



中国美食丛书

家庭果蔬菜谱五百例

陆美英 吴融 编著



中国旅游出版社

家庭果蔬菜谱五百例

陆美英 吴 融 编著

中 国 旅 游 出 版 社

(京)新登字031号

责任编辑：范云兴

装帧设计：滕义仿

技术编辑：李崇宝 帅小健

家庭果蔬菜谱五百例

陆美英 吴融 编著

•

中国旅游出版社出版

(北京建内大街甲九号)

北京孙史山印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

•

开本：787×1092 1/32 印张：8.376 字数：187千

1992年3月第1版 1992年3月第1次印刷

印数：6700册 定价：4.90元

ISBN 7-5032-0454-0/TS·78

前 言

随着城乡人民物质生活水平的提高，人们对吃的要求也越来越高。怎样利用现有的水果、蔬菜品种制作更多的食品，既吃得科学，又吃得讲究，以丰富日常生活，是每位家庭成员所乐于关心的。加以电冰箱已大量进入普通家庭，成为家庭的重要消费品，为保存果蔬及其制品创造了条件。为此，本书特向读者介绍常见水果、蔬菜家庭食品制作方法500种。其中果品部分102例，蔬菜部分297例，凉菜冷饮部分101例。所有这些食品的制作都具有取材方便，成本低廉，操作简单、无需特殊设备的特点。不论城乡家庭都能制作。亲朋相聚，自制自食，乐在其中。在果品、蔬菜大量应市季节，各类果品蔬菜品种资源丰富，可加工制作成各种各样、适宜不同年龄、不同层次消费者食用的果蔬食品，既可现做现吃又可制后慢慢享用；既丰富餐桌上饭菜的品种，弥补果品蔬菜的淡季供应，又可作为消遣食品，丰富日常生活。愿本书能给您的生活增添乐趣。

在本书的编写过程中，仇志荣先生提出了许多意见和建议，在此表示谢意。因本人水平有限，书中不足之处在所难免，敬请读者赐教。

作 者

内 容 提 要

本书在实践的基础上，广泛收集了适宜全国各地不同风味、不同特色、不同季节的500种果品、蔬菜家庭食品制作方法。其中果品102种，蔬菜297种，凉菜冷饮101种。内容充实，技术可靠，取材方便，操作简单，是城乡广大家庭、工矿、学校、部队自制果蔬食品的理想读物，又是食品加工单位、饮食专业户的参考书。

目 录

果品部分	(1)
一、苹果	(1)
1. 苹果干	(1)
2. 苹果脯	(2)
3. 苹果酱	(2)
4. 糖水苹果	(3)
二、梨	(4)
1. 梨干	(4)
2. 梨脯	(4)
3. 梨酱	(5)
4. 糖水梨	(6)
三、山楂	(6)
1. 山楂干	(6)
2. 山楂糕	(7)
3. 山楂酱	(7)
4. 山楂晶	(8)
5. 果丹皮	(8)
6. 山楂片	(9)
7. 山楂脯	(9)
8. 山楂冻	(10)

9. 糖葫芦	(10)
10. 蜜饯山楂	(11)
11. 糖水山楂	(12)
12. 桂花山楂糕	(12)
13. 山楂软糖	(13)
14. 白糖烤山楂	(13)
四、桃	(13)
1. 桃干	(14)
2. 桃酱	(14)
3. 桃脯	(14)
4. 蜜桃片	(15)
5. 糖水桃子	(16)
五、杏	(17)
1. 杏干	(17)
2. 杏脯	(18)
3. 糖水杏	(19)
4. 杏蜜饯	(19)
5. 杏酱	(20)
六、李	(21)
1. 李咸	(21)
2. 李干	(21)
3. 糖水李子	(22)
4. 话李	(22)
5. 李脯(带核)	(23)
七、梅子	(24)
1. 糖青梅	(24)

2. 话梅.....	(26)
3. 陈皮梅.....	(26)
4. 青口梅.....	(27)
5. 青梅蜜饯.....	(27)
6. 广东话梅.....	(28)
八、枣	(29)
1. 枣的干制.....	(29)
2. 蜜枣.....	(30)
3. 枣蓉(泥).....	(32)
4. 黑枣.....	(32)
5. 酒枣.....	(33)
6. 玫瑰枣.....	(33)
7. 南枣.....	(34)
8. 无核糖枣.....	(34)
9. 乌枣.....	(35)
10. 酸枣糕	(36)
11. 夹心枣	(36)
九、橄榄	(37)
1. 玫瑰橄榄.....	(37)
2. 去皮酥.....	(37)
3. 蜜橄榄.....	(38)
4. 十香橄榄.....	(38)
5. 桂花橄榄.....	(39)
十、樱桃	(40)
1. 干蜜樱桃.....	(40)
2. 糖渍樱桃.....	(41)

