

八大  
菜系丛书



# 闽菜

中国烹饪协会 主编

## 闽菜概述

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

闽菜的特点主要表现在四个方面：

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

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

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

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

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

1995 年 3 月

## 闽 菜

## 1. 空煎明虾

### 【原料】

主辅料：鲜活大明虾 10 尾（约 300 克）。

调配料：生葱 1 根，生姜 2 片，蒜头 2 片，清汤 50 克，香菜、酱油、白糖、料酒、桔汁各适量，湿淀粉 10 克，花生油 1000 克。（耗 50 克）。

### 【制法】

1. 将鲜活大明虾洗净，剔去背脊沙线，剪去须、爪和头枪（剪至虾眼睛）。
2. 生葱、生姜、蒜头切末。
3. 炒锅放旺火上，下花生油烧七成熟时将明虾倒入，用锅勺搅动二三下即将油滗去，锅中留余油约 50 克移中火上。反复将明虾两面煎匀至虾头出油，投入葱末、姜末、蒜末颠炒片刻，再加酱油、白糖、料酒、桔汁、清汤一二分钟，然后用湿淀粉勾薄芡装盘并饰配香菜佐食。

### 【特点】

此菜红艳润挞、馨香可口。烹制时注意“煎”的火候，并两面煎匀，装盘应将虾一尾一尾码整齐，以示其“煎”的特色。

## 2. 五彩虾松

“五彩虾松”系福州传统名菜，菜品因红、黄、绿、棕、白五彩缤纷而得名。

### 【原料】

主辅料：

鲜虾 250 克，净冬笋 25 克，葱白 1 根，水发冬菇 1 朵，青椒半个，红萝卜 25 克。

调配料：

鸡蛋清半个，蒜头 2 瓣，干淀粉 10 克，湿淀粉 5 克，白糖、精盐适量，味精、料酒、胡椒粉少许，骨汤 75 克，生油 500 克（耗 75 克）。

### 【制法】

1. 鲜虾洗净去壳、去肠泥；冬菇去蒂；红萝卜去皮。
2. 虾肉用白毛巾轻轻压干水份，切成三粒米大小的粒；冬菇、冬笋、红萝卜、青椒、葱白切成与虾粒相等的丁。蒜头剁成末。
3. 虾粒与鸡蛋清、味精、干淀粉拌匀腌渍待用；冬菇丁、冬笋丁、红萝卜丁、青椒丁、蒜米、精盐、味精、白糖、料酒、胡椒粉、骨汤、湿淀粉调匀待用。

此菜五彩缤纷，鲜脆可口，特适合老年人品尝。

### 3. 椒盐凤尾虾

#### 【原料】

主辅料：

鲜海虾 12 尾（约重 250 克），鸡蛋 3 个。

调配料：

面粉 75 克，葱 1 根，精盐、花椒盐适量，味精、姜汁、料酒少许，花生油 500 克（耗 100 克左右）。

#### 【制法】

1. 将大海虾剥去头、壳、留尾，剔去背脊沙线，用清水洗净，沥干水份后放碗中，调入精盐、味精、姜汁、料酒和葱结（用刀拍一下）腌渍 10 分钟。鸡蛋（1 个全蛋、2 个蛋清）磕在碗内，调入面粉拌匀，再加冷花生油 50 克拌匀制成蛋面糊。

2. 炒锅置旺火上，下花生油烧六成熟时将虾逐头挂蛋面糊下油锅炸至淡黄色，起锅装盘，配上一小碟花椒盐，上席。

#### 【特点】

色泽淡黄，外酥内嫩，味美鲜香。

#### 【制作关键】

选料时鲜虾大小要基本一样，挂糊时可先在虾头插一牙签，装盘时去掉。

#### 4. 白炒虾球

##### 【原料】

主辅料：

大明虾 500 克。

调配料：

冬笋 3 片，香菇 2 朵，西红柿、青椒各半个，大蒜头 2 瓣，葱白 2 根，蛋清半个，精盐、白糖、料酒适量，干淀粉、湿淀粉、味精少许，花生油 500 克（耗 75 克）。

##### 【制法】

1. 大明虾剥去头、壳、尾，洗净，用干毛巾压干水份，用刀从虾背中间片一刀（不要片断）取出汤泥，在二侧再各片一刀，待用。

2. 冬笋、香菇、西红柿、青椒切菱形片，葱白切马蹄形，大蒜头剁末；蛋清和干淀粉调蛋清浆，将虾上浆；精盐、白糖、料酒、味精、湿淀粉、上汤调匀成卤汁待用。

3. 锅置旺火上，下花生油烧五成热时，将上浆的虾倒入，用筷子扒散，虾肉卷成球并变色后用漏勺捞起，沥干袖。

4. 锅留余油，再置旺火上，倒入香菇、冬笋等配料，翻炒几下，注入调好的卤汁，倒入过油的虾球，翻炒几下即成。

##### 【特点】

虾呈白色，质脆嫩、味鲜醇。

## 5. 龙身凤尾虾

此菜系福州名菜，成菜后身似龙，尾似凤而得名。为闽菜特一级厨师强曲曲参加第一届全国烹饪比赛四个菜肴之一，因而获得全国最佳厨师称号。

### 【原料】

主辅料：

鲜海虾 15 只（九节虾 300 克）、熟火腿肉 30 克。

调配料：

水发香菇 4 朵，净冬笋 30 克，时令青菜 300 克，精盐 1.5 克，干淀粉 10 克，料酒之克，葱白 4 根，上汤 50 克，香油少许，花生油 500 克（耗 50 克）。

### 【制法】

1. 海虾剥去头及身壳（留尾）洗净用于毛巾将水份吸干。用刀在每只虾背部剖一刀至尾（刀深为虾身的 1/2，切不可剖断成 2 片），剔去沙线，用刀面轻轻拍平待用。

2. 火腿切 5 厘米长，火柴梗大小的条 15 条，香菇、冬笋切小麦形，葱白切马蹄片。青菜洗净。

3. 将一条火腿条，横放于一只虾尾的肉面上，撒上少许干淀粉，然后从虾尾往前卷（虾尾要露出）成菜肴生坯（15 只虾依法卷上火腿条）。

4. 炒锅置旺火上，热锅下冷油烧至五成热，将虾生坯下锅过油成形，倒进漏勺沥去油。

5. 热锅留余油在旺火上，入配料、调料，炒二下，倒入过油的虾，快速翻炒几下起锅装盘。时鲜蔬菜炒熟装虾的周围。成菜。

### 【特点】

虾肉玲珑剔透，如龙似凤，配以时鲜菜蔬。白、红、绿、褐四色鲜艳，质地嫩美。

### 【制作关键】

虾肉一定要用毛巾吸干水分，成菜后虾才会脆嫩，口感好。

## 6. 虾枣汤

该菜为福建招安县特产。

### 【原料】

主辅料：

鲜虾肉 250 克，肥膘肉 40 克。

调配料：

马蹄 50 克，蛋清 2 个，精盐适量，味精、胡椒粉、香菜少许，高汤 250 克，花生油 500 克。

### 【制法】

1. 虾肉洗净，剔除沙线，吸干水分，剁成泥；肥膘肉切米粒；马蹄打碎切米，挤干水分。三种和在一起，加蛋清、味精、精盐顺一个方向搅成浆。

2. 锅置中火，烧四成热时将虾胶用手指挤出丸子，下油锅炸至浮起成虾枣，沥干油。

3. 锅洗净置旺火上，入高汤烧沸，下虾枣，去浮油，加精盐、味精、胡椒粉、香菜即成。

### 【特点】

清脆鲜醇，独具闽南风味。

## 7. 干炸龙凤腿

### 【原料】

主辅料：

净鸡肉 200 克，鲜虾肉 200 克，火腿肉 25 克，水发香菇 5 朵，净荸荠 5 个，猪网油 1 张。

调配料：

白酱油 25 克，料酒 15 克，面粉 75 克，鸡蛋 2 个，葱白 4 根，味精、咖喱、香油、胡椒粉少许、花生油 500 克（约耗 75 克），净鸡腿骨（或筷子截成相应长度）12 根。

### 【制法】

1. 将鸡肉、虾肉（用干毛巾将水分吸干）分别剁成米粒状；荸荠切细末，挤干汁；火腿肉、香菇切米；葱白切细珠。以上各料一并装入大碗，打入一个鸡蛋，加白酱油、料酒、味精、咖喱粉、胡椒粉拌匀成馅料，分成等量 12 份。鸡蛋一个与面粉搅拌成蛋面糊。

2. 将猪网油切成 10 厘米见方 12 片。每片抹上蛋面糊后，放入馅料一份，中心插一根鸡腿骨裹成鸡腿，制成“龙凤腿”生坯。

3. 油锅置旺火上，下花生油烧六成熟时将生坯逐个下锅，炸至金黄色捞起沥干油后淋些香油装盘，码好，佐以萝卜酸、芫荽等。

### 【特点】

外酥里嫩，质松嫩，味香醇，形似鸡腿。以萝卜酸、芫荽佐食，风味更佳。

## 8. 海鲜酿苦瓜

### 【原料】

主辅料：

苦瓜 500 克，虾肉 200 克，肥膘肉 50 克，蟹肉 50 克。

调配料。

蛋清 1 个，西红柿 50 克，精盐、料酒、葱姜汁、湿淀粉适量，味精少许，猪油 50 克。

### 【制法】

1. 苦瓜洗净，横切 1 厘米厚的段 24 个，挖去中间的瓜瓤，入沸水锅氽 1 分钟取出，用冷水过凉，控干水分。

2. 虾肉、肥膘肉剁成茸，加上精盐、料酒、葱姜汁、蛋清，搅打上劲后加蟹肉，搅拌成馅，分 24 等份填入苦瓜，面上拌平，入中火蒸笼蒸 15 分钟取出。另将沥出的蒸汁，倒入锅中，加猪油和湿淀粉勾芡淋于苦瓜上，旁边围上西红柿即成。

### 【特点】

清凉解毒，夏令佳肴。

### 【制作关键】

12 个生坯大小规格要一致；下油锅时要逐个下锅，下齐后应用勺不断翻动，以免炸糊。

## 9. 油焗红罍

### 【原料】

主辅料：

红罍 2 只（约 1000 克），猪网油 2 张。

调配料：

主姜块 20 克，料酒 150 克，香醋少许，五粮液酒 25 克，香醋少许，花生油 500 克（约耗 50 克）。

### 【制法】

1. 将五粮液酒从活罍嘴灌入，使其醉后解去草绳，洗净罍体，用网油分别裹紧，再用细绢扎牢。姜块去皮切 2 片剁末，其余用刀拍松。

2. 锅置中火上，下花生油至五成热时，将拍松的姜块投入，油温升七成热时，将网油包好的罍投入，将盖向锅底，焗 10 分钟，再翻面焗 10 分钟，沥去油，锅再回中火上加入料酒，加锅盖焗干酒油后取出。

3. 焗好的焗，解除绳子，剥开焗盖，剔去鳃、脐，切片。按罍形装盘，附上小碟姜末香醋调料即成。

### 【特点】

保持红焗原味，醇香、鲜美。

## 10. 软蟳粥

“软蟳粥”为福州百年老店聚春园的传统名菜，味荤鲜、质柔软。最宜老人食用。

### 【原料】

主辅料：

活红蟳 1 只，糯米 200 克。

调料：

五花肉 100 克，虾干（干肉）50 克，香菇 5 朵，酱油适量，胡椒粉、味精少许，上汤 1000 克，熟猪油 100 克。

### 【制法】

1. 糯米洗净，用清水浸泡 1 小时，沥干水分，入笼屉蒸熟。晾冷。红蟳洗净蒸熟，剔出蟳肉和黄。晾冷后将蟳黄剁成米。五花肉、虾干、香菇切米。

2. 锅置旺火上，下熟猪油烧热后，下五花肉米、虾干米、香菇米煸炒几下，加入蒸熟的糯米、上汤 750 克调匀，改中火烧烂，用酱泊、味精、胡椒粉调味后，起锅装盘，上面撒上蟳肉、蟳黄米即成。

### 【特点】

柔嫩鲜荤，别具风味。

### 【制作关键】

注意火候，不要把粥烧糊。

## 11. 蜆肉鸳鸯菜

### 【原料】

主辅料：

红蜆 1 只、大白菜心 300 克、芥菜心 300 克。

调配料：

精盐、味精适量，猪袖、鸡油、面粉 1 汤勺，食用碱、胡椒粉少许，奶汤 500 克，花生油 500 克（约耗 50 克）。

### 【制法】

1. 红蜆洗净，上笼屉蒸熟后剔出净肉和蟹黄，并将蟹黄用刀斩成绿豆大小的粒，待用。

2. 白菜心洗净后，从根茎一端以刀距一公分直切成长条，每 2 条根茎连在一起，沥干水分后下油锅，过油至菜软，取出用沸水冲净油分，整齐地排列在竹算中。

3. 芥菜心除去老茎和叶子，每株按四等分解刀成 8 厘米的长条形，焯水。焯水时加一点食用碱，捞出后用冷水冲去碱味和热气，整齐地排列在竹算中。

4. 锅中火上，入奶汤，用精盐、味精调好味，以小火分二锅将二个竹算的白菜心、芥菜心分别带竹算放入奶汤煨制，待菜心入味后，将菜心分别反扣于菜盘（长盘）的二端，菜头部相对，中间留一间隙（余汤留着待用）。

5. 炒锅洗净放中火上，下猪油，六成熟时放入面粉，用炒勺研炒至变色、变香，倒入煨制的奶汤制成面粉芡汁，淋一些鸡油，少许胡椒粉。

6. 将 2/3 的芡汁淋在菜心上，留 1/3 在锅中，加入蜆肉和蟹黄，烧开后淋在菜心上和中间隙处即成。

### 【特点】

这是一道素菜荤做的菜肴，口感鲜美柔糯，菜色青白分明，点缀的蜆肉蟹黄鲜艳夺目。

### 【制作关键】

（1）蜆肉要剔净蜆壳；（2）白菜要过油、芥菜要焯水才会柔嫩；（3）煨制蔬菜要用小火，使菜入味。也可将部分蜆肉并入奶汤一起煨。

## 12. 蟪肉冬瓜茸

该菜为福建传统名菜，是一道素菜荤做的菜肴。将鲜美的蟪肉和入清甜的冬瓜茸里，不油不腻，回味无穷。

### 【原料】

主辅料：

活蚬 1 只，冬瓜 300 克（瓜帽）。

调料：

鸭蛋清 3 个，湿淀粉、精盐适量，味精、火腿米少许，上汤 400 克，熟鸡油 5 克。

### 【制法】

1. 将红蟪洗净、蒸熟，剔出蟪肉和蟪黄。冬瓜帽放在盛具先上笼屉蒸熟，用汤匙刮出冬瓜肉，再捣细成茸。

2. 锅置旺火上，倒入上汤、冬瓜茸，加入鸡油、精盐、味精调味烧沸，鸭蛋清打散徐徐淋入，再加入蟪肉和蟪黄，烧几分钟用湿淀粉勾薄芡，起锅装盘，撒上火腿米即成。

### 13. 蜆肉煨 鱖肚

蜆肚系蜆鱼的肚、干品。烹制前必须胀发，有铰发、水发二种，一般均用油发。

**【原料】**

主辅料：

油发蜆肚 150 克，红蜆 1 只，猪五花肉 100 克。

调料：

精盐、料酒、湿淀粉适量，胡椒粉少许，上汤 1000 克，花生油 50 克。

**【制法】**

1. 将油发蜆肚放清水中浸泡 30 分钟，漂净油质后取出，切 4X2 厘米的长块，下沸水锅焯水。

2. 活红蜆洗净，蒸熟，剔出蜆黄和蜆肉待用。五花肉洗净，在肉面上剖几刀焯水。

3. 锅置旺火上，下花生油烧热，将蜆肚、五花肉、上汤下锅烧沸，改小火加精盐、料酒煨 30 分钟，拣去五花肉，加入 2/3 蜆肉、蜆黄再煨 15 分钟，以味精、胡椒粉调味后，加湿淀粉勾芡，装盘撒上余下的蜆肉、蜆黄即成。

