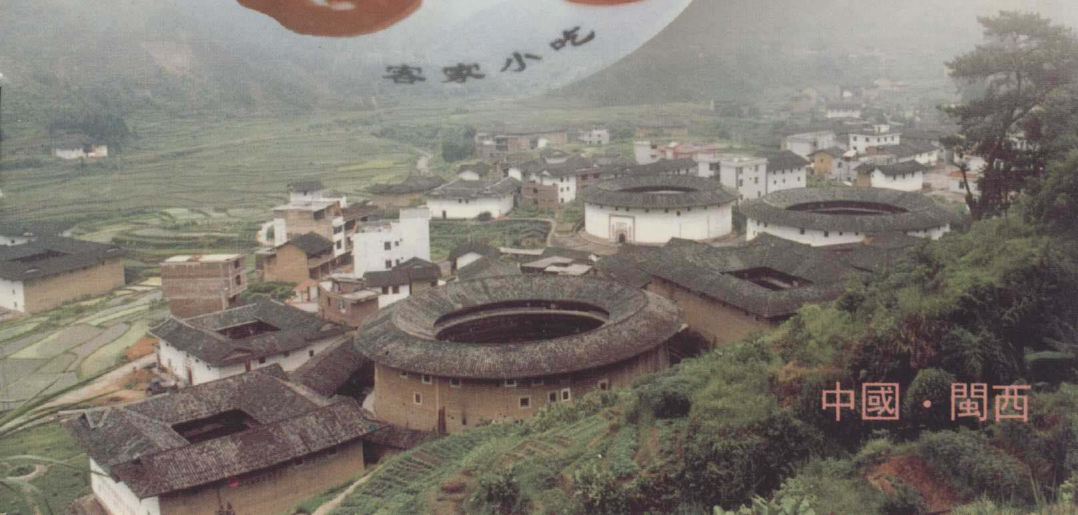


世界客屬第十六屆懇親大會組委會
閩西客家聯誼會

閩西風味美食



客家小吃



中國·閩西



世界客屬第十六屆懇親大會組委會

閩西客家聯誼會

中國·閩西

2000. 11.



序 言

閩西風味美吃，以客家小吃為主。由于客家先民在長期的輾轉遷徙中，博采名地食品之精華，兼收各民族食品之風味，種類繁多，制作技藝精湛，素以鮮、香、清見長。改革開放以來，生產發展，市場繁榮，人民生活水平不斷提高。閩西風味小吃由過去重油、偏咸、較粗糙向低脂、低鈉、低糖、精細的現代潮流轉變，不斷創新，注重在營養、保健和造型、色彩、格調等方面轉變、吸收外地新經驗，追求色、香、味、形、營（養）、衛（生）、器（食具）、境（就餐環境）八佳向更加豐富多彩、精美完善的新階段發展。願閩西風味美吃走向世界，為每個人的生活增添歡樂，熱忱希望廣大海外僑胞、港澳臺同胞共同開發和發揚這一瑰麗多彩傳統的食品資源。





目錄

汀州伊面	1	永定芋子包	21
燈盞糕 三絲炒粉干	2	禾米飯	22
卷餅	3	永定牛肉兜湯	23
白斬河田雞	4	牛肉丸	24
上料魚圓 兜湯哩	5	肉圓	25
燒麥	6	燒肝花	26
白鶩鴨	7	養蛋	27
金銀色	8	肉甲子	28
芋餃	9	薯粉包子	29
珍珠丸	10	珍珠粉	30
捆粿	11	釀豆腐	31
九門頭涮酒	12	米漿餛	32
一盤九脆	13	粉糊	33
大薯	14	蘿卜糕	34
兔子倒吊蘭湯	15	烱魚	35
香燜狗肉	16	甜什錦	36
白豆腐燜溪魚	17	炸酥肉	37
永定鮮湯	18	茶菇鴨骨湯	38
刈(割)糕	19	四兜湯	39
糍粑	20	韭菜包	40

汀州伊面

清乾隆年間，汀州寧化縣出了個進士伊秉綬，曾任惠州、揚州知府，伊為官清廉，為人儉樸，多吃蔬菜，下廚親作，常自制面條待客，故汀州人稱他創制的面條為“伊面”，他任惠州知府時，此面傳至廣州，被農菜館挂牌供應。

伊面相傳至今已有200余年。其主要原料及做法：將雞蛋去殼攪散，以蛋代水、精鹽少許同加入盆中，面粉搓勻（每500g粉約4個蛋），搓成面團，用面棍杆簿，切成面條，先投入沸水鍋待浮起后撈出入冷水漂洗即撈出濾干水馬上入油鍋炸成圓形起鍋待用可炒、可拌、可煮。

