

家制美味小菜方法

500种



三
編
司
古
木

经济管理出版社

家制美味小菜方法 500 种

主 编 周范林

作者名单 周范林 周群英 周德彬

杨 晨 周海南 童芹浩

童奇芬 张建娟 徐 林

经济 管 理 出 版 社

责任编辑:苏全义

版式设计:蒋方

责任校对:孟赤平

图书在版编目(CIP)数据

家制美味小菜方法 500 种/周范林主编. —北京:经济管理出版社, 2000. 1

ISBN7-80118-935-3

I. 家... II. 周... III. 凉菜-菜谱 IV. TS972.121

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 00434 号

家制美味小菜方法 500 种

主编 周范林

出版:经济管理出版社

(北京市新街口六条红愿胡同 8 号 邮编:100035)

发行:经济管理出版社总发行 全国各地新华书店经销

印刷:北京交通印务实业公司

787×1092 毫米 1/32 8.75 印张 195 千字

2000 年 1 月第 1 版 2000 年 1 月北京第 1 次印刷

印数:1—6000 册

ISBN7-80118-935-3/G·47

定价:15.00 元

·版权所有 翻印必究·

凡购本社图书,如有印装错误,由本社发行部负责调换。

通讯地址:北京阜外月坛北小街 2 号 邮编:100836

联系电话:(010)68022974

目 录

一、白 菜

腌白菜	(1)	泡菜(B)	(10)
腌干白菜	(1)	泡菜(C)	(11)
霉干白菜	(2)	泡菜(D)	(11)
冬菜(A)	(2)	泡菜(E)	(12)
冬菜(B)	(3)	泡菜(F)	(12)
酸辣白菜(A)	(3)	白菜干	(13)
酸辣白菜(B)	(4)	怪味白菜帮	(14)
酸辣白菜(C)	(4)	酸辣白菜帮	(14)
酸辣白菜(D)	(5)	白菜拌胡萝卜丝	(15)
辣白菜(A)	(5)	醋辣白菜	(15)
辣白菜(B)	(6)	辣白菜丁	(15)
辣油白菜块	(6)	辣油白菜块	(16)
咸辣白菜(A)	(7)	拌酸白菜丝	(16)
咸辣白菜(B)	(7)	芥末白菜	(17)
酱白菜	(8)	酱泡辣白菜根	(17)
风味白菜	(8)	酸辣菜根	(18)
渍酸菜	(9)		
泡菜(A)	(10)		

二、芹 菜

咸芹菜	(19)
腌芹菜叶	(19)
泡芹菜	(20)

酱芹菜·····	(20)
酱芹菜根·····	(21)
渍芹菜·····	(21)
炆芹黄·····	(22)
酸辣芹菜·····	(22)
糖醋芹菜·····	(23)
蒜酱芹菜叶·····	(23)
桂花芹菜叶·····	(23)
拌芹菜·····	(24)

三、菠 菜

酱菠菜·····	(25)
拌菠菜·····	(25)
拌辣菠菜·····	(26)
芥末菠菜·····	(26)
麻香菠菜·····	(27)
麻酱拌菠菜·····	(27)
香糟菠菜·····	(28)
拌菠菜泥·····	(28)
姜醋菠菜·····	(29)
姜汁菠菜·····	(29)

四、青 菜

腌青菜·····	(30)
酱腌青菜·····	(30)
麻辣青菜头·····	(31)
糖醋青菜头·····	(31)

椒油拌青菜·····	(32)
芝麻青菜·····	(32)
辣味青菜·····	(33)
香辣青菜条·····	(33)

五、花 菜

腌洋酸菜·····	(35)
酱花菜·····	(36)
渍花菜·····	(36)
炆花菜·····	(37)
酸甜花菜·····	(37)
椒油花菜·····	(38)
红果拌花菜·····	(38)
红乳花菜·····	(39)

六、甘 蓝

咸甘蓝·····	(40)
渍甘蓝·····	(40)
泡甘蓝·····	(41)
酸辣块·····	(41)
甜辣甘蓝丝·····	(42)
什锦甘蓝·····	(42)
甜甘蓝·····	(42)
香辣甘蓝·····	(43)
苹果萝卜菜·····	(43)
西餐泡菜·····	(44)

七、茭 蓝

- 咸茭蓝…………… (45)
酱茭蓝…………… (45)
酱油茭蓝丝…………… (46)
酱切莲…………… (46)
酱莲环…………… (47)
甜辣茭蓝丝…………… (47)
香辣丝…………… (48)
虾油小菜…………… (48)
香脆茭蓝…………… (49)
盘香茭蓝…………… (49)
甜酱汁香菜…………… (50)
八宝菜…………… (50)

