

○○○休闲食品加工丛书○○○

XIUXIAN SHIPIN JIAGONG CONGSHU

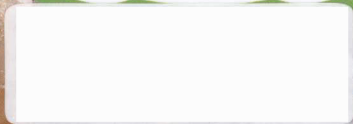


蔬菜类 美食制作



SHUCAILEI MEISHI ZHIZUO

王剑寒 唐晓琴◎主编



金盾出版社

要 厨 容 内

休闲食品加工丛书

蔬菜类美食制作

主 编 王剑寒 唐晓琴

编著者 叶建洪 倪桂霞 吴凌杰

倪可伦 王锦富 倪桂松

朱传进 江惠华

金盾出版社

内 容 提 要

蔬菜是人们日常生活不可缺少的食物之一。随着时代发展,生活水平的提高,蔬菜休闲美食越来越成为一种时尚。本书着重介绍蔬菜类时尚休闲美食的制作技术,内容包括蔬菜休闲食品的类型、制作方式、制作要求、制作技术,书后还附录了一些养生保健的煲汤方法及其特点。

本书从炸、泡、腌、烹等不同的加工方面,介绍了蔬菜不同风味的食品、典型地域特色的美食及糕点、饮料的制作方法,适用于食品加工企业和普通民众家庭,对院校食品专业师生亦有参考价值,也可作为农村劳动力转移职业技术培训教材。

图书在版编目(CIP)数据

蔬菜类美食制作/王剑寒,唐晓琴主编. —北京:金盾出版社,2015.5

(休闲食品加工丛书/丁荣峰主编)

ISBN 978-7-5082-9725-5

I. ①蔬… II. ①王…②唐… III. ①蔬菜—食品加工
IV. ①TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 237035 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京盛世双龙印刷有限公司

彩页正文印刷:北京盛世双龙印刷有限公司

装订:北京盛世双龙印刷有限公司

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:5 字数:118 千字

2015 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~4 000 册 定价:16.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

休闲食品加工丛书编委会

主 任 周和嵩

副 主 任 黄孝英 陈显勤 江先清

丛书主编 丁荣峰

编委会成员(按姓名汉语拼音顺序排列)

陈少华 程泳春 丁湖广 丁靖靖 丁宁宁

黄爱莲 黄 锋 黄 贺 江剑峰 林晓宏

倪桂霞 王剑寒 吴凌杰 肖祖仕 叶建洪

曾顺平 曾信城

组编单位 福建省古田县人力资源和社会保障局

序

随着我国经济的快速发展,国民收入的不断提高,人们的消费理念也发生了新的变化。休闲食品作为一种营养型、功能型和享受型的时尚美食,越来越受到人们的青睐,消费市场也越来越宽。如今休闲食品加工制作不仅限于糖类类和蜜饯类,已延伸到肉类、谷物类、果蔬类等,成为经济发展中的一个独立产业,进入一个新的繁荣时期,不仅为大众提供了更加丰富多彩的物质生活,而且可以有效解决农产品的产后滞销问题,广开城乡就业门路,实现资源优化、经济增长方式转变,促进现代农业跨越发展,其经济发展前景可观。

党的十八大报告中指出:“就业是民生之本。要贯彻劳动者自主就业,引导劳动者转变就业观念,鼓励多渠道多形式就业。加强职业技能培训,提升劳动者就业创业能力,增强就业稳定性”。作为实施“阳光工程”的政府职能部门——福建省古田县人力资源和社会保障局,为全方位服务地方经济发展,围绕现代农业新技术,着力培养新型农民职业技能,推动农村劳动力转移而编著了《休闲食品加工丛书》,目的是帮助城乡创业人员广开就业门路,帮助普通百姓家庭掌握一些休闲食品制作实用技术,丰富日常饮食生活。

本书在编写过程中得到了有关部门和专家的支持,由古田县高级农艺师丁湖广牵头,组织省内外专家参与,广泛收集休闲食品加工技术资料,通过分类、对比筛选,既保

留传统食品加工制作的特点,又注重技术创新,尤其非常注重食品质量安全。期望这套丛书的出版,有助于各地开展新型农民职业技能培训,开拓创业致富门路,推进社会主义新农村建设,加快经济增长方式转变,实现全面建设小康社会的“中国梦”做出积极的贡献。这是我们最大的心愿!

