

周范林 主编

中国风味小菜精粹

■ 根茎类

气象出版社



中国风味小菜精粹

(根茎类)

主 编：周范林

编委会成员：周 童 芹 浩 德 彬
琦 芬 剑 红 健 娟
锡 藩 惠 芳 锦 德
爱 民 爱 华 程 毅
杨 灿 杨 晨 志 荷
丁 倚 王 华 徐 林

气象出版社

(京)新登字 046 号

内 容 简 介

小菜,是中国饮食体系中一大流派,不仅原料丰富,而且风味独特。为满足城乡人民生活水平日益提高的需要,本书向您较全面系统地介绍了全国各地风味独特的近 2000 种小菜的制作方法,内容详实,制作简便。

本书是城乡家庭以及基层伙食单位、个体饮食专业户服务人员的理想工具书。

中国风味小菜精粹

(根茎类)

周范林 主编

责任编辑 潘根娣

气象出版社出版

(北京西郊白石桥路 56 号)

中国科学技术信息研究所印刷厂印刷

新华书店总店科技发行所发行 全国各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:7.75 字数:168 千字

1993 年 12 月第一版 1993 年 12 月第一次印刷

印数:1—4500 定价:6.00 元

ISBN 7-5029-1412-9/G·0324

前 言

人们的生活丰富多彩,美味可口的饭菜不仅能增进身体健康,还可给家庭带来生活的欢乐。当您阖家聚会、宾朋满座时,在餐桌摆上风味独特的菜肴,再配上自己精心制作的小菜,犹如锦上添花;平日亲手做几样风味独特的小菜,既可点缀餐桌自飧口福,也可使业余生活更加丰富多彩。

中国风味小菜,一向在世界上享有盛名,大家公认为花样多,味道美,使其成为中国饮食体系中一大流派。

本书说到的小菜,就是用市场容易买到的普通蔬菜做出的不但色泽、形式好看,气味好闻,而且味道好吃的菜肴。每一种菜肴搭配合理,富有营养,这里面学问很多,并不是一件简单的事。如把同一种蔬菜交给技术水平不同的两人去做,做出来的小菜很可能有天壤之别。再说,假如您天天都吃“红烧豆腐”、“炒豆腐”,您就会觉得不能吊胃口,甚至厌食;如果您经常变换花样制作一些诸如“麻辣豆腐”、“蜂窝豆腐”、“怪味豆腐”等同一原料而风味各异的小菜,您就会觉得花样新颖别致,风味独特优美,令您胃口大增。

在蔬菜大量应市季节,各类蔬菜品种丰富,可以加工成各种各样,适宜不同年龄、不同层次消费者食用的风味小菜。这样,既丰富了餐桌上小菜的品种,又弥补了蔬菜淡季的供应不足。

本书以广大家庭主妇、基层伙食单位、个体饮食专业户为主要读者对象。以“原料极其普通,制作极为简便,经济实惠实

在,易学易做实用,搭配科学合理,资料系统全面”为特点,详实地介绍了近 2000 种家常风味小菜的制作方法,使读者一看就懂,一学就会。如果您按照书中介绍的制作方法,几乎天天可以吃到不同风味的小菜,可谓品种丰富,风味多样、独特。

《中国风味小菜精粹》分瓜果类,根茎类,叶菜类,豆制品、豆菜、海鲜、禽蛋类四册出版。相信本书能使您的家庭生活得到改善,使您的家庭餐桌上出现新面貌,增加新品种,让全家人吃得更开心、满意。同时,也能让基层伙食单位、个体饮食专业户办得更得意、红火。

