

新

大众菜谱

美味卤酱菜

600 款



原子能出版社



四季荤素卤酱菜

原料简单 制作方便

香喷喷 饭桌不可少



合理饮食使幼儿正常成长 青少年发育良好
正常人保持健康 老年人益寿延年 患者早日康复

大众菜谱

美味卤酱菜600款

肖桂林 / 主编

原子能出版社

内 容 简 介

本套菜谱共 30 本,汇集了南北方以及各种风味的菜系,每本 600 余种做法。本书介绍了卤酱菜的做法,简单好学易做,是符合大众口味的家居生活常备书籍。

大众菜谱 美味卤酱菜 600 款

出版发行:原子能出版社

地 址:北京市海淀区阜成路 43 号 邮 编:100037

责任编辑:郭文元

印 刷:北京中加印刷有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:大 32 开

字 数:250 千字

印 张:11 彩页:4

版 次:2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 7-5022-3063-7

印 数:1-2000 册

定 价:20.00 元

版权所有 侵权必究



目 录

一、酱菜类

酱疙瘩	(1)	水晶藕	(9)
酱泥鳅	(2)	糖酱豆	(10)
野芝麻叶酱菜	(2)	腌鸡蛋	(10)
佐餐疙瘩	(3)	酱磨茄	(10)
香丝丁	(3)	酱青茄	(11)
宿果五香辣椒块	(4)	酱白萝卜	(11)
什锦炸菜	(4)	酱柿子	(11)
酱橘子	(5)	酱红萝卜	(12)
酱瓜	(5)	酱泡椒	(12)
酱花生米	(5)	油红辣椒丝	(13)
糖酱黄瓜	(6)	甜酱冬瓜	(13)
六味萝卜	(6)	甜酱什香菜	(14)
腌苹果	(7)	酱油菜花	(14)
酱冬瓜条	(7)	酱什锦菜	(15)
红辣大头菜	(7)	酱肉	(15)
酱八宝菜	(8)	酱汁肉	(15)
腌洋葱	(8)	酱地瓜	(16)
酱鲑鱼	(9)	卤牛肉	(17)



酱银条	(17)	酱螃蟹	(30)
酱鸭	(17)	萝卜酱菜	(31)
酱五丝	(18)	酱黄羊肉	(31)
醋腌萝卜	(18)	醋腌藕	(32)
酱油姜	(19)	酱什锦菜	(32)
豆瓣酱葱丝	(19)	酱辣椒	(32)
酱鸡蛋	(20)	酱芥菜丝(一)	(33)
酱猪排骨	(20)	酱芥菜丝(二)	(33)
酱胡萝卜片	(21)	酱甘露(一)	(34)
酱蒜茸	(21)	酱甘露(二)	(34)
酱明太鱼干	(21)	酱芥菜头	(34)
酱蛤蜊	(22)	三丝	(34)
茄子酱菜	(22)	酱韭茄	(35)
酱石首鱼	(23)	酱八样	(35)
酱鸡胗	(23)	酱黄花菜	(36)
酱苏鱼	(24)	酱蚕豆	(36)
酱大肚	(24)	酱甘露	(36)
甜酱茄包	(25)	酱四季豆	(37)
酱辣子	(25)	酱油蒜头	(37)
甜酱洋姜	(25)	酱宝塔菜	(38)
酱牡蛎	(26)	酱银苗	(38)
酱鱿鱼	(26)	酱拌干丝	(38)
百花酱菜	(27)	酱汁茭白	(39)
酱鲍鱼	(28)	酱甜莴笋	(39)
酱黄石鱼	(28)	酱桔子	(40)
酱菜	(29)	酱山药	(40)
干萝卜丝酱菜	(29)	酱子姜	(40)
酱牛拐筋	(30)	酱什锦白菜	(41)



