

■ 赵齐川等·编著

# 咸制小菜



中国社会科学出版社

# 菜小制咸

编著 赵齐川 张芮康  
周叔中 胡椿生  
甌 涛



中国社会科学出版社

图书在版编目(CIP)数据

咸制小菜/赵齐川等编著. —北京: 中国社会出版社,  
2004. 1

ISBN 7-80146-899-6

I. 咸... II. 赵... III. 小菜—菜谱 IV. TS972.121

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 106602 号

---

书 名: 咸制小菜

编 著: 赵齐川等

责任编辑: 宋珊萍 杨春岩 张博超

---

出版发行: 中国社会出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电话: 66051698 传真: 66051713

欢迎读者拨打免费热线 8008108114 或登录 [www. bj114. com. cn](http://www.bj114.com.cn) 查询相关信息

经 销: 各地新华书店

---

印刷装订: 北京市宇海印刷厂

开 本: 850 × 1168mm 1/32

印 张: 7.75

字 数: 122 千字

版 次: 2004 年 1 月第 1 版

印 次: 2005 年 1 月第 2 次印刷

书 号: ISBN 7-80146-899-6/TS·9

定 价: 13.80 元

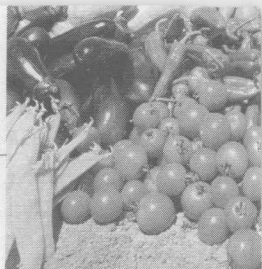
---

(凡中国社会版图书有缺漏页、残破等质量问题, 本社负责调换)

# 前言

民以食为天，食品是人类赖以生存的物质条件之首，在不同的生活背景下，人们对食品的要求有所不同，过去，人们在生活不太富裕的情况下以追求大鱼大肉、山珍海味为时尚；而今人们不怕吃不好，只怕没胃口，常在丰盛的餐桌上提到美味的咸制小菜。这是因为小菜不但营养丰富，而且风味独特，能够增进食欲，帮助消化，故而成为佐餐佳品。

小菜加工有着悠久的历史，不少家庭都会制作几款，形成了众多的制作风格。家庭制作小菜既是一种手艺，更是一种休闲，为了让人们领略到更丰美的滋味，我们汇集了全国各地以及海外具有各种风味的特色小菜，将其制作方法贡献给大家，从而为您的家庭生活增添几分乐趣、几分谈资，几多欢乐。愿每个家庭吃出品味，吃出情趣，吃出风味，吃出好心情。



## 目 录

### 咸制小菜的基本知识.....(1)

#### 蔬菜的化学成分 ..... (2)

##### 水分 ..... (2)

##### 矿物质 ..... (2)

##### 维生素 ..... (3)

##### 糖类 ..... (3)

##### 有机酸 ..... (4)

##### 挥发油 ..... (4)

#### 咸制小菜的机理 ..... (4)

##### 化学法 ..... (5)

##### 生物法 ..... (6)

#### 蔬菜咸制前后形态及成分的变化 ..... (7)

##### 脆性的变化 ..... (8)

##### 色泽的变化 ..... (9)

##### 香气和滋味的变化 ..... (9)

##### 营养素的变化 ..... (10)





## XIANZHIXIAOCAI

### 咸制小菜

#### 咸制小菜的原、辅料 ..... (11)

##### 一、原料 ..... (11)

1. 青椒 ..... (11)

2. 红椒 ..... (12)

3. 菜瓜 ..... (12)

4. 鲜黄瓜 ..... (12)

5. 茼蒿 ..... (12)

6. 大蒜头 ..... (13)

7. 萝卜 ..... (13)

8. 萝卜果 ..... (13)

9. 大头红萝卜 ..... (13)

10. 黄胡萝卜 ..... (14)

11. 红胡萝卜 ..... (14)

12. 圆茄子 ..... (14)

13. 宝塔菜 ..... (14)

14. 大头菜 ..... (14)

15. 雪里蕻 ..... (15)

16. 大白菜 ..... (15)

##### 二、辅料 ..... (15)

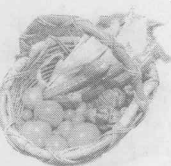
1. 食盐 ..... (15)

2. 水 ..... (16)

3. 豆酱 ..... (16)

4. 甜面酱 ..... (16)

