福州市商务局文件

榕商务服务〔2021〕30号

福州市商务局
关于公布福州市第一批闽菜保护名录的通知

各县（市）区政府、市直有关部门:

根据《福州市闽菜技艺文化保护规定》，我局负责编制闽菜技艺保护名录。第一批闽菜保护名录(详见附件）计65道，其中：风味小吃35道、热菜30道，经市十五届政府2021年第9次常务会议审定，现予以公布。

附件：1.福州市第一批闽菜保护名录风味小吃、热菜目

录

2.福州市第一批闽菜保护名录风味小吃内容

3.福州市第一批闽菜保护名录热菜内容

福州市商务局

2021年4月28日

福州市商务局　　2021年4月28日印发

福州市第一批闽菜保护名录风味小吃、热菜目录

风味小吃		热菜	
1	鱼丸（七星丸）	1	佛跳墙
2	扁肉燕（小长春）	2	鸡汤汆海蚌
3	鼎边扠（锅边糊）	3	淡糟香螺片
4	海蛎饼	4	洋烧排
5	芋泥	5	荔枝肉
6	拗九粥（孝顺粥、后九粥）	6	南煎肝
7	光饼	7	醉排骨
8	烧卖（烧麦、捎卖）	8	全节瓜
9	糖粿（年糕）	9	爆炒双脆
10	“米时”（方言音xi）	10	菊花鲈鱼
11	清明粿（菠菠粿）	11	鸡茸金丝笋
12	艡糕（碗糕）	12	炒西施舌
13	元宵丸	13	扛糟羊肉
14	番薯丸	14	八宝蟳饭
15	肉丸	15	醉糟鸡
16	菜头粿	16	软熘草
17	牛肉滑	17	猪脚醋（连江）
18	豆腐仔（豆腐脑）	18	桂圆煨红蟳（连江）
19	拌面	19	草根碧里羊（罗源）
20	千页糕（千层糕）	20	海鲜炒土粉（平潭）
21	虾酥	21	罗川盐熏鸡（罗源）
22	菜粑（连江）	22	百胜蛏煎（连江）
23	草冻（连江）	23	坛紫菜焖海蛎（平潭）
24	时来运转（平潭）	24	金针炖羊肉（福清）
25	八珍炒糕（平潭）	25	豆豉蒸鳗鱼（福清）
26	番薯粿（罗源）	26	红蟳焖土冬粉（福清）
27	乌米饭（罗源）	27	苍根千里香（闽清）
28	滑粉蛏（福清）	28	白云香芋番鸭（永泰）
29	鱼饼（福清）	29	富泉羊（永泰）
30	笋滑（闽清）	30	炯豆腐（闽清）
31	芋仔丸(闽清）		
32	泥鳅扛粉干（闽清）		
33	葱饼（永泰）		
34	九层粿（永泰）		
35	嵩口蛋燕（永泰）		

福州市第一批闽菜保护名录

热菜内容

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、鳊肚、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、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。

制作方法：

（1）将水发鱼翅洗净去沙，剔整排在竹箅上，放进沸水锅中加葱(30 克)、姜(15 克)、绍酒(150 克)煮十分钟去其腥味，拣去姜、葱(汁不用)，将箅拿出放进碗里，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，刮上十字花刀，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，拔净夹杂毛，洗净。羊肘刮洗干净，以上四料各切十二块，鸭肫全粒切开、去肫膜洗净，一并放进沸水锅中汆一下，减除血水捞起。猪肚洗净，先用沸水汆二次，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)汆一下捞起，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。净火腿键肉加清水 150 克，放进笼屉蒸 30 分钟取出(汁不用)，连皮切三分厚的片。冬笋放开水锅中汆熟捞起，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，将鳊鱼肚下锅炸至鳊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，坛底放一个小竹箅，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、鳊肚放入坛中，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、鸡汤汆海蚌

主要食材与调料：

海蚌、老母鸡、猪里脊肉、鲜牛肉、绍酒、精盐。

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，猪肉、牛肉切成薄片，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，将蒸汤涤在纱布上，滤去杂质(鸡肉、猪肉、牛肉另作他用)。

（3）将蚌尖、蚌裙、蚌纽装在漏勺内，放入沸水锅中汆一下(只宜汆五成熟)，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，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。

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）香螺片放人 85℃水汆后捞起，沥干汁；冬笋片、香菇片在沸水中汆熟。

