



轻松学做菜 丛书



- 常用的酱汁和卤汁配方
- 好滋好味一锅出



超值·低价
亲情回馈!

家常酱卤菜

Easy
Delicious
Basic

最家常！最好吃！最简易！

饮食生活编委会◎编



NLIC2970860518



吉林出版集团



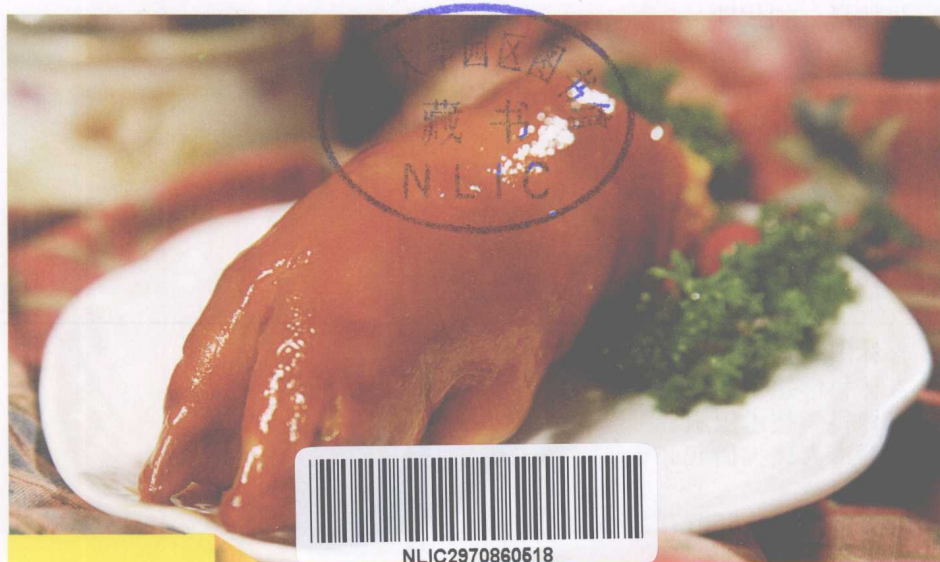
吉林科学技术出版社

Jiachang

Jianglucai



家常酱卤菜



NLIC2970860518

饮食生活编委会◎编

图书在版编目(CIP)数据

家常酱卤菜 / 饮食生活编委会编. — 长春 : 吉林
科学技术出版社, 2013. 1
(轻松学做菜)
ISBN 978-7-5384-6498-6

I. ①家… II. ①饮… III. ①家常菜肴—凉菜—菜谱
IV. ①TS972. 121

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第006813号

家常酱卤菜



主 编 饮食科学编委会
出 版 人 张瑛琳
选题策划 车 强
责任编辑 张伟泽 刘代婕
封面设计 长春创意广告图文制作有限责任公司
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 10
印 数 1—15 000册
版 次 2013年2月第1版
印 次 2013年2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 0431-85635176

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春人民印业有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-6498-6

定 价 12.80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: 0431-85635186



Foreword

前言

一日三餐是人们日常生活中最重要的组成部分。妈妈亲手做的家常饭菜不仅为家人提供日常所需的各种营养，还对自己的家庭生活起着不可估量的“调节”作用。妈妈做的菜永远是最好吃的菜，让妈妈亲手做出的味道播撒进每个人的生命之中。妈妈的手，只为那记忆中的味道！

轻松学做菜系列丛书在满足人们日常饮食需要的同时，更注重膳食的平衡和营养搭配，精心为读者挑选了多款简单快捷、营养均衡、适宜家庭操作的美味佳肴，分为《家常菜》《家常小炒》《滋补汤煲》《过瘾川菜》《简易拌菜》《家常酱卤菜》《巧手做主食》《家常米粥》8本。

本系列丛书突出菜谱的实用性、简洁性和阅读性，每道菜肴不仅配有精美图片，还介绍了菜肴的口味和操作时间等内容，针对典型菜例的制作配以分解图片说明，使读者更加直观地掌握菜肴的烹饪方法，烹调出满足全家人不同口味需要的健康佳肴。

