

# 美味

酱菜

泡菜

腌菜

—— 160 配方与制作方法

王之琳 李晨曦 编著

农村读物出版社

# 前 言

为了适应农村调整产业结构和发展商品生产的需要，为农民朋友在农业基础上开发多种经营提供较为具体的帮助，我们编写了这本《美味酱菜 泡菜 腌菜》。本书的特点是把实用性放在第一位，没有在理论方面做更多的介绍，而是从农村实际需要出发，力求通俗易懂、便于操作、使更多的人能够掌握这门技术。

本书共分三个部分：第一部分详细介绍了全国各地制作的各类美味酱菜、泡菜、腌菜160种，使读者按照某一配方及制作方法即可制作出某种产品，实用性强。第二部分为制作酱菜、泡菜、腌菜的基础知识。主要介绍了蔬菜腌渍过程中所需的基本设备、工具、原料、辅料以及酱腌菜腌渍过程中应注意的问题和酱腌菜的品种分类，同时还对酱腌菜在加工中所用到的专业术语作了详细的解释，使读者对酱腌菜的加工、首先必备的条件及材料一目了然。附录部分酱腌菜产品质量检验，则是把我国近年来颁布的酱腌菜的国家标准、行业标

准、检验方法做了详尽的介绍。

本书是一本具有实用价值的参考书，希望能给农民朋友以更多的帮助。

由于编者水平有限，错误之处，望予以批评指正，谨致谢意！

编著者

2000年5月

# 目 录

## 前言

## 第一部分 美味酱菜、泡菜、腌菜的 配方与制作方法

### 一、盐渍菜

1. 腌苤蓝 ..... 3
2. 腌水芥 ..... 3
3. 腌甘露 (也叫地露) (一) ..... 4
4. 腌甘露 (二) ..... 4
5. 腌二英子萝卜 ..... 5
6. 腌八分萝卜 ..... 5
7. 腌黄瓜 ..... 6
8. 腌扁豆 (或豇豆) ..... 7
9. 腌雪里红 ..... 7
10. 腌香瓜 ..... 8
11. 腌酱瓜 (山瓜) ..... 8
12. 腌莴笋 ..... 9
13. 腌香椿 ..... 9

14. 腌白菜 .....	10
15. 腌韭菜花 .....	10
16. 五香水疙瘩 .....	11
17. 腌藕 .....	12
18. 五香萝卜干 (一) .....	12
19. 五香萝卜干 (二) .....	13
20. 榨菜 .....	14
21. 笋丝 .....	16
22. 梅干菜 .....	16
23. 腌芹菜 .....	18
24. 腌地姜 .....	18
25. 腌银苗 .....	19
26. 腌姜芽 .....	19
27. 腌茄包 .....	20
28. 玫瑰莴笋干 .....	20
29. 咸大头菜 .....	21
30. 五香芥皮 .....	22
31. 腌胡萝卜 .....	22
32. 腌冬瓜 .....	23
33. 腌蒜苗 .....	23
34. 五香干芥 .....	24

## 二、酱渍菜

1. 苏州卫生萝卜 .....	24
2. 酱白菜 .....	25
3. 酱辣白菜头 .....	26
4. 酱什锦丝 .....	26

5. 合锦菜 .....	27
6. 酱萝卜 .....	28
7. 甜酱胡萝卜 .....	29
8. 水晶藕 .....	29
9. 酱乳黄瓜 .....	30
10. 酱姜 .....	31
11. 甜酱黑菜 .....	32
12. 酱胡萝卜 .....	33
13. 酱芥 (又称酱疙瘩) .....	34
14. 酱萝卜头 .....	34
15. 甜酱甘露 .....	35
16. 北方酱黄瓜 .....	36
17. 南方酱萝卜 .....	37
18. 酱菜瓜 .....	37
19. 什锦酱菜 .....	38
20. 酱八宝菜 .....	40
21. 甜酱八宝菜 .....	42
22. 高酱八宝菜 .....	43
23. 中酱八宝菜 .....	43
24. 辣油香菜心 .....	44
25. 什锦菜 .....	45
26. 酱盘香萝卜 .....	46
27. 酱什锦菜 .....	47
28. 长丝菜 .....	47
29. 甜酱黄瓜 .....	48
30. 中酱黄瓜 .....	48
31. 酱瓜 .....	49

32. 甜酱莴笋 .....	50
33. 酱地姜 .....	50
34. 酱茄包 .....	50
35. 酱银苗 .....	51
36. 酱香瓜 .....	51
37. 酱包瓜 .....	52
38. 酱黑菜 .....	53
39. 酱姜芽 .....	53
40. 酱磨茄 .....	54
41. 本色菜 .....	55

