

福州市闽菜保护——风味小吃名录

关于对第一批入选闽菜保护名录的公示

根据《福州市闽菜技艺文化保护规定》，闽菜技艺文化实行保护名录制度。2021年1月25日，福州市商务局牵头组织召开了2021年度福州市闽菜保护名录(风味小吃、热菜)评审会。

首批《闽菜保护名录》评审专家组共有成员28人，其中包括闽菜大师、民俗专家和高校教授。首批《闽菜保护名录》从福州市商务局和各区县烹饪协会提供的数百道菜肴名单中评选而出，经过专家组反复研讨、论证，最终确定。

闽菜技艺项目专家组对送审数百道的福州风味小吃和闽菜菜肴进行讨论筛选，同意推荐35道福州风味小吃和30道热菜菜肴入选闽菜技艺保护第一批入选名录，现向社会公开征求意见，从2021年2月23日开始，为期3个工作日。在此期间，欢迎群众以来信、来电、来访的形式向福州市商务局发表看法和意见。

公示电话：0591-83299275

来信投递：福州市仓山区东部办公区2号楼1323室福州市商务局

福州市商务局
2021年2月23日

1. 鱼丸(七星丸)

主要食材与调料：

净鱼肉、番薯粉、猪肉(瘦8肥2)、精盐、酱油、葱珠、鱼露、胡椒粉、芝麻油、高汤等。

小吃制作方法：

(1)将鱼洗净去皮，用刀剔去骨，取鱼肉；

(2)在案板上用刀背将鱼肉剁成泥，放在盆里加清水、精盐(如用淡水鱼为原料，略加些姜汁以去腥味)，用木杵按顺时针方向用力搅拌成浆；

(3)至浆成投入水能浮于水面时，加入番薯淀粉，仍按顺时针方向搅拌，搅拌至有韧性时待用。做出的鱼丸质量高低，首先在于做出的鱼浆质量。

(4)另用精肉、香菇、鲜虾剁成糜，加入少量的浓高汤、酱油、白糖、味精，搅匀成馅，分成等量的小团。

(5)把鱼丸浆摊在手掌心，中间放上一肉馅团，然后握紧五指，将鱼丸从拇指和食指中挤出小圆球，右手拿特制的圆勺，将如乒乓球大小的圆球舀起，放入清水盆里，鱼丸便会自动浮在水面上。

(6)都捏挤好鱼丸后，把清水盆里的鱼丸慢慢倒入冷水锅，用中火煮，锅中时时添加冷水，使水温保持在摄氏100度左右，不能过于滚沸，以免走味，熟后捞起放置竹筛凉处。

(7)食时，将鱼丸放进盛有清汤的锅中，煮到鱼丸膨胀浮起；把鱼丸与汤舀入碗内，撒些胡椒粉、葱珠，淋上香油即成。

2. 扁肉燕(小长春)

主要食材与调料：

干肉燕皮、净鱼肉、猪五花肉、虾干、荸荠、淀粉、鱼露、绍酒、味精、芝麻油、高汤适量。

小吃制作方法：

(1)将猪五花肉、鱼肉、荸荠削皮，分别剁成泥，虾干剁成末状，放入盆中，加入鱼露、淀粉、高汤少许，搅拌均匀待用。

(2)将干燕皮先喷以冷水，使其软化，然后切成方片(约二寸见方)，中间放入馅，然后合拢掐密，成长春花形状。

(3)将肉燕摆在铺上布的蒸笼中，用旺火蒸5分钟取出，成为熟肉燕。

(4)将蒸好的肉燕放入沸水锅中，用旺火煮沸捞起装碗(也可将

肉燕放入六成热的油锅，炸至皮呈金黄色捞起装碗。

(5)将高汤煮沸，加入鱼露、绍酒、味精等调味品，冲入肉燕中，淋上芝麻油。

3. 鑊边糊(锅边技)

