

# 中国烹饪原料大典

下卷

聂凤乔 赵廉 主编

青岛出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国烹饪原料大典. 下卷/ 聂凤乔, 赵廉主编. —青  
岛: 青岛出版社, 2004. 11  
(中华饮食文库)  
ISBN 7-5436-2937-2

. 中... . 聂... 赵... . 烹饪- 原料- 中国 . TS972.111

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 076835 号

书 名 中国烹饪原料大典(下卷)  
主 编 聂凤乔 赵 廉  
出版发行 青岛出版社  
社 址 青岛市徐州路 77 号(266071)  
本社网址 <http://www.qdpub.com>  
邮购电话 (0532)5814750 5814611- 8662 传真 (0532)5814750  
责任编辑 郭东明 E-mail: gdm@qdpub.com  
装帧设计  
照 排 青岛新华出版照排有限公司  
印 刷  
出版日期 2004 年 11 月第 1 版 2004 年 11 月第 1 次印刷  
开 本 16 开(787mm× 1092mm)  
印 张  
插 页  
字 数 950 千字  
书 号 ISBN 7- 5436- 2937- 2  
定 价 128.00 元  
盗版举报电话 (0532)5814926

(青岛版图书售出后如发现倒装、错装、字迹模糊、缺页、散页等质量问题, 请寄回承印厂调换。)

本书建设陈列类别: 饮食

## 目 录

## 加工性主配料

畜兽制品	牛肉干 .....	16
	鼠干 .....	16
	缠丝兔 .....	16
	干蹄筋(多种) .....	17
	肉燕皮 .....	17
	皮丝 .....	17
	风猪肝 .....	18
	生熏制品	
	生熏猪肉 .....	19
	生熏猪舌 .....	19
	生熏兔 .....	20
	生熏羊肉 .....	20
	火腿制品	
	火腿 .....	20
	戍腿 .....	27
	香肠制品	
	香肠 .....	28
	腊肠 .....	32
	风干肠 .....	33
	牛肉香肠 .....	33
	鸭肉香肠 .....	33
	蜜枣肠 .....	33
	香肚 .....	33
	狗灌肠 .....	34
	灌肠 .....	35
	熟制品	
	烧烤制品	
	羊肉干 .....	15
生制品		
腌腊制品		
咸肉 .....	1	
腊肉 .....	3	
腌牛肉 .....	9	
腌羊肉 .....	9	
咸猪脚 .....	9	
腊猪头 .....	10	
腊兔肉 .....	10	
腊野兔 .....	10	
腊狗肉 .....	10	
琵琶猪 .....	11	
黄鼠狼干 .....	11	
麂子干巴 .....	11	
香狸干 .....	12	
生干制品		
风肉 .....	12	
风干猪头 .....	14	
风猪 .....	14	
吹肝 .....	15	
酸肝 .....	15	
马肠子 .....	15	



腊鸡 .....	65
腊鸡片 .....	65
辣鹤鹑 .....	66
辣乳鸽 .....	66
腊野鸭 .....	66
腊鸭 .....	66
腊鹅 .....	67
其他生制品	
干鸡筋 .....	67
燕窝(多种) .....	67
土燕窝 .....	69

### 熟制品

#### 烧烤制品

盐水鹅 .....	69
盐水鸭 .....	70
白斩鸡 .....	70
烧鸡 .....	71
烧鸭 .....	72
烧鹅 .....	72
烧乳鸽 .....	73
烤鸡 .....	73
烤鸭 .....	74

