

家庭烹饪丛书

腌制家常小菜

YANZHI JIACHANG XIAOCAI

李景文 李建伟

编 著



家庭烹饪丛书

腌制家常小菜

李景文 李建伟 编著

中原农民出版社

家庭烹饪丛书
腌制家常小菜
李景文 李建伟 编著

责任编辑 江伯勋

中原农民出版社出版 (郑州市农业路 73 号)

河南省新华书店发行 河南联强印刷有限公司印刷

787 毫米×1092 毫米 32 开本 4.875 印张 97 千字

1992 年 5 月第 1 版 2001 年 6 月第 10 次印刷

印数: 37300 - 40300 册

ISBN 7 - 80538 - 341 - 3/F·23 定价: 5.50 元

前 言

随着城乡人民生活水平的日益提高，腌制优质美味小菜，在城乡家庭越来越受到欢迎。这些小菜，论色形：形色纯正，艳丽多彩，美观适看，富有营养。论质地：脆嫩，筋韧，柔软，香酥均具。论口味：咸香，麻辣，香辣，酸辣，酸甜，甜辣，甜鲜，清香，爽口，开胃。论食用：不但质优味美，而且解油去腻，能增加食欲，促进健康。我同女儿建伟，通过社会调查，为满足城乡人民在多食油腻食品之后，喜食腌制小菜的要求编写本书。本书集全国各地腌制小菜特色于一席，熔众家小菜精华于一炉，在研写中又加改进和创新。

全书收编与创新腌制优质小菜品种 27 个，小菜近 300 味，其特点除上述之外，还具有：（1）取料面广，多为土产，四季均有，原料平常；（2）制法简单，物美价廉，品种繁多，各具特点，一次制作，长时食用；（3）一料多能（如一种白萝卜，就腌制不同小菜 20 余味，一种黄瓜就腌制不同小菜 20 多味）；（4）本书虽然是为城乡家庭使用所写，然而各级宾馆、招待所等饮食服务行业在腌制小菜时，也有一

定的参考价值；(5) 以原料品种为目录，分别原料品种记述不同腌制风味小菜，这样便于读者选做自己理想而又喜爱的小菜；(6) 文字简短，通俗易懂，层次分明，制法具体，使读者一看就懂，一学就会，一做即成，食则如意。

就上所述，想必本书的出版问世，是会受到城乡人民欢迎的。但因水平有限，经验不足，书中缺点和错误诚望广大读者批评指正。

编 者

1991 年 12 月

目 录

一、萝卜	(1)	辣五香萝卜干	(9)
镇江糖醋萝卜	(1)	酸辣萝卜干	(9)
岳阳兰花萝卜	(2)	腌白萝卜干	(10)
盘丝萝卜	(2)	北京辣丝	(10)
酱盘丝香萝卜	(3)	涿州香丝	(11)
糟腌白萝卜	(3)	糖醋萝卜丝	(11)
陈年萝卜	(3)	酱制什锦丝	(12)
寸金萝卜	(4)	香辣丝	(12)
多味白萝卜	(4)	酱双丝	(13)
酱兰花萝卜	(5)	浙江萝卜条	(13)
蜜枣萝卜	(5)	安东萝卜条	(14)
榨菜萝卜	(6)	明腌萝卜块	(14)
泡萝卜	(6)	辣甜萝卜片	(15)
酱萝卜	(7)	泡什锦菜	(15)
萧山萝卜干	(7)	哈辣菜	(15)
潮山萝卜干	(8)	二、芥菜	(16)
五香辣萝卜干	(8)	云南大头菜	(17)

