

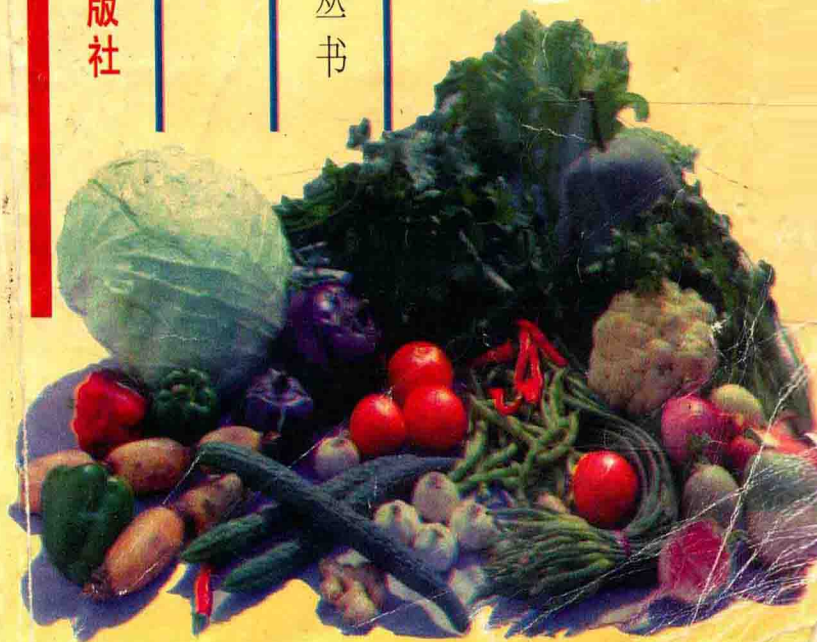
腌菜 酱菜 泡菜

和家常菜

家庭顾问丛书

刘宏 编著

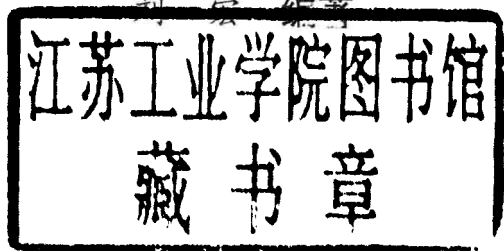
山西经济出版社



家庭顾问丛书

腌菜、酱菜、泡菜和家常菜

刘宏 编著



山西经济出版社

(晋)新登字 4 号

家庭顾问丛书
腌菜、酱菜、泡菜和家常菜
刘 宏 编著

※

山西经济出版社出版发行
(太原并州北路 11 号)
太原市清徐印刷厂印刷

※

开本:787×1092 1/32 印张:12 字数:260 千字
1994 年 12 月第 1 版 1994 年 12 月第 1 次印刷
印数 1—3000 册

※

ISBN 7-80577-511-7
F·511 . 定价:11.80 元

前 言

目前,随着人们生活水平的不断提高,人们对饮食及烹饪越来越重视。菜是人们日常生活中所必不可少的佳肴,家家户户常想常吃,尤其是亲朋好友聚在一块,丰盛的菜肴则会显示出主人的热情好客。为了帮助人们做好家常菜、做出新菜种、吃出新花样,我们从选料、加工、调味的各个方面,详细介绍了腌菜、酱菜、泡菜与家常菜等的制做方法和烹饪技巧。这是一本大众化的实用菜谱书,特别适用于经济收入一般的家庭,而且适用于厨师培训班,本书的特点是经济实惠,让人们买得着、学得会、做得成、吃得起,愿本书的出版能丰富人们的饮食生活,改善人们的营养结构,提高人们的身体素质,能为人们提供营养丰富、芳香可口的菜肴。

因时间仓促,水平有限,书中疏漏不妥之处,诚求读者批评指正。

编 者

目 录

第一篇 腌菜

一、有关腌菜的一些基本知识	(2)
1. 腌菜容器的选择	(2)
2. 蔬菜的选择方法	(3)
3. 蔬菜的加工方法	(4)
4. 腌菜水的配制方法	(4)
5. 如何配比腌菜的佐料	(5)
6. 腌菜的制作方法	(6)
7. 鉴定腌菜质量好坏的方法	(7)
8. 腌菜的新鲜味如何保持	(7)
9. 腌菜出现异味的处理方法	(8)
10. 腌菜中生虫、长毛的处理方法	(9)
11. 腌菜中出现斑点、白沫的处理方法	(10)
12. 腌菜中出现污烂的处理方法	(10)
二、常见腌菜的制作	(11)
1. 腌黄瓜	(11)
2. 腌茄子	(11)
3. 腌青萝卜	(12)

