

《摩登》丛书

自制酱泡菜

ZI ZHI JIANG PAO CAI



浙江摄影出版社

《摩罗》丛书

自制酱泡菜

ZI ZHI JIANG PAO CAI



浙江摄影出版社

责任编辑:许建斌
文字编辑:余 谦
美术编辑:阿 炳
封面设计:问 武

自制酱泡菜

出版:浙江摄影出版社
(杭州市葛岭路1号)
发行:浙江摄影出版社发行部
(杭州莫干山路文北巷27号)
经销:全国新华书店
制版:蛇口以琳彩印制版有限公司
印刷:上海市印刷七厂
开本:787×1092 1/32
印张:2.5
字数:50000
印数:1—10000
1996年8月第1版
1996年8月第1次印刷
书号:ISBN7-80536-380-3/Z·208
定价:14.80元

目 录

- 家常酱菜 (4)
- 白菜 (5)
- 腌白菜
- 茄子 (6)
- 盐渍小茄子
- 酱烧茄子
- 腌渍茄子
- 生渍整条茄子
- 三五八渍茄子
- 小黄瓜 (9)
- 盐渍小黄瓜
- 暴腌小黄瓜
- 大黄瓜 (10)
- 紫苏卷腌大黄瓜
- 萝卜 (12)
- 家庭式暴腌萝卜干
- 卷心菜 (14)
- 加味腌卷心菜
- 糖醋腌卷心菜卷
- 搓腌卷心菜
- 青菜 (16)
- 什锦腌菜
- 大豆 (18)
- 酱腌杂烩大豆
- 葱头 (19)
- 咸醋腌葱头
- 甜醋腌葱头
- 酱腌葱头
- 蜜糖腌葱头
- 洋葱 (22)
- 八宝洋葱
- 梅汁腌小洋葱
- 藕 (23)
- 梅汁腌藕片
- 酱腌藕片
- 醋腌藕片
- 蒜头 (25)
- 什味腌蒜头
- 蜂蜜腌蒜头
- 酱腌蒜头
- 生姜 (26)
- 糖醋腌姜
- 梅汁腌姜
- 传统酱菜 (27)
- 糖蒜
- 香辣小黄瓜
- 醋腌辣味白菜
- 醋渍大头菜
- 泡菜 (30)
- 酸泡豆类 (31)
- 酸泡双色豆
- 酸泡大豆
- 酸泡毛豆
- 酸泡花豆
- 酸泡肉类 (34)
- 酸泡鸡翅
- 酸泡猪肉
- 酸泡香肠
- 酸泡鲑鱼
- 酸泡鲮鱼
- 酸泡沙丁鱼
- 酸泡鲱鱼
- 酸泡墨鱼
- 酸泡章鱼
- 酸泡蛤蜊
- 酸泡蛋



家常泡菜 (40)

容器具的选择要领与处理方法

腌渍法与保存要诀

酸泡蔬菜 (41)

酸黄瓜

酸泡红椒

酸泡大头菜

酸泡紫色卷心菜

酸泡藕片

酸泡甜菜

酸泡玉米

酸泡蒜头

酸泡三菇

泡菜问答 (45)

综合泡渍 (46)

混渍小番茄与小洋葱

混渍胡萝卜与西芹

混渍扁豆与花菜

混渍南瓜与鲤鱼

酸泡水果 (49)

酸泡菠萝

酸泡苹果与樱桃

酸泡鳄梨

酸泡干果

盐渍家常青菜 (52)

盐渍青江菜

搓渍塌棵菜与鳕鱼干

炒渍空心菜

咸辣韭菜花

芥末鱼卵腌韭菜花

盐渍芹菜

盐渍配菜 (54)

酱腌萝卜

炸芥菜与红烧竹笋

炒米粉

糖醋姜

广东泡菜

霉干菜

盐渍芥菜

糖渍点心 (57)

果皮蜜饯 (57)

花式鲜奶油蛋糕

蔷薇花蜜饯

柠檬蜜饯

橘子蜜饯

酸橘蜜饯

生姜蜜饯

藕根蜜饯

糖渍水果 (63)

