

5元!
买100道菜!

腌 卤

营养分析、相宜相克、厨艺秘诀、饮食宜忌

美味健康 一书搞定

入味、贴心、香香嘴，让你好吃不停筷！



内蒙古人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

百味食通天 / 《百味食通天》编委会编著. — 呼和浩特: 内蒙古人民出版社, 2005.11

ISBN 7-204-08147-1

I. 百... II. 百... III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 142204 号

百味食通天

《百味食通天》编委会 编著

封面设计 沈琳 版式设计 周青

*

内蒙古人民出版社出版发行

(呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦)

北京国彩印刷有限公司印刷

开本: 787 × 1092 1/32 印张: 48 字数: 1200 千

2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1-5000 套

ISBN 7-204-08147-1/G · 2033 定价: 120.00 元 (全 24 册)

美味(健康)一书搞定

百味食通天

11

腌 卤

《百味食通天》编委会 编著



内蒙古人民出版社

素菜类

蜜卤豆干	4
腌嫩姜	5
酸菜	6
茶叶蛋	7
四川白菜	8
卤海带	9
卤豆腐	10
卤萝卜	11
卤花生	12
韩国泡菜	13
广东泡菜	14



肉 类

芝麻牛肉	15
椒麻猪肝	16
白汁凤爪	17
油葱鸡	18
卤肥肠	19
盐水里脊	20
五香酱鸭	21
卤猪肚	22
怪味鸡	23
卤凤爪	24
卤牛腱	25
卤猪舌	26
五香卤鸡胗	27
盐水牛肉	28
香糟鸡杂	29



水产类

腌蛤蜊	30
卤鱿鱼	31
章鱼卤	32

冲菜 / 糟腌嫩鸭 / 苕汁泡菜	33
黄瓜泡菜 / 浸腌鸭舌 / 盐水卤鸭	34
卤牛肚 / 香卤三味 / 香卤鲭鱼	35
卤猪臀尖 / 梅菜卤鸡 / 卤鸭翅膀	36
卤脚圈 / 卤墨鱼 / 卤五花肉	37
酸豆角 / 焖拌青菜心 / 糖醋黄瓜卷	38
卤笋干 / 盐水虾 / 卤猪皮花生	39
卤牛筋 / 卤三菇拼盘 / 卤鸭心豆干	40
香卤排骨 / 卤猪肘子 / 卤黄瓜镶肉	41
卤猪脚尖 / 酸甜舌片 / 五香鸡爪	42
葱油腐竹 / 猪脚冻 / 五香茶叶蛋	43
茶香牛腱 / 浸鸡翅 / 香卤油鸡	44
红茶卤鲜鱿 / 速腌白菜帮 / 卤豆腐干	45
腌干豆腐 / 水晶肉片 / 生渍蜇卷	46
酱渍莴笋 / 酱渍黄瓜 / 咸瓜皮酱	47
酱汁卤鹅 / 卤鸡翅 / 酸辣白菜	48
腌黄瓜条 / 腌萝卜头 / 香糟鲜蛋	49
糟腌黄瓜 / 糟卤冬笋 / 醉冬笋尖	50
椒腌雪菜 / 泡螺丝菜 / 泡咸雪菜	51
泡牛角椒 / 香糟排骨 / 盐水黄豆	52
酥卤牛肉 / 卤香菇 / 卤汁冬菇	53
酱鸡胗 / 卤排骨什锦煲 / 香茶卤鸭	54
卤汁茄子 / 卤大枣百果 / 红糟排骨汤	55
厨艺小锦囊	56
本书相关食材相宜相克	61



蜜卤豆干

SU CAI LEI



YAN LU

材 料

■豆干 1500 克 ■辣椒 3 个 ■葱 3 根 ■姜 8 片

调味料

■卤包 1 包 ■冷开水 3 杯 ■烤肉酱半杯 ■香油半杯

做 法

- >>1 卤包浸泡于冷开水中 2 小时后加入烤肉酱、香油拌匀待用。
- >>2 豆干洗净，入平底锅，以少许油煎香取出。
- >>3 辣椒斜切，葱、姜拍碎。起油锅，倒入煎好的豆干和葱姜、辣椒，并加入做法 1 的成品烧滚后改小火，焖至汤汁收干（中间须略微翻炒），即可盛盘食用。

