



# 小菜 下酒 熏酱卤

学做家常菜系列



01

六类食材

蔬菜类、水果类、豆制品类、水产类、畜肉类、禽肉类，六类常见食材方便备料



四大特点

02

彩色菜例 步步详解  
简单易学 方便检索

三大技法

熏、酱、卤  
全通



03

4



05



每道菜品附烹饪技巧以及要点提示  
轻松下厨，事半功倍

两种实惠

500例精选特色熏酱卤技法详解  
500幅彩色菜例图片参考图

06 只为一饱口福



中国高级烹饪大师  
倾情推荐  
给你自信满满的大  
师级下厨体验

一一提示

营养加倍



# 下酒熏酱卤小菜

•《学做家常菜》编委会 编•



## 图书在版编目 ( C I P ) 数据

下酒熏酱卤小菜 / 《学做家常菜》编委会编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2010. 10

(学做家常菜)

ISBN 978-7-7-5384-4971-6

I. ①下… II. ①学… III. ①凉菜—菜谱 IV. ①TS972. 121

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第166064号

## 下酒熏酱卤小菜

---

编 《学做家常菜》编委会  
出 版 人 张瑛琳  
选题策划 李 梁  
责任编辑 李红梅 吕东伦  
封面设计  长春茗尊平面设计有限公司  
制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司  
开 本 710mm×1000mm 1/16  
字 数 200千字  
印 张 12  
印 数 1—20 000册  
版 次 2010年10月第1版  
印 次 2010年10月第1次印刷

---

出 版 吉林出版集团  
吉林科学技术出版社  
发 行 吉林科学技术出版社  
地 址 长春市人民大街4646号  
邮 编 130021  
发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759  
85651628 85600611 85670016  
储运部电话 0431-84612872  
编辑部电话 0431-85610611  
网 址 www.jlstp.net  
印 刷 长春人民印业有限公司

---

书 号 ISBN 978-7-5384-4971-6  
定 价 25.00元  
如有印装质量问题可寄出版社调换  
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185

# 前言

## Preface



打造家庭美食，保障家人健康，调节家人口味，丰富家人营养。《学做家常菜》系列丛书以其详细的讲解让读者轻而易举地对每道菜了如指掌。不仅丰富读者拿手菜的储备，不再每次家中宴客时都感到力不从心。

在经历了3年来的锤炼与推敲，我们已从量的积累达到了质的飞跃，经过细心整理现隆重推出了《学做家常菜》系列丛书。

我们以读者的需求为出发点，本着让读者方便使用为宗旨，不仅将每道菜的制作步骤详细做了介绍，而且还加入了很多实用的贴士，如：营养功效，食材的采购原则，保存方法，最后还编制了快速索引。使读者用着方便，操作顺手，并最终实现大师级的下厨体验。

每天清晨做一道清淡可口的汤粥配些面点，为家人一天的学习工作充电。中午时间仓促，方便、快捷的炒菜一定大受欢迎；晚上做一道营养美味的滋补炖菜，为家人储备能量，让家人睡的香甜。《学做家常菜》系列丛书，揭开饮食生活的新篇章……

《学做家常菜》编委会



# 蔡姐带你逛超市

## P11 / 蔬菜类



白菜、西蓝花、冬瓜、豆角、番茄、洋葱、黄瓜、芥菜、苦瓜、莲藕、萝卜、菠菜、胡萝卜、苤蓝、苏叶、茄子、芹菜、菜花、青椒、蒜、蒜薹、香蕉、笋、花生、南瓜、甘蓝、西瓜、土豆

## P55 / 畜肉类

牛肚、牛腱肉、牛腩、牛肉、牛蹄筋、驴肉、猪肉、猪里脊肉、乳猪、猪五花肉、猪排骨、猪肘子、猪粉肠、猪肝、猪心、猪大肠、猪蹄、猪耳、猪舌、猪腰子、猪肚、猪肋肉、猪头、猪尾、羊肉、羊腰子、羊蹄、兔肉、狗肉、