腌渍前应注意事项

杏干馅饼

糖腌李子

蜂蜜腌柠檬

糖腌青梅

糖腌猕猴桃

糖腌栗子

红葡萄酒腌杏干

甜酒盖果

食用酱泡菜须知 (68)

酱泡菜与健康

减少盐分的方法

盐是提高血压的原因之一

最佳的用盐方法

附：日本风味小菜 (76)

《摩言》丛书

自制酱泡菜

ZI ZHI JIANG PAO CAI



浙江摄影出版社

目 录

- 家常酱菜 (4)
- 白菜 (5)
- 腌白菜
- 茄子 (6)
- 盐渍小茄子
- 酱烧茄子
- 腌渍茄子
- 生渍整条茄子
- 三五八渍茄子
- 小黄瓜 (9)
- 盐渍小黄瓜
- 暴腌小黄瓜
- 大黄瓜 (10)
- 紫苏卷腌大黄瓜
- 萝卜 (12)
- 家庭式暴腌萝卜干
- 卷心菜 (14)
- 加味腌卷心菜
- 糖醋腌卷心菜卷
- 搓腌卷心菜
- 青菜 (16)
- 什锦腌菜
- 大豆 (18)
- 酱腌杂烩大豆
- 葱头 (19)
- 咸醋腌葱头
- 甜醋腌葱头
- 酱腌葱头
- 蜜糖腌葱头
- 洋葱 (22)
- 八宝洋葱
- 梅汁腌小洋葱
- 藕 (23)
- 梅汁腌藕片
- 酱腌藕片
- 醋腌藕片
- 蒜头 (25)
- 什味腌蒜头
- 蜂蜜腌蒜头
- 酱腌蒜头
- 生姜 (26)
- 糖醋腌姜
- 梅汁腌姜
- 传统酱菜 (27)
- 糖蒜
- 香辣小黄瓜
- 醋腌辣味白菜
- 醋渍大头菜
- 泡菜 (30)
- 酸泡豆类 (31)
- 酸泡双色豆
- 酸泡大豆
- 酸泡毛豆
- 酸泡花豆
- 酸泡肉类 (34)
- 酸泡鸡翅
- 酸泡猪肉
- 酸泡香肠
- 酸泡鲑鱼
- 酸泡鲮鱼
- 酸泡沙丁鱼
- 酸泡鲱鱼
- 酸泡墨鱼
- 酸泡章鱼
- 酸泡蛤蜊
- 酸泡蛋



家常泡菜 (40)

容器具的选择要领与处理方法

腌渍法与保存要诀

酸泡蔬菜 (41)

酸黄瓜

酸泡红椒

酸泡大头菜

酸泡紫色卷心菜

酸泡藕片

酸泡甜菜

酸泡玉米

酸泡蒜头

酸泡三菇

泡菜问答 (45)

综合泡渍 (46)

混渍小番茄与小洋葱

混渍胡萝卜与西芹

混渍扁豆与花菜

混渍南瓜与鲢鱼

酸泡水果 (49)

酸泡菠萝

酸泡苹果与樱桃

酸泡鳄梨

酸泡干果

盐渍家常青菜 (52)

盐渍青江菜

搓渍塌棵菜与鳊鱼干

炒渍空心菜

咸辣韭菜花

芥末鱼卵腌韭菜花

盐渍芹菜

盐渍配菜 (54)

酱腌萝卜

炸芥菜与红烧竹笋

炒米粉

糖醋姜

广东泡菜

霉干菜

盐渍芥菜

糖渍点心 (57)

果皮蜜饯 (57)

花式鲜奶油蛋糕

蔷薇花蜜饯

柠檬蜜饯

橘子蜜饯

酸橘蜜饯

生姜蜜饯

藕根蜜饯

糖渍水果 (63)

腌渍前应注意的事项

杏干馅饼

糖腌李子

蜂蜜腌柠檬

糖腌青梅

糖腌猕猴桃

糖腌栗子

红葡萄酒腌杏干

甜酒盖果

食用酱泡菜须知 (68)

酱泡菜与健康

减少盐分的方法

盐是提高血压的原因之一

最佳的用盐方法

附：日本风味小菜 (76)

家常酱菜



腌白菜(以少量粗盐腌渍)

