

自制

家常佐菜

ZIZHIJIACHANG

ZUOCAIXIAOSHIPIN

小食品

李东光 翟怀凤 主编

上海科学技术文献出版社

自制家常佐菜小食品

李东光 翟怀凤 主编

上海科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

自制家常佐菜小食品/李东光编著. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2000.6

ISBN 7-5439-1299-6

I. 自… II. 李… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 21436 号

责任编辑: 应丽春

封面设计: 徐 利

自制家常佐菜小食品

李东光 翟怀凤 主编

·

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市武康路2号 邮政编码200031)

全国新华书店经销

上海教育学院印刷厂印刷

·

开本 787×1092 1/32 印张 8 字数 214 000

2000年7月第1版 2000年10月第2次印刷

印数: 5 001—10 100

ISBN 7-5439-1299-6/T·612

定价: 12.80元

《科技新书目》539-490

编 者 的 话

在蔬菜瓜果大量应市时,许多读者想多贮存一些以满足淡季需要,而在节假日、工作之余,也很想制作一些小食品以丰富饭菜品种,调剂口味,但常常因为没有掌握制作方法而感到束手无策。盲目制作时,要么成品味道不佳,要么容易变质,造成损失,达不到预期的目的。为了帮助读者解决这一困难,我们在广泛收集资料的基础上,编写了本书,奉献给有兴趣制作小食品的读者。

本书中共收集了有关蔬菜、瓜果、肉、蛋、面点等五大类 400 种家常小食品的制作方法。这里所说的“家常”,有以下几个含义:一是指原料常见,书中所收集的小食品,原料的来源都很广泛,且在旺季时价格便宜,适于大量加工贮存;二是指加工方法常见,使用家庭现有的炊具,利用传统的腌、酱、泡、煮、蒸、煎、炸等加工方法即可制作;三是指品种常见,所介绍的小食品都是人们日常生活中最常食用的品种,可谓是真正的“家常”。为方便读者制作,书中对每个品种都介绍了原料配比、制作方法、注意事项及成品特色,个别品种还介绍了食用方法。本书是家庭制作佐菜、小食品的必备参考书,也是机关、厂矿、学校、部队等食堂和蔬菜加工厂加工制作食品的参考读物。

本书由李东光、翟怀凤主编,参加编写的还有孟令新、东明、李桂芝、吴宪民等同志,由于水平有限,书中错误之处在所难免,请读者予以批评指正。

编者

2000.1

目 录

一、蔬菜类小食品

(一) 腌菜类

腌白菜	(1)	腌白萝卜干	(10)
腌白菜梗	(2)	腌白萝卜	(11)
腌白菜叶	(2)	腌胡萝卜干	(11)
腌干白菜	(3)	腌胡萝卜	(12)
腌圆白菜	(3)	腌黄瓜(一)	(12)
腌芥菜头(一)	(4)	腌黄瓜(二)	(13)
腌芥菜头(二)	(4)	腌黄瓜(三)	(13)
腌苤蓝	(5)	腌酱黄瓜	(14)
腌雪里蕻(一)	(6)	腌乳瓜	(14)
腌雪里蕻(二)	(6)	腌辣椒	(14)
腌雪里蕻(三)	(7)	腌辣椒丝	(15)
腌雪里蕻(四)	(8)	腌辣椒末	(15)
腌雪里蕻(五)	(8)	腌红辣椒	(16)
腌小萝卜干	(9)	腌青辣椒	(16)
腌青萝卜干	(9)	腌茄子(一)	(17)
		腌茄子(二)	(17)
		腌韭菜	(17)

