

吉科食尚

7天做好



香浓熏酱菜

吉林出版集团 吉林科学技术出版社

张奔腾 © 主编

¥18.00





7天做好

香浓熏酱菜

张奔腾◎主编



吉林出版集团



吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

香浓熏酱菜 / 张奔腾主编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2012. 10
ISBN 978-7-5384-6290-6

I. ①香… II. ①张… III. ①家常菜肴—酱菜—制作
IV. ①TS972.114

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第239342号



7天做好

香浓熏酱菜

主 编 张奔腾
出 版 人 张瑛琳
选题策划 车 强
责任编辑 张恩来 赵 渤
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 150千字
印 张 10
印 数 1—15 000册
版 次 2012年11月第1版
印 次 2012年11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 0431-86037570

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-6290-6

定 价 18.00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: 0431-85635186





作者简介



张奔腾 中国烹饪大师，饭店与餐饮业国家一级评委，中国管理科学研究院特约高级研究员，辽宁创新菜联盟主席。曾参与和主编饮食类图书近200部，被誉为“中华儒厨”。2001年赴台北中华美食展，获“厨艺超群”金鼎奖杯；2002年被国际饭店与餐馆协会和中国饭店协会授予“国际烹饪艺术大师”“国际美食评委”；2003年成为“国际认证行政总厨”；2004年获“中国百名行业创新杰出人物金像奖”；2005年被授予“博士学位”；2006年被评选为中国餐饮业专家委员会委员；2007年获中国饭店经理人网颁发的“特别荣誉奖”；2008年被法国国际美食会、世界奥古斯名厨美食会聘为“大中华区荣誉主席”，并授予“美食博士”“优质蓝带三星勋章”“杰出酒店管理专家骑士勋章”；2009年获中国管理科学研究院专家委员会颁发的“共和国杰出专家”荣誉勋章，并授予“专家终身成就奖”；2010年被世界御厨协会授予“远东区御厨最高骑士荣誉勋章”，中国饭店协会授予“中国名厨状元”荣誉称号，并获“中国餐饮业十大职业经理人”；2011年被聘为法国蓝带烹饪艺术学院亚太区分院名誉教授，并获“法国蓝带最高骑士荣誉勋章”。

主 编 张奔腾

编 委	石纪友	许仲友	高 玮	申同斌	董一增	吴青均	李建新
	王永强	龚云桃	徐晓辉	王 震	韩继成	万志杰	王明刚
	孙长鹏	张 鹏	刘克东	郝清华	齐玉水	于学仁	宋长江
	朱保国	咸树勇	殷海鹰	王文娟	赵国宁	王秋亮	储之光
	张明亮	蒋志进	崔晓东				

前言

Foreword



食物的价值在于淳朴和回归自然，而烹饪的魅力在于“以心入味，以手化食，以食悦人，以人悦己”。中国菜的种类繁多，其中最具代表性的就是各种家常菜。

家常菜，顾名思义就是要大众化、实用化、普及化。家常菜不偏好精雕细琢繁复的做工，却是简单里蕴藏着真实的滋味。随着社会的进步，现代饮食理念也发生了质的变化。追求时尚、追求营养健康、追求快节奏、追求物有所值已成为当代人的共识。兼收并蓄、融会贯通，无论是山珍海味，还是粗粮细做，都能“食不厌精”，吃出科学与品位，足以见证家常菜的升华。

《7天做好》系列图书包括《美味小炒》《滋补汤煲》《花样主食》《爽口凉拌菜》《香浓熏酱菜》。图书按照7天为主线，以7类不同食材为线索，并且遵循家常菜简单、实用、经典的原则，选取一些食材易于购买、操作方法简单、被大家熟知的菜肴，详细地加以介绍。另外，我们还根据各种食材的特性，介绍了食材的常识、加工、窍门等，使您在正式制作菜肴前，就可以通过文字和图片对此增加了解。

美食是一种享受生活的方式，忙碌的现代人没有太多时间，但吃饭是每天必做的事情。希望《7天做好》系列图书以简单合理的创意推出“味觉嘉年华”，不仅可以让您很快地学会各种美食，而且可以在烹调的过程中享受到其中的乐趣。美妙的厨艺并非都是技巧，原来也有一种感情与责任。



