

名优特新家庭小菜制作

宋久成 编著



人民交通出版社

名优特新 家庭小菜制作

宋久成 编著

人民交通出版社

(京)新登字091号

名优特新家庭小菜制作

Mingyou Texin Jiating Xiaocai Zhizuo

宋久成 编著

正文设计：乔文平 责任校对：周岫岩

人民交通出版社出版发行

(100013 北京和平里东街10号)

各地新华书店经销

北京市燕山联营印刷厂印刷

开本：787×1092 1/32 印张：3.575 彩插：2 字数：62 千

1992年2月 第1版

1992年2月 第1版 第1次印刷

印数：0001—20000册 定价：3.00元

ISBN 7-114-01300-0

R·00002



泡蒜头



泡大蒜头

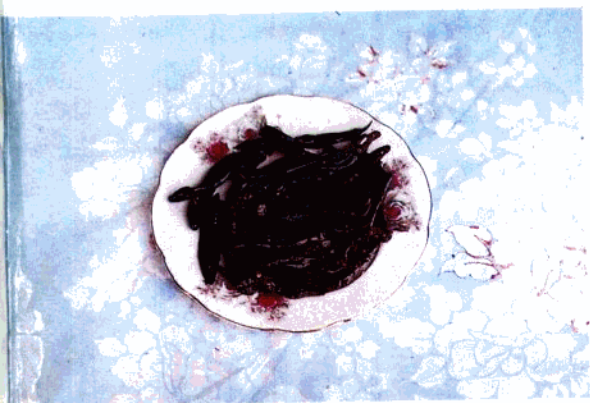


腌香椿芽

酸辣椒



腌茄子包





泡橄榄



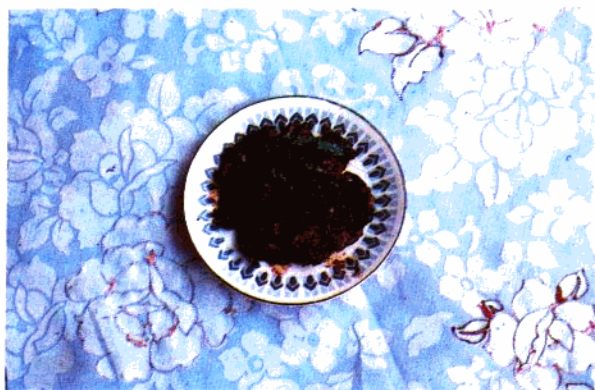
塑风莱心



肖山萝卜干



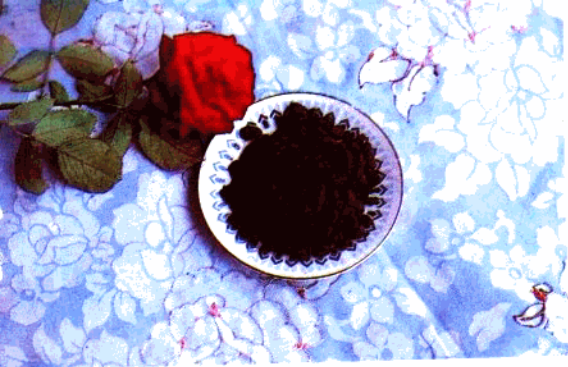
北京萝卜



香肠



四川榨菜



豆鼓辣椒



五香海带丝



涿州香丝



酱洋姜



辣芝麻蕨菜



泡冬笋

内 容 提 要

本书是在收集整理各地名、优、特、新小菜品种制作方法的基础上,精选出古今中外200多种小菜制作方法编写而成的。其中少数民族风味小菜及一些高档酱菜也作了适当介绍,全书语言简练,通俗易懂。它不仅是广大家庭主妇的良好参考书,而且也是部队、学校、工矿企业、事业单位食堂工作人员的理想读物。

当读者按照书中方法制作小菜时,应该注意调料量,并可以根据主料量的变化和各人口味的不同适当增减。

本书彩照摄影:刘国斌

序

我国小菜制作历史悠久，方法多样，工艺不同，风味各异，咸、酸、甜、辣尽有。它营养丰富，具有调剂口味，增进食欲，帮助消化之功能，是男女老幼，各消费阶层普遍喜爱的佐餐菜肴之一。现时，小菜已从“下里巴人”地位，跻身于饮食之林，成为我中华民族饮食文化组成的一朵奇葩。

小菜制作，是一门科学，有其科学原理、方法和工艺流程，包含着物理、化学、营养学、美学等内容。

小菜一般分两大类，一类是发酵性制品，如酸菜、泡菜、酸黄瓜、榨菜、冬菜、酸焯白菜等；另一类是非发酵制品，如雪里蕻、什锦小菜、糖醋蒜等。要想制出味美可口的小菜，在腌制过程中必须注意以下几点。

