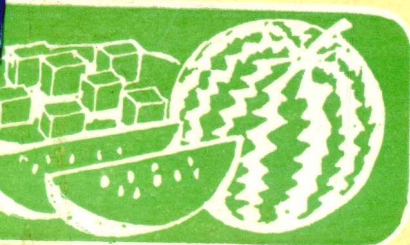


周范林 主编

中国风味小菜精粹

■ 瓜果类

气象出版社



中国风味小菜精粹

(瓜果类)

江苏工业学院图书馆

主 编：周范林

编委会成员

陶童浩 章彬
倚芬 红娟
锦萍 惠芳 锦德

爱民 爱华 程毅

杨灿 杨晨 志荷

丁倚 王华 徐林

气象出版社

(京)新登字 046 号

内 容 简 介

小菜,是中国饮食体系中一大流派,不仅原料丰富,而且风味独特。为满足城乡人民生活水平日益提高的需要,本书向您较全面系统地介绍了全国各地风味独特的近 2000 种小菜的制作方法,内容详实,制作简便。

本书是城乡家庭以及基层伙食单位、个体饮食专业服务人员的理想工具书。

中国风味小菜精粹

(瓜果类)

周范林 主编

责任编辑 潘根娣

气象出版社出版

(北京西郊白石桥路 46 号)

中国科学技术信息研究所印刷厂印刷

新华书店总店科技发行所发行, 全国各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:7.25 字数:155 千字

1993 年 12 月第一版 1993 年 12 月第一次印刷

印数:1—4500 定价:6.00 元

ISBN 7-5029-1412-9/G·0324

前 言

人们的生活丰富多彩,美味可口的饭菜不仅能增进身体健康,还可给家庭带来生活的欢乐。当您阖家聚会、宾朋满座时,在餐桌摆上风味独特的菜肴,再配上自己精心制作的小菜,犹如锦上添花;平日亲手做几样风味独特的小菜,既可点缀餐桌自饕口福,也可使业余生活更加丰富多彩。

中国风味小菜,一向在世界上享有盛名,大家公认为花样多,味道美,使其成为中国饮食体系中一大流派。

本书说到的小菜,就是用市场容易买到的普通蔬菜做出的不但色泽、形式好看,气味好闻,而且味道好吃的菜肴。每一种菜肴搭配合理,富有营养,这里面学问很多,并不是一件简单的事。如把同一种蔬菜交给技术水平不同的两人去做,做出来的小菜很可能有天壤之别。再说,假如您天天都吃“红烧豆腐”、“炒豆腐”,您就会觉得不能吊胃口,甚至厌食;如果您经常变换花样制作一些诸如“麻辣豆腐”、“蜂窝豆腐”、“怪味豆腐”等同一原料而风味各异的小菜,您就会觉得花样新颖别致,风味独特优美,令您胃口大增。

在蔬菜大量应市季节,各类蔬菜品种丰富,可以加工成各种各样,适宜不同年龄、不同层次消费者食用的风味小菜。这样,既丰富了餐桌上小菜的品种,又弥补了蔬菜淡季的供应不足。

本书以广大家庭主妇、基层伙食单位、个体饮食专业户为主要读者对象。以“原料极其普通,制作极为简便,经济实惠实

在,易学易做实用,搭配科学合理,资料系统全面”为特点,详实地介绍了近 2000 种家常风味小菜的制作方法,使读者一看就懂,一学就会。如果您按照书中介绍的制作方法,几乎天天可以吃到不同风味的小菜,可谓品种丰富,风味多样、独特。

《中国风味小菜精粹》分瓜果类,根茎类,叶菜类,豆制品、豆菜、海鲜、禽蛋类四册出版。相信本书能使您的家庭生活得到改善,使您的家庭餐桌上出现新面貌,增加新品种,让全家人吃得更开心、满意。同时,也能让基层伙食单位、个体饮食专业户办得更得意、红火。

