

轻松腌卤拌

美食教科书 直观易操作

我做菜 我享受 我快乐

学大师的手艺 尝自己的味道

大师陪你下厨房

QINGSONG YAN LU BAN



◎ 史正良 / 著



四川出版集团 · 四川科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

轻松腌卤拌/史正良著. 一成都: 四川科学技术出版社
2008.8

(大师陪你下厨房)

ISBN 978-7-5364-6489-6

I. 轻… II. 史… III. 菜谱—四川省

IV. TS972.182.71

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第040765号

摄影 / 王 旭

责任编辑 / 李 珉

封面设计 / 韩建勇

装帧设计 / 大麦文化

责任出版 / 周红君

大师陪你下厨房

轻松腌卤拌

..... 史正良 著

出版发行/四川出版集团·四川科学技术出版社

地址/成都三洞桥路12号

邮编/610031

成品尺寸/210mm×225mm

印张/4

印刷/四川省印刷制版中心有限公司

版次/2008年9月成都第一版

印次/2008年9月成都第一次印刷

ISBN 978-7-5364-6489-6

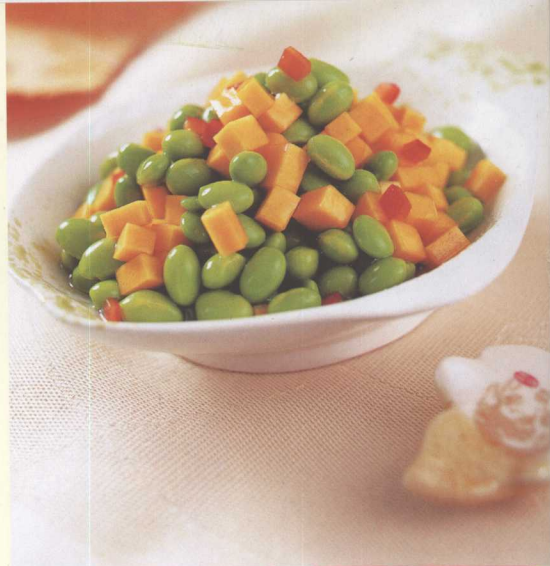
定价/18.50元

■ 版权所有·翻印必究 ■

地址: 四川·成都市三洞桥路12号

电话: 028-86258589 邮编: 610031

如需购本书请与本社发行部联系

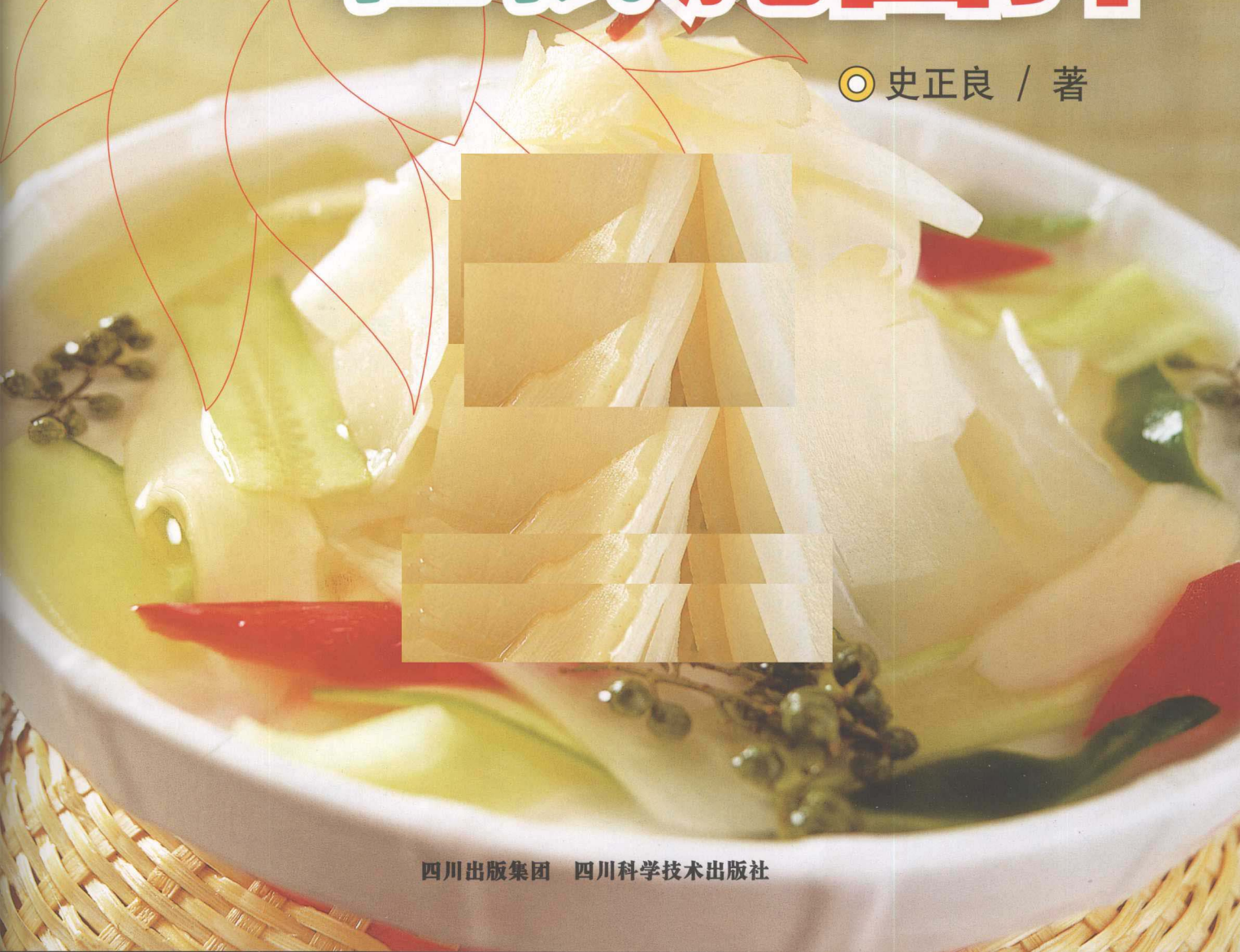


大师陪你下厨房
QINGSONG YAN LU BAN



轻松腌卤拌

◎ 史正良 / 著



四川出版集团 四川科学技术出版社



目录

CONTENTS



腌·泡

- 4 开胃的腌
- 6 泡玫瑰子姜
- 8 洗澡泡菜
- 9 水果泡菜沙拉
- 10 糖醋泡地蚕扭
- 11 泡南瓜青豆
- 12 山椒凤爪
- 14 麻辣黄瓜干
- 14 腌萝卜干
- 15 朝鲜泡白菜
- 16 泡菜鲜鱿
- 17 爽口老坛子
- 18 开胃泡青菜
- 18 泡豇豆
- 19 泡鱼辣椒
- 19 泡子姜
- 20 泡青菜拌白肉

- 22 泡豇豆炒牛肉
- 23 泡椒鱼片
- 24 泡子姜鹅肠
- 26 腌咸鱼
- 27 醉腌雪梨
- 28 腌太白酱肉

卤·菜

- 30 美味是卤
- 32 卤猪肉
- 33 卤羊肝
- 34 卤豆腐干
- 36 香卤三豆
- 37 卤鹅肠
- 38 白卤牛肉
- 39 卤肉夹锅魁
- 40 盖浇卤肉饭
- 42 椒香猪肝