希望轻松学做菜系列丛书能够成为您下厨做菜的好帮手，让您轻松享受快乐的烹饪生活。



妈妈的手
Mama's Hands

饮食生活编委会



Contents

目录



家常酱卤菜

轻松学做菜丛书

下厨须知

酱卤菜基础常识	10	握刀与扶料	14
焯水	10	酱卤菜常用酱卤汁	15
油温	11	酱料汁的配制	15
过油	11	基本卤汁的制作	18
走红	12	认识酱卤菜	19
挂糊	13	酱菜	19
上浆	14	卤菜	20



Part 1 蔬菜

泡菜	22	酱香什锦丝	28
糖酱黄瓜	23	腌酱青笋	29
辣味酱瓜丁	23	甜酱冬笋	29
酱黄瓜	23	糖蒜	30
泡酸辣萝卜皮	24	冬菜	31
金银丝	24	甘蓝泡菜	31
脆香萝卜	24	黄酱芥菜头	31
酱香萝卜	25	红椒泡芹菜	32
辣萝卜条	25	美味腌南瓜	32
果味辣白菜	26	泡洋葱	32
酱汁什锦白菜	26	酱泡青豌豆	33
韩国辣白菜	27	辣泡荷兰豆	33
酱腌胡萝卜	28	盐水芥蓝	34
醋泡白菜胡萝卜	28	面酱茄子	34

蒜泥茄子	35	四喜辣白菜	47
酱香豆角	36	酱香老黄瓜	47
八宝酱菜	36	盐腌冬瓜	47
酱泡花生米	36	腌泡胡萝卜	48
花生萝卜条	37	腌泡八仙菜	48
咸味萝卜	37	糖醋蒜薹	48
酱香腰豆	38	酱香紫菜头	49
酱苕蓝	39	怪味山椒笋	49
酱芹菜	39	甜酱茄子	50
酱腌冬瓜	39	五香黄豆	50
酱油辣椒	40	甜酱焖茄子	51
酱汁黄豆	40	酱香竹笋尖	52
锦州小菜	40	酱油长豇豆	52
酱油泡萝卜皮	41	六味萝卜丝	52
虾子萝卜条	41	橙汁腌冬瓜	53
腌香椿芽	42	五香冬瓜	53
爽口山野菜	42	姜汁豇豆	54
腌拌桔梗	43	腌泡苦瓜	55
酸辣黄瓜	44	红椒西芹	55
酱味蒜头	44	酸甜乳瓜	55
腌四季豆	44	卤香菇	56
盐腌菜头	45	五香桔梗	56
泡腌芦笋	45	美极小萝卜	56
酱汁香菇	46		



Part 2 畜 肉

香糟猪肘	58	特味酱肉	62
家常酱汁肘子	59	糖熏兔肉	63
香卤猪肘	59	潮卤浸花腩	64
川味卤肘子	59	糟汁肉片	64
酱五花肉	60	乳汁肉干	64
卤猪头肉	60	卤猪尾	65
鲁味叉烧肉	60	卤猪蹄	65
酱香猪心	61	香熏猪手	66
茶香猪心	61	酱卤猪蹄	67
茶熏牛腱子	62	广味白卤猪手	67

扒猪蹄	67	卤羊蹄	80
茶皇猪手	68	熏羊蹄	81
香卤蹄膀	68	五香酱羊蹄	81
酱汁猪蹄	68	猪耳冻	82
香卤蹄筋	69	卤水猪头肉	83
糟卤蹄筋	69	五香酱牛肉	83
川味卤水口条	70	酒香卤牛肉	83
酱口条	70	沪香罗汉肚	84
红油猪舌	71	卤牛肉	84
酱卤猪肝	72	酱牛筋	84
杭州卤肉	72	五香牛腱	85
茶熏猪肝	72	卤牛鞭	85
香熏寸骨	73	卤大肠	86
酱排骨	73	卤煮肠头	86
卤水金钱肚	74	酱香大肠	87
美味酱排骨	75	酱香狗腿	88
浸卤猪腰	75	亳州卤兔	88
卤味酥排骨	75	五香酱驴肉	88
风味小肚	76	香卤牛杂	89
酱香猪肚	76	潮州卤水猪大肠	89
熏猪肚	76	卤菜卷	90
辣汁卤排骨	77	香卤猪耳	91
醇香肚包	77	卤牛腱	91
卤味千层耳	78	卤水猪生肠	91
酱猪耳	78	酱牛肉	92
烟熏脆耳	79	醉肉	92
白卤羊肉	80	佛山肘片	92
特色羊腿	80		



