

完美生活
百宝箱

酱菜 腌菜泡菜

本书是介绍酱、腌、泡各类小菜制作的菜谱书，专为家庭学做美味小菜而编写。详细介绍了做法。本书所推小菜原料易得，制作简便，春夏秋冬常备，南北风味兼有，内容丰富，科学实用，适合广大家庭阅读使用，也可供餐饮业人员和有关生产厂家参考。

JIANGCAI YANCAIPAOCAL

○ 龚 坚 主编



彩色图文版

延边人民出版社

酱菜腌菜泡菜

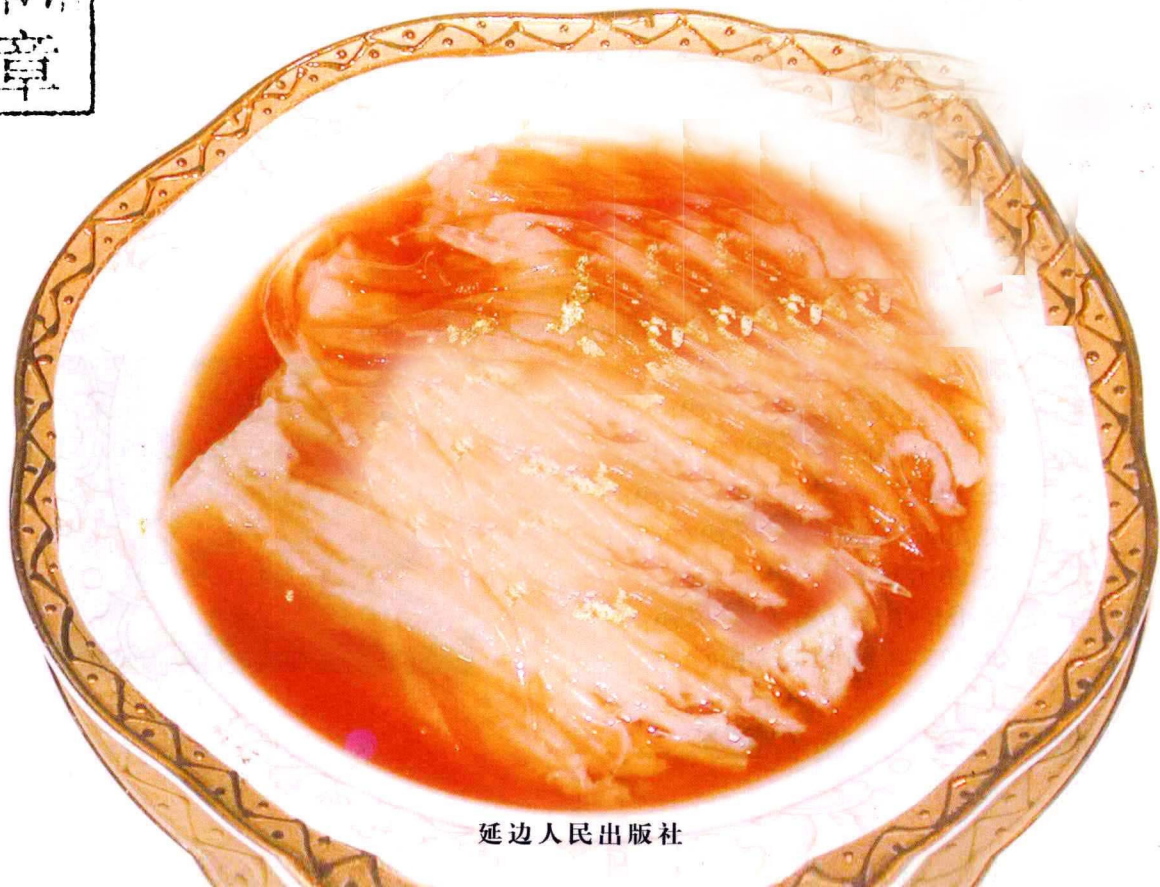
本书是介绍酱、腌、泡各类小菜制作的菜谱书，专为家庭学做美味小菜而编写。详细介绍了做法。本书所推小菜原料易得，制作简便，春夏秋冬常备，南北风味兼有，内容丰富，科学实用，适合广大家庭阅读使用，也可供餐饮业人员和有关生产厂家参考。



