

· 培养军地两用人才技术丛书 ·

小菜腌制500例

总后勤部军需部



战士出版社

培养军地两用人才技术丛书

小菜腌制500例

总后勤部军需部

战士出版社

内 容 简 介

本书主要介绍腌制小菜的一般常识和500种小菜的腌制方法。包括根菜、茎菜、瓜果、叶菜的腌渍、酱渍、泡渍、糖醋等各种腌制方法。其中有许多小菜达到名特产品水平，经专家评比鉴定，有80种优质小菜在全军获奖。各种小菜的制作方法具体，便于各个家庭和集体伙食单位按自己的需要，选择腌制的方法。

培养军地两用人才技术丛书

小菜腌制500例

总后勤部军需部

*

战士出版社出版

*

新华书店北京发行所发行

北京海淀区印刷厂印刷

•787×1092毫米32开本 印张 6 字数129,000

1983年10月第一版1983年10月（北京）第一次印刷

统一书号：15185—64 定价：0.58元

《培养军地两用人才技术丛书》

编 委 会

主 编：黄 涛

副主编：林仁华

编 委（按姓氏笔划为序）

王明慧 王维勇 刘学恩

应曰珪 扬永生 罗命钧 程力群

编 辑：彭道安 张照华 谢 钢

王守琰 彭雪丽

龔 龔 龔

本书责任编辑：彭道安

本书封面设计：尚云波

出版说明

培养军队地方两用人才，是新时期我军建设的一项重要改革。它符合历史的潮流，符合建军的方向，符合广大干部战士和人民群众的愿望，是一件利国、利军、利民、利兵的大好事。

为了配合部队开展培养两用人才的工作，我们在编辑出版《军事科普丛书》的基础上，编辑出版一套《培养军地两用人才技术丛书》，主要是帮助干部战士在学好军事技术的前提下，学习工农业生产知识，掌握一两种专业技术，以便加强军队建设，同时在复员转业后能更好地参加社会主义建设。

这套《丛书》共四十余种，主要包括农业机械的使用和维修，农作物、果树、蔬菜、花卉的栽培和增产技术，植树造林的方法，家禽家畜的饲养和常见病的防治，农、林、牧、渔产品的加工，家用电器、钟表、自行车、缝纫机的修理，电工、木工、泥瓦工、油漆工、钳工、锻工、钣金工、电焊工等专业技术，家具

制作、服装剪裁、草编竹编藤编和橡胶、塑料制品的修理，工艺品的加工，医疗技术，烹调技术，以及摄影、雕刻、书法、绘画等方面的知识和技术。

《丛书》以介绍基本知识和基本技能为重点，突出应用技术，并附有练习题，适合于初中毕业以上文化程度的干部战士阅读。这套《丛书》内容丰富、通俗易懂，既可作为部队开办专业技术班的讲课教材，也可作为干部战士学习专业技术的自学读物，还可作为举办科普讲座的材料。

《丛书》的编辑工作，得到了农业出版社、机械工业出版社、中国林业出版社、水利电力出版社、轻工业出版社、中国建筑工程出版社、化学工业出版社和中国科普作协、北京科普作协等单位的热情帮助和大力支持，在此表示衷心的感谢。

前 言

我国腌制小菜历史悠久，据文字记载已有二千多年。我国劳动人民在生产生活的实践中创造了多种多样腌制小菜的方法，风格各异，但都具有调剂口味，增加食欲，帮助消化的作用，是广大群众喜爱的佐菜之一。

人民解放军在完成战备、训练等任务的同时，伙食单位广泛地开展了自种蔬菜自腌小菜的工作，许多单位做到了小菜自给。在蔬菜旺季腌制小菜，做到旺季不烂，淡季不淡，调剂了部队伙食，体现了人民军队自力更生，勤俭节约的优良传统。

