

李光莲 编

朝鲜族辣菜100种

조선족김치백가지



吉林大学出版社

封面设计： 刘申五



ISBN 7-5601-0582-3/Z · 18

定价： 1.50 元

朝鲜族辣菜100种

李光莲 编

吉林大学出版社

朝鲜族辣菜 100 种

李光莲 编

责任编辑：崔晓光

封面设计：张术沉

吉林大学出版社出版

吉林省新华书店发行

(长春市东中华路29号) 长春建筑专科学校印刷厂印刷

开本：787×1092毫米1/32

1990年9月第1版

印张：2.5

1990年9月第1次印刷

字数：54千字

印数：1—15 000册

ISBN 7—5601—0582—3/Z·18

定价：1.50元

前 言

朝鲜族辣菜，以其悠久的历史，独特的风味，丰富着千家万户的餐桌，点缀着各族人民多彩的生活。近年来，不论是在北国还是在江南，都因它易于制作、取食方便、不择时令、便于贮存、经济实惠等优点，而备受人们的青睐。

朝鲜族辣菜，不仅可用于家庭便餐，也可以纳入丰盛宴席的菜单。虽然辛辣之味令人咋舌，甚至使一些人“望而生畏”，但是，它却以解腻、开胃、增进食欲见长，以至使人回味无穷。

朝鲜族辣菜的主要原料，除部分取之东北的土特产以外，绝大部分都是蔬菜，一棵白菜、一个萝卜、一把芹菜、一串尖椒、一根生笋皆可用之。虽然说它制作简单，但是想要制出高质量的辣菜，首先必须掌握制作技术要领，才能达到理想的效果，制出色味俱佳的上品。为了使您在制作朝鲜族辣菜时更加得心应手，我们编写了这本书献给大家。由于朝鲜族辣菜在制作方法上亦有差异，此书主要以为家庭服务为宗旨。如有谬误，望不吝指正。

本书在编写时，曾参照了国内外的一些资料，同时也得到许多单位和朋友们的鼎力相助，在此一并致以谢意。

编者

1990年9月于长春

目 录

1. 朝鲜族辣白菜·····	(1)
2. 小白菜泡菜·····	(2)
3. 鲜辣白菜片·····	(2)
4. 甜辣白菜·····	(3)
5. 包馅白菜·····	(4)
6. 冬腌萝卜丝·····	(5)
7. 腌萝卜丁·····	(6)
8. 包馅萝卜·····	(7)
9. 酱鱼腌萝卜·····	(7)
10. 熟萝卜泡菜·····	(8)
11. 辣味萝卜丝·····	(9)
12. 干萝卜丝小菜·····	(10)
13. 腌带叶小萝卜·····	(10)
14. 萝卜片泡菜·····	(11)
15. 腌萝卜条·····	(12)
16. 醋腌萝卜·····	(13)
17. 萝卜酱菜·····	(13)
18. 辣味小萝卜·····	(14)
19. 萝卜块泡菜·····	(15)
20. 腌萝卜片·····	(16)
21. 干萝卜条小菜·····	(17)

22. 酱茄子.....	(18)
23. 包馅茄子.....	(19)
24. 腌茄子.....	(20)
25. 干茄子小菜.....	(20)
26. 蒜茄子.....	(21)
27. 酱柿子.....	(21)
28. 腌西红柿.....	(22)
29. 酱黄瓜.....	(22)
30. 腌黄瓜.....	(23)
31. 包馅黄瓜.....	(24)
32. 黄瓜条小菜.....	(25)
33. 干瓜片小菜.....	(25)
34. 酱小辣椒.....	(26)
35. 腌小辣椒.....	(26)
36. 腌青辣椒.....	(27)
37. 酱青辣椒.....	(28)
38. 特味辣椒酱.....	(28)
39. 腌蒜苗.....	(29)
40. 酱蒜台.....	(30)
41. 酱土豆.....	(30)
42. 什锦菜(1)	(31)
43. 什锦菜(2)	(32)
44. 腌韭菜.....	(33)
45. 腌大葱.....	(33)
46. 腌雪里蕻.....	(34)
47. 腌芥菜.....	(36)
48. 腌樱菜.....	(37)

49. 腌大头菜.....	(37)
50. 酱大头菜.....	(38)
51. 腌香菜.....	(39)
52. 腌小根蒜.....	(39)
53. 甜辣藕.....	(40)
54. 腌姜豆角.....	(41)
55. 腌尖辣椒叶.....	(41)
56. 地瓜梗小菜.....	(42)
57. 青辣萝卜叶.....	(43)
58. 腌野芝麻叶.....	(43)
59. 酱野芝麻叶.....	(44)
60. 腌南瓜.....	(45)
61. 酱香瓜.....	(45)
62. 酱杏.....	(46)
63. 腌苹果.....	(47)
64. 腌桔梗.....	(47)
65. 狗宝咸菜.....	(48)
66. 腌蕨菜.....	(48)
67. 腌牛蒡.....	(49)
68. 腌大叶芹.....	(50)
69. 腌刺嫩芽.....	(51)
70. 腌蒲公英.....	(51)
71. 沙参小菜.....	(52)
72. 薇菜小菜.....	(53)
73. 腌黄豆芽.....	(53)
74. 酱豆腐.....	(54)
75. 酱干豆腐.....	(54)

76. 豆腐皮小菜.....	(55)
77. 腐竹小菜.....	(55)
78. 海带丝小菜.....	(56)
79. 海蜇皮小菜.....	(56)
80. 海螺小菜.....	(57)
81. 腌芹菜叶.....	(57)
82. 酱泥鳅.....	(58)
83. 酱明太鱼.....	(59)
84. 酱明太鱼干.....	(59)
85. 酱带鱼.....	(60)
86. 酱鲍鱼.....	(61)
87. 酱平鱼.....	(61)
88. 酱苏鱼.....	(62)
89. 酱虾.....	(63)
90. 酱蛤蜊.....	(64)
91. 酱牡蛎.....	(65)
92. 酱石首鱼.....	(66)
93. 酱沙丁鱼.....	(67)
94. 酱黄石鱼.....	(68)
95. 酱鱿鱼.....	(68)
96. 酱明卵.....	(69)
97. 酱牛肉青辣椒.....	(70)
98. 酱猪肝.....	(71)
99. 酱猪排骨.....	(71)
100. 酱鸡蛋.....	(72)

1. 朝鲜族辣白菜

主料：大白菜50公斤。

辅料：盐250克，生姜50克，大蒜1公斤，白梨500克，辣椒面250克，香菜籽、白糖、味精适量。

做法：(1)选棵大、芯实的大白菜，去老帮，削去青叶，去根，用清水洗三遍，然后整齐地放入坛中。

(2)烧盐开水，晾凉倒入装白菜的坛中（把白菜淹没为止）。淹3—4天，将白菜取出，再用清水洗两遍，控干水。

(3)先把生姜、大蒜剁成泥，然后与盐、香菜籽、辣椒面一起成泥，取出，放少量水和味素一起搅拌均匀。梨打皮，横切成大片，备用。

(4)把调料均匀地抹在每一片白菜叶上，整齐地码在腌菜坛内，每放几层，铺一层白梨片。

(5)将剩余的调料加适量的水，放入少许盐，味调淡些，3天之后倒入坛中，使水的高度为20厘米左右。放地窖里，20天左右即可食用。

附注：

(1)腌辣白菜一般在霜降之后，立冬前10天左右。太早了，容易变酸；晚了，发酵不好，味道不鲜。

(2)放在地窖里，深冬要加盖些东西，防止上冻，冻过的辣白菜味不地道。

(3)要现吃现取，否则味道不鲜。

2. 小白菜泡菜

主料：小白菜 1 公斤。

辅料：蒜 1 头，盐 50 克，辣椒面 50 克，萝卜丝 100 克，姜 25 克。

做法：

- (1) 将小白菜去根，洗净。
- (2) 将萝卜丝和小白菜用盐腌半小时。
- (3) 将捣好的姜、蒜与辣椒面放入白菜中搅匀，用手压一压，隔一天见明显的汤汁出来便可食用。

附注：

- (1) 这种咸菜现吃现腌，一次不宜做太多。
- (2) 如果想当顿食用，可用葱段代替蒜，并放少许醋。

3. 鲜辣白菜片

主料：大白菜 5 公斤。

辅料：苹果 250 克（或梨 250 克），白萝卜 500 克，凉开水 1.5 公斤，葱 250 克，蒜 250 克，粒盐 150 克，辣椒面 200 克，味精少许。

做法：

- (1) 将白菜去根，去老帮，将外部大帮掰去一至二层，顺帮破两瓣，然后斜切成一寸见方的片。
- (2) 将苹果或梨洗净，去核，横切成大片。
- (3) 葱、蒜均切末，萝卜切成一寸长、半寸宽的片。
- (4) 将切好的白菜、萝卜用粒盐腌 4 小时，然后捞出。

控干水。

(5) 将葱末、蒜末、盐、辣椒面放在一起，放半小碗水，拌成糊状，与白菜、萝卜拌好，放入坛中。

(6) 放入时，隔一定高度，铺一层苹果片。放好后浇上1公斤的白开水。最后用一重物（石头洗净）直接压在白菜上，放在温度较高的地方。4—5天，出酸味即可食用。

附注：

这种咸菜适于北方人在准备好秋白菜，尚未腌辣白菜的一段时间内食用。

4. 甜辣白菜

主料：整白菜1棵，精盐5小勺，红辣椒2个，小葱三棵。

辅料：辣椒面4勺，葱末2勺，蒜末1勺，姜末少许，酱虾（其做法见第89条）、芝麻粒、香油各一勺，白糖2勺。

做法：

(1) 选大而芯实的白菜一棵，去根和老帮，竖切成四瓣，用盐腌2—3小时，然后取出控干水份，再一片片撕开。

(2) 把小葱切成4厘米长的段，将红辣椒也横切成小段。

(3) 往备好的上述主料中，放入酱虾、辣椒面、白糖，搅拌均匀，然后均匀地撒上芝麻和香油。

附注：

(1) 辣椒面用温水泡一下再使用颜色更红，也可用糯米面或白面做浆放入调料中。

(2) 用盐的成份比例如下：立即吃的为2—3%，一天后吃的为3—4%，两天后吃的为6%，准备保存1—2个月的为10—13%。

(3) 如果用此方法腌制其他有水份的野生可食菜类，最好直接腌，不要用水洗，因为腌后马上会变软。不用担心卫生问题，盐本身就有杀菌作用，只要在腌上后轻轻摇晃着洗一下就行。

5. 包 馅 白 菜

主料：白菜30公斤，萝卜6公斤，辣椒面800克，水芹菜1公斤，雪里蕻500克，牛肉1公斤。

辅料：明太鱼500克，梨2公斤，栗子300克，酱虾500克，白糖100克，红辣椒丝300克，松籽200克，葱300克，盐300—400克，蒜400克，姜300克。

做法：

(1) 选芯实的白菜，不宜太大，去几层老帮，露出里面嫩黄的菜叶，一叶一叶地扯下来，待作包皮用。挑嫩萝卜洗净，不去皮。

(2) 把部分萝卜切成细丝，做菜馅。把梨切成二分见方的薄片，栗子也切成薄片，葱切成3厘米长的细丝，蒜、姜收拾干净后切成细丝，水芹菜和雪里蕻去叶留梗，切成3—4厘米长的丝。

(3) 将收拾好的明太鱼切细后，放进辣椒面、蒜、姜、盐等腌4—5个小时。

把牛肉（不带筋）煮熟后捞出来，切成2.5—3厘米长、1.5厘米宽、0.5厘米厚的块，牛肉汤过滤后留下清汤。

把腌好的明太鱼拿出来，切成牛肉块一样大小。

(4) 把萝卜、雪里蕻、水芹菜、葱、姜、蒜、辣椒丝、辣椒面、明太鱼、白糖等和清汤搅拌在一起，调好味做成咸菜馅。

(5) 在剩下的白菜帮之间均匀地放进咸菜馅后，把不整齐地帮切下去，留下圆柱形的块。

(6) 在盘上铺三张白菜叶，先放上几粒松籽和一些辣椒丝，然后再把包好的馅切成柱状的白菜立放在上边，周围再放进梨、栗子、牛肉后，把白菜叶整齐地对合在一起。

为防止白菜叶松开，可用葱叶捆好后，整齐地放进坛子里。放进一层后再铺一层切成两瓣或切成三块的萝卜，再撒少许盐。用同样的办法塞进坛的70%以后，上面盖几层白菜叶，最后用一重物（石头）压住，再盖上盖儿。

