

美味小菜 200 例



沈继扬 赵青编
辽宁科学技术出版社

美味小菜 200 例

沈继扬 赵 青 编

辽宁科学技术出版社

一九八六年·沈阳

美味小菜 200 例
Meiwei Xiaocai 200 Li
沈继扬 赵青 编

辽宁科学技术出版社出版 (沈阳市南京街6段1里2号)
辽宁省新华书店发行 朝阳新华印刷厂印刷

开本: $787 \times 1092 \frac{1}{32}$ 印张: $3 \frac{5}{8}$ 字数: 60,000
1985年2月第1版 1986年1月第2次印刷

责任编辑: 陈慈良 刘红 责任校对: 丁东戈
封面设计: 耿志远

印数: 197,001—250,000
统一书号: 15288·120 定价: 0.61 元

目 录

一、小菜原料的选择方法	1
二、小菜腌制基本方法	4
三、小菜腌制注意事项	9
四、小菜制作实例	16
冰琅萝卜	16
糖醋萝卜	16
麻辣萝卜丝	17
北京酱萝卜	17
拌香丝	17
五香辣萝卜皮	18
辣萝卜条	18
酱盘香萝卜	18
甜脆盘丝萝卜	19
人参萝卜	20
五香萝卜	20
五香萝卜丁	21
怪味萝卜丝	21
酱青萝卜丝	21
咖喱萝卜	22
香脆萝卜	22
泡胡萝卜	23
拌二片	23
潮汕萝卜干	23
辣萝卜丝干	24
什锦胡萝卜丁	24
蜜酱萝卜	24
蜜汁胡萝卜	25
蒜酱冬瓜块	25

油拌瓜片·····26	香拌丝·····34
麻辣冬瓜块·····26	腌红椒·····34
芝麻瓜丁·····26	酸辣椒·····35
酸辣瓜片·····27	酸渣辣椒·····35
辣油瓜丝·····27	五香辣椒·····36
虾皮瓜丝·····28	青椒拌蓝兰丝·····36
泡冬瓜·····28	芝麻青椒丝·····36
蒜酱角瓜片·····28	麻辣青椒块·····37
酱瓜丝·····29	拌黄瓜·····37
椒油拌瓜丝·····29	酱黄瓜·····37
虾皮拌瓜片·····30	蜜汁小黄瓜·····38
酸辣角瓜·····30	糖醋黄瓜·····38
麻辣角瓜块·····30	酱乳瓜·····39
蒜茄子·····31	酱盘丝黄瓜·····39
蒜泥茄子·····31	多味盘香黄瓜·····40
椒油茄丁·····31	糖酱黄瓜·····40
酸辣茄片·····32	麻酱黄瓜·····41
拌茄子·····32	泡黄瓜·····41
蒸酱茄子·····32	水晶三丁·····41
酱茄包·····33	韭花黄瓜·····42
酱韭花茄·····33	芝麻黄瓜条·····42
辣茄丝·····33	酱油甜辣黄瓜条·····42
蒜酱青椒·····34	酸辣黄瓜条·····43

黄瓜拌粉.....43	甜酸红姜片.....52
黄瓜拌水萝卜.....44	甜姜丝.....52
椒油二丁.....44	甜酱洋姜.....53
土豆泥.....44	腌地姜片.....53
蒸辣土豆条.....45	酸甜洋姜.....54
清拌土豆丝.....45	麻辣洋姜.....54
麻辣土豆块.....45	酱蒜.....54
拌红白片.....46	糖醋蒜.....55
雪花菜.....46	腊八蒜.....55
酱土豆.....47	伏蒜头.....56
辣油土豆丁.....47	白糖蒜.....56
土豆丝拌菠菜.....47	蜂蜜蒜.....56
拌土豆元葱丝.....48	糖醋蒜苔.....57
土豆芹菜丝.....48	虾油蒜苔.....57
土豆海带丝.....48	泡蒜苔.....58
土豆拌雪里红丁.....49	蒜酱蒜苔.....58
土豆拌黄豆.....49	麻辣蒜苔.....58
土豆青椒丝.....50	五香蒜苔.....59
韭菜拌土豆丝.....50	酱蒜苔.....59
糖酥姜.....50	拌五香二丁.....59
桂花生姜.....51	芝麻蒜苔.....60
甜姜片.....51	鲜辣脆元葱.....60
糖姜片.....52	麻辣葱块.....60