主要食材与调料：

早籼米、水发香菇、紫菜、虾皮、猪肉糜、葱、蒜；调料：精盐、鱼露、味精、食油、生油。

小吃制作方法：

(1)“籼米”经水泡软后磨成米浆备用，同时用一口大铁锅，锅底火要烧至锅沿整圈。

(2)锅中先入些食油，放入葱白、蒜头稍煸，再放虾米、鱼干、香菇、紫菜，加入骨头汤或蚬子汤。

(3)汤水烧热到70度左右，先在铁锅上方沿圈抹些花生油，然后装一碗米浆沿锅边一抹，盖上锅盖，让汤汽去蒸米浆。

(4)揭盖用锅铲以极快速度将烙、蒸熟的米浆，沿锅边铲入锅内汤中，变成了卷得薄薄的米浆片，连续数次，再撒些葱花、蒜叶即成。

4. 海蛎饼

主要食材与调料：

大米、黄豆、精盐、猪肉、韭菜、包心菜、葱珠、酱油、牡蛎肉、花生油。

小吃制作方法：

(1)将大米、黄豆分别用水浸3-4小时后，淘洗干净，磨成浓浆，加入精盐搅匀后待用。

(2)猪肉剁成肉馅，葱切珠状，用酱油调成馅料，牡蛎肉洗净、沥干。

(3)锅置旺火上，下油烧至七八成热时，用一种特制的长柄浅圆铁瓢勺在油里加热后然后取半汤匙料浆倒入热勺内。

(4)在米浆上放入肉馅后，在肉馅上置上数粒鲜海蛎，再盖上半汤匙料浆，入油锅两面均炸成金黄色。

(5)用两三把铁勺轮换操作，至饼面呈金黄色时捞出，沥干油。

5. 芋泥

主要食材与调料：

槟榔芋、豆沙、红樱桃、白糖、猪油、鸡蛋、花生、红枣、冬瓜糖、梅舌、芝麻。

小吃制作方法：

(1)把槟榔芋削皮，切成数块，上蒸笼蒸熟，取出放案板上，用棍或刀面压成茸，要压细无核块。

(2)再将芋茸放入大碗，加入

白糖、猪油、打散的鸡蛋、熟油搅拌均匀，抹平碗面，上蒸笼蒸1小时后取出。

(3)另将花生、红枣、冬瓜糖、梅舌剁成小碎粒，与芝麻一并撒匀芋泥面上，因烹制过程共加入八种辅料，美称“八宝芋泥”。吃起来细腻软滑、味道芳香、甘甜沁脾。由于上笼蒸后猪油、熟油会浮于芋泥面上，将热气捂罩住，又撒上花生末、芝麻等，故看似凉菜，实则非常烫嘴。

6. 拗九粥(孝顺粥、厚九粥)

主要食材与调料：

糯米、红枣、桂圆干、梅舌、荸荠、花生仁、豇豆、红板糖。

小吃制作方法：

(1)将桂圆干去壳，荸荠削皮，糯米洗净。

(2)锅置旺火上，先将花生仁、豇豆煮至半熟，下糯米煮粥，放进红板糖、红枣、桂圆干、梅舌等同煮至浓黏即成。

7. 光饼

主要食材与调料：

精粉、盐、碱面。

小吃制作方法：

(1)将盐碱溶于水，和面约20分钟，揉面至光滑，将面搓成长条，切成面剂。

(2)将面剂轻压扁，圆，中间用细竹筷穿一小孔。

(3)放在特制的烤炉内，用炭火烘烤(也可用烤箱烘烤)，待外皮色泽焦黄酥脆，里面软嫩时，取出即可。

8. 寿迈(烧麦)

主要食材与调料：

精面粉、糯米、猪五花肉、虾干、香菇、冬笋(或水发笋干)、花生仁、红萝卜、干淀粉、葱、姜、白糖、白酱油、鸡蛋、熟猪油、骨汤、味精、绍酒适量。

小吃制作方法：

(1)面粉加入鸡蛋拌匀，和水揉透，饧成长条，切成剂子，将剂子沾些薯粉，擀成烧麦皮，用薯粉拍皮坯，使皮坯不粘。这样做成的烧麦，蒸熟后有透明感，食时筋道柔香。这是不同于他处烧麦的面皮做法。

(2)糯米蒸熟，加猪油、糖调匀，分成等分的馅料，另用青菜叶滚水焯过，挤去水分剁碎，加鸡丝、香菇丝、虾米、骨汤等入油锅煸

香，加盐、香油收汁，分捏成小团。摊开烧麦皮，先将糯米团摊匀面皮上，中间再放入一小团菜泥，捏成石榴状；另用胡萝卜切成长细丝，和葱条入热水焯过，作红、绿细绳绑住烧麦石榴瓶颈口。

(3)放入铺上荷叶的蒸笼，大火蒸熟。熟后白中透绿，口味是甜咸相宜，油香嫩滑。

9. 糖粿(方言音gui)(年糕)

主要食材与调料：

糯米、籼米、白糖(或红糖)、猪肥膘肉、花生仁。

小吃制作方法：

(1)糯米连同籼米浸水46小时，然后混合磨成米浆，盛入布袋内，沥干水分，成为水磨米粉团。

(2)花生仁浸泡约1小时后去皮，猪肥膘肉切成大块，下锅旺火煮热，捞出，然后切成约1厘米见方的丁。

(3)将白糖(或红糖)入锅略加水、油煮成糖油，倒入沥干的米浆中拌匀，成为生糕坯。

(4)蒸笼内铺上棕叶或蒸布，铺上一层糕坯再铺上一层花生仁、肥肉丁，最后再盖上一层糕坯。

(5)用旺火蒸约4小时，取出白糖糕(或红糖糕)，面上抹一层熟猪油，用刀切成方块，即可食用。

10.“糊”(方言音xi)

