



美味秘籍 / 省时省力

腌泡酱菜大王

牛国平 • 著



Amazing Pickles

《舌尖上的中国》美食顾问 央视《中国味道》总顾问
著名美食评论家 董克平 作序推荐

- ◆ 简单小菜也有历史渊源 腌泡酱菜巧妙搭配能养生
- ◆ 学习腌泡酱菜基本步骤 了解常见制作细节
- ◆ 一种食材变换多种口味 相同技法多种食材都可用

青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE



腌泡酱菜大王[👑]

牛国平 著



图书在版编目 (C I P) 数据

腌泡酱菜大王 / 牛国平著. -- 青岛 : 青岛出版社, 2015.4

ISBN 978-7-5552-1840-1

I . ①腌… II . ①牛… III . ①腌菜 - 菜谱②泡菜 - 菜谱③酱菜 - 菜谱 IV . ① TS972.121

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 059446 号

书 名 腌泡酱菜大王

组织编写 美食生活工作室

摄 影 北京浩瀚世视广告摄影有限公司

著 者 牛国平

参与编写 牛 翔

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路 182 号 (266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-85814750 (传真) 0532-68068026

策划组稿 周鸿媛

责任编辑 肖 雷

设计制作 毕晓郁 宋修仪 王 芳

印 刷 莱芜东方彩印有限公司

出版日期 2016 年 1 月第 1 版 2016 年 1 月第 1 次印刷

开 本 16 开 (815 毫米 × 1075 毫米)

印 张 18

书 号 ISBN 978-7-5552-1840-1

定 价 49.80 元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017

(青岛版图书售出后如发现印装质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话: 0532-68068638)

建议陈列类别: 生活类 美食类

腌渍也美味

腌菜的历史大致可以追溯到两三千年前的时代。在只有盐、梅调味的先人那里，腌菜方法已经被远古的厨师们使用，为王公贵族们制造出那个年月的美味佳肴。儒家经典《周礼·天官》篇有这样的记述：“大羹不致五味，𩚑羹加盐菜矣。”羹就是用肉或腌菜做成的汤，这应该是我国关于腌渍菜最早的文字记载。

那时候没有现代的保鲜技术，腌渍成为保存食物的基本手段。收获的季节，人们把那些吃不住的瓜果、菜蔬用盐或者糖腌渍储存起来，延长它们的食用期限。这些为保存而腌渍的食物，无意中被时间进行了又一次的创造，生发出与鲜食完全不同的味道与感受，有时甚至有着更为醇美的味道。这种腌渍的味道历经发展和演化，形成了人们习惯的、喜爱的一种味道，至今依然常见于我们的日常饮食中。

腌渍可以延长食物的食用期限，生发出新的味道，使用的食材不同、方法不同，出现的风味就不同。简单区分有盐渍、糖渍、酒渍、油浸、醋泡、水渍等。不论是哪种方式，目的都是要降低食物的水分活度，有选择地控制食材内微生物的活动和发酵，抑制腐败菌的生长，从而防止食品腐败变质，长久保持它们的食用品质。

盐渍是最为普遍的方法。把食物放到高浓度的盐水中，利用不同盐度之间的渗透差让盐分进入食物内部，降低食物内水分，抑制或破坏细菌体内酶活性，抑制细菌生长。此种方法常用于鱼、肉、虾、蛋和蔬菜的腌制。如咸鱼、咸肉、咸鸭蛋、海米、腌雪里蕻、芥菜头等。

糖渍是用高浓度的糖腌渍食品，糖的浓度要超过70%，才有可能抑制细菌的生长，因此腌渍出来的食物糖分高、甜度大，常用于制作果脯。可用蔗糖或是蜂蜜。如果是制作凉菜即时食用，糖度可以减低。如糖拌西红柿、桂花糯米藕等。

醋渍是利用醋酸的杀菌作用抑制细菌的生长而得到保鲜的功效，并且可以产生出酸香的滋味。酸黄瓜是最著名的醋渍食品。另外利用密封发酵的方法也可产生酸性物质抑制细菌生长，常用于腌渍蔬菜，泡菜、酸菜就是这样产生的。水渍也是同样的方法。

酒渍是江南一带常见的一种腌渍方式，利用黄酒或是米酒浸泡食物，在保鲜的同时，还可使食物充满浓浓的酒香，吃时鲜嫩如初，酒香浓郁，醉蟹是其代表。从此还演化出糟渍，从酒糟中提取芳香的糟汁浸泡食物，冷热皆宜，形成风味独特的糟香系列。糟毛豆、糟鸡、