为了反映全军农副业生产和腌制小菜的成果，交流经验，一九八三年三月，人民解放军三总部在北京举办了全军农副业生产和小菜展览。各大单位经过评比、挑选，共展出2,500多种小菜。其中，许多小菜具有地方和民族风味，达到名特产品水平，经过北京市菜蔬公司，六必居、天源、宣武酱菜厂的专家、技术人员和部队的有关同志评比鉴定，有80种优质小菜获奖。为了培养军地两用人才，交流技术，推动腌制小菜工作的发展，我们将获奖的小菜和一部分质量比较高的小菜（共计500种）的制作方法，汇编成册，奉献给广大读者。

由于我们缺乏经验，加之时间仓促，在编排中难免有不妥之处，请读者提出批评意见。

目 录

一、腌制小菜的一般常识…………… (1)

二、获奖优质小菜的制作工艺…………… (6)

(一)根菜类…………… (6)

安东萝卜条 (6) 辣萝卜片 (6) 明腌萝卜块 (6) 萝卜干 (7) 荷包菜 (7) 酱青萝卜丝 (7) 兰花萝卜 (8) 陈年萝卜 (8) 北京辣菜 (8) 辣丝丁 (9) 蜜酱胡萝卜 (9) 酱什锦丝 (9)

紫香大头菜 (10) 北京辣丝 (10) 北京丝 (11) 大头菜 (11) 黑大头菜 (11) 芝麻酱菜 (12) 熟糖醋香 (12) 扇形蔓菁 (12)

酱什锦菜 (13) 酱切莲 (13) 什锦菜 (14) 甜酱八宝菜 (14)

腌榨菜 (14) 四川榨菜 (15) 糖酥姜 (15) 桂花生姜 (16) 甜姜片 (一) (16) 甜姜片 (二) (16) 酱洋姜 (一) (17) 酱洋姜 (二) (17) 腌糖蒜 (17) 糖醋蒜 (18) 糖酸蒿头 (18) 咸蒿头 (18) 糖醋甘螺 (19) 糖醋宝塔菜 (19) 糖醋地溜 (宝塔菜) (19) 酸辣莲菜 (19) 人参果 (20)

- (二) 茎菜类..... (20)
- 辣味笋条 (20) 酱青笋 (21) 油泼莴笋丝 (21) 甜酱莴笋 (21) 蜜汁莴苣片 (22) 蜜汁金钱菜心 (22)
- (三) 瓜果菜类..... (22)
- 酱黄瓜(一) (22) 酱黄瓜(二) (23) 酱黄瓜(三) (23) 鱼露黄瓜 (23) 蜜汁小黄瓜 (24) 酱镰刀黄瓜 (24) 多味盘香黄瓜 (24) 糖醋黄瓜 (25) 酱瓜 (25) 腌包瓜 (25) 木瓜银丝 (25)
- 腌大辣椒 (26) 红辣酱 (26) 豆瓣辣椒酱 (26) 腌豇豆角 (26) 腌西红柿 (27) 酱磨茄 (27) 酸甜柚子皮 (28)
- (四) 叶菜类..... (28)
- 腌香菜 (28) 腌雪里蕻 (28) 朝鲜族辣白菜 (29) 咸蕨菜 (29)
- (五) 其它类..... (29)
- 豆腐乳 (29) 玫瑰豆腐乳 (30) 酱豆腐 (30) 油卤腐 (31) 醉方 (31) 白糖玫瑰酱 (32) 黑豆豉 (32) 双江韭菜花 (32) 锦州小菜 (32) 猪头萝卜丝鲊 (33) 五香海带丝 (33)

三、部分送展小菜的制作方法..... (34)