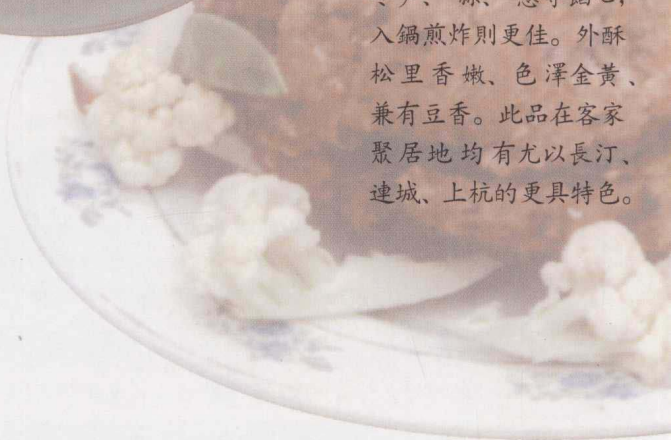
特色：面香湯鮮，營養豐富。





燈盞糕

即油炸糕。用大米、黃豆及少量米飯磨成稠漿經油炸而成，形扁圓，中間而隆起，形成兩個烟盞吻合一起，故稱燈盞糕。有的有加精肉、冬筍、蒜、蔥等餡心，入鍋煎炸則更佳。外酥松里香嫩、色澤金黃、兼有豆香。此品在客家聚居地均有尤以長汀、連城、上杭的更具特色。



三絲炒粉干

先將長汀的粉干用熱水浸泡，開絲撈起，漏干余水將水發香菇絲、筍干絲（最好是鮮冬筍）加上蒜絲倒入油鍋內翻動拌炒，加上調料和部分炒好的配料，起鍋裝盤后，用余下的配料蓋面，撒上蔥花。特色是五彩繽紛，均呈絲狀，柔軟香甜，潤滑適口。



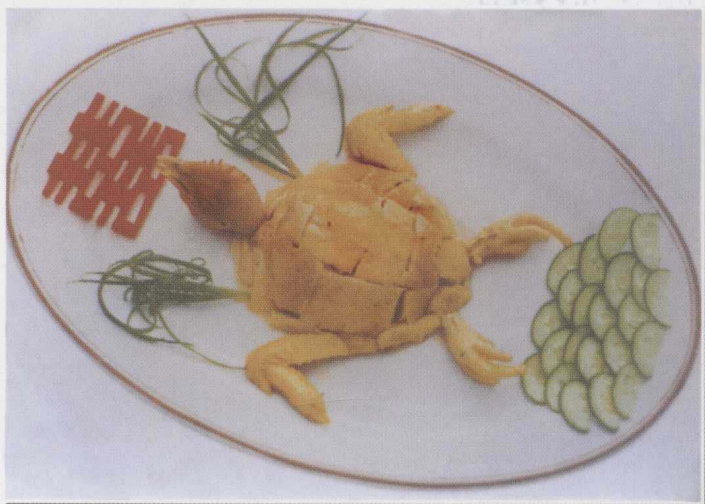
卷餅(春餅)

卷餅在我國歷史悠久，是客家人保持中原風俗的名點，每逢元宵佳節，家家戶戶都魚制（油炸）。

工藝分為制而團、制皮、制餡心、卷制、魚制等道工序，形卷筒狀，色澤黃金，皮酥餡香。



白斬河田雞



長汀河田雞是中國五大名雞之一。據民間傳說，唐開元年間河田雞被選送長安，列為斗雞之一。到明朝有一時期亦盛行斗雞，河田雞亦被選送京都。現在河田雞馳名海內外，並非由于善斗稱雄，而是因為它外表絢麗、皮包金黃、肉質嫩滑鮮甜，營養豐富。將生雞宰殺取淨內臟，洗淨（護皮勿破）用精鹽擦遍雞身表面腌一小時，使其入味。將雞置盆內加蓋，上冷水蒸鍋密封，由常溫到沸點，干蒸約一小時，取出風涼，斬成雞塊，整齊裝盤。配以姜汁（姜2/3蔥白1/3鹽，舂成汁調入雞湯、麻油客家米酒渚沸澆上）稱為“姜汁白斬雞”。配以蔥頭油稱為“油蔥白斬雞”。

上料魚圓

長汀山青水秀，城鄉池塘頗多所產草魚肉味鮮美，富有營養，人多喜愛。但因魚肉多刺，食啖不便，明朝以來就有聰明廚師，以去骨魚肉為主料，加上一些肥豬肉，剁成肉泥和綠豆澱粉調入少量蔥姜汁、味精、白酒，製成“上料魚圓”流傳至今，成為上等菜肴。

