

闽菜

精

华

吴杰
◎ 主编

中国建材工业出版社

教您学做名菜系列丛书

闽菜 精华

吴杰 主编

江苏工业学院图书馆
藏书章

中国建材工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

闽菜精华 / 吴杰主编. —北京: 中国建材工业出版社,
2004.12
(教您学做菜系列丛书)
ISBN 7-80159-781-8

I. 闽... II. 吴... III. 菜谱—福建省
IV. TS972.182.57

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第123575号

教您学做菜系列丛书

闽菜精华

主 编 吴 杰

出版发行: 中国建材工业出版社

地 址: 北京市西城区车公庄大街6号院

邮 编: 100044

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 北京印刷集团有限责任公司印刷二厂

开 本: 889mm × 1194mm 1/24

印 张: 3

字 数: 100千字

版 次: 2005年1月第1版

印 次: 2005年1月第1次

定 价: 18.00元

本书如出现印装质量问题, 由我社发行部负责调换。联系电话: 010-88386904

中国烹饪百科全书系列丛书

闽菜
精
华

主 编：吴 杰

编 委：郭玉华 宋美艳 刘 捷

夏 玲 陆春江 孔令军

吴昊然 李 松 李淑英

摄 影：吴 杰

菜例制作：吴 杰 郭玉华 孔令军

前言

中国菜以色、香、味、型、器俱佳而闻名中外，以其特色形成的中国饮食文化是中华文明的瑰宝。

我国幅员辽阔、物产丰富。由于各地区的自然气候、地理环境和物产特色不同，造成了我国各地的生活习惯与传统饮食习俗也有很大的差别，特别是在饮食的做法上，吃法上形成了各自的特点，因而也就形成了不同的菜系。

本书是教您学做名菜系列丛书之一的《闽菜精华》。

闽菜又称福建菜，它是由福州、闽南、闽西三个地方风味菜构成的。福建位于我国东南部，由于福建的地理位置依山傍水，南部靠海、北部多山，物产丰富，山珍海味、瓜果蔬菜常年不断，这给闽菜提供了丰富的原料。在烹调中，闽菜的刀工技法又巧妙地服从于味，使原料通过刀法，更突出原料的本味和质地。闽菜注重汤菜，其做法考究，变化无穷，与善烹制海鲜和传统食俗有关，其烹调细腻，非常注重调味，而且具有选料精细，调味准确、制汤考究，火候适当等特点。其风味独特、鲜嫩、香醇、淡雅。

本书由中国著名烹饪大师，烹饪讲师及各地十余位烹饪名师共同撰写。所介绍的66例闽菜均系当地及台湾地区较具风味特色的精品，既有久负盛名的传统菜，又有近些年创新的名菜，集中国闽菜之大全。它不仅反映我国传统和当代佳肴之精华，还体现出中国烹饪的科学性、文化性和艺术性。

本书菜肴的分类，按水产菜、畜肉菜、禽蛋菜、蔬菜和其他五大类。本书以简洁的文字与精美的彩图，对每款菜肴的用料配比，制作方法、成品特点与操作提示作了详细的介绍，对主要制作过程还配有示范图片。

本书内容全面、科学、系统、实用，图文并茂，步骤清晰，它不仅可作为全国各地烹饪院校，烹饪技能培训站和厨师培训班烹饪实习课的教材，还可作为全国各地餐饮业和劳动主管部门评定、考核厨师技能的参考书，而且还是国内外烹饪爱好者，美食家和家庭主妇的良师益友。

编者

2004年11月

蓝花龙虾	04
清蒸龙虾	05
爆双鲜	06
鱼虾争艳	07
虾仁扒芥蓝	08
蓝花炒蟹	09
鲍鱼扒菜心	10
红焖鲍翅	11
鲍鱼扒鱼翅	12
白扒鱼翅	13
瓜条焖盘龙	14
浇油鳊鱼	15
珠翅烧鳊鱼	16
清蒸鲈鱼	17
蓝花晶鱼	18
青蒜烧晶鱼	19
葱烧鲫鱼	20