福建省古田县人力资源和社会保障局局长



前 言

蔬菜是人类生存的一种食物,千百年来随着中国饮食文化的发展和素食的风行,蔬菜美食制作技术不断创新,出现了许多地域特色的蔬菜名优产品,诸如“四川榨菜”“云南玫瑰大头菜”“安徽兰花萝卜”“北京酱八宝”“洪湖藕制品”等等风味独特的腌制美食。现代食品工业部门又新研发了一批又一批的蔬菜休闲食品,为繁荣市场、丰富人们的生活作出了积极贡献!

蔬菜休闲食品制作工艺精细,产品外观精美,质地细嫩,品味独特,老少皆宜,因而成为广大民众休闲度假、旅游观光以及娱乐活动的时尚美食。随着人们生活质量的提高,蔬菜休闲食品加工也应运而生,普通百姓家庭一日三餐也在追求健康、时尚。

为普及蔬菜时尚休闲食品的基本知识和制作技艺,让更多人掌握技术、开拓创业致富门路和丰富日常生活,作者广泛收集各地蔬菜类食品加工技术资料,去粗取精,系统整理成《蔬菜类时尚美食制作技术》奉献给读者。

本书编写过程得到了有关专家的支持,对我国食品工业科研人员在蔬菜食品的研发上取得的丰硕成果表示祝贺,同时对他们的发明表示崇敬;书中引用的资料尚未一一标明,敬请见谅。限于作者水平,书中不妥之处在所难免,敬请专家、读者批评指正。

王剑寒

目录

第一章 蔬菜休闲美食的经济意义	1
一、继承传统饮食文化	1
二、体现劳动创造时代需求	3
三、有利提高公民健康素质	3
四、广开城乡就业新门路	5
五、产业发展前景光明	6
第二章 蔬菜休闲美食的类型与制作方式	8
一、蔬菜休闲美食含义	8
二、蔬菜休闲美食类型	8
三、休闲美食制作方式	11
第三章 蔬菜休闲美食的制作要求	15
一、腌制加工设备	15
二、熟化加工及设备	16
三、烤制品加工设备	18
四、原料质量安全要求	18
五、加工用水质量标准	21
六、原料加工前处理	22
七、辅料与调味品	25
八、原材料安全贮藏	27
九、正确使用冰箱贮藏蔬菜	29
十、蔬菜冷藏条件与寿命	30
第四章 蔬菜休闲美食的制作方法	31
一、蔬菜果脯美食制作	31

(一)瓜类果脯	31
(二)茄类果脯	35
(三)其他果脯	36
(四)蔬菜脆片	38
二、蔬菜蜜饯美食制作	40
(一)瓜类蜜饯	40
(二)菇类蜜饯	43
(三)银耳蜜饯	47
(四)茄类蜜饯	48
(五)其他蜜饯	49
三、蔬菜炸串美食制作	51
(一)叶菜类炸串	51
(二)瓜茄炸串	54
(三)豆芋类炸串	56
(四)菇菌类炸串	57
四、蔬菜泡菜美食制作	58
(一)黄瓜泡菜	58
(二)莴笋泡菜	59
(三)萝卜泡菜	60
(四)菜薹泡菜	62
(五)豆类泡菜	62
(六)菇菌泡菜	63
五、地域特色美食制作	65
(一)北京六必居酱八宝	65
(二)四川涪陵榨菜	66
(三)云南玫瑰大头菜	66
(四)安徽兰花萝卜	67
(五)杭州黄瓜酱菜	68
(六)紫山甜味乳瓜	69

(七)韶关咸味苦瓜	69
(八)燕京甜酱黄瓜	70
(九)眉山香菜心	71
(十)无锡茭白腌制品	71
(十一)辣椒腌制品	72
(十二)客家蒜头腌制品	73
六、不同风味酱腌美食制作	74
(一)糖醋蔬菜	74
(二)咸味酱腌菜	78
(三)甜酸酱腌菜	82
(四)辣味酱腌菜	87
(五)酸辣蔬菜	93
七、蔬菜糕点美食制作	95
(一)蔬菜饼类美食	95
(二)糕、包类美食	102
(三)沙拉小杂食类	105
八、蔬菜饮料制作	107
(一)菜汁饮料类	107
(二)沙司果冻类	112
(三)蔬菜水酒类	115
九、蔬菜烧制美食制作	118
十、蔬菜炒制美食制作	122
十一、蔬菜煸制美食制作	129
十二、蔬菜焖制美食制作	131
十三、蔬菜焗制美食制作	134
十四、蔬菜拌制美食制作	139
附:养生煲汤	144
主要参考文献	147

