

# 中國名菜譜

ZHONGGUO MINGCAIPU . FUJIAN FENGWEI



福建風味





中國名菜譜·福建風味



福建风味

福建省饮食服务公司 编写

中国财政经济出版社

中國名菜譜

智功題籤



## 中国名菜谱 (福建风味)

---

福建省饮食服务公司 编写

中国财政经济出版社出版 (北京东城区大佛寺东街8号)

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

北京市彩色印刷厂印刷

787×1092毫米 16开 16.125印张 12插页 220千字

1988年6月第1版 1988年6月北京第1次印刷 印数: 1—17600

---

ISBN 7-5005-0182-X / TS · 0009 定价: 8.15元



山 海 賜 神 品  
閩 饌 味 獨 鮮

方良















# ◁ 荷包鱼翅

见山珍海味菜 5

# ▽ 花卷鱿鱼

见山珍海味菜 9







# △ 汽锅人参团鱼裙

见山珍海味菜 24

# ▷ 芙蓉干贝

见山珍海味菜 13









◁ 东壁龙珠

见肉菜 27



▷ 荔枝肉

见肉菜 28

▷ 醉排骨

见肉菜 35

▷ 蝴蝶肚尖

见肉菜 47











- △ 香露全鸡 见禽蛋菜 74  
◁ 醉糟鸡 见禽蛋菜 69  
◁ 香油石鳞腿 见禽蛋菜 72  
◁ 沙茶焖鸭块 见禽蛋菜 88





- △ 菊花鸭蛋      见禽蛋菜    102
- ▷ 绿岛百花脯    见禽蛋菜    71
- ▷ 金鱼鸭掌      见禽蛋菜    97









△ 菊花鲈鱼 见水产菜 120



▷ 五彩珍珠

见水产菜 153

▽ 清蒸加力鱼

见水产菜 123





▽ 江东鲈鱼炖姜丝 见水产菜 122





▷ 红焖通心河鳗

见水产菜 133



△ 生煎明虾 见水产菜 158





△ 陵岛生蒸龙虾 见水产菜 154





▷ 燕子归巢

见水产菜 164



◁ 淡糟  
◁ 八宝





香螺片 见水产菜175

芙蓉鲟 见水产菜187

▽ 龙身凤尾虾 见水产菜 156





▷ 灵芝恋玉蝉 见其他菜 247

▷ 太极芋泥 见植物菜 229

▽ 蚨生 见水产菜 198











△ 鸡汤氽海蚌 见水产菜 167



# 出版说明

---

一、《中国名菜谱》是在中华人民共和国商业部饮食服务局、中国烹饪协会、中国财政经济出版社共同主持下，组织全国各省、自治区、直辖市饮食服务部门的专业人员和名厨师，在中国财政经济出版社 70 年代出版的《中国菜谱》一套书的基础上重新增订编写的。内容力求反映我国传统的和当代的名馐佳肴的精华；力求体现中国烹饪是文化、是艺术、是科学的论点；力求全面、系统、科学、实用，文图并茂。

二、《中国名菜谱》按地方风味分辑出版。包括首都北京、上海、江苏、浙江、安徽、福建、山东、湖北、湖南、广东、四川、陕西、辽宁、河南等地方风味分辑以及清真菜、素菜两专辑。这些分辑介绍的名菜，均系全国各地从当地富有地方风味特色菜中精选的。既有素享盛名的传统菜，也有近年发展的创新菜，集中国名菜之大全。

三、《中国名菜谱》各辑所介绍的名菜，力求不重复，对于已广为流传的同名菜，凡同原料、同制法、同风味的，则尊重发源地，由发源地方编写；如该同名菜在外地已有所发展，声望已超过发源



地，则尊重发展和声望，由发展地方编写；菜名虽相同，但所用原料、制法、风味有所不同，各有特色，则可以重复出现。

四、《中国名菜谱》菜肴的分类，均按各菜所用原料中的主料分为山珍海味菜，肉菜，禽蛋菜，水产菜，植物菜和其他菜六大类。采用多种主料的菜肴按用量最多的归类，多种主料用量相同或接近的则归其他菜类。清真菜和素菜专辑则按自己的特点分类。

五、《中国名菜谱》对每一名菜的介绍，均写有小引、原料和制法三项内容。小引中各有侧重地介绍名菜的起源、寓意、典故和传说；介绍本菜选料、烹制、调味、食用的要点；介绍本菜的食用季节、食用价值和食用风俗习惯；介绍成品色、香、味、形、器的特色；介绍当地烹制本菜的名店和名厨。言简意赅，富有知识性和趣味性。原料一项为便于备料，分为主料、配料（包括只取其味而不入盘上桌食用的原料）和调料。制法按主配料加工烹制程序写，其原料的用量，如系一次用完，不注用量，如系多次分用，则注明每次用量。

六、《中国名菜谱》文中对一些难读、难认的字和地方语言在该字后加注汉语拼音和同音字；对不常见或地方独有的原料、半成品、烹调专用名词术语，均在该词第一次出现时加注编号，统一注释于书后。

七、《中国名菜谱》各辑书首的名菜彩色图照，均系各地名菜中造型新颖美观，更享有盛誉的佳肴。彩照力求突出菜品原形特色，可供欣赏，可供仿制。为便于文图对照，图下菜名后均注明此菜编目序号。

八、《中国名菜谱》可作为全国烹饪院校、烹饪技术培训中心、厨师培训班烹饪实习课的辅助教材；可作为全国各省、自治区、直辖市饮食服务主管部门评定、考核厨师烹饪技术的依据；可作为中国当代烹调技艺的成果，同世界各国进行交流；还可作为国内外的同行、美食家、烹饪工作爱好者和家庭主妇的益友良师。

九、《中国名菜谱》的编辑出版，对挖掘、整理、发展中国烹饪技术，培养新一代有文化、有技术的高中级厨师，对丰富人民生活，对同世界各国进行文化、烹饪技术交流都将起积极作用。在



此，对前后所有为编写、出版这套书作过贡献，特别是组织编写拍照的单位、提供烹饪技艺的厨师和编写人员，为这套书题写书名、题词、撰写序言的人士以及彩照的摄影人员一并表示衷心的感谢。这套书若有疏漏和不足之处，敬请读者批评指正，以便再版时改进。

十、本辑是由福建省饮食服务公司组织编写。承蒙国务委员方毅同志为本书题词；全国政协委员、国家文物事业管理局研究员、中国烹饪协会理事王世襄先生撰写序言；福州大酒家、厦门新南轩酒家、厦门绿岛大酒店、泉州友谊宾馆协助；提供编写素材和烹调技艺的主要人员有郑玉春、强木根、强曲曲、姚宽余、赵君松、林年平、黄士倮、张春火、陈兰妹、蔡元海、吕连康、吴智明等同志。本辑由王兴臣、王明星、张荣同志编写，王明星同志总纂。

中华人民共和国商业部饮食服务局  
中 国 烹 饪 协 会  
中 国 财 政 经 济 出 版 社



# 目 录

---

序 言……………(1)

## 山珍海味菜

1. 佛跳墙……………(7)
2. 蛎肉刺参……………(9)
3. 三鲜焖海参……………(10)
4. 扒烧四宝开乌  
参……………(11)
5. 荷包鱼翅……………(12)
6. 凤胎鱼翅……………(13)
7. 芙蓉煎鱼翅……………(14)
8. 扒烧熊掌……………(15)
9. 花卷鱿鱼……………(16)
10. 炒玻璃鱿鱼……………(17)
11. 酥油鱿鱼丝……………(18)

12. 班指干贝……………(19)
13. 芙蓉干贝……………(20)
14. 白汁鱼唇……………(20)
15. 肉米鱼唇……………(21)
16. 高汤鱼唇……………(22)
17. 发菜鳔肚……………(23)
18. 茸汤广肚……………(23)
19. 蛎肉煨鱼肚……………(24)
20. 余汤发菜鲍鱼……………(25)
21. 青菜鲍鱼……………(26)
22. 鸡丝燕窝……………(26)
23. 冰糖燕窝……………(27)
24. 汽锅人参团鱼  
裙……………(28)
25. 焖穿山甲……………(29)
26. 香露穿山甲……………(30)



