

MINGYOU LUJIANGCAI

中 华 风 味 美 食 谱

主编 于晓华

名 优

卤 酱 菜



美食专家  
郑重推荐

MEISHIZHUANJIA

名优的精品

传统的精华

朝華出版社

中华风味美食谱

# 名优卤酱菜

MING YOU LU JIANG CAI

主编 于晓华



朝華出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

名优卤酱菜/于晓华主编. —北京:朝华出版社,  
2005. 10

(中华风味美食谱)

ISBN 7-5054-1389-9

I. 名… II. 于… III. ①凉菜—菜谱 ②酱菜—菜  
谱 IV. S972. 121

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 114985 号

## 名优卤酱菜

主 编:于晓华

责任编辑:顾 珺

责任印制:赵 岭

出版发行:朝华出版社

社 址:北京市车公庄西路 35 号 邮政编码:100044

电 话:(010)68433166(总编室)

(010)68413840/68433213(发行部)

传 真:(010)88415258(发行部)

印 刷:北京业和印务有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:850×1168mm 32 开

字 数:100 千字

印 张:4. 25

版 次:2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

装 别:平

书 号:ISBN 7-5054-1389-9/G·0758

定 价:60. 00 元(全 10 册)

---

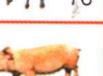
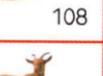
版板所有 翻印必究·印装有误 负责调换

# 食物相克中毒图解

解 地浆水	鸭蛋 李子	解 绿豆	肝脏 雀肉	解 冬瓜汁	李子 鲭鱼	解 鸡屎白	田螺 痢面
解 藕节	柿子 毛蟹	解 胡荽	蛤 田螺	解 大蒜汁	毛蟹 柑橘	解 黑豆甘草	鳗 牛肝
解 地浆水	牛肝 鳗	解 地浆水	生花生仁 螃蟹	解 鸡屎白	雀肉 李子	解 绿豆	牡蛎 红糖
解 鸡屎白	李子 鸡肉	解 地浆水	鱿鱼 柿子	解 藕节	毛蟹 茄子	解 地浆水	燃桑枝柴 鳝鱼
解 地浆水	田螺 玉米	解 蟹	红枣 鳝鱼	解 地浆水	牛乳 菠菜	解 柑橘皮	毛蟹 香瓜
解 蟹	南瓜 鳝鱼	解 绿豆	猪肉 田螺	解 橄榄汁	鳖 芹菜	解 黑豆甘草	柴鱼 南瓜
解 韭菜汁	红薯 石榴	解 地浆水	竹笋 羊肝	解 人乳和豉汁	犬肉 蒜头	解 黑豆甘草	鲫鱼 蜜
解 绿豆	牛乳 生鱼	解 地浆水	冰 田螺	解 地浆水	守宫尿 米饭	解 黑豆甘草	鳗 酸醋

# 食物胆固醇含量

(毫克/100克)

五谷类	 0	豆制品	 0	蔬菜类	 0	植物油	 0	水果类	 0
海参	 0	酸奶	 15	牛奶鲜	 15	海藻皮	 16	脱脂奶粉	 28
田鸡(青蛙)	 40	火腿	 45	火腿肠	 57	牛肉瘦	 58	兔肉	 59
羊肉(瘦)	 60	牛奶粉	 71	小黄鱼	 74	带鱼	 76	酱牛肉	 76
蛇肉	 80	香肠	 82	鲤鱼	 84	酱羊肉	 92	猪耳	 92
猪油	 93	鸭肉	 94	鸽肉	 99	鲑鱼	 99	甲鱼	 101
牛肚	 104	鸡肉	 106	青鱼	 108	猪肉(肥)	 109	花鲢	 112
鸡翅	 113	鲜贝	 116	羊肚	 124	黄鲢	 126	鲫鱼	 130
泥鳅	 136	猪大肠	 137	羊肉(肥)	 148	羊大肠	 150	猪心	 151
猪舌	 158	猪肚	 165	对虾	 165	蚌肉	 239	河蟹	 267
蟹(黄)(鲜)	 466	鹌鹑蛋	 515	鸡蛋	 585	松花蛋鸭	 602	鸭蛋	 647
鸡肝	 676	鹅蛋	 704	鱿鱼干	 871	鲳鱼子	 1070	鸡蛋黄	 1510
鸭蛋黄	 1576	鹅蛋黄	 1696	羊脑	 2004	牛脑	 2447	猪脑	 2571