5. 酱油 ..... (17)





|                   |      |
|-------------------|------|
| 6. 食醋 .....       | (18) |
| 7. 味精 .....       | (18) |
| 8. 砂糖 .....       | (18) |
| 9. 丁香 .....       | (19) |
| 10. 三奈 .....      | (19) |
| 11. 豆蔻 .....      | (19) |
| 12. 桂皮 .....      | (19) |
| 13. 大茴香 .....     | (20) |
| 14. 小茴香 .....     | (20) |
| 15. 花椒 .....      | (20) |
| 16. 排草 .....      | (20) |
| 咸制小菜的基本要求 .....   | (21) |
| 原料的质量要求 .....     | (21) |
| 腌制的卫生要求 .....     | (21) |
| 盐和水的用量要求 .....    | (22) |
| 倒缸、封缸的要求 .....    | (22) |
| 酱制要求 .....        | (23) |
| 其他要求 .....        | (24) |
| 咸制小菜工艺及有关问题 ..... | (25) |
| 腌渍类 .....         | (25) |
| 酱制类 .....         | (27) |
| 泡制类 .....         | (29) |
| 小菜制品的质量及保管 .....  | (31) |
| 色 .....           | (32) |





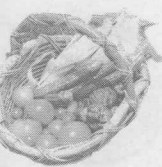
## XIANZHIXIAOCAI

### 咸制小菜

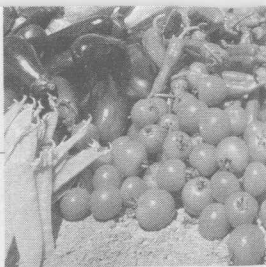
|      |   |       |      |
|------|---|-------|------|
| (81) | 香 | ..... | (32) |
| (81) | 味 | ..... | (32) |
| (81) | 形 | ..... | (33) |

## 咸制叶菜类.....(34)

|      |         |       |      |
|------|---------|-------|------|
| (81) | 腌上海青    | ..... | (34) |
| (81) | 腌香菜     | ..... | (34) |
| (81) | 咸干菜     | ..... | (35) |
| (81) | 咸白菜     | ..... | (35) |
| (81) | 芽菜      | ..... | (36) |
| (81) | 甜酸辣白菜   | ..... | (37) |
| (81) | 酱泡辣白菜根  | ..... | (37) |
| (81) | 酱油白菜丝   | ..... | (38) |
| (81) | 酱白菜     | ..... | (39) |
| (81) | 盐腌咸白菜   | ..... | (39) |
| (81) | 武汉酸白菜   | ..... | (40) |
| (81) | 怪味白菜梗   | ..... | (41) |
| (81) | 荤冬菜     | ..... | (41) |
| (81) | 京冬菜     | ..... | (42) |
| (81) | 北京冬菜    | ..... | (42) |
| (81) | 杭州简易京冬菜 | ..... | (43) |
| (81) | 五香京冬菜   | ..... | (44) |







|            |      |
|------------|------|
| 山西醋渍菜····· | (44) |
| 泡白菜·····   | (45) |
| 圆白泡菜·····  | (45) |
| 酸咸菜·····   | (46) |
| 酸包菜·····   | (46) |
| 酸白菜·····   | (47) |
| 酸甘蓝·····   | (47) |
| 酱包心菜·····  | (48) |
| 咸辣白菜·····  | (49) |
| 咸卷心菜·····  | (49) |
| 咸甘蓝菜根····· | (50) |
| 绍兴梅干菜····· | (51) |
| 惠阳梅干菜····· | (52) |
| 泡雪里蕻·····  | (53) |
| 冬干菜·····   | (53) |
| 盐水雪菜·····  | (54) |
| 咸杂菜·····   | (54) |
| 腌芹菜·····   | (55) |
| 腌山芹菜·····  | (55) |
| 泡芹菜·····   | (56) |
| 腌韭菜·····   | (56) |
| 简腌韭菜花····· | (57) |
| 双江韭菜花····· | (57) |
| 腌香菜·····   | (57) |





## XIANZHIXIAOCAI

### 咸制小菜

腌香菜根.....(58)

## 咸制根茎类(1).....(59)

咸萝卜.....(59)

萧山萝卜干.....(60)

青条萝卜干.....(60)

风条萝卜.....(61)

长条萝卜干.....(62)

麻油萝卜.....(63)

五香萝卜干.....(63)

六味萝卜.....(64)

辣萝卜.....(65)

辣味萝卜干.....(66)

五香萝卜皮.....(66)

榨菜萝卜干.....(67)

辣丝丁.....(68)

糖醋萝卜.....(68)

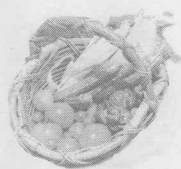
陈年萝卜.....(69)

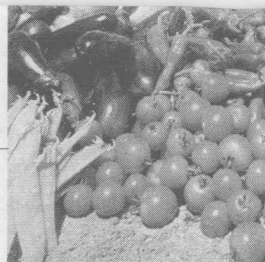
糟萝卜.....(70)