酱香金丝	(41)	酱猪头肉	(54)
酱辣白菜头	(42)	三鲜菜	(54)
酱西瓜皮	(42)	酱肥肠	(55)
酱萝卜条	(43)	酱猪蹄	(55)
酱五花肉	(43)	酱羊肉	(56)
酱荆芥	(44)	酱海带	(56)
酱白兰瓜	(44)	酱猪肝	(56)
酱油龙须菜	(45)	酱鸡	(57)
酱萝卜	(45)	酱柿椒	(57)
酱甘蓝	(45)	乳酱瓜	(58)
酱咸桃仁	(46)	酱柚子	(58)
素几萝卜	(46)	百花串酱菜	(59)
酱野猪肉	(47)	五味菜	(60)
酱醋蒜	(47)	辣酱蚕豆	(61)
酱泡鹿角菜	(48)	酱青辣椒	(62)
酱苹果	(48)	酱土豆	(62)
蒜酱蒜苔	(48)	酱大头菜	(62)
酱板栗	(49)	酱干豆腐	(63)
酱油紫苏叶	(49)	酱蒜苔	(63)
酱红辣椒丝	(50)	酱茄子	(64)
酱兔肉	(50)	酱豆腐	(64)
酱包菜丝	(50)	酱辣生笋	(65)
酱爆核桃	(51)	酱南瓜	(65)
酱平鱼	(51)	酱笋	(66)
酱茭瓜	(52)	酱芥菜丝	(66)
甜酱杏仁	(52)	酱青笋	(67)
酱莲花白	(53)	酱小辣椒	(67)
酱沙丁鱼	(53)	酱菜花	(67)



酱黄豆	(68)	豆瓣酱	(79)
酱油菜根	(68)	蚕豆酱	(80)
酱青豆	(68)	花生酱	(80)
酱杏	(69)	花生辣酱	(80)
酱地瓜秧	(69)	花生八宝酱	(81)
酱蘑菇	(70)	“胡玉美”豆瓣酱	(81)
酱鸡	(70)	香油豆瓣酱	(82)
酱双丝	(71)	麻辣胡豆瓣酱	(82)
酱韭菜花	(71)	豆饼大酱	(83)
酱三样	(72)	芝麻酱萝卜丝	(83)
酱腌豆角	(72)	豆瓣酱及豆瓣辣子酱	(83)
酱芥菜	(72)	韭菜花酱	(84)
酱杏仁香瓜	(73)	五香大酱	(84)
酱疙瘩丝	(73)	蜜汁萝卜头	(85)
酱芥咸菜片	(74)	面酱	(85)
酱芥蓝花片	(74)	甜面酱	(85)
酱干果	(74)	苹果酱	(86)
酱连环	(75)	辣椒酱	(86)
酱苕蓝	(75)	辣椒豆豉酱	(86)
酱苕蓝丝	(76)	辣椒芝麻酱	(87)
酱豆色	(76)	芝麻辣酱	(87)
酱木瓜	(76)	黄豆辣酱	(87)
酱乳瓜	(77)	麻蓉酱	(88)
酱菜瓜	(77)	麻蓉辣椒酱	(88)
酱球菜片	(77)	西红柿酱	(88)
大酱	(78)	发酵酱油	(88)
鱼酱	(78)	酱辣椒干	(89)
豆瓣辣酱	(78)	五香酱色豆腐干	(89)



酱姜丝	(90)	兰花萝卜	(100)
酱桔梗菜	(90)	酱黄瓜(一)	(100)
酱海燕鱼	(91)	酱黄瓜(二)	(100)
酱鱼腌萝卜	(91)	酱黄瓜(三)	(101)
酱渍驴肉	(92)	酱镰刀黄瓜	(101)
酱油瓜片	(92)	酱磨茄	(102)
酱生姜片	(92)	酱萝卜丁	(102)
酱芹菜	(93)	酱萝卜片	(102)
酱芹菜叶	(93)	酱盘香萝卜	(103)
酱胡萝卜笋尖	(94)	酱白菜	(103)
酱甜辣椒黄瓜条	(94)	咸酱萝卜条	(104)
酱油苕蓝丝	(95)	北京酱萝卜	(104)
酱番茄	(95)	酱胡萝卜(一)	(104)
酱腌豇豆角	(95)	酱胡萝卜(二)	(105)
庆尚道辣椒酱	(96)	酱胡萝卜(三)	(105)
全罗北道辣椒酱	(96)	酱大蒜(一)	(105)
镰刀酱萝卜	(97)	酱大蒜(二)	(106)
芝麻酱菜	(97)	酱大蒜(三)	(106)
酱切莲	(98)	酱甜黄瓜	(106)
甜酱八宝菜	(98)	酱笋子	(107)
甜酱莴笋	(98)	酱香瓜	(107)
酱洋姜(一)	(99)	大豆大酱	(107)
酱洋姜(二)	(99)	酱包瓜	(108)
酱青萝卜丝	(99)	酱包瓜菜	(108)

