

## 闽台风味

闽台风味，包括福建省、台湾省地方风味，而以福建菜为代表，由于地理位置和历史渊源关系，台湾地方风味，受闽南菜系影响最大。福建菜，简称闽菜，是我国八大菜系之一，以烹制山珍海味而著称，在色香味形俱佳的基础上，尤以“香”、“味”见长，其清鲜、和醇、荤香、不腻的风格特色，以及汤路广泛的特点，在烹坛园地中独具一席。

福建省位于我国东南部，面临大海，背负群山，气候温和，雨量充沛，大地常绿，四季如春。沿海地区海岸线漫长，浅海滩涂辽阔、鱼、虾、螺、蚌、蚶、蚝等海鲜佳品常年不绝。辽阔的江河平原，则盛产稻米、蔗糖、蔬菜、花果，尤以荔枝、龙眼、柑桔等佳果誉满中外。山林溪间盛产茶叶、香菇、竹笋、慧米及鹿、石鱲、河鳗、甲鱼、穿山甲等山珍野味。《福建通志》有“茶笋山木之饶遍天下”、“鱼盐蜃蛤匹富齐青”、“两信潮生海接天，鱼虾入市不论钱”、“蛙蚶蚌蛤西施舌，人馔甘鲜海味多”等诗句。这些都是古人对闽海富庶的高度赞美。福建人民利用这些得天独厚的资源，烹制出珍馐佳肴，脍炙人口，并逐步形成了别具一格的闽菜。

福建菜，选料精细，刀工严谨；讲究火候，注重调汤；喜用佐料，口味多变。福建菜显示了四大鲜明特征：一为刀工巧妙，寓趣于味，素有剞花如荔，切丝如发，片薄如纸的美誉；二为汤菜众多，变化无穷，素有“一汤十变”之说。如用牛肉、鸡肉、火腿制成三茸汤后，根据菜肴烹制的需要，再选择于贝、鱿鱼、红糟、京冬菜、梅干菜、龙井茶叶或夜来花香等辅料中的一种料汁，掺进三茸汤，使汤的味道起了变化，给人以汤醇、料香、味新之感。三为调味奇特，别是一方。闽菜的调味，偏于甜、酸、淡，这一特征的形成，与烹调原料多取自山珍海味有关。善用糖甜去腥膻；巧用醋酸甜爽口；味清淡，则可保持原汁原味，并且以甜而不腻，酸而不峻，淡而不薄享有盛名。闽菜还善用红糟、虾油、沙茶、辣椒酱、噙汁等调味，风格独特，别开生面。四为烹调细腻，雅致大方，以炒、蒸、煨技术最为突出。食用器皿别具一格，多采用小巧玲珑、古朴大方的大、中、小盖碗，愈加体现了雅洁、轻便、秀丽的格局和风貌。

福建菜拥有福州、闽南、闽西三路不同的技术和风味。福州菜，是闽菜的主流，除盛行于福州外，也在闽东、闽中、闽北一带广泛流传。其菜肴特点是清爽、鲜嫩、淡雅，偏于酸甜，汤菜居多。它善用红糟为调料，尤其讲究调汤，予人“百汤百味”和“糟香扑鼻”之感。代表名菜有：“佛跳墙”、“煎糟鳗鱼”、“淡糟鲜竹蛏”、“鸡丝燕窝”等。闽南菜，盛行于厦门和晋江、龙溪地区，东及台湾。其菜肴具有鲜醇、香嫩、清淡的特色，并且以讲究调料，善用香辣而著称，在使用沙茶、芥末、噙汁以及药物、佳果等方面均有独到之处。代表名菜有“东壁龙珠”、“炒鲎片”、“八宝芙蓉蟹”等。闽西菜，盛行于“客家话”地区，菜肴有鲜润、浓香、醇厚的特色，以烹制山珍野味见长，略偏咸、油，在使用香辣方面更为突出。代表名菜有：“油焖石鱲”、“爆炒地猴”等，具有浓厚的山乡色彩。

本书所介绍的菜肴中，有些菜肴的主料属国家保护动物，在这里仅作为本地区的传统饮食文化加以介绍。

## 中国名菜闽台风味

## 水产类

## 佛跳墙

### 〔主料辅料〕

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	一只	水发花冬菇	200 克
水发猪蹄筋	250 克	猪肥膘肉	95 克
大个猪肚	1 个	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	250 克
净冬笋	500 克	味精	10 克
水发鱼唇	250 克	冰糖	75 克
炊肚	125 克	上等酱油	75 克
金钱鲍	6 个	猪骨汤	1000 克
猪蹄尖	1000 克	熟猪油	1000 克
净鸭	1 只		

### 〔烹制方法〕

1. 将水发鱼翅洗净去沙，剔整排在竹算上，放进沸水锅中加葱段 30 克、姜片 15 克、绍酒 100 克煮 10 分钟，去其腥味取出、拣去葱、姜，汁不用，将算拿出放进碗里，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。

3. 金钱鲍放进笼屉，用旺火蒸烂取出，洗净后每个片成两片、剞上十字花刀，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。猪蹄尖剔去蹄壳，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余一下，去掉血水捞起。猪肚里外翻洗干净，用沸水分两次，去掉浊味后，切成 12 块，下锅中，加骨汤 250 克烧沸，加绍酒 85 克余一下捞起，汤汁不用。

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。冬笋放沸水锅中余熟捞出，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熟时，将鸽蛋、冬笋块下锅炸约 2 分钟捞起。随后，将鮰鱼肚下锅，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，用旺火烧至七成熟时，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，猪壮块炒几下，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、鸭肺、猪肚块及花冬菇、冬笋块放入，再把鱼翅。火腿片、干贝、鲍鱼片用净纱布包成长方形，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、鮰肚放入坛内，即刻封好坛口，再煨一小时取出，上菜时，将坛口菜肴倒在大盆内，纱布包打汗，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。

#### 〔工艺关键〕

1. 泡发干贝：将干贝洗净，装入碗内，加少许高汤和葱、姜，放入笼屉蒸烂即可。

2. 花冬菇：即冬末春初所产的香菇，面有菊花纹。

3. 最后各种原料放入坛内，一定要上小火煨制、不可急燥、否则达不到效果。

#### 〔风味特点〕

1. “佛跳墙”是闽菜中居首位的传统名肴。据传，此菜起源于清朝末年，福州扬桥巷官银局的一位官员，在家中设宴请布政司周莲，官员夫人亲自下厨，选用鸡、鸭、肉等 20 多种原料放入绍兴酒坛中，精心煨制而成荤香的菜肴，周莲尝后赞不绝口。事后，周莲带衙厨郑春发到官银局参观。回衙后，郑春发精心研究，在用料上加以改革，多用海鲜，少用肉类，效果尤胜前者。一八七七年，郑春发开设了“聚春园”菜馆后，继续研究，充实此菜的原料，制出的菜肴香味浓郁，广受赞誉。一天，几名秀才来馆饮酒品菜，堂官捧一坛菜肴到秀才桌前，坛盖揭开，满堂荤香。秀才闻香陶醉。有人忙问此菜何名，答：尚未起名。于是秀才即席吟诗作赋，其中有诗句云：“坛启荤香飘四邻，佛闻弃禅跳墙来。”众人应声叫绝。从此，引用诗句之意：“佛跳墙”便成了此菜的正名，距今已有 100 多年的历史。

2. 此菜用料多海鲜珍品，制作方法独特、食味浓香，非一般佳肴所能比拟，且营养丰富。中外驰名。

## 扒烧四宝开乌参

### 〔主料辅料〕

水发乌参.....750 克	姜片.....1 克
水发猪蹄筋...100 克	湿淀粉.....10 克
熟猪大苔.....100 克	绍酒.....50 克
水发于贝.....50 克	精盐.....0.5 克
水发香菇.....50 克	味精.....5 克
净鸡肉.....750 克	奶汤.....1000 克
猪五花肉.....250 克	熟猪油.....50 克
葱白.....2 克	

### 〔烹制方法〕

1. 将乌参放入垫有竹算的小盆中，加少许温水及葱白、姜片、绍酒 15 克，上笼屉用旺火蒸 10 分钟取出，拣去葱、姜，滗去蒸汁。然后原尊连同乌参移入锅中，加入奶汤 750 克，排上切为四块的鸡肉、切成两块的猪五花肉，用微火煨至参烂汁粘时取出，拣去鸡肉、猪五花肉，然后装入扣碗，锅中煨汁倒入盆中待用。

2. 将干贝装小碗，加少许清水，上笼屉蒸熟取出。猪蹄筋、猪天苔、香菇均切成大丁块。锅置微火上，将以上三种丁块一并下锅，加入奶汤 250 克、精盐 0.25 克、绍酒 35 克煨烂，下味精 2.5 克调匀后捞起，与蒸熟的干贝一并装在乌参上，然后翻扣在大盘中。两种煨汁倒在一起。

3. 将合并在一处的煨汁全部下锅，加入精盐、味精调匀煮沸，用湿淀粉勾芡，加入熟猪油推匀，起锅浇在乌参上即成。

### 〔工艺关键〕

1. 乌参是海参中之上品。海参名贵而鲜味不足，本菜选用猪蹄筋、猪天苔、干贝、香菇同烧，烘托其味，有荤香、和醇的特殊效果。

2. 猪天苔是猪舌根软骨。

3. 放入竹算起隔离作用，防止物料与锅底粘连。

### 〔风味特点〕

1. 海参属棘皮腔肠动物，以辽东、胶东海产者最有名。清人周亮工《闽小记》载：“参益人，沙、玄、苦参性各异，然皆兼补。海参得名，亦以其能温补也。人以肾为海，此种生北海碱水中，色又黑，以滋肾水，求其类也。生于土者为人参，生于水者为海参。”海参是高蛋白、低脂肪、低胆固醇的优良食品。具有补肾、补血和治溃疡等效用。

2. 此菜成品质地软烂柔糯，色泽乳白，味道荤滑厚美，润滑爽口，极富营养。

## 绒鸡炖海参

### 〔主料辅料〕

白绒乌骨鸡.....1只	绍酒.....40克
乌海参.....150克	白糖.....5克
猪龙骨.....500克	精盐.....9克
姜块.....15克	味精.....4克
葱结.....50克	

### 〔烹制方法〕

1. 鸡宰杀，从背部剖开洗净，肚肫留用，鸡血及肠备用，龙骨砍成碎块。
2. 乌海参放陶钵中加水浸24小时，放铁锅中加水烧15分钟，取出用清水浸冷，此谓水发。如发不透，应再换水浸过，甚至再入锅烧煮。水发好的海参清洗肠肚泥沙杂质，然后纵切成宽1厘米、长7厘米条块，放沸水锅中加精盐5克、姜块、葱结、绍酒20克煮10分钟，取出放清水漂过，余汤不用。海参再与龙骨、清水一并下锅，用中火烧20分钟，捞起海参，龙骨别用。
3. 炖盅放人鸡、海参，加清水600克、精盐4克、姜块5克、绍酒10克、白糖，盅面用棉纸封好，加盖，放锅中隔水文火炖2小时取出，揭去棉纸，下味精调匀，装于汤碗中即成。

### 〔工艺关键〕

1. 猪龙骨，即猪脊骨。
2. 海参在涨发的过程中，应注意忌油忌碱。海参一定要透发，但不能太过。

### 〔风味特点〕

1. 我国食鸡的历史很早。古今菜谱中，载鸡的菜肴最多。所谓“鸡功最巨，诸菜赖之。如善人积德而人不知，故今领羽族之首，以代禽附之”是有道理。
2. 闽南特产白绒鸡，也称乌骨鸡，是鸡类中的上品，纯种白绒鸡，羽毛为毛绒状，耳部有铜青的斑块，称铜耳，脚有毛称胡脚，五趾、皮骨和骨骼都是乌黑的，骨髓特香。李时珍《本草纲目》赞道：“功能治补虚劳弱，治消渴，人药更良。”故成为中成药“乌鸡白凤丸”的重要原料。
3. 本品系历史传统名菜。绒鸡肉质细嫩，气味尤佳。海参本无鲜味，二者共同煨制，海参吸收绒鸡的味道，绒鸡增加海参的甘腴，形成一道滋味极好的名贵大菜，本菜成品压重大方、鸡肉鲜嫩香醇。海参柔软润爽，汤清而味纯，系滋补珍品。

## 荷包鱼翅

### 〔主料辅料〕

水发鱼翅	750 克	鲜海虾	15 只
水发香菇	5 克	青葱	200 克
熟火腿肉	25 克	姜	80 克
净鸡肉	500 克	白酱油	20 克
猪五花肋肉	500 克	味精	15 克
猪蹄尖	1500 克	白汤	750 克
猪里脊	1500 克	上汤	75 克
熟猪油	50 克	熟鸡油	5 克
面粉	15 克		

### 〔烹制方法〕

1. 青葱 50 克、姜 20 克放人温水锅煮沸，鱼翅排在竹算上，下锅煮 15 分钟起出，倒出葱、姜及汤水，如此反复 4 次，去掉鱼翅腥味。

2. 鸡肉、猪五花肋肉均匀切成 4 块，猪里脊切数块，火腿肉切片。

3. 鱼翅连同竹算放人大铝锅内，排上猪五花肉、猪里脊、猪蹄尖和鸡肉块，加入清水 1500 克，用微火煨 4 小时取出，拣去各料，将鱼翅扣入盘中呈“荷包”状。

4. 海虾洗净，去壳取肉，从虾背直割一刀，剔去沙线，放人煮沸的上汤中余熟取出。香菇放入小碗，加熟鸡油，上笼屉蒸 10 分钟取出，滗去汁，与余熟的虾仁一并装点于鱼翅上。

5. 炒锅置旺火，下猪油烧热，放人面粉煸至乳白色时，倒入白汤煮沸，调以酱油、味精，徐徐浇在鱼翅上，再铺上蒸熟的火腿片即成。

### 〔工艺关键〕

上汤：此汤用料精细，制作考究，并且分别用 3 种茸料精心提炼而成，故而亦称“三茸汤。”其制法分 3 个过程：一是将净母鸡 1 只（约 1500 克）切 4 块（鸡脯肉割下待用），牛肉 1500 克切块（留瘦肉 500 克待用），猪里脊 1500 克切块（留净肉 500 克待用），与鸡杂骨 500 克、火腿骨少许，一并放人钵内，加精盐少许，清水 1000 克，上笼屉用旺火蒸透取出备用，将汤盛入大铝锅，放在小火上熬煮，撇去汤面浮沫后，提取原汤 1500 克盛于盆中，晾冷待用。二是将留用的鸡脯肉、牛瘦肉、猪里脊肉分别剁成茸，盛于 3 个盆内。先取 1/3 晾冷的原汤冲人鸡肉茸中，搅拌均匀后，倒入汤锅，用铁勺不断转动，待煮至汤面茸花浮现时，撇净汤面油沫，用漏勺捞起鸡肉茸，压于汤汁，使之呈“鸡茸饼”。牛肉茸、猪里脊肉茸，分别按上述方法进行，留下 3 种“茸饼”待用。三是将“三茸”提炼的汤倒人钵内，加入 3 种“茸饼”再上笼屉用旺火蒸透取出，拣去 3 种“茸饼”，撇净浮沫、过滤后盛入大铝锅即成。

### 〔风味特点〕

已故闽菜大师强祖淦，是泡发干货的专家，他煨制的鱼翅，首屈一指。其侄儿强曲曲，继承大师衣钵、泡发、煨制鱼翅的技艺精湛。原料选用上等背翅，成品质地软滑透明，味道香醇、荤润，形如荷包，美观雅致，故名。

“荷包鱼翅”，是他 1983 年获“全国最佳厨师”称号的代表作品。

## 火把鱼翅

### 〔主料辅料〕

水发鱼翅	.....300 克	盐	.....2 克
水发鱼皮	.....200 克	味精	.....3 克
鸡胸肉	.....2 只	湿淀粉	.....10 克
蛋清	.....2 个	胡椒粉	.....2 克
番前	.....50 克	麻油	.....40 克
樱桃	.....50 克	鸡油	.....50 克
芥菜茎	.....50 克	高汤	.....100 克
干瓢	.....1 条		

### 〔烹制方法〕

1. 将水发鱼皮切成长粗丝。鸡肉切成大薄片，并加胡椒粉、味精、麻油及湿淀粉浆匀。鸡肉片摊开，将鱼翅、鱼皮包入卷起，用于瓢绑好成火把状，放入抹有麻油的蒸盘上。

2. 两个蛋清加味精、食盐、胡椒粉及清水约 100 克搅打，再加入剩余的鸡肉拌匀，入蒸锅用文火蒸熟，取出。火把鱼翅用大火蒸 15 分钟至熟，取出，铺在蒸熟之蛋白上。

3. 锅置旺火上，下入鸡油烧开，加入 100 克高汤及食盐、味精、麻油，烧开后加湿淀粉勾芡淋于鱼翅上，番茄、樱桃、芥菜茎组成彩盘即可。

### 〔工艺关键〕

1. 绑好的火把，放人抹有麻油的蒸盘上，这样蒸熟后，物料与盘底不至粘连。

2. 蒸蛋白的火候不宜大，以免蒸出后质粗孔大。

### 〔风味特点〕

1. 本菜系台菜中之精品。采用鱼翅、鱼皮与鸡肉配食。家禽与海产中的两珍味相互补配，既可增高其营养价值，且美味尽收口中，余香无穷。

2. 此菜用料考究，做工精细，装盘花彩，一口一支“火把”，富于情趣。

## 花卷鱿鱼

### 〔主料辅料〕

水发鱿鱼	.....350 克	白糖	.....25 克
净鲜菠萝	.....200 克	白醋	.....25 克
番前块	.....50 克	白酱油	.....20 克
湿淀粉	.....50 克	味精	.....15 克
葱段	.....6 克	芝麻油	.....1 克
蒜末	.....25 克	熟猪油	.....200 克

### 〔烹制方法〕

1. 在水发鱿鱼内面剞斜十字花刀，并切成 6 厘米长、3 厘米宽块，下沸水锅中余一下，使之生成花卷捞出，用纱布包住挤出水分。

2. 鲜菠萝切块，装入腰盘垫底，番前块、葱块、蒜末、白糖、酱油、醋、味精、湿淀粉，芝麻油一并调成卤汁。

3. 炒锅置旺火上烧热，下熟猪油晃匀锅面，即将油倒去，锅中加油 50 克回放旺火上，随即倒入卤料烧沸，迅速放入花卷鱿鱼急炒两下，颠锅均匀，装在菠萝块上即成。

### 〔工艺关键〕

1. 剁花刀，定要在鱿鱼外面，因为，里面有一层薄膜，经水焯后收缩，才得鱼卷，如在里面剁花刀，则不成鱼卷。

2. 花刀的深度一般为 3/4 为宜，太深，则易断；太浅，则卷不起来。

### 〔风味特点〕

1. “鱿鱼”是海洋中的一种软体动物，又名“柔鱼”，头似乌贼，尾端呈菱形。产于沿海各地，尤以厦门港所产力最，有“本港鱿鱼”之称。

2. 鱿鱼是名贵高蛋白海产。味道极为鲜美，一向在捞获后就地甚至就船上晒制为干制品，本菜色泽腊黄，质地脆嫩，味道酸甜为度，气味鲜醇。

## 酥油鱿鱼丝

### [主料辅料]

干鱿鱼	200 克	精盐	10 克
绿豆芽	250 克	味精	1 克
葱白	50 克	芝麻油	1 克
蒜瓣	15 克	熟猪油	400 克
绍酒	15 克		

(约耗 50 克)

### [烹制方法]

1. 将干鱿鱼放清水中浸泡 30 分钟捞出，撕去外膜，切成 4.3 厘米长、0.6 厘米宽的粗丝。葱白切成丝，蒜瓣切末。

2. 绿豆芽摘去头尾，洗净，下沸水锅氽熟捞出，沥干水分，用绍酒 7.5 克、精盐 5 克、味精 0.5 克拌匀，装入盘内作底料。

3. 炒锅置旺火，下入熟猪油，烧至六成热，将鱿鱼丝下锅，过油片刻，迅即倒在漏勺内沥油。锅中留底油，回放旺火上烧热，先将蒜末下锅煸香，继而加入葱丝、芝麻油、绍酒 7.5 克、精盐 5 克、味精 0.5 克，炒拌几下，再放入过油鱿鱼丝，迅速颠炒几下，装在绿豆芽上即成。

### [工艺关键]

选用本港鱿鱼。约五成干，不用碱水泡发，只用清水浸泡回软，在温油里过油约 10 分钟左右即可。

### [风味特点]

“酥油鱿鱼丝”是厦门传统名菜，用般返航时已晒晾成五成干的本港鱿鱼烹制而成，气味鲜醇，脆嫩香甜，一般于鲜鱿鱼无法望其项背。

## 银球干贝

### 〔主料辅料〕

干贝	150 克	鸡油	15 克
熟火腿	20 克	精盐	5 克
白萝卜	400 克	味精	3 克
高汤	250 克	绍酒	10 克
湿淀粉	25 克		

### 〔烹制方法〕

1. 干贝修去硬边，用清水浸 15 分钟，上笼蒸半小时，滗出汁另用。取扣碗一只，将蒸好干贝排于碗底。
2. 白萝卜洗净刨皮，削成直径为 1.5 厘米的萝卜球，在沸水锅中焯水后捞出。
3. 炒锅置旺火注入高汤和小部分干贝原汁，加精盐、味精烧沸，倒入萝卜球烧熟，捞出盛入已放干贝的扣碗中，将萝卜球、干贝反扣于盘内，锅内汤汁用湿淀粉勾琉璃芡，用鸡油包尾即成。

### 〔工艺关键〕

萝卜球用特制挖刀挖出，形状圆整，大小一致，以增加美感。

### 〔风味特点〕

古代烹饪学理论中，对于荤素结合菜肴有句名言即：“有味者使之出，无味者使之人。”银球干贝的烹制，正是这种理论的实践。白萝卜无味，使干贝鲜味人之；干贝鲜味极浓，使其味出，互相出入渗透，既清淡又鲜美，乃泉州筵席名品。

## 扳指干贝

### 〔主料辅料〕

干贝	.....24 粒	精盐	.....1 克
白萝卜	.....1000 克	味精	.....1 克
于贝汁	.....250 克		

### 〔烹制方法〕

1. 将白萝卜去皮洗净，切成 1.65 厘米长的段，横切面用 1.65 厘米直径的圆形薄铁筒套取萝卜柱 24 个，每个萝卜柱分别用 0.8 厘米直径的圆形薄铁筒扎透，去掉萝卜心呈“扳指”形，每个“扳指”均填入干贝 1 粒，装完摆入扣碗，浇上干贝汁 150 克，上笼屉用旺火蒸烂取出，先将蒸汁滗下待用，再翻扣于汤盘中。

2. 炒锅置中火，倒入干贝汁 100 克及蒸汁煮沸，加精盐、味精调匀，起锅徐徐淋于“扳指干贝”上即成。

### 〔工艺关键〕

干贝须先水发，将于边上的老肉去掉，用清水洗净，去沙上、霉味，上笼屉用中火蒸 2 小时取出即成。

### 〔风味特点〕

“扳指”是福州地方曲艺“评话”先生所戴的戒子，用以说书时击锣配音，玉质，比一般戒子厚大，“扳指干贝”是以白萝卜制成形似“扳指”的圆筒，中间酿有干贝，故名。成品黄白相间，素雅美观，鲜嫩软润，清淡芳香。

## 芙蓉干贝

### 〔主料辅料〕

水发干贝	300 克	绍酒	7.5 克
鸡蛋清	8 个	精盐	4.5 克
葱	8 克	味精	10 克
姜	3 片	白汤	250 克
鲜牛奶	200 克		

### 〔烹制方法〕

1. 将水发干贝盛入盆里，加入葱、姜、绍酒 5 克、清水 250 克，上笼屉用旺火蒸 30 分钟取出，滗去葱、姜。

2. 鸡蛋清放在碗里，顺一定方向打散，加精盐 2.5 克、味精 7.5 克、牛奶调匀，倒入汤盘，上笼屉用中火蒸 5 分钟取出，不待芙蓉面结硬，将干贝整齐地插于面上，再上笼屉蒸 5 分钟取出。

3. 锅置旺火上，下高汤烧沸，加入精盐 2 克、味精、绍酒调匀，淋于芙蓉干贝上即成。

### 〔工艺关键〕

1. 水发干贝加料上笼屉用旺火蒸 30 分钟后，滗出蒸汁。这时应注意干贝的整粒形态。

2. 水发干贝即是将干贝边上的老肉去掉，用清水洗净，去沙土、霉味，上笼屉用中火蒸 2 小时取出。

### 〔风味特点〕

1. 干贝是海产食品中最鲜之一。原名江瑶柱，也称江瑶珠，是扇贝的闭壳肌剥下晒干而成的。干贝鲜味浓烈，营养价值很高，蛋白质含量达 63%，其他还有糖、钙、磷、铁、核黄素、尼克酸等成份。

2. 本品为闽南名菜，亦为高级宴席菜式。其风味清淡、鲜美，既无浓妆艳饰，也无繁杂搭配。菜品软嫩甘美，清鲜适口。

## 肉米鱼唇

### [主料辅料]

水发鱼唇	500 克	香醋	30 克
猪瘦肉	125 克	绍酒	60 克
水发香菇	3 克	白糖	1 克
熟竹笋片	75 克	酱油	25 克
葱白	1 克	味精	5 克
姜片	1 克	白汤	500 克
湿淀粉	35 克	芝麻油	5 克
胡椒粉	2 克	花生油	25 克

### [烹制方法]

1. 水发鱼唇切成 5 厘米长、3.3 厘米宽的条块，与葱白、姜片、绍酒一并下沸水锅氽一下捞出，拣去葱、姜。猪瘦肉切成米。

2. 炒锅置旺火，下花生油烧热，将肉米下锅煸炒一下，倒入白汤，加入香菇、冬笋片、酱油、味精、白糖，沸后用湿淀粉调稀勾芡，并放入鱼唇块烩一烩，起锅装入汤碗，再撤上胡椒粉，烧上芝麻油、香醋即成。

### [工艺关键]

白汤制法：白汤又称“高汤”或“奶汤”。将猪里脊块 2500 克、鸡鸭杂骨 1500 克、猪蹄块 2500 克、净猪肚 250 克放入大铝锅，倒入清水淹满诸料，用中火堡至汤呈乳白色。另取铁锅置于旺火上烧热，下芝麻油 12.5 克，放葱段 50 克、姜片 12.5 克煸香后，将铝锅中的全部物料连汤倒入，煮 5 分钟后，倒入原铝锅中。然后，铁锅回故旺火上，下芝麻油 12.5 克烧热，放入葱段 50 克、姜片 12.5 克、花椒 1.25 克偏香后，再把铝锅中的全部物料连汤倒入，又煮 5 分钟。最后，拣去葱、姜、花椒及其各料，撇去汤面浮沫，滤去杂质后，盛入原铝锅即成。

### [风味特点]

“肉米鱼唇”是福州地区喜庆宴席常见的著名汤菜，当人们酒酣口腻之时，尝一尝这酸辣可口的脍菜，有峰回路转、口胃一新之感。

## 茸汤广肚

### 〔主料辅料〕

水发广肚.....500 克	老酒.....50 克
白酱油.....20 克	味精.....7.5 克
上汤.....750 克	

### 〔烹制方法〕

1. 将水发广肚切成 4.5 厘米长、2.4 厘米宽的条块，下沸水锅中稍煮捞出，沥干水分。

2. 煮过的鱼肚放一碗内，加老酒 25 克、味精 2.5 克抓匀，用烧沸的上汤 125 克冲入，浸渍片刻，滗去汤汁；按此法，再重复一遍后，将广肚块装入汤碗，加入白酱油、味精，用烧沸的上汤冲入即成。

### 〔工艺关键〕

1. 水发广肚：将干鱼肚用清水洗浸 3 小时，去净杂质，再用淘米水或清水淹没鱼肚浸泡 4 小时。捞出时，用清水漂净，放入温水锅中，用微火煮 2 小时捞出，然后放入清水浸 2 小时即可使用。

2. 煮过的鱼肚加料后，用汤反复浸渍，一是为去鱼肚中杂味；二是为使鱼肚增味，这样可使成菜汤更清，味更美。

### 〔风味特点〕

1. 我国鱼肚主要产于沿海及南洋群岛等地，福建所产为鱼肚中之上品。闽地是大黄鱼的产区，黄鱼膘所制鱼肚胶质多，富营养，可“补精益血”，早在北齐、唐朝时就为稀有贡品，直到现在，黄鱼鱼肚仍然是高级食品。

2. “茸汤广肚”是闽菜中的汤菜上品，其选料精细，调汤考究，烹制严谨，故久负盛名。味道鲜美香醇，食之甘爽宜人。

## 余涌发菜鲍鱼

### 〔主料辅料〕

罐头鲍鱼	200 克	味精	7 克
干发菜	10 克	上汤	750 克
绍酒	15 克	熟鸡油	5 克
白酱油	15 克		

### 〔烹制方法〕

1. 将鲍鱼切成 6.6 厘米长、5 厘米宽、0.6 厘米厚的片，放入煮沸的上汤 200 克锅中氽一下捞出，排列于盖的左边。锅中汤汁倒出。
2. 干发菜用清水泡发，洗去杂质，挤于水分后盛入小盆，加上汤 50 克、熟鸡油、味精 2 克，上笼屉蒸 5 分钟取出，排于碗边的右边。
3. 炒锅置旺火，倒入上汤 500 克煮沸，加入酱油、绍酒、味精 5 克调匀，徐徐淋在发菜、鲍鱼片上即成。

### 〔工艺关键〕

氽菜的生料有的上浆，有的不上浆。氽分为清氽和混氽两种，其主要区别在于氽后汤色的清澈程度。氽后汤清可见底者为清氽，氽后汤色乳白不见底者为混氽，本品属清氽菜式，使汤大开，否则汤易混浊不清。

### 〔风味特点〕

“余汤发菜鲍鱼”采用氽的烹调技法，制作成汤菜有助于发挥原料的本质与本味，清脆嫩爽，清淡甘鲜，滋润可口，生津解渴。是福建地区著名的醒酒汤菜。

## 清汤鲍鱼

### 〔主料辅料〕

鲍鱼	半罐	精盐	5 克
草菇	半罐	味精	3 克
高汤	900 克		

### 〔烹制方法〕

1. 鲍鱼切成厚 2 厘米的片，盛在碗里，加入少许汤，上笼屉用中火蒸 1 小时，取出待用。

2. 草菇挖干，下高汤锅中氽过捞起。

3. 锅放旺火上，将高汤倒入锅中，烧沸后，放入鲍鱼、草菇，加上精盐、味精，略滚半分钟起锅，将草菇装入碗底，鲍鱼排碗面，高汤徐徐倒入即成。

### 〔工艺关键〕

1. 鲍鱼、草菇半罐，重量均为 200 克。

2. 汤锅中加入鲍鱼、草菇、精盐、味精后，煮沸时间不可过长，待草菇、鲍鱼排好后，将汤徐徐倒入，切不可过猛，影响形状。

### 〔风味特点〕

1. 鲍鱼，古称鳗鱼，虽叫鱼，但并不属鱼类，它是无脊椎动物中的软体动物。其软体部分肉肥 1 细嫩，含丰富的蛋白质，营养价值较高，且有养心明目的食疗作用，为名贵的“海八珍”之一。金人刘迎说，有了鲍鱼，吃起来没个够，过去总夸于贝类。现在和鲍鱼一比，简直不在话下。

2. 我国人民食用鲍鱼历史悠久，至迟自汉代起已因美味而见珍了。《王莽传》载，王莽将事败，愁得吃不下饭，但还是饮酒鲍鱼。《伏隆传》载，东汉初，张步兄弟拥兵山东，光武帝刘秀派大夫伏隆去招降。张步等遣使随伏隆上朝，上书并进献了鲍鱼。据曹植《求祭先王表》载，曹操生前也很喜吃鲍鱼。《褚彦回传》载，南宋时，江南鲍鱼贵至“每枚可值数千钱。”五代吴越有个叫毛胜的文人，居近湖海，常以“天馋居士”自名。著有《人族加恩薄》。他对鲍鱼的评语是：“疗饥无数，清醉有材。”自号“老饕”的北宋诗人苏东坡，爱吃鲍鱼，并用保养目力，深得食疗之道。他写一首七古《鳗鱼行》：“膳天善治荐华堂，坐令雕俎生辉光，肉芒石耳不足数，腊笔鱼皮真倚墙。”是说有了鲍鱼这样的珍贵海味，使砧板都增光生色，厨师把烹调好的鲍鱼菜送到席上，一切珍馐都黯然失色，算不了什么。“吾生东归收一斜，苞苴米肯钻华屋。分送羹材作眼明，却取细书防老读。”苏东坡到蓬莱，弄到了一筐鲍鱼，他不肯以这种珍贵海鲜去巴结权贵，作为钻营进取的礼物，而是分送至友做羹汤，用来保护目力读书作诗。

明清之际，鲍鱼更成为最珍贵的海味之一，在遗存的“满汉全席”膳单中，尽管各地食俗不同，物产有异，烹调方法也不尽相同，但鲍鱼是不可缺少的。

3. 本品为闽南汤菜之代表，亦为高级筵席之珍品。闽南习尚清淡，本菜成品清新洁白，味道极其鲜美。

## 焖穿山甲

### 〔主料辅料〕

穿山甲肉	750 克	湿淀粉	10 克
葱段	25 克	当归	3 克
姜片	10 克	绍酒	25 克
白糖	3 克	鸡汤	200 克
酱油	50 克	熟猪油	100 克
味精	5 克		

### 〔烹制方法〕

1. 穿山甲肉切成 6 厘米长、2 厘米宽的块，下沸水锅余 2 分钟捞出，沥干水。当归洗净，切成片。

2. 炒锅置旺火，下熟油烧热，先将姜片、葱段、当归片下锅煸炒几下，再放入穿山甲肉块，加酱油 15 克、绍酒 10 克翻炒 2 分钟后，加清水 300 克，盖上锅盖约焖 7 分钟，待锅中汁尽时。加白糖 1.5 克、绍酒 5 克、味精 2 克炒拌均匀，倒在盆里。

3. 将焖好的穿山甲肉块，皮面朝下码入扣碗，以至填满碗面，加盆中焖汁（拣去姜、葱），铺上原当归片，再加入鸡汤、白汤 1.5 克、绍酒 10 克、酱油 35 克、味精 3 克，上笼屉用旺火蒸 1 小时取出。拣去当归片，滗下蒸汁后，翻扣于盘中。最后，将蒸汁下锅烧沸，用湿淀粉调稀勾芡，淋于穿山甲肉块上即成。

### 〔工艺关键〕

本品先焖后蒸，焖之使入味，蒸之使软烂，勾芡时让淀粉充分糊化，做到明汁亮芡。

### 〔风味特点〕

穿山甲，学名“鲮鲤”。俗称“拉狸”，系哺乳动物的一种，通身披有鳞片似的空硬甲壳，是名贵中药。穿山甲生活在密林中，闽北、闽西山区尤多。它有穿山挖洞之能，并善捣白蚁穴而食之，有“森林卫士”的美称。

此菜款式纯朴，无任何搭配之物，其肉细嫩醇香，味道鲜美，无腥膻异味，是闽西山区传统名菜。民间用其治疗皮肤病，且有清热解毒之效。

## 熏河鳗

### 〔主料辅料〕

净河鳗	650 克	姜末	0.5 克
绿豆芽	150 克	味精	2.5 克
香菜	50 克	芝麻油	4.5 克
葱末	5 克	绍酒	15 克

白糖	20 克	精盐	2 克
胡椒粉	0.5 克	上汤	100 克
酱油	20 克		

### 〔烹制方法〕

1. 河鳗沿脊背剖开，剔下中脊骨待用，鳗鱼肉面上从头至尾剞上斜形交叉花刀，用酱油 10 克、白糖 10 克、绍酒 12 克、胡椒粉、味精 1 克、葱末、姜末和成的汁抹匀，腌渍 30 分钟。

2. 将取下的河鳗中脊骨切成段，与上汤、酱油 10 克、白糖 10 克、芝麻油 0.5 克一并下锅煮 10 分钟，去骨取汤装小碗。

3. 取铁算一个，放电炉上烧至七成热时，将腌好的鳗鱼入算烧烤，热度应保持 70 度，约烤 5 分钟后，用鳗鱼骨汤抹遍鱼肉，再烤 5 分钟后再抹一遍，如此反复 3 遍，烤 20 分钟即熟取出抹上芝麻油 1 克，切成 12 块装盘。

4. 绿豆芽下沸水锅余熟取出，用精盐、味精 1.5 克、绍酒 3 克、芝麻油 3 克拌匀后，与择洗干净的香菜分别放在鳗鱼肉两边即成。

### 〔工艺关键〕

1. 注意调味，成鲜为本，以上用量仅供参考，以口尝味美为准。
2. 烧烤鳗鱼，须反复 3 次，熟透为准，颜色紫红，外焦里嫩。

### 〔风味特点〕

1. 河鳗，学名“鳗鲡”，古称“白鳝”，鳗鱼原产海中，溯河到淡水中生长，然后回到海水中排卵。全世界的鳗鱼约有 20 余种。在中国主要分布在长江、闽江、珠江流域及海南岛等地。生长速度快，肉质细嫩，鲜美异常，补气补血，有水中人参之称。

