

家常菜精华

100 例

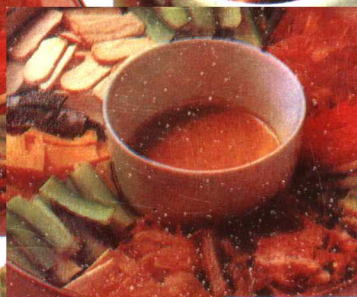
丛书

家常小菜

成 晓 明 主 编

中国三峡出版社

100 例



省时经济,易学易懂,
注重实际,做法简便,
家常饭菜,味美可口,
一书在手,无师自通。

家常小菜 100 例

成晓明 主编

中国三峡出版社

1994 · 8

(京)新登字 199 号

图书在版编目(CIP)数据

家常小菜 100 例/成晓明主编.-北京:中国三峡出版社,

1994.8

(家常菜精华 100 例)

ISBN7-80099-072-9

I. 家… II. 成… III. 菜谱-中国 IV. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(94)第 09198 号

家常小菜 100 例

成晓明 王飞鸿 编

责任编辑 牛 力

*

中国三峡出版社 出版

衡水地区印刷厂 印刷

各地新华书店 经销

*

787×1092 毫米 1/32 2.75 印张 61 千字

1994 年 9 月第 1 版 1994 年 11 月河北第 2 次印刷

印数:4611—7610

ISBN7-80099-072-9/Z·12 定价:2.60 元

目 录

甜脆盘香萝卜	(1)	油拔莴笋丝	(8)
泡甜酸小萝卜	(1)	蜜汁莴笋片	(9)
蜜酱胡萝卜	(1)	麻辣冬笋	(9)
紫香萝卜干	(2)	蜜汁小黄瓜	(9)
潮汕萝卜干	(2)	酸黄瓜	(10)
肖山萝卜干	(2)	酱乳瓜	(10)
咖喱萝卜	(3)	甜辣酱瓜条	(10)
北京酱萝卜	(3)	荷包菜	(11)
广东五香萝卜干	(3)	紫香大头菜	(11)
麻辣萝卜皮	(4)	扇形蔓菁	(12)
腌萝卜缨	(4)	辣四味	(12)
酱什锦丝	(4)	辣椒酱	(12)
多味菜	(5)	西红柿酱	(13)
麻辣大头菜	(5)	西餐泡菜	(13)
鱼露腌菜心	(5)	什锦莲花白	(14)
五香芥菜叶	(5)	北京冬菜	(14)
腌姜芽	(6)	朝鲜族辣白菜	(14)
泡子姜	(6)	朝鲜泡菜	(15)
甜酱甘露	(6)	双江韭菜花	(15)
蝙蝠莲藕	(7)	腌香椿	(15)
北京八宝菜	(7)	人参果	(16)
酸辣蕻头	(8)	辣雪里蕻	(16)
糖醋蒜苔	(8)	臭豆腐	(16)

八宝豆豉·····	(17)	酱八样·····	(27)
腌鲜蘑菇·····	(18)	五香莴笋·····	(27)
五香海带丝·····	(18)	糖醋三样·····	(28)
泡青豆·····	(18)	酸甜洋姜(一)·····	(28)
糖醋蒜·····	(19)	酸甜洋姜(二)·····	(28)
糖醋地溜(宝塔菜)·····	(19)	甜辣丝·····	(28)
蜜汁莴苣片·····	(20)	甜酸什锦豆角·····	(29)
蜜汁金钱菜心·····	(20)	五香豆腐干·····	(29)
金银丝·····	(20)	素鸡·····	(29)
六味萝卜·····	(20)	怪味白菜帮·····	(30)
锦州小菜·····	(21)	辣子疙瘩·····	(30)
拌虾仁黄瓜·····	(21)	龙游小辣椒·····	(30)
拌菠菜猪肝·····	(21)	佛用大头菜·····	(31)
芹菜拌肚丝·····	(22)	莲花豆·····	(31)
小葱拌豆腐丝·····	(22)	盐水豌豆·····	(32)
素拌四丝·····	(23)	糖醋萝卜卷·····	(32)
蒜拌豆角·····	(23)	酸辣黄瓜卷·····	(32)
腐竹拌菠菜·····	(23)	珊瑚白菜·····	(33)
拌五色丝·····	(24)	孔雀牡丹·····	(33)
火腿拌芹菜叶·····	(24)	熊猫戏竹·····	(34)
凉拌猪耳朵·····	(25)	玉兔觅食·····	(34)
凉拌白切肉·····	(25)	蝴蝶拼盘·····	(35)
三柳丝·····	(25)	虾油小菜·····	(35)
渥池五香黄瓜·····	(26)	拌双脆·····	(35)
狗宝咸菜·····	(26)	豆豉鱼冻·····	(36)
浪花萝卜·····	(26)	虎皮蛋·····	(36)

