

美·味·一·生 味·口·常·开

美食类畅销书

腌菜菜 酱菜菜 泡菜菜

索良民 席荣华 编著



河南科学技术出版社

美味一生 口味常开

腌菜·酱菜·泡菜

索良民 席荣华 编著



河南科学技术出版社
·郑州·

图书在版编目 (CIP) 数据

腌菜·酱菜·泡菜/索良民, 席荣华编著. —2 版. —郑州: 河南科学技术出版社, 2006. 12

ISBN 7-5349-3531-8

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 088252 号

出版发行: 河南科学技术出版社

地址: 郑州市经五路 66 号 邮编: 450002

电话: (0371) 65737028

责任编辑: 陈艳 樊丽

责任校对: 王艳红

整体设计: 宋贺峰

印刷: 河南第一新华印刷厂

经销: 全国新华书店

幅面尺寸: 140mm × 160mm 印张: 1/40 字数: 120 千字

版次: 2006 年 12 月第 2 版 2006 年 12 月第 1 次印刷

印数: 1—10 000

定价: 8.00 元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系。

轻轻松松腌酱菜

调节饮食口味开

(代前言)

腌菜、酱菜、泡菜营养丰富，爽口开胃，既是居家度日的必备品，又是宾馆饭店的风味小菜，深受广大群众的欢迎。有相当一批酱腌菜、泡菜因其做工考究、风味独特而久负盛名，誉满四方。

我国腌菜、酱菜、泡菜历史悠久。《诗经》中的《小雅·信南山》中记载：“中田有庐，疆场有瓜，是剥是菹，献之皇祖。”就是指把瓜菜腌渍成酸菜或泡菜的意思。由此可见，腌菜、酱菜、泡菜很早就受到劳动人民的喜爱，经过历代劳动人民的创新和发展，形成了盐渍、酱渍、糖醋渍、盐水泡等制作工艺。如今市场上盛行的北京甜八宝菜、王致和臭豆腐、天津五香黑菜、郑州酸辣萝卜干、杞县酱红萝卜、山东酱磨茄、虾油小黄瓜、陕西潼关酱笋、上海桂花白糖茄子、扬州酱甜嫩姜芽、镇江蜜枣萝卜、淮安菊花大头菜、浙江萧山萝卜干、广东阳江豆豉、四川泡菜、涪陵榨菜等，都是高质量、好风味的酱腌菜。

腌菜、酱菜、泡菜利用微生物的发酵作用，赋予了蔬菜特殊的风味，有着独到的功能。能够刺激味觉，增进食欲；含有的乳酸菌，又能帮助消化、调节肠胃；酱腌泡后的蔬菜贮存期增长，便于规模生产和运输。尽管现代人的生活水准已提高很多，但对酱腌泡菜仍

情有独钟，餐桌上摆一二样精美酱腌泡菜，既便捷又经济，成为人们的美食。

本书对腌菜、酱菜、泡菜的制作原理、制作方法、风味特点以及营养功效等都做了介绍，详细介绍了近300种酱腌泡菜的制作方法和加工技术，同时还将人们在日常生活中喜爱食用的调味品、豆制品及食杂品类也附于后，以供家庭、烹饪爱好者及饮食行业从业者阅读参考。

本书在编写过程中，参阅了有关专业资料和全国各酿造调味品杂志所发表的文章，特在此致以衷心的感谢。由于水平所限，加上编写时间较紧，还有很多名菜未及收录。疏漏之处，敬请专家、同行以及广大读者批评指正，以便再版时修订补充。

编者
2006年7月



目 录

第一部分 酱腌泡菜的基本知识

一、酱腌泡菜的一般原理及特点	(1)
🍆 盐腌菜的一般原理及特点	(1)
🍆 酱腌菜的一般原理及特点	(2)
🍆 糖醋渍菜的一般原理及特点	(2)
🍆 泡菜的一般原理及特点	(2)
二、酱腌泡菜的主要原料及辅助调味料	(3)
🍆 酱腌泡菜的主要原料	(3)
🍆 酱腌泡菜的辅助调味料	(8)
三、酱腌泡菜加工制作的保鲜保脆方法	(11)
🍆 保鲜法	(11)
🍆 保脆法	(12)
四、酱腌泡菜败坏的原因及防治	(13)
🍆 败坏症状	(13)

❶ 败坏原因	(13)
❷ 防治败坏方法	(15)
五、酱腌泡菜加工制作中亚硝酸盐和亚硝胺的产生及预防	(17)
❶ 亚硝酸盐和亚硝胺的产生	(17)
❷ 预防亚硝胺生成的方法	(18)