2. “熏河鳗”为福建传统名菜，注重调味和火候，颜色紫红，肉质鲜嫩，油润肥腴，味道醇香。

## 红焖通心河鳗

### 〔主料辅料〕

活乌耳鳗	3条	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	750克

### 〔烹制方法〕

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，洗净后放盆内，用清水250克与精盐和成的盐水腌渍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，下熟猪油烧至七成熟，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、冬笋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，改用微火焖10分钟起锅。先将鳗鱼段取出盛于盆中，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，加味精及熟猪油推匀，起锅淋于鳗鱼段上即成。

### 〔工艺关键〕

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，不经宰杀而死掉的鳗鱼是不能食用的。

2. 用精盐化水腌渍鳗鱼，一是为其入味，二是进一步去其异味。

### 〔风味特点〕

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，这里所产河鳗肉质乌黑，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，入口酥软甘醇，受到国内外食品家的高度评价。

## 油焗红鲟

### 〔主料辅料〕

活红鲟 2 只.....	花生油.....250 克
.....1000 克	猪网油 2 张...500 克
姜块.....20 克	绍酒.....150 克
高粱酒.....25 克	香醋.....15 克

### 〔烹制方法〕

1. 将高粱酒用注射针筒从活鲟脐部注入，使其醉瘫后，解去缚住鲟蟹的绳索，洗净鲟体各部，分别用猪网油裹紧，再用细绳扎牢。

2. 姜 5 克去皮切末备用，其余切为 3 块拍松。

3. 锅置旺火上，舀入花生油，烧至六成热时，放入拍松的姜块略煽出味，将裹上猪网油的红鲟背贴锅底放入，泼上绍酒，焗 2 分钟后，移小火上再焗 15 分钟后取出。

4. 解去细绳，拆去猪网油，剥开鲟盖，剔去鳃，揭去脐，先将鲟蟹剁下，每对切成四块，用力拍裂，每只鲟身切成八块，然后按两只红鲟原状相向装盘。上菜时，姜末、香醋调入小碟佐食即成。

### 〔工艺关键〕

1. 本菜是采用民间特有的保持红鲟原味而又滋补的烹调方法。其特殊之处，乃是猪网油裹鲟，以油、酒代水焗成。

2. 焗鲟时，一定要掌握好火力的大小，以酒汁烧尽取出为好。

### 〔风味特点〕

1. 鲉，又称蝤蛑。红鲟又称红膏母鲟，亦称团脐。与梭子蟹同为甲壳类海产，治疗中风、有舒筋活络之效。

2. 泉州市所属晋江在湖礁石间潮流湍急，此处所产红鲟逆流行走，气力强劲，海滨滩涂多贝藻类，因此肉饱膏满，成为远销海外的名贵特产。入馔是福建著名的宴席大菜。

3. 此菜操作方法独特，酒香鲟鲜，色彩鲜艳，油亮华美，风味别致。

## 干炸鲟盖

### [主料辅料]

活鲟 12 只	1200 克	葱丁	25 克
猪五花肉	300 克	面包末	75 克
净冬笋	50 克	面粉	15 克
净荸荠	50 克	干淀粉	10 克
番前片	75 克	绍酒	10 克
萝卜酸	15 克	白糖	5 克
香菜	5 克	胡椒粉	5 克
鸭蛋	4 个	精盐	10 克
味精	10 克	熟猪油	1500 克

(约耗 150 克)

### [烹制方法]

1. 将鲟洗净蒸熟。稍凉剥盖，去壳取肉；鲟盖洗净揩干，干淀粉抹匀内壁。

2. 猪五花肉、冬笋、荸荠均切细丁，与鲟肉、葱丁、精盐、味精、蛋液（2 个鸭蛋）、绍酒、胡椒粉、白糖、面粉一并搅匀成馅料。鸭蛋（2 个）磕开，取蛋黄入碗里，打散。

3. 将馅料分成等量的 12 份，分别装入鲟盖内填实，并用蛋黄液抹匀表面，撒匀面包屑。

4. 炒锅置旺火上，下入熟猪油，烧至六成热将装有馅料的鲟盖下锅油炸，待馅皮酥黄熟时，捞出沥去油，装入盘内，配番前片、萝卜酸、香菜即成。

### [工艺关键]

拌馅料，顺一个方向搅动，使之上劲，填实鲟盖，先抹蛋黄液，再粘面包屑，用手拍实，避免炸时掉屑。

### [风味特点]

鲟，即青蟹，以团脐大鲟为上品，俗称“红鲟”。“干炸鲟盖”是闽南传统风味佳肴，它以鲟盖为模具，酿鲟肉等料油炸而成，红艳夺目，酥脆香郁，柔嫩鲜醇，佐酒最宜。

## 八宝鲟饭

### 〔主料辅料〕

鲜鲟 1 只	750 克	花生	50 克
糯米	125 克	葱白	5 克
火腿肉	35 克	姜片	1 克
熟鸭肉	35 克	味精	5 克
熟猪肚	35 克	熟猪油	35 克
虾米	15 克	白酱油	10 克
净鸭肫	1 个	绍酒	60 克
水发香菇	35 克	上汤	500 克
净冬笋	50 克		

### 〔烹制方法〕

1. 糯米洗净，蒸熟成饭。花生去壳、膜，上笼屉蒸烂取出。虾米洗净，下沸水锅氽一下捞出，再上笼屉用旺火蒸 10 分钟取出。火腿肉、猪肚、鸭肉、鸭脑、香菇、冬笋均切成细丁。

2. 将糯米饭装盆里，加入以上全部细丁料及花生仁、虾米，调以熟猪油、味精 1.5 克、绍酒，一并搅匀拌成八宝饭。

3. 将鲟洗净，挖去脐，剥开鲟盖，洗净待用，剔去鳃，去壳和小腿，切成 12 片，排在八宝饭上，加入葱姜，扣上鲟盖。上笼屉用旺火蒸熟取出，拣去葱，姜。上汤下锅煮沸，加白酱油、味精 3.5 克，浇于八宝鲟饭上即成。

### 〔工艺关键〕

上汤下锅煮沸，可用少许水淀粉调稀勾玻璃芡，加明油和匀，再浇在八宝鲟饭之上。

### 〔风味特点〕

“八宝鲟饭”系福州传统名食，它以鲟为主导，诸料兼收并蓄，巧配成味，丰富多彩，馨香扑鼻，具有软、烂、香、甜的风味特色。

## 八宝芙蓉鲟

### [主料辅料]

活红鲟.....	2只	鲜虾肉.....	25克
净猪腰.....	25克	绍酒.....	25克
净鸭肫.....	25克	鸭蛋清.....	8个
鸡脯肉.....	25克	水发干贝.....	25克
净冬笋.....	25克	精盐.....	12.5克
水发鲍鱼.....	25克	味精.....	15克
水发海参.....	25克	高汤.....	400克

### [烹制方法]

1. 将洗净的红鲟蒸熟，稍冷后剥下鲟螯、脚，剥盖取下鲟黄、鲟肉，鲟盖内壁刮洗干净，与螯、脚均不能折损待用。

2. 预先揉制两个直径约6厘米的面剂圆团，置于大腰盘长度的两端，猪腰、鸭肫、鸡肉、海参、鲍鱼、干贝、虾肉、冬笋均切为小丁，分别下沸水锅余熬捞出，沥于水，一并加上绍酒15克，精盐5克、味精5克拌匀，倒入大腰盘，围绕两个面团铺匀盘面。

3. 鸭蛋清放碗里，打散后加清水150克、精盐5克、味精5克调匀，淋于盘中“八宝”干料上，然后上笼屉用微火蒸15分钟取出，稍候去掉两个面团，使之蛋白凝面呈现两个圆空档。

4. 将鲟肉分别填入盘中两个圆空档内，再铺上鲟黄，并各自罩上一个鲟盖，拼摆好空心的鲟螯、脚，使之两只红鲟原状复现，迎面相照，再上笼屉用微火蒸熟10分钟取出。最后将高汤下锅烧沸，加绍酒、精盐、味精调匀，起锅淋于八宝芙蓉鲟上即成。

### [工艺关键]

1. 活红鲟两只约重750克。
2. 鲟肉亦包括蟹、脚的里肉。

### [风味特点]

1. “鲟”即“青蟹”，以多年生的团脐大鲟为上品，称“红鲟”，尤以福建沿海咸淡交汇处所产者最佳。红鲟的营养价值很高，可食部分含蛋白质14%、脂肪2.6%，还有维生素A、B和无机盐类、核黄素、多种氨基酸等。其肉雪白，质嫩味鲜，是滋补珍品。

2. 本品以烹调细腻著称，为福建名菜，其以红鲟肉为主料，配以“八宝”荟萃，堪称色、香、味、形俱佳的营养美馔。

## 生炒土笋

### 〔主料辅料〕

洗净土笋.....	700 克	香醋.....	10 克
鲜蒜白.....	50 克	味精.....	2 克
漂净海蛰.....	100 克	白糖.....	5 克
绍酒.....	15 克	花生油.....	80 克
姜.....	5 克	辣椒酱.....	10 克
芥末酱.....	10 克	萝卜酸.....	15 克

### 〔烹制方法〕

1. 洗净土笋切 3.6 厘米长的段，鲜蒜白切马蹄段，海蛰切 3.6 厘米见方的块，姜去皮，切成细丝。

2. 炒锅置旺火上，下油烧至五成热时，下姜丝煸香，再下鲜蒜白略煸，倒入土笋段炒，下高汤、精盐、味精、绍酒、白糖，在土笋段近熟时，倒入海蛰颠翻均匀起锅装盘。

3. 上桌时，附芥末酱、辣椒酱、香醋、萝卜酸各色蘸料。

### 〔工艺关键〕

1. 本品刀工要求土笋切成 3.6 厘米段，鲜蒜白切马蹄段。姜切为细丝，长度依次减短，是为突出主料。

2. 萝卜酸：将白萝卜去皮，洗净，切薄片或丝，放在碗里。加入精盐抓匀稍腌，然后滗去盐水涩汁，用凉开水漂至约含 1/10 的盐分，再拧干水分，加入适量白糖、白醋调拌均匀即成。

### 〔风味特点〕

1. 土笋，即涂笋。清·周亮工《闽小记》中写道：“予在闽常食土笋冻，味甚鲜异。但闻生于海滨，形似蚯蚓，即沙蚕也”。（闽杂记）也载：“涂笋生于海滩沙穴中。”

2. 上笋形体较小，泉州海岸有产，所属安海产尤多。土笋高蛋白，富胶质，味鲜美，可蒸熟做成凝成胶合状的土笋冻小点，生炒亦是道美味佳肴。

3. 此菜色泽洁白，淡而不薄，附带蘸料，风味独特。

## 土笋冻

### 〔主料辅料〕

活土笋	.....2500 克	沙姜	.....2 克
亚冠	.....5 克	丁香	.....5 克
桂皮	.....5 克	八角	.....5 克
白芷	.....5 克	花椒	.....5 克
肉桂	.....5 克	精盐	.....25 克

### 〔烹制方法〕

1. 活土笋用海水洗净，捞出沥水，用力反复搓揉挤压，剔除土笋肠内泥沙污物和表皮，再用清水揉洗几次，沥干切成寸段。以上香料装入纱布袋中备用。

2. 用直径高度皆是 4 厘米的小杯 100 只消毒后擦干。

3. 将土笋段放入锅内，加清水和香料袋及精盐盖严烧沸，揭盖，用铁勺翻动几下，再盖严烧沸，启盖用铁勺搅匀，使土笋的胶质溶于水中，再煮沸加盐拌匀后将土笋溶液分别舀入小茶杯内使其凝结成块，脱出入冰箱即可。

### 〔工艺关键〕

1. 清洗土笋时一定要将肠内泥砂洗净，否则无法食用。

2. 烧制土笋时，要掌握火候，使胶质充分溶于水中，则易成冻。

### 〔风味特点〕

土笋又名涂笋，据《闽小记》载：“予在闽常食土笋冻，味甚鲜异，但闻生于海滨，形似蚯蚓，即沙巽也。”《闽杂记》也载：“涂笋生于海滩沙穴中，今泉州海崖有产。”今安海产量最多。土笋冻呈灰白色，晶莹透明，香嫩清脆，富有弹性，和其它调料配食，风味尤佳，是厦门及泉州一带冬春季节的时令佳肴。

## 炒西施舌

### 〔主料辅料〕

净西施舌……350 克 水发香菇……15 克  
净冬笋………15 克 芥菜叶柄……20 克

湿淀粉………10 克 上汤………50 克  
白糖………5 克 味精………5 克  
绍酒………10 克 香油………5 克  
白酱油………15 克 熟猪油………40 克

### 〔烹制方法〕

1. 将西施舌切成两片，裙破开，去沙洗净。芥菜叶柄切成边长 2 厘米的菱形片；香菇每朵切成三片；冬笋切 2 厘米长。1.3 厘米宽的薄片。白酱油、味精、白糖、绍酒、香油、上汤、湿淀粉调成卤汁。

2. 片好的西施舌肉，放入 60 度的热水锅中氽一下，捞起沥干。炒锅置旺火上，下熟猪油烧热，放人冬笋、芥菜叶柄、香菇颠炒几下，随即倒入卤汁烧粘，放人余好的西施舌片，迅速颠炒几下，装盘即成。

### 〔工艺关键〕

1. 温水氽西施舌时，应注意水温不可过高，氽的时间不宜长，这样可保持永过的西施舌脆嫩。

2. 此菜为速炒菜品，不可拖泥带水。西施舌味极鲜美，用来炒、氽、拌、炖。无不适宜。

### 〔风味特点〕

1. 西施舌是福建长乐漳港的海产。名“沙哈”，是福建著名的海珍。其壳薄而细长，储带椭圆形，色泽暗褐而纹样秀丽；其肉色白，清鲜脆嫩味如蚌，水管常伸出壳外，形如舌状，故名。

2. 西施舌，据传，越王勾践灭吴后，他的夫人偷偷叫人将西施绑上石头沉人大海。从此，沿海便出现一种肉似人舌的海蚌，大家都说这就是西施的舌头，故人们把这种海蚌叫做“西施舌”。西施舌味之鲜美，全世界仅有意大利的象披蚌可与之比美。

3. 此菜色泽鲜丽而雅洁，西施舌肉质脆嫩甜爽，醇香味美，营养丰富，食后余韵甚佳。

## 清炒虾姑

### 〔主料辅料〕

虾姑肉	300 克	净冬笋	50 克
熟火腿	30 克	蘑菇	50 克
鸡蛋清	1 个	精盐	6 克
味精	4 克	姜汁	2 克
白糖	5 克	绍酒	10 克
葱白	4 克	香油	3 克
高汤	150 克	干淀粉	5 克
湿淀粉	5 克	熟猪油	200 克

### 〔烹制方法〕

1. 虾姑肉洗净切 2 毫米薄片，加绍酒、精盐、味精腌 15 分钟，加蛋清、干淀粉抓匀。
2. 蘑菇沸水焯过，冬笋沸水余熟，切薄片，熟火腿切薄片。
3. 将白糖、精盐、味精、湿淀粉、高汤调为卤汁，姜切片拍松，葱白切马蹄段。
4. 炒锅置旺火上，倒入熟猪油烧至七成热时，放入虾姑肉过油 1 分钟，倒入控净油。炒锅回旺火，舀入油 30 克，煸葱姜，倒入卤汁烧沸，放入过油虾姑片及蘑菇、笋片、火腿，翻炒均匀，盛起装盘，淋香油即成。

### 〔工艺关键〕

1. 蘑菇为罐装。
2. 本菜要求刀工划一，主料切片，辅料除蘑菇外均切片，且大小应与主料相配，这样才可主料突出，辅料衬托。
3. 卤汁烧沸即可，时间稍长，卤汁会更粘稠，影响菜品质量。

### 〔风味特点〕

1. 虾姑，属虾类海产，《闽杂记》载：“虾姑，虾目蟹足，背青腹白，足在腹下，大者长及尺，小者二三寸，喜食虾。”虾姑壳硬而肉鲜，剥肉清炒，鲜味不逊于香螺，而脆性尤胜虾肉，虾姑较稀有，为闽菜佳肴。
2. 本品为福建风味菜，其成品色泽淡雅，味鲜且脆，风味尤佳。

## 淡槽香螺片

### 〔主料辅料〕

净香螺肉	.....400 克	净冬笋	.....75 克
水发花菇	.....10 克	葱白	.....2 根
蒜末	.....15 克	白酱油	.....15 克
姜末	.....1 克	味精	.....3 克
湿淀粉	.....10 克	上汤	.....50 克
红糟	.....20 克	芝麻油	.....5 克
绍酒	.....10 克	花生油	.....250 克
白糖	.....10 克		

### 〔烹制方法〕

1. 将香螺肉尾部切除，用竹刷去污，洗净后，片成大小均匀的薄片，放入 60 度的热水锅中氽一下捞起沥干，用绍酒搅匀稍腌。冬笋、花菇均切成与螺片相称的片。葱白切马蹄片，与上汤、味精、白糖、白酱油、芝麻油，湿淀粉一并调成卤汁。

2；炒锅置旺火上，下花生油烧至七成热时，将冬笋片下锅炸约 1 分钟，倒进漏勺沥去油。炒锅留余油约 15 克，放回旺火上烧热，先将蒜末下锅偏出香味，再放入红糟略偏，随即放入花菇及过油的冬笋片，倒入卤汁烧沸芡匀，迅即放入氽好的螺片，颠炒均匀，装盘即成。

### 〔工艺关键〕

洗净的螺肉片为薄片，厚薄要划一适中，太厚不易炒熟，太薄不脆易老。

### 〔风味特点〕

1. 本品是福州独具地方特色的名菜、亦为闽菜中著名的刀工菜之一，雪白的螺片淡妆着殷红的糟汁，舒展似花，令人叹为观止。

2. 本品成菜后，色泽淡红，香螺肉质脆嫩，糟香味美，食之清鲜爽口，齿颊留香，余味无穷。

## 炒鲨片

### 〔主料辅料〕

净鲨尾肉.....	400 克	干淀粉.....	10 克
水发香菇.....	25 克	湿淀粉.....	25 克
净冬笋.....	100 克	绍酒.....	10 克
番前片.....	25 克	精盐.....	3 克
鸭蛋清.....	2 个	味精.....	2 克
辣椒片.....	1.5 克	猪骨汤.....	100 克
蒜末.....	25 个	熟猪油.....	500 克
嫩姜片.....	1.5 克		

### 〔烹制方法〕

1. 将鲨尾肉软骨剔净，切成薄片，用精盐 1 克、味精 0.5 克加少量清水调成汁，把鱼肉片浆匀稍腌，鸭蛋清盛于碗，打散后，加入于淀粉拌成蛋粉糊。

2. 把番茄片、嫩姜、辣椒片、蒜末、湿淀粉、绍酒、精盐、味精、骨汤一并调成卤汁，冬笋切成片。

3. 炒锅置旺火上，下熟猪油烧至六成熟时，将腌好的鲨肉片挂匀蛋粉糊，下锅炸至九成熟捞起。而后，放入冬笋片炸熟，起锅滗去油，取过油笋片装盘垫底。

4. 炒锅置旺火上，下猪油 50 克烧热，先将香菇下锅略炒几下，随即倒入卤汁煮沸勾芡，然后放入过油鲨肉片，并加入熟猪油 15 克推匀，颠炒几下，装在过油笋片上即成。

### 〔工艺关键〕

1. 鲨片用味精、精盐及清水调成的汁浆匀稍腌，可使鲨片入味，挂糊炸后，炒熟下至没有后味。

2. 鸭蛋清打散后，加干淀粉拌成蛋粉糊，这里，鸭蛋清只打散为好，不可打起白泡。

### 〔风味特点〕

1. “海鲨”属节肢动物，雌大雄小，其头胸、腹部、背面复以凸形莹滑的褐色坚甲，腹甲略呈六角形，两侧有六个短棘，口长在腹面。

海鲨是地球上最古老的动物之一，远在四亿多年前，古代海洋中的鱼类还未出现之时，它就已在海里生长了。鲨的外形欠佳，但味极鲜美，尤为鲨尾肉最为幼嫩甘香。

2. 我国海省主要分布于闽、浙、台、穗沿海一带，尤以厦门刘五店、大小嶝和集美海区所产的大而量多，故而厦门吃鲨的历史悠久，闻名中外。本品成菜色泽洁白，质地柔嫩，有甜糯、鲜醇、淡爽、香辣之特殊风味。

## 淡槽鲜竹蛏

### 〔主料辅料〕

鲜竹蛏	750 克	姜汁	0.25 克
水发香菇	3 朵	绍酒	10 克
净冬笋	75 克	白糖	10 克
葱白	2 克	精盐	1 克
蒜末	1.5 克	味精	3 克
湿淀粉	10 克	高汤	50 克
香糟	15 克	花生油	250 克

### 〔烹制方法〕

1. 用刀顺竹蛏嘴旁割两刀，剥壳取肉，剔去肚、线、膜，每只蛏肉均从中间片成相连的两扇，洗净泥沙，下沸水锅中余一下捞出。

2. 冬笋切成 1.8 厘米长、1.2 厘米宽的薄片，香菇解刀成片，葱白切马蹄片，与高汤、精盐、味精、白糖、湿淀粉一并调成卤汁。

3. 炒锅置旺火上，下花生油至七成熟时，将冬笋片下油锅炸 1 分钟，倒入漏勺沥油。炒锅留余油 20 克，放入旺火上，将蒜末、姜汁下锅稍煽，再加入香糟炒一下，随即加入绍酒、香菇及过油冬笋片，倒入卤汁煮沸芡匀，然后放入蛏肉片，颠炒均匀装盘即可。

### 〔工艺关键〕

1. 主辅料均切为片，有大小之别，使主料更为突出。

2. 卤汁倒入锅中，一定要等卤汁煮沸后，再加蛙肉片，否则影响菜肴的质量。

### 〔风味特点〕

竹蛏，属海产软体动物，产于福建连江、长乐、福清等地沿海浅滩，同蛎、蛤、蚶被合称为我国四大经济贝类。竹蛏壳薄且长，带黄褐色，合抱犹如竹筒，其肉丰腴脆嫩，鲜美清甜，含有丰富的蛋白质、脂肪以及钙、铁、磷等物质，营养价值较高。

## 白炒鲜竹蛏

### [主料辅料]

鲜竹蛏	750 克	白糖	5 克
水发香菇	5 克	白酱油	15 克
熟冬笋	75 克	味精	5 克
葱白	2 克	上汤	50 克
蒜末	2 克	芝麻油	5 克
湿淀粉	20 克	熟花生油	40 克
绍酒	20 克		

### [烹制方法]

1. 竹蛏用刀顺嘴口割开，去壳取肉，剔去肚、线、膜，每只蛏肉片成相连的两扇；脚裙片荷叶片，去沙洗净后，一并放入 70 度的热水锅氽至五成熟捞出，放于碗里，用绍酒 10 克抓匀腌渍后，滗去杂污酒汁。

2. 冬笋切成 2 厘米长、1.3 厘米宽的薄片。香菇解刀成角片。葱白切马蹄片。上汤、味精、白糖、白酱油、芝麻油、湿淀粉和匀调成卤汁。

3. 炒锅置旺火上，下入花生油，烧至七成熟。先将蒜末下锅稍煸，再加入绍酒 10 克、卤汁、冬笋、香菇煮沸，用湿淀粉勾芡，待汁粘时，倒入竹蛏肉片，颠炒几下装盘即成。

### [工艺关键]

竹蛏鲜嫩，焯水至五成熟，再下锅调味勾芡，动作迅速，不使老硬。

### [风味特点]

1. 竹蛏，属海产软体动物，产于福建连江、长乐、福清等地沿海浅滩，同蛎、蛤、蚶被合称为我国四大经济贝类，但竹蛏又是蛏类上乘之品，尤为珍贵。它的特征是壳薄且长，带黄褐色，合抱犹如竹筒，《闽中百一录》早有“似蛏而圆如竹……长者五六寸……大者如蔗”的记载。其肉丰腴脆嫩，鲜美清甜，含有丰富的蛋白质、脂肪以及钙、铁、磷等物质，营养价值极高。

2. “白炒鲜竹蛏”是福州名菜，竹蛏洁白，冬笋嫩黄，香菇黝黑，三色相映，美观大方。蛙肉柔嫩鲜脆，甘滑爽口，热烹即食，风味宜人。

## 煎糟鳗鱼

### 〔主料辅料〕

净鳗鱼肉	.....50 克	葱末	.....5 克
姜末	.....5 克	蒜末	.....5 克
湿淀粉	.....50 克	香糟汁	.....50 克
绍酒	.....25 克	白糖	.....25 克
五香粉	.....0.5 克	咖啡粉	.....10 克
酱油	.....10 克	味精	.....5 克
肉清汤	.....50 克	芝麻油	.....5 克
花生油	.....750 克		

### 〔烹制方法〕

1. 将鳗鱼肉切成长 6 厘米、宽 3 厘米的块，用酱油、味精、绍酒、白糖 1 钱、香糟汁浆匀，腌渍 7 分钟，加湿淀粉抓匀。

2. 锅置旺火上，下花生油烧至七成热时，把鳗鱼块下锅拨散炸 5 分钟，滗去油，锅回旺火上，加入肉清汤、白糖、五香粉、咖喱粉、姜末、蒜末、葱末搅匀，与过油鳗鱼块同烧半分钟后，起锅装盘，再淋上芝麻油即成。

### 〔工艺关键〕

鳗鱼块用各种调料腌渍一段时间后，再加湿淀粉抓匀，这样可使鳗鱼块充分入味，加湿淀粉，经油炸后，味在其中，不遗。

### 〔风味特点〕

1. 河鳗，肉质细嫩，味道醇美，富含蛋白质、脂肪、钙、磷及维生素 A、B、C，为强身壮体的营养食品。

3. 本品为福州饶有地方特色的风味佳肴，成品色泽殷红，质地软嫩甜滑，糟香适口，鲜美醇香。

## 桃花桂鱼

### [主料辅料]

朱桂鱼 1 条	...750 克	湿淀粉	.....15 克
鲜红虾	.....12 支	姜汁	.....2 克
熟青豆仁	.....25 克	绍酒	.....10 克
鸡蛋清	.....1 个	白糖	.....5 克
葱条	.....3 克	精盐	.....15 克
香醋	.....5 克	胡椒粉	.....2 克
味精	.....6 克	高汤	.....400 克
番茄酱	.....50 克	熟猪油	.....500 克
姜块	.....4 克		

(约耗 50 克)

### [烹制方法]

1. 将桂鱼去鳞、鳃，从脐部割一刀，去内脏后洗净，下沸水锅氽一下取出，鱼身两面均剞上斜十字花刀，用精盐 2 克和少量清水调成的盐水抹匀鱼体。

2. 红虾洗净去壳，在虾肉背上直拉一刀，去沙线，用精盐 3 克、姜汁、鸡蛋清抓匀浆好。白糖、香醋、味精、湿淀粉、精盐 10 克、番茄酱、高汤 150 克兑成卤汁。

3. 炒锅置旺火，下入熟猪油，烧至七成热，将浆好的虾肉过油，待卷缩成“桃花”状时，倒进漏勺沥去油。锅移至中火上，下熟猪油 25 克烧热，放入姜块稍偏，然后放进桂鱼，两面略煎，下高汤 250 克、绍酒、葱条，烧 7 分钟左右。

4. 将桂鱼取出，装入腰盘，过油虾仁排于鱼身两边。锅中汤汁去掉葱姜加入卤汁烧沸勾芡，淋于桂鱼上，再撒入青豆仁、胡椒粉即成。

### [工艺关键]

桂鱼掉水，先去其腥。两面略煎，便于成形。成菜软嫩，口味咸鲜。

### [风味特点]

1. “桂鱼”也称石斑鱼，闽南、台湾俗称“过鱼”。此鱼体侧扁，尾鳍呈扇形，口大鳞细，鱼体有朱、黄、黑点花斑之分，尤以厦门鼓浪屿西南海域岩礁下所产的朱桂鱼最为名贵。此鱼全年均可捕获，6-9 月为生产旺季，故有“立夏桂鱼满岩下”之说。

2. 桃花桂鱼是厦门传统名菜，颜色红润，鱼肉鲜美，清新淡雅，脍炙人口。

## 白汁过鱼

### 〔主料辅料〕

活赤点过鱼	500 克	精盐	2.5 克
熟青豆仁	50 克	味精	1.5 克
番茄	100 克	绍酒	25 克
姜丝	5 克	清汤	50 克
葱条	7.5 克	鲜牛奶	100 克
精面粉	35 克	熟猪油	50 克

### 〔烹制方法〕

1. 将过鱼宰杀去鳞、鳃，以腹尾剖一小口，掏出内脏后洗净，放入沸水锅中氽一下取出，泡入凉水中，用小刀轻轻刮净鱼身。取出沥干，在鱼背两侧分别横割两刀，放在碗里，加入绍酒、精盐、味精、葱条、姜丝，上笼屉用旺火蒸半小时，取出时，挑去葱条、姜丝，蒸汁滗出待用。

2. 番茄洗净去皮、籽、切小丁。炒锅置微火上，注入猪油 40 克烧至六成热，先将面粉放入迅速翻炒片刻，随即倒入蒸汁、牛奶、清汤、青豆仁、番茄丁煮沸，加入猪油 10 克稍拌起锅，淋于过鱼上即成。

### 〔工艺关键〕

1. 过鱼即石斑鱼。
2. 用小刀轻轻刮净鱼身，一是使肉色洁白，二是使赤点明朗。
3. 炒面粉时，速度要快，不可使面粉颜色变深。

### 〔风味特点〕

1. 本品为厦门佳肴，成菜汁白而稠浓，缀有绿、红两色，鱼肉细腻鲜美，吃时奶香馥郁，风味别致。

2. 过鱼，体侧扁，尾翅呈扇形，口大鳞细，鱼体有赤点、黄点、黑点花斑之分，以赤点石斑鱼最好。此鱼是厦门特点上等鱼，多出于夏季，每尾多数约重 0.5 公斤左右，其肉鲜美细腻，1 公斤以上者稀少，且肉较粗。

## 清炖过鱼

### 〔主料辅料〕

朱过鱼 1 条	750 克	绍酒	.....15 克
火腿肉	.....30 克	精盐	.....5 克
水发香菇	.....25 克	味精	.....7 克
熟冬笋	.....65 克	肉清汤	.....500 克
葱条	.....10 克	芝麻油	.....1.5 克
姜片	.....2 克		

### 〔烹制方法〕

1. 将过鱼去鳞、鳃，洗净，掏出内脏，放入 70 度的热水锅稍余取出，再泡入清水中，刮净去掉鳞片后留下的小黑斑，使鱼体显出白色，用清水再次冲漂，鱼身两面分别剖上斜十字花刀，头尾各虚斩一刀，盛入汤碗。

2. 香菇、冬笋、火腿肉均切成 5 厘米长、1 厘米宽、0.5 厘米厚的柳叶片，一并铺在鱼身上，再加入绍酒、精盐、味精、葱条、姜片、肉清汤，然后上笼屉用旺火蒸 10 分钟取出，捡去葱、姜，淋上芝麻油即成。

### 〔工艺关键〕

大火气足，蒸 10 分钟即可，蒸的时间过长，肉失弹性，味失清鲜，肉刺不易分离。

### 〔风味特点〕

“清炖过鱼”是福建沿海各地夏令名肴，不腥不腻，软嫩淡爽，清香宜人，就汤而食，风味尤美。

## 菊花鲈鱼

### 〔主料辅料〕

鲈鱼 1 条.....1000 克	花生油.....500 克
干淀粉.....100 克 (约耗 150 克)	
番前酱.....50 克	芥蓝菜叶.....2 叶
香醋.....15 克	湿淀粉.....10 克
味精.....2.5 克	白糖.....50 克
精盐.....1.5 克	
肉清汤.....75 克	

### 〔烹制方法〕

1. 将鲈鱼去鳞，剁掉头尾，掏去内脏，洗净后剖成两片，剔去脊骨，肋骨。在鱼肉面用直刀剞上 1 厘米宽距、0.33 厘米深的花刀，再用斜刀横剑 1 厘米宽距、3 刀切断为 1 块的菊花鲈鱼生坯，按此法共切 10 块。

2. 芥蓝菜叶洗净，剪成菊花叶状，下沸水锅余熟取出。肉清汤、精盐、香醋、白糖、番茄酱、味精、湿淀粉兑成卤汁。

3. 炒锅置旺火，下入花生油，烧至七成热，将鲈鱼生坯用手淀粉抓匀后下锅，炸 2 分钟至鱼块卷成菊花形时，用漏勺轻轻捞起，沥干油后盛入盘中，再饰配菊花叶形芥蓝菜叶。

4. 锅中留底油约 50 克，放回旺火烧热，倒入卤汁煮沸芡匀，起锅淋于菊花鲈鱼上即成。

### 〔工艺关键〕

1. 生粉不能拍得太厚，以免影响酥嫩。
2. 此菜为糖醋菜型，糖醋的比例为 2 : 1。

### 〔风味特点〕

1. 鲈鱼体延长，侧扁，口大，下颌突出，银灰色，背部和背鳍上有小黑斑。栖息近海，也进入淡水，早春在咸淡交界的河口产卵，我国沿海均有分布，夏秋两季大量捕捞。鲈鱼自古入馔，历代古籍均有记载，《烟花记》载有隋炀帝对鲈鱼的评价：所谓金齑玉脍，东南之佳味也。

2. “菊花鲈鱼”是福州风味名菜，形似菊花，朵朵挺俏，色泽微黄，颇为雅致，酥香嫩鲜，甜酸适口。

## 清蒸笋江鲈鱼

### 〔主料辅料〕

笋江活鲈鱼	.....1条	姜片	.....15克
水发冬菇	.....25克	绍酒	.....20克
水发玉兰片	.....25克	精盐	.....2克
猪五花肉	.....50克	味精	.....1.5克
葱白	.....20克		

### 〔烹制方法〕

1. 将鲈鱼去鳞、鳃，在尾部脐处割一小口，掏出内脏后。洗净鱼身及腹腔。鱼身两面均剞上三道斜口，下沸水锅中余一下捞出，沥于水分，盛于长形汤盘。

2. 猪五花肉、玉兰片分别切成片，与冬菇一并摆在鱼身上，姜片、葱白放在鱼两旁，然后加清水250克、绍酒、精盐，上笼屉用旺火蒸12分钟取出，拣去葱、姜、肉片，加入味精调汤即成。

### 〔工艺关键〕

1. 鱼身两侧剖刀，定要深将达骨。
2. 整鱼去沸水锅中，是为了去掉脏污。
3. 本菜要求鲜嫩，所以蒸的时间要适当，掌握好火候。

### 〔风味特点〕

1. 笋江是流经泉州市南的晋江下游的一段水域，因江岸有北宋以前文物“石笋”而得名，江中物产丰富，称笋江鲈鱼。其通体银白，背有美丽的黑斑点，巨口细鳞，少刺不腥。由于泉州湾潮汐可达笋江，因而鲈鱼没有淡水鱼的泥土味，鱼肉非常细嫩，味道极为鲜美，富于蛋白质，对术后病人有显著的食疗作用。宋代大诗人辛弃疾赞曰：“夜来归梦江上，父老欢予。荻花深处，唤儿童，吹火烹鲈。”

2. 本品为闽南清淡鲜雅风味菜的代表，重在火候的掌握和配料的选择，其成品质地鲜嫩醇美，清淡爽口，颜色鲜丽。

## 江东鲈鱼炖姜丝

### 〔主料辅料〕

鲈鱼 1 条	.....750 克	绍酒	.....15 克
水发香菇	.....25 克	精盐	.....5 克
姜丝	.....15 克	味精	.....5 克
葱段	.....15 克		

### 〔烹制方法〕

1. 鲈鱼去鳞去鳃，在尾部肛门处横剖 1 刀，从鳃处掏出内脏，洗净，鱼身两面均制上 4 厘米宽距的刀纹，装入汤盘。

2. 香菇切成 1 厘米宽的片，与姜丝一并排在鱼身上，葱段放鱼头尾两处，然后加清水 500 克及绍酒、精盐、味精，装好加盖，上笼屉用旺火蒸 10 分钟取出，拣去葱即成。

### 〔工艺关键〕

蒸鱼时间过长，肉与刺不易分离，鲜味尽失。大火气足，蒸 10 分钟即熟。

### 〔风味特点〕

1. “江东鲈鱼”产于福建龙溪地区九龙江下游江东桥水域。据传是几百年前漳浦县人高东溪任松江道时移植的。高平素孝顺生母，因老母喜食鲈鱼，一次乘船返里省亲，特带松江鲈鱼数条，养于船仓。抵家时，母见鲈鱼跳跃可爱，不忍食之，转念此鱼来之不易，食之不可复得，遂嘱其子放生江中，让子孙后代能尝到松江鲈鱼美味。子顺母意，当即放生，始有今日之江东鲈鱼。

2. 本品以姜丝为主要配料炖制而成，鱼肉柔嫩，姜香馥郁，食之鲜美，饶有风味。

## 五彩鲈鱼脍

### [主料辅料]

鲈鱼肉	.....400 克	绿豆芽	.....100 克
绿柿椒	.....2 克	红萝卜	.....50 克
水发冬菇	.....50 克	胡椒粉	.....2 克
白糖	.....8 克	精盐	.....5 克
干淀粉	.....10 克	香油	.....10 克
鸡蛋	.....2 个	葱	.....10 克
绍酒	.....10 克	湿淀粉	.....10 克
高汤	.....200 克	味精	.....3 克
姜	.....3 克	熟猪油	.....800 克

### [烹制方法]

1. 鱼肉去皮和刺，先切成 4.8 厘米长的段，然后片成片，切成 2 毫米见方的丝，冬菇、柿椒、红萝卜均切成与鱼丝相同粗细的丝。豆芽摘去冠和须两头，葱姜切末、鸡蛋去黄留清。

