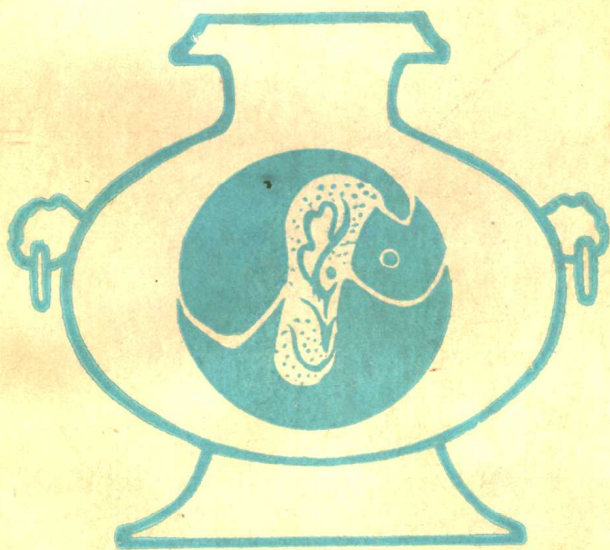


腌腊酱菜食品 制法400例

刘万朗 主编



中国展望出版社

腌腊酱菜食品 制法 400 例

刘万朗 主编

编著者：李志述 赵佩玲
郑方太 赵 婷 杨进兴

中国展望出版社

一九八三年六月

腌腊酱菜食品制法 400 例

刘万朗 主编

*

中国展望出版社出版

北京市西城区太平桥大街4号

河北省〇五印刷厂印刷

北京市新华书店发行

787×1092毫米 1/32开本 9.375印张 194千字

1983年6月第1版 第1次印刷 印数1—50,000册

统一书号: 17271·070 定价: 0.90元

前 言

人们要进行劳动,就要有充足的食物来维持充沛的精力;人们要使生活富于乐趣,又必需在食物的花样上,制作出多种多样的品种,使各类食物具有独特的色、香、味,以能刺激人们食欲,促进消化,并以提高各类食物的营养价值,增进人体健康,为四化建设贡献力量。

我国幅员广大,出产着各类肉、禽、蛋、蔬菜等,品种繁多,数量充足。由于各类食物具有较强的生产季节性,不可能长年都有,总是有淡有旺。因此,劳动人民在长期的生活中,为了以旺济淡,很早就积累了各种食物的加工方法。早在一千多年前,后魏《齐民要术》中就有关于食物加工方法的记载,直今还广为流传民间。

腌、腊、酱、熏、卤等食物的加工方法,是劳动人民智慧的结晶,也是我国宝贵的民族文化遗产。这些方法,不仅为人民日益增长的需要,增添了繁多的调味制品,而且又为食物减少损耗,弥补淡季不足,提供了贮存方法。自全国解放以来,在党和政府的大力支持下,已使各类制法不仅保存了传统技艺,而且又不断得以创新,各种制法丰富多彩,深受广大人民喜爱。

为适应城乡社队企业和居家~~们~~迫切需要,我们~~们~~出版社的要求,编写了《腌、腊、酱菜食~~品~~制法~~和~~例~~子~~》。此书在

编写过程中，为方便读者查阅，我们采取了按制品分类办法，全书共分为：腌制品、火腿制品、腊制品、酱制品、熏制品、卤制品、香肠制品、蛋类制品，以及其他制品等九类，收集了各地不同品种的加工方法409种。同时鉴于各地人民食用习惯上的差异，和同一品种在操作方法和用料上的不同，为照顾这一特点，书中所列品名都注明产地，以便于相互参考。另外，在用料数量的计算上，统一采用十进位的新量制。

本书在收集整理中，我们曾得到有关省、市、县食品公司的大力协助，积极提供资料，在此谨表谢意。但由于我们业务水平有限，难免有讹误之处，请读者和有关部门批评指正，以便今后修改，更好地为交流经验、活跃人民生活服务。