**【特点】**

鲜醇、荤厚、汤甘、汁润。

**【制作关键】**

小火煨制，把握好火候。以羹肚糯嫩入味为准。

## 14. 八宝红蜆饭

“八宝红蜆饭”系福州传统佳肴，以红蜆为主附于鸭肉肫等八种原料与糯米一起蒸熟而得名。

### 【原料】

主辅料：

红蜆1只（750克），糯米125克，火腿、熟鸭肉、熟猪肚、鸭肫、虾米（虾干）、熟冬笋、油炸花生、水发香菇适量。

调味料：

葱白2根，生姜2片，料酒、白酱油、干贝汁适量，胡椒粉、味精少许，上汤300克，熟猪袖30克。

### 【制法】

1. 糯米洗净，泡水30分钟后沥干水分，上笼屉蒸熟。火腿等八种辅料均切成丁。红蜆洗净，除去鳃，脐切成片。

2. 将切丁块的八种辅料和糯米饭调和在一起拌匀，装在碗里，上面排上洗净切片的红蜆，加葱白、姜片上旺火笼屉蒸20分钟，取出拣去葱白和姜片。

3. 锅置旺火上，入上汤烧沸，加干贝汁、白酱油、料酒、味精、胡椒粉调味后，淋于八宝饭上即成。

### 【特点】

软、糯、香、醇，独具风味。

## 15. 蟹黄白菜

### 【原料】

主辅料：

大白菜心 750 克，蟹黄 100 克。

调配料：

面粉 25 克，精盐适量，味精少许，奶汤 750 克，熟猪油 25 克，花生油 500 克（约耗 50 克）。

### 【制法】

1. 大白菜洗净，切 12x3 的条（每 2 条连一起）。锅置旺火上，倒入花生油烧六成热时，入白菜过油至软，倒入漏勺，沥干油，用温水冲去油渍。再倒入炒锅改中火，用奶汤将白菜煨熟。

2. 另取炒锅置旺火上，入熟猪油 25 克，烧热，倒入面粉，用锅勺研至变色，再将煨好的白菜连汁倒入，加精盐、味精调味后烩一烩，再加入蟹黄再烩一烩，起锅装盘。

### 【特点】

糯软柔嫩，味鲜爽口。

### 【制作关键】

白菜要煨软煨烂。

## 16. 桂花蚶块

该菜为福建民间菜肴。蚶即梭子蟹，桂花为炒鸭蛋。和蚶一起炒后，形似点点桂花而得名。它既保持了梭子蟹鲜美本味，又辅鸭蛋的柔嫩，品之富有特色。

### 【原料】

主辅料：

蚶（梭子蟹）750克，鸭蛋2个。

调配料：

净冬笋25克，香菇2朵，葱白2根，精盐、精酒、白糖、姜末少许，鸡汤50克，花生油75克。

### 【制法】

1. 蚶剥去盖，洗净内脏，刮下蚶黄。切去脚弯部以下的壳，片成6—8块和2个大钳。

2. 香菇、冬笋切梭形片、葱白切马蹄形。

3. 炒锅置旺火上，倒入生油，划油后留余油，倒入蚶块，略煎再翻锅煎另一面，然后倒入配料和调料、鸡汤，煮片刻至蚶熟。

4. 鸭蛋磕在碗里打散成浆，一边用勺翻动蚶块，一边淋上蛋浆，待蛋浆成桂花状，装盘即成。

### 【制作关键】

蚶块要洗净泥砂；待蚶块熟后再淋蛋浆。

## 17. 一品蚧抱蛎

“蚧”即梭子蟹，“蛎”即牡蛎。两种海珍用鸭蛋液相抱在一起，形成别具风格的风味菜。

### 【原料】

主辅料：

活蚧500克，鲜海蛎250克（不带壳）。

调料：

鸭蛋4个，香菇5朵，熟冬笋50克，肥膘肉50克，葱白3根，面粉25克，干淀粉25克，酱油适量，香油、味精少许，花生油125克。

### 【制法】

1. 将蚧洗净、蒸熟后，剔出蚧肉和蚧黄。海蛎洗净，剔去碎壳焯水后，沥干水分，肥膘肉、冬笋、香菇、葱白均切成瓜子片。

2. 鸭蛋打散在碗里，加入白酱油、味精、面粉、干淀粉、蚧肉、蚧黄、海蛎及肥膘肉，冬笋、香菇、葱白，拌匀。

3. 平锅置旺火上，下花生油烧六成热时，将上述浆料倒入。用锅铲摊平。煎好一面后翻锅再煎一面，煎至两面均呈金黄色时，喷上一些料酒、香油即成。

### 【制作关键】

煎时注意火候，要不断晃动平锅，不使煎糊；要煎成一块（一品）不要散。

## 18. 蚝仔煎

“蚝仔煎”是闽南方言，即将海蛎（蚝仔）煎熟的意思。该菜盛传于闽南、台湾两地，为民间所喜爱的佳肴。

### 【原料】

主辅料：

鲜海蛎 500 克（不带壳），鸭蛋 4 个。

调料：

猪肥膘肉 50 克，青蒜 2 根，精盐适量，味精、香油少许，干淀粉（地瓜粉）50 克，花生油 200 克。

### 【调法】

1. 鲜海蛎洗净，剔净碎壳，下沸水锅氽一下，捞起，沥干水分、晾冷。肥膘肉切成丁、大蒜切片和永过的海蛎、干淀粉、精盐、味精拌匀成浆。

2. 平锅置小火上，下花生油烧八成热时将海蛎浆下锅，摊平，煎一会儿，磕上二个鸭蛋，摊平后翻锅煎一面，上面再磕二个鸭蛋再摊平再煎另一面。煎熟后淋上香油即成。

### 【特点】

原汁原味，面酥里嫩、鲜美可口。

### 【制作关键】

青蒜是不可少的配料；煎时要不断地晃动平锅，以免烧糊。

## 19. 软炸蛎窝

### 【原料】

主辅料：

海蛎 300 克，净鱼肉 100，咸面包 5 片。

调配料：

葱白 2 根，冬笋 50 克，香菇 2 朵，料酒适量，味精、香油、胡椒粉、香菜、蟹黄少许，蛋清一个，干淀粉适量，花生油 500 克。

### 【制法】

1. 海蛎洗净，拾净碎壳，在沸水中氽一下，沥干水分。鱼肉剁成茸，加清水、精盐搅成鱼胶，加淀粉、蛋清搅匀。面包切直径 6 厘米的圆块 10 片，中间削去一部分成凹形。

2. 冬笋、香菇、蟹黄切成丁，葱白切成珠。

3. 锅置中火上，下少许油，倒葱白、冬笋、香菇、海蛎煸炒几下，下调料炒匀起锅，分为 12 等份分装在面包上做馅，上面将鱼胶封好，用香菜、蟹黄装饰一下。

4. 油锅置旺火上，下花生油烧六成热时改为小火，下酿好的蛎窝炸成金黄色即成。

### 【特点】

面包托酥脆，肉馅海蛎鲜嫩可口。

### 【制作关键】

注意火候，不要炸糊。

## 20. 豆腐蚶

该菜为福州民间风味菜，一般民间为远道而来的亲朋好友接风均有这道菜。因豆腐有调节水土的作用。

### 【原料】

主辅料：

海顺 300 克，嫩豆腐 6 块。

调料：

鲜猪肉 50 克，香菇 5 朵，冬笋 50 克，芹菜 150 克，青蒜 2 根，精盐、味精、湿淀粉适量，清汤 150 克，香油少许，花生油适量。

### 【制法】

1. 海蚶洗净，拾净贝壳。嫩豆腐切 1.5 厘米见方的方块。
2. 鲜猪肉切丝，香菇、冬笋切菱形厚片，芹菜应摘掉叶子，青蒜去根部切 3 厘米长的段。
3. 锅置旺火上，下适量花生油，取几个大蒜白煸一下，出香味时倒入肉丝、香菇、冬笋炒几下，下清汤、豆腐块（用勺捣碎）烧沸几分钟，调味，下海蚶、芹菜、青蒜，用湿淀粉勾芡，淋上香油即成。

### 【制作关键】

海蚶下锅以后不能烧太久，只要烧开就行。

## 21. 鸡汤氽海蚌

海蚌是我国海产品中的珍品，肉质脆嫩，色白透明，在淡海水文汇处的海水的沙中生长，壳薄，略呈三角形，以福建省长乐市漳港品质最佳。

鸡汤氽海蚌是以鲜活海蚌为原料，氽以滚热的鸡汤而成，是高级烹调技师强木根先生荣获“全国最佳厨师”称号代表作之一。

### 【原料】

主辅料：

鲜活海蚌 20 个（带壳约重 3500 克），老母鸡一只（约 1500 克），鲜牛肉 750 克，猪里脊肉 750 克。

调料：

精盐、料酒适量。

### 【制法】

1. 老母鸡宰杀，去内脏、洗净（留下鸡血水，割下鸡胸脯肉另用）切成 4 块与牛肉（切 4 块）、猪里脊（切 4 块）一起在沸水中焯水，除去浮污，放在盆里，加清水 1500 克上笼屉旺火蒸 3 小时取出，去肉留汤，滤去杂质和浮油。鸡胸脯肉剁成茸与鸡血水、精盐调匀捏成几个小圆球，与鸡汤下锅煮 5 分钟，捞出鸡茸球，滤去杂质，成为高质量的三茸鸡汤。

2. 海蚌劈开蚌壳，取出蚌肉、蚌钮，每只海蚌尖片成 2 片，蚌肉切为 2 块，洗净后入沸水锅氽至 6 成熟，取出装于碗中，倒入料酒少许“浆”一下，再沥干酒汁，加入约 150 克的三茸鸡汤（热）再将汤汁沥净。

3. 将三茸鸡汤用精盐调味后，烧沸后立即众入海蚌，即成。

### 【制作关键】

制作三茸汤时，鸡血和脯肉是起过滤鸡汤杂质的作用；海蚌第一次氽沸水动作要快，只达六成熟；三茸汤氽入后应上席即食，以防质老。

## 22. 芽心跳熘蚌

该菜以氽、熘的烹调技巧，将海蚌熘跳芽心之上而得名。是福建地方又一名肴。

### 【原料】

主辅料：

净鲜海蚌肉 400 克，绿豆芽 250 克。

调料：

葱白 1 根，白酱油、白醋、白糖、料酒、湿淀粉适量，蒜米、味精、胡椒粉少许，上汤 50 克，花生油 50 克。

### 【制法】

1. 将海蚌肉每只切 2 片，洗净，下滚水锅氽一下立即捞起，用料酒“浆”一下。绿豆芽摘去头和根，成芽心下沸水锅氽一下，沥干水分。葱切片。

2. 锅置旺火上，下花生油烧九成熟时，放入蒜米、葱片、白糖、白醋、白酱油、味精、胡椒粉、上汤、湿淀粉勾薄芡烧沸，迅速放入海蚌，急熘几下装在芽心上面即成。

### 【制作关键】

火候菜，火要猛，动作要迅速。上席即食。

## 23. 雀巢香螺片

雀巢香螺片是福建传统名菜。它以细腻的刀工，精湛的烹调闻名于中国烹坛。全国最佳厨师强木根、强曲曲“双强”兄弟制作的这道菜如盛开的淡黄牡丹装于雀巢之上，令人赏心悦目。

### 【原料】

主辅料：

净鲜香螺肉 400 克（活螺去壳后的净肉），土豆 3 个（约 400 克）。

调配料：

水发香菇 3 朵，净冬笋 50 克，青椒半个，蛋皮 1 张，葱白 2 根，蒜米、白酱油、料酒、白糖、湿淀粉适量，味精、胡椒粉少许，上汤 50 克，花生油 250 克（约耗 15 克）。