第二部分 家庭酱腌泡菜的制作方法

一、盐腌渍菜类	(22)		
❶ 咸白萝卜	(22)	❶ 腌咸菜丝	(30)
❷ 咸胡萝卜	(23)	❷ 辣三丝	(30)
❸ 榨菜萝卜	(23)	❸ 水大芥	(31)
❹ 蓑衣萝卜	(24)	❹ 辣芥丝	(31)
❺ 扇面萝卜	(25)	❺ 金丝菜	(32)
❻ 五香萝卜丝	(26)	❻ 银丝菜	(32)
❼ 五香萝卜条	(26)	❼ 腌辣椒	(32)
❽ 咖喱萝卜条	(27)	❽ 腌韭花	(33)
❾ 辣萝卜条	(27)	❾ 腌雪里蕻	(33)
❿ 香甜萝卜条	(28)	❿ 腌蒜薹	(33)
⓫ 桂花萝卜	(28)	⓫ 腌白菜	(34)
⓬ 寸金萝卜	(29)	⓬ 腌油菜	(34)
⓭ 腌咸豆角	(29)	⓭ 梅干菜(家庭制法)	(35)

🍆 梅干菜(标准制法) ... (35)

🍆 京冬菜 (37)

🍆 腌香椿芽 (39)

🍆 腌倭瓜 (40)

🍆 腌红薯 (40)

🍆 腌土豆 (41)

🍆 腌韭菜 (41)

二、酱腌渍菜类 (46)

🍆 玫瑰大芥 (46)

🍆 紫香大芥 (47)

🍆 五香大头菜 (48)

🍆 酱包椒 (48)

🍆 酱磨茄 (49)

🍆 酱青茄 (50)

🍆 酱苜蓝 (50)

🍆 酱笋 (50)

🍆 酱瓜 (51)

🍆 酱黄瓜 (51)

🍆 酱白菜 (52)

🍆 酱白萝卜 (53)

🍆 酱胡萝卜 (53)

🍆 酱八宝菜 (53)

🍆 腌芹菜 (41)

🍆 腌番茄 (42)

🍆 腌蕹头 (42)

🍆 腌莲藕 (43)

🍆 沧州冬菜芥菜 (43)

🍆 腌竹笋 (45)

🍆 腌洋姜 (46)

🍆 酱蒜薹 (54)

🍆 酱海带 (54)

🍆 糖酱豆 (55)

🍆 酱莲藕 (55)

🍆 水晶藕 (56)

🍆 酱花生米 (57)

🍆 酱三仁 (57)

🍆 酱甘露(宝塔菜) (58)

🍆 酱西瓜皮 (58)

🍆 酱冬瓜条 (59)

🍆 酱红辣椒丝 (59)

🍆 油红辣椒丝 (59)

🍆 酱土豆 (60)

🍆 酱番茄 (60)

🍆 酱包菜丝····· (60)	🍆 酱荆芥····· (62)
🍆 酱苕蓝丝····· (61)	🍆 酱洋姜····· (62)
🍆 酱金针菜····· (61)	
三、糖醋渍菜类····· (63)	
🍆 白糖大蒜····· (63)	🍆 桂花生姜····· (70)
🍆 糖醋蒜····· (65)	🍆 酸辣白菜····· (71)
🍆 红糖蒜····· (65)	🍆 酸甜洋姜片····· (71)
🍆 醋蒜····· (65)	🍆 凉拌豆芽····· (71)
🍆 水晶蒜····· (66)	🍆 凉拌海带丝····· (72)
🍆 蜂蜜蒜米····· (66)	🍆 拌干丝····· (72)
🍆 糖醋蒜薹····· (67)	🍆 姜汁黄瓜····· (73)
🍆 糖醋萝卜····· (68)	🍆 凉拌西瓜皮片····· (73)
🍆 糖醋梭鱼萝卜····· (69)	🍆 糖醋萝卜····· (73)
四、泡菜类····· (74)	
🍆 泡菜技术····· (74)	🍆 川西新繁泡菜····· (78)
🍆 韩国泡菜····· (76)	🍆 东北酸辣白菜····· (79)
🍆 河南泡菜····· (77)	🍆 延边朝鲜族辣白菜····· (80)

第三部分 全国各地名酱腌泡菜制作

一、北方名酱腌泡菜····· (81)