由于编者的水平及资料所限,书中疏漏之处在所难免,敬请专家、读者教正。

编 者

1993 年 5 月

目 录

萝卜	(1)	肖山萝卜干	(12)
腌小圆萝卜	(1)	上海咖喱萝卜	(13)
酱小萝卜	(1)	镇江糖醋萝卜	(14)
桂圆萝卜头	(2)	苏州卫生萝卜	(14)
五香萝卜干	(2)	北京辣菜	(15)
紫香萝卜干	(3)	人参萝卜	(16)
五香熟萝卜	(3)	潮汕萝卜干	(16)
生姜萝卜条	(4)	榨菜萝卜	(16)
丹东萝卜条	(4)	安东萝卜条	(17)
明腌萝卜块	(5)	涿州香丝	(17)
六味萝卜	(5)	虾油萝卜条	(18)
蜜酱萝卜	(6)	荷包菜	(18)
甜辣萝卜	(6)	兰花萝卜	(19)
辣萝卜皮	(6)	蜈蚣萝卜	(19)
糟腌萝卜	(7)	蜜汁萝卜头	(20)
菊花萝卜	(7)	葱油萝卜丝	(20)
甜脆盘丝萝卜	(8)	灯影珊瑚片	(21)
北京酱萝卜	(8)	珊瑚萝卜卷	(21)
辣丝丁	(8)	金菊萝卜	(22)
辣萝卜条	(9)	绣球萝卜	(23)
麻辣萝卜丝	(9)	鸳鸯萝卜	(23)
糖醋萝卜	(10)	酿萝卜卷	(24)
精制萝卜头	(10)	三合油拌萝卜	(24)
扬州萝卜头	(11)	传统萝卜色拉	(25)

三色萝卜卷	(25)	蜜酱胡萝卜	(42)
奶油萝卜球	(26)	胡萝卜干	(42)
油酥萝卜	(26)	糖醋胡萝卜	(43)
萝卜松	(27)	拌胡萝卜丝	(44)
宫廷素燕菜	(27)	香菜双丝	(44)
冬菇烧萝卜球	(28)	麻辣胡萝卜	(45)
五色素丝	(29)	炒面粉色拉	(45)
锅贴萝卜	(29)	烧四色萝卜球	(46)
葱油海蜇萝卜丝	(30)	油塌胡萝卜	(46)
三色萝卜丝	(30)	拌胡萝卜干	(47)
糖醋萝卜卷	(31)	红根拌银芽	(47)
酸辣心里美白菜	(31)	凉拌五彩丝	(48)
酿白萝卜黄瓜	(32)	美味胡萝卜冻豆	(48)
赛泡白萝卜	(33)	胡萝卜葡萄干色拉	(49)
姜汁萝卜	(33)	炸素菜	(49)
酱萝卜拌花生仁	(34)	麻香胡萝卜条	(50)
海蜇皮拌萝卜丝	(34)	茄汁红玉	(51)
一品素雪燕	(35)	拔丝红玉	(51)
素人参萝卜	(36)	胡萝卜色拉	(52)
锅包肉	(36)	油吃胡萝卜	(52)
丝萝望月	(37)	万年青	(53)
青炒素虾仁	(38)	香酥鸭子	(53)
胡萝卜	(40)	黄焖鸡块	(54)
白糖胡萝卜	(40)	清蒸炉鸭	(55)
麻花胡萝卜	(40)	锅烧鸭子	(56)
胡萝卜什锦	(41)	锅烧豉板鸭子	(57)
泡胡萝卜	(41)	糖醋对虾	(57)
怪味胡萝卜丝	(42)	糖醋黄雀	(58)

烧豆卷	(59)	鱼香土豆	(74)
素炒蟹粉	(60)	麻辣土豆	(74)
什锦烤麸	(60)	酸辣土豆丝	(75)
健康沙拉子	(61)	炸土豆丝	(75)
珊瑚金钩	(61)	樱桃白蜜	(75)
拌合菜	(62)	酿金枣	(76)
三丝胡萝卜青笋卷	(62)	五花咸菜	(76)
油辣胡萝卜莴笋	(63)	珊瑚土豆	(77)
金丝萝卜瓜卷	(63)	拌土豆彩丝	(77)
麻酱胡萝卜白笋尖	(64)	椒盐土豆	(78)
拌萝卜彩丝	(64)	咖喱土豆	(78)
三色水晶冻	(65)	芝麻素鱼排	(79)
胡萝卜泡菜卷	(66)	四喜白蜜	(79)
糖醋青笋胡萝卜卷	(66)	香菜拌土豆丝	(80)
锦上添花	(67)	土豆松	(80)
樱桃萝卜	(67)	葱油土豆丝	(81)
丁香萝卜	(68)	五色素丝	(81)
脆皮萝卜	(68)	土豆布丁	(82)
土豆	(70)	蒸三泥	(82)
酱土豆	(70)	桂花糖土豆	(83)
土豆泥	(70)	玫瑰土豆夹	(83)
蒸辣土豆条	(70)	蜂蜜土豆	(84)
拌土豆丝	(71)	莲藕	(85)
麻辣土豆块	(71)	咸藕	(85)
拌红白片	(72)	酱藕片	(85)
雪花土豆	(72)	甜藕丁	(86)
辣油土豆丁	(73)	甜酱藕片	(86)
四丝土豆	(73)	生姜藕片	(87)