### 【制法】

1. 鲜香螺肉去尾部，用竹刷去污洗净后切成大小均匀的薄片，放入 60 的热水中氽一下捞起，用料酒腌渍 2 分钟，倒去酒汁待用。

2. 土豆去皮切成丝，用清水泡去淀粉，均匀地排列在小漏勺上，再用一只漏勺压住，入八成热油锅炸至金黄色并成鸟巢形，在雀巢内饰一张蛋皮。

3. 香菇、冬笋、青椒切菱形，焯水待用。葱白切马蹄片与白酱油、白糖、料酒、味精、上汤、胡椒粉、湿淀粉一并调匀成卤汁。

4. 锅置旺火上，下花生油烧七成熟时，先蒜米煸香，然后下香菇、冬笋、青椒，炒几下，倒入卤汁烧沸后即速倒进永好的香螺片，颠炒几下，装入雀巢即成。

### 【特点】

形似盛开的牡丹，色淡黄、质脆、味鲜。

### 【制作关键】

火候菜，火要旺。香螺不论氽或白炒均应迅速。“

## 24. 白蜜黄螺

### 【原料】

主辅料：

鲜活黄螺 1000 克。

调配料：

蒜米、生油、白糖适量，味精、香油少许。

### 【制法】

1. 黄螺洗净，在 80℃ 热水锅中氽一下，取出用竹签挑出螺肉，洗净污渍（特别螺头部泥渍）。

2. 清水烧沸，将洗净的螺肉下锅氽一下放碗中，加蒜米及各种调料拌匀，装盘即成。

### 【特点】

螺肉脆嫩，原汁原味，鲜美可口。

### 【制作关键】

黄螺第一次氽汤要恰到好处，否则螺肉挑不出来。

## 25. 白炒鲜竹蛭

竹蛭、蛭类之上品，《闽中品一录》有“圆如竹，长者五六寸”之记载。其肉丰腴脆嫩，口味鲜美清甜，富含蛋白质、脂肪、钙、铁、磷等物质，营养价值极高。

### 【原料】

主辅料：

鲜活竹蛭 750 克。

调配料：

水发香菇 1 朵，熟冬笋 50 克，青椒半个，葱白 2 根，蒜米、精盐、料酒、白糖、湿淀粉适量，味精少许，上汤 50 克，花生油 50 克。

### 【制法】

1. 竹蛭去壳取肉，剔去肚、线、膜，每只片相连的二片，脚切荷叶片，洗净后一并入 60℃ 热水中氽一下，放入碗中，加适量料酒腌渍 2 分钟后，去除酒汁。

## 26. 炸蛭排

### 【原料】

主辅料：

鲜活蛭 1000 克。

调配料：

鸭蛋 1 个，精盐、面包糠、面粉、葱米、姜末适量，料酒、胡椒粉、味精少许，花生油 500 克（约耗 75 克）。

### 【制法】

1. 活蛭洗净，放在淡盐水中泡 1 小时，吐出污泥后，入沸水锅氽一下，剥出蛭肉剔去黑线。

2. 精盐、料酒、葱米、姜末、胡椒粉、味精调成腌汁。将熟蛭肉腌渍 10 分钟。鸭蛋磕在碗里打散。

3. 将腌渍的蛭肉用牙签每 3 只串成排，均匀粘上面粉—蛋浆—面包糠。

4. 锅置旺火上，入花生油烧六成熟时，将滚匀粉料的蛭排下锅炸熟，取出，抽去牙签装盘即成。

### 【特点】

外酥里嫩，原汁原味。

## 27. 蒜茸扇贝

### 【原料】

主辅料：

扇贝 12 个。

调配料：

葱白 2 根，红辣椒丝、蒜茸、精盐适量，花生油 150 克。

### 【制法】

1. 扇贝洗净外壳，剖开，留一半壳，将贝肉洗净，去肚、线、沙等杂质，剖二三刀，排列在大盘上，上旺火笼屉蒸 2 分钟。

2. 葱白切丝。锅置旺火上，倒入花生油烧热后入蒜茸煸出香味时，入葱白丝、红辣椒丝用精盐、味精调味后，淋到每只从笼屉取出的扇贝上即成。

### 【特点】

原汁原味，鲜嫩可口。

### 【制作关键】

扇贝蒸断生即可、油煸葱蒜要迅速淋上。

## 28. 爆炒蜆结

### 【原料】

主辅料：

海蜆皮（越薄越好）750克。

调配料：

熟冬笋100克，葱白2根，洋葱50克，蒜米、生油、米醋、白糖、湿淀粉适量，味精、香油少许，上汤150克，花生油50克。

### 【制法】

1. 海蜆皮洗净，剔去膜，放清水中泡（不断换水）待盐涩味去净后，沥干水分，切7X2厘米的条，每条打一个结，成蜆结。

2. 冬笋切片，葱白切马蹄葱，洋葱切块。生抽、米醋、白糖、味精、香油、上汤、湿淀粉调成卤汁待用。

3. 锅置旺火上，下花生油七成热时下蒜米煸出香味时倒入葱白、冬笋、洋葱翻炒二下倒入卤汁，烧薄芡，迅速将蜆结倒入，翻颠二下即成。

### 【制作关键】

海蜆一定要清除腥涩味后再打结；旺火急炒，上席即食，否则会全融化成水。

## 29. 萝卜蜚丝

该菜是一道冷菜，把海蜚皮和萝卜均切成细丝，凉拌在一起，解腻醒口，佐酒佳品。

### 【原料】

主辅料：

白萝卜 500 克，白海蜚皮 500 克。

调配料：

精盐、白醋、白糖、味精适量，红辣椒半粒。

### 【制法】

1. 海蜚皮剔去红膜，在流动的清水中泡去腥涩味后，挤干水分，切成 1/4 火柴梗的细丝，白萝卜去皮，切成火柴梗粗细的丝。红辣椒切细丝。

2. 白萝卜丝用精盐腌渍 10 分钟，挤干盐味和水分与海蜚皮、辣椒丝（少许）和在一起，加入精盐、味精、米醋、白糖调成甜酸味，拌匀即成。

### 【特点】

脆嫩爽比解腻醒口。

### 【制作关键】

海蜚皮要挤净腥涩味。

### 30. 奶汤草膾

草膾即草鱼的划水，肉嫩无细骨。该菜为福州传统风味菜，适合老年人食用。

#### 【原料】

主辅料：

鲜草鱼膾（划水）1000克，白萝卜200克。

调料：

精盐、味精、料酒适量，葱白1根，生姜2片，白汤500克，花生油500克（耗100克）。

#### 【制法】

1. 草鱼膾洗净去里膜，切6X4厘米的块，白萝卜切丝，葱白切段。
2. 锅置旺火上，下花生油到五成热时将萝卜丝过油即速捞起，沥去油后用沸水冲净，挤去水分，放白汤100克中腌渍。
3. 锅里花生油八成熟时，将草鱼膾过油迅速沥去油，锅回旺火上，加入葱段、姜片、白汤400克，再将萝卜丝（去腌汁）放入鱼肉一边，旺火烧2分钟，拣去姜片，加入精盐、味精、料酒调味，撇去浮油，装碗即成。

#### 【特点】

肉质细嫩，汤白如奶，时鲜宜口。

#### 【制作关键】

萝卜丝和鱼肉过油目的是去异味，故过油时间不能过长；萝卜丝腌渍的目的在于入味。

## 31. 全节瓜

“瓜”是福建民间对黄鱼的爱称。“全节瓜”指整鱼的意思。

### 【原料】

主辅料：

鲜黄鱼 1 尾（约 1000 克）。

调配料：

肥膘肉 50 克，净冬笋 50 克，葱段 3 根，红辣椒 1 只，酱油、醋、白糖、番茄酱、干淀粉、湿淀粉适量，胡椒、味精少许，猪骨汤 300 克，花生油 1250 克（约耗 200 克）。

### 【制法】

1. 黄鱼去鳞、鳃、内脏（不开膛）洗净，在鱼身两面剖上 2 厘米刀距的斜刀（深至中骨）。辣椒洗净去籽，与肥膘肉、香菇、冬笋均切成 0.3 厘米粗、3 厘米长的丝。葱切马蹄葱。

2. 锅置旺火上，烧热后，倒入花生油九成熟时将鱼身用干淀粉抹匀后下油锅炸 5 分钟翻面再炸 5 分钟，待鱼身呈金黄色时捞起，沥去油，盛入大腰盘，撒上胡椒粉。

3. 锅置旺火上，下花生油 30 克左右烧七成熟时将肥肉、香笋、香菇、辣椒丝及马蹄葱、番茄酱一并下锅炒几下，加入酱油、白糖再炒几下，下骨汤烧沸，用湿淀粉勾薄芡，加入醋、花生油 30 克推匀起锅浇在鱼身上即成。

### 【特点】

外脆里嫩，甜酸爽口。

### 【制作关键】

黄鱼去鳞时鳃边鱼皮要剥去；油炸时鱼外表要炸酥脆。

## 32. 清炖鲈鱼

鲈鱼，形似武昌鱼，是一种闽江的淡水鱼，鱼身银光习习，肉质细嫩可口，清蒸最宜。

### 【原料】

主辅料：

鲈鱼一尾（1000 克以上）。

调配料：

火腿、肥膘肉、水发香菇、熟冬笋各 25 克，葱白 2 根，生姜 2 片，蒜头 2 瓣，料酒、清汤、生拍适量，味精、香油少许。

### 【制法】

1. 鱼洗净去鳃、肚、鱼鳞，并刮净鱼肚内黑膜和鳃边鳍，将鱼尾修好，置鱼盘上。

2. 火腿、香菇、冬笋各切薄片。按 1 片火腿 4 片冬笋、1 片香菇顺序叠成长梯形，码在鲈鱼身上。

3. 均匀地淋上料酒、生抽、味精、清汤，再分散投入肥膘肉、生姜片、葱白、蒜头（切片）。

4. 整盘上旺火笼屉里蒸 15 分钟，成熟后拣去肥肉、姜片、葱白、蒜头即成。

### 【制作关键】

蒸笼火要旺，注意火候，时间不要过头。

### 33. 江东鲈鱼炖姜丝

福建鲈鱼产量分布面广，而以九龙江下游江东桥水域为最佳。传说，此乃几百年前漳浦县人氏高东派往松江道时回家省亲带回孝敬老母的。其母见鱼儿活蹦乱跳煞是可爱，遂命放养于江东桥下繁衍而来，其质地柔嫩，鲜美可口，用姜丝炖之，分外妖饶。

#### 【原料】

主辅料：

江东鲈鱼 1 尾（活、约 750 克），姜丝 15 克。

调配料：

水发香菇 5 朵，葱白 4 根，精盐、料酒适量，味精少许。

#### 【制法】

1. 活鲈鱼去鳞、鳃，掏出内脏（不开膛）洗净，鱼身两面剖上 3 厘米宽距斜刀、装入鱼盘。

2. 香菇切梭形，与姜丝一起排在鱼身上，葱白置头尾两头，加清水、料酒、精盐、味精调味上笼屉旺火蒸 20 分钟，拣去葱白即成。

### 34. 清蒸加鱼

**【原料】**

主辅料：

鲜活加力鱼 1 尾（约重 1000 克）。

调配料：

肥膘肉 50 克，水发香菇 5 朵，冬菜 15 克，葱结、姜片 1 付，料酒、白酱油适量，味精少许，肉清汤 250 克。

**【制法】**

1. 鲜活加力鱼去鳞、鳃，剖腹去内脏，洗净，在身上两面分别斜切三刀，放入汤盘。

2. 冬菜泡洗干净，肥膘肉切 5X3 厘米的片，香菇切 2 片与葱结、姜片一起排在鱼身上加肉清汤、料酒、白酱油、味精调味后上笼屉旺火蒸 30 分钟，取出，拣去葱结、姜片即成。

**【特点】**

鲜嫩甘美，不失原味。

**【制作关键】**

注意火候，不能蒸太老。

### 35. 加鱼头白菜煲

**【原料】**

主辅料：

鲜加力鱼头 1 个（约重 750 克），大白菜 500 克。

调配料：

水发香菇 3 朵，姜末、精盐、料酒、味精、胡椒粉适量，花生油 100 克。

**【制法】**

1. 加力鱼头去鳞、鳃，洗净后劈成两片，再斩成大块。大白菜去头部，洗净，切 12 厘米的长段，焯水。

2. 锅置旺火上，加入花生油，烧热后下姜末煸出香味后，加入鱼头块，略炒后再加入焯水的大白菜、香菇、料酒、精盐和清水（淹过各种原料）烧开后，换到砂锅移中火煲熟。撒上胡椒粉即成。

**【特点】**

原汁原味，鱼柔嫩、菜清甜。

### 36. 瓜烧白菜

该菜为福州传统菜，成菜软烂甜润和醇，色泽洁白，炙热爽口。

#### 【原料】

主辅料：

鲜黄鱼肉 200 克，大白菜心 750 克。

调配料：

鸭蛋清 1 个，面粉 30 克，精盐、料酒、干淀粉适量，味精少许，奶汤 750 克，熟鸡油 25 克，花生油 500 克（约耗 150 克）。

#### 【制法】

1. 将黄鱼肉切 3x2x0.5 厘米的块；大白菜心洗净切 10x2 厘米的条。
2. 锅置旺火上，开花生油烧至五成热时将大白菜下锅过油，菜变软时捞起，沥干油，用温水冲去油渍。再下锅，用奶汤煨至菜熟，起锅待用。
3. 锅洗净置旺火上，下花生油烧五成热时，鱼块用于淀粉、鸭蛋清上浆后，下油锅过油 1 分钟，倒进漏勺，沥干油。
4. 锅置旺火上，下熟鸡油烧热，放进面粉研至变色，倒入炸好的白菜和煨汁，烧沸后用精盐、味精调味，再倒入过油的鱼块，烧片刻，加料酒即成。

#### 【特点】

色白、肉嫩、菜软嫩，和醇可口。

#### 【制作关键】

大白菜要先过油，后用奶汤煨制。

### 37. 椒盐鱼条

**【原料】**

主辅料：

黄鱼 1000 克，鸡蛋 2 个，面粉 150 克。

调配料：

精盐、椒盐适量，料酒、葱姜末、味精少许，花生油 750 克，熟猪油 75 克。

**【制法】**

1. 取黄鱼 2 片，切成 4·5x1 厘米的条放入碗里，下精盐、料酒、葱姜末腌渍 30 分钟。

2. 鸡蛋、面粉搅成蛋面糊，再加熟猪油搅匀。

3. 锅置旺火上，下花生油烧六成熟时，将腌渍过的鱼条逐个挂蛋面糊后下锅炸至金黄色时捞起，再用冷油淋一下，装盘。跟上一小碟椒盐即成。

**【特点】**

外脆里嫩，外香里鲜，色黄悦目。

**【制作关键】**

做蛋面糊时要加熟猪油（溶化）才能糊面光滑；鱼炸熟后捞起要淋上冷油，以保质酥脆。

## 38. 松只鱼

### 【原料】

主辅料：

黄鱼 1 条 1000 克。

调配料：

水发香菇 2 朵，葱白 2 根，香菜 25 克，熟冬笋 10 克，红辣椒一个，蒜头 2 瓣，湿淀粉 15 克，白糖、精盐、白醋适量，胡椒粉、香油少许，干淀粉 500 克（约耗 50 克），清汤 100 克，花生油 1000 克（约耗 100 克）。

### 【制法】

1. 鲜黄鱼洗净去鳃、肚、鳞，切下鱼头尾待用。
2. 从鱼背脊进刀，取鱼肉 2 片（带皮）剔去骨和鱼腩（划水），从鱼肉剖间距 1 厘米的十字花刀。
3. 冬笋、香菇、葱白切丁，红辣椒、蒜头切米待用。
4. 将鱼头、鱼尾同已剖好刀的 2 片鱼肉均匀地撒上干淀粉。
5. 炒锅置旺火上，入花生油烧八成熟时先炸鱼头尾，成浅黄色时捞起置餐盘两头，再炸鱼肉呈松只卷，浅黄色时捞起装盘中间，成整鱼形。
6. 将冬笋等配料和白糖、精盐、白醋、胡椒粉、香油、湿淀粉、清汤调在一起。炒锅置旺火上，放适量生油，待八成熟时将调好的芡汁下锅搅动几下，淋在鱼身上即成。

### 【特色】

形似松只，外酥里嫩，甜酸辣俱全，口感好。

### 【制作关键】

鱼肉剖刀时，大小深度要划一；撒干淀粉时不能太厚，注意应撒入剖刀缝隙间。

### 39. 日炒七星片

#### 【原料】

主辅料：

鲷鱼一条（750克）。

调配料：

香菇3朵，葱白2根，熟冬笋25克，蛋清半个，干淀粉15克，精盐、味精适量，料酒、生姜、白糖、胡椒粉、香油少许，清汤50克，花生油750克（约耗50克）。

#### 【制法】

1. 鱼洗净去鳃、肚、鱼鳞、头尾，用平刀从背脊取鱼肉。切荷叶片（两片相连），加蛋清、淀粉抓匀。

2. 葱白切马蹄段，香菇、冬笋切小菱形。

3. 炒锅置旺火上，注入花生油，至三成热时倒入上浆的鱼片，慢慢用筷子扒开，滑炒至鱼肉变色时，捞起，沥净油。炒锅留余油回置旺火上，下马蹄葱段、香菇、冬笋，煸炒几下，入调料、清汤，烧至汁粘，入滑过的鱼片，翻炒二下就成。

#### 【特点】

鱼肉洁白有韧性，清淡，口味纯正。

#### 【制作关键】

鱼片要厚薄均匀，大小一致；滑油时要轻轻翻动，以免肉碎。

## 40. 拉糟鱼块

拉糟鱼块系福州传统菜肴，用榕城特有的调料——红糟为主要调味。此菜在全国第二届烹饪技术比赛中获银牌。

### 【原料】

主辅料：

鲜黄鱼 1000 克（其他肉嫩少骨带鳞鲜鱼亦可）。

调配料：

红糟 25 克，蛋清 1 个，干淀粉 100 克，花椒盐 10 克，白糖 20 克，味精、料酒、香油、五香粉、葱姜末少许，花生油 1000 克（约耗 120 克）。

### 【制法】

1. 将鲜鱼洗净，切下头尾，待用。
2. 用平刀从鱼背脊进刀片切取鱼肉 2 片（去脊骨），切去鱼鳃（划水）去鱼皮，切 6x3x2 厘米的鱼块。
3. 红糟在砧板上用刀剁细放在大碗里，加料酒、白糖、葱姜末、五香粉调匀。
4. 把切好的鱼块和调好的调汁拌匀腌渍 15 分钟。
5. 用蛋清和干淀粉制成蛋清浆，将腌渍的鱼块上浆。
6. 油锅置旺火烧热，划油后加入花生油五成熟时将上浆的鱼块逐块下油锅，炸熟后起锅，沥干油，装盘。鱼头尾下油锅炸熟置鱼盘两头，成整鱼形，淋上香油即成。

### 【特点】

糟香扑鼻，外红里白，肉嫩可口。

### 【制作关键】

鱼块要去大骨；红糟要用刀剁细；炸时要保持油温，用勺轻轻划动，以免炸糊。

## 41. 注油鳗鱼

该菜为福州传统菜，以香糟为特色调料，外红里白、外酥里嫩，又保持鳗鱼的本味。

### 【原料】

主辅料：

海鳗鱼中段 750 克。

调配料：

蛋清 1 个，红糟 15 克，料酒、白糖、味精适量，咖喱粉、姜末、五香粉、香油少许，干淀粉 75 克，面粉 75 克，花生油 750 克（约耗 100 克），熟猪油 500 克（耗 25 克）。