4. 腌雪里红	(12)
5. 腌洋姜	(13)
6. 腌黄花菜	(13)
7. 腌豆角	(14)
8. 腌冬瓜	(14)
9. 腌西红柿	(15)
10. 腌白萝卜	(15)
11. 腌芥菜	(16)
12. 腌蒜	(16)
13. 腌五色菜	(17)
14. 腌蘑菇	(17)
15. 腌黄花菜	(17)
16. 腌扁豆角	(18)
17. 腌青辣椒	(18)
18. 腌葱头	(18)
19. 腌苕蓝	(19)
20. 腌四味	(19)
21. 腌莴笋	(20)
22. 蒜泥花生米	(20)
23. 四川榨菜	(21)
24. 腌苦菜	(21)
25. 腌香椿	(22)
26. 腌松花蛋	(22)
27. 腌鸡蛋	(23)
28. 天津冬菜	(23)
29. 辣干萝卜条	(23)

30. 速制冬菜·····	(24)
31. 茄含韭·····	(24)
32. 杏仁黄豆·····	(25)
33. 黄中藏宝·····	(25)
34. 北京冬菜·····	(25)
35. 鱼露黄瓜·····	(26)
36. 锦州小菜·····	(26)
37. 什锦小菜·····	(27)
38. 豆角拌韭菜·····	(27)
39. 辣萝卜条·····	(27)
40. 北京辣菜丝·····	(28)
41. 兰花萝卜·····	(28)
42. 咖喱萝卜条·····	(29)
43. 五香萝卜干·····	(29)
44. 腌胡萝卜·····	(30)
45. 腌辣白菜·····	(30)
46. 腌圆白菜·····	(31)
47. 香麻白菜·····	(31)
48. 酸辣白菜·····	(32)
49. 鱼卤黄瓜·····	(32)
50. 姜汁黄瓜·····	(33)
51. 珊瑚黄瓜·····	(33)
52. 腌油菜心·····	(33)
53. 腌茼蒿·····	(34)
54. 盐焖韭茄·····	(34)
55. 辣豆豆·····	(35)

56. 辣黄瓜····· (35)
57. 北京辣菜····· (35)
58. 辣蒜苔····· (36)
59. 辣黄花菜····· (36)
60. 辣包心菜····· (37)
61. 香芥辣丝····· (37)
62. 五香大头菜····· (37)
63. 糖醋蒜茸····· (38)
64. 朝鲜辣白菜····· (39)
65. 辣香疙瘩丁····· (39)
66. 辣洋姜····· (39)
67. 麻辣苕蓝····· (40)
68. 麻辣莴笋尖····· (40)
69. 腌鹌鹑茄····· (41)
70. 辣味南瓜丝····· (41)
71. 豆豉姜····· (42)
72. 腌韭菜····· (42)
73. 糟豆咀····· (43)
74. 辣扒豆····· (43)
75. 醉芥菜····· (44)
76. 油焖茄····· (44)
77. 糖醋蒜····· (44)
78. 糖醋西红柿····· (45)
79. 糖醋三鲜····· (45)
80. 糖醋蒜苔····· (46)
81. 糖醋洋姜····· (46)

82. 糖醋辣椒	(46)
83. 糖醋芥菜	(47)
84. 糖醋心里美	(47)
85. 糖醋黄瓜	(48)
86. 糖醋豆角	(48)
87. 糖醋八宝菜	(48)
88. 糖醋宝塔菜	(49)
89. 糖醋萝卜	(49)
90. 玫瑰糖醋蒜	(50)
91. 白糖生姜片	(50)
92. 糖醋腊八菜	(51)
93. 糖醋甘螺	(51)
94. 糖醋地溜	(52)
95. 五香杏仁	(52)
96. 五香芥菜	(52)
97. 五香茄子	(53)
98. 五香花生米	(53)
99. 五香西红柿	(54)
100. 五香三鲜菜	(54)
101. 五香豆腐	(54)
102. 五香鸡蛋	(55)
103. 五味萝卜	(55)
104. 广东五香萝卜	(55)
105. 五香卤成菜	(56)
106. 五香辣豆皮	(56)
107. 五香蚕豆	(56)

