

TS972

现代家庭必备丛书之

家常小食品巧做260法

罗福祥
编著



广西民族出版社

家常小食品巧做260法

罗福祥 编著

广西民族出版社

(桂)新登字02号

家常小食品巧做260法

罗福祥 编著

家常小食品巧做260法

罗福祥 编著

☆

广西民族出版社出版

广西新华书店发行 广西民族语文印刷厂印刷

*

开本787×1092 1/32 8.375印张 插页3 169千字

1992年4月第1版

1992年4月第1次印刷

印数: 1—6000册

ISBN 7-5363-1560-0/Z·103 定价: 3.20元

前 言

当你面对市场上各式各样的蜜饯、果酱、汽水等食品，想购买，却又担心受到色素、糖精、防腐剂等毒害而举棋不定的时候；当你面对大量新鲜水果来不及吃而束手无策的时候；当你爱吃酸牛奶却为购买的麻烦和价格的昂贵而无所适从的时候；当你想自己制作西式糕点，又不知如何入手的时候……只要你打开这本书，你的这些苦恼和困惑将一扫而光！并给你带来欢乐，增添家庭生活的情趣。所花的时间不多，但会给你换来好几倍的悠闲。

为了减少制做时称重量的麻烦，特用杯、大匙和小匙来代替称重量。其中“杯”就是指容量为200毫升的杯子（平装满时的量）；“大匙”是指容量为15毫升的汤匙（平装满时的量）；“小匙”是指容量为5毫升的茶匙（平装满时的量）。

本书所介绍的方法，仅供读者在实践中参考，若有不足之处，恳请读者批评斧正。

编 者

目 录

第一章 自己做不含色素和糖精的蜜饯

1. 京式蜜饯中的佼佼者——山楂脯…………… (2)
2. 有保健作用的柠檬海带丝…………… (3)
3. 不含明胶的山楂糕…………… (4)
4. 白糖柠檬姜片芳香宜人…………… (4)
5. 蜜汁生梨和白糖生梨能治气管炎…………… (5)
6. 清脆爽口的蜜汁青梅和糖青梅…………… (6)
7. 橘黄色的蜜汁李子片…………… (7)
8. 有化痰止咳功效的蜜汁橘子和白糖橘子…………… (7)
9. 金黄色的蜜汁金橘和白糖金橘…………… (8)
10. 红艳芳香的蜜汁草莓和白糖草莓…………… (9)
11. 别具风味的蜜汁无花果和白糖无花果…………… (9)
12. 酸甜适口的蜜汁杨梅和白糖八珍梅…………… (10)
13. 用途广泛的蜜汁菠萝和白糖菠萝…………… (11)
14. 丢弃的橘子皮也能做成可口的蜜饯…………… (12)
15. 营养丰富的蜜汁苹果和苹果脯…………… (13)
16. 橙黄色的蜜汁杏子和杏脯…………… (14)
17. 口味颇佳的蜜桃皮…………… (15)
18. 白糖莲子是镇静安神的滋补食品…………… (16)
19. 洁白可口的白糖冬瓜条…………… (17)

- 20. 化废为宝的白糖西瓜皮丁..... (17)
- 21. 洁白如玉甘美适口的白糖藕片..... (18)
- 22. 有滋补作用的白糖百合
是理想的食疗食品..... (19)
- 23. 营养丰富的白糖胡萝卜丝..... (19)
- 24. 甘美清香的蜜汁橄榄..... (20)
- 25. 蜜汁葡萄是蜜饯中的佳品..... (21)

第二章 动手做季节性的果酱

- 1. 能帮助消化的山楂酱..... (23)
- 2. 要菠萝酱的颜色好看, 关键
是除去变色的部分..... (24)
- 3. 稍带苦味的橙皮酱别有风味..... (25)
- 4. 酸甜适口的青梅酱..... (26)
- 5. 令人喜爱的红色的李子酱..... (26)
- 6. 番茄做果酱色艳味美..... (27)
- 7. 用南瓜做果酱要用奶油
和香料调节味道..... (28)
- 8. 爽口的芹菜酱最合老人的口味..... (28)
- 9. 香气袭人的香蕉酱..... (29)
- 10. 有润肺作用的生梨酱..... (30)
- 11. 金橘酱清香宜人酸甜适口..... (30)
- 12. 能养心益智的桂圆酱..... (31)
- 13. 用南方特有的杨桃制作果酱..... (32)
- 14. 柠檬凯特是种高级果酱..... (32)
- 15. 最容易做的苹果酱..... (33)