### 【制法】

1. 鳗鱼洗净，去内脏、皮、龙骨、腩肉（划水），切成 8X4X0.7 厘米的长方形 12 块。

2. 红糟用刀剁细，放在大碗里，加料酒、精盐、白糖、味精、咖喱粉、五香粉调成腌汁把鱼块腌渍 15 分钟。

3. 将腌渍过的鱼，块块拍上少许面粉，待用。

4. 面粉、干淀粉加水和少许花生油调成糊与蛋清打成的蛋泡调和在一起成为蛋泡糊，饧糊 10 分钟。

5. 锅置旺火上，下花生油至六成熟时，把鱼块逐块挂上蛋泡糊，逐块下油锅，炸熟后用漏勺捞起，放入化开的冷猪油里浸 10 秒钟，沥干油，装盘，淋上香油即成。

### 【制作关键】

炸鱼时要保持油温，注意翻动，以免炸糊；炸好的鱼块要趁热倒在冷猪油里，才能形成“注油”。

## 42. 酸菜烩梅鱼

梅鱼系生长在闽江的一种肉质细嫩的淡水鱼。用酸菜和鱼烧汤为古代闽人的杰作。《闽产录异》有“梅鱼以姜、蒜、冬菜、火腿炖之或红醋、酸菜、雪里云煮之皆美品”的记载。

### 【原料】

主辅料：

梅鱼 1 尾（约 600 克），酸菜 50 克。

调配料：

葱白 1 根，蒜头 5 瓣，嫩姜 1 片，精盐、料酒适量，味精少许，奶汤 400 克，花生油 500 克（约耗 100 克）。

### 【制法】

1. 梅鱼剥去骨翅、鳃，剖腹去内脏，洗净后切成 4X3 厘米的块，下沸水锅氽一下，再放入清水漂洗去污，沥干水分。酸菜洗净切碎丁、葱白切马蹄段。

2. 锅置旺火上，注入花生油烧八成熟时将梅鱼块下锅过油 1 分钟，倒入漏勺，沥干油。锅留余油，旺火，先用蒜头煸出香味，倒入奶汤、葱段、姜片及鱼块煮沸，再加酸菜烧 5 分钟，然后加精盐、料酒、味精调味。起锅时拣去大部分酸菜和姜片即成。

### 43. 香露河鳗

河鳗为福建特产，为滋补食品。香露河鳗既保持原汁原味，又保证营养不至流失。为滋补上品。

#### 【原料】

主辅料：

鲜活河鳗 1 条（400—500 克）。

调料：

精盐、料酒适量，大蒜头 10 瓣，生姜 1 片，葱结 1 根，上汤 500 克。

#### 【制法】

1. 河鳗洗净，用草纸擦身去粘液，把鱼身均匀切 10 段（刀切至中骨，不要斩断），用筷子卷出肚肠，放在四成热的开水烫一下，洗净粘液，再用开水冲去血水，然后用清水洗净。

2. 蒜头切去头尾，过油后，焯水去浮污，然后将鳗鱼、蒜头装盖碗中，入上汤、精盐、料酒、生姜、葱结，用棉纸封口，盖上盖子，进笼屉大火蒸 30 分钟。成熟后除去棉纸、葱结、姜片即成。

#### 【制作关键】

注意用开水冲净浮污。

#### 44. 通心河鳗

福建泉州晋江下流有一支流称“园通港”，这里所产的河鳗耳鳍乌黑，有“乌耳鳗”之称，鱼体圆而肥，质地尤佳。

##### 【原料】

主辅料：

乌耳鳗 3 条（每条约 300 克），猪五花肉 150 克。

调配料：

水发香菇 5 朵，净冬笋 50 克，葱结 1 条，姜块 5 克，酱油、料酒、白糖、精盐、湿淀粉适量，香油、味精少许，上汤 600 克，花生油 750 克（约耗 150 克）。

##### 【制法】

1. 河鳗放养清水二天，去泥腥味后，用草纸擦净鱼身上的粘液，剥去头尾，切 5 厘米 K 的段，用筷子腔出脏，洗净鱼身，放在少许精盐和清水调制的盐水中腌渍 10 分钟。冬笋伸水后与五花肉均切成 3×1.7×0.7 厘米的片，待用。

2. 锅置旺火上，下花生油烧八成熟时，将沥干腌渍的鱼段，下锅炸 2 分钟，呈金黄色时用漏勺捞起，沥去油。

3. 锅留余油，仍置回旺火上，投入少许的糖熬酱色后，放入香菇、冬笋、五花肉煸炒几下再放进过油的鱼段，加姜块、葱结、酱油、味精、料酒和上汤 400 克，改为小火焖 10 分钟起锅，分别将鱼段、配料和焖汁盛于碗中，去掉姜块和葱结，待鱼段凉冷后用竹筷逐段捅去鳗骨，成通心鳗段。

4. 取扣碗，将香菇、冬笋排列碗底，码上鳗鱼段，再排上五花肉，淋上焖汁，上笼蒸 10 分钟，取出，将鱼段扣入盘中，沥下焖汁待用。

5. 锅置旺火上，下 200 克上汤和焖汁烧沸，用湿淀粉勾芡，加味精、香油调匀，淋于鳗鱼段上即成。

##### 【特点】

肉丰厚无骨刺，嫩润可口。

##### 【制作关键】

鳗鱼段先过油，后小火焖，再上笼屉蒸，使其酥烂入味。

## 45. 熏烤河鳗

### 【原料】

主辅料：

活河鳗 1 尾（1650 克）

调配料：

葱米、姜米、酱油、料酒、白糖、香油适量，胡椒粉、味精少许，上汤 100 克，香菜、萝卜酸。

### 【制法】

1. 河鳗用草纸擦净粘膜，洗净，用刀沿背脊剖开，去内脏。洗净。在肉面剖斜形交叉花刀。用酱油、料酒、白糖、胡椒粉、味精、葱米、姜米调成汁抹满鳗鱼全身，腌渍 30 分钟。

2. 将剔出的鳗鱼骨切成段、洗净，与上汤、酱油、白糖、香油一并下锅煮 10 分钟去骨留汁待用。

3. 将腌渍过的鳗入烤箱（温度 70℃）烤 5 分钟取出，抹上骨汁翻面再烤 5 分钟，再抹骨汁再翻面烤，如是反复三次，待鳗鱼烤熟，取出切段装盘，点缀上香菜、萝卜酸即成。外酥里嫩，原汁原味。

### 【制作关键】

烤制时要注意火候和翻面。

## 46. 脆皮鱼卷

### 【原料】

主辅料：

净草鱼肉 200 克，猪肥膘肉 50 克，熟冬笋 50 克，水发香菇 50 克。

调配料：

葱白 50 克，姜丝 15 克，鸭蛋 1 个，面粉 50 克，豆腐皮（千张）2 张，面粉、精盐、料酒适量，味精、胡椒粉少许，花生油（约耗 75 克）。

### 【制法】

1. 草鱼肉切 5 厘米长，筷子粗细的条，肥膘肉、熟冬笋、水发香菇、葱白、姜丝切 5 厘米长丝，并用精盐、料酒、味精调味（葱白丝、姜丝不调味）。

2. 豆腐皮切 6 厘米见方 12 张，每张涂上一层蛋液和面粉调成的蛋面糊，包上几根鱼丝、冬笋丝、香菇丝、肥膘丝、葱丝和姜丝，卷成 12 卷。

3. 锅置中火上，入花生油烧五成热时，将卷入锅炸成金黄色捞起，油温升七成熟时再炸一次捞起，装盘，配上香菜、萝卜酸即成。

## 47. 爆鳝片

### 【原料】

主辅料：

鳝鱼 750 克。

调配料：

葱白 2 根，蒜头 3 瓣，酱油、白醋、白糖、湿淀粉适量，胡椒粉、味精少许，上汤 25 克，花生油 750 克（约耗 100 克）。

### 【制法】

1. 用小刀从鳝鱼背脊剖开成 2 片，剔除中骨，去内脏、头、尾，肉面上剖十字花刀后切成 3 厘米长的斜片。

2. 蒜头切米、葱切鞭炮葱。酱油、白醋、白糖、味精、湿淀粉调成芡汁；。

3. 锅置旺火上，下花生油烧七成热时，将鳝鱼下锅爆 30 秒钟，倒入漏勺，迅速沥去油，锅留余油回旺火上，放入蒜米、葱段、鳝鱼片略煸一下，倒入芡汁，翻颠几下，撒上胡椒粉即成。

### 【制作关键】

火候菜，火要旺，动作要快。

## 48. 秋水芙蓉

### 【原料】

主辅料：

鸭蛋清 6 个，泥鳅 500 克。

调配料：

水发香菇 2 朵，芥菜心 1 根，火腿片 15 克，葱白 1 根，生姜 1 片，精盐、料酒、味精少许，上汤 500 克。

### 【制法】

1. 泥鳅洗净，与葱白、姜片一起下温水锅氽一下捞起，拣去葱、姜，用清水漂洗后，沥去水分，盛入陶罐，加料酒、精盐、上汤，上笼屉旺火蒸 15 分钟取出，沥下泥鳅汤，晾冷待用（泥鳅不用）。

2. 鸭蛋清放在汤碗中打散，加入一半泥鳅汤，用精盐、味精调味后上笼屉旺火蒸 3 分钟取出成“秋水芙蓉”。芥菜心、火腿切片，香菇切片，在沸水锅氽一下，沥去水分，摆在芙蓉面上。将另一半泥鳅汤下锅，旺火烧沸，调味后浇在芙蓉上即成。

### 【特点】

只尝泥鳅味，不见泥鳅身，绿、红、黑点缀白色芙蓉蛋上，好看又好吃。

### 【制作关键】

蒸芙蓉时应注意火候，火要旺，时间要短，不要蒸过头出汽泡。

## 49. 白炒目鱼卷

### 【原料】

主辅料：

净目鱼（墨鱼）300克。

调配料。

冬笋25克，青椒半个，精盐、味精适量，蒜头2瓣，葱白2根，花生油250克，清汤25克，湿淀粉、胡椒粉少许。

### 【制法】

1. 净目鱼剖十字花刀，切6X3厘米长条。花菇、青椒切菱形。冬笋、胡萝卜切片。葱白切段，大蒜切米。

2. 炒锅置旺火上，下花生油烧七成热时倒入目鱼，翻一下锅即倒入漏勺沥去油。

3. 锅留余油，先将蒜米、葱白下锅，抢一下，再入切好的花菇、冬笋、青椒、胡萝卜翻颠几下，依次加入骨汤、调味品、湿淀粉（勾薄芡）、过油的目鱼卷，炒几下，即成。

### 【特点】

目鱼色白成卷，配以红、绿、黄等配料色彩美观，目鱼鲜嫩可口。

### 【制作关键】

目鱼刻花深度要一致，大小划一，过油要旺火，动作要快。

## 50. 五彩珍珠扣

### 【原料】

主辅料：

净鲜墨鱼（乌贼，去头）500克，水发香菇5朵，熟冬笋25克，青椒25克，红萝卜25克，葱白2根。

调配料：

鸭蛋1个，味精、精盐适量，湿淀粉15克，姜汁、香油少许，上汤50克，花生油500克（耗50克）。

### 【制法】

1. 砧板（案板）上铺猪肉皮（皮朝下，里朝上，能盖满砧板即可），将鲜墨鱼放在猪皮上用刀背剁成泥，放入小盆，加姜汁、适量精盐、味精（相当总量的1/2）、鸭蛋清拌匀，用手朝一个方向搅成有韧性的鱼浆。

2. 用五个手指抓紧将鱼浆挤出一个个珠形小扣子，置温水锅中，用小火煮至水沸，小鱼扣浮上水面时捞出待用。香菇、冬笋、青椒、红萝卜切成和鱼扣大小相似的菱形片，焯水，葱白分段待用。

3. 炒锅置旺火上，下花生油烧八成热时将鱼扣下锅过油片刻、倒入漏勺。留余油，放入葱白和焯过水的香菇、冬笋、青椒片，炒几下，再加上鱼扣。然后依次加入上汤、精盐、味精、香油调味后，用湿淀粉勾薄芡，起锅装盘。

### 【特点】

味鲜美，质嫩且有弹性，形似雪白珍珠扣，青、黄、黑色点缀其中，美不胜收。

### 【制作关键】

剁鱼浆时一定要剁烂成泥，剔净筋膜等杂质。然后顺一个方向搅成有韧性的浆；案板铺猪皮目的是保持鱼浆洁净，不致有木屑等污垢。若用塑料案板，则不需铺猪皮。

## 51. 白炒鱿鱼丝

### 【原料】

主辅料：

鲜鱿鱼 1300 克，韭黄 250 克。

调配料。

精盐、料酒、味精，上汤 50 克，蒜米、花生油 500 克。

### 【制法】

1. 鲜鱿鱼洗净去头（留长须）去膜，鱼身切成丝，韭黄剔去杂质、洗净，切 5 厘米段，下锅焯炒七成熟待用。

2. 锅置旺火上，下花生油烧至九成熟时倒进鱿鱼丝，迅速勾一下即倒漏勺，沥去油。

3. 锅留余油，回置旺火上，放入蒜米，煸出香味后，下上汤、精盐、料酒、味精调味，烧沸时倒入过油的鱿鱼丝和韭黄，翻颠一下即成。

### 【制作关键】

火候菜，旺火急炒。

## 52. 蒜香鱿鱼环

### 【原料】

主辅料：

大鲜鱿鱼 1000 克。

调配料：

葱白 1 根，红辣椒丝几根，生抽、蒜米适量，味精、香油少许，花生油 75 克。

### 【制法】

1. 鲜鱿鱼去头、去膜、去肚（不开膛）洗净，在沸水锅中氽一下捞起，横切成宽 0.7 厘米的圆环、装在盘里。葱白切丝。2. 锅置旺火上，烧热时下花生油，入蒜米煸出香味后入葱白丝、红辣椒丝、生抽、味精、香油调匀，淋于鱿鱼环上即成。

### 【特点】

鱼鲜蒜香，葱萃椒辣，即夺目又可口。

### 53. 红烧章鱼块

#### 【原料】

主辅料：

鲜章鱼 1000 克，猪里脊肉 500 克（带骨）。

调配料：

姜片 2 片，酱油、白糖、料酒适量，味精少许，上汤 300 克，花生油 50 克。

#### 【制法】

1. 章鱼洗净去头、骨、内脏、膜，每条留 2 片鱼身。猪里脊肉切 5 片（薄片）。

2. 章鱼身、猪里脊肉分别焯水，去浮污。

3. 锅置旺火上，下花生油烧热后，下姜片煸出香味后下焯过水的章鱼身、猪里脊肉、酱油、白糖、料酒、上汤改中火烧至汁浓，加味精调味，再烧一会取出，拣去里脊肉，章鱼切成 2 厘米见方的块，装盘即成。

## 54. 红烧海参

### 【原料】

主辅料：

水发海参 500 克，精肉 50 克，净冬笋 50 克，水发冬菇 50 克。

调配料：

葱白 100 克，酱油、料酒、白糖、湿淀粉适量，味精、香油少许，上汤 250 克，花生油 500 克（约耗 100 克。）

### 【制法】

1. 海参切长条（姆指大海参切 4 条），精肉切片，冬菇、冬笋切菱形片。
2. 将海参、冬笋入沸水锅焯水后捞起沥干。
3. 炒锅置旺火上，下花生油六成熟时，将海参、冬笋、香菇、葱白一起过油 30 秒钟，倒入漏勺，沥干油。
4. 锅留余油置中火上，先入肉片翻炒几下，再倒入过油的海参等主辅料，调入适量的酱油、料酒、白糖和上汤，温火烧 20 分钟。待海参入味后加味精用湿淀粉勾芡，淋上香油即成。