拌·菜

44 最妙在拌

46 糍粑椒拌花生仁

47 椒盐酥胡豆

48 木耳拌黄瓜

49 带丝拌银芽

50 木瓜脆藕

51 糖醋拌石花

52 灯影薯片

54 香拌蹄花

55 香椿拌豆腐

56 夫妻肺片

58 咸肉生菜沙拉

60 干拌手撕鸡

61 乡情鸭肝

62 泡椒肚片

63 跳水兔

64 大拌好鸡

66 西芹鱼片

67 凉面拌鱼皮

68 虾仁春笋

69 芥末三文鱼

70 美极姜葱蟹

72 腐乳醉虾

73 爽口鲜鱿

74 金钩拌西芹

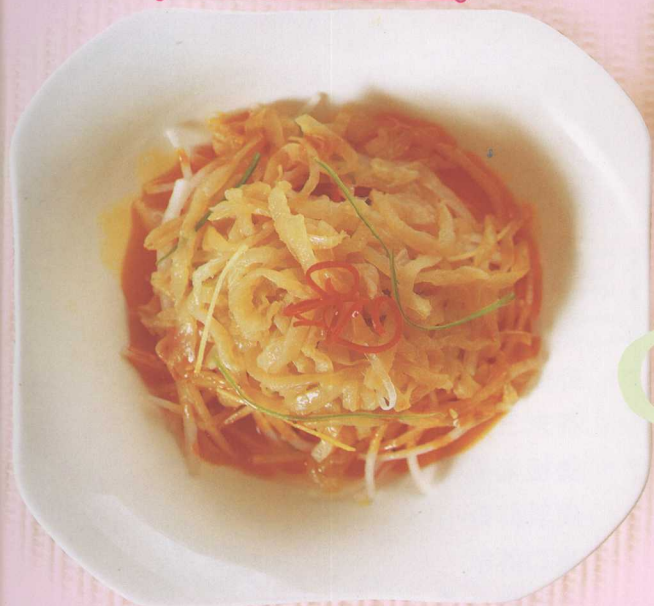
75 凉拌海参

76 豆角象拔蚌

77 葱香蛭子

78 酸辣海螺





开胃的腌

KAI WEI DE YAN

腌一坛正宗的泡菜盐水

四川泡菜种类繁多，千人千法，做法考究。而泡菜盐水是四川泡菜的调味基础，不仅能善加利用食材的原味，也能调和出清鲜微辣的泡菜味。在这里，我将教您应用土陶坛子、食盐、醪糟、干红辣椒及香料等基本材料，制作出泡菜所需要的盐水，也就是泡菜盐水。只要巧妙运用这些泡菜盐水，就能腌渍出各种各样的美味泡菜。

材料：

嫩姜2500克，鲜红辣椒250克，水萝卜5根，芹菜1根

调料：

A: 矿泉水5000毫升，盐200克

B: 干红辣椒250克，红糖水150克，醪糟汁100克，白酒50克

C: 香料包1袋，八角、草果各1个，鲜青花椒50克

做法：

1. 洗净所有鲜蔬，芹菜择好切段；嫩姜刮掉粗皮；水萝卜切条。
2. 将调料A倒入土陶坛子，放入调料B，搅匀后，再放鲜红辣椒垫底。
3. 将嫩姜、萝卜条放入坛中，加调料C，再放芹菜段，盖上坛盖，掺足坛沿水，约泡6天即可。
4. 第一次泡菜成功时，将部分泡菜盐水倒入玻璃瓶内，封口，放入冰箱内，留待取用。

大师一点通

1. 红糖起调味作用，应先用水溶化后晾冷，再入坛。若要保护个别蔬菜的原色，可不用红糖，改用冰糖。
2. 香料包在泡菜盐水中起着增香、除异、去腥的作用。

泡菜盐水的基本知识

选泡菜坛

泡菜坛子是用陶土烧成的，口小肚大，以火候老、釉好、无裂纹且形体美观的为佳。泡菜坛本身质地好坏对泡菜与泡菜盐水有直接影响，符合要求的坛子一般都能泡出质量较高的菜，所以挑选时应留心检查坛子的优劣。此外，玻璃罐、搪瓷盆、玻璃瓶等也可用来泡菜，但要注意保持洁净。而且这类容器只能泡短时浸泡，即泡即食的“洗澡泡菜”，不宜长期储存。

蔬菜出坯

即泡头道菜之意。此时所需盐水的剂量约为500克盐对2000毫升水。洗过的蔬菜，装入坛子前应先在出坯盐水中出次坯，沥去蔬菜所含的过多水分。此举主要用以避免装坛后降低盐水与泡菜的质量。同时，盐有灭菌的作用，可杀灭附着在菜身上的有害微生物。含有苦涩、泥腥味等异味的蔬菜，如莴笋、圆白菜、胡萝卜等，经盐渍出坯和日晒后可除去异味。

坛沿水

坛沿水的作用是使泡菜同大气隔离，起着避免污染、阻止有细菌繁殖及有利于提高泡菜质量的作用。因此，坛沿水不仅应加满，还要保持水质清洁。千万要记住，揭开坛盖时，动作要小心，不要把坛沿水滴进泡菜坛内。