辣白菜卷.....	(37)	赛泡菜.....	(47)
拌合菜.....	(38)	苦瓜条.....	(47)
红袍花生.....	(38)	泡苦瓜.....	(47)
虾油瓜条.....	(39)	酸辣椒.....	(48)
芥菜青笋.....	(39)	酸香辣椒(渣辣椒).....	(48)
多味圆白菜丝.....	(39)	豆豉辣椒.....	(48)
甜辣萝卜干.....	(40)	酱什锦包椒.....	(49)
拌肚丝.....	(40)	祥云酱辣子.....	(49)
肉丝拌蜆米.....	(40)	辣椒豆豉酱.....	(50)
蜆皮拌海米.....	(41)	泡辣椒.....	(50)
腰片拌生菜.....	(41)	腌豆角.....	(50)
猪肝拌黄瓜.....	(41)	酱豆角.....	(50)
拌蜆皮.....	(42)	泡豇豆.....	(51)
拌干丝.....	(42)	腌茄子包.....	(51)
鱼露黄瓜.....	(43)	泡茄子.....	(51)
卤虾黄瓜.....	(43)	腌茄子干.....	(52)
多味盘香黄瓜.....	(43)	酱磨茄.....	(52)
泡黄瓜.....	(43)	腌香菜.....	(53)
糖醋黄瓜条.....	(44)	麻辣香菜.....	(53)
辣菜心丝.....	(44)	拌蜆子.....	(53)
泡藕.....	(45)	拌腰丝.....	(54)
酸甜莲藕.....	(45)	糖拌酸菜丝.....	(54)
泡冬笋.....	(45)	“胡玉美”豆瓣酱.....	(55)
酱辣生笋.....	(46)	酱醋蒜.....	(55)
辣冬笋.....	(46)	腊八蒜.....	(55)
甜酸萝卜片.....	(46)	蜂蜜蒜肉.....	(56)

蒜茸酱..... (56)	素色拉..... (65)
酱大蒜..... (56)	腌山药..... (66)
酸甜桔子皮..... (56)	果香酸枣..... (66)
桔皮酱..... (57)	酱核桃仁..... (66)
咸酱白蓝瓜..... (57)	泡椒搅..... (67)
腌香瓜..... (58)	酱包瓜菜..... (67)
咸香瓜..... (58)	灰豆腐乳..... (68)
白糖玫瑰酱..... (58)	酱豆腐..... (68)
五香花生米..... (59)	玫瑰豆腐乳..... (68)
花生八宝酱..... (59)	四川霉豆腐..... (69)
甜酱花生米..... (59)	中醉方腐乳..... (69)
松花蛋..... (60)	北京丝..... (69)
剑阁火腿..... (60)	潮汕咸菜..... (70)
泡包心大白菜..... (61)	绍兴霉干菜..... (70)
鲜美菜根..... (61)	层层起..... (70)
泡四季豆..... (61)	天津冬菜..... (71)
腌扁豆角..... (62)	四川冬菜..... (71)
芸豆角..... (62)	皮蛋拌豆腐..... (71)
虾油芸豆..... (62)	芹菜拌豆腐..... (72)
麻酱粉丝..... (63)	雪菜拌海米..... (72)
麻酱拌豆角..... (63)	虾油拌素鸡..... (72)
麻酱白菜..... (63)	糖醋蒜梗..... (73)
盐水菜花..... (64)	泡甜蒜苔..... (73)
盐水毛豆..... (64)	糖蒜苔..... (73)
糖醋海带..... (64)	咸蒜苔..... (74)
酸渍白菜..... (65)	渍大头菜..... (74)

佛手大头菜.....	(74)	西红柿脯.....	(77)
拌黄瓜肉丝.....	(75)	排骨肉冻.....	(77)
拌白菜肉丝.....	(75)	蒜泥白肉.....	(78)
酱菜瓜.....	(75)	木耳腐竹拌芹菜.....	(78)
大酱瓜.....	(76)	拌菠菜.....	(79)
美味南瓜片.....	(76)		
腌原味西红柿.....	(76)		

