

• 蔬菜 豆类 酱制品 肉类 鱼类 蛋类 •



# 家庭菜蔬加工

刘兆其 王庆洪 许允 胡坚编写

# 家庭菜蔬加工

刘兆其 王庆洪 许允 胡坚编写

湖南科学技术出版社

## 家庭菜蔬加工

刘兆其 王庆洪 许 允 胡 坚 编写

责任编辑: 刘皓宇

\*

湖南科学技术出版社出版

(长沙市展览馆路14号)

湖南省新华书店发行

湖南省新华印刷一厂正文排印 湖南省新华印刷三厂封面插页印制

\*

1983年9月第1版第1次印刷

开本: 787×1092毫米 1/32 印张: 5.625 插页: 2 字数: 123,000

印数: 1——27,300

统一书号: 15204·109 定价: 0.70元









## 编 辑 说 明

菜蔬是人民群众每天必需的副食品，人们的喜好多种多样，制作方法也各有不同。菜蔬的生产分旺季、淡季，旺季菜吃不赢，淡季没菜吃，为了调剂余缺，丰富品种，便于贮存，我国劳动人民自古以来，便积累了各种各样的菜蔬加工方法。从品种上看，有蔬菜、豆类、鱼、肉、禽、蛋等；从方法上看，有腌、酱、腊、卤、烧烤、干制等。

现在，党和国家重视食品加工，菜蔬的加工实是一个重要的方面。城乡人民，千家万户如果掌握了简易的菜蔬加工方法，既能改善生活，又能满足需要，还可以将加工制品投放市场，生财致富，这确实是一举数得的事。

本书分类介绍了蔬菜、豆类、肉类、鱼类、蛋类及酱制品的加工方法，文字简明，制作方便，如法泡制，可做出多种美味可口的菜蔬。这是经过走访一些有经验的酱园老师傅和居民、农村社员才写成的。在编写过程中，得到了益阳地区商业局、益阳市蔬菜公司、益阳县味蛋厂、裕大酱厂、大渡口酱厂等单位的热情支持，在此表示感谢。

由于家庭菜蔬加工方法门类繁多，很不一致，各地风俗习惯也有不同，书中遗漏和不准确之处在所难免。希望读者批评指正。

编 者

一九八三年九月

# 目 录

## 蔬菜加工

蔬菜腌制概述…………… (1)

### 腌、酱菜类

|            |      |
|------------|------|
| 盐白菜……………   | (2)  |
| 酸白菜……………   | (2)  |
| 酸包菜……………   | (3)  |
| 腌包菜……………   | (4)  |
| 甜辣包菜丝…………… | (4)  |
| 香辣包菜……………  | (5)  |
| 酱茭白……………   | (5)  |
| 红椒茭白丝…………… | (6)  |
| 糖醋藕片……………  | (6)  |
| 子油姜……………   | (7)  |
| 盐姜……………    | (8)  |
| 酱姜……………    | (8)  |
| 甜姜片……………   | (9)  |
| 五味姜片……………  | (9)  |
| 梅姜……………    | (10) |
| 白冰姜……………   | (10) |
| 甘草姜……………   | (11) |
| 豆豉姜……………   | (12) |
| 腊八豆豉姜…………… | (12) |

|               |      |
|---------------|------|
| 辣洋姜……………      | (13) |
| 辣椒萝卜干……………    | (13) |
| 麻辣萝卜丁……………    | (14) |
| 油萝卜……………      | (14) |
| 甜酱萝卜……………     | (15) |
| 五香萝卜条……………    | (16) |
| 鲜汁萝卜条……………    | (16) |
| 佛手萝卜……………     | (17) |
| 油辣萝卜丁……………    | (17) |
| 扑萝卜干……………     | (18) |
| 火腿萝卜丁……………    | (19) |
| 咸萝卜……………      | (19) |
| 五香萝卜……………     | (20) |
| 五香萝卜丝……………    | (20) |
| 兰花萝卜……………     | (21) |
| 酱芥兰头……………     | (22) |
| 腌胡萝卜……………     | (22) |
| 冬菜……………       | (23) |
| 黄排菜……………      | (23) |
| 雪里蕻……………      | (24) |
| 芽白冬菜……………     | (24) |
| 酱青辣椒……………     | (25) |
| 扑辣椒(白辣椒)…………… | (26) |
| 腌红辣椒……………     | (26) |





|            |      |
|------------|------|
| 甜豆壳·····   | (59) |
| 干云豆·····   | (60) |
| 黄花菜·····   | (61) |
| 菜瓜皮·····   | (61) |
| 玉兰片·····   | (62) |
| 笋干·····    | (62) |
| 烟笋·····    | (63) |
| 小竹笋片·····  | (64) |
| 梅干菜·····   | (64) |
| 万年青·····   | (65) |
| 甜干黄瓜条····· | (65) |
| 甘草黄瓜皮····· | (66) |
| 辣椒粉·····   | (66) |

