

● 蒋青海 编著
东南大学出版社

古今食品制作

400例



古今食品制作 400 例

蒋青海 编著

东南大学出版社

(苏)新登字第 012 号

内 容 简 介

本书分 19 个系列,共介绍了 400 余种食品的原料、配方和具体制作方法。其特点是品种新颖,制作技术可靠简便。按照它的要领去做,人人都可以制作出经济、卫生、味美可口的食品。本书也可供小型食品厂、食品专业户及饮食业生产新产品时参考。

古今食品制作 400 例

蒋青海 编著

*

东南大学出版社出版发行
(南京四牌楼 2 号 邮编 210018)

江苏省新华书店经销
南京乐方公司照排部照排
南京上新河印刷厂印刷

开本 787×1092 毫米 1/32 印张 11 字数 257 千

1994 年 6 月第 1 版 1994 年 6 月第 1 次印刷

印数:1—10000 册

ISBN 7—81023—912—0/TS·1

定价:8.50 元

(凡因印装质量问题,可直接向承印厂调换)

前 言

“民以食为天”，这是《汉书》上的一句古话，也是一条真理。“食”的重要性是不可否认的。在生活改善、温饱解决之后，人们对“食”的要求更高了。

在我国进入社会主义市场经济体制后，食品作为一种重要的、可参与市场竞争从而获得高额利润的商品，将更加受到人们的重视；并且朝着精致、美味、富有营养的方向迅速发展。

开发新的食品品种需要借鉴古今中外的资料，既要采取洋为中用的方法去借鉴国外的资料；更应该在享誉全球的中华食品文化宝库中去寻求经验和启迪，做到古为今用（比如豆腐，就是我们的祖先最早创造的，比西方国家早了一二千年）。正是从这种愿望出发，作者编写了这本《古今食品制作400例》，以适应城乡食品生产企业及家庭制作的需求。

食品加工，在我国有着极为悠久的历史，早在三千年前的先秦时代，就开始有了烹饪；三国南北朝时烹饪技艺和炊具就有了很大的发展，《淮南子》一书中，就有“今屠牛而烹其肉……齐味万方”的记载；到了隋唐时期，就已产生了食品加工机械和新的燃料以及新的炉灶，出现了荤素的精美花式菜点和海味，甚至已有了涮羊肉；及至元明清时，烹饪技艺更有了进一步的发展，不仅烹饪方法越来越多样化，仅烹饪术语如煎、炙、熬、炖等就发展到了百余种之多。而且已盛行食疗菜

肴。特别是清代,烹饪技艺已发展为世界一流。

本书取材广泛,经反复筛选,精选出的400余种食品不仅照顾到不同层次的需要,而且力求合于卫生及营养方面的要求,并详细阐明了每一种食品所用的原料、配方和具体的操作方法、性能及用途。其中有的是近年来新开发成功的品种,并已经由厂家实际生产、销售,很受好评;有的很适合于家庭制作;有很多更适合于食品加工厂以及乡镇企业生产。家庭主妇,可选择参考其中原材料的配方与方法,制作出家庭满意的美味可口食品;食品厂家可以借助书中品种的启迪,调制出适合于当今消费者口味的新潮产品,获得良好的经济效益。

由于书中所涉及的品种至多至广,涉及古今中外食品精髓,无所不备,讹误和不足在所难免,尚望行家提出意见,以便今后修改补充,本人将不胜感谢。

本书编写过程中,参加编写和提供资料的有裴进义、邹祖良、蒋志伟、杨松、王平、徐志新等,在此一并表示感谢。

蒋青海

1994年1月于南京

目 录

一. 保健食品

1. 健胃滋补食品的制法…………… (1)
2. 防治贫血的保健食品…………… (2)
3. 新型疗效食品的制法…………… (2)
4. 蚯蚓粉保健食品的制法…………… (4)
5. 健眼食品的制法…………… (5)
6. 冬瓜粉健眼茶的制法…………… (7)
7. 补钙食品的制法…………… (7)
8. 骨细胞营养食品的制法…………… (9)
9. 降压蛋的制法…………… (9)
10. 绞股蓝减肥食品的制法 …… (10)
11. 芦荟蜂蜜液的制法 …… (11)
12. 蜜金橘保健食品的制法 …… (12)
13. 含硒健康食品的制法 …… (13)
14. 治疗便秘的液态食品的制法 …… (14)
15. 易于患者吸收的营养补剂 …… (16)
16. 可解除病痛的发酵食品 …… (17)
17. 用动物甲状腺生产碘质营养品的方法 …… (17)
18. 富含维生素 B₁ 大蒜食品的制法 …… (18)
19. 大豆干酪的制法 …… (19)
20. 大豆干酪食品的制法 …… (21)
21. 用大豆制作婴儿断奶食品的方法 …… (22)
22. 奶酪的制法 …… (23)
23. 用红豆制作巧克力状食品 …… (24)