糟鱼都是其中的代表。

“保定三件宝：铁球、酱菜、春不老。”说到保定，人们总会记起这句俗语。酱菜不用多说，春不老就是腌渍的雪里蕻。清朝直隶总督府设在保定，规格很高，开在北大科技园内的直隶会馆做的直隶官府菜，自然少不了用保定特产做的菜式了。

八宝酱菜是流行于京津冀地区的酱腌菜代表，所谓八宝指的是八种原料，一般有小黄瓜、花生米、萝卜丁、笋丁、杏仁等，酱香浓郁伴有淡淡清香，且微甜轻辣。一般是作为早餐伴粥的咸菜。把北方的酱菜和湘西的老腊肉炒在一起，是直隶会馆的创新菜式，用酱菜浓郁的酱香味道激出腊肉油脂的醇香，成菜滋味醇厚，酱菜脆嫩，咸中有甜，酱瓜、花生被腊油滋润后，别有芬芳。

酸菜是用凉开水浸泡大白菜发酵后而成，是东北、华北地区冬季常吃的一种腌渍菜。保定的驴肉火烧有名，把驴肉和酸菜一起炖煮，也是河北地区冬季常见的家常菜式。“天上龙肉，地下驴肉”，美味的驴肉和酸鲜味美的酸菜一起炖煮，菜汤酸鲜，驴肉酥润，菜肉皆美，解酒下饭，清口舒胃。

南方遍地物产丰富，一年四季时鲜不断，可天气潮热难以保存，腌渍菜便在这样的地方繁衍滋生，并且成为这些地区人们习惯的口味。

酸菜鱼是广西大厦的一道名菜，鱼可以用草鱼、鲈鱼、鳊鱼，酸菜一定要是广西的腌菜。咸酸有味的腌菜和鲜嫩的鱼肉一起炖煮，酸味溢出，解了鱼肉的腥，提出了鱼肉的鲜，汤鱼并美，酸鲜怡口，鱼的鲜活自不必说，酸腌菜的醇厚是这道菜成功的关键。

葛薯既是中药又可作为粮食作物，在广西，葛薯还是很好的蔬菜。水渍葛薯发酵后变成了酸葛薯，成为广西人日常吃酸的一个重要选项。《南宁市药物志》说“葛薯有消肿拔毒，杀虫，治毒疮”的功效，去广西大厦吃饭，不妨叫上一个清脆酸辣的酸葛薯，尝鲜的同时，还有保健治病的可能。

柠檬鸭是广西热带地区特有的风味菜式。麻鸭用白切的方式做熟，用腌渍的柠檬调味，柠檬特有的天然果酸让鸭肉增添了水果的香味，酸中有香，酸中带甜，味道清雅，风味独特。

“昆明酸腌菜，云南人最爱”，和云南的朋友说起腌菜时，首先听到的就是这句民谚。昆明的酸腌菜用的一种当地叫苦菜的青菜，用粗盐、辣椒、花椒、生姜、八角、小茴香和料酒一起腌制，密封发酵后食用，酸鲜可口，开胃下饭。因为其酸、其咸别有风味，在制

作鱼类菜肴和肉类菜肴时经常用到，增香提鲜，去油解腻。

酸腌菜酥红豆是乡土气息浓郁的云南菜式，红豆用的是云南的红刀豆，煮软裹糊炸酥，热油煸出酸腌菜的香味，加入酥红豆、干辣椒一起煸炒，入味后即成。咸鲜酸辣，红豆酥脆，是一道宜酒宜饭的风味小菜。

大理雕梅，唐朝即为贡品。把梅子用糖腌渍后泡在白酒里，等颜色变成宝石玫瑰色就可以饮用了。入口香醇，口感独特，是一种好喝不上头的保健型果酒。

醉蟹是螃蟹菜式中生吃的一个典范。多是用陈年花雕酒腌渍新鲜的河蟹，其中又以腌渍大闸蟹最为名贵。王宝和1744是家上海人开在北京的餐厅，号称是“酒祖宗、蟹大王”，黄酒及大闸蟹菜式是他们的招牌。他家的醉蟹是用八年花雕酒腌渍的当季大闸蟹，蟹肉饱满，酒香浓郁，蟹膏呈黄色流质状，软滑清香异常鲜美。是酒渍菜式中的佼佼者。