#### 油炸制品

炸鸡 .....	75
长沙油淋鸡 .....	75
大同脆皮鸡 .....	75
炸乳鸽 .....	76
炸鹤鹑 .....	76
炸铁雀 .....	76

#### 酱卤制品

酱鸭 .....	76
卤鸡 .....	77
卤肫肝 .....	77
卤鹅鸭肠 .....	77

#### 熟干制品

鸡松 .....	78
鸭松 .....	78

#### 熟熏制品

熏鸡 .....	78
熏鸭 .....	79
糟醉制品	
糟鸡 .....	79
糟鸭 .....	79
糟鹅 .....	80
醉鸡 .....	80

### 水产制品

#### 海珍制品

鱼翅(多种) .....	81
鱼肚(多种) .....	86
鱼皮(多种) .....	89
鱼唇 .....	90
鱼骨 .....	91
鱼肠 .....	92
鱼信 .....	92
鱼鳃 .....	93
海参 .....	93
鱿鱼 .....	98
干贝 .....	102
乌鱼蛋(附:乌鱼穗) .....	104

#### 鱼制品

咸鱼 .....	105
干鱼 .....	105
风鱼 .....	109
糟醉鱼 .....	110
大黄鱼鲞 .....	111
海蜒 .....	113
鳓鱼鲞 .....	113
鳊鲞 .....	114
咸鲱鱼 .....	115
咸带鱼 .....	116
龙头烤 .....	117
咸青鱼 .....	117
舌头鱼干 .....	117

鲨鱼干	118
茭子干	118
橡皮鱼干	118
乌狼鲞	119
腌小黄鱼	119
	119
小干鱼	120
咸鲤鱼	120
鱼香肠	121
梅鲚干	122
银鱼干	122
干板鱼	123
鱼松	123
鱼丸	124
鱼糕	126
鱼鳞冻	127
熏鱼	128
虾蟹制品	
虾米	128
虾干	130
虾皮	130
虾丸(虾饼)	131
虾酱	132
对虾头酱	133
醉蟹	133
蟹肉	135
蟹黄	135
蟹油	135
蟹松	136
蟹酱	136
螯蜆酱	137
软体类制品	
鲍鱼干	137
螟脯鲞	138
籽乌	140
鳔肠	140
章鱼干	140
蚝豉	141

淡菜	141
蛭子干	143
蛤蜊干	144
蛤蜊酱	145
蚶子干	145
蚬子干	146
海螺干	146
其他水产制品	
海蜇	147
海胆酱	149
海粉	150
沙虫干	151

## 蛋奶制品

蛋制品	
皮蛋	152
咸蛋	152
糟蛋	153
腊蛋	154
冰蛋	154
干蛋	155
熏蛋	156
卤蛋	156
茶叶蛋	156
虎皮蛋	157
蛋松	157
奶制品	
奶粉	157
炼乳	158
奶皮子	158
酸奶	159
干酪	159
奶豆腐	160
乳扇	160
扣碗酪	161
干酪素	161
冰淇淋	161

## 粮豆制品

## 粮制品

## 米制品

米线	161
米粉	162
年糕	162
锅巴	163
糍粑	163
米豆腐	163
爆米花	163
花糯米	163
炒米粉	163
面制品	
挂面	164
通心粉	164
面筋	165
烤麸	166
油面筋	166
水面筋	166
素肠	167
活性面筋粉	167
面包渣	167
鱼面	167
淀粉制品	
鱼尾葵粉	168
栝葵根粉	168
西米	168

## 豆制品

## 豆脑制品

豆浆	169
豌豆浆	170
豆脑	170
豆腐	171
豆花	172

豆干	172
百页	173
马尾丝	173
霉干张	173
臭豆腐	174
豆汁	174
豆乳	175
酸豆乳	175
冻豆腐	175
熏豆腐	175
霉豆腐	176
豆腐粉	176
液体豆腐	176
油豆腐	176
茶干	177
素鸡	177
腐乳	177
红方	178
青方	178
白方	179
糟方	179
油卤腐	180
干腐乳	180
绿豆腐	180
油皮制品	
豆腐皮	180
腐竹	181
素火腿	181
豆粉制品	
粉丝	182
粉皮	182
凉粉	183
假裙边	183
绿豆煎饼	183
豆芽制品(含其他芽菜类)	
豆芽	184
绿豆芽	184
黄豆芽	184

