

可口小菜

Ke Kou Xiao Cai

党保国 方新元 编



可口小菜

党保国 方新元 编

上海科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

可口小菜/党保国, 方新元编. -北京: 农村读物出版社, 1999. 11

(小木屋生活丛书)

ISBN 7-5048-3023-2

I. 可… II. ①党… ②方… III. 小菜-菜谱 IV. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 30549 号

出 版 人 沈镇昭

责任编辑 刘启兰

出 版 农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100026)

发 行 新华书店北京发行所

印 刷 中国农业出版社印刷厂

开 本 850mm × 1168mm 1/32

印 张 8.875

字 数 202 千

版 次 2000 年 1 月第 1 版 2000 年 1 月北京第 1 次印刷

印 数 1 ~ 15 000 册

定 价 12.50 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

出版者的话

小木屋，自然而神奇，洁雅而绚烂，大众而现代，给人以美好的联想。生活丛书，冠之以“小木屋”，是对人们生活美好的祝福。

追求美好生活，人之常情。而美好生活理应包括物质生活和精神生活两方面，缺一都是不完美的。其实，即使在物质生活中，也有丰厚的科学内涵和文明积淀。人们要充分享受物质生活，也必须具备相应的科学文化知识。

《小木屋生活丛书》与众不同之处就在于加大了精神方面的分量。它不仅关注人们的衣食住行，也关注人们的休闲娱乐，还关注衣食住行本身所包含的文化意味和精神享受。这些无疑对全方位提高人们的生活质量大有裨益。

至于生活类图书，应当具有现代意识——富于前瞻性，应当贴近实际生活——具备实用性，应当讲究表述艺术——增强可读性。这也正是本丛书力图实现的。

但愿出版者的这些美好愿望，能得到读者朋友的认同。

一九九九年六月

目 录

出版者的话

一、酱 腌 菜

(一) 酱腌菜的制作原理	酱花生米	9
及特点	酱甘露	9
(二) 酱腌菜的原料	酱青茄	10
(三) 各种风味酱腌菜的	酱八宝菜	10
制作方法	酱瓜	10
I. 酱腌渍菜	酱黄瓜	11
酱白萝卜	酱冬瓜条	11
酱胡萝卜	酱西瓜皮	12
酱土豆	酱红辣椒丝	12
酱番茄	红油辣椒丝	12
五香大头菜	II. 盐腌渍菜	12

腌洋姜	12
腌莲藕	13
腌芹菜	13
腌土豆	14
腌香椿芽	14
腌白菜	14
腌雪里蕻	15
腌韭花	15
腌辣椒	15
腌豆角	16
辣萝卜条	16
五香萝卜条	16
五香萝卜丝	17
咸胡萝卜	17
腌白萝卜	17
Ⅲ. 糖醋渍菜	18
糖醋蒜	18

红糖蒜	18
醋蒜	18
水晶蒜	19
糖醋蒜薹	19
糖醋萝卜	19
酸甜洋姜片	20
IV. 著名酱菜介绍	20
北京甜八宝菜、高八宝菜	20
酱黄瓜、酱莴笋、酱银苗、 酱什锦菜、酱白菜	21
北京王致和臭豆腐	22
云南大头菜	23
陕西潼关酱笋	25
扬州酱乳黄瓜	25
上海干大头菜丝	26
天津五香黑菜	27
白糖大蒜	28

二、泡菜

(一) 泡菜的特点	30
(二) 二十二种风味泡菜的 制作方法	30
普通四川泡菜	31
四川泡菜	32
泡藕	33
泡土豆	33
泡苦瓜	34
泡甜椒	34
泡萝卜	35
泡冬笋	36

菜	
泡萝卜缨	36
泡嫩姜	37
泡地瓜	37
泡黄瓜	38
牛肉泡白菜	38
泡杂菜	39
北京泡菜	39
河南泡菜	40
西红柿泡菜	40
天津冬菜	41
朝鲜辣白菜	41

