

家制美味小菜方法

500种



三編 司古木

经济管理出版社

家制美味小菜方法

500种



【内容提要】

这是一本实用的家庭制作美味小菜的理想工具书。书中介绍了500种美味小菜的制作方法。内容实用,制作简便。40种蔬菜可供一般家庭一年四季随时选用,也可供个体饮食服务人员参考。

责任编辑 / 苏金义 平面设计 / 伍毓泉



ISBN 7-80118-935-3



9 787801 189356 >

ISBN 7-80118-935-3/Q · 47

定价: 15.00元

家制美味小菜方法 500 种

主 编 周范林

作者名单 周范林 周群英 周德彬

杨 晨 周海南 童芹浩

童奇芬 张建娟 徐 林

经济 管理 出版 社

责任编辑:苏全义

版式设计:蒋 方

责任校对:孟赤平

图书在版编目(CIP)数据

家制美味小菜方法 500 种/周范林主编. —北京:经济管理出版社, 2000. 1

ISBN7-80118-935-3

I. 家... II. 周... III. 凉菜-菜谱 IV. TS972.121

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 00434 号

家制美味小菜方法 500 种

主编 周范林

出版:经济管理出版社

(北京市新街口六条胡同 8 号 邮编:100035)

发行:经济管理出版社总发行 全国各地新华书店经销

印刷:北京交通印务实业公司

787×1092 毫米 1/32 8.75 印张 195 千字

2000 年 1 月第 1 版 2000 年 1 月北京第 1 次印刷

印数:1—6000 册

ISBN7-80118-935-3/G·47

定价:15.00 元

·版权所有 翻印必究·

凡购本社图书,如有印装错误,由本社发行部负责调换。

通讯地址:北京阜外月坛北小街 2 号 邮编:100836

联系电话:(010)68022974

目 录

一、白 菜

腌白菜	(1)
腌干白菜	(1)
霉干白菜	(2)
冬菜(A)	(2)
冬菜(B)	(3)
酸辣白菜(A)	(3)
酸辣白菜(B)	(4)
酸辣白菜(C)	(4)
酸辣白菜(D)	(5)
辣白菜(A)	(5)
辣白菜(B)	(6)
辣油白菜块	(6)
咸辣白菜(A)	(7)
咸辣白菜(B)	(7)
酱白菜	(8)
风味白菜	(8)
渍酸菜	(9)
泡菜(A)	(10)

泡菜(B)	(10)
泡菜(C)	(11)
泡菜(D)	(11)
泡菜(E)	(12)
泡菜(F)	(12)
白菜干	(13)
怪味白菜帮	(14)
酸辣白菜帮	(14)
白菜拌胡萝卜丝	(15)
醋辣白菜	(15)
辣白菜丁	(15)
辣油白菜块	(16)
拌酸白菜丝	(16)
芥末白菜	(17)
酱泡辣白菜根	(17)
酸辣菜根	(18)

二、芹 菜

咸芹菜	(19)
腌芹菜叶	(19)
泡芹菜	(20)

酱芹菜·····	(20)
酱芹菜根·····	(21)
渍芹菜·····	(21)
炆芹黄·····	(22)
酸辣芹菜·····	(22)
糖醋芹菜·····	(23)
蒜酱芹菜叶·····	(23)
桂花芹菜叶·····	(23)
拌芹菜·····	(24)

三、菠 菜

酱菠菜·····	(25)
拌菠菜·····	(25)
拌辣菠菜·····	(26)
芥末菠菜·····	(26)
麻香菠菜·····	(27)
麻酱拌菠菜·····	(27)
香糟菠菜·····	(28)
拌菠菜泥·····	(28)
姜醋菠菜·····	(29)
姜汁菠菜·····	(29)

四、青 菜

腌青菜·····	(30)
酱腌青菜·····	(30)
麻辣青菜头·····	(31)
糖醋青菜头·····	(31)

椒油拌青菜·····	(32)
芝麻青菜·····	(32)
辣味青菜·····	(33)
香辣青菜条·····	(33)

五、花 菜

腌洋酸菜·····	(35)
酱花菜·····	(36)
渍花菜·····	(36)
炆花菜·····	(37)
酸甜花菜·····	(37)
椒油花菜·····	(38)
红果拌花菜·····	(38)
红乳花菜·····	(39)

六、甘 蓝

咸甘蓝·····	(40)
渍甘蓝·····	(40)
泡甘蓝·····	(41)
酸辣块·····	(41)
甜辣甘蓝丝·····	(42)
什锦甘蓝·····	(42)
甜甘蓝·····	(42)
香辣甘蓝·····	(43)
苹果萝卜菜·····	(43)
西餐泡菜·····	(44)

七、苳 蓝

- 咸苳蓝…………… (45)
- 酱苳蓝…………… (45)
- 酱油苳蓝丝…………… (46)
- 酱切苳…………… (46)
- 酱苳环…………… (47)
- 甜辣苳蓝丝…………… (47)
- 香辣丝…………… (48)
- 虾油小菜…………… (48)
- 香脆苳蓝…………… (49)
- 盘香苳蓝…………… (49)
- 甜酱什香菜…………… (50)
- 八宝菜…………… (50)

八、雪里红

- 腌雪里红…………… (52)
- 咸雪菜…………… (53)
- 干菜…………… (53)
- 腌干菜笋…………… (54)
- 炆雪里红…………… (54)
- 桂花雪菜…………… (55)

九、芥 菜

- 腌芥菜头…………… (56)
- 霉干芥菜…………… (56)
- 腌芥菜缨…………… (57)

- 酱芥…………… (57)
- 酱金丝香…………… (58)
- 酸辣疙瘩…………… (58)
- 辣芥丝…………… (59)
- 白五香干芥…………… (59)

十、香 菜

- 腌香菜…………… (60)
- 龙须香菜…………… (60)
- 麻辣香菜…………… (61)
- 油拌香菜…………… (61)

十一、韭 菜

- 腌韭菜…………… (62)
- 腌韭菜花…………… (62)
- 辣韭菜花…………… (63)
- 辣韭菜…………… (63)
- 酱泡韭菜…………… (63)
- 韭菜花酱…………… (64)
- 酱韭菜花…………… (64)
- 双江韭菜花…………… (65)

十二、大 蒜

- 生盐咸蒜头…………… (66)
- 熟盐咸蒜头…………… (66)
- 酱油大蒜头…………… (67)
- 酱大蒜…………… (67)

白糖蒜·····	(68)
桂花糖蒜·····	(68)
玫瑰糖蒜·····	(69)
糖醋蒜·····	(69)
腊八蒜·····	(70)
蜂蜜蒜·····	(70)
蒜茸酱·····	(71)
醋渍蒜·····	(71)
翡翠蒜·····	(72)
糖醋三样·····	(72)
酸甜大蒜头·····	(72)

十三、葱

酒腌葱头·····	(74)
泡圆葱·····	(74)
醋渍葱·····	(75)
盐水大葱·····	(75)

十四、辣 椒

咸辣椒·····	(76)
咸辣椒末·····	(76)
酱辣椒·····	(77)
辣椒酱·····	(77)
酱油辣椒·····	(78)
酱小青椒·····	(78)
糟辣椒·····	(79)
渍青椒·····	(79)

腌柿子椒·····	(80)
酸辣椒·····	(80)
酸香辣椒·····	(81)
五香辣椒·····	(81)
龙游小辣椒·····	(81)
辣椒糊·····	(82)
泡甜椒·····	(82)
泡红椒·····	(83)
麻脆辣椒·····	(83)
辣椒芝麻酱·····	(84)
腌辣四味·····	(84)
酸渣辣椒·····	(85)
辣椒豆瓣酱·····	(85)

十五、生 姜

腌生姜丝·····	(86)
咸生姜·····	(86)
咸生姜芽·····	(87)
糟姜·····	(87)
泡子姜·····	(88)
泡生姜·····	(88)
桂花生姜·····	(88)
甜姜片·····	(89)
糖醋姜芽·····	(89)
酱生姜·····	(90)
酱生姜丝·····	(90)
五味姜片·····	(90)

十六、螺丝菜

咸螺丝菜·····	(92)
酱螺丝菜·····	(92)
糖醋螺丝菜·····	(93)
虾油螺丝菜·····	(93)
宝塔菜·····	(94)
蒜泥螺丝菜·····	(94)

十七、萝卜

腌咸萝卜·····	(96)
腌萝卜·····	(96)
速腌萝卜·····	(97)
腌小圆萝卜·····	(97)
酱油萝卜·····	(98)
酱萝卜·····	(99)
酱小萝卜·····	(99)
桂圆萝卜头·····	(100)
五香萝卜(A)·····	(100)
五香萝卜(B)·····	(101)
五香萝卜(C)·····	(101)
五香萝卜干(A)·····	(102)
五香萝卜干(B)·····	(102)
五香萝卜干(C)·····	(103)
五香萝卜干(D)·····	(103)
紫香萝卜干·····	(104)
五香熟萝卜·····	(104)

五香萝卜丁·····	(105)
五香萝卜丝(A)·····	(105)
五香萝卜丝(B)·····	(105)
五香萝卜丝(C)·····	(106)
五香萝卜丝(D)·····	(106)
五香萝卜条·····	(107)
生姜萝卜条·····	(107)
丹东萝卜条·····	(108)
明腌萝卜块·····	(108)
六味萝卜·····	(109)
蜜酱萝卜·····	(109)
甜辣萝卜·····	(110)
辣萝卜皮·····	(110)
糟腌萝卜·····	(110)
菊花萝卜·····	(111)
甜脆盘丝萝卜·····	(111)
北京酱萝卜·····	(112)
镰刀酱萝卜·····	(112)
酱萝卜丁·····	(112)
辣丝丁·····	(113)
辣萝卜条(A)·····	(113)
辣萝卜条(B)·····	(114)
辣萝卜条(C)·····	(114)
辣萝卜条(D)·····	(114)
辣萝卜干(A)·····	(115)
辣萝卜干(B)·····	(115)
辣萝卜丝(A)·····	(115)

辣萝卜丝(B)·····	(116)
辣萝卜丝(C)·····	(116)
酱辣萝卜丝·····	(117)
麻辣萝卜丝(A)·····	(117)
麻辣萝卜丝(B)·····	(117)
糖醋萝卜(A)·····	(118)
糖醋萝卜(B)·····	(118)
精制萝卜头·····	(119)
萝卜丝干·····	(120)
掌片萝卜·····	(120)
渍萝卜·····	(121)
泡萝卜条·····	(121)
扬州萝卜头·····	(122)
肖山萝卜干·····	(123)
上海咖喱萝卜·····	(124)
镇江糖醋萝卜·····	(124)
苏州卫生萝卜·····	(125)
北京辣菜(A)·····	(126)
北京辣菜(B)·····	(126)
北京辣菜(C)·····	(127)
人参萝卜·····	(127)
潮汕萝卜干·····	(128)
辣萝卜丝干·····	(128)
榨菜萝卜·····	(129)
酸萝卜菜·····	(129)
安东萝卜条·····	(130)
涿州香丝·····	(130)

十八、胡萝卜

咸胡萝卜·····	(131)
酱胡萝卜·····	(131)
白糖胡萝卜·····	(132)
麻花胡萝卜·····	(132)
胡萝卜什锦·····	(133)
什锦胡萝卜丁·····	(133)
泡胡萝卜(A)·····	(134)
泡胡萝卜(B)·····	(134)
泡胡萝卜(C)·····	(135)
腌胡萝卜(A)·····	(135)
腌胡萝卜(B)·····	(135)
腌胡萝卜(C)·····	(136)
渍胡萝卜·····	(136)
三鲜片·····	(137)
金银丝·····	(137)
辣味胡萝卜·····	(138)
辣胡萝卜干·····	(138)
怪味胡萝卜丝·····	(138)
蜜酱胡萝卜·····	(139)
胡萝卜干·····	(139)

十九、土豆

速腌土豆·····	(141)
咸葱土豆·····	(141)
酱辣土豆·····	(142)

酱土豆 (142)

二十、莲 藕

咸藕 (144)

酱藕片 (144)

甜藕丁 (145)

甜酱藕片 (145)

生姜藕片 (146)

酸甜藕片 (146)

辣甜藕 (147)

泡藕 (147)

二十一、洋 姜

腌洋姜 (148)

酱洋姜 (148)

麻辣洋姜 (149)

泡洋姜片 (149)

酸甜洋姜 (150)

二十二、番 茄

腌番茄 (151)

咸番茄 (151)

酱番茄 (152)

甜番茄 (152)

香味番茄酱 (153)

糖水番茄 (153)

二十三、茄 子

咸茄子 (155)

酱油茄子 (155)

酱茄包 (156)

姜丝酱茄片 (156)

蒜茄子 (157)

面酱茄子 (157)

芥末茄子 (158)

虾油咸茄子 (158)

二十四、莴 笋

咸莴笋 (159)

酱莴笋片 (159)

酱莴笋 (160)

甜酱莴笋 (160)

酱辣笋片 (161)

酱油香莴笋 (161)

糖醋莴笋 (162)

五香莴笋 (162)

蒜酱笋片 (163)

甜辣丝 (163)

芝麻笋片 (164)

虎皮菜 (164)

辣椒莴笋片 (165)

油泼莴笋丝 (165)

蜜汁莴笋片 (165)

糖汁莴笋片	(166)
炆莴笋	(166)
拌莴笋丝	(167)

二十五、黄 瓜

腌黄瓜	(168)	酱辣黄瓜	(178)
酱黄瓜(A)	(168)	香辣黄瓜丁	(179)
酱黄瓜(B)	(169)	芝麻黄瓜丁	(179)
酱黄瓜(C)	(169)	甜黄瓜条	(180)
腌酱黄瓜	(170)	卷腌黄瓜	(180)
糖酱黄瓜	(170)	酱干果	(181)
甜酱黄瓜	(171)	五香黄瓜条	(181)
甜黄瓜条	(171)	酱镰刀黄瓜	(182)
拌黄瓜	(172)	盘香黄瓜(A)	(182)
糖醋黄瓜	(172)	盘香黄瓜(B)	(183)
糖醋黄瓜条	(172)	蜜汁乳黄瓜	(183)
酱盘丝黄瓜	(173)	酱乳瓜	(184)
麻酱黄瓜	(173)	泡黄瓜	(184)
酱甜辣椒黄瓜条	(174)	炆黄瓜皮	(185)
糟腌黄瓜	(174)	虾油小菜	(185)
香甜干果片	(175)	果汁黄瓜	(186)
酸黄瓜(A)	(175)	麻辣黄瓜	(186)
酸黄瓜(B)	(176)	酿黄瓜	(187)
甜乳瓜	(176)		
虾油黄瓜	(177)		
甜辣黄瓜(A)	(177)		
甜辣黄瓜(B)	(178)		

二十六、冬 瓜

腌冬瓜	(188)
甜酱冬瓜	(188)
五香冬瓜	(189)
泡冬瓜	(189)
蒜酱冬瓜块	(190)
麻辣冬瓜块	(190)
芝麻瓜丁	(191)

二十七、菜 瓜

咸菜瓜	(192)
酱菜瓜	(192)
酱瓜丝	(193)
特级菜瓜	(193)
甜包瓜	(194)
菜瓜丁	(194)

二十八、西 瓜

腌西瓜皮	(196)
酱瓜皮	(196)
甜瓜皮酱	(197)
咸瓜皮酱	(197)
瓜皮干	(198)
拌西瓜皮	(199)

二十九、南 瓜

美味瓜片	(200)
辣味瓜丝	(200)
酱油瓜片	(201)
五香瓜丝	(201)
甜辣酱南瓜条	(202)

三十、香 瓜

咸香瓜	(203)
酱香瓜	(203)

渍香瓜	(204)
酱杏仁瓜	(204)
酱黑菜	(205)
香瓜酱	(205)

三十一、豆 腐

乳豆腐	(207)
玫瑰乳豆腐	(207)
油炸乳豆腐	(208)
素烧乳豆腐	(208)
蒸乳豆腐	(209)
腌干豆腐	(209)
醉方	(210)
麻辣豆腐	(210)
卤汁豆腐干	(211)
拌干豆腐丝	(211)
五香干豆腐	(212)
酱干豆腐丝	(212)
辣酱豆腐	(213)
怪味豆腐	(213)
炆豆腐	(214)
泡豆腐	(214)
五香豆腐	(215)
凉拌豆腐	(215)
生豆腐	(216)
甜面酱拌豆腐	(216)

三十二、黄 豆

豆酱	(217)
腊八豆	(217)
辣黄豆	(218)
麻辣豆	(218)
糖豆	(219)
五香黄豆	(219)
盐水黄豆	(220)
油酥黄豆	(220)
酥炸黄豆	(220)
笋黄豆	(221)
香黄豆	(221)
怪味黄豆	(222)
糖醋酥黄豆	(223)
麻辣毛豆	(223)
盐水毛豆	(224)
姜汁毛豆	(224)

三十三、豆 角

腌豆角	(225)
炆豆角	(225)
酱豆角	(226)
蒜酱豆角	(226)
泡豆角	(227)
甜辣豆角丝	(227)

三十四、豇 豆

腌豇豆	(228)
咸豇豆	(228)
酱豇豆	(229)
酱油豇豆	(229)
虾油豇豆	(230)
泡豇豆	(230)
锦州小段	(231)
椒油豇豆	(231)
糖醋豇豆	(232)
凉拌豇豆	(232)

三十五、蚕 豆

腌渍蚕豆	(233)
莲花豆	(233)
盐煎蚕豆	(234)
蚕豆辣酱	(234)
麻辣蚕豆	(235)
五香蚕豆	(235)
香油蚕豆	(236)
怪味蚕豆	(236)

三十六、花 生

花生酱	(238)
香辣花生酱	(238)
酱花生仁	(239)

酱五香花生仁	(239)
腐乳花生仁	(240)
五香花生仁	(240)
五香茶花生仁	(241)
炆花生仁	(241)
怪味花生仁	(242)
椒盐花生仁	(242)
煮花生仁	(243)
卤煮五香仁	(243)
卤花生仁	(244)
香酥花生仁	(244)
琥珀花生仁	(245)
脆皮花生仁	(245)
麻辣花生仁	(246)
奶油花生仁	(246)
挂霜花生仁	(247)
油炸花生仁	(247)

三十七、海 带

腌海带	(249)
海带辣酱	(249)
海带酱	(250)
麻辣海带	(250)
怪味海带	(251)
糖醋海带	(251)
拌海带丝	(252)
凉拌海带丝	(252)

五香海带丝	(253)
-------------	-------

三十八、海 蜇

凉拌海蜇	(254)
鲜拌蜇皮	(254)
酸甜海蜇	(255)
咖喱海蜇	(255)
葱油海蜇	(256)
双色海蜇	(256)
松花海蜇	(257)
芹菜海蜇	(257)
葱白海蜇	(258)
什锦海蜇	(259)
莴笋拌蜇皮	(259)
佛手蜇卷	(260)

三十九、禽 蛋

咸鸭蛋	(261)
咸鸡蛋	(261)
腐乳蛋	(262)
五香茶蛋	(262)
糟蛋	(263)
醉蛋	(263)
鸡蛋松	(264)

四十、榨 菜

四川榨菜	(265)
多味榨菜	(266)

一、白 菜

腌白菜

1. 原 料

鲜白菜 10 公斤,食盐 1 公斤。

2. 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 1 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。

3. 特 点

色白,脆嫩,爽口。

腌干白菜

1. 原 料

白菜 10 公斤,盐 200 克,生姜 100 克,菜油 100 克,五香粉

少许。

2. 制 法

将白菜晒干,用温水洗净,装入坛中闷 15 天后,取出加入五香粉、盐、菜油煮 4 个小时,第二天移入室外晒至八成干,再用锅蒸 2 个小时,晒干即成。

3. 特 点

鲜香。

霉干白菜

1. 原 料

鲜白菜 10 公斤,食盐 400 克。

2. 制 法

(1)将菜洗净晒干,晒至菜重减轻一半时,将盐与菜拌匀,码入缸中,上压木板、石块。

(2)约一星期后,选晴天把菜捞出摊开晒干。晚上收起时,将菜卤拌入,放在蒸笼里蒸。次日再晒、再蒸,如此重复三天。第四天晒至干燥,用手摸不湿即可,贮藏在小口坛中,压坚实,密封,使气味不散失。

(3)食时不要用水洗,以保持原味。

3. 特 点

取用方便,脆嫩可口。

冬菜(A)

1. 原 料

鲜白菜 10 公斤,酱油 6 公斤,白酒 1 公斤,白砂糖 4 公

斤,五香粉、盐各 300 克,花椒 100 克。

2. 制 法

(1)将新鲜大白菜粗茎除去,洗净,横切成丝,加入盐拌匀搓擦后,放 30 分钟。

(2)把白菜丝装入纱布袋内,榨去菜汁,晾晒成干丝(晾晒时随时翻动)。

(3)将干白菜丝放在盆内加入好酱油、白酒、花椒、白砂糖、五香粉,充分拌匀,装坛密封,两个月后即成。

3. 特 点

色泽金黄,风味香甜。

冬菜(B)

1. 原 料

白菜 10 公斤,精盐 500 克,大蒜泥 300 克。

2. 制 法

(1)将白菜去根和老帮,用水洗净后切成小块,晾晒至干。

(2)将蒜泥、精盐和少量冷开水调匀,对成盐蒜泥,然后拌入晒干的白菜中揉匀,放入小口坛中,压紧,盖上盖儿,腌制 4~5 天(每天翻搅一次)即成。

3. 特 点

色泽淡黄,蒜香味美。

酸辣白菜(A)

1. 原 料

白菜 10 公斤,白糖 1200 克,盐 500 克,干辣椒丝、醋、菜油

各少许。

2. 制 法

(1)将白菜洗净,切成条,用盐腌 30~40 分钟。

(2)用卤水将腌菜洗净,加入白糖、醋、干辣椒丝和菜油后即成。

酸辣白菜(B)

1. 原 料

大白菜 10 公斤,盐 500 克,青辣椒 500 克,醋 1 公斤,大蒜头 200 克,麻油 100 克。

2. 制 法

(1)将大白菜洗净,切成碎块,沥干水分。

(2)将青辣椒、大蒜头切碎,与调料拌在一起。

(3)把切碎的白菜与调料拌匀,装缸密封。7 天后即成。

酸辣白菜(C)

1. 原 料

大白菜 10 公斤,盐 300 克,白糖 200 克,干辣椒 100 克,菜油 200 克,醋 1200 克,生姜丝 20 克,糖精少许。

2. 制 法

(1)将白菜洗净,切成 3 厘米长、筷子粗细的条,放入盆中,撒盐拌匀。一小时后将盐水倒出,拌入糖、醋和糖精。

(2)将经过油炸的生姜丝、干辣椒丝倒入盆中与菜拌匀,一小时后即成。

酸辣白菜(D)

1. 原 料

白菜 10 公斤,青(胡)萝卜 1 公斤,醋、糖(糖精)、干红辣椒、梨、盐、蒜、姜各少许。

2. 制 法

(1)把白菜去帮、黄叶,洗净切两半,用开水焯一下后晾凉。

(2)将大蒜、姜、梨洗净切碎,加干红辣椒、糖、盐、醋,青(胡)萝卜切成细丝,一起调成糊。

(3)将调好的料糊均匀地抹在白菜上,然后刀口向上码入缸内,封口。10~15 天后即可食用。

3. 特 点

甜酸,脆辣开胃。

辣白菜(A)

1. 原 料

白菜 10 公斤,白糖 800 克,盐 300 克,醋 250 克,生姜丝、麻油各 100 克,菜油 500 克,花椒、尖头红辣椒干各适量。

2. 制 法

(1)将白菜洗净,顺长切成 5 毫米宽、5 厘米长的丝,盛在容器内,放入盐拌好,用重物压紧,腌制约 3 小时,取出用冷水漂一下,并速取出,挤干水分,放在清洁盛器内,面上放姜丝。

(2)干红辣椒去蒂、籽,切成丝备用。

(3)取炒锅烧热,放入菜油烧熟,投入花椒煸出香味,放入

辣椒丝,改用小火加进一匙水,熬至油起红色后,加入糖和醋,见糖溶化,速拣出花椒,倒在白菜上,用筷子将菜拨松,使卤汁渗透,淋上麻油,密封腌2小时,即可取出食用。

辣白菜(B)

1. 原 料

白菜 10 公斤,白糖 3 公斤,大葱、生姜各 1 公斤,米醋 1500 克,菜油 500 克,辣椒、盐各少许。

2. 制 法

(1)将白菜洗净,切成丝,用盐腌一小时左右,控去水分,置容器中。

(2)将大葱、生姜、辣椒切成丝,与糖、醋、盐一起放入油锅中,烧开后倒入盆中晾凉,然后与白菜拌匀。4 小时后即成。

3. 特 点

酸,甜,辣。

辣油白菜块

1. 原 料

白菜 10 公斤,姜、菜油、盐、干辣椒各适量。

2. 制 法

(1)将白菜洗净切块,放入盆内撒上盐,一小时后将盐水倒出。

(2)用油炸姜丝,连同干辣椒丝倒入盆中,与白菜拌匀,一小时后即可食用。

3. 特 点

香,辣,脆。

咸辣白菜(A)

1. 原 料

大白菜 10 公斤,食盐 1100 克,辣椒粉 120 克,花椒粉 10 克,甘草粉 50 克。

2. 制 法

(1)将大白菜洗净,控干,切成两瓣,晾晒半天,散热装缸。装缸时一层盐一层菜。满缸后用石头压紧,发酵 15 天。

(2)将发酵的白菜用缸内菜卤汁清洗,切成宽 3 厘米、长 6 厘米的条。

(3)将辣椒粉、花椒粉混合,拌入白菜,装进缸中,装缸时层层压实,12 小时后酸气向外扩散,便封严缸口。10 天后即成。

咸辣白菜(B)

1. 原 料

鲜白菜 10 公斤,大葱 200 克,盐 500 克,干红辣椒 100 克,生姜 200 克,大蒜 300 克,香草 500 克。

2. 制 法

(1)将鲜白菜去掉老帮,横切成长方块。

(2)将大葱切成葱花,干红辣椒炒干碾碎,大蒜、生姜碾成泥,香菜切碎。

(3)将以上所有原料混合搅拌均匀,装坛密封发酵。5 天

后即成。

酱白菜

1. 原 料

鲜白菜 10 公斤,盐 700 克,面酱 300 克。

2. 制 法

选择鲜嫩的白菜帮,去叶洗净,切成 1.5 厘米宽、3 厘米长的方块,拌盐入缸,随时翻动。两天后取出,用清水洗(一洗而过,不可浸泡),置阴凉通风处阴干两天。然后装进布袋,投入面酱缸中浸泡,每天搅动两次。10 天后即成。

3. 特 点

营养丰富,咸甜嫩脆。

风味白菜

1. 原 料

大白菜 10 公斤,大蒜、生姜、桂皮各 100 克,大葱 200 克,盐、白糖、苹果、白梨各 500 克,花椒 50 克,味精少许。

2. 制 法

(1)将大白菜去叶梢、老帮,洗净控干,切成菱形,用 5% 的盐腌渍,2~3 小时后捞出控干。

(2)将各种调料捣碎,与白菜一起搅拌均匀入缸。5 天后即成。

3. 特 点

五味俱全,芳香清脆。

渍酸菜

1. 原 料

白菜 10 公斤,盐 50 克。

2. 制 法

(1)选择较好的半包心白菜,根部向阳摊放在阳光下晾晒 3~4 天。晾晒的作用除了可蒸发部分菜体水分,便于腌渍时发酵外,还可通过阳光中的紫外线杀死菜体寄生菌,防止白菜腐烂。腌渍前剔除菜根、黄叶、烂帮等,洗净,特别是对有蚜虫为害的白菜,如不彻底清洗将会产生异味。

(2)腌渍白菜有生渍和熟渍两种:

生渍:将白菜洗净,控干,放入缸中,放一层菜撒一层盐(一般每 10 公斤菜不超过 50 克盐)。装满缸后,上面覆盖一层白菜帮,压上木板、石块,对入适量清水(满缸为宜)。酸菜缸以放置在 12~15℃的室内为好。30 天左右即成。

熟渍:加工前用水煮一下,不仅可杀死菜体上的大部分寄生菌,还能提高渍菜温度,加快发酵过程。其方法为:将清水冷却到 80℃左右,把洗净的白菜放入锅中轻煮 1 分钟左右捞起,放在流动冷水中冷却后控干,入缸,上压石块。3 天后往缸中注满盐水,放在气温 12~15℃的室内。20 天后即成。

(3)需要注意的是,白菜酸渍过程中应完全浸在酸水中,与空气隔绝,以免营养成分损失或遭污染。

3. 特 点

此菜含有大量乳酸,易被人体吸收,并能刺激胃液分泌,增进食欲,帮助消化。

泡菜(A)

1. 原 料

大白菜 10 公斤,胡萝卜、芹菜、竹笋各 2 公斤,水 10 公斤,大料 200 克,辣椒 300 克,糖、酒各 100 克,花椒 20 克。

2. 制 法

将所有的调料放入凉开水中搅匀,将洗净控干后的白菜腌泡其中。4~5 天即成。

3. 特 点

鲜香,脆嫩,微酸。

泡菜(B)

1. 原 料

白菜 10 公斤,水萝卜 3 公斤,姜、花椒、大料、盐各适量。

2. 制 法

(1)将白菜洗净切块,晾晒后入缸,水萝卜洗净修好切片,放在白菜上。

(2)将盐、姜、花椒、大料投入凉开水中,倒入缸内,使水淹没白菜,3~4 天即可。

3. 特 点

微酸,具四川风味。

泡菜(C)

1. 原 料

包心大白菜 10 公斤,花椒、盐各适量。

2. 制 法

选棵大、包心结实、菜叶白嫩的包心大白菜,切去根,去老帮,纵切成块,洗净后放入开水中烫一下,至白菜变得柔软透明、菜帮呈乳白色时,捞出放入冷水中冷却,然后把菜放到缸内,使每层菜的根梢朝一个方向,层层之间互相交错,铺完后顶层撒上精盐及花椒水,压上石块(水要超过菜面 10 厘米左右)。约经 10 天即可。

3. 特 点

洁白透明。

泡菜(D)

1. 原 料

大白菜 5 公斤,红胡萝卜 250 克,干辣椒 3 个,白糖 250 克,醋精 100 克,花生油 50 克,花椒 20 粒,精盐适量。

2. 制 法

(1)将大白菜去掉老帮,切成 5 厘米长的段,再顺切成 7 毫米的丝条,放盆中撒 25 克精盐拌匀,腌 30 分钟。

(2)将红胡萝卜刮皮洗净切成细丝,干辣椒去蒂籽,剪成细丝待用。

(3)将腌白菜攥去汤汁(尽量攥干)放入盆中,加入红胡萝卜丝,再放白糖、醋精以及少许精盐,搅拌均匀,把干辣椒丝均

匀地撒在上面。

(4)将花生油放入锅内烧热,再加入花椒,炸至焦黄后用细漏勺捞净,随即将热油浇在辣椒丝上,加盖焖2小时即可食用。

3. 特 点

制法迅速,辣、甜、酸、咸,又有椒油香味。

泡菜(E)

1. 原 料

白菜250克,莴苣、小红萝卜各100克,嫩豆芽50克,精盐5克,花椒少许,白酒数滴。

2. 制 法

(1)将白菜、莴苣(去皮)、小红萝卜、嫩豆芽用水洗净,沥去水分,切成长条,再将精盐加适量冷开水拌匀,制成盐水。

(2)取洁净的泡菜坛(或瓷缸)1只,放入加工好的蔬菜,倒入盐水(以没过蔬菜为宜)、白酒和花椒,盖上盖泡制5~7天即成。

3. 特 点

色泽美观,咸酸适中,清淡爽口。

泡菜(F)

1. 原 料

白菜1公斤,盐120克,白酒50克,干辣椒、花椒各6克,冷开水600克。

2. 制 法

(1)取小泡菜缸(翻口缸或坛,口上可放水加以密封)1口,用开水烫过,沥干水分,加进盐、白酒、花椒、干辣椒、冷开水拌和,待盐溶化用。

(2)将白菜洗净,沥干水分,切成指头粗细的条,放进泡有盐水的缸内,加上盖,用水封住,水不能进入缸内,以防油污染及发酸变质。泡菜缸应置阴凉处,一般夏天泡1~2天,冬天泡3天,即可取出食用

白菜干

1. 原 料

鲜菜 10 公斤,小苏打 50 克。

2. 制 法

(1)先选择菜叶呈深绿色、质地脆硬的白菜,然后将大棵切成2~4块,洗净备用。

(2)将清水煮沸,放入0.5%的小苏打,搅拌至溶解;再把菜一边放入锅中热烫1~2分钟,一边将煮好的菜捞起,放进流动冷水中冷却;再放入有0.2%小苏打的冷水中稍泡后捞起,沥去水汁,薄薄地摊在竹箩中散热。待将全部加工的菜相继煮沸和散热后,挂在竹架或绳索上晒干。当晒至菜的表面起皱纹时,晚上将菜和晾晒架一起移入室内,次日仍搬至室外晾晒。晒3天左右即成白菜干。