玫瑰大头菜	(18)
腌大头菜	(18)
黑大头菜	(19)
上海什锦菜	(19)
什香菜	(20)
上海芥菜头	(20)
竹青芥菜头	(21)
毕节芥菜头	(22)
佛手芥菜头	(22)
腌咸芥菜头	(23)
酱芥菜头	(23)
紫香芥头	(24)
龙须芥头	(24)
五香熟芥头	(25)
上海芥头丝	(25)
糖醋芥头丝	(26)
多味芥头丝	(26)
辣芥菜丝	(27)
佛手疙瘩	(27)
芝麻酱疙瘩	(28)
熟糖醋香	(28)
酱金丝香	(29)
五香芥菜皮	(29)
五香芥菜叶	(30)

三、白菜..... (30)

北京冬菜	(30)
天津冬菜	(31)
朝鲜酸辣白菜 ...	(31)
朝鲜泡菜	(32)
咸辣白菜	(32)
酸辣白菜	(33)
腌大白菜	(33)
泡白菜	(33)
果味白菜	(34)
怪味白菜	(34)
脆辣白菜	(35)
酱白菜	(35)
酸白菜	(36)
辣白菜帮	(36)
腌白菜叶	(37)
泡菜	(37)

四、黄瓜..... (38)

腌黄瓜	(38)
酱油黄瓜	(38)
多味黄瓜	(39)
甜黄瓜	(39)
腌乳黄瓜	(40)
糟腌黄瓜	(40)

五香黄瓜	(40)	红糖大蒜	(51)
糖醋黄瓜	(41)	蜂蜜蒜肉	(52)
麻酱黄瓜	(41)	蜂蜜蒜头	(52)
蜜汁黄瓜	(42)	腊八蒜	(53)
酱盘丝黄瓜	(42)	翡翠蒜	(53)
鱼露黄瓜	(43)	酱蒜头	(54)
泡黄瓜	(43)	酱蒜	(54)
韭花黄瓜	(44)	泡蒜	(54)
腌黄瓜条	(44)	六、胡萝卜	(55)
辣香黄瓜条	(44)	江苏萝卜条	(55)
酸辣黄瓜条	(45)	胡萝卜干	(56)
甜辣黄瓜条	(45)	咸辣萝卜干	(56)
辣黄瓜条	(46)	腌咸胡萝卜	(57)
酱乳瓜	(46)	紫香胡萝卜	(57)
酱黄瓜	(47)	犹掌萝卜	(58)
八宝菜	(47)	酱油胡萝卜	(58)
水晶四丁	(48)	酱胡萝卜	(59)
五、大蒜	(48)	蜜汁胡萝卜	(59)
腌大蒜	(49)	泡胡萝卜	(60)
酱油大蒜	(49)	酱制什锦丝	(60)
糖醋蒜	(50)	辣胡萝卜丝	(61)
糖醋蒜瓣	(50)	两色萝卜丝	(61)
糖独蒜	(50)	什锦萝卜丁	(61)
白糖大蒜	(51)	七、茄子	(62)

盐茄子	(62)
泡茄子	(63)
五香茄子	(63)
酱磨茄子	(63)
蒸酱茄子	(64)
蒜泥茄子	(64)
拌劈柴块茄子 ..	(64)
甜酱磨茄子	(65)
酱韭花茄子	(65)
蒜茄子	(66)
芥末茄子	(66)
腌茄包	(67)
酱茄包	(67)
茄子酱	(67)
酸辣茄子片	(68)
辣茄丝	(68)
椒油茄丁	(68)
八、辣椒	(69)
腌辣椒	(69)
泡辣椒	(69)
酸香辣椒	(70)
酱蒜辣椒	(70)
五香辣椒	(71)
糟腌辣椒	(71)

龙游小辣椒	(72)
五香辣椒块	(72)
红辣椒酱	(73)
泡椒姜	(73)
九、雪里蕻	(73)
泡雪里蕻	(74)
腌雪里蕻	(74)
腌雪里蕻段	(75)
桂花雪里蕻	(76)
冬干菜	(76)
瓶腌雪菜	(77)
十、洋姜	(77)
酱洋姜(一)	(77)
酱洋姜(二)	(78)
腌洋姜	(78)
泡洋姜	(78)
麻辣洋姜	(79)
糖醋洋姜	(79)
酸甜洋姜	(80)
甜酱洋姜	(80)
五香洋姜片	(80)
十一、芹菜	(81)
腌芹菜	(81)
泡芹菜	(82)