西篮花鱼丸	21
双色鱼丸	22
炒鳝丝	23
乌龙戏珠	24
三鲜焖海参	25
虾籽扒菇参	26
海参羹	27
雀巢香螺片	28
白炒香螺片	29
群鲜荟萃	30
清椒炒蛭子	31
烧田鸡	32
东壁龙珠	33
沙茶焖仔鸡	34
清炖鸡	35
白斩河田鸡	36
绒鸡炖刺参	37

扒烧全鸡	38
龙珠凤翅	39
沙茶焖鸡翅	40
沙茶焖鸭	41
乳汁焖鸭	42
炆糟五花肉块	43
莲子蹄膀	44
沙茶肘子	45
荔枝肉	46
沙茶牛肉	47
生煎肉	48
蒸炆肉丝	49
芽姜炒牛肉	50
拉糟排骨	51
炸酱排骨	52
爆糟排骨	53

沙茶烧猪排	54
红焖猪蹄	55
生蒸猪蹄	56
酸梅爪尖	57
椒盐猪肚	58
油爆肚尖	59
发菜汤泡肚	60
芽心爆腰片	61
南煎猪肝	62
鸡茸金丝笋	63
太极芋泥	64
鸡肝扒油菜	65
三鲜酿南瓜	66
双鲜扒芥蓝	67
鱿鱼扒芥蓝叶	68
沙茶瓜条烧蹄筋	69