(3)成品干菜以5~6棵捆成一束,再一层层地头尾颠倒包装,包压成块。

3. 特 点

菜身干硬,结实,叶柄呈乳白色,叶片呈深绿色,脆嫩,有

甜味。

怪味白菜帮

1. 原 料

白菜帮 10 公斤,盐 1500 克,辣椒粉、大蒜、醋、五香粉各少量。

2. 制 法

将白菜帮洗净,切成 10 厘米长的段,用刀划上斜纹,加盐腌 24 小时后取出,倒掉废水,加入辣椒粉、醋、大蒜、五香粉拌匀,然后按层次装入坛中。一星期后即成。

3. 特 点

经济易做,怪味。

酸辣白菜帮

1. 原 料

白菜帮 10 公斤,辣椒 500 克,酱油 500 克,盐 1 公斤,生姜 500 克,米醋 1500 克。

2. 制 法

将白菜帮洗净去叶,切成条,晾至半干,再放入调料拌匀入坛。3 天后即成。

3. 特 点

酸辣可口。

白菜拌胡萝卜丝

1. 原 料

白菜 10 公斤,胡萝卜 1 公斤,葱、酱油、醋、五香粉、辣椒油、盐各适量。

2. 制 法

白菜、胡萝卜、葱洗净,切成丝,再与盐、醋、酱油、五香粉、辣椒油一起调拌均匀,即可食用。

3. 特 点

鲜嫩,营养丰富。

醋辣白菜

1. 原 料

白菜 10 公斤,辣椒、酱油、生姜、醋、盐各适量。

2. 制 法

将白菜去杂洗净,切成细条,晾半天后加入辣椒、酱油、生姜、醋、盐等调料拌匀,3 天后即可食用。

3. 特 点

酸,辣,脆。

辣白菜丁

1. 原 料

白菜 10 公斤,辣椒酱、蒜、葱、姜各适量。

2. 制 法

(1)将白菜洗净切成小方丁,用开水烫一下,晾凉捞出。

(2)将蒜、葱、姜切成末,加辣椒酱同白菜小方丁拌匀即可食用。

3. 特 点

脆辣。

辣油白菜块

1. 原 料

白菜 10 公斤,姜、食油、干辣椒、盐各适量。

2. 制 法

(1)将白菜洗净切块,放入盆内撒上盐,1 小时后将盐水倒出。

(2)用油炸姜丝,连同干辣椒丝倒入盆中,与白菜拌匀,1 小时后即可食用。

3. 特 点

香,辣,脆。

拌酸白菜丝

1. 原 料

白菜 10 公斤,葱、辣椒油、盐、味精各适量。

2. 制 法

将白菜洗净切成丝,用开水烫 1 分钟取出,待凉后放盐 400 克拌匀,装坛密封,7~10 天后取出,与葱丝、味精、辣椒油拌匀即可。

3. 特 点

酸香艮劲。

芥末白菜

1. 原 料

白菜 10 公斤,芥末、白糖、花椒各少许。

2. 制 法

先将白菜洗净用开水烫一下,凉后加入芥末,放入容器内再加白糖,在容器底部放上花椒,4~5 天后即可食用。

3. 特 点

甜香。

酱泡辣白菜根

1. 原 料

白菜根 10 公斤,酱油、辣椒油、盐、料酒各适量。

2. 制 法

先将洗净的白菜根切成薄片,用盐加少许料酒腌制 2 小时,捞出控干水分,再放入容器内,加适量酱油、少许辣椒,浸泡一个星期即可食用。

3. 特 点

浅红,辣,有酒香。

酸辣菜根

1. 原 料

白菜根 10 公斤,醋、蒜、红干辣椒、糖、盐各适量。

2. 制 法

(1)先将白菜根洗净切片,再用盐卤一下,将水控干。

(2)把蒜、红干辣椒切碎,加糖、醋和菜根入坛浸泡 2~3 天即可。

3. 特 点

酸,辣,甜。

二、芹 菜

咸芹菜

1. 原 料

鲜芹菜 10 公斤,盐 1500 克。

2. 制 法

将鲜芹菜去叶择洗干净,切成寸段,放沸水里烫一下,再用凉水冷却,捞出控干,均匀地拌入盐。3~4 小时后装入坛中,上压石块。第二天翻倒一次,以后每隔 3 天翻倒一次。放在阴凉通风处,防止日光曝晒。10 天后即成。

3. 特 点

呈鲜绿色,嫩脆清香。

腌芹菜叶

1. 原 料

芹菜叶 1 公斤,蒜末、酱油、盐、辣椒油、味精各适量。

2. 制 法

(1)将芹菜叶洗净,用沸水烫一下,压干浮水,再用盐、五香粉腌 4~6 小时。

(2)吃时捞出控干盐水,用蒜末、辣椒油、味精拌匀即可食

用。

3. 特 点

经济实惠,能充分利用芹菜叶的营养物质。

泡芹菜

1. 原 料

芹菜 10 公斤,红糖 25 克,咸卤水 10 公斤,盐 200 克,干辣椒 250 克。

2. 制 法

(1)将芹菜去叶择洗干净,控干水分。

(2)将各种调料放入坛中调匀,投入芹菜。一般泡一天即成。

3. 特 点

清脆,芳香,鲜嫩。

酱芹菜

1. 原 料

芹菜 5 公斤,酱油适量。

2. 制 法

将芹菜择洗干净,切成段,用开水焯一下,控干水分后投入酱油中浸泡,两个小时后即成。

3. 特 点

酱色,味香。

酱芹菜根

1. 原 料

芹菜根 5 公斤,大酱适量。

2. 制 法

将鲜芹菜根择洗干净,沥去水分,用大酱拌上,待芹菜根浸透变色时,即可食用。

3. 特 点

酱香味浓。

渍芹菜

1. 原 料

芹菜 400 克,盐、白糖各 15 克,醋 25 克,花椒粒、香叶各适量。

2. 制 法

(1)将嫩芹菜去叶择洗干净,切成寸段,放入开水锅中焯一下(不可焯软),放入瓷缸中。

(2)锅中放适量清水,将盐、醋、白糖、花椒粒、香叶放入,用小火煮开,离火后晾凉。将渍汁倒入芹菜瓶内,要浸没住(渍的时间不能太久)。加盖封口,放阴凉处保存,两天后即可食用。

3. 特 点

质脆嫩,爽口。

炆芹黄

1. 原 料

鲜嫩芹菜 300 克,干红辣椒、花椒各适量,盐、味精、香油各少许。

2. 制 法

(1)将芹菜择洗干净,切成 3 厘米长的段,辣椒切小段待用。

(2)锅烧热,放适量的油,干辣椒、花椒下锅,炒出香味,芹菜入锅稍炒,随即把盐、味精放入,炒匀即可。

3. 特 点

芹黄脆嫩,麻辣味浓。

酸辣芹菜

1. 原 料

芹菜 5 公斤,糖、醋、红辣椒、盐、味精各适量。

2. 制 法

(1)将芹菜择洗干净后切成段,用开水焯一下后捞出控干水分。

(2)把糖、醋、红辣椒丝、蒜末、盐、味精与芹菜段拌匀即成。

3. 特 点

酸辣,甜咸。

糖醋芹菜

1. 原 料

芹菜 10 公斤,糖、醋各 700 克,盐 800 克。

2. 制 法

将芹菜择洗干净,沥干水分,切成寸段,浸泡在配料中,密封 15 天即成。

3. 特 点

糖醋味浓。

蒜酱芹菜叶

1. 原 料

芹菜叶 5 公斤,蒜、酱油、盐、辣椒油、醋各少许。

2. 制 法

将芹菜叶洗净,用沸水焯一下,压干水分,再和蒜末、酱油、盐、辣椒油、醋拌匀即可。

3. 特 点

经济,味鲜。

桂花芹菜叶

1. 原 料

鲜芹菜 10 公斤,桂花 1 公斤,盐 500 克,糖 100 克,花椒水 10 克。

2. 制 法

(1)将芹菜叶洗净,用盐腌去水分。

(2)把腌去水分的芹菜叶与桂花、花椒水、糖、盐拌和均匀,装入坛中。7天后即成。

3. 特 点

鲜绿,桂花香。

拌芹菜

1. 原 料

芹菜 500 克,麻油 20 克,酱油 25 克,糖 5 克。

2. 制 法

(1)将芹菜择洗干净,切成寸段。

(2)锅内放水,在旺火上烧开,再把洗净切好的芹菜放入锅内焯一下(要焯熟,又要保持脆嫩),随即捞起,沥去水放入碗中,加麻油、酱油、糖拌和即可装盘。

3. 特 点

鲜香脆美。

三、菠 菜

酱菠菜

1. 原 料

菠菜 500 克,大酱、植物油各适量。

2. 制 法

(1)将菠菜择洗干净,切成段,用开水烫一下,待用。

(2)把大酱用热油炸熟,与菠菜段拌匀,装盘即成。

3. 特 点

东北风味。

拌菠菜

1. 原 料

菠菜 400 克,盐、醋、香油、蒜泥各 8 克。

2. 制 法

(1)将菠菜择洗干净,用开水烫一下取出,用凉水过凉,控干水分,切成小段。

(2)把菠菜与盐、醋、蒜泥、香油拌匀后装盘即成。

3. 特 点

醇香,脆嫩。

拌辣菠菜

1. 原 料

菠菜 500 克,白糖 3 克,盐、麻油各 5 克,醋 15 克,味精 1 克,辣椒油 20 克。

2. 制 法

(1)将菠菜洗净入开水锅中焯熟,用冷水冲凉,挤出水分,切成寸段,放盘内。

(2)将各种调料先在碗内拌匀后,再淋到菠菜的盘中,食时拌匀即可。

3. 特 点

色泽雅观,菠菜味醇。

芥末菠菜

1. 原 料

菠菜 500 克,芥末 20 克,盐 5 克,味精 1 克,醋 10 克,麻油 15 克。

2. 制 法

(1)将菠菜洗净,入沸水锅中焯熟,用冷水冲凉,挤去水分后切成寸段,放盘中。

(2)将芥末用少许开水调匀,再盖好盖儿焖 20 分钟,再加所有的原料调匀,与菠菜拌好即可。

3. 特 点

色呈碧绿,芥末微辣,食之开胃。

麻香菠菜

1. 原 料

菠菜 500 克,盐 5 克,白糖 3 克,味精 1 克,葱花 15 克,麻油 10 克,植物油 25 克。

2. 制 法

(1)将菠菜洗净,控净水分,切成寸段。

(2)锅置旺火上,加入油、盐、葱花等炒出香味,投入菠菜炒至快熟时,加入味精、白糖、麻油炒匀,即可出锅装盘。

3. 特 点

色泽碧绿,菠菜味鲜,葱花飘香。

麻酱拌菠菜

1. 原 料

菠菜 400 克,麻酱 15 克,芥末、盐、香油各 8 克。

2. 制 法

(1)将菠菜择洗干净,用开水烫一下,取出用凉水过凉,控干水分,切成 3 厘米长的段,装入盘内;芥末用开水调匀,加盖儿焖 5 分钟待用。

(2)将菠菜上面加入盐、麻酱、香油、芥末,拌匀即成。

3. 特 点

酱香浓郁,鲜美可口。

香糟菠菜

1. 原 料

菠菜、香糟各 300 克,香油、白糖各 15 克,酱油 20 克,盐 2 克,味精 1 克。

2. 制 法

(1)将菠菜洗净,放沸水锅中烫熟,捞出沥水,晾凉,切成寸段,放盆中加盐拌匀。

(2)将香糟放入纱布袋中,然后将香糟袋盖在菠菜上,盖上盖儿。24 小时后开盖儿,去掉香糟袋,在菠菜内放入盐、酱油、白糖、味精拌匀,最后再加香油拌匀,盛入盘中即成。

3. 特 点

色泽碧绿,清淡鲜嫩,糟香宜人,爽口解腻。

拌菠菜泥

1. 原 料

菠菜 500 克,五香豆腐干 1 块,熟笋肉 25 克,盐、姜末各 5 克,白糖、味精各 1 克,香油 25 克。

2. 制 法

(1)将菠菜择洗干净,在开水锅中焯透后捞出挤干水分,晾凉,切成细末后放盆中。

(2)香干和笋肉也切成末,放入菠菜的盆中。

(3)将盐等调料放入盆中拌匀,装盘即成。

3. 特 点

绿中有白,松中有脆,咸淡适口,回味甜鲜,且有姜香。

姜醋菠菜

1. 原 料

菠菜 500 克,姜末 30 克,醋 20 克,盐 5 克,白糖 5 克,味精 1 克,麻油 15 克。

2. 制 法

(1)将菠菜洗净,入沸水锅中焯熟,用冷水冲凉,挤去水分后切成寸段,放盆内。

(2)用一只碗,放入姜末、盐、醋、白糖、味精、麻油调匀,淋入菠菜上拌匀,装盘即可。

3. 特 点

色泽碧绿,味道鲜美。

姜汁菠菜

1. 原 料

菠菜 500 克,白糖 25 克,姜汁、盐、醋、植物油各适量。

2. 制 法

(1)将菠菜洗净,用开水烫一下,再投入凉水中冷却,捞出控干水分。

(2)用白糖、姜汁、盐、醋和熟植物油与菠菜拌匀,装盘即成。

3. 特 点

色青绿,味甜酸。

四、青 菜

腌青菜

1. 原 料

茎长叶短的青菜 5 公斤,食盐适量。

2. 制 法

(1)将青菜先在太阳下晒两天,晒软后用清水洗净沥干。

(2)用盐将青菜搓擦,一层层地码在坛中,每层菜上撒盐少许,腌好后在菜上压一块重物。

(3)三四天后,出卤,一棵棵打成把子,放入坛内,坛内菜卤要没过菜。菜坛放在阴凉通风处,勿近高温,约 20 天即可食用。

3. 特 点

青鲜爽口。

酱腌青菜

1. 原 料

青菜 250 克,大酱 150 克,芹菜叶、盐各适量。

2. 制 法

(1)将青菜洗净放置两天,以使水分蒸发掉一部分。大酱

用 50 克沸水冲调后晾凉。

(2)将青菜与盐一层间一层地码上小瓷盆中,上面放大酱汁,用重物压腌 1 天后,把菜翻一个身,压上重物 3 天后便可食用。

(3)食用时,将青菜切成段放盘中间,四周放点芹菜叶点缀即可。

3. 特 点

脆嫩,酱香。

麻辣青菜头

1. 原 料

青菜头 500 克,辣椒油 25 克,香油 20 克,花椒油、酱油各 10 克,盐、味精各适量。

2. 制 法

(1)将菜头切成细丝,用适量的盐腌约 5 分钟,挤净水分,放盘中待用。

(2)把辣椒油等调料合在一起,浇在菜头上,拌匀装盘即可。

3. 特 点

脆嫩可口,麻辣味浓。

糖醋青菜头

1. 原 料

鲜嫩青菜头 250 克,白糖 30 克,醋 20 克,盐、香油、味精各适量。

2. 制 法

(1)将菜头切成细丝,用盐稍腌,挤去菜汁,放盘中待用。

(2)把香油、味精、醋、白糖对在一起,浇在菜头上,拌匀即可。

3. 特 点

菜头脆嫩,清酸甜香。

椒油拌青菜

1. 原 料

嫩青菜 400 克,盐 8 克,味精 3 克,花椒 15 粒,植物油 25 克。

2. 制 法

(1)将青菜洗净,坡刀切成片,放在开水锅内烫一下,取出用凉水过凉,控净水放盘中。

(2)将植物油、花椒放入锅内,待油热且花椒炸出香味时捞出花椒,把油浇在油菜上,加入盐、味精,拌匀即成。

3. 特 点

香,脆,嫩。

芝麻青菜

1. 原 料

青菜 300 克,芝麻 30 克,盐 8 克,味精 2 克,香油 15 克。

2. 制 法

(1)将青菜洗净后放入开水锅内烫一下,用凉水过凉,控净水分,切成 1 厘米长的段。

(2)将芝麻放入锅内,用微火炒熟,倒入青菜内,再加入盐、味精、香油、拌匀即成。

3. 特 点

碧中点金,入口清香新鲜,制法简单,风味独特。

辣味青菜

1. 原 料

嫩青菜 500 克,葱花 25 克,姜、白糖各 5 克,蒜末 10 克,豆瓣酱、醋各 15 克,辣酱 3 克,盐 4 克,味精 1 克,植物油 30 克。

2. 制 法

(1)将菜洗净控净水分,切成段。

(2)锅置中火上,加入油、葱花、姜末、蒜末炒出香味,倒入菜段炒至八成熟,加入豆瓣酱、辣酱、盐、味精、醋、白糖炒匀,出锅装盘即成。

3. 特 点

色泽美观,鱼香味浓,青菜味美。

香辣青菜条

1. 原 料

青菜梗 500 克,优质辣椒粉 3 克,白芝麻 5 克,花生仁 50 克,熟花生油 25 克,花椒、盐、味精各少许。

2. 制 法

(1)将菜梗切成小条后放入沸水锅中焯熟捞出,沥干水分,加熟花生油、味精拌匀。

(2)芝麻洗净,花生仁去衣,分别用文火炒熟,然后放在一

起研成粉,再加辣椒粉、花椒盐拌匀成香辣粉。

(3)将香辣粉放入小碟内,并将小碟放在盘中,菜梗围绕小碟一周摆放整齐上桌。

3. 特 点

香,辣,麻,嫩,别有风味。

五、花 菜

腌洋酸菜

1. 原 料

花菜 6000 克, 黄瓜 3000 克, 红萝卜 1000 克, 盐 300 克, 糖、醋各适量。

2. 制 法

(1) 采用幼嫩的鲜花菜, 去茎, 切出小枝; 将小黄瓜切成小段; 小红萝卜切成薄片或花形。

(2) 菜洗后沥干, 用精盐腌 6 小时后, 放在清水中漂去咸味, 摊放在竹筛上凉 6 小时。然后放在大口玻璃瓶中, 加入白色米醋浸渍一星期, 后将醋倒掉, 换入新醋再浸渍一星期。再将醋倒掉不要, 将新醋放在锅中烧沸, 冷却后加入糖或糖精少许、冰醋酸 4~6 滴, 搅匀过滤并澄清。

(3) 再将菜分装小瓶, 注入配好的醋液, 封固瓶口即成。

3. 特 点

酸甜可口, 存贮时间较长。

酱花菜

1. 原 料

花菜 5 公斤,酱油 3 公斤,盐 200 克。

2. 制 法

(1)将花菜掰开,用清水洗净,控干水分。

(2)按一层菜一层盐的顺序将花菜放入坛内腌制,待有咸味后取出,放入清水内洗两遍后沥干水分。

(3)把酱油放入锅内熬开,晾凉并倒入坛中,放入花菜,10~15 天即成。

3. 特 点

红褐色,质地脆嫩,清香味美。

渍花菜

1. 原 料

花菜 1 个,盐 3 克,醋 50 克,白糖 30 克,红辣椒 2 根,花椒粒、香叶各适量。

2. 制 法

(1)将花菜掰成小朵,洗净。

(2)锅中加清水,加盐和少许醋,烧开后将花菜投入,约 5 分钟后捞出,沥水冷却。

(3)将花菜、红辣椒、花椒粒、香叶装在一个大瓷缸内。白糖、醋加清水烧开,冷却后将渍汁倒入瓶内,浸没原料。加盖密封,放阴凉处存放,7 天后即可食用。

3. 特 点

香甜适口。

炆花菜

1. 原 料

花菜(又称菜花)500克,花椒油30克,精盐适量,香油、味精各少许。

2. 制 法

(1)将花菜用手掰成小块,除去老茎,洗净。

(2)将花菜放入开水中烫一下,用清水投凉,控净水分。

(3)将花菜放入盘内,再放入适量精盐腌渍20分钟,然后控去渗出的水分,加入味精及香油,搅拌均匀即可。

3. 特 点

脆嫩鲜香,清淡适口。

酸甜花菜

1. 原 料

花菜10公斤,白糖3公斤,醋精500克,香叶、盐各适量。

2. 制 法

(1)将花菜切成小块,烫熟后晾凉。

(2)锅内加水,以能没过花菜为准,将白糖、醋精、香叶、盐放入锅内烧开,倒入盆内晾凉后,将烫熟的花菜放入容器内泡两天即可。

3. 特 点

呈白色,酸甜清香。

椒油花菜

1. 原 料

花菜 500 克,盐 5 克,味精 1 克,麻油 15 克,花椒油 10 克。

2. 制 法

(1)取花菜的花朵,放沸水锅中氽透后捞出沥水,并趁热撒上盐和匀摊凉。

(2)将凉后的花菜放入盆内,加味精、麻油和花椒油,拌匀后装盘即成。

3. 特 点

色泽洁白,清香脆嫩,咸鲜可口,椒油香郁。

红果拌花菜

1. 原 料

花菜、红果罐头各 250 克,白糖 50 克。

2. 制 法

(1)将花菜拆成小朵,洗净后放开水锅中烫熟,捞出控去水分,放盘内。

(2)打开红果罐头,连汁一起浇在花菜上,加入白糖即成。

3. 特 点

制法简便,别具风味,酸甜适口,诱人食欲。

红乳花菜

1. 原 料

花菜 500 克,红腐乳汁 75 克,熟花生油 50 克,盐、味精、香油、优质辣椒粉各适量。

2. 制 法

(1)将花菜摘成小朵,放沸水中焯熟后倒入漏勺,撒上盐掂一下,使盐分分布均匀,再倒入小盆内,加红腐乳汁、味精、熟花生油、香油、辣椒粉拌匀。

(2)取一扣碗,把拌好味的花菜朵朝下码入碗内,再反扣在平盘内即可。

3. 特 点

形似整个花菜,色红,味香,细嫩,别有风味。

六、甘 蓝

咸甘蓝

1. 原 料

甘蓝 10 公斤,盐 1200 克。

2. 制 法

(1)将甘蓝洗净,顺根部一切两半,在阳光下晒 40 分钟左右装缸。

(2)装缸时,一层甘蓝一层盐,上压石块。第二、三、五天各翻缸一次。20 天以后即成。

渍甘蓝

1. 原 料

甘蓝 10 公斤,盐 100 克。

2. 制 法

(1)选择带有绿叶的甘蓝,去掉老帮,沿根部切成两半,放入缸中,撒上盐。

(2)满缸后,上压石块,注满清水,置 14℃左右的室内发酵。一般 30~40 天即成。

3. 特 点

可以烧炖,也可以切成丝,加入各种调料,制作不同风味的酱小菜。

泡甘蓝

1. 原 料

甘蓝 5 公斤,干红辣椒、蒜、盐、醋、糖、味精各适量。

2. 制 法

(1)将甘蓝洗净切块,用盐卤一下。

(2)捞出后控净水分,再与干红椒丝、蒜末、醋、糖拌匀,入坛,加适量水,浸泡 5~7 天即成。

3. 特 点

甜,酸,辣。

酸辣块

1. 原 料

甘蓝 5 公斤,醋、盐、酱油、辣椒油、蒜各适量。

2. 制 法

(1)将甘蓝洗净切块,用开水焯一下。

(2)将蒜末、醋、酱油、盐、辣椒油与焯好的甘蓝块拌匀即可。

3. 特 点

酸辣适口。

甜辣甘蓝丝

1. 原 料

甘蓝 5 公斤,白糖 250 克,红辣椒、盐各适量。

2. 制 法

(1)将甘蓝洗净切成丝,用盐卤一下。

(2)把甘蓝丝与白糖、红辣椒丝拌匀即可。

3. 特 点

甜,辣,微咸。

什锦甘蓝

1. 原 料

甘蓝 10 公斤,盐 500 克,去籽鲜辣椒 400 克,茄子 2 公斤,生姜 200 克。

2. 制 法

(1)将甘蓝切成 3 厘米见方的块,辣椒切成轮状,茄子去杂后纵横切成 4 开,生姜切成细丝,混合拌匀。

(2)将上面拌好的原料放入缸中,撒上盐,再压上石块。2~3 天即成。

甜甘蓝

1. 原 料

甘蓝 10 公斤,糖 1 公斤,酒 25 克,盐 500 克。

2. 制 法

(1)将甘蓝洗净,切成6厘米见方的块,放入缸中均匀撒盐。

(2)待腌至出水分时(约4~5小时)捞出,控出水分,再放入缸中,注入糖和酒的混合液,2~3天即成。

3. 特 点

味道鲜美,甘甜适口。

香辣甘蓝

1. 原 料

甘蓝10公斤,盐1公斤,辣椒粉、酱油各250克,香油150克,五香粉少许。

2. 制 法

(1)将甘蓝洗净,沥干水分,切成4开,入缸腌渍。5~6天后,取出置盆中,加重石压出卤水,然后切成菱形片,用清水漂洗。

(2)将甘蓝块榨干水分,拌入酱油等调匀,入缸密封,可随时取用。

苹果萝卜菜

1. 原 料

甘蓝5公斤,苹果1公斤,胡萝卜500克,茴香籽3克,胡椒20粒,香叶20片,盐750克。

2. 制 法

(1)将甘蓝、胡萝卜洗净,均切细丝,放入胡椒粒、香叶、茴

香籽、盐、苹果(整个连皮)拌匀后,装入坛内,用石头压上。

(2)把坛子放在 10℃左右的室内,发酵 20 天左右,待有酸味即成。

3. 特 点

酸咸,别有风味。

西餐泡菜

1. 原 料

甘蓝 5 公斤,胡萝卜、芹菜各 250 克,圆葱头、青椒各适量,胡椒粉、白醋、糖、红辣椒丝、味精各少许。

2. 制 法

(1)将上述的各种菜洗净,甘蓝切成块,胡萝卜切成片,芹菜切成段,圆葱头、青椒切成丝,均用开水焯一下,放凉后控净水分。

(2)用水加糖熬制,再加入胡椒粉、红辣椒丝、味精,放凉后倒入白醋,再与焯过的菜搅拌均匀,放入坛内,上面撒上一层白糖。把坛置于凉处,一夜后泡菜即成。

3. 特 点

味酸甜,色美观。

七、苳 蓝

咸苳蓝

1. 原 料

苳蓝 10 公斤,盐 1500 克。

2. 制 法

(1)将苳蓝洗净,去皮,一层苳蓝一层盐装入坛中,顶部略多放些盐。

(2)第 2、4、7 天各倒动 1 次。菜坛要放在干燥阴凉处,早晚敞盖儿,严防日光曝晒,以免干皮发热。封坛时,汤要没过苳蓝,以防腐烂。

3. 特 点

色白,脆嫩。

酱苳蓝

1. 原 料

咸苳蓝 10 公斤,酱油 3 公斤。

2. 制 法

(1)将咸苳蓝的两面错刀切片呈“人”字形,再用清水泡 3~4 小时,中间换 2~3 次水,捞出控干水分。

(2)入坛后,投放酱油浸泡,两天后翻动1次。一般5天后即成。

3. 特 点

呈浅红色,质脆嫩。

酱油茱蓝丝

1. 原 料

咸茱蓝 5 公斤,鲜姜 50 克,酱油 1500 克。

2. 制 法

(1)将咸茱蓝切成细丝,用水浸泡2~3小时,中间换2~3次水,捞出控干水分,抖散开。

(2)入坛后,投入酱油浸泡,并加拌姜丝。第2天翻动1次,第3天即成。

3. 特 点

呈浅红色,丝整齐,松散适口。

酱切莲

1. 原 料

茱蓝 10 公斤,盐 2 公斤,甜面酱或豆瓣酱 5 公斤。

2. 制 法

(1)将茱蓝削皮洗净,切成200~300克重的长方块,装入坛中(低盐化水,表层撒盐),用重物压上,置阴凉处,1天后翻动1次,共翻3次。

(2)用清水浸泡茱蓝,以降其咸味(两天换1次水,前后共降3次),捞出控干。

(3)入坛时,一层苕蓝一层酱,每 10 天换酱 1 次,共换酱 3 次。30 天后即成。

3. 特 点

色鲜味美,存放时间长。

酱莲环

1. 原 料

咸苕蓝 5 公斤,面酱 2500 克,酱油 750 克。

2. 制 法

(1)将咸苕蓝切成 2 厘米方形连环,用水浸泡 1~2 小时,中间换水 1~2 次,捞出控干,分装布袋中。

(2)将酱油对入面酱坛中,拌匀,然后投入布袋,每天翻动 2~3 次。一般 7 天后即成。

3. 特 点

色泽褐黄,质脆嫩,透明,味鲜。

甜辣苕蓝丝

1. 原 料

咸苕蓝 5 公斤,白糖 1500 克,醋 400 克,干辣椒 20 克,糖精少许。

2. 制 法

(1)将咸苕蓝切成细丝,放入水中浸泡、漂洗,待到洁白无咸味时,捞出控干。

(2)将白糖、干辣椒丝和醋拌匀,放入坛中,每天翻动两次。5 天后即成。

3. 特 点

色泽洁白,透明,质脆,甜、酸、辣适口。

香辣丝

1. 原 料

咸苤蓝 5 公斤,红干椒、鲜姜、芝麻各 50 克,酱油 2 公斤。

2. 制 法

(1)将咸苤蓝切成细丝,用水浸泡 2~3 小时,中间换水 1~2 次。

(2)将苤蓝捞出控干,抖动散开,放入坛中,拌入辣椒丝、姜丝、酱油。第 2 天翻动 1 次,第 3 天即成。

3. 特 点

色泽浅红,姜丝整齐松散。

虾油小菜

1. 原 料

咸苤蓝 10 公斤,咸黄瓜 4 公斤,咸芹菜、咸小辣椒各 2 公斤,咸豇豆、咸胡萝卜各 1 公斤,虾油 4 公斤。

2. 制 法

(1)将以上各菜根据需要分别切成块、片、条、段等。

(2)将各种腌菜装入缸中,用清水浸泡 1~2 小时,拌匀后出缸,控净水分,再用虾油浸泡,每天搅拌两次,5 天后即成。

香脆苕蓝

1. 原 料

苕蓝 2500 克,盐 250 克,白酒 100 克,白糖、味精、香油、辣椒红油、葱丝、蒜末各适量。

2. 制 法

(1)将苕蓝洗净,削去老皮,切成细丝,放入盆内。将 1500 克水烧开,倒入盐,晾凉后倒入盆内,加入白酒,盖好,腌 5~7 天。

(2)吃时将苕蓝丝捞出,用清水洗净,控净水分,放入盘内,加入白糖、味精、葱丝、蒜末、香油、辣椒红油拌匀即成。

3. 特 点

咸,甜,香,脆,辣,十分爽口。

盘香苕蓝

1. 原 料

咸苕蓝 5 公斤,红尖辣椒、鲜姜、大蒜、糖各 50 克,醋 400 克,酱油 1250 克。

2. 制 法

(1)将整个苕蓝两面切,先正刀后斜刀,中间交叉透刀,外面是片,中间是丝,片厚为 2 毫米左右,里外厚薄要均匀,以免掉碎片或影响外观。将切好的苕蓝用清水泡 2 小时后摊开。

(2)将红尖椒末、鲜姜丝、蒜末、糖、酱油混合拌匀;然后将咸苕蓝投进坛中,边投边加入混合调料,第 2、3 天各倒动 1 次,第 4 天即成。

3. 特 点

色泽浅红,质脆,酸、辣、甜、咸适口。

甜酱什香菜

1. 原 料

咸苤蓝 10 公斤,腌姜丝 100 克,甜面酱、黄酱各 3500 克,酱油 500 克(夏季用黄酱 6500 克,酱油 1 公斤,不用甜面酱)。

2. 制 法

(1)将咸苤蓝切成丝,入缸撒水,拌进腌姜丝,搅匀装进布袋,控去水(用力要适度)。

(2)水控净后入腌缸酱渍。

(3)冬季用甜面酱和黄酱,夏季只用黄酱。每天均匀打扒 4 次。冬季酱渍 7 天,夏季酱渍 3~4 天即成。

3. 特 点

有光泽,呈金黄色,酱味浓,清脆适口。

八宝菜

1. 原 料

苤蓝 10 公斤,黄瓜 2 公斤,藕、豆角各 1 公斤,豇豆 500 克,花生仁 300 克,栗子 200 克,核桃仁、杏仁各 100 克,瓜仁 400 克(以上原料均需先行腌制好),黄酱 4 公斤,酱油 2 公斤,糖色 200 克。

2. 制 法

(1)将苤蓝洗净,切成片后用铁模裁成花瓣,黄瓜切块,藕切三角片,豆角切三角状,豇豆切小段,杏仁用水泡后去皮,再

用凉水拔净苦水,栗子煮后去皮,核桃仁用水浸泡去皮。

(2)将以上原料混合,用水泡出部分咸味,晾干,装布袋入缸。缸中放入黄酱、糖色、酱油,每天搅拌1次。7~10天后即成。

八、雪里红

腌雪里红

1. 原 料

雪里红 15 公斤,食盐 500 克,蒜 5~7 头,花椒 50 克,红辣椒 2 个(喜辣者可适当多放)。

2. 制 法

(1)将雪里红用清水洗净,削去根部,去掉黄叶,放在通风的地方阴干,至整棵雪里红没有水分,叶子微有点发蔫为好。将雪里红切长约 1 厘米长的小段(菜板和刀上忌沾油),放在盆里待用。

(2)把蒜、姜、辣椒切成细末,连同花椒、盐一同放在盛雪里红的盆里搅拌均匀,然后用手揉搓至雪里红发蔫为止。将揉好的雪里红装坛,装 10 厘米高便压紧、捣实至微微出水,再压再装实,直至装完为止。

