

YANJIANG PAOCAI
JINGXUAN 280 LI

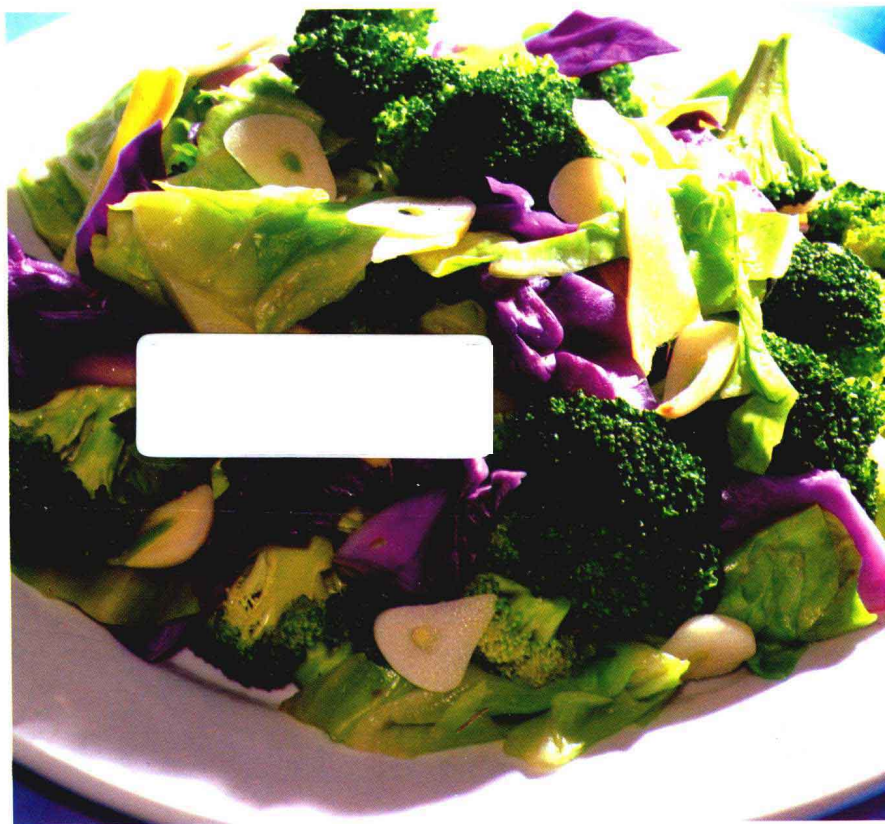
腌酱泡菜精选

主 编 吴昊天 吴 杰

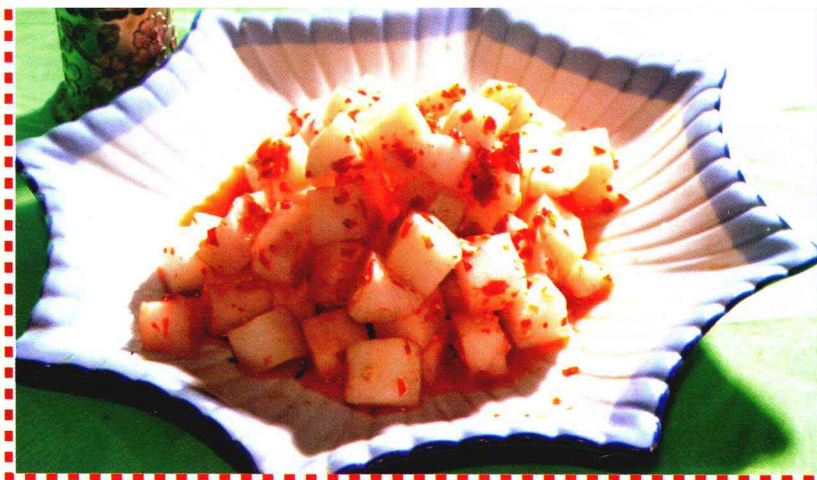
280例

内容丰富 科学实用 通俗易懂 易学好做

本书按腌、酱、泡菜分为三大类，从南北各地精选各式代表性的腌酱泡菜880余例，一菜一图，以简洁的文字与精美的图片，对每款菜的用料配比、制作方法及操作要领等作了详细的介绍和展示。