八、雪里红

- 腌雪里红…………… (52)
咸雪菜…………… (53)
干菜…………… (53)
腌干菜笋…………… (54)
炆雪里红…………… (54)
桂花雪菜…………… (55)

九、芥 菜

- 腌芥菜头…………… (56)
霉干芥菜…………… (56)
腌芥菜缨…………… (57)

- 酱芥…………… (57)
酱金丝香…………… (58)
酸辣疙瘩…………… (58)
辣芥丝…………… (59)
白五香干芥…………… (59)

十、香 菜

- 腌香菜…………… (60)
龙须香菜…………… (60)
麻辣香菜…………… (61)
油拌香菜…………… (61)

十一、韭 菜

- 腌韭菜…………… (62)
腌韭菜花…………… (62)
辣韭菜花…………… (63)
辣韭菜…………… (63)
酱泡韭菜…………… (63)
韭菜花酱…………… (64)
酱韭菜花…………… (64)
双江韭菜花…………… (65)

十二、大 蒜

- 生盐咸蒜头…………… (66)
熟盐咸蒜头…………… (66)
酱油大蒜头…………… (67)
酱大蒜…………… (67)

白糖蒜·····	(68)
桂花糖蒜·····	(68)
玫瑰糖蒜·····	(69)
糖醋蒜·····	(69)
腊八蒜·····	(70)
蜂蜜蒜·····	(70)
蒜茸酱·····	(71)
醋渍蒜·····	(71)
翡翠蒜·····	(72)
糖醋三样·····	(72)
酸甜大蒜头·····	(72)

十三、葱

酒腌葱头·····	(74)
泡圆葱·····	(74)
醋渍葱·····	(75)
盐水大葱·····	(75)

十四、辣 椒

咸辣椒·····	(76)
咸辣椒末·····	(76)
酱辣椒·····	(77)
辣椒酱·····	(77)
酱油辣椒·····	(78)
酱小青椒·····	(78)
糟辣椒·····	(79)
渍青椒·····	(79)

腌柿子椒·····	(80)
酸辣椒·····	(80)
酸香辣椒·····	(81)
五香辣椒·····	(81)
龙游小辣椒·····	(81)
辣椒糊·····	(82)
泡甜椒·····	(82)
泡红椒·····	(83)
麻脆辣椒·····	(83)
辣椒芝麻酱·····	(84)
腌辣四味·····	(84)
酸渣辣椒·····	(85)
辣椒豆瓣酱·····	(85)

十五、生 姜

腌生姜丝·····	(86)
咸生姜·····	(86)
咸生姜芽·····	(87)
糟姜·····	(87)
泡子姜·····	(88)
泡生姜·····	(88)
桂花生姜·····	(88)
甜姜片·····	(89)
糖醋姜芽·····	(89)
酱生姜·····	(90)
酱生姜丝·····	(90)
五味姜片·····	(90)

十六、螺丝菜

咸螺丝菜·····	(92)
酱螺丝菜·····	(92)
糖醋螺丝菜·····	(93)
虾油螺丝菜·····	(93)
宝塔菜·····	(94)
蒜泥螺丝菜·····	(94)

十七、萝卜

腌咸萝卜·····	(96)
腌萝卜·····	(96)
速腌萝卜·····	(97)
腌小圆萝卜·····	(97)
酱油萝卜·····	(98)
酱萝卜·····	(99)
酱小萝卜·····	(99)
桂圆萝卜头·····	(100)
五香萝卜(A)·····	(100)
五香萝卜(B)·····	(101)
五香萝卜(C)·····	(101)
五香萝卜干(A)·····	(102)
五香萝卜干(B)·····	(102)
五香萝卜干(C)·····	(103)
五香萝卜干(D)·····	(103)
紫香萝卜干·····	(104)
五香熟萝卜·····	(104)