(3)雪里红全部装好以后,用塑料布把坛口严密封好(如能用泡菜坛更好),放在阴凉的地方,大约 20 天即可食用。

3. 特 点

香脆微辣,清新爽口,独具风味。

咸雪菜

1. 原 料

雪里红 10 公斤,盐 1 公斤,花椒 18 克。

2. 制 法

(1)将雪菜去杂后洗净。

(2)把雪菜与花椒盐一层隔一层放入坛中,表层再撒一层花椒盐,第二天翻动一次。15 天后即成。

3. 特 点

碧绿,咸而不酸。

干 菜

1. 原 料

雪里红 500 克,精盐 50 克。

2. 制 法

(1)将雪里红去根后用水洗净,切成 8~10 厘米长的条,放室外晾晒 2~3 天至干。

(2)将晒干的雪里红放入瓷缸内,掺入精盐,拌匀,再用干净的石块压紧,腌制 20 天左右。

(3)取出腌好的菜,放在阴凉通风处,风吹至干即成。

3. 特 点

味美可口,生吃熟炒均可。

腌干菜笋

1. 原 料

干菜 5 公斤,干笋片 1 公斤,食盐、白糖各 250 克,酱油 500 克,白酒 150 克,味精 50 克,五香粉 25 克。

2. 制 法

(1)取新鲜雪里红洗净,放在沸水里烫后,切成小碎块,装在纱布袋内用石块压榨去汁,再摊在竹席上,晒至八成干后,收在盆中,加盐揉搓。搓后装在坛中压实,封存 10 天。

(2)取鲜嫩竹笋,去皮壳,把笋横切成很薄的小方块,放在锅中煮透,去汁沥干,再晒干成干笋片待用。

(3)将坛中干菜取出,摊开再晒一天后,放在盆中,拌入干笋片,然后加酱油、白糖、白酒、味精、五香粉,在盆中搅匀,揉搓后装坛中压实。封一星期后,取出晒至干燥,或用火烘干,即成为干菜笋。

3. 特 点

鲜香适口。

炆雪里红

1. 原 料

腌雪里红 200 克,干红辣椒 5 克,味精、白糖各适量。

2. 制 法

(1)将雪里红用水稍泡,挤净水分,切末,干红辣椒切小段或丝待用。

(2)锅烧热,放油适量,辣椒下锅稍炒,待出香味,把雪里

红、味精、白糖一同入锅，炒熟即可。

3. 特 点

咸鲜微辣，爽口下饭。

桂花雪菜

1. 原 料

咸雪菜 10 公斤，炒芝麻 1 公斤，桂花 300 克，盐 400 克，菜油适量。

2. 制 法

(1) 将腌好的雪菜泡洗干净，切碎。

(2) 把桂花、芝麻、油、盐与切碎的雪菜拌匀即成。

3. 特 点

味美，醇香。

九、芥 菜

腌芥菜头

1. 原 料

芥菜头 5 公斤,粗盐 500 克。

2. 制 法

(1)将芥菜头放入清水中浸泡一天后捞出沥干水分。

(2)将芥菜头与盐一层间一层地放入坛中腌制。3 天后倒动一次,待盐基本溶化,再对入适量的盐水(要没过芥菜头),用重物压住,放置阴凉处。60 天后即成。

3. 特 点

咸脆可口。

霉干芥菜

1. 原 料

芥菜 10 公斤,食盐 500 ~ 600 克。

2. 制 法

(1)将整棵芥菜放在阳光下晒一天,洗净后将水沥干并晾干,切成约 2 厘米长,曝晒 1 ~ 2 天。

(2)将经曝晒后的菜用盐搓匀入坛,如用缸装,缸面要用

石块压实。约过 15 天,缸面上菜卤白沫没有了,就可出缸晒干,约晒 2~3 天即成。

3. 特 点

食用方便,味道甜美。

腌芥菜缨

1. 原 料

芥菜缨 2500 克,粗盐 500 克。

2. 制 法

(1)将鲜嫩的芥菜缨择洗干净,沥干水分,将粗盐撒在芥菜缨上,用手搓揉,待菜出水发蔫了,就将其放进一干净坛中,每放一层菜,撒上一层盐,放完后压上重物。

(2)腌两天后,取出重物,用一干净木棍将菜捣实。以后每天一次,连续 3~4 天,盐充分溶化,盐水没过菜,再压上石头,加盖封好,放置阴凉处。30 天后即可食用。

3. 特 点

鲜脆可口,切碎生拌,炒吃均可。

酱 芥

1. 原 料

芥菜头 4 公斤,黄酱 2 公斤,酱油 800 克,糖色 80 克。

2. 制 法

(1)将黄酱、酱油、糖色放入缸内,调成酱汁。

(2)将芥菜头去皮,放入酱缸内,约 60 天即成。

3. 特 点

酱香,甜辣,色泽美。

酱金丝香

1. 原 料

芥菜 5 公斤,甜面酱 4 公斤,芝麻 250 克。

2. 制 法

(1)将腌好的芥菜切成细丝,放入清水中撒盐 24 小时左右,捞出挤去四五成的水分。

(2)将芥菜丝装入袋中封口放进酱缸内,每天翻动两次,4~5 天捞出放风一次,经 15 天后取出,再拌入炒熟的芝麻即成。

3. 特 点

红褐色,香脆,酱味浓郁。

酸辣疙瘩

1. 原 料

芥菜疙瘩 5 公斤,盐、花椒各适量。

2. 制 法

(1)将芥菜疙瘩洗净削成棱形小块煮熟(根据个人口味煮烂些或脆些),趁热连汤与芥菜疙瘩倒入坛内。

(2)在坛内加些盐和花椒与芥菜疙瘩拌匀,封好坛口,放温暖处,10 天左右即可食用。

3. 特 点

鲜香爽口。

辣芥丝

1. 原 料

腌芥菜头 5 公斤,芝麻 500 克,豆油 700 克,辣椒粉 250 克。

2 制 法

(1)将腌好的芥菜根须去掉,洗净后切成细丝,放入清水中撒咸后捞出,压去两成水。

(2)把芝麻炒熟;豆油放入锅内烧热,将辣椒粉炸黄时出锅晾凉。

(3)将上述各种准备好的原料和调料放入坛内拌匀,密封好,3 天后即可食用。

3. 特 点

香辣适口。

白五香干芥

1. 原 料

芥菜头 5 公斤,五香粉 50 克。

2. 制 法

(1)将腌制为成品的芥菜头去掉外皮,再从根部与顶端用刀正、反交叉切成薄片,不要切透,放在阳光下晒至六成干。

(2)将五香粉撒入芥菜缝内,入缸密封 10~15 天即成。

3. 特 点

浅黄色,质地筋脆,有浓厚的五香味。

十、香 菜

腌香菜

1. 原 料

香菜 2500 克,粗盐 250 克。

2. 制 法

(1)挑选鲜嫩的香菜,洗净沥干水分。先用少量盐把香菜腌一下,待香菜发蔫后,将其扎成小捆。

(2)将香菜捆放入干净的坛中,一层香菜一层盐。第二天起,每天倒动一次。5天后,粗盐充分溶化,盐水没过香菜,用重物压上,封好坛口,放置阴凉处存放,随吃随取。

3. 特 点

既可作调味品,又可拌上调料生食。

龙须香菜

1. 原 料

香菜根 5 公斤,酱油、花椒、鲜姜各适量。

2. 制 法

(1)将香菜根洗净,用开水烫一下。

(2)将姜切成细丝,加水、花椒、盐、酱油烧开,晾凉后拌入

香菜根,入缸封口。10天后即成。

3. 特 点

人参状,质地筋脆,香咸适口。

麻辣香菜

1. 原 料

腌香菜 1 公斤,辣椒粉、熟芝麻、五香粉、味精各适量。

2. 制 法

(1)将腌好的咸香菜取出,洗净,用绳拴好,吊在阴凉通风处,晾 2~3 天。

(2)把晾至半干的香菜用刀切碎,加入辣椒粉、熟芝麻、五香粉、味精,拌匀后,装入一干净的坛中,压紧,封好坛口。置阴凉处存放,随吃随取。

3. 特 点

麻辣鲜香。

油拌香菜

1. 原 料

香菜 500 克,葱、香油、盐各少许。

2. 制 法

(1)将香菜洗净切成段,葱切成丝。

(2)把葱丝、香油、盐和香菜段拌匀即成。

3. 特 点

双香翠绿。

十一、韭 菜

腌韭菜

1. 原 料

韭菜 5 公斤, 盐 1 公斤。

2. 制 法

将韭菜洗净, 稍晒, 再加盐拌匀入坛腌上几天即可。

3. 特 点

色青绿, 味咸香。

腌韭菜花

1. 原 料

韭菜花 10 公斤, 盐 2 公斤, 花椒 10 克。

2. 制 法

(1) 选择半花半朵的韭菜花, 洗净下坛, 每层韭菜花洒一层盐水(10 公斤开水与 800 克盐化成), 再撒一层干盐。当天倒动一下, 第二天开始揉搓, 连续两遍, 第三天再揉两遍。要求泡有白点, 颜色发黄。

(2) 将花椒碾成粉, 拌入韭菜花中。7 天后即成。

辣韭菜花

1. 原 料

韭菜花 10 公斤,辣椒、料酒各 50 克,盐 400 克,生姜 200 克,花椒 20 克。

2. 制 法

(1)将韭菜花、生姜、辣椒均切碎。

(2)把所有的原料都拌匀,装坛密封。30 天后即成。

3. 特 点

咸,香,鲜,辣。

辣韭菜

1. 原 料

韭菜 10 公斤,盐 1 公斤,辣椒、生姜各少许。

2. 制 法

将韭菜、辣椒洗净,晒去水分,用粉碎机粉碎,加入配料拌匀后装坛。3 天后即成。

3. 特 点

香辣可口。

酱泡韭菜

1. 原 料

韭菜 5 公斤,酱油、味精各少许。

2. 制 法

将韭菜洗净切成段,拌入酱油、味精,浸泡一段时间即可。

3. 特 点

色青黑,味鲜。

韭菜花酱

1. 原 料

韭菜花 10 公斤,盐 800 克,酱油 1200 克。

2. 制 法

将韭菜花洗净,剁碎,加入酱油、盐同放坛中,密封 7 天即成。

3. 特 点

酱香。

酱韭菜花

1. 原 料

韭菜花 5 公斤,花椒、盐、酱油各适量。

2. 制 法

先将韭菜花洗净,加花椒、盐,碾碎,拌匀,再装入布袋,投入酱坛内,15 天后即成。

3. 特 点

酱辣香。

双江韭菜花

1. 原 料

韭菜花 5 公斤,辣椒、盐、生姜、花椒、料酒各少许。

2. 制 法

将韭菜花、生姜、辣椒洗净,加入盐、花椒,捣碎,共放入坛中,再加入料酒,封好后过 20 天即可食用。

3. 特 点

咸香味鲜。

十二、大 蒜

生盐咸蒜头

1. 原 料

鲜蒜 10 公斤,盐 1.5 公斤。

2. 制 法

(1)将蒜头择净,放入坛中,一层蒜一层盐,搅拌均匀。

(2)装坛后对入 17 度盐水(盐水和大蒜平)。以后每天将上面的蒜向下按一下,让下面的蒜浮上来,连续 10 天左右,蒜头即会自动沉下去。

(3)鲜蒜入坛后,要昼夜敞开,便于散发辣味。20 天后即成。

熟盐咸蒜头

1. 原 料

鲜蒜头 6 公斤,盐 1 公斤。

2. 制 法

(1)将鲜蒜头置阳光下晒 5~6 天,使部分蒜皮因水分蒸发而自动脱落,筛去泥土和蒜皮后,再继续晒 1~2 天,待蒜皮全部脱落后,即可腌制。

(2)将盐放入锅中,加热炒拌,待盐色变焦黄时,再将蒜头放入锅中搅拌,直至蒜头全部粘附盐后取出,放阴凉干燥处2~3天,再贮入坛中密封。4个月后即成。

3. 特 点

色深红,有焦糊香味。

酱油大蒜头

1. 原 料

咸蒜头 10 公斤,酱油 4 公斤。

2. 制 法

(1)将咸蒜头放入清水中浸泡 2~3 小时,中间换水 2~3 次,使蒜头的咸味减淡,捞出控干,置阴凉处阴干一天。

(2)将蒜头放入酱油坛中浸泡,两天翻动一次。10 天左右即成。

3. 特 点

呈深红色,质嫩脆,味咸而辣。

酱大蒜

1. 原 料

咸蒜 5 公斤,酱油 2 公斤,糖色 250 克,醋 500 克,调料水(大料、花椒)适量。

2. 制 法

(1)将咸蒜取出洗净,捞出控干水分。

(2)把调料水烧开,冷却后和酱油、醋、糖色调匀,倒入坛内。

(3)把蒜投入坛内,浸泡 50~60 天即成。

3. 特 点

酸辣适口。

白糖蒜

1. 原 料

大蒜 5 公斤,白糖 250 克,盐 100 克。

2. 制 法

(1)将大蒜头洗净后放入清水中浸泡 5 天左右,每天换一次水,以减少部分辣味。

(2)将白糖、盐放入开水中溶化晾凉,与大蒜一起装坛封口,每天摇动一次,每周开口通风一次。50 天后即成。

3. 特 点

甜脆适口。

桂花糖蒜

1. 原 料

鲜蒜头 4 公斤,桂花、醋各 25 克,盐 60 克,白糖 800 克。

2. 制 法

(1)将蒜头放水中浸泡 7 天,中间换水 3 次,以排除浊味及辣味。泡好后捞出沥干水分。

(2)将蒜头加盐腌一天,中间翻搅一次。然后捞出晾干,再用糖入坛腌制,并放入桂花、醋等,封好坛口。一般 40 天后即成。

3. 特 点

脆甜,有桂花香味。能解腥杀菌,增进食欲。

玫瑰糖蒜

1. 原 料

鲜蒜头 10 公斤,玫瑰 100 克,白糖 1 公斤,醋 250 克,盐 750 克。

2. 制 法

(1)将大蒜头用水浸泡 4 天左右,每天换水 2 次,捞出控干水分。

(2)将大蒜头放入坛中,用盐腌制,每天翻动一次。两天后捞出晒干。

(3)将大蒜头和糖一层隔一层放入坛中,两天后再加入醋,每 3 天翻动一次。40 天后拌入玫瑰,密封坛口 3 天即成。

3. 特 点

色黄褐,透明,嫩脆,甜味浓,有玫瑰香气。

糖醋蒜

1. 原 料

咸蒜 5 公斤,白糖、醋各 500 克。

2. 制 法

(1)将咸蒜放在清水中浸泡半天,捞出,控干放进坛中。

(2)把糖、醋放进坛内搅匀,倒入蒜中,每天翻动一次,连续 3~4 天。50 天后即可食用。

3. 特 点

甜酸适口。

腊八蒜

1. 原 料

大蒜 5 公斤,醋 2.5 公斤,白糖 1.5 公斤。

2. 制 法

(1)将大蒜分瓣去皮后洗净,沥干水分。

(2)把醋、大蒜、白糖均倒入坛内,放在 12℃左右的室内,盖上盖子,10 天左右如见大蒜变成淡绿色即可食用。

3. 特 点

酸,辣,甜味俱全。

蜂蜜蒜

1. 原 料

蒜头 5 公斤,蜂蜜 1 公斤,白糖 2 公斤,盐 40 克。

2. 制 法

(1)将鲜大蒜放入清水中浸泡 2~3 天,每天换一次水。再放入盐水中浸泡两天,捞出沥干水分,放入坛内加糖醋液渍泡。

(2)4 个月后取出,剖瓣去皮,取出蒜加入蜂蜜,封好坛口,30 天后即可食用。

3. 特 点

浓香味甜。

蒜茸酱

1. 原 料

剥皮蒜瓣 5 公斤,豆酱 2500 克,甜面酱 3500 克,红辣椒 1250 克,麻油适量。

2. 制 法

(1)将蒜瓣、红辣椒用清水洗净、沥干。

(2)分别将辣椒、蒜瓣用石磨磨成浆。

(3)将浆汁与豆酱、甜面酱及麻油拌在一起,混合均匀。

(4)把上述拌匀的酱装入坛内,进行发酵,约经 3~6 个月即可。

3. 特 点

色泽酱黄,蒜香味浓,可口开胃。

醋渍蒜

1. 原 料

蒜头 5 公斤,醋 3 公斤,糖精少许。

2. 制 法

将蒜头放入醋汁中(醋里放少许糖精),每天翻动一次,10 天左右即成。

3. 特 点

色黄,具有酸甜味。

翡翠蒜

1. 原 料

蒜头 5 公斤,醋 2 公斤。

2. 制 法

剥去大蒜的外衣,浸泡在醋内,约经过 30 天的时间,蒜瓣变为翠绿时即成。

3. 特 点

酸辣可口。

糖醋三样

1. 原 料

大蒜头 5 公斤,洋葱头、葱白各 100 克,酱油、糖、醋各适量。

2. 制 法

(1)将大蒜头、洋葱头去老皮洗净,葱白切成寸段。

(2)把酱油里加入适量糖熬开,待凉后倒入醋缸,投入洗净控干的三样,腌 30 天即成。

酸甜大蒜头

1. 原 料

鲜蒜头 10 公斤,生姜 300 克,醋 700 克,白糖 1500 克,白酒、盐各 300 克。

2. 制 法

(1)将生姜洗净去皮,切成4厘米左右的细长丝。

(2)将生姜丝放入洗净控干的蒜头中,拌匀装入坛中,而后将各种调料倒入腌泡。10天后即成。

十三、葱

酒腌葱头

1. 原 料

葱头 5 公斤,盐 250 克,白糖 500 克,白酒 1200 克。

2. 制 法

(1)将葱头外皮剥去,洗净后沥干,用刀切成块,用盐腌渍半天。

(2)把白糖、白酒调匀,对入适量的凉开水制成料汁,倒入坛内。

(3)将腌制好的葱头块浸泡在料汁内,以料汤浸过为宜,然后密封坛口。5 天后即成。

3. 特 点

浅黄白色,质地脆嫩,甜、辣适口,酒香怡人。

泡圆葱

1. 原 料

圆葱 1 公斤,盐水、干辣椒丝、红糖、白酒各适量。

2. 制 法

(1)将圆葱洗净,用盐水腌 12 小时,捞出控净水分。

(2)把干辣椒丝、红糖、白酒、凉开水与圆葱拌匀入坛、封口。浸泡两天之后即可食用。

3. 特 点

甜酸,咸辣。

醋渍葱

1. 原 料

小葱 500 克,醋适量。

2. 制 法

(1)将小葱去皮,除根,洗净,放在开水中焯一下后快速冷却。

(2)把醋与小葱渍上 4 小时即可食用。

3. 特 点

醋香味浓。

盐水大葱

1. 原 料

大葱 1 公斤,香菜 75 克,盐、味精、姜末、香油各适量。

2. 制 法

(1)将大葱摘洗干净,顺切成两半,再切成 4 厘米长的段。香菜切成 1 厘米长的小段。

(2)把大葱段用盐腌 1~2 小时控出盐水,拌入姜末、香菜段、味精、香油即可装盘。

3. 特 点

制作简单,清淡爽口。

十四、辣 椒

咸辣椒

1. 原 料

鲜辣椒 10 公斤,盐 25 公斤,25 度盐水 5 公斤。

2. 制 法

将鲜辣椒洗净,在每个辣椒的底部用竹签扎 4~5 个小孔,然后一层辣椒一层盐(用盐 50%),装入坛中,再注入盐水,上压石块,使辣椒全部浸泡在盐水中。第二天倒缸 1 次。第三天捞出放入筐中,控去椒内盐水。第四天装入坛中(仍用第一次用的盐水),再撒上其余的盐(约 50%)。20 天后即成。

3. 特 点

味咸辣,也可作调料。

咸辣椒末

1. 原 料

鲜红辣椒 10 公斤,盐 3 公斤。

2. 制 法

将辣椒洗净,控干,剁碎,边剁边投入盐。将剁好的辣椒末放入坛中,每隔两天打扒一次,连续打扒七八次。20 天后

即成。

3. 特 点

味咸辣,也可作调料。

酱辣椒

1. 原 料

鲜辣椒 10 公斤。用大酱腌制味咸辣,适于北方人口味;用面酱腌制味甜辣,南方人喜食。

2. 制 法

(1)大酱腌制:在鲜椒蒂部扎一个孔,洗净,投入酱缸,常搅动,使辣椒的热量及时散去。约 20 天后即成。

(2)面酱腌制:将咸辣椒放入清水中浸泡 3~4 小时,去咸味,放阴凉处阴干后,投入面酱中(面酱浸没辣椒),每天搅动一次,10 天后即成。

3. 特 点

甜辣,脆嫩。

辣椒酱

1. 原 料

鲜青椒 7 公斤,干辣椒 3 公斤,菜油、酱油、生姜、盐各 500 克,芝麻 400 克,黄豆粉 1 公斤。

2. 制 法

(1)将两种辣椒剁碎,黄豆炒香磨粉,芝麻炒香压碎,生姜切末。

(2)锅中放少量菜油,将辣椒倒入炒几分钟,将调料拌入

再炒 2 分钟,起锅装坛密封。10 天后即成。

3. 特 点

鲜辣香。

酱油辣椒

1. 原 料

咸辣椒 10 公斤,酱油 4 公斤。

2. 制 法

将咸辣椒从腌坛中捞出,控净水分,翻倒 2~3 次,然后入坛,放入酱油。两天后倒动一次,隔 2~3 天再倒一次。7 天后即成。

3. 特 点

呈深红色,味鲜,嫩脆。

酱小青椒

1. 原 料

小青辣椒 500 克,盐、黄酱各 150 克。

2. 制 法

(1)将小青辣椒去蒂、籽用清水洗净,然后一层盐一层小青辣椒放入瓷缸内,盐渍 5 天。

(2)将腌好的小青辣椒,用清水漂洗干净后,放入黄酱中搅拌均匀,酱腌 15 天即成(每天翻搅一次)。

3. 特 点

颜色暗绿,微辣清香。

糟辣椒

1. 原 料

红辣椒 500 克,姜 50 克,盐、甜酒各 25 克。

2. 制 法

(1)将红辣椒去蒂用水洗净,切成碎块。鲜姜切成丝。

(2)将辣椒块和姜丝放入瓷缸内,加入盐和甜酒混合搅匀,盖上盖,糟渍 15~20 天即成(放于通风阴凉处)。

3. 特 点

鲜辣芳香,风味独特。

渍青椒

1. 原 料

青椒 400 克,盐 5 克,醋 40 克,红辣椒 2 个,花椒粒适量。

2. 制 法

(1)选个小、肉紧的青椒,去籽,撒上盐腌 10 分钟,投入开水中焯一会,捞出沥干水分,晾凉。

(2)锅中加适量清水,加入醋、盐,煮开后离火晾凉。

(3)青椒、红辣椒、花椒粒放入一干净瓶中,将渍汁倒入,要浸泡全部原料。置阴凉处,一星期后即可食用。

3. 特 点

酸脆爽口,略带辣味。

腌柿子椒

1. 原 料

青柿子椒 500 克,精盐 150 克,花椒少许。

2. 制 法

(1)将鲜嫩的柿子椒去蒂、籽,洗净后用竹签遍扎小孔,放入瓷缸中。

(2)取盐和花椒放入 200 克冷水中,对成花椒盐水后,倒入瓷缸中与柿子椒拌匀,盖上盖浸泡 4~5 天(每天翻搅几次)即成。

3. 特 点

清香咸嫩,美味可口。吃时若将其切成细丝,佐以香油、姜末,则更具风味。

酸辣椒

1. 原 料

鲜辣椒 10 公斤,米酒和醋精各 20 克。

2. 制 法

(1)将辣椒洗净,用开水烫软后捞起,滤干,装坛。

(2)再加入醋精、米酒和凉开水(水应高于辣椒 10 厘米),密封腌泡。两个月后即成。

3. 特 点

酸辣,酒香浓厚。

酸香辣椒

1. 原 料

鲜红辣椒 6.5 公斤,玉米粉 3.5 公斤,盐 500 克,花椒粉 50 克,生姜汁 100 克。

2. 制 法

将辣椒去蒂,洗净,晾干,剁碎,放进玉米粉、花椒粉、生姜汁拌匀,用手握不出水即可。装入坛中密封。40 天后用油炒熟食用。

3. 特 点

酸香可口。

五香辣椒

1. 原 料

辣椒 5 公斤,盐 500 克,五香粉 50 克。

2. 制 法

将辣椒洗净,晒成半干,加入盐、五香粉,拌匀,装缸密封 15 天即可。

3. 特 点

香辣爽口。

龙游小辣椒

1. 原 料

青小辣椒 10 公斤,盐 900 克,酱油 3 公斤,白糖 300 克,麻

油 50 克。

2. 制 法

(1)将小辣椒去蒂洗净晾干,加盐 200 克拌匀入坛中,用竹片压好。另将 10 公斤水加盐 400 克烧开凉后倒入坛中。

(2)7 天后将辣椒捞起,用布袋装好压干,入坛。加盐 300 克及酱油,将青椒淹没,放室外晒 3 个月即成。

(3)食用前,用冷开水浸泡压干,加入适量白糖、麻油拌匀。

3. 特 点

鲜香,甜辣。

辣椒糊

1. 原 料

红辣椒 10 公斤,盐 2500 克。

2. 制 法

将红辣椒洗净,上碾,碾细后入坛,加盐,每天均匀打扒一次。10 天后即成。封坛贮存。

3. 特 点

色红鲜艳,细腻。

泡甜椒

1. 原 料

甜椒 10 公斤,盐 2600 克,冷开水 3500 克。

2. 制 法

将甜椒洗净,晾干,用竹签扎孔,装入盛有盐水的泡菜坛

中,盖好盖,在坛外的水槽中加满冷开水。10~15天即成。

3. 特 点

脆香爽口。

泡红椒

1. 原 料

大红辣椒、咸卤水各 10 公斤,盐 1500 克,白酒 100 克,红糖 250 克,花椒、八角各 15 克。

2. 制 法

选择新鲜、肉厚、无伤烂、带柄的大红辣椒,随同各种调料调匀装入坛中密封。10 天后即成。

3. 特 点

鲜红,甜脆,微带辣味。

麻脆辣椒

1. 原 料

红辣椒 250 克,盐 20 克,醋 15 克,香油 25 克。

2. 制 法

(1)将辣椒去蒂,一切两半,去籽,用凉水洗干净,捞起来晾干水分,切成小方块,放入盆内,加盐、醋,拌匀。

(2)将腌好的辣椒装入罐头瓶内,加盖,焖 2 小时后倒入盘中,加入香油,拌匀即成。

3. 特 点

色香味美,清脆香辣,爽口不腻,增进食欲。

辣椒芝麻酱

1. 原 料

辣椒 10 公斤, 芝麻、盐各 1 公斤, 花椒 100 克, 八角 200 克, 五香粉 300 克。

2. 制 法

将辣椒和芝麻粉碎, 与花椒、八角、五香粉、盐拌匀装入坛中。随吃随取。

3. 特 点

辣味, 五香味浓。

腌辣四味

1. 原 料

鲜尖辣椒 1250 克, 韭菜花 500 克, 鲜嫩花椒 250 克, 大蒜瓣 175 克, 盐 300 克。

2. 制 法

(1) 将辣椒去把、蒂; 花椒去叶和梗; 大蒜剥去外皮; 韭菜花择洗干净。

(2) 四种原料一同用刀切碎, 再用刀背砸成泥状, 加入粗盐, 拌匀, 装入小菜坛中, 加盖封口。7 天后便可食用。

3. 特 点

醇香扑鼻, 麻辣适口。

酸渣辣椒

1. 原 料

鲜红辣椒 1 公斤,玉米粗粉 500 克,盐、花椒粉、生姜汁各适量。

2. 制 法

先将辣椒去蒂、出籽,洗净晾干,再剁碎,放入玉米粉、盐、花椒粉、生姜汁搅匀,用玉米粉调剂干湿程度,以用手握时不出水为准,然后装入坛内,密封坛口,40 天后用油炒熟食用。

3. 特 点

香辣可口。

辣椒豆瓣酱

1. 原 料

鲜辣椒、豆瓣酱各 10 公斤,盐 500 克。

2. 制 法

将辣椒洗净,去柄,切碎,加盐与豆瓣酱入坛搅匀,每天翻动一次。15 天后即成。

3. 特 点

香辣可口。

十五、生 姜

腌生姜丝

1. 原 料

鲜生姜 10 公斤,盐 3 公斤。

2. 制 法

将鲜嫩姜在水中浸泡一段时间,清洗干净,沥干水分,预腌。经过预腌后的鲜姜,增加了韧性,也便于切片切丝。预腌的方法是,将沥干的姜倒入干净、干燥的缸中,加入适量的盐拌匀即可。然后将预腌过的鲜姜片切成丝,加入适量的盐拌匀,装缸,压实,封口。15 天后即成。

3. 特 点

鲜辣,开胃。

咸生姜

1. 原 料

鲜生姜 10 公斤,盐 2 公斤。

2. 制 法

将鲜姜洗净,入坛时一层姜一层盐,再对一些 18 度的盐水(100 克盐对 500 克水即成 18 度盐水),泼洒在上面,使姜的

各部分浸泡在盐水中,以隔断空气,防止腐烂。再在顶部压上石块。腌后第二三天各翻倒一次,以利散热,并使生姜受盐均匀。20天后即成。

3. 特 点

咸辣,脆香。

咸生姜芽

1. 原 料

鲜姜芽 10 公斤,盐 1700 克。

2. 制 法

将鲜姜芽洗净入坛,一层姜芽一层盐。装满后,再倒入一些 18 度的盐水,以浸没姜芽为宜,上压石块,第二、三天各翻动一次。10 天后即成。

3. 特 点

色泽黄白,味咸而辣。

糟 姜

1. 原 料

新青姜 3750 克,盐 1500 克,红糖 1000 克。

2. 制 法

(1)每年秋末,采用新的生姜洗后去皮,放在坛中备用。

(2)将盐加 2500 克清水烧沸,冷却后加入红糟拌匀,倒入生姜坛中,糟汁以淹没生姜为度。腌渍一个月后,即可供佐膳或调味。

泡子姜

1. 原 料

新鲜子姜、咸卤水各 10 公斤,鲜红辣椒 500 克,盐 500 克,红糖 100 克,白酒 200 克,花椒、八角各 10 克。

2. 制 法

将子姜刮去粗皮,去姜嘴和老茎,洗净晾干。将卤水倒入坛中,下白酒、红糖(50 克)、盐搅匀,放入辣椒垫底,再加入子姜,装至一半时放入余下的红糖和花椒、八角。再继续把子姜装完,上盖浸泡。7 天后即成。