1. 讲究卫生。腌制小菜的原料应选好的，要摘去腐烂枝叶，用水洗净。所用的调料如盐、醋等，应煮沸后再用。腌制容器要刷净，用开水烫或蒸煮的办法进行消毒杀菌。容器必须加盖，不要让灰尘、污物、雨水落入。取用菜时，需用洗净的筷子或勺子。

2. 盐分适量。食盐能抑制有害微生物，防止小菜腐败变质。一般盐渍法加盐量为：雪里蕻8%。芥菜头12%~15%，辣椒15%~20%。发酵法腌制泡菜、酸菜等小菜时，一般加盐5%左右。因冬菜、榨菜需保存较长时间，用盐量应为8%~10%。加盐时应分次添加，这样可防止菜体起皮和紧缩。

3. 糖醋适中。醋酸对有害微生物有显著的抑制作用，

防腐效果比食盐还大。所以一般醋酸含量在3%~3.5%之间最合适。糖醋腌制小菜时,糖含量应稍高些,一般以1.5%~3%为好。

4. 控制温度。温度高,菜的养分损耗快,温度低,腌制过程长,因此,在腌制或保存时,最好保持在10~14℃。

5. 隔绝空气。发酵腌制小菜起主要作用的乳酸菌是一种嫌气菌,因此应减少周围的空气,造成缺氧状态。方法是在腌制时,水应没过菜体;半干态发酵腌制时,应将菜压紧、压实,减少缝隙。腌菜容器最好能够密封。这样既有利乳酸菌生长,又能抑制有害菌繁殖,还可防止菜中维生素C的氧化。

为了使泡菜盐水达到增香味、除异味、去腥味的功效,一般还需用沙布制作香料包。

作者作为一个爱好者,利用业余时间,收集了大量资料,编撰了本书,以飨读者。该书科学实用、通俗易懂。愿它得到家庭主妇的青睐,社会团体饮食工作者及各界饮食爱好者的欢迎。

陈海泉

目 录

一、主要小菜

(一) 萝 卜 类

麻辣香丝.....	1
猪头萝卜丝鲊.....	1
紫香萝卜干.....	2
广东五香萝卜干.....	2
潮汕萝卜干.....	3
肖山萝卜干.....	3
北京酱萝卜.....	3
甜脆盘香萝卜.....	4
涿州香丝.....	4
咖喱萝卜.....	4
泡甜萝卜.....	5
麻辣萝卜皮.....	5
腌萝卜缨.....	5

(二) 胡 萝 卜 类

蜜酱胡萝卜.....	6
酱什锦丝.....	6
泡甜酸小萝卜.....	7

(三) 大头菜类

玫瑰大头菜.....	7
龙须菜.....	7
佛手大头菜.....	8
多味菜.....	8
渍大头菜.....	9
麻辣大头菜.....	9
黑大头菜.....	9

(四) 芥菜类

层层起.....	10
绍兴霉干菜.....	10
鱼露腌菜心.....	10
北京丝.....	11
潮汕咸菜.....	11
五香芥菜叶.....	11

(五) 榨菜类

四川榨菜.....	12
多味榨菜.....	12

(六) 蔓菁类

扇形蔓菁.....	13
腌蔓菁.....	13

(七) 生 姜 类

五味姜片	14
桂花生姜	14
蜜汁姜片	15
腌姜芽	15
酱姜芽	15
酱生姜	16
泡子姜	16

(八) 地 姜 类

酱腌地姜丝	17
腌地姜	17
泡洋姜	17
麻辣咸洋姜	18
酸甜洋姜	18
酱洋姜	18

(九) 土 豆 类

糖渍土豆片	19
泡土豆	19
椒油咸土豆	19
酱土豆	20

(十) 甘 露 类

酱甘露	20
甜酱甘露	21

(十一) 藕 类

酸甜莲藕·····	21
蝙蝠莲藕·····	21
酸辣莲藕·····	22
泡藕·····	22

(十二) 苳 蓝 类

腌苳蓝·····	23
五香苳蓝干·····	23
甜辣苳蓝丝·····	24
北京八宝菜·····	24
合绵菜·····	24
酱连环·····	25
泡苳蓝·····	25

(十三) 藟 头 类

伏藟头·····	25
酸辣藟头·····	26
辣藟头·····	26
泡藟头·····	26

(十四) 立 芥 类

麻辣立芥片·····	27
会盟台产立芥·····	27

(十五) 大蒜头类

腊八蒜.....	28
蜂蜜蒜肉.....	28
酱醋蒜.....	28
酱大蒜.....	29
蒜茸酱.....	29
泡大蒜.....	29

(十六) 蒜苔类

咸蒜苔.....	30
糖蒜苔.....	30
糖醋蒜苔.....	30
糖醋蒜梗.....	31
泡甜蒜苔.....	31

(十七) 莴笋类

虎皮菜.....	32
莴笋条.....	32
蜜汁莴笋片.....	33
油拔莴笋丝.....	33
泡莴笋.....	33
酱辣生笋.....	34

(十八) 冬笋类

辣冬笋.....	34
酱笋.....	34