

烹饪技术丛书



小菜制作

人民军医出版社

《烹饪技术丛书》之十六

小菜制作

XIAO

CAI

ZHI

ZUO

主 编 朱良银

副主编 文德卿 华裕方 马维江

编 著 刘老套 杜建华 陈森荣

骆洪德 徐兆洪 刘敦新

丁永清 刘少华

人民军医出版社

1991年 北京

内 容 提 要

本书是由长期从事饮食业教学和研究工作的专家、教授编著的《烹饪技术丛书》之十六。本书博采我国民间风味小菜的制作方法,介绍腌、酱、泡、渍、卤、拌等不同方法制作风味各异的小菜共450种之多。小菜各具特点,选料方便,实用性强、经济实惠。同时对酱园、作坊的规划与管理作了探索。可作为培训炊事技术人员的教材和自制小菜的参考书。

小 菜 制 作

朱良银主编

人民军医出版社出版

(北京市复兴路22号甲8号)

(邮政编码:100842)

军事经济学院印刷厂印刷

新华书店总店科技发行所发行

开本:850×1168毫米1/32 印张:8.875 插页:8 字数:233千字

1991年5月第1版 1991年5月(武汉)第1次印刷

印数:1~28500 定价:6.80元

ISBN7-80020-227-5/TS-14

〔科技新书目 240—193⑨〕

《烹饪技术丛书》编委会人员名单

顾问：王其瑞 顾景范 于光潮 耿正璽
叶正翔

主任委员：朱良银

副主任委员：文德卿 华裕方 马维江
桂双平 王玉长

委员：（以姓氏笔划为序）：

马振伦	王建华	王敬波	牛苏忠
孔晓基	田增文	邢连义	刘化绵
刘老套	刘俭旺	池连国	孙元贵
李友贵	李卫东	李永华	李端民
李清爱	李振清	李留欣	宋传元
何庆保	牟树伟	陈建民	陈喜军
陈森荣	罗玉桂	张付生	张修政
张福庆	胡之木	杨元升	杨挺余
黄振龙	寇恒高	梁锡智	彭继华
雷源诗	翟西平	蔡元忠	潘怀熬

出版说明

1988年以来,在驻鄂部队烹饪理事会和中国人民解放军炊事培训中心的倡导下,组织部分长期从事烹饪和营养食品教学、研究、管理工作的专家、教授们,组成了有38个单位参加的《烹饪技术丛书》编委会。由各编委任编写组长,汇集了军内外精通烹饪技艺和长期从事管理工作的人才、逾百名作者,编著了这套《烹饪技术丛书》。

全套丛书由《烹饪营养》、《烹饪原料》、《食品与饮食卫生》、《饮食服务心理学》、《筵席指南》、《膳食核算》、《厨房饮食设备的运用》、《锅灶知识与技术》、《刀工与火候》、《烹饪原料初加工》、《主食制作》、《雕刻与拼摆》、《烹与调》、《一菜多做》、《大锅菜》、《小菜制作》等16本书所组成。《小菜制作》一书是《烹饪技术丛书》之十六。经我们审定,可作为培训炊事、烹饪技术人才的试用教材和自学烹饪技术的参考书。

全套丛书在组织编著过程中,得到了总后军需部科训处、给养处和武警总部军需处等机关和军事经济学院军需系的大力支持。军事经济学院院长王其琨教授,中国营养学会理事长、营养学报主编、国际营养科学联合会N/2专家委员会委员顾景范教授,第四军医大学于光潮副校长,总后军需部给养处耿正望副处长,科训处叶正如大校等专家、首长欣然受聘为丛书顾问。王其琨将军还为丛书题写了书名。同时,各级首长和后勤部门对各编委、编写小组的工作给予了大力支持和帮助。