（3）红糟下油锅煸出香味，调上汤、料酒、味精、白糖、精盐、冬笋、香菇、姜、葱、淀粉煮沸，倒人螺片翻炒均匀，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。

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）将肋排骨块加人少许的酱油均匀着色后，放人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。

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，在每片肉面上刻一分宽、三分深的斜十字花刀。然后把刻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、荸荠下锅翻炸二分钟，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。

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。

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。荸荠去皮每个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、全节瓜

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。

制作方法：

（1）黄瓜鱼去鳞、鳃洗净，切下头、尾，鱼身剖成二片，剔除骨。在剖面刻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

制作方法：

（1）将海蜇皮切佛手形花刀，猪腰剞花片，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、猪腰分别放人热水锅汆后,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，倒人芡卤汁烧沸，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。

制作方法：

（1）将鲈鱼去鳞、内脏洗净，剖成两片，剔去脊骨、助骨。在鱼肉的面上用直刀剞上宽三分、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。

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，下生油烧至八成热时，倒入拌匀的冬笋、鸡茸绒（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。

制作方法：

（1）将西施舌肉切成二片，裙破开，同纽一并去沙洗净。芥菜叶柄切成边长六分的菱形片，每朵香菇切三片，冬笋等切成长六分、宽四分薄片。味精、白酱油、糖、绍酒、鸡汤、湿淀粉调匀在小碗中为卤汁备用。

（2）将西施舌片放入六成热的温水锅中汆一下，捞起沥下。炒锅放在旺火上，舀入猪油(25 克)烧热，放入冬笋、菜、香菇颠炒几下起锅装在盘上。

（3）锅洗净放在中火上，舀入猪油(15 克)烧热，倒入卤汁烧黏，放入余好的西施舌，颠炒几下,迅速起锅装在盘上,淋上麻油即成。

13、灶糟羊肉

主要食材与调料：

羊肋肉、生姜米、红糖、白糖、冬笋、芝麻油、虾油、骨汤、绍酒、食用油。

制作方法：

（1）将羊肋肉切成长一寸五分、宽一寸的块，放在开水锅中汆一下减除血水和膻味。

（2）炒锅放中火上，下食用油烧热，先倒入姜末、红糟炒香，再加入糖、虾油、冬笋(切橘瓣块)、绍酒、羊肉块稍炒 1 分钟，最后调入骨汤，用小火煮约一小时装在汤碗中，淋上芝麻油即成。

14、八宝蟳饭

主要食材与调料：

生蟳、五花肉、糯米、熟猪肚、白酱油、虾干、水发香菇、熟猪油、盐、胡椒粉。

制作方法：

（1）糯米洗净，清水浸泡 1 小时后沥干蒸熟。红蟳洗净蒸熟，剔出蟳肉和蟳黄。蟳黄晾后剁末，配料全剁末。

（2）热锅入猪油煸香配料末，加入上汤、糯米用中火熬软烂，调味盛碗。

（3）加入蟳肉搅匀，面上淋上蟳黄。

15、醉糟鸡

主要食材与调料：

净母鸡、绍酒、白萝卜、白糖、辣椒、香醋、红糟、高粱酒、味精、鸡汤、五香粉、精盐。

制作方法：

（1）将鸡洗净去脚爪，在膝部用刀稍拍一下，放进 1500 克温开水锅中，用微火煮 10 分钟，不待水开，即将鸡翻身再煮 10 分钟，待膝部露出腿骨时，捞起放凉。

（2）将鸡身切成四块，留下鸡脚鸡头劈片，翅膀切成二段，一并放入小盆中，加味精(1.8 克)、精盐(5 克)、高梁酒调匀，密封腌醉 1 小时翻一翻，再腌 1 小时后，将味精(2.7 克)、精盐(5 克)、红糟、五香粉、绍酒、白糖(35 克)、鸡汤混合搅匀，倒入再浸 1 小时，抹去红糟，轻轻取出鸡肉放在砧板上，切成八分长、四分宽的柳条片排在盘中，拼上“五露”形似全鸡形状。

（3）白萝卜洗净去皮，切成宽、高各五分的长条，每条相对两面刮十字花刀成梭衣萝卜，浸在盐水中 30 分钟去苦水后洗净损捏干，辣椒切丝放在碗中，加白糖(40 克)、香醋调匀，再放入梭衣萝腌浸渍 20 分钟取出沥干汁，放在鸡肉两边即成。