区分盐水

泡菜盐水，是指蔬菜经出坯后，用来泡制蔬菜的水。该盐水又分为“洗澡盐水”、“新盐水”、“老盐水”、“新老混合盐水”。洗澡盐水是指一些边泡边吃的蔬菜所使用的盐水；新盐水指新配制的盐水；老盐水指的是使用两年以上的泡菜盐水；而新老混合盐水，则是以新、老盐水各占一半的比例配合而成的盐水。因蔬菜品种和取味的不同，调料与泡菜盐水的比例，也应随机应变、灵活增减。

泡菜盐水的管理

好的泡菜盐水对保证泡菜质量作用很大。如何管理及观察泡菜盐水，可参考如下几点：

1. 用来取泡菜的筷子不能沾水和油，要跟日常使用的筷子区分开。坛沿水要勤换，始终保持洁净。
2. 加水的时候加冷开水，不要加生水，注意别沾上油。打开后，一定要重新密封好。
3. 泡菜要腌渍得鲜脆，最好选用四川的泡菜盐（也称川盐）。海盐、湖盐腌渍的泡菜色泽多黑，气温高时易起黏液。
4. 如果是夏天出现白霉（俗称长花、白霜），你可以加点白酒进去。会迅速消花且味道格外香。
5. 泡出的菜味道过酸，应倒掉部分盐水，适量加入矿泉水和盐；若不够酸，可适量取出存放在冰箱中的盐水倒入坛中。





清嘴啖花香

泡玫瑰子姜

辛辣
咸甜

[材料] (Ingredients):

嫩子姜500克, 鲜柠檬1/2个, 玫瑰花瓣少许

[调料] (Seasonings):

A: 红糖5大匙

B: 矿泉水1杯, 泡菜盐水150克, 醪糟1碗, 蜜玫瑰1大匙, 盐3大匙

[做法] (Methods):

1. 取新鲜的嫩子姜芽, 轻轻折去顶部粉红色的鳞片叶, 洗净。
2. 将适量的水兑入调料A内, 调匀, 熬成红糖水, 晾凉。
3. 取鲜柠檬半个洗净果皮, 与嫩子姜均直刀切成片, 放入盆内。
4. 加入调料B和晾凉的红糖水, 搅匀, 泡2~3小时, 捞出装盘, 再淋入适量的泡菜盐水, 以玫瑰花瓣点缀即可。

大师一点通

1. 姜大致可分为嫩姜、粉姜、老姜及姜母。其中的嫩姜, 又名嫩子姜、川姜。嫩姜幼嫩, 色微黄, 味鲜香, 质嫩脆, 最适合佐饭或用作菜肴的辅佐调料; 而姜母指已成熟的老姜, 姜味最浓, 只适宜烹制菜肴时作调味用。

2. 将剩余的半个柠檬榨成汁液, 倒入小碗中, 摆放在冰箱的冷藏室里可去除异味。

口味也可这样变!

将泡好的嫩姜切成大薄片, 或用手撕成粗条, 就可以直接食用。若想换着花样吃, 也可把姜切成丝, 加入适量白糖、白醋、泡红辣椒丝、香油, 拌匀了吃, 佐酒佐饭均可。



清嘴
啖花香

『泡玫瑰子姜』



让你食指大动的

洗澡泡菜

咸香味

【材料】(Ingredients):

圆白菜500克, 小米椒5个, 嫩子姜1块

【调料】(Seasonings):

老泡菜盐水500克, 矿泉水半杯, 盐5大匙, 青花椒2小匙, 醪糟1碗, 红糖2大匙, 八角、三奈、白蔻各适量

【做法】(Methods):

1. 圆白菜叶撕块, 菜帮切大块, 放入清水中, 浸泡10分钟, 洗净, 捞出沥尽水, 晾干; 嫩子姜与小米椒一起洗净; 嫩子姜用刀拍破。
2. 选陶砂锅, 洗净, 加入调料及嫩子姜、小米椒,

搅匀, 放入圆白菜和匀。泡3小时, 菜叶即可食用; 泡12小时, 菜帮可食用。

大师一点通!

1. 选新鲜、无虫咬、经霜的圆白菜, 洗净、沥干, 每棵切成四等份, 晾凉、晒蔫后再泡制, 味道更好。

2. 圆白菜入坛后, 需要时常检查, 盐水不能过咸, 酌情调配作料, 以免影响圆白菜自然的甜味。

口味也可这样变!