醉草鸡也是酒渍菜式之一，用的是走地三黄鸡，宰杀浸熟后用花雕酒泡制。酒香中鸡肉紧实，甘鲜细嫩，慢嚼细品，肉香汨汨，酒香绵绵。

腌渍菜式中荤素皆有，只是荤菜腌渍，在沿海地区更多一些，物产特点决定了腌渍菜的内容。潮皇食府是家潮州风味的餐厅，自然少不了潮州的当家菜式鱼饭。鱼饭，是把鱼当饭。这跟腊肉、咸菜一样，是起源于食物保存方式的菜式，乃潮州人在冰箱没有发明之前创造的一大美味。出海捕到鱼，随即加盐放到竹篓里，煮熟后再撒粗盐，即成著名的潮州鱼饭。鱼肉雪白结实，置于舌上，鱼肉纤维丝丝缕缕，清晰可感。配潮州豆瓣酱蘸食，味道鲜美，回口味甘。

豉油皇煎咸肉是潮州人喜欢的一道家常小菜。腌好的五花肉切成片，平锅煎香后再用少许糖和头抽酱油混成汁煮，自然收干汁，咸肉表皮脆而微甜，内里咸香油润，咸的纯，香的透，酒饭皆宜，是一道价廉物美的潮州经典菜式。

豆酱姜丝蒸黄花鱼，选5两左右的黄花鱼爆腌后加姜丝、普宁豆瓣酱一起蒸制，利用热蒸汽把普宁豆瓣酱解腥提鲜的作用发挥到极致，鱼肉嫩滑，滋味鲜美，咸中带甜，普宁豆瓣酱功不可没。

目录 Contents

1 腌泡酱菜一点通

腌泡酱菜的历史渊源	12
巧搭配, 吃腌泡酱菜能养生	13
食用腌泡酱菜应注意啥	13
腌泡酱菜实用知识	15
1. 制作腌酱泡菜的基本步骤	15
2. 制作腌酱泡菜容器的选择	16
3. 腌酱泡菜常用调料的选购与作用	17
4. 家庭制作咸酱泡菜应注意的问题	21
5. 防止产生白醭和出现白醭的处理方法	21
6. 防止蔬菜在腌制时变质	22
7. 取食腌酱泡菜有讲究	22



2 腌菜: 腌出滋味

腌凉菜的方法	24
腌凉菜的味型	24
腌凉菜的用盐量和时间掌握	25
腌凉菜装盘技巧	25
腌咸菜的方法	26
适宜腌咸菜的原料	26
腌咸菜的味型及用盐量	28
选择合适的盛器	28
腌咸菜时应注意的事项	28

腌凉菜

叶类蔬菜 //

越式沙拉	29
甜辣白菜	29
酸辣圆白菜	30
香乳蛋黄白菜	32

根茎类蔬菜 //

蒜豉凤尾	34
奇妙洋葱	36
泰酱芹菜	37

蓝莓山药.....	38
辣味藕片.....	39
爽口心里美皮.....	40

果实类蔬菜 //

葱椒蓑衣黄瓜.....	42
果汁冬瓜.....	44
冰茶丝瓜.....	46
草莓丝瓜.....	48
蚝油葫芦.....	50
XO 酱荷兰豆.....	52
蜜腌西红柿.....	54
香辣西蓝花.....	55

菌豆类蔬菜 //

椒油银耳.....	56
葱油鲜蘑.....	57
鱼香蚕豆.....	58
剁椒黄豆芽.....	60

荤菜类 //

沙姜油鸡.....	62
腌蒜辣鸭掌.....	63
南乳醉虾.....	64
贵妃蜇头.....	64
腌极鲜蚬仔.....	65

腌咸菜

叶类蔬菜 //

腌咸圆白菜.....	66
朝鲜辣白菜.....	68
腌麻辣雪里蕻.....	70
虾皮腌韭菜.....	72
腌咸香菜.....	73
咸青豆空心菜.....	74
麻辣腌菠菜.....	76
腌咸韭菜薹.....	77

