

现代家庭实用东北菜谱

东北 朝鲜族咸菜

主编 / 唐文



序 言

东北地大物博，倚山傍海，沃野千里；巍巍兴安岭，莽莽长白山，雄伟壮观，纵横绵延，号称“林海”。由长白山脉向西南延伸的千山山脉直插黄海与渤海之间，构成了辽东半岛的脊柱。黑龙江、乌苏里江、图们江、鸭绿江、松花江、嫩江、兴凯湖、镜泊湖、辽河等江河湖泊，星罗棋布。东北地区属温带季风气候区，四季分明，日照充足，雨水集中。这得天独厚的自然条件有利于农、林、牧、副、渔业的发展，故物产极为丰饶。苍茫的林海山涧，野生动、植物资源有黑熊、犴达狍、鹿、狍子、黄羊、飞龙、山鸡、中国林蛙、黑木耳、松茸蘑、猴头蘑、蕨菜、薇菜、刺嫩芽等数百种之多。尤以人参、鹿茸、灵芝等烹制食疗药膳菜肴的名贵药材，更是誉满中外。广袤的海域，漫长的浅海滩湾，盛产刺参、对虾、海蟹、海螺、鲜贝、真鲷、小黄鱼等海鲜佳品。辽阔的江河湖泊，盛产鲤鱼、大马哈鱼、甲鱼、鳊鱼、鳙鱼、花鲢鱼等名贵鱼类。宽广的平原，盛产大豆、水稻、高粱、绿豆、花生、甜菜、苹果等粮油经济作物和鲜蔬佳果。无垠的草原，盛产牛、羊等畜类。这些富饶的物产，不仅为东北地区菜肴提供了取之不尽，用之不竭的原料，而且为东北地区的发展奠定了丰富的物质基础。

随着改革、开放的深入，东北地区菜肴得到了长足的发展，已成为集各菜系之精华，融各烹调技法为一体，具有独特风味的地方菜。其显著特点是：选料精细广泛，注重地方特产原料，刀工精巧细致，精烹海鲜山珍，五味调和得当，讲究色泽造型，见功夫于火候。特别擅长勺工，烹调技法全面，尤以

炸、熘、爆、烧、扒、蒸、燻、炖、拔丝见长。一些菜肴的烹调做到了嫩而不生，透而不老，烂而不化，达到了炉火纯青的程度。在菜品口味上，鲜咸可口，酥烂入味，脆嫩鲜香，风味醇浓，注意保持原汁原味，偏重鲜、咸、香，使人食而不腻。如“炒肉渍菜粉”、“白肉血肠”、“猪肉炖粉条”、“什锦火锅”等菜肴久负盛名。总之，以东北地区特产原料为主料烹制的各种美馐佳肴遍及国内外，得到了社会各界好评。

这套《现代家庭实用东北菜谱》丛书重点选编了五个方面的内容：即东北凉菜、东北熘炒菜、东北农家菜、东北炖菜与火锅、东北朝鲜族咸菜。纵观全书，制作方便，原料易得，应用广泛，风味独特。此丛书通俗易懂，适用于家庭主妇、烹饪爱好者和初、中级厨师自学之用。本丛书在编写过程中，得到了吉林商业高等专科学校、吉林市商业技工学校、乐府大酒店领导和同行们的支持和帮助，在此一并表示衷心的感谢。因时间仓促，有疏漏的地方或不足之处，请同行们多提宝贵意见。

唐文

2000年5月8日于长春

编写说明

我国疆域广阔，物产丰富，民族众多。在长期的生活、劳动中，各民族都形成了自己灿烂的烹饪文化，从而形成了中华民族万紫千红的烹饪百花园。而朝鲜族风味小菜是这百花园中一朵绚丽的奇葩。

朝鲜族风味小菜，人们习惯上又把它称做朝鲜族咸菜。其实叫风味小菜更合适。因其不仅可做咸菜食用，更多的菜肴，可上筵席作为凉菜食用。朝鲜族风味小菜，酸辣多味，鲜美爽口，开胃健脾，而且价格低廉，制作简便，因而广受朝鲜族同胞和其他民族的喜爱。

朝鲜族风味小菜，在制作方法上，多以泡、腌、酱、拌、炆等方法制成；在原料上广泛易得，一般的家庭野菜，皆可制作。在东北地区，无论是大城市，还是小乡镇，朝鲜族风味小菜逢集可见，众多的朝鲜族风味餐馆都有经营。我们以一般家庭和中低档餐馆为对象，编写整理了这本《东北朝鲜族咸菜》。本书不仅收入了一百多种风味小菜，也收入了一些人们喜食、乐见的其它朝鲜族风味菜。希望它对提高您餐馆的菜肴质量，丰富您家庭的餐桌内容，进而提高您生活的饮食水平做一份贡献。

本书由姜春和、王述钧、朱基富、吕振才、巩桂花、付岩、金莲花、刘利、潘文艳等人执笔编写；由姜春和、王述钧任主编，朱基富、吕振才任副主编。在编写过程中，我们得到了有关领导和同仁的关心和支持，同时我们参考了有关的烹饪资料，恕不一一列出，谨在此一并表示感谢。

由于我们的水平有限，加之时间仓促，缺点、谬误一定不少，恳请同行和烹饪爱好者给予批评指正。

编者

2000 年 5 月于长春

目 录

腌 菜 类

腌桔梗	1	腌西红柿	16
腌大蒜头	1	腌黄豆芽	16
腌青辣椒	2	腌黄瓜	17
腌苏叶	3	腌蒲公英	18
腌蒜苗	4	腌白菜	19
醋黄瓜	5	腌萝卜条	19
腌大头菜	5	酱鱼腌萝卜	20
腌红果白菜	6	腌刺嫩芽	21
腌樱菜	7	腌香椿	22
腌甜酸小青辣椒	8	腌大叶芹	22
腌芥菜	8	腌蒜茄子	23
腌辣豆雪里蕻	9	腌牛蒡	24
腌大葱	10	腌蕨菜	25
腌韭菜	11	腌苦苦菜	25
腌雪里蕻	12	腌小根蒜	26
腌豇豆角	12	辣白菜	27
酱油大头菜	13	腌带叶小萝卜	28
腌苹果	14	腌茄子	29
腌小白菜泡菜	14	醋腌萝卜	29
腌香菜	15	腌萝卜片	30

酱菜类

酱泥鳅鱼·····	32	酱蒜苔·····	45
酱黄瓜·····	33	酱油瓜片·····	46
酱柿子·····	33	酱连环·····	46
酱杏仁香瓜·····	34	酱带鱼·····	47
酱干豆腐·····	35	酱牛肉青菜卷·····	48
酱小面条鱼·····	35	酱猪肝·····	49
酱小辣椒·····	36	酱腌豇豆角·····	49
京都酱黄瓜·····	37	酱猪排骨·····	50
酱大头菜·····	37	酱切莲·····	51
酱莲藕·····	38	酱杏·····	51
酱明太鱼干·····	39	酱青鱼·····	52
酱苕蓝·····	40	酱豆腐·····	52
酱明太鱼·····	40	酱渍驴肉·····	53
酱黑豆·····	41	酱野芝麻叶·····	54
酱鸡蛋·····	42	酱生姜片·····	55
酱小土豆·····	43	酱茄子·····	55
酱青辣椒·····	44	甜酱姜芽·····	56
酱芹菜叶·····	44	酱香瓜·····	57

泡菜类

油菜泡菜·····	58	红萝卜泡菜·····	62
素泡什锦·····	59	泡豆角·····	63
真童子泡菜·····	59	泡仔姜·····	64
牛肉泡什锦·····	60	苏叶泡菜·····	64
泡水参黄瓜·····	61	泡冬笋·····	65

泡芹菜·····	66	泡苦瓜·····	79
泡藕·····	67	泡秋椒·····	80
泡地瓜·····	67	黄瓜泡菜·····	81
泡萝卜·····	68	泡茄子·····	81
泡洋姜·····	69	泡青豆·····	82
甘蓝泡菜·····	69	泡洋雀菜·····	83
泡白菜·····	70	泡黄瓜·····	83
泡胡萝卜·····	71	泡甜萝卜·····	84
泡甜酸小萝卜·····	72	泡水萝卜·····	85
泡豇豆·····	72	泡萝卜缨·····	85
白萝卜泡菜·····	73	泡大蒜·····	86
泡芋头·····	74	泡甜椒·····	87
泡牛角椒·····	75	泡地蚕扭·····	88
樱菜泡菜·····	75	泡高笋·····	88
泡芥子·····	76	泡鸡心辣椒·····	89
泡洋葱·····	77	泡板栗·····	89
泡冬瓜·····	77	泡土豆·····	90
泡刀豆·····	78	泡蒜苔·····	91
泡花菜·····	79	泡莴笋·····	91

拌 菜 类

拌土豆青椒丝·····	93	拌地瓜梗·····	97
红油豆腐·····	93	拌海参·····	98
生拌鱼·····	94	西瓜花菜·····	99
拌苋菜·····	95	拌白菜水萝卜丝·····	100
蜜拌桃丝·····	96	拌桔梗·····	100
拌山白菜·····	96	拌萝卜干·····	101

肉丝拌腐竹	102	生拌黄瓜条	121
拌小根蒜	102	红油茄泥	122
小葱拌豆腐	103	五彩鸡条	123
拌明太鱼丝	104	椒油炆海带丝	124
青辣萝卜叶	104	拌牛肚	124
凉拌豆腐	105	三色凉菜	125
青椒拌豆腐	106	生拌牛百叶	126
生拌萝卜丝	106	海鲜凉菜	127
生拌鲜鱿	107	拌海螺	128
拌东轮菜	108	鱼香银芽	129
拌小葱	109	麻辣黄瓜	130
麻辣狗肉	109	凉拌竹笋	130
椒泥茄子	110	糖醋拌黄瓜	131
拌海带丝	111	黄瓜拌腐竹	132
凉拌腰片	112	拌茼蒿	133
拌豆腐皮	113	腐竹拌菠菜	133
麻辣肚丝	114	拌腐竹	134
拌海蜇皮	114	豆腐干拌花生米	135
拌牛筋	115	拌生菜	136
拌沙参	116	清拌粉皮	136
红油牛筋	116	拌狗杂	137
拌蕨菜	117	芝麻油辣椒拌粉丝	138
拌苏子叶	118	瓜条拌鸡肉	139
香辣牛肉片	118	包酱菜	140
凉拌狗肉	119	椒油土豆丝	141
拌海带丝	120	朝鲜族狗宝咸菜	141
蒜泥狗肉	121	醋海带	142

拌黄豆芽	143	生拌牛肉丝	144
------------	-----	-------------	-----

综合类

猪头焖子	145	五香牛肉卷	152
咸镜道米血肠	146	海带冷菜汤	152
蒸肉肠	147	焖补养鸡	153
三美片	148	蛋糕	154
黄瓜冷菜汤	149	蘸酱刺嫩芽	155
蘸食牛肉片	150	萝卜冷菜汤	155
九节盘	150		

热菜类

红烧狗皮	157	铁锅里脊	170
土豆烧牛肉	158	炖石苜鱼	171
红烧狗肉	158	小泥鳅炖豆腐	172
雪菜鱼块	159	砂锅狗肉	172
红烧狗排	160	铁锅豆腐	173
酱鸡翅	161	萝卜炖牛排	174
酱猪蹄	162	狗肉火锅	175
酱狗心	163	蘑菇炖豆腐	177
酱汁狗肉	163	铁锅鱼片	177
炒什锦鲑鱼	164	豆腐炖辣白菜	178
炒八味	165	狗包汤	179
青辣椒炒笋鸡	166	石锅酱汤	180
豆腐炖明太鱼籽	167	牛肉汤	181
香菇炖鸡	167	狗肉汤	182
神仙炉	168	烤鱼串	183

烤山鸡片	184	煎刀鱼	193
烤猪肉	184	煎明太鱼籽	194
烤肉串	185	辣味姜汁鱼	195
烤牛肉	186	清蒸猪排	196
酱烤鱼片	187	辣味花生仁仔鸡	196
烤牛排	187	清蒸苏子叶	197
焖茄盒	188	辣人参鸡	198
锅塌沙参	189	香酥狗肉	199
焖牛排	190	炸明太鱼	200
煎猪肝	191	酿馅明太鱼	200
干煎牛排	192	炸偏口鱼	202
煎鱼片	192	炸鸡块	202

腌菜类

腌桔梗

原料

主料 桔梗 500 克。

调料 醋 50 克，精盐 20 克，白糖 25 克，姜 10 克，胡椒粒 5 克，红辣椒 1 个，月桂树叶 1 片。

制作过程

1. 剥去桔梗的外皮放到淡盐水里，去掉苦味，控干水分后装进干净的玻璃瓶里。

2. 在水里放进盐、醋、白糖一起煮，边煮边放进胡椒粒、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。

质量标准

口感脆嫩，口味适中。

说明

此菜为佐酒食饭小菜，四季皆宜。

腌大蒜头

原料

主料 蒜头 5 千克。

调料 盐 750 克。

制作过程

1. 将大蒜头剪去根、茎，剥去外层老皮放在清水中泡 24

小时，去掉一部分辣味后捞出沥干水分。

2. 锅内放 1.25 千克水，加盐煮开 5 分钟，冷却后成冷盐水备用。

3. 将控净水的蒜头装坛，倒入冷盐水，直到漫过蒜头 2 厘米为止。每天用木棍轻轻搅动一次，等大蒜头全部下沉，冒出气泡即好。约 30 天后即可取食。

质量标准

质地脆嫩，咸辣爽口。

说明

1. 大蒜头宜选用刚分瓣的鲜蒜为宜，腌制前应先将部分水分再行泡制。

2. 搅拌蒜头时且不可带入生水。

腌青辣椒

原料

主料 青辣椒 2 千克。

辅料 胡萝卜 500 克，酱沙丁鱼 50 克，酱虾 50 克。

调料 精盐 150 克，辣椒面 50 克，姜 35 克，蒜 60 克，熟芝麻 100 克，红辣椒 1 个。

制作过程

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，把青辣椒放到淡盐水里腌上，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

分。

5. 把蒜剁碎。姜和红辣椒切成丝。胡萝卜切成片，然后和芝麻一起倒入备好的酱沙丁鱼和酱虾辣椒面里，再投入些辣椒面拌匀。

6. 将青辣椒整齐地装入坛子里，再在上面浇上调料汤，将坛子口密封，一直腌到第2年春季，即可食用。

质量标准

咸辣鲜香，口感脆嫩。

说明

辣椒富含维生素C，此菜营养较为丰富，适合大众人群食用。

腌 苏 叶

原料

主料 苏叶 5 千克。

辅料 干红辣椒丝 250 克，酱油 1 千克。

调料 面粉 50 克，精盐 150 克，辣椒粉 150 克，熟芝麻 40 克，栗子末 50 克，蒜末 50 克，麦芽糖 120 克，姜末 25 克。

制作过程

1. 将苏叶用盐水洗干净，控净水分后用酱油浸泡 2~3 小时，捞出后每 5 片一组用细绳扎成一束。

2. 将面粉加水熬成稀糊，晾凉后加入辣椒粉、姜末、蒜末、精盐、栗子末、麦芽糖等搅成辣椒糊。

3. 将每束苏叶抹上些辣椒糊，然后码入坛内，直到全部码完，然后将剩余的辣椒糊全部倒在苏叶上面，再撒上红辣椒丝，压实后加盖，腌几个小时即可食用。

质量标准

咸辣适口，味道鲜美。

说明

1. 此菜可随食随取，但取用时不能带入生水，取后应封好坛口。

2. 苏叶可用细绳在叶柄处扎在一起成一束，然后再抹辣椒，以便入味均匀。

腌 蒜 苗

原料

主料 蒜苗 500 克。

辅料 元葱 250 克，胡萝卜 1 个。

调料 白糖 25 克，醋 50 克，精盐 25 克，胡椒粒 1 克，月桂树叶 1 片，红辣椒 1 个，花椒粒 1 克，丁香 2 克。

制作过程

1. 先将蒜苗摘洗干净，然后切成 4~5 厘米长的段，用盐腌 30 分钟挤干水分装入容器。

2. 元葱、胡萝卜切片，红辣椒顶刀切片呈红圆圈状。

3. 在 100 克水里放进白糖和盐煮开，然后放入醋、花椒粒继续煮。最后放入胡椒粒、月桂树叶、丁香、元葱、胡萝卜、红辣椒圈一起煮，晾凉后倒入装蒜苗的容器里密封保存。

4. 两天后可取出食用。

质量标准

咸甜酸辣俱全，清鲜爽口。

说明

煮调味汁时要煮透，使各种滋味充分融合，此菜为佐酒小菜，春夏食用较好。

醋 黄 瓜

原料

主料 黄瓜 1 千克。

辅料 萝卜 300 克。

调料 小葱 30 克，生姜 20 克，干红辣椒 10 克，浓汁酱油 50 克，精盐 30 克，食醋 50 克，白糖 12 克，芝麻油 10 克。

制作过程

1. 把黄瓜洗净，切成 5 厘米长的段，顺长剖开，再顺着切成长条块。萝卜去皮洗净切成与黄瓜相同的块。小葱洗净切成 5 厘米长的段。生姜去皮切成丝。辣椒切成丝。

2. 把黄瓜、萝卜放盆中，撒上食盐，腌渍 2 小时，用洁净的棉纱布包上挤出水分。

3. 用酱油、食醋、白糖、芝麻油对成汁水。用精盐调好咸淡。把腌好的黄瓜、萝卜和生姜、辣椒与调味汁混合均匀，入冰箱镇两个小时入味即可装盘食用。

质量标准

咸酸开胃，脆嫩可口，色泽翠绿。

说明

1. 掌握盐的用量，不宜过咸，突出酸味。

2. 装盘时，可把红辣椒丝摆在黄瓜上，使之色泽鲜艳。

腌 大 头 菜

原料

主料 大头菜 5 千克。

辅料 萝卜 2.5 千克，葱 2.5 千克，栗子 100 克。

调料 盐 500 克，辣椒面 250 克，蒜 150 克，姜 100 克，

味精 10 克，香菜籽面 5 克。

制作过程

1. 将大头菜洗净，从中间切开用盐水腌 4~5 个小时。
2. 萝卜洗净，去头尾横切成圆薄片。葱洗净后切为两段与萝卜一起用盐水腌 30 分钟。
3. 姜、蒜捣成末，再与辣椒面、盐一起捣，捣匀放入盆内。栗子切成片放进盆内，再与味精和香菜籽末一起搅拌均匀，做成调料。
4. 把腌好的大头菜、萝卜和葱取出洗净，控干水分放入盆中。把备好的调料倒入盆中，搅拌均匀。放入坛中压上重物。
5. 15 天后即可食用。

质量标准

口感脆嫩，咸辣爽口。

说明

此菜可作为佐酒食饭小菜，营养丰富，四季皆宜。

腌红果白菜

原料

主料 嫩白菜叶 350 克。

辅料 山楂 50 克，白梨 50 克。

调料 精盐 5 克，白糖 20 克。

制作过程

1. 白菜叶顶刀切成细丝。山楂去核，捣成细泥。白梨去皮去核切成粗丝。
2. 将白菜丝放入盆内，加入精盐腌 1 小时，然后用清水洗去咸味。

3. 将腌好的白菜丝放入盆中，加入山楂泥，白糖拌匀，再拌入梨丝，加盖放阴凉处腌2小时即可食用。

质量标准

色彩鲜艳，色美味甜酸、微咸，有水果的香味。

说明

1. 白菜一定要选择鲜嫩叶多的。
2. 山楂可选择罐头制品，更容易成泥。

腌 樱 菜

原料

主料 樱菜5千克。

辅料 胡萝卜1千克，葱1千克。

调料 盐100克，味精50克，姜50克，蒜50克，辣椒面250克，栗子10个。

制作过程

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2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，再放进味精一起搅拌，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搅拌后，移入坛中压上重物。
6. 存放一周后即可食用。

质量标准

口感脆嫩，咸辣爽口。

说明

割櫻菜时，不要连根拔，要靠近地面拦腰割下。

腌甜酸小青辣椒

原料

主料 小青辣椒 500 克。

调料 精盐 15 克，酱油 50 克，白糖 20 克，米醋 15 克，味精 2 克，芝麻油 5 克。

制作过程

1. 小青辣椒去蒂洗净，用刀拍破后放入盆内加盐腌渍一夜，使之去掉辣味。

2. 将腌好的小青辣椒轻轻挤去水分，置入一个大容器内，加入各种调料和适量凉开水搅拌均匀后将其密封，腌渍 4~8 小时即可取出食用。

质量标准

鲜辣脆爽，酸甜适口。

说明

1. 小辣椒越小越好。

2. 盛器一定要能够密封，这样腌出来的辣椒味道才纯正。

腌 芥 菜

原料

主料 芥菜 1 千克。

辅料 小葱 500 克，胡萝卜 500 克，酱沙丁鱼 300 克。

调料 蒜 60 克，姜 15 克，辣椒面 200 克，熟芝麻 10 克，红辣椒 2 个，盐 20 克，糯米浆 50 克。

制作过程

1. 选用带红色的芥菜洗净，放到盐水里腌2~3小时，捞出控干。小葱和胡萝卜洗净。
2. 酱沙丁鱼加入适量水滤去杂质制成酱汤备用。
3. 小葱切成2厘米的段，胡萝卜切成片，红辣椒切成丝，蒜和姜剁成末。
4. 酱汤中加入糯米浆、姜蒜末、芝麻、辣椒面搅拌均匀，制成调料汤。
5. 把调料汤倒入腌好的芥菜里拌匀。
6. 把调好的芥菜按每次食用量捆成一个小捆，与小葱和胡萝卜一起放入坛中即可。

质量标准

口感脆嫩，咸辣鲜香。

说明

芥菜不易着色，调料酱汤一般应在腌制芥菜前一天调好。应多放辣椒面，少放姜蒜。

腌辣豆雪里蕻

原料

主料 咸雪里蕻 250 克。

辅料 水发黄豆 100 克。

调料 精盐 2 克 味精 1 克 白糖 5 克 辣椒油 15 克。

制作过程

1. 将水发黄豆择洗干净。咸雪里蕻反复漂洗几次，洗去咸味后捞出控净水，切成黄豆大小的丁。
2. 锅里放水，加入黄豆和盐同煮至黄豆刚刚断生时捞出控净水，趁热倒入辣椒油拌匀制成辣黄豆备用。

3. 将雪里蕻丁、辣黄豆一起放入碗内，加入白糖、味精拌匀即成。

质量标准

咸鲜清脆，香辣微甜。

说明

1. 咸雪里蕻一定要反复漂洗浸泡，以去除苦咸味。
2. 辣椒油最好现用现炸，香味较浓。

腌 大 葱

原料

主料 大葱 1 千克。

辅料 胡萝卜 500 克，酱沙丁鱼 50 克。

调料 辣椒面 100 克，精盐 50 克，蒜 50 克，姜 20 克，熟芝麻 20 克。

制作过程

1. 选出鲜嫩的大葱收拾干净，用盐腌 30 分钟后取出，洗净控干水分。

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，用筛子滤净。姜、蒜切末备用。

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、姜末放到胡萝卜和葱中，然后撒上芝麻。

6. 将葱和胡萝卜掺杂着捆好，一捆一捆整齐地放入坛中。

质量标准

形状完整，咸辣适中。

说明

选用的葱以根部较粗、较短、葱白多的为好，如果同时放入芥菜效果更佳。

腌 韭 菜

原料

主料 韭菜 500 克。

辅料 胡萝卜 200 克，酱沙丁鱼 50 克。

调料 精盐 25 克，辣椒面 50 克，姜 20 克，蒜 40 克，白糖 10 克。

制作过程

1. 韭菜摘好洗净从中一切为二。胡萝卜从中间切开后斜切成半圆形的薄片。撒上盐一起腌 30 分钟。

2. 将酱沙丁鱼用 50 克水兑好煮开，筛好备用。姜蒜切末备用。

3. 将腌好的韭菜、胡萝卜捞出控干放进较大的容器。然后放入姜末、蒜末、辣椒面、筛好的酱沙丁鱼、白糖，搅拌均匀。

4. 在 12~13℃ 的温度下放 2~3 天即可食用。

质量标准

咸辣鲜香，口味适中。

说明

如果没有酱沙丁鱼可用酱虾和酱油调和代替。韭菜富含维生素和铁质，营养较为丰富。

腌雪里蕻

原料

主料 雪里蕻 5 千克。

调料 精盐 250 克。

制作过程

1. 将雪里蕻晒干表面水分，去掉老叶、黄叶，掰成帮叶，放屋内阴凉处凉 4 天。待菜叶将转黄时，用水洗净，再将表面的水分晾干，切成 4 厘米的段。

2. 将雪里蕻放盆内，加盐拌匀，装入坛内，用石头压实，腌 20 天左右。雪里蕻由青黄色转褐色时即好。

质量标准

色泽褐绿，质地脆嫩，鲜香清爽，别有风味。

说明

1. 在屋内晾雪里蕻时，每天要翻动一次，防止伤热霉烂。

2. 吃时，用水泡去多余的盐分，加上味精、辣椒油、芝麻油、姜蒜末拌匀即可。

腌豇豆角

原料

主料 豇豆角 2 千克。

辅料 尖辣椒 500 克，酱虾 50 克，红辣椒 4 个。

调料 精盐 100 克，蒜 100 克，姜 50 克。

制作过程

1. 把豇豆角洗净切成 6 厘米长的段，用盐水腌 2~3 天。尖辣椒去蒂去籽，用盐水腌 2 天。

2. 红辣椒切成丝，姜、蒜切片。酱虾用水煮一下，调成

口味适宜的酱虾汤。

3. 把腌好的豇豆角取出，用清水洗两遍放入坛中。尖辣椒取出漂洗两遍，切成宽丝放入盛豇豆角的坛中。把姜片、蒜片、红辣椒丝一起投入，然后把煮好的酱虾汤倒入，密封保存。

4. 4~5 天后即可食用。

质量标准

口感脆嫩，口味咸辣鲜香。

说明

豇豆角和尖辣椒要用盐水浸透，酱虾汤要滤去杂质。

酱油大头菜

原料

主料 咸大头菜 10 千克。

调料 酱油 3.5 千克，花椒 10 克，大料 10 克。

制作过程

1. 将咸大头菜切成西瓜瓣形，用清水反复冲洗 3~4 次，再放入清水中浸泡 3 小时中间换水 2~3 次，泡去咸味后控干水分装坛。

2. 将酱油、花椒、大料一起放入锅中熬成调味汁，趁热倒进坛内。3 天后翻动 1 次，以后每 3 天翻动 1 次，腌 12 天即成。

质量标准

色泽深红，味香脆爽。

说明

1. 大头菜应泡去咸味后再放入酱油中泡制。

2. 酱油应选择味道醇厚的优质酱油。

腌 苹 果

原料

主料 苹果 5 个。

调料 精盐 3 克，醋 100 克，料酒 30 克，白糖 50 克，豆油 20 克。

制作过程

1. 将苹果去蒂洗净，切成 4 等份，去掉核，再切成 0.7 厘米厚的片。

2. 将 500 克水放入锅中，加盐、白糖烧开，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。

3. 将苹果连汤倒入消过毒的瓶里，密封存放，两天后即可食用。

质量标准

苹果软嫩，甜酸适口。

说明

主料要选择小而硬的苹果。

腌小白菜泡菜

原料

主料 小白菜 500 克。

辅料 水萝卜 50 克。

调料 精盐 10 克。味精 2 克，蒜 20 克，姜 15 克，辣椒面 5 克。

制作过程

1. 将小白菜去根洗净。水萝卜洗净后带皮切成细丝。姜、蒜分别剁成末。

2. 将小白菜和萝卜丝分别加盐腌半小时然后捞出控净盐水。

3. 将姜、蒜末拌匀辣椒面后再拌入小白菜中，放入萝卜丝用手压一压，腌1天后见明显的汤汁出来时便可加入味精食用。

质量标准

咸辣爽脆，风味独特。

说明

1. 小白菜一定要洗净泥沙，否则吃口牙碇。

2. 此菜应现做现吃，不能存放。

腌 香 菜

原料

主料 香菜2千克。

辅料 葱1千克。

调料 辣椒面100克，精盐50克，蒜100克，姜50克，味精5克。

制作过程

1. 将香菜和葱摘洗干净，从中间切断后用盐水腌5~6小时。

2. 辣椒面用开水泡一下。姜、蒜捣成末，加味精一起调匀，做成调料。

3. 把腌好的香菜和葱取出用清水洗两遍，控干水分放入盆中。

4. 把做好的调料和香菜、葱搅拌均匀后，放入坛内用重物压上。

5. 1周后即可食用。

质量标准

口味咸鲜，口感脆嫩。

说明

香菜和葱腌制时间不可过长，各种调料的比例要掌握好。

腌西红柿

原料

主料 西红柿 25 千克。

调料 盐 15 千克。

制作过程

1. 将西红柿用沸水烫一下去皮，然后晾凉。
2. 将大缸刷净，然后将西红柿码入缸中每码一层西红柿撒一层盐，直到将西红柿全部装入缸中，任其自然发酵 7 天。
3. 用塑料布或保鲜膜将缸口封严，在阴凉处存放，到冬季就可以拿出来任意烹制了。

质量标准

味道完全和新鲜的一样。

说明

1. 西红柿烫皮后也可以放在 20% 的浓盐水中存放，效果亦好。
2. 腌西红柿在存放时应存放在阴凉而不结冰的环境中。
3. 腌西红柿只适合于烹制热菜而不能生吃。

腌黄豆芽

原料

主料 黄豆芽 1.5 千克，萝卜 1 千克。

辅料 胡萝卜 500 克，小根蒜 250 克。

调料 精盐 50 克，姜 50 克，蒜 50 克，辣椒面 30 克。

制作过程

1. 将豆芽摘洗干净放开水中焯一下。取出投凉后控干水分，放入坛内。

2. 小根蒜摘洗干净，放入盛豆芽的盆内。

3. 胡萝卜和萝卜切成近似豆芽粗细的丝，放入淡盐水中泡半小时。

4. 姜、蒜剁碎与辣椒面一起投入坛中。

5. 把腌好的萝卜和胡萝卜取出，用清水洗两遍，控干水分放入坛内。

6. 烧 3 千克盐水，晾凉后倒入坛内。

7. 2 天后即可食用。

质量标准

脆嫩爽口，咸辣适中。

说明

此菜清凉可口，为夏季消暑佳品。如果没有小根蒜，可用葱和蒜代替。

腌 黄 瓜

原料

主料 黄瓜 5 千克。

调料 盐 1.5 千克。

制作过程

1. 把黄瓜洗净，放在阴凉通风的地方使其阴干。取盐 200 克，加水 500 克煮沸，然后晾凉。

2. 将洗净晾干的黄瓜码在坛内，然后撒上盐。每码一层黄瓜撒一层盐，直到将黄瓜全部码入坛内为止。

3. 腌制的第2天要倒一次坛，然后加入晾凉的盐水。以后每天早晨倒一次坛。腌7~10天即可取食。

质量标准

翠绿、清香。

说明

1. 腌制时白天应将坛盖揭开点缝，让空气流通；晚间打开坛盖、以免受热。

2. 腌黄瓜最忌生水，坛内沾上生水，黄瓜就会发霉，所以每次取食前筷子都擦干。

腌 蒲 公 英

原料

主料 蒲公英3千克。

辅料 酱沙丁鱼300克，栗子10个。

调料 粒盐1千克，小葱200克，蒜50克，姜15克，辣椒面150克，精盐25克，熟芝麻35克。

制作过程

1. 选用新鲜的蒲公英用粒盐水泡7~10天，每天换3次水。

2. 泡好后控干水份，摘掉发黄的叶子，在阳光下晒干。

3. 栗子剥皮后切成丝，葱用手折成三段。姜、蒜剁碎备用。

4. 辣椒面放温水浸泡。

5. 在一个较大的容器里将泡好的辣椒面、酱沙丁鱼汤，同姜、蒜、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，盛入坛内腌上。

质量标准

咸鲜爽口，口味适中。

说明

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，要剁碎后再使用。

腌 白 菜

原料

主料 白菜 500 克。

调料 精盐 50 克，味精 2 克，干红辣椒 10 克，糖 3 克，醋 2 克。

制作过程

1. 将白菜掰去老根后洗净切成小块。干红辣椒切丝。

2. 将切好的白菜加盐拌匀，放阴凉处腌 10 小时左右，控净盐水。

3. 在白菜中加入味精、糖、醋。再将红辣椒丝用热油炸酥，连同辣椒油一起拌入白菜中即可食用。

质量标准

质地脆嫩、香辣鲜美。

说明

腌白菜可以根据个人的爱好随意加入各种调料。如加虾油或多加糖醋制成“虾油白菜”或“糖醋白菜”等。

腌 萝 卜 条

原料

主料 青萝卜 2 千克。

调料 醋 150 克，盐 50 克，白糖 75 克，红辣椒 5 克，蒜

30 克，姜 15 克，胡椒粒 2 克，桂皮 1 克。

制作过程

1. 把萝卜切成 4~5 厘米长、同筷子一样细的条，然后撒上盐腌 30 分钟取出控净水分。

2. 把红辣椒、姜、蒜切成较大的碎块。

3. 把 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好毒的坛子里，再将晾凉的汤倒进去后密封存放。大约 5 天后即可食用。