甜脆盘香萝卜

【原料】 咸白萝卜 5000 克、糖精 3 克、白醋 750 克、辣椒粉 50 克、鲜姜丝 50 克。

【制法】 将腌好的咸白萝卜切成片状，用凉开水浸泡 8 小时，取出晾干放入缸中，再把调料用 1000 克水混合并倒入萝卜缸内，2 天翻缸一次，5 天后即可食用。

【特点】 色白，味甜、辣、酸、脆。

泡甜酸小萝卜

【原料】 小胡萝卜 500 克，泡菜老盐水、新盐水各 250 克，红糖 100 克，醋、料酒、白酒各 50 克，干辣椒 100 克，盐 150 克，花椒 50 克，香料包 1 个（内装八角、花椒、白菌、排草等）。

【制法】 将小萝卜洗净晒蔫，用盐腌渍 3 天，捞出晾干。再把各种调料调匀与小萝卜一起装入坛内，用蔑片卜紧，盖坛水封，泡 10 天后即可食用。

【特点】 制法简单，酸甜可口。

蜜酱胡萝卜

【原料】 胡萝卜 5000 克、红糖 500 克、蜂蜜 150 克、酱油 300 克、醋少许。

【制法】 将胡萝卜洗净切成小块，将水、酱油、醋，放入锅内煮开，放入胡萝卜煮 5~10 分钟，晾 4 小时后倒入容器内，加入红糖、蜂蜜搅匀封口，放置阴凉处。40 天后即可食用。

【特点】 色鲜，味甜香，维吾尔族风味。

紫香萝卜干

【原料】 咸萝卜 5000 克,糖精 2 克,白糖 50 克,桂花、黄酒、酱油各少许。

【制法】 将腌好的咸萝卜切成 1 厘米见方、6~7 厘米长的条,放入 80℃ 的热水中洗烫一次,捞出晾干,再放 500 克酱油泡 1 天。次日捞出换新酱油泡 2 天。然后捞出晾晒至半干时,加入其它调料拌匀,装入坛内封口。20 天后即可食用。

【特点】 味甜咸,嫩脆,色泽黑红,俗称紫香萝卜干。

潮汕萝卜干

【原料】 萝卜 5000 克、盐 500 克。

【制法】 将萝卜用盐搓揉见软时装入缸中,加重物压实。晴天取出晾晒,夜晚收回仍装入缸压实。连晒 10 天,装缸密封,数月后即可食用。

这是潮汕地区萝卜干制制法,便于长期存贮。

肖山萝卜干

【原料】 萝卜 5000 克、盐 500 克、白酒 15 克、酱油 150 克、花椒粉少许。

【制法】 将萝卜切成均匀长条,晒成折起不断柔软为宜,再用 400 克盐搓揉到见水时为止。装坛压紧腌 7 天,取出在清水里泡 6 小时,捞出再洒至七成干。然后装坛,一层萝卜干撒一层盐(100 克)和适量的花椒粉,直到装完。再把酱油和酒调匀,洒在萝卜干面。密封 30 天后即可食和。

【特点】 麻香味。

咖喱萝卜

【原料】 咸萝卜 5000 克,酱油 200 克,白糖 50 克,糖精、安息香酸钠、咖喱粉各少许。

【制法】 将咸萝卜切成条放在清水中泡一下,捞出用力挤压萝卜条呈半干状,装入坛中,加酱油、白糖、糖精、安息香酸钠,搅匀。以后每天翻动一次,到第 5 天后,再将咖喱粉撒入萝卜中搅匀,盖好坛口,2 天后即可食用。