(7) 过1—2天，用煮肉的清汤做成清淡的咸菜汤倒进坛里。一周后可食用。

附注：

(1) 取出咸菜时，先解开葱叶，再打开白菜叶，把立状白菜先取出放盘里，然后把剩在白菜叶里的咸菜美观地撒在盘中。

(2) 以上所用的白菜叶及白菜帮都是先用盐开水腌过了3—4天后取出的。

6. 冬盐萝卜丝

主料：青萝卜10公斤。

辅料：粗辣椒面500克，蒜350克，粒盐500克，姜100克。

做法：

(1) 将青萝卜洗净，不去皮，切成细丝。

(2) 将辣椒面用温水泡一下。

(3) 把姜、蒜捣成末，再与辣椒面、盐一起搅拌，然后再与萝卜丝均匀地搅拌，放入坛中，用重物压上。

(4) 一周后，萝卜丝呈透明的红色，底部明显见汤，就可食用。

特点：色泽鲜红，味辣且鲜，极增食欲。这种咸菜加少量香油与大米饭拌着吃，更具朝鲜族传统风味。

7. 腌萝卜丁

主料：白萝卜5公斤。

辅料：辣椒面250克，粒盐150克，味素50克，蒜250克，姜50克，葱250克。

做法：

〔现吃〕

(1) 先把萝卜洗净，可不去皮，切成一厘米见方的小块，盛入大盆中。

(2) 把辣椒面用开水泡一下，倒入盆中，与萝卜块搅拌均匀，每一块萝卜见红色，然后放30分钟。

(3) 将姜、蒜捣成末，葱切成1厘米长的段，与精盐、味素一起调匀。

(4) 把调料倒入放萝卜的大盆中，用手长时间搅拌，使调料均匀地抹在萝卜块上，放到温度较高的地方，大约15天左右可食用。

〔越冬吃〕

(1) 把萝卜切成同上的块。

(2) 把辣椒面和盐用开水泡一下，再和萝卜块搅拌，放置1—2天，再和其他佐料拌匀，放入地窖，大约15天左右可食用。这种咸菜可保留到第二年三、四月份。这种做法可稍多放些盐。

附注：

现吃的萝卜丁切忌先用盐腌，因为出了汤之后，辣椒面不易着附；而冬天腌的，因久放，颜色会随汁透入萝卜中。

8. 包 馅 萝 卜

主料：白萝卜10个，粗盐200克，水600克。

辅料：萝卜一个，芥菜200克，小葱 200 克，白菜叶20张，辣辣面约70克，蒜50克，姜30克，酱虾50克，精盐 1 勺。

做法：

(1) 选出细长的萝卜10个，竖着劈成两半，在每半个萝卜上划出鱼鳞状的刀花，然后用盐水腌上。

(2) 另一个萝卜切成 5 厘米长的块，然后再切成细丝，用辣椒面拌好。

(3) 芥菜、葱收拾好，洗净后切成 5 厘米长的段，蒜、姜剁碎。

(4) 酱虾或酱鱼剁碎备用。

(5) 将萝卜丝、酱虾或酱鱼、蒜、姜放进一个较大的容器里拌匀，然后再放入葱、芥菜，最后用盐调好咸淡，制成调料馅。

(6) 将腌好的萝卜捞出挤干水，在划痕里放入馅，用白菜叶包好，装到辣白菜或腌好的萝卜中间腌上。

(7) 食用时，把萝卜切成便于食用的小块上桌即可。

9. 酱 鱼 腌 萝 卜

主料：萝卜10个，精盐100克，酱鱼100克。

辅料：小葱400克，蒜末8勺，姜末4勺，白糖4勺，糯米酱200克，芝麻粒70克，辣椒面300克。

做法：

(1) 萝卜洗净后，滚刀切成像用转笔刀削出的铅笔屑的形状。

(2) 把削好的萝卜用盐腌4—5个小时。

(3) 把辣椒面用温水浸泡，把小葱切成4厘米长的段，把芝麻炒熟。

(4) 把腌好的萝卜用清水洗两遍，控干水份，用辣椒面抹红，放30分钟。把葱、姜、蒜、白糖、糯米酱和熟芝麻粒与萝卜搅拌均匀。

(5) 用酱鱼搅拌均匀，调好咸淡，整齐地盛入坛中腌上即可。

10. 熟萝卜泡菜

主料：萝卜4个，葱700克，盐、水适量。

辅料：青辣椒4个，红辣椒8个，蒜100克，荔枝4个，姜100克，白糖25克。

做法：

(1) 把萝卜切成四瓣，放进盐水里煮一下捞出来，控干水份，放入坛中。

(2) 把每一根葱切成4段，洗净，整齐地捆成捆，每个捆用葱叶绑好。把8个红辣椒中的4个，每个竖切成四份。

(3) 姜、蒜切成薄片。

(4) 把萝卜块、青辣椒、红辣椒、白糖、姜、蒜、荔枝一起倒入坛内。

(5) 烧适量盐开水，按自己的口味调好咸淡，放凉后倒入坛中，把萝卜淹没为止。

(6) 放半个月后可食用。每一次食用时，可盛出四个萝卜块、一个青辣椒、一捆葱、几片红辣椒，色香味俱全。

附注：

(1) 萝卜煮得太熟了就会发软，所以煮到二三分熟，马上捞出来。

(2) 这道泡菜最适合于牙齿不好的老年人食用。

(3) 如果将生、熟萝卜各一半一起腌上，味道也不错，非常爽口。

11. 辣味萝卜丝

主料：萝卜 3 个，辣椒面 100 克。

辅料：冻明太鱼 1 条，芥菜 50 克，葱 1 根，姜 10 克，蒜 20 克，酱虾 35 克，精盐 35 克，白糖 1 勺。

做法：

(1) 将萝卜切成稍粗一点的丝，然后抹上辣椒面。

(2) 冻明太鱼去掉头、尾，掏净内脏，摘去骨刺，然后粗粗地切一切。

(3) 葱、姜、蒜、酱虾剁碎备用。

(4) 芥菜洗净，切成 1—2 厘米长的段。

(5) 将备好的葱、姜、蒜、芥菜和明太鱼放入盛萝卜丝的容器里，用盐、酱虾、白糖调好口味，搅拌均匀后装进坛子里压实。

附注：

这种咸菜不能久放，放得时间太长，味道就会变差，所

以一次不宜做太多。最好不特意去做而是到做泡菜的季节，利用做其他泡菜时剩下的调料去做。

12. 干萝卜丝小菜

主料：干萝卜丝200克。

辅料：植物油（最好是豆油）50克，葱2根，辣椒面50克，香菜籽末半勺，酱油20克，精盐1勺，味素适量，蒜50克。

做法：

(1) 将干萝卜丝用开水浸泡10分钟后，用手攥干水份，盛入容器内。

(2) 大勺坐火上，放入豆油，八分热时炒葱花，连油撒在萝卜丝上。

(3) 然后倒入酱油、香菜籽末、味素、精盐、蒜末，搅拌均匀，便可食用。

附注：

(1) 这种小菜最好一次少量，一两天内吃掉。若想多放几日，可将油炒葱花改为辣椒油。

(2) 干萝卜丝也可以迅速地过一遍开水，用沙布将水挤出，放入浓酱油、蒜、芝麻粒，渍上几天后食用。这种咸菜可久放。

13. 腌带叶小萝卜

主料：小萝卜1公斤，小葱0.5公斤，芥菜250克，精盐25克。

辅料：大葱50克，蒜末25克，姜末1勺，酱沙丁鱼100克，辣椒面150克，盐约30克，白糖25克。

做法：

(1) 挑出小而硬、叶子鲜嫩的小萝卜，摘掉萝卜上的须和较硬的叶子，用水洗2—3次后，用1：3的盐水腌4—5小时。

(2) 把小葱和芥菜收拾干净后一起腌上。

(3) 筛去煮好的酱沙丁鱼的渣子，只留酱汁，将葱、姜、蒜投入汤中，再放入辣椒面、盐、白糖做成鲜红色的调料酱汁。

(4) 把腌好的萝卜捞出洗3—4次后挤干水，和小葱、芥菜一起放入调料酱汁里搅拌均匀，然后把萝卜、小葱、芥菜一起捆好，整齐地装入坛中。

(5) 往坛中倒入晾凉的淡淡的盐开水，使之淹过坛中的泡菜。食用时，一捆一捆地拿出来吃。

附注：

也可将极稀的糯米浆或白面浆放进去一起搅拌。白面浆不仅能够保护萝卜里含有的蛋白质，维生素和无机质，而且可以提高泡菜的甜味。

14. 萝卜片泡菜

主料：萝卜500克，白菜700克。

辅料：葱50克，蒜30克，姜20克，辣椒面1勺，辣椒丝1勺，精盐4勺，水1.5公斤。

做法：

(1) 白菜洗净，控干后切成3厘米长的片。

(2) 萝卜切成 3 厘米长，2.5 厘米宽的长方形薄片。

(3) 葱、姜、蒜切成丝。

(4) 在切好的白菜和萝卜上撒 3 勺盐，腌 30 分钟。

(5) 将腌好的白菜和萝卜捞出控干水份，然后将他们和葱、姜、蒜、辣椒丝一起搅拌均匀，放入坛子里。

(6) 将剩下的盐放进腌过的白菜和萝卜的水里化开，然后将辣椒面用布包好浸到水里摇晃，使之渗出红色，最后将水注入坛子里。将坛子放在温度为 10℃ 的地方，3 天后便可食用。

附注：

如果急着食用，可以用温水做泡菜汤，另外再加进去 2 勺白糖。这样 1 天后便可食用。

15. 腌萝卜条

主料：青萝卜 2 个，醋 150 克，盐 50 克，白糖 75 克。

辅料：红辣椒 2 个，蒜 4 头，姜 15 克，胡椒粒 2 小勺，桂皮 1 小段。

做法：

(1) 把萝卜切成 4—5 厘米长、同筷子一样粗细的条，然后撒一点盐腌 30 分钟后，取出控干水份。

(2) 把红辣椒、姜、蒜切成较大的碎块。

(3) 在 100 克水里放进白糖和盐煮开，再倒入醋继续煮一会儿后，一边煮，一边依次倒入红辣椒、姜、蒜、胡椒粒、桂皮，煮开后晾凉。

(4) 把切好的萝卜放进消毒好的坛子里，再将晾凉的汤倒进去后密封存放。大约 5 天以后可食用。

16. 醋腌萝卜

主料：长白萝卜200克，盐1勺。

辅料：红辣椒一个，醋30克，白糖1勺，盐1小勺。

做法：

(1) 把萝卜削去皮，切成4厘米长的段，然后竖起，在原剖面上切出十字花，但不要切透，底下留出0.3厘米左右，使之不散。

(2) 把划好刀痕的萝卜放到盐水里腌30分钟，然后取出来抖散，用手压出水份。

(3) 把红辣椒切成小段，使之形成一个个红色的小圈，去掉籽。

(4) 把醋、白糖和盐兑成醋水汁，将腌好的萝卜泡进去。

(5) 等醋味充分地渗进萝卜里后，把切好的红辣椒圈摆到萝卜花的中心，做出菊花状。

附注：

用类似的方法可以做出醋腌葱头。

选1公斤小洋葱头，剥去皮，切成一个个0.5厘米厚的圆片，然后泡到凉水里拔掉辣味。用3勺醋、1勺酱油，2勺白糖兑成醋汁，将葱头泡进去，等进味后便可食用。

17. 萝卜酱菜

主料：萝卜800克，浓酱油100克，白糖3勺。

辅料：蒜末2勺，姜末1勺，辣椒面半勺，辣椒丝、芝

麻粒少许。

做法：

(1) 把萝卜切成4厘米长、筷子粗细的条，装进坛子或瓶子中，再倒入酱油和白糖腌一天左右，再将酱油倒出。

(2) 把倒出的酱油放到锅里煮开，晾凉后，重新倒入盛萝卜的容器里，每隔一天重复一次，这样反复2—3次。

(3) 将白糖、姜末、蒜末、辣椒面、辣椒丝、芝麻粒，放进倒出的酱油里，制成调料酱。

(4) 食用时，蘸着备好的调料吃，每次不要拿出太多，吃多少拿多少。

附注：

(1) 萝卜最好是在秋天做泡菜的季节里采购。

(2) 也可以这样做：

a. 将硬实的长白萝卜切成4—6块，用盐腌4—5小时，然后挤干水，用细铁丝串起来或摊放在菜筐里晒干。

b. 用酱油、白糖、姜末、蒜末、辣椒丝制成调料酱。

c. 一边往萝卜干上洒调料酱，一边把它整齐地装进坛子里，上面压上石头。如果将腌好的小青椒用口袋装好后放进调料酱中，可以使萝卜更香。

d. 一周后将调料酱倒出来，加上100克清水煮开，晾凉后再倒入坛中，这样每周一次，反复4周即可。

18. 辣味小萝卜

主料：小萝卜2捆，盐4小勺。

辅料：红辣椒10个，蒜50克，姜20克，盐3勺，青辣椒5个，小葱5棵，糯米面40克。

做法：

(1) 选长而嫩的萝卜，收拾好，洗净，切成5厘米长的段，然后撒上3勺盐腌上。

(2) 等小萝卜腌软后，用清水洗2—3遍，控干水份。

(3) 将小葱洗净后切成4厘米长的段，将3个青椒和3个红辣椒洗净去籽后，斜着切成几段。

(4) 将糯米面用500克水兑好，煮成浆，然后再兑入少许水，使之变稀。

(5) 将剩下的7个红辣椒和蒜、姜一起磨碎，然后倒入糯米浆里，再放入盐调出咸淡。

(6) 将小萝卜放入坛子中，用筛子将放入姜、蒜、辣椒面的糯米汤轻轻地筛入坛子里，最后再放入切好的葱和辣椒。

附注：

(1) 泡菜汤放得多，味道才清爽。也可以把黄瓜和小白菜放在里面一起腌。

(2) 要想腌得快，可放些白糖。

19. 萝卜块泡菜

主料：萝卜15公斤，白菜2棵，胡萝卜500克。

配料：芥菜200克，青角菜100克，小葱100克，大葱100克，蒜100克，姜50克，香菜籽面3勺，梨2个，栗子200克，墨斗鱼5条，酱鱼150克，辣椒面300克，精盐100克。