质量标准

萝卜形状一致，口味适中，咸甜酸辣俱全。

说明

萝卜一定要用盐腌一下，去其水分。放好调味品后坛子要密封，以免影响风味。

酱鱼腌萝卜

原料

主料 萝卜 1.5 千克。

辅料 酱鱼 100 克。

调料 精盐 100 克，小葱 400 克，蒜 50 克，姜 25 克，白糖 50 克，糯米酱 200 克，熟芝麻 70 克，辣椒面 300 克。

制作过程

1. 萝卜洗净后，滚刀切成像用转笔刀削出的铅笔屑的形状。小葱切成 4 厘米长的段。姜、蒜切末。辣椒面用温水泡好备用。

2. 把削好的萝卜用盐腌 4~5 小时。

3. 把腌好的萝卜用清水洗两遍，控干水分，用辣椒面抹红，放 30 分钟。把葱、姜、蒜、白糖、糯米酱和熟芝麻与萝卜搅拌均匀。

4. 把酱鱼与拌好的萝卜搅拌均匀，调好咸淡，整齐地盛入坛中腌上即可。

质量标准

口味咸、甜、辣适宜。

说明

1. 萝卜一定要用盐腌，辣椒面泡好后要用抹的方法使萝卜上色入味，各种调味品的比例要掌握好。

2. 酱鱼的制法是将鱼洗净切段，用热油炸透，放进勺中烧煨，待汤汁收干时即成。汤汁是由水、酱油、白糖、辣椒面、葱末、蒜末、芝麻末、芝麻油调和而成。

腌 刺 嫩 芽

原料

主料 刺嫩芽 1 千克。

调料 精盐 50 克，葱 50 克，姜 30 克，蒜 30 克，辣椒面 25 克，白糖 10 克，醋 25 克，芝麻油 5 克。

制作过程

1. 将刺嫩芽摘洗干净，用开水焯一下捞出控干水份，放入盆内。

2. 蒜、姜捣成末，葱切成花，与白糖、醋、盐、味精、芝麻油、辣椒面一起倒入装有刺嫩芽的盆中，搅拌均匀即可食用。

质量标准

咸辣酸甜俱全，口味适中。

说明

刺嫩芽也可以不用开水焯，用盐水腌 1~2 天后，放入各种调料，放入坛中存放 3~4 天后即可食用。这样味道更自然，只是时间稍长。

腌 香 椿

原料

主料 香椿 5 千克。

调料 盐 1 千克。

制作过程

1. 将香椿择洗干净，控净水分，放通风处将水分晾干。
2. 将盐加入到香椿中反复揉搓，待盐渗透到香椿中时将香椿装坛加盖腌 5~7 天即可取食。
3. 食用时取出用清水泡一会，轻揉一下洗去一部分咸味后即可食用。

质量标准

香味独特，质地脆嫩。

说明

1. 香椿腌后有特殊的香味，既可洗去咸味后直接拌食，也可以同其他原料一起烹制。
2. 腌好的香椿可以长时间存放，随吃随取。

腌 大 叶 芹

原料

主料 大叶芹 1 千克。

调料 精盐 50 克，葱 50 克，蒜 20 克，辣椒面 5 克。

制作过程

1. 把大叶芹摘洗干净，切成 4 厘米长的段。葱洗净切成 3 厘米长的段，控干水份放入盆中。

2. 将姜、蒜捣成末，与葱、辣椒面一起放入装有大叶芹的盆中搅拌均匀，放入坛内。

3. 5 小时后倒入凉盐开水，用重物压上。

4. 2 天后即可食用。

质量标准

咸辣爽口，口味适中。

说明

还可以把大叶芹在盐水中腌 30 分钟。然后放进酱虾和辣椒面、蒜末、姜末，放入坛内。这样味道更佳。

腌 蒜 茄 子

原料

主料 嫩小茄子 1 千克。

调料 蒜 200 克，精盐 100 克，味精 15 克。

制作过程

1. 将茄子洗干净后从中间一剖两半，摆入屉帘中上屉蒸熟后取出晾凉。

2. 将大蒜剥皮后放蒜缸里加盐捣成蒜泥再加入剩下的盐和味精拌匀。

3. 在蒸好的茄子刀面上抹上一层蒜泥，然后摆放在盆或坛子里，放在阴凉的地方腌 3 天即可取食。

质量标准

茄子细嫩，蒜香浓郁。

说明

1. 此菜最好选用较嫩的小紫茄子制作。

2. 大蒜一定要选辣味足的紫皮蒜，并且要捣成蒜泥，风味才能突出。

3. 取食时要注意清洁，不能带入生水。

腌 牛 蒡

原料

主料 牛蒡 1 千克。

辅料 酱沙丁鱼 30 克。

调料 葱 50 克，蒜 5 克，姜 10 克，辣椒面 50 克，精盐 10 克。

制作过程

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，但不切到底使其根部相连。
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、蒜末和酱沙丁鱼搅匀。
5. 用盐调好咸淡，装入坛内。
6. 2 天后即可食用。

质量标准

口感脆嫩，咸辣鲜香。

说明

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

腌 蕨 菜

原料

主料 蕨菜 2 千克。

调料 蒜 50 克，辣椒面 25 克，醋 30 克，酱油 30 克，精盐 25 克，姜 50 克，芝麻油 5 克，味精 10 克。

制作过程

1. 采摘鲜嫩的蕨菜，用开水轻煮 5 分钟，不要煮透。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 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，控干水份切成 4~5 厘米长的段，放在盆内。

4. 把葱、姜、蒜及各种佐料一起放入盆内，与蕨菜搅拌均匀，放在阴凉处。

5. 1 天后即可食用。

质量标准

口感脆嫩，酸、咸、辣俱全，风味独特。

说明

如干蕨菜需在锅中煮 10 分钟，再用清水泡 4~5 天（其间要经常换水）。控干水份后切成段，拌上各种调料食用。

腌 苦 苦 菜

原料

主料 苦苦菜 2500 克。

调料 辣椒面 25 克，糯米粉 50 克，蒜末 150 克，姜末 20 克，青葱叶 50 克，精盐 100 克，熟芝麻 20 克，白糖 30

克。

制作过程

1. 将精盐放进大坛中，加水，调好盐水，待用。
2. 将苦苦菜洗净后装坛浸泡在盐水中，用洗干净的大石头压在苦苦菜上面，过一周之后取出来，挤净苦咸水。
3. 将糯米粉加水熬成浆糊，晾凉后，加入各种调料拌匀成调料糊。再放入苦苦菜中拌匀。
4. 取一个腌菜坛子，在坛底铺青葱叶，撒入少许精盐，将拌好的苦苦菜装进去，封盖，腌出泡菜的味道即可食用。

质量标准

酸辣带甜，清鲜适口。

说明

苦苦菜必须放在盐水中久泡，否则苦味太浓，不宜食用。

腌小根蒜

原料

主料 小根蒜 2.5 千克。

辅料 萝卜 500 克，胡萝卜 200 克。

调料 精盐 100 克，白糖 50 克，蒜 150 克，辣椒面 150 克，姜 10 克。

制作过程

1. 将小根蒜摘洗干净，用盐水泡 1 天捞出控干水份。
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。
3. 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，2 天后即可食

用。

质量标准

口感脆嫩，口味咸鲜适口。

说明

此菜如要立即吃，可放少许醋即可食用。

辣 白 菜

原料

主料 大白菜 2.5 千克。

辅料 苹果梨 150 克，水芹菜 20 克。

调料 辣椒面 100 克，葱段 50 克，精盐 300 克，虾酱 50 克，姜末 50 克，白糖 20 克，蜂蜜 50 克，蒜末 50 克。

制作过程

1. 掰掉白菜外面的老帮，切去菜根后用清水洗净，然后用 230 克精盐腌渍 6 小时左右，待白菜出水时，将白菜洗去咸味，控干水分放入干净的盆内；水芹菜择洗干净，切成 4 厘米的段。

2. 将苹果梨削皮去核后切成细末，加入蜂蜜，辣椒面、姜末、蒜末等拌匀，然后加精盐捣碎的虾酱，一起拌匀待用。

3. 将拌好的调料糊倒入白菜盆内搅拌均匀加入葱条，水芹菜段一起拌匀，即可装盘食用。

质量标准

香辣咸鲜，清香爽口。

说明

1. 白菜最好选择嫩菜心，切的块大小要一致。

2. 此菜适宜现做现吃，不宜久存。

腌带叶小萝卜

原料

主料 小萝卜 1 千克。

辅料 小葱 500 克，芥菜 250 克，酱沙丁鱼 100 克。

调料 大葱 50 克，蒜 25 克，姜 10 克，辣椒面 150 克，盐 55 克，白糖 25 克。

制作过程

1. 选用小而硬、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。将 30 克盐用 1:3 的比例调好盐水。大葱、姜、蒜切末备用。

2. 将洗好的小萝卜用盐水腌 4~5 小时，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、蒜末投入汤中，再放入辣椒面、盐（25 克）、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盐开水，使之淹过坛中的泡菜。食用时，一捆一捆拿出来吃。

质量标准

形状完整、口感脆嫩、口味适中。

说明

也可将极稀的糯米浆或白面浆放进一起搅拌。白面浆不仅能够保护萝卜里含有的维生素和无机盐，而且可以提高泡菜的甜味。

腌 茄 子

原料

主料 茄子 5 千克。

调料 酱油 2 千克，蒜 500 克，大料 5 克，味精 5 克。

制作过程

1. 将茄子洗净擦干水份放入坛内。
2. 将酱油烧开后，晾凉倒入放茄子的坛里腌 10 天左右。
3. 把咸茄子用清水泡 1~3 小时，换 4 次水，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，晾凉后压干水份放入坛内。
5. 把酱油、蒜末、大料、味精搅匀一起倒入坛中，腌 24 小时后即可食用。

质量标准

形状整齐，口味咸鲜。

说明

茄子不可蒸制时间过长，在坛中存放时间也不宜过长。

醋 腌 萝 卜

原料

主料 青萝卜 200 克。

辅料 红辣椒 1 个。

调料 醋 30 克，白糖 15 克，盐 15 克。

制作过程

1. 将萝卜削去皮，切成 4 厘米的段，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用 10 克盐调成的盐水中腌 30 分钟，取出抖散压干水份。

3. 把红辣椒顶刀切成小段，去掉籽形成一个个红色小圈备用。

4. 把醋、白糖和盐（5 克）兑成汁，将腌好的萝卜泡进去。

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

质量标准

形状整齐美观，口味甜酸。

说明

用此方法还可腌制葱头，腌制时除糖醋外还要少加些酱油。

腌萝卜片

原料

主料 萝卜 2 千克。

辅料 水芥菜 100 克。

调料 盐 100 克，葱 50 克，姜 5 克，蒜 30 克，辣椒面 5 克。

制作过程

1. 把萝卜洗净去皮后切成 2 厘米长宽，0.2 厘米厚的片。

2. 水芥菜切成 3 厘米长的段，用少量盐水腌 1~2 个小时。

3. 葱切成 3 厘米长的段，姜蒜切末。

4. 辣椒面用温水泡一下抹在萝卜上，把萝卜染成红色。然后与水芥菜、姜蒜等一起搅拌，搅匀后放进坛子里。

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。

质量标准

形状整齐，口感脆嫩，口味咸辣。

说明

这种咸菜应首先放到温度较高的地方，待表层起白泡沫时，再挪到阴凉处。

酱菜类

酱泥鳅鱼

原料

主料 泥鳅鱼干 300 克。

调料 酱油 100 克，白糖 50 克，辣椒面 20 克，味精 5 克，葱 100 克，姜 20 克。

制作过程

1. 将干泥鳅鱼用温水洗净，控干水。姜切末。葱切丝。
2. 锅内放油，约五成热时放入干泥鳅鱼炸成金黄色，待泥鳅酥香时取出控净油。
3. 锅内留底油，放入姜末炒出香味再放入泥鳅煸炒，再加入酱油、白糖、辣椒面炒匀然后放入葱丝和味精，翻拌均匀后盛出晾凉。

质量标准

质地酥脆，咸辣干香。

说明

1. 晒泥鳅鱼干前一定要将泥鳅鱼在清水中饿养几天，待其吐净污物后再掏内脏收拾干净。
2. 要掌握好炸鱼的油温，过高容易炸焦糊。
3. 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。但风味不如炸炒而成的。

酱 黄 瓜

原料

主料 腌黄瓜 10 千克。

调料 次酱油 5 千克，优质酱油 5 千克。

制作过程

1. 将腌黄瓜放入缸内加清水浸泡 4 小时，冬天换两次水，夏天换一次水。将咸味泡淡后捞出控净水。

2. 将阴干的腌黄瓜装入缸内，先灌入次酱油泡 2~3 天，捞出控净次酱油。

3. 将控净酱油的黄瓜装入缸内、灌入优质酱油，上压重物，封缸后腌 15 天即成。

质量标准

质地脆嫩，咸鲜清香。

说明

如果是批量生产，可以将腌过黄瓜的酱油回收，代替次酱油以降低成本。

酱 柿 子

原料

主料 柿子 1 千克。

调料 粒盐 150 克，黄酱或辣椒酱 1 千克。

制作过程

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

2. 将硬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，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，洗净剥皮后食用。

质量标准

形状完整、酱香味浓。

说明

此菜营养丰富，适合中老年人食用。

酱杏仁香瓜

原料

主料 咸香瓜 10 千克。

辅料 杏仁 400 克，面酱 1 缸。

调料 白糖 500 克，鲜姜 100 克。

制作过程

1. 将咸香瓜切成 0.6 厘米的方块，放入水中浸泡 3~5 小时，中间换水两次，待只含少量咸味时捞出控干，分别装入纱布袋中。

2. 将纱布袋放入面酱缸中，每天翻动 1~2 次，腌 5~7 天即可。

3. 食用前取出瓜块，加入白糖和杏仁，放盆中腌 1 天即可取食。

质量标准

色泽红褐，酱、瓜、杏仁三香俱全。

说明

1. 咸瓜要控净水后装袋，以免将面酱冲稀。面酱还可留作它用，没有损耗。

2. 杏仁要用水多加浸泡漂洗，尽量去除一部苦味。

酱干豆腐

原料

主料 干豆腐 1 千克。

辅料 酱牛肉 200 克。

调料 酱油 300 克，姜 30 克，味精 15 克，辣椒面 25 克，白糖 10 克，胡椒粒 5 克，熟芝麻 15 克。

制作过程

1. 干豆腐切成 6 厘米长的丝。酱牛肉切成丝。姜去皮后切成末。

2. 锅内放水，烧开后将干豆腐焯一下，捞出投凉放入盆内。锅内再放水，加入牛肉丝酱油、胡椒粒、白糖，熬 5 分钟后盛出晾凉。

3. 将晾凉的牛肉汤倒在装有干豆腐丝的盆中，再加上辣椒面、姜末、味精、芝麻等搅拌均匀，加盖静置半天即可食用。

质量标准

色泽酱红，咸鲜香辣。

说明

1. 干豆腐宜选用较厚的，且丝的粗细要均匀。

2. 如果想现做现吃，也可以不待牛肉汤凉透即拌入豆腐丝中，加盖晾凉即可食用。

酱小面条鱼

原料

主料 小面条鱼干 200 克。

辅料 小青椒 150 克，干红辣椒丝 10 克。

调料 酱油 20 克，蒜片 2 克，芝麻油 10 克，熟芝麻 2 克，白糖 20 克，精盐 3 克。

制作过程

1. 将小面条鱼挑洗干净，控净水分；青辣椒洗净待用。
2. 勺内放少许底油，油热时，用小火把面条鱼、蒜片煸炒几下，加酱油、精盐、白糖煸炒片刻，再放入青辣椒继续炒至辣椒软熟，改用大火，收干汤汁，加芝麻油、干红辣椒丝、熟芝麻颠翻几下，出勺装盘晾凉即可。

质量标准

咸辣微甜，色泽美观。

说明

1. 炒面条鱼时，一定要掌握煸炒的火力与时间。
2. 小青辣椒最好是选择经过第一次霜打的秋末小青辣椒。

酱 小 辣 椒

原料

主料 小辣椒 1 千克。

调料 黄酱或辣椒酱 1 千克，盐 150 克。

制作过程

1. 将小辣椒去把洗净放到坛子里。盐水烧开晾到 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，用清水洗两遍擦净，埋到黄酱或辣椒酱里，一个月后取出即可食用。

质量标准

口味辣香，酱味浓厚。

说明

辣椒要用盐水腌透，黄酱或辣椒酱要完全盖住辣椒。

京都酱黄瓜

原料

主料 鲜黄瓜 10 千克。

辅料 黄酱 1 缸，面酱 1 缸。

调料 盐 2.5 千克。

制作过程

1. 选择顶花带刺的鲜黄瓜，洗净入缸。一层黄瓜一层盐，直到将黄瓜全部码入缸中，顶部用重石压住。前 5 天每天翻缸一次，约 10 天即可腌好。

2. 将腌好的黄瓜取出放入清水中浸泡 4 小时，并换两次水，然后取出稍压水分，装入布袋。放入黄酱缸中腌渍。每天早、中、晚各打扒一次。春、冬季 5 天出缸，夏、秋季 3 天出缸。

3. 出缸后沥干酱汁，放入面酱中继续腌渍，每天早、中、晚各打扒一次。春、冬季 5 天出缸，夏、秋季 4 天出缸。

质量标准

色泽褐绿，酱香浓郁。

说明

1. 腌过黄瓜的黄酱和面酱可重复利用。

2. 酱黄瓜的出缸时间要控制好，时间太长容易过咸影响食用。

酱大头菜

原料

主料 大头菜 2.5 千克。

辅料 牛肉 1 千克。

调料 酱油 2 千克，盐 50 克，醋 50 克，白糖 20 克，大料 10 克，花椒粒 10 克，桂皮 2 克，味精 5 克。

制作过程

1. 将大头菜摘洗干净，将叶撕开用盐腌 2 小时。取出洗净控干水分，放入坛内。

2. 锅里放进酱油和牛肉，边煮边放入白糖、醋、花椒粒、大料、桂皮等调料。牛肉煮烂后取出切成 4 厘米宽的片，铺在大头菜上面。

3. 在熬出的汤中加 500 克水，继续熬 5 分钟，晾凉后倒入装有大头菜的坛子里，淹没后压上重物。

4. 5 天后取出食用。

质量标准

口味咸鲜，肉香浓郁。

说明

大头菜盐腌时间不可过长，牛肉煮制不可过烂。此菜富含蛋白质、维生素及微量元素，是下酒佐饭的小菜，老少皆宜。

酱 莲 藕

原料

主料 莲藕 300 克。

辅料 牛肉 100 克，圆葱 50 克。

调料 酱油 20 克，醋 15 克，红糖 40 克，芝麻盐 3 克，白酒 40 克，葱丝 25 克，饴糖 40 克。

制作过程

1. 将莲藕刷洗干净，削去外皮，顶刀切成 0.5 厘米厚的大片。牛肉洗净，切成 0.3 厘米厚的薄片，圆葱洗净后切成小块。

2. 将藕拌上少量醋，在沸水中焯一下，捞出后将藕片边缘及藕洞修饰成花形待用。

3. 勺内放入底油，热时放入藕片、牛肉片、圆葱同炒，炒至牛肉变色时加水 1 千克，旺火烧开，加入各种调料，再开时撇去浮沫，移至小火上煮到汤汁将干时，取出牛肉垫底，将藕片码在半肉上装盘，淋上少许锅内汤汁即可。

质量标准

藕色酱红，绵软清香，甜而不腻。

说明

1. 莲藕应选用质嫩筋少者为佳。
2. 牛肉应顶刀切片，以免成菜后质地粗老。

酱明太鱼干

原料

主料 干明太鱼 400 克。

调料 酱油 20 克，辣椒酱 10 克，白糖 5 克，葱 15 克，蒜 10 克，熟芝麻 5 克。

制作过程

1. 将明太鱼干用木棒捶打酥松后，去掉鱼头和鱼刺，用温水泡 10 分钟，捞出控干水，横切成 2 厘米长的段。葱、蒜分别切末。

2. 锅内放入底油，烧热后放入酱油、白糖，烧开后放入加工好的明太鱼片、辣椒酱继续煮制，待煮制入味，汤汁将干时，放入葱、蒜翻拌几下，将鱼盛出。

3. 将明太鱼晾凉后撒上熟芝麻即成。

质量标准

色泽紫红，干香适口。

说明

1. 要控制好火力，明太鱼下锅后应逐渐改成小火，防止明太鱼发硬。
2. 酱鱼时要多次轻拌，既要使明太鱼入味，又不能使其散碎。

酱 苳 蓝

原料

主料 咸苳蓝 5 千克。

调料 酱油 1.5 千克。

制作过程

1. 将咸苳蓝的两面剖上刀距约 0.2 厘米深而不透的花刀，然后切片用清水泡 4 小时。
2. 将泡好的咸苳蓝控干水分放入坛内，加入酱油浸泡两天后翻动一次，约 5 天后即可取食。

质量标准

色泽酱红，质地脆嫩。

说明

1. 咸苳蓝一定要选用已经腌透的。
2. 咸苳蓝多有异味，所以泡水时应多次换水，以去除其苦咸味。

酱 明 太 鱼

原料

主料 明太鱼 750 克。

辅料 萝卜 250 克。

调料 酱油 50 克，白糖 5 克，味精 2 克，料酒 10 克，辣

椒面 5 克，葱 20 克，蒜 10 克，醋 5 克。

制作过程

1. 将明太鱼收拾干净，剥成 4 厘米长的段。萝卜去皮切成 1 厘米厚的大片。蒜剥成末，葱切末。

2. 锅内放水，沸后将萝卜和鱼段分别焯水，然后将明太鱼中拌入 20 克酱油腌一下。

3. 锅内放底油，六成热时倒入酱油、白糖，再烧开后先放萝卜片再摆入明太鱼，大火烧开后改小火慢慢熬制，待汤汁将干时放进剥好的蒜末、葱末、辣椒面、料酒、味精和醋，收干汤汁起锅装盘即可。

质量标准

色泽红亮，咸辣鲜香。

说明

1. 明太鱼可以用八成热的油锅冲炸一下则效果更好。

2. 辣椒面也可以换成青辣椒，成菜后风味更佳。

酱 黑 豆

原料

主料 黑豆 500 克。

调料 酱油 50 克，白糖 30 克，芝麻油 10 克，熟芝麻 10 克。

制作过程

1. 将黑豆择洗干净，用清水泡 30 分钟。

2. 将黑豆放入锅中，加适量清水煮 1 小时左右，放入 25 克酱油、20 克白糖，继续煮至八成熟时，再将剩余的酱油、白糖放入锅中，继续煮到汤汁将干时，改用旺火收尽汤汁，淋入芝麻油晾凉后拌入芝麻即可装盘供食。

质量标准

色泽黑亮，咸中带甜。

说明

1. 煮豆时要注意火力调节，以免糊锅。
2. 黑豆在煮制之前，可多加浸泡，以缩短正式烹调的时间。

腌 鸡 蛋

原料

主料 鸡蛋 5 个。

辅料 生菜叶 20 克。

调料 精盐 10 克，酱油 25 克，白糖 10 克，姜末 10 克。

制作过程

1. 勺内加水，放少许精盐，放入鸡蛋煮 12 分钟左右，待鸡蛋成熟时，捞出用凉水浸泡，剥皮待用。
2. 勺内放水，加精盐、酱油、白糖、姜末烧开后放入鸡蛋，旺火烧开后改用小火，煮至汤汁将干时取出鸡蛋晾凉，原汤留用。
3. 取一个浅色盘子，用生菜叶垫底，将鸡蛋一切两半，一反一正摆在盘内，淋上少许原汤即可。

质量标准

色泽褐红明亮，滋味咸中带甜。

说明

1. 鸡蛋要选择大小一致的。
2. 如果用鸽蛋或鹌鹑蛋制作效果更佳。

酱小土豆

原料

主料 小土豆 2.5 千克。

辅料 牛肉 400 克，青辣椒 200 克。

调料 酱油 300 克，蒜 25 克，葱段 100 克，姜片 25 克，花椒粒 5 克，白糖 20 克，大料 5 克，芝麻油 30 克，精盐 20 克。

制作过程

1. 将小土豆清洗干净，沥干水；牛肉切成 3 厘米见方的块待用。

2. 勺内放入底油，油烧热时放入葱段、姜片、大蒜、花椒粒、大料、爆出香味后，加入牛肉块炒至断生，再放入小土豆煸炒至小土豆外皮起皱时加汤，待汤烧开后，撇去浮沫，加入白糖、酱油、精盐。

3. 烧至牛肉酥烂、土豆发皱时，加入青辣椒，再烧到青辣椒熟软时，加入味精、淋入香油，颠翻几下，出勺盛入盆内晾凉待用。

4. 食用时，将土豆装入盘内，上面点缀一点牛肉和青辣椒即可。

质量标准

牛肉酥烂，土豆香甜，色泽红亮，汤汁浓稠。

说明

1. 土豆要选用较小者，最好是比乒乓球略小的为好，牛肉则最好选牛腱子肉。

2. 烧制时，要经常晃动炒勺，以防糊底。

酱青辣椒

原料

主料 青辣椒 250 克。

辅料 胡萝卜 100 克。

调料 白糖 10 克，葱 10 克，蒜 5 克，酱油 40 克，味精 2 克，芝麻盐 5 克。

制作过程

1. 将青辣椒去蒂洗净。胡萝卜洗净去皮切成长 4 厘米、宽 0.8 厘米的条。

2. 葱切成 2 厘米的段，蒜切末。

3. 将勺烧热放少许豆油，烧至八成熟时放入青辣椒和胡萝卜条略炒一下。然后倒入酱油用小火煮 15 分钟。

4. 辣椒煮透后放进剁好的蒜、葱、白糖、芝麻盐继续煮，煮到汤水呈粘液状放入味精即可食用。

质量标准

色泽光亮，咸鲜甜辣适中。

说明

煮辣椒时宜用小火慢慢熬煮，火力不可太旺。汤汁浓稠入味即可。

酱芹菜叶

原料

主料 芹菜叶 1.5 千克。

调料 精盐 150 克。

制作过程

1. 选择新鲜的嫩芹菜叶洗净，用开水稍烫一下捞出投凉，

挤干水分后加盐渍一下，然后沥干水，装入一纱布袋中。

2. 将芹菜叶袋子投入豆酱缸中腌 20 天后即可食用。

质量标准

鲜嫩咸香，风味独特。

说明

1. 芹菜叶应选用鲜嫩无斑痕的，且应尽量少带叶柄。

2. 芹菜叶一定要控净水分，以免将酱冲稀，影响酱的品质。

酱 蒜 苔

原料

主料 蒜苔 1 千克。

辅料 小辣椒 250 克。

调料 黄酱或辣椒酱 1 千克，精盐 50 克。

制作过程

1. 将蒜苔掐掉老硬部分，把青嫩的梗切成 4~5 厘米长的段，洗净备用。

2. 将淡淡的盐水烧开，晾到 50℃ 左右，把蒜苔腌两天。两天后取出用清水洗净，然后擦干水分。

3. 将小辣椒竖切成两瓣去籽，与蒜苔一起和黄酱或辣椒酱拌匀。

4. 半个月后即可食用。

质量标准

口感脆嫩，咸辣酱香。

说明

食用时将蒜苔和小辣椒拣到盘里，剩余的酱可做汤喝，别有滋味。

酱 油 瓜 片

原料

主料 鲜嫩南瓜 10 千克。

调料 盐 1 千克，酱油 1 千克。

制作过程

1. 将南瓜洗净去皮去瓢和籽。每半只瓜切成 3~4 条后再顶刀切成薄片。

2. 将切好的瓜片放入干净缸中放 500 克盐拌和均匀后压实，腌 12 小时后取出沥净盐水备用。

3. 将缸内盐水倒掉，涮洗干净放入腌瓜片，加入剩余的盐和酱油、翻拌均匀后压实，封好缸口，5~7 天后即可取食。

质量标准

色泽酱红，质地脆嫩，风味独特。

说明

1. 食用时可加入些白糖和酱油，味道鲜美。如蒸后调味食用，风味更佳。

2. 取食时不得带入生水。

酱 连 环

原料

主料 咸苤蓝 10 千克。

调料 面酱 5 千克，酱油 1.5 千克。

制作过程

1. 将咸苤蓝切成边长 2 厘米的方形连环，用清水浸泡 1~2 小时，捞出控干水分装在纱布袋中。

2. 将面酱和酱油一起搅拌均匀，同装在纱布袋中的咸苤

蓝一起放入缸中，每天翻动2~3次。腌7天即可食用。

质量标准

色泽褐黄，质脆嫩，透明味鲜。

说明

用水浸泡连环时应多次换水，以便尽量地浸去苦咸味。

酱 带 鱼

原料

主料 带鱼 200 克。

辅料 萝卜 50 克。

调料 酱油 25 克，味精 2 克，辣椒面 2 克，熟芝麻 5 克，葱 15 克，蒜 20 克。

制作过程

1. 带鱼收拾干净后剁成 5 厘米长的段。萝卜切成 3 厘米见方、0.4 厘米厚的片。葱、蒜分别切末。

2. 取一个小碗，放入酱油、辣椒面、味精、葱、蒜、芝麻拌匀成调味汁备用。

3. 锅内放入底油，烧热后放入萝卜片略加煸炒后下入鱼段，倒入调味汁，加入少量水旺火烧开后改小火慢慢熬 20 分钟，待鱼段入味汤汁将干时盛入盘内，晾凉即可。

质量标准

色泽酱红，鱼肉酥香。

说明

1. 带鱼最好选择粗细均匀且个头较小者为好。

2. 熬制时应控制好火力。

酱牛肉青菜卷

原料

主料 牛肉 200 克，尖椒 50 克，胡萝卜 100 克，酱牛蒡 20 克。

辅料 鸡蛋 50 克。

调料 酱油 25 克，白糖 5 克，清酒 5 克，姜 4 克。

制作过程

1. 将姜洗净切成片备用。
2. 将酱牛蒡切成手指粗的条。
3. 将胡萝卜去皮，洗净后切成手指粗的条，放入开水锅中焯透，捞出投凉，控净水分。
4. 尖椒洗净，剖开，去瓤、去籽，切成丝备用。
5. 鸡蛋打散搅匀。摊成蛋皮。晾凉后切丝备用。
6. 将牛肉洗净后，片成 8 厘米宽，12 厘米长的片，将牛蒡、胡萝卜、尖椒、蛋皮丝卷成卷，用牙签串起来。
7. 取锅置火上，加入酱油、白糖、清酒姜片、适量水烧沸，将牛肉卷下入，用旺火烧开，中小火酱制，待牛肉熟透入味后，晾凉即可食用。

质量标准

质地软烂，口味咸鲜辣甜，形状整齐美观。

说明

1. 牛肉卷要精细均匀，便于成熟入味。
2. 酱制时，要用旺火烧沸，撇去浮沫，再改中小火慢慢酱制。

酱 猪 肝

原料

主料 净猪肝 400 克。

调料 酱油 40 克，精盐 15 克，味精 2 克，料酒 20 克，白糖 5 克，葱 20 克，姜 5 克，胡椒粉 0.5 克，芝麻油 5 克。

制作过程

1. 猪肝收拾干净，用清水泡 3 小时。葱切 5 厘米长的段。姜切块，用刀轻轻拍松。

2. 锅内放入清水，烧开后放入猪肝焯水焯透后捞出，用温水洗去浮沫。锅内再放清水和除芝麻油以外的其他调料，烧开后放入猪肝、旺火烧开后放小火煮一个小时。

3. 将煮好的猪肝趁热抹上芝麻油，晾凉后切成薄片，装盘即成。

质量标准

色泽褐红，咸鲜香嫩。

说明

1. 酱猪肝的火力不宜过大，以免猪肝出蜂窝眼。也可将猪肝煮 20 分钟后用原汤浸泡晾凉，风味更好。

2. 猪肝切的要薄厚一致。

酱 腌 豇 豆 角

原料

主料 嫩豇豆角 5 千克。

辅料 豆酱 1 缸。

调料 精盐 1 千克。

制作过程

1. 嫩豇豆择洗干净切3厘米长的段。
2. 将豇豆角加盐拌匀腌1天，然后将豇豆捞出控净水分，置阴凉处凉干表面水分后装入纱布袋中。

3. 将纱布袋放入豆酱缸中腌1个月即成。

质量标准

脆嫩爽口，酱味浓郁。

说明

1. 食用时如加入芝麻油或花椒油调味则风味更佳。
2. 酱制时要随时打扒，以便入味均匀。
3. 豇豆角一定要尽量去净水分，以免将酱冲稀，影响食用。

酱 猪 排 骨

原料

主料 猪排骨 750 克。

调料 酱油 50 克，味精 2 克，白糖 15 克，芝麻盐 2 克，胡椒粉 0.5 克，蒜 15 克，葱 20 克，姜 10 克。

制作过程

1. 猪排骨剁成5厘米长的段，加入切碎的葱、蒜、20克酱油腌20分钟。姜切片。

2. 锅内放底油，烧至六成热时放入腌好的排骨两面煎成金黄色，捞出备用。

3. 锅内放适量清水，放入酱油、白糖、姜片烧开后放入煎好的排骨，旺火烧开后改用小火慢慢地将汤汁收干，再倒入芝麻盐和胡椒粉搅拌均匀后，晾凉后即可食用。

质量标准

色泽酱红，酥烂甜香。

说明

酱排骨时火力不宜过大，以免菜肴糊底。

酱 切 莲

原料

主料 茭蓝 50 千克。

调料 精盐 10 千克，甜面酱 25 千克。

制作过程

1. 将茭蓝削皮洗净，切成 200~300 克重的长方块。
2. 缸中加水放盐约 10 千克搅至溶化，然后将茭蓝装入缸中，将剩余的盐撒入缸中、上面用大石块压住腌 3 天。每天翻动一次，共翻三次。然后捞出用清水浸泡 6 天，每两天换一次水，待咸味适口时捞出控干。
3. 将茭蓝装缸，每摆一层茭蓝放一层酱腌 10 天后换酱 1 次，共换酱 3 次，腌 30 天后即可取食。