五香萝卜丁·····	(105)
五香萝卜丝(A)·····	(105)
五香萝卜丝(B)·····	(105)
五香萝卜丝(C)·····	(106)
五香萝卜丝(D)·····	(106)
五香萝卜条·····	(107)
生姜萝卜条·····	(107)
丹东萝卜条·····	(108)
明腌萝卜块·····	(108)
六味萝卜·····	(109)
蜜酱萝卜·····	(109)
甜辣萝卜·····	(110)
辣萝卜皮·····	(110)
糟腌萝卜·····	(110)
菊花萝卜·····	(111)
甜脆盘丝萝卜·····	(111)
北京酱萝卜·····	(112)
镰刀酱萝卜·····	(112)
酱萝卜丁·····	(112)
辣丝丁·····	(113)
辣萝卜条(A)·····	(113)
辣萝卜条(B)·····	(114)
辣萝卜条(C)·····	(114)
辣萝卜条(D)·····	(114)
辣萝卜干(A)·····	(115)
辣萝卜干(B)·····	(115)
辣萝卜丝(A)·····	(115)

辣萝卜丝(B)·····	(116)
辣萝卜丝(C)·····	(116)
酱辣萝卜丝·····	(117)
麻辣萝卜丝(A)·····	(117)
麻辣萝卜丝(B)·····	(117)
糖醋萝卜(A)·····	(118)
糖醋萝卜(B)·····	(118)
精制萝卜头·····	(119)
萝卜丝干·····	(120)
掌片萝卜·····	(120)
渍萝卜·····	(121)
泡萝卜条·····	(121)
扬州萝卜头·····	(122)
肖山萝卜干·····	(123)
上海咖喱萝卜·····	(124)
镇江糖醋萝卜·····	(124)
苏州卫生萝卜·····	(125)
北京辣菜(A)·····	(126)
北京辣菜(B)·····	(126)
北京辣菜(C)·····	(127)
人参萝卜·····	(127)
潮汕萝卜干·····	(128)
辣萝卜丝干·····	(128)
榨菜萝卜·····	(129)
酸萝卜菜·····	(129)
安东萝卜条·····	(130)
涿州香丝·····	(130)

十八、胡萝卜

咸胡萝卜·····	(131)
酱胡萝卜·····	(131)
白糖胡萝卜·····	(132)
麻花胡萝卜·····	(132)
胡萝卜什锦·····	(133)
什锦胡萝卜丁·····	(133)
泡胡萝卜(A)·····	(134)
泡胡萝卜(B)·····	(134)
泡胡萝卜(C)·····	(135)
腌胡萝卜(A)·····	(135)
腌胡萝卜(B)·····	(135)
腌胡萝卜(C)·····	(136)
渍胡萝卜·····	(136)
三鲜片·····	(137)
金银丝·····	(137)
辣味胡萝卜·····	(138)
辣胡萝卜干·····	(138)
怪味胡萝卜丝·····	(138)
蜜酱胡萝卜·····	(139)
胡萝卜干·····	(139)

十九、土豆

速腌土豆·····	(141)
咸葱土豆·····	(141)
酱辣土豆·····	(142)

酱土豆 (142)

二十、莲 藕

咸藕 (144)

酱藕片 (144)

甜藕丁 (145)

甜酱藕片 (145)

生姜藕片 (146)

酸甜藕片 (146)

辣甜藕 (147)

泡藕 (147)

二十一、洋 姜

腌洋姜 (148)

酱洋姜 (148)

麻辣洋姜 (149)

泡洋姜片 (149)

酸甜洋姜 (150)

二十二、番 茄

腌番茄 (151)

咸番茄 (151)

酱番茄 (152)

甜番茄 (152)

香味番茄酱 (153)

糖水番茄 (153)

二十三、茄 子

咸茄子 (155)

酱油茄子 (155)

酱茄包 (156)

姜丝酱茄片 (156)

蒜茄子 (157)

面酱茄子 (157)

芥末茄子 (158)

虾油咸茄子 (158)

二十四、莴 笋

咸莴笋 (159)

酱莴笋片 (159)

酱莴笋 (160)

甜酱莴笋 (160)

酱辣笋片 (161)

酱油香莴笋 (161)

糖醋莴笋 (162)

五香莴笋 (162)

蒜酱笋片 (163)

甜辣丝 (163)

芝麻笋片 (164)

虎皮菜 (164)

辣椒莴笋片 (165)

油泼莴笋丝 (165)

蜜汁莴笋片 (165)

糖汁莴笋片	(166)
炆莴笋	(166)
拌莴笋丝	(167)