## 豆类加工

|            |      |
|------------|------|
| 豆制品概述····· | (68) |
|------------|------|

## 水货类

|          |      |
|----------|------|
| 豆浆·····  | (69) |
| 豆腐脑····· | (69) |
| 水白干····· | (70) |
| 冻豆腐····· | (71) |

## 干货类

|         |      |
|---------|------|
| 百页····· | (71) |
| 豆笋····· | (72) |
| 豆皮····· | (72) |

## 油炸类

|             |      |
|-------------|------|
| 三角干·····    | (73) |
| 油炸猪排·····   | (74) |
| 油炸豆圆·····   | (74) |
| 油炸素虾·····   | (75) |
| 油豆腐·····    | (76) |
| 油炸色子豆腐····· | (76) |
| 油炸金丝·····   | (77) |
| 兰花干·····    | (77) |
| 油炸臭干·····   | (78) |
| 哈哈干·····    | (79) |
| 豆皮海参·····   | (79) |

## 烩炒类

|           |      |
|-----------|------|
| 糖麻豆腐····· | (80) |
| 辣甜豆腐····· | (81) |
| 银丝·····   | (82) |
| 元鸡·····   | (82) |
| 豆豉豆腐····· | (83) |
| 甜辣干·····  | (84) |
| 辣块·····   | (84) |
| 炒肝尖·····  | (85) |
| 香辣片·····  | (86) |
| 辣丝·····   | (86) |
| 油焖丝·····  | (87) |
| 素什锦·····  | (87) |

## 熏货类

|      |        |
|------|--------|
| 酱干   | ( 88 ) |
| 腌干   | ( 89 ) |
| 小素鸡  | ( 89 ) |
| 熏干子  | ( 90 ) |
| 熏丝   | ( 90 ) |
| 元丝卷  | ( 91 ) |
| 素肚   | ( 92 ) |
| 熏香辣干 | ( 93 ) |
| 豆笑肉  | ( 93 ) |

## 卤货类

|     |        |
|-----|--------|
| 鸡腿  | ( 94 ) |
| 方鸡  | ( 95 ) |
| 苏州干 | ( 95 ) |
| 香干  | ( 96 ) |
| 马尾丝 | ( 96 ) |
| 捆鸡  | ( 97 ) |
| 豆结它 | ( 97 ) |
| 怪味干 | ( 98 ) |
| 咸干  | ( 98 ) |

## 发酵类

|     |         |
|-----|---------|
| 腐乳  | ( 99 )  |
| 豆豉  | ( 100 ) |
| 腊八豆 | ( 101 ) |

## 其 他

|       |         |
|-------|---------|
| 五香盐水豆 | ( 101 ) |
| 茴香豆   | ( 102 ) |
| 霉豆渣   | ( 103 ) |
| 豆粉    | ( 103 ) |
| 豆芽    | ( 104 ) |

## 肉类加工

|        |         |
|--------|---------|
| 肉类制品概述 | ( 105 ) |
|--------|---------|

## 腊货类

|       |         |
|-------|---------|
| 腊肉    | ( 106 ) |
| 腊方条肉  | ( 107 ) |
| 腊肉块   | ( 107 ) |
| 腊花肉   | ( 108 ) |
| 味精腊肉  | ( 109 ) |
| 腊烤猪头  | ( 109 ) |
| 腊熏猪肠  | ( 110 ) |
| 腊猪肚   | ( 111 ) |
| 腊烤猪舌  | ( 111 ) |
| 香腊牛肉  | ( 112 ) |
| 腊猪肝   | ( 112 ) |
| 腊猪心   | ( 113 ) |
| 腊猪腰   | ( 113 ) |
| 味精肉条  | ( 114 ) |
| 味精枚子肉 | ( 115 ) |
| 寸香肉   | ( 115 ) |