金盾出版社
JIN DUN CHU BAN SHE



腌酱泡菜精选 280 例

主 编	吴昊天	吴 杰	
编 著	郭玉华	刘思含	刘 捷
	李 晶	李 松	王 茹
	王建国	王桂杰	王淑芳
	武淑芬	任弘捷	张亚军
	方志平	郑玉平	马艳华

摄 影 吴昊天

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

这是一本专门教你怎样制作各种腌菜、酱菜、泡菜的大众菜谱书。书中通过简洁的文字与精美的彩图,详尽介绍了人们日常饮食中常用腌酱泡菜的原料、制法及操作要领。全书分为三大类,共近 300 例。本书所选菜例,品种丰富,风味各异,一菜一图,易学好做,不仅适合大小饭店、食堂和有关厂家学习参考,也可供广大家庭及美食爱好者阅读使用。

图书在版编目(CIP)数据

腌酱泡菜精选 280 例/吴昊天,吴杰主编. — 北京:金盾出版社,2013.2
ISBN 978-7-5082-7885-8

I. ①腌… II. ①吴…②吴… III. ①腌菜—蔬菜加工②酱菜加工③泡菜—蔬菜加工 IV. ①TS255.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 222221 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

北京凌奇印刷有限责任公司印刷、装订
各地新华书店经销

开本:787×970 1/16 印张:5 字数:50 千字

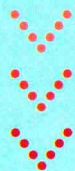
2013 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~6 000 册 定价:20.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



前言



腌酱泡菜是广大人民群众在日常生活实践中创造的具有悠久历史的传统美食。其种类繁多，风味各异，大大丰富了人民群众的餐桌，并具有增进食欲、帮助消化、调剂口味之功能。南北各地腌、酱、泡菜的工艺不同，风味特色浓郁，咸、酸、甜、辣，应有尽有，是日常生活中不可缺少、男女老幼普遍喜爱的佐餐佳品。为更好地满足广大家庭及部队、机关、企事业单位、各类院校食堂的需要，广泛传播和交流腌酱泡菜的工艺，我们专门编写了这本《腌酱泡菜精选280例》。

本书介绍了生活中各种常见蔬菜腌、酱、泡制的具体方法。这些腌酱泡菜，均具有制作简便、成本低廉、风味独特的特色，不需特殊厨具设施，自制自食，乐在其中。在蔬菜品种丰富的应市季节，可以将新鲜蔬菜加工成各种各样适宜南北各地不同口味消费者食用的腌、酱、泡菜。这样，既丰富了餐桌，又弥补了各类蔬菜淡季的供应不足。

本书按腌、酱、泡菜分类，从南北各地共精选了各式较具代表性的腌酱泡菜280多例，一菜一图，以简洁的文字与精美的图片，对每款菜的用料配比、制作方法及操作要领等作了详细的介绍和展示。

本书内容丰富，科学实用，通俗易懂，易学好做。不仅可以满足广大烹饪爱好者、美食家和家庭主妇之需，还可供各地大小饭店、单位食堂和有关厂家学习参考。

相信本书将使你在品尝自制美食的同时，享受快乐人生。

本书菜例制品，均由天然酱菜园、佳味园酸菜制品厂制作提供，在此表示衷心的感谢。

编者



目 录

腌 菜 类

腌咸蒜	(1)
腌酸菜	(1)
咸香菜	(1)
酸香菜	(2)
腌香椿	(2)
腌大葱	(2)
腌葱叶	(2)
糖醋蒜	(3)
腊八蒜	(3)
酱油腌蒜	(3)
酸蒜薹	(3)
糖醋蒜薹	(4)
腌韭菜薹	(4)
腌韭菜花	(4)
韭菜花酱	(4)
腌咸葱头	(5)
酱油葱头	(5)
酸芹菜	(5)
腌咸芹菜	(5)
腌芹菜叶	(6)
腌菜花	(6)
咸苏叶	(6)
苏叶酱	(6)
腌酸姜	(7)
腌白玉姜	(7)
酸青椒	(7)
咸青椒	(7)
酱油辣椒	(8)
腌剁椒	(8)
腌泡辣椒	(8)
腌酸辣椒	(8)