兰花萝卜.....(70)

五香糟油萝卜.....(71)

佛手酱萝卜(佛手响).....(72)





|      |              |      |
|------|--------------|------|
| (72) | 人参萝卜 .....   | (73) |
|      | 酱萝卜头 .....   | (73) |
|      | 蜜汁萝卜 .....   | (75) |
| (88) | 酱酒萝卜头 .....  | (76) |
|      | 酱萝卜条 .....   | (77) |
| (82) | 酱油萝卜干 .....  | (77) |
| (98) | 明腌萝卜块 .....  | (78) |
| (98) | 紫香萝卜条 .....  | (79) |
| (92) | 酱青萝卜丝 .....  | (79) |
| (99) | 泡萝卜条 .....   | (80) |
| (10) | 盐水萝卜 .....   | (80) |
| (10) | 盐水胡萝卜干 ..... | (81) |
| (50) | 什锦胡萝卜丁 ..... | (82) |
| (80) | 怪味萝卜丝 .....  | (82) |
| (89) | 木瓜银丝 .....   | (82) |
| (40) | 酱红萝卜干 .....  | (83) |
| (40) | 酱油胡萝卜条 ..... | (83) |
| (70) | 盐水胡萝卜 .....  | (84) |
| (20) | 泡甜酸小萝卜 ..... | (85) |
| (90) | 泡胡萝卜 .....   | (86) |
| (79) | 泡香萝卜 .....   | (86) |
| (79) | 糖醋洋葱 .....   | (86) |





## XIANZHIXIAOCAI

### 咸制小菜

(87) 泡大葱.....(87)

## 咸制根茎类(2).....(88)

(88) 盐姜.....(88)

(89) 冰姜.....(89)

(89) 糖酥姜.....(89)

(90) 甜姜片.....(90)

(90) 白糖姜片.....(90)

(91) 干草姜.....(91)

(91) 酱洋姜(地姜、菊芋).....(91)

(92) 酱佛手姜.....(92)

(93) 行姜.....(93)

(93) 酱地姜.....(93)

(94) 衡阳子油姜.....(94)

(94) 泡生姜.....(94)

(95) 泡洋姜.....(95)

(95) 泡子姜.....(95)

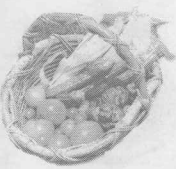
(96) 咸大蒜.....(96)

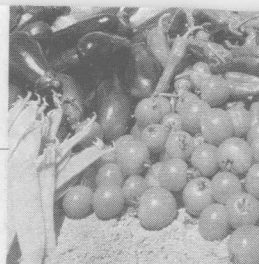
(97) 腌糖蒜.....(97)

(97) 糖醋蒜头.....(97)

(98) 糖醋大蒜头.....(98)

(99) 蜂蜜蒜肉.....(99)





|                |       |
|----------------|-------|
| 桂花糖蒜头 .....    | (99)  |
| 咸蒜薹(100) ..... | (100) |
| 泡蒜薹(101) ..... | (101) |
| 咸大头菜 .....     | (101) |
| 大头菜 .....      | (102) |
| 云南大头菜(1) ..... | (103) |
| 云南大头菜(2) ..... | (104) |
| 五香大头菜(1) ..... | (105) |
| 五香大头菜(2) ..... | (106) |
| 桂花大头菜 .....    | (107) |

### 咸制根茎类(3).....(108)

|             |       |
|-------------|-------|
| 紫香芥 .....   | (108) |
| 龙须菜 .....   | (109) |
| 辣丝泡菜 .....  | (109) |
| 塔形大头菜 ..... | (110) |
| 酱大头菜 .....  | (110) |
| 盐水头芥 .....  | (111) |
| 龙须大头菜 ..... | (113) |
| 玫瑰大头芥 ..... | (114) |
| 紫香大头菜 ..... | (115) |
| 酱头芥 .....   | (116) |