|             |       |
|-------------|-------|
| 五花肉卷·····   | (116) |
| 散子肉·····    | (116) |
| 广式腊肉·····   | (117) |
| 腊火腿·····    | (118) |
| 香腊狗肉·····   | (119) |
| 猪血豆腐肉丸····· | (119) |
| 板鸭·····     | (120) |
| 琵琶板鸭·····   | (120) |
| 腊熏整鸭·····   | (121) |
| 香腊鸡·····    | (122) |
| 腌醉鸡块·····   | (123) |
| 香酥鸡·····    | (123) |

### 烧烤类

|            |       |
|------------|-------|
| 叉烧肉·····   | (124) |
| 叉烧金银肝····· | (125) |
| 叉烧金银舌····· | (126) |
| 糖酥排骨·····  | (126) |
| 油炸肉丸·····  | (127) |
| 烧烤狗肉·····  | (128) |
| 烤羊肉·····   | (128) |
| 腊金银猪肝····· | (129) |
| 牛肉干·····   | (130) |
| 五香牛肉片····· | (130) |
| 荷叶猪肚·····  | (131) |
| 腊心蝴蝶·····  | (132) |
| 米粉坛子肉····· | (132) |
| 油炸坛子肉····· | (133) |

|           |       |
|-----------|-------|
| 肉松·····   | (134) |
| 油炸肉皮····· | (134) |
| 家制香肠····· | (135) |
| 猪肝香肠····· | (136) |
| 家制香肚····· | (136) |
| 烤野鸭·····  | (137) |
| 白卤油鸡····· | (138) |
| 南风鸡·····  | (139) |

### 卤货类

|          |       |
|----------|-------|
| 卤猪头····· | (139) |
|----------|-------|

### 酱制品加工

|            |       |
|------------|-------|
| 酱制品概述····· | (141) |
| 甜面酱·····   | (141) |
| 蚕豆酱·····   | (142) |
| 芝麻辣酱·····  | (143) |
| 香辣豆酱·····  | (143) |
| 黄豆酱·····   | (144) |
| 金钩辣酱·····  | (144) |
| 蒜仁辣酱·····  | (145) |
| 豆渣酱·····   | (145) |
| 会龙辣酱·····  | (146) |
| 豆瓣酱·····   | (147) |
| 花生辣酱·····  | (147) |
| 火腿肉酱·····  | (148) |
| 花生酱·····   | (148) |
| 芝麻酱·····   | (149) |

|          |       |
|----------|-------|
| 菌油·····  | (149) |
| 辣椒油····· | (150) |

|          |       |
|----------|-------|
| 火焙鱼····· | (161) |
| 鱼鲞·····  | (161) |

## 鱼类加工

|               |       |
|---------------|-------|
| 鱼制品概述·····    | (151) |
| 盐制鱼（咸干鱼）····· | (152) |
| 淡干鱼·····      | (153) |
| 腊鱼·····       | (154) |
| 糟鱼·····       | (155) |
| 红曲鱼·····      | (156) |
| 风干鱼·····      | (157) |
| 熏小鱼·····      | (157) |
| 鱼子并·····      | (158) |
| 淡干虾·····      | (159) |
| 盐干泥鳅·····     | (159) |
| 干田螺蛳·····     | (160) |

## 蛋类加工

|                         |       |
|-------------------------|-------|
| 蛋制品概述·····              | (163) |
| 松花皮蛋（泡制）·····           | (164) |
| 松花皮蛋（包料）·····           | (164) |
| 降血压皮蛋·····              | (165) |
| 石灰皮蛋·····               | (166) |
| 怪味皮蛋·····               | (166) |
| 次皮蛋产生的原因及<br>其防治方法····· | (167) |
| 糟蛋·····                 | (168) |
| 盐泥咸蛋·····               | (168) |
| 灰咸蛋·····                | (169) |



# 蔬菜加工



## 蔬菜腌制概述

蔬菜营养丰富,含有大量碳水化合物、维生素、矿物质等,能增强体质,调节人体器官功能,还具有一定的医药功效。“要长寿,多吃素”。人们不能一日不吃蔬菜。但因为蔬菜生产有淡季和旺季,为了调剂余缺,改换口味,民间往往采用食盐腌渍的方法贮存蔬菜,我国民间腌制蔬菜早在殷、周时代就已开始,已有三千多年历史了。