腌尖辣椒	(9)
鲜辣椒酱	(9)
甜辣椒圈	(9)
腌辣椒叶	(9)
酸姜不辣	(10)
咸姜不辣	(10)
酱油地环	(10)
酸莴笋	(10)
咸莴笋	(11)
咸青笋叶	(11)
蒜香青笋叶	(11)
腌雪里蕻	(11)
腌辣雪菜	(12)
腌黄豆雪里蕻	(12)
腌刺嫩芽	(12)
酸辣白菜	(12)
韩式辣白菜	(13)
酸大头菜	(13)
速腌圆白菜	(13)
酸香瓜	(13)
甜香瓜	(14)
酸辣香瓜	(14)
腌白香瓜	(14)
甜辣香瓜	(14)
酸西瓜皮	(15)
甜辣瓜皮	(15)
酸瓜皮条	(15)
腌丝瓜	(15)
酸辣丝瓜	(16)
腌苦瓜	(16)
甘蓝苦瓜	(16)
甜脆苦瓜	(16)
酸辣苦瓜	(17)

腌藕瓜片	(17)
腌酸黄瓜	(17)
腌咸黄瓜	(17)
暴腌黄瓜	(18)
酸辣黄瓜	(18)
腌蓑衣黄瓜	(18)
咸豆角	(18)
腌酸豆角	(19)
腌酸九月青	(19)
腌咸豇豆	(19)
蒜腌豇豆	(19)
爆腌豇豆	(20)
腌酸扁豆	(20)
酸猪耳朵豆角	(20)
酸豌豆	(20)
酸毛豆	(21)
腌双豆	(21)
腌辣毛豆	(21)
腌小土豆	(21)
腌酸土豆	(22)
酸萝卜	(22)
腌大萝卜	(22)
速腌萝卜	(22)
酸萝卜片	(23)
爆腌心里美	(23)
腌酸萝卜条	(23)
果味萝卜皮	(23)
酸蓑衣萝卜	(24)
蒜香萝卜花	(24)
酸辣萝卜花	(24)
腌青萝卜片	(24)
腌萝卜干	(25)
糖醋萝卜干	(25)



酸胡萝卜·····	(25)
咸胡萝卜·····	(25)
酱油胡萝卜·····	(26)
糖醋胡萝卜·····	(26)
腌芥菜干·····	(26)
酸辣芥菜干·····	(26)
咸蒜茄子·····	(27)
鲜蒜茄子·····	(27)
腌咸藕·····	(27)
腌酸藕·····	(27)
酸甜藕丁·····	(28)
咸芥菜·····	(28)
腌酸芥菜·····	(28)
酱油腌芥菜·····	(28)
酸不留客·····	(29)
酱油不留客·····	(29)
腌酸苤蓝·····	(29)
酱油腌苤蓝·····	(30)
酸萝卜缨·····	(30)
咸萝卜缨·····	(30)
酱油萝卜缨·····	(30)
酸如意菜·····	(31)
酱油蕨菜·····	(31)
酸辣蕨菜·····	(31)
速腌蕨菜·····	(31)
咸橄榄菜·····	(32)
酱油橄榄菜·····	(32)
腌辣橄榄菜·····	(32)
腌冬笋·····	(33)
腌酸笋·····	(33)
腌春笋·····	(33)
酸春笋·····	(33)
腌榨菜·····	(34)

酸榨菜·····	(34)
速腌榨菜·····	(34)
腌霉干菜·····	(34)

酱菜类

甜酱土豆·····	(35)
豆酱腌土豆·····	(35)
酱腌茄子·····	(35)
豆瓣酱腌茄子·····	(36)
酱腌豇豆·····	(36)
酱腌瓜皮·····	(36)
酱腌萝卜·····	(37)
酱腌鲜姜·····	(37)
酱腌豆角·····	(37)
酱腌猪耳朵豆角·····	(37)
酱腌葱叶·····	(38)
酱腌菜包·····	(38)
酱腌辣椒·····	(38)
甜酱蒜瓣·····	(38)
甜酱萝卜·····	(39)
酱萝卜条·····	(39)
辣酱腌萝卜·····	(39)
酱腌胡萝卜·····	(39)
酱腌地环·····	(40)
辣酱腌地环·····	(40)
酱腌蕨菜·····	(40)
酱腌萝卜缨·····	(40)
酱腌杂菜·····	(41)
辣酱腌芥菜·····	(41)
辣酱腌鸡腿菇·····	(41)