赤豆芽 .....	185
芽蚕豆 .....	185
荞麦芽 .....	185
其他豆制品	
豆粉 .....	186
豆沙 .....	186
豆渣 .....	186
霉豆渣 .....	187
豆腐把 .....	187
豆松 .....	187
豆斋饼 .....	187
合渣 .....	187
植物肉 .....	188

### 蔬果制品

### 蔬菜制品

酱制类	
酱菜 .....	188
酱姜 .....	188
酱菜瓜 .....	188
玫瑰大头菜 .....	189
酱萝卜 .....	189
酱乳瓜 .....	189
酱茼蒿 .....	190
酱苕蓝 .....	190
酱什锦菜 .....	190
酱胡芹 .....	190
腌制类	
腌菜(多种) .....	190
霉干菜 .....	191
冬菜 .....	191
榨菜 .....	192
芽菜 .....	192
盐酸菜 .....	193
道菜 .....	193
雪里蕻 .....	193

萝卜干 .....	194
腌香椿 .....	195
腌蒜苗 .....	196
腌笋(多种) .....	196
渍制类	
泡菜 .....	196
酸菜(多种) .....	196
浆水菜 .....	197
酸笋 .....	197
甜酸头 .....	197
糖醋萝卜 .....	197
白糖蒜 .....	198
干制类	
脱水蔬菜(多种) .....	198
干菜笋 .....	199
干萝卜丝 .....	199
茄干 .....	199
扁豆干 .....	200
豇豆干 .....	200
苦瓜干 .....	201
玉兰片 .....	201
笋干(多种) .....	202
扁尖 .....	202
笋衣 .....	203
冬瓜干 .....	204
南瓜干 .....	204
风干荸荠 .....	205
百合干 .....	205
黄花菜 .....	205
霸王花 .....	207
黑木耳 .....	207

### 果品制品

果干制品	
黑枣 .....	209
红枣 .....	209
葡萄干 .....	211
柿饼 .....	211

桂圆干 .....	212
蜜饯、果脯制品	
北京蜜饯 .....	214
苏州蜜饯 .....	215
广东蜜饯 .....	218
福建蜜饯 .....	220
蜜枣 .....	221
果酱制品	
果酱(多种) .....	221
果汁(多种) .....	223
果糕(多种) .....	227

### 饌用药材

锁阳 .....	227
何首乌 .....	227
杜仲 .....	228
党参 .....	230

黄芪 .....	231
当归 .....	232
枸杞子 .....	233
黄精 .....	235
玉竹 .....	236
附子 .....	237
巴戟天 .....	238
天麻 .....	239
人参 .....	240
肉苁蓉 .....	242
川贝母 .....	243
南沙参 .....	244
北沙参 .....	245
川芎 .....	246
土茯苓 .....	246
续断 .....	247
玄参 .....	248
三七 .....	249

## 调 味 料

### 咸味调味料

#### 盐类

食盐 .....	250
低钠盐 .....	252
加锌盐 .....	252
加碘盐 .....	253
有机加硒营养盐 .....	253
营养钙盐 .....	253
加铁盐 .....	254
核黄素营养盐 .....	254
风味型食盐 .....	254
加料复合盐 .....	255

#### 酱豉类

酱类

酱 .....	255
黄酱 .....	256
面酱 .....	256
蚕豆酱 .....	257
豆瓣辣酱 .....	257
花式辣酱 .....	257
柱侯酱 .....	257
西瓜豆酱 .....	258
豉类	
豆豉 .....	258
水豆豉 .....	259
豆豉油 .....	259

