

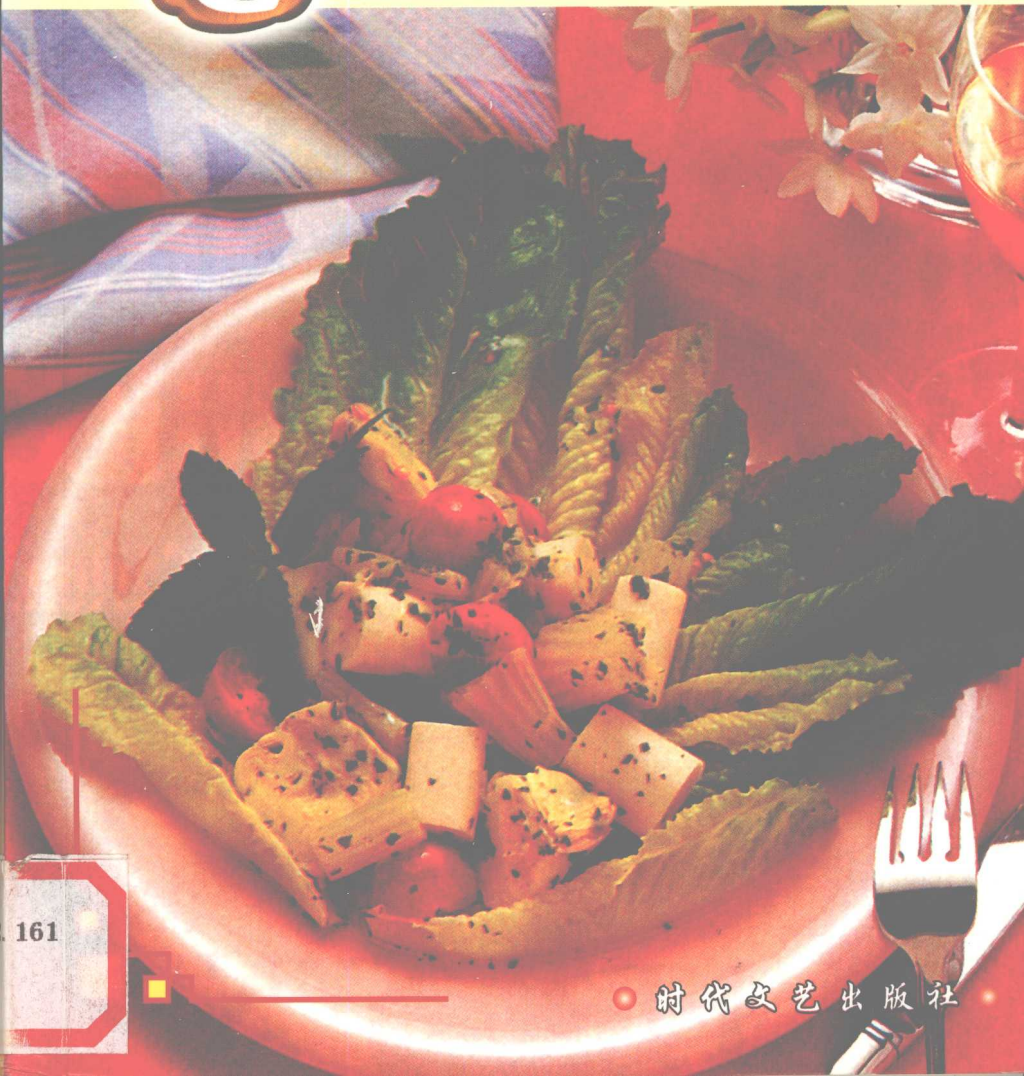
乙力 编

家庭饮食保健丛书



泡菜

腌泡菜谱



家庭饮食保健丛书

酱腌泡菜谱

乙 力 编

时代文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭饮食保健丛书/乙力 俸禄主编. —长春:时代文艺出版社,
2003.9

ISBN 7-5387-1818-4

I. 家… II. ①乙… ②俸… III. 保健-菜谱 IV.TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 073926 号

酱腌泡菜谱

作 者:乙力 俸禄主编

责任编辑:焦 瑛

责任校对:焦 瑛

装帧设计:陈 非

电脑制作:禹良广告设计制作有限公司

出 版:时代文艺出版社(长春市人民大街 124 号
邮编:130021 电话:5536648)

