



家庭

张忠良 编著

JIATING XIAOCAI DIEDIE XIANG



小菜碟碟香

354 种腌制小菜 13 种酱制品

67 种即做即食小菜 46 种泡菜



附赠光碟一张

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

家庭小菜碟碟香

张忠良 编著

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭小菜碟碟香 / 张忠良编著. —南京: 江苏科学技术出版社, 2006. 11

(家常菜点点通)

ISBN 978-7-5345-5155-2

I. 家... II. 张... III. 菜谱—中国
IV. TS972.182

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 103216 号

家庭小菜碟碟香

编 著 张忠良
责任编辑 李 纯
助理编辑 郝慧华
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路 47 号, 邮编: 210009)
网 址 <http://www.pspress.cn>
集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市中央路 165 号, 邮编: 210009)
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
照 排 南京紫藤制版印务中心
印 刷 通州市印刷总厂有限公司

开 本 850 mm×1168 mm 1/32
印 张 8
字 数 175 000
版 次 2007 年 1 月第 1 版
印 次 2007 年 1 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-5155-2
定 价 19.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



目 录

小菜腌制常识

即做即食小菜

● 注意事项	7
● 制作方法	7
糖醋三丝	7
拌白菜黄瓜丝	8
素拌三丁	8
拌肉丝白菜	9
拌果酱菜心	9
香拌菜丁	9
三丝生菜	10
虾米拌包菜	10
拌白菜海带丝	11
芝麻炒藕片	11
芦笋色拉	11
麻酱莴笋尖	12
红果拌花菜	12
拌小白菜	12
脆皮黄瓜	13
油拌冬瓜片	13
清拌苦瓜丝	14
鱼香苦瓜丝	14
怪味苦瓜	15

花生仁拌金笋干	15
拌什锦小菜	16
蒜苗拌五香豆	16
清拌茄子	17
多味茄泥	17
清拌银芽	18
拌银耳	18
银丝拌白菜	19
芸豆拌芹菜叶	19
菠菜绿豆芽	19
香辣五丝	20
凉拌苋菜	20
蛋丝韭菜	20
黄瓜拌粉	21
拌双泥	21
蜜汁番茄	22
凉拌鸡丝拉皮	22
鸡丝拌银芽	23
香椿拌鸡丝	23
醋拌鲍鱼	24
姜汁黄瓜	24
茄味鸡丁	24
凉拌魔芋丝	25
三色色拉	25
银芽海带丝	26
糖醋萝卜	26

金针菇拌鸡丝	26
凉拌牛蒡	27
拌海蜇皮	27
芝麻青菜	28
五彩藕丁	28
酸小白菜	28
珊瑚藕片	29
糖醋茭白	29
酸辣青笋	30
酸八宝菜	30
糖醋拌莴笋	31
三丝芹菜	31
海米炆三样	32
三丝莲片	32
藕夹山楂糕	33
五色扁豆	33
炆黄豆芽	34
什锦银芽	34
麻辣猪耳	35
葱油海带	35
三色鸡丝	35
腌什锦	36

酱 制 品

● 注意事项	37
● 制作方法	38

甜面酱	38
大酱(黄酱)	39
蚕豆豆瓣酱	40
花生酱	41
花生八宝酱	41
辣椒豆豉酱	42
番茄酱	42
韭菜花酱	43
苹果酱	43
草莓酱	43
橘皮酱	44
梅子酱	45
山楂膏	45

腌 制 小 菜

◇ 腌渍类	46
● 注意事项	46
● 制作方法	48
腌香椿	48
腌韭菜	49
腌韭菜花	49
腌黄花菜	50
腌嫩姜	50
腌香菜	51
腌芹菜	51
腌莴笋	52