做法：

(1) 将萝卜洗净，切成5厘米长、4厘米宽，1厘米厚的块，用盐腌4—5个小时。

(2) 白菜先纵向切成4份，然后再切成4厘米长的片腌上。腌的时间要比萝卜长些。

(3) 小葱、芥菜、青角菜收拾干净后，均切成5厘米长的段。大葱切碎，姜、蒜与香菜籽面一起捣成泥，梨和栗子去皮后切成片。

(4) 墨斗鱼收拾好后切成大小适中的块。

(5) 用清水洗2—3遍腌好的萝卜和白菜，抹上辣椒面，放30分钟后，再把它们和备好的各种调料放在一起搅拌。

(6) 用酱鱼和盐调好咸淡，整齐地装进坛子里腌上。

附注：

(1) 这种泡菜最好是在整棵白菜泡菜腌好之后，做为临时食用的泡菜来做。

(2) 如果想要存放的时间长一些，可将盐用开水沏开，晾凉后用细筛子筛入坛中。

20. 腌萝卜片

主料：萝卜2公斤，盐100克（大约10勺），葱50克，水芥菜100克。

辅料：辣椒面（或辣椒丝）5克，姜5克，蒜30克。

做法：

(1) 把萝卜洗净刮皮后，切成1.8厘米长、1.8—1.9厘米宽、0.2厘米厚的块。

(2) 葱切成3厘米长的块，剁碎姜和蒜。

(3) 把水芥菜切成3厘米长的段后，用少量盐水腌1—2个

小时。

(4) 辣椒面用温水泡一下后抹在萝卜上，把萝卜染成红色。然后与蒜、姜、水芥菜等一起搅拌，均匀后放进坛子里。

(5) 烧清淡的盐开水，晾凉后倒进坛子里，大约到坛子的五分之一即可。

附注：

这种咸菜首先放到温度较高的地方，待表层起白泡沫时，再挪动到阴凉处。

21. 干萝卜条小菜

主料：干萝卜条250克。

辅料：盐30克，酱油20克，蒜25克，姜10克，辣椒面40克，糖15克。

做法：

(1) 先将干萝卜条用清水泡24小时（用开水泡4—5小时）。泡好用纱布包起来，压上重物，挤干水份，然后放容器里。

(2) 辣椒面用温开水泡一下，然后与挤好水份的萝卜条搅拌，使萝卜均匀地着色，然后放半小时。

(3) 将蒜、姜剁成末，与白糖、盐、酱油一起做成小调，倒入装有萝卜条的容器里，再用手搅拌，放半小时后即可食用。

附注：

干萝卜条还有一种酱油腌法。

(1) 将萝卜条用开水泡1—2小时，见萝卜条要变软时

拿出来，控干水。再放到蒸锅里，蒸10分钟。

(2) 烧锅里抹上一层油，倒入50克酱油（干萝卜条250克），酱油烧开后把蒸好的萝卜条倒进锅里，用微火烧5分钟。

(3) 取出时放入白糖、辣椒面、味素、蒜末等，轻勾芡。放凉后是富有光泽的熟酱萝卜干。

(4) 这种酱萝卜干适合老年人食用。

22. 酱 茄 子

主料：茄子 1 公斤。

辅料：精盐 2 勺，浓酱油 75 克，辣椒面 2 勺，葱 1 棵，蒜末半勺，芝麻粒 1 勺。

做法：

(1) 在 8 月份选出细长、鲜嫩的无籽茄子，洗净擦干水份，切成 3 厘米长的段，然后再把每段竖着劈成 4 份。

(2) 在切好的茄子上撒点盐腌上一夜，然后用纱布包好，压上重物。

(3) 把葱剁成末，与酱油、辣椒面、蒜末、芝麻粒一起调成调料酱。

(4) 把茄子水份挤干后，将它放在通风处，使其表皮开始发干。然后将按比例做好的调料酱一层一层地撒到茄子上，装入坛子中，盖严。

(5) 3—4 天后即可取出食用，上桌时最好点一两滴香油，味道更佳。

附注：

也可以这么做：

(1) 把茄子切成 3 厘米长的段，然后竖着切出深深十字花，将切好的茄子用开水过一下，再用纱布包好挤干水。把牛肉煮熟剁碎，和备好的调料、辣椒面搅拌均匀，填入划刀痕里。然后放进坛子里，上面压上石头，最后把酱油、醋、白糖调好倒入坛子中。过 2—3 天后即可食用。

(2) 茄子酱菜存放时间不能太长。

23. 包 馅 茄 子

主料：茄子 10 个。

辅料：辣椒面 2 小勺，姜 25 克，精盐 2 小勺，蒜 25 克，香菜 100 克，葱 1 根。

做法：

(1) 把茄子洗净、擦干，把住根部，竖着切三刀成四片，不要切透，留住根部。

(2) 把切好的茄子放锅里蒸 10 分钟左右拿出来，晾凉。

(3) 先把辣椒面和盐用开水泡一下。

(4) 香菜切成 2 厘米长的小段，姜、蒜捣成末，葱切成花，与辣椒盐搅拌均匀。

(5) 用手将佐料均匀地添在茄子片之间，然后整齐地码在坛中，用重物压上，盖紧坛盖儿。

(6) 放 24 小时后即可食用。

附注：

盐的多少可根据自己的口味和准备存放时间的长短而定。

24. 腌 茄 子

主料：茄子 5 公斤。

辅料：酱油 2 公斤，蒜 500 克，大料、味素适量。

做法：

(1) 将茄子洗净，擦干净放入坛子里。

(2) 将酱油烧开后，晾凉倒入放茄子的坛子里腌 10 天左右。

(3) 把咸茄子用清水泡 1—3 小时，换水 4 次，捞出切成 1 厘米宽、4 厘米长的条，把剩余的酱油倒出。

(4) 用锅蒸 8 分钟后拣出，晾凉后压干水，放入坛内。

(5) 把酱油、蒜末、大料、味素搅匀，一起倒入坛中，腌 24 小时后即可食用。

25. 干茄子小菜

主料 干茄子丝 250 克。

辅料 盐 2 小勺，味素少许，香油 1 小勺，芝麻适量，葱 2 根，蒜 50 克，辣椒面 1 小勺，酱油 2 勺。

做法：

(1) 将干茄子丝洗净，用开水泡 5 个小时左右拿出，用手挤干水。

(2) 将蒜捣成末，葱切小段，同盐、酱油、味素、芝麻一起，与茄子搅拌均匀。

(3) 食用时，点上香油。这种做法可使小菜保留一星期左右。

附注：

也可以先用少量豆油炒出葱花，连油倒入挤干的茄子丝中，再放入其他佐料。这种方法不用点香油，味更香，色更佳，但不能久放。

26. 蒜 茄 子

主料：秋后小茄子 5 公斤。

辅料：大蒜泥 500 克，香菜末 100 克，精盐面 100 克。

做法：

(1) 将茄子洗净去蒂，放蒸锅里蒸熟待用。

(2) 将蒸熟的茄子顺长拉一刀，刀口深而不透，使茄子成荷叶状。然后将蒜泥均匀地抹入刀口少许，将茄子合上，整齐地摆入坛中。每摆一层，撒一些精盐。

(3) 腌 10 天左右即可食用。

附注：

(1) 茄子蒸到用筷子一扎就透即可，不要蒸得过烂。

(2) 一般用盐量可控制在茄子重量的 20%。如愿意吃稍代酸味的蒜茄子时，用盐量不要超过 15%，并要在茄子尚有微温时就码入坛内；如果不想吃代酸味的一定要在茄子凉透后进行腌制。

27. 酱 柿 子

主料：柿子 1 公斤，粒盐 150 克。

辅料：黄酱或辣椒面若干，清水若干。

做法：

(1) 把盐投到清水里煮开（水的分量以能够淹没将要酱制的柿子为准），然后晾凉。

(2) 将硬而涩的生柿子带把装进坛子里，再把煮过的盐水倒进去。

(3) 在盐水里腌一周后捞出，排放在篮子里晒干，然后埋到黄酱或辣椒酱里。

(4) 一个半月后取出，洗净，剥皮后可食用。

28. 腌西红柿

主料：西红柿 1 公斤，大头菜 1 公斤。

辅料：辣椒面 10 克（2 勺），盐 150 克，葱 40 克，蒜 30 克。

做法：

(1) 把洗净的大头菜用盐腌半小时后，捞出来冲洗两遍。

(2) 挑出没熟透的西红柿洗净后，大的切成四瓣，小的切成两瓣之后，再切成半月形的薄片。

(3) 把腌好的大头菜切成 3 厘米见方的片，放进辣椒面、葱丝、剁碎的蒜、辣椒丝，搅拌后放进坛子里。放几层大头菜，铺一层西红柿，如此反复。过 1 小时后，倒进淡盐水。

29. 酱黄瓜

主料：黄瓜 1 公斤。

辅料：盐 50 克，辣椒酱或黄酱 1 公斤。

做法：

(1) 在7—9月间，选出小而粗的黄瓜洗净，控干水后，撒上盐腌一夜。

(2) 把腌好的黄瓜包到纱布里挤干水份（或用石头压上挤出水份），然后摊放在菜篮里，放在阴凉处晾3—4天。

(3) 把晾干的黄瓜埋到辣椒酱里，过了3—4个月后，黄瓜就会泛出红色，而且有些咸味。

(4) 食用时，取出黄瓜，洗掉上面沾的辣椒酱，切成小块，用葱末、蒜末、辣椒面、香油、芝麻做成调料汁蘸着吃，根据个人的口味，也可以放些醋。

附注：

(1) 也可以这样做：

把黄瓜放进坛子里，把浓酱油与普通酱油按3：2的比例兑好煮熟后倒入坛子里。2—3天后再把酱油倒出，加上100克水煮开，晾凉后重新倒入坛子。上面压上石头，过20天后便可食用。（加100克水主要为避免黄瓜太咸）。

