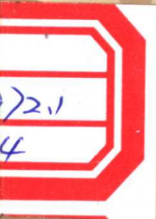


八大  
菜系丛书



# 闽菜

中国烹饪协会 主编





鲁菜



粤菜



闽菜



苏菜



湘菜



川菜



浙菜



徽菜

“民以食为天。”

—《齐民要术》

“以木巽火，亨饪也。”

—《周易·鼎》

“天食人以五气，地食人以五味。”

—《黄帝内经》

“谨和五味，骨正筋柔，气血以流，  
腠理以密。如是则骨气以精，  
谨道如法，长有天命。”

—《黄帝内经·素问》

“五谷为养，五果为助，五畜为益，  
五菜为充，气味合而服之，  
以补益精气。”

—《黄帝内经》

“口之于味也，有同嗜焉！”

— 孟子

ISBN 7-5080-1161-9



9 787508 011615 >

ISBN7-5080-1161-9/G · 763 定价：6.90 元

八大菜系丛书

中国烹饪协会 主

# 闽菜

林 华 编著

华夏出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

闽菜/林华编著·—北京:华夏出版社,1997.1

(八大菜系丛书)

ISBN 7-5080-1161-9

I. 闽… II. 林… III. 菜谱—福建 IV. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(96)第 23349 号

责任编辑:王大有 刘 晨

封面设计:冯吉鑫

华 夏 出 版 社 出 版 发 行

(北京东直门外香河园北里4号 邮编:100028)

新 华 书 店 经 销

世 界 知 识 印 刷 厂 印 刷

787×1092 1/32 开本 4.25 印张 88 千字 4 插页

1997 年 1 月北京第 1 版 1998 年 3 月北京第 2 次印刷

定价:6.90 元

本版图书凡印刷装订错误,可及时向我社发行部调换

## 总 序

自从我们国家实行改革开放政策以来,人民群众的生活日趋改善,对美食的需求也与日俱增。这些年,菜谱风行一时足可反映一斑。因此,在中国烹饪协会与原商业部饮食服务业管理司组织编写了一套《中国名菜谱》以后,不少朋友提出希望,要求出版一批比较规范且能适应更广泛社会需求的普及的风味菜谱。

为此,我们组织了这一批山东、江苏、四川、广东、浙江、福建、湖南、安徽八大风味体系的菜谱贡献给广大读者。内容以中档为主,兼收少部分高档名菜和民间菜品,既有传统的,也有创新的。为了保证质量,各省参与编撰者有从事饮食工作数十年的老同志,有从事烹饪教学、研究的专家、学者与教师,也有具备多年烹饪实践经验的烹调师,故而在保证各省风味特色方面具有相应的准确性、规范性。这套书既适合家庭应用,也宜于青年烹调师之学习与参考,对于广大海外华人也具有实用价值,特向亲爱的读者推荐、介绍。

书中若有舛误、不当之处,欢迎批评指导。

中国烹饪协会常务副会长兼秘书长 林则普

1996年12月于北京



洋烧排骨



荔枝肉



包心鱼丸



干贝萝卜珠



软炸蚶窝



蜆肉鸳鸯菜



薰烤河鳗



板栗烧肥鸭



八快鸡



十香醉排骨



白炒虾球



白炒目鱼卷

## 闽菜概述

闽菜是福建菜的简称,它是中国烹饪主要菜系之一,在中国烹饪文化宝库中占有重要一席。闽菜由福州、闽南、闽西三路菜组成。福州菜路流行于闽东、闽中、闽北地区;闽南菜则广传于厦门、泉州、漳州、闽南金三角;闽西菜则盛行于闽西客家地区,极富乡土气息。闽菜的风味特色是:淡雅、鲜嫩、和醇、隽永。

闽菜的特点主要表现在四个方面:

一、烹饪原料以海鲜和山珍为主。由于福建的地理形势倚山傍海,北部多山,南部面海。苍茫的山区,盛产菇、笋、银耳、莲子和石鳞、河鳗、甲鱼等山珍野味;漫长的浅海滩涂,鱼、虾、蚌、蛎等海鲜佳品,常年不绝。平原丘陵地带则稻米、蔗糖、蔬菜、水果誉满中外。山海赐给的神品,给闽菜提供了丰富的原料资源,也造就了几代名厨和广大从事烹饪的劳动者,他们以擅长制作海鲜原料,并在蒸、氽、炒、煨、爆、炸、烩等方面独具特色。全国最佳厨师强木根、强曲曲“双强”兄弟,使闽菜的烹饪技艺跃上了一个新台阶,使古老朴实的传统闽菜,发挥了新的活力。