16、软熘草

主要食材与调料：

活草鱼 1 条、切面（碱面）；洋葱、青椒、红椒、冬笋、水发香菇、葱白、姜丝、蒜末各适量；酱油、香醋、白糖、水淀粉、胡椒粉、芝麻油、食油各少许

制作方法：

（1）草鱼宰杀，去头、尾、中骨，取两爿肉，横刀斜切成 4 大块，在每块鱼肉靠背脊厚的位置的中心点斜刮一刀（不要切断），放在碗中，加入姜丝；沸水倒入碗中，加盖焖 3～5 分钟后再换沸水，如此反复数次，直至鱼肉被烫熟。将鱼肉取出装盘，撒上胡椒粉；切面捞熟，加少许油拌匀后另装碗。

（2）洋葱、青椒、红椒、冬笋、葱白、香菇切丁块，放入碗中，加姜丝、蒜末、酱油、香醋、白糖、水淀粉、芝麻油调成卤汁。

（3）旺火热锅加油将锅，卤汁倒进锅内烧沸，待卤汁起泡后用勺子顺时针快速旋搅后起锅，淋在鱼肉上，加葱白丝点缀即成。

17、猪脚醋（连江）

主要食材与调料：

猪脚、老姜、米醋、酒糟、当归、党参、黄芪、白糖、盐少许。

制作方法：

（1）将猪脚洗干净砍成块，焯水洗净。

（2）取砂锅放入猪脚、姜片、当归、党参、黄芪、食盐少许，加入米醋满过猪蹄，放入少许酒糟加盖，烧开后小火慢炖 45 分钟，调入少许白糖提鲜即可。

18、桂圆煨红蟳（连江）

主要食材与调料：

红姆（红蟳）、桂圆干、 丹阳糯米、清水。

制作方法：

（1）糯米淘尽浸水 2 小时，沥干后放入炖锅。

（2）红姆剁成八大块摆放于糯米上，撒上桂圆干。冲入沸水。

（3）旺火蒸半小时即可。

19、草根碧里羊（罗源）

主要食材与调料：

碧里羊、青红酒、食盐、牛奶根、土黄茸、生姜

制作方法：

（1）将碧里羊内切成块状备用。

（2）将草根洗净、切成小段放入桶中倒入清水，熬制两小时，

熬成草汤备用。

（3）锅中烧水放入羊肉，捞去血水，洗净备用。

（4）锅中烧热下油，放入生姜煸炒，再放入羊肉继续煸炒，待肉质紧实倒入青红酒，下少许盐，焖制 5 分钟。

（5）将熬好的草汤倒入煸炒好的羊肉中炖制两小时，调味即可。

20、海鲜炒土粉（平潭）

主要食材与调料：小蛏、岩蛎、五花肉、芹菜蒜、白菜．香菇、洋葱、葱花、蚝油、生抽、老抽、白糖、味精、鸡精、猪油、白胡椒粉、料酒

制作方法：

（1）将土粉捞水，变软备用。

（2）锅中烧热放入猪油，下入五花肉煸炒，再下入其他食材煸炒，加入少许水，下调料焖烧入味收紧汤汁。

（3 将捞好的土粉倒入汁中焖制、吸收汁水，不断翻炒，待汁水全部吸收，烹入料酒，下少许猪油、葱花，翻炒均匀即可出锅。

21、罗川盐熏鸡（罗源）

主要食材与调料：

三黄鸡、生姜、小葱、香菜、料酒、粗海盐

制作方法：

（1）将生姜、小葱、香菜切成小末，加入料酒调成酱料备用。

（2）三黄鸡洗净去内脏，沥干水分备用。

（3）锅中烧热铺入粗海盐，架上铁架篱，把鸡直接铺在架篱上熏制，海盐会因加热不断跳跃，弹在鸡肉上。

（4）在熏制过程中将调好的酱料用涮子均匀的涮在鸡肉上，在熏制过程中反覆涮上三

次。

（5）待鸡肉呈金黄色、起酥皮，说明鸡肉已熟。

（6）取出熏熟的鸡，手撕成小快，装盘即可。

22、百胜蛏煎（连江）

主要食材与调料：

蛏肉、麻蒜、地瓜粉、盐、味精、鸡蛋适量

制作方法：

（1）蛏肉洗净沥干，麻蒜切粒。

（2）蛏肉、麻蒜放入盆中，加入地瓜粉、味精、盐、鸡蛋调至浆糊状。

（3）热锅刷油后，倒入糊状摊成圆薄片，中火将双面煎酥香，铲起出锅。

23、坛紫菜焖海蛎（平潭）

主要食材与调料：

坛紫菜、海蛎、生姜、葱、洋葱、耗油、白糖、味精、芝麻油。