2. 鱼丝用精盐、绍酒、味精、胡椒粉、鸡蛋清、干淀粉调匀浆好，再放入香油轻轻拌匀。

3. 冬菇、红萝卜、柿椒均用开水烫过，再用冷水冲凉。

4. 用盐、味精、高汤、胡椒粉、白糖、湿淀粉调成卤汁。

5. 炒锅置旺火上，下猪油烧至五成熟，下入鱼丝滑散，倒入漏勺控油。

锅回旺火上，下猪油 60 克烧热，下入冬菇、红萝卜、柿椒、豆芽、葱末、姜末煸炒近熟，再把卤汁倒入烧沸，倒入滑好的鱼丝，略加推匀，鱼丝断生即装盘。

### [工艺关键]

本品为脍菜，要求刀工严格，鲈鱼要切成火柴梗样粗细，鲈鱼丝长 4.8 厘米，红萝卜、柿椒、冬菇均切成与鲈鱼丝规格相似的细丝，鲈鱼丝量多。成菜后，主料突出，辅料为衬，且五颜六色。鲈鱼丝虽细，但不可断。

### [风味特点]

1. 脍菜要求有精湛的刀工，脍是切细的肉，《论语》中写道：“脍不厌细”。《西阳杂俎》载：“进士段硕尝识南孝廉者，善研脍，谷薄丝缕，轻可吹起，操刀响捷，响声若有节奏。”这里把切鱼丝形容得绘声绘色，说善于作脍的人，动作娴熟敏捷，响声若有节奏，切成的脍肉如薄纱细丝，可以吹起。春秋时代已出名的“金羹玉脍”为脍中珍馐。

2. 现代食谱中，用脍命名的已很少，承袭其制法的大都谓丝，五彩鲈鱼脍，古风犹存，是由历史上脍菜发展而成的。成菜后，颜色美观，赏心悦目，鱼鲜而滑嫩，甘细而爽口。

## 一品鲳

### 〔主料辅料〕

鲳鱼	750 克	干淀粉	15 克
白糖	20 克	胡椒粉	0.5 克
酱油	15 克	猪骨汤	100 克
花生油	500 克	蒜瓣	10 克
绍酒	20 克	咖喱粉	0.5 克
香醋	20 克	味精	5 克
芝麻油	1 克		

### 〔烹制方法〕

1. 将鲳鱼剖腹去内脏洗净，鱼身两侧分别剖十字花刀，中间横拉一刀。用酱油 5 克、绍酒 10 克腋渍一下，再滚匀干淀粉。
2. 锅置旺火上，注入花生油烧至八成热，将鲳鱼下锅炸成金黄色，倒进漏勺沥去油。
3. 炒锅留余油 15 克回旺火上烧热，下蒜瓣煸香，再加入骨汤、香醋、味精、白糖、咖喱粉、胡椒粉、芝麻油、酱油、绍酒煮沸，然后放入过油鲳鱼，改用微火煨至汁粘，装盘即成。盘边可饰配番前片或萝卜丝、葱丝佐食。

### 〔工艺关键〕

1. 鱼在宰杀时，鲳鱼尾为了美观，切忌修得光秃。
2. 炸鲳鱼时，要注意两个问题。一是干淀粉定要滚匀，否则会出现爆油现象，易伤人。二是鱼炸的软硬要适度，炸的软，煨制后不易取出；炸的硬，煨制后，鱼还较挺，达不到菜品的要求。

### 〔风味特点〕

1. 鳌鱼为优质鱼类之一。其鳞细、肉嫩，特别是骨软而香。鲳鱼有黑白两种，颜色灰黑而体略肥者称黑鲳；颜色银白而体略扁者称白鲳，烹制一品鲳宜用黑鲳。
2. 福州菜凡是形圆者，多称“一品。”“一品鲳”系采用整条鲳鱼煨制而成，其形扁而略圆，质细嫩，味香鲜甘美。

## 一品锅

### 〔主料辅料〕

水发鱼翅	500 克	罐头鲍鱼	1 罐
净肥母鸡	1 只	水发花菇	250 克
	800 克	净冬笋	600 克
猪前蹄膀	750 克	姜片	25 克
草菇	半罐	特级酱油	50 克
冰糖	75 克	白糖	20 克
味精	13 克	水发海参	500 克
鸡汤	500 克	净肥鸭	1 只
水发猪蹄筋	300 克		1000 克
鲜大虾	500 克	净猪肚	1 个
蘑菇	半罐	猪排骨	500 克
青葱	50 克	绍酒	300 克
精盐	6 克	香醋	20 克
熟猪油	40 克	高汤	2000 克

### 〔烹制方法〕

1. 将洗净的鱼翅下沸水锅中，加姜片、葱各 15 克、绍酒 50 克，煮 10 分钟捞出，拣去姜葱，汤不用。锅洗净，放旺火上，加熟猪油 40 克烧热，放入鱼翅，加白糖 10 克、绍酒 100 克、酱油 10 克，焖 10 分钟取出整剔，排入扣碗。将猪排骨洗净，斩成数块排放在鱼翅上，加入冰糖 25 克、味精 3 克、酱油 6 克，再加高汤上蒸笼蒸 2 小时取出，滗去蒸汁待用，拣去排骨块他用。

2. 海参洗净泥沙，切成长 1.2 厘米、宽 0.6 厘米的长条状。锅置旺火上，倒入清水和海参，加绍酒 50 克、姜 10 克、葱 15 克、精盐 6 克烧 10 分钟，取出海参，汤汁不用。

3. 洗净的猪肚放开水锅中烫煮 2 分钟取出。切煮排骨块。

4. 鲍鱼切片装碗中蒸 10 分钟取出。

5. 猪脚脱蹄壳，刮净毛污，洗净后，斩大块。鸡鸭宰杀后，从背部开膛，与猪脚一并下沸水锅中烫一下，去掉血水，斩大骨排块。

6. 取大炒锅一个，底部垫竹算，将鸡鸭蹄筋、海参、猪肚装入锅内，上面放冬菇、虾肉，加酱油 50 克、冰糖 50 克、味精 10 克、绍酒 200 克、香醋 10 克、姜片 15 克、葱 20 克及高汤 1000 克，放在木炭炉上煨 1.5 小时，取出各料，拣去葱姜，倒出煨汁待用。

7. 取特制一品锅一个，冬笋永熟后切片，在一品锅中打底。煨好各料及鱼翅、鲍鱼分类装于一品锅内，草菇、蘑菇作间隔用，倒入煨汁加高汤和鸡汤，盖上锅盖，上笼屉用中火蒸半小时。上菜时，整锅端上席面。

### 〔工艺关键〕

1. 大炒锅底部垫竹算，防止物料与锅底因长时间加热而粘连。

2. 一品锅乃是外铜里锡的特制大平锅，高 10 厘米、直径 60 厘米。

### 〔风味特点〕

1. 此菜为福建大型的传统名菜，兼容多种珍贵食品，制作十分考究，烹调方法、盛具、上菜格式及食用意义都各有特色，其声誉可与福州“佛跳墙”相媲美。

2. 本品用料广泛，醇香味美。上菜时，连锅上席面，吃时随人所好自由选择，饶有情趣。

## 酸菜灯梅鱼

### 〔主料辅料〕

梅鱼	.....	1条	花生油	.....	500克
葱白	.....	1根	净酸菜	.....	50克
嫩姜	.....	1片	蒜瓣	.....	25克
精盐	.....	3克	绍酒	.....	50克
奶汤	.....	400克	味精	.....	1克
香油	.....	2克			

### 〔烹制方法〕

1. 将梅鱼鳃边和背上骨翅剁掉，剖腹去骨脏、鳃，洗净后切成长4.5厘米、宽2.4厘米的块，下沸水锅中氽一下捞出，再放入清水中漂清，取出时沥干水。酸菜洗净，切去头尾，留中段切碎，放入沸水锅中氽一下捞起，葱白切寸段。

2. 炒锅置旺火上，下花生油烧至八成热时，将梅鱼块下锅稍炸，随即起锅滗去油，取出鱼块，锅回旺火上，下花生油50克烧热，先将蒜瓣放入略煸几下，再将奶汤、葱段、姜片及过油鱼块一并下锅煮沸，加入酸菜丁灯5分钟，然后加精盐、味精、绍酒调匀。起锅时，拣去姜片，淋上香油推匀，装入汤碗即成。

### 〔工艺关键〕

1. 梅鱼一条约重600克。  
2. 灯，是闽菜特色技法，主料多用荤类。主辅料和高汤下锅煮熟烂，汁多。

### 〔风味特点〕

1. “梅鱼”产于福建闽江和乌龙江，福建洪塘、螺州一带的江中尤多。此鱼无鳞，头扁，口在颌下，有细齿，其色白而有花点，味极鲜美。  
2. 此菜乃是继承古代闽人烹调方法的代表菜，鱼嫩荤香，汤鲜酸爽，具有浓郁的地方特色。

## 葱油烤鱼

### 〔主料辅料〕

鲷鱼	.....	1条	红辣椒	.....	半个
姜	.....	1块	胡椒粉	.....	2克
味精	.....	3克	高丽菜	.....	1个
麻油	.....	50克	葱	.....	200克
西洋菜	.....	50克	盐	.....	3克
小萝卜	.....	半条			

### 〔烹制方法〕

1. 将收拾干净的鱼由腹部去骨，腹内撤上胡椒粉、盐和味精，葱、姜、辣椒均切成细丝拌匀。萝卜去皮切大方块后，刻成鱼网状，部分高丽菜切细丝待用。

2. 取六大片高丽菜平铺烤盘上，放上鱼，烧热烤箱至 204℃，放入盛鱼之烤盘，将鱼烤约 20 分钟至熟取出。

3. 高丽菜丝垫底，摆上烤鱼，周围铺满葱、姜、辣椒丝。

4. 麻油烧至极热，淋于鱼及葱、姜等丝上，盖上萝卜刻成的鱼网，以西洋香菜装点彩盘即可。

### 〔工艺关键〕

1. 葱、姜、辣椒丝宜先浸水去粘液，可使颜色更美，高丽菜丝浸水后，亦有同样的效果。

2. 烤鱼时间的长短应视鱼的大小而定。本菜鲷鱼重约 500 克。此外，调味料应避免抹在鱼身外表，不然会破坏美感。

### 〔风味特点〕

1. 鲷鱼，闽南及台湾俗称：“加力鱼”。此鱼品种多样，其鱼体侧扁，鳞粗，味极醇厚鲜美，含丰富的磷、钙、高蛋白质、营养价值很高，为鱼中珍品。

2. 本菜为台湾名菜，其成品清淡、香烂，颜色美观。

## 蟹酿橙

### 〔主料辅料〕

净蟹膏肉	..... 200 克	鸡蛋	..... 2 个
净荸荠	..... 25 克	精盐	..... 3 克
白酒	..... 5 克	鲜橙	..... 10 粒
猪肥膘肉	..... 25 克	姜	..... 5 克
味精	..... 2 克	胡椒粉	... 1 克

### 〔烹制方法〕

1. 将每个鲜橙在上部 1/4 处截一片顶，顶留用。在切口处用小刀垂直将中间橙瓢挖出，留一部分橙肉，姜切末。

2. 猪肥膘肉来熟，切小丁，净荸荠切成小丁，蟹肉、肥膘丁、荸荠丁加鸡蛋液，姜末、胡椒粉、精盐、味精、白酒拌匀、分 10 份装入鲜橙内，将原来截起的橙片盖上。

3. 将酿好的橙放盘中，上笼屉蒸 30 分钟取出上席，食用时，用小银匙伸入橙中舀起进食。

### 〔工艺关键〕

1. 用小刀垂直将中间的橙瓢挖出，这时注意小刀不要用力过猛，防止把橙弄破。

2. 猪肥膘肉余熟，一可去表面污物，二可使肉中油脂溢出一部分，食时不至过腻。

### 〔风味特点〕

1. 本品系闽菜中之传统佳肴，新颖、鲜美、气味特殊。

2. 《山家清供》食谱中载：“蟹酿橙”一菜，橙用黄熟大者，截顶剜去穰，留少液以蟹膏肉实其肉，仍以蒂枝顶覆之，入小瓶用酒醋水蒸熟，用醋盐佐食，香而鲜”。使人有新酒菊花香橙蛇蟹之兴。此菜立意新巧，今存原意，用料较原作稍改，质量过

## 生炒石鳞片

### [主料辅料]

净石鳞腿肉	.....	350 克	鸭蛋清	.....	0.5 个
熟冬笋片	.....	50 克	蒜瓣	.....	5 克
水发香菇	.....	15 克	湿淀粉	.....	15 克
葱白	.....	12 克	精盐	.....	3 克
干淀粉	.....	10 克	上汤	.....	50 克
白糖	.....	3 克	花生油	.....	400 克
味精	.....	5 克			
(约耗 50 克) 芝麻油					
		.5 克			

### [烹制方法]

1. 石鳞腿肉去皮，剔除筋骨，片成薄片，用鸭蛋清、干淀粉抓拌均匀。香菇解刀。蒜瓣切米、葱白切马蹄片。精盐、味精、白糖、湿淀粉、上汤、芝麻油兑成卤汁。

2. 炒锅置旺火，下入花生油，烧至五成热，将石鳞肉片下锅，用筷子迅速拨散，同时放入冬笋片，炸至肉色转白时，一并倒进调匀沥去油。

3. 炒锅留底油，放回旺火上，将蒜片及葱白、香菇片下锅煸炒几下，随即倒入卤汁煮沸芡匀，再放入过油石鳞肉、冬笋片，颠翻几下起锅，装盘即成。

### [工艺关键]

也可选用整百鳞腿，去皮，剁去脚爪，按关节切为二段，加汾酒、酱油、姜什腌渍 20 分钟，在温油中炸 2 分钟，捞出加调料烧 3 分钟即成，是泉州名菜“香油石鳞腿”。

### [风味特点]

1. 石鳞，即棘胸蛙，闽南又叫谷冻、坑降。形同青蛙，但体大而肥。石鳞生在山中溪涧之间，性味甘平，有清热解毒之功能，不但味道鲜美，营养丰富，而且是儿童滋补佳品。石鳞名贵，选取其腿作菜，更为高级。

2. “生炒石鳞片”是福州风味名菜，选料精细，刀工讲究，色白鲜嫩，甘美香郁。

## 油焖石鱗

### 〔主料辅料〕

石鱗	.....	1500 克	鸡汤	.....	150 克
水发香菇	.....	25 克	葱段	.....	15 克
绍酒	.....	15 克	味精	.....	1.5 克
花生油	.....	500 克	酱油	.....	10 克
姜丝	.....	5 克			

### 〔烹制方法〕

1. 将石鱗剖腹去内脏，去皮、头、前脚及后脚爪，抓石鱗身与后腿前两截，洗净后下沸水锅中氽一下捞起，擦去粘膜，剁下后腿，按关节每只腿切为两段，每只石鱗身切四块。

2. 锅置旺火上，下花生油烧至六成热时，将石鱗肉放入油中炸 2 分钟，倒入漏勺中沥去油。

3. 锅置旺火上，下花生油 25 克烧至七成热时，将葱段、姜丝、香菇下锅煸炒 2 分钟，再放入鸡汤烧沸。

4. 将锅移至小火上，放入过油石鱗肉，加绍酒、酱油约焖 5 分钟后，下味精调匀，起锅装盘即成。

### 〔工艺关键〕

1. 本菜为高级宴会用菜，要求加工细致，石鱗先行剖腹去内脏、皮、头、前脚及后脚爪，再洗净入沸水锅中氽一下，擦去粘膜，这样，即可达到初加工的要求。

2. 此菜为闽西菜，它采用先炸后焖的烹调技法，突出的反映了当地菜品“重油”的传统食俗。炸石鱗以适度为好，不宜过之。

### 〔风味特点〕

1. 本品为闽西的代表菜之一，闽西菜的菜肴有鲜润、浓香、醇厚之特色，以烹制山珍海味见长，偏咸，用油重，在使用香辣佐料方面更为突出。

2. 石鱗即棘胸蛙，闽南又称谷冻、坑降。形同青蛙，但体大而肥，生于山中溪涧之中，性味甘平，有清热解毒之功。不但味道鲜美，营养丰富，而且是儿童滋补佳品。石鱗腿为高级宴席之原料。

3. 本品成菜后，骨酥肉嫩，滋润甜滑，味鲜香醇，油而不腻。

## 七星鱼丸汤

### [主料辅料]

净海鳗鱼肉 600 克 .....	香油 .....	10 克
鲜虾仁 .....	精盐 .....	10 克
干淀粉 .....	高汤 .....	800 克
五花猪肉 .....	椒粉 .....	2 克
味精 .....	芥菜末 .....	5 克

[烹制方

### 法]

1. 海鳗鱼杀好，用小尖刀刮取鱼绒，盛入盆中，清水 500 克加精盐 4 克，分 5 次添入鱼绒中，每加一次，用手往一个方向使劲搅动，使鱼肉泡涨起劲，加入淀粉调匀，至鱼绒捏成小丸放入水中能浮起即成。

2. 虾仁洗净制泥，猪肉剁成茸，同放一碗中，加精盐 2 克、味精 1.5 克搅匀，分捏成一个个 1 厘米的馅丸。

3. 炒锅放中火上，盛入清水，用左手抓起鱼绒摊在掌心，右手挑入一个馅心，随后用左手的拇指和食指捏压，鱼绒包裹馅心，从指缝中压出包心鱼丸，用小匙舀入锅中，这样制成一个个浮于水面的鱼丸。锅改用旺火烧沸，把鱼丸余熟捞入汤碗中。

4. 另行起锅，置旺火上，倒入高汤，加入味精、精盐烧沸，撇清泡沫，盛入汤碗，撒上少许芹菜末、胡椒粉、香油即成。

### [工艺关键]

1. 制作鱼丸的鱼肉，一定要是新鲜的。鱼丸的成败主要由鱼的新鲜度和角肉的纤维所决定的。

2. 掌握好鱼肉、盐、水三者的比例。盐和水过少，鱼绒无粘性，汤易浑浊，反之，鱼丸易变硬沉底浮不起来。

3. 用于淀粉搅拌，鱼丸韧而有弹性，如用水淀粉搅拌，软而滑嫩，弹性稍差。

### [风味特点]

1. 福建的鱼丸烹制历史悠久，能够制作出质量很高的鱼丸，丸中带馅，技艺独擅。

2. “七星鱼丸汤”是福建的名汤之一。成菜后，汤清如镜，鱼丸洁白，漂浮在汤碗面上，形似星斗罗列，故名。

## 鸡汤汆海蚌

### 〔主料辅料〕

鲜海蚌尖	400 克	绍酒	25 克
老母鸡	1 只	白酱油	25 克
鲜牛肉	750 克	精盐	1.5 克
猪里脊肉	750 克	味精	5 克

### 〔烹制方法〕

1. 将母鸡宰杀洗净后，割下鸡脯肉待用。其余鸡肉切四块，牛肉、猪里脊肉切大片，三料同装一盆中，加清水 1500 克，上笼屉用旺火蒸 3 小时取出，去肉取汤，撇去浮沫，滤去杂质。鸡脯肉剁成茸，加适量清水与精盐抓匀，捏成几个小圆球，与鸡汤下锅煮 5 分钟，捞出鸡茸球，鸡汤用净纱布过滤成精美鸡汤，取 900 克待用。

2. 海蚌尖每只片成 2 片，洗净后盛入漏勺内，放入沸水锅中汆至六成熟取出，剔净蚌膜，装在碗中，加绍酒抓匀腌渍后沥干酒汁，盛入汤碗，加入鸡汤 150 克稍浸，再将汤汁滗净。

3. 将鸡汤下锅煮开，加入白酱油、味精调匀，浇入汤碗中的蚌肉上即成。

### 〔工艺关键〕

1. 鸡脯肉剁成茸，加盐及清水后捏成小圆球，与鸡汤同煮，是因为鸡茸球可以吸附汤中之杂质，使汤更清。

2. 洗净后的海蚌，味较清淡，用精美的鸡汤烹制，可使蚌肉渗入鸡汤而醇香味美。

### 〔风味特点〕

1. 海蚌是我国海产品中珍品，肉质脆嫩，色白透明，蚌壳略呈三角形，壳很薄，仅在淡咸水交汇处的海水细沙中生长，以长乐漳港所产的质量最佳。

2. 本品为福建烹制汤菜的典型范例，成菜后，色泽洁白透明，蚌肉清鲜脆嫩。

## 糟汁汆海蚌

### 〔主料辅料〕

净海蚌肉	.....	300 克	姜末	.....	1 克
香糟	.....	25 克	绍酒	.....	50 克
白糖	.....	10 克	白酱油	.....	25 克
味精	.....	5 克	鸡汤	.....	1000 克
花生油	.....	50 克			

### 〔烹制方法〕

1. 每只海蚌肉均片成两片，同蚌裙、纽洗净，一并放入 60 度的热水锅氽一下捞出，撕净蚌膜，放入汤碗，用绍酒 15 克和匀稍腌。

2. 炒锅置旺火，下入花生油，烧至七成热，放入姜末、香糟煽出香味，调以绍酒 35 克、白酱油、味精、白糖，倒入鸡汤小火慢煮，至汤剩 500 克左右，将净纱布铺于盛有蚌肉的汤碗上，起锅将糟汁鸡汤徐徐倒在纱布上过滤，让净汤淋于蚌肉上即成。

### 〔工艺关键〕

蚌肉质嫩，氽时水温掌握和时间控制十分严格，不足则软，过分则老，氽至五成熟为好。

### 〔风味特点〕

1. 海蚌，是福建海产品中的珍品，肉质脆嫩，色白透明，仅在淡咸水交汇处的海水细沙中生长，蚌壳略呈三角形，壳很薄，以长乐漳港所产的质量最佳。

2. “糟汁汆海蚌”乃福州传统名肴，也是“糟”菜的典型范例。成品色泽浅红，蚌肉脆嫩，汤鲜味醇，糟香悠悠。

## 东壁龙珠

### [主料辅料]

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
芥蓝菜叶	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

### [烹制方法]

1. 将猪五花肉、虾肉分别剁成茸，香菇捏干水分，切成细丁，一并加上精盐 1 克、味精、鸡蛋黄 2 个搅匀拌成馅料，再捏成与龙眼核大小相似的馅丸，排入盘内，上蒸笼蒸熟取出。

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，取出晾冷后，与饼干末拌匀。

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，然后下油锅炸至壳酥，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。

### [工艺关键]

1. 龙眼去壳后，果肉逐一划小口，剔果核，注意果肉上的小口不要划的太大，以能剔去果核为准。

2. 面粉放炒锅用微火炒酥，忌把面粉炒糊。

### [风味特点]

1. 东壁龙眼，是种珍贵的水果。泉州城中有一著名千年古刹“开元寺”，是全国文物保护单位之一。寺内东石塔旁有寺中小寺——古东壁寺，该寺有原僧人所栽龙眼树，至今仍为稀有品种，所结之果称为“东壁龙眼”。其果壳呈花斑纹，壳薄核小，肉厚而脆，甘冽清香，气味尤佳，驰誉国内外。

2. 本品是一道具有地方特产和精巧烹饪技艺相结合的特殊风味名菜。为泉州名厨张春火采用“东壁龙眼”为主料精制而成，其形如珠，故称“东壁龙珠”。它运用鲜果与肉菜配伍，甜味与咸鲜统一，蒸与炸相结合的烹调艺术，入口既有龙眼的清香、又有肉质鲜味，皮酥馅腴，气味甘美奇特，别有风味。

## 绿岛百花脯

### [主料辅料]

鸡脯肉	300 克	鲜虾肉	100 克
熟鲟黄	100 克	净冬笋	100 个
干海苔	50 克	净胡萝卜	25 克
净荸荠	100	克葱末	50 克
鸭蛋清	1 个	白糖	2.5 克
罐头蘑菇	24 个	鸡汤	250 克
水发白木耳	12 朵	绍酒	25 克
干淀粉	50 克	味精	17.5 克
胡椒粉	0.5 克	湿淀粉	50 克
熟鸡油	50 克	精盐	17.5 克
净鸭肫	3 个	熟猪油	30 克

### [烹制方法]

1. 将鸡脯肉片成 7.5 厘米、宽 3 厘米的薄片 12 片，用绍酒白糖、精盐 5 克、味精 5 克浆匀，腌渍 15 分钟。

2. 鸭肫剔取净肉，每个切成 4 块，均剞菊花刀、下沸水锅中氽至鸭肫成花型捞出。胡萝卜刻成小花 12 朵，与蘑菇、白木耳分别下沸水锅氽熟取出。

3. 冬笋、荸荠、虾肉均剁成泥，混放在同一容器内，加盐 7.5 克、鸭蛋清、葱末、干淀粉拌成馅料，并分成等大的 12 粒。

4. 将腌好的鸡肉片平摊，每片均放一粒馅料理成条状，由鸡肉片宽度的一端卷起，把馅料裹成圆筒状，竖放于圆盘内，围成圆形，每卷面上各放一朵胡萝卜花。而后将蘑菇围绕肉卷外摆一圈，肫花围绕肉卷内摆一圈，白木耳去蒂，集中叠放于盘中间，理成大花一朵，并缀以切成米状的鲟黄为花蕊，装好上笼屉用旺火蒸 10 分钟取出，干海苔，用熟猪油焙酥，取出铺于蘑菇外围一圈。

5. 锅置旺火上，下鸡汤烧沸，加入精盐、味精调匀，用湿淀粉调稀勾芡，浇于蘑菇里各料上，再撒上胡椒粉，淋上熟鸡油即成。

### [工艺关键]

1. 鸡脯肉片要片得薄厚相宜。馅料分成 12 粒，要大小均匀，这样，卷成肉卷才能粗细合适均匀。

2. 白木耳需选用个小的。鸭肫剞花刀、刀深要求为 4/5。胡萝卜刻出花后，要求大小相当。下油锅将海苔焙酥，要注意火候，颜色不要过深。

### [风味特点]

1. 厦门岛碧海环抱，处处是水波荡漾，四季如春，花木常青，旅游者常比喻她是祖国南海上的一座“花园城市”，因而也称为“绿岛”。本品取其胜景美意，烹制色彩缤纷的珍馐，更好诱发食客的美好遇想。

2. 本品为闽南名厨林年平 40 年代所创制，它采用了镶、酿等技法，使成菜色彩鲜丽，形象感人。此菜色、香、味、形俱佳，质地鲜嫩甘美，醇香滑润，细腻而不糊口。

## 灵芝恋玉蝉

### 〔主料辅料〕

水发冬菇	20 朵	熟火腿肉	10 克
鲜虾肉	200 克	猪肥膘肉	75 克
鸭蛋清	6 个	干淀粉	2.5 克
精盐	4 克	上汤	500 克
味精	5.5 克		

### 〔烹制方法〕

1. 将虾肉 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 克拌匀，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，取铁勺一把放在火上烧热取出。另取猪肥膘肉 1 小块，在勺内擦匀，然后舀入一匙蛋液绕一圈，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，用筷子将皮子摺成两个半圆形拢合状，并把裹在里面的馅丸夹一夹成“玉蝉”形。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。

### 〔工艺关键〕

1. 水发冬菇 20 朵，要求大小均匀。冬菇面上撒匀干淀粉，是为了使两朵之间粘合更紧密，干淀粉起粘合作用。

2. 摊蛋皮后，放入馅丸，勺再放中火上煎，这样可使蛋皮滑，用筷子易夹；如拿下火，勺底发凉，油凝固，发涩，不易操作。

### 〔风味特点〕

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；薄而洁白的酿馅蛋包，俨如玉蝉。二者相辅相成，映现于清澈见底的鲜汤中，形影不离，富有诗意图。

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。

## 龙身凤尾虾

### [主料辅料]

鲜海虾	30 只	味精	1.5 克
熟火腿肉	75 克	干淀粉	10 克
水发香菇	15 克	绍酒	25 克
净冬笋	50 克	芝麻油	10 克
葱白	10 克	上汤	50 克
精盐	2.5 克	熟花生油	500 克

### [烹制方法]

1. 将香菇、冬笋切小片，葱白切马蹄片，火腿切成 4.5 厘米长的小条状 30 条。

2. 将海虾洗净，剥去头及中身壳，取肉留尾壳，每只虾肉均从背上割一刀至尾，剔去沙线，用刀面轻轻拍平。取一条火腿，横放于近虾尾的肉面上，撒上少许干淀粉，然后由虾尾卷裹上火腿条，成为龙身凤尾虾的生坯。

3. 炒锅置旺火上，下花生油烧至五成热，将虾生坯过油。待自然卷曲成龙身凤尾形时，倒进漏勺沥去油。

4. 炒锅置旺火上，下花生油 10 克烧热，放入绍酒、芝麻油、上汤、精盐、味精以及香菇、冬笋、葱片稍炒，迅即倒入过油虾，快速颠炒均匀装盘即成。

### [工艺关键]

1. 鲜海虾 30 只约重 1000 克。

2. 取虾肉后，从背上割一刀至尾，不可割透，否则难以成形。

3. 卷上火腿条，由尾部卷起，但虾尾要露出在外。

### [风味特点]

1. 本品为福州名菜之一。虾肉玲珑剔透，宛如白色琉璃，身似龙，尾似凤，故名。

2. 虾肉是高级营养食品，味道特别鲜美。我国各大菜系都有虾的名菜。虾富含蛋白质、脂肪、糖分和无机盐，有补肾开胃的功效。

## 蘑菇虾球

### [主料辅料]

鲜明虾	750 克	鸡蛋清	2 个
姜末	3 克	湿淀粉	8 克
白酱油	10 克	精盐	3 克
高汤	150 克	胡椒粉	2 克
鲜蘑菇	200 克	葱白	5 克
干淀粉	6 克	绍酒	10 克
白糖	5 克	味精	3 克
香油	2 克	熟猪油	750 克

### [烹制方法]

1. 将明虾洗净，壳头剥去，从虾首到尾剖一刀，剔除沙线，用精盐、绍酒腌渍 15 分钟，加鸡蛋清、干淀粉抓匀。
2. 蘑菇去蒂洗净，葱白切寸段，酱油、高汤、味精、湿淀粉，白糖调成卤汁。
3. 炒锅置旺火上，下熟猪油烧至七成热，将虾肉放入过油，成球状后捞起，将蘑菇也下油锅过油 2 分钟捞起。
4. 锅倒出油后，回旺火，留油 30 克，煽葱、姜，下蘑菇和卤汁烧沸芡匀后，下虾球颠炒均匀，起锅装盘淋上香油即成。

### [工艺关键]

1. 虾肉剖一刀，一可剔除沙线，二也是打花刀，加热后，即可在刀口处翻卷成球状。

2. 虾肉过油，成球即可，时间不可过长，使之上色。

### [风味特点]

1. 蘑菇，是一种味道鲜美而具有一定食疗作用的营养食品。它含有丰富的蛋白质、单糖、双糖和多糖，还有人体所需的多种金属元素。其性平、味甘，能消食清神，平肝明目，治消化不良。因此，适时适量常吃些蘑菇，对降低血液中的胆固醇，防止动脉硬化、增进血液循环功能，稳定血压以及增强对癌细胞的抵抗力，都起到良好的效果。

2. 我国是世界上生长蘑菇最多的国家，福建气候条件得天独厚，蘑菇产量尤多，占全国出口总量的 1/4，为此，在广泛利用蘑菇的营养价值，挖掘烹调蘑菇的新技术方面，有独到之处。

3. 本品系闽菜中的传统菜式之一。采用蘑菇与鲜虾配伍，二者成熟后皆为球状，且二者都营养价值很高，食之不腻。

## 玉盏豆腐

### [主料辅料]

净桂鱼肉 ..... 500 克

虾米 ..... 100 克

猪里脊肉 ..... 150 克

炸酥扁鱼 ..... 25 克

葱 ..... 5 克

干淀粉 ..... 50 克

上白面粉 ..... 50 克

水发香菇 ..... 25 克

鸭蛋 ..... 2 个

白酱油 ..... 10 克

味精 ..... 20 克

白糖 ..... 20 克

精盐 ..... 15 克

熟猪油 ..... 20 克

### [烹制方法]

1. 将桂鱼肉剁成泥，放入盆内，反复搅打成鱼胶，取 1 小块投入水中，能浮于面为适度。鸭蛋敲开，取蛋清和入鱼胶搅拌均匀，再加清水 300 克、精盐、味精 15 克、白糖 10 克调匀，最后放入面粉，干淀粉搅拌成鱼浆。

2. 将虾米水发泡软、捞干，与猪里脊肉、炸酥扁鱼分别剁成细末，一并加上酱油、味精 5 克、白糖 10 克搅匀拌成馅料。

3. 炒锅置微火，下入熟猪油 5 克，烧至七成热，倒入蛋黄液煎成薄片取出，稍凉后与香菇、葱切成细丁。

4. 取小酒盏 60 只，用熟猪油 15 克抹匀内壁，每只酒盏先放入鱼浆至 2/5 位置，再装上馅料约 5 克，填入鱼浆覆盖至稍低于盏沿，然后分别撒上蛋黄、葱、香菇 3 色丁料，上笼屉用旺火蒸 10 分钟取出，冷却时脱盏即成“玉盏豆腐”。上菜时，按食者人数多少，取之盛入汤碗，再上笼屉蒸热取出，用烧沸调味的上汤冲之即成。

### [工艺关键]

蒸五盏豆腐坯，时间不可过长，以 10 分钟为度，中途放气一次，避免蒸出蜂窝眼。

### [风味特点]

1. 清末民初，福建龙海县石码镇为漳州、厦门交通必经之路，百业兴旺，市场活跃，饮食业热闹非凡。当时，地处宛南亭边的“金泉远”菜馆，生意尤为兴隆；其店主黄含能，烹调技艺超群，所制菜肴首屈一指，远近闻名，“玉盏豆腐”便是他的拿手作品，成为八方来客众口交赞的佳肴。

2. 此菜所用的“豆腐”并非真豆腐，而是鱼浆所制。因成菜色泽洁白，宛如白玉，鲜美柔嫩，较之豆腐有过之而无不及，与之媲美而得其名。

## 清蒸加力鱼

### 〔主料辅料〕

加力鱼 1 条.....	葱白.....	12.5 克
.....1000 克	绍酒.....	25 克
水发冬菇.....25 克	味精.....	4 克
猪肥肉.....50 克	白酱油.....	10 克
冬菜.....15 克	肉清汤.....	250
姜丝.....5 克		

### 〔烹制方法〕

1. 将加力鱼去鳞、鳃，剖腹去内脏，洗净。在鱼背两侧横割 3 刀，放入大汤盘。

2. 葱白切 6.5 厘米长的段。冬菜泡洗干净。猪肥肉切成 6.5 厘米长、3.3 厘米宽的片。以上各料与冬菇、姜丝一并铺在鱼身上，再加入肉清汤、绍酒、酱油、味精 1.5 克，上笼屉用旺火蒸 10 分钟取出，拣去葱姜，加味精 2.5 克，调汤即成。

### 〔工艺关键〕

应旺火密封速蒸，一般鲜活鱼在 10 分钟以内即应出展，否则如《随园食单》所言，鱼起迟则活肉变死。

### 〔风味特点〕

1. “加力鱼”是闽南及台湾的俗称，学名鲷鱼。此鱼种多样，闽产以“真鲷”为最，尤以厦门市郊五通内海所产质量上乘。加力鱼体侧扁，鳞粗，味极醇厚鲜美。厦门五通所产的加力鱼之所以闻名，与其天时地利有关。这里气候温和，海水温度、咸淡适宜，海洋生物种类繁多，是加力鱼每年“霜降”至“冬至”前后徊游必经之地利产卵场所。在这里，加力鱼可以获得比其他海域丰富而营养的饵料。在宰杀此鱼时，经常于鱼腹发现其所食之物有虾、虾蛄、螃蟹、牡蛎等贝壳之类海珍。它质优味佳，含有丰富的磷、钙、高蛋白质，营养价值很高。

2. 此鱼煎，炒、焖、炖、炸均宜，清蒸最妙，原质原味俱在，汤色清澈，鱼肉嫩滑，味道醇香。

## 加力鱼头灯白菜

### 〔主料辅料〕

加力鱼头 1 个.....	芝麻油.....2.5 克
.....750 克	绍酒.....25 克
木发香菇.....15 克	精盐.....15 克
大白菜.....500 克	味精.....10 克
姜末.....10 克	熟猪油.....100 克
胡椒粉.....1 克	

### 〔烹制方法〕

1. 将加力鱼头去鳞、鳃，洗净后劈成两片，再分别斩成 6 块。大白菜切去头部，择洗干净后切成 5 厘米长的段。

2. 炒锅置旺火，下入熟猪油，烧至七成热，下姜末煸香，放入加力鱼头块略炒，然后加入白菜段、香菇、绍酒、精盐，轻轻翻匀，并舀入清水淹至各料，扣上锅盖，沸后改中火灯至熟烂，最后加味精调匀，起锅装汤碗，撒上胡椒粉，淋上芝麻油即成。

### 〔工艺关键〕

汤宜适宽，火力不要过细，保持滚沸，成菜汤色乳白，口味醇香。

### 〔风味特点〕

1. 鱼头菜品，民间同嗜，《闽中海错疏》“赤鬃”条引“《宋志》云：棘鬚与赤鬃味丰在首，首味丰在服，葱酒蒸之为珍味《补疏》。”鱼头蒸之、炖之，皆为佳食。

2. “加力鱼头灯白菜”是厦门饶有风味的传统名菜。选用重达 500 克以上大加鱼的鱼头八块，成菜汤色乳白而荤香，鱼头肉柔嫩且鲜醇，白菜甜滑润爽，风味独具，特色迷人。