泡菜类

泡菜花·····	(42)
----------	------

泡茄子·····	(42)
泡酸茄子·····	(42)
韩酱泡茄子·····	(43)
泡鲜葱·····	(43)
泡香菜·····	(43)
泡香椿·····	(43)
泡什锦·····	(44)
泡苹果·····	(44)
韩酱泡苹果·····	(44)
蒜香酱瓜·····	(44)
红酒泡梨·····	(45)
泡甜辣梨·····	(45)
泡香瓜·····	(45)
泡双瓜·····	(45)
泡瓜皮丝·····	(46)
蚝油莴笋·····	(46)
油泡莴笋·····	(46)
辣泡莴笋·····	(46)
姜丝莴笋·····	(47)
酸辣莴笋·····	(47)
什锦泡椒·····	(47)
泡莴笋叶·····	(47)
泡辣椒叶·····	(48)
泡芹菜叶·····	(48)
辣芹菜叶·····	(48)
醋泡尖椒·····	(48)
洋葱泡辣椒·····	(49)
泡圆白菜·····	(49)
辣酱泡甘蓝·····	(49)
尖椒泡甘蓝·····	(49)
泡豆干芹菜·····	(50)
泡芹菜丁·····	(50)
泡辣芹菜·····	(50)



目 录

泡豆芽芹菜	(50)
辣泡苦瓜	(51)
泡丝瓜	(51)
香辣丝瓜	(51)
鲜味丝瓜	(51)
甜辣萝卜干	(52)
泡萝卜皮	(52)
泡蒜汁萝卜	(52)
泡蓑衣萝卜	(52)
糖醋萝卜花	(53)
虾油萝卜丝	(53)
酸辣萝卜丝	(53)
泡酸萝卜丝	(53)
朝鲜辣萝卜	(54)
酱油萝卜干	(54)
泡芥菜干	(54)
泡红油芥菜	(54)
泡酸芥菜	(55)
姜椒蒜薹	(55)
泡韭菜薹	(55)
辣韭菜薹	(55)
泡蒜薹	(56)
蚝油泡土豆	(56)
泡豇豆	(56)
姜丝豇豆	(56)
泡酸豇豆	(57)
泡木耳豇豆	(57)
泡豆干豇豆	(57)
泡双豆	(57)
酱油毛豆	(58)
辣酱泡扁豆	(58)
蚝香四季豆	(58)
酱油泡豆角	(58)

韩酱辣黄瓜	(59)
泡黄瓜	(59)
泡辣黄瓜	(59)
蒜香黄瓜	(59)
酱油酸黄瓜	(60)
泡蓑衣黄瓜	(60)
蒜香蓑衣黄瓜	(60)
朝鲜辣黄瓜	(60)
朝鲜小根蒜	(61)
韩式泡魔芋	(61)
泡辣椒魔芋	(61)
朝鲜泡海带	(61)
泡魔芋海带	(62)
泡海带冬笋	(62)
朝鲜果味黄瓜	(62)
泡黄瓜大脑瓜	(62)
泡甜辣大脑瓜	(63)
韩式泡桔梗	(63)
朝鲜泡桔梗	(63)
泡虾油白菜	(63)
甜辣白菜	(64)
咸辣白菜	(64)
芝麻辣雪菜	(64)
酱油泡雪菜	(64)
泡豆芽雪菜	(65)
泡兰花双甘蓝	(65)
什锦酸甘蓝	(65)
蜂蜜泡姜丝	(65)
酱油泡子姜	(66)
泡橄榄菜	(66)
葱香橄榄菜	(66)
辣酱橄榄菜	(66)
虾油泡橄榄菜	(67)

朝鲜泡苏叶	(67)
辣酱泡油麦菜	(67)
泡萝卜缨	(67)
酸辣萝卜缨	(68)
朝鲜辣萝卜缨	(68)
泡如意菜	(68)
三彩如意菜	(68)
辣油泡蕨菜	(69)
泡芥菜丝	(69)
甜辣苤蓝丝	(69)
泡榨菜	(69)
甜辣榨菜	(70)
果味藕丁	(70)
酱油泡洋葱	(70)
醋泡花生	(70)
泡八宝菜	(71)
泡鸡腿菇	(71)
泡口蘑	(71)
酸草菇	(71)
泡双菇	(72)
泡香菇	(72)
泡茶树菇	(72)
泡豆角茶树菇	(72)
翠豆鸡腿菇	(73)
泡杏鲍菇	(73)
姜汁杏鲍菇	(73)
鱼露泡双菇	(73)
泡荷兰豆	(74)
泡甜豌豆	(74)
蒜泡豌豆	(74)
泡冬笋豌豆	(74)