- 北京甜八宝菜、高八宝菜
..... (81)
- 酱黄瓜、酱莴笋、酱银苗、
 酱什锦菜、酱白菜 ... (83)
- 北京白糖蒜 (84)
- 北京王致和臭豆腐 (85)
- 天津芥末酱 (86)
- 天津五香黑菜 (88)
- 保定什锦酱菜、八宝酱菜
..... (90)
- 郑州酸辣萝卜干 (93)
- 郑州酱包瓜 (94)
- 商丘酱胡芹 (95)
- 商丘酱包瓜 (96)
- 杞县酱胡萝卜 (97)
- 山东酱磨茄 (98)
- 山东虾油小黄瓜 (100)
- 山西临晋玉瓜 (101)
- 陕西潼关酱笋 (102)
- 辽宁锦州什锦小菜 ... (103)
- 二、南方名酱腌泡菜 (106)
- 上海桂花白糖茄子 ... (106)
- 上海辣油香菜心 (108)
- 上海辣味香丝菜 (110)
- 上海鲜甜响 (112)
- 上海崇明甜包瓜 (114)
- 上海爽甜萝卜条 (116)
- 上海干大头菜丝 (117)
- 扬州酱甜嫩姜芽 (118)
- 扬州酱乳黄瓜 (122)
- 扬州辣油香菜丝 (123)
- 镇江蜜枣萝卜头 (126)
- 常州龙须大头菜 (127)
- 苏州蜜汁萝卜 (127)
- 如皋香甜萝卜条 (128)
- 淮安菊花大头菜 (129)
- 淮安老卤大头菜 (131)
- 无锡清水油面筋 (132)
- 浙江萧山萝卜干 (134)
- 福建蒜头酱 (136)
- 闽东芥菜心和酸菜 ... (137)
- 广东阳江豆豉 (139)
- 云南大头菜 (141)



- 🍷 江西南康辣椒酱 (143) 🍷 四川泡菜 (146)
🍷 武汉甜酸蕪头 (144) 🍷 四川涪陵榨菜 (149)

第四部分 各种酱类及香辛料类

- 一、酱类 (151)
- | | |
|-----------------------|----------------------|
| 🍷 甜面酱 (151) | 🍷 海鲜辣椒酱 (157) |
| 🍷 黄酱 (152) | 🍷 鲜菇腐乳酱 (158) |
| 🍷 稀甜酱 (152) | 🍷 四川蚕豆辣酱 (159) |
| 🍷 番茄酱 (标准法) ... (153) | 🍷 传统型辣豆瓣 (161) |
| 🍷 番茄酱 (简易法) ... (154) | 🍷 佐餐型辣豆瓣 (162) |
| 🍷 西瓜酱 (155) | 🍷 熟料型豆瓣 (162) |
| 🍷 豆瓣酱 (155) | 🍷 蒜蓉辣酱 (162) |
| 🍷 辣子酱 (156) | 🍷 蛋黄酱 (164) |
| 🍷 香辣花生酱 (156) | 🍷 辣椒沙司 (165) |
- 二、香辛料类 (166)

第五部分 其他制品

- 一、黄酒类 (169)
- | |
|----------------------|
| 🍷 家制绍兴黄酒 (169) |
| 🍷 河南黄酒 (173) |
| 🍷 江米甜酒 (175) |

二、豆制品	(176)
豆腐	(176)
香豆腐乳	(177)
臭豆腐乳	(178)
五香豆腐干	(178)
豆腐棍	(179)
黄豆芽	(179)
绿豆芽	(180)
三、蛋品腌制	(181)
腌咸鸭蛋	(181)
皮蛋	(182)
五香茶鸡蛋	(183)



第一部分

酱腌泡菜的基本知识

一、酱腌泡菜的一般原理及特点



盐腌菜的一般原理及特点

盐腌菜也叫咸菜，主要是用盐腌制的蔬菜。也就是将干盐分层撒入要腌制的新鲜蔬菜中，或者把食盐溶解成需要浓度的食盐水来浸渍蔬菜。

食盐在蔬菜腌渍中的作用：

第一，脱水。盐有很高的渗透压力，能迫使菜体组织细胞内的水分和可溶性固形物渗透出来，同时细胞外的食盐渗入菜体细胞内，一直达到细胞内的食盐含量与食盐溶液的浓度相平衡，使菜体组织致密。

第二，防腐。高浓度盐水能抑制有害微生物的繁殖。因盐的渗透压可造成细胞脱水，最后导致原生质和细胞壁脱离，其生理代谢活动受到抑制，直至细胞停止生长或死亡。

第三，增进菜的风味。由于盐的渗透使菜内营养物质发生化学反应，发酵产生乳酸、乙醇和醋酸而产生菜的香味。

贴心提示



盐腌菜制作的成功与否，与盐的用量关系很大，应该根据不同腌菜的品种、腌渍时间长短和季节变化而灵活增减。总的来说，夏季盐浓度要高些，冬季盐浓度要低些。



酱腌菜的一般原理及特点

酱腌菜也叫酱菜，是以新鲜蔬菜为原料，经食盐腌渍成咸坯后，用压榨方法将菜坯中多余的水分拔出，使其盐分拔淡。然后再经各种不同酱品（酱汁、酱油）的腌渍，使酱里的糖分、氨基酸、芳香气等渗入菜内，使之成为风味鲜美、营养丰富的酱菜成品。