(2) 还可以把桔梗、生柿子、蒜苗埋进辣椒酱里，做成酱桔梗、酱生柿子、酱蒜苗。

30. 腌 黄 瓜

主料：黄瓜 2 公斤。

辅料：盐120克，水100克，醋500克，白糖 60克，元葱 1 个，红辣椒 3 个，月桂树叶 4 张，桂皮 2 小段，胡椒粒 1 小勺。

做法：

(1) 选出较细、稍短的黄瓜用盐搓洗，然后在盐里滚一

滚。

(2) 把元葱撕成圆片，红辣椒斜着切成丝。

(3) 把黄瓜根儿朝上竖放进消毒的容器。

(4) 在锅里放上水和盐、糖一起煮，一边煮一边放进醋，煮开后放入树叶、桂皮、胡辣粒、元葱、红辣椒等继续煮开，然后晾凉到70℃左右。

(5) 把汤倒入盛黄瓜的容器内，密封存放。

(6) 2—3天后，将汤水倒出再煮开后，重新倒入瓶内。

31. 包 馅 黄 瓜

主料：黄瓜 5 根。

辅料：精盐 2 勺。栗子 5 个，梨半个，松籽 2 勺，葱 1 棵、蒜 50 克，盐 3 小勺，辣椒面 5 勺，酱虾 2 勺，白糖 2 小勺。

做法：

(1) 选出不太粗的黄瓜洗净，切成 5—6 厘米长的段，在每段的表面上划上十字花刀（用于填馅），然后放入盐水里腌 1 小时。

(2) 将栗子剥去外皮并切碎，梨削皮去核后切成 3 厘米长的条。

(3) 将葱切碎，蒜捣成末，与辣椒面、酱虾和备好的栗子、梨放到一起投入盐，调好咸淡，再放入白糖轻轻搅匀做成馅。

(4) 捞出腌好的黄瓜控干，将做好的馅塞进黄瓜里，再放入 3、4 个松籽。

(5) 将填好馅的黄瓜放进深一些的容器里，腌制 30 分钟

后即可食用。

32. 黄瓜条小菜

主料：鲜黄瓜500克。

辅料：醋 3 小勺，干红辣椒4—5个，盐适量，生豆油适量，白糖 3 勺。

做法：

(1) 将黄瓜洗净，纵向剖开，去籽，切成 1 分宽，5 分长的段，放干净盘内。

(2) 黄瓜条用盐腌30分钟后，冲洗两遍，加入白糖、醋拌匀。

(3) 红辣椒洗净后去蒂和籽，切成小块。

(4) 将生豆油放锅中烧热后，把辣椒块投入稍炸一下，趁热将油连同辣椒一起倒入黄瓜条盘中，快速拌匀，再把醋、盐、白糖一起放入搅拌，盖好盖儿闷一会儿就可食用。

特点：黄瓜条脆嫩、爽口，味辣且甜酸。吃过厚味食品后，进食一些辣黄瓜条，令人舒适。

33. 干瓜片小菜

主料：干瓜片250克，干茄子丝100克。

辅料：红辣椒 2 个，葱 2 棵，酱油 3 勺，盐 2 小勺，姜末 1 小勺，辣椒面 2 小勺，蒜末 1 小勺，香菜籽面 1 小勺，豆油少许，味素适量。

做法：

(1) 将干瓜片和干茄子丝用开水泡 2 个小时，捞出，用

纱布包好挤干水，放入容器内。

(2) 红辣椒切成细丝，葱切花。

(3) 烧锅坐在火上，炒葱花，晾到70℃左右倒入干瓜片上，然后再把红辣椒丝、酱油、盐、姜末、蒜末及香菜籽面等，放入，用手均匀地搅拌。

34. 酱 小 辣 椒

主料：小辣椒 1 公斤。

辅料：黄酱或辣椒酱 1 公斤。盐150克。

做法：

(1) 将小辣椒去把，洗净，放到坛子里。烧盐开水。晾到50℃左右，倒进坛子里，淹没辣椒为止。腌15天左右。

(2) 将腌好的辣椒取出，用清水洗两遍，用干抹布一个一个擦净，埋到黄酱或辣椒酱里，埋一个月后取出，洗净便可食用。

35. 腌 小 辣 椒

主料：小辣椒500克，元葱半个，胡萝卜250克。

辅料：醋50克，盐30克，白糖25克，红辣椒一个，月桂树叶一张，花椒少许、桂皮1小段。

做法：

(1) 选择鲜嫩的小辣椒去把洗净，在淡淡的盐开水里腌5天，拔掉一些辣味。然后捞出，在清水里漂洗一下。用抹布擦干净、放入容器里，胡萝卜切成片一起放入容器内。

(2) 在约40克水里放入盐、白糖、醋、花椒、桂皮煮开，一边煮一边把各种辅料一起投入煮10分钟后端锅离火，晾凉后倒入装小辣椒的容器内，密封保存。

(3) 大约5天后可取出食用。

36. 腌青辣椒

主料：青辣椒2公斤，精盐150克，胡萝卜500克。

辅料：酱沙丁鱼50克，酱虾50克，辣椒面50克，姜35克，蒜60克，芝麻粒100克，辣椒丝少许。

做法：

(1) 在5月份，将沙丁鱼和虾用盐腌上。

(2) 在下霜前选好大小适中的青辣椒，在腌菜前半个月摘掉辣椒蒂后，把青辣椒放到淡淡的盐水里腌上，上面压上石头。

(3) 将沙丁鱼和酱虾倒入水里煮5分钟，然后用筛子过滤，拌上辣椒面。开始时呈现紫黑色，时间稍长后，颜色就会变得红而鲜明。

(4) 将腌好的青辣椒捞出，用清水洗两遍，压上重物挤干水份。

(5) 把蒜剁碎，姜切成丝，胡萝卜切成片，然后和芝麻、辣椒丝，一起倒入备好的酱沙丁鱼和酱虾辣椒面里，再往里投入些辣椒面拌均匀。

(6) 将青辣椒整齐地装进坛子里，再在上面浇上调料汤，将坛子口密封，一直腌到第二年春，便是非常可口的泡菜。

附注：

(1) 将辣椒叶和葱一同腌制，味道极佳。

(2) 因为辣椒含有丰富的维生素 C，所以这种泡菜营养极其丰富。

37. 酱青辣椒

主料：青辣椒250克，胡萝卜2个。

辅料：白糖10克，葱1棵，芝麻盐1小勺，蒜2瓣，酱油40克（4勺），豆油1小勺，味素少许。

做法：

(1) 将青辣椒去蒂洗净。小锅坐火上，倒入豆油，八分熟时，放进青辣椒搅拌几次，然后倒进酱油开始熬（用微火）。

(2) 辣椒煮透后放进剁好的蒜、切成段的葱、白糖、芝麻盐继续熬，熬到汤水成粘液状，放入味素，取出。

38. 特味辣椒酱

主料：细辣椒面5公斤，黄酱（干酱）1公斤，糖稀2.5公斤。

辅料：盐500克，水500克。

做法：

(1) 烧开水0.5公斤，与辣椒面、糖稀、精盐一起搅拌均匀。

(2) 拌好的酱放进坛子里密封保存一周，即可食用。食用时可放些味素。

附注：

糖稀的作法：

主料：大米（玉米面）、麦芽。

做法：

（1）先将大米做成粥，放凉（一定要凉透），盛入盆里。

（2）把麦芽放进大米粥里搅匀，放置到大米粥明显沉淀，表面浮一层清水为止。

（3）用纱布将大米粥过滤，挤出浆汁。

（4）将挤出的浆倒锅里熬，熬一段时间后成稠状，用筷子提一下，见明显的浆丝，即可取出放凉。

（5）如果再熬一段时间，糖稀会变得更浓，放凉后可成固体。

39. 腌 蒜 苗

主料：蒜苗500克，水100克，醋50克，胡萝卜一个，胡椒粒1勺。

辅料：白糖25克，盐25克，月桂树叶一张，红辣椒一个，花椒少许，元葱250克，丁香1小勺。

做法：

（1）摘掉蒜苗中的黄老部分，然后切成4—5厘米长的段，用盐腌30分钟后，挤干水份装入容器。

（2）在100克水里放进白糖和盐煮开，一边煮一边再倒入醋、花椒继续煮，最后放入胡椒粒、月桂树叶、丁香、切好的元葱薄片一起煮一下，晾凉后，倒进装蒜苗的容器内，密封保存。

(3) 两天后可取出食用。

40. 酱 蒜 台

主料：蒜台 1 公斤，小辣椒250克。

辅料：盐50克，黄酱或辣椒酱 1 公斤。

做法：

(1) 将蒜台掐掉老硬部分，把青嫩的梗切成4—5厘米长的段，洗净。

(2) 将淡淡的盐水烧开，晾到50℃左右，把蒜台腌上。两天后取出，用清水洗两遍，然后用干抹布擦净，不要残留水滴。

(3) 将小辣椒竖切成两瓣，去籽，与蒜台一起和黄酱或辣椒酱揉合均匀。

(4) 半个月后可食用。食用时，将蒜台和小辣椒拣到盘里，剩余的酱做汤喝，更有滋味。

41. 酱 土 豆

主料：刚出土的小土豆(整个)5 公斤，牛排骨 1 公斤。

辅料：小辣椒2.5公斤，葱500克，酱油2.5公斤，花椒、大料适量，桂皮 2 小段。

做法：

(1) 将土豆洗净，不去皮，牛排洗净，一起放入锅里。

(2) 倒入酱油(淹没土豆、排骨为止)，放入花椒、大料、桂皮，大火熬到土豆入色入味为止。

(3) 把熬好的土豆、牛排骨移入坛中，将小辣椒去蒂，

净洗，擦干放入坛中，葱洗净、擦干，用葱叶捆一起放入坛中。

(4) 大约10天后取出食用，葱、辣椒都已入味，也可食用。

附注：

(1) 这种做法可保存1—2个月，如存放时间要长一些，隔一段可再重新熬，依然浓香，可存放日久。

(2) 小辣椒和葱放进坛子之前，必须把水擦净，否则把水带进熬过的酱油，会缩短存放时间。

42. 什 锦 菜(1)

主料：黄瓜4根，元葱4个。

辅料：小辣椒500克，胡萝卜2个，醋400克，白糖100克，盐100克，红辣椒4个，月桂树叶3张、胡椒粒1小勺，桂皮1小段。

做法：

选出小而细的黄瓜，用盐搓洗，然后再把每根黄瓜切成3段，胡萝卜也类似地切成3段，元葱剥去外皮后切成两半。

(2) 把小辣椒斜切成丝。

(3) 把收拾好的黄瓜，胡萝卜、元葱、辣椒一起用盐腌30分钟后，挤干水份装入容器内。

(4) 在100克水里放进白糖、盐煮开，一边煮一边依次倒入醋、月桂树叶、胡椒粒、桂皮，继续煮20分钟。晾凉后把它倒进装菜的容器里、用重物压上，不要让菜浮上来，密封保存。

(5) 两天后可取出食用。

43. 什锦菜(2)