# 卤水猪手



## 原料

猪脚 2 只，小油菜 4 棵，桂皮 1 块，大料 2 粒，老姜 1 块，青葱 2 根，食盐 5 克，白糖 4 块，老抽 5 克，绍酒 5 克，生粉 4 克，花生油 5 克。

## 做法

1. 将猪脚上的毛刮去，洗净，斩件；用食盐拌匀，淋入老抽，洒入绍酒腌 20 分钟；小油菜切件，飞水。
2. 起锅爆香桂皮、大料，注入清水，放入猪脚、老姜、青葱，加食盐、白糖调味，待沸，转小火保持沸滚状态，将猪脚卤 30 分钟至熟，捞起上碟。
3. 小油菜伴边，用原汁勾芡，淋于猪脚件上即可。

# 卤水牛腱



牛腱500克，大料1粒，花椒少许，丁香3粒，桂皮1小块，葱段3段，姜片2片，白芝麻少许，食盐10克，生抽40克，花生油8克。

原/料

做/法

1. 将牛腱洗净，飞水。
2. 起锅煎香大料、花椒、丁香、桂皮，注入适量清水，放入牛腱、葱段、姜片，加食盐、生抽调味拌匀，煮30分钟至牛腱熟，捞起凉凉切片。
3. 将牛腱片呈环形摆入碟中，用原卤汁勾芡，淋于牛腱片上，撒上白芝麻即可。

# 福卤肉



## 原料

猪五花肉 500 克，姜片 2 片，葱段 4 段，葱丝、白芝麻各少许，食盐 5 克，胡椒粉少许，老抽 5 克，上汤 80 克，花雕酒 80 克，花生油 500 克。

## 做法

1. 将猪五花肉洗净，飞水，投凉。
2. 起锅注入适量清水，放入猪五花肉煮 10 分钟至熟，捞起，用洁布擦干水分，涂老抽上色。
3. 起油锅烧至八成热，将五花肉炸至金黄，捞起沥干油分，切块。
4. 起锅爆香姜片、葱段，注入上汤，放入肉块，倒入花雕酒，加食盐、胡椒粉调味焖 15 分钟至收汁，上碟；撒上葱丝、白芝麻即可。

# 豆酱烩鸭



光鸭 1 只，猪五花肉 100 克，葱段、姜片各少许，食盐 4 克，胡椒粉少许，白糖 5 克，豆瓣酱 20 克，酱油 15 克，上汤 80 克，花生油 20 克。

原 料

做 法

1. 将光鸭洗净，斩件，猪五花肉切片；飞水，去除泡沫及污物待用。
2. 起锅，爆香姜片、葱段、豆瓣酱，注入酱油烧沸，放入鸭件与猪五花肉炒匀，上色，注入上汤，略煮至熟，用食盐、白糖、胡椒粉调味，收汁匀芡，上碟。

## 柠香卤水鸽



### 原 料

乳鸽 2 只，香橙半个，姜片 5 片，葱段 6 段，大料 1 粒，食盐 5 克，生抽 40 克，卤水料 1 包，白糖 10 克，柠檬汁 20 克，花生油 15 克。

### 做 法

1. 将乳鸽洗净，用姜片、葱段、食盐、生抽、白糖腌半小时。
2. 起锅爆香大料，注入适量清水、生抽煮沸，放入卤水料、食盐中火煲 10 分钟至入味；改慢火将乳鸽浸煮 15 分钟至熟，捞起沥干，上碟。
3. 起锅注入柠檬汁，用白糖调味，待收汁，淋于乳鸽表面，用香橙拌吃。

# 酱牛肉



牛肉500克，葱2根，姜2片，卤包1包，酱油40克，五香粉3克，胡椒粉2克，酒5克，糖18克。

原料

做法

1. 牛肉洗净备用；葱切段。
2. 将牛肉、葱、姜、卤包及调料（除糖之外）放入深锅中，加入水至材料同高，以小火炖煮至入味时，加入糖，再煮至汤汁浓稠即可。食用时切小块，撒上葱花少许。