圆白菜直接切片, 加入辣椒油或辣豆瓣酱拌着吃也行。还可将泡圆白菜切成丝, 加青蒜、葱、干辣椒等辅料合炒。

多吃多漂亮

咸甜果奶油味

水果泡菜沙拉

【材料】(Ingredients):

苹果1个, 雪梨1个, 桃1个, 鲜柠檬半个, 西瓜瓤100克, 小枣6粒

【调料】(Seasonings):

矿泉水3杯半, 老泡菜盐水250克, 细明矾末1小匙, 盐3大匙, 沙拉酱适量

【做法】(Methods):

1. 将所有水果洗净, 苹果、雪梨、桃均去皮和核, 切成小块, 放碗内, 加入清水、明矾末淹没, 泡10分钟后捞出洗净; 西瓜瓤取适量, 切成小块; 小枣去核; 鲜柠檬切约1厘米厚的薄片。
2. 将老泡菜盐水、矿泉水和盐放入盆内搅匀, 对好味, 放入苹果、雪梨、桃、西瓜瓤、柠檬片及小枣。春冬泡10分钟, 夏秋泡5分钟, 捞出, 沥尽盐水。
3. 水果泡菜放碗内, 加入沙拉酱, 拌匀即成。



口味也可这样变!

将意大利面(面条、异型意大利面均可)煮熟, 捞起, 用冷水快速冲净表面黏液, 晾冷、收汗后, 抖散盛入碗中, 加入榨菜片、少许泡菜盐水、白胡椒粉、葱花, 以及本菜中制作的水果泡菜, 摆入半个白水煮蛋, 一碗有滋有味的水果泡菜口味的凉面就做好了。

聪明换材料!

本菜既有传统中国泡菜的特色, 又有水果沙拉的香甜, 颇具几分新意。水果的种类可依据个人口味添加改换, 您可以泡制去掉壳、皮、子的柚子和哈密瓜, 也可泡制去皮的香蕉和去蒂的草莓等。





让人齿颊生津的

甜酸微辣

糖醋泡地蚕扭

【材料】 (Ingredients):

地蚕扭500克, 青椒1个, 红椒1个, 大蒜1头, 嫩子姜2块

【调料】 (Seasonings):

老泡菜盐水1500克, 青花椒3小匙, 白酒1大匙, 红糖5大匙, 米醋7大匙, 盐3大匙

【做法】 (Methods):

1. 地蚕扭洗净, 捞入盆中, 加2大匙盐拌匀, 腌渍1天, 捞出洗净, 沥干水分。
2. 蒜去皮、嫩子姜洗净, 一同用刀拍破; 青椒、红椒洗净, 切圈。

3. 红糖加适量清水熬化, 加入米醋、盐, 烧沸, 晾冷, 倒入泡菜坛子内。
4. 将地蚕扭、青椒、红椒、嫩子姜、大蒜、青花椒、白酒放进泡菜坛内, 倒入老泡菜盐水, 泡3~5天后取出, 即可食用。

大师一点通!

1. 选新鲜质嫩、大小均匀、体形完整的地蚕扭。体形大的地蚕扭泡制的时间要稍微长一些。告诉您一个可使地蚕扭口感更脆的小诀窍: 如果选择较大的地蚕扭, 在用盐水浸泡前要将其晾晒至蔫。

2. 除泡制之外, 您还可将地蚕扭煮熟, 用于凉拌。

香脆可口的 泡南瓜青豆

咸香味

【材料】(Ingredients):

青豆300克, 南瓜200克, 红椒丁少许

【调料】(Seasonings):

老泡菜盐水500克, 矿泉水半杯, 盐5大匙, 青花椒2小匙, 醪糟1小匙, 红糖1大匙, 八角、三奈、白蔻各适量

【做法】(Methods):

1. 南瓜去皮, 洗净, 切丁。
2. 青豆洗净, 与南瓜一起放入沸水锅中氽烫断生, 捞出, 晾凉, 沥干水分。
3. 选陶砂锅一个, 洗净, 倒入调料搅匀, 放入南瓜

丁、红椒丁和青豆, 泡12小时, 捞出装盘即可。

口味也可这样变!

选择色泽青绿、质嫩的青豆腌渍, 清香可口, 甜酸适口。腌渍入味的南瓜和青豆还可与牛肉或猪肉末合炒, 味道甚好。

聪明换材料!