3. 特 点

色微黄,鲜嫩清香,微辣带甜。

泡生姜

1. 原 料

鲜姜 10 公斤,盐 2 公斤,冷开水 3 公斤。

2. 制 法

(1)将嫩生姜去皮,洗净晾干,装入泡菜坛中,加入凉开水和盐,盖好坛盖,在水槽中加满凉水。10 天后即成。

(2)食用时切成片,拌麻油、白糖少许。

桂花生姜

1. 原 料

嫩生姜 2 公斤,白糖 2 公斤,蜂蜜 400 克,盐 150 克,鲜桂

花 40 克,冷开水 250 克。

2. 制 法

(1)将鲜生姜去皮洗净,用盐腌 10 天后捞出,晾干,再切成薄片。

(2)将白糖放入锅中熬浆,熬至起白沫时,取蜂蜜与冷开水搅匀后冲入糖浆中,再撒上桂花搅匀,然后取出冷却,凉后倒入坛内,投入姜片浸泡 15 天,即可食用。

3. 特 点

甜蜜醇香,金黄透明。

甜姜片

1. 原 料

生姜 2 公斤,盐 150 克,白糖 300 克。

2. 制 法

将生姜洗净去皮,切成薄片,拌入白糖、盐,装坛密封。7 天后即可食用。

3. 特 点

香甜可口。

糖醋姜芽

1. 原 料

咸姜芽 10 公斤,糖 3 公斤,酱油 2 公斤,醋 3200 克。

2. 制 法

(1)将咸姜芽放入清水中浸泡 3~4 小时,每隔 1 小时左右换一次水,无咸味时捞出控干。

(2)将酱油、醋混合烧开,立即倒入盛姜芽的坛中。第二天投入白糖,充分搅拌后即成。

3. 特 点

甜、酸、辣俱备。

酱生姜

1. 原 料

生姜 5 公斤,盐 150 克,豆酱适量。

2. 制 法

将生姜放入清水中浸一夜,刮去表皮,放入锅内加水煮去一些辣水,用食盐腌 3~4 小时后,去汁漂净,晾干 3 天。放入豆腐坛中浸腌两个月即成。

酱生姜丝

1. 原 料

生姜 10 公斤,盐 2 公斤,酱油、花椒、五香粉等各适量。

2. 制 法

将生姜洗净去皮,撒盐腌制 7 天后切成丝。用水浸泡 3 小时,装筐压干水分,再与花椒、五香粉、味精、白糖等佐料拌匀泡制。两天后即成。

五味姜片

1. 原 料

生姜 500 克,盐 50 克,米醋 25 克,桂皮、大料各少许,甘

草 15 克。

2. 制 法

(1)将姜去皮,洗净沥干,用盐腌渍 3 天。

(2)将腌姜沥干,晒半天,切成小片,再用刀背将姜片拍扁,用清水漂洗一次,捞出,晒干。

(3)将桂皮、大料、甘草加水 400 克熬成卤汁,加入米醋,把姜浸入汁内泡两天,捞出晒干即成。

十六、螺丝菜

咸螺丝菜

1. 原 料

螺丝菜 10 公斤,盐 2 公斤。

2. 制 法

(1)在坛底放一层盐,均匀地放一层洗净凉干的螺丝菜,再一层盐一层菜,坛满后放一些对好的盐水,上压重物。

(2)第二、三天各翻动一次,盐水淹没菜后再翻动一次。20 天后即成。

3. 特 点

脆嫩,咸香。

酱螺丝菜

1. 原 料

螺丝菜 10 公斤,盐 1700 克,面酱 7500 克。

2. 制 法

(1)将螺丝菜洗净,控干,一层菜一层盐入缸腌制,上压石块。第二天翻缸一次,以后隔两天翻缸一次,翻 3 次为止。

(2)腌制 20 天后,将螺丝菜放入清水中漂洗 4 小时左右,

中间换两次水,捞出控干,装进布袋(每袋 2500 克左右),投入面酱缸中酱制,每天打扒 3 次。10 天后即成。

3. 特 点

清脆咸甜,味鲜适口。

糖醋螺丝菜

1. 原 料

螺丝菜 10 公斤,盐 800 克,红(白)糖 3 公斤,醋 3 公斤,糖精 10 克。

2. 制 法

(1)将螺丝菜洗净,沥干水分,加入盐拌匀装缸,上压石头,腌 5~7 天,捞出沥干。

(2)将糖、醋、水(1 公斤)烧开,加入糖精,冷却后和螺丝菜同时入坛,坛口密封。30 天后即成。

3. 特 点

鲜脆可口。

虾油螺丝菜

1. 原 料

螺丝菜 10 公斤,盐 2.4 公斤,虾油 4 公斤。

2. 制 法

(1)将螺丝菜用盐水腌制两天,每天翻动一次,捞出控干,再一层菜一层盐入坛腌制。

(2)5 天后菜呈深褐色时捞出控干,放入虾油。7 天后即成。

3. 特 点

清香,嫩脆。

宝塔菜

1. 原 料

螺丝菜 11 公斤,盐 1400 克,回笼酱油 3500 克,甜面酱 1500 克,糖精、味精各 1.5 克,苯甲酸钠 10 克。

2. 制 法

(1)将螺丝菜与盐一层间一层地入缸腌制,上压石块。第二、三天各翻缸一次,20 天后即可腌透。

(2)将咸螺丝菜捞出洗净,用水浸泡使其略有咸味时,入缸用回笼酱油浸泡两天后捞起,沥干。

(3)将回笼酱油、甜面酱、糖精、味精、苯甲酸钠混合均匀,与螺丝菜同时投入缸中浸泡。敞口日晒夜露,每天翻动 2 次,7 天后即成。

蒜泥螺丝菜

1. 原 料

螺丝菜 10 公斤,大蒜 2 公斤,莴笋 5 公斤,胡萝卜,糖各 5 公斤,醋 16 公斤,盐 4 公斤。

2. 制 法

(1)将大蒜剥去皮,捣成泥,与其他调料混合调成汁,然后将洗净、晾干的螺丝菜、莴笋、胡萝卜放入汁中。

(2)如汁少,可适当加凉开水,入坛密封 30 天即成。

3. 特 点

质脆,蒜香,糖醋香。

十七、萝卜

腌咸萝卜

1. 原 料

白萝卜 10 公斤,盐 2 公斤。

2. 制 法

(1)选择新鲜、无糠心的白萝卜,削去顶、须,去掉地蛆斑痕,洗净,在阳光下晾晒半天后入缸腌制。

(2)先在缸底撒一层盐,然后一层萝卜一层盐(用盐时须留下 10%左右作为翻缸用盐),满缸后在顶部压上石块。

(3)第二天翻缸一次,以后每隔 2~3 天再翻倒一次,一般翻 3 次即可。翻缸时将事先留下的 10% 的盐撒上。20 天后即成。

3. 特 点

咸淡适口。

腌萝卜

1. 原 料

白萝卜 5 公斤,精盐 900 克,花椒 50 克。

2. 制 法

(1)将萝卜洗净,大的可切成连圈片(注意不要切断,小的可整腌,晒一天,待落掉一些水分后,进行腌制)。

(2)将萝卜放入缸内,一层萝卜一层盐和花椒。入缸后,第二天开始倒缸,连续倒缸五六次,使精盐充分溶解,这时加些淡盐水或凉水淹住萝卜,加盖封缸。

(3)冬季放回室内,天暖时可置于室外,但不能曝晒,两个月左右即腌成。

3. 特 点

脆嫩,咸香。

速腌萝卜

1. 原 料

萝卜 5 公斤,醋、酱油各 500 克,糖 250 克,白酒 50 克。

2. 制 法

将萝卜洗净,切成 3 毫米厚的轮状片。在萝卜片上切成均匀的菊花瓣,放在木板上,逐个撒盐。待盐溶化后,将萝卜片阴干,放入腌器中,再将醋、酱油、白糖、酒混合调匀,泼入腌器中,置阴凉处,两天后即成。

3. 特 点

时间短,用盐少,可保留鲜萝卜的大部分营养,脆嫩味香。

腌小圆萝卜

1. 原 料

小圆萝卜 5 公斤,盐、醋各 500 克,酱油 1500 克,糖 150

克,味精少许。

2. 制 法

(1)将小圆萝卜去叶和须根后洗净,晾干表面水分,用150克的盐与萝卜拌匀放入缸内腌制,两天后将萝卜倒出晒至六成干。

(2)将晒过的萝卜放在盆内用剩余的盐用力揉搓,使其柔软,然后装入坛内。一星期后再取出,晾干表面水分。

(3)将坛洗净,把酱油、醋、糖、味精放在锅内烧沸,晾凉后倒入坛内,再放上小圆萝卜,使其漫过萝卜为宜,一个月后可食用。

3. 特 点

香甜脆嫩。

酱油萝卜

1. 原 料

鲜萝卜10公斤,酱油4公斤,盐1公斤。

2. 制 法

(1)将萝卜切成条,置阳光下晾晒,勤翻动,经2~3天晒至半干时入缸,用盐腌制,每天搅动一次,上压石块。

(2)两天后取出,放在阳光下的通风处吹晒,半干后收起,用温水清洗一遍,捞出控干,放入坛内,投入酱油,第二、三、四天各翻动一次。15天后即成。

酱萝卜

1. 原 料

萝卜 10 公斤,面酱 500 克,生姜丝 10 克。

2. 制 法

将咸萝卜切成条或片,放清水中浸泡,勤换水,使其略有淡咸味。捞出控干,置清洁通风处阴干一次。待半天时,与生姜丝拌和装进布袋,投入面酱中浸泡,每天搅动两次。20 天后即成。

3. 特 点

色泽深褐,咸甜嫩脆。

酱小萝卜

1. 原 料

小萝卜 500 克,精盐 150 克,甜面酱 250 克。

2. 制 法

(1)先将小萝卜用清水洗净,切滚刀,一层盐一层小萝卜放入瓷缸内,然后用洗净的石头压紧,腌渍 3~4 天。

(2)将腌好的小萝卜用清水浸泡半天,然后捞出,沥净水分,晾干。

(3)把晾干的小萝卜放入甜面酱中,酱腌 7 天即成。

3. 特 点

呈酱红色,美味可口,制作简便,经济实惠。

桂圆萝卜头

1. 原 料

鲜小萝卜头 10 公斤,甜面酱 500 克。

2. 制 法

(1)将小萝卜头洗净、晾干,逐层下缸用盐腌制,每天翻动两次。一周后取出,曝晒 5~6 天,用清水洗去污物,晾干。

(2)将缸中卤汁下锅烧至 80℃,倒入萝卜。第二天取出装袋,投入酱缸,每天翻动两次。20 天后即成。

3. 特 点

咸甜爽脆,滋味鲜美,食后余味浓郁。

五香萝卜(A)

1. 原 料

萝卜 5 公斤,盐 500 克,甜酱油 850 克,细盐 2 克,砂糖 5 克,辣椒粉、五香粉、味精、花椒各适量。

2. 制 法

将萝卜洗净削去须根,切成小条或厚片,晒至软干,用盐拌匀搓揉,入坛用石块重压,5 天后取出晒 2~3 天。然后用甜酱油泡 2 天,再取出晾干。最后拌入辣椒粉、五香粉、味精、砂糖、花椒和细盐,并装入坛内压实密封,几天后即可食用。

3. 特 点

五味俱全。

五香萝卜(B)

1. 原 料

萝卜 5 公斤,盐 750 克,花椒粉 15 克,小茴香 25 克,陈皮 50 克。

2. 制 法

将萝卜切成宽厚各 15 毫米、长 30 毫米的萝卜块,晒一天后加 500 克盐充分搅拌,揉出水分,直到萝卜发软为止。第二天再晒一天,再加 250 克盐与萝卜搅拌。第三天再晒至六成干,晚间散热后,加入花椒粉、小茴香、陈皮,分层压装在坛子里,用厚纸粘封闭坛口,放在干燥阴凉处,40 天即可食用。

五香萝卜(C)

1. 原 料

白萝卜 500 克,精盐 500 克,五香粉适量。

2. 制 法

(1)将萝卜洗净,切成 15 毫米厚、30 毫米长的片,放在苇席上晾晒一天,当天晚上用精盐揉搓萝卜,使其渗出水分发软;第二天再晾晒一天,晚上再按上述方法处理。这样连续处理 3 天,直至萝卜晒至六成干。

(2)加入五香粉,分层装入缸内,最后封缸。缸放在阴凉通风处,40 多天后即可食用。

3. 特 点

香、脆。

五香萝卜干(A)

1. 原 料

萝卜 10 公斤,盐 2 公斤,五香粉适量。

2. 制 法

将萝卜洗净,去掉缨叶,置太阳下晒至表皮微皱,切成细条,晾晒 2~3 天。然后放进腌器中,撒上盐,搅拌均匀,上压石块,每 2~3 天翻动一次。5~6 天后取出,在阳光下连续晒 6~7 天,然后置通风干燥处阴干一天。再放入腌器中,加五香粉拌匀,压实密封,置阴凉干燥处。

3. 特 点

可长期保存,随食随取。

五香萝卜干(B)

1. 原 料

鲜萝卜 10 公斤,盐 240 克,花椒 10 克,辣椒粉 50~60 克,红糖 100 克,菜油 40 克,芝麻 40 克。

2. 制 法

将萝卜洗净,切成 1 厘米厚条,风干脱水(每 10 公斤萝卜可收 2.2 公斤左右的萝卜干)。每 10 公斤萝卜干用盐 1 公斤腌制,分层撒盐,层层压紧,5~6 天后翻缸一次,再加盐 200 克,腌制 3 天。然后将红糖炒为糖色,菜油蒸熟,与花椒粉、辣椒粉、芝麻拌入萝卜干即成。

3. 特 点

麻辣可口,嫩脆甜美。

五香萝卜干(C)

1. 原 料

红萝卜 1 公斤,白、青萝卜各 2 公斤,食盐 300 克,五香粉 50 克。

2. 制 法

将三种萝卜洗净,分别切成 1 厘米见方,长 6~7 厘米的粗条。分别放在缸里,用一次分层法放进食盐。每天倒缸 2 次,两天后捞出沥去水分,晾晒时要经常翻动,至四成干时,将三种萝卜干混合均匀,加入五香粉,拌匀入缸压实,4~5 天后即可食用。

3. 特 点

色泽美观,味道香咸,质软口脆,适合生食。京味。

五香萝卜干(D)

1. 原 料

鲜萝卜 10 公斤,辣椒粉 50 克,生姜 200 克,盐 300 克,五香粉少许。

2. 制 法

将鲜萝卜去根洗净,切成 25 毫米长、10 毫米厚、15 毫米宽的方块,晒一天。然后加入生姜、盐、辣椒粉和少许五香粉拌匀,装缸密封即成。

3. 特 点

香,脆,辣。广东味。

紫香萝卜干

1. 原 料

咸萝卜 10 公斤,酱油 2 公斤,次酱油 1 公斤,白糖 84 克,糖精 15 克,桂花、黄酒各 5 克。

2. 制 法

将咸萝卜切成 1 厘米见方、6~7 厘米长的条,放入 80℃ 水中烫洗,捞出散热,控去部分水分,再放入缸中,用次酱油均匀浸泡一天,捞出,换好酱油浸泡两天,每天翻缸一次。然后捞出晾晒,待晒至投料量的 55% 时,掺入配料拌匀,装坛封口即成。

3. 特 点

甜咸,嫩脆,色泽黑红。

五香熟萝卜

1. 原 料

萝卜 10 公斤,盐 1 公斤,酱油 1500 克,五香粉 100 克。

2. 制 法

选用肉质坚实的脆萝卜,洗净,削去缨、根、须,切成 6~8 厘米的长条。置阳光下晒 2~3 天,装进缸内,一层萝卜一层盐,上压石块。每天翻拌一次,3 天后取出,再置阳光下晒干。食用前用温水洗一遍,装碗,对入少量的酱油,拌五香粉,上锅蒸 30 分钟即成。

3. 特 点

熟烂,芳香,尤宜于老年人或牙齿不好者食用。

五香萝卜丁

1. 原 料

萝卜 5 公斤,花生米 1 公斤,黄豆 500 克,白糖、五香粉、香油、酱油各适量,盐、大料各少许。

2. 制 法

(1)将萝卜洗净去杂,切成小丁。

(2)将花生米、黄豆煮熟,放凉后与萝卜丁、调料一起搅拌均匀,10 天后即成。

3. 特 点

色泽美观,五香。

五香萝卜丝(A)

1. 原 料

萝卜 10 公斤,盐、姜丝各 500 克,酱油、辣椒粉各 300 克,白糖 100 克,八角粉 30 克,花椒粉 10 克。

2. 制 法

将萝卜切成丝,用盐腌 30 分钟后洗净。然后将盐、酱油、辣椒粉、生姜丝、白糖、八角粉、花椒粉与萝卜丝拌匀,装坛密封。15 天后即成。

五香萝卜丝(B)

1. 原 料

萝卜 10 公斤,盐 1300 克,五香粉、花椒粉各适量。

2. 制 法

将萝卜洗净,切成细丝,摊在席上晾晒至半干,放进缸中用盐(12%)腌制。同时将五香粉和花椒粉拌入和匀,腌3~4天后,再摊在席上晾晒。待细丝紧缩后,加入1%的盐,再入缸腌制。15天后即成。

五香萝卜丝(C)

1. 原 料

白萝卜 10 公斤,花椒粉、辣椒粉、五香粉各 400 克,生姜、盐各 500 克。

2. 制 法

将萝卜、生姜洗净,切丝,晾晒至六成干,然后将配料拌匀,装坛密封。15 天后即成。

五香萝卜丝(D)

1. 原 料

萝卜 10 公斤,盐、醋各 1 公斤,白糖 250 克,小茴香、陈皮、花椒各 100 克。

2. 制 法

将萝卜洗净,切成细丝,装进坛子用盐腌渍 3 天,沥尽水后,晒至六成干。然后把小茴香、陈皮、花椒、醋一起放入锅中煎好,冷却过滤后加入白糖,把萝卜放进坛内,从上浇下配好的汁液,用厚纸糊上坛口,用粘土封闭,放在阴凉的地方。20 天后即可食用。

五香萝卜条

1. 原 料

萝卜 10 公斤,盐、五香粉各适量。

2. 制 法

把萝卜(最好是象牙白萝卜)削去根、叶,洗净,切成 6~8 条,放在太阳下晒,装在盆内撒上食盐,用手搓均匀,然后装缸腌 1~2 天,取出晒至八成干,再装入盆内撒上五香粉,用手揉搓至柔软为止。此时可装坛,码一层萝卜,均匀地撒上一层大盐粒,装完时在上面再撒一层盐,压实盖好,放在阴凉的地方。每隔 1~2 天倒一次缸,一个星期后即可食用。食用时可切成丁,拌入香油、醋、味精。

3. 特 点

咸香微辣。

生姜萝卜条

1. 原 料

鲜小萝卜 10 公斤,生姜 200 克,盐 1 公斤,酱油 100 克,花椒 10 克,麻油、白糖各 50 克,味精少许。

2. 制 法

将萝卜洗净,切成 2 厘米一字条,生姜去皮切成细丝,混合拌匀,用盐腌 2~3 天,捞出控干,加入白糖、酱油、熟花椒粉、麻油、味精拌匀,装坛密封。4~5 天后即成。

丹东萝卜条

1. 原 料

红心萝卜 10 公斤,盐 900 克。

2. 制 法

将红心萝卜洗净,切成菱形条状,晾干水分,下缸腌制,一星期后取出晾晒。然后将盐卤烧开晾凉,再将晒好的萝卜条入卤中挂卤,每隔两天倒缸一次。白天晾晒,晚上挂卤,反复半月即可入缸封严,随时取食。

3. 特 点

条条带皮,色泽鲜艳,脆嫩爽口。

明腌萝卜块

1. 原 料

白萝卜 10 公斤,盐 800 克,酱油 1 公斤,香油 60 克,味精少许。

2. 制 法

(1)将鲜萝卜去须洗净,入缸时一层萝卜一层盐,压紧腌渍。20 天后即为半成品。然后切成块,用凉开水浸泡 4 小时,挤出控尽余水。

(2)在消毒过的缸中依次投入酱油、味精、香油拌匀,倒入萝卜块。24 小时后即成。

3. 脆嫩爽口,芳香入味。

六味萝卜

1. 原 料

白萝卜 10 公斤,食盐 1 公斤,辣椒粉、花生油、五香粉、酱油、味精各适量。

2. 制 法

(1)将萝卜洗净,入缸腌两个月后捞出,晾 3 天,切成片。

(2)每 10 公斤腌好的萝卜,加五香粉 10 克、酱油 300 克,第二天早晨加少量味精。

(3)取适量的辣椒粉放在碗中,倒入热熟油,5~10 分钟后掺入萝卜中,拌匀即成。

蜜酱萝卜

1. 原 料

萝卜 3 公斤,黄瓜 1 公斤,面酱 2 公斤,盐 800 克,白糖、姜各适量。

2. 制 法

(1)将萝卜、黄瓜用盐腌 2~4 天,取出洗净。

(2)把黄瓜切丁、萝卜切丝,用细纱布包好,投入面酱内腌 10~15 天,取出用凉开水洗净,加适量白糖、姜丁装坛封口。10 天后即可食用。

3. 特 点

酱香浓郁,醇香味厚。

甜辣萝卜

1. 原 料

白萝卜 15 公斤,盐、白糖各 1 公斤,辣椒粉 200 克。

2. 制 法

将萝卜洗净,切成条,用盐腌一天,再用清水泡一天,取出榨干,用白糖、辣椒粉、盐拌匀装坛。10 天后即成。

辣萝卜皮

1. 原 料

萝卜皮 10 公斤,盐 800 克,辣椒糊 400 克。

2. 制 法

(1)将鲜萝卜皮与盐搅拌均匀,腌 24 小时,取出晾一天。

(2)将腌好的萝卜皮与辣椒糊拌匀,入坛中腌闷即成。

糟腌萝卜

1. 原 料

萝卜 2 公斤,新酒糟 2 公斤,精盐 100 克。

2. 制 法

将萝卜洗净,切成 3~4 毫米厚的薄片。腌器底部先放一层酒糟,然后一层萝卜一层酒糟,上面撒盐,密封。两天即成。

食用时洗净酒糟。

3. 特 点

微咸,有酒与苏叶混合香味。

菊花萝卜

1. 原 料

萝卜 5 公斤, 精盐、糖各 250 克, 醋、酱油各 500 克, 白酒 50 克。

2. 制 法

将萝卜洗净, 去掉缨须, 切成 2~3 毫米厚的轮状片, 再在萝卜片上切成均匀菊花瓣, 然后放在木板上, 挨个撒盐。待盐溶化后, 将萝卜片阴干, 放入腌器中, 再将醋、酱油、白糖、酒混合调匀, 泼洒在腌器中, 置阴凉处保存。两天后即成。

3. 特 点

脆嫩鲜香, 别具风味。

甜脆盘丝萝卜

1. 原 料

咸长白萝卜 5 公斤, 姜、红干椒各 500 克, 蒜 750 克, 糖 500 克, 醋 750 克, 水 10 公斤。

2. 制 法

(1) 将咸白萝卜先切正刀、后切斜刀, 两面切深度相同, 中间透刀。脱水 6~8 小时, 沥干水分。

(2) 将姜、辣椒粉、醋、糖与水一起拌匀, 然后将萝卜入缸。边入边浇调料。一天后倒缸一次, 5 天后即可食用。

3. 特 点

酸辣, 脆嫩。

北京酱萝卜

1. 原 料

白萝卜 10 公斤,盐 1 公斤,甜面酱 5 公斤。

2. 制 法

将白萝卜洗净,切成两瓣,入缸腌制,一层萝卜一层盐,每天翻缸一次。7 天后捞出,置日光下晒干,再放入甜面酱中酱制。每天翻缸一次。4 天后即成。

3. 特 点

色酱红,质脆嫩。

镰刀酱萝卜

1. 原 料

萝卜 10 公斤,酱油 2 公斤,盐 1200 克,五香粉 60 克。

2. 制 法

将萝卜晒至半干,切成镰刀形,与盐、酱油、五香粉拌匀,入缸密封。30 天后即成。

酱萝卜丁

1. 原 料

咸萝卜,面酱。

2. 制 法

将腌过的咸萝卜切成小方块,用冷水浸泡约 12 小时,中间搅拌 2 次,捞出装进布袋(不要装得太满),投入酱缸,每天

翻搅一次,连续翻搅7~8次。15天后即成。

如用酱油腌制,需加适量味精,如吃甜可加糖,吃酸可加醋。

辣丝丁

1. 原 料

萝卜7公斤,黄瓜3公斤,面酱5公斤,盐1700克,白糖、生姜各适量。

2. 制 法

将萝卜、黄瓜腌2~4天,取出洗净。黄瓜切丁,萝卜切丝,冲洗干净,用细纱布包好,投入面酱中,10~15天后取出,用凉开水洗净,加适量白糖、生姜丝,装坛封好。10天后即成。

3. 特 点

呈金黄色,半透明,酱香浓郁,质地嫩脆。

辣萝卜条(A)

1. 原 料

鲜萝卜10公斤,盐400克,辣椒粉20克,生姜末50克,白糖150克。

2. 制 法

将鲜萝卜洗净,晾干,切成2~3厘米宽的条状,晒至四成干。加入盐、辣椒粉、生姜末、白糖,反复拌合揉搓,装坛密封。15天后即成。

3. 特 点

咸辣稍甜,脆嫩鲜艳。

辣萝卜条(B)

1. 原 料

咸萝卜条 10 公斤,酱油 2600 克,辣椒酱 700 克,花椒粉 40 克。

2. 制 法

将咸萝卜切成小指头粗细的条,放入清水中洗几遍,捞出控干,与酱油、辣椒酱、花椒粉拌合即成。

辣萝卜条(C)

1. 原 料

咸大白萝卜 10 公斤,辣椒糊 200 克,糖精少许。

2. 制 法

将咸萝卜切成 1 厘米见方、6 厘米长的条,放在清水中撒盐 18~20 小时,捞出晒至 5~6 成干,同糖精、辣椒糊一起搅拌均匀,装缸。5~7 天后即成。

辣萝卜条(D)

1. 原 料

萝卜 5 公斤,干辣椒粉、盐各适量。

2. 制 法

将鲜萝卜切开,加盐搓软,再洗净晒干,切成小条,加辣椒

粉拌匀入缸,随食随取。

3. 特 点

辣脆。

辣萝卜干(A)

1. 原 料

咸青萝卜 10 公斤,辣椒糊 1 公斤,糖 700 克。

2. 制 法

将咸青萝卜切成条,晒干,与辣椒糊、糖拌匀,撒少许水,放入容器中,闷 2~3 天即成。

辣萝卜干(B)

1. 原 料

萝卜 10 公斤,酱油 2 公斤,盐 1 公斤,辣椒油 100 克,熟芝麻 200 克,菜油少量。

2. 制 法

将萝卜切成 5 厘米厚的长条,装缸加盐腌,半个月后捞出,洗净,放酱油泡制 3 天后捞起,加入其他调料,拌匀即成。

辣萝卜丝(A)

1. 原 料

干萝卜丝 10 公斤,酱油 2 公斤,辣椒粉 100 克,生姜丝 500 克,味精 2 克,芝麻 20 克。

2. 制 法

将干萝卜丝洗净,攥干,用酱油浸泡半天,再加辣椒粉、生姜丝、味精,每天翻拌两次,约一个星期即成。食用时拌入炒熟的芝麻。

3. 特 点

味鲜,辣香。

辣萝卜丝(B)

1. 原 料

鲜萝卜 10 公斤,盐 1 公斤,辣椒粉 300 克。

2. 制 法

将萝卜洗净,去皮,切丝,晾干,与配料拌匀装缸。5 天后即成。

辣萝卜丝(C)

1. 原 料

鲜萝卜 10 公斤,盐 2 公斤,八角粉 100 克,五香粉 100 克,白糖 100 克。

2. 制 法

将萝卜洗净,晒至半干,切成细丝。用盐揉搓后,入缸腌 1~2 天,取出晒至 7~8 成干,加入各种调料拌匀,装缸压紧密封。30 天后即成。

酱辣萝卜丝

1. 原 料

鲜萝卜 10 公斤,盐 1 公斤,酱油 2 公斤,辣椒粉 200 克。

2. 制 法

将萝卜洗净,切丝,入缸用盐腌制,出水后加酱油泡 24 小时,捞出,用辣椒粉拌匀,再入缸密封。一个星期后即成。

麻辣萝卜丝(A)

1. 原 料

鲜白萝卜 10 公斤,盐 1 公斤,红糖 500 克,料酒 300 克,辣椒粉 200 克,花椒粉 100 克,五香粉少量。

2. 制 法

将萝卜洗净,切丝,晾晒至五成干,加盐、料酒、红糖拌匀,再放入五香粉、辣椒粉,搅拌均匀,入缸密封。3~5 天后即成。

3. 特 点

麻辣,香甜。

麻辣萝卜丝(B)

1. 原 料

心里美萝卜(外皮绿,瓢白或紫)500 克,干辣椒、香菜、精盐、酱油、白糖各 5 克,香油 15 克,大葱 10 克,大蒜 1 头,花椒粉 1 克,味精 2 克,米醋少许。

2. 制 法

将萝卜洗净,削去外皮,切成细丝(越细越好),放入大碗中,撒入精盐腌5分钟,用净手将萝卜丝挤净水分备用。另用一小碗,倒入酱油、米醋、白糖、味精,将大葱、香菜切末,大蒜拍碎剁烂,都放入小碗汁内。把干辣椒剪碎,炒锅坐火上,放上海油、碎辣椒,炸制成辣椒油倒入味汁碗内,浇在萝卜丝碗内拌匀即可食用。

3. 特 点

粉红透绿,口味麻辣醇厚,甜酸适口。

糖醋萝卜(A)

1. 原 料

咸萝卜4公斤,白糖1公斤,酱油、醋各600克,鲜姜60克。

2. 制 法

选择无糠心、无虫伤和比较嫩脆的咸萝卜,切成2毫米厚的方形片,投入清水中浸泡2~3小时,中间换两次水,待略有咸味时捞出控干,放进烧沸的酱油、醋混合液中浸泡。第二天投入白糖与生姜丝,搅拌均匀。5天后即成。

3. 特 点

甜,酸,脆,嫩。

糖醋萝卜(B)

1. 原 料

萝卜5公斤,糖500克,醋适量。

2. 制 法

将萝卜洗净修好切成丝或圆片,再把糖、醋加入拌匀。

3. 特 点

甜酸,清香。

精制萝卜头

1. 原 料

鲜萝卜,盐,甜面酱,糖精,白糖,味精。

2. 制 法

选用每公斤 80 只左右的小白皮萝卜头,去掉头尾根须,洗净,置阴凉处吹干,入缸腌制。每公斤萝卜用盐 130 克,一层萝卜一层盐,顶部稍多放些盐。第二天在顶部压上石块,第三天翻一次缸,隔两天再翻一次。约 15 天取出,在清水中浸泡,4 小时后取出控干,装进布袋放入酱液中浸泡。

酱液配料为每公斤咸萝卜头用甜面酱 3 公斤、瓜甜酱 2 公斤、糖精 0.25 克。3 天后提包一次(提包就是将布袋从酱液中取出来,再放进去),以后每隔两天提包一次。第三次提包后,再腌制 4~5 天,取出布袋,倒出萝卜头,沥干咸液。然后入缸,浇上冲卤。

冲卤用料为:每公斤咸萝卜头用甜酱油 300 克、白糖 150 克、糖精 0.06 克、味精 5 克。具体作法是:将酱油、白糖、糖精混合烧沸,待冷却到 50℃ 时,放入味精,搅拌均匀,浇在萝卜头上。第二天翻一次缸。5~6 天即成。

3. 特 点

甜脆适口。

萝卜丝干

1. 原 料

鲜萝卜若干。

2. 制 法

将鲜萝卜洗净,去掉缨、须及根,用切丝机或刨板刨成丝,约直径以4~5毫米为好,长度不限。置阳光适中、通风干燥处晾晒,当晒至七八成干,萝卜呈淡黄色,菜身柔软时装坛。每装一层萝卜丝干,都应用木棒捣紧压实。至离坛口3~4厘米时,用稻草塞紧坛口,再用水泥封口或用几层塑料布封好,使坛内不透空气。经一个月左右,当萝卜丝散发出一股香甜气味,色泽也从淡黄变成金黄色时,开坛取出,薄薄地摊在苇席上晾晒半天即成。

3. 特 点

香甜可口,风味极佳。

掌片萝卜

1. 原 料

鲜萝卜头10公斤,盐1700克,酱油2600克,糖精1.5克,酱色70克,白糖50克,味精适量。

2. 制 法

将红萝卜洗净,去掉根须,整个用盐腌制。入缸时,一层萝卜一层盐,上压石块。第二天翻一次缸,以后每隔两天翻动一次,翻3次为止,约15天即可腌透。然后将萝卜捞出控干,切成掌形,放入清水中浸泡两小时,中间换水两次,捞出控干。

再用酱油 2500 克、糖精 1 克、酱色 50 克,混合烧沸,待冷却到 40~50℃时,将萝卜投入浸泡,3 天后翻动一次,一星期后再翻动一次。然后捞出放在阳光下晒至七成干,用酱油 100 克、白糖 50 克、糖精、酱色、味精各少许,拌卤腌制,第二天翻动一次。两天后即成。

3. 特 点

脆嫩,酱味浓厚,风味别致。

渍萝卜

1. 原 料

鲜萝卜若干。

2. 制 法

选择无糠心的萝卜,去掉缨及根须,挖掉虫蚀斑痕,个头大的可切开,洗净,置阳光下晒至表皮发蔫,然后入缸,上压重石,注满清水,放在 12~15℃的场所。30~40 天萝卜变酸即成。

3. 特 点

嫩脆,酸辣。

泡萝卜条

1. 原 料

白萝卜 10 公斤,咸卤水 8 公斤,白酒 1200 克,干辣椒 200 克,盐 250 克,红糖 60 克,香料 25 克。

2. 制 法

选新鲜嫩脆的白萝卜,去根、须,洗净,晾干,切成条形,晾

晒至蔫,与调料拌匀入坛,加进香料,盖坛泡制。3~5天即成。

3. 特 点

色白微黄,嫩脆鲜香。

扬州萝卜头

1. 原 料

鲜萝卜 10 公斤,盐 700 克,淡酱油 3 公斤,甜酱 3 公斤。

2. 制 法

(1)选用每公斤 50~60 个的小萝卜头,近圆球形,无辣味或少辣味。

(2)将萝卜头洗净,控干后,用盐腌渍 48 小时,滤干卤,出缸。此时萝卜体积减少五分之一左右,表面略有皱纹,有弹性,呈玉白色,滤的卤加盐保存备用。

(3)将腌制后的萝卜头置阳光下晒制,使其含水量降至能够贮藏,表皮皱缩成不规则的密纹状态。然后将腌渍后保留下的卤配成 12 度的盐水,加温烧开,再降温至 80~85℃,浸烫干萝卜头。

(4)将烫过的咸萝卜头放入坛中密封,然后经初步选择加工,剔除次品、细根,浸入淡酱油内 2~3 小时,拔盐去咸。接着装进袋中,投入甜酱中酱制,每天翻袋两次。9~10 天即成。

3. 特 点

鲜、甜、嫩、色香味独特。

肖山萝卜干

1. 原 料

鲜萝卜 10 公斤,盐 650 克,辣椒粉、五香粉、大料粉各适量。

2. 制 法

(1)将萝卜洗净,去根、须、斑点等,均匀切条,条条带皮,粗细如手指,呈三角形。

(2)将萝卜条放在通风的晒帘上,推薄均匀晒 3~5 天,每天上、下午各翻动一次,晚上将帘折起,盖上草垫,防冻或雨水,一般晒至用手捏切条,柔软无硬条即可。

(3)将晒后的萝卜条推凉,加盐拌匀(用 3% 的盐),用力揉透,直到盐溶化后入缸,层层压紧,越紧越好,3~5 天后待盐完全溶化时出晒。隔 2~3 小时翻动一次,约 2~3 天即可。

(4)将第二次晒后的咸条推凉,用 1.5% 的盐拌匀揉透,装缸,层层踏紧压实。一般 7 天后即可出缸。剔去杂物,分级堆放,用 2% 的盐和 0.01% 的苯甲酸钠分两次加入(根据不同口味,可适量加辣椒粉或其他配料),拌匀后装坛(坛子必须干净,必要时用酒精或白酒擦抹)。每坛装 7~8 层,层层压紧,最后只留仅能放进两只手的空间。

(5)装好后,用 250 克盐(拌入 1% 的苯甲酸钠)封顶。顶上加盖毛竹叶,用稻草绳盘结塞口至平(略高出口),用水泥封口,封口厚约一厘米。一般 30 天后即成。