《小菜制作》一书,由刘老奎、杜建华、陈森荣、骆洪德、

徐兆洪、刘敦新、丁永清、刘少华等同志编著。朱良银、文德卿、华裕方、马维江等同志主编定稿。在编、审过程中，参阅并摘录了部分文献资料。

在此，谨一并致以衷心地谢意！

限于我们的专业技术水平和实践经验，加之编、审、出版时间仓促，本书中的缺点和错误在所难免，期盼海内外广大读者提出宝贵意见，以便再版时修订，使全套丛书日臻完善！

中国人民
解放军
故事培训中心
《丛书》编委会
驻鄂部队烹饪理事会

1990年10月

目 录

第一章 绪 论	(1)
第一节 小菜的起源与发展	(1)
一、小菜的起源.....	(1)
二、小菜的发展.....	(2)
第二节 小菜的地位和作用	(4)
一、小菜的地位.....	(4)
二、小菜的作用.....	(5)
第三节 小菜的特点	(7)
一、便于制作.....	(7)
二、利于保管.....	(8)
三、风味浓厚.....	(8)
第二章 小作坊的建设与管理	(9)
第一节 小作坊的设施建设	(9)
一、场房的设置.....	(9)
二、设备器材的配置.....	(10)
第二节 原料的采购	(10)
一、合理选择采购途径.....	(10)
二、合理选择采购方式.....	(12)
三、选择品种, 掌握时机.....	(13)
四、合理确定采购量.....	(14)
第三节 小作坊管理	(15)
一、设备、容器的放置.....	(16)

二、建立健全规章制度·····	(16)
第三章 小菜制作工艺 ·····	(18)
第一节 小菜的分类·····	(18)
一、按原料可食部位分类·····	(18)
二、按制作工艺分类·····	(19)
第二节 小菜制作的要求·····	(21)
一、严把原料质量关·····	(21)
二、把好原料卫生关·····	(22)
三、注意营养构成·····	(22)
四、掌握调料的用量和腌制时间·····	(23)
五、防止食物中毒·····	(23)
第三节 小菜的包装·····	(24)
一、坛(缸)包装·····	(24)
二、瓶(罐)包装·····	(26)
三、其它包装·····	(26)
第四章 小菜制品质量检验 ·····	(28)
第一节 质量检验的意义与要求·····	(28)
第二节 质量检验的方法与指标·····	(29)
一、感官检验法·····	(29)
二、理化检验法·····	(31)
第五章 小菜制作450例 ·····	(33)
第一节 腌渍类小菜制作100例·····	(33)
1. 腌高根白菜(33)	2. 腌五香大头菜(33)
3. 腌 香 椿(34)	4. 腌 香 葱(34)
5. 腌 花 菜(35)	6. 腌 酱 黄 瓜(35)
7. 咸 萝 卜 片(35)	8. 腌 萝 卜 丁(36)
9. 多味萝卜块(36)	10. 花 萝 卜(37)
11. 红白萝卜丝(37)	12. 腌 三 鲜 片(38)

- | | |
|---------------|----------------|
| 13. 五香什锦丁(38) | 14. 多味什锦小菜(39) |
| 15. 腌萝卜缨(39) | 16. 腌芥菜块(40) |
| 17. 八味菜(40) | 18. 腌苕蓝(41) |
| 19. 腌甘蓝(41) | 20. 腌黄瓜(41) |
| 21. 腌红辣椒(42) | 22. 腌小青椒(42) |
| 23. 咸西红柿(43) | 24. 风味白菜(43) |
| 25. 腌上海青(44) | 26. 腌山芹菜(44) |
| 27. 腌地姜(45) | 28. 腌萝卜丝(45) |
| 29. 蒜辣萝卜(45) | 30. 花椒萝卜干(46) |
| 31. 兰花萝卜(46) | 32. 五香萝卜干(47) |
| 33. 五香萝卜条(47) | 34. 腌萝卜干(48) |
| 35. 兰花萝卜干(48) | 36. 腌白萝卜(49) |
| 37. 多味萝卜(49) | 38. 腌辣黄瓜(50) |
| 39. 蒜茸白菜(50) | 40. 速腌白菜帮(51) |
| 41. 锦州八宝菜(51) | 42. 腌茼蒿(52) |
| 43. 腌拌莴笋叶(52) | 44. 蒜冬瓜(53) |
| 45. 泡腌莴笋(53) | 46. 腌莴笋(54) |
| 47. 腌毛笋(54) | 48. 杭州霉干菜(55) |
| 49. 腌芹菜(55) | 50. 腌牛蒡菜(55) |
| 51. 腌藕片(56) | 52. 安东萝卜条(56) |
| 53. 胡萝卜干(57) | 54. 福建芥菜干(57) |
| 55. 咖喱萝卜条(58) | 56. 蒜辣萝卜(58) |
| 57. 桂花芹菜叶(59) | 58. 四川陈年萝卜(59) |
| 59. 桂花生姜(60) | 60. 咸藁头(60) |
| 61. 腌蕨花(61) | 62. 扇形蔓菁(61) |
| 63. 腌四味(62) | 64. 腌青红椒(62) |
| 65. 佛手青椒(63) | 66. 腌大辣椒(63) |
| 67. 腌韭菜花(63) | 68. 腌韭菜(64) |