编者

一九八二年十月

目 录

腌制品..... 1

腌蔬菜类..... 1

四川榨菜..... 1

糖醋榨菜..... 3

咸大头菜..... 4

五香大头菜..... 5

大头菜片..... 6

芽菜..... 8

上海糖醋大蒜头..... 9

镇江糖醋大蒜头..... 10

白糖蒜..... 11

糖独蒜..... 12

北京冬菜..... 13

南充冬菜..... 14

资中冬菜..... 15

冬干菜..... 16

咸白菜..... 17

朝鲜辣白菜..... 18

咸藕笋（乌笋）..... 18

腌黄瓜..... 20

伏蒜薹（咸蒜苗）..... 20

咸雪菜..... 21

咸卷心菜..... 22

咸甘蓝菜根..... 23

咸干菜..... 24

腌地瓜（山芋）梗..... 24

白糖姜片..... 25

五香萝卜干..... 25

辣萝卜..... 27

肖山萝卜干..... 29

咸萝卜..... 31

咸坯萝卜头..... 32

虾油小菜..... 33

腌肉类..... 34

咸肉、咸腿..... 34

咸肉..... 35

风肉（北风肉）..... 37

腌猪肝..... 38

金银肝..... 39

金钱肉饼大、小关

刀肉..... 40

肴蹄肉（肴肉）..... 40

白云猪手..... 41

扎猪蹄..... 42

枫蹄..... 43

风羊腿..... 43

云南封鸡·····	44	上海小火腿·····	69
湖南风鸡·····	44	沈阳小火腿·····	70
成都元宝鸡·····	45	锦州小火腿·····	71
济南肴鸡·····	46	附：火腿六吃法·····	72
四川板鸭·····	47	腊制品·····	74
江西板鸭·····	47	广式腊肉·····	74
南京板鸭·····	48	有皮腊花肉·····	76
盐水鸭·····	49	无皮腊花肉·····	76
琵琶鸭·····	50	腊上肉·····	77
咸鸭腌·····	51	腊晾肉·····	77
腌毛蟹·····	51	腊瘦肉·····	78
火腿制品·····	53	腊腩条·····	78
金华火腿·····	53	腊碎肉·····	79
如皋火腿·····	55	腊封肉·····	79
榕峰火腿·····	57	广州腊关刀肉·····	80
四川火腿·····	58	广西腊关刀肉·····	80
威宁火腿·····	60	四川腊肉·····	80
蚌埠火腿·····	61	云南腊肉·····	82
安福火腿·····	63	湖南有骨腊肉·····	82
上海元火腿·····	63	湖北腊味肉·····	83
上海方火腿·····	64	贵州小腊肉·····	83
天津卷火腿·····	65	腊乳猪·····	84
沈阳大火腿·····	66	香猪·····	85
老巴克、敖克那·····	67	腊排骨·····	85
松花火腿·····	68	腊猪头肉·····	86
熏火腿·····	68	广州腊猪头·····	87
南昌小圆腿·····	69	四川腊猪头·····	87

长沙腊猪头·····	88
上海腊猪头·····	89
贵州腊猪头·····	90
腊金钱鼓肉饼·····	90
腊猪奶沙·····	91
腊猪嘴·····	91
腊猪腩·····	91
腊金银横腩·····	92
腊金银润·····	92
成都腊猪舌·····	93
长沙腊猪舌·····	94
风干口条·····	94
广州腊猪心·····	95
上海腊猪心·····	95
腊猪肝片·····	96
广州腊猪腰·····	97
成都腊猪腰·····	97
长沙腊猪腰·····	98
腊猪肚·····	98
腊猪肘·····	99
腊猪蹄·····	99
腊猪蹄筋·····	100
腊猪尾·····	101
陕西腊牛、羊肉·····	101
广州腊牛肉·····	103
长沙腊牛肉·····	104
腊牛心·····	104

腊牛腩·····	105
腊牛蹄筋·····	105
腊羊肉·····	106
腊羊蹄筋·····	106
腊鸡姑·····	106
腊鸡片·····	107
腊鸭·····	107
腊鸭片·····	108
腊鸭腿·····	108
腊鸭翼·····	109
腊风眼润·····	109
腊鸭肾·····	110
腊封鹅·····	110
腊鹅片·····	111
腊鹅肾·····	111
腊鹅翼·····	112
腊鹧鸪·····	112
腊乳鸽·····	112
腊斑鸠·····	113
腊沙鸡·····	113
腊鹌鹑·····	114
腊禾雀·····	114
腊鲮鱼·····	115
龙虱·····	115
腊田鸡·····	116
腊龙虾肉·····	116
腊蛇肉片·····	117