酱芹菜	(82)	双江韭花	(90)
酸芹菜	(82)	姜辣韭花	(91)
糖醋芹菜	(83)	酱泡韭花	(91)
酸辣芹菜	(83)	韭花黄瓜	(91)
椒油拌芹菜	(84)	十四、生姜	(92)
蒜酱芹菜叶	(84)	泡鲜姜	(92)
桂花芹菜叶	(84)	酱生姜	(92)
腌两样	(85)	桂花姜	(93)
芹菜几样	(85)	糖醋酥姜	(93)
酱芹菜根	(85)	酱姜片	(94)
芝麻芹菜丁	(86)	甜辣姜片	(94)
芹菜香豆	(86)	糖姜片	(95)
芹菜拌虾皮	(86)	甜姜片	(95)
十二、蒜薹	(87)	糖酥姜片	(95)
腌咸蒜薹	(87)	腌姜片	(96)
五香蒜薹	(87)	十五、冬瓜	(96)
糖醋蒜薹	(88)	五香冬瓜	(97)
芝麻蒜薹	(88)	麻辣冬瓜	(97)
麻辣蒜薹	(88)	腌冬瓜	(97)
酱蒜薹	(89)	酱冬瓜条	(98)
泡蒜薹	(89)	蒜酱冬瓜块	(98)
十三、韭花	(89)	酸辣冬瓜片	(98)
腌韭花	(90)	芝麻冬瓜丁	(99)
酱韭花	(90)	十六、土豆	(99)

酱土豆(一)	(99)	甜面酱	(108)
酱土豆(二)	(100)	黄豆酱	(109)
腌土豆	(100)	豆瓣酱	(109)
酱油辣土豆	(100)	豆瓣西瓜酱	(110)
芥末土豆	(101)	豆瓣番茄酱	(110)
麻辣土豆块	(101)	南瓜面酱	(111)
拌土豆丝	(102)	甜面瓜酱	(111)
辣油土豆丁	(102)	干酱豆	(112)
红白片	(102)	酱豆饼	(112)
土豆拌芹菜	(103)	八宝豆豉	(113)
雪花菜	(103)	五香豆豉	(114)
十七、豆角	(104)	鲜姜豆豉	(114)
腌豆角	(104)	十九、豆腐	(115)
酱豆角	(104)	豆腐乳(一)	(115)
泡豆角	(104)	豆腐乳(二)	(116)
酸辣豆角	(105)	红豆腐乳	(116)
酱蒜豆角	(105)	玫瑰豆腐乳	(117)
韭花豆角	(106)	臭豆腐	(117)
虾油豆角	(106)	四川霉豆腐	(118)
芝麻豆角丝	(106)	酱豆腐	(118)
甜辣豆角丝	(107)	卤五香豆腐	(119)
拌豆角丝	(107)	海味豆腐	(119)
拌三丝	(107)	麻辣豆腐	(120)
十八、大豆与面粉	(108)	辣油豆腐	(120)

醉方..... (120)	拌三色..... (128)
小葱拌豆腐..... (121)	咸白玉脆..... (129)
二十、蛋品 (121)	二十二、其它 (129)
变松花蛋..... (121)	酱八宝瓜..... (129)
变松花彩蛋..... (122)	酱甜瓜..... (130)
浙江糟蛋..... (122)	泡甜瓜..... (131)
五香茶蛋..... (123)	咸酱瓜..... (131)
包泥咸蛋..... (124)	酱菜瓜..... (132)
水腌咸蛋..... (124)	扬州甜酱瓜..... (132)
甜蛋松..... (124)	酸辣洋白菜..... (133)
醉蛋..... (125)	五香京冬菜..... (133)
二十一、花生仁 (125)	西式泡菜..... (134)
炒花生仁..... (126)	腌番茄..... (135)
炸花生仁..... (126)	酱番茄..... (135)
炸挂糊花生仁 (126)	多味番茄..... (135)
..... (126)	腌香椿..... (136)
卤煮花生仁..... (127)	酱莲菜..... (136)
什锦菜丁..... (127)	附：技术词解 (137)
凉拌三鲜..... (128)	