发 行:时代文艺出版社

印 刷:吉林省委党校印刷厂
河北省三河市灵山红旗印刷厂

开 本:850×1168 毫米 32 开

字 数:388 千字

印 张:312

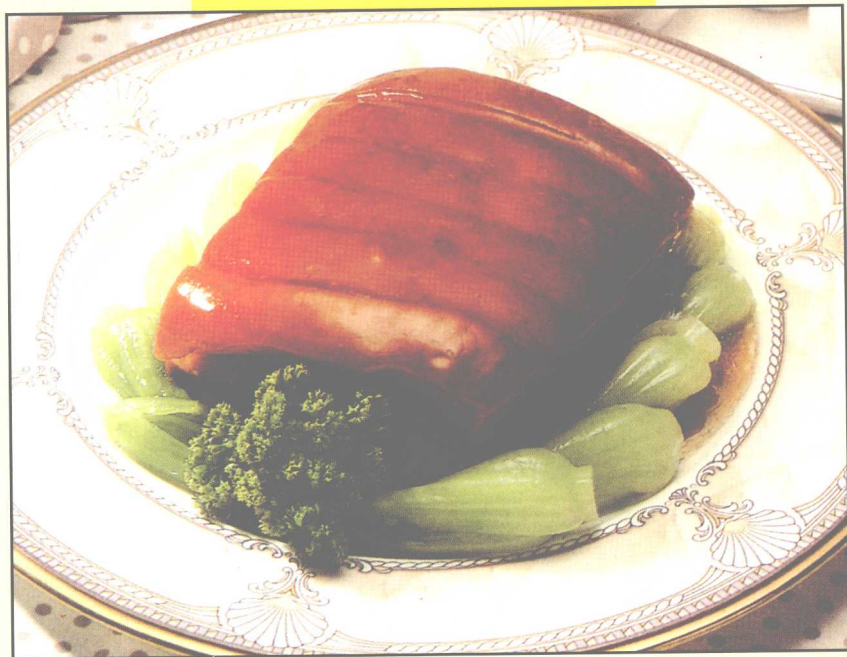
版 次:2003 年 9 月第 1 版

印 次:2003 年 9 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 7-5387-1818-4/Z·23

定 价:988.00 元(全 52 册)