十一、葡萄	(41)
1. 葡萄干	(41)
2. 糖水葡萄	(42)
3. 葡萄脯	(43)
十二、猕猴桃	(44)
1. 猕猴桃酱	(44)
2. 蜜饯猕猴桃	(44)
3. 糖水猕猴桃	(45)
十三、香蕉	(46)
1. 香蕉干	(46)
2. 香蕉的催熟	(46)
十四、板栗	(48)
1. 五香栗子	(48)
2. 糖水栗子	(48)
十五、柿子	(49)
1. 柿饼	(50)
2. 柿脯	(54)
3. 柿子脱涩	(55)
十六、桂圆	(57)
1. 桂圆干制	(57)
2. 糖水龙眼(桂圆)	(59)
十七、菠萝	(59)
1. 糖水菠萝	(60)
2. 菠萝酱	(61)
十八、杨梅	(62)
1. 糖水杨梅	(62)

2. 七珍梅.....	(63)
3. 白糖杨梅.....	(63)
4. 糖渍杨梅.....	(64)
5. 杨梅酒.....	(64)
十九、荔枝	(64)
1. 糖水荔枝.....	(65)
2. 荔枝糖浆.....	(66)
3. 荔枝干.....	(67)
二十、柑桔类	(67)
1. 糖桔饼.....	(68)
2. 桔子果酱.....	(68)
3. 桔皮酱.....	(69)
4. 清腌陈皮.....	(69)
5. 桔饼.....	(69)
6. 糖浆金桔.....	(70)
7. 青丝与红丝.....	(71)
8. 糖水桔子.....	(71)
9. 蜜汁金桔.....	(72)
二十一、草莓	(72)
1. 草莓酱.....	(73)
2. 草莓汁.....	(73)
3. 草莓蜜饯.....	(74)
二十二、海棠果	(75)
1. 海棠脯.....	(75)
2. 蜜饯海棠.....	(75)
二十三、其他	(76)

1. 糖水枇杷..... (76)
2. 蜜芒果..... (77)
3. 炒小胡桃..... (78)

蔬菜部分..... (79)

一、大白菜..... (79)

1. 腌白菜..... (79)
2. 霉干菜..... (79)
3. 白菜干..... (80)
4. 腌干白菜..... (81)
5. 冬菜..... (81)
6. 酸辣白菜..... (82)
7. 辣白菜..... (82)
8. 咸辣白菜..... (83)
9. 酱白菜..... (83)
10. 风味白菜..... (83)
11. 渍酸菜..... (84)
12. 泡菜..... (84)
13. 怪味白菜帮..... (86)
14. 酸辣白菜帮..... (86)

二、结球甘蓝..... (86)

1. 咸甘蓝..... (87)
2. 渍甘蓝..... (87)
3. 什锦甘蓝..... (87)
4. 甜甘蓝..... (88)
5. 香辣甘蓝..... (88)

三、球茎甘蓝..... (88)

1. 咸苳蓝.....	(88)
2. 酱苳蓝.....	(89)
3. 酱油苳蓝丝.....	(89)
4. 酱切苳.....	(89)
5. 酱连环.....	(90)
6. 盘香苳蓝.....	(90)
7. 甜辣丝.....	(91)
8. 香辣丝.....	(91)
9. 甜酱什香菜.....	(91)
10. 八宝菜.....	(92)
11. 酱八样.....	(92)
四、雪菜.....	(93)
1. 咸雪菜.....	(93)
2. 腌雪菜.....	(93)
3. 桂花雪菜.....	(94)
五、芹菜.....	(94)
1. 咸芹菜.....	(95)
2. 虾油芹菜.....	(95)
3. 泡芹菜.....	(95)
4. 糖醋芹菜.....	(96)
5. 桂花芹菜叶.....	(96)
六、茼蒿.....	(96)
1. 酱油茼蒿笋.....	(96)
2. 咸茼蒿.....	(97)
3. 酱茼蒿片.....	(97)
4. 糖醋茼蒿.....	(97)