主料：白菜 1 公斤，萝卜 500 克，葱 500 克，香菜 250 克，浓酱油 300 克。

辅料：香菇、蘑菇各 5 个，栗子 8 个，梨 2 个，松籽 3 勺，葱 50 克，蒜 50 克，姜 40 克，白糖 4 勺，辣椒面 50 克。

做法：

(1) 将白菜洗净，切成 3 分长的片，泡到酱油里腌 4 个小时。

(2) 萝卜切成片，葱切成段，与香菜一起放在腌白菜的酱油里腌 2 个小时。

(3) 梨削皮后，切成同萝卜同样大小的片。

(4) 栗子剥好外皮后，也切成薄片。

(5) 将香菇泡到水里，泡软后捞出，去掉根部，泡菇用温水搓洗后撕开。

(6) 葱、姜、蒜洗净，切成末。

(7) 把腌好的白菜和萝卜装进较深的容器里，然后再放入加工好的梨、栗子、香菇、葱、姜、蒜和辣椒丝一起搅匀。

(8) 往腌过白菜、萝卜和香菜等的酱油里加入 250 克水和白糖，做成调料汤。

(9) 将调料汤倒入盛放咸菜的容器中，过 2—3 天后便可腌制好。吃时将菜盛出，上面撒点松籽。

附注：

萝卜比白菜进味快，所以一定要先腌白菜，后放入萝卜一起腌。

44. 腌 韭 菜

主料：韭菜500克，胡萝卜200克，精盐2勺。

辅料：辣椒面50克，姜末20克，蒜末40克，酱沙丁鱼50克，白糖1勺。

做法：

韭菜摘好洗净，从中一切为二，胡萝卜从中间劈开后斜切成半圆形的薄片，然后洒上盐一起腌30分钟。

(2) 将酱沙丁鱼用50克的水兑好煮开后，用筷子筛一筛。

(3) 将腌好的韭菜、胡萝卜捞出来控干，放进较大的容器里，再放入姜末、蒜末、辣椒面、筛好的酱沙丁鱼、白糖，搅拌均匀后，装入坛子里。

(4) 在12—13℃的温度下放2—3天后即可食用。

附注：

(1) 如果没有酱沙丁鱼，可用酱虾和酱油调和代替。

(2) 韭菜里不仅含有不少的维生素A、B、C和蛋白质，而且铁质的含量也高于其他蔬菜，是一种营养丰富的咸菜。

45. 腌 大 葱

主料：大葱1公斤，胡萝卜500克，精盐50克。

辅料：辣椒面100克，酱沙丁鱼50克，蒜末50克，姜末2小勺，芝麻2勺。

做法：

(1) 选出鲜嫩的好葱收拾干净，用盐腌30分钟，然后用

水漂洗两遍捞出。

(2) 选细长的胡萝卜洗净，竖切成薄片，用盐腌 30 分钟，与葱放在一起。

(3) 把酱沙丁鱼煮好，放凉后用筛子筛一筛。

(4) 把煮好的酱沙丁鱼浇到葱和胡萝卜上，把葱和胡萝卜泡软。

(5) 将辣椒面、蒜末、姜末投入葱和胡萝卜中，然后撒上芝麻。

(6) 把葱和胡萝卜掺杂着几个一捆地捆好，整齐地放入坛中。

附注：

(1) 选用的葱以根部较粗、较短、葱白多的为好。没有弹性，缺乏光泽的葱，做出来的味道稍差。

(2) 如果同时放入芥菜，它和葱的味道相得益彰，效果更佳。

46. 腌雪里红

A

主料：雪里红 5 公斤，盐 100 克，大葱 500 克。

辅料：葱末 3 勺，蒜末 3 勺，酱虾 2 勺，辣椒面 3 勺，盐 2 勺。

做法：

(1) 将雪里红摘好洗净，切好 5—6 厘米长的段，然后用盐水腌 24 小时。

(2) 把酱虾中的渣捞出后剁碎。

(3) 把腌过的雪里红放到清水里轻轻地洗两遍，捞出来

控干水份。

(4) 大葱洗好，切成4—5厘米的段，在盐水里腌4—5小时后，取出漂洗两遍，控干。

(5) 将控干的雪里红和大葱一起盛进一个较大的容器中，再投入葱末、蒜末、辣椒面，酱虾搅拌，用盐调出咸淡即可。

附注：

收拾菜时要小心，不能损伤菜，放入调料搅拌时，也要注意不能反复搅，以免损伤菜，否则菜一旦被损伤，就会出现一种异味。

B

主料：雪里红5公斤。

辅料：盐。

做法：

(1) 将雪里红洗净，在太阳下晒干表面水分，去掉老叶，掰成帮叶，放屋内阴凉处晾3—5天。（晾时要翻动二次，防止伤热霉烂）。

(2) 待菜叶转黄时，再用水洗，再将表面水分晒干，切成4—5厘米长的段，放入盆内，加盐拌匀，装入坛内，用石头压实。

(3) 腌20天左右，雪里红由青黄色转褐色时即好。

附注：

(1) 用这种方法腌制的雪里红鲜嫩清香，别有风味。

(2) 用这种方法腌制的雪里红也可以做汤，如做配料与其它菜及猪肉、鸡肉同炒时，味道更佳。也可以用来炖

肉、炖鸡、炖鸭、炖豆腐等，风味独特。

(3) 腌雪里红加些香菜末、花椒油等调味品拌制，佐饭更宜。

(4) 鲜雪里红里含有苦涩的芥子油，经腌制发酵后，可转为香辛物质。

47. 腌 芥 菜

主料：芥菜 1 公斤，小葱 500 克，胡萝卜 500 克。

辅料：酱沙丁鱼 300 克，蒜 60 克，姜 15 克，辣椒面 200 克，糯米浆 50 克，芝麻粒、辣椒丝、盐若干。

做法：

(1) 选好带红色的芥菜，放到盐水里腌 2—3 小时，捞出来控干，同时将小葱、胡萝卜洗净。

(2) 用粉磨机将质量好的酱沙丁鱼渣磨制成酱汤。

(3) 小葱切成 2 厘米长的段，胡萝卜切成片，蒜和姜剁碎。

(4) 往酱汤里放入糯米浆、蒜、葱、姜、芝麻粒，辣椒面搅拌均匀，制成调料汤。

(5) 把调料汤投入到腌好的芥菜里拌匀。

(6) 把调好的芥菜按每次食用量捆成一个个小捆，与小葱和胡萝卜片一起放进坛中即可。

附注：

芥菜一般不易着色，不像其它种类的咸菜那样美观，为克服这一缺点，最好的办法就是在腌制芥菜前，提前一天做好调料酱汤，另外调料中多放些辣椒面，少放蒜、姜。吃的时候，一定要拿出几片胡萝卜，以有红色点缀。

48. 腌 樱 菜

主料：樱菜 5 公斤，胡萝卜 1 公斤，葱 1 公斤。

辅料：盐100克，味素 50 克，姜、蒜各 50 克，辣椒面 250克，栗子10个。

做法：

(1) 晚秋时割下樱菜，摊放在草筐上在太阳不很足的天气里，晾晒两天，使表面微黄。

(2) 将晒好的樱菜去掉老叶，洗净，用盐水腌 20 个小时。

(3) 将葱和胡萝卜洗净，葱横切成两段，胡萝卜切成 7 厘米长的片。

(4) 辣椒面用开水泡一下，栗子切成薄片，姜、蒜捣成末，再放进味素一起搅拌，做成调料。

(5) 将腌好的樱菜捞出来，用清水洗两遍，控干水分后放入大盆里，然后把做好的调料倒入盆中用手均匀地搅拌后，移入坛中，用重物压上。

(6) 放一周后便可食用。

附注：

制樱菜时，一定不要连根拔，要靠近地面拦腰割下。

49. 腌 大 头 菜

主料：大头菜 5 公斤，萝卜2.5公斤，葱2.5公斤。

辅料：盐500克，辣椒面250克，蒜150克，姜100克，栗子100克，味素少许，香菜籽面 1 勺。

做法：

(1) 将大头菜洗净，从中间切两瓣，用盐水腌4—5个小时。

(2) 萝卜洗净，去头尾，横切成薄圆片；葱洗净，从中间一切为二，一起用盐水腌30分钟。

(3) 姜、蒜捣成末，再与辣椒面、盐一起捣，三者捣匀后盛进盆里，把栗子切成片，放进盆里，再放入味精和香菜籽，一起搅拌均匀，做成调料。

(4) 把腌好的大头菜萝卜和葱取出来用清水洗两遍，控干水，放入大盆中。然后把备好的调料倒进去，用手均匀地搅拌，移入坛中，用重物压上。

(5) 15天之后即可食用。

附注：

用这种方法制调料，可以一次多做一点留下来，没有咸菜时，它足以“胜任”。

50. 酱 大 头 菜

主料：大头菜2.5公斤，牛肉1公斤。

辅料：酱油2公斤，花椒粒10克，大料10克，桂皮1小段，味素少许，盐50克，醋50克，白糖2勺。

做法：

(1) 将大头菜洗净，控去残根，一叶一叶地撕开，用盐腌2个小时。

(2) 待大头菜腌软后，用清水洗两遍，控干水份，放进坛子里。

(3) 锅里放进酱油和牛肉，一边煮一边放入白糖、醋。

花椒粒、大料、桂皮等，把牛肉熬烂后，取出切成四厘米宽的片，铺到大头菜上面。

(4) 在熬出的汤里边加 500 克水，继续熬 5 分钟后，晾凉，倒入装有大头菜的坛子里，腌没为止。用一重物压上。

(5) 5 天后可取出食用。

51. 腌 香 菜

主料：香菜 2 公斤，葱 1 公斤。

辅料：辣椒面 100 克，盐 50 克，蒜 100 克，姜 50 克，味素少许。

做法：

(1) 香菜收拾好，洗净，从中间切断。葱也洗净后一切为二，然后用盐水腌 5—6 小时。

(2) 辣椒面用开水泡一下，姜、蒜捣成末，加味素一起调匀，做成调料。

(3) 把腌好的香菜和葱取出，用清水洗两遍，控干水，放入大盆中，

(4) 把做好的调料与香菜、葱搅拌均匀后，移入坛内。用石头压上。

(5) 一周后即可食用。

52. 腌 小 根 蒜

主料：小根蒜 2.5 公斤。

辅料：萝卜 1 个，胡萝卜 1 个，盐 100 克，糖 50 克，蒜 150 克，辣椒面 150 克，姜少许。

做法：

(1) 将小根蒜洗净，用盐水泡一天，拿出控干水份。

(2) 辣椒面用开水泡一下，姜、蒜捣成末，放入白糖一起搅拌，做成调料。

(6) 将萝卜、胡萝卜切成细丝，与腌好的小根蒜调匀，可稍放点盐，盛在盆里。

(4) 将做好的调料倒入盆中一起搅拌均匀，两天以后即可食用。

附注：

如要立即吃，可放少许醋。

53. 甜 辣 藕

主料：藕 1 公斤，白糖100克，胡萝卜100克。

辅料：辣椒丝70克，生姜片50克。

做法：

(1) 将藕切成三角片，放在开水中焯一下，然后捞出马上放在凉水中泡一下，再捞出晾晒一天。

(2) 把胡萝卜切成与藕的形状差不多的三角片，与白糖、生姜片、辣椒丝调好，与藕拌好，放入坛内发酵，把坛口封严。

(3) 10—15天后可以食用。

附注：

藕焯好后，必须立刻放到凉水里，这样才鲜脆，否则发软。

54. 腌姜豆角

主料：姜豆角 2 公斤，尖辣椒 500 克。

辅料：红辣椒 4 个，姜 50 克，蒜 100 克，盐 100 克，酱虾 50 克。

做法：

(1) 把姜豆角洗净，切成 6 分长的段，用盐水腌 2—3 天。尖辣椒去蒂、去籽，用盐水腌 1—2 天。

(2) 红辣椒切成丝，姜、蒜切成片，酱虾用水煮一下，调出适合自己口味的咸淡。

(3) 把腌好的姜豆角取出，用清水洗两遍放入坛中，把尖辣椒取出，也漂洗两遍后，切成宽丝放入盛姜豆角的坛中。把姜片、蒜片、红辣椒丝一起投入，然后把煮好的酱虾汤倒进去，密封保存。

(4) 4—5 天后取出食用。

55. 腌尖辣椒叶

主料：尖辣椒叶 3 公斤，萝卜 1 个，葱 5 棵。

辅料：酱虾或酱沙丁鱼 100 克，姜 20 克，辣椒面 100 克，蒜 50 克，精盐 150 克。

做法：

(1) 把尖辣椒叶收拾干净后泡到淡盐水里腌 2—3 天。

(2) 把萝卜切成 2 厘米长、1.5 厘米宽、0.5 厘米厚的条，用盐水腌一下，然后捞出挤干水分。

(3) 把酱虾剁碎，（如用酱沙丁鱼，则按 1:1 的比例放

到水中煮后晾凉，其汤备用。)

(4) 把辣椒面浸到温水里备用。

(5) 葱切成2厘米长的丝，姜、蒜剁碎。

(6) 将腌好的尖辣椒叶捞出，用清水冲洗两遍后控干。

(7) 把尖辣椒叶和切好的萝卜条放到容器中，再投入备好的葱、姜、蒜、辣椒面、酱汤、精盐等调好口味，拌匀后，装入坛子里，上面盖层塑料布，再压上石头即可。

附注：

取辣椒叶时，最好连同上面附带的小辣椒一同摘下，这样腌出来好吃，上桌也美观。

56. 地瓜(红薯)梗小菜

主料：干地瓜梗500克，酱土豆(整块)250克，酱牛肉200克。

辅料：辣椒面50克，葱1根，姜少许，蒜50克，酱油2小勺，盐1小勺，味精、芝麻油少许。

做法：

(1) 将干地瓜梗用开水煮10分钟后，捞出用清水漂洗两遍，控干水，切成一寸长的段，放入盆中。

(2) 酱牛肉切成片，与酱土豆一起放入盆中，倒入酱油和盐搅拌均匀，放半小时。

(3) 辣椒面用开水烫一下，葱切成花，姜、蒜捣成末，一起搅拌，做成调料。

(4) 把调料放入拌好的地瓜梗中，用手轻轻地搅拌。吃时，点上香油和芝麻。

附注：

干地瓜梗的做法：秋天在地里选出比较嫩的地瓜梗，去叶洗净，用开水煮5分钟后，捞出，控干水，晒干。放进布口袋里，在通风处保管好，随吃随做。

57. 青辣萝卜叶

主料：萝卜叶500克。

辅料：辣椒面1勺，葱2根，姜少许，酱油4小勺，醋2勺。

做法：

(1) 将小萝卜叶洗净，放入小盆。

(2) 将葱切成花，姜捣成末，和盐、酱油、醋、辣椒面逐一放入小盆中，倒入适量开水。

(3) 半小时后即可食用。

58. 腌野芝麻叶

主料：野芝麻叶1.5公斤，精盐50克，萝卜半个，芥菜半捆。

辅料：葱2棵，蒜25克，姜10克，酱沙丁鱼50克，辣椒面50克，精盐、白糖少许。

做法：

(1) 把野芝麻叶洗净，泡到盐水里腌4—5天。

(2) 萝卜切成5—6厘米长的细丝，芥菜收拾好，切成5—6厘米长的丝。

(3) 葱、姜剥皮后切成丝，蒜剁成末。

(4) 在酱沙丁鱼里倒入同等量的水，然后上火煮一下，再用筛子过滤。

(5) 将备好的萝卜丝、芥菜丝及葱、姜、蒜、辣椒面

搅均匀，再用糖和盐调好咸淡做成馅。

(6) 将腌好的野芝麻叶捞出来控干，然后用 2—3 张叶子叠放好，放上馅，卷成卷，依次把所有的叶和馅用完。

(7) 将卷好的野芝麻叶泡菜整齐地装入坛子里，再在上面浇上沙丁鱼的鱼汤即可。

59. 酱野芝麻叶

主料：野芝麻叶 1.5 公斤，胡萝卜 500 克，浓酱油 300 克。

辅料：蒜末 50 克，辣椒末 70 克，姜末 2 勺，白糖、芝麻粒各一勺。

做法：

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

(2) 把胡萝卜切成小片与蒜末、姜末、辣椒面、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，把剩余的调料酱也一起倒进坛中。