张华腾

2012年10月

目录

Contents



第1天

香浓熏酱菜基础篇

美味可口熏酱菜

熏酱菜历史 10

熏酱菜种类

酱菜/卤菜/熏菜/腌菜/泡菜 11

常用工具

菜板/厨刀/锅具 12

保鲜盒/切蛋器/扁铲/油格/长筷子/盆/
肉锤/果挖/控水筐/礞丝器 13

常用原料

叶菜/瓜果菜/根茎菜/食用菌/藻类/
豆腐/豆腐皮/豆腐干 14

猪蹄/排骨/鱼肉/鱿鱼/螃蟹/鹌鹑/胗肝/
肝腰/禽蛋 15

常用调料

食盐/甜面酱/酱油/食醋 16

黄酱/豆豉/腐乳/料酒/白糖/香糟/
辣椒酱 17

常用辛香料

八角/花椒/草果/咖喱粉/陈皮/良姜/
豆蔻/香叶/桂皮/青椒/胡椒粒/
小茴香 18

烹饪术语解释

焯水/挂糊 19

上浆/过油 20

走红 21



第2天

香浓熏酱菜巧入门

熏酱菜原料初加工

竹笋加工/猪肚清洗/猪蹄收拾/

苦瓜初处理 22

鸭肠清洗/扇贝加工 23

香菇涨发/油发蹄筋/水发蹄筋 24

鹌鹑加工/乌鱼蛋清洗/蛤蜊清洗 25

熏酱菜加工窍门

番茄去皮/海参巧涨发/荸荠去皮 26

干贝涨发/笋干涨发/白果涨发/榛蘑涨发 ... 27

凤爪巧去骨/牛鞭去腥有窍门 28

熏酱菜实例

卤菜/金针蘑小肥羊 29

酱菜/香辣鸭脖 30

腌菜/酸辣蓑衣黄瓜 31

熏菜/烟熏素鹅 32

泡菜/浪漫藕片 33





第3天

淡雅清香鲜卤菜

34-35 鲜卤菜小常识

卤菜口味和原料/

特色卤汁/卤的操作要领/卤汁保存有窍门

卤味菜卷	36
糟卤蚕豆粒	37
豉油卤杭椒	37
五花肉卤素人参	38
卤水花生	38
卤味猴头菇	38
酱卤香菇	39
杭州卤肉	39
辣汁卤排骨	39
浸卤猪腰	40
麻辣牛筋	40
卤水金钱肚	41
卷筒脆舌	42
白卤猪手	42
糟卤鸡片	42
川味卤肘子	43
椒麻卤鹅	43
汾酒卤牛肉	43
盐卤鸭肝	44
卤猪尾	45
卤羊蹄	45
卤水手抓虾	46
卤牛鞭	46
卤味海蟹	46
糟卤蹄筋	47
徽式老卤鸡	47
卤香猪蹄	47
江南醉卤鸡	48
梅菜卤鸡	48
白云凤爪	49

香卤豆干茄脯	50
酒香鸭肝	50
卤香老豆腐	50
卤汁豆腐	51
姜汁海蜇卷	51
淋卤鸡心花	51
红油猪舌	52
川味卤鸡丝	53
老卤鸭脯	53
卤香牛腱	54
香卤鸭舌	54
五香凤爪	54
卤香鹅翅	55
香卤鸡肝	55
盐卤虾爬子	55
苏州卤鸭	56
香卤素鸡	56
生卤青虾	57
蛋黄鸡腿卷	58
卤水青虾	58
卤味鲜鱿条	58
卤水墨鱼	59
香卤鸡腿	59
卤虾片	59
酒醉河蟹	60
生卤海螺	61
醉卤毛蚶	61
美极椒盐鸭舌	62