腌茄包	52
腌西瓜皮	53
腌豆角	53
腌雪里红	54
腌白萝卜	54
腌胡萝卜干	55
腌萝卜缨	55
糟腌萝卜	56
五香萝卜丁	56
麻油萝卜	57
红白萝卜丝	57
三鲜片	58
五香丁	58
腌蘑菇	59
腌杏仁	59
腌香瓜	59
腌白菜	60
腌白菜梗	60
腌白菜叶	61
腌干白菜	61
腌包菜	62
糠渍白菜	62
风味白菜	63
腌藕	63
芹菜四鲜	64
冬干菜	64
腌黄瓜	65

腌辣椒	66
腌茄子	66
腌番茄	67
腌青菜	68
腌大蒜头	68
腊八蒜	69
腌土豆	69
腌姜丝	70
腌豇豆	71
八味菜	71
什锦包菜	72
杂菜	72
腌海带	72
◆ 酱香类	73
● 注意事项	73
● 制作方法	75
甜八宝菜	75
酱金丝香	76
上海大头菜	76
上海芥丝	77
酱姜片	78
酱藕片	78
酱三样	79
甜酱苕蓝丝	79
甜酱莴笋	80
酱虎皮菜	81
中酱黄瓜	81

甜酱绿黄瓜	82	洋花萝卜	96
糖酱黄瓜	82	北京酱萝卜	97
酱茄包	83	酱胡萝卜	97
酱西瓜皮	83	蒲包什锦	98
酱大白菜	84	酱连环	98
酱黑菜	84	酱包菜片	99
酱五丝	85	酱干果	99
酱芥菜头	85	酱包瓜菜	100
酱三丁	85	酱包瓜	101
酱冬瓜条	86	酱韭茄	102
特级菜瓜	87	酱茄子	102
酱干果	87	酱韭菜花	103
酱白兰瓜	88	五香莴笋	103
酱南瓜	88	酱大蒜	103
扬州甜酱瓜	89	酱红糖大蒜	104
酱包椒	89	酱蒜茸	105
甜酱磨茄	90	酱花生米	105
香葱豆瓣	91	酱辣白菜根	106
酱蒜苗	91	虾酱辣白菜	106
大头菜	92	酱什锦白菜	107
酱蘑菇	92	虾酱韭菜	107
酱黄花菜	93	酱香菜根	108
长沙豆豉姜	93	酱地瓜	108
合锦菜	94	酱柿子椒	109
香丝丁	94	酱大青椒	109
爽口萝卜	95	酱蒜青辣椒	110
蜜酱胡萝卜	96	酱香小辣椒	110

酱五香辣椒块·····	111	龙游小辣椒·····	125
酱蜂蜜辣椒·····	111	糟辣椒·····	125
酱黄豆·····	112	香辣蕨菜·····	126
酱杏仁·····	112	干巴菌韭菜花·····	126
◇ 辛辣味小菜 ·····	113	辣味冬笋·····	127
● 注意事项·····	113	双椒韭菜花·····	127
● 制作方法·····	114	多味番茄·····	128
辣白菜·····	114	酒腌葱头·····	128
怪味白菜帮·····	115	芥末茄子·····	129
朝鲜辣白菜·····	115	芥末土豆·····	129
芥末白菜·····	116	香辣黄瓜丁·····	130
咸辣白菜·····	116	辣油香菜心·····	130
辣萝卜丝·····	117	油辣寸金萝卜·····	131
辣黄瓜条·····	117	宿县五香辣椒块·····	131
辣味瓜丝·····	118	岳阳兰花萝卜·····	132
辣萝卜条·····	118	多味黄瓜·····	133
辣甜藕·····	119	酸辣椒·····	133
北京辣萝卜丝·····	119	辣冬笋·····	133
油辣萝卜丁·····	120	辣甜藕·····	134
甜辣萝卜干·····	120	麻辣豆腐·····	134
酸辣萝卜干·····	121	麻辣豆·····	135
辣丝丁·····	122	辣黄豆·····	135
哈尔滨辣菜·····	122	辣姜豆豉·····	136
甜辣黄瓜·····	123	江苏胡萝卜条·····	136
四川榨菜·····	123	咖喱萝卜·····	137
多味包菜丝·····	124	浙江萝卜条·····	137
酸香辣椒·····	124	◇ 糖醋味小菜 ·····	138