(4) 3—4 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，这时才算完成。

附注：

(1) 野芝麻叶酱菜最好在 9 月份左右腌制。

(2) 也可以这么做：

把野芝麻叶放到盐水里腌二周左右，然后捞出，摊放在菜

筐里控干水份，最后将野芝麻叶埋进黄酱里腌上，腌得时间越长，味道越好。

(3) 也可以这么做：

把野芝麻叶10张一组地捆好，在开水里煮一下，然后放进酱沙丁鱼汤里，最后再投入葱末、蒜末、芝麻、辣椒丝搅拌均匀后腌上即可。

60. 腌 南 瓜

主料：老南瓜4公斤，白菜10公斤，萝卜1公斤。

辅料：蒜50克，辣椒面50克，酱虾100克，葱400克，盐1公斤。

做法：

(1) 把白菜梗和叶分开，把萝卜切成丝，用盐腌30分钟。

(2) 葱切成丝，蒜捣末。

(3) 把老南瓜洗净，切成4厘米长，2厘米厚的块。

(4) 把腌好的白菜、萝卜取出，用清水洗两遍。把葱丝、蒜末、辣椒面与白菜和萝卜搅拌均匀之后，放进南瓜轻轻揉拌，最后用酱虾和盐调料。

(5) 把拌好的南瓜压进坛里，用重物压好，密封保存。

(6) 2—3天后，往坛子里倒入淡盐开水。再过10—15天即可食用。

61. 酱 香 瓜

主料：香瓜10个。

辅料：盐4勺，黄酱，辣椒酱。

做法：

(1) 在夏季里购买10个尚未完全熟的香瓜，洗净 擦干水，竖着剖成两半去掉籽，然后撒点盐腌1—2小时。

(2) 在腌过的香瓜上压上石头一夜，以便挤干水份，然后放到阴凉处3—4天晾干。

(3) 把晾好的香瓜先在黄酱里埋约一个月，然后换埋到辣椒酱里腌3—4个月。

(4) 食用时刮掉辣椒酱，切成丝，用香油、白糖、芝麻做调料蘸着吃。

附注：

也可以把晾干的香瓜埋进黄酱或酒糟里，3—4个月后取出，切成适合于食用的小块，再放上香油、芝麻、白糖后即可装盘上桌了。

62. 酱 杏

主料：杏1.5公斤。

辅料：野芝麻叶300克，盐500克。

做法：

(1) 把杏放到盐水里腌30分钟，捞出后晾晒10—15天。

(2) 把野芝麻叶和晒干的杏重新放到盛着盐水的坛子里盖上盖，腌到进味时即可食用，此菜又咸又酸，具有独特的风味。

附注：

最好是在4—5月份买未熟透的杏腌制。

63. 腌 苹 果

主料：苹果 5 个。

辅料：盐小半勺，醋100克，料酒3勺，白糖50克，豆油2勺。

做法：

(1) 选出小而硬的苹果，去蒂洗净，切成 4 等份，去掉核，再切成0.7厘米厚的片。

(2) 在 500 克水里放盐、白糖煮开，一边煮一边再依次倒入醋、料酒、豆油、苹果，用微火焖软即可取出倒入消过毒的瓶里，密封存放，约两天后即可食用。

64. 腌 桔 梗

主料：桔梗500克。

辅料：醋50克，盐20克，白糖25克，红辣椒 1 个，胡椒粒 1 小勺，姜10克，月桂树叶 1 张。

做法：

(1) 剥去桔梗的外皮，把它腌在淡盐水里拔掉苦味后，控干水份，再装进消过毒的玻璃瓶子里。

(2) 在水里放进盐、醋、白糖等一起煮，一边煮一边投进胡椒粒、姜、月桂树叶，最后把红辣椒切丝放入，煮好后晾凉，倒进装桔梗的瓶里密封存放。

(3) 3 天后即可食用。

65. 狗宝咸菜

主料：桔梗500克。

辅料：盐10克，酱油20克，辣椒面25克，醋50克，葱1根，姜50克，蒜50克，香油、味素适量。

做法：

(1) 将桔梗洗净，趁鲜时剥去外皮（干了不易剥皮），撕成条，晒干。

(2) 将干桔梗放凉水中泡12小时，泡软后捞出，用木棒砸成丝状，再放入凉水内（也可以是淡盐水）泡12小时，以消除苦味，捞出控干水份。

(3) 将桔梗丝放入盆内，加入盐、酱油、白糖、醋、葱末、香油、味素、辣椒面，搅拌均匀，盖严盖放阴凉处，腌透即可，食用时撒上熟芝麻。

附注：

也可以这么做：

把收拾好去味的桔梗丝先用盐腌30分钟（以适合自己的口味为准），把细辣椒面用开水泡一下，抹在腌好的桔梗丝上，放30分钟，待桔梗均匀地染上红色后，再放少许盐、醋、白糖、味素均匀地搅拌。

66. 腌蕨菜

主料：蕨菜2公斤。

辅料：葱2根，蒜50克，辣椒面25克，醋30克，酱油30克，盐25克，姜50克，香油、味素少许。

做法：

(1) 采摘鲜嫩的蕨菜，用开水轻煮5分钟，不要熟透。取出泡在清水里，一天换3次水，连续泡4—5天后，再用淡盐水腌上2天。

(2) 葱切成花，蒜、姜捣成末，辣椒面用温开水泡上。

(3) 将腌好的蕨菜取出，用清水洗两遍，控干水，切成4—5厘米长的段，放在盆里。

(4) 把葱、姜、蒜及各种佐料一起放入盆里，与蕨菜搅拌均匀，放在阴凉处，一天后即可食用。

附注：

蕨菜也常常被晒干后做着吃，如此四季不断。做法如下：

(1) 采摘的鲜嫩蕨菜，用开水煮5分钟后，捞出控干水，组成一个个圆盘状，在草筐上晾晒，干透后放进布口袋里，放在通风处。

(2) 吃时，将蕨菜在锅里煮10分钟，再用清水泡4—5天（其间要常换水），捞出控干水，切成段，放入各种佐料，搅拌均匀。

67. 腌牛蒡

主料：牛蒡1公斤。

辅料：葱2棵，蒜5瓣、姜10克，辣椒面50克，酱沙丁鱼30克，精盐若干。

做法：

(1) 选新鲜的牛蒡用刀背刮皮后泡在水里，挤出黑水。

(2) 将收拾好的牛蒡先切成5—6厘米的块。然后再分

别切成薄片，但不切到底使之根部相连。

(3) 葱、姜、蒜剁碎待用。

(4) 在牛蒡里放入辣椒面抹匀，然后再放进葱、姜、蒜末和泡沙丁鱼并搅匀。

(5) 用盐调好咸淡，最后装入坛子里。

(6) 2天后即可食用。

附注：

如果在醋里泡一会儿，就会去掉涩味，显得格外清爽。因为牛蒡没用盐水浸泡，所以不硬，而且保留住了原有的香味，食用起来非常可口。

68. 腌大叶芹

主料：大叶芹 1 公斤。

辅料：辣椒面 5 克（1 勺），葱 50 克，蒜 20 克，盐 50 克。

做法：

(1) 把大叶芹收拾好洗净，切成 4 厘米长的段，葱也洗净后，切成 3 厘米长的段，控干水，放入盆中。

(2) 将姜、蒜捣成末，与葱、辣椒面一起放入装大叶芹的盆中均匀地搅拌后，压进坛子里。5 小时后，倒进一些盐开水，用重物压上，2 天后可食用。

附注：

还可以把芹菜在盐水里腌 30 分钟后，放进酱虾和辣椒面、蒜末、姜末，然后放进坛里，这样味道更佳。

69. 腌刺嫩芽

主料：刺嫩芽 1 公斤。

辅料：辣椒面25克，葱 2 根，蒜30克，盐50克，白糖适量，姜30克，醋25克，香油少许。

做法：

(1) 将刺嫩芽收拾好洗净，用开水焯一下，捞出，控干水，放进盆里。

(2) 蒜、姜捣成末，与白糖、醋、盐、味素、香油一起倒入装刺嫩芽的盆中，搅拌均匀即可食用。

附注：

刺嫩芽也可以不用开水焯，而用盐水腌 1—2 天后，放入各种佐料，放进坛中，3—4 天后食用。这样味道更自然，只是时间稍长。

70. 腌蒲公英

主料：蒲公英 3 公斤，盐 1 公斤。

辅料：酱沙丁鱼 300 克，小葱 1 捆，栗子10个，芝麻粒约35克，蒜50克，姜15克，精盐若干，辣椒面150克。

做法：

(1) 选好新鲜的蒲公英用盐水泡 7—10 天，每天要换 3 次水。

(2) 泡好后、从水里捞出控干水份、摘掉发黄的叶子，放在草筐里，在太阳下晒干。

(3) 栗子剥皮后切成丝，葱用手折成三段。蒜、姜剁碎

备用。

(4) 辣椒面放温水浸泡。

(5) 在一个较大的容器里泡好辣椒面，将酱沙丁鱼汤，剁好的蒜、姜，同精盐搅拌均匀，做成稠状的调料酱汁。

(6) 将备好的蒲公英、小葱、栗子、芝麻粒等投入调料汤中搅匀后，盛入坛子腌上。

附注：

酱沙丁鱼里兑水稍煮一下即成酱沙丁鱼汤。若直接用酱沙丁鱼时，要剁一剁后再使用。

71. 沙参小菜

主料：沙参500克。

辅料：辣椒酱400克，葱30克，蒜20克，白糖30克，盐50克，香油、味素、芝麻少许。

做法：

(1) 选肉厚、光滑的沙参洗净控干水，然后用干净の木锤轻轻砸一砸，把皮砸破、肉砸松后，轻轻地剥下皮。

(2) 用淡盐水腌24小时，到去掉苦味为止。

(3) 把腌好的沙参取出，用清水洗两遍，控干水后，把较大块的沙参再用木锤砸一砸，使之成均匀的丝状。

(4) 把蒜剁成末，葱切成2厘米长的段，与盐、白糖、味素、辣椒酱一起搅拌（稍放些温水也可以）做成调料。

(5) 把做好的调料再与加工好的沙参拌匀，放一天后可以食用。食用时点芝麻和香油。

72. 薇菜小菜

主料：薇菜 1 公斤。

辅料：葱 30 克，盐 50 克，蒜 15 克，辣椒面 50 克，味素、芝麻少许。

做法：

(1) 将鲜嫩的薇菜洗净，用淡盐水腌 4—5 个小时后，用开水烫一下，捞出立即放到清水里冲洗两遍，控干水，切成 4—5 厘米长的段。

(2) 葱切成 2 厘米长的丝，蒜剁成末，与辣椒面、味素、盐、芝麻一起倒入到薇菜中，搅拌均匀，即可食用。

73. 腌黄豆芽

主料：黄豆芽 1.5 公斤，萝卜 1 公斤，胡萝卜 500 克。

辅料：姜 50 克，蒜 50 克，盐 50 克，辣椒面 30 克，小根蒜 250 克。

做法：

(1) 将豆芽（最好是家中自生长根无须豆芽）收拾干净，洗净后用开水焯一下，马上放到凉水里冲洗一遍后，控干水放入坛子里。

(2) 小根蒜收拾好，洗净，放入盛豆芽的坛子里。

(3) 胡萝卜和萝卜切成近似豆芽粗细的丝，放到淡盐水里泡半小时。

(4) 姜、蒜剁碎，与辣椒面一起投入到坛子中。

(5) 把腌好的萝卜和胡萝卜取出，用清水洗两遍，控干

水，放进坛子里。

(6) 烧 3 公斤盐开水，晾凉后倒入坛内。两天后食用。

附注：

(1) 这种咸菜清凉可口，是夏季消暑佳品。

(2) 如没有小根蒜，可用葱和蒜代替。

74. 酱豆腐

主料：豆腐 200 克。

辅料：芝麻 2 克，葱 20 克，酱油 20 克（2 勺），蒜 5 克，辣椒丝少许，白糖 5 克（半勺），味素 5 克，芝麻油 10 克（1.5 勺），酱牛肉汤 2 勺。

