

闽菜名录

(上接A9版)

15. 肉丸

主要食材与调料:

去皮白芋头、淀粉、红板糖、猪肥膘肉、豆腐皮、酱油、精盐、清汤、花生油、五香粉、味精适量。

小吃制作方法:

(1)将芋头擦成丝,淀粉过细筛,红糖加适量水煮成糖水,去渣待用。

(2)肥膘肉切成约一厘米见方的肉丁。

(3)将芋头丝、淀粉、肥肉丁、红糖水、酱油、精盐、五香粉,倒入盆内,再加入清汤搅拌均匀成面团状,有的还加芝麻、豆腐皮等,搅匀。

(4)大蒸笼底铺上荷叶,然后把揉好的面团置于荷叶,面上盖豆腐皮,置旺火蒸约2小时;有的捏搓成小椭圆形,入蒸笼蒸熟即可食,香甜可口,油而不腻。

(5)将蒸熟的肉丸取出,切成约1厘米厚的片,放入六成热的油锅中煎炸一下即可。

16. 菜头粿

主要食材与调料:

早籼米、白萝卜、花生仁、精盐、姜、白糖、味精等。

小吃制作方法:

(1)将大米用清水浸2小时后洗净沥干,小茴香炒熟放入大米中,掺入清水磨成浆,盛大钵中。白芋去皮,用芋擦刀刨成丝条。

(2)大锅放在旺火上,下清水烧沸,放进笊厘,铺上精白棉布,笊边夹上通气板。先将芋丝倒进笊厘蒸10分钟,再于米浆中调入鱼露、紫菜、虾米、精盐、味精,倒入笊厘中与芋丝调匀,盖上锅盖蒸10分钟后,揭开锅盖用筷子进行搅拌,见浆稍有硬度时再用热汤边冲边搅,至米浆稍浓,筷子插在浆内能站立时,把浆拉平,盖上锅盖,蒸5分钟再搅拌一次,盖上锅盖蒸3小时(蒸时要注意往锅中加清水,防止烧干),用布角盖在粿面上,用手指弹一弹,见粿有些颤动,富有弹性时即熟。

(3)用布擦干粿面上的蒸汽水,抹上花生油,取出晾凉后倒在木板上,再翻在另一木板上,抹上花生油,用刀先切成10厘米宽的条块,每条再切成1.5厘米厚的块,再沿每块大面的对角线切成三角形,排列在木板上。

(4)大锅置旺火上,加入花生油烧到八成热,将菜头粿逐块下锅,炸至呈金黄色时捞起即成。

17. 牛肉滑

主要食材与调料:

牛肉、精盐、酱油、味精、绍酒、干淀粉。

小吃制作方法:

(1)将牛肉切成0.5厘米厚的片,再将肉片切为约1厘米×4厘米的条块。

(2)将精盐、酱油、味精、绍酒加入切好的肉中搅拌均匀,再加入干淀粉、适量清水,用手抓匀成糊状。

(3)用旺火将锅水烧沸,将挂淀粉糊的牛肉条下入沸水锅,用勺子轻搅肉片,使之不沾成块,约5分钟,即可捞起盛碗。

(4)将汤再加入调味佐料煮沸,冲入碗中。

18. 豆腐仔(豆腐脑)

主要食材与调料:

黄豆、石膏、红糖、白糖适量。

小吃制作方法:

(1)黄豆拣去杂质洗净,水泡约12小时,然后添加清水,将黄豆磨成稀豆浆,流入细袋内,榨出豆浆汁(去渣)。

(2)将生石膏放铁铲上,置炭火上锻成熟石膏,碾压成细石膏粉,用少许水调搅成石膏浆待用。

(3)将豆浆倒入锅内(勿盖),用旺火煮沸,同时用勺撇去泡沫,然后退火,倒入石膏浆,用勺轻轻搅拌,约10分钟后,就形成豆腐花。

(4)将豆腐花舀入盆中静置,撇掉上层浆水。

(5)将红糖(主要用于调色)、白糖加入清水煮沸,成淡棕色糖水后待用。

(6)碗中盛入糖水,用特置的薄勺,轻撇薄片豆腐花于碗中即成。

19. 拌面

主要食材与调料:

碱水面、葱珠适量、芝麻酱、酱油、芝麻油、味精(粉状)适量。

小吃制作方法:

(1)芝麻酱、酱油、味精搅拌均匀成芝麻稀酱,然后将酱放于盆中,放在蒸笼内蒸约30分钟后备用。

(2)将碱水面下锅,用清水烧开煮熟面条,捞起放于盘中。

(3)将酱淋在面上,撒上葱珠,淋上芝麻油,然后将面搅拌均匀。

20. 千页糕

主要食材与调料:

猪肥膘肉、精面粉、白糖、酵母、泡打粉适量。

小吃制作方法:

(1)将切好的猪肥膘肉放入汤锅,用旺火煮熟捞起,放入容器中,加入白糖拌匀。

(2)将面粉加入酵母、泡打粉、白糖、清水和成面团。

(3)将和好的面团擀成薄片,在中间洒上拌好的猪肥膘肉,然后将其中的一边对折,再加入一层猪肥膘肉,另一边也同样对折再加入一层猪肥膘肉,最后将两端对折,再加入一层猪肥膘肉,将叠好的千页糕用擀面杖擀平。