酱腌泡菜谱



封 榜



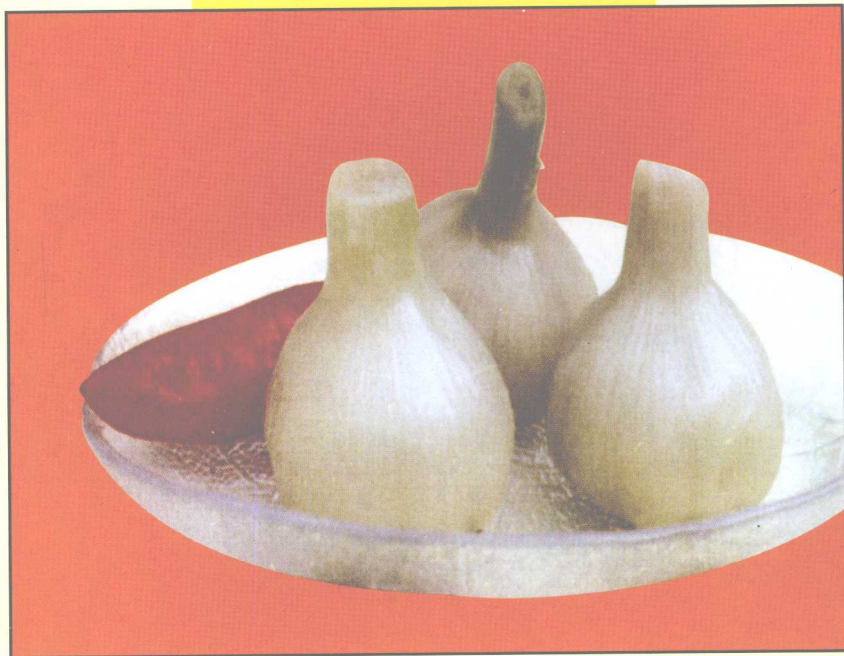
红煨蹄花



清蒸无壳宝



酱腌泡菜谱



糖醋蒜头



泡洋葱



香辣萝卜干



干胡萝卜丝



酱 菜

酱芹菜叶	(1)	酱紫苏叶	(13)
甜酱什香菜	(1)	酱菜梗	(13)
酱白菜	(2)	甜酱莴笋	(14)
酱韭菜花	(2)	酱莴笋	(14)
甜酱银苗	(2)	辣酱莴笋	(14)
北京甜酱姜芽	(3)	酱渍莴笋	(15)
北京甜酱银苗	(3)	虎皮酱菜	(15)
北京甜酱白菜	(4)	酱八宝菜	(16)
扬州香心菜	(5)	豆酱莴笋	(16)
豪州酱胡芹	(6)	酱连皮笋	(17)
酱什锦菜	(6)	酱莴笋片	(17)
酱辣白菜	(7)	酱莴苣笋	(17)
虾酱辣菜	(7)	酱辣笋片	(18)
酱辣甜菜	(8)	脆香菜心	(18)
酱圆白菜	(9)	甜酱笋丝	(19)
酱油甘蓝	(9)	麻酱凤尾	(20)
桂花甘蓝	(10)	麻酱笋尖	(20)
酱渍芹菜	(10)	麻香酱笋	(20)
双酱芹菜	(11)	酱茭白	(21)
酱芹菜根	(11)	酱油茭白	(21)
酱渍菜花	(12)	酱渍茭白	(21)
韭菜花酱	(12)	酱苕蓝片	(22)
酱香菜根	(12)	甜酱苕蓝丝	(22)
大酱菠菜	(13)	辣酱苕蓝条	(23)





酱腌苜蓝..... (23)	糟酱土豆..... (35)
酱腌三仙..... (23)	酱渍土豆..... (35)
酱辣三丁..... (24)	椒酱土豆..... (36)
酱十宝菜..... (24)	甘薯甜酱..... (36)
京味八宝..... (25)	酱渍地瓜..... (36)
套花宝菜..... (25)	酱渍山药..... (37)
酱香苜蓝..... (26)	酱干果菜..... (37)
酱酸苜蓝..... (26)	玫瑰头菜..... (38)
五香苜蓝..... (27)	甜酱头菜..... (38)
苜蓝什锦..... (27)	扬州头菜..... (39)
酱苜萝卜..... (28)	五香头菜..... (40)
酱咸苜蓝..... (28)	红辣头菜..... (40)
盘香苜蓝..... (29)	三柳菜丝..... (41)
姜苜蓝丝..... (29)	上海头菜..... (41)
酱切莲菜..... (30)	川味头菜..... (42)
甜酱香菜..... (30)	佛手头菜..... (42)
酱辣生笋..... (31)	京酱辣丝..... (43)
酱油大蒜头..... (31)	什锦酱菜..... (43)
酱大蒜..... (31)	面酱芥菜..... (44)
甜酱大蒜..... (32)	酱咸菜丝..... (44)
酱蒜头..... (32)	五味酱菜..... (45)
酱蒜苔..... (32)	酱辣芥菜..... (45)
甜酱蒜苔..... (33)	多味芥菜..... (46)
酱生姜片..... (33)	龙须芥菜..... (46)
酱生姜丝..... (34)	酱香芥丝..... (47)
甜酱土豆..... (34)	酱金丝菜..... (47)
酱辣土豆..... (34)	麻辣芥丁..... (47)





水晶藕片..... (48)	酱甜素参..... (61)
酱油藕片..... (48)	酱辣素参..... (62)
酱咸藕片..... (49)	胡萝卜酱..... (62)
酱甜藕片..... (49)	麻花萝卜..... (62)
二酱鲜藕..... (50)	酱三鲜片..... (63)
酱姜藕片..... (50)	甜酱黄瓜..... (63)
酱宝塔菜..... (51)	酱香瓜条..... (64)
甜酱塔菜..... (51)	北京酱瓜..... (64)
椒香酱菜..... (52)	上海乳瓜..... (65)
双酱塔菜..... (52)	酱干香果..... (65)
面酱塔菜..... (52)	姜味乳瓜..... (66)
六味萝卜..... (53)	芝麻瓜丁..... (66)
酱素萝卜..... (53)	辣酱瓜条..... (67)
桂圆萝卜..... (54)	酱茄黄瓜..... (67)
北京辣菜..... (54)	酱肉黄瓜..... (68)
香甜辣菜..... (55)	冬瓜豆酱..... (68)
扬州萝卜..... (55)	酱渍南瓜..... (69)
什锦酱菜..... (56)	酱姜丝瓜..... (69)
香甜萝卜..... (57)	甜酱杏瓜..... (70)
盘丝萝卜..... (57)	黄酱香瓜..... (70)
苏州萝卜..... (58)	甜八宝瓜..... (71)
芝麻萝卜..... (58)	甜酱瓜皮..... (71)
兰花萝卜..... (59)	甜西瓜酱..... (72)
酱麻萝卜..... (59)	扬州酱瓜..... (72)
菊花萝卜..... (60)	酱糖菜瓜..... (73)
金银萝卜..... (60)	香辣脆瓜..... (73)
糖椒萝卜..... (61)	甜瓜面酱..... (74)