制作方法：

（1）坛紫菜蒸熟，海蛎焯熟备用

（2）旺锅冷油，坛紫菜煸香，倒入海蛎及辅料加盖焖两分钟

（4）加入蚝油、味精、白糖、芝麻油收汁装盘即可。

24、金针炖羊肉（福清）

主要食材与调料：

福清高山羊肉、金针（黄花菜）、葱、料酒、食盐等。

制作方法：

（1）金针先用冷水泡发再入开水中焯烫，捞出备用。

（2）羊肉焯水捞出冷水冲洗后放入炖盅加调料加清水入蒸笼蒸制 90 分钟。

（3）羊肉蒸制 90 分钟后加入焯好的金针再蒸 10 分钟即可。

25、豆豉蒸鳗鱼（福清）

主要食材与调料：

河鳗一条，豆豉、姜、蒜、葱白、芹菜、红辣椒少许、料酒、香油等。

制作方法：

（1）将河鳗用热水烫去粘液，清洗干净，切成 1 厘米的片，冲净血水，沥干备用。

（2）将豆豉捣碎，姜、蒜、葱白、芹菜、红辣椒切成末，加入料酒和香油调成豆辩酱（豆豉本身有咸味，不用放盐，可以加点糖花）。

（3）将调好的豆瓣酱放入切好的鳗鱼片中腌制 30 分钟以上。

（4）腌制好的鳗鱼摆盘，放入上气的蒸锅蒸 15 分钟，出锅撒上葱花过油。

26、红蟳焖土冬粉（福清）

主要食材与调料：

土冬粉丝、红蟳 1 只、高汤、海蛎、虾仁、螺肉、蛏肉、五花肉、芹菜、蒜苗、小葱、洋葱、香菇、猪油（海鲜可根据个人喜好搭配）、精盐、鸡粉、生抽、耗油、料酒适量。

制作方法：

（1）红蟳洗净切块备用。

（2）各种配料洗净切好备用。

（3）锅里放入五花肉煸炒，加入姜、葱、蒜和香菇炒香起锅备用。

（4）锅里加入 1500 克高汤烧开，放入红蟳和其他海鲜配料，煸炒好的五花肉烧开，放入土冬粉丝，焖煮 15 分钟，期间要多次开盖搅动粉条使其均匀受热。

（5）起锅前放入调料，加入切好的蒜苗葱段，淋上猪油，焖煮冬粉要带点汤汁口感更佳。

27、苍根千里香（闽清）

主要食材与调料：

新鲜猪蹄、山苍根、目鱼干、干香菇、青红酒、食盐、味精。

制作方法：

（1）新鲜猪蹄洗净，砍成小块，焯水备用。

（2）山苍根洗净切成小段，放入锅中，慢火 2 个小时熬成汤备用。

（3）将猪蹄放入锅中，加入适量山苍根汤、目鱼干、干香菇、青红酒、盐，慢火炖 1 个小时后出锅，加入适量味精即可。

28、白云香芋番鸭（永泰）

主要食材与调料：

番鸭、香芋、姜、葱、鱼露、米酒。

制作方法：

（1）鸭子宰杀洗净、切块焯水备用；芋头切块蒸熟备用。

（2）锅放猪油，下姜葱及鸭块炒香，下鱼露及米酒炒出香味，加入开水，倒入砂锅煲至酥烂。

（3）煲好的鸭汤加入蒸熟的芋块，继续煲 10 分钟即可。

29、富泉羊（永泰）

主要食材与调料：

富泉羊、山茶油、当归、党参、红枣、枸杞、黄芪、鱼露、永泰青红酒、老姜、食盐。

制作方法：

（1）将羊肉剁块，焯水洗净。

（2）锅下山茶油、下老姜、羊肉炒香，烹上鱼露，加入青红酒，炒香后加水煮开，撇去浮沫，调入少许食盐，倒入碗中。

（3）羊肉汤碗内加入当归、党参、红枣、枸杞、黄芪，盖上保鲜膜入笼蒸 45 分钟即可出锅。

30、炯豆腐（闽清）

主要食材与调料：水豆腐、牡蛎干、猪瘦肉、干香菇、油炸花生仁、干黄花菜、鸡汤、盐、老酒、味精、淀粉、猪油、葱花。

制作方法：

（1）牡蛎干洗净，水豆腐切成小块。

（2）将鲜猪肉、牡蛎干、干香菇、干黄花菜切成末，备用。

（3）锅置旺火上，下适量猪油，倒入鲜猪肉、牡蛎干、干香菇、干黄花菜，下适量鸡汤、豆腐块煮沸后，改慢火烩几分钟，加入适量盐、味精调味，用湿淀粉勾芡，淋上猪油，撒上花生仁、葱花即成。

