

声 明

本电子书由中国农业出版社数字出版，相关权利归中国农业出版社拥有。读者、著作权人和（或）依法可以行使著作权的权利人如有疑问，请与中国农业出版社联系：

地址：北京市朝阳区麦子店街 18 号楼

邮编：100026

电话：010-64194921 010-65005894

E-mail:lishanzhao@sina.com

中国农业出版社

李东光 翟怀凤 编

家常佐菜小食品 300例



农业出版社

家常佐菜小食品 300 例

李东光 翟怀凤 编

农业出版社

(京)新登字 060 号

家常佐菜小食品 300 例

李东光 翟怀凤 编

* * *

责任编辑 刘存

农业出版社出版 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号)

新华书店北京发行所发行 农业出版社印刷厂印刷

787×1092mm 32 开本 5.5 印张 103 千字

1992 年 7 月第 1 版 1992 年 7 月北京第 1 次印刷

印数 1—5,000 册 定价 3.00 元

ISBN 7-109-02503-9/Z·83

编 者 的 话

在蔬菜瓜果大量应市时,许多读者想多贮存一些以满足淡季需要,而在节假日、工作之余,也很想制作一些小食品以丰富饭菜品种,调剂口味,但常常因为没有掌握制作方法而感到束手无策。盲目制作时,要么成品味道不佳,要么容易变质,造成损失,达不到预期的目的。为了帮助读者解决这一困难,我们在广泛收集资料的基础上,编写了本书,奉献给有兴制作小食品的读者。

本书中共收集了有关蔬菜、瓜果、肉、蛋等四大类 300 种家常小食品的制作方法。这里所说的“家常”,有以下几个含义:一是指原料常见,书中所收集的小食品,原料的来源都很广泛,且在旺季时价格便宜,适于大量加工贮存;二是指加工方法常见,使用家庭现有的炊具,利用传统的腌、酱、泡、煮等加工方法即可制作;三是指品种常见,所介绍的小食品都是人们日常生活中最常食用的品种,可谓是真正的“家常”。为方便读者制作,书中对每个品种都介绍了原料配比、制作方法、注意事项及成品特色,个别品种还介绍了食用方法。本书是家庭制作佐菜、小食品的必备参考书,也是机关、厂矿、学校、部队等食堂和蔬菜加工厂加工制作食品的参考读物。

由于水平有限,书中错误之处在所难免,请读者予以批评指正。

编者

1991年6月

目 录

编者的话

第一章 蔬菜类小食品	1
一、腌菜类	1
1. 腌白菜	1
2. 腌白菜梗	1
3. 腌白菜叶	2
4. 腌干白菜	3
5. 腌圆白菜	3
6. 腌芥菜头(一)	3
7. 腌芥菜头(二)	4
8. 腌苕蓝	4
9. 腌雪里蕻(一)	5
10. 腌雪里蕻(二)	5
11. 腌雪里蕻(三)	6
12. 腌雪里蕻(四)	7
13. 腌雪里蕻(五)	7
14. 腌小萝卜干	8
15. 腌青萝卜干	8
16. 腌白萝卜干	9
17. 腌白萝卜	9
18. 腌胡萝卜干	10
19. 腌胡萝卜	10

20. 腌黄瓜(一)	11
21. 腌黄瓜(二)	11
22. 腌黄瓜(三)	11
23. 腌酱黄瓜	12
24. 腌乳瓜	12
25. 腌辣椒	12
26. 腌辣椒丝	13
27. 腌辣椒末	13
28. 腌红辣椒	13
29. 腌青辣椒	14
30. 腌茄子(一)	14
31. 腌茄子(二)	14
32. 腌韭菜	15
33. 腌韭菜花(一)	15
34. 腌韭菜花(二)	15
35. 腌西红柿(一)	16
36. 腌西红柿(二)	16
37. 腌西红柿(三)	16
38. 腌金花菜	17
39. 腌油菜	17
40. 腌芹菜	18
41. 腌莴笋	18
42. 腌蒜头(一)	18
43. 腌蒜头(二)	19
44. 腌蒜头(三)	19
45. 腌马铃薯(一)	19
46. 腌马铃薯(二)	20
47. 腌马铃薯(三)	20
48. 腌马铃薯(四)	21
49. 腌菜瓜	21