#### 酱油类

酱油 .....	260
----------	-----

#### 其他咸味类

菜酱油 .....	264
-----------	-----

咸菜卤 .....	264
味噌 .....	264
韭菜花酱 .....	265

## 甜味调味料

### 糖类

食糖 .....	265
白砂糖 .....	266
绵白糖 .....	267
赤砂糖 .....	267
土红糖 .....	267
冰糖 .....	267
方糖 .....	268
枫糖 .....	268
麦芽糖 .....	268
饴糖 .....	268
葡萄糖和果糖 .....	269
木糖 .....	269

### 蜜类

蜂蜜 .....	269
----------	-----

### 其他甜味素

糖精 .....	271
甘草 .....	272
果葡糖浆 .....	272
淀粉糖浆 .....	272
甜叶菊苷 .....	273
麦芽糖醇 .....	273
甜蜜素 .....	273
蛋白糖 .....	274
果聚糖 .....	274
异麦芽糖 .....	274
乳糖醇 .....	274
天冬甜精 .....	275
安赛蜜 .....	275

蔗浆 .....	276
杏酪 .....	276

## 酸味调味料

### 醋类

食醋 .....	277
酸葡萄醋 .....	280

### 果汁类

番茄酱 .....	280
青梅 .....	281
乌梅 .....	281
白族炖梅 .....	282
人面酱 .....	282
番茄汁 .....	282
柠檬汁 .....	282
木瓜酱 .....	283
酸菜汁 .....	283
苹果酸 .....	283
柠檬酸 .....	284
酸木瓜 .....	284

### 其他酸味料

浆水 .....	284
齏水 .....	285
萝卜酸 .....	285
酸水 .....	285
卡密 .....	285

## 麻辣调味料

### 辣味类

辣椒 .....	285
干辣椒 .....	287
辣椒面 .....	287
辣椒油 .....	287

辣椒糊 .....	287
泡辣椒 .....	287
糊辣椒 .....	288
辣椒砖 .....	288
渣辣椒 .....	288
辣椒骨 .....	288
辣椒酱 .....	288
胡椒 .....	289
胡椒粉 .....	289
胡椒油 .....	289
芥末 .....	290
辣根 .....	290

## 麻味类

花椒 .....	290
----------	-----

## 鲜味调味料

味精 .....	291
特鲜味精 .....	293
鸡精 .....	293
复合味精 .....	294
营养强化型味精 .....	294
微胶囊味精 .....	294
海鲜酱 .....	295
虾酱 .....	295
蟹酱 .....	295
鱼子酱 .....	296
螳螂酱 .....	296
海胆酱 .....	296
虾籽 .....	296
蟹籽 .....	297
虾蛄籽 .....	298
鱼露 .....	298
虾油 .....	299
沙蟹汁 .....	299
蟹油 .....	299
蛭油 .....	300

贻贝油 .....	300
蚝油 .....	300
菌油 .....	301
鲜蘑菇汁 .....	301
鱼酱汁 .....	302
如东三伏虾油 .....	302
蘑菇浸膏 .....	302
酵母浸膏 .....	303
酵母精 .....	303
香菇粉 .....	303
鲫鱼粉 .....	304
鲜汤 .....	304

## 香味调味料

## 芳香类

## 天然香料

八角 .....	305
小茴 .....	306
茴萝 .....	308
桂皮 .....	308
丁香 .....	310
月桂叶 .....	311
孜然 .....	312
香茅 .....	312
紫苏 .....	312
薄荷 .....	314
薄荷油 .....	315
藿香 .....	315
防风 .....	316
香薷 .....	316
土香薷 .....	317
迷迭香 .....	317
罗勒 .....	318
百里香 .....	318
五香草 .....	319
留兰香 .....	319

