

休闲文化书库



风味小菜

制作

◎主编 解颖



延边人民出版社

休闲文化书库

风味小菜制作

解影编

延边人民出版社

【吉】新登 08 号

·休闲文化书库·
风味小菜制作

主 编:解 影
责任编辑:张光朝
封面设计:梅 平
出 版:延边人民出版社
经 销:各地新华书店
印 刷:长春市东文印刷厂
开 本:787×1092 毫米 1/32
字 数:2600 千字
印 张:120
印 次:2002 年 1 月第 2 次印刷
印 数:3051~5050 册
书 号:ISBN7-80648-134-6/Z·20

定价:156.00 元(每册 7.80 元)

风味小菜制作

泡黄瓜



拌笋丝



蜜酱萝卜



风味小菜制作



酱盘香萝卜

白菜蘑菇



泡菜

风味小菜制作

酱辣笋片



辣油瓜丝



蒜豆角



风味小菜制作



酸辣芹菜

五香茶蛋



蒜泥茄子

内 容 提 要

本书汇编的近300种风味小菜,主要是以蔬菜为主,从炆、卤、熏、淹、泡、酱等几类分别介绍,每个菜肴介绍了原料选择、制作方法、风味特点。

如果照书烹制,几乎可以天天吃到品种丰富、口味不同的菜肴,而且主副料都是市场上容易采购的,烹制方法简便、具体,很适合家庭制作。

由于编者水平所限,书中可能会出现一些错误和不足,敬请广大读者批评、指正。

总之,本书所选编的风味小菜能满足不同层次、不同口味的读者需要,对烹调工作者也有参考价值。

目 录

第一章 蔬菜类

一、白菜····· (1)	拌白菜海带丝····· (9)
腌白菜····· (1)	拌白菜土豆丝····· (9)
霉干白菜····· (1)	酸辣白菜心····· (10)
酸辣白菜····· (2)	熬小白菜····· (10)
辣白菜····· (2)	虾皮小白菜····· (11)
辣油白菜块····· (3)	拌小白菜····· (11)
酱白菜····· (3)	糖醋白菜····· (12)
风味白菜····· (4)	果酱菜心····· (12)
泡菜····· (4)	奶油白菜····· (13)
白菜干····· (5)	栗子白菜····· (13)
怪味白菜帮····· (5)	白菜蘑菇····· (14)
酸辣白菜帮····· (6)	鸳鸯白菜····· (14)
酸辣菜根····· (6)	二、萝卜····· (15)
番茄白菜····· (7)	冰琅萝卜····· (15)
甜白菜丝····· (7)	糖醋萝卜····· (15)
拌三丁····· (7)	麻辣萝卜丝····· (16)
菊花白菜····· (8)	北京酱萝卜····· (16)
酱油菜根····· (8)	拌香丝····· (17)
炆白菜····· (8)	五香辣萝卜皮····· (17)

辣萝卜条····· (17)	芹菜拌豆丝····· (28)
酱盘香萝卜····· (18)	芹菜拌干丝····· (28)
甜脆盘丝萝卜····· (18)	芹拌竹耳····· (29)
人参萝卜····· (19)	西芹花生米····· (29)
五香萝卜····· (19)	芝麻芹菜丁····· (30)
怪味萝卜····· (20)	芹菜五香豆····· (30)
酱青萝卜丝····· (20)	芹菜拌豆腐····· (31)
咖喱萝卜····· (21)	芹菜腐竹····· (31)
香脆萝卜····· (21)	麻香芹菜····· (32)
泡胡萝卜····· (21)	糖醋三丝····· (32)
拌二片····· (22)	芝麻芹菜段····· (33)
辣萝卜丝干····· (22)	乌云翡翠····· (33)
什锦胡萝卜丁····· (22)	面拖芹菜····· (34)
蜜酱萝卜····· (23)	红焖芹菜····· (34)
蜜汁胡萝卜····· (23)	金针翡翠菜····· (35)
三、芹菜····· (24)	芹菜回锅肉····· (35)
咸芹菜····· (24)	人参芹菜根····· (36)
泡芹菜····· (24)	香脆芹叶····· (36)
酱芹菜····· (25)	柴把芹菜····· (37)
酱芹菜根····· (25)	四、菠菜····· (38)
渍芹菜····· (25)	酱菠菜····· (38)
酸辣芹菜····· (26)	拌辣菠菜····· (38)
糖醋芹菜····· (26)	麻香菠菜····· (38)
桂花芹菜叶····· (27)	麻酱拌菠菜····· (39)
拌芹菜····· (27)	香糟拌菠菜····· (39)
虾油拌芹菜····· (28)	拌菠菜泥····· (40)