## 肉 菜

- 27. 东璧龙珠……………(31)
- 28. 荔枝肉……………(32)
- 29. 响铃肉……………(33)
- 30. 菜干扣肉……………(34)
- 31. 炆糟五花肉……………(35)
- 32. 酸甜竹节肉……………(36)
- 33. 粉糖酥肉……………(37)
- 34. 葱爆羊肉丝……………(38)
- 35. 醉排骨……………(39)
- 36. 串葱排骨……………(40)
- 37. 爆糟排骨……………(41)
- 38. 莲子蹄膀……………(41)
- 39. 红焖猪蹄……………(42)
- 40. 红煨猪舌……………(43)
- 41. 五彩猪脑……………(44)
- 42. 葱烧蹄筋……………(45)
- 43. 炸酥肝塔……………(46)
- 44. 香炸葡萄肝……………(47)
- 45. 干炸五味肝卷……………(48)
- 46. 椒盐猪肚……………(49)
- 47. 蝴蝶肚尖……………(50)
- 48. 绿笋炒肚尖……………(51)
- 49. 发菜汤泡肚……………(51)
- 50. 莲合肚……………(52)
- 51. 麒麟象肚……………(53)
- 52. 凤眼猪腰……………(55)
- 53. 泡炒腰花……………(55)
- 54. 淡菜裙煨酥腰……………(56)
- 55. 香炸五花肠……………(57)

- 56. 芦笋玻璃肺……………(58)
- 57. 炒沙茶牛肉……………(59)
- 58. 小炒牛肉……………(60)
- 59. 烧牛蹄筋……………(60)
- 60. 当归牛腩……………(61)
- 61. 涮九品……………(62)
- 62. 芋奶煨羊肘……………(63)
- 63. 爆炒麦花羊肚……………(64)
- 64. 炆糟羊腩……………(65)
- 65. 红烧鹿肉……………(66)
- 66. 爆炒鹿肉片……………(66)
- 67. 红烧兔……………(67)
- 68. 卜兔……………(68)

## 禽、蛋 菜

- 69. 醉糟鸡……………(70)
- 70. 鸡茸金丝笋……………(71)
- 71. 绿岛百花脯……………(73)
- 72. 香油石鳞腿……………(74)
- 73. 白斩河田鸡……………(75)
- 74. 香露全鸡……………(76)
- 75. 八宝葫芦鸡……………(77)
- 76. 芝麻酱焗鸡……………(78)
- 77. 姜鸡……………(79)
- 78. 沙茶鸡丁……………(79)
- 79. 炸酥梨鸡……………(80)
- 80. 嘉禾脆皮鸡……………(81)
- 81. 生蒸太极鸡……………(83)
- 82. 绒鸡炖刺参……………(84)
- 83. 芥辣鸡丝……………(85)
- 84. 鸡皮蘑菇汤……………(85)



85. 香炖奶蛋…………( 86 )
86. 银芽火鸡丝…………( 87 )
87. 芽姜山鸡片…………( 88 )
88. 沙茶焖鸭块…………( 89 )
89. 十香全鸭…………( 90 )
90. 叉烧填鸭…………( 91 )
91. 葱烧肥鸭…………( 93 )
92. 冬菜炖鸭…………( 94 )
93. 糟片鸭…………( 94 )
94. 芽姜炒鸭片…………( 95 )
95. 炒菠萝鸭片…………( 96 )
96. 穿心鸭翼…………( 97 )
97. 金鱼鸭掌…………( 98 )
98. 银耳鸭舌…………( 99 )
99. 鸭掌舌烧芥菜…( 99 )
100. 香菇鸭肫…………(100)
101. 玉珠彩肫球……(101)
102. 菊花鸭蛋…………(102)
103. 蛋菇…………(103)
104. 秋水芙蓉…………(104)
105. 蟹绒糕…………(105)
106. 芝麻鹅肠…………(106)
107. 烧白鸽罐…………(107)
108. 双鸽朝牡丹……(108)
109. 松仁白鸽松……(109)
110. 溜鹌鹑脯…………(110)
111. 烧鸿鹄…………(111)
112. 爆炒地猴…………(112)
113. 茄汁烧鹧鸪……(113)
114. 红烧花雀…………(114)
115. 桔汁花雀…………(114)

## 水 产 菜

116. 桃花桂鱼…………(116)
117. 莲蓬过鱼…………(117)
118. 清炖过鱼…………(118)
119. 玉盏豆腐…………(119)
120. 菊花鲈鱼…………(120)
121. 清蒸笋江鲈鱼…(121)
122. 江东鲈鱼炖姜  
丝…………(122)
123. 清蒸加力鱼……(123)
124. 桔汁加力鱼……(124)
125. 加力鱼头炆白  
菜…………(124)
126. 全折瓜…………(125)
127. 炸溜瓜片…………(127)
128. 椒盐瓜鱼…………(128)
129. 三星八宝瓜……(128)
130. 瓜烧白菜…………(130)
131. 干炸鱼条…………(130)
132. 八宝书包鱼……(131)
133. 红焖通心河鳗…(132)
134. 熏河鳗…………(134)
135. 注油鳗鱼…………(135)
136. 煎糟鳗鱼…………(135)
137. 生汆七星片……(136)
138. 瓜樱梅鱼…………(137)
139. 酸菜炆梅鱼……(138)
140. 叉烧草鱼…………(139)
141. 烧鱼白…………(140)
142. 龙灯鱼卷…………(141)



- |                       |                      |
|-----------------------|----------------------|
| 143. 蛋清鱼丸·····(142)   | 174. 糟汁氽海蚌·····(170) |
| 144. 奶汤草蜢·····(143)   | 175. 淡糟香螺片·····(171) |
| 145. 清蒸雪鱼·····(144)   | 176. 含笑香螺·····(172)  |
| 146. 葱烧雪鱼·····(144)   | 177. 五香烧响螺·····(173) |
| 147. 一品鲳·····(145)    | 178. 花椒炒螺球·····(173) |
| 148. 荷包黄翅鱼·····(146)  | 179. 鸡汤泡螺片·····(174) |
| 149. 爆炒鳝鱼片·····(147)  | 180. 生炒黄螺片·····(175) |
| 150. 洋烧马鲛·····(148)   | 181. 芥末拌黄螺·····(176) |
| 151. 山城溪鳊·····(149)   | 182. 白炒鲜竹蛭·····(177) |
| 152. 无火煮鱼·····(149)   | 183. 淡糟鲜竹蛭·····(178) |
| 153. 五彩珍珠·····(150)   | 184. 炒西施舌·····(179)  |
| 154. 陵岛生蒸龙虾·····(151) | 185. 炒蜆片·····(180)   |
| 155. 吉利虾·····(152)    | 186. 珠蚶羹·····(181)   |
| 156. 龙身凤尾虾·····(154)  | 187. 八宝芙蓉蜆·····(182) |
| 157. 鹭岛烟红虾·····(155)  | 188. 换衣脱锦蜆·····(183) |
| 158. 生煎明虾·····(156)   | 189. 干炸蜆盖·····(184)  |
| 159. 金鲤虾·····(156)    | 190. 干煸蜆腿·····(185)  |
| 160. 雪山潭虾·····(158)   | 191. 油焗红蜆·····(186)  |
| 161. 西汁虾仁·····(159)   | 192. 桂圆红蜆·····(187)  |
| 162. 瑞草虾珠·····(159)   | 193. 八宝蜆饭·····(188)  |
| 163. 蘑菇虾球·····(160)   | 194. 蜆肉豆苗·····(189)  |
| 164. 燕子归巢·····(161)   | 195. 蜆肉萝卜珠·····(190) |
| 165. 梅开二度·····(162)   | 196. 蜆肉锅巴·····(190)  |
| 166. 鲜活醉虾·····(163)   | 197. 蜆肉冬瓜茸·····(191) |
| 167. 鸡汤氽海蚌·····(164)  | 198. 蚶生·····(192)    |
| 168. 生炒海蚌·····(165)   | 199. 桂花蚶肉·····(193)  |
| 169. 椒盐海蚌·····(166)   | 200. 一品蚶抱蛎·····(194) |
| 170. 芙蓉海蚌·····(167)   | 201. 酥包蛎·····(195)   |
| 171. 芽心跳溜蚌·····(168)  | 202. 焗海蛎·····(196)   |
| 172. 粟米煨海蚌·····(169)  | 203. 软炒蚝蛋·····(196)  |
| 173. 发菜海蚌汤·····(169)  | 204. 软煎蚝蜆·····(197)  |



