

当代家庭生活大全丛书



当代家庭小菜制作

窦耕更 颂勤珍 主编

- ▲ 中西泡菜篇
- ▲ 风味腌菜篇
- ▲ 精致酱菜篇



当代中国出版社

当代家庭小菜 制 作

当代中国出版社

图书在版编目(CIP)数据

当代家庭小菜制作/窦颂等主编. —北京:当代中国出版社, 2000. 1

(当代家庭生活大全丛书/李松晨, 唐合俭主编)

ISBN 7-80092-922-1

I. 当… II. 窦… III. 小菜-制作
IV. TS972.114

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 36252 号

当代中国出版社 出版发行

社址:北京地安门西大街旌勇里 8 号 邮政编码:100009

北京地质印刷厂印刷 新华书店经销

850 × 1168 毫米 32 开 9.375 印张 2 插页 197 千字

2000 年 8 月第 1 版 2000 年 8 月第 1 次印刷

印数 1—3000 册

定价 16.00 元

目 录

泡 菜

一、泡菜的器具	(1)
二、泡菜的盐水配制及鉴别	(2)
(一) 出坯盐水	(3)
(二) 泡菜盐水	(3)
(三) “洗澡”盐水	(3)
(四) 新盐水	(3)
(五) 老盐水	(3)
(六) 新老混合盐水	(4)
三、泡菜盐水配制注意事项	(4)
四、泡菜所用调料	(5)
(一) 食盐	(5)
(二) 佐料	(6)
(三) 香料	(6)
五、泡菜对蔬菜的要求及选择	(7)
(一) 茎根类蔬菜	(8)

(二) 叶菜类蔬菜	(8)
(三) 瓜果类蔬菜	(9)
(四) 花类蔬菜	(9)
六、泡菜蔬菜的加工处理	(9)
(一) 蔬菜的洗涤	(9)
(二) 蔬菜的整理	(9)
(三) 蔬菜的晾晒	(10)
(四) 蔬菜的出坯	(10)
七、泡菜蔬菜的入坛	(11)
(一) 干装	(11)
(二) 间隔	(11)
(三) 盐水	(12)
八、泡菜盐水的管理	(12)
九、泡菜盐水预防变质及补救	(13)
(一) 盐水冒泡	(13)
(二) 盐水生霉花	(14)
(三) 盐水浑醪	(15)
(四) 盐水生蛆虫	(15)
(五) 盐水剧涨、骤缩	(15)
十、家庭自制泡菜	(16)
(一) 中式泡菜	(16)
藕	(16)
八样	(16)
大蒜	(17)
子姜	(17)
刀豆	(18)
土豆	(18)
木瓜	(18)
什锦	(19)
白菜	(19)
冬瓜	(20)
冬笋	(20)
甘露	(20)

芥子	(21)	芥蓝	(31)
芋头	(21)	番茄	(32)
青菜	(22)	板栗	(32)
青豆	(22)	柚子	(33)
春笋	(22)	茨菇	(33)
地瓜	(23)	酸笋	(33)
香瓜	(23)	麻豆	(34)
苦瓜	(24)	磨菇	(34)
黄瓜	(24)	橄榄	(35)
笋瓜	(24)	山黄瓜	(35)
洋姜	(25)	白油菜薹	(35)
洋葱	(25)	四季豆	(36)
芹菜	(26)	芹菜心	(36)
茄子	(26)	雪里蕻	(36)
苹果	(26)	洋雀菜	(37)
蒜薹	(27)	青笋皮	(37)
蒜梅	(27)	红萝卜	(37)
蒜瓜	(27)	萝卜皮	(38)
韭黄	(28)	萝卜片	(38)
白薯	(28)	萝卜条	(39)
丝瓜	(29)	萝卜块	(39)
高笋	(29)	胡萝卜	(40)
茼笋	(29)	萝卜缨	(40)
萝卜	(30)	甜萝卜	(41)
菜花	(30)	甜乳瓜	(41)
青椒	(30)	甜姜片	(41)
豇豆	(31)	甜蒜薹	(42)