腌韭菜花(一)	(18)	腌煮蘑菇	(30)
腌韭菜花(二)	(18)	腌什锦	(30)
腌西红柿(一)	(18)		
腌西红柿(二)	(19)	(二) 酱菜类	
腌西红柿(三)	(19)	酱白菜	(31)
腌金花菜	(20)	酱芥菜丝	(31)
腌油菜	(20)	酱苕蓝	(32)
腌芹菜	(21)	酱萝卜(一)	(32)
腌莴笋	(21)	酱萝卜(二)	(33)
腌蒜头(一)	(22)	酱胡萝卜	(33)
腌蒜头(二)	(22)	酱黄瓜	(33)
腌蒜头(三)	(23)	酱南瓜	(34)
腌马铃薯(一)	(23)	酱辣椒	(35)
腌马铃薯(二)	(24)	酱茄子(一)	(35)
腌马铃薯(三)	(24)	酱茄子(二)	(36)
腌马铃薯(四)	(25)	酱西红柿	(36)
腌菜瓜	(25)	酱莴笋(一)	(37)
腌冬瓜	(26)	酱莴笋(二)	(37)
腌香瓜	(26)	酱大蒜(一)	(38)
腌藕	(26)	酱大蒜(二)	(38)
腌姜	(27)	酱大蒜(三)	(39)
腌姜丝	(27)	酱生姜(一)	(39)
腌地螺丝	(28)	酱生姜(二)	(40)
腌豇豆	(28)	酱马铃薯(一)	(40)
腌香椿头	(29)	酱马铃薯(二)	(40)
腌鲜蘑菇	(29)	酱地螺丝	(41)

酱藕片(一)	(41)
酱藕片(二)	(42)
酱豇豆	(42)

(三) 泡菜类

泡白菜(一)	(43)
泡白菜(二)	(44)
泡子姜	(44)
泡茭蓝	(46)
泡小萝卜	(47)
泡白萝卜	(48)
泡萝卜缨	(48)
泡辣椒	(49)
泡甜椒	(50)
泡黄瓜	(51)
泡茄子	(51)
泡大蒜	(52)
泡芹菜	(53)
泡雪里蕻	(53)
泡冬笋	(54)
泡莴笋	(54)
泡地螺丝	(55)
泡蒜薹	(56)
泡藕	(56)
泡马铃薯	(57)
泡西红柿	(57)

泡蘑菇	(58)
泡豇豆	(59)
泡菜花	(59)
泡八样	(60)

(四) 酸、甜、辣、五香类

酸白菜(一)	(60)
酸白菜(二)	(61)
酸辣圆白菜	(62)
甜圆白菜	(62)
甜黄瓜条	(63)
甜冬瓜条	(63)
甜乳瓜	(64)
甜辣萝卜干	(64)
甜酸萝卜干	(65)
糖姜片	(66)
糖蒜(一)	(66)
糖蒜(二)	(67)
糖醋蒜(一)	(68)
糖醋蒜(二)	(68)
糖醋蒜瓣	(70)
糖醋嫩姜	(70)
糖醋莴笋	(71)
糖醋黄瓜	(71)
糖醋地螺丝(一)	(72)
糖醋地螺丝(二)	(72)

辣白菜心	(73)	霉干菜	(86)
辣白菜(一)	(73)	茄子干(一)	(86)
辣白菜(二)	(74)	茄子干(二)	(87)
辣菜丝	(75)	青椒干	(88)
辣黄瓜条	(75)	辣椒干	(88)
辣味瓜丝	(76)	豇豆干	(88)
辣苕蓝丝	(77)	萝卜干	(89)
辣萝卜条	(77)	萝卜缨干	(90)
辣萝卜丝	(78)	青菜干	(91)
辣甜藕	(78)	苦瓜干	(91)
辣椒粉	(78)	蘑菇干	(92)
五香圆白菜	(79)	芦笋干	(92)
五香萝卜干(一)	(79)		
五香萝卜干(二)	(80)		
五香萝卜丝	(80)		
五香瓜丝	(81)		
五香黄瓜条	(81)		
五香莴笋	(82)		
五香冬瓜	(82)		
五香辣椒	(82)		
五香芥菜	(83)		
五香熟芥菜	(83)		