- 205. 烩豆腐蛎……………(198)
- 206. 炒蜇血……………(199)
- 207. 爆脆蜇皮……………(200)
- 208. 红烧甲鱼……………(201)
- 209. 石鳞戏珠……………(202)
- 210. 油焖石鳞……………(203)
- 211. 生炒石鳞片………(203)
- 212. 山涧石鳞……………(204)
- 213. 茉莉石鳞……………(205)
- 214. 红焖田蛙……………(206)
- 215. 蒸酿田蛙……………(207)

## 植 物 菜

- 216. 炒鲜花菇……………(208)
- 217. 花酿香菇……………(209)
- 218. 鸡茸炸毛菇………(210)
- 219. 双鲜拌金菇………(211)
- 220. 炒斑笋……………(211)
- 221. 酥磨笋……………(212)
- 222. 冬笋炒底……………(213)
- 223. 花菇玉兰片………(214)
- 224. 虾子玉兰片………(215)
- 225. 花菇火腿烧蒜  
苗……………(216)
- 226. 鸡茸白木耳………(216)
- 227. 杏仁白木耳………(217)
- 228. 玉枝神女……………(218)
- 229. 太极芋泥……………(219)

- 230. 蟹黄白菜……………(220)
- 231. 银球白菜……………(221)
- 232. 金钩班只白菜…(222)
- 233. 鳊鱼甘菰……………(222)
- 234. 荔香薯片……………(223)
- 235. 水晶荔枝……………(224)
- 236. 炸酿枣卷……………(225)
- 237. 蜂窝莲子……………(226)
- 238. 糖酥核桃……………(227)
- 239. 玉板豆腐……………(227)
- 240. 珍珠豆腐……………(229)
- 241. 杏仁豆腐……………(229)
- 242. 三角豆腐饺………(230)
- 243. 金丝豆腐干………(231)

## 其 他 菜

- 244. 一品锅……………(233)
- 245. 八珍蜂窝豆腐…(235)
- 246. 荷叶八宝饭………(236)
- 247. 灵芝恋玉蝉………(237)
- 248. 炸龙凤腿……………(238)
- 249. 鸡肚鳖……………(239)
- 250. 肝肫炒蜇血………(239)
- 251. 虾姑子面筋………(240)
- 252. 莼菜猪髓鸽蛋…(241)
- 253. 糖什锦……………(242)

- 注 释……………(244)



# 序 言

福建菜又称“闽菜”，历史悠久，源远流长，是中国著名菜系之一，在中华民族烹饪文化宝库中，占有重要的一席。它不仅继承了中国烹饪的优良传统，而且独具浓厚的南国地方风味。闽菜历来以擅制山珍海味著称，尤以巧烹琳琅满目的海鲜佳肴见长；并且在色、香、味、形、质兼顾的前提下，以“味”为纲，具有淡雅、鲜嫩、和醇、隽永的风味特色，在烹饪派系中独树一帜。

福建省简称“闽”，它的来由，最早出现于周朝，《周礼·职方》有“四夷、八蛮、七闽、九貉、五戎、六狄”的记载，七闽系指居住在福建各地的七支闽族。“闽”的意思，据汉代许慎《说文解字》说：“闽，为东南越蛇种”。福建地处亚热带，自古多蛇，居住福建的古代氏族是以蛇作为图腾崇拜的。秦始皇设郡时不泛称“东越”，而改称为“闽”。沿习至今，故有“闽菜”之称。

福建省位于我国东南部，负山倚海，气候温和，雨量充沛，四季如春。其广袤的海域、漫长的浅海滩湾，鱼、虾、螺、蚌、蚝、蛸等海鲜佳品常年不绝。明屠本峻《闽中海错录》所记，鳞、介两部就有 257 种之多。清初人周亮工《闽小纪》中有多条讲到福建的



海味，并认为“西施舌当列神品，江瑶柱为逸品”。苍茫的山林溪涧，盛产茶叶、竹笋、香菇、银耳、莲子和麂、石鳞、河鳗、甲鱼、穿山甲等山珍野味。辽阔的江河平原，则盛产稻米、糖蔗、蔬菜，尤以柑桔、龙眼、荔枝、橄榄、香蕉、菠萝、枇杷等佳果誉满中外。对此，《福建通志》早有“茶笋山木之饶遍天下”“鱼盐蜃蛤匹富青齐”的记载。诸如“两信潮生海接天 鱼虾入市不论钱”“蛏蚌蛤西施舌，入馔甘鲜海味多”等诗句，都是古人对闽海富庶的高度赞美。这些富饶的物产，为福建人民提供了得天独厚的烹饪资源，早在 1000 多年前就被劳动人民开发利用，烹制出珍馐佳肴，脍炙人口，逐步形成别具一格的闽菜。

宋代泉州人林洪的《山家清供》，对闽菜的烹调技法已有精辟的阐释。其后，典籍史乘，颇有载述，笔记杂著，更为繁富。如《海错百一录》记述的“鲨鱼宜为脍，或切丝和肉丝拌姜醋，再取其汤，切芥蓝菜为羹亦美品。”和《闽产录异》的“雪鱼佐酒，鲜者、炸者、腌者、冻者俱可”、“梅鱼以姜、蒜、冬菜、火腿炖之，或红糟、酸菜、雪里蕻煮之皆美品”，以及《福建通志》的“用油熟物曰煎 加粉曰炸 加豉油曰炒”、“已熟之物再蒸之曰馏 再煮曰荡”等烹调方法的记载，都不同程度地反映了福建烹饪的历史面目。相传至今，如“酸菜炆梅鱼”“葱烧雪鱼”等肴馔，仍为人们所采用。

早在两晋、南北朝时期，由于北方的动乱不安，大量向福建逃亡的汉人，由上层到下层，形成三次入闽高潮，这就是历史上所谓的“衣冠南渡”。它对于福建文化的进一步开发，繁荣经济，无不产生促进作用。特别是唐、宋以来，随着泉州、福州、厦门先后对外通商，四方商贾云集，经济贸易及文化交往日益繁荣，京、广、苏、杭等地烹饪技术也相随传入。闽菜在继承传统技艺的基础上，博采各路菜肴之精华，对粗糙、油腻的习俗，加以调整变易，逐渐朝着精细、清淡、典雅的品格演变，以至发展成为格调甚高的闽菜体系。到了清末、民初，福州、厦门等地饮食风尚，日益讲求精美，先后涌现出一大批富有地方特色的名店和真才实艺的名厨。闽菜技艺之高，声誉之隆，行业之盛，都发展到前所未有的阶段。当时福州名菜馆有“聚春园”“惠如鲈”“广裕楼”“嘉宾”“别有天”；