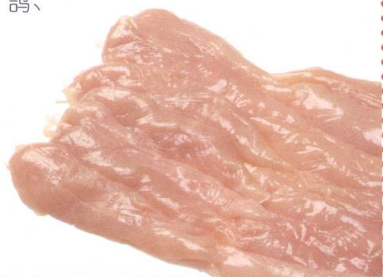




# P115

## 禽肉类

鸡腿、鸡心、鸡胸肉、鸡翅、鸡肝、鸡肉、鸡胗、鸡爪、鸭肉、鸭舌、鸭掌、鸭肫、鹅肉、鹅掌、鸽、



# P163

## /菌豆蛋类

鸡蛋、豆腐、毛豆、香菇、红豆、



# P175

## /水产类



虾、海带、蟹、白鳗、鱿鱼、草鱼、鲫鱼、鲤鱼、鳊鱼、白鱼、



**超市选购不用愁  
蔡姐主意在心头**



## C o n t e n t s

 1小匙 = 5克  
 1大匙 = 15克  
 1杯 = 240毫升

😊 1小匙 = 5克

😊1大匙 = 15克

😊1杯 = 240毫升



## 蔬果类

白菜 

|         |    |
|---------|----|
| 牛肉汤泡菜   | 12 |
| 白菜辣泡菜   | 12 |
| 泡菜墩     | 13 |
| 鱼香白菜卷   | 13 |
| 醋泡白菜胡萝卜 | 13 |
| 珊瑚白菜    | 14 |
| 肉末泡菜    | 14 |
| 五鲜泡菜    | 14 |
| 酱汁什锦白菜  | 15 |
| 韩国泡菜    | 15 |
| 果梨泡菜    | 15 |

## 西藍花 ▼

红豆西蓝花…………… 16

冬瓜 

|            |    |
|------------|----|
| 泡橙汁冬瓜····· | 17 |
| 酱冬瓜·····   | 17 |

豆角 

|            |    |
|------------|----|
| 泡八仙菜.....  | 18 |
| 酱豆角.....   | 18 |
| 腌芸豆角.....  | 19 |
| 甜酱八宝菜..... | 19 |
| 泡椒四季豆..... | 19 |

番茄 

|            |    |
|------------|----|
| 泡小番茄·····  | 20 |
| 多味小番茄····· | 20 |

洋葱 

泡元葱…………… 21

黄 瓜 ▾

|        |    |
|--------|----|
| 泡红椒黄瓜  | 22 |
| 泡酸黄瓜   | 22 |
| 糖酱黄瓜   | 23 |
| 多味黄瓜   | 23 |
| 酱黄瓜    | 23 |
| 蜜汁小黄瓜  | 24 |
| 泡黄瓜皮   | 24 |
| 腌多味什锦菜 | 24 |
| 卤黄瓜镶肉  | 25 |
| 酱辣黄瓜   | 25 |
| 黄瓜泡菜   | 25 |

芥菜

酱芥菜头..... 26

酱金丝香..... 26

苦 瓜 

酱苦瓜..... 27

泡苦瓜..... 27

莲藕 ▾

速腌辣味藕片…………… 28

果醋醉藕片…………… 28

萝卜 

泡酸辣萝卜皮…………… 29

|             |    |
|-------------|----|
| 四川泡菜·····   | 29 |
| 花生萝卜条·····  | 30 |
| 甜辣萝卜·····   | 30 |
| 什锦泡菜·····   | 31 |
| 酸甜三丝·····   | 31 |
| 酱油泡萝卜皮····· | 32 |
| 辣腌萝卜条·····  | 32 |

菠菜 ▾

八宝菜..... 33

胡萝卜 

|           |    |
|-----------|----|
| 泡胡萝卜····· | 34 |
| 泡青豌豆····· | 34 |
| 金银丝·····  | 35 |
| 酱汁锦丝····· | 35 |
| 酱红干·····  | 35 |

苯 蓝 

|           |    |
|-----------|----|
| 酱苕蓝.....  | 36 |
| 酱什锦菜..... | 36 |

## 苏叶 ▼

酱苏叶..... 37

## 茄子 ▼

|           |    |
|-----------|----|
| 酱茄子.....  | 38 |
| 酱茄子干..... | 38 |

芹菜 ▾

|            |    |
|------------|----|
| 酱芹菜.....   | 39 |
| 酱腌花菜.....  | 39 |
| 泡红椒芹菜..... | 40 |
| 芹笋泡菜.....  | 40 |