上海咖喱萝卜

1. 原 料

每制成 10 公斤咖喱萝卜,需耗用咸坯 26 公斤左右,食盐 1300 克左右,白糖 300 克,糖精 3 克,酱油 1 公斤,咖喱粉 50 克,苯甲酸钠 6 克。

2. 制 法

(1)将萝卜去杂洗净,入缸腌制。装缸时,一层萝卜一层盐,顶部压上石块。相隔 20~24 小时倒一次缸,隔 3 天倒第二次缸,隔一星期再倒一次缸,一般倒 3 次缸即可。约 30 天左右可以腌透。

(2)将咸坯萝卜切成柑桔瓣形状,放进冷开水中浸泡 3~4 小时,捞出榨去水分。将糖精、白糖和苯甲酸钠对入酱油中,搅拌均匀后,浇在萝卜坯上,随即翻缸一次。以后每天翻两次缸,连续翻两天后捞出沥干。然后放入竹箩里,拌入咖喱粉,翻拌均匀后入缸,隔两小时翻一次缸,以后隔两天再翻一次即成。

3. 特 点

风味独特。

镇江糖醋萝卜

1. 原 料

萝卜 10 公斤,盐 800~1000 克,醋 2 公斤,白糖、糖精各适量。

2. 制 法

(1)将萝卜洗净,晾干,纵切两瓣。然后将萝卜逐层装入缸中,均匀地撒上盐,满缸后压上石块。

(2)将咸好的萝卜切成4~6毫米厚的薄片,浸泡4~5小时,中间换两次水。然后榨去水,放在太阳下晒3天。

(3)将晒好的萝卜干装入坛中,然后按每10公斤萝卜干用盐300克、白糖600克、糖精6克配料。先将醋煮沸,放入白糖和糖精,搅拌均匀,晾至40℃时,徐徐灌入坛中,封严坛口。一星期后即成。

3. 特 点

色泽鲜艳,味甜且鲜,脆嫩可口。

苏州卫生萝卜

1. 原 料

鲜萝卜10公斤,盐1公斤,甜酱1公斤,咸酱1公斤,酱油1500克,味精5克。

2. 制 法

(1)将萝卜洗净去杂,入缸用盐腌制。装缸时,一层萝卜一层盐,上压石块,第二天翻缸一次,以后每隔两天翻一次,3次为止,约20天即可腌好。

(2)将咸萝卜捞出,榨干水分,装进布袋,投入酱油中浸渍。每公斤咸坯用瓜甜酱、豆瓣酱各200克。第二天提包一次,隔一天再提包一次,共提3次,约10天即可出包。

(3)将出包的咸萝卜再入缸用酱油浸泡。每公斤咸萝卜用酱油300克、味精1克。将酱油烧开,冷却到50℃时,对入味精,搅拌均匀,泼洒在咸萝卜上,每天翻倒一次,翻倒两次后

再浸泡 4~5 天即成。

3. 特 点

咸甜脆嫩,酱香味浓。

北京辣菜(A)

1. 原 料

青萝卜 10 公斤,盐 1700 克,红干辣椒粉 75 克,白糖 120 克,味精 50 克,大蒜头 50 克,鲜姜 50 克,芝麻 75 克,糖精 3.5 克,一级酱油 600 克,香精少量。

2. 制 法

(1)将青萝卜洗净,入缸腌制,一层萝卜一层盐,上压石块。隔两天倒缸一次,倒 3 次为止,20 天即可腌透。将萝卜在原汤中洗净,取出切成细丝,放入清水中浸泡约 20 小时,泡出盐分及异味,捞出榨水。

(2)将大蒜、鲜姜捣碎,和酱油、辣椒粉、白糖、糖精、香精混合,加入萝卜丝中浸泡,第二天倒缸一次。食用前加入炒好的芝麻。

3. 特 点

甜辣,香脆。

北京辣菜(B)

1. 原 料

咸萝卜 10 公斤,酱油 2500 克,辣椒糊 700 克,食油 100 克,生姜末 50 克。

2. 制 法

将腌好的萝卜切成细丝,清水拔盐 8 小时捞出晾晒至五成干与辣椒糊、生姜末拌匀装缸。食油炸熟,白糖、酱油混合溶化煮沸 5 分钟。晾凉后倒入缸内,每天翻缸两次,3~5 天即可食用。

3. 特 点

色红,味道甜辣。

北京辣菜(C)

1. 原 料

腌成八成咸的白萝卜 300 克,酱油、香油、白糖、糖精、芝麻、料酒、辣椒面、姜丝、蒜末各适量。

2. 制 法

(1)将咸萝卜切成细丝,入水浸 12 小时,沏出咸味,榨干水分,放入缸内。

(2)放上酱油、香油、白糖、糖精、味精、芝麻、料酒、辣椒面、姜丝和蒜末,浸泡两天,每天倒缸两次。

3. 特 点

鲜、辣、咸、甜、香等多种味道聚为一体,久吃不腻。

人参萝卜

1. 原 料

白色小长萝卜 5 公斤,盐 300 克,醋 150 克,酱油 750 克,糖少许。

2. 制 法

将萝卜洗净,晒出水分,然后用盐揉搓,再放入缸内,腌 30 天后取出晾干。然后,缸内加糖、醋,再倒入酱油,封住缸口,15 天后即可食用。

3. 特 点

脆嫩爽口。

潮汕萝卜干

1. 原 料

萝卜 5 公斤,盐 1 公斤。

2. 制 法

将萝卜放入缸内,撒上盐搓软,再加重物压实。晴天取出晾晒,夜晚收回仍放入缸内压实,连续晒几天,然后装缸密封 15 天即可。

3. 特 点

艮劲。

辣萝卜丝干

1. 原 料

萝卜 5 公斤,生姜、辣椒、五香粉、盐各适量。

2. 制 法

将萝卜洗净,切成丝晒干,然后与辣椒、五香粉、盐拌匀,入缸密封缸口,15~20 天即可。

3. 特 点

五香艮辣。

榨菜萝卜

1. 原 料

萝卜 50 公斤,酱油 400 克,黄酒 100 克,花椒、八角、味精各 10 克,盐 2500 克。

2. 制 法

将萝卜去根、叶、洗净,用盐将萝卜装缸腌 15 天,每隔 5 天翻缸一次。待萝卜褪色、不辣时,取出切成长为 5 厘米左右的萝卜段子。然后用刀在每段萝卜的正面切划薄片,刀口只能切到 $\frac{2}{3}$ 的深度,不能切到底;接着在反面同样切划薄片,要注意使萝卜连在一起,不要中断。切过的萝卜,用淡盐水洗,捞出晾干。取清水 1500 克,放进花椒、八角、酱油,烧开后取出花椒和八角,再放入味精、黄酒和少许白糖,搅拌均匀。然后把它撒在晾干的萝卜上,闷上一天,每隔 5~6 小时翻一次,最后撒上干辣椒粉,拌一下即成。

3. 特 点

咸而不苦,甜而且脆,带有辣味,是徐州特产。

酸萝卜菜

1. 原 料

鲜萝卜菜若干。

2. 制 法

将萝卜菜去掉坏叶,切去根须,洗净沥干,放在开水里烫一下(3 分钟左右),捞出摊凉,然后一层一层地装入缸内,灌满清水,用石头压实,盖好盖子,过 10~15 天即可食用。

安东萝卜条

1. 原 料

红心萝卜 10 公斤,盐 900 克。

2. 制 法

先将红心萝卜切成棱形条状,晾干水分后,下缸腌制。一星期后取出晾晒,然后把盐卤放入锅中烧开晾凉,再把晒好的萝卜条放入卤中挂卤,每隔两天挂一次,白天晾晒,晚上挂卤,反复半个月即成,最后入坛封存。

3. 特 点

刀刀带皮,色泽鲜艳,脆嫩爽口,苏北民间冬令佳品。

涿州香丝

1. 原 料

咸白萝卜 5 公斤,辣椒粉 50 克,芝麻 150 克,酱油 1500 克,味精 5 克,姜丝 20 克。

2. 制 法

(1)将腌好的咸白萝卜加工成细丝,放入清水中浸泡两小时左右后压出 40% 的水分,捞出,放入坛内备用。

(2)把酱油放入锅内煮开,加入辣椒粉、姜丝、味精后晾凉;芝麻炒熟备用。

(3)将各种备好的原料拌合在一起,两小时后即可食用。

3. 特 点

浅红褐色,质地脆嫩,香咸适口,带有清香。

十八、胡萝卜

咸胡萝卜

1. 原 料

胡萝卜 10 公斤, 盐 1700 克。

2. 制 法

选用粗细均匀的胡萝卜, 去根须, 洗净入缸, 一层胡萝卜放一层盐(顶部多放一些), 上压石块。然后对入 18 度的盐水, 浸泡胡萝卜的各个部位。第三天倒一次缸, 隔 6 天再倒一次。20 天后即成。

3. 特 点

色泽浅红, 硬实嫩脆。

酱胡萝卜

1. 原 料

咸胡萝卜 10 公斤, 面酱 5 公斤。

2. 制 法

将咸胡萝卜切成菱形薄片, 放入清水中浸泡半天, 中间换 3 次水, 使咸胡萝卜只有淡淡的咸味。捞出控干, 置阴凉处阴干一天。然后装入布袋, 放进面酱内, 每天搅动两次。20 天

后即成。食用前控去咸味。

3. 特 点

色泽美,味香甜。

白糖胡萝卜

1. 原 料

咸胡萝卜 10 公斤,面酱 6 公斤,白糖 3 公斤。

2. 制 法

将咸胡萝卜切成菱形小片,放入清水中浸泡半天,尚略带咸味时捞出,控干,再阴干一天。然后装进布袋,用面酱浸泡,每天搅拌,10 天后捞出布袋,倒出胡萝卜片,控干咸汁,将胡萝卜片装入另一腌缸内,拌入白糖,勤搅动。约 5 天后糖汁浸入,胡萝卜片呈光亮时即成。

3. 特 点

咸甜可口。

麻花胡萝卜

1. 原 料

胡萝卜 10 公斤,酱油 3 公斤,盐 2500 克,花椒、五香粉、辣椒粉各 10 克。

2. 制 法

将胡萝卜洗净晾干,加工成形,入缸用盐腌 5~7 天,然后分层放入酱油、五香粉等配料,入坛密封。7~10 天后即成。

胡萝卜什锦

1. 原 料

胡萝卜 8 公斤,花生仁 2 公斤,面酱 5 公斤,盐 1500 克,白糖 500 克,生姜、味精各适量。

2. 制 法

将胡萝卜洗净,入缸用盐水腌制,每天倒缸一次。10 天后捞出,洗净,切成细丝,用纱布包紧,放在面酱中闷 15 天。将去皮腌好的花生仁放在沸水中烫一下,捞出放进盐水中浸泡 4 小时。把闷好的萝卜丝用凉开水冲洗干净,加入花生仁拌匀,再加入糖、生姜、味精,闷 3~4 天即可。

3. 特 点

色泽鲜艳油亮,有酱香味,甜咸适口,香气浓郁。

什锦胡萝卜丁

1. 原 料

胡萝卜 1 公斤,花生仁 100 克,盐、五香粉、白糖、香油适量。

2. 制 法

(1)将胡萝卜洗净切成丁,花生仁加盐和五香粉煮熟。

(2)将胡萝卜和花生仁加各种调料拌匀,放入缸内封口,7 天后即成。

3. 特 点

五香脆嫩。

泡胡萝卜(A)

1. 原 料

胡萝卜 10 公斤,干辣椒 200 克,咸卤水 8 公斤,白酒 120 克,红糖 60 克,花椒、八角各 10 克,精盐 250 克。

2. 制 法

(1)选鲜嫩、不空心的胡萝卜,个大的切成块,洗净,晾晒至蔫。

(2)将各种调料拌匀装坛内,倒进萝卜,加入花椒、八角包,盖上坛盖。5 天后即成。

3. 特 点

色泽鲜红,嫩脆鲜香。

泡胡萝卜(B)

1. 原 料

较小的胡萝卜 10 公斤,咸卤水 5 公斤,红糖 2 公斤,醋 1 公斤,料酒、白酒各 100 克,干辣椒 250 克,盐 300 克,花椒、八角各 50 克。

2. 制 法

(1)将胡萝卜洗净,晒蔫,盐渍 3 天,捞出晾干。

(2)将各种调料拌匀,与胡萝卜一起入坛,用箴片卡紧,盖坛水封。10 天后即成。

泡胡萝卜(C)

1. 原 料

胡萝卜 10 公斤,盐 3 公斤,凉开水 4 公斤。

2. 制 法

将胡萝卜洗净,晾干,装入泡菜坛中,一层萝卜一层盐,再加入凉开水,盖好坛盖儿,在坛外的水槽中加满凉水密封。3~5 天后即成。

3. 特 点

四川风味。

腌胡萝卜(A)

1. 原 料

胡萝卜 5 公斤,盐 900 克。

2. 制 法

先在缸底放少许盐,然后将洗净的胡萝卜立着码入缸内,每码一层萝卜撒一层盐,撩点水。盐一层比一层撒得多,腌 4 个月左右即可食用。

腌胡萝卜(B)

1. 原 料

胡萝卜 500 克,白糖 50 克,醋 25 克,精盐 6 克,味精 1 克,芝麻油 15 克。

2. 制 法

先将胡萝卜洗干净,擦去水分,切成5厘米长的丝,放入大碗内,加入精盐、醋拌匀,腌渍半小时,滗去汤汁,加入白糖、精盐、味精、芝麻油拌匀即可。

3. 特 点

色泽红润,糖醋味浓,萝卜脆嫩。

腌胡萝卜(C)

1. 原 料

胡萝卜5公斤,精盐800克,花椒25克。

2. 制 法

(1)将胡萝卜洗净,捞出控干。或整腌,或一切两半,晒1~2天,使其稍落水分。

(2)一层萝卜、一层盐、花椒入缸,第二天开始倒缸,一连倒五六天,每天倒1~2次,让盐充分溶化。随即注入淡盐水或凉水淹没萝卜,加盖封缸。存放于阴凉干燥处,两个月左右即成。如将胡萝卜和白萝卜混合腌制,红白相间,色彩鲜明,增人食欲。

3. 特 点

营养丰富,随吃随取。

渍胡萝卜

1. 原 料

胡萝卜300克,精盐10克,白糖50克,醋40克,鲜柠檬2片,红辣椒、香菜各少许。

2. 制 法

(1)将胡萝卜洗净,切成小指粗的条,连同鲜柠檬片、红辣椒、香菜,一起放入一干净的瓶内。

(2)将精盐、白糖、醋和适量的清水,一起搅拌均匀后,放在火上煮开。离火晾凉后,将渍汁倒入装胡萝卜的瓶中,渍汁要浸没原料。放置阴凉处存放,10天后即可食用。

3. 特 点

酸甜带辣,脆爽适口。

三鲜片

1. 原 料

胡萝卜、白萝卜各7公斤,大头菜6公斤,盐2公斤,麻油1公斤,酱油400克。

2. 制 法

将胡萝卜、白萝卜和大头菜洗净切片,晾至七成干,加调料拌匀,装坛密封。30天后即成。

金银丝

1. 原 料

胡萝卜、白萝卜各5公斤,酱油300克,盐500克,生姜丝200克,味精20克。

2. 制 法

将两种萝卜洗净,切成细长丝,拌入各种调料,装缸密封。10天后即成。

3. 特 点

色泽美观,令人食欲。

辣味胡萝卜

1. 原 料

胡萝卜 10 公斤,辣椒 1500 克,盐 1500 克,酱油 3 公斤,花椒、八角、干生姜各适量。

2. 制 法

将胡萝卜洗净,晾干,入缸,加盐、花椒、八角、干生姜。10 ~ 15 天后,捞到另一只加有酱油、辣椒的缸中腌泡。一星期后即成。

辣胡萝卜干

1. 原 料

胡萝卜 10 公斤,辣椒 300 克,酱油 500 克,盐 1 公斤,菜油 100 克。

2. 制 法

将胡萝卜洗净,切成条,晒至半干,加各种调料腌制即成。

怪味胡萝卜丝

1. 原 料

胡萝卜 10 公斤,盐 950 克,花椒 150 克,八角 70 克,生姜 300 克,辣椒 400 克。

2. 制 法

将胡萝卜洗净,晾干,切成丝。将调料放入开水中煮 30 分钟,去渣,冷却,与萝卜丝混合入缸密封。一星期即成。食用时加入少许酱油、醋。

蜜酱胡萝卜

1. 原 料

胡萝卜 5 公斤,红糖 500 克,蜂蜜 150 克,酱油 300 克,醋少许。

2. 制 法

(1)将胡萝卜洗净切成小块。

(2)将水、酱油、醋放入锅内煮开,放入胡萝卜煮 5~10 分钟,晾 4 小时后倒入容器内,加入红糖、蜂蜜,搅匀封口,在阴凉处放置 40 天即可食用。

3. 特 点

色泽鲜美,味甜香。

胡萝卜干

1. 原 料

胡萝卜 5 公斤,粗盐 500 克。

2. 制 法

(1)将胡萝卜洗净后切成长条,置太阳下晒至发蔫。

(2)将发蔫的胡萝卜条放盆内,放适量的盐,用手搓揉,搓至见水分,即装坛中压实,萝卜表面多撒些盐,封好坛口。

(3)腌制四五天后,将萝卜条摊在容器中,放太阳下晒至

七八成干即可收藏,装入干净坛内收藏。随用随取,可长期保存。

3. 特 点

色泽美观,吃口清香,略带甜味。

十九、土 豆

速腌土豆

1. 原 料

土豆 20 公斤,醋 1 公斤,盐 500 克,糖 2500 克,青椒 15 个,海带少许。

2. 制 法

(1)将土豆去皮洗净后切成轮片状,摊平,撒盐,放入缸中腌渍。

(2)海带洗净后切成小块,煮熟后捞出,将糖、醋、青椒丝放入海带汤中,拌匀。当海带汤冷却到 55℃左右时,浇入腌制土豆的缸中。约 30 分钟左右即成。

3. 特 点

味美适口。

咸葱土豆

1. 原 料

土豆 20 公斤,盐 2 公斤,大葱 10 公斤。

2. 制 法

(1)将土豆洗净煮熟,捞出冷却。大葱切成 2 厘米左右长

的段。

(2)将土豆、盐、大葱段一层间一层地腌入缸中,盖好。10天后即成。

3. 特 点

咸香可口。

酱辣土豆

1. 原 料

小土豆 20 公斤,酱油 8 公斤,干辣椒 1 公斤,生姜丝 40 克,味精 20 克。

2. 制 法

将酱油烧沸,放入干辣椒和生姜丝,把洗净的土豆倒入,对入少量开水淹没土豆。用文火慢煮,待土豆熟而不开花、酱油充分吸入组织内部时,将土豆和酱油倒入缸中冷却,拌入味精。7天后即成。

3. 特 点

咸辣适口。

酱土豆

1. 原 料

土豆 500 克,大酱、植物油适量。

2. 制 法

(1)将土豆洗净,蒸熟后剥去皮。

(2)将大酱用热油炸熟,浇在土豆上一拌即可装盘食用。

3. 特 点

色泽酱红,东北风味。

二十、莲 藕

咸 藕

1. 原 料

藕 10 公斤,盐 2 公斤。

2. 制 法

(1)将藕洗理干净,切成 15 厘米长的段,晾干。

(2)把藕段与盐一层隔一层地入缸腌制,顶端稍多放一点盐,上压石块。第二天翻倒一次,然后隔一天翻一次,约翻倒 3 次,待水超出藕面为止。20 天后即成。

(3)食用时,可根据需要切成块、片、丝等状,拌入调料。

3. 特 点

咸,脆。

酱藕片

1. 原 料

咸藕 10 公斤,面酱 6 公斤,生姜丝 600 克。

2. 制 法

(1)将咸藕切成 2 毫米厚的片,放入清水中浸泡一天,中间换水 3~4 次,使藕片略带有咸味,捞出控干,置阴凉处阴干

两天。

(2)将藕片与生姜丝拌匀,装进布袋,投入面酱中腌制,每天搅动一次。15天后即成。

3. 特 点

呈酱红色,咸甜嫩脆。

甜藕丁

1. 原 料

咸藕 10 公斤,面酱、白糖各 6 公斤。

2. 制 法

(1)将咸藕切成 5 毫米见方的丁,放清水中浸泡一天,中间换 3~4 次水,使藕丁只略含咸味。捞出控干,置阴凉处阴干两天。

(2)将藕丁装入布袋,投入面酱中腌,每天翻搅一次。15 天后取出藕丁,控干咸汁,投入另外的腌器中,拌入白糖,每天翻拌一次,5 天后白糖浸透藕丁,表面光亮即成。

3. 特 点

甜脆适口。

甜酱藕片

1. 原 料

咸藕片 10 公斤,甜面酱 20 公斤,白糖 2.4 公斤。

2. 制 法

(1)将咸藕片去皮后入缸用水浸泡 1 天,中间换 3~4 次水,控净水。

(2)将藕片投入甜面酱中,每天均匀打扒4次。捞出后,将白糖倒入酱藕片的原汤中,在火上熬出粘汁,均匀地浇在酱藕片上即成。

3. 特 点

颜色紫红,有光泽,酱味浓,脆嫩。

生姜藕片

1. 原 料

藕 10 公斤,盐 2 公斤,生姜片 200 克,八角 50 克。

2. 制 法

(1)将藕去皮后切成三角形片状,入缸腌 4~5 天,每天翻缸 1 次。

(2)将缸内的水倒出,在藕片中拌入各种调料,加少许酱油,让其自然发酵。4~5 天后即成。

3. 特 点

北方风味,清香可口。

酸甜藕片

1. 原 料

藕 10 公斤,白糖 3 公斤,醋、盐各 1 公斤。

2. 制 法

(1)将藕去皮,洗净,切片,用盐腌 1 小时左右,控净水分。

(2)将白糖、醋对水烧开,凉后泡入藕片中即成。

3. 特 点

甜酸适口。

辣甜藕

1. 原 料

藕 10 公斤,白糖 1 公斤,生姜片 200 克。

2. 制 法

(1)将藕切成三角片,放在开水锅中焯一下,再用凉开水泡一下,然后捞出晾晒 1 天。

(2)将白糖、生姜片和藕片拌匀放入缸中,封严缸口。10~15 天即成。

3. 特 点

咸辣,香甜。

泡 藕

1. 原 料

嫩藕 2500 克,白醋 150 克,白糖 250 克,香精少许。

2. 制 法

(1)将藕去皮,切成薄片,用水漂 30 分钟。

(2)锅中加适量水和糖烧开,稍熬一下,放在盆中,冷却后再下入白醋成卤。

(3)将藕片捞出沥尽水,放入卤中,同时放入香精,上压一小盆儿,2~3 小时后即可食用。

3. 特 点

洁白脆嫩,酸甜爽口。

二十一、洋 姜

腌洋姜

1. 原 料

洋姜 5 公斤,盐、花椒、生姜、酱油各适量。

2. 制 法

(1)将洋姜洗净,沥干水分。

(2)将坛子洗净,擦干,装入洋姜,再加上各种调料,搅拌均匀。封坛 30 天后即可取食。

3. 特 点

脆嫩可口。

酱洋姜

1. 原 料

洋姜 5 公斤,盐、酱油各 1 公斤,甜面酱 2 公斤,白糖 500 克,花椒少许。

2. 制 法

(1)将洋姜洗净晒至半干,装入坛中,放入盐水腌 1 个月。

(2)将洋姜从盐水中捞出晾晒 2 天,晒干后再用甜面酱、酱油、白糖、花椒浸酱 10 天左右即可食用。

3. 特 点

清脆,香甜。

麻辣洋姜

1. 原 料

洋姜 5 公斤,盐 1 公斤,辣椒粉 500 克,五香粉、陈皮各 50 克。

2. 制 法

(1)将洋姜洗净,切成片,晒至半干,再与盐、五香粉、辣椒粉、陈皮拌匀。

(2)入坛密封 1~2 小时即可食用。

3. 特 点

麻辣,脆嫩。

泡洋姜片

1. 原 料

咸洋姜 5 公斤,酱油 750 克,糖精、味精各适量。

2. 制 法

将咸洋姜切成片,用清水浸泡 1~2 小时,沥干水分,再用酱油加水、糖精烧开,晾凉,倒入坛内,然后投入洋姜片,加味精,浸泡 3 天即可食用。

3. 特 点

微甜,鲜脆。

酸甜洋姜

1. 原 料

洋姜 5 公斤,盐 350 克,红糖 1 公斤,水 500 克,醋 1500 克,糖精少许。

2. 制 法

(1)将洋姜洗净,切成大小均匀的滚刀块,放入坛内用盐拌匀,顶上用石压住。腌制两天后捞出,倒去旧盐水,再用盐腌 3~5 天,捞出后晒成半干。

(2)将糖、糖精、醋、水调匀烧开,冷却后倒入坛内,再放进洋姜,浸泡 15 天后即成。

3. 特 点

脆嫩,酸甜。

二十二、番 茄

腌番茄

1. 原 料

番茄 10 公斤,盐 1400 克,白酒 200 克,花椒少许。

2. 制 法

(1)将番茄洗净控干,放进凉至 60℃左右的开水中消毒,取出控干。用带尖的筷子将番茄尾部穿几个洞,使咸味浸入。

(2)将番茄、盐、花椒同时再放入第一次用过的开水中浸泡,10 天后即成。

(3)夏天加少量白酒。食用时,加些葱丝、香菜末、麻油,与切好的番茄拌匀。

3. 特 点

酒香适口。

咸番茄

1. 原 料

番茄 10 公斤,酱油 2 公斤,盐 1400 克,生姜 200 克,大蒜头 100 克,味精 10 克,八角少许。

2. 制 法

(1)将番茄洗净,切成三角形状。

(2)把盐与开水对好,晾凉后放入番茄块,腌 20 天左右,配料即可食用。

3. 特 点

咸香可口。

酱番茄

1. 原 料

咸番茄 10 公斤,酱油 3 公斤,桂花 100 克。

2. 制 法

(1)将咸番茄切片,放入清水中浸泡 4 小时,中间换水 2 次,捞出控干,阴干 1 天。

(2)把番茄片与酱油同放入坛中浸泡,每天翻搅两次。7 天后捞起,沥干酱油,拌入桂花,装坛密封。3 天后即成。

3. 特 点

艮脆,味鲜,香气浓溢。

甜番茄

1. 原 料

番茄 10 公斤,盐 400 克,醋 300 克,辣椒粉、辣根、芹菜各 75 克,香菜 60 克,苯甲酸钠 40 克,丁香粉 6 克,香叶粉 3 克,糖精 2 克。

2. 制 法

(1)将刚熟的小番茄放入开水锅中烫 1~2 分钟,捞出立

即用冷水浸泡 1~2 分钟。

(2)将辣椒粉、丁香粉、香叶粉、香菜、切碎的辣根、芹菜段拌合,加水、苯甲酸钠,放锅中煮沸 30 分钟以上。再加盐、糖精,溶化后滤去其渣,装入盆中,加醋冷却。

(3)将番茄与汤汁放坛中,盖紧可存 30 天。

3. 特 点

色美,味鲜。

香味番茄酱

1. 原 料

番茄 750 克,番茄酱 150 克,青椒(切片)1 个,葱头(切片)1 个,茴香、盐各 1 克,蒜头(捣碎)1 个,植物油 4 克。

2. 制 法

(1)将番茄和番茄酱充分拌和,倒入锅内,置火上烧开。

(2)改用小火,将青椒、葱头和茴香加入锅中炖 60 分钟。

(3)加入盐,可趁热吃;也可凉后食用。

3. 特 点

味香,酱味浓。

糖水番茄

1. 原 料

番茄 350 克,白糖 150 克。

2. 制 法

将番茄用开水烫后,去皮、籽、蒂后,再拍扁放盘中,上撒白糖,腌一会儿即可食用。

3. 特 点

色泽红艳,酸甜爽口。

二十三、茄 子

咸茄子

1. 原 料

茄子 10 公斤,盐 2500 克。

2. 制 法

(1)将茄子去柄,大的切成两半,一层盐一层茄子码入缸中,再加入与茄子平面的盐水,上压石块,置阴凉通风处。

(2)每天翻缸一次,翻缸时扬汤散热,促使盐粒溶化。7 天后改为隔天倒缸一次。20 天后即成。

酱油茄子

1. 原 料

茄子 10 公斤,盐 2500 克,次酱油 5 公斤。

2. 制 法

(1)选择每公斤 35 个左右的小茄子,去掉蒂柄。

(2)每 10 公斤茄子用 500 克盐,掺水少许,与茄子拌匀,放在大箩筐中摇晃,撞掉茄子的涩皮。

(3)将去皮茄子入缸压实,灌入凉开水,以浸过茄子为准,封严。发酵 3 天后出缸,压净水分,再入缸腌渍(加入酱油和

余下的盐)。每天打扒 2 次。腌渍 15 天即可封缸贮存。

3. 特 点

家常美味小菜。

酱茄包

1. 原 料

小茄子 1 公斤,甜面酱 100 克。

2. 制 法

(1)将小茄子去蒂,洗净蒸熟。

(2)用面酱浸泡茄子,2 天后即可食用。

3. 特 点

酱色微甜。

姜丝酱茄片

1. 原 料

咸茄子 10 公斤,生姜丝 250 克,酱油 2500 克。

2. 制 法

(1)将咸茄子切成薄片,放入清水中浸泡一天,中间换水 3~4 次,控干水分,阴干半天,再投入酱油中浸泡,同时放入姜丝。

(2)每天翻动一次。10 天后即成。

蒜茄子

1. 原 料

咸茄子 5 公斤,酱油 2 公斤,蒜末 500 克,大料、味精各适量。

2. 制 法

(1)将咸茄子用清水浸泡 2 小时左右,换水 3 次,捞出切成小长条,上锅蒸八成熟捞出,晾凉后压干水分,投入缸内。

(2)把酱油、蒜末、大料、味精搅匀,一起倒入缸内,浸泡 24 小时后即可食用。

3. 特 点

蒜香,鲜嫩。

面酱茄子

1. 原 料

茄子 5 公斤,面酱 2500 克。

2. 制 法

(1)将茄子的蒂部用竹签扎 3~4 个小孔,放在盐水中浸泡几小时。

(2)捞出挤成半干后放入面酱中腌制。每天打扒 3 次,上下翻动。15 天后,待面酱汁液完全浸入茄子里即成。

3. 特 点

呈深褐色,完整不破,酱香味浓。

芥末茄子

1. 原 料

茄子 2 公斤,芥末 250 克,酱油 400 克,醋 100 克,盐 160 克,白糖 500 克。

2. 制 法

(1)将茄子去杂洗净,顺长切口后放入坛中,加盐腌制 2~3 小时取出。

(2)将酱油、醋、白糖混合煮沸,冷却后对入少量清水,搅拌均匀,用小匙挨个注入茄子的切口中,腌制 3 小时。

(3)将芥末粉撒在坛底部一层,然后一层茄子一层芥末,上压石块。3 天后即成。

3. 特 点

味咸辣甜。

虾油咸茄子

1. 原 料

小茄子 2 公斤,虾油 2 公斤,盐 500 克。

2. 制 法

(1)将茄子去杂洗净,放入开水锅中焯一遍,浸入凉水中冷却,换水 2 次。

(2)将茄子放入坛中,加盐腌 16 小时,捞出控干,再放入虾油中浸泡。10 天后即成。

3. 特 点

清香鲜嫩。

二十四、莴笋

咸莴笋

1. 原 料

鲜莴笋 10 公斤,盐 1 公斤。

2. 制 法

鲜莴笋洗净后削去皮和老根,放入坛中,一层莴笋一层盐,装满后浇入 18 度盐水(与莴笋齐平),上压石块。第二天倒动一次,以后每隔 2~3 天翻倒一次,共倒 5 次,20 天后即成。

3. 特 点

挺实,脆嫩。

酱莴笋片

1. 原 料

咸莴笋 10 公斤,面酱 6 公斤。

2. 制 法

将咸莴笋切成 2 毫米厚的圆片,用水浸泡 3~4 小时,中间换水 2~3 次。捞出阴干一天,装袋投进面酱中浸泡,每天翻动 2~3 次。5 天后即成。

3. 特 点

呈浅红色,质嫩脆、透明。

酱莴笋

1. 原 料

鲜莴笋 10 公斤,盐 1.7 公斤,黄酱 3.1 公斤,面酱 3.1 公斤。

2. 制 法

将鲜莴笋洗净,入缸腌制,一层莴笋撒一层盐,上压石块。第二天翻倒一次,以后连续倒缸 3 次。约 15 天后可以腌透。取出腌好的莴笋,放入清水中浸泡 4 小时,捞出控干水分,阴干 1 天。然后装进布袋中酱制,每天早、中、晚各打扒 1 次。春、冬季先用黄酱腌制 5 天后取出,再放入面酱腌制 5 天;夏、秋季先用黄酱腌制 3 天,再用面酱腌制 4 天即成。

3. 特 点

色泽金黄,酱味浓,嫩脆适口。

甜酱莴笋

1. 原 料

腌莴笋 10 公斤,次酱 10 公斤,甜面酱 7.5 公斤(冬季用)或甜面酱 5.5 公斤和黄酱 2 公斤(夏季用)。

2. 制 法

将腌莴笋控掉水分后,入缸用次酱渍 3~4 天,每天打扒 3~4 次,再换成甜面酱渍。夏天换酱时要先将次酱冲洗净。冬季每 10 公斤莴笋用甜面酱 7.5 公斤,夏季用甜面酱