- (一) 腌渍类..... (34)
- 六味萝卜 (34) 五香萝卜丁 (34) 油萝卜

(35) 咸萝卜片(35) 五香萝卜丝(一)(35)
五香萝卜丝(二)(35) 五香萝卜(36) 萝卜
颗(36) 萝卜丝(36) 多味辣萝卜块(37)
花萝卜(37) 萝卜条(37) 腌大萝卜(37)
腌青萝卜(38) 腌白萝卜(38) 蜈蚣萝卜(38)
麻油萝卜(39) 花生萝卜条(39) 红白萝卜
丝(39) 三鲜片(39) 五香丁(40) 多味
小菜(40) 金银丝(40) 腌胡萝卜(40)
什锦胡萝卜丁(41) 腌萝卜缨(41) 咸辣芥菜
丝(41) 五香芥菜(41) 酸芥菜(42) 腌
芥菜(42) 芥菜块(42) 三柳丝(42) 春
菜(43) 潮汕咸菜(43) 会盟台产立芥(43)
八味菜(43) 腌大头菜(44) 腌头菜(44)
五香芥菜叶(44) 腌芥蓝头(45) 五香芥蓝
头(45) 芥蓝头丝(45) 腌苕蓝(45) 腌
甘蓝(46) 涪池五香黄瓜(46) 腌黄瓜(46)
咸腌黄瓜(46)

腌红辣椒(47) 腌青辣椒(47) 腌青
椒(47) 腌小青椒(48) 腌辣椒(48) 腌
柿子椒(48)

芸豆角(48) 腌芸豆角(49) 腌长豆
角(49) 腌豆角(49)

咸西红柿(49) 腌原味西红柿(50)

大茄包(50) 腌茄子(50)

风味白菜(50) 腌白菜(51) 腌高秆
白(51) 腌上海青(51) 多味包菜头丝(51)

什锦莲花白 (52) 酸咸菜 (52) 水咸菜 (52)

腌韭菜花 (一) (53) 腌韭菜花(二)(53)

腌韭菜 (53) 咸腌芹菜 (53) 杂菜 (54)

山芹菜 (54) 腌香椿 (一) (54) 腌香

椿 (二) (54) 腌香椿芽 (55) 腌香菜 (55)

腌地姜 (55) 腌山药 (55) 咸洋

姜 (56) 腌大蒜头 (56) 腌大蒜 (56) 腊

八蒜 (57) 腌藠头 (57) 伏藠头 (57)

咸蒜苔 (57) 腌蒜苔 (58) 腌海带 (58)

腌海带豆 (58) 腌藕 (58) 三合菜 (59)

五香莴笋片 (59) 狗宝咸菜 (59)

(二) 酱渍类

酱萝卜条 (60) 咸酱萝卜条 (60) 酱萝卜

丁 (61) 酱盘香萝卜 (61) 镰刀酱萝卜 (62)

浪花萝卜 (62) 麻花萝卜 (62) 北京酱萝

卜 (62) 酱萝卜片 (63) 什锦菜 (63) 人参

萝卜 (63) 素几萝卜 (64) 桂圆萝卜头 (64)

芝麻酱萝卜丝 (64) 酱胡萝卜 (一) (65) 酱

胡萝卜(二) (65) 酱胡萝卜 (三) (65)

酱芥菜 (65) 酱芥菜丝(一) (66) 酱芥菜丝

(二) (66) 酱疙瘩丝 (66) 酱芥菜头 (67) 酱芥

咸菜片 (67) 玫瑰大头菜 (67) 什香菜 (67)

层层起 (68) 美味丝 (68) 蒲包什锦 (68)

龙须菜 (69) 酱芥蓝花片 (69) 酱苕蓝丝 (69)

酱苕蓝 (70)

八宝菜 (70) 酱八宝菜 (70) 北京八宝

菜 (71) 酱八样 (71) 酱连环 (72) 酱球
菜片 (72) 酱干果 (72)

腌酱黄瓜 (73) 糖酱黄瓜 (73) 酱甜黄
瓜 (73) 原油黄瓜条 (74) 酱乳瓜 (74)
酱包瓜菜 (74) 酱包瓜 (75) 酱菜瓜 (75)
生瓜丁 (76) 酱香瓜 (76) 酱木瓜 (76)
咸 (酱) 白兰瓜 (77)

酱豆角 (77) 酱韭茄 (77) 酱茄子 (78)

酱莲花白 (78) 酱白菜 (78) 酱韭菜
花 (79) 酱辣椒 (79) 酱菜花 (79)

酱笋子 (79) 酱辣生笋 (80) 五香莴
笋 (80)

酱大蒜 (一) (80) 酱大蒜 (二) (80) 酱
大蒜 (三) (81) 酱醋蒜 (81)