第一章 蔬菜休闲美食的经济意义

一、继承传统饮食文化

蔬菜是人类生存的一种食物,历史悠久,源远流长。据《中国通史》记载,公元前4 000多年,原始人群就采集野菜、果子、菇类用以充饥。中国传统医学四大经典著作之一《神农本草经》收集了许多果蔬的异名、产地、性味和功效。北魏贾思勰《齐民要术》详细介绍了蔬菜食用及“作菹藏生菜法”。

蔬菜长期被列为“果、蔬、菱、藻、鳞、介、牲、羽”等与荤食一起成为人们的盘中餐,为发展中国饮食文化创造了基础条件。随着佛教的传入和道教的兴起,出现了“素食”。自魏晋南北朝以后,素食在全国推广,相继出现了许多“功德林”“居士林”“香积园”等素食馆,寺院均设有斋堂供膳,并在烹饪技艺上,博采众系之长,取其精华,熔于一炉,并逐渐出现以素托荤的形象菜品,被称为“寺院菜”“斋菜”或简称“素菜”。寺院菜与宫廷菜、公府菜构成了中华民族传统餐饮菜系。清乾年间,广东庆云寺的法师集三菇六耳、鲜笋、发菜、银针、白果、莲子巧制“鼎湖上素”,其鲜嫩爽滑、味道甘香、色彩绚丽、层次分明、造型美观,为佛门名肴、素食之上品,名扬于天下。

以蔬菜为原料的美食在发展过程中不断丰富品种,提高制作技艺。清末民初时期,商贾客场中相互应酬的“满汉全席”已增加了“鸡汁淋白菜”“黄瓜凉拌菜”等纯蔬菜食品。

蔬菜是指可作副食的草本植物的总称,历经几千年的演变,

品种繁多,品名也在不断进化。元朝之前,白菜叫“菘”,认为白菜凌冬越雪,冷季还能常绿,可与松树媲美。因此,在松字上加个草头,赋予它“菘”的美名。北宋美食家苏东坡赞白菜为“白菘似羔豚,冒土出熊蹯”,将白菜比喻如羊羔和猪肉一样的美味,堪称是土里长出的熊掌。

元代《居家必用事类全集》是一部百科全书,收录了许多制作蔬菜烹调技术。书中称葱、姜、蒜、辣椒、胡椒为“五辣”,把葱称为“和事草”,后来民间就有“无葱不成席”之说。明代高濂撰写的《野菰品》为蔬菜之大作。王象晋撰写的《群芳谱》,广集明代以前果蔬名称。李时珍《本草纲目·菜部》记载数十种果蔬的药性及食疗方法。清代的《调鼎集》卷七记载有42种蔬菜、319道菜肴。

蔬菜自古以来就成为诗人墨客的创作题材。我国著名画家齐白石先生曾画过一幅写意大白菜,画后题有“牡丹为花中之王,荔枝为百果之先,独不论白菜为蔬菜之王何也?”,于是“白菜大王”由此流传于世。古典名著《红楼梦》中有一段林黛玉吃白菜的故事。说的是林黛玉花娇柳弱,体虚多病,宝钗曾专门送给燕窝让黛玉粥煮扶体,可黛玉



食后仍然食欲不佳,而侍候黛玉的紫娟让厨房烹调一道“火肉白菜汤”(即火腿肉、白菜),黛玉吃得津津有味。苏东坡在浙江杭州为官时,赋诗称竹笋“好竹连山觉笋香,饱食不嫌溪笋瘦”。

二、体现劳动创造时代需求

蔬菜的每一种时尚美食的形成,都有一段人们劳动创造研发的经历。人们日常喜食的榨菜被称为“腌菜之王”。据《佐餐的典故》记载,清朝雍正年间,一个名叫陈旺的青年农夫流落异乡时,救了一位上吊未遂的姑娘,结成夫妇后,来到川东古城涪陵地界。他们在长江岸边开垦了一片土地,种上带来的青菜头种子,收获后拿到涪陵城里卖,小日子过得一年比一年好,左邻右舍也跟着种植。不久,青菜头在长江、乌江的川东地区形成种植规模。到了光绪二十五年(1899年),湖北宜昌城里“荣生昌酱园”掌管进货的郑炳成按腌制大头菜的方法,把青菜头加工成腌菜,然后运到宜昌城给老板邱寿安品尝。邱尝后赞不绝口,夸这种腌菜味美异常,堪称腌菜之妙品,于是发动当地农民大量种植,并进行加工腌制。到了公元1930年,上海著名的金和、银丰两大洋行已把榨菜出口到东南亚各国。