- (16. 草莓酱要用大火快速煮..... (34))
- (17. 做无花果酱时要加些柠檬汁..... (35))
- (18. 橘子酱可以连皮一起做..... (35))
- (19. 杏子酱先要用小火煮到..... (36))
- (20. 出汁水是关键..... (36))
- (20. 凯乐特是人造的橘味胡萝卜酱..... (37))
- (21. 葡萄酱先连皮煮, 再过滤, 然后浓缩..... (38))
- (22. 做桃子酱时不能多搅拌..... (39))
- ((附: 黄桃酱) (39))

(82) 第三章 自制价廉物美的果汁饮料

- (1. 山楂汁和山楂汽水是人..... (42))
- (欢迎的保健饮料..... (42))
- (2. 柠檬汁是解除疲劳的佳品..... (43))
- (3. 苹果汁的营养特别丰富..... (45))
- (4. 有奶油香味的草莓汁特别诱人..... (46))
- (5. 艳红色的别具风味的无花果汁..... (46))
- (6. 凤梨汁具有特别宜人的香..... (47))
- (味, 是果汁中的上品..... (47))
- (7. 最常见的橘子汁和橘子汽水..... (49))
- (8. 解暑止渴的佳品——西..... (50))
- (瓜汁和西瓜汽水..... (50))
- (9. 用胡萝卜做的凯乐特和凯乐特汽水..... (51))
- (10. 酸甜可口的青梅汁和青梅汽水..... (51))
- (11. 做法简单的葡萄汁和葡萄汽水..... (52))
- (12. 红色的李子汁和李子汽水..... (53))

13. 淡黄色的杏子汁和杏子汽水…………… (53)
14. 用桃子做的桃子汁和桃汁汽水…………… (54)
15. 只要加糖, 不用煮就可制成杨梅汁…………… (55)
16. 不常见的香蕉汁和香蕉汽水…………… (56)
17. 别有风味的哈密瓜汁和哈密瓜汽水…………… (56)
18. 用黄金瓜做的香瓜汁和汽水…………… (57)
19. 好喝又好看的番茄汁和茄汁汽水…………… (57)
20. 中国传统饮料——乌梅汁和乌梅汽水…………… (58)
21. 带辣味的姜汁汽水…………… (59)

第四章 充满家庭乐趣的自制果子酒

1. 能防治冠心病的山楂酒…………… (61)
2. 柠檬酒能消除疲劳…………… (62)
3. 营养丰富的苹果酒…………… (63)
4. 深受女宾喜爱的红色草莓酒…………… (64)
5. 具有杏仁香味的黄色杏子酒…………… (65)
6. 青梅酒是夏令防治痧气的良药…………… (65)
7. 李子酒具有诱人的红色…………… (66)
8. 消暑解渴、消食止泻的凤梨酒…………… (67)
9. 补虚益气的桑椹酒…………… (67)
10. 木瓜酒是治疗风湿骨痛、跌打扭伤的良药…………… (68)
11. 治腹痛、吐泻有特效的杨梅酒…………… (68)
12. 有营养和强壮功效的

- (88) 传统佳酿——葡萄酒…………… (69)
- (13.) 清香浓郁的金橘酒…………… (70)
- (14.) 橘子酒有止咳、化痰、
健胃、顺气的功能…………… (70)
- (15.) 能防治感冒和鱼虾过敏
的青紫苏酒…………… (71)
- (16.) 山茱萸酒有滋补和降血压的作用…………… (72)
- (17.) 枸杞子酒是著名的滋补酒…………… (72)
- (18.) 有强力杀菌作用的大蒜酒…………… (73)