● 注意事项	138
● 制作方法	138
酸辣包菜	138
甜包菜	139
甜酸辣白菜	139
甜黄瓜条	140
甜冬瓜条	140
甜乳瓜	140
糖蒜	141
蜂蜜蒜肉	142
糖醋蒜	143
糖醋蒜瓣	144
糖醋嫩姜	144
糖醋莴笋	145
糖醋黄瓜	145
甜黄瓜条	146
香甜干果片	146
甜辣萝卜干	147
甜酸萝卜干	147
蜜酱黄萝卜	148
糖醋萝卜干	148
甜辣萝卜	148
镇江糖醋萝卜	149
糖醋蓑衣萝卜	149
糖醋胡萝卜丝	150
蜜汁萝卜头	150
甜脆盘香萝卜	151

酸萝卜	151
糖姜片	151
酸甜洋姜	152
糖醋芹菜	153
酸甜花菜	153
糖醋蒜薹	153
酸甜莲藕	154
红丝	154
糖蜜枣	154
糖醋黄瓜	155
糖醋姜芽	155
蜜汁小黄瓜	156
蜜汁莴笋片	156
酸甜柚子皮	157
糖醋酥姜	157
糖醋葱头	158
醋渍番茄	158
◇ 虾油小菜	159
● 注意事项	159
● 制作方法	159
虾油黄瓜	159
虾油芹菜	160
卤虾三鲜	160
卤虾条	161
虾油豇豆	161
虾油咸茄子	162
虾油青椒	162

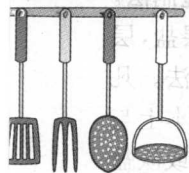
虾油扁豆角·····	162	泡黄瓜·····	175
◇ 泡菜·····	163	泡莴笋·····	175
● 注意事项·····	163	泡大蒜·····	176
● 制作方法·····	164	什锦泡菜·····	176
泡菜·····	164	武汉酸白菜·····	177
泡白菜·····	164	酸黄瓜·····	177
泡胡萝卜包菜·····	165	泡茄子·····	178
泡酸甜包菜·····	166	泡雪里红·····	178
朝鲜泡菜·····	166	泡香瓜·····	179
西餐泡菜·····	167	泡大葱·····	179
酱泡辣白菜根·····	167	泡冬笋·····	180
泡萝卜条·····	167	泡莴笋·····	180
泡甜酸小胡萝卜·····	168	泡藕·····	181
泡胡萝卜·····	168	泡土豆·····	182
陈年萝卜·····	169	泡番茄·····	182
泡萝卜缨·····	169	泡蘑菇·····	183
泡豆角·····	170	泡花菜·····	183
泡豇豆·····	170	泡八样·····	184
泡鱼香辣椒·····	171	泡青菜·····	184
泡红辣椒·····	171	泡酸芥菜·····	185
泡子姜·····	172	醋泡蒜黄瓜·····	185
泡生姜·····	172	泡嫩黄豆·····	186
泡洋姜·····	172	泡刀豆·····	186
泡芹菜·····	173	◇ 腐乳类·····	187
泡蒜薹·····	173	● 注意事项·····	187
泡苦瓜·····	173	● 制作方法·····	188
四川泡菜·····	174	豆腐乳·····	188