### 【制作关键】

海参、冬笋均应先焯水，后过油，以除去苦味。

## 55. 白汁鱼唇

### 【原料】

主辅料，

水发鱼唇（厚）750克，猪排骨500克。

调配料：

火腿末15克，生葱2根，生姜之片，猪骨汤1000克，精盐10克，料酒75克，面粉50克，味精、胡椒粉少许，花生油50克。

### 【制作】

1. 将水发鱼唇洗净下沸水锅，加生葱结、生姜片、料酒50克煮20分钟捞出（去葱姜）切成4×2.5厘米的块。

2. 猪排骨斩成之块与鱼唇块一起放在竹算上，放入砂锅，加骨汤、精盐、料酒25克用小火煨至汁粘、鱼唇入味时起锅，拣去排骨块。

3. 炒锅置小火上，下花生油烧热，放入面粉，用炒勺研磨至乳白色时，将煨好的鱼唇连同煨汁一起倒入烧沸，加精盐、味精调味后起锅装盘，撒上胡椒粉，火腿末即成。

### 【特点】

该品为“煨”制菜肴，质地软糯，汁白而稠，味甘美鲜醇。

## 56. 肉米鱼唇

### 【原料】

主辅料。

水发鱼唇 500 克，精肉 100 克。

调料：

水发香菇 3 朵，熟冬笋 50 克，生葱之根，生姜 2 片，酱油 25 克，香醋 25 克，料酒 50 克，湿淀粉 30 克，高汤 500 克，花生油 25 克，味精、白糖、胡椒粉、香油各少许。

### 【制作】

1. 将水发鱼唇切成 5X3.3 厘米的条，与生葱结、生姜片、料酒一起下沸水锅烧 1 分钟捞起去葱结、姜片待用。

2. 精肉切肉米，冬笋切片，香菇切菱形（每朵切 4 片）。

3. 锅置旺火上，下花生油烧热，将肉米下锅煸炒一下，加入高汤、鱼唇块、香菇、冬笋片、酱油、白糖烩一烩，用湿淀粉勾薄芡，下香醋、味精调匀装盘，撒上胡椒粉，淋上香油即成。

### 【特点】

该品为“烩”制菜肴，酸辣可口，在酒酣口腻之时，品尝这道菜，有峰回路转之感。

## 57. 蒜茸鱼皮

### 【原料】

主辅料：

水发鲨鱼皮 500 克。

调配料：

蒜米、生抽、白糖、白醋适量，味精少许。

### 【制法】

1. 水发鲨鱼皮洗净，去杂质，切成 4X1 厘米的条，先在沸水锅里永熟，迅速放在冷开水中浸泡一会（去粘液）。2. 蒜米、生抽、白糖、白醋、味精调和拌入鱼皮即成。

### 【特点】

脆韧可口，佐佰上品。

### 【制作关键】

鱼皮在沸水锅熟会发好，故应迅速放冷开水中浸泡一下。

## 58. 原汤鱿鱼

该菜为福建传统菜。鱿鱼泡发以后已失去其原味，这道菜通过技术处理，保持了鱿鱼本味，从而闻名于烹坛。

### 【原料】

主辅料：

鱿鱼干 250 克，发菜 25 克，猪里脊肉 250 克。

调料：

精盐适量，料酒、味精少许，上汤 700 克。

### 【制法】

1. 鱿鱼干洗净，切下头待用。鱼身进行泡发，发透后待用。
2. 将泡发好的鱿鱼用斜刀切成 6x3 厘米的长方形。
3. 鱿鱼头洗净后用热水洗去异味，放在碗中，猪里脊肉焯水后放在鱿鱼头上面，注入上汤 200 克上笼屉蒸 2 小时，过滤待用。
4. 切好的水发鱿鱼，在沸水锅中氽一下沥干水分，用料酒 10 克左右渍匀，放在汤碗中。
5. 发菜剔净杂物，在清水中泡 5 分钟，沥干水分在沸高汤 100 克中氽一下，捞起待用。
6. 锅置旺火上，入 500 克上汤和蒸好过滤的鱿鱼头汤，加入精盐烧沸，再加味精和少许料酒成原汤。
7. 将沸原汤半勺先冲入鱿鱼碗，再沥去汤（这种做法叫回汤），把氽过的发菜装在鱼的一边而后再氽入烧开的原汤即成。

### 【特点】

保持鱿鱼的本质和特色。

### 【制作关键】

1. 鱿鱼要泡发好，应保持脆性，不能太烂。
2. 回汤是一道关键性的技术处理，它起到氽熟和入味的作用。

## 59, 爆炒鱿鱼卷

### 【原料】

主辅料：

水发鱿鱼 350 克。

调配料：

葱白 3 根，香菇 2 朵，冬笋 50 克，白酱油、白醋、白糖、蒜米、湿淀粉适量，味精、香袖少许，花生油 200 克（约耗 50 克）。

### 【制法】

1. 将水发鱿鱼剖十字花刀，切成 6X3.3 厘米的长块，下沸水锅氽一下，生花成卷，控去水分。

2. 葱白切马蹄葱。香菇、冬笋切菱形片，焯水一下，和调料、湿淀粉调成卤汁待用。

3. 锅置旺火上，倒入花生油，烧十成熟后，倒去油，留余油 50 克回置旺火上，倒入卤汁烧开，迅速放入鱿鱼卷急炒二下，再颠锅几下装盘即成。

### 【特点】

鱼卷脆嫩，酸甜可口。

### 【制作关键】

注意火候，火要旺，速度要快。

## 60. 炸鲜贝串

### 【原料】

主辅料：

大鲜贝 500 克。

调配料：

鸡蛋 1 个，葱结 2 根，精盐、料酒、味精、胡椒粉、姜汁少许，面包末 100 克，面粉 50 克，花生油 1000 克（约耗 50 克）。

### 【制法】

1. 大鲜贝洗净，吸干水分，置容器中，用料酒、精盐、味精、胡椒粉、葱结、姜汁、腌渍 10 分钟。鸡蛋打散成蛋浆待用。

2. 用钢签或竹签将腌过的鲜贝串上共 12 串。面粉、面包末分别装在大盘上，将贝串逐串按面粉——蛋浆——面包末顺序沾匀。

3. 油锅置旺火上，烧六成热时将沾匀粉料的贝串逐串下锅炸至金黄色，装盘即成。

### 【制作关键】

注意油温，掌握火候。油温高时应将锅提离火眼。

## 61. 绣球干贝

### 【原料】

主辅料：

鲜虾 300 克，干贝 75 克，肥膘肉 40 克。

调配料：

马蹄 1 颗，葱白 2 根，生姜 2 片，鸭蛋 1 个，精盐、料酒、湿淀粉适量，味精、胡椒粉少许，上汤 200 克。

### 【制法】

1. 干贝洗净，放入汤碗，加入上汤 100 克、葱白 1 根、生姜 1 片，上笼屉旺火蒸 1 小时，取出，沥干干贝汁（汁另用），待干贝凉透后，用刀压碎，成干贝丝。

2. 鲜虾洗净，去头、尾、壳、砂线，用干毛巾吸干水分，剁成泥；肥膘肉切小米粒；马蹄削头、皮，用刀打碎剁成茸，挤干水分；葱白 1 根切珠；生姜 1 片切米，以上五样主配料均放在碗中。下 1 个鸭蛋清，加入适量的精盐、料酒，少许味精，胡椒粉，顺一个方向打成虾胶。

3. 虾胶挤出 24 个等量的丸子，外面滚匀干贝丝，摆在腰盘上，上旺火笼屉蒸 15 分钟，取出装盘。

4. 锅置旺火上，倒入上汤，烧开后加少许味精、湿淀粉勾芡成薄芡，淋在绣球上即成。

### 【特点】

形似绣球，味鲜美有弹性。

### 【制作关键】

制作虾胶时，虾肉一定要挤干水分。

## 62. 干贝萝卜珠

### 【原料】

主辅料：

白萝卜 2000 克，干贝 100 克。

调配料：

奶汤 500 克，精盐、味精适量，面粉 1 汤勺，花生油 500 克（耗 50 克）。

### 【制法】

1. 将白萝卜洗净，削去皮，用模具将萝卜挖出一个个圆珠（玻璃弹珠大小）。干贝洗净放在碗里加水入笼屉蒸 5 分钟。

2. 锅置旺火上，下花生油烧至五成热时入萝卜珠过油 5 分钟，倒入漏勺沥去油。锅置小火上，倒入过油后的萝卜珠和奶汤 300 克，小火煨烂，沥去余汤，再加奶汤 200 克、干贝（带汁）小火煨入味。然后以精盐、味精调味，起锅待用。

3. 炒锅置中火，下花生油 25 克，烧热后倒入小汤匙面粉，用勺研匀变色后，倒入萝卜煨汁，用勺搅匀（即炒粉）再入煨好的萝卜珠和干贝，烧 2 分钟。

### 【特点】

萝卜玲珑剔透如一颗颗大珍珠，色白味鲜，甜润清爽，不油不腻。

### 【制作关键】

1. 萝卜珠过油是去异味，故时间不能过长。

2. 萝卜珠分二次煨制，第一次目的是煨烂，煨好后可把煨汁倒掉，第二次煨的目的是入味，其煨汁应保留作“炒粉”用。

### 63. 班指干贝

“班指”是福州地方曲艺“评话”演员所戴的玉制戒指，用以辅助铜钹发出响声。“班指干贝”因形似而得名。

#### 【原料】

主辅料：

大干贝 24 粒，白萝卜 1000 克。

调配料：

精盐、味精适量。

#### 【制法】

1. 将干贝洗净，放碗中，加清水少许，在笼屉中蒸 15 分钟，取出干贝（整粒）汁留用。

2. 将萝卜用工具套出外径 1.5 厘米、内径 1 厘米、厚 1.5 厘米的班指 24 只，每只班指中间装上一粒干贝珠，摆入扣碗，淋上贝汁，上笼屉旺火蒸烂，沥干汤汁（待用）翻扣于汤盘里。

3. 锅置旺火上，将沥出的汤汁烧沸，用精盐、味精调味后淋于班指上即成。

#### 【特点】

形似班指，白黄相间。味清淡、质嫩润。

#### 【制作关键】

班指中间的空洞应视干贝珠大小而定。

## 64. 生扒八宝甲鱼

### 【原料】

#### 主辅料：

活甲鱼 1 头（1250 克），净鸡肉 50 克，精肉 50 克，水发干贝 25 克，水发虾米（虾干）25 克，鸭肫 25 克，猪心 25 克，水发香菇 25 克，冬笋 50 克。

#### 调配料：

生姜、蒜头、八角、葱结、姜片、酱油、精盐、味精、料酒、湿淀粉适量，鲜肉皮 1 张（20 厘米见方）。

### 【制法】

1. 甲鱼砍去头，沥净血，放沸水锅氽一下，去外膜，剖开肚，去内脏，洗净，装炖罐放入生姜、葱结、八角、酱油、料酒上笼屉蒸 20 分钟取出，剔去肉骨，拣掉生姜、葱结、八角。

2. 将鸡肉、精肉、干贝、虾米、鸭肫、猪心、香菇（留 1 朵大的）、冬笋 25 克、“八宝”切成丁，下沸水氽一下，装进甲鱼肚。香菇一朵、冬笋 25 克切叶形片，盖在甲鱼肚皮上，再用鲜肉皮盖上入笼屉中火蒸烂取出。

3. 甲鱼装大盘中，揭去猪皮。沥出汁到锅中，锅移旺火上烧沸，用湿淀粉勾薄芡，淋于甲鱼上即成。

### 【特点】

清香可口。

### 【制作关键】

甲鱼要蒸烂并保持完整。

## 65 · 红烧甲鱼

### 【原料】

主辅料：

甲鱼 1250 克，猪里脊肉 200 克。

调配料：

香菇 5 朵，熟冬笋 50 克，生姜 2 片，葱结 1 根，酱油、料酒、冰糖、湿淀粉适量，味精、香油少许，上汤 500 克，花生油 500 克（约耗 50 克）。

### 【制法】

1. 甲鱼砍去头，控出血，放沸水锅里烫一下，退去壳膜。去内脏洗净，切成 3×3 厘米的块。甲鱼裙另用。

2. 猪里脊肉切成 3 厘米见方的块，香菇每朵切 4 块、熟冬笋切 2×3 厘米片。

3. 锅置旺火上，烧七成熟时倒入甲鱼块、猪里脊、冬笋，过油至六成熟，用漏勺沥干油。

4. 锅留余油，用姜片煸一下，倒入过油的甲鱼、猪肉、冬笋和甲鱼裙、香菇、葱结，再加酱油、料酒、冰糖，收小火慢慢煨到甲鱼熟烂，拣去葱结、姜片、里脊肉，其他装碗。锅中余汁用湿淀粉勾芡，浇在甲鱼身上即成。

### 【特点】

荤香醇人，富含营养。

### 【制作关键】

甲鱼应先烫水、去壳膜、后过油，再用小火慢慢煨制。

## 66. 枸枳鳖裙

该品为药膳，滋阴补肾的补品。

### 【原料】

主辅料：

鳖裙（团鱼裙）500克，枸枳30克，猪里脊肉150克。

调配料：

大蒜4瓣，精盐、料酒、味精适量，上汤500克，花生油30克。

### 【制法】

1. 鳖裙洗净后切成 $3.5 \times 2$ 厘米的块，放60℃热水中泡一下，除去外膜，下沸水锅焯水，再洗净。猪里脊肉切3块，焯水；枸枳洗净、大蒜头切去两头。

2. 将鳖裙、枸枳、里脊肉、上汤放入汽锅，大蒜头过油后放四周，加精盐等配料调味后放入笼屉蒸30分钟，待鳖裙蒸烂时，拣去里脊肉即成。

### 【特点】

清爽可口，滋补上品。

## 67. 油焖石鳞

该菜为福建西部（闽西）饶有特色的菜肴，它以石鳞先炸而后再焖的手法，反映乡土菜重油的特点。

### 【原料】

主辅料：

石鳞 1500 克。

调料：

水发香菇（小而厚）25 克，葱段 3 根，姜片 2 片，料酒、酱油适量，鸡汤 150 克，味精少许，花生油 500 克（约耗 75 克）。

### 【制法】

1. 石鳞洗净，去内脏，剥去皮、切去头、前脚、后脚爪，洗净后在沸水中氽一下。后腿切 2 段，身切 4 块待用。姜片切丝。

2. 锅置旺火上，下花生油烧至六成热时将切好的石鳞入锅炸 2 分钟，倒进漏勺沥干油。

3. 锅留余油再置旺火上，将葱段、姜丝、香菇下锅煸几下，出香味时，下鸡汤烧沸，改小火倒入炸过的石鳞，加料酒、酱油焖 5 分钟，下味精调匀起锅装盘。

### 【特点】

骨酥肉嫩，味鲜香醇，油而不腻。

### 【制作关键】

石鳞切好后要在沸水锅里焯水，去浮污和血水后，再行烹制。

## 68. 生炒石鳞片

### 【原料】

主辅料：

净石鳞腿 350 克。

调配料：

水发香菇 3 朵，熟冬笋 50 克，鸭蛋清半个，葱白 1 根，蒜头 5 瓣，精盐、白糖、干淀粉适量，上汤 50 克，味精少许，花生油 400 克（约耗 50 克）。