## 菜花

泡咖喱菜花 41

## 青椒

青红椒泡菜 42

腌辣椒酱 42

酱小朝天椒 43

泡小树椒 43

腌柿子椒 43

## 蒜

泡腌甜蒜 44

四川泡大蒜 44

## 蒜薹

酱蒜薹 45

泡拌蒜薹 45

## 香蕉

草莓酱香蕉排 46

## 笋

泡鲜笋 47

四季泡菜 47

怪味山椒竹笋 48

酱汁春笋 48

豆豉浸芦笋 48

酱青笋 49

油泼莴笋丝 49

## 花生

酱花生米 50

卤水花生 50

## 南瓜

酱南瓜 51

## 甘蓝

甘蓝泡菜 52

椒豆甘蓝 52

## 西瓜

泡西瓜皮 53

甜酱瓜皮 53

## 土豆

酱小土豆 54



Part 2

## 畜肉类

### 牛肚

卤牛杂 56

川味卤金钱肚 56

### 牛腱肉

五香牛腱子 57

五香牛肉 57

熏牛肉 58

酱牛腱子 58

五香酱牛肉 59

卤牛肉 59

### 牛腩

菠萝卤牛腩 60

酒香卤牛腩 60

### 牛肉

酱牛肉 61

凉拌牛肉 61

卤汾酒牛肉 62

蛋皮牛肉卷 62

### 牛蹄筋

酱牛蹄筋 63

卤蹄筋 63

### 驴肉

五香酱驴肉 64

## 猪肉

鲁味叉烧肉 65

泡菜肉末 65

熏蛋卷 66

水晶肉 66

糟肉 66

真不同风味小肚 67

卤鸡小肚 67

### 猪里脊肉

醇香京酱肉丝 68

乳汁肉干 68

### 乳猪

秘制日式乳猪 69

### 猪五花肉

东坡肉 70

豆豉千层肉 70

酱肉 71

酒卤东坡肉 71

特味酱肉 72

醉肉 72

潮州卤水浸花腩 73

红糟五花肉 73

### 猪排骨

辣汁卤排骨 74

酱排骨 74

糖醋小排 75

卤味酥排骨 75

美味酱排骨 76

醉排骨 76

### 猪肘子

川味卤肘子 77

豆瓣肘子 77

霸王全肘 78





# 目录

## Contents

|                |    |
|----------------|----|
| 扒肘子·····       | 78 |
| 东坡肘子·····      | 78 |
| 家常酱汁肘子·····    | 79 |
| 肴肘花·····       | 79 |
| 佛山汾蹄·····      | 79 |
| 卤猪肘·····       | 80 |
| 沪香罗汉肚·····     | 80 |
| 扒肘花·····       | 80 |
| <b>猪粉肠</b> ▣   |    |
| 卤水猪粉肠·····     | 81 |
| <b>猪肝</b> ▣    |    |
| 熏猪肝·····       | 82 |
| 凤眼肝·····       | 82 |
| 卤浸猪肝·····      | 83 |
| 卤味香肝·····      | 83 |
| 卤猪肝·····       | 83 |
| <b>猪心</b> ▣    |    |
| 酱香猪心·····      | 84 |
| 酱猪心·····       | 84 |
| <b>猪大肠</b> ▣   |    |
| 酱香大肠·····      | 85 |
| 潮州卤水猪大肠·····   | 86 |
| 潮州卤水糯米酿大肠····· | 86 |
| 卤肠头·····       | 87 |
| 卤大肠·····       | 87 |
| 卤水大肠·····      | 88 |
| 卤水猪生肠·····     | 88 |
| <b>猪蹄</b> ▣    |    |
| 回味冻猪手·····     | 89 |
| 姜醋猪手·····      | 89 |
| 白云猪脚·····      | 90 |
| 扒猪蹄·····       | 90 |
| 茶皇猪手·····      | 90 |