红豆腐乳.....	188	香干萝卜.....	201
麻辣豆腐乳.....	189	五香萝卜干.....	201
醉方豆腐乳.....	190	腌五香萝卜干.....	202
红豆腐乳.....	190	麻辣五香萝卜干.....	202
白菜豆腐乳.....	191	广东五香萝卜干.....	202
灰豆腐乳.....	191	紫香萝卜干.....	203
中醉方腐乳.....	192	绍兴霉干菜.....	203
家常腐乳.....	192	腌干白菜.....	204
臭豆腐.....	193	青菜干.....	204
五香豆腐干.....	193	晾晒干菜.....	204
咸豆腐.....	194	酱辣椒干.....	205
四川霉豆腐.....	194	腌菜豆干.....	205
卤汁豆腐干.....	195	五香酱色豆腐干.....	206
卤汁香干.....	195	白菜干.....	206
豆干丝.....	195	烫菜干.....	207
素蟹.....	196	霉干菜.....	207
素鸡.....	196	茄子干.....	208
玫瑰豆腐乳.....	197	青椒干.....	209
油卤豆腐.....	197	辣椒干.....	210
◆ 干菜类	198	豇豆干.....	210
● 注意事项.....	198	萝卜缨干.....	210
● 制作方法.....	199	青菜干.....	211
辣萝卜干.....	199	苦瓜干.....	211
白萝卜干.....	199	蘑菇干.....	212
萧山萝卜干.....	199	芦笋干.....	212
潮汕萝卜干.....	200	◇ 肉蛋类	213
三味萝卜干.....	200	● 注意事项.....	213

● 制作方法	213
腌猪肉	213
酱肉	214
风肉	215
肴肉	215
醉肉	216
糟肉	216
咖喱猪肉干	217
香肠	217
羊糕	218
肉松	219
风鸡	220
板鸭	220
酱鸭	221
咸鸭肫	222
风鳗	222
糟鱼	223
虾子鲞	223
鱼松	224
咸蛋	225
皮蛋	226
塘心鸡皮蛋	226
鹌鹑皮蛋	228
五香茶蛋	228
蛋松	229

川味香肠	230
四川腊肉	230
蝴蝶猪头	231
剑阁火腿	231
麻辣牛肉片	232
◇ 其他类	232
● 注意事项	232
● 制作方法	233
怪味黄豆	233
怪味胡豆	233
莲花豆	234
五香酱豆	234
麻油豆瓣	235
五香豆豉	235
姜汁豆豉	236
四川水豆豉	236
蒜茸豆豉	237
八宝豆豉	237
咸辣海带	238
咸油渍鲜蘑菇	238
酱蘑菇	239
酱蘑菇五样	239
多味花生仁	240
酱甜核桃仁	240

小菜腌制常识



蔬菜中含有丰富的营养成分,但不易保存,在微生物的作用下,会很快霉烂变质,失去食用价值。经过腌制的蔬菜,不仅保存了原有的一些营养成分,味道鲜美,而且具有清口开胃、消暑解腻、杀菌强身、保存时间长等特点。蔬菜腌制是保存蔬菜的方法之一,它可以调剂淡季饮食,是每个家庭和集体伙食单位一年四季的佐餐佳品。腌制小菜也是一门学问,原料选择合适,配料比例准确,加工方法得当,就能腌制出美味可口的小菜。否则,就会使蔬菜腐烂变质,不能食用。

● 对原料的质量要求

腌制出的小菜质量好坏,与新鲜蔬菜质量的好坏有直接的关系。对要腌制的根菜、茎菜、叶菜、瓜果类菜,外形要好,茁壮丰满,大小整齐,保持鲜菜本色,表面有蜡质光泽;菜的组织结构紧密,无破损,质地脆嫩,含纤维少,含糖分多;蔬菜成熟度 70%~80% 为佳,尽量缩短从收获到腌制的时间,防止过熟变软;无病虫害及腐烂现象,不要选用次菜烂叶腌制。

● 腌制的卫生要求

腌制用水要清洁,不能含有机物质,否则会引起腌制品腐败。腌菜用的盐水要经煮沸晾凉后再用。加工间和晾晒场地,要阴凉通风,地面保持干净,消灭蚊蝇。

● 盐、水用量要适当

通过腌制的方法来保存蔬菜,食盐起着非常重要的作用。它



既给腌制品以咸味,又起防腐烂的作用。因此,蔬菜入缸加盐,是腌菜的一个重要步骤。腌渍蔬菜,一般分为干腌法和加水腌制法。凡是含水量较大的蔬菜,均采用干腌法,放一层原料撒一层盐,层层压紧。这种方法又分为一次加盐干腌法和两次加盐干腌法。凡是含水量较小的蔬菜,均可采用加水腌制法,其操作方法基本上与干腌法相同,仅在装完菜、盐的同时加入与食盐等量的清水或淡盐水(淡盐水要煮沸晾凉)。要掌握好用水量:加水量多,盐的浓度低,菜易腐烂;加水量少,食盐不易溶化,影响腌菜效果。