二、卤制类

卤豆油皮松	(110)	卤茴香豆与五香辣味豆	(111)
-------------	-------	------------------	-------



大 众 菜 谱

卤草菇	(111)	卤牛心	(132)
卤五香豆干	(112)	六月鲜	(133)
卤汁素鸡	(112)	卤五香蘑菇	(133)
卤豆干	(113)	五香兔肉	(134)
五香卤鸡	(114)	卤五香兔脯	(134)
油卤豆腐	(115)	五香狍肉	(135)
卤虎皮豆腐	(116)	盐味虾片	(136)
卤浸草鱼条	(116)	卤百叶串	(137)
五香卤面筋	(117)	卤汁腊羊肉	(137)
红油角干	(118)	五香鳝鱼片	(138)
卤味鲜蘑	(119)	卤汁豆腐	(139)
卤兰花干	(119)	卤珍珠笋	(140)
卤猪肝	(120)	卤氽蹄	(140)
炸卤牛肉	(121)	卤味酥排骨	(141)
金银猪肝	(122)	卤水扎蹄	(142)
卤汁牛肝	(123)	银丝卤肉	(143)
五香心舌	(123)	五香扒猪蹄	(143)
卤猪心	(124)	卤牛蹄膀	(144)
卤猪耳	(125)	卤肠头	(144)
浸卤牛腰	(126)	卤酥腰	(145)
手抓羊肉	(126)	葱油卤肚条	(146)
五香羊腱	(127)	卤猪肝	(147)
卤猪尾	(128)	卤猪腰	(147)
卤牛灌肠	(128)	卤猪仔脚	(148)
卤水青虾	(129)	卤猪肚	(148)
德阳马昌恒卤牛肉及制品	(129)	卤鸭	(149)
酥卤牛肉	(131)	卤牛杂	(150)
卤香肠	(131)	卤禾花雀	(150)



卤鹅掌翼	(151)	麻花肚子	(168)
卤水乳鸽	(151)	麻辣牛柳	(169)
卤蛋	(152)	白卤牛肉	(169)
卤大肠	(152)	红卤彩肠	(170)
卤猪头肉	(153)	椒香牛舌	(171)
卤牛肉	(154)	红烧牛尾	(171)
胡葱酥肉	(154)	白切羊肉	(172)
盐水扎肉	(155)	芥末牛肚	(173)
乳腐汁肉	(156)	香酥羊肉	(173)
玫瑰叉烧	(156)	香卤油鸡	(174)
蜜汁排骨	(157)	栗子鸡翅	(175)
酱炙排骨	(158)	葱油嫩鸡	(175)
五香肘子	(158)	香酥仔鸡	(176)
丁香头肉	(159)	蒜泥凤爪	(176)
水晶肴肉	(160)	陈皮凤翼	(177)
果汁里脊	(160)	金钱鸡腿	(177)
红焖脚圈	(161)	盐水白鸭	(178)
香卤猪耳	(162)	玫瑰卤鸭	(179)
五彩卤肚	(162)	琥珀凤爪	(180)
香油白肚	(163)	盐水鸭肫	(180)
盐水猪舌	(163)	酱汁卤鹅	(181)
卤浸猪肝	(164)	麻辣鹅肝	(181)
卤金银肝	(165)	桂皮鹅颈	(182)
酱汁猪爪	(165)	咖喱鸭掌	(182)
茴香夹肝	(166)	香卤鹅膀	(183)
多味猪心	(166)	香卤鹌鹑蛋	(183)
五香牛肉	(167)	虎皮鸽蛋	(184)
异香地龙	(167)	子姜鹌鹑	(185)



肉卤鸡蛋	(185)	卤烤子鱼	(201)
辣子狗肉	(186)	酱汁瓦块鱼	(201)
葱烧兔肉	(186)	乳汁墨鱼	(202)
麻香兔脯	(187)	蜜汁塘里鱼	(202)
大葱野鸭	(188)	豉汁鱼块	(203)
卤火鸡腿	(188)	五香鳝片	(203)
熏青豆	(189)	香卤淡菜	(204)
熏鸭脑	(189)	橘香鱼条	(205)
熏猪肝	(190)	香酥鳝丝	(205)
熏鲢鱼	(190)	糖醋鱼脯	(206)
熏大明虾	(191)	香葱海螺	(207)
熏茶香鸡	(191)	开洋素肠	(207)
熏五香鱼	(192)	鸡卤海参	(208)
熏鸽蛋	(192)	香酥海带	(208)
熏笋	(193)	兰花豆干	(209)
熏香鱼	(193)	玫瑰香干	(209)
熏香鸡(又名太爷鸡) ...	(194)	鸡汁豆干	(210)
熏肉	(194)	香卤素鸡	(210)
卤鸭掌翼	(195)	蜜汁烤麸	(211)
卤制墨鱼卤猪鼻耳肉 ...	(196)	葱油腐竹	(211)
葱油田鸡	(196)	素烧鸭	(212)
五香狗肉	(197)	卤素熏鱼	(213)
葡汁鹌鹑	(197)	素烧鹅皮卷	(213)
香卤蜗牛	(198)	香油草菇	(214)
盐水河虾	(199)	蘑菇地栗	(214)
蚝油菜鸽	(199)	虾子春笋	(215)
香卤墨鱼	(200)	笋脯花生	(215)
酥香鲫鱼	(200)	卤水花生	(216)