|              |     |
|--------------|-----|
| 酱汁猪手·····    | 91  |
| 酱猪手·····     | 91  |
| 卤猪蹄·····     | 91  |
| 笋干蹄·····     | 92  |
| 泰汁爽猪手·····   | 92  |
| 白云猪仔脚·····   | 93  |
| 广味白卤猪手·····  | 93  |
| 烟熏茶皇猪手·····  | 94  |
| 卤猪蹄·····     | 94  |
| <b>猪耳</b> ▣  |     |
| 酱猪耳·····     | 95  |
| 卤味千层耳·····   | 95  |
| 香卤猪耳·····    | 96  |
| 烟熏脆耳·····    | 96  |
| <b>猪舌</b> ▣  |     |
| 川味卤水口条·····  | 97  |
| 盐水猪舌·····    | 98  |
| 酱口条·····     | 98  |
| <b>猪腰子</b> ▣ |     |
| 卤猪腰·····     | 99  |
| <b>猪肚</b> ▣  |     |
| 麻辣佛手肚·····   | 100 |
| 醇香肚包·····    | 100 |
| 酱猪肚·····     | 101 |
| 泡黄瓜捞肚片·····  | 101 |
| 滋味卤水煲·····   | 102 |
| 熏猪肚·····     | 102 |
| 白斩肚·····     | 102 |
| 捞起猪肚丝·····   | 103 |
| 罗汉肚·····     | 103 |
| <b>猪肋肉</b> ▣ |     |
| 腊汁肉·····     | 104 |

|                   |     |
|-------------------|-----|
| <b>猪头</b> ▣       |     |
| 卤猪头肉·····         | 105 |
| 酱猪头糕·····         | 106 |
| 潮州卤水猪头肉·····      | 106 |
| <b>猪尾</b> ▣       |     |
| 熏猪尾·····          | 107 |
| 卤猪尾·····          | 107 |
| <b>羊肉</b> ▣       |     |
| 手抓羊肉·····         | 108 |
| 羊肉熏酱茄·····        | 108 |
| 白卤羊肉·····         | 109 |
| 白切东山羊·····        | 109 |
| <b>羊腰子</b> ▣      |     |
| 葱油羊腰片·····        | 110 |
| <b>羊蹄</b> ▣       |     |
| 五香酱羊蹄·····        | 111 |
| 熏羊蹄·····          | 111 |
| <b>兔肉</b> ▣       |     |
| 麻香兔肉·····         | 112 |
| 葱香兔肉·····         | 112 |
| 五香兔肉块·····        | 113 |
| 五香熏兔·····         | 113 |
| 熏兔·····           | 113 |
| <b>狗肉</b> ▣       |     |
| 五香焖狗肉·····        | 114 |
| 酱狗腿·····          | 114 |
| <b>Part 3 禽肉类</b> |     |
| <b>鸡腿</b> ▣       |     |
| 酱鸡肘·····          | 116 |



Part 3

## 禽肉类



|              |     |
|--------------|-----|
| 菠菜辣汁鸡        | 116 |
| 梅菜卤鸡         | 117 |
| 冰糖油鸡         | 117 |
| 酱鸡腿          | 117 |
| 香酥鸡腿         | 118 |
| 熏鸡腿          | 118 |
| 卤鸡腿肉         | 118 |
| <b>鸡 心</b>   |     |
| 串熏鸡心         | 119 |
| 淋卤鸡心花        | 119 |
| <b>鸡 胸 肉</b> |     |
| 川味卤鸡丝        | 120 |
| 茯苓牡丹鸡        | 120 |
| <b>鸡 翅</b>   |     |
| 酱凤翅          | 121 |
| 酱鸡翅尖         | 121 |
| 豉油皇鸡翼        | 122 |
| 熏凤翅          | 122 |
| 广味香卤鸡中翅      | 122 |
| <b>鸡 肝</b>   |     |
| 葱油鸡肝         | 123 |
| 卤鸡肝          | 123 |
| <b>鸡 肉</b>   |     |
| 安徽符离集烧鸡      | 124 |
| 白切贵妃鸡        | 124 |
| 咖喱酱鸡块        | 125 |
| 浸鸡           | 125 |
| 五香扒鸡         | 125 |
| 沟帮子烧鸡        | 126 |
| 葱油鸡          | 126 |
| 五香脱骨扒鸡       | 126 |
| 熏鸡           | 127 |
| 熏童子鸡         | 127 |