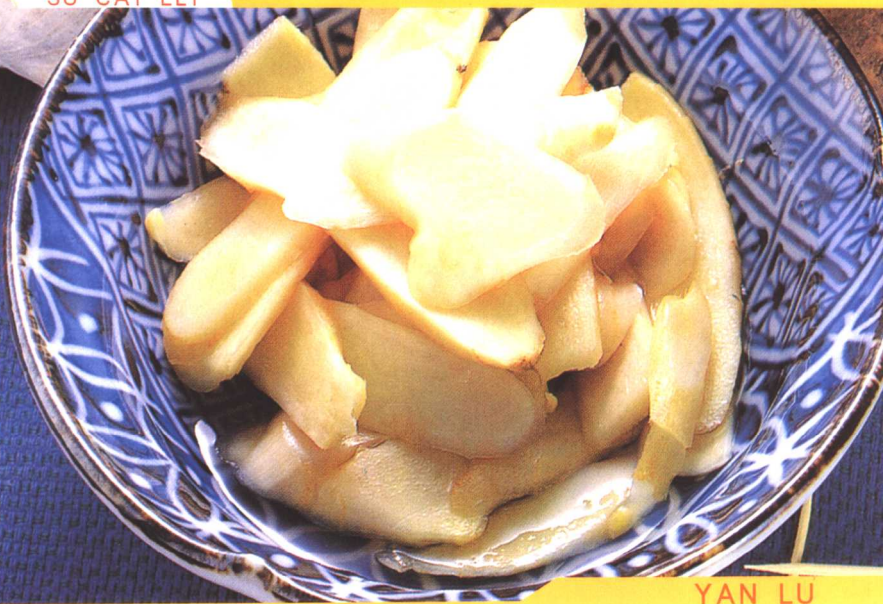
小贴士

市面上所卖的豆干有厚有薄，建议使用厚的豆干，虽价钱稍高些，但吃起来的口感就是不一样！

腌嫩姜

腌 卤
素菜类

SU CAI LEI



YAN LU

材 料

嫩姜 200 克

调味料

料酒 2 大匙 ■ 白糖 1 大匙 ■ 盐 1 小匙

做 法

- >> 嫩姜清洗干净，风干后切成薄片备用。
- >> 嫩姜加入盐，以手略微抓揉一下，静置半天后，把腌出的苦汁倒掉不要。
- >> 把嫩姜放入可密封的容器，并加入其余调味料，腌置 1 天即可食。

小贴士

因为腌制过程未放很多盐，所以不宜久存。

酸菜

SU CAI LEI



YAN LU

材 料

■ 芥菜 1500 克

调味料

■ 盐 80~100 克

做 法

- »1 芥菜整棵洗净后风干，加盐，和芥菜一起搓揉。
- »2 取一玻璃容器，把芥菜塞入并尽量压紧，玻璃罐未填满的部份可塞入干净的塑胶袋。
- »3 取有深度的盘子装少许冷开水，把玻璃罐倒扣在盘上，腌制3~4天且每天换一次水，待菜叶变黄即可。
- »4 将做法3腌制好的酸菜，取出以大火蒸3~5分钟后，待凉装入密封罐内，存在冰箱可放1~2个月。

小贴士

腌制时一定要把食材塞紧，避免和空气接触，食用前需先泡冷开水以免太咸。

茶叶蛋

腌 卤
素菜类

SU CAI LEI



YAN LU

材 料

■鸡蛋 500 克 ■红茶包 3 包

调味料

■水 4 杯 ■冰糖 2 大匙 ■酱油 2 大匙 ■卤包 1 包

做 法

- >>1 鸡蛋放入水中煮约 10 分钟成水煮蛋。
- >>2 把所有调味料与红茶包一起煮滚，放入水煮蛋同煮，水煮蛋每个都需约略把壳敲过使之略有裂痕。
- >>3 焖煮约 30 分钟，待水煮蛋入味即可。

小贴士

鸡蛋放入冷水中煮，
鸡蛋不容易爆开。

腌 卤

素菜类

四川白菜

SU CAI LEI



YAN LU

材 料

■ 圆白菜 1 棵 ■ 辣椒 2 个 ■ 小黄瓜 1 根 ■ 胡萝卜半根 ■ 姜 5 片 ■ 芹菜 200 克

调味料

■ 高粱酒 1/3 杯 ■ 盐 1 大匙 ■ 花椒 1 小匙

做 法

- >>1 所有材料洗净，圆白菜撕大片，擦干水分。胡萝卜切片。黄瓜、辣椒切滚刀块。芹菜切段。
- >>2 取一密封罐，放入调味料拌匀。再加入做法 1 略拌，盖上盖子，腌泡约 2~3 天。取出所有材料，只留下卤水。
- >>3 另准备相同份量的材料，洗净切好后，泡入做法 2 的卤水中，再密封，约泡 2~3 天即可食用。

