

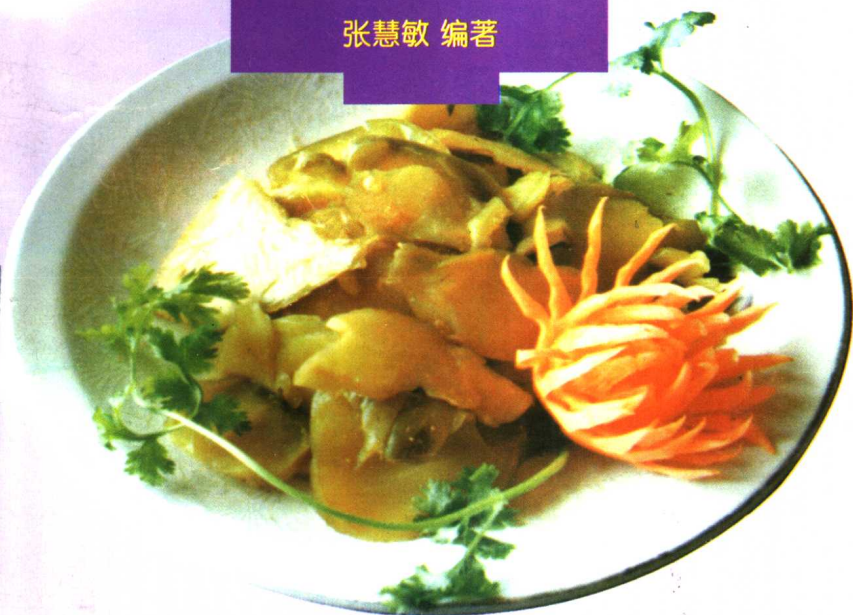
鸡鸭鱼肉吃腻了，您不妨来
点家庭冷荤及酱腌泡菜，佐酒
下饭别有一番滋味。

家庭

冷荤酱腌 泡菜制作

张慧敏 编著

本书以通俗的语言，实用的
配方，帮您实现自我创造美
味的梦想。



山东科学技术出版社

家庭冷荤酱腌泡菜制作

张慧敏 编著

山东科学技术出版社

家庭冷荤酱腌泡菜制作

张慧敏 编著

*

山东科学技术出版社出版发行

(济南市玉函路 邮政编码 250002)

章丘市印刷厂印刷

*

787×1092 毫米 32 开本 4 印张 4 插页 75 千字

1997 年 1 月第 1 版 1997 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1—8000

ISBN7—5331—1932—0

TS·137 定价 9.00 元

前 言

古人云：“民以食为天”。常言道，开门七件事：“柴、米、油、盐、酱、醋、茶。”概而言之，就是一个“吃”字。然而，民食有吃饱、吃好之别。当人们的生活水平尚不能满足于果腹之需的时候，只有饥不择食，力争温饱。晋人陶渊明所谓“饥来驱我去，不知竟何之”，是也。腹且不饱，谈何吃好，遑论美食。

改革开放以来，我国经济繁荣昌盛，人们的生活水平不断提高，民食水准为之一变。吃饱已基本不愁，如何“吃好”却成为问题，一日三餐如何调制，便成为生活中的大事。因此，烹饪技术开始由市肆、宾馆走进家庭。与此同时，大量的用于指导家庭烹调的食书、菜谱蜂拥而至，然而真正适合家庭制作的书籍却少之又少。

著名科学家钱学森先生说：“烹饪艺术不仅限于酒宴，在日常生活中也要研究烹饪艺术，这是社会主义物质文明和精神文明的表现。”但是，平民之居，其设备、材料等均无法与大宾馆相比，菜谱之类的图书亦应撰有所别，以便切合家庭之用。本着这样的愿望和目的，我们编写了《家庭冷荤酱腌泡菜制作》一书。此书力求适合家庭所用，在编写中作了许多改革性尝试，不仅把南北风味中的特色冷荤菜介绍给广大家庭，而且还广泛地介绍了适合家庭制作的酱腌泡菜。使您在日常生活中，无需去大宾馆、饭店，只要有此书在手，就可自购自烹、自食自乐，品尝到各种风味的冷荤酱腌泡菜。广大家庭主妇