24. 花生粉的制法····· (25)
25. 醋蛋食品及其制法····· (26)
- (1) 醋蛋饮料····· (27)
- (2) 醋蛋片剂····· (27)
- (3) 醋蛋面包····· (28)
26. 具有清凉感糕点的制法····· (28)
27. 高蛋白快餐的制法····· (29)

二. 保健饮品

28. 新型米醋保健饮料的制法····· (31)
29. 枸杞、蒜壮体滋补饮料的制法····· (32)
30. 新型营养滋补饮料的制法····· (33)
31. 植物性保健饮料的制法····· (35)
32. 绿色蔬菜汁饮料的制法····· (36)
33. 绿色蔬菜汁的制法····· (37)
34. 保健美容饮料的制法····· (38)
35. 维生素水果饮料的制法····· (38)
36. 青梅清凉饮料的制法····· (40)
37. 菱角饮料的制法····· (40)
38. 胡萝卜、桔子、菠萝饮料的制法····· (41)
39. 芦荟饮料的制法····· (42)
40. 薏米饮料的制法····· (43)
41. 固体果汁饮料的制法····· (44)
42. 钙质强化清凉饮料的制法····· (44)
43. 高效除口臭饮料的制法····· (45)
44. 降血压饮料的制法····· (46)
45. 糖尿病患者新型饮料的制法····· (47)
46. 酸味全脂奶饮料的制法····· (48)

47.	可长期保存的酸奶饮料的制法	(49)
48.	含豆渣酸豆奶的制法	(50)
49.	不用发酵酸豆奶的制法	(51)
50.	强化蛋白质饮料的制法	(52)
51.	高钙质豆浆的制法	(53)
52.	加钙豆浆的新制法	(54)
53.	无苦腥味豆乳的制法	(55)
54.	无异味全粒型豆乳的制法	(56)
55.	兼有啤酒和葡萄酒风味饮料的制法	(57)
56.	澄清果汁的制法	(58)
57.	柚果汁甜酒的制法	(59)
58.	香菇酒的制法	(59)
59.	薏苡仁酒的新制法	(60)
60.	保健松竹酒的制法	(61)
61.	醒酒饮料的制法	(62)
62.	海带酒的制法	(63)
63.	抗衰老酒的制法	(63)
64.	健身益寿酒的制法	(64)
65.	补虚弱酒的制法	(65)
66.	豆腐渣茶的制法	(66)
67.	速溶香菇茶的制法	(67)
68.	计算机操作员健眼茶的制法	(69)
69.	奶茶的制法	(69)
70.	抗衰老茶的制法	(70)
71.	美容茶的制法	(71)
72.	白苏茶及其制法	(71)
73.	用酸枣制浓缩维生素 C	(72)

- 74. 用酸枣酿酒····· (72)
- 75. 用家畜内脏制作鲜汤粉····· (73)
- 76. 柿粉饮料的制法····· (74)
- 77. 番茄饮料粉的制法····· (75)

三. 米制食品

- 78. 方便米饭的制法····· (77)
- 79. 营养蔬菜速食米的制法····· (78)
- 80. 优质快餐米饭的制法····· (79)
- 81. 大米干酪的制法····· (80)
- 82. 高蛋白大米粉的制法····· (81)
- 83. 速食粘糕的制法····· (83)
- 84. 新型快餐油炸食品的制法····· (84)
- 85. 八宝饭的制法····· (85)
- 86. 家常粽子的制法····· (86)
 - (1) 碱水粽····· (86)
 - (2) 猪油豆沙粽····· (87)
 - (3) 鲜肉粽····· (87)
- 87. 猪肝绿豆粥的制法····· (88)
- 88. 菠菜粥的制法····· (88)
- 89. 芹菜粥的制法····· (89)
- 90. 虾米粥的制法····· (89)
- 91. 猪肚粥的制法····· (90)
- 92. 牛乳粥的制法····· (90)

四. 面制食品

- 93. 香酒面的制法····· (92)
- 94. 耐储面条的制法····· (93)
- 95. 风味面条的制法····· (94)

96. 新型面条类食品生产法····· (95)
97. 豆浆挂面的制法····· (96)
98. 不含明矾油条的制法····· (97)
99. 含纤维素面包的制法····· (98)
100. 营养面包的家庭制法····· (99)
101. 芝麻面包的制法····· (100)
102. 香菇面包的制法····· (101)
103. 职业保健面包的制法····· (102)
104. 新型海棉蛋糕的制法····· (103)
105. 重油蛋糕的制法····· (104)
106. 咖啡蛋糕的制法····· (104)
107. 玉米面芙蓉糕的制法····· (105)
108. 玉米面藕丝糕的制法····· (106)
109. 潢川贡面的制法····· (106)
110. 用干酵母制作发面制品····· (107)
111. 荷叶饼的制法····· (108)
112. 日本茶馒头的制法····· (108)
113. 莺饼的制法····· (109)