5.5 公斤和黄酱 2 公斤。每天打扒 4 次,打扒要均匀。冬季酱渍 15 天,夏季酱渍 10 天。

3. 特 点

呈金黄色,酱味浓,嫩脆适口

酱辣笋片

1. 原 料

莴笋 5 公斤,盐、酱油、辣椒粉、葱各少许。

2. 制 法

将葱切丝,加盐、酱油、辣椒粉拌匀。将莴笋洗净去皮,切成片,用开水焯一下后,把拌好的调料拌入即可。

3. 特 点

色酱红,味脆辣。

酱油香莴笋

1. 原 料

每制成 10 公斤酱油香莴笋,需耗用咸莴笋坯 10.6 公斤(约 13 公斤鲜货),酱油 5 公斤,糖精 1.5 克,苯甲酸钠 8 克,白糖 60 克,味精 10 克。

2. 制 法

(1)将莴笋切成条或块后再用生水充分漂洗,放入箩筐中。箩筐与箩筐重叠放置,使上筐压下筐,起压榨作用。一般压 3~4 小时。

(2)将酱油、糖精、苯甲酸钠和白糖放入缸中拌匀,再将压榨后的莴笋投入缸中浸泡,并随即用木棒上下翻动一次。以

后每天翻一次缸,连续 3~4 天即成。在包装食用过程中均匀地拌入味精。

3. 特 点

呈浅红色,质地脆嫩、透明。

糖醋莴笋

1. 原 料

咸莴笋 10 公斤,白糖 2.5 公斤,酱油 2 公斤,醋 1.5 公斤,姜丝 100 克。

2. 制 法

(1)将咸莴笋切成 2 毫米厚的菱形状,投入清水中浸泡 4~5 小时,中间换水 4 次,达到无咸味时,捞出控水 1 天。

(2)将酱油、醋混合烧开,投入莴笋片浸泡。第二天放入白糖和切好的姜丝,每天翻拌 1 次。5 天后即成。

3. 特 点

色泽黄褐,味甜酸,质脆嫩。

五香莴笋

1. 原 料

鲜莴笋 10 公斤,酱油 1.2 公斤,盐 1 公斤,五香粉、生姜各 50 克。

2. 制 法

将鲜莴笋去皮晒 1 天,然后用 5 公斤水烧开加入盐,放凉后再加酱油、五香粉和生姜,将莴笋装入坛中(以能淹没莴笋为宜)。密封 10 天即成。

3. 特 点
五香, 鲜脆。

蒜酱笋片

1. 原 料
莴笋 5 公斤, 蒜、酱油、味精各适量。
2. 制 法
(1) 将蒜切碎, 和酱油、味精调好。
(2) 将莴笋去皮洗净, 切成片, 用开水焯一下后控去水分, 倒入已调好的酱油液中, 浸泡至变色即可。
3. 特 点
酱色蒜香。

甜辣丝

1. 原 料
莴笋 5 公斤, 糖、红辣椒、醋、盐各适量。
2. 制 法
先将莴笋去皮洗净, 切成丝, 用开水焯一下, 再和糖、辣椒丝、醋、蒜末拌匀即可。
3. 特 点
酸辣, 质脆。

芝麻笋片

1. 原 料

莴笋 5 公斤,芝麻、椒油、盐各适量。

2. 制 法

先将莴笋去皮洗净,切成片,用开水焯一下。再和椒油、盐拌匀。然后将芝麻炒熟,撒在莴笋表面上即可。

3. 特 点

嫩脆,麻香。

虎皮菜

1. 原 料

莴笋 2500 克,桔皮、酱油各 750 克,姜 500 克,盐 350 克。

2. 制 法

(1)将莴笋削皮洗净切片,桔皮洗净撕成块,姜切片。

(2)将削好较完整的莴笋皮洗净,与莴笋片、桔皮、姜片一起用盐拌匀,腌 3~4 天,捞出沥干水分。将莴笋片卷起,包住莴笋片等,卷好后用麻绳捆住,放入坛中。

(3)将酱油煮开,冷却后倒入坛中,加盖封好置阴凉处。60 天后即可将其切丝加调料食用。

3. 特 点

细丝状似虎皮,味道鲜美。

辣椒莴笋片

1. 原 料

莴笋 10 公斤,盐 1 公斤,辣椒粉 800 克。

2. 制 法

将莴笋去皮洗净,切成片,晒至四成干,将配料倒入拌匀,装坛密封,7 天后即成。

3. 特 点

香辣可口。

油泼莴笋丝

1. 原 料

咸莴笋 10 公斤,面酱 10 公斤,糖 800 克,菜油 400 克,味精 6 克。

2. 制 法

(1)咸莴笋用清水浸泡撤咸,捞出控干。再入面酱缸酱渍,每天翻动 2 次,酱好后捞出,用酱油洗净,切成丝。

(2)将味精、糖溶化开,油烧热,拌入莴笋丝即成。

3. 特 点

色紫红,酱味浓,香脆可口。

蜜汁莴笋片

1. 原 料

去皮鲜莴笋 10 公斤,白糖 2 公斤,盐 1500 克,蜂蜜 300

克。

2. 制 法

将去皮鲜莴笋放在盐水中浸泡,捞出控干,切成寸段,再切成片,然后改成梳子花刀。用清水泡去部分盐味,将白糖与蜂蜜混合,调成蜜汁,加入沥干水的莴笋片内拌匀。1 小时后即成。

3. 特 点

呈乳白色,半透明,有浓郁香气,鲜嫩蜜甜。

糖汁莴笋片

1. 原 料

鲜莴笋 10 公斤,白糖 3500 克,盐 800 克。

2. 制 法

(1)将鲜莴笋去皮、洗净、控干,加盐分层装缸压实。30 天后,把腌好的莴笋切成片,用无菌水浸泡 6 小时,捞出控净余水。

(2)将白糖放入缸中,用无菌水搅拌后,倒入莴笋片,均匀翻动。24 小时后即成。

3. 特 点

甜脆,爽口。

炆莴笋

1. 原 料

莴笋 500 克,味精 3 克,花椒油 20 克,香油 1 克,盐适量。

2. 制 法

(1)将莴笋去皮洗净,切成片,放在开水中焯一下,捞出后用清水过凉,控净水后放盆内。

(2)往盆内加适量盐,用筷子拌一下,腌渍 20 分钟后,控去渗出的水,装入盘中。

(3)将味精、花椒油、香油、盐一同放入小碗内对成调味汁,食用时将此汁浇在莴笋片上即可。

3. 特 点

脆嫩鲜香,麻辣适口。

拌莴笋丝

1. 原 料

莴笋 5 公斤,花椒油、盐、蒜、酱油、醋、味精各少许。

2. 制 法

先将莴笋去皮洗净,切成丝,再用开水焯一下,再和花椒油、盐、蒜末、酱油、醋、味精拌匀即可。

3. 特 点

鲜嫩脆香。

二十五、黄 瓜

腌黄瓜

1. 原 料

黄瓜 10 公斤,盐 3500 克,19 度盐水 300 克。

2. 制 法

将黄瓜和 1500 克盐分层入缸,注入盐水。每天倒缸 2 次,扬汤散热,促使盐溶化。翻动时用手抄着以免折断。48 小时后出缸,挑选分类:色绿、均匀、无籽的可作甜酱黄瓜料,中等质量比较直顺的可作酱黄瓜料,较差留作切黄瓜条用。分类后分别入缸,放一层黄瓜撒一层盐,每 10 公斤黄瓜下 2 公斤盐,灌满汤后封缸贮存,不用翻倒。

3. 特 点

碧绿,脆嫩。

酱黄瓜(A)

1. 原 料

小黄瓜 500 克,精盐 150 克,黄酱 250 克。

2. 制 法

(1)将小黄瓜洗净,一层盐一层小黄瓜放入瓷缸内,盐腌

3 天(应经常搅拌)。

(2)将腌好后的小黄瓜捞出,沥净水分,晾晒一天。

(3)晾晒好的小黄瓜放入黄酱中,酱腌 5~7 天即可。

3. 特 点

色泽暗绿,脆嫩可口,酱香浓郁。

酱黄瓜(B)

1. 原 料

小黄瓜 500 克,精盐 100 克,甜面酱 350 克。

2. 制 法

(1)将小黄瓜洗净,一层盐一层小黄瓜放入瓷缸内,盐腌 15 天(每天翻搅一次)。

(2)盐腌后的小黄瓜,用清水洗净后浸泡一天,然后捞出,沥净水分,晾干。

(3)将晾干的小黄瓜放入甜面酱中,酱腌 8~10 天即可(须经常翻搅)。

3. 特 点

咸淡适中,脆爽怡人,吃时若佐以香油,则更加爽口。

酱黄瓜(C)

1. 原 料

黄瓜 10 公斤,盐 2 公斤,酱油 5 公斤,白糖 300 克,水 3 公斤。

2. 制 法

将黄瓜洗净控干,装入缸内,放进食盐、凉水盖好,每天倒

缸一次,5~7天后捞出,控净表面盐水,然后装入备用缸内,放进酱油、白糖淹没过黄瓜二指为宜,5天后即可食用。

3. 特 点

青脆鲜嫩可口。

腌酱黄瓜

1. 原 料

黄瓜 10 公斤,生姜 100 克,大蒜头 250 克,八角 50 克,盐 700 克。

2. 制 法

将黄瓜洗净,晾干,用盐腌 2~3 天后倒出盐水,加入各种调料,上压石头。15 天后即成。

糖酱黄瓜

1. 原 料

黄瓜 10 公斤,面酱 2 公斤,盐 500 克,五香粉 50 克,芝麻、大蒜、白糖各适量。

2. 制 法

将黄瓜洗净,入缸,用盐腌 3~4 天捞出。压去水分,再放入缸中依次摆好,拌入配料,密封 7 天后即成。

食用前将黄瓜切成片或丁并拌入少量芝麻。

3. 特 点

脆口香甜,稍带蒜味。

甜酱黄瓜

1. 原 料

腌黄瓜 10 公斤,甜面酱 7.5 公斤(或甜面酱 5 公斤、黄酱 2.5 公斤)。

2. 制 法

(1)将腌黄瓜入缸加水撒盐,冬季撒 3 次,夏季撒 2 次。换水时注意轻捞轻放,控水时压力不要过轻过重。

(2)先用次酱卤酱 2~3 天,每天打扒 3~4 次。再换成甜面酱酱渍(夏季换酱时要用水冲净次酱)。冬季用甜面酱 7.5 公斤,夏季用甜面酱 5 公斤、黄酱 2.5 公斤。每天打扒 4 次(打扒要均匀)。冬季酱渍 20 天,夏季 10 天即成。

3. 特 点

色墨绿,味香甜,酱味浓,脆嫩。

甜黄瓜条

1. 原 料

咸黄瓜、白糖、糖精、醋、红干辣椒各适量。

2. 制 法

将咸黄瓜切成段,投入清水中浸泡 4~5 小时后捞出,控出 40%~50% 的水分。然后边入缸边投入混合调料(白糖 80.2%,糖精 0.3%,红干辣椒丝 1.2%,醋 18.3%),每天翻拌 2 次,使糖液完全吸入瓜肉内部。4~5 天即成。

3. 特 点

色泽青嫩,味香甜辣,酸度适口。

拌黄瓜

1. 原 料

黄瓜 5 公斤,蒜、葱、酱油、醋、盐、味精各适量。

2. 制 法

先将黄瓜洗净切丝,再将蒜切末、葱切丝,然后将黄瓜丝与各种调料一起拌匀即成。

3. 特 点

夏季凉菜,清爽适口。

糖醋黄瓜

1. 原 料

黄瓜 5 公斤,白糖、醋、盐各 250 克。

2. 制 法

将黄瓜洗净切开,去掉籽,晾至半干,然后浸泡在白糖、醋、盐调成的溶液中,密封 15 天后即可食用。

3. 特 点

酸甜香脆。

糖醋黄瓜条

1. 原 料

黄瓜 1 公斤,盐、白糖、醋、香油各适量。

2. 制 法

(1)将黄瓜洗净剖开去籽后,用刀切成 1.5 厘米宽、5 厘

米长的条,放入一个大碗中,撒入适量的盐腌制 2 小时左右后,倒净腌出的水,晾干。

(2)放醋、白糖拌匀黄瓜,然后,香油放炒勺中,置火上烧热后,浇在黄瓜条上即可。

3. 特 点

香甜可口。

酱盘丝黄瓜

1. 原 料

黄瓜 5 公斤,甜面酱 1500 克,酱油 1000 克,盐 400 克,甘草粉、大料、五香粉各适量。

2. 制 法

将黄瓜洗干净,控干水分,一层黄瓜一层盐地放缸内腌制,连续倒缸 3 次,每次都要倒掉废水,重新加入盐,7 天后将黄瓜捞出控去水,切成先直刀、后斜刀、两面深度相同的盘丝状,然后在清水中浸泡 1~2 小时,沥干后投入缸内。把面酱、酱油、甘草粉、五香粉、糖精拌匀倒入缸内,酱制 20 天之后即可食用。

3. 特 点

色墨绿、味香甜。

麻酱黄瓜

1. 原 料

黄瓜 5 公斤,麻酱、葱、盐、酱油、醋各适量。

2. 制 法

先将黄瓜洗净切成块,再和麻酱、葱丝、盐、酱油、醋拌匀即可。

3. 特 点

麻香适口。

酱甜辣椒黄瓜条

1. 原 料

腌黄瓜 15 公斤,糖精 10 克,红干辣椒 100 克,酱油 5 公斤,鲜姜丝 100 克,盐适量。

2. 制 法

将腌黄瓜切成 1 厘米宽、4~5 厘米的长条,用清水浸泡 2~3 小时,中间换 2~3 次水,捞出控干,放进缸内,加入姜丝、干辣椒丝拌匀,同时将糖精、盐水和酱油拌和,投入缸内,两天翻倒一次。4 天后即成。

3. 特 点

红中透绿,质嫩脆,味甜辣咸。

糟腌黄瓜

1. 原 料

黄瓜 10 公斤,新酒糟 9 公斤,盐 4 公斤,清水 20 公斤。

2. 制 法

(1)将黄瓜洗净,入缸。用 2 公斤盐对入 20 公斤水煮沸,泼洒在黄瓜上,待盐水凉时倒出再次煮沸,泼洒在黄瓜上。如此反复 3~4 次。

(2)将黄瓜取出用冷水洗净,摆放在室外的木板上,露一夜。将酒糟与2公斤盐拌合,一层黄瓜一层酒糟盐入缸,最后以酒糟盐封顶(要稍多一些),15天后即成。可长期贮存。

3. 特 点

味道适口,有酒香。

香甜干果片

1. 原 料

黄瓜、木瓜各适量,生姜、食盐、白酒、白糖各少许。

2. 制 法

(1)将黄瓜、木瓜洗净,切开去籽,切成薄片,用盐腌一天,再用凉开水泡淡。

(2)将生姜去皮洗净,切成薄片,与黄瓜、木瓜片拌匀,用白糖和少量白酒浸泡。

酸黄瓜(A)

1. 原 料

黄瓜5公斤,辣椒粉35克,大蒜15克,芹菜50克,丁香粉3克,香草25克,香叶1.5克,安息香酸钠5克,水3公斤。

2. 制 法

(1)将黄瓜洗净沥干水分后扎上几个小孔。

(2)芹菜去根、叶后洗净,切成3厘米长的小段;香叶研成末;大蒜去皮、掰成瓣,与辣椒粉、香草、丁香粉拌匀。

(3)将水煮沸(禁油腻),然后加入安息香酸钠,晾凉备用。将黄瓜与调好的香辛料逐层入缸,倒入凉开水、密封,40天后

即成。

3. 特 点

青绿色,质地鲜嫩,酸辣利口,清香味浓。

酸黄瓜(B)

1. 原 料

小黄瓜 5 公斤,净蒜瓣 50 克,干辣椒 25 克,鲜茴香 250 克,辣根 150 克,净芹菜 300 克,香叶 4 片,碎白胡椒 5 克,精盐 350 克,净柿子椒 100 克。

2. 制 法

(1)将芹菜和茴香切段,辣根切片,蒜瓣一刀两开。

(2)将整理好的所有原料做两批放入缸内。

(3)凉开水加盐化开后倒入黄瓜缸内,压实,盖好,腌 3~4 天,待小黄瓜由墨绿色变为浅黄色,有酸味时即成,在 0~6℃的冰箱内保存。

3. 特 点

黄瓜质脆,香咸微酸,食之爽口。

甜乳瓜

1. 原 料

乳黄瓜 10 公斤,白糖 1500 克,醋 100 克。

2. 制 法

(1)将鲜乳黄瓜洗净,在浓度为 18% 的盐水中浸泡,每隔 5 天搅拌一次。

(2)20 天后将乳黄瓜捞出,放入清水中浸泡 8 小时,每隔

2 小时换水一次,捞出晾去 30% 的水分,拌入糖、醋,装坛,每天翻倒一次,待糖全部溶化时封口。30 天后即成。

虾油黄瓜

1. 原 料

腌黄瓜 10 公斤,虾油 2500 克。

2. 制 法

将腌小黄瓜入缸水洗,捞出控干,直接入缸,灌入虾油后封缸。封缸期不翻倒,不打扒。10 天后即成。

3. 特 点

色绿,清脆适口,有鲜虾味道。

甜辣黄瓜(A)

1. 原 料

鲜黄瓜 10 公斤,盐 3700 克,辣椒粉 150 克,白糖 1200 克。

2. 制 法

(1)将黄瓜加盐 37%、水 3% ~ 5%,一层黄瓜一层盐,洒水腌渍贮存。

(2)酱渍前将腌黄瓜撒水,放在次酱中酱渍 7 天,然后切成长条,置阳光下晾晒至原重的 40% ~ 50% 为好。

(3)将辣椒粉、白糖与半成品黄瓜搅拌均匀,3 天后白糖溶化即成。

3. 特 点

甜辣柔脆,色泽红褐发亮。

甜辣黄瓜(B)

1. 原 料

鲜黄瓜 10 公斤,酱油 3 公斤,盐、白糖各 2 公斤,糖精 1 克,干辣椒丝 200 克,味精 20 克,生姜丝 50 克,芝麻 100 克。

2. 制 法

(1)将黄瓜洗净,一层瓜一层盐,入缸腌制。第二天倒缸一次,对入盐水,以后每天翻倒缸一次,连倒 6 次。20 天后可以腌透。

(2)将腌透的黄瓜取出用清水浸泡一天,中间换两次水,然后压出水分,再放进酱油、白糖、辣椒丝、生姜丝、味精等调料混合液中浸泡两天后捞出(每天拌两次),拌入熟芝麻即成。

3. 特 点

甜辣香脆。

酱辣黄瓜

1. 原 料

腌黄瓜 10 公斤,干辣椒 80 克,白糖 40 克,面酱 5 公斤。

2. 制 法

将腌黄瓜切成小方形片,用水浸泡 1 小时,中间换 2 次水。捞出控干,装进布袋投入面酱中浸泡,每天翻动 2 小时。6~7 天后启袋倒出黄瓜片,控干咸汁,拌入干辣椒丝和白糖。3 天后黄瓜片表皮亮干即成。

3. 特 点

色泽浅红,甜辣可口。

香辣黄瓜丁

1. 原 料

腌黄瓜 15 公斤,红干辣椒、鲜生姜、芝麻各 100 克,酱油 4 公斤。

2. 制 法

将咸黄瓜切成 1 厘米的方块,用清水浸泡 2 小时,中间换水 2~3 次,控干后投入缸中,拌入生姜丝和酱油。两天后翻动一次。4 天后拌入红干辣椒和炒熟的芝麻,即可食用。

3. 特 点

浅红透绿,鲜美嫩脆,清香味辣。

芝麻黄瓜丁

1. 原 料

腌黄瓜 15 公斤,芝麻、鲜生姜各 100 克,酱油 4 公斤。

2. 制 法

将咸黄瓜切成 1 厘米的小方块,用清水浸泡 2 小时,中间换 2~3 次水。捞出后控干,放入缸中,拌入生姜丝和酱油,两天后翻动一次。4 天后拌入炒熟的芝麻即成。

3. 特 点

呈浅红色,瓜丁整齐嫩脆。

甜黄瓜条

1. 原 料

腌黄瓜 10 公斤,白糖 3 公斤,红干辣椒 25 克,醋 500 克。

2. 制 法

将腌黄瓜切成长 4 厘米、宽 2 厘米的长条,放入清水中浸泡 4~5 小时,无咸味时捞出控干,放入缸中。将白糖、醋和干辣椒粉混合,撒在黄瓜条上,每天翻拌 2 次。5~7 天后即成。

3. 特 点

色泽青绿透明,辣酸而甜。

卷腌黄瓜

1. 原 料

黄瓜 10 公斤,糖 1 公斤,盐 1500 克,辣椒粉 100 克。

2. 制 法

将洗净的黄瓜切去两端。一层黄瓜一层盐地放进缸中,撒入少许辣椒粉,上压石块。翌日取出,顺着切开,取出瓜籽,在阳光下晒一天,再把切开的口卷合。将盐与糖混合,一层黄瓜一层糖、盐,装入缸中。10 天后即成。食用时用冷开水将汁液洗净。

3. 特 点

咸,甜,嫩。

酱干果

1. 原 料

咸黄瓜 4500 克,咸苤蓝 2 公斤,咸香瓜 1500 克,白糖 3 公斤,花生仁 1 公斤,核桃仁、榛仁各 500 克,面酱 4 公斤,鲜生姜 100 克。

2. 制 法

选择嫩脆无籽的咸黄瓜和无筋的咸苤蓝、咸香瓜切成 5~6 毫米的方丁,投入清水中浸泡 1~2 小时,中间换水 1~2 次,可稍留咸味,捞入筐中控出 30%~40% 的水分,与炒熟的榛仁、花生仁、核桃仁和生姜丝拌匀装袋,每袋 2500 克左右。然后投入酱液缸中,每天打扒 2 次。6 天后倒出沥水,加糖浸泡 4 天即成。

3. 特 点

色泽透明,味甜,香美适口。

五香黄瓜条

1. 原 料

鲜黄瓜 10 公斤,五香粉 100 克,盐、酱油适量,凉开水 3 公斤。

2. 制 法

将黄瓜洗净晾干,切成寸条,用盐、五香粉、酱油拌匀,倒入有凉开水的坛中,密封。15 天后即成。

酱镰刀黄瓜

1. 原 料

鲜嫩黄瓜 10 公斤,酱油 2 公斤,盐 800 克,糖 300 克,味精 4 克。

2. 制 法

将黄瓜洗净,与盐分层装入缸中,压紧。7 天后捞出晾晒 3 天,切成镰刀形。将酱油烧沸晾凉后,与腌过的黄瓜一起装缸。酱渍 15 天后捞出,再晾晒两天。第三次装缸时,依次加入糖、味精。7 天后即成。

3. 特 点

质嫩,香脆。

盘香黄瓜(A)

1. 原 料

咸黄瓜 10 公斤,红辣椒丝、生姜丝、大蒜末各 200 克,虾油、白醋各 500 克,糖 1 公斤,大料、味精、五香粉各少许。

2. 制 法

将咸黄瓜切成外片里丝状,用清水泡 2 小时,捞出晾干,入缸,摆一层黄瓜撒一层调料(红辣椒丝、生姜丝、大蒜末、虾油、糖、白醋等混合拌匀)。第二天倒缸,连续 3 天。5 天后即成。

3. 特 点

清脆适口,鲜美。

盘香黄瓜(B)

1. 原 料

黄瓜 5 公斤,姜、蒜、红辣椒各 100 克,糖、虾皮各 250 克,醋精、大料、味精、盐各适量。

2. 制 法

先将黄瓜洗净,用盐稍微卤一下,切成里丝外片的盘丝状。再将姜、蒜切末,红辣椒切丝,虾皮洗净控干。然后把各种调料拌匀,撒在黄瓜上,一小时后即成。

3. 特 点

多味鲜脆,营养丰富。

蜜汁乳黄瓜

1. 原 料

小黄瓜 5 公斤,白砂糖 1 公斤,盐 850 克,糖精少许。

2. 制 法

先将小黄瓜洗净晾干,入缸前先把盐、糖拌好,然后一层黄瓜一层盐、糖等摆入缸内,顶层加石块压紧,过 3~5 天翻缸一次,7 天后再撒一层糖,再封缸 10 天左右就可食用。

3. 特 点

甜嫩鲜脆。

酱乳瓜

1. 原 料

小黄瓜 12 公斤,甜酱油 2 公斤,白糖 800 克,糖精 7 克,苯甲酸钠 5 克。

2. 制 法

将小黄瓜洗净后用盐腌渍,再用清水漂洗,沥干,放进甜酱油中浸渍,每天翻拌一次,两天后取出。然后再用甜酱油浸泡 5~6 天洗净后晾晒。最后将糖精、苯甲酸钠和白糖均匀地加入半成品中,每天翻缸一次。3~4 天后即成。

3. 特 点

色泽深红,质嫩,味甜。

泡黄瓜

1. 原 料

黄瓜、老盐水各 5 公斤,红糖、白酒各 50 克,干辣椒、大料、花椒、姜各适量。

2. 制 法

将黄瓜洗净控干水分,投入缸内用盐水腌 1~2 天,再取出用清水冲净,控干。然后与糖、酒、辣椒、大料、花椒、姜一起放入缸内,用重物压住,封口 3 天即可食用。

3. 特 点

香脆,鲜美。

炆黄瓜皮

1. 原 料

黄瓜 500 克,糖、盐、醋、花椒、辣椒各适量。

2. 制 法

(1)将黄瓜洗净,切成段,螺旋形削黄瓜皮,再切成丝,用盐腌后,挤去水分,放在盘中。

(2)加糖、醋、酱油拌好。

(3)锅内放素油,烧热后加几粒花椒炸。炸糊后取出花椒;将油再稍加热,放入切好的干辣椒丝炸焦,浇在黄瓜皮上拌匀即可。

3. 特 点

甜,辣,酸,咸,脆嫩,清香。

虾油小菜

1. 原 料

小黄瓜 750 克,小柿子椒 500 克,豇豆 1 公斤,芹菜 600 克,咸苤蓝 250 克,茄包、芸豆、姜丝各 50 克,杏仁 100 克,虾油 3 公斤,甘露 150 克。

2. 制 法

(1)将小黄瓜、小柿子椒、茄包、甘露腌渍;豇豆、芸豆角切段;咸苤蓝切成菱形片;咸姜切成丝,杏仁去皮后煮熟。

(2)把各种蔬菜原料用水撒盐 4 小时,换 2 次水,待盐分降底后控干。将各种原料与虾油入缸拌匀,每天翻动 2 次,7 天后即成。

3. 特 点

色泽鲜艳,质地脆嫩,香咸味美。

果汁黄瓜

1. 原 料

黄瓜 200 克,精盐 10 克,鲜桔粉 30 克,麻油、味精各适量。

2. 制 法

将黄瓜洗净,顺长切成两半,去瓤,切成月牙片,放在盆内加精盐,翻动拌匀,腌 10 分钟后滗去盐水,加入味精、麻油,撒上鲜桔粉拌匀食用。

3. 特 点

脆嫩爽口,桔味清香。

麻辣黄瓜

1. 原 料

小黄瓜 500 克,大蒜 5 瓣,盐 20 克,白糖 100 克,醋 50 克,辣椒油、麻油各 15 克,豆瓣辣酱 25 克,味精少许。

2. 制 法

(1)将小黄瓜洗净,顺长切条,去瓤,用盐腌渍 2 小时。

(2)将腌过的小黄瓜条用凉开水洗一下,沥干,加入切成片的蒜及糖、醋、麻油、辣椒油、豆瓣辣酱、味精拌匀。

(3)再腌 3 小时后即可食用。

3. 特 点

麻香鲜辣,带酸味,质脆。

酿黄瓜

1. 原 料

黄瓜 500 克, 胡萝卜 50 克, 青苏子叶 50 克, 盐、姜各 10 克。

2. 制 法

(1) 将黄瓜洗净去瓤, 用 5 克盐腌 3 小时。

(2) 将胡萝卜洗净去皮, 姜去皮, 青苏子叶洗净, 三者均切成细丝。

(3) 将“三丝”放入器皿内, 撒上适量的盐腌渍。

(4) 把腌好的“三丝”酿入腌好的黄瓜内, 腌 24 小时即可食用。食用时用刀将黄瓜切成 2 厘米长的圆形段, 码在盘内。

3. 特 点

制法简便, 造型美观, 有苏子香味。

二十六、冬 瓜

腌冬瓜

1. 原 料

老冬瓜 5 公斤,盐 1250 克。

2. 制 法

(1)将老冬瓜削去外皮,掏出瓜瓢,切成瓣洗净,沥干水分。

(2)将坛洗净,一层冬瓜一层盐放入坛内,每天倒动一次,倒动时要将盐水扬起以促盐分充分溶化,腌制 20 天后封坛贮存,吃时随时开封。

3. 特 点

色泽洁白,不烂。

甜酱冬瓜

1. 原 料

冬瓜 10 公斤,盐 2 公斤,次酱和甜面酱 8 公斤,白糖 1.6 公斤。

2. 制 法

将冬瓜洗净去皮、瓢,切成四瓣入缸,用盐腌制。放一层

瓜撒一层盐,每天倒缸一次,扬汤散热,促使盐粒溶化。腌制15天后即成冬瓜坯。再将冬瓜坯切成小块,用水泡24小时后捞出瓜块,沥去水分,入缸,用次酱卤酱3~4天,每天打扒3~4次。再换甜面酱酱制3~4天,每天打扒4次,出缸。将白糖倒入酱冬瓜的原汤中,在火上熬出汁后浇在酱冬瓜上。

3. 特 点

呈金黄色,有光泽,酱味浓。

五香冬瓜

1. 原 料

冬瓜10公斤,盐800克,甜面酱8公斤,糖精、五香粉各适量。

2. 制 法

将冬瓜洗净,破开去瓢,切成条。第一次腌制,每10公斤冬瓜用盐300克,每天翻动一次,3天后滤去盐液。第二次腌制用盐200克,腌两天,捞出滤去盐液,再用盐30克,翻动两次,用重石压两天。再将腌好的冬瓜条放入加有糖精、五香粉的甜面酱中,拌匀,每天翻动一次。7天后即成。

3. 特 点

色酱红,味香甜。

泡冬瓜

1. 原 料

冬瓜5公斤,盐、红糖、白糖、醋各适量。

2. 制 法

先将冬瓜洗净,去皮、瓤,切成条,用盐卤一下,出水后捞出,控净水分,再放入糖、醋拌匀即成。

3. 特 点

甜酸,白嫩。

蒜酱冬瓜块

1. 原 料

冬瓜 5 公斤,蒜、酱油、盐、味精各适量。

2. 制 法

先将冬瓜洗净去皮,切成块,用开水烫一下,再放蒜末、酱油、盐、味精拌匀,浸泡 2 小时即可食用。

3. 特 点

酱色透明,有蒜香。

麻辣冬瓜块

1. 原 料

冬瓜 5 公斤,辣椒油、花椒粉、盐、味精各少许。

2. 制 法

先将冬瓜洗净,去皮、瓤,切成块,用开水烫一下,再加辣椒油、花椒粉、盐、味精拌匀即成。

3. 特 点

麻辣,香嫩。

芝麻瓜丁

1. 原 料

冬瓜 5 公斤,芝麻、盐各适量,花椒粉、蒜各少许。

2. 制 法

(1)将冬瓜洗净,去皮、瓤,切成小丁,用开水烫一下。

(2)将芝麻炒熟,蒜切末。

(3)把熟芝麻、蒜末、花椒油、盐加入冬瓜丁,拌匀即可食用。

3. 特 点

油香清爽。

二十七、菜 瓜

咸菜瓜

1. 原 料

鲜菜瓜 10 公斤,盐 1.5 公斤。

2. 制 法

(1)将菜瓜洗净,顺瓜一切两半,去瓢,一层瓜一层盐,放入缸中。缸底少放些盐,顶部多放些盐,放满后对入少量的盐水,上压石块。

(2)第二天倒缸一次,以散发瓜内热气,加快盐溶化。第三天再倒缸一次。20 天后即成。

3. 特 点

鲜嫩味美。

酱菜瓜

1. 原 料

咸菜瓜 10 公斤,面酱 5 公斤。

2. 制 法

咸菜瓜用清水浸泡半天,中间换水 2~3 次,捞出控干,放在阴凉通风处阴干一天。然后放入面酱中,每天搅动两次。5

~6天后即成。

3. 特 点

酱味浓。

酱瓜丝

1. 原 料

菜瓜 5 公斤,酱油适量,五香粉、味精各少许。

2. 制 法

先将菜瓜洗净,在一端顶头切开,倒入酱油、五香粉、味精的混合液,放置浸泡 5~7 天后变色,再捞出,控去调液,用筷子叉开顶口,然后再旋转出瓜肉,直至取尽。

3. 特 点

香嫩。

特级菜瓜

1. 原 料

菜瓜 6 公斤,甜面酱 2 公斤,酱油 1500 克,盐 800 克,糖精 1 克,白糖 150 克,苯甲酸钠 5 克。

2. 制 法

(1)将菜瓜分层入缸,一层盐一层瓜,上压石块,第 2、5、8 天各翻缸一次,共腌 20 天。

(2)将腌瓜捞出用清水泡一夜,换水 2 次,捞出控净水。

(3)将瓜坯浸入酱油中浸泡 48 小时后捞出,放入糖精、苯甲酸钠、白糖、甜面酱、酱油调制的配料中,拌匀,放在室外日晒夜露,每天用木棍翻缸一次,6~8 天后即成。

3. 特 点

甜咸香嫩。

甜包瓜

1. 原 料

菜瓜 12.5 公斤,黄酱 2.5 公斤,盐 1.3 公斤,卤盐 20 克,石灰 25 克。

2. 制 法

(1)将瓜在石灰水中漂洗后再用清水洗净。

(2)用铁丝在生瓜两头各打一孔,瓜身再各打几个至中心的孔。先用 400 克盐腌,上用石块压住,24 小时后翻缸;再过 24 小时加 400 克盐腌制,压住。第二天加一次卤盐和黄酱腌制,上面用石块压住,24 小时后翻缸,再压好。约 3 天卤水出来后将石块取掉,每天上下周围搅拌一次,持续 30 天左右即成。