(89) 第五章 100%利用水果的妙法

- (1.) 有着广泛用途的柠檬制品…………… (75)
- (2.) 山楂汁、丁香山楂片或山楂酱…………… (76)
- (3.) 草莓汁和蜜汁草莓或草莓酱…………… (77)
- (4.) 山楂冻和山楂脯…………… (78)
- (5.) 葡萄100%利用的二种方法…………… (79)
- (6.) 苹果的100%利用法…………… (81)
- (7.) 李子汁和李子酱…………… (82)
- (8.) 吃剩的西瓜皮可做西瓜汁和西瓜酱…………… (82)
- (9.) 杨梅汁和蜜汁杨梅或白糖八珍梅…………… (83)
- (10.) 凤梨汁和蜜汁凤梨或凤梨酱…………… (85)

第六章 自制花式冷饮

- 一、牛奶冷饮料…………… (87)
1. 用大口保温瓶做酸牛奶和果味酸奶…………… (87)
2. 能冲饮的柠檬酸乳饮料…………… (89)

3. 柠檬鲜忌司的快速制法	(90)
二、冰淇淋的基本制法及其变化	(91)
1. 牛奶冰淇淋	(91)
2. 巧克力圣代	(92)
三、各种果汁冰霜	(94)
1. 草莓冰霜	(95)
2. 柠檬冰霜	(96)
3. 香蕉冰霜	(97)
4. 菠萝冰霜	(97)
5. 香瓜冰霜	(98)
四、日本口味的清凉琼脂点心	(98)
1. 夕照小溪	(99)
2. 夏日丛林	(99)
3. 红岩清泉	(100)
4. 水糕	(100)
5. 果汁软糖	(101)
五、各种口味的啫喱冻	(102)
1. 巴巴罗爱就是牛奶啫喱冻	(102)
2. 薄荷水果冻	(103)
3. 葡萄啫喱冻	(104)
4. 橘子啫喱冻	(105)

第七章 能解决忙碌之困的 各种调味品

1. 自己做廉价的番茄酱	(107)
2. 口味颇佳的自制番茄沙司	(107)

3. 常用的西式冷菜调料——蛋黄酱…………… (108)
4. 西菜中常用的增稠料——油面酱…………… (109)
5. 充满印度情调的油咖喱…………… (110)
6. 自制辣油的新方法…………… (111)
7. 配制简便、用途广——
泛的万能佐餐调料…………… (111)
8. 自制优质花生酱…………… (112)
9. 做芝麻酱要多多研磨才香…………… (113)
10. 蘸食油炸食品的美味调料…………… (113)
11. 上佳的火锅调料…………… (114)
12. 世界有名的司盖阿盖
(日式火锅)调料…………… (114)
13. 热带情趣的沙嗲烧烤调料…………… (116)
14. 日本风味铁板烧调料四种…………… (117)
15. 粤菜调料中的佼佼
者——蚝油调料…………… (118)
16. 烹调川菜不可缺少的鱼香调料…………… (119)
17. 香气四溢的红、白糟味调料…………… (120)
18. 使用方便的中、日式糖醋调料…………… (121)
19. 多样口味的串烤食品调料…………… (122)
20. 自制多味辣酱油…………… (124)
21. 用多种香料配制的烧烤调料…………… (125)
22. 热带岛国风味的马来西亚辣酱…………… (126)
23. 用蔬菜制成的红、绿调料…………… (127)
24. 俄国著名黑鱼子酱的代用品茄子酱…………… (128)
25. 口味极佳的法式鹅肝酱…………… (129)

- (80) 26. 有多种用途的咖喱酱..... (130)
- (90) 27. 万能的豆瓣酱调料..... (131)
- (01) 28. 西式口味的辣椒酱..... (132)
- (11) 29. 红汁沙司是烹调西菜的佳品..... (133)
- 30. 中国式的万能调料——肉末辣酱..... (134)
- (11) 31. 可广泛用于冷盆、色拉
- (511)等的法国醋沙司..... (135)