(五) 干菜类

白菜干	(84)
烫菜干	(85)

(六) 菜酱、菜脯类

辣椒酱(一)	(93)
辣椒酱(二)	(93)
西红柿酱(一)	(94)
西红柿酱(二)	(94)
西红柿酱(三)	(95)
韭菜花酱	(96)
甘薯酱	(96)
马铃薯酱	(96)
冬瓜豆酱	(97)
豆瓣酱	(98)
阴豆酱	(99)
西红柿脯	(99)

萝卜脯	(100)	虾油瓜条	(107)
甘薯脯	(101)	豆腐松	(108)
甜菜脯	(102)	菜松	(108)
冬瓜脯	(102)	绿豆芽	(109)
茄子脯	(103)	发芽豆	(110)

(七) 其 他

冬菜	(104)	油卤腐	(111)
笋豆	(105)	油渍鲜蘑菇	(111)
熏青豆	(105)	瓶装西红柿	(112)
虾油豇豆	(106)	辣酱油	(113)
虾油芹菜	(107)	辣油(一)	(113)
		辣油(二)	(114)
		辣油(三)	(114)

二、瓜果类小食品

(一) 甜味类

蜜汁枣	(115)	冰糖花生米	(121)
玫瑰枣	(116)	花生酥	(122)
夹心枣	(116)	奶油花生片	(123)
无核糖枣	(117)	奶油花生米	(123)
蜜汁金橘	(118)	渗蜜坚果仁	(124)
糖水苹果	(118)	西瓜糖条	(125)
苹果冻	(119)	核桃糖	(126)
红果冻	(119)	花生糖	(126)
糖渍杨梅	(120)	果皮糖	(127)
		糖葫芦	(127)
		香甜山楂	(128)

糖炒栗子	(128)
豌豆黄	(129)

(二) 咸味类

盐炒花生米(一)	(130)
盐炒花生米(二)	(130)
盐炒花生米(三)	(131)
酱花生米	(131)
卤花生	(132)
清盐陈皮	(132)
酱核桃仁	(133)
酱西瓜条	(133)
酱油瓜子	(134)

(三) 香味类

五香花生米	(135)
五香花生	(135)
五香栗子	(136)
五香瓜子	(137)

烤香瓜子	(137)
奶油瓜子	(138)
炒南瓜子	(138)
炒小核桃	(139)
炒芝麻	(139)
炒蚕豆	(140)
怪味花生	(140)
怪味胡豆	(141)

(四) 果酱类

苹果酱	(142)
红果酱	(143)
橘果酱	(143)
杏果酱	(144)
草莓酱	(144)
橘皮酱	(145)
梅子酱	(146)
山楂膏	(146)
板栗泥	(147)

三、鸡、鸭、鱼、肉、蛋类小食品

腌猪肉	(149)	风肉	(152)
酱肉(一)	(150)	肴肉	(153)
酱肉(二)	(150)	醉肉	(154)
咸肉(一)	(151)	糟肉	(154)
咸肉(二)	(152)	咖喱猪肉干	(155)

香肠	(156)	糟鱼	(163)
羊膏	(157)	鱼松	(163)
肉松	(158)	咸蛋(一)	(164)
风鸡(一)	(158)	咸蛋(二)	(165)
风鸡(二)	(159)	皮蛋(一)	(165)
板鸭	(160)	皮蛋(二)	(166)
酱鸭	(161)	五香茶蛋	(166)
咸鸭胗	(161)	蛋松(一)	(167)
风鳗	(162)	蛋松(二)	(167)