3. 特 点

咸甜清香。

菜瓜丁

1. 原 料

咸菜瓜 10 公斤,甜面酱 4 公斤,白糖 1.5 公斤,糖精 15 克,味精少许。

2. 制 法

将腌好的菜瓜切成丁,漂洗干净,压干水分,浸入配好的甜面酱中。10 天后即成。

3. 特 点

甜,鲜,脆,嫩。

二十八、西 瓜

腌西瓜皮

1. 原 料

西瓜皮 2500 克,粗盐 500 克。

2. 制 法

(1)将新鲜西瓜皮去掉外面硬皮和里边瓜瓢后,洗净,切成小条,装入干净坛中,一层瓜皮一层盐,约用 125 克盐。

(2)腌制一天后,捞出瓜皮,倒掉坛中的盐水,再将瓜皮放入。一层瓜皮,撒一层盐,约用 375 克盐。

(3)坛中的瓜皮,每天翻动一次,7~10 天即可食用。也可捞出瓜皮,摊开晒干,装入干净坛中,食用时用凉开水泡开,拌些麻油、辣椒油、味精等食用更佳。

3. 特 点

脆嫩爽口。

酱瓜皮

1. 原 料

西瓜皮 10 公斤,盐 1 公斤,面酱 5 公斤。

2. 制 法

将西瓜皮削去坚硬的外层,切条,放盛器中,拌入盐,轻腌1天,取出放入清水中泡半天,中间换水3次。捞出控干,放阴凉通风处阴干一天。然后装进布袋,投入面酱中,每天搅动布袋2次,10天后即成。

3. 特 点

酱香,脆嫩。

甜瓜皮酱

1. 原 料

加工后的西瓜皮 2500 克,白砂糖 2 公斤,柠檬酸 125 克。

2. 制 法

将新鲜西瓜皮洗净,削去硬皮,除去瓜瓢,加适量水煮熟。再用干净的竹筷反复搅成泥状,加入糖和柠檬酸,放进铝锅中用文火加热,搅拌,防止焦化及锅底留疤。直至水分蒸发变稠如浆糊状,趁热装入事先洗净的玻璃瓶中,再放在滚水锅中排气、封盖。然后放到蒸笼上或沸水中加热杀菌。笼蒸一般从上汽算起约需 30 分钟,如用沸水杀菌需 10 分钟,冷却后可贮藏。

3. 特 点

香甜可口。

咸瓜皮酱

1. 原 料

西瓜皮 5 公斤,面粉 100 克,酱油 15 克,盐 600 克。

2. 制 法

(1)将西瓜皮削去外硬皮和瓢,洗净后切成小块晾晒一天。

(2)将晒好的瓜皮拌入面粉后蒸煮半小时,趁热倒入盆中加酱油拌匀密封6~8天。

(3)把盐用热水化开后倒入西瓜皮中,直至变成稀酱,再放在烈日下曝晒(盆口盖上玻璃或纱布)。每天早上搅动数次。当酱色晒成深红色或紫红色,并散发出咸香味时即成。

3. 特 点

色美味香。

瓜皮干

1. 原 料

新鲜西瓜皮若干。

2. 制 法

(1)将西瓜皮洗净,去外皮及瓢,切成小块,连续在烈日下曝晒,直至晒透。

(2)将晒干的瓜皮干收藏在容器中盖严,以防返潮。

(3)食用时,可切细丝与毛豆、雪菜同炒;也可加调料放碗内蒸食。

3. 特 点

味同咸菜,别有风味。

拌西瓜皮

1. 原 料

西瓜皮 500 克,香油 10 克,味精 2 克,盐 5 克。

2. 制 法

(1)将西瓜皮削去外层薄皮,用冷开水洗净,切成小条,放入小盆内,加盐拌匀待用。

(2)20 分钟后,去掉盐水,加入味精、香油拌匀装盘即成。

3. 特 点

香脆爽口,色泽碧绿。

二十九、南 瓜

美味瓜片

1. 原 料

南瓜 2 公斤,盐、醋各 300 克,白糖 500 克,白酒 200 克。

2. 制 法

(1)将南瓜洗净,剖开,去瓢及籽,刨皮后切成小薄片。

(2)把南瓜片加盐腌一天,取出摊在干净容器中,置太阳下晒至半干,入坛,倒进白糖、白酒、醋,拌匀后压实,密封坛口。7 天后即成。

3. 特 点

微咸,甜酸适口,能增进食欲。

辣味瓜丝

1. 原 料

南瓜 5 公斤,辣椒、盐各 300 克,生石灰 200 克。

2. 制 法

(1)将辣椒去蒂、籽,切成细丝待用。

(2)把生石灰加水溶化,澄清取水放坛中。

(3)将南瓜洗净,剖开,去皮、瓢,刨成细丝;然后将其倒入

石灰水中泡一夜,捞出挤干,放沸水锅中煮沸,捞出用清水洗2~3次,挤干后晒至八成干,放盆中加辣椒丝、盐拌匀,入坛,压实封口。10天后即成。

3. 特 点

脆嫩,味辣,爽口。

酱油瓜片

1. 原 料

鲜嫩南瓜 10 公斤,盐、酱油各 1 公斤。

2. 制 法

(1)将南瓜去皮,剖开,去瓢,切成薄片,放干净缸中加500克盐拌和压实。

(2)腌12小时后取出沥干盐水,倒去缸内盐水,将缸洗净擦干倒进腌瓜片,加入剩余的盐和酱油,拌匀,入坛压实,封好坛口。5~7天后即成。

3. 特 点

食用时撒些白糖和酱油,味道鲜美。如蒸后食用,清淡爽口。

五香瓜丝

1. 原 料

南瓜 5 公斤,五香粉 50 克,酱油 300 克,辣椒粉 20 克,盐 200 克。

2. 制 法

(1)将南瓜洗净,去皮、瓢,刨成细丝,摊在干净容器中,晒

至八成干。

(2)晾晒后入缸,将调料与瓜丝拌匀,压实。最好上面压一块干净重石,盖好缸盖,放在干燥通风处。7~10天后即成。

3. 特 点

味甜,清香。

甜辣酱南瓜条

1. 原 料

南瓜 500 克,盐 100 克,辣椒酱 5 克,白糖 25 克,甜面酱 300 克。

2. 制 法

(1)将南瓜去皮、瓤,切成小条,一层盐一层南瓜条放入瓷缸内,盐腌 3 天(每天搅一次)。

(2)将腌好的瓜条用清水洗干净,放入甜面酱腌 5~7 天(经常翻搅)后捞出洗净,切成长条,晒至半干。

(3)将辣椒粉和白糖拌入甜面酱中,每次酱腌 2 天(每天翻搅 2~3 次)。

3. 特 点

色微红,味酱香,食之脆嫩。

三十、香 瓜

咸香瓜

1. 原 料

香瓜 10 公斤,盐 1.5 公斤。

2. 制 法

将香瓜洗净,切去瓜蒂。切成两瓣,去瓜瓢,入缸腌制。一层香瓜一层盐,缸底少放些盐,顶部多放些盐,满缸后压上石块,对入少量盐水,第二、三天各倒缸一次。15 天后即成。

酱香瓜

1. 原 料

咸香瓜 15 公斤,面酱 8 公斤。

2. 制 法

(1)将咸香瓜用水浸泡 3~4 小时,中间换水两次,使其略有淡咸味。

(2)将香瓜捞出控干,置阴凉通风处阴干一天,分装布袋,投入面酱缸中,每天倒动两次。5~6 天后即成。

3. 特 点

色深红,皮脆肉嫩,仍有香瓜味。

渍香瓜

1. 原 料

香瓜 1 公斤,丁香 4 粒,桂皮 10 克,白糖 250 克,白醋 25 克。

2. 制 法

(1)挑选六成熟的香瓜,洗净后去掉头蒂,切成 4~6 块,码入小盆内,放入丁香、桂皮。

(2)把白糖放入沸水中,按水、糖 7:3 的比例,待水凉后加入白醋,搅匀即成渍汤。

(3)渍汤倒入盆内,即将盆口封严,放入阴凉处。4~5 天即可食用。

3. 特 点

甜酸清脆。

酱杏仁瓜

1. 原 料

香瓜 500 克,甜面酱 1000 克,盐 100 克,杏仁 25 克,姜丝少许。

2. 制 法

(1)将香瓜洗净,破开去籽,一层盐一层香瓜放入瓷缸内,盐腌 12 小时(6 小时后翻搅一次)后,取出切成小方块,然后压榨去苦汁。

(2)将姜丝、杏仁和香瓜块拌匀装入纱布袋中捆紧,放入甜面酱中酱腌约 20 天。

(3)取出装有香瓜、杏仁和姜丝的纱布袋,刮去甜面酱,放入空瓷缸内压实,盖上盖,2~3天即成。

3. 特 点

味道鲜美微甜,食之爽口。

酱黑菜

1. 原 料

香瓜 5 公斤,杏仁 350 克,姜丝 300 克,甜面酱 12.5 公斤,盐适量。

2. 制 法

(1)将香瓜切小口去瓢,用 6% 的盐腌制,压去 75% 的水分后用 3.5 公斤甜面酱入缸酱制,每天打扒两次,30 天即成。

(2)将腌好的香瓜切成小方丁,放入清水中撒盐,24 小时后捞出,把杏仁煮烫后去掉皮,与姜丝、香瓜丁一起拌匀,装入酱袋投入酱缸内酱制,每天打扒 3~4 次,20 天左右即成。

3. 特 点

深褐色,味道香甜,质地脆嫩。

香瓜酱

1. 原 料

去皮香瓜 1 公斤,糖 2 公斤。

2. 制 法

取八成熟的香瓜,去皮,切两半,去瓢,再切成小块。撒上一些糖,置阴凉处 2 小时;再把剩余糖煮成糖汁,倒入香瓜。第二天将糖水滗出,煮开后再倒入香瓜。第三天把糖水和香

瓜一起煮即可。

三十一、豆 腐

乳豆腐

1. 原 料

干豆粉 5 公斤,盐 250 克,25 度的白酒 1500 克,干辣椒末 50 克,花椒末 25 克。

2. 制 法

(1)将干豆腐坯切成 4 小方块放盆中,上盖一纱布放在温暖没有阳光的地方。7 天后,见豆腐块表面长出一层白色或淡黄色的霉菌。

(2)取一干净坛子,将豆腐块与盐一层层地放入坛中。

(3)将干辣椒末和花椒末加入白酒,注入坛中,加盖放在暖和的地方。15 天后即可食用。

3. 特 点

风味独特。

玫瑰乳豆腐

1. 原 料

干豆腐 4 公斤,白糖 4 公斤,玫瑰、香精共 10 克,盐 1 公斤,红曲 250 克,回糖卤 50 克,菌种 2.5 克。

2. 制 法

(1)将干豆腐切成小方块,置于平板上,撒上菌种,置35℃的地方,使其发酵。待豆腐干长出白毛时,一层腐乳一层盐地码在坛内。

(2)15天后,将豆腐移放至小坛内,并一层腐乳一层其他配料,再放入少许盐,装好后封口保存,2~3个月后,取出即可食用。

3. 特 点

色艳,鲜甜。

油炸乳豆腐

1. 原 料

乳豆腐 300 克,植物油、酱油、辣糊、青蒜末各适量。

2. 制 法

(1)将腌制好的乳豆腐切成小方块。

(2)把乳豆腐块放入热油锅中炸呈金黄色时捞起沥油,入盘中。

(3)将酱油、辣糊、蒜末调拌均匀,吃时蘸着此调味汁。

3. 特 点

外脆里嫩,味道香。

素烧乳豆腐

1. 原 料

乳豆腐 300 克,毛豆粒(或青菜、番茄、金针、木耳等)60克,植物油、酱油、糖各适量。

2. 制 法

将乳豆腐洗净,放入热油锅中煎成微黄色,下入已用开水焯过的毛豆粒,略微翻炒后,再加些酱油及少许水,盖上锅盖,烧5~6分钟,加糖少许,烧一滚即可起锅装盘。

3. 特 点

色泽美观,口感好。

蒸乳豆腐

1. 原 料

乳豆腐 500 克,木耳(或金针、笋尖等)10 克,盐、酱油、糖、葱花各少许。

2. 制 法

(1)将乳豆腐洗净,平放于碗内。一碗放4小块。把木耳泡发后放于碗内乳豆腐上。

(2)将碗内加些盐、酱油、糖、葱花后放笼上蒸,水开后再烧15分钟即成。吃时,最好淋上些香油。

3. 特 点

味道独特,非常可口。

腌干豆腐

1. 原 料

干豆腐 4 张,食碱少许,酱油 50 克,香油、盐各适量。

2. 制 法

(1)将干豆腐切成丝,放在热碱水中浸泡,加盐用手揉和,再用清水漂去碱味,控净水。

(2)把漂清的干豆腐丝加上酱油、香油拌和均匀即成。

3. 特 点

操作简单,清淡适口。

醉 方

1. 原 料

豆腐 5 公斤,黄酒 110 克,盐 120 克,黄曲、花椒各适量。

2. 制 法

(1)将豆腐切成小块,放入平板上,撒上菌种水,放于 20~22℃的暖房内,24 小时后曲菌逐步发育,将豆腐移放到 15℃左右的地方,再放置 16 小时,使白毛菌布满豆腐块后将其放入坛中,每层撒上些食盐。

(2)两天后取出豆腐码入小坛内,每层撒上少量黄曲,装满后下入花椒、黄酒,密封坛口,3 个月后即成。

3. 特 点

酒香味浓,江浙地方风味。

麻辣豆腐

1. 原 料

豆腐 2 块,盐、花椒粉、辣椒粉、味精各少许。

2. 制 法

(1)将豆腐切成丁,用开水焯一下,控净水分。

(2)把盐、花椒粉、辣椒粉、味精拌好,取豆腐丁一个个滚上调料,入坛放置 1~2 天即成。

3. 特 点

麻辣,鲜香。

卤汁豆腐干

1. 原 料

豆腐 5 公斤,鸡汤 2500 克,豆油 3 公斤,白糖、盐、味精、香油、葱姜丝各适量。

2. 制 法

将豆腐切成长方形片,放入烧至六七成热的油中,炸至外皮金黄色发硬时捞出。再把鸡汤、各种调料、炸好的豆腐块,放同一锅中,调好口味,加热煮至汤汁快干时即成。

3. 特 点

味咸微甜,凉热吃均可。

拌干豆腐丝

1. 原 料

干豆腐 500 克,水发小海米 15 克,香菜末 10 克,鲜汤、辣椒油、盐、香油、味精各适量。

2. 制 法

将干豆腐切成细丝,放入鲜汤中加热煮透,吃进鲜汤滋味时,捞出挤干浮水,放入盆内加盐、辣椒油、小海米、香油、味精、香菜末,拌匀即可食用。

3. 特 点

干豆腐丝软嫩,味咸鲜微辣。

五香干豆腐

1. 原 料

干豆腐 2500 克,酱油、盐、白糖、味精、茴香、大料、花椒、葱段、姜块、五香粉各适量。

2. 制 法

把干豆腐叠成长方形,每两张捆一捆,放入 2500 克清水锅中,并投入上述各种调料,用旺火烧开,改用慢火煮透捞出,冷却即成。吃时切丝。

3. 特 点

操作简单,经济实惠。

酱干豆腐丝

1. 原 料

干豆腐、肉汤各 500 克,油 1500 克,料酒、花椒水、香油、白糖各 25 克,盐、味精、姜丝各适量。

2. 制 法

(1)把干豆腐切成 5 厘米长的丝,放入七成热的油锅中炸呈金黄色时捞出。

(2)另用锅放入肉汤、盐、料酒、味精、花椒水、白糖、姜丝,烧沸后,放入炸好的干豆腐丝,用小火慢煮,汤汁变浓时,淋上香油即成。

3. 特 点

色泽红亮,味咸微甜,凉吃、热吃均可。

辣酱豆腐

1. 原 料

南豆腐、热辣酱各 300 克,酱油 50 克,蒜段 1 克,熟猪油 10 克,高汤 300 克。

2. 制 法

把辣酱盛入碗中,将豆腐切成小方块,与辣酱同放一起。然后把炒锅放微火上,放入高汤,随即把碗中的豆腐、辣酱放入,再加酱油,在火上烧至汤沸,豆腐浮起,放入青蒜和熟猪油即可。

怪味豆腐

1. 原 料

南豆腐 200 克,芝麻酱、白糖、辣椒油各 25 克,酱油 50 克,熏醋、香油各 15 克,花椒粉 0.5 克,芝麻 2.5 克。

2. 制 法

(1)将芝麻炒熟备用。把芝麻酱放碗内,分 3 次放酱油,用筷子调开,加熏醋拌匀,再放白糖、味精拌匀后,再下入辣椒油、花椒粉和炒酥的芝麻,略拌即成怪味汁。

(2)将豆腐加凉水煮一会,捞出去水码入盘中,用刀划切成长方片,再用手轻轻按一下使其成梯形,浇上怪味汁即成。

3. 特 点

味怪,而又不以一味压过它味。

炆豆腐

1. 原 料

豆腐 3 块,黄瓜 50 块,胡萝卜 25 克,熟豆油 40 克,盐、味精、葱丝、姜末各少许。

2. 制 法

(1)将豆腐、黄瓜、胡萝卜均切成小丁。

(2)将“三丁”用开水烫透,捞出过凉,沥干水分。

(3)将花椒粒放入油锅中炸成花椒油,去掉花椒粒。

(4)将葱丝、姜末放在烫过的“三丁”上,再浇上花椒油,略焖一会儿,再加精盐、味精,拌匀即成。

3. 特 点

脆嫩鲜香,味美可口。

泡豆腐

1. 原 料

豆腐 2500 克,花椒、大料、生姜、料酒、白糖、盐各少许。

2. 制 法

(1)将所有原料(豆腐除外)放入水锅中烧开,晾凉后放点料酒备用。如放点老泡菜汤更好。

(2)将豆腐放锅中蒸一下,切成扁方块,晾凉后放入盛有泡菜水的小坛里。在一般室温下,7 天左右即可食用。

3. 特 点

风味独特。

五香豆腐

1. 原 料

豆腐 500 克,酱油 50 克,盐、味精各 5 克,大料适量,花椒油 20 克,葱花 30 克,植物油 500 克(约耗 75 克)。

2. 制 法

(1)将豆腐顶刀切成片,用热油逐片炸成金黄色。

(2)将豆腐放入锅内,加入水、酱油、盐、大料,开锅后转微火,待煸透入味,汤汁尽干时加入味精,撒入葱花,淋入花椒油即成。

凉拌豆腐

1. 原 料

豆腐 700 克,盐 14 克,麻油 12 克,味精 2 克,酱油 15 克,香油 7 克,葱花 10 克,干虾末 16 克,开水 100 克。

2. 制 法

(1)虾末用开水泡几分钟,捞出沥去水分。

(2)豆腐切成小方块,放在大盘里 30 分钟后,倾去水,轻放在一只深碗里。

(3)将味精、盐、香油、酱油调成佐料汁。

(4)将豆腐放在佐料汁中轻轻摇动数次,再从盘中取出少许汁水,加葱花、虾末拌匀,浇在豆腐上即成。

3. 特 点

味道鲜香,营养丰富,制作容易。

生豆腐

1. 原 料

豆腐 250 克,酱油 50 克,大蒜 10 瓣,麻油 15 克。

2. 制 法

(1)将大蒜洗净,捣成泥。

(2)把豆腐用清水漂清,沥干水,加蒜泥和麻油、酱油,拌匀即可。

3. 特 点

味清爽口,夏令佳品。

甜面酱拌豆腐

1. 原 料

豆腐 500 克,甜面酱 50 克,熟豆油 75 克,香菜末、味精、盐、姜末、蒜末各少许。

2. 制 法

(1)将豆腐切成小方丁,用开水烫透,捞出放在凉开水中投凉,沥干水分。

(2)炒锅内加豆油烧热,放葱、姜、蒜末炝锅,速倒入面酱炒熟出锅,晾凉。

(3)将炒好的面酱倒在豆腐上,再加盐、味精、香菜末,拌匀即成。

3. 特 点

鲜香软嫩,别具特色。

三十二、黄 豆

豆 酱

1. 原 料

黄豆 5 公斤,面粉 1.5 公斤,盐 2 公斤,酱油发酵曲 15 克。

2. 制 法

(1)将黄豆洗净用水泡透,捞起蒸熟烂冷却到 35℃左右时,拌入面粉和发酵曲,摊在簸箕上,放温暖处发酵。待长出黄绿毛时入缸。

(2)将盐泡成 10 公斤盐水煮沸,冷却后倒入缸内和豆一起拌匀,连缸放在露天处晒两个月即成。

3. 特 点

味美可口。

腊八豆

1. 原 料

黄豆 1 公斤,盐 200 克,白酒 100 克,生姜 250 克。

2. 制 法

(1)将黄豆洗净放入锅内,掺水齐平豆面,焖煮成熟后捞

起。

(2)将熟黄豆滗干水分,铺在洁净的纱布或纸上,盖上洁净纱布,再盖上稻草或棉絮放温暖处,10天左右待豆子上面长出一层白毛后,再将豆子放钵内,加盐、酒、姜末拌匀入坛,封存30天即可。吃时拌点香油。

3. 特 点

豆味鲜美,经济实惠。

辣黄豆

1. 原 料

黄豆、鲜红辣椒各10公斤,盐3公斤,白糖1500克,干姜50克。

2. 制 法

(1)将鲜红辣椒洗净,去蒂,粉碎后加盐1500克拌匀。

(2)黄豆用水泡透,放锅内煮熟,同时放入盐和干姜,然后捞出放凉,与辣椒酱拌匀,放坛内,加入白糖封口,15天后即可食用。

3. 特 点

色鲜,辣甜可口。

麻辣豆

1. 原 料

黄豆5公斤,花椒粉、辣椒粉、盐、面粉各适量。

2. 制 法

(1)将黄豆煮熟。

(2)把面粉与花椒粉、辣椒粉、盐和水调成稠糊,再把黄豆裹上面糊,下入油锅内炸熟。

3. 特 点

色金黄,味麻辣。

糖 豆

1. 原 料

黄豆 5 公斤,白糖 500 克,植物油适量。

2. 制 法

将黄豆泡开,用油炸熟,撒上白糖拌匀即可。

3. 特 点

甜酥。

五香黄豆

1. 原 料

黄豆 5 公斤,花椒、大料、盐、辣椒、姜各少许。

2. 制 法

将黄豆放入锅内,加入花椒、大料、盐、辣椒、姜及适量水,煮熟,再煮干水分即可。

3. 特 点

五香。

盐水黄豆

1. 原 料

黄豆 1 公斤,盐 100 克,糖 150 克,甘草末 25 克,陈皮 30 克。

2. 制 法

(1)将黄豆洗净放入锅内,加水高于黄豆 2 厘米,加盐后盖好,用旺火煮至豆皮起皱离火。

(2)待黄豆温热时,加糖、陈皮、甘草末,用手勺拌至卤汁干时即成。

3. 特 点

味鲜香而甘甜。

油酥黄豆

1. 原 料

黄豆 5 公斤,油适量,盐少许。

2. 制 法

先将黄豆泡开,再用油炸酥,撒上盐即成。

3. 特 点

香酥。

酥炸黄豆

1. 原 料

干黄豆 50 克,鸡蛋 1 个,干淀粉 25 克,白糖 40 克,植物

油 250 克(约耗 30 克)。

2. 制 法

(1)将黄豆放入凉水盆内,泡涨后滗去水分,加入鸡蛋、淀粉,用手揉搓均匀,投入七成热的油锅内,炸成金黄色捞出,控净油。

(2)将 25 克水倒入锅内,水沸后下入白糖搅炒,待糖溶解转黄时,投入炸黄豆,翻炒均匀即成。

3. 特 点

色泽美观,质地酥脆,味道甜香,营养丰富。

笋黄豆

1. 原 料

黄豆 1 公斤,干笋 200 克,盐、糖各 100 克。

2. 制 法

(1)将黄豆洗净,与干笋一起放清水内浸泡,发涨后将干笋切成小丁或条,同放锅中,加清水齐平豆面。

(2)将黄豆煮至酥烂后掺入盐和糖,然后移至小火上焖煮,见豆皮起皱时离火。用铲不断搅拌,至卤汁吸入黄豆内部干透时即成。

3. 特 点

味鲜清香,数月不变。

香黄豆

1. 原 料

黄豆 1 公斤,盐 200 克,酱油、料酒、甘草末各 50 克,五香

粉 25 克。

2. 制 法

(1)将黄豆洗净投入锅内,掺入浸满豆面并加入五香粉。

(2)锅置旺火上煮约 15 分钟,加盐、酒、酱油后紧盖锅盖移至小火上焖煮至豆皮生皱纹而汁浓时,加甘草末拌匀拌透即成。

3. 特 点

味鲜而香。

怪味黄豆

1. 原 料

黄豆 5 公斤,醋 1 公斤,白糖 1500 克,食盐 500 克,姜、辣椒粉各 50 克,小茴香、桂皮各 10 克,花椒 30 克,大料 15 克,花生油 100 克。

2. 制 法

(1)将黄豆洗净泡开;姜切碎末。

(2)将花椒等香料用纱布包好,连同泡开的黄豆同放锅内,加清水,用文火煮熟后捞出,沥干水分。将豆放入花生油锅中炸脆出锅。

(3)把糖放锅中,加凉水熬至起丝时,将黄豆倒入拌匀,使糖粘在黄豆上,随后加入醋、辣椒粉、姜末拌匀即成。

3. 特 点

红黄色,质地脆嫩,香、酸、辣别具风味。

糖醋酥黄豆

1. 原 料

干黄豆、花生油各 250 克,蒜瓣、泡辣椒各 10 克,葱白 15 克,白糖 100 克,香油 25 克,花生油 250 克。

2. 制 法

(1)葱切末,蒜瓣拍碎,泡辣椒切碎。黄豆洗净,用水泡开,沥水。

(2)锅置旺火上,放花生油烧热后下入黄豆,炸熟捞出,沥油,倒入小盘内。

(3)将葱末、蒜末、泡辣椒末、白糖、醋、香油拌匀,对成调味汁。将汁倒在炸好的黄豆上即可。

3. 特 点

酸甜辣味齐全,酥脆可口。

麻辣毛豆

1. 原 料

毛豆 500 克,豆油 30 克,豆瓣辣酱 30 克,酱油 15 克,白糖、花椒粉、味精各适量。

2. 制 法

(1)将毛豆洗净,控净水分。

(2)将豆瓣辣酱放入油锅中热炒几下,再下毛豆粒炒匀,加糖炒至豆熟,加味精、花椒粉再翻炒几下,出锅装盘。

3. 特 点

麻辣鲜香。

盐水毛豆

1. 原 料

毛豆 500 克,盐 13 克,香油 15 克。

2. 制 法

(1)将毛豆荚剪去两尖,洗净。

(2)把锅中水烧开放入毛豆,半熟时加盐略翻拌煮到豆粒酥烂,吃时加入香油即成。

3. 特 点

清鲜爽口,制作简便。

姜汁毛豆

1. 原 料

毛豆荚 500 克,姜末、酱油各 10 克,醋 15 克,盐 6 克,味精 1 克,白糖 2 克,麻油 20 克。

2. 制 法

(1)将毛豆荚稍洗后放入下有 3 克盐的沸水锅中煮约 50 分钟,捞出待稍冷,剥出鲜毛豆盛于盘中。

(2)取一碗将剩下的 3 克盐、姜末、酱油、醋、味精、白糖、麻油对入调成姜味汁,淋在盘中鲜毛豆粒上即成。

3. 特 点

豆质软嫩,颗颗清香,姜汁味浓。

三十三、豆 角

腌豆角

1. 原 料

豆角 500 克,盐、花椒各少许。

2. 制 法

(1)将豆角摘好洗净。

(2)把盐、花椒放入瓷缸内,用开水化开,待水凉后投入豆角,腌 7 天即可食用。

3. 特 点

咸香,色微黄。

炆豆角

1. 原 料

豆角 400 克,盐 8 克,味精 3 克,花椒 15 粒,姜末 10 克,植物油 30 克。

2. 制 法

(1)将豆角摘去筋,洗净,切成 2 厘米长的段,用开水烫断生时捞出,用凉水过凉,控净水分,装入盘内。

(2)在盘内放上姜末,浇上炸好的花椒油,略焖一会儿,加

入盐、味精,拌匀即成。

3. 特 点

色泽美观,味道鲜香。

酱豆角

1. 原 料

豆角 500 克,大酱 150 克,蒜适量。

2. 制 法

将豆角去筋洗净,然后蒸熟,再拌入大酱,浸泡至变色后,将蒜拍成末拌入即可。

3. 特 点

酱红。

蒜酱豆角

1. 原 料

豆角 500 克,蒜、酱油、味精各适量。

2. 制 法

(1)将豆角摘洗干净,切成段。

(2)把蒜拍成末,再将豆角段上锅蒸熟,放入蒜末、酱油、味精中浸泡,泡至变色即成。

3. 特 点

酱红色,蒜鲜。

泡豆角

1. 原 料

豆角 500 克, 红糖、白酒、盐、干辣椒各适量。

2. 制 法

(1) 将豆角摘洗干净, 用盐水卤腌两天, 然后晾干水分。

(2) 把豆角与红糖、白酒、盐、干辣椒一起放入瓷缸内, 压紧, 泡约 7 小时即成。

3. 特 点

色微黄, 质鲜脆, 味清香。

甜辣豆角丝

1. 原 料

豆角 500 克, 糖、红辣椒、蒜、盐、醋各适量。

2. 制 法

(1) 将豆角摘洗干净, 切成丝, 用开水焯一下。

(2) 把豆角丝和糖、红辣椒丝、蒜末、盐、醋拌匀即成。

3. 特 点

甜, 辣, 酸。

三十四、豇 豆

腌豇豆

1. 原 料

豇豆 10 公斤,盐 1.2 公斤,五香粉 20 克。

2. 制 法

将鲜豇豆洗净,放入开水锅中烫 2 分钟,捞出放在清水中冷却,捆成小把,放阴凉处风干部分水分,用盐、五香粉揉搓均匀,放在坛内,层层压紧,上面用重物压紧。15 天后即成。