(夫)、烹饪爱好者不妨按图索骥，一试身手。

本书共介绍风味冷荤菜近 60 种，酱腌泡菜近 80 种。其中冷荤菜主要介绍了独具风味而又可大批制作或适合贮存的品种，如酱鸡、风鸡、腊肉、香肠、醉蟹、熏鱼、冻鱼等；酱腌泡菜中把家庭中常见的蔬菜都进行了烹制举例，如冬菜、酱苤蓝、泡芥菜、糖醋萝卜块、泡子姜、糖蒜、腌韭黄瓜、西式泡菜、五香花生米等。这些菜品的用料都很普通，易于操作，有的注有准确的配料食单。从而使广大家庭主妇(夫)及烹饪爱好者很快掌握操作要领，准确无误地烹制出适合自己口味的美味佳肴。

此书在编写过程中，由于编者的水平所限，错误、缺点在所难免，恳请广大读者予以批评指正。

赵建民 李志刚

1996 年 10 月 1 日

目 录

冷 荤 菜

禽 蛋 菜

酱鸡	1	脆萝鸡丝	13
筒子鸡	2	红酒浸鸡	14
清拌鸡	2	香糟嫩鸡	15
芥末鸡	3	贵妃醉酒	16
盐水鸡	4	棒棒鸡	17
炆鸡	4	花雕鸡爪	17
冻粉拌鸡丝	5	椒香鸭	18
黄瓜拌鸡丝	6	卤鸭	19
鸡丝拉皮	6	红糟鸭	19
炆活鸡片	7	水晶舌掌	21
怪味鸡片	8	椒香鸭肫	21
炆鸡丝冬笋	9	盐水肫肝	22
风鸡	9	芝麻鹅肝	23
醉鸡	10	炸烹鹌鹑	23
白斩鸡	11	蛋松	24
油浸嫩鸡	12	黑白蛋膏	25

双色蛋膏	25
------------	----

畜 肉 菜

蒜泥白片肉	26	麻辣肉丝	36
白雪糟肉	27	芥黄酥肉	37
四川腊肉	27	水晶肴蹄	38
广式腊肉	28	冻猪爪	39
湖南腊肉	29	椒盐排骨	40
清酱肉	30	香肠	41
干切咸肉	30	翠衣肝片	42
叉烧肉	31	炆腰花	42
烤金钱肉	32	核桃仁拌腰花	43
白切肉	33	白肚	44
酱汁肉	34	糟醉肚片	45
肉松	34	卤牛肉	46
萝卜肉丝	35	羊羔	46

水 产 菜

拌三鲜	47	醉虾	52
佛手海蜇皮	48	炆虾	53
紫菜卷	48	五香泥鳅	53
白玉美人	49	麻辣泥鳅	54
干贝松	50	炆虎尾	55
豆丝干贝	50	生卤荔枝鲮鱼	56
醉蟹	51	炆麻线鲮鱼	57
盐水虾	52	干风春鱼	57

烧熏大王鱼	58	鱼松	63
烟熏黄鱼	59	风鱼	63
熏石首	60	银丝将军	64
酱拌鱼条	61	泡辣椒鲫鱼	65
椿头鱼卷	61	冻鱼	65
炸糟黄鱼	62		

酱腌泡菜

豆 制 品

豆腐松	67	腐皮松	68
小葱拌豆腐	68		

蔬 菜

跳水黄瓜	69	酸白菜	76
拌黄瓜	70	果味白菜	77
酸黄瓜	70	辣白菜丝	78
酸辣黄瓜	71	津冬菜	78
金钩生瓜丝	72	京冬菜	79
醋香青瓜	73	五香白菜干	80
甘草白菜	73	白菜干	80
腌白菜	74	霉干菜	81
酱白菜	74	酸渍大头菜	82
酸辣白菜帮	75	酸辣菜	82
五香白菜帮	75	什锦大头菜	83

糖渍大头菜	84	泡子姜	98
五香大头菜	84	泡洋姜	99
泡大头菜	85	甜酸苦瓜	99
腌大头菜	85	泡白莲藕	100
盘香苕蓝	86	泡芸豆	100
酱方连环	87	泡藟头	101
甜酱腌苕蓝	87	腌地环	102
苕蓝咸菜	88	糖蒜	102
酱苕蓝	88	咸甜大蒜	103
姜味苕蓝	89	甜蒜薹	103
泡芹菜	89	腌韭黄瓜	104
虾米拌芹菜	90	韭花酱	105
卤芹菜丁	90	拌莴苣	105
虾子炆芹菜	91	蜜汁莴苣条	106
雪里蕻咸菜	91	酱汁茭白	106
泡雪里蕻	92	糟冬笋	107
泡茄子	92	泡红薯	107
糖醋萝卜块	93	珊瑚果脯	108
辣萝卜干	93	韩国薄方白泡菜	108
胡萝卜松	94	朝鲜泡菜	109
菜松	94	西式泡菜	110
泡青菜头	95	琥珀核桃	111
泡大柿子椒	96	五香花生米	111
跳水时菜	97		
后记			112