# 前 言

中国地域辽阔,物产丰富,千百年来,各地形成了具有各自地方特色的风味美食,大的方面讲有南方风味和北方风味之分,口味有“南甜北咸”之说;细的方面说有“八大菜系”、“四大名菜”等等之说。为了让人们居家烹饪品食中华各地风味美食,我们系统编写了这套《中华风味美食谱》丛书。

《名优卤酱菜》是这套《中华风味美食谱》中的一本。

中华卤酱菜历史悠久,勤劳的祖先开始是苦于生活的窘迫、食物的单一,而在储存食物的过程中,一点点积累了经验,直至创造出了今天的酱腌菜。卤酱菜并非只是华人的最爱,也是世界人民公认的一种美食。在各种世界酱腌菜大赛中,中国酱腌菜屡获殊荣。

我国的酱腌菜品种繁多,每年全国各地的厨艺人员都能创造出许多新的酱腌菜制品,这里我们着重介绍一下享有较高口碑的名优酱腌菜,希望通过本书的介绍指导,使您能掌握名优酱腌菜的制作方法。享受名优精品的美味。

## 目 录

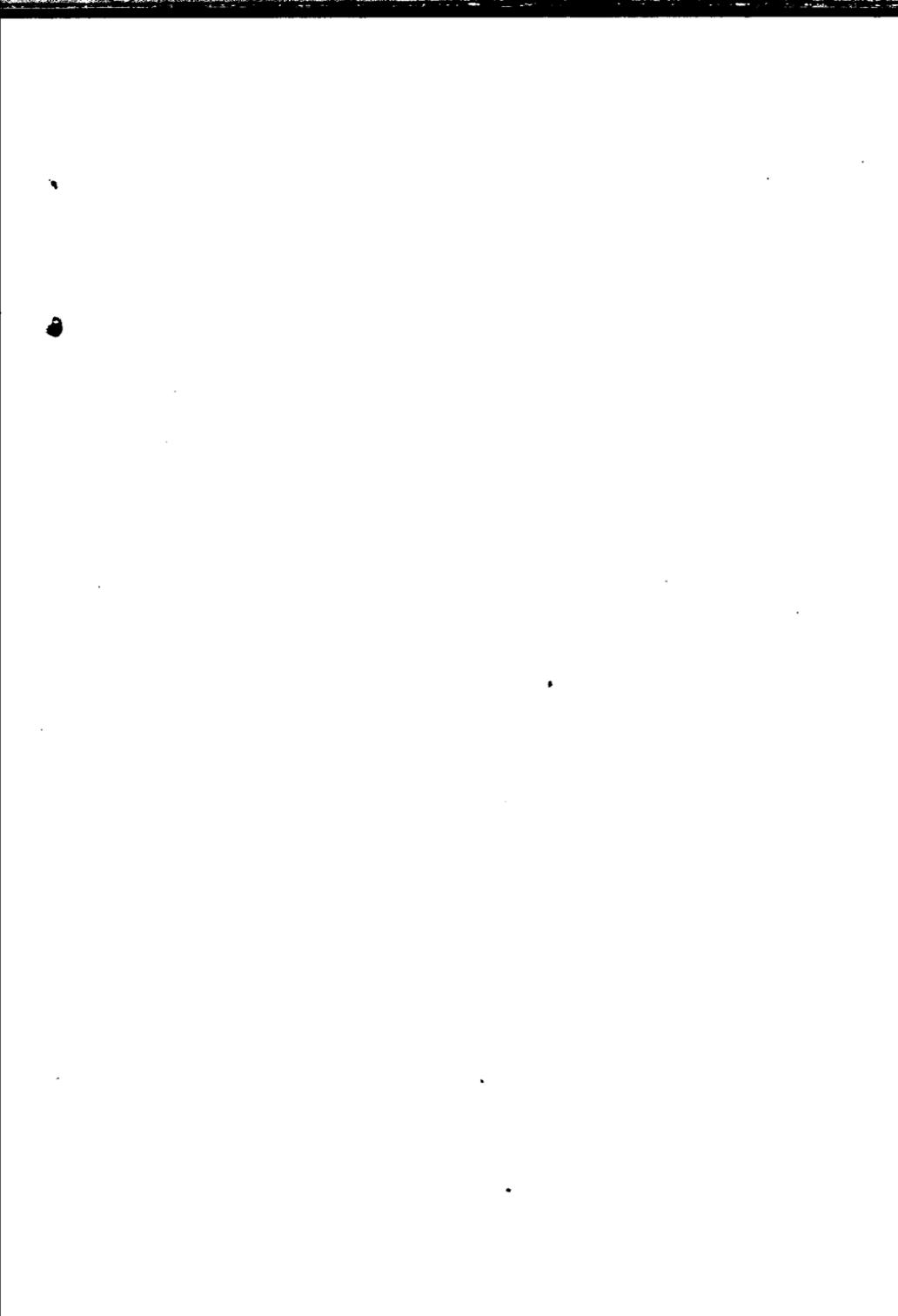
一、酱腌菜 .....	(5)	北京甜酱白菜 .....	(25)
扬州萝卜头 .....	(5)	镇江辣油香菜心 .....	(25)
扬州乳黄瓜 .....	(6)	济宁酱花生米 .....	(26)
扬州宝塔菜 .....	(8)	济宁酱磨茄 .....	(27)
扬州香菜心 .....	(8)	济宁酱杏仁 .....	(28)
扬州什锦菜 .....	(9)	亳州酱胡芹 .....	(28)
扬州嫩生姜 .....	(11)	南通甜包瓜 .....	(29)
扬州甜酱瓜 .....	(12)	临晋玉瓜 .....	(31)
北京甜酱八宝菜 .....	(13)	福州越瓜 .....	(32)
北京什香菜 .....	(15)	潼关酱笋 .....	(34)
北京甜酱黑菜 .....	(16)	杞县酱胡萝卜 .....	(34)
北京甜酱包瓜 .....	(16)	西安油泼笋丝 .....	(35)
北京甜酱宝塔菜 .....	(18)	锦州什锦小菜 .....	(36)
北京甜酱姜芽 .....	(18)	朝鲜辣菜 .....	(39)
北京酱瓜 .....	(19)	萧山五香萝卜干 .....	(39)
北京小酱萝卜 .....	(20)	岳阳兰花萝卜 .....	(41)
北京甜酱银苗 .....	(21)	湘潭紫油姜 .....	(42)
北京甜酱桃仁 .....	(21)	长沙排冬菜 .....	(43)
北京甜酱黄瓜 .....	(22)	上海腌雪里蕻 .....	(44)
北京甜酱冬瓜 .....	(23)	惠州霉干菜 .....	(46)
北京甜酱藕片 .....	(24)	西安贝贡菜 .....	(49)
		开封五香大头菜 .....	(49)