质量标准

色艳味美，质地脆嫩。

说明

1. 此菜腌制时间较长，可存放的时间也较长。
2. 食用时可炒可拌，佐餐下酒皆佳。

酱 杏

原料

主料 杏 1.5 千克。

辅料 野芝麻叶 300 克。

调料 盐 500 克。

制作过程

1. 把杏放到盐水里腌 30 分钟，捞出晾晒 10~15 天。
2. 把野芝麻叶和晒干的杏重新放到盛有盐水的坛子里盖上盖，腌制 1 周左右即可食用。

质量标准

咸酸适中，风味独特。

说明

最后选用在 4~5 月份尚未熟透的杏腌制。

酱 青 鱼

原料

主料 青鱼 400 克。

调料 酱油 25 克，白糖 10 克，精酒 10 克。

制作过程

1. 将青鱼去鳃，除去内脏，洗净后切成段备用。
2. 取锅置火上，放入酱油、白糖、清酒、适量水，烧开后，将青鱼段放入，用旺火烧开中小火慢慢烧制。待青鱼入味，汤汁稠浓时，即可离火，晾凉后装盘即可食用。

质量标准

质地软烂，口味咸鲜略甜，色泽红润光亮。

说明

青鱼段入锅后，用旺火烧开，撇去浮沫，再改用中小火酱制。注意汤汁不可煸干。

酱 豆 腐

原料

主料 豆腐 200 克。

调料 酱油 20 克，葱 20 克，蒜 5 克，白糖 5 克，味精 5

克，芝麻油 10 克，牛肉汤 300 克，熟芝麻 2 克。

制作过程

1. 把豆腐控干水分后，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. 在煎锅中加豆油将豆腐煎成金黄色。

4. 勺中倒入肉汤、酱油和白糖，烧开后放入煎好的豆腐块。

5. 烧至汤汁浓稠时放入葱、蒜、味精，再用小火将汤汁熬干，取出豆腐装入盘内。

6. 食用时撒上熟芝麻。

质量标准

色泽光亮，肉香浓郁，口味适中。

说明

豆腐煎制时应注意掌握火候。豆腐上桌时撒上少许红辣椒丝，味道更佳。

酱 渍 驴 肉

原料

主料 熟驴肉 500 克。

调料 精盐 25 克，豆酱适量。

制作过程

1. 将熟驴肉切成片，用盐拌匀，放置晾透。

2. 将晾透的驴肉片装入一纱布袋内，扎好口备用。

3. 将豆酱倒入坛中，再将包好的驴肉袋放入酱中渍 8 至 10 天，待驴肉透出酱香味时，捞出即可食用。

质量标准

质地软烂，口味咸鲜，酱香味浓。

说明

驴肉用盐拌匀后，一定要放置阴凉处使其晾透，再装袋入酱中。否则易变酸。

酱野芝麻叶

原料

主料 野芝麻叶 1.5 千克。

辅料 胡萝卜 500 克。

调料 浓酱油 300 克，辣椒末 70 克，蒜 50 克，姜 10 克，白糖 10 克，熟芝麻 5 克。

制作过程

1. 选用新鲜较硬的野芝麻叶，一片一片洗净控干。10 片为一组，用棉线从根部捆好。姜、蒜切成末。

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。在每片叶子上均匀地抹上调料酱。

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，把酱油汁倒出煮开晾凉，再倒进坛子里。2~3 天后再反复一次，1 周后叶子变黄即可。

质量标准

形状完整，咸辣适中。

说明

野芝麻叶酱菜最好在 9 月份左右腌制。也可以将野芝麻叶放到盐水里腌 10 天左右，捞出控干水分后埋到黄酱里，腌制时间越长味道越好。

酱生姜片

原料

主料 嫩姜 10 千克。

调料 甜酱油 6 千克，回笼酱油适量，糖精 1.5 克，苯甲酸钠 10 克，白糖 500 克，味精 60 克。

制作过程

1. 选择嫩生姜，用水泡洗后放入桶中，加半桶水使劲翻捣，使姜皮自然脱落，洗净控水，切成厚度为 0.7~0.8 厘米的厚片，其头部再切 3~4 刀成佛手状。

2. 将切后的姜片倒入冷开水中浸泡 10~15 分钟，捞起放入箩筐中，用筐与筐上下挤压的方法控水，压时需上下翻动，以便控水均匀约 4~5 小时后将控干水的姜片倒入缸中，用回笼酱油浸 12~15 小时，捞起放入箩筐，控净水分倒入缸中准备再渍。

3. 将糖精、苯甲酸钠、白糖放入酱油中充分搅拌至固体全部溶化，然后倒入缸中的姜片上，随倒随用木棒翻动，以后每天翻 1 次，持续 3~4 天后捞出姜片，加入味精拌匀即可供食。

质量标准

色泽深红，味咸、甜、辣。

说明

1. 姜的厚薄要均匀一致。
2. 腌酱后剩的酱油即是回笼酱油，可重复利用。

酱茄子

原料

主料 茄子 1 千克。

调料 精盐 15 克，酱油 75 克，辣椒面 20 克，葱 10 克，蒜 5 克，芝麻粒 5 克。

制作过程

1. 选用细长鲜嫩的无籽茄子，洗净擦干水分后切成 3 厘米长的段，然后每段竖着劈成 4 份。

2. 在切好的茄子上撒上盐腌一夜，然后用纱布包好，压上重物。

3. 把葱、蒜剁成末，与酱油、辣椒面、芝麻粒一起调成调料酱。

4. 把茄子水分挤干后，将它放在通风处，风干表皮。然后将按比例做好的调料酱一层一层撒到茄子上，装入坛子中盖严。

5. 3~4 天后即可取出食用，上桌时点少许芝麻油味道更佳。

质量标准

色泽油亮，咸辣香俱全。

说明

茄子应选用八月采摘的无籽嫩茄子，酱茄子腌好后存放时间不能太长。

甜 酱 姜 芽

原料

主料 腌姜芽 10 千克。

调料 次酱 7.5 千克，甜面酱 20 千克。

制作过程

1. 将咸姜芽用清水浸泡，每天换水一次泡 3 天后装入布袋中控水 5~6 小时，控干后装入次酱缸中，每天打扒 3~4

次。酱 4~5 天。

2. 将酱过一次的姜袋捞出来，放入甜面酱缸中渍 15 天，每天打扒 4 次。

3. 食用时随用随取。

质量标准

色金黄有光泽，质地脆嫩，酱香浓郁。

说明

1. 渍姜前一定要控净生水，否则带进酱缸生水容易发霉。

2. 夏委换酱前用凉开水洗净布袋上的次酱，避免发缸。

酱 香 瓜

原料

主料 咸香瓜 10 千克。

调料 面酱 1 缸。

制作过程

1. 将咸香瓜用水浸泡 3~4 小时，中间换水 2~3 次，使其略有咸味。捞出控干置阴凉通风处阴干一天，分装布袋。

2. 将装有香瓜的布袋投入面酱缸中，每天翻动两次。腌一周左右即成。

质量标准

色深红，皮脆肉嫩，酱香浓郁，有淡淡的瓜香味。

说明

1. 咸瓜应尽量洗去咸味，否则酱后苦咸难吃。

2. 酱好的香瓜既可直接食用，也可以加其他的调味品后食用。

泡菜类

油菜泡菜

原料

主料 小油菜 100 克，黄瓜 1 根。

辅料 大红椒 1 个，小青椒 2 个。

调料 辣椒粉 25 克，白糖 6 克，食盐适量，面粉 10 克，葱白 10 克，蒜 15 克，生姜 4 克。

制作过程

1. 把小油菜洗净，切成 5 厘米长的段。黄瓜洗净，先切成 5 厘米长的段，再顺切成条。葱白切成丝。大蒜去皮捣成泥。生姜去皮洗净切成末。青、红辣椒均去蒂、籽洗净切成丝。

2. 把小油菜段、黄瓜条放盆中，撒上盐，拌匀腌一会。捞出，控净水分。

3. 把面粉加水熬成稀浆糊，晾凉后拌入辣椒粉，搅匀。

4. 把腌好的菜料放盆中，加葱、姜、蒜拌匀。再撒糖，撒青红椒丝，浇上晾凉的辣糊。静置，腌至下熟味儿即可。

质量标准

色泽翠绿，质地爽脆，咸鲜香辣。

说明

1. 此菜也可用小白菜苗或者大头菜制作。适于在大白菜还没有成熟的春夏季节制作。应随吃随做，放置时间不宜过长。

2. 熬制的面糊，稀薄程度以能见碗底轮廓为准。

素泡什锦

原料

主料 大白菜 2 千克。

辅料 白萝卜 200 克，苹果 100 克，梨 100 克。

调料 大葱 100 克，大蒜 100 克，辣椒粉 50 克，味精 10 克，食盐 80 克。

制作过程

1. 将大白菜去老帮洗净，沥干水分。把整棵白菜顺长剖成四瓣，再切成 4 厘米长的块。萝卜去皮洗净，切成 3 厘米宽、4 厘米长的片。苹果、梨洗净沥干，去籽切成片。葱、蒜洗净沥干水，剁成碎末待用。

2. 将白菜、萝卜分别装入盆内，分别加入 50 克水 10 克盐腌 4 小时。捞出沥干水分。

3. 将白菜、萝卜、苹果、梨、葱、蒜、辣椒粉拌匀装缸。用凉开水溶化剩余食盐和味精，搅匀后注入缸内，淹没菜料，盖上缸盖，腌泡 10 天后即成。

质量标准

果香浓郁，酸辣嫩脆。

说明

1. 要选用有心的大白菜，并去净老帮、黄叶，以保证泡菜脆嫩。

2. 菜料入缸后，可加石头压实，使盐水没过菜料。

真童子泡菜

原料

主料 萝卜苗 600 克，黄瓜 300 克。

辅料 大红椒 70 克，小青椒 25 克，葱白 150 克。

调料 食盐 200 克，面粉 25 克，生姜 20 克，大蒜 100 克。

制作过程

1. 把小萝卜苗择好洗净，切成 5 厘米长的段。黄瓜去皮，用盐搓洗后先顺切成 4 瓣，再切成 4 厘米长的条块。葱切成葱丝。大红辣椒去蒂籽，切成小方丁。大蒜、生姜去皮洗净切成小方丁。小青椒去蒂、籽，切成长丝。

2. 小萝卜苗用食盐拌匀腌上杀杀水，捞出控净水分。

3. 把面粉用开水 1 千克冲成浆糊放凉后，再与大红椒丁、大蒜丁、生姜丁搅拌在一起，加盐，调匀后把小萝卜苗、黄瓜、小青椒、葱丝放进去，装入罐中，盖严罐口。下味后便可食用。

质量标准

清香适口，凉爽开胃。

说明

1. 小萝卜苗择洗时，只能冲洗，不要揉搓。

2. 黄瓜也可先不经盐杀汁，水洗后直接切用，这样泡菜更清凉。

3. 面糊要稀得透明。

牛肉泡什锦

原料

主料 大白菜 2 千克。

辅料 牛肉 300 克，萝卜 500 克，苹果 100 克，梨 100 克。

调料 盐 60 克，味精 5 克，大葱 100 克，大蒜 100 克，

辣椒粉 50 克，牛内汤 500 克。

制作过程

1. 大白菜去老帮洗净沥干切成小块。萝卜洗净去皮切成小片。苹果、梨削皮去核切成片。大葱、大蒜分别切成末。牛肉剁成末。

2. 将白菜加盐 30 克，萝卜片加盐 10 克腌 4 个小时后取出沥干水分。加入苹果、梨、牛肉末、葱蒜末、辣椒粉拌匀装缸。

3. 用牛肉汤溶解盐和味精后注入缸中，淹没菜料，盖上缸盖，腌 10 天即成。

质量标准

质地脆嫩，鲜味绵长，酸辣可口。

说明

1. 此菜原料多样，风味迥异，是佐酒佳肴。

2. 牛肉末是由熟牛肉直接加工而成，一定要选择新鲜的黄牛肉。

泡水参黄瓜

原料

主料 黄瓜 10 个，1.2 千克，水参 2 棵，100 克。

辅料 萝卜 100 克，小葱 10 根 100 克，韭菜 200 克。

调料 辣椒粉 25 克，大蒜 100 克，生姜 10 克，精盐 100 克，白糖 30 克。

制作过程

1. 黄瓜洗净切成 5 厘米长的段，再顺着一剖两半。每半黄瓜又竖着轻切三刀（不要切断）。水参轻轻刮掉皮，洗净切成 5 厘米长的片。韭菜择好洗净，切成 5 厘米长的段。萝卜削

皮切成3厘米长的丝。小葱择洗干净。大蒜、生姜去皮拍碎剁成末。

2. 把切好的黄瓜撒上盐腌制。把萝卜丝与辣椒粉、姜、蒜拌匀后放入黄瓜刀口里。

3. 把辣椒粉包在纱布袋里，放在3千克水中揉，揉成红辣椒水，然后用大蒜末、生姜末、精盐、白糖调味。把黄瓜、水参、小葱、韭菜放入缸内，再调配好的汤汁倒进去腌泡，1天后即可食用。

质量标准

色泽青绿，脆嫩香辣，口味咸鲜。

说明

1. 水参即采后尚未晒干的人参，以选择肉厚、根须少者为佳。

2. 黄瓜以个细、质嫩者为好。

3. 此菜常食有较好的保健作用。

红萝卜泡菜

原料

主料 红萝卜5千克。

辅料 水芹菜250克。

调料 辣椒粉150克，精盐200克，蒜末150克，虾酱50克，生姜末50克，味精25克，青葱叶150克。

制作过程

1. 将红萝卜洗净后切成0.6厘米粗4厘米长的段，用150克精盐腌1小时，然后用清水洗去咸味，控净水待用。

2. 水芹菜用清水洗净后只留茎，也切成4厘米长的段。

3. 将辣椒粉倒入萝卜条中搓拌，待萝卜条染成红色后再

加入蒜末、姜末、30 克精盐、味精和捣碎的虾酱拌匀。

4. 取一个干净的腌菜坛子，坛底铺上青葱叶，再撒入少许精盐，将拌好的萝卜条码进坛内，压实后加盖，腌 1~2 天即可取食。

质量标准

酸辣适口，清鲜味美。

说明

1. 此菜可随取随食，但不可带入生水，以防变味。

2. 如果将 20 克糯米粉用开水冲成稀糊，加辣椒面等调料拌成调料糊，再拌萝卜则颜色更加红亮。

泡 豆 角

原料

主料 鲜豆角 5 千克。

调料 食盐 250 克，鲜姜 100 克，大蒜 100 克，花椒 15 克，大料 15 克，白酒 50 克，白糖 50 克。

制作过程

1. 先将食盐、白糖放入凉开水中溶化，再加花椒、大料、去皮洗净的鲜姜、大蒜、泡 20 天备用。

2. 将豆角撕去蒂、筋洗净，放盆内，另加盐和水腌 2 天，捞出，晾干水分。

3. 将泡好的调料汤水，放入泡菜坛中，放入豆角，压实。密封坛口，7 天即为成品。

质量标准

色青黄，质鲜脆，味清香。

说明

要选用筋少豆小的嫩豆角。不宜用筋多质老，豆粒饱满的

豆角。

泡 仔 姜

原料

主料 新鲜仔姜 10 千克。

辅料 鲜小红辣椒 500 克。

调料 精盐 500 克，红糖 100 克，咸卤水 10 千克，白酒 200 克，花椒 10 克，大料 10 克。

制作过程

1. 将仔姜刮去粗皮，削去姜嘴和老茎，洗净晾干。小红辣椒洗净晾干。

2. 将卤水倒入坛中，加白酒、一半红糖盐搅匀，放入辣椒垫底，再加入仔姜，装至一半时放进剩下的红糖和花椒、大料，再继续把仔姜装完，上盖浸泡。7 天后即可食用。

质量标准

色微黄，鲜嫩清香，咸甜微辣。

说明

1. 泡菜既是佐餐小菜又是烹制其他菜肴的调味佳品。

2. 仔姜一定要去净粗皮、姜嘴和老茎。

3. 咸卤水就是泡姜的汤水、每次泡姜后的汤水煮沸后晾凉就成了咸卤水，可反复使用且越用越香。

苏 叶 泡 菜

原料

主料 嫩苏叶 4 千克。

辅料 糯米面 150 克，芝麻 50 克。

调料 酱油 200 克，精盐 100 克，红辣椒 200 克，麦芽糖

100 克，葱 100 克，姜 30 克，蒜 50 克，芝麻油 20 克。

制作过程

1. 用 5% 的盐水把苏叶洗干净，控干水分。把红辣椒铺在竹帘上，放在阳光下晒干，用干布擦干净，然后用布包起来，用棒槌捣或放在石臼中捣成碎片，捣均匀。把大葱洗净，葱白切成末。姜、蒜洗净切末。葱叶另用。

2. 把苏叶放盆中，加酱油浸泡 2 小时。把糯米粉加水熬成稀糊，趁热把辣椒粉倒入搅拌。晾凉后加入葱、姜、蒜、精盐、麦芽糖和匀，成辣糊调料。把芝麻用香油炒一下，晾凉。

3. 将坛底铺上葱叶，撒一把粒盐。把浸泡过的苏叶每 5 片一叠，叠与叠之间涂抹辣糊调料，再撒上芝麻粒。做完 5 叠即可把苏叶斜立着摆放在坛内。摆一层后，撒一层辣糊调料，再堆苏叶，直到码完为止。最后把剩余的辣糊调料全部倒进坛内，撒些盐粒和芝麻，封盖待用。

质量标准

咸鲜香辣，略带甜味。

说明

1. 一般在夏末初秋，紫苏还没长穗时，采摘其嫩绿叶，掸去浮尘，叠放好。

2. 上述方法泡腌的苏叶，可以长期储存。

3. 晒辣椒时，要晒至一碰有响声为好。捣辣椒时，碎片的大小要适度，不能像面粉一样细，一般应是 0.2 厘米大小的碎片为宜。

泡 冬 笋

原料

主料 新鲜冬笋 2 千克。

调料 盐 200 克，红糖 40 克，白酒 20 克，干红辣椒 100 克，老盐水 2 千克。

制作过程

1. 冬笋削去外壳和质老部分洗净，放淡盐水中腌 4 天后捞出晾干附着的水分。

2. 将各种调料同老盐水一起放入泡菜坛中调匀成泡菜水。

3. 将竹笋装入泡菜坛中，用箴片卡紧，盖上坛盖加足坛沿水，泡 1 个月即成。

质量标准

色橙黄，鲜脆咸香。

说明

1. 冬笋最好选质地较嫩者。

2. 坛沿水一定要加足，并随时检查。

泡 芹 菜

原料

主料 芹菜 2 千克。

调料 精盐 40 克，红糖 40 克，老盐水 2 千克，醪糟汁 10 克，干辣椒 50 克。

制作过程

1. 芹菜去叶、老根，洗净，晾干附着的水分。

2. 将各种调料放入泡菜坛中，调匀使盐、糖溶化。再放入芹菜，压上干净石头。盖上坛盖，加足坛沿水，腌泡 1 天即成。

质量标准

咸辣芳香，爽脆可口。

说明

要选择脆嫩的芹菜，并去掉老茎。老芹菜泡腌后质老难嚼。

泡 藕

原料

主料 鲜藕 2 千克。

调料 老盐水 2 千克，红糖 20 克，白酒 20 克。

制作过程

1. 将藕洗净，从节缝处切断，放淡盐水中腌两天，然后捞起晾干附着的水分。
2. 在老盐水中加入红糖、白酒搅匀成泡菜水。
3. 将藕装入坛内，加足泡菜水，用篾片卡紧，盖上坛盖，加足坛沿水，泡 7 天即成。

质量标准

色泽微黄，质地脆嫩。

说明

1. 藕要选择柔嫩的部分，切时要从节缝处下刀，切面不露藕孔。
2. 泡过的藕很耐贮存，数月不坏。

泡 地 瓜

原料

主料 地瓜 2 千克。

调料 一等老盐水 2 千克，干红辣椒 60 克，白菌 10 克，红糖 10 克，白酒 10 克，食盐 100 克。

制作过程

1. 将地瓜去皮、须，用刀剖成两半。

2. 将地瓜放盆中，加清水浸泡，退掉浆汁，捞出沥干水分。

3. 将盐水、辣椒、盐、糖、白酒、白菌放在一起，调匀使盐、糖溶化，装入坛中，放入坛中。盖上坛盖，加足坛沿水。泡两天即成。

质量标准

色白嫩脆，咸辣微甜。

说明

要选择嫩的地瓜，个头不宜过大。

泡 萝 卜

原料

主料 白萝卜 4 千克。

调料 一等老盐水 2.8 千克，干红辣椒 80 克，红糖 20 克，白酒 40 克，精盐 50 克，醪糟汁 20 克，香料包 1 个。

制作过程

1. 将萝卜去缨、根须、洗净、晾晒 1~2 天使之萎蔫。

2. 将萝卜放入坛中，撒上盐，腌 3~4 天，捞出，晾干附着的水分。将坛中水倒掉。

3. 将各种调料装入坛内，放入预处理后的萝卜和香料包，盖上坛盖，加足坛沿水。泡腌 10 天左右即可食用。

质量标准

色白微黄，嫩脆鲜香。

说明

1. 要选择鲜嫩、不空心的圆根萝卜。

2. 要选用做泡菜的专用坛子。加坛沿水的目的是为了隔绝空气，防止菜料被污染而变质、变味。

3. 此泡菜较耐贮藏，而贮1年以上。

4. 将花椒3克、大料3克、苹果3克、排草3克、香菌30克用纱布袋包好。即为香料包。用料可酌情增减。

泡 洋 姜

原料

主料 洋姜2千克。

调料 盐40克，白酒20克，红糖20克，干红辣椒20克，老盐水2千克，香料包1个。

制作过程

1. 将洋姜晒至蔫后洗净，放淡盐水中腌两天后捞出晾干水分。

2. 将各种调料同老盐水一起放入泡菜坛内调成泡菜水。

3. 将洋姜放入坛内，盖上坛盖，掺足坛沿水。泡7天即成。

质量标准

色微黄，鲜嫩香脆。

说明

1. 泡洋姜时盐水应淹过姜约2厘米。

2. 坛沿水一定要加足，并随时检查。

甘 蓝 泡 菜

原料

主料 甘蓝1.5千克。

辅料 萝卜150克，小葱50克。

调料 大粒盐200克，大葱80克，辣椒粉20克，虾酱100克，大蒜60克，精盐15克，白糖15克。

制作过程

1. 将甘蓝挖去根，一层一层剥下来，洗净。萝卜去掉须根、皮洗净切成4厘米长的丝。大葱择好洗净，切成4厘米长的丝。小葱择洗干净切成4厘米长的段。大蒜剥皮拍成蒜泥。

2. 将大粒盐加水溶化，对成盐水。把甘蓝叶放入盐水中腌2小时，捞出控净水分。

3. 将切好的萝卜丝放辣椒粉拌匀，再放虾酱、精盐、白糖、大蒜泥拌匀，最后将切好的大葱、小葱也一起拌匀。

4. 在腌透控干水分的甘蓝叶上抹上拌好的调料，码放在缸内，压上干净石头，泡腌7天后即可食用。

质量标准

质量爽脆，咸鲜香辣。

说明

要选择新鲜脆嫩的甘蓝。预处理时，要腌透，去净多余的水分，并入味。

泡 白 菜

原料

主料 大白菜2千克。

辅料 萝卜1千克。

调料 大蒜100克，食盐60克，辣椒40克。

制作过程

1. 将白菜去掉外帮和老根，洗净后沥干水分，切成4厘米的方块。萝卜去皮洗净切成相应的片。将食盐用开水溶化后，晾凉备用。

2. 将缸刷洗干净。把白菜、萝卜放入缸内，放入500克盐水浸泡2天。再捞出白菜、萝卜，倒掉缸内的盐水。

3. 将白菜、萝卜放入缸内码放均匀，撒上辣椒面和切碎的大蒜。白菜上压上干净石头。再把剩余的 500 克盐开水搅拌均匀倒入缸内。盖好缸盖，泡腌 12 天，即可食用。

质量标准

色泽微黄，口味酸辣，质地爽脆。

说明

1. 要选择有心的大白菜，吃起来才脆嫩。
2. 泡制 3 天后，如果菜汤没有淹没菜料，再加些冷开水，使菜料完全泡在盐水中，以防菜料变质。

泡 胡 萝 卜

原料

主料 胡萝卜 2 千克。

调料 盐 40 克，红糖 30 克，白酒 20 克，醪糟汁 10 克，老盐水 1 千克，新盐水 1 千克，干红辣椒 20 克，香料包 1 个。

制作过程

1. 将胡萝卜去掉茎叶、根须后洗净，晾晒至稍焉，加入淡盐水中腌 1 天后捞出控干水分。
2. 在泡菜坛中加入新、老盐水和各种调料拌匀成泡菜水。
3. 将胡萝卜装入泡菜坛子，放入香料包用蔑片卡紧，盖上坛盖，加足坛沿水。泡 2~3 天即成。

质量标准

色泽鲜艳，脆嫩爽口，咸酸微辣。

说明

1. 胡萝卜要选择个头均匀、粗细一致的来泡制。
2. 成菜后久贮风味不变。

泡甜酸小萝卜

原料

主料 小胡萝卜 2 千克。

调料 盐 60 克，红糖 400 克，醋 200 克，白酒 20 克，料酒 20 克，干红辣椒 50 克，老盐水 1 千克，新盐水 1 千克，花椒粒 10 克，香料包 1 个。

制作过程

1. 将小胡萝卜洗净后晒蔫，加盐拌匀腌 3 天后捞出来将水分晒干。
2. 将新、老盐水及各种调料放入泡菜坛中搅匀成泡菜水。
3. 将腌好的胡萝卜装入泡菜坛子，放入香料包，用蔑片卡紧，盖上坛盖，加足坛沿水泡 10 天即成。

质量标准

甜酸带咸，脆嫩爽口。

说明

1. 盐腌萝卜时要每天翻拌两次、使其入味均匀。
2. 泡菜水应没过胡萝卜。

泡 豇 豆

原料

主料 豇豆 2 千克。

调料 混合盐水 2 千克，盐 150 克，红糖 20 克，干辣椒 20 克，白酒 10 克，花椒 5 克，香料包 1 个。

制作过程

1. 豇豆洗净。
2. 把豇豆放盆内，用盐、花椒、白酒腌 12 小时，捞出晾

干附着的水分。

3. 将混合盐水和它其它调料调匀溶化装入。泡菜坛内，放入豇豆和香料包，盖上坛盖，加足坛沿水，泡 3~5 天即成。

质量标准

咸鲜香嫩，清脆爽口。

说明

1. 混合盐水即是新、老盐水混合而成的盐水。
2. 豇豆要选豆荚实、不松泡的鲜嫩细的为好。
3. 豇豆入坛后，要用干净石头压住，或用蔑片卡住，使之完全浸泡在盐水中。
4. 适于煮食。

白萝卜泡菜

原料

主料 白萝卜 6 千克。

辅料 小葱 2 千克，芥菜 2 千克，糯米粉 40 克。

调料 精盐 250 克，大葱 200 克，大蒜 100 克，生姜 40 克，虾酱 120 克，鱼酱 120 克，辣椒粉 40 克，白糖 15 克。

制作过程

1. 将白萝卜收拾干净。小葱、芥菜择洗干净。大葱洗净切成丝。大蒜、生姜去皮洗净捣成茸。

2. 把萝卜放入缸中，均匀撒上盐腌 1 小时，再把小葱、芥菜放入撒盐再腌 1 小时。把萝卜、小葱、芥菜捞出，控净水分。

3. 锅内加入 250 克水，放入糯米粉，用小火煮开，加入 30 克精盐，搅匀后盛入大碗内晾凉。再把鱼酱、虾酱、辣椒粉、大蒜茸、生姜茸、大葱丝、白糖、放入碗内做成调料。

4. 把和好的调料和萝卜、小葱、芥菜拌匀后。再各取 2 棵小葱、芥菜与萝卜叶一起卷上放入缸内，把缸盖盖严，15 天后即可食用。

质量标准

脆嫩爽口，咸香鲜辣。

说明

白萝卜要选择叶子新鲜，大小均匀，个头不宜过大的。

泡 芋 头

原料

主料 芋头 2 千克。

调料 盐 30 克，红糖 30 克，干红辣椒 100 克，白酒 20 克，醪糟汁 20 克，老盐水 2 千克，香料包 1 个。

制作过程

1. 将芋头去粗皮洗净，用盐水腌 5 天后捞出控净水分，晒干。
2. 在泡菜坛内加入老盐水和各种调料拌匀成泡菜水。
3. 将芋头和香料包放入坛内，用箴片卡紧，盖上坛盖，加足坛沿水。泡 1 个月即成。

质量标准

色灰褐，咸酸香脆。

说明

1. 芋头一定要去净粗皮，并尽量选择大小一致的。
2. 随时检查并补充坛沿水。

泡牛角椒

原料

主料 牛角椒 2 千克。

调料 盐 50 克，红糖 50 克，白酒 20 克，醪糟汁 20 克，老盐水 1 千克，新盐水 1 千克，香料包 1 个。

制作过程

1. 将牛角椒洗净晾干。
2. 在泡菜坛内加入新、老盐水和各种调料搅匀成泡菜水。
3. 将牛角椒和香料包放进泡菜坛子，用蔑片卡紧，盖上坛盖，加足坛沿水。泡两个月即成。

质量标准

色泽碧绿，味辣带甜。

说明

1. 辣椒要选择新鲜无虫伤的。
2. 要随时检查并补充坛沿水。

樱菜泡菜

原料

主料 樱菜 1.5 千克。

辅料 青萝卜 1 千克。

调料 蒜末 750 克，辣椒粉 250 克，姜末 450 克，葱丝 50 克，粒盐 1.5 千克，辣椒丝 150 克。

制作过程

1. 将樱菜去掉根，择去老叶，若有水分必须晒一下，然后放于阴凉处 3~4 天左右，直至樱菜全部变成黄色。
2. 把樱菜拌匀粒盐后放入盆中，腌一天。将腌过的樱菜

用清水洗净，挤去水分待用。

3. 将蒜末、姜末、辣椒粉、葱丝一起拌匀，再加入挤净水分的樱菜、小青萝卜、辣椒丝一起拌匀装入坛内，上面撒些粒盐后压实，封盖，入味后便可食用。

质量标准

咸中带辣，香鲜可口。

说明

青萝卜最好选形体小的，如胡萝卜者。如没有小萝卜，可将大萝卜切成指头粗的条。

泡 芥 子

原料

主料 芥子 2 千克。

调料 盐 100 克，白酒 20 克，醪糟汁 20 克，红糖 20 克，老盐水 2 千克，香料包 1 个。

制作过程

1. 芥子去掉须、茎、皮洗净，加盐腌 1 天后捞出晾干水分。

2. 将老盐水和各种调料放入坛内拌匀成泡菜水。

3. 将晾干的芥子放入泡菜坛中，加入香料包，用箴片卡紧，盖上坛盖，加足坛沿水。泡 3 天即成。

质量标准

鲜嫩香脆，色泽微黄。

说明

芥子在泡制前要先晒去部分水分。

泡 洋 葱

原料

主料 洋葱 2 千克。

调料 盐 50 克，红糖 20 克，白酒 30 克，醪糟汁 20 克，干红辣椒 30 克，老盐水 2 千克，香料包 1 个。

制作过程

1. 将洋葱剥去表皮洗净后放清水中泡 1 天，捞起控干水分加盐腌 7 天后捞起，晒干附着的水分。
2. 将老盐水和各种调料一起放入坛内调匀成泡菜水。
3. 将腌好的洋葱和香料包一起放入坛内用蔑片卡紧，盖上坛盖，加足坛沿水。泡 2 天即成。