四、面点类小食品

(一) 面食、米食类

开花馒头	(169)	椒盐烧饼	(176)
椒盐花卷	(170)	麻酱烧饼	(177)
菊花卷	(170)	黄桥烧饼(白糖桂花馅)	
葱花卷	(171)		(178)
千层卷	(172)	油酥烧饼	(178)
金丝卷	(172)	糖酥烧饼	(179)
银丝卷	(173)	芝麻酥烧饼	(180)
蒸饼	(173)	油酥火烧	(180)
团圆饼	(174)	豆沙火烧	(181)
葱花油饼	(175)	咸煎饼	(181)
荷叶饼	(175)	酥麻花	(182)
家常饼	(176)	芝麻麻花	(182)
		银丝发糕	(183)
		千层发糕	(184)

藕丝糕	(184)	玻璃烧卖	(199)
千层油糕	(185)	蒸饺	(199)
千层玫瑰糕	(186)	三鲜蒸饺	(200)
枣糕	(186)	素馅蒸饺	(201)
水晶糕	(187)	三鲜水饺	(201)
豆面糕	(187)	羊肉水饺	(202)
茯苓糕	(188)	鱼肉水饺	(202)
猪油年糕	(188)	清汤馄饨	(203)
桂花糖年糕	(189)	过桥馄饨	(204)
红枣年糕	(189)	鲜肉大馄饨	(204)
糯米凉糕	(190)	三鲜锅贴	(205)
莲子糕	(191)	清蒸锅贴	(206)
八宝甜粽	(191)	锅烙	(207)
醪糟小汤圆	(192)	三鲜烙盒	(207)
赖汤圆	(192)	韭菜烙盒	(208)
		鲜虾酥	(209)

(二) 馅类

三鲜包子	(193)
小笼包子	(194)
天津包子	(194)
水晶包子	(195)
素馅包子	(195)
牛肉小包	(196)
水煎包	(196)
三鲜烧卖	(197)
翡翠烧卖	(198)

(三) 糕点类

蛋糕	(210)
奶油蛋糕	(210)
夹心蛋糕	(211)
三色蛋糕	(211)
雪花蛋糕	(212)
葡萄干蛋糕	(212)
咸味大面包	(213)
黑面包	(213)

热狗小面包	(214)	牛舌酥	(223)
甜面包	(215)	蛋黄酥	(224)
葡萄干小面包	(215)	奶油三角酥	(224)
果酱面包	(216)	三色千层酥	(225)
蛋白饼干	(216)	层层酥	(226)
花生饼干	(217)	菊花酥	(226)
香草饼干	(217)	百合酥	(227)
夹心饼干	(218)	荷花酥	(228)
苏打饼干	(218)	龙眼酥	(229)
油酥饼干	(219)	白皮酥	(229)
蛋卷饼干	(219)	桂花酥	(230)
爱司饼干	(220)	火腿酥	(231)
草莓饼干	(220)	鲜桃酥	(231)
牛舌月饼	(220)	杏仁酥	(232)
牛肉月饼	(221)	江米条	(232)
五仁月饼	(222)	芙蓉糕	(233)
桃酥	(222)	萨琪玛	(234)

五、其他小食品

江米酒(一)	(235)	番茄沙司	(240)
江米酒(二)	(236)	油发肉皮	(240)
香菇糯米酒	(237)	油发蹄筋	(241)
玉花酒	(238)	水发蹄筋	(241)
草莓酒	(238)	发海参	(242)
姜酒	(239)	发鱿鱼	(242)
杏话梅	(240)		