酸甜藕片	(87)	糖拌藕丝	(101)
辣甜藕	(87)	姜拌藕	(101)
泡藕	(88)	麻油藕松	(102)
茄汁藕松	(88)	软炸藕片	(102)
糖醋藕丝	(89)	藕断丝连	(103)
多味藕	(89)	酸辣脆藕	(103)
芝麻藕	(90)	炸脆皮藕	(104)
芙蓉嫩藕	(90)	三末藕片	(104)
糖醋辣味藕片	(91)	蒜泥藕片	(105)
糖醋素排骨	(91)	山药	(106)
莲满荷塘	(92)	腌山药	(106)
葱油嫩藕	(92)	糖拌山药	(106)
糖醋藕片	(93)	桂花山药	(107)
雪藕红莲	(93)	糖醋山药	(107)
白藕彩荷	(94)	番茄糖山药	(108)
珊瑚藕片	(94)	炒三泥	(108)
桂花糖醋果藕	(95)	炸山药球	(108)
藕丝焦	(95)	金钱山药夹	(109)
拔丝藕	(96)	清蒸山药	(110)
蜜汁糖藕	(96)	蜜汁金枣	(110)
蜜汁甜藕	(97)	蜜汁山药条	(111)
蜜汁糯米藕	(97)	蜜汁山药桃	(111)
凉拌藕片	(98)	拔丝山药	(112)
凉拌三色	(98)	拔丝山药菱	(112)
蝙蝠莲藕	(99)	蜜汁三泥	(113)
藕丝羹	(99)	水晶山药球	(113)
翻砂藕条	(100)	一品山药	(114)
芝麻藕丸	(100)	霜花山药	(114)

冰花山药	(115)	酱洋姜	(127)
蜜汁山药墩	(115)	麻辣洋姜	(128)
蜜焖山药	(116)	泡洋姜片	(128)
蒸素鸡腿	(116)	酸甜洋姜	(128)
素狮子头	(117)	荸荠	(130)
琥珀山药	(117)	拌荸荠	(130)
软溜山药	(118)	糖溜荸荠	(130)
生姜	(119)	蜜汁荸荠	(131)
腌生姜丝	(119)	拔丝荸荠	(131)
咸生姜	(119)	干炸荸荠	(132)
咸生姜芽	(120)	炒素虾仁	(132)
糟姜	(120)	螺丝菜	(134)
泡子姜	(120)	咸螺丝菜	(134)
泡生姜	(121)	酱螺丝菜	(134)
桂花生姜	(121)	糖醋螺丝菜	(135)
甜姜片	(122)	虾油螺丝菜	(135)
糖醋姜芽	(122)	宝塔菜	(136)
酱生姜	(123)	蒜泥螺丝菜	(136)
酱生姜丝	(123)	苕蓝	(137)
五味姜片	(123)	咸苕蓝	(137)
甜姜丝	(124)	酱苕蓝	(137)
甜酸红姜片	(124)	酱油苕蓝丝	(138)
糖酥姜	(125)	酱切莲	(138)
糖醋嫩姜	(125)	酱莲环	(139)
糖生姜片	(125)	甜辣丝	(139)
罗汉果酱菜	(126)	香辣丝	(139)
洋姜	(127)	虾油小菜	(140)
腌洋姜	(127)	杂菜末	(140)

香脆苕蓝	(141)	酱油大头菜	(154)
盘香苕蓝	(141)	酱大头菜丝	(155)
酱什锦菜	(142)	辣大头菜丝	(155)
甜酱什香菜	(142)	麻辣大头菜丝	(156)
八宝菜	(143)	大头菜丝	(156)
甜酱八宝菜	(144)	辣大头菜块	(156)
酱八样	(144)	红辣大头菜	(157)
甘蓝	(145)	辣丝菜	(157)
咸甘蓝	(145)	生辣菜	(158)
渍甘蓝	(145)	熟辣菜	(158)
泡甘蓝	(146)	龙须菜	(159)
酸辣块	(146)	炆大头菜	(159)
拌辣丝	(146)	美味丝	(160)
什锦甘蓝	(147)	什香菜	(160)
甜甘蓝	(147)	五香大头菜	(161)
香辣甘蓝	(148)	玫瑰大头菜	(161)
拌甘蓝丝	(148)	紫香大头菜	(162)
拌鲜丝	(149)	三柳丝	(162)
虾皮甘蓝丝	(149)	八味丝	(163)
芥末菜卷	(149)	佛手大头菜	(163)
炆甘蓝卷	(150)	桂花大头菜	(163)
苹果萝卜菜	(151)	五香熟大头菜	(164)
麻辣甘蓝块	(151)	芝麻大头菜	(164)
多味菜丝	(151)	熟糖醋大头菜	(165)
西餐泡菜	(152)	百合	(166)
奶油炒甘蓝	(152)	冰糖百合	(166)
大头菜	(154)	蜜汁百合	(166)
咸大头菜	(154)	干蒸百合	(167)