泡元葱·····	61	辣白菜丁·····	70
拌葱片·····	61	辣油白菜块·····	70
拌笋丝·····	61	拌酸白菜丝·····	70
甜辣丝·····	62	芥末白菜·····	71
酱辣笋片·····	62	酱泡辣白菜根·····	71
蒜酱笋片·····	62	酸辣菜根·····	72
甜酱莴笋·····	63	番茄白菜·····	72
芝麻笋片·····	63	甜白菜丝·····	72
五香莴笋·····	63	拌白菜黄瓜丝·····	73
蜜汁笋片·····	64	拌白菜水萝卜丝·····	73
酸辣白菜·····	64	拌三丁·····	73
拌白菜丝·····	65	菊花白菜·····	74
炆白菜·····	65	酱油菜根·····	74
拌酸辣白菜丝·····	66	香拌菜丁·····	74
芥末酸菜丝·····	66	拌两丁·····	75
拌白菜海带丝·····	66	酱菜·····	75
拌白菜土豆丝·····	67	油拌芹菜·····	75
泡菜·····	67	蒜酱芹菜叶·····	76
白菜拌胡萝卜丝·····	68	酱菜根·····	76
怪味白菜帮·····	68	芹菜五香豆·····	76
天津冬菜·····	69	芝麻芹菜丁·····	77
醋辣白菜·····	69	虾油拌芹菜·····	77
泡白菜·····	69	泡芹菜·····	77

芹菜拌毛虾·····	78	拌毛虾、甘蓝丝·····	86
酸辣芹菜·····	78	甜辣丝·····	86
酱芹菜·····	78	麻辣甘蓝块·····	86
杂菜·····	79	多味菜丝·····	87
腌韭菜·····	79	西餐泡菜·····	87
酱韭菜花·····	79	泡豇豆·····	88
辣韭花·····	80	虾油豇豆·····	88
双江韭菜花·····	80	椒油豇豆·····	88
韭菜拌豆芽·····	80	糖醋豇豆·····	89
韭菜拌干豆腐·····	81	腌豇豆·····	89
酱泡韭菜·····	81	酱豇豆·····	90
姜汁菠菜·····	81	拌豆角丝·····	90
拌菠菜·····	82	甜辣豆角丝·····	90
酱菠菜·····	82	芝麻豆角丝·····	91
菠菜拌水萝卜·····	82	虾油豌豆·····	91
龙须菜·····	83	五香豌豆·····	91
香菜青椒丝·····	83	蒜酱豆角·····	92
油拌香菜·····	84	泡豆角·····	92
香菜拌黄瓜·····	84	酱豆角·····	92
香菜拌水萝卜·····	84	蒸豆角丁·····	93
泡菜·····	85	甜豆角丝·····	93
酸辣块·····	85	拌三丝·····	93
拌鲜丝·····	85	麻辣豆角丁·····	94

香拌丝·····	94	油酥黄豆·····	101
蒜豆角·····	94	香酥花生米·····	101
酱豆角·····	95	五香花生米·····	101
拌豆角丝·····	95	五香茶花生·····	102
韭花豆角·····	95	莲花豆·····	102
芝麻豆角丝·····	96	琥珀花生·····	103
虾油豆角·····	96	酸甜莲藕·····	103
腌豆角·····	96	卤虾三鲜·····	103
酸辣甜甜角·····	97	番茄糖山药·····	104
拌辣油豆腐·····	97	腌山药·····	104
麻辣豆腐·····	97	五香海带·····	104
拌干豆腐·····	98	腌海带·····	105
海味豆腐·····	98	海带卷·····	105
玫瑰豆腐乳·····	98	松花蛋·····	106
醉方·····	99	麻辣牛肉条·····	106
糖豆·····	100	肉松·····	107
五香黄豆·····	100	鲜拌蜆皮·····	107
麻辣豆·····	100		

一、小菜原料的选择方法

家庭腌制小菜，首先要选择好小菜的原料。原料选择是否恰当，直接关系到小菜的质量。小菜的原料主要分主料和辅料两种。小菜的主料主要以蔬菜为主，腌制小菜时，最好选择蔬菜收获旺季，因这时的蔬菜价格低廉、品种繁多。