### 三、酱油渍菜

1. 北京辣菜 .....	57
2. 桂花辣芥 .....	58
3. 桂花大头菜 (一) .....	59
4. 桂花大头菜 (二) .....	59
5. 辣酱芥 .....	60
6. 五香大头菜 .....	61
7. 麻辣芥花 .....	62
8. 甜辣切连 .....	63
9. 桂花香辣瓜条 .....	63
10. 香辣萝卜条 .....	64
11. 榨菜萝卜 .....	65
12. 辣油萝卜丝 .....	66
13. 酱三仁 .....	67
14. 酱石花菜 .....	68
15. 酱海带丝 .....	68

16.	酱菜瓜	69
17.	芝麻辣菜丝	70
18.	哈尔滨辣菜	71
19.	玫瑰大头菜	72
20.	甜辣芥	73
21.	腌三丝	73
22.	甜辣萝卜丝	74
23.	五香菜	74
24.	美味菜	75
25.	大头菜丝	76
26.	酱桔梗菜	76
27.	紫香萝卜干	77
28.	辣三丁	78
29.	甜芥菜丝	78
30.	甜辣黄瓜	79
31.	五香芥	80
32.	鲜甜响	80

#### 四、糖渍菜

1.	白糖蒜 (一)	82
2.	白糖蒜 (二)	84
3.	白糖蒜 (三)	84
4.	蜂蜜蒜米	85
5.	白糖乳瓜	86

#### 五、糖醋渍菜

1.	济宁糖醋萝卜	88
----	--------	----



2. 镇江糖醋响	89
3. 糖醋蒜	90
4. 糖醋萝卜 (一)	91
5. 糖醋萝卜 (二)	92
6. 糖醋瓜婴	93
7. 糖醋黄瓜	94
8. 镇江糖醋蒜	94
9. 糖醋包菜丝	96
10. 甜酸藟头	96

## 六、酸菜类

1. 酸笋	98
2. 酸番茄	99
3. 广东酸笋	100
4. 酸藟头	101
5. 酸黄瓜 (一)	102
6. 酸黄瓜 (二)	103
7. 高级什锦酸菜	105
8. 北方酸白菜	106
9. 武汉酸白菜	107
10. 酸甘蓝	108
11. 酸小瓜	109

## 七、美味泡菜

1. 北京泡菜	112
2. 泡菜 (一)	113
3. 泡菜 (二)	114

- |                |     |
|----------------|-----|
| 4. 朝鲜族泡菜 ..... | 115 |
| 5. 西式泡菜 .....  | 116 |
| 6. 四川泡菜 .....  | 117 |
| 7. 豫泡菜 .....   | 118 |

## 八、其他

- |                    |     |
|--------------------|-----|
| 1. 怪味萝卜 .....      | 118 |
| 2. 四川陈年萝卜 .....    | 119 |
| 3. 朝鲜辣白菜 (一) ..... | 120 |
| 4. 朝鲜辣白菜 (二) ..... | 120 |
| 5. 朝鲜辣白菜 (三) ..... | 121 |
| 6. 如皋香甜萝卜条 .....   | 123 |
| 7. 甜辣萝卜条 .....     | 124 |
| 8. 麻辣乳瓜片 .....     | 124 |
| 9. 五香熟芥 .....      | 125 |
| 10. 桂花糖熟芥 .....    | 126 |
| 11. 虾油小菜 .....     | 126 |
| 12. 虾油黄瓜 .....     | 127 |
| 13. 糟瓜 .....       | 127 |
| 14. 米糠萝卜 .....     | 128 |
| 15. 辣椒糊 .....      | 129 |
| 16. 辣椒沙司 .....     | 130 |
| 17. 辣椒块 .....      | 131 |
| 18. 番茄酱 .....      | 132 |
| 19. 盐水笋 .....      | 133 |
| 20. 朝鲜辣菜 .....     | 135 |

## 九、瓶装酱菜生产技术

- |                   |     |
|-------------------|-----|
| 1. 瓶装酱菜工艺流程 ..... | 136 |
| 2. 生产方法 .....     | 136 |

### 第二部分 酱腌菜的基本知识

- |                           |     |
|---------------------------|-----|
| 一、设备 .....                | 145 |
| 二、酱腌菜常用原料蔬菜名称 .....       | 147 |
| 三、酱腌菜常用调味品及香辛料 .....      | 149 |
| 四、酱腌菜在腌渍过程中应注意的几个问题 ..... | 152 |
| 五、酱腌菜品种分类 .....           | 155 |
| 六、酱腌菜加工中的专业术语释义 .....     | 157 |