芝麻 .....	320	乙基香兰素 .....	334
芝麻酱 .....	320	麦芽酚 .....	334
芝麻油 .....	321	乙基麦芽酚 .....	334
花生酱 .....	322	烟熏香味料 .....	334
胡麻子 .....	322	肉类香精 .....	335
沙茶酱 .....	322	花类香料	
五香粉 .....	323	玫瑰 .....	336
八大料 .....	324	玫瑰油 .....	336
十三香 .....	324	糖玫瑰 .....	336
五香卤药 .....	325	桂花 .....	336
咖喱粉 .....	325	糖桂花 .....	337
香蓼草 .....	326	茉莉花 .....	337
辣蓼 .....	326	番红花 .....	337
假萎叶 .....	326		
鼠尾草 .....	327	<b>酒香类</b>	
龙蒿 .....	327	酒类	
地椒 .....	327	黄酒 .....	338
甘牛至 .....	328	白酒 .....	340
荆芥 .....	328	葡萄酒 .....	340
黑种草籽 .....	328	姜汁酒 .....	341
槟榔子 .....	329	茅台酒 .....	341
益智仁 .....	329	汾酒 .....	343
鸡舌香 .....	330	啤酒 .....	344
麝香 .....	330	麦芽调味酒 .....	346
人工香料		茵陈酒 .....	346
桔子油 .....	331	百花酒 .....	346
苦杏仁油 .....	331	丽江窖酒 .....	347
甜橙油 .....	331	玫瑰露酒 .....	347
月桂油 .....	331	糟类	
柠檬油 .....	331	香糟 .....	347
丁香油、丁香叶油、丁香茎油 .....	332	糟油 .....	347
姜油 .....	332	醪糟 .....	348
蒜油 .....	332		
葱油 .....	332	<b>苦香类</b>	
芹菜子油 .....	333	天然苦香类	
芥子油 .....	333	草果 .....	349
桂花浸膏 .....	333	砂仁 .....	349
香兰素 .....	333	陈皮 .....	350

橘皮 .....	351
肉豆蔻 .....	352
白豆蔻 .....	353
草豆蔻 .....	354
豆蔻 .....	354
红豆蔻 .....	355
白芷 .....	355
山柰 .....	356
荜拨 .....	357
荜澄茄 .....	357
郁金 .....	358
茵陈 .....	359
胡卢巴 .....	359
山姜 .....	359
高良姜 .....	360
甘松 .....	360
木香 .....	361
阿魏 .....	362
阿魏根 .....	363
苦豆 .....	363
香椿粉 .....	364

香椿籽 .....	364
五味子 .....	364
华中五味子 .....	365
樟叶 .....	365
荷 .....	365
柠檬叶 .....	366
佛手 .....	366
荷叶 .....	366
荷蒂 .....	367
箬叶 .....	367
香稻叶 .....	368
香竹 .....	368

## 茶 类

茶叶	
龙井茶 .....	370
云雾茶 .....	371
毛峰 .....	372
乌龙茶 .....	373
碧螺春 .....	375
花茶 .....	376

## 佐 助 料

## 水

水 .....	378
---------	-----

## 油脂

## 食用油脂

动物油脂	
猪脂 .....	388
牛脂 .....	389
羊脂 .....	389
鸡油 .....	389
鸭油 .....	389

鹅油 .....	390
奶油 .....	390
植物油脂	
豆油 .....	390
菜油 .....	391
花生油 .....	391
棉籽油 .....	391
葵花子油 .....	392
茶油 .....	392
椰子油 .....	392
橄榄油 .....	393
米糠油 .....	393
玉米油 .....	393
红花子油 .....	394

棕榈油 .....	394
核桃油 .....	395
小麦胚芽油 .....	395
猕猴桃油 .....	396
麻仁油 .....	396
沙棘油 .....	396
可可脂 .....	396
油瓜油 .....	396
文冠果油 .....	397
油莎豆油 .....	397
漆油 .....	397
香椿籽油 .....	397
其他油脂	
人造奶油 .....	398
调和油 .....	398
蛋糕油 .....	399
植脂鲜奶油 .....	399
起酥油 .....	400
色拉油 .....	400
四合一大豆葵花油 .....	401
蛋黄酱 .....	401
风味油 .....	402
粉末油脂 .....	402
功能性油脂 .....	402
香辣烹调油 .....	403
代可可脂 .....	403

