

# 福州市闽菜保护——热菜名录

## 1. 佛跳墙

### 主要食材与调料:

水发鱼翅、鸽蛋、水发鱼唇、净冬笋、水发刺参、水发花冬菇、鳧肚、白萝卜、净肥母鸡、炊发干贝、上等酱油、金钱鲍、冰糖、水发猪蹄筋、绍酒、猪蹄尖、味精猪肚、葱白段、净肥鸭、猪肥膘肉、羊肘、桂皮、鸭肫、生姜片、净火腿腱肉、八角、鸡汤、熟猪油、上汤。

### 热菜制作方法:

1. 将水发鱼翅洗净去沙,剔整排在竹筴上,放进沸水锅中加葱(30克)、姜(15克)、绍酒(150克)煮10分钟去其腥味,拣去姜、葱(汁不用),将筴拿出放进碗里,排上猪肥膘肉在鱼翅上,加入绍酒(100克),放在笼屉中蒸2小时取出,拣去肥膘肉(留作他用),滗去汁不用。鱼唇切成二寸长、一寸五分宽的块放进沸水锅中,加入葱(30克)、绍酒(150克)、姜(15克)煮10分钟再去腥味,拣去姜、葱,滗去汁不用。

2. 金钱鲍(每个15克重最好)放进笼屉蒸烂取出,洗净,每个片成二片,剞上十字花刀,装在小盆中,加入上汤(250克)、绍酒(15克),放进笼屉蒸30分钟取出(汁不用)。鸽蛋洗净,装在碗中,加些清水100克,也放进笼屉中蒸30分钟,捞起放在清水中浸20分钟去蛋壳,用酱油少许染色。

3. 将净鸡、鸭,去头、颈、脚和内脏。猪蹄尖剔去蹄壳,拔净杂毛,洗净。羊肘刮洗干净,以上四料各切十二块,鸭肫全粒切开、去膜洗净,一并放进沸水锅中氽一下,减除血水捞起。猪肚洗净,先用沸水氽二次,减除浊味,再切成十二块,放进煮沸的上汤(250克)锅中,加绍酒(135克)氽一下捞起,汤汁不用。

4. 将水发的刺参洗净,每只切片。猪蹄筋洗净切成长二寸的段。花冬菇(即冬末春初所产的香菇,面有菊花纹)洗净去蒂。净火腿腱肉加清水150克,放进笼屉蒸30分钟取出(汁不用),连皮切三分厚的片。冬笋开水锅中氽熟捞起,每条冬笋直切成四块,用刀轻轻拍扁。白萝卜去皮,切成直径八分的圆球形,每粒重约50克。炒锅放在旺火上,下熟猪油烧到七成热,将鸽蛋下锅炸2分钟捞起。将萝卜球、冬笋一并下锅炸2分钟滗去油,加上汤(250克)、味精(5克)、酱油(50克)煨烂,捞起装碗待用。

5. 炒锅放在旺火上,下熟猪油烧到八成热时,将鳧鱼肚下锅炸至鳧肚能折断时捞起滗

去油,用水浸发透,切成长一寸五分、宽八分的块。锅中留余油(50克)用旺火烧到七成热,下葱(35克)、姜(45克)炒出香味,倒入鸡、鸭、羊肘、猪蹄尖、鸭肫、猪肚炒几下,加入酱油(75克)、味精(10克)、冰糖、绍酒(1950克)、鸡汤、八角、桂皮翻炒几下,加盖煮20分钟拣去葱、姜,起锅装在小盆里,粘汁留用。

6. 取一个绍兴酒坛洗净,加入清水500克,放在微火上烧热,倒去热水,坛底放一个小竹筴,先倒入煮过的鸡、鸭、羊肘、猪蹄尖、猪肚、鸭肫,然后把鱼翅、火腿、干贝、鲍鱼用纱布包成长形,放进坛中,纱布包上面排上花冬菇、冬笋、白萝卜球,再倒下汤汁,坛口用荷叶盖上,加盖一个小碗,最后将坛放在木炭炉上,用小火煨2小时后启盖,速将刺参、蹄筋、鱼唇、鳧肚放入坛中,立即封好坛口,再煨1小时取出,上菜时当坛中菜肴倒在大盆时,将鸽蛋放在上面,再跟上梭衣一碟、油辣芥一碟、火腿拌芽心一碟、冬菇炒豆苗一碟和点心、银丝卷、芝麻烧饼。