当今社会人们的生活质量不断提高,都市机关公务员、厂矿企业员工、商贸服务企业员工,这一大批上班族,在国家法定的双休日和节假日里可以郊游、度假,广大农民也在作物收成之后的休闲期也可外出旅游观光。他们在休闲之余或品尝地方风味食品,或自制几种小食品分享他人。因此,休闲美食成为这个高节奏生活时代的一个时尚追求,尤其是以蔬菜为原料的小美食,色彩绚丽,风味独特,更是引人注目,诱人食欲。

三、有利提高公民健康素质

自古以来,蔬菜已成为人们日常生活中的必需品。以蔬菜为原料加工制成的时尚美食不但能保持其营养成分,而且能更好地

被吸收,对健康大有益处。这从蔬菜本身所含的营养成分及功效就能看出。

1. 蛋白质

大多数蔬菜均含有蛋白质,按每 100 克计,其蛋白质含量为:大白菜 1.2 克、油菜 2.6 克、花椰菜 2.4 克、芹菜 2.2 克、菠菜 2.4 克、大葱 1.7 克、大蒜 4.4 克、百合 4.0 克、莲藕 1.9 克、萝卜 0.6 克、冬瓜 0.4 克。蔬菜组成的蛋白质含有人体必需的氨基酸,其中赖氨酸和亮氨酸含量较为丰富,这正是许多粮食作物所缺乏的。蔬菜蛋白质消化率高达 70%,在人体消化酶的作用下,分解成氨基酸,因此,蔬菜是十分好的蛋白质和氨基酸的来源。

2. 糖类

蔬菜的糖类(碳水化合物)含量 3%~30%,按每 100 克计,其含糖量为:百合 28.7 克、大蒜 23.6 克、紫菜 22.5 克、莲藕 19.8 克、木薯 14.4 克、胡萝卜 8.3 克、水芹 21.8 克、南瓜 5.7 克、黄瓜、苦瓜、丝瓜等均在 2.0~4.5 克,茄子、番茄(俗称西红柿)等 2.5~3.1 克。糖类是蔬菜的甜味成分,经水解生成葡萄糖被人体吸收。蔬菜中的可溶性多糖成分具有多种生理活性,能促进新陈代谢,提高人体免疫功能。

3. 矿物质元素

矿物质元素又称无机盐,其钾、磷、钙、钾、钠、锌、镁、硒等在蔬菜中的含量一般为 0.3%~3.2%。矿物质元素参与构成人体骨骼、血红蛋白、细胞色素,维持体内渗透压和酸碱平衡;同时作为酶的辅助因子,对维持人体正常生理功能、促进生长发育、延缓衰老、保护肝脏、抵抗疾病起到重要作用。蔬菜中铁、锌、硒等元素有不同程度的富集作用,尤其硒是心脏代谢不可缺少的元素,被誉为“生命火种”。锌能促进人体对钙的吸收,减少钙的流失,还能使皮肤保持光滑和弹性。大白菜含锌量为果蔬中的佼佼者。

4. 维生素

蔬菜中含有多种维生素,如维生素 A、维生素 B、维生素 C、维

生素 D、维生素 E 及胡萝卜素等。其中维生素 A 和胡萝卜素是一种营养价值较高的营养素。维生素 C、维生素 E 具有消除人体自由基、增强免疫力、防止衰老等作用。维生素 B 族中有 B₁(硫胺素)、B₂(核黄素)、B₅(钴胺素)、B₆(吡哆醇)、烟酸(又名尼克酸或称维生素 PP)。因此,常食蔬菜可预防或避免维生素缺乏症,提高免疫力,促进身体健康。

5. 膳食纤维

膳食纤维是蔬菜中除蛋白质、糖类、维生素和矿物质元素之外的一种营养素。膳食纤维具有多种生理功能,可促进肠胃蠕动,加速粪便排泄,预防和缓解便秘,预防肠癌。膳食纤维吸附胆汁酸、胆固醇,降低血液中的胆固醇含量,加速脂质的排泄,从而预防高血脂、动脉硬化、冠心病、胆结石及肥胖症等。蔬菜还能加速尿液中钾离子和血液中钠离子的排出,降低血压,并改变外周组织对胰岛素的敏感性,改变肠道系统微生物的组成。医学研究表明,多摄入富含纤维的蔬菜可预防多种疾病,有效提高人们健康体质。