质量标准

色泽微黄，鲜嫩甘香。

说明

1. 洋葱应选择个大均匀、鲜嫩无伤的扁圆大葱。
2. 制作方便，便于久贮。

泡 冬 瓜

原料

主料 冬瓜 2 千克。

调料 盐 40 克，红糖 20 克，白酒 10 克，醪糟汁 10 克，干红辣椒 50 克，大葱 50 克，老盐水 1.2 千克，石灰 50 克，香料包 1 个。

制作过程

1. 冬瓜去皮去瓤，用竹签扎一些小眼，然后切成 10 厘米长、6 厘米宽的长方块。大葱切去叶子留茎待用。

2. 在大盆中加清水和石灰搅匀，放入冬瓜浸1小时，然后捞出放清水中泡30分钟，中间换水2~3次，洗去石灰味后用盐拌匀腌3天捞出来晾干水分。

3. 将各种调料同老盐水一起放入坛中调匀成泡菜水。再将冬瓜、大葱、香料包放入坛中，用蔑片卡紧、盖上坛盖、加足坛沿水。泡7天即成。

质量标准

色白脆香，咸辣微酸。

说明

冬瓜泡过石灰水后一定要多次漂洗，直到将石灰味洗净再行泡制。

泡 刀 豆

原料

主料 鲜刀豆2千克。

调料 盐300克，红糖50克，白酒20克，干红辣椒100克，新盐水1千克，老盐水1千克，香料包1个。

制作过程

1. 选择嫩，小尚未长籽的刀豆，掐去两头和边筋、加入盐腌1天后捞起，晾干附着的水分。

2. 将新、老盐水同盐、红糖、白酒拌匀成泡菜水。

3. 取一个干净的泡菜坛子，先装入干辣椒再放入刀豆和香料包，加入泡菜水，用蔑片卡紧，盖上坛盖，加足坛沿水。泡1个月即可取食。

质量标准

色泽黄绿，味清鲜质脆嫩。

说明

刀豆一定要选用较嫩尚未长籽的，且应去净筋。

泡 花 菜

原料

主料 菜花 2 千克。

调料 盐 60 克，红糖 40 克，白酒 40 克，醪糟汁 20 克，干红辣椒 60 克，老盐水 2 千克，香料包 1 个。

制作过程

1. 选质嫩新鲜的白菜花，掰成小块，去掉茎筋，分次下入锅中煮熟，捞出晾凉。
2. 将老盐水和各种调料装入泡菜坛子搅匀成泡菜水。
3. 将菜花和香料包放入坛内，用蔑片卡住，盖上坛盖，加足坛沿水。泡 5 天即成。

质量标准

色洁白细嫩，咸辣鲜香。

说明

1. 菜花应选择新鲜无伤痕、无褐变的白菜花。
2. 菜花一定要煮至熟透后再行泡制。

泡 苦 瓜

原料

主料 苦瓜 2 千克。

调料 盐 50 克，红糖 20 克，白酒 20 克，醪糟汁 20 克，老盐水 2 千克，香料包 1 个。

制作过程

1. 将苦瓜洗净后对剖，去籽去瓢晒至焉软，加盐腌 1 天，捞出来晾干附着的水分。

2. 将各种调料放入泡菜坛里搅匀成泡菜水。
3. 将腌好的苦瓜和香料包放入坛内，用蔑片卡紧，盖上坛盖，加足坛沿水。泡两天即成。

质量标准

色白脆爽，苦香可口。

说明

1. 苦瓜应选用色白、平坦、无水渍、无损伤的。
2. 苦瓜苦味较重，如不喜苦味可将苦瓜多腌2天以去除苦味。

泡 秋 椒

原料

主料 秋青辣椒2千克。

调料 盐60克，红糖10克，白酒20克，醪糟汁10克，新盐水800克，老盐水200克，香料包1个。

制作过程

1. 将秋青椒去蒂洗净，加盐水腌5天后至青椒成扁形时捞起晾干附着的水分。
2. 将新、老盐水同各种调料一起装入坛内搅匀成泡菜水。
3. 将青椒装入坛内，用石块压住，放入香料包，盖上坛盖，加足坛沿水。泡两个月即成。

质量标准

色泽青黄，咸辣清香。

说明

1. 腌辣椒时每天要多次翻拌，并用重物压上，加快脱水成形速度。
2. 成菜后极耐贮存，可终年不坏。

黄 瓜 泡 菜

原料

主料 黄瓜 1.5 千克。

调料 精盐 150 克，味精 10 克，辣椒粉 10 克，蒜末 25 克，虾酱 10 克，白糖 40 克，葱末 20 克，姜末 20 克，葱叶 50 克。

制作过程

1. 将黄瓜搓洗干净，切成 7 厘米左右长的条，然后用 100 克精盐腌上待用。

2. 把辣椒粉和葱末、蒜末、姜末、白糖 40 克、精盐、捣碎的虾酱糊放在一起搅拌均匀，成甜辣虾酱糊。

3. 将腌过的黄瓜挤去水分，用五分之四的甜辣虾酱糊拌匀待用。

4. 把葱叶铺进坛底，撒入少许精盐，再将拌好的黄瓜密实地码进去，将剩余的甜辣虾酱糊和腌黄瓜的盐水泼在上边，用重物压实，待两天后即可取食。

质量标准

瓜条脆嫩、爽口，味辣稍带甜酸。

说明

1. 黄瓜最好选用较嫩的绿瓢黄瓜。
2. 虾酱一定要捣碎，以免影响呈味效果。

泡 茄 子

原料

主料 茄子 2 千克。

调料 盐 50 克，红糖 20 克，白酒 20 克，醪糟汁 20 克，

老盐水 2 千克，干红辣椒 100 克，香料包 1 个。

制作过程

1. 将茄子洗净剪去蒂柄，晾干。
2. 将老盐水放入坛内，加入各种调料拌匀成泡菜水。
3. 将茄子和香料包放入坛内，用蔑片卡紧，盖上坛盖，加足坛沿水。泡 15 天即成。

质量标准

皮脆肉嫩，味咸微酸。

说明

1. 茄子要选择个头较小的紫茄子。
2. 剪去蒂时应留约 1 厘米的蒂柄。
3. 茄子泡制前应放在通风处晒至蔫软，并拣去有伤痕的茄子。

泡 青 豆

原料

主料 青豆 2 千克。

调料 盐 120 克，面碱 5 克，红糖 40 克，白酒 10 克，醪糟汁 20 克，干红辣椒 40 克，老盐水 2 千克，香料包 1 个。

制作过程

1. 选鲜嫩青豆淘净，放入加有面碱的沸水锅中烫至断生，捞出用净沸水漂后晾凉，加盐腌 4 天后控净盐水，晾干。
2. 将老盐水、红糖、白酒、醪糟汁、盐干红辣椒搅匀成泡菜水。
3. 将青豆和香料包放入泡菜坛内，加入泡菜水，用蔑片卡紧盖上坛盖，加足坛沿水。泡 1 个月即成。

质量标准

色泽碧绿，脆香可口，味咸而微有甜酸。

说明

1. 因为泡的时间较长，所以要随时检查坛沿水。
2. 青豆烫后一定漂净碱液后再处理。

泡 洋 雀 菜

原料

主料 鲜嫩洋雀菜 2 千克。

调料 盐 50 克，红糖 20 克，醪糟汁 40 克，白酒 10 克，干红辣椒 100 克，老盐水 2 千克，香料包 1 个。

制作过程

1. 将洋雀菜摘去足部、老叶洗净，用盐腌 12 小时后挤净盐水，置通风处晾干。
2. 将盐、糟汁、红糖、白酒加入老盐水中搅匀成泡菜汁。
3. 将洋雀菜装辣椒垫底的泡菜坛中，放入香料包加入泡菜水，用蔑片卡紧，盖上坛盖，加足坛沿水泡两天即成。

质量标准

色紫红，味咸辣，鲜嫩爽口，微带甜酸。

说明

洋雀菜一定要去净不能食用的部分再行泡制。

泡 黄 瓜

原料

主料 黄瓜 2 千克。

调料 二等老盐水 2 千克，食盐 100 克，白酒 20 克，红糖 20 克，干红辣椒 40 克，香料包 1 个。

制作过程

1. 将黄瓜削去两端，洗净。
2. 将黄瓜放盆中，撒上盐，腌 2 小时后捞起，沥干附着的水分。
3. 将老盐水、白酒、红糖、干红辣椒、香料包、黄瓜装入坛中，用蔑片卡紧，盖上坛盖，加好坛沿水，泡 1 小时即成。

质量标准

色泽青黄，质地香脆，味道鲜咸略带酸。

说明

1. 要选用色泽浅淡、较细的鲜嫩黄瓜。
2. 用专用泡菜坛泡制，菜料要全泡在盐水中。

泡 甜 萝 卜

原料

主料 白萝卜 2 千克。

调料 特级白酱油 500 克，盐 50 克，红糖 400 克，白糖 250 克，一级醋 300 克，白酒 20 克，醪糟汁 20 克，干红辣椒 60 克，老蒜盐水 500 克，新盐水 600 克，香料包 1 个。

制作过程

1. 选个大、鲜嫩、不空心的白色圆根萝卜洗净后切成 3 厘米厚的圆片，加盐拌匀腌 3 天后捞出控干水分。
2. 将新、老盐水和各种调料放入泡菜坛中搅匀成泡菜水。
3. 将萝卜片和香料包装入泡菜坛子，用蔑片卡紧，盖上坛盖，加足坛沿水。泡 1 个月即成。

质量标准

脆嫩甜香，微咸。

说明

1. 萝卜块的大小要一致，盐腌时每天至少翻拌两次。
2. 随时检查和补充坛沿水。每次取食时绝对不能带入生水。

泡 水 萝 卜

原料

主料 小水萝卜 2 千克。

调料 盐 50 克，红糖 20 克，白酒 10 克，醪糟汁 20 克，干红辣椒 30 克，香料包 1 个，新盐水 1 千克，老盐水 1 千克。

制作过程

1. 选鲜嫩的小水萝卜去茎叶、根须洗净用盐拌匀腌 4 个小时后捞出晾干水分。
2. 将新、老盐水和各种调料装入泡菜坛中搅匀成泡菜水。
3. 将水萝卜放入泡菜坛子，加入香料包用蔑片卡紧，盖上坛盖，加足坛沿水。泡 7 天即成。

质量标准

色泽鲜艳，脆嫩爽口。

说明

1. 水萝卜个头越小越好，这样泡制成菜的速度较快，且外形美观。
2. 泡菜水一定要没过水萝卜。

泡 萝 卜 缨

原料

主料 萝卜缨 2 千克。

辅料 鲜红辣椒 2 千克。

调料 盐 50 克，红糖 30 克，白酒 40 克，料酒 20 克，老

盐水 4 千克，香料包 1 个。

制作过程

1. 选鲜红、质嫩无黑点的红皮萝卜缨，撕去叶子，洗净后在太阳下晒蔫、红辣椒去蒂洗净。
2. 将老盐水和各种调料加入泡菜坛子中搅匀成泡菜水。
3. 先将辣椒装入坛内，再装入萝卜缨子和香料包，用篾片卡紧，盖上坛盖，加足坛沿水。泡 1 天即成。

质量标准

色泽红艳，质地脆嫩，咸辣香鲜。

说明

1. 萝卜缨子上的叶片一定要撕净，否则成菜后蔫黄影响质量。
2. 成菜后可边取食边加入新的萝卜缨子。

泡 大 蒜

原料

主料 鲜蒜 2 千克。

调料 盐 400 克，红糖 30 克，白酒 30 克，干红辣椒 20 克，新盐水 1.4 千克，香料包 1 个。

制作过程

1. 选新鲜蒜头，去粗皮洗净用 400 克盐、20 克酒拌匀腌 10 天，每两天翻一次，腌好后捞出沥干。
2. 将各种调料和新盐水放到泡菜坛子里调匀成泡菜水。
3. 将腌好的蒜头放到泡菜坛子里，加入香料包、盖上坛盖、加足坛沿水。泡 1 个月即成。

质量标准

色泽微黄，鲜脆咸黄，辣中带甜。

说明

1. 大蒜宜选用刚分瓣尚未生成老皮的新蒜，并剪去茎须。
2. 泡制时应随时检查补充坛沿水。

泡 甜 椒

原料

主料 灯笼椒 2 千克。

辅料 嫩豇豆 100 克。

调料 盐 300 克，红糖 50 克，新盐水 1 千克，老盐水 1 千克，香料包 1 个。

制作过程

1. 将灯笼椒剪去蒂柄，洗净后阴干水分豇豆洗净后切成 5 厘米长的段。
2. 将新、老盐水加红糖、盐搅匀成泡菜水。
3. 将灯笼椒入坛，码至一半时放入香料包再继续装完，面上盖上豇豆，再灌入泡菜水盐水淹过辣椒，用蔑片卡紧，盖上坛盖，加足坛沿水。泡约 1 个月即成。

质量标准

质地脆嫩，咸香带酸，余味回甜。

说明

1. 大辣椒要选择肉厚、无伤、甜味足、辣味轻的大红辣椒为好。
2. 此泡菜中也可以加入部分小辣椒或苦瓜等蔬菜同泡，风味更佳。

泡地蚕扭

原料

主料 地蚕扭 2 千克。

调料 盐 100 克，红糖 20 克，白酒 20 克，干红辣椒 60 克，醪糟汁 20 克，一等老盐水 2 千克，香料包 1 个。

制作过程

1. 选鲜嫩的地蚕扭洗净，加盐腌 1 天，捞起后晾干附着的水分。

2. 将各种调料拌匀放入泡菜坛内，放入地蚕扭和香料包，用箴片卡紧，盖上坛盖，加足坛沿水，泡 3 天即成。

质量标准

质地脆嫩，鲜香味美，形状美观。

说明

1. 泡菜坛子要放在阴凉通风的地方。

2. 泡菜坛子的坛沿水要加足，并经常检查，防止漏气。

泡高笋

原料

主料 高笋 2 千克。

调料 精盐 200 克，红糖 40 克，白酒 20 克，干红辣椒 40 克，一等老盐水 2 千克，香料包 1 个。

制作过程

1. 高笋去掉老皮和质老部分洗净。

2. 将高笋放老盐水中腌 3~4 天，捞起晾干附着的水分。

3. 将各种调料拌匀，然后将高笋装坛，每装一层高笋撒一层调料，最后放入调料包用箴片卡紧，加入凉开水，盖上坛

盖并封严。泡 7 天即成。

质量标准

色泽微红，脆嫩香鲜。

说明

1. 高笋应选质地较嫩者。
2. 坛口一定要封严，否则容易过酸。

泡鸡心辣椒

原料

主料 鸡心辣椒 2 千克。

调料 食盐 300 克，新盐水 1 千克，老盐水 1 千克，白酒 20 克，醪糟汁 20 克，红糖 50 克，香料包 1 个。

制作过程

1. 将鸡心辣椒去蒂、籽，洗净、晾干。
2. 将新、老盐水、食盐、白酒、醪糟汁、红糖装入坛内，调搅使盐、糖溶化。再放入辣椒、香料包，用蔑片卡紧，盖上坛盖，加足坛沿水。泡 2 个月后即可食用。

质量标准

咸香微辣，甜脆可口。

说明

要选择新鲜硬脆，肉质厚实，不伤不烂的鸡心椒。洗净后一定要控净水分。

泡板栗

原料

主料 板栗 2 千克。

调料 食盐 60 克，一等老盐水 2 千克，白酒 20 克，红糖

20 克，醪糟汁 20 克，干红辣椒 200 克，香料包 1 个。

制作过程

1. 选个头均匀、无虫伤的板栗剥壳去皮洗净后用盐水腌 2~3 天，捞出后控干水分备用。

2. 将老盐水注入泡菜坛子，加盐、白酒、红糖、醪糟汁入坛搅匀，放入红辣椒再放入板栗，加入香料包。盖上坛盖，封住坛沿水，7 天后入味，便可取食。

质量标准

色泽淡黄，质地爽脆，咸甜微辣，酸香爽口。

说明

1. 板栗一定要选择个头均匀、无虫伤的新鲜板栗，剥壳去皮时要注意保持板栗完整。

2. 坛口一定要封严。

泡 土 豆

原料

主料 土豆 2 千克。

调料 一等老盐水 2 千克，红糖 30 克，干红辣椒 40 克，白酒 40 克，醪糟汁 40 克，食盐 50 克，香料包 1 个。

制作过程

1. 将土豆去皮洗净，对剖成两半。

2. 将土豆放容器内，撒食盐腌约 6 小时捞起，晾干附着的水分。

3. 将红糖用盐水溶化。将各种调料装入泡菜坛中，再放入土豆、香料包，盖上坛盖，加足坛沿水。泡腌 10 天即成。

质量标准

色白嫩黄，脆嫩咸香，略带辣味。

说明

1. 要选新鲜、无虫伤的土豆，个头不宜过大。
2. 盐水要加足，淹没原料。

泡 蒜 苔

原料

主料 蒜苔 2 千克。

调料 一等老盐水 1.5 千克，白酒 20 克，红糖 20 克，食盐 60 克，香料包 1 个。

制作过程

1. 将蒜苔去须尾洗净，晾晒 1 天蔫软后，切成 10 厘米长的段，放入盆中，撒上粗盐腌 4 天捞出，晾干附着的水分。

2. 将盐水、白酒、红糖、食盐、香料包放入泡菜坛中，放入蒜苔，用干净石头压紧，盖上坛盖，放足坛沿水。腌泡 10 天即成。

质量标准

色泽微黄，脆嫩咸香。

说明

1. 要选择新鲜、无破皮、大批上市的蒜苔。预处理的时间可长些，以去除蒜苔的辣味。
2. 要让盐水全部淹没蒜苔。封好坛口，保证质量。

泡 茼 笋

原料

主料 茼笋 2 千克。

调料 盐 20 克，红糖 10 克，料酒 40 克，醪糟汁 10 克，干红辣椒 20 克，老盐水 1.4 千克，香料包 1 个。

制作过程

1. 莴笋洗净去叶、去皮剖成两半再切成 5 厘米长的段，加盐腌 2 小时捞出来晾干附着的水分。
2. 将各种调料和老盐水放入泡菜坛子调成泡菜水。
3. 将晾干的莴笋放入坛内，加入香料包用蔑片卡紧，盖坛盖，加足坛沿水，泡 7 天即成。

质量标准

色泽翠绿，脆嫩咸香。

说明

1. 莴笋应选择鲜嫩无虫伤者。
2. 泡莴笋应随泡随食，不宜久贮。

拌菜类

拌土豆青椒丝

原料

主料 土豆 250 克，青椒 75 克。

调料 花椒油 10 克，芝麻油 6 克，精盐 5 克，味精 2 克。

制作过程

1. 将土豆洗净，去皮切成细丝。青椒去蒂、籽，洗净，顺长切成与土豆相同的丝。

2. 锅内放水烧开，将土豆丝、青椒丝分别放入烫透，用凉水过凉，挤净水分。

3. 将土豆丝、青椒丝放入盘内，加精盐、味精、花椒油、芝麻油拌匀即成。

质量标准

脆嫩爽口，咸鲜带辣，香味浓郁。

说明

刀工要精细，土豆丝、青椒丝要切得细而匀。拌制时要调好口味。

红油豆腐

原料

主料 嫩豆腐 400 克，熟花生米 50 克。

调料 精盐 6 克，味精 1 克，白糖 10 克，蒜泥 15 克，红酱油 15 克，红油 15 克，葱末 10 克，鲜汤 10 克，芝麻油 2 克。

制作过程

1. 将嫩豆腐用沸水焯透，再用冷开水投凉，控净水分，切成长 5 厘米，宽 3 厘米，厚 0.5 厘米的片。装盘备用。

2. 将熟花生米碾碎，撒在豆腐面上。

3. 取一只小碗，将精盐、味精、白糖、酱油、葱末、蒜泥、鲜汤放入调匀，再放入红油、芝麻油调匀，最后浇在豆腐上即成。

质量标准

质地细嫩，口味咸鲜辣香，色彩明快。

说明

1. 豆腐焯水时，时间不宜过长，否则质地会变老。

2. 红油可以最后单独浇淋在豆腐上。

生 拌 鱼

原料

主料 鲜活鲤鱼 1 条约 500 克左右。

辅料 茼蒿 200 克，苹果梨 200 克，红辣椒丝 1 克。

调料 芝麻油 5 克，大葱 15 克，蒜 5 克，醋精 25 克，酱油 25 克，熟芝麻末 1 克，白糖 15 克，松仁末 1 克，精盐 3 克，芥末酱 5 克，辣椒酱 5 克，姜 5 克。

制作过程

1. 将鱼刮净鳞，剥去头尾，除去内脏洗净，剔下鱼皮、鱼骨，把鱼肉切成 0.6 厘米粗、3.3 厘米长的丝。鱼皮切成与鱼肉同样长的丝。苹果梨去皮、核，切成细丝，加少许盐。茼蒿摘去叶洗净，切成 3.3 厘米长的段。葱切丝。姜切末。蒜切末待用。

2. 把鱼皮丝放入开水中烫一下，捞出投凉，控净水分，

加入2克芝麻油、2克酱油、1克精盐、5克白糖喂上。鱼肉丝加入余下的芝麻油、3克酱油、精盐、白糖、辣椒酱拌匀喂上。

3. 将芥末酱、醋精、酱油、姜末一起调匀即制成调味酱。

4. 茼蒿段装入盘内垫底，上面依次放上喂好口的鱼皮丝、鱼肉丝、苹果梨丝，然后撒上板仁末、熟芝麻末、蒜末、摆上红辣椒丝、葱丝即成。

5. 将调味酱装在碟里同菜一起上桌即可。

质量标准

丝粗细均匀，色泽美观，味鲜酸辣可口。

说明

1. 可选用黑鱼、草根鱼等。
2. 鱼丝不宜过细，防止碎裂。
3. 掌握好各种调味料的比列。

拌 苋 菜

原料

主料 苋菜 200 克。

辅料 芥菜根 100 克。

调料 酱油 5 克，蒜末 10 克，醋 5 克，芥末糊 5 克，精盐 5 克，芝麻油 5 克。

制作过程

1. 将苋菜放入沸水焯至断生，再用凉水浸泡除去异味后，控净水分；将芥菜根洗净泥沙用沸水焯熟，投凉后控净水分待用。

2. 将精盐、醋、酱油、蒜末、芥末糊、芝麻油等一起倒在苋菜、芥菜根上拌匀，即可装盘食用。

质量标准

嫩滑爽口，咸鲜而香。

说明

苋菜有微毒，不宜多吃。熟制时可多加浸泡，以去除毒性和异味。

蜜 拌 桃 丝

原料

主料 水蜜桃 250 克。

辅料 松仁 10 克，五味子 25 克。

调料 蜂蜜 10 克，白糖 10 克。

制作过程

1. 将水蜜桃洗净，用沸水烫一下，投凉后去皮去核，切成粗丝，用蜂蜜和白糖腌渍待用。

2. 将五味子择洗干净，加 300 克温开水浸泡，待泡出香味后滗出五味子水待用。

3. 将腌过的梨丝放入五味子水中浸泡 15 分钟捞出，装盘后撒上五味子和松仁即成。

质量标准

梨丝白嫩，香甜爽口。

说明

如果成菜后用汤盘或玻璃碗盛装，可少带一些泡梨的五味子原汤，则风味更佳。

拌 山 白 菜

原料

主料 山白菜 400 克。

加 辅料 干红辣椒丝 20 克。

调料 植物油 20 克，蒜片 4 克，芝麻油 5 克，胡椒粉 2 熟芝麻 2 克，葱丝 10 克，精盐 3 克，酱油 5 克。

制作过程

1. 将山白菜用开水焯一下，捞出后用清水投凉后继续浸泡在冷水中待用。

2. 将浸泡过的山白菜，捞出后挤去水分，用菜刀稍切上几刀，加精盐、蒜片腌好待用。

3. 勺内放少许植物油，放葱丝、蒜片、酱油，烧沸后即倒出晾凉待用。

4. 将冷却好的调料油倒入腌好的山白菜中再撒上胡椒粉、熟芝麻、芝麻油、干红辣椒丝等拌均匀即可装盘食用。

质量标准

颜色鲜艳，咸辣爽口。

说明

1. 山白菜应在秋天或春天采其嫩绿的尖梢或柄叶。

2. 山白菜苦味很浓，所以焯水后，应多泡一会，并换几次水。

拌地瓜梗

原料

主料 干地瓜梗 500 克。

辅料 酱土豆（整块）250 克，酱牛肉 200 克。

调料 辣椒面 50 克，蒜 50 克，葱 25 克，姜 5 克，酱油 10 克，盐 5 克，味精 2 克，芝麻油 2 克。

制作过程

1. 将干地瓜梗用开水煮 10 分钟捞出，用清水洗两遍控净

水，切成 3.5 厘米长的段，放入盆中。

2. 酱牛肉切成片与酱土豆一起放入盆中，倒入酱油和盐拌匀，放置半小时。

3. 辣椒面用开水烫一下，葱切成末，姜、蒜切成末一起搅拌，做成调料。

4. 把调料放入拌好的地瓜梗中，轻轻搅拌。食用时滴上芝麻油。

质量标准

色泽光亮，咸辣、肉香味浓。

说明

干地瓜梗应选用在秋天比较嫩的地瓜梗，去叶洗净在开水中煮 5 分钟，控干水分晒制而成。此菜为佐酒小菜，营养丰富，宜在秋季食用。

拌 海 参

原料

主料 鲜活海参 300 克。

辅料 熟鸡肉 50 克，青萝卜 100 克，胡萝卜 25 克，红辣椒丝 1 克，蛋皮丝 1 克，生菜叶 3 片。

调料 白糖 6 克，芥末酱 3 克，醋精 15 克，芝麻油 3 克，熟芝麻末 1 克，精盐 2 克，酱油 10 克，大葱 10 克，蒜 4 克。

制作过程

1. 把鲜活海参去除内脏洗净，切成 5 厘米长的细丝。把熟鸡肉撕成细丝。青萝卜、胡萝卜刮洗干净，均切成 3.3 厘米长的细丝。葱切丝。蒜切末。生菜叶洗净。

2. 青萝卜丝中撒少许精盐卤上。胡萝卜丝放入开水锅内略烫一下，捞出投凉，控净水分。

3. 把海参丝加入鸡肉丝、青萝卜丝、胡萝卜丝和除熟芝麻末以外的其他调料，一起拌匀。

4. 把生菜叶铺在盘底，装上拌好的海参，撒上熟芝麻面、红辣椒丝、蛋皮丝即成。

质量标准

形状整齐，色泽分明，口味香辣，咸鲜酸甜适口。

说明

1. 如没有鲜活海参，可选用水发海参，但不能发过头了。
2. 掌握好各调味料的比例。

西瓜花菜

原料

主料 西瓜 1 个重约 1.5 千克，苹果 1 个重约 100 克，菠萝 3 片重约 100 克。

辅料 果汁 400 克。

制作过程

1. 将苹果洗净去皮、去核，切成 1.5 厘米见方的块备用。
2. 菠萝亦切成 1.5 厘米见方的块备用。
3. 将西瓜洗净，在距瓜蒂三分之一处，将其横切两瓣。用勺口刀将瓜瓢取出，去籽后一同放入瓜皮壳内。同时再将苹果块、菠萝块一同放入，再浇上果汁，盖上瓜皮盒，放入冰箱内，凉透后取出即成。

质量标准

质地脆嫩，口味甘甜，色彩美观。

说明

1. 西瓜瓢必须去除瓜籽。
2. 果汁可根据不同口味的要求，选择不同的果味味型。

3. 此菜凉透后食用，口味最佳。

拌白菜水萝卜丝

原料

主料 白菜 1 千克，水萝卜 200 克。

调料 食醋 50 克，辣椒油 25 克，精盐 10 克，味精 5 克，葱 30 克。

制作过程

1. 将白菜去根、老帮、老叶，洗净切丝。水萝卜去根、须，洗净，切成相同的丝。

2. 将白菜丝、水萝卜丝放盆内，加入食醋、辣椒油、精盐、味精、葱丝，拌匀即可食用。

质量标准

质脆色鲜，清香可口。

说明

1. 以选择大白菜的嫩帮制作为好。白菜丝切制后用凉水泡一泡，质地更脆。

2. 此菜宜现吃现拌，拌后放置时间不宜过长。

拌 桔 梗

原料

主料 桔梗 200 克。

辅料 黄瓜皮 50 克。

调料 辣椒粉 5 克，葱丝 10 克，蒜末 10 克，芝麻盐 5 克，精盐 25 克，味精 2 克，醋 5 克。

制作过程

1. 将桔梗泡软去皮后撕成粗丝，加入精盐反复搓揉后放

入清水中漂洗，如此反复数次，直到洗去桔梗的苦味为止。黄瓜皮顺切成5厘米长的粗丝，用精盐腌上待用。

2. 将腌过的桔梗丝、黄瓜丝洗去咸味，拌入辣椒粉、蒜末、葱丝、味精、醋、芝麻盐等拌匀入味即可装盘供食。

质量标准

酸辣鲜香，味美独特。

说明

桔梗必须加盐反复搓洗，直到洗净苦味为好，否则食用时苦涩难吃。

拌萝卜干

原料

主料 干萝卜条 200 克。

辅料 辣椒面 5 克，蒜末 25 克，芝麻盐 3 克，葱末 30 克，味精 3 克，酱油 200 克，姜末 25 克，白糖 50 克，芝麻油 10 克。

制作过程

1. 将萝卜干放入盆内，加入清水用手搓揉，用清水漂洗干净，挤去水分，放入干净无生水的盆内，加入酱油泡1天待用。

2. 把泡好的萝卜干加入白糖、芝麻油、辣椒面、蒜末、姜末、芝麻盐、味精一起拌匀装盘即可。

质量标准

色泽红亮，口味咸辣略甜。

说明

1. 萝卜切条时要求每块萝卜都带皮，因为带皮的萝卜干泡好吃口脆嫩，口味好。因此，宜选用个头小的萝卜加工。

2. 装萝卜干的盆应干净无生水。在操作过程中防止生水混入，以免影响菜品质量和保存期。

肉丝拌腐竹

原料

主料 熟猪瘦肉 200 克，腐竹 100 克，黄瓜 100 克。

辅料 海米 10 克，香菜 5 克。

调料 精盐 4 克，味精 2 克，醋 10 克，蒜泥 10 克，酱油 15 克，芝麻油 5 克。

制作过程

1. 将黄瓜、香菜洗净。黄瓜切丝、香菜切段。
2. 将海米用温水泡一下，去除多余的盐分。捞出挤净水分。
3. 将腐竹泡软洗净后，切成丝。
4. 熟猪肉撕成丝。
5. 将黄瓜丝、肉丝、腐竹丝依次放入盘中，拼码成馒头形状，再放上海米，撒上海菜段，最后再浇淋上用各种调料调兑的味汁即成。食时拌匀。

质量标准

质地软脆细嫩，口味咸鲜香美，形状美观色彩艳丽。

说明

1. 海米必须用水泡软后才能使用。
2. 主料切丝时，丝的粗细要均匀一致。

拌小根蒜

原料

主料 小根蒜 200 克。

调料 醋 15 克，蒜末 2 克，精盐 5 克，白糖 15 克，辣椒面 5 克，酱油 30 克。

制作过程

1. 将小根蒜去泥沙洗净，放在清水中浸泡 24 小时左右，取出控净水分待用。

2. 将醋、白糖、酱油、蒜末、精盐、辣椒面等调料放在一起，搅拌均匀，成调味汁待用。

3. 将洗净泡过的小根蒜放入调味汁中，轻轻拌匀，即可食用。

质量标准

香辣爽口，咸中带甜。

说明

此法制做的小根蒜既可现做现吃，也可以长时间存放，风味近于泡菜。

小葱拌豆腐

原料

主料 豆腐 300 克，小葱 100 克。

调料 精盐 3 克，味精 1 克，芝麻油 2 克。

制作过程

1. 将小葱摘洗干净，切成碎段备用。

2. 将豆腐用沸水焯透，晾凉后切成 0.7 厘米见方的丁装入盘内。

3. 将切配好的小葱撒放在豆腐上，随即加入精盐、味精、芝麻油即成。食时拌匀。

质量标准

质地软嫩，口味咸鲜。

说明

1. 豆腐在焯水时，时间不宜过长，否则豆腐质地变老。
2. 此菜可以放辣椒油调味，味道更好。

拌明太鱼丝

原料

主料 明太鱼 300 克。

调料 白糖 10 克，芝麻盐 5 克，精盐 10 克，辣椒粉 5 克，芝麻油 5 克，香菜叶 10 克。

制作过程

1. 将明太鱼用木棒槌至松软后剥去皮，将鱼肉撕成细丝，然后用水浸泡片刻马上捞出，挤净水分待用。

2. 把明太鱼丝加上辣椒粉反复搓拌，使明太鱼丝染上红色；将白糖、精盐、芝麻油、芝麻盐一起拌匀，再撒上香菜叶即成。

质量标准

口味香辣咸鲜，色泽鲜艳。

说明

1. 可用辣椒油代替辣椒粉，但色泽略差。
2. 明太鱼丝浸泡时间不宜过长，否则吃口不筋拌。

青辣萝卜叶

原料

主料 萝卜叶 500 克。

调料 辣椒面 10 克，葱 20 克，姜 5 克，酱油 25 克，醋 10 克。

制作过程

1. 将小萝卜叶洗净，放入小盆。
2. 将葱切成葱花，姜切成末和盐、酱油、醋、辣椒面一起放入小盆中，加入适量开水。
3. 半小时后即可食用。

质量标准

清鲜爽口，口味适中。

说明

萝卜叶应选用新鲜，无虫害的小萝卜叶。调料的比例及加水量要掌握好。

凉拌豆腐

原料

主料 豆腐 100 克，火腿 50 克。

调料 酱油 5 克，蒜 8 克，白糖 3 克，醋 5 克，味精 2 克，精盐 2 克。

制作过程

1. 将火腿切成丝。蒜去皮砸碎。
2. 将豆腐放入热盐水锅中烫透，捞出晾凉切成 4 厘米长、3 厘米宽、0.5 厘米厚的片，码入盘内。将火腿丝放在豆腐面上。
3. 将调味料放在一起，调成调味汁，浇在豆腐上即成。