JIANGCAI YANCAIPAOCAL

○ 龚 坚 主 编

图书馆章



延边人民出版社



图书在版编目(CIP)数据

酱菜腌菜泡菜 / 堇坚 主编. — 延吉: 延边人民出版社, 2007.6

(2010.2 重印)

ISBN 978-7-80698-961-6

I. 酱… II. 堇… III. 生活—知识

IV. TS796.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 096327 号

现代家庭健康生活

主 编: 堇 坚

责任编辑: 许正勋

责任校对: 崔 旭

出 版: 延边人民出版社

(吉林省延吉市友谊路 363 号, <http://www.ybcbs.com>)

印 刷: 北京德富泰印务有限公司

发 行: 延边人民出版社

开 本: 710 × 1000 毫米 1/16

印 张: 208

版 次: 2007 年 6 月第 1 版

印 次: 2010 年 2 月第 2 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80698-961-6

定 价: 423.80 元(全十三册)



版权所有 违者必究



蒜酱瓜片

【原料】菜瓜 5000 克，蒜蓉和酱油各适量，味精少许；

【做法】将菜瓜洗净去瓢后切成片，用开水烫一下，与蒜蓉、酱油和味精拌匀后装入坛中，酱渍至菜瓜片变色时即成。

腌红萝卜

【原料】调萝卜 5000 克，精盐 750 克。

【做法】将鲜胡萝卜择洗干净，放入盆内加精盐 300 克拌匀，装入净坛内取精盐 400 克用开水化开，晾凉后倒入坛内。上面再撒 50 克精盐，腌 1 个月后即成。在腌渍过程中，不用翻动，否则容易变黑。



酱汁猪蹄

【原料】猪蹄 1000 克，酱油 100 克，精盐 10 克，葱段 50 克，拍破的姜块 20 克，八角、桂皮和花椒各 5 克。

【做法】将洗净的猪蹄放入开水锅中烫一下捞出，用凉水过凉后再投入锅内，加入能淹没猪蹄的清水以及酱油、精盐、料酒、葱段、姜块、八角、桂皮和花椒，置火上烧开后用微火焖至八成熟时，再烧至收汁即成。

腊肠蒸鸡

【原料】鸡 1 只(约 1000 克)，腊肠 100 克，葱、姜、味精、精盐、料酒和香油各适量。

【做法】1.将鸡切成块，腊肠切成段，葱切成条。2.将鸡块用精盐、味精、料酒和香油调匀，加入腊肠、姜和葱拌匀，入锅置火上蒸熟即成。



果酱菜心

【原料】白菜心 1000 克，红果酱 450 克，白糖 150 克。

【做法】将白菜心洗净，顶刀切成细丝，放入盘内，撒入红果酱和白糖拌匀腌渍 1 个小时即成。



天津冬菜

【原料】白菜 5000 克，精盐 250 克，大蒜 100 克，生姜 50 克。

【做法】1. 将新鲜脆嫩的大白菜去根和老帮，洗净后切成小块，撒入精盐后晒至八成干。2. 将晒好的白菜块加入切好的大蒜末和姜末，装坛密封，7 天后即可食用。

拌酸菜丝

【原料】白菜 5000 克，精盐 200 克，葱、辣椒油和味精各适量。

【做法】将白菜洗净切成丝，用开水烫 1 分钟取出，待凉后放入精盐拌匀，装坛密封，腌渍 7-10 天后取出，与葱丝、味精和辣椒油拌匀即成。



咸圆白菜

【原料】圆白菜 5000 克，精盐 600 克。

【做法】将圆白菜择洗干净，顺根部一切两半，在阳光下晒 40 分钟左右后装坛。装坛时一层圆白菜一层精盐，装完后上压重物。第二、第三、第五天各翻动 1 次，腌渍 20 天后即成。



泡甘蓝菜

【原料】甘蓝 5000 克,干红辣椒丝、蒜、精盐、醋、白糖和味精各适量。

【做法】将甘蓝洗净切块,用精盐卤一下,捞出后沥净水分,再与干红辣椒丝、蒜蓉、醋和白糖拌匀后装入坛中,加入适量的清水,浸泡 5-7 天即可食用。

酸辣甘蓝

【原料】甘蓝 5000 克,醋、精盐、酱油、辣椒油和蒜各适量。

【做法】将甘蓝洗净切块,投入开水锅内焯一下,加入蒜末、醋、酱油、精盐和辣椒油拌匀,稍渍片刻即可食用。



椒油芹菜

【原料】芹菜 1000 克,盐开水适量,虾油和红辣椒各少许。

【做法】1.将芹菜择洗干净后切成段,投入沸水锅内焯一下,沥干水分后放入菜盆内。2.将红辣椒切成丝后放入大碗内,加入虾油和适量的盐开水调匀,倒入芹菜盆内浸泡 5 小时即成。