冷 荤 菜

禽 蛋 菜

酱 鸡

原料 雏鸡 1 只, 酱油 150 克, 桂皮 1 克, 白芷 1 克, 小茴香 1 克, 八角 1 克, 肉蔻 1 克, 丁香 1 克, 花椒 0.5 克, 盐、葱、姜少许。

加工切配 将当年的小雏鸡宰杀后褪毛去内脏, 用清水冲洗干净(最好用清水浸泡 2 小时, 以去腥味及血污), 用刀从脊背开刀, 一劈两片, 剥去嘴尖、翅膀尖、爪尖和尾尖, 大骨用刀背砸断。大葱取白切段, 姜去皮切片。桂皮、白芷、小茴香、八角、肉蔻、丁香、花椒用洁布包好扎紧成香料袋。

烹调 先把整理好的整鸡放沸水锅中煮一滚, 撇去浮沫, 捞出洗净, 把原汤过滤后, 仍用原汤入锅, 加酱油、葱段、姜片、精盐及整鸡, 用旺火煮开, 改成小火煮烂(1.5~2 小时), 停火后原汤焖鸡 30 分钟, 然后捞出冷凉, 改刀装盘即可。

特点 酱香浓郁, 荤厚不腻。

操作要领 烫鸡肉的原汤不要倒掉, 去浮沫及渣子后原汤炖煮鸡肉, 味道更鲜。煮好鸡肉后, 应在酱汁里浸泡一段时间, 否则味道不醇厚。酱汁去掉浮油及渣子后, 可放入冰箱保

存,酱鸡的次数多了即为“老汤”,能起到增味、使肉烂得快的作用。若没雏鸡,肉食冷冻鸡、分割鸡也可以,只是味道及口感略逊一畴。

筒 子 鸡

原料 肥母鸡 1 只,花椒、丁香、白芷、小茴香各少许,葱、姜、精盐、料酒、香油各适量。

加工切配 将母鸡宰杀后,用沸水烫过,去净毛,先不开膛,从翅膀下开口取出内脏,从肛门处取出肠子,洗净控干即成鸡筒子。葱、姜分别切丝。

烹调 将鸡筒子用精盐、葱丝、姜丝周身里外揉搓一遍。葱丝、姜丝、花椒、丁香、白芷、小茴香、料酒拌均匀,灌入鸡腹内,上笼蒸 1.5 小时,取出后冷凉,去掉腹内香料,涂抹上香油,剁成 3.3 厘米长、1.5 厘米宽的长条,整齐地摆在盘中即可。

特点 颜色淡雅,脆嫩有吃口,味入肌里,香透入骨。

操作要领 选料一定要选肥母鸡。用精盐腌制时一般需 2 小时以上。蒸制时要注意火候,过烂则无味,不熟不能吃,制品特点是吃口有劲,咬断无丝。蒸好的筒子鸡一定要用香油抹一遍,保味保湿增香味。

清 拌 鸡

原料 熟母鸡肉 300 克,酱油 10 克,醋 10 克,精盐 0.5 克,姜末、芸豆、木耳适量,芝麻油少许。

加工切配 将熟鸡肉切成3.3厘米长、1.6厘米宽的片；木耳挑净泥沙杂物，用温水泡开，洗净稍晾；芸豆用沸水氽烫至熟后捞出，用凉水过凉，捞出片成抹刀片。最后，把芸豆片、木耳放在盘子底部，上面覆盖片好的鸡肉片。

烹调 将酱油、精盐、姜末、醋、芝麻油一起调匀，均匀地浇在鸡肉上即成。食用时用筷子拌匀即可。

特点 肉烂鲜嫩，清香爽口，是夏季餐桌上不可多得的美食。

操作要领 酱油不可放多，以色泽淡雅为标准，咸味不足要用精盐来补充；芸豆、木耳可用黄瓜、莴苣、菜花、豆角、银耳、蘑菇等代替，数量多少，随个人喜好而定。

芥 末 鸡

原料 熟母鸡肉300克，酱油5克，醋10克，精盐1克，芥末糊10克，芝麻酱5克，芸豆、木耳适量。

加工切配 把熟鸡肉片成长3.3厘米、宽1.6厘米的片；芸豆用沸水烫透过凉，捞出片成抹刀片；木耳挑净杂物，用温水泡透，捞出用清水洗净泥沙。然后，将芸豆片及木耳放在盘子底部，上面覆盖好片好的鸡肉。