福州市第一批闽菜保护名录

风味小吃内容

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。

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。

（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；

（5）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。

（6）食时，将鱼丸放进盛有清汤的锅中，煮到鱼丸膨胀浮起；把鱼丸与汤舀人碗内，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。

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,搅拌成馅待用。

(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、鏊边扶（锅边糊）

主要食材与调料：

大米、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。

制作方法：

（1）大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，放人葱白、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，沿锅边铲人锅内汤中，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。

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，再盖上米豆浆密封，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。

制作方法：

（1）把槟榔芋刨皮，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、熟油搅拌调匀，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、后九粥）

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。

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，先将花生仁虹豆煮至半熟，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。

制作方法：

(1) 将盐碱溶于水，和面饧面约 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、烧卖（烧麦、捎卖）

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。

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，擀成烧卖皮，用薯粉拍皮坯，使皮坯不粘。这样做成的烧卖，蒸熟后有透明感，食时筋道柔香。这是不同于他处烧卖的面皮做法。

(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，挤压去水分剁碎，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。摊开烧卖皮，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、绿细绳绑住烧卖石榴瓶颈口。

(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（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。

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,取出白糖粿（或红糖粿），面上抹一层熟猪油，用刀切成方块，即可食用。

10、“米时”（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。

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(菠菠粿)

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。

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 克在沸水煮成熟剂，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、艭糕(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。

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，再将钵中熟剂搅拌后，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

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，葱取葱白剁成细末，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。将丸连汤匀起，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。

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；并准备点面粉防包丸子时沾手用；

（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。

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。

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,再加入清汤搅拌揉匀成面团状，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；有的捏搓成小椭圆状，入蒸笼蒸熟即可食，香甜可口，油而不腻。

(5) 将蒸热的肉丸取出，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。

制作方法：

(1) 将大米由清水浸 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，下清水浇沸，放进笼屉，铺上精白棉布,笼边夹上通气板。先将芋丝倒进笼屉蒸 10 分钟，再于米浆中调入鱼露、紫菜、虾米、精盐、味精，倒入笼屉中与芋丝调匀,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，蒸五分钟再搅拌一次，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,将芋头粿逐块下锅，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

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,用匀子轻搅肉片,使之不粘成块,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：

原料为黄豆、石膏、红糖、白糖适量。

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

制作方法：

（1）芝麻酱、酱油、味精搅拌成芝麻稀酱，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，然后将面搅拌匀。

20、千页糕（千层糕）

主要食材与调料：

猪肥膘肉、精面粉、白糖、酵母、泡打粉适量。

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

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、菜粑（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

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）旺火煸熟五花肉，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，捏成边缘齿状的菜粑。

（4）蒸气上笼，铺上“贵罗叶”，摆放上菜粑，旺火蒸十五分钟，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

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

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，手掌心压扁皮。

（3）馅料放入扁皮中包成圆形。

（4）蒸笼铺砂布，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

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，不时拌搅成糊浆。

（5）炒熟铺料与地瓜粉搅和，倒入糊浆拌和。

（6）热锅勺入猪油，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

制作方法：

（1）地瓜洗净，蒸熟，辗细与地瓜粉里揉拌均匀与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）蒸笼内放上粿叶，摆好，蒸熟。

27、乌米饭（罗源）

主要食材与调料：

糯米、南烛叶等。

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、滑粉蛏（福清）

主要食材与调料：

蛏肉、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

制作方法：

（1）先把活蛏去壳，把蛏肉洗干净，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，使每个蛏肉都均匀的裹上地瓜粉。

（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）锅里再发点油，放切好的姜丝、花菜煸炒一下再放水，开锅后下调好的蛏肉，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。

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员乒乓球大小的圆球，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

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。

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、泥鳅扛粉干（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。

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、生抽、老抽、五香粉、胡椒粉、盐等。

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、生抽、食盐、胡椒粉搅拌成馅料。

（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、九层粿（永泰）

主要食材与调料：

大米、盐、水

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）出锅晾冷，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。

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、烩等等烹调。