第八章 泡菜和不同口味的腌渍

- 一、各种口味的泡菜和咸味腌渍..... (137)**
 - 1. 正宗的中国泡菜..... (138)
 - (11) 2. 金黄色的髻头雪菜..... (139)
 - (61) 3. 鲜辣爽口的榨菜..... (139)
 - (71) 4. 酱油渍小黄瓜..... (140)
 - 5. 香辣韭菜花..... (141)
 - (81) 6. 清淡适口的清盐当家白菜..... (141)
 - (91) 7. 能长期保存的腌白菜..... (142)
 - (03) 8. 食而不厌的朝鲜风味泡菜..... (143)
 - (13) 9. 立刻可以上席的速制朝鲜腌菜..... (144)
 - (33) 10. 越辣越要吃的朝鲜辣菜..... (145)
 - (43) 11. 芳香酸味白菜..... (146)
 - (53) 12. 北海道风味的松前酱油渍芜菁..... (147)
 - (63) 13. 日本风味的酒酿腌火腿芜菁..... (147)
 - (73) 14. 能增进菜肴美观的糖醋胡萝卜花..... (148)
 - (83) 15. 清淡的盐渍黄瓜..... (149)
 - (93) 16. 香辣腌黄瓜的做法也很简单..... (149)

- (70) 17. 印度风味的咖喱红、白萝卜条…………… (150)
- (80) 18. 用多种香料泡制的五香卷心菜…………… (151)
19. 香甜的丁香小洋葱…………… (151)
- (83) 20. 用南瓜做的酸味腌渍…………… (152)
- (80) 21. 西式口味十足的酸辣藕片…………… (153)
- (1) 22. 酸辣甜椒要尽量快些吃…………… (153)
- (8) 23. 咖喱花菜是下酒的好菜…………… (154)
24. 口味极佳的芹菜腌渍…………… (155)
25. 小番茄腌渍是西菜的好配菜…………… (155)
26. 小红肠也能用腌渍法来保存…………… (156)
- (2) 27. 随时可吃的五香鹌鹑蛋…………… (157)
- (97) 28. 别有风味的酸辣竹笋…………… (157)
- (77) 29. 爽口无比的酸味莴苣笋…………… (158)
- (87) 30. 用新法做大名鼎鼎的中国泡辣菜…………… (159)
- (8) 31. 日本人偏爱的酸辣囊荷…………… (159)
- (87) 32. 大蒜头的蜜渍、醋渍、酱
酒渍和糖醋渍…………… (160)
- (08) 33. 用甜醋来保存嫩生姜…………… (162)
34. 日式菜肴中常用的甜酸牛蒡…………… (162)
- 二、用糖水渍、蜂蜜渍和砂糖渍来保存水果…………… (163)**
- (88) 1. 保存水果的好方法是糖水腌渍…………… (163)
- (88) 2. 蜂蜜渍金橘是极佳的保健食品…………… (164)
- (88) 3. 各种饮料中都可加的蜂蜜渍柠檬片…………… (165)
4. 干柿饼也能用砂糖腌渍…………… (165)
- (18) 5. 砂糖腌渍柚子最简单…………… (166)
- (18) 6. 金橘用砂糖腌渍时, 先要除去籽…………… (166)

7. 吃口酥脆的砂糖腌青梅…………… (167)

三、日本特色腌渍四种…………… (168)

1. 有日本“腌渍之王”美称的…………… (168)

“泽庵渍”——腌渍黄萝卜…………… (168)

2. 风格独特的日本米糠腌…………… (169)

3. 芳香美味的酒糟腌渍…………… (171)

4. 能腌各种荤素食品的豆酱腌渍…………… (172)

第九章 水煮、甘露煮和糖浆食品

一、水煮食品能使各个季节的时

令蔬果变得随时可以食用…………… (175)

1. 竹笋要带壳用淘米水煮后再处理…………… (176)

2. 款冬先用盐揉过后再煮…………… (177)

3. 蚕豆等用水煮法能保存到冬天吃…………… (178)

4. 番茄水煮后用小瓶保存是最明智的…………… (178)

5. 蕹荷水煮时要加盐…………… (179)

6. 银杏边煮边去薄衣…………… (179)

7. 水煮蘑菇时一定要加酒…………… (180)

8. 花菜在加醋和面粉的…………… (181)

水中煮则颜色更白…………… (181)