由于编者的水平及资料所限,书中疏漏之处在所难免,敬请专家、读者教正。

编 者

1993 年 5 月

目 录

黄瓜	(1)	香辣黄瓜丁	(11)
腌黄瓜	(1)	芝麻黄瓜丁	(12)
酱黄瓜(A)	(1)	甜黄瓜条	(12)
酱黄瓜(B)	(2)	卷腌黄瓜	(13)
酱黄瓜(C)	(2)	酱干果	(13)
腌酱黄瓜	(3)	五香黄瓜条	(14)
糖酱黄瓜	(3)	酱镰刀黄瓜	(14)
甜酱黄瓜	(3)	盘香黄瓜(A)	(14)
甜黄瓜条	(4)	盘香黄瓜(B)	(15)
拌黄瓜	(4)	蜜汁乳黄瓜	(15)
糖醋黄瓜	(5)	酱乳瓜	(16)
糖醋黄瓜条	(5)	泡黄瓜	(16)
酱盘丝黄瓜	(6)	虾油小菜	(17)
麻酱黄瓜	(6)	果汁黄瓜	(17)
酱甜辣椒黄瓜条	(6)	麻辣黄瓜	(18)
糟腌黄瓜	(7)	酿黄瓜	(18)
香甜干果片	(7)	珊瑚黄瓜卷	(19)
酸黄瓜(A)	(8)	酸辣如意卷	(19)
酸黄瓜(B)	(8)	快速泡菜	(20)
甜乳瓜	(9)	炆黄瓜皮	(20)
虾油黄瓜	(9)	炆黄瓜条	(21)
甜辣黄瓜(A)	(10)	三丝黄瓜	(21)
甜辣黄瓜(B)	(10)	奶油黄瓜	(22)
酱辣黄瓜	(11)	脆炸黄瓜卷	(22)

脆皮黄瓜·····	(23)	拌黄瓜片·····	(36)
拍拌黄瓜·····	(23)	糖醋凉拌黄瓜·····	(36)
黄瓜拌粉·····	(24)	出水芙蓉·····	(37)
虾米黄瓜·····	(24)	清油瓜条·····	(37)
韭花黄瓜·····	(25)	蛇皮黄瓜·····	(38)
芝麻黄瓜条·····	(25)	甜酸三样·····	(38)
酸辣黄瓜条·····	(25)	油吃黄瓜·····	(39)
水晶三丁·····	(26)	双龙戏珠·····	(39)
椒油二丁·····	(26)	蒜末黄瓜·····	(40)
黄瓜拌水萝卜·····	(26)	辣黄瓜龙·····	(40)
多味黄瓜·····	(27)	五丝咸菜·····	(41)
口酥黄瓜·····	(27)	什锦咸菜·····	(41)
三鲜橄榄球·····	(28)	花生酱蒜泥黄瓜·····	(42)
蓑衣黄瓜·····	(28)	青龙卧沙滩·····	(42)
青龙红玉·····	(29)	木耳黄瓜块·····	(43)
酸辣黄瓜·····	(29)	香菜黄瓜片·····	(43)
凉拌银丝黄瓜·····	(30)	花生仁拌黄瓜·····	(44)
炒什锦菜·····	(30)	海米拌黄瓜·····	(44)
椒盐斑指·····	(31)	海米炆三样·····	(45)
椒盐酿黄瓜·····	(31)	黄瓜炒鸡蛋·····	(45)
烧黄瓜·····	(32)	木须黄瓜片·····	(46)
赛香瓜·····	(32)	五丝黄瓜卷·····	(46)
辣黄瓜条·····	(33)	拌蚕米瓜菜·····	(47)
拍黄瓜·····	(33)	拌瓜菜·····	(47)
美味瓜柿·····	(34)	肘花拍黄瓜·····	(47)
酸甜黄瓜·····	(34)	盐水瓜条·····	(48)
辣黄瓜皮·····	(35)	糠腌黄瓜·····	(48)
凉拌黄瓜·····	(35)	糖姜黄瓜·····	(49)

姜末黄瓜·····	(49)	蒜酱拌冬瓜块·····	(62)
酸八宝菜·····	(50)	红油冬瓜条·····	(63)
糖醋黄瓜卷·····	(50)	麻香冬瓜·····	(63)
拌虾仁黄瓜·····	(51)	冬蓉戈渣·····	(64)
香菜黄瓜·····	(51)	红烧冬瓜·····	(64)
凉粉黄瓜·····	(52)	烧二冬·····	(65)
粉皮黄瓜·····	(52)	素烧冬瓜·····	(65)
腐竹黄瓜·····	(53)	双色水晶·····	(65)
瓤黄瓜·····	(53)	冬瓜方·····	(66)
醋溜黄瓜条·····	(54)	冬瓜盅·····	(66)
虾皮炒黄瓜片·····	(54)	冬茸扒芦笋·····	(67)
荆芥拌黄瓜·····	(55)	五味瓜丁·····	(67)
冬瓜 ·····	(56)	虾皮烧冬瓜·····	(68)
腌冬瓜·····	(56)	扒冬瓜球·····	(68)
甜酱冬瓜·····	(56)	扒冬瓜条·····	(69)
五香冬瓜·····	(57)	奶油冬瓜条·····	(69)
泡冬瓜·····	(57)	海米烧冬瓜·····	(70)
蒜酱冬瓜块·····	(58)	金银冬瓜·····	(70)
油拌冬瓜片·····	(58)	金钱冬瓜盒·····	(71)
麻辣冬瓜块·····	(58)	琥珀冬瓜·····	(72)
芝麻瓜丁·····	(59)	三鲜冬瓜·····	(72)
酸辣瓜片·····	(59)	鱼香冬瓜·····	(73)
辣油瓜丝·····	(59)	软炸冬瓜·····	(73)
虾皮瓜丝·····	(60)	干贝冬瓜球·····	(74)
麻辣冬瓜·····	(60)	菜瓜 ·····	(75)
紫菜冬瓜卷·····	(61)	咸菜瓜·····	(75)
冬瓜夹火腿·····	(61)	酱菜瓜·····	(75)
白汁腿末冬瓜·····	(62)	酱瓜丝·····	(76)