生卤河蟹	62
卤虎皮豆腐	62
酥卤鲫鱼	63
卤味素鸡	63
虎皮鹌鹑蛋	63



64-65 浓酱菜小常识

酱菜特点/酱菜种类/
酱菜卤菜有区别/酱的操作要领/酱汁保管

酱香大肠	66
酱猪头糕	67
酱萝卜条	67
酱香猪心	68
酱香金丝	68
美味酱排骨	68
酱渍黄瓜	69
黄酱苏叶	69
五香牛肉	69
酱芹菜	70
酱香肉丝	70
酱汁香菇	71
家常酱汁肘子	72
咖喱菜花	72
手抓酱骨头	72
甜辣萝卜干	73
秘制酱鸡	73
酱香小土豆	73
酱汁海螺	74
五香酱羊蹄	75
沪香罗汉肚	75
巴蜀酱鸭	76
茶香猪心	76
酱香鳊鱼	76

酱卤猪肝	77
风味酱心片	77
酱汁鱿鱼	77
酱五花肉	78
家乡酱鲮鱼	78
酱香羊里脊	79
五香酱猪耳	80
酱香猪肚	80
五香酱鸭	80
酱苕蓝	81
五香酱鸡胗	81
五香酱驴肉	81
家常酱牛腱	82
酱香鸡头	83
黄酱肉皮	83
杭州酱鸭腿	84
琥珀凤爪	84
蒜香仔鸡	84
醇香肚包	85
酱香鸡翅尖	85
酱卤螃蟹	85
咖喱酱鸡块	86
酱香鳊背	86
豉椒酱甲鱼	87
葱酥鲫鱼	88
桂花鸭方	88
酱油皮什锦卷	88
五香酱鸡脖	89
五香豆腐皮	89
风味小肚	89





第5天

美味腌菜软嫩香

90-91 咸嫩腌菜小常识

腌菜种类/腌菜食法/腌菜贮存/
一步一步学腌菜/巧防腌菜生霉/
腌菜秘诀大公开

韩式辣白菜	92
橙汁腌冬瓜	93
油辣佛手笋	93
豆豉芦笋	94
红椒西芹	94
多味黄瓜	94
花生萝卜条	95
椒豆卷心菜	95
橙汁山药	95
辣腌萝卜条	96
橙汁南瓜	96
姜汁豇豆	97
三丝黄瓜卷	98
咖喱萝卜块	98
珊瑚白菜	98
腌泡青笋	99
鸡油茭白	99
糖醋水晶萝卜	99
腌拌橘梗	100
四喜辣白菜	101
什锦酸菜	101
盐水芥蓝	102
酱腌冬瓜	102
开洋丝瓜	102
腌酱青笋	103
腌酱什锦菜	103
爽味萝卜卷	103
虎皮尖椒	104

辣油瓜皮	104
红油猪肚片	105
糖醋藕片	106
酸辣黄瓜	106
风味舌掌	106
美极小萝卜	107
黄酒醉腌鸡	107
糟香玉兰	107
香糟猪肘	108
糖醋辣萝卜丁	109
腌泡八仙菜	109
酒醉仔鸡	110
醋腌尖椒鸡菇	110
冰花姜汁蟹	110
香菇银杏	111
菜心猪耳	111
两味醉虾	111
酸汁凤爪	112
腌拌海螺	112
芥末鸭掌	113
辣腌明太鱼	114
椒麻腌鸡	114
糟香豆腐	114
香辣腌针鱼	115
酱油蛋	115
酸腌蛤蜊	115





第6天

风味熏菜最适口

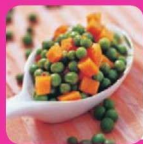
116-117 适口熏菜小常识

熏菜方法和程序/
熏菜原料和特点/熏的操作要领/
熏锅清洗窍门/熏的注意事项

烟熏脆耳	118
烟熏肉卷	119
五香熏驴肉	119
茶熏牛腱子	120
茶熏猪肝	120
五香熏兔肉	120
香薰鸳鸯肠	121
香熏猪尾	121
熏兔	121
香熏寸骨	122
五香熏凤爪	122
糖熏兔肉	123
烟熏板鸭	124
烟熏鸡肘	124
茶熏八爪鱼	124
生熏花蛤	125
五香熏鱼	125
烟熏鸡胗	125
香熏猪手	126