Part 3

禽蛋豆制品

口水童子鸡	94	卤鸡蛋	96
卤水虎皮鹌鹑蛋	95	盐焗鸡手	97
五香熏蛋	95	香卤鸡肝	97
熏蛋卷	95	卤鸡腿肉	98
卤水鸡	96	熏鸡肘	98
熏鸽蛋	96	香熏鹌鹑蛋	99

熏凤爪	100	烟熏琵琶鸭	114
熏鸡腿	100	松花熏鸡腿	115
卤鸡小肚	100	宫廷蛋黄鸭卷	116
熏童子鸡	101	卤水鸭下巴	116
串熏鸡心	101	潮州卤水鹅肠	116
盐水鸭肝	102	江南醉鸡	117
咖喱酱鸡块	103	豉油皇乳鸽	117
熏鸡胗	103	五香凤爪	118
广味香卤鸡中翅	103	卤鹅掌	119
醉鸡	104	卤水鹅杂	119
香卤鸡	104	川味麻辣鹅头	119
豉油皇鸡翅	104	潮州卤水鹅肝	120
泰汁凤爪	105	酱香鸡翅尖	120
糟香鸡腿	105	酱鸡胗	120
葱油淋阉鸡	106	酱鸡脖	121
吊锅鸭舌	106	酱煮鸡蛋	121
酱鸡腿	107	美极椒盐鸭舌	122
白切鸡杂	108	酱汁卤鹅	122
酱油嫩鸡	108	熏拌鸭肠	123
水晶鸡	108	糟香鸡块	124
酱香鸡头	109	风味鸭掌	124
五香扒鸡	109	糟鸭舌	124
白云凤爪	110	腌腊鸭心	125
烟熏茶皇鸡	111	巴蜀酱鸭	125
熏板鸭	111	酱香鸡翅	126
盐水鸭	111	熏松子豆腐皮	127
扒烧肥鸭	112	卤虎皮豆腐	127
桂花鸭	112	老汤卤豆腐丝	127
盐水鸭肫	112	熏豆腐卷	128
酒醉鸭肝	113	香卤豆腐	128
香酥板鸭	113	卤素鸡豆腐	128
串熏鸭舌	114		