# 名优卤酱菜

MINGYOU LUJIANGCAI

- |         |      |        |      |
|---------|------|--------|------|
| 安顺百花串酱菜 | (51) | 酱乳瓜    | (64) |
| 哈尔滨辣菜   | (52) | 咸鱼露黄瓜  | (64) |
| 盐渍山蕨菜   | (53) | 醋香黄瓜   | (65) |
| 咸竹笋     | (54) | 龙游小辣椒  | (65) |
| 白糖蒜     | (55) | 酱青辣椒   | (65) |
| 糖醋大蒜瓣   | (55) | 酱茄子    | (66) |
| 腊八蒜     | (55) | 五香茄子   | (66) |
| 酱糖生姜丝   | (56) | 酱豆角    | (66) |
| 咸莴笋     | (56) | 咸虾油豇豆  | (67) |
| 酱莴笋片    | (56) | 咸蘑菇    | (67) |
| 姜汁藕片    | (57) | 泡制咸鸭蛋  | (68) |
| 酱茭蓝四样   | (57) | 糟鸡蛋    | (68) |
| 辣白菜     | (57) | 酱生姜藕片  | (68) |
| 酱白菜     | (58) | 五香茭蓝干  | (69) |
| 咸甜圆白菜   | (58) | 怪味白菜帮  | (69) |
| 咸虾油芹菜   | (58) | 酸辣白菜杆  | (69) |
| 咸雪里蕨段   | (59) | 酱辣甜白菜  | (70) |
| 麻辣香菜    | (59) | 虾酱辣白菜  | (70) |
| 多味辣萝卜块  | (59) | 天津冬菜   | (71) |
| 糖咸萝卜    | (60) | 滑圆白菜   | (71) |
| 咸辣香萝卜片  | (60) | 咸甜芹菜   | (71) |
| 五香萝卜片   | (60) | 四川冬菜   | (72) |
| 酱胡萝卜    | (61) | 咸糖醋芹菜  | (72) |
| 三味萝卜干   | (61) | 咸糖醋辣芹菜 | (73) |
| 咸麻芥菜    | (62) | 泡酸甜青菜  | (73) |
| 泡酸芥菜    | (62) | 涿州香丝   | (74) |
| 酱香大头菜丝  | (63) | 五香萝卜丁  | (74) |
| 酱地瓜     | (63) | 泡辣萝卜   | (74) |
| 糟冬笋     | (63) | 泡萝卜缨   | (75) |