茶熏腌鸭	127
串熏鸡小肚	127
风味熏河鳗	128
沟帮子熏鸡	128
苏式熏鱼	128
卤汁熏鸭	129
五香熏凤翅	129
脆梅熏河鳗	129
香熏鸡腿	130
绿茶熏鱼	130
熏拌鸭肠	131
松子腐皮卷	132
烟熏茶香鸡	132
香熏鹌鹑蛋	132
茶香仔鸡	133
烟熏素鹅	133
香熏鸭肠	133
生熏带鱼	134
茶熏墨斗	135
烟熏目鱼	135
松花熏鸡腿	136
生熏白鱼	136
五香熏马哈鱼	136
茶熏鲢鱼	137
香熏黄花鱼	137
香熏大海虾	137



第7天

纯正爽口嫩泡菜

138-139 嫩泡菜小常识

泡菜种类/泡菜食法/
泡菜中的乳酸菌/泡菜白膜巧处理/
泡菜秘诀大公开

四川泡菜	140
腌泡凤爪	141
皮蛋醉猪腰	141

果味辣白菜	142	甘蓝泡菜	152
怪味山椒笋	142	泡舌条蒜薹	152
泡咖喱菜花	142	椒油腰片	153
西瓜皮泡菜	143	四川泡大蒜	154
腌泡胡萝卜	143	泡酸黄瓜	154
橙汁白菜	143	糖醋黄瓜	154
泡黄瓜皮	144	美极尖椒圈	155
青红椒泡凤爪	144	糖醋萝卜卷	155
老坛香	145	辣泡荷兰豆	155
泡香皮皮虾	146	葱油苦瓜	156
香糟笋尖	146	红酒螺片	157
泡酸辣萝卜皮	146	朝鲜泡菜	157
腌泡苦瓜	147	酸萝卜条	158
豆瓣南瓜	147	酸梅小番茄泡菜	158
酱泡青豌豆	147	糖蒜	158
双椒螺丁	148	枸杞鲜藕	159
酒糟大蛭	149	冰糖冬瓜爽	159
糖醋蒜薹	149	陈醋蜆头	159
泡椒四季豆	150		
四季泡菜	150		
酱油泡萝卜皮	150		
泡红椒黄瓜	151		
泡小树椒	151		
腊八蒜泡脆耳	151		

本书计量使用单位:

1小匙=5克 1大匙=15克
1杯=240毫升



第①天



香浓熏酱菜 基础篇

美味可口熏酱菜

熏酱菜又称腌渍菜、腌泡菜等，是指以蔬菜、畜肉、禽蛋、水产等为原料，经过熏、腌、酱、泡等工艺加工而成的制品统称。我国熏酱菜产地甚多，遍及全国各地，风味名产亦多。熏酱菜不仅可以佐餐、佐酒，又可下饭、配粥，是深受百姓喜爱的风味食品。

☆ 熏酱菜历史 ☆



我国制作熏酱菜的历史最早可追溯到周朝，距今大约有三千多年的历史。成书于公元前1058年的《周礼》一书，其《周礼·天官》记载：“大羹不致五味，铏羹加盐菜。”这里所谓羹就是用肉或咸菜做成的汤，这也是我国关于熏酱菜最早的文字记载，从而可以进一步证明熏酱菜历史的悠久。

《诗经》是我国最早的诗集，它记载了公元前10世纪至公元前6世纪黄河流域的民歌，其中有“中田有庐，疆场有瓜，是剥是菹，献之皇祖”的诗句。庐和瓜是指蔬菜，剥和菹是腌渍加工的意思。

古籍中的“菹”字，指将食物用刀子粗切，也指这样切过后做成的酸菜、泡菜或用肉酱汁调味的蔬菜。至汉以后，“菹”字泛称加食盐、加醋、加酱制品腌制成的蔬菜。

1971年在湖南长沙马王堆西汉墓中出土的豆豉姜，是我国迄今为止发现的最早的实物证据，是世界上贮藏最久的酱菜。

经过长期的实践，我国熏酱菜的生产技术和花色品种逐渐由少到多，由简单到复杂，逐步发展起来。到了南北朝时期，各种类型的熏酱菜相继出现。北魏时期，贾思勰在他的《齐民要术》一书中记载了许多不同品种的“菹”共数十种，大多是盐醋制品，是熏酱菜工艺史上极重要的史料。