做法：

(1) 把豆腐控干水后，切成 3—4 厘米长、2 厘米宽、1 厘米厚的块。

(2) 葱切成丝，蒜剁碎。

(3) 在平底锅上抹上油，把豆腐块煎成黄色。

(4) 在小锅里倒进肉汤、酱油和白糖，边烧边放进煎好的豆腐块。

(5) 烧到汤快没有的时候，放进葱、蒜、味精，在微火上熬到没有汤为止。取出装到盆里。

(6) 吃时撒上芝麻和辣椒丝。

75. 酱干豆腐

主料：干豆腐 1 公斤。

辅料：酱牛肉 200 克，酱油 300 克，姜 30 克、味素 15 克。

芝麻少许，辣椒面25克，胡椒粒少许，白糖10克（1勺）。

做法：

（1）将厚一些的干豆腐先切成丝，然后断成5—6厘米的段。

（2）把酱牛肉切成丝，放进锅里，倒上酱油和少量的水，一边熬一边往里放胡椒粒、白糖等。熬5分钟后晾凉。

（3）把加工好的干豆腐装进盆里，把晾好的汤倒进去，再投进辣椒面、姜末、味素、芝麻等搅拌均匀后，盖上盖儿，放半天即可食用。

76. 豆腐皮小菜

主料：豆腐皮500克。

辅料：辣椒面30克，盐20克，姜10克，蒜30克，味素5克，芝麻油少许。

做法：

（1）将豆腐皮用开水轻轻地焯一下，捞出立即放到凉水里，冲两遍，控干水，放入盆里。

（2）辣椒面用温开水泡一下后，与豆腐皮搅拌均匀，放半小时。

（3）姜、蒜剁成末与盐、味素、芝麻油等一起放进装豆腐皮的盆里，用手均匀地搅拌。

77. 腐竹小菜

主料：腐竹250克。

辅料：葱一根，香菜40克，精盐30克，糖20克，辣椒面

40克，味素少许。

做法：

(1) 将腐竹用温开水泡5—6小时，泡软后取出控干水，切成4—5厘米长的段（如果太粗最好竖着撕开）。

(2) 将辣椒面用温开水泡一下，与切好的腐竹搅拌均匀，放一个小时，使其均匀地着色。

(2) 将香菜洗净，切成与腐竹一般大小的段，葱切丝，与味素、精盐等一起投入装有腐竹的容器里，搅拌均匀，用手压一压，放半小时后即可食用。

78. 海带丝小菜

主料：海带1公斤。

辅料：盐90克，酱油20克，白糖10克，味素、五香粉、姜少许，辣椒面50克，酒10克，蒜10克，香油少许。

做法：

(1) 选择优质海带洗净，切成丝，下锅煮20分钟左右捞出，用清水投两遍，控干水，放在草编席上晒干。

(2) 将海带丝和盐、酱油、白糖、味素、五香粉、姜末、酒等拌匀，放到坛子里腌4—5小时。

(3) 入味后取出控干水，再与辣椒面、香油、蒜末一起拌匀，即可食用。

79. 海蜇皮小菜

主料：蜇皮250克，黄瓜50克，香菜50克。

辅料：盐30克，醋5克，香油少许、味素5克，干辣椒

丝25克，蒜末10克。

做法：

(1) 将蜇皮洗净切成丝，用开水烫一下，捞出晾凉，控净水。

(2) 将黄瓜切丝，香菜切成2.5厘米长的段。

(3) 把加工好的蜇皮、黄瓜和香菜放进盆里，投入盐、醋、干辣椒丝、香油、味素、蒜末搅拌均匀，即可食用。

80. 海 螺 小 菜

主料：海螺250克。

辅料：黄瓜50克，香菜50克、盐25克，醋10克，姜末10克，蒜10克，辣椒油、香油、味素少许。

做法：

(1) 将海螺去硬壳，洗净切成薄片。

(2) 将黄瓜洗净，斜切成片，将香菜择洗干净，切成4厘米长的段。

(3) 坐开水勺，放入海螺片焯一下，焯透捞出，投凉，控干水。

(4) 把加工好的海螺片、黄瓜和香菜盛入盆里，投入姜末、蒜末、盐、辣椒油、醋等拌匀，即可食用。

81. 腌 芹 菜 叶

主料：芹菜叶 3公斤。

辅料：盐300克，蒜100克。辣椒面50克，姜50克，味素少许。

做法：

(1) 将嫩绿无疤痕的芹菜叶洗净，用开水稍烫一下，投凉，挤出水份。

(2) 用盐将芹菜叶腌半小时后取出，沥干水分。

(3) 蒜、姜剁末，加入少量盐及辣椒面、味素一起做成调料，与腌好的芹菜叶搅拌均匀，放入坛中，5天后即可食用。

附注：

(1) 芹菜叶也可以酱着吃，将用盐腌好的芹菜叶装入一沙布袋中，埋入辣椒酱缸中，20天后即可食用。

(2) 此菜为废料利用。

(3) 酱芹菜叶也可以做配料炖豆腐，炖黄豆芽，炖土豆等，味道极为鲜美。用酱芹菜叶炖豆腐，不亚于芥菜缨。

(4) 可生吃。

82. 酱 泥 鳅

主料：泥鳅 1 公斤。

辅料：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。

做法：

(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。

附注：

(1) 也可稍加勾芡，做出的酱鱼滑润，光亮。

(2) 也可以将收拾好的泥鳅鱼在酱油里泡 1 天后，蒸熟，再加入多种调料拌匀食用。

83. 酱明太鱼

主料：明太鱼 1 公斤。

辅料：白糖（或糖稀）5 克，葱 25 克，蒜 5 克，辣椒面 10 克，酱油 75 克、豆油 10 克，料酒少许。

做法：

(1) 把明太鱼收拾好、洗净，切成 3—4 厘米长的块。

(2) 烧锅里放进豆油，八分熟时，倒进酱油、白糖，再烧开后，把明太鱼整齐地摆好。先在强火上熬一段时间后，再用微火慢慢熬。

(3) 熬到佐料汤近没有的时候，放进剁好的蒜和葱花、酒、辣椒面等。

附注：

酱明太鱼时，锅底铺一层萝卜，既不沾锅，味道更可口。

84. 酱明太鱼干

主料：干明太鱼 2 条。

辅料：豆油 5 克（3/4 勺），酱油 20 克（2 勺），白糖少许，辣椒酱 10 克（半勺）。

做法：

(1) 用木棒锤打干明太鱼，把鱼砸酥后，去掉鱼头和鱼刺，用温水泡10分钟，捞出来控干水，切成2厘米长的片。

(2) 烧锅上放进豆油，八分熟时，倒入酱油、白糖，烧开后，放进加工好的明太鱼片，和辣椒酱继续熬，熬时要轻轻地翻动，以入味均匀。

(3) 熬到汤水近没有时，干明太鱼呈紫里透黑色，并有光泽。这时将干明太鱼倒出，放晾即可食用。

附注：

(1) 为防止酱干明太鱼发硬，在强火上烧开后，应逐渐把火放小。

(2) 做酱干明太鱼时，也可用葱、蒜、辣椒、芝麻做佐料。

85. 酱 带 鱼

主料：带鱼200克，萝卜50克。

辅料：葱15克（半个），豆油20克（2勺）。辣椒面5克（半勺），蒜30克，芝麻5克，酱油25克（2.5勺）。

做法：

(1) 带鱼只取出内脏，洗净后切成5—6厘米长的块，萝卜切成3厘米见方的薄片。

(2) 葱切花，蒜剁碎，加上酱油、芝麻做成调料，装入碗中备用。

(3) 烧锅里的油烧热后，先把萝卜片铺底下，然后洒上辣椒面，再整齐地放进带鱼块，边熬边倒进已准备好的调料，加上少量的水，在小火上慢慢熬。熬20分钟后取出，晾

凉便可食用。

86. 酱 鲍 鱼

主料：鲍鱼10条。

辅料：大头菜叶两张，盐25克，胡萝卜1根，浓酱油50克，白糖20克（1勺半），蒜2瓣，姜5克，水25克。

做法：

（1）把鲍鱼洗净，连壳一起放到盐水里煮一下，然后用勺把鲍鱼肉挖出来，

（2）把蒜剁成末，姜切成薄片。

（3）掏出鲍鱼的内脏，在鲍鱼肉上划出十字刀花，然后放到锅里，用蒜末、姜、酱油、白糖做调料一起投到锅里，加上25克的水，用旺火煮开后，把火逐渐关小，当煮成黑色且润泽时，将火灭掉。

（4）把大头菜叶切成丝，铺在盘子上，然后把鲍鱼一个个装进壳里后捏到盘里，上面再放些切成花形的胡萝卜片做装饰即可。

附注：

（1）买做酱鲍鱼用的鲍鱼时，不必破费太多，买小一点的鲍鱼，进味更快、更透，效果更好。

（2）鲍鱼盛产于夏季，而此时鱼类不易保管，容易变质，因而买鲍鱼时，一定仔细挑选，要买新鲜的。

87. 酱 平 鱼

主料：平鱼20条，萝卜300克。

辅料：盐100克。黄米200克，葱30克，姜10克，蒜20克，辣椒面50克，盐少许。

做法：

(1) 在秋季选出20条巴掌大小的平鱼，刮去鳞，洗净后砍除头尾，掏净内脏，再冲洗干净，控干水。

(2) 在收拾好的平鱼上均匀地撒上些盐腌半小时后，用纱布包好，压上石头挤干水份。

(3) 把黄米煮成熟饭，往里撒些盐，拌匀后摊开晾一晾。

(4) 把葱、蒜剁成末和辣椒面一起投到晾凉的黄米饭里拌匀。

(5) 在坛子里先放一层平鱼，然后再实地放一层黄米饭，按照这一顺序，将平鱼和饭全部装入坛中，最后封好口，放在温暖的地方腌3—4天。

(6) 将腌好的平鱼切成细丝，萝卜也切成与鱼丝粗细相当的丝，然后用盐腌10分钟，挤干水份后把平鱼和萝卜再一起腌上。等萝卜进味了即可食用。如果腌制过程中流出水来，要将水舀掉。

88. 酱 苏 鱼

主料：苏鱼1公斤，盐300克。

辅料：辣椒面25克，葱末30克，蒜末25克，香油、芝麻少许。

做法：

(1) 在春天选出新鲜的苏鱼，去掉内脏，用盐水搓洗干净，控干水。

(2) 先在坛子底下铺上盐，每条苏鱼上也都撒上盐，然后把苏鱼一条条整齐地装进坛子里，盖上盖儿放在阴凉处腌

上。

(3) 腌到秋天时便可食用，吃时切成小一点的块，蘸着用辣椒面、葱末、蒜末、香油、芝麻做成的调料吃。

附注：

(1) 鱼和盐的比例一般为 3:2，但根据气候和鱼的不同，比例也应变换。

(2) 把苏鱼装进坛子后，上面盖足够的盐，然后用开水消过毒的稻草压上，再在上面压上重石头，目的是为了使酱汁没过鱼料，这样方能存放得久。取时也要注意，不要让鱼料浮起来，另外要用最干净的筷子取。

(3) 也可以用黄酱或辣椒酱腌这种鱼。先把盐拌进黄酱或辣椒酱里，然后将腌好的鱼埋进酱里或放进坛子里，铺一层鱼，盖一层酱，3 个月后取出食用。

(4) 苏鱼属干青鱼科的海鱼，长 5—10 厘米左右，味道类似银鱼。

89. 酱 虾

主料：虾100克，盐50—65克。

做法：

(1) 把新鲜的生虾放到干净的清水里漂洗了3—4次。然后用笊篱捞出控干水。

(2) 先在坛子里铺上一层盐，然后把虾和盐搅匀后装入坛中，上面再盖上一层盐。盐要把虾全部掩盖住，封好口后放在阴凉处

(3) 如果是制做各种泡菜辅料的酱虾，大约二周后，虾的样子已不成形时，味道便腌透了。

附注：

(1) 做泡菜辅料用的虾，最好是以6月份捞上来的虾做原料，因为6月份的虾，肉肥味佳。用5月份、秋天捕捞的虾做出来的酱虾，大多适合于用来做各种酱菜的辅料。

(2) 一般做酱虾，盐的份量约为虾的份量的7—10%。

(3) 酱虾没有什么腥味，所以适宜做汤菜。如果做蘸肉片吃的调料，味道极佳。

(4) 把酱虾和葱末、蒜末、辣椒面、芝麻、白糖、香油等搅拌在一起做调料汁，味道也很好。

(5) 酱虾也可以用辣椒酱腌。把一些粒盐撒进辣椒酱里，然后把收拾好不沾水的虾揉进辣椒酱里，放些芝麻粒，腌两个月后即可食用。

90. 酱 蛤 蜊

主料：蛤蜊肉300克，盐100克。

辅料：辣椒面25克（3勺），蒜末15克（2勺），葱末15克，醋40克，芝麻粒15克。

做法：

(1) 在4月份时，选出蛤蜊，掏出蛤蜊肉放到盐水里洗净，控干水（水和盐的比例类似海水）。

(2) 把洗净的蛤蜊肉与适量的盐。搅拌均匀后装入坛子中，并将坛口紧紧地封死。将坛子放在阴凉处腌3—4周左右。

(3) 蛤蜊肉腌好后取出，放上醋、辣椒面、葱末、蒜末、芝麻粒拌匀后即可上桌。

附注：

(1) 从酱蛤蜊中捞出渣，滴上1—2滴醋和调料拌匀，这样做可以基本上去除腥味，而且也有助于消化。

(2) 也可以这么做：

把洗净控过水的蛤蜊肉摊放在菜蓝里稍稍撒上盐，然后把装着蛤蜊肉的蓝子放进冰箱里腌一夜，蓝子下面一定要放一个盘子或类似的器皿接着水。等水份差不多全控干后，将篮子取出，把蒜、姜末、盐与蛤蜊肉拌匀装进小坛子或玻璃瓶里，上面再撒上盐，把口封上，过10天左右，蛤蜊肉呈黄色时，即告腌好。