五. 蔬菜食品

114. 蔬菜营养丸剂的制法····· (111)
115. 几种蔬菜泥的制法····· (112)
- (1) 南瓜泥····· (112)
- (2) 胡萝卜泥····· (113)
- (3) 菠菜泥····· (113)
116. 脱水蔬菜的制法····· (114)
- (1) 马铃薯的干制····· (115)
- (2) 胡萝卜的干制····· (116)

(3) 甘蓝的干制	116
(4) 南瓜的干制	116
(5) 菜豆的干制	116
(6) 洋葱的干制	116
117. 大蒜食品的制法	117
(1) 大蒜精粉	117
(2) 大蒜片	118
(3) 大蒜粉	119
118. 藕松的制法	119
119. 水晶凉粉的制法	119

六. 豆腐食品

120. 花生豆腐的制法	121
121. 山芋豆腐的制法	121
122. 添加海藻蛋白质豆腐的制法	122
123. 优质高蛋白豆腐的制法	124
124. 袋装豆腐的制法	125
125. 球型豆腐的制法	126
126. 耐储豆腐的制法	127
127. 高品质豆腐的制法	128

七. 畜肉食品

128. 用家畜内脏制美味香肠	130
129. 用家畜内脏制美味酱杂	131
130. 驴肉肠的制法	131
131. 牛肉脯的制法	132
132. 猪肉脯的制法	133
133. 香酥肉松的制法	134
134. 菇味香肠的制法	135

- 135. 熏肠的制法····· (136)
- 136. 熏口条的制法····· (137)
- 137. 熏肉的制法····· (138)
- 138. 香糟肉的制法····· (138)
- 139. 肉燕皮的制法····· (139)
- 140. 灌肠用蛋白质添加物的制法····· (140)

八. 禽蛋食品

- 141. 油炸鸡皮片的制法····· (141)
- 142. 炸鸡腿的制法····· (141)
- 143. 美味烟熏食品的制法····· (143)
- 144. 腊鸡的制法····· (144)
- 145. 鸡松的自制····· (144)
- 146. 菇味蛋松的制法····· (145)
- 147. 五香松花蛋的快速制法····· (146)
- 148. 无铅皮蛋的制法····· (147)
- 149. 溏心皮蛋的制法····· (148)
- 150. 风味香蛋的制法····· (149)
- 151. 五香茶叶蛋的制法····· (150)
- 152. 熏蛋的制法····· (150)
- 153. 辣酒蛋的制法····· (151)
- 154. 辣酱蛋的制法····· (152)
- 155. 酒醉鸡蛋的制法····· (152)
- 156. 用家禽内脏制美味熟食····· (153)
- 157. 南京板鸭的制作····· (155)

九. 水产食品

- 158. 文蛤食品的新制法····· (157)
- 159. 风鳗的制法····· (158)

160.	鱈鱼的熏制加工法	(159)
161.	风鳊鱼的制法	(160)
162.	煮鱼糕的制法	(160)
163.	熏鱼的制法	(161)
164.	家常鱼松的制法	(162)
165.	虾松的制法	(163)
166.	纤维状食品的制法	(163)
167.	醉蟹的制法	(165)
168.	香烤鱼的制法	(166)

十. 果蔬蜜饯食品

169.	膨化蜜饯食品的制法	(168)
(1)	膨化菠萝蜜饯的加工	(169)
(2)	膨化香蕉蜜饯的加工	(170)
(3)	膨化土豆蜜饯的加工	(170)
(4)	膨化苹果蜜饯的加工	(170)
170.	番茄脯的制法	(171)
171.	香蕉锅炸的制法	(172)
172.	栗子糕的制法	(173)
173.	苹果糕的制法	(174)
174.	山楂糕的制法	(174)
175.	山楂果脯的制法	(175)
176.	蜜饯山楂的制法	(175)
177.	蜜饯梨的制法	(176)
178.	蜜饯桃片的制法	(177)
179.	无心糖白果的制法	(178)
180.	糖葫芦的制法	(178)
181.	蜜枣的制法	(179)

- 182. 蜜饯苹果的制法····· (180)
- 183. 蜜饯姜片的制法····· (180)
- 184. 怎样自制冬瓜蜜饯····· (181)
- 185. 红薯果脯的制法····· (182)
- 186. 红薯糕的制法····· (183)
- 187. 红薯香酥片的制法····· (184)
- 188. 豆瓣泥糕的制法····· (184)
- 189. 荸荠饼的制法····· (185)
- 190. 风味蜜桔皮食品的制法····· (186)
- 191. 干果子的制法····· (186)
- 192. 柿子罐头的制法····· (187)