【特点】 咸甜略带辣味。

北京酱萝卜

【原料】 白萝卜 5000 克、盐 500 克、甜面酱少许。

【制法】 将萝卜切成两半放入缸内,放一层萝卜撒一层盐,每天翻缸一次。7 天后将萝卜捞出晒干,再放入甜面酱中酱制,每天翻缸一次,4 天后即可食用。

【特点】 北风味,色酱红,脆,嫩。

广东五香萝卜干

【原料】 鲜萝卜 5000 克,盐 1000 克,生姜丝 100 克,辣椒粉、五香粉各少许。

【制法】 将鲜萝卜切成小方丁块,晒 1 天后,放入 5% 的盐水中揉搓 10 分钟后,捞出再晒 1 天,最后加入调料,拌匀装坛密封。30 天后即可食用。

【特点】 广东民间地方风味。

麻辣萝卜皮

【原料】 鲜萝卜皮 5000 克、盐 400 克、辣椒粉 200 克、花椒粉 200 克。

【制法】 将鲜萝卜皮洗净控干，用盐拌匀腌 1 天后，取出晾晒 1 天。再将辣椒、花椒粉与萝卜皮拌匀，装坛焖腌一段时间即可食用。

【特点】 辣、脆、鲜。如果想吃醋味，可加适量的醋同腌。

腌萝卜缨

【原料】 萝卜缨 5000 克、盐 150 克。

【制法】 将萝卜缨放入开水锅内烫 2 分钟捞出晾干，然后将盐和萝卜缨拌匀装坛，再加水浸泡萝卜缨，压上重物。30 天后即可食用。

酱什锦丝

【原料】 鲜胡萝卜 4000 克，花生米 1000 克，白糖 300 克，盐 950 克，姜、味精、面酱各少许。

【制法】 先将胡萝卜洗净，用盐水腌制，每天翻动一次，10 天后捞出洗净切成细丝，用细纱布包紧，放在面酱中酱制 15 天。把去皮腌好的花生米放在沸水中烫一下，捞出放在盐水中浸泡 4 小时。把酱好的萝卜丝用凉开水冲洗净，加入花生米拌匀，再加入白糖、姜、味精腌 3~4 天后即可食用。

【特点】 色泽鲜艳油亮，具有酱香味，甜咸适口，香气浓。

多味菜

【原料】 大头菜 3000 克、青椒 1000 克、黄豆 1000 克、糖 250 克、醋 250 克、盐 250 克、酱油 250 克、香油 50 克。

【制法】 将大头菜洗净切成丁，晾干。将青椒去蒂、去籽，洗净切成丁，晾干。黄豆用微火炒熟。然后将菜丁、青椒丁和熟黄豆与调料拌匀，装入坛内密封贮藏，15 天后即可食用。

【特点】 多味可口。

麻辣大头菜

【原料】 咸大头菜 5000 克、蒜 50 克、姜 350 克、辣椒丝 350 克、虾油 100 克、味精少许、花椒粉 100 克。

【制法】 将腌好的大头菜切成小方丁，控干，与调料拌匀，腌制几天即可食用。

【特点】 鲜、辣、咸。

鱼露腌菜心

【原料】 生芥菜 5000 克，盐、鱼露、芝麻油各少许。

【制法】 将生芥菜去叶留梗洗净，切成小片，放入缸中。加食盐用力揉搓，然后压紧，1~2 天后，再去掉水汁，加入鱼露腌 1 天即可食用。

【特点】 吃时加拌小麻油调味。

五香芥菜叶

【原料】 鲜芥菜叶 5000 克、白糖 1500 克、蜂蜜 500 克、亚硫酸氢钠 2.5 克。

【制法】 将亚硫酸氢钠放入 2500 毫升清水中配成溶液，将鲜姜切成薄片，洗净后浸入新配溶液，30 分钟后用清水洗干净。将 1250 克白糖放入锅中加清水烧开，放进姜片，改用小火煮 30 分钟。离火后，浸泡 1~2 天，最后加入白糖 250 克、蜂蜜 250 克，用小火煮 10 分钟，待糖汁变浓时，离火浸泡 5 小时以上。捞出姜片，放在竹笆上加入剩余的蜂蜜拌匀，晾晒 1 天，即可食用。

【特点】 味道鲜美。

腌姜芽

【原料】 嫩姜芽 5000 克、盐 1250 克。

【制法】 选用伏天生出的鲜姜芽，洗净后用开水烫一下，沥干水分。按一层姜芽一层盐的方式装坛，最上一层盐稍多一些。3~5 天后封口，贮存 15 天即可食用。

【特点】 色泽黄白、脆嫩。

泡子姜

【原料】 新鲜子姜 5000 克、鲜小红辣椒 250 克、泡菜老盐水 5000 克、红糖 50 克、盐 250 克、白酒 100 克、香料包 1 个。

【制法】 子姜刮皮洗净晾干，将辣椒与调料装坛，再放子姜，上盖封口，泡 6 天左右即可食用。

【特点】 色微黄，鲜嫩清香，微辣带甜，可贮两年以上。

甜酱甘露

【原料】 鲜甘露 5000 克、甜面酱少许。

【制法】 将鲜甘露筛掉土，拣去毛须杂质，用清水洗净，沥干水分，装进一洁净的白布袋内，并将袋口扎紧。然后，将布袋放进甜面酱缸，每天翻动口袋4次，15天后即可食用。如室温较高，时间就要短些。酱好的甘露不可全部从袋中倒出，免得色泽变黑，最好随吃随取。