唐代曹元方《诸病沅候论》中记载有“盐苣蓿，茭白”，苣蓿又叫金花菜，茭白是茭的新芽，茭即菇。《唐代地理志》载有“兴元府土贡夏蒜、冬笋、糟瓜”。所谓糟瓜，就是现在的糟渍菜。

经过长期生产实践，熏酱菜生产发展到了明清时，其工艺和品种都已经有了很大的进步。很多古籍，如明代刘基所撰写的《多能鄙事》、清代袁枚所著的《随园食单》等书中对熏酱菜都有详尽的记载，其加工工艺、品种等一直流传至今。

熏酱菜种类

从字面上而言,熏酱菜主要含有两大类,分别为熏菜和酱菜。而习惯上除了上面两大类外,出于叙述上的方便,我们还为您介绍与其比较近似的腌菜、卤菜和泡菜三大类。

☆ 酱 菜 ☆



酱是将原料先腌制(或焯水、油炸),然后放入加有各种调料、香料的酱汤中,用旺火烧沸,撇净浮沫,再转小火煮至熟烂入味,使酱汁浓稠,均匀地粘裹在原料表面(或将原料炒浓,涂在原料上)的一种烹调方法。酱菜具有色重、味浓、酥烂、不腻、咸香等特色。

酱菜的腌制是以精盐和香料来增加成菜干香的质感和使肉质色泽变红。用酱的方法做菜,北方使用较多,原料大多是家畜、家禽、内脏等。酱制前,原料一般要进行焯水或过油处理,以除去血污和腥膻气味。另外还要调制“酱汁”。酱汁是以酱油为主,配以糖色(焦糖)、精盐、葱姜、花椒、桂皮、香料(如陈皮、甘草、丁香、小茴香、砂仁、豆蔻、白芷等)加水熬煮而成,对酱菜风味质量起着决定性的作用。

☆ 卤 菜 ☆

卤菜又称卤制品、卤味菜、卤货等,是餐饮业使用最为广泛的烹调方法之一。卤就是将加工处理的大块或整形原料放入卤汁锅内,加热煮熟或煮烂,使卤汁的鲜香滋味渗透入原料内部的一种烹调方法。卤菜一般晾凉后食用,但也可热吃,具有色泽美观,鲜香适口的特点。

☆ 熏 菜 ☆

熏是将腌渍好的生料或已经烹调成熟及接近成熟的原料,通过烟气加热,使菜肴带有特殊烟香味,或同时使原料成熟的一种烹调方法。熏的燃料主要有糖、米、茶叶、糠、锅巴、甘蔗渣、松枝、柏枝、竹叶、花生壳、向日葵壳、香樟树叶等。熏制的原料多为动物性材料及水产品,如猪肉、猪肝、猪肚、鸡、鸭、鹌鹑、乳鸽、蛋类、鱼虾、蟹贝、海螺、海带等,有些豆制品及根、茎、果类蔬菜经加工后也可熏制,经过熏制的菜品色泽艳丽,咸淡适中,质嫩味醇,保存时间长,风味独特。

☆ 腌 菜 ☆

腌菜就是我们常说的咸菜,是产量非常大的一种腌制品。腌菜是把原料经过脱水、盐腌(或糖醋腌)、拌制、装坛、脱水后制成的可以长期保存的咸坯。腌菜的特点是含盐量10%,产品鲜香嫩脆,其色香味主要来自原料中的蛋白质的生物化学变化。

☆ 泡 菜 ☆

泡菜又称泡酸菜,是利用低浓度的食盐溶液和各种辛香料搭配混合,腌制各种鲜嫩蔬菜以及没有腥膻气味的禽蛋和水产品等。泡菜是一种以湿态发酵方式加工制成的浸制品,具有制作容易、成本低廉、营养卫生、风味可口、利于贮存的特点。