(一) 主 料

小菜的主料一般可分为根菜类、果菜类、茎菜类、叶菜类和其它类等五大类。

1. 根菜类。是腌制加工小菜的主要原料。特别是萝卜和芥菜疙瘩，其品种多、产量高，也易于腌制加工。萝卜一般有白萝卜、青萝卜、红萝卜、胡萝卜等。

2. 果菜类。主要有黄瓜、菜瓜、冬瓜、茄子、辣椒等。

3. 茎菜类。主要有大蒜、苤蓝、土豆、地姜、

地梨等。

4. 叶菜类。主要有大白菜、大头菜、芹菜、香菜等。

5. 其它类。主要有豆制品、海带泡菜、黄花菜、蕨菜等。适宜做的小菜很多，特别是豆制品可做几十种常用小菜。

(二) 辅 料

腌制小菜所需的辅料有食盐、酱、酱色、味精、糖、防腐粉和香料等。

1. 食盐。干腌菜一般采用细粒盐较好，这样容易使盐溶解，被菜吸收。对湿腌的菜可用粗粒盐，因为粗盐价格比细盐低，可以降低小菜成本。盐水含盐量通常是每公斤水用100克盐。

2. 酱。腌制小菜的主要辅料之一，它包括咸酱、甜酱、黄子。使用酱腌的小菜能提高口味、色泽和增加营养成分。

3. 酱色（也称焦糖）。是用饴糖焦化而成的，具有色黑、光亮等特点。用酱色腌制小菜能提高小菜甜味，增加光泽。

4. 味精，母液，鲜酱油。味精含氨基酸80%，一般用于成品菜的最后阶段。母液是生产味精的半制

成品，含氨基酸25%，有酸性气味，主要用于冲卤（咸盐水）或拌卤中代替部分味精。鲜酱油是生产味精的副产品，气味较浓，适用于冲卤，以提高小菜的鲜味。母液和酱油都必须加盐5~10%，以利于保管，否则容易变质。

5. 糖和糖精。腌制小菜以白砂糖为最好。糖精是糖的代用品，甜度是糖的500倍，它本身没有营养价值，只是为了代替糖，以降低小菜成本、增加甜味、增进食欲。但长期食用或过量食用糖精，会抑制胃液的分泌，不利于人体健康。国家规定糖精的使用量不得超过万分之一点五。

6. 防腐粉。使用防腐粉主要是抑制细菌生长，防止小菜霉变。但食用过量对肾脏不利，人体一次食用30克以上，将会产生中毒症状。因此一定要控制使用量。国家规定，酱油中的防腐粉不得超过千分之一，酱菜中不得超过千分之零点五。

7. 香料。包括玫瑰香精、桂花香精，以及玫瑰、桂花花干、五香粉、辣椒粉、桂皮、丁香、茴香、花椒、八角、甘草、桔皮、酒等。使用香料的目的主要是增加小菜的香味、滋味，并具有防腐功能。

二、小菜腌制基本方法

根据习惯，小菜可分半成品和成品两大类。半成品小菜是指咸胚，也叫老咸菜，是腌制小菜最基本的过程，绝大部分的小菜腌制都要经过这一工序。

（一） 半成品小菜腌制方法

腌制半成品主要是用盐腌。经过盐腌能去掉蔬菜的部分水分，提高小菜的脆性，有利于贮藏保管，防止小菜霉烂变质。

半成品小菜腌制方法大体可分为：翻、压、漂、晒、风、踏等六种。在制作用料上，可分为用盐腌制和用盐水浸泡，以及两者结合的方式进行。

1. 翻。指倒缸（池），翻倒作用。
2. 压。指对所腌的菜进行轻压或重压。一是将新腌的菜压实，去掉部分水分，增加脆性；二是经过重压，使新腌的菜沉浸于盐水中，使其不易变质。
3. 漂。指用清水漂洗，是腌制大蒜头的一种特

殊方法。因为大蒜头的辛辣味浓，为减少辛辣味，将大蒜头放在缸里用清水浸泡漂洗，每天换水一次，连续一星期后沥净水，再用盐腌制加工。此外，还普遍用于对咸度过大的咸胚，以降低咸度。