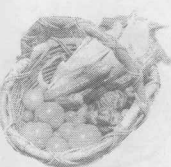


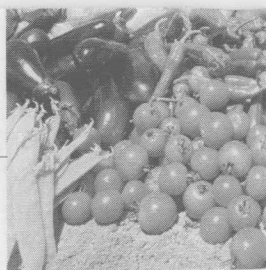


# XIANZHIXIAOCAI

## 咸制小菜

|       |              |       |
|-------|--------------|-------|
| (140) | 三丝菜 .....    | (116) |
|       | 螺丝芥 .....    | (117) |
|       | 辣芥丝 .....    | (118) |
| (101) | 醋薤头 .....    | (118) |
| (501) | 衡阳盐薤头 .....  | (119) |
| (201) | 糖醋榨菜 .....   | (119) |
| (401) | 四川榨菜 .....   | (120) |
| (201) | 酸笋 .....     | (122) |
| (801) | 天月笋干 .....   | (122) |
| (701) | 羊尾笋干 .....   | (123) |
|       | 酱笋子 .....    | (124) |
|       | 笋丝 .....     | (125) |
| (201) | 泡冬笋 .....    | (125) |
|       | 咸莴笋 .....    | (126) |
| (801) | 蜜汁莴苣片 .....  | (126) |
| (901) | 蜜汁金钱菜心 ..... | (127) |
| (901) | 酱连皮莴笋 .....  | (127) |
| (401) | 酱莴苣 .....    | (128) |
| (101) | 玫瑰莴苣 .....   | (129) |
| (111) | 泡莴笋 .....    | (130) |
| (111) | 腌藕 .....     | (130) |
| (411) | 辣甜藕 .....    | (131) |
| (211) | 酸甜莲藕 .....   | (131) |





|          |       |
|----------|-------|
| 泡藕 ..... | (132) |
|----------|-------|

## 咸制果菜类.....(133)

|              |       |
|--------------|-------|
| 咸青椒 .....    | (133) |
| 盐水红椒片 .....  | (133) |
| 酱青椒 .....    | (134) |
| 盐水红辣椒糊 ..... | (135) |
| 泡大椒 .....    | (136) |
| 泡红辣椒 .....   | (136) |
| 泡鱼香辣椒 .....  | (137) |
| 泡甜椒 .....    | (137) |
| 泡鸡心椒 .....   | (138) |
| 泡牛角椒 .....   | (138) |
| 泡柿椒 .....    | (139) |
| 酱磨茄 .....    | (139) |
| 泡茄子 .....    | (140) |
| 咸黄瓜 .....    | (141) |
| 酸黄瓜 .....    | (141) |
| 鱼露黄瓜 .....   | (142) |
| 糖醋黄瓜 .....   | (142) |
| 蜜汁小黄瓜 .....  | (143) |
| 酱黄瓜 .....    | (143) |





# XIANZHIXIAOCAI

## 咸制小菜

|       |              |       |
|-------|--------------|-------|
| (144) | 乳黄瓜 .....    | (144) |
|       | 泡黄瓜 .....    | (145) |
|       | 盐水菜瓜 .....   | (146) |
| (147) | 咸瓜片 .....    | (147) |
|       | 嘉兴贡瓜 .....   | (147) |
| (148) | 酱香瓜 .....    | (148) |
| (148) | 酱糖瓜 .....    | (148) |
| (149) | 甜片瓜 .....    | (149) |
| (149) | 北京酱黑瓜菜 ..... | (149) |
| (150) | 酱甜瓜 .....    | (150) |
| (151) | 泡香瓜 .....    | (151) |
| (152) | 酱冬瓜 .....    | (152) |
| (153) | 蒜冬瓜 .....    | (153) |
| (153) | 泡冬瓜 .....    | (153) |
| (154) | 腌南瓜 .....    | (154) |
| (155) | 酱油南瓜片 .....  | (155) |
| (155) | 酱南瓜 .....    | (155) |
| (156) | 辣酱南瓜条 .....  | (156) |
| (156) | 香辣瓜条 .....   | (156) |
| (157) | 辣味瓜丝 .....   | (157) |
| (158) | 五香瓜丝 .....   | (158) |
| (158) | 醋瓜片 .....    | (158) |
| (159) | 泡南瓜 .....    | (159) |
| (160) | 泡苦瓜 .....    | (160) |







|              |       |
|--------------|-------|
| 腌西红柿 .....   | (160) |
| 泡西红柿 .....   | (161) |
| 泡柚子 .....    | (161) |
| 泡苹果 .....    | (162) |
| 泡木梨 .....    | (163) |
| 辣黄豆 .....    | (163) |
| 辣豆子 .....    | (164) |
| 腌豆角 .....    | (164) |
| 甜酸什锦豆角 ..... | (164) |
| 酱豆角 .....    | (165) |
| 泡豆角 .....    | (165) |
| 腌豇豆 .....    | (166) |
| 泡豇豆 .....    | (166) |
| 泡青豆 .....    | (167) |
| 泡刀豆 .....    | (167) |
| 泡四季豆 .....   | (168) |

## 咸制其他类.....(169)

|            |       |
|------------|-------|
| 泡山芋 .....  | (169) |
| 咸山芋梗 ..... | (169) |
| 桔梗菜 .....  | (170) |
| 酸甜菜花 ..... | (171) |