二、刀工巧妙,一切服从于味。闽菜注重刀功,有“片薄如纸、切丝如发、削花加荔”之美称。而且一切刀功均围绕着“味”下功夫,使原料通过刀功的技法,更体现出原料的本味和质地。它反对华而不实,娇柔造作,提倡原料的自然美并达到滋味沁深融透,成型自然大方、火候表里如一的效果。“雀巢香螺片”就是典型的一菜,它通过刀功处理和恰当的火候使菜肴犹如盛开的牡丹花,让人赏心悦目又脆嫩可口。

三、汤菜考究,变化无穷。闽菜重视汤菜,与多烹制海鲜和

传统食俗有关。闽厨长期以来把烹饪和确保原料质鲜、味纯、滋补联系起来,从长期积累的经验认为,最能保持原料本质和原味的当属汤菜,故汤菜多而考究。有的白如奶汁,甜润爽口;有的汤清如水,色鲜味美;有的金黄澄透,馥郁芳香;有的汤稠色酳,味厚香浓。“鸡汤氽海蚌”就是有代表性的一菜,它的“鸡汤”不是单纯的“鸡”汤,而是经过精心制作的“三茸汤”,取料于母鸡、猪里脊、牛肉提炼而成,氽入闽产的海蚌后,让人心旷神怡,回味无穷。

四、烹调细腻,特别注意调味。闽菜的烹调细腻表现在选料精细、泡发恰当、调味精确、制汤考究、火候适当等方面。特别注意调味则表现在力求保持原汁原味上。善用糖,甜去腥膻;巧用醋,酸能爽口,味清淡则可保持原味。因而有甜而不腻,酸而不峻淡而不薄的盛名。

本册收集了适应家庭制作,又可上大雅之堂的珍馐佳肴108款,供读者鉴赏。由国家高级烹调技师、特一级厨师强木根、姚信锐为技术顾问。由高级厨师强木根、姚信锐、苏永安、林水弟、林立和、倪国勤、王德官、强振涛、周宗坤、黄种成、程振芳、钟明选、曾文茂、郑正灶、刘天富、石劲松、叶永铁等提供资料。林华编辑、整理。摄影黄平东、林华。

1995年3月

# 目 录

|                 |      |
|-----------------|------|
| 闽菜概述.....       | (1)  |
| 1. 生煎明虾 .....   | (1)  |
| 2. 五彩虾松 .....   | (2)  |
| 3. 椒盐凤尾虾 .....  | (3)  |
| 4. 白炒虾球 .....   | (4)  |
| 5. 龙身凤尾虾 .....  | (5)  |
| 6. 虾枣汤 .....    | (7)  |
| 7. 干炸龙凤腿 .....  | (8)  |
| 8. 海鲜酿苦瓜 .....  | (10) |
| 9. 油焗红蜆 .....   | (11) |
| 10. 软蜆粥 .....   | (12) |
| 11. 蜆肉鸳鸯菜 ..... | (13) |
| 12. 蜆肉冬瓜茸 ..... | (15) |
| 13. 蜆肉煨鲢肚 ..... | (16) |
| 14. 八宝红蜆饭 ..... | (17) |
| 15. 蟹黄白菜 .....  | (18) |
| 16. 桂花蚬块 .....  | (19) |
| 17. 一品蚬抱蛎 ..... | (20) |
| 18. 蚝仔煎 .....   | (21) |
| 19. 软炸蛎窝 .....  | (22) |
| 20. 豆腐蛎 .....   | (23) |