麻辣五香萝卜干..... (75)	朝鲜辣白菜..... (97)
紫香萝卜干..... (76)	独山盐酸菜..... (98)
咸糖醋土豆..... (76)	北京白糖蒜..... (100)
咸辣油土豆..... (76)	安庆桂花生姜..... (101)
酱油甜辣黄瓜条..... (77)	长沙豆豉姜..... (102)
腌酱黄瓜..... (77)	天津蜂蜜蒜米..... (102)
糖酱黄瓜..... (77)	荆州甜酸独蒜..... (103)
五香南瓜丝..... (78)	广东糖醋酥姜..... (104)
泡南瓜..... (78)	开远甜藟头..... (106)
酱白兰瓜..... (79)	祥云酱辣椒..... (107)
酱虾油豆角..... (79)	广东糖醋瓜婴..... (108)
虾油泡豆角..... (79)	武汉甜酸藟头..... (110)
<b>二、卤渍菜..... (80)</b>	镇江糖醋响..... (111)
济中冬菜..... (80)	济宁糖醋包..... (111)
沧州冬菜..... (82)	济宁糖醋蒜薑..... (112)
南充顺庆冬菜..... (83)	镇江糖醋蒜头..... (113)
涪陵榨菜..... (84)	济宁糖醋萝卜..... (113)
云南玫瑰大头菜..... (88)	宜宾芽菜..... (114)
南潯香大头菜..... (91)	四川泡菜..... (115)
连城五香大头菜..... (92)	上海夷甜萝卜条..... (118)
曲靖韭菜花..... (93)	上海白糖乳瓜..... (119)
镇远陈年道菜..... (95)	杭州五香豆豉..... (121)
北京桂花糖熟芥..... (96)	临沂八宝豆豉..... (122)
	南康辣椒酱..... (123)



## 一、酱腌菜

### 扬州萝卜头

**【原料】** 鲜萝卜头 50 千克,甜面酱 17.5 千克,食盐 5 千克。

**【做法】** (1)选料:制作酱萝卜头的原料以扬州郊区产的品种为最好,其他如五缨、二户头等品种次之,每年于农历霜降后即可大量收购。

(2)分级:鲜萝卜头采收后需进行严格分级。制作酱萝卜头的原料要求每千克在 50 个左右,其长度在 5 厘米,直径为 4 厘米左右,并要求萝卜头皮薄,个圆、实心。剔除有虫斑、空心黑疤的萝卜。

(3)腌制:采取先腌后晒法。萝卜头经清水洗涤干净后,按原料重量 7%~9% 的盐量,逐层下缸腌制。盐要洒匀拌均,每隔 12 小时倒缸 1 次,由甲缸倒入乙缸,卤也要随着倒入乙缸。

(4)晒制:将腌坯出缸后置于阳光下曝晒,料层不宜过厚,每百千克腌坯约占 10 平方米面积的晒帘,经 5~6 个太阳日,以萝卜头起皱皮、手捏无核时为度。这种方法使萝卜头中的糖分不易流失,加工出的产品味甜质量较好。

(5)烫卤:用 16 波美度的盐卤,加热至 80~85℃ 进行烫卤,去除咸涩味和辛辣味,并保持萝卜的脆度,也便于贮存。烫卤后隔日捞起,晒干表皮水分后,即可装坛贮存。

(6)装坛:每 50 千克萝卜头用 750 克细盐拌透后装坛,压紧,用棍捣实。坛口塞紧稻草,堆放在室内阴凉处,避免阳光直晒,咸坯出品率为 35% 左右。

(7)酱制:取坛内咸坯,剪去残存根蒂和泥须,剔除空心、脱皮、