辣甜藕	(42)	鱼丝白菜	(54)
黄豆芽	(42)	酱油花生	(54)
绿豆芽	(43)	糖醋姜片	(54)
酸白菜 (一)	(43)	糖醋蒜头	(55)
酸白菜 (二)	(44)	虾油豆角	(55)
酸芥菜	(44)	虾油菜花	(56)
酸萝卜	(44)	鲜辣白菜	(56)
酸黄瓜	(45)	素泡白菜	(56)
酸豇豆	(45)	醋泡萝卜	(57)
酸青菜	(46)	蓑衣萝卜	(57)
莲花白	(46)	甜酸小萝卜	(57)
莲白杆	(46)	肉末泡菜头	(58)
鸡心椒	(47)	甜酸渍菜卷	(58)
斑竹笋	(47)	牛肉泡什锦	(59)
慈竹笋	(48)	香甜干果片	(59)
鲜蚕豆	(48)	武汉酸白菜	(59)
鲜豌豆	(49)	朝鲜通泡菜	(60)
韭菜花	(49)	甜酸型泡白菜	(61)
蒜冬瓜	(49)	纯酸型泡白菜	(61)
五鲜泡菜	(50)	什锦虾油小菜	(62)
北京泡菜	(50)	时令循环泡菜	(62)
四川泡菜	(51)	高级什锦泡菜	(62)
太原泡菜	(51)	甜酸型泡青菜	(63)
油菜泡菜	(52)	纯酸型泡青菜	(63)
甜酸油菜	(52)	甜酸什锦豆角	(64)
浆水酸菜	(53)	甜酸型泡萝卜	(64)
桂花糖蒜	(53)	纯酸型泡萝卜	(65)

多味盘香黄瓜	(65)
(二) 西式泡菜	(66)
日本辣白菜	(66)
日本番茄泡菜	(66)
日本美味渍	(67)
俄式泡菜	(67)
俄式酸甘蓝	(68)
俄式酸白菜	(68)
俄式酸黄瓜	(68)
俄式泡西红柿 (一)	
.....	(69)
俄式泡西红柿 (二)	
.....	(69)
西式泡菜 (一) ...	(70)
西式泡菜 (二) ...	(70)
西式泡菜 (三) ...	(71)
欧美苣萝泡菜	(71)
匈牙利苣萝泡菜 ...	(71)

腌 菜

一、腌菜的器具	(73)
二、腌菜的用水	(73)
三、腌菜的调料	(74)
(一) 食盐	(74)
(二) 酱油	(74)
(三) 黄酱	(75)
(四) 甜面酱	(75)
(五) 食糖	(76)
(六) 食醋	(76)
(七) 酒	(77)
(八) 辣椒油	(77)
(九) 味精	(77)
四、腌菜的香料	(78)

(一) 花椒	(78)
(二) 桂皮	(78)
(三) 大料	(78)
(四) 胡椒	(78)
(五) 咖喱粉	(79)
(六) 芥末粉	(79)
(七) 五香粉	(79)
(八) 砂仁	(79)
(九) 香草	(80)
(十) 橘皮	(80)
五、腌菜蔬菜的选择及处理	(80)
(一) 蔬菜的选择	(80)
1. 蔬菜的品种	(80)
2. 蔬菜的规格	(80)
3. 蔬菜是否新鲜	(81)
(二) 蔬菜的处理	(82)
1. 原料	(82)
2. 洗涤	(82)
3. 加工	(82)
六、蔬菜的腌制方法	(83)
(一) 干腌法	(83)
1. 加压干腌	(83)
2. 不加压干腌	(83)
(二) 湿腌法	(84)
1. 浮腌	(84)
2. 泡腌	(85)
(三) 腌晒法	(85)

(四) 乳酸发酵法	(85)
1. 清水发酵	(85)
2. 盐水发酵	(85)
(五) 盐的用量	(86)
(六) 腌制的温度	(87)
(七) 腌菜保脆法	(88)
1. 保证蔬菜新鲜	(88)
2. 控制环境条件	(88)
3. 加入微量明矾	(88)
(八) 腌菜保色法	(88)
1. 用盐适当	(88)
2. 倒缸及时	(89)
3. 密封保存	(89)
4. 沸水烫漂	(89)
5. 添加碱性物质	(89)
七、腌菜成品的鉴定及存放	(90)
(一) 成品鉴定	(90)
1. 看色观形	(90)
2. 嗅香品味	(90)
(二) 成品存放	(90)
1. 量不宜多	(91)
2. 加入防腐剂	(91)
3. 密封保存	(91)
八、家庭腌菜应注意什么	(91)
(一) 预防生“白醭”	(91)
1. 合理放盐	(91)
2. 勤倒缸	(91)