## 2. 鸡汤余海蚌

### 主要食材与调料:

鲜蚌肉、精盐、净鸡肉、猪瘦肉、绍酒、白酱油。

### 热菜制作方法:

1. 将每只蚌肉切片,蚌裙切开,同蚌纽洗净,并放在碗里。

2. 将净鸡肉切成四块,猪瘦肉切成薄片,一并装在小盆中,加清水500克、精盐放进笼屉用旺火蒸2小时取出。另用小盆,铺上净纱布,将蒸汤涂在纱布上,滤去杂质(鸡肉、猪肉另作他用)。

3. 将蚌尖、蚌裙、蚌纽装在漏勺内,放入沸水锅中氽一下(只宜氽五成熟),去净蚌膜装在碗中,加绍酒抓匀腌渍后沥干酒汁。将蚌裙、蚌纽排在碗里,上面铺上蚌肉,然后把鸡汤下锅煮开,加入白酱油、味精后浇入汤碗中的蚌肉上即成。

## 3. 淡糟香螺片

### 主要食材与调料:

净香螺肉、水发香菇、熟冬笋片、生姜末、马蹄葱、西芹、胡萝卜、红糟、精盐、味精、白糖、料酒、上汤、湿淀粉、香油、食用油。

### 热菜制作方法:

1. 香螺肉去尾、去污、洗净,片薄片。冬笋、香菇切片。葱切马蹄片。

2. 香螺片放入85℃水氽后捞起,沥干汁;冬笋片、香菇片

在沸水中氽熟。

3. 红糟下油锅煨出香味,调上汤、料酒、味精、白糖、精盐、冬笋、香菇、姜、葱、淀粉煮沸,倒入螺片翻炒均匀,淋上香油装盘即成。

## 4. 洋烧排

### 主要食材与调料:

净猪肋骨排、酱油、香醋、白糖、食用油。

### 热菜制作方法:

1. 将带三层肉的猪肋排骨两根连在一起切成正方形的10块。

2. 将肋排骨块加入少许的酱油均匀着色后,放入温油锅中过油后捞起,沥干油。

3. 锅中放入酱油、香醋、白糖、清水和肋排骨,大火烧开后转中火,烧至熟后收浓汁,即可装盘。

## 5. 荔枝肉

### 主要食材与调料:

猪瘦肉、净荸荠、葱段、蒜瓣、湿淀粉、酱油、香醋、白糖、红曲粉、骨汤、芝麻油、食用油。

### 热菜制作方法:

1. 将猪瘦肉洗净,先切成大约长三寸、宽一寸六分、厚四分的肉片,在每片肉面上剖一分宽、三分深的斜十字花刀。然后把剖上花刀的肉片切成长八分、宽五分、厚四分的斜形块。荸荠切片,一并用红曲粉、湿淀粉抓匀。葱白切寸段,蒜头切米。

2. 炒锅放在旺火上,下食用油烧到八成热时,把挂匀湿淀粉的肉片、荸荠下锅翻炒2分钟,待肉片卷起似荔枝形状时,倒入漏勺沥去油。炒锅留余油(10克)放在旺火上,先下蒜头煸炒,再下葱段、白糖、香醋、酱油、骨汤、芝麻油和湿淀粉(5克)调稀勾芡,倒进荔枝肉、荸荠,加入食用油(15克)翻炒几下,装在盘中即成。

## 6. 南煎肝

### 主要食材与调料:

猪肝、酱油、鸡蛋清、蒜米、葱珠、白糖、胡椒粉、净冬笋、芝麻油、干淀粉、绍酒、食用油。

### 热菜制作方法:

1. 将猪肝切成长一寸、宽七分、厚二分的薄片。笋切成与猪肝同样大的片。鸡蛋清、干淀粉放在碗里调成糊,放进猪肝片抓匀。

2. 炒锅放在旺火上,下食用油烧到八成热时,将挂匀蛋清糊的猪肝片与冬笋片一并下锅炸至七成熟时迅速滗去油,加入酱油、白糖、绍酒、胡椒粉、

蒜头、葱珠、芝麻油同猪肝一同翻炒几下,迅即起锅装在盘上即成。

## 7. 醉排骨

### 主要食材与调料:

猪上排骨、咖喱粉、荸荠、蒜瓣、酱油、干淀粉、白糖、芝麻酱、香醋、葱白、番茄酱、食用油。

### 热菜制作方法:

1. 将猪上排的背脊骨切去,把上排切成长一寸、宽五分的条块。荸荠去皮、切片,与排骨一并放在碗里,加干淀粉和少许清水一同调匀。将葱、蒜瓣切末放小盆里,加入酱油、糖、香醋、番茄酱、咖喱粉、芝麻酱调匀待用。