甜甘蓝42

怪味白菜帮42

咸芹菜42

三、冷 菜

(一) 冷菜的制作过程44

(二) 冷菜的调味49

(三) 冷菜的技术标准与
卫生要求53

(四) 冷菜的拼盘技艺55

(五) 各种风味冷菜的
制作方法61

I. 水产品类61

凉拌鱼61

熏鱼62

番茄鱼片62

糖醋刀鱼63

曝鳃鱼63

红油墨鱼丝64

叉烧鱼64

白切目鱼65

麻辣鳝鱼66

葱油目鱼66

酱汁鱼条67

干烂鱼条68

拌黄瓜海螺68

姜汁海螺片69

红油海螺片69

醉鲜虾69

盐水大虾70

糖醋蜆皮71

麻辣蜆皮71

三丝蜆皮72

香菜蜆头72

姜米海螺73

凉拌鲜海参73

凉拌荔枝参74

葱油拌海参74

拌三鲜75

拌两丝75

辣油粉丝海带76

海带小菜76

拌毛蚶77

姜汁蛭肉77

芥末鱼柳78

麻酱拌鲜干贝78

酥鲫鱼79

糖醋带鱼80

椿芽拌虾80

凉拌墨鱼丝81

蟹肉西红柿81

海蜆皮拌萝卜丝82

酸味巴鱼83

II. 猪肉类83

肉丝拌凉薯83

酸菜拌白肉84

如意卷尖84

香糟白肉85

蒜泥白肉	85	葱油焖春菇	101
五味白肉	86	糖醋胡萝卜	102
拌猪肉丝	86	火腿拌芹菜叶	102
麻辣肉皮	87	蒜酱芹菜叶	103
肉丝拉皮	87	芝麻菠菜	103
芥末水晶肘	88	姜汁菠菜	104
冷拌肉丝	89	拌鲜芦笋	104
冷拌花椒肉	89	辣白菜	105
红油耳丝	90	酱拌白菜帮	105
香酥排骨	90	糖醋黄瓜	106
晾干肉	91	香辣黄瓜	106
水晶肘子	91	卤豆腐	107
冷拌猪头肉	92	辣芥菜心	108
冷拌里脊片	93	清蒸茄子	108
多味肉片	93	拌茄泥	108
肉丝拌水疙瘩	94	麻酱拌茄子	109
凉拌肉	94	黄豆茄子	109
糖醋三丝	95	椒泥茄子	110
猪肉拌土豆	95	烧拌茄子	111
酸菜梗拌肉片	96	香菜茄泥	111
肉丝拌黄瓜皮	97	酱茄泥	112
肉丝拌豆芽	97	麻辣丝	112
Ⅲ. 蔬菜类	98	酸辣萝卜丝	113
拌甜菜泥	98	麻辣萝卜丝	113
酸辣冬瓜片	98	酸辣笋瓜	114
炸西红柿	98	香辣莴笋	114
洋葱西红柿	99	芥末拌莴笋条	115
拌蒿子杆	99	麻酱拌莴笋尖	115
麻酱拌生菜	100	红油笋丝	115
拌生菜	100	蜜汁拌莴笋	116
葱油萝卜丝	101	糖醋藕片	116

酸辣莲藕	117	鱼香银芽	131
拌藕片	117	炆黄豆芽	132
红油拌藕片	118	绿豆芽拌干丝	132
山楂糕藕片	118	酱汁扁豆	133
葱椒拌藕丝	119	姜汁扁豆	133
怪味苦瓜	119	豆瓣扁豆	134
清拌苦瓜丝	120	蒜泥拌豆角	134
拌苦瓜	120	麻酱拌刀豆	135
红油苦瓜	121	蒜泥刀豆	135
凉拌生菜	121	素拌豇豆	136
蚝油生菜	122	麻辣豇豆	136
三丝生菜	122	麻酱拌豇豆	137
蒜拌空心菜	123	红油豇豆	137
蒜泥拌苋菜	123	凉拌茭白	137
凉拌芹菜	124	炆茭白	138
红肠芹菜	124	红油茭白	138
花生仁拌芹菜	124	麻辣茭白	139
腐竹凉拌芹菜	125	翡翠茭白	139
香椿凉拌鲜豆腐	126	椒油炆蒜苗	140
干丝拌青椒	126	芝麻蒜苗	140
拌柿椒	126	黄豆拌蒜苗	141
海米翡翠青椒	127	生拌香菜	141
花生拌菜花	127	青椒拌土豆丝	142
咖喱菜花	128	黄油土豆泥	142
红果菜花	128	咖喱土豆丝	143
珍珠菜花	128	椒盐土豆	143
酸辣菜花	129	酸辣土豆	143
芙蓉菜花	129	姜汁土豆丝	144
香菇菜花	130	红油拌土豆丁	145
拌黄豆芽	130	泡卷心菜	145
一色银芽	131	麻辣卷心菜	146

