



现代人

大众美食系列

自制风味菜

许军 编著



 中国轻工业出版社

巧手自制荤素小菜 干腊腌酱风味独佳

MODERN PEOPLE



现代人

大众美食系列

设计时尚能享受的每一餐

现代人饮食系列 www.mhl.cn



每本定价 10.00 元

时代

大众美食系列

自制风味菜

许军 编著



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

自制风味菜 / 许军编著. — 北京: 中国轻工业出版社, 2007.1

(现代人·大众美食系列)

ISBN 7-5019-5678-2

I. ①自... II. 许... III. 菜谱—中国
IV. TS972.182

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第125671号

责任编辑: 李 梅

策划编辑: 李 梅 责任终审: 劳国强

责任校对: 李 靖 责任监印: 胡 兵 张 可

装帧设计: 迪彩·设计 王超男 单春丽

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京国彩印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2007年1月第1版第1次印刷

开 本: 787×1092 1/32 印张: 2.5

字 数: 100千字

书 号: ISBN 7-5019-5678-2/TS·3292 定价: 10.00 元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

60718S1X10IZBW

前言

不需要花费昂贵，不需要大费周折，只要你用心挖掘，美味其实一直在我们平凡但不平淡的一日三餐中。

我们坚持这样的理念——关注家常生活，关注日常餐桌！

我们一直不懈地追求——让百姓的每一餐吃得精彩，让百姓的餐桌更加丰富！

为此，我们从家庭厨事必备的角度出发，精心策划，为您献上了这套新的“现代人·大众美食系列”丛书。

本套丛书继第一批推出10本后，第二批又推出7本：

《家常川味小炒》《自制风味菜》《巧做家常酱》《家常烹饪技法》《家常西餐》《下酒小菜》《家常熟食巧变化》。

本套丛书从“家常”“基础”入手，从零开始，先讲解原料和原料加工，然后把家庭中最常见的菜式，最基础的做法，一一详细解析，让您即使初入厨房，拿一本精美的小书也能轻松调理菜饭汤水，照料好家人的肠胃和身体。

10元的定价，全彩页呈现，精心的编撰，精致的设计，使“大众菜谱系列”具有很高的性价比。本套书不求菜式的杂和多，但求菜式的家常、经典、健康，并且不局限于单个菜式介绍，而是让您通过阅读我们的菜谱掌握同类菜肴的烹调技能，触类旁通，帮您迅速完成从新手到高手的转变，使人厨变成轻松享受。

为了使您的餐桌更加丰富多彩，我们还会陆续推出更多、更好、更贴心的家庭厨事图书，以此回馈您多年来对轻工版《大众菜谱》的支持和关心。

希望我们的努力，使您的生活更美好！

“现代人·大众美食系列”编写组

contents

目录

6 自制风味菜更香

10 自制南北风味菜 肉蛋

- | | |
|----------|-----------|
| 10 陈皮猪肚 | 26 香肠 |
| 12 腊肉 | 27 回锅香肠 |
| 13 腊肉炒年糕 | 28 风鸡 |
| 14 干巴牛肉 | 29 青椒煸风鸡 |
| 15 芹菜牛干巴 | 30 樟茶鸭 |
| 16 凤眼猪肝 | 31 樟茶鸭 |
| 17 腊猪尾 | 32 咸鸭蛋 |
| 18 风味酱肉 | 33 咸蛋黄焗南瓜 |
| 19 酱肉小锅魁 | 34 五香猪舌 |
| 20 咸鱼 | |
| 21 咸鱼蒸茄子 | |
| 22 酱香排骨 | |
| 23 蒸酱排骨 | |
| 24 松花蛋 | |
| 25 青瓜皮蛋汤 | |

摄影：刘志刚、于笑

菜品制作：许军、孙中义

场地提供：军乐食府（北京市海淀区车
道沟8号院军乐团内）

餐具提供：红玫瑰骨质瓷

(0315-3282945)

35 自制南北风味菜

干菜

- | | |
|-----------|-----------|
| 36 红薯干 | 42 雪里蕻 |
| 37 薯干回锅肉 | 43 雪里蕻炒黄豆 |
| 38 干豆角 | 44 茄子干 |
| 39 干豆角炒腊肉 | 45 茄干炒肉丝 |
| 40 萝卜干 | 46 黄瓜干 |
| 41 萝卜干炖猪蹄 | 47 黄瓜干炒鸡丝 |

48 自制南北风味菜

腌酱泡菜

- | | |
|------------|----------|
| 49 腌香椿 | 65 剁椒蒸鱼头 |
| 50 四川泡菜 | 66 泡仔姜 |
| 51 泡菜回锅肉 | 67 仔姜肉丝 |
| 52 糖蒜 | 68 麦酱 |
| 53 酸辣蒿头 | 69 麦酱炒鸡米 |
| 54 泡萝卜 | 70 豆瓣酱 |
| 55 泡萝卜炖老鸭 | 71 豆瓣鱼 |
| 56 泡豇豆 | 72 豆豉 |
| 57 酸豆角炒肉末 | 73 豆豉鲫鱼 |
| 58 老盐菜 | 74 腊八蒜 |
| 59 盐菜回锅肉 | 75 酱洋姜 |
| 60 酱姜芽 | 76 东北酸菜 |
| 61 凉拌姜芽 | 77 酸菜氽白肉 |
| 62 朝鲜辣白菜 | 78 醪糟 |
| 63 五花肉炒辣白菜 | 79 醪糟蛋 |
| 64 剁椒 | 80 醪糟汤圆 |