根茎类蔬菜 //

五香莴笋条.....	77
腌洋葱.....	78
腌麻辣芹菜.....	79
雪梨辣芹.....	80
桂花生姜.....	81
腌剁椒洋姜.....	82
腌辣味山药.....	83
腌糖蒜.....	84
香腌胡萝卜片.....	86
韩式腌萝卜.....	88
三味白萝卜干.....	90
腌白萝卜片.....	92
腌芥疙瘩.....	93

果实类 //

三味黄瓜干.....	94
糖醋黄瓜.....	95
腌咸冬瓜.....	96
腌冬瓜干.....	97
腌甜辣丝瓜干.....	98
腌辣瓜.....	99
豉油杭椒.....	100
腌糟辣椒.....	101
咸荷兰豆.....	102
腌豉椒豆角.....	104
虾油扁豆.....	105
腌香蒜茄丝.....	106
酸梅小番茄.....	107
腌辣菜花.....	108

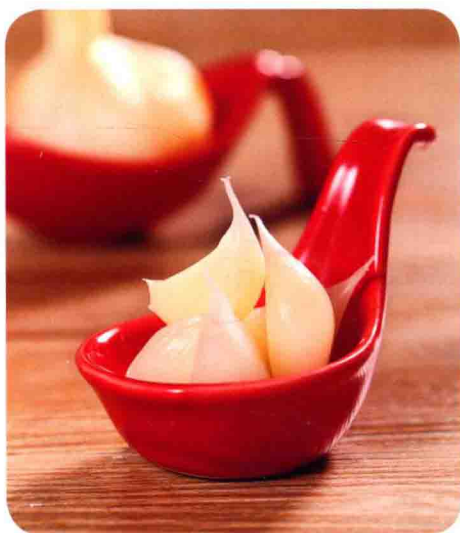
菌豆类 //

酸辣黑豆.....	109
怪味黄豆.....	110
腌酒香黄豆.....	111
五香蚕豆.....	112
韩式黄豆芽.....	113
雪菜豆腐.....	114
韭菜香干.....	116



3 泡菜:泡出情趣

泡菜方法和成菜特点.....	118
适宜泡菜的原料.....	118
泡菜原料初步加工及刀工处理.....	119
原料泡制前的熟处理.....	119
泡菜味汁的调配比例.....	120
风味各异的泡菜味汁.....	122
原料装坛的方法.....	128
泡制菜肴时注意的事项.....	129
泡菜取食和装盘有讲究.....	129



叶类蔬菜 //

泡三味圆白菜.....	130
五味白菜条.....	132
牛肉泡白菜.....	134
什锦酸菜.....	136
泡紫甘蓝.....	138
泡麻辣油菜.....	140
泡咸味空心菜杆.....	141



泡酸青菜.....	142
泡咸芥菜.....	144

根茎类蔬菜 //

橙汁莴笋.....	146
酸辣泡莴笋.....	148
泡辣味芹菜.....	150
泡生姜.....	152
泡麻辣洋姜.....	153
泡咸蒜薹.....	154
泡酸笋.....	156
泡红薯.....	158
话梅脆藕.....	160
韩式泡萝卜.....	162
泡酸辣心里美.....	164

果实类蔬菜 //

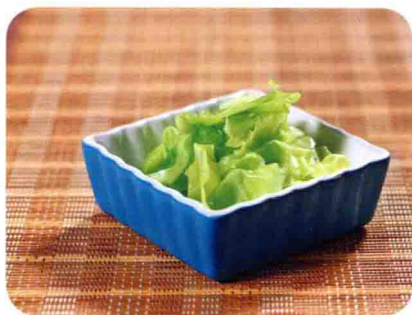
泡酸黄瓜	166
香辣黄瓜卷	168
泡柠檬冬瓜	170
泡酒枣酿苦瓜	172
泡咸豆角	174
泡酸尖椒	176
泡甜辣番茄	178
俄式泡番茄	180
泡咖喱菜花	182

菌豆类蔬菜 //

蔬香泡木耳	184
酸梅银耳	185
泡蘑菇	186
山椒泡黄豆	187
泡糖醋蚕豆	188

水果类 //

泡三味橘子	190
酱油泡香瓜	192
柠檬泡猕猴桃	194
冰糖泡橘子	196
橙汁泡山楂	197
泡酒香苹果	198
泡糖醋蜜桃	199



韩酱泡雪梨	200
泡酸甜菠萝	202
泡甜辣桂圆	204

荤菜类 //

酸椒泡鸡胗	205
泡酸辣凤爪	206
醉仔鸡	208
泡鸭胗	210
泡麻辣猪手	212
椒香猪腰条	214
米椒泡猪肚	216
泡果蔬墨鱼仔	218
椒油汁泡虾	220
话梅醉虾	222
泡海螺肉	224
醉泡海蟹	226
泡蛭子肉	228
泡牡蛎肉	230
泡鲜海参	232