厦门“南轩”、“乐琼林”、“全福楼”、“双全”等三十几家，或以满汉席著称，或以官场菜见长，或以地方风味享有盛誉，有的则以精制汤菜而闻名，各有擅长。特别是福州“聚春园”，饱经沧桑，百年常盛；厦门“南轩”，备历坎坷，70载不衰。他们拥有雄厚的厨师队伍，经营特色卓著，服务形式灵活，菜品款式新颖，有较强的适应性，风味闻名遐迩。如“佛跳墙”、“鸡茸金丝笋”、“八宝芙蓉蚌”、“爆脆蜇皮”等，均为他们早负盛名的佳肴。历史上，“聚春园”、“南轩”有值得夸耀的郑春发、陈水妹、强祖淦、黄惠柳、胡西庄等老一辈闽菜大师，也有扬名在台湾、香港地区和菲律宾、华盛顿、纽约、日本及东南亚诸国的强祖铿、杨四妹、陈宾丁、赵秀禄、强则棋、朱依松等闽菜巨匠。而今出身于“聚春园”的第四、五代名厨姚宽余、郑玉椿、强木根、强曲曲等，厨艺有过前辈而无不及。1980年他们一行出访香港献技，博得好评。1983年，强木根、强曲曲代表福建厨师，赴首都参加全国烹饪名师技术表演鉴定会，双双荣获“全国最佳厨师”称号。他们还多次在北京钓鱼台国宾馆主持承办宴请外国元首的国宾宴，为国内外宾主所赞赏。

由于福、厦两地厨艺的广泛影响，闽菜的格调、风味日益集中和统一。然而，由于地方交通、文化、经济开发先后不齐，以及自然条件、原料品种和民间食俗之差异，加上边远地区受外来的影响，故闽菜的构成，可明显区分为福州、闽南、闽西三路地方菜别。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。它善用红糟为佐料，尤其讲究调汤，予人“百汤百味”和糟香袭鼻之感，不仅为当地群众所喜爱，也深受海外侨胞的欢迎。如“茸汤广肚”、“肉米鱼唇”、“鸡丝燕窝”、“糟汁氽海蚌”、“煎糟鳗鱼”、“淡糟鲜竹蛭”等菜肴，均具有浓厚的地方色彩。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，并且以讲究佐料，善用香辣而著称，在使用沙茶、芥末、桔汁以及药物、佳果等方面均有独到之处。如“炒沙茶牛肉”、“青菜鲍鱼”、“东壁龙珠”、“桂圆红蛸”、“当归牛腩”等菜肴，都较为突出地反映了闽南浓郁的食趣。闽西菜，盛行于广袤的“客家话”



区，菜肴有鲜润、浓香、醇厚之特色，以烹制山珍野味见长，略偏咸、油，在使用香辣佐料方面更为突出。如“油焖石鳞”、“姜鸡”、“爆炒地猴”、“卜兔”、“麒麟象肚”、“白斩河田鸡”、“涮九品”等肴馔，均鲜明地体现了山乡的传统食俗与烹饪风格，富有浓烈的地方色彩。

尽管闽菜有不同菜别之分，但就其菜肴的特色而言，共性多而异性少，仍为完整而统一的体系。存在的不同，只会使人感到它变换有方，损益得法，常食常新，百尝不厌。归纳起来，闽菜烹饪具有以下四个特征：

一、刀工巧妙，寓趣于味。闽菜的刀工从来以细腻、严谨著称。它反对华而不实，更不屑盲目徒劳、矫揉造作，而是一切服从于“味”。它运用细致入微的片、切、剖等刀法，使原料大小均匀，厚薄相等，长短无差，剖划一致。原料经过这样的加工，烹成菜肴，不论其质地为酥烂或脆嫩，都可以达到滋味沁深融透，成型自然大方、火候表里如一的效果。因此，闽菜佳肴“荔枝肉”、“淡糟香螺片”、“鸡茸金丝笋”、“葱爆羊肉丝”等，不仅芬留腮颊，余味不尽，还予人削花如荔、切丝如发、片薄如纸的美感。

二、汤菜考究，变化无穷。闽菜重视汤菜，由来已久，这种烹饪特性，与福建丰富的海鲜资源及其传统食俗有关。从营养的观点出发，闽人始终把烹调和确保质鲜、味纯、滋补紧密联系在一起。根据长期的饮食经验，世人公认在繁多的烹调技法中，‘最能体现菜肴本质和原味的，厥唯汤菜。擅长烹制海鲜的闽菜，将这一传统法宝充分地加以继承发扬，自然符合科学原理。通过精选各种主辅料加以调制，使不同原料的腥、膻、苦、涩等异味得以消除，保留下来的恰好是汤味各具特色。因此，闽菜不仅有“重汤”、“无汤不行”的特点，而且有“一汤十变”的美誉。如“鸡汤氽海蚌”、“芋奶煨羊肘”、“奶汤草肚”、“葱烧蹄筋”、“香露全鸡”等佳肴，有的汤清似水，色鲜味美；有的白如奶汁，甜润爽口；有的金黄澄透，馥郁芳香；有的汤稠色酽，味厚香浓。

三、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，也与烹调原料多取自山珍海味有关。善用糖，甜去腥膻；巧用醋，酸能爽口；味清淡，则可保存原料的本味，并且以



甜而不膩，酸而不峻，淡而不薄享有盛名。此外，闽菜还善用红糟、虾油、酒、沙茶、辣椒酱、芥末、桔汁以及姜、蒜等佐料，烹调技法也灵活多变，仅红糟的妙用就有炆糟、拉糟、煎糟、炆糟、醉糟等十多种。这些奇特的调味，各具防腐、去腥、增香、调色、醒脾、开胃的功能，构成闽菜别具一格的风味。如“酸甜竹节肉”、“炆生”、“醉糟鸡”、“桔汁加力鱼”、“芥末鸡丝”、“芽姜山鸡片”、“沙茶焖鸭块”等，均从调味的各方面，突出地反映了闽菜的特色。

四、烹调细腻，雅致大方。闽菜的烹调技艺，不仅熘、爆、炸、焖、氽、焗、烩等法独具特色，而尤以炒、蒸、煨等技术著称。烹调细腻反映在选料精细、泡发恰妥、调味精确、制汤考究、火候适宜诸方面。如“炒西施舌”、“清蒸加力鱼”和名扬中外的“佛跳墙”等美饌佳肴，都是这一特征的代表作。尤其是“佛跳墙”，它具有选料考究，加工严密，讲究火种与时效，以及注重煨制器皿等。因此，它独具浓香四溢、味道醇厚、质地软嫩、入口即化的特色。闽菜雅致大方，表现在菜肴形态的自然美。如“龙身凤尾虾”、“白炒鲜竹蛭”、“生炒黄螺片”等珍馐美味，天然本色，却显得更加绚丽多姿，灿然夺目。同时，闽菜的食用器皿也别具一格，多采用小巧玲珑、古朴大方的大、中、小盖碗，愈加体现雅洁、轻便、秀丽的格局和风貌。

建国以来，福建省各界烹饪名师、技术人员，在继承和发扬闽菜传统技艺与特色的同时，努力学习现代烹饪科学知识，吸取国内外的先进经验，从色、香、味、形、质、器、营养、食疗诸方面进一步总结、提高、发展闽菜，大胆创新，勇于探索，创制出不少色味兼优的佳肴。如“梅开二度”、“燕子归巢”、“绿岛百花脯”、“灵芝恋玉蝉”、“五彩珍珠”等，大大丰富了闽菜内容。党的十一届三中全会以来，随着开放、改革方针的深入贯彻，有益于丰富人民物质生活和精神生活的烹饪事业，得到空前的重视，专业技术人员的辛勤劳动和奋发精神，获得应有的尊重和鼓励。因此闽菜定将在中国烹饪的百花园中，开放得更加鲜艳夺目，绚丽多彩。