姜醋菠菜····· (40)	拌三丝····· (51)
海米炆菠菜····· (41)	麻辣豆角丁····· (52)
菠菜拌腐竹····· (41)	香拌丝····· (52)
菠菜拌粉皮····· (42)	蒜豆角····· (52)
芝麻菠菜····· (42)	酱豆角····· (53)
菠菜油豆腐····· (43)	拌豆角丝····· (53)
虾油菠菜····· (43)	韭花豆角····· (53)
菠菜虾皮····· (44)	芝麻豆角····· (54)
三味菠菜····· (44)	虾油豆角····· (54)
炆虾子菠菜····· (45)	腌豆角····· (55)
三丝菠菜····· (45)	酸辣甜豆角····· (55)
四宝菠菜····· (46)	六、黄瓜····· (56)
雪花菠菜····· (46)	拌黄瓜····· (56)
金丝菠菜····· (47)	酱黄瓜····· (56)
鸡油菠菜····· (47)	密汁小黄瓜····· (57)
五、豆角····· (48)	糖醋黄瓜····· (57)
拌豆角丝····· (48)	酱乳瓜····· (57)
甜辣豆角丝····· (48)	酱盘丝黄瓜····· (58)
芝麻豆角丝····· (49)	多味香黄瓜····· (58)
虾油豌豆····· (49)	糖酱黄瓜····· (59)
五香豌豆····· (49)	麻酱黄瓜····· (59)
蒜酱豆角····· (50)	炆瓜皮····· (60)
泡豆角····· (50)	肉丝拉皮····· (60)
酱豆角····· (50)	泡黄瓜····· (61)
蒸豆角丁····· (51)	水晶三丁····· (61)
甜豆角丝····· (51)	韭花黄瓜····· (62)

- 芝麻黄瓜条…………… (62) 拌茄子…………… (72)
酱油甜辣黄瓜条… (62) 蒸酱茄子…………… (72)
酸辣黄瓜条…………… (63) 酱茄包…………… (72)
黄瓜拌粉…………… (63) 酱韭花茄…………… (73)
黄瓜拌水萝卜………… (64) 辣茄丝…………… (73)
椒油二丁…………… (64) 九、辣椒 …………… (74)
七、冬瓜 …………… (65) 蒜酱青椒…………… (74)
蒜酱冬瓜块…………… (65) 香拌丝…………… (74)
油拌瓜片…………… (65) 腌红椒…………… (74)
麻辣冬瓜块…………… (65) 酸辣椒…………… (75)
芝麻瓜丁…………… (66) 酸渣辣椒…………… (75)
酸辣瓜片…………… (66) 五香辣椒…………… (76)
辣油瓜丝…………… (67) 青椒拌甘蓝丝……… (76)
虾皮瓜丝…………… (67) 芝麻青椒丝…………… (76)
泡冬瓜…………… (67) 麻辣青椒块…………… (77)
蒜酱角瓜片…………… (68) 十、土豆 …………… (77)
酱瓜丝…………… (68) 土豆泥…………… (77)
椒油拌瓜丝…………… (68) 蒸辣土豆条…………… (78)
虾皮拌瓜片…………… (69) 清拌土豆丝…………… (78)
酸辣角瓜…………… (69) 麻辣土豆块…………… (78)
麻辣角瓜块…………… (70) 拌红白片…………… (79)
八、茄子 …………… (70) 雪花菜…………… (79)
蒜茄子…………… (70) 酱土豆…………… (79)
蒜泥茄子…………… (71) 辣油土豆丁…………… (80)
椒油茄丁…………… (71) 土豆丝拌菠菜……… (80)
酸辣茄片…………… (71) 拌土豆元葱丝……… (81)