|            |     |
|------------|-----|
| 熏茶香鸡       | 128 |
| 烟熏茶皇鸡      | 128 |
| 糟卤油鸡       | 128 |
| 白切葡汁鸡      | 129 |
| 白切文昌鸡      | 129 |
| 白切湛江阉鸡     | 130 |
| 白蘸鸡        | 130 |
| 百家咸鸡       | 130 |
| 玫瑰豉油鸡      | 131 |
| 手撕盐焗鸡      | 131 |
| 水晶鸡丝       | 132 |
| 水晶鸡        | 132 |
| 坛香阉鸡煲      | 132 |
| 香卤鸡        | 133 |
| 盐手撕捞鸡      | 133 |
| 正宗瓦煲盐焗鸡    | 134 |
| 糟鸡         | 134 |
| 醉鸡         | 134 |
| 卤水鸡        | 135 |
| 葱油淋阉鸡      | 135 |
| 酱鸡         | 136 |
| 凤鸡         | 136 |
| 东江盐焗鸡      | 137 |
| 港式盐焗鸡      | 137 |
| 江南醉鸡       | 138 |
| 熏鸡小肚串      | 138 |
| 黄酒醉鸡       | 139 |
| 葱油白切鸡      | 139 |
| <b>鸡 胗</b> |     |
| 酱鸡胗        | 140 |
| 熏鸡胗        | 140 |
| <b>鸡 爪</b> |     |
| 青红椒泡凤爪     | 141 |

|            |     |
|------------|-----|
| 四川老泡坛      | 141 |
| 酸汁凤爪       | 142 |
| 白汁凤爪       | 142 |
| 酱凤爪        | 142 |
| 山椒凤爪       | 143 |
| 熏凤爪        | 143 |
| 泰汁无骨凤爪     | 144 |
| 泰汁凤爪       | 144 |
| 沙姜鸡脚       | 144 |
| 白云凤爪       | 145 |
| 豉油皇浸鸡脚     | 145 |
| 客家咸凤爪      | 146 |
| 虾卤凤脚       | 146 |
| 香卤鸡爪       | 146 |
| <b>鸭 肉</b> |     |
| 香酥板鸭       | 147 |
| 宫廷蛋黄鸭卷     | 147 |
| 扒鸭         | 148 |
| 盐水鸭        | 148 |
| 大酿一品鸭      | 148 |
| 五香酱鸭       | 149 |
| 神仙鸭子       | 149 |
| 熏板鸭        | 150 |
| 白切鸭        | 150 |
| 百花水晶鸭      | 150 |
| 橙香卤水鸭翼     | 151 |
| 桂花鸭        | 151 |
| 卤鸭         | 151 |
| 卤汁熏鸭       | 152 |
| 巴蜀酱鸭       | 152 |
| 东北酱香鸭      | 153 |
| 冬菜酿鸭       | 153 |



## 目录

## Contents

### 鸭舌

|      |     |
|------|-----|
| 脆香鸭舌 | 154 |
| 串熏鸭舌 | 154 |

### 鸭掌

|      |     |
|------|-----|
| 冻鸭掌  | 155 |
| 姜汁鸭掌 | 155 |

### 鸭肫

|       |     |
|-------|-----|
| 盐水兰花肫 | 156 |
| 盐水鸭肫  | 156 |

### 鹅肉

|      |     |
|------|-----|
| 白切鹅  | 157 |
| 酱汁卤鹅 | 157 |

### 鹅掌

|         |     |
|---------|-----|
| 潮州卤水鹅掌翼 | 158 |
| 卤鹅掌翼    | 158 |

### 鸽

|       |     |
|-------|-----|
| 茶皇乳鸽  | 159 |
| 豉油皇乳鸽 | 159 |
| 卤水乳鸽皇 | 160 |
| 路边乳鸽皇 | 160 |
| 坛香乳鸽皇 | 161 |
| 香茅浸乳鸽 | 161 |
| 熏乳鸽   | 162 |
| 原卤香鸽  | 162 |



### Part 4

### 菌豆蛋类

### 鸡蛋

|     |     |
|-----|-----|
| 酱鸡蛋 | 164 |
|-----|-----|

### 豆腐

|          |     |
|----------|-----|
| 潮州卤水豆腐鸡蛋 | 165 |
|----------|-----|

|         |     |
|---------|-----|
| 卤豆腐     | 165 |
| 卤虎皮豆腐   | 166 |
| 卤素鸡豆腐   | 166 |
| 卤虾豆腐条   | 166 |
| 卤汁豆腐    | 167 |
| 香卤豆腐    | 167 |
| 油卤豆腐    | 168 |
| 八宝辣酱豆腐干 | 168 |
| 卤豆干     | 168 |
| 卤五香豆干   | 169 |
| 熏松子豆腐皮  | 169 |
| 熏豆腐卷    | 170 |
| 卤素鸡     | 170 |
| 熏干豆腐卷   | 170 |
| 盐水素鸡    | 171 |
| 老汤豆腐丝   | 171 |
| 老汤卤豆腐丝  | 171 |