酱甘露 (一) (81) 酱甘露 (二) (81) 宝塔
菜 (82) 酱腌地姜丝 (82) 酱花生米 (82)
合锦菜 (82) 酱什锦菜 (83)

(三) 泡渍类..... (83)

泡菜 (83) 泡白菜 (84) 元白泡菜 (84)
朝鲜泡菜 (84) 西餐泡菜 (85)

酸咸菜 (85) 酸菜 (泡菜) (85) 酱泡辣白
菜根 (86)

泡萝卜条 (86) 泡甜酸小萝卜 (87)

泡胡萝卜 (一) (87) 泡胡萝卜 (二) (87)

泡豆角 (87) 泡豇豆 (一) (88) 泡豇
豆 (二) (88) 泡四季豆 (88)

泡大椒 (89) 泡鱼香辣椒 (89) 泡红辣椒 (89)

泡生姜 (90) 泡子姜 (90) 泡洋姜 (90)

泡芹菜 (90) 泡蒜苔 (91) 泡苦瓜 (91)

四川泡菜 (91) 泡八样 (92)

(四) 糖醋类..... (93)

白糖蒜 (93) 酸甜大蒜头 (93) 蜂蜜蒜肉 (93) 糖醋蒜梗 (94) 糖醋三样 (94)
甜藠头 (94) 甜酸藠头 (95)

甜黄瓜条 (95) 香甜干果片 (95) 甜乳瓜 (96)

糖醋萝卜干 (96) 甜辣萝卜 (96) 糖醋胡萝卜丝 (96) 蓑衣萝卜 (97) 蜜汁萝卜头 (97)
甜脆盘香萝卜 (97)

糖姜片 (98) 甜酸红姜片 (98) 甜咸生姜片 (98) 甜姜丝 (98) 罗汉果酱菜 (99)
酸甜洋姜 (一) (99) 酸甜洋姜 (二) (99)

糖醋芥菜 (99) 甜熟芥 (100) 甜辣丝 (100)

糖醋芹菜 (100) 桂花芹菜叶 (101) 甜酸什锦豆角 (101) 甜酸辣白菜 (101) 酸甜菜花 (101)

糖醋蒜苔 (102) 糖醋葱头 (102) 酸甜三丝 (102) 酸甜莲藕 (102) 糖玫瑰 (103) 金丝木瓜 (103) 红丝 (103) 糖蜜枣 (103) 甜辣干 (104) 糖豆 (104)

(五) 腐乳类..... (104)

红豆腐乳 (104) 红 (白) 豆腐乳 (105) 白

菜豆腐乳(105) 灰豆腐乳(106) 中醉方腐乳(106) 家常腐乳(106) 臭豆腐(107)

五香豆腐干(108) 咸豆腐(108) 四川霉豆腐(108) 卤汁豆腐干(109) 卤汁香干(109) 豆干丝(110) 素蟹(110) 素鸡(110)

(六) 辛辣类……………(111)

酸辣白菜(一)(111) 酸辣白菜(二)(111) 辣白菜(112) 咸辣白菜(112) 怪味白菜帮(113) 酸辣白菜杆(113) 朝鲜辣白菜(113) 芥菜白菜(113)

辣萝卜(114) 香辣萝卜条(114) 辣萝卜条(114) 辣萝卜干(一)(114) 辣萝卜干(二)(115) 辣萝卜丝(一)(115) 辣萝卜丝(二)(115) 酱辣萝卜丝(115) 麻辣萝卜丝(116) 涿州香丝(116) 五香辣萝卜皮(116) 酸辣萝卜皮(116) 辣萝卜皮(117) 辣味胡萝卜(117) 辣胡萝卜干(117) 怪味萝卜丝(117)

辣芥菜(118) 辣大头菜(118) 辣子疙瘩(118) 麻辣咸菜丝(118) 红辣芥菜(119) 辣熟芥(119) 大头菜丝(119) 酸辣菜(120) 芥香菜(120) 绿茵小芥叶(120) 辣酱水芥(120) 麻辣立芥片(121) 腌芥蓝头(121) 辣椒芥蓝丝(121)