### 烹调添加剂

#### 色素

天然色素	
姜黄和姜黄素 .....	403
苋菜汁 .....	404
菠菜汁 .....	404
藏花素 .....	404
辣椒红色素 .....	405
红曲色素 .....	405

蒲黄 .....	405
甜菜红色素 .....	405
玫瑰茄色素 .....	406
核黄素 .....	406
竹叶绿色素 .....	406
珠油 .....	407
叶绿素铜钠 .....	407
-胡萝卜素 .....	407
可可粉和可可色素 .....	407
咖啡粉 .....	408
紫胶虫色素 .....	408
紫草色素 .....	408
红花黄色素 .....	409
黑豆皮红色素 .....	409
焦糖色素 .....	409
人工色素	
苋菜红 .....	410
胭脂红 .....	410
柠檬黄 .....	410
日落黄 .....	411
靛蓝 .....	411
赤藓红 .....	411
亮蓝 .....	411

### 膨松添加剂

生物膨松剂	
压榨酵母 .....	412
活性干酵母 .....	413
自制酵母 .....	413
老酵面 .....	413
生啤酒 .....	414
碱性膨松剂	
碳酸氢钠 .....	414
碳酸氢铵 .....	414
碳酸钠 .....	415
碳酸铵 .....	415
发酵粉 .....	415
快速发酵粉 .....	416

明矾 ..... 416

### 其他添加剂

盐卤 ..... 416

石膏 ..... 417

氯化钙 ..... 417

氯化镁 ..... 417

葡萄糖酸- - 内酯 ..... 417

硝酸钠 ..... 418

硝酸钾 ..... 418

亚硝酸钠 ..... 418

亚硝酸钾 ..... 419

琼脂 ..... 419

果胶 ..... 419

褐藻胶 ..... 420

羧甲基纤维素钠 ..... 420

皮冻 ..... 421

食用明胶 ..... 421

蛋白冻 ..... 421

胡杨碱 ..... 422

油碱 ..... 422

木瓜蛋白酶 ..... 422

菠萝蛋白酶 ..... 423

无花果蛋白酶 ..... 423

生姜蛋白酶 ..... 423

猕猴桃蛋白酶 ..... 424

焦磷酸钠 ..... 424

三聚磷酸钠 ..... 424

### 芡 粉

芡粉 ..... 425

绿豆粉 ..... 426

豌豆粉 ..... 426

蚕豆粉 ..... 426

菱粉 ..... 426

荸荠粉 ..... 426

藕粉 ..... 427

百合粉 ..... 428

蕨粉 ..... 428

葛粉 ..... 428

蕉芋粉 ..... 429

番薯粉 ..... 429

马铃薯粉 ..... 430

木薯粉 ..... 430

小麦淀粉 ..... 430

玉米淀粉 ..... 430

首乌粉 ..... 430

桉榔粉 ..... 430

芡实粉 ..... 431

# 加工性主配料

## 畜兽制品

### 生制品

### 腌腊制品

#### 咸肉

【异称】腌(《说文》), 肉(苏轼《格物粗读》), 月(《集韵》), 嘉香肉(《本草纲目拾遗》), 家乡肉(《随园食单》), 家香肉(《调鼎集》), 腌肉。

【基原】以猪、牛、羊及其他畜兽类原料用盐腌制的制品。

【成品与特色】以咸猪肉为例, 成品外观洁净, 瘦肉颜色红润坚实, 肥肉似红白分明。口味咸度适中, 味道鲜美; 耐久藏, 是我国广大城乡比较普及的一种腌制品。各种咸肉, 在原有风味基础上经腌制后, 形成一种新的咸香味型, 很有特色, 颇受喜爱, 并从而产生若干特色菜品如“腌鲜”之类, 为其他原料不可取代。