原 料



制作①



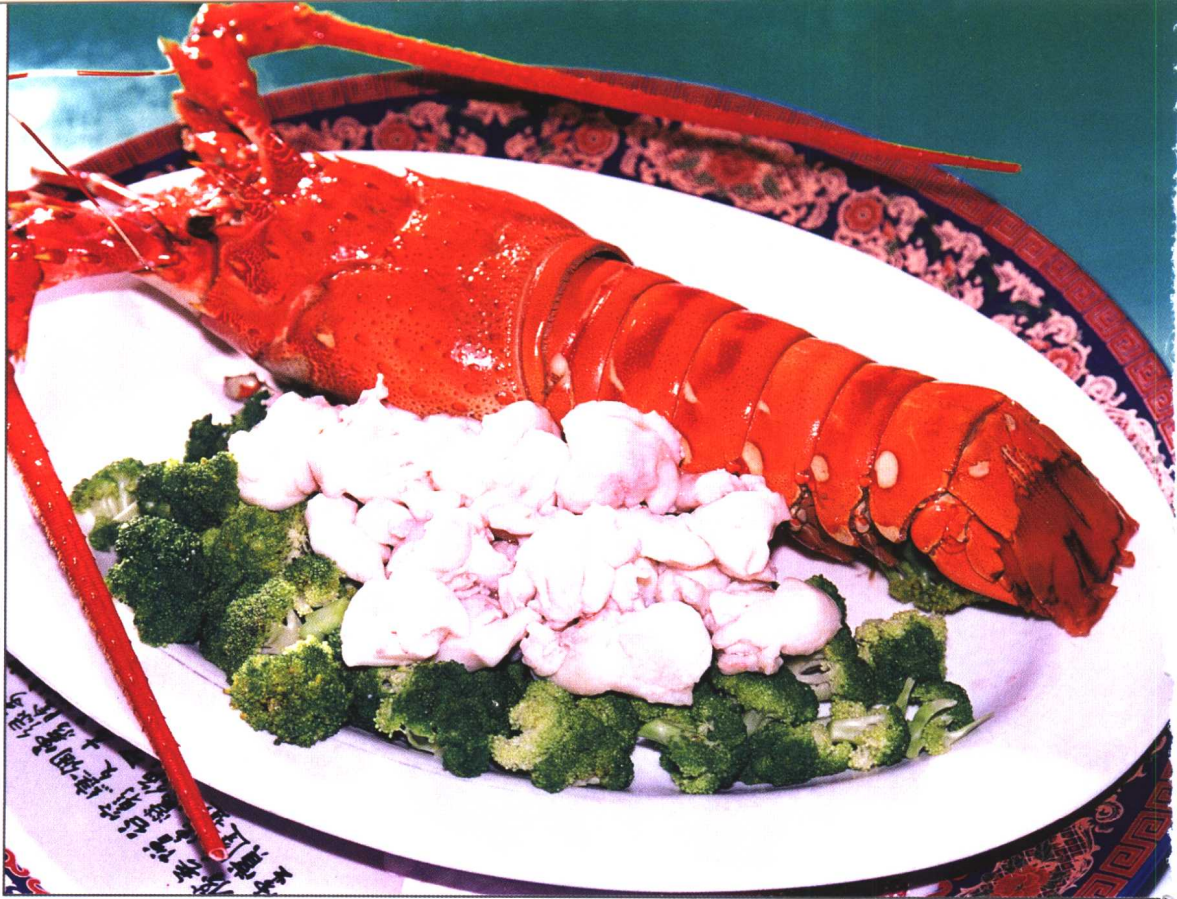
制作②



制作③



制作④



【蓝花龙虾】

原 料：

鲜活龙虾1只，西蓝花200克，葱、姜各10克，料酒15克，精盐2克，味精1克，干淀粉10克，鸡蛋清半个，油50克。

制 作：

①将龙虾宰杀，剥去虾壳，取出虾肉切成块。西蓝花切成块。葱切成段。姜切成片。

②将龙虾肉放入容器内，加入干淀粉、鸡蛋清拌匀上浆。

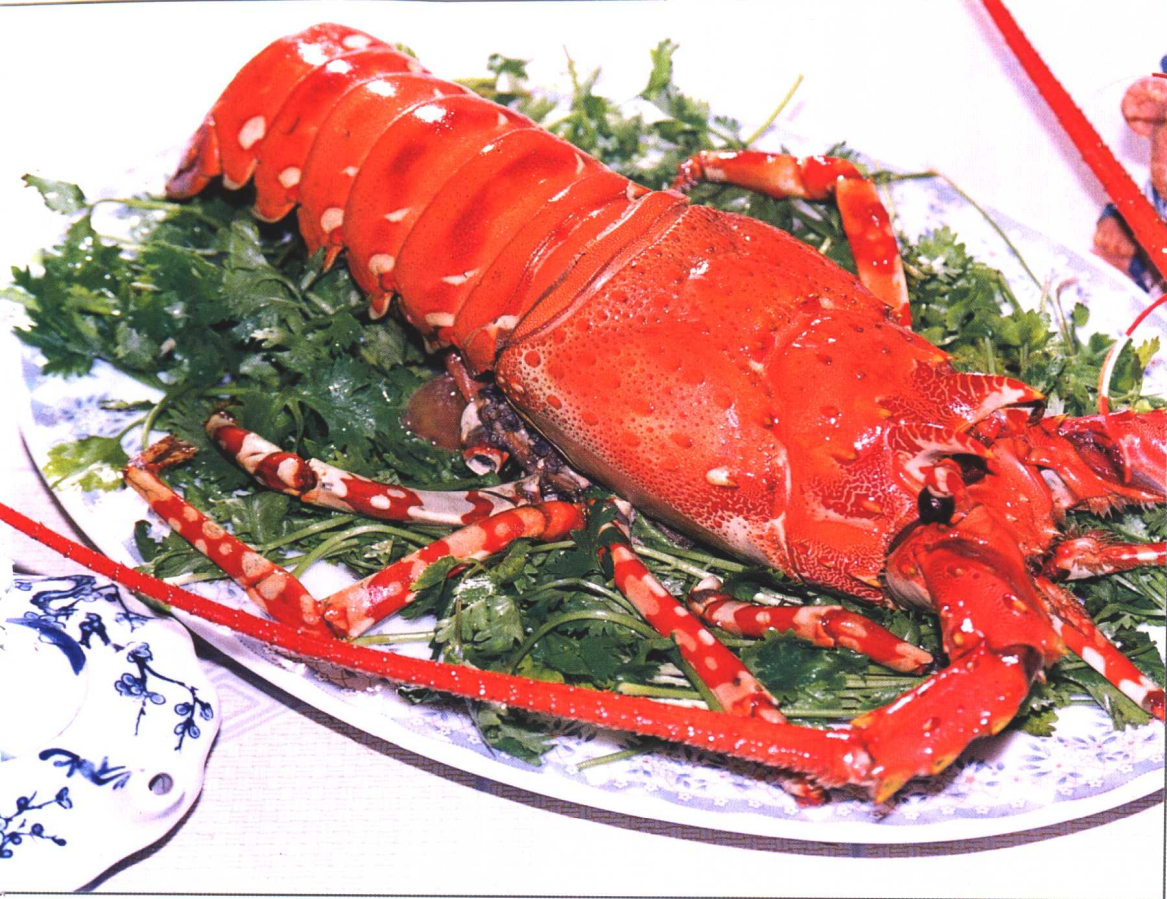
③锅内放油30克烧热，下入葱段、姜片炝香后，捞去

葱段、姜片不用。下入龙虾肉煸炒，烹入料酒，加入精盐0.5克炒匀至熟，出锅盛入容器内。

④锅内放入余下的油烧热，下入西蓝花煸炒，加入余下的精盐炒匀至熟，加味精炒匀，出锅装入盘的一端。炒好的龙虾肉放在西蓝花上面。将龙虾壳入蒸锅内用大火蒸3分钟左右，取出摆在盘的另一端即成。

特 点：造型美观，色彩夺目，虾肉鲜美，蓝花爽嫩，味道咸鲜。

操作提示：西蓝花炒至刚熟即可，不要炒的太熟烂。



【清蒸龙虾】

原 料:

鲜活龙虾1只,葱15克,姜20克,料酒、葱姜汁各10克,精盐0.5克,香菜75克,白糖10克。

制 作:

①将龙虾宰杀后,剥下虾壳,取出虾肉切成块。葱切成段。姜切成片。

②将切好的虾肉放入虾壳内,加入料酒、葱姜汁、精盐、白糖,腌渍入味。

③将龙虾放入容器内,放上葱段、姜片,入蒸锅内,蒸

至熟透取出。拣去葱段、姜片不用。将蒸好的龙虾放入铺有香菜的盘内即成。

特 点:形态美观,鲜嫩肥美。

操作提示:蒸龙虾时,要用大火。



原 料



制作①



制作②



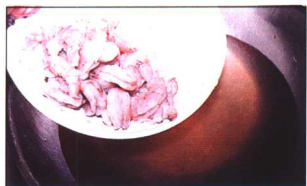
制作③



原 料



制作①



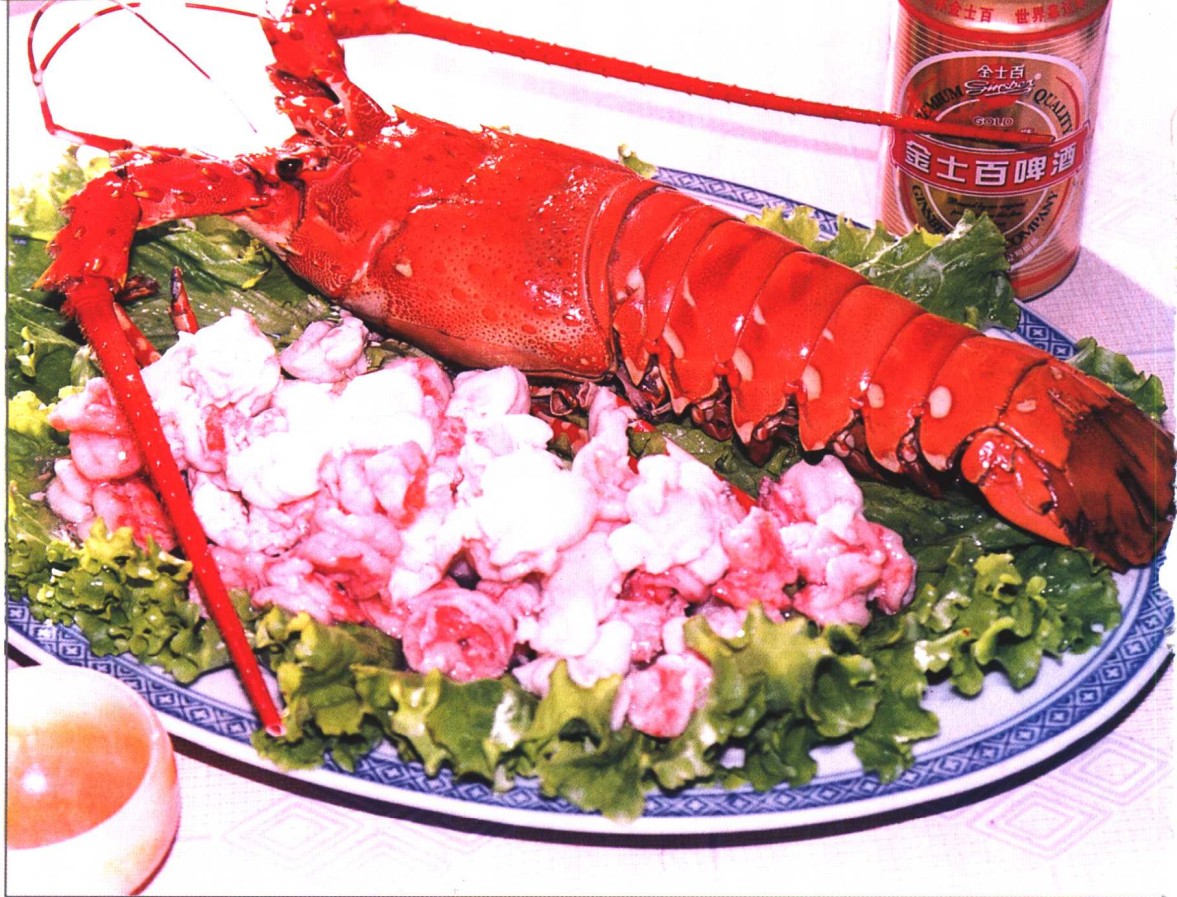
制作②



制作③



制作④



【爆双鲜】

原 料：

龙虾 1 只，鲜虾仁 200 克，生菜叶 50 克，葱段、姜片各 15 克，料酒、葱姜汁各 15 克，精盐 2 克，胡椒粉 0.5 克，湿淀粉 10 克，蛋清半个，白糖 15 克，油 800 克。

制 作：

①将龙虾宰杀，剥去虾壳，取出龙虾肉切成块，放入容器内，加入葱段、姜片各半，拌匀入味后，拣去葱段、姜片不用，虾仁洗净，从脊背片开，深至虾肉的三分之二，放入容器内，加入余下的葱段、姜片和精

盐 1.5 克拌匀入味后，拣去葱段、姜片不用。再加入蛋清、湿淀粉拌匀上浆。

②锅内放油烧至四成热，下入龙虾肉、虾仁滑散至熟，倒入漏勺。

③锅内放油 20 克烧热，下入龙虾肉、虾仁略炒，加入白糖炒匀。

④烹入料酒、葱姜汁、胡椒粉和余下的精盐对成的料汁翻匀，出锅盛入铺有生菜的盘内。将龙虾壳摆成原型，入蒸锅内蒸 3 分钟左右至色泽鲜红时取出，摆在龙虾肉、虾仁的另一边即成。

特 点：咸鲜香嫩，鲜美异常。

操作提示：虾仁、龙虾肉滑油时，火不能过大，要掌握好油温。



【鱼虾争艳】

原 料:

大虾 750 克, 熟鱼丸 200 克, 香菜 20 克, 枸杞子 25 克, 料酒、葱姜汁各 20 克, 番茄酱 40 克, 精盐 2 克, 白糖 5 克, 湿淀粉 20 克, 蛋清 2 个, 清汤 120 克。

制 作:

① 选出大小相等的 12 只大虾, 去掉虾头, 剥下虾壳, 留下虾尾。将虾肉从脊背片开, 深至三分之二, 再用刀轻轻拍扁, 放入容器内, 加入料酒、葱姜汁各 8 克和精盐 0.5 克, 腌渍入味, 放入容器内。将余下的大虾去掉虾头、虾尾, 剥去虾壳, 取虾仁斩成茸, 放入容器内, 加入蛋清、精盐 0.5 克、白糖 5 克

和葱姜汁、料酒各 7 克搅匀, 抹在盘内的大虾上。再点椒上生菜叶、枸杞子。

② 入蒸锅内蒸至熟透取出。另将锅内放入清汤 50 克, 加入精盐 0.5 克烧开, 用湿淀粉 10 克勾芡, 出锅浇在摆入盘子周围的大虾上, 上缀香菜叶。

③ 锅内放入清水烧开, 下入鱼丸焯透捞出。另将锅内放入余下的清汤, 加入余下的料酒、葱姜汁、精盐、白糖和番茄酱烧开, 用余下的湿淀粉勾芡, 下入鱼丸翻匀, 出锅盛入盘内即成。