常用工具

在家庭制作熏酱菜时,我们都需要一些工具,除了常用的一些电器用品,如冰箱、洗碗机、电饭煲、电磁炉、烤箱等大件外,我们还需要一些基础工具,以配合我们制作出美味的菜肴。

基础工具一般分为几大类,首先就是锅具,如炒锅、煎锅、蒸锅、奶锅等,而不同的材质,又可以把锅具进行具体的细分。其次就是刀具,家庭厨房中不是仅仅需要一把刀就可以了,而应该配合原料,多准备几把刀,以便于操作。案板也是必不可少的烹饪用具。家庭中的案板除了可以按照材质不同加以区分外,主要还可以分为生案板和熟案板。此外,各种铲子、小漏勺、蛋黄分离器、压蒜器、削皮器、切丝器等等,也可以帮助我们快速操作,制作菜肴。

☆ 菜 板 ☆



家庭中常用的菜板有木质、塑料、竹制三种。其中木质菜板、竹制菜板主要用于切肉和切制较粗硬的果菜;塑料菜板多用来切菜和切水果,这样分开使用既卫生又方便。

木质菜板密度高、韧性强,使用起来很牢固。竹子是一种天然绿色植物,质量相对稳定,使用起来会更加安全一些。塑料菜板轻便耐用、容易清洗,且不像木质菜板那样容易掉木屑,所以受到了众多家庭的喜爱。在购买塑料菜板时,要询问其具体材质,比较安全的塑料有聚乙烯、聚丙烯和聚苯乙烯等。如果不是这类材料,或用再生塑料添加色素制成的,长期使用会危害人体的健康。

☆ 厨 刀 ☆

厨刀在原料加工过程中起着主导性作用。家用厨刀根据材质不同,主要分为铁制厨刀和不锈钢厨刀两种。其中,不锈钢厨刀是近十几年发展起来的,因其具有轻便、耐用、无锈等特点而越来越受到人们的喜爱。

如果家中只想选购一把厨刀,一般应选夹钢厨刀,既适用于切动物性原料,又适合切植物性原料。其实,为了生食和熟食分用,家庭厨房中最好备有两把以上厨刀,其中一把刀刃锋利、刀身较厚,用于切肉、剁肉;另一把刀身要薄一些,手感要轻一点,主要用于切制蔬菜、水果。



☆ 锅 具 ☆

不锈钢锅是由铁铬合金掺入其他一些微量元素制成,有外表美观、卫生耐用、可塑性强等优点。虽然不锈钢的金属性能稳定,但长期使用也会在人体中慢慢蓄积,危害健康。因此,家庭在使用不锈钢锅时最好与铁锅间隔使用,不要长期单一使用一种材质的锅具。



高压锅是家庭中常备的锅具,是利用气压的上升来提高锅内温度,从而促使食物快速成熟,达到省时、节能的效果。有些人认为用高压锅做熏酱菜很不理想,营养会大量流失。其实不然,用高压锅卤酱出来的菜肴应该说更有营养,因为高压锅制菜是在一个密封的环境下,营养是不会流失的。