酱白兰瓜..... (74)	甜酱桃仁..... (86)
酱三合菜..... (75)	甜酱杏仁..... (86)
酱绿尖椒..... (75)	甜酱三仁..... (86)
酱渍柿椒..... (76)	酱核桃仁..... (87)
酱五香椒..... (76)	豆腐乳..... (87)
酱蜜辣椒..... (77)	甜面酱..... (88)
多味辣酱..... (77)	蚕豆酱..... (88)
酱姜番茄..... (77)	酱油山芋梗..... (89)
桂花番茄..... (78)	甜酱腐乳..... (89)
酱渍番茄..... (78)	酱白菜..... (90)
芥末茄子..... (79)	咸甘蓝..... (90)
姜丝酱茄..... (79)	锦腌大头菜..... (90)
酱渍茄条..... (79)	酒糖腌大头菜..... (91)
甜酱豆角..... (80)	渍甘蓝..... (91)
面酱豇豆..... (80)	虾油芹菜..... (91)
酱四季豆..... (81)	玫瑰糖蒜..... (92)
黄酱扁豆..... (81)	糖醋蒜瓣..... (92)
酱渍青豆..... (81)	桂花糖蒜..... (93)
煮鲜果酱..... (82)	酒腌圆葱..... (93)
红果甜酱..... (82)	糖醋圆葱..... (93)
草莓甜酱..... (83)	酱姜芽..... (94)
梅子甜酱..... (83)	糖醋姜芽..... (94)
杏果甜酱..... (84)	酱地姜..... (94)
酱渍橘子..... (84)	虾油地梨..... (95)
酱渍驴肉..... (84)	白糖藕丁..... (95)
酱花生米..... (85)	糖醋莴笋..... (95)
甜酱甘露..... (85)	酱油玉根头..... (96)



酱腌泡菜谱 JIANGYANPAOCAIPU



五香熟玉根头····· (96)	虾油芸豆····· (106)
酱玉根丝····· (96)	大酱扁豆····· (106)
桂花大头菜····· (97)	面酱扁豆····· (107)
玫瑰大头菜····· (97)	酱豇豆····· (107)
紫香大头菜····· (98)	酱油豇豆····· (107)
五香玉根····· (98)	虾油豇豆····· (108)
仿榨菜丝····· (99)	酱香瓜····· (108)
酱油茄片····· (99)	酱杏仁香瓜····· (108)
酱茄子····· (99)	酱西瓜皮····· (109)
咸蒜茄子····· (100)	桂花酱柿子····· (109)
虾油茄包····· (100)	酱干果····· (110)
酱辣椒····· (101)	酱八样····· (110)
酱油辣椒····· (101)	酱油四合菜····· (110)
虾油青椒····· (101)	酱油地瓜秧····· (111)
辣椒汁····· (102)	红方····· (111)
酱黄瓜····· (102)	青方····· (112)
酱辣黄瓜片····· (102)	酸黄瓜····· (113)
酱油黄瓜····· (103)	福神渍····· (113)
酱油甜辣黄瓜条····· (103)	美味渍····· (114)
香辣黄瓜丁····· (103)	四川酱菜····· (114)
芝麻黄瓜丁····· (104)	镇江糖醋萝卜····· (115)
甜黄瓜条····· (104)	镇江糖醋蒜····· (116)
卷腌黄瓜····· (104)	镇江宝塔菜····· (117)
糟腌黄瓜····· (105)	苏州精制什锦菜····· (118)
酱菜瓜····· (105)	苏州卫生萝卜····· (118)
酱芸豆····· (105)	苏州甲级犹掌萝卜····· (119)
糖醋芸豆····· (106)	苏州玫瑰大头菜····· (120)