二十五、黄 瓜

腌黄瓜	(168)
酱黄瓜(A)	(168)
酱黄瓜(B)	(169)
酱黄瓜(C)	(169)
腌酱黄瓜	(170)
糖酱黄瓜	(170)
甜酱黄瓜	(171)
甜黄瓜条	(171)
拌黄瓜	(172)
糖醋黄瓜	(172)
糖醋黄瓜条	(172)
酱盘丝黄瓜	(173)
麻酱黄瓜	(173)
酱甜辣椒黄瓜条	(174)
糟腌黄瓜	(174)
香甜干果片	(175)
酸黄瓜(A)	(175)
酸黄瓜(B)	(176)
甜乳瓜	(176)
虾油黄瓜	(177)
甜辣黄瓜(A)	(177)
甜辣黄瓜(B)	(178)

酱辣黄瓜	(178)
香辣黄瓜丁	(179)
芝麻黄瓜丁	(179)
甜黄瓜条	(180)
卷腌黄瓜	(180)
酱干果	(181)
五香黄瓜条	(181)
酱镰刀黄瓜	(182)
盘香黄瓜(A)	(182)
盘香黄瓜(B)	(183)
蜜汁乳黄瓜	(183)
酱乳瓜	(184)
泡黄瓜	(184)
炆黄瓜皮	(185)
虾油小菜	(185)
果汁黄瓜	(186)
麻辣黄瓜	(186)
酿黄瓜	(187)

二十六、冬 瓜

腌冬瓜	(188)
甜酱冬瓜	(188)
五香冬瓜	(189)
泡冬瓜	(189)
蒜酱冬瓜块	(190)
麻辣冬瓜块	(190)
芝麻瓜丁	(191)

二十七、菜 瓜

- 咸菜瓜 (192)
酱菜瓜 (192)
酱瓜丝 (193)
特级菜瓜 (193)
甜包瓜 (194)
菜瓜丁 (194)

二十八、西 瓜

- 腌西瓜皮 (196)
酱瓜皮 (196)
甜瓜皮酱 (197)
咸瓜皮酱 (197)
瓜皮干 (198)
拌西瓜皮 (199)

二十九、南 瓜

- 美味瓜片 (200)
辣味瓜丝 (200)
酱油瓜片 (201)
五香瓜丝 (201)
甜辣酱南瓜条 (202)

三十、香 瓜

- 咸香瓜 (203)
酱香瓜 (203)

- 渍香瓜 (204)
酱杏仁瓜 (204)
酱黑菜 (205)
香瓜酱 (205)

三十一、豆 腐

- 乳豆腐 (207)
玫瑰乳豆腐 (207)
油炸乳豆腐 (208)
素烧乳豆腐 (208)
蒸乳豆腐 (209)
腌干豆腐 (209)
醉方 (210)
麻辣豆腐 (210)
卤汁豆腐干 (211)
拌干豆腐丝 (211)
五香干豆腐 (212)
酱干豆腐丝 (212)
辣酱豆腐 (213)
怪味豆腐 (213)
炆豆腐 (214)
泡豆腐 (214)
五香豆腐 (215)
凉拌豆腐 (215)
生豆腐 (216)
甜面酱拌豆腐 (216)

三十二、黄 豆

豆酱	(217)
腊八豆	(217)
辣黄豆	(218)
麻辣豆	(218)
糖豆	(219)
五香黄豆	(219)
盐水黄豆	(220)
油酥黄豆	(220)
酥炸黄豆	(220)
笋黄豆	(221)
香黄豆	(221)
怪味黄豆	(222)
糖醋酥黄豆	(223)
麻辣毛豆	(223)
盐水毛豆	(224)
姜汁毛豆	(224)

三十三、豆 角

腌豆角	(225)
炆豆角	(225)
酱豆角	(226)
蒜酱豆角	(226)
泡豆角	(227)
甜辣豆角丝	(227)

三十四、豇 豆

腌豇豆	(228)
咸豇豆	(228)
酱豇豆	(229)
酱油豇豆	(229)
虾油豇豆	(230)
泡豇豆	(230)
锦州小段	(231)
椒油豇豆	(231)
糖醋豇豆	(232)
凉拌豇豆	(232)

三十五、蚕 豆

腌渍蚕豆	(233)
莲花豆	(233)
盐煎蚕豆	(234)
蚕豆辣酱	(234)
麻辣蚕豆	(235)
五香蚕豆	(235)
香油蚕豆	(236)
怪味蚕豆	(236)

三十六、花 生

花生酱	(238)
香辣花生酱	(238)
酱花生仁	(239)