108. 怪味花生米	(57)
109. 怪味茄子	(57)
110. 怪味萝卜丝	(58)
111. 怪味茄子	(58)
112. 怪味冬瓜丁	(58)
113. 怪味白菜	(59)
114. 怪味豆角	(59)
115. 怪味黄瓜	(59)
116. 怪味芋头丝	(60)
117. 怪味笋片	(60)
118. 油香椿	(60)
119. 西式腌萝卜	(61)
120. 五香海带丝	(61)

第二篇 酱 菜

一、有关酱菜的一些基本知识	(64)
1. 酱菜简介	(64)
2. 酱菜的制作要求	(64)
二、常见酱菜的制作	(65)
1. 酱豆角	(65)
2. 酱芥菜	(66)
3. 酱鲜姜	(66)
4. 酱蒜苔	(67)
5. 蜜酱胡萝卜	(67)
6. 酱萝卜	(68)
7. 酱八宝	(68)

8. 酱菜瓜	(69)
9. 酱白菜	(69)
10. 酱青椒	(70)
11. 酱黄瓜	(70)
12. 酱制腌黄瓜	(70)
13. 酱莴笋	(71)
14. 津味酱小菜	(71)
15. 酱磨茄子	(72)
16. 酱花生米	(72)
17. 酱萝卜丝	(73)
18. 酱西红柿	(73)
19. 虾酱杂菜	(74)
20. 酱冬瓜	(74)
21. 京味酱辣丝	(74)
22. 酱辣椒	(75)
23. 新味酱八宝	(75)
24. 酱香瓜	(76)
25. 酱洋姜片	(77)
26. 酱三宝	(77)
27. 酱萝卜头	(78)
28. 酱什锦菜	(78)
29. 芝麻芥菜丝	(79)
30. 酱多味丝	(79)
31. 酱麻辣芥菜丁	(80)
32. 酱罗汉果	(80)
33. 酱地葫芦	(80)

34. 酱藕片·····	(81)
35. 酱苕蓝·····	(81)
36. 酱包瓜·····	(82)
37. 豆腐乳(一)·····	(82)
38. 豆腐乳(二)·····	(83)
39. 豆腐乳(三)·····	(83)
40. 虾酱·····	(84)
41. 西红柿酱·····	(84)
42. 甜味西红柿酱·····	(85)
43. 豆瓣酱(一)·····	(85)
44. 豆瓣酱(二)·····	(86)
45. 豆瓣酱(三)·····	(86)
46. 红方·····	(86)
47. 辣椒酱·····	(87)
48. 醉方·····	(87)
49. 臭豆腐·····	(88)
50. 芝麻酱·····	(88)
51. 黄豆芝麻酱·····	(89)
52. 麻辣豆腐酱·····	(89)
53. 花生酱·····	(90)
54. 茶蛋·····	(90)
55. 酱豆腐·····	(90)
56. 小豆·····	(91)
57. 西瓜酱·····	(91)
58. 甜面酱·····	(92)
59. 韭花酱·····	(92)

60. 酱茄子.....	(93)
61. 酱西瓜皮.....	(93)
62. 酱黄豆.....	(94)
63. 玫瑰大头菜.....	(94)
64. 甜酱黄瓜.....	(95)
65. 酱桃仁(一).....	(96)
66. 酱桃仁(二).....	(96)
67. 桂花甜芥.....	(97)
68. 酱鹿角菜.....	(97)
69. 玫瑰酱子瓜.....	(97)
70. 紫油姜.....	(98)
71. 酱芹菜.....	(99)
72. 酱竹笋.....	(99)
73. 甜酱鲜姜片	(100)
74. 酱西葫芦	(100)
75. 什香酱菜	(101)
76. 黑大头菜	(101)
77. 酱蓑衣萝卜	(102)
78. 甜酱莴笋条	(102)
79. 甜酱黑菜	(103)

第三篇 泡 菜

一、泡菜的一些基本知识	(106)
1. 泡菜简介.....	(106)
2. 泡菜制作基础.....	(107)
二、常见泡菜的制做方法.....	(125)