广东糖醋酥姜	(121)	甜酱八宝菜	(131)
湖南干萝卜叶	(122)	酱洋葱(一)	(131)
酱八宝瓜	(123)	酱洋姜(二)	(132)
北京酱萝卜	(124)	酱青笋	(132)
北京白糖蒜	(125)	油泼莴笋丝	(132)
北京酱甘螺	(125)	酱镰刀黄瓜	(133)
北京辣菜	(126)	酱磨菇	(133)
北京莴笋	(126)	酱豆腐	(133)
上海玫瑰大头菜	(127)	油卤腐	(134)
上海大头菜	(128)	白糖玫瑰酱	(134)
上海紫香大头菜	(128)	黑豆豉	(135)
咖喱萝卜	(129)	五香海带丝	(135)
上海蜜枣萝卜头	(130)	会盟台产立芥	(135)
上海特级生瓜	(130)		

腌 菜

腌大白菜	(136)	腌包心菜	(140)
腌大白菜帮	(136)	辣味包心菜	(140)
蒜泥冬菜	(137)	腌萝卜缨	(140)
腌干白菜	(137)	腌香椿	(141)
酸白菜	(138)	咸芹菜	(141)
辣白菜	(138)	虾油芹菜	(141)
咸辣大白菜	(139)	腌雪里蕻	(142)
糖醋辣白菜	(139)	腌青菜	(142)
腌红果白菜	(139)	腌韭菜	(142)



酱腌泡菜谱

JIANGYANPAOCAIPU



- | | | | |
|------------|-------|--------------|-------|
| 腌韭菜花 | (143) | 麻辣香菜 | (153) |
| 腌空心菜 | (143) | 朝鲜蕨菜 | (154) |
| 霉干菜 | (143) | 腌萝卜 | (154) |
| 腌蕨菜 | (144) | 腌甜辣萝卜条 | (155) |
| 腌马齿苋 | (144) | 腌胡萝卜 | (155) |
| 香末菜心 | (144) | 咖椒萝卜 | (155) |
| 青菜油松 | (145) | 咸辣香干 | (156) |
| 多味菜丝 | (145) | 香脆萝卜 | (156) |
| 什锦鲜菜 | (146) | 腌萝卜干 | (157) |
| 咸酸菜丝 | (146) | 豆香卜丁 | (157) |
| 香圆白菜 | (147) | 冰琅萝卜 | (158) |
| 酸辣菜丝 | (147) | 安东萝卜 | (158) |
| 生辣菜丝 | (148) | 萝卜榨菜 | (158) |
| 八味菜丝 | (148) | 五香辣皮 | (159) |
| 五香菜豆 | (148) | 麻糖萝卜 | (159) |
| 腌脆芹菜 | (149) | 香辣五丝 | (159) |
| 茴香芹菜 | (149) | 珊瑚萝卜 | (160) |
| 糖醋芹菜 | (150) | 咸萝卜缨 | (160) |
| 香芹腐丝 | (150) | 麻辣红玉 | (161) |
| 虾子芹菜 | (150) | 虾油塔菜 | (161) |
| 咸香菜丁 | (151) | 蜜汁姜片 | (161) |
| 咸芹菜豆 | (151) | 甜生姜片 | (162) |
| 椒香雪菜 | (151) | 腌咸生姜 | (162) |
| 椒香菜花 | (152) | 腌咸大蒜 | (163) |
| 红乳菜花 | (152) | 咸甜独蒜 | (163) |
| 三丝菜花 | (153) | 翡翠糖蒜 | (164) |
| 香菜熏干 | (153) | 腌渍蒜头 | (164) |