一、蔬菜类小食品

(一) 腌 菜 类

☐ 腌白菜

● 原料配比

鲜白菜 5 千克,食盐 500 克。

● 制作方法

1. 将大白菜切成 4 瓣,小棵切成 2 瓣,用清水洗净、控干。

2. 在缸底撒一层盐,将白菜切口向下,放一层菜撒一层盐(叠置),上压石块。

3. 入缸后 20~24 小时内要倒缸 1 次,将缸下边的白菜翻倒上来,第三天再翻 1 次,一星期后再翻倒 1 次。一般 20 天后即成。

● 注意事项

大白菜采后仍保持旺盛的呼吸作用,释放出水分和热量,如不及时加工处理就会抑制呼吸,菜温逐渐升高而导致霉烂,因此,要注意按时倒缸。

● 成品特色

色白,脆嫩,爽口。

□ 腌白菜梗

● 原料配比

白菜 5 千克,花椒 20 克,大料 50 克,食盐 500 克。

● 制作方法

1. 将白菜去掉根、老帮和菜叶,只留菜梗,洗净,沥干水分后切成 2 厘米宽、5 厘米长的段。

2. 将菜段放在干净的盆中,加入花椒、大料和盐,拌和,装入干净的坛中压实,菜面上压上干净的重石,封好坛口,约一个月后可取食。

● 注意事项

加工此菜时剔下的嫩菜叶可以炒吃,也可以加工成咸菜(见腌白菜叶)。

● 成品特色

味香,脆嫩,爽口。

□ 腌白菜叶

● 原料配比

白菜叶 5 千克,食盐 300 克,鲜姜 50 克,蒜头 4~5 瓣,白酒、熟芝麻少许。

● 制作方法

1. 将白菜叶洗净,沥干水分后切成小块,摊放在干净的容器内,置通风处吹至发蔫。

2. 把洗净后的生姜刮去外皮,切成细丝。

3. 将蒜瓣剥去外皮,洗净,切成薄片。

4. 将吹至发蔫的菜叶放入干净的盆中,加入姜丝、蒜片和盐,用手搓揉,揉至见菜叶出水即可。撒上熟芝麻,拌均匀。

5. 取一干净的坛或大口玻璃瓶,将揉好的菜叶装入坛或瓶中,压实,上面均匀地洒上少许白酒即可封口,一个月以后可以取食。

● 注意事项

1. 腌制前每一种原辅料均要控干水分,不能带入生水滴。

2. 每次取食都要用干净无油的筷子挟,不能用手抓,取后仍将坛或瓶口封好,以免变质并影响保存期限。

● 成品特色

鲜嫩,味道清香爽口。

□ 腌干白菜

● 原料配比

白菜 10 千克,盐 200 克,生姜 100 克,菜籽油 100 克,五香粉少许。

● 制作方法

1. 将白菜晒干,用温水洗净,装入坛中闷 15 天。

2. 取出加入五香粉、盐、菜籽油煮 4 小时,第二天移室外晒至八成干,再用锅蒸 2 小时,晒干即成。

● 成品特色

鲜香,用于烧汤。

□ 腌圆白菜

● 原料配比

圆白菜 10 千克,盐 100 克。

● 制作方法

选择带有绿叶的圆白菜,去掉老帮,沿根部切成两瓣,放

入缸中,撒上食盐。缸满后,上压石块,注满清水,置 12 ~ 15℃ 的室内发酵。一般 30 ~ 40 天即成。

● 食用方法

可以烧炖,也可以切成细丝,加入各种调料,制作不同风味的酱小菜。

□ 腌芥菜头(一)

● 原料配比

芥菜头 10 千克,粗盐 1.7 千克。

● 制作方法

1. 将芥菜头削去根,洗净,控干水分。

2. 取一小缸,刷洗干净,擦干。缸底先撒上一些盐,然后码一层芥菜头,撒一层盐,装完后,加入一些冷水(水淹没芥菜头即可)。腌制的头几天,每天翻动一次。一个星期以后每 2 ~ 3 天翻动一次。腌制一个月左右,可以食用。

● 注意事项

腌制过程中翻动的作用有两点:一是通过翻动,可以将芥菜头的辣味散发出去;二是通过上下翻动,使上下芥菜头吸收盐分均匀,腌制出的芥菜头口味一致,质量好。

● 食用方法

腌芥菜头既可生吃,也可以煮熟后吃,味道都很鲜美、爽口。

□ 腌芥菜头(二)

● 原料配比

鲜芥菜头 10 千克,盐 1.7 千克。