- | | |
|----------------|-----------------|
| 69. 腌雪里蕻(64) | 70. 六味萝卜(65) |
| 71. 春菜(65) | 72. 五香芥菜叶(66) |
| 73. 腌芸豆角(66) | 74. 腌香椿芽(67) |
| 75. 腌香菜(67) | 76. 辣盖菜(68) |
| 77. 五香大头菜丝(68) | 78. 五香藠头(69) |
| 79. 腌球菜扇(69) | 80. 咸蕨菜(70) |
| 81. 腌酸黄瓜(70) | 82. 腌咖喱萝卜干(71) |
| 83. 腌豇豆角(71) | 84. 腌青萝卜(71) |
| 85. 虾油豆角(72) | 86. 腌海带(73) |
| 87. 酸辣洋葱(73) | 88. 双江韭菜花(73) |
| 89. 腌山药(74) | 90. 五味姜(74) |
| 91. 香余豆瓣(75) | 92. 怪味豆腐(75) |
| 93. 五香豆豉(76) | 94. 咸味小白菜干(76) |
| 95. 萝卜丝拌辣椒(76) | 96. 淡萝卜丝(77) |
| 97. 腌包瓜(77) | 98. 辣味萝卜丁(78) |
| 99. 萝卜条拌辣椒(78) | 100. 原条咸萝卜干(78) |

第二节 酱渍类小菜制作70例……………(79)

- | | |
|----------------|----------------|
| 1. 龙须菜(79) | 2. 美味丝(80) |
| 3. 酱渍萝卜(80) | 4. 酱磨茄(81) |
| 5. 酱什锦菜(81) | 6. 酱甘螺(82) |
| 7. 酱胡萝卜(82) | 8. 酱芹菜(83) |
| 9. 北京辣菜(83) | 10. 酱菜瓜(84) |
| 11. 酱色瓜皮(84) | 12. 酱味西瓜皮(85) |
| 13. 酱茭瓜(86) | 14. 酱西瓜皮(86) |
| 15. 甜酱瓜(87) | 16. 面酱嫩黄瓜(87) |
| 17. 虾油黄瓜(88) | 18. 酱瓜球(88) |
| 19. 酱黄瓜(一)(89) | 20. 酱黄瓜(二)(89) |
| 21. 酱萝卜条(90) | 22. 酱萝卜(90) |