小贴士

制作成功取决于泡菜的“卤水”，卤水遇水易变质，所以材料洗净后一定要晾干水分。

卤海带

腌卤
素菜类

SU CAI LEI



YAN LU

材 料

■海带 300 克 ■葱 5 根

调味料

A: 香油半小匙

B: 八角 4 粒 ■白糖 40 克 ■酱油 1 杯 ■水 3 杯

做 法

- >>1 海带洗净氽烫，捞出沥干，对折成长段，以牙签固定；葱洗净切段。
- >>2 锅中放入B料，加入海带及葱以大火煮开，转小火卤至海带熟烂，捞出切段，淋上适量卤汁及A料即可。

小贴士

一般卤汁存放冰箱冷冻可3~5个月不变质。为了健康着想，可时不时拿出来烧沸一次，再冷冻。

卤豆腐

SU CAI LEI



YAN LU

材 料

■老豆腐 2 块 ■红辣椒 2 个

调味料

A: 香油 1 小匙

B: 高汤 3 杯 ■沙茶酱 1 大匙 ■豆瓣酱 2 大匙 ■酱油 4 大匙

做 法

- >>1 豆腐洗净切厚片，红辣椒洗净，去蒂及籽切丝备用。
- >>2 热油 1 杯，放入豆腐炸至表皮变硬，捞出沥干。
- >>3 煮滚 B 料，加入豆腐以小火卤 20 分钟，盛入碗中，撒上红辣椒丝，淋上 A 料即可。

小贴士

卤豆腐盛盘时泡上一些卤汁，口味会更佳。

卤萝卜

腌卤
素菜类

SU CAI LEI



YAN LU

材 料

■白萝卜600克 ■红辣椒3个

调味料

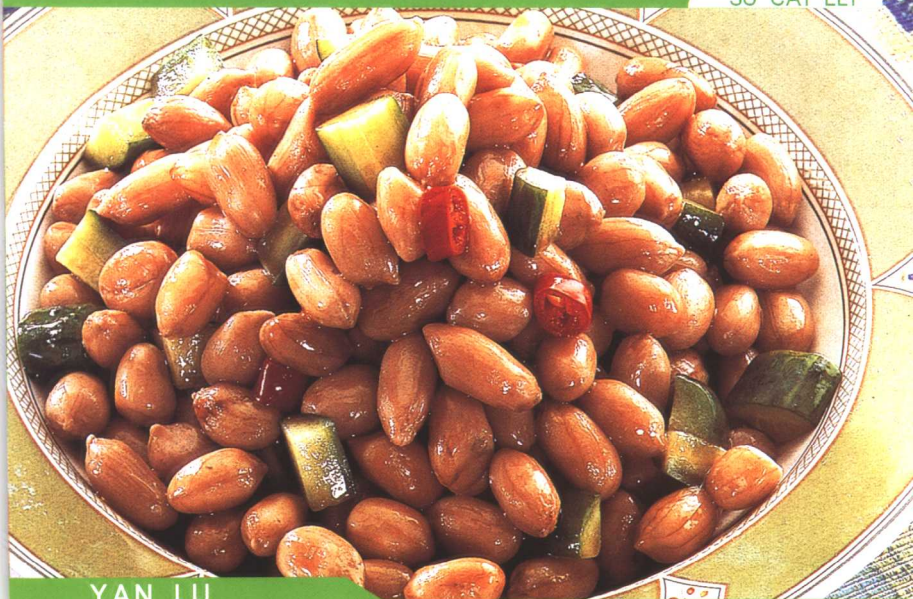
■盐1大匙 ■八角3粒 ■花椒1小匙 ■白糖、酱油各适量

做 法

- >> 1 白萝卜洗净去皮，切圆片，放入滚水中烫去辛辣味，捞出；红辣椒洗净，去蒂备用。
- >> 2 锅中倒入4杯水，放入白萝卜、红辣椒和所有调味料以大火煮开，改小火卤约1小时即可。

小贴士

材料卤好不要急着拿出来，可放在卤汁中浸泡，等吃的时候再捞出，浸泡时间越长，滋味越香浓喔！



YAN LU

材 料

■花生 300 克 ■小黄瓜 1 根 ■红辣椒 1 个

调味料

A: 高汤 3 杯 ■盐 1 大匙 ■八角 3 粒 ■花椒 1 小匙

B: 香油、辣油各半小匙

做 法

- >>1 红辣椒去蒂洗净，切圆片；小黄瓜洗净切丁；花生汆烫约 20 分钟，捞出洗净，沥干。
- >>2 锅中倒入 A 料，放入花生大火煮滚，改小火续煮卤约 20 分钟，盛入盘中，加入小黄瓜、红辣椒及 B 料拌匀即可。