腌菜类

腌咸蒜

原料 鲜蒜 1 千克，老盐水 1 千克，精盐 50 克，红糖 100 克，花椒 5 克。

制法

1. 鲜蒜用清水浸泡约 5 小时，捞出，撒上精盐腌出水。
2. 蒜放老盐水中，加红糖、花椒，腌约 15 天即成。

提示 浸泡蒜时中间最好换几次水。



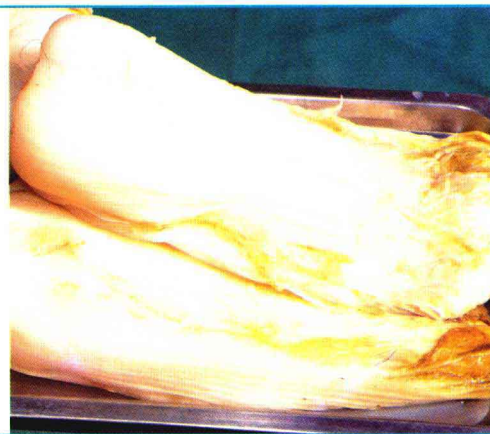
腌酸菜

原料 大白菜 50 千克，精盐 200 克。

制法

1. 白菜晾晒 3 ~ 5 天，修剪整齐，洗净，控干。
2. 一层白菜一层精盐码入大缸内，边码边压实。
3. 码好后用石头压上，倒入烧开的沸水，腌渍 30 天即成。

提示 白菜要浸没在盐水中，与空气隔绝。



咸香菜

原料 香菜 1 千克，精盐 50 克，白酒 30 克。

制法

1. 香菜择洗干净，控干水。
2. 一层香菜一层精盐码入腌坛内，洒上白酒，用重物压实，每天上下翻动一次，腌透即成。

提示 每天翻动使其散热，放阴凉通风处。





酸 香 菜

原料 香菜 1 千克，精盐 20 克，泡菜水 750 克。

制法

1. 香菜洗净，控干水，切成段。
2. 香菜段放腌器内，铺一层香菜撒一层精盐，加入泡菜水，腌透即成。

提示 放阴凉通风处。



腌 香 椿

原料 香椿 1 千克，精盐 50 克。

制法

1. 香椿洗净，控干水，用精盐拌匀，用双手轻轻揉搓，至茎叶柔软并呈暗绿色。
2. 香椿整齐码在腌器内，密封好，1 星期后即成。

提示 香椿干腌要密封好。



腌 大 葱

原料 大葱 1 千克，精盐 50 克。

制法

1. 大葱治净，控干水，切段。
2. 一层葱一层盐码入腌坛内，用重物压实，每天翻倒一次，约 10 天即成。

提示 翻缸使其散热，放置阴凉通风处。



腌 葱 叶

原料 大葱叶 1 千克，精盐 50 克，泡菜水 1 千克。

制法

1. 葱叶治净撒上精盐 20 克腌出水，控净。
2. 一层葱叶一层精盐码腌坛内，每天翻倒一次，3 天后加泡菜水，封盖腌透即成。

提示 要放阴凉处腌制。

糖醋蒜

原料 鲜蒜 1 千克, 白糖、白醋各 500 克, 精盐 50 克。

制法

1. 鲜蒜用清水浸泡约 5 ~ 10 小时, 去辛辣味, 捞出, 用精盐拌匀腌出水分, 冲洗一下, 控干。
2. 白糖加少量水烧开, 晾凉, 放腌坛内, 加白醋, 鲜蒜腌透即成。