## 全折瓜

### [主料辅料]

黄瓜鱼 1 条.....	白糖.....	15 克
.....1000 克	酱油.....	50 克
猪肥肉.....50 克	番茄酱.....	50 克
水发香菇.....15 克	醋.....	50 克
净冬笋.....50 克	胡椒粉.....	1 克
葱段.....15 克	猪骨汤.....	300 克
鲜辣椒.....1 只	花生油.....	1250 克
干淀粉.....60 克	( 约耗 200 克 ) 湿淀粉.....	30 克
芝麻油.....0.5 克		

### [烹制方法]

1. 黄瓜鱼去鳞、鳃，在鱼腹下端横切一刀，去内脏后洗净。揩干。鱼身两侧肉面，每隔 2 厘米距离剞上 6.6 厘米长、深至中骨的斜刀，再用于淀粉敷匀鱼体。辣椒洗净去子，与猪肥肉、冬笋、香菇均切成 3.3 厘米长的细丝。

2. 炒锅置旺火，下入花生油，烧至几成熟，将鱼下锅作 5 分钟，翻个身再炸 5 分钟，色泽金黄时倒进漏勺沥油，盛入大腰盘，撒上胡椒粉。

3. 炒锅置旺火，下入花生油 25 克，烧至七成热，将肥肉、冬笋、香菇、辣椒丝料及葱段、番前酱一并下锅煸炒 1 分钟，加入酱油、白糖再炒片刻，下骨汤煮沸，用湿淀粉调稀勾芡后，加入醋、花生油 30 克推匀，起锅浇在炸酥鱼体上，淋上芝麻油即成。

### [工艺关键]

1. 黄花鱼去鳞、鳃后，用筷子从口中插入，顺腹壁插到底。用力一搅，可从口拖出内脏，以保持鱼形完整。

2. 炸鱼与炒汁要同时进行，鱼出锅即浇汁，吱吱作响，立即上桌。

### [风味特点]

1. “瓜”是闽、台民间对“黄鱼”的俗称，也叫黄瓜鱼、黄花鱼。据《海错百录》记载“黄花鱼即也，肉极清爽，不作腥苍，按闽中或呼黄瓜，瓜、花音之”。黄瓜鱼有大小之别，以厦门港所产者最负盛名，大者均重达至 4000 克，在国内外市场享有“本港黄瓜”之称。其显著特点是：鱼体肥大，肉厚结实，质嫩且韧，尾鳍平整，与众不同。此鱼含有蛋白质 17.6%，还有钙、磷、铁及维生素 B，营养价值甚高。黄瓜鱼入药，有开胃益气，消积化食作用，常用作民间产妇催奶滋补食物。

2. “全折瓜”系指整条黄瓜鱼完美无缺，是福建沿海各地极为流行的传统佳肴。福州风俗，在婚宴席上；这道菜客人是不能动答的。须整盘留给主人，象征婚姻美满，头尾具全，有始有终。

3. 此菜鱼体色泽金黄，缀有诸色丝料，鱼皮酥脆清香，鱼肉柔嫩甘美，芡汁红润酸甜，爽口宜人。

## 干炸鱼条

### [主料辅料]

净黄鱼肉.....400 克	绍酒.....5 克
鸡蛋.....2 个	精盐.....1 克
面粉.....75 克	味精.....5 克
面包末.....100 克	花生油.....500 克
胡椒粉.....0.5 克	

(约耗 75 克)

### [烹制方法]

1. 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. 炒锅置旺火，下入花生油，烧至五成热，将鱼肉条下锅炸成色泽金黄，捞起沥去油，装盘即成。

### [工艺关键]

1. 干炸菜的主料炸制时间要长一些，一般是开始时用旺火热油，中途要改温火或小火。才能把主料炸的里外一致。

2. 主料经调料腌渍后，过油极易上色，滚上面包末，既能避免主料上色过快，又能使主料外皮酥脆。

### [风味特点]

“干炸鱼条”是福建沿海各地的传统风味佳肴，制作简便，美味宜人。成菜外酥里嫩，皮香肉鲜，味极醇厚，佐酒最佳。

## 瓜樱梅鱼

### [主料辅料]

净梅鱼肉	750 克	酱油	.....40 克
净冬笋	.....50 克	绍酒	.....30 克
蜜饯青梅	.....10 克	白糖	.....15 克
水发香菇	.....10 克	味精	.....1.5 克
蜜饯洋桃	.....10 克	上汤	.....100 克
罐头养头	.....10 克	熟猪油	.....500 克
湿淀粉	.....10 克		
	(约耗 100 克)	香醋	.....10 克

### [烹制方法]

1. 梅鱼肉切成 6.6 厘米长、3.3 厘米宽的块，用酱油 10 克、绍酒浆匀腌渍 5 分钟。冬笋切成 3.3 厘米长、2 厘米宽、0.3 厘米厚的片。香菇、养头、青梅、洋桃均切成片。

2. 炒锅置旺火，下入熟猪油，烧至七成热，将腌好的鱼块分两次下锅，每次约炸 1 分钟，至牙黄色，倒进漏勺沥去油。

3. 锅上微火，下熟猪油 15 克烧热，将香菇、冬笋片下锅偏炒，加酱油 30 克、味精、白糖、香醋、上汤及洋桃、养头、青梅片，同时放入过油鱼块煨 10 分钟后，将锅中全料捞出装盘，煨汁用湿淀粉勾芡，起锅浇在鱼块等料上即成。

### [工艺关键]

“瓜樱梅鱼”采用“煨”的烹调技法，主料先过油，再放汤及调料，加盖在慢火上煨制，与“焖”相比，汤汁较多。

### [风味特点]

1. “梅鱼”产于福建闽江与乌龙江，福州洪塘、螺州一带的江中尤多。此鱼无鳞，头扁，口在颌下，有细齿，能嚼螺、虾，其色白而有花点，味极鲜美。

2. “瓜樱梅鱼”是福州地方特色名菜，以多种酸甜佐料同梅鱼偎制而成，鱼肉鲜美，口味别致。

## 烧鱼白

### 〔主料辅料〕

净草鱼肉.....400 克	干淀粉.....150 克
猪肥膘肉.....100 克	味精.....10 克
猪网油.....200 克	精盐.....25 克
净荸荠.....150 克	熟猪油.....2000 克
葱白.....100 克 （约耗 100 克）	
鸡蛋清.....2 个	

### 〔烹制方法〕

1. 将草鱼肉去皮，剔净鱼刺，剁成泥。猪肥膘肉剁成泥。荸荠、葱白剁成末。鸡蛋清打散。精盐和清水约 500 克调成盐水。猪网油下清水盆浸泡 20 分钟，洗净捞出，沥干水分。

2. 将鱼泥放盆里，搅打至稠，加肥膘肉泥一并搅打，边打边下盐水，直至鱼肉糊呈白色，并有大量气泡时，加入蛋清液搅匀，再加荸荠、葱白末、味精拌匀后，和入干淀粉搅拌成鱼泥馅料。

3. 将猪网油摊开，放入适量鱼泥，理成 25 厘米长、5 厘米高的棒式馅条，然后先摺猪网油左右两扇，两边卷起裹满馅条。成卷后，切断猪网油。按此法卷成数卷，上笼屉用旺火蒸 20 分钟，取出即成“鱼白”，晾冷。

4. 炒锅置中火，下入熟猪油，烧至六成热，将鱼白下锅油炸，翻匀约炸 10 分钟，待色泽金黄时捞起沥去油。上菜时，根据食客多少，取适量切成 0.7 厘米厚的椭圆片装盘即成。

### 〔工艺关键〕

鱼白应分次油炸，油温不要过高，保持六成热，炸至金黄色即可。

### 〔风味特点〕

1. 上杭县位于闽西汀江之畔，盛产鱼，河鲜常年可取。为当地人民擅长巧烹各式鱼鲜佳肴。“鱼白”则为人们所喜食，尤以“烧鱼白”脍炙人口。鱼白，是以猪网油裹制鱼泥蒸熟而成，色白如雪，故名。所谓“烧”，乃是当地“炸”的俗称。

2. 此菜呈椭圆片状，皮黄里白，质地柔糯，富有弹性。味道醇香甜，细嚼食趣无穷。

## 清蒸雪鱼

### [主料辅料]

雪鱼 1 条	.....	500 克	姜片	.....	2 克
水发香菇	.....	5 克	绍酒	.....	10 克
净冬笋	.....	10 克	精盐	.....	1.5 克
胡萝卜	.....	10 克	味精	.....	1 克
猪肥膘肉	.....	10 克	上汤	.....	100 克
葱条	.....	3 克	熟猪油	.....	5 克

### [烹制方法]

1. 雪鱼去鳞、鳃，剖腹掏出内脏，洗净后盛入汤盆。

2. 冬笋、胡萝卜下沸水锅余熟捞出，分别切成 3.3 厘米长。1.7 厘米宽的片，香菇切片。猪肥膘肉切片。以上各料，一并稍叠摆入鱼身，再放上葱条、姜片，加精盐、味精、绍酒 5 克、上汤，上笼屉用旺火蒸 10 分钟取出，去葱，姜、肥膘肉，将雪鱼移入长盘，盆中蒸汁加入熟猪油、绍酒 5 克调匀，淋于鱼体上即成。

### [工艺关键]

凡是清蒸，大火气足，10 分钟即可，起迟则活肉变死，鲜味不足。

### [风味特点]

1. “雪鱼”产于闽江上游，闽候县所产最为著名。鱼色青白，头小，体侧扁而背肥圆，鳞细，形似鲥鱼，味极腴美。其肉呈爪子瓣，富有油质，鲜嫩异常，历来被视为江中之珍品，故而（闽杂记）有“福州人珍之，每得必献官”的记载。

2. 此菜白、黑、黄三色辉映；清鲜滑润，甘美宜人。

## 山城溪鮰

### [主料辅料]

活鲜溪鮰.....800 克 猪瘦肉.....50 克

水发香菇.....15 克 精盐.....3 克  
葱段.....15 克 味精.....2.5 克  
姜片.....10 克 上汤.....600 克  
绍酒.....3 克

### [烹制方法]

1. 将溪鮰去腮，从腹部直剖 1 刀，去内肛后洗净，盛入汤碗。
2. 猪瘦肉切成 5 厘米长的肉丝，排在鱼身上，再铺上香菇，加入葱段、姜片、上汤、精盐、味精、绍酒。装好加盖，上笼屉用旺火蒸 15 分钟取出，去葱、姜即成。

### [工艺关键]

为保持原汁原味，蒸时加盖，蒸的时间可延长，大火气足，约 15 分钟左右即成。

### [风味特点]

福建龙溪地区的九龙江，流经其所属各县市，计由九条名江支流构成，因此得名。其中，荆江列居第一，所在地即今南靖县，俗称为“山城”。荆江，系汇集上游数道川谷流水而成，长年涌而不息，江水既甘又清，所产“溪鮰”鱼，每年夏秋季节最盛，味道鲜美。此鱼遍体无鳞，皮呈紫色花纹，体积不大，一般每条仅重约 200 克。刺少，仅在鱼背中有直骨 1 条，别无零星细刺，肉质洁白而鲜嫩，清香爽口，且有润肤功效。

## 无火煮鱼

### [主料辅料]

活鳊鱼 2 条	480 克	绍酒	.....1.5 克
水发香菇	.....20 克	精盐	.....5 克
净冬笋	.....20 克	味精	.....15 克
葱段	.....5 克	鸡汤	.....400 克

### [烹制方法]

1. 鮓鱼去鳞，剖腹掏出内脏，洗净后，每条鱼均片下净肉约 100 克，并切成 4 厘米长、1.7 厘米宽的片，用绍酒 1 克抓匀腌渍，摊在小盘上，葱段放盘边。

2. 将鸡汤下锅煮沸，用纱布过滤，盛入口径约 18 厘米的陶质汽锅里，加精盐、味精、绍酒 0.5 克，香菇、冬笋均切成 3.3 厘米长、1.3 厘米宽的小片，一并放入鸡汤中。然后扣上汽锅盖。上笼屉用旺火蒸 15 分钟取出。

3. 将装有生鱼片的小盘与汽锅一并上席，启盖，迅速投入鱼片及葱段，用筷子拨散后再扣上锅盖焖 7 分钟即成。

### [工艺关键]

此烹调法俗称“过桥”，一定要用陶瓷汽锅，保温性能良好，趁热上桌，即永即食，鱼肉鲜味尤浓，质地分外柔嫩。

### [风味特点]

“无火煮鱼”，系生鱼鲜吃之法，它以陶质汽锅烧汤，保持热度，上菜时才投以生鱼片，封盖炯之，以热气将其余熟。鱼肉鲜嫩，和汤而食，炙热可口。福建南平市名厨陈兰妹，烹制此菜尤为擅长。

## 陵岛主蒸龙虾

### [主料辅料]

鲜龙虾 1 只.....	蒜泥.....	5 克
.....1500 克	醋.....	5 克
香菜.....15 克	精盐.....	3 克
萝卜酸.....30 克	酱油.....	10 克
味精.....5 克	上汤.....	10 克
沙茶辣酱.....20 克	芝麻油.....	5 克
芥末酱.....15 克		

### [烹制方法]

1. 将龙虾洗净，用竹筷从龙虾嘴直插入体内，装入长盘，上笼屉用旺火蒸 30 分钟取出，滗下蒸汁，稍凉后抽出竹筷，由龙虾腹下剥开整壳，取出龙虾肉条，切成 0.25 厘米厚的片。按原肉条形顺序装入长盘。

2. 锅置中火上，倒入蒸汁及上汤烧沸，加精盐、味精、香醋调和，再加入蒜泥、芝麻油拌匀，起锅浇匀于龙虾肉片上，然后罩上龙虾整壳，盘边配香菜、萝卜酸并用小碟分别盛沙茶辣酱、芥末酱、酱油一并上席。

### [工艺关键]

1. 竹筷顶削尖，便于插人体内，不要透过尾部。

2. 剥壳时注意保持整壳原形完整。

3. 萝卜酸：将白萝卜去皮，洗净，切薄片或丝，放在碗里，加入精盐抓匀稍腌，然后滗去盐水涩汁，用凉开水漂至约含 1/10 的盐分，再拧干水分，加入适量白糖、白醋调拌均匀即成。

### [风味特点]

福建东山县，又名“陵岛”，四面碧海环抱，为闽南沿海之屏障。这里海产丰富，尤以质优味美的鲍鱼、鱿鱼，龙虾最为著名。当地人民十分好客，故有“欲鲜鱼是味，必行陵岛”之说。此菜龙虾取之于陵岛，生蒸而成，故名。菜色艳丽，造型美观。鲜醇香嫩，味道纯正，蘸以芥末、沙茶、酱油三种调料佐食，风味别致。

## 吉利虾

### [主料辅料]

鲜对虾	500 克	净胡萝卜	15 克
水发香菇	15 克	葱白	10 克
净冬笋	10 克	鲜辣椒	1 只
净洋葱	10 克	白糖	10 克
精盐	1 克	湿淀粉	10 克
乌醋	5 克	桔汁	10 克
白醋	5 克	绍酒	10 克
酱油	5 克	味精	2 克
鸭蛋	1 个	猪骨汤	75 克
面粉	25 克	芝麻油	0.5 克
蒜瓣	15 克	熟猪油	500 克
面包末	150 克		

(约耗 100 克)

### [烹制方法]

1. 对虾洗净，去壳留尾，每只虾肉均从背脊割透 1 刀，剔去沙线，提起虾尾穿过割透的缝隙，拉成虾球生坯，用精盐、味精 0.5 克、绍酒浆匀稍腌。

2. 辣椒去蒂、子洗净，与香菇、冬笋、洋葱、胡萝卜、葱白均切成丝。蒜瓣剁末。骨汤、酱油、桔汁、味精 1.5 克、乌醋、白醋、白糖、芝麻油、湿淀粉和匀兑成卤汁，鸭蛋磕在碗里，打散。

3. 炒锅置旺火，下入熟猪油，烧至五成热，将虾球生坯先沾匀面粉，再蘸匀蛋液，而后滚匀面包末，下锅炸至色泽金黄时，倒进漏勺沥去油，装入盘中。

4. 在炸虾球的同时，取另 1 只锅置火上，下熟猪油 50 克烤热，先放入蒜末及全部丝料煽炒几下，再倒入卤汁煮沸勾芡，加入熟猪油 15 克推匀，起锅装碗，与过油虾球一并上席，吃时，将芡汁洒在虾球上即成。

### [工艺关键]

1. 炸虾球与烹味汁要同时进行，迅速上席，将芡汁淋在虾球上，趁热食用。

2. 炸虾球，先用旺火热油，然后转中火，翻匀炸透，里外一致，外脆里嫩。

### [工艺特点]

1. “吉利虾”菜名的由来，有一段娓娓动听的传说：很早以前，有两家人因逃避兵乱，辗转来到厦门海滨搭寮定居。这两家一姓“吉”，一姓“利”，一有男孩，一有女孩。独男只女，频繁往来，及至弱冠及笄之年，便山盟海誓结成夫妻。婚宴前，新郎新娘念其热恋时，曾在海滩各扑到一只活蹦跳跃的对虾，当时就以此为喻，祈求成双结对，永不分离。为了纪念此情，特要求掌师傅做一道以对虾为主料的菜肴。厨师领略其意，借两家姓吉、利之巧合，并以桔汁、栗子（桔与吉、栗与利谐音）调味饰配，烹制了意趣双关的“吉利虾”。众人尝之，无不交口称赞，此菜因之传开，时至今日，仍为厦门名菜。

2. 虾球色泽金黄，外酥里嫩。芡汁五彩缤纷，色艳甘鲜，上菜时才浇汁，

炙热爽口，饶有食趣。

## 鹭岛烟红虾

### 〔主料辅料〕

鲜大虾 12 只.....	小茴香.....	0.7 克
.....500 克	白芷.....	1 克
萝卜酸.....100 克	白糖.....	10 克
花椒粉.....0.5 克	味精.....	10 克
香菜.....10 克	绍酒.....	15 克
五香粉.....2.5 克	白酱油.....	15 克
八角.....1 克	芝麻油.....	10 克
陈皮.....1 克		

### 〔烹制方法〕

1. 将大虾洗净，剪去须、爪，虾枪剪至眼睛止，盛于大碗，加入绍酒、白糖、白酱油、味精、五香粉、花椒粉、八角、小茴香、陈皮、白芷，浆匀腌渍 30 分钟后，上笼屉用旺火蒸 10 分钟取出，沥干脆渍，拌净细末，装入预制的铁丝小笼里。

2. 取三面密封的木箱 2 只，箱口朝上。再取小火炉 1 个，炉内塞放晒干的甘蔗渣，引火将蔗渣点燃后，吹熄火焰化为烟，随即将冒烟的火炉放木箱内，装有红虾的铁笼悬挂于离炉口约 16 厘米处的箱内，再将箱盖扣严熏 10 分钟取出，装入盘中，淋上芝麻油，盘边饰配香菜、萝卜酸即成。

### 〔工艺关键〕

1. 主料不可着色过深，以免经烟熏变为黑色。
2. 烟不可过大，否则，会使主料带有糊味。

### 〔风味特点〕

1. 举世瞩目的“海上明珠”厦门，原是从海底火山岩生长起来的海岛。相传很早以前，岛上栖息着许多白鹭，且此岛形状也宛若一只蓝天上飞翔的白鹭，故而这种纯美洁白的飞禽，就成了厦门城市的标志，所以有鹭门、鹭岛、鹭屿、鹭城、鹭州、鹭江一类的别称。

2. 厦门厨师用鹭岛神话般的传说构思，以这里盛产的大红虾创制了“鹭岛烟红虾”这一名菜，以腌、蒸、熏技法，使红虾不仅保持肉质鲜嫩、味道淳美的本色，而且达到奇香扑鼻的效果。

## 四汁虾仁

### [主料辅料]

黄虾肉	.....250 克	白糖	.....1.5 克
青豆仁	.....150 克	味精	.....1 克
水发香菇	.....5 克	芝麻油	.....0.5 克
鸭蛋清	.....0.5 个	绍酒	.....15 克
葱白	.....3 克	精盐	.....1.5 克
湿淀粉	.....10 克	鸡汤	.....50 克
干淀粉	.....5 克	熟猪油	.....250 克
番茄汁	.....50 克		

(约耗 50 克)

### [烹制方法]

1. 鸭蛋清盛于碗中，打散后加干淀粉拌成蛋粉糊，再放入黄虾肉抓匀浆好。香菇切片。葱白切马蹄片，与番茄汁、白糖、精盐、味精、绍酒、芝麻油、鸡汤、湿淀粉和匀兑成卤汁。

2. 炒锅置旺火，下入熟猪油，烧至五成热，将浆好蛋粉的虾肉下锅袖炸，同时放入青豆仁一同稍炸一下，滗去油。回锅时，倒入卤汁，颠炒几下装盘即成。

### [工艺关键]

黄虾仁上浆前，要用净布搌于水分，上浆后置冰箱保鲜室冷冻，再烹制成菜，质地脆嫩，口感极佳。

### [风味特点]

番茄一名“西红柿”，其汁福州俗称二西汁，用它与黄虾肉烹炒而成的“西汁虾仁”，具有质嫩味鲜，酸甜香醇，形色俱佳的特色，乃福州名菜，流传广远。

## 鲜活醉虾

### 〔主料辅料〕

活海虾 20 只.....	沙茶辣酱.....	50 克
.....300 克	香菜.....	20 克
蒜泥.....40 克	高粱酒.....	100 克
精盐.....10 克	白糖.....	10 克
花椒粉.....10 克	香醋.....	30 克

### 〔烹制方法〕

1. 将活虾剪去虾须，放入 2‰的“过锰酸钾”水溶消毒剂漂浸 5 分钟捞出，再用凉开水洗净，沥干水，盛入钵内，加高粱酒、精盐、白糖、花椒粉，扣紧钵盖，上下轻轻摇晃几下，使之活虾昏醉，腌渍 20 分钟。

2. 取出醉好的虾装盘，饰配香菜于盘边。香醋、蒜泥、沙茶辣酱另装小碟，一桌同上，客人自剥蘸料而食。

### 〔工艺关键〕

制作此菜，虾必须活鲜，而且务必选自海、溪、河流水所产，一定要严于消毒。

### 〔风味特点〕

福建龙溪沿海地区，海产富饶，有许多浓厚地方气息的传统食俗，诸如“蚝生”、“鱼生粥”等，均以生吃而著称，“鲜活醉虾”，乃是这些奇物风味之最。食用时各自动手，将醉虾去壳取肉，凭客人嗜好，蘸不同佐料而食。因活虾脑醉而成，肉质细腻甜爽，味道格外鲜醇。有趣的是：宴席间，正当人们兴致勃勃专注剥虾时，偶有一只似醉犹活的鲜虾猛地醒跳，势必会令食者惊而转喜，从而引起一场哄堂大笑。

## 盐酥虾

### [主料辅料]

鲜虾	.....600 克	葱	.....10 克
萝卜	.....25 克	味精	.....2 克
胡瓜	.....25 克	胡椒	.....3 克
樱桃	.....5 克	植物油	.....1000 克
香菜	.....25 克	红辣椒	.....15 克
		蒜	.....10 克
		酒	.....30 克
盐	.....5 克		

### [烹制方法]

1. 将鲜虾用盐水洗净，沥干水分。红辣椒、葱、蒜切成末。
2. 油倒入炒锅年烧热，放入鲜虾炸至变色后捞出。
3. 把红辣椒、葱、蒜末用 30 克油炒香，淋入 30 克酒，倒入炸好的虾稍炒，盛入盘中，用萝卜、樱桃、胡瓜、香菜在盘边装饰即成。

### [工艺关键]

鲜虾不要剥壳，炸至外酥里熟，立即捞出沥去油。

### [风味特点]

外酥里嫩，口味咸鲜，近年来在北京地区亦颇为流行，市肆饭馆常见。

## 蟶生

### 〔主料辅料〕

活蟶1只.....	500克	白糖.....	75克
葱末.....	10克	香醋.....	50克
姜末.....	5克	上等酱油.....	50克
高粱酒.....	50克	胡椒粉.....	2克
芝麻油.....	2.5克		

### 〔烹制方法〕

1. 将活蟶洗净，剥去甲壳，刮下壳内残膏，剁掉蟶脚、斗（蟶尾），剔去鳃、脐，然后整只切成小块状，放入碗中，浇以高粱酒拌匀，使之蟶肉俏挺，蟶胸酥脆，稍腌片刻。

2. 酱油、白糖、芝麻油盛小碗调匀，加入姜末、葱末、胡椒粉稍拌，然后与香醋一并倒入蟶块，翻拌搅匀，深醉浸透2至3小时即成。

### 〔工艺关键〕

宜选冬日活蟶，肉实膏厚，加调料醉浸3小时，其中要翻拌数次。

### 〔风味特点〕

1. “蟶”即蝤蛑，亦称梭子蟹、枪蟹，属海生甲壳类动物颜色淡紫，杂以浅白色云纹，肉色洁白，质地细嫩，膏似凝脂。味道鲜美。蟶肉中含有大量蛋白质、钙、磷、铁及维生素，营养丰富。

2. “蟶生”系福州典型的风味名菜，民间每逢喜庆，吉辰佳日，举办酒席宴会，均以巧制和品尝此菜为乐。它选用冬日活蟶为主料，生剥斩小块，以酒腌及多处浓烈料汁深醉浸透而成。成菜酱紫色，咸中透甜，略带酸辣，吃起来唏嘘作响，构成了色、香、味、声同存的快感，且有开胃健脾的功效。

## 珠蚶羹

### 〔主料辅料〕

云肖珠蚶	1000 克	湿淀粉	15 克
葱末	15 克	白糖	15 克
姜末	5 克	花椒粉	5 克
香醋	10 克	上汤	150 克
绍酒	10 克	芝麻油	1 克

### 〔烹制方法〕

1. 将珠蚶放入清水盆中，洗去泥污杂质，换清水稍养，用竹刷打转洗刷，去净蚶壳瓣纹中的泥污，以清水漂净，沥干水分，下沸水锅余至两扇蚶壳稍见裂缝，迅即捞起沥干水。

2. 将余熟的珠蚶逐个剥开，去掉壳片，带有蚶肉含汁的片，分别摆叠入盘。

3. 炒锅置旺火，舀入上汤烧沸，加白糖、香醋、姜末调匀。用湿淀粉勾芡，泼入绍酒推浇上芝麻油即成。

### 〔工艺关键〕

珠蚶先用清水养 2~3 日，使之吐净泥沙，余的火候要恰到好处，稍见裂缝迅即捞出，保证鲜嫩。

### 〔风味特点〕

1. “珠蚶”是福建云肖县的著名特产，属于滩土养殖的贝壳类。此蚶盛产季节为农历 12 月至翌年正月，其肉比大蚶细嫩滑润，且血肉殷红，味道鲜美异常，很少咸腥杂味。外壳每道粗纹旁另有两道细花纹，清晰可见，与清蚶截然不同，历来被人视为蚶类中的上品，有滋补强心健胃之效。

2. 此菜以珠蚶鲜烫而成，注重佐料，不油不腻，开胃沁脾，富有浓郁的闽南食风。

## 桂花蟹肉

### [主料辅料]

活膏蟹3只.....	姜丝.....	5克
.....1000克	辣椒酱.....	10克
猪肥膘.....50克	香醋.....	25克
净荸荠.....50克	绍酒.....	15克
芫荽.....25克	精盐.....	4克
鸡蛋.....8个	味精.....	3克
净冬笋.....100克	熟猪油.....	150克
葱白.....10克		

### [烹制方法]

1. 膏蟹洗净，蒸熟，晾冷后剥壳，剔出蟹膏、蟹肉。
2. 冬笋余熟，与肥膘、荸荠、葱白皆切成3厘米长细丝。鸡蛋蟹在碗里加入盐打散，将料丝、蟹肉、膏和入蛋液中加味精搅拌成蟹肉蛋浆。
3. 炒锅置旺火，舀入熟猪油50克，烧至六成热，先下姜未稍爆起味，倒入蟹肉蛋浆，用煎匙轻摊开、翻转，陆续分次注入熟猪油，翻炒至熟，起锅装盘。
4. 芫荽择根洗净，饰配盘边，香醋、辣椒酱分放小碟同时上席。

### [工艺关键]

宜选用活蟹，剔肉时注意膏肉的块状原形，不要过于散碎。

### [风味特点]

1. 蟹，即梭子蟹，是甲壳类海产，肉质细嫩，味道鲜美，蟹肉中含有大量蛋白质、钙、磷、铁及维生素，营养丰富，容易消化。因此国外趋之若鹜，近年活蟹空运销往日本等地，成为名贵食品。

2. 泉州名菜“桂花蟹肉”所选用的活蟹来自泉州郊外临海鲟浦村所捕捞者。这个海滨地区是晋江的入海处，在大量淡水带来的微量元素和微生物的哺育下，蟹特别肥美，肉质和其它地区迥异，结实、红嫩，气味特佳。每到冬令活蟹上市，肉饱膏满，剔取蟹肉烹制的“桂花蟹肉”膏红、肉白、蛋黄、葱绿，色泽鲜艳，味道鲜美绝伦，此菜一出，后续各菜味道索然，故而此菜往往推后上席。

## 红焖田蛙

### 〔主料辅料〕

田蛙.....	700 克	肉清汤.....	250 克
猪五花肉.....	100 克	熟猪油.....	500 克
净冬笋.....	100 克		
(约耗 100 克)			
蒜瓣.....	75 克	湿淀粉.....	15 克
水发香菇.....	25 克	酱油.....	25 克
绍酒.....	20 克	胡椒粉.....	1 克
味精.....	3 克	芝麻油.....	1 克

### 〔烹制方法〕

1，将田蛙宰杀，剥去头、脚爪，剥掉外皮，在肚部直拉 1 刀剖开，掏出内脏后洗净，大者切成 6 块，小者切成 4 块，用酱油 15 克抓匀腌渍 5 分钟。猪五花肉切片。冬笋切角块。

2，炒锅置旺火，下入熟猪油，烧至九成热，将蒜瓣、蛙块下锅炸 2 分钟，随即将油滗去。炒锅移至微火上、将过油蛙肉及蒜瓣略炒几下，再倒入肉清汤，加进猪肉片、香菇、笋块、酱油 10 克、绍酒、味精焖 15 分钟，最后，用湿淀粉调稀勾芡，起锅装盘、撒上胡椒粉、淋上芝麻油即成。

### 〔工艺关键〕

因蛙肉质细嫩，过油时间宜短，旺火热油，以 2 分钟以内为度。

### 〔风味特点〕

出蛙是闽人喜食的美品，蒸、炒、焖、炖皆宜。以“焖”为烹调特色的田蛙菜肴，质地鲜醇软嫩，味道醇厚香甜，是闽西山区的民间风味。

## 珍珠蚵煎

### 〔主料辅料〕

新剥鲜蚵.....	750 克	菜头生.....	15 克
鲜蒜.....	250 克	生姜.....	25 克
干淀粉.....	150 克	熟猪油.....	150 克
熟蟳肉.....	100 克	精盐.....	3 克
鸡蛋.....	5 个	香油.....	5 克
熟五花猪肉.....	75 克	香醋.....	10 克
芫荽.....	15 克	绍酒.....	10 克

### 〔烹制方法〕

1. 把鲜蚵肉捞起，蚵汤滤去碎壳及杂质。鲜蒜洗净横向切细丝。熟肉切成细丝，蟳肉拆散。鸡蛋蟳在碗里打散，干淀粉和蒜丝并蚵汤酌加水，加精盐拌成浆，姜切末。

2. 平底锅置旺火，锅底拉油，撒入姜末，舀入粉浆铺开，然后顺序铺上生蚵、肉丝、蟳肉、浇上鸡蛋液，后再续油翻煎至熟，烹入绍酒、香醋拌匀，盘边饰芫荽、菜头生上席。

### 〔工艺关键〕

煎好一面，大翻勺，再煎另一面，不断续油，煎至熟透。

### 〔风味特点〕

1. 泉州地处亚热带，气候温和，泉州湾边的蟳埔村所出之蚵，因正处晋江入海处，淡水带来微生物质，这里蚵特别肥美，腥味较微，是地方名品。蚵，又称海蛎子，学名牡蛎。它是高蛋白、低脂肪食品，易于为人体消化吸收，国外向有“海中牛奶”之称。蚵不仅营养丰富，且味道鲜美。泉州市距蟳埔仅几里，海妇把带壳蚵挑入市内，边剥边卖，故十分新鲜。

2. “珍珠蚵煎”是泉州传统名菜，蒜香、蚵鲜、蛋嫩、粉滑，招待过许多国际贵宾。

## 金菇鱼签

### [主料辅料]

金菇	397 克	香油	3 克
鳗鱼肉	250 克	花生油	70 克
鸡蛋	1 个	精盐	8 克
干淀粉	60 克	绍酒	10 克
虾干	45 克	葱白	5 克
味精	5 克	高汤	400 克

### [烹制方法]

1. 将鱼肉刮成鱼茸，加干淀粉、精盐、蛋清、味精 2 克，揉匀压薄切成似面条的扁细条——鱼签。放在沸水锅中余熟捞出，酌拌生油，防止粘结成块。

2. 虾干水发。金菇控干。葱切段。

3. 炒锅置旺火，下油 50 克，爆葱白，倒入金菇、鱼签，加高汤焖透，下味精 3 克，淋香油调匀起锅。

### [工艺关键]

鱼肉刮成茸，加料后顺一个方向拌上劲，压薄切条，沸水中一余即出，拌少许生油，防止粘连。

### [风味特点]

豆签、鱼签是泉州及其属县晋江、惠安特产。宋朝泉州人林洪在他著的《山家清供》一书中，就列入了“豆黄签”，作为珍味。豆签主要原料是豆粉，鱼签是鲜鱼肉做的。全签用 80% 优质鲜鱼肉，20% 淀粉烹制而成。鱼签菜，食鱼无鱼刺，有浓郁的鲜鱼香味，爽口滑润，与金菇配组的“金菇鱼签”是一道风味独特，品质精良的泉州名肴。

## 鸡茸鱼鳔

### [主料辅料]

干黄花鱼鳔	150 克	鸡脯肉	100 克
红鲟 1 只	400 克	味精	3 克
水发香菇	30 克	湿淀粉	10 克
绍酒	14 克	酱油	10 克
白糖	10 克	高汤	600 克
胡椒粉	2 克	熟猪油	600 克
精盐	2 克		

(约耗 80 克)

### [烹制方法]

1. 鲟洗净蒸熟，晾冷后，把膏肉剥出。香菇去蒂切成丝。鸡脯肉去皮，剁成茸。

2. 炒锅置小火，下入熟猪油，烧至三成热，将干鱼鳔下锅泡油慢发，油温如升高，应把锅端离火口，待油温下降，再次回火上续发，如此反复几次，至鱼鳔膨胀松软，至此发好捞出，鱼鳔冷却后，泡入水中，浸透洗去油污，取出切成 5 厘米长、2 厘米宽的片。

3. 炒锅置旺火，舀入熟猪油 40 克，先将葱姜偏过，下鸡茸、香菇丝，炒 1 分钟，烹入高汤，加入鱼肚片、绍酒、白糖、精盐、酱油，煨 15 分钟，添入鲟肉再烧 3 分钟，然后加味精、湿淀粉勾芡，淋入鸡油，装入汤盆中，菜面放鲟膏点缀，撒胡椒粉上席。

### [工艺关键]

烹制鱼鳔，难度较大，特别注意油发工序，是保证菜肴质量的关键。

### [风味特点]

1. 福建是大黄鱼产区，闽南擅长于用大黄鱼的干鱼鳔制做高级美味的菜肴。黄鱼鱼鳔具胶质，富营养，列为补品。《中华药海》载鱼肚（鳔）可“补精益血”，早在北齐、唐朝就是稀有的贡品，到明代黄鱼产量增多，市场才逐渐见到，直至现在黄鱼鳔仍然是高级食品。

2. 鱼鳔加料煨制，鳔软汁浓，甘腴异常，以鲟肉陪衬，锦上添花，是泉州传统名菜。

## 三丝虾仁汤

### [主料辅料]

中虾肉.....	300 克	味精.....	4 克
鸡脯肉.....	100 克	胡椒粉.....	1 克
鸡蛋清.....	2 个	姜丝.....	2 克
净冬笋.....	100 克	高汤.....	700 克
熟火腿.....	40 克	酱油.....	2 克
精盐.....	6 克	干淀粉.....	5 克

### [烹制方法]

1. 虾肉洗净，每只沿背脊处片开，加精盐、味精、蛋清、干淀粉抓匀上浆。
2. 净冬笋沸水锅中余熟，切如火柴梗样细丝。鸡脯肉去皮切成火柴梗样细丝，加蛋清 1 个、酱油 2 克抓匀。熟火腿切细丝。
3. 炒锅置旺火，倒入高汤，加精盐、味精，下笋丝烧沸后，散放入鸡丝、虾仁、火腿丝，汤一烧沸，用手略搅即起锅装汤碗中，撒胡椒粉上席。

### [工艺关键]

1. 虾肉沿背脊处片大，不要片断，熟后卷成圆球，形状美观。
2. 汤沸将各种丝料下锅，再沸立即停火，装汤迅即上席。

### [风味特点]

“三月好春风，柳丝拂桃红”，清汤如一泓春水，虾仁如朵朵桃花，笋丝似柳絮荡漾。汤清味鲜，丝细虾嫩，品尝这道汤菜，直可飘飘欲仙。

## 风鳗

### 〔主料辅料〕

海鳗.....1500 克 红糟.....500 克  
白酒.....150 克 精盐.....25 克  
葱姜.....250 克

### 〔烹制方法〕

1. 将海鳗剖开背脊，除去内脏、鱼腮，洗净，然后将红糟用精盐、白糖、白酒拌和搓在海鳗的两面，随即放在钵内，面上放入葱姜，用重物压住（使其易于入味）腌 24 小时后取出，吊在通风处吹干（一般需二天左右）。