此外，長汀還有豆腐餃，豆腐丸（三鮮丸），板栗燉雞、燉豬腳、淮山燜魚、淮山燉鴨等等。



兜湯哩

是客家傳統熱湯類小吃，有豬肉兜湯，魚片兜湯，雞肉兜湯，客家方言“兜湯哩”是“端肉湯”的意思，以瘦肉、地瓜粉、魚、香菇、胡椒粉、蔥花、精鹽、味精、麻油、醬油各適量製作。

燒麥



燒麥自明代以來即為長汀著名的風味小吃。它狀似石榴，以皮薄餡爽，芳香撲鼻，令人垂涎。因燒麥皮為面粉制成，吃時又要“趕燒”（趁熱吃）便叫燒麥。制作時將，豆腐、地瓜粉拌勻，連同筍干煮熟透剝成“筍泥”瀝干后，再將瘦肉、香菇、墨魚等配料切成小粒，加上蔥花放入油鍋炒熟后加入精鹽、醬油成餡心，用面皮包成石榴狀，旺火蒸上20分鐘，取出裝盤澆上熟麻油，即可食用。

白鶩鴨

白鶩鴨相傳它是鶩與鴨相交配，不斷選育而成。其嘴、腳掌為青綠色，眼球呈黑色。肉質細嫩，味道鮮美，含脂率低。即可作膳用，又有滋陰降火，清熱解毒，祛濕止咳的藥用功效。早在清朝道光時期就列為貢品。

1999年經中國農林部畜牧研究所專家鑒定，被列為禽畜類國粹。制作時，將宰干淨的鴨，表皮塗上粉鹽，全鴨入鍋中蒸爛，斬成塊裝盤，將生薄荷葉或鴨香（一種香草）加姜一起搗爛，把蒸出的鴨湯沖入，再加些糖、醋調勻。吃時鴨肉沾佐料，鴨肉滑嫩，清香爽口，既有營養，又有藥效。可治療麻疹、肝炎、肺結核等病。



連城白鶩鴨



金包銀

金包銀制作原料簡單，祇需糯米、白糖、芝麻、花生即可。

制作方法是：先將潔白糯米磨粉，拌上白糖蒸熟成為糖糕，冷卻後待用，然後又將制好的濕糯米粉拌些白糖加工成粉團，投入油鍋，邊炸邊翻動，使粉團脹大，中間形成空隙，撈起冷卻後，剪開口子，將粘好了芝麻的糖糕嵌入其中即成。食之甜、香、脆、滑，別具特色。





芋餃（桃子）

芋子餃是連城人民逢年過節必制傳統小食。相傳已有數百年歷史。在城關地叫“桃子”也叫“趕燒”（趁熱之意）。新泉地區叫芋卵包。

芋子餃的制作方法：將煮熟的芋子去皮搗爛，和以地瓜粉，用力反復搓揉，捏成圓薄片，用瘦肉、香菇、蝦米、大蔥、白豆腐、驚驚甫（油炸）等搗碎炒熟作餡，以皮裝餡捏成半月形狀，蒸熟后裝盤，豬油或芝麻油，撒上芝麻，趁熱食用，皮嫩餡香，油滑酥軟。常來連城、新泉一帶旅遊的客人，均可在街上小攤品嚐到這種別具風味的小吃。



珍珠丸



● 珍珠丸是連城傳統風味名點，是城關群眾逢年過節必制的食品，糯米、晶瑩剔透如珍珠，故名“珍珠丸”。

“珍珠丸”制作方法是先制皮，洗淨水芋，煮熟后去皮搗爛，摻入地瓜粉搓拌均勻，捏成小圓團，擀成薄皮；制餡：鮮冬筍、五花肉去皮，連同水發香菇、菜心、蝦米、蔥等，切碎炒至半熟。制丸：在皮塊內包入餡料，團成丸子，外面滾粘上充分泡脹的糯米，上蒸籠蒸熟即可，造型別致美觀，食之鮮香軟適口。

捆板(浪裡白條)



11

捆板和芋子包、芋子板、薯丸并稱為連城縣新泉客家地方的四大傳統風味小食。當地人每逢年過節、廟會或緊張農事活動開頭或過一段落時，都有加工品嘗的習慣或作為接待客人輔助食品。既可解決溫飽，又有品嘗價值。制作捆板需選擇優質早米，經清水浸泡磨成漿，沖適量的水后調勻，按等量分次裝入鋁制圓盤中，端入開水鍋中煮，待漿皮熟后起鍋把皮撕下，再將加工炒好的餡鋪在皮上，卷成長方形或圓條，皮面涂上油炸芝麻和香油，即可食用。板皮潔白、板皮薄如紙，滑嫩香韌，筷子夾起，擺悠擺悠。