50. 腌冬瓜	22
51. 腌香瓜	22
52. 腌藕	22
53. 腌姜	23
54. 腌姜丝	23
55. 腌地螺丝	24
56. 腌豇豆	24
57. 腌香椿头	24
58. 腌鲜蘑菇	25
59. 腌煮蘑菇	25
60. 腌什锦	26
二、酱菜类	26
61. 酱白菜	26
62. 酱芥菜丝	26
63. 酱苜蓝	27
64. 酱萝卜(一)	27
65. 酱萝卜(二)	28
66. 酱胡萝卜	28
67. 酱黄瓜	28
68. 酱南瓜	29
69. 酱辣椒	29
70. 酱茄子(一)	30
71. 酱茄子(二)	30
72. 酱西红柿	31
73. 酱莴笋(一)	31
74. 酱莴笋(二)	31
75. 酱大蒜(一)	32
76. 酱大蒜(二)	32
77. 酱大蒜(三)	33
78. 酱生姜(一)	33

79. 酱生姜(二)	34
80. 酱马铃薯(一)	34
81. 酱马铃薯(二)	34
82. 酱地螺丝	35
83. 酱藕片(一)	35
84. 酱藕片(二)	35
85. 酱豇豆	36
三、泡菜类	36
86. 泡白菜(一)	36
87. 泡白菜(二)	37
88. 泡子姜	38
89. 泡苕蓝	39
90. 泡小萝卜	40
91. 泡白萝卜	41
92. 泡萝卜缨	41
93. 泡辣椒	42
94. 泡甜椒	43
95. 泡黄瓜	43
96. 泡茄子	44
97. 泡大蒜	44
98. 泡芹菜	45
99. 泡雪里蕻	45
100. 泡冬笋	46
101. 泡莴笋	47
102. 泡地螺丝	47
103. 泡蒜薹	48
104. 泡藕	48
105. 泡马铃薯	49
106. 泡西红柿	49
107. 泡蘑菇	50

108. 泡豇豆.....	50
109. 泡菜花.....	51
110. 泡八样.....	51
四、酸、甜、辣、五香类	52
111. 酸白菜(一).....	52
112. 酸白菜(二).....	53
113. 酸辣圆白菜.....	53
114. 甜圆白菜.....	54
115. 甜黄瓜条.....	54
116. 甜冬瓜条.....	55
117. 甜乳瓜.....	55
118. 甜辣萝卜干.....	55
119. 甜酸萝卜干.....	56
120. 糖姜片.....	57
121. 糖蒜(一).....	57
122. 糖蒜(二).....	58
123. 糖醋蒜(一).....	58
124. 糖醋蒜(二).....	59
125. 糖醋蒜瓣.....	60
126. 糖醋嫩姜.....	61
127. 糖醋莴笋.....	61
128. 糖醋黄瓜.....	62
129. 糖醋地螺丝(一).....	62
130. 糖醋地螺丝(二).....	62
131. 辣白菜心.....	63
132. 辣白菜(一).....	63
133. 辣白菜(二).....	64
134. 辣菜丝.....	65
135. 辣黄瓜条.....	65
136. 辣味瓜丝.....	66

137. 辣苳蓝丝	66
138. 辣萝卜条	67
139. 辣萝卜丝	67
140. 辣甜藕	67
141. 辣椒粉	68
142. 五香圆白菜	68
143. 五香萝卜干(一)	68
144. 五香萝卜干(二)	69
145. 五香萝卜丝	69
146. 五香瓜丝	70
147. 五香黄瓜条	70
148. 五香莴笋	70
149. 五香冬瓜	71
150. 五香辣椒	71
151. 五香芥菜	71
152. 五香熟芥菜	72
五、干菜类	72
153. 白菜干	72
154. 烫菜干	73
155. 霉干菜	74
156. 茄子干(一)	74
157. 茄子干(二)	75
158. 青椒干	76
159. 辣椒干	76
160. 豇豆干	76
161. 萝卜干	77
162. 萝卜缨干	78
163. 青菜干	78
164. 苦瓜干	79
165. 蘑菇干	79

166. 芦笋干.....	79
六、菜酱、菜脯类	80
167. 辣椒酱(一).....	80
168. 辣椒酱(二).....	80
169. 西红柿酱(一).....	81
170. 西红柿酱(二).....	81
171. 西红柿酱(三).....	82
172. 韭菜花酱.....	82
173. 甘薯酱.....	83
174. 马铃薯酱.....	83
175. 冬瓜豆酱.....	84
176. 豆瓣酱.....	85
177. 阴豆酱.....	85
178. 西红柿脯.....	86
179. 萝卜脯.....	87
180. 甘薯脯.....	87
181. 甜菜脯.....	88
182. 冬瓜脯.....	88
183. 茄子脯.....	89
七、其它	90
184. 冬菜.....	90
185. 笋豆.....	91
186. 熏青豆.....	91
187. 虾油豇豆.....	91
188. 虾油芹菜.....	92
189. 虾油瓜条.....	93
190. 豆腐松.....	93
191. 菜松.....	94
192. 生绿豆芽.....	94
193. 发芽豆.....	95