糖醋渍菜的一般原理及特点

糖醋渍菜，是以盐腌渍成咸坯菜，再经压榨或日晒法脱去部分水分后，放入糖醋辅料熬制的卤汤中，使糖的甜味和醋的酸味渗透到菜里，制作出甜中带酸、甜而不腻、酸甜适口、别具风味的菜肴。



泡菜的一般原理及特点

泡菜，是以多种新鲜蔬菜为原料，浸渍在添加香辛料的盐水中，经发酵作用而成的小菜。蔬菜在盐水中发酵，主要是在乳酸菌作用下

进行的。乳酸菌是利用原料中的糖质发酵生成乳酸，乳酸能抑制有害微生物的活动而起到保贮泡菜的作用，并使泡菜产生酸味和香味，清脆凉爽、人人爱吃。

二、酱腌泡菜的主要原料及辅助调味料



酱腌泡菜的主要原料

主要原料为蔬菜的根、茎、叶、花、瓜果等（表 1.1，表 1.2，表 1.3，表 1.4）。

表 1.1 根菜类

类别	品名	产地	特性	适于加工用途
萝卜类	1. 萝卜	全国各地	有长圆大小红白甜辣多种	能生食、熟食、干制、腌制、酱制
	①红皮四季萝卜	湖北、江西	根皮红色，肉白色味甜	干制、腌制
	②春萝卜	浙江	皮深红色，肉白色，皮薄多汁脆嫩	适宜泡菜
	③象牙白	北京、天津、河南	条长如象牙，肉质细密	适宜腌渍加工
	④冬萝卜	北京、西宁等地	肉质脆，味甜	适宜泡菜
	心里美 露头青	河南、山东		适宜腌渍加工



续表

类别	品名	产地	特性	适于加工用途
萝卜 类	透顶白	山东济南	皮肉均白、细密	适宜腌渍加工
	系马桩	湖北	长 30~50 厘米	适宜腌制、酱制
	黄州萝卜	湖北黄冈	纤维素少，汁多而脆	腌渍、泡菜
	圆红皮萝卜	江苏常州	皮红肉白，味甜脆嫩	腌渍、泡菜
	蜜枣萝卜头	江苏、安徽	皮薄心实个小	适于腌制加工
	圆白萝卜	江苏如皋	洁白脆嫩甘甜	适于腌制萝卜条及泡菜
	2. 胡萝卜	全国各地	色靓丽，脆嫩多汁，芳香甘甜	适于盐渍酱渍（勿与酒同食）
	①线穗形	河南杞县	皮鲜红、橘红，顶小芯细	酱制的最佳原料
	②鞭杆子	山东济南	长圆锥形，鲜红色	适宜酱制
	③雁脖红	吉林公主岭	肉金黄色，质细脆甜	适于腌渍、泡菜
3. 大头菜（芥疙瘩）	河南、河北、山东、四川、云南等地	质坚硬，有芳香气，肉细密，水分少	腌制酱菜、咸菜和干制的最好原料	

续表

类别	品名	产地	特性	适于加工用途
萝卜类	4. 芜菁	全国各地	即紫色圆白菜，产量高，耐储存	酱腌制的好原料
	①蔓菁甘蓝	北方多产		
	②宝塔菜	内蒙河北		
	③紫甘蓝	西方主产，我国亦多		酱腌制的好原料

表 1.2 茎菜类

类别	品名	产地	特性	适于加工用途
地上茎	1. 莴笋	全国各地	肥大，嫩茎，肉细密	盐渍、酱渍、糖渍、泡菜 酱渍 酱渍 酱渍
	①春莴笋	湖北		
	②秋莴笋	湖南		
	③晚莴笋	上海		
	2. 茼蒿	西北、华北、云南	性喜清凉、细密脆嫩	适宜酱渍
	3. 榨菜	四川涪陵、浙江、云南、贵州	肉质肥厚、坚脆	适宜腌制加工
地下茎类	1. 生姜	中南地区	辛辣芳香，是主要调味品 皮鲜黄，辛辣 皮淡黄色，辣味重	盐渍、酱渍，带皮吃好 适宜腌渍、酱渍 嫩茎为腌渍、糖渍、酱渍及泡菜的好原料
	①枣阳姜	湖北		
	②嘉兴姜	浙江		