2. 需吃时，将海鳗斩成 4.5 厘米长的段，放在盆里，上笼用旺火蒸熟取出，刮去皮面红糟，将肉撕成小片装盆便成。

### 〔工艺关键〕

1. 海鳗要选用新鲜的腌制。
2. 放海鳗的钵一定要涮洗干净，避免微生物繁殖。

### 〔风味特点〕

色泽暗红，糟香浓郁，鲜美可口，乃福建民间名品。

## 生烫花螺

### 〔主料辅料〕

花螺.....	2500 克	赠汁.....	50 克
蒜泥.....	50 克	酱油.....	50 克
醋.....	50 克	辣椒酱.....	100 克

### 〔烹制方法〕

1. 将花螺泡在海水或咸水内，使其吐净沙泥，再用清水冲洗搓刷干净，捞出沥水。锅内放入清水约 5 公斤烧沸，盛在木桶内晾凉。

2. 将花螺放在锅内，加上沉淀过的海水或盐水，一待花螺伸头爬动时，轻轻盖上锅盖，用大火烧沸，迅速将花螺捞入冷开水中冷却。随后捞出沥干，装盘，另跟噜汁、蒜泥、辣椒酱、酱油、醋，蘸着食用。

### 〔工艺关键〕

1. 盛入锅中的水以没过花螺为度。

2. 迅速捞起花螺的目地是为防止螺肉收缩变硬。

3. 嘿汁的制法是用糖、醋、花椒、香料配制而成，味美芳香，是一种高级调味品，浙江、厦门均有生产。

### 〔风味特点〕

花螺脆嫩，调味辛辣，清鲜爽口，酒饭两宜。

## 酒醉黄螺

### [主料辅料]

黄螺.....	750 克	白糖.....	10 克
芥蓝菜心.....	100 克	葱姜.....	5 克
精盐.....	5 克	绍酒.....	100 克

### [烹制方法]

1. 黄螺放入沸水略煮一下，挑出螺肉，洗净泥沙，随即烧沸水锅，加入绍酒、葱姜略滚片刻，将螺肉下入氽一下水，除去腥味，用洁布沾干水份待用。

2. 将葱姜、绍酒、精盐、白糖一起盛在碗内调匀，随后将芥蓝心切成滚刀片，同螺肉一起放入碗内，醉 1 小时左右即成。

### [工艺关键]

1. 煮黄螺时间不宜过长，螺盖刚开为最佳。

2. 螺肉下锅避免余老。

### [风味特点]

黄螺为福建地区特产，肉嫩味香，多采用拌、炒、糟、酒醉、氽汤等烹制方法成菜，夏季的螺肉更为肥嫩，为时令名肴。

## 沙茶鱼丝

### 〔主料辅料〕

鲜黄鱼.....	1500 克	葱姜段.....	15 克
沙茶酱.....	100 克	麻油.....	20 克
蛋清.....	1 只	绍酒.....	20 克
精盐.....	3 克	菱粉.....	15 克
味精.....	2.5 克		

### 〔烹制方法〕

1. 黄鱼刮净鳞，剁去背鳍、头皮，割开腮眼，挖去鱼腮内脏洗净，剃下两侧鱼肉，剃去鱼皮，将鱼肉切成 4.5 厘米长的丝，盛在碗内，先放入葱段、姜丝、绍酒、精盐拌匀，略腌一下，再放入蛋清、菱粉拌和。

2. 将鱼丝入沸锅中余熟捞起，沥干水分，装在盘内，随即把沙茶酱加绍酒、味精、麻油调匀后，浇在鱼丝上便成。

### 〔工艺关键〕

1. 鱼丝不要切的过细，避免余时碎烂。

2. 鱼丝在余时不要余的时间太长。

### 〔风味特点〕

此菜乃选用福建特产调料沙茶酱，具体做法是选用花生米、比目鱼干、开洋、芝麻酱、大蒜头、香葱、胡椒粉、芥末粉、五香粉、芫荽籽、香木草、白砂糖、植物油、精盐为原料。将花生米泡过剥皮炸熟碾碎，比目鱼干炸酥，斩成碎末，开洋、大蒜切末，利用植物油熬制而成。与鱼丝相配，风味独特。

## 土蚯冻

### [主料辅料]

肥大土蚯.....2500 克 精盐.....25 克

### [烹制方法]

1. 土蚯先用海水漂洗，去掉表面泥污，然后捞出沥干，盛入大瓷缸，双手用力反复揉搓挤压（用脚踩亦可），排除土蚯肠内泥沙粘物，等土蚯肠内污物去净后，再用清水冲洗揉搓六遍。沥干水分，切成 3 厘米长段。

2. 取直径与高度约 4 厘米的小花茶杯一百只，放入沸水中余一下，取出揩于水份待用。

3. 将切好的土蚯段放入铁锅，倒入清水淹满土蚯约 3 厘米高，然后把铁锅放于旺火上加盖，用手勺将土蚯翻搅几下，再加盖煮沸，再用手勺搅匀，使土蚯的胶质煮化于水中，反复煮沸三次，加入精盐拌匀，然后分别舀入小杯内至五成高，凉却五十分钟（制作时温度在 20 度以下）便可凝结成块，（若在 20 度以上须放置冰箱或周围加冰块方凝结）凝结后脱杯即成“土蚯冻”，装入冰箱保鲜以免溶化。

### [工艺关键]

1. 如果没有海水可使盐水。

2. 土蚯在煮时要打沫，用冷水反复煮沸三次。

### [风味特点]

1. 土蚯冻在吃时可配上适量萝卜酸、芫荽酸花菜，芥头，再淋上芥末酱、芝麻酱、花生酱、乌醋、酸梅酱、蒜泥、辣鸡酱、酱油、噙汁。

2. 此菜色泽灰白，晶莹透明，口味鲜嫩、清脆，质地柔糯，富有弹性，以佐料多味配吃，风味特殊，是福建沿海冬春季节名中国名菜闽台风味畜肉类

## 爆炒地猴

### 〔主料辅料〕

宁化老鼠干	250 克	酱油	25 克
猪里脊肉	125 克	味精	2.5 克
芥菜嫩梗	10 克	嫩姜	10 克
水发冬菇	25 克	熟猪油	500 克
净冬笋	50 克	绍酒	25 克
大蒜	50 克		

### 〔烹制方法〕

1. 将老鼠干的头、尾、脚爪去掉，切成长 3 厘米、宽 1.8 厘米的块，锅置中火上，下熟猪油烧至六成热时，鼠干块下油锅中炸一下，去其腥味，随即倒入漏勺沥去油。

2. 冬笋入沸水锅内余熟捞出，与猪里脊肉均切成与鼠干块规格相似的薄片，大蒜摘洗干净切斜片，冬菇切片，嫩姜洗净去皮，切细丝，芥菜梗洗净，切成 1.8 厘米长的段。

3. 炒锅置旺火上，下熟猪油 50 克烧至六成热时，先将猪肉片下锅煸炒，待肉色转白时，放入过油鼠干及笋片、香菇片、蒜片、姜丝、芥菜段同炒片刻，加酱油、味精、绍酒颠炒均匀装盘即成。

### 〔工艺关键〕

1. 本菜鼠干切 3 厘米长、1.8 厘米宽的块，其它辅料除姜切细丝、芥菜梗切段外，均切成片，虽肉片、笋片规格与鼠干相似，但比鼠干薄，这样，成菜后，更好的突出了主料。

2. 冬笋余熟后切片，这样除肉片外，其余原料均为易熟之物，偏炒时，先下肉片，炒熟后，依次放过油鼠干、笋干、香菇片等，这样，原料成熟时间基本一致，可保证菜肴质量，也为操作者提供了更好的掌握火候的条件。

### 〔风味特点〕

1. 福建宁化县的“老鼠干”，俗称地猴，是闽西著名的“八大干”之一，八大干即连城番薯干、长汀豆腐干、宁化老鼠干、上杭萝卜干、永定菜干、武平猪肝干、明溪肉脯干、宁化辣椒干。老鼠干系取之山鼠或田鼠熏制而成，蛋白质含量很高，营养丰富，具有补肾之功，对治疗尿频、小孩尿床有明显的效果。

2. 本品为闽西菜，有着浓郁的地方特色，成菜后，色泽金黄，醇香浓郁，味道甘鲜。

## 荔枝肉

### 〔主料辅料〕

猪瘦肉	.....300 克	白酱油	.....15 克
湿淀粉	.....35 克	花生油	.....500 克
蒜末	.....3 克	上汤	.....50 克
白糖	.....15 克	净荸荠片	.....100 克
香油	.....0.5 克	梅林番茄酱	.....50 克
葱段	.....15 克	味精	.....5 克
香醋	.....10 克		

### 〔烹制方法〕

1. 将猪瘦肉洗净，先切成大约长 9 厘米、宽 4.8 厘米、厚 1.2 厘米的肉片，在每片肉上刻 0.3 厘米宽、0.9 厘米深的斜十字花刀，再分别切成长 2.4 厘米、宽 1.5 厘米、厚 1.2 厘米的斜形块，与芋芥片一并用湿淀粉抓匀。

2. 酱油、白糖、香醋、上汤、味精、番前酱、香油、湿淀粉一并调成卤汁。

3. 炒锅置旺火上，下花生油烧至八成热时，将浆好的肉块及荸荠片一并下锅，拨散翻炸 2 分钟，待肉块卷起呈荔枝状时，倒进漏勺沥去油。

4. 炒锅置旺火上，下花生油烧热，先将蒜末、葱段下锅煸炒，再倒入卤汁芡煮沸，随即倒入过油荔枝肉、荸荠片，翻炒均匀装盘即成。

### 〔工艺关键〕

1. 此菜为滑炒菜式。刀工细腻，烹调精致。剞刀要严格标准，不可乱剞。
2. 剁刀深度要合适，否则，下油锅炸时，难以翻卷。

### 〔风味特点〕

“荔枝肉”是借用荔枝盛名而以猪肉仿制其味的一种传统风味菜。福建盛产荔枝，而此菜无论色、形、味均似荔枝，酥香细嫩，酸甜适度，滑润爽口。

## 爆槽排骨

### [主料辅料]

猪肋排骨	.....500 克	香糟	.....50 克
湿淀粉	.....5 克	绍酒	.....10 克
虾油	.....30 克	肉清汤	.....250 克
花生油	.....500 克	蒜瓣	.....20 克
姜末	.....0.5 克	五香粉	.....0.5 克
白糖	.....40 克	味精	.....0.5 克
芝麻油	.....0.5 克		

### [烹制方法]

1. 将肋排骨切成 2.6 厘米长、2 厘米宽的块，锅置旺火上。下花生油烧至六成热时，先将蒜瓣下锅炸至金黄色，再放入排骨块稍炸，一并倒入漏勺沥去油。

2. 锅置旺火上，注入花生油 10 克烧热，下姜末稍煸，再把香糟、虾油、白糖、绍酒、味精、五香粉及过油蒜瓣、排骨块一并放入爆至香味浓郁，然后加入肉清汤烧沸。待汤汁将于时，用湿淀粉调稀勾芡，并淋入芝麻油推匀，起锅装盘即成。

### [工艺关键]

1. 油锅注入花生油烧至六成热，先将蒜瓣下锅炸成金黄色。这样，一可以清除油中之杂质；二可以使蒜之香气渗入排骨中。

2. 各料下锅偏炒，直至爆得香味浓郁，这样方可体现出爆糟之特点。

### [风味特点]

本品为福州地方风味菜肴，具有浓郁的糟香，色泽红艳，制成即食，格外爽口。

## 红糟羊 脆

### 〔主料辅料〕

羊 脆肉.....	750 克	香糟.....	50 克
绍酒.....	125 克	虾油.....	25 克
芝麻油.....	5 克	熟冬笋.....	100 克
姜末.....	0.5 克	白糖.....	15 克
上汤.....	750 克	花生油.....	50 克

### 〔烹制方法〕

1. 将羊 脆肉切成 4.5 厘米长、3 厘米宽的块，下沸水锅余一下，减除血水及膻味后捞起。冬笋切成桔瓣状。

2. 锅置中火上，下花生油烧热，先将姜末、香糟下锅偏炒几下，再加入冬笋块、白糖、虾油、绍酒及羊 脆块稍煽，然后倒入上汤，改用小火约煮 1 小时，起锅装入汤碗，淋上芝麻油即成。

### 〔工艺关键〕

1. 羊 脆肉，即羊腹之软肉，福州俗称为“羊 脆”。

2. 本品采用红糟之灯糟一法，风味别具一格，灯的方法是将主辅料和高汤下锅同煮至熟烂，主料多用荤类。

### 〔风味特点〕

本品为福州名肴，主料及烹调方法均极富地方特色，成品具有肉烂味鲜、糟香袭人之特点。质地滑润爽喉，甜美适口。

## 小长春

### 〔主料辅料〕

干肉燕皮	.....125 克	猪五花肉	.....200 克
芥菜	.....10 克	绍酒	.....15 克
味精	.....5 克	芝麻油	.....0.5 克
熟猪油	.....10 克	鲜鱼肉	.....75 克
鲜虾肉	.....15 克	紫菜	.....2.5 克
湿淀粉	.....25 克	虾油	.....40 克
猪骨汤	.....500 克		

### 〔烹制方法〕

1. 将鲜鱼肉、五花肉一起剁成肉泥，虾肉切成细末。芥菜 5 克去叶留茎切末，上述各料均放同一小盆里，加猪骨汤 15 克、虾油 25 克、湿淀粉，拌匀为馅。剩余芥菜去叶留茎切末，紫菜用冷开水泡发，洗净待用。

2. 将干肉燕皮均切成 6 厘米方片，约 72 片，每张燕皮中间放入馅 1 份，然后从燕皮腰中合拢捏密，使边缘自然弯曲成长春花形，故名“小长春”。将制好的小长春摆在铺上净白布的笼屉中，用旺火蒸 5 分钟取出。

3. 将蒸好的小长春放入沸水锅中，用旺火煮沸，捞起装入汤碗，撤上芥菜末，放入紫菜。

4. 炒锅置旺火上，加骨汤 485 克煮沸，调入虾油、绍酒、味精调匀，冲入汤碗，再淋上芝麻油即成。

### 〔工艺关键〕

1. 燕皮中间放入馅丸，一份重约 6.5 克。

2. 制好的小长春在沸水锅中，时间不可过长，水沸即可。

### 〔风味特点〕

1. “肉燕皮”是采用猪腿瘦肉捣泥，拌淀粉干制而成的，细薄如纸，系福州名特产。

2. 此菜又名“肉燕”。因形似长春花，故称“小长春”，是福州独具特色的风味菜。

3. 本品造型朴素美观，皮柔糯细嫩，馅丰腴味醇，食之滑爽醇美，清香可口。

## 响铃肉

### [主料辅料]

猪里脊肉	.....300 克	白糖	.....20 克
核桃仁	.....75 克	香醋	.....15 克
鸡蛋清	.....3 个	熟猪油	.....500 克
葱段	.....3 克		
(约耗 100 克)			
湿淀粉	.....10 克	酱油	.....15 克
干淀粉	.....52.5 克	上汤	.....50 克

### [烹制方法]

1. 猪里脊肉切成 5 厘米见方、0.33 厘米厚共 24 片。鸡蛋清盛碗里，打散后加干淀粉 50 克搅拌成蛋粉糊。上汤、葱段、白糖 15 克、酱油、香醋、湿淀粉兑成卤汁。

2. 核桃仁用温水仲泡后去膜，下沸水锅稍余片刻捞出。加糖 5 克、干淀粉 2.5 克抓匀。炒锅置中火；下入熟猪油，烧至七成热，放入核桃仁炸至浅黄色，倒进漏勺沥去油。锅底留底油，溶化糖汁放入炸过的核桃仁，用铁勺推匀，使核桃仁滚匀糖汁，起锅装盘晾凉，然后切成 24 粒。每片里脊肉放 1 粒核桃仁，卷成圆卷后，放入蛋粉糊中蘸匀待用。

3. 炒锅置旺火，下入熟猪油，烧至八成热，将挂蛋粉糊肉卷下锅，炸至浅黄色，迅速滗去油。回锅时，倒入卤汁勾芡，颠翻几下，装盘即成。

### [工艺关键]

勾芡时，顶开冒泡，让淀粉充分糊化，则明汁亮芡。

### [风味特点]

“响铃肉”乃福州风味名肴，菜品呈圆卷形，酿有核桃仁，颜色浅黄，象征“金铃”。质地酥脆，略带酸甜，嚼核桃仁时有响声，故名。

## 菜干扣肉

### 〔主料辅料〕

猪五花肉.....	500 克	绍酒.....	25 克
水发目鱼肉.....	50 克	酱油.....	50 克
永定菜干.....	75 克	猪骨汤.....	250 克
蒜瓣.....	15 克	熟猪油.....	1000 克
湿淀粉.....	7.5 克		
	(约耗 15 克)		
白糖.....	25 克		

### 〔烹制方法〕

1. 猪五花肉洗净，下沸水锅煮至七成熟取出，沥干水，用酱油 15 克涂匀肉皮，晾干。炒锅置中火，下入熟猪油，烧至八成热，将五花肉下锅，炸至肉皮起泡并呈红棕色时，倒在漏勺沥去油，然后切成 3 厘米长、1 厘米宽的肉片。

2. 菜子加水泡软洗净，挤去水分，切碎末。目鱼肉去膜，切成片。炒锅置微火，下入熟猪油 15 克，烧至七成热、放入鱼片，加白糖、酱油 35 克，炒至肉色浓红，加入蒜瓣、目鱼片、绍酒，再炒 5 分钟，然后舀入骨汤，焖 5 分钟，捞出各料，锅中焖汁加入菜干末稍煮片刻取出。

3. 将焖好的肉片皮朝下装入扣碗，再摆入蒜瓣、目鱼片，菜干末铺在碗面上，淋上焖汁，上笼屉用大火蒸 1 小时取出，滗下蒸汁后，翻扣于圆盘。

4. 炒锅置旺火，倒入蒸汁烧沸，用湿淀粉调稀勾芡，淋于菜干扣肉上即成。

### 〔工艺关键〕

大火气足，蒸 1 小时左右，中途不能跑气，以肉片软烂但又成形为度。

### 〔风味特点〕

1. “菜干”系福建永定县的特产，其制作技术已有 400 年历史，闻名省内和南洋一带。闽西连城番薯干、长汀豆腐干、宁化老鼠干、上杭萝卜干、永定菜干、武平猪肚干、明溪肉脯干、宁化辣椒干（另有一说，闽西八大干中有明溪红菇干、永安和漳平笋干），号称“八大干”，菜干是其中之一。

2. 永定菜干选用鲜嫩芥菜，经七蒸七晒精致加工而成，色泽黑褐油亮，味道咸香馥郁，质地柔嫩甘美，久藏不腐。此品菜干与猪肉同烹，相辅相成，软烂醇香，滑润爽口。

## 炝槽五花肉

### 〔主料辅料〕

猪五花肉	.....400 克	花生油	.....15 克
香糟	.....40 克	姜末	.....5 克
五香粉	.....0.5 克	绍酒	.....10 克
白糖	.....50 克	虾油	.....100 克
味精	.....5 克	上汤	.....250 克

### 〔烹制方法〕

1. 猪五花肉洗净，切成 3.3 厘米长、2.6 厘米宽、1.3 厘米厚的片，下沸水锅余一下捞出，沥干水分。

2. 炒锅置旺火，下入花生油，烧至五成热，将姜末、香糟、肉片同时下炒至香味浓郁时，加入虾油、白糖、绍酒、五香粉，颠炒几下，再加入上汤，加盖煮 30 分钟，最后调以味精，起锅装盘即成。

### 〔工艺关键〕

1. 香糟：将红糟 500 克放砧板上，用刀拖一拖，去杂质后剁成泥，蒸熟。炒锅置微火上，下花生油 50 克、姜末 25 克煸香后，放入红糟泥，调以白糖 150 克、精盐 25 克、老酒 200 克。边炒边加花生油 100 克，约炒 1 小时至元酸味止，起锅装钵或瓷盆即成。

2. 肉片先伸水，再洗净沥干水分，既去腥，又无油沫，成菜光亮滑润，是为上品。

### 〔风味特点〕

闽菜擅长用糟，“炝槽”是其中之一。色泽淡红，质地脆嫩，糟味馥郁，饶有特色。

## 粉糖酥肉

### [主料辅料]

猪肥膘肉 ..... 400 克      鸡蛋 ..... 3 个  
面粉 ..... 65 克      白粉糖 ..... 75 克  
熟猪油 ..... 1000 克

### [烹制方法]

1. 猪肥膘肉洗净，沥干水分，切成 3 厘米长、1.2 厘米见方的片状，放在碗里，先加入面粉翻拌均匀，再捣入鸡蛋液抓拌，使之挂匀蛋面糊。

2. 炒锅置旺火，下入熟猪油，烧至四成热，将挂糊的肉条逐片下锅，拨散慢炸至“嗞嗞”声消失，呈金黄色时捞起，趁热滚匀白粉糖，装入盘里，滚剩的白粉糖，撒匀在肉片上即成。

### [工艺关键]

1. 肉片先用洁净的布吸干水分，再拍粉挂糊。
2. 蛋糊较稀，要逐片下锅，炸后摘去多余的尖、叉部分，使其外型美观。

### [风味特点]

“粉糖酥肉”乃闽西传统甜食，具有清甜香酥、油而不腻。如不道破，难以想象竟是有用肥膘肉烹制而成。上菜时，盘边可用番前片、黄瓜片点缀，增香佐食。

## 醉排骨

### [主料辅料]

猪通脊	400 克	喰汁	4 克
净荸荠	75 克	酱油	25 克
蒜末	10 克	香醋	15 克
葱末	3 克	白糖	25 克
干淀粉	75 克	味精	5 克
咖喱酱	0.5 克	熟猪油	500 克
梅林番前酱	50 克		
(约耗 50 克)			
芝麻酱	0.5 克	上汤	50 克

### [烹制方法]

1. 将猪通脊的背脊骨剁去大半，切成 1.3 厘米厚的片，用刀面拍一拍，再用刀背横直重打 3 遍，然后用刀口在肉面上横直轻轻点一点，最后切成 3.3 厘米长、1.65 厘米宽的带骨肉片。荸荠切成 1 厘米厚的片，与里脊肉片一同放在碗里，加入干淀粉和少许清水，抓匀浆好。

2. 葱末、蒜末、酱油、白糖、香醋、番茄酱、咖喱酱、芝麻酱、味精、上汤、喰汁一并盛于小盆，拌匀兑成“醉汁”。

3. 炒锅置旺火，下入熟猪油，烧至八成熟，将通脊肉片、荸荠片一并下锅，炸至呈金黄色时，捞起沥去油，倒进小盆“醉汁”中，颠翻几下，装盘即成。

### [工艺关键]

用刀尖在通脊肉片上点 4~5 处，要点透点破，炸时可避免收缩变形。

### [风味特点]

“醉排骨”是福州名菜，在 20 年代根据华侨口述烹制而成，曾风靡一时。制法以热炸与凉醉相合而见殊，香酥松软，酸甜适口，醇美浓郁，佐酒最佳。

## 红焖猪蹄

### [主料辅料]

猪前蹄	1000 克	八角	2.5 克
水发香菇	50 克	小茴香	1.5 克
葱条	10 克	猪骨汤	1000 克
湿淀粉	50 克	芝麻油	1 克
栗子	250 克	陈皮	2.5 克
时鲜青菜	250 克	花椒	1 克
姜片	2.5 克	熟猪油	750 克
白糖	25 克		

(约耗 150 克)

### [烹制主法]

1. 猪脚刮洗干净，用刀背剁断里骨成段，下沸水锅，加入葱条，姜片、绍酒 15 克，用旺火煮 10 分钟捞出，沥干水分，用酱油 10 克涂匀皮面晾凉。
2. 炒锅置旺火，下入熟猪油，烧至七成熟，将猪脚下锅，炸约 15 分钟，倒进漏勺沥去油。栗子煮熟，去壳、膜，下热油锅炸 5 分钟捞出。
3. 取炒锅 1 只，内垫竹箅，倒入骨汤，置于旺火上烧沸后，移至微火上，放入过油猪脚。八角、陈皮、小茴香、花椒用净纱布包好下锅，加入香菇、酱油 90 克、绍酒 35 克、白糖、味精，加盖焖 3 小时后，放入过油栗子肉，再焖 15 分钟起锅。拣去布包。
4. 先将焖烂的猪脚捞出装盘，再捞出香菇、栗子肉入盘边。青菜择洗干净，另锅炒熟，饰配于盘边。炒锅置旺火，倒入焖汁煮沸，用湿淀粉调稀勾芡，淋于猪脚之上，再撒上胡椒粉，淋上芝麻油即成。

### [工艺关键]

焖，有红焖、黄焖之分，技法略同，仅调料稍异。红焖宜炒糖色，成菜红润油亮，乃福建家常风味。

### [风味特点]

“红焖猪蹄”是厦门“家福楼”菜馆久负盛名的看店菜，调味精美，质地软烂，香醇宜人，炙热可口，最受老人欢迎。

## 炸酥肝塔

### [主料辅料]

鲜猪肝	.....400 克	五香粉	.....5 克
猪肥膘肉	.....100 克	干淀粉	.....25 克
香菜	.....15 克	精盐	.....3 克
鸭蛋黄	.....2 个	味精	.....5 克
猪网油	1 张...200 克	辣椒酱	.....15 克
净荸荠	.....50 克	香醋	.....25 克
萝卜酸	.....15 克	熟猪油	.....750 克
饼干末	.....50 克		

(约耗 30 克)

### [烹制方法]

1. 将猪肝洗净，切成 1 厘米宽、0.6 厘米厚的长片。猪肥膘肉切成 0.5 厘米宽、0.2 厘米厚的长片。荸荠切细丝。以上各料一并放入盆中，加鸭蛋黄、干淀粉、精盐、味精、五香粉调拌成馅料。

2. 将猪网油洗净揩干，摊开，拌好的馅料分成数份，置入猪网油理成约 26 厘米长的扁条，卷成数卷后，滚匀饼干末。

3. 炒锅置旺火，下入熟猪油，烧至四成热，猪肝卷成数卷下锅，稍炸定形后，改用中火炸 15 分钟至熟，捞起沥于油，切成 2.5 厘米的段，装入盘中，叠成塔形、盘边饰配香菜、萝卜酸。辣椒酱、香醋分放小碟一同上桌。

### [工艺关键]

1. 肝卷封口处要用鸡蛋糊粘牢，以免裂开，并用刀尖在网油上面扎几个小孔，以便于排气，避免炸时胀起，影响外形美观。

2. 炸时先用热油炸固外形，再用温油炸透，最后用热油冲炸，使其外脆里嫩。

### [风味特点]

猪肝好吃，但烹调欠佳，有熟而发硬、嫩而不熟的弊端。此菜用猪肝为馅料，以猪网油裹制油炸而成，色泽鲜黄，外酥里嫩，醇香甘美，油润爽口。

## 绿笋炒肚尖

### 〔主料辅料〕

猪肚尖.....	250 克	味精.....	2.5 克
湿淀粉.....	20 克	肉清汤.....	150 克
蒜末.....	10 克	熟猪油.....	25 克
白糖.....	15 克	净绿笋尖.....	200 克
葱末.....	5 克	醋.....	10 克
胡椒粉.....	1.5 克	芝麻油.....	1 克
精盐.....	10 克		

### 〔烹制方法〕

1. 将猪肚尖表面油膜去净，放入清水浸泡 30 分钟捞出，下沸水锅氽一下捞起，斜切成 5 厘米长、1.7 厘米宽的薄片。
2. 绿笋尖切成 5 厘米长、1.7 厘米宽的薄片，下沸水锅氽至八成熟捞出。
3. 炒锅置旺火，下入熟猪油，烧至六成热，下蒜末、葱末煸香，放入肚片、笋片翻炒 3 分钟，加白糖、醋、精盐、味精炒拌后，下肉清汤烧沸，用湿淀粉调稀勾芡，装盘后再淋芝麻油，撒上胡椒粉即成。

### 〔工艺关键〕

1. 此为“爆炒”菜式，注意刀工，肚片大小一致，厚薄均匀，烈油爆炒，刹那即成。
2. 所用芡汁不可过多，也不可过少，不可稠，也不可稀，要求芡汁和主料交融在一起，突出主料外形的美，食后盘底无汁。

### 〔风味特点〕

绿笋是福建特产，乃尤溪县“绿皮竹”所生的鲜笋，产于夏季，质地脆嫩，味道鲜美，生吃亦佳，当地人民于酷暑劳动之余，常食此品以生津止渴。此菜用它与肚尖同炒，鲜爽香脆，是尤溪地区夏令名肴。

## 莲合肚

### 〔主料辅料〕

熟猪肚	.....350 克	上汤	.....400 克
建宁熟莲子	...150 克	味精	.....1.5 克
精盐	.....5 克		

### 〔烹制方法〕

1. 将熟猪肚油膜刮净，下沸水锅氽一下，去掉油沫及粘物，切成 4 厘米长、2 厘米宽的片，面朝下摆入汤碗的右边，叠成一朵莲花状。再将熟莲子排入汤碗的左边，堆成另一朵莲花状。然后加精盐 4 克、味精 1 克、上汤 100 克，上笼屉用旺火蒸 25 分钟取出，翻扣在另一个汤碗里。

2. 炒锅置旺火，倒入上汤 300 克，烧沸后加入精盐 1 克、味精 0.5 克，徐徐淋入莲合肚上即成。

### 〔工艺关键〕

亦汤亦菜，不可着芡。

### 〔风味特点〕

1. “莲合肚”是用西北山区建宁县名特产“建莲”和猪肚合烹而成，故名。建莲粒大、圆润、色白。烹之既易酥烂，且久煮不散，不仅营养丰富，且药用价值亦高。我国著名古典小说《红楼梦》第五十二回中提到的“建莲红枣汤”，以及第十回名医张友士为秦可卿治病所开的药方“引用建莲七粒去心”，就是取之建宁这一珍贵的贡品。

2. 建莲，以建宁县城关西门外百口莲塘所产的最为著名。相传，很久、很久以前的一天，西王母欢宴诸仙，席将散，荷花仙子姗姗来迟捧莲子，王母怒不可遏，当即将莲子泼下人间，恰好撒落在建宁县西门外大大小小的一百口池塘里，不久，莲子发芽生根，长叶开花，这便是民间传说的“天赐百口莲塘”。

3. 菜色洁白，形似莲花。猪肚软韧，莲子酥烂。

## 麒麟象肚

### 〔主料辅料〕

乳狗 1 只	.....1500 克	八角.....5 克
时鲜菜叶	.....100 克	白糖.....5 克
姜片	.....50 克	味精.....5 克
绍酒	.....25 克	熟猪油.....250 克
酱油	.....30 克	

(约耗 55 克)

猪肚 1 个.....1000 克 猪骨汤.....200 克

葱条.....15 克

### 〔烹制方法〕

1. 将狗宰杀，沥尽血，剖腹去内脏，洗净后，用 60 度的热水烫匀，煺毛，剁掉头、尾、爪，然后切成 3 厘米见方的块。炒锅置中火烧热，将狗肉块下锅白炒约 20 分钟，让其血水及膻味吐尽，炒至汁干时取出。

2. 将炒锅洗净，复置中火，下入熟猪油，烧至七成热，放入葱条炸至酥黄，倒进漏勺沥去油。锅回中火上，下熟猪油 50 克，加白糖熬化，呈赤色时，加入酱油，迅即倒入狗肉块翻炒粘匀酱色，然后放进八角、姜片、过油葱条、骨汤，继续炒至汁粘，约五成熟时，加绍酒、味精调匀，连汁倒入盆里冷却。

3. 将猪肚内外粘物清除，反复翻洗干净，沥干水分，用纱线扎紧贲门、幽门，再把炒好的狗肉块由刀口填入猪肚，装好用竹签别紧刀口处，装入另一个盆里，绕好留一截的贲门，与猪肚摆成“象”形。然后将葱条铺在猪肚上，淋入炒汁（拣去八角、姜片），扣好盆盖，上笼屉用中火蒸 2 小时取出，去掉葱条。

4. 将时鲜菜叶择洗干净，下热水锅余熟取出，切成长段装入腰盘两端。蒸熟的麒麟象肚移入腰盘中，按“象”形摆好，解去贲门、幽门的纱线，抽掉刀口的竹签，再淋入蒸汁即成。

### 〔工艺关键〕

此为花色造型菜，必需使用中火徐徐蒸制，这样才不致使成品因蒸气过大而损坏形态及色泽。

### 〔风味特点〕

1. 闽西人喜食乳狗，视之为珍品，民间常喻之为“麒麟”。将乳狗肉酿入完整、并且留有贲门一截的猪肚中，再蒸至烂，外形似“大象”，故名“麒麟象肚”。上菜时，用餐刀将猪肚剖开，一股不可名状的狗肉香味扑鼻而来，令人馋涎欲滴。

2. “麒麟象肚”是长汀传统名菜，以乳狗、猪肚巧配而成，造型抽象，烹调独特，狗肉柔软，猪肚脆嫩，乃冬令滋补佳肴。

## 泡炒腰花

### [主料辅料]

猪腰 2 个	250 克	葱段	25 克
净番茄	50 克	姜末	5 克
蒜末	5 克	白糖	10 克
湿淀粉	15 克	醋	15 克
酱油	15 克	熟猪油	750 克
肉清汤	150 克		
	(约耗 100 克)		
咸面包	1 个		

### [烹制方法]

1. 猪腰去脂皮、腰臊，洗净后，每个猪腰横批成两片，放入清水中浸泡 2 小时取出，每片猪腰横直平均切成 4 块，每块剖上“佛手”花刀。炒锅置旺火上，下入熟猪油，烧至八成熟，将腰花下锅过油，七成熟时倒在漏勺沥去油。

2. 咸面包去皮，剖成两片后，每片切 10 片，下油锅炸酥取出，装盘垫底。番茄洗净，切成角块。

3. 炒锅置微火，下入熟猪油 25 克，烧至七成熟，先将蒜末、姜末下锅煸香，再倒入肉清汤煮沸，加入番茄块、葱段、酱油、白糖、醋稍炒几下，用湿淀粉调稀勾芡，烧沸后放入过油腰花翻炒至熟，起锅推入炸酥的面包片上即成。

### [关艺关键]

“泡”即“爆”，主料过油后，再下配料，烹入芡汁，刀工上要求严格，其厚薄、粗细、长短、大小必须一致，受热均匀，脆嫩可口。

### [风味特点]

“泡炒腰花”是闽南风味名肴，款式多样，有“佛手”状、“菊花”状等。它注重调味，以酸甜为格调，清脆爽口，淳美馥郁。

## 麻酱腰花

### [主料辅料]

猪腰子	400 克	蒜仁	30 克
麻酱	100 克	酱油	20 克
白糖	15 克	老醋	10 克
香油	5 克	味精	4 克
高汤	200 克	熟猪油	800 克
净荸荠	50 克		

(约耗 100 克)

### [烹制方法]

1. 猪腰子片两片，片去腰臊洗净，每片在外侧（弧形的这一面）剞 2 深刀，刀深掌握不割断，再斜刀切成荷叶片。切好后浸清水中 2 小时，让其饱吸水分，浸去臊味。

2. 麻酱、老醋、糖、酱油、味精、香油、高汤兑为卤汁。蒜仁剁成蒜末。

3. 炒锅两口分放旺火上，一锅注入沸水烧开；一锅倒入熟猪油烧热。将浸水后的腰片捞起沥干，放笊篱中下沸水锅烫去腥臊，捞起沥干。在油温高至八成熟时，倒入腰片炸至断生，捞出装盘中。

4. 炒锅滗去油，留 50 克烧热，下蒜末煸香，倒入卤汁烧开推匀，起锅淋于腰片上即成。

### [工艺关键]

腰片先泡水，因其吸足水分，含血量经淡化处理，熟后鲜嫩可口。

### [风味特点]

猪腰在闽南被认为是整头猪中最好的食品，售价也最高，但烹调技术难于掌握。清·袁枚说：“腰片炒枯则木，炒嫩则令人生疑。”枯是炒过火老了，硬而不嫩；疑是没断生，人口生味使人恶心。要求得恰到好处，既断生又不老。其所以难掌握的，原因是腰中含血量多，过熟则水分外渗，血凝固后变得老硬；不熟则有血腥味，令人难以咽。麻酱腰花熟而不老，鲜嫩可口。

## 涮九品

### 〔主料辅料〕

净牛舌黄	.....250 克	姜片	.....5 克
净牛腰	1 个.....250 克	花椒	.....5 克
净牛肚尖	.....250 克	陈皮	.....5 克
净牛心冠	.....200 克	香藤根	.....25 克
牛百叶肚	.....250 克	绍酒	.....50 克
牛草肚壁	.....400 克	精盐	.....20 克
牛肝	.....250 克	味精	.....15 克
净牛蜂肚头	.....200 克	姜汁	.....5 克
牛里脊肉	.....250 克	沙茶辣酱	.....50 克
鲜牛肉	.....1000 克	芝麻酱	.....50 克
香菜	.....100 克	香醋	.....20 克