4 酱菜: 酱出浓香

酱菜方法.....	234
适宜酱菜的原料.....	234
酱菜原料初加工及刀工处理.....	234
原料酱制前的处理.....	235
酱或酱汁的调制.....	236
酱菜的保存.....	236



叶类蔬菜 //

酱咸白菜.....	237
酱辣圆白菜.....	238

根茎类蔬菜 //

酱辣莴笋.....	240
糖酱洋葱.....	241
辣酱蒜薹.....	242
黄酱蒜薹.....	243
酱油嫩姜.....	244
酱芹菜.....	245
酱红糖大蒜.....	246
酱小土豆.....	247
酱萝卜丝.....	248
冰糖萝卜皮.....	249
黄酱白萝卜.....	250
桂花酱芥疙瘩.....	251
酱胡萝卜.....	252
黄酱莲藕.....	254

果实及其他类蔬菜 //

酱黄瓜条.....	256
酱蒜辣黄瓜.....	258
酱蒜香冬瓜.....	260
甜酱冬瓜.....	262
酱甜辣南瓜条.....	264
酱甜菜瓜.....	266
酱咸彩椒.....	268
酱红辣椒.....	270
酱豆角.....	272
酱渍西红柿.....	273
酱肉茄子.....	274
酱五香黄花菜.....	276
酱菜花.....	278
酱蜂蜜杏仁.....	280
酱甜核桃仁.....	282
酱小香瓜.....	284
酱黄豆.....	285
酱五香花生米.....	286

腌泡酱菜大王[👑]

牛国平 著



图书在版编目 (C I P) 数据

腌泡酱菜大王 / 牛国平著. -- 青岛 : 青岛出版社, 2015.4

ISBN 978-7-5552-1840-1

I. ①腌… II. ①牛… III. ①腌菜 - 菜谱②泡菜 - 菜谱③酱菜 - 菜谱 IV. ①TS972.121

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 059446 号

书 名 腌泡酱菜大王

组织编写 美食生活工作室

摄 影 北京浩瀚世视广告摄影有限公司

著 者 牛国平

参与编写 牛 翔

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路 182 号 (266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-85814750 (传真) 0532-68068026

策划组稿 周鸿媛

责任编辑 肖 雷

设计制作 毕晓郁 宋修仪 王 芳

印 刷 莱芜东方彩印有限公司

出版日期 2016 年 1 月第 1 版 2016 年 1 月第 1 次印刷

开 本 16 开 (815 毫米 × 1075 毫米)

印 张 18

书 号 ISBN 978-7-5552-1840-1

定 价 49.80 元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017

(青岛版图书售出后如发现印装质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话: 0532-68068638)

建议陈列类别: 生活类 美食类

腌渍也美味

腌菜的历史大致可以追溯到两三千年前的时代。在只有盐、梅调味的先人那里，腌菜方法已经被远古的厨师们使用，为王公贵族们制造出那个年月的美味佳肴。儒家经典《周礼·天官》篇有这样的记述：“大羹不致五味，𩚑羹加盐菜矣。”羹就是用肉或腌菜做成的汤，这应该是我国关于腌渍菜最早的文字记载。

那时候没有现代的保鲜技术，腌渍成为保存食物的基本手段。收获的季节，人们把那些吃不了的瓜果、菜蔬用盐或者糖腌渍储存起来，延长它们的食用期限。这些为保存而腌渍的食物，无意中被时间进行了又一次的创造，生发出与鲜食完全不同的味道与感受，有时甚至有着更为醇美的味道。这种腌渍的味道历经发展和演化，形成了人们习惯的、喜爱的一种味道，至今依然常见于我们的日常饮食中。

腌渍可以延长食物的食用期限，生发出新的味道，使用的食材不同、方法不同，出现的风味就不同。简单区分有盐渍、糖渍、酒渍、油浸、醋泡、水渍等。不论是哪种方式，目的都是要降低食物的水分活度，有选择地控制食材内微生物的活动和发酵，抑制腐败菌的生长，从而防止食品腐败变质，长久保持它们的食用品质。

