花	217
贝酥雪菜	217

六、凉拌菜类

拌蓑衣	219
腌梭子蟹	219
酒醉黄螺	220
醉蚶片	220
醉糟鸡	221
拌黄瓜	222
白斩鸡	222
冻 鸡	223
辣芥菜心	224
清拌银芽	224
果料皮冻	225
凉拌珠蚶	225
青红酒醉鸡	226
枇杷拌鸡	226
卤 鸭	227
拌鱼丝	227
甜蜜枣核桃	228
挂霜排骨	229
拔丝蜜桔	229
拔丝苹果	230
玫瑰香薯枣	231

蜜浸火腿	231
冰糖燕窝	232
八宝蛎饭	232
酸梅藕	233
母子相会	234
糖八宝饭	234
荷叶八宝饭	235
雪花三包月	235
鸭梨鸡	236
拔丝金皮香蕉	237
三丝拌糟鸡	237

七、汤羹类

板栗排骨汤	239
冬瓜排骨汤	239
豆腐生汤	240
肥鸡豆腐片汤	240
一品豆腐汤	241
白菜豆腐汤	241
梨花豆腐汤	242
荷花豆腐汤	243
菊花豆腐汤	243
豆腐参汤	244
莲蓬菠菜豆腐汤	245
绿叶口蘑	246
蛋白熘口蘑	246
口蘑豆腐汤	247
双冬肉丝豆腐汤	247
香菇豆腐汤	248
清汤五丝豆腐	248

酿发菜汤	249
七星丸	250
鸡汤氽海蚌	250
菠菜黄螺汤	251
蟹绒糕	252
糟汁氽海蚌	253
蟹黄大白菜	253
三鲜砂锅	254
鸡茸鲛鱼汤	254
发菜汤泡肚	255
发菜氽月蝉	255
生氽七星片	256
鱼尾汤	257
三色鱼丸汤	257
三鲜鳝汤	258
海米白菜汤	259
原汁鱼圆汤	259
鲜笋鲫鱼汤	260
奶汤鲫鱼	260
金鱼菜汤	261
白萝卜汤	261
三鲜冬瓜汤	262
酸菜豌豆汤	262
鸡肉豌豆汤	263
口蘑汤	263
冬菇苕菜汤	264
清淡素笋汤	265
清汤鸡圆	265
虾干皮肚汤	266
烩瓜鱼羹	266

海参羹	267
鲜贝豆腐羹	267
酸辣海参羹	268
鲫鱼蛋羹	268

一、闽菜风味家常菜的烹调

闽菜是我国八大菜系之一,在我国烹饪文化宝库中占有重要地位。闽菜由福州、闽南、闽西三路菜组成。以制作细巧、色调美观、调味清鲜著称。闽菜的风味特色是:淡、鲜、嫩、醇。闽菜的主要调味有咸、酸、甜、辣、香等几种,调味品有虾酱、虾油、精盐、豉油、白醋、酸杏、乔头、白糖、红糖、冰糖、蜂蜜、胡椒、芥末、红辣椒、生姜、红糟、五香粉、葱、花椒、桂皮、八角等。

闽菜对清汤的调制很讲究,以油鸡、火腿、蹄膀为用料,用温火将油鸡、火腿、蹄膀等熬出汤汁,过滤;将鸡骨砸碎,加水、精盐调和,放入过滤的汤内,用温火边熬边搅匀,然后再过滤一次,成为鲜香味美的清汤,用来调制菜肴,使菜肴的味道更美。

闽菜的烹制方法有煎、炸、烤、炖、拌、醉、卤、扒、糟、煨、熘、炆、熏、焖等,最具特色的是糟,其中有扛糟、炆糟、爆糟、炸糟之分,现介绍如下:

1.扛糟:调料有红糟、白糖、淀粉、精盐、酒、葱、姜、清汤等。将主料用温火在油锅内稍炸一下,倒出沥油,与白糖、糟一起下锅略炒,再加清汤和其它调料炒匀,加淀粉勾芡即可。其方法可使糟香全部为主料所吸收,并带薄芡,近似红烧,如扛糟鸡。

2.炆糟:调料有红糟、白糖、淀粉、精盐、酒、麻油、清汤和其它配料。将主料用温火在油锅中走一下油,捞出沥油,与白