### 〔烹制方法〕

1. 将牛百叶肚涂上生石灰，稍腌片刻，用清水冲洗，漂净百叶外膜后，切成条状。草肚壁用刀拍打几下，拨去壁层黑皮及油膜，洗净后，与牛舌黄、里脊肉及牛肝分别切成薄片。牛腰片成两爿，与心冠、蜂肚头、肚尖均剞上花刀，再切成块。以上各料，分别摆叠装盘。

2. 净牛肉洗净，切成数块，放入钢精锅里。陈皮、香藤根、花椒、姜片用纱布包好，放入牛肉旁，然后下清水 2500 克，置于旺火上烧沸。待烧至牛肉、药物味道皆浸入水中成牛肉汤时取汤过滤，再回锅，改用微火煨 3 小时，并加入精盐、味精、绍酒调匀待用。

3. 上菜时，将煨好的牛肉汤再次过滤，盛入火锅，烧旺火煮沸。姜汁、芝麻酱、沙茶辣酱、香醋、香菜分别装于小碟，与装盘的各料一并上席。任客选择，边涮边食。

### 〔工艺关键〕

1. 涮锅，火力一定要旺，要保证锅内汤一直沸腾。
2. 调料要准备齐全。
3. 主料要精选，片要薄而不碎，刀口要均匀，码放要整齐。

### 〔风味特点〕

福建连城县百姓酷爱吃牛肉，有炒、焖、炖、抢等多种尝鲜之法。“涮九品”俗称“九门头”，即精选牛的九个部位为主要原料，它是在新泉、庙前乡的“焰门头酒”的基础上，加以改进创制而成。此菜刀工精细，制汤考究，注重佐料。边涮边吃，寒冬时节品尝，不仅温暖全身，而且营养丰富，“一道‘涮九品’，口福一头牛”，至今传为佳话。

## 红烧兔

### 〔主料辅料〕

肥嫩兔 1 只	净冬笋	50 克
.....1250 克	水发目鱼	15 克
冬菜	味精	10 克
水发香菇	熟猪油	1000 克
湿淀粉		
(约耗 100 克)		
蒜白	精盐	5 克
绍酒	胡椒粉	1 克
酱油	肉清汤	150 克

### 〔烹制方法〕

1. 将兔宰杀煺毛，剖腹掏出内脏，耳、鼻、眼剖开，洗净后下沸水锅氽一下，排除血水及腥味捞出，沥去水分晾开。
2. 冬笋用沸水氽熟捞出，与目鱼、蒜白分别切成片。冬菜用温水泡软，洗净泥沙。绍酒、酱油、精盐、味精、胡椒粉、肉清汤一并兑成酱汁。
3. 炒锅置旺火，下入熟猪油，烧至七成热，将整兔下锅油炸，翻匀炸成金黄色，倒进漏勺沥去油。
4. 将过油兔去爪、尾。先将头、脚斩下，剔去头骨、脑浆、牙齿，再与脚、兔身一并切成 3.3 厘米长、1.7 厘米宽的块。取兔身肉块码入扣碗（皮朝下），头、脚肉块铺中间，然后摆入香菇，冬菜及冬笋、目鱼、蒜白片于碗面，装好淋入兑好的酱汁，上笼屉用旺火蒸 1 小时，取出，滗去蒸汁后，翻扣在盘中。
5. 炒锅置旺火，下蒸汁烧沸，用湿淀粉调稀勾芡，淋在兔肉上即成。

### 〔工艺关键〕

“烧”是当地方言，实则为“炸”，先炸后蒸，色、香、味、形俱佳。

### 〔风味特点〕

“红烧兔”系福建上杭县风味名菜，兔肉“烧”“蒸”成菜，酥嫩鲜香，甜糯爽口，无兔腥味，为美容佳品。

## 卜兔

### [主料辅料]

肥嫩兔 1 只.....	晚米.....	150 克
.....1750 克	白糖.....	25 克
绍酒.....100 克	味精.....	2.5 克
酱油.....50 克		

### [烹制方法]

1. 将兔宰杀煺毛，剁掉头尾和脚爪，剖腹掏出内脏，洗净后放入锅中，加清水淹没，用旺火烧二三滚，滗去污水，再加清水继续煮至八成熟时捞出晾干。
2. 绍酒、白糖、酱油、味精兑成酱汁，反复在晾干的熟兔腹内和表皮抹匀，淹渍 30 分钟。

3. 将晚米下锅摊平，用 2 根竹片横搁在上面，腌好的熟兔架在竹片上，扣紧锅盖，盖沿密封好后置于旺火上，烧 5 分钟闻有熏米香味时，改用微火再烧 5 分钟，启盖取出熏兔，切成 5 厘米长、2.6 厘米宽的块，装叠入盘即成。

### [工艺关键]

1. 兔肉不可着色太深，以免经烟一熏变成黑色。
2. 盖严盖，以防跑烟，但烟不可过大，会使兔肉带有糊味。

### [风味特点]

“卜兔”又名“米熏兔”，系福建尤溪县的风味名菜，兔肉通过煮、腌、熏等法制成，尤以注重熏米火候与时效而著称。其成品肉鲜质嫩，无腥膻异味，却有米香。食时，蘸以蒜泥、糖醋，口感益佳。

## 花苞夹肉

### [主料辅料]

水晶花苞	12 个	高汤	800 克
槟榔芋头	400 克	葱	20 克
猪腿肉	600 克	上等酱油	20 克
水发冬菇	30 克	味精	3 克
虾干	30 克	白糖	10 克
冰糖	15 克	熟猪油	800 克
湿淀粉	10 克		

(耗 60 克) 五香粉 3 克

### [烹制方法]

1. 猪肉刮净残毛，洗净，用沸水余过，切为长 10 厘米、厚半厘米的片。虾干水发。冬菇去蒂。葱洗净去根。芋头刨皮切菱形块。
2. 炒锅置旺火，下入熟猪油，烧至七成热，下白糖熬成红色，下酱油、五香粉、高汤、虾干、香菇和猪肉片。芋块和葱条炸熟后添入。旺火烧沸后放小火焖 1 小时。
3. 芋头和葱条打底，猪肉片整齐码在菜盆中，肉汁滗入锅内调湿淀粉勾芡，加味精推匀淋肉上。
4. 花苞蒸热与肉片一道上席。

### [工艺关键]

炒糖色，注意火候，不要炒糊，否则，颜色不红，口感亦差。

### [风味特点]

花苞夹肉，是泉州历史传统名肴，特别在广大农村喜寿宴客，更为常见。宴会应有一定的副食食品，西餐第一道菜也上牛油面包，北京菜最后必上饭粥，泉州的祖先，设计这道菜甚为科学，焖得酥烂喷香的猪肉，夹在蒸得白嫩而又有水晶馅的花苞中，蘸些肉汁，味道鲜美。

## 鲜肉脆丸

### 〔主料辅料〕

猪里脊肉.....	1000 克	鸡蛋清.....	2 个
蘑菇.....	50 克	干淀粉.....	150 克
精盐.....	10 克	高汤.....	900 克
硼砂.....	5 克	蒜泥.....	6 克
味精.....	4 克	芫荽.....	6 克

### 〔烹制方法〕

1. 猪里脊肉剔去筋膜，用木槌在石砧上捶打成肉泥，精盐 5 克加水 500 克化开，分次添入肉泥中，每加一次水，用竹板顺一个方向搅拌，最后加入蛋清、硼砂搅匀，用左拇指与食指环握，从指缝中挤出圆状小丸，右手用小茶匙蘸水将肉丸舀起放于盆子中，丸子做好后，倒于锅中旺火烧沸余熟捞起装汤碗中。

2. 炒锅置旺火，倒入高汤，加入精盐、味精烧沸，注入盛脆丸的碗中，撒胡椒粉、蒜泥、芫荽末上席。

### 〔工艺关键〕

1. 杠丸时，加足水，搅拌上劲，熟后脆嫩。
2. 先将肉丸挤好，一齐下锅，受热均匀，质地软嫩。

### 〔风味特点〕

闽南除鱼丸驰名外，鲜肉脆丸别具一格，与鱼丸称为姐妹菜。鲜肉脆丸选料精，制作细，因瘦猪肉须用木糙捶打，因此台湾引用此法而称杠丸。

## 嫩饼

### [主料辅料]

红萝卜	.....	1000 克	海苔	.....	25 克
五花猪肉	.....	30 克	花生仁	.....	100 克
净蚊肉	.....	250 克	青大蒜	.....	200 克
蚵	.....	250 克	葱	.....	100 克
鸡蛋	.....	4 个	白糖	.....	50 克
豆干皮	.....	100 克	米粉	.....	50 克
豆腐	.....	100 克	精盐	.....	20 克
净冬笋	.....	100 克	味精	.....	10 克
嫩饼皮	.....	250 克	姜	.....	30 克
包心菜	.....	100 克	芫荽	.....	10 克
韭菜	.....	100 克	花生油	.....	150 克

### [烹制方法]

1. 五花猪肉、冬笋、豆干皮切细丝。
2. 各种蔬菜洗净。红萝卜刨成细丝。包心菜切细丝。大蒜横切细丝。韭菜切 3 厘米长。
3. 炒锅置旺火，下花生油 40 克，烧热后下姜片 5 克煸出味，倒入红萝卜、包心菜、韭菜丝煸炒，下精盐、白糖焖煮熟透加味精盛出。
4. 五花肉丝加笋丝，用油 20 克炒熟。
5. 蚵肉加鸡蛋，姜末，用油 20 克炒熟。
6. 豆腐用油炸成豆腐块，切条状。
7. 豆腐干丝，用油炒过。
8. 米粉在油锅中爆松，海苔用油 25 克焙过，拌白糖。
9. 花生仁炒熟去膜，碾细加白糖。
10. 食时、各料分盛上席，取一张嫩饼皮平铺桌面上，先铺一薄层海苔，再铺花生末，后按序各食物均夹一些放于嫩饼上，最后加几支芫荽，卷起来捧于手上就食。

### [工艺关键]

1. 焖炒蔬菜，断生即可，脆嫩鲜香，才是闽南正宗风味。
2. 嫩饼也烙好，也可购买市售的，用笼屉蒸热后上桌。

### [风味特点]

嫩饼和春饼不同，春饼是厨师卷好后油炸上席的，嫩饼则是几项食物上桌，备有用面粉烤好的饼皮，由宾客自己铺开饼皮，夹各项菜，自己动手卷食。春卷全国各地大概都有，泉州也有油卷的春卷，但类似嫩饼这样的吃法除闽西外却少有。泉州习俗除夕举家吃年夜饭时，大多备有嫩饼。这习俗大概来自历史上的“春盘”。唐《四时宝镜》：“立春日，食菜菔、春饼、生菜，号春盘。”不但自家食用且于立春日以春盘相赠。杜甫《立春》诗：“春日春盘细生菜……。”《杜诗镜铨》扬伦引《摭言》云：“立春日，命以菜菔芹菜为菜盘相馈贶。”《杜臆》：“开元天宝间，两京全盛，大户家俗奢侈，于立春日，将青丝细菜，出自纤手，盛以白玉盘，互相馈赠……”。宋人笔记写到“春盘”，也有“葱姜韭蒜兼菜菔、玉笋黄芽与羊姑”等蔬菜作

春盘的记载，菜菔就是现在的萝卜，这些记载和我们现在嫩饼以蒜、菜菔、韭菜、豆芽等为主料是吻合的。泉州嫩饼的主料是红萝卜，以后发展到添入鱼、肉、蛋、蚵等。除夕举家团聚，手卷嫩饼，迎接新春到来，乡土风味浓郁。

## 阖府团圆

### 〔主料辅料〕

叉烧肉	500 克	淀粉	25 克
鹌鹑蛋	10 个	姜	10 克
小冬菇	25 克	葱	10 克
油面筋	50 克	料酒	15 克
大片海参	50 克	豆油	100 克
切花红萝卜	50 克	高汤	720 克
青菜	50 克		

### 〔烹制方法〕

1. 将姜、葱在油锅中用豆油爆香，并淋入料酒，加入高汤。
2. 将切成片的叉烧肉、小冬菇、油面筋、大片海参和湿淀粉用豆油炸成金黄色的鹌鹑蛋陆续放入，炖煮熟后盛出，点配切花红萝卜和青菜，即是一道象征阖府团圆的吉祥菜。

### 〔工艺关键〕

此为年夜吉祥菜，鹌鹑蛋煮熟去壳，沾淀粉炸黄，炎黄子孙用黄色喻意吉祥，白色为忌讳。

### 〔风味特点〕

除夕之夜，台湾同胞也极为重视，但在饮食方面则有自己独特风味，这天晚餐，极为丰富，全家人都围坐在一个大圆桌的四周，共进美餐。最要紧的是桌子正当中要摆上一个火锅；火锅四周摆满各种美食小吃和水酒。大家团团坐好之后，可以无拘无束的任选自己可口的食物，气氛热烈而又和谐，增加了节日情趣。有意思的是，几乎每种美食都伴随着一个美好的说法。除夕之夜合家团圆做上一道应时好菜阖府团圆，更增添喜庆气氛。

## 蟛蜞酱醉肉

### [主料辅料]

五花猪肉.....400 克      蟛蜞酱.....100 克  
绍酒.....25 克      葱姜.....25 克

### [烹制方法]

1. 将猪肉刮净污垢，去净毛桩洗净，盛在盘内，加入葱姜、绍酒，上笼用旺火蒸 15 分钟左右取出。

2. 待肉稍冷一下后，将它切成长方形薄片，整齐地排在盘内，浇上蟛蜞酱即成。

### [工艺关键]

1. 肉片切时越薄越好。
2. 蒸肉时，断生为止，不宜蒸的时间太长。
3. 蟛蜞酱的制法：将蟛蜞 500 克洗净，剥去大壳，用磨碾碎，放在钵内，加入精盐 25 克、绍酒 50 克、红糟 25 克拌和，上笼用旺火蒸 20 分钟左右取出，再加入白酒 25 克拌和即成。

### [风味特点]

此菜色泽银灰，鲜香肥嫩。是福建冷盆名肴，沿海地区更为流行。

## 禽蛋类

## 鸡丝燕窝

### 〔主料辅料〕

水发燕窝	125 克	熟火腿丝	15 克
干淀粉	10 克	味精	5 克
上汤	1000 克	鸡脯肉	150 克
鸭蛋清	1 个	白酱油	10 克
肉清汤	100 克	熟猪油	400 克

### 〔烹制方法〕

1. 取一条净纱布摊于盆内，放入水发燕窝，上笼屉蒸 5 分钟取出，提起纱布将水沥干，倒去盆中水，再将纱布连同燕窝放回盆中，淋入上汤 150 克，提起纱布将燕窝汤汁沥干，并倒去盆中汤汁不用，如此反复余汤 3 次。

2. 将鸡脯肉切成长 6 厘米的细丝，放在碗中加干淀粉、鸭蛋清抓匀浆好。

3. 锅置旺火上烧热，将冷的熟猪油及浆好的鸡丝一并下锅，用筷子迅速拨散，待油温逐渐升高，滑至鸡丝呈白色时，倒进漏勺沥去油，再用肉清汤洗净，装入汤碗，然后把燕窝铺在鸡丝上，撒上火腿丝。

4. 锅置旺火上，倒入上汤，加酱油、味精调匀煮沸，起锅徐徐从碗边浇进鸡丝燕窝里即成。

### 〔工艺关键〕

1. 水发燕窝：将干燕窝放入清水中浸泡 3~4 小时，在水中用夹子拣除细毛及杂质，用手抖松剔整后，放入沸水锅中稍泡，捞出时再放进清水中浸 3~4 小时，最后再下沸水锅一汆，捞起即成。

2. 鸡丝滑好后，用肉清汤洗净，是为了在成菜后，汤面上不至有油花，保证菜肴质量。

### 〔风味特点〕

1. 燕窝，也叫燕菜，是金丝燕用经过胃液消化的一部分食物和苔藓、海藻等，混合唾腺分泌的大量唾液，胶结在悬崖上的窝，其外表小巧玲珑，乳白光洁。燕窝以“官燕”为上品，不仅颜色乳白光洁，并且壁厚有泽，十分名贵。

2. 燕窝的营养价值很高，一般约含蛋白质 50%。糖 30%、无机盐 10% 及其它营养物质。其性平、甘淡，有滋补元气、平火润肺、延年益寿的功效，被人誉为“东方一宝”。

3. 闽菜向以汤菜著称，此菜又为汤菜中的上品。制作工艺考究，菜品格调高雅，质地鲜嫩，味道清淡而醇美，食之滋润爽口，富有营养。

## 冰糖燕窝

### [主料辅料]

水发燕窝.....250 克      甜樱桃.....25 克  
冰糖.....250 克

### [烹制方法]

1. 将水发燕窝放在小盆里，用温水冲泡后，滗去水。再用温水冲泡，又滗尽水汁。甜樱桃切成片。

2. 炒锅置微火，下清水 500 克、冰糖煮至糖化汁粘时，用净纱布滤去杂质，然后取净糖汁 150 克冲入燕窝，滗去糖汁，再将剩余的净糖汁冲入燕窝，上笼屉用旺火蒸 5 分钟取出，撒入樱桃片即成。

### [工艺关键]

水发燕窝：将干燕窝放入清水浸泡 3~4 小时（根据质地软硬程度而定），在水中用夹子拣去细毛和杂质，用手抖松剔整后，放入沸水锅稍泡，捞出时再放进清水中浸 3~4 小时，最后再下沸水锅汆一下，捞起即成。

### [风味特点]

“冰糖燕窝”是久负盛誉的闽菜甜食，它以注重泡发、入味而著称，色泽洁白，软润滑爽，甘冽清甜。高档宴席，常作压桌甜菜。

## 醉糟鸡

### 〔主料辅料〕

净母鸡.....	1只	鲜辣椒.....	1个
绍酒.....	100克	姜末.....	1个
白糖.....	75克	味精.....	7.5克
鸡汤.....	100克	红萝卜.....	40克
红糟.....	150克	茅台酒.....	100克
五香粉.....	1克	精盐.....	10克
白醋.....	50克		

### 〔烹制方法〕

1. 将鸡洗净去脚爪，在膝部用力稍拍一下，放入温水锅中，用微火煮 10 分钟，不待水沸，即将鸡翻身再煮 10 分钟，待膝部露出腿骨时，捞起。

2. 将鸡的头、脚、翅膀剁下。鸡头劈成两片，每只翅膀去翅尖后切成两段，再把鸡身切成四块，一并盛入小盆里，加入茅台酒、精盐、味精拌匀，加盖密封腌醉 1 小时后，启盖，将鸡块上下翻一翻，密封再腌 1 小时，然后启盖，加入味精、精盐、红糟、五香粉、姜末、绍酒、白糖、鸡汤翻拌均匀，密封腌 1 小时启盖，拨开红糟浮沫，轻轻取出鸡肉块，分别切成长 2.4 厘米、宽 1.2 厘米的柳条片，按鸡身形摆入盘中，取鸡头、脚、翅膀拼成整鸡状。

3. 将白萝卜去皮洗净，切成 1.5 厘米见方的长条，两条相反的两面，分别剖上斜刀和横刀，拉开成蓑衣萝卜，再放进盐水中浸 30 分钟，去苦汁后，洗净捏干。辣椒去蒂、子洗净，切成丝，放在碗里，加白糖、白醋调匀，再放入蓑衣萝卜一并腌渍 20 分钟，取出时沥干汁，分别饰配于醉糟鸡的两边即成。

### 〔工艺关键〕

1. 母鸡选用质较嫩、重约 1000 克的为好。
2. 在鸡膝中拍一刀，用水煮，膝部露出腿骨，表示鸡已脱出。

### 〔风味特点〕

1. “红糟”是用糯米加红曲酿制成黄酒后遗留在坛底的沉渣，作为一种调味品，具有防腐、去腥、增香、生味、调色的功能，是闽菜中重要的佐料之一。红糟的应用有生糟、熟糟之分，熟糟又有炒熟和炖熟之别。其烹调方法有炝糟、淡糟、灯糟、拉糟、煎糟、醉糟等十多种。

2. 此菜为福州传统名菜，采用生糟醉鸡之法。成品色泽质地软嫩，醇香迷人，糟酒美味融为一体，别具新韵，大有鸡醉人亦醉的乐趣。

## 香露全鸡

### [主料辅料]

肥嫩母鸡.....1只	精盐.....4克
火腿肉.....2片	味精.....2.5克
高粱酒.....50克	丁香子.....5粒
水发香菇.....2朵	鸡汤.....750克

### [烹制方法]

将鸡宰杀煺毛，从背部剖开，掏去内脏后洗净，在背上横切3刀，放入炖钵内，铺上火腿片、香菇，加入精盐、味精、鸡汤。取小杯1只，盛入高粱酒、丁香子，小心地放入钵内，用棉纸封严钵盖边沿，上笼屉用中火蒸2小时取出，去掉棉纸，取出钵内小杯即成。

### [工艺关键]

1. 鸡需选用肥嫩者，重约1250克为宜。
2. 加工好的鸡放入炖钵内，应鸡腹向上，这样，鸡汤可直达鸡内，且鸡皮不破损。
3. 小杯装酒放入钵内，注意不可使小杯翻倒。

### [风味特点]

本品为厦门佳肴，且为福建汤菜之代表作。成品呈整鸡状，保持原汁原味，食时不仅肉食软烂滑爽，而且香醇鲜美。

## 清炖全鸡

### [主料辅料]

肥嫩母鸡 1 只.....	精盐.....	6 克
.....1000 克	味精.....	3 克
水发香菇.....15 克	姜片.....	2 克
绍酒.....20 克		

### [烹制方法]

鸡宰杀煺毛，从背部剖开，掏出内脏，洗净，在沸水锅中烫过，鸡腹部向上，头盘向身旁，脚剁去爪尖，屈于内侧，放入炖钵内，背上放香菇，加入精盐、味精、清水 500 克与少许绍酒，用棉纸或牛皮纸将炖盅封严，上蒸笼用旺火烧 20 分钟后改中火蒸 2 小时取出，移入汤碗上席。

### [工艺关键]

1. 中火久蒸，使鸡入味。
2. 炖盅封严，保持原汁原味。

### [风味特点]

1. 清炖全鸡是泉州传统名菜。泉州习俗结婚喜筵必有，象征完整，也表示筵席规格高。这一习俗到现在仍然沿袭。

2. 鸡肉的营养高于猪肉，特别是含脂肪较少，肌肉纤维较细，味道特别鲜美，历来作为滋补食品。

3. 清蒸全鸡，原汤原汁，不掺其它味道，鸡肉软烂爽滑，汤清汁甘，原味一点不漏，不油不腻，香醇鲜美。

## 沙茶焖鸭块

### 〔主料辅料〕

净鸭 1 只	.....1000 克	马铃薯.....12 个...
绍酒.....40 克		酱油.....50 克
猪骨汤.....750 克		熟猪油.....1000 克
水发香菇.....25 克		沙茶辣酱.....125 克
湿淀粉.....50 克		味精.....10 克
熟鸡油.....10 克		

### 〔烹制方法〕

1. 将净鸭用绍酒、酱油和成的汁涂匀，腌 15 分钟。锅置旺火上，下熟猪油烧至七成热时，将腌好的整鸭下锅翻炸 10 分钟，倒进漏勺沥油。然后将鸭头、颈、翅膀、尾、脚掌剁下，再将鸭身剖成两半，分别切成 3.6 厘米长、2.4 厘米宽的块。

2. 马铃薯去皮洗净，用刀修削成整桔子瓣状体 12 粒，下热油锅中炸 3 分钟捞起，再上笼屉用旺火蒸 10 分钟至熟取出。

3. 炒锅放在微火上烧热，先将沙茶辣酱、酱油、绍酒下锅推匀，随加入骨汤、味精、鸭块及鸭头、颈、翅膀、尾、脚掌焖 1.5 小时，最后放入香菇再焖 10 分钟起锅。

4. 将锅中各料捞出，鸭块叠放盘中，将鸭头、颈、翅膀、尾、脚掌按鸭型拼摆，香菇铺在鸭块上，桔状马铃薯饰配鸭的两侧，锅置旺火上，锅内的沙茶焖汁用湿淀粉调稀勾芡，烧沸后浇在鸭块上，淋上熟鸡油即成。

### 〔工艺关键〕

马铃薯用刀精心修削成桔子状的带瓣形体，要求大小一致。

### 〔风味特点〕

1. “沙茶”始源于印尼，传入我国后，将其特殊的辣味作为一种调味品应用流传至今，闽南及台湾俗称“沙茶辣”。其色泽金黄、味香辣而浓郁，系采用花生油、椰丝、川椒、米辣椒、虾米、干扁鱼、白芝麻、生葱、大蒜、白糖等 30 多种原料，经过磨碎或炸酥研末，然后加油、盐熬煮而成的。质鲜而稠，亦称“沙茶辣酱”或“沙茶酱”。

2. 此菜为厦门名菜，并且厦门以烹制沙茶名点佳肴而驰名海内外。此菜色泽褐黄，饰配雅致大方，方法以炸、焖为主，故肉质软嫩芳香，沙茶美味渗透其中，汁稠而鲜润，风味独特。

## 芦笋鸡球

### 〔主料辅料〕

鸡脯肉	400 克	条庄芦笋	390 克
干淀粉	30 克	姜片	2 片
绍酒	10 克	鸡蛋清	1 个
花生油	740 克	高汤	150 克
葱白	10 克	味精	4 克
湿淀粉	10 克	白糖	5 克
酱油	18 克		

### 〔烹制方法〕

1. 取去皮鸡胸脯肉，直刀剖花刀后切 2.1 厘米方块，加酱油 10 克腌 20 分钟，再用绍酒、干淀粉、蛋清抓匀待用。

2. 将白糖、湿淀粉、酱油、味精、高汤 60 克调成芡汁，芦笋控干水分。

3. 炒锅置旺火上，锅烧热，下花生油，锅热油冷，倒入腌好鸡肉块，稍过油成球状捞起，倒出花生油，锅回火上，留油 20 克，烧热，下入葱、姜煸炒，继放入鸡球、芦笋，加高汤 50 克烧开，加入芡汁调匀烧熟，出锅装盘即可。

### 〔工艺关键〕

1. 本品为高级宴席菜式之一。要求刀工精湛，火候适当。鸡脯肉直刀剖花刀，深度要求为 3/4，刀距均匀，这样，鸡块经过油，才可成球状。

2. 为防止浆好鸡块在过油时粘锅，采取热锅凉油的方法。

3. 此菜之鸡肉亦可换为猪里脊肉或鱼肉，不过，鱼应选用较柔韧的鲩鱼、鲈鱼之类。

### 〔风味特点〕

1. 芦笋又名后刀柏，是根据冠部生出的嫩茎，为世界公认的优食蔬菜。它营养丰富，味道芬芳，纤维细嫩，据分析，它含有糖分、钙、钠、铁、磷、多种维生素、尼克酸，还含有天冬酰胺、芦丁、胆碱等，功能促进食欲，帮助消化，对心脏病及抑制高血压都有医疗效果，在欧洲宴席上被视为“奢侈品”。芦笋是从西欧引进的一种名贵高级蔬菜。闽南种植芦笋比较广泛，除加工出口外，内销也很多，用芦笋配合各种食品原料，可做出许多精美的佳肴。

2. 本品为闽南佳肴，色泽鲜丽，形态美观，除笋鸡兼鲜外，芡汁甚为甘美。

## 鸡茸金丝笋

### [主料辅料]

净鸡脯肉.....	125 克	精盐.....	1.5 克
净冬笋.....	250 克	味精.....	5 克
猪肥膘肉.....	75 克	鸡汤.....	250 克
熟火腿末.....	5 克	上汤.....	250 克
鸡蛋.....	3 个	熟鸡油.....	100 克
湿淀粉.....	10 克	熟猪油.....	500 克

### [烹制方法]

1. 将冬笋下沸水锅煮 15 分钟，换清水烧沸再煮 15 分钟捞出，切成长 4.5 厘米的细丝，鸡脯肉、猪肥膘肉分别用刀背剁成细茸，一并放在碗里，鸡蛋敲开，打散，与精盐、味精、湿淀粉一并和入鸡肉茸中，搅拌成鸡茸蛋糊。

2. 炒锅置微火上，下熟猪油烧热，将金丝笋下锅炸 3 分钟，倒进漏勺沥去油。炒锅回放微火上，倒入上汤，加进过油金丝笋稍煮，用铁勺搅散捞起，倒去汤。回锅时，再倒入鸡汤，放入金丝笋，同时下熟猪油煨 20 分钟，待鸡汤大部分被金丝笋所吸收时，起锅装碗稍凉，然后和入鸡茸蛋糊中拌匀。

3. 炒锅置旺火上，下熟猪油烧至五成热时，将拌好的鸡茸金丝糊下锅，迅即提锅移至微火上，速炒 3 分钟起锅，装入盘中，撒上火腿末即成。

### [工艺关键]

1. 冬笋切细丝，丝的细度如金丝为好。
2. 鸡茸与肉茸相混搅拌，一定要搅拌均匀，使鸡茸与肉茸充分混合。

### [风味特点]

1. “鸡茸金丝笋”是福州传统佳肴，享有很高的声誉，是以刀工精湛著称的功夫菜。虽历史悠久，但仍以质优味美而载誉不衰。

2. 相传此菜始于清末，后经名厨郑春发与陈水妹共同发掘并加以改进后应市，本菜成品呈金黄色，鸡茸松软，笋丝嫩脆，鲜润爽口，芳香扑鼻，别具风味。

## 鸡肚鳖

### [主料辅料]

鳖 2 只.....	625 克	精盐.....	6 克
熟猪肚尖.....	150 克	味精.....	3 克
净鸡肉.....	250 克	高汤.....	600 克
姜片.....	5 克		

### [烹制方法]

1. 将鳖宰杀，剥去头、爪，沥尽血。然后从脚下剖进，去壳膜及内脏，洗净后，下 80 度的热水中氽 2 分钟，去血水捞出，稍冷时切成 5 厘米长、1.5 厘米宽的块。

2. 鸡肉下沸水锅氽一下，去血水捞出，切成长 6 厘米、宽 1.5 厘米的块。猪肚尖切成 6 厘米长、2 厘米宽的斜片。

3. 将鸡肉块、肚尖片与鳖肉块分别整理码入扣碗，摆成三位一体状，多余的鳖肉块填满碗面，铺上姜片，加精盐 4 克、味精 1 克、高汤 100 克，上笼屉用旺火蒸 1 小时取出，滗去蒸汁，拣掉姜片，翻扣于汤碗。

4. 炒锅置旺火，下高汤 500 克烧沸，加入精盐 2 克、味精 2 克调匀，淋在鸡肚鳖上即成。

### [工艺关键]

春末秋初，鳖鱼最肥，制作此菜，为时令名肴。

### [风味特点]

“鸡肚鳖”是福建漳平地方风味，其原料由 3 种质地各异之物所组成，但妙在配合默契，成味统一，复合之法恰到好处，具有嫩、脆、软兼备的物色，汤味尤为醇美。

## 香油石鳞腿

### 〔主料辅料〕

净石鳞腿 20 只.....	姜末.....1 克
.....500 克	绍酒.....10 克
茅台酒.....10 克	芝麻油.....10 克
精盐.....0.5 克	
熟猪油.....750 克	
(约耗 75 克)	

### 〔烹制方法〕

1. 将石鳞煺去皮，每只均先片开大腿肉，翻出剁去中骨，再片开小腿肉并翻出，使中骨露出并保留，然后用茅台酒、绍酒、姜末、精盐抓匀腌渍 30 分钟，倒进漏勺里，沥干腌汁。

2. 炒锅置旺火，下入熟猪油，烧至八成热，将石鳞腿下锅油炸，待腿肉缩卷呈花状、色泽金黄时，提锅离火滗去油，淋上芝麻油晃匀装盘即成。

### 〔工艺关键〕

旺火热油定型，中火温油炸熟。最后用旺火热油冲炸，使之外脆里嫩。

### 〔风味特点〕

1. 石鳞，别称“山鸡”、“棘蛙”，俗名“冻”，常生活于深涧峡谷，昼藏石窟，夜出觅食，闽北、闽西山区尤多。据民间传说，石鳞喜欢赏月，故捕捉者常在月夜，头戴竹笠，手执明火，爬山涉水寻觅，捕捉不易，尤以雄者更为难得。雄者嘴角两端各有一突出的黑点，且颈下有刺可别，是烹制菜肴的上品。

2. 由于石鳞生在深山溪涧之中，终年在雾气缭绕的重润下生长，体大肉肥，性味甘平，有清热解毒之功，其肉鲜嫩，味道甜美，营养丰富。

3. 此菜制作简便，以味胜而著称。菜色金黄，石鳞腿外脆里鲜。配以时鲜菜或罐头菠萝佐食，风味益臻佳美。

## 自斩河田鸡

### 〔主料辅料〕

雄河田鸡 1 只.....	精盐.....	15 克
.....1500 克	味精.....	10 克
姜.....50 克	茶油.....	100 克
葱白.....50 克	鸡汤.....	100 克
芝麻油.....5 克		

### 〔烹制方法〕

1. 将鸡宰杀煺毛，在肛门下剪开 1 小口，去年脏后洗净，沥干水。
2. 姜洗净去皮，与葱白分别剁成泥，炒锅置中火，下人茶油烧热，将葱、姜泥下锅煸炒 4 分钟，加鸡汤再炒片刻后，加入精盐、味精炒拌均匀，取出盛于碗中冷却。
3. 将鸡装于盆里，上笼屉用旺火干蒸 30 分钟取出，沥干血水，再上笼屉约蒸 1 小时取出，待凉冷后将鸡头颈、翅膀、尾及脚剁去，取鸡身剖成两爿，分别斩成 4 厘米长、1.8 厘米宽的块，装入腰盘。然后，将炒好的葱姜泥油汁淋匀于鸡肉块，稍候，将汁滗出，重淋 1 遍，再浇上芝麻油即成。

### 〔工艺关键〕

1. 将鸡煺毛，要求脱净毛刺，鸡皮完整无损。鸡装盆时，鸡头朝上，开口处朝下。
2. 试鸡蒸熟与否，用筷子从鸡翅膀腋下插下，因此处肉最厚，一插即入，已经熟透。

### 〔风味特点〕

1. “河田鸡”产于福建长汀县河田乡，至今已有 100 多年的历史。此鸡冠三叉，嘴、脚、皮呈黄色、除颈、翅、尾巴的羽毛黑色外，全身颜色金黄美观，有“三黄三黑”之称。其特点是肉质细嫩，滋味鲜美。
2. 此菜用的河田鸡，系阉割以后的公鸡，闽西人叫做“吉鸡”。因经阉割的公鸡，精养育肥，有皮黄而薄，光泽度好，肉丰质嫩，味纯且香等优点。河田乡人吃此菜，略有考究者还特地舀了 1 小碗茶油摆在面前，每夹鸡肉 1 块，均蘸以茶油而食，谓之“公鸡洗澡”。

## 姜鸡

### 〔主料辅料〕

母鸡 1 只……750 克 姜……………50 克  
绍酒……………50 克 酱油……………60 克  
味精……………2.5 克

### 〔烹制方法〕

1. 将鸡放入沸水中氽一下，去血水捞出、再放入另 1 个沸水锅煮约 10 分钟，至七成熟时捞出，沥干水。先将鸡爪剁掉，再把头、颈、翅膀、尾、脚分别剁下。鸡头劈成 3 块，鸡颈斩 5 块，每只翅膀和脚分别斩成 3 段，一并装入盘中垫底。鸡身批成两爿，分别切成 4 厘米长、1 厘米宽的块，扣在底料之上。

2. 姜去皮洗净，切成细丝，盖在鸡块上，加入绍酒、酱油、味精，上笼屉用旺火蒸 15 分钟取出即成。

### 〔工艺关键〕

蒸鸡时，大火气足，中途不能跑气，蒸 15 分钟即可，要求鸡肉熟透，鲜香软嫩。

### 〔风味特点〕

1. “姜鸡”是闽西流行的风味名肴，尤以龙岩市更为善烹，其食俗也颇为风趣。每当民间婚喜宴席，均少不了此菜登席，而且上菜多在于筵席高潮之际，“姜鸡”的出现，新郎新娘即沿席一一向宾客敬酒，新郎新娘敬酒完毕之前，此菜谁也不能动箸。此规矩，几乎代代相传，至今犹存，成为美谈。

2. 姜鸡，顾名思义，乃是由姜和鸡烹制而成。二者溶为一体，形成一种香辣型美味，醇香袭鼻。它用姜极多，但多而不辣，姜汁渗透鸡肉，使之格外鲜香柔嫩，爽口宜人。

## 沙茶鸡丁

### [主料辅料]

嫩母鸡肉.....400 克	花生酱.....50 克
水发香菇.....15 克	白糖.....5 克
净冬笋.....100 克	白酱油.....15 克
葱白.....50 克	味精.....1.5 克
蒜末.....5 克	熟猪油.....500 克
干淀粉.....50 克	

(约耗 50 克)

沙茶辣酱.....100 克	高汤.....150 克
----------------	--------------

### [烹制方法]

1. 将鸡肉硬骨剔净，肉面刻上小格花刀，再切成 1.6 厘米见方的丁，先用酱油 5 克抓匀浆好，再加干淀粉拌匀拌松。

2. 香菇、葱白均切成细丁。冬笋切成略小于鸡肉的粗丁。炒锅置微火，下入熟猪油，烧至四成热，将鸡肉、冬笋丁一并下锅，炸至七成熟时，倒进漏勺沥去油。

3. 炒锅置微火上，下入熟猪油 25 克烧热，先将蒜末煸香，再放入沙茶辣酱、花生酱翻匀，然后将过油鸡丁、冬笋丁及香菇、葱白细丁一并放入，调以白糖、酱油 10 克、味精、高汤，沸后改用旺火颠炒几下，装盘即成。