酸辣椒(121) 姜辣椒(122) 碎辣椒(122) 酸香辣椒(渣辣椒)(122) 五香辣椒(122) 龙游小辣椒(123)

腌生姜 (123) 酱姜丝 (123) 姜丝 (124) 麻辣洋
姜 (124) 酱油甜辣黄瓜条 (124) 辣韭花 (124) 辣
梅豆丝菜 (125) 辣冬笋 (125) 辣芝麻蕨菜 (125)
辣甜藕 (125) 四川冲菜 (126) 腌沙葱 (126)
辣藟头 (126) 酸辣藟头 (126) 麻辣豆腐 (127)
辣鸡腿 (127) 麻辣豆 (127) 辣黄豆 (128) 辣豆
子 (128) 辣豆瓣 (128) 辣酱饭豆 (129) 豆豉
辣椒 (129) 辣姜豆豉 (129)

(七) 制酱类..... (130)

豆瓣酱 (130) 香油豆瓣酱 (131) “胡玉
美”豆瓣酱 (131) 豆瓣酱及豆瓣辣子酱 (131)
豆瓣辣酱 (132) 麻辣胡豆瓣酱 (133) 花生
酱 (133) 花生八宝酱 (133) 花生辣酱 (134)
五香大酱 (134) 大豆大酱 (134) 豆饼大酱 (135)
大酱 (135) 面酱 (135) 甜面酱 (135) 天然面酱 (136)
芝麻辣酱 (136) 辣椒芝麻酱 (136) 黄豆辣
酱 (137) 辣椒酱 (137) 麻蓉辣椒酱 (137)
辣椒豆豉酱 (137) 蚕豆酱 (138) 麻蓉酱 (138)
西红柿酱 (138) 韭菜花酱 (138) 苹果酱 (139)
鱼酱 (139) 发酵酱油 (139) 豆渣酱油 (140)
简易酱油 (140)

(八) 虾油制品类..... (141)

虾油小菜 (141) 锦州虾油小菜 (141) 虾油
黄瓜 (144) 虾油芹菜 (144) 虾油芸豆 (144)
卤虾黄瓜 (144) 卤虾芹菜 (145) 卤虾三鲜 (145)
卤虾条 (145) 鱼露腌菜心 (145) 虾油 (146)

(九) 半干制品类…………… (146)

腌萝卜干 (146) 辣萝卜干 (147) 白萝卜干 (147) 肖山萝卜干 (147) 潮汕萝卜干 (148) 三味萝卜干 (148) 干咸萝卜 (148) 香干萝卜 (149) 五香萝卜干 (149) 腌五香萝卜干 (150) 麻辣五香萝卜干 (150) 广东五香萝卜干 (150) 紫香萝卜干 (151)

腌大头菜 (151) 佛手大头菜 (151) 大头菜丝 (152)

绍兴霉干菜 (152) 天津冬菜 (152) 四川冬菜 (152) 冬菜 (153) 腌干白菜 (153) 霉干菜 (154) 青菜干 (154) 晾晒干菜 (154) 酱辣椒干 (155) 干咸辣椒 (155) 腌菜豆干 (155) 五香酱色豆腐干 (156)

(十) 其它类…………… (156)

怪味黄豆 (156) 怪味胡豆 (156) 莲花豆 (157) 五香酱豆 (157) 香油豆瓣 (158) 五香豆豉 (158) 姜汁豆豉 (158) 四川水豆豉 (159) 蒜蓉豆豉 (159) 豆豉 (159) 八宝豆豉 (160) 水豆豉 (161)

腊肠 (162) 川味香肠 (162) 四川腊肉 (162) 蝴蝶猪头 (163) 剑阁火腿 (164) 肉松 (164) 麻辣牛肉片 (165) 油鸡棕 (165) 咸蛋 (165) 松花皮蛋 (165) 松花蛋 (167)

熟芥菜 (167) 桂花雪里蕻 (167) 花生米拌雪里蕻 (168) 芝麻黄瓜条 (168) 三丝 (168)

干巴菌韭菜花（168） 五香花生米（169） 鱼腥
菜（169） 泡橄榄（169）

附录：获奖优质小菜营养成分表