腌白菜是腌菜中的代表。白菜在市场上普遍都有出售,如果能在盛产期自己动手腌制,便可品尝其美味。用少许盐腌渍对健康是有益的。

腌渍白菜时,只要盐的分量与重量适当,即可轻而易举地做成风味俱

佳的佐食小菜。

●材料

白菜 1/4 棵(约 250 克)、盐 7~8 克(约白菜分量的 3%)、醋水约 1 杯(1 杯水即需 2 小匙醋)、红辣椒少许

●容器

搪瓷或塑料制品、(带盖)木桶等

白 菜



①将 1/4 棵白菜切成条状后洗净。



②全部撒满盐,装入塑料袋。



③挤出塑料袋中的空气。



④用橡皮筋绑住袋口。



⑤放入擦干的容器中。



⑥盖上压盖,再放镇石。

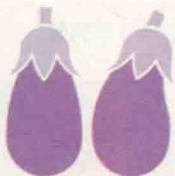


⑦在冰箱中存放一晚后,改换其他容器腌渍。



⑧在冰箱中再放一晚,次日即可食用。

茄 子



盐渍小茄子

盐渍小茄子



①将水与盐放入锅中煮开。为润其色泽，最好放细砂糖。



②用水润湿手掌，然后抹些盐涂在每个茄子上，然后放进腌渍汁中。



③茄子一接触空气就会变色，所以须加上压盖，以免使其浮到汁面上。

盐渍小茄子

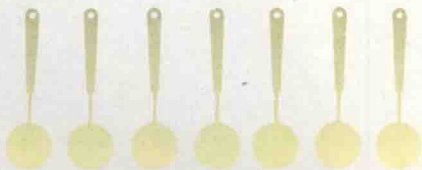
●材料

小茄子 15~20 个、盐 4 大匙、细砂糖 2 匙

●容器

搪瓷或陶制品、瓷盘等

茄子之所以吸引人，是由于其蓝紫色的外皮，若无此色泽，即失去了魅



力,而暴腌能保持其美丽的颜色。

虽然使用大茄子亦无妨,但是小茄子腌起来的咸味刚好,而且可以整条食用。

●做法

①将5杯水与盐放入锅中煮开,然后倒入容器内,加上细砂糖,使其完全冷却。②在每个带蒂的茄子上搓上盐,放入腌渍汁中。③加盖并放上镇石。茄子以不露出腌渍汁外为原则。放置一晚即可食用。这样的茄子以吃多少便腌渍多少为好,不能放置过久。

※腌渍汁可使用3~4次。

酱烧茄子

●做法

①将已腌渍一晚的茄子切成一口大小,用力拧挤,除去盐分至适当的咸度。②用色拉油将①轻炒,油透时淋上酒,加入砂糖、酱油,煮干为止。③最后滴一些芝麻油,以增加其风味。

※加入1~2只鸡爪亦可。

腌渍茄子

如需制作保存多日的腌渍茄子,难免要用相当分量的盐,但为了健康着想,食用前应先去去除多余的盐分。

●做法

准备5千克茄子与1千克盐(茄子的20%),将茄子去蒂洗净。盐800克煮溶冷却,茄子抹上100克的盐装入容器,并在周围浇入盐水,撒上剩余的盐,最后压上重约10千克的镇石。