### [工艺关键]

宜选嫩母鸡鸡腿入烹，剔去大骨，不必去皮，成菜更加鲜美。

### [风味特点]

“沙茶鸡丁”独具闽南风味特色，鸡丁细嫩鲜美，沙茶香辣味美，相互渗透，十分诱人。

## 嘉木脆皮鸡

### [主料辅料]

嫩鸡 1 只	.....1000 克	糯米	.....75 克
熟猪肚尖	.....50 克	猪瘦肉	.....50 克
熟火腿肉	.....25 克	水发虾米	.....25 克
水发香菇	.....25 克	净冬笋	.....30 克
葱结	.....5 克	味精	.....15 克
姜	.....1 片	绍酒	.....15 克
干淀粉	.....4 克	饴糖	.....25 克
白糖	.....10 克	醋	.....10 克
白酱油	.....20 克	熟猪油	.....1500 克
精盐	.....10 克		

(约耗 150 克)

### [烹制方法]

1. 将鸡宰杀煺毛，整鸡脱骨后洗净，晾干。
2. 糯米用水泡 1 小时，淘净后捞干盛于盘，上笼屉蒸熟取出，晾凉。猪瘦肉切小丁，用酱油 10 克、干淀粉抓匀，下油锅过油取出。猪肚尖、香菇、冬笋均切小丁。火腿肉，虾米剁末。以上各料一并和入糯米饭中，加精盐、味精、绍酒 10 克、白糖拌匀为馅料。
3. 将拌好的馅料从颈开口处填入鸡腹，鸡颈打个结，扣紧开口处，装完下沸水锅氽一下取出，盛入大碗中，加入葱结、姜片、绍酒 5 克、酱油 10 克、清水 20 克和鸡骨骼，上笼屉用旺火蒸熟，取出晾干后，用饴糖、醋调成的糖醋抹匀鸡身各部，稍过片刻，再抹一遍。
4. 炒锅置旺火，下人熟猪油，烧至八成热，将鸡下锅油炸，并不断翻动鸡身。稍炸片刻后，改用微火慢炸，使鸡身及里馅均炸透至熟，色泽接近金黄时，再用旺火略炸，随即捞起沥去油，装盘即成。

### [工艺关键]

整鸡脱骨：将宰杀煺毛后未掏出内脏的光鸡放在砧板上，用刀割开颈皮，切去颈骨，留下头和皮。再将上翅关节及锁喉骨割离，用左手拇指、食指、中指钳住锁喉骨处，右手把胸脯肉剥离骨头，并将两肋肉剥至腹部，左手拿住颈皮，用刀背轻捶背部，使背皮脱离脊骨，割断腿部韧带，切除尾骨，取出全身躯干骨架，再分别拆去 4 根腿骨和翅骨即成。

### [风味特点]

1. 厦门是个美丽而富饶的海岛，据记载，南宋太平兴国时期，因岛上长出一茎数穗的稻子，故而此岛又名“嘉禾屿”、“嘉禾里”。人们利用岛上盛产的嘉禾，烹制各式民间名点佳肴。诸如“肉粽”、“麻糍”、“油葱馃”、“荷叶八宝饭”等等，闻名遐迩。

2：此菜以粮食为配料巧制而成，故而取厦门别称“嘉禾”二字命名。成菜色泽金黄而油亮，外皮香甜酥脆，里则繁富多味，荤素相兼，亦菜亦点。上菜时，盘边可饰配番茄片、香菜、萝卜酸佐食，其味尤佳。

## 鸡皮蘑菇汤

### 〔主料辅料〕

熟黄鸡皮	.....200 克	白酱油	.....15 克
四川干蘑菇	.....50 克	味精	.....5 克
绍酒	.....50 克	熟鸡油	.....25 克
姜片	.....1 克	上汤	.....500 克

### 〔烹制方法〕

1. 将熟鸡皮切成 4 厘米长、1.7 厘米宽的片，放在碗里，加入上汤 150 克、绍酒 25 克、姜片、味精 2 克，上笼屉用微火蒸 10 分钟取出，拣去姜片，滗下蒸汁待用，鸡皮片装入汤碗。

2. 将干蘑菇水发，去沙、蒂，洗净后切片，放入小盆，加上汤 50 克、熟鸡油，上笼屉用微火蒸 5 分钟取出，滗下蒸汁待用，蘑菇装在鸡皮片上。

3. 炒锅置中火，倒入上汤 300 克及鸡皮、蘑菇蒸汁，加入酱油、绍酒 25 克、味精 3 克调匀，烧沸时起锅，浇在鸡皮、蘑菇上即成。

### 〔工艺关键〕

此为汤菜，关键在吊好上汤，不可着芡，汤清见底，方为上品。

### 〔风味特点〕

鸡皮，是整鸡中最为细腻、润滑的部分，尤以黄鸡色调雅致，口味鲜美。用它与蘑菇制汤，荤中有素，清香味鲜，滑润爽口，淡爽宜人。

## 芽姜山鸡片

### 〔主料辅料〕

山鸡胸脯肉	300 克	上汤	50 克
净胡萝卜	15 克	湿淀粉	5 克
鸭蛋清	1 个	味精	0.5 克
白糖	5 克	嫩姜	15 克
芝麻油	0.5 克	干淀粉	10 克
葱白	2 根	白酱油	10 克
绍酒	10 克	熟猪油	500 克

### 〔烹制方法〕

1. 将山鸡胸脯肉切成薄片放在小盆里，用鸭蛋清、熟猪油 5 克抓匀浆好，再加干淀粉拌匀。嫩姜去皮切细丝，胡萝卜切成长 2.4 厘米、宽 1.2 厘米的片，葱白切马蹄片，上汤、绍酒、白糖、味精、酱油、湿淀粉调成卤汁待用。

2. 炒锅置旺火上烧热，将冷的熟猪油与山鸡肉片一并下锅，用筷子拨散至肉色转白后，倒进漏勺沥去油。

3. 炒锅留余油 15 克放旺火上烧热，将胡萝卜片、葱片及嫩姜丝下锅略煸炒，然后放入卤汁煮沸芡匀，迅即加入过油山鸡肉片，颠炒几下起锅，装入盘中，再淋上芝麻油即成。

### 〔工艺关键〕

1. 炒锅置旺火上烧热，将冷的熟猪油与山鸡肉片一并下锅，这是防止浆好的肉片与炒锅粘连。

2. 卤汁倒入锅中煮沸芡匀，再加上山鸡肉片，如果卤汁未煮沸，则成品无光泽。

### 〔风味特点〕

1. 本品为福州名菜，风味别致，山鸡味鲜，却有腥味，与芽姜配伍，则可扬长避短，突出地反映了闽菜中调味的特色。

2. 本菜成品肉色白而质嫩，味道醇香异常，香中带辣，诱人食欲。

## 叉烧填鸭

### [主料辅料]

净填鸭 1 只.....	绍酒.....75 克
.....2000 克	上等酱油.....75 克
葱段.....250 克	味精.....1 克
五香粉.....10 克	芝麻油.....25 克
花椒盐.....20 克	熟猪油.....25 克

### [烹制方法]

1. 将填鸭从翅膀下割 5.5 厘米长 1 刀，掏出内脏，用净布揩干鸭腹，剁去脚，翅膀扭至背上，用花椒盐、五香粉敷匀鸭腹。葱段洗净，拭于水分，装入鸭腹。

2. 用 12 厘米直径，60 厘米长的双叉式不锈钢叉，从鸭腿内侧插入，经鸭腹、靠翅膀内侧至鸭颈，然后将鸭头插在叉尖上，并用竹签别紧刀口。

3. 将叉好的填鸭，用沸水淋大腿，继而淋胸部，最后淋匀全身各部约 5 分钟；再用酱油、绍酒、味精、沸水 250 克和成的汁，慢慢淋遍填鸭全身，淋不到的部位，用手蘸汁抹匀。

4. 取 1 个比填鸭身长多 12 厘米的长炉，选放银炭（一种质优，保温程度好的硬木炭，亦称管炭）烧旺，待烧至“发霉”（即有白色炭灰）时，将炭向前后稍推，露出中间炭底。然后将叉好的填鸭架在离炉口约 18 厘米高的位置上（鸭胸朝上），不断左右移动叉柄烧烤之。当烧至填鸭腰部两侧发红时，将炭推平，并加快转动叉柄（此时应 360 度转动）继续烧烤，当腿肉收缩。腿骨露出时，用竹签在其肉厚之处略戳几下，并用排刷蘸上熟猪油、芝麻油拌成的油汁，刷遍填鸭全身，边刷边烧约 40 分钟即熟，烧鸭离火、脱叉，抽去刀口处竹签即成。

### [工艺关键]

血糊汤：用豆腐、熟鸭血、荸荠、青葱 4 种丝料，与上汤下锅煮沸，淋入打散的鸭蛋液，调以白酱油、味精、胡椒粉、白醋而成的酸辣汤。

### [风味特点]

“叉烧填鸭”乃福州传统名菜，为烧鸭中的佳品。其制作严谨，调料微妙，火种，火候考究，风味别致。成品鸭皮香酥脆爽，鸭肉柔嫩鲜醇。

2. 此菜吃法分为 3 个程序。第一，将烧鸭从腹中间剖开，左右平衡各直拉两刀，片下宽距相等的 6 张长条鸭皮（略带些肉）再切成方片，与鸭腹里的葱段一并装盘。第二，将鸭脯肉。腿肉割下，分别切成片，一并装盘。第三，将鸭头劈成两爿，鸭尾切成小丁。翅膀切段，鸭身骨、肉及颈斩块，一并装盘。分三次上席，上菜之始，附上血糊汤 2 小碗；烤制薄面饼 24 张；甜酱、葱白段各 1 小碟佐食。

## 冬菜炖鸭

### [主料辅料]

净鸭 1 只.....1000 克 精盐.....1.5 克  
冬菜.....25 克 味精.....2.5 克  
水发香菇.....15 克 肉清汤.....750 克  
绍酒.....2 克

### [烹制方法]

1. 将鸭放入沸水中余约 3 分钟捞出，剁下鸭头、翅膀、脚掌，装 1 小碗。冬菜洗净，挤干水分。鸭颈剁下，斩成 10 块，一并填入鸭腹。鸭胸朝上装入大碗，加肉清汤 400 克、精盐、味精、绍酒。装好的两碗一并上笼屉，用旺火蒸 2 小时取出，蒸汁均滗下待用。

2. 将蒸熟的鸭身移入汤碗，鸭头、翅膀、脚掌按部位拼入摆成整鸭形。香菇预先下沸水锅余熟取出，铺在鸭身上。然后将肉清汤 350 克和蒸鸭原汁下锅煮沸，淋于鸭上即成。

### [工艺关键]

1. 鸭先余水，除去腥味。
2. 冬菜洗净，若带泥沙，口感不佳，功亏一篑。

### [风味特点]

“冬菜炖鸭”是闽南民间佳肴，清新别致，汤色清澄，鸭肉软烂，冬菜醇香，夏至之后，更常制作。

## 槟榔芋鸭

### 〔主料辅料〕

肥鸭 1 只	1200 克	白糖	20 克
槟榔芋头	500 克	湿淀粉	10 克
水发香菇	50 克	姜	4 克
绍酒	30 克	葱	10 克
精盐	3 克	高汤	600 克
味精	3 克	花生油	800 克
酱油	15 克	(约耗 80 克)	

### 〔烹制方法〕

1. 鸭宰净，在腹腔内将骨骼略斩断，肉厚处剖几刀（勿透皮肉），用酱油 10 克、绍酒 10 克、精盐 3 克腌半小时。芋刨去皮，切菱形块。姜切片，香菇去蒂。

2. 炒锅置旺火，倒入花生油，烧至六成热，放入腌过的鸭子，炸 2 分钟捞出。油烧到七成热，放入芋块炸 3 分钟捞出。葱炸过。

3. 炒锅回置火上，留底油 50 克，放入白糖 10 克熬红，加酱油、绍酒、高汤、精盐、鸭子、香菇，旺火烧沸后，移中火焖 30 分钟盛出。

4. 取扣碗 1 个，碗壁抹油，香菇面向碗壁，鸭子皮向碗壁整只盘好，芋填上面，葱姜盖扣碗面，倒入焖汁，入蒸笼蒸一小时半取出，去姜焖汁滗入锅中，蒸碗反扣于盘上，焖汁调湿淀粉。味精勾芡，淋在鸭上即成。

### 〔工艺关键〕

鸭子经炸、焖、蒸三道工序而成，软烂成形，味道鲜美。

### 〔风味特点〕

我国食芋历史悠久，《管子》记载种芋，（史记·项羽本纪）有“士卒食芋菽”的记载。芋的品种很多，唯槟榔芋最好，槟榔芋是闽南的特产，泉州“四都”（今罗溪马甲）槟榔芋，既松且香，驰名遐迩。槟榔芋因质松善于吸取较多同烹鲜液，因而比其他食品作辅料来得鲜美可口。槟榔芋鸭是泉州传统名菜，六月新芋登场，正是鸭肥季节，此菜便成为夏秋季时节的尝新佳肴。

## 金鱼鸭掌

### [主料辅料]

鸭掌	10 只	干淀粉	25 克
猪肥膘肉	75 克	葱白	2 克
净草鱼肉	110 克	姜片	1 克
甲鱼蛋	20 粒	精盐	3 克
青菜心	5 棵	味精	2.5 克
水发白木耳	1 朵	高汤	250 克
鸭蛋清	4 个		

### [烹制方法]

1. 将鸭掌去膜，剁掉爪及后脚趾，下沸水锅余 30 秒钟捞出，剔去脚趾骨头后洗净，再与葱白、姜片一并下沸水锅煮 15 分钟，约八成熟时捞出（去掉葱、姜）揩干水分。

2. 草鱼肉、猪肥膘肉分别剁成泥，一并加上精盐 1 克、味精 1 克、清水 300 克、干淀粉搅匀拌成鱼糊酿料，分别在鸭掌正面脚肉上塑成金鱼体，使之鸭掌自然呈金鱼尾，甲鱼蛋放入沸水锅余热捞出，揩干水分，稍蘸点干淀粉后，每只金鱼头部嵌入 2 粒作眼睛，装完分放于小盘，上笼屉用旺火蒸 15 分钟取出。

3. 鸭蛋清打散，淋入大圆盘，上笼屉蒸 5 分钟取出，稍冷凝成芙蓉面时，将金鱼鸭掌头朝里围摆盘沿，盘中放白木耳。青菜心削成头似笔，下沸水锅余熟捞出，沥干水，每两只金鱼中间直放 1 棵，装好上笼屉用旺火蒸熟取出。

4. 炒锅置旺火，下高汤烧沸，加精盐 2 克、味精 1.5 克调匀，淋于盘中即成。

### [工艺关键]

1. 此为象形工艺菜式，注意金鱼造型优美，栩栩如生。
2. 馅料中鱼肉必须加有猪肥膘肉，剁茸后搅馅，顺一个方向打上劲。

### [风味特点]

“金鱼鸭掌”是福建酿制名菜，鸭掌舒展自然，形似鱼尾，酿料宛若鱼体，栩栩如生。鸭掌柔韧淡爽，酿料鲜嫩香甜。

## 菊花鸭蛋

### [主料辅料]

鲜鸭蛋.....	6 个	湿淀粉.....	10 克
鲜虾肉.....	125 克	绍酒.....	10 克
水发黑木耳.....	50 克	精盐.....	5 克
猪肥膘肉.....	80 克	味精.....	7.5 克
水发香菇丝.....	2.5 克	肉清汤.....	100 克
净荸荠.....	125 克	熟猪油.....	10 克
鸭蛋清.....	1 个		

### [烹制方法]

1. 将咸鸭蛋煮熟，冷后去壳，每个熟蛋的两端切平，呈腰鼓状。取 1.5 厘米宽的薄竹片 1 支，从每个熟蛋中间齿轮形穿凿至蛋黄一周，使之分割成相等的 2 个菊花形横断面，取出蛋黄待用。

2. 猪肥膘肉，虾肉均剁成泥，荸荠打碎末，一并加上精盐 4 克、味精 5 克、鸭蛋清、绍酒搅拌成馅料，分别填入 12 个...菊花形蛋白里，面上各放香菇丝、熟蛋黄点缀，装入圆盘。水发黑木耳下沸水锅余熟取出，沥干水，围绕酿馅菊花蛋摆一圈，然后上笼屉用旺火蒸 10 分钟取出。

3. 锅置旺火上，下肉清汤煮沸，加入精盐 1 克、味精 2.5 克调匀，用湿淀粉调稀勾芡，并舀入熟猪油推匀，起锅淋于黑木耳及酿馅菊花蛋上即成。

### [工艺关键]

1. 拌馅料，顺一个方向打上劲，避免解水。

2. 大火气足，蒸 10 分钟即可，蒸的时间过长，肉馅柴而不嫩。

### [风味特点]

“菊花鸭蛋”系福建家常名菜，工艺精致，黑白分明，美观悦目，清鲜醇香。

## 蛋菇

### 〔主料辅料〕

鸭蛋.....8个	白酱油.....100克
猪小肠.....250克	胡椒粉.....1.5克
水发香菇.....5朵	味精.....7.5克
绍酒.....50克	高汤.....500克

### 〔烹制方法〕

1.去掉附在猪小肠外皮的油脂，刮净肠皮外粘物，用清水冲洗干净，沥干水分。

2.鸭蛋磕在碗里，打散后加绍酒、酱油50克、味精5克搅匀，倒在干净的长嘴茶壶里。香菇下沸水锅余熟取出，切成片。

3.将猪小肠的一端用纱线扎紧，挤去肠内空气，然后把茶壶里的蛋液由猪小肠另一端灌入至满，再用纱线扎紧结死，放入凉水锅，上小火慢慢煮熟捞出，待冷却后，用锋利薄刀将蛋肠切成2.6厘米长的段，并用刀背在蛋肠段中间稍压一圈。

4.将切好的蛋肠段放进温水锅，上中火烧至肠皮紧缩、蛋茸向两端冒出蘑菇状时，捞出即成“蛋菇”。

5.炒锅置旺火，下高汤、香菇、蛋菇，加入酱油50克、味精2.5克调匀烧沸，起锅装入汤碗，撒上胡椒粉即成。

### 〔工艺关键〕

用竹签在蛋肠上扎数个小孔，煮时放气，避免胀破肠衣。

### 〔风味特点〕

“蛋菇”并非菇之属，因用猪肠灌以蛋液，经巧妙加工，制成形象逼真的蘑菇而得名，是闽北建阳地区著名的汤菜，工艺精巧，造型美观，色泽绚丽，质地软润鲜美，清香爽人。

## 秋水芙蓉

### [主料辅料]

鸭蛋清.....	6个	精盐.....	2.5克
水发香菇.....	2朵	上汤.....	500克
泥鳅.....	500克	葱白.....	1根
芥菜心.....	1根	绍酒.....	50克
火腿肉.....	15克	味精.....	3克
嫩姜.....	1片		

### [烹制方法]

1. 泥鳅洗净，与葱白、姜片一并下温水锅余一下捞出（拣出葱、姜），用清水漂洗两次后，沥干水，盛入小钵，加入绍酒、上汤、精盐0.5克，上笼屉用旺火蒸熟取出，滗下泥鳅汤待用（泥鳅另用）。

2. 鸭蛋清盛于汤碗，打散后，加入一半晾冷的泥鳅汤，调以精盐0.5克、味精0.5克，上笼屉用中火蒸3分钟取出成“秋水芙蓉”。火腿肉切成1.7厘米长、1.3厘米宽的片，香菇切片，芥菜心切片，一并下汤锅余熟捞起，沥干水，铺在芙蓉面上。然后，将另一半泥鳅汤下锅煮沸，加入精盐1.5克、味精2.5克调匀，浇在芙蓉上即成。

### [工艺关键]

1. 泥鳅用汤不用肉，旺火气足，蒸的时间宜长。
2. “秋水芙蓉”用水中蒸制，避免出蜂窝，时间宜短，3分钟即可。

### [风味特点]

“秋水芙蓉”系福州风味名肴，早年用“可然亭”制作最佳。深受老年人的喜爱。其菜名富有诗情画意，它以泥鳅制汤。配之蛋清芙蓉蒸制而成，因“鳅”与“秋”音近似，故以此得名。上菜时汤碗中不见泥鳅；食之则有其味，鲜美异常。

## 蟹绒糕

### [主料辅料]

鸭蛋.....11个 猪瘦肉.....600克  
猪肥膘肉.....35克 鲜虾肉.....25克  
水发香菇.....15克 干淀粉.....50克  
绍酒.....10克 精盐.....11克  
酱油.....20克 肉清汤.....400克  
味精.....205克

### [烹制方法]

1. 将香菇、虾肉、猪瘦肉分别剁成细粒；鸭蛋1个搣开，打散。以上各料，与蟹肉、酱油，绍酒、味精10克一并搅匀拌成蟹绒馅料。
2. 猪肥膘肉剁成泥；鸭蛋10个搣开，蛋黄和蛋清分放两处打散。然后将蛋黄液与肥膘肉泥、干淀粉25克、精盐2.5克、味精3克拌成蛋黄肉粉浆；蛋清液与干淀粉15克、精盐5克、味精5克拌成蛋清粉浆。
3. 取1个4厘米高、20厘米见方的空心不锈钢盒放盘内。盒底用抹过熟猪油的白纸垫上。将拌好的蛋黄肉粉浆倒进盒里，上笼屉用中火蒸5分钟取出，稍凉后，撒匀一层干淀粉（5克），并填入蟹绒馅料抹平，再撒匀一层干淀粉（5克），然后倒进蛋清粉浆，上笼屉用中火蒸10分钟取出，稍候片刻，脱去盒和白纸成蟹绒糕。上菜时，根据即位人数，酌量取之直切成小块，盛入汤碗。
4. 炒锅置旺火，下肉清汤烧沸，加精盐3.5克、味精2.5克和匀，浇在蟹绒糕块上即成。

### [工艺关键]

蒸蟹绒糕要用中火，中途放气一次，时间宜短，以不超过10分钟为度。

### [风味特点]

“蟹绒糕”是福建霞浦县烧有特色的风味名肴，它选用质鲜味美的蟹肉等料，与蛋液分蒸而成，工艺新颖别致。成菜黄白相间，层次分明，极为悦目。食之，柔软滑嫩，醇香可口。

## 烧白鸽罐

### [主料辅料]

净白鸽 1 只	350 克	精盐	1.5 克
水发虾米	25 克	白精	1 克
水发香菇	25 克	上汤	50 克
芝麻油	2 克	干淀粉	10 克
猪瘦肉	20 克	胡椒粉	0.25 克
火腿肉	15 克	酱油	10 克
葱白	1 根	味精	1 克
嫩姜	0.5 克	熟猪油	500 克
绍酒	15 克		

(约耗 50 克)

### [烹制方法]

1. 将整鸽脱骨，呈肉朝外、皮朝内状时，在胸脯肉厚处片下一半肉待用。整鸽里面用精盐 0.25 克、味精 0.5 克敷匀稍腌，再薄涂干淀粉 0.5 克，然后将皮翻出。

2. 猪瘦肉、火腿肉、虾米、香菇、葱白、嫩姜及片下的鸽脯肉，分别切末，加上精盐 1.25 克、味精 0.5 克、干淀粉 4.5 克搅匀拌成馅料，从鸽颈开口处徐徐灌进鸽腹，填紧使之呈“罐”状，用竹签别紧开口处，然后整鸡用净纱布包紧，上笼屉用旺火蒸熟取出。待晾凉解去纱布，滚匀干淀粉 (0.5 克)。

3. 炒锅置旺火，下入熟猪油，烧至九成熟，将蒸熟的白鸽下锅，炸至呈金黄色时，滗去油，加入酱油、绍酒、胡椒粉、白糖、上汤、芝麻油 1 克，翻匀烧至汁粘时起锅，取出白鸽沥干汁，先切下头、翅、脚，并抽掉颈上竹签，再将鸽身切成 24 片，以斜瓦式排鸽身形装盘，拼人头、翅、脚成整鸽状，然后浇入锅中汁，淋上芝麻油 1 克即成。

### [工艺关键]

1. 整鸽脱骨，与整鸡脱骨技法相同，注意造型完整，避免皮破肉裂。
2. 蒸制鸽罐，大火气足，15 分钟即得。

### [风味特点]

“烧白鸽罐”是福州传统名肴，以整鸽脱骨，酿馅后其形似“罐”，烧制而成，故名。皮肉细嫩鲜美，馅料醇香多味，多上高档宴席作头菜。

## 松仁白鸽松

### [主料辅料]

净白鸽 2 只	...350 克	水发香菇	.....15 个
罐头露豆	.....150 克	白酱油	.....15 克
鸡蛋清 1 个	.....1 个	上汤	.....50 克
松仁	.....100 克	芝麻油	.....0.5 克
熟冬笋	.....60 克	胡椒粉	.....1 克
葱白	.....5 克	白糖	.....0.5 克
于淀粉	.....10 克	味精	.....5 克
湿淀粉	.....5 克	熟花生油	.....50 克
绍酒	.....15 克		

( 约耗 50 克 )

### [烹制方法]

1. 将白鸽头、脚剁下，每个鸽头劈成两爿。鸽身脱骨取肉，切成 0, 33 厘米的小粒，加鸡蛋清、于淀粉抓匀。香菇、冬笋、葱白均切细末。酱油、味精、白糖、上汤、绍酒、胡椒粉、湿淀粉一并兑成卤汁。

2. 炒锅置旺火烧热，将冷的花生油和鸽肉末一并下锅用筷子拨散稍炸至白色时，倒进漏勺沥去油。

3. 炒锅置中火，下入花生油，烧至七成熟，将鸽头、脚下锅炸熟，倒进漏勺沥去油。锅留底油约 15 克，置在旺火上，将香菇、冬笋、葱末、露豆放入略炒，随即倒进卤汁煮沸，加入过油鸽肉末迅速颠炒几下，再加松仁调拌均匀，起锅装入平盘时摆成两份，分别拼入炸熟的鸽头、脚成双鸽形，淋上芝麻油即成。

### [工艺关键]

此为花色菜式，注意鸽身造型，要求形态美观，栩栩如生。

### [风味特点]

“松仁白鸽松”是福州风味名菜，鸽形俱在，但鸽身已由它料所代替，富有浪漫色彩。食之，润滑香松，脆嫩兼备，颇有食趣。

## 烧 沙 鸽

### [主料辅料]

沙鸽 6 只	.....500 克	五香粉.....0.25 克
胡椒粉.....0.25 克		咖喱粉.....0.5 克
绍酒.....10 克		高粱酒.....5 克
白糖.....25 克		酱油.....25 克
味精.....2.5 克		香醋.....25 克
上汤.....75 克		熟猪油.....500 克
芝麻油.....0.5 克		
(约耗 75 克)		

### [烹制方法]

1. 将 沙鸽 羽毛拔净，去内脏，洗净后剁去脚、嘴尖，用酱油 10 克、高粱酒抓匀，醉臘 5 分钟。上汤、味精、白糖、酱油 15 克、绍酒、五香粉、胡椒粉、咖喱粉、香醋、芝麻油一起兑成酱汁。

2. 炒锅置旺火，下入熟猪油，烧至七成熟，放入腌好的 沙鸽 ，炸至咖啡色，滗去油，倒入酱汁，改用中火煨至汁粘时倒入盆中。先将 沙鸽 取出，切成 1 厘米厚的斜片装盘，再浇上盆里的煨汁即成。

### [工艺关键]

煨 沙鸽 ，大火烧开，小火慢㸆，收至汤汁粘稠，所谓自来芡，乃厨师行“火中取宝”之法。

### [风味特点]

“ 鸠鹏 ” 是一种鸟类，形似鹧鸪，肉嫩味美。“ 烧 沙鸽 ” 是福州饶有特色的风味佳肴，骨酥肉嫩，味鲜醇香，滋润爽口，富有营养。

## 金银漆滚来

### 〔主料辅料〕

鹌鹑蛋.....	18 个	香菜.....	25 克
干贝.....	30 克	高汤.....	500 克
胡萝卜.....	50 克	料酒.....	15 克
盐.....	5 克	熟油.....	10 克
味精.....	2 克		

### 〔烹制方法〕

1. 将鹌鹑蛋煮熟、去壳。
2. 将干贝加少许水和料酒，隔水蒸 10 分钟，取出稍凉，撕碎。
3. 将胡萝卜洗净，入锅，加水煮 15 分钟，使其稍软，用小勺挖成 18 个小球。
4. 将高汤倒入锅内，烧开后放入胡萝卜球，煮 15 分钟。
5. 在锅内放入鹌鹑蛋，撒下干贝丝，略煮片刻，加盐、味精调料，盛出，用香菜点缀，即可食用。

### 〔工艺关键〕

汤少可做成菜，即在汤汁将于时加入淀粉汁，再加少许熟油，使菜更加光润油亮。

### 〔风味特点〕

台湾同胞对过一年一度的春节也非常重视，而且讲究颇多，风俗独特；尤其在饮食方面，更是丰富多彩，别有一番风光，“金银滚滚来”是年夜饭必备的汤菜，喻意发财有道，源源不断。

## 干贝凤胆

### [主料辅料]

鸡.....500 克.....火腿.....30 克  
干贝.....125 克.....蛋黄.....2 个  
冬菇.....2 朵.....蛋清.....1 个  
豌豆.....125 克.....高汤.....250 克

### [烹制方法]

1.先将鸡去皮，洗净后取肉剁烂。冬菇去蒂、泡软、切成丝。干贝加少许料酒和清水浸没，隔水蒸软，撕成细丝。将蛋白打好成泡沫，倒在鸡肉上、加盐适量，再加入料酒、胡椒粉和淀粉少许搅成胶状。然后把蛋黄摊成蛋饼，熟后切成细丝。火腿也切成丝。

2.准备 2 个汤匙，略抹点食油，先放一点鸡内在汤匙中，加上干贝丝，再盖上一层鸡肉，抹平成圆形；将准备好的火腿丝、蛋丝、冬菇丝各两条相间摆在鸡肉上作为装饰，隔水蒸熟，取出。

3.选些青菜洗净、炒熟，放在碟子中央，将蒸好的鸡肉摆放在周围；锅内放少许油，热后倒入高汤，放盐、味精适量，勾稀芡，然后浇在鸡肉上即成。

### [工艺关键]

蒸鸡坯，大火气足，以 10 分钟为度。

### [风味特点]

这是台湾地区一道外形美观，颜色漂亮，用鸡肉做成的除夕名肴。口味鲜美，质地软嫩，团圆年饭，家家必备。

## 红糟鸡

### 〔主料辅料〕

净嫩鸡.....	750 克	红糟.....	75 克
葱白.....	2 根	芝麻油.....	15 克
骨汤.....	500 克	味精.....	0.5 克
绍酒.....	125 克	生姜末.....	0.5 克
白糖.....	25 克	熟猪油.....	50 克
虾油.....	2.5 克		

### 〔烹制方法〕

1. 将鸡切去头、脚，从背部切开，再切成长 5 厘米的方块。
2. 炒锅放在旺火上，舀入猪油，烧到六成熟时，加入红糟、白糖 10 克略煸，再放入鸡块炒一下，移锅在中火上，加葱姜、味精、骨汤、虾油、白糖 15 克、绍酒煨熟，去葱、姜，淋上芝麻油，待凉后上桌。

### 〔工艺关键〕

中火煨熟，使之人味。

### 〔风味特点〕

此菜糟香扑鼻，口味香甜，是闽菜冷盆名品。

## 植物类

## 太极芋泥

### 〔主料辅料〕

槟榔芋头.....	1000 克	白糖.....	375 克
红枣.....	100 克	冬瓜糖.....	50 克
樱桃.....	15 克	熟猪油.....	250 克
瓜子仁.....	15 克		

### 〔烹制方法〕

1. 将核榔芋头去皮，每个切成 4 块，放在盆里，加入清水 150 克，上笼屉蒸 1 小时取出，用刀板压成泥，拣去粗筋。红枣剥皮去核切碎，分成两份。冬瓜糖切米粒状。

2. 取红枣碎末 1 份装在碗里，加入白糖 50 克，上笼屉用中火蒸 5 分钟取出。

3. 芋泥放在大碗中，加入白糖 325 克、熟猪油 125 克、清水 50 克搅拌至芋茸元小粒时，放进笼屉用旺火蒸 1 小时取出。再将熟猪油 100 克倾入芋泥上，另一份红枣末及冬瓜粒分别撒在芋泥的左右边。

4. 炒锅置微火上，下熟猪油 25 克烧热，将蒸过的红枣碎末下锅搅拌成糊状后，浇在芋泥上，再用瓜子仁、樱桃在芋泥上装饰成太极图案即成。

### 〔工艺关键〕

1. 冬瓜糖，即糖制的冬瓜条。

2. 本菜要求质地细腻，所以芋泥加料后要搅拌至无小颗粒时为好。

### 〔风味特点〕

1. 芋是我国原产，我们的祖先早就种芋食芋了。《管子》记载种芋，《史记·项羽本纪》有“士卒食芋菽”的记载。食芋对人体健康有益，有宽肠胃、破宿血、去死肌，调中补虚、行气消胀、壮筋骨、益气力、祛暑热、止痛消炎的作用。

2. 芋的品种很多，唯槟榔芋最好。槟榔芋因质地松，善于吸取较多同烹鲜液，因而比其他食品作辅料来的鲜美可口。同样，由于此特点，作为主料亦可熟制美味适口之佳肴。

3. 本品为闽菜中传统甜食之一，形色古朴大方，芋泥细腻软润，香甜可口，乍看犹如凉菜，食之烫口异常，别具风味。

## 珍珠豆腐

### 〔主料辅料〕

嫩豆腐.....	1 块	白酱油.....	2 克
干贝.....	50 克	上汤.....	500 克
味精.....	5 克		

### 〔烹制方法〕

1. 将豆腐去皮，用铝制取球模具套取一个个珠形豆腐，放入清水中成珍珠状。

2. 将干贝用温水泡发，捞起放在汤碗中，冲入上汤，放在笼屉用旺火蒸至干贝熟烂时，捞出于贝，取其汤调以酱油，味精，然后把珠形豆腐放入沸水锅，煮至浮起时捞出，置入干贝汤中即成。

### 〔工艺关键〕

1. 干贝泡发后，上笼屉蒸至熟烂，这样可使干贝之鲜美充分溶于汤中。

2. 豆腐珠下沸水中，煮至浮起时捞出，豆腐经沸水中煮过，组织变得更为紧密，漂浮于水面。这样倒入贝汁中，不致下沉。

### 〔风味特点〕

1. 闽南惠安县，历来以精制豆腐而驰名，其质细腻，色泽白，味清醇，厨师用此料熟制的佳肴，也因之闻名遐迩。

2. 本品系汤菜中之珍品，精制的珠形豆腐和醇正的贝汁结合，汤色清澈，味道鲜美，豆腐珠润，干贝爽利，风味别具一格。

## 炒斑笋

### 〔主料辅料〕

净斑笋.....	500 克	猪瘦肉.....	100 克
绍酒.....	10 克	肉清汤.....	300 克
精盐.....	2 克	熟猪油.....	50 克
味精.....	5 克		

### 〔烹制方法〕

1. 将斑笋用刀拍松，切成 3.6 厘米长、1.5 厘米宽的片，猪瘦肉切成米粒状。

2. 炒锅置旺火，下熟猪油烧至七成热时，将肉米、笋片下锅煸炒片刻，加精盐、肉清汤，改用小火煨 20 分钟，调以味精、绍酒，再上旺火速炒几下，起锅装盘即成。

### 〔工艺关键〕

1. 斑笋拍松即可，不可拍的过猛。
2. 改用小火煨 20 分钟，这时，应多晃勺，防止物料与锅底粘连。

### 〔风味特点〕

1. 福建闽北地区山青水秀，竹林资源富饶，以盛产竹笋、竹材著称。这里不仅是“八闽山珍”——冬笋的重要产区，且鲜笋一年四季均有，品种繁多，素为当地人民所喜食。鲜笋有丰富的含氮物质，蛋白质和维生素 B，其纤维组织细腻，比一般蔬菜味道鲜美，富有营养，是烹制各种美味佳肴的上品。

2. 此菜为福建传统佳肴，所选主料斑笋，外壳有黑斑，故名。成菜质鲜脆细嫩，味道清甜，有“甜笋”之称。

## 花酿香菇

### 〔主料辅料〕

水发香菇	.....20 朵	白糖	.....2.5 克
净鳗鱼肉	.....50 克	味精	.....3 克
鸡蛋清	.....2 个	熟猪油	.....15 克
鲜虾肉	.....200 克	蒜末	.....8.5 克
水发银耳	.....1 朵	干淀粉	.....25 克
熟火腿末	.....4 克	绍酒	.....15 克
葱末	.....10 克	精盐	.....6 克
姜	.....8 克	高汤	.....150 克
湿淀粉	.....15 克		

### 〔烹制方法〕

1. 姜洗净去皮，取 1/3 切细末，其余绞成汁。高汤、湿淀粉、精盐 2 克、味精 1.5 克、白糖拌匀兑成卤汁。
2. 将虾肉、鱼肉分别剁成细泥，和匀后加上鸡蛋清，精盐 3 克、味精 1.5 克、姜汁一半反复搅打成胶质状，再与干淀粉搅匀拌为酿料，并分成等量 20 份。
3. 将香菇水分挤于，蒂面向上摊开，用精盐 1 克、绍酒、姜汁和成的汁抹匀稍腌，然后分别放入酿料，粘牢并酿至菇沿。将银耳去蒂，甩于水分，摘成大小 20 朵的小花，分别塞放于香菇酿料上，再撒匀火腿末，装好上屉用旺火蒸 5 分钟取出，摆入汤盘，撒上葱末。
4. 炒锅置旺火，下入熟猪油烧至七成热，将葱末、蒜末下锅煸香，再倒入卤汁烧沸，勾芡起锅，淋在花酿香菇上即成。