91. 酱 牡 蛎

主料：牡蛎300克，萝卜100克，梨1/4个，栗子3个。

辅料：辣椒面300克，葱30克，蒜30克，盐3勺。

做法：

(1) 在11月至3月间选购小而鲜的牡蛎，放到盐水里用筷子轻轻搅动着漂洗。然后去掉渣子，捞出后装进笊篱或篮子里控干水。

(2) 把萝卜片切成长宽各1.5厘米左右的正方形薄片，梨和栗子剥皮后切成同样大小的片。

(3) 把葱、姜、蒜、收拾好洗净后切成细丝。

(4) 在切好的萝卜、梨栗子里放进2勺辣椒面搅匀，使其出现红色。

(5) 把控干水的牡蛎和拌好的辣椒粉的萝卜、梨、栗子搅拌在一起，然后将其余的调料一起倒进去拌匀后装入坛子里，盖严盖儿。在20℃左右的气温下，放约2—3天后即可

腌好。

附注：

(1) 如果想存放得久些，可以把牡蛎放温热处腌 3—4 天，等腌得开始冒泡时，把牡蛎取出，放上辣椒面和辅料拌匀后重新腌上。

(2) 酱牡蛎因盐放得少，一般不易久存，故每次少腌为佳。

92. 腌石首鱼

主料：石首鱼15公斤（约50条），盐1.4—2公斤。

辅料：水 3 公斤，盐2.4公斤。

做法：

(1) 把清水倒进一个较大的容器里，用手抓着石首鱼的头在水里漂洗。

(2) 把清水洗过的石首鱼放到用 3 公斤水和 2.4 公斤盐兑成的盐水里浸泡。

(3) 把鱼从盐水里捞出，刮净鳞，除去内脏，掏净鳃内脏物，漂洗干净后摊在菜篮里控干水份。

(4) 往鱼鳃和鱼嘴里塞满干盐，然后一条条整齐地装进坛子里，每放上一层，上面就撒一层盐，盐必须完完全全遮盖住鱼，最上面一层应撒得更多些。

(5) 把含有鱼鳞、内脏等弃物的盐水放在锅里煮开，然后晾凉并且使之沉淀后，再用筷子把清汤筛入坛中。

(6) 用一块重石压上，然后盖好密封起来，放在阴凉干燥处以免变质，制作或启封食用时，要绝对避免苍蝇碰到鱼。

附注：

(1) 酱石首鱼一般在农历5月初到6月中间腌制，大约农历10月份左右可以开始吃。

(2) 食用时切成小块，加上醋和辣椒面吃，也可切成小块后撒上葱和辣椒，再滴点香油后蒸着吃。

93. 酱沙丁鱼

主料：生沙丁鱼1公斤，盐200克。

做法：

(1) 选出新鲜的沙丁鱼，在清水里迅速地漂洗后捞出，控干水。

(2) 在干的没有一点水份的坛子里先撒上一层盐，再把沙丁鱼也撒上盐后放进坛子里，一次放进3—4条，逐次放入，直到全部装完。

(3) 在最上面撒上足够的盐，然后盖严，放在阴凉处。

附注：

(1) 最好选5—6月捕捞的比较肥厚的成熟了的沙丁鱼做酱沙丁鱼为好。

(2) 盐的量大约为沙丁鱼量的14%。

(3) 沙丁鱼腌得肉都碎了的时候便可食用，吃时放葱末、蒜末、醋、辣椒面或小辣椒丝等搅拌，味道极佳。

(4) 如果用它做成菜的辅料，则应该用筛子把渣子筛出来放进水里煮开，再用筛子把渣子筛掉，汤放进咸菜里，做咸菜用的筛过的酱沙丁鱼，放不住，所以尽快使用它。

(5) 酱沙丁鱼和虾酱是做其他蔬菜类咸菜的最常用的辅料。

94. 酱 黄 石 鱼

主料：黄石鱼100条，盐2公斤。

辅料：盐135克，水1公斤。

做法：

(1) 抓住黄石鱼的头，一条条在清水里漂洗。

(2) 把洗净的鱼放在用1公斤水和200克盐兑成的盐水里，刮鳞去内脏除鳃，然后捞出来放在菜篮里控干水。

(3) 在坛子底下铺上盐，鱼鳃和嘴里也塞满盐，鱼身上也撒上盐，然后整齐地放入坛子里，最上面撒上厚厚的盐。

(4) 把含有内脏、鱼鳞等弃物的盐水放在锅里煮开，晾凉沉淀后，用筛子将汤筛入装鱼的坛子里，最后盖好密封，放阴凉处腌制。

附注：

(1) 用酱黄石鱼做咸菜时，把鱼肉切成薄片，掺在咸菜的填馅里，把剩余的渣和汤用筛子筛筛，将汤筛入咸菜汤中。

(2) 如果直接当菜吃，则把鱼切成小块，放上辣椒、醋、芝麻等搅匀后再吃，也可把切成块的鱼放在饭里蒸一蒸后食用。

95. 酱 鱿 鱼

主料：鱿鱼5条、盐50克。

辅料：萝卜400克，蒜末1小勺，盐3勺，白糖1勺，姜30克，葱2棵，辣椒面100克，梨半个。

做法：

(1) 将鱿鱼收拾干净，撒上盐腌10个小时左右，然后用清水洗一下。

(2) 先将鱿鱼身横着切成两半，然后再切成丝，腿切成5厘米长的段。

(3) 把萝卜也切成5厘米长的丝，用盐腌上30分钟左右后捞出，在水里洗一洗，挤干水，和鱿鱼放在一起搅拌。

(4) 把梨切成和萝卜一样大小的丝，葱、姜剁成末。

(5) 把鱿鱼、萝卜、梨丝、葱末、姜末、蒜末放到一起，用辣椒面拌匀，然后再用白糖和盐调好咸淡，最后装进坛子里封严存放阴凉处。

附注：

也可以用酱油做少量的酱鱿鱼。做法如下：

a. 把鱿鱼收拾干净，用清水洗多次后，切成4厘米长宽的块，葱切成4厘米长的段，蒜剁好。

b. 烧锅里倒进酱油，然后铺一层葱，上面放一层鱿鱼，在鱿鱼上面再撒上葱、椒辣丝和白糖，重复几次上述的操作，然后再倒进酱油，接近淹没鱼为止，在微火上慢慢熬。

c. 熬30分钟，汤近没有的时候，取出，撒上芝麻晾凉后，即可食用。

96. 酱明卵(明太鱼子)

主料：明卵250克，萝卜500克。

辅料：精盐50克，蒜50克，辣椒面30克。

做法：

(1) 将明太鱼子小心取出后，剥去外皮，盛到容器里。

(2) 萝卜洗净去皮后，切成极细的丝，再断成1—2厘米长的段。

(3) 蒜剁成末后，与辣椒面、精盐一起投入到装明太鱼的容器里，用手均匀地揉拌，即可食用。

附注：

明太鱼的内脏，如肠，把它收拾干净后，用水数次冲洗，然后剁成末，与辣椒面、蒜末、盐一起搅拌后食用，也别有风味。

97. 酱牛肉青辣椒

主料：牛肉500克，青辣椒500克。

辅料：姜10克，酱油100克，葱2根，豆油40克，蒜40克，胡椒面少许，白糖20克（2勺），白面少许，元葱1个。

做法：

(1) 把上好的青辣椒（长6—7厘米，直径3.5厘米的为宜）去蒂，然后从根部剖切长度的2/3，去掉籽，轻轻地用清水洗两遍，控干水。

(2) 把牛肉洗净切成小块，元葱也切成与牛肉块大小相当的片，一起放进容器里，然后投入酱油、豆油、白糖、胡椒面腌40—60分钟。

(3) 把干面撒进收拾好的青辣椒里，然后把牛肉馅小心充进去；把辣椒和好。

(4) 烧锅里放进豆油，油热后投进去白糖和姜末，再倒进烧开的酱油，边烧边把带牛肉馅的辣椒整齐地放进锅里烧，再放进去整个蒜瓣，继续烧到辣椒变色，取出来放到盘里，撒点芝麻，晾凉后便可食用。

附注：

做酱牛肉，也可以用酱油、花椒、大料熬着做。这样做出来的酱牛肉，存放时间较长。

98. 酱 猪 肝

主料：猪肝400克。

辅料：豆油15克（2勺），葱10克，姜2克，酱油400克，料酒20克（2勺），白糖5克，胡椒面少许。

做法：

（1）将整个猪肝泡在水里1小时左右，然后捞出再用开水烫一下。

（2）将烫猪肝的水倒掉，然后倒进200克清水。将葱切成2厘米长的段，姜切成薄片，与料酒、胡椒面、酱油、豆油、白糖一起倒进锅里，在微火上烧一个小时。

（3）将酱好的猪肝晾凉，切成薄片，即可食用。

附注：

酱鸡肝也可以用这种办法。

99. 酱 猪 排 骨

主料：猪排骨1公斤。

辅料：蒜5克，葱20克，姜2克，酱油75克（7.5勺），白糖10克（2勺），豆油15克（1勺），芝麻盐、胡椒面少许。

做法：

（1）将洗好的猪排骨切成5厘米长的排骨块。

（2）将剁好的葱、蒜及酱油放进排骨里，腌30分钟后，在

煎锅上煎成米黄色。

(3) 烧锅上倒大量的水，並放入酱油、白糖、姜片，在旺火上烧开后，倒进腌好的排骨，把火逐渐变小，熬到汤近没有为止，然后撒上芝麻盐和胡椒面，搅拌均匀，晾凉即可食用。

100. 酱 鸡 蛋

主料：鸡蛋10个，红辣椒丝25克。

辅料：料酒20克，味素2克，酱油70克（7勺）。

做法：

(1) 把鸡蛋放进锅里，边滚边煮，使蛋黄位于中央，过7分钟后把鸡蛋捞出来，轻轻地敲碎蛋壳。

(2) 把敲碎蛋壳的鸡蛋放进烧锅里，然后放酱油、料酒、味精，在微火上边滚边煮，煮到酱油水快没有为止。这样香味可以从碎缝中透进去。

(3) 把煮好的鸡蛋放凉后扒掉皮，沿纵向切成4块；放在盘上，中间撒上红辣椒丝。

附注：

鸡蛋也可以腌着吃。把鸡蛋在锅里煮12分钟后，剥去皮，晾凉后放进一容器里。用水、醋、白糖、盐、胡椒粉、姜片等在一起煮5分钟后，晾凉，倒进装有鸡蛋的容器里，密封保存3—4天后即可食用。

Images have been losslessly embedded. Information about the original file can be found in PDF attachments. Some stats (more in the PDF attachments):

```
{
  "filename": "MTE0Nzl3ODkuemlw",
  "filename_decoded": "11472789.zip",
  "filesize": 3783552,
  "md5": "163e6fa9756e22dc7b527dbf8f1253aa",
  "header_md5": "737efe05bf972487dfe31cd291f9519c",
  "sha1": "800f75787b6e4cb4a6f8a7e00740b287009ffb62",
  "sha256": "8b0db3940f0f1bb6337f4a9496fe09f3b7e4f82e9ea3c1dd12b02169343e6d5c",
  "crc32": 3278936104,
  "zip_password": "wcpfxk&^TDwcpfxk",
  "uncompressed_size": 3944241,
  "pdg_dir_name": "",
  "pdg_main_pages_found": 72,
  "pdg_main_pages_max": 72,
  "total_pages": 81,
  "total_pixels": 257693568,
  "pdf_generation_missing_pages": false
}
```