香熏大海虾	130	熏墨斗	131
卤水青虾	131	熏目鱼	131

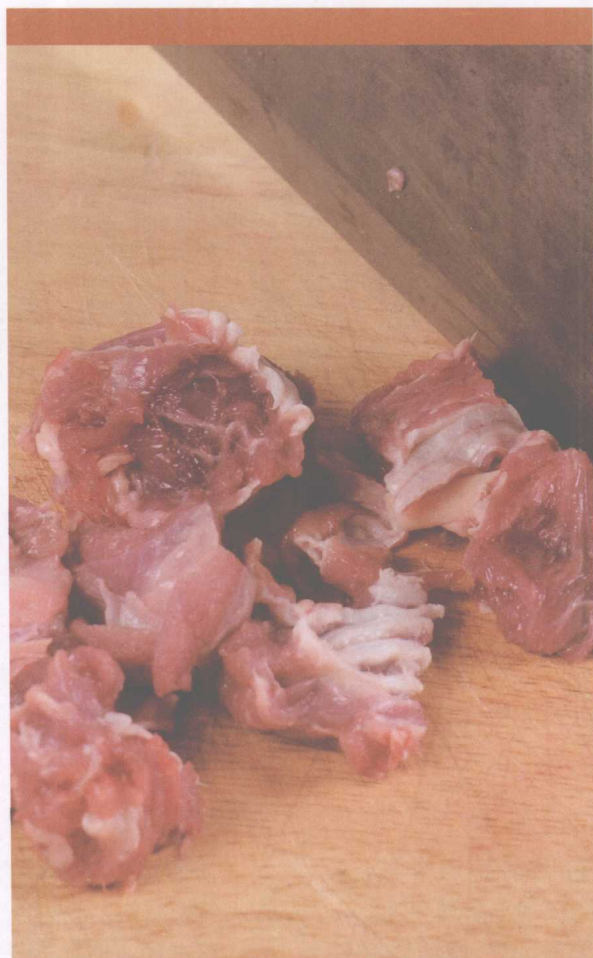
熏五香鱼	132	冰花姜汁蟹	150
熏白鱼	132	酱汁鲍鱼片	150
熏鲑鱼	132	酱汁海螺	151
卤水墨鱼	133	辣腌明太鱼	152
杭州卤鱼	133	茶香墨鱼丸	152
盐水虾	134	姜汁螺片	152
醉虾	134	红酒螺片	153
生熏带鱼	135	生卤海螺	153
卤水手抓虾	136	酱香海参	154
凉冻蟹钳	136	舟山泥螺	155
酱酥鲫鱼	136	淡糟香螺片	155
香熏黄花鱼	137	老醋卤三鲜	155
苏式熏鱼	137	脆梅熏河鳗	156
酒醉河蟹	138	酒糟大蛭	156
酱油螃蟹	139	手撕泥鳅	156
酱泥鳅	139	姜汁海蜇卷	157
酱汁鱿鱼	139	干香鳗鱼	157
鲍汁海螺	140	酱香鳊鱼	158
腌梭子蟹	140	酱香鳝背	158
醉卤毛蚶	140	腌拌海螺	159
风味熏河鳗	141		
注油鳗鱼	141		
酱香春鱼	142		
豉油酱象拔	142		
五香熏马哈鱼	143		
酱味鳗鱼	144		
茶熏草鱼	144		
卤味螃蟹	144		
生卤河蟹	145		
卤味鲜鱿	145		
盐卤虾爬子	146		
酸腌蛤蜊	147		
芝麻鱼皮	147		
酒醉黄螺	147		
烟熏鲳鱼	148		
生熏白鱼	148		
卤虾片	148		
五香熏鱼	149		
生熏花蛤	149		

★ 本书计量单位:

1小匙=5克

1大匙=15克

1杯=240毫升



下厨须知





酱卤菜 基础常识

在我们翻阅菜谱书时，总是会看见一些比较专业的用语，如焯水、过油、走红、上浆、挂糊、勾芡、油温等等，而这些处理过程对于成菜的色泽、口感、营养等方面都起着非常重要的作用。

01 焯水

焯水又称出水、冒水、飞水、水锅等，是指把经过初加工后的烹饪原料，根据不同用途放入不同温度的水锅中，加热到半熟或全熟的状态，以备进一步切成成形或正式烹调之用的初步热处理。