4. 晒。指用太阳晒，使蔬菜除去部分水分或晒干，降低用盐量，也是降低腌菜成本的一种有效方法。

5. 风。指用风吹，主要用于某些菜因不适于日晒方法除去水分而使用风晾的办法。用这种方法能使菜保持特有的颜色和味道。

6. 踏。是指用脚踏实，边踏边腌，促使食盐加速溶解，缩短腌制周期。同时也起到压实、省盐和不使小菜变质的作用，踏的另一个作用是踏去某种菜的表皮，便于腌制和食用。如腌制生姜，首先就是用踏的方法脱去姜皮。

在腌制半成品小菜过程中，不同蔬菜用盐方法也不同，一般应掌握以下规律：

一是下少上多。从下至上用盐由40%渐增至60%，因盐的比重大，往下沉，由下而上的增多盐用量，才能使腌制的菜咸度均匀。

二是冬少夏多。冬天腌菜咸度一般保持在12度就可以使之不变质。夏季腌菜，必须使咸度达到14~16度才能保证菜不变质。腌制含糖分较多的菜时，咸度

要适当加大。此外，还需视腌菜的存放地点是否阴凉通风，温度高、不通风的咸度要相应增大。

三是先少后多。对分几次用盐腌制的菜，第一次用盐量应少些，通常约占总用盐量的三分之一；第二次用盐量约占三分之二。因为第一次腌制的蔬菜水分较多，一般将腌出的水弃掉，将第二次腌出的咸水留着，再继续使用，这样可以节省用盐量，降低腌菜成本。同时，便于使盐逐渐渗透菜体，有利于菜的汁液排出，提高腌制质量。

(二) 成品小菜腌制方法

成品小菜腌制方法大致可分为三个程序，即半成品加工、外形加工、使用辅料等。

1. 半成品加工。主要是对半成品进行剔选分档，切削整理。这是腌制成成品小菜的首要工序。通过剔选分档，切削整理，提高小菜质量，使外形美观整齐。

2. 外形加工。所有小菜都要根据原料的不同，加工成丁、丝、片、条、块、塔、扇等多种形状，便于调料浸透，并增加小菜的外形美感。

3. 使用辅料。使用辅料的目的是，要使各种辅料浸透到被加工的小菜里去，或吸附在小菜的表面，

使小菜达到色香、味美、适口的目的。目前在加工小菜使用辅料的方法上，大致有铺、套、酱、浸、拌、腌等六种方法。有的小菜使用一种方法即可，有的是两种或几种方法并用，以便使小菜达到各味迥异、醇香浓郁的特点。

铺：指铺黄子，也叫选胚。如黄子小黄瓜、甜子瓜、黄子甜姜等，这些都属于高档品种。它们的用量是每公斤原料用黄子2公斤。黄子最好是晒过的，如不晒可在发酵后多放1至2天，尽量使水分少些。2公斤黄子约折面粉2.25公斤，如果是干黄子，应适当减少用量。

套：指上套包，即将加工后的半成品胚子放入套包扎口，浸入甜酱或咸酱里。如酱冬瓜、酱洋姜等。用细蒲包先套胚子浸10天，切好再套包酱渍。通过反复套包酱渍，提高酱胚的酱香味。

酱：指将半成品小菜浸没在酱中酱渍。此种操作方法简便，小菜成熟快，风味较好，辅料利用率高，成本低。可用甜酱，也可以用咸酱或两种酱混合用，具体由小菜风味而定。对所酱渍的小菜首先应掌握好咸度，使之适合口味。拌酱时逐层下缸，拌均匀，在表面上多封一点酱。

浸：指浸泡，就是用浸卤的方法加辅料，使加工的小菜吸取料味。如玫瑰大头菜、紫香大头菜等。这

种方法的特点是生产周期快、色味容易掌握。

拌：指将辅料直接拌在成品小菜上，或将辅料冲成卤拌在小菜上，如香脆萝卜、辣甜萝卜等是直接拌辅料。有的将胚子压干或晒干，将辅料制成拌卤，使胚子吸收卤汁料味，如香丝菜、糖醋萝卜等。有的是拌糖蜜汁再加料卤，如蜜汁小黄瓜。

腌：指用盐直接腌制成品。也有用糖加其它辅料腌制成品的。