特级菜瓜·····	(76)	美味瓜片·····	(90)
甜包瓜·····	(77)	辣味瓜丝·····	(90)
酸辣菜瓜·····	(77)	酱油瓜片·····	(91)
麻辣菜瓜块·····	(77)	五香瓜丝·····	(91)
蒜酱菜瓜片·····	(78)	甜辣酱南瓜条·····	(92)
菜瓜丁·····	(78)	咖喱南瓜条·····	(92)
椒油拌瓜丝·····	(79)	蒸油盐南瓜·····	(93)
虾皮拌瓜片·····	(79)	炸南瓜·····	(93)
海米烧菜瓜·····	(79)	南瓜蒸菜·····	(94)
西瓜 ·····	(81)	酿南瓜·····	(94)
腌西瓜皮·····	(81)	锅塌南瓜·····	(95)
酱瓜皮·····	(81)	南瓜泥·····	(95)
甜瓜皮酱·····	(82)	烧南瓜块·····	(96)
咸瓜皮酱·····	(82)	炸蒸南瓜·····	(96)
瓜皮干·····	(83)	拔丝南瓜·····	(97)
拌西瓜皮·····	(83)	黄泥烤南瓜·····	(97)
瓜皮蜜饯·····	(84)	粉蒸南瓜盅·····	(98)
炒西瓜皮·····	(84)	酿蒸南瓜饼·····	(98)
溜翡翠片·····	(85)	糖醋南瓜丸子·····	(99)
拔丝西瓜·····	(85)	茄汁南瓜饼·····	(99)
炸西瓜·····	(86)	丝瓜 ·····	(101)
西瓜冻·····	(86)	椒麻丝瓜·····	(101)
西瓜酪·····	(87)	炒辣味丝瓜·····	(101)
什锦西瓜·····	(87)	干炒丝瓜·····	(102)
桃仁瓜丁·····	(88)	葱油丝瓜·····	(102)
西瓜盅·····	(88)	烩三丝·····	(103)
西瓜糕·····	(89)	锅塌丝瓜·····	(103)
南瓜 ·····	(90)	油焖丝瓜·····	(104)

奶油丝瓜	(104)	炒苦瓜辣椒	(119)
丝瓜豆腐	(104)	干烧苦瓜	(119)
蝴蝶丝瓜	(105)	葱油苦瓜	(119)
滚龙丝瓜	(105)	炒苦瓜丝	(120)
桃仁烧丝瓜	(106)	酱烧苦瓜	(121)
丝瓜炖豆腐	(107)	笋瓜	(122)
香菇烧丝瓜	(107)	烧笋瓜块	(122)
炒鲜桃仁丝瓜	(108)	炸笋瓜片	(122)
火腿丝瓜条	(108)	醋溜笋瓜丝	(123)
菱角丝瓜	(109)	炒三片	(123)
鸡油丝瓜	(109)	番茄	(125)
香瓜	(111)	腌番茄	(125)
咸香瓜	(111)	咸番茄	(125)
酱香瓜	(111)	酱番茄	(126)
渍香瓜	(112)	甜番茄	(126)
酱杏仁瓜	(112)	香味番茄酱	(127)
酱黑菜	(113)	素炒番茄	(127)
香瓜酱	(113)	番茄炒鸡蛋	(128)
蜜炙香瓜	(114)	玛瑙镶金	(128)
香瓜拌梨丝	(114)	番茄烧豆腐	(129)
拔丝香瓜	(115)	煎番茄	(129)
苦瓜	(116)	赛荷花	(130)
苦瓜干	(116)	琼脂玛瑙	(130)
凉拌苦瓜	(116)	蜜汁番茄	(131)
红油拌苦瓜	(117)	糖水番茄	(131)
椒麻苦瓜	(117)	炸番茄	(131)
葱拌苦瓜	(118)	酿蒸番茄	(132)
酿苦瓜	(118)	冰镇糖醋番茄	(132)