### 第三部分 酱腌菜产品质量检验

#### 一、酱腌菜产品质量标准

- |  |     |
|--|-----|
| 附 1 GB2714-1996 中华人民共和国国家标准<br>酱腌菜卫生标准 ..... | 165 |
| 附 2 SB/T10215-94 中华人民共和国行业标准<br>酱渍菜 .....    | 167 |
| 附 3 SB/T10216-94 中华人民共和国行业标准<br>盐渍菜 .....    | 170 |
| 附 4 SB/T10220-94 中华人民共和国行业标准<br>盐水渍菜 .....   | 174 |
| 附 5 SB/T10218-94 中华人民共和国行业标准                 |     |

	虾油渍菜 .....	177
附 6	SB/T10219-94 中华人民共和国行业标准 糖醋渍菜 .....	181
附 7	SB/T10217-94 中华人民共和国行业标准 酱油渍菜 .....	184
附 8	SB/T10221-94 中华人民共和国行业标准 糟渍菜 .....	188

## 二、酱腌菜理化检验方法

附 9	SB/T10213-94 中华人民共和国行业标准 酱腌菜理化检验方法 .....	191
-----	---	-----

## 三、食品卫生微生物学检验 .....

附 10	GB478923-94 中华人民共和国国家标准 食品卫生微生物学检验冷食菜、 豆制品检验 .....	202
------	--	-----

# 第一部分

## 美味酱菜 泡菜 腌菜 的 配方与制作方法

- 瓶装酱菜生产技术
- 其他
- 美味泡菜
- 酸菜类
- 糖醋渍菜
- 糖渍菜
- 酱油渍菜
- 酱渍菜
- 盐渍菜



# 一、盐渍菜

## (一) 1. 腌苜蓝

### 原料与配方:

去皮鲜苜蓝 10 千克, 大盐 2.5 千克, 清水 2 千克。

### 制作方法:

- (1) 将去皮的鲜苜蓝放入缸(池)中。
- (2) 按配料比例把盐放在上边, 水自上而下冲至缸(池)底。
- (3) 每天倒缸两次, 盐化后每天倒缸 1 次, 倒 3~4 次以后可隔 1~2 天或 3~5 天倒缸 1 次, 共倒 10 次左右。25 天即可封缸贮存备用。

### 产品特点:

颜色白黄透亮, 质地脆而不软, 无邪味, 无硬筋。

## 2. 腌水芥

### 原料与配方:

鲜水芥头 10 千克, 大盐 1.8 千克, 清水 2.5 千克。

### 制作方法:

- (1) 把鲜水芥加工去毛，清洗后入缸（池）。
- (2) 按配料比例上边放盐，水浇盐自上而下。
- (3) 每天倒缸1次，盐化后可隔1天倒缸1次。1周后可隔2~3天倒缸1次。20天后即为成品，可封存备用。如风干后要加盐水，不能缺汤。

**产品特点：**

黄白色，脆嫩。

### 3. 腌甘露（也叫地露）（一）

**原料与配方：**

甘露 10 千克，大盐 2.5 千克。

**制作方法：**

- (1) 选择外形美观，质地脆嫩，个体肥大为宜。
- (2) 去掉石子、杂质，将洗净的甘露放入缸中，按配料比例一层甘露一层盐，洒少许沉卤（腌菜的咸汤），循环抽汤，15~20 天即封存待用。

**产品特点：**

颜色黄白，质地脆嫩。

**注意事项：**

切忌倒缸。

### 4. 腌甘露（二）

**原料与配方：**

鲜甘露 10 千克，食盐 2.5 千克。

**制作方法：**



有两种，一种是用清水洗净甘露，然后一层甘露一层盐。过3~5天后将缸封存，不倒缸。另一种是洗净后用开水焯一下，然后一层甘露一层盐，以保持色泽洁白，3~5天封缸。

**产品特点：**

脆嫩、洁白、鲜咸。

## 5. 腌二英子萝卜

**原料与配方：**

鲜二英子萝卜 10 千克，大盐 1.5 千克，清水 1.8 千克。

**制作方法：**

(1) 选择 4~6 条 500 克的二英子萝卜。萝卜条直顺，条长 13~15 厘米，条粗 2~2.5 厘米最好。

(2) 将挑好的二英子萝卜去毛，洗净入缸，按配料比例上边放盐，水浇盐而下。每天倒缸 1 次。盐化后，可隔 2~3 天倒 1 次，20 天即为成品待用。

(3) 封存后不可缺汤。如风干后，要加盐水以保证质量。

**产品特点：**

黄白色，嫩脆。

## 6. 腌八分萝卜

**原料与配方：**

鲜八分萝卜 10 千克，大盐 1.6 千克，清水 2 千克。

**制作方法：**