★ 冷水锅焯水

冷水焯是加工整理后的烹调原料与冷水同时入锅加热至一定程度，捞出漂洗干净。

冷水焯主要适用于腥、膻、臭等异味较重、血污较多的动物性烹调原料，如牛肉、羊肉、肠、肚、肺等。



- ①将洗净的烹调原料加工整理好。
- ②放入清水锅中，置火上加热。
- ③翻动原料且焯煮好（使原料达到烹调要求）。
- ④捞出原料，用冷水过凉，洗净。

★ 沸水锅焯水

沸水焯是将锅中的清水加热至沸腾，再放入烹调原料，加热至一定程度后捞出。

沸水焯主要适用于色泽鲜艳、质地脆嫩新鲜的植物性原料，如菠菜、黄花菜、芹菜、油菜、小白菜等。需要注意，焯烫好的蔬菜类原料要迅速捞出，用冷水过凉，以免变色。



将食材择洗干净。

放入沸水锅中焯烫。

捞出冷水中过凉，攥干。再根据菜肴要求切形。

02 油温

★ 低油温

低油温即三四成热，其油温为 90°C ~ 120°C 。

直观特征为无青烟，油面平静，当浸滑原料时，原料周围无明显气泡生成。



★ 中油温

中油温就是指五六成热的油温，其油温为 150°C ~ 180°C 。

直观特征为油面有少许青烟生成，油从四周向中间徐徐翻动，浸炸原料时，原料周围出现少量气泡。



★ 高油温

高油温即七八成热，其油温在 200°C ~ 240°C 。

直观特征为油面有青烟冒起，油从中间往上翻动，用手勺搅动时有响声，浸炸原料时，原料周围出现大量气泡翻滚并伴有爆裂声。



03 过油

过油是把加工成形的原料放入油锅内，加热至熟或炸制成半成品的熟处理方法。过油的操作技术性比较强，其中油温的高低、原料处理情况如何、火力大小的运用、过油时间的长短、原料与油的比例关系等都要掌握得恰到好处，否则就会影响菜肴的质量。

过油主要有滑油和炸油两种。

★ 炸油

炸油又称走油，是将改刀后的原料挂上糊，放入七八成热的油锅内炸至一定程度的过程。

炸油法操作速度的快慢、使用的油温高低要根据原料的大小或品种而定。一般来说，若原料形状较小，多数要炸至熟嫩；若原料形状较大，多数不用炸熟，只要表面炸上颜色即可。



★ 滑油

滑油又称拉油，是将细嫩无骨或质地脆嫩的原料改切成较小的丁、丝、条、片等，上浆后放入四五成热的油锅中滑散至断生后捞出。

滑油法要求操作速度快，尽量使原料少失水分，成品菜肴有滑嫩柔软的特点。



04 走红

走红又称酱锅、红锅,是将一些动物性食材,如家畜、家禽等,经过焯水、过油等初步加工后,进行上色、调味等进一步热加工的方法。

走红不仅能使食材上色、定形、入味,还能去除某些食材的腥膻气味,缩短烹调时间。按传热媒介的不同,走红主要分为水走红、油走红和糖走红三种。

★ 方法一: 水走红

水走红是将经过焯水或过油的食材放入由调料(酱油、料酒、白糖、红曲米等)熬成的汤中,用小火加热至食材上色。

- ①将食材(猪舌)洗涤整理干净,放入沸水锅中焯烫一下,捞出冲净,沥干水分。
- ②将酱油、料酒、红曲米、白糖和适量清水放入碗中调成酱汁。
- ③再将调好的酱汁倒入清水锅中烧沸。
- ④然后放入焯好的食材(猪舌)煮至上色即可。



★ 方法二: 油走红

油走红是先在食材表面涂抹上一层有色或加热后可生成红润色泽的调料(如酱油、甜面酱、糖色、蜂蜜、饴糖等),经油煎或油炸后使食材上色的一种方法,主要适用于形状较大或整只、整条的食材。