盐渍是最为普遍的方法。把食物放到高浓度的盐水中，利用不同盐度之间的渗透差让盐分进入食物内部，降低食物内水分，抑制或破坏细菌体内酶活性，抑制细菌生长。此种方法常用于鱼、肉、虾、蛋和蔬菜的腌制。如咸鱼、咸肉、咸鸭蛋、海米、腌雪里蕻、芥菜头等。

糖渍是用高浓度的糖腌渍食品，糖的浓度要超过70%，才有可能抑制细菌的生长，因此腌渍出来的食物糖分高、甜度大，常用于制作果脯。可用蔗糖或是蜂蜜。如果是制作凉菜即时食用，糖度可以减低。如糖拌西红柿、桂花糯米藕等。

醋渍是利用醋酸的杀菌作用抑制细菌的生长而得到保鲜的功效，并且可以产生出酸香的滋味。酸黄瓜是最著名的醋渍食品。另外利用密封发酵的方法也可产生酸性物质抑制细菌生长，常用于腌渍蔬菜，泡菜、酸菜就是这样产生的。水渍也是同样的方法。

酒渍是江南一带常见的一种腌渍方式，利用黄酒或是米酒浸泡食物，在保鲜的同时，还可使食物充满浓浓的酒香，吃时鲜嫩如初，酒香浓郁，醉蟹是其代表。从此还演化出糟渍，从酒糟中提取芳香的糟汁浸泡食物，冷热皆宜，形成风味独特的糟香系列。糟毛豆、糟鸡、

糟鱼都是其中的代表。

“保定三件宝：铁球、酱菜、春不老。”说到保定，人们总会记起这句俗语。酱菜不用多说，春不老就是腌渍的雪里蕻。清朝直隶总督府设在保定，规格很高，开在北大科技园内的直隶会馆做的直隶官府菜，自然少不了用保定特产做的菜式了。

八宝酱菜是流行于京津冀地区的酱腌菜代表，所谓八宝指的是八种原料，一般有小黄瓜、花生米、萝卜丁、笋丁、杏仁等，酱香浓郁伴有淡淡清香，且微甜轻辣。一般是作为早餐伴粥的咸菜。把北方的酱菜和湘西的老腊肉炒在一起，是直隶会馆的创新菜式，用酱菜浓郁的酱香味道激出腊肉油脂的醇香，成菜滋味醇厚，酱菜脆嫩，咸中有甜，酱瓜、花生被腊油滋润后，别有芬芳。

酸菜是用凉开水浸泡大白菜发酵后而成，是东北、华北地区冬季常吃的一种腌渍菜。保定的驴肉火烧有名，把驴肉和酸菜一起炖煮，也是河北地区冬季常见的家常菜式。“天上龙肉，地下驴肉”，美味的驴肉和酸鲜味美的酸菜一起炖煮，菜汤酸鲜，驴肉酥润，菜肉皆美，解酒下饭，清口舒胃。

南方遍地物产丰富，一年四季时鲜不断，可天气潮热难以保存，腌渍菜便在这样的地方繁衍滋生，并且成为这些地区人们习惯的口味。

酸菜鱼是广西大厦的一道名菜，鱼可以用草鱼、鲈鱼、鳊鱼，酸菜一定要是广西的酸腌菜。咸酸有味的腌菜和鲜嫩的鱼肉一起炖煮，酸味溢出，解了鱼肉的腥，提出了鱼肉的鲜，汤鱼并美，酸鲜怡口，鱼的鲜活自不必说，酸腌菜的醇厚是这道菜成功的关键。

葛薯既是中药又可作为粮食作物，在广西，葛薯还是很好的蔬菜。水渍葛薯发酵后变成了酸葛薯，成为广西人日常吃酸的一个重要选项。《南宁市药物志》说“葛薯有消肿拔毒，杀虫，治毒疮”的功效，去广西大厦吃饭，不妨叫上一个清脆酸辣的酸葛薯，尝鲜的同时，还有保健治病的可能。

柠檬鸭是广西热带地区特有的风味菜式。麻鸭用白切的方式做熟，用腌渍的柠檬调味，柠檬特有的天然果酸让鸭肉增添了水果的香味，酸中有香，酸中带甜，味道清雅，风味独特。

“昆明酸腌菜，云南人最爱”，和云南的朋友说起腌菜时，首先听到的就是这句民谚。昆明的酸腌菜用的一种当地叫苦菜的青菜，用粗盐、辣椒、花椒、生姜、八角、小茴香和料酒一起腌制，密封发酵后食用，酸鲜可口，开胃下饭。因为其酸、其咸别有风味，在制