酱拌番茄

【原料】番茄 1000 克,芝麻酱 100 克,白糖 250 克,精盐少许。

【做法】将番茄洗净,用沸水烫一下,剥去皮,切成片,竖放在盘内;麻酱用凉开水稀释一下,加入白糖和精盐调匀,倒在番茄上,用筷子轻轻拨动番茄片,使麻酱粘裹均匀即成。



香腌萝卜

【原料】萝卜 5000 克,红糖、料酒、辣椒粉、花椒粉、五香粉和精盐各适量。

【做法】将萝卜切成丝,晾晒至半干状,再用精盐、料酒、红糖、五香粉、花椒粉和辣椒粉拌匀后装入坛内,封住坛口,腌渍 2-5 天后即可食用。



酱油豇豆

【原料】咸豇豆 5000 克,酱油 2000 克,生姜丝 100 克。

【做法】1.将咸豇豆切成 3 厘米长的段,放入清水中浸泡 4 小时左右(其间换 3 次水),待盐分降低后捞出沥干水分,放入坛内。2.锅置火上,放入酱油熬开,撒入姜丝,凉后倒入豇豆坛内拌匀。每天翻动 1 次,酱渍 6 天后即成。

酱三鲜菜

【原料】咸白萝卜 5000 克,腌胡萝卜 800 克,咸辣椒丝 250 克,酱油 2000 克。

【做法】1. 将咸萝卜和腌红胡萝卜用清水洗净后切成丝,与咸辣椒丝拌匀。2.将拌好的菜同酱油一起倒入菜坛内,每天翻动 1 次,酱渍 7 天左右即成。



五香辣皮

【原料】萝卜皮 5000 克,五香粉、酱油、精盐和味精各适量。

【做法】将萝卜皮切成丝或小块放入坛内,加入适量的五香粉、味精、精盐和酱油拌匀,腌渍 2 小时后即可食用。

前 言

在现代人日益精致的生活中,“吃”的要求越来越高。于是,更多的人热衷于到餐馆中品尝各地风味美食。这的确能满足人们对美食的追求。但无论是从健康还是从经济的角度出发,餐馆都不是人们最佳选择。那么,能不能在家里做出即经济又美味的佳肴呢?为此,我们特地编写了这套《现代家庭健康生活》丛书,希望能帮助热爱烹饪的朋友提高烹饪水平,在自烹美食中享受无穷的乐趣。

在结构编排上,本着实用、方便的角度,在菜肴的选择上,本着“好吃、好做、实惠”。本套丛书融汇了南北风味的各式家常菜,每道菜都各具特色,在选材、做法、特点上也都有详细、准确的说明。

本套丛书图片精美亮丽、设计新颖时尚。打开书页,徜徉在一盘盘色香味俱全的菜肴之中,懂得生活、热爱生活的您一定会流连忘返。

相信此套丛书一定会让您的烹饪技术更具专业水准,一定能够给您和您的家人带去更多的美食与享受。



目 录

酱油萝卜.....	1	酱嫩姜芽.....	8
辣丝萝卜.....	1	胡萝卜干.....	8
辣萝卜干.....	1	酱生姜丝.....	8
珊瑚雪莲.....	2	酱油姜丝.....	9
浸甜藕丁.....	2	咸胡萝卜.....	9
蝙蝠鲜藕.....	2	泡嫩洋姜.....	9
香油藕片.....	3	糖醋洋姜.....	10
姜汁藕片.....	3	辣萝卜干.....	10
水晶藕片.....	3	酱洋姜片.....	10
酱油藕片.....	4	泡渍洋姜.....	11
酱咸藕片.....	4	酱渍洋姜.....	11
糖酥姜片.....	4	酱甜洋姜.....	11
腌咸生姜.....	5	酱油姜片.....	12
酱嫩生姜.....	5	泡胡萝卜.....	12
双酱姜芽.....	5	甜酸姜片.....	12
酱生姜片.....	6	香醋萝卜.....	13
糖醋嫩姜.....	6	甜生姜片.....	13
酱糖姜丝.....	6	甜脆大蒜.....	14
蜜甜酱姜.....	7	咸甜独蒜.....	14
泡脆藕段.....	7	酱醋咸蒜.....	15
甜酱姜芽.....	7	怪味萝卜.....	15