3. 特 点

碧绿,嫩脆,清香。

咸豇豆

1. 原 料

鲜豇豆 10 公斤,盐 2 公斤。

2. 制 法

(1)将豇豆切去蒂梗,洗净,控干,用 16 度盐水蘸一下,放进坛中,两层豇豆一层盐(用盐 1 公斤),顶部用盐封住,上压石块。

(2)第二天取出,倒出盐水,再一层豇豆一层盐(用盐 1 公

斤),装入坛中。

(3)第三天取出,切成3厘米长的小段,再投入坛中继续腌制,每隔2~3天翻动一次。20天后即成。

3. 特 点

色泽鲜绿,味道鲜美。

酱豇豆

1. 原 料

咸豇豆10公斤,面酱6公斤,鲜生姜丝300克。

2. 制 法

(1)将咸豇豆切成3厘米长的小段,放入清水中浸泡3小时,中间换水两次,捞出控干,阴干一天。

(2)把豇豆段装进布袋,投入面酱中,每天翻动3次。10天后即成。

3. 特 点

咸甜,脆嫩。

酱油豇豆

1. 原 料

咸豇豆4公斤,酱油1公斤,生姜丝1公斤。

2. 制 法

(1)将咸豇豆切成3厘米长的小段,放入清水中浸泡3小时,中间换水2次。

(2)把豇豆捞出,控干,同生姜丝一起投入坛中用酱油浸泡,第二天翻动一次,第四天即成。

3. 特 点

酱香可口。

虾油豇豆

1. 原 料

豇豆 1 公斤, 虾油、蒜、花椒油各适量。

2. 制 法

(1) 将豇豆摘洗干净, 切成段, 用沸水焯一下。

(2) 把豇豆段与虾油、蒜末、花椒油拌匀即可。

3. 特 点

鲜嫩适口。

泡豇豆

1. 原 料

鲜嫩豇豆 10 公斤, 盐 1500 克, 咸卤水 10 公斤, 干辣椒、红糖各 200 克, 白酒 100 克, 花椒、八角各 15 克。

2. 制 法

(1) 将豇豆洗净, 晾干。

(2) 把豇豆与各种调料混合装入坛中, 盖上坛盖。泡 3 天即成。

3. 特 点

色青黄, 鲜香脆。

锦州小段

1. 原 料

豇豆、芹菜、青椒丝、杏仁各 10 公斤,苳蓝、小豆角各 5 公斤,虾油 2.5 公斤,小茄子、小青椒、小黄瓜各 2 公斤,味精 50 克,八角、花椒粉各少许。

2. 制 法

(1)将以上蔬菜分别腌制成半成品,洗净控干,视需要分别切成丝或段。

(2)将原料和调料搅匀,放入坛中封口。4~6 天即成。

3. 特 点

易存放,色新鲜,有光泽,具有海鲜风味。

椒油豇豆

1. 原 料

豇豆 1 公斤,蒜、葱、盐、花椒油、醋、酱油各适量。

2. 制 法

(1)将豇豆摘洗干净,切成段,用开水焯一下。

(2)把蒜末、葱丝、盐、酱油、花椒油与豇豆段拌匀即可。

3. 特 点

鲜嫩清爽。

糖醋豇豆

1. 原 料

豇豆 1 公斤,糖 50 克,醋、盐各适量。

2. 制 法

(1)将豇豆摘洗干净,切成段,用开水焯一下。

(2)把糖、醋、盐与豇豆段拌匀即可。

3. 特 点

甜,酸,嫩绿。

凉拌豇豆

1. 原 料

豇豆 500 克,蒜末 25 克,麻酱 20 克,麻油 15 克,盐 6 克,味精 1 克。

2. 制 法

(1)将豇豆去蒂头,洗净后切成 4 厘米长的段,入沸水锅中焯至断生,倒入漏勺内,用冷开水冲凉,控干水分。

(2)取一只大碗,放入麻酱,加入冷开水调稀,加盐、味精、麻油、蒜末拌匀,再倒入豇豆搅拌均匀,即可装盘。

3. 特 点

色泽碧绿,豇豆鲜香。

三十五、蚕 豆

腌渍蚕豆

1. 原 料

干蚕豆 200 克,葱花、麻油各 15 克,蒜泥 5 克,盐 4 克,味精 2 克。

2. 制 法

(1)将干蚕豆用清水浸泡透。

(2)锅置旺火上,加入 500 克水烧开,倒入蚕豆焯至熟而不酥,捞出控水,放入碗内,加入葱花、蒜泥、盐、味精、麻油拌匀,加盖渍 30 分钟即成。

3. 特 点

用料简单,味道鲜美。

莲花豆

1. 原 料

蚕豆 1 公斤,盐、麻油、味精、五香粉、苏打粉各适量。

2. 制 法

(1)将蚕豆放入温水中浸泡 10 小时左右,再加入苏打粉拌开,浸泡 1 小时捞出。

(2)将泡好的蚕豆用刀切成十字刀花,放清水中洗净晾干,再放入烧开的油锅内炸,用微火炸至蚕豆呈焦黄时捞出,趁热时加入各种调料即可。

3. 特 点

香脆可口,别有风味。

盐煎蚕豆

1. 原 料

鲜蚕豆 500 克,甜面酱、白糖、姜末各 5 克,豆瓣酱、酱油、香油各 10 克,花生油 40 克,黄豆芽汤 50 克,盐适量。

2. 制 法

(1)将蚕豆洗净,沥干水分。

(2)炒锅放火上,放入花生油烧热,下入蚕豆,加盐将蚕豆煎炒至软熟时,放入甜面酱、豆瓣酱、酱油、白糖、姜末、黄豆芽汤煸炒 10 分钟,淋入香油出锅装盘即成。

3. 特 点

色绿清香,鲜咸微辣,味美可口。

蚕豆辣酱

1. 原 料

蚕豆 3500 克,红辣椒干 500 克,盐 1000 克,花椒 25 克,面粉 500 克。

2. 制 法

(1)将食盐放锅中,加入花椒炒到干香,冷却待用。

(2)蚕豆用水浸泡 24 小时后去皮,分成两片,拌入面粉,

蒸透。然后将其摊在竹箕里,上面加盖稻草,放在不透风的室内发酵。约7天后,豆瓣上长出黄毛,再将其放入坛中。

(3)将炒过的花椒盐用冷开水溶化,再把辣椒干磨碎,一起加入坛内调匀。然后露晒50天左右,每日早晨搅拌一次,便能成品。

麻辣蚕豆

1. 原 料

嫩蚕豆300克,盐、姜末各5克,白糖、红辣椒粉各3克,葱末5克,清油50克,味精、花椒粉各适量。

2. 制 法

(1)将嫩蚕豆洗净沥干。

(2)锅放火上加入清油,烧热后下入葱、姜末,炒出香味时加入蚕豆炒匀,再加盐、白糖、辣椒粉和少许水炒1分钟左右,加味精、花椒粉炒匀出锅即成。

3. 特 点

蚕豆青绿,味咸、甜、麻、辣、鲜。

五香蚕豆

1. 原 料

蚕豆5公斤,盐200克,糖精5克,大料50克,香草粉20克。

2. 制 法

将蚕豆在清水中浸24小时后捞出,倒入锅中,加适量清水和大料煮60分钟,再加盐、糖精、香草粉,煮到蚕豆烂透,即

取出,摊晾至干即成。

3. 特 点

五香味浓。

香油蚕豆

1. 原 料

鲜蚕豆 500 克,盐 5 克,味精 1 克,麻油 15 克。

2. 制 法

先将蚕豆剥去皮,放入沸水锅中焯熟捞出,放入冷开水里漂凉,控干水分,放入碗内,加盐拌匀,腌渍 20 分钟,再加入味精、麻油拌匀即可。

3. 特 点

色泽翠绿,咸淡适口。

怪味蚕豆

1. 原 料

嫩蚕豆瓣 200 克,炒芝麻粉、盐各 3 克,面粉 15 克,醋 10 克,白糖 5 克,酱油 15 克,植物油 25 克,花椒粉、红辣椒粉各少许。

2. 制 法

(1)将蚕豆瓣洗净沥水,面粉放碗内用 150 克水调匀。取碗一只,放入酱油、醋、盐、白糖、味精、辣椒粉调成卤汁。将花椒粉、芝麻粉放在一起拌匀。

(2)将蚕豆瓣放入热油锅中煸炒,加水 100 克和调味卤汁烧开,再加面粉水翻炒至卤汁都包粘在蚕豆上,上撒花椒芝麻

粉,出锅装盘。

3. 特 点

蚕豆嫩,有香、辣、麻、甜、咸、鲜等味。

三十六、花生

花生酱

1. 原 料

花生仁 1 公斤,盐 150 克,冷开水适量。

2. 制 法

(1)将花生仁炒熟,压碎去皮。

(2)把压碎的花生仁加盐及适量冷开水,搅匀。

(3)将经过以上工序的花生碎末放入圆盘石磨中磨成细浆,即成花生酱。将其放在洁净的瓶中封严,随吃随取。

3. 特 点

营养丰富,味道香美。

香辣花生酱

1. 原 料

花生仁 2500 克,鲜辣椒、盐各 250 克,香油(或花生油)适量。

2. 制 法

(1)将辣椒洗净,切成条放盆中加盐,倒入 500 克开水中,腌两天,回锅烧沸待用。

(2)花生仁晒干去红皮,将油放入锅中,烧至八成熟,放入花生仁,炸至牙黄色捞出。

(3)把花生仁和辣椒、腌辣椒汁混合在一起,用小磨细磨两次即成。

3. 特 点

香辣可口。

酱花生仁

1. 原 料

花生仁 500 克,优质酱油 250 克,味精适量。

2. 制 法

(1)将花生仁炒熟(或煮熟)后去掉外皮。

(2)将熟花生仁泡入酱油内,每天翻动一次,5 天左右即成。

3. 特 点

色泽棕黄,质地脆嫩,酱味鲜香。

酱五香花生仁

1. 原 料

花生仁 7500 克,大料、桂皮各 8 克,花椒 50 克,葱段、姜块各 100 克,酱油、盐各适量。

2. 制 法

(1)将花生仁洗净,放清水中浸泡,倒入锅中加水、酱油、葱段、姜块、大料、桂皮、花椒、盐(水要没过花生仁),加热煮沸 30 分钟,捞出葱段、姜块,拣出大料、桂皮、花椒。

(2)把花生仁倒入清水锅中煮 15 分钟。捞出倒入第一次煮花生仁的汤中浸泡 12 小时,即可食用。

3. 特 点

五香味浓。

腐乳花生仁

1. 原 料

大花生仁 500 克,腐乳大半块,盐 50 克。

2. 制 法

(1)将盐、腐乳加入开水 500 克,置于盆中,放入花生仁稍浸泡。捞出稍凉干后再放入调料水中泡 2~3 小时,最后将花生仁风干至表面干爽。

(2)将花生仁放入锅内,用砂(或盐)炒熟即可。

3. 特 点

营养丰富,风味独特。

五香花生仁

1. 原 料

花生仁 500 克,五香粉、酱油各适量。

2. 制 法

(1)将五香粉拌入酱油,调成五香酱油。

(2)把花生仁洗净煮熟,控净水分,浸泡在五香酱油中,5~7 天即可食用。

3. 特 点

五香,不腻。

五香茶花生仁

1. 原 料

花生仁 1 公斤,五香粉、茶叶、盐、味精、姜片、大料各适量。

2. 制 法

将花生仁洗净,放入锅中,加入五香粉、茶叶、盐、姜片、大料、味精以及适量的水拌匀,用文火将花生仁煮熟即可。

3. 特 点

味香醇厚。

炝花生仁

1. 原 料

花生仁 1 公斤,黄瓜丁 100 克,花椒油 50 克,姜末、葱段、盐、姜块、味精各适量。

2. 制 法

(1)将花生仁放清水中浸泡 4 小时,换一次清水,共浸泡 3 次,待花生仁变白色时,捞出放盆内,加入葱段、拍松的姜块、盐及适量的水(以浸没花生仁为度),上锅蒸 40 分钟后捞出,去掉葱姜,控干水。

(2)把花椒油、黄瓜丁、姜末、盐、味精放入花生仁内调拌均匀,即可装盘。

3. 特 点

椒香味浓,咸鲜适口。

怪味花生仁

1. 原 料

花生仁 5 公斤,白糖 2500 克,饴糖 600 克,甜酱 350 克,熟芝麻 150 克,盐 65 克,辣椒粉、花椒粉各 40 克,五香粉 7 克,味精 15 克,植物油 1500 克。

2. 制 法

(1)将花生仁用冷水浸泡 2~4 小时,捞出沥干。

(2)用旺火将植物油烧开,把花生仁倒入,炸至花生仁酥脆即捞出,将油沥干。

(3)用另一小锅将植物油烧热后,放入甜酱稍炸数分钟后,离火冷却。

(4)将熟芝麻、辣椒粉、花椒粉、五香粉、味精、盐等调料拌均匀。

(5)将炸好的花生仁倒入上面的辅料中,充分拌匀。

(6)将白糖、饴糖加水 350 克左右,放入锅内边搅拌边熬煮,至温度达 110~120℃时,慢慢将其浇在拌好辅料的花生仁上,边搅边翻动,使花生仁均匀地粘上糖衣,晾冷后即成。

3. 特 点

呈酱色,其味鲜美无比,香甜麻辣咸诸味俱全,食后满口生香,余味无穷。

椒盐花生仁

1. 原 料

花生仁 5 公斤,盐 250 克,花椒粉 50 克,花生油适量。

2. 制 法

(1)将花生仁放入瓷盆中,加入刚烧开的 2500 克水,加盖浸 10 分钟,然后逐粒去皮,注意保持整粒形态,再摊开晾干待用。

(2)将花生油放在铁锅中用旺火烧沸,倒入花生仁,炸至转黄色酥脆时取出,滴干余油,拌入盐和花椒粉,即成。

3. 特 点

酥脆椒香。

煮花生仁

1. 原 料

花生仁 500 克,花椒 1 克,桂皮 2 克,盐 7 克。

2. 制 法

(1)将花生仁洗净待用。

(2)锅置旺火上,倒入花生仁,放入花椒、桂皮、盐及 300 克水,煮开后,改用文火煮 25 分钟,熄火后焖锅约 30 分钟即成。

3. 特 点

熟酥,味美。

卤煮五香仁

1. 原 料

花生仁 250 克,盐 10 克,姜片、花椒、茴香、陈皮各 4 克,碱面少许。

2. 制 法

(1)将花生仁洗净,控干水分。

(2)将姜、花椒、茴香、陈皮装入纱布袋。

(3)锅置火上,添入 1500 克清水,下入料袋、盐,水响时下入花生仁,水开后用小火煮制,再下入碱面,煮至熟后起锅盛盘食用。

3. 特 点

色呈棕红,卤香适口。

卤花生仁

1. 原 料

花生仁 500 克,腌雪里红的卤水适量。

2. 制 法

(1)将花生仁洗净,控干水,捏开一个小口,倒入腌雪里红的卤水中浸泡 2~3 天。

(2)将花生仁捞出,倒入锅内,加入适量腌雪里红的卤水,用旺火烧开,改用文火煮 30 分钟,捞出控净水,即可食用。

3. 特 点

咸鲜,清香适口。

香酥花生仁

1. 原 料

花生仁 500 克,五香粉、盐、味精各适量。

2. 制 法

(1)用温水将花生仁泡 30 分钟,除去外衣。

(2)将五香粉、盐、味精加少量水拌成调液,再把花生仁放入浸泡,4小时后用油炸熟即可。

3. 特 点

色白,味香,酥脆。

琥珀花生仁

1. 原 料

花生仁 1 公斤,白糖、奶油、植物油各适量。

2. 制 法

(1)将花生仁放锅中煮至八成熟。

(2)将油锅烧开,投入糖和奶油,制成奶糖浆,然后将花生仁倒入,迅速翻搅均匀,晾凉后即成。

3. 特 点

酥甜透明,有奶香味。

脆皮花生仁

1. 原 料

花生仁 250 克,面粉 25 克,淀粉 50 克,发酵粉 1 克,花生油 75 克,盐适量。

2. 制 法

(1)将花生仁用温水 250 克、盐 3 克浸泡 1 小时,捞出控干水。

(2)锅内放入白砂炒热,倒入花生仁炒熟,取出筛去砂粒,冷却后搓去外皮(若无砂子也可用粗盐代砂)。将面粉、淀粉、盐、味精、发酵粉和适量清水拌和均匀待用。

(3)将花生仁倒入粉糊中,逐粒放入五成热的油锅中炸至定形捞出,炸完后待油温升至八成热时,再将花生仁复炸一次,呈金黄色捞出。

3. 特 点

色泽金黄,香脆适口。

麻辣花生仁

1. 原 料

花生仁 5 公斤,面粉 1 公斤,豆油 5 公斤,花椒粉、辣椒粉、盐各适量。

2. 制 法

(1)将花生仁放入盐水中煮熟,捞出控净水。

(2)将花椒粉、辣椒粉、面粉和少许水拌匀成糊,再把花生仁放入糊中,使每粒花生仁裹一层糊,再逐粒下入热油锅中炸透即成。

3. 特 点

色金黄,味麻辣酥脆香,微咸。

奶油花生仁

1. 原 料

花生仁 5 公斤,盐 150 克,糖精 5 克,五香粉、奶油各 100 克,热开水 1500 克。

2. 制 法

(1)将盐、糖精、五香粉、奶油放在盆中,冲入热开水搅匀。再倒进花生仁,浸泡 1 小时,取出稍晾待用。

(2)将清洁黄砂炒热,倒进花生仁,不断搅炒至香酥取出,筛去黄砂,冷却后即成。

3. 特 点

奶油味浓,香脆。

挂霜花生仁

1. 原 料

花生仁 250 克,白糖 200 克,桂花少许。

2. 制 法

(1)将花生仁用砂子(或盐)炒熟,取出筛净,用手搓去红皮,再用湿纱布搓掉花生仁表面浮土。

(2)锅内放少许清水,加白糖、桂花熬水浆,水分快熬尽时,倒入花生仁颠翻几下,使糖汁紧包在花生仁上即可出锅,再撒上 25 克白糖,并用筷子拨开花生粒,不使其粘连,凉后即成。

3. 特 点

洁白似霜,香甜酥脆。

油炸花生仁

1. 原 料

花生仁 500 克,植物油 750 克,盐适量。

2. 制 法

锅置火上,倒入油,再下花生仁,油热快要冒大泡时,不断用铲推转,油面的大花变成小花,花生仁劈啪作响时,或捞一点在铲子中,听到嗖嗖作响,色彩微黄时,可迅速捞出,撒上盐

拌匀即成。

3. 特 点

色泽棕黄,香脆可口。

三十七、海 带

腌海带

1. 原 料

干海带 5 公斤,盐 1250 克,辣椒粉 100 克,姜末 250 克。

2. 制 法

将干海带上屉蒸 30 分钟,用水洗净泡开,放入盐、辣椒粉、姜末等拌匀倒入缸内,倒入适量凉开水(以没过海带 3 厘米为好)。腌 3 天即可食用。

3. 特 点

鲜辣咸,软嫩,食用方便。

海带辣酱

1. 原 料

海带 15 公斤,辣椒酱 4800 克,生姜酱 3 公斤,面酱 9 公斤,白糖 2400 克,味精 480 克,芝麻 1 公斤,赖氨酸 60 克,植物油 1 公斤。

2. 制 法

(1)将海带洗净后切成细丝,在沸水中漂烫 1 分钟。冷却后,用胶体磨将海带丝磨成酱状。

(2)在锅内放入植物油,加热后将海带酱、辣椒酱、生姜酱、面酱、白糖、味精、赖氨酸加入锅内,搅拌均匀后蒸煮 15 分钟,拌入炒熟的芝麻即成。

3. 特 点

色泽褐红,鲜辣香甜,味美可口。

海带酱

1. 原 料

发好的海带 2 公斤,白糖 200 克,小苏打、柠檬酸各 50 克,香蕉精 2 克。

2. 制 法

(1)将海带洗净切成细丝,放压力锅中,加入小苏打,搅拌均匀。

(2)压力锅中加水 250 克,扣上锅盖,置火上加热,见气孔放气时,加盖限压阀,调小火力,蒸煮 2 小时,离火后 15 分钟,打开锅盖,将蒸煮软了的海带丝用铁铲搅成糊状。

(3)将糊状的海带置文火上烘干成硬块后,碾碎成粉状,再将适量水和糖、柠檬酸、香蕉精等配料调入,搅拌成泥状即成。

3. 特 点

味道可口,便于人体吸收。

麻辣海带

1. 原 料

水发海带 500 克,芝麻酱 10 克,辣椒油 15 克,盐 7 克,味

精 1 克,香油 10 克。

2. 制 法

(1)将海带洗净,入锅隔水蒸 10 分钟(以水开后起算)。取出凉透后,将其切成细丝。

(2)取一只大碗,放入芝麻酱、香油、味精、辣椒油、盐将其调匀,再将海带丝倒入拌匀即可。

3. 特 点

海带清口,麻辣味浓。

怪味海带

1. 原 料

水发海带 500 克,香油、辣椒油、酱油各 15 克,葱丝、姜末、蒜末、熟芝麻末、芝麻酱、醋各 10 克,白糖 20 克,盐 7 克,味精 2 克。

2. 制 法

(1)将海带洗净,放入蒸锅内蒸 15 分钟,取出晾凉后,切成细丝放入盆内。

(2)将香油、辣椒油、芝麻酱、酱油、白糖、醋、盐、味精、葱丝、姜末、蒜末、熟芝麻末放入海带上拌匀即可食用。

3. 特 点

味道鲜美爽口,别有风味。

糖醋海带

1. 原 料

水发海带 500 克,盐 6 克,白糖、醋各 10 克,味精 1 克,麻

油 15 克。

2. 制 法

(1)将海带洗净,放入大碗内,入锅隔水蒸 10 分钟。取出凉透后,将其切成细丝放盘内。

(2)把盐、白糖、味精、醋、麻油与海带丝调拌均匀即可食用。

3. 特 点

海带脆嫩,糖醋味浓,味道爽口。

拌海带丝

1. 原 料

干海带 200 克,大蒜 4 瓣,花椒油、盐、醋各适量,香油、味精各少许。

2. 制 法

(1)将干海带放屉上蒸 30 分钟,然后放清水里浸泡一昼夜,洗净后切成细丝放盘内。

(2)将大蒜切成细碎末,放盘内海带上,放花椒油、盐、醋,搅拌均匀,然后放少许味精、香油,稍稍搅拌一下即可食用。

3. 特 点

味香淡可口。

凉拌海带丝

1. 原 料

水发海带 250 克,豆腐干 100 克,水发海米 25 克,香油 15 克,酱油 20 克,盐 4 克,味精 2 克,姜末 5 克。

2. 制 法

(1)将海带洗净,先用开水煮 15 分钟,捞出放入凉水中浸凉,控干水分,切成细丝,放入菜盘内。豆腐干切成细丝。

(2)将豆腐干、海米放在海带丝上,加入酱油、盐、味精、姜末、香油拌匀即成。

3. 特 点

脆爽可口。

五香海带丝

1. 原 料

海带 5 公斤,酱油 1200 克,盐 400 克,五香粉 100 克,白糖 250 克,生姜 30 克,料酒 80 克。

2. 制 法

(1)将海带泡开洗净,切成细丝;姜切末。

(2)将海带丝放入锅内煮 20 分钟后捞出,再用清水冷却,取出晾晒干。

(3)把酱油放锅内熬开,加入盐、五香粉、白糖、料酒,冷却后放入姜末,与海带丝拌匀即成。

3. 特 点

保持原色,质地筋柔,味道咸香。

三十八、海 蜇

凉拌海蜇

1. 原 料

海蜇 250 克,味精、姜、麻油、醋、蒜、韭菜各适量。

2. 制 法

(1)将海蜇切成细丝,用约 70℃ 左右的热开水烫一下迅速捞出,立即在冷水中浸泡。

(2)洗去海蜇中泥沙杂质,沥去水分,入盘。

(3)撒上葱丝、姜末、蒜泥、韭菜段,加味精、醋、香油拌匀即成。

3. 特 点

清脆可口,素淡鲜香。

鲜拌蜇皮

1. 原 料

海蜇皮 250 克,味精、姜、蒜、大料、花椒油、盐、酱油、醋、糖各适量。

2. 制 法

(1)将海蜇皮洗净,切成丝,姜、蒜均切成末。

(2)把所有的调料与海蜇皮丝拌匀即可食用。

3. 特 点

鲜嫩清脆。

酸甜海蜇

1. 原 料

海蜇 200 克,黄瓜、萝卜各 100 克,盐、糖、味精、醋、淀粉、香油、植物油各适量。

2. 制 法

(1)将海蜇用冷水泡 24 小时,洗净切成丝。

(2)将黄瓜、萝卜洗净切成丝,撒上盐拌匀,稍待,沥去汁水,加糖、醋浸泡 1 小时。

(3)锅内加少许植物油,油热后将海蜇丝、黄瓜丝、萝卜丝等下锅,旺火稍翻炒,下水淀粉勾芡,加味精,淋香油即可出锅。

3. 特 点

酸甜清脆。

咖喱海蜇

1. 原 料

海蜇 250 克,咖喱粉 10 克,葱、姜、糖、酱油、植物油各适量。

2. 制 法

(1)将海蜇发好洗净切成条,加咖喱粉拌匀。

(2)炒锅内加植物油,油热后先将拌有咖喱粉的海蜇条下

锅稍炒,加葱丝、姜末、白糖、酱油翻炒,下水淀粉勾芡出锅装盘。

3. 特 点

鲜辛松脆,别有风味。

葱油海蜇

1. 原 料

海蜇皮 250 克,黄瓜 100 克,葱花 15 克,酱油 25 克,白糖 3 克,香油 10 克,植物油 20 克,盐、味精各 1 克。

2. 制 法

(1)将海蜇皮用凉水泡透,再用冷开水洗净,切成粗丝,并沥干水分,放入大碗内。

(2)把黄瓜洗净,切成细丝,用盐腌渍 15 分钟,滗去汤汁。

(3)锅置旺火上,加入油后用葱花炆锅,待其稍降温时下酱油、味精、白糖拌匀,再下海蜇丝、黄瓜丝、香油合拌匀即可装盘。

3. 特 点

葱花郁香,海蜇香脆,汤汁甚鲜。

双色海蜇

1. 原 料

海蜇、嫩黄瓜各 250 克,盐 4 克,味精 1 克,白糖 3 克,酱油 25 克,香油 20 克。

2. 制 法

(1)将海蜇用冷水泡透,洗去泥沙,用冷开水过一下,沥干

水分,切成5厘米长的丝,放入碗内。

(2)把黄瓜洗净后切成5厘米长的丝,放另一碗内,加入盐拌匀,腌15分钟,滗去汤汁。

(3)取碗一只,加入酱油、味精、白糖、香油调成汁,倒入海蜇丝的碗内拌匀,再将腌渍好的黄瓜与海蜇丝拌匀,倒入盘内即可。

3. 特 点

双色分明,黄瓜香脆,海蜇鲜脆。

松花海蜇

1. 原 料

海蜇200克,松花蛋4只,黄瓜丝50克,酱油30克,醋、香油各15克,姜末少许。

2. 制 法

(1)将松花蛋去壳后切成16瓣,成船形,码在盘子两侧。

(2)将海蜇用凉水泡涨,洗净后切成丝,堆在盘子中间,上面放黄瓜丝。松花蛋上撒点鲜姜末。上桌时浇上三合油(酱油、香油、醋)即成。

3. 特 点

白绿相间,搭配合理。

芹菜海蜇

1. 原 料

海蜇250克,芹菜150克,盐5克,白糖3克,味精1克,香油20克。

2. 制 法

(1)将海蜇用冷水泡透,洗去泥沙,用冷开水过一下,沥干水分,切成5厘米长的丝,放入大碗内。

(2)将嫩芹菜洗净,入沸水锅中稍焯捞出,抖散热气,切成4厘米长的段,放入海蜇丝碗内,加入盐、白糖、味精、香油拌匀,倒入盘内即可。

3. 特 点

双色夺目,芹菜清香,海蜇味美。

葱白海蜇

1. 原 料

海蜇250克,葱白5克,酱油25克,白糖3克,味精1克,香油5克,植物油20克。

2. 制 法

(1)海蜇用清水浸泡,泡软后洗净,切成细丝,放在盘内。

(2)葱白切成5厘米长的段后再切成细丝,用冷开水过后沥干水分。

(3)把酱油、味精、白糖、香油放入海蜇盘内拌匀,并将葱白丝码在海蜇丝上。

(4)锅置旺火上,加入油,待油冒烟后,将其淋在葱丝上即成。

3. 特 点

葱白香郁,海蜇鲜脆,卤汁味浓。

什锦海蜇

1. 原 料

海蜇皮 200 克,玉兰片、黄瓜、胡萝卜、鲜藕各 50 克,葱、姜、酱油、盐、淀粉、植物油各适量。

2. 制 法

(1)将海蜇用清水泡 24 小时,洗净切成丝。

(2)玉兰片、黄瓜、胡萝卜、藕皆切成丝。

(3)葱、姜切成末,淀粉加水调开。

(4)锅中放 30 克植物油,油热后,下葱、姜炝锅,将海蜇丝及配料下锅,稍翻炒即加酱油、盐等,再翻炒 4~6 分钟,下水淀粉勾芡即可出锅装盘。

3. 特 点

海鲜味浓郁,清香爽口。

莴笋拌蜇皮

1. 原 料

莴笋、海蜇皮各 200 克,香油 25 克,盐 12 克,味精 3 克,葱 15 克。

2. 制 法

(1)将莴笋去叶,去皮,切成细丝,放入碗中,加入 5 克盐,拌匀,腌 10 分钟,挤干水分。

(2)将海蜇皮泡入清水中,洗去泥沙,切成细丝,用开水稍烫即捞出,用凉水过凉;葱切成葱花。

(3)将海蜇、莴笋同放盘内,加入盐、味精拌匀。

(4)将香油加入锅内烧热,下入葱花煸香,浇在海蜇莴笋丝上,拌匀即成。

佛手蜇卷

1. 原 料

海蜇皮 400 克,酱油、醋、香油各 20 克。

2. 制 法

(1)将海蜇用水浸泡一天,刮去皮衣,洗净泥沙,切成 3 厘米见方的木梳片。

(2)将海蜇片放入开水锅中烫至刚卷迅速捞出,投入冷水中泡 4 个小时,捞出控净水分,装盘,浇上酱油、醋、香油,拌匀即成。

3. 特 点

脆嫩,爽口。

三十九、禽 蛋

咸鸭蛋

1. 原 料

鲜鸭蛋 5 公斤,粗盐 1 公斤,大料、茴香各少许。

2. 制 法

(1)将粗盐下入洗净的坛子内,加适量的温水冲溶,拌匀后,晾凉。

(2)把鲜鸭蛋洗净,轻轻放入坛中(使鸭蛋全部浸没在盐水中),放入大料、茴香,封好坛口,腌渍 1 个月后即可取出煮熟食用。

3. 特 点

制法简便,咸香可口。

咸鸡蛋

1. 原 料

鲜鸡蛋 2 公斤,60 度的白酒、精盐各适量。

2. 制 法

将选好的鲜鸡蛋放在 60 度的白酒里浸一下,捞出后放在盐中滚上一层盐,置于坛内,坛底和坛口稍撒些盐,加盖封好。

4 天后即成。

3. 特 点

咸香,酒香。

腐乳蛋

1. 原 料

鲜鸡蛋 500 克,腐乳汁 100 克,盐 10 克,白糖、熟猪油各 25 克,大料、料酒各 3 克。

2. 制 法

(1)将鲜鸡蛋洗净放入锅中,加清水用旺火煮沸至熟,然后捞出浸入凉水中,剥去壳,用小刀在蛋白上纵向刻几道。

(2)将锅置于旺火上,放入鸡蛋、腐乳汁、盐、白糖、熟猪油、大料、料酒和少许清水煮沸,然后改用文火煮 20~25 分钟(注意翻搅)即可装盘食用。

3. 特 点

红润光亮,风味独特。

五香茶蛋

1. 原 料

熟鸡蛋 500 克,茶叶 5 克,酱油 20 克,料酒、盐各 10 克,白糖 25 克,桂皮、花椒、大料、大葱、生姜、味精各少许。

2. 制 法

(1)将煮熟的鸡蛋剥去外皮。

(2)锅置火上,放入 500 克水和鸡蛋,下入酱油、盐、味精、白糖、料酒。用纱布包入茶叶、桂皮、花椒、大料、生姜、大葱,

投入同一锅中,用微火煮 10 分钟。

(3)锅离火,蛋放汁中浸泡 4 小时以上。食用时取出鸡蛋,纵切 4 开后装盘即成。

3. 特 点

茶香鲜咸,清淡无油,柔软可口。

糟 蛋

1. 原 料

鲜鸭蛋 500 克,酒糟 1000 克,粗盐 100 克,料酒 25 克。

2. 制 法

(1)将酒糟、50 克粗盐和料酒调成泥状。

(2)将小坛子洗净,下入糟料铺底,然后一层鸭蛋一层糟料排齐,顶层多铺些糟料,最后将 50 克粗盐均匀地撒入顶层糟料上(盐勿与蛋接触)。

(3)将小坛口封严,糟渍 2~3 个月即成。

3. 特 点

香味浓郁,白嫩黄软,鲜美可口,别有风味。

醉 蛋

1. 原 料

鲜鸡蛋 500 克,粗盐 125 克,大曲酒 75 克,花椒、大料各 3 克。

2. 制 法

(1)将鸡蛋煮熟,磕裂蛋壳(易于进味)。

(2)把粗盐、花椒、大料放入小坛内,加入 1000 克温水将

盐冲溶,拌匀晾凉后,再注入大曲酒,配成醉卤液。

(3)将裂壳的熟鸡蛋放入醉卤液中(醉卤液浸没鸡蛋),盖严坛盖,醉渍7~8天后即可捞出食用。

3. 特点

红白分明,曲香浓郁,食之鲜嫩香爽,醉人心脾。

鸡蛋松

1. 原料

鲜鸡蛋、花生油各500克,盐10克,料酒2克,味精少许。

2. 制法

(1)将鸡蛋磕入碗中,加料酒、盐、味精,用筷子抽打均匀。

(2)将花生油锅置旺火上烧至六成热,把细筛子(50目左右)对准油锅,将蛋液通过筛眼淋入油锅中,炸成很细的丝。待蛋丝浮起后,迅速用漏勺捞出,沥净油液。

(3)把炸好的蛋丝放入另一筛中,挤去油液至干,并包入棉纸中搓揉至成干蓬松即成。

3. 特点

颜色金黄,蓬松柔软,香味怡人。

10-19

四十、榨 菜

四川榨菜

1. 原 料

榨菜 10 公斤,盐 1850 克,花椒 50 克,辣椒粉 100 克,混合香料粉 20 克(大料粉 55%,三奈粉 10%,甘草粉 5%,沙头粉 4%,朴桂粉 8%,白胡椒粉 3%,姜粉 15%)。

2. 制 法

(1)将榨菜洗净,晾干水分。

(2)将榨菜从中部切开,再横切 2~3 刀(均不切断)。晾晒 4~5 天,待菜体周身蔫软后装入坛内下盐(450 克)搓揉;盖紧坛盖腌渍 3~5 天,待坛面能看到水时翻菜 1 次,将水沥干,再加盐 1 公斤,重新装入坛内,2~4 天后捞出,将水榨干。晾干表面水分和辅料,加 500 克盐装坛。每装一层,撒上花椒,用力压一压,装满后用干菜叶等塞紧坛口,然后打一气眼,以排除空气。

(3)装好的榨菜坛,放置在阴凉处,30 天后用水泥封口保存。

3. 特 点

鲜,香,嫩,脆,风味独特。

登录号	67221
分类号	TS972.1
种次号	40

多味榨菜

1. 原 料

鲜榨菜 5 公斤, 盐 500 克, 辣椒粉、花椒粉、大料、小茴香、甘草、姜粉各少许。

2. 制 法

(1) 将鲜榨菜洗净, 晒两天, 然后一层盐(250 克)一层榨菜码入坛中。

(2) 5 天后将榨菜取出剖切开, 再加 250 克盐间隔放入坛中, 15 天后取出洗净挤干, 与其他调料拌匀入坛腌渍。30 天后即成。

3. 特 点

脆嫩, 鲜香。