腊老猫	117
腊猴肉	118
腊乳狗	118
腊大兔	119
桂花蝉	120
腊黄猯	120
腊果子狸	121
香肠制品	122
北京香肠	122
四川香肠	123
广式腊肠	125
广式小香肠	126
如皋香肠	126
浙江香肠	127
山东香肠	128
太原香肠	129
贵州小香肠	129
辽宁腊肠	131
济南南肠	132
莱芜南肠	133
天津七美香肠	134
长春五香香肠	134
武汉梅桂香肠	135
抚顺小香肠	135
广州卤香肠	136
饶阳熏肠	137
烧香肠	137

瘦猪肉香肠	138
熟灌肠	138
卤牛灌肠	139
天津粉肠	140
锦州粉肠	141
卤牛粉肠	142
鲜干肠	142
熏肥肠	143
熏小肚	143
板肚	144
南肚	144
天津松仁小肚	145
哈尔滨松仁小肚	145
锦州小肚	146
香肚	147
熏牛肚	148
压肉	148
酱制品	150
酱菜类	150
北京八宝瓜	150
什锦酱菜	151
辣酱萝卜	152
浙江萝卜条	153
酱萝卜	154
蜜枣萝卜头	154
云南大头菜	155
仿制云南大头菜	157

紫香和佛手大头菜	158	锦州干酱肉	177
龙须大头菜	159	苏州酱汁肉	178
什锦菜	160	天津酱汁肉	179
五香京冬菜	160	酱汁方肉	180
八宝菜	161	枫肉(条酱肉)	180
合锦菜	162	酱排骨	181
绍兴贡瓜	163	酱猪脑	182
绍兴酱黄瓜	163	酱猪头肉	182
酱茄子	164	京酱猪耳	183
磨茄	165	京酱猪嘴	183
酱连皮莴笋	166	京酱猪舌	184
酱青椒	166	京酱猪心	185
桔梗菜	167	京酱猪腰	185
甜酱黑菜	168	上海酱猪肚	186
甜酱包瓜	169	天津酱猪肚	186
玫瑰香片	170	酱猪肝	187
熟疙瘩	171	猪肝酱	187
酱肉类	172	酱绕肝	188
北京清酱肉	172	酱猪蹄	189
天津清酱肉	172	酱猪蹄膀	189
成都京酱风肉	172	酱腿胗	190
内蒙清酱肉	173	酱蹄精	190
苏州五香酱肉	174	酱汁蹄	191
上海酱猪肉	175	酱肘子	192
天津酱猪肉	175	酱猪爪	192
太原酱猪肉	176	酱牛肉、酱羊肉	192
内蒙酱猪肉	177	山东五香酱牛肉	193

天津酱牛肉	194	熏下胛	208
果汁牛肉片	194	熏肺刷	209
酱牛头肉	195	熏猪肝	210
酱牛肝	196	天津熏大肠头	210
酱牛心	196	苏州熏猪大肠、	211
天津酱牛蹄筋	197	猪肚子	
本溪酱牛蹄筋	197	济南熏牛舌	212
天津五香酱鸡	198	长春熏牛舌	212
哈尔滨酱鸡	198	本溪熏牛舌	213
常熟酱鸡	198	熏牛百页	213
制品	200	肉豆腐	213
北京熏肉	200	沟帮子熏鸡	214
济南熏肉	201	糖熏野鸭	215
哈尔滨熏五花肉	201	熏鱼	216
长春熏五花肉	202	熏鲜对虾	216
无骨熏肉	202	卤制品	218
熏猪排(卡斯拉)	202	卤猪肉	219
熏外脊	203	南味卤肉	219
熏腿	203	卤枚肉	220
熏后腿	204	卤猪头肉	220
熏脖头	205	猪头卷肉	221
熏马面	205	卤猪嘴	221
熏猪头肉	206	卤猪耳	222
无骨熏猪头	206	卤猪舌	222
北京熏口条	207	广州卤猪心	223
天津熏猪舌	207	上海卤猪心	223
上海熏猪舌	208	卤猪肝	223