- | | |
|------------------|-----------------|
| 23. 酱腌白菜(91) | 24. 酱大头菜(91) |
| 25. 酱洋姜(92) | 26. 酱姜片(92) |
| 27. 酱生姜(93) | 28. 酱生姜丝(93) |
| 29. 酱芥菜疙瘩(94) | 30. 酱芥兰花片(94) |
| 31. 酱苕蓝丝(95) | 32. 酱苕蓝(95) |
| 33. 酱八宝菜(96) | 34. 酱大蒜头(96) |
| 35. 酱醋蒜(97) | 36. 酱汁甘露(97) |
| 37. 酱花生米(98) | 38. 酱什锦菜(98) |
| 39. 麻酱莴笋尖(99) | 40. 酱莴笋(99) |
| 41. 酱汁莴笋(100) | 42. 辣椒酱(一)(100) |
| 43. 辣椒酱(二)(101) | 44. 酱辣椒(101) |
| 45. 酱萝卜条(102) | 46. 酱萝卜丁(102) |
| 47. 浪花萝卜(103) | 48. 酱香萝卜(103) |
| 49. 甜面酱(104) | 50. 大酱(104) |
| 51. 酱胡萝卜丁(105) | 52. 酱豆角(105) |
| 53. 酱白菜(106) | 54. 酱菜花(106) |
| 55. 酱地姜丝(107) | 56. 涿州香丝(107) |
| 57. 红椒芥菜(108) | 58. 酱冬笋(108) |
| 59. 油姜(109) | 60. 什香菜(109) |
| 61. 鱼卤黄瓜(110) | 62. 酱油南瓜片(110) |
| 63. 酱螺丝菜(110) | 64. 糖酱洋葱(111) |
| 65. 油萝卜(111) | 66. 北京辣菜(112) |
| 67. 咸(酱)白兰瓜(112) | 68. 人参果(113) |
| 69. 怪味白菜帮(113) | 70. 酱球菜片(114) |

第三节 泡渍类小菜制作100例……………(114)

- | | |
|--------------|--------------|
| 1. 四川泡菜(114) | 2. 广东泡菜(115) |
| 3. 朝鲜泡菜(116) | 4. 太原泡菜(117) |
| 5. 北京泡菜(117) | 6. 西式泡菜(118) |

- | | |
|-------------------------|-------------------------|
| 7. 泡 黄 瓜 (117) | 8. 泡 春 笋 (118) |
| 9. 泡 苦 瓜 (118) | 10. 泡 姜 丝 (119) |
| 11. 泡 蒜 苔 (一) (120) | 12. 泡 蒜 苔 (二) (120) |
| 13. 辣 泡 蒜 苔 (121) | 14. 泡 辣 椒 丝 (121) |
| 15. 泡 红 辣 椒 (122) | 16. 泡 鱼 香 辣 椒 (122) |
| 17. 泡 子 姜 (123) | 18. 泡 洋 姜 (123) |
| 19. 酸 甜 泡 菜 (124) | 20. 泡 白 菜 (124) |
| 21. 泡 酸 白 菜 (125) | 22. 泡 芹 菜 (126) |
| 23. 泡 八 样 (126) | 24. 盐 泡 麻 豆 (127) |
| 25. 泡 豆 角 (127) | 26. 泡 豇 豆 (128) |
| 27. 泡 菜 瓜 (128) | 28. 水 酸 萝 卜 条 (129) |
| 29. 咸 水 萝 卜 条 (129) | 30. 萝 卜 什 锦 菜 (一) (130) |
| 31. 萝 卜 什 锦 菜 (二) (130) | 32. 咸 酸 萝 卜 片 (130) |
| 33. 甜 酸 萝 卜 片 (131) | 34. 甜 味 红 萝 卜 丝 (131) |
| 35. 咸 味 红 萝 卜 丁 (132) | 36. 酸 甜 红 萝 卜 丝 (132) |
| 37. 咸 酸 红 萝 卜 片 (132) | 38. 甜 味 萝 卜 什 锦 菜 (133) |
| 39. 咸 水 蒜 头 (133) | 40. 甜 水 蒜 头 (134) |
| 41. 咸 酸 水 蒜 头 (134) | 42. 甜 酸 水 蒜 头 (134) |
| 43. 甜 味 蒜 头 什 锦 菜 (135) | 44. 咸 味 蒜 头 什 锦 菜 (135) |
| 45. 豉 油 蒜 头 (136) | 46. 咸 酸 蒜 杆 (136) |
| 47. 咸 水 葱 头 (136) | 48. 甜 水 葱 头 (137) |
| 49. 甜 酸 葱 头 (137) | 50. 咸 酸 葱 头 (138) |
| 51. 咸 味 葱 头 什 锦 菜 (138) | 52. 甜 味 葱 头 什 锦 菜 (138) |
| 53. 咸 水 藟 头 (139) | 54. 甜 水 藟 头 (139) |
| 55. 咸 酸 藟 头 (140) | 56. 甜 酸 藟 头 (140) |
| 57. 甜 味 藟 头 什 锦 菜 (140) | 58. 咸 味 藟 头 (141) |
| 59. 水 咸 辣 椒 (141) | 60. 咸 酸 水 辣 椒 (142) |
| 61. 咸 味 辣 椒 干 (142) | 62. 咸 酸 辣 椒 丁 (142) |