一、萝卜

萝卜营养丰富，除含有胡萝卜素、硫胺素、核黄素、糖分和矿物质外，还含有很多的维生素 C。同时，还含有淀粉、酶、芥子油等特种成分。萝卜缨的营养价值高于萝卜，所以吃萝卜时，不要丢弃萝卜缨。它也可以腌制美味小菜。祖国医学认为：萝卜有消食，顺气，醒酒，化痰，解毒，利尿等功能。近年来医学界发现，常食萝卜，还可以提高人体抗癌能力。

镇江糖醋萝卜

镇江糖醋萝卜，是江苏省镇江的优质小菜，历史悠久，在国内外市场享有盛誉。

原料：白萝卜 5 千克，蔗糖 300 克，香醋 1.5 千克，食盐 500 克，糖精 3 克。

制法：(1) 把白萝卜去须洗净，用刀纵向一破两半，装坛用盐腌渍，顶端压石块，每天翻坛 1 次，15 天后即可食用。(2) 把腌制好的白萝卜，切成 0.5 厘米厚的片，放入清水中浸泡 24 个小时，中间换水 4 次，待白萝卜无辣味、苦味并稍有一点咸味时捞出，放在阳光下晒 8 成干待用。(3) 取锅放入香醋，烧开后加入蔗糖和糖精，使其全部溶化，倒入坛内，将萝卜片浸入，密封坛口，7 天后即为成品。

特点：色泽褐红，质地嫩脆，酸甜可口。

岳阳兰花萝卜

岳阳兰花萝卜，为湖南省岳阳市的特产辣制小菜，以用料考究，造型美观，风味独具而著称于世。

原料：腌好的小白萝卜 5 千克，芝麻辣椒油 2 千克。

制法：(1) 选择重约 200 克的小白萝卜，用刀从萝卜中心线切，正刀横切，反刀斜切，每刀间隔 0.2 厘米，切深度为萝卜的 2/3，不能切透，形如弹簧，一拉就长，一松复原，形成兰花。(2) 将切好的兰花萝卜，放至清水中泡浸 3 个小时左右，中间换水 2 次，泡至稍有咸味时捞出，压或晒去水分 65%。(3) 将芝麻辣椒油同兰花萝卜拌匀，装入坛内，每天翻动 2 次，5 天后即为成品。

特点：色泽鲜艳，形似兰花，质地脆嫩，香辣浓郁。

盘丝萝卜

盘丝萝卜是天津、石家庄等地区的一种酱制优质小菜。

原料：经腌好的咸白萝卜 5 千克，酱油 2.5 千克，醋 1 千克，白糖 0.7 千克，味精 5 克。

制法：(1) 将咸萝卜用刀解成盘丝，即一面用直刀，另一面用斜刀，刀距 0.2 厘米左右，刀的深度为 2/3，严防切断。切好后，放入清水中，泡浸出大量盐分，中间换水 2 次，捞出控干水分。(2) 取锅放火上，下入酱油和醋烧沸，再下入其它调料，晾凉后，把加工好的萝卜放入卤汁内，每

天翻动2次，3天即为成品。

特点：外形美观，质地脆嫩，酸甜咸香，特有风味。

酱盘丝香萝卜

原料：咸白萝卜5千克，红干辣椒500克，鲜姜500克，大蒜750克，白糖30克，醋600克，酱油1250克。

制法：(1) 咸萝卜的刀工切法同“盘丝萝卜”。切后将萝卜放清水中浸泡3个小时，中间换水2次，每天翻动2次，以降低盐度90%，再压或晒去水分40%，而后抖开。(2) 干辣椒、鲜姜、大蒜均加工成末，同醋、白糖、酱油，搅拌一起，再放入盘丝萝卜拌匀，装入坛内，每天倒坛1次，4天后即为成品。