	保鲜盒是家庭厨房中必不可少的工具,可以延长原料的保鲜时间。保鲜盒一般为塑料制品,规格也有很多,家庭选购时要注意尺寸,不宜过多,3件或5件套的保鲜盒,更适宜家庭使用。	保鲜盒
	切蛋器也非常有意思,不仅可以直接把熟蛋切成小瓣,有些切蛋器还可以直接把熟蛋切成片状。使用时可以把去皮的熟蛋放在上面,直接按压后即可,非常方便。	切蛋器
	扁铲的种类也有很多,除了材质的不同外,扁铲还分为漏铲、平铲之分。漏铲就是在铲子的表面有几条缝,在加工菜肴时可以使原料的杂质、油脂等漏入锅内,便于去除和清洗。	扁铲
	油格与我们一般常见的油抄子、大漏勺有所不同,油格主要的特点就是网格细密,一般为50~80目,可以非常方便的捞出酱汁、卤汁中浮于表面的细小杂质,保证成品的质量。	油格
	我们家庭中使用的筷子一般比较短,不适宜调拌烧沸的卤汁、酱汁,因此,家庭中预备一副长筷子,可以保证操作的安全。长筷子有木制、竹制和不锈钢制三种,一般长度为40~50厘米。	长筷子
	家庭中使用的盆主要有不锈钢盆和塑料盆,而搪瓷盆现在已经很少使用。根据尺寸的不同,盆的规格也有很多种。家庭中最好选购2~3种尺寸,可以应付多种情况。	盆
	肉锤是比较实用的一种小工具,一般为铝制的,有钝钉的一面用来切断肉质纤维,另一面为平面,用来扩展肉块,只要敲击几下,就可以使肉质变得软嫩,保证成菜的口味。	肉锤
	果挖又称挖球器,可以非常方便地把原料挖成球状。果挖的手柄为不锈钢或塑料材质,两端各有一个半圆形小勺,而且两个小勺的直径不同,可以挖出两种规格的圆球。	果挖
	控水筐是非常实用的工具,有不锈钢材质、铁材质、塑料材质三类。家庭中清洗干净的原料,尤其是蔬菜、菌藻等,可以直接放入控水筐内沥净水分,非常的快捷和方便。	控水筐
	擦丝器可以帮助我们快速地把各种清洗好的原料擦成丝状,而且丝的粗细也会有几种规格。而对于有些擦丝器,如四面或六面擦丝器,还可以把原料擦成不同粗细的丝,或者擦成片状等。	擦丝器

常用原料

叶菜



叶菜是使用最广泛的蔬菜品种,其中包括小白菜、菠菜、苋菜、芹菜、大白菜、香菜、茼蒿等。叶类蔬菜的色泽以绿色居多,只是深浅不同,有的绿中泛红,有的绿中泛白。叶菜是维生素B₁、维生素B₂、维生素C、胡萝卜素以及钙、铁、钾等微量元素的重要来源。

瓜果菜是以肥硕的果实或幼嫩的种子作为主要食用部分。家庭中常见的品种有黄瓜、冬瓜、丝瓜、苦瓜、辣椒、番茄、扁豆、豇豆、刀豆、豌豆等。瓜果菜含有比较丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物,还含有多种维生素和微量元素,对人体有较好的补益效果。

瓜果菜



根茎菜



根茎菜是以植物肥嫩的茎杆或肥大的变态茎作为主要食用部位,它的品种较多,在蔬菜中占有相当重要的位置。常见的根茎菜品种包括萝卜、胡萝卜、牛蒡、山芋、土豆、山药、慈姑、莲藕、茭白、芦笋等。根茎菜颜色不一,形态有别,大多含有丰富的碳水化合物和蛋白质等。

食用菌是指可供食用的蕈菌,为能形成大型的肉质(或胶质)子实体或菌核组织的高等真菌类的总称。我国已知的食用菌有350多种,其中多属担子菌亚门,常见的有香菇、草菇、蘑菇、木耳、银耳、猴头菇、竹荪、松茸、口蘑、牛肝菌等。食用菌不仅味美,而且营养丰富,被人们称作健康原料。

食用菌



藻类



藻类植物,包括数种不同类以光合作用产生能量的生物。它们一般被认为是简单的植物,并且一些藻类与比较高等的植物有关。我国利用藻类作为食品,不但有悠久的历史,食用的种类和方法之多,也是世界闻名的。作为商品出售的食用藻类主要有石莼、海带、裙带菜、紫菜、石花菜、地木耳、发菜等。

豆腐也是制作熏酱菜常用的原料之一,是以大豆(黄豆、黑豆等)为原料,经过多种步骤加工而成,为家庭常见的烹调原料。豆腐含有相当丰富的蛋白质、钙、磷、铁及B族维生素等,有益中气、和脾胃、健脾利湿、清肺健肤、清热解毒、下气消痰的功效。