(4)千页糕一般做成8层—12层,做好的糕放入蒸笼,用旺火蒸30分钟,取出改刀切成方形或菱形。

21. 虾酥

主要食材与调料:

大米、黄豆、韭菜、鲜河虾、精盐、鱼、五香粉、花生油或菜油。

小吃制作方法:

(1)大米、黄豆分别用水浸3—4小时后,淘洗干净,掺水约混合后磨成浓浆,加入精盐搅匀后待用。

(2)河虾剪去须刺,韭菜择洗干净,切成珠状,与五香粉一同加入米浆搅匀。

(3)锅置旺火上,倒入花生油或菜油,烧至七成热,将特制铁勺,在油里加热,舀一汤匙米浆于热勺中,并用汤匙将米浆向四周拨开,中间留一小洞,放入油锅,用铁勺翻动,到两面呈金黄色捞出沥干油。

22. 菜粿(连江)

主要食材与调料:

地瓜、地瓜粉、藕粉、五花肉、

海蛎、萝卜干、虾米、葱姜、盐、味精。

小吃制作方法:

(1)地瓜切块蒸熟,趁热用勺子压成泥,加入地瓜粉及藕粉揉搓成粉团。取适量粉团搓成小团后压扁开水烫熟,这叫“期头”,是为了增加皮的粘和韧。

(2)旺火煨熟五花肉,再加入海蛎、姜,依次倒入沥干水的包菜、萝卜干粒、葱、虾米,调味后作馅料。

(3)小粉团逐个压扁,放入馅料,两边皮对折合上,捏成边缘齿状的菜粿。

(4)蒸汽上笼,铺上“贵罗叶”,摆放上菜粿,旺火蒸15分钟,取出盛盘上席。

23.“草冻”(连江)

主要食材与调料:

海石花草、醋、葡萄干、冰糖、薄荷片、清水。

小吃制作方法:

(1)海石花草泡水洗净沥干后,装进大锅里,入清水大火烧开后转小火熬90分钟。中途加醋,临末加冰糖。

(2)将熬过的汤滤过后倒入方型模盒中冷置成冻。

(3)取出刨成丝盛碗。

(4)加入薄荷片、葡萄干、凉泉水。

24. 时来运转(平潭)

主要食材与调料:

地瓜、地瓜粉、虾仁、虾干、海蛎、干贝、香菇、紫菜、包菜、五花肉、姜、蒜、芹菜。

小吃制作方法:

(1)包菜洗净切成小丁,在锅里炒熟,沥干。所有的辅料切丁,将辅料下锅调入味炒熟。

(2)地瓜蒸熟去皮,用地瓜粉搅均揉成地瓜团,搓成15克小球,手心压扁皮。

(3)馅料放入扁皮中包成圆形。

(4)蒸笼铺纱布,摆放整齐,旺火蒸熟。

25. 八珍炒糕(平潭)

主要食材与调料:

地瓜粉、猪肉、章鱼、花生、海蛎、巴浪鱼干、胡萝卜、香菇、盐、味精、猪油。

小吃制作方法:

(1)把各种配料切碎,花生米炒熟去皮。

(2)热锅入五花肉煸炒出油,入葱蒜爆香,煸炒出香味,再倒入各种配料,调味炒香至熟,盛起。

(3)地瓜粉、木薯粉分别泡着水。

(4)木薯粉加水调味,烧开,不时搅拌成糊浆。

(5)炒熟辅料与地瓜粉搅和,倒入糊浆拌和。

(6)热锅舀入猪油,倒入各料翻炒至熟,加入花生仁,撒入葱花、芹菜翻炒均匀即可出锅。

26. 番薯粿(罗源)

主要食材与调料:

地瓜、地瓜粉、白萝卜、猪肉。

小吃制作方法:

(1)地瓜洗净,蒸熟,碾细与地瓜粉里揉拌均匀成粉团后再搓成小团。

(2)白萝卜切丝,加盐腌后,挤出水分,猪肉切丝,加入调料拌入

味作馅料。

(3)小球捏成中空的坯,包入馅料,搓成圆球。

(4)蒸笼内放上棵叶,摆好,蒸熟。

27. 乌米饭(罗源)

主要食材与调料:

糯米、南烛叶等。

小吃制作方法:

(1)将糯米淘净,南烛叶加水熬1小时,取其汁。

(2)汁水煮糯米,烧开后用文火煮熟烂。

28. 滑粉蛭(福清)

主要食材与调料:

蛭肉、花菜、地瓜粉、芹菜、青蒜、生姜、酸笋、盐、味精、老抽、胡椒粉、福建老酒。

小吃制作方法:

(1)先把活蛭去壳,把蛭肉洗干净,控干水分。

(2)放盐、味精、老抽、胡椒粉腌入味。

(3)放入地瓜粉调均匀,使每个蛭肉都均匀地裹上地瓜粉。

(4)锅里下油,先放入切好的芹菜段、青蒜段,煸炒出香味,出锅放一边备用。

(5)锅里再放点油,放切好的姜丝、花菜煸炒一下再放水,开锅后下调好的蛭肉,煮开后放炒好的芹菜、青蒜、酸笋,下盐、味精、胡椒粉、福建老酒。

29. 鱼饼(福清)

主要食材与调料:

新鲜鱼糜、蟹黄、鸡蛋、面粉、地瓜粉、猪前腿肉、马蹄、小葱、生姜等。

小吃制作方法:

(1)将新鲜鱼糜放入打浆机加入盐、味精、鸡精、白砂糖、冰水、面粉、地瓜粉、鸡蛋,打到起浆成糊状待用。

(2)猪肉剁成肉末加入老抽、生抽、白糖、味精、鸡精,腌制好后放入冰箱30分钟,搓成丸子备用。

(3)马蹄、葱、生姜全部切碎后与鱼浆拌和。

(4)鱼浆裹上肉丸子挤成乒乓球大小的圆球,入油锅中炸熟。

30. 笋滑(闽清)

主要食材与调料:

鲜甜笋、猪肉、鸡蛋、地瓜粉、猪油、盐、味精、姜、葱白。

小吃制作方法:

(1)猪脯肉洗净,切成肉末。

(2)鲜甜笋去皮洗净切成末。

(3)锅里放入猪油烧至三成热,放入肉末、甜笋末,加入适量盐、味精、姜、葱白炒至变色,盛出放在盆中,加入蛋清、地瓜粉搅拌均匀,搓成小圆团,放入蒸笼大火蒸10分钟即成。

31. 芋仔丸(闽清)

主要食材与调料:

红芋仔、地瓜粉、猪瘦肉、盐、味精、生姜、胡椒粉、白糖、生抽、葱白、葱花、高汤。

小吃制作方法:

(1)红芋仔去皮洗净切块后,放入蒸笼里蒸熟后取出。

(2)猪瘦肉、生姜、葱白洗净切末,加入适量盐、味精、白糖、生抽

搅拌均匀做肉馅。

(3)把红芋仔块压成泥状,再加入适量盐、味精、地瓜粉一起搅拌均匀做皮,包入肉馅搓成丸子状。

(4)锅中放入高汤烧开,放入芋仔丸子煮熟,加入适量盐、味精、胡椒粉调味出锅,撒上葱花即可。

32. 泥鳅灯干粉(闽清)

主要食材与调料:

茶口粉干、泥鳅、红芋仔、闽清糟菜、酒糟、生姜、鸡蛋、茶油、盐、味精、胡椒粉、老酒、葱花。

小吃制作方法:

(1)将茶口粉干放入热水泡软。

(2)将泥鳅放入锅中,加入酒糟、生姜、鸡蛋液、茶油、老酒腌制30分钟后加入红芋仔、闽清糟菜蒸30分钟。

(3)炒锅中加入适量高汤,放入泡软的粉干和蒸好的泥鳅,加入适量盐、味精、胡椒粉煮几分钟出锅,撒上葱花即可。

33. 葱饼(永泰)

主要食材与调料:

面粉、鸡蛋、三层肉(肥多)、葱、芝麻、白酱油、五香粉、胡椒粉、盐等。

小吃制作方法:

(1)将面粉放入盘内,倒入蛋液、加温水揉成软面团。

(2)葱切成粒,五花肉切成丝。加入五香粉、白酱油、食盐、胡椒粉搅拌均匀成馅料。

(3)案板撒上面粉,将和好的面揉匀,然后擀成薄圆饼,先抹上一层花生油,再把馅料包起成圆状,再用手轻按擀成薄圆饼,撒上芝麻。

(4)将饼放在烤炉贴于炉壁,用小火烤制12分钟,至两面呈金黄色时取出即可。

34. 九层糕(永泰)

主要食材与调料:

大米、盐、水。

小吃制作方法:

(1)大米用清水浸泡一夜后捞出沥干,掺水磨成稀浆。

(2)将米浆加入食用碱、食盐搅拌均匀。

(3)大锅倒入清水旺火烧沸,放入蒸笼,铺上笼布,边上夹入通气板,盖上笼盖将蒸笼蒸热。

(4)打开笼盖,将米浆分成9份,先倒入笼内1份加盖,大火蒸约5分钟,使浆面成熟,然后再倒入1份米浆与前面一样依法炮制至9份米浆完毕,最后大火蒸15分钟至全部熟透。

(5)出锅晾凉,粿面抹上熟花生油倒扣在板上,除去笼布再抹上熟花生油,切成块。

35. 嵩口蛋燕(永泰)

主要食材与调料:

地瓜粉300克、清水300克、鸭蛋3粒、油20克、盐、味精、鸡精等。

小吃制作方法:

(1)将地瓜粉加水调开,加入鸭蛋液、食用油、食盐,搅拌成糊状。

(2)取一个不粘锅烧热,打一勺面糊倒入煎成饼状,成熟倒出。

(3)将面饼卷起,改刀成宽条状,即可用来炒、煮、烩等烹调。