桂花蜜蒜	15	脆嫩蒜头	25
酱脆大蒜	16	蒜蓉香酱	25
蜜汁萝卜	16	酱醋咸蒜	26
翡翠蒜头	16	酱鲜大蒜	26
酱腌蒜头	16	大蒜甜酱	26
糖醋三样	17	酱渍大蒜	27
盐水萝卜	17	翡翠糖蒜	27
酸甜大蒜	17	咸辣蒜薹	27
糖酱大蒜	18	泡甜蒜薹	27
水晶蒜头	18	泡焯蒜薹	28
蜜糖泡蒜	18	泡渍蒜薹	28
玫瑰糖蒜	19	糖醋蒜薹	28
蓑衣萝卜	19	虾油蒜薹	29
酱醋蒜头	19	腌咸蒜薹	29
桂花酱蒜	20	椒油蒜薹	29
萝卜泡菜	20	麻辣蒜薹	30
葱菜大蒜	20	五香蒜薹	30
泡腊八蒜	21	蒜酱蒜薹	30
泡腌糖蒜	21	甜酱蒜薹	30
白糖蜜蒜	21	泡渍大葱	31
酱油蒜头	22	芝麻蒜薹	31
菊花萝卜	22	泡渍圆葱	32
渍醋大蒜	22	酱油蒜薹	32
泡酸蒜瓣	23	鲜辣洋葱	32
糖醋蒜头	23	麻辣葱块	32
腌渍蒜头	24	泡脆冬笋	33
桂花糖蒜	24	长宁泡笋	33
豉椒酱蒜	25	咸辣冬笋	33



五香咸笋	34	卤盐黄瓜	44
咸麻辣笋	34	酸辣黄瓜	44
泡酸笋块	34	甜辣乳瓜	44
泡酸黄瓜	35	武汉泡菜	45
泡脆黄瓜	35	辣黄瓜条	45
醋蒜黄瓜	35	糟腌黄瓜	46
辣味笋条	36	脆萝卜丝	46
甜乳黄瓜	36	腌黄瓜条	46
渍香黄瓜	36	泡乳黄瓜	47
姜椒蒜薹	37	泡甜瓜条	47
虾油小菜	37	咸甜黄瓜	47
俄式酸瓜	38	咸韭黄瓜	47
腌咸大蒜	38	盘香黄瓜	48
欧莢泡菜	38	甜黄瓜条	48
香甜瓜片	39	蜜汁乳瓜	48
泡嫩黄瓜	39	酸辣黄瓜	49
酱泡黄瓜	39	蓑衣黄瓜	49
糖醋黄瓜	40	青龙红玉	49
泡蒜黄瓜	40	珊瑚黄瓜	50
泡五香瓜	40	酸八宝菜	50
甜脆乳瓜	41	酸辣瓜皮	51
辣香萝卜	41	酸辣瓜条	51
甜酸乳瓜	41	姜汁黄瓜	51
辣黄瓜皮	42	蒜腌黄瓜	51
虾油瓜条	42	腌酸黄瓜	52
糖腌黄瓜	43	肘花黄瓜	52
酿嫩黄瓜	43	酸甜三样	52
甜辣黄瓜	43	腌渍黄瓜	53