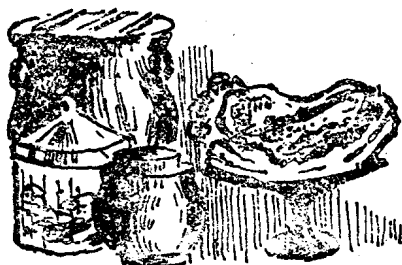
卤猪腰	224
卤猪肚	224
卤肠头	225
卤酿肠头	225
卤猪大肠	226
武汉卤猪肠	227
卤酝蹄	227
卤猪尾	228
五香扒猪蹄	228
卤牛肉	228
果汁牛肉	229
卤牛肝	230
卤牛心	231
卤牛腰	231
卤牛膀	232
卤兔	232
卤鸡	233
道口烧鸡	233
德州油扒鸡	234
符离脱骨鸡	235
五香脱骨扒鸡	236
西瓜鸡	237
卤肫干	238
卤鸭	238
陈皮鸭	239
糟板鸭	239
卤鸭五件(鸭咀、	

翅、脚)	241
卤珍肝	240
糟鹅	241
卤鹅五件(鹅嘴、	
翅、脚)	241
卤鹅肠	242
卤乳鸽	242
卤水禾花雀	243
蛋类制品	244
湖南松花蛋	244
四川松花彩蛋	245
江苏松花彩蛋	246
山东松花彩蛋	246
浙江松花彩蛋	247
安徽松花彩蛋	248
山东鸡彩蛋	248
湖南咸蛋	249
江苏咸蛋	250
四川糟蛋	250
浙江糟蛋	251
醉蛋	252
上海甜蛋松	253
安徽甜蛋松	253
附：各地糖心皮	
蛋加工配方表	255
其他制品	256
泡菜	256

朝鲜泡菜	257
西式泡菜	258
辣白菜、酸辣白菜	259
酸黄瓜	261
西红柿汁	262
腐竹	263
猪肝渣	264
罐儿蹄	264
糟肉	265
香糟肉	266
广州猪肉脯	266
厦门肉脯	267
靖江猪肝脯	267
肉干	268
明溪肉脯干	268
北京百果牛肉脯	269
广州牛肉脯	269
靖江牛肉脯	270
五香牛肉片	270
辣椒牛肉粒	271
五香牛肉粒	271
北京五种牛肉干	272
江苏牛肉干	273

山东牛肉干	274
果汁牛肉干	274
辣椒牛肉干	275
温州肉松	275
涪陵肉松	276
桐梓肉松	277
太仓肉松	278
苏式肉松	279
太仓鸡松	279
涪陵鸡松	280
鸭肉松	281
叫化鸡	281
甜面酱	282
黄豆酱	282
辣椒酱	283
肉酱	283
辣椒牛肉酱	283
干猪肉皮(腿皮、膘 皮、小皮)	285
干牛蹄筋	285
干羊蹄筋	286
发肉皮	286
皮丝	286

腌制品



在我国，城乡企业、家庭广泛运用腌制方法制成各种腌制品。其中有些制作方法是我国独有的。其腌制原理，是利用食盐来提高蔬菜和肉类的渗透压力，抑制腐败菌的活动，以达到防腐的目的。

我国劳动人民在生活实践中，积累了丰富的腌制经验。全国各地都有自己的地方名产，如蔬菜制品的北京冬菜、扬州酱菜、四川榨菜、云南大头菜、浙江和江苏的萝卜条等；肉制品的风肉、风鸡、板鸭等，都是畅销于国内外市场的品种。它们用于佐餐，深受群众所喜爱。这里仅有选择地介绍如下：

腌蔬菜类：

四川榨菜

产地：四川省。

榨菜是四川省的特产之一，行销全国及南洋诸国。榨菜腌制的原料俗称青菜头，是芥菜中的一个新变种，亦称菱角菜、包包菜。其茎的组织细嫩，营养丰富，最适用于腌制。

经化学分析，榨菜含有：水分65%，蛋白质5.3%，氯化钠13%，碳水化合物14%，其他维生素2.2%。榨菜原产于四川涪陵县，迄今已有100多年的历史，因腌制过程中，最初是使用木榨压出多余的水分，故名榨菜，一般习惯称之为涪陵榨菜。在全国，由于四川产量高，品质优良，又统称四川榨菜。目前已遍及全国。榨菜的特点是：鲜香嫩脆、咸辣适当、回味返甜、色泽鲜红、没有异味。

原料配料：

每100斤榨菜需用青菜头320斤，食盐16.5斤。具体用盐标准：第一次腌制每百斤菜块放4.5斤，第二次放5斤，进坛时放5.5斤。配料：每百斤成熟菜块，需辣椒面1.6斤，混合香料面1.8斤，整粒花椒5钱。