榨菜	(168)	酱辣笋片	(182)
四川榨菜	(168)	酱油香莴笋	(182)
多味榨菜	(168)	糖醋莴笋	(183)
茭白	(170)	五香莴笋	(183)
炆茭白	(170)	蒜酱笋片	(183)
麻辣茭白	(170)	甜辣丝	(184)
拌茭白	(171)	芝麻笋片	(184)
翡翠茭白	(171)	虎皮菜	(185)
香糟茭白	(172)	辣椒莴笋片	(185)
鱼香茭白	(172)	油泼莴笋丝	(185)
腊味三丝	(173)	蜜汁莴笋片	(186)
榨菜炒茭白	(173)	糖汁莴笋片	(186)
干炒茭白	(174)	炆莴笋	(187)
椒盐茭白	(174)	拌莴笋丝	(187)
油泼嫩茭白	(175)	葱油莴笋丝	(188)
茭白豆腐	(175)	鱼香莴笋丝	(188)
茄汁茭白	(176)	红辣莴笋	(189)
麻香茭白	(176)	冰花莴笋	(189)
虾子茭白	(177)	陈皮莴笋	(190)
油焖茭白	(177)	酸辣莴笋丝	(190)
油吃麻辣茭白	(178)	五柳凤尾笋	(191)
红油茭白	(178)	拌双笋	(191)
茭白炒鸡蛋	(179)	香葱扒双笋	(192)
莴笋	(180)	咖喱莴笋	(192)
咸莴笋	(180)	酸辣莴笋	(192)
酱莴笋片	(180)	咖喱莴笋	(193)
酱莴笋	(181)	辣味莴笋	(194)
甜酱莴笋	(181)	双酱莴笋	(194)

双油莴笋	(194)	芥末莴笋	(208)
炆莴笋丝	(195)	茄汁莴笋	(208)
麻酱凤尾笋	(195)	翡翠蘑菇	(209)
红油凤尾	(196)	笋叶大虾	(209)
麻辣凤尾	(196)	拌笋叶	(210)
金钩翡翠	(197)	芥末拌笋叶	(210)
芝麻鲜笋	(197)	鸡蛋拌笋叶	(211)
怪味莴笋	(198)	南乳莴笋叶	(211)
红根烧莴笋	(198)	笋炒莴笋叶	(212)
金钩烧莴笋	(199)	笋叶面疙瘩	(212)
素烩三鲜	(199)	大蒜	(214)
凉拌莴笋	(200)	生盐咸蒜头	(214)
莴笋拼花生	(200)	熟盐咸蒜头	(214)
海米拌莴笋	(201)	酱油大蒜头	(215)
椒麻莴笋尖	(201)	酱大蒜	(215)
甜酸辣莴笋	(201)	白糖蒜	(216)
金酱莴笋尖	(202)	桂花糖蒜	(216)
麻酱莴笋尖	(202)	玫瑰糖蒜	(217)
糖醋莴笋尖	(203)	糖醋蒜	(217)
凉拌油辣莴笋	(203)	腊八蒜	(218)
花椒油莴笋丝	(204)	蜂蜜蒜	(218)
炆麻辣莴笋	(204)	蒜茸酱	(218)
麻辣笋条	(205)	醋渍蒜	(219)
炒鲜莴笋	(205)	翡翠蒜	(219)
奶油海米莴笋	(206)	糖醋三样	(220)
腐汁莴笋	(206)	酸甜大蒜头	(220)
虾子烧莴笋	(207)	拌五香二丁	(220)
橄榄莴笋	(207)	咸蒜苔	(221)