质量标准

质地软嫩，口味咸鲜酸甜，形状整齐美观。

说明

豆腐放入热盐水锅中目的是去除豆腥味。

青椒拌豆腐

原料

主料 豆腐 400 克，青椒 30 克。

辅料 香菜 10 克。

调料 精盐 4 克，味精 1 克，芝麻油 3 克，葱 5 克。

制作过程

1. 将葱扒净洗净，切成葱末。

2. 将豆腐用沸水烫透，捞出晾凉，切成 1 厘米见方的丁，装入盘内。

3. 将青椒去内筋与籽，用沸水焯透，捞出投凉后，切成末。

4. 香菜摘洗干净后，切成末。

5. 将青椒末、香菜末、葱末及精盐、味精、芝麻油放在豆腐上即成。食时拌匀。

质量标准

质地软嫩，口味咸鲜。

说明

豆腐在烫制时，注意火候，切勿使其质地变老。

生拌萝卜丝

原料

主料 红萝卜 500 克。

调料 辣椒粉 10 克，蒜末 5 克，姜末 7 克，熟芝麻 10 克，葱丝 5 克，醋精 8 克，白糖 10 克，精盐 10 克，味精 4 克。

制作过程

1. 将红萝卜去皮洗净后切成 5 厘米长的细丝，加入 5 克精盐腌制片刻，挤去水分待用。

2. 把腌好的萝卜丝中撒上辣椒粉，反复搅拌，使其染上红色，再加入姜末、葱丝、白糖、蒜末、熟芝麻、醋精、5 克精盐、味精一起拌匀即可。

质量标准

色泽红润，甜、咸、辣适口。

说明

1. 萝卜丝粗细要均匀，并且应尽量切细。
2. 萝卜丝腌约 20 分钟即可，水分不宜挤得过干。

生拌鲜鱿

原料

主料 鲜鱿鱼 200 克。

辅料 苹果梨 75 克，萝卜 75 克，生菜 25 克，水芹菜 25 克，青辣椒 25 克，红辣椒 25 克。

调料 辣椒酱 40 克，醋 10 克，芝麻盐 5 克，白糖 10 克，辣椒面 5 克，葱丝 25 克，芝麻油 10 克，味精 2 克，蒜末 5 克。

制作过程

1. 将鲜鱿鱼去掉须爪、撕去外皮、取出内脏，洗净后从中间剖为两半，皮面朝下平铺在砧板上，切去周围不整齐的边。再将净肉切成 5 厘米长 1 厘米宽的条。沥干水待用；水芹菜洗净后切成 5 厘米长的段；红辣椒、青辣椒去籽去蒂后洗净，切成同鱿鱼相同的条；萝卜去皮，切成比鱿鱼略细的粗丝，用盐、醋腌 10 分钟，取出后挤去盐水；苹果梨去皮去核后，切成粗丝，用白糖水泡 10 分钟，捞出待用。

2. 在辣椒酱中加入各种调味料，搅拌均匀成味汁待用。
3. 将鲜鱿鱼条、萝卜丝、梨丝、水芹菜段、青、红辣椒放在一起，加入调好的味汁，搅拌均匀，即可装盘食用。

质量标准

色彩鲜艳，口感丰富，味道鲜美。

说明

鲜鱿鱼必须选用新鲜无异味者，如没有鲜鱿鱼亦可用水发鱿鱼代替，但发制程度不可过大。

拌 车 轮 菜

原料

主料 车轮菜 400 克。

辅料 干红辣椒丝 20 克。

调料 精盐 5 克，大蒜 4 克，味精 2 克，醋精 5 克，芝麻油 5 克，白糖 2 克。

制作过程

1. 将盐水烧开，放入车轮菜焯一下，捞出后用凉水浸泡，然后取出挤去水分，切成 5 厘米长的段待用。
2. 蒜瓣捣成蒜末后连同其他调料，一起倒入车轮菜上拌匀，再撒上干红辣椒丝装盘即可。

质量标准

酸甜鲜香，清淡味美。

说明

1. 车轮菜焯水后，浸泡时应多换几次水洗去苦味。
2. 车轮菜的鲜叶做汤滋味亦很鲜美。

拌 小 葱

原料

主料 小葱 150 克。

辅料 红辣椒 1 个。

调料 辣椒酱 12 克，白糖 5 克，食醋 5 克，葱 5 克，蒜 8 克，芝麻盐 3 克，芝麻油 5 克。

制作过程

1. 把择洗干净的小葱放入开水里烫一下。捞出用冷水投凉，切成 5 厘米长的段，控出水分。葱切葱花。蒜捣蒜泥。红辣椒去蒂、籽，用洁布擦干净。

2. 先把辣椒酱、白糖、食醋混在一起搅拌，再放入葱花、蒜泥、芝麻盐、芝麻油搅拌均匀，即成调味料。

3. 将烫好的小葱和调搅好的调味料混合拌好，装入盘中，放上红辣椒，便可上桌。

质量标准

色泽白绿相间，脆嫩适口，葱香浓而不过辣。

说明

一定要选择鲜嫩的小水葱。不要用旱地葱，因其质老过辣。葱不可过大。

麻 辣 狗 肉

原料

主料 狗肉 750 克。

调料 姜 5 克，葱 10 克，辣椒油 10 克，酱油 5 克，精盐 5 克，味精 3 克，花椒油 2 克，蒜 2 克，芝麻油 1 克。

制作过程

1. 先将狗肉洗净浸泡十分钟左右，然后放入清水锅中煮熟捞出，切成薄片，摆在盘内。

2. 葱姜切末、大蒜拍泥，放入一小碗内，然后分别加入辣椒油、花椒油、芝麻油、酱油、精盐、味精调匀。

3. 食用时将调好的调料汁浇到切好的狗肉片上即成。

质量标准

口味醇香、麻辣适口。

说明

1. 掌握好调料汁的呈味比例。

2. 狗肉不可煮制特别熟烂。

3. 煮肉的汤水不可扔弃。

椒泥茄子

原料

主料 茄子 500 克。

辅料 青椒 30 克。

调料 蒜 25 克，芝麻油 25 克，酱油 15 克，精盐 5 克，醋 8 克，味精 2 克，葱 10 克。

制作过程

1. 将茄子去蒂、刮皮、洗净。将青椒去蒂、籽，洗净后切成碎丁。蒜去皮拍破，剁成细末。葱择洗干净，切丝。

2. 将茄子放入笼屉蒸熟，取出晾凉，撕成 1 厘米粗细的长条，放在盘中。

3. 将切好的青椒丁、蒜末放同一碗内。炒勺放火上，倒入芝麻油，烧热后浇在青椒、蒜末上，然后加入精盐、酱油、醋、味精拌匀，即成调味料。

4. 将调味料浇淋在茄条上，撒上葱丝，吃时拌匀即可。

质量标准

咸鲜微辣，香味浓郁。

说明

1. 要选择细嫩的紫色长茄子，茄子不可过老。
2. 茄子蒸得不可过于熟烂，入口要有筋道感才好。

拌 海 带 丝

原料

主料 干海带 1 千克。

调料 精盐 90 克，酱油 20 克，白糖 10 克，味精 5 克，五香粉 1 克，姜 15 克，蒜 10 克，料酒 10 克，辣椒面 20 克，芝麻油 25 克。

制作过程

1. 将海带洗净切成丝，下锅煮 20 分钟左右捞出用清水漂洗两遍，控干水放草席上晒干。姜去皮洗净切成细末。蒜剁末。
2. 将海带丝和盐、酱油、味精、五香粉、姜末、酒等拌匀，放干净坛子里腌 4~5 小时，待入味后取出。
3. 在腌好的海带丝中加入辣椒面、芝麻油、蒜末一起拌匀，即可食用。

质量标准

咸鲜微辣，风味独特。

说明

1. 海带必须选择优质海带。
2. 海带丝不宜晒得过于干燥，以晒去表面的水分为度。

凉拌腰片

原料

主料 猪腰 400 克，黄瓜 300 克，水发香菇 25 克。

调料 精盐 5 克，酱油 15 克，味精 1 克，芝麻油 15 克，花椒粒 10 克，葱 10 克，姜 10 克，蒜 10 克。

制作过程

1. 将葱切段，蒜拍松后切末，姜切片备用。

2. 黄瓜洗净，一剖两瓣，去瓤，再切成蓑衣花刀，用 3 克盐腌 10 分钟。挤干水分切成段备用。

3. 香菇去蒂洗净，片成片，挤净水分备用。

4. 猪腰整个撕去外皮薄膜，用刀一片两半，再片去腰臊，洗净。切成鱼鳃形片备用。

5. 取锅置旺火上，加清水烧开，下入腰片烫至变色即刻捞出，放入凉开水中投凉，控净水分，装入盘中。

6. 另取勺置火上，下入芝麻油烧热，下入花椒粒炸香，随即再下入葱段、姜片，炸出香味后，拣去花椒粒、葱、姜，趁热将油倒在腰片上，随即再将黄瓜段、香菇片倒入盘中，加上所有调味料拌匀即可。

质量标准

质地软脆细嫩，口味咸鲜香浓，形状美观。

说明

1. 腰子在改刀前，必须去净腰臊。在剞花刀时，刀距、刀深要均匀一致。焯火时，时间不宜过长，否则质地变老，不脆不嫩。

2. 黄瓜切花刀前宜切除瓜瓤。切花刀时刀距、刀深要均匀一致。盐腌时，时间不宜过长，否则因失水过多，质地变软

不脆嫩。

拌豆腐皮

原料

主料 豆腐皮 500 克。

辅料 香菜 25 克。

调料 辣椒面 30 克，精盐 20 克，姜 10 克，蒜 30 克，味精 5 克，芝麻油 15 克。

制作过程

1. 豆腐皮洗净切 1 厘米宽、5 厘米长的条。姜、蒜分别剁成末。香菜洗净切段。

2. 将豆腐皮投入沸水锅内焯一下，捞出后用凉水冲洗两遍，挤净水后放入盆里，加入用温水泡过的辣椒面搅拌均匀，放置 30 分钟。

3. 在装有豆腐皮的盆中加入盐、味精、姜末、蒜末、芝麻油搅拌均匀，再撒上香菜段即可上桌供食。

质量标准

色泽艳红，咸辣爽口。

说明

1. 豆腐皮焯水时间宜短，否则吃口缺少韧劲。

2. 泡辣椒面的水量应掌握好，以将全部辣椒面刚好浸湿而没有余水为度。

3. 将辣椒面拌入豆腐皮时最好能多加搓拌，以使其着色均匀。

麻辣肚丝

原料

主料 熟猪肚 200 克，熟笋 50 克，青椒 30 克。

调料 精盐 5 克，味精 2 克，花椒粉 10 克，辣椒油 25 克。

制作过程

1. 将熟猪肚、熟笋均切成丝，放入盘中。

2. 将青椒洗净，剖开去筋，去籽，放入沸水中焯透，捞出控净水，切成丝也放入盘中。

3. 将辣椒油、花椒粉、精盐、味精调和在一起，搅拌均匀后，浇在原料上，拌匀即可。

质量标准

质地软脆细嫩，口味麻辣咸鲜。

说明

1. 熟猪肚一定要选新鲜质烂的，否则影响菜肴质感。

2. 青椒在焯水时，时间不宜过长，否则质地变烂。

拌海蜇皮

原料

主料 蜇皮 250 克。

辅料 黄瓜 50 克，香菜 25 克。

调料 精盐 3 克，醋 5 克，芝麻油 5 克，味精 2 克，蒜 10 克，干红辣椒 5 克。

制作过程

1. 蜇皮洗净切成丝。黄瓜、干红辣椒分别切成丝、香菜切成 3 厘米长的段。

2. 锅内放水, 约 $70^{\circ}\text{C} \sim 80^{\circ}\text{C}$ 时将海蜇皮丝放入烫一下, 捞出投凉。

3. 把加工好的蜇皮、黄瓜和香菜放入盆中, 加入盐、醋、芝麻油、味精、蒜末搅拌均匀后装盘, 撒上红辣椒丝即可。

质量标准

脆嫩爽口, 口味丰富。

说明

1. 海蜇皮焯水时温度不宜过高, 否则质老难嚼。

2. 干辣椒丝可先用温油炸酥, 以增加香味。

拌 牛 筋

原料

主料 牛筋 400 克。

调料 精盐 4 克, 味精 2 克, 绵白糖 2 克, 葱 4 克, 蒜 4 克, 辣椒粉 5 克。

制作过程

1. 将葱切段, 蒜切末备用。

2. 将牛筋洗净, 放入冷水锅中煮制, 待牛筋熟透时, 捞出, 洗净晾凉, 撕成丝放入盘内。

3. 将葱段、蒜末、精盐、味精、糖、辣椒粉加入牛筋中拌匀, 放置 12 小时即可食用。

质量标准

质地软韧, 口味咸甜鲜辣, 色红美观。

说明

1. 牛筋必须洗净。煮制时, 必须煮烂。

2. 加调料拌匀后, 放置 12 小时后食用, 风味最佳。

拌 沙 参

原料

主料 沙参 200 克。

调料 辣椒面 5 克，酱油 8 克，辣椒酱 5 克，蒜末 5 克，芝麻油 5 克，芝麻盐 3 克，白糖 5 克，醋 8 克。

制作过程

1. 将沙参剥皮，在水中泡去苦味，捞出控净水分，再把每根顺长一剖为二，铺在砧板上用木棒槌轻轻砸至松软后，再撕成细条待用。

2. 将辣椒面撒在沙参丝里，用手抓拌，直到沙参丝呈现为红色且色泽均匀为止。

3. 将各种调料倒入沙参丝中，拌均匀后装盘，撒上芝麻盐即可食用。

质量标准

香辣爽口，清香味美。

说明

1. 沙参应多泡几天，并勤换水，以去除苦味。

2. 辣椒酱可先用油炒至酥香，以增加香味。

红 油 牛 筋

原料

主料 水发牛筋 300 克。

调料 精盐 4 克，味精 2 克，芝麻油 10 克，酱油 5 克，葱 3 克，辣椒油 25 克。

制作过程

1. 将葱切末，与辣椒油、芝麻油、酱油、精盐、味精一

同放入碗中，调匀备用。

2. 将牛筋洗净，切成丝，放入开水锅中稍煮，捞出控净水分，晾凉，装入盘中。

3. 将调好的调味料浇入牛筋中，拌匀即可。

质量标准

质地软滑韧脆，口味咸辣鲜美，色红光润。

说明

牛筋切丝后，放入开水锅中煮制时，时间不宜过长。否则质地会过于熟烂。

拌 蕨 菜

原料

主料 蕨菜干 200 克。

调料 精盐 2 克，酱油 10 克，芝麻油 15 克，蒜末 5 克，白糖 3 克，芝麻盐 2 克，味精 2 克，植物油 20 克。

制作过程

1. 将蕨菜放在淘米水中浸泡后，连同淘米水一起煮沸。原封不动地冷却后，用清水洗干净，再继续用清水浸泡。

2. 将蕨菜浸泡到茎杆光滑时，捞出挤去水分，切成长 8 厘米左右的段。

3. 勺内放入植物油，油热时，放入蕨菜煸炒一下，待炒出蕨菜特有的清香味时即出锅。晾凉后加入芝麻盐、蒜末、芝麻油、味精、精盐、酱油等调料拌匀即可装盘食用。

质量标准

色泽碧绿，鲜咸味美。

说明

如果是新鲜蕨菜，只须洗净切成段即可下锅煸炒。

拌苏子叶

原料

主料 苏子叶 400 克。

调料 精盐 4 克，白糖 3 克，味精 2 克，辣椒面 5 克，葱 3 克，蒜 5 克。

制作过程

1. 将苏子叶摘洗干净，控净水分。
2. 将葱切段，蒜切末备用。
3. 将苏子叶放入盘中，加入精盐、味精、白糖、葱段、蒜末、辣椒面拌匀。放置 12 小时后即可食用。

质量标准

质地软嫩，口味咸甜鲜辣，形状完整美观。

说明

苏子叶要选择新鲜质嫩的为好。

香辣猪肉片

原料

主料 猪瘦肉 600 克。

辅料 辣白菜 100 克，生菜 20 克。

调料 姜末 4 克，虾酱 15 克，蒜末 5 克，葱末 5 克，胡椒粉 1.5 克，辣椒面 1.5 克，芝麻盐 2 克，大酱 5 克，姜块 10 克，葱段 20 克。

制作过程

1. 将猪肉用清水洗净后切成 4 块，放到锅中，加水、大酱、姜块、葱段一起煮至猪肉熟烂，捞出。
2. 将煮熟的猪肉用干净的纱布包好，放在案板上用干净

的大石头压实待用。

3. 将葱、姜、蒜末和辣椒面、虾酱、芝麻盐、胡椒粉放入碗内拌匀，装入小碗内待用。

4. 将压实的肉，去掉纱布，顶刀切成薄片码入生菜叶垫底的盘内一侧，另一侧放上辣白菜。

5. 食用时用肉片包上辣白菜，蘸调料食用即可。

质量标准

质感丰富，口味多样，香辣适口。

说明

1. 猪肉应待凉透后再切制，以免散碎。

2. 煮猪肉时，要勤翻动，使之里外生熟一致。

凉拌狗肉

原料

主料 狗肉 750 克。

辅料 狗杂 50 克，苏叶末 5 克，香菜 5 克，熟芝麻末 3 克。

调料 葱末 10 克，姜末 1 克，蒜泥 3 克，辣椒油 2 克，酱油 10 克，辣椒酱 5 克，精盐 1 克，味精 2 克。

制作过程

1. 狗肉洗净，入清水锅中煮熟捞出，撕成丝状，摆放在盘中待用；香菜切末备用。

2. 将狗杂焯水后剥成细小的丁状。锅中放油，放入狗杂煸炒，然后加入部分葱姜末，放入各种调味料及芝麻末，苏叶末，加少许汤水，待狗酱变浓时取出。

3. 食用时将狗酱取出部分放在狗肉上面再放上香菜末，葱末，姜末即可。

质量标准

口味咸辣，鲜香爽口。

说明

1. 应掌握好狗酱制作时各种原料的投放比例，还应掌握好火候，以防将狗酱熬糊。
2. 狗肉煮制不宜过烂。

拌 海 带 丝

原料

主料 干海带 200 克。

辅料 蟹棒 100 克，黄瓜 50 克。

调料 醋 10 克，辣椒面 5 克，白糖 10 克，芝麻盐 5 克，蒜末 15 克，精盐 20 克。

制作过程

1. 将发好的海带洗干净放入沸水中烫 3 分钟，捞出后浸于冷水中，冷却后捞出切成 6 厘米长的粗丝。
2. 将黄瓜洗净，剖成两瓣，再斜切成半椭圆片，用精盐腌 10 分钟左右，将盐水滗掉待用。
3. 将蟹棒撕成细丝，倒入海带丝中，加醋、辣椒面、蒜末、精盐、白糖、芝麻盐等调料拌匀，再把腌好的黄瓜片加入后轻轻拌几下，装盘即成。

质量标准

色泽鲜明，咸鲜爽口。

说明

海带发好后必须洗净泥沙，再烹制，以免吃时牙碜。

蒜泥狗肉

原料

主料 狗肉 500 克。

调料 精盐 3 克，酱油 20 克，味精 2 克，辣椒油 25 克，蒜 25 克。

制作过程

1. 将狗肉洗净，放入清水中浸泡 12 小时，捞出，控净水分。

2. 另起锅，加清水置旺火上烧开，下入狗肉，用旺火烧开，撇去浮沫，用中火煮至熟透，捞出控净水分，稍凉后，撕成丝，装入盘内。

3. 将大蒜去皮拍碎，放入蒜缸中捣成蒜泥，取出放于碗中，再将酱油、辣椒油、味精、精盐加入调兑成蒜味料汁。

4. 将狗肉与一碗蒜味料汁一同上桌即可。既可蘸食，又可调拌食用。

质量标准

质地熟烂，口味咸鲜辣香。

说明

1. 狗肉必须新鲜，新煮的才能保证最佳口味。

2. 煮熟的狗肉撕成的丝，不宜过于细小应粗厚一些，这样才有香美的口感。

生拌黄瓜条

原料

主料 黄瓜 500 克。

辅料 干红辣椒 10 克。

调料 辣椒面 2 克，葱 8 克，蒜 8 克，熟芝麻 7 克，醋 5 克，味精 3 克，精盐 10 克。

制作过程

1. 将老黄瓜去皮、去瓢洗净后斜切成长条待用。干红辣椒，葱切丝，蒜切末备用。

2. 将切好的黄瓜条加精盐腌一下，去掉水分待用。

3. 将辣椒面、蒜末、醋、葱丝、熟芝麻、味精等调料拌入黄瓜条中，最后撒入干红辣椒丝即可

质量标准

质地脆嫩、爽口，酸辣咸鲜。

说明

黄瓜最好选用黄皮的老黄瓜，成菜后风味较好。

红 油 茄 泥

原料

主料 茄子 500 克。

调料 辣椒油 25 克，芝麻油 10 克，酱油 5 克，白糖 5 克，精盐 4 克，味精 2 克，葱 10 克。

制作过程

1. 茄子去蒂把、削皮、洗净，切成长条块。葱择洗干净切成末。

2. 将茄条放入笼屉内，蒸熟，控净水分，放盘中。

3. 将辣椒油、芝麻油、酱油、白糖、精盐、味精、葱末一同放入碗中，拌匀成调味料。浇在茄条上，拌匀即可食用。

质量标准

茄条筋软，咸鲜香辣。

说明

茄子也可整个入笼蒸熟，再用手撕成条。要选择鲜嫩细长的紫茄子。

五彩鸡条

原料

主料 鸡肉 400 克。

辅料 海蜇皮 200 克，梨 150 克，胡萝卜 50 克，鸡蛋 150 克，黄瓜 100 克，淀粉 50 克。

调料 白糖 15 克，醋 4 克，精盐 5 克，酱油 30 克，味精 4 克。

制作过程

1. 将鸡肉洗干净，切成 0.6 厘米粗、5 厘米长的条，加 10 克酱油拌匀抖散放入五成热的油锅中，炸成金黄色，用漏勺捞出控净油待用。

2. 将鸡蛋黄、清分开盛入两个碗中，加入湿淀粉调匀，分别摊成薄饼，切成 5 厘米长的条。

3. 胡萝卜、黄瓜洗净后分别切 5 厘米长的薄片；梨去皮去核切成厚片。

4. 将海蜇皮用 60℃ 热水稍烫后切成 6 厘米长的细丝，用少许精盐、醋腌一下待用。

5. 将鸡肉条摆在盘子中心，周围用腌好的海蜇皮围上。然后将蛋皮、胡萝卜、黄瓜、梨分开颜色间隔摆在鸡肉条的四周。

6. 将白糖、醋、精盐、酱油拌匀成味汁，随菜肴一起上桌供蘸食即可。

质量标准

数色相间，色彩鲜艳，口味咸鲜，略带甜酸，口感多样。

说明

1. 蛋皮要摊的薄厚均匀。
2. 可根据个人的爱好改换调味料。

椒油炆海带丝

原料

主料 水发海带 500 克。

调料 热花椒油 25 克，精盐 6 克，醋 10 克，葱 5 克，姜 3 克，味精 2 克。

制作过程

1. 将海带洗净，切成细丝。葱、姜均切丝。
2. 将海带丝放入开水锅中，焯透取出，用凉开水投凉，控净水分。
3. 将海带丝放入盆内，加入葱丝，姜丝、精盐、味精、醋、热花椒油，拌匀，盖上盆盖略炆一会，即可食用。

质量标准

质地软嫩，口味咸鲜花椒味浓。

说明

1. 海带丝切得要均匀一致。焯水时，一定要焯透。投凉后，必须控净水分。
2. 此菜用热花椒油炆制，口味更佳。若用凉花椒油亦可。

拌牛肚

原料

主料 熟牛肚 300 克。

辅料 苹果梨 200 克，蛋皮丝 2 克，红辣椒丝 2 克，香菜叶 2 克。

调料 米醋 4 克，酱油 3.5 克，辣椒油 3 克，精盐 2 克，味精 2 克，熟芝麻末 1.5 克，葱 3 克，姜 2 克，蒜 5 克。

制作过程

1. 把熟牛肚片成三角形的片。苹果梨去皮、核，切成丝，加入 0.5 克精盐。葱、姜、蒜分别剁成末。香菜叶摘洗干净。

2. 将切好的牛肚加入葱、姜、蒜末、酱油、米醋、精盐、味精、辣椒油一起拌匀，装入盘子中间，香菜叶摆在盘子边上，蛋皮丝、红辣椒丝、苹果梨丝、熟芝麻末放在上面即可。

质量标准

牛肚片形均匀整齐，色泽鲜艳，口味鲜咸酸辣。

说明

1. 牛肚片要均匀一致，各种辅料粗细要基本一致。
2. 此菜连同米醋、辣椒酱一起上桌，食之味道更好。

三 色 凉 菜

原料

主料 萝卜 150 克，黄瓜 100 克，胡萝卜 50 克。

调料 精盐 10 克，味精 2 克，白糖 10 克，醋 15 克，水 5 克。

制作过程

1. 将黄瓜、萝卜、胡萝卜洗净。黄瓜去瓤、萝卜、胡萝卜去皮备用。

2. 分别将萝卜、胡萝卜、黄瓜再切成 5 厘米长、0.3 厘米粗的丝。

3. 将黄瓜丝、萝卜丝、胡萝卜丝分别用 2 克、4 克、1 克精盐腌渍，待其失水变软脆后，挤去水分，装入盆中备用。

4. 将剩下的盐和其他调料放在一起，调成调味酱。再倒

入装菜的盆内，拌匀，腌约 30 分钟即可。

质量标准

质地软脆细嫩，口味咸鲜酸甜，色彩美观形状整齐。

说明

1. 主料在切丝时，粗细要均匀。
2. 主料在用盐腌渍时，要根据原料的性质分别腌渍，确保每种原料失水后，质地软脆细嫩。

生拌牛百叶

原料

主料 牛百叶 500 克。

调料 醋精 8 克，辣椒面 10 克，芝麻油 3 克，姜 1 克，蒜 10 克，白糖 8 克，精盐 3 克，味精 2 克。

制作过程

1. 将牛百叶洗净用开水略烫，刮去薄皮洗净，切成 5 厘米左右长的细丝，挤净水分。姜、蒜洗净均切成末。
2. 把牛百叶丝加入醋精卤 5 分钟左右。
3. 将卤好的牛百叶加入其他调料拌匀，腌卤 20 分钟左右即可。

质量标准

百叶丝粗细均匀，酸、甜、咸、辣各味俱全，清淡爽口。

说明

1. 牛百叶清洗时应用盐醋搓洗，并用清水漂洗干净。
2. 开水烫百叶时要烫匀，以便于刮去薄皮。

海 鲜 凉 菜

原料

主料 大虾 5 只重约 120 克，海螺 3 个重约 100 克，墨鱼 1 只重约 150 克。

辅料 黄瓜 30 克，胡萝卜 20 克，梨半个约 20 克，松仁 5 克。

调料 精盐 4 克，味精 2 克，白糖 10 克，浓汁酱油 5 克，米醋 15 克，水 15 克，蒜泥 20 克，芝麻油 3 克。

制作过程

1. 将大虾洗净，去除砂线，在盐水中涮洗干净。
2. 将鲜海螺涮洗干净备用。
3. 墨鱼去掉头尾，除去内脏、剥去身上的皮，用清水洗净备用。
4. 黄瓜、胡萝卜洗净，切成宽 1 厘米、长 5 厘米的条。
5. 梨去皮、去核、切成宽 1 厘米、长 5 厘米的条，放在盐水中浸泡一会捞出备用。
6. 松仁炒熟晾凉后，剁成末。
7. 水锅置旺火上，将水洗沸，再往水中加适量盐。最后把备好的虾放入水中，焯透后捞出投凉。剥去皮壳，将虾肉片成厚片。
8. 另起水锅，烧水至沸，下入盐，加入海螺，待熟透后，捞出，抠出肉，摘掉内脏，切成与虾片宽度大致相同的块。
9. 将收拾好的墨鱼肉剖成十字花刀，再切成长 5 厘米，宽 1 厘米的块，放入沸腾的盐水中焯至起卷捞出，用凉开水投凉，控净水分。
10. 将蒜泥与醋、水、白糖、盐、芝麻油、味精放在同一

盛器内拌匀，制成调味料汁。

11. 把备好的主料放入同一盆内，加入调味料汁拌匀。再装入盘中，最后撒上松仁末即成。

质量标准

质地软脆细嫩，口味咸鲜带酸略甜，蒜味浓郁。形状美观。色彩艳丽。

说明

1. 主料虾、海螺、墨鱼一定要收拾干净，焯水、成熟时，注意火候。以原料刚熟为度。

2. 剖墨鱼时，注意刀距、刀深要均匀、一致。刀深要切至原料厚的三分之二。

拌 海 螺

原料

主料 净海螺肉 250 克。

辅料 黄瓜 50 克，香菜 25 克。

调料 精盐 5 克，醋 6 克，辣椒油 10 克，芝麻油 5 克，味精 2 克，姜 10 克，蒜 10 克。

制作过程

1. 将海螺片成薄片。黄瓜切象眼片。香菜洗净切 3 厘米长的段。蒜、姜分别剁成末。

2. 锅内放水，水沸时放入海螺焯至断生时捞出投凉并控干水。

3. 将海螺片、黄瓜和香菜盛入盆内，加入姜末、蒜末、精盐、辣椒油、芝麻油、味精、醋等拌匀即成。

质量标准

脆嫩爽口，酸辣鲜美。

说明

1. 海螺片切得要薄厚一致，且焯水时间宜短，以免海螺质地变老。
2. 宜现制现食。醋最好用香醋。

鱼 香 银 芽

原料

主料 绿豆芽 250 克。

辅料 胡萝卜 50 克。

调料 精盐 4 克，白糖 15 克，米醋 4 克，麻辣油 15 克，味精 2 克。

制作过程

1. 将绿豆芽掐去两头，洗净备用。
2. 将胡萝卜去皮洗净，切成丝放入盆内。
3. 取水锅置旺火上，烧沸后，下入豆芽焯透捞出，用凉水投凉，挤净水分，放入装有胡萝卜丝的盆内。
4. 将精盐、味精、白糖、米醋、麻辣油放入原料中，拌匀装盘即成。

质量标准

形状整齐均匀，色彩艳丽，质地脆嫩，口味咸鲜麻辣略甜酸。

说明

1. 绿豆芽要掐净两头。焯水时，时间不宜过长，否则质地变老软。豆芽投凉后，要挤净水分。
2. 胡萝卜丝要粗细均匀。
3. 芝麻盐是将熟芝麻擀碎，将精盐放入锅内炒干水分。把熟芝麻末和精盐混合拌匀即成。