两种方法的用盐,均应根据蔬菜品种和腌菜季节而定,一般夏季用盐量为原料的 25%~30%,春秋季节为 20%~25%,冬季为 16%~20%,用盐不当,既不易保色保脆,又会使制品酸败变质。

● 适时倒缸和封缸

蔬菜装缸后,缸内上下温度、食盐溶化程度、原料吸收程度不一致,易产生不良气体,必须经过倒缸扬汤散热,去掉不良气体,防止温度过高或吸盐不均,出现局部腐败现象。在腌制中,每天倒缸的次数,可根据地区、蔬菜、季节的不同灵活掌握。一般每天倒缸 2~3 次。咸菜腌好后,为了保色、保脆、保质和较长时间的贮存,应进行封缸。具体做法是:在最后一次倒缸时不要装满,存放物离缸口 25 厘米为宜,菜上盖竹帘压石头,将原盐水加入缸内加盖盖严即可。

● 做酱菜时,切记撤咸脱水

酱菜,是在盐渍的基础上,再加酱液和辅料制作而成的。由于腌制品含盐较多,不易吸收酱液,所以在酱制前需要经过浸泡处理,撤出其中部分盐分,酱制时才能充分吸收酱液,达到酱渍目的。撤咸的方法是:用清水浸泡腌制品,换水时间,夏季一般 1~2 天换一次,春秋季节 2 天换一次,冬季 2~3 天换一次。渍泡时间不能过长,以保持腌制品内有一定数量的盐分,防止微生物侵入,影响其质量。撤咸后,还要通过压榨或晾晒脱掉多余的水分,使腌制品



发蔫为止。撒咸脱水不当,会影响制品的质量和存放时间。

● 酱制时,要掌握好用酱量

酱是制造酱菜的主要辅助原料,用酱量的多少,直接影响酱菜的质量。用酱量过少,影响产品的风味和颜色,用酱量过多,造成浪费。通常 500 克原料用酱油 250 克或原酱 150~185 克,最多不超过 500 克。在酱制过程中,每天要翻动 2~3 次,直到酱好为止。经常翻动不仅能使酱制品吸收酱液和着色均匀,提高酱制效果,还可以避免温度升高出现变质现象。使用各种辅料的数量(如糖、醋、辣椒等),应根据酱制品种的口味习惯而定。

● 注意保持制品的绿色和脆性,防止有害物质的产生

叶绿素使蔬菜表现为绿色,它不溶于水,但在氧气和阳光的作用下极易遭受破坏而失去绿色。经过腌制发酵后也易褪色,影响制品的外观美。常用的保绿方法:一是随收随腌,不要把收获的蔬菜久放阳光下曝晒。蔬菜收获后,叶绿素的合成作用基本消失,如不及时处理,叶绿素就会迅速被破坏;二是在腌渍液内加放碱性物质,使其腌渍中产生的酸与它中和;三是高盐腌制,防止蔬菜内的叶绿素在酸性条件下被破坏;四是采用沸水浸烫法,来增强叶绿素在菜内的稳定性。

蔬菜在腌制过程中往往会失去原有的脆性。保持蔬菜质地脆嫩的方法:一是在腌制液中直接加入保脆剂(如氯化钙、碳酸钙、硫酸钙、明矾等)或把蔬菜浸泡在溶有保脆剂液的水中,进行短期浸泡;二是在腌制过程中,把好卫生关,控制有害微生物的生存和活动;三是高盐腌制,达到保持原脆性的目的。

蔬菜在腌制过程中,由于化学反应,使蔬菜的组成发生了一系列变化。如果选用的原料不好,腌制方法不正确,或不符合卫生要求,往往会使有害物质产生。因此,要经常检查,一旦发现问题,立即采取措施,通常是将腌菜用清水洗净,放在阳光下曝晒数小时再继续腌制。食用前,要用清水洗净,并适当加热处理。