混合香料面的配制标准：角茴（八角）45%，姜片15%，三奈15%，朴桂8%，甘草5%，砂头（砂仁）4%，白胡椒5%，白芷3%，合计为100%，将以上所列配料都磨成细粉。

制作方法：

一、晾晒：先将青菜头用剥菜刀剥去根颈部的老皮，抽去硬筋，但不得伤及上部的青皮。随后根据菜头的大小长短，分别切成每块重约6到8两的圆形或椭圆形的菜块，再用篾丝将菜块穿成串，搭于菜架上晾晒。晒到菜块回软后，再下架入池腌制。

二、腌制：一般腌制大都利用菜池进行，菜池大小可以随意。方法是先将干菜块分层下池，一层菜一层盐。每层必须踩紧，踩到菜块出汗为止。这是第一道腌制，须时72小时。第二道腌制，是将第一道腌制菜块利用原池盐水，边淘洗，边起池，放入囤子，用人工踩压，滤去水分，一天后再下池，

仍按第一道方法分层撒盐、踩紧，须时120小时。

三、修剪：菜块经盐浸透后，再用原池盐水边淘洗、边起池、放入囤子压、滤水分一天，之后将菜块逐块修剪光滑，抽去未尽的老筋。再用澄清的盐水作第三次淘洗，去净泥沙，再放入囤子，经压、滤出水分，一天后，放入香料面、辣椒面、食盐，混合搅拌均匀，即装入坛内。此道工序也称第三道腌制。

四、装坛：装坛是最后一道加工工序。将腌好的菜块和配料拌匀后，分层装入坛内，每层须用木杵压紧，使块与块之间没有空隙，这样装满后，在坛口的菜块面上撒上少量混合配料，垫上玉米壳，再用盐菜叶紧封坛口，即可储存备用。

注意事项：

家庭加工榨菜，都是用手工办法，全凭“眼看、鼻嗅、口尝、手摸”，因此，常受自然条件的影响。如遇久雨阴天，菜块容易发硬、生芽、色黑、腐烂；天气无风，菜块不易晾干；阳光充分，菜块容易产生外干内生，影响榨菜色泽美观等等。在这种情况下，必须立即将榨菜收回腌制，以免菜块变质。

另外，在榨菜储藏时，因榨菜有宜冷不宜热的习性，须将榨菜放于阴凉处，以防日晒和雨淋。

糖醋榨菜

产地：四川。

榨菜组织嫩脆，又稍有咸味和鲜味，经糖醋浸渍之后，又增加甜味和酸、辣味，还有香气，可称为佐餐佳肴。

原料及配料：

原料以修剪的毛熟菜块或白块榨菜均可。

选用脱盐榨菜100斤，需用各种配料是：冷开水 60 斤，冰醋酸2.4斤，丁香3.6钱，豆蔻粉3.2钱，生姜1.6两，红辣椒 2 两，月桂叶3.2钱，桂皮3.2钱，白胡椒粉 4 钱，大蒜 2 两，白糖18斤。

制作方法：

一、将加盐腌制成的白块榨菜用水浸泡脱盐，大致需要浸泡1.5—2 小时即可。

二、用刀将菜块切成宽 2 厘米、长 5 厘米、厚0.3厘米的薄片（不能切成片的，可绞碎成菜末，或榨菜丝、菜粒）。

三、将各种香料放入醋酸溶液中，在80℃温度时，加热 1 小时，然后停火，待冷却后过滤，再加热至80℃，放入白糖，使其溶解。

四、将切好的榨菜片、丝、粒、末一起浸泡在糖醋香液中，装入坛内，装满后，用竹片横挡在菜面上，以免菜片上浮，再加盖封好坛口。经过半个月后，再将坛内香液取出一部分，按比例酌加冰醋酸、白糖，再经一周后即成糖醋榨菜。当然时间再长一些，其品质更好。

咸大头菜（芥菜头、疙瘩头）

产地：上海市。

咸大头菜是用大头菜（有的称为芥菜头、疙瘩头）腌制而成。为民间普遍采用的加工方法之一。每只咸大头菜重量在 4 两以上（指整理去皮及根后的净重），不空心，不木心，无老筋；色泽呈褐色，新鲜嫩脆，口味鲜咸，无苦味和酸味。

腌制方法及配料：

一、直接腌制法：腌制用盐，以准盐较为适宜。每百斤鲜菜头用盐17.5斤。第一次用盐 8 斤，将大头菜分层放置缸