小贴士

这道菜是最普遍、最简单，也是最可口的下酒菜。

韩国泡菜

腌 卤
素菜类

SU CAI LEI



YAN LU

材 料

■大白菜 1 棵 ■胡萝卜 60 克 ■大蒜 10 瓣 ■红辣椒 1 个 ■葱 1 根

调味料

A: 盐 3 大匙 ■白糖 1 大匙

B: 虾油、韩国辣椒粉各 2 大匙

做 法

>>1 将所有材料洗净，胡萝卜去皮，大白菜、胡萝卜切丝，葱切段，加 A 料，腌一个晚上，待白菜出水变软，捞出、沥干备用。

>>2 红辣椒、大蒜切末。加入 B 料及腌好的大白菜搅拌均匀，再装入瓶子密封冷藏，第二天即可开封食用。

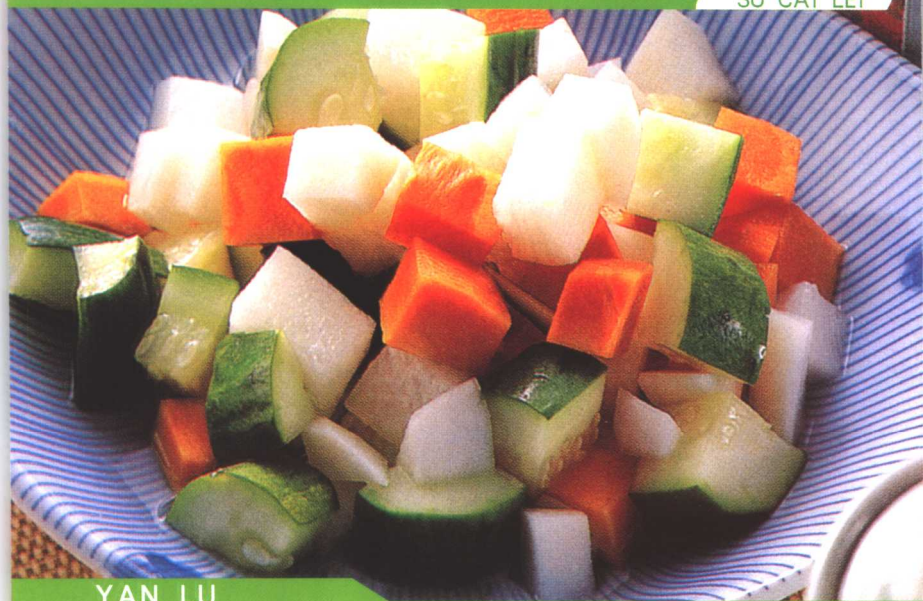
小贴士

做好的泡菜最好存放于 3℃~5℃ 的环境中能保鲜三个月。

腌 卤
素菜类

广东泡菜

SU CAI LEI



YAN LU

材 料

■ 白萝卜 1000 克 ■ 胡萝卜 500 克 ■ 小黄瓜 2 根

调味料

■ 冷开水半杯 ■ 白糖 1 杯 ■ 白醋 1 杯 ■ 盐 3 大匙

做 法

- »1 白萝卜及胡萝卜洗净后去皮切成小丁块，加入 1 大匙盐粗略拌一下，腌约 10 分钟。
- »2 腌好的萝卜丁去除苦水后，用冷开水洗净以免过咸，沥干水分备用。
- »3 把萝卜丁和小黄瓜丁加入拌匀的调味料，存入冰箱腌制 6 小时即可。

小贴士

白萝卜丁及胡萝卜丁在盐腌制过程中不可抓揉，否则会不脆。

芝麻牛肉

腌卤
肉类

ROU LEI



YAN LU

材 料

■牛肉 800 克 ■熟芝麻 100 克

调味料

A: 水 3 杯 ■花生油 1 大匙 ■盐 1 小匙 B: 白糖 3 大匙
C: 香油 1 大匙 D: 八角 3 粒 ■五香粉、花椒、桂皮各少许

做 法

- >>1 牛肉洗净，氽烫至熟；D料装入纱布袋中封紧备用。
- >>2 牛肉切粗条，放入锅中，加入A料、D料烧开，转小火卤至汤汁收干，加入B料调匀，熄火待凉，撒上熟芝麻拌匀，盛出淋上C料即可。

小贴士

一般家宴上可采取“吃红肉喝红酒，吃白肉配白酒”的方式，牛、羊、鸭肉等都属于红肉，适合配浓郁的红酒。