提示 要充分腌透。放阴凉处腌制。



腊八蒜

原料 蒜瓣 1 千克, 白醋 500 克, 白糖 300 克。

制法

1. 蒜瓣去皮、去蒂。
2. 蒜瓣放白醋坛内, 加白糖, 腌约 10 天即成。

提示 要放阴凉处腌制。密封好可长期食用。



酱油腌蒜

原料 鲜蒜 1 千克, 酱油 800 克, 白糖 100 克。

制法

1. 鲜蒜用清水浸泡, 控干水。
2. 蒜放酱油坛内, 加白糖, 腌约 20 天即成。

提示 酱油要没过蒜, 置阴凉处腌制。



酸蒜薹

原料 蒜薹 1 千克, 鲜姜、鲜辣椒各 300 克, 精盐、白酒各 30 克, 泡菜水 1 千克。

制法

1. 蒜薹洗净, 放开水中略烫, 投凉, 控干水。
2. 蒜薹装坛, 分层撒盐, 放入辣椒、鲜姜、白酒、泡菜水, 封上口, 腌 1 个月即成。

提示 要放阴凉通风处。





糖醋蒜薹

原料 蒜薹 1 千克, 白糖 500 克, 醋 300 克, 精盐 30 克, 白酒 15 克。

制法

1. 蒜薹切成段, 用精盐拌匀, 每天翻动一次, 腌 2 天捞出, 控净盐水。

2. 白糖加水烧开, 放凉后加入醋, 倒入腌菜坛, 放蒜薹段, 浇上白酒, 封严坛口, 腌透即可。

提示 菜坛放阴凉处。腌约 10 天以上。

腌韭菜薹

原料 韭菜薹 1 千克, 胡萝卜 500 克, 鲜姜 50 克, 酱油 750 克, 白糖 25 克, 味精 5 克。

制法

1. 韭菜薹治净切段。胡萝卜、鲜姜治净切丝。

2. 韭菜薹、胡萝卜、姜丝放酱油内, 加白糖、味精, 腌透即可。

提示 酱油要没过原料。放阴凉处。



腌韭菜花

原料 韭菜花 1 千克, 鲜姜 200 克, 精盐 50 克。

制法

1. 韭菜花择洗干净, 控干水分。鲜姜切丝。

2. 韭菜花用精盐揉匀揉透, 放入姜丝一起拌匀, 腌透即可。

提示 韭菜花要新鲜, 要去净杂质。



韭菜花酱

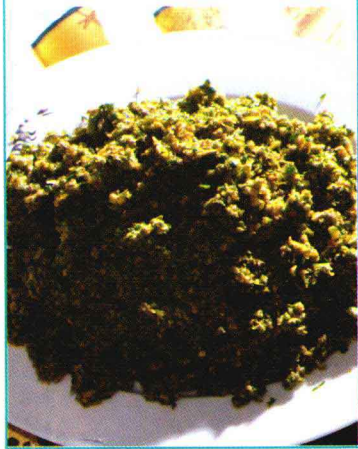
原料 韭菜花 1 千克, 白梨 750 克, 鲜姜 300 克, 精盐 50 克。