● 成品的鉴定和贮藏方法

蔬菜腌出成品后,怎样鉴别其质量呢?一般是从色、香、味、形四个方面来鉴别。“色”,要求色泽鲜艳、光亮、透明。腌渍类,一般呈碧绿或黄白色。酱渍类,一般呈红褐、棕红或金黄色。泡渍类一般呈乳白色。不论哪类制品,里外颜色要一致,都应保持原来的颜色。“香”,要求腌、酱、泡制的小菜,要有较浓的酱香、脂香气,咸中有味淡中有香,要保持原料固有的香味。“味”,要味道鲜美纯正,酸、甜、咸、辣适度,表皮和内部滋味一致,无异味,质地脆嫩,体现风味和特点。腌渍类,不苦不涩;酱渍类,滋味鲜美醇厚;泡渍类,酸、甜、嫩、脆。“形”,要求外表整齐美观,条块大小均匀,不连不碎,无杂质,无异物。加工制作卫生,盛装容器干净。不符合上述要求的属于次品。

成品保管。一般酱制品比腌制品含盐量少,含糖量多,容易被微生物侵入。如存放时间较长,温度较高,制品容易酸败。所以,酱制品的贮藏也是一个重要问题。在没有冷藏设备的情况下,可采用装瓶密封贮存法,既简单,又易行。具体做法是:把腌好的酱菜装入瓶内,将瓶盖放松,用蒸笼进行低温消毒,在 $80\sim 90^{\circ}\text{C}$ 之间蒸十分钟。取出后,马上将瓶盖拧紧,进行热排气,并立即进行降温冷却,先用 50°C 的热水冲洗,再用 30°C 的温水冲洗,最后用凉水冲洗。这样,可以保鲜、保色、保脆,存放时间较长。

● 几种常用调料简介

咖喱粉 咖喱粉是以姜黄粉(中药材)为主,加上白胡椒、芫荽子、小茴香、碎桂皮、姜片、大茴香、花椒等香料配制而成,颜色姜黄、味辣而香。主要产于上海。咖喱粉使用较广泛,西菜、中菜都用,用咖喱粉调制的菜肴在色、香、味方面都富有特色。咖喱粉和油熬制即成咖喱油。

芥末粉 芥末粉是用芥菜籽碾磨而成的。芥籽有白芥籽和黄芥籽两种,主要产于安徽、江苏、河南、北京等地。其中以北京产的为好,含油多,辣味大。芥末的辣味由芥末油产生。芥末味辛、性



温,有通利五脏,温中开胃,发汗散寒,化痰利气,促进食欲的作用。芥末粉多用于制作风味小菜,食用前须将芥末粉用水调成芥末糊,放在炉边烤或用开水冲后再食用。

五香粉 具有多种香味,由桂皮、茴香、花椒等多种香料研粉制成,香味浓郁持久。五香粉须新鲜、无霉变,不含杂质,60目筛通过,干燥贮存。各地配方不一,现介绍几种配方如下:

[配方1](单位:千克)

八角茴香粉	1	桂皮粉	1
小茴香粉	3	丁香粉	0.5
五加皮粉	1	甘草粉	3

[配方2](单位:千克)

花椒粉	4	甘草粉	12
小茴香粉	16	丁香粉	4
桂皮粉	4		

[配方3](单位:千克)

花椒粉	5	八角茴香粉	5
小茴香粉	5	桂皮粉	5

[配方4](单位:千克)

花椒	9	桂皮	21.5
小茴香粉	4	陈皮	3
干姜	2.5	大茴香	10

香辣粉 由干辣椒及多种香料磨粉混合制成,味香辣。具体配方如下(单位:千克)

干辣椒	15	陈皮	2.5
小茴香	0.5	大茴香	0.5
辣椒籽	3	花椒	0.5
干姜	2.5	橘皮	0.5
熟碎米	25		