珊瑚卷心菜	146	扒羊肉条	163
拌菠菜泥	147	V. 禽肉、禽蛋、兔肉类	163
五彩菠菜	147	拌鸡翼	163
粉丝拌菠菜	148	怪味鸡块	164
贝酥雪菜	148	姜汁鸡块	164
糖醋京葱	149	四味鸡丝	165
蒜泥苋菜	149	红油鸡丁	165
凉拌萝卜叶	150	生烤全鸡	166
西红柿拌土豆丁	150	白斩鸡	166
IV. 牛、羊、驴肉类	151	葱油鸡	167
牛肉酥元	151	椒麻鸡块	168
酱汁牛肉	151	茄汁焗鸡	168
咖喱牛肉干	152	烟熏鸡	169
软炸牛肉	153	生菜拌鸡丝	169
酥脆牛肉	153	卤鸭	170
麻辣牛肉条	154	盐水鸭	170
红油牛肉丝	154	香酥鸭	171
冷拌双丝	155	烤鸭拌苦瓜	172
蜜汁牛肉	155	黄瓜拌鸭掌	172
咖喱牛肉	156	杞菜鸭丝	173
麻辣牛肉丝	157	烤鸭丝拌韭菜	173
脆皮牛肉	157	麻辣兔丁	174
拌牛筋	158	怪味兔丝	174
火鞭牛肉	158	花椒兔丁	175
五香烧牛肉	159	花仁拌兔丁	175
卤炸羊肉	159	如意蛋卷	176
白片羊肉	160	青椒拌皮蛋	177
白切羊肉	160	丁香熏蛋	177
白条手抓	161	怪味五彩蛋	178
白煮羊肉	162	VI. 下水类	178
酱拌驴肉	162	香酒猪肝	178

五香牛肚	179	凉拌蚕豆泥	194
醉腌腰片	179	拌黄豆	195
麻酱拌腰片	180	拌芸豆泥	195
金银猪肚	180	素鸡	196
椒麻猪肝	181	豆腐酱拌青豌豆	196
蒜泥口条	181	金钩腐竹	197
红油猪舌	182	豆瓣黄豆	198
红油拌猪肚	182	香椿拌豆腐	198
蒜泥肚丝	183	青椒拌豆腐	198
水晶肚	183	炸拌豆腐	199
炆肝片	184	虾露炆豆腐	199
炆猪腰片	184	辣椒拌南豆腐	200
生菜拌腰片	185	五香怪味豆腐	200
麻辣腰花	185	松花蛋豆腐	201
凉拌猪肺	186	麻辣干丝	201
凉拌耳丝	186	拌海米干丝	202
余羊肚丝	187	开洋拌干丝	202
芥末银丝	187	虾子拌腐竹	203
红油羊头肉	188	红油豆腐干	204
芥末肚丝	188	肉丝拌粉皮	204
麻辣猪肚	189	椒麻粉皮	205
辣肚丝	189	芥末粉皮	205
酱猪肚	190	麻酱拌粉皮	206
云片猪肚	190	香干拌芹菜	206
夫妻肺片	191	炆拌三丁	207
香辣牛肚岭	192	青椒拌干丝	207
红油牛筋	192	香干拌马兰	208
姜丝拌百页	193	豆角豆腐干	208
Ⅶ. 豆制品类	193	五香味豆筋	209
豌豆鸡丁	193	香油烤麸	209
洋葱拌蚕豆	194	榨菜豆油皮	210