特点：酸辣开胃，嫩脆可口。

糟腌白萝卜

原料：白萝卜5千克，食盐500克，酒糟3.5千克。

制法：取萝卜择洗干净，切成小薄片。按一层酒糟、一层盐，一层萝卜片的顺序，逐层装入坛内，顶上多放些酒糟和盐，密封坛口，5天后即可食用。在食用时，将表面的酒糟洗去。

特点：色浅黄，质脆嫩，咸中带有糟香味。

陈年萝卜

原料：白萝卜5千克，白糖600克，老蒜盐水2千克，

好酱油 250 克，食盐 500 克，红砂糖 150 克，干红辣椒 150 克，好谷醋 100 克，白酒 40 克，新盐水 2 千克，香料包 1 个（大茴香、花椒、排草各 30 克）。

制法：将白萝卜去掉根须后洗净，切成 3 厘米厚的片，同盐拌匀腌制 3 天，捞出控干水分，拌入各种调料，装入坛内压实，浸泡萝卜片，30 天后即为成品。

特点：色呈浅黄，脆嫩甜香，酸辣开胃。

寸金萝卜

原料：咸白萝卜 5 千克，辣椒 300 克，酱油 2 千克，香油 60 克，味精 8 克，酱色少许。

制法：取腌好的咸萝卜，切成长 3.3 厘米，宽、厚 1 厘米的条，放清水中，泡 6 个小时左右，以降低咸度，放竹帘上，在阳光下晒至 6 成干，收起装入坛内。取锅放火上，下入酱油，烧沸后，加入酱色，离火冷凉后，倒入装萝卜条的坛内，搅匀，一昼夜后捞出控干水分。取辣椒切碎，同味精、香油一起拌入萝卜条内，4 个小时后即为成品。

特点：色红黄，质脆嫩，味香辣。

多味白萝卜

原料：咸白萝卜 5 千克，姜末 30 克，五香面 25 克，辣椒面 50 克，味精少许。

制法：取咸白萝卜切成小薄片，放入清水中浸泡一下，降低咸度，捞出后，放阳光下晒至 4 成干，放入盆内，下入

姜末、五香面、味精、辣椒面搅拌均匀，装入坛内，密封坛口，5天后即为成品。

特点：色呈浅黄，质地筋脆，香辣爽口。

酱兰花萝卜

原料：白萝卜5千克，酱油1.5千克，辣椒面30克，香精3克，糖精0.5克，味精4克。

制法：(1)取腌制的咸萝卜，从中一破两半，平面朝下，从一头先用直刀切，再用斜刀切，刀深度为3/4，但不要切透，使萝卜相互连结，一拉则紧，一松还原。把切好的萝卜放入清水中泡浸3~4个小时，待降低咸度后，捞出压或晒出水分60%。(2)取锅放火上，下入酱油，烧沸后，盛入盆内，晾至半温，下入糖精、香精、味精拌匀，使其进一步溶化。(3)将出水的兰花萝卜浸入酱油汤内，下入辣椒面，搅拌匀，盖上盖，每天翻动1次，3天后即可食用。

特点：色泽浅红，美观好看，质地嫩脆，香辣可口。

蜜枣萝卜

原料：小圆萝卜5千克，酱油2千克，食盐600克，酱色150克，甘草25克，白酒20克，味精3克，糖精2克，香料粉6克。

制法：取萝卜(每500克，30~40个)去根须洗净，加盐放坛内腌制，上压重物，每天翻动1次，连续5天，半月后即成咸坯。将咸坯放入清水中泡浸3~4个小时，中间