- ①将食材(带皮猪五花肉)的肉皮上涂抹上酱油。
- ②净锅置火上,加入植物油烧热,将五花肉肉皮朝下放入油锅中。
- ③快速冲炸至猪肉皮上色,捞出沥油即可。



★ 方法三: 糖走红

糖走红是将白糖(或红糖)放入净锅中,上火烧至熔化,再加适量清水稀释或直接将食材放入锅中,炒煮至上色。糖走红的操作简单方便,用途比较广泛,很适于家常菜肴的烹制。

- ①净锅置火上,加入适量白糖,用中小火熬至白糖熔化。
- ②再加入适量清水烧煮至沸。
- ③然后放入食材(大肠)煮至上色即可。

05 挂糊

挂糊，就是将经过初加工的各种烹调食材，在烹制前用水淀粉、蛋泡糊、面粉等辅助料挂上一层薄糊，做出的菜肴更加酥脆可口。

★ 蛋泡糊

- ①把鸡蛋清放入大碗中。
- ②用打蛋器顺一个方向连续抽打。
- ③至抽打均匀成泡沫状。
- ④加入干淀粉，搅拌至均匀无颗粒。



★ 发粉糊

- ①发酵粉中加入少许清水拌匀。
- ②面粉和发酵粉水放入碗中调匀。
- ③加入适量冷水调稀，静置20分钟。

★ 蛋黄糊

- ①鸡蛋黄放入碗中搅拌。
- ②再加入适量淀粉（或面粉）稍拌。
- ③然后加入少许植物油。
- ④充分搅拌均匀即成。



★ 全蛋糊

- ①鸡蛋磕入碗中打散成全蛋液。
- ②加入淀粉、面粉调拌均匀。
- ③再加入植物油搅匀即可。

06 上浆

上浆就是将经过刀工处理的食材上挂上一层薄浆,使菜肴达到滑嫩的一种技术措施。食材通过上浆的工序,可以保持原料的嫩度,美化食材的形态,保证菜肴的营养成分,还可以保持菜肴的鲜美滋味。上浆的种类较多,依上浆用料形式的不同,可把浆分成如下几种:

★ 鸡蛋清粉浆

- ①将食材洗净,用洁布擦净水分。
- ②放入碗中,加入1个鸡蛋清。
- ③再放入适量淀粉。
- ④充分调拌均匀即成。



★ 水粉浆

- ①淀粉放入碗中,加入适量清水。
- ②充分搅拌均匀成水粉浆。
- ③再放入切好的食材调匀上浆。

★ 全蛋粉浆

- ①将食材(里脊片)放入碗中,磕入1个鸡蛋,用手(或筷子)轻轻调拌均匀。
- ②再加入适量淀粉调拌均匀,然后淋入少许植物油拌匀。



07 握刀与扶料

★ 握刀手势

握刀要求稳、准、有力,以牢而不死、软而不虚、硬而不僵、轻松自然、灵活自如为好。



★ 扶料手势

- ①五指合拢,自然弯曲呈弓形,后手掌及大拇指外侧紧贴食材。
- ②中指指背第一关节凸出顶住刀膛。

HANGLUCAI
CHANGYONGHANGLUZHI



酱卤菜 常用酱卤汁

01 酱料汁的配制

★ 乳猪酱(生猪酱/熟猪酱)

生酱材料: 砂糖3000克, 柱侯酱3000克, 海鲜酱1250克, 芝麻酱1000克, 南乳500克, 腐乳1瓶。

生酱制作: 将全部材料搅成糊状拌匀后, 存放在有盖的桶里, 置阴凉处保存。不可有生水流入, 否则会发霉变质而不能食用。

熟酱材料: 生酱5000克, 蒜蓉、干葱蓉、洋葱蓉、芫荽蓉各250克, 陈皮100克(用清水浸软剁成蓉), 料酒100克, 食用油1500克, 香油250克。

熟酱制作: 用食用油起锅, 放入蒜蓉、芫荽蓉、干葱蓉、洋葱蓉、陈皮蓉爆香, 淋入料酒, 放入生酱, 煮沸, 转用慢火煮10分钟, 让砂糖全部溶化, 猪酱不挂炒壳(酱不粘炒勺)便成。用干净无水分的器皿盛载, 待冷却后用香油封面, 用盖封好, 室温下存放便可。

★ 大猪上皮水

材料: 麦芽糖200克, 大红浙醋500克, 白醋500克, 玫瑰露酒200克, 鲜柠檬2个。

制作:

①鲜柠檬榨汁备用。

②先将白醋和大红浙醋倒入容器内和匀, 加入麦芽糖, 再将容器放在热水中隔水加热至麦芽糖溶解, 待麦芽糖溶解后拿出。

③待麦芽糖醋汁冷却后加入玫瑰露酒、鲜榨柠檬汁, 和匀, 便成。

★ 烧鹅盐

材料: 白糖3000克, 精盐2000克, 鸡精500克, 五香粉(鸭盐)150克, 沙姜粉100克, 甘草粉100克。

制作: 将以上所有材料放在器皿内拌匀即成。

★ 乳猪上皮水

材料: 白醋500克, 浙醋50克, 麦芽糖20克, 九1/2-双蒸酒25克, 玫瑰露酒25克。

制作:

①先将白醋和大红浙醋倒入容器内和匀, 加入麦芽糖, 再将容器放在热水中隔水加热至麦芽糖溶解, 待麦芽糖溶解后拿出。

②待冷却后加入九1/2-双蒸酒和玫瑰露酒即成。

★ XO酱

材料: 虾米、火腿各500克(切细粒用锅烘干), 大地鱼150克(用锅烘干, 切粒或用粉碎机打碎), 咸鱼150克(切细粒), 珧柱200克(加清水蒸30分钟, 取出撕散成丝, 榨干水分, 用五成热的油炸干水分), 红辣椒干适量(切碎), 干葱蓉、蒜蓉各400克, 鸡精100克, 砂糖300克, 味精450克。

制作: 起油锅放入蒜蓉, 炸至蒜蓉变黄色, 接着按顺序放入红辣椒干、干葱蓉炸至干透, 放入火腿粒、虾米粒、咸鱼粒, 调匀, 炸5分钟, 放入珧柱、大地鱼拌匀即成。

★ 蜜糖汁

材料：麦芽糖1罐，清水1500克，砂糖1500克，姜5片。

制作：将上述材料放锅中，慢火煮至砂糖溶解便成。

★ 乳猪盐

材料：砂糖2500克，精盐2500克，味精500克，五香粉150克，沙姜粉、甘草粉各100克。

制作：将所有材料拌匀便成。

★ 烧鹅(鸭)上皮水

材料：麦芽糖300克，白醋3000克，浙醋250克，九1/2-双蒸酒250克。

制作：用白醋和浙醋加入麦芽糖，隔水加热至麦芽糖溶解，待冷却后加入九1/2-双蒸酒搅匀便成。

★ 叉烧盐

材料：砂糖2500克，精盐500克，味精500克，沙姜粉300克，甘草粉150克。

制作：将上述材料拌匀便成

★ 豉油鸡水

材料：生抽王、冰糖各5000克，料酒4000克，蚝油2000克，红谷米100克，甘草、沙姜各50克，花椒、八角、陈皮、香叶各25克，丁香、桂皮、豆蔻各10克，草果8个，罗汉果1个。

制作：将花椒、八角、丁香、桂皮、甘草、陈皮、沙姜、草果、红谷米、罗汉果、豆蔻、香叶用汤料袋包好，放入锅内，再加蛤蚧一对、姜葱适量，旺火煮沸后，改慢火煲30分钟便成。

★ 沙嗲汁(伴食)

材料：沙嗲酱50克，沙嗲粉50克，美极酱油60克，老抽60克，精盐10克，香油15克，玫瑰露酒10克，酸子水(东南亚餐料)50克。

制作：将所有材料混合，调匀即可。

★ 粤式卤水

材料：花椒75克，八角75克，丁香50克，桂皮100克，甘草150克，陈皮100克，沙姜100克，罗汉果1个，豆蔻50克，香叶100克，草果10个，白胡椒75克，味川神厨卤水增香膏150克，蛤蚧2对。

制作：以上材料用汤料袋包好，放入汤锅中，再加姜葱适量、汤骨3000克、老鸡1只、清水15千克，旺火煮沸，再调慢火煮45分钟后加冰糖6千克、盐1000克、味精500克、生抽王1000克、料酒25克，煮溶便成。

★ 南乳吊烧鸡腌料

材料：姜片500克，蒜肉500克，芫荽500克，甘草150克，八角150克，沙姜150克。

味料：南乳1800克，腐乳300克(搓成蓉)，砂糖6000克，精盐3000克，味精700克，生抽王6000克，美极酱油600克。

制作：将以上材料、味料混和后浸24小时，让药材入味。

★ 贵妃鸡水

材料：

①清水15千克，汤骨1500克，虾米1000克，火腿1000克，碎跳柱750克，甘草150克，沙姜100克，香叶50克，草果6个，姜块5件，葱10条。

②冰糖250克，精盐750克，味精400克，鸡精200克。

制作：将①中所有材料大火煮沸后，改用慢火熬约2小时，至汤骨入味后加入②中所有材料，继续用慢火煮约20分钟，至材料②完全溶解便成。

★ 蒜香腌鸡料

材料：蒜蓉6000克，干葱肉1500克，芫荽500克，西芹1500克，精盐750克，砂糖250克，味精500克，玫瑰露酒250克。

制作：将蒜蓉、干葱肉、芫荽、西芹用绞肉机绞成蓉，加入其他材料一起拌匀便成。