【特点】 色泽金黄，嫩脆，酱味醇厚。

蝙蝠莲藕

【原料】 白嫩莲藕、盐、糖、醋、姜丝、麻油、红辣椒各少许。

【制法】 将藕洗净，削去边皮成一个长筒形。用刀横将藕切成很薄的片，装入盘中，用盐水少许使其软化，然后用手将藕片摆成蝙蝠形态，眼睛用红辣椒丁做成。将糖、醋、姜丝撒在藕上，腌一段时间后即可食用。还可洒上白糖作为甜菜。

【特点】 此菜睡令食用更感清香味美。

北京八宝菜

【原料】 咸苤蓝1500克、黄瓜1000克、萝卜1000克、藕500克、芥菜500克、圆白菜500克、豆角500克、熟花生米400克、黄酱5000克。

【制法】 将咸苤蓝切成2厘米见方的薄片，黄瓜切丁，藕切半圆形片，圆白菜切2厘米的块，豆角切小段，萝卜切丝，芥菜切棱角片。然后一起放入清水泡1天，捞出榨干水分，再同炒熟的花生米一起拌匀，分装几个纱布袋内，然后放入黄酱缸，每天翻动2次，20天后即可食用。

【特点】 色泽金黄鲜亮，酱香味浓。

酸辣蕪头

【原料】 蕪白 5000 克、辣椒 500 克、白糖 350 克、米酒汁 250 克、盐 500 克。

【制法】 将蕪头洗净，在阳光下晒 1~3 小时，然后与辣椒和调料拌匀，装坛密封，7 天后即可食用。

【特点】 酸、辣、鲜、甜。

糖醋蒜苔

【原料】 鲜蒜苔 5000 克、盐水少许、糖 1250 克、醋 250 克。

【制法】 将鲜蒜苔洗净切成 2 厘米长，用盐水腌 5~6 天后翻缸，连翻 5 次。待腌好后，捞出沥干水分，放入另一缸内。然后将糖放锅内加水烧开，凉后加醋，并倒入放蒜苔的缸中，腌渍 20 天后即可食用。

【特点】 味甜、酸、脆。

油拔莴笋丝

【原料】 咸莴笋 5000 克，面酱 5000 克，糖 400 克，味精、酱油各少许，菜籽油 200 克。

【制法】 将腌好的咸莴笋用凉开水浸泡一会儿，捞出控干水分，放进面酱中酱渍，每天翻动 2 次，酱好后捞出，用酱油洗净切成丝。再将糖和味精拌入莴笋丝，最后把烧熟的菜籽油倒进莴笋丝即可食用。

【特点】 色紫红，酱味浓厚，香脆可口。

蜜汁莴笋片

【原料】 鲜莴笋 5000 克、盐 750 克、白糖 1000 克、蜂蜜 150 克。

【制法】 将削皮的鲜莴笋放在盐水中浸泡，捞出控干水分，切成片，再用凉开水浸泡一会儿，捞出控干水分，把白糖和蜂蜜调成蜜汁，放进莴笋焉内拌匀，1 小时后即可食用。

【特点】 乳白色，半透明，具有浓郁香气，鲜甜蜜口。

麻辣冬笋

【原料】 鲜冬笋 5000 克、盐 300 克、辣椒粉 150 克、花椒粉 100 克、白酒 10 克、蒜末 100 克、味精少量、生姜丝 100 克。

【制法】 将鲜冬笋去掉外皮，放入开水内焯透，再把焯过的冬笋放进容器内，用盐腌渍 10 天后捞出，切成条。然后和其他调料拌匀，放入缸内，2 天后即可食用。

【特点】 麻、辣、鲜。

蜜汁小黄瓜

【原料】 小黄瓜 5000 克、糖 1200 克、盐 850 克。

【制法】 将黄瓜去蒂洗净，晾干表皮水分然后下缸腌制。第一次将 1000 克糖和 500 克盐拌匀，一层黄瓜一层糖盐，装缸压紧。3 天翻缸 1 次，7 天后将剩下的糖盐均匀撒在上面，封缸继续腌 7 天即可食用。

【特点】 苏州名产，甜、鲜脆、嫩，色泽黄亮，有脂香气。