本人祖籍闽侯，生长在北京。幼年即违背“君子远庖厨”的古训，而心窃好之。当时在京亲长如陈弢老、林貽老及郭啸麓、沈崑



三诸先生都庖有名厨。先父宴客，必请同乡高手陈依泗治饌。襄不仅用心观察，问长问短，还不时操作实践，故于闽菜，有所会心。年逾六十，始几次返乡，每次都巡游市场，光顾餐馆，考察烹饪，仔细品尝。尤以 1984 年冬追随政协诸公南下参观，郑玉椿师傅及强门二杰都亲人厨下，飧我盛筵，对闽菜的晚近发展，有进一步的了解。唯终以久离家乡，故所知甚少。这次出版《中国名菜谱》，竟不揣孤陋，试为闽菜撰写序言。幸得福建省饮食服务公司几位同志为我提供许多具体材料，始克勉强成篇。敬告读者，以表不敢掠美之意。至于谬误疏漏之处，乃襄不学之过，敬祈方家里手，批评指正，不胜欣幸之至。

王 世 襄      1986 年 11 月



# 山珍海味菜

## 1

## 佛跳墙

据传，此菜是〔清〕光绪二年（公元 1876 年）福州扬桥巷官钱局一官员，在家宴请布政司周莲时，由其妻亲自下厨烹制的，系选用鸡、鸭、猪肚、猪脚、羊肉等 20 多种原料，一并盛入绍兴酒坛煨制而成的，周莲尝后赞不绝口。事后，周莲携衙厨郑春发登门求教官员夫人，领悟烹调的奥秘。在仿效其法时，郑在用料上加以改革，多用海鲜，少用肉类，使之菜肴愈加荤香可口，不油不腻。

1877 年，郑春发与人合伙开办“聚春园”菜馆（它的前身是“三友斋茶馆”、“聚春茶园”），将此菜及时应市。一天，几位高官显贵、文人墨客结聚该店饮酒品菜，郑春发即捧此菜上桌。坛盖揭开，满堂荤香，令人陶醉。有人忙问此菜何名，回答是：尚未命名。于是，有位秀才即兴赋诗道：“坛启荤香飘四邻，佛闻弃禅跳墙来……”众人应声叫绝，拍手称奇。从此，这一诗意的缩写“佛跳墙”便成了此菜的正名，距今已有 100 多年历史。



此菜吃法也别有风味。上菜时，将坛中各料倒入大盆，并将过油鸽蛋摆在最上面。同时上蓑衣萝卜 1 碟、火腿拌豆芽 1 碟、冬菇炒豆苗 1 碟、油辣芥 1 碟以及银丝卷、芝麻烧饼佐食。

#### 原 料

主料：水发鱼翅<sup>1</sup> 500克，水发鱼唇<sup>2</sup> 250克，水发刺参<sup>3</sup> 250克，干鱼肚（鳔肚）125克，净母鸡 1只（约重 1500克），金钱鲍 6个（每个约重 15克），水发猪蹄筋<sup>4</sup> 250克，猪蹄尖 1000克，猪肚（大的） 1个，净鸭 1只（约重 1500克），羊肘 500克，净鸭肫 6个，净火腿腱肉 150克，鸽蛋 12个，炊发干贝 125克。

配料：水发花冬菇 200克，净冬笋 500克，猪肥膘肉 95克。

调料：葱段 95克，姜片 75克，桂皮 10克，冰糖 75克，绍酒 2500克，上等酱油 75克，味精 10克，猪骨汤 1000克，熟猪油 1000克（约耗 250克）。

#### 制 法

（1）将水发鱼翅洗净去沙，剔整排在竹笪上，与葱段（30克）、姜片（15克）、绍酒（100克）一并下沸水锅，煮 10 分钟去腥味取出，拣去葱、姜，将原汤放碗里，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 6.7 厘米长、5 厘米宽的块，与葱段（30克）、绍酒（100克）、姜片（15克）一并下沸水锅，煮 10 分钟去腥味捞出，拣去葱、姜。

（3）将金钱鲍上笼屉用旺火蒸烂取出，洗净后每个片成 2 片，剞上十字花刀，盛入小盆，加骨汤（250克）、绍酒（15克），上笼屉用旺火蒸 30 分钟取出，滗去蒸汁。鸽蛋煮熟，去壳。

（4）鸡、鸭分别剥去头、颈、脚。猪蹄尖去蹄甲，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氽一下，去掉血水捞起。将猪肚里外翻洗干净，用沸水氽两次，去掉浊味后，切成 12 块，放入烧沸的骨汤（250克）锅中，加绍酒



(85克)氽一下捞起,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6.7厘米长的段。火腿腱肉盛于碗,加清水150克,上笼屉用旺火蒸30分钟取出,滗去蒸汁,切成约1厘米厚的片。冬笋下沸水锅氽熟捞出,每条直切成4块,用刀轻轻拍扁。锅置旺火上,下熟猪油烧至七成热时,将鸽蛋、冬笋块下锅过油后捞起。随后,将鳊鱼肚下锅,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5厘米长、2.6厘米宽的块。

(6)锅置旺火上,下熟猪油(50克)烧至七成热时,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、猪肚块炒几下,加入酱油(75克)、味精(10克)、冰糖、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1个中型绍兴酒坛洗净,倒入清水500克,置于烧有木炭的炉子上,用微火烧至坛内水热后,倒净坛中水,坛底垫上1个小竹),先将煮过的鸡、鸭、羊肘、猪蹄尖、鸭肫、猪肚块及花冬菇、过油冬笋块放入,再把鱼翅、火腿片、干贝、鲍鱼片用净纱布包成长方形(上菜时拆去纱布包),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1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、猪蹄筋、鱼唇、鳊鱼肚放入坛内,即刻封好坛口,再煨1小时即成。

## 2

## 蜆肉刺参

“蜆肉刺参”系以两种不同质别、味道的原料,采取煨、炒结合的烹调万法,使菜品达到甜滑软嫩、松鲜醇厚的效果。二者互为映衬,相得益彰。



原 料

主 料：水发刺参 750 克。

配 料：活蛎 500 克。

调 料：湿淀粉 15 克，绍酒 20 克，白糖 10 克，精盐 10 克，味精 10 克，鸡汤 500 克，熟猪油 250 克（约耗 100 克）。

制 法

（ 1 ）将水发刺参切成 4 厘米长、1.3 厘米宽的条。蛎洗净蒸熟，稍凉后去壳取肉。

（ 2 ）炒锅置旺火上，下熟猪油烧至六成熟时，将刺参条下锅过油片刻，倒进漏勺沥去油。炒锅移至微火上，下鸡汤烧沸，放入过油刺参条，加精盐、味精、白糖、绍酒（10 克）煨 30 分钟，然后用湿淀粉调稀勾芡，装入汤盘。

（ 3 ）另取 1 只炒锅置旺火上，下熟猪油（25 克）烧至六成熟时，将蛎肉放入速炒几下，加入绍酒（10 克），颠锅几下，取出扣在刺参条上即成。

### 3

## 三 鲜 焖 海 参

这是一道较为名贵的筵宴佳馐，它选用香菇、虾肉、鸡脯肉 3 种鲜美原料，与海参焖制而成，保持了山珍海味的鲜度和原味。其成品质地柔糯香甜，富有营养，老年人食用最为适宜。

原 料

主 料：水发海参 250 克。

配 料：水发香菇 100 克，鲜虾肉 100 克，鸡脯肉 100 克，熟火腿末 25 克。

调 料：净葱 50 克，净姜 5 克，干淀粉 25 克，湿淀粉 50 克，绍



酒 50 克，白酱油 12.5 克，味精 10 克，胡椒粉 1 克，鸡汤 250 克，芝麻油 5 克，熟猪油 500 克（约耗 100 克）。

#### 制 法

（ 1 ）将水发海参切成 3.3 厘米长、1.6 厘米宽的块。葱（35 克）切段，其余切末；姜（4 克）切片，其余剁末。

（ 2 ）将海参块下沸水锅，加葱段、姜片煮 15 分钟捞出，拣去葱、姜。

（ 3 ）鸡脯肉切成与海参大小相似的块，先用酱油（2.5 克）味精（2.5 克）浆好，再加干淀粉抓匀。锅置中火上，下熟猪油烧至六成熟时，将鸡脯肉块下锅，拨散过油 30 秒钟，倒进漏勺沥去油。虾肉下沸水锅氽一下捞起。