鱼露黄瓜	53	双酱咸瓜	63
甜嫩黄瓜	53	糖酱黄瓜	63
麻辣黄瓜	54	辣酱瓜条	64
芥末黄瓜	54	酱茄黄瓜	64
盐水瓜条	54	酱肉黄瓜	64
炅黄瓜皮	55	麻酱黄瓜	65
蒜蓉黄瓜	55	黄酱渍瓜	65
姜末黄瓜	55	苏州乳瓜	65
辣粉瓜条	56	香辣瓜丁	66
香辣黄瓜	56	关东煮鸡	66
醋香黄瓜	56	泡香冬瓜	66
酱香瓜条	57	糟卤风爪	67
酱辣黄瓜	57	椒香冬瓜	67
丹东甜瓜	57	泡蒜冬瓜	68
荆芥黄瓜	58	五香冬瓜	68
酱渍黄瓜	58	腌咸冬瓜	68
北京酱瓜	58	香辣瓜丝	69
甜酱黄瓜	59	红卤鸡爪	69
上海乳瓜	59	麻辣冬瓜	69
酱干香果	60	酸辣瓜片	70
盘丝黄瓜	60	冻冬瓜蓉	70
酱乳黄瓜	61	辣油瓜丝	70
拌鲜三丝	61	芝麻瓜丁	70
姜味乳瓜	61	糖渍冬瓜	71
酱甜黄瓜	62	酱渍冬瓜	71
果味黄瓜	62	冬瓜豆酱	72
镰刀黄瓜	62	甜酱冬瓜	72
芝麻瓜丁	63	甜酱冬瓜	72



蒜酱瓜块	73	甜酱香瓜	82
茭味南瓜	73	酱酿香瓜	83
泡辣苦瓜	73	酱咸香瓜	83
芝麻苦瓜	74	甜八宝瓜	83
拌腌苦瓜	74	酱辣瓜丁	84
五味苦瓜	74	辣椒粉酱	84
红油苦瓜	75	沈阳酱瓜	84
葱油苦瓜	75	甜酱宝瓜	85
酱渍南瓜	75	茭味瓜瓢	86
辣味南瓜	76	蜜饯瓜皮	86
五香瓜丝	76	腌西瓜皮	86
腌咸南瓜	77	五香辣椒	87
南瓜面酱	77	渍咸瓜片	87
黄酱南瓜	77	糖渍瓜片	88
甜辣瓜条	77	酸香辣椒	88
酱油南瓜	78	渍西瓜皮	88
泡熟香瓜	78	瓜皮豆酱	89
酸甜香瓜	79	腌渍青椒	89
泡脆香瓜	79	多味瓜皮	89
糖醋香瓜	79	酸辣瓜皮	90
香瓜梨丝	79	糟咸辣椒	90
甜酱南瓜	80	拌渍瓜皮	90
童子油鸡	80	凉拌双丝	91
甜酱杏瓜	80	泡红辣椒	91
济南肴鸡	81	西瓜皮酱	91
咸杏甜瓜	81	甜酱瓜皮	92
黄普香瓜	82	甜西瓜酱	92
甜冬瓜条	82	西瓜豆酱	92



麻辣菜瓜	93	泡甜辣椒	103
酱渍木瓜	93	泡酸辣椒	103
酸辣菜瓜	93	泡鱼辣椒	103
咸瓜皮酱	94	泡尖红椒	104
腌辣椒末	94	泡甜辣椒	104
扬州酱瓜	94	虾油辣椒	105
泡酸柿椒	95	泡红椒菜	105
黄酱菜瓜	95	咸辣香椒	105
酱糖菜瓜	95	咸辣椒叶	106
酱菜瓜丁	96	麻辣青椒	106
香辣脆瓜	96	糖醋柿椒	106
蒜蓉酱瓜	97	青椒千丝	106
姜丝瓜条	97	咸柿子椒	107
蒜酱瓜片	97	香辣四味	107
甜酱菜瓜	98	翡翠青椒	107
腌咸辣椒	98	酱绿尖椒	108
酱泡菜瓜	98	芝麻椒丝	108
上海包瓜	99	酱清柿椒	108
酱咸菜瓜	99	酱甜包椒	109
甜瓜面酱	100	青椒甘丝	109
泡咸木瓜	100	腌红辣椒	109
酱白兰瓜	100	酱五香椒	110
咸甜木瓜	101	酱大青椒	110
腌尖辣椒	101	酱蒜青椒	110
酱三合菜	101	辣油辣酱	111
盐水泡椒	102	红辣椒酱	111
泡鸡心椒	102	黄酱鲜椒	111
泡秋青椒	102	多味辣椒	112