### 【制法】

1. 石鳞腿去皮、剔骨，片成薄片，用鸭蛋清、干淀粉上浆。香菇切菱形、冬笋切片、蒜头切米、葱白切马蹄片。精盐、味精、白糖、上汤，湿淀粉调匀成卤汁。

2. 锅置旺火上，下花生油烧至五成热时将石鳞片、冬笋片过油，至石鳞肉变色时，倒进漏勺，沥干油。

3. 锅留余油，回置旺火上，将蒜米、葱白、香菇、笋片下锅煸一下，随即倒入卤汁烧沸，放入过油石鳞片，翻颠几下即成。

### 【特点】

色白且鲜嫩，香郁甘美。

## 69. 走油田鸡

### 【原料】

主辅料：

田鸡 750 克。

调配料：

蒜头 50 克，葱白 2 根，酱油、白糖、料酒、干淀粉、上汤适量，香袖、味精、咖喱粉少许，花生油 500 克（约耗 50 克）。

### 【制法】

1. 田鸡洗净，去内脏、头、爪、皮，卸下四肢，大腿骨点刀后切 3—4 段，田鸡身切 4—6 块，盛在小盆里，用于淀粉、酱油、白糖、料酒、味精抓匀，稍做腌渍。蒜头切去两头，葱白切眉毛葱待用。

2. 锅置旺火上，倒入花生油六成热时，将腌渍的田鸡连同蒜头一起下锅炸 2—3 分钟，沥于油。加入上汤、料酒、咖喱粉、味精、香油颠翻几下装盘，盘边装饰眉毛葱即成。

### 【特点】

肉鲜味美。

### 【制作关键】

田鸡可以剥去皮，也可以不剥皮。注意田鸡应炸熟。

## 70. 八块鸡

### 【原料】

主辅料：

净母鸡 1 只（750 克）。

调配料：

生姜之片，葱结 2 根，白酱油适量，料酒适量，花椒 5 粒，花生油 500 克（耗 75 克）。

### 【制法】

1. 净母鸡洗净，去头、脚、爪，切成 8 块（2 腿、2 翅、4 块鸡身）放在大碗里，加入白酱油、料酒、花椒、姜片、葱结，腌渍 1 小时。

2. 锅置旺火上，下花生油，待油九成熟时放入腌渍好的鸡块，炸 3 分钟改用小火炸至皮变色，熟透即成。

### 【特点】

外酥里嫩，香嫩可口。佐酒上品。

### 【制作关键】

注意火候，火太大，外焦里不熟，故火候要恰到好处，必要时可将锅脱离火眼，以油温传热。

## 71. 汽锅乌鸡

### 【原料】

主辅料：

净白绒乌鸡 1 只（约 500 克），猪里脊肉（带骨）250 克。调料：

水发香菇 5 朵，火腿 2 片，精盐、料酒、味精少许。

### 【制法】

1. 乌鸡去内脏、洗净、剁成块。猪里脊肉切 4—5 片。2. 将鸡肉和里脊肉均放在沸水锅里焯水除去浮污，装进汽锅，加入香菇、火腿加盖。上笼屉蒸 45 分钟，待鸡肉熟烂后，拣去里脊肉用精盐、料酒、味精调味即成。

### 【特点】

汽锅能保持原汁原味，营养滋补。

## 72. 八宝葫芦鸡

### 【原料】

主辅料：

嫩母鸡 1 只（约 1000 克），熟肚尖 500 克，熟莲子 50 克，鲜虾肉 50 克，鸡肝、肫 1 付，水发香菇 5 朵，熟冬笋 50 克，干贝 25 克，猪里脊肉（带骨）300 克。

调料：

姜片 2 片，精盐、味精少许。

### 【制法】

1. 嫩母鸡用整鸡脱骨的刀法，剔去鸡骨和内脏、洗净，清理好鸡的肝肫肠内脏。

2. 猪肚尖、鲜虾肉、鸡肝、肫、香菇、冬笋均切成 1 厘米见方的丁块，干贝洗净，猪里脊肉切 3 片。

3. 将肚尖、虾肉、肝、肫、干贝、香菇、冬笋、莲子调匀装入鸡肚子，用线缝好裂口，再用鸡肠在鸡腰部束成葫芦形，连同猪里脊肉、鸡骨架焯水，去浮污。

4. 将焯水后的葫芦鸡放进陶锅，加清水、鸡骨架、姜片、猪里脊肉，封上棉纸入笼屉蒸 2 小时，取出，拣出鸡骨架、姜片、猪肉，用精盐、料酒调味即成。

### 【特点】

形似葫芦，内包八珍，美味可口。

### 【制作关键】

整鸡脱骨时不要弄破整鸡的皮。

## 73. 过烧鸭

### 【原料】

主辅料：

肥光番鸭 1 只（1000 克）。

调配料：

葱结 1 根，生姜 2 片，酱油、白糖、味精、料酒适量，八角 1 粒，干淀粉 200 克，清汤 500 克，花生油 1000 克（约耗 150 克）。

### 【制法】

1. 鸭子去头、脚、翅后，投入热水锅焯水，而后投入开水，用中火烧熟，捞起，切 4 片待用。

2. 锅置中火，倒入 10 克花生油，投葱、姜、八角煸一下，再投鸭块，用酱油、白糖煸上色后投料酒、清汤，改小火慢慢将鸭块烧烂，下味精调味后，将鸭块取出，余汁待用。

3. 将烧鸭的余汁加水和干淀粉调成面糊，鸭块去大骨后投入面糊、挂匀。

4. 锅烧热，划水后置旺火上，倒入花生油达六成热时投入挂糊的鸭肉，炸至皮酥脆捞起，斜刀切 3×1.3 厘米的片，即可装盘。

### 【特点】

此菜系用烧熟的鸭块挂糊过油而成，色酱红，皮酥脆，肉柔嫩。为佐酒上品。

## 74. 葱烧肥鸭

该菜先炸后蒸。炸取其香味，蒸致使软烂成菜后有馥郁葱香味。

### 【原料】

主辅料：

肥嫩鸭 1 只（约 1250 克）。

调配料：

葱 150 克，水发香菇 5 朵，熟冬笋 25 克，酱油、料酒、白糖、味精、湿淀粉适量，肉清汤 100 克，花生油 750 克（约耗 100 克）。

### 【制法】

1. 肥鸭宰杀、褪毛、去内脏（注意不开膛）后洗净，沥于水分，用酱油、料酒调成涂汁抹匀鸭身，晾干。葱洗净，二根切葱珠，其他切 6.5 厘米的段。香菇、冬笋焯水。

2. 锅置旺火上，下花生油七成热时改小火将整鸭和葱段一起下锅炸，待鸭身炸成金黄色时用漏勺捞起鸭和葱，沥干油。

3. 鸭脖剁下切小块与过油的葱一起装入鸭腹，将鸭头、翅、掌剁下与鸭身、香菇、冬笋一起装大碗，加酱油、料酒、白糖、味精、清汤调好味放入笼屉蒸 2 小时取出，汁留下待用。鸭肉、头、翅、掌装成鸭形，香菇、冬笋摆在鸭身上面。

4. 锅置旺火上，倒入卤汁，用湿淀粉勾薄芡，淋于鸭块上即成。

### 【特点】

油亮滑润，软嫩咸宜。味醇厚，喷葱香。

## 75. 沙茶焖鸭块

沙茶是外来语，即“沙爹”，是一种用花生仁、椰子肉、辣椒、川椒、丁香、虾米、干扁鱼、陈皮、茵香等 30 多种原料和中药材加工制作而成的酱料。用其作为烧肉、烧鸭块的调料，别具南国风味。

### 【原料】

主辅料：

净鸭（去内脏）1 只（约 1000 克）。

调配料：

水发香菇 5 朵，沙茶辣酱 125 克，酱油、料酒、湿淀粉适量，味精少许，猪骨汤 750 克，熟鸡油 10 克，花生油 1000 克（约耗 100 克）。

### 【制作】

1. 将净鸭用酱油、料酒和成汁涂在鸭身上，渍 15 分钟。锅置旺火上，下花生油七成热时将腌渍好的整鸭过油 10 分钟，然后而干油，将鸭头、颈、翅、尾、掌剁下，再将鸭身剖成 2 片，分别切 4×2.5 厘米的块。

2. 锅置旺火上烧热，加少许油，先将沙茶酱、酱油、料酒倒入调匀，再倒入骨汤、味精调匀，再倒入鸭肉块、头、颈、翅、尾、掌等加盖小火焖 30 分钟，再放入香菇焖 10 分钟起锅，留焖汁，鸭肉按鸭形码好。

3. 锅留焖汁，回置旺火上，用湿淀粉勾芡后（薄芡）淋于鸭肉上即成。

### 【特点】

软嫩香辣，鲜润可口。

### 【制作关键】

焖的时间以鸭肉熟烂为准。

## 76. 子姜炒鸭片

该菜适宜生姜嫩芽季节烹调。

### 【原料】

主辅料：

鸭脯肉 350 克，嫩姜（子姜）25 克。

调配料：

水发香菇 3 朵，熟冬笋 25 克，葱白 2 根，蛋清半个，干淀粉、湿淀粉、精盐、味精、白糖、料酒适量，胡椒粉、香油少许，清汤 50 克，食油 750 克（约耗 50 克）。

### 【制法】

1. 将鸭胸脯肉斜刀切成 5×2.5 厘米的薄片。嫩姜除去皮，切成薄片。香菇、冬笋切菱形片。葱白切马蹄葱。

2. 蛋清、干淀粉调制蛋清浆，鸭片上浆待用。精盐、白糖、味精、葱白、料酒、胡椒粉、香油、清汤调制成卤汁备用。

3. 炒锅置旺火上烧热，下冷油，将上好浆的鸭片、姜片、香菇、冬笋下锅过油，并用筷子拨散，待成熟后倒入漏勺沥去油。

4. 锅回置旺火上，加热八成时倒入卤汁再倒入过油的主辅料，翻颠几下，起锅装盘。

### 【制作关键】

热锅冷油，鸭片不会结块。

## 77. 板栗烧肥鸭

### 【原料】

主辅料：

肥鸭 1 只，板栗 250 克。

调配料：

葱结、姜片、酱油、白糖、料酒、味精、湿淀粉适量，花生油 500 克（耗 100 克）。

### 【制法】

1. 肥鸭洗净，去内脏、头、脚，切成 4 大块，焯水去浮污。板栗去壳去膜，在油锅里过油一下，捞出待用。

2. 锅置旺火上，下花生油 75 克，入姜片葱结煸出香味，放入鸭块，加酱油、料酒、白糖、味精烧熟，去葱结、姜片取出晾冷后切成 4×2.5 厘米的块，码在碗里，上面铺上过油的板栗，浇上烧鸭留下的卤汁上笼屉蒸 30 分钟。

3. 鸭子扣在盘里（板栗在下、鸭块在上）留汁，锅置旺火上，调入汁，用湿淀粉勾薄芡淋在鸭块上即成。

### 【特点】

原汁原味，肉嫩栗粉，味浓可口。

## 78. 荔枝肉

该菜为福州传统菜肴，以其形似荔枝，味甜酸而得名。深受福州民间喜爱。

### 【原料】

主辅料：

猪精肉 300 克，马蹄 100 克。

调料：

葱白 3 根，红糟 50 克，白醋、酱油、白糖、蒜末、湿淀粉适量，味精、香油少许，上汤 50 克，花生油 500 克（约耗 75 克）。

### 【制法】

1. 将精肉洗净，切成 10×5×1 厘米的厚片剖上十字花刀，然后再切为 3 片。马蹄切小块（每粒 2—3 块）与肉片一起用湿淀粉和剁细的红箱抓匀；葱白切马蹄葱。

2. 酱油、白醋、白糖、味精、上汤、湿淀粉调卤汁待用。

3. 锅置旺火上，下花生油八成熟时倒入上浆的肉片和马蹄，用勺扒散，待肉剖花成荔枝状时，用漏勺捞起，沥干油。

4. 锅留余油，先下蒜末、葱白，煸一下再入卤汁烧沸，随即倒入荔枝肉和马蹄块翻炒几下即成。

### 【特点】

形色似荔枝，甜酸可口。

### 【制作关键】

选用的精肉要嫩，剖刀要划一，火候要恰到好处。

## 79. 十香醉排骨

该菜为福州民间传统菜，它含有多种香味，又以“醉”的手法使排骨入味而得名。

### 【原料】

主辅料：

猪里脊肉 400 克，荸荠（马蹄）50 克。

调料：

酱油、白糖、香醋、蕃茄酱、桔汁、咖喱粉、芝麻酱、香油、味精、上汤适量，葱白 2 根，蒜头 3 瓣，姜末少许，干淀粉、花生油 500 克（约耗 75 克）。

### 【制法】

1. 将猪里脊肉横切成 1.5 厘米的厚片，用刀拍打，然后切成 4X1 厘米的长条。马蹄去皮去蒂，每粒四开切。葱白切珠，蒜头切茸。

2. 将上述 9 种调料和葱、蒜、姜末、上汤调在一起待用。

3. 锅置旺火上，下花生油烧七成熟时，倒入上浆的里脊肉和马蹄，炸熟呈金黄色，捞起，沥干油，倒入调味盆中，翻颠几下即成。

### 【特点】

外酥里嫩，十味调香，佐酒上品。

### 【制作关键】

调味可根据需要而定。喜辣可加辣酱，爱甜多加糖。

## 80. 洋烧排骨

### 【原料】

主辅料：

猪排骨 1000 克，小馒头 10 块。

调配料：

酱油、白糖、醋适量，葱结 2 付，花生油 750 克（约耗 75 克）。

### 【制法】

1. 猪排骨切成 6X5 厘米 10—12 块，每块留 2 根骨，并削去太厚的肥肉。
2. 锅置旺火上，下少许花生油，下酱油白糖少许，倒入排骨块，翻炒几下，排骨上色后装起待用。
3. 锅置旺火上，倒入花生油烧六成熟时，倒入上色的排骨，炸五成熟，沥干油，加入上汤、酱油、白糖、白醋、葱结，改小火偎烂后去掉葱结装盘，配以 10 块小馒头即成。

### 【特点】

甜酸适度，肉嫩酥烂，别具风味。

### 【制作关键】

排骨块大小厚薄要一致，每块均留 2 根肋骨和少量肥膘。

## 81. 红烧蹄膀

该菜为福建民间传统菜，取料于猪前腿，带白夹心肉。若加闽西特产菜干（闽西八干之一）则味更香醇。

### 【原料】

主辅料：

猪前腿带皮夹心肉 1000 克。

调配料：

葱姜 1 付，丁香、八角、桂皮、辣椒干、酱油、白糖、精盐、料酒、清汤 200 克，花生油 1000 克（约耗 75 克）。

### 【制法】

1. 将猪前腿肉修成火腿形，皮上刮净猪毛和污垢。
2. 汤锅加清水，腌没过蹄膀，明火烧至断生。
3. 锅置旺火上，倒入花生油八成热时，下蹄膀炸至猪皮起绉泡，捞出沥干油。
4. 留余油，用白糖炒出酱色，五清汤、酱油、香料（用布袋装好）、料酒、葱姜，烧开后投入过油的蹄膀，温火煨烂，收汁。捡去葱姜、香料，装盘即成。

### 【特点】

肉嫩烂，口感好，油而不腻。

### 【制作关键】

蹄膀应先用水烧断生，再过油，再温火煨烂。

## 82. 花芋烧猪蹄

“花芋”福州叫滨郎芋，个大，肉有花点，多粉且香味浓厚，用于烧猪蹄独具特色。

### 【原料】

主辅料：

猪前蹄 1000 克，花芋头 750 克。

调料：

葱结、姜片 1 付，酱油、料酒、白糖适量，八角、陈皮、小茴香、花椒各 1.5 克，味精、胡椒粉少许，猪骨汤 1000 克，花生油 750 克（约耗 150 克）。

### 【制法】

1. 猪蹄刮洗干净，用刀背剁断里骨切成段，下沸水锅焯水。锅置旺火上，下焯水后的猪蹄加葱结、姜片、料酒烧 10 分钟，去掉葱姜捞出猪蹄、沥干水分，用酱油涂匀猪皮，晾冷。花芋削去皮切成橄榄状的小块。