烹调 把芥末糊、酱油、精盐、醋、芝麻酱等调匀，搅成糊状的调味汁，浇在鸡肉盘子里即成。食用时用筷子调拌均匀即可。

特点 呛辣酸香，肉烂味冲，令人冲鼻流泪。

操作要领 芥末糊一定要提前泡发好，若芥末味不冲鼻子，一方面可采取加温的办法，使其继续发酵，直至冲鼻；另一

方面,芥末糊先用醋烹拌,也可增加其冲鼻子的呛辣味。若要热食,则先把鸡肉蒸热然后再调味即可,热拌时则不要配料。芸豆可用四季青菜随个人喜好任意调换。

盐 水 鸡

原料 宰好的鸡 1 只(重约 1000 克),精盐 15 克,葱、姜、花椒(最好用鲜花椒)各适量,猪肉皮 250 克。

加工切配 葱切段,姜切片。鸡用刀从脊背处一劈为二。猪肉皮切成宽条。

烹调 将鸡肉洗净,放入冷水锅内,用旺火烧沸,撇去浮沫,再移到中火上煮,至五成热时捞出,然后将肉皮条放入煮 5 分钟捞出。将鸡、肉皮、清汤、精盐、葱、姜、花椒均放入小瓷盆内,再上笼蒸 2 小时后取出,捞出葱、姜、花椒、肉皮不用,撇去汤面上的浮油、浮沫,晾凉(夏季须在冰箱内冰透)。将鸡切成 3 厘米宽的长条块,与汤冻一起装盘即成。

特点 此菜鸡肉清香,烂而不腻,汤冻透明味鲜。

操作要领 鸡肉与肉皮沸水煮过之后,最好用冷水浸泡片刻,洗净后再蒸制,汤清味正。盐水菜主要是吃花椒的清香厚味,因而最好是当年的鲜花椒。若季节不允许,则用料酒将干花椒泡透也可。最好用川椒。

炆 鸡

原料 熟母鸡肉 300 克,菜花 100 克,木耳少许,花椒油 5 克,料酒 5 克,精盐 1 克,姜末 1 克,酱油 15 克,高汤 25 克。

加工切配 把熟鸡肉片成 3.3 厘米长、1.6 厘米宽的片；菜花去掉根茎，净花瓣用刀劈成小块，用沸水烫透过凉，捞出控净水分；木耳拣去杂物，用温水泡发好，再用清水洗去泥沙，稍晾。然后，先将菜花、木耳放盘子底部，上面覆盖好鸡肉片，撒上姜末。

烹调 将酱油、料酒、高汤、精盐调和成汁，均匀地浇在盘子里。另取炒勺放火上，加花椒油烧热（即油冒青烟），迅速浇在鸡肉盘子里，用碗盖上稍焖，食用时去掉盖碗调拌均匀即可。

特点 花椒香味浓郁，清爽而味厚。

操作要领 此菜制作的关键是浇热花椒油，花椒油一定要烧热，而且要迅速趁热浇制。若无花椒油，可用植物油（香油最好）烧至冒青烟时，下入十几粒花椒，炸出香味时，用小漏勺捞出花椒，将热油浇上也可。菜花可用藕、马蹄等脆性的原料代替，可根据个人口味随意调换。

冻粉拌鸡丝

原料 熟鸡肉 150 克，黄瓜 50 克，冻粉 6 克，芝麻油 15 克，芥末糊 25 克，酱油 15 克，醋 15 克。

加工切配 将熟鸡肉、黄瓜均切成 5 厘米长、0.3 厘米粗的丝；冻粉洗净，切成 5 厘米长的段，用温水泡开，捞出挤干水分。

烹调 将鸡肉丝、黄瓜丝、冻粉丝放盘子中间，用酱油、醋、芥末糊、芝麻油调成汁，拌匀盛小碗里，食用时浇入拌匀即可。

特点 色彩淡雅,味香辣冲鼻,脆嫩爽口有吃口。

操作要领 要现食现浇拌。冻粉要用 20℃ 左右的温水泡发,太凉泡不开,太热则容易把冻粉烫化了,以刚泡开为佳,此时吃口有劲,爽口而筋道。

黄瓜拌鸡丝

原料 熟鸡脯肉 200 克,熟火腿 5 克,黄瓜 200 克,精盐 6 克,醋 10 克,姜末、味精、芝麻油各适量。

加工切配 将黄瓜洗净,斜着切片,然后码好切成火柴棒粗细的丝,堆放在盘子中间。将熟鸡脯肉切成丝,放在黄瓜丝上,再将火腿切成丝点缀在鸡脯肉丝上。

烹调 将精盐、味精、醋、芝麻油、姜末放入小碗里,搅拌均匀,跟菜碟上桌,食用时浇在鸡丝上即可。

特点 鲜香,脆嫩,爽口。

操作要领 调料汁要现吃现浇,不要提前浇拌。黄瓜可用生菜、莴苣、藕等原料代替。

鸡丝拉皮

原料 鸡脯肉 100 克,绿豆淀粉 150 克,鸡蛋清 1 个,水发木耳 15 克,嫩芹菜 50 克,酱油 50 克,精盐 0.5 克,醋 40 克,芝麻油 15 克。