3. 阴凉通风	(92)
4. 保洁防腐	(92)
(二) 生“白醭”的原因	(92)
1. 封密不好	(92)
2. 倒缸不及时	(92)
3. 阴暗潮湿	(92)
4. 缸内不洁	(92)
5. 温度过高	(92)
九、家庭自制腌菜	(93)
(一) 中式腌菜	(93)
藕	(93)
大蒜	(93)
土豆	(93)
三片	(94)
白菜(一)	(94)
白菜(二)	(94)
冬菜(一)	(94)
冬菜(二)	(95)
冬菜(三)	(95)
豇豆(一)	(96)
豇豆(二)	(96)
干菜	(96)
芹菜	(97)
豆角	(97)
芽菜	(97)
茄子	(98)
茄包	(99)
冬瓜	(99)
甘露	(99)
芥菜	(100)
黄瓜	(100)
萝卜	(100)
洋姜	(101)
杏仁	(101)
香椿	(101)
香菜(一)	(102)
香菜(二)	(102)
茴香	(102)
沙葱	(102)
菜瓜	(103)
香瓜	(103)
青菜	(103)
蒜薹	(104)
韭菜	(104)

姜芽	(104)	黄花菜	(115)
苤蓝	(104)	洋雀菜	(115)
莴笋	(105)	西红柿 (一)	(115)
榨菜	(105)	西红柿 (二)	(116)
糖蒜	(106)	雪里蕻 (一)	(116)
辣椒	(106)	雪里蕻 (二)	(116)
海带	(106)	雪里蕻 (三)	(117)
蕨菜	(107)	小辣椒	(117)
蘑菇	(107)	红辣椒	(117)
蔓菁	(107)	青辣椒	(118)
大头菜	(108)	辣椒丝	(118)
三仙菜	(108)	辣椒丁	(118)
干盖菜	(108)	辣椒末	(119)
干白菜	(109)	辣四味	(119)
水萝卜	(109)	辣白菜	(119)
萝卜干	(109)	辣瓜条	(120)
萝卜块	(110)	辣扒豆	(120)
胡萝卜	(110)	辣豇豆	(120)
辣萝卜	(110)	辣甜藕	(121)
芥菜头	(111)	麻辣丁	(121)
芥菜芽	(112)	香辣丝	(121)
芥菜干	(112)	圆白菜	(122)
芥辣丝	(113)	豆豉姜	(122)
冬干菜	(113)	茄子干	(122)
油菜心	(114)	蒜茄子	(123)
香腌菜	(114)	龙须菜	(123)
什锦菜	(114)	西瓜皮	(123)

西葫芦	(124)	姜汁菜叶	(134)
高秆白	(124)	姜汁黄瓜	(135)
腊八蒜	(124)	五香黄瓜	(135)
芸豆角	(125)	五味黄瓜	(135)
香椿芽	(125)	多味黄瓜	(136)
甜藕丁	(125)	鱼卤黄瓜	(136)
韭菜花 (一)	(126)	珊瑚黄瓜	(137)
韭菜花 (二)	(126)	五香冬瓜	(137)
韭菜花 (三)	(126)	辣味南瓜	(137)
韭菜花 (四)	(127)	油腌芥菜	(138)
霉干菜	(127)	五香芥菜	(138)
鹌鹑茄	(127)	酸辣芥菜	(138)
兰花萝卜	(128)	辣熟芥菜	(139)
盘丝萝卜	(128)	辣芥菜丝	(139)
蒜辣萝卜	(129)	去皮苤蓝	(139)
犹掌萝卜	(129)	麻辣苤蓝	(140)
辣萝卜条	(130)	盘香苤蓝	(140)
姜汁萝卜	(130)	糖醋芹菜	(141)
小圆萝卜	(130)	怪味芹菜	(141)
红白萝卜	(131)	卤芹菜丁	(141)
胡萝卜干	(131)	八宝小菜	(142)
怪味萝卜	(132)	虾油小菜	(142)
老咸菜干	(132)	咸螺丝菜	(142)
香麻白菜	(132)	朔风菜心	(143)
芥末白菜	(133)	北京辣菜	(143)
酸辣白菜	(133)	朝鲜辣菜	(144)
蒜茸白菜	(134)	辣油莴笋	(144)