松仁香菇	(216)	浸豉油皇鸡	(228)
凤尾莴笋	(217)	白云猪手	(228)
油辣菜花	(217)	卤水白肉	(228)
卤水白鸡	(218)	卤水猪首	(229)
香卤仔鸡	(219)	卤水鸭心	(229)
酱油嫩鸡	(219)	卤水大肠	(230)
熬锅油鸡	(220)	卤水鹅首	(230)
清真卤煮鸡	(221)	香卤猴头	(230)
叉烧肉	(222)	卤水羊肚	(231)
腊汁肉	(223)	卤水掌翼	(231)
茶卤肉	(223)	卤水猪肚	(231)
南味卤肉	(224)	卤水鹅肠	(232)
咖喱茭白	(225)	卤鸭豆腐	(232)
卤水鸭肚	(225)	香糟牛肚	(233)
卤汁香菇	(226)	桶子豉油鸡	(233)
卤素火腿	(226)	卤七彩肚	(233)
卤香菇素鸡	(227)		

三、糟制类

糟肉	(235)	糟鹅心	(239)
糟冬笋片	(235)	糟腌青鱼	(239)
香糟汁蒸鸭肝	(236)	蟹糊	(240)
香糟汁田鸡	(236)	糟香咸肉	(240)
糟萝卜	(237)	糟龙虾	(240)
糟香鸭肝	(237)	苔条小鱼	(241)
糟香汁卤肥鸡	(238)	椒麻鸡	(241)
香糟鸡	(238)	糟龙蟹	(242)



大 众 菜 谱

糟花生	(242)	兰花干	(256)
醉排骨	(242)	温蟹	(257)
果汁荔芋冻	(243)	糟鸡	(257)
糟牛蛙	(243)	醉糟鸡	(258)
糟蒸鸭翅	(243)	糟炒鸡丝	(259)
糟蒸鸭肝	(244)	红糟鸡	(259)
糟蛋鸭子	(245)	糟片鸭	(260)
苏州糟鹅	(245)	香精嫩鸡	(261)
宜宾糟蛋	(246)	糟醉鸡片	(261)
糟鸡蛋	(247)	香糟炒鸡片	(262)
糟鹅掌	(248)	糟香鹌鹑	(263)
糟蒸肫掌	(249)	糟香雀片	(263)
平湖糟蛋	(250)	糟香乳鸽	(264)
醉虾	(251)	糟溜三白	(265)
香蕉鸡卷	(251)	汽锅香糟鸭	(266)
高邮笔筒鲜鱿	(252)	美味糟香鸭	(267)
麻酱鲍片	(252)	香糟冻鸭	(267)
盐水虾	(252)	香糟蒸鸭	(268)
毛豆仁龙头烤	(253)	糟腌嫩鸭	(269)
高邮肉卷	(253)	酒酿清蒸鸭	(270)
虾子茭白	(254)	五香葱油鸭	(271)
香糟山鸡米	(254)	糟熘鸭肝	(271)
冻兔糕	(255)	糟鸭块炖鲫鱼汤	(272)
蜜汁烤麸	(256)	糟鸭泥豆腐羹	(273)

四、腊制品

腊肝(润)肠	(274)	腊猪肝	(275)
--------------	-------	-----------	-------



腊猪腰	(275)	腊鲜鸭肝	(281)
腊肠	(276)	肥肠海苔	(282)
腊猪头肉	(277)	腊鸭肝(豉鸭肝)	(282)
腊牛肉	(277)	腊鸭肝肠(鸭胗)	(283)
腊制风酱鸭	(278)	腊关刀肉	(283)
腊鸭脚包	(278)	腊鸭	(283)
腊肉	(279)	腊鸭胗	(284)
腊金银胗	(280)	腊鸭脚翼	(284)
腊乳猪	(281)	净瘦肉腊肠	(285)