【简史】腌制, 是古代人保存食物的一种方法, 其制品后演变成加工性原料之一大类群, 古来, 腌制品也有干制者, 又有整腌、块腌、片腌之别, 故与脯、腊难以严格区分。今之腊肉, 通常指整腌、块腌中之类干制品。

腌制方法应已很久, 始于何时已难考。“腌”字较早见于《说文》, 谓“渍肉也”。北魏《齐民要术》取有“淹”、“ ”等法。宋代《集韵》记有“月”, 解为“渍肉也。本作腌”。苏轼《格物粗读》有“肉”。另外, 从《新五代史》起出现指腌肉干品的“ ”字, 《史》作“ ”, 《武林旧事》作“ ”字, 《东京梦华录》有“獐巴”, 《梦粱录》记述当时市肆

已有“铺”, 所售腌制品品种已很多。至元代, 《居家必用事类全集》中专列有“腌藏肉品”一节, 收载“江州岳府腊肉法”、“婺州腊猪法”、“腌猪舌”等十余条, 技法已很复杂。明代《宋氏养生部》“盐猪”条记有生制、熟制二法。清代《随园食单》又有“暴腌肉”; 《食宪鸿秘》有“山暴腌肉”; 《清稗类钞》有“蒸煮暴腌猪肉”和“蒸煮腌猪肉”。《随园食单》“家乡肉”条指出:“杭州家乡肉好丑不同, 有上、中、下三等, 大概淡而能鲜, 精肉可横咬者为上品, 放久即是为火腿。”这也指出了腌猪肉与火腿之异同。《调鼎集》作“家香肉”; 此书还收有“腌肉”、“便腌肉”、“灰腌肉”等条, 可见技法之变化发展。今咸肉仍是民间喜爱之品, 自家腌制者虽已减少, 农村仍多; 腊味店所售仍有一定销量。

【加工与产地】咸肉是城乡民间每年均要制作的, 今城市虽已大减, 农村仍较普遍。行业批量生产以江苏、浙江为知名。长江以北产于江苏如皋、泰兴、南通等地, 称为“北肉”; 长江以南产于浙江金华一带, 又称“家乡南肉”。二者各有特色。

腌制法通常分为干腌、湿腌、混合腌3种。

干腌: 以盐加硝及其他调味品混和后, 揉擦所备肉料, 必须揉匀揉遍, 原处多揉擦些盐, 最后叠压于容器内, 在5~10℃间, 20~30天即成。盐与硝分别为肉重的7%~8%与0.05%, 其他调味酌加。此法较简便, 但成品色泽不鲜亮, 质地太硬, 一般不易均匀入味。

湿腌: 事先放好浸渍液, 将肉料叠放于容器内, 上压重物(最好用石块), 倒入腌液, 必须淹过, 在5~10℃间20日即成。浸渍液的配制以用

水 100 公斤为例,加盐 20 公斤、糖 6 公斤、硝 40 克及其他调味料适量。此法的制成品肉质软,色泽鲜,咸度均匀,出品率高出 10%~15% (因水分关系),但蛋白质损失较多,不易久存。

混合腌:即取上二法合用,先干腌 3 日,再湿腌 15 日即成。成品兼具上二法之优点。

也有取腌制加注射的方法,主要用盐水注射肉料较厚的深部。此法可缩短 1/3 的腌制时间,效果也较好。

此外,还有多种腌制法,或因时间、地点、温度而变化,可以斟酌处理。民间少量腌制,则宜就地沿用传统方法制作,结合盐水注射法,比较实用。

各类不同原料的腌制,方法亦有变化,举例于后。

【品类与特产】咸肉品类甚多,技法多样,仅举以下数例供参考。

#### 一、家乡肉

产于浙江、江苏一带。成品分 3 级:大级(大块咸肉),也称连片肉,每块重 17.5 公斤以上,无头无尾,带皮带骨;中级(中块咸肉),也称段肉,每块重约 10 公斤,带皮带骨,无头无尾并去后腿;小级(小块咸肉),每块重约 2.5 公斤,为长条状,带皮无骨。