主要食材与调料：糯米、籼米、白芝麻、白糖、五香粉少许。

小吃制作方法：

(1)将糯米连同籼米浸水约4-6小时，然后磨成米粉团。

(2)芝麻拣去杂质，洗净沥干水分，放入锅中用微火翻炒至呈黄色，发出香味时取出，立即把芝麻碾压成粉状，将五香粉、白糖与芝麻粉拌匀成为糊粉。

(3)取水磨米粉团100克捏扁，放入沸水中煮熟取出，与其他剩下米粉团反复揉成光洁的面团状。

(4)将面团搓成直径约2厘米的长条，再捏成约10克重的剂子，搓成实心的圆形树生坯。

(5)锅置旺火上，加入清水，待水沸后下生树坯，用汤勺不断搅动，约10分钟后，即可煮熟。

(6)将煮熟的团捞出，粘糊粉即成。

11. 清明粿(方言音gui)

主要食材与调料：

糯米、粳米、白萝卜、红糖、猪油、鼠曲草挤取的黄绿色素少许。

小吃制作方法：

(1)将白萝卜擦丝，用盐搓揉后，压干水分，加红糖液、猪油拌匀；将鼠曲草捣烂压榨成汁。

(2)将米水浸2-3小时后磨浆，压干水分成剂，取约100克在沸水煮熟剂，然后与其他剂、鼠曲草汁一起搓揉，作粿皮。

(3)将粿皮压成扁圆形，包上萝卜丝馅，用木模型压成有花纹的粿，放在粽叶上成粿坯。

(4)锅置旺火上，放上蒸屉，在蒸屉内铺上粗白棉布，将粿坯放在

布上，插好通气管盖密，蒸20分钟左右即熟。

12. 臄(方言音meng)糕(碗糕)

主要食材与调料：

晚籼米、白糖、黑芝麻、酵母、花生油、食碱少许。

小吃制作方法：

(1)将米洗净用清水浸2小时，加清洁的水磨成浓浆，盛在钵中。锅置旺火上，加水烧沸，将钵放在锅中炖至钵边出现3厘米厚熟浆时，取出凉冷，将未熟米浆倒出，再将钵中熟剂搅拌均匀，加入酵母，倒进生浆混合拌匀。放置12小时，待浆胀发至七成高时，加入白糖、碱搅拌均匀。

(2)锅置旺火上，下清水煮沸，放上蒸屉，铺白粗棉布，上通气板，徐徐倒入胀发的米浆，撒上黑芝麻，用旺火蒸约1小时取出，倒在干净平板上凉冷，再翻倒在另一块平板。糕面抹上花生油，切成三角形或等形状。或将混合拌匀米浆舀入碗(盏)形的模具中，放入蒸屉内大火蒸熟至“开花”，取出即成。

13. 元宵丸

主要食材与调料：

水磨糯米粉、猪肉(瘦8肥2)、葱、姜；精盐、酱油、白糖、绍酒、味精适量。

小吃制作方法：

(1)糯米粉和水成饼，放入沸水锅煮熟捞起。将剩余糯米粉与煮熟糯米粉一起加水反复揉和，直至粉团光滑不粘手为止。

(2)将猪肉剁成馅，葱切葱白剁成细末，姜剁末，然后搅成肉馅。

(3)糯米粉团约20克，捏成小酒盅形包入肉馅约15克，收口搓圆，成元宝丸形。

(4)锅水烧沸，投入糯米粉丸子，用旺火煮约3分钟，改用微火煮约5分钟即可。将丸连汤舀起，盛入碗中。

14. 番薯丸

主要食材与调料：

红心番薯、地瓜粉、紫菜、里脊、海蛎、鱿鱼、包菜、细米粉、韭菜花。

小吃制作方法：

(1)番薯洗净切块，放入电压力锅，加入适量水，焖煮10-15分钟；沥干水分后，将地瓜压成泥(至检查地瓜泥中无颗粒即可)，期间加入准备好的地瓜粉。

(2)趁地瓜还热的时候，地瓜不烫手后，调和地瓜粉揉成有黏性的面团。并根据面团的软硬程度适量增加地瓜粉或水。

(3)紫菜、海蛎提前洗净，放着沥干水，里脊切片，鱿鱼切成小丁(一般是加紫菜、海蛎和瘦肉五花肉)。

(4)紫菜里加点盐和味精调味；海蛎、里脊则分别加入盐、味精和生抽调味；并准备点面粉防包子时沾手用。

(5)取一小团番薯团，用手慢慢摊成椭圆碗状；往里面依次加入紫菜、海蛎、里脊和鱿鱼丁，将丸子封口揉圆了就可以。

(下转A10版)