（ 4 ）锅置旺火上，下熟猪油（50 克）烧热，先将葱末、姜末下锅略煸，再放进海参块、香菇、虾仁炒 2 分钟，然后倒入鸡汤煮沸。将锅移至微火上，加入酱油（10 克）、绍酒、味精（7.5 克）焖 15 分钟，用湿淀粉调稀勾芡，并和入过油鸡肉块，再焖 3 分钟起锅装盘，撒上火腿末、胡椒粉，淋上芝麻油即成。

## 4

### 扒烧四宝开乌参

乌参是海错之珍品，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。其成品质地软烂柔糯，味道荤厚甜美，食之润涎爽口，味丰而极富营养。上菜时，盘边可饰配氽熟的青菜心佐食。

#### 原 料

主 料：水发乌参 1 只（约重 750 克）

配 料：水发猪蹄筋 100 克，熟猪天苔（猪舌根软骨） 100



克，水发干贝 50 克，水发香菇 50 克，净鸡肉 750 克，猪五花肉 250 克。

调 料：葱白 2 克，姜片 1 克，湿淀粉 10 克，绍酒 50 克，精盐 0.5 克，味精 5 克，白汤<sup>⑤</sup> 1000 克，熟猪油 50 克。

#### 制 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。然后原算连同乌参移入锅中，加入白汤（ 750 克），排上鸡肉（切 4 块）、猪五花肉（切 2 块），用微火煨至参烂汁粘时取出，拣去鸡肉、猪五花肉块，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 3 种丁块一并下锅，加入白汤（ 250 克）、精盐（ 0.25 克）、绍酒（ 35 克）煨烂，下味精（ 2.5 克）调匀后捞起（锅中煨汁倒入乌参煨汁中），与蒸熟的干贝一并装在乌参上，然后翻扣在大盘中。

( 3 ) 将合并在一处的全部煨汁下锅，加入精盐（ 0.25 克）、味精（ 2.5 克）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。

## 5

## 荷包鱼翅

已故的闽菜大师强祖淦，堪称泡发干货的专家，其煨制的鱼翅，首屈一指。他的侄儿强曲曲，继承大师衣钵，泡发、煨制鱼翅等干货技艺精湛，“荷包鱼翅”就是他 1983 年荣获“全国最佳厨师”称号的代表作之一。其原料必须选用青刀划鱼翅的背翅（俗称为“旗”），成品有质地软滑而透明、味道香醇且荤润等特点，形如荷包，美观雅致。



## 原 料

主料：水发鱼翅750克。

配料：鲜海虾15只（约重250克），水发香菇5克，熟火腿肉25克，净鸡肉500克，猪五花肋肉500克，猪蹄尖1500克，猪里脊1500克。

调料：面粉15克，青葱200克，姜80克，白酱油20克，味精15克，白汤750克，上汤<sup>⑥</sup>75克，熟鸡油5克，熟猪油50克。

## 制 法

（1）将青葱（50克）、姜（20克）放入温水锅煮沸，鱼翅排在竹算上，下锅煮15分钟起算，倒去葱、姜及汤水，如此反复4次，去掉鱼翅腥味。鸡肉、猪五花肋肉均切成4块，猪里脊切数块，火腿肉切片。

（2）鱼翅连同竹算放入大铝锅，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（煨汁不用）。

（3）海虾洗净，去壳取肉，从虾背直割1刀，剔去沙线，放入煮沸的上汤中氽熟取出（汤汁不用）。香菇放入小碗，加上熟鸡油，上笼屉蒸10分钟取出，滗去汁，与氽熟的虾仁一并装于鱼翅上。

（4）锅置旺火上，下熟猪油烧热，放入面粉研至乳白色时，倒入白汤煮沸，调以酱油、味精，徐徐浇在鱼翅上，再铺上煨热的火腿片即成。

# 6

## 凤 胎 鱼 翅

“凤胎鱼翅”系以细腻、精致的鱼翅泡发、入味而著称。其成品翅软、鸡嫩，味道纯正香郁，食之滋润甘爽。



## 原 料

主料：水发鱼翅250克。

配料：净鸡1只（约重750克）猪五花肉250克。

调料：葱条3克，姜片3克，绍酒50克，白酱油25克，味精5克，上汤450克。

## 制 法

（1）将水发鱼翅放在小盆里，加入绍酒（25克）、葱条（1.5克）、姜片（1.5克），上笼屉用旺火蒸至七成熟取出，拣去葱、姜，滗去蒸汁。将鱼翅剔整，排于竹箬上，盛入小盆中，加上猪五花肉（切成2块）、葱条（1.5克）、姜片（1.5克）、上汤（50克）、绍酒（25克），再上笼屉用旺火蒸2小时取出，拣去葱、姜、猪肉块，滗去汁。

（2）将净鸡整鸡脱骨<sup>①</sup>，从鸡颈开口处将鱼翅填入鸡腹，开口处用针线缝密，并把鸡颈打个结。装好下沸水锅氽一下去血水，取出时再用沸水淋洗干净，装入炖盅，加入上汤（400克）、酱油、味精，加盖并用棉纸封口，上笼屉用旺火蒸2小时取出，拆去棉纸，抽掉鸡颈开口处的缝线即成。

# 7

## 芙蓉煎鱼翅

这是一道以“煎”为主要烹调特色的美馐佳肴，务必掌握好火候，使蒸制而成的蛋白鱼翅包，既煎熟透，又保其色泽洁白，方可称得上“芙蓉”。它小巧玲珑，色可眩目；食之，外酥里嫩，香甜兼蓄，味美异常。上菜时，盘边可饰配番茄片和热炒的时鲜菜佐食。

## 原 料

主料：水发鱼翅250克。

配料：猪瘦肉200克，鲜虾肉100克，水发香菇25克，净冬



笋 100 克，净胡萝卜 50 克。

调 料：鸭 蛋 清 3 个，火腿末 25 克，葱段 15 克，姜片 1 克，干淀粉 75 克，湿淀粉 50 克，精盐 10 克，味精 10 克，绍酒 75 克，胡椒粉 2 克，白汤 150 克，熟鸡油 50 克，熟猪油 150 克。

#### 制 法

( 1 ) 将水发鱼翅下沸水锅，加葱段、姜片、绍酒 ( 25 克 ) 煮 5 分钟，捞出鱼翅晾干。

( 2 ) 猪瘦肉、虾肉、香菇、冬笋、胡萝卜均切成 4 厘米长的细丝，一并加上绍酒 ( 25 克 )、精盐 ( 5 克 )、味精 ( 5 克 )、胡椒粉 ( 1 克 )、鸭蛋清 ( 1 个 )、火腿末、鱼翅、干淀粉 ( 50 克 ) 搅匀拌成鱼翅茸料。

( 3 ) 取汤匙 12 只洗净，揩干后用少许熟猪油涂匀匙面，然后分别填入鱼翅茸料装满匙面，上笼屉用旺火蒸 10 分钟取出，稍凉后脱匙为鱼翅包。

( 4 ) 鸭蛋清 ( 2 个 ) 放碗里，打散后加干淀粉 ( 25 克 ) 搅成蛋粉糊。锅置微火上，下熟猪油 ( 分成数次注入 ) 烧至六成熟时，鱼翅包逐个蘸匀蛋粉糊，下锅油煎，两面翻匀煎 15 分钟 ( 要注意火候，不要煎成黄色 )，待鱼翅包结成白壳时，取出装盘。

( 5 ) 锅置旺火上，下白汤煮沸，加精盐 ( 5 克 )、味精 ( 5 克 )、绍酒 ( 25 克 ) 调匀，用湿淀粉调稀勾成薄芡，浇在鱼翅包上，再撒上胡椒粉 ( 1 克 )，淋上熟鸡油即成。