腌咸蒜薹	(164)	咸甜黄瓜	(174)
腌咸土豆	(165)	咸韭黄瓜	(175)
辣油土豆	(165)	多味黄瓜	(175)
葱腌土豆	(165)	蜜汁乳瓜	(175)
咸地瓜梗	(166)	炆黄瓜条	(176)
咸莴笋丝	(166)	酸甜三样	(176)
辣味笋片	(167)	腌咸冬瓜	(176)
甜大头菜	(167)	香辣瓜丝	(177)
腌芥菜头	(167)	麻辣冬瓜	(177)
腌生芥菜	(168)	芝麻瓜丁	(178)
香霉干菜	(168)	辣油瓜丝	(178)
闽芥菜干	(168)	芝麻苦瓜	(178)
咸芥菜片	(169)	五味苦瓜	(179)
咸麻芥菜	(169)	拌腌苦瓜	(179)
腌咸香椿	(169)	葱油苦瓜	(179)
腌黄瓜	(170)	五香南瓜	(180)
腌冬瓜	(170)	香瓜梨丝	(180)
糖冬瓜条	(170)	渍咸瓜片	(180)
腌南瓜	(171)	腌西瓜皮	(181)
腌苦瓜	(171)	瓜皮豆酱	(181)
腌佛手瓜	(172)	多味瓜皮	(182)
腌笋瓜	(172)	酸辣瓜皮	(182)
糖醋笋瓜片	(172)	凉拌双丝	(183)
腌菜瓜	(173)	麻辣菜瓜	(183)
腌西瓜皮	(173)	腌红辣椒	(183)
腌香瓜	(173)	香辣四味	(184)
糟腌黄瓜	(174)	咸辣香椒	(184)





腌辣椒末	(185)	清腌陈皮	(196)
腌渍青椒	(185)	腌咸猪肉	(196)
五香辣椒	(185)	腌咸蘑菇	(196)
腌尖辣椒	(186)	银耳山楂	(197)
麻辣青椒	(186)	五香金针	(197)
糖醋柿椒	(186)	腌豆腐乳	(197)
青椒干丝	(187)	臭豆腐乳	(198)
香芹番茄	(187)	油卤臭腐	(199)
椒香番茄	(188)	麻辣干丝	(199)
什锦番茄	(188)	咸嫩黄豆	(199)
速腌茄子	(189)	熏制青豆	(200)
腌蒜茄子	(189)	豆泥雪菜	(200)
虾油茄子	(189)	腌咸杏仁	(200)
咸圆茄子	(190)	朝鲜辣菜	(201)
香菜茄包	(190)	哈尔滨辣菜	(201)
腌脆豆角	(191)	北方酸白菜	(202)
酸甜豆角	(191)	酸黄瓜	(202)
虾油豇豆	(191)	武汉酸白菜	(203)
咸香豇豆	(192)	潮州酸咸菜	(204)
什锦豆菜	(192)	北京辣菜	(205)
椒蒜豇豆	(193)	香辣丝	(205)
腌辣豇豆	(193)	酸辣椒	(206)
拌腌扁豆	(194)	辣丝丁	(206)
腌咸扁豆	(194)	明腌萝卜块	(206)
糖醋胡豆	(194)	萝卜干	(207)
素拌三丝	(195)	荷包菜	(207)
糖醋橘皮	(195)	酱青萝卜丝	(207)





兰花萝卜	(208)	蜜汁莴苣片	(217)
陈年萝卜	(208)	蜜汁金钱菜心	(218)
蜜酱胡萝卜	(208)	鱼露黄瓜	(218)
酱什锦丝	(209)	多味盘香黄瓜	(218)
紫香入头菜	(209)	糖醋黄瓜	(219)
北京辣丝	(209)	腌包瓜	(219)
北京丝	(210)	木瓜银丝	(219)
大头菜	(210)	腌大辣椒	(219)
黑大头菜	(211)	腌豇豆角	(220)
熟糖醋香	(211)	腌西红柿	(220)
扇形蔓菁	(211)	酸甜柚子皮	(220)
酱切莲	(212)	香腌菜	(221)
什锦菜	(212)	朝鲜族辣白菜	(221)
腌榨菜	(212)	咸蕨菜	(221)
四川榨菜	(213)	醉方	(222)
桂花生姜	(213)	双江韭菜花	(222)
甜姜片	(214)	锦州小菜	(223)
腌糖蒜	(214)	猪头萝卜丝鲈	(223)
糖醋蒜	(214)	六味萝卜	(223)
糖酸菘头	(215)	油萝卜	(224)
咸菘头	(215)	五香萝卜丝	(224)
糖醋甘螺	(215)	萝卜颗	(224)
糖醋宝塔菜	(216)	多味辣萝卜块	(225)
糖醋地溜	(216)	花萝卜	(225)
酸辣莲菜	(216)	蜈蚣萝卜	(225)
人参果	(217)	麻油萝卜	(225)
辣味笋条	(217)	花生萝卜条	(226)