加工切配 将鸡脯肉切成 5 厘米长、0.2 厘米粗的丝,放入碗内,加入精盐、蛋清、干淀粉(10 克)拌匀。再将芹菜洗净,用刀一劈为二,切成 3.3 厘米长的段;木耳沸水烫过切成粗

丝。

烹调 先将已上浆的鸡丝放沸水锅内氽烫至熟，捞出用凉水过凉。芹菜也用沸水焯过（烫熟）。干淀粉放入碗内，加清水搅成稀糊，倒入吊粉皮专用工具——“旋子”（平底，直径 33 厘米、边沿高 6.6 厘米的锅，无耳，铜或铝制）内，放入大锅沸水面上，即用手扭转，使旋子在水平面上旋转，由于离心力的作用，淀粉糊均匀地摊开。将旋子连续扭转 3 次，淀粉糊渐熟，形成厚薄均匀的“粉皮”，再将旋子一歪，让热水流进，稍烫，然后把旋子放入冷水中冷透，揭下粉皮，沥干水分，切成长 5 厘米、宽 2.5 厘米的长条，与芹菜、木耳分隔式排放在盘子里。将鸡肉丝（沸水滑熟的）放在盘子中间，倒上用酱油、醋、芝麻油对成的汁即可。

特点 鸡肉滑嫩，粉皮透明发亮，清爽可口，为夏季凉菜。

操作要领 芹菜可用黄瓜丝或莴苣丝代替。街市上买到的鲜粉皮也可，较薄的绿豆淀粉制作的干粉皮泡透回软后也可代替鲜制粉皮。调味汁可根据个人喜好，加蒜泥、辣椒油或芥末油均可。若撒上点水发海米，则味更鲜美。

炆活鸡片

原料 活雄鸡 1 只（重约 2000 克），冬笋肉 50 克，鸡蛋清 1 个，干淀粉 25 克，香菜 10 克，精盐 5.5 克，味精 1 克，料酒 10 克，葱姜汁 10 克，鸡清汤 25 克，花椒 10 粒，芝麻油 25 克。

加工切配 香菜择洗干净，晾干水分，切成 1 厘米长的段；冬笋肉切成指甲状的片。将公鸡左翅与左足、右翅与右足，分左右捏牢，并用手指捏住鸡头，另一人用锋利小刀划开胸部

鸡皮，迅速将左右两片鸡脯肉取下处理净，取时注意不可碰到内脏。

烹调 冬笋片放入开水中氽烫取出，取小碗放入冬笋片和香菜，加入鸡清汤、3克精盐和1克味精调和待用。取干净炒锅放入芝麻油烧热，再放入花椒，待花椒发黑、香气溢出时，捞出不用，将花椒油倒入调味碗内。取干净炒锅放半锅清水，烧开待用。将鸡脯肉劈成薄片，放入碗内，加入精盐、料酒、葱姜汁拌上劲，加入鸡蛋清及少许清水拌和，再加入干淀粉拌匀。上浆不可太厚，要薄而滑爽。上浆后，立即放入开水内氽烫，见鸡片变色成熟，立即捞出控干水分，装盘后倒上冬笋、香菜调味汁上桌。

特点 鸡肉鲜嫩，冬笋清脆，口味清咸鲜香，为鸡菜中最鲜者。

操作要领 此鸡制法又名炆活鸡，吃法残忍，不易提倡。但此菜吃口就是鲜嫩香美。

怪味鸡片

原料 熟嫩鸡片150克，鲜粉皮(或苦瓜)150克，芝麻酱25克，酱油20克，米醋13克，白糖7.5克，味精5克，蒜泥5克，葱姜末5克，花椒粉2克，红油17.5克，芝麻油15克，鸡清汤15克。

加工切配 粉皮切成手指状的条。

烹调 粉皮下沸水锅氽一下捞起，用冷开水过凉，沥干水分，用少许芝麻油拌匀装入盘内，鸡片放在粉皮上待用。芝麻酱用少许冷鸡汤调开，加入味精、蒜泥、米醋、白糖、花椒粉、葱