|                   |      |
|-------------------|------|
| 21. 鸡汤氽海蚌 .....   | (24) |
| 22. 芽心跳熘蚌 .....   | (26) |
| 23. 雀巢香螺片 .....   | (27) |
| 24. 白蜜黄螺 .....    | (29) |
| 25. 白炒鲜竹蛭 .....   | (30) |
| 26. 炸蛭排 .....     | (31) |
| 27. 蒜茸扇贝 .....    | (32) |
| 28. 爆炒蜇结 .....    | (33) |
| 29. 萝卜蜇丝 .....    | (34) |
| 30. 奶汤草朥 .....    | (35) |
| 31. 全节瓜 .....     | (36) |
| 32. 清炖鲳鱼 .....    | (37) |
| 33. 江东鲈鱼炖姜丝 ..... | (38) |
| 34. 清蒸加力鱼 .....   | (39) |
| 35. 加力鱼头白菜煲 ..... | (40) |
| 36. 瓜烧白菜 .....    | (41) |
| 37. 椒盐鱼条 .....    | (42) |
| 38. 松只鱼 .....     | (43) |
| 39. 白炒七星片 .....   | (45) |
| 40. 拉糟鱼块 .....    | (46) |
| 41. 注油鳗鱼 .....    | (48) |
| 42. 酸菜烺梅鱼 .....   | (49) |
| 43. 香露河鳗 .....    | (50) |
| 44. 通心河鳗 .....    | (51) |
| 45. 薰烤河鳗 .....    | (53) |
| 46. 脆皮鱼卷 .....    | (54) |
| 47. 爆鳝片 .....     | (55) |

|                  |      |
|------------------|------|
| 48. 秋水芙蓉 .....   | (56) |
| 49. 白炒目鱼卷 .....  | (57) |
| 50. 五彩珍珠扣 .....  | (58) |
| 51. 白炒鱿鱼丝 .....  | (60) |
| 52. 蒜香鱿鱼环 .....  | (61) |
| 53. 红烧章鱼块 .....  | (62) |
| 54. 红烧海参 .....   | (63) |
| 55. 白汁鱼唇 .....   | (64) |
| 56. 肉米鱼唇 .....   | (65) |
| 57. 蒜茸鱼皮 .....   | (66) |
| 58. 原汤鱿鱼 .....   | (67) |
| 59. 爆炒鱿鱼卷 .....  | (69) |
| 60. 炸鲜贝串 .....   | (70) |
| 61. 绣球干贝 .....   | (71) |
| 62. 干贝萝卜珠 .....  | (72) |
| 63. 斑指干贝 .....   | (73) |
| 64. 生扒八宝甲鱼 ..... | (74) |
| 65. 红烧甲鱼 .....   | (75) |
| 66. 枸枳鳖裙 .....   | (76) |
| 67. 油焖石鳞 .....   | (77) |
| 68. 生炒石鳞片 .....  | (78) |
| 69. 走油田鸡 .....   | (79) |
| 70. 八块鸡 .....    | (80) |
| 71. 汽锅乌鸡 .....   | (81) |
| 72. 八宝葫芦鸡 .....  | (82) |
| 73. 过烧鸭 .....    | (83) |
| 74. 葱烧肥鸭 .....   | (84) |

|                 |       |
|-----------------|-------|
| 75. 沙茶焖鸭块 ..... | (85)  |
| 76. 子姜炒鸭片 ..... | (87)  |
| 77. 板栗烧肥鸭 ..... | (88)  |
| 78. 荔枝肉 .....   | (89)  |
| 79. 十香醉排骨 ..... | (90)  |
| 80. 洋烧排骨 .....  | (91)  |
| 81. 红烧蹄膀 .....  | (92)  |
| 82. 花芋烧猪蹄 ..... | (93)  |
| 83. 爆糟肉 .....   | (94)  |
| 84. 红糟羊肉 .....  | (95)  |
| 85. 爆炒羊肚 .....  | (96)  |
| 86. 沙司牛尾 .....  | (97)  |
| 87. 当归牛腩 .....  | (98)  |
| 88. 葱爆牛肉丝 ..... | (99)  |
| 89. 蚝油牛肉串 ..... | (100) |
| 90. 爆炒腰花 .....  | (101) |
| 91. 高汤泡肚 .....  | (102) |
| 92. 油爆双脆 .....  | (103) |
| 93. 椒盐肚尖 .....  | (104) |
| 94. 坛烧八味 .....  | (105) |
| 95. 八生火锅 .....  | (106) |
| 96. 花菇玉兰片 ..... | (107) |
| 97. 二冬鲍鱼 .....  | (108) |
| 98. 包心鱼丸 .....  | (109) |
| 99. 清汤肉丸 .....  | (111) |
| 100. 小长春 .....  | (112) |
| 101. 厦门薄饼 ..... | (114) |