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 63. 辣椒蒜茸酱(143) | 64. 辣椒什锦菜(143) |
| 65. 甜酒辣椒酱(144) | 66. 咸酸姜片(144) |
| 67. 甜酸姜片(144) | 68. 咸姜丝(片)干(145) |
| 69. 咸酸水姜头(145) | 70. 咸味姜片什锦菜(145) |
| 71. 南乳(146) | 72. 辣味南乳(146) |
| 73. 咸酸沙葛(147) | 74. 甜酸沙葛(147) |
| 75. 咸酸芹菜杆(148) | 76. 水酸小白菜(148) |
| 77. 咸酸小白菜丁(148) | 78. 渍酸白菜(149) |
| 79. 咸酸菜蕊条(149) | 80. 水咸芥菜(150) |
| 81. 咸酸水芥菜(150) | 82. 水酸芥菜丁(150) |
| 83. 咸酸芥兰蕊(151) | 84. 水咸芥兰蕊片(151) |
| 85. 辣味芥兰头菜条(151) | 86. 芥兰头什锦菜(152) |
| 87. 咸酸水泡菜(152) | 88. 水咸通心菜(153) |
| 89. 咸酸通心菜丁(153) | 90. 水咸青(黄)瓜(153) |
| 91. 咸酸青(黄)瓜丁(154) | 92. 甜酸青(黄)瓜片(154) |
| 93. 咸酸木瓜条(154) | 94. 咸酸木瓜片(155) |
| 95. 木瓜什锦菜(155) | 96. 多味包菜丝(155) |
| 97. 盐水玉米笋(156) | 98. 蒜瓜(156) |
| 99. 朝鲜白菜(157) | 100. 酸白菜(158) |

第四节 糖渍(蜜饯)类小菜制作60例……………(158)

- | | |
|---------------|------------------|
| 1. 糖醋三丝(158) | 2. 糖醋白菜丝(159) |
| 3. 糖醋心里美(159) | 4. 糖醋瓜皮(159) |
| 5. 糖醋黄瓜(160) | 6. 糖醋茭白丝(160) |
| 7. 蜜汁莴笋片(161) | 8. 蜜酱胡萝卜(161) |
| 9. 甜乳瓜(162) | 10. 蜜汁三丝(162) |
| 11. 糖酥姜(163) | 12. 兰花糖醋辣莴笋(163) |
| 13. 糖醋苤兰(164) | 14. 蜜汁西红柿(164) |
| 15. 果酱菜心(165) | 16. 糖醋兰花黄瓜(165) |