### 毛豆

|     |     |
|-----|-----|
| 卤毛豆 | 172 |
|-----|-----|

### 香菇

|       |     |
|-------|-----|
| 香菇泡菜  | 173 |
| 麻仁卤香菇 | 173 |

### 红豆

|      |     |
|------|-----|
| 泡红腰豆 | 174 |
|------|-----|



### Part 5

### 水产类

### 虾

|       |     |
|-------|-----|
| 两味醉虾  | 176 |
| 卤水手抓虾 | 176 |
| 卤水青虾  | 177 |

|      |     |
|------|-----|
| 醉基围虾 | 177 |
| 盐水虾  | 178 |
| 醉虾   | 178 |

### 海带

|       |     |
|-------|-----|
| 凉拌海带根 | 179 |
| 泡红椒海带 | 179 |

### 蟹

|     |     |
|-----|-----|
| 酱螃蟹 | 180 |
| 蟹肉卷 | 180 |

### 白鳗

|       |     |
|-------|-----|
| 红糟炸鳗段 | 181 |
|-------|-----|

### 鱿鱼

|       |     |
|-------|-----|
| 茶熏八爪鱼 | 182 |
| 熏墨斗   | 182 |
| 酱鱿鱼   | 183 |
| 卤鲜鱿鱼  | 183 |

### 草鱼

|      |     |
|------|-----|
| 苏式熏鱼 | 184 |
| 熏草鱼  | 184 |

### 鲫鱼

|       |     |
|-------|-----|
| 酱酥鲫鱼  | 185 |
| 酥鲫鱼海带 | 185 |

### 鲤鱼

|     |     |
|-----|-----|
| 五香鱼 | 186 |
| 熏鲤鱼 | 186 |

### 鳊鱼

|      |     |
|------|-----|
| 黄酒鱼扇 | 187 |
| 红糟鱼块 | 187 |

### 白鱼

|     |     |
|-----|-----|
| 熏白鱼 | 188 |
|-----|-----|

按菜品烹饪技法索引... 189





-----Part 1-----

# 蔬 果 类





## 蔡姐食材攻略

# 白菜

营养  
功效

选购  
保存

“大白菜中含有大量的粗纤维，可帮助消化，防止大便干燥，稀释肠道毒素，能治疗便秘。大白菜开胃健脾，含有蛋白质、脂肪、多种维生素及钙、磷、铁等矿物质，常食有助于增强机体免疫功能，对减肥健美也有帮助。

白菜宜选叶片完整，无烂叶、虫蛀、异味，根部完好者为佳。

白菜要放在阴凉通风的地方保存，温度宜低不宜高，比如家里的地窖。



## 01 | 牛肉汤泡菜

烹饪技法 | 泡 腌

**【材 料】** 大白菜2500克，苹果梨150克，白萝卜250克。牛肉清汤750克，辣椒粉150克，葱丝25克，姜丝25克，蒜泥25克，精盐10大匙，味精1小匙，白醋2大匙。

### > 制作方法

- ①将白菜洗净，沥干，切成2厘米见方的块，加精盐拌匀，腌渍4小时取出，挤去渗出的水分。
- ②苹果梨去皮、核，切片。白萝卜顺切成4瓣，再顶刀切片，拌入25克精盐腌渍4小时，取出挤干。
- ③将白菜、萝卜、苹果梨装泡菜坛内，加牛肉汤、白醋、辣椒粉、精盐、味精和葱、姜、蒜泥，盖盖，注满坛沿水，泡1~2天即可食用。



## 02 | 白菜辣泡菜

烹饪技法 | 泡 腌

**【材 料】** 大白菜1棵，苹果1个，梨1个。精盐1小匙，胡椒粉1/2小匙，辣椒酱1/2小匙，葱5克，蒜5克，白糖1/2小匙，生抽1/2小匙，牛肉汤15克。

### > 制作方法

- ①将白菜去根，洗净，切成抹刀片，用精盐腌过，挤干水分入盆待用。
- ②葱蒜洗净切成碎末；辣椒酱炒熟放凉；苹果、梨去皮、核切片；上述原料放入白菜中拌匀。
- ③牛肉汤中放入生抽、白糖倒在白菜上，用保鲜膜封上盖，将盆放在凉爽处保鲜，2天后即可食用。