### 〔工艺关键〕

1. 香菇水发后去蒂，洗净泥沙。加精盐轻揉，再用清水漂洗，则泥沙去净。
2. 拌鱼、虾胶，顺一个方向搅动，使之上劲，成菜柔韧、富有弹性。

### 〔风味特点〕

1. 香菇是素食名贵原料，古称“合蕈”，春、秋、冬生长在麻栎、毛榉、赤杨、枫香等 200 多种种树叶的倒木上，其中以檀香树上所产者香味最浓，其中雪后久晴所产的花菇为上品。
2. “花酿香菇”以香菇酿鱼虾胶精制而成，其质鲜嫩柔韧兼备，富有弹性。银耳缀在其中，宛如奇葩朵朵，争芳吐艳。一朵恰好一口，有“一口香”的美称。

## 双鲜拌金菇

### 〔主料辅料〕

罐头金菇	.....500 克	白糖	.....10 克
熟鸡脯肉	.....200 克	味精	.....5 克
鲜鱿鱼	.....100 克	芝麻油	.....10 克
姜片	.....3 克	高汤	.....75 克
精盐	.....2.5 克		

### 〔烹制方法〕

1. 将金菇水分挤出，下沸水锅永透捞出，沥干水分。鱿鱼去净外膜，切成 3 厘米长的细丝，与姜片一并下沸水锅氽至脱生捞出，拣去姜片。鸡脯肉切成 3 厘米长的细丝，下沸水锅稍氽一下捞出。

2. 以上三丝均放碗中，加入高汤、精盐、味精、白糖、芝麻油翻拌均匀，装盘即成。

### 〔工艺关键〕

三料质嫩，不耐久煮，沸水一余，脱生即可。

### 〔风味特点〕

1. “金菇”茎色赤黄，形如金针菜，故又名金针菇，是一种鲜美的食用菌，特别是长柄十分可口。据有关史料记载，金菇栽培历史悠久，元代《农桑辑要》一书，曾引述《四时类要》已载有这品的栽培方法。可惜它没有随着时代的前进发展繁衍，以至年久逐渐衰落而淹没了。近年来，福建闽南恢复了金菇的培植，至今国内外视之为珍品。

2. “双鲜拌金菇”用鸡脯肉、鲜鱿鱼切丝，与金菇凉拌而成。清鲜脆嫩，味中有味，食之爽口。

## 酥磨笋

### [主料辅料]

净冬笋.....	400 克	香糟.....	10 克
猪瘦肉.....	50 克	酱油.....	25 克
白糖.....	15 克	肉清汤.....	50 克
味精.....	5 克	熟猪油.....	250 克
芝麻油.....	0.5 克		
	( 约耗 100 克 )		
核桃仁.....	125 克		

### [烹制方法]

1. 冬笋先切厚片，再用刀砸碎，剁成粗末。猪瘦肉切米粒状。
2. 核桃仁用沸水冲泡，去膜后，下沸水锅煮透捞出，沥干水，用酱油 5 克、味精 0.5 克拌匀。炒锅置旺火，下入熟猪油，烧至五成热，将核桃仁下锅炸至淡黄色捞起。随即将冬笋末下锅，边炸边搅松，熟时倒进漏勺沥去油。
3. 炒锅留底油，回旺火烧热，将香糟下锅煽香，倒入瘦肉米及过油冬笋末略炒，然后加酱油 20 克、白糖、味精 4.5 克、肉清汤，烧至汁干现出茸状时，放进过油核桃仁拌匀，淋上芝麻油，装盘即成。

### [工艺关键]

底油不可过多，15 克即可，成菜酥香，而不油腻。

### [风味特点]

1. 竹笋入馔，历史悠久，《诗经》载有“其蔌为何，维笋及蒲”。按采收季节分为冬笋、春笋和夏初的鞭笋，品质以冬笋最佳，春笋次之，鞭笋最差。
2. “酥磨笋”是福州风味名肴，菜粉红色，笋末酥脆，糟香浓郁。

## 冬笋炒底

### [主料辅料]

净冬笋.....	1000 克	湿淀粉.....	15 克
猪五花肉.....	175 克	酱油.....	50 克
黄花菜.....	50 克	熟猪油.....	105 克
葱段.....	25 克	白糖.....	75 克
鸭蛋.....	1 个	味精.....	10 克
干淀粉.....	1 克		

### [烹制方法]

1. 冬笋切片，下沸水锅余熟捞出，切成 5 厘米长的中丝。猪五花肉洗净，切成与冬笋相似的丝，用酱油 15 克抓腌，加干淀粉拌匀。黄花菜用温水泡软，洗净后去头尾，切成段。鸭蛋敲开，打散，下锅用熟猪油 5 克吊成蛋皮，取出稍凉切成丝。

2. 炒锅置旺火，下入熟猪油 100 克，烧至九成热，将肉丝下锅划散，稍炒至色泽变白，加入笋、黄花菜丝，转用小火再炒片刻，加酱油 35 克、白糖、味精调匀，用湿淀粉调稀勾芡，放入葱段，颠翻几下装盘，撒上蛋丝即成。

### [工艺关键]

吊蛋皮，油宜少放，以不粘锅为度，油多锅滑，不易成皮，厚薄也难于一致。

### [风味特点]

“冬笋炒底”是闽北建瓯县的传统名菜。此菜上席，引人频频下箸，总被吃个净光，大有不见盘底不罢休的诱力，有“一炒到底”的寓意，菜名由此而来，为闽北冬令时菜。

## 鸡茸白木耳

### [主料辅料]

干白木耳	.....15 克	鸡蛋清	.....2 个
熟花生油	.....40 克	白酱油	.....20 克
鸡脯肉	.....100 克	奶汤	.....100 克
熟火腿末	.....10 克	面粉	.....15 克
猪肥膘肉	.....25 克	味精	.....5 克
鸡汤	.....500 克		

### [烹制方法]

1. 白木耳用清水泡发 1 小时，去蒂洗净，放在碗里，冲入奶汤，上笼屉用旺火蒸 15 分钟取出，滗去汤汁。

2. 鸡脯肉、猪肥膘肉分别剁成茸，和匀后放在碗里，加入鸡蛋清、鸡汤 50 克搅匀拌成鸡茸糊。

3. 炒勺置旺火，下入熟花生油，烧至七成熟，放入面粉煸成乳黄色，加入鸡汤 450 克、酱油、味精调匀煮沸，起锅离火，将鸡茸糊徐徐倾入锅中，并用铁勺不断搅动，待汤中浮现鸡茸时，加入白木耳、回锅于火上略煮，装入盖碗，撒上火腿末即成。

### [工艺关键]

煸炒面粉，宜用小火，煸熟煸香，避免上色过深，成菜色泽不佳。

### [风味特点]

“鸡茸白木耳”是福州名肴，以鸡脯肉剁茸制糊，与白木耳搅煮而成。成菜色泽明快，质地甘美，鲜嫩醇香，入口滑爽。

## 金钩扳指白菜

### 〔主料辅料〕

白菜心 5 根	750 克	猪里脊	200 克
金钩	50 克	熟鸡油	50 克
精盐	1 克	上汤	200 克
味精	5 克		

### 〔烹制方法〕

1. 选 4 厘米直径的白菜心去头、尾，洗净后每根切成两段，每段 3.3 厘米长，分别装在 10 只小碗中。
2. 金钩洗净，平均分放于小碗白菜段上。
3. 猪里脊洗净，切成 10 块，分放小碗中。
4. 上汤用熟鸡油、精盐、味精调匀，分别舀入每只小碗。装完后，上笼屉用旺火蒸 20 分钟取出，分别拣去碗中里脊块即成。

### 〔工艺关键〕

旺火气足，蒸烂熟酥，此为 18 人即席用料。

### 〔风味特点〕

“金钩”即大虾米，因其形似鱼钩，色泽金红，福州呼为“金钩”。用它与白菜配成蒸菜后，虾体膨胀变圆，俨如“扳指”，因得“金钩扳指白菜”之名。此菜在福州高级宴席上常见一客配一小碗，小巧玲珑，颇为高雅，清鲜醇美，爽口不腻。

## 荔香薯片

### 〔主料辅料〕

番薯干.....	250 克	白糖.....	100 克
白芝麻.....	12.5 克	花生油.....	400 克
荔枝蜜.....	75 克		

(约耗 30 克)

### 〔烹制方法〕

1. 将番薯干刷净，切成 5 厘米长、1.3 厘米宽的片。炒锅置旺火，下入花生油，烧至七成热；将番薯片下锅炸 1 分钟，倒进漏勺沥去油。锅移回小火，留底油，放入白芝麻炒酥取出，晾凉研成末。

2. 将过油番薯片装盘，撒匀白糖，上笼屉用旺火蒸 2 小时取出，浇上荔枝蜜，撒上芝麻末即成。

### 〔工艺关键〕

番薯于上屉，旺火久蒸，愈酥软愈好，约须 2 小时以上。

### 〔风味特点〕

1. “荔香薯片”主料“番薯干”，系福建连城县的著名特产。清代，此品成为“贡品”，并赐有“金薯片”的美称。其制作技艺，至今已有 200 多年历史，扬名中外，乃闽西“八大干”之一。

2. 连城番薯干，用当地独特的红心番薯，经过反复蒸、晒，巧妙加工，干制而成。色泽鲜红明亮，质地嫩韧，味道香甜，含糖量高，维生素 A、B 和胡萝卜素丰富。用它烹制甜菜，软糯耐嚼，津津有味。

## 水晶荔枝

### 〔主料辅料〕

鲜荔枝………1000 克 琼脂……………25 克  
白糖……………250 克

### 〔烹制方法〕

1. 将荔枝外壳剥掉，荔枝肉用刀割一小口，剔去果核。琼脂下清水浸泡 30 分钟，洗去杂质后捞出，放进钢精锅内，加清水 1000 克，置于中火上煮化，至带有粘性时，加入白糖煮化成浆。

2. 将琼脂糖浆用纱布滤去杂质，均匀地倒在深盘里，待晾冷即将凝结成块时，将荔枝肉均匀地半插半露于琼脂面上，装好放入冰箱稍冻片刻取出即成。

### 〔工艺关键〕

要掌握好糖浆的凝结度，因琼脂凝结度不够，荔枝肉插入时将下沉，而凝结度过头，则荔枝肉插不进去。

### 〔风味特点〕

1. “荔枝”盛产于福建，被誉为百果之王。唐代大诗人白居易咏曰：“红颗珍珠诚可爱，白发太宗一何痴，十年结子知人在，自向庭中种荔枝。”宋代政治、书法名家蔡襄，曾任泉州知府，著有《荔枝谱》流传于世。宋代南戏“荔镜传”，有陈三五娘故事，闽、粤、台一带，家喻户晓。

2. 荔枝有很高的经济价值，据《本草纲目》记载：“常食荔枝能补脑健身。治疗疾病疗肿，开胃益脾，干制能补元气，为产妇及老弱补品。”荔枝不仅肉脆汁多，味甜鲜香，而且每百毫升果汁中，含有维生素 C62 毫克，还有少量的蛋白质、脂肪、磷、钙、铁和维生素 B 等成分，富有营养。

3. “水晶荔枝”为泉州名菜，清鲜甘美、柔滑甜爽。盛宴将毕，此品登席，象征甜蜜圆满，助雅兴万千。

## 炸酿枣卷

### [主料辅料]

红枣	.....150 克	鸭蛋	.....1 个
猪肥膘肉	.....125 克	面粉	.....25 克
豆腐皮	.....4 张	熟猪油	.....500 克
香菜	.....10 克		

(约耗 75 克)

### [烹制方法]

1. 将猪肥膘肉洗净，下沸水锅氽一下捞出，切成小丁；红枣洗净去核，切成小丁，加上白糖，与猪肥膘丁拌匀搅成馅料。鸭蛋磕在碗里，打散、加面粉搅匀拌成蛋面糊。

2. 将馅料分成等量的 10 份，理成粗细一致的条状，分别用豆腐皮卷制成“枣卷”，每卷边缘均用蛋面糊粘牢。

3. 炒锅置旺火，下入熟猪油，烧至七成热，将枣卷下锅炸 10 分钟，捞在漏勺沥去油，再切成小块装盘。香菜择洗干净，镶配盘边即成。

### [工艺关键]

炸枣卷，旺火热油定型，中火温油炸透，改大火冲炸上色。

### [风味特点]

1. 我国栽培红枣的历史悠久，《诗经》中已有“八月剥枣”的记载。中国枣约有 500 多个品种，一般按枣树生长的地理位置分为北枣和南枣两大类。北枣含糖量高，含水率低，多用于晒制干枣；南枣含糖量低，含水率高，鲜食而外，多用于加工蜜枣。

2. 红枣，闽南民间视为吉祥菜品，“炸酿枣卷”多用于喜庆筵席。颜色红黄，皮香酥脆，馅软甜润，枣香沁脾。

## 蜂窝莲子

### 〔主料辅料〕

白莲子	.....250 克	藕粉	.....10 克
芥蓝菜叶	.....50 克	熟猪油	.....500 克
白糖	.....300 克		
(约耗 100 克)			

洋桃.....25 克

### 〔烹制方法〕

1. 将莲子洗净，用清水盆浸泡 5 分钟捞出，盛入碗，加清水 75 克，上笼屉用旺火蒸 15 分钟取出，滗去水，加入白糖 150 克，再上笼屉蒸 10 分钟取出，晾凉后压成泥。

2. 芥蓝菜叶择洗干净，沥干水后切成丝。炒锅置旺火，下入熟猪油，烧至八成熟，将菜丝放入炸酥，呈深绿色捞起。洋桃剪成一只只小蜜蜂状。

3. 取扣碗 1 只，碗内抹匀熟猪油 3 克，然后装入莲子泥，填平压实，上笼屉用旺火蒸 10 分钟取出，翻扣在圆盘中，用筷子在面上戳满小孔呈蜂窝状，小孔内外疏摆上洋桃小蜜蜂，炸酥菜丝围于蜂窝莲子四周。

4. 炒锅置中火，下清水 150 克，加白糖 150 克烧沸，用藕粉和清水 50 克调成的粉浆勾芡，加入熟猪油 50 克推匀，起锅淋于蜂窝莲上即成。

### 〔工艺关键〕

1. 莲子要去皮去芯，蒸至熟透，然后碾压成泥。

2. 用藕粉调清水勾芡，乃闽北正宗制法，风味别致。

### 〔风味特点〕

闽北山区，盛产优质白莲子，民间从栽培到烹食莲子，均有独到之处。以莲子入馔，或甜、或咸、或煮、或炖、或制羹、或拔丝，或单味、或复合，风味各具特色。此菜以莲子制泥，形似蜂窝，质地柔软，细腻无渣，香甜滑润。

## 玉板豆腐

### 〔主料辅料〕

嫩豆腐 1 板.....	熟鲟肉.....	150 克
.....1000 克	熟火腿末.....	5 克
猪五花肉.....200 克	味精.....	2.5 克
鸡蛋清.....2 个	精盐.....	7 克
鲜虾肉.....250 克	高汤.....	1000 克

### 〔烹制方法〕

1. 猪五花肉、虾肉分别剁成泥，和匀后加上鸡蛋清、精盐 2 克拌成馅料。鲟肉拆散成丝。
2. 将豆腐切成 15 厘米见方的块，分别片去上下老皮。每块豆腐均批成 3 片，先取 1 片放在纱布上，面上铺匀鲟肉丝及馅料摊平，再盖一片豆腐，面上又铺匀鲟肉丝及馅料摊平，然后再盖 1 片豆腐，并将纱布收拢包成原豆腐块状，照此将酿馅豆腐块制完，上笼屉用中火蒸 10 分钟取出。
3. 将蒸好的酿馅豆腐除去纱布，即成玉板豆腐，放入汤盆中，加入高汤，调以精盐 5 克、味精，再上笼屉蒸 15 分钟，使豆腐松涨起孔，吸入汤汁，取出时撤上火腿末即成。

### 〔工艺关键〕

选用惠安豆腐，没有涩、腥、焦味，色白似玉，始符“玉板”之名。

### 〔风味特点〕

1. 闽南惠安县，豆腐驰名远近，其质细腻，色洁白，味清鲜，没有涩、腥、焦味。利用这一精品，制成“玉板豆腐”。为泉州夏令美食。相传清朝，有一京官告老还乡，每日以一两银买“玉板豆腐” 1 碗，久食而不厌，至今传为美谈。
2. “玉板豆腐”选料上乘，制作细腻。采用多层次酿料蒸制，具有清鲜、柔软、醇香、淡爽的风味特色。成品洁净，色白似玉，形呈大板，故名。

## 三角豆腐饺

### 〔主料辅料〕

长汀豆腐	.....5 块	水发香菇	.....3 朵
猪五花肉	.....50 克	精盐	.....6.5 克
净冬笋	.....5 克	胡椒粉	.....1 克
葱白	.....5 克	芝麻油	.....5 克
味精	.....3.5 克	鸡汤	.....250 克

### 〔烹制方法〕

1. 猪五花肉、香菇 2 朵均剁成泥。葱白、冬笋分别切成细米。一并加上精盐 5 克、味精 2.5 克搅拌成馅料，并捏成小馅丸 40 粒。

2. 将豆腐放清水中浸泡 1 小时取出，沥干水分。取 1 块净纱布摆成菱形，每块豆腐均片掉上层老皮，每批下 0.28 厘米厚的一片，放在纱布上也摆成菱形，再取馅丸 1 粒放豆腐片中央，然后提起纱布下角，使豆腐片上下两对角吻合包住馅丸，并压紧两斜边使之粘合，翻开纱布，用刀稍修整切齐两斜边，即成“三角豆腐饺”生坯。按此法逐片包制，每块豆腐均批 8 片，共制 40 只。

3. 将三角豆腐饺生胚摆入垫有蒸布的笼屉，用中火蒸 5 分钟取出稍凉。取扣碗 1 只，将香菇 1 朵放碗心，再将豆腐饺码入填满，上笼屉用旺火蒸 30 分钟取出。翻扣在汤碗中。

4. 炒锅置旺火，下鸡汤烧沸，加精盐 1.5 克、味精 1 克调匀，淋于豆腐饺上，浇上芝麻油，撒上胡椒粉即成。

### 〔工艺关键〕

第一次蒸豆腐饺生胚，为使成形，笼屉加盖不要太平，可适当漏些气。

### 〔风味特点〕

福建长汀县盛产黄豆，品质优良，而豆腐制作更为著名。点豆腐不用石膏，以酸浆精制而成，色泽雪白鲜嫩，为烹制与众不同的“三角豆腐胶”提供了独特的原料。此菜用豆腐作饺子皮，饺呈三角形，皮薄馅嫩，下箸夹之，抖动而不破，送至口中，却有舌压即化的妙趣。

## 金丝豆腐干

### 〔主料辅料〕

长汀豆腐干.....30 片	味精.....3.5 克
长发大香菇.....5 朵	精盐.....4 克
猪五花肉.....100 克	鸡汤.....275 克
熟冬笋.....50 克	

### 〔烹制方法〕

1. 豆腐干洗净，上屉蒸 10 分钟回软后取出，切去边角，每片均修成 6.6 厘米见方，再分别切成细丝。冬笋，香菇 4 朵均切成与豆腐干相似的细丝。

2. 香菇 1 朵切成细丝，按原菇形摆入扣碗中心，再将豆腐干、冬笋、香菇 3 种丝料按顺序对称码于扣碗一周，所剩的各料，一并填满扣碗，加入精盐 2.5 克、味精 2.5 克、鸡汤 150 克，上笼屉用旺火蒸 10 分钟取出，滗去蒸汁，重新加精盐 1.5 克、味精 1 克、鸡汤 125 克及猪五花肉，再上笼屉用旺火蒸 30 分钟取出，拣去五花肉，翻扣在圆盘上即成。

### 〔工艺关键〕

豆腐丝、冬笋丝和香菇丝，切得起细越好，长短粗细整齐划一，生菜形色美观。

### 〔风味特点〕

“豆腐干”系福建长汀县驰名中外的物产，远销泰国、新加波、印尼等国家和我国香港，深受国内外群众欢迎，是闽西“八大干”之一。长汀豆腐干有着悠久的历史。史载明朝大将朱亮祖，卒兵到汀州府驻防，吃了长汀豆腐干后，大为赞赏，遂命其士兵以此作为行军时必备之品。到清朝时，长汀豆腐干已成了皇室宫廷和达官贵族的珍馐佳肴。长汀豆腐干以上等黄豆为主要原料，佐以近 10 种香料和调味品，经大小十几道工序精制而成。其色泽深褐，呈正方形，厚度仅有 0.2 厘米，香、甘、甜、咸、韧兼备特色突出。

此菜呈圆形，褐、黄、黑 3 种丝料井然有序，脆、嫩、香兼备，愈嚼愈有味。

## 汀洲豆腐干

### 〔主料辅料〕

黄豆.....	3000 克	酱油.....	1250 克
白糖.....	125 克	桂皮.....	25 克
精盐.....	37 克	小茴香.....	20 克
肉桂.....	25 克	大茴香.....	20 克

### 〔烹制方法〕

1. 黄豆洗净，用清水浸 2 小时捞起，渗水磨成豆浆，煮成豆腐脑，分舀入一块块净布中，包成 1 厘米厚，长、宽各 14 厘米的块，放入豆腐夹中，盖上木板，压上石头，沥干水分约半小时取出，辟开净布即咸嫩豆腐。

2. 锅内加适量清水，将所有香料包入布袋中，投入锅中，加酱油、白糖、精盐，搅匀烧沸，放入豆腐煮 10 分钟左右，即夹起排码在竹算上，置阳光下晒干即成。

### 〔工艺关键〕

1. 黄豆磨浆时与水比例约为 2 : 1。
2. 压豆腐时布要包紧、压实。

### 〔风味特点〕

1. 此品咖啡色，半透明，软韧适度，口味咸鲜，为汀洲传统小吃，为闽西“八大干”之一。

2. 相传明代大将军朱亮祖率兵驻守汀洲时，十分爱吃当地的豆腐干，从此盛传数百年至今不衰。

## 八珍蜂窝豆腐

### 〔主料辅料〕

水豆腐.....	200 克	水发猪蹄筋.....	20 克
干贝.....	25 克	熟鸭掌.....	25 克
猪天苔.....	50 克	鲜河虾.....	150 克
净鸭肫.....	20 克	香菜.....	2.5 克
熟鸭舌.....	25 克	白齿油.....	15 克
火腿肉.....	10 克	味精.....	3.5 克
鸡蛋清.....	4 个	熟猪油.....	15 克
水发刺参.....	50 克	上汤.....	350 克
水发花菇.....	25 克		

### 〔烹制方法〕

1. 将刺参、天苔、鸭掌、鸭肫、猪蹄筋、花菇（留 1 朵待用）切成 2.6 厘米长、2 厘米宽的块，与上汤 100 克一并下锅煮熟取出，装入圆汤碗。干贝盛于小碗，加清水 100 克，上笼屉蒸透取出，蒸汁待用，与上述各料合在一起成“八珍”。河虾洗净，下沸水锅余熟捞出，去壳取虾仁。

2. 将豆腐皮面片去，排在涂有熟猪油的圆盘里。鸡蛋清搅打成泡沫状，倾入豆腐面上摊成 16.5 厘米直径的覆盖面，上笼蒸后取出，用筷子在蛋泡覆盖的豆腐上均匀地戳入 20 几个小孔，将虾仁分别插入小孔中。留下的 1 朵花菇，剪成数只小蜜蜂形、摆在小孔的四周。火腿肉切成瓜子瓣，摆在小孔周围拼成小花，香菜点缀成花的枝叶状，装完后上屉用旺火蒸 1 分钟取出成“蜂窝豆腐”。

3. 炒锅置中火，倒入上汤 250 克及干贝蒸汁煮沸，加白酱油。味精调匀后，先舀起大半冲入汤碗“八珍”中，迅即将“蜂窝豆腐”脱盘而出，徐徐摊盖在“八珍”上，淋入锅中余汤即成。

### 〔工艺关键〕

虾仁插入豆腐小孔，由虾尾插入，头稍露在外，此即蜂窝豆腐之谓，不要将豆腐蒸出蜂窝眼。

### 〔风味特点〕

1. “八珍蜂窝豆腐”原名“十锦蜂窝豆腐”，据传早年由福州“别有天”菜馆首创，后经“快活林”厨师仿制，相传至今，已成为福州传统名菜。现今在用料、烹调、造型等方面已作了许多改进。将原来猪肚、猪脑、猪瘦肉等普通原料构成的“十锦”，改用刺参、鸭掌、干贝等“八珍”；并将原用的一般豆腐改用质地鲜嫩的水豆腐。推陈出新，身价倍增。

2. 此品色泽雪白，形似“蜂窝”。豆腐清鲜嫩滑，“八珍”脆、嫩、软、韧，味道和醇，爽口不腻。

## 荷叶八宝饭

### [主料辅料]

糯米	300 克	桂圆干肉	50 克
柿饼	75 克	糖冬瓜条	50 克
红枣	100 克	猪肥膘肉	50 克
熟莲子	100 克	鲜荷叶	3 叶
蜜桃	10 克	白糖	100 克
葡萄干	50 克	熟猪油	10 克

### [烹制方法]

1. 糯米洗净，用清水泡 1 小时后捞出，沥干水，放入垫有蒸布的笼屉，蒸熟取出成饭。柿饼、红枣、莲子、蜜桃、葡萄干、桂元干肉、糖冬瓜条、猪肥膘肉均切成小丁，与熟猪油一并加入糯米饭中拼成“八宝饭”，并且分成等量的 12 份。

2. 将荷叶洗净揩干，割成 12 张方片，每片装“八宝饭”1 份，包括成四方块状，盛入扣碗，上笼屉用旺火蒸 30 分钟取出，滗去蒸汁，翻扣于大盘内即成。

### [工艺关键]

糯米不能泡过久，以 1 小时左右为度，成饭柔韧兼备，风味最佳。

### [风味特点]

七八月的鲜荷叶，格外芳香，用它酿以糯米等多种香甜馅料，蒸制而成的“荷叶八宝饭”，系福建传统美食。成品呈四方形，吃时打开荷叶，柔糯香甜，荷香沁脾，夏令应时，清热解暑。

## 虾姑子画筋

### [主料辅料]

鲜虾姑子	.....150 克	味精	.....4 克
鲜虾肉	.....25 克	熟猪油	.....50 克
水发香菇	.....25 克	面粉	.....1000 克
猪五花肉	.....50 克	绍酒	.....25 克
冬笋片	.....50 克	白酱油	.....20 克
湿淀粉	.....15 克	肉清汤	.....250 克
白糖	.....25 克		

### [烹制方法]

1. 用上白面粉与适量清水调剂，揉成面团，发酵 30 分钟后，放入清水盆，用手揉搓面团洗去粉浆，水浑时换清水再洗，直至面团无粉浆可出，即成生面筋。然后将其揉成食指粗的条状，再切成粒，下沸水锅煮 15 分钟捞起，泡在清水盆内。

2. 猪五花肉切成 1.3 厘米见方的丁，冬笋片用沸水余熟捞出。

3. 炒锅置旺火，下入熟猪油，烧至七成热，放香菇、冬笋片、猪肉丁、虾肉煸炒约 3 分钟。倒入肉清汤、虾姑子烧沸，将生面筋粒沥干，下锅稍煮片刻。移至小火上，加入绍酒、白酱油、白糖、味精，煨 5 分钟，用湿淀粉调稀勾芡，装入汤盘即成。

### [工艺关键]

虾姑子不可久煮，以免失去鲜味。

### [风味特点]

虾姑，形似虾而体扁略宽，是海虾品种之一。虾姑子，即从虾姑嘴里吐出的小子，其味鲜美而甘醇，鲜品晒干可贮存。此菜系福建沿海地区独具特色的风味佳肴，菜用鲜虾姑子与精制面筋同烹，柔糯鲜美。谚曰：“虾姑子上席百味淡。”

## 糖什锦

### [主料辅料]

猪肥膘肉.....	125 克	金桔.....	20 克
糖冬瓜条.....	150 克	花生仁.....	65 克
白糖面饼 3 个.....		葱白.....	150 克
.....	150 克	面粉.....	150 克
鸭蛋.....	3 个	白糖.....	50 克
熟猪油.....	250 克		

(约耗 30 克)

### [烹制方法]

1. 糖冬瓜条、面饼、猪肥膘肉均切成 0.7 厘米见方的丁。金桔剁末。葱白切丁。鸭蛋磕在碗里，打散搅至富有弹性，分成等量的 2 份。花生仁、葱丁分别下油锅炸酥取出，待凉冷，将油酥花生仁研成末。

2. 将肥膘肉丁，金桔末、白糖及油酥葱丁、花生末一并拌和稍腌，再加面饼、糖冬瓜丁拌匀，然后和入面粉 145 克抓拌，最后下鸭蛋液 1 份搅成馅料，分成等量的 2 份。

3. 将锅洗净，置微火上烧热，取 1 块猪肥膘肉将锅过油，然后下鸭蛋液 1 份煎成直径 40 厘米的圆片，取出晾冷，割成两片，分别修去边角整为 30 厘米长的蛋皮。

4. 取馅料 1 份放在蛋片长的一端，理成底面为 5 厘米宽的三角形条状，再卷起蛋皮将馅条裹上，成卷后，边沿用面粉 2.5 克和水调成的糊粘牢。按此制成 2 卷，上笼屉用旺火蒸 15 分钟取出，稍凉时切成 1 厘米厚的三角块，装叠入盘呈塔形。上菜时，再上笼屉蒸热 5 分钟取出即成。

### [工艺关键]

吊蛋皮，锅中不放油，只用肥膘擦过，成品颜色浅黄，厚薄一致，无糊点，方为上品。

### [风味特点]

“糖什锦”系福建龙岩市传统风味佳肴。每逢佳节，民间皆有制作，即使远离异乡者，也决无例外。在当地群众的心目中。任何丰寓多采的宴席，倘若缺了这道菜，也将大为逊色。值得一提的是：“糖什锦”上席时，紧跟着的是每人均分 1 张大白纸。原来，此菜并非即席即食，而是携走的礼品。

“酒宴一席请百客”，宾客的家人也可分享主人的感情。这一食俗，意味深长，深得人心。

## 桑莲献瑞

### 〔主料辅料〕

嫩豆腐	.....	1000 克	精盐	.....	6 克
水发香菇	.....	50 克	酱油	.....	10 克
去皮荸荠	.....	50 克	湿淀粉	.....	10 克
净冬笋尖	.....	50 克	嫩姜	.....	3 克
蒸熟莲子	.....	100 克	素清汤	.....	250 克
味精	.....	4 克	花生油	.....	600 克
菠菜	.....	200 克			
	(耗	50 克)			
白糖	.....	5 克			

### 〔烹制方法〕

1. 冬菇去蒂和荸荠、冬笋，嫩姜剁成末作馅料。嫩豆腐抹成泥状，加入精盐 3 克、味精 2 克搅匀。

2. 炒锅置旺火上，舀入花生油 15 克，将馅料倒入锅中煸炒，加酱油、味精炒熟起锅。

3. 特制花瓣形不锈钢模，或用小汤匙抹点油、铺上一层豆腐泥，装上馅料，再铺上一层豆腐泥，压平实。另取一直径 10 公分小碟，照做花瓣办法，在豆腐泥中加点菠菜汁，染成浅绿色，加馅抹平植上蒸熟莲子，做成莲蓬，一齐放入蒸笼蒸 10 分钟，倒出。

4. 炒锅置旺火，倒入花生油 500 克，烧至七成热，放入花瓣过油捞出。

5. 菠菜在旺火热油中煸熟，铺大盘底，将莲蓬及花瓣在菠菜上拼成莲花状。

6. 炒锅置旺火，倒入素清汤 250 克，烧开后加白糖、味精、精盐，用湿淀粉勾薄芡，加尾油，淋在莲花上即成。

### 〔工艺关键〕

此为工艺象形菜，注意造型生动，形态逼真。

### 〔风味特点〕

此菜是泉州市大开元寺素菜馆的名菜。开元寺始建于唐垂拱二年（公元 686 年），规模宏大，为闽中名刹，现为全国文物保护单位。相传园主黄守恭梦中向和尚许愿：若园中桑树开白莲花，即舍地为寺。翌晨园中桑材果然绽开白莲花，遂建开元寺。这株相传开莲花的古桑，至今仍生机盎然。寺中有块“桑莲法界”的大匾额，印证了这段故事。“桑莲献瑞”这道菜表示对就餐人的祥瑞祝愿。

## 笋江月色

### [主料辅料]

水发冬菇.....100 克	清汤.....700 克
水面筋.....200 克	味精.....4 克
熟冬笋尖.....50 克	花生油.....500 克
精盐.....5 克	

(约耗 30 克)

### [烹制方法]

1. 将余熟水面筋粒切成两半。冬菇去蒂。熟冬笋尖切成 3 毫米片，用沸水余熟。

2. 炒锅置旺火，注入花生油，烧至七成热，放入切好面筋，炸一分钟捞出沥干，放在沸水中泡软。

3. 炒锅置中火上，将冬菇、面筋加精盐和汤烧沸后，改用小火炖 20 分钟，捞出冬菇、面筋，汤用纱布滤净。

4. 取扣碗 1 个，冬菇面朝碗底，碗中留十厘米圆圈铺好，面筋铺碗中，余料及冬笋填满扣碗，然后倒扣碗中，清汤在锅中调味精后，轻轻注入汤碗冬菇中即成。

### [工艺关键]

此为汤菜，汤水清澈，不可着芡，有似：“笋江月色”，方为正宗。

### [风味特点]

晋江下游流经泉州南郊一段水域，因岸边有北宋以前的文物石笋，故又称笋江。此段水域，开阔平静，两岸竹木扶疏。清夜，星垂平野，月涌江流，幽静深邃。“笋江月色”成为泉州八景之一。素菜“笋江月色”为一汤菜，菜色幽雅，碗面汤水清澈，深幽中见朦胧，宛如月照江流。菇香筋鲜，味亦佳美。

## 罗汉宝斋

### [主料辅料]

水发冬菇	70 克	白糖	12 克
蘑菇	80 克	精盐	3 克
净冬笋	50 克	味精	4 克
白莲子	50 克	素高汤	250 克
芦笋条	100 克	上等酱油	10 克
豆干	100 克	湿淀粉	15 克
青豆	50 克	花生油	500 克
红萝卜	50 克		
(约耗 10 克)			
桔子	2 个		

### [烹制方法]

1. 水发冬菇去蒂切 1 厘米丁。蘑菇切 1 厘米丁。净冬笋沸水余过切 7 毫米丁。芦笋切 1 厘米段。豆干切 1 厘米丁。红萝卜沸水余熟，切 1 厘米丁。
2. 白莲子加清水上蒸笼蒸熟，青豆丁、红萝卜丁、冬笋丁、蘑菇丁加味精、精盐、素高汤在炒锅中烧入味。
3. 炒锅置旺火，倒入花生油，烧至七成热，放入豆干丁炸成金黄色捞出。锅中留底油 50 克，倒入所有原料煸炒，加酱油、味精、白糖、高汤烧沸后，调入湿淀粉再烧沸，淋些原油，颠翻起锅，装盘即成。

### [工艺关键]

勾二流芡，顶开冒泡，让淀粉熟透，则明汁亮芡。

### [风味特点]

佛徒化缘，随缘就食，此菜原料众多，但品种并不固定，扒烩成菜，各味兼备，味型统一，风味独特。菜中八宝，谐音百宝，因是为名。

## 四果甜汤

### [主料辅料]

红枣.....	50 克	柿果.....	10 克
桂元干.....	100 克	白糖.....	300 克
冬瓜糖.....	50 克		

### [烹制方法]

1. 桂元干剥壳，不去核，以保证其浑圆形状；红枣也不去核；柿果切块，剔去核。

2. 清水加上面各料和白糖煮沸即成。

### [工艺关键]

俗云：“要得甜、加点盐”，此品可加精盐少许，用以提鲜。

### [风味特点]

泉州习俗，结婚、寿庆这些喜事宴会，最后一道甜汤是“四果甜汤”，其中有祝福吉利的寓意，如汤中有红枣。冬瓜糖，即所谓“吃红枣，对头好，吃冬瓜，富挨挨。”宾主皆大欢喜。

## 闽生果

### [主料辅料]

花生米.....	500 克	糖粉.....	200 克
冻猪油.....	100 克	五香粉.....	25 克
花椒盐.....	2.5 克	生油.....	1000 克

### [烹制方法]

1. 将花生米放在钵头内，冲入沸水略泡一下，剥去皮衣待用。
2. 烧半锅生油，待油烧至四成热时，将花生米下锅用文火炸脆、炸酥，至淡黄色时捞出，待其自然冷却。
3. 花生米冷却后，先用冻猪油拌和，随即把糖粉、五香粉、花椒盐，三样合在一起拌和后，放入花生米内拌匀，使花生米表面粘有一层薄粉料便成。

### [工艺关键]

1. 炸制花生时油温要掌握好，过低花生米有生味，过高花生米会有糊味。
2. 炸好的花生米要摊在一张纸上晾凉。

### [风味特点]

颜色褐红色，为福建省家喻户晓的凉菜之一，其风味特点香甜松脆。