制法

1. 韭菜花择洗干净, 控净水。白梨、鲜姜去皮。

2. 韭菜花、白梨、姜一起打碎, 加精盐拌匀。装在腌器内, 封严口, 10 天后即成。

提示 腌器一定要洁净。



腌咸葱头

原料 小葱头 1 千克，老盐水 500 克，精盐、白酒各 30 克。

制法

1. 葱头去皮洗净控干水，放阳光下晒蔫。
2. 一层葱头一层精盐装坛，压实，加老盐水、白酒，封严坛口，腌约 1 个月即成。

提示 盐水要没过葱头。



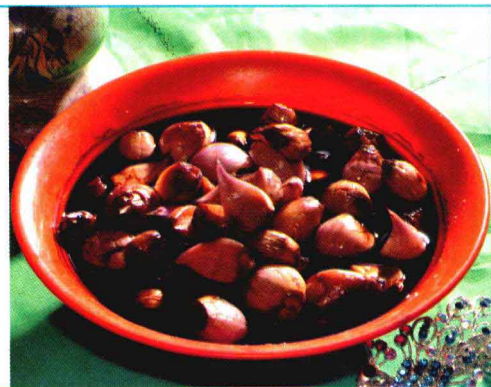
酱油葱头

原料 小洋葱头 1 千克，精盐、白酒各 20 克，醪糟汁、酱油各 500 克。

制法

1. 葱头去皮洗净，用精盐、白酒腌出水，捞出控干。
2. 葱头放玻璃瓶内，加醪糟汁、酱油泡透即成。

提示 酱油汁要没过原料。



酸芹菜

原料 芹菜 1 千克，精盐 30 克，泡菜水 1 千克，白醋 50 克，花椒粒 5 克。

制法

1. 芹菜治净切段，撒精盐腌出水，控干。
2. 芹菜放泡菜水中，加花椒、白醋封严盖，腌透即成。

提示 放阴凉处，腌约 1 个星期以上。



腌咸芹菜

原料 芹菜 1 千克，精盐、白酒各 50 克。

制法

1. 芹菜治净用精盐 20 克腌出水，控干。
2. 芹菜放腌坛内，一层芹菜一层精盐，最后洒上白酒，腌透即成。

提示 每天上下翻动一次使其散热。





腌芹菜叶

原料 芹菜叶 1 千克，精盐 50 克。

制法

1. 芹菜叶洗净控干水分。
2. 一层芹菜叶，一层精盐铺在腌器内，每天翻动一次，腌透即成。

提示 放置阴凉通风处。

腌菜花

原料 菜花 1 千克，精盐 50 克。

制法

1. 菜花洗净切块。
2. 菜花放腌器内，一层菜花一层盐，每天翻动一次，腌约 20 天腌透即成。

提示 要翻动使其散热，使盐充分融化。



咸苏叶

原料 苏叶 1 千克，精盐、白酒各 50 克。

制法

1. 苏叶洗净控干水。
2. 一层苏叶一层盐码腌坛内，上面洒上白酒。每天上下翻动一次，腌透即成。

提示 要选嫩苏叶。腌坛放阴凉通风处。



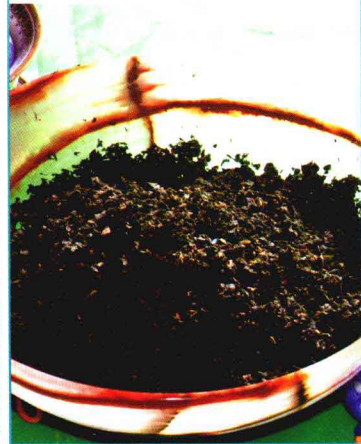
苏叶酱

原料 苏叶 1 千克，鲜姜 50 克，白梨 350 克，精盐 30 克，味精 5 克。

制法

1. 苏叶洗净控干水分切碎。白梨、鲜姜去皮，打成汁。
2. 鲜姜、白梨、苏叶、精盐、味精放容器中拌匀，密封好，放阴凉处，腌约 1 个星期，腌透即成。

提示 每次取食用具上不能有油或水。



腌酸姜

原料 鲜姜1千克,白糖、白酒、白醋各50克,泡菜水1千克。

制法

1. 鲜姜去皮风干约5~7天。
2. 放泡菜水中加全部原料,腌约20天即成。

提示 水要没过姜。



腌白玉姜

原料 鲜姜1千克,白糖500克,精盐50克。

制法

1. 鲜姜洗净切成片,撒精盐拌匀腌出水,挤干水。
2. 放白糖坛内腌透即成。

提示 每天翻动一次,使之入味均匀。要腌10天以上。



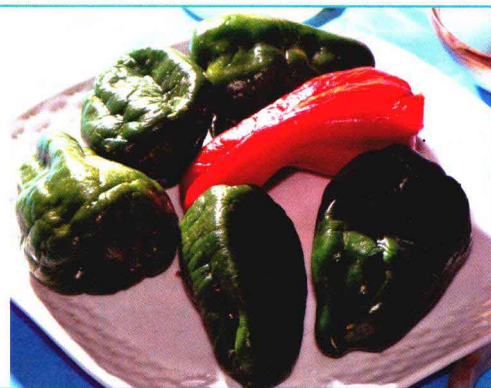
酸青椒

原料 青红椒1千克,泡菜水800克,精盐、白酒、醋精各25克,花椒粒5克。

制法

青红椒洗净放在通风处风干2~3天,放腌坛内,撒上精盐,压实,每天翻动一次,3天后加白酒、醋精、泡菜水、花椒粒,封严口,腌约20天即成。

提示 选肉质厚实的青红椒。精盐腌制时要翻动散热。放阴凉处腌制。



咸青椒

原料 青椒1千克,精盐50克,五香粉10克。

制法

1. 青椒洗净晒至半干,用精盐、五香粉拌匀。
2. 青椒放腌坛,密封,腌约15天即成。

