

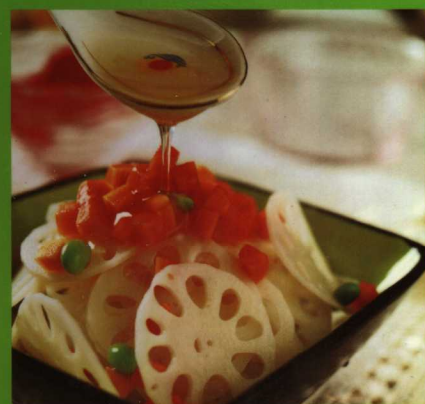
大师解密家常菜

顶级烹饪大师教做家常菜品
国内第一套 不可错过

❖ 独门经验谈 · 百家腌卤拌

家常腌卤拌

史正良◎著



一点就通
一学就会

轻松易上手

上海科学普及出版社



图书在版编目(CIP)数据

家常腌卤拌/史正良著. —上海: 上海科学普及出版社, 2006.12

(大师解密家常菜)

ISBN 7-5427-3584-5

I. 家… II. 史… III. ①腌菜—菜谱②凉菜—菜谱 IV. TS972.121

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第126741号

责任编辑: 张帆

大师解密家常菜

家常腌卤拌

史正良 著

出版发行: 上海科学普及出版社
(上海中山北路832号 邮政编码: 200070)

<http://www.pspsh.com>

印刷: 北京市雅彩印刷有限责任公司
(北京市朝阳区十八里店老君堂A区 邮政编码: 100023)

经销: 新华书店上海发行所

开本: 16开(787×1092)

印张: 5.25

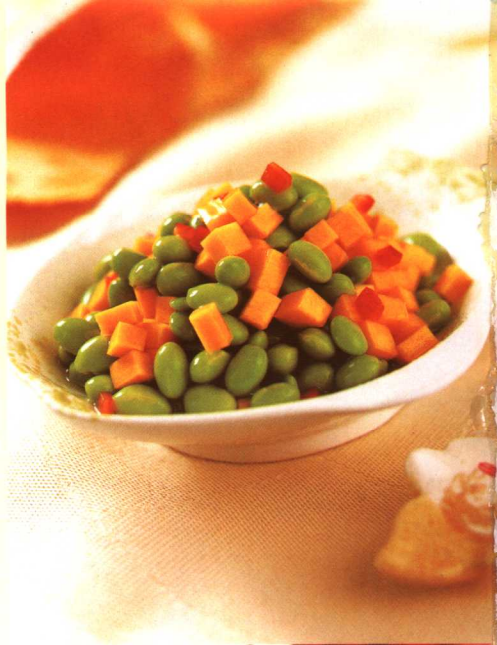
字数: 50千字

版次: 2006年12月第1版 2006年12月第1次印刷

书号: ISBN 7-5427-3584-5/TS·209

定价: 19.80元

◎如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



大师解密家常菜

J家常腌卤拌

IACHANGYANLUBAN

史正良◎著



上海科学普及出版社



史正良
先生



- 国家级高级烹调技师
- 国家职业技能鉴定中式烹调专家
- 餐饮业国家一级评委
- 全国烹饪大赛评委
- 世界厨联国际评委
- 美国中餐厨师联谊会顾问
- 中国烹饪协会副会长
- 四川省烹饪协会副会长
- 四川名厨联谊会会长
- 中国烹饪大师
- 全国技术能手

近些年，美食类书籍如雨后春笋一般繁茂起来，特别是面向大众的家常风味食谱书。有些书不见得能教授读者那些独到的烹饪技艺，甚至不存在太多的难度，力求渲染“做菜全不费功夫”以增加读者的购买力，导致有心按图索骥还原传统名菜的读者无从下手，未免成了美中不足的地方。

其实家常菜囊括了南北口味，集百家之大成，各个菜系的影子都有，可吃之物甚多。老百姓家中的菜，特别注重实际，不搞华而不实。再加上下厨的人尚处五谷不分的阶段，做出的菜也不大能谈得上精致和营养。为此，单从厨具、食材上翻着花样革新，远没有扎扎实实学点烹饪基本功来得重要。

由我编撰的食谱书不在少数，当我写完这篇序，不禁更加感慨：写做菜，再没有比平易近人更重要的宗旨了。

自序 >>>

高炳义

欣闻我的好朋友，久负盛名的史正良大师又出书了，而且是家庭烹饪系列丛书，一出就是五本，心中由衷地钦佩。

史大师是当今中国川菜的领导人物，他厨德高尚，厨艺超群，厨绩斐然，是一代中国名厨的楷模。他在弘扬中华烹饪技艺的征途中，又是一位传播大使、一位中国烹饪界屈指可数的多产作家，他编著的专业书籍和菜谱已对无数烹饪专业人士的学习和提高，产生了极大的影响。

此次史大师编著出版的家庭烹饪丛书，必将对广大百姓的正确烹饪、合理饮食起到重要的指导作用，我希望广大读者能与我一起，品大师之技，赞大师之德，领略家庭川菜之艺，汲取中国烹饪之粹。