麻辣黄瓜

原料

主料 黄瓜 500 克。

调料 精盐 20 克，白糖 100 克，醋 50 克，大蒜 20 克，辣椒红油 15 克，花椒油 15 克，豆瓣辣酱 25 克，味精 2 克。

制作过程

1. 将黄瓜洗净，揩干水分，切去两头，然后顺长剖为两半，去籽瓤，再切成 5 厘米的长条。大蒜去皮剁成末。豆瓣辣酱剁细。

2. 将黄瓜装入盆中，撒上食盐拌匀，腌渍 2 小时左右。

3. 将腌好的黄瓜条用冷开水冲洗一下，沥干水分。放入蒜末、糖、醋、花椒油、辣椒油、豆瓣辣酱、味精拌匀，腌三小时即可食用。

质量标准

麻辣甜酸，脆嫩爽口，色泽黄绿。

说明

1. 要选择脆嫩细小，不足 100 克的小黄瓜来
2. 花椒油要选用麻味足的花椒来制作。

凉拌竹笋

原料

主料 竹笋 150 克，牛肉 100 克，芹菜 50 克，绿豆芽 100 克。

调料 酱油 10 克，白糖 25 克，醋 10 克，精盐 4 克，芝麻油 4 克，胡椒面 3 克，葱 5 克，蒜 5 克。

制作过程

1. 将竹笋洗净，切成丝。芹菜洗净切成4厘米长的段。葱、蒜切末。

2. 牛肉洗净后，片成0.4厘米厚的片，再横着纤维切成丝备用。

3. 将豆芽洗净，用沸水锅焯透，投凉并挤净水备用。

4. 取炒勺置于火上，加入少许底油，下入葱末炆锅，出香味时，下入竹笋丝煸炒。待熟后，出勺晾凉备用。

5. 另取炒勺置火上，加少许底油，下入葱末炆锅。出香味时，下入牛肉，加上醋、糖盐煸炒，入味后，加入蒜末，芝麻油出勺晾凉备用。

6. 另取勺置火上，加少许底油。用葱末炆锅，放入芹菜段，加盐煸炒，熟后出勺晾凉备用。

7. 将调料酱油、白糖、葱末、蒜末、精盐、胡椒粉、芝麻油放在一起，调成调味酱汁备用。

8. 将晾凉的主料放于同一盆内，加入调味酱汁拌匀即成。

质量标准

质地软脆细嫩，口味咸鲜香美，色泽美观。

说明

1. 竹笋、牛肉在切丝时，要粗细要均匀。

2. 豆芽焯水时，要用沸水，并且焯水时间不可过长。焯透后要投凉并挤净水分。

糖醋拌黄瓜

原料

主料 嫩黄瓜 500 克。

调料 芝麻油 15 克，白糖 50 克，米醋 25 克，姜 10 克。

制作过程

1. 将新鲜、脆嫩的黄瓜洗净，切去蒂把，顺着剖成两半，刮净瓤籽，用刀拍松，再切成3厘米长、1.5厘米宽的块。姜去皮洗净，切成末。

2. 将米醋、白糖放在同一小碗内，调成糖醋汁。

3. 将黄瓜块装入盘内，撒上姜末，淋上芝麻油，如糖醋汁一同上桌。吃时浇上糖醋汁拌匀即可。

质量标准

脆嫩清爽，甜酸适口。

说明

1. 黄瓜洗涤要用毛刷刷一遍。把黄瓜皱褶里的泥沙、杂质清除掉。

2. 现吃现拌，放的时间不可过长。

黄瓜拌腐竹

原料

主料 水发腐竹300克，黄瓜100克。

调料 精盐4克，味精1克，花椒油10克，葱20克，姜20克。

制作过程

1. 将葱、姜切成丝备用。

2. 将黄瓜洗净，切成象眼片备用。

3. 将腐竹洗净，挤净水分，抹刀切成2.5厘米长的段，放入盘中。

4. 将黄瓜片放在腐竹上面，随即撒上葱丝、姜丝、精盐、味精、花椒油、拌匀即成。

质量标准

质地软脆，口味咸鲜，花椒味浓。

说明

腐竹在装盘前，必须挤净水分，否则，影响入味。

拌 苘 蒿

原料

主料 苘蒿 400 克。

调料 酱油 5 克，芝麻油 5 克，蒜末 5 克，葱丝 10 克，
精盐 3 克，芝麻盐 2 克。

制作过程

1. 将苘蒿洗净放入沸水中，加少量精盐，焯至断生，捞出后放入清水中投凉，控净水分待用。

2. 将精盐、酱油、葱丝、蒜末、芝麻盐、芝麻油等调料倒入苘蒿中拌匀后即可食用。

质量标准

色泽翠绿，清香适口。

说明

1. 苘蒿宜选择杆多叶少，质地较嫩者为佳。

2. 苘蒿焯水时间宜短，以断生为度。

腐竹拌菠菜

原料

主料 菠菜 300 克，水发腐竹 150 克。

调料 精盐 4 克，味精 2 克，鲜姜 3 克，花椒油 15 克。

制作过程

1. 将姜去皮洗净，切成细末备用。

2. 将腐竹洗净，用沸水焯透捞出，用凉水过凉，挤净水分，切成 4 厘米长的段，加入 7.5 克花椒油，2 克精盐，1 克

味精拌匀，铺码在盘中。

3. 将菠菜摘洗干净，用沸水焯透，捞出用凉水投凉，挤净水分，切成3厘米长的段，加入余下的调料拌匀，堆放在腐竹中间。最后将姜末撒在菠菜上即成。

质量标准

质地较嫩，口味咸鲜，花椒味浓，装盘造型美观。

说明

1. 腐竹在拌制前，必须挤净水分。

2. 菠菜焯水时，时间不宜过长，否则菠菜过于熟烂，质地不嫩。焯水后，应立即投凉，否则会变黄。拌制前，亦要挤净水分。

拌 腐 竹

原料

主料 干腐竹 250 克。

辅料 香菜 40 克。

调料 精盐 20 克，味精 2 克，白糖 20 克，辣椒面 40 克，葱 30 克。

制作过程

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。香菜洗净切成 3 厘米长的段。葱切成丝。

2. 将辣椒面用温开水泡一下，放入腐竹中搅拌均匀，放一个小时，使其均匀染色。

3. 将香菜、葱丝、味精、精盐、白糖等全部放入装有腐竹的盛器里搅拌均匀。上面放一个盘子压住，放 30 分钟即可食用。

质量标准

色彩鲜艳，咸辣爽口，吃口筋抖。

说明

1. 腐竹如果太粗的应先从中间撕细再切段。且浸泡的时间不宜太长，以免吃口不筋抖。

2. 用辣椒面拌腐竹时最好能反复搓拌，以使染色均匀。

豆腐干拌花生米

原料

主料 豆腐干 150 克，花生米 150 克，青椒 100 克。

调料 精盐 4 克，味精 2 克，酱油 10 克，醋 5 克，芝麻油 3 克。

制作过程

1. 将青椒洗净，切成 1.5 厘米见方的丁。豆腐干切成 1 厘米见方的丁。

2. 勺置于火上，加入植物油，烧至四成热时，下入青椒丁浸炸片刻，捞出控净油。

3. 另起勺置于火上，加入植物油，放入花生米浸炸至酥脆捞出，控净油。

4. 将豆腐干丁、油炸花生米、过油青椒丁放入盘内，加入酱油、精盐、味精、醋、芝麻油拌匀即成。

质量标准

质地软嫩酥脆，口味咸鲜略酸，色彩艳丽。

说明

1. 青椒过油时，油温不能过高，否则青椒易变色。

2. 炸花生米时，油温宜低不宜高，应采用慢慢浸炸的方法，方能使花生米酥脆。

拌 生 菜

原料

主料 生菜 200 克。

辅料 黄瓜 100 克，红辣椒 15 克。

调料 辣椒粉 5 克，精盐 5 克，芝麻盐 5 克，芝麻油 5 克，味精 2 克。

制作过程

1. 将生菜摘去老根，用凉水洗净，控净水后切成 5 厘米长的段；将黄瓜洗净、削皮、去瓤，切成薄片；红辣椒去蒂去籽后切成小块。

2. 将辣椒粉、芝麻盐、味精、精盐、芝麻油等调料拌匀后浇在生菜段上，再加入黄瓜片、红辣椒块，轻轻拌匀即可装盘。

质量标准

色泽鲜艳，脆嫩鲜香，清淡爽口。

说明

1. 黄瓜最好选用黄皮老黄瓜。
2. 拌制时动作要轻，以免生菜出水。
3. 此菜最宜现做现吃，不宜存放。

清 拌 粉 皮

原料

主料 粉皮 150 克，水发海参 50 克，熟鸡脯肉 50 克，水发海蜇 50 克，黄瓜 150 克，绿豆芽 100 克，胡萝卜 25 克，海米 15 克。

辅料 香菜 15 克。

调料 精盐 5 克，味精 2 克，酱油 2 克，醋 4 克。

制作过程

1. 取小碗，放入海米，加温水浸泡 10 分钟，取出挤净水分。

2. 将海参、海蜇、水萝卜、黄瓜、香菜清理干净。海参、海蜇、水萝卜、黄瓜均切丝，香菜切成 2 厘米长的段。

3. 熟鸡脯肉切成丝备用。

4. 将绿豆芽掐去头、根，洗净后用沸水焯透投凉，挤净水分备用。

5. 将粉皮切成 5 厘米长、1 厘米宽的条加入醋、酱油拌匀铺，码入盘内。

6. 将海参丝、海蜇丝、熟鸡脯肉丝、水萝卜丝、黄瓜丝、绿豆芽放在粉皮上，再将香菜段放在菜上，最后放上海米。

7. 将精盐，味粗，剩下的酱油、醋放于碗内，调成味汁，浇在菜上即成。食时拌匀。

质量标准

质地软脆细嫩，口味咸鲜，形状整齐，色彩艳丽。

说明

1. 海参、海蜇必须洗净残砂。

2. 豆芽焯水时间不宜过长，否则影响质感。

拌 狗 杂

原料

主料 熟狗心 50 克，熟狗腰子 50 克，熟狗肝 50 克，熟狗肚 50 克，熟狗肺 50 克，熟狗肠 50 克。

辅料 蛋皮丝 3 克，香菜 5 克，胡萝卜 10 克，红辣椒丝 2 克。

调料 大葱 3 克, 姜 2 克, 蒜 5 克, 酱油 5 克, 米醋 5 克, 芝麻油 4 克, 辣椒汁 3 克, 胡椒粉 1 克, 味精 2 克, 熟芝麻末 1 克。

制作过程

1. 把各种主料均切成抹刀片。葱、姜、蒜洗净切成末。香菜洗净切成段。胡萝卜刮洗干净切成丝待用。

2. 把胡萝卜丝放入沸水锅内烫一下, 捞出投凉控净水分待用。

3. 将切好的主料加入胡萝卜丝、葱、姜、蒜末及各种调料一起拌匀, 装在盘子内, 撒上海菜段、蛋皮丝, 红辣椒丝即可。

质量标准

主料形状整齐不碎, 口味鲜、咸、酸、辣、俱全, 色泽鲜艳。

说明

1. 可选用生狗心、狗肠、狗肺、狗肚等, 但一定要洗净, 煮制时应掌握各料的成熟度, 分别出锅。

2. 此菜中的各种熟料如果没有咸味, 调味时可加入少许精盐。

芝麻油辣椒拌粉丝

原料

主料 小辣椒 100 克, 干绿豆粉丝 50 克。

调料 精盐 3 克, 味精 1 克, 芝麻油 5 克。

制作过程

1. 将小辣椒洗净, 切成细丝备用。

2. 将粉丝用温水泡软, 剪成 10 厘米长的段备用。

3. 取勺置火上，加入适量清水，用旺火烧开，下入辣椒丝、粉丝稍煮，捞出用凉水投凉，控净水分装入盘中。

4. 将芝麻油、精盐、味精放入粉丝中，拌匀即成。

质量标准

质地较嫩，口味咸鲜香浓。

说明

煮粉丝时，时间不宜过长，待粉丝煮至透明即可。捞出后必须用凉水投凉，控净水分。否则容易粘连成坨。

瓜条拌鸡肉

原料

主料 黄瓜 400 克，鸡肉 200 克。

辅料 红辣椒 2 个。

调料 清酒 10 克，盐 25 克，辣椒油 20 克，生姜 5 克，食醋 20 克，蒜 20 克，白糖 10 克，芝麻油 5 克，肉汤 30 克，柠檬汁 10 克。

制作过程

1. 将黄瓜洗净，切去两头。先切成 5 厘米长的段，再顺着剖开，切成长条。蒜去皮捣成泥。姜去皮洗净切成末。红辣椒去蒂、籽，用洁布擦干净。

2. 把黄瓜条放盆内，撒上精盐拌匀，腌 2 小时。捞出用水冲一下，用洁纱布包着挤出多余水分。将鸡肉洒上清酒，放蒸锅蒸熟，晾凉后用手撕成 5 厘米长的条。

3. 把肉汤、辣椒油、食醋、柠檬汁放碗中搅匀，再加入蒜泥、姜末、白糖，搅拌出味道来，最后再滴入芝麻油搅匀成调味料。

4. 把鸡肉条、瓜条放盆中，淋上调好的调味料拌匀，装

盘。盘边放上红辣椒，即可上桌。

质量标准

瓜条爽脆，鸡肉软嫩，辣酸可口，色泽鲜艳。

说明

1. 黄瓜以选择脆嫩个细的为好。鸡肉以一年左右的小笨母鸡肉为佳。

2. 调拌好口味。要突出酸辣，不可过咸。

包 酱 菜

原料

主料 生菜 300 克，牛肉 200 克，小葱 100 克，苏叶 100 克，茼蒿 100 克，香菜 100 克。

调料 精盐 3 克，胡椒粉 2 克，酱油 5 克，蜂蜜 5 克，味精 2 克，姜末 5 克，蒜末 5 克，芝麻油 5 克，白糖 10 克，辣椒酱 50 克。

制作过程

1. 将生菜、香菜、茼蒿、苏叶、小葱等择洗干净，控净水分，装在盘形小竹筐里待用。

2. 将牛肉切丝，用蜂蜜、姜末、蒜末、少许芝麻油、精盐等调料拌匀腌制 30 分钟，再放入油勺中炒熟待用。

3. 在油勺中将辣椒酱炒香后下入牛肉丝拌炒在一起，加入白糖再炒一下，淋上芝麻油，制成肉酱待用。

4. 将生菜平铺在案上，放上肉酱、香菜、小葱等辅料，卷成包，整齐地码入盘内即可上桌。

质量标准

造型美观，口感多样，鲜美异常。

说明

1. 各种蔬菜洗后一定要沥干水，再进行卷制。
2. 酱的口味不宜过咸。卷的时候可根据个人口味酌情加减酱的用量。

椒油土豆丝

原料

主料 土豆 500 克。

辅料 青红辣椒 100 克。

调料 花椒油 25 克，精盐 6 克，味精 3 克，姜 10 克。

制作过程

1. 将土豆去皮洗净，切成细丝。青红辣椒去蒂、籽，洗净，切成细丝。姜去皮洗净，切成细丝。
2. 锅内放水烧开，把土豆丝放入烫一下。捞出用凉水投凉。青红椒丝也用开水烫一下，用凉水投凉。
3. 将土豆丝、青红椒丝沥干水分，装盘内，加入姜丝、精盐、味精、花椒油拌匀即成。

质量标准

质地脆嫩，椒香浓郁，色泽鲜艳。

说明

1. 土豆丝要切得细而匀才好，不宜过粗，其截面边长为 0.2 厘米为宜。
2. 如能用现炸的热花椒油拌制，则香味更浓。

朝鲜族狗宝咸菜

原料

主料 干桔梗 250 克。

调料 精盐 15 克，酱油 5 克，辣椒面 3 克，白糖 10 克，

醋 8 克, 味精 3 克, 香油 5 克, 葱 15 克, 蒜 10 克, 姜 5 克。

制作过程

1. 将干桔梗放凉水中泡 12 小时, 泡软后捞出, 用木棒砸成丝状, 再放入凉水中泡 12 小时, 捞出控净水备用。葱、姜、蒜分别切末。

2. 将桔梗丝放入盆中, 加入各种调料拌匀, 盖上盖腌透即可食用。

质量标准

咸辣酸甜, 风味独特。

说明

1. 桔梗应反复浸泡, 直到去除苦味为止。
2. 腌桔梗时可先用辣椒面反复搓拌, 以使桔梗上色均匀。

醋 海 带

原料

主料 海带 100 克, 贝壳肉 100 克。

辅料 生菜 50 克, 红辣椒 20 克, 柠檬 10 克。

调料 辣椒酱 20 克, 葱花 20 克, 蒜泥 10 克, 白糖 15 克, 食醋 20 克, 芝麻盐 3 克, 芝麻油 2 克, 味精 1 克。

制作过程

1. 将海带用冷水洗净, 切成 5 厘米长块。
2. 将贝壳肉从贝壳中掏出, 洗去砂渣等污物。
3. 将海带、贝壳肉分别放入开水中进行焯水, 焯透后取出, 洗净浮沫、晾凉。
4. 把备好的调料放在同一小碗内, 搅匀制成糖醋辣酱。
5. 将柠檬、红辣椒雕切成点缀品形状。
6. 将所有主料、辅料摆码在盘中, 用柠檬、红辣椒点缀

后与糖醋辣酱一同上桌即成。

质量标准

质地软嫩，口味酸、甜、辣、咸、鲜、色彩美观。

说明

1. 海带、贝壳肉一定要洗净。焯水时，要焯透。
2. 柠檬、红辣椒可以切成各种形状。

拌 黄 豆 芽

原料

主料 黄豆芽 250 克。

辅料 胡萝卜 10 克，圆葱 10 克。

调料 辣椒面 5 克，酱油 10 克，葱丝 15 克，芝麻油 5 克，熟芝麻 5 克，蒜末 10 克，精盐 5 克，味精 3 克。

制作过程

1. 将黄豆芽残瓣、根须择拍去，用清水洗净，放入沸水锅内，加少许盐焯至断生，捞出待用。

2. 把胡萝卜、圆葱切丝，放入热油锅内加少许盐煸炒干水汽即可。

3. 将炒好的辅料加入豆芽中，加入辣椒面、熟芝麻、精盐、蒜末、酱油、葱丝、香油一起拌匀装盘即可。

质量标准

香脆爽口，鲜咸略带辣味。

说明

豆芽不宜煮的过于熟烂，否则会破坏营养成分和影响质感。

生拌牛肉丝

原料

主料 牛肉 300 克。

辅料 白梨 100 克，松仁 20 克，蛋黄 1 个，生菜 20 克。

调料 酱油 30 克，蒜末 25 克，白糖 15 克，葱末 10 克，芝麻油 15 克，芝麻盐 5 克。

制作过程

1. 牛肉切成细丝，加入各种调料拌匀腌 20 分钟待用。

2. 白梨削皮去核切成细丝，放白糖水中浸泡 10 分钟，捞出控净水分待用。

3. 挑选一个美观大方的玻璃盘，用生菜叶垫底后码入肉丝，蛋黄放入肉丝中间，上面撒上松仁，再将梨丝摆在肉丝四周即成。

质量标准

梨脆肉嫩，咸甜香鲜。

说明

1. 牛肉一定要选择新鲜的牛通脊肉。

2. 切时应顺着牛肉纤维走向切成细丝，丝粗细适度。

3. 白梨应用白糖水泡过，以免梨丝变色。

综合类

猪头焖子

原料

主料 猪头 1 个。

调料 精盐 100 克，胡椒粒 5 克，味精 5 克，葱 15 克，姜 10 克。

制作过程

1. 将猪头刮洗干净，割下猪舌。猪头一劈两半，用清水冲洗两遍。把猪舌用开水烫一下，刮净舌苔，洗净。葱切段。姜切块拍松。

2. 将胡椒粒、葱、姜用纱布包好成调料包。

3. 锅内加入清水，把猪头、猪舌和调料包一起放入锅里，旺火烧开，撇净浮沫，用小火煮至肉烂脱骨，捞出猪头剔净骨头。把猪头肉、猪舌、猪耳均切成条，加入精盐、味精拌匀。

4. 把拌好的肉趁热用粗布包好，放在案板上，用另一块平板放在上面，压上大石头，压十二小时后，撤掉石头和平板，解开肉包，改成 10 厘米见方的块，随用随切成长方片装盘即成。

质量标准

凉韧鲜香，肥而不腻，肉烂味浓。

说明

1. 猪头一定要刮洗干净，不能有毛渣。猪耳要刮净耳窝毛。

2. 煮制时要旺火烧开，小火焖煮。

3. 包肉时要用粗布包匀包紧，防止松散。

咸镜道米血肠

原料

主料 猪肠 8 千克，猪杂碎 600 克，糯米 1 千克，鲜猪血 800 克。

辅料 酸辣白菜帮 300 克，绿豆芽 350 克，猪水油 180 克，萝卜 1.2 千克。

调料 葱白 40 克，大蒜 50 克，芝麻油 80 克，芝麻粉 30 克，胡椒粉 4 克，生姜 15 克，大粒盐适量，精盐适量，花椒 3 克，大料 5 克，桂皮 5 克。

制作过程

1. 用大粒盐把猪肠搓洗干净，再翻过来用盐搓洗干净，装料时再翻过来。去掉附在肠皮上的油脂，然后截成段，放在冷水中泡 1 昼夜。

2. 将白菜帮稍煮一下，捞出挤去水分。葱白切成丝。蒜去皮捣成泥。姜去皮洗净切成末。豆芽用沸水烫一下，捞出投凉，控净水分。把糯米淘洗干净，在水中浸泡 1 昼夜，然后捞在荆条筐中控去水分。

3. 把猪血用筛子过滤后倒入盆中，放入精盐，搅匀溶解。和糯米一起混合，搅拌，直到看见糯米被浸得呈黑红色为止。

4. 把猪杂碎剁成馅。豆芽、白菜均切碎。都放入盆中，放上调料，拌匀放 20 分钟，然后放入猪水油。再慢慢倒入血糯米，一边搅拌一边放，尽可能让配料干稀合适，搅拌均匀，成米血肠填料。

5. 捞出浸在水中的猪肠，挤去水分。用塑料饮料瓶做一个粗口漏斗。把肠的一头用线绳扎紧，另一头插上漏斗，把血

肠填料装进去，填满为止，扎紧装料这一头。

6. 在煮猪骨或煮肉的汤内放入萝卜、生姜、花椒、大料、桂皮和少许盐，烧开，放入米血肠，用微火煮熟。要经常上下翻动，约煮1小时20分钟左右即可。这时，可取直径最粗的血肠切开察看，熟了要及时出锅。

质量标准

不破不漏，香气浓郁，咸鲜可口。

说明

1. 猪杂碎即猪头肉、猪肺、猪胰脏的混合物。
2. 截切猪肠时，刀口最好选在破漏部位，以免灌肠时发生破漏。
3. 往血肠填料中加猪水油，夏天可直接放入，冬天则必须将油融化开再放进去。
4. 灌肠装料时，要常用手捋摸，捏实，使料装得紧，排除空气。
5. 米血肠煮熟后，晾凉切成片，蘸调味料食用。

蒸 肉 肠

原料

主料 牛小肠 500 克，牛肉 300 克，水油 250 克，干淀粉 250 克。

辅料 鸡蛋 2 个。

调料 胡椒面 2.5 克，酱油 50 克，精盐 25 克，熟芝麻末 2 克，味精 2 克，蒜 15 克，清水 500 克。

制作过程

1. 把牛小肠用盐醋搓洗几遍，用清水冲洗干净。把 1 个鸡蛋煮熟剥皮切成末。牛肉、水油一起剁成泥待用。蒜切成

末。

2. 将干淀粉里加入 500 克清水调成稀糊，加入肉泥、鸡蛋末、蒜末及其他调料，再将另一个鸡蛋磕入一起搅拌均匀。

3. 把洗净的小肠用线绳扎紧一头，从另一头灌进拌好的肉馅，之后扎好口。

4. 把灌好的小肠上屉蒸 1 小时左右取出晾凉，吃时切成椭圆形薄片，摆在盘内即成。

质量标准

肉肠粗细均匀，整齐不破碎，咸鲜适口。

说明

1. 掌握好肉馅中各种调味料的比较。

2. 灌制的肉肠不宜太长。

三 美 片

原料

主料 猪肚 1 个，猪舌 3 个，猪耳 3 个。

调料 酱油 7.5 克，精盐 4 克，芝麻油 5 克，胡椒粉 2 克，熟芝麻末 2 克，姜 3 克，葱 5 克，蒜 3 克。

制作过程

1. 将猪肚用食碱或小苏打水搓洗数遍后，用清水冲洗干净，控净水分。猪耳刮净耳窝毛。猪舌用开水烫一下，去掉舌苔洗净。葱、姜、蒜均切成末。

2. 将葱、姜、蒜末加入其他调料拌成调味汁。猪舌、猪耳上均匀抹上调味汁，装入猪肚内，用线绳把装口扎住，放入蒸锅内蒸约 2 小时左右成熟即可。

3. 取下蒸熟的猪肚，用粗布包好，放在案板上，用重物压在上面，约 6 小时左右即可。取下重物，解开布包，把猪肚

切成薄片装盘。

质量标准

形状美观，色泽鲜艳，肉质较硬，鲜香爽口。

说明

1. 三种主料必须分别处理干净，防止产生异味。
2. 用重物压制时，主要是挤去水分拼成形，一定要压实，防止切片后散碎。
3. 此菜为朝鲜族传统冷拼菜品之一。

黄瓜冷菜汤

原料

主料 黄瓜 100 克。

辅料 大红辣椒 10 克，凉开水 500 克，冰块 2 块。

调料 醋精 10 克，味精 2 克，精盐 8 克，葱丝 20 克。

制作过程

1. 将黄瓜洗净后剖成两半，斜切成长圆片待用。
2. 将大红辣椒洗净后去籽、去蒂切成细长丝待用。
3. 将凉开水装入透明大碗，放入精盐待溶解后倒入黄瓜片，葱丝、大红辣椒丝待用。食用时加入味精、醋精、冰块即可。

质量标准

色泽鲜艳，清香爽口。

说明

黄瓜亦可换用其他宜生食的绿叶蔬菜。

蘸食牛肉片

原料

主料 牛肉 600 克。

辅料 圆葱 50 克，胡萝卜 50 克，生菜 20 克。

调料 酱油 50 克，醋 2 克，蒜末 1 克，白糖 10 克，芝麻盐 15 克，胡椒粉 2 克，葱白丝 2 克，味精 1.5 克。

制作过程

1. 牛肉洗净切成 4 块放入水锅中，加入切成丝的洋葱和胡萝卜，煮至牛肉熟烂。

2. 将煮熟的牛肉捞出，用纱布包好，放案板上，用重物压实待用。

3. 将各种调料拌在一起，加少许煮牛肉的原汤搅匀成佐料待用。

4. 将压实的牛肉去掉纱布，顶刀切成薄片，码放在生菜叶垫底的盘内，同佐料一起上桌，吃时蘸佐料食用。

质量标准

牛肉酥烂，咸香适口。

说明

1. 牛肉最好选用腱子肉，成菜口感较好。

2. 牛肉一定要凉透后再切，这样才能保持形整不烂。

九 节 盘

原料

主料 牛肉 200 克，牛心 100 克，牛肝 100 克，牛百叶 100 克，牛腰子 100 克，胡萝卜 100 克，水发蘑菇 100 克，菠菜 75 克，鸡蛋 2 个。

辅料 面粉 10 克，红辣椒丝 1.5 克。

调料 芝麻油 25 克，白糖 25 克，酱油 50 克，醋精 10 克，辣椒面 25 克，胡椒粉 3 克，精盐 3 克，味精 2 克，芥末酱 5 克，大葱 25 克，蒜 50 克。

制作过程

1. 把 100 克牛肉、牛心、牛腰洗净后切成 3.3 厘米长的细丝。另 100 克牛肉剁成末。牛百叶用开水略烫一下，刮洗干净，肝也洗净，均切成 3.3 厘米的细丝。胡萝卜刮洗干净，切成 3.3 厘米长的细丝。蘑菇洗净撕成丝。菠菜洗净后用开水烫一下切成段。葱切丝。蒜剁成泥。

2. 勺中加油，将牛肉、牛心、牛腰丝分别炒熟。菠菜段加少许调料拌匀。胡萝卜丝同牛肉末一起加少许调料炒熟待用。蘑菇丝加少许调料炒熟待用。

3. 鸡蛋磕入碗内，加面粉搅拌均匀。勺刷净，擦上油脂，倒入蛋糊摊成蛋皮，切成 5 厘米左右的菱形片待用。

4. 把牛百叶丝、牛肝丝分别加上醋精、白糖、辣椒面、芝麻油、蒜泥、酱油等调料拌匀。

5. 把九种加工好的原料分别摆在特制的九节盘里，但蛋皮的位置要放在盘子中间，芥末酱放在盘子一边。最后撒上红辣椒丝即可。

质量标准

九种原料齐全，色泽搭配适当，口味适宜。

说明

1. 此菜可根据季节变化更换主料，但必须保证九种原料，色泽应有差异。

2. 炒制各种主料时应掌握好火候，并要注意调料的比列。

五香牛肉卷

原料

主料 牛肉 500 克。

调料 酱油 40 克，料酒 20 克，精盐 3 克，胡椒粉 2 克，生姜 5 克，茴香 2 颗，桂皮 3 克，味精 2 克，鸡汤 300 克，白糖 25 克。

制作过程

1. 将牛肉洗净，控净血水。用刀修整成 10 厘米长、3 厘米厚、6 厘米宽的块。再用刀把牛肉片成厚 0.3 厘米的长方形薄片。

2. 把牛肉片铺在菜墩上，用手指尖沾少许胡椒粉和精盐，在肉里面轻轻涂抹，再顺向卷成卷，外用棉线扎紧。

3. 锅中加酱油、白糖、茴香、桂皮、姜块、鸡汤，放入牛肉卷，烧沸后撇尽浮沫，再转小火焖至牛肉卷酥烂，加上味精，收干汤汁取出，晾凉肉卷，横着切成片装盘即成。

质量标准

牛肉酥烂，鲜香味浓，形状整齐。

说明

1. 卷牛肉卷时，可把修整牛肉时切下的边角碎料，一起铺平后卷在里面。

2. 一定要等牛肉卷凉后，再去掉外面棉线，切片装盘，否则易碎。

海带冷菜汤

原料

主料 海带 100 克。

辅料 冰块 2 小块，凉开水 500 克。

调料 酱油 10 克，精盐 5 克，味精 2 克，醋 5 克。

制作过程

1. 将干海带用温水充分发好，洗净沙子及污物，切成 5~6 厘米长的细丝待用。

2. 把味精、精盐、酱油加入凉开水中搅匀。食用前加入海带丝、醋、冰块即可。

质量标准

口味咸鲜，清淡凉爽。

说明

1. 海带一定要发透，并要清洗干净。

2. 此菜是朝鲜族家常风味。

焖 补 养 鸡

原料

主料 净母鸡 1 只 1.75 千克。

辅料 糯米 500 克，黄芪 50 克，人参 3 克，大枣 75 克。

调料 蜂蜜 150 克。

制作过程

1. 把母鸡摘洗干净。糯米淘洗干净，控净水分。黄芪、人参用水泡软后切成片。大枣洗净去核。将糯米、黄芪片、人参片、大枣、蜂蜜放入一起拌匀待用。

2. 将拌好的糯米放入母鸡的鸡膛内，灌入少许清水，用线缝上装口处，仰放在蒸盘内，放入蒸箱内，蒸约 5 小时成熟取出扣在大汤盘内即可。

质量标准

鸡肉酥烂，馅粘甜香，形状整齐。

说明

1. 可选用老母鸡，但蒸制时间要长，补养效果更好。
2. 糯米吃水量较少，故灌入鸡膛内的清水要少。

蛋 糕

原料

主料 鸡蛋 3 个。

辅料 鸡脯肉 25 克，水发元蘑 25 克，栗子 2 个，豆腐 50 克，红辣椒丝 1 克。

调料 精盐 10 克，熟芝麻末 5 克，葱 5 克。

制作过程

1. 将鸡蛋磕入碗内，加入精盐搅匀成蛋汁。鸡脯肉切成 1 厘米厚、2 厘米大的方块。把栗子煮熟剥皮。元蘑洗净撕成丝。豆腐切成 1 厘米见方的块。葱切丝。
2. 勺中加油，放入鸡肉块炒至半熟待用。勺中加多量油烧热，放入豆腐块炸成豆腐泡。
3. 把豆腐泡放在汤碗底，上面放鸡肉、葱丝、栗子、元蘑丝，随后倒入搅匀的蛋汁，放入蒸锅内蒸 10 分钟左右成熟取出，撒上红辣椒丝、熟芝麻末即可。食用时切片装盘。