十一. 新型糖果食品

- 193. 新型戒烟糖的制法····· (189)
- 194. 高效戒烟口香糖的制法····· (190)
- 195. 除口腔烟味糖果的制法····· (191)
- 196. 除口臭糖果的制法····· (191)
- 197. 减肥糖的制法····· (191)
- 198. 洁齿口香糖的制法····· (193)
- 199. 防龋齿口香糖的制法····· (194)
- 200. 防治虫牙的糖果及其制法····· (195)
- 201. 姜糖的制法····· (196)

十二. 烤箱食品

- 202. 怎样烤花椰菜····· (198)
- 203. 怎样烤麻辣河蚌····· (198)
- 204. 茄汁烤鱼的制法····· (199)
- 205. 烤鱼的制法····· (200)
- 206. 怎样烤酒香羊肉串····· (201)

207. 怎样烤菠萝火腿····· (201)
208. 果汁肉脯的制法····· (202)
209. 菊花螃蟹的制法····· (203)
210. 糖醋鹌鹑的制法····· (203)
211. 啤酒香肠的制法····· (204)
212. 怎样烤制川味香肠····· (204)
213. 叫化鸡的制法····· (205)
214. 官庭风味烤鸡的制法····· (207)
215. 美国马里兰式炸鸡····· (208)

十三. 冰箱食品

216. 新型琼胶果冻食品的制法····· (210)
217. 果冻的制法····· (211)
218. 梨果冻的制法····· (211)
219. 桃果冻的制法····· (212)
220. 番茄果冻的制法····· (213)
221. 奶油葡萄汁果冻的制法····· (213)
222. 山楂冻的制法····· (214)
223. 西瓜酪的制法····· (215)
224. 黑白芝麻凉糕的制法····· (215)
225. 家庭鸡尾酒的制法····· (216)
226. 水果冰淇淋的家庭制法····· (217)
227. 奶油雪糕的家庭制法····· (218)

十四. 酱菜食品

228. 新型风味海带菜的制法····· (219)
- (1) 酸辣风味海带菜····· (219)
- (2) 糖醋风味海带菜····· (220)
229. 芋头茎的腌渍法····· (221)

230.	鱼卤黄瓜的制法·····	(222)
231.	姜汁黄瓜的制法·····	(222)
232.	甜酱黄瓜的制法·····	(223)
233.	花生酱的制法·····	(224)
234.	酱辣椒的制法·····	(224)
235.	红辣椒酱的制法·····	(225)
236.	辣椒的腌法·····	(226)
237.	怎样制作生姜食品·····	(226)
	(1) 酱姜·····	(227)
	(2) 糟姜·····	(227)
	(3) 生姜油·····	(228)
238.	糖醋酥姜的制法·····	(228)
239.	甜酱洋姜的制法·····	(230)
240.	桂花生姜的制法·····	(231)
241.	豆豉姜的制法·····	(231)
242.	酱玉瓜的制法·····	(232)
243.	酱油桃仁的制法·····	(233)
244.	酱桃仁的制法·····	(234)
245.	辣油莴笋的制法·····	(234)
246.	甜酱莴笋条的制法·····	(235)
247.	糖醋茄的制法·····	(235)
248.	糟茄的制法·····	(236)
249.	香脆辣萝卜条的制法·····	(237)
250.	蜜枣萝卜头的制法·····	(237)
251.	甜酱芹菜的制法·····	(238)
252.	美味韭菜花茎的制法·····	(239)
253.	糖醋蒜头的制法·····	(240)

254. 风味芥辣丝的制法····· (240)
255. 家庭自制风味白菜····· (241)

十五. 调味食品

256. 粉末米醋的制法····· (243)
257. 优质柿子醋的制法····· (244)
258. 用酸枣制醋····· (245)
259. 用红薯制食醋····· (245)
260. 高级无色酱油的制法····· (246)
261. 防腐酱油的制法····· (246)
262. 鲜味酱油的制法····· (247)
263. 香菇酱油的制法····· (248)
264. 鲜味酱油的家庭制法····· (248)
265. 辣酱油的制法····· (249)
266. 生姜调味液的制法····· (250)
267. 新型无钠食盐的制法····· (250)
268. 含维生素 A 强化味精的制法 ····· (251)
269. 酒香汁的的制法····· (252)
270. 香辣调味料的制法····· (253)
271. 芝麻酱卤汁的制法····· (253)
272. 葱油汁的制法 ····· (254)
273. 姜蒜汁的制法····· (255)
274. 甜面酱卤汁的制法····· (255)
275. 芥末卤汁的制法····· (256)
276. 红油卤汁的制法····· (256)
277. 怪味卤汁的制法····· (257)
278. 五味汁的制法····· (258)
279. 糖醋卤汁的制法····· (258)