## 8

### 扒 烧 熊 掌

熊掌系野味之珍品，用以烹制菜肴，泡发加工要求严谨，恰到好处。“扒烧熊掌”以成品宛似璞玉，莹润光滑，肉质软烂，入味透彻，醇香甘鲜而著称，食之饶有风味，营养丰富。



## 原 料

主料：水发熊掌<sup>8</sup> 1只。

配料：净豌豆苗 250克，净母鸡 1只（约重 750克），猪五花肉 500克。

调料：葱白 4根，姜 2片，湿淀粉 15克，八角 1粒，绍酒 160克，上等酱油 20克，味精 5克，猪骨汤 2500克，芝麻油 5克，熟猪油 25克。

## 制 法

（1）将水发熊掌摆在小竹算上，放入小盆中，姜（1片）、葱白（2根）、八角放在熊掌上，加入绍酒（50克），上笼屉用旺火约蒸 10 分钟取出，滗去蒸汁，冲进沸水淹满熊掌，再上笼屉蒸至肉烂取出，拣去葱、姜、八角。

（2）将放有熊掌的竹算移入大锅中，母鸡、猪五花肉分别切成 4 块，一并摆在熊掌上，再加上葱白（2根）、姜（1片），然后加入骨汤、酱油、绍酒（100克），用微火煮至汤约剩 500 克时起算，拣去各料（留作它用），熊掌摆入腰盘中。锅中余汁调以味精、芝麻油，烧沸时用湿淀粉勾成薄芡，淋在熊掌上。

（3）炒锅置旺火上，下熟猪油烧至七成热时，豌豆苗下锅，加入绍酒（10克）速炒至熟，装在熊掌面上即成。

# 9

## 花 卷 鱿 鱼

“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。此鱼产于沿海各地，尤以厦门港所产为最，其个大、肉厚、质嫩、味醇，在国际市场上早负盛名，有“本港鱿鱼”之称。

“本港鱿鱼”质优味美，除了与厦门港天时地利有关外，别具一格的捕鱼形式及干制技巧乃是关键所在。据悉，每年 4~9 月，是厦门港渔民出海“手钓”鱿鱼的生产汛期，上钩者无不个大肥美。鱼出



海后当即宰杀去肚，晾晒至干，以保其鲜度。返航时，从速入瓮封藏，日后鱿鱼通体自然呈灰白状时，即成醇香浓郁的干制品。

此菜色泽腊黄，鱿鱼成卷似花，颇为悦目。其质脆嫩，香气鲜醇，味道酸甜适口。

#### 原 料

主 料：水发鱿鱼<sup>⑨</sup>350克。

配 料：净鲜菠萝200克，葱段6克，番茄块50克。

调 料：蒜米25克，湿淀粉50克，白糖25克，白酱油20克，白醋25克，味精15克，芝麻油1克，熟猪油200克（约耗50克）。

#### 制 法

（1）在水发鱿鱼里肉剖上斜十字花刀，并切成6.6厘米长、3.3厘米宽的块，下沸水锅氽一下，使之生花成卷捞出，用纱布包住挤去水分。

（2）番茄块、葱段、蒜米、白糖、酱油、醋、味精、湿淀粉、芝麻油一并调成卤料。鲜菠萝切块，装入腰盘垫底。

（3）炒锅置旺火上烧至十成热，下熟猪油晃匀锅面一下，即刻将油倒去。锅中留油（约50克）回放旺火上，随即倒入卤料速炆，迅速放入花卷鱿鱼急炒两下，再颠锅几下，装在菠萝块上即成。

## 10

### 炒玻璃鱿鱼

“炒玻璃鱿鱼”以色泽微黄，片片晶莹滑亮，宛似玻璃而得名。其质鲜嫩脆爽，味香郁醇厚，酸甜可口。



原 料

主 料：水发鱿鱼（中段）200克。

配 料：冬笋片 150克，葱段 25克。

调 料：蒜泥 10克，湿淀粉 20克，白酱油 15克，白糖 15克，  
白醋 15克，味精 7.5克，肉清汤 50克，熟猪油 500  
克（约耗 100克）。

制 法

（ 1 ）将水发鱿鱼切成 5厘米长、1.6厘米宽的片。炒锅置旺火上，下熟猪油烧至九成热时，将鱿鱼、冬笋片一并下锅过油 30秒钟，倒进漏勺沥去油。

（ 2 ）炒锅置旺火上，倒入肉清汤，迅速加入酱油、白糖、葱段、蒜泥、味精、醋调匀煮沸，随即放入过油鱿鱼、冬笋片急炒几下，用湿淀粉调稀勾芡，颠炒两下装盘即成。

## 11

## 酥 油 鱿 鱼 丝

“酥油鱿鱼丝”原料特殊，它取之于渔船返航时已晾晒成五成干的本港鱿鱼烹制而成，气味尤为鲜醇，其脆嫩香甜程度，非一般干鱿鱼所能比拟。

原 料

主料：本港干鱿鱼（约五成干） 200克。

配 料：绿豆芽 250克，葱白 50克，蒜瓣 15克。

调 料：绍酒 15克，精盐 10克，味精 1克，芝麻油 1克，熟猪油 400克（约耗 50克）。

制 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，蒜瓣切米。



( 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 ) 炒锅置旺火上，下熟猪油烧至六成熟时，将鱿鱼丝下锅，过油片刻，迅即倒在漏勺沥去油。锅中留余油(约15克)，回放旺火上烧热，先将蒜米下锅煸香，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。

## 12

## 班 指 干 贝

“班指”系福州地方曲艺“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，“班指干贝”是以白萝卜制成形似“班指”的圆筒，中间酿有干贝，故名。其成品色泽黄、白相间，素雅美观；质地鲜嫩软润，清淡芳香。

### 原 料

主料：纯干贝 24粒。

配料：白萝卜 4条(约重1000克)。

调料：干贝汁 250克，精盐 1克，味精 1克。

### 制 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“班指”形，每个“班指”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 ) 锅置中火上，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“班指干贝”上即成。



## 13

## 芙蓉干贝

以清鲜、淡爽为风味特色的“芙蓉干贝”，既无浓妆艳饰，也无繁杂搭配，全凭调汤精美而著称。其菜品清晰、高雅，名贵，适用于高级筵席。

### 原 料

主料：水发干贝<sup>10</sup>300克。

调料：鸡蛋清8个，葱1根，姜1片，鲜牛奶200克，绍酒7.5克，精盐4.5克，味精10克，白汤250克。

### 制 法

(1) 将水发干贝盛于盆里，加入葱、姜片、绍酒(5克)、清水250克，上笼屉用旺火蒸30分钟取出，滗去蒸汁，拣去葱、姜。

(2) 鸡蛋清放在碗里，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，将干贝整齐插于面上，再上笼屉焗热一下取出。

(3) 锅置旺火上，下高汤烧沸，加入精盐(2克)、味精(2.5克)、绍酒(2.5克)调匀，淋于芙蓉干贝上即成。

## 14

## 白汁鱼唇

“白汁鱼唇”以“煨”为烹调特色，注重入味透彻，其成品有质地软烂，保鲜程度好的显著特点。它汁白而稠，甘美润？；鱼唇柔糯甜爽，细嫩鲜醇，富有弹性，是老年人尤为喜爱的美食。