土豆芹菜丝····· (81)	桂花雪菜····· (94)
土豆海带丝····· (81)	辣油拌雪菜····· (94)
土豆拌雪里红丁·· (82)	雪菜松····· (95)
土豆拌黄豆····· (82)	雪里红豆泡····· (95)
拔丝土豆····· (83)	十三、姜类 ····· (96)
土豆青椒丝····· (84)	泡椒姜····· (96)
韭菜拌土豆丝···· (84)	糖醋嫩姜····· (96)
十一、卷心菜 ····· (85)	糖酥姜····· (97)
腌卷心菜····· (85)	桂花生姜····· (98)
暴腌洋白菜····· (85)	甜姜片····· (98)
醋渍洋白菜····· (86)	糖姜片····· (98)
凉拌洋白菜····· (86)	甜酸红姜片····· (99)
拌洋白菜····· (87)	甜姜丝····· (99)
酸洋白菜····· (87)	甜酱洋姜 ····· (100)
香辣五丝····· (88)	腌地姜片 ····· (100)
拌卷心菜····· (88)	酸甜洋姜 ····· (100)
酸甜泡菜····· (89)	麻辣洋姜 ····· (101)
凉拌三丝····· (89)	十四、莴笋····· (101)
三丝菜卷····· (90)	拌笋丝 ····· (101)
爆炒双丝····· (90)	甜辣丝 ····· (102)
香醋圆白····· (91)	酱辣笋片 ····· (102)
十二、雪里红 ····· (91)	蒜酱笋片 ····· (102)
腌雪里红····· (92)	甜酱莴笋 ····· (103)
咸雪菜····· (92)	芝麻笋片 ····· (103)
腌干菜笋····· (93)	五香莴笋 ····· (104)
炆雪里红····· (93)	蜜汁笋片 ····· (104)

- 十五、香菜…………… (104)
- 腌香菜…………… (104)
- 龙须香菜…………… (105)
- 麻辣香菜…………… (105)
- 油拌香菜…………… (106)
- 香菜青椒丝…………… (106)
- 盐水香菜…………… (107)
- 芥末拌香菜…………… (107)
- 香菜拌薰干…………… (107)
- 香菜拌黄瓜…………… (108)
- 香菜拌水萝卜…………… (108)
- 十六、韭菜…………… (109)
- 腌韭菜…………… (109)
- 腌韭菜花…………… (109)
- 辣韭菜花…………… (110)
- 辣韭菜…………… (110)
- 酱泡韭菜…………… (110)
- 韭菜花酱…………… (111)
- 酱韭菜花…………… (111)
- 双江韭菜花…………… (111)
- 韭菜拌豆芽…………… (112)
- 韭菜拌干豆腐…………… (112)
- 蛋丝拌韭菜…………… (112)
- 素炒青韭…………… (113)
- 韭菜炒土豆丝…………… (113)
- 韭菜虾皮…………… (114)
- 韭黄百叶丝…………… (114)
- 炸十菜卷…………… (115)
- 水炒木须韭菜…………… (116)
- 韭菜炒核桃仁…………… (116)
- 韭菜摊鸡蛋…………… (116)
- 十七、香椿…………… (117)
- 腌香椿…………… (117)
- 香椿蚕豆…………… (117)
- 香椿豆…………… (118)
- 凉拌三鲜…………… (118)
- 香椿拌豆腐…………… (119)
- 香椿煎豆腐…………… (119)
- 香椿炒鸡蛋…………… (120)
- 炸香椿鱼…………… (120)
- 香椿豆腐卷…………… (121)
- 十八、蒜类…………… (121)
- 酱蒜…………… (121)
- 糖醋蒜…………… (122)
- 糖醋蒜瓣…………… (123)
- 腊八蒜…………… (123)
- 白糖蒜…………… (124)
- 蜂蜜蒜…………… (124)
- 糖醋蒜苔…………… (125)
- 虾油蒜苔…………… (125)
- 泡蒜苔…………… (125)
- 蒜酱蒜苔…………… (126)