在这篇序中，凝聚着我对史正良大师最深最诚的敬意。



高级烹调师/中国烹饪大师/中国烹饪协会副会长/中国烹饪协会名厨专业委员会执行主任/山东省烹饪协会副会长/世界烹饪联合会国际评委/世界烹联国际饮食文化研究会委员/中国餐饮业国家一级评委/国家职业技能鉴定专家委员会委员/国家职业技能竞赛裁判员CCTV“满汉全席——全国烹饪电视擂台赛”烹饪技术总顾问、首席评委

序

周晓燕

家常菜，是中国菜系的源头，也是形成地方风味菜的重要基础，更是人们日常饮食中的重要部分，与人们的身体健康息息相关。俗语说“民以食为天”，而家常菜就占据了大半边天，因为家常菜是百姓日常饮食的主题，是构建家庭快乐生活的重要元素。

美味的家常菜常常勾起异乡人的思乡情结，每当见到家乡的特色原料，吃到家乡口味的小菜，就如同吃到妈妈烧的饭菜一样让人倍感温馨。正所谓乡音难改，乡味难忘。如今家常菜已从家庭走向市场，各地的家常菜不仅能让你品味其他地区的民间美味，领略更多的中华饮食文化，还可以让你领略到各地独特的风情。

江苏省扬州大学旅游烹饪学院副教授、研究生导师、烹饪系主任/国家高级烹调师/中国烹饪大师/世界烹饪联合会国际评委/CCTV“满汉全席——全国烹饪电视擂台赛”评委





目录

CONTENTS



腌·泡

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

卤·菜

- 25 泡椒鱼片
- 26 泡子姜鹅肠
- 28 腌咸鱼
- 29 醉腌雪梨
- 30 腌太白酱肉

- 32 美味是卤
- 34 卤猪肉
- 35 卤羊肝
- 36 卤鸡蛋
- 38 卤豆腐干
- 40 香卤三豆
- 41 卤鹅肠
- 42 白卤牛肉
- 43 卤肉夹锅魁
- 44 盖浇卤肉饭
- 46 椒香猪肝

拌·菜

48 最妙在拌

50 糍粑椒花生米

51 椒盐酥蚕豆

52 木耳拌黄瓜

53 带丝拌银芽

54 木瓜脆藕

55 糖醋拌石花

56 灯影薯片

58 香拌蹄花

59 香椿拌豆腐

60 夫妻肺片

62 咸肉生菜沙拉

64 干拌手撕鸡

65 乡情鸭肝

66 泡椒肚片

67 跳水兔

68 大拌好汉鸡

70 西芹鱼片

71 凉面拌鱼皮

72 虾仁春笋

73 芥末三文鱼

74 美极姜葱蟹

76 腐乳醉虾

77 爽口鲜鱿

78 金钩拌西芹

79 凉拌海参

80 豆角象拔蚌

81 葱香蛭子

82 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，鲜小米椒 250 克，水萝卜 5 根，芹菜 1 根，蒜 25 瓣

调料：

A: 水 5000 毫升，盐 200 克

B: 干红辣椒 250 克，红糖水 150 克，料酒 150 克，醪糟汁 100 克，白酒 50 克

C: 香料包（白菌、八角、草果各少许）1 个

做法：

1. 洗净所有鲜蔬，芹菜择好切段；嫩姜刮掉粗皮；水萝卜去皮切条；嫩姜和萝卜条一同出坯 2 天，捞起晾干水分。
2. 将调料 A 倒入土陶坛子，放入调料 B，搅匀后，再放小米椒垫底。
3. 将嫩姜、萝卜条放入坛中，加调料 C，再放芹菜段和蒜瓣，用篦片卡住，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，应先用开水溶化后再入坛。若要保护个别蔬菜的原色，可不用红糖，改用白糖。
2. 香料包在泡菜盐水中起着增香、除异、去腥的作用。在两种情况下，香料包内的香料需要变更：一是不使用八角、草果时，可在香料包内加入三奈，用以保持泡菜的色泽；二是腌渍泡鱼辣椒时，需用胡椒驱除腥味。

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、釉子好、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“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、土臭等异味的蔬菜，如莴笋、圆白菜、胡萝卜等，经盐渍出坯后可除去异味。

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”。洗澡盐水是指需要边泡边吃的蔬菜使用的盐水；新盐水指新配制的盐水；老盐水指的是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. 泡菜要腌渍得脆可以用四川的泡菜盐（也称川盐），如果没有的话可以加少量的碱，但是不要加多了哦。
4. 如果是夏天出现白霉（俗称长花、白霜），你可以加点盐或白酒进去。或者放入适量青花椒、苦瓜或花椒叶，会迅速消花且味道格外香。有人认为可以放红糖，其实这时再放红糖会使菜葩影响口感。
5. 泡出的菜味道过酸，应倒掉部分盐水，适量加入冷开水和盐；若不够酸，可取出适量冰箱中的盐水倒入坛中。





清嘴啖花香

辛辣咸甜

泡玫瑰子姜

【材料】(Ingredients):

嫩姜 500 克，鲜柠檬 1 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，玫瑰香蜜 3 大匙，盐 3 大匙

【做法】(Methods):

1. 取新鲜的嫩姜芽，轻轻折去顶部粉红色的鳞片叶后，洗净。
2. 将适量的水兑入调料 A 内，调匀，熬成红糖水后，晾凉。
3. 鲜柠檬洗净果皮，留用半个，直刀切成片，与嫩姜一同放入盆内，倒入没过姜的清水，搅匀，泡 30 分钟后，捞出沥干水分，晾 6 小时；泡姜水倒掉不用。
4. 在盆内加入调料 B 和做法 2，搅匀，放入嫩姜，泡 2~3 小时，切成大薄片，装盘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，又名子姜、川姜。嫩姜幼嫩，色微黄，味鲜香，质嫩脆，适合作泡菜或经泡制后用作许多川味菜肴的辅佐调料，而姜母指的是 3 年以上的老姜。嫩姜辛辣味最淡，姜母最浓。

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，都可以直接食用。若想换着花样吃，也可以把姜切成丝，用凉开水浸一下，轻轻挤干水分，加入适量白糖、醋、泡红辣椒丝、香油，拌匀了吃，佐酒佐饭均可。

清
嘴
花
香

『泡玫瑰子姜』



让你食指大动的

咸香

洗澡泡菜

【材料】(Ingredients):

圆白菜 500 克, 小米椒 5 个, 嫩姜 1 块

【调料】(Seasonings):

A: 泡菜盐水 500 克, 矿泉水半杯, 盐 5 大匙

B: 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; 嫩姜与小米椒一起洗净; 姜用刀拍破。

2. 选陶沙锅, 洗净, 抹干水分, 加入调料 A, 调好味, 再加调料 B, 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、见霜的圆白菜, 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!

可直接食用, 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

水果泡菜沙拉

酸酸果果新吃法

【材料】(Ingredients):

苹果1个,雪梨1个,桃1个,鲜柠檬半个,西瓜瓢100克,小枣6粒

【调料】(Seasonings):

矿泉水3杯半,泡菜盐水250克,细明矾末2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;西瓜瓢取适量,切成小块;小枣去核。
2. 鲜柠檬切约1厘米厚的薄片,放入凉开水中,加入细明矾末,搅匀,放入做法1中的材料浸泡5分钟,以免变色,捞出,柠檬捡去不用。
3. 将泡菜盐水、矿泉水和盐放入盆内搅匀,对好味,放入苹果、雪梨、桃、西瓜瓢及小枣,春冬泡10分钟,夏秋泡5分钟,捞出,沥尽盐水。
4. 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,以冰水快速冷却,并冲净表面黏液,盛入碗中,倒入泡过榨菜片的冷开水、少许泡菜盐水,加入白胡椒粉、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,您可以泡制去掉壳、皮、子的柚子和哈密瓜,或是去皮的香蕉和去蒂的草莓等。





让人齿颊生津的

糖醋泡地蚕扭

新派凉拌菜



【材料】(Ingredients):

地蚕扭 500 克, 青椒 1 个, 红椒 1 个, 蒜 1 头, 嫩姜 2 块



【调料】(Seasonings):

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



【做法】(Methods):

1. 地蚕扭洗净, 捞入盆中, 加 2 大匙盐拌匀, 冲入冷开水, 静置 1 天, 捞出沥干水分。
2. 洗净所有鲜蔬, 蒜去皮、嫩姜洗净, 一同用刀拍破, 晾干水分, 青椒、红椒切圈。

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、姜、蒜、青花椒、白酒放进泡菜坛内, 倒入泡菜盐水, 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

【材料】(Ingredients):

青豆 300 克, 南瓜 200 克, 红椒丁少许

【调料】(Seasonings):

A: 泡菜盐水 500 克, 矿泉水半杯, 盐 5 大匙

B: 青花椒 2 小匙, 醪糟 1 大碗, 红糖 2 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至熟, 捞出, 晾凉, 晒干水分。

3. 选陶沙锅一个, 洗净, 用纸巾抹干, 倒入调料 A, 调匀, 再加调料 B, 搅匀, 放入南瓜丁和青豆, 泡 12 小时, 捞出装盘, 撒上红椒丁即可。

口味也可这样变!

选择色泽青绿的青豆腌渍, 脆香可口, 略带甜酸。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, 还可换作红薯、心里美萝卜、萝卜缨等蔬菜。





调味有绝招

咸辣味

山椒凤爪

【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 罐

【调料】(Seasonings):

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, 放入烧沸的水中氽烫至熟, 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, 切成洋葱圈; 小米椒洗净; 莴笋去皮, 洗净, 切成条状。
3. 陶沙锅洗净, 加入调料, 放入洋葱圈、莴笋条、小米椒, 再放入野山椒 5 个、野山椒罐头汤少许, 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、猪皮等原料皆可, 但须事先进行熟处理后才能泡制入味食用。



调味有绝招

『山椒凤爪』