质量标准

成品上清下混，五色交加，咸鲜适口。

说明

1. 应将蛋汁慢慢倒入汤碗内。
2. 蒸时应用旺火。

蘸酱刺嫩芽

原料

主料 刺嫩芽 200 克。

调料 芝麻盐 4 克，醋 10 克，辣椒酱 10 克，白糖 15 克，生姜汁 2 克，芝麻油 15 克。

制作过程

1. 将鲜刺嫩芽洗净放入沸水中焯一下，捞出后浸泡在冷水中，除去苦味。粗棵的一剖两半待用。

2. 把焯过水的刺嫩芽挤净水分，加入芝麻盐、芝麻油拌匀装盘。

3. 将辣椒酱、生姜汁、醋、白糖等放在一起调匀，制成酸辣酱后装入小碗待用。

4. 食用前将酸辣酱浇在刺嫩芽上即可。

质量标准

颜色鲜绿美观，咸、辣、甜、酸适口。

说明

1. 应选用较嫩的刺嫩芽，焯水时最好放少许盐，并且焯水时间不宜过长，保持碧绿。

2. 此菜可以选用双茸辣酱直接拌制，风味更佳。

萝卜冷菜汤

原料

主料 红萝卜 100 克。

辅料 大红辣椒 15 克，冰块 2 小块，小青辣椒 15 克，凉开水 500 克。

调料 精盐 8 克，醋精 10 克，味精 2 克。

制作过程

1. 将红萝卜洗净后切成 0.2 厘米厚、2 厘米见方的薄片；青、红辣椒洗净后去籽、去蒂，切成比萝卜片略小的方块待用。

2. 把凉开水装入透明玻璃碗内，加入精盐、味精搅匀，再放入萝卜片、青、红辣椒片待用。食用前加醋精、冰块即可。

质量标准

色泽鲜艳，清脆爽口。

说明

1. 萝卜宜选择大小适宜、口感脆嫩、辣味较轻者。
2. 主料、辅料可以焯水后再拌。

热 菜 类

红烧狗皮

原料

主料 熟狗皮 400 克。

辅料 水淀粉 10 克。

调料 精盐 3 克，酱油 10 克，料酒 10 克，味精 3 克，糖 2 克，葱 2 克，姜 2 克，蒜 2 克。

制作过程

1. 将葱、姜切块，蒜去皮拍松。

2. 将熟狗皮切成长 5 厘米，宽 4 厘米的条。

3. 炒勺置火上，加宽油烧至六成热时，下入狗皮，炸至肉皮酥脆时，捞出，控净余油。

4. 炒勺置火上，加少许底油，放入葱、姜、蒜炝锅，出香味时，烹入料酒，加入酱油汤水、精盐、味精、糖，用旺火烧开，倒入炸好的狗皮，用小火烧至狗皮入味，用旺火收汁下水淀粉勾芡即成。

质量标准

质地软烂，口味咸鲜，色泽红亮。

说明

狗皮在炸制时，油温宜高些。同时防止油进伤人，注意安全。

土豆烧牛肉

原料

主料 土豆 500 克，熟牛肉 250 克。

调料 干辣椒 5 克，胡椒粉 3 克，大料 3 克，酱油 30 克，味精 3 克，香醋 10 克，葱 10 克，姜 10 克，蒜 10 克，湿淀粉 15 克，猪油 10 克，豆油耗 70 克。

制作过程

1. 将土豆去皮洗净，切成滚料块。熟牛肉切成 2 厘米宽、3 厘米长的块。葱切丁。姜切末。蒜切片。干辣椒切丝。

2. 勺内加入豆油，在旺火上烧至六成热时，把土豆块放入炸至金黄色捞出。

3. 炒勺内放入少量豆油，用葱、姜、蒜炆锅，再放牛肉和土豆块，加鲜汤 300 克，投入其它各种调料，调好口味，用旺火烧开，在小火上焖烧 10 分钟。再移到旺火上，用湿淀粉勾芡，淋上猪油出勺装盘即成。

质量标准

色泽红黄相间，刀工整齐美观，口味鲜香，明油亮芡。

说明

1. 牛肉一定要事先煮至熟烂。

2. 调好口味。如果只加酱油咸味不足，可加少许精盐。加入的大料，可在勾芡前拣出不要。

红烧狗肉

原料

主料 狗肉 500 克。

辅料 水淀粉 50 克。

调料 精盐3克，味精2克，白糖3克，酱油10克，料酒5克，葱10克，姜10克，蒜10克，清汤250克。

制作过程

1. 将葱、姜切块，蒜去皮后拍松。
2. 将狗肉洗净，切成3厘米见方的块备用。
3. 取勺置火上，加入清水，放入适量姜、葱、料酒，下入狗肉块，烧开后，撇去浮沫，待狗肉异味去除后即可捞出，控净水分备用。
4. 炒锅上火，加底油烧热，加入葱、姜蒜炆锅，出香味时，放入狗肉块，然后烹入料酒，下入酱油、清汤、糖、盐、味精，用旺火烧开，撇去浮沫，用中小火慢慢烧制。待狗肉香烂时，下水淀粉勾芡即成。

质量标准

质地软烂，口味咸鲜，色泽红亮。

说明

1. 狗肉在正式红烧之前，要焯水以去除异味。
2. 狗肉在烧制时，要用旺火烧开，中小火慢烧，入味熟烂后，用旺火收汁，勾芡。

雪菜鱼块

原料

主料 鳝鱼600克。

辅料 猪五花肉50克，冬菇25克，冬笋25克，香菜15克。

调料 酱油15克，精盐3克，白糖15克，料酒30克，醋10克，味精2克，胡椒粉1克，芝麻油5克，葱20块，姜10克，蒜15克，湿淀粉15克。

制作过程

1. 将鳝鱼剥去头、尾尖，用筷子捅去内脏，剥成5厘米长的段，洗涤整理干净。猪肉切片。冬菇、冬笋分别切片。香菜切段。葱切段。姜切块拍松。蒜切片。

2. 锅内放水，先将冬菇、冬笋焯水，再将鱼段下锅焯烫，捞出用清水洗净粘液。

3. 锅内放底油，烧热后下肉片炒至变色再下葱段、姜块、蒜片、冬菇、冬笋和焯过的鳝鱼段，炒出香味后烹入料酒、醋，加酱油、白糖，添汤，烧沸后撇去浮沫，转小火烧至熟软入味并汤汁变浓时，加精盐、味精、胡椒粉拣去葱、姜，改大火收汁并淋入水淀粉勾芡，翻炒均匀后撇入香菜段，淋入芝麻油，出锅装盘即成。

质量标准

软嫩鲜香，咸甜适口。

说明

1. 鳝鱼段一定要焯水后洗去粘液再烹制以去除腥味。
2. 烹制时要不断晃动锅勺，以免糊底。
3. 如没有鳝鱼也可以用其它鱼类代替。

红烧狗排

原料

主料 狗排 1000 克。

辅料 水淀粉 100 克。

调料 精盐 8 克，味精 4 克，酱油 15 克，料酒 10 克，葱 10 克，姜 10 克，大料 4 克。

制作过程

1. 将葱、姜切块，用刀拍松。

2. 将狗排洗净，剁成 4.5 厘米长的块，加少许酱油，水淀粉拌匀。

3. 锅中放宽油，用旺火烧至六七成热时，下入狗排，炸成金黄色，捞出控净油待用。

4. 另起锅，加入水、酱油、料酒、精盐、葱、姜、大料下入狗排，用旺火烧开，撇去浮沫，改微火焖至狗排肉烂时，加入味精，出锅装盘即成。

质量标准

质地酥烂，口味咸鲜，色泽红润。

说明

1. 狗排在炸制时，掌握好油温。

2. 烧制时，要用微火慢慢烧制。

酱 鸡 翅

原料

主料 鸡翅 500 克。

辅料 土豆 50 克，胡萝卜 30 克。

调料 精盐 3 克，味精 1 克，姜 5 克，糖浆 10 克，酱油 15 克，芝麻 4 克。

制作过程

1. 将鸡翅洗净，控净水分。

2. 将土豆、胡萝卜去皮洗净，切成圆片备用。

3. 将鲜姜洗净，切碎后用沙布包起压出姜汁备用。

4. 取锅置火上，加入底油烧热，放入酱油、糖浆、姜汁等调料和水，再加入鸡翅、土豆、胡萝卜，用旺火烧开，小火烧制，待鸡翅入味熟透，汤汁浓稠时，撒上芝麻即成。

质量标准

质地软烂，口味咸鲜，色泽红润光亮。

说明

1. 鸡翅在煮制过程中，要撇尽浮沫。
2. 鸡翅在酱制时，注意火候。鸡翅熟透入味后，可用旺火收汁。收汁时，切忌收干。

酱 猪 蹄

原料

主料 猪蹄 500 克。

调料 酱油 20 克，清酒 15 克，葱 10 克，姜 10 克，蒜 10 克，糖浆 100 克，精盐 4 克。

制作过程

1. 将猪蹄洗净除尽残毛。葱切段，姜切片，蒜去皮后拍松。
2. 取水锅置旺火上，将猪蹄焯透，洗净。
3. 另取锅置旺火上，加入清水烧开，加入猪蹄、葱段、蒜瓣。用大火烧开，中小火烧煮，待猪蹄熟透后捞出，洗去浮沫。
4. 另起锅，放入酱油、糖浆、清酒、盐等调料和水，用旺火烧开后，放入猪蹄和姜片，用旺火烧开，中小火慢慢酱制，待猪蹄入味，汤汁将尽时即成。

质量标准

质地软烂，口味咸鲜，色泽红润光亮。

说明

1. 猪蹄在煮制前，必须去尽残毛洗净。
2. 在酱制时，不用葱、蒜而用姜。

酱 狗 心

原料

主料 狗心 400 克。

调料 精盐 4 克，酱油 10 克，葱 10 克，蒜 10 克，姜 5 克，料酒 10 克。

制作过程

1. 将葱、姜切块，蒜去皮拍松。
2. 将狗心去除心蒂，洗净切成 4 厘米见方的块。
3. 起锅置火上，加清水烧开，下入狗心焯透，捞出控净水分。
4. 另起锅加入适量水，放入酱油、精盐、葱、姜、蒜、料酒，用旺火烧开，下入狗心，再烧开后撇去浮沫，用小火焖制，待狗心熟透入味时，出锅装盘即成。

质量标准

质地软烂，口味咸鲜，色泽红润。

说明

1. 狗心入酱锅前，须用沸水焯水，以去除血污及异味。
2. 狗心改刀时，必须去掉心蒂。

酱 汁 狗 肉

原料

主料 狗肉 500 克。

调料 甜面酱 100 克，精盐 10 克，白糖 25 克，八角 1 克，桂皮 1 克，花椒 1 克，芝麻油 2 克，葱 50 克，姜 30 克，蒜 50 克。

制作过程

1. 将葱、姜切块，蒜去皮拍松。

2. 将狗肉洗净，用清水浸泡 12 小时，浸出血水，捞出控净水分，切成 3 厘米长、2 厘米宽、1 厘米厚的块，放入沸水锅中焯透捞出控净水分。

3. 另起锅，加入清水，将狗肉放入煮至六成熟时捞出，控净水分备用。

4. 另起勺置火上，加宽油烧至五六成热时，下入狗肉块，炸至外表起壳，捞出控净油。

5. 另起勺置火上，加底油烧热，放入葱姜、蒜、八角、花椒煸炒出香味，再加入甜面酱。煸炒后加清水、糖、桂皮，然后放入炸好的狗肉，用大火烧开后，撇去浮沫，改中火烧焊待狗肉入味后，用旺火收汁，至汤汁稠浓时，淋入芝麻油出勺即成。

质量标准

质地酥烂，口味咸鲜香美，色泽红亮。

说明

1. 炸狗肉块时，油温应高一些。

2. 用旺火收汁时，注意汤汁不要收干。

炒什锦鱿鱼

原料

主料 鱿鱼 600 克。

辅料 蚌肉 50 克，松茸 30 克，白菜 50 克，鹌鹑蛋 10 个。

调料 精盐 8 克，芝麻油 10 克，胡椒粉 5 克，调味料适量，葱 10 克，蒜 6 克，湿淀粉 20 克。

制作过程

1. 将鱿鱼洗净，切成块。松茸水泡洗后，去老根切成和鹌鹑蛋大小的块。葱、蒜均切成丝。

2. 鹌鹑蛋煮熟后去皮。白菜用沸水烫透切成块。鱿鱼用沸水烫一下。将鱿鱼、白菜、松茸均控净水分。

3. 炒勺内加少许油烧热，放入葱、姜、各种主辅料、调料一起炒，少加点汤，用湿淀粉勾芡，淋上芝麻油出勺即成。

质量标准

口味咸鲜，色泽鲜艳，明油亮芡。

说明

1. 炒的时候，火要旺，炒的时间不要过长。长则鱿鱼不嫩。

2. 调好口味。

炒 八 味

原料

主料 牛肉 100 克，猪肉 100 克，芹菜 50 克，胡萝卜 50 克，元葱 100 克，水发蘑菇 50 克，水发粉条 50 克，水发海参 25 克。

辅料 红辣椒丝 1 克。

调料 酱油 25 克，胡椒粉 1 克，大葱 25 克，味精 1 克，精盐 3 克，熟芝麻末 2 克。

制作过程

1. 将牛肉、猪肉分别切成 3 厘米长的丝。蘑菇撕成丝。胡萝卜、元葱、海参分别切成 3 厘米长的细丝。芹菜摘洗干净，切成 3 厘米长的段。粉条剝两刀成段。大葱切成丝。

2. 把胡萝卜丝、元葱丝、海参丝、芹菜段分别放入开水中焯一下，捞出投凉，控净水分。

3. 勺内加底油，放旺火上烧至六成熟时，加入葱丝炝锅，再放入牛肉丝、猪肉丝颠炒几下，然后放入其他主料颠炒，加调料调好味，出勺装盘，撒上红辣椒丝即成。

质量标准

色泽鲜艳，咸鲜微辣味美，条丝均匀。

说明

1. 各种主料切丝要匀。
2. 炒时应用旺火快炒，保持风味。

青辣椒炒笋鸡

原料

主料 嫩鸡肉 400 克。

辅料 小青辣椒 200 克。

调料 酱油 30 克，料酒 30 克，精盐 2 克，味精 2 克，葱 30 克，蒜 15 克，姜 5 克，湿淀粉 25 克。

制作过程

1. 将鸡肉切成 2 厘米宽，3 厘米长的块，用精盐、料酒和 15 克淀粉拌匀上浆。小辣椒去蒂去籽切 2 厘米长的段。葱、姜、蒜分别切片。
2. 用酱油、料酒、汤、味精、湿淀粉对成味汁。
3. 锅内放底油，烧热后将鸡块下锅炒至断生，再把青辣椒、葱、姜、蒜一同下锅炒出香味后烹入对好的汁，再翻炒一会至芡汁包裹在鸡块上即成。

质量标准

鸡块酥嫩，色泽红亮，辣椒清香，咸鲜味厚。

说明

1. 笋鸡即饲养时间较短，体重 500 克左右的嫩鸡，烹制

时不用去骨，鸡块切得不要太大以免炒不熟。

2. 掌握好炒制的火候，用急火速炒，应做到不生不老。

豆腐炖明太鱼籽

原料

主料 豆腐 400 克，明太鱼籽 40 克。

辅料 牛肉 50 克。

调料 精盐 6 克，味精 3 克，芝麻油 5 克，辣椒粉 6 克，葱 10 克，鲜汤 800 克，色拉油 20 克。

制作过程

1. 将豆腐切成长 4 厘米、宽 2 厘米、厚 1 厘米的块。将明太鱼籽切成四块。牛肉剁成肉末。葱洗净切成葱花。

2. 锅内加水烧开，把豆腐放入烫一下倒出。

3. 炒锅内加色拉油，烧热后放入牛肉末煸炒。肉变色后放入明太鱼籽，加入鲜汤、精盐、味精、辣椒粉、芝麻油，再放入豆腐、葱花，烧开。

4. 将豆腐、鱼籽连汤倒入砂锅内，烧开后用小火炖至熟透，即可上桌食用。

质量标准

汤汁乳白醇浓，口味鲜香略辣。

说明

炖的时间不宜过长。炖后连砂锅一起上桌，利于保温，适宜冬季食用。

香菇炖鸡

原料

主料 净鸡 1 只约 1500 克。

辅料 萝卜 300 克，黑木耳 30 克，香菇 5 个。

调料 酱油 20 克，盐 5 克，芝麻油 10 克，胡椒粉 4 克，葱 30 克，姜 10 克，辣椒 5 克。

制作过程

1. 鸡洗净，将鸡肉剔下，切成 3.5 厘米长、2.5 厘米宽的块。萝卜切成宽 2 厘米、长 3 厘米的块。葱切成 3 厘米长的段。姜切块，拍松。辣椒切成两半。黑木耳、香菇用水泡软，去杂质、老根。黑木耳摘成小朵，冬菇一切两半。

2. 将鸡肉块用酱油拌好，腌入味。将鸡骨架放入锅中，加葱段、姜块煮成鸡汤，去掉浮油。把萝卜块用盐水泡一下。

3. 将鸡肉块、木耳、香菇、萝卜块放入鸡汤内，加各种调料，炖至鸡肉熟透即可，出锅装碗。

质量标准

肉烂色红，口味鲜香，汤汁可口。

说明

1. 煮鸡骨汤，应先用旺火烧开，再用小火慢慢炖煮，时间长些味道才香醇。

2. 炖鸡肉块时，应小火慢炖，撇去浮沫，保证汤汁清洁。

神 仙 炉

原料

主料 牛肉 200 克，牛肝 50 克，牛脑 50 克，鲜鱼肉 100 克，蛤蜊肉 150 克，鲜鲍鱼肉 150 克，水发海参 50 克，牛百叶 50 克。

辅料 茼蒿 25 克，水发元蘑 25 克，圆葱 100 克，核桃仁 2 个，银杏 20 个，红枣 10 个，栗子 10 个，松仁 30 个，水发粉条 25 克，鸡蛋 5 个，面粉 100 克，红辣椒丝 1 克，大葱 50

克。

调料 圆葱丝 50 克，芝麻油 50 克，酱油 50 克，胡椒粉 2.5 克，芝麻油 5 克，精盐 7 克，味精 2.5 克，豆油 75 克，鸡汤 1000 克。

燃料 煤气或液化石油气

制作过程

1. 把牛肉切成 3 毫米厚、3 厘米见方片。
2. 把牛肝放入开水里焯一下捞出，切成 6 毫米厚、3 厘米见方的片。
3. 牛百叶洗净，用开水烫一下剥去薄皮，用清水冲洗干净，然后切成 3 厘米见方的片。
4. 把牛脑搅碎，团成栗子大的丸子。
5. 鱼肉、鲍鱼均切成 3 厘米见方的块。
6. 蛤蜊肉片切成 3 厘米厚的片。水发海参切成 3 毫米厚、2 厘米见方的片。
7. 茼蒿、水发粉条均切成 3 厘米长的段。大葱片成 3 厘米长的片。元蘑撕成手指粗的条。圆葱切成 3 厘米左右的片。
8. 银杏剥皮，炒成绿色。栗子蒸熟剥皮。红枣去核。
9. 把鸡蛋打入小盆里，放入面粉及少量水搅匀成糊。
10. 平勺内刷一层油，放在炉灶上，把牛肉片、牛肝片、牛百叶片、牛脑丸子、鱼肉片、鲍鱼片、蛤蜊肉片、海参片、茼蒿段、大葱片、元蘑条、圆葱片均分别蘸上蛋糊煎熟，连同粉条、核桃仁、银杏、红枣、栗子、松仁整齐地摆放在大盘子里。
11. 把调料放入圆葱丝里待用。
12. 备好火锅，把拌好的圆葱丝铺在锅底，再逐层摆上粉条和其他主料、辅料、撒上红辣椒丝，浇入鸡汤，盖好盖，送

到桌上即成。

质量标准

原料多样，味道齐全，清淡可口。

说明

1. 神仙炉是朝鲜风味火锅。传说在朝鲜距今 900 年前，有一个名叫李寒林的学士，屡试不第，看破红尘，进山修道，他为了适应山中生活需要，做了一个类似后来火锅的炉子，用它煮采集来的山野野菜充饥，后来人们传说他羽化成仙，便把他用过的炉子叫做“神仙炉”，流传至今。

2. 神仙炉必须具备十二个煎货。吃时匙、箸交叉，别有风味。

铁 锅 里 脊

原料

主料 牛里脊肉 250 克。

辅料 鸡蛋 1 个，水发粉条 25 克，胡萝卜 10 克，圆葱 100 克，水发元蘑 25 克，干红辣椒丝 1 克。

调料 白糖 5 克，酱油 10 克，精盐 2 克，味精 2 克，芝麻油 10 克，熟芝麻末 2 克，松仁末 2 克，大葱 5 克，胡椒粉 2 克，鲜汤 250 克。

制作过程

1. 将牛肉切成 0.3 厘米厚、0.9 厘米宽、1.3 厘米长的片。水发元蘑洗净撕成丝。大葱、圆葱、胡萝卜均切成丝。

2. 把切好的牛肉片加入大葱、圆葱、胡萝卜丝拌匀，放入白糖、酱油、芝麻油、熟芝麻末、胡椒粉腌片刻。

3. 勺内放入油，油热时加入腌制的肉片，煸炒至八成熟时添入鲜汤，旺火烧开，撇净浮沫，接着加入蘑菇丝、粉条，

加入精盐、味精调好味出勺，倒入小铁锅里，再把鸡蛋磕入锅中心，盖上盖放在小火上烧至鸡蛋五成熟时取下，撒松仁末、干红辣椒丝即可。

质量标准

形状美观，肉质软嫩，咸鲜麻辣可口。

说明

1. 牛肉切片时要顺丝切。
2. 炒牛肉时要用旺火快炒，防止炒老。
3. 鸡蛋打入锅内时，要用小火，防止鸡蛋散碎。

炖石苕鱼

原料

主料 石苕鱼 2 条。

辅料 蕨菜 100 克，萝卜 100 克，青椒 100 克，圆葱 50 克。

调料 辣椒酱 30 克，酱油 20 克，精盐 4 克，味精 4 克。

制作过程

1. 石苕鱼刮鳞、去内脏后洗净，每条鱼剞成 2~3 块。蕨菜洗净，去掉老根，切成段。萝卜、青椒、圆葱分别择洗干净，都切成块。

2. 辣椒酱里加上酱油、盐、味精，对好味。

3. 锅内放汤，加入萝卜、蕨菜、圆葱、青椒、石苕鱼，再加入对好味的辣椒酱，先用旺火烧开，再转小火炖至主料熟透即可。

质量标准

鱼肉软嫩，汤味鲜美。

说明

炖鱼时，放些鲜汤味道更好，放水也可。要撇净浮沫，使汤清洁无渣沫。

小泥鳅炖豆腐

原料

主料 豆腐 500 克，小泥鳅鱼 250 克。

调料 辣椒酱 30 克，辣椒粉 5 克，葱 15 克，蒜 10 克，精盐 4 克，味精 4 克，鲜汤 1000 克，猪油 30 克。

制作过程

1. 将小泥鳅鱼洗净。豆腐切成长 4 厘米、宽厚各 2 厘米的长方块。葱洗净切成葱花。蒜去皮拍破切末。

2. 炒勺放火上，加入猪油烧热，放入辣椒酱、辣椒粉煸炒几下，再下入葱花、蒜末炒出香味，放入鲜汤、泥鳅鱼，盖上锅盖烧开。

3. 砂锅洗净。将鱼连汤倒入砂锅中，加精盐、味精、豆腐，再炖 10 分钟，即可连锅上桌食用。

质量标准

汤汁鲜醇，豆腐软嫩，咸鲜香辣。

说明

1. 小泥鳅鱼可先用清水加蛋清养两天，使其吐尽腹内脏物。

2. 炖的时间不宜过长。

砂锅狗肉

原料

主料 狗肉 400 克，豆腐 200 克，白菜叶 100 克。

辅料 香菜 15 克。

调料 精盐 5 克，味精 2 克，酱油 8 克，清汤 2000 克。

制作过程

1. 将狗肉洗净，切成 3 厘米见方的块，放入清水中浸泡 4 小时捞出，控净水。

2. 将豆腐切成 2 厘米见方的块。白菜叶用手撕成碎块。香菜洗净切成段。

3. 取两只水锅，分别置火上，用旺火烧开，将狗肉块、豆腐块分别焯透捞出，控净水分。

4. 取砂锅一只，置火上，添上清汤，加入盐，酱油，用旺火烧开，放入狗肉块，用旺火烧开，撇去浮沫，用中火炖制。待狗肉八成熟时，下入豆腐块、白菜叶用小火炖至汤开、肉烂时，加入味精，撒上香菜段离火即成。

质量标准

质地软烂细嫩，口味咸鲜，汤浓味醇。

说明

1. 狗肉必须用清水浸泡，以去除血腥味。

2. 待狗肉炖至八成熟时，再放豆腐及白菜叶，以保证豆腐质地细嫩。

铁 锅 豆 腐

原料

主料 豆腐 250 克，牛肉 100 克。

辅料 鸡蛋 1 个，水芹菜 25 克，大葱 50 克，红辣椒丝 1 克。

调料

酱油 10 克，精盐 5 克，熟芝麻 3 克，胡椒粉 2 克，味精 2.5 克，蒜 4 克，鲜汤 250 克。

制作过程

1. 把豆腐切成1厘米厚、3.3厘米宽、6.6厘米长的片。水芹菜摘洗干净，切成3.3厘米长的段。大葱、牛肉分别切成3.3厘米长的丝。蒜剁成泥。

2. 勺内放油，烧至四成热时，加入豆腐片，两面煎成金黄色取出。把水芹菜段放开水锅内略烫，捞出投凉，控净水分。把牛肉丝加入蒜泥、酱油、胡椒粉腌制片刻。

3. 勺内放少许油，烧至八成热时放入牛肉丝，煸炒至八成熟时添入鲜汤，再放入豆腐片、水芹菜、葱丝一起用旺火烧开，撇净浮沫，再加入精盐、味精调好味，倒入小铁锅内，磕入鸡蛋、移到小火上，待鸡蛋五成熟时撒上芝麻、红辣椒丝即成。

质量标准

形状整齐，质地鲜嫩，色泽美观，咸香麻辣。

说明

1. 可用小铝锅代替小铁锅。

2. 磕入鸡蛋后，一定要放到小火上。否则，将破坏鸡蛋的原形。

萝卜炖牛排

原料

主料 萝卜 500 克，牛排骨 300 克。

辅料 牛肚 300 克，牛骨头 500 克，牛小肠 300 克。

调料 大蒜 20 克，葱 15 克，花椒面 5 克，熟芝麻 5 克，精盐 10 克，味精 5 克，干红辣椒 2 个。

制作过程

1. 先将萝卜切成大块。牛排骨剁成4厘米长的段。葱切

葱花。蒜去皮拍碎切成末。辣椒切成段。小肠、肚用盐洗净。

2. 先将牛肚、牛小肠用水烫一下，切成大块，与牛骨头、萝卜一起放入锅中，加 2000 克水煮 2 小时 30 分钟。适时取出萝卜、牛肚、牛小肠切成 4 厘米的方块。将牛排骨放碗中，加葱、蒜、辣椒、花椒面、熟芝麻、味精、精盐拌匀。

3. 将牛排下入汤锅中，用小火慢慢炖烂，再放入其它主辅料，用盐、味精调好口味，全部熟烂出锅装碗即可。

质量标准

肉鲜味浓，汤汁乳白，咸鲜香醇。

说明

1. 要用小火慢炖，使主辅料全部软烂可口，不可操之过急。

2. 煮汤时，要将牛骨头砸断，使骨髓油能煮出来。

狗 肉 火 锅

原料

主料 活黄狗一条（15~20）公斤左右。

调料 精盐 100 克，味精 25 克，野生苏子 25 克，料酒 50 克。

佐料 香菜 150 克，辣椒油 150 克，芝麻油 100 克，芝麻酱 200 克，胡椒粉 25 克，腐乳 5 块，蒜泥 150 克，韭花酱 150 克，香醋 150 克，精盐 50 克，味精 25 克，葱丝 150 克。

燃料 煤气或液化石油气

制作过程

1. 将狗用绳子勒上，割断四肢的血管，把血放净。将狗毛用开水烫净，然后用清水洗净、晾干。再用火把狗全身都烤成金黄色，烤后放清水中浸泡 30 分钟，待狗皮回软，用刀慢

慢刮去烤焦的皮，使狗皮变为浅黄色。刮后洗干净，开膛取出内脏，将心、肝、肚、肠洗净泡上另用。将狗肉按各部分切成块，每块 750~1000 克左右，用水泡 30 分钟。

2. 大锅内放入水，将洗净、泡好的狗肉放入锅内煮开，去浮沫，烫透后捞出洗净杂质，再将狗肉块和野苏子一起放入锅内，加足水，盖上锅盖，用中火煮 3~4 小时，皮烂肉离骨即可。

3. 把煮好的狗肉块捞在盆里。洗净手，把狗肉用手撕成丝，成型地码在盘内，剩下的狗骨头再放锅内煮，煮的时间越长，汤汁越白、味道越优美，汤色以乳白色为佳。

4. 把各种佐料，分别装入小碗内，每个小碗再放一个汤匙，供食客任意选用。

5. 火锅内放入煮狗肉的汤，放炉灶上烧开。加入精盐、味精、料酒调味，端到桌上，放入撕好的狗肉丝。吃肉时蘸自己配好的佐料，边吃边喝火锅内的汤。

质量标准

肉香不腻，瘦而不柴，汤鲜爽口，汤色乳白。

说明

1. 此火锅起源于吉林省延边朝鲜族自治州延吉市，深受朝鲜族同胞欢迎，在朝鲜族同胞中广为流传。

2. 狗肉火锅，冬吃驱寒，夏吃避暑，滋补身体，强健腰腿，对风湿症等病有一定疗效。

3. 制做时请注意：(1) 烫狗毛时烫的时间不宜过长，烫到能用手搓掉毛为好；(2) 烤狗皮时，火不要太急，火急狗皮容易烤裂，影响质量；(3) 煮狗时，水要一次加足，且不可中途加水；(4) 狗肉煮熟后，要用手撕成丝，不要用刀切。

蘑菇炖豆腐

原料

主料 豆腐 500 克。

辅料 鲜蘑菇 100 克，罐头冬笋 25 克。

调料 酱油 10 克，精盐 5 克，料酒 10 克，味精 3 克，芝麻油 25 克，素汤 500 克。

制作过程

1. 将豆腐放盘内，加酒，上笼屉用大火蒸约 40 分钟，取出。

2. 将蒸好的豆腐切成 2 厘米见方的块，放入沸水锅内氽一下，捞出。将鲜蘑菇去根洗净，放入水锅内烫一下捞出，用冷水投凉，一切两半。冬笋切成片。

3. 将砂锅洗净，放入豆腐、笋片、鲜蘑菇、精盐、素汤，用中火烧沸后，转小火炖约 10 分钟，加入酱油、味精，浇上芝麻油即成。

质量标准

色泽鲜艳，蘑菇鲜脆，豆腐软滑，汤纯清淡。

说明

炖豆腐时，汤汁要足量，要淹没豆腐。汤开后，要撇尽浮沫，保持汤汁清洁。

铁锅鱼片

原料

主料 鲜活鲤鱼 1 条约重 500 克。

辅料 豆腐 250 克，茼蒿 100 克，水发粉条 200 克，大葱 150 克。

调料 酱油 10 克，精盐 5 克，芝麻油 5 克，辣椒面 3 克，蒜 10 克，姜 3 克，醋精 5 克，鲜汤 500 克。

制作过程

1. 把鲜活鲤鱼刮鳞去鳃除内脏洗净，剔骨去皮，切成 2 厘米宽、3.3 厘米长的块。豆腐切成 2 厘米见方的块。茼蒿摘洗干净切成 3.3 厘米长的段。水发粉条剥成 3.3 厘米长。葱切成 3.3 厘米长的丝。姜、蒜分别切末。

2. 将鱼块、豆腐块、茼蒿、水发粉条、葱丝分放在一个大盘内待用。准备一个带盖的铝锅，倒入鲜汤，加入姜末、蒜末、醋精、少许的精盐、酱油、芝麻油调匀待用。余下的精盐、酱油、芝麻油、辣椒面放到餐桌上备用。

3. 生上炭炉，调好火，待没有烟时，放上装汤的铝锅，连同主辅料一起端到桌上，由客人边下料，边调味，边食用。

质量标准

汤鲜味美，清淡爽口，质地鲜嫩。

说明

1. 可选用其他鲜鱼，如鳊鱼、黑鱼等。
2. 可用液化气、酒精膏等做燃料；也可用电磁炉等。
3. 调味料可根据个人喜好随意调整。

豆酱炖辣白菜

原料

主料 辣白菜 500 克。

辅料 碎牛肉 150 克，豆腐 200 克。

调料 豆酱 30 克，辣椒粉 2 克，葱 30 克，芝麻油 10 克。

制作过程

1. 将腌好的辣白菜顺长剖开，再切成 3~5 厘米的块。豆

腐切成3厘米见方的块。牛肉剁碎。葱切葱花。

2. 将辣白菜块加上芝麻油拌匀。

3. 将砂锅放火上，放入辣白菜，加水约750克，烧开后放入牛肉、辣椒粉、豆酱，再烧开后加上豆腐、葱花，煮5分钟即可。

质量标准

咸辣鲜香，白菜脆爽，豆腐软嫩，风味别致。

说明

此菜突出豆酱的味道，所以要采用豆酱。炖的时间不宜过长。

狗 包 汤

原料

主料 熟狗肚50克，熟狗心50克，熟狗肠50克。

辅料 香菜5克，红辣椒丝1克。

调料 胡椒粉1克，精盐4克，味精1克，芝麻油2.5克，辣椒面2.5克，芥末酱5克，大葱2克，姜2克，蒜1.5克，山苏子面5克。

制作过程

1. 将狗肚、狗心、狗肠均切成丝。葱、姜切丝。蒜切末。香菜摘洗干净切成段。

2. 将三种主料的丝放入开水锅内焯一下，捞出控净水分待用。

3. 勺内放油，油热时用葱、姜、蒜炝锅，添入狗肉原汤，汤开时加入主料及胡椒粉、精盐、味精、芥末酱、山苏子面、芝麻油，待汤再次烧开后出勺倒入碗内，放入辣椒面，撒上香菜段，红辣椒丝即成。