提示 密封,置阴凉处腌制。





酱油辣椒

原料 青辣椒 1 千克，酱油 750 克，精盐 20 克。

制法

1. 青辣椒洗净切成两半，用精盐拌匀腌约 4 ~ 5 天，每天翻倒一次，捞出控净水，阴干。
2. 辣椒放酱油内，隔两天翻倒一次，约 1 个星期即成。

提示 酱油要没过青椒。



腌剁椒

原料 红辣椒 1 千克，精盐 50 克，五香粉 10 克。

制法

1. 红辣椒洗净剁碎。
2. 剁辣椒加精盐、五香粉拌匀，装腌器内，封严口，3 天后即可食用。

提示 要保证原料干爽洁净，器皿洁净。放阴凉处腌制。



腌泡辣椒

原料 红辣椒 1 千克，精盐 50 克，八角粉、桂皮粉、山奈粉、花椒粉各 3 克，香叶粉 1 克，泡菜水 1 千克。

制法

1. 辣椒洗净用全部调料（不含泡菜水）拌匀。
2. 放腌菜坛内，加泡菜水，水要没过辣椒，加盖，坛沿注入水密封，放阴凉处腌约 5 个月即成。

提示 坛口要经常保持有水，隔绝空气。



腌酸辣辣椒

原料 小尖辣椒（带叶）1 千克，花椒、八角各 5 克，精盐 20 克，泡菜水 1 千克。

制法

1. 辣椒洗净控净水。
2. 一层辣椒一层精盐，装坛，撒花椒、八角，压实，每天上下翻动一次，3 天后加入泡菜水，腌约 1 个月即成。

提示 水要没过辣椒。

腌尖辣椒

原料 鲜红川椒 1 千克，精盐 150 克。

制法

1. 红椒洗净控干水。
2. 红椒装坛，一层辣椒一层精盐，压实，每天上下翻动一次，一个星期后两三天翻动一次，约 3 个月腌透即成。

提示 出水后不用再翻动。放阴凉通风处。



鲜辣椒酱

原料 红辣椒 1 千克，白梨 150 克，香菜、鱼露、蒜末各 50 克，白糖、精盐各 25 克。

制法

1. 白梨、红辣椒治净切碎。香菜切段。
2. 全部原料一起装坛拌匀，密封，腌透即成。

提示 放阴凉处，7 天即可食用。



甜辣椒圈

原料 鲜红辣椒 1 千克，白糖 400 克，精盐 20 克。

制法

1. 红辣椒治净切圈。
2. 辣椒圈装坛先用精盐拌匀，再加白糖拌匀，腌透即成。

提示 每天上下翻动一次，使之入味均匀。



腌辣椒叶

原料 辣椒叶 1 千克，精盐 50 克。

制法

1. 辣椒叶洗后控干水。
2. 一层辣椒叶一层精盐，码坛放阴凉处。每天翻动一次，腌透即成。

提示 要用嫩辣椒叶。





酸姜不辣

原料 姜不辣（地环）1 千克，精盐、白酒各 30 克，花椒粒 5 克，泡菜水 1 千克。

制法

1. 姜不辣洗净、控净水。
2. 一层姜不辣一层精盐装坛，加泡菜水、白酒、花椒，腌约 1 个月即成。可炒肉、炖肉、拌食等。

提示 菜坛放阴凉处。

咸姜不辣

原料 姜不辣（地环）1 千克，精盐 50 克，老盐水 1 千克。

制法

1. 姜不辣洗净控干水。
2. 一层姜不辣一层精盐装坛，压实，加老盐水，封严口，置阴凉处，腌约 1 个月即成。

提示 水要没过原料。



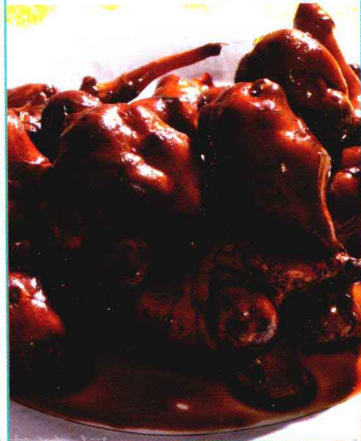
酱油地环

原料 地环（姜不辣）、酱油各 1 千克，精盐 30 克，红糖 50 克。

制法

1. 姜不辣洗净用精盐腌出水，控干。
2. 放酱油坛内，加红糖腌约 1 个月即成。

提示 腌前最好风干表面水分。



酸莴笋

原料 莴笋、淘米水各 1 千克，红辣椒 300 克，精盐 30 克，姜片、白醋各 50 克。

制法

1. 莴笋切条，红椒切圈，用精盐拌匀，腌出水。
2. 淘米水烧开，晾凉。
3. 原料全部放腌坛内封口，腌约 1 个星期即成。

提示 最好用老泡菜水。放阴凉处。