投料比例:猪肉 100 公斤,精盐 14~17 公斤,硝酸钠 200 克。为了延长咸肉的保存时间,或在气温稍高的春、秋季节腌制时,可加大盐和硝酸钠的用量。但盐量最多不得超过 20 公斤,硝酸钠最多不得超过 300 克。

1. 原料整理:原料肉必须来自健康无病的猪。屠宰时严禁打气吹气和放血不净,否则腌制后的肉质容易发黑和变质。修去周围的油脂和碎肉,表面应完整、无刀痕。

2. 腌制:先把精盐(最好事先炒一下)与硝酸钠充分混匀,用手均匀地擦涂在肉的内外层,然后将肉放在干净的竹席和木板上。第一次用盐量是 3~4 公斤,目的是使肉中水分和血液被盐渍出来。

3. 复盐:第二天将盐渍出来的血水倒去或用干净的毛巾揩去,并用力地挤压出肉内剩余血水。按上述方法继续用盐 7~8 公斤。用盐后把肉堆在池内或缸内,必须堆叠整齐。一层紧压一层,中间不得突出和凹入,使每两层肉的中间都存有盐卤。

4. 第三次上盐:第三次复盐是在第二次复盐后的第 8 天,用盐量 4~5 公斤,方法同上。再经 15 天即成。

上述方法是在春秋季节用大级、中级肉干腌的方法。如果气温在 2~3 的冬季或小块肉进行腌制,可一次上足盐、硝,每 5 天翻垛一次,共腌制 20 天即成。

#### 二、腌猪头

产于浙江。为带皮带骨、有耳有舌、去脑去眼,表面洁净呈扁平状的腌制品,肉色红白分明,咸度适中,是一年四季均能制作的大众化风味制品。

投料比例:猪头 100 公斤,精盐 15~17 公斤,硝酸钠 200 克。

1. 原料整理:先将猪头刮洗干净,镊净细毛和短毛。从后脑门中间用刀劈开,前脸应相连,取出猪脑、猪眼,然后在内侧的左右额骨上各斩一刀,以使盐分能充分渗入肉内。劈头时应注意刀工,不要影响猪面部的外观。

2. 腌制:方法同“咸肉”。

#### 三、腌猪腿

产于江苏。成品为整只带爪的半圆形猪腿。带骨带皮,皮面洁净,肉色红白分明,边缘修割完整,咸度适中可口,是广大群众尤其南方农家较喜爱的一种传统风味制品。

投料比例:猪腿 100 公斤,食盐 14~17 公斤,硝酸钠 200 克。

1. 原料整理:先将猪腿用水刮洗干净,镊去刮洗不掉的细毛、短毛,把突出腿肉外面的碎肉碎油割去,将腿修整成半圆形的光腿,挂起沥干水分。

2. 腌制:方法同“咸肉”。不同的是,需在猪腿的腰部(腿部肌肉最丰厚处)开一大刀门,就是用尖刀在腿部肌肉最丰厚的部位顺肉纹戳进去开一个长 10 厘米、深 15 厘米的刀口。这是腌制整只腿肉的关键步骤。上盐时要将手伸至刀口内,沿着刀口的肉缝两侧全部涂擦上盐、硝混合物,使腿肉的深部肌肉也能充分腌到。否则,往往由于盐分渗不到而造成这个部位的变质,影响整个咸腿的质量。

#### 四、咸猪脚爪

产于浙江。原猪脚爪破开成对,无蹄壳无毛,表面清洁呈白色,瘦肉呈浅红色,甘香爽脆,广大城乡居民经常制作的一种大众化腌制品。