酱蒜苔	(221)	拌葱片	(227)
蒜酱蒜苔	(222)	葱拌豆腐	(228)
糖醋蒜苔	(222)	糖醋京葱	(228)
五香蒜苔	(222)	红袍葱虾	(229)
麻辣蒜苔	(223)	鲜辣脆元葱	(229)
虾油蒜苔	(223)	麻辣葱块	(230)
芝麻蒜苔	(223)	炒葱头	(230)
泡蒜苔	(224)	小葱炒薯丝	(230)
咸辣蒜苔	(224)	元葱柿椒丝	(231)
炆蒜苔	(225)	葱炒黄豆芽	(231)
大葱	(226)	炸元葱丝	(232)
酒腌葱头	(226)	红焖元葱	(232)
泡元葱	(226)	茄汁元葱番茄	(233)
醋渍葱	(227)	炸元葱虾饼	(233)
盐水大葱	(227)		

萝卜

腌小圆萝卜

一、原料

小圆萝卜 5 千克,盐、醋各 500 克,酱油 1500 克,糖 150 克,味精少许。

二、制法

1. 将小圆萝卜去叶和须根后洗净,晾干表面水分,用 150 克的盐与萝卜拌匀放入缸内腌制,两天后将萝卜倒出晒至六成干。

2. 将晒过的萝卜放在盆内用剩余的盐用力揉搓,使其柔软,然后装入坛内。一星期后再取出,晾干表面水分。

3. 将坛洗净,把酱油、醋、糖、味精放在锅内烧沸,晾凉后倒入坛内,再放上小圆萝卜,使其漫过萝卜为宜,一个月后可食用。

三、特点

香甜脆嫩。

酱小萝卜

一、原料

小萝卜 500 克,精盐 150 克,甜面酱 250 克。

二、制法

1. 先将小萝卜用清水洗净,切滚刀,一层盐一层小萝卜

放入瓷缸内,然后用洗净的石头压紧,腌渍 3—4 天。

2. 将腌好的小萝卜用清水浸泡半天,然后捞出,沥净水分,晾干。

3. 把晾干的小萝卜放入甜面酱中,酱腌 7 天即成。

三、特点

呈酱红色,美味可口,制作简便,经济实惠。

桂 圆 萝 卜 头

一、原料

鲜小萝卜头 10 千克,甜面酱 500 克。

二、制 法

1. 将小萝卜头洗净、晾干,逐层下缸用盐腌制,每天翻动两次。一周后取出,曝晒 5—6 天,用清水洗去污物,晾干。

2. 将缸中卤汁下锅烧至 80℃,倒入萝卜。第二天取出装袋,投入酱缸,每天翻动两次。20 天后即成。

三、特点

咸甜爽脆,滋味鲜美,食后余味浓郁。

五 香 萝 卜 干

一、原料

萝卜 10 千克,盐 2 千克,五香粉适量。

二、制 法

将萝卜洗净,去掉缨叶,置太阳下晒至表皮微皱,切成细条,晾晒 2—3 天。然后放进腌器中,撒上盐,搅拌均匀,上压石块,每 2—3 天翻动一次。5—6 天后取出,在阳光下连续晒 6—7 天,然后置通风干燥处阴干一天。再放入腌器中,加五香粉

拌匀,压实密封,置阴晾干燥处。

三、特点

可长期保存,随食随取。

紫 香 萝 卜 干

一、原料

咸萝卜 10 千克,酱油 2 千克,次酱油 1 千克,白糖 84 克,糖精 15 克,桂花、黄酒各 5 克。

二、制 法

将咸萝卜切成 1 厘米见方、6—7 厘米长的条,放入 80℃ 水中烫洗,捞出散热,控去部分水分,再放入缸中,用次酱油均匀浸泡一天,捞出,换好酱油浸泡两天,每天翻缸一次。然后捞出晾晒,待晒至投料量的 55% 时,掺入配料拌匀,装坛封口即成。

三、特点

甜咸,嫩脆,色泽黑红。

五 香 熟 萝 卜

一、原料

萝卜 10 千克,盐 1 千克,酱油 1500 克,五香粉 100 克。

二、制 法

选用肉质坚实的脆萝卜,洗净,削去缨、根、须,切成 6—8 厘米的长条。置阳光下晒 2—3 天,装进缸内,一层萝卜一层盐,上压石块。每天翻拌一次,3 天后取出,再置阳光下晒干。食用前用温水洗一遍,装碗,对入少量的酱油,拌五香粉,上锅蒸 30 分钟即成。