生渍整条茄子

●做法

①将新鲜的茄子1~2个洗净后放在切菜板上,边撒粗盐边移动,加以搓揉。

②将筷子由茄子末端插入,在直通蒂的部位挖个洞。

③在茄子的洞中,倒少许酱油,然后盛入盘中放入冰箱。

④放置约5~10分钟后将茄子切成适当大小,添加姜末即可食用。

三五八渍茄子

欲长久保存盐渍茄子,用三五八渍是最恰当不过了!所谓“三五八”,即以盐3、酒曲5、蒸米8的比例制成铺底腌渍材料而得名。

●做法

①将15个茄子分别切成两半后去蒂,以利于润色。



三五八渍茄子



①将蒂放入盐水中煮开，待其冷却后，再连同茄子腌渍。



②用三五八腌渍材料腌之。

②将①的蒂放入盐水(3杯水加1/2杯盐)中煮开，使其冷却。此时加细砂糖少许更能保持其色泽。

③将茄子全部放入②中，加盖腌渍2~3日。

④准备三五八腌渍材料1/2杯左右，一点一点地撒在容器内，再摆上茄子。

如此反复几回，并用力按压。

●食用法

长期腌渍会使味道变辣，故应加水减少盐分再食用。食用时有甜酒的香味，十分好吃。

※用同样的方法腌渍小黄瓜、大头菜、萝卜也可。

小 黄 瓜

盐渍小黄瓜



1

①将小黄瓜并排撒盐,反复至做完为止。



2

②放上压盖与镇石后,由压盖周围掺进清水腌渍。



3

③过半个月缩小为 1/3 量时,须补足盐分。



4

④反复补足盐的分量,压上镇石腌渍约 1 年。



盐渍小黄瓜

腌渍后会比原来的缩小 1/3 左右,请估足你的食用量。

●材料

小黄瓜(硬皮)5 千克、盐 65 克(小黄瓜分量的 13%)、水 1 公升

●容器

搪瓷制品或(带盖)木桶

●做法

①选用新鲜小黄瓜(硬皮的便于保存)洗净。在容器的底部,先撒上薄薄一层盐,然后摆放一层小黄瓜,再撒盐,再摆小黄瓜…如此反复地将所有小黄瓜排好,在最上面撒上剩下的盐之后,加压盖、镇石。

②在压盖周围注入清水(分量约为腌渍黄瓜高度的 1/3~1/2)。

③浸渍 10~15 日后,撇去霉液,将干净的腌渍汁移至锅内,加足 1/2 杯盐煮开,使其完全冷却,将小黄瓜浸没,再放上镇石。

④过一个夏季将③反复 5~6 次,用纸覆盖上放在阴凉处,至来年即可食用。

其腌渍法与上例腌渍相同,用量为小黄瓜 20 条、盐 100 克之比例(约小黄瓜分量的 5%)、水约 2 杯。

放置 2~3 日即可食用,尽可能在 3 星期之内吃完。



紫苏卷腌大黄瓜

大 黄 瓜

大黄瓜并不特别好吃,然而却有独特的味道。最好以质佳的豆瓣酱腌渍。



紫苏卷腌大黄瓜

●做法

- ①大黄瓜 4 条(约 500 克)切除两端,用筷子穿透其芯,将籽慢慢挖出,然后洗净沥干水分。
- ②将 12~15 根青辣椒(细长而不太辣的),以盐腌紫苏叶一一卷起。
- ③将②之辣椒每 3 根

塞进大黄瓜的孔内(孔大者可用 4 根)

- ④准备好一大匙盐(分量约为大黄瓜的 4%),将一半的量用来涂抹在大黄瓜表面,再放在腌渍容器内,加压盖,并放上大黄瓜 2 倍重的镇石(1 千克)。
- ⑤将剩余的盐用 1/2 杯水稀释,由压盖的周

围倒入。

※第 4 日后即可食用。由于盐分少,易坏,最好在 10 日内吃完。

※若长期保存,可加入约大黄瓜分量 15% 的盐,同时将镇石慢慢加重。图示为陈年辣味大黄瓜腌渍一年以后的情形。除去盐分后,渣滓腌渍也相当可口。



①将大黄瓜的两端各切掉 2 厘米左右。



②用筷子穿透大黄瓜的芯,把籽统统挖掉。



③摊开盐腌的绿紫苏,将青辣椒一一卷起来。



④将紫苏卷对准洞孔装入。

萝卜



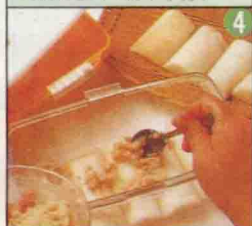
①将萝卜皮厚削，切成适当长度。准备盐、甜酒。



②将盐撒入容器并摆上萝卜，镇石压好作前期腌渍。



③将容器内的腌渍汁倒掉，再捞起萝卜，沥干水分。



④在容器中加入少许甜酒，将萝卜并排放好，再浇入甜酒。



⑤重复④的做法，将萝卜全部摆好，最后浇上甜酒。