作鱼类菜肴和肉类菜肴时经常用到，增香提鲜，去油解腻。

酸腌菜酥红豆是乡土气息浓郁的云南菜式，红豆用的是云南的红刀豆，煮软裹糊炸酥，热油煸出酸腌菜的香味，加入酥红豆、干辣椒一起煸炒，入味后即成。咸鲜酸辣，红豆酥脆，是一道宜酒宜饭的风味小菜。

大理雕梅，唐朝即为贡品。把梅子用糖腌渍后泡在白酒里，等颜色变成宝石玫瑰色就可以饮用了。入口香醇，口感独特，是一种好喝不上头的保健型果酒。

醉蟹是螃蟹菜式中生吃的一个典范。多是用陈年花雕酒腌渍新鲜的河蟹，其中又以腌渍大闸蟹最为名贵。王宝和1744是家上海人开在北京的餐厅，号称是“酒祖宗、蟹大王”，黄酒及大闸蟹菜式是他们的招牌。他家的醉蟹是用八年花雕酒腌渍的当季大闸蟹，蟹肉饱满，酒香浓郁，蟹膏呈黄色流质状，软滑清香异常鲜美。是酒渍菜式中的佼佼者。

醉草鸡也是酒渍菜式之一，用的是走地三黄鸡，宰杀浸熟后用花雕酒泡制。酒香中鸡肉紧实，甘鲜细嫩，慢嚼细品，肉香汩汩，酒香绵绵。

腌渍菜式中荤素皆有，只是荤菜腌渍，在沿海地区更多一些，物产特点决定了腌渍菜的内容。潮皇食府是家潮州风味的餐厅，自然少不了潮州的当家菜式鱼饭。鱼饭，是把鱼当饭。这跟腊肉、咸菜一样，是起源于食物保存方式的菜式，乃潮州人在冰箱没有发明之前创造的一大美味。出海捕到鱼，随即加盐放到竹篓里，煮熟后再撒粗盐，即成著名的潮州鱼饭。鱼肉雪白结实，置于舌上，鱼肉纤维丝丝缕缕，清晰可感。配潮州豆瓣酱蘸食，味道鲜美，回口味甘。

豉油皇煎咸肉是潮州人喜欢的一道家常小菜。腌好的五花肉切成片，平锅煎香后再用少许糖和头抽酱油混成汁煮，自然收干汁，咸肉表皮脆而微甜，内里咸香油润，咸的纯，香的透，酒饭皆宜，是一道价廉物美的潮州经典菜式。

豆酱姜丝蒸黄花鱼，选5两左右的黄花鱼爆腌后加姜丝、普宁豆瓣酱一起蒸制，利用热蒸汽把普宁豆瓣酱解腥提鲜的作用发挥到极致，鱼肉嫩滑，滋味鲜美，咸中带甜，普宁豆瓣酱功不可没。

目录 Contents

1 腌泡酱菜一点通

腌泡酱菜的历史渊源	12
巧搭配, 吃腌泡酱菜能养生	13
食用腌泡酱菜应注意啥	13
腌泡酱菜实用知识	15
1. 制作腌酱泡菜的基本步骤	15
2. 制作腌酱泡菜容器的选择	16
3. 腌酱泡菜常用调料的选购与作用	17
4. 家庭制作咸酱泡菜应注意的问题	21
5. 防止产生白醭和出现白醭的处理方法	21
6. 防止蔬菜在腌制时变质	22
7. 取食腌酱泡菜有讲究	22



2 腌菜: 腌出滋味

腌凉菜的方法	24
腌凉菜的味型	24
腌凉菜的用盐量和时间掌握	25
腌凉菜装盘技巧	25
腌咸菜的方法	26
适宜腌咸菜的原料	26
腌咸菜的味型及用盐量	28
选择合适的盛器	28
腌咸菜时应注意的事项	28

腌凉菜

叶类蔬菜 //

越式沙拉	29
甜辣白菜	29
酸辣圆白菜	30
香乳蛋黄白菜	32

根茎类蔬菜 //

蒜豉凤尾	34
奇妙洋葱	36
泰酱芹菜	37