烹饪技法 | 泡 腌 

### > 制作方法

- 

烹饪技法|泡腌 

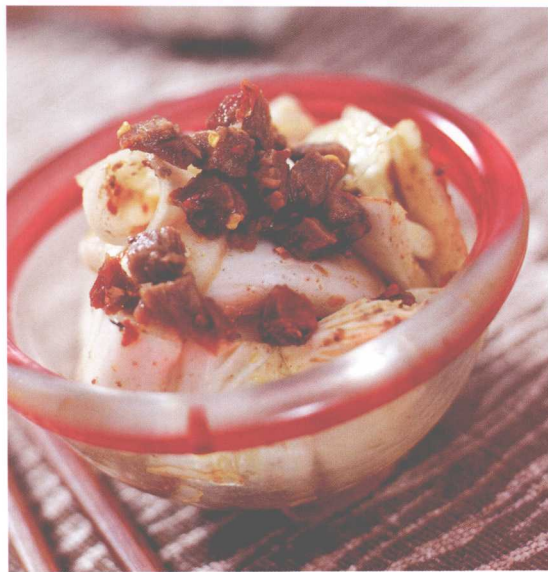
### > 制作方法

- 烹饪技法|泡腌 

### > 制作方法

## 蔡姐小妙招





## 07 | 珊瑚白菜

烹饪技法 | 泡 腌 



 **【材 料】** 圆白菜1300克，干辣椒20克，冬笋60克，水发香菇30克，胡萝卜160克，鲜姜50克，精盐8克，白糖250克，醋精30克，香油60克。



### > 制作方法

- ①将白菜纵切瓣，放锅内稍烫，捞出放凉水中过凉；干辣椒用水泡软，斜成细丝；冬笋、香菇、胡萝卜、姜均切成丝。
- ②锅入香油烧热，投辣椒丝煸炒，放胡萝卜、姜煸透，加笋丝和香菇丝煸炒，倒沸水，加糖和精盐，熬至糖化汤汁发黏时，离火晾凉，加醋精搅匀，制成珊瑚汁。将白菜码入盆内，浇上珊瑚汁，扣上大盘，腌制24小时即可食用。



14 蔬果类/白菜

## 06 | 肉末泡菜

烹饪技法|泡腌 



**【材 料】** 大白菜1 000克，熟牛肉末150克，苹果50克，梨50克，大葱50克，大蒜50克，白萝卜200克，牛肉汤300克，辣椒粉2大匙，精盐2大匙，味精1小匙。



### > 制作方法

- ①白菜切块，加足量精盐拌匀腌渍50分钟，挤干水分；将萝卜纵切成两瓣，再横切成片，装入盆内，加上少量精盐腌渍50分钟，取出挤干水分。
- ②苹果、梨去皮去籽，切片；葱、蒜切末。将白菜、萝卜、苹果、梨装在一起，加上牛肉末、葱、蒜、辣椒粉、味精拌匀，装坛内，注入牛肉汤，盖严坛盖，泡腌10天即可食用。



## 08 | 五鲜泡菜

烹饪技法 | 泡 腌 

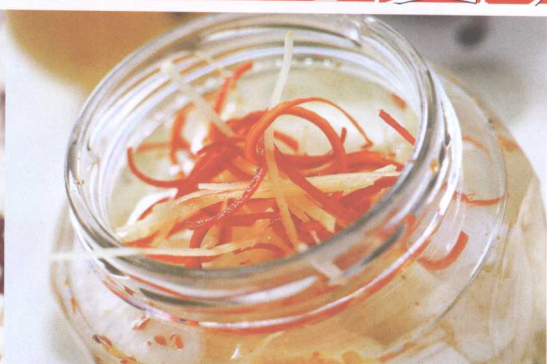


 **【材 料】** 圆白菜800克，胡萝卜300克，菜花300克，鲜红辣椒150克，姜30克，花椒5克，大料2粒，丁香8克，桂皮5克，白糖2大匙，精盐3大匙，白酒3大匙。



### > 制作方法

- ①将白菜洗净切块，胡萝卜切片，菜花掰成小朵，辣椒去蒂、籽切块，姜切片。
- ②白菜、胡萝卜、菜花、辣椒装入盛器中，撒入精盐拌匀腌渍12小时，晾干；花椒、大料、桂皮、丁香、姜用纱布包起，放入800克水中小火煮30分钟取汁水，冷后淋入酒、醋，加味精和糖调匀。将原料及调料汁装入泡菜坛内，盖严，泡制6~7天即可食用。