2. 锅置旺火上，下花生油烧至七成热时将猪蹄下锅过油 15 分钟，捞起沥干油。花芋块下锅过油后捞出待用。

3. 砂锅一只内垫上竹算，倒入猪骨汤。烧沸后改微火，放入猪蹄、八角、陈皮、小茴香、花椒（用小布袋装好）下锅，加入酱油、料酒、白糖、味精加盖焖 3 小时，再放入过油的花芋块，再焖 30 分钟起锅，拣去香料布袋，装盘即成。

### 【特点】

软烂甘淳，芋香宜人，炙热可口。

### 83. 爆糟肉

该菜系福州风味菜肴，以福州红糟、虾油作调料为特色，它可以下饭也可以夹光饼或荷叶包而上大雅之堂。

#### 【原料】

主辅料：

猪五花肉 500 克。

调配料：

红糟 50 克，虾油 30 克，蒜头 4 瓣，料酒、白糖、五香粉、姜末、香油、味精、湿淀粉适量，上汤 250 克，花主油 500 克（约耗 50 克）。

#### 【制法】

1. 将五花肉洗净，切成 3X2 厘米的块，焯水，去掉浮污。锅置旺火上，下花主油烧六成熟时，先将蒜头片、姜末下锅炸出香味而后投入五花肉过油后倒入漏勺，沥干油。红糟剁细。

2. 锅留余油，再回旺火上，调入姜末炝锅煸一下，再把红糟、虾油、白糖、料酒、味精及过油的蒜头、五花肉一并放入，爆至香味浓郁然后加入上汤烧沸，改中火焖几分钟，待汤汁收浓时，用湿淀粉勾薄芡，淋上香油即成。

#### 【特点】

糟香扑鼻、色泽红艳。有浓厚的地方特色。

#### 【制作关键】

五花肉爆后，焖的时间长短以肉熟烂而定。

## 84. 炆糟羊肉

该菜为福州地方风味菜，以福州特产红糟为主要调味品，调以白糖、精盐等，通过“炆”的办法（炆即小火慢烧）烧熟烧烂。菜肴特富地方风味。

### 【原料】

主辅料：

山羊肋肉（带皮）750克，白萝卜100克。

调料：

红糟50克，精盐、料酒、白糖、姜末适量，味精少许，上汤750克，花生油50克。

### 【制法】

1. 羊肋肉切成5x3厘米的块，白萝卜切菱形块，下沸水焯水，去掉血水和腥味，红糟用刀剁细。

2. 锅置旺火上，下花生油六成熟时，先将姜末，红糟下锅煸炒出香味，再下冬笋块、羊肉、精盐、白糖、料酒炒1分钟，再倒入上汤，改小火慢慢烧1小时左右，待羊肉烂入味即成。

### 【特点】

糟香扑鼻，味偏甜，质地滑润适口。

### 【制作关键】

先大火炆后小火炆，烧至羊肉熟烂即可。

## 85. 爆炒羊肚

### 【原料】

主辅料：

羊肚 1000 克，熟冬笋 50 克。

调配料：

葱白 4 根，精盐、香醋、白糖、蒜末、干淀粉、湿淀粉适量，胡椒粉、味精、食用碱少许，花生油 100 克（约耗 25 克）。

### 【制法】

1. 将羊肚油膜刮去，洗净，放入 70 的热水锅氽一下，去血水和膻味，刮去黑膜放碱水中浸泡 1 小时，再连同碱水一起下锅煮透，然后放进清水漂洗 1 小时（水要流动的）直至碱味清除。切成 5x3 厘米的块。每块顺长度剖透三刀（两端不断）结成麦花形。

2. 冬笋切 3x1 厘米条，葱白切相应的段，精盐、香醋、白糖、胡椒粉、味精、湿淀粉调成卤汁待用。

3. 锅置旺火上，下花生油烧九成熟时，将麦花羊肚滚匀干淀粉与冬笋条一起下锅爆几分钟，沥于油。锅放回旺火，加蒜末、葱段、卤汁与锅中羊肚一起翻颠几下即成。

### 【特点】

脆而不硬，酸甜可口。

### 【制作关键】

注意火候，旺火急炒。

## 86. 沙司牛尾

### 【原料】

主辅料：

牛尾 750 克，土豆 100 克。

调配料：

沙司 100 克，上汤 500 克，鸡汤 50 克，葱段、蒜末、姜片、精盐、料酒适量，味精、胡椒粉、香油、干淀粉少许，花生油 500 克（约耗 75 克）。

### 【制法】

1. 牛尾刮净毛，洗净，切段，投入加葱段、姜片的沸水锅烧至可脱骨时捞起放冷水中，脱去骨。土豆剥皮切片，撒上干淀粉。

2. 锅置中火，放入牛尾、白汤煨烂（煨汁不用）。

3. 锅置旺火上，放少许花生油，下蒜末炆锅后调入煨烂的牛尾，入料酒，调入沙司、鸡汤、精盐、味精、胡椒粉，改中火煨至收汁装盘。

4. 锅洗净置旺火上，入花生油 500 克，烧七成熟时，投入土豆片炸至金黄色，倒入漏勺沥干油，装于牛尾四周即成。

### 【特点】

牛尾酥烂，土豆香脆，红黄相间。美不胜收。

### 【制作关键】

牛尾要刮净毛，洗净。煨制时要中火慢煨，注意火候。

## 87. 当归牛腩

“当归”系一种补血活血的中药材。性善质润、味甘、气香，用以烹制佳肴在闽南民间早已流传，特别是“当归牛腩”在厦门久负盛名。

### 【原料】

主辅料：

牛腩 750 克。

调料：

水发香菇 25 克，净冬笋 150 克，当归 25 克，精盐、料酒、白糖适量，蒜末、姜末、味精、胡椒粉少许，猪骨汤 750 克，花生油 50 克。

### 【制法】

1. 将牛腩洗净，下沸水焯水，去浮污，切成 3.5x2.5 厘米的块。冬笋切块、香菇切片、当归洗净用纱布包好。2. 锅置旺火上，下花生油烧热，先放入蒜末、姜末炆锅，再放入牛腩、冬笋、香菇，加精盐、白糖、料酒调味，翻炒 10 分钟，然后注入骨汤，烧沸后倒入炒锅，加当归袋，微火焖 4 小时至牛腩肉烂汁粘时，拣去当归，加味精调味，撒上胡椒粉即成。

### 【特点】

醇香浓郁，余味不尽。

### 【制作关键】

微火慢焖。

## 88. 葱爆牛肉丝

### 【原料】

主辅料：

嫩牛肉 400 克，葱白 150 克。

调配料：

生姜 4 片，蛋清 2 个，干淀粉、湿淀粉、白酱油、精盐、白糖均适量，味精、胡椒粉少许，清汤 30 克，花生油 500 克（约耗 75 克）。

### 【制法】

1. 牛肉切成长 4 厘米火柴梗大小的丝，葱白切成同样长度和大小的小段，姜片切丝。

2. 蛋清、干淀粉调浆，将牛肉丝上浆。白酱油、精盐、白糖、味精、胡椒粉、清汤、湿淀粉调成卤汁待用。

3. 锅置旺火上，热锅冷油，倒入上浆的牛肉丝，用筷子轻轻扒散，待牛肉丝变色后起锅待用。

4. 锅留余油，重置旺火上，倒入生姜丝偏一下，再入葱丝，炒七成熟时，倒入调好的卤汁再入过油的牛肉丝，翻炒几下即成。

### 【特点】

牛肉丝细嫩可口，葱香扑鼻。

## 89. 蚝油牛肉串

### 【原料】

主辅料：

牛肉 300 克。

调配料：

香菜，鸡蛋 1 个，蚝油、料酒、干淀粉、葱姜汁、胡椒粉适量，花生油 500 克（约耗 40 克）。

### 【制法】

1. 牛肉切 3X4 厘米薄片，放入碗加至油、料酒、胡椒、干淀粉、蛋液、葱姜汁腌渍 15 分钟，用竹签串成肉串（每串 3—4 片），拍匀于淀粉。

2. 锅置旺火上，入花生油烧六成熟时投入肉串炸至金黄色起锅装盘，点缀香菜即可。

### 【特点】

肉嫩鲜香，独特风味。

## 90. 爆炒腰花

### 【原料】

主辅料：

猪腰 3 个（约 350 克）。

调配料：

马蹄 5 个，葱白 2 根，蒜 2 瓣，酱油、白糖、白醋适量，湿淀粉 30 克，胡椒粉、香油、花椒少许，花生油 700 克（约耗 150 克）。

### 【制法】

1. 猪腰洗净除去膜，平刀对半开，除去中间的筋，然后浸泡在清水里（加几粒花椒）3-4 小时，除去臊味。

2. 将泡好的腰子，在光面剖上十字花刀再横切宽 2.5 厘米的腰花块；马蹄切片，葱切鞭炮葱、蒜瓣切米。

3. 酱油、白糖、蒜米、葱、味精、胡椒、香油、白醋、湿淀粉，调成卤汁待用。

4. 锅置旺火上，热锅划油后倒入食油待八成热时，倒入切好的腰花，爆油后倒入漏勺沥干油。

5. 锅留余油，回置旺火上，投入调好的卤汁，顺同一方向搅动一下，立即倒入泡油的猪腰，翻锅后淋上明油即装盘。

### 【制作关键】

爆炒油温要高，动作要快。

## 91. 高汤泡肚

### 【原料】

主辅料：

肚尖 300 克，高汤 700 克。

调配料：

精盐、味精、料酒适量，食用碱少许。

### 【制法】

1. 肚尖洗净，剔净油膜，切荷叶片，盛碗中加少许食用碱，清水浸泡 3 小时，捞出。

2. 锅置旺火上，水烧沸时倒入侵泡过的肚尖，待烧开后捞起放水龙头下冲水至碱味去掉。

3. 锅置旺火上，水烧 80 度时放入漂净的肚尖氽七成熟，压干水分，盛于碗，加料酒腌渍一下，沥干，再用温高汤 50 克腌渍一下，沥干，装入盛盘。

4. 高汤烧开，加精盐、味精，过滤后入肚尖片即成。

### 【制作关键】

“制法 3”用料酒和高汤腌渍几分钟十分关键。

## 92. 油爆双脆

### 【原料】

主辅料：

猪肚尖 2 只（约 200 克），猪腰 2-3 只（约 250 克）。

调配料：

葱段、蒜米、生抽、白糖、米醋、湿淀粉适量，味精、香油、干淀粉、花椒少许，花生油 500 克（耗 100 克）。

### 【制法】

1. 猪肚尖剔净油、内膜，剞十字花刀，每只肚尖切 6 块，猪腰剖 2 片割去筋膜，放清水中加花椒浸泡 1 小时去臊味后剞十字花刀，每三刀切 1 块。

2. 锅置旺火上，下花生油烧八成熟时，肚尖用少许干淀粉抓匀一下，下油锅过油，再腰花过油，迅速倒入漏勺沥干油，酱油、白糖、米醋、香油、味精、湿淀粉调匀成卤汁。

3. 锅留余油，回置旺火上，先用葱段、蒜米煸出香味，倒入卤汁，烧沸后，倒入肚尖、猪腰，翻颠二下即成。

### 【制作关键】

火候菜，火要旺，动作要迅速。

## 93. 椒盐肚尖

### 【原料】

主辅料：

猪肚尖 750 克。

调配料：

鸭蛋 2 个，面粉 150 克，苏打粉 1 克，白糖、料酒、精盐适量，味精少许，上汤 1000 克，花生油 750 克（约耗 150 克）。

### 【制法】

1. 猪肚尖刮去表面油膜，洗净，放入砂锅，下上汤，用精盐、料酒、白糖、味精调味后用微火煨上 2 小时，捞出切成几个大块。

2. 鸭蛋和面粉、苏打粉加适量食油、清水打成蛋面糊。

3. 锅置旺火上，下花生油烧至五成热时将煨好的肚尖逐块滚匀面粉，再挂蛋面糊，然后下锅炸呈金黄色时捞出，沥干油，切成 5X1.5 厘米的长条装盘，撒上椒盐即成。

### 【特点】

外酥里嫩脆，佐酒佳肴。

### 【制作关键】

肚尖在砂锅煨时一定要焗烂。

## 94. 坛烧八味

“坛烧八味”有小佛跳墙之称。其制作方法与佛跳墙雷同，有佛跳墙的风味。

### 【原料】

主辅料：

汤鸡块 200 克，汤鸭块 200 克，鸭肫 150 克，猪肚 150 克，猪脚尖 250 克，鲜目鱼身 150 克，于贝 75 克，水发香菇 10 朵。

调配料：

葱结 1 根，姜块 10 克，酱油、绍酒、白糖适量，上汤 1000 克，桂皮少许，花生油 100 克。

### 【制法】

1. 汤鸡、汤鸭、猪肚切块，鸭肫切 2 片（大的切 4 块），猪脚尖、目鱼身每头切 6 块，先焯水去浮污，于贝洗净入笼屉蒸 10 分钟。姜块用刀拍一下。

2. 锅置旺火上，下花生油，入葱结、姜块煸出香味时入酱油、白糖、绍酒、桂皮、上汤，再下七件主料（除于贝外）烧开，拣去葱结、姜片放入坛中，再加干贝（包括干贝汁）用荷叶封口加盖，放在小火上煨，待煨沸后改微火煨 2 小时分小坛上席。

### 【特点】

荤香扑鼻，具有佛跳墙风味。

### 【制作关键】

煨制时先小火后微火，注意汁大浓时应再加上汤。

## 95. 风生火锅

这是一组造型的火锅菜。先用八种生料排成八朵花样在碟上，上席，食用时烧火锅。

### 【原料】

主辅料：

鸡肫、牛百页、鲜海蛎、鲜目鱼、生鱼、猪腰、鲜虾、精肉各 150 克。

调配料：

青菜、豆腐、熟冬笋，水发香菇，粉丝适量，精盐，上汤 2/3 火锅。

### 【制法】

1. 将八种生料洗净、切片，摆成各种花连同六种配料各装小盘上席。
2. 火锅装上汤、调味，上席时点火，先涮吃八生，再下配料。

### 【特点】

美观热闹，热烫调和味。

### 【制作关键】

主要八生料排成的花样。

## 96. 花菇玉兰片

花菇、玉兰片均为福建特产，系山珍佳品成品类似“炒双冬”（冬菇、冬笋），其不同处是“双冬”是鲜品，花菇玉兰片是干货。

### 【原料】

主辅料：

水发玉兰片 300 克，水发花菇 100 克。

调料：

猪五花肉 250 克，生抽、料酒、湿淀粉适量，味精少许，上汤 300 克，熟鸡油 50 克。

### 【制法】

1. 水发玉兰片去头部，切薄片，五花肉切 4 片，下沸水锅氽一下，捞出装盆里，加上汤 200 克、熟鸡油，上笼屉旺火蒸 30 分钟取出。拣去猪肉块，加入生抽、料酒调味。