番茄冰果	(133)	火爆茄子	(146)
松炸番茄	(133)	酱爆茄子	(146)
炒木须番茄	(134)	辣味茄子	(146)
锅塌番茄	(134)	醋溜茄子	(147)
拔丝番茄	(135)	炸茄子	(147)
茄子	(136)	椒盐茄夹	(148)
咸茄子	(136)	姜醋煎茄子	(148)
酱油茄子	(136)	烧茄子	(149)
酱茄包	(137)	红烧茄子	(149)
姜丝酱茄片	(137)	酱烧茄子	(150)
蒜茄子	(137)	糖汁烧茄子	(150)
面酱茄子	(138)	茄子素卤	(151)
芥末茄子	(138)	火烧茄子	(151)
虾油咸茄子	(139)	椒泥茄子	(152)
速腌茄子	(139)	芝麻茄丁	(152)
蒜泥茄子	(140)	菊花茄子	(153)
椒油茄丁	(140)	鱼香茄子	(153)
酸辣茄片	(141)	油焖茄子	(154)
拌茄子	(141)	蒸白水茄子	(154)
蒸酱茄子	(141)	红油茄泥	(155)
酱韭花茄子	(142)	茄泥子	(155)
辣茄丝	(142)	茄泥拌蒜	(156)
拔丝茄子	(143)	拌双泥	(156)
煎茄排	(143)	怪味茄泥	(157)
炒茄丝	(144)	青酱茄子	(157)
番茄炒茄子	(144)	脆皮茄条	(158)
糖醋炒素肉片	(145)	松汁茄子	(158)
糖醋茄子	(145)	清蒸茄子	(159)

烤茄串	(159)	腌拌青椒块	(171)
辣椒	(160)	青椒拌甘蓝丝	(171)
咸辣椒	(160)	芝麻青椒丝	(172)
咸辣椒末	(160)	麻辣青椒块	(172)
酱辣椒	(161)	生拌辣椒	(172)
辣椒酱	(161)	青椒黄瓜	(173)
酱油辣椒	(162)	炆青椒块	(173)
酱小青椒	(162)	虾油辣椒	(174)
糟辣椒	(162)	虾油柿椒	(174)
渍青椒	(163)	鱼香青椒	(175)
腌柿子椒	(163)	素爆青椒	(175)
酸辣椒	(164)	麻香青椒	(176)
酸香辣椒	(164)	青椒毛豆	(176)
五香辣椒	(165)	小炒青椒	(177)
龙游小辣椒	(165)	青椒鸡蛋	(177)
辣椒糊	(165)	虎皮辣椒	(178)
泡甜椒	(166)	炒柿子椒	(178)
泡红椒	(166)	生炒青椒	(179)
麻脆辣椒	(167)	银芽青椒	(179)
辣椒芝麻酱	(167)	香油柿子椒	(180)
腌辣四味	(167)	青椒土豆丝	(180)
酸渣辣椒	(168)	油煎青椒	(180)
辣椒汁	(168)	油焖辣子	(181)
腌红辣椒	(169)	酿辣椒	(181)
腌青辣椒	(169)	青椒拌干丝	(182)
红辣椒	(170)	青椒炒豆豉	(182)
辣椒豆瓣酱	(170)	青椒炒苦瓜	(183)
酱什锦包椒	(170)	醋溜青辣椒	(183)

香菜黄瓜拌辣椒	(183)
炆青辣椒	(184)
海米翡翠青椒	(184)
炸青椒	(185)
炒木须尖椒	(185)
酿烤青椒	(186)
虾皮拌青椒	(186)
冰镇青椒丝	(187)
糖醋红柿子椒	(187)
花生仁	(189)
花生酱	(189)
香辣花生酱	(189)
酱花生仁	(190)
酱五香花生仁	(190)
腐乳花生仁	(191)
五香花生仁	(191)
五香茶花生仁	(191)
炆花生仁	(192)
怪味花生仁	(192)
椒盐花生仁	(193)
煮花生仁	(194)
卤煮五香仁	(194)
卤花生仁	(195)
香酥花生仁	(195)
琥珀花生仁	(195)
脆皮花生仁	(196)
麻辣花生仁	(196)
奶油花生仁	(197)