麻辣蒜苔 ····· (126)	芝麻青菜 ····· (130)
五香蒜苔 ····· (126)	辣味青菜 ····· (130)
酱蒜苔 ····· (127)	酒菜 ····· (131)
拌五香二丁 ····· (127)	多味菜心 ····· (131)
芝麻蒜苔 ····· (127)	青菜拌海米 ····· (132)
十九、青菜 ····· (128)	碧玉金钩 ····· (132)
腌青菜 ····· (128)	三色青菜 ····· (133)
酱腌青菜 ····· (128)	凤尾菜心 ····· (133)
麻辣青菜头 ····· (129)	青菜松 ····· (134)
糖醋青菜头 ····· (129)	冬冬青 ····· (134)

第二章 鱼、肉、蛋类

酱肉(1) ····· (136)	肴肉 ····· (144)
酱肉(2) ····· (136)	醉肉 ····· (144)
咸肉(1) ····· (137)	糟肉 ····· (145)
咸肉(2) ····· (138)	糟鱼 ····· (146)
腌猪肉 ····· (139)	咸鸭胗 ····· (146)
咸蛋水浸法 ····· (139)	松花蛋 ····· (147)
咸蛋熏泥法 ····· (140)	五香茶蛋 ····· (148)
风肉 ····· (140)	咖喱猪肉干 ····· (149)
风鳗 ····· (141)	肉松 ····· (149)
风鸡 ····· (142)	蛋松 ····· (150)
香肠 ····· (143)	

第三章 瓜果类

- | | |
|-------------------|--------------------|
| 一、果酱类····· (152) | 炒花生米 A ····· (165) |
| 苹果酱 ····· (152) | 炒花生米 B ····· (166) |
| 桔皮酱 ····· (152) | 炒花生米 C ····· (166) |
| 红果酱 ····· (153) | 炒芝麻 ····· (167) |
| 桔子果酱 ····· (154) | 炒小核桃 ····· (167) |
| 杏子果酱 ····· (155) | 炒南瓜子 ····· (168) |
| 二、糖食类····· (156) | 四、其它类····· (169) |
| 蜜汁枣 ····· (156) | 江米酒(1)····· (169) |
| 玫瑰枣 ····· (156) | 江米酒(2)····· (170) |
| 夹心枣 ····· (157) | 五香豆 ····· (171) |
| 蜜汁金桔 ····· (158) | 五香栗子 ····· (172) |
| 糖水苹果 ····· (158) | 虾子酱油 ····· (172) |
| 糖渍杨梅 ····· (159) | 虾子鲞 ····· (173) |
| 拔丝苹果 ····· (160) | 香茄沙司 ····· (174) |
| 红果冻 ····· (161) | 老白酒 ····· (174) |
| 糯米藕 ····· (162) | 羊膏 ····· (175) |
| 冰糖花生米 ····· (163) | 油发肉皮 ····· (176) |
| 小糖葫芦 ····· (164) | 油发蹄筋 ····· (176) |
| 豌豆黄 ····· (164) | 水发蹄筋 ····· (177) |
| 三、炒货类····· (165) | |

第一章 蔬菜类

一、白 菜

腌 白 菜

原 料：

鲜白菜 10 千克，食盐 1 千克。

制 法：

1. 先将根切去，剥掉老帮黄叶，大棵切成 4 瓣，小棵切成 2 瓣，用水洗净，控干。

2. 腌制前，先在缸底铺一层盐，再码一层白菜，如此一层一层地码好（一层菜一层盐），上面压上石块或其他重物。

3. 菜腌上后，每天翻缸一次，待盐全部溶化后，即可停止翻动。前后约经 10 天即成。

4. 食用时从缸中取出，洗净，切成细丝或小块，浇些麻油、醋、红辣椒油拌好。

特 点：色白，脆嫩，爽口。

霉 干 白 菜

原 料：