烹饪技法 | 泡 腌 

### > 制作方法

- 烹饪技法 | 泡 腌 

### > 制作方法

- 烹饪技法 | 泡 腌 

### 制作方法





# 西蓝花

## 蔡姐食材攻略

营养  
功效

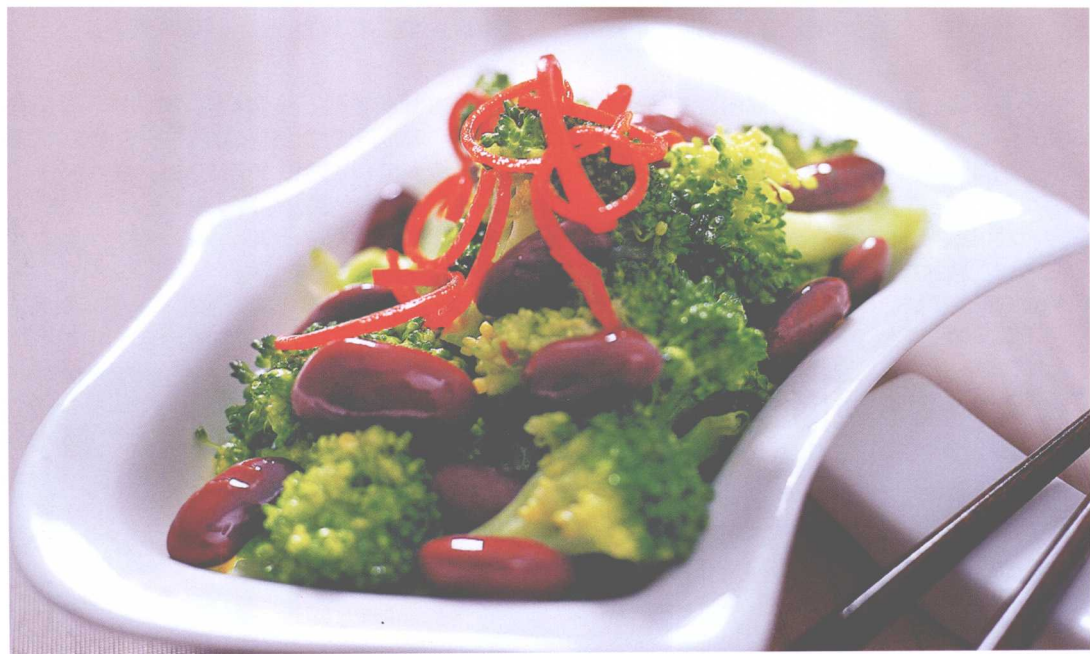
选购  
保存

“西蓝花中含有较高的β-胡萝卜素，具有防止肺、喉癌和膀胱癌发生之功效。常吃西蓝花有爽喉、开音、润肺、止咳的功效。

选购西蓝花时以菜株亮丽、花蕾紧密结实的为佳；花球表面无凹凸，整体有隆起感，拿起来没有沉重感的品质为一般。

西兰花存储时间不宜过长，把西兰花放到冰箱装菜的保鲜盒里，可以放上一个星期。

”



### 01 红豆西蓝花

烹饪技法 | 泡腌

**【材 料】** 西蓝花1 000克，罐装红腰豆100克，精盐3大匙，味精1小匙，辣椒粉2大匙，熟牛肉25克，大蒜10克，白糖1小匙。

#### 制作方法

- ①先将西蓝花择洗净，掰成小块，同红腰豆一起放入沸水锅内烫透，捞出投凉；大蒜切成末。
- ②将精盐、味精、辣椒粉、大蒜末、白糖、牛肉同放在碗内拌匀，即成泡腌调味料。
- ③将西蓝花、红腰豆装入容器中，加入泡腌调料拌和均匀，泡腌24小时即可食用。