酱五香花生仁	(239)
腐乳花生仁	(240)
五香花生仁	(240)
五香茶花生仁	(241)
炅花生仁	(241)
怪味花生仁	(242)
椒盐花生仁	(242)
煮花生仁	(243)
卤煮五香仁	(243)
卤花生仁	(244)
香酥花生仁	(244)
琥珀花生仁	(245)
脆皮花生仁	(245)
麻辣花生仁	(246)
奶油花生仁	(246)
挂霜花生仁	(247)
油炸花生仁	(247)

三十七、海 带

腌海带	(249)
海带辣酱	(249)
海带酱	(250)
麻辣海带	(250)
怪味海带	(251)
糖醋海带	(251)
拌海带丝	(252)
凉拌海带丝	(252)

五香海带丝	(253)
-------------	-------

三十八、海 蜇

凉拌海蜇	(254)
鲜拌蜇皮	(254)
酸甜海蜇	(255)
咖喱海蜇	(255)
葱油海蜇	(256)
双色海蜇	(256)
松花海蜇	(257)
芹菜海蜇	(257)
葱白海蜇	(258)
什锦海蜇	(259)
莴笋拌蜇皮	(259)
佛手蜇卷	(260)

三十九、禽 蛋

咸鸭蛋	(261)
咸鸡蛋	(261)
腐乳蛋	(262)
五香茶蛋	(262)
糟蛋	(263)
醉蛋	(263)
鸡蛋松	(264)

四十、榨 菜

四川榨菜	(265)
多味榨菜	(266)

一、白 菜

腌白菜

1. 原 料

鲜白菜 10 公斤,食盐 1 公斤。

2. 制 法

(1)先将根切去,剥掉老帮黄叶,大棵切成 4 瓣,小棵切成 2 瓣,用水洗净,控干。

(2)腌制前,先在缸底铺一层盐,再码一层白菜,如此一层一层地码好(一层菜一层盐),上面压上石块或其他重物。

(3)菜腌上后,每天翻缸 1 次,待盐全部溶化后,即可停止翻动。前后约经 10 天即成。

(4)食用时从缸中取出,洗净,切成细丝或小块,浇些麻油、醋、红辣椒油拌好。

3. 特 点

色白,脆嫩,爽口。

腌干白菜

1. 原 料

白菜 10 公斤,盐 200 克,生姜 100 克,菜油 100 克,五香粉

少许。

2. 制 法

将白菜晒干,用温水洗净,装入坛中闷 15 天后,取出加入五香粉、盐、菜油煮 4 个小时,第二天移入室外晒至八成干,再用锅蒸 2 个小时,晒干即成。

3. 特 点

鲜香。

霉干白菜

1. 原 料

鲜白菜 10 公斤,食盐 400 克。

2. 制 法

(1)将菜洗净晒干,晒至菜重减轻一半时,将盐与菜拌匀,码入缸中,上压木板、石块。

(2)约一星期后,选晴天把菜捞出摊开晒干。晚上收起时,将菜卤拌入,放在蒸笼里蒸。次日再晒、再蒸,如此重复三天。第四天晒至干燥,用手摸不湿即可,贮藏在小口坛中,压坚实,密封,使气味不散失。

(3)食时不要用水洗,以保持原味。

3. 特 点

取用方便,脆嫩可口。

冬菜(A)

1. 原 料

鲜白菜 10 公斤,酱油 6 公斤,白酒 1 公斤,白砂糖 4 公

斤,五香粉、盐各 300 克,花椒 100 克。

2. 制 法

(1)将新鲜大白菜粗茎除去,洗净,横切成丝,加入盐拌匀搓擦后,放 30 分钟。

(2)把白菜丝装入纱布袋内,榨去菜汁,晾晒成干丝(晾晒时随时翻动)。

(3)将干白菜丝放在盆内加入好酱油、白酒、花椒、白砂糖、五香粉,充分拌匀,装坛密封,两个月后即成。

3. 特 点

色泽金黄,风味香甜。

冬菜(B)

1. 原 料

白菜 10 公斤,精盐 500 克,大蒜泥 300 克。

2. 制 法

(1)将白菜去根和老帮,用水洗净后切成小块,晾晒至干。

(2)将蒜泥、精盐和少量冷开水调匀,对成盐蒜泥,然后拌入晒干的白菜中揉匀,放入小口坛中,压紧,盖上盖儿,腌制 4~5 天(每天翻搅一次)即成。

3. 特 点

色泽淡黄,蒜香味美。

酸辣白菜(A)

1. 原 料

白菜 10 公斤,白糖 1200 克,盐 500 克,干辣椒丝、醋、菜油