腌制蔬菜的基本原理,是利用食盐的渗透作用和微生物的发酵作用,破坏蔬菜细胞的活力,使之不因细胞的活动而消耗养料。这样腌制后的蔬菜,仍能保持细嫩,不破坏或少破坏原有的养分,并能制成适合人们不同口味、多种多样的副食品;而且经过腌制的蔬菜,具有独特的风味,爽口开胃,为群众所喜爱。

在我国南方,蔬菜四季常青,全年都可以腌制,这里我们选择了一百一十种民间经常腌制的蔬菜,分别介绍其腌制方法。

## 腌、酱 菜 类

### 盐 白 菜

#### 原 料

白菜五斤、盐三两、花椒少许。

#### 制 法

(1)将白菜摘去黄叶，用刀削净老莖，洗净，洗时注意洗去菜莖部和菜帮间的泥砂，晒一天，待菜叶萎后，收进摊凉。

(2)用盐均匀撒到菜杆及菜叶表面，揉搓后上加重物将菜压紧，每天上下翻动一次，三日后取出，沥干盐水，将腌渍出的盐卤水放锅内上火煮沸，待冷却后与菜同装入坛内密封。

#### 特 点

色泽黄绿，杆脆叶软，宜炒食。

### 酸 白 菜

#### 原 料

白菜五斤、盐二两、花椒五钱。

#### 制 法

(1)将大莖白菜的叶子一片片剥下，去掉黄叶、腐烂叶，

用清水洗净，晒一天，次日将白菜腌渍，一层菜叶一层盐和花椒，上加重物压紧，直腌至菜水表面浮起白泡，菜已发酵时，即可食用。

(2)将白菜用沸水泡过，不加盐，待其发酵后，亦可炒食。如将白菜捞出晒干，更是美味的汤料菜。

### **特    点**

味微酸，菜柄脆，菜叶柔软，是开胃的佳品。

## **酸    包    菜**

### **原    料**

包菜二斤、胡萝卜二两、盐五钱、米醋一两、花椒四十粒、芹菜或芫荽菜一两。

### **制    法**

将包菜洗净，沥干水，切成细丝。再将胡萝卜洗净晾干，切成细丝。两种丝混合以后，加盐、米醋、花椒、芹菜或芫荽菜（洗净去根但不切断）一块腌渍。约三、四天以后，取出包菜、胡萝卜丝即可食用（芹菜或芫荽只作腌渍时调味用）。

### **特    点**

味微酸而脆，有香气，可生食，亦可炒食。

## 腌 包 菜

### 原 料

包菜三斤、盐三两。

### 制 法

将包菜洗净，沥干水，用刀横、直切成四瓣，加盐腌制。五天后取出，放盆内加重物压干盐水，即可食用。

按各人口味还可加入辣椒粉、麻油等辅料，味道更佳。如在腌制时加入少许白糖，可增加甜味。

### 特 点

味辣而脆，宜生食。

## 甜辣包菜丝

### 原 料

腌包菜二斤、红椒辣粉四钱、无色酱油二两、白糖少许。

### 制 法

先将腌制好的包菜切成二分宽的细丝，再用清水漂净盐水。待榨干水分后，拌入无色酱油、红辣椒粉、白糖等即成。如拌入少许麻油其味更香。

### 特 点

味辣甜脆，清香爽口。

## 香 辣 包 菜

### 原 料

腌包菜二斤、红辣椒粉五钱、酱油五钱、麻油三钱、五香粉少许。

### 制 法

将腌好的包菜切成半寸左右的菱形块片，清水漂洗后，榨干水分，再拌以酱油、五香粉、红辣椒粉、麻油等，入坛密封，稍加封口盐，以后可随时取用。

### 特 点

香、脆、辣，味道鲜美。

## 酱 茭 白

### 原 料

无黑斑、鼓肚、青皮的嫩茭白二斤。  
盐二两、酱油半斤。

### 制 法

将茭白切去老莖，剥净外皮，切成三至五分宽厚的四方丁，放入盆内加盐腌渍。腌制时要反复翻动，三日后即可拣出，浸泡在酱油中，约五日后即可随用随取。