泡青辣椒·····	112	茭味番茄·····	123
南方椒酱·····	112	椒香番茄·····	124
辣椒豆酱·····	113	泡酱番茄·····	124
泡五香椒·····	113	清腌番茄·····	125
青红辣酱·····	113	水煮牛肉·····	125
青辣椒酱·····	114	咸青番茄·····	125
泡辣椒丝·····	114	渍番茄酱·····	126
泡青红椒·····	114	咸番茄酱·····	126
辣椒蒜酱·····	115	渍番茄脯·····	126
酱小辣椒·····	115	酱姜番茄·····	127
蒜蓉辣酱·····	116	姜酱番茄·····	127
泡大红椒·····	116	番茄豆酱·····	127
辣椒麻酱·····	116	甜酸茄酱·····	128
酱油辣椒·····	117	桂花番茄·····	128
酱油青椒·····	117	腌香番茄·····	129
香糟青椒·····	117	咖喱茄酱·····	129
什锦番茄·····	118	酱咸番茄·····	129
酱香牛肉·····	118	酱拌番茄·····	130
红卤彩肠·····	118	酱清番茄·····	130
泡制番茄·····	119	番茄甜酱·····	130
五香酱肉·····	120	番茄酸酱·····	131
香芹番茄·····	120	酱蒜茄子·····	131
多味番茄·····	121	五香茄子·····	131
酱牛腱子·····	121	泡咸茄子·····	132
俄式番茄·····	121	速腌茄子·····	132
麻辣牛柳·····	122	酱辣茄子·····	132
日本番茄·····	122	腌蒜茄子·····	133
五香牛肉·····	123	腌茄子干·····	133



虾油茄子.....	134	五香羊肉.....	144
酥卤牛肉.....	134	川味豆角.....	144
炸腌茄子.....	134	什锦豆角.....	145
咸圆茄子.....	135	泡蒜豆角.....	145
香菜茄包.....	135	滚白切肉.....	145
西法茄排.....	136	酱泡豆角.....	146
酱牛蹄筋.....	136	糖醋豆角.....	146
麻香双泥.....	136	泡腌豆角.....	146
蒜蓉茄子.....	137	虾油豆角.....	147
椒香牛舌.....	137	腌脆豆角.....	147
椒油茄丁.....	137	手抓羊肉.....	147
糖蒜茄子.....	138	甜酱杏仁.....	148
酱鲜茄子.....	138	泡甜豆角.....	148
香辣茄丝.....	138	拌渍豆角.....	149
芥末茄子.....	139	素拌三丝.....	149
酱菜茄子.....	139	素炆豆角.....	149
酸辣茄片.....	139	芝麻豆角.....	149
酱甜茄子.....	140	甜辣豆角.....	150
酱小茄子.....	140	麻辣豆角.....	150
姜丝酱茄.....	140	甜豆角丝.....	150
椒香茄酱.....	141	蒜酱豆角.....	150
芥末牛肚.....	141	甜酱豆角.....	151
酱渍茄条.....	141	酸甜豆角.....	151
卤腊羊肉.....	142	黄普豆角.....	151
蒜姜茄子.....	142	糟玉米笋.....	152
酱油茄子.....	143	泡四季豆.....	152
酱渍茄子.....	143	红椒豆角.....	152
五香茄酱.....	144	酱四季豆.....	153



酱黄羊肉	153	腌咸扁豆	164
酱渍羊肉	153	香卤油鸡	164
糟四李豆	154	麻酱豇豆	164
泡脆刀豆	154	扁豆韭花	165
腌芸豆角	155	酱嫩公鸡	165
泡脆豇豆	155	黄酱扁豆	165
香酥羊肉	155	糖醋胡豆	166
泡辣豇豆	156	酱渍刀豆	166
咸香豇豆	156	酱油嫩鸡	166
五香狗肉	156	泡脆青豆	167
什锦豆菜	157	泡制苹果	167
五香兔肉	157	糖水五味	167
虾油豇豆	158	煮鲜果酱	168
椒蒜豇豆	158	卤水白鸡	168
麻辣兔脯	158	酱渍嫩鸡	168
椒油豇豆	159	酱渍苹果	169
清腌豇豆	159	酱清青豆	169
拌素豇豆	160	酱渍橘子	170
咸椒豇豆	160	红糟嫩鸡	170
叉烧精肉	160	绍兴糟鸡	170
面酱豇豆	161	橘果甜酱	171
玉记扒鸡	161	橘皮甜酱	171
道口烧鸡	161	上海糟鸡	172
酱油豇豆	162	酒醉嫩鸡	172
酱渍豇豆	162	柠胶皮酱	173
拌腌扁豆	163	糖醋橘皮	173
德州扒鸡	163	酱橘子皮	173
蒜蓉扁豆	163	甜橘皮丝	174