### 原 料

主料：水发鲨鱼唇750克。



配料：猪排骨 500 克，熟火腿末 150 克。

调料：葱结 10 克，姜片 2.5 克，面粉 50 克，胡椒粉 1 克，绍酒 75 克，精盐 20 克，味精 15 克，猪骨汤 1000 克，熟猪油 50 克。

#### 制 法

（ 1 ）将水发鱼唇下沸水锅，加葱结、姜片、绍酒（ 50 克）煮 10 分钟捞出（去掉葱、姜），切成 4 厘米长、2.6 厘米宽的块。

（ 2 ）猪排骨洗净，斩成 2 块，与鱼唇块一并放在竹筴上，放入砂锅，加骨汤、精盐（ 15 克）、绍酒 25 克），用微火煨至肉烂汁粘时起锅，拣去排骨块。

（ 3 ）炒锅置微火上，下熟猪油烧热，放入面粉研至乳白色时，将鱼唇块及其煨汁倒入烧沸，加精盐（ 5 克）、味精调匀，起锅装碗，再撒上胡椒粉、火腿末即成。

## 15

### 肉 米 鱼 唇

以“烩”为烹调特色的“肉米鱼唇”，是福州地区喜庆宴席常见的汤菜之一，当人们酒酣口腻之时，尝一尝这酸辣可口的风味菜肴，真有峰回路转、口胃一新之感。

#### 原 料

主 料：水发鱼唇 500 克。

配料：猪瘦肉 125 克，水发香菇 3 克，熟冬笋片 75 克。

调料：葱白 1 克，姜片 1 克，湿淀粉 35 克，胡椒粉 2 克，香醋 30 克，绍酒 60 克，白糖 1 克，酱油 25 克，味精 5 克，白汤 500 克，芝麻油 5 克，花生油 25 克。

#### 制 法

（ 1 ）将鱼唇切成 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起，拣去葱、姜。猪瘦肉切成米。

( 2 ) 锅置旺火上，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，烧沸时用湿淀粉调稀勾芡，并放入鱼唇块烩一烩，起锅装入汤碗，再撒上胡椒粉，浇上芝麻油、香醋即成。

## 16

## 高 汤 鱼 唇

“高汤鱼唇”是福州百年老店“聚春园”久负盛名的汤菜，已故名厨郭则贤烹制此菜尤为擅长。其成品汤色乳白，精心加工的洁白鱼唇，令人赏心悦目。尝之，质地软润鲜爽，味道醇厚甘美。

### 原 料

主 料：水发鱼唇 500 克。

调 料：面粉 15 克，葱白 1 克，姜片 1 克，绍酒 60 克，精盐 2 克，味精 10 克，白汤 500 克，熟猪油 50 克。

### 制 法

( 1 ) 将鱼唇切成 5 厘米长、3.3 厘米宽的条块，与葱白、姜片一并下沸水锅氽一下捞出，拣去葱、姜。锅置旺火上，下熟猪油 (25 克) 烧热，倒入白汤 (200 克)，加入绍酒、味精 (1.5 克) 煮沸时，下鱼唇块煨 5 分钟，起锅连汁装入盆中浸泡待用。

( 2 ) 锅置旺火上，下熟猪油 (25 克)，放入面粉炒出香味后，倒入白汤 (300 克)、鱼唇块，加入精盐、味精 (8.5 克) 调匀煮沸，烩一烩后起锅，装入盖碗即成。



## 17

## 发菜 鳎肚

鳎 (gǎo 音：稿) 肚亦称“广肚”，系指鳎鱼肚，与雄黄鱼肚均列为鱼肚中的上乘之品。选用它和发菜巧配制成汤菜，柔糯、脆嫩兼并，堪称爽口异常的营养佳肴。

## 原 料

主料：水发鳎肚<sup>①</sup> 500 克。

配料：干发菜 10 克。

调料：葱白 2 克，姜片 3 克，绍酒 25 克，白酱油 25 克，味精 5 克，上汤 750 克，熟鸡油 5 克。

## 制 法

( 1 ) 将水发鳎肚切成 5 厘米长、2.6 厘米宽的条块，与葱白、姜片 ( 1.5 克 ) 一并放入温水锅氽一下捞出，拣去葱、姜后，盛入碗中，加入绍酒、姜片 ( 1.5 克 ) 抓匀稍腌后，再冲入上汤 ( 50 克 ) 略浸，然后拣去姜片，滗去汤汁。

( 2 ) 干发菜用清水浸透，洗净后捏干水分，放在小盆里，加入上汤 ( 50 克 )、熟鸡油、味精 ( 2 克 )，上笼屉蒸 5 分钟取出，滗去汁。

( 3 ) 将鳎肚块、发菜分别装入盖碗的两边。锅置中火上，倒入上汤 ( 650 克 ) 煮沸，先舀沸汤少许冲入盖碗中，即刻将汤汁滗尽。然后将锅中所剩的上汤调以酱油、味精 ( 3 克 )，徐徐浇在鳎肚块、发菜上即成。

## 18

## 茸汤 广肚

闽菜历来以擅长汤菜制作而著称，“茸汤广肚”则是汤菜中的佼佼



者。它具有选料精细、调汤考究、烹制严谨、风味神殊等显著特点，故而久负盛名。其成品广肚洁白晶莹，柔嫩滑润，汤色清澈如水，味道鲜美香醇，食之甘爽宜人。

#### 原 料

主 料：水发广肚 500 克。

调 料：老酒 50 克，白酱油 20 克，味精 7.5 克，上汤 750 克。

#### 制 法

将水发广肚切成 5 厘米长、2.6 厘米宽的条块，下沸水锅稍煮捞出，沥干水，盛入碗中，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，重复一遍后，将广肚块装入汤碗，加入酱油、味精（2.5 克），用烧沸的上汤（500 克）冲入即成。

## 19

### 蜆 肉 煨 鱼 肚

“蜆肉煨鱼肚”是老年人喜食的美馐佳肴，其烹调以煨见效，具有鲜醇、荤厚、软糯等特色，汤甘汁润，滑爽异常，食之有养颜活血之功，极富营养。

#### 原 料

主 料：油发鱼肚 150 克。

配 料：熟蜆肉 150 克，猪五花肉 100 克。

调 料：湿淀粉 25 克，绍酒 40 克，白糖 4 克，酱油 20 克，味精 10 克，高汤 1000 克，熟猪油 25 克。

#### 制 法

（1）将油发鱼肚放入清水中浸泡 30 分钟，取出时切成 4 厘米长、2 厘米宽的块，下沸水锅氽一下捞出。猪五花肉洗净，在肉面上



剖几刀。

( 2 ) 锅置旺火上，下熟猪油烧热，将猪肉、鱼肚块、高汤下锅烧沸，随即将锅移至微火上，加绍酒、白糖、酱油煨 30 分钟后，拣去猪肉，加入蜆肉 ( 80 克 ) 再煨 10 分钟，然后调以味精，用湿淀粉勾芡，起锅装碗。将蜆肉 ( 70 克 ) 预先蒸热，撒在蜆肉鱼肚面上即成。

## 20

## 氽汤发菜鲍鱼

“ 氽 ” 之烹调方法，多用于汤菜制作，它富有清新之感。恰到好处的氽，有助于发挥原料的本质与本味。“ 氽汤发菜鲍鱼 ” 采用此法，具有质地清脆、嫩爽；味淡而甘鲜、滋润可口的特色，有补益生津之功能。

### 原 料

主料： 罐头鲍鱼 200 克。

配料： 干发菜 10 克。

调料： 绍酒 15 克，白酱油 15 克，味精 7 克，上汤 750 克，熟鸡油 5 克。

### 制 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，排列于盖碗的左边。锅中汤汁倒去。

( 2 ) 干发菜用清水泡发，洗去杂质，挤干水分后盛入小盆，加上汤 ( 50 克 )、熟鸡油、味精 ( 2 克 )，上笼屉蒸 5 分钟取出，排于盖碗的右边。

( 3 ) 锅置旺火上，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。



## 有关此电子图书的说明

本人由于一些便利条件，可以帮您提供各种中文电子图书资料，且质量均为清晰的 PDF 图片格式，质量要高于网上大量传播的一些超星 PDG 的图书。方便阅读和携带。只要图书不是太新，文学、法律、计算机、人文、经济、医学、工业、学术等方面的图书，我都可以帮您找到电子版本。所以，当你想要看什么图书时，可以联系我。我的 QQ 是：85013855，大家可以在 QQ 上联系我。

此 PDF 文件为本人亲自制作，请各位爱书之人尊重个人劳动，敬请您不要修改此 PDF 文件。因为这些图书都是有版权的，请各位怜惜电子图书资源，不要随意传播，否则，这些资源更难以得到。