1. 素泡白菜·····	(125)
2. 牛肉泡白菜·····	(126)
3. 泡鱼丝白菜·····	(126)
4. 酸白菜·····	(127)
5. 日本辣白菜·····	(128)
6. 甜酸型泡白菜·····	(129)
7. 纯酸型泡白菜·····	(130)
8. 素泡什锦·····	(130)
9. 牛肉泡什锦·····	(131)
10. 高级什锦泡菜·····	(132)
11. 泡什锦·····	(133)
12. 纯醋型泡萝卜菜·····	(133)
13. 朝鲜通泡菜·····	(134)
14. 北京泡菜·····	(135)
15. 特制酸白菜·····	(136)
16. 酸黄瓜·····	(136)
17. 苏联酸黄瓜·····	(137)
18. 泡西红柿·····	(138)
19. 苏联泡西红柿(一)·····	(138)
20. 苏联泡西红柿(二)·····	(139)
21. 日本番茄泡菜·····	(140)
22. 日本美味渍·····	(140)
23. 酸甘蓝·····	(141)
24. 苏联酸甘蓝·····	(142)
25. 甜酸型泡萝卜菜·····	(142)
26. 河南泡包菜·····	(143)

27. 浆水酸菜	(144)
28. 酸芥菜	(145)
29. 酱油花生	(145)
30. 酸醋红萝卜	(146)
31. 甜酸渍菜卷	(146)
32. 蒜黄瓜	(147)
33. 泡蘑菇	(147)
34. 泡柿椒	(148)
35. 泡八样	(149)
36. 广东酸笋	(149)
37. 西餐泡菜	(150)
三、四川泡菜的制作方法	(152)
38. 泡子姜	(152)
39. 泡鱼辣椒	(153)
40. 泡刀豆	(154)
41. 泡甜椒	(154)
42. 泡莲菜	(155)
43. 泡萝卜	(156)
44. 泡茄子	(156)
45. 泡鸡心辣椒	(157)
46. 泡牛角椒	(158)
47. 泡甜萝卜	(158)
48. 泡蒜苔	(159)
49. 泡秋椒	(159)
50. 泡大蒜	(160)
51. 泡苦瓜	(161)

52. 泡苕蓝	(161)
53. 泡甜蒜苔	(162)
54. 泡土豆	(162)
55. 泡黄瓜	(163)
56. 泡冬瓜	(164)
57. 泡青菜	(164)
58. 泡青菜头	(165)
59. 泡大葱	(166)
60. 泡黄秧白	(166)
61. 泡莲花白	(167)
62. 泡莲花白茎	(167)
63. 泡莴笋	(168)
64. 泡青笋皮	(169)
65. 泡高笋	(169)
66. 泡四季豆	(170)
67. 泡洋姜	(170)
68. 泡青豆	(171)
69. 糖醋姜片	(171)
70. 四川泡辣椒	(172)
71. 泡花菜	(172)
72. 泡地瓜	(173)
73. 泡土耳其瓜	(174)
74. 泡红圆根萝卜	(174)
75. 泡萝卜缨	(175)
76. 泡香瓜	(175)
77. 泡雪里红	(176)

78. 泡芥子	(177)
79. 泡芋艿	(177)
80. 泡红萝卜	(178)
81. 泡瓢儿白菜帮	(178)
82. 泡豇豆	(179)
83. 泡木瓜	(180)
84. 泡藠头	(180)
85. 泡洋雀菜	(181)
86. 泡水芋茎	(181)
87. 泡芹菜心	(182)

第四篇 凉拌菜的制做

一、凉拌菜制做的基本常识	(184)
1. 凉拌菜的主要特点	(184)
2. 凉拌菜的分类	(185)
3. 做凉拌菜要注意的饮食卫生	(185)
4. 凉拌菜的制做要领	(186)
二、凉拌菜的制作方法	(187)
(一) 蔬菜类凉拌菜的制做	(187)
1. 白糖藕片	(187)
2. 四保菠菜	(187)
3. 五彩菠菜	(188)
4. 珊瑚白菜	(188)
5. 酸白菜	(189)
6. 香辣白菜	(189)
7. 脆皮黄瓜	(190)