豆腐



豆腐皮



豆腐皮为半干性加工豆制品的一种,也是我们家庭中常见的熏酱菜原料。豆腐皮的营养成分丰富,除蛋白质外,还含有烟酸、钙、铁、锌、硒等多种微量元素,具有清热润肺、止咳消痰、解毒止汗的功效,是高蛋白、低脂肪、不含胆固醇的营养原料。

豆腐干的别名有很多,比如豆干、白干、香干、干豆腐等。豆腐干为粮食类加工性烹调原料之一,也是制作熏酱菜常用的原料。豆腐干的营养成分与豆腐皮近似,含有比较丰富的蛋白质、碳水化合物、钙、磷、铁等。豆腐干既香又鲜,久吃不厌,有“素火腿”之美誉。

豆腐干



猪蹄细嫩味美,营养丰富,是老少皆宜的烹调原料之一。猪蹄中含有大量胶原蛋白和少量的脂肪、碳水化合物。另外,猪蹄还含有一定量的钙、磷、铁和维生素A、维生素B、维生素C等,有通乳脉、滑肌肤、祛寒热、托痈疽、发疮毒、抗老防癌的功效。



猪蹄

排骨根据部位的不同,可分为多种,常见的有小排、肋排、仔排,尾档骨、腔骨等。排骨有很高的营养价值,除含有蛋白质、脂肪、多种维生素外,还含有大量磷酸钙、骨胶原、骨黏蛋白等,可为幼儿和老人提供钙质,具有滋阴润燥、益精补血的功效。



排骨

鱼的种类很多,一般可分为淡水鱼、海水鱼两大类。用于制作熏酱菜的鱼类即可整用,也可以去骨取净鱼肉后制作。鱼肉营养丰富,含有较多的蛋白质以及18种氨基酸,还含有人体所必需的钙、磷、铁及多种维生素,对于身体虚弱、低蛋白血症、脾胃气虚、营养不良、贫血者有非常好的食疗功效。



鱼肉

鱿鱼以及章鱼、墨鱼,虽然名称中带有鱼字,但不是鱼,其没有鱼的基本特征,所以属软体水产动物。鱿鱼不仅含有丰富的蛋白质,其不饱和脂肪酸含量也较高,能补充体力,又不会造成血管内胆固醇的囤积。此外,鱿鱼还含有碳水化合物、钙、磷、铁以及多种维生素,有养血滋阴、补心通脉的功效。



鱿鱼

螃蟹中有90%为海产,其余为淡水蟹。我国沿海均出产海蟹,其中以渤海湾产的最为著名。根据产地不同,淡水蟹可分为河蟹、江蟹、湖蟹三种。螃蟹营养丰富,口味清香,蟹肉中维生素A的含量较高,还含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁等,具有补骨髓、滋肝阴、充胃液、养筋活血等食疗功效。



螃蟹

鹌 鹑



鹌鹑为鸟纲鸡形目鹌鹑属,以前均为野生种,目前全国各地均有人工饲养。鹌鹑的营养和药用价值较高,有“动物人参”之誉,富含蛋白质、多种维生素,胆固醇含量低,易于人体吸收,有补中益气、清利湿热之功效。

胗 肝



禽胗、禽肝为比较常见的禽杂之一,也是熏酱菜常用的原料。禽胗、禽肝除含有蛋白质、脂肪和碳水化合物外,还含有胡萝卜素、各种维生素和矿物质等,有补肝益肾、安胎、止血补血、帮助消化等功效。

肝 腰



猪腰、猪肝、牛腰、牛肝等,也是非常好的熏酱菜原料,可以经过初加工后制作出美味的熏酱菜。肝腰的营养成分比较丰富,含有较多的蛋白质、脂肪、碳水化合物以及钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素B₁、维生素C等,具有补肝、养血、明目之功效。

禽 蛋



禽蛋为雌禽所排的卵,根据禽种的不同,禽蛋中以鸡蛋用得最多,此外还有鸭蛋、鹅蛋、鹌鹑蛋、鸽蛋等。禽蛋也是熏酱菜常用的原料,其含有丰富的营养物质,如蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质和维生素等等。