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 17. 蜜汁萝卜头(166) | 18. 糖醋大蒜头(166) |
| 19. 蜜姜黄瓜(167) | 20. 蜜汁藕(167) |
| 21. 蜜汁蒜头(167) | 22. 蜜汁苹果(168) |
| 23. 蜜汁马蹄(168) | 24. 蜜汁胡萝卜条(168) |
| 25. 糖醋蒜梗(169) | 26. 糖醋芥菜(169) |
| 27. 糖醋芹菜(170) | 28. 糖独蒜(170) |
| 29. 甜酸姜片(171) | 30. 糖醋生姜丝(171) |
| 31. 芥末白菜(172) | 32. 酸辣藕片(172) |
| 33. 糖醋茄子(173) | 34. 糟姜(173) |
| 35. 蜜汁葱丝(174) | 36. 蜜汁冬瓜条(174) |
| 37. 糖醋葱头(175) | 38. 蜂蜜蒜肉(175) |
| 39. 腌糖醋蒜头(176) | 40. 紫香大头菜(176) |
| 41. 糖醋洋花萝卜(177) | 42. 糖醋浪花萝卜(177) |
| 43. 多味盘香瓜(178) | 44. 蜈蚣萝卜(178) |
| 45. 香辣白菜(179) | 46. 红果花菜(180) |
| 47. 木瓜银丝(180) | 48. 酸辣包心菜(181) |
| 49. 香辣白菜(181) | 50. 鸳鸯萝卜丝(182) |
| 51. 醉蓑衣萝卜(182) | 52. 糖麻小红萝卜(183) |
| 53. 酸辣白菜(183) | 54. 糖醋莴笋(184) |
| 55. 糖醋辣黄瓜(184) | 56. 糖醋凉薯(185) |
| 57. 糖醋蚕豆(185) | 58. 糖醋藕丝(186) |
| 59. 糖醋三片(186) | 60. 糖醋海带丝(187) |

第五节 凉拌类小菜制作120例……………(187)

- | | |
|---------------|---------------|
| 1. 拌双冬(187) | 2. 三色丝(188) |
| 3. 辣黄瓜丝(188) | 4. 兰花干(189) |
| 5. 珊瑚黄瓜(189) | 6. 青椒冬瓜片(190) |
| 7. 双色辣丝(190) | 8. 辣黄豆(191) |
| 9. 辣油黄瓜皮(191) | 10. 双色菜松(192) |

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| 11. 蛋 松(192) | 12. 芹菜腐竹(193) |
| 13. 麻辣茭白(193) | 14. 拌茭白丝(194) |
| 15. 炆 茭 白(194) | 16. 椒盐土豆(195) |
| 17. 酸辣土豆丝(195) | 18. 葱油苦瓜(196) |
| 19. 拌豌豆苗(196) | 20. 四川冲菜(197) |
| 21. 五香芥辣丝(197) | 22. 辣味芹菜(198) |
| 23. 三色萝卜卷(198) | 24. 菜 松(199) |
| 25. 辣味黄瓜条(199) | 26. 青椒拌苦瓜(200) |
| 27. 麻辣包菜(200) | 28. 辣味笋丁(201) |
| 29. 辣味笋条(201) | 30. 辣味菜心(202) |
| 31. 油炸圆椒(202) | 32. 麻酱拌豇豆(203) |
| 33. 麻辣黄瓜卷(203) | 34. 虎皮青椒(204) |
| 35. 怪味黄豆(204) | 36. 徐州盐豆(205) |
| 37. 油 酥 豆(205) | 38. 怪味蚕豆(206) |
| 39. 五香蚕豆(206) | 40. 炸兰花豆(207) |
| 41. 拌青菜梗(207) | 42. 辣椒菜梗(208) |
| 43. 面酱葱白(208) | 44. 怪味胡豆(209) |
| 45. 炆柿子椒(209) | 46. 辣味茄丝(210) |
| 47. 黄瓜银丝(210) | 48. 麻辣茄子(211) |
| 49. 辣味佛手莴笋(211) | 50. 红 葱(212) |
| 51. 麻辣白菜丝(212) | 52. 麻辣萝卜丝(213) |
| 53. 酸辣黄瓜(213) | 54. 姜丝扁豆(214) |
| 55. 辣油土豆丁(214) | 56. 麻辣包心菜(215) |
| 57. 酸辣荸荠丁(215) | 58. 辣味苕蓝(216) |
| 59. 芥末豆角(216) | 60. 姜末豆角(217) |
| 61. 姜扁豆丝(217) | 62. 双 色 丁(218) |
| 63. 炆凤尾笋(218) | 64. 拌 双 笋(219) |
| 65. 拌 芹 菜(219) | 66. 芹芽干丝(220) |