四、广开城乡就业新门路

1. 为社会拓宽创业之道

蔬菜时尚休闲美食已被大众接受,产品市场十分广阔。因此,近年来,其产品生产、加工已形成一个独立的产业。产业的不断发展为农村劳动力转移开辟了致富新门路,也为城镇居民及大、中专学生返乡创业提供了更多的就业机会。

2. 产业具有独立可取优势

蔬菜休闲美食的生产加工规模可大可小,形式可为集股经营或个体生产,品种上可以选定单一品种,亦可综合性多品种。以榨菜一个品种为例,在四川省和重庆市大小加工厂就有 50 多家。

蔬菜有上百个品种,随意选择一二个品种进行深加工,从小到大,逐渐打开。蔬菜的深加工工艺也较肉类加工简单,只要进行原料清理,盐渍制坯,脱咸调味,熟化包装即成。

3. 经济效益较为理想

蔬菜休闲食品的加工经济效益也相当可观。福建省古田县一食品加工厂选取当地农民种植的茶薪菇为原料,利用当地米酒酿造后的糟粕作腌料,通过腌制加工成“茶薪菇糟制品”。其色泽糟红,品质脆爽,酒香浓郁,一上市就受到消费者青睐。该产品2011年被福建省有关部门作为地方特色名产,推荐参加上海世博会。这家加工厂仅这一种产品年创利20多万元。再如福建省闽清县以当地农民种植的“挂菜”做原料,通过糟料腌制,加工成“闽清糟菜”,小包装上市,也颇受欢迎,产品还出口东南亚各国,成为地方名产。

五、产业发展前景光明

蔬菜休闲美食产业的发展前景主要取决于原料、技术、市场三方面。

1. 原料来源丰富

蔬菜休闲美食加工的主要原料为蔬菜(包括菇、笋)。随着农村产业结构的调整,蔬菜生产已形成专业化、规模化,彻底改变了过去单家独户分散生产应市的状况。又因其专业化生产设施配套、管理技术不断创新,产品质量更加优质,这就为蔬菜休闲美食制作所需的原料提供了充足的货源保证。只要通过合同按照计划生产,原料货源就可持续不断得到供应。

2. 加工技术成熟完善

我国勤劳、智慧的劳动人民千百年来创造积累的蔬菜加工方法,为当今开展休闲美食加工提供了可靠的加工工艺。这是一个

十分值得传承保护的经典技艺。目前许多地方名产如四川涪陵榨菜、云南玫瑰大头菜、安徽无为兰花萝卜、杭州黄瓜酱菜、福建紫山甜味乳瓜、广东韶关咸味苦瓜、广东客家糖醋蒜头等加工工艺均公之于世,可以仿效实施。我国食品工业科研人员近年来又研发了一批又一批的蔬菜休闲食品,为我们提供了更多成熟、完善的制作技术。

3. 市场发展前景可观

蔬菜休闲美食已成为现代生活的一种时尚消费,尤其是在娱乐活动场所的电影院、棋牌馆、健身球场、歌舞厅等,品尝时尚美食已成为一种时尚;探亲访友也必带一两个地方蔬菜美食作为礼品;出门旅游观光者也乐于买些蔬菜美食作为一种消遣和缓解旅途辛劳之用;当今酒楼、餐馆和百姓婚、丧宴席上均摆列5~6碟小美食,作为餐前小食。因此,蔬菜休闲美食的消费越来越广阔,发展前景十分可观。

蔬菜休闲美食的分类

蔬菜休闲美食,是指以蔬菜为原料,经加工、调味、包装、杀菌、密封等工序,制成的一种方便、快捷、美味、营养的食品。蔬菜休闲美食的分类,可以根据不同的标准进行划分。按照加工方式的不同,可以分为腌渍类、酱渍类、糖渍类、油炸类、烘烤类、罐装类等。按照口味的不同,可以分为咸味类、甜味类、酸味类等。按照营养成分的不同,可以分为高纤维类、高蛋白类、高维生素类等。按照包装形式的不同,可以分为袋装类、瓶装类、罐装类等。蔬菜休闲美食的发展,不仅丰富了人们的饮食生活,也为蔬菜的深加工和综合利用提供了新的思路。