这款泡菜颜色鲜艳, 气味清香, 咸甜酸辣, 脆嫩适口。青豆不仅可与南瓜共同腌渍, 还可与红薯、心里美萝卜、萝卜缨等蔬菜共同腌渍。





调味有绝招

山椒凤爪

咸辣味

【材料】(Ingredients):

鸡爪10个, 莴笋1根, 洋葱1个, 小米椒5个, 罐装野山椒1瓶

【调料】(Seasonings):

老泡菜盐水100克, 味精、胡椒粉各少许, 盐1大匙, 青花椒1小匙, 八角1粒, 白醋3大匙

【做法】(Methods):

1. 鸡爪洗净, 放入烧沸的水中煮至断生, 捞出晾凉, 逐个用小刀顺鸡爪表面划开, 去除大骨和爪尖, 用温水洗净。放盆内加冰块泡脆, 捞出沥尽水分。
2. 洋葱洗净, 切成圈; 青花椒与小米椒洗净; 莴笋去皮, 洗净, 切成条。
3. 陶砂锅洗净, 加入以上调料, 放入洋葱圈、莴笋条、小米椒、罐装野山椒和野山椒罐头水, 泡24小时。
4. 最后加入鸡爪泡5~6小时, 倒入深盘内即可。



大师一点通

应选色正、新鲜的鸡爪, 煮的时间长短视其品种而定, 有的只需几分钟, 有的则需十多分钟, 总而言之, 要以煮至刚熟为度。

聪明换材料!

材料可自由变换, 选用鸭掌、鹅掌、猪肚、猪耳等原料皆可, 但须事先进行熟处理后才能泡制, 入味后即可食用。

调味有绝招

『山椒凤爪』





麻辣味

糖醋味

勾人馋虫的

麻辣黄瓜干

【材料】(Ingredients):

黄瓜干150克

【调料】(Seasonings):

A: 辣椒粉5大匙, 盐1小匙, 花椒粉1小匙, 五香粉少许, 白糖1小匙, 红油适量

B: 香油少许

【做法】(Methods):

1. 黄瓜干洗净, 放碗内, 加入冷水泡涨、捞出, 挤去水分。
2. 黄瓜干放碗内, 加调A料拌匀, 放小坛内腌1天取出淋少许B料拌匀即可。

花小钱吃美味

腌萝卜干

【材料】(Ingredients):

白萝卜干150克, 红椒丝少许

【调料】(Seasonings):

盐1大匙, 白醋3大匙, 白糖4大匙, 香油少许

【做法】(Methods):

1. 白萝卜干洗净, 放入碗内加入冷水泡涨, 捞出挤干水分。
2. 将萝卜干装入坛子内, 加入白醋、盐、白糖拌匀, 装土陶坛内腌2~5天。
3. 取出腌萝卜干, 加香油拌匀, 撒红椒丝点缀即可。

让你辣过瘾的

朝鲜泡白菜

鲜辣味

【材料】(Ingredients):

娃娃菜4棵, 白萝卜100克, 青椒2个, 老姜1块, 蒜9瓣

【调料】(Seasonings):

高汤适量, 辣椒粉5大匙, 味精3小匙, 盐2大匙

【做法】(Methods):

1. 所有蔬菜洗净。娃娃菜放入清水中, 加少许盐泡焉, 捞出沥干水分。
2. 白萝卜切成细丝; 青椒切成小圈; 姜、蒜剁成末; 高汤倒入盆内, 加入辣椒粉、蒜泥、姜末、盐、味精、白萝卜丝, 用手抓拌均匀, 制成辣萝卜丝馅。
3. 将娃娃菜内外均匀抹上辣萝卜丝馅, 放入腌菜的小缸内, 压紧, 盖上盖子, 腌渍12小时, 取出后切成大块, 装入盘内即成。



口味也可这样变!

准备100克韩国泡菜、200克猪肉片, 以及香菇、蘑菇、豆腐、大葱、韭菜、粉丝等配料各适量。处理妥当后均切成容易入口的大小, 用香油、蒜泥、辣椒粉将泡菜、猪肉片炒香。煮沸一锅高汤, 倒入炒好的材料, 大火烧开后, 撇去泡沫; 加入所有配料、少许酱油; 打入一个鸡蛋, 即成简单又美味的泡菜火锅。