特 点: 造型美观, 色彩夺目, 鲜嫩甜酸。

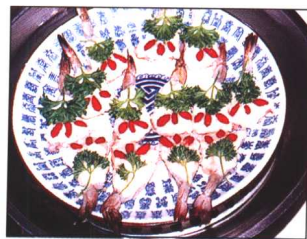
操作提示: 鱼丸一定要焯透。勾芡时要浓稠些。



原 料



制作①



制作②



制作③



原 料



制作①



制作②



制作③



制作④



【虾仁扒芥蓝】

原 料：

大虾 300 克，芥蓝 300 克，料酒、葱姜汁各 20 克，精盐 3 克，味精 2 克，白糖 5 克，湿淀粉 20 克，胡椒粉 0.5 克，清汤 50 克，油 30 克。

制 作：

①将芥蓝削去外皮。大虾剥去虾壳，将虾仁从脊背片开，深至虾肉的三分之二。锅内放油烧热，下入芥蓝煸炒。

②加入料酒、葱姜汁、精盐各半炒匀至熟，加入味精 1

克，用湿淀粉 10 克勾芡，出锅拖入盘内。

③锅内放入清汤，加入余下的料酒、葱姜汁、精盐，大火烧开，下入虾仁、白糖炒开至熟。

④加入胡椒粉和余下的味精，用余下的湿淀粉勾芡，出锅盛在盘内芥蓝上即成。

特 点：色彩夺目，虾仁鲜嫩，芥蓝爽脆，清鲜适口。

操作提示：芥蓝要先在盘内码好后，再入锅炒制。要始终保持芥蓝整齐。



【蓝花炒蟹】

原 料:

螃蟹 700 克, 西兰花 150 克, 葱、姜各 20 克, 料酒 15 克, 精盐 2 克, 白糖 15 克, 湿淀粉 10 克, 油 30 克, 汤 25 克。

制 作:

- ①将螃蟹治净, 入蒸锅内用大火蒸熟取出。
- ②将螃蟹剥去蟹壳, 切成块, 西兰花掰成小朵。葱切成段。姜切成丝。
- ③锅内放油烧热, 下入葱段、姜丝炝香, 下入西兰花

煸炒至熟。

④下入蟹块炒匀, 烹入用全部调料对成的芡汁, 翻匀, 出锅装盘即成。

特 点: 蟹鲜嫩肥美, 西兰花清鲜爽嫩。

操作提示: 蟹蒸至微熟即可。



原 料



制作①



制作②



制作③



制作④



原 料



制作①



制作②



制作③



制作④



【鲍鱼扒菜心】

原 料:

鲍鱼 450 克, 油菜心 200 克, 料酒、葱姜汁各 20 克, 精盐 3 克, 味精 1 克, 白糖 5 克, 湿淀粉 20 克, 汤 300 克, 油 25 克。

制 作:

①将鲍鱼去壳, 鲍鱼肉切成条块。
②将鲍鱼肉下入沸水锅中焯透捞出。另将锅内放油烧热, 下入油菜心煸炒, 加入料酒、葱姜汁各半和精盐 1

克, 炒匀至熟。加味精, 用湿淀粉 10 克勾芡, 出锅摆入盘内。

③锅内放入汤, 加入余下的料酒、葱姜汁、精盐 and 白糖。下入鲍鱼块, 用大火烧开, 改用小火烧至熟烂。

④用中火收浓汤汁, 用余下的湿淀粉勾芡, 出锅盛在盘内油菜心上即成。

特 点: 形态美观, 鲍鱼鲜嫩, 菜心脆嫩, 口味咸鲜。

操作提示: 油菜心要用大火速炒。要勾薄芡。



【红焖鲍翅】

原 料:

鲍鱼400克, 水发鱼翅200克, 料酒、葱姜汁各15克, 酱油10克, 精盐3克, 味精2克, 白糖5克, 湿淀粉10克, 鸡清汤300克。

制 作:

①将鲍鱼剥去外壳, 取出鲍鱼肉, 剞上十字花刀。鱼翅下入沸水锅中焯透捞出。

②锅内放鸡清汤, 加入料酒、葱姜汁、酱油, 大火烧开, 下入鲍鱼肉, 烧开后, 改用小火焖至七成熟, 下

入鱼翅, 加入精盐、白糖, 继续用小火焖至熟烂。

③收浓汤汁, 加味精, 用湿淀粉勾芡, 鱼翅取出放入盘内, 鲍鱼肉取出, 围摆在鱼翅周围即成。

特 点: 鲜嫩软烂, 咸鲜味醇。

操作提示: 鲍鱼剞刀深浅要一致。要用中火收浓汤汁。勾芡要稠稀适中。



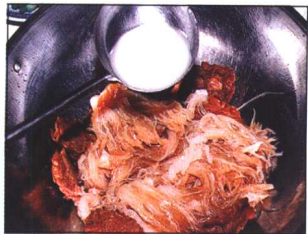
原 料



制作①



制作②



制作③



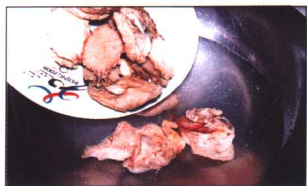
原 料



制作①



制作②



制作③



制作④



【鲍鱼扒鱼翅】

原 料:

鲍鱼肉、水发鱼翅各225克,鲜虾仁100克,鸡肉200克,料酒、葱姜汁各15克,精盐3克,味精2克,胡椒粉0.5克,湿淀粉15克,鸡清汤500克,油400克,香菜叶5克,红樱桃数枚。

制 作:

①将虾仁洗净,从脊背片开,用料酒5克、精盐0.5克腌渍入味。再用湿淀粉5克拌匀上浆。鸡肉放入冷水中浸泡,去除血水后捞出,沥去水。

②虾仁下入烧至四成热的油中滑散至熟,捞出,沥去油。

锅内放入鸡清汤,加入葱姜汁,余下的料酒,下入鸡肉用大火烧开,再改小火煮至肉熟汤浓。

③下入鲍鱼肉、鱼翅,加入精盐,继续用小火煮至鲍鱼肉、鱼翅熟烂。

④将虾仁放入盘内。将鱼翅取出覆盖在虾仁上面。鲍鱼取出围摆在鱼翅周围。鸡肉捞出不用。锅内汤汁用大火收浓,加入味精、胡椒粉,用余下的湿淀粉勾芡,出锅浇在盘内鱼翅、鲍鱼肉上。再点缀上香菜叶、红樱桃即成。

特点:造型美观,晶莹剔透,咸鲜香嫩,口味醇美。

操作提示:虾仁从脊背片开,深至虾肉的三分之二,不能片断。芡汁要稠稀适中,不能过稠。



【白扒鱼翅】

原 料:

鱼翅 100 克, 猪肘子 1 个, 鸡肉 400 克, 干贝 50 克, 葱结、姜块各 15 克, 料酒 15 克, 精盐 3 克, 味精 2 克, 白糖 5 克, 湿淀粉 10 克, 清汤 1500 克, 油 700 克。

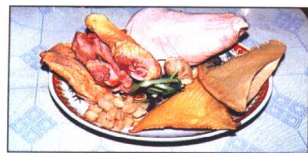
制 作:

- ①将鱼翅用温水泡胀, 下入沸水锅中焯透捞出, 沥去水。
- ②锅内放油烧至七成热, 下入鱼翅冲炸捞出, 沥去油。
- ③锅内放入清汤、料酒, 下入肘子、鸡肉、干贝、葱

结、姜片大火烧开, 撇净浮沫, 改用小火炖至汤汁浓香。
④下入鱼翅, 继续用小火炖至鱼翅熟烂, 拣去猪肘子、鸡肉、干贝、葱结、姜块不用, 加入精盐、白糖。
⑤用中火收浓汤汁, 加味精, 用湿淀粉勾芡, 出锅拖入盘内即成。

特 点: 咸鲜香嫩, 味道醇美。

操作提示: 焯鱼翅时, 要用大火。猪肘子要刮净皮上的油脂及毛, 以免有异味。



原 料



制作①



制作②



制作③



制作④



制作⑤