2. 花菇洗净切片，装盆里，加上汤 100 克、鸡油少许，上笼屉中火蒸 10 分钟取出。

3. 锅置旺火上，将蒸好的花菇片、玉兰片及汁一并下锅烧沸，用味精调味后，再用湿淀粉勾芡（薄芡）起锅装盘。

### 【特点】

菇、笋香味相映，独具地方特色。

### 【制作关键】

玉兰片要拣去粗糙的部分，花菇去蒂。

## 97. 二冬鲍鱼

### 【原料】

主辅料：

鲍鱼罐头 1 罐，水发冬菇 50 克，冬笋 50 克。

调配料：

精盐、料酒、湿淀粉适量，味精、姜汁、花生油少许，高汤 500 克。

### 【制法】

1. 鲍鱼去老边肉，片成圆片，冬笋切圆片；冬菇挑选与冬笋圆片大小相似的个，不切片。

2. 锅置旺火上，下花生油烧热时，下冬菇、冬笋煸炒片刻，放入高汤烧沸，去浮沫，下精盐、味精、料酒调好味，投下鲍鱼片，加姜汁煨煸入味捞起。

3. 取扣碗一个，先在碗边码上鲍鱼片，中间码冬菇、冬笋片，扣于盘中，用锅中留汁湿淀粉勾薄芡，滴入明油，淋于鲍鱼片上即成。

### 【特点】

鲜醇、脆嫩。

## 98. 包心鱼丸

鱼丸是福建特产，包心又是制作鱼丸的特技，用鱼浆包肉馅，可谓技中之技。该菜由已故特一级厨师强曲曲制作，获第一届全国最佳厨师称号。

### 【原料】

主辅料：

鲜海鳗鱼身 750 克，猪肉 250 克（精肉 200 克、肥肉 50 克），鲜河虾 1000 克，水发香菇 7 朵，纯白地瓜粉 200 克。

调配料：

高级酱油、精盐适量，味精、香油、胡椒粉少许，葱 2 根，上汤 500 克。

### 【制法】

1. 海鳗鱼洗净去皮，用刀剔去骨，取鱼肉（约 500 克）在案板上用刀背剁成泥（木案板要铺一层鲜肉皮，以防杂质）放在盆里加清水 150 克，精盐 15 克，顺一个方向搅拌成浆，至浆投入水能浮在水面时，加入地瓜粉，仍顺一个方面搅匀，成鱼丸浆待用。

2. 香菇洗净去蒂切成米；虾洗净去壳，压干水分，切成米；猪肉切成米，放在碗里，加入适量酱油、味精，搅匀成馅，分成等量的圆团。葱切珠待用。

3. 把鱼丸浆摊在左手掌心上，中间放一肉馅团，然后握紧五指，将鱼丸从拇指和食指中挤出小圆球，右手拿特制的勺（似罐装奶粉勺）将圆球舀起，放在清水盆里（浮在水上）。

4. 把清水盆里的鱼丸慢慢倒入冷水锅，用微火煮熟（注意水不能烧沸）捞起。

5. 上汤 500 克下锅，加精盐、味精调味后入煮熟的鱼丸、烧透后（鱼丸将膨胀）装 20 个在汤碗内（带汤）撒上胡椒粉、葱珠，淋上香油即成。

### 【制作关键】

制作鱼丸浆应注意：鱼、粉、精盐的比例；搅浆时应顺一个方向，不能左右开弓；肉馅要放在手掌心正中；煮鱼丸时水不能烧沸，要用微火慢慢烧透烧熟。

## 99. 清汤肉丸

### 【原料】

主辅料：

精肉 500 克，肥膘肉 50 克。

调配料：

清汤 500 克，葱白 1 根，精盐、味精、胡椒粉适量。

### 【制法】

1. 精肉搅成茸，肥膘肉切米粒小丁。葱白切珠。2. 肉茸加肥膘肉丁、精盐、味精顺一个方向搅打成浆。用手指挤出丸子入 60℃ 清水锅里烧到浮起，捞出待用。3. 锅置旺火上，加入清汤烧沸，投入肉丸再烧沸，加入精盐、味精、香油、胡椒粉调味，加葱珠装碗。

### 【特点】

色洁白，肉鲜脆。

## 100. 小长春

小长春即肉燕，为福州特色小吃。它是用猪瘦肉和地瓜粉以木棒捶打成薄片，制成燕皮，再包上肉馅而成。福州民间凡喜庆宴席均有肉燕加鸭蛋烧成的“太平燕”。

### 【原料】

主辅料：

猪五花肉 200 克，鲜鱼肉 100 克，虾米 15 克，水发香菇 2 朵，肉燕皮(鲜) 200 克，紫菜少许。

调配料：

芹菜 3 根，精盐、湿淀粉适量，味精、香油、胡椒粉少许，上汤 750 克。

### 【制法】

1. 猪五花肉、鲜鱼肉剁成茸，虾米、香菇剁成末。芹菜 2 根挤去苦汁切成末；混合在一起加少许上汤、适量精盐、味精、湿淀粉调和成馅料，分成 36 等份。肉燕皮切成 8 厘米见方 36 块。紫菜用冷开水洗净，挤干水分；芹菜一根挤去苦汁切末。

2. 将馅料包在肉燕皮中间（包法似同包饺子），先把馅料放中间，然后对折成三角形“△”再用拇指和食指一捏成长春花形（）即可，排列在盘子上，用旺火笼屉蒸 5 分钟取出。

3. 将蒸好的肉燕入沸水锅氽一下放入汤碗，边上放紫菜、芹菜末。上汤烧沸，精盐、味精调味后冲入汤碗，淋上香油，撒上胡椒粉即成。喜吃酸味的，还可以加一些香醋调味。

### 【特点】

形似长春花味道独特，别具风味。

### 【制作关键】

若用于燕皮，则包馅前将燕皮本蘸一点水，使其软化。

## 101. 厦门薄饼

薄饼早在宋代就已流传。传说宋朝年间有个书生为应试，整天深居书斋，埋头攻读，废寝忘食，连妻子三番五次呼唤也不开门。其妻不忍，逐用米磨粉制皮，包以肉、菜为馅，包成卷状，给丈夫让其边读书边吃。后人仿制改米粉制饼为面粉制饼，由于饼薄如蝉翼，故名薄饼。厦门薄饼是家家户户过春节必吃的一道菜，后登上大雅之堂，边包边吃，别有一番风味。

### 【原料】

主辅料：

春卷皮 30 张、包菜（高丽菜）500 克，胡萝卜 300 克，猪五花肉 250 克，净加力鱼肉 50 克，虾仁 200 克，豌豆苗 100 克，豆干（豆腐干）200 克，青蒜 250 克，净冬笋 200 克。

调配料：

鸡蛋 2 个，干海苔 20 克，肉松 20 克，干扁鱼 20 克，花生酥、绿豆芽 50 克，蒜泥、料酒、白醋、白糖、味精、辣椒酱、花生酥、香菜、芥米酱适量，虾汤 150 克，猪骨汤 100 克，香油少许，熟猪油 50 克。

### 【制法】

1. 包菜、豌豆苗、青蒜洗净，胡萝卜削皮洗净与猪五花肉、虾仁、冬笋、豆干分别切成一样规格的细丝。干扁鱼下油锅炸酥，研成末，冬笋下沸水锅氽一下。

2. 锅置中火上，倒猪油烧热，放入豆干丝炒几下，再把肉丝、虾仁丝、冬笋丝下锅合炒 10 分钟，再倒入虾汤（虾壳烧成的汤）、骨汤烧沸，改用微火焖 1 小时，然后加入包菜丝、胡萝卜丝，翻匀再焖 1 小时（注意不要烧干，中间可加适量骨汤）至熟烂，再投入豌豆苗、青蒜丝，拌匀再焖 2 分钟加扁鱼米、精盐、味精、白糖调味，成为薄饼主要馅料。

3. 鸡蛋炸成蛋松，盛一小碟；加力鱼肉切 4 片，用适量料酒，味精腌渍 30 分钟，然后下油锅炸酥，撕成细丝装小碟；绿豆芽去头根入沸水锅氽一下，捞出沥干水分，用精盐、味精、香油调味装一小碟；干海苔下锅油焙酥，加少许白糖拌匀，装一小碟；蒜泥、白醋调匀装一小碟；花生酥研末，装一小碟，香菜用凉开水洗净，装一小碟；芥米酱、肉松、辣椒酱各分装一小碟，共计 10 个小碟，连同薄饼皮，主要馅料一起上席。

4. 吃时，先将薄饼皮张开，按口味抹上酱料，下海苔茸，主馅；再根据需要下各种配料，再撒上海苔卷起即可。

### 【特点】

各取所需，自卷自食。风味无穷，乐在其中。

### 【制作关键】

主馅料要烂。配料可多可少。

## 102. 炒面线

“面线”是一种用面粉制成的面，因细如纱线而得名。“炒面线”为厦门名小吃。由于可作寿宴上的长寿面而上宴席，更由于它的风味独特，逐为大雅之堂所接受。

### 【原料】

主辅料：

面线（又称线面）500克，精肉50克，鲜虾100克，干扁鱼30克。

调配料：

熟冬笋50克，香菇5朵，红萝卜半根，葱白2根，精盐、味精、香油少许，上汤400克，花生油500克（约耗150克）。

### 【制法】

1. 锅置旺火上，下花生油烧六成热时，将面线投入炸成金黄色时捞起，放入沸水锅回软，去盐味和油渍，捞起待用。

2. 精肉、冬笋、香菇、红萝卜、干扁鱼、葱白切丝，鲜虾洗净剥壳另用，虾肉也切成丝。虾壳洗净加上汤100克烧成虾壳汤，过滤待用。

3. 锅置旺火上，放入少许花生油，烧热后入肉丝、冬笋、香菇、红萝卜丝稍炒后加入虾壳汤、上汤，投入过油的线面，炒几下，加葱白、扁鱼丝，淋上香油、胡椒粉即成。

### 103. 什锦豆腐煲

#### 【原料】

主辅料：

嫩豆腐 750 克，鲜目鱼 100 克，鲜虾 100 克，海蛎 100 克（或海蛎干 50 克），干贝 50 克，水发香菇 5 朵，虾米（虾干）50 克，冬笋 50 克。

调配料：

青蒜 1 根，蒜头 10 瓣，精盐、白酱油、料酒适量，味精、胡椒粉、至油少许，上汤 50 克，食油 50 克。

#### 【制法】

1. 嫩豆腐焯水，去豆腥味；鲜目鱼洗净切小块；海蛎洗净去贝壳；鲜虾去头、壳；干贝洗净水发；香菇去蒂切菱形片；大青蒜切马蹄形；蒜头去皮，切两头待用。

2. 锅置旺火上，加入食油 50 克六成热时倒入蒜头、青蒜煸炒几下，倒入各种辅料，下料油、酱油、蚝油、精盐、上汤调味，烧开。

3. 把烧开的汤料，备砂锅一个，将煸过的青蒜、蒜头垫底，放上焯水的豆腐、辅料、上汤，中火煲 5 分钟，加味精、胡椒粉，用湿淀粉勾芡即成。

#### 【特点】

鲜美糯嫩，汤浓汁厚。

## 104. 豆腐丸

### 【原料】

主辅料：

盐卤嫩豆腐 350 克，猪五花肉 100 克。

调配料：

葱白 2 根，蛋清 1 个，干淀粉 50 克，酱油、精盐、料酒适量，味精、胡椒粉、香油少许，高汤 1000 克。

### 【制法】

1. 豆腐压去水分，搅成细泥，加精盐、味精、胡椒粉、蛋清和干淀粉，用手朝一个方向搅拌上劲。

2. 猪五花肉剁成泥，葱白切珠和酱油、味精、高汤（少许）拌匀，挤成均等的馅料。

3. 用手抓一把豆腐泥，摊平，放一个馅料，抓紧四指，从拇指和食指中间挤出一个丸子，放入 90℃ 热水锅中烧熟（锅不开）。

4. 锅置旺火上，下高汤用精盐、味精调味，烧沸，装碗。将永熟的豆腐丸捞起放入碗中，撒上胡椒粉、香油即成。

### 【特点】

质地软嫩，别具风味。

### 【制作关键】

烧豆腐丸时水温保持 90℃，不沸。

## 105. 酿豆腐

### 【原料】

主辅料：

豆腐 1500 克，精肉 150 克，虾米 25 克，水发香菇 5 朵。

调料：

葱白 3 根，酱油、精盐、料酒、白糖、干淀粉适量，味精、胡椒粉少许，熟猪油 30 克，高汤 150 克。

### 【制法】

1. 豆腐切成 4 厘米见方，2.5 厘米厚的块 20 块，用直径 2.5 厘米的圆套挖去中心部分（不透底）成凹形。

2. 精肉、虾米、香菇切米，葱白切珠，与精盐、料酒、味精、干淀粉调匀成馅，分别酿入豆腐中，抹平面。

3. 锅置中火上，下熟猪油烧热，把豆腐下锅煎（馅面向底）至金黄色，加入高汤，酱油、白糖、味精，改小火焖入味，收汁时撒上胡椒粉、料酒即成。

### 【特点】

鲜嫩酥香。

## 106. 蛋菇

蛋菇并非菌菇，而是用鸭蛋灌肠经加工制作成蘑菇形而得名。可炒吃，可制汤，盛行于闽北地区。

### 【原料】

主辅料：

鸭蛋 8 个，猪小肠 250 克。

调料：

水发香菇 5 朵，精盐、料酒适量，味精、胡椒粉少许，高汤 500 克。

### 【制法】

1. 去净小肠内外的油脂和粘膜，用清水加一点精盐洗净，沥干水分。
2. 鸭蛋磕在碗里打散，加料酒、精盐、味精调味，倒在长嘴壶里。香菇下沸水锅氽熟切成菱形。
3. 猪小肠一头用绳扎紧，挤去空气，然后倒入调好味的鸭蛋液，装满后再把口扎紧，放入凉水锅加小火慢慢煮熟（注意水不要烧沸）捞出凉冷后用刀切 2 厘米的段，中间用刀割一刀（不断）。
4. 将蛋肠段放进温水锅，用中火烧至肠衣紧缩形成蘑菇状即成蛋菇。锅置旺火上，下高汤、香菇、蛋菇烧沸后调味，撒上胡椒粉即成。

### 【特点】

形似蘑菇，鲜嫩可口。

### 【制作关键】

洗净小肠油脂和粘膜；灌蛋的肠应先冷锅，再加小火，待蛋液凝固后再取出切段。

## 107.炸淮山夹

### 【原料】

主辅料：

淮山 600 克，鲜虾油 100 克。

调配料：

葱白 1 根，网油 300 克，鸡蛋 1 个，干淀粉适量，精盐、味精、姜汁少许，花生油 500 克（约耗 50 克）。

### 【制法】

1. 将淮山洗净去皮，切成 5x2x3 厘米的长方形片 48 片。

2. 鲜虾肉洗净，吸干水分，剁成茸加入精盐、味精、蛋清、姜汁、葱白米，朝一个方向搅拌上劲成虾茸。

3. 网油切 10x7 厘米 24 片，每片涂上蛋液，铺一层虾茸（厚约 0.5 厘米）再盖一层淮山片，用网油包紧，封口朝下排在盘里，上笼屉蒸 20 分钟取出。

4. 锅置旺火上，入花生油烧六成熟时，将蒸熟的淮山夹拍干淀粉下锅炸 3 分钟呈金黄色时捞起，装盘即成。

### 【特点】

外酥里嫩，油而不腻。

## 108. 四珍酿笋尖

### 【原料】

主辅料：

笋尖缺头（5厘米长）12支，鸡脯肉100克，虾米50克，水发香菇75克，蟹黄25克。

调配料：

菜心12棵，葱白1根，蛋清1个，精盐、料酒、白糖、干淀粉适量，味精、香油少许，熟猪油30克，鸡汤100克。

### 【制法】

1. 冬笋从底部横切一刀夹刀片，翻开用小刀挖空竹节，与鸡汤下锅加精盐、味精烧入味后沥干水分。

2. 鸡脯肉、虾米、香菇、蟹黄切成米，加精盐、味精、料酒、葱白珠、干淀粉拌成馅分别酿入笋心，用蛋清和淀粉调成的蛋面糊封口，再盖上夹刀片，摆在盘中上笼屉蒸15分钟，青菜心焯水用旺火，鸡汤、精盐、味精烧断生，按一支笋尖一棵青菜摆成一圆形在盘上。

3. 锅置旺火上，下熟猪油，入鸡汤加调味用湿淀粉勾薄芡，淋在笋、菜上即成。

### 【特点】

脆嫩鲜香。