5. 酱莴笋·····	(98)
6. 甜酱莴笋·····	(98)
7. 酱辣生笋·····	(99)
8. 五香莴笋·····	(99)
9. 辣椒莴笋片·····	(99)
10. 油泼莴笋丝·····	(100)
11. 蜜汁莴笋片·····	(100)
12. 糖汁莴笋片·····	(100)
七、大蒜·····	(101)
1. 生盐咸蒜头·····	(101)
2. 熟盐咸蒜头·····	(101)
3. 酱油蒜头·····	(102)
4. 糖蒜·····	(102)
5. 桂花糖蒜·····	(103)
6. 玫瑰糖蒜·····	(103)
7. 糖醋蒜·····	(104)
8. 糖醋蒜瓣·····	(105)
9. 酱大蒜·····	(105)
10. 腊八蒜·····	(105)
11. 白糖蒜·····	(106)
12. 酸甜大蒜头·····	(106)
13. 蜂蜜蒜肉·····	(107)
八、蒜薹·····	(107)
1. 咸蒜薹·····	(107)
2. 酱蒜薹·····	(107)
3. 甜酱蒜薹·····	(108)

4. 糖醋蒜薹	(108)
5. 泡蒜薹	(108)
九、蒜头	(108)
1. 咸蒜头	(109)
2. 糖酸蒜头	(109)
3. 腌蒜头	(109)
4. 伏蒜头	(109)
5. 甜蒜头	(100)
6. 糖醋蒜头	(110)
十、韭菜	(111)
1. 辣韭菜花	(111)
2. 腌韭菜花	(111)
3. 腌韭菜	(111)
4. 韭菜花酱	(112)
5. 酱韭菜花	(112)
十一、生姜	(112)
1. 咸姜	(112)
2. 白糖生姜片	(113)
3. 糖醋酥姜	(113)
4. 糖醋嫩姜	(114)
5. 糖生姜片	(115)
6. 酱生姜片	(115)
7. 酱生姜丝	(115)
8. 腌生姜丝	(116)
9. 桂花生姜	(116)
10. 泡生姜	(116)

11. 泡子姜	(117)
12. 咸生姜芽	(117)
13. 酱生姜芽	(117)
14. 糖醋姜芽	(118)
15. 甜酱姜芽	(118)
十二、马铃薯	(119)
1. 速腌马铃薯	(119)
2. 咸葱马铃薯	(119)
3. 酱马铃薯	(120)
4. 柔腌马铃薯	(120)
5. 酱辣马铃薯	(120)
十三、辣椒	(121)
1. 青椒干	(121)
2. 辣椒粉	(121)
3. 咸辣椒	(121)
4. 咸辣椒末	(122)
5. 酱辣椒	(122)
6. 酱油辣椒	(123)
7. 虾油辣椒	(123)
8. 辣椒汁	(123)
9. 腌红辣椒	(124)
10. 腌青辣椒	(124)
11. 辣椒豆瓣酱	(124)
12. 辣椒芝麻酱	(125)
13. 辣椒酱	(125)
14. 酸辣椒	(125)

15. 酸香辣椒	(125)
16. 龙游小辣椒	(126)
17. 泡甜椒	(126)
18. 泡红椒	(126)
十四、番茄	(127)
1. 咸番茄	(127)
2. 腌番茄	(127)
3. 酱番茄	(127)
4. 甜番茄	(128)
5. 番茄酱	(128)
6. 辣味番茄脯	(129)
7. 晒番茄酱	(130)
8. 番茄沙司	(130)
十五、茄子	(131)
1. 茄子干	(131)
2. 咸茄子	(132)
3. 酱油茄子	(132)
4. 酱茄子	(132)
5. 姜丝酱茄片	(133)
6. 大蒜咸茄子	(133)
7. 面酱茄子	(133)
8. 芥末茄子	(134)
9. 虾油咸茄子	(134)
10. 速腌茄子	(135)
11. 蜜饯茄子	(135)
十六、黄瓜	(136)

1. 腌黄瓜	(136)
2. 酱黄瓜	(136)
3. 腌酱黄瓜	(137)
4. 糖酱黄瓜	(137)
5. 甜酱黄瓜	(137)
6. 甜黄瓜条	(138)
7. 甜乳瓜	(138)
8. 虾油黄瓜	(138)
9. 甜辣黄瓜	(139)
10. 糖醋黄瓜	(139)
11. 酱辣黄瓜	(140)
12. 甜辣黄瓜条	(140)
13. 香辣黄瓜丁	(140)
14. 甜黄瓜条	(141)
15. 卷腌黄瓜	(141)
16. 糟腌黄瓜	(141)
17. 酱干果	(142)
18. 五香黄瓜条	(142)
19. 酱镰刀黄瓜	(143)
20. 盘香黄瓜	(143)
21. 蜜汁乳黄瓜	(143)
22. 酱黄瓜	(144)
十七、菜瓜	(145)
1. 咸菜瓜	(145)
2. 酱菜瓜	(145)
3. 菜瓜丁	(146)