- | | |
|-------------------------|-----------------|
| 67. 凉拌藕片(221) | 68. 凉拌土豆丝(221) |
| 69. 麻辣菠菜(222) | 70. 生仁芹菜(222) |
| 71. 拌卷心菜(223) | 72. 青椒干丝(223) |
| 73. 香拌马兰头(224) | 74. 拌九里蒜(224) |
| 75. 火腿马兰(225) | 76. 炆枸杞头(225) |
| 77. 拌豇豆(226) | 78. 凉拌扁豆(226) |
| 79. 香椿豆腐(227) | 80. 凉拌银芽(227) |
| 81. 美味豆芽(228) | 82. 麻酱黄瓜(228) |
| 83. 拌西瓜皮(229) | 84. 拌茄泥(229) |
| 85. 拌苦瓜(230) | 86. 拌黄瓜条(230) |
| 87. 香脆黄瓜(231) | 88. 海米黄瓜(231) |
| 89. 炆黄瓜条(232) | 90. 花生米拌黄瓜(232) |
| 91. 辣黄瓜条(233) | 92. 麻辣空心菜(233) |
| 93. 辣拌空心菜(234) | 94. 香辣山芋叶杆(235) |
| 95. 麻辣金珍菇(235) | 96. 拌胡萝卜干(236) |
| 97. 拌萝卜丝(236) | 98. 什锦三丝(237) |
| 99. 拌蒿菜(237) | 100. 双色龙须(238) |
| 101. 姜丝拌白菜(238) | 102. 菜心腐干(239) |
| 103. 白菜心拌虾皮(239) | 104. 炆蒿笋(240) |
| 105. 拌三丁(240) | 106. 五香海带丝(241) |
| 107. 辣味海带丝(241) | 108. 麻辣海白菜(242) |
| 109. 拌石花菜(242) | 110. 葱油海蜇(243) |
| 111. 麻辣莴笋尖(243) | 112. 蒜泥拌豇豆(244) |
| 113. 麻辣豇豆(244) | 114. 麻辣拌豇豆(245) |
| 115. 姜汁菠菜(246) | 116. 香辣五丝(246) |
| 117. 辣大白菜(247) | 118. 酱味苕蓝(247) |
| 119. 麻酱水萝卜(248) | 120. 腌包心菜(248) |
| 参考文献 (249) | |

第一章 绪 论

小菜，又称酱菜、泡菜和腌菜。小菜一般是指对蔬菜、果品进行盐腌、酱制或泡渍以及糖渍加工制作后，即可食用的菜肴。它的制作是以新鲜菜果为原料（主料），加之各种不同的调（辅）料，经过各种不同的制作工艺和方法制成风味各异、清香脆嫩、可口的菜肴，可算是一种美食佳品。

第一节 小菜的起源与发展

一、小菜的起源

中华民族是一个古老、勤劳而优秀的民族，有着悠久的历史 and 灿烂的文化。在诸多的文化瑰宝中，中国烹饪以它独特的风格为世界瞩目，其中小菜制作更是源远流长。几乎是有了手工劳动和小作坊生产就有了小菜制作。这在最早的古籍上均有记载，如公元前六世纪的《经诗·小雅·信南山》载：“田中有庐，疆场有瓜，是剥是渍，献之皇祖。”又据东汉崔寔《四民月令》书中已有应用豆酱制作酱瓜的记载：“（正月）可作诸酱，上旬（炒）豆，中旬煮之，以碎豆作‘末都’（隋杜台卿注：‘末都酱属也’），至七月之交分以藏瓜。”这就是记载了制酱和腌制酱瓜的过程。另据晋代的《广志》记载：“素有白、青、赤三种。…西方例多柰，家家收切，曝以为脯，数十百斛，以为蓄积，谓之荏婆粮”等等。这些史料都足以说明我国的小菜制作可以溯源到二、三千年以前。