质量标准

汤浓乳白，鲜咸麻辣，味浓不腻、不腥。

说明

1. 狗心、狗肠、狗肚应切成细丝，形状要整齐均匀。
2. 一定要使用狗肉原汤，否则味道欠佳。

石锅酱汤

原料

主料 豆腐 200 克，干白菜 100 克。

辅料 牛肉 75 克，青辣椒 25 克，鲜红辣椒 25 克。

调料 大酱 50 克，精盐 2 克，辣椒酱 25 克，味精 3 克，胡椒粉 1 克，芝麻油 15 克，葱 15 克，姜 5 克，蒜 5 克。

制作过程

1. 将干白菜洗去浮灰放开水锅中煮 30 分钟后捞出晾凉，切成 1 厘米宽，5 厘米长的条。豆腐切成 3 厘米宽，5 厘米长，0.6 厘米厚的片，用开水泡一下。牛肉去筋切成末。青、红辣椒切成象眼片。葱、姜、蒜分别切末。

2. 石锅内加入清水烧沸后，放入大酱、辣椒酱搅散后放入牛肉、干白菜煮至软烂。打净浮沫后下入豆腐、姜、蒜、精盐、味精、胡椒粉，烧至豆腐入味后下入青、红辣椒、葱和香油，直接上桌即可。

质量标准

原料多样，口感丰富，汁浓味厚。

说明

1. 白菜要煮软烂后再烹制。
2. 烹制时间要长，成菜以后味才能浓厚。
3. 原锅上桌，食用时才有特殊风味。

牛 肉 汤

原料

主料 牛肉 2.5 千克。

辅料 鸡蛋 7 个，辣椒面 70 克。

调料 大葱 500 克，蒜 50 克，熟芝麻末 25 克，酱油 250 克，胡椒粉 7.5 克，肉汤 250 克，精盐 20 克，芥末酱 25 克，韭菜花 30 克。

制作过程

1. 将牛肉用清水浸泡去除血水，洗净待用。大葱洗净切成丝。鸡蛋磕入碗内搅匀成鸡蛋糊。蒜剁成末。

2. 把牛肉放入清水锅内用旺火烧开，撇净浮沫，用小火继续煮至肉烂时捞出，汤留在锅内，牛肉撕成 3.3 厘米长的丝，加入 125 克酱油、胡椒粉、蒜末拌匀，放热处保存待用。

3. 勺内放入豆油，油热时放入辣椒面炸成辣椒油，兑入肉汤即成辣椒汁。

4. 把牛肉丝抓入碗里，放上葱丝、熟芝麻末，浇上辣椒汁，加入滚开的牛肉汤，紧接着浇上一匙鸡蛋糊即成。连同余下的调料一起上桌，供客人自行调味。

质量标准

汤汁无渣滓，口味鲜咸麻辣，牛肉丝软烂，味浓不腻。

说明

1. 煮牛肉时应旺火烧开，小火焖煮至烂。

2. 煮肉时应一次加足水，中途不宜加水。通常每 500 克肉加水 1.5 千克，煮好后达到肉烂汤浓的特点。

3. 炸辣椒油时，油量不可太大，油温不宜太高，以六成热为好。

狗 肉 汤

原料

主料 带骨狗肉 5 千克。

辅料 香菜 500 克，辣椒面 200 克。

调料 熟芝麻末 50 克，大葱 500 克，胡椒粉 8 克，酱油 500 克，精盐 50 克，芥末酱 15 克，韭菜花 25 克。

制作过程

1. 将狗肉剁成 4 块，放凉水中浸泡出血污，洗净。香菜摘洗干净切成 3.3 厘米长的段。大葱洗净切成丝。

2. 将泡好的狗肉投入多量的开水锅里煮，旺火烧开撇净浮沫后再打出浮油留用。当肉煮至十分熟时捞出（原汤仍留在锅内），趁热拆出狗骨头，放入汤锅内。狗肉撕成丝，加入葱丝、250 克酱油、胡椒粉拌匀，放置热处保温待用。

3. 勺内加豆油，油热时加入 120 克辣椒面，炸好后再倒入打出的浮油搅匀即为调味酱。

4. 桌上备有精盐、酱油、芥末酱、韭菜花、辣椒面等调料。把肉丝抓入碗内，放入 5 克香菜段，浇一匙调味酱，盛入滚开的原汤，撒上熟芝麻末即成。客人可根据个人的口味自行调味。

质量标准

鲜咸麻辣，汤浓无腥味，肉烂不腻，汤热清无渣滓。

说明

1. 狗肉必须放冷水中浸泡，去除血污和腥味。

2. 煮狗肉时，狗肉与水的比例通常为 1 比 3，煮出的汤汁味浓。中途不宜加水或加料。

3. 煮制时，应旺火烧开，撇净浮沫和浮油后改用小火慢

煮，汤浓肉烂。

4. 拆出的狗骨头放入原汤锅内，可用小火继续煮一下，保持汤滚开。

5. 炸辣椒面时，油温不宜太高，防止炸糊。油量不能太大。

6. 狗肉汤一定要滚开，并要趁热上桌。

烤 鱼 串

原料

主料 净鱼肉 250 克。

调料 酱油 25 克，芝麻油 5 克，白糖 10 克，大葱 10 克，蒜 5 克，胡椒粉 1 克。

制作过程

1. 把鱼肉切成宽 2 厘米、长 10 厘米的条。葱、蒜分别切成末。

2. 将鱼肉条加入葱、蒜末及其他调料拌匀，腌 10 分钟左右。

3. 取两根干净的竹扦子把鱼肉条串上，余下的汁待用。

4. 生好炭火盆，无烟时放上铁笊子，把鱼串放在上面，边烤边刷汁，烤熟后抽出扦子，摆在盘内即成。

质量标准

色泽火红，鲜香爽口。

说明

1. 净鱼肉应选用鲜活鱼剔下的肉，如鲜活鲤鱼、黑鱼等。

2. 烤时掌握好火候。

烤山鸡片

原料

主料 净山鸡 1 只。

调料 芝麻油 20 克，熟芝麻末 3 克，酱油 25 克，大葱 5 克，蒜 5 克，味精 2 克，精盐 5 克，辣椒酱 10 克。

制作过程

1. 把山鸡脯肉剔下来，片成 0.6 厘米厚、6.6 厘米见方的片，其余的把大骨剔除，小骨同余下的肉剁成泥。大葱切成末。蒜切末。

2. 将葱末和其余调料一起拌匀，分别加入山鸡肉片及肉泥内拌匀，腌制一会儿。

3. 准备炭火盆，生上木炭，调好火，无烟时放上铁算子，铺好润湿的白纸，把鸡肉片摆在铁算子上烤熟装盘。喂好口的肉泥做成小肉饼，用同样方法烤熟装盘即可。

质量标准

酥烂鲜香，咸辣适口，肉片、肉饼形状整齐。

说明

1. 掌握好各种调料的比例。
2. 辣椒酱可以在烤制时刷到鸡片和肉饼的表面。

烤猪肉

原料

主料 猪肉 500 克。

调料 酱油 40 克，姜 50 克，鲜汤 60 克，白糖 60 克，清酒 40 克。

制作过程

1. 将猪肉切成 0.7 厘米厚的片。姜去皮洗净，切成末。
2. 将酱油、鲜汤、姜末、白糖、清酒一起放入锅中，用中火烧煮，至汤汁减少到原汁三分之一时倒出，即成调料汤汁。
3. 将调料汤汁淋在猪肉片上，涂抹均匀。然后将肉片烤熟即可。

质量标准

肉片外脆内嫩，香气浓郁，咸鲜带甜，色泽鲜艳。

说明

要选择细嫩无筋的猪肉，切时，要横着肉的纹络，这样成品吃着才能嫩。

烤 肉 串

原料

主料 牛肉 250 克。

调料 酱油 25 克，芝麻油 10 克，熟芝麻末 10 克，大葱 5 克，蒜 5 克，胡椒粉 1 克，辣椒面 2 克。

制作过程

1. 将牛肉切成 0.3 厘米厚、2.3 厘米宽、3.3 厘米长的大片，用刀拍松。葱、蒜分别切末。备削好的 20 厘米长的竹扦一根。
2. 把肉片加入葱、蒜末及其他调料拌匀，腌 20 分钟左右。
3. 左手拿肉片，右手拿竹扦用别针法把肉片逐片穿上，竹扦两头留有余地。
4. 把炭火盆生好，无烟时，放上铁算子，把穿好的肉串放在上面烤，烤至八成熟时呈褐红色即可。装盘时把扦子抽

出，每片肉切成三角片即成。

质量标准

形状整齐，软嫩鲜辣咸香。

说明

1. 掌握好各种调料的比例。
2. 牛肉片切时应顺丝切，防止烤好的肉质地过老。
3. 串肉串时，每片肉之间应留有空隙。

烤牛肉

原料

主料 牛里脊肉 500 克。

调料 酱油 50 克，芝麻油 10 克，熟芝麻末 5 克，白糖 15 克，胡椒粉 3 克，大葱 50 克，蒜 25 克，米醋 10 克，辣椒面 4 克。

制作过程

1. 把牛肉切成 0.3 厘米厚、3.3 厘米长的片，用刀将牛肉片拍松。葱切丝。蒜切末。
2. 将辣椒面、米醋、15 克酱油、2 克芝麻末、2 克芝麻油等一起调匀成调味汁。把牛肉片加其余调料拌匀，腌 20 分钟左右。
3. 备火盆一个，生上木炭调好火，没有烟时，将火盆、铁箅子、肉片、调味汁一起端到餐桌上。吃时客人把铁箅子放火盆上，上面铺一张润湿的白纸，然后摆上肉片边烤边蘸调料食用。

质量标准

肉片整齐不碎，软嫩鲜辣鲜香。

说明

1. 牛里脊片要顺丝切，拍松时要拍匀。
2. 可用液化气、酒精等做燃料，上面放烤盘烤制。
3. 调味汁可根据个人的喜好，随意增减调料。

酱烤鱼片

原料

主料 鲢鱼肉 500 克。

调料 辣椒酱 100 克，白糖 25 克，姜 5 克，清水 250 克。

制作过程

1. 把鱼肉洗净去皮，切成 1 厘米厚、5 厘米见方的大片。姜切成末。
2. 勺中加清水 250 克，加入白糖用旺火熬开后倒入辣椒酱内搅成糊状，再加入姜末拌匀。
3. 把鱼片放进酱糊内腌渍 24 小时后取出，洗净鱼片表面的酱糊，用铁扦子将鱼片穿成串。
4. 生好炭火盆，待无烟时，放上铁算子，再放上鱼片串烤熟，抽出铁扦，摆放在盘内即成。

质量标准

鱼片厚薄均匀，形状整齐，色泽红亮，鲜香味美。

说明

1. 鱼片放进酱糊内要腌渍入味，鱼片酱硬。
2. 串鱼片时，每片应平串在铁扦上，便于烤制。

烤牛排

原料

主料 牛排骨 750 克。

调料 醋精 15 克，白糖 25 克，酱油 25 克，精盐 10 克，

味精 2 克，胡椒粉 1 克，辣椒面 4 克，蒜 15 克。

制作过程

1. 将牛排骨洗净，剁成 6 厘米长的段，两面剖成透骨的花刀。蒜剁成泥。

2. 把牛排骨加入 5 克醋精、5 克白糖、10 克酱油、3 克精盐和胡椒粉、5 克蒜泥一起拌匀，腌约 20 分钟左右。把余下的调料放入一起调匀即为调料汁。

3. 生好炭火，调好火，无烟时放上铁箅子，上面铺一张润湿的白纸，放上排骨，边烤边抹调料汁，边烤边食。

质量标准

肉质软嫩，鲜香麻辣，骨肉脱离，形状整齐。

说明

1. 最好选用乳牛排，质地较嫩。

2. 烤时应把排骨的刀口面朝上，边烤边抹匀调料。

3. 可以将烤炉、排骨、调料一起放到餐桌上，由食者自行烤食。

焖 茄 盒

原料

主料 嫩茄子 500 克，猪肉 150 克。

辅料 鸡蛋 1 个，蛋皮丝 5 克，红辣椒丝 1 克，面粉 25 克。

调料 大葱 5 克，酱油 15 克，芝麻油 5 克，胡椒粉 2 克，精盐 2 克，味精 1.5 克。

制作过程

1. 把茄子去掉蒂把洗净，横切成 3.3 厘米长的墩，剝去茄瓢，外边周围留 0.3 厘米厚。猪肉洗净剁成末。葱切成末。

鸡蛋磕入碗内，搅成鸡蛋糊。

2. 肉末内加入葱末和其他调料，搅拌均匀和成馅，装满茄盒，馅两面蘸满面粉待用。

3. 平底勺内放一层豆油，把蘸上面粉的茄盒蘸上鸡蛋糊放入勺内，煎至两面金黄时，加入少量清汤盖上盖，焖片刻，待茄盒熟透出勺装盘，撒上鸡蛋丝、红辣椒丝即成。

质量标准

形状整齐，色泽金黄不糊，里外软嫩，咸鲜麻辣。

说明

1. 应选用粗细均匀的长圆茄子。
2. 馅心要装得满一些，防止成熟后形状不平整。
3. 加入清汤要少，焖好的茄盒子不能带有汤汁。

锅 煨 沙 参

原料

主料 水发海参 250 克。

辅料 鸡蛋 1 个，红辣椒丝 1 克，香菜叶 1.5 克，面粉 15 克。

调料 芝麻油 5 克，精盐 2.5 克，胡椒粉 1 克，白酒 5 克，白糖 10 克，味精 2 克，大葱 3 克，姜 2 克，鸡汤 250 克。

制作过程

1. 将沙参摘洗干净，用开水烫一下，捞出用凉水洗净，切成 3.3 厘米长的薄片。鸡蛋磕在碗内搅匀。葱、姜均切末待用。香菜叶洗净。

2. 将沙参片加入 2.5 克芝麻油、1 克精盐、0.5 克胡椒粉、2.5 克白酒、5 克白糖、1 克味精、1 克葱末、1 克姜末一起拌匀腌 20 分钟左右。

3. 勺内放底油，把腌好的沙参片蘸一层面粉后，再蘸一层鸡蛋液，放入勺内两面煎成金黄色取出。

4. 勺内放油，油热时放入余下的葱、姜末炸锅，放入鸡汤，加入余下的各种调料，再放入煎好的沙参片，旺火烧开后，再改用小火煨2分钟，再改用中火煨至汤少时，淋少许芝麻油，撒红辣椒丝、香菜叶即成。

质量标准

形状整齐，色泽金黄，软嫩鲜香。

说明

1. 沙参片要薄。煎制时，油温不宜太高。
2. 锅塌时要掌握好火候。

焖 牛 排

原料

主料 牛排骨 500 克。

辅料 红辣椒丝 1 克，蛋皮丝 2 克。

调料 芝麻油 20 克，酱油 25 克，大葱 10 克，蒜 10 克，胡椒粉 1 克，白糖 10 克，精盐 5 克，熟芝麻末 2 克，味精 2 克，清水 1 千克。

制作过程

1. 将牛排骨洗净，剁成 6.6 厘米长的段，两面划成透骨深的十字花。葱切末。蒜切末。

2. 把牛排骨加入白糖、芝麻油、酱油、精盐、胡椒粉、葱、蒜末拌匀，腌制约 20 分钟左右。

3. 勺内加入清水，放旺火上烧开，加入腌好的牛排，撇净浮沫，改用小火焖 2 小时左右，直到肉烂汤要煨尽时，加入味精、熟芝麻末拌匀出勺装盘，撒上红辣椒丝、蛋皮丝即成。

质量标准

肉烂汤尽，骨肉不能脱落，形状整齐，滋味浓稠鲜美。

说明

1. 焖牛排时，要旺火烧开，小火焖制，并要撇净浮沫。
2. 焖制时要勤翻动，焖至肉烂但不能脱骨。

煎 猪 肝

原料

主料 猪肝 200 克。

辅料 鸡蛋 1 个，面粉 25 克，蛋皮丝 3 克。

调料 精盐 8 克，胡椒粉 5 克。

制作过程

1. 将猪肝洗净后切成 0.3 厘米厚、3.3 厘米宽的方片，再切成蓑衣花刀。鸡蛋磕入碗内搅匀成蛋糊。

2. 把猪肝放开水锅内略焯一下，捞出控净水分，加精盐、胡椒粉腌 20 分钟左右。

3. 平底勺放在小火上，刷上油，把肝片两面蘸上面粉，再蘸上蛋糊，放入勺内，两面煎至金黄色，出勺装盘，撒上蛋皮丝即成。

质量标准

形似蓑衣，色泽金黄，外焦里嫩，鲜香麻辣。

说明

1. 切时刀距要匀，下刀深度要均匀。
2. 煎时要用小火。

干煎牛排

原料

主料 牛里脊肉 300 克。

辅料 圆葱 10 克，胡萝卜 10 克，面包渣 100 克，鸡蛋 1 个，面粉 20 克。

调料 精盐 5 克，白糖 4 克，胡椒粉 2 克，花椒油 10 克，色拉油耗用 60 克，鲜汤 100 克。

制作过程

1. 将牛里脊切成 0.6 厘米厚的大片，用刀拍松。鸡蛋磕入碗内，搅匀待用。圆葱、胡萝卜切成丁。

2. 将牛肉片加精盐、味精、料酒腌渍入味。再均匀地蘸上面粉、拖上鸡蛋液，再沾上面包渣，压一压。

3. 煎锅加油烧热，将牛肉排放入，两面煎成金黄色，倒出控净油。切成 1 厘米宽的条，整齐地码在盘内。

4. 炒勺加底油烧热，放入圆葱丁、胡萝卜煸炒，放入精盐、白糖、鲜汤、味精，用湿淀粉勾芡，淋花椒油，浇在牛排上即可。

质量标准

色泽金黄，肉香鲜嫩。

说明

牛里脊以横着肉纹切片为佳，切后用刀拍松，不仅易于入味，而且质地更松嫩。

煎 鱼 片

原料

主料 净鲤鱼肉 300 克。

辅料 鸡蛋 2 个，面粉 25 克。

调料 酱油 25 克，精盐 10 克，醋精 2 克，熟芝麻末 2 克，味精 2 克。

制作过程

1. 把鱼肉洗净后切成 1 厘米厚、3.3 厘米宽、4 厘米长的大片。鸡蛋磕入碗内搅成糊。

2. 将鱼片加入全部调料拌均匀，腌制 20 分钟左右。

3. 平底勺放在小火上，刷上油，烧至五成热时把鱼片两面蘸上面粉，再蘸蛋糊放入平勺内两面煎成金黄色即成。

质量标准

厚薄均匀，形状整齐，质嫩，色泽金黄，味道鲜美。

说明

1. 可选用黑鱼肉来做此菜。

2. 鱼片蘸面粉、蛋糊要匀。

煎 刀 鱼

原料

主料 刀鱼 500 克。

调料 精盐 8 克，味精 4 克，料酒 20 克，胡椒粉 4 克，葱 8 克，蒜 5 克，干淀粉 30 克，色拉油耗 80 克。

制作过程

1. 将刀鱼收拾干净，切成 4 厘米长的段。葱切葱花。蒜拍一下剁成末。

2. 将刀鱼放入盆内，加入精盐、味精、料酒、胡椒粉、葱花、蒜末，腌渍 10 分钟，使其入味。

3. 平底煎锅放火上，放入色拉油烧热。将腌好的刀鱼蘸上干淀粉下入锅中煎制。见一面发黄时翻身煎另一面，煎熟出

锅装盘即可。

质量标准

外酥里嫩，色泽金黄，口味咸香。

说明

油煎时，火力不宜过旺，以免外糊里不熟。要用中火煎制。刀鱼选择中等大小的即可。不宜过大，肉厚不宜煎透。

煎明太鱼籽

原料

主料 明太鱼籽 200 克。

辅料 面粉 25 克，鸡蛋 0.5 个。

调料 精盐 2 克，大葱 10 克。

制作过程

1. 将大葱切成末。鱼籽的外膜剥去成净鱼卵。鸡蛋磕入碗内搅成糊。

2. 把净鱼籽内加入精盐、葱末搅拌均匀。

3. 把平底勺放在小火上烧热，刷一层油，把拌好的鱼籽做成小饼，蘸上面粉和蛋糊，放勺内两面煎成金黄色成熟即可。

质量标准

形状整齐，色泽金黄，口味咸鲜。

说明

1. 选鱼籽时要选新鲜、个大整齐的为好。

2. 煎鱼籽饼时应用小火，油温不可过高，防止外糊里不熟。

辣味姜汁鱼

原料

主料 活鲤鱼 1 条（约 750 克）。

调料 酱油 5 克，精盐 3 克，味精 2 克，胡椒粉 1 克，料酒 15 克，鲜姜 50 克，葱 30 克，辣椒油 25 克，芝麻油 5 克，醋 40 克。

制作过程

1. 将鱼收拾干净，两侧刮上刀距 2 厘米的斜一字刀纹。葱切段。20 克姜切片，另 30 克姜剁成细末，放入醋碗中浸泡 20 分钟。

2. 将鱼里外用盐、料酒、胡椒粉、葱段、姜片搓匀，腌 20 分钟待用。在泡有姜末的醋碗里加入辣椒油、酱油、芝麻油、味精、精盐等调匀成辣味姜汁。

3. 将腌好的鱼上屉蒸 15 分钟至熟，拣净葱、姜后装入鱼盘内，将调好姜汁浇在鱼上即成。

质量标准

鱼肉鲜嫩，咸酸香辣。

说明

1. 鱼不仅限于鲤鱼，大多数的鲜鱼类皆可如法炮制。

2. 掌握好姜、醋的比例。姜末一定要先用醋多加浸泡，以便出味。

3. 掌握好蒸鱼的时间和火力，以鱼断生为度，过老则不鲜嫩了。

清蒸猪排

原料

主料 猪排骨 500 克。

调料 酱油 30 克，辣椒 5 克，白糖 6 克，葱 15 克，姜 10 克，蒜 6 克，清酒 20 克，胡椒粉 3 克，芝麻油 5 克。

制作过程

1. 将猪排骨剁成 4 厘米长的段。将辣椒切成丝，葱姜洗净切成丝。蒜去皮剁成末。

2. 将猪排骨放在煎锅中煎至两面焦黄。将辣椒、葱丝、姜丝、蒜末、酱油、清酒、胡椒粉、白糖、芝麻油放在一起拌匀。

3. 将煎好的猪排骨用调好的调料拌匀。蒸锅加水，煮沸后放入排骨，用旺火蒸至汁干为止，即可食用。

质量标准

排骨软烂，色泽红润，咸香稍辣，滋味鲜美。

说明

煎排骨时火力不宜过旺，要小火慢煎。

辣味花生仁仔鸡

原料

主料 带骨鸡肉 750 克。

辅料 花生米 50 克，黄瓜 100 克。

调料 酱油 10 克，豆瓣辣酱 40 克，精盐 2 克，味精 2 克，料酒 30 克，葱 30 克，姜 10 克，湿淀粉 25 克。

制作过程

1. 将鸡收拾干净，剁成 1 厘米宽、5 厘米长的块，焯水

后整齐地码入碗内。花生米用温水泡软，剥净表皮，放另一只碗中。葱切成1厘米长的马耳朵形小段。姜切成指甲大小的片。黄瓜切成象眼片。

2. 锅内放底油，三、四成热时放入豆瓣酱、姜、葱一起煸炒出香味后烹入料酒和酱油添汤约500克，煮2分钟后将豆瓣酱渣子捞出弃去，加入精盐和味精后分别装入盛鸡和盛花生米的碗内，上屉蒸30分钟取出。

3. 将鸡中的汤汁滗入锅中，鸡肉翻扣盘中。将黄瓜、花生米一同下锅，烧开后用湿淀粉勾芡，浇在鸡身上即成。

质量标准

色泽红亮，鸡肉细嫩，花生米软嫩，咸鲜微辣，汁浓味厚。

说明

1. 鸡肉以肉用仔鸡为宜。蒸的时间要足够，才能将鸡肉蒸制熟烂。

2. 泡花生米的水温宜高，才能便于去皮。

清蒸苏子叶

原料

主料 苏子叶50张。

辅料 牛肉粉20克。

调料 酱油50克，葱1棵20克，蒜15克，精盐8克，胡椒粉10克，芝麻油20克，调味料适量，干红辣椒20克。

制作过程

1. 将苏子叶洗净，去掉水分。葱切丝。蒜切末。辣椒切成丝。

2. 将酱油放碗内，加葱、蒜、芝麻油、调味料、辣椒丝、

胡椒粉、牛肉粉、盐拌成调味品。

3. 在盘里放上2张苏子叶，抹上调味品，再放上2张苏子叶，再抹上调味品。如此把所有苏子叶都抹上调味品。再放入蒸锅中蒸透即可。

质量标准

香味浓郁，口味咸辣。

说明

1. 主料以选择紫苏的嫩叶为好。

2. 蒸的时间不宜过长。蒸时苏叶不能叠罗过高，否则不易蒸透。

辣 人 参 鸡

原料

主料 净鸡1只约1.25千克，人参15克。

辅料 干红辣椒20克。

调料 大葱50克，姜5克，蒜3克，胡椒粉1克，精盐5克，味精2克，白糖3克，酱油4克，芝麻油2克，鸡汤1千克。

制作过程

1. 将葱切段；姜切片；蒜瓣拍松；把鸡用刀顺脊背劈开，洗净血液，控净水分；干红辣椒、人参分别洗净。

2. 把洗净的鸡放开水锅内烫3分钟捞出，放入清水中洗去血污，加葱段、姜片、蒜瓣、胡椒粉、精盐、味精、白糖、酱油一起腌20分钟左右。

3. 把干辣椒、人参铺在盘底上，上面放鸡和腌鸡的调料，添入鸡汤，上屉用旺火蒸烂取出，将鸡取出摆在盘中，人参摆在鸡上面，汤汁留用。

4. 拣去汤汁中的葱、姜、蒜及辣椒，放勺内烧开，撇净浮沫，淋入芝麻油浇在鸡上即成。

质量标准

形状整齐不碎，肉软烂，鲜咸辣适宜。

说明

1. 最好选用当年小鸡。
2. 焯水时掌握好温度，避免将鸡皮烫破影响形状。

香酥狗肉

原料

主料 狗肉 250 克。

辅料 鸡蛋 40 克，淀粉 50 克。

调料 料酒 50 克，胡椒粉 3 克，葱 10 克，姜 10 克，精盐 5 克，味精 2 克。

制作过程

1. 将葱、姜切块备用。
2. 取锅置火上，加水，放入料酒 30 克，盐 3 克、葱、姜块各 10 克烧开，下入狗肉。用旺火烧开，撇去浮沫，用中火将狗肉煮熟捞出，稍凉后切成长 5 厘米、宽 3 厘米、厚 0.5 厘米的片。再用盐、味精、料酒、胡椒面腌喂 5 分钟。
3. 取一只碗，将鸡蛋打入搅散，加入淀粉搅成全蛋糊备用。
4. 将狗肉片放入全蛋糊中抓匀。
5. 勺内加宽油置火上，烧至五成热时，将挂好糊的狗肉片逐个下入炸至金黄色即可。

质量标准

质地外焦里嫩，口味咸鲜，色泽金黄。

说明

1. 狗肉不可煮至过烂，熟透即可。
2. 狗肉片炸制时，糊要挂匀，油温不可过高或过低，油温过高，炸出的成品颜色要深油温过低，容易脱糊或浸油。

炸明太鱼

原料

主料 明太鱼 600 克。

调料 精盐 8 克，味精 4 克，葱 10 克，蒜 10 克，面粉 40 克，料酒 15 克。

制作过程

1. 将明太鱼收拾干净，去骨，切成长 4 厘米、宽 2 厘米的块。葱切丝。蒜拍一下，剁碎。
2. 把鱼块放盆中，加精盐、味精、葱丝、蒜末、料酒腌拌均匀。10 分钟后，再放入面粉拌匀。
3. 锅内放入多量油烧热，逐个下入鱼块，炸至鱼块熟透，金黄色时捞出装盘即可。

质量标准

色泽金黄，外酥里嫩，咸香味美。

说明

炸鱼块，可先用五、六成热的油炸。鱼将熟时，将鱼块捞出。升高油温至七、八成热时，再把鱼块放入冲炸一下，使其外层酥脆，口感更好。

酿馅明太鱼

原料

主料 明太鱼 2 条，牛肉 100 克，鸡脯肉 100 克，猪肉

100 克。

辅料 鸡蛋 1 个，淀粉 5 克，胡萝卜 10 克。

调料 酱油 5 克，辣椒酱 3 克，味精 1.5 克，胡椒粉 1 克，芝麻油 5 克，白糖 5 克，葱 3 克，蒜 3 克。

制作过程

1. 把明太鱼刮洗干净，从肛门处剪一小口，用筷子从鱼嘴插入鱼腹中，向一个方向绞卷几下，把内脏从鱼嘴绞出来，用水冲洗干净。用直刀每隔 2 厘米宽斜成交叉花刀。葱、蒜剁成末。牛肉切成 0.1 厘米厚、3.3 厘米见方的片。猪肉剁成泥。胡萝卜剁成末。淀粉加少量水搅成稠糊。鸡蛋磕入碗内搅成蛋糊。

2. 葱、蒜末加少许调料拌匀成调味汁，将牛肉片两面抹上调味汁腌片刻。猪肉泥、胡萝卜末加少许调料拌匀。鸡脯肉放入开水锅里煮熟，捞出撕成丝，加入少量调料拌匀。

3. 将牛肉片、猪肉泥、鸡肉丝拌匀从鱼嘴装入鱼腹内，再用淀粉糊堵住鱼嘴。

4. 勺内放油，烧至六成热时把鱼蘸上淀粉糊，再挂上鸡蛋糊，放油里炸成金黄色时，用漏勺捞出装盘，撒上蒜末、胡椒粉、白糖上屉蒸熟即成。

质量标准

鱼肚不破，花刀整齐，味浓鲜香。

说明

1. 除内脏时要用口除法，避免破坏鱼体完整。
2. 掌握各调味料的比列。
3. 此菜是朝鲜族传统菜肴之一。

炸偏口鱼

原料

主料 偏口鱼 300 克。

调料 精盐 6 克，味精 3 克，葱 6 克，姜 4 克，蒜 5 克，醋 30 克，色拉油耗 40 克。

制作过程

1. 将净偏口鱼肉切成宽 3 厘米、长 6 厘米的块。葱、姜洗净切丝。蒜洗净切片。

2. 将鱼块放大碗中，放盐、味精、醋、葱、姜、蒜、面粉拌匀，腌 10 分钟使之入味。

3. 炒勺内放入多量色拉油，烧至六成熟时，把偏口鱼块逐个下入炸至金黄色，熟透捞出装盘即可。

质量标准

色泽金黄，口味咸香，外酥里嫩。

说明

调制好口味，不宜过咸。注意炸的火候，鱼将熟时，应用高热油复炸一次，以使鱼块外酥脆里软嫩。

炸鸡块

原料

主料 鸡肉 500 克。

调料 酱油 50 克，白糖 30 克，胡椒粉 3 克，辣椒 3 克，芝麻油 5 克，葱 15 克，蒜 10 克，生姜 5 克。

制作过程

1. 将鸡肉洗净，切成 2 厘米宽、3 厘米长的长方块。葱切段，拍松。姜切块拍松。蒜拍松。辣椒切成丝。

2. 将鸡肉块放碗内，加酱油、白糖、胡椒粉、芝麻油、葱、姜、蒜、辣椒，腌渍入味。

3. 炒锅内放入多量油，烧至六成热时，把鸡肉逐块下入，炸熟呈火红色捞出即成。

质量标准

色泽鲜艳，外脆内嫩，咸香味浓，略带甜辣。

说明

鸡肉要选腿肉为好，如选用带骨鸡翅肉也可。鸡肉一定要用调料腌透。

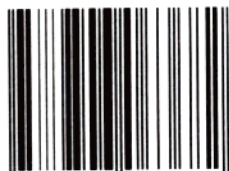
责任编辑 / 李乡壮
封面设计 / 秦旭剑
版式设计 / 孙大伟

现代家庭实用东北菜谱



- 东北凉菜
- 东北熘炒菜
- 东北农家菜
- 东北朝鲜族咸菜
- 东北炖菜与火锅

ISBN 7-80606-368-4



9 787806 063682 >

ISBN 7-80606-368-4/Z·46
总定价:48.50 元(本册定价 9.00 元)