挂霜花生仁	(197)
油炸花生仁	(198)
翻砂花生仁	(198)
花生糖蘸	(199)
糖酥花生球	(199)
糖酥花生仁	(200)
炒花生蘸	(200)
金包甜酥仁	(201)
卤虾三鲜	(201)
核桃仁	(203)
酱核桃仁(A)	(203)
酱核桃仁(B)	(203)
糖醋核桃仁	(204)
琥珀桃仁	(204)
脆皮核桃仁	(205)
椒麻鲜桃仁	(205)
凉拌桃仁	(206)
核桃酪	(206)
核桃酥	(206)
炒鲜核桃仁	(207)
芝麻核桃糖蘸	(207)
核桃糖蘸	(208)
拔丝桃仁	(208)
核桃糕	(209)
核桃仁炒韭菜	(209)
板栗	(211)
麻酱板栗	(211)
糖醋栗子	(211)

糖烧栗子	(212)	板栗炒香菇	(215)
糖酥栗子	(212)	红枣桂圆栗子羹	(215)
蜜汁板栗	(213)	桂花鲜栗羹	(216)
麻仁栗子	(213)	栗子炖白菜	(216)
八珍板栗泥	(214)		
栗子糕	(214)		

黄 瓜

腌 黄 瓜

一、原 料

黄瓜 10 千克,盐 3500 克,19 波美度盐水 300 克。

二、制 法

将黄瓜和 1500 克盐分层入缸,注入盐水。每天倒缸 2 次,扬汤散热,促使盐溶化。翻动时用手抄着以免折断。48 小时后出缸,挑选分类:色绿、均匀、无籽的可作甜酱黄瓜料,中等质量比较直顺的可作酱黄瓜料,较差的留作切黄瓜条用。分类后分别入缸,放一层黄瓜撒一层盐,每 10 千克黄瓜下 2 千克盐,灌满汤后封缸贮存,不用翻倒。

三、特 点

碧绿,脆嫩。

酱 黄 瓜 (A)

一、原 料

小黄瓜 500 克,精盐 150 克,黄酱 250 克。

二、制 法

1. 将小黄瓜洗净,一层盐一层小黄瓜放入瓷缸内,盐腌 3 天(应经常搅拌)。

2. 将腌好后的小黄瓜捞出,沥净水分,晾晒一天。

3. 晾晒好的小黄瓜放入黄酱中,酱腌 5—7 天即可。

三、特 点

色泽暗绿，脆嫩可口，酱香浓郁。

酱 黄 瓜 （ B ）

一、原 料

小黄瓜 500 克，精盐 100 克，甜面酱 350 克。

二、制 法

1. 将小黄瓜洗净，一层盐一层小黄瓜放入瓷缸内，盐腌 15 天（每天翻搅一次）。

2. 盐腌后的小黄瓜，用清水洗净后浸泡一天，然后捞出沥净水分，晾干。

3. 将晾干的小黄瓜放入甜面酱中，酱腌 8—10 天即可（须经常翻搅）。

三、特 点

咸淡适中，脆爽怡人，吃时若佐以香油，则更加爽口。

酱 黄 瓜 （ C ）

一、原 料

黄瓜 10 千克，盐 2 千克，酱油 5 千克，白糖 300 克，水 3 千克。

二、制 法

将黄瓜洗净控干，装入缸内，放进食盐、凉水盖好，每天倒缸一次，5—7 天后捞出，控净表面盐水，然后装入备用缸内，放进酱油、白糖淹没过黄瓜 3 厘米为宜，5 天后即可食用。

三、特 点

青脆鲜嫩可口。

腌 酱 黄 瓜

一、原 料

黄瓜 10 千克, 生姜 100 克, 大蒜头 250 克, 八角 50 克, 盐 700 克。

二、制 法

将黄瓜洗净, 晾干, 用盐腌 2—3 天后倒出盐水, 加入各种调料, 上压石头。15 天后即成。

三、特 点

清香可口。

糖 酱 黄 瓜

一、原 料

黄瓜 10 千克, 面酱 2 千克, 盐 500 克, 五香粉 50 克, 芝麻、大蒜、白糖各适量。

二、制 法

将黄瓜洗净, 入缸用盐腌 3—4 天捞出。压去水分, 再放入缸中依次摆好, 拌入配料, 密封 7 天后即成。食用前将黄瓜切成片或丁拌入芝麻。

三、特 点

脆口香甜, 稍带蒜味。

甜 酱 黄 瓜

一、原 料

腌黄瓜 10 千克, 甜面酱 7.5 千克(或甜面酱 5 千克、黄酱 2.5 千克)。