- | | | | |
|------------|-------|-------------|-------|
| 蜜汁莴笋 | (144) | 虾油青椒 | (153) |
| 五香莴笋 | (145) | 酸香辣椒 | (154) |
| 糖醋莴笋 | (145) | 香辣五丝 | (154) |
| 五香茄子 | (145) | 桂花糖蒜 | (154) |
| 芥末茄子 | (146) | 酸甜大蒜 | (155) |
| 盐焗韭茄 | (146) | 糖醋蒜薹 | (155) |
| 芥末土豆 | (146) | 酸辣蒜薹 | (156) |
| 咸葱土豆 | (147) | 酒腌葱头 | (156) |
| 姜汁藕片 | (147) | 五味姜片 | (156) |
| 生姜藕片 | (147) | 糖醋姜芽 | (157) |
| 糖醋莲藕 | (148) | 什锦圆白菜 | (157) |
| 盐水菜花 | (148) | 多味圆白菜 | (157) |
| 多味番茄 | (148) | 香辣圆白菜 | (157) |
| 佛手疙瘩 | (149) | 怪味白菜帮 | (158) |
| 什锦甘蓝 | (149) | 朝鲜辣白菜 (一) | |
| 焗辣菜头 | (149) | | (158) |
| 香辣蕨菜 | (150) | 朝鲜辣白菜 (二) | |
| 麻辣土豆 | (150) | | (159) |
| 糖醋豌豆 | (150) | 朝鲜辣白菜 (三) | |
| 糖醋芸豆 | (151) | | (159) |
| 干咸扁豆 | (151) | 美味心里美 | (160) |
| 麻辣蚕豆 | (151) | 五香萝卜干 | (160) |
| 辣味黄豆 | (152) | 美味萝卜干 | (161) |
| 盐水毛豆 | (152) | 萧山萝卜干 | (161) |
| 麻辣毛豆 | (152) | 辣胡萝卜干 | (162) |
| 虾油豇豆 | (153) | 五香萝卜丁 | (162) |
| 五香辣椒 | (153) | 丹东萝卜条 | (162) |

酸辣萝卜皮	(163)	哈尔滨辣菜	(171)
咸坯萝卜头	(163)	香辣蔓菁片	(171)
菠萝胡萝卜	(164)	五香辣萝卜干	(172)
蜜枣萝卜头	(164)	五香麻辣黄豆	(172)
五香大头菜	(164)	广东五香萝卜干	(172)
龙须大头菜	(165)	盐花生萝卜干	(173)
毕节大头菜	(166)	怪味胡萝卜丝	(173)
鱼露腌菜心	(166)	麻辣五香萝卜干	(173)
福建芥菜干	(166)	牡蛎萝卜咸菜	(174)
紫香芥菜头	(167)	麻辣大头菜丝	(174)
五香芥辣丝	(167)	胡萝卜白笋尖	(175)
辣味南瓜丝	(167)	哈尔滨酱油小菜	(175)
糖醋南瓜片	(168)	上海糖醋大蒜头	(175)
酱油南瓜片	(168)	镇江糖醋大蒜头	(176)
麻辣莴笋尖	(169)		
糖醋宝塔菜	(169)		
虾油宝塔菜	(169)		
浙江霉干菜	(170)		
绍兴霉干菜	(170)		
长沙豆豉姜	(170)		
(二) 西式腌菜	(177)		
什锦酸菜	(177)	欧美苣萝腌菜	(178)
咖喱萝卜条	(177)	西式腌菜	(179)
日本美味渍	(178)		
匈牙利苣萝酸菜	(178)		

酱 菜

一、腌好菜坯的酱制	(180)
(一) 脱盐	(180)
1. 自制酱菜的脱盐方法	(181)
2. 自制酱菜的脱水方法	(181)
(二) 酱渍	(181)
1. 自制酱菜的步骤	(182)
2. 自制酱菜的管理	(183)
二、酱菜加工的要求	(183)
(一) 原料	(183)
(二) 用水	(184)
(三) 酱汁	(184)
三、酱菜的酱料使用	(185)
(一) 酱油	(185)
(二) 黄酱、面酱	(185)
四、制酱菜的时间	(186)
五、制酱菜应注意	(186)
(一) 操作	(186)
(二) 酱料	(186)
(三) 搅拌	(186)
六、酱菜的存放	(187)
(一) 封缸	(187)
(二) 低温	(187)
七、家庭自制酱菜	(187)

土豆	(187)	青笋	(197)
刀豆	(188)	高笋	(197)
八样	(188)	瓜皮	(198)
三样	(188)	瓜条	(198)
干果	(189)	南瓜	(199)
子茄	(189)	菜瓜	(199)
白菜	(190)	地瓜	(199)
冬笋	(190)	香瓜	(200)
木瓜	(190)	柿椒	(200)
五丝	(191)	甜椒	(200)
山药	(191)	辣椒	(201)
什锦	(191)	苕蓝	(201)
包椒	(192)	青豆	(202)
甘蓝	(192)	黄豆	(202)
甘露	(193)	蚕豆	(202)
豆角	(193)	芥丝	(203)
豇豆	(194)	荆芥	(203)
油姜	(194)	菜花	(204)
鲜姜	(194)	番茄	(204)
切莲	(195)	韭茄	(204)
黄瓜	(195)	银苗	(205)
竹笋	(195)	藕片	(205)
萝卜	(195)	苹果	(205)
芹菜	(196)	橘子	(206)
酱芥	(196)	桔梗	(206)
蒜苗	(196)	板栗	(206)
莴笋	(197)	黑菜	(207)