三丁花生米	210	拌梨片	225
糖醋酥豌豆	211	拌苹果片	226
黄瓜拌腐竹	212	京糕拌鸭梨丝	227
芹菜拌腐竹	212	水晶蜜橘	227
绿豆芽拌干丝	212	冰雪鲜果	228
辣皮白肉	213	拔丝苹果	228
嫩姜拌干丝	213	三不粘	229
黄豆沙拉	214	琉璃苹果	229
松花蛋拌豆腐	214	杏仁豆腐	230
鱼香蚕豆	215	炆荸荠	230
Ⅷ. 食用菌类	216	江米藕	231
凉拌银耳	216	酸辣西瓜皮片	231
芙蓉银耳	216	糖醋西瓜皮	232
糖醋平菇	217	凉拌果脯塘藕	232
炸鲜蘑菇	217	玫瑰西红柿	233
凉拌平菇	218	冰糖汁西红柿	233
油焖花菇	218	糖蜜西红柿	234
卤香菇	219	拔丝红薯	234
芹菜拌草菇	219	拔丝山药	235
腐竹拌鲜蘑	220	凉拌翡翠片	235
笋丝拌平菇	220	炆西瓜皮片	236
香菇拌金针菜	221	蜜汁西红柿	236
油炸香菇	221	蜜汁三泥	237
炆鲜蘑腐竹	222	炸白菜盒	237
蘑菇沙拉	222	西红柿色拉	238
蘑菇土豆拼盘	223	什锦色拉	238
金针菇沙拉	223	炸茄盒	239
糖醋木耳	224	炸藕盒	239
金钱香菇	224	X. 干果类	240
香卤金针菜	225	咖喱核桃仁	240
Ⅸ. 水果类、甜食小菜	225	油炸开花豆	240

腰果菠菜色拉	241	鱼香槐花	254
红袍花生	241	柳叶拌两样	254
怪味花生米	242	炸柳叶	255
五香花仁	242	焯炆柳絮	255
香脆花生米	243	凉拌鲜薯叶	256
雪里蕻花生米	243	凉拌薯梗	256
蛋酥花生米	244	焯炆红薯梗	257
辣酱花生米	244	凉拌野菠菜	257
麻酱拌白果	245	爆炒野菠菜	258
椒盐腰果	245	凉拌猪毛衣菜	258
糟醉银杏	246	姜米炆猪毛衣菜	259
可可核桃	246	冷拌曲曲菜	259
XI. 野菜、野味	247	甘菊苗拌肚丝	260
莴笋拌鱼腥菜	247	麻香豆腐	260
榆钱炒鸡蛋	247	凉拌马齿菜	260
榆钱熘豆腐	248	姜米炆蚂蜂菜梗	261
拔丝榆钱金珠	248	凉拌蚂蜂菜梗	261
包菜拌荷花	249	糖蜜翡翠	262
薄荷拌豆腐	249	炸铁雀	262
拔丝仙人掌	250	香脆斑鸠丝	263
麻辣拉拉苗	250	陈皮山鸡	263
菊苗拌鸡丝	251	油浇野兔	264
红油拌凤尾	251	五香鹌鹑	264
凉拌槐叶	252	熏烤鸽	265
红油柳絮	252	炸烧麻雀	266
芥醋柳絮	253	葱烧乳鸽	266
柳絮拌豆腐皮	253		

一、酱腌菜

(一) 酱腌菜的制作原理及特点

1. 原理

酱腌菜也就是我们平常所叫的酱菜。它是以新鲜的蔬菜为原料，经过食盐腌渍成咸坯后，用压榨的方法将菜坯中多余的水分拔出，把其盐分拔淡；再经过各种不同的酱品（如酱汁、酱油等）的腌渍，使酱里的糖分、氨基酸、芳香气等渗入菜内，加工而成的成品。