2. 炒锅放在旺火上,下食用油烧到八成热时,将排骨、荸荠下锅炸至呈金黄色,稍酥后倒进漏勺沥去油。把过油的排骨放入小盆的调料中颠翻几下装盘即成。

## 8. 全折瓜鱼

### 主要食材与调料:

黄瓜鱼、绍酒、胡椒粉、水发香菇、干淀粉、净冬笋、骨汤、葱末、芝麻油、白糖、湿淀粉、酱油、食用油、香醋。

### 热菜制作方法:

1. 黄瓜鱼去鳞、腮洗净,切下头、尾,鱼身剖成二片,剔除骨。在剖面剖上相隔三分的十字花刀,再切成大小相近的十二块,与头、尾一起放在干淀粉中滚匀。

2. 冬笋、香菇均切为米粒大的小丁块。炒锅放在旺火上,加入猪油烧到八成热时,先将头、尾下锅炸成浅黄色时捞起,再放入鱼肉块炸5分钟,炸到鱼肉块自然卷曲形似松果、色转浅黄色时捞起排在盘中,拼上头、尾成一条全鱼形,滗去油。

3. 锅中留余油(50克)放在旺火上,将香菇米、笋米、葱末放入锅中略煸,加入白糖、酱油、醋、绍酒、骨汤、湿淀粉勾芡,待汁黏时浇在鱼身上。淋上芝麻油,撒上胡椒粉即成。

## 9. 爆炒双脆

### 主要食材与调料:

海蜇皮、猪腰、蒜头米、葱、芥菜梗、西红柿、秋葵、迷你小馒头、食盐、生抽、酱油、白糖、香醋、生粉、香油、胡椒粉、食用油。

### 热菜制作方法:

1. 将海蜇皮切佛手形花刀,猪腰剖花片,蒜头切米,葱切段。

2. 迷你小馒头切片后油炸成浅黄色放在盘底。

3. 将海蜇皮、猪腰分别放入热水锅氽后沥干。用蒜米、酱油、白糖、香醋、香油、胡椒粉、湿淀粉调芡卤汁。

4. 旺锅热油,倒入芡卤汁烧沸,将海蜇皮、猪腰、葱段下锅,迅速翻炒均匀起锅装在馒头片的面上即可。

## 10. 菊花鲈鱼

### 主要食材与调料:

大鲈鱼、葱珠、蒜米、味精、香醋、精盐、干淀粉、湿淀粉、骨汤、食用油、白糖。

### 热菜制作方法:

1. 将鲈鱼去鳞、内脏洗净,剖成两片,剔去脊骨、肋骨。在鱼肉的面上用直刀剖上宽三分、深一分的花刀,再用斜刀横片,每片四刀切断成一块菊花鲈鱼生坯,共切成十二块生坯。骨汤、精盐、香醋、白糖、味精调在碗中加湿淀粉搅匀待用。

2. 炒锅放在旺火上,下食用油烧到七成热时,将鱼块抓匀干淀粉,下锅炸2分钟至鱼卷起成菊花形时,用漏勺轻轻捞起(切勿碰断“花瓣”),沥干油后将鱼块小心地排在盘上。

3. 炒锅滗去油后,留余油(25克)放在旺火上,下蒜米、葱末煸炒,倒入卤汁勾芡至黏时,浇在菊花鲈鱼块上,盘边用芥蓝菜剪成菊花叶形装饰即成。

## 11. 鸡茸金丝笋

### 主要食材与调料:

净鸡脯肉、净冬笋、猪肥膘肉、鸡蛋清、熟火腿、鸡汤、精盐、味精、湿淀粉、鸡汤、生油。

### 热菜制作方法:

1. 将冬笋切成5厘米长的段,再切成纸一般薄的片,然后切成细丝。鸡脯肉、猪肥膘肉用刀剁成肉茸,鸡蛋清放入碗中,调入精盐、味精、湿淀粉搅匀,加入肉茸再拌成鸡茸糊。

2. 将鸡汤、金丝笋倒入锅中用微火煨20分钟至鸡汤全部被金丝笋所吸收,装在鸡茸糊碗里拌匀。

3. 炒锅放在旺火上,下生油烧到八成热时,倒入拌匀的冬笋、鸡茸糊(此时火越旺越好),炒3分钟后装盘上,再撒上火腿即成。

## 12. 炒西施舌

### 主要食材与调料:

净西施舌、水发香菇、净冬笋、芥菜叶柄、湿淀粉、绍酒、白糖、白酱油、味精、鸡汤、芝麻油、食用油。