9. 水煮白菜能为你节省时间…………… (182)

10. 鹌鹑蛋水煮后也能长期存放…………… (182)

11. 要使藕片洁白，只要在水煮时加醋…………… (183)

12. 牛蒡先要浸在醋水中除…………… (184)

涩后才能水煮…………… (184)

13. 卷心菜也能用水煮法保存…………… (184)

14. 莼菜要用淡盐水煮后再保存…………… (185)
- 二、用“甘露煮”来烹调和风料理的配料…………… (185)
1. 栗子“甘露煮”的方法…………… (186)
2. 金橘也能“甘露煮”…………… (187)
- 三、美味的糖浆煮食品…………… (187)
1. 百合糖浆煮时要加些盐…………… (188)
2. 糖浆煮无花果则要加些柠檬汁…………… (188)
3. 酸的生梨可用糖浆煮来改善口味…………… (189)
4. 紫葡萄在糖浆煮时加奶油味道更佳…………… (189)
5. 价格昂贵的樱桃糖浆
煮后更显得豪华…………… (190)
6. 藕片先用醋水处理才能糖浆煮…………… (190)
7. 海带糖浆煮可作零食…………… (191)
8. 款冬要用盐水先煮再糖浆煮…………… (191)

第十章 不用有害的硝酸钠来 腌腊食品

1. 自制火腿蹄膀经济实惠…………… (193)
2. 卷筒火腿只要一天就可上席…………… (194)
3. 平时把鱼鳔晒干，过年
就能吃上鱼肚…………… (195)
4. 没有皮的羊肉也照样
能做白切羊肉糕…………… (196)
5. 风鳗鱼是上海人最喜欢的下酒美食…………… (197)
6. 鱼片干自己也能做…………… (198)
7. 咖喱牛肉干是营养丰

- (681) 富的高蛋白食品..... (199)
- (8 . 对气管炎病人有益处的陈皮牛肉干..... (200)
- (99 . 五香猪肉干要用纯精肉做..... (201)
- (10 . 自制皮蛋和咸蛋..... (202)
- (11 . 过年时多余的菜可用酒醉法保存..... (203)
- (12 . 夏日的美食是糟货..... (204)

第十一章 各地风味小吃种种

- (1 . 福建鱼元多做些可放
入冰箱中冷冻保存..... (206)
- (2 . 燕皮馄饨用纯精肉或鱼肉来做皮子..... (207)
- (3 . 老城隍庙著名小吃面
筋百叶家中也能做..... (208)
- (4 . 两面黄炒面松脆的要诀..... (210)
- 5 . 只要细心就能做好蟹壳黄..... (211)
- 6 . 扬帮名点火腿萝卜丝酥饼..... (212)
- 7 . 价廉物美的焖肉面..... (213)
- 8 . 南翔小笼的馅中要加肉皮冻和水..... (214)
- 9 . 串烤各式肉串时要加
些生淀粉则更好吃..... (215)
- (10 . 日本风味的咖喱牛肉饭..... (216)
- 11 . 油氽鱿鱼可下酒..... (217)
- (12 . 人人喜爱的糟田螺..... (218)

第十二章 各式西点

- 一、只要半磅白脱就能做出六种口味的克力架..... (219)

1. 拌料	(220)
2. 成型	(220)
西纳蒙(肉桂)卷	(220)
双色可可卷	(221)
柠檬白脱圈	(221)
芝麻白脱角	(221)
核桃白脱酥	(221)
葡萄干白脱片	(222)
3. 烘烤	(222)
二、用500克面粉做 五种酥点	(222)
1. 准备工作	(223)
2. 成型	(225)
橙皮果酱夹	(225)
苹果果酱包	(225)
巧克力麻花条	(225)
奶油爱斯酥	(225)
柠檬白脱卷	(225)
3. 醒发和烘烤	(226)
三、蛋糕四种	(226)
1. 生日蛋糕	(227)
2. 水果蛋糕	(228)
3. 花式小蛋糕	(229)
4. 柠檬蛋糕卷	(230)
四、面包六种	(231)
1. 奶油白脱卷	(233)
2. 果酱面包	(233)