194. 油卤腐	96
195. 油渍鲜蘑菇	96
196. 瓶装西红柿	97
197. 辣酱油	97
198. 辣油(一)	98
199. 辣油(二)	98
200. 辣油(三)	99
第二章 瓜果类小食品	100
一、甜味类	100
201. 蜜汁枣	100
202. 玫瑰枣	100
203. 夹心枣	101
204. 无核糖枣	101
205. 蜜汁金桔	102
206. 糖水苹果	103
207. 苹果冻	103
208. 红果冻	104
209. 糖渍杨梅	105
210. 冰糖花生米	105
211. 花生酥	106
212. 奶油花生片	106
213. 奶油花生米	107
214. 渗蜜坚果仁	107
215. 西瓜糖条	108
216. 核桃糖	109
217. 花生糖	109
218. 果皮糖	110
219. 糖葫芦	110
220. 香甜山楂	111
221. 糖炒栗子	111

222. 豌豆黄	112
二、咸味类	113
223. 盐炒花生米(一)	113
224. 盐炒花生米(二)	113
225. 盐炒花生米(三)	113
226. 酱花生米	114
227. 卤花生	114
228. 清盐陈皮	115
229. 酱核桃仁	115
230. 酱西瓜条	116
231. 酱油瓜子	116
三、香味类	117
232. 五香花生米	117
233. 五香花生	117
234. 五香栗子	118
235. 五香瓜子	118
236. 烤香瓜子	119
237. 奶油瓜子	120
238. 炒南瓜子	120
239. 炒小核桃	121
240. 炒芝麻	121
241. 炒蚕豆	122
242. 怪味花生	122
243. 怪味胡豆	123
四、果酱类	123
244. 苹果酱	123
245. 红果酱	124
246. 桔果酱	124
247. 杏果酱	125

248. 草莓酱	126
249. 桔皮酱	126
250. 梅子酱	127
251. 山楂膏	127
252. 板栗泥	128
第三章 鸡、鸭、鱼、肉、蛋类小食品	129
253. 腌猪肉	129
254. 酱肉(一)	129
255. 酱肉(二)	130
256. 咸肉(一)	130
257. 咸肉(二)	131
258. 风肉	132
259. 肴肉	132
260. 醉肉	133
261. 糟肉	134
262. 咖喱猪肉干	134
263. 香肠	135
264. 羊膏	136
265. 肉松	137
266. 风鸡(一)	137
267. 风鸡(二)	138
268. 板鸭	138
269. 酱鸭	139
270. 咸鸭胗	140
271. 风鳗	140
272. 糟鱼	141
273. 虾子鲞	141
274. 鱼松	142
275. 咸蛋(一)	143
276. 咸蛋(二)	144

277. 皮蛋(一)	144
278. 皮蛋(二)	145
279. 糖心鸡皮蛋	145
280. 鹌鹑皮蛋	146
281. 五香茶蛋	147
282. 蛋松(一)	148
283. 蛋松(二)	149
第四章 其它小食品	150
284. 江米酒(一)	150
285. 江米酒(二)	151
286. 香菇糯米酒	152
287. 玉花酒	152
288. 草莓酒	153
289. 姜酒	153
290. 杏话梅	154
291. 草莓汁	154
292. 糯米藕	155
293. 番茄沙司	155
294. 沙司西瓜子	156
295. 油发肉皮	156
296. 油发蹄筋	157
297. 水发蹄筋	157
298. 发海参	158
299. 发鱿鱼	158
300. 发笋干	158

第一章 蔬菜类小食品

一、腌菜类

1. 腌白菜

原料配比 鲜白菜 5 公斤,食盐 500 克。

制作方法

- ①将大白菜切成 4 瓣,小棵切成 2 瓣,用清水洗净、控干。
- ②在缸底撒一层盐,将白菜切口向下,放一层菜撒一层盐(叠置),上压石块。
- ③入缸后 20~24 小时内要倒缸一次,将缸下边的白菜翻倒上来,第三天再翻一次,一星期后再翻倒一次。一般 20 天后即成。

注意事项 大白菜采后仍保持旺盛的呼吸作用,释放出水分和热量,如不及时加工处理就会抑制呼吸,菜温逐渐升高而导致霉烂,因此,要注意按时倒缸。

成品特色 色白,嫩脆,爽口。

2. 腌白菜梗

原料配比 白菜 5 公斤,花椒 20 克,大料 50 克,食盐 500 克。