2. 特点

酱腌菜吃起来味纯爽口，风味鲜美。该菜营养丰富，并且经济实惠，简单易做，携带方便，是外出旅游必备佳品。

(二) 酱腌菜的原料

酱腌菜的主要原料是蔬菜的根、茎、叶、花、瓜果等。

1. 根菜类

大头菜、芜菁、萝卜、胡萝卜等，菜质含糖类和蛋白质较多，耐贮存，适于加工腌制。

(1) 大头菜 大头菜有本种和引种之分。本种大头菜即芥菜，俗称“芥疙瘩”，为我国原产，属十字花科，一、二年生草本植物，开小黄花，叶大，根块小，质密。引种大头菜，植物学上称之为芜菁、甘蓝，原产欧洲北部海岸的沙质地带，由西伯利亚传入我国，因易栽培、产量高、个头大(每个重量约有2千克)，所以栽种较多，并且形态多样。

大头菜营养价值很高，含有丰富的维生素C，矿物质含量和萝卜相仿，但因含水分低，所以糖类和蛋白质含量相对比萝卜高，对人体产生热量也较高。大头菜具有特殊的芳香气，味甘，肉质比萝卜坚硬，不能生吃，但组织细密，煮熟后柔软，好吃。腌制后由于酶的作用，氨基酸和糖含量增多，所以它是腌制酱菜、咸菜、干菜等的最好原料之一。大头菜在我国各省均有栽培，河北、河南、山东、湖北、四川产量颇丰，且以云南大头菜又最为出名。

此外，根菜类的芜菁(别名蔓菁)、草石蚕(也称甘露、宝塔菜、螺丝菜)也是酱腌菜的好原料。

(2) 萝卜 萝卜是群众的主要蔬菜之一。可供人们炒、煮、鲜食，又可干制、腌制、酱制。萝卜按其收获期分为四大类：

① 红皮四季萝卜 在江西、湖北有栽培，根和皮为红色，肉白色，味微甜，可生食和熟食，还可干制及腌渍。

② 夏秋萝卜 如北京象牙白萝卜，产于北京郊区，在河南也有种植，其肉质致密细嫩，水分含量中等，味淡，适于腌渍加工。郑州酸辣萝卜干，北京的酱萝卜，均用此品种。

③ 冬萝卜 冬萝卜包括以下几种：

心里美萝卜：北京市郊栽培品种，全国大都有栽种。青海省西宁市栽培的果用萝卜被称最好，肉质脆、味甜，适合生吃，也适于腌渍，更适合作泡菜。

露头青萝卜：河南省普遍栽种，洛阳市郊产的品质更好，适宜腌渍。

透顶白萝卜：产于山东济南，肉质细密且白，适合腌渍。

系马桩萝卜：产于湖北武汉市郊及附近各县。它的根长，形状似圆筒，长30~50厘米，根的一部分露出上面，所以称“系马桩”，根皮出土部分为绿白色，入土部分为微带淡紫的白色，根肉为白色，含水分较少，适合腌渍及酱渍加工。

黄州萝卜：产于我国湖北省黄冈市，此品种纤维素少且汁多而脆，品质佳，适于腌制、泡渍及干制。

密枣萝卜：产于江苏安徽的圆形水白萝卜，实心薄皮，成熟期从秋分后到立冬前。

圆红萝卜：产于江苏常州新闻，品质较优。红皮白肉，光滑密致，味甜脆嫩，适宜腌渍。

圆白萝卜：是江苏如皋的地方特产，品质洁白，脆嫩及甘甜，享有“如皋萝卜赛雪梨”之美称，适宜腌制萝卜条。

(3) 胡萝卜

① 河南杞县胡萝卜 皮鲜红色或是桔红色，顶小，芯细，“线穗形”，品质极佳，是酱制的最佳品种。

② 山东济南郊的鞭杆子红萝卜 根细长，为长圆锥形，约长40厘米，皮鲜红色，外表光滑，肉质细密，适合酱渍。

③ 吉林省公主岭产的雁脖红萝卜 皮鲜红色或橙红色，