五、其他

焗鸭脚包	(286)	烧鹅	(297)
盐焗鸡	(287)	烧鸭脚包	(297)
焗鸭	(287)	烧鸭	(299)
焗禾花雀	(288)	烧桂花肠	(300)
干焗虾筒	(288)	烧排骨	(301)
盐焗胗肝	(289)	烧酿猪大肠	(301)
酱焗水鸭	(289)	缸炉烧鸭(鹅)	(303)
南乳焗嫩鸡	(290)	烧猪肝	(303)
生焗排骨	(290)	烧叉烧	(304)
柱侯酱焗水鸭	(290)	家庭电焗炉烧烤无骨肉腩	(305)
干焗大蟹塔	(291)	明炉烧鸭	(305)
烧乳猪	(292)	蜜汁叉烧	(307)
烧金猪	(293)	明炉烧烤全体乳猪	(308)
烧鸡	(294)	烧桂花香肠	(310)
烧火鸡	(295)	家庭电焗炉烧烤鸭(鹅)	(311)
烧金钱鸡	(296)	烧网油肝花	(311)

烧冰肉鸡肝扎	(312)	柱侯乳鸽	(326)
烧鸭脚扎	(313)	酱油萝卜	(326)
烧桂花香扎	(313)	拌葱油蛭肉	(327)
烧香菇扎	(315)	蒸鹅	(327)
醉蟹	(315)	豉味风肉	(328)
蜜汁烧肉排	(316)	姜醋猪脚	(328)
烧三色凤眼肝	(316)	猪肉松	(329)
香烧火腿卷	(317)	南乳甑鹅	(329)
烧羊肉叉烧	(318)	大良野鸡卷	(330)
烧鹅肝	(318)	菊花石斑羹	(331)
烧金钱鸭	(318)	汾酒牛肉	(332)
烧猪脬	(319)	拌海三件	(333)
缸炉烧鸡	(319)	甜酸猪脚姜	(333)
炸禾花雀	(320)	太史豆腐	(334)
腌咸肉	(321)	五彩酿猪肚	(335)
蚝油鸭掌	(321)	五彩酿大肠	(336)
醉鸡	(322)	雪菜拌墨鱼	(336)
酱肉	(322)	梅子甑鹅	(337)
脆皮乳鸽	(323)	瓜姜银鱼	(337)
风鸡	(323)	鳝鱼拌腐皮丝	(337)
椒盐擦鸡	(324)	橄榄虾仁	(338)
肴肉	(324)	沙律瓜脯青口	(338)
椒盐乳鸽	(325)		



一、酱 菜 类

酱 疙 瘩

原料 疙瘩头 5000 克,粗盐 1000 克,优质酱油 1500 克,花椒 50 克。

制法

①将芥菜的根茎(即大头菜,北方俗称其为“疙瘩”)洗净,削去须梢,沥水后,放入缸中撒少许盐,腌制 4 小时待用。

②将酱油、花椒和余下的全部粗盐粒放锅中烧沸,待盐全部溶化后离火,晾凉。

③将配制好的酱油汁倒入缸中,盖严,开始几天,每天用干净无油的竹板上下翻动疙瘩头,使其腌渍均匀,以后即可将缸口封严,两个月后即可。

特点 咸脆爽口,有酱香,入口有芥菜特有的苦香味。



酱泥鳅

原料 泥鳅 1 千克,白糖 50 克,酱油 100 克,葱 100 克,姜 20 克,辣椒面 50 克,味素少许,豆油适量。

制法

①将活泥鳅鱼放在大盆里养几天,待它把脏物吐掉后,再掏内脏,收拾干净。夏日铺在草筐上在阳光下晒干。

②吃的时候,将干泥鳅鱼用温水快速洗净,控干水。

③把收拾好的干泥鳅鱼用豆油炸酥后,控油取出来。

④把多余的油倒掉,锅里留底油,再把炸好的泥鳅鱼放入,依次倒入备好的多种佐料炒,两分钟后取出,放晾,即可食用。

野芝麻叶酱菜

原料 野芝麻叶 200 张,浓酱油 200 克,蒜末 3 勺,辣椒末 50 克,姜末 1 勺,白糖、芝麻粒各 1 勺。

制法

①选出新鲜且较硬的野芝麻叶,一张一张洗净控干,然后 10 张一组,用棉线从根部捆好。

②把蒜末、姜末、辣椒末、白糖、芝麻粒放进浓酱油里搅匀做成调料酱。在每张叶子上均匀地抹上调料酱,使之咸淡适宜。

③把抹好调料的野芝麻叶整齐地装进备好的坛子里,用石头压上,将剩余的调料酱也一起倒进坛中。

④2~3 天后,把酱油汁倒出,煮开后晾凉,再倒进坛子里,2~3 天后再反复一次,约一周后叶子就会变黄,此时即告腌好了。