自制风味菜更香



干腊、腌酱、干制、泡菜类风味食品的制作在中国有着悠久的历史。经过祖祖辈辈的实践、总结，自制风味食品已不仅是作为各种民间传统工艺而存在，更成为一种民间风俗而延续。

选料广泛 制作简单

制作风味食品选料广泛，肉类、蔬菜类、禽、蛋、水产类均可以进行加工制作。制作的方法通常是将原料清洗、晾干，然后进行腌制、风干，或腌酱，或腌泡一定时间，然后再经过简单的熟制加工后食用，或保存起来，随时取出食用。



安全卫生 口味自调

干、腊、腌、酱、泡菜操作简单，从清洗、切分，调味均由自己完成。口味自调，酸甜由己，干净卫生，完全可以不用顾虑自己做的菜中有不安全的食物添加剂的问题，自家制作食用也不会有放置过期、变质的危险。

风味独特 长期储存

现在的餐桌上已经逐渐淡化了食物成熟的季节性，四季都能吃到大多数品种的各种新鲜蔬果，但无法替代干腊、腌酱、泡类食品的独特风味。

干、腊、腌、酱、泡菜类食品多选择季节性原料，肉类食材多在冬季制作，加工后可以长期保存食用。菜、蛋、水产等制作时间更自由。

经过干、腊、腌、酱、泡等方法加工的食品具有贮存时间长、风味独特等特点。很多品种成为一些地区的著名风味食品，如金华火腿、萧山萝卜干、宣威火腿、郫县豆瓣辣酱、四川泡菜等，被人们熟悉和喜爱。

有了这些充分的理由，在家闲来无事，洗净双手和器具，动手制作各种南北特色的腊肉

菜干，给家人和朋友一份意外的惊喜，何乐而不为！

此类风味菜品虽风味独特，受人喜爱，但其亚硝酸盐含量均较高，不宜大量、长时间食用，更不宜喜食成癖。自己动手适量制作，而后浅尝风味既止，这样既不误享受口福，又健康安全，两全其美。



自制南北 风味菜

· 肉蛋



陈皮猪肚

原料 猪肚1个，陈皮50克，姜葱各20克，盐50克，醋5克，白酒20克，白糖5克，味精5克，鸡精5克，花椒10粒，辣椒10克。

做法

- ① 将猪肚剖开刮去油，加盐、醋搓洗干净，余水去白膜再洗干净待用。将陈皮切条加入少许开水，泡至出味待用。
- ② 猪肚加带水陈皮、姜、葱、盐、白酒、白糖、味精、鸡精、花椒、辣椒腌制24小时。

- ③ 取出腌制好的猪肚，用竹签撑开挂在阴凉处，晾5~10天。
- ④ 取下猪肚洗净，蒸40分钟左右，切成条即可食用。

提示

- ◆ 猪肚必须洗净去白膜。
- ◆ 陈皮必须泡出味，连汁一起加入。
- ◆ 可以用鲜橘皮切丝直接腌制。
- ◆ 制作时间最好选在冬季。放置温度一般不超过22℃，放置时间不能超过45天。





腊肉

原料 猪肉1块(约1000克), 盐30克, 白酒30克。

做法

- ① 将猪肉切成5~8厘米宽的条。
- ② 将切好的猪肉洗净加入盐、白酒涂抹均匀装在盆里, 放入冰箱或阴凉处腌制一个星期。腌制期间需要翻2~3次。
- ③ 将腌制好的猪肉用绳子系好, 挂在阳台或厨房等通风较好的地方, 1~2个月左右即可。
- ④ 将做好的腊肉洗净蒸熟, 切片即可食用。

提示

- ◆ 腊肉制作一般选在冬季腊月前后, 故名。放置腊肉的室温不要超过20℃。做好后放置时间不要超过1个月。
- ◆ 做腊肉前必须腌入味, 但不能太咸。
- ◆ 必须洗净后蒸熟食用。

腊肉炒年糕

材料 腊肉1小块(约150克)、年糕1块(约200克)。

辅料 青蒜段50克。

调料 花椒、辣椒各适量，味精5克，白糖3克，淀粉适量。

做法

① 将腊肉切片，年糕切片待用。

② 将腊肉过油至卷时捞出。再将年糕拍淀粉过油(注意油温要高)炸成金黄色捞出。

③ 锅中下少许油，用花椒、辣椒炆锅，下入腊肉、年糕翻炒，再下入味精、白糖调味。最后放青蒜段炒均匀即可出锅装盘。





干巴牛肉

原料 牛腱肉一块(约1000克)、五香粉3克、葱50克、姜20克、花椒5~8粒、盐25克、味精5克、胡椒3克、料酒10克。

做法

- ① 将买回的牛腱肉洗净，放在盆里。
- ② 用拍破的姜、葱及盐、味精、料酒、胡椒将牛腱肉涂抹均匀，放在盆里腌一天，再加花椒粒、五香粉继续腌制6天左右。
- ③ 将腌制好的牛肉用绳子穿起来，挂在阳台或厨房通风处。

待表面干硬，即可取来蒸熟食用。

- ④ 将风干的牛肉用密封袋保存，也可以长期挂在通风处保存。

提示

- ◆ 牛腱肉必须提前腌制去腥味。
- ◆ 腌制时间一定要充足。
- ◆ 必须挂在通风干燥处。
- ◆ 腌制好的牛肉也可以放冰箱里存放。
- ◆